



↓ تم تحميل ملف المادة من مكتبة طلابنا  
زورونا على الموقع

[www.tlabna.net](http://www.tlabna.net)

مكتبه طلابنا تقدم لكم كل ما يحتاج المعلم والمعلمه والطلبة , الطبعات الجديده للكتب والحلول ونماذج الاختبارات والتحاثير وشروحات الدروس بصيغة الورد والبي دي اف وكذلك عروض البوربوينت.



قررت وزارة التعليم تدريس  
هذا الكتاب وطبعه على نفقتها



وزارة التعليم  
Ministry of Education

المملكة العربية السعودية

# التربية الأسرية

للف الثالث المتوسط  
الفصل الدراسي الأول

قام بالتأليف والمراجعة  
فريق من المتخصصين

يُوزع مجاناً للإيحاء

طبعة ١٤٤٢ - ٢٠٢٠



ح) وزارة التعليم ، ١٤٣٠ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر  
السعودية - وزارة التعليم  
التربية الأسرية: للصف الثالث المتوسط: الفصل الدراسي الأول،  
وزارة التعليم - الرياض، ١٤٣٠ هـ  
٩٠ ص ، ٢١ × ٢٥ سم  
ردمك : ٨ - ٠٨٦٣ - ٤٨ - ٦٠٣ - ٩٧٨  
١ - التربية الأسرية ٢ - كتب دراسية أ - العنوان:  
ديوي ، ١ ، ٣٧٧ ١٤٣٠ / ٦١٢٨

رقم الإيداع: ١٤٣٠ / ٦١٢٨

ردمك : ٨ - ٠٨٦٣ - ٤٨ - ٦٠٣ - ٩٧٨

حقوق الطبع والنشر محفوظة لوزارة التعليم

[www.moe.gov.sa](http://www.moe.gov.sa)

مواد إثرائية وداعمة على "منصة عين"



IEN.EDU.SA

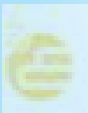
تواصل بمقترحاتك لتطوير الكتاب المدرسي



FB.T4EDU.COM



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ







## المقدمة

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات، والشكر له على خيراته  
المتدفقات، والصلاة والسلام الأتمين على سيد الخلق محمد صلى الله عليه وسلم  
الذي أتم الله به الرسالات، وبعد:

انطلاقاً من حرص وزارة التعليم على الاهتمام  
بالبطالبات، ومحاكاة خصوصياتهن، فقد أقرت تأليف  
مادة التربية الأسرية؛ لتناسب أحلام فتيات اليوم، وآمال  
أمهات المستقبل، وتلائم توجهاتهن. وقد روعي عند وضع  
وحدات الكتاب مناسبتها لاحتياجات الأسرة، ودورها في تطوير  
المجتمع وتقدمه، وإكسابهن بعض المهارات الاجتماعية ليكن  
فاعلات في الأسرة والمجتمع، وتدريبهن على كيفية إعداد ميزانية  
منزلية؛ لترشيد الاستهلاك المنزلي والغذائي، وتزويدهن ببعض  
الخبرات والمهارات في مجال العناية والملبسية، وإزالة البقع من  
القطع الملبسية، وإكسابهن المهارة اللازمة لتنفيذ بعض القطع من  
الكروشيه، كذلك تثقيفهن غذائياً وصحياً، وتوعيتهن بطرائق حفظ  
الأطعمة، وأهميتها، والقيمة الغذائية للقمح مع إعداد أصناف منه.  
وقد حرصنا أن يكون الأسلوب سهلاً ممتعاً، ومتضمناً بعض الرسوم  
والصور التوضيحية، والأنشطة التي تجمع التسلية، والفائدة.  
نأمل أن يحقق الكتاب الهدف المنشود، والفائدة المرجوة، سائلين  
العلي القدير أن ينفع به، إنه نعم المولى ونعم النصير.



## مفاتيح رموز الكتاب

إثارة لانتباهك وتفكيرك حول جزئية معينة في الدرس.



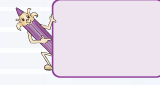
أنشطة تقييمية تتم نهاية الحصة أو خارجها، وتقوم بها الطالبة منفردة أو مع زميلاتها مما لها علاقة في الدرس.



التطبيقات التي تقوم بها الطالبة بعد دراستها للدرس في نهاية كل وحدة.



عرض المفاهيم الرئيسية المتعلقة بالدرس.



سؤال استفهامي لاستثارة تفكير الطالبة لفكرة لاحقة.



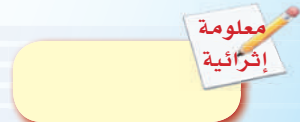
رمز لنشاط تعليمي يتم داخل الحصة، وهو يثير تفكير الطالبة، ويرتبط بجزئية معينة داخل الدرس.



تسليط الضوء على جزئية مهمة في الدرس.



معلومة أوسع حول موضوع الدرس؛ للاطلاع والثقافة المعرفية دون المطالبة بدراستها.



# الفهرس

٥	المقدمة
٦	مفاتيح ورموز الكتاب

الصفحة	الموضوع	الوحدات
٩	أهداف الوحدة	الوحدة الأولى المهارات الاجتماعية
١٠	كيف تكونين فعّالة؟	
١٥	آداب الزيارة	
٢١	قواعد الحديث وفن الاستماع	
٢٧	التطبيقات	
٣٣	أهداف الوحدة	الوحدة الثانية الشؤون المنزلية
٣٤	الميزانية وموارد الأسرة	
٤١	استهلاك الغذاء	
٤٧	التطبيقات	
٥٣	أهداف الوحدة	الوحدة الثالثة العناية الملبسية
٥٤	مشكلات الغسيل وأخطاؤه	
٦٠	غرز (الكروشيه)	
٦٨	التطبيقات	
٧٣	أهداف الوحدة	الوحدة الرابعة الغذاء والتغذية
٧٤	حفظ الأطعمة	
٨١	أصناف من بيئتي دقيق القمح (البر)	
٨٤	المصابيب	
٨٥	التاوة	
٨٧	التطبيقات	



الوحدة الأولى

# المهارات الاجتماعية



## أهداف الوحدة

يتوقع من الطالبة في نهاية الوحدة أن:

- ١ تقييم مدى فاعليتها في المنزل.
- ٢ تلخص أهم مساهماتها المنزلية.
- ٣ تقارن بين مزايا الاجتماعات الدورية وعيوبها.
- ٤ توجز الآداب المتبعة في الزيارة.
- ٥ تقترح بعض الأفكار لهدايا بسيطة تُقدم في المناسبات الخاصة.
- ٦ تُطبّق الطريقة الصحيحة للتحدث في الصف مع معلمتها وزميلاتها.
- ٧ تستشعر أهمية تقدير الأشخاص عند زيارتهم والحديث معهم.



## كيف تكونين فعّالة؟

### المفاهيم الرئيسة:

- الفاعلية.
- المشاركة.



فتاتي: جميل أن تعتادي تحمل المسؤولية في أسرتك، وتساهمي في بعض الأعمال المنزلية معتمدة على نفسك؛ لأنك ستكونين غداً أمّاً وراعيةً لمنزلك وعضواً فاعلاً في مجتمعك، ولكي تنجحي في دورك المستقبلي ينبغي أن تكوني فعّالة في أسرتك أولاً، ثم في مدرستك ومجتمعك، ولن يتم ذلك إلا بعد مراعاة عدة أمور، سنتعرض لبعضها من شخصية سارة وهي تطرح على نفسها مجموعة من الأسئلة.

هل كنتُ عوناً  
لوالدتي؟

هل  
تفاعلتُ مع أفراد  
أسرتي، وشاركتهم  
اهتماماتهم؟

هل  
لدي القدرة  
على اتخاذ قراراتي،  
وأملكُ الثقة الكافية  
لتنفيذها؟



هل  
استفدتُ من وقتي،  
واستطعت استثماره  
جيداً؟

هل كانت لي  
بصمات مميزة في  
أسرتي؟

ولكي تعرف سارة مدى فاعليتها، وتستطيع تقييم نفسها، قامت بالإجابة على مجموعة من الأسئلة من خلال الاستبانة الآتية:



## السلوكيات والتصرفات

أبدًا

أحيانًا

دائمًا



١- أحرص على ترتيب غرفتي بنفسي، وأعيد تنظيمها باستمرار.



٢- أنجز ما يعهد إليّ من تنظيف المنزل بكفاءة.



٣- أعتني بملابسي، وأدواتي الخاصة.



٤- أعدّ بعض الأصناف البسيطة لأفراد أسرتي، وللضيوف.



٥- أستقبل الضيوف ببشاشة، وأشاركهم الحديث بلباقة واحترام.



٦- أحرص على مشاركة الصديقات، والقريبات في مناسباتهن.



٧- أساهم مع والدي في التخطيط للولائم، والمناسبات الخاصة.



٨- أساعد إخوتي في عمل خطة؛ لإنجاز ما يسند إليهم من مهمات.



٩- أهتم بإخوتي الصغار خاصة عند غياب والدي.



١٠- أشارك أسرتي في تخطيط الميزانية.



١١- لا أرهق ميزانية أسرتي بكمالياتي الخاصة.



١٢- أكون قدوة حسنة لأفراد أسرتي.

طالبتي قيمى نفسك بالإجابة عن فقرات الاستبانة السابقة.

إذا كان مجموع الإجابات للخيار (دائمًا) "٧" فما فوق فأنت فعالة حقًا، وإن كان مجموعها للخيار (أحيانًا) "٧" فما فوق فإن فعاليتك متوسطة وتحتاجين إلى زيادة جهد، أما إذا كان مجموع إجاباتك للخيار (أبدًا) "٧" فما فوق فأنت تحتاجين إلى مراجعة نفسك، لتصبحي فعالة داخل أسرتك.



## ما رأيك في المواقف الآتية :

١- فتاة تطلب من أسرتها كماليات خاصة بها غير مراعية لظروف أسرتها المادية.

٢- فتاة تحرص على اللباقة ومراعاة مشاعر صديقاتها، ولكنها لا تفعل ذلك مع أسرتها.

٣- فتاة تستفيد من اجتماع الأسرة الدوري بعمل برامج ثقافية وترفيهية هادفة.

إن من أهم الأسس لقياس فاعلية الفتاة اهتمامها بمشاركة والدتها وأسرتها في بعض ظروفهم الخاصة، فما الذي يمكنك مساعدة والدتك فيه؟ دوني ما ستقدمينه لها في كل من الظروف الآتية:

### تغيبها عن المنزل



### قدوم مولود جديد

والدتي الغالية أشعر بتعبك في حملك، وأتذكر ما عانيته معي من قبل، وتقديراً مني لك أعدك بأن أساعدك في رعاية هذا المولود الصغير، وأن أقوم ببعض الأعمال المنزلية وأهتم بأخوتي الصغار و.....



### ظرف اقتصادي طارئ تمر به الأسرة



اقترحي طرقاً تظهر فيها فاعليتك في المنزل:



..... ١-

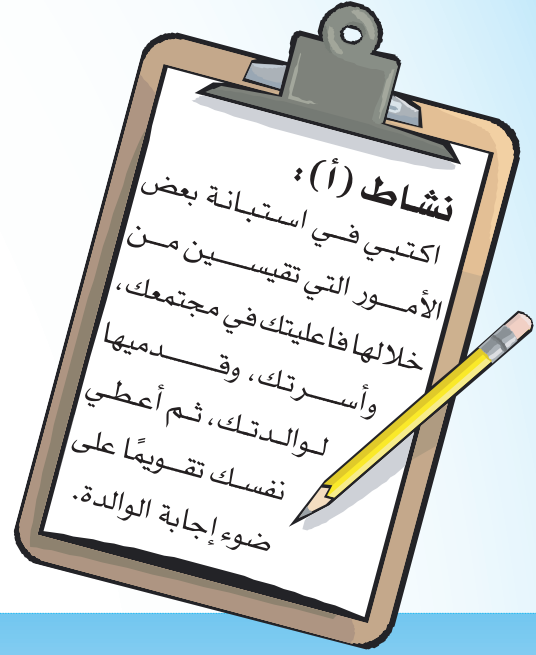
..... ٢-

..... ٣-

..... ٤-

..... ٥-

## نشاط (ب):



## نشاط (أ):





# آداب الزيارة



## المفاهيم الرئيسية:

- الموعد.
- الاجتماع.

اتفقت منيرة ومنال على زيارة صديقتهما فاطمة؛ لتقديم التهئة لها بالمنزل الجديد، فاتصلتا بها لتحديد الموعد المناسب. علمت مها وغيداء بالموعد المحدد فقررتا مفاجأة صديقاتهما بحضورهما لهذه المناسبة.

فذهبتا إلى السوق؛ لشراء هدية مناسبة لفاطمة، مما جعلهما تصلان لمنزل صديقتهما في وقت متأخر. أدى إلى إحراج فاطمة التي لم تكن على استعداد لاستقبال الجميع، فانعكس ذلك على طريقتها في ضيافة الزائرات وترحيبها بهن.

- في رأيك ما الأخطاء التي وقعت فيها كل من غيداء ومها عند قيامهما بهذه الزيارة؟

١- عدم إخبار صديقتهما صاحبة المنزل بعزمهما على الزيارة.

٢- .....

٣- التأخر في القدوم وعدم احترام موعد الزيارة.

٤- .....

إذا كان حضور المناسبة بدعوة رسمية، فيجب على صاحبة الدعوة مراعاة توزيع البطاقات قبلها بفترة كافية.



- تخيلي وقوع بعض السلوكيات الخاطئة من مها وغيداء أثناء زيارتهما لفاطمة، ثم دونيها.

١- دق جرس الباب طويلاً وعدم الانتظار حتى يؤذن بالدخول امتثالاً لقوله تعالى: ﴿يَتَأْتِيَ الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا تَدْخُلُوا بُيُوتًا غَيْرَ بُيُوتِكُمْ حَتَّى تَسْتَأْذِنُوا وَتُسَلِّمُوا عَلَىٰ أَهْلِهَا ذَٰلِكُمْ خَيْرٌ لَّكُمْ لَعَلَّكُمْ تُذَكَّرُونَ﴾ [النور: ٢٧].

٢- .....

٣- التطفل على الزائرات وطرح الأسئلة المحرجة عليهن.

٤- .....

٥- المكوث حتى وقت متأخر دون مراعاة ظروف أصحاب المنزل.

٦- .....

وقد كانت منيرة أكثر الزائرات حرصاً على الذوق على الرغم من حرصها على الخروج المبكر بسبب ارتباطها الأسري، فقد تمهلت قليلاً عند الخروج بسبب حضور أخت فاطمة، ثم استأذنت بالانصراف.

**– برأيك ماذا فعلت منيرة مع فاطمة (صاحبة المنزل) عندما رغبت في الخروج؟**

١- استأذنت من فاطمة قبل الانصراف والخروج من المنزل.

٢- .....

٣- دعته لمبادلة الزيارة بمثلها في أقرب فرصة ممكنة.

٤- .....

**ومما أسعد الجميع تحلي فاطمة بكثير من آداب الضيافة طوال وقت الزيارة والتي منها:**

١- إعداد مكان للاستقبال وتهيئته لراحة الضيوف.

٢- .....

٣- اختيار الملابس المناسبة للاستقبال والتجمل بشكل لائق ومناسب.

٤- إكرام الضيوف بالقول والعمل وتقديم الطيب من المأكّل والمشرب لهم.

٥- .....

إكرام الضيوف لا يعني المبالغة في تقديم الطعام أو الشراب، وذلك حفاظاً على النعم من الزوال.



**قارني شفهيًا بين معنى الجملتين في كل مستطيل:**

١- أزور كل من أرغب في زيارته حسب المزاج الشخصي.

٢- أزور من يتوجب عليّ زيارته حسب الظروف الأسرية.

١- أقدم هدية غالية الثمن لصديقتي المريضة.

٢- أقدم ما يمكنني تقديمه حسب استطاعتي لصديقتي المريضة.



## الاجتماعات الدورية

عن أنس بن مالك رضي الله عنه أن الرسول صلى الله عليه وسلم قال: «مَنْ أَحَبَّ أَنْ يُبْسَطَ لَهُ فِي رِزْقِهِ وَأَنْ يُنْسَأَ لَهُ فِي أَثَرِهِ، فَلْيَصِلْ رَحْمَهُ» [أخرجه البخاري، ٥٩٨٦].

صلة الرحم من الأعمال التي حثَّ عليها ديننا الحنيف وهي من أسباب زيادة الرزق وإطالة العمر. ومجتمعنا السعودي يحرص أشد الحرص على إقامة الاجتماعات الدورية بين الأسر والعوائل؛ والتي تزيد من أواصر الود والمحبة بينهم، وتقوي إحساسهم ومشاركتهم لبعضهم البعض بتخصيص يوم في الأسبوع، أو في الشهر، أو في الشهرين، لهذه الاجتماعات، بحيث تكون مسؤولية الضيافة والاستقبال في هذا اليوم متبادلة تقوم بها جميع الأسر في العائلة.

ولهذه الاجتماعات مزايا متعددة منها:

- ١- إتاحة الفرصة للاجتماع بالأقارب أو الصديقات في وقت واحد.
- ٢- .....
- ٣- إعطاء ربة الأسرة المسؤولية عن الاجتماع مجالاً واسعاً لاستقبال الضيوف والترحيب بهم.
- ٤- .....

إلا أن بعض الأسر أفقدوا تلك الاجتماعات ميزتها وهدفها فظهرت سلبيات متعددة لها، منها:

- ١- حاجة ربة المنزل إلى المساعدة في الضيافة والاستقبال.
- ٢- .....
- ٣- .....
- ٤- المبالغة فيها بكل الأشكال مما أدى إلى زيادة التكلفة المادية.

تفادياً لإرهاق الأسر بالتكلفة المادية، تقوم بعض العوائل بالمشاركة لإعداد الاجتماع وتهيئة المكان المناسب له.





## مقارنة بين الزيارات القديمة والحديثة :



### بعض الزيارات الخاصة

#### ١- زيارة المريض:

تعتبر عيادة المريض من الزيارات التي يجب الحرص عليها؛ للتخفيف عنه فيأنس بزواره وينسى آلامه، ولكن يجب مراعاة الآداب العامة لهذه الزيارة.

### آداب زيارة المريض

.....	الدعاء للمريض بالأدعية المناسبة الواردة عن الرسول ﷺ، مثل: ما رواه عبد الله بن عباس <small>رضي الله عنه</small> عن الرسول <small>ﷺ</small> قال: «من عاد مريضاً فقال: أسأل الله العظيم رب العرش العظيم أن يشفيك سبع مرات شفاه الله إن كان قد أحرى يعني في أجله». [مسند أحمد، ٤/١٣].	.....	اختيار الحديث المناسب وتجنب الكلام بأخبار محزنة.	احترام مواعيد الزيارة وخاصة في المستشفيات.
.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....

هل تعرفين دعاء آخر؟



أن الهدية المقدمة للمريض ليست بقيمتها المادية، ولكن بما تحمله من معاني طيبة ومشاركة وجدانية.

## ٢- زيارة التهنئة:

تكون بين الأقارب والأصدقاء للاحتفاء بمناسبة سعيدة، مثل: النجاح، المولود الجديد، الزواج، الترقية.

### آداب زيارة التهنئة

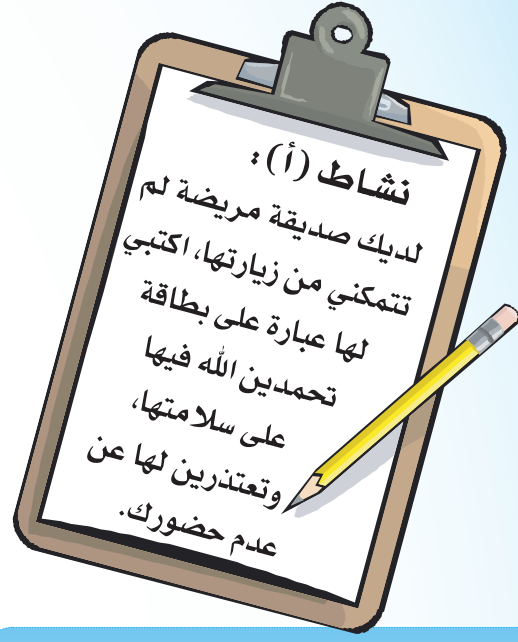
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

تقديم الهدية  
المناسبة أو  
إرسالها مع  
بطاقة تهنئة إذا  
تعذر الذهاب.

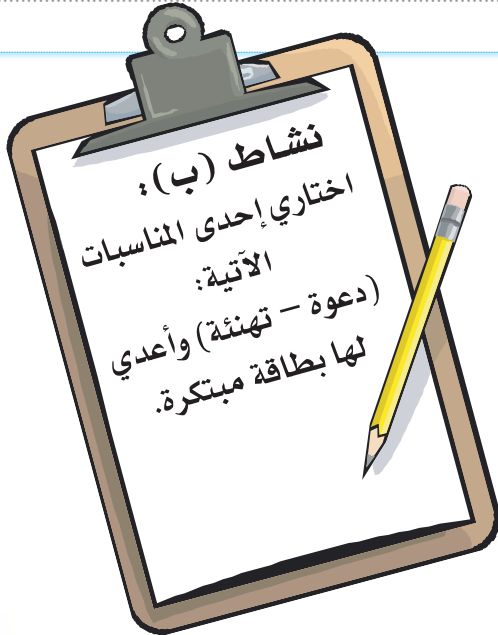
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

أن تكون الزيارة  
في وقتها  
المناسب.

## نشاط (ب):



## نشاط (أ):





# قواعد الحديث وفن الاستماع

## المفاهيم الرئيسية:

- الاتصال.
- الإنصات.

(الحديث الشيق المهدب هو المفتاح لحسن الاستماع)

بعد قراءتك للعبارة السابقة قومي بسرد حادثة  
للصورة الجانبية:

.....

.....

.....



أرشدنا ديننا الحنيف إلى آداب الحديث اربطي كل أدب بما يناسبه من توجيه ديني:

- ١ الحذر الشديد من ذكر أحاديث مكنوبة عن الرسول ﷺ.
- ٢ الحذر من التحدث بكل ما يسمع؛ لأنه مجال الوقوع في الكذب.
- ٣ الحرص على خفض الصوت أثناء الحديث.
- ٤ الحذر من التباهي والتفاخر بما لا تملكه؛ للارتفاع في أعين الناس.
- ٥ الحذر من السخرية من طريقة كلام الآخرين.
- ٦ الحذر من كثرة الكلام والثرثرة.

قال تعالى: ﴿يَأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِّن قَوْمٍ عَسَىٰ أَن يَكُونُوا خَيْرًا مِّنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِّن نِّسَاءٍ عَسَىٰ أَن يَكُنَّ خَيْرًا مِّنْهُنَّ﴾ [الحجرات: ١١].

عن عائشة أم المؤمنين رضي الله عنها أن امرأة قالت: يا رسول الله، أقول: إن زوجي أعطاني ما لم يعطني؟ فقال رسول الله ﷺ: «المتشعب بما لم يعط، كلابس ثوبي زور» [أخرجه مسلم، ٢١٢٩].

قال تعالى: ﴿لَا خَيْرَ فِي كَثِيرٍ مِّن نَّجْوَاهُمْ إِلَّا مَنْ أَمَرَ بِصَدَقَةٍ أَوْ مَعْرُوفٍ أَوْ إِصْلَاحٍ بَيْنَ النَّاسِ﴾ [النساء: ١١٤].

عن المغيرة بن شعبة رضي الله عنه سمعت رسول الله ﷺ يقول: «مَنْ كَذَبَ عَلَيَّ مُتَعَمِّدًا فَلْيَتَّبِعُوا مَقْعَدَهُ مِنَ النَّارِ». [أخرجه البخاري، ١٢٩١].

قال تعالى: ﴿وَأَقْصِدْ فِي مَشْيِكَ وَاعْضُضْ مِّن صَوْتِكَ إِنَّ أَنْكَرَ الْأَصْوَاتِ لَصَوْتُ الْحَمِيرِ﴾ [لقمان: ١٩].

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: «كفى بالمرء كذباً أن يحدث بكل ما سمع» [أخرجه مسلم، ٥].

## اكتبي رأيك في الحوارات الآتية:

نعم، ولقد حضرت  
بملايس قديمة لبستها  
يوم العيد.



شكل (٢)

.....  
.....

هل شاهدت  
ريم؟

Welcome.

مرحباً بك.



شكل (١)

.....  
.....

موضوع خاص



شكل (٤)

وما هو؟ أخبريني  
عنه.

.....  
.....

لقد شاهدتك  
تتحدثين مع المعلمة،  
فيم كنتما تتحدثان؟

أعرف ذلك فقد  
حدث أن جاء .....

لقد وقع ليلة  
البارحة حدثاً غريباً.



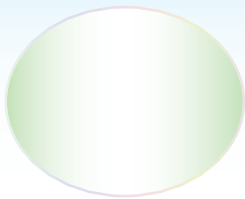
شكل (٣)

.....  
.....

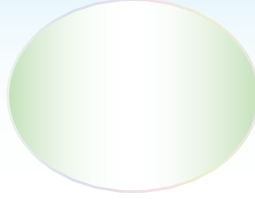
عن أبي الدرداء رضي الله عنه قال: (أنصف أذنك من فيك فإنما جعلت لك أذنان وفم واحد لتسمع أكثر مما تتكلم به).



ضعي نسب مئوية تقريبية في الدائرة لمقدار الوقت الذي تقضينه في:



المدرسة



المنزل

- التحدث.
- الاستماع.
- الاطلاع (قراءة - مشاهدة).

أمامك مجموعة من آداب الاتصال، اكتب تأثيرها على المتحدث والمستمع في الفراغ المناسب:

سلوكيات في الاتصال	تأثيرها على المتحدث	تأثيرها على المستمع
١- التحدث بصوت عال.		
٢- استخدام الألفاظ المحببة، مثل: (شكراً)، (من فضلك).		
٣- حديث الشخص عن نفسه ونجاحاته ومآثره وحالته الصحية.		
٤- تبادل الغمز أثناء الجلسة مع الآخرين والاعتداد بالنفس.		
٥- الابتسام.		
٦- ذكر كفاءة المجلس في نهاية الجلسة.		

هل تحفظينها؟ 

للاستماع آداب يجب مراعاتها، الصور الآتية تمثل سلوك مجموعة من المستمعين:



شكل (٩)



لماذا يتصرف هؤلاء الأشخاص هكذا؟



شكل (٥)



شكل (٨)



شكل (٧)



شكل (٦)



ما شعورك عندما يكون هؤلاء مستمعيك؟



قال الله تعالى: ﴿ وَجَعَلْ لَكُمْ السَّمْعَ وَالْأَبْصَرَ وَالْأَفْعِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴾ [النحل، ٧٨]

يُقدم لفظ (السمع) دائماً على (البصر) في القرآن الكريم، لماذا؟

.....

.....







(الآن): كم عدد النقاط التي جمعتها لنفسك؟

- إذا كان مجموع نقاطك من (١٢-٢٤)

مهارة الاتصال لديك منخفضة فانتبهي لنفسك ولا حظي تصرفاتك؛ حتى تنجحي في حواراتك مع الآخرين.

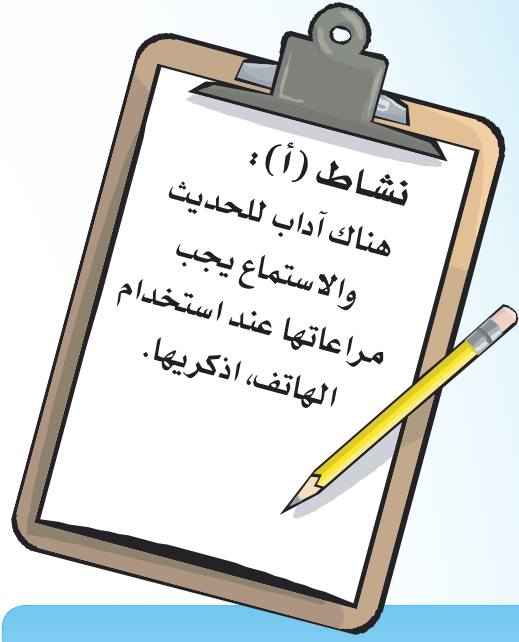
- إذا كان مجموع نقاطك من (٢٥-٣٨)

أنت تسعين لتكوني شخصية تتواصل جيداً مع الآخرين؛ ولكن بعض العادات تعوقك! تذكري أن مهارة الاتصال مفتاحك لقلوب الآخرين.

- إذا كان مجموع نقاطك من (٣٩ - ٤٨)

أنت تتواصلين بفاعلية مع الآخرين، وستستفيدين منهم، ويستفيدون منك. استمري بتطوير نفسك وفقك الله لكل خير.

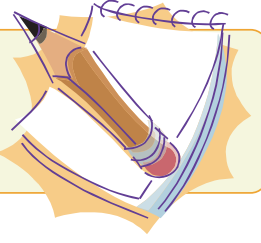
## نشاط (ب):



## نشاط (أ):



# التطبيقات



اذكري المتناقضات في العبارات الآتية:



١- تحدثت مع زميلاتي متبعة آداب الحديث، فأكثرت من الحديث عن نفسي.

٢- أنصت إلى حديث معلمتي، وقاطعتها أثناء الكلام.

٣- تحدثت مع المشرفة باحترام، ورفعت صوتي أمامها.

٤- احترمت موعد زيارة صديقتي المريضة في المستشفى، فزرتُها متأخرة.

٥- انتظرتُ قدوم المضيضة بأدب، وتسليتُ بمكالمة صديقتي حتى قدومها.

٦- أعددتُ كل ما يلزم لاجتماع الأقارب في وقت مبكر، ووزعتُ البطاقات قبل يوم واحد.

٧- أشارك أفراد أسرتي اهتماماتهم، فأجلس في غرفتي كثيراً.



لديك ثلاث ساعات فراغ، كيف  
تفضلين أن تقضيها حسب  
أولويتها لديك؟

الاستمتاع  
باللعب مع أخواتك.  
.....

الذهاب  
مع الأهل  
لإحدى الحدائق أو  
الأمكن الترفيهية.  
.....

مشاهدة برنامج  
في التلفاز.  
.....

زيارة  
قريبتك التي  
حصلت على شهادة  
التفوق مؤخراً.  
.....

قراءة كتاب  
أعجبك.  
.....

اشطبي كل حرفين متكررين لتتعرفي على مناسبة الأدعية  
المذكورة في الأحاديث النبوية الآتية:



املطت دح ح هزه ق م ط ث ي ق ث د .

عن أسامة بن زيد رضي الله عنه قال: قال النبي صلى الله عليه وسلم: «أن لله ما أخذ وله ما أعطى، وكل شيء عنده بأجل مسمى» [أخرجه البخاري، ٧٣٧].

ا د م ت ل ن ع م تر ه س ف ف ه د .

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال النبي صلى الله عليه وسلم: «بارك الله لك وبارك عليك وجمع بينكما في الخير» [أخرجه الترمذي، ١٠٩١].

ا ز ل ك ي ذ ه ه م ن ذ ر ك ض ن ز ي .

عن عبد الله بن عباس رضي الله عنه قال: قال النبي صلى الله عليه وسلم: «لا بأس طهور إن شاء الله» [أخرجه البخاري، ٣٦١٦].



أختار التصرف المناسب في المواقف الآتية:

أ- كنت في زيارة لإحدى قريباتي وأردت الخروج فدخلت إحدى الصديقات:

٣- أخرج  
بسرعة بعد  
أن ألقى عليها  
التحية.

٢- أجلس قليلاً،  
ثم أعتذر وأخرج.

١- أتسلل  
بسرعة مختفية  
عن نظرها؛  
لأنني لا أستطيع  
الانتظار.

ب- اتصلت بك هاتفياً إحدى قريباتك لديها مشكلة ترغب منك مشاركتها في إيجاد الحل المناسب:

٤- أنصت  
باهتمام وأتابع  
كلامها حتى تنتهي  
وأشاركها في إيجاد  
الحل المناسب.

٣- أستبدل  
الحديث بمواضيع  
أخرى لا تمت  
للمشكلة بصلة.

٢- أستمع بتملل؛  
حتى تشعر بذلك.

١- أطلب منها  
اختصار الكلام  
وإيجاز المشكلة.

ج- حضرت لزيارتكم امرأة كبيرة في السن، وكانت والدتك غير موجودة:

٥- أكرمها  
وأقدم لها  
واجب الضيافة.

٤- أستقبلها  
ثم أستأذن منها  
لمتابعة التلفاز.

٣- أعتذر عن  
استقبالها لعدم  
وجود والدتي.

٢- أسند  
استقبالها للخادمة  
أو أحد إخوتي  
الصغار.

١- أتذمر  
وأتركها من  
دون استقبال.

مميزي الأسباب، والنتائج بإحاطة الأسباب باللون الأزرق، والنتائج باللون الأحمر، في كل جملة من الجمل الآتية:



١ قرأت هند، واستمعت جيداً، فأصبحت متحدثة بارعة.

٢ الزميلات يتجنبن مجالسة مَنْ تُكثر الجدل.

٣ استعانت ربة المنزل بالأطعمة الجاهزة من المطاعم؛ نظراً لكثرة الضيوف.

٤ نظّم أفراد عائلة اجتماعاً دورياً بينهم، فأصبح لديهم الوقت لممارسة هواياتهم.

٥ توزعت المهام والمسؤوليات بين أفراد الأسرة، فأصبحت حياتهم منظمة.

٦ هدى فتاة محبوبية؛ لأنها متعاونة مع جميع أفراد أسرتها.

٦ قمت بزيارة قريبتك المريضة في المستشفى فوجدت أربعة أخطاء لم تعجبك، بيّني هذه الأخطاء.



١

٢

٣

٤

٧ أكمل الفراغات الآتية:



١- عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال النبي صلى الله عليه وسلم: «من عاد مريضاً، أو زار أخاً له في الله ناداه مناد: أن طَبَّبَ وطاب ممّشاك وتبوّات من الجنة منزلاً» [أخرجه الترمذي، ٢٠٠٨].

ما معنى كل من (عاد مريضاً): (زار أخاً): .....

ما الفرق بينهما؟ .....

٢- بعد انتهاء الزيارة تقدم عبارات ..... للمضيضة لحسن استقبالها.

٣- عند الحديث ابتعدي عن ..... البديئة.

٤- طلباتك يجب أن تكون في حدود ..... المتاحة لك.



- ٥- يجب الاعتذار عن ..... إن لم تسمح الظروف.
- ٦- ..... تورث المحبة، لكن احرصي أن تكون مناسبة، وغير مكلفة مادياً.
- ٧- يجب على المضيف ..... قبل الانصراف.
- ٨- ..... من المهارات التي تحتاجها عند الاتصال.
- ٩- ينبغي ارتداء ..... المناسبة لاستقبال الضيوف.
- ١٠- الابتعاد عن كثرة ..... عند الحديث؛ كي لا يخسر الطرفين.
- ١١- من فاعليتي في المنزل أحرص على ..... الدائم لغرفتي.
- ١٢- تجنب إطالة رن ..... والتريث قليلاً.



الوحدة الثانية

الشؤون المنزلية



## أهداف الوحدة

يتوقع من الطالبة في نهاية الوحدة أن :

١. تُوزع الدخل على أبواب الإنفاق حسب الأولوية.
٢. تخطط ميزانية لأسرتها حسب دخل الأسرة.
٣. تقترح بعض المصادر التي يمكن بها رفع دخل الأسرة.
٤. تعي أهمية الادخار.
٥. تُقدم بعض الإرشادات التي يستفاد منها في عملية الشراء.
٦. تُلخص أسباب قراءة المعلومات الغذائية على الأطعمة.
٧. تُميز الفرق بين الدعاية والإعلان.
٨. تُصدر حكماً حول الإعلانات الغذائية المعروضة عليها.



## الميزانية وموارد الأسرة



### المفاهيم الرئيسية:

- المورد.
- الممتلكات.

محمد رب أسرة مسؤول عن توفير المال اللازم لنفقاتهم، وزوجته سعاد تتحمل مسؤولية تدبير شؤون البيت فهي المدبر لميزانية البيت، بدءاً من إعدادها ثم تنفيذها ومتابعتها، فكانت تتعامل مع أبنائها بميزان الواقع لا بدافع الرغبة وحب تقليد الآخرين، فجعلت الترشيد في الإنفاق والاستهلاك من أهم خططها مع رضاها وقناعتها برزق الله وسعيها لتحقيق التوازن الداخلي لأسرتها من خلال:



ولكي تؤدي سعاد هذه المهمات على أكمل وجه لا بد أن تتعرف على الموارد المالية لدخل الأسرة:

إيراد الممتلكات الخاصة،  
كالعقار

التجارة أو الزراعة

الراتب الشهري

ينبغي التصرف بحكمة واتزان في الموارد المتاحة، ويتحقق ذلك بإعداد ميزانية منزلية:

### معلومة اثرانية

الموازنة مشتقة من الميزان، ويقصد بها التوازن واعتدال كفتيه بين الإيرادات والنفقات.

### الميزانية:

تعني الموازنة والمقابلة بين إيرادات البيت ونفقاته عن طريق وضع خطة مناسبة لتوزيع الدخل على أبواب الإنفاق المختلفة في مدة زمنية معينة.

## خطوات تخطيط إعداد الميزانية

١- يُقدر الدخل المالي خلال فترة إعداد الميزانية.

٢- تُدون متطلبات الأسرة محققة الاحتياجات الأهم، ثم المهم، فالرغبات.

٣- تقدر أسعار المتطلبات المدونة مع مراعاة المرونة؛ حتى يتم تعديلها عند الحاجة.

٤- يوازن بين الدخل والمصروف والادخار، حيث يترك جزء مدخر للظروف الطارئة.

٥- يُراجع التخطيط؛ للتأكد من إمكانية نجاحه.

٦- التعديل على بنود الصرف إن احتاج الأمر.

تذكر

أن نجاح الميزانية يعتمد على واقعيتها وتمشيها مع أهداف الأسرة ودخلها.

### حالات الميزانية بعد إعدادها



أفضل الميزانيات التي كانت معدة على ضوء الآية القرآنية الكريمة في قوله تعالى:

﴿ وَلَا تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَىٰ عُنُقِكَ وَلَا تَبْسُطْهَا كُلَّ الْبَسْطِ فَتَقْعُدَ مَلُومًا مَّحْسُورًا ﴾ [الإسراء: ٢٩].



وهناك عدة عوامل قد تؤثر في تقسيم أبواب الميزانية، وهي:

- ١- عدد أفراد الأسرة.
- ٢- مقدار الدخل.
- ٣- أعمار أفراد الأسرة.
- ٤- ميول الأفراد ورغباتهم.
- ٥- الحالة الصحية لأفراد الأسرة.
- ٦- مكان سكن الأسرة والتسهيلات المتوفرة له.

يُفضل اشتراك أفراد الأسرة في تخطيط الميزانية حتى يزداد لديهم الشعور بالمسؤولية.



### أبواب الصرف

الادخار:	المتفرقات:	النفقات الشخصية:	احتياجات المنزل:	الغذاء:
استقطاع جزء من الدخل واستثماره. (١٠-١٥%)	الهدايا، الترفيه، الصدقات. .... (٢٠%)	المصرف الشخصي من رعاية صحية وتعليم وملابس، .... (٢٠-٢٥%)	إيجار السكن وما يحتاج إليه من أجهزة، كهرباء، ماء، ووقود، ..... (٢٥-٣٠%)	ما ينفق على الغذاء داخل المنزل وخارجه. (٢٥-٣٠%)

أن هذه النسب تقريبية وليست قاعدة ثابتة لكل الأسر، فالإنفاق على أبواب الصرف يختلف من أسرة لأخرى حسب احتياجاتها وعدد أفرادها ومقدار دخلها.

تذكيري



### وتقسم أولويات أبواب الصرف حسب:

١- الضروريات:	٢- الحاجيات:	٣- الكماليات:
ما لا يمكن الاستغناء عنها في الحياة، مثل: المسكن، والمأكل، ..... و..... و.....	التي يمكن في الحياة الاستغناء عنها بمشقة زائدة، وكل زيادة عن الضروريات تعد من الحاجيات مثل: الأثاث المنزلي، ..... و..... و.....	ما يجعل حياة الناس أكثر يسراً، وسهولة، ومتعة دون إسراف أو ترف، مثل: الأجهزة الكهربائية المكملة، وتجميل المنزل، ..... و..... و.....

تختلف الأولويات من أسرة لأخرى، فبعض الأسر ترى ما هو كماليات وتحسينات عند الأسر الأخرى ضرورة لها، فلكل أولوياته واهتماماته الخاصة التي لا بد أن تراعي الإمكانيات المتاحة.



نموذج ميزانية شهر من أشهر السنة لأسرة دخلها الشهري ستة آلاف ريال:

القيمة بالريال	أوجه الصرف	أبواب الإنفاق
١٥٠٠ ريال	لحم - أرز - خضراوات - فواكه - لبن - خبز.	الغذاء ٢٥٪
١٥٠٠ ريال	أجرة المنزل - فواتير (الكهرباء، الماء، الهاتف، الإنترنت) وقود الطهي - مواد النظافة.	الاحتياجات المنزلية ٢٥٪
١٢٠٠ ريال	ملابس - مفارش - تعليم - علاج وأدوية - مصروف الجيب - كتب.	النفقات الشخصية ٢٠٪
١٢٠٠ ريال	مصاريق نقل - ترفيه - هدايا.	المتفرقات ٢٠٪
٦٠٠ ريال	-----	الادخار ١٠٪
٦٠٠٠ ريال	-----	المجموع



خططي ميزانية لأسرتك حسب الدخل الشهري مراعية توزيعها على جميع أبواب الإنفاق، ثم استشيرى معلمتك في خطوات إعدادك للميزانية.

-----  
-----  
-----



## اسألني والدتك عن العوامل المؤثرة في عدم نجاح تنفيذ ميزانية الأسرة؟

١-.....

٢- تذبذب الأسعار، وعدم ثباتها.

٣- صعوبة تحديد الدخل المتوقع للأسرة، كأن يكون الدخل غير ثابت.

٤-.....

٥- بعض الظروف الطارئة، مثل: تكاليف الحفلات والمناسبات.

٦-.....

## طرق زيادة الدخل

ابنتي لك دور كبير داخل الأسرة، فأنت عضو فاعل فيها. علمت أن أسرتك تمر بضائقة مالية، كيف يمكنك زيادة دخل الأسرة بالتعاون مع أفرادها؟

١-.....

٢- العمل الإضافي لأحد أفراد الأسرة أو العمل في الإجازة الصيفية.

٣-.....

٤- الاستفادة بقدر الإمكان من المهارات والقدرات لأفراد الأسرة، مثل: الخياطة، الرسم،.....

## تذكيري

- أن رؤية المملكة العربية السعودية (٢٠٣٠) تهدف إلى تزويد أبنائها بالمعارف والمهارات اللازمة، والسعي إلى تحقيق أقصى استفادة من قدراتهم وطاقاتهم من خلال تبني ثقافة الجراء مقابل العمل وإتاحة فرص العمل للجميع.
- «ريادي»، إحدى مبادرات برنامج التحول الوطني (٢٠٢٠) المنفذة في وزارة التعليم، تهدف إلى إكساب الطالبة مهارات سوق العمل، وترسيخ ثقافة ريادة الأعمال، والتحفز على العمل الحر والاستثمار لدى الطالبات.

(المصدر: ريادي، متاح على الشبكة العنكبوتية)



من خلال مشاهدتك في الحياة اليومية، هناك بعض العادات التي تؤثر في الميزانية، ونود إلقاء الضوء عليها وإيجاد بدائل مقترحة لها:

العادات الخاطئة	سبب ظهورها	البديل أو الحل
١- المبالغة في الضيافة، خاصة في المناسبات البسيطة، مثل: تقديم القهوة والشاي مع إعداد صنف من الحلو أو المالح من المنزل.	- تقليد العوائل الأخرى. - حب المديح والثناء. - الاعتقاد بأنها من مظاهر الكرم. - .....	- الاكتفاء بالتمر وصنف من الحلوى مع القهوة. - التركيز على البشاشة وطلاقة الوجه بدلاً من المبالغة في الضيافة. - .....
٢- الذهاب إلى المشاغل للترزين عند الرغبة في حضور مناسبة.	- حب التجمّل الزائد. - حب البروز والتميز. - .....	- الثقة والاعتماد على النفس في التجميل. - تطوير الذات بالاطلاع والبحث والتدريب. - .....
..... ..... .....	..... ..... .....	..... ..... .....



ماذا يعني لك التسوق؟

.....  
.....  
.....  
.....





# استهلاك الغذاء



## المفاهيم الرئيسية:

- المستهلك.
- السلعة.

قارني بين الصورتين، ثم اكتب تعليقاً مناسباً لهما.



شكل (٢)



شكل (١)

.....  
.....

## الوعي الاستهلاكي:

مقدرة الفرد على حسن استغلال الموارد المتاحة المرتبطة بكافة الخدمات المتوفرة وعدم الإسراف في استخدامها وتقليل الفاقد منها.



معك ١٥٠ ريال ميزانية أسرتك ليوم واحد، كيف تنفقيها على أوجه الصرف الآتية:

..... الطعام:

..... المصروف اليومي للفرد:

..... بعض الحاجات الأخرى:

## تذكرني

أن الثقافة الاستهلاكية للفرد، ووسائل الإعلان لهما تأثير فعال في تنمية الوعي الاستهلاكي للفرد.



نظراً لكثرة الاهتمام بالتغذية ورغبة من المهتمين بها في إيجاد وسيلة لنقل المعلومات الغذائية التي أسفرت عنها الأبحاث التي أجريت في هذا المجال للمستهلك، لجأت كثير من الحكومات إلى استخدام البطاقات الإرشادية.

## البطاقة الإرشادية:

كل بيان أو إيضاح، أو علامة، أو مادة وصفية مصورة أو مكتوبة أو محفورة أو بارزة أو متصلة اتصالاً ثابتاً بعبوة المادة الغذائية.

### محتويات البطاقة الإرشادية

اسم المادة الغذائية

.....

.....



.....

احرصي على قراءة علب المواد الغذائية للأسباب الآتية:



التعرف على مكونات المنتج الغذائية.



إعطاء الأفضلية للمنتجات التي تذكر عدم وجود إضافات غير مرغوب فيها.



تجنب المنتجات التي لا تذكر كل مكوناتها بشكل واضح.

## إرشادات المستهلك عند الشراء

ذهبتِ إلى محل لبيع المواد الغذائية، ورأيتِ مجموعة من المتسوقين منهم مَنْ يُحسن الشراء، ومنهم مَنْ لا يُحسن ذلك.

### تصرفات شرائية لم تعجبك:

١- شراء كمية كبيرة من الأغذية دون حاجة ماسّة إليها.

٢- .....

٣- .....

.....

.....



### تصرفات شرائية أعجبتك:

١- كتابة قائمة الاحتياجات الغذائية بدلاً من الشراء عشوائياً.

٢- .....

.....

٣- .....

.....

ينبغي عدم التسرع في شراء الأغذية؛ لأن التمهل في الفحص والمقارنة يوفر المال.



رقائق البطاطا (chips) والأطعمة الخفيفة لا فائدة منها غذائياً ولا صحياً، وهي مضرّة بالصحة، وتسبب زيادة الوزن؛ لاحتوائها على سعرات حرارية عالية.



سعر الكيس = ١ ريال.

عدد مرات تناوله: خمس مرات أسبوعياً لكل فرد.

عدد الأطفال: ثلاثة.

الاستهلاك الأسبوعي:  $1 \times 5 \times 3 = 15$  ريالاً.

الاستهلاك الشهري:  $15 \times 4 = 60$  ريالاً.

الاستهلاك السنوي:  $60 \times 12 = 720$  ريالاً.

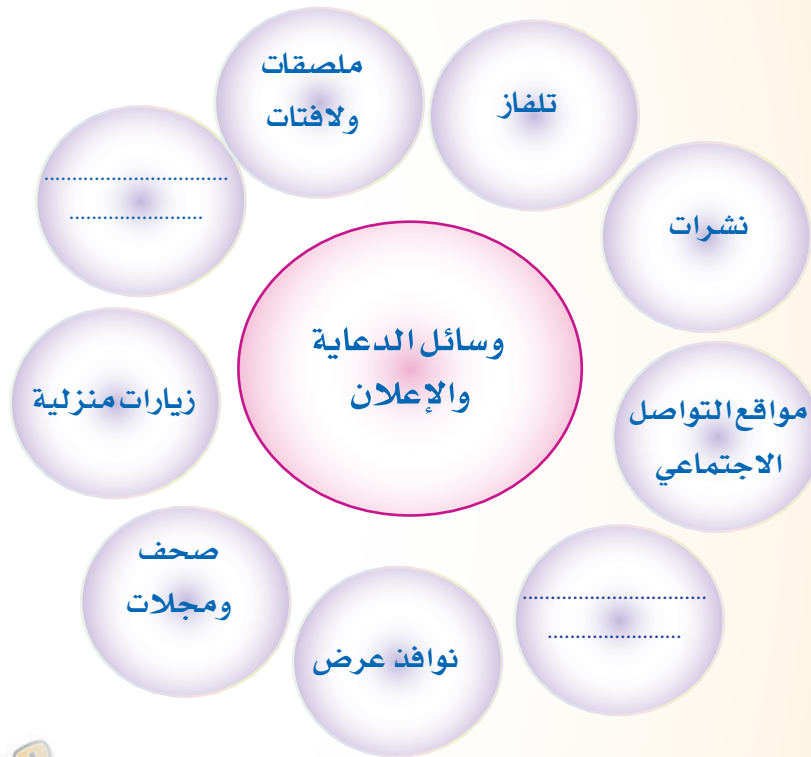
وهو مبلغ يساوي مصاريف التموين الغذائي لأسرة خلال شهر.

تجنب شراء السلع التي ترافقها ضجة؛ لأن هدف بيعها الدعاية والتأثير في الأفراد.



أثر وسائل الدعاية والإعلان على سلوك المستهلك:

إن وسائل الدعاية والإعلان تؤثران بلا شك في سلوك المستهلك، وقراراته الشرائية، وميزانيته المالية.



هاتي مثالاً لصحيفة سعودية مخصصة للإعلانات.

- قدمي فكرة إعلان في إحدى الوسائل الإعلانية، ثم أجبني عما يأتي:

الوسيلة المستخدمة في الإعلان: .....

اسم المادة المعلن عنها: .....

عوامل الجذب في الإعلان: .....





## الدعاية :

أساليب ضغط تؤثر على المستهلك؛ قبول سلعة ما، ولا تظهر فيها شخصية المعلن عنها، لذلك فالمستهلك لا يستطيع تحديد مصدر المعلومات حول السلعة.

وسائل الدعاية متعددة، وتختلف باختلاف الدول والبلدان، وباختلاف قيمها وأهدافها، ونوع السلعة المعلن عنها.



## الإعلان :

عملية اتصال غير شخصي من خلال وسائل الاتصال المختلفة؛ لتوصيل المعلومات التي تؤثر في المستهلك، وتحثه على الشراء، مع إفصاح المعلن عن شخصيته.

تهدف الإعلانات على تعدد أشكالها للتأثير على المستهلك بإظهار إيجابيات السلعة والمبالغة في ذلك؛ للإقبال عليها.



شاهدي ثلاث إعلانات تلفزيونية لمواد غذائية ظهرت خلال هذا اليوم أو الأيام القليلة الماضية، ثم وضحِي:

- الجوانب الإيجابية: .....
- الجوانب السلبية: .....
- أفضلها والسبب: .....
- .....





# التطبيقات



ميّزي بين السلوكيات الصحيحة والخاطئة بوضع علامة (✓) أو (X):



١- مراعاة أن تكون قائمة المشتريات مرنة بحيث يمكن وضع بدائل لمحتوياتها ( ).

٢- الاقتصار على محل واحد أثناء شراء المواد الغذائية لضمان جودتها ( ).

٣- وضع بطاقة التعريف على الأطعمة مباشرة، مثل: اللحوم ( ).

٤- الاستفادة من الخدمات الحكومية المجانية في مجال الصحة والتعليم ( ).

٥- استهلاك جميع إيرادات الأسرة وصرفها في أبواب الإنفاق المختلفة ( ).

رتّبي حسب الأولويات التي ترينها:



١- توفر لديك مبلغ من المال فكيف ستنفقينه:

أ- شراء هدية للأُم. ب- اشتراك في مجلة. ج- دعوة العائلة للعشاء خارج المنزل.

٢- فتح والدك محلاً للمواد الغذائية ولديه مبلغ من المال هل يُنْفقه في :

أ- شراء مواد رخيصة واستغلال المتبقي في الدعاية. ب- عمل ديكور جذاب للمحل. ج- شراء مواد غذائية جيدة وغالية الثمن.

٣- أُقيمت دورة تدريبية عن الوعي الاستهلاكي، من ترشحين لحضور هذه الدورة:

أ- والدتك. ب- المعلمة. ج- صاحب متجر غذائي.

أ/ انقلي الكلمة المناسبة في الفراغ الجانبي بعد ترتيب أحرفها، ثم ضعي  
الحرف الزائد في الدائرة الأخيرة:



ل	ا	ن	ت	ا	ر	ش	ا

من وسائل الدعاية والإعلان.

ا	ذ	ا	ل	ء	غ	ل

الباب الأول من أبواب صرف الميزانية.

ا	ا	ن	خ	ر	د

استقطاع جزء من الدخل بدون صرف.

أ	ل	ع	ر	م	ا	ا	س

ارتفاعها يؤثر في ميزانية الأسرة.

ل	ي	ا	خ	ت	ط	ط	ل

يراجع للتأكد من إمكانية نجاحه.

ب- اجمعي الأحرف الزائدة مكونة منها اسم سورة من سور القرآن تحمل اسم حشرة صغيرة  
عرفت بالادخار وهي: .....





استلمت هدى ومنى مصروفهما الشهري من والدتهما، فنالت كل واحدة (٢٠٠) ريال وكانت أوجه صرفهما كالآتي:

مصروفات منى	
بيان بالمصروفات	ريال
مصروف يومي بمعدل ١٠ريالات كل يوم.	١٢٠
شكولاتة ومشروبات غازية.	٣٠
مجلات.	٣٠
وجبة سريعة من أحد المطاعم.	٢٠

مصروفات هدى	
بيان بالمصروفات	ريال
مصروف يومي بمعدل ٣ريالات كل يوم.	٧٠
صدقة.	٢٠
شكولاتة وعصير.	١٠
ملابس.	٣٥
أكسسوارات وزينة.	١٥
ادخار.	٥٠

أبدي رأيك في طريقة هدى ومنى في إنفاق مصروفهما مع توضيح الإيجابيات والسلبيات:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



استشهدي بآيات من القرآن الكريم على الصفات الآتية:

- ١- البخل (سورة الليل): .....
- ٢- الإسراف (سورة الإسراء): .....
- ٣- الوسطية والاعتدال (سورة الفرقان): .....

لديكم ضيوف في المنزل تمت دعوتهم لحضور وليمة بمناسبة قدوم أخيك الصغير، قيمها بوضع الحرف المناسب أمام التصرفات الآتية:



إسراف  
(س)

بخل  
(ب)

اقتصاد  
(ق)

تقديم أصناف متعددة من الأطعمة للضيوف حتى لو لم تؤكل.

تقديم أصناف مبتكرة وبسيطة للضيوف لتناولها.

لا داعي لتقديم أطعمة للضيوف فهم حضروا لمجرد السلام فقط.

شراء ملابس جديدة لارتدائها أمام الضيوف رغم توفر ملابس مناسبة.

عدم الحرص على ارتداء الزي المناسب رغم توفره.

استقبال الضيوف بملابس مناسبة تملكينها.

أمامك عبوة لمادة غذائية، ما البيانات التي يجب أن تحويها بطاقة هذا المنتج؟



.....  
.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....

.....  
.....





قال علي بن أبي طالب عليه السلام كلمة رائعة في تحقيق مفهوم الاقتصاد عند المرأة. لتعرفي الكلمة املئي الفراغات بإحدى الأحرف الآتية:

(ص)

(م)

(ل)

خير نساءكم الطيبة ( ا... رائحة )، الطيبة ( ا... طع ا ... )، التي إن أنفقت، أنفقت ( ق ... دأ )،  
وإن أمسكت، أمسكت ( ق ... دأ )، فتلك من ( ع ... ا ... ) الله، و( ع ا ... ) الله لا يخيب.

## الوحدة الثالثة

# العناية الملابسية





# أهداف الوحدة

يتوقع من الطالبة في نهاية الوحدة أن:

- ١ تقترح طرقاً لتلافي بعض مشكلات الغسيل.
- ٢ تعطي أمثلة لمسببات البقع الناتجة من الغسيل الخاطئ للملابس.
- ٣ تطبق خطوات إزالة البقعة المطلوبة من القطعة الملبسية المعروضة.
- ٤ تحرص على نظافة ملابسها وجمالها.
- ٥ تنفذ بعض غرز الكروشيه.



# مشكلات الغسيل وأخطاؤه

## المفاهيم الرئيسية:

- البقعة.
- الشطف.

### المشكلة الأولى

يشتكى فهد من تغير لون  
ملابسه البيضاء إلى  
اللون الرمادي.

### المشكلة الثالثة

تشتكى أمال من تداخل  
ألوان قميصها الزاهية.

### المشكلة الثانية

لاحظت لجين أن رائحة  
ملابسها غير مقبولة بعد  
عملية الغسيل.



**كلفتك والدتك بغسل ملابس أفراد الأسرة، وقبل غسلها أردت معرفة الطريقة الصحيحة لغسل الملابس، رتبي الخطوات على شكل إرشادات رئيسية محددة مصدر معلوماتك.**

#### مصدر المعلومة

- ١- .....
- ٢- .....
- ٣- .....

#### الأفكار حسب الأهمية

- ١- .....
- ٢- .....
- ٣- .....

- كثيراً ما تحدث للملابس مشكلات تنتج من بعض الأخطاء غير المقصودة، وتختلف باختلاف الأنسجة، وقد سبق لنا دراسة البطاقة الإرشادية التي ترشدنا إلى الطريقة الصحيحة للعناية بالقطع الملابسية وحمائتها من الآثار السيئة للغسيل. وسنحاول معاً التعرف على أسباب كل مشكلة وطرق الوقاية منها.

## مشكلات الغسيل وأسبابه:

الوقاية	السبب	المشكلة
<p>١- عدم إطالة مدة الغلي؛ حتى لا تؤثر الحرارة العالية على الأنسجة.</p> <p>٢- المحافظة على ثبات درجة حرارة الماء في جميع مراحل الغسيل أو تغيير درجة حرارة الماء تدريجياً؛ حار دافئ بارداً.</p> <p>٣- استخدام الكلور بكمية مناسبة وقبل انتهاء الغسيل بخمس دقائق.</p> <p>٤- شطف الملابس جيداً بالماء للتخلص من آثار القلويات؛ لأنها تتفاعل مع الزهرة وأشعة الشمس مكونة لوناً رمادياً.</p> <p>٥- نشر الملابس في مكان متجدد الهواء مع مراعاة عدم تكديس بعضها فوق بعض.</p> <p>٦- مراعاة درجة حرارة المكواة المناسبة للنسيج.</p> <p>٧- استخدام ملينات الأقمشة بكميات مناسبة بعد مرحلة الشطف الأولى.</p>	<p>١- غليها بطريقة خاطئة وذلك بإطالة مدة الغلي أو تركها داخل الماء المغلي حتى يبرد.</p> <p>٢- التغير المفاجئ في درجة حرارة الماء يؤدي إلي تثبيت المواد العالقة على الأنسجة.</p> <p>٣- استخدام الكلور بكميات كبيرة.</p> <p>٤- عدم الشطف الجيد للتخلص من آثار مواد التنظيف خاصة إذا استخدمت الزهرة مباشرة.</p> <p>٥- عدم نشرها في مكان متجدد الهواء أو نشرها فوق بعضها البعض.</p> <p>٦- استخدام مكواة شديدة الحرارة.</p> <p>٧- استخدام ملينات الأقمشة وخاصة للقطنية منها بكميات كبيرة.</p>	<p>١- تغير لون الملابس البيضاء.</p>

غالباً يكون حل هذه المشكلة بإعادة غسل الملابس البيضاء التي تغير لونها بالطريقة الصحيحة.



### المشكلة

٢- رائحة الملابس غير مقبولة.

### السبب

- ١- استعمال ماء غسل ملابس أخرى.
- ٢- طول مدة النقع.
- ٣- وضع كمية كبيرة من الملابس المتسخة في الغسالة بطريقة تمنع وصول الماء والصابون والتغلغل داخل أنسجة الملابس.
- ٤- عدم شطفها جيداً من مواد التنظيف.
- ٥- عدم تعريضها لأشعة الشمس.
- ٦- نشرها في مكان رطب.
- ٧- كمية المنظف أقل من كمية الملابس.

### الوقاية

- ١- عند الرغبة في نقع الملابس يستخدم ماء نظيف.
- ٢- عدم إطالة مدة النقع.
- ٣- وضع كمية من الملابس مناسبة لحجم الغسالة؛ حتى تسهل حركتها داخل الغسالة.
- ٤- شطفها جيداً للتخلص من آثار الصابون ومواد التنظيف.
- ٥- تعريضها لأشعة الشمس مع عدم إطالة مدة النشر؛ حتى لا تؤثر عليها الشمس فتكسبها رائحة غير مقبولة.
- ٦- نشرها في مكان متجدد الهواء.
- ٧- وضع كمية مناسبة من المنظف تناسب كمية الملابس المتسخة.

### المشكلة

٣- البقع:

أ- بقع الصدأ على الملابس:

### السبب

- ١- استعمال القطع المعدنية أو النوعية الرديئة من السحابات أو الأزرار المعدنية.
- ٢- مشابك الغسيل المحتوية على قطع معدنية.

### الوقاية

- ١- استعمال سحابات وأزرار مطلية ذات نوعية جيدة.
- ٢- نزع القطع المعدنية القابلة للنزع قبل عملية الغسيل.
- ٣- استخدام مشابك الغسيل البلاستيكية.

تُزال بقعة الصدأ بدعكها بمزيج من عصير الليمون الحامض والملح.



### المشكلة

ب- بقع العفن.

### السبب

- 1- ترك الملابس المتسخة عدة أيام متراكمة في سلة الغسيل وهي رطبة.
- 2- ترك الملابس في ماء الغسيل فترة طويلة.
- 3- وضع الملابس في الخزانة قبل تمام جفافها.

### الوقاية

- 1- وضع الملابس في سلة الغسيل وهي جافة.
- 2- إتمام عملية الغسيل بسرعة؛ تلافياً لحدوث مشكلة للملابس.
- 3- ترتيب الملابس في الخزانة بعد تمام جفافها.

### تذكيري

إن طول المدة الزمنية والحرارة؛ يمكن أن يسبب ثبات البقعة في النسيج، لذا يجب أن تزال البقع فور حدوثها.



### المشكلة

ج- ظهور بقع ملونة على الملابس، وامتزاج الألوان في القطعة الواحدة، وقد تؤثر على القطع الأخرى.

### السبب

- 1- غسل الملابس مع ملابس أخرى ملونة غير ثابتة اللون.
- 2- خلط الملابس بعد عصرها بالملابس الملونة غير ثابتة اللون أو نشرها فوق بعضها البعض.
- 3- عدم إذابة مواد التنظيف جيداً، واستخدامها بكميات كبيرة.

### الوقاية

- 1- فصل الملابس الملونة غير ثابتة اللون عن الملابس الأخرى، وغسلها بالطريقة المناسبة لها.
- 2- عدم وضع الملابس المعصورة فوق بعضها أو عند النشر.
- 3- إذابة مواد التنظيف جيداً، وعدم إضافتها مباشرة على القطعة الملبسية.

### تذكيري

نقع الملابس في محاليل ساخنة يعمل على تثبيت البقع.



### الوقاية

- ١- تغيير مزيل العرق.
- ٢- غسل القطعة الملبسية بعد خلعها مباشرة.

### السبب

- ١- التفاعل بين مزيل العرق ومسحوق الغسيل.

### المشكلة

- د- بقع العرق على الملابس.

هناك مستحضرات حديثة لإزالة البقع عامة، ولكن يجب استعمالها قبل غسل الملابس.



صفي بكلمة واحدة للحالات الآتية على ضوء المثال المعطى:

ظهور بقع سوداء أو  
ظلال صغيرة قاتم على  
الملابس.

oooooooooooooooo

مكان متجدد الهواء.

oooooooooooooooo

غسل الملابس جيداً.

oooooooooooooooo

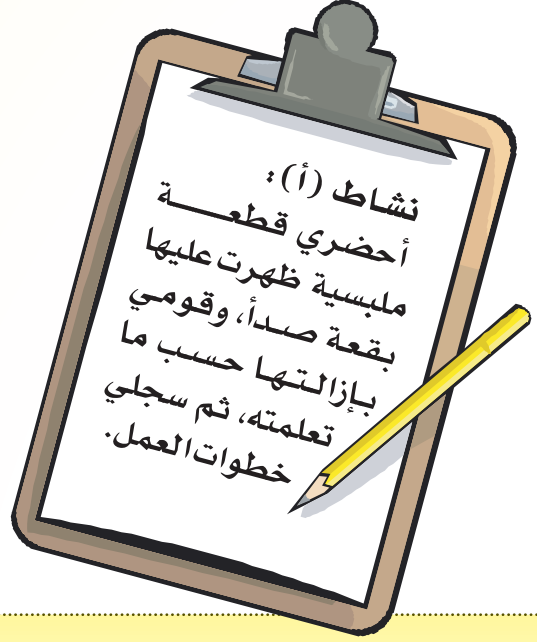
ملابس غير مقبولة.

متسخة



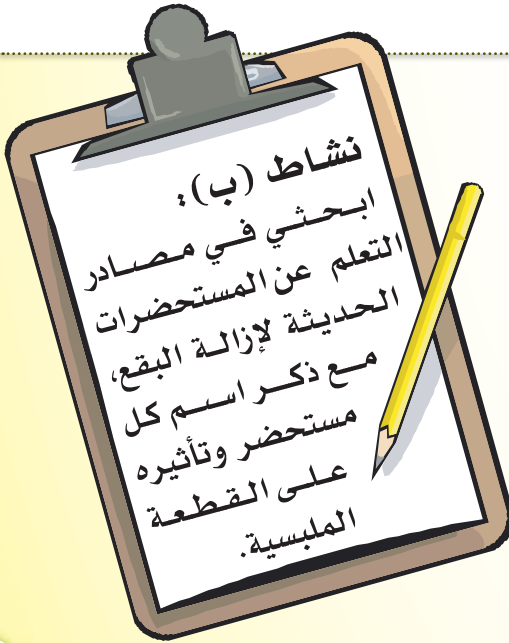
## نشاط (ب):

Blank lined area for activity (b).



## نشاط (أ):

Blank lined area for activity (a).







# غرز ( الكروشيه )

## المفاهيم الرئيسة:

- الغرزة.
- التدرب.

## معلومة إثرائية

### الكروشيه:

كلمة فرنسية الأصل  
معناها باللغة العربية  
اللاقط أو الشابك  
أو العالق. وسميت  
بالكروشيه نسبة إلى  
الأداة المستخدمة  
فيها.

وكلمة (crochet) تعني  
نسيج محبوك بإبرة  
معقوفة.

## الكروشيه :

نوع من أشغال الإبرة اليدوية المحبوك بإبرة معقوفة.

## استعمالاته



شكل (١)

## الأدوات المستخدمة :

- إبرة الكروشيه - خيوط الكروشيه - إبرة الخياطة - الخيط - المقص.

## القواعد العامة لعمل الكروشييه

١- اختيار النوع الجيد والمناسب من الخيوط القطنية أو الصوفية أو الصناعية... إلخ.

٢- اختيار الإبرة المناسبة لسماك الخيط إذا لم يتطلب تصميم القطعة المنفذة غير ذلك.

٣- اتباع الطريقة الصحيحة عند الإمساك بالإبرة.

٤- إمساك الخيط بالطريقة المناسبة.

## إرشادات عامة لعمل الكروشييه

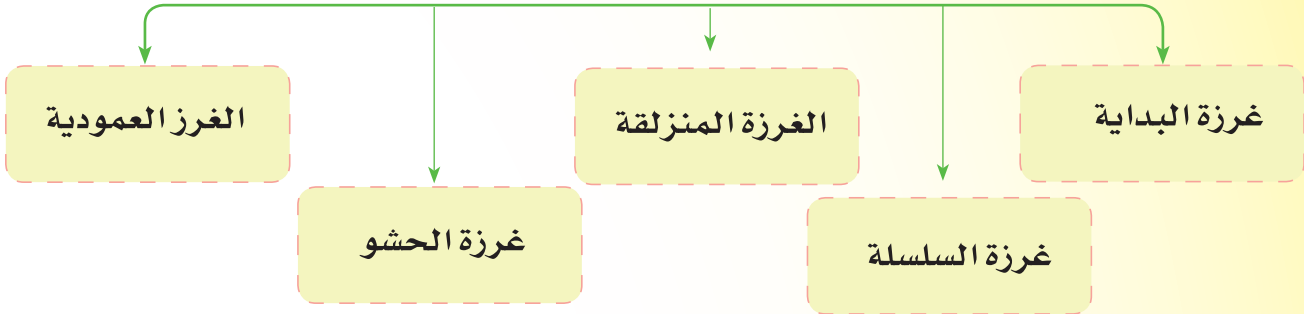
١- البدء بتنفيذ الغرز البسيطة، ثم التدرج إلى الغرز الأكثر تعقيداً.

٢- تُوصّل قطع الكروشييه معاً بطرائق متعددة، مثل ربطها:

أ- بإبرة الكروشييه. ب- بإبرة الخياطة.

٣- إخفاء الخيوط الزائدة في بداية الشغل أو بعد نهايته بين الغرز بإبرة الكروشييه المعقوفة.

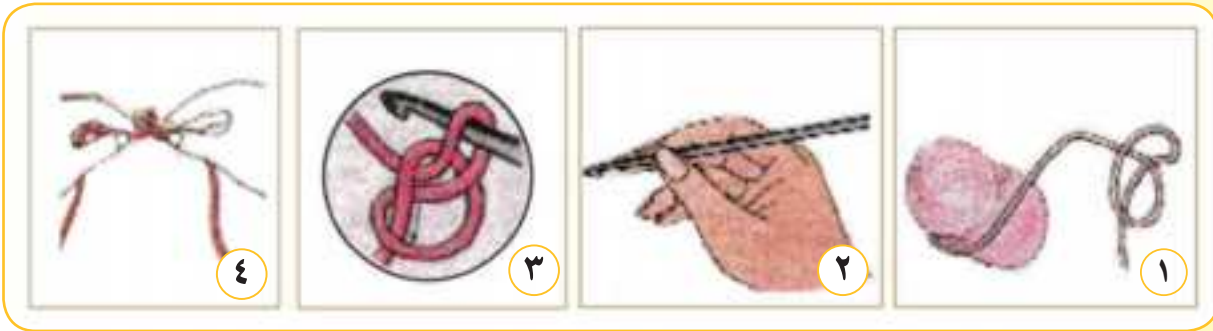
## أنواع غرز الكروشييه



## غرز الكروشييه

### غرزة البداية:

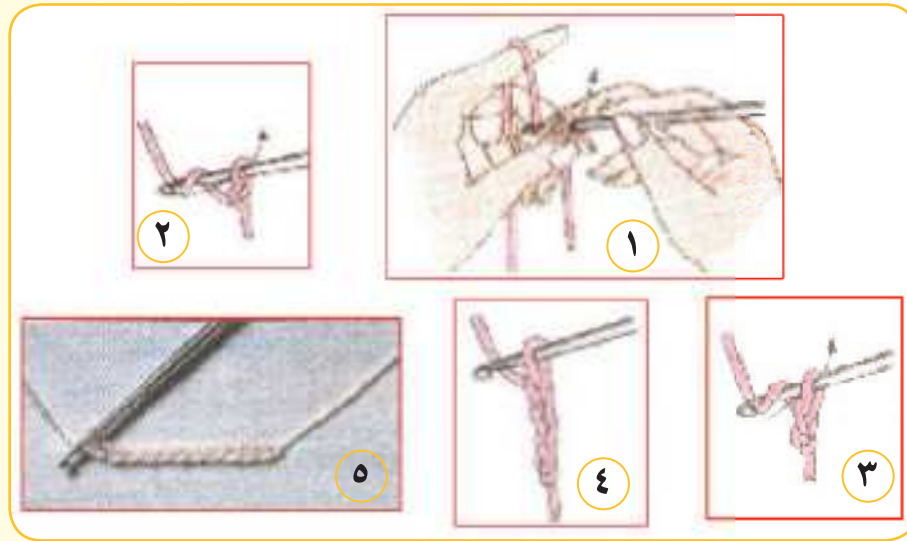
- ١- يُلف الخيط مكوناً دائرة، ثم يُوضع طرفه خلفها.
- ٢- تُمسك الإبرة مثل القلم.
- ٣- يُسحب الخيط بخطاف الإبرة من وسط الدائرة.
- ٤- شد الخيط من الطرفين بحيث يكون حلقة حول الإبرة.



شكل (٢)

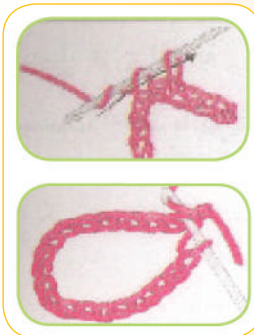
## غرزة السلسلة:

- ١- تُعمل غرزة البداية.
- ٢- يُمسك الخيط بالطريقة المناسبة.
- ٣- تحرك الإبرة باليد الأخرى ملتقطة الخيط، ثم يُسحب خارج الحلقة مكوناً الغرزة.
- ٤- يُكرر العمل لتتكون سلسلة من عدة غرز متتابة، ويحدد العدد المطلوب منها تبعاً للشكل المراد تنفيذه.



شكل (٣)

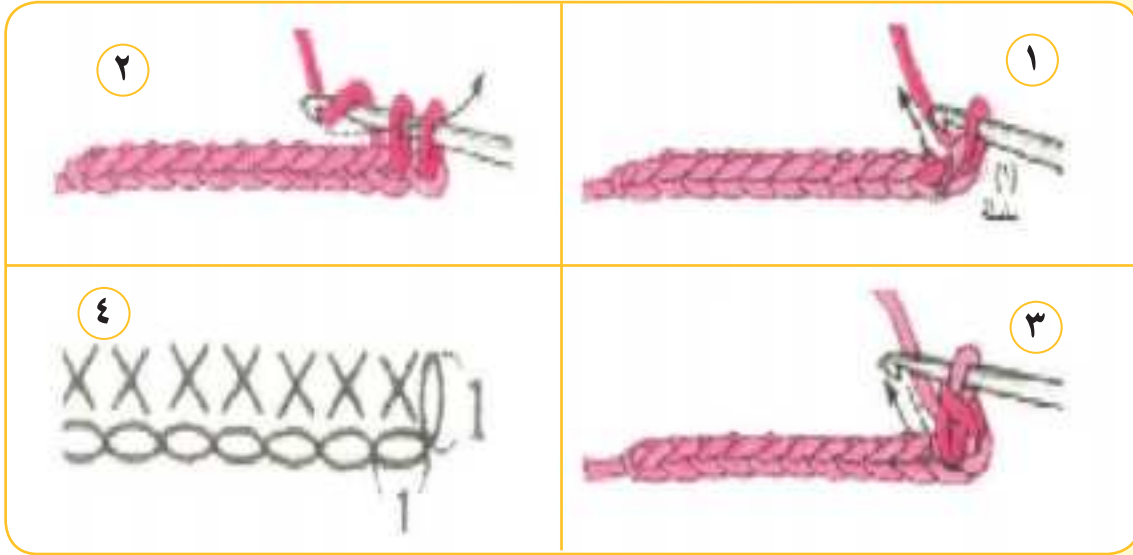
## الغرزة المنزلقية:



- ١- تُدخل الإبرة في المكان المطلوب من الصف السابق (النسيج).
- ٢- يُلف الخيط على الإبرة.
- ٣- يُسحب الخيط من تحت الغرزة، ثم من داخل الحلقة - الموجودة على الإبرة - في حركة واحدة مكوناً غرزة مدمجة، تستخدم في قفل الدائرة، أو في ربط الوحدات بعضها ببعض، أو في غرزة مستقلة... إلخ.

### غرزة الحشو:

- ١- تُدخل الإبرة في المكان المطلوب من الصف السابق (النسيج).
  - ٢- يُلف الخيط على الإبرة.
  - ٣- يُسحب الخيط من الأسفل مكوناً حلقة حول الإبرة.
  - ٤- يُلف الخيط مرة أخرى على الإبرة.
  - ٥- يُسحب الخيط مرة أخرى من داخل الحلقة معاً مكوناً الغرزة المطلوبة.
- ملاحظة:** عند تنفيذ نسيج بغرزة (الحشو)، يلزم ترك غرزة خالية من غرز السلسلة في بداية السطر الأول، كما يلزم عمل غرزة سلسلة واحدة عند بداية كل سطر من الأسطر الآتية للنسيج (وهذا يمثل مقدار الارتفاع للسطر الآتي).



شكل (٤)

### الغرزة العمودية:

تأخذ شكل العمود الذي يختلف طوله تبعاً لعدد اللفات المكونة له، ومن ثم تُسمى بعددها: الغرزة العمودية بلفة واحدة، المزدوجة، الثلاثية، الرباعية، إلخ.

## أشكال الغرز العمودية

الغرزة العمودية  
الثلاثية



الغرزة العمودية  
المزدوجة

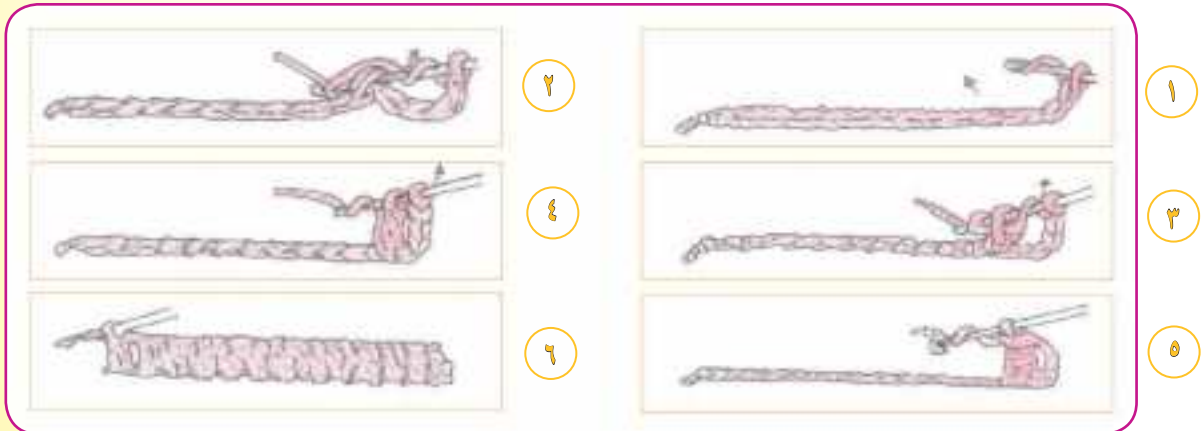


الغرزة العمودية  
بلفة



### الغرزة العمودية بلفة واحدة:

- ١- تُؤخذ لفة واحدة على الإبرة.
- ٢- تُدخل الإبرة في المكان المطلوب.
- ٣- يُسحب الخيط بخطاف الإبرة، بحيث يتكون عليها ثلاث حلقات.
- ٤- تُؤخذ لفة على الإبرة، ثم تُسحب من خلال حلقتين.
- ٥- تُؤخذ لفة مرة أخرى، ثم تُسحب من خلال الحلقتين المتبقيتين على الإبرة، بحيث تتكون الغرزة المطلوبة.



شكل (٥)

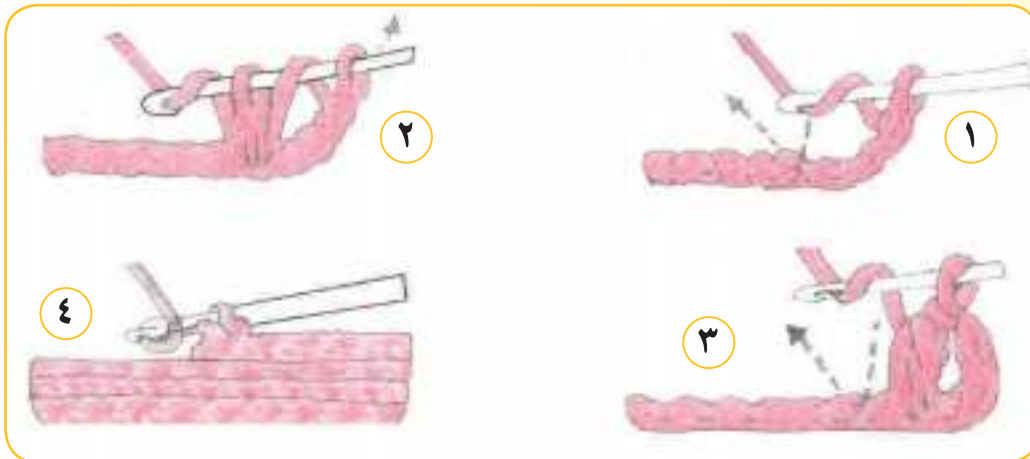




- ١- عند تنفيذ نسيج بالغرزة العمودية ذات اللفة الواحدة، يراعى ترك غرزتين من غرز السلسلة، بحيث تُدخل الإبرة في الغرزة الثالثة، كما يراعى عمل (٢:٣ غرز) سلسلة قبل البدء في عمل الأسطر الآتية من النسيج.
- ٢- يراعى زيادة العدد المذكور من غرز السلسلة، كلما زاد عدد لفات الغرزة العمودية، حيث يعتمد ذلك على مقدار ارتفاعها.

### الغرزة العمودية المنزقة:

- سميت بذلك؛ لأن الإبرة تسحب الخيط - في الخطوة الأخيرة - من الحلقات الثلاث الموجودة عليها في حركة واحدة. ولتنفيذها تُتبع خطوات الصور الآتية:
- ١- يُلف الخيط على الإبرة.
  - ٢- تُدخل الإبرة في المكان المطلوب.
  - ٣- يُلف الخيط على الإبرة ثم يُسحب الخيط بخطاف الإبرة من الحلقة وتتكون على الإبرة ثلاث حلقات.
  - ٤- يُلف الخيط على الإبرة، ثم تُسحب الثلاث حلقات معاً، وبذلك تتكون على الإبرة غرزة واحدة.



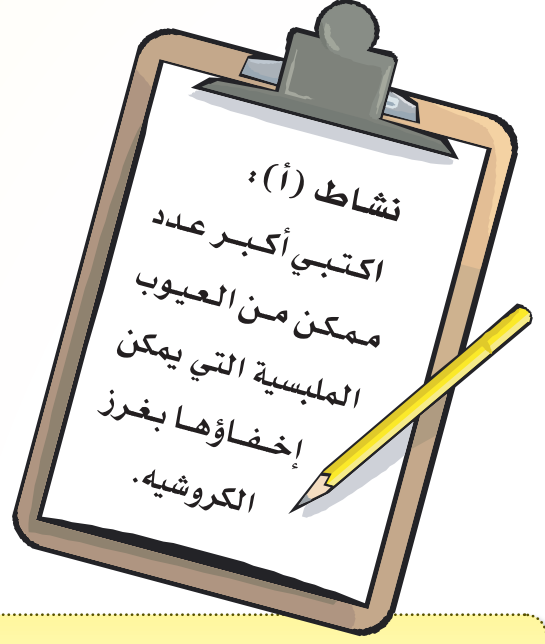
شكل (٦)





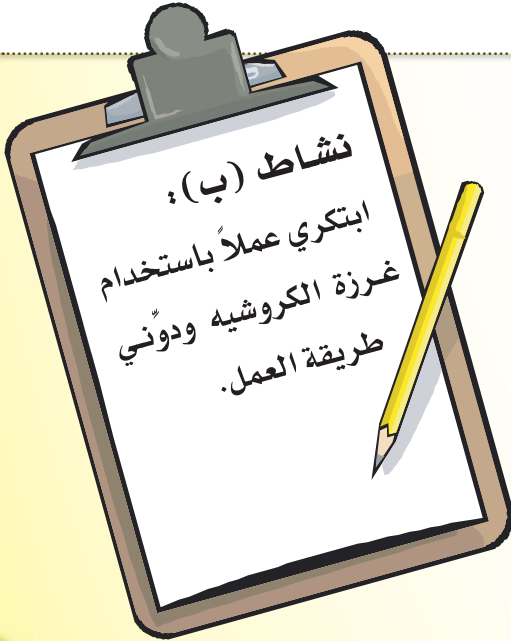
## نشاط (ب):

Blank lined area for activity (B).



## نشاط (أ):

Blank lined area for activity (A).



# التطبيقات



أمامك عمودان يوضحان مشكلات الغسيل وأسبابه، قارني بينهما بربط السبب بالنتيجة :



## النتيجة

ظهور بقع العرق على الملابس.

ظهور رائحة في الملابس غير مقبولة.

زوال بقعة الصدأ من الملابس.

ظهور بقع العفن على الملابس.

تغير لون الملابس البيضاء.

ظهور بقع ملونة على الملابس.

## السبب

١- استخدام عصير الليمون الحامض والملح في غسل الملابس.

٢- استخدام مكواة شديدة الحرارة.

٣- ترتيب الملابس في الخزانة قبل تمام جفافها.

٤- غسل الملابس مع ملابس أخرى ملونة غير ثابتة اللون.

٥- استعمال ماء غسل ملابس أخرى في النقع.

٦- التفاعل بين مسحوق الغسيل ومزيل العرق.

اقترحي حلاً اقتصادياً للمشكلات الآتية :



١ - قطعة قماش غسلت بطريقة خاطئة فامتزجت الألوان فيها.

٢- ارتفاع فاتورة الكهرباء بسبب غسيل الملابس المتكرر.

٣- قطعة ملابسية بسيطة تحتاج إلى مجمل، وظروفك المادية لا تسمح بذلك.

## اختاري الحل الأفضل لكل مما يأتي:

١- عند وجود رائحة في الملابس غير مقبولة، يفضل بعد الغسيل:

- ١- إعادة غسلها؛ للتخلص من تلك الرائحة.
- ٢- وضع ملطف الملابس ذي الرائحة الزكية في ماء، ثم إعادة شطف الملابس به.
- ٣- نشرها في مكان متجدد الهواء فترة طويلة.

٢- أختك الصغيرة تعبت بألعابها دائماً وترميها من أماكن مرتفعة فيؤدي إلى كسرها، ما البديل المناسب لها؟

- ١- شراء ألعاب رخيصة.
- ٢- صنع الألعاب من الأقمشة أو الكروشييه.
- ٣- حرمانها من شراء الألعاب.

٣- وجدت صورة في قطعتك الملابسية وأنت لا ترغبين بذلك ما الحل في رأيك؟

- ١- التخلص من القطعة الملابسية.
- ٢- تغطية الصورة بقطعة من الكروشييه.
- ٣- الطباعة على الصورة وطمس معالمها.

## صلي بين كل أداة في العمود الأول، والفائدة منها في العمود الثاني:



- إضفاء الزينة على القطعة الملبسية.
- لإمساك الخيط أثناء عمل الغرزة.
- النظافة والجمال للقطعة الملبسية.
- منع ظهور الصدأ على الملابس.
- غسل الملابس بطريقة صحيحة.

- ١- استعمال مشابك الغسيل البلاستيكية.
- ٢- استخدام الخرز في الكروشييه.
- ٣- وجود خطاف انحناء في طرف إبرة الكروشييه.
- ٤- البطاقة الإرشادية مع الملابس.



# ملحوظات مهمة

A series of horizontal dotted lines for writing notes.



## الوحدة الرابعة

# الغذاء والتغذية



## أهداف الوحدة

يتوقع من الطالبة في نهاية الوحدة أن:

- ١ تبيّن فوائد حفظ الأطعمة.
- ٢ تستفيد من التقنيات الحديثة في حفظ الأطعمة.
- ٣ تحفظ بعض الأطعمة بالطريقة المناسبة.
- ٤ تُقدّر جهود المملكة في مجال زراعة القمح.
- ٥ تُقارن بين الدقيق الأبيض والأسمر في التركيب والقيمة الغذائية.
- ٦ تُقدّم أصنافاً غذائية من البيئة السعودية تحوي دقيق القمح.





# حفظ الأطعمة



لماذا يتم حفظ هذه الأطعمة؟

المفاهيم الرئيسية:

- حفظ الأطعمة.
- المخلل.
- المربى.



أ- أمامك مجموعة من البطاقات تحوي تاريخ صلاحية لبعض الأطعمة، صلي كل منها بما يناسبه من الصور المطروحة:



تاريخ الإنتاج: ١٢-٢

تاريخ الانتهاء: ١٢-٩

تاريخ الإنتاج: ١٢-٢

تاريخ الانتهاء: ١-٢

تاريخ الإنتاج: ٢٠٢٠-١٢-٢

تاريخ الانتهاء: ٢٠٢١-١٢-٢

ب- هاتي أمثلة لأطعمة يتم حفظها:

- يوميًا:
- أسبوعيًا:
- شهريًا:
- موسميًا:

## طرائق حفظ الأطعمة

### التبريد:



طريقة سريعة لحفظ الأطعمة مدة قصيرة من الزمن، وتعد الثلاجة المكان المثالي لحفظ الأطعمة سريعة التلف؛ لأن درجة الحرارة بداخلها منخفضة من (صفر إلى سبع درجات مئوية)، وهذه الدرجة تعطل نشاط هذه الأحياء الدقيقة المسببة لفساد الأطعمة لفترة محدودة.

أمامك مجموعة من الأطعمة، صليها بالمكان المناسب لحفظها داخل

الثلاجة، معللة ذلك شفهياً:



معلومة  
إثرائية

تتواجد الأحياء الدقيقة في كل مكان وتحتاج إلى حرارة ورطوبة مناسبة، حتى تنمو وتتكاثر.

### التجميد:

حفظ الطعام تحت درجة حرارة منخفضة جداً - أقل من الصفر المئوي-، مما يؤدي إلى إيقاف نمو ونشاط بعض الكائنات الحية الدقيقة.

التجميد والإذابة المتكررة تغير طعم المادة الغذائية ومظهرها، وتؤدي إلى فسادها.



## تجميد الخضراوات:



### مثال: الفاصوليا.

- 1- تُغسل جيداً ثم تُقطع تمهيداً لحفظها.
- 2- تُسلق في ماء مغلٍ من 2-5 دقائق.
- 3- تُرفع من ماء السلق وتُغسل بالماء البارد، ثم بالماء المثلج.
- 4- تُصفى من الماء وتُحفظ في أوعية خاصة (يُفضل البلاستيك)، ثم تُوضع في المجمد (الفریزر).

## تجميد الفواكه:

### مثال: الفراولة.



- 1- تُختار حبات الفاكهة الطازجة والسليمة، ثم تُغسل.
- 2- تُغمر في ماء مغلٍ مدة نصف دقيقة، ثم في ماء بارد.
- 3- يُرش عليها مقداراً من سكر البودرة حتى يتجانس السكر مع الفراولة.
- 4- تُوضع وحدات أو حبات الفراولة في أكياس مُغلّفة جيداً، ثم تُحفظ في المجمد (الفریزر).



فكري: لماذا توضع الأطعمة في المجمد على دفعات عند الرغبة في تجميدها؟

تجنبي تجميد الأطعمة التي تتضرر بالتجميد، مثل: المايونيز والموز والجلي.



أحدثت المخترعات الحديثة تغييراً كبيراً في حفظ الأطعمة عن السابق، اکتبي أكبر عدد من الفوائد التي أحدثتها هذه التغييرات لكل اختراع مما يأتي:

الفرن

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

الثلاجة

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## التجفيف:



التخلص من معظم الرطوبة (الماء) الموجود بالأطعمة تحت ظروف معينة، وبذلك يقل تعرضها للفساد، وهي طريقة قديمة وشائعة لحفظ كثير من الأطعمة. ويتم التجفيف عن طريق تعريض المادة الغذائية للحرارة الطبيعية (الشمس) أو الصناعية (الأفران) وتصل مدة صلاحية الأطعمة المحفوظة بهذه الطريقة إلى عدة شهور.

مثال: النعناع، الكزبرة، الملوخية.

### تجفيف الخضراوات الورقية

(بالطريقة الطبيعية):



- 1- تُزال الأجزاء التالفة من أعواد الخضراوات، ثم تُقطف أوراقها السليمة.
- 2- تُغسل جيداً وتُجهز وتُنشر في مكان متجدد الهواء مع تعريضها للشمس على صواني عليها شرشف نظيف، وتُغطى بقطعة خفيفة من الشاش، وتُقلب من فترة إلى أخرى حتى تجف.
- 3- تُفرك الخضراوات الورقية وتُحفظ في أواني نظيفة.

مثال: المشمش، التين، العنب.

### تجفيف الفاكهة:

(بالطريقة الصناعية):



بوضعها في أفران خاصة تُصدر هواءً ساخناً متحركاً، عن طريق تشغيل مراوح للإسراع في عملية التجفيف. ويمكن تجفيفها طبيعياً، ولكن تحتاج إلى وقت طويل.

**ملاحظة:** يُفضل اختيار الفاكهة التي بدأت تجف على الأغصان قبل قطفها.

احرصي على تناول الفاكهة المجففة فهي غنية بالعناصر الغذائية المهمة.



## إضافة المواد الحافظة :

حفظ الأطعمة مدة طويلة بإضافة مواد حافظة كيميائية، مثل: (بنزوات الصوديوم) أو طبيعية، مثل: (الملح أو السكر).

مثال : المربى.

### الحفظ بالسكر:



يُستعمل السكر كمادة حافظة للفاكهة عند عمل المربى أو الفاكهة المسكرة، كما يُضاف للعصير عند عمل الشراب المركز؛ لإيقاف نمو الأحياء الدقيقة ونشاط الأنزيمات التي تعمل على فساد الفاكهة.

### عمل المربى

#### (مربى التفاح):

المقادير: كيلو تفاح أخضر - كيلو سكر - ملعقة طعام عصير ليمون -  
ملعقة صغيرة من بشر الليمون - مقدار من الماء.

الطريقة:

- 1- يُغسل التفاح ويُقطع من 6-8 قطع وتُزال البذور.
- 2- تُوضع قطع التفاح في ماء بارد وعصير ليمون؛ منعاً لاسودادها.
- 3- يُوضع في إناء مقدار من الماء بارتفاع (1 سم) ويُغلى، ثم تُضاف له قطع التفاح وتُترك حتى تلين قليلاً.
- 4- يُضاف له السكر وعصير الليمون وبشره.
- 5- يُترك على نار هادئة مع التقليب من حين لآخر كل خمس دقائق حتى ينضج.
- 6- تُعبأ الأوعية المعقمة بالمربى وهو ساخن.
- 7- يُحكم إغلاقها، وتُخزن في مكان بارد جاف ومُتجدد الهواء.





مثال: المخلل.


## الحفظ بالملح:



- أ- إضافة الملح الجاف إلى الأطعمة المراد حفظها؛ لتخفيض نسبة الرطوبة فيها، وتستعمل في اللحوم والأسماك.
- ب- إضافة محلول ملحي تتركز فيه كمية الملح والخل لحفظ الخضراوات عند عمل أنواع المخللات.

## مخلل خضراوات مشكلة:



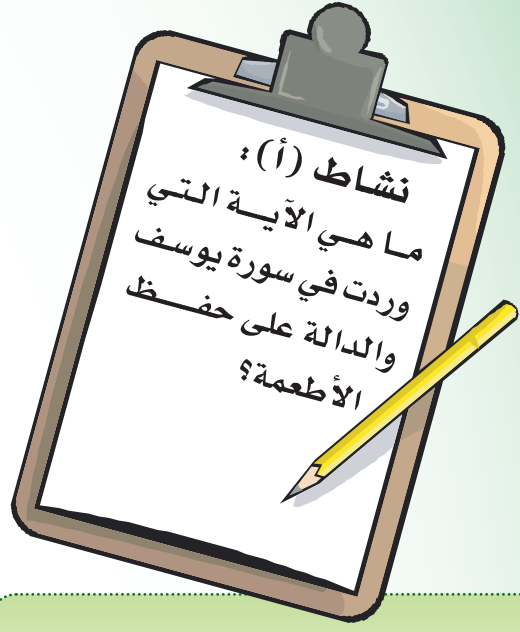
- المقادير :- نصف كجم قرنبيط (زهرة) - نصف كجم جزر - نصف كجم خيار - ٣ حبات فلفل أخضر حار - ٣ فصوص ثوم - محلول ملحي مكون من (ملعقة طعام ملح + ٣ ملاعق طعام خل لكل كوب من الماء المغلي) - زيت زيتون للتغطية.
- الطريقة:
- ١- تُغسل الخضراوات جيداً ثم تقطع إلى وحدات متساوية.
  - ٢- تُرص القطع في علبة زجاجية وتُغمر بالمحلول الملحي.
  - ٣- تُغطى الزجاجاة بزيت الزيتون  لماذا؟ ويُحكم غلقها، وقد تُضاف ملعقة صغيرة من السكر؛ للإسراع في نضج المخلل.

## تذكري

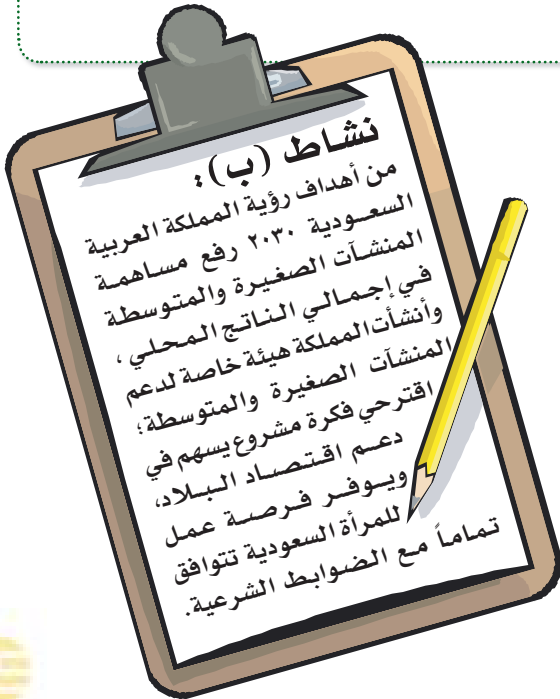
يجب تعقيم الزجاجات قبل استعمالها، وذلك بغليها في الماء، أو بوضعها بعد تنظيفها في فرن ساخن غير مشتعل.



## نشاط (ب):



## نشاط (أ):







# أصناف من بيئتي دقيق القمح (البر)

## المفاهيم الرئيسة:

- القمح.
- الألياف.

### معلومة إثرائية

وصلت المملكة العربية السعودية إلى مرحلة الاكتفاء الذاتي سنة ١٤٠٥هـ، وانتقلت إلى مرحلة التصدير للأسواق العالمية سنة ١٤٠٦هـ، حيث كان أعلى معدل لإنتاج القمح سنة ١٤١٢هـ. وفي السنوات الأخيرة تم تخفيض الإنتاج تدريجياً (لانخفاض منسوب المياه الجوفية) والاكتفاء بما ينتج لتحقيق مطالب السوق المحلية.



تسعى المملكة العربية السعودية؛ لتحقيق أهم أهدافها التنموية وهو الوصول بالإنتاج الزراعي إلى مرحلة تحقيق الأمن الغذائي للسكان، مع محاولة الزيادة والتصدير، ومن هنا كان تشجيع الدولة للمزارعين بتقديم الدعم الاقتصادي لهم على شكل مساعدات وقروض مشروعة، كما تكفلت الدولة بشراء محاصيلهم الزراعية وخاصة القمح، وأنشأت المؤسسة العامة لصوامع الغلال ومطاحن الدقيق، واهتمت بالمعاهد والكليات الزراعية فحققت بذلك تجربة رائدة في زراعة وإنتاج القمح.

## ماذا نعرف عن القمح؟

### تركيب حبة القمح

شعيرات

الأندوسبرم

طبقة نخالة

الجنين



شكل (١)

## القيمة الغذائية للقمح

- ١- البروتين.
- ٢- النشويات.
- ٣- الدهون.
- ٤- أملاح معدنية (فوسفور، يود، حديد، كالسيوم، بوتاسيوم).
- ٥- ألياف سيلوزية.
- ٦- أنزيمات تساعد على الهضم.

### أشكال القمح واستخداماته

#### البرغل:

عند إعداد بعض الأصناف، مثل: التبولة، والكبة.



#### حبوب القمح الكاملة:

تُستخدم في إنتاج بعض الأطعمة، مثل: أغذية الإفطار.



#### السميد:

يُستخدم في صنع المعكرونة، وفي إعداد بعض الحلويات الشرقية.



#### الدقيق:

يُستخدم في عمل بعض العجائن، مثل: الخبز، والبسكويت، والكعك.



#### معلومة إثرائية

قد يتحسس بعض الأشخاص عند تناول منتجات القمح نتيجة تأثير بروتين القمح (الجلوتين) على أجسامهم فتظهر عليهم بعض الأعراض، مثل: الإسهال، آلام المعدة، الأكزيما، الربو؛ لذا ينبغي عليهم تجنبها والاستعاضة عنها بدقيق الأرز أو الذرة.

#### فوائد القمح:

- ١- مغذي للجسم ومنشط.
- ٢- ملين تساعد أليافه على خروج الفضلات.
- ٣- مفيد للبشرة والشعر.
- ٤- يساعد في تنظيم هرمون الغدة الدرقية.
- ٥- مغلي النخالة يعالج أمراض الصدر.
- ٦- مطحون القمح يزيل التورم والكدمات، وتهيج الجلد والتهاباته وذلك بوضعه ككمادات.



## الفرق بين الدقيق الأبيض والأسمر



### الدقيق الأسمر

يحتوي على النخالة والردة، ويعرف بالدقيق الكامل وتصل نسبة الاستخلاص به من ٩٠-٩٥٪، ويحتوي على الأملاح المعدنية والفيتامينات وزيت جنين القمح الذي يرفع قيمته الغذائية كثيراً ويتميز بأنه غني بالألياف.

### الدقيق الأبيض

نزعت منه معظم طبقات النخالة وتصل نسبة الاستخلاص به من ٨٠-٨٥٪، مما جعل لونه أفتح من الخبز الأسمر، ونكهته أخف وقوامه أكثر نعومة.

بالرجوع إلى مصادر المعرفة قارني بين الدقيق الأبيض والدقيق الأسمر من حيث القيمة الغذائية والسعرات الحرارية.



.....

.....

.....

.....

.....

# المصابيب



- كوبان من طحين البرّ.
- بيضة واحدة.
- كوب حليب سائل.
- ملعقة صغيرة من الملح.

للتغطية:

- ربع أصبع زبدة مذابة.
- ملعقتان سكر بودرة أو عسل.

هذا الصنف يشبه إلى حد كبير (البان كيك) المعروف عالمياً إلا أن قيمته الغذائية أعلى؛ لأنه يُعد من دقيق البر بدلاً من الأبيض.



الطريقة

- 1 يُخلط الدقيق والسكر والملح (المقادير الجافة).
- 2 يُضاف الحليب إلى البيضة ويُخلط جيداً (المقادير السائلة).
- 3 تُضاف المقادير السائلة إلى المقادير الجافة وتُخلط جيداً.
- 4 تُجهز الصاجة أو المقلاة بدهنها قليلاً بالزيت، ووضعتها على النار.
- 5 تُصب العجينة على الصاجة على شكل أقراص يختلف حجمها حسب الرغبة.
- 6 تُحمر قليلاً أسفل، ثم تُقلب على الوجه الآخر.
- 7 تُدهن بعد نضجها بالزبدة، والسكر المطحون أو العسل، وتُقدم كصنف حلو.

تذكري

عند تقديم هذا الصنف لمرضى الضغط أو السكري ينبغي عدم دهنه بالزبدة والسكر.



كيف يمكن تقديم المصابيب كصنف مالح؟

.....

.....

.....

# التاوة



• ٣ تمرات منزوعة النوى.

• نصف كوب ماء.

• ملعقة خميرة فورية.

• كوب دقيق برّ.

• نصف ملعقة صغيرة حبة سوداء.

• مقدار من الشراب السكري أو العسل.

**مقادير الشراب السكري:**

• كوب سكر.

• نصف كوب ماء.

• ملعقة عصير ليمون.

• ذرة فانيليا.

قد تُحشى وحدات التاوة بالخضراوات أو الدجاج أو الجبن وتُقدم كصنف مالح.



## الطريقة

١ تُوضع التمرات مع الماء والخميرة في الخلاط.

٢ يُضاف الخليط على الدقيق المضاف إليه الحبة السوداء.

٣ تُعجن جيداً، ثم تُترك قليلاً.

٤ تُقطع العجينة إلى قطع بحجم حبة التمر.

٥ تُضغط العجينة على شكل دوائر صغيرة.

٦ تُوضع في الزيت الحار، وتُضغط بالملعقة، وتُقلب على الوجه الآخر.

٧ تُنشل من الزيت بعد النضج وتُوضع على ورق ماص.

٨ يُرش سطحها إما بالسكر البودرة أو العسل أو الشراب السكري حسب الرغبة.

**طريقة عمل الشراب السكري:**

تُوضع المقادير على النار، وتُقلب مدة ٢٠ دقيقة

تقريباً حتى تصبح لزجة.

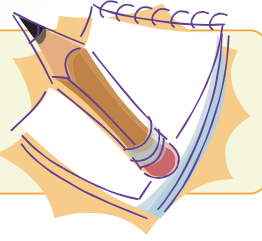


**ابحثي عن فوائد الحبة السوداء مستعينة بحديث نبوي.**





# التطبيقات



بيّني فائدة كلُّ مما يأتي:



١- تجفيف بعض الفاكهة، مثل: العنب والمشمش.

٢- إضافة ملعقة صغيرة من السكر عند عمل المخمل.

٣- اعتماد كبار السن على الخبز الأسمر.

كيف تتجنبين حدوث كلِّ مما يأتي:



١- اصفرار لون الخضار الورقية.

٢- الفساد السريع لبعض الخضار، مثل: الخيار في حال توفره بكميات كبيرة.

ما النتائج الإيجابية والسلبية لكلِّ من:



السلبات
.....
.....
.....
.....

الإيجابيات
.....
.....
.....
.....

العبرة:
١- عمل المخملات والمربيات من الخضار والفواكه.
٢- إعداد الخبز والكعك والبسكويت من الدقيق الأبيض.



ضعي الحرف الدال على طريقة الحفظ المناسبة أمام صور الأغذية الآتية :



تبريد

تجفيف

تجميد

ب

ف

ج





أتمّي العمليات الحسابية الآتية، ثم أجيب عن الآتي:

أ- استبدلي الأرقام الناتجة عن هذه العمليات بالحروف المطلوبة، ثم ضعي كل حرف في مكانه الصحيح لتكوّني بهم الطعام المطلوب:

<input type="text"/>	=	٢ ٢	ر
<input type="text"/>	=	$\frac{(٥ \times ٢)}{٢}$	ل
<input type="text"/>	=	$\frac{(٥+٤)}{٣}$	ث
<input type="text"/>	=	$٦ - (٢ \times ٦)$	د
<input type="text"/>	=	$(٣ \times ٣) - (٢ \times ٩)$	ي
<input type="text"/>	=	$\sqrt{٤٩}$	ا

١- طعام مكون من دقيق البر.

٦ ٩ ٤ ٣ ٥ ٧

ب- أكملني الحديث الآتي الوارد فيه نوع الطعام السابق:

- عن أبي موسى الأشعري رضي الله عنه قال: قال النبي صلى الله عليه وسلم: «إن فضل عائشة على النساء كفضل

..... على سائر الطعام» [أخرجه البخاري، ٣٤١١].

- على ماذا تُطلق هذه الكلمة حاليًا؟ .....

