المملكة العربية السعودية
وزارة التربية والتعليم

وزارة التربية والتعليم
Ministry of Education

قررت وزارة التربية والتعليم تدريس
هذا الكتاب وطبعه على نفقتها

التربية الأسرية

للصف الرابع الابتدائي

الفصل الدراسي الأول

كتاب الطالبة

قام بالتأليف والمراجعة
فريق من المتخصصين

طبعة ١٤٣٦ ـ ١٤٣٧ هـ
٢٠١٥ ـ ٢٠١٦م

يُوزع مجاناً ولا يُباع

ح وزارة التربية والتعليم ، ١٤٢٨ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر
السعودية ـ وزارة التربية والتعليم
التربية الأسرية : للصف الرابع الابتدائي : الفصل الدراسي الأول :
كتاب الطالبة / وزارة التربية والتعليم ـ الرياض، ١٤٢٨هـ
١٢٨ ص ، ٢١ × ٢٥,٥ سم
ردمك : ٢ ـ ٣٩٦ ـ ٤٨ ـ ٩٩٦٠ ـ ٩٧٨
١ ـ الاقتصاد المنزلي ـ كتب دراسية ٢ ـ التعليم الابتدائي ـ السعودية ـ كتب دراسية أ ـ العنوان
ديوي ٦٤٠,٧١١ ١٤٢٨/٤٩٨٠

رقم الإيداع : ١٤٢٨/٤٩٨٠
ردمك : ٢ ـ ٣٩٦ ـ ٤٨ ـ ٩٩٦٠ ـ ٩٧٨

لهذا المقرر قيمة مهمة وفائدة كبيرة فلنحافظ عليه، ولنجعل نظافته تشهد على حسن سلوكنا معه.

إذا لم نحتفظ بهذا المقرر في مكتبتنا الخاصة في آخر العام للاستفادة ، فلنجعل مكتبة مدرستنا تحتفظ به.

حقوق الطبع والنشر محفوظة لوزارة التربية والتعليم ـ المملكة العربية السعودية

موقع وزارة التربية والتعليم
www.moe.gov.sa

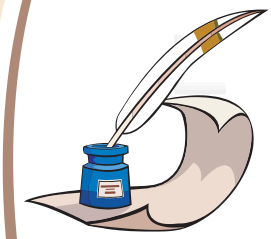
البريد الإلكتروني :
لقسم التربية الأسرية - الإدارة العامة للمناهج
familyedu.cur@moe.gov.sa

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ

بنيّتي

تذكري أن هذه المادة تتيح لك مجالاً للرأي والتفكير، وضرب الأمثلة واستنباط الفوائد، ومن المهمِّ عند مواجهة أية صعوبة في معلومة أو سؤال أو نشاط ألَّا تترددّي في استشارة معلِّمتكِ.

المقدمة



الحمد لله الذي أنزل الكتاب على عبده ليكون للعالمين نذيراً، وجعله هدى للمؤمنين ومعجزة إلى يوم الدين، والصلاة والسلام على أشرف المرسلين، وبعد:

يَسُرُّنا أن نقدم كتاب التلميذة للصف الرابع الابتدائي من سلسلة كتب التربية الأسرية التي يجري إعدادها لأول مرة انسجاماً مع أهداف التطوير التربوي في وزارة التربية والتعليم وفق منهج تربوي يسعى إلى تكوين اتجاهات إيجابية تنعكس على سلوك التلميذة بما ينفعها، فتنشأ في حياة أسرية إسلامية يسودها الإخاء والتعاون والقدرة على تحمّل المسؤولية.

وقد روعي أن يكون هذا الكتاب عوناً للتلميذة لتكتسب العادات السليمة في صحتها وغذائها وملبسها، وتصبح قادرة على تطبيق قواعد الإسعاف الأوَّلي؛ فتكون عضواً فعّالاً في مجتمعها، والعناية بمهارتها اليدوية تقديراً للعمل اليدوي وحرصاً على تنمية الذوق الإبداعي.

كما روعي تنوع أساليب العرض باستخدام مصادر التعلُّم المختلفة من رسوم وصور وأنشطة؛ لإثارة التفكير وتطوير مهارات التلميذة كي تفكر لتبدع، وتتسلى لتتعلّم، وتحاور لتستفيد، وتُبدي رأيها لتشارك في وضع الحلول المناسبة لأمور تتعلّق بها في البيت والمدرسة، وتحقق عن طريق الأنشطة داخل الصفِّ وخارجه الأهداف المرجوة منها.

نسأل الله العلي القدير أن يجعل عملنا خالصاً لوجهه، وأن تكون فتياتنا ممن يحرصن على طاعة الله، وينفعن أنفسهنَّ ومجتمعهنَّ وأمتهنَّ.

والله من وراء القصد.

مفاتيح الكتاب

بعض الدروس قُدّم لها بمقدمة يسيرة لتكون تمهيداً مناسباً لشدِّ الانتباه والتشويق والدخول إلى الدرس، وأحياناً يكون التمهيد عبارة عن صورة يُعلق عليها أو نشاط يُشارك فيه.

تطبيقات من الحياة

مواقف تربوية توجيهية تربط الدرس بأمر واقعي يثير لدى التلميذات الاهتمام والتفاعل.

من حولنا

إثارة انتباه التلميذة نحو قضايا معاصرة ذات ارتباط بالموضوع، وقد تكون في كلِّ وحدةٍ وليست في كلِّ درسٍ.

نشاط

تطبيقات تقوم بها التلميذة داخل الصف أو خارجه منفردةً أو مع زميلاتها.

فائدة

إبراز بعض فوائد الدرس.

فكري

إثارة تفكير التلميذة حول بعض النقاط المرتبطة بالدرس.

هل تعلمين

معلومات إضافية للتلميذة لزيادة حصيلتها العلمية.

تذكري

إعطاء بعض المعلومات التي تساعد على إثراء فكر التلميذة.

الفهرس

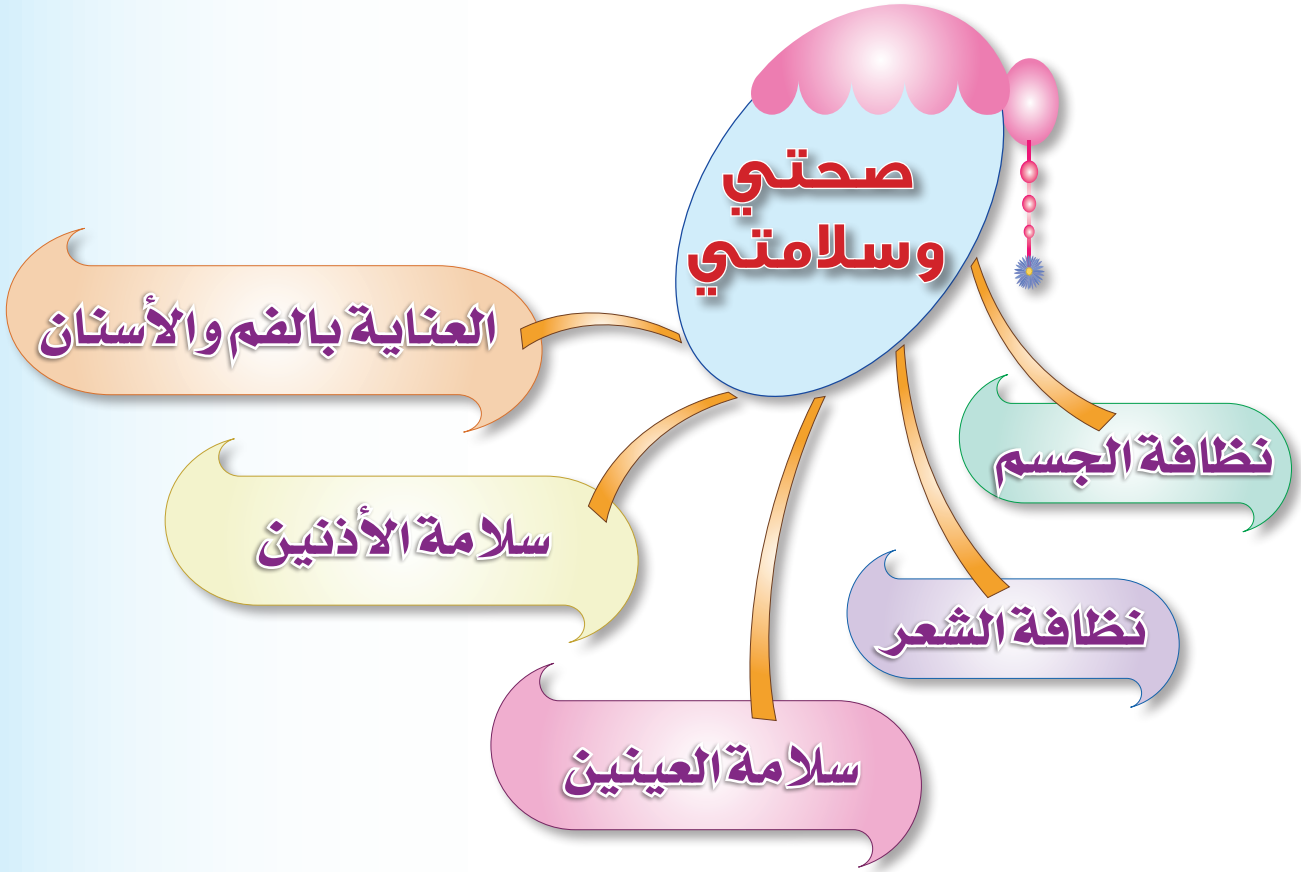
الوحدة	الموضوع	رقم الصفحة
صحتي وسلامتي	نظافة الجسم	١٤
	نظافة الشعر	١٧
	سلامة العينين	٢٠
	سلامة الأذنين	٢٤
	العناية بالفم والأسنان	٢٧
مسكني	غرفتي	٤٠
ملبسي	الملابس المدرسية	٥٠
	الملابس الداخلية	٥٤
	الجوارب والحذاء	٥٦
الإسعاف الأولي	الصيدلية المنزلية	٦٨
	الغصة	٧١
	الرُّعاف	٧٣
غذائي	الخضراوات	٨٢
	الفواكه	٩٢
مهارات يدوية	أدوات وخامات التطريز	١٠٨
	الأسس العامة للتطريز	١١٤
	تطبيقات عملية	١١٦

الحصص المقرّرة لكلِّ درسٍ في المنهج حصّتان في الأسبوع

الوحدة	الموضوع	عدد الحصص	المجموع
صحتي وسلامتي	نظافة الجسم نظافة الشعر	حصتان	ست حصص
	سلامة العينين سلامة الأذنين	حصتان	
	العناية بالفم والأسنان	حصتان	
مسكني	غرفتي	حصتان	حصتان
ملبسي	الملابس المدرسية الملابس الداخلية	حصتان	أربع حصص
	الجوارب والحذاء	حصتان	
الإسعاف الأولي	الصيدلية المنزلية الغصّة	حصتان	أربع حصص
	الرُّعاف	حصتان	
غذائي	الخضراوات	حصتان	ست حصص
	الفواكه	أربع حصص	
مهارات يدوية	أدوات وخامات التطريز الأسس العامة للتطريز	حصتان	ست حصص
	تطبيقات عملية	أربع حصص	
المجموع النهائي			ثمانٍ وعشرون حصة

الوحدة الأولى

صحتي وسلامتي



أهداف الوحدة

يتوقع من التلميذة في نهاية الوحدة أن :

- تقدّر أهمية نظافة الجسم .
- تعطي أمثلة على بعض المشكلات التي تحدث للشعر .
- تحرص على سلامة عينيها .
- تنظف أذنيها بشكل سليم .
- تحافظ على نظافة فمها وأسنانها .

نظافة الجسم

وضع الدين الإسلامي منهجاً متكاملاً لحفظ صحة الإنسان، فشرع لنا النظافة، وحثّ على غسل الجسم باستمرار، وجعل الوضوء شرطاً لصحة الصلاة. والفتاة لن تكون حسنة المظهر ما لم تكن نظيفة، حتى وإن تعطرت بأفضل وأجود أنواع العطور.

ماذا يحدث إذا لم نستحم؟ قارني بين الصورتين. واذكري أيهما أفضل.

❖ العرق يساعد على تكوين .....على الجسم.

❖ أسماء ..... جسمها من الأوساخ بصورة دائمة.

طريقة الاستحمام:

اقرئي العبارات التالية، ثم اكتبي رقم كل صورة في المربع المناسب لها :

- ☐ تُجهّز أدوات الاستحمام.
- ☐ تُستخدم بعض الكريمات الخاصة بالجلد لترطيبه.
- ☐ يُشطف الجسم جيدًا للتخلص من الصابون، ويجفف بمنشفة خاصة.
- ☐ تُرتدى الملابس النظيفة، الداخلية والخارجية.
- ☐ يُدعك الجسم بليفة ناعمة ابتداءً من الوجه، ثم خلف الأذنين والرقبة، حتى نهاية الجسم.
- ☐ تُنظف القدمان جيدًا، خاصة مابين الأصابع وحول الأظافر والكعبين.

تخيلي أنك صحفية في مدرستك، واجمعي آراء زميلاتك عن فوائد الاستحمام، والأضرار الناتجة عن إهماله :

فوائد الاستحمام	أضرار عدم الاستحمام
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

تقليم أظافرك كلما طالت .

تأملي هذه الصورة، ثم علقي عليها .

.....

.....

.....

نظافة الشّعر

المفاهيم الرئيسة

العناية

الشعر

الشعر من أهم مظاهر الجمال التي تحرص الفتاة عليه، وهو جزء من جسم الإنسان، يرتبط بخلايا الجلد ويتغذى منه، كما ترتبط صحة الشعر بالتغذية المناسبة الجيدة، والشعر النظيف السليم هو تاج الفتاة، فَمن منّا تستغني عن تاجها الذي تتزين وتتجمل به؟!

ليبدو شعرك جميلاً مثل شعري، اتّبعي مايلي:

١ مشّطي شعرك من جذوره إلى أطرافه؛ لأن ذلك ينشط الدورة الدموية في الرأس.

٢ خصّصي مشطاً من النوع الجيد لاستعمالك الشخصي تكون أسنانه ناعمة؛ حتى لا يخدش فروة الرأس.

٣ احذري استعمال الصبغات الصناعية في تلوين شعرك لأنها مضرة، ومن الأفضل استعمال الصبغات الطبيعية كالحنّاء.

صلي كل مرحلة من مراحل غسل الشعر بالصورة المناسبة لها :

١ تُجهّز الأدوات الضرورية لغسل الشعر ، (الشامبو – منشفة ناعمة – ماء دافئ) .

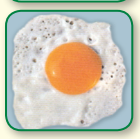
٢ يُبلّل الشعر بالماء الدافئ ثم يُضاف إليه الشامبو ، وتُدلك فروة الرأس بأطراف الأصابع .

٣ يُشطف الشعر بالماء الدافئ .

٤ يُجفف الشعر بمنشفة ، ويُضغط عليه برفق .

٥ يُسرح الشعر قبل جفافه ؛ ليعطي شكلاً مرتباً ومنظماً .

إليكِ بعض الأطعمة المفيدة للشعر :



نشاط -٣-

قومي بجمع صور لأغذية مفيدة للشعر.

تطبيقات من الحياة

ضعي علامة (✓) في المكان المناسب :

العبارة	دائماً	أحياناً	أبداً
١ ـ أشكر الله على نعمة الشعر.			
٢ ـ أغسل شعري أسبوعيًّا.			
٣ ـ يبدو شعري لامعًا.			
٤ ـ أتناول الأغذية المفيدة لشعري.			
٥ ـ أضع الزيوت على شعري.			
٦ ـ أعاني من مشكلة القشرة في شعري.			
٧ ـ يوجد في شعري حشرة القمل.			

- ناقشي مع مجموعتك في الصف الجدول السابق، ثم دوني ما توصّلتنّ إليه من نتائج.

.....

.....

- اكتبي فقرة، تتحدثين فيها عن مشكلة عانى منها شعرك، وكيف استطعت حلها.

.....

.....

سلامة العينين

قال الله تعالى : ﴿أَلَمْ نَجْعَل لَّهُۥ عَيْنَيْنِ﴾ سورة البلد آية (٨) لقد أنعم الله علينا بنعمة البصر ، التي تمكننا من إبصار ما حولنا وتأمّل جمال ما خلق الله ، لذا ينبغي علينا شكره على هذه النعمة العظيمة والمحافظة عليها باتباع مايلي :

أولاً : العناية بالعينين :

- الوضوء يساعد على ..... العينين .

- مسح العينين با ..... المغموس بالماء المعقم .

- عدم لمس العينين با ..... وهما متسختان .

- استعمال ..... نظيفة خاصة بكل شخص .

ثانياً: حماية العينين من الأخطار:

في الجدول التالي سلوك قد يصدر من البعض، ما رأيك فيه؟ وكيف تحمين عينيك منه؟

السلوك	رأيك فيه	الحماية منه
١ ـ الركض وأنت تحملين أدوات جارحة أو حادة.		
٢ ـ اللعب بالألعاب النارية.		
٣ ـ التحديق في الشمس مباشرة.		
٤ ـ اللعب بأقلام الليزر.		
٥ ـ لبس النظارات الشمسية رديئة الصنع.		
٦ ـ لبس النظارات الطبية الخاصة بالآخرين.		

انتبهي

دعك عينيك بشدة يؤذيهما.

نشاط -٤-

أغلقي عينيك لحظات وامشي داخل الغرفة....

ماذا سيحدث لك؟

هل تعلمين أهمية العينين في حياتك؟

ثالثاً : ممارسة العادات الحسنة التي تساعد في المحافظة على سلامة العينين والتي منها ما يلي:

١ تناول الأغذية التي تساعد على سلامة الإبصار لاحتوائها على فيتامين (أ) ، مثل: .....

٢ .....الكافي.

٣ مراجعة .....العيون عند الشعور بألم.

٤ عدم التحديق في ..... أو التلفاز مدة طويلة.

٥ .....الجيدة عند القراءة.

٦ الابتعاد عن الأماكن التي يكثر فيها.....

من خلال ذكر العادات الحسنة السابقة، استنتجي العادات السيئة التي تضر بالعينين.

.....

.....

.....

.....

رابعاً: زيارة طبيب العيون:

إذا كنت تشعرين بالصداع بعد مشاهدة التلفاز أو عند قراءة كتاب أو مجلة، أو كان لديك احمرار أو غشاوة تمنع عنك الرؤية الصحيحة فيجب إخبار والديك ليذهبا بك إلى طبيب العيون لإجراء اختبار للعينين، وهذا الاختبار لا يسبب أي ألم، وعلى ضوئه يحدد الطبيب العلاج المناسب.

لبس النظارة الطبّية عند الاحتياج إليها يحافظ على سلامة العينين.

سلامة الأذنين

المفاهيم الرئيسة

الأذنان

الصّمم

انظري إلى الصور، واقرئي ما فيها من حوار:

ذهبت سارة إلى الطبيب المختص.

ناديتك كثيراً. ألم تسمعيني؟

سارة ... سارة

ابنتك تعاني من ضعف السمع لوجود سوائل في الأذن نتيجة لإصابتها المتكررة بالزكام وإهمال علاجها. لا تقلق – بإذن الله – يمكن علاجها.

الحمد لله أن يسّر لي علاج أذني، وأصبحت أسمع جيدًا.

قدمي نصائح لزميلاتك للمحافظة على سلامة الأذنين.

.....

.....

نشاط -٦-

ضعي خطًّا تحت العادات السيئة التي تؤدي إلى ضعف السمع :

- الاستماع إلى المذياع عن طريق سمّاعة الأذن .
- سماع صوت المؤذن .
- رفع صوت التلفاز .
- الصراخ في الأذن بقوة .
- التحدث بصوت هادئ .

نظافة الأذنين :

يساعد الوضوء الصحيح على ..... الأذنين .

جفّفي أذنيك من الخارج بعد الاستحمام وذلك بلفّ .....على إصبع اليد .

لسلامة أذنيك:

افعلي

١ ـ الدعاء إلى الله أن يديم عليك نعمة السمع بقول: (اللهم متعني بسمعي وبصري، واجعلهما الوارث مني). (أخرجه الترمذي برقم ٣٦٠٤).

٢ ـ سماع الكلام الطيب.

٣ ـ الحرص على زيارة الطبيب عند الإحساس بألم في أذنيك.

٤ ـ الحرص على نظافة الأذنين بطريقة آمنة.

لا تفعلي

١ ـ استخدام أعواد الأذن في تنظيف أذنيك.

٢ ـ إدخال أي جسم صلب داخل الأذن.

٣ ـ الاستماع إلى الأصوات العالية.

٤ ـ دخول الماء في أذنيك عند الاستحمام.

٥ ـ سماع ما نهى الله عنه.

فكري

كيف يعرف الشخص الأصم وجود شخص يطرق الباب؟

العناية بالفم والأسنان

جمال ابتسامتك يتأثّر بمظهر أسنانك.

الغذاء المتوازن أساس نمو الأسنان السليمة.

فوائد الأسنان:

١ تقطيع الطعام وطحنه

٢ نطق الحروف نطقاً سليماً

نشاط -٧-

ميّزي العادات الحسنة من العادات السيئة والتي لها تأثير مباشر على صحة الأسنان، وذلك كما في المثالين الأول والثاني:

١ ـ أكل الفواكه بدلاً من السكريات. (عادة حسنة).

٢ ـ الإكثار من شرب المشروبات السكرية المحفوظة أو المشروبات الغازية. (عادة سيئة).

٣ ـ استخدام الأسنان لتكسير المكسّرات أو فتح العلب. (.....).

٤ ـ تنظيف الأسنان بعد تناول الوجبات وقبل النوم. (.....) .

٥ ـ شرب عصير الفواكه الطبيعية دون إضافة السكر. (.....) .

٦ ـ تناول الأطعمة والمشروبات الباردة والساخنة بصورة متعاقبة.

(.....) .

٧ ـ أكل الحلويات وأطعمة التسالي بكثرة. (.....) .

٨ ـ تناول التفاح والجزر عند الشعور بالجوع. (.....) .

٩ ـ أكل المكسّرات والفواكه المجففة، مثل: الزبيب بدلاً من الحلويات.

(.....) .

١٠ ـ زيارة طبيب الأسنان بصورة دورية. (.....) .

تنظيف الأسنان:

أولاً: بالفرشاة والمعجون:

لتنظيف الأسنان بطريقة صحيحة، ينبغي وضع قليل من معجون الأسنان على الفرشاة واتباع الخطوات التالية:

تُنَظَّف الأسنان ..... من ..... إلى أسفل.

تُنَظَّف الأسنان ..... من ..... إلى أعلى.

تُنَظَّف الأسنان من .....

يُنَظَّف ..... الأسنان .

نشاط -٨-

ما الضرر الذي قد يصيبكِ إذا استعملت فرشاة الآخرين؟

.....

.....

ثانياً : بالســـواك :

السواك : عود من شجرة تُسمى الأراك ، يُستخدم لتنظيف الأسنان .

استشهدي بدليل من السنة على أهميته وفضل استعماله .

.....

كيف يستخدم السواك ؟

.....

بعد تنظيف الأسنان بالفرشاة أو السواك، يُفضل استخدام الخيط الطبي؛ للتخلص من الطعام الملتصق بين الأسنان، ولاستخدام الخيط الطبي بطريقة صحيحة يجب شدّه، وإدخاله برفق بين الأسنان إلى الأعلى و الأسفل، وتكرار هذه العملية على الأسنان كلها مع المضمضة المستمرة بالماء.

ينبغي تغيير فرشاة الأسنان كل ثلاثة أشهر، مع تجنّب الفرشاة ذات الشعيرات الصلبة المتساقطة؛ حتى لا تجرح اللثّة. كما ينبغي قص أطراف السواك بعد كل استعمال.

علقي على هذه الصورة.

.....

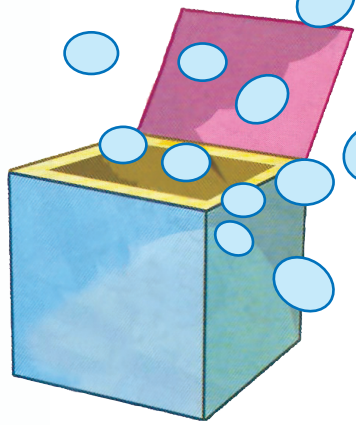
.....

أفكار بسيطة للمحافظة على الأسنان

استخدام العلك قليل السكر ؛ لتنشيط الغدد اللعابية .

استخدام المناديل الورقية ؛ لمسح الأسنان .

المضمضة بالماء والملح ؛ لتطهير الأسنان .



تنظيف الأسنان بعد تناول الأغذية اللّزجة .

استعمال الماصّة عند شرب العصائر .

الأسس الأولية للوقاية من التسوّس:

١ الحرص على تناول الأغذية الغنية بـــ .....

٢ استعمال معجون يحتوي على.....

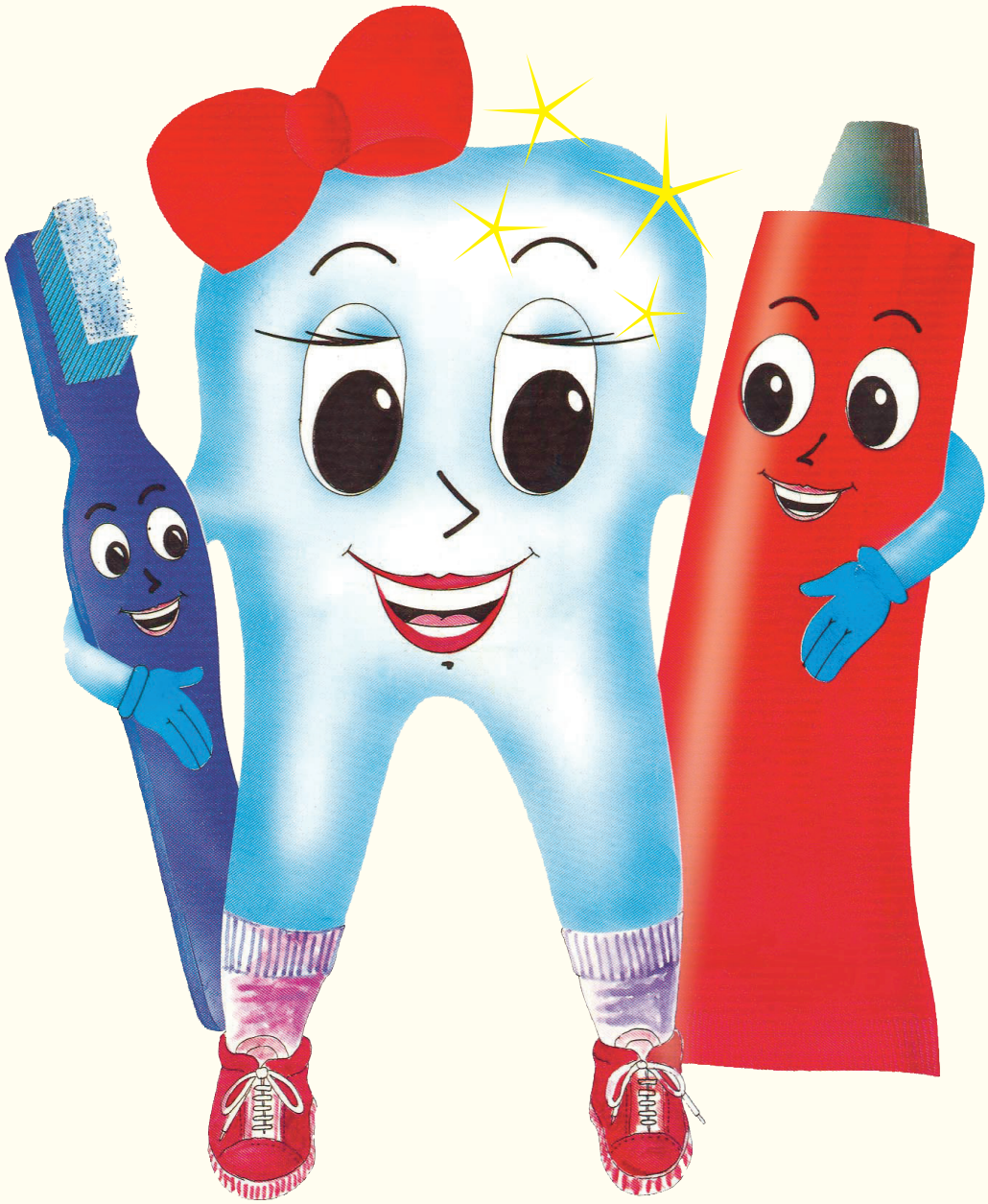
٣ التقليل من تناول .....و.....

تناول كمية كافية من الفواكه والخضراوات الطازجة يومياً؛ لاحتوائها على فيتامين (ج) والذي يحافظ على صحة اللثة وقوتها.

نشاط
-١٠-

أكملي العبارة التالية، ولتكن شعاراً لكِ في حياتك.

يزداد ..... مع أصدقائي.



تطبيقات عامة

١ صلي التصرفات الخاطئة أو الصحيحة بما ينتج عنها :

أ عبد المجيد يستحم دائماً.

١ عين نورة مصابة.

ب نورة تُدْخِل في أذنها مشبك شعر.

٢ عبد المجيد ولد نظيف.

ج تلعب نورة بالألعاب النارية.

٣ نزفت أذن نورة، وفقدت السمع.

٢ انصحي زميلاتك في المحافظة على أسنانهن عن طريق التعليق على الصور التالية :

....

٣ علّلي :

أ وضع كريمات على الجسم بعد الاستحمام .

.....

ب تمشيط الشعر من جذوره إلى أطرافه يومياً .

.....

ج عدم فرك الشعر بالمنشفة أثناء تجفيفه .

.....

٤ ضعي خطًّا تحت السلوك السليم لصحة الأسنان في الجمل التالية :

أ تنظيف الأسنان بعد الوجبات بالسواك أو الفرشاة .

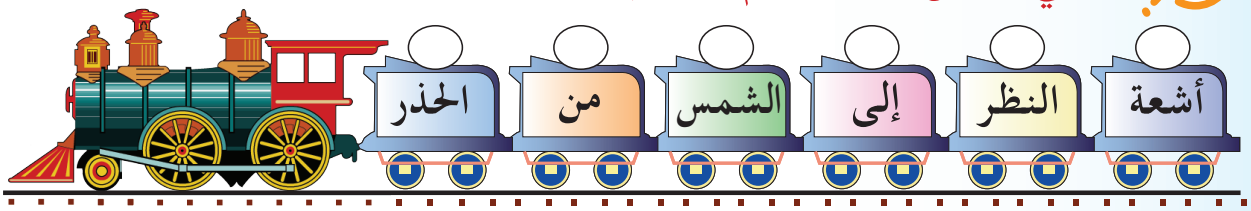
ب أكل السّكريات بكثرة .

ج زيارة طبيب الأسنان كل ستة أشهر .

د تكسير المكسّرات وفتح العلب بالأسنان .

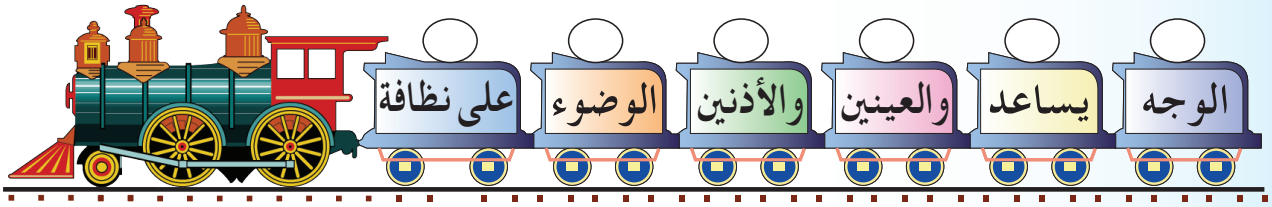
هـ تناول الخضراوات والفواكه والأجبان والأسماك واللحوم، وشرب الكثير من الحليب .

٥ رتبي الجمل التالية، ثم أعيدي كتابتها :



.....

.....



.....

٦ صححي العبارات التالية :

١ عدد مرات الاستحمام في الشتاء أكثر من الصيف .

.....

٢ نستخدم أعواد الأذن لتنظيفها من الداخل .

.....

٣ يُعتبر الفلور عاملاً مساعداً على تسوس الأسنان .

.....

س٧:

أ اشطبي الكلمات المدونة أسفل الجدول عموديًّا أو أفقيًّا لتتبقى لديك جملة مفيدة، ثم اكتبيها :

أ	ا	ل	أ	س	ن	ا	ن
ت	ل	ف	س	و	ا	ك	م
س	م	ن	و	ج	ع	م	ر
و	آ	ل	ع	ا	ب	ة	ا
س	ل	ج	ي	ر	ج	س	م

الأسنان – معجون – تسوّس – جير – لُعاب – سواك .

الجملة المفيدة : .....

ب اكتبي نصيحة من الحروف المتسلسلة أمامك، ثم اقرئيها على زميلاتك :

ح	ى	ن	ن	ي
ا	ل	ظ	ي	ك
ف	ع	ا	ع	
ظ	ي	ف	ة	

.....

٢

الوحدة الثانية

مسكني

أهداف الوحدة

يتوقع من التلميذة في نهاية الوحدة أن :

- تبين أهمية النظافة في المسكن .
- تحرص على التهوية الجيدة في غرفتها .
- تطبق ترتيب السرير على أنموذج ، كما شاهدت ذلك من المعلمة .
- تنظم المكتب المعروض أمامها .

غُرفتي

تُعدّ الغرفة النظيفة المرتبة مكاناً ملائماً للإقامة والدراسة أو التسلية أحياناً، لذا ينبغي عليك أن تكوني مسؤولة عن نظافة وتنظيم غرفتك باستمرار، فبقليل من العناية اليومية تصبح غرفتك الخاصة نظيفة ومرتبة دائماً.

تهويتُها وتنظيمُها:

احتارت سعاد في ترتيب غرفتها، ساعديها حتى تتمكن من تنظيمها مُرَتِّبة الخطوات التالية حسب أولويتها:

- اكنسي أرضية الغرفة.
- ضعي فرش السرير في تيار هوائي معرّض للشمس.
- أزيلي الغبار من النوافذ والأثاث.
- أزيحي الستائر، وافتحي نوافذ غرفة النوم.
- علّقي الملابس على المشجب.

يمكن استخدام المكنسة الكهربائية لتنظيف السجاد والأثاث والنوافذ .

ترتيب السّرير:

سارة تقوم بترتيب سريرها يومياً قبل الذهاب إلى المدرسة متّبعة الخطوات التالية :

١ ـ تُرتب مفرش السرير

٢ ـ تُغطِّي سريرها بالغطاء الخارجي.

٣ ـ تهزُّ المخدات ثم تُعيدها إلى مكانها.

نشاط -١-

اتبعي السهم لتحصلي على مَثَلٍ، اكتبيهِ، ثم ناقشي معناه مع معلمتك.

المثل: .....

.....

ل	ا	ل	م	ع
ي				لِ
و		ل		ج
م		ا	ت	ؤ
إ				
ل	ى	ا	ل	غ	د

العناية بالمكتب:

لتتمكني من استخدام مكتبك في كتابة ما عليك من واجبات مدرسية، ومراجعة دروسك بيسر وسهولة، ينبغي عليك العناية به باتباع مايلي:

١ ضعي الإضاءة على الجهة اليسرى من المكتب.

٢ حافظي على نظافته بالتخلّص من بقايا بري الأقلام.

٣ تجنّبي الأكل والشرب عليه.

٤ أعيدي تنظيم الكتب والأقلام عند الانتهاء من استخدامها.

٥ احرصي على مسحه وتنظيفه باستمرار.

- اكتشفي الخطأ في هذه الصورة.
- ناقشي هذا الخطأ مع معلمتك.
- اكتبي الحلول لتلافيه.

.....

.....

.....

إن الطريقة المثلى في المحافظة على ترتيب الغرفة هي وضع كل شيء في مكانه بعد الانتهاء منه.

نشاط -٢-

هل أنت مرتّبة؟

– لمعرفة الإجابة عن هذا السؤال قومي بتعبئة الجدول التالي :

العمل / اليوم	السبت	الأحد	الإثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
فتح نوافذ الغرفة.							
ترتيب السرير.							
العناية بالمكتب.							
تعليق الملابس على المشجب.							

مفتاح الدرجات : كل إشارة (✓) تعادل درجة واحدة.

إذا حصلت على (٢٢–٢٨) درجة، فأنت مرتّبة ومتعاونة.

أو على (١٤–٢١) درجة فأنت متوسطة الترتيب.

أو أقل من (١٤) درجة فأنت غير مرتبة.

لذا حاولي المحافظة على ترتيب غرفتك.

تطبيقات عامة

١ اختاري الإِجابة الصحيحة :

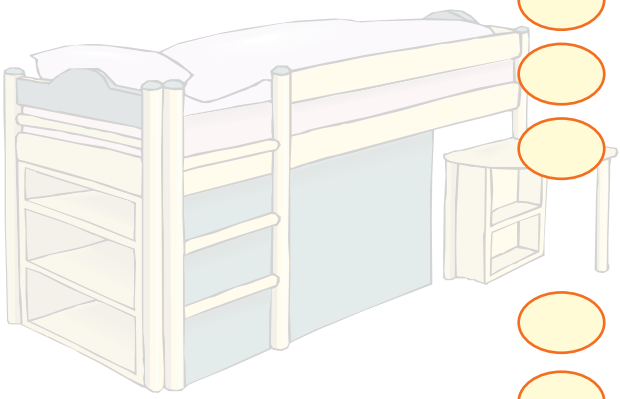
أ بقليل من العناية اليومية تصبح غرفتك :

١ نظيفة ومرتبة .

٢ رائحتها طيبة .

٣ لا شيء مما سبق .

٤ ٢ + ١ .



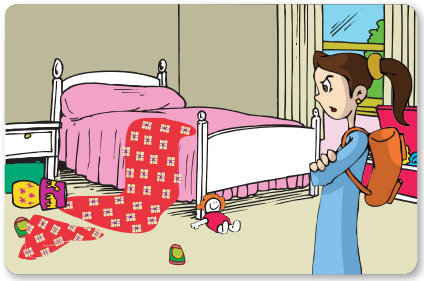
ب يُوضع فَرْشُ السرير في :

١ تيّار هوائي معرّضاً للشمس .

٢ الظلّ .

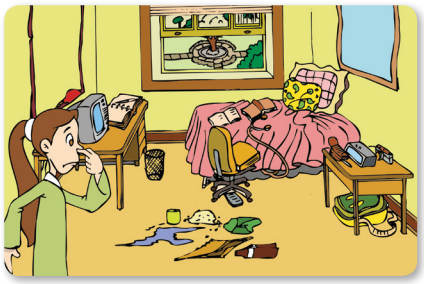
٣ تيار هوائي بعيداً عن الشمس .

٢ ماذا تفعلين في المواقف التالية :



أ عُدت من المدرسة وكانت غرفتك ـ كما تركتها ـ غير مرتّبة ؟

.....



ب دخلت غرفتك فوجدت رائحتها كريهة ؟

.....

٣ ضعي علامة ✓ أمام العبارة الصحيحة، وعلامة ✗ أمام العبارة الخاطئة، مع تصحيح الخطأ:

أ فتح نوافذ الغرفة قبل الذهاب إلى المدرسة. ◯

.....

ب رمي ملابس النوم على الأرض عند ارتداء ملابس المدرسة. ◯

.....

ج أداء الواجبات المدرسية أمام التلفاز. ◯

.....

د وضع الأوراق التي فيها ذكر الله في مكان مخصص لذلك. ◯

.....

هـ ترتيب السرير بعد العودة من المدرسة. ◯

.....

و الاعتماد الكليّ على الآخرين في ترتيب غرفة نومك. ◯

.....

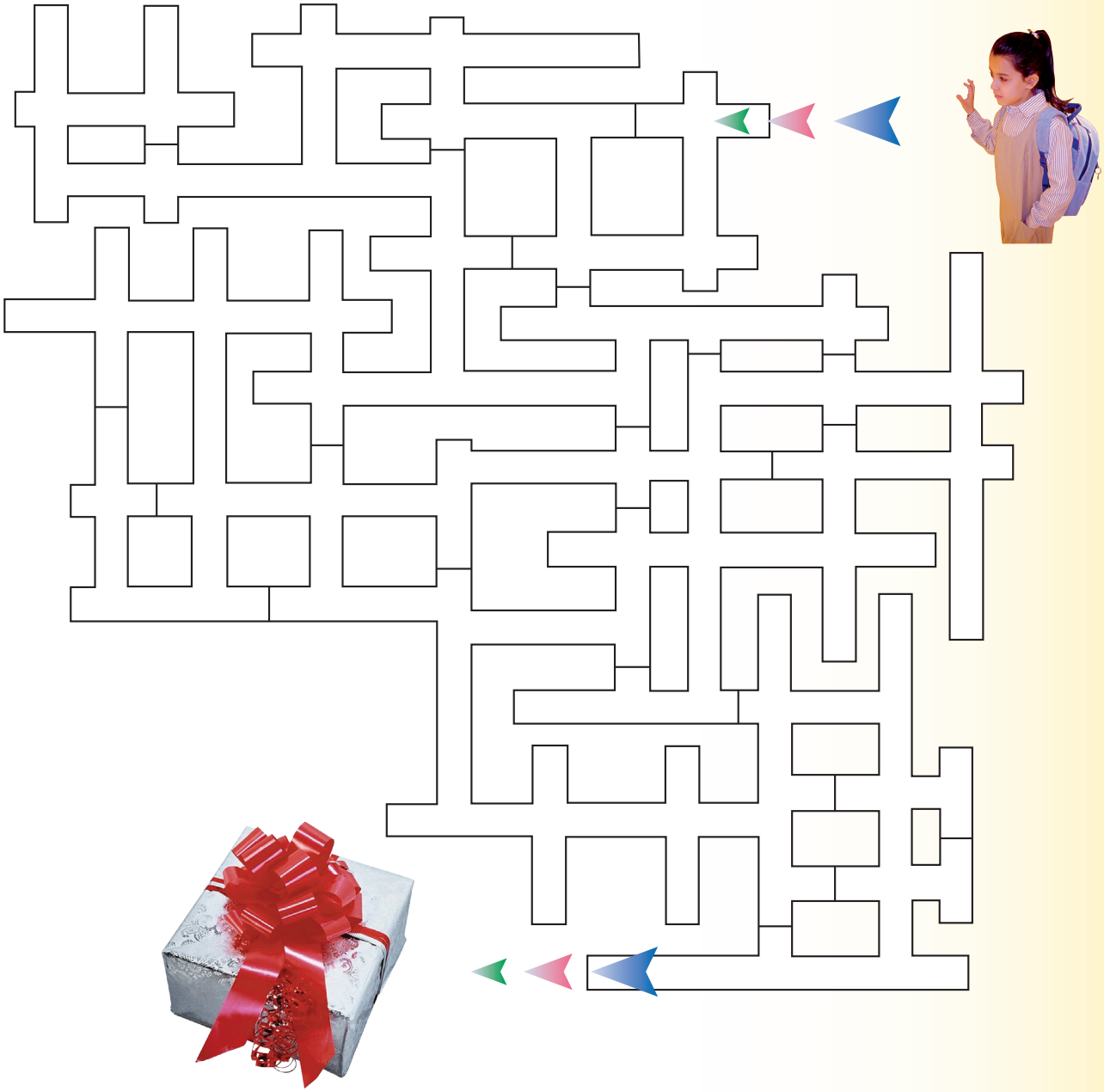
ز وضع الحقيبة المدرسية على المكتب بعد العودة من المدرسة. ◯

.....

ح وضع الملابس داخل الدولاب بشكل نظيف ومرتب. ◯

.....

٤: سارة تلميذة نظيفة ومرتبة، تحب مدرستها، ساعديها على اجتياز هذه المتاهة للوصول إلى الجائزة التي تستحقها.



٥: تأملي هذه الغرفة، وأجيبي عما يلي:

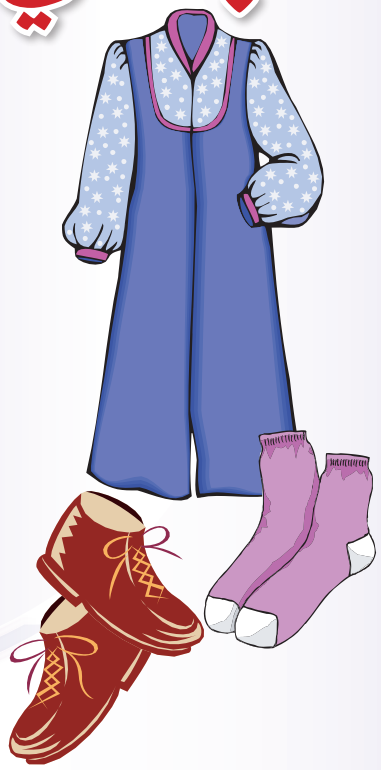
مقابل كل حرف من الحروف السفلى فراغان، املئيهما بكلمتين تبدآن بذلك الحرف.

س	.....	.....	ك	.....	.....
ل	.....	.....	م	.....	.....

٣

الوحدة الثالثة

ملبسي



ملبسي

الملابس المدرسية
- ارتداء الملابس المدرسية
- خلع الملابس المدرسية وإعادتها إلى أماكنها

الملابس الداخلية

الجوارب والحذاء
- نظافة الجوارب
- اختيار الحذاء
- العناية بالحذاء
- تنظيف الحذاء

أهداف الوحدة

يتوقع من التلميذة في نهاية الوحدة أن :

- تحرص على استبدال ملابسها المدرسية عند عودتها إلى المنزل .
- تغسل بعض ملابسها الداخلية عمليًّا .
- تطبق الطريقة الصحيحة عند غسل جواربها .
- تعتني بحذائها .

الوحدة الثالثة

الملابس المدرسية

المفاهيم الرئيسة

الزي المدرسي

العناية بالملابس

ملابسي جزء من ممتلكاتي الشخصية، وكلَّما كبرتُ تصبح العناية بها من مسؤوليتي.

مواصفات الملابس المدرسية:

- بسيطة ومرتبة.
- مريحة وتسهِّل الحركة.
- أنسجتها قابلة للغسل والكي، تتحمل الاستعمال طويلاً، وأفضلها ما كان مصنوعاً من القطن أو الكتَّان.

تذكري

تجهيز ملابسك المدرسية قبل النوم.

أولاً: ارتداء الملابس المدرسية:

عند ارتداء الملابس تذكَّري ما يلي:

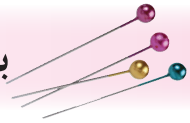
١ دعاء لبس .

٢ فتح جميع أو إن وجد.

٣ لبسها برفق؛ كي لا يحدث فيها تمزق أو

٤ ارتداؤها من جهة وليس من جهة القدمين، لحفظها من الاتساخ.

٥ تجنُّب وضع والأشياء كبيرة الحجم في الجيوب.

٦ عدم وضع  بدلاً من المقطوعة.

نشاط -١-

سقطت أحرف دعاء ارتداء الملابس، أعيديها مستعينةً بأحرف الجدول التالي:

ذ	د
ز	م
هـ	غ
ك	ق

الحمـــ.... لله

الـ..ي...ساني...ذا

الـثـوب ور..قـنـيـه من

..ير حول ..ني ولا

..ـوة

هلاّ رددتِّ هذا الدعاء بعد إتمامه لحفظه.

ثانياً: خلع الملابس المدرسية وإعادتها إلى أماكنها:

عند خلع الملابس تذكري ما يلي:

١

خلع أولاً؛ للمحافظة على نظافة ملابسكِ وتجنُّب فتقها.

٢

استبدال ملابس المدرسة حال وصولكِ إلى ؛ لمنع حدوث أي بقع عليها، وتعليقها على .

ماذا تفعلين بملابسكِ بعد خلعها؟

١ أفرغ جيوبي مما فيها.

٢ أعرّض ملابسي المخلوعة للهواء؛ للتخلص من رائحة ورطوبة الجسم.

٣ أعلق ملابسي النظيفة مرة أخرى، وأغلق فتحاتها؛ حتى تحافظ على شكلها وهي معلقة.

٤ أضع ملابسي المتسخة في سلة الغسيل.

٥ أغسل ملابسي بمساعدة والدتي.

صلي الجمل التالية بالصور المناسبة لها:

- يُلبس عند الذهاب إلى المدرسة.

- يُلبس كي يقينا البرد.

- يُلبس عند الذهاب لزيارة الأقارب.

- تحمي ملابسنا عند دخول المطبخ.

- تُلبس عند النوم؛ لأنها فضفاضة ومريحة.

الملابس الداخلية

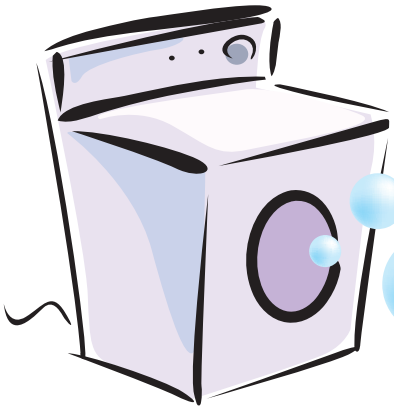
المفاهيم الرئيسة

الملابس الداخلية

نظافتها

هي الملابس التي تُلبس ملاصقةً للجسم مباشرةً.

العناية بها:



ينبغي غسل ملابسكِ الداخلية باستمرار.

هل تعلمين؟

أن استبدال ملابسكِ الداخلية يوميًّا يجعلك نظيفة ورائحتك طيبة، ويجنِّبكِ الأمراض.

نشاط -٣-

اغسلي الملابس الداخلية الخاصة بكِ والمصنوعة من القطن في ماء دافئ وصابون، ثم اشطفيها وعرِّضيها للشمس.

حُسْن المظهر(*)

يُحبُّ اللهُ أن يلقي عليَّ جميلَ نعمتهِ
حباني منه أفضالاً ليبدو مظهري حَسَنا
ويرضى ربُّنا منّي إذا ما مظهري حَسُنا
ومن يكُ شكلُها حسَناً تكن في الناس مرغوبهْ
وكلُّ الناس تُكبِرُها وتحيا العمرَ محبوبهْ
أنظّفُ دائماً ثوبي لأبدو دائماً أجملْ
ومن نسيتْ أناقتَها أمام الناسِ كمْ تخجلْ!

(*) الشاعر/ مصطفى عكرمة.

الجوارب والحذاء

المفاهيم الرئيسة

الجورب

الحذاء

الجورب:

لباس القدَم، ولهُ عدَّة ألوان.

نظافة الجوارب:

نظافة الملابس التي ترتدينها يومياً أكبر دليل على نظافتك، ومن الملابس التي يكثر استعمالها الجوارب، لذا ينبغي العناية بها، وإعدادها قبل الغسل وذلك بمراعاة التالي:

١ خياطة الثقوب ـ إن وجدت ـ؛ حتى لا تتسع.

٢ نفضها من الأتربة.

نشاط -٤-

استعملي جوربكِ الذي ضاعت فردته الأخرى في عمل فنِّي، واعرضيه على معلِّمتكِ وزميلاتكِ في الصف.

غسل الجوارب:

نحتاج إلى:

أولاً: خطوات غسل الجوارب الملوَّنة:

١ تُنقع الجوارب المتسخة بالماء الدافئ والصابون.

٢ تُغسل الجوارب ذات اللون الفاتح في البداية مع دعك الأماكن المتسخة.

٣ تُشطف بالماء، وتُنشر في الظل ويكون الوجه إلى الداخل، وتُثبت من طرف الأصابع.

٤ تُوضع فردة كل جورب مع الأخرى بعد جفافها وتُطوى بطريقة مرتبة، وتُحفظ في المكان المخصص لها.

ثانياً: خطوات غسل الجوارب البيضاء :

١ تُنقع الجوارب الأكثر اتساخاً بالماء والصابون قبل الغسيل بمدة لا تقل عن ساعة .

٢ تُغسل أولاً الجوارب الأقل اتساخاً بالماء والصابون .

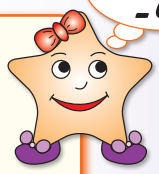
٣ تُدعك الأماكن المتسخة ، ثم تُقلب على الظهر وتغسل .

٤ تُشطف بالماء جيداً ؛ لإزالة الصابون .

٥ تُنشر في الشمس ؛ لتجف .

٦ تُطوى بعد جفافها بطريقة مرتبة ، وتُحفظ في المكان المخصص لها .

نشاط -٥-



استنتجي مما سبق الفرق بين غسل الجوارب الملوَّنة والجوارب البيضاء :

الجوارب الملوَّنة	الجوارب البيضاء
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

خطوات غسل الجوارب عمليًّا :

١ـ تُنقع

٢ ـ تُغسل

٣ ـ تُدعك

٤ ـ تُشطف

٥ ـ تُنشر

الحذاء:

يحمي القدم، ولهذا يجب أن يكون مريحاً عند لبسه، ويُصنع من الجلد أو النسيج.

نشاط -٦-

سمِّي بعض الحيوانات التي يُصنع من جلدها الحذاء.

.....

.....

اختيار الحذاء:

يجب أن يتناسب شكل وقياسه مع القدم، فلا يكون ضَيِّقاً يعوق الدورة الدموية ويؤذي القدم، ولا يكون واسعاً فيعيق الحركة.

نشاط -٧-

اختاري الحذاء المناسب للمدرسة.

العناية بالحذاء:

١ يُزال أو الطين إن وجد.

٢ يُترك مُعَرَّضاً للهواء بعد خلعه.

٣ تُوضع داخل الحذاء؛ لامتصاص الرطوبة، ولإِضفاء الرائحة الزكية.

٤ يُحشى الحذاء بـ ؛ ليحفظ شكله الطبيعي.

٥ يُوضع في الخاص به.

تنظيف الحذاء:

تختلف طريقة تنظيف الحذاء تبعاً للمادة المصنوعة منه.

الطريقة العامة لتنظيف الأحذية الجلدية:

١ تُزال الأتربة والغبار عن الحذاء إما بالفرشاة أو قطعة قماش.

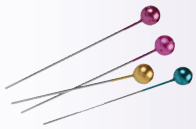
٢ تُنفض أربطة الحذاء ـ إن وجدت ـ ، ثم تُغسل.

٣ يُدهن الحذاء من الخارج باللَّون المناسب.

تطبيقات عامة

١ : أتمي حروف الكلمات الناقصة في الشكل التالي، ثم اكتبي كل كلمة متصلة الحروف في الفراغ المناسب :

			ا			
	و		ل			
			ب			د
			س			



أ تُجهز ملابس المدرسة قبل.....

ب تُعاد ..... على المشجب .

ج عدم وضع..... بدلاً من الأزرار المقطوعة .

د تحتاج الملابس الداخلية إلى الـ ..... بعد الاستعمال .

٢ ساعدي نورة في اختيار الإجابة الصحيحة فيما يأتي :

أ عند العودة من المدرسة يُستبدل الزي المدرسي بـ:

١ فستان سهرة .

٢ مريول آخر .

٣ ملابس النوم .

٤ ملابس المنزل .

ب تتميز الملابس المدرسية بأنها :

١ بسيطة ومرتبة .

٢ مريحة تسهِّل الحركة .

٣ قابلة للغسل والكي .

٤ كل ما سبق .

ج ترك الحذاء معرّضاً للهواء بعد خلعه :

١ لتهويته وجفافه .

٢ لتغيير لونه .

٣ ليصغر حجمه .

٤ ليكبر حجمه .

٣ اكتبي دعاء لبس الثوب الجديد .

.....

.....

.....

٤ ماذا يحدث ، إذا :

أ لم تخلعي زيّكِ المدرسي عند عودتكِ للمنزل .

.....

ب لم تستبدلي ملابسكِ الداخلية يوميًّا .

.....

٥ علِّلي لما يأتي :

أ تغيير الجوارب كل يوم .

.....

ب تقليم أظافر القدم كلَّما طالت .

.....

ج يجب أن يتناسب مقاس الحذاء مع حجم القدم .

.....

٦ صفي الصورتين التاليتين ، وبيِّني السُّلوك السليم والسُّلوك الخاطئ فيهما :

.....

.....

.....

.....

٧: قومي بتعبئة المربعات التالية بالكلمات المطلوبة، ثم اجمعي المربعات المظلَّلة لتحصلي على كلمة ورد ذكرها في حديث عائشة ـ رضي الله عنها ـ عن الرسول ﷺ: «كَانَ يُحِبُّ التَّيَامُنَ مَا اسْتَطَاعَ في طُهُورِهِ، وتَنَعُّلِهِ، وتَرَجُّلِهِ، وَفي شَأْنِهِ كُلِّهِ». البخاري برقم ٤١٦، مسلم برقم ٢٦٨.

- أكبر القارات.
- سائل لونه أبيض مفيد للعظام والأسنان.
- يحتوي على معظم العناصر الغذائية ويفطر به الصائم.
- مدينة صناعية في غرب المملكة.
- ثالث الخلفاء الراشدين.
- مكان نتلقى فيه العلوم المفيدة.
- أكبر الطيور ولا يطير.

الكلمة: .....

الوحدة الرابعة

الإسعاف الأولي

الإسعاف الأولي

الصيدلية المنزلية
- تعريفها
- فائدتها
- محتوياتها

الغصّة
- التعريف
- الأسباب
- الإسعاف

الرعاف

أهداف الوحدة

يتوقع من التلميذة في نهاية الوحدة أن :

- تعلِّل أهمية وجود الصيدلية المنزلية .
- تبتعد عن مسببات الغصّة .
- تتوقى أسباب حدوث الرعاف .

الصيدلية المنزلية

المفاهيم الرئيسة

الصيدلية

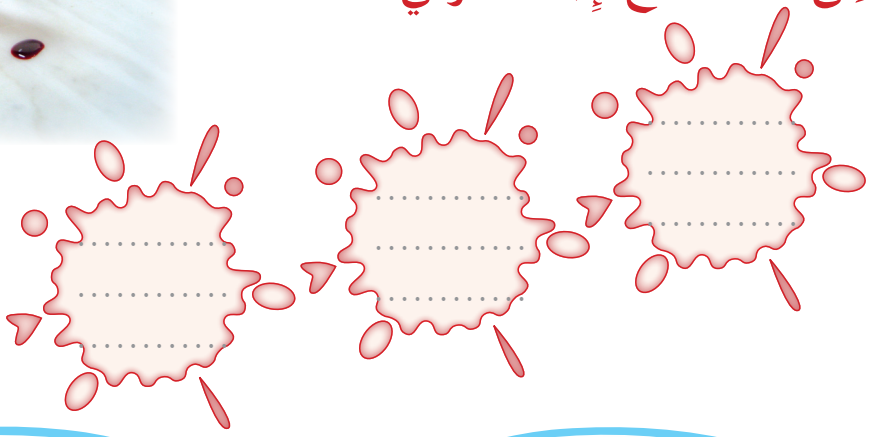
محتوياتها

تعريفها:

صندوق يحتوي على الأدوات اللازمة لإسعاف الحالات الطارئة.

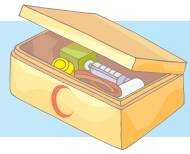
إذا أُصِبْتِ بجرح، فهل تتركينه دون تطهير؟ هل تتركين الدم يسيل منه حتى يتوقف وحده؟ ألا يمكن أن يتلوث الجرح فيسبب لكِ الحمَّى والألم؟

إلى ماذا أحتاج لإيقاف نزفي؟



هل تعلمين؟

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



فائدة الصيدلية المنزلية:

القيام بالإسعافات الأولية للحالات الطارئة البسيطة، مثل:

الجروح، ..... ، .....

ولكنها في الحالات الخطيرة لا تغني عن زيارة الطبيب.

أين تُوضع الصيدلية (صندوق الإسعاف الأولي)؟

تُوضع في مكان معتدل الحرارة بعيداً عن أشعة الشمس والرطوبة وبعيداً عن متناول الأطفال.

نشاط -١-

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

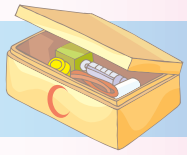
ب	خ	☪	و	☪	ا	ل	ح	م
ط								ا
م		ض	ع	ي	☪	ا		م
ل		ت				ل		
ا		☪	ا	ل		ص		
☪						ي		
ي	ف	☪	ة	ي	ل	د		

الرسالة:

.....

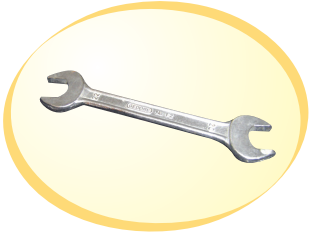
.....

.....



محتويات الصيدلية المنزلية:

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



....

....

الأدوات التي أمامكِ لا تمثل جميع أدوات الصيدلية، حتى تكتشفي النقص عودي إلى صيدلية المنزل واكتبي الأدوات الناقصة:

....

نشاط -٢-

ما الفرق بين محتويات الصيدلية المنزلية وصندوق الإسعاف الخاص بالسيارة؟

.....

الغصّـــة

المفاهيم الرئيسة

الغصّة

إسعافها

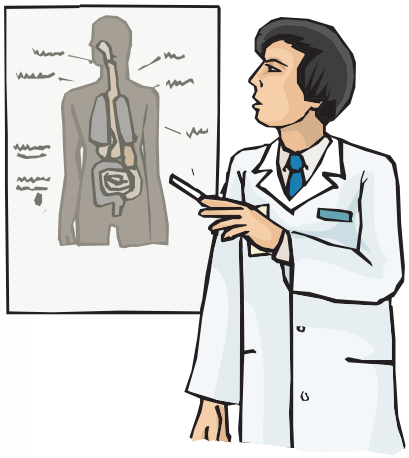
تعريفها :

دخول بعض الطعام أو الشراب إلى المجرى التنفسي .

أسبابها :

عدم مضغ الطعام جيداً .

سرعة البلع .



وضع كمية كبيرة من الطعام في الفمّ وخاصة قطع اللَّحم .

وضع بعض الأدوات الصغيرة في الفم .

اللعب والجري أو التحدث والضحك أثناء الطعام .

نشاط -٣-

صفي حالة شخص أصيب بالغصّة .

إسعاف المصاب:

١ اخفضي رأس المصاب والنصف العلوي من جسمه نحو الأسفل.

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

٣ اضغطي يدكِ على بطنه وتابعي الضربات والضغط حتى تتأكدي من خروج المادة المسبِّبة للغصَّة.

٤ انقلي المصاب إلى المستشفى في حالة عدم الاستجابة.

إذا احتجتني
اتصلي بـ ٩٩٧

من آداب الطعام عدم التحدُّث أثناء وجود الطعام في الفم. لماذا؟

.....

الرّعـــاف

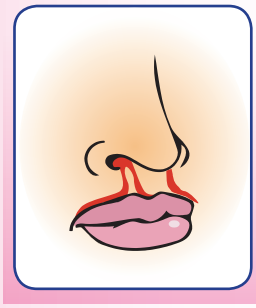
المفاهيم الرئيسة

الرعاف

أسبابه

تعريفه :

سيلان دموي يحدث عندما تتمزق الأوعية الدموية في الأنف .



أسبابه:

الصدمة التي يتعرض لها الأنف .

الحرّ الشديد .

تنظيف الأنف بطريقة خاطئة .

ضعف الأوعية الدموية .

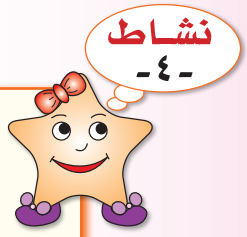
ارتفاع ضغط الدم .

إسعاف المصاب:

١ اجلسي المصاب بالرعاف جلوساً عاديًّا .

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

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



وضِّحي السلوك الخاطئ في الصور التالية :

.....

.....

.....

تطبيقات عامة

١ ضعي علامة ✓ أمام العبارة الصحيحة، وعلامة ✗ أمام العبارة الخاطئة، مع تصحيح الخطأ:

أ كتابة أسماء الأدوية وطريقة استعمالها على الزجاجات بخط واضح. ( )

ب تنظيف الأنف بطريقة صحيحة يسبِّب الرعاف. ( )

ج ضرب المصاب بالغصّة بين كتفيه ضربات قوية. ( )

د إسعاف المصاب في الحالات الطارئة الخطيرة يغني عن زيارة الطبيب. ( )

هـ ملاحظة تاريخ الصلاحية عند استعمال الدواء. ( )

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

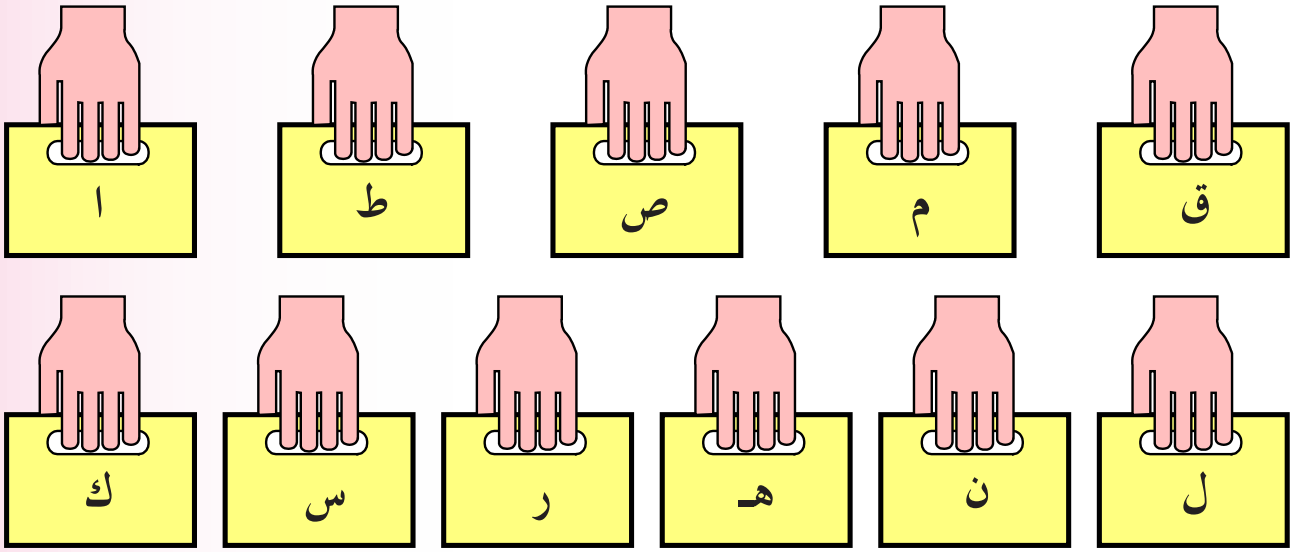
تُعَدُّ الصيدلية المنزلية من	ارتفاع ضغط الدم.
الغصّة هي دخول بعض الطعام	ضروريات كل منزل.
من أسباب الرعاف	أو الشراب إلى المجرى التنفسي.

٣: ضعي الكلمة المناسبة في المكان المناسب :

الرطوبة	الأنف	الدموية	رأس
تتمزق	الأسفل	أشعة	العلوي

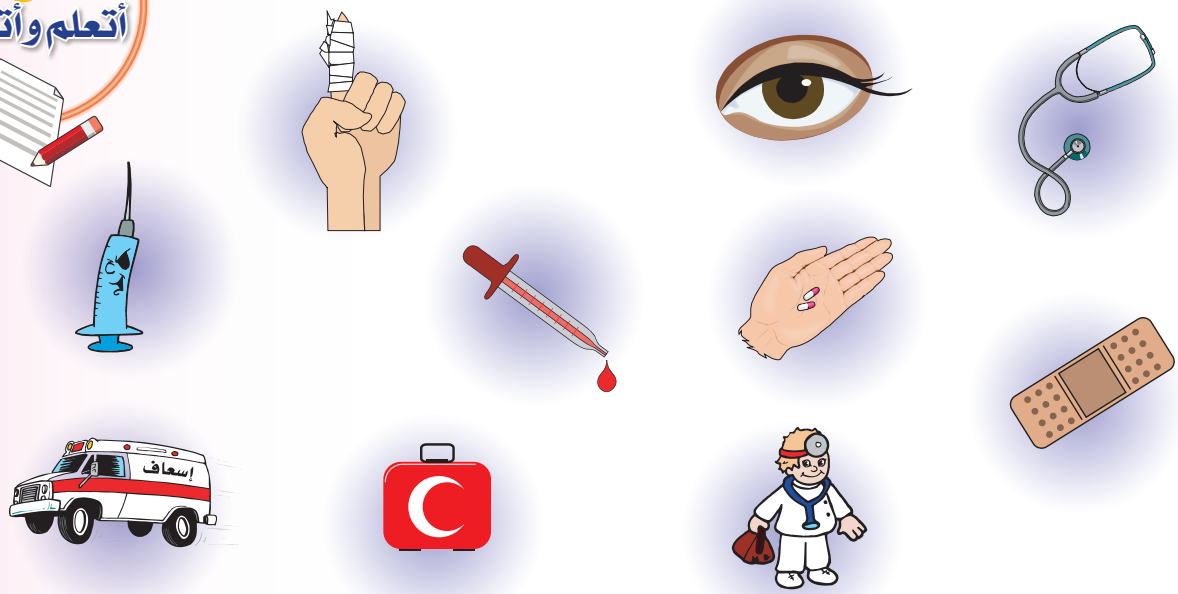
توضع	الصيدلية	المنزلية	بعيداً	عن	الشمس و
يحصل	الرّعاف	عندما		الأوعية	داخل
لإسعاف	الغصّة	اخفض		المصاب	والنصف	من
جسمه	نحو				

٤ : كوِّني من الحروف التالية عدداً من مسمَّيات بعض أدوات الصيدلية ، ويمكنك استعمال الحرف عدّة مرات :

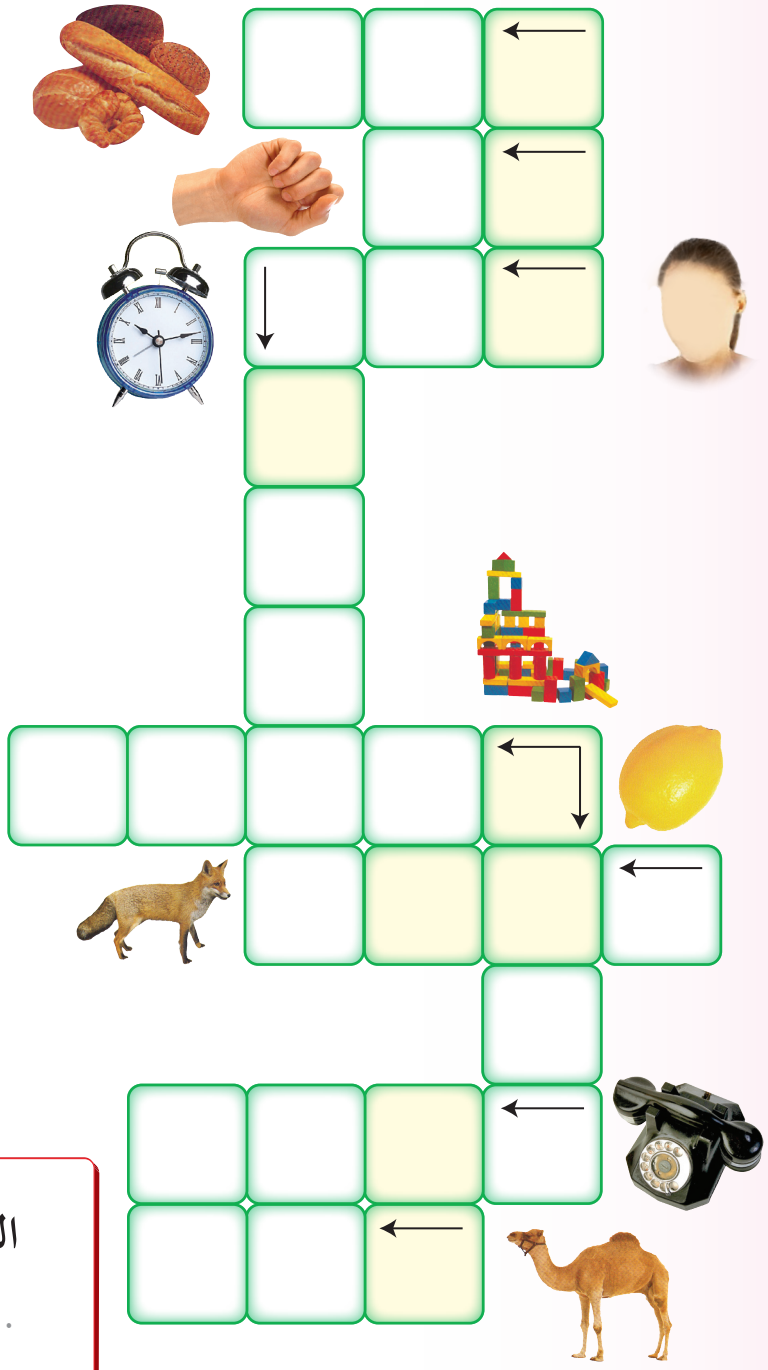


مقص .....

٥ : اقرئي أسماء الصور التالية بصوت عالٍ ، ثم اقلبي الصفحة وتذكَّري تلك الأسماء دون رؤية صورها .



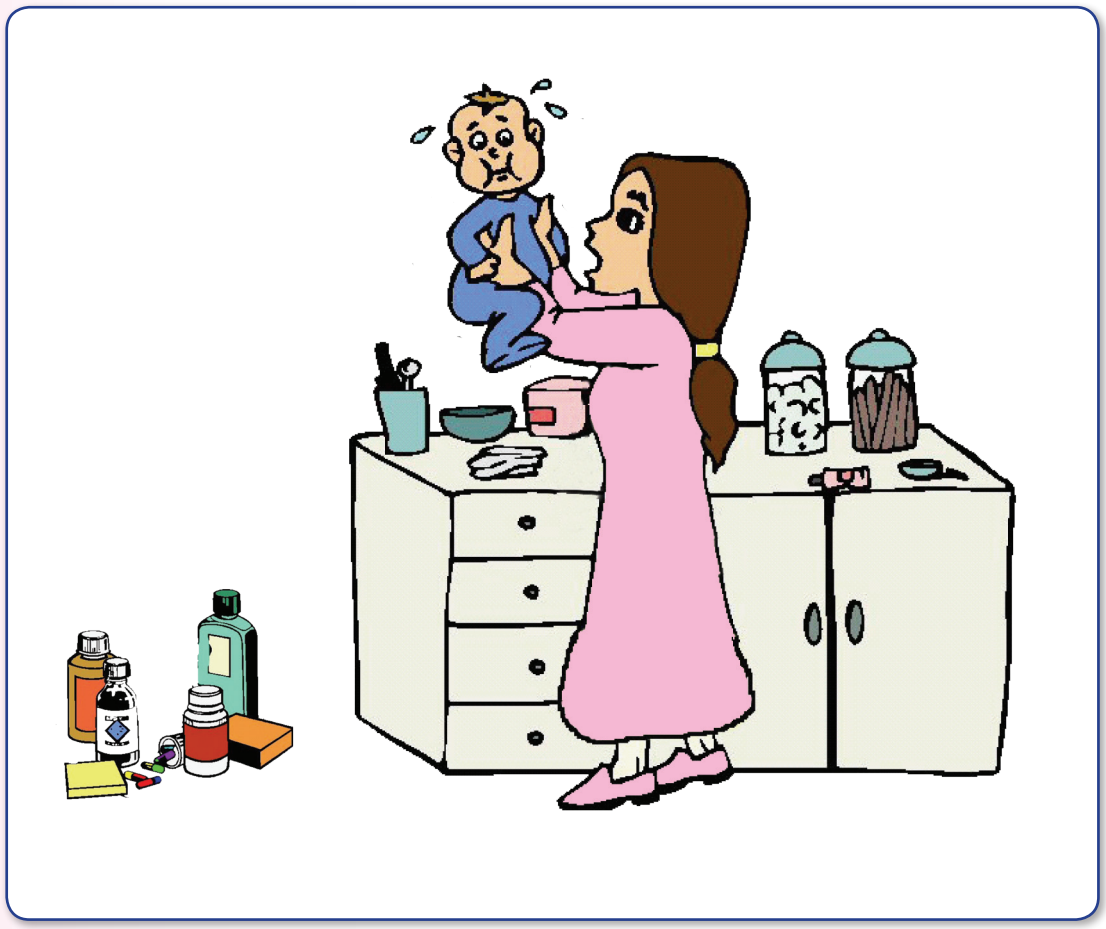
٦ ضعي أسماء الصور في المربعات المجاورة لها ، ثم اجمعي حروف المربعات المظلَّلة وأكملي بها الكلمات الناقصة في المثل المطلوب :



الوقاية ..... من

.....

٧ : تسابقي مع زميلاتك في الصف لاختيار أفضل تعليق لهذه الصورة، واحرصي على أن تكون عبارتك هي أفضل تعليق :

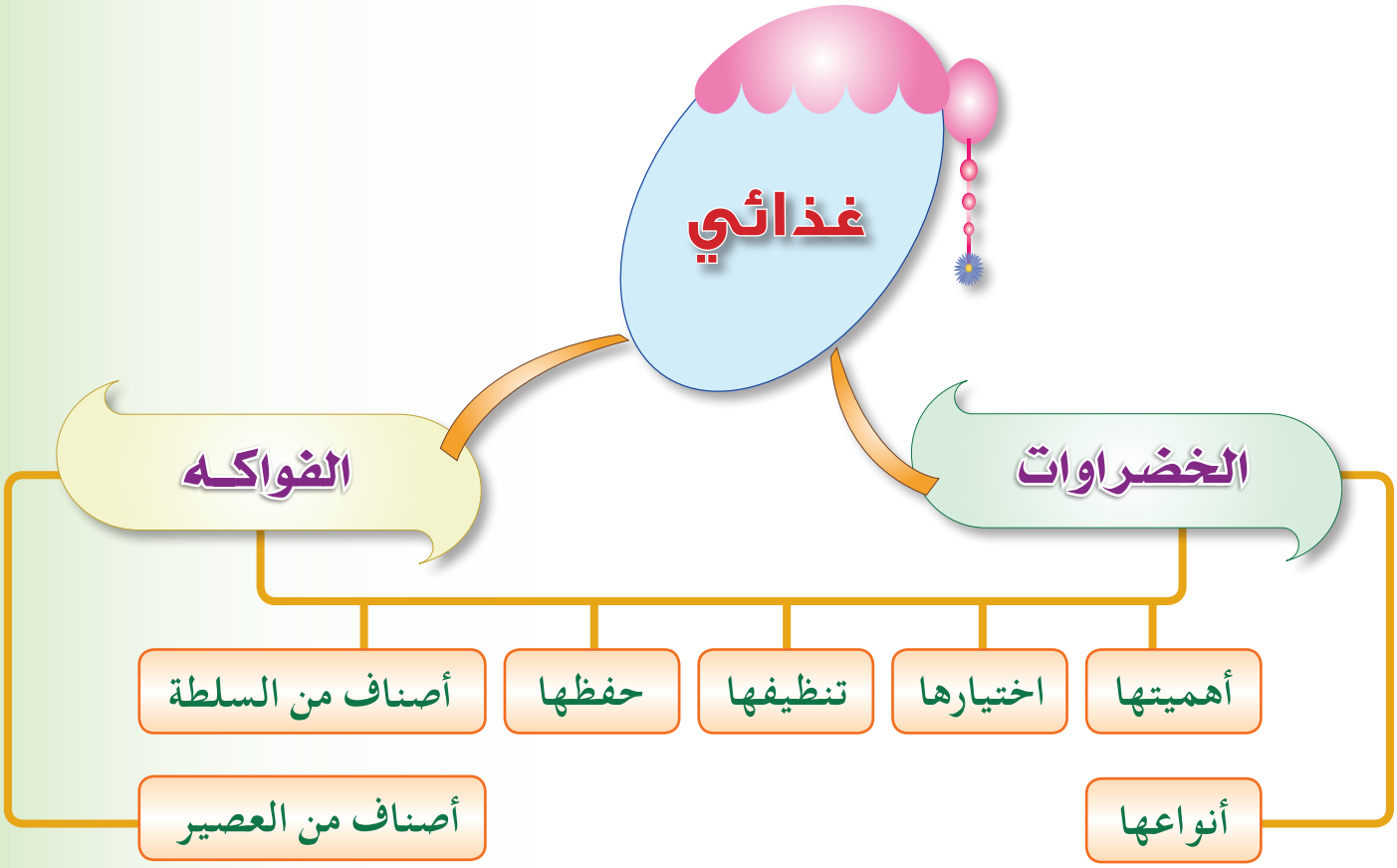


.....

.....

الوحدة الخامسة

غـــذائي



أهداف الوحدة

يتوقع من التلميذة في نهاية الوحدة أن :

- تَستنتج فوائد الخضراوات والفواكه .
- تغسل الخضراوات والفواكه وفقاً لنوعها بالطريقة الصحيحة .
- تُطبّق طريقة حفظ الخضراوات في الأماكن المخصصة لها .
- تُعدّ أصنافاً من السلطات .
- تُعدّ أصنافاً من العصائر .

الخضـراوات

نحن الخضراوات نشكل جـزءاً مهماً من الوجبـات اليومية، فنحـن غنيّـات بالفيتامينـات والأملاح المعدنيـة، كمـا أننـا نحتـوي علـى الألياف التي تساعد على التخلص من الفضلات.

هل تعلمين؟ أن الخضراوات فاتحة للشهية؛ لأن نكهاتها متنوعة وألوانها جذابة.

أنواع الخضراوات:

ورقيّة

ثمريّة

قرنيّة

بصليّة

درنيّة

جذريّة

زهريّة

سمِّي صنفاً واحداً من كل مجموعة من أنواع الخضراوات السابقة.

نشاط -١-

أ – اكتبي الحروف الناقصة :

١ رأسي

٢ رأسي

٣ رأسي

٤ رأسي

٥ رأسي

ث ٢		خ ١		
				ب ٣
م		ا		ط ١
				ط
	ف ٤	ل ٣		خ ٢
ل	ف ٥		ف ٤	
	ل		ب ٥	

١ أفقي

٢ أفقي

٣ أفقي

٤ أفقي

٥ أفقي

ب – صنفي الخضراوات السابقة حسب نوعها .

شروط اختيار الخضراوات:

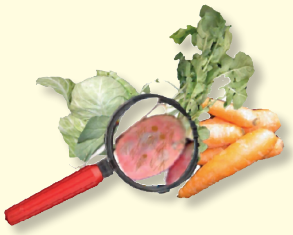
- أن تكون طازجة وتُختار في موسمها، فتكون غضّة، ليّنة الألياف.
- أن تكون زاهية اللون، وعروقها سهلة الكسر.
- أن تكون خالية من العطب والطين.

نشاط -٢-

ميّزي الخضراوات من بين الفواكه بوضع دائرة حولها.

انتبهي

يوجد عليَّ الكثير من الأوساخ فاغسليني قبل أن تأكليني.



علّلي: تكثر الديدان الطفيلية في الخضراوات عنها في الفواكه.

.....

تنظيف الخضراوات:

١ تُغسل الخضراوات الجذرية والدرنية والثمرية، كالجزر والبطاطس والخيار بالماء والفرشاة جيداً؛ لإزالة كل ما يعلق بقشرتها مع مراعاة عدم تجريحها، وتجفّف تماماً.

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

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

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

هل تعلمين؟

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

تذكري

عدم الإسراف في استعمال الماء عند غسل الخضراوات.

فكري

في طريقة للاستفادة من الماء المستعمل في غسل الخضراوات.

.....

حفظ الخضراوات:

- تُحفظ الخضراوات الطازجة في درج الثلاجة والرفوف السفلية منها.
- تُحفظ الخضراوات المجمدة في مجمّد الثلاجة.

فكري

لا تحفظ الخضراوات الآتية في الثلاجة: البطاطس، البصل، الثوم. لماذا؟

.....

نشاط -٣-

كل تلميذة تتخيل أنها نوع من الخضراوات، وتحاول أن تصف نفسها لزميلاتها حتى يتوصلن إلى معرفة اسمها.

أصناف من السلطة

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

القواعد العامة في إعداد السلطة:

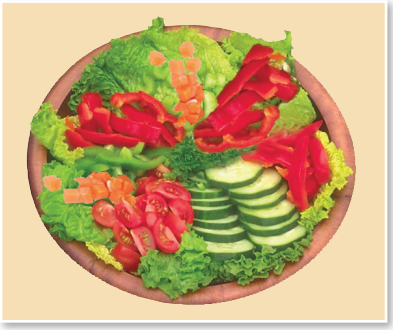
١ اختيار نوع السلطة المناسب للطعام الذي تقدم معه.

٢ غسل الخضراوات والفواكه الطازجة جيداً.

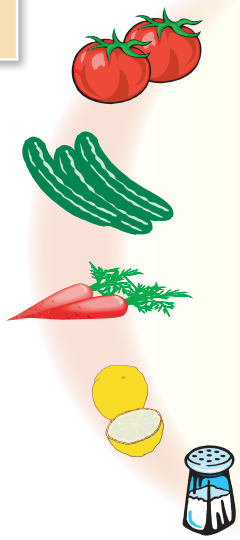
٣ تقطيع السلطة قطعاً كبيرة نسبيًّا؛ حتى لا تفقد فيتاميناتها.

٤ يمكن خلطها بكمية مناسبة من الصلصة قبل التقديم مباشرة.

سلطة الخضراوات

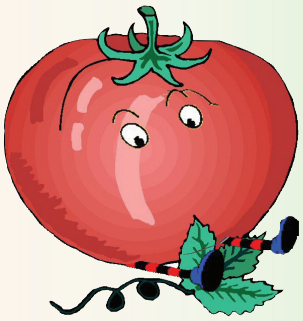


المقادير:



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

الطريقة:



١ تُغسل الطماطم وتُجفّف، ثم تُقطّع قطعاً مناسبة.

٢ يُغسل الخيار، ثم يقطّع مكعبات.

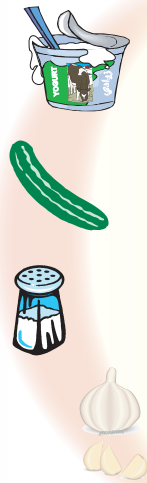
٣ يُغسل الجزر، ثم يُقطّع.

٤ يُغسل المقدونس ويجفف، ثم يُقطع قطعاً صغيرة.

٥ تُخلط المقادير في صحن عميق، وتتبّل بالملح والفلفل وعصير الليمون، ثم تُجمّل حسب الرغبة وتُقدّم.

سلطة الروب بالخيار

المقادير:



- كوب روب (زبادي).
- حبة خيار واحدة.
- فصٌّ من الثوم المفري.
- ملح، قليل من النعناع المُجفف.

الطريقة:

١ يُخفق الروب جيداً حتى يصير قوامه متجانساً.

٢ يُضاف إليه الثوم المفري (حسب الرغبة).

٣ يُغسل الخيار، ويُقطع حلقات رفيعة أو قطعاً صغيرة، ثم يُضاف إلى الروب، مع الاحتفاظ بقليل منه للتجميل.

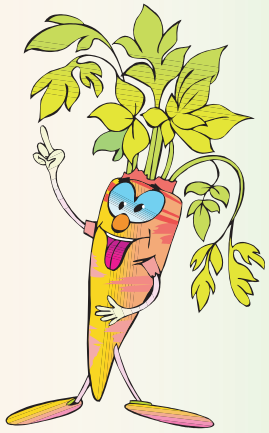
٤ يُضاف الملح والنعناع الجاف، ويغرف في صحن سلطة عميق، ويُجمّل حسب الرغبة.

سلطة الكرنب بالجزر

المقادير:

- نصف كوب جزر مبشور.
- كوبا كرنب مقطع شرائح.
- ملعقتان من الروب (الزبادي).
- نصف ملعقة كبيرة مايونيز.
- عصير نصف ليمونة.
- ملعقة سكر حسب الرغبة.
- ملح.

الطريقة:



١ يُخلط الكرنب مع الجزر المبشور في وعاء عميق.

٢ يُخلط الروب والمايونيز، ويُتبّل بعصير الليمون والسكر والملح.

٣ يُضاف الخليط السابق إلى الكرنب والجزر، ويُقلب.

٤ يُقدم في طبق، ويُجمل.

سلطة الخسّ والجرجير

المقادير:

- أربع ورقات من الخس.
- ربع حزمة جرجير.
- حبة جزر.
- حبتان من الخيار.
- حبة طماطم متوسطة.
- ملعقتان من الروب (الزبادي).
- ملعقتان من المايونيز.
- ملعقة صغيرةخردل (ماسترد).
- ملعقة صغيرة سكر ناعم.

الطريقة:

١ يُقطع الخسّ والجرجير قطعاً كبيرة.

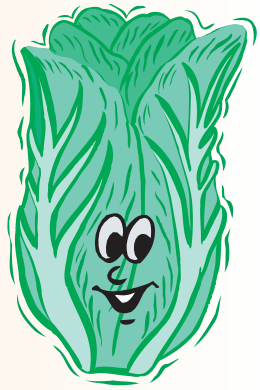
٢ يُقطع الخيار والطماطم بحجم مناسب.

٣ يُخلط الخس والجرجير والخيار والطماطم، ويُوضع في الطبق.

٤ يُبشر الجزر، ويُرشّ فوق السلطة.

٥ يُخلط المايونيز والروب (زبادي) والخردل والسكر.

٦ يُصب المزيج السابق فوق السلطة، ويُجمل حسب الرغبة.



الفـواكـه

المفاهيم الرئيسة

ليِّن

صلب

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

هل تعلمين؟

أن الفواكه من طعام أهل الجنة.

قال الله تعالى: ﴿وَفَٰكِهَةٍ مِّمَّا يَتَخَيَّرُونَ﴾. (سورة الواقعة: آية ٢٠).

اختيار الفواكه:

يجب أن تكون الفواكه طازجة، وخالية من العطب، وناضجة.

فائدة

احرصي على تناول الفواكه بين الوجبات كبديل للشوكولاتة والحلويات؛ لأنها تساعد على وقاية الجسم من الأمراض بمشيئة الله.

تنظيف الفواكه:

تغسل الفواكه بماء الصنبور، وتختلف طريقة الغسل تبعاً لنوعها.

١ - الفواكه الليّنة: كالفراولة والتين والبلح والرطب وغيرها، تُوضع في وعاء كبير به ماء من الصنبور. وتُرفع باليدين باحتراس، وتُكرر 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 والكمثّرى وغيرها، تُغسل جيداً بالماء والفرشاة، أو لوفة نظيفة؛ لإزالة كل ما يعلق عليها.

اجمعي صوراً من الفواكه، ثم ألصقيها :

حفظ الفواكه:

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

أصناف من السلطة

سلطة الفواكه

المقادير:

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

الطريقة:

١ تُختار الفواكه تامة النضج وتُغسل جيداً حسب نوعها.

٢ تُقطع حسب الرغبة أحجام (متساوية الشكل) مناسبة للأكل.

٣ تُرتب الفواكه في طبق زجاجي عميق أو أكواب صغيرة وعميقة.

٤ تُوضع بضع ملاعق من العصير أو الشراب على الفواكه في كل كوب بحيث يصل لمنتصفه.

٥ تُقدم وهي باردة وتُؤكل مباشرة.

مقادير الشراب السكري: كوب ماء، ٣-٤ ملاعق كبيرة سكر، ملعقتان من عصير الليمون.

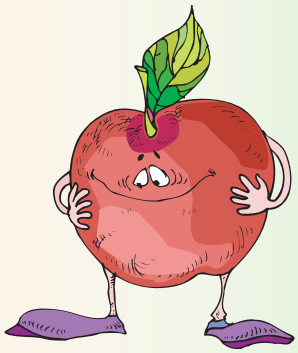
الطريقة: يُرفع الشراب السكري على نار هادئة حتى يغلي مدة دقيقتين مع نزع الزَبَد، ثم يُضاف عصير الليمون، ويترك حتى يبرد تماماً.

سلطة الفواكه بالجلي

المقادير:

- تُفاحة واحدة.
- حبة أوحبتان من الموز.
- علبة جيلي.
- كوب ماء ساخن وآخر بارد.
- فراولة وكريمة مخفوقة للتجميل.

الطريقة:



١ يُذاب الجيلي 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 يُصب عليها الجيلي البارد، وتُوضع في الثلاجة.

٤ يُجمّل السطح بالكريمة المخفوقة، وحبّات من الفراولة.

العصائر

أنا عصير الفواكه، أُقدّم كمشروب طبيعي وخاصّة في الجو الحارّ.
ويُفضّل تقديمي بعد الإنتهاء من إعدادي مباشرة؛ لكي احتفظ بفائدتي ونكهتي الطبيعية ولوني.

نشاط -٥-

أيهما أفضل العصير الطازج أم العصير المحفوظ؟

عبّري عن رأيك حول ذلك:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

أصناف من العصير

عصير الليمون

المقادير:

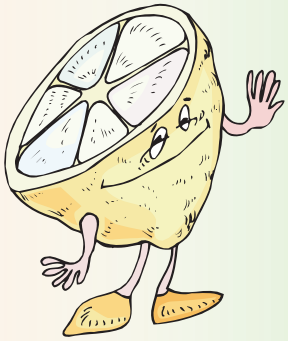
- ليمونتان كبيرتان أو ٤ حبات صغيرة.
- ٤ أكواب ماء.
- ٨ ملاعق كبيرة سكر أو حسب الرغبة.

الطريقة:

١ يُغسل الليمون جيداً.

٢ يُشق نصفين عرضاً، ويُعصر بالعصارة اليدوية أو الكهربائية.

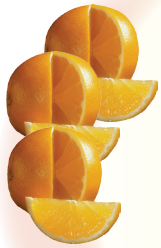
٣ يُضاف له الماء والسكر حسب الرغبة، ويُصب في أكواب، ثم يُقدم بارداً.



يُمكن إضافة النعناع إلى عصير الليمون، على أن يُشرب طازجاً.

عصير البرتقال

المقادير:



- ٣ حبات من البرتقال.
- سكر عند الرغبة.

الطريقة:

١ يُغسل البرتقال جيداً، ثم يُجفف.

٢ تُشق البرتقالة نصفين عرضاً، وتُعصر بالعصارة اليدوية أو الكهربائية.

٣ يُفرّغ العصير في إبريق خاص بعد تصفيته، وقد يُضاف إليه قليل من السكر حسب الرغبة.

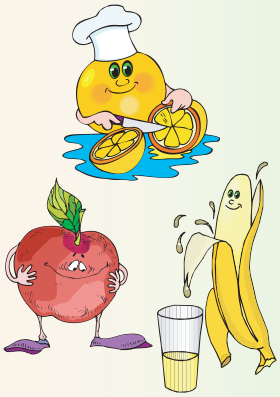
٤ يُصب العصير في أكواب الشراب، يُزين بشريحة برتقالة، ويُقدم بارداً.

عصير الفواكه المشكلة

المقادير:

- كوبان من عصير البرتقال (السابق تحضيره).
- تفاحة، موزة واحدة، ٤ شرائح أناناس، ١٠ حبات فراولة، أو أي فواكه متوفرة.

الطريقة:



١ تُغْسل التفاحة وتُقشر، ويُزال بذرها.

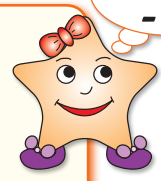
٢ تُغْسل باقي الفواكه وتُقطع.

٣ تُخلط جميع المقادير معاً بالخلاط.

٤ تُصب في أكواب، وتُزين بالفراولة أو حسب الرغبة، ثم تقدم.

يمكن إضافة الحليب إلى العصير؛ لزيادة القيمة الغذائية.

نشاط -٦-



عملت سعاد عصير ليمون لوالدها بعد عودته من صلاة الجمعة فأُعجبَ والدها بعملها وأبدى فخره بها .

صفي شعورك لو كنت مكان سعاد .

.....

.....

نفع النبات (*)

بـقـدرة ربـنـا تـنـمو ❖❖❖ لتـنـفـعـنـا الـنـبـاتـاتُ

بـهـا أجسَـامُنـا تنمو ❖❖❖ وتـقـوى حين نقتاتُ

أرى في خلقِها عجباً ❖❖❖ فكم لون، وكم نوعُ!

تباينَ شكلُها لكنْ ❖❖❖ لـنـا بجميعها نفعُ

فـواكـهُ مـالـهـا عـدّ ❖❖❖ تلـذّ كأنهـا الشـهدُ

نقـــولُ إذا أكلناهـا ❖❖❖ لفضلـكَ ربّنـا الحمدُ

(*) الشاعر/ مصطفى عكرمة.

تطبيقات عامة

١ ضعي علامة ✓ أمام العبارة الصحيحة، وعلامة ✗ أمام العبارة الخاطئة، مع تصحيح الخطأ:

أ تُقطع السلطة قطعاً صغيرة؛ حتى لا تفقد فيتاميناتها. ◯

ب تُختار الخضراوات ذات العروق سهلة الكسر. ◯

ج تحتوي الخضراوات والفواكه على الكثير من الفيتامينات. ◯

د الفاصوليا من الخضراوات الثمرية. ◯

هـ تُغسل الخضراوات والفواكه قبل أكلها. ◯

و يُقدم العصير بعد إعداده. ◯

٢ علّلي مايأتي:

أ يجب أن تُغسل الفواكه اللينة وقت تناولها.

ب تُسمى الفواكه والخضراوات بمجموعة الأطعمة الواقية .

٣ اختاري الإِجابة الصحيحة :

١ـ لا يُستخدم الماء الساخن في غسل الخضراوات ؛

أ ـ حتى لاتذبل .

ب ـ لأن ذلك إهدار للماء الساخن .

ج ـ حتى لا نصاب بالحروق .

٢ـ تُنقع الخضراوات في محلول ملحي قبل غسلها ؛

أ ـ لتحافظ على شكلها .

ب ـ لتحافظ على لونها .

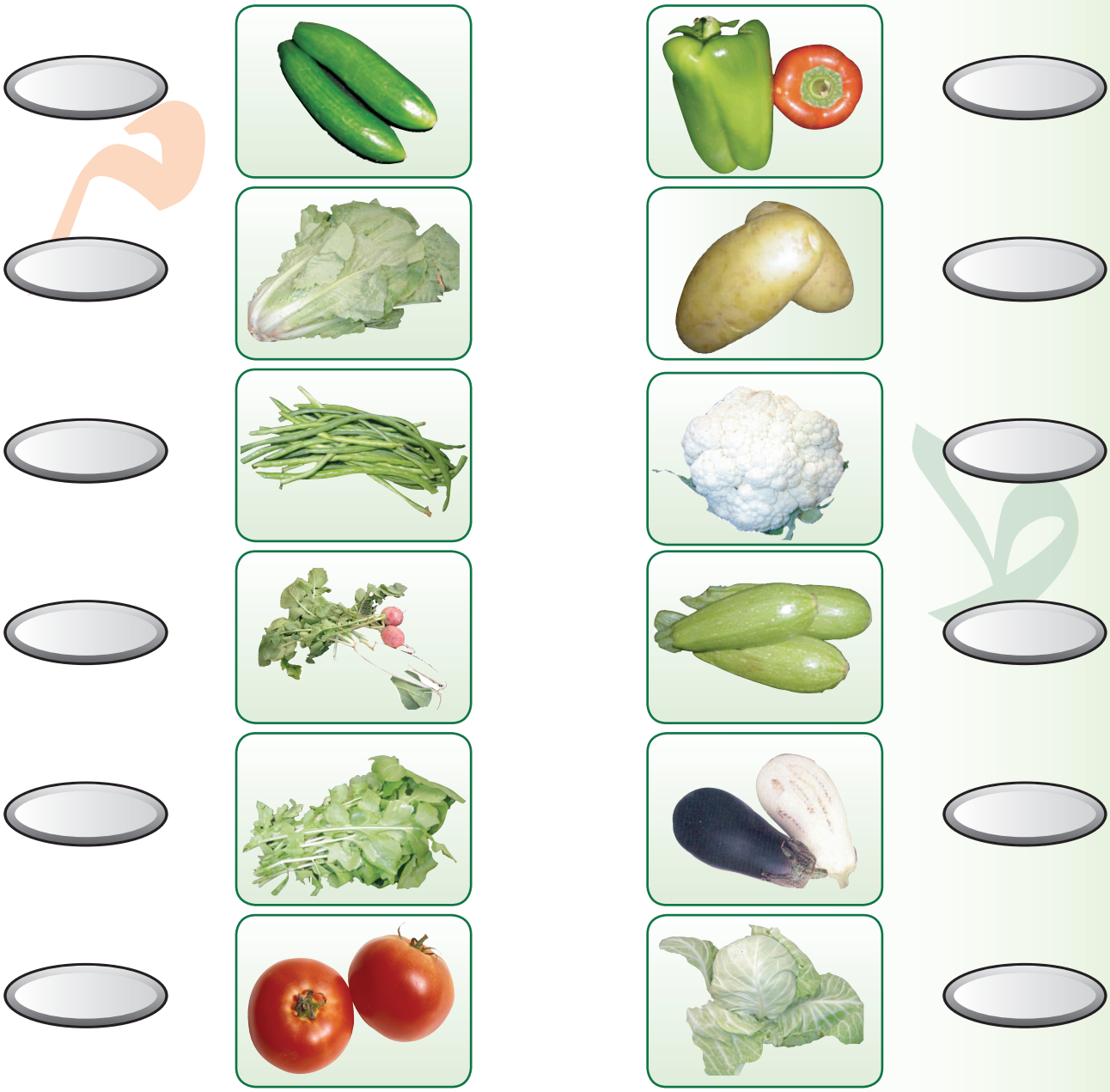
ج ـ للقضاء على الطفيليات .

٤ ماذا تفعلين حتى لاتتكرر المشكلات التالية :

أ اسوداد لون الموز بعد تقطيعه عند عمل سلطة الفاكهة .

ب اصفرار أوراق بعض الخضراوات الورقية بعد مدة قصيرة من شرائها .

س٥: اكتبي حرف (ط) أمام الخضراوات التي تُؤكل طازجة، وحرف (م) للتي تؤكل مطبوخة، وحرفي (ط، م) للتي تُؤكل طازجة ومطبوخة:



٦

أ اشطبي أحرف الصور التالية في جميع اتجاهات المربع التالي لتحصلي على الكلمة الضائعة.

ب اجمعي الحروف المتبقية وهي لفاكهة حمراء اللون، جميلة الشكل، لذيذة الطعم، صغيرة الحجم، غنية بفيتامين (ج) وتُصنع منها المُرَبَّيَات والعصائر:

ف	ت	ف	ا	ح
ب	ر	م	و	ز
ط	خ	س	ا	ي
ا	و	ك	ن	و
ط	ح	ر	ا	ي
س	ل	ن	م	ك
ل	م	ب	ر	ة

الفاكهة: .....

٦

الوحدة السادسة

مهارات يدوية «التطريز»

مهارات يدوية

التطريز

- الأسس العامة للتطريز
- أدوات وخامات التطريز
- تطبيقات عملية
  - نظم الخيط
  - تثبيت الخيط
  - غرزة السراجة

أهداف الوحدة

يتوقع من التلميذة في نهاية الوحدة أن :

- تتعرَّف على الأدوات المناسبة للتطريز .
- تتَّبع الأسس العامة أثناء التطريز .
- تتدرب على مهارة تثبيت الخيط .
- تُتقن غرزة السراجة .

أدوات وخامات التطريز

الوحدة السادسة

المفاهيم الرئيسة

الناظم

الكشتبان

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

١ـ الإبر:

تُصنع من معدن صَلْب غير قابل للصّدأ، وتتنوّع في أشكالها وأحجامها ومقاساتها حسب استخدامها، ويجب أن تكون الإبر مناسبة لنوع القماش، وسمك الخيط المستخدم. لماذا في رأيك؟ .....

نشاط -١-

إذا وخزتكِ الإبرة ماذا تفعلين؟

.....

٢ـ الناظم:

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

صغيرتي استنتجي فائدته. .....

فكري

في طريقة تساعدك على إدخال الخيط في الإِبرة بسهولة في حالة عدم وجود الناظم.

٣ـ خيوط التطريز:

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

نشاط -٢-

– ماذا يحدث إذا نفَّذت مفرشاً لونُه أبيضٌ واستخدمت خيوطاً ألوانها غير ثابتة ثم غسلته؟

.....

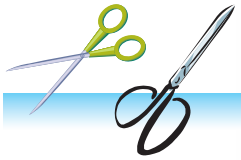
– اقترحي حلّاً لمنع تلك المشكلة. .....

أنواعها

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

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

٤ـ المِقَصُّ:



ويُصنع غالباً من المعدن، وله مقاسات متعددة (كبير – وسط – صغير).

صِفي مقَصّ الخيوط. .....

نشاط -٣-

١ ـ قارني بين مقصّ الخيوط ومقصّ القماش.

.....

٢ ـ قدمي نصيحة لزميلتكِ إذا رأيتها تقطع الخيط بأسنانها.

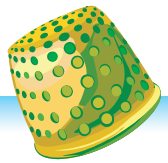
.....

٥ـ القماش:

نسيج من خيوط نسجت بدقة متناهية، ومنه عدة أنواع:

.....، .....، .....

٦ـ واقي الإصبع (الكُشْتِبَانُ):



يُلبس على رأس الإِصبع الوسطى من اليد؛ لحمايته من وخز الإِبرة عند الحياكة اليدوية، ويصنَّع من عدة أنواع، مثل: المعدن، البلاستيك، الجلد السميك.

٧ـ الدّبابيسُ:

تصنع من المعدن الجيِّد غير القابل للصّدأ، وهي نوعان:
نوع يستخدم للورق، وآخر للقماش.

نشاط -٤-

فرّقي بين دبابيس الورق ودبابيس القماش.

دبابيس الورق	أوجه الشبه	دبابيس القماش
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

٨ـ حاملة الدّبابيس:

كيس صغير محشوٌّ بالصوف أو الإسفنج، وله أشكال مختلفة، ويستخدم لحفظ الدّبابيس والإبر بغرزها فيه أثناء العمل.

فكري

في طريقة سريعة لجمع الدّبابيس المتناثرة؛ حتى لا تؤذي الآخرين.

نشاط -٥-

قالَ الرسول ﷺ: «كلُّ سُلامَى مِنَ النَّاسِ عَلَيهِ صَدَقَة..... وَتُمِيطُ الأَذَى عَنْ الطَّرِيقِ صَدَقَة» رواه مسلم برقم ١٠٠٩ واللفظ له.

أوجدي العلاقة بين إماطة الأذى عن الطريق وأدوات التطريز.

٩- حافظة أدوات التطريز:

صندوق أوعلبة أوحقيبة مخصصة لحفظ أدوات التطريز.

نشاط -٦-

بالتعاون مع زميلتك ابتكري حافظةً لأدوات التطريز مستخدمة مستهلكات فارغة.

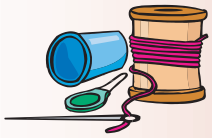
نشاط -٧-

في خريطة المعرفة(*) التالية أدوات وخامات التطريز التي درستها، أكملي ما في الخريطة من فراغات:

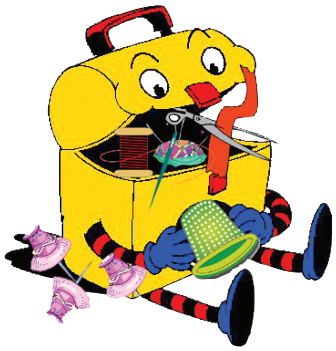
(*) خرائط المعرفة: تساعدك في تثبيت المعلومات وسهولة استرجاعها.

الأسس العامة للتطريز

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



الأسس العامة التي ينبغي مراعاتها عند البدء بالتطريز ما يلي:



١ نظافة اليدين.

٢ تجهيز الأدوات والخامات وترتيبها.

٣ توافر الإضاءة الكافية.

٤ مراعاة أن تكون طاولة العمل ذات ارتفاع مناسب.

٥ الجلسة الصحيحة.

٦ إعداد القماش للتطريز بتحديد الخطوط والرسومات المُراد تطريزها.

٧ مراعاة أن يكون طول الخيط مناسباً.

نشاط -٨-

ماذا يحدث إذا كان الخيط طويلاً؟

.....

٨ اتِّباع الخطوط المحدّدة للرَّسم أثناء التنفيذ.

٩ عدم شدِّ الخيط عند التطريز أكثر من اللازم.

١٠ التأنّي 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 للإِبرة، والناظم، والمقصّ.

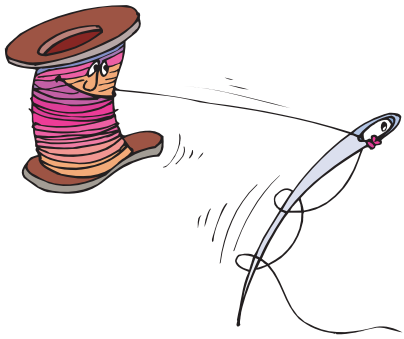
١٢ .....

١٣ .....

١٤ .....

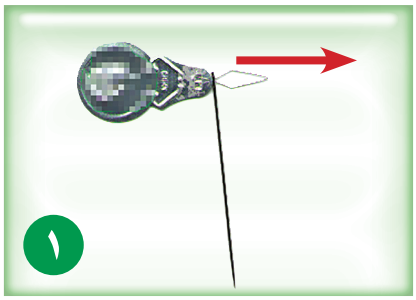
تطبيقات عملية

أ- نظم الخيط:

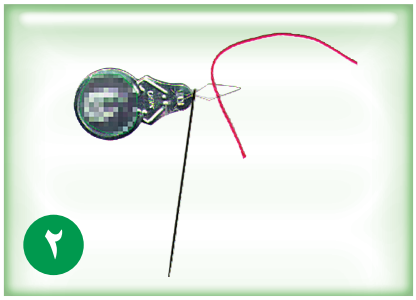


من الصعوبات التي قد تواجه المبتدئة في التطريز إدخالُ الخيط في الإِبـرة، وهذه العملية تتمّ بعد اختيار الخيط المناسب للإِبرة، ونـوع القماش، وحتى نتغلّب على ذلك، لابدّ من استخدام الناظم بطريقة صحيحة باتِّباع الخطوات التالية:

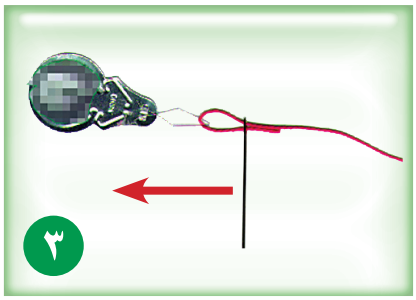
١ يُدخل طَرَفُ السلك المعدني المرن في ثقب الإِبرة حتى يصل إلى نهايته.



٢ يُمرّر طرفُ الخيط من خلال السّلك المعدني.



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



نشاط -١٠-

– هل واجهتك مشكلة عند نظم الخيط ؟ ماهي ؟

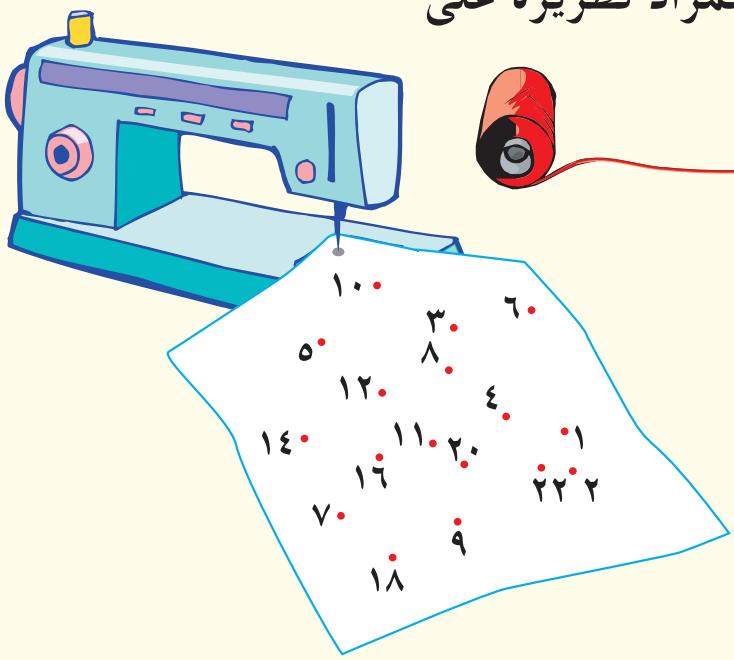
.....

.....

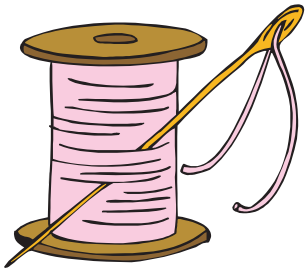
– إذا أتقنت نظم الخيط ساعدي زميلتك .

نشاط -١١-

صلي الأرقام الزوجية حتى تحصلي على الشكل المراد تطريزه على قطعة القماش :

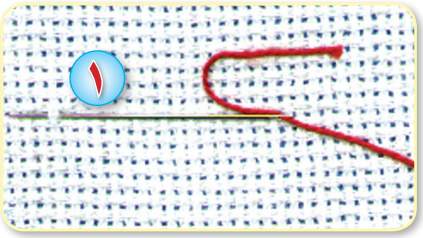


ب ـ تثبيت الخيط:

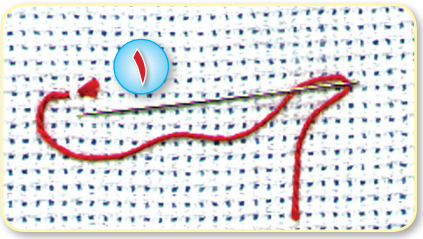


غرزة التثبيت: غرزة تُستخدم لتثبيت الخيط على القماش قبل بدء التطريز وعند الانتهاء منه وتعتبر أساسية في جميع غرز التطريز، وتُنفَّذ كمايلي:

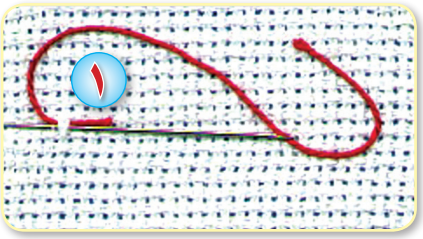
١ يُقلب القماش على ظهره، وتُغرز الإِبرة عند الرقم (١)، ثم تُخرج بحيث تُؤخذ فتلة أو فتلتان.



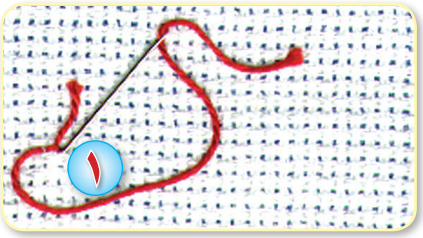
٢ يُشدُّ الخيط برفق، بحيث يبقى طرف الخيط في القماش.



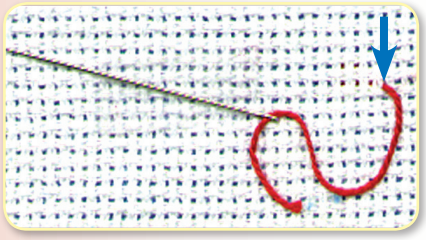
٣ تُغرز الإِبرة مرة أخرى من فوق الغرزة الأولى مباشرة لتثبت الغرزتين فوق بعضهما.

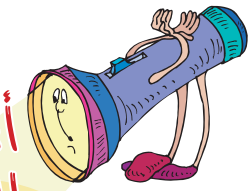


٤ تُغرز الإِبرة من ظهر القماش وتخرج إلى وجهه من مكان التثبيت نفسه عند الرقم (١)، للبدء بتنفيذ الغُرز المطلوبة.



٥ هذا هو الشكل النهائي لغرزة التثبيت على وجه القماش.

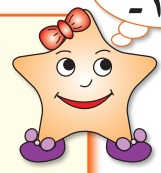




أهمية التثبيت

١ ـ عدم تفكّك الغرزة.

٢ ـ نظافة وجمال وجه القماش.



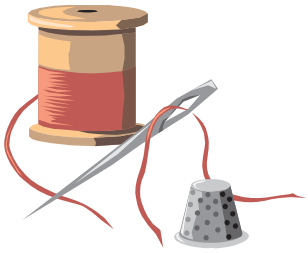
نشاط -١٢-

بالرجوع إلى مصادر التَّعلُّم المختلفة، ابحثي عن اسم النبي الذي كان يعمل في الخياطة، واجمعي معلومات عنه، ثم دوِّنيها.

.....

.....

ج ـ غرزة السراجة:



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

نشاط -١٣-

هند في الصف الرابع أرادت أن تطرز لوالدتها قطعة صغيرة بغرزة السراجة، فاستعانت بأختها الكبرى التي أخبرتها أنه ينبغي عليها الإعداد قبل تنفيذ الغرزة حتى يكون عملها منظماً وسريعاً باتباع مايلي:

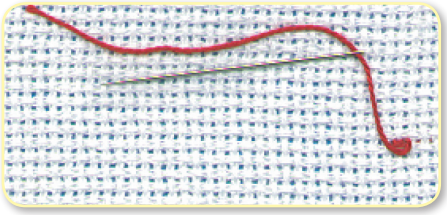
١ تجهيز الأدوات.

٢ طباعة الشكل المراد بالكربون الملون.

٣ .....

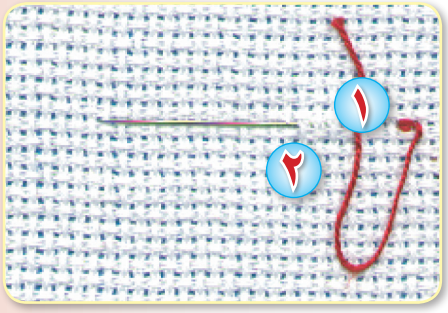
٤ .....

طريقة تنفيذ الغرزة:

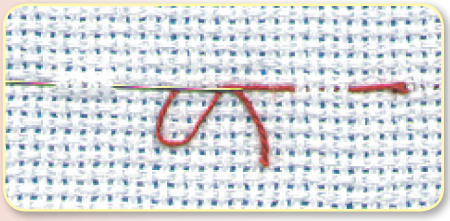


١ يُرسم خط خفيف باللون الفاتح؛ حتى يحدد مسار الإبرة، ويُثبت الخيط بغرزة ..... في ظهر القماش، ثم تخرج الإبرة على .....

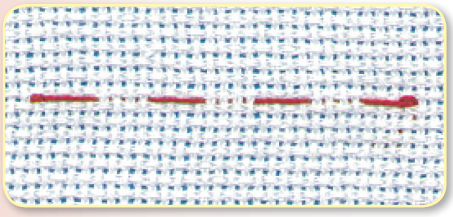
٢ تُغرز الإِبرة في القماش على بعد مسافة عند الرقم (١) ، ثم تُخرج بعد أخذ المسافة نفسها عند الرقم (٢) مكونة الغرزة الأولى .



٣ تُكرر ..... بالطريقة نفسها حتى نهاية السطر ، مع مراعاة أن تكون المسافة بين الغرز .....



٤ تُغرز الإِبرة في ظهر القماش ، ثم يُثبت الخيط لإِنهاء العمل .



تطبيقات من الحياة

رغبتِ بتجميل فستانكِ القديم وتغيير شكله ، ماذا تفعلين ؟

.....

.....

.....

تطبيقات عامة

١ رتِّبي حروف الكلمات التالية، ثم اكتبيها في المكان المناسب لها :

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

أ ينبغي الجلوس جلسة ..... على مقعد مريح أثناء العمل.

ب تكون طاولة العمل ذات ..... مناسب.

ج يكون طول خيط التطريز مناسباً، لا بالطويل الذي ..... ولا بالقصير الذي ينتهي ..... نهاية العمل.

د اتِّباعُ الخطوط المحددة للرسم يعطي ..... المطلوب.

٢ علِّلي لما يأتي :

أ اختيار الخيوط ذات الألوان الثابتة في التَّطريز.

.....

ب عدم شدِّ الخيط عند التطريز أكثر من اللازم.

.....

٣ صِلي كل قطعة بما يناسبها ، ثم اكتبيها أمام الصورة المناسبة :

يُساعد على إدخال

تُستخدم لقصّ

تختلف مقاساتها

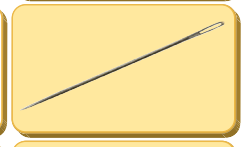
من وخز الإِبرة

الخيط في الإِبرة بسهولة

باختلاف الأقمشة

يحمي الإِصبع

الخيوط والقماش



٤ العبارات التالية خاطئة ، صحِّحيها :

أ يُثبَّت خيط التطريز في القماش بالعُقْدة .

.....

ب تُصنع الإِبر من الصلب القابل للصّدأ.

.....

ج خيوط المالونية خيوط قطنية مبرومة من فتلتين.

.....

د الدبابيس نوعان، منها: مايُستخدم للورق، وآخر للخيوط.

.....

٥ أنا صفاء، أحبُّ التطريز، وأتشوَّق إلى تعلُّمه، ولكني قد أجد صعوبة عند تنفيذ بعض الغُرز، ذات مرة بدأت بتطريز مفرش لإهدائه إلى والدتي وقد بذلت فيه جهداً وعناء، ولكن عندما قمتُ بشدّ الخيط انفكّت الغرز كلها، عندها غضبتُ فقطعتُ الخيط ثم رميته.

نستنتج من هذه القصة ما يلي:

أ بعد أن شدّتْ صفاء الخيط اكتشفتْ أنها ارتكبت خطأ في البداية، اذكريه.

.....

ب كان ينبغي على صفاء ألّا تغضب اقتداءً بالرسول ﷺ، اذكري الحديث الدالّ على ذلك.

.....

ج قامت صفاء بفعل يدل على برّها بوالدتها ، استخرجي من القصة ما يدل على ذلك .

.....

٦ انقلي الحرف الأخير من كلِّ كلمة بالترتيب إلى الجدول التالي حتى يظهر لك عبارة إرشادية :

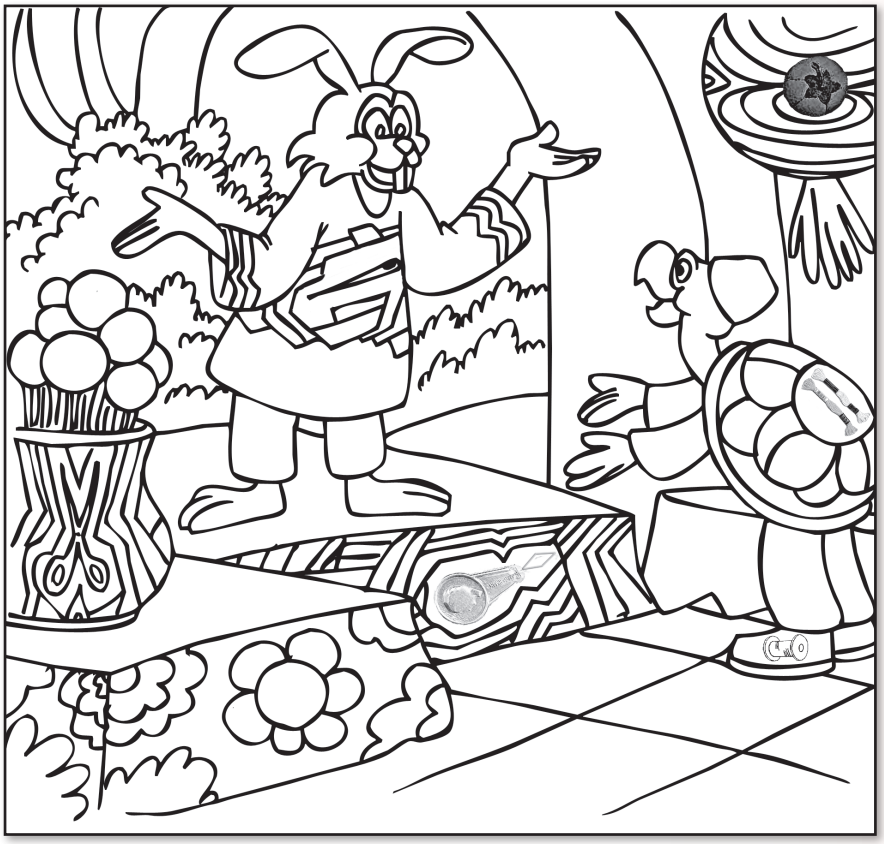
رف – وادي – أبها – بلبل – أدوات – صدأ – كُشْتِبَان – معدني – سوريا – تلال – دبابيس – ليل – أنا – ناظم – حافظة .

العبارة : .....

تقيّدي بهذه العبارة في حياتك وفي أثناء عملك في التطريز .

٧ انظري إلى الصورة التالية :

ابحثي فيها عن أدوات التطريز ، ثم لوّنيها ، واكتبي فائدة لثلاث منها .



.....

.....

.....

٨ : أمامك مجموعة من الأدوات التي تجمعها صفة مشتركة، لكن بينها ثلاث أدوات لا تنتمي إليها، اكتشفيها :

شركة المطابع الأهلية للأوفست المحدودة
National Offset Printing Press Ltd. Co.
الرياض - المملكة العربية السعودية