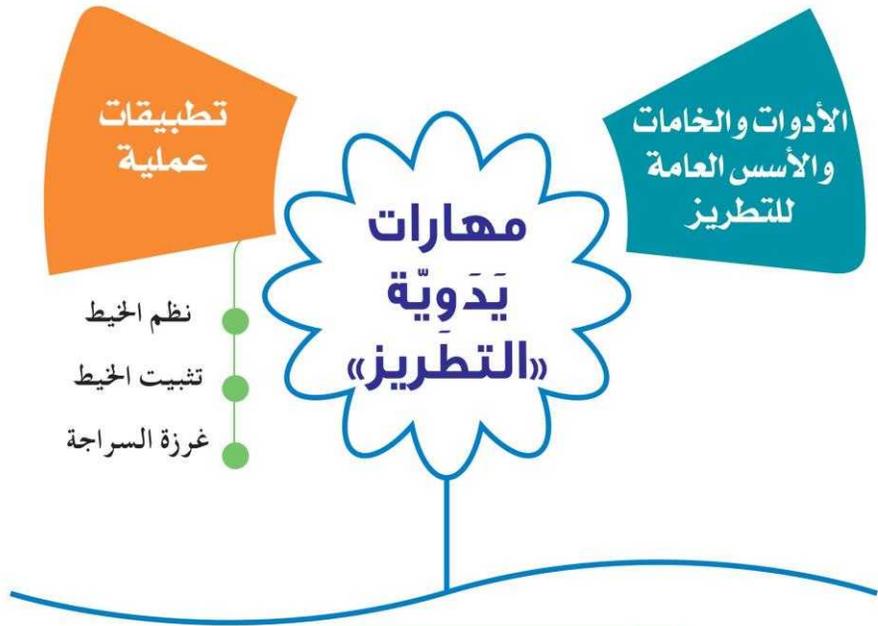


الوحدة الرابعة



مهارات  
يَدَوِيَّة  
«التطريز»



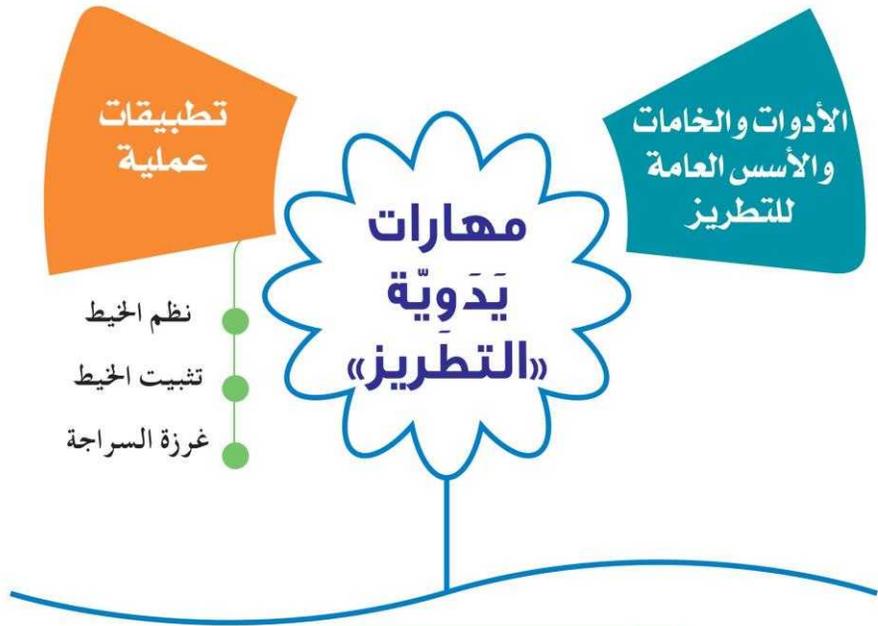
## أهداف الوحدة

- يتوقع من المتعلمة في نهاية الوحدة:
- أن تتعرف على الأدوات المناسبة للتطريز .
- أن تتبّع الأسس العامة أثناء التطريز .
- أن تتدرب على مهارة تثبيت الخيط .
- أن تُطبّق غرزة السراجة بالطريقة الصحيحة .

### أسرتي العزيزة

أسرتي العزيزة أبدأ اليوم دراسة وحدة مهارات يدوية ، وأتعلم منها بعض أشغال الإبرة . وهذا النشاط أسعد بتنفيذه معكم - مع وافر الحب : ابنتكم .  
**النشاط :** ( ساعدي ابنتك في فتح رابط الدرس الرقمي لتعلم مهارات التطريز ) .





## أهداف الوحدة

- يتوقع من المتعلمة في نهاية الوحدة:
- أن تتعرف على الأدوات المناسبة للتطريز .
- أن تتبّع الأسس العامة أثناء التطريز .
- أن تتدرب على مهارة تثبيت الخيط .
- أن تُطبّق غرزة السراجة بالطريقة الصحيحة .

### أسرتي العزيزة

أسرتي العزيزة أبدأ اليوم دراسة وحدة مهارات يدوية ، وأتعلّم منها بعض أشغال الإبرة . وهذا النشاط أسعد بتنفيذه معكم - مع وافر الحب : ابنتكم .  
**النشاط :** ( ساعدي ابنتك في فتح رابط الدرس الرقمي لتعلّم مهارات التطريز ) .





## الأدوات والخامات والأسس العامة للتطريز

### التطريز

#### ١ الإبرة

تُصنع من معدن صُلْب غير قابل للصدأ، وتتنوع في أشكالها وأحجامها ومقاساتها حسب استخدامها، ويجب أن تكون الإبرة مناسبة لنوع القماش، وسُمك الخيط المستخدم لأنها لو كانت سميكة والقماش رقيق لتركت آثار الثقوب عليه، ولو كانت رفيعة والقماش سميك لن تنفذ منه بسهولة حتى تكسر

#### المضاهيم الرئيسية

- الناظم
- الكشبان

فإن التطريز من المهارات اليدوية وهو أجمل فنون أشغال الإبرة، وله أدوات خاصة به، منها:

ماذا تفعلين إذا وَخَزْتِ الإبرة؟ وضحِي ذلك؟

أعقم مكان الوخز، وأنتبه ألا توخزني مرة أخرى، أحرص أن أضع واعي للإصبع في المرات القادمة لأحمي إصبعي من الوخز

#### ٢ النَّاضِم

يُصنع من المعدن أو البلاستيك أو غيرهما، وفي طرفه سلكٌ مُعَيَّن الشكل.

استنتجي فائدته... يسهل مرور الخيط في الإبرة.....

## نشاط (٢)

في حالة عدم وجود الناظم، اقترح حلولا جديدة لإدخال الخيط في الإبرة؟



- 1- دهن طرف الخيط بقليل من طلاء الأظافر الشفاف
- 2- اضع شيئاً أبيض اللون خلف الإبرة لتمكن من رؤية الفتحة بسهولة

## ٣ خيوط التطريز



تختلف في أنواعها وألوانها حسب استخدامها، ويختار منها النوع الجيد ذو الألوان الثابتة؛ حتى لا تنصل مع الغسل.

## نشاط (٣)

نفذت ندى مفرشاً لونه أبيض واستخدمت خيوطاً ألوانها

غير ثابتة ثم غسلته، ماذا حدث؟

- اقترح حللاً لمنع تلك المشكلة مستعينة بالمنظم الآتي:

المشكلة: ..... **تنصل الألوان مع الغسل فتفسد المفروش** .....

خطوات نحو الحل: **يتم اختيار ألوان خيوط مناسبة والتأكد من ثباتها باختيار الماركات المعروفة عنها الثبات والجودة**

الحل: ..... **اختيار الماركات المعروفة** .....



## أنواعها



**أ** **خيوط المالونيه:** خيوط قطنية تتكون من ستّ فتلات ، ويمكن استخدامها منفردة أو مزدوجة .



**ب** **خيوط الكُتن برليه:** خيوط قطنية مبرومة من فتلتين ، وتُستخدم كماهي .

## المَقْصُ

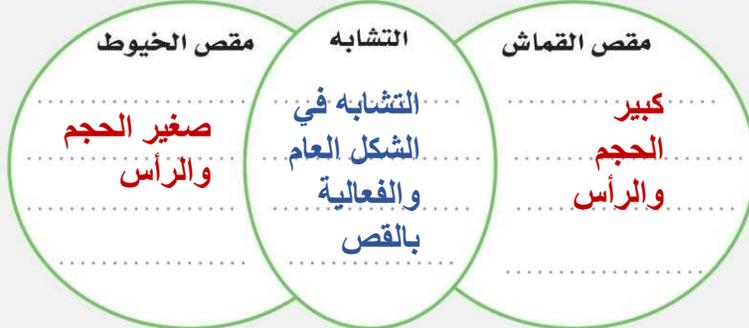


ويُصنع غالباً من المعدن ، وله مقاسات متعددة ( كبير - وسط - صغير )  
**صفي مقص الخيوط . صغير الحجم والرأس .**

## نشاط ( ٤ )



١- قارني بين مقص الخيوط ومقص القماش مستعينةً بالمنظّم الآتي :



٢- لاحظت إحدى زميلاتك وهي تقطع الخيط بأسنانها ؛ ما واجبك تجاهها ؟

**أنصحها بالمحافظة على سلامة أسنانها ، واستخدام المقص في تقطيع الخيوط**

## ٥ القماش:



نسيج من خيوط نُسجت بدقة متناهية، ومنه عدة أنواع:  
القطن، الحرير، الصوف، الألياف الصناعية

## ٦ واقي الإصبع (الكُشْتَبَانُ):



يُلبس على رأس الإصبع الوسطى من اليد؛ لحمايتها من  
وخز الإبرة عند الحياكة اليدوية، ويصنع من عدة أنواع،  
مثل: المعدن، البلاستيك، الجلد السميك.

## ٧ الدبابيس:

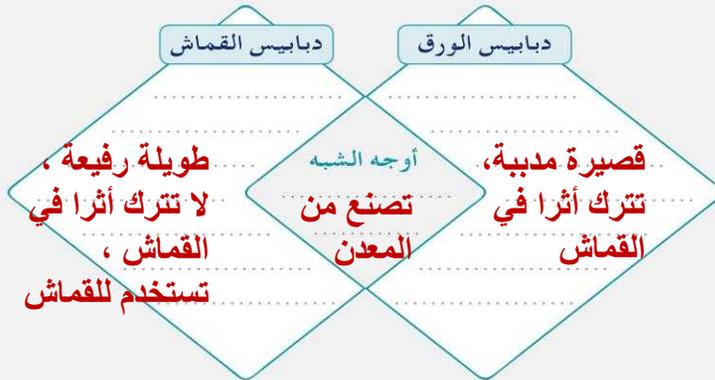


تُصنَع من المعدن الجيّد غير القابل للصدأ، وهي نوعان:  
نوع يستخدم للورق، وآخر للقماش.

## نشاط (٥)



فرّقي بين دبابيس الورق ودبابيس القماش.



## ٨ حاملة الدبابيس:



كيس صغير محشو بالصوف أو الإسفنج، وله أشكال مختلفة، ويستخدم لحفظ الدبابيس والإبر بغيرها فيه أثناء العمل.

## ٩ حافظة أدوات التطريز:



صندوق أو علبة أو حقيبة مخصصة لحفظ أدوات التطريز.

## نشاط (٦)



شارك زميلاتك في ابتكار حافظة لأدوات التطريز مستخدمة المستهلكات الفارغة.

يمكن استخدام علبة الأحذية بعد تنظيفها وتغليفها من الخارج والداخل ووضع زخارف عليها، ثم أضع أدوات التطريز بها.

فواز: ينظر بأعجاب إلى العلبة الصغيرة الحمراء، ويسأل نورة: ما هذه نورة: هذه حافظة أدوات التطريز.  
فواز: كيف صنعتها يا نورة.  
نورة: ساعدتني أمي في عملها من المستهلكات الفارغة في المنزل.  
فواز: ابتكار جميل اشكري أمك عليه.

## نشاط (٧)



في خريطة المعرفة\* الآتية أدوات وخامات التطريز التي درستِها، أكمل ما في الخريطة من فراغات :

أدوات  
وخامات التطريز

القماش

خيوط التطريز

...المالونيه...

الكتن برليه

الناظم

القماش

الورق

الكشتبان

حاملة الدبابيس

..المقص..

الإبر

الدبابيس

(\* ) خرائط المعرفة : تساعدك في تثبيت المعلومات وسهولة استرجاعها .



## الأسس العامة للتطريز

يُستحب البسمة قبل البدء بأي عمل حتى يبارك الله لنا فيه.

### الأسس العامة التي تنبغي مراعاتها عند البدء في التطريز ما يأتي :

- ١ نظافة اليدين .
- ٢ تجهيز الأدوات والخامات وترتيبها .
- ٣ توفر الإضاءة الكافية .
- ٤ مراعاة أن تكون طاولة العمل ذات ارتفاع مناسب .
- ٥ الجلسة الصحيحة .
- ٦ إعداد القماش للتطريز بتحديد الخطوط والرسومات المراد تطريزها .
- ٧ مراعاة أن يكون طول الخيط مناسباً .

### نشاط (٨)

ماذا يحدث إذا كان الخيط طويلاً؟

يسبب العقد مما يؤخر تنفيذ العمل

- ٨ اتِّباع الخطوط المحددة للرسم أثناء التنفيذ.
- ٩ عدم شد الخيط عند التطريز أكثر من اللازم.
- ١٠ التأني والحذر أثناء العمل؛ لضمان السلامة وعدم إيذاء الآخرين .
- ١١ إعادة الأدوات والخامات إلى الحقيبة الخاصة بعد الانتهاء من العمل.

### نشاط (٩)



استخرجي ثلاثة أسس عامة للتطريز من خلال دراستك للإبرة،  
والناظم، والمقصّ.

- ١- اختيار إبرة مناسبة للقماش والخيط.
- ٢- استخدام الناظم بطريقة صحيحة.
- ٣- اختيار مقص مناسب لنوع القماش، ومقص مناسب للخيط ولحالة الاستخدام





# تطبيقات عملية

التطريز

## ١ نظم الخيط:

من الصعوبات التي قد تُواجه المبتدئة في التطريز إدخال الخيط في الإبرة، وهذه العملية تتم بعد اختيار الخيط المناسب للإبرة، ونوع القماش، وحتى نتغلب على ذلك؛ لابد من استخدام الناظم بطريقة صحيحة باتباع الخطوات الآتية:



١ يُدخل طرف السلك المعدني المرن في ثقب الإبرة حتى يصل إلى نهايته.



٢ يُمرّر طرف الخيط من خلال السلك المعدني.



٣ يُسحب السلكُ المعدني من ثقب الإبرة برفقٍ ومعه الخيط؛ للحصول على طول مناسب من الخيط خلال الثقب، ثم يُفصل السلكُ عن الخيط .

### نشاط (١)



● هل واجهتك مشكلة عند نظم الخيط؟ ما هي؟

.....

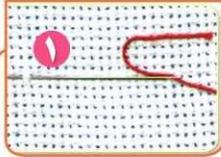
.....

● إذا أتقنت نظم الخيط فساعدي زميلتك .

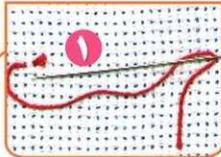


## ب تثبيت الخيط:

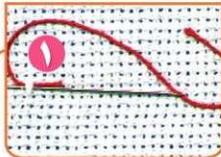
**غرزة التثبيت:** غرزة تُستخدم لتثبيت الخيط على القماش قبل بدء التطريز وعند الانتهاء منه وتعتبر أساسية في جميع غرز التطريز، وتُنَفَّذ كما يأتي:



١ يُقَلَب القماش على ظهره، وتُغرز الإبرة عند الرقم (١)، ثم تُخرج بحيث تُؤخذ فتلة أو فتلتان.

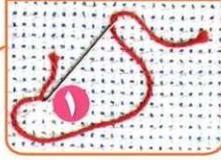


٢ يُسَحَب الخيط برفق، بحيث يبقى طرف الخيط في القماش.

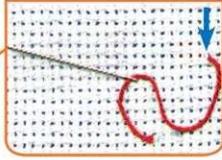


٣ تُغرز الإبرة مرة أخرى من فوق الغرزة الأولى مباشرة لتُثَبِّت الغرزتان فوق بعضهما.





٤ تُغرز الإبرة من ظهر القماش وتخرج إلى وجهه من مكان التثبيت نفسه عند الرقم ( ١ ) ، للبدء بتنفيذ الغرز المطلوبة .

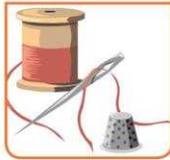


٥ هذا هو الشكل النهائي لغرزة التثبيت على وجه القماش .

### أهمية التثبيت

- ١ عدم تفكك الغرزة .
- ٢ نظافة وجمال وجه القماش .

### ج غرزة السراجة



من الغرز الأساسية البسيطة ، تُنفَّذ على شكل خطوط متقطعة ، وتُستعمل في تزيين المفارش والملابس والقطع المنزلية المختلفة وتجميلها .

## نشاط (٢)



هند في الصف الرابع أرادت أن تُطرز لوالدها قطعة صغيرة بغرزة السراجة ، فاستعانت بأختها الكبرى التي أخبرتها أنه ينبغي أن تقوم بالإعداد قبل تنفيذ الغرزة حتى يكون عملها منظماً وسريعاً باتباع مايلي :

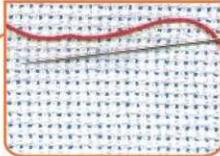
١- تجهيز الأدوات .

٢- طباعة الشكل المراد بالكربون الملون .

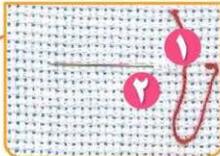
توافر الإضاءة الكافية.

٣- مراعاة أن يكون طول الخيط مناسباً.

### طريقة تنفيذ الغرزة:



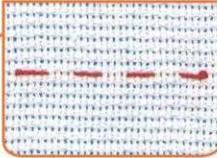
١ يُرسم خط خفيف باللون الفاتح ؛ حتى يحدد مسار الإبرة، ويُثبت الخيط بغرزة **التثبيت** في ظهر القماش، ثم تخرج الإبرة على **القماش** .....



٢ تُغرز الإبرة في القماش على بعد مسافة عند الرقم (١) ، ثم تُخرج بعد أخذ المسافة نفسها عند الرقم (٢) مكونة الغرزة الأولى .



٣ تكرر العملية بالطريقة نفسها حتى نهاية السطر، مع مراعاة أن تكون المسافة بين الغرز مناسبة.....



٤ تغرز الإبرة في ظهر القماش، ثم يُثبت الخيط لإنهاء العمل.



ساعدني ابنتك في تطبيق ما تعلمته في تنفيذ قطعة نفعية للمنزل؟

.....  
.....



## تطبيقات عامة

١ رتبي حروف الكلمات الآتية، ثم اكتبها في المكان المناسب لها:

ا	ل	ص	ح	ي	ت	ا	ر	ق	ب
ش	ل	ي	ح	ع	د	ت	ف	ل	
ك	ل	ح	ة	ق	د	ف	ا	ع	

- أ ينبغي الجلوس جلسة **صحيحة** على مقعد مريح أثناء العمل .
- ب تكون طاولة العمل ذات **ارتفاع** مناسب .
- ج يكون طول خيط التطريز مناسباً، لا بالطويل الذي **يتعقد** ولا بالقصير الذي ينتهي **قبل** نهاية العمل .
- د اتّباع الخطوط المحددة للرسم يعطي **الشكل** المطلوب .

٢ عللي لما يأتي:

- أ اختيار الخيوط ذات الألوان الثابتة في التطريز .  
**لكي لا ينصل لونها عند الغسيل.**
- ب عدم شدّ الخيط عند التطريز أكثر من اللازم .  
**لكي لا ينقطع، ويؤدي إلى ظهور كشكشة غير مرغوب فيها تؤذي الشكل الفني.**

٣ صلي كل جزء من الطرف الأيمن بما يناسبه من الطرف الأيسر ، ثم اكتبه أمام الصورة المناسبة .

يُساعد على إدخال الخيط في الإبرة بسهولة

من وخز الإبرة

باختلاف الأقمشة

الخياط والقماش

تختلف مقاساتها

تُستخدم لقص

يحمي الإصبع

يحمي الإصبع من وخز الإبرة.



تختلف مقاساتها باختلاف الأقمشة.



يساعد على إدخال الخيط في الإبرة بسهولة.



تستخدم لقص الخياط والأقمشة.



٤ بالتشاور مع زميلاتك في المجموعة ناقشي العبارات الآتية ثم صححيها؟

١ يُثَبَّت خيط التطريز في القماش بالعُقْدَة .

يُثَبَّت خيط التطريز في القماش بغرزة التثبيت .



٢ تُصنَع الإبرُ من الصلب القابل للصدأ .

تصنع الإبر من المعدن غير قابل للصدأ.

٣ خيوط المالونيه خيوط قطنية مبرومة من فتلتين .

خيوط المالونية خيوط قطنية مبرومة من ست فتلات.

٥ أنا ندى، أحب التطريز، وأتَشوقُ إلى تعلُّمه، ولكنني قد أجد صعوبة عند تنفيذ بعض الغرز، ذات مرة بدأت بتطريز مفرش لإهدائه إلى أمي، وقد بذلت فيه جهداً وعناء، ولكن عندما قمتُ بشد الخيط انفكت الغرز كلها، عندها غضبتُ فقطعتُ الخيط ثم رميته .

نستنتج من القصة ما يأتي :

أ بعد أن شدت ندى الخيط اكتشفت أنها ارتكبت خطأ في البداية، اذكريه .

لم تثبت الخيط في القماش بغرزة التثبيت في بداية العمل.

ب من خلال القصة السابقة تحدثني بأسلوبك عن قيمة المسؤولية .

إن المسؤولية أمر ضروري على كل إنسان أن

يتعلم تحمله ، وذلك يقتضي الهدوء والصبر

والتعلم من التجارب والأخطاء .



٦ انقلي الحرف الأخير من كل كلمة بالترتيب إلى الجدول الآتي حتى يظهر لك عبارة إرشادية:

رف- وادي- أبها- بلبل- أدوات- صدأ- كُشْتَبَان- معدني-  
سوريا- تلال- دبابيس- ليل- أنا- ناظم- حافظة.



العبارة: ..... في التأيي السلامة.

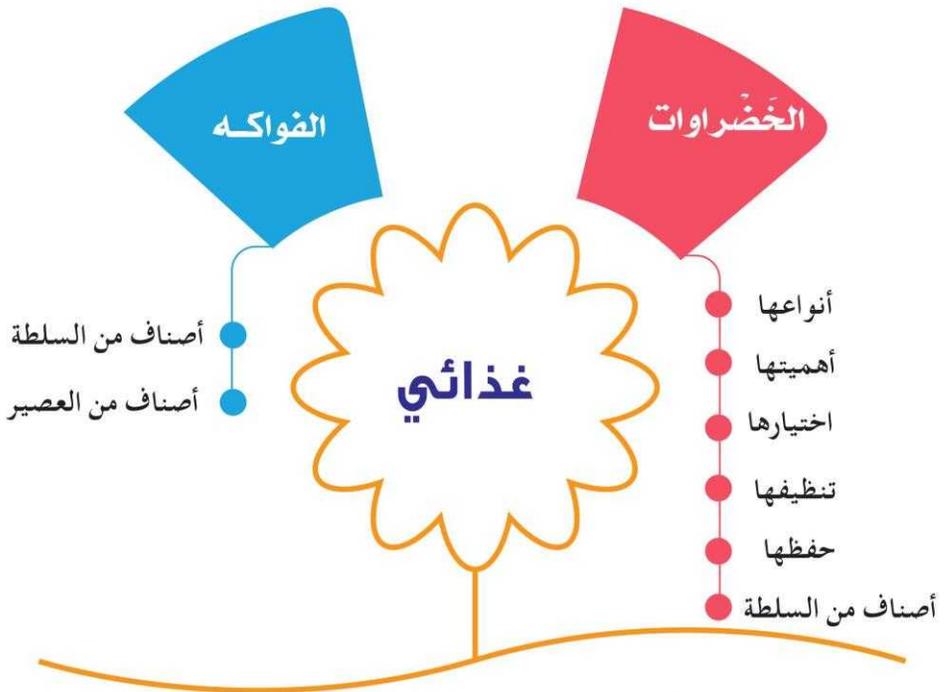
تقيدي بهذه العبارة في حياتك وفي أثناء عملك في التطريز.



الوحدة الخامسة

٥

غذائي



## أهداف الوحدة

- يتوقع من المتعلمة في نهاية الوحدة:
- أن تستنتج فوائد الخضراوات والفواكه .
  - تَغسِل الخضراوات والفواكه وفقاً لنوعها بالطريقة الصحيحة .
  - تُطبّق طريقة حفظ الخضراوات في الأماكن المخصصة لها .
  - تُعدّ أصنافاً من السلطات .
  - تُعدّ أصنافاً من العصائر .



# الخضراوات

غذائي

## أنواع الخضراوات:

قَرْنِيَّة



فاصولياء

ثَمَرِيَّة



فلفل

ورقيَّة



خس

جَدْرِيَّة



فجل

درنيَّة



بطاطس

بصلية



ثوم

زَهْرِيَّة



قنبيط

إن الخضراوات فاتحة للشهية؛ لأن نكهاتها متنوعة وألوانها جذابة.



## المفاهيم الرئيسية

- قَرْنِيَّة • دَرْنِيَّة
- عَطَب • ذُبُول

تُشكّل الخضراوات نوعا من أنواع الأغذية المهمة لصحة الإنسان؛ لما تحتويه من عناصر غذائية مهمة مثل: الفيتامينات والأملاح المعدنية التي تقي الجسم من الأمراض، والألياف التي تساعد على التخلص من الفضلات.

سُمِّي صنفا واحدا من كل مجموعة من أنواع الخضراوات السابقة.



## نشاط (١)



صنّفي الخضروات الآتية (الخيار، القرع، الثوم، البقدونس،  
الفاصوليا، البروكلي، الجزر، البطاطا).



بصلية

قرنية

ثمريّة

ورقية

الثوم

الفاصولياء

الخيار

البقدونس

زهريّة

جذريّة

درنيّة

البروكلي

القرع

البطاطا

تُغسل الخضراوات قبل تناولها مباشرة وليس قبل تخزينها للمحافظة  
على قيمتها الغذائية



## نشاط (٢)



مَيّزي الخضراوات من بين  
الفواكه بوضع دائرةٍ حولها.



### نشاط (٣)

مستعينة بالمخطط التنظيمي الذي أمامك :



■ شروط اختيار الخضراوات:



أن تكون خالية من العطب والطين .

أن تكون زاهية اللون، وعروقها سهلة الكسر .

أن تكون طازجة وتُختار في موسمها، فتكون غضة، لينة الألياف .

#### الإجابة

أن تكون طازجة وتُختار في موسمها ، فتكون غضة لينة الألياف

أن تكون زاهية اللون ، وعروقها سهلة الكسر أن تكون خالية من العطب والطين

#### المهمة

تعاوني مع زميلاتك في المجموعة للتوصل إلى شروط اختيار الخضراوات ؟

■ خطوات تنظيف الخضراوات:



١ تغسل الخضراوات الجذرية والدرنية والثرمية، كالجزر والبطاطس والخيار بالماء والفرشاة جيدا؛ لإزالة كل ما يعلق بقشرتها مع مراعاة عدم تجريحها، وتجفف تماما .



يوجد علي الكثير من الأوساخ فاغسليني قبل أن تأكليني .



يهدف البرنامج الوطني لترشيد استهلاك المياه «قطرة» لزيادة وعي المجتمع في جميع أنحاء المملكة حول أهمية ترشيد استهلاك المياه، وتقديم الحلول الممكنة لتقليل الاستهلاك وخفض استهلاك الفرد من المياه إلى ٢٠٠ لتر يوميا بحلول عام ٢٠٢٠، وهو أمر حاسم في تحقيق الازدهار الاقتصادي للمملكة على المدى الطويل. وللمزيد من المعلومات عن برنامج قطرة يمكنك مشاهدة الأفلام الوثائقية على الرابط الآتي:



٢ تُغسل الخضراوات الورقية وتُصفى قبل استعمالها؛ لتخليصها من التراب العالق بها.



٣ تنقع الخضراوات الورقية في محلول ملحي (ملعقة ملح لكل لتر ماء) من (٥-١٠) دقائق.



٤ تُشطف الأوراق (ورقة ورقة) بماء الصنبور، ثم تُنفض وتوضع في مصفاة.

#### نشاط (٤)



من خلال خطوات تنظيف الخضروات، أجيب عن الأسئلة الآتية:

١. فسري سبب نقع الخضروات في المحلول الملحي؟

.. للقاء على الطفيليات.

٢. اكتب توقعاً واحداً لما قد يحدث إذا لم تغسلي الخضروات جيداً؟

الإصابة بالأمراض نتيجة أكلها متسخة ومغطاة بالجراثيم.



إن الكثير من الحبوب والتمور والخضراوات والفواكه تزرع في المملكة فهي إنتاج وطني .



### نشاط ( ٥ )

اقترحي طريقة للاستفادة من الماء المستعمل في غسل الخضراوات ؟



..... ري المزروعات .....

### ■ حفظ الخضراوات:



■ تُحفظ الخضراوات الطازجة في درج الثلاجة والرفوف السفلية منها .  
■ تُحفظ الخضراوات المجمدة في مُجمّد الثلاجة .

لا تحفظ الخضراوات الآتية في الثلاجة: البطاطس، البصل، الثوم. **فسري ذلك؟**  
تبريد هذه المواد الغذائية يؤدي إلى إفسادها، ويفضل حفظهم في مكان بارد وجاف خارج الثلاجة

### نشاط ( ٦ )

شاركى زميلاتك في المجموعة في البحث عن فوائد الخضراوات لجسم الإنسان ؟



... تحتوي الخضراوات الكثير من المواد المغذية المفيدة لجسم الإنسان من فيتامينات وألياف ومعادن مما يقوي الجسم وينمي العقل



## أصناف من السلطات

تُعدّ السلطات من الأطباق المهمة في وجبات الطعام اليومية؛ لأنها تحتوي على الفيتامينات والأملاح المعدنية المهمة لنمو الجسم وسلامته، كما تحتوي على الألياف التي تنشط الأمعاء وتمنع الإمساك.

### القواعد العامة في إعداد السلطة:

- اختيار نوع السلطة المناسب للطعام الذي تقدم معه.
- غسل الخضراوات والفواكه الطازجة جيدا.
- تقطيع السلطة قطعا كبيرة نسبيا؛ حتى لا تفقد فيتاميناتها.
- يمكن خلطها بكمية مناسبة من الصلصة قبل التقديم مباشرة.

## أصناف من السلطات

### سلطة الخضراوات:



#### المقادير:

- حبتان من الطماطم .
- ثلاث حبات من الخيار .
- حبتان من الجزر .
- ربع حزمة بققدونس .
- ملح ، فلفل ، عصير ليمون .

#### الطريقة

- ١ ■ تُغسل الطماطم وتُجفف ، ثم تُقَطَّع قطعاً مناسبة .
- ٢ ■ يُغسل الخيار ، ثم يقطع مكعبات .
- ٣ ■ يُغسل الجزر ، ثم يُقطع قطعاً مناسبة .
- ٤ ■ يُغسل البقدونس ويجفف ، ثم يفرم ناعماً .
- ٥ ■ تُخلط المقادير في صحن عميق ، وتبَّل بالملح والفلفل وعصير الليمون ، ثم تُجَمَّل حسب الرغبة وتُقدَّم .

## سلطة الروب بالخيار



### المقادير:

- 1 كوب روب (زبادي).
- 2 حبة خيار واحدة.
- 3 فصّ من الثوم المفروم.
- 4 ملح، قليل من النعناع المُجفف.

### الطريقة

- 1 يُخفق الروب جيدا حتى يصير قوامه متجانسا.
- 2 يُضاف إليه الثوم المفروم (حسب الرغبة).
- 3 يُغسل الخيار، ويُقطع حلقات رقيقة أو قطعاً صغيرة، ثم يضاف إلى الروب، مع الاحتفاظ بقليل منه للتجميل.
- 4 يُضاف الملح والنعناع الجاف، ويغرف في صحن سلطة عميق، ويُجمّل حسب الرغبة.

## نشاط (٧)

ترغب أمك بإضفاء بعض اللمسات الجميلة للسلطة، هل بإمكانك إعطاؤها بعض الأفكار؟





# الفواكه

غذائي

الفواكه من طعام أهل الجنة .

قال الله تعالى : ﴿ وَفَكَهْمًا مَّأَيَّتًا خَيْرٌ ﴾ [ الواقعة : ٢٠ ] .



## المفاهيم الرئيسية

- لِين
- صُلب

نحن الفواكه نتمتع بمنظر وألوان جذابة، وطعم لذيذ، ونعتبر من مجموعات الغذاء الصحي اليومي؛ لأننا مصدر الأملاح المعدنية والفيتمينات، كما أننا نمد الجسم بالماء والألياف الضرورية.

## ■ شروط اختيار الفواكه :

ناضجة

خالية من العطب

طازجة



وزارة الصحة  
Ministry of Health

احرصي على تناول الفواكه بين الوجبات الغذائية بدلاً الشكولاتة والحلويات، لأنها تساعد على وقاية الجسم من الأمراض بمشيئة الله تعالى .  
ارجعي إلى موقع وزارة الصحة للاطلاع على موضوع ( الأطفال والحلوى ) .



■ تغسل الفواكه بماء الصنبور، وتختلف طريقة الغسل تبعاً لنوعها.



### ١ الفواكه اللينة :

كالفاولة والتين والبلح والرطب وغيرها،  
تُوضع في وعاء كبير به ماء من الصنبور.  
وتُرفع باليدين باحتراس، وتُكرّر العملية مرة  
ثانية للتخلص من الرمل، أو تُوضع في مصفاة  
تحت ماء الصنبور.



وهذه الفاكهة سريعة العطب يجب أن تُغسل  
وقت تناولها مباشرة.

### ٢ الفواكه الصلبة :

كالتفاح والبرتقال والخوخ والكمثرى  
وغیرها، تُغسل جيداً بالماء والفرشاة، أو  
ليفة نظيفة؛ لإزالة كل ما يعلق بها.



## نشاط (١)

شارك في زميلاتك في المجموعة بالبحث عن ثلاث أنواع من الفواكه ورد ذكرها في القرآن الكريم؟



..... **التين ، الرمان ، العنب** .....



### ■ حفظ الفواكه:

- تُحفظ الفواكه الطازجة في درج الثلاجة والرفوف السفلية منها .
- تُحفظ الفواكه المجمدة في مجمد الثلاجة .

## نشاط (٢)

اقترح طرائق أو أشكالاً أخرى لتقديم فاكهة الخوخ؟

يمكن تقطيعها على شكل شرائح  
وتقديمها على طاولة الطعام



تدل الملصقات الصغيرة الموجودة على حبات الفواكه على هوية المنتج، كما أنها توضح نوعه ومحتواه ونوعية الأسمدة المستخدمة في زراعته .



## أصناف من سلطات الفواكه

### سلطة الفواكه



#### المقادير:

- كيلو فواكه متنوعة (مشمش، فراولة، برتقال، عنب، موز، كُمثري).
- مقدار من العصير أو الشراب السكري.

#### الطريقة

- 1 تُختار الفواكه التامة النضج وتُغسل جيدا حسب نوعها.
  - 2 تُقطع حسب الرغبة أحجاما متساوية الشكل مناسبة للأكل.
  - 3 تُرتب الفواكه في طبق زجاجي عميق أو أكواب صغيرة وعميقة.
  - 4 تُوضع بضع ملاعق من العصير أو الشراب على الفواكه في كل كوب بحيث يصل لمنتصفه.
  - 5 تُقدم باردة وتؤكل مباشرة.
- مقادير الشراب السكري:** كوب ماء، ٣-٤ ملاعق كبيرة سكر، ملعقتان من عصير الليمون.
- الطريقة:** يُرفع الشراب السكري على نار هادئة حتى يغلي مدة دقيقتين مع نزع الرَبْد، ثم يُضاف عصير الليمون، ويترك حتى يبرد تماما.



العسل الطبيعي يحتوي على الأملاح المعدنية والأحماض العضوية والخمائر والفيتامينات وبذلك يعتبر العسل عاملا مساعدا في الوقاية والعلاج من بعض الأمراض.





### المقادير:

- تفاحة واحدة.
- حبة أوجبتان من الموز.
- علبة جلي.
- كوب ماء ساخن وآخر بارد.
- فراولة وكريمة مخفوقة للتجميل.

### الطريقة

- ١ يُذاب الجلي في كوب ماء ساخن، ثم يُضاف إليه كوب آخر من الماء البارد، ويُترك ليبرد.
- ٢ تُقطع الفواكه قطعاً صغيرة مناسبة، ثم تُوضع في أكواب، أو طبق من الزجاج.
- ٣ يُصبُّ عليها الجلي البارد، وتُوضع في الثلاجة.
- ٤ يُجَمَّل السطح بالكريمة المخفوقة، وحبّات من الفراولة.



## عصائر الفواكه



■ أنا عصير الفواكه، أقدّم مشروبا طبيعيا وخاصة في الجو الحار. ويُفضّل تقديمي بعد الانتهاء من إعدادي مباشرة؛ لكي أحتفظ بفائدتي ونكهتي الطبيعية ولوني.

### نشاط (١)

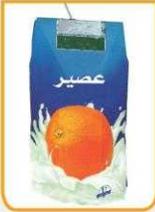


برأيك أيّما أفضل العصير الطازج أم العصير المحفوظ، مع التبرير لذلك؟



يعتبر العصير الطازج الأفضل؛ لأنه يحتفظ بكل القيم.

الغذائية دون إضافة مواد حافظة تضر بصحتنا.



أما العصير المحفوظ فتضاف إليه مواد حافظة وبعض الألوان الصناعية التي قد تضر بصحتنا.



## أصناف من العصير

### عصير البرتقال



#### المقادير:

- ٣ حبات من البرتقال .
- عسل طبيعي عند الرغبة .

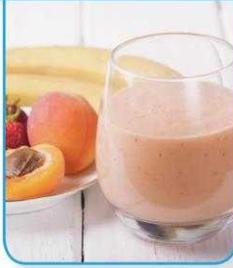
#### الطريقة

- ١ يُغسل البرتقال جيدا، ثم يجفف .
- ٢ تُشق البرتقالة نصفين عرضا، وتُعصر بالعصارة اليدوية أو الكهربائية .
- ٣ يُفَرِّغ العصير في إبريق خاص بعد تصفيته، وقد يُضاف إليه ملعقة صغيرة من العسل الطبيعي .
- ٤ يُقدم العصير في أكواب، يُزين بشرريحة برتقال، ويُقدم باردا .



## عصير سموذي الخوخ والموز

### السموذي:



يحتوي على المغذيات الطبيعية والبوتاسيوم الذي يدعم وظائف القلب، وعلى كميات من الفيتامينات والمعادن والألياف التي تساعد في الحفاظ على حركة الأمعاء.

### المقادير:

- كوبان من قطع الخوخ منزوع البذرة.
- ١ فاكهة موز.
- كوبان حليب.

### الطريقة

- ١ تخلط المكونات في الخلاط الكهربائي.
- ٢ تقدم في أكواب مزينة بشريحة من الخوخ.



## نشاط (٢)

أعدت سعاد عصير سموذي لأبيها بعد عودته من صلاة الجمعة، فأعجب أبوها بعملها وأبدى فخره واعتزازه بها.



صفي شعورك لو كنت مكان سعاد؟

أشعر بالسعادة البالغة.

## نشاط (٣)

عللي : إضافة الشوفان أو الزبادي إلى العصير الطبيعي .

لأنها غنية بالقيم الغذائية العالية التي من شأنها إعطاء القوة والطاقة للجسم .

## تطبيقات عامة

١ حددي الخطأ في المعلومات الآتية ثم صوّبيه في الجدول؟

الصواب	الخطأ	المعلومة
		١. تُقطع السلطة قطعاً صغيرة حتى لا تفقد فيتاميناتها
		٢. نختار الخضروات ذات العروق الصعبة الكسر.
		٣. تحتوي الخضراوات والفواكه على القليل من الفيتامينات.
		٤. الفاصوليا من الخضراوات الثمرية.
		٥. يقدم العصير بعد ساعة من إعداده.

بعد اعداده

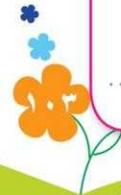
٢ عللي ما يأتي:

أ يجب أن تُغسل الفواكه اللينة وقت تناولها؟

لأنها سريعة العطب لذا يجب غسلها قبل تناولها مباشرة.

ب تسمى الفواكه والخضراوات بمجموعة الأطعمة الواقية؟

لأنها تحتوي على الكثير من الفيتامينات المهمة لوقايتنا من الأمراض.



### ٣ فسري العبارات الآتية:

أ لا يستخدم الماء الساخن في غسل الخضراوات؟  
حتى لا تذبل

ب تنقع الخضراوات في محلول ملحي قبل غسلها؟  
للقضاء على الطفيليات

### ٤ كيف يمكن تلافي حدوث المشكلات الآتية:

أ اسوداد لون الموز بعد تقطيعه.

أقوم بتقطيع الفاكهة كلها ثم أنهي السلطة بتقطيع الموز وتقدم فوراً للأكل.

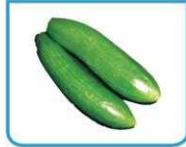
ب اصفرار أوراق بعض الخضراوات بعد مدة وجيزة من شرائها.

أستعملها مباشرة بعد شرائها وغسلها ولا أتركها مدة طويلة.



٥

اكتبي حرف ( ط ) أمام الخضراوات التي تُؤكل طازجة، وحرف ( م )  
 للتي تُؤكل مطبوخة، وحرفي ( ط، م ) للتي تُؤكل طازجة ومطبوخة:



ط



ط، م



ط



م



م



م



ط



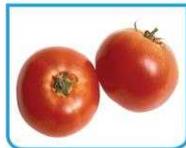
م



ط، م



م



ط، م



ط، م



الوحدة السادسة

٦

الإسعاف  
الأولي



## أهداف الوحدة

- يتوقع من المتعلمة في نهاية الوحدة :
- أن تَعْلل أهمية وجود الصيدلية المنزلية .
- أن تُطبّق كيفية إسعاف المصاب بالَغصص عمليا .
- أن تَقترح بعض الأساليب الوقائية الفعالة لتجنب حدوث الرعاف .



# الصيدلية المنزلية

الإسعاف  
الأولي



إذا أصبَتِ بجرح ؛ فهل  
تتركينه دون تطهير؟ هل  
تتركين الدم يسيل منه حتى  
يتوقف وحده؟ ألا يمكن أن  
يتلوث الجرح فيسبب لك  
الحمى والألم؟

**إلامَ أحتاجُ لإيقاف نزف الجرح؟**

قطن طبي      لاصق طبي      مطهر جروح

## المفاهيم الرئيسية

- الصيدلية المنزلية.
- الحالة الطارئة.
- الإسعاف الأولي.

## تعريفها:

صندوق يحتوي على  
الأدوات اللازمة لإسعاف  
الحالات الطارئة.

إن لوجود الصيدلية (صندوق الإسعاف الأولي) في البيت، والمدرسة،  
والسيارة، والأماكن العامة أهمية كبيرة.



## فائدة الصيدلية المنزلية :



القيام بالإسعافات الأولية للحالات الطارئة البسيطة، مثل :

الجروح، ... الحروق، ...، الكسور

ولكنها في الحالات الخطيرة لا تغني عن الطبيب .

لا تنسي إصاق الأرقام المهمة على صندوق الصيدلية المنزلية مثل :  
الإسعاف، أقرب مستشفى، رقم وزارة الصحة .



## ما يجب مراعاته في الصيدلية المنزلية :

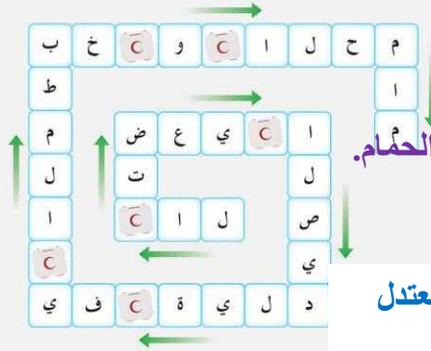
- ١ أن تكون ذات حجم مناسب .
- ٢ ترتيب مكوناتها بحيث يمكن الوصول إليها مباشرة .
- ٣ إحكام إغلاقها مع مراعاة سهولة فتحها عند الحاجة .
- ٤ وضعها في مكان مناسب بعيدا عن الحرارة والرطوبة وعن متناول الأطفال .
- ٥ التخلص من المواد والأدوية المنتهية الصلاحية .



## نشاط (١)



اقرئي حروف الرسالة في المربعات الآتية، ثم أعيدي كتابتها  
متصلة الحروف في الفراغ المخصص:



الرسالة:

لا تضعي الصيدلية في المطبخ والحمام.

لماذا؟

لأنها يجب أن توضع في مكان معتدل  
الحرارة بعيد عن أشعة الشمس  
والرطوبة وبعيدا عن تناول الأطفال

## نشاط (٢)



اقترحي نصائح فعالة لتنفاذي الحالات الطارئة البسيطة  
في المنزل إذا لم تتوفر الصيدلية المنزلية؟



ابقاء المنزل بحالة امنة والاحتفاظ بالادوات الحادة بعيدا عن تناول  
أيدي الأطفال استخدام اثاث منزلي ذو حواف غير مدببة للحفاظ  
على سلامة الأطفال الصغار

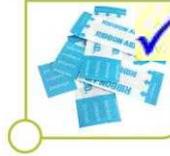
## ■ محتويات الصيدلية المنزلية :

لتتعرفي على محتويات الصيدلية، ضعي علامة (✓) تحت الأدوات الخاصة بها، واكتبيها في الفراغ:

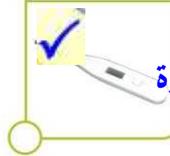
مسحة طبية



ضماد طبي



لاصق جروح



مقياس للحرارة

قطن طبي

إبحثي في مصادر التعلم المختلفة عن محتويات أخرى للصيدلية المنزلية ثم  
دونيها أدناه؟

مظهر جروح ..... كريم للحروق السطحية ..... كمادات باردة تعمل بالضغط



## نشاط (٣)



بالتعاون مع زميلاتك في المجموعة، دَوّني الفرق بين محتويات الصيدلية المنزلية وصندوق الإسعاف الخاص بالسيارة، مستعينة بالمنظم التخطيطي المصاحب للمقارنة.



الصيدلية المنزلية      أوجه الشبه      صندوق إسعافات السيارة

يحتوي على بعض  
أدوات الإسعاف

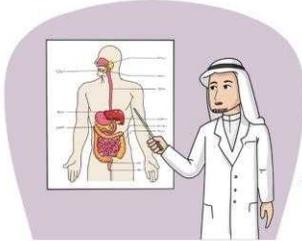
كلاهما يحتويان  
على الأدوات  
الضرورية  
للإسعاف الأولي

تحتوي على  
كافة أدوات  
الإسعاف



# الغصص والرُعاف

الإسعاف  
الأولي



## الغصص

أولاً: أسباب الغصص

- عدم مضغ الطعام جيداً.
- سرعة البلع.
- وضع كمية كبيرة من الطعام في الفم وخاصة قطع اللحم.
- وضع بعض الأدوات الصغيرة في الفم.
- اللعب والجري أو التحدث والضحك أثناء الطعام.

## المفاهيم الرئيسية

- الغصص
- الرُعاف



تعريف  
الغصص:  
انسداد مجرى  
الهواء بجسم  
غريب أو طعام.

## نشاط (١)



صفي حالة شخص أصيب بالغصص.

لا يستطيع التنفس ويظل يسعل.....



## ثانياً: إسعاف المصاب:



١ اخفضي رأس المصاب والنصف العلوي من جسمه نحو الأسفل.



٢ اضربي أعلى ظهر المصاب بين كتفيه ضربات متلاحقةً غير مؤذية.



٣ اضغطي يدك على بطنه وتابعي الضربات والضغط حتى تتأكدي من خروج المادة المسببة للغصص.

٤ انقلي المصاب إلى المستشفى في حالة عدم الاستجابة.

اتصلي بـ ٩٩٧ عند الحاجة إلى ذلك



رؤية  
2030  
الهيئة العامة للغذاء والدواء  
SAGHD OF SAUDI ARABIA

تسهيل الحصول على الخدمات الصحية.

## نشاط (٢)



توقعي ماذا يحدث لو تحدثنا أثناء الأكل مستعينة بالمنظم الآتي:



ماذا يحدث

السعال وعدم القدرة على  
التنفس وهنا لا بد من القيام  
بالإسعافات الأولية للغصة وفي  
حال عدم الاستجابة ينقل  
المصاب الى المشفى

ما أتوقع

الإصابة بالغصة



## ■ الرُّعاف

□ تعريفه: سيلانٌ دموي يحدث عندما تتمزق الأوعية الدموية في الأنف .

### أولاً : أسباب الرعاف:

الصدمة التي يتعرض لها الأنف .

الحر الشديد .

تنظيف الأنف بطريقة خاطئة .

ضعف الأوعية الدموية .

ارتفاع ضغط الدم .



### نشاط (٣)

كيف تتصرفين إذا تعرض أحد أفراد أسرتك لإصابة؟



اقوم بالاتصال فوراً برقم الاسعاف ٩٩٧ والابلاغ عن حالته

## ثانياً: إسعاف المصاب:



١ أجلسي المصابَ بالرعافَ جلوساً عادياً.



٢ اتركي رأسه في وضع طبيعي مائل إلى الأمام قليلاً واضغطي فتحتي الأنف مدة خمس دقائق.



٣ ضعي كمادات الماء البارد على الأنف إلى أن يتوقف النزيف.

### نشاط (٤)

وضّحي السلوك الخاطيء في الصور الآتية:



سد الأنف بالضماد.



وضع الرأس للخلف.



التعرض للشمس.



## تطبيقات عامة

١ ضعي علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (X) أمام العبارة غير الصحيحة، مع تصحيح الخطأ:

أ كتابة أسماء الأدوية وطريقة استعمالها على الزجاجات بخط واضح. ✓

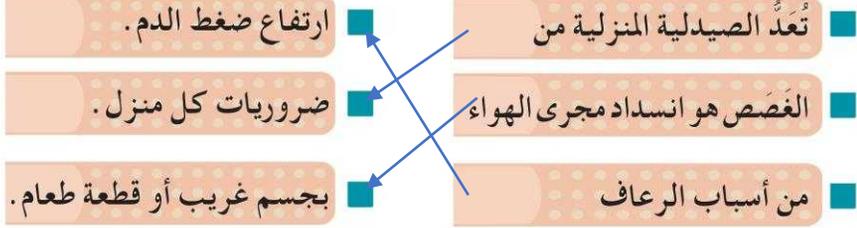
ب تنظيف الأنف بطريقة صحيحة يسبب الرعاف. ✗  
تنظيف الأنف بطريقة صحيحة يساعد على الحفاظ على الأنف من حدوث الرعاف.

ج ضرب المصاب بالغصص بين كتفيه ضربات قوية. ✗  
ضرب المصاب بالغصّة بين كتفيه ضربات مستمرة غير مؤذية.

د إسعاف المصاب في الحالات الطارئة الخطيرة يغني عن أخذه للطبيب. ✗  
بعد إسعاف المصاب في الحالات الطارئة الخطيرة يجب زيارة الطبيب.

هـ ملاحظة تاريخ الصلاحية عند استعمال الدواء. ✓

٢ ابحثي عن النصف الآخر للأصقة الجروح بوصل كل جملة بما يناسبها:



٣ ساعدي نورة في ترتيب الخطوات وفق التسلسل الصحيح لإسعاف زميلتها التي أصيبت فجأة بالرعاف :

- ٤ ضعي كمادات الماء البارد على الأنف إلى أن يتوقف النزيف .
- ٢ اتركي رأسها في وضع طبيعي مائلا إلى الأمام .
- ١ دعيها تجلس جلوسا عاديا .
- ٣ اضغطي فِتْحَات الأنف مدة خمس دقائق .



٤  
تسابقني مع زميلاتك في الصف لاختيار أفضل تعليق على هذه الصورة،  
واحرصني أن تكون عبارتك هي أفضل تعليق:



.....

.....

.....

.....



5 ضعي أسماء الصور في المربعات المجاورة لها، ثم اجمعي حروف المربعات المظلمة وأكملي بها الكلمات الناقصة في المثل المطلوب:

الوقاية.....خير..... من  
 ....العلاج....