



الاقتصاد المنزلي

الصف السادس

الجزء الثاني



المرحلة المتوسطة



الاقتصاد المنزلي

تربية الطفل والعلاقات الأسرية والاجتماعية - الغذاء والتغذية

الصف السادس

الجزء الثاني

تأليف

المشرف العام

أ. شريفه يوسف حسين الهولي

- | | |
|------------------------------|-----------------------------|
| أ. موضي شجاع فهد العجمي | أ. سناء يوسف عبد علي القلاف |
| أ. هديل خالد دخيل الحبشي | أ. غدير حمد عبدالله الحوشان |
| أ. لطيفة علي الرمضان الهاجري | أ. فاطمة راجح سويد العجمي |
| أ. نور فريد جعفر معرفي | أ. مي خليفة حمد حميان |

أ. مريم عبدالعزيز علي العرادة

الطبعة الأولى

١٤٤٧ هـ

٢٠٢٥ - ٢٠٢٦ م

الطبعة الأولى: ٢٠٢٥ / ٢٠٢٦ م

أودع بمكتبة الوزارة تحت رقم (٦٤) بتاريخ ١ / ٢ / ٢٠٢٦ م





حضرة صاحب السمو الشيخ مشعل بن أحمد الجابر الصباح

أمير دولة الكويت

H.H. Sheikh Meshal AL-Ahmad Al-Jaber Al-Sabah
Amir Of The State Of Kuwait



سَمُو الشَّيْخِ صَبَّاحٍ كَهَّالٍ الْحَمَّادِ السَّبَّاحِ
وَلِيِّ مَعْهَدِ دَوْلَةِ الْكُوَيْتِ

H. H. Sheikh Sabah Khaled Al-Hamad Al-Sabah
Crown Prince Of The State Of Kuwait

الصفحة	الموضوع
١١	المقدمة
١٣	وحدة تربية الطفل والعلاقات الأسرية والاجتماعية
١٥	معايير وحدة تربية الطفل والعلاقات الأسرية والاجتماعية
١٧	الأسرة
٢٣	مراحل النمو الإنساني
٣٠	مرحلة البلوغ والمراهقة
٣٨	الصفات الحميدة التي يجب أن يتحلى بها الأفراد في مرحلة البلوغ والمراهقة
٤٧	التقويم النهائي
٤٩	وحدة الغذاء والتغذية
٥١	معايير وحدة الغذاء والتغذية
٥٣	مختبر تحضير الأغذية
٦٢	علم الغذاء والتغذية
٦٦	المجموعات الغذائية الأساسية
٦٧	أغذية البناء
٧٠	أغذية الطاقة
٧٣	أغذية الوقاية
٧٩	الوجبة المدرسية
٨٢	الوجبة الخفيفة الصحية
٨٦	التقويم النهائي
١٠٤	فهرس الكتب والمراجع والمواقع الالكترونية

المقدمة

عزيزتي المتعلمة،

يسرنا أن نقدم لك هذا الكتاب الذي يتناول مجالين من المجالات المهمة في حياتك اليومية، تهدف إلى تعزيز مهاراتك الحياتية وتنمية قدراتك في التفكير، والتخطيط، والاختيار، بما يسهم في بناء شخصيتك وتفاعلك الإيجابي مع أسرتك ومجتمعك.

في مجال تربية الطفل والعلاقات الأسرية والاجتماعية، ستتعرفين على أهمية الأسرة ودورها في بناء المجتمع كما ستتعرفين على التغيرات الجسدية والنفسية في مرحلة المراهقة مما يساعدك في فهم نفسك وتنمية شخصيتك.

في مجال الغذاء والتغذية ستتعرفين على مختبر الأغذية وأدواته كما ستتعرفين على علم الغذاء والتغذية والمجموعات الغذائية.

كما يسهم هذا الكتاب في دعم توجهات الدولة نحو التعليم من أجل نشئة جيل واعٍ، تماشياً مع أهداف رؤية كويت جديدة، والتي تضع التعليم في صلب بناء الإنسان الكويتي القادر على المساهمة الفاعلة في تنمية المجتمع.

إدارة تربية الطفل و العلاقات الأسرية والاجتماعية



معايير وحدة تربية الطفل والعلاقات الأسرية والاجتماعية

يتوقع من المتعلمة في نهاية الوحدة قدره على أن:

- تقدير دور الأسرة في بناء الشخصية وتحقيق الاستقرار النفسي والاجتماعي.
- التعرف على مراحل النمو الإنساني وخصائص كل مرحلة وأهم احتياجاتها.
- الوعي بالسلوكيات اللائقة في المنزل والمدرسة بما يعكس الاحترام والذوق والتعاون في مختلف المواقف اليومية.

الأسرة

﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾^(١)

تُعد الأسرة اللبنة الأولى في بناء المجتمع، حيث ينشأ الإنسان ويتعلم منها القيم والمبادئ والسلوكيات. ففي أحضان الأسرة، يتلقى الطفل الحب والرعاية والدعم العاطفي والتربوي، مما يساعده على النمو السليم المتوازن. وتلعب الأسرة دوراً محورياً في غرس القيم الدينية والاجتماعية مثل الاحترام، والتعاون، والمسؤولية، والتكافل. للأسرة المكان والمسكن المناسب الذي تفتح فيه المواهب العقلية والجسمية والروحية.



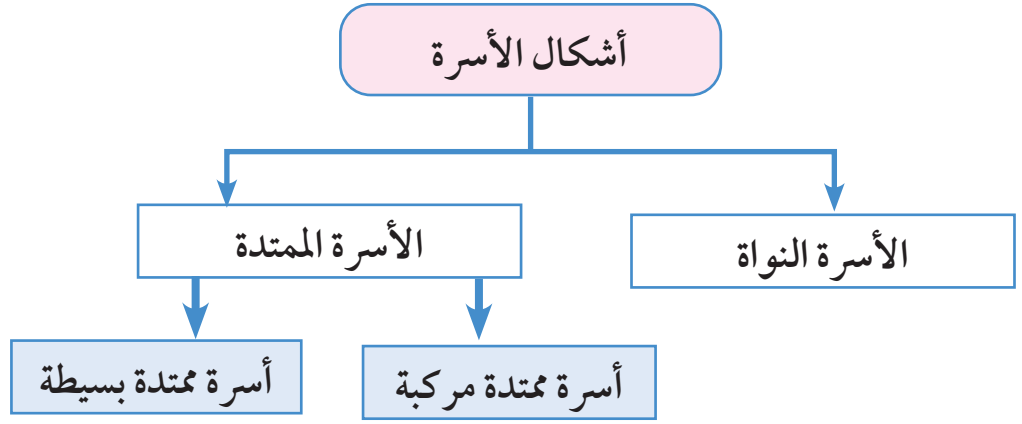
مفهوم الأسرة:

وحدة اجتماعية تتكون من الزوج والزوجة والأبناء، وهي الدعامة الأولى لضبط السلوك ومصدر الأخلاق، وهي الإطار الذي يتلقى الفرد فيه أول دروس الحياة.

أهمية الأسرة:

- استمرار وبقاء الجنس البشري.
- غرس القيم الأخلاقية في الفرد.
- تنمية المواهب والطاقات الإبداعية لدى الفرد.
- إشباع حاجات الفرد الأساسية.
- إكساب الفرد أساليب التعامل الاجتماعي المختلفة.

(١) سورة الروم: ٢١



الأسرة النوواة:

مكونة من الزوج والزوجة وأبنائهم.

خصائص الأسرة النوواة:

١. تتميز بقوة العلاقات الاجتماعية بين أفرادها بسبب صغر حجمها.
٢. تتسم بالاستقلالية بالمسكن.
٣. الاستقلالية في الدخل عن الأسرة.
٤. وحدة اجتماعية مستمرة لفترة مؤقتة تتكون من جيلين فقط.

الأسرة الممتدة:

١. أسرة ممتدة بسيطة: تضم الوالدين وأطفالهم ويعيش معهم الجد أو الجدة.
٢. أسرة ممتدة مركبة: تضم الوالدين وأطفالهم ويعيش معهم عدة أقارب من جهات مختلفة مثل الأجداد والأعمام.

خصائص الأسرة الممتدة

١. وحدة اجتماعية مستمرة تتكون من ٣ أجيال وأكثر.
٢. تلتزم بالقيم الثقافية بالمجتمع.
٣. تعد وحدة اقتصادية متعاونة.
٤. يكتسب أفرادها الشعور بالأمن بسبب زيادة العلاقات الاجتماعية بين أفراد الأسرة.



نصيحة:

تذكري دائماً يا عزيزتي أن أسرتك في جميع الأوقات هي الحب والانتفاء، ومصدر القوة التي لا تعوض.

أدوار أفراد الأسرة



للأب دور أساسي:

١. يكون راعياً مسؤولاً عن أسرته.
٢. منتجاً لتوفير حاجاتهم الأساسية.
٣. نموذجاً سلوكياً يحتذى به.
٤. صاحب قرار، قادراً على التصرف والإدارة.



للأم دور أساسي:

١. تكون راعيةً مسؤولةً عن أسرتها.
٢. الاهتمام بتلبية جميع حاجات أفراد الأسرة.
٣. الاعتناء بالنظام داخل المنزل.
٤. حسن التعامل مع أخطاء أفراد الأسرة.
٥. التأكيد على الحب والاحترام داخل محيط الأسرة.

دور الأبناء الأساسي:



١. البر بالوالدين والإحسان إليهما.
٢. تحمل جزء من مسؤولية الوالدين.
٣. الإلتزام بعادات الأسرة وتقاليدها وأهدافها.
٤. اختيار الصحبة الصالحة.
٥. حب الأخوة واحترامهم والعطف عليهم.
٦. المحافظة على صحتهم الجسمية والنفسية.

دور العمالة المساندة:



لها دورٌ مسانِدٌ في إنجاز وتنفيذ كل ما هو عبء على ربة المنزل من الأعمال المنزلية.



نصيحة:

احرصي على احترام العاملة المنزلية والتعامل معها برفق و أدب كما أمرنا الإسلام، وتذكري أن الاعتماد على نفسك في أمورك الخاصة يُعلمك المسؤولية ويقوّي شخصيتك، فلا تتكلي عليها فيما تستطيعين القيام به بنفسك.

نشاط للتطبيق:

اجمعي إخوتك الصغار وأقربي لهم قصة قصيرة تحمل قيمةً مثل الصدق أو التعاون، ثم ناقشيهم بأسلوب بسيط عن مغزى القصة، واطلبي منهم تمثيلها أو رسم مشهد منها.

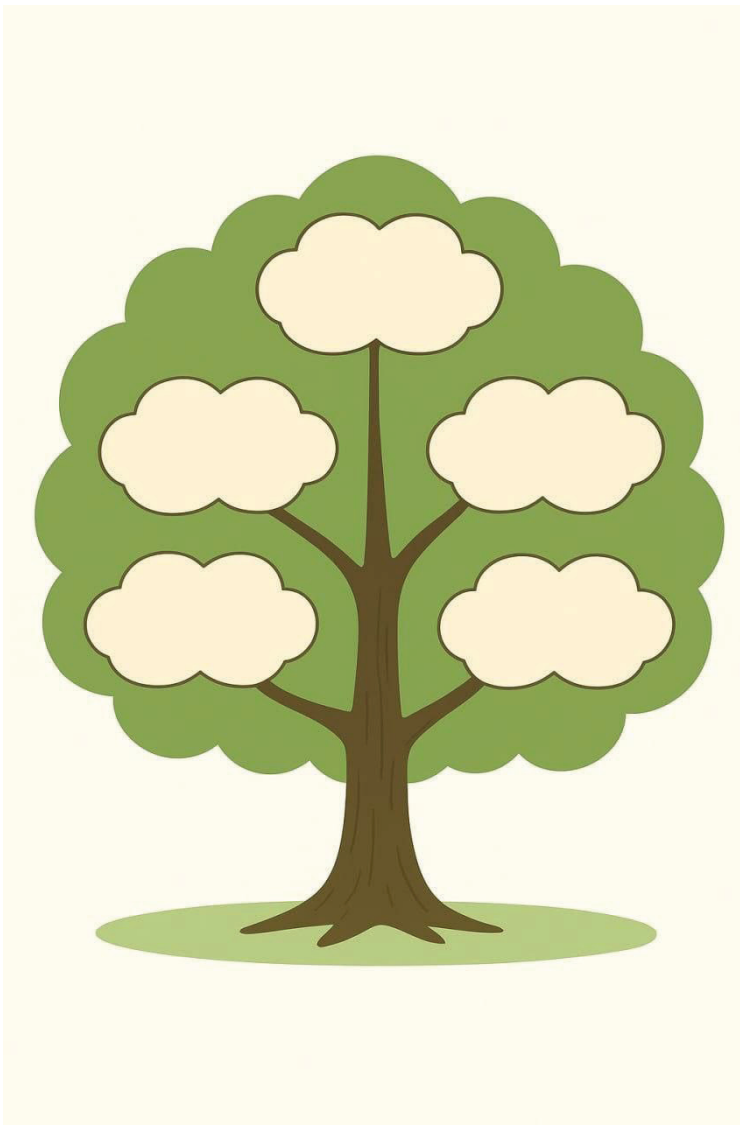
نصائح ذهبية لرعاية إخوتك الصغار:



١. كوني القدوة الحسنة وهديهم بحكمة.
٢. علميهم الاعتماد على النفس.
٣. امنحيهم الثقة والأمان.
٤. حافظي على نظام حياتهم اليومي.
٥. إشبعي حب الاستطلاع لديهم.
٦. وفري فرص اللعب الآمن لهم.
٧. أسردي لهم القصص البسيطة.

نشاط صفي:

ارسمي شجرة عائلتك: ثم دوني البيانات التالية:
ما نوع أسرتك؟ (نواة / ممتدة) / كم أعداد أفراد أسرتك ثم سمّهم:



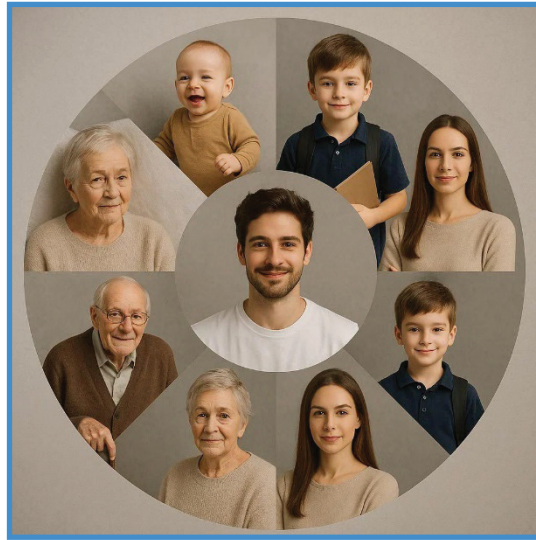
مراحل النمو الإنساني

الاهتمام بمراحل النمو التي يمر بها الإنسان وما يخص كل مرحلة منها لم يكن وليد الدراسات الحديثة، كما تصور ذلك كثير من المهتمين بهذا الجانب، بل حازت الآيات القرآنية والسنة النبوية الشريفة السبق في بيان الأطوار التي يمر بها الإنسان سواء كان جنيناً في رحم أمه أم طفلاً مولوداً خرج إلى الحياة.

ويقول جل شأنه ﴿هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ تُرَابٍ ثُمَّ مِنْ نُطْفَةٍ ثُمَّ مِنْ عَلَقَةٍ ثُمَّ يُخْرِجُكُمْ طِفْلاً ثُمَّ لِتَبْلُغُوا أَشُدَّكُمْ ثُمَّ لِتَكُونُوا شُيُوخًا وَمِنْكُمْ مَنْ يَتَوَفَّى مِنْ قَبْلٍ وَلِتَبْلُغُوا أَجْلاً مُّسَمًّى وَلَعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ﴾ (١)

مفهوم النمو:

تغيرات منظمة في النواحي الجسمية والعقلية والاجتماعية والانفعالية والسلوكية كافة التي تطرأ على الفرد بهدف اكتمال النضج وتحقيق أقصى درجات التوافق مع الذات والمجتمع.



(١) سورة غافر (٦٧)

دورة نمو الإنسان

مرحلة الطفولة
التأخرة
من ٦-١٢ سنوات

مرحلة الطفولة المبكرة
من ٢-٦ سنوات

مرحلة المهد
من الولادة إلى سنتين

مرحلة الشيخوخة
من ٥٥ فأكثر

مرحلة الرشد
من ١٨-٥٥ سنوات

مرحلة المراهقة
من ١٢ إلى ١٨ سنة

خصائص واحتياجات مراحل النمو الإنساني:

أولاً: مرحلة المهد

خصائص المرحلة:

- نمو جسمي سريع.
- اعتماد الطفل على الوالدين.
- تحريك الرأس إلى مصدر الصوت والضوء.
- إصدار بعض الأصوات.
- التقاط بعض الأشياء.
- الجلوس ثم الحبو ثم المشي.
- ظهور الأسنان.



احتياجات المرحلة:

- توفير الحب والحنان والعطف للطفل.
- تلبية حاجاته الرئيسية.
- الاتصال المباشر والمستمر معه.
- توفير البيئة الآمنة لسلامة الطفل.



ثانياً: مرحلة الطفولة المبكرة

خصائص المرحلة:

- مرحلة ما قبل المدرسة.
- يتعلم فيها الطفل اللغة.
- يكتسب السلوك من أهله ومن حوله.
- يتضح فيها مزاج الطفل.
- ينمو حسه وخياله.

احتياجات المرحلة:

- أن يتعلم كيف يعيش مع نفسه وكيف يعيش في عالم يتفاعل فيه مع غيره من الناس ومع الأشياء.
- غرس الاتجاهات والقيم الأخلاقية في نفس الطفل ففي هذه المرحلة تتكون شخصيته.
- يحتاج الطفل في هذه المرحلة للوالدين في توفير احتياجاته الأساسية اللازمة كالغذاء وغيره من الاحتياجات.

ثالثاً: مرحلة الطفولة المتأخرة



خصائص المرحلة:

- تتميز هذه المرحلة بهدوء النمو نسبة إلى مرحلة الطفولة المبكرة.
- تعتبر هذه المرحلة هي المرحلة المناسبة لعملية التنشئة الاجتماعية وغرس القيم الأخلاقية.
- تتصف هذه المرحلة بالنشاط الزائد للطفل، مما يجعل الطفل يعيش حياة ملؤها اللعب من غير تعب.
- في هذه المرحلة يميل الطفل إلى الاستقلالية وتحمل المسؤولية.

احتياجات المرحلة:

- الاهتمام بغذاء الطفل الذي يساعده على النمو السليم، وتعويدته على العادات الصحية وأصول النظافة الجسمية.
- إشباع حاجاته الاجتماعية كاللعب الجماعي.
- الاعتماد في التدريس على حواس الطفل والاستعانة بالوسائل السمعية والبصرية.
- تعليم الطفل الفضائل عن طريق القدوة والتطبيق العملي من جانب الوالدين والمعلمين.



رابعًا: مرحلة المراهقة

خصائص المرحلة:

- الطفرة في النمو.
- فترة تمايز ونضج في القدرات والنمو العقلي، بحيث تكثر القدرة على المجادلة والوعي بالذات.
- تتصف الانفعالات في هذه المرحلة بأنها انفعالات مندفعة لا تتناسب مع مثيراتها.
- مشاعر الغضب والثورة والتمرد نحو مصادر السلطة في الأسرة والمدرسة والمجتمع خاصة التي تحول بينه وبين تطلعه إلى التحرر والاستقلال.

احتياجات المرحلة:

- فهم وتقبل التغيرات الجسمية.
- تكوين علاقات جديدة وناضجة مع الأقران.
- معرفة السلوك الاجتماعي المقبول الذي يقوم على المسؤولية الاجتماعية وممارستها.
- اكتساب مجموعة من القيم والسلوكيات الأخلاقية.
- القدرة على إدارة المشاعر والتعبير عنها دون الاعتماد على الوالدين.

خامسًا: مرحلة الرشد

خصائص المرحلة:



- بدء العمل في المهنة التي اختارها الفرد لنفسه.
- تكوين الأسرة وتربية الأبناء وإدارة المنزل.
- التحمل الكامل للمسؤولية الوطنية والاجتماعية.
- اكتشاف الجماعة البشرية التي تتفق مع شخصية الفرد.

سادسًا: مرحلة الشيخوخة

خصائص المرحلة:

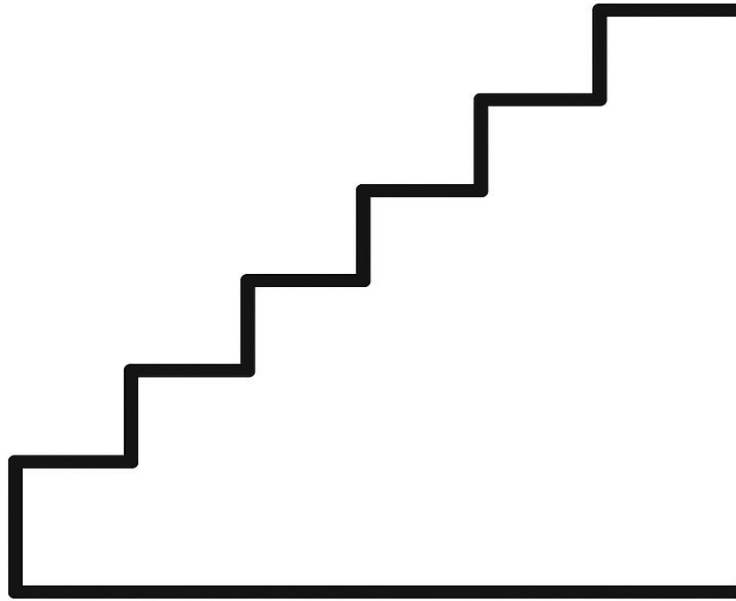


- تقبل الضعف الجسمي والمتاعب الصحية.
- تقبل مساعدة الآخرين.
- تقبل استقلال الأبناء وتكوين أسر جديدة.
- تحقيق التوافق مع كبار السن.
- تقبل تقليص المسؤوليات.

نشاط صفي:

رتبي مراحل نمو الإنسان تصاعدياً عن طريق الرسم أو الملصقات ثم صفني احتياجات كل مرحلة منهم:

(المهد - الشيخوخة - الطفولة المبكرة - المراهقة - الشباب - الطفولة المتأخرة)



مرحلة البلوغ والمراهقة

مفهوم البلوغ:

مجموعة التغيرات الجسدية التي تحدث على مدى عدد من السنوات يتحول خلالها الجسم من الشكل الطفولي إلى الشكل الناضج.

مفهوم المراهقة:

مجموعة السنوات الواقعة بين الطفولة واكمال النضج يمر فيها المراهق بالعديد من التغيرات العقلية، والجسدية، والاجتماعية، والنفسية.

تنقسم فترة المراهقة إلى ثلاث مراحل:

- المراهقة المبكرة (١٠ - ١٢ سنة).
- عنفوان المراهقة (١٣ - ١٦ سنة).
- المراهقة المتأخرة (١٧ - ١٩ سنة).

مصادر التأثير على المراهقين:

- التغيرات الفسيولوجية (الهormونية - النفسية - الجسدية).
- الوالدين (المستوى التعليمي - ترابط الأسرة - الدخل الاقتصادي - الحوار).
- المجتمع (الدين - العادات - القيم - الأصدقاء - الأقران).
- وسائل الإعلام (تلفزيون - مواقع التواصل الاجتماعي).

مقومات صحة المراهقين:

التغذية السليمة:

- تحتوي على جميع العناصر الغذائية.
- تتناسب كمياتها مع حاجات الجسم.

الرياضة المنتظمة:

- تمنح جسم صحي.
- تساعد على بناء عظام قوية.
- تكسب اللياقة والمرونة.
- تمنع الإصابة بالأمراض.

السلوكيات الصحية:

- الالتزام بالنظافة الشخصية.
- إجراء الفحوصات الدورية.

المهارات الحياتية:

- تحقق التواصل مع المجتمع بصورة فعالة.
- تنمية مهارة رفض السلوكيات الضارة مع الأصدقاء.



نشاط صفحي:

ما الخطوة التي ستبدئين بها لتحسين صحتك هذا الأسبوع؟ ولماذا؟

مشكلات فترة المراهقة:

- المشكلات البدنية: مثل نمو الجسم السريع، اضطرابات الوزن، وحب الشباب.
- المشكلات النفسية: مثل التوتر، القلق، الاكتئاب، وتقلب المزاج.
- المشكلات السلوكية: كالإفراط في استخدام الأجهزة الإلكترونية، التدخين، أو تعاطي المخدرات.
- المشكلات الغذائية: مثل سوء التغذية، فقدان الشهية، أو الإفراط في تناول الطعام.



نصيحة:

كوني قريبة من الله، صادقة مع نفسك، محاطة بصديقات طيبات، ولا تخجلي من طلب المساعدة. ربّي وقتك، عبّري عن مشاعرك، واهتمي بنفسك جسداً وروحاً، فهذه المرحلة بداية جمالك ونضجك وليست عبئاً عليك.

نشاط صفي:

ما هي مصادر التأثير على صحة المراهقين



الحيض

مفهوم الحيض:

حدث طبيعي في حياة كل فتاة وهو خروج الغشاء الرقيق المبطن للرحم مليئاً بالدم كل شهر.

الأعراض المصاحبة:



- تقلب المزاج قبل وأثناء الدورة الشهرية.
- صداع.
- آلام أسفل البطن والظهر.
- انتفاخ الثديين.
- رائحة غير مستحبة.

سن الحيض:

يتراوح سن البلوغ عند الفتيات من ٩ - ١٦ سنة، ولكن يختلف من شخص إلى آخر.

العلامات الدالة على اقتراب سن الحيض:

- نمو الشعر في الإبطن والعانة.
- بروز وكبر حجم الثدي.
- نعومة الصوت.

أسباب تأخر الحيض:

- الإجهاد.
- بعض الأمراض مثل (السكري - المشاكل الهرمونية).
- السمنة.
- العوامل الوراثية.



نصيحة:

تأخير تغيير الفوطة الصحية قد يؤدي إلى التهابات خطيرة مثل التهاب المسالك البولية أو الجلدية لذلك من الضروري تغييرها بانتظام كل ساعتين للحفاظ على النظافة الشخصية والوقاية من الأمراض، صحتك تبدأ من عنايتك اليومية.

نشاط صفي:

اكتبي روتينك اليومي خلال فترة الحيض، وركزي على العادات الصحية التي تساعدك على الشعور بالراحة.

١. كيف أعطني بجسمي؟

مثال: أتناول وجبات صحية، أشرب الكثير من الماء، أمارس رياضة خفيفة مثل المشي.

٢. أشياء أحب فعلها لتخفيف الألم أو التوتر:

مثال: أشرب مشروب دافئ، أضع كمادة دافئة على البطن، أستمع لموسيقى هادئة.

٣. ما الذي أتجنبه في هذه الفترة؟

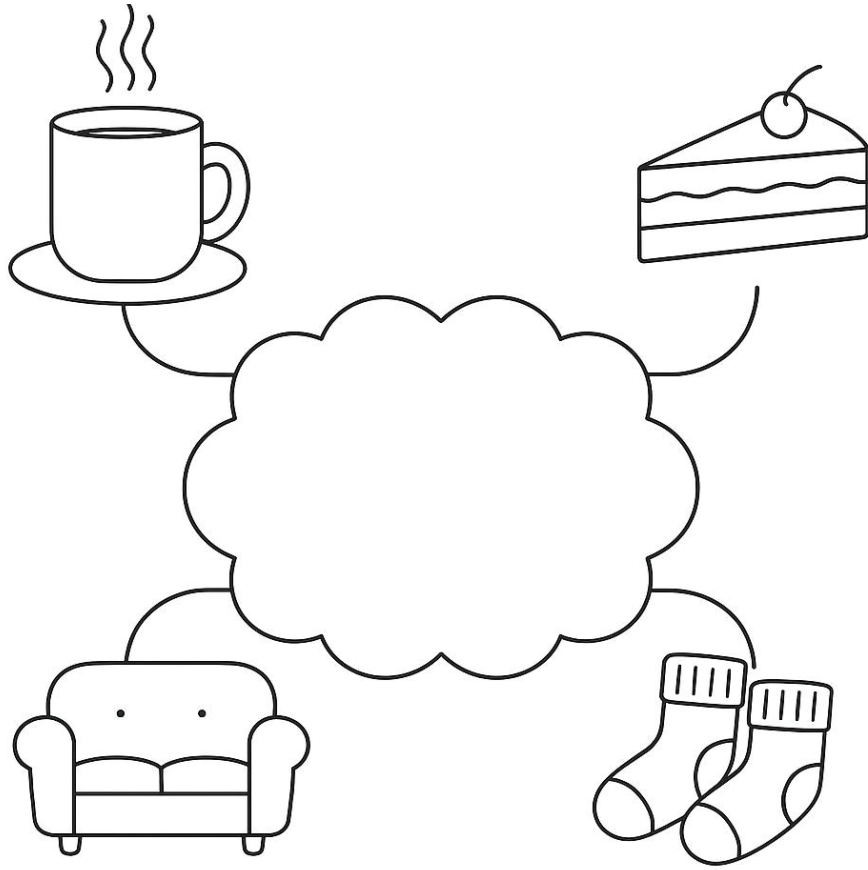
مثال: الأطعمة المملحة، السهر، القلق الزائد.

كيفية الاعتناء بالنفس في فترة الحيض:

- الاستحمام.
- ارتداء ملابس داخلية قطنية مريحة.
- اختيار الفوط الصحية المناسبة.
- تغيير الفوط الصحية باستمرار.

نشاط صفي:

مذكراتي الوردية (صممي بطاقة لصديقتك) مستخدمة فيها طرق العناية في فترة الحيض المذكورة في الدرس ثم قدميها لها على شكل بطاقة جميلة من تصميمك.



الصفات الحميدة التي يجب أن يتحلى بها الأفراد في مرحلة البلوغ والمراهقة

• حسن النية

نعني بها صفاء النية وصدقها، وفهم الأمور على وجهها الصحيح، دون إساءة الظن بالآخرين، مع التسامح، وإسداء النصح للآخرين، وتقبل نصائحهم.

• التهذيب

هو تدريب النفس على التمسك بالفضائل السامية كضبط النفس عند الغضب واحترام الذات واحترام الآخرين وحسن المعشر والتواضع ونبذ السخرية من الآخرين وتعويد النفس على القناعة.

• الإخلاص

يعني الصدق في القول والعمل والمعاملة والابتعاد عن الكذب والنفاق والوفاء بالعهد.

• الأمانة

تعني النزاهة في التعامل مع مال الآخرين أو أشياءهم الخاصة، وهي من الصفات التي حث عليها الأديان السماوية وتعد دليلاً على صدق الإنسان.

• التعاون

يعد التعاون من القيم الإنسانية الأساسية التي تسهم في تعزيز روح الجماعة وبناء علاقات إيجابية بين الأفراد.

• التحلي بالروح الرياضية

يعمل لمصلحة الجماعة ويتقبل النقد والهزيمة بروح طيبة.



نصيحة:

تحلّ بالأخلاق الحميدة فهي صفات تُجمِّلُك أمام نفسك والناس، وتجعلك محبوباً ومصدر ثقة لمن حولك.

التصرف اللائق في المنزل

يختلف الآباء في طريقة التعبير عن حبهم لأبنائهم وعطفهم عليهم، ويضحون بالغالي والنفيس في سبيل سعادتهم ورفاهيتهم وتنشئتهم النشأة السليمة دون أن يشعر الأبناء بذلك. وإن قسا الآباء على الأبناء فما قسوتهم إلا غيراً منهم على مصلحتهم. وقد نزلت آيات عديدة تحث الأبناء على حسن معاملة الوالدين وإكramهما.

قال تعالى: ﴿وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا إِمَّا يَبُلُغَنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أَفْ وَلَا تَنْهَرَهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا﴾^(١)

معاملة الوالدين:

- حييها صباحاً ومساءً.
- لا ترفعي صوتك فوق صوت والديك ولا تقاطعيها في الحديث.
- ساعدي والدتك ضمن إمكاناتك في بعض الأعمال المنزلية.
- لا ترهقيها بكثرة المصروفات والطلبات تقليداً للآخرين.
- أطيعي أوامرهما واستشيريهما في جميع الأمور.
- أدخلي السعادة والسرور على قلبيهما.

(١) سورة الاسراء: ١٣

معاملة الإخوة:

- احترمي من هو أكبر منك سنّاً من إخوتك واعطفي على من هو أصغر منك.
- كوني لهم الأخت الصديقة الحنونة وساعديهم في أعمالهم ووجهيهم في دراستهم.
- تعاوني معهم على القيام بالأعمال المنزلية المسندة إليهم وعلى خلق جو عائلي بهيج.
- تغاضي عن هفواتهم معك وأصلحيها لهم بطريقة أخوية وودية.
- كوني لهم المثل الأعلى في الطاعة والتهديب والإخلاص والتسامح والجد والاجتهاد فإنهم يقلدونك في كل أعمالهم.

معاملة الأجداد:

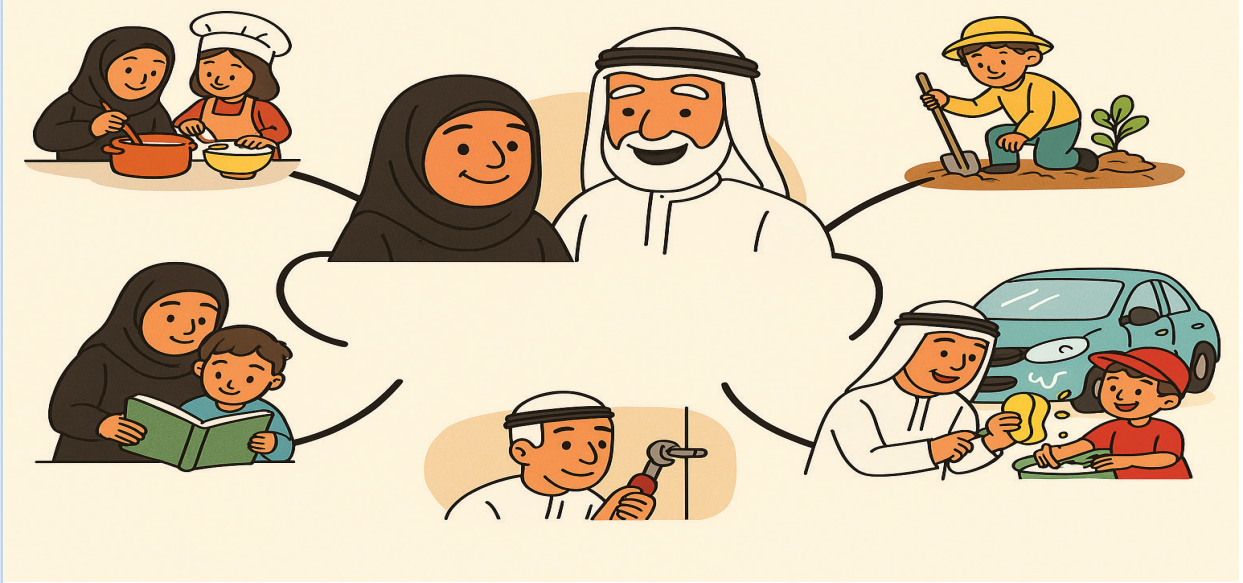
كثيراً ما تعيش مثيلاتك مع والديها وإخوتها وجدّتها أو مع أحدهم، وهؤلاء المسنون كانوا قد قضوا في سن الصبا وقتاً ممتعاً بصحبة عائلاتهم وأصبحوا الآن بحاجة إلى المساعدة والعطف، لاسيما إذا علمنا أن التقدم في السن يصحبه تغير تدريجي في القدرات الجسمية والذهنية والحركية مما يقلل من فرص الاجتماع إلى من هم في مثل سنهم وأصبحوا يعيشون مع أجيال أصغر منهم لا هين عنهم في مصالحهم وهواياتهم.

وفيما يلي بعض الأمور التي يمكنك أن تسهمي بها في تسهيل معيشتهم وإدخال السرور إلى قلوبهم:

- ساهمي في العناية بصحتهم واجعلي كل ما حولهم نظيفاً وآمناً وجميلاً.
- ساعديهم على ملء أوقات الفراغ لديهم وأقربي لهم بعض القصص المشوقة، أو الأحاديث الدينية واعرضي عليهم بعض البرامج الإذاعية أو التلفزيونية أو الالكترونية.
- أحسني صحبتهم وراعي شعورهم.
- ساعديهم على إنجاز بعض الأعمال التطوعية التي تشعرهم بالسعادة لما تعود به من فائدة على بقية أفراد الأسرة كالحياكة والتطريز وأشغال الإبرة وإصلاح الملابس وأعمال الحديقة وأعمال أخرى.

نشاط صفي:

اكتبي الأنشطة التي يمكنك ممارستها مع جدك أو جدتك



معاملة الجار:

- إليك بعض الإرشادات التي تساعدك على تكوين علاقات طيبة مع جيرانك:
- التزمي الهدوء والسكينة لا سيما في أوقات الراحة والنوم وفي الساعات المتأخرة من الليل.
 - لا تعشي بحديقتهم وحافظي على نظافة محيط بيتهم.
 - لا تتدخلي في شؤونهم الخاصة وحافظي على أسرارهم العائلية.
 - لا تكثري من التردد على منزلهم ولا تطيلي البقاء عندهم.
 - مدي يد العون والمساعدة إلى جيرانك إذا رأيت أنهم بحاجة إلى ذلك.

نشاط صفي:

خلف كل باب اكتبى سلوك إيجابى نحو (الوالدين - الاخوة - الجار - الأجداد).



التصرف اللائق في المدرسة

المدرسة ليست فقط مكاناً لتلقي العلم والمعرفة، بل هي أيضاً بيئة تربوية يتعلم فيها المتعلم القيم والأخلاق والسلوك الحسن، فالتصرف الجيد يعكس تربية المتعلم وأخلاقه ويسهم في خلق جو من الاحترام والتعاون مما يساعد على تحسين البيئة التعليمية وتحقيق النجاح، ويجب مراعاة التصرف اللائق.

التصرف اللائق في حافلة المدرسة:



- احرصي على النهوض مبكراً والتواجد أمام منزلك قبل موعد قدوم الحافلة بخمس دقائق على الأقل.

- سارعي إلى ركوب (الحافلة) بهمة ونشاط واجلسي مكانك بهدوء ولا تزعجي من حولك.

- لا تتكلمي مع السائق، ولا تقفي أثناء سير (الحافلة)، ولا تحاولي مد رأسك أو يديك خارج النوافذ، خشية تعرضك لحادث يؤذيك.
- لا ترمي الفضلات من النوافذ وحافظي على نظافة الحافلة.
- لا تنزلي من الحافلة قبل أن يقف تماماً وتجنبي المزاحمة وأخذ دور غيرك في النزول والصعود.



نصيحة:

العبث أو الاستهتار داخل الحافلة المدرسية ليس تصرفاً بسيطاً، بل قد يعرضك ويعرض زملاءك للخطر الحقيقي!

السلامة ليست مسؤولية السائق وحده، بل مسؤولية كل راكب؛ التزمي بالهدوء، واجلسي في مقعدك، وكوني واعية أن لحظة إهمالك قد تكلفك حياة.

التصرف اللائق في طابور الصباح:

- حال سماعك الجرس انتظمي فوراً في طابور الصباح والتزمي الهدوء.
- تقيدي بارتداء الزي المدرسي، ولا تستخدمى شيئاً من مواد التجميل.
- شاركي بحماس في تحية العلم والنشيد الوطني.
- انصتي واستفيدي مما يقدم لك من برامج وتوجيهات من الإذاعة المدرسية.
- اجتازي ممرات المدرسة بنظام ودون إثارة الفوضى أو الضوضاء.



نصيحة:

الالتزام بالحضور مبكراً والوقوف بانضباط في طابور الصباح يعكس احترامك لنفسك ولمدرستك، وأداء النشيد الوطني بكل فخر هو رمز لولائك وانتائك لوطنك الغالي. كوني قدوة في النظام والانتماء.

التصرف اللائق مع المعلمات والزميلات:

- راعي شعور غيرك دائماً في كلامك وتصرفاتك وقُدري كل شخص حق قدره.
- احرصي على احترام معلماتك وطاعتهن وتقبلي النصح والتوجيه منهن.
- إذا تغيبت المعلمة وحلت محلها أخرى فواجبك التعاون معها.
- التزمي الهدوء وأنصتي لشرح المعلمة ولا تهمسي لرفيقتك فهذا يزعج الجميع.
- قدمي المساعدة لزميلاتك كلما احتجن إليها دون انتظار المديح والثناء.
- ساهمي بأفكارك في المناقشات الصفية، وإذا اختلف رأيك مع ما تقوله زميلاتك أو معلمتك فعبري عن رأيك بلباقة وأدب كي يتقبلن الاستماع إليه باحترام وسرور.
- احترمي الزوار حين دخولهم المدرسة أو الفصل، فتصرفاتك تعكس مستوى تربيتك.
- تجنبني الغش في الامتحانات فالغش صفة سيئة، واعلمي أن أول المتضررين من الغش هو الغشاش نفسه.

عن أبي هريرة قال: قال رسول الله ﷺ: «مَنْ غَشَّنَا فَلَيْسَ مِنَّا».



التصرف اللائق في المحاضرات والندوات:

- التزمي الهدوء أثناء المحاضرة وأحسني الاستماع، ودوني بعض الملاحظات.
- لا تظهري التذمر إذا لم تعجبك المحاضرة فقد تجد قبولاً واستحساناً لدى الآخرين.
- لا تقاطعي المحاضر بأسئلتك، بل انتظري حتى النهاية ولتكن أسئلتك ذات علاقة مباشرة بموضوع المحاضرة.
- عند نهاية المحاضرة غادري القاعة بهدوء دون تراحم.



التصرف اللائق في مكتبة المدرسة:

- عند دخولك إلى المكتبة التزمي الهدوء والصمت التام ولا تزعجي من حولك واتجهي فوراً إلى أمانة المكتبة وحيثما بصوت منخفض واطلبي منها ما تودين استعارته أو مطالعته بوضوح.
- تفهمي نظم الاستعارة واحرصي على إعادة الكتاب في الوقت المحدد واحرصي على نظافته وعدم الكتابة عليه وحمايته من التلف أو الضياع فإنه ملك عام.
- حال انتهائك من مطالعة الكتاب سلميه إلى أمانة المكتبة واشكريها ولا تنسي قبل الانصراف أن تعيدي الكرسي الذي كنت تجلسين عليه إلى مكانه.
- لا ترتادي المكتبة إذا كنت مصابة بمرضٍ معدٍ كالزكام لئلا تنقلي العدوى إلى غيرك وتزعجي رواد المكتبة.

نشاط صفي:

اكتبي نصيحة تعبرين فيها عن آداب المكتبة:

.....

.....

التقويم النهائي

السؤال الأول: اختاري الإجابة الصحيحة من بين الأقواس:

١ - تسمى الأسرة التي تتكون من الجد والجدة والأحفاد:
(النواة - الممتدة - الصديقة - البديلة)

٢ - مرحلة الطفولة المتأخرة يكون الطفل أكثر:
(اعتماداً على الأم - استقلالية وتحمل المسؤولية - انطواء وعزلة - رغبة في النوم)

٣ - العلامات الدالة على اقتراب الحيض:
(تضخم العضلات - ظهور الشارب - بروز الصدر - تغير لون العيون)

٤ - الأسرة النواة تتكون من:
(ثلاثة أجيال - الأب والأم فقط - الأبوين والأبناء - الجد والعم والخال)

السؤال الثاني: صلي بين كل مرحلة عمرية والسمة المناسبة لها:

الرقم	المرحلة	الإجابة	السمة
١	المراهقة		جيلان فقط
٢	الشيخوخة		الوعي بالذات
٣	الطفولة المبكرة		الحاجة للمساعدة
٤	الأسرة النواة		اكتساب اللغة
			ثلاثة أجيال فقط

السؤال الثالث: املئي الفراغات التالية بالاستعانة بلعبة كلمة السر:

- من خصائص مرحلة المراهقة في النمو.
- الأم توفر للأبناء و.....
- دور الأب في الأسرة و.....
- الطفولة المبكرة فيها يتعلم الطفل من الأسرة ومن

					ا	ا	ط	
				ل	ل	ف	ا	
			ق	ر	ر	ل		
		د	ع	ة	ح			
	و	ا		ب				
ة	ي			ه	ل	و	ح	
ة	م	ا	ر	ت	ح	ا	ل	ا

السؤال الرابع: فكري وابدعي!

- ما الفائدة من وجود الجد والجددة في البيت؟
- تخيلي أنك معلمة كيف تشرحين لمتعلماتك أهمية مرحلة المراهقة؟
- صممي حملة توعوية حول أهمية التعامل مع كبار السن داخل الأسرة.
- اقترحي أنشطة تقوي علاقتك مع أسرتك.
- اكتب رسالة إلى زميلتك لإقناعها بأن أسرتها هي أعز ما تملك.

وحدة الغذاء والتغذية



معايير وحدة الغذاء والتغذية

يتوقع من المتعلمة في نهاية الوحدة أن تكون قادرة على:

- إدراك أهمية مختبر الغذاء والتغذية ودوره في تنمية المهارات العملية.
- التعرف على أساسيات علم الغذاء والتغذية ودورهما في تحقيق صحة الجسم وسلامته.
- تصنيف المجموعات الغذائية الأساسية وفق وظائفها الغذائية.
- القدرة على تمييز أغذية البناء وأهميتها للجسم.
- التعرف على أغذية الطاقة ودورها النشاط اليومي.
- الإلمام بأغذية الوقاية ودورها في تقوية المناعة.
- تخطيط وجبة مدرسية صحية ومتوازنة تراعي الاحتياجات الغذائية وتساهم في تعزيز نمط حياة سليم.

مختبر تحضير الأغذية

مفهوم مختبر تحضير الأغذية:

هو مكان مجهز بأدوات وأجهزة حديثة تساعد المتعلمة على تطبيق ما تعلمته من طرق طهي وتحضير الوجبات الغذائية المتكاملة المتوازنة.

الأمور الواجب مراعاتها في مختبر تحضير الأغذية



• التنظيم:

يجب أن تكون الأدوات والأجهزة مرتبة في أماكنها، لتسهيل الحركة والعمل بأمان.

• التخزين:

يجب حفظ المواد الغذائية في أماكن مناسبة (مثل الثلاجة أو خزائن محكمة)، مع الانتباه لتاريخ الصلاحية.

• النظافة:

يجب تنظيف الأسطح، والأدوات، والأرضية باستمرار لمنع التلوث وانتقال الجراثيم.

• التهوية:

وجود نوافذ أو شفاطات يُساعد على تجديد الهواء والتخلص من روائح الطهي والدخان.

• الإضاءة:

يجب أن يكون المختبر مضاءً بشكل جيد.

• الجدران:

يُفضل أن تكون الجدران ملساء، وسهلة التنظيف، وذات ألوان فاتحة لتوفير المزيد من الراحة والوضوح.

• الأرضية:

يجب أن تكون الأرضية غير زلقة وسهلة التنظيف لتوفير الأمان والنظافة.

• الموقع:

من الأفضل أن يكون المختبر قريباً من مصدر الماء والكهرباء، وسهل الوصول إليه.

• التناسق والجمال:

الألوان المتناسقة والديكور جذاب يجعل المكان مريحاً.

نشاط صفي:

فكري ثم اجيبي: أريد تخزين الأغذية بطريقة تضمن السلامة والجودة ما هي الخطوات الصحيحة لتخزين الأغذية؟

.....

.....

.....

القواعد الصحية لنجاح العمل في مختبر الغذاء والتغذية:

أولاً: توزيع وتنظيم العمل في مختبر الغذاء والتغذية

العمل في مختبر الغذاء والتغذية كأى عمل آخر يتطلب وضع خطة عمل تسمح بإنجاز جميع المسؤوليات في الوقت المحدد كفريق عمل تعاوني.

الأعمال المراد القيام بها	أفراد المجموعة
<ul style="list-style-type: none">- تخطط لأعمال فريق العمل.- تقوم بأعمال الأعضاء المتغيين في فريق العمل.- تعد مائدة الطعام.- تقدم الطعام على المائدة.	المديرة
<ul style="list-style-type: none">- مسؤولة عن طهي الطعام.- تشغيل وإطفاء الموقد.- تنظيف الموقد.- تنظيف مسطحات العمل.	الطاهية
<ul style="list-style-type: none">- الساعد الأيمن للطاهية.- مسؤولة عن تحضير مقادير الوصفات الغذائية.- ترتيب الأدوات وإعادتها إلى أماكنها في الخزانة.	مساعدة الطاهية
<ul style="list-style-type: none">- تنظيف مائدة الطعام.- غسل أدوات المائدة.	غاسلة الأطباق

نشاط صفحي:

«المدير ليس مجرد لقب أو شرف، بل هو تكليف ومسؤولية لضمان سير العمل بفعالية»
ماذا تعني هذه الجملة بالنسبة لدور المدير في المختبر؟

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

ثانياً: ارتداء الملابس الملائمة للعمل في مختبر الغذاء والتغذية



يجب اختيار الملابس المريحة، النظيفة، سهلة الغسل وغير قابلة للاشتعال، واختيار مريلة مطبخ من قماش قطني لحماية الملابس من التلوث، وقفازات أثناء إعداد وتحضير الطعام.

ثالثاً: الاهتمام بالنظافة الشخصية:

- غسل اليدين جيداً قبل التحضير وبعده.
- ارتداء مريلة العمل، القفازات، وغطاء الشعر.
- الحرص على تقليم الأظافر والامتناع عن وضع الطلاء.
- تجنب ارتداء الإكسسوارات أثناء العمل.
- استخدام فوطة نظيفة من القطن أو المناديل الورقية لتجفيف اليدين، مع تجنب استعمال المريلة لهذا الغرض.

رابعاً: الاهتمام بنظافة المكان والأواني والأدوات المستعملة في الطهي:

- تعقيم أدوات التحضير قبل الاستخدام وبعده.
- تنظيف الأسطح باستمرار أثناء العمل.

خامساً: ضرورة استخدام الأكواب القياسية في عمل الوصفات الغذائية:

- نجاح الوصفة
- الالتزام بالمقادير بدقة يؤدي إلى طعام متوازن في الطعم والقوام.
- الحفاظ على الطعم والجودة
- زيادة الملح أو السكر أو الزيت بسبب التقدير العشوائي قد يُفسد الوصفة.
- تجنب الهدر
- عدم استخدام كميات زائدة من المكونات، مما يوفر في الميزانية ويقلل من الإسراف.

أدوات وأجهزة المطبخ

لا يكاد يخلو أي مطبخ من مجموعة أساسية من الأدوات والأجهزة الكهربائية، ولكن يجب مراعاة بعض العوامل الأساسية عند اختياره وتنسيقه، لتوافر عوامل الأمن والحماية لجميع أفراد الأسرة.

ويحتوي كل مطبخ سواء كان كبيراً أم صغيراً على أدوات ضرورية لتحضير الطعام، ولتساعد ربة المنزل على توفير الوقت والجهد والطاقة.

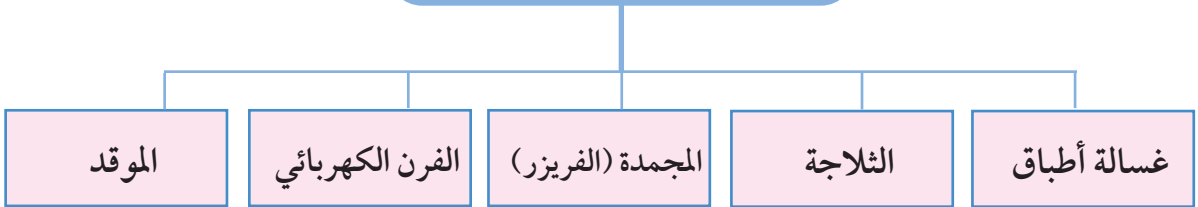


انتبهي!

- يجب عليك معرفة استخدام أجهزة المختبر والأفران بأمان .
- تجنبي لمس الأجهزة الساخنة مباشرة.
- عليك إبقاء طفاية الحريق في مكان واضح.

أدوات وأجهزة المطبخ

أدوات وأجهزة كبيرة



أدوات وأجهزة صغيرة

أدوات قياس الطعام

أدوات إعداد وطهي الطعام

الأجهزة الكهربائية الصغيرة

تشمل الأدوات الصغيرة

١: الأجهزة الكهربائية الصغيرة



• الشواية

تستخدم لشوي اللحوم أو الخضار بدون زيت، وتُعطى طعاماً لذيذاً وصحياً.

• آلة التحميص (التوستر)

تُحمّص شرائح الخبز وتجعله مقرمشاً بسرعة وسهولة.

• الخلاط

يُستخدم لخلط العصائر والصلصات ومكونات الكيك.

• غلاية الماء

يُغلي الماء بسرعة لتحضير المشروبات الساخنة.

• المقلاة الكهربائية

تستخدم لقلي الطعام مثل البيض أو البطاطس باستخدام حرارة كهربائية بدون موقد.

٢: أدوات إعداد وطهي الطعام:



• القدور بأنواعها وأحجامها

تُستخدم لطهي الحساء، الأرز، والمعكرونة، وتختلف حسب نوع الطبخة وكميتها.

• ملاعق متعددة الاستخدام

تشمل ملاعق التقليب، التذوق، التقديم، وتُصنع غالباً من الخشب أو السيليكون أو المعدن.

• أواني الخبز

مثل صواني الكيك، قوالب الكب كيك، وصواني الفرن، وتُستخدم للخبز والتحمير.

• المقلاة بأنواعها وأحجامها

تُستخدم لقلي أو تحمير الطعام، منها العميقة والمسطحة، ومغلقة أحياناً بطبقة غير لاصقة.

• سكاكين مختلفة الاستخدام

سكين لتقطيع اللحوم، وآخر للخضار، وسكاكين صغيرة للتقشير أو التزيين.

• ألواح تقطيع مختلفة الاستخدام

لوح خاص للحوم، وآخر للخضروات، وآخر للخبز، لتجنب تلوث الأطعمة.

٣: أدوات قياس الطعام:



• الأكواب القياسية للمواد الجافة

تُستخدم لقياس الدقيق، السكر، الأرز، وغيرها من المواد الجافة بدقة.

• الأكواب القياسية للسوائل

مصنوعة من البلاستيك أو الزجاج الشفاف، وتُستخدم لقياس الحليب، الماء، الزيت... وتحتوي على تدرجات واضحة.

• الملاعق القياسية

لقياس كميات صغيرة من المواد مثل الملح، البهارات، أو الفانيليا. (مثل ملعقة صغيرة أو كبيرة)

• الموازين

تُستخدم لوزن المكونات بدقة خاصة في وصفات الحلويات، وتُظهر الوزن بالغرام أو الأوقية.



احرصي

على اختيار أداة القياس المناسبة حسب نوع المادة لضمان دقة النتائج وجودة التحضير

علم الغذاء والتغذية

قال تعالى:

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ﴾^(١)

إن معرفة الإنسان للغذاء والتغذية واهتمامه بهما بدأ منذ القدم فقد كان الغذاء محور اهتمام الإنسان على مر العصور حيث يبذل جهده في سبيل الحصول على الغذاء له ولعائلته ولذلك يعد من أهم أسباب التطور في الحياة.

مفهوم الغذاء:

مادة صلبة أو سائلة تزود الجسم بالعناصر الغذائية وينتج عنها استهلاكاً للطاقة والنمو والصيانة والوقاية الحيوية.

مفهوم علم التغذية:

يختص بدراسة الطعام والعناصر الغذائية ومكوناتها والعمليات التي تحدث للغذاء في جسم الكائن الحي منذ دخوله الفم مروراً بالعمليات الهضمية حتى مرحلة الإخراج.

مفهوم الغذاء المتوازن:

هو الحصول على جميع العناصر الغذائية المهمة للجسم وبنسب محددة من المواد البروتينية والدهنية والكربوهيدراتية.

(١) سورة البقرة (١٧٢)

نشاط صفي:

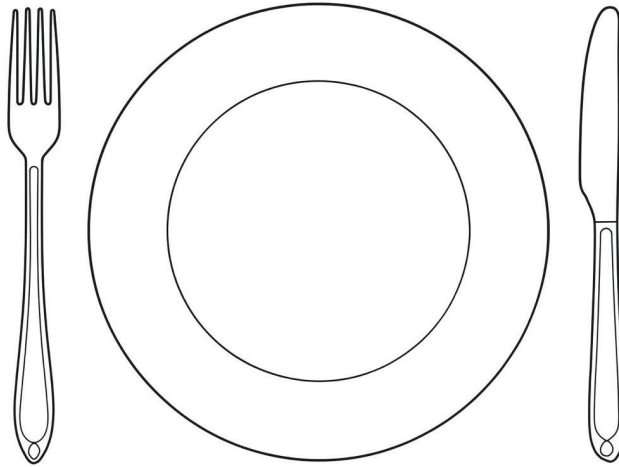
لماذا تختلف حاجة الجسم للغذاء بين شخص وآخر؟

مفهوم الغذاء المتكامل:

هو الغذاء المتزن من العناصر الغذائية (الفيتامينات - الأملاح المعدنية - الألياف - الماء) تحتوي هذه العناصر على الكالسيوم والفسفور والبوتاسيوم واليود والصوديوم وغيرها من العناصر المكونة لبروتوبلازم الخلية فيصبح غذاء متكاملًا.

نشاط صفي:

ارسمي طبقاً يعبر عن الغذاء المتكامل وأذكرى مكوناته



وظائف الغذاء لجسم الإنسان

الغذاء هو مصدر الحياة والطاقة لكل إنسان. لا يقتصر دوره على إشباع الجوع فقط، بل يلعب دوراً مهماً في بناء الجسم، وتقويته، وحمايته من الأمراض. ولكي يعمل الجسم بشكل سليم، يحتاج إلى غذاء متوازن يحتوي على جميع العناصر الغذائية الضرورية. فكل عنصر في الطعام له وظيفة خاصة تساعد الجسم على النمو، والنشاط، والشفاء.

وظائف نفسية

إن تناول الطعام يعطي شعوراً بالأمن والسعادة لكثير من الأفراد وخاصةً عندما يتناولون الشيء المحبب لهم حيث يعتبر علاج لكثير من الأمراض النفسية.

وظائف اجتماعية

تلعب دور مهم في توطيد العلاقات الاجتماعية وزيادة أواصر الصداقة بين الناس، من خلال المناسبات الاجتماعية وحفلات الغداء والعشاء.

وظائف فسيولوجية

إمداد الجسم بالمواد اللازمة للبناء والنمو والطاقة والعمليات الحيوية والوقاية من الأمراض.

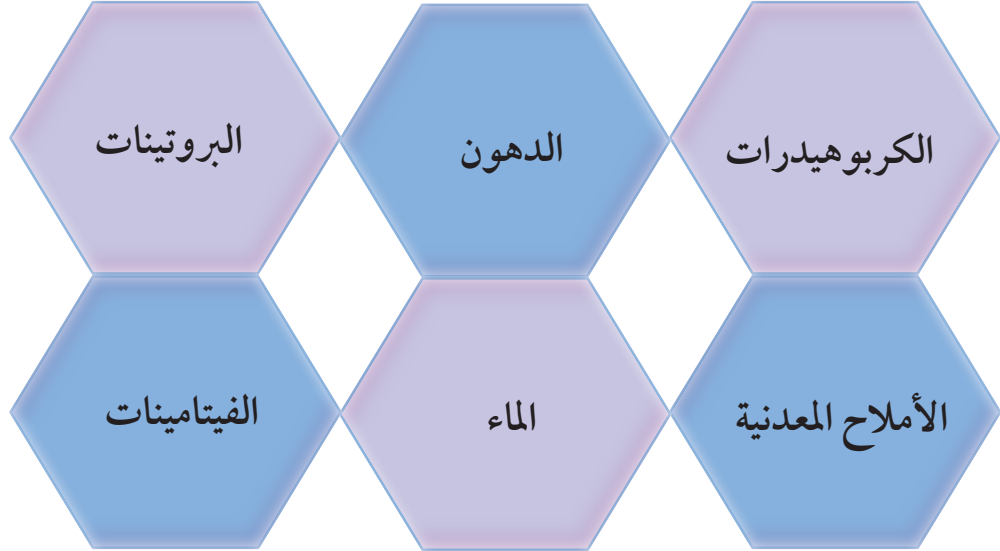
احرصي



على تناول غذاء متوازن يحتوي على جميع العناصر الغذائية، لأن جسمك يحتاج للطاقة والنمو والمناعة، ولا يمكن لعنصر واحد أن يؤدي جميع الوظائف وحده.

العناصر الغذائية الأساسية

القيمة الغذائية للأطعمة تعبر عن محتوى الغذاء من العناصر الغذائية الأساسية التي تمد الجسم بالطاقة والمركبات المغذية الضرورية لاستمرار الحياة وقيام الجسم بوظائفه الحيوية وهي:



معلومة



يسهم الماء في المحافظة على صحة الجسم لكونه يدخل في تركيب جميع سوائل وعصارات الجسم المختلفة كالدم وعصارة المعدة واللعاب. إلخ ويعتبر الماء مسؤول عن تنظيم حرارة الجسم وتخليصه من الفضلات، ويوجد في جميع أنواع الأطعمة بنسب مختلفة إلى جانب المشروبات والمياه الطبيعية والمعدنية.

المجموعات الغذائية الأساسية

جسمك يعمل كمعمل دقيق وصغير، فالجهاز الهضمي يحول الطعام إلى أجزاء صغيرة ينقلها الدم ليغذي بها جميع الأعضاء، فتمكن قدمك من المشي والركض بسرعة، ويداك من أداء الحركات بمرونة، ورأسك من التفكير بوضوح. فهل أنت واثقة من أن كل ما تتناولينه من طعام مفيدٌ لصحتك؟

تذكر دائماً أن تتناولي أطعمة مفيدة وبكميات مناسبة، وأن تحرصي على التنوع من المجموعات الغذائية الأساسية الثلاث لتعرفي على قيمتها الغذائية ووظائفها في الجسم.

المجموعات الغذائية الأساسية

تنقسم الأطعمة حسب وظائفها في الجسم إلى ثلاث مجموعات أساسية هي:

أغذية البناء

يحتاجها الجسم لبنائه
وصيانه

- البروتينات
- الأملاح المعدنية

أغذية الطاقة

يحتاجها الجسم لتساعده
على إنتاج الطاقة

- الكربوهيدرات
- الدهون

أغذية الوقاية

يحتاجها الجسم للصحة
العامة والوقاية من
الأمراض

- البروتينات
- الأملاح المعدنية

نشاط صفيفي:

اكتبي مثلاً واحداً للأطعمة من كل مجموعة:

المجموعة الغذائية	مثال
الحبوب والنشويات	
الفواكة	
الخضروات	
البروتينات	
الحليب ومشتقاته	

أغذية البناء

مجموعة أغذية البناء

تُعد أطعمة البناء من أهم المجموعات الغذائية التي يحتاجها الجسم للنمو، إذ تُزوّد بالبروتينات اللازمة لبناء الخلايا وتجديد التالف منها. وتشمل هذه الأطعمة: اللحوم، الأسماك، البيض، الحليب ومشتقاته، فهي غنية بالبروتين الحيواني. كما تحتوي أيضاً على معادن مهمة مثل الحديد الذي يساعد على تكوين كريات الدم الحمراء، والكالسيوم الذي يساهم في بناء العظام والأسنان.

وتوجد البروتينات أيضاً في مصادر نباتية مثل: البقول (كالعدس والحمص والفاصوليا)، وهي أطعمة غنية بالبروتين النباتي الضروري للنمو، خاصة عند تناوله مع الحبوب كالحبّز والأرز، حيث يُكمّل كل منهما الآخر لتزويد الجسم بالبروتين الكامل. إن تناول البروتينات الحيوانية والنباتية معاً يُعدّ أمراً ضرورياً للحفاظ على صحة الجسم وضمان نموه السليم.

مصادر أغذية البناء

البروتينات

مصادر نباتية

(مصادر جيدة للبروتين لاسيما للأشخاص النباتيين)
لوبيا - فاصوليا - فول - حمص
- بازلاء - عدس - جوز - فول
سوداني - حبوب

مصادر حيوانية

(أطعمة بناء ممتازة)
- لحوم - أسماك
- بيض - حليب
- جبن



فوائد أغذية البناء:

- تكوين العضلات والغدد الصماء.
- مهمة في نمو الشعر والجلد والأظافر.
- تحافظ على توازن قلووية السوائل بالجسم.
- البروتينات تدخل في التكوين الرئيسي لهرمونات وأنزيمات الجسم.

نشاط صفحي:

ما الفرق الأساسي بين البروتين الحيواني والنباتي؟ وكيف يمكن أن تكمل هذه البروتينات بعضها البعض في الغذاء اليومي؟

الفرق:

مثال لطبق بروتين نباتي متكامل:

تطبيقات عملية

مقترح وصفة تصلح لأصناف أغذية البناء

كلوب سندويش

(الوصفة تكفي لشخصين)



احرصي

على قراءة الوصفة جيداً قبل البدء بالعمل

المقادير:

- ٦ شرائح توست أسمر.
- ١ طماطم مقطعة دوائر.
- ٢ شريحة ديك رومي.
- ١ ورق خس مقطع ٣ شرائح
- ١ ملعقة صغيرة خردل.
- ١ بيض مسلوق.
- ٢ شريحة جبنة صفراء.
- ٢ ملعقة صغيرة مايونيز.
- ٢ ملعقة صغيرة كاتشب.

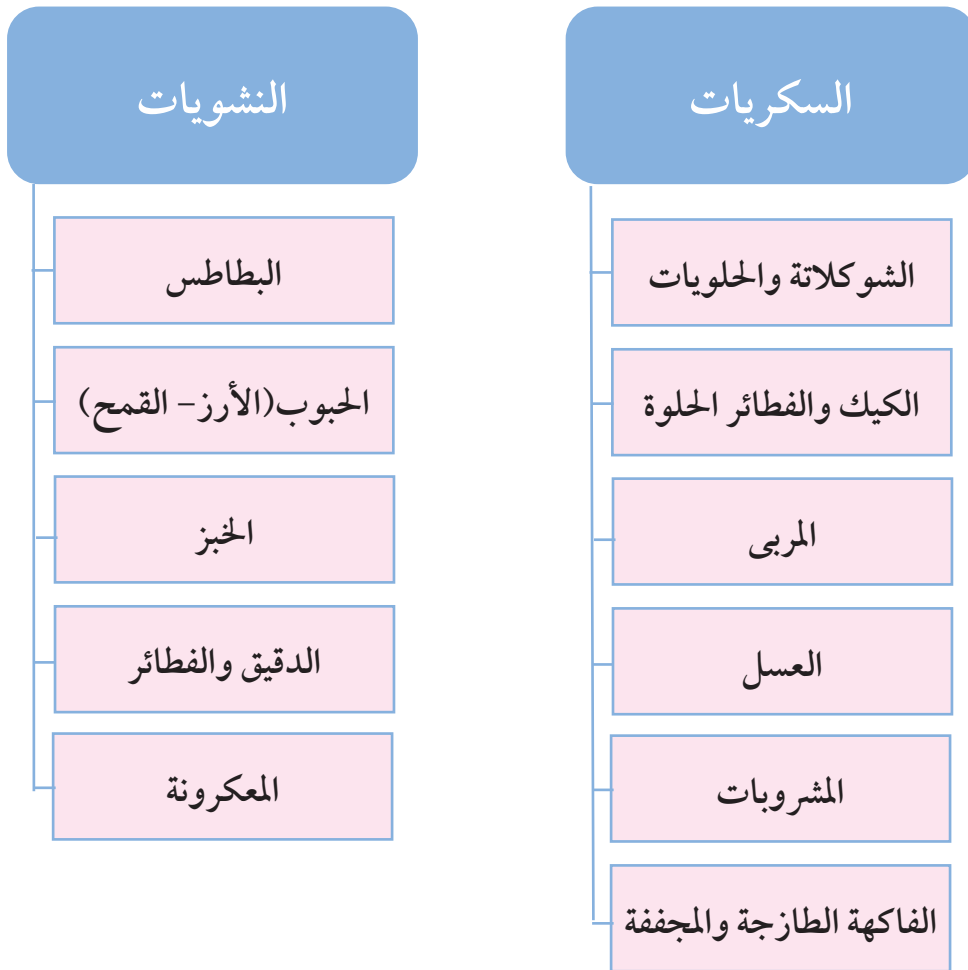
الطريقة:

- ١- يحمص الخبز باستخدام جهاز التحميص.
- ٢- تعد الصلصة عن طريق خلط الخردل + المايونيز + الكاتشب.
- ٣- يحضر الساندويش تدريجياً:
 - شريحة من التوست - شريحة من الخس - ملعقة من الصلصة ثم شريحة من الديك الرومي.
 - ٤- كرري الخطوات بإضافة شريحة توست - شريحة من الجبن - البيض المسلوق - الطماطم.
 - ٥- انهي الساندويش بشريحة من التوست مضاف لها ملعقة من الصلصة.
 - ٦- يوضع الساندويش في طبق التقديم ويقطع إلى نصفين.
 - ٧- يفرس عود الخشب في وسط الساندويش للحفاظ على تماسكها.

أغذية الطاقة

تحتوي هذه المجموعة على الأطعمة التي تمد الجسم بالطاقة اللازمة لأعماله الحيوية وممارسة الأنشطة اليومية والحصول على الدفء كالسكريات والنشويات والدهون.

مصادر أغذية الطاقة



فوائد أغذية الطاقة:



- توليد الطاقة والحرارة اللازمة للعمل والحركة.
- تساعد الجسم في عملياته الحيوية.
- ضرورية لتنظيم عملية تمثيل البروتين والدهون.
- ضرورية لعمل الجهاز العصبي والدماغ.
- بعض الكربوهيدرات تمد الجسم بالألياف وخاصة السليلوز.

نشاط صفي:

فكري ثم اختاري من القائمة التالية أغذية الطاقة:

- الأرز
- التفاح
- الدجاج
- البطاطس
- الخبز
- البيض



معلومة

الكربوهيدرات تمد الجسم بجميع حاجاته من الطاقة.

تطبيقات عملية

مقترح وصفة تصلح لأصناف أغذية الطاقة

فرنش توست

(الوصفة تكفي لشخصين)



المقادير:

٤ شرائح توست.

٢ بيض.

١ / ٢ كوب حليب سائل.

١ ملعقة صغيرة قرفة.

١ ملعقة صغيرة فانيليا.

زبد للقلي.

عسل أو (دبس التمر) للتقديم.

فراولة للتزيين.

الطريقة:

١- يخلط البيض والحليب والقرفة.

٢- تذويب الزبدة في المقلاة.

٣- تغمس قطع التوست في المزيج ثم تحمر في الزبدة.

٤- يرفع التوست من على النار ويسقى بالعسل ويزين بالفراولة.



نصيحة

استخدمي دبس التمر فهو محلي طبيعي بديل لذيذ الطعم وغني بالمغذيات التي يحتاجها الجسم.

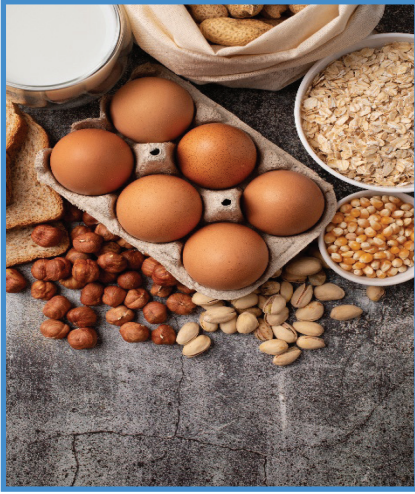
أغذية الوقاية

مجموعة أغذية الوقاية

تحتوي هذه المجموعة على جميع أنواع الأطعمة الغنية بالفيتامينات والأملاح المعدنية التي تسهم في المحافظة على صحة الجسم ووقايته من الأمراض.

أولاً: الفيتامينات

تعتبر الفيتامينات مادة أساسية للحياة وتوجد بكميات صغيرة في الأطعمة من أهمها فيتامين (أ، د، ج، ب المركب).



مصادرها:

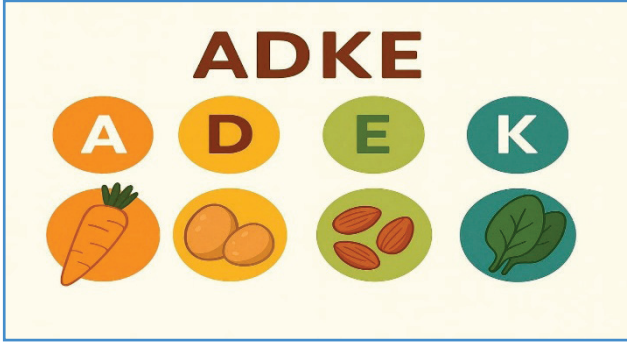
الكبد	زيوت الأسماك
صفار البيض	المكسرات
زيوت الحبوب والحبوب الكاملة	



معلومة

تحتوي أشعة الشمس على فيتامين (د)

أنواع الفيتامينات:



١ - فيتامينات تذوب في الدهون

تُخزَّن في الجسم وتمتص مع الدهون الغذائية

- فيتامين (A): ضروري لصحة النظر ونمو الخلايا.

يوجد في الجزر، الكبد، والزبدة.

- فيتامين (D): يساعد على امتصاص الكالسيوم وتقوية العظام. نحصل عليه من أشعة الشمس والبيض والأسماك.

- فيتامين (E): مضاد أكسدة يحمي خلايا الجسم يوجد في المكسرات والزيوت النباتية.

- فيتامين (K): يساعد على تجلط الدم. يوجد في الخضروات الورقية مثل السبانخ.

٢ - فيتامينات تذوب في الماء:

لا تُخزَّن في الجسم، لذا يجب تناولها يومياً.

- فيتامين (C): يقوي المناعة ويساعد على التئام الجروح. يوجد في الحمضيات والفلفل والفراولة.

- فيتامين (B) تساعد في إنتاج الطاقة، وصحة الأعصاب، والدم. توجد في الحبوب الكاملة، اللحوم، والبقوليات.



انتبهي!

لا تستخدم الفيتامينات على شكل أقراص بدون استشارة الطبيب، فالإفراط في تناولها قد يسبب أضراراً صحية خطيرة، خاصة الفيتامينات التي تُخزَّن في الجسم مثل (A - D - E - K)

فوائد الفيتامينات للجسم :

- بناء الخلايا الداخلية والخارجية للجلد والعين، والقنوات الهضمية، والبولية، والتنفسية
- تكوين العظام والأسنان.
- تحمي الجلد من أشعة الشمس فوق البنفسجية وحروقها.
- ضرورة لوظائف الأعصاب والعضلات وصحة الجلد.
- تحافظ على مستويات الكولسترول.

نشاط صفي للتطبيق:

صممي لوحة صغيرة تحتوي على ثلاث أطعمة صحية ومصدر كل فيتامين فيها.

ثانياً: الأملاح المعدنية

يوجد هناك العديد من الأملاح المعدنية التي يحتاجها الجسم، وأهمها هي أملاح الحديد، واليود، والكالسيوم، والفسفور.

مصادرها:

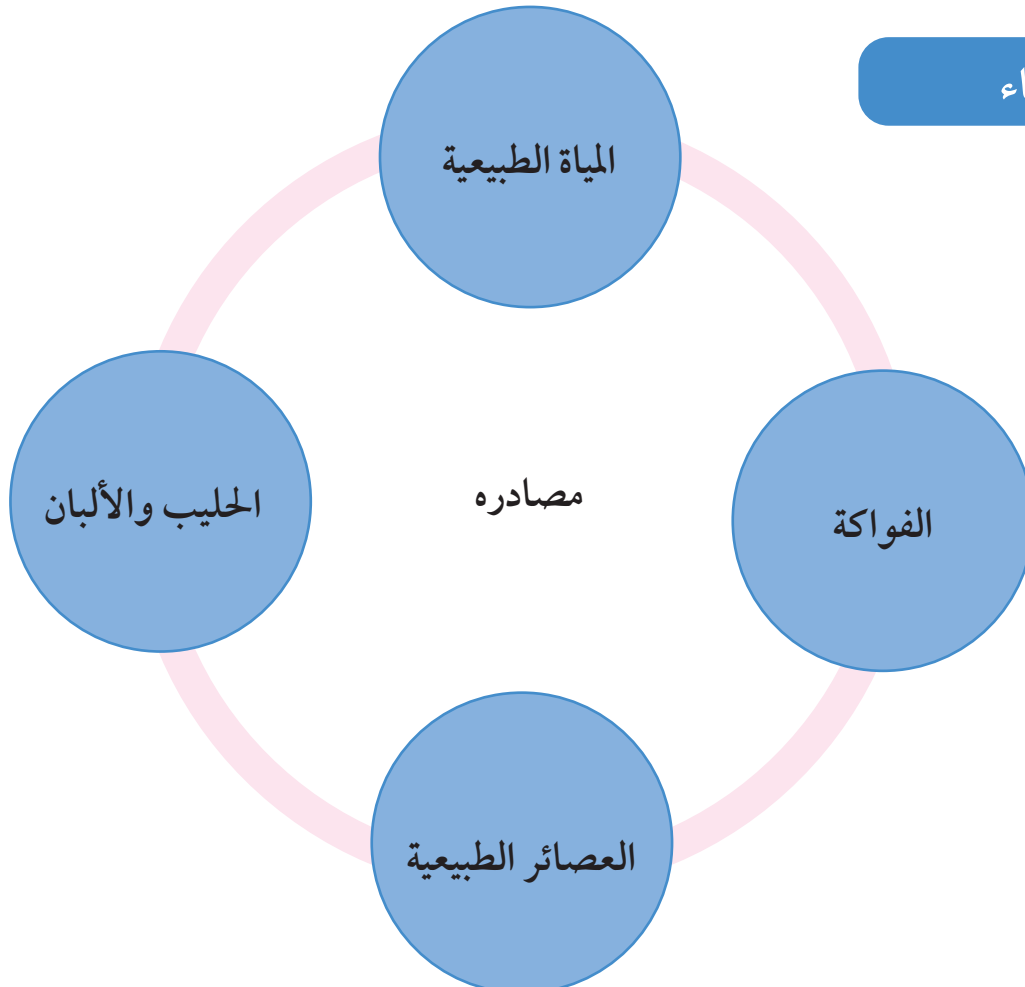
الحليب ومشتقاته	اللحوم الحمراء	صفار البيض
الحبوب الكاملة	الأطعمة البحرية	الحبز الأسمر
البقول الجافة خاصة العدس	الخضروات	الكبد

فوائد الأملاح المعدنية للجسم:



- تكوين الأنسجة، والعضلات، والعظام، والأسنان.
- يحافظ على تنظيم ضربات القلب وسلامة الجهاز العصبي.
- يساعد في تجلط الدم والتئام الجروح.
- تنظيم الطاقة في الجسم.
- يدخل في نمو العقل والجلد والشعر.

ثالثاً: الماء



فوائد الماء للجسم:



- حمل وتوزيع المواد الغذائية بالجسم.
- يدخل في جميع التفاعلات الكيميائية والحيوية بالجسم.
- يساعد في التخلص من الفضلات.



معلومة

يسهم الماء في المحافظة على صحة الجسم لكونه يدخل في تركيب جميع سوائل وعصارات الجسم المختلفة.

الإفراط أو التقصير في شرب الماء قد يسبب مشاكل صحية!

- التقصير في شرب الماء يؤدي إلى الجفاف، الصداع، وضعف التركيز.
- الإفراط في شرب الماء بكثرة قد يجهد الكلى ويسبب اضطراباً في توازن الأملاح.
- شرب الماء دفعة واحدة فقط عند العطش ليس كافياً... فالأفضل توزيع الشرب على مدار اليوم.

تطبيقات عملية

مقترح وصفة تصلح لأصناف أغذية الوقاية

شراب الليمون بالنعناع المنعش

(الوصفة تكفي لأربع اشخاص)



المقادير:

- ٤ حبات ليمون.
- ١ لتر ماء مثلج.
- ١٠ أوراق من النعناع الأخضر.
- سكر حسب الرغبة.

الطريقة:

- ١- يغسل الليمون جيداً ويقطع إلى أرباع.
- ٢- يوضع الليمون في الخلاط مع النعناع والسكر والماء وتخلط جيداً.
- ٣- يسكب العصير بأكواب التقديم ويضاف إليه الثلج.



نصيحة

لا تغسلي النعناع إلا عند الاستخدام، للحفاظ على نضارته لأطول فترة ممكنة.

الوجبة المدرسية

ابدئي يومك بفتور جيد ولا تهملني الوجبة المدرسية كما تفعل الكثير من الفتيات في مثل سنك، لأن في ذلك تأثير سيئ على لياقتك الجسمية والذهنية.
فالمتعلمة التي تتناول وجبة مدرسية متوازنة تكون أكثر نشاطاً وانتباهاً واستيعاباً لدروسها من المتعلمة التي لا تتناولها.

مفهوم الوجبة المدرسية:

هي وجبة يحتاج لها الجسم لتمده بالطاقة اللازمة لمزاولة النشاط الذهني والجسدي في اليوم الدراسي، فيجب أن تكون الوجبة المدرسية صحية وتحتوي على عناصر غذائية ضرورية للنمو السليم والتمتع بالنشاط والحيوية.

شروط تخطيط الوجبة المدرسية:

- أن تكون الوجبة متوازنة غذائياً.
- أن تكون الوجبة سهلة الهضم سريعة التحضير.

أنواع حافظات الوجبات المدرسية:



- المعدنية.
- الورقية.
- الزجاجية.
- البلاستيكية.

الوجبات المدرسية المتوازنة المتكاملة

الأغذية المتوازنة التي لها دور في تحسين الحالة المزاجية والنفسية أثناء الدوام المدرسي:

- تحتوي المكسرات على أوميغا ٣ حيث تمنح الشعور بالهدوء والسعادة.
- يحتوي السبانخ والخس على حمض الفوليك الذي يعمل على خفض شعور التوتر.
- تحتوي عائلة التوت على مضادات الأكسدة وبنفس الوقت مضاد لكثير من الأمراض النفسية.



مثال لوجبة مدرسية صحية:

- شطيرة ديك رومي بالجبن.
- تفاحة أو شرائح الخيار والجزر.
- علبة روب.
- عصير فاكهة.



نصيحة مهمة

ابدئي يومك بوجبة فطور صحية تمنحك الطاقة والتركيز، ولا تحجلي من اختيار الطعام المفيد، حتى لو كانوا صديقاتك يفضلن الأغذية الجاهزة. صحتك مسؤوليتك.

نشاط صفي:

اذكري نوع حافطة الوجبات المدرسية التي تفضلينها. ولماذا؟

.....

.....

تطبيقات عملية

مقترح وصفة تصلح لوجبة مدرسية متوازنة متكاملة

توست البيض بالأفوكادو

(الوصفة تكفي لشخص)

المقادير:

٢ شريحة توست أسمر أو حبوب كاملة

نصف حبة أفوكادو ناضجة

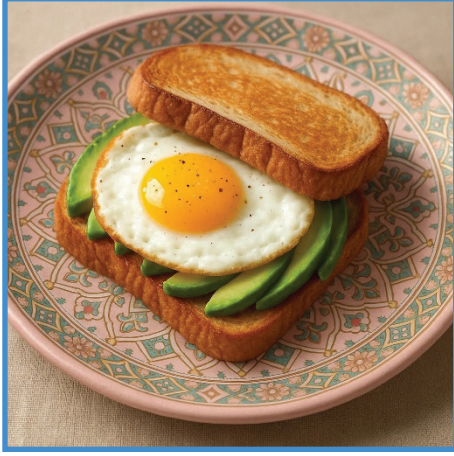
١ بيضة مسلوقة أو مقلية

رشة ملح وفلفل أسود

نقاط من عصير الليمون

رشة سمسم أو بذور شيا

قطعة صغيرة من الطماطم أو الخيار للتزيين



الطريقة:

١- سخني التوست حتى يصبح مقرمشًا ذهبي اللون.

٢- اهرسي الأفوكادو في وعاء صغير وأضيفي إليه عصير الليمون، والملح، والفلفل.

٣- افردى مزيج الأفوكادو على التوست بالتساوي.

٤- أضيفي البيضة فوق الأفوكادو

٥- زيني الوجه برشة شيا أو سمسم وبعض شرائح الطماطم أو الخيار.

الوجبة الخفيفة الصحية

مفهوم الوجبة الخفيفة:

هي عبارة عن وجبات صغيرة تتكون من حصة واحدة يتم تناولها بين الوجبات الثلاث الرئيسية.



الوجبات الخفيفة هي أطعمة بسيطة يتم تناولها بين الوجبات الرئيسية، وتساعد على تزويد الجسم بالطاقة وتقليل الشعور بالجوع. يمكن أن تكون صحية ومفيدة إذا تم اختيارها بعناية، مثل الفواكه، المكسرات، أو الزبادي، وقد تكون ضارة إذا احتوت على سكريات ودهون زائدة مثل الحلويات والوجبات الجاهزة.

الهدف من هذه الوجبات الخفيفة هو إشباع الجوع ورفع معدل حرق السعرات الحرارية، عدد هذه الوجبات هو وجبتان يومياً، الأولى بين وجبة الإفطار والغداء، والثانية بين وجبة الغداء والعشاء.



تذكري

الاختيار الذكي للوجبة الخفيفة يساهم في صحة أفضل ونشاط دائم!

فعلى سبيل المثال إن كانت مواعيد وجباتك الرئيسية كالتالي:

وجبة الإفطار الساعة ٧ صباحاً

وجبة خفيفة الساعة ١٠ صباحاً

وجبة الغداء الساعة ٢ مساءً

وجبة خفيفة الساعة ٥ مساءً

وجبة العشاء الساعة ٧ مساءً

مقترح الوجبات الخفيفة:

وجبات خفيفة	
٧ حبات لوز	جزرة متوسطة
كوب لبن	كوب روب
سلطة خضار	جرانولا
٥ حبات تمر	كوب ذرة
كوب مهلبية	تفاحة



نشاط صفحي:

اقترحي بعض الوجبات الخفيفة الصحية:

- ١-
- ٢-
- ٣-

تطبيقات عملية

مقترح وصفة تصلح لأصناف الوجبة الخفيفة

صلصة الجواكامولي

(الوصفة تكفي لثلاث اشخاص)



المقادير:

- ٤ فلفل بارد مفروم ناعم.
- ١ شدة كزبرة مفرومة.
- ٢ طماطم مفروم ناعم.
- ١ بصلة مفرومة ناعمة.
- نصف ليمونة خضراء معصورة.
- ٣ أفوكادو ناضجة.
- ملح.

الطريقة:

- ١- يفرم الفلفل البارد والطماطم والبصل والكزبرة فرماً ناعماً.
- ٢- يهرس الأفوكادو بالشوكة حتى يصبح متجانساً.
- ٣- يضاف عصير الليمون الأخضر والملح وتخلط جميع المقادير ويقدم.



نصيحة

احفظي الأفوكادو الناضجة في الثلاجة لتبطني نضجها وتحافظي عليها لمدة أطول.

التقويم النهائي

السؤال الأول: ضعبي (😊) أمام العبارات الصحيحة و (☹️) أمام العبارات غير الصحيحة:

- ١- الكربوهيدرات تساعد الجسم في تنظيم تمثيل البروتين والدهون. ()
- ٢- الأفضل تناول الوجبات الخفيفة مباشرة بعد العشاء. ()
- ٣- اهمال الوجبة المدرسية قد يؤدي إلى ضعف الاستيعاب. ()
- ٤- أحد مهام مساعدة الطاهية غسل الأطباق. ()
- ٥- توجد البروتينات في المصادر النباتية. ()

السؤال الثاني: أكمل العبارات التالية بما يناسبها من كلمات أو جمل:

- ١- الغذاء المتوازن هو الحصول على جميع العناصر الغذائية المهمة للجسم وبنسب محددة من المواد.....و.....والبروتينية.
- ٢- مصادر البروتين الحيواني.....البيض.....الحليب والأسمك.
- ٣- المصدر الأساسي لفيتامين.....هي أشعة الشمس.
- ٤- الفيتامينات ضرورية ل.....والعضلات وصحة الجلد.
- ٥- مصادر الماء هي: المياه الطبيعية و.....والعصائر الطبيعية،..... والألبان.

السؤال الثالث: اختاري من المجموعة (أ) ما يناسبها من المجموعة (ب):

*المهام الوظيفية لكل من:

الرقم	(أ) أفراد المجموعة	الإجابة	(ب) الأعمال التي تقوم بها
١	المديرة		تشغيل وإطفاء الموقد.
٢	الطاهية		مسئولة عن تحضير مقادير الوصفات الغذائية.
٣	مساعدة الطاهية		تعد مائدة الطعام.
٤	غاسلة الأطباق		غسل أدوات المائدة.

السؤال الرابع: صنف البروتينات من حيث المصادر الغذائية:

(لحوم - حمص - أسماك - بيض - فاصوليا - فول - حليب - لوبيا)

البروتينات النباتية	البروتينات الحيوانية
.....--
.....--
.....--
.....--

السؤال الخامس: لعبة (من أنا؟):

- ١ - أنا عنصر يوجد في الكبد والعدس واللحوم الحمراء وأساعد على تكوين خلايا الدم من أكون؟ (.....).
- ٢ - أنا فاكهة خضراء ناعمة غنية في الدهون الصحية وأستخدم في الجواكامولي من أكون؟ (.....).
- ٣ - أنا وجبة صغيرة تؤكل خلال اليوم الدراسي أمنح الطاقة وأساعد على التركيز فمن أكون؟ (.....).

السؤال السادس: علي ما يلي تعليلاً علمياً سليماً.

- ١ - الفيتامينات مهمة للجسم رغم وجودها بكميات صغيرة.
.....
- ٢ - أغذية البناء مهمة للأطفال والمراهقين.
.....
- ٣ - الأفضل تناول وجبة خفيفة بين الفطور والغداء.
.....

السؤال السابع: أجبني عن الأسئلة الآتية:

١. عددي وظائف الغذاء لجسم الإنسان:

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

٢. اذكر ثلاثة من الأمور الواجب مراعاتها في مختبر تحضير الأغذية:

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

٣. وضح السلوك الغذائي السليم للمحافظة على الصحة:

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

فهرس الكتب والمراجع والمواقع الالكترونية

وحدة تربية الطفل والعلاقات الأسرية والاجتماعية

- حسين، كوثر. حيدر، لولو. (١٩٨٤). المرجع في التربية الأسرية. عالم الكتب القاهرة.
- ملحم، د. سامي. (٢٠٠٣). علم النفس النمو-دورة حياة الأنسان. الدار الإبداع الفكري.
- إبراهيم، د. معصومة. سليم، مريم. العمر، أ. محمد. الرحيم، أ. حسن. (٢٠٠٥). علم نفس النمو. مكتبة الكويت الوطنية.
- الكندري، د. أحمد. (١٩٩٢). علم النفس الأسري. مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.
- شريف، د. نادية. (١٩٨٩). الاقتصاد المنزلي في تربية الطفل والعلاقات الأسرية. مطبعة السياسة.
- كوجك، كوثر. داود، لولو. (١٩٩٥). المرجع في التربية الأسرية. عالم الكتب.

وحدة الغذاء والتغذية

- التكروري، حامد - المصري، د. خضر (١٩٩٤). تغذية الإنسان. دار حنين - عمان.
- المدني، د. خالد (٢٠٠٥). التغذية خلال مراحل الحياة. دار المدني - جدة.
- نوفل، د. مصطفى عبد الرزاق (١٩٨٩). الطريق إلى الغذاء الصحي. الدار العربية للنشر.
- المختار، فردوس - أديب، نزيهة. (١٩٧٨). دليل الطبخ والتغذية. مكتبة المثني.
- قاضي، د. جورج (٢٠٠٧). الحياة وعلم البيئة - عويدات بيروت.



قيّم مناهجنا



الكتاب كاملاً

