

حل أسئلة الكتاب لمادة

التربية الأسرية

للمصف الأول المتوسط

الفصل الدراسي الثاني

الوحدة
الرابعة

تنوعية صحية



البلوغ عند الإناث



السمنة والنحافة
وفقر الدم



العناية بالبشرة

أهداف الوحدة

يتوقع من التلميذة في نهاية الوحدة أن :

- ١ تتعرف على بعض التغيرات التي تطرأ على المراهقة.
- ٢ تعي أهمية المحافظة على النظافة.
- ٣ تميز بين التغذية السليمة والخاطئة للمراهقة.
- ٤ تناقش النتائج المترتبة عن سوء التغذية (السمنة، النحافة، فقر الدم).
- ٥ تخطط وجبات غذائية تناسب بعض الحالات الصحية.
- ٦ تنمي الاتجاهات الإيجابية لديها نحو الغذاء ودوره في سلامة البشرة.
- ٧ تطبق بعض الطرق المقترحة للعناية بالبشرة.
- ٨ تنفذ بعض طرق العناية باليدين والقدمين.



البلوغ عند الإناث

المفاهيم الرئيسة:

- المراهقة.
- البلوغ.
- الحيض.

يمرّ الإنسان في حياته بمراحل متعددة ، تبدأ بمرحلة المهد ثم الطفولة المبكرة التي تمتد من (٣-٥) سنوات ، تليها الطفولة المتوسطة من (٦-٩) سنوات ، ثم الطفولة المتأخرة من (١٠-١٢) سنة ، ثم تعقبها المرحلة الهامة وهي مرحلة البلوغ والمراهقة.

المراهقة والبلوغ:

المراهقة: فترة النمو السريع، وتعتبر مقدمة لمرحلة البلوغ، وتحدث فيها التغيرات الجسمية والنفسية والعقلية، وتمتد هذه المرحلة من سن الحادية عشر إلى التاسعة عشر تقريباً، وتختلف باختلاف الأشخاص.

البلوغ: المرحلة التي تنضج فيها الغدد التناسلية، وتنتقل الفتاة من مرحلة الطفولة إلى مرحلة النضج.

تذكر

البلوغ : انتهاء حد الصغر في الإنسان ليكون أهلاً للتكاليف الشرعية.

التغيرات التي تحدث للفتاة عند البلوغ



التغيرات الجسمية :



الطول والوزن: يزداد الطول والوزن في هذه المرحلة.

الهيكل العظمي: تنمو العظام وتتكامل ويكبر الأنف، ويتسع الحوض عند الفتاة فتبدو عليها علامات الأنوثة.

العضلات: تنمو العضلات خاصة عضلات الأطراف مما يظهر عدم الاتزان في بعض حركات الفتاة، إلا أنها تميل للاتزان والتناسق في نهاية هذه المرحلة.

الصوت: يحدث تغير بسيط في صوت الفتاة.

الغدد التناسلية: يكتمل نمو المبيضين مما يؤدي إلى إفراز هرمون خاص، يعمل على إحداث التغيرات الجنسية كبروز الثديين، ونمو الشعر في مناطق معينة، ثم حدوث الحيض (الدورة الشهرية).

الغدد الجلدية: يزيد إفراز هذه الغدد للعرق في أجزاء كثيرة من الجسم، خاصة تحت الإبطين.

عند شعورك بشيء من هذه التغيرات تحدثي إلى والدتك أو مع مَنْ هي أكبر منك و تثقين بها.



تذكرى



١ وجوب الحرص على النظافة والاستحمام وتغيير الملابس الداخلية،

والاهتمام بإزالة شعر الإبطين والعانة اتباعاً لسنة الرسول ﷺ.

٢ ضرورة استخدام مزيل رائحة العرق ذي النوعية الجيدة؛ منعاً لانبعاث الروائح الكريهة.



٣ شرب كميات كبيرة من الماء، لتخفيف رائحة الجسم.

التغيرات النفسية :

نتيجة للنمو السريع والتغيرات الهرمونية فقد تمر الفتاة في مرحلة البلوغ ببعض التغيرات النفسية، مثل: الارتباك والخجل وعدم القدرة على التكيف مع البيئة الاجتماعية مما قد يسبب أحياناً بعض المتاعب.



عند إحساسك بشيء من هذه الانفعالات حاولي ضبطها والتكيف معها.

تعريف الحيض :

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

الأعراض المصاحبة للحيض :

يصاحب الحيض أحياناً بعض الأعراض، منها :

١ صداع وآلام في الصدر وأسفل الظهر
٢ تقلب المزاج وتوتر الأعصاب والقلق.
٣ انتفاخ وألم في الثدي.
٤ اضطرابات الجهاز الهضمي.
٥ زيادة الوزن نتيجة انحباس الماء والملح.

طرق التخلص من آلام الحيض :

١ ممارسة بعض التمارين الرياضية الخفيفة، مثل: المشي.



٢ الاستحمام بالماء الدافئ.

٣ التغذية الجيدة وتناول مشروبات دافئة، مثل : النعناع، القرفة، الأنيسون (اليانسون) .

٤ التركيز على الأغذية الغنية بالحديد؛ لتعويض ما يفقده الجسم من دم أثناء الحيض.

تذكر

عند شعورك بالمغص الشديد لا تترددي في مراجعة الطبيبة إذا احتجت لذلك.



العناية بالجسم في فترة الحيض:

- ١ اختيار النوعية الجيدة من الفوط الصحية.
- ٢ مزاوله الأعمال اليومية العادية، والأنشطة الخفيفة.
- ٣ الاهتمام الشديد بالنظافة الشخصية وتغيير الملابس، والتخلص من الفوط الصحية بطريقة سليمة.
- ٤ أخذ القسط الكافي من الراحة والنوم والاسترخاء والابتعاد عن السهر والإرهاق.
- ٥ الحرص على التغذية الجيدة.



تذكرى

من المعتقدات الخاطئة أثناء فترة الحيض عدم الاستحمام أو القيام بأي نشاط جسدي بينما هذه الأعمال صحية ومفيدة للجسم.



الفصل من الحيض:

أمر النبي ﷺ بإزالة نجاسة الحيض بالغسل منه وذلك في قوله لفاطمة بنت أبي حبيش: (إذا أقبلت الحيضة فدعي الصلاة وإذا أدبرت فاغتسلي واصلّي) أخرجه البخاري.

الصلاة لا تقضى بعد انتهاء فترة الحيض، لكن الصوم يقضى.



ما طريقة الغسل الصحيحة من الحيض بناءً على السُّنة النبوية؟

النية بالقلب، تسمى وتغسل يدها ثلاثاً ثم الفرج، تتوضأ وضوءاً كاملاً، تحثو الماء على رأسها ثلاثاً، تروي أصول شعرها، تعمم بدنها بالماء وتلكه بيديها ليصل الماء إلى جميع أنحاء الجسم، التقليل في استخدام الماء قدوة برسولنا الكريم صلى الله عليه وسلم.

تغذية الفتاة في مرحلة المراهقة والبلوغ :

تحتاج الفتاة في هذه المرحلة إلى التغذية الجيدة، والتي تتحقق في الأمور التالية :

٣ اختيار الأطعمة المتوازنة التي تفي بحاجة الجسم وتحتوي جميع العناصر الغذائية.

٢ تنظيم تناول الوجبات في مواعيدها.

١ الاهتمام بتناول وجبة فطور متكاملة في الصباح قبل مزاوله أي عمل أو قبل الذهاب للمدرسة.

٥ الإقلال من تناول الوجبات السريعة، والحلويات والبطاطس المجففة (الشبس) خاصة بين الوجبات، والاستعاضة عنها بالفاكهة الطازجة أو المجففة، أو الخضراوات الطازجة.



٤ ازدياد الحاجة لبعض العناصر الغذائية، خاصة في فترة الحيض ، مثل: الحديد الذي يتوافر في الكبد، البيض، اللحوم، الفواكه المجففة، لدعم النمو في هذه الفترة.



٦ الإكثار من تناول العصائر الطازجة، والابتعاد عن تناول المشروبات الغازية.



تناول التمور ضروري للجسم وخاصة في أيام الحيض.



❖ أنموذج غذاء يوم كامل لفتاة في سن المراهقة والبلوغ:

الوجبة	الأصناف المقدمة
الفطور 	<p>أحد منتجات الألبان، مثل : الحليب</p> <p>أحد أصناف الحبوب، مثل : حساء الشعير</p> <p>بيضة أو صنف من البقول، مثل : الفول</p> <p>نوع من الفاكهة أو سلطة خضراوات.</p>
الغداء 	<p>أحد أنواع اللحوم، مثل : قطعة لحم</p> <p>أحد أنواع الحبوب، مثل : حساء العدس</p> <p>صنف من الخضراوات، مثل : البازلاء</p> <p>فاكهة أو طبق حلو.</p>
العشاء 	<p>أحد منتجات الألبان، مثل : الحليب</p> <p>أحد منتجات الحبوب، مثل : الخبز</p> <p>تونة، أو كفتة، أو شيش طاووق.</p> <p>نوع من أنواع الفاكهة، مثل : البرتقال</p>
بين الوجبات	<p>من الممكن تناول نوع من أنواع الفاكهة أو كوب من الحليب ، أو العصير الطازج.</p>

تذكر

يمكنك المساهمة في رفع التثقيف الغذائي للأسرة من خلال تزويد أفراد أسرتك بمعلومات مفيدة، وتناولك الغذاء المفيد المتنوع .



نشاط (ب):

البقدونس Parsley: لقد تحدثنا عن البقدونس في حلقات سابقة ولكننا نتحدث عنه اليوم كعلاج لآلام الطمث حيث تؤخذ ملعقة كبيرة من مفروم البقدونس بعد غسله جيدا ثم يوضع في كوب ويملا بالماء المغلي ويقلب جيدا ويغلى ثم يترك لمدة ١٥ دقيقة ثم يشرب بمعدل مرة إلى مرتين في اليوم.

السحلب Salep : عشب معمر ينمو بارتفاع ٦٠ سم له أوراق ضيقة غالبا ما تكون ملطخة بلون أسود. للساق أزهار بنفسجية وله جوزان من الدرنات الأرضية أحدهما أطول من الأخرى ولذلك يسمى السحلب بخصى السحلب ويعتقد بعض الناس ان السحلب مادة حيوانية وهو ليس كذلك فهو نبات ولكن هذه الدرنات ذات لون مبيض إلى بني متجمدة. يعرف السحلب علميا باسم orchis mascula الجزء المستعمل من النبات الدرنات التي تشبه الخبي تحتوي درنات السحلب على حوالي ٤٨ % مواد هلامية ومواد بروتينية ومر ونشا وديكسترين ويتوزينات وسكروز واكزلات كالسيوم وأملاح معدنية وزيت طيار. يعتبر السحلب ذو قيمة غذائية كبيرة في أوروبا فهو مقو ومضاد للإسهال المزمن والمصابين بالسكري وفي بريطانيا يستخدم السحلب لمرض السل وللناقهين. كما يوصف لحالات التسمم. كما يستعمل لإيقاف نزف الرحم حيث يستخدم لهذا الغرض بأخذ ملعقة صغيرة من مسحوق الدرنات ويوضع فوق النار مع مقدار كوب ماء ويقلب جيدا أولا بآول ويضاف إليه السكر ثم يبرد ويشرب بهدوء فيوقف النزيف .

أزهار البابونج chamomile: لقد تحدثنا عن أزهار البابونج ولكن نتحدث عنه اليوم كموقف للنزيف الرحم. تحتوي أزهار البابونج على زيت طيار وأهم مركب فيه هو بروزولين كما يحتوي على فلافونيدات وجلوكوزيدات مرة وكومارينات ومواد عصبية. تستعمل أزهار البابونج كمضادة للالتهابات ومضادة للمغص ومرخية لعضلات الجسم وطارد للغازات أو الأرياح ومضاد للحساسية وضد القولون. أما الوصفة التي توقف الحيض المفرط فهي ملعقة كبيرة من أزهار البابونج وتوضع في كوب ويصب عليها الماء المغلي فوراً ثم يترك لينقع لمدة ١٠ دقائق ثم يصفى جيدا ويشرب ويمكن شرب كوب ثلاث مرات في اليوم وذلك بين أو قبل وجبات الطعام ويحذر تناول مغلي البابونج بعد الأكل مباشرة لأنه قد يسبب ألما في المعدة أحيانا.



نشاط (أ):

- نصف ملعقة زيت جلسرين.
- عصير نعناع أو ليمون ملعقة صغيرة.
- ادھني فيها المنطقة واركبها لمدة ساعة وبعدها نظفي المنطقة بقطعة منشفة مبلولة بالماء الدافئ مع الدعك بلطف





السمنة والنحافة وفقر الدم



المفاهيم الرئيسة:

- السمنة.
- النحافة.
- فقر الدم.

بعد أن عرفت أهمية تناول الغذاء المتوازن والصحي (في درس المراهقة)، سنصحبك في حوار مع سارة وأخصائية التغذية.

سارة تلميذة في الصف الأول المتوسط حاولت إنقاص وزنها ولكنها بدأت تعاني من علامات سوء التغذية تظهر على جسمها، فذهبت إلى أخصائية التغذية لاستشارتها حول الموضوع، ودار بينهما الحوار التالي:

سارة: أشعر بصعوبة الحركة والإجهاد والتعب السريع عند بذل أي مجهود رغم أن جسمي ممتلئ.

الأخصائية: السمنة ليست مؤشراً للصحة، بل قد تكون علامة من علامات سوء التغذية مثلها، مثل: النحافة وفقر الدم التي تكثر إصابة الفتيات بها في هذه المرحلة. عرضت الأخصائية على سارة جدولاً يوضح مسببات أمراض سوء التغذية وأعراضها وكيفية الوقاية منها وعلاجها.

هل وزنك مثالياً؟



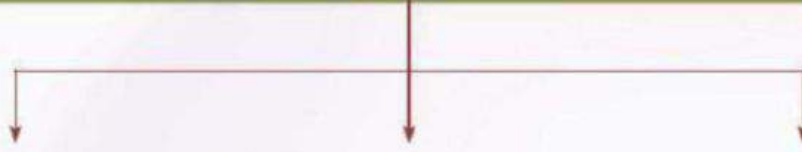
لمعرفة ذلك قومي بحساب المعادلة التالية:



قسمة الوزن على مربع الطول بالمتري فإذا كان الناتج بين ٢٠ إلى ٢٥ فالوزن ضمن المعدل الطبيعي وإذا كان بين ٢٥ إلى ٣٠ فالوزن غير طبيعي وإذا كان بين ٣٠ إلى ٣٥ فهو بدين وإذا كان بين ٣٥ إلى ٤٠ فهو بدانة مضرة وإذا كان بين ٤٠ إلى ٤٥ فهو بدانة مضرة جداً. (حسب النظرية الدولية المعتمدة عالمياً)

السمنة

زيادة غير طبيعية في الوزن نتيجة الإفراط في تناول الطعام، وخاصة العناصر المؤدة للطاقة مما يؤدي إلى تراكم الدهون في الجسم.



العلاج

١. إنقاص كمية المواد الكربوهيدراتية والدهنية بنسبة معينة تدريجياً.
٢. الامتناع عن تناول الحلوى والشكولاتة والمربى والكعك والفطائر الدسمة.
٣. التأكد من أن الغذاء يحوي الكمية الكافية من الفيتامينات والأملاح المعدنية.
٤. تنظيم مواعيد الأكل.
٥. مزاولة الرياضة وخاصة المشي ساعة يومياً.

الأعراض

١. زيادة ضربات القلب وتتابع النفس، والنوم المستمر مما يجعل الفتاة محدودة النشاط.
٢. آلام الظهر والقدمين والشعور بالإجهاد.

الأسباب

١. تناول كميات زائدة من الطعام، مع القيام بمجهود بدني قليل.
٢. العادات الغذائية الخاطئة المنتشرة، مثل: الأكل بين الوجبات الرئيسية.
٣. خلل في إفرازات الغدد الصماء.
٤. عامل وراثي.

أكبر عدو للرشاقة الإكثار من تناول الحلويات والدهنيات والمشروبات الغازية.




النحافة

انخفاض وزن الجسم عن المعدل الطبيعي مقدار (١٠%) أو أكثر.

العلاج

١ تناول الغذاء المتوازن بكميات كافية.

٢ يُفضَّل تناول الخضراوات الطازجة ذات المحتوى المنخفض من الكربوهيدرات بكميات متوسطة. 

٣ ممارسة الرياضة البدنية الخفيفة (مثل المشي) بانتظام تساعد على زيادة الشهية للطعام.

٤ الحرص على الراحة والاسترخاء مدة (١-٢) ساعة من منتصف النهار.

الأعراض

١ الشعور بالتعب عند أقل مجهود.

٢ الإحساس بالبرد السريع.

٣ قلة مقاومة الأمراض.

٤ برودة الأطراف.

٥ الهزال.

الأسباب

١ عدم أخذ القدر الكافي من الطعام اللازم لسد احتياجات الجسم.

٢ كثرة النشاط والمجهود البدني.

٣ خلل في هضم وامتصاص الطعام.

٤ فقد الشهية وسوء اختيار الطعام.

٥ خلل في هرمونات الجسم.

٦ عامل وراثي.

فقر الدم

حالة نقص في حجم أو عدد كريات الدم الحمراء أو نقص في كمية هيمو جلوبين الدم.

العلاج

- ١ إيقاف مسببات فقر الدم (أهمها إيقاف النزيف وعلاج الطفيليات).
- ٢ تناول الغذاء الجيد المحتوي على:
أ- الحديد، مثل: الكبد، واللحوم الحمراء، والبيض.
ب- مجموعة فيتامين (ب)، مثل: الحبوب والخبز الأسمر.
- ٣ تناول الأغذية الغنية بفيتامين (ج)؛ لأنها تزيد من امتصاص الحديد، مثل: بعض أنواع الخضراوات والفواكه.

الأعراض

- ١ شحوب الوجه.
- ٢ ضعف عام وفتور بالقوى الجسمية والعضلية.
- ٣ حدوث التهاب واحمرار باللسان، وتكسر الأظافر.
- ٤ اسوداد حول العينين.

الأسباب

- ١ نقص الحديد والبروتين وبعض الفيتامينات، ويسمى (فقر الدم الغذائي).
- ٢ فقد كمية كبيرة من الدم بسبب النزيف أو الإصابة بالطفيليات.
- ٣ بعض العادات الغذائية التي تعيق امتصاص الحديد، مثل: شرب الشاي أو القهوة بعد الوجبات مباشرة.

حل أسئلة الكتاب لمادة التربية الأسرية للصف الأول متوسط ف٢



املئي الفراغ بإحدى الإشارات التالية (>، =، <) :



٣- كمية الغذاء (>)
 بذل الطاقة والحركة.



٢- كمية الغذاء (=)
 بذل الطاقة والحركة.



١- كمية الغذاء (<)
 بذل الطاقة والحركة.

نشاط (ب) :

الحديد:

- الحديد يجعل الدم قويا ويسهم في الوقاية من فقر الدم (الأنيميا). وعلى المرة أن تكثر من تناول الحديد مدى الحياة. وبالأخص في سنوات الحيض وخلال الحمل. هذه الأطعمة غنية بالحديد:
- اللحوم (خصوصاً الكبد والطحال والقلب والكلى).
 - الفواكه (الدجاج).
 - البيض.
 - الأسماك (الحوت).
 - الفاصوليا والفول واللوبياء.
 - البقول.
 - الملفوف الأخضر.
 - البطاطس (البطاطا).
 - القرنبيط (القنبيط).
 - العدس.
 - الملفوف المسوق.
 - الملف.
 - بذور دوار الشمس والسمسم والقرع واليقطين.
 - الفواكه (القرن).



نشاط (أ) :

تعاوني مع زميلاتك
فسي مجسموعات
لتنظيم جدول يومي
وجبات غذائية
مناسبة لكل من
حالتنا السمنة،
والنحافة.

نشاط (أ) :

النحافة: التمر المنقوع باللبن الحليب أو اللبن الرائب
كوب من القمح باللبن. ومشروبات مثل
الكراوية - النعناع - البابونج - الحلبة
البدانة: ملعقة كبيرة فول مدس أو شريحة جبنة بيضاء غير مملحة
أو ملعقة كبيرة لبن أو ٢ بيضة مسلوقة أو عجة تونة صغيرة مصفاة
من الزيت.
٣ ملاعق كورن فليكس أو حبة شايورة غير محلاة أو نصف حبة
صامولي أو شريحة توست أو ثلث رغيف خبز عادي وليس أسمر
٥ حبات زيتون غير مملح أو ملعقة صغيرة زيت زيتون.
شرائح طماطم وخيار وخس
وجبة خفيفة (١) بعد الفطور ب ٣ ساعات:
كوب لبن أو حليب قليل الدسم أو نصف كوب لبن أو حليب كامل الدسم.
٣ حبات تمر أو نصف كوب عصير طبيعي أو أي حبة فاكهة متوسطة
الحجم أو بدائل الفاكهة أو ماعنل حبة فاكهة من الأنواع الأخرى مثل:
٥ حبات فراولة أو حبة موز أو ٣ حبات مشمش صغيرة أو ١٥ حبة
كرز أو حبتين تين أو حبتين يوسفى أو شريحة شمام أو شريحة بطيخ
أو نصف كوب رمان أو زبدية سلطة فواكه.
مع العلم أن جميع أنواع الفواكه مسموح بها بدون استثناء طازجة طبعاً
غير مجففة. والعصيرات أيضاً مسموح بها بأنواعها ولكن بدون سكر.
وجبة الغذاء (بعد الوجبة الخفيفة ١ ب ٣ ساعات ونصف).
١ رغيف صغير أو ٢ شريحة توست أو ١ خبز صامولي أو كوب رز أو
كوب نص قمح أو معكرونة أو فريك أو برغل أو جريش
حبات محشي صغيرة أو ١٥ حبة ورق ملفوف أو ٢٢ حبة ورق 6
عنب أو كوب ذرة مسلوقة أو مجردة مسلوقة أو ٣ حبات بطاطا مشوية
(اختاري صنف واحد من الأصناف السابقة فقط لا تخطئي بين نوعين



نشاط (ب) :

اكتبي بعض المعلومات
الإضافية عن أهم الأغذية
لنصرة تعاني من فقر
الدم، ثم نقضيهما بشكل
مطلوبات صغيرة
توزع في المدرسة
على التلميذات.



العناية بالبشرة

المفاهيم الرئيسية:

- البشرة.
- العناية بها.

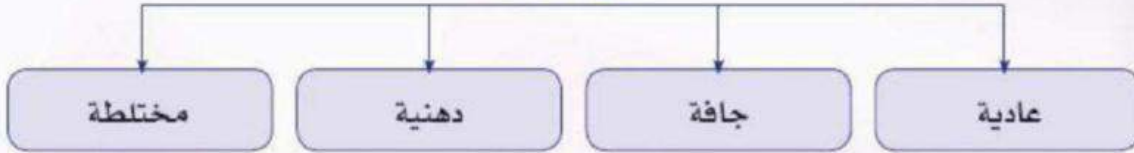
تسعى الفتيات إلى الحصول على بشرة صحية ناعمة وصافية خالية من البقع، لكننا نرى كثيرات منهن شاحبات اللون وتنقصهن النظارة والحيوية.



ما السبب في رأيك؟

إن العامل الوراثي يؤثر في كمية الدهون التي يفرزها الجلد، فيصعب معها تحديد نوع البشرة ما لم تكوني على علم مسبق بأنواعها، وطريقة اختيارها.

أنواع البشرة



كيف تتعرفين على نوع بشرتك؟



لتحديد نوع بشرتك يمكن اتباع الخطوات التالية:

- 1 اغسلي وجهك بمنظف للوجه، واشطفيه جيداً بالماء، ثم جففيه برفق بفوطة أو منديل.

٢ بعد ساعة كاملة أحضري منديلاً ورقياً، وضعيه على وجهك، واضغطي على أربعة مواضع من الوجه، وهي :

الذقن



الخدان والأنف



الجبهة



٣ افحصي هذه المناطق الأربع على المنديل الورقي وحددي نوع بشرتك وفقاً للقاعدة التالية:

أ- في حالة وجود آثار للدهون في منطقة من المناطق الأربع تكون بشرتك

بشرة مختلطة

ب- إذا وجدت آثار للدهون في بعض المناطق، فأنت من ذوي البشرة

بشرة دهنية

ج- أما في حالة عدم وجود أي آثار للدهون في أي من تلك الأجزاء، فإن هذه البشرة

بشرة عادية

د- وإذا لم توجد آثار للدهون بل وجدت بعض الآثار لتقشر البشرة، فتسمى هذه البشرة

بشرة جافة

هل للغذاء والماء تأثير على البشرة؟



من خلال الصورة المعروضة ما
الأغذية المفيدة للبشرة؟

إن الوعي الصحي بطرق الغذاء والعادات الحسنة والسيئة في تناوله يؤثر كثيراً على صحة الإنسان و ينعكس على بشرته.

إليك أهم النصائح للمحافظة على البشرة:

- ١ تناول الأغذية البروتينية.
- ٢ تناول الفواكه والخضراوات الغنية بالألياف والتي تحوي الفيتامينات خاصة (أ) و(ج) ومجموعة فيتامين (ب).
- ٣ الإكثار من شرب السوائل كالماء والعصائر الطبيعية بمعدل ثمانية أكواب تقريباً في اليوم؛ لتخليص الجسم من السموم، وترطيب البشرة.
- ٤ الإقلال من تناول المشروبات الغازية.
- ٥ الإقلال من الدهون وخاصة الحيوانية؛ لمنع ظهور البقع الجلدية والبتور على البشرة.
- ٦ استبدال السكريات بالعسل، والحلويات بالتمر، والإقلال من الشيكولاتة وشرائح البطاطس المحفوظة.
- ٧ الابتعاد عن مسببات الإمساك.  تناول أغذية تحتوي على ألياف طبيعية كالخس و الخيار و الابتعاد عن الأغذية المسببة لذلك مثل الإكثار من تناول البقوليات .

تأثير الشمس على البشرة:

التعرض لأشعة الشمس باعتدال يُشعرنا بالحيوية والطاقة، ويساعد أجسامنا في إنتاج فيتامين (د) الذي يعد ضرورياً لتكوين العظام، إلا أن التعرض لأشعتها فترات طويلة وخاصة في وقت الظهيرة قد يؤدي لبشرة ويسبب لها بعض المتاعب، مثل:

١ الحروق الشمسية.

٢ سرطان الجلد.

٣ التجاعيد والشيخوخة المبكرة.

٤ النمش والبقع الداكنة.

٥ جفاف الجلد.

كيف يمكن الوقاية من أضرار الشمس؟

تجنب التعرض للشمس وخاصة وقت الذروة.

ارتداء غطاء للرأس

استخدام مستحضر واق عند التعرض للشمس.

الجلوس تحت المظلة طالما اضطررنا لذلك

استخدام النظارات الشمسية.

ارجعني إلى مصادر التعلم، واكتبي عن آخر ما توصلت إليه الدراسات العلمية حول فوائد الشمس، ودوني ذلك، ثم قومي بعرضه على زميلاتك للاستفادة منه .

تمدنا بفيتامين (د) و الدفء وكذلك تساعد على امدادنا بالحيوية و النشاط كما أثبتت الدراسات العلمية ان التعرض لأشعة الشمس بشكل متوازن يساعدنا في الوقاية من بعض أشكال السرطان.

إرشادات تساعدك للعناية ببشرتك



١ العناية بالنظافة الشخصية، وغسل الوجه بالماء، واستخدام المنظف المناسب لنوع البشرة.



٢ تجفيف الوجه بفوطاة قطنية وبطريقة الضغط الخفيف.



٣ تجنب العبث بحبوب الشباب عند ظهورها على الوجه والصدر؛ حتى لا تترك أثراً.

٤ الذهاب إلى الطبيب المختص لتشخيص الحالة مع العلاج المناسب.



٥ استخدام بعض الأقنعة الطبيعية التي تلائم نوع البشرة (مثل: قناع الفواكه، الزبادي).

٦ عدم الانصياع للدعايات المختلفة التي تروج الكريمات بعبارات جذابة.

٧ استخدام كريمات الترطيب الصحية إذا كانت البشرة جافة، وذلك على الوجه والرقبة واليدين والذراعين.

لا بد من مراجعة أخصائية الأمراض الجلدية عند ظهور حبوب الشباب بشكل واضح.



ارجعي إلى مصادر التعلم، واكتبي أكبر عدد ممكن من الأفكار للحصول على بشرة نقية.

غسيل الوجه بماء فاتر دائماً - استخدام نوع الصابون و الغسول الملائم لنوع البشرة - عدم التعرض لأشعة الشمس بشكل مستمر

تذكر

من ألد أعداء البشرة التوتر والقلق والسهر، وقلة ساعات النوم.



العناية بالقدمين واليدين

قد تكون هناك بعض المناطق الجافة في الجسم كالمرفقين أو الركبتين، أو أسفل القدمين، وهذا الجفاف ينتج عن تراكم عدد من خلايا الجلد الميتة، خاصة كلما تقدم الإنسان في السن، وينبغي تقشير هذه الطبقة الجافة، وتنعيم المناطق الخشنة والتخلص من الجلد الغليظ والزائد، ويتم ذلك عن طريق نقع هذه الأجزاء بالماء وترطيبها جيداً، ثم وضع قليل من مستحضر التنظيف على فرجون خاص وفركها بتدليكات طويلة وناعمة، ثم استخدام كريم مرطب بعد إنهاء غسلها وتجهيفها.

تنظيف القدمين



يراعى الاهتمام بنظافة أظافر اليدين والقدمين وذلك بتقليمها بمقص الأظافر الصغير، كما حث عليه السُّنة النبوية، وإزالة الجلد الزائد عن جانبي الظفر، ثم يُبرد الظفر بالمبرد الخاص حتى يأخذ شكله المطلوب.

تدليك القدمين



كيف يمكنك تطبيق ما تعلمته من حركات التدليك على اليدين؟

اتباع نفس تعليمات تدليك الكعبين في اليدين وذلك لإراحة راسغ اليد.

نشاط (ب) :

تقوم الطالبات بعمل الدراسة وتدوينها في هذا الجدول :

السن	نوع الفطور ومكوناته

الملاحظات العامة :

التوصيات :

تقوم بعمل الدراسة و كتابة الملاحظات و التوصيات في النهاية .



نشاط (أ) :

شعور بالسعادة لأنني كنت سبباً في راحتهم من أعراض الإرهاق .



التطبيقات



١: اكتب أمام كل تعريف المصطلح المناسب له:

..... النحافة	(أ) انخفاض وزن الجسم عن المعدل الطبيعي.
..... فقر الدم	(ب) حالة نقص كريات الدم الحمراء أو الهيموجلوبين.
..... الحيض	(ج) خروج الغشاء الرقيق المبطن للرحم مليئاً بالدم.
..... المراهقة	(د) فترة النمو السريعة التي ترافقها تغيرات نفسية وجسدية.
..... السمنة	(هـ) زيادة غير طبيعية في الوزن نتيجة تراكم الدهون في الجسم بسبب الإفراط في الطعام.

٢: صلي العمود الأول بما يناسبه من العمود الثاني:

(٢)	(١)
<ul style="list-style-type: none"> من أهم التغيرات الجسمية للمراهق. من أهم الأمور للعناية بالجسم في فترة الحيض. من أهم التغيرات النفسية للمراهق. من العوامل المؤثرة في ترطيب البشرة. من العوامل التي تساعد على زيادة الشهية للطعام. 	<ul style="list-style-type: none"> الاهتمام بالنظافة الشخصية. شرب الماء والسوائل. الصوت ممارسة الرياضة البدنية الخفيفة بانتظام.

لتعويض نقص الحديد نتيجة فقد الدم أثناء الحيض.

أ- ازدياد الحاجة إلى بعض عناصر الغذاء هي فترة الحيض.

لأنها تحتوي على الدهون والمواد الحافظة.

ب- التقليل من تناول الوجبات السريعة.

تجنباً لتلوث البشرة ودخول الجراثيم بها.

ج- عدم العبث بحبوب الشباب إذا ظهرت على البشرة.

لعدم تناول وجبات صحية تحتوي على عناصر غذائية مفيدة.

د- شحوب الوجه والشعور بالضعف العام والفتور.

٤ ضعي رمز : أمام الغذاء المفيد للبشرة، ورمز ☹ أمام الغذاء غير المفيد لها :



٥: سجلي كلمة (صواب) أمام العبارة الصائبة، وكلمة (خطأ) أمام العبارة الخاطئة مع تصويب الخطأ إن وجد:

لتجنب تنشيط الدورة الدموية في الجسم.

خطأ

أ- الابتعاد عن التمارين الرياضية أثناء الحيض.

ب- عدم الاتزان في بعض حركات المراهقة نتيجة

النمو السريع للعضلات في نهاية هذه الفترة.

ج- السمنة من أوضح مؤشرات الصحة الجيدة.

د- البشرة الدهنية ملساء معتدلة الرطوبة.

()

صواب

قد تكون مؤشر لحدوث الأمراض.

خطأ

البشرة العادية.

خطأ

٦: لوني أمام عناصر المجموعة (ب) ما يناسبها من عناصر المجموعة (أ) بنفس اللون:

(ب)

(أ)

تسبب تكسراً في الأظافر



ينتج بسبب الخلل في هضم وامتصاص الطعام



ينتج بسبب نقص البروتين وبعض الفيتامينات



تسبب زيادة في ضربات القلب



يقلل من مقاومة الجسم للأمراض



السمنة



النحافة



فقر الدم



٧: اقترحي وصفات أقنعة طبيعية تم تجريبها وأثبتت فاعليتها في تحسن البشرة، ثم دونيها:

٢ ملعقة كبيرة من الخوخ المخروط.

- ١٤٠ مل لبن.

التحضير والاستعمال :

يضاف اللبن للوخ ، ويترك الإثناء لمدة ٩ ساعات ، ثم يصفى المنقوع ، ويعبأ في زجاجة ، ويحفظ بالثلاجة.

يستخدم هذا المستحضر في دهان الوجه يومياً.

المرحلة
الثانية

الغذاء والتغذية



المشروبات



التمور

أقسام المشروبات

المشروبات الباردة

العصير - الشراب -
المياه الغازية

المشروبات الساخنة

الشاي - القهوة - الكاكاو - الحليب
اللياقسون

فوائد المشروبات



عند الشرب لا بدّ من الجلوس اتباعاً لسنة الرسول ﷺ.



عن أنس - رضي الله عنه - أن النبي صلى الله عليه وسلم زجر عن الشرب قائماً (وفي رواية : (نهى عن الشرب قائماً قال قتادة : فالأكل ؟ قال : أشر أو أخبث)



أ- اختاري نوع من العصير ونوع من الشراب، ثم اكتبی الفرق بينهما في الجدول التالي:

العصير	الشراب
تعريفه	معصور من الفاكهة وبدون ملونات ولاسكر يكتب عليه مكوناته وهي عصير فاكهة طبيعي منكهات طبيعية خالي من السكر قد يضاف اليه فيتامين سي او دي لتعويض الخسارة في التخزين وهو صحي وتكون عادة مدة صلاحيته قصيرة لاتتعدى السنة الواحدة
مكوناته	مسحوق البودرة التي تحل في الماء لاتحتوي شيء طبيعي وانما منكهات صناعية مع ملونات ومواد حافظة
قيمه الغذائية	يحتوي نكهة طبيعية أو صناعية - سكر - ماء، لا يحتوي الكثير من الفيتامينات

ب- بناءً على ما سبق، حددي أيهما أفضل.

العصير الطبيعي



حدث النبي ﷺ على التوازن بين الطعام والشراب والنفس، اذكر الحديث الدال على ذلك.

مَا مَلَأَ آدَمِيٌّ وَِعَاءَ شَرًّا مِنْ بَطْنِهِ،
بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ أَكْلَاتُ يُقْمَنَ صَلْبُهُ، فَإِنْ
كَانَ لَا مَحَالَةَ، فَتُلُتْ لَطْعَامِهِ، وَتُلُتْ
لِشْرَابِهِ، وَتُلُتْ لِنَفْسِهِ). رواه الترمذي
وقال: حديث حسن. " أَكْلَاتُ " أَي :
لُقْمٌ (١).

ما فائدة عصير الليمون؟

يساعد في حماية الجسم من أمراض البرد والإنفلونزا، وذلك لأنه يحتوي على فيتامين سي الذي يعمل على تقوية المناعة. يساعد عصير الليمون الجسم على امتصاص الحديد من الأغذية التي يتم تناولها خلال اليوم. يعمل عصير الليمون في تحسين عملية الهضم، وذلك بسبب احتوائه على عصارة مشابهة للمعدة، ويخلص الجسم من السموم الموجودة في الجسم. يعمل على ترطيب الجسم بشكل كبير وخصوصاً في فصل الصيف ويمده بالمقدار الكافي من السوائل التي يحتاجها الجسم. يحسن المزاج ويمد الجسم بالطاقة.



- ليمونتان.
- بضع ورقات نعناع.
- ثلاث أكواب ونصف من الماء.
- ثلث كوب سكر.



الطريقة

1. يُغسل الليمون وتزال بذوره، ثم يُقشر عصيره بالضغط.
2. تُضاف إليه أوراق النعناع والماء.
3. يُخلط المزيج.
4. يُصَبُّ في كوب.

تذكير

عصير الليمون الطازج لا يُترك في الثلاجة طعمه مرّاً.

ما علاقة الليمون والبرتقال بمقاومة أمراض البرد؟

الأغذية الغنية بهذا الفيتامين وفي مقدمتها الليمون والجريب فروت والبرتقال والتوت. وبالإضافة إلى ذلك ينصح بتناول الشاي مع الليمون والعسل.

هل تفضلين تقديم العصير مباشرة بعد عمله أم تصفيته قبل التقديم، ولماذا؟

نعم ؛ لأنه غني بالفيتامينات وطازج وصحي .



الطريقة

١ غسل

الفراولة غسلًا جيدًا.

٢ تقطع نصف كمية

الفراولة قطعاً صغيرة جداً، ثم يرش فوقها ملعقة سكر، وتترك مدة نصف ساعة.

٣ توضع بقية الفراولة في الخلاط ويضاف إليها العوزة والسكر والماء.

٤ يسكب مقدار ملعقة من القشدة في أسفل كل كوب.



• عشر حبات

فراولة.

• موزة كبيرة.

• نصف كوب من الماء البارد.

• أربع ملاعق عسل.

• ثمان ملاعق قشدة جاهزة.

• لوز مقشر ومنقوع في الماء.

• ٢-٣ ملاعق سكر.

المقادير:

٣ كاسات فراولة مفروزة . -كاسة ماء . -كاسة ثلج . -كاسة إلا ربع سكر .

طمنقة طعام عصير ليمون . - قليل من الفانيلا . -كاسة حليب سائل .

الطريقة:

ضعي جميع المقادير في الخلاط الكهربائي واخطينها جيداً .

صبي العصير في كاسات وقدميه .

قد تكوني مهتمة بالمواضيع التالية أيضاً: طريقة عمل عصير الفراولة، كيفية عمل عصير الفراولة، عصير

الفراولة

عصير طبيعي: كل المعلومات حول العصائر

وصفات عصائر سهلة متنوعة و مجربة، ٢٢ وصفة سهلة التحضير ، وصفات مشروبات

مشروبات رمضان ، عصائر لشهر رمضان ، عصائر باردة ، تحضير مشروبات رمضان ، مشروبات بارد

عصير طازج



ابتكري عصير

١- المواد الخام

٢- خطوات العمل



• ربع كوب حليب جوز الهند.

• كوب عصير أناناس بارد.

• بعض قطع الأناناس.



الطريقا

١ يُخلط حليب جوز الهند مع عصير الأناناس.

٢ يُسكب الخليط في أكواب طويلة وتُنثر فوقه قطع الأناناس.

٣ تُزين الأكواب بشرائح الأناناس ومكعبات الثلج.

ما القيمة الغذائية

لهذا العصير؟

٩٠% كربوهيدرات

١٠% بروتين

١٠% دهون



البدائر

- خَبِثَا مانجو طازجة أو نصف كوب مانجو مجمدة.
- نصف كوب فراولة.
- موزة.
- تفاحة.
- عصير برتقالتين.
- كوبا حليب أو ماء حسب الرغبة.
- نصف كوب سكر.



الطريقة

1. تُنظف الفواكه الطازجة جيداً وتُقشر التفاحة وتزال بذورها، ثم تقطع.
2. توضع جميع الفواكه في الخلاط.
3. يُضاف عصير البرتقال والماء أو الحليب ويمزج الخليط جيداً.
4. يُقدم العصير في أكواب وتُجمل.

اذكري فوائد التفاح.

الحفاظ على صحة الأسنان .. من فوائد التفاح انه يحافظ على صحة الأسنان بحيث يساعد على تقليل نسبة البكتيريا في الجسم عند قضم ومضغ التفاح حيث تزيد نسبة اللعاب في الجسم .
هذا المقال منقول من موقع تسعة : فوائد التفاح : هل تعلم ما هي فوائد التفاح وفشر التفاح وعصير التفاح ؟



قَدِّمي مقترحاً للاستفادة من قطع الفاكهة المتبقية بعد المناسبات.

أقوم بعصرها في الخلاط وأضعها في الثلاجة وأقدمها عصيراً

علي، يفضل تزيين
الصنف بالقرفة بدلاً
من اللوز.

لأنها تعطي طعم أفضل



يُذاب دقيق الأرز

والسكر مع الحليب



- كوب حليب سائل.
- ملعقة مسحوقة من
دقيق الأرز.
- ملعقتا لوز مطحون.
- ملعقة سكر (حسب الرغبة).

المقادير

٥ كاسات حليب سائل

٧ ملاعق كبار سكر

٥ ملاعق كبار بودرة السحلب

١ ملعقة كبيرة نشاء

١ ملعقة كبيرة ماء زهر

قليل من القرقة المطحونة ترش على الوجه عند التقديم

طريقة التحضير

نضع الحليب والسكر والنشاء والسحلب في وعاء على النار ونحرك

باستمرار دون توقف حتى يغلي المزيج ويغلي قليلاً نضيف ماء الزهر

ونحرك ونطفىء النار ونسكب السحلب في فناجين الشاي وترش فوقه

قليل من القرقة ويقدم مباشرة وهو ساخن



ملء.

تذكر

لا بد من

نار هادئة

الأرز.

اقترحي مشروباً

نشاط (ب):

شراب الورد الساخن الرهيب

مقادير

٣ أشخاص

٠,٥ لتر حليب طازج

كأس شراب الورد المركز > تلاقونه في لولو هايبر او

كارفر

٠,٥ ملعقة طعام سكر

ملعقة صغيرة نشاء الذرة

طريقة التحضير

٧ دقيقة

نخلط الحليب وشراب الورد المركز ونضعة على انار حتى

يغلي

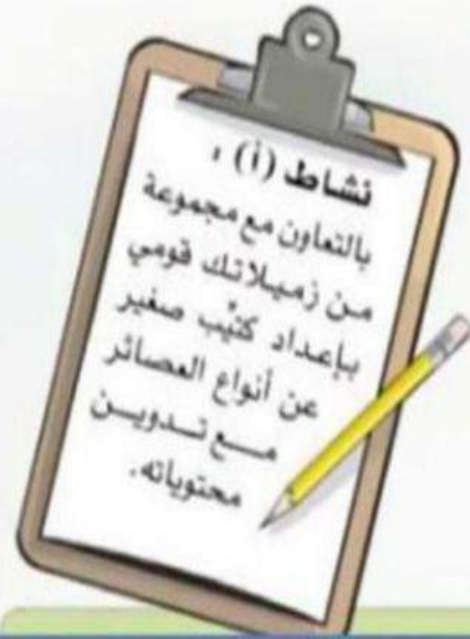
نذوب النشاء مع الماء في وعاء ثم عند الغليان نسكبه

على الحليب

ونحرك إلى أن ينقل الشراب ونسكبه في اكواب التقديم

ونزينه بالفستق المبشور والورد

هذا هو شراب الورد المركز



عصير الفواكه الطازجة:

المكونات حبة كبيرة من الجريب فروت.

حبة كبيرة من البرتقال. حبتان متوسطتا

الحجم من الجزر. قطعة بطول سنتيمتر

واحد من الزنجبيل. طريقة التحضير

اغسلي البرتقال والجريب فروت جيداً، ثم

قشريهما. قطعي الفواكه والجزر إلى قطع

صغيرة وابرشي الزنجبيل، ثم اخلطيها

بالخلط إلى أن تصبح سلسة وناعمة،

وحلي العصير بالعسل أو السكر.



- كوب من التمر منزوع النوى .
- كوب من الماء المغلي .
- أربع بيضات + كوب من الحليب السائل .
- كوب ونصف الكوب من السكر .
- ثلاثة أرباع كوب سمن أو زبدة .
- كوبان ونصف الكوب من الدقيق .
- ملعقة صغيرة بيكربونات الصودا .
- ملعقة صغيرة من مسحوق الخبز (كنج بودر) .
- ملعقة صغيرة قرفة .
- ملعقة صغيرة مال مطحون .

لماذا تضاف
كربونات
الصودا إلى كعكة التمر؟

تتفاعل أثناء تحضير العجين مُنتجة
غاز ثاني أكسيد الكربون الذي يقوم
برفع العجين. هذا التفاعل هو تفاعل
حمض مع قلوي.

- ١ يُخفق الخلط الكوب والصودا ويُترى
- ٢ يُخفق السمن الخفق.
- ٣ يُضاف الحليب
- ٤ يُضاف خلط
- ٥ يُضاف مسحوق الخبز إلى الدقيق والهيل والقرفة، ثم يُضاف إلى الخليط السابق.
- ٦ يُصب في صينية مدهونة ويُخبز في فرن حار مدة نصف ساعة تقريباً.
- ٧ تُترك الكعكة لتبرد وتُقلب، ثم تُقدم.

قد تُصَبَّ صلصة
التوفي على الكعكة
بعد عملها.





• كوب سميذ.

• كوب ونصف الكوب من معجون التمر.

• ثلاثة أرباع كوب من السكر.

• كوب حليب.

• بيضة.

• علبة قشدة.

• نصف كوب زيت.

• ملعقة صغيرة من مسحوق الخبز.

• ملعقة صغيرة فانيليا.



الطريق

١ يخلط الزيت

مع السكر ثم تضاف

البيضة وعلبة القشدة.

٢ يُمزج الحليب مع التمر، ثم يُضاف تدريجياً إلى الخليط

وفي النهاية تضاف الفانيليا.

٣ يُضاف السميذ مع مسحوق الخبز ويُصب الخليط

في صينية.

٤ تُخبز في فرن متوسط الحرارة.

لماذا لا يُضاف الشراب
السكري لهذا الصنف؟

لأنها تحتوي على التمر

بالرجوع إلى مصادر الشريعة الإسلامية، اكتب عن أهمية التمر مستدلة بالآيات
القرآنية والأحاديث الشريفة.

لمقادير

٤ اصابع زبدة

١/٣ كوب زيت نباتي

١/٣ كوب ماء الزهر

ملعقة طعام ممسوحة محلب مطحون

ملعقة ممسوحة ياتسون مطحون

ملعقة طعام ممسوحة

٢/٣ كوب حليب مكثف محلى

٣ كوب طحين

كوبين سميد

للحشوة:

كيلو تمر

ملعقة كبيرة زبدة

ملعقة او حسب الرغبة الكمية من القرفة

طريقة التحضير

نضع الطحين و السميد سويا و نخلطهم

نقوم بتذويب الزبدة و اضافة ماء الزهر اضافتها هي و الزيت و المحلب و الياتسون و

الشمر و بسهم جميعا مع بعض

و يرجع بعجنهم بالحليب المكثف المحلى و بتركهم يرتاحو شي خمس ساعات بحفظهم

بالبراد من الليل لتاتي يوم الصبح يكونوا اخذوا الطعنة و السميد تشرب كل شي

بخلط التمر مع الزبدة و القرفة و بعملهم دوائر حسب حجم القالب او الحجم ايلي انت

بدك تساويه

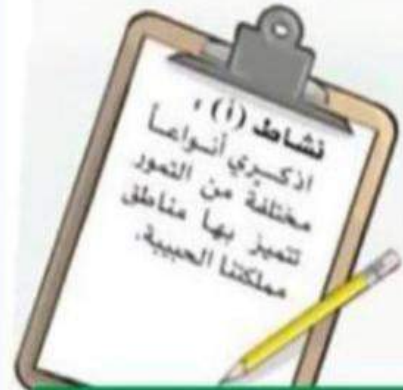
بكور العجين و بضع بداخله التمر و بكورهم و بضعهم شوي بين كفي التتين و بعمل

فيهم حفرة بالنص و ببلش انقش الجوانب و سطح المعمول

يكون محمية الفرن على درجة عالية ٢٠٠

و بخبز المعمولات مدة ٨ دقائق مو اكثر عشان ما يطلع بابس المعمول

و بس يبرد برش عليه سكر ناعم







عند عمل بعض أنواع الحساء لا بد من إضافة قليل من الدقيق أو النشا أو الشوفان.

لأنها تسبب أحياناً امتلاء المعدة بالماء مما يقلل من استفادة الجسم من الغذاء.



الإكثار من السوائل مع وجبات الطعام.

كي لا تتسرب العناصر الغذائية في ماء غسيل الخضراوات.



غسل الخضراوات والفاكهة بعد تقطيعها.



التمر يُقوِّي العضلات المعوية، ويساعد في التخلص من الإمساك.



عند شراء المشروبات يجب الحرص على شراء العصير وليس الشراب.

٢
تمثل الصورة التي أمامك أشجار النخيل المنتشرة في بلادنا، اكتب أكبر عدد ممكن من الفوائد التي نجنيها من هذه الشجرة،

- ١- الحصول على التمر ذي القيمة الغذائية المرتفعة.
- ٢- استخدام سعف النخيل في صناعات متعددة كالسلال والسُفُر والحقائب، والمراوح اليدوية والحصير وغيرها.
- ٣- استعمال جذع النخلة في تشييد البيوت الطينية وفي بعض الصناعات اليدوية.
- ٤- استفاد من ليف النخيل في التنظيف، كما يوضع في دلة القهوة.
- ٥- تستخدم أجزاء النخيل اليابسة كوقود.
- ٦- للنخيل قيمة جمالية فهو يزين المكان إضافة إلى ظلاله.



٣: ضعي الحلول الممكنة لكل من المشكلات التالية:

أ- طفل يعاني من الإمساك المتكرر.

حله على أكل الخضروات وخاصة السلطات

ب- في المنزل كمية من التمر، ولكن أفراد الأسرة لا يرغبون في تناوله.

عمل فضائر بالتمر أو كيكة بالتمر

٤: اذكرى فائدة كل مشروب من المشروبات التالية :

الفائدة منه :

علاج هشاشة العظام، والسرطان وأمراض القلب،
كما أن هذه المادة مفيدة بشكل كبير في توفير
الحماية من الأمراض العصبية.

الفائدة منه :

مسكن للصداع، وأيضاً لآلام الحيض، وأيضاً
للحكة وخاصة تلك التي تسببها البواسير،
إضافة لكونها مسكن للمغص الكلوي، ويعمل
على تجديد الخلايا في الدم.

الفائدة منه :

تنظيم سوائل الجسم، حيث يتكون الجسم من
حوالي ٦٠% من الماء، وتعمل سوائل الجسم في
العديد من الوظائف، مثل الهضم، والامتصاص،
والدوران، وإنتاج اللعاب، ونقل العناصر الغذائية،
والمحافظة على درجة حرارة الجسم

الفائدة منه :

ضبط مستوى الكوليسترول في الدم، نتيجة
احتوائها على مضادات الأكسدة، وبالتالي
حماية القلب من الأمراض والمشاكل التي
تصيبه.

الوحدة
الخامسة

الأمن والسلامة



الأمن والسلامة في
المنزل



أهداف الوحدة

يتوقع من التلميذة في نهاية الوحدة أن :

- ١ تقترح طرقاً لاحتياطات السلامة في المنزل.
- ٢ تقدم إرشادات تراعى عند شراء الأثاث.
- ٣ تلخص الإرشادات المشتركة التي تراعى عند استعمال الأجهزة والأدوات الكهربائية.
- ٤ تستنتج الآثار المترتبة على عدم الحرص عند استخدام الأجهزة.
- ٥ تعبّر عن رأيها في الصور التي توضح المخاطر في المنزل.
- ٦ تربط بين اتخاذ التدابير الأمنية اللازمة وبين السلامة المنزلية.
- ٧ تستشعر أهمية الأذكار اليومية.



الأمن والسلامة في المنزل

المفاهيم الرئيسية :

- الأمن.
- السلامة.

استدعت إحدى مدارس البنات فريقاً من الدفاع المدني لإلقاء محاضرة عبر الشبكة التلفزيونية عن الأمن والسلامة، فبدأ بشرح احتياطات الأمن والسلامة في المنزل بصور توضح ذلك.



إمكانية فتح أقفال
الأبواب من الداخل
والخارج.



الحذر من الأرضيات
المسببة للانزلاق.

تغطية

خزانات المياه
وتصريف المجاري
جيداً.



الأمن والسلامة في المنزل



تغطية المقابس
وابعادها عن متناول
الأطفال.

وضع حواجز على
النوافذ والشرفات.



وضع سياج
حاجز للمسبح،
وأطواق للنجاة.

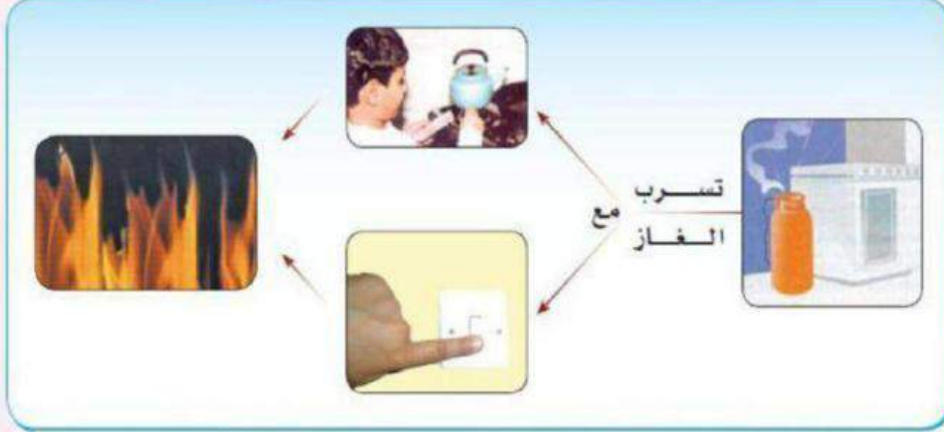


إبعاد أسطوانة
الغاز عن المواد القابلة
للالتهال، وغلقها بعد
الانتهاء من استخدامها.

توفير طفاية الحريق،
وأجهزة كشف الدخان.



وأكد فريق الدفاع المدني أنه في حالة عدم مراعاة احتياطات الأمان والسلامة فيما سبق فإنه ستحدث نتائج وخيمة.



مستعينة بالصور التي أمامك اكتبني قصة قصيرة تتعلق بالأمان والسلامة عند اللعب:

ذهبت هند وأخوها إلى
الحديقة وقاموا باللعب بالألعاب
خطرة فوقعت هند على يدها
وذهبت إلى المستشفى. ومن
هنا نتعلم أنه يجب علينا البعد
عن الألعاب الخطرة.




ثم ذكرت إحدى التلميذات حادثة وقعت لأخيها الصغير أثناء لعبه، حيث ارتطم رأسه بإحدى زوايا الأثاث الحادة مما أدى إلى حدوث جرح عميق في رأسه، فردّ موظف الدفاع المدني قائلاً: لتحقيق السلامة في المنزل يجب مراعاة إرشادات هامة عند شراء الأثاث والأجهزة الكهربائية، ومنها:



١ أن تكون قطع الأثاث خالية من الزوايا الحادة التي تسبب الأضرار.

٢ مناسبة الأجهزة لشدة التيار الكهربائي في المنزل (الفولت)، حتى نتجنب استعمال المحولات الكهربائية.


٣ التأكد من وجود الكتيب الإرشادي الذي يوضح طريقة استعمال الجهاز.

من أسباب كثرة الحرائق تكديس الأثاث وشراء ما لا تدعو إليه الحاجة. 

عند كثرة الأثاث يصبح المنزل ضيقاً مما يساعد على لمس أي شيء مشتعل للذي بجانبه فتقوم الحرائق.

ولكن لابد من أن نراعي أموراً مهمة عند وضع قطع الأثاث في المنزل، ومنها:

١ إبعادها عن الشرفات والنوافذ.

٢ إبعادها عن أجهزة التسخين، ووضع حواجز حول هذه الأجهزة.  لتجنب الحرائق.

٣ ترتيبها بحيث يسهل التنقل بينها.

٤ عدم كثرتها.



وقد أرشد موظف الدفاع المدني التلميذات إلى الأمور التي يجب عليهن اتباعها عند استعمال الأدوات والأجهزة الكهربائية، ومنها:



١ قراءة وفهم تعليمات التشغيل والصيانة الروتينية الواردة في كتيب التعليمات.

٢ الحرص على عدم وصول الماء أو أي سائل إلى موثور الجهاز الكهربائي.

٣ التأكد من سلامة الأجهزة الكهربائية وإبعادها عن مصادر الحرارة كالمواقد.



٤ نزع سلك التوصيلة الكهربائية بعد الانتهاء من استخدامها أو عند تنظيفها.

٥ إبعاد الأجهزة عن الأطفال ووضعها في مكان آمن.

٦ تجنب العجلة عند استخدام الأجهزة.

٧ استعمال الأجهزة والمعدات المعزولة مقابضها بعازل جيد.

٨ عدم لمس مفاتيح الكهرباء بيد مبللة أو الوقوف على



أرض رطبة بدون حذاء. **لتجنب الإصابة بالكهرباء.**

٩ تجنب تحميل أي مقبس كهربائي أكثر من طاقته.



قدّمي لنا بعض الإرشادات التي يجب اتباعها عند استعمال الأدوات والأجهزة الكهربائية ولم يذكرها موظف الدفاع المدني.

الحذر عند وضع القابس أو نزعها من الكهرباء.



ثم عرض موظف الدفاع المدني بعضاً من الصور التي توضح المخاطر داخل المنزل:



يجب وضع الأسلحة الحادة بعيداً عن الأطفال.

يجب قفل المكبس الكهربائي بعازل.



يجب عدم ترك يد الطاجن خارج الموقد.

يجب وضع الأدوية بعيداً عن الأطفال.



يجب وضع الصابون في زجاجة محكمة.

يجب الوقوف أمام الحوض عند غسل الأواني.



يجب النزول على السلم بطريقة صحيحة.

يجب وضع سياج وحديد على النوافذ.

علّقي على الصور التي عرضها موظف الدفاع المدني.



من أولويات اهتمام الدفاع المدني في بلادنا المحافظة على سلامة الناس، لذلك
عمل على كتابة إرشادات عامة في لوحات الطرقات.
اكتب ثلاثة منها في الفراغ التالي:

- أولاً: غاز أول أكسيد الكربون هو القاتل الخفي فتجنبه (الإحترق الغير كامل للمواد الكربونية).
- ثانياً: تجنب ربة البيت حرائق الزيوت النباتية بعدم تركها على النار والإلتهاء عنها.
- ثالثاً: في حالة حدوث حريق في المنزل يجب الخروج فوراً وأفراد العائلة والإتصال بالدفاع.
دوّني أفضل إرشاد أعجبتك، ولماذا؟
- الإرشاد: تجنب ربة البيت حرائق الزيوت النباتية بعدم تركها على النار والإلتهاء عنها.
- السبب: لأنه خطأ شائع يتسبب في العديد من الكوارث.

ثم ختم حديثه للتلميذات موجهاً لهنّ تنبيهات هامة يجب الحرص عليها مع اتباع ما سبق؛
حتى يتحقق الأمن والسلامة بإذن الله.

- ١ المحافظة على أذكار الصباح والمساء.
- ٢ ضرورة معرفة الأسرة برقم الدفاع المدني (٩٩٨) والهلال الأحمر (٩٩٧).
- ٣ اقتناء طفاية الحريق والتدرب على استعمالها.

نشاط (ب):

ذهبت أنا وهند بنت خالتي إلى الحديقة وقامت هند باللعب بالألعاب خطرة فوقعت على يدها وذهبت بها إلى المستشفى. وبعد أن شفيت نصحتها بعد فعل ذلك مرة أخرى حتى لا تؤذي نفسها. ومن هنا نتعلم أنه يجب علينا البعد عن الألعاب الخطرة.



نشاط (أ):

الكهرباء المفتوحة ذات الأسلاك الغير مغطاة. (تغطيتها)

صنابير المياه القريبة من مصادر الكهرباء. (إبعادها)

القمامة والزجاجات الفارغة حينما تترك بأشعة الشمس لفترة طويلة. (تجميعها ووضعها في الأماكن المخصصة لذلك).

التطبيقات



١: صلي العمود الأول بما يحقق له الأمن والسلامة من العمود الثاني.

- | | |
|--------------------------|------------------------------------|
| ١ أفياش الكهرباء | ١ إمكانية فتحها من الداخل والخارج. |
| ٢ تصميم المسايح. | ٢ سياج وحاجز. |
| ٣ النوافذ والشبابيك. | ٣ أطواق النجاة. |
| ٤ أرضيات المنزل. | ٤ بعيدة عن أيدي الأطفال. |
| ٥ أبواب الغرف والحمامات. | ٥ لا تؤدي للانزلاق. |
| | ٥ غير حادة. |

٢: من خلال الصورة التي أمامك علقي على المخاطر التي يمكن أن يتعرض لها الأطفال.



الوقوع من النافذة.

حادث مع أي شخص أو سيارة يعبر بجانبهم.

٣: اذكر بعضاً من الأسباب التي تجعل كبار السن يتعرضون لإصابات داخل المنزل، ثم اقترحي حلاً لها.

الأسباب	الحلول المقترحة
١- أرضيات المنزل ترزح.	١- عمل أرضيات لا ترزح.
٢- الإضاءة الخافتة.	٢- فتح كشافات كثيرة لزيادة الإضاءة.
٣- أطراف الأثاث حادة.	٣- شراء أثاث جيد ذو أطراف غير حادة.

٤: نوني الإجابة الأكثر صحة من بين الإجابات التالية :

١ طفل أغلق على نفسه الباب بالمفتاح وبدأ يصرخ.

استدعاء الدفاع
المدني لفتح الباب.

تهديد الطفل، ثم
محاولة فتح الباب.

محاولة فتح
الباب بكسر د.

٢ في حالة وضع الأثاث قرب النوافذ.

وضع حاجز يمنع
وصول الأطفال إلى
مكان الأثاث.

وضع حواجز
على النوافذ.

تعليم الأطفال عدم
الاقترب من النوافذ
والعبث بالأثاث.



٣ عند استحمام الأطفال في حوض الحمام يجب:

ترك الطفل يستمتع بحريته مع مراقبته عن بُعد.

اختبار حرارة الماء في حوض الحمام قبل الاستحمام مع مراقبته.

وضع كمية قليلة من الماء، منعاً عن الغرق.

٥ : حَدَّثَتْنَا صَدِيقَتُنَا سَمِيَّةَ عَنْ تَصَرُّفَاتٍ قَامَتْ بِهَا، سَاعِدِيهَا فِي مَعْرِفَةِ الصَّوَابِ مِنَ الْخَطَا بِوَضْعِ (✓) أَوْ (✗) فِي الْمَكَانِ الْمُنَاسِبِ مَعَ تَصْحِيحِ الْخَطَا:

أ جهاز التلفاز يحترق ففصلت التيار الكهربائي، ثم استخدمت طفاية الحريق. (✓)

ب أردت فتح مقبس الضوء وتذكرت أن يدي مبللة بالماء فقممت بتجفيفها قبل ذلك. (✓)

ج أضفت إلى قابس الثلاجة السلك الخاص بالخلاط الكهربائي. (✗)

يجب عدم التحميل على مكبس واحد، فيجب وضع أحد منهما في مكان آخر.

د استخدمت مبيد حشرياً في المطبخ والموقد المشتعل. (✗)

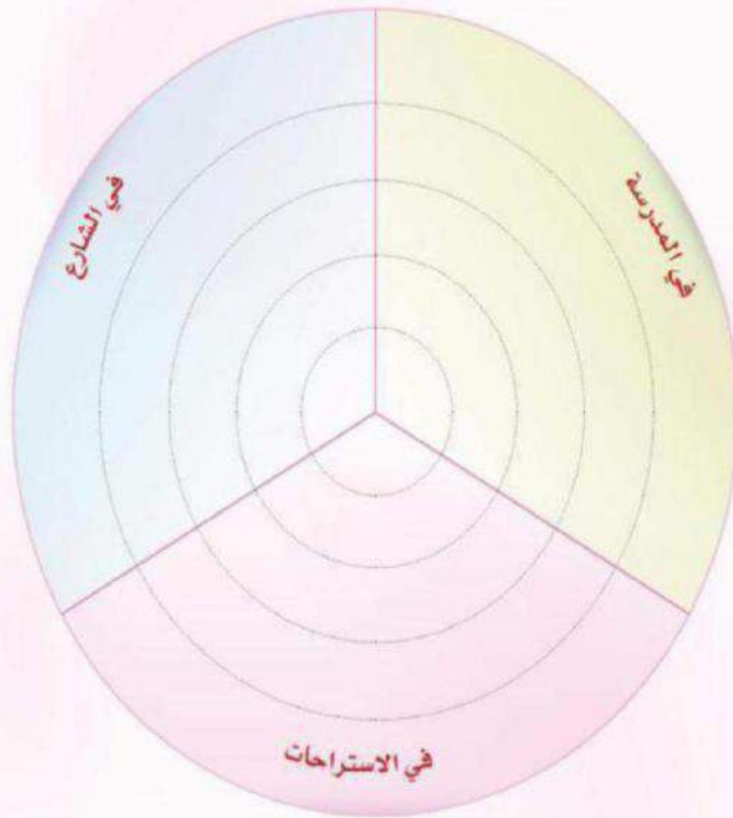
يجب استخدام المبيد الحشري بعيداً عن الموقد.

ه جففت شعري في دورة المياه بالقرب من صنوبر الماء المفتوح. (✗)

قفل الصنوبر.



٦: اكتب في الفراغ المخصص داخل الدائرة أهم ما يجب عليك اتباعه للوقاية من الحوادث:



٧ : أمامك شكل هرمي، قومي بتعبئته بإجابة العبارات التالية، ثم استخرجي من كل صف الحروف المحتوية على نجمة، وكوني منها كلمة تتحقق عند اتباع إرشادات الدفاع المدني:

- ١ الحرف الثالث من الأداة التي تستعمل لإطفاء الحريق.
- ٢ أداة تعريف في اللغة.
- ٣ أداة توصل الأجهزة بالكهرباء ينبغي تغطيتها بعازل.
- ٤ ما ينبغي مراعاة مطابقته للكهرباء عند شراء الأجهزة.
- ٥ من وسائل الترفيه في بعض المنازل والاستراحات، يجب وضع سياج آمن عند تصميمها.
- ٦ صفة ينبغي الابتعاد عنها عند اختيار أرضية المنازل الآمنة.
- ٧ أداة في المطبخ يجب غلقها عند الانتهاء من استعمالها.



الدفاع

الكلمة المفقودة :

الوحدة
السادسة

عناية ملبسية



تنظيف الملابس



ضمم الفتحات



أهداف الوحدة

يتوقع من التلميذة في نهاية الوحدة أن:

١. تُقدم تقريراً شفويّاً عن الخامات الملبسية.
٢. تُقارن بين المنظفات المختلفة من حيث دورها في تنظيف الملابس.
٣. تتدرب على استخدام المنظفات في الغسيل.
٤. تُنمّي الروح الوطنية من خلال تشجيع الصناعات المحلية.
٥. تستشعر نعمة الله على الإنسان في تسخير الآلات الحديثة لراحة الإنسان.
٦. تُراعي الدقة عند ضمّ الفتحات في القطع الملبسية.





تنظيف الملابس



المفاهيم الرئيسة:

- الأنسجة.
- المنظفات الكيميائية.
- المنظفات الطبيعية.

يرغب كل منا أن يبدو مظهره جميلاً، ولهذا نهتمّ بملابسنا التي تُعدّ جزءاً من شخصياتنا، ونحرص على نظافتها والعناية بها. قال تعالى: ﴿وَيَا بَنِي إِدْرِيسَ إِذَا خَرَجْتَ عَلَى زِينَتِكَ فَأُتِ بِثَوْبٍ شَدِيدٍ﴾ (المائدة: ٢٣).

لماذا نرتدي الملابس؟

قال تعالى:

﴿يَبْنِيءَ آدَمَ قَدْ أَنْزَلْنَا عَلَيْكَ لِبَاسًا يُورِي سَوَاءَ تَكُمُ وَرِيشًا وَلِبَاسُ النُّقْوَى ذَلِكَ خَيْرٌ﴾

(الأعراف: ٣١)



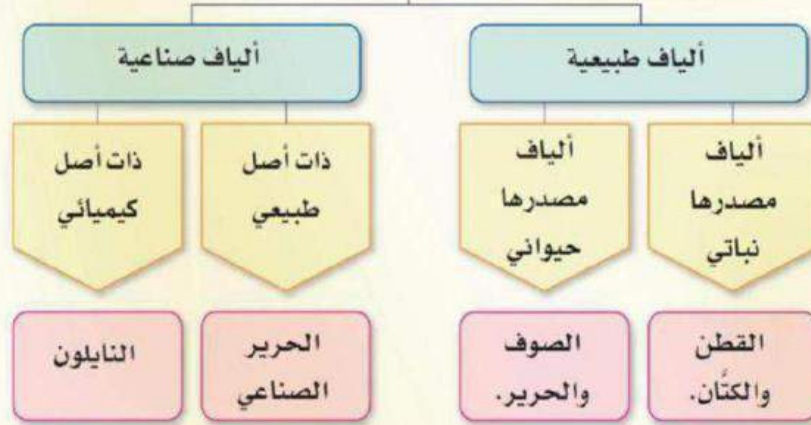
الملابس:

تُصنع الملابس من أنسجة مختلفة تتكون من ألياف بسيطة تُغزل ثم تُنسج، وتختلف أنواعها تبعاً لاختلاف مصادر هذه الألياف المكوّنة لها.



١٣٤

مصادر الألياف



نوع النسيج	مميزاته	استخداماته
القطن والكتان	شديد المتانة والتحمل.	القطن : ملابس الأطفال - الفوط - الملابس الداخلية وملابس النوم. الكتان : القمصان - التنانير - المعاطف - الملابس الشتوية.
الصوف	ضعيف المرونة - ينكمش.	الملابس الشتوية.
الحرير الطبيعي	متين - ناعم عالي المرونة.	ملابس السهرة والمناسبات - المناديل - قمصان النوم.
النايلون	قوي جداً - مطاطي - مقاوم للتجعد.	الملابس النسائية - قمصان النوم - الجوارب.



ما الفائدة معرفتنا لمميزات الأنسجة؟

معرفة كيفية التعامل معها عند غسلها وكيها.

من خلال معرفتنا لمميزات الأنسجة نستطيع الحفاظ عليها بشكل أفضل باتباع طرق الغسيل المناسبة لقطع الملابس المصنوعة من هذه الأنسجة وتصنيفها حسب ما يناسبها من طرق العناية بها حتى يطيل عمرها الاستهلاكي.

ما المنظفات التي
نحتاجها؟
منظفات تناسب
الملابس.



هل يمكن اتباع
الطريقة نفسها في
تنظيف هذه الملابس؟
ولماذا؟
لا: لأن كل ملابس
يحتاج إلى طريقة
معينة.

أنواع الغسيل

غسيل آلي

غسيل يدوي

اجمعي صوراً متنوعة لأنواع
الغسالات المختلفة.

هي رأيك أيهما أفضل الغسيل
اليدوي أم الآلي؟
الآلي لأنه أكثر راحة وتوفير للوقت.
ما النصيحة التي تقدمينها لأخواتك
لترشيد استهلاك الماء أثناء عملية
الغسل؟

ضع كمية كبيرة من الغسيل
تناسب الغسالة مرة واحدة.

طريقة تنظيف الأنسجة:

لكل نوع من النسيج طريقة تنظيف مناسبة يساعدك الجدول الآتي على معرفتها:

نوع النسيج	درجة حرارة الماء المناسبة	طريقة التنظيف المناسبة
القطن الكتان	ساخنة	يُغسل باليد أو بالغسالة مع استخدام أي منظف، ويُجفف بتعريضه لأشعة الشمس .
الصوف	دافئة	التنظيف الجاف هو الأفضل للصوف، وقد يُغسل باليد مع استخدام منظف قليل القلوية، ثم يُجفف على سطح مستو بعيداً عن أشعة الشمس.
الحرير الطبيعي	عادية	الأفضل للتنظيف الجاف ويمكن غسله باليد في ماء بارد مع منظف خالٍ من القلوية، ثم يُعصر بالضغط للتخلص من الماء الزائد.
النايلون	يميل للسخونة	يُغسل باليد أو بالغسالة مع استخدام أي منظف، ويُجفف تحت أشعة الشمس.

مراحل غسل الملابس

١. مرحلة الإعداد



مواد التنظيف المستخدمة في الغسيل:

هي التي تعمل على إضعاف قوة التصاق الأوساخ بالملابس أو غيرها مما يسهل إزالة هذه الأوساخ، وقد تكون كيميائية أو طبيعية.

(أ) المنظفات الكيميائية:

١- الصابون:

مركب كيميائي ناتج عن تفاعل القلويات مع المواد الدهنية ويطلق على هذا التفاعل (التصبن).



أشكال الصابون المستخدم في الغسيل:

سائل



مسحوق



مبشور



جامد



٢- المبيض:

سائل منظف يُزيل البقع من الأنسجة، ويدخل الكلور في تركيبه، وله خاصية تبييض الأنسجة، ومنه ما هو مخصص للملابس البيضاء وآخر للملابس الملونة.



تذوّب المبيضات عند استخدامها في عملية الغسيل بكمية من الماء تناسب نوع وسُمك النسيج.





هناك استعمالات أخرى للمبييض في التنظيف المنزلي، ابحثي عنها من خلال مصادر التعلم المتنوعة.

في تطهير المرحاض دون القرب من المنسوجات الملونة.

إرشادات عند استعمال المبييض في غسل الملابس



تحدث بعض المواقف المؤسفة عند الاستخدام الخاطئ للمبييض، اذكرني موقفاً من تلك المواقف.

وضعه بكمية كبيرة مما يؤثر سلباً على الملابس.

بعد تكرار غسل الأنسجة يغدو اللون مصفرًا باهتًا، لذا لا بد من تزهير الملابس البيضاء، للتغلب على اصفرار لونها ولتصبح زاهية اللون.

٣- الزهرة:




مادة زرقاء اللون، تُباع على هيئة مسحوق أو قوالب قابلة للذوبان أو سائل في عبوات مختلفة تستخدم لتزهير الملابس.


تُشطف الملابس جيدًا قبل التزهير؛ للتخلص من المواد القلوية.

يُراعى أن يكون ماء التزهير خفيفًا.  حتى لا يترك بقعاً زرقاء على الملابس.

يُعد ماء الزهرة قبل استعماله مباشرة؛ حتى لا يترسب.

تُبسط الملابس قبل وضعها في ماء التزهير؛ حتى يكون لونها متجانساً.

يُراعى أن توضع الملابس في ماء التزهير قطعةً بعد قطعة.  حتى تتشرب كل قطعة على حدى.

لا تُترك الملابس فترة طويلة في ماء التزهير.  حتى لا يتحول لونها للأزرق الفاتح.

إرشادات عند تزهير الملابس:

هناك بعض المنظفات الحديثة التي تقوم مقام الصابون والمبيض والزهرة.



ما المنظفات الطبيعية التي يمكن استعمالها في التنظيف

(ب) المنظفات الطبيعية:

مواد طبيعية مساعدة للمنظفات الكيميائية في عملية التنظيف ويسهل الحصول عليها في المنزل، مثل: الملح والخل.

١ - الملح:

(كلوريد الصوديوم) يُباع في الأسواق على هيئة ملح خشن أو ناعم معبأ في أكياس أو علب. ومن فوائده أنه يعوق إذابة الصبغات في الماء، ولذلك يُضاف إلى ماء الشطف الأخير لتثبيت اللون.



علني: قد نحتاج الملح أو الخل في مرحلة إعداد الملابس للغسيل.
لتثبيت اللون.

٢ - الخل:

يُستخدم الخل الأبيض لتنظيف الملابس بعد شطفها، كما يستخدم لإزالة البقع الناتجة من الاستخدام الخاطئ للزهرة، وذلك بإضافة ملعقتين كبيرتين من الخل لكل لتر من الماء، ثم يُشطف بالماء لإزالة أثره.



عددي بعض استخدامات الخل الأخرى.
يوضع على الطعام ونظف به السجاجيد.

أثناء غسل الملابس ذات الأنسجة الرقيقة، توضع في كيس خاص؛ للحفاظ عليها من التهلك، ثم توضع داخل الغسالة.



نشاط (ب):

- ١- القسيل.
- ٢- التبييض.
- ٣- الشطف.
- ٤- التزهير.
- ٥- التجفيف.



نشاط (أ):





ضم الفتحات



المفاهيم الرئيسية:

- الفتحات.
- ضمها.



تُستعمل الفتحات في الملابس؛ لتسهيل ارتدائها وخلعها، وهناك عدة طرق لضم هذه الفتحات، وهي: الأزرار - الكبسون - الشرائط - السحاب - الكبشة. وغلق الفتحات يعطي الملابس شكلاً جمالياً مرتباً ساتراً محتشماً.

تذكر



أن يكون في حقيبتك اليدوية - دائماً - علبة صغيرة تحوي مجموعة من الخيوط ومقصاً صغيراً وإبرة وأزراراً ومشبك ملابس.

وسائل ضم الفتحات

الكبسون:

يتكون من جزأين أحدهما به بروز بسيط ويسمى الكرة، والآخر يسمى القاعدة، وبه تجويف بسيط يتفق مع حجم البروز في الجزء الأخير من الكرة، ويُركب الكبسون في الفتحات التي تتعرض لشد خفيف وأحياناً لا يُعتمد عليه بمفرده في غلق الفتحات وإنما يُستعمل كعنصر مساعد في ضمها مع الأزرار والكبشة.



يختلف حجم الكبسون باختلاف سمك النسيج والغرض من تركيبه.



تركيب الكبسون






يُراعى تركيب الكبسون في المكان المحدد له سابقاً.

يُثبت أولاً الجزء ذو البروز (الكرة) باستعمال خيط مفرد يتناسب لونه وسمكه مع لون وسمك النسيج المستعمل وحجم الكبسون.

يُثبت الخيط بغرزتين فوق بعضهما في مكان الكبسونة المحدد نفسه.

تُمرّر الإبرة خلال ثقب الكبسونة عدّة مرّات لعمل أربع أو خمس غرز في الثقب نفسه.

تُمرّر الإبرة تحت الكبسونة إلى الثقب التالي وبالطريقة السابقة نفسها يُكرّر العمل في باقي الثقوب.

يُثبت الخيط أسفل الكبسونة بعناية، مع ملاحظة عدم إظهار غرز التثبيت فوق سطح الرداء.

يُثبت الجزء ذو التجويف (القاعدة) في الجهة المقابلة تماماً للجزء ذي البروز بالطريقة نفسها.

تذكّر

يحتاج الجزء العلوي من الكبسونة إلى عناية أكثر في عمل الغرز؛ حتى لا تظهر الغرز المثبتة على سطح الرداء.

لديك قطعة ملابسية (مثلاً تنورة) تحتوي في أسفلها فتحة ولا ترغبين بها، فكيف يتم غلقها بشكل جمالي؟

أضع عليها شريط من الستان.

هناك أنواع من الكبسون لا تثبت بالخيط والإبرة بل بطرقها وكبسها بمكبس خاص.

الكبشة:

(الشنكار) إحدى وسائل ضم الفتحات بشكل متقابل أو متراكب، ولها مقاسات وأحجام وأشكال متنوعة تختلف تبعاً للغرض من تركيبها ونوع القماش المراد تثبيتها فيه.



أنواع الكبشة

الكبشة الدائرية



الكبشة المسطحة



أجزاؤها:

العين،
ومنها:

المستديرة

المستقيمة

الخطاف،
ومنه:

المشقوق

المسطح

تركيب الكبشة

- يُثبت الخطاف في المكان المحدد على السطح الداخلي.
- تُعمل غرزة التثبيت بخيط لونه كلون القماش.
- تُعمل غرزة داخل كل ثقب بالخطاف، مع مراعاة عدم ظهورها على وجه النسيج.
- يُحدد موضع عين الكبشة على وجه القماش بالطرف الآخر.
- يُثبت بالدبابيس مباشرة في الثقوب.
- يُثبت بعدة غرز داخل كل ثقب.



في حالة عدم توافر أي أداة من أدوات الغلق السابقة، ما الحل المؤقت لغلق فتحات الملابس؟
المحاب أو الأزرار.

الزر:

أداة تُستخدم لغلق وضم الفتحات، وإضفاء ناحية جمالية للرداء.



أنواع الأزرار:



للزر أنواع متعددة تختلف بحسب اختلاف الخامة واللون والشكل والحجم، فمنها الأزرار المثقوبة ومنها ذات الحلقة، ويندرج تحت كل نوع من هذين النوعين عدة أصناف.

يُرفق مع بعض الملابس الجاهزة (خيط من نفس لون القطعة + أزرار إضافية).



يختلف تركيب الزر حسب نوعه، وهناك خطوات أساسية لتحديد مكان الزر وهي:

تحديد مكان الزر

نُطابق جزئي المرد بحيث يكون الجزء الأيمن على الأيسر.

 المرد يُعتبر جزءاً مهماً في القطع الملبسية، التي تحتاج إلى وجود فتحات ويتكون من جزأين: أيمن ويحتوي على العراوي، وأيسر ويحتوي على الأزرار.

نغرز دبوساً عمودياً في منتصف العروة بحيث يصل إلى الطبقة السفلى.

نرفع الدبوس ونثبت الخيط المزدوج مكان الدبوس تماماً. مع ملاحظة أننا نتبع هذه الطريقة في حالة عدم وضوح مكان الأزرار.





لماذا نستخدم خيطاً مزدوجاً عند تركيب الأزرار؟ حتى نثبتها جيداً.

تركيب الزر ذي الحلقة


ندخل الإبرة عبر حلقة الزر من اليمين إلى اليسار والعكس مروراً بالنسيج.

نسحب الخيط حتى يستقر الزر في مكانه تماماً.

نغرز الإبرة إلى جانب مكان غرزة التثبيت السابقة، ثم نسحب الخيط.

نكرر العملية عدة مرات حتى يثبت الزر تماماً في موضعه.

نغرز الإبرة بحيث تخرج على ظهر القماش، ونقوم بعمل غرزة التثبيت، ثم نقص الخيط.



قد نضطر أحياناً لتغيير الأزرار كلها إذا سقط أحدها ولم نجد ممثلاً له، لذلك لا بد من تثبيته جيداً.



تركيب الزر ذي الثقوب (المسطح)

نضع الزر مكان الدبوس المحدد مسبقاً بحيث تكون ثقوب الزر بشكل مواز للعروة.

نغرز الإبرة في القماش من الجانب السفلي وصولاً إلى وجه القماش عبر أحد ثقوب الزر.

نغرز الإبرة داخل ثقب آخر، وتكرر العملية لعمل ثلاث أو أربع غرز عبر كل زوج من الثقوب.

نُخرج الخيط من على ظهر القماش، ثم نثبتَه ويقص بالمقص.



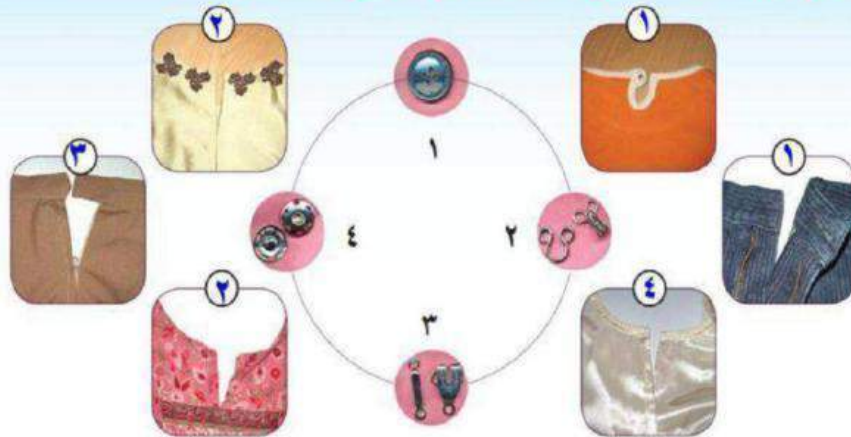
يجب اختيار خيط متوسط الطول لتركيب الأزرار، لماذا؟
حتى لا ينفد أثناء الخياطة.



من الممكن تركيب الزر بالمكنة من خلال دواس الأزرار.



ضعي رقم الأداة المناسبة للفتحات في الفراغ المخصص لذلك:



نشاط (ب):



نشاط (أ):

عمل تصميم بشكل وردة صغيرة وملء فراغاتها بالأزرار على ألا تكون مبالغ فيها وكذلك يناسب عدد الأزرار وحجمهم نوع النسيج.

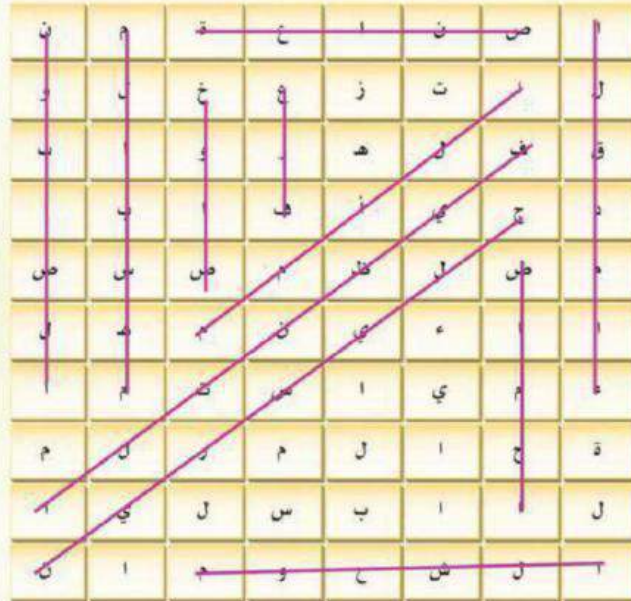


التطبيقات



١ استعمل القدماء الماء لتنظيف أجسامهم وملابسهم، ثم عرفوا الرماد في تنظيف الملابس ولا تزال هذه الطريقة معروفة في بعض البلاد، أما الصابون فقد انتشر استعماله بعد اكتشاف الصودا ومعرفة خواص الشحوم والزيوت الحيوانية والنباتية، وعُرف تركيبه المكوّن من أحماض عضوية مختلفة وجليسرين مما جعل لهذين الاكتشافين أثراً عظيماً في انتشار صناعة الصابون في العالم وما زالت الأمم تتطور في صناعته وصناعة مواد التنظيف الأخرى، كالخل الأبيض، والمبيضات، ومواد التزهير.

ابحثي عن الكلمات الملونة في القطعة السابقة داخل الشبكة التالية، ثم اجمعي الحروف المتبقية واكتبيها مرتبة لتتوصلي إلى أحد استخدامات الخل الأبيض في الغسيل:



يُستخدم الخل الأبيض في تزهية الملابس

٢: اكتبی الأسباب والنتائج الناقصة فی الجدول التالي:

السبب	النتیجة
إزالة الأوساخ من الملابس.....	فإنه بالصابون والماء تسهل إزالة الأوساخ من الملابس
إذابة الزهرة في الماء قبل استعمالها مباشرة يؤدي إلى	عدم ترسيبها في الماء.....
لأن به مادة الكلور.....	لذلك يكون للمبيض خاصية تبييض الأنسجة.
إضافة الملح إلى ماء شطف الملابس الملونة يؤدي إلى	تثبيت اللون.....

٢: فيما يأتي مشكلات مر بها عدد من الزميلات، فكّري في كل منها، ثم بيّني رأيك في أسباب حدوثها:



أُغْلِقَتْ مِهَا قِطْعَتِهَا الْمَلْبَسِيَّةُ بِكَبْشَةٍ مِنَ الْخَلْفِ، وَلَكِنِّهَا تَعَانِي كَثِيرًا مِنْ إِمْسَاكِهَا لِخِصْلِ مِنْ شَعْرِهَا.

لَعْدَمِ إِغْلَاقِهَا جَيِّدًا.

تَقَعُ أَمَلٌ فِي الْحَرَجِ أَمَامَ زَمِيلَاتِهَا عِنْدَمَا تَرْتَدِي مَعْظَمَهَا الْمَغْلُقِ مِنَ الْأَمَامِ بِالْكَبْسُونِ؛ لِانْفِتَاحِهِ أَمَامِهَا.

لِأَنَّ الْكَبْسُونِ لَا يَنْاسِبُ الْمَعْطَفَ.

رَيْمٌ لَدَيْهَا فَسْتَانٌ ذُو أَلْوَانٍ زَاهِيَةٍ وَتَخْشَى مِنْ عَدَمِ ثَبَاتِ أَلْوَانِهِ بَعْدَ غَسْلِهِ.

تَضَعُ الْخُلَّ أَوْ الْمَلْحَ عَلَيْهِ عِنْدَ غَسْلِهِ.

أَعِيدِي تَرْتِيبَ الْخُطَوَاتِ الْمُبَعَثَةِ التَّالِيَةِ :

أ- تَحْدِيدُ مَكَانِ الزَّرِّ:

مُطَابَقَةُ
جِزْءِ الْمَرْدِ
الْأَيْمَنِ عَلَى
الْأَيْسَرِ.

١

رَفْعُ الدَّبُوسِ
وَتَثْبِيتُ
الْخِيطِ مَكَانَهُ.

٣

غُرْزُ دَبُوسٍ
عَمُودِيٍّ فِي
مَنْتَصَفِ الْعُرْوَةِ.

٢



ب- ترهيب القطعة الملبسية :

إعداد وعاء الزهرة قبل استعماله مباشرة	شطف الملابس للتخلص من القلوية	وضع الملابس في ماء الترهير قطعة قطعة	بسط الملابس في ماء الترهير
٢	١	٣	٤

٥ : صلي المجموعة (أ) بما يناسبها من المجموعة (ب) :

من أصل طبيعي وينظف تنظيفاً جافاً	الخل
يعوق إذابة الصبغات في الماء	الملابس
يستخدم في الملابس الداخلية وملابس الأطفال	كلوريد الصوديوم
وسيلة للستر والزينة	نسيج القطن
تفاعل المواد الدهنية مع القلويات	التصبين
مطاطي ومقاوم للتجعد	
يستخدم مقدار ملعقتين لكل لتر ماء	

