

- قررت وزارة التربية والتعليم اعتماد
- هذا الكتاب للمعلمة وطبعه على نفقتها



المملكة العربية السعودية
وزارة التربية والتعليم

التربية الأسرية

للفصل الثالث المتوسط

الفصل الدراسي الثاني

دليل المعلمة

قام بالتأليف والمراجعة

فريق من المتخصصين

يُوزع مجاناً ولا يُباع

طبعة

١٤٣٣ - ١٤٣٤ هـ

٢٠١٢ - ٢٠١٣ م

ح) وزارة التربية والتعليم ، ١٤٣١ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر
السعودية - وزارة التربية والتعليم
التربية الأسرية : للصف الثالث المتوسط : الفصل الدراسي الثاني: دليل المعلمة
وزارة التربية والتعليم - الرياض ، ١٤٣١ هـ
٨٠ ص ، ٢١ × ٢٦ سم
ردمك : ٩-٠٠٣-٥٠٢-٦٠٣-٩٧٨
١ - الاقتصاد المنزلي ٢- الأسرة ٣- التعليم المتوسط -
السعودية - كتب دراسية أ - العنوان
ديوي ١٩٣١ / ٣٧٠ ١٤٣١ / ٦٨٠

رقم الإيداع: ١٤٣١ / ٦٨٠

ردمك: ٩-٠٠٣-٥٠٢-٦٠٣-٩٧٨

حقوق الطبع والنشر محفوظة لوزارة التربية والتعليم . المملكة العربية السعودية

وزارة التربية والتعليم

موقع

www.moe.gov.sa

المشروع الشامل لتطوير المناهج

موقع

www.cpfdc.gov.sa

المشروع الشامل لتطوير المناهج

بريد

curdevelop@moe.gov.sa

الإدارة العامة للمناهج - بنات

بريد

almanahej@moe.gov.sa

الإدارة العامة للمناهج

موقع

<http://curriculum.gov.sa>

الإدارة العامة للمناهج

بريد

info@curriculum.gov.sa

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

المقدمة

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين، وبعد ... هذا دليل المعلمة لمقرر التربية الأسرية للصف الثالث المتوسط، يسعدنا أن نضعه بين يدي معلمتنا العزيزة؛ لتستعين به على تنظيم درسها، وتحديد هدفها، وإتقان تدريسها. واجتهدنا على أن يتوافر فيه بعض مطالبها وليس كلها؛ لإدراكنا أنها لن تتوقف عند مصدر واحد تعتمد عليه في الاستزادة والبحث، بل ستكثر من الاطلاع لتتقن مادتها، وتثري أسلوبها، وتكسب خبرة وكفاءة عند استخدام الأساليب الحديثة والوسائل التعليمية التعليمية المناسبة، وتفعيلها التفعيل الأمثل؛ لترجمة الأهداف التربوية بحيث تصبح سلوكاً عملياً يتمثل كسلوك ديني واجتماعي وأخلاقي في مختلف جوانب حياة بناتنا التلميذات.

ولقد وجَّهنا اهتمامنا في هذا الدليل إلى العناصر التي تحتاجها المعلمة في تدريس هذا المقرر؛ لتضمن تحقيق أهدافه حيث يحتوي الفصل الدراسي الثاني على مجموعة من الوحدات وتشمل كل وحدة على :

- **مقدمة:** للتعريف بأهمية الوحدة والدروس التي تشتمل عليها مع خريطة مفهومية توضح ذلك.
- **الوقت المتوقع لتدريس الوحدة:** ويشمل عدد الحصص المخصصة لهذه الوحدة، ويمكن للمعلمة إجراء بعض التغييرات في الحصص حسب ما تراه مناسباً بحيث يأخذ كل درس حقه منها .
- **التكامل بين الوحدة والمواد الدراسية الأخرى:** لمساعدة المعلمة في ربط مادة التربية الأسرية ببقية المواد الدراسية الأخرى.
- **الخبرات المنهجية:** وهي حصيلة ماكتسبه التلميذة نتيجة تفاعلها مع المواقف التعليمية، وتشمل خبرات معرفية ومهارية ووجدانية.
- **طرائق التدريس المقترحة:** ويقترح فيها بعض طرائق التدريس، وللمعلمة الحرية في اختيارها حسب ما تراه مناسباً.
- **مصادر المعلومات:** وهي المراجع العلمية التي تم استسقاء المعلومات منها، ويمكن للمعلمة الرجوع إليها للاستزادة.
- **دروس الوحدة:** حيث يشتمل كل درس على :
 - ▲ **مقدمة:** وتشتمل تعريفاً بالدرس وتوضيح أهميته للتلميذة وربطه بحياتها.
 - ▲ **أهداف الدرس:** وتشتمل بعض الأهداف السلوكية المعرفية والمهارية والوجدانية التي تهتم بسلوك التلميذة المتوقع اكتسابه، ويمكن للمعلمة وضع أهداف أخرى حسب طبيعة التلميذات والإمكانات المتوفرة .
 - ▲ **الكفاية الرئيسة للدرس:** وتمثل الحد الأدنى من الأهداف المتوقع إكسابه للتلميذة في كل درس.
 - ▲ **الخبرات السابقة:** معلومات سبق للتلميذة دراستها.
 - ▲ **الأخطاء الشائعة:** وتشير إلى سلوك أو معلومات خاطئة عند التلميذة.

- ▲ مفاهيم وحقائق **الدرس** : تهتم بتزويد المعلمة بأهم ما يتضمنه الدرس من حقائق ومفاهيم.
 - ▲ **قيم واتجاهات الدرس** : ويتضمن أهم القيم والاتجاهات التي تساهم في تعديل سلوك التلميذة.
 - ▲ **مهارات الدرس** : وتشمل مهارات الدرس، ومهارات الأنشطة .
 - ▲ **الوسائل** : وتُعد بالوسائل المعينة لاستراتيجية التدريس، وفي تنفيذ الأنشطة.
 - ▲ **استراتيجية التدريس المقترحة** : للمعلمة الحرية في الأخذ بها، أو تركها لما تراه مناسباً لتلميذاتها.
 - ▲ **مفاتيح الأنشطة** : وقد تم فيها توضيح كل نشاط من حيث هدفه ومهاراته والوسائل المعينة وأسلوب تنفيذه ونوعه، وللمعلمة الحرية في تغيير ما تراه مناسباً في الأسلوب المتبع في تنفيذ النشاط.
 - ▲ **المعلومات الإثرائية** : تزويد المعلمة ببعض المعلومات؛ حتى تساهم في توسيع الحصيلة العلمية و الثقافية لديها، وعلى المعلمة الأتتقيد بهذه المعلومات بل تبحث عن كل جديد، مع ملاحظة عدم مطالبة التلميذات بها.
 - ▲ **الأنشطة المقترحة** : أنشطة إضافية يمكن أن تساهم في تحقيق أهداف الدرس، كما يمكن استثمارها كأنشطة غير صافية أو منزلية.
 - ▲ **مقترحات المعلمة** : حيث تم تخصيص صفحة عند نهاية كل درس؛ لتمكين المعلمة من تدوين الملاحظات والمرئيات لتعديل أسلوبها وتطويره.
 - ▲ **إجابة التطبيقات** : وتُعد جزءاً من عملية التقويم النهائي. وقد تم حل بعض هذه التطبيقات وترك البعض الآخر؛ لإعطاء التلميذة الحرية للتعبير عنها بأسلوبها الخاص.
- ويمكن للمعلمة الرجوع لمقدمة الفصل الدراسي الأول للاستفادة من بعض الموضوعات التي تعينها في عملية التدريس مثل: خصائص النمو وطرائق التدريس والوسائل التعليمية وغيرها.
- نسأل الله - تعالى - أن يجعل عملنا خالصاً لوجهه، ويحقق نفعه، ويؤتينا ثماره.

الفهرس

رقم الصفحة	الموضوع
٨	مدخل عام
٩	الأهداف العامة لمادة التربية الأسرية في المرحلة المتوسطة
١٠	الأهداف العامة لتدريس مادة التربية الأسرية في الصف الثالث المتوسط
١١	مصطلحات تربوية
١٥	جدول مهارات التفكير
١٦	التقويم

رقم الصفحة	الموضوع	الوحدة
٢٠	مقدمة	وحدة التوعية الصحية
٢٣	الطب النبوي	
٣١	التمريض المنزلي	
٣٨	تغذية مرضى السكر والضغط	
٤٥	إجابة التطبيقات	
٤٨	مقدمة	وحدة الغذاء والتغذية
٥٠	العجائن	
٥٩	الحلويات	
٦٥	إجابة التطبيقات	
٦٨	مقدمة	وحدة الأمن والسلامة
٧٠	الحرائق	
٧٨	إجابة التطبيقات	
٧٩		المراجع

مدخل عام

ويشتمل
على :

- الأهداف العامة لمادة التربية الأسرية في المرحلة المتوسطة.
- الأهداف العامة لتدريس مادة التربية الأسرية في الصف الثالث المتوسط.
- مصطلحات تربوية.
- جدول مهارات التفكير.
- التقويم.

الأهداف العامة لمادة التربية الأسرية في المرحلة المتوسطة :

- ١- شكر الله على نعمه العظيمة، والتي منها الصحة والغذاء.
- ٢- تنمية الشعور الديني في نفوس التلميذات، والتأدب بأداب الإسلام وتعاليمه وقيمه.
- ٣- تعريف التلميذة بالأهداف النبيلة التي تسعى مادة التربية الأسرية إلى تحقيقها في المجتمع.
- ٤- توعية التلميذة بأهمية احترام الأسرة في تطوير المجتمعات وتقدمها، وذلك من خلال مساهمة الأسرة في الرقي بالحياة الاجتماعية.
- ٥- تعويد التلميذة تقدير القيم والعادات السليمة المرتبطة بالحياة الأسرية بجوانبها المتعددة.
- ٦- إكساب التلميذة اتجاهات إيجابية عن طريق إقامة علاقات أسرية واجتماعية طيبة تنعكس إيجاباً على التلاحم بين فئات المجتمع المختلفة.
- ٧- تنمية الاتجاه الإيجابي لدى التلميذة نحو الوقت عند إعداد الوجبات الغذائية المختلفة.
- ٨- تثقيف التلميذة غذائياً وصحياً مما يساهم في رفع مستوى أسرتها ومجتمعها.
- ٩- تزويد التلميذة بالمعلومات والخبرات المتعلقة بالشؤون المنزلية ؛ لمساعدتها على أداء رسالتها في الحياة.
- ١٠- توجيه التلميذة إلى ترشيد الاستهلاك في مجالات الحياة الأسرية المختلفة.
- ١١- تنمية مهارة التلميذة في تخطيط وجبات متكاملة غذائياً ومناسبة اقتصادياً، وموافقة لاحتياجات كل فرد.
- ١٢- تكوين اتجاهات مرغوبة لدى التلميذة نحو أهمية كل من الاقتصاد والادخار والاستثمار ، ودورهم في تحسين مستوى الأسرة الاقتصادي.
- ١٣- تعميق مشاعر الثقة بالنفس وروح الأخوة لدى التلميذة؛ لتصبح عنصراً فعالاً لخدمة نفسها ومجتمعها.
- ١٤- تعويد التلميذة على الاهتمام بالقواعد الصحيحة للعناية بمظهرها الشخصي وقطعها الملبسية.
- ١٥- تشجيع مهارة التفكير والتطبيق العملي عند التلميذة أثناء إعداد الأصناف وتزيينها.
- ١٦- إكساب التلميذة مجموعة من المهارات العملية والعلمية في استغلال الوقت لصالح أفراد أسرتها ومجتمعها.
- ١٧- تدريب التلميذة على بعض المهارات اليدوية البسيطة المتعلقة بالقطعة الملبسية.
- ١٨- رفع الروح الوطنية لدى التلميذة عن طريق الاعتزاز بالمنتجات المحلية من ملابس وأدوات وأغذية مختلفة.
- ١٩- تدريب التلميذة على إجراء بعض الإسعافات البسيطة ؛ لمساعدة نفسها وغيرها عند حدوث حوادث بسيطة.
- ٢٠- اطلاع التلميذة على التقنيات الحديثة والمراجع العلمية في البحث والتجريب ؛ لتنمية مهارة التعلم الذاتي لديها.
- ٢١- تشجيع التلميذة على العمل اليدوي، وإبراز قيمته في بناء المجتمع وخدمته.

الأهداف العامة لتدريس مادة التربية الأسرية في الصف الثالث المتوسط:

يتوقع من المتعلمة في نهاية الصف الثالث المتوسط أن:

- ١- تستشعر تعاليم الدين الإسلامي من خلال تفاعلها مع جوانب الحياة المختلفة.
- ٢- تتدرب على أصول فن التعامل الراقى أثناء الحديث والزيارة.
- ٣- تتدرب على وضع الخطط اللازمة لميزانية مجموعة من الأسر ذوات الدخل المادي المتفاوت.
- ٤- تلم بالجوانب الإيجابية والسلبية للإعلانات التجارية المتنوعة.
- ٥- تكتسب العادات الإيجابية الصحية لاستخدام الأدوات بطريقة سليمة.
- ٦- تلم بالأسس العامة للتمريض المنزلي والاهتمام بالمريض.
- ٧- تكتسب قدرًا مناسباً من معرفة الأعشاب وطرق استخدامها.
- ٨- تختار وجبات غذائية مناسبة لبعض الحالات المرضية.
- ٩- تطبق المفاهيم المتعلقة بحفظ الأغذية المختلفة وتخزينها.
- ١٠- تتدرب على عمل بعض الأصناف من الحلويات.
- ١١- تطبق عملياً بعض طرائق العجائن.
- ١٢- تُعالج كثيراً من مشكلات الغسيل والبقع الملابسية.
- ١٣- تُمارس السلوك السليم لتجنب حدوث الحرائق في المنزل.
- ١٤- تكتسب مهارة بسيطة عن فن الكروشيه.

مصطلحات تربوية

التعلم : نشاط تقوم به المتعلمة، بهدف اكتساب معرفة أو مهارة أو تغيير سلوك، بإشراف المعلمة أو بمفردها.

التعليم : التصميم المنظم المقصود للخبرة التي تساعد المتعلمة على إنجاز التغيير المرغوب في الأداء، وعموماً هو أداة التعلم التي تقودها المعلمة.

الكتاب المدرسي : الوعاء الذي يحتوي على معلومات ومعارف وأفكار منظمة تجعل المتعلمات قادرات على بلوغ أهداف المنهج. وهو المرجع الأساسي الذي تعتمد عليه التلميذة في أخذ المعلومات، وتعتمد عليه المعلمة في إعدادها للدروس.

المنهج : مجموعة الخبرات التربوية التي توفرها المدرسة للمتعلقات داخل المدرسة وخارجها من خلال برامج دراسية منظمة، بقصد مساعدتهن على النمو الشامل والمتوازن، وإحداث تغييرات مرغوبة في سلوكهن وفقاً للأهداف التربوية المنشودة.

الأهداف السلوكية : الناتج التعليمي المتوقع من المتعلمة بعد عملية التدريس، ويمكن أن تلاحظه المعلمة وتقيسه.

المحتوى : مجموعة من الحقائق والمفاهيم والمبادئ والنظريات التي يتم اختيارها وتنظيمها على نحو معين، وتعمل على تحقيق أهداف المنهج.

الوحدة الدراسية : تنظيم خاص في مادة الدراسة وطريقة التدريس، تضع المتعلمات في موقف تعليمي متكامل يثير اهتمامهن، ويتطلب منهن نشاطاً متنوعاً يناسبهن ويراعي ما بينهن من فروق فردية، ويكسبهن مهارات واتجاهات وقيم مرغوب فيها.

استراتيجية التدريس : الإجراءات والوسائل التي يؤدي استخدامها من جانب المعلمة إلى استفادة التلميذات من الخبرات التعليمية المخطط لها وتحقيق الأهداف المرجوة.

إدارة الصف : الخطوات والأعمال الضرورية، التي ينبغي اتخاذها من قبل المعلمة والمحافظة عليها طوال زمن الحصة.

الحقيقة جملة تتضمن وصفاً صادقاً واقعياً لخاصية واحدة لشيء معين، أو مثلاً لحالة أو قضية مفردة .

الحقائق

تصور عقلي مجرد في شكل رمز أو كلمتين أو جملة، ويستخدم للدلالة على شيء أو موضوع أو ظاهرة معينة .

المفاهيم :

تنظيمات لأحكام تفضيلية عقلية انفعالية صريحة أو ضمنية، معممة نحو الأشخاص أو الأشياء والمعاني .

القيم :

التصرف الذي يتخذه الفرد للاستجابة بأنماط سلوكية محددة نحو أشخاص أو أفكار أو حوادث أو أوضاع أو أشياء معينة بالقبول أو الرفض، وتؤلف نظاماً معقداً تتفاعل فيه مجموعة كبيرة من المتغيرات المتنوعة .

الاتجاهات :

قدرة المتعلمة على استخدام المبادئ والقواعد والإجراءات والنظريات، ابتداءً من استخدامها في التطبيق المباشر، وحتى استخدامها في عمليات التقويم .

المهارة :

مجموعة الأدوات والمواد والأجهزة التي تستخدمها المعلمة أو المتعلمة؛ لنقل محتوى معرفي أو الوصول إليه داخل غرفة الصف أو خارجها بهدف نقل المعاني وتوضيح الأفكار وتحسين عمليتي التعليم والتعلم .

الوسائل التعليمية التعلمية :

مجموعة المصادر التي ترجع إليها المتعلمة - غير الكتاب المدرسي - كالتسجيلات والخرائط والصور والمجسمات والإحصاءات والرسوم البيانية والنماذج والشرائح والأفلام والمجلات والوسائل السمعية والكتب الأخرى غير المنهجية . ويشترط فيها أن تتكامل مع الكتاب المدرسي، وتتلاءم مع مستوى المتعلمات اللاتي يشاركن في الحصول عليها، وتساهم في إثراء العملية التعليمية، وتنمية المهارات المختلفة للمتلمات .

مصادر التعلم :

أشكال تخطيطية تربط المفاهيم بعضها ببعض عن طريق خطوط أو أسهم يكتب عليها كلمات تسمى كلمات الربط؛ لتوضيح العلاقة بين مفهوم وآخر .

خرائط المفاهيم :

نجاح المعلمة في توفير الظروف المناسبة لتقديم خبرات غنية ومؤثرة تمرُّبها المتلمات .

التدريس الفعال :

التعلم الذاتي :

نمط من أنماط التعلم، تقوم فيه المتعلمة باختيار الأنشطة التعليمية وتنفيذها بهدف اكتساب معرفة علمية أو تنمية مهارة ذات صلة بالمادة الدراسية أو باهتماماتها الخاصة، وقد يتم هذا التعلم بصورة فردية أو في مجموعات، تحت إشراف المعلمة، أو بصورة غير نظامية عن طريق التعليم المبرمج أو برامج التعلم عن بعد .

الإبداع :

مزيج من القدرات والاستعدادات والخصائص الشخصية التي إذا وجدت في بيئة تربوية مناسبة فإنها تجعل المتعلمة أكثر حساسية للمشكلات، وأكثر مرونة في التفكير، وتجعل نتائج تفكيرها أكثر غزارة وأصالة بالمقارنة مع خبراتها الشخصية أو خبرات أقرانها .

المشروع :

عمل متصل بالحياة يقوم على هدف محدد، وقد يكون نشاطاً فردياً أو جماعياً وفقاً لخطوات متتالية ومحددة .

القياس :

العملية التي يتم بواسطتها التعبير عن الخصائص والسمات بالأرقام سواء كانت معرفية أو مهارية أو وجدانية .

التقويم :

الإجراءات التي تهدف إلى تحديد مدى تقدم تعلم التلميذات، ومدى تحقق مستوى الجودة في أدائهن، وفق معايير محددة، وفيه يمكن تحديد مستويات التلميذات وتحليل أخطائهن، وفي ضوءه يمكن توجيههن إلى الأنشطة التي تلائم مستوياتهن، لذا فهي عملية تشخيصية وعلاجية ووقائية .

التغذية الراجعة :

عملية استرجاع نفس معلومات المتعلمات التي سبق أن اكتسبناها وذلك عن طريق أسئلة تقود إلى ذلك . وتقوم على أساس التعرف على الصعوبات التي تواجه المتعلمة ومحاولة التغلب عليها، والتعرف على نقاط القوة وتعزيزها ونقاط الضعف وتلافيها .

التقويم الذي يتم مواكباً لعملية التدريس، ومستمرّاً باستمرارها، والهدف منه تعديل المسار من خلال التغذية الراجعة بناء على ما يتم اكتشافه من نواحي قصور أو ضعف لدى المتعلمات. ويتم تجميع نتائج التقويم في مختلف المراحل، إضافة إلى ما يتم في نهاية العمل من أجل تحديد المستوى النهائي.

التقويم المستمر:

اختلاف المتعلمات في مستوياتهن العقلية والمزاجية والبيئية، وهي تمثل الانحرافات الفردية عن المتوسط الجماعي في الصفات المختلفة.

الفروق الفردية

الملف الذي يتم فيه حفظ نماذج من أداء المتعلمة؛ بهدف إبراز أعمالها ومنجزاتها التي تشير إلى مدى نموها الطبيعي والاجتماعي والنفسي والأكاديمي والمهاري والإبداعي والثقافي.

ملف الإنجاز:

جدول مهارات التفكير*

الوحدة الثالثة				الوحدة الثانية				الوحدة الأولى				الوحدة
التطبيقات العامة	الدرس الثالث	الدرس الثاني	الدرس الأول	التطبيقات العامة	الدرس الثالث	الدرس الثاني	الدرس الأول	التطبيقات العامة	الدرس الثالث	الدرس الثاني	الدرس الأول	مهارات التفكير
												حل المشكلات
												التخيل
												العصف الذهني
												السبب والنتيجة
												الوصف
												التلخيص
												الطلاقة
												المرونة
												الأصالة
												التوسع
												تحديد الأهداف
												التخطيط
												التصميم
												الترتيب
												جمع المعلومات
												التوقع
												الملاحظة
												الاستنتاج
												التقويم
												التركيب
												المقارنة
												التصنيف
												التحليل
												الربط
												التذكر
												التطبيق

* للمعلمة الحرية في تعديل الجدول وفق ما تراه مناسباً لعدد الوحدات والدروس.

التقويم

تقويم التلميذات في مقرر (التربية الأسرية) وفق الخطة الدراسية الجديدة للتعليم:
الدرجة المخصصة لمقرر (التربية الأسرية) هي (١٠٠) درجة في الفصلين مقسمة بين وحدات
المادة كما يلي:

الفصل الدراسي الأول

الدرجة المخصصة	وحدات المادة	م
١٥	مهارات اجتماعية.	١
١٠	شؤون منزلية.	٢
١٥	غذاء وتغذية.	٣
١٠	عناية ملبسية.	٤
٥٠ درجة	المجموع الكلي للفصل الدراسي الواحد .	

الفصل الدراسي الثاني

الدرجة المخصصة	وحدات المادة	م
١٥	توعية صحية.	١
٢٠	غذاء وتغذية.	٢
١٥	الأمن والسلامة.	٣
درجة ٥٠	المجموع الكلي للفصل الدراسي الواحد .	
درجة ١٠٠	المجموع الكلي للفصلين .	

- * يقوم أداء الطالبات في مقرر (التربية الأسرية) تقويماً مستمراً.
- * الدرجة النهائية للطالبة في مقرر (التربية الأسرية) = حاصل جمع درجاتها في المهارات + التطبيقات + الأداء الصفي.
- * تكون الطالبة ناجحة في المقرر إذا كان مجموع درجاتها في الفصلين (٤٠) درجة فأكثر.

ملاحظة:

يمكن للمعلمة إعداد بعض السجلات التي تساعد في متابعة أداء التلميذات، وتفيدها في تحقيق التقويم الذاتي بفاعلية، وفيما يلي أنموذج لهذا السجل المقترح.

سجل متابعة التلميذات في مادة التربية الأسرية (الصف الثالث المتوسط)

الفصل : العام الدراسي :

الفصل الدراسي الثاني													
المجموع الكلي (٥٠)	وحدة الأمن والسلامة			وحدة الغذاء والتغذية			وحدة توعية صحية			أسم التلميذة			
	المجموع (١٥)	الأداء الصفي (٥)	التطبيقات (٥)	المهارات (٥)	المجموع (١٥)	الأداء الصفي (٥)	التطبيقات (٥)	المهارات (٥)	المجموع (١٥)		الأداء الصفي (٥)	التطبيقات (٥)	المهارات (٥)

* هذا السجل مخصص لمتابعة وحدة على وحدة. وفي نهاية الوقت المخصص للوحدة يجب إشعار التلميذة بالدرجة التي حصلت عليها، والإجراء المناسب لها، وإبلاغ ولي الأمر بمستوى أداء ابنته (ممتاز، جيد جداً، جيد، مقبول)، ويتم رصد الدرجة في سجل الدرجات النهائية للتلميذة.

* المهارات ويقصد بها القدرة الفعلية التي تمكن الطالبة من أداء عمل ما بدرجة متقنة وبوقت قصير وجهد قليل سواء كانت مهارات عقلية أو مهارات حركية.

التطبيقات : ويقصد بها الأنشطة والمواقف التعليمية التي تمارسها التلميذات ، لتعلم المادة والتفاعل معها.

* الأداء الصفي : ويقصد به المشاركة الإيجابية للتلميذات سواء أكانت نظرية أم علمية.

الوحدة الأولى

توعية صحية



توعية صحية

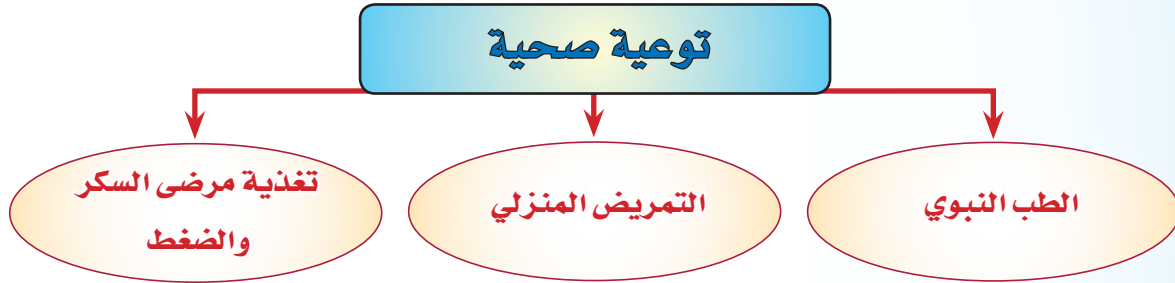


مقدمة

داخل الصف وخارجه

المكان:

الفتاة في مثل هذا العمر قادرة على تحمل المسؤولية والمحافظة على صحتها وصحة أفراد أسرتها وتستطيع أن تعتني بمن حولها، وفي هذه الوحدة سنحاول مساعدة التلميذة في التمكن من الإلمام ببعض أساليب العلاج بالأعشاب والنباتات خاصة التي ورد ذكرها في القرآن الكريم أو الأحاديث الشريفة، وتصبح لديها المعرفة بطريقة العناية بالمريض؛ ليكون لها الفضل بعد الله في مساعدته على الشفاء، كما تتعرف على بعض الأمراض المزمنة التي انتشرت في المملكة وفي مقدمتها مرضى السكر و ضغط الدم؛ لتتمكن من الاهتمام بتغذية المرضى المصابين بها.



(٦)
حصص

الوقت المتوقع لتدريس الوحدة



التكامل بين الوحدة والمواد الدراسية الأخرى



أهداف الوحدة

- 1. يتوقع من التلميذة في نهاية الوحدة أن:
- 1. تبين فوائد الأعشاب والأغذية المستخدمة في الطب البديل.
- 2. تُعطي أمثلة لأعشاب تستخدم كأدوية.
- 3. تستنبد الآثار الضارة من الوصفات الشعبية والشعوذة.
- 4. تحرص على حفظ الأدوية والمستحضرات الطبية بطريقة صحيحة كما تعلمها.
- 5. تُفرق بين أعراض مرض السكر ومرض ضغط الدم.
- 6. تُعدّ وجبات غذائية تناسب مرضى السكر والضغط.
- 7. تحسب الأجر من الله عند تقديم خدمة للمريض.

١- مادة الدين: حيث ورد ذكر بعض الأطعمة التي جعل الله فيها شفاء كالعسل، كما وردت بعض الآيات القرآنية الكريمة التي تحض على المحافظة على النفس البشرية، وتشتمل أيضاً على بعض الأحاديث التي تأمرنا بالتداوي وتشير إلى بعض الأعشاب التي تفيد في علاج الأمراض.

٢- مادة العلوم: حيث يشتمل على بعض التعليمات التي تفيد في معالجة الأمراض، وكيفية التعامل مع الأدوية وبعض الأمراض المزمنة.

٣- اللغة الانجليزية: من خلال قراءة بعض المصطلحات وترجمة معانيها.



الخبرات الوجدانية	الخبرات المهارية	الخبرات المعرفية
<p>- استشعار حديث الرسول ﷺ : (لكل داء دواء ، فإذا أصاب دواء الداء ، برأ بإذن الله - عز وجل -) رواه مسلم.</p> <p>- تقدير عظمة الخالق- جل وعلا- في تسخيره الأعشاب للتداوي بها.</p> <p>- اتباع الطرق السليمة في استخدام الأعشاب كأدوية.</p>	<p>- عرض نماذج لبعض النباتات المستخدمة في الطب النبوي.</p> <p>- كتابة بعض الأحاديث النبوية عن بعض الأعشاب المستخدمة في العلاج.</p> <p>- جمع مقالات وآراء للطب الحديث عن الطب النبوي.</p>	<p>الطب النبوي:</p> <p>- النباتات والأعشاب المستخدمة في الطب النبوي.</p> <p>- ميزات الاستطباب بالأعشاب.</p> <p>- أخطاء الوصفات الشعبية والشعوذة.</p>
<p>- تقدير نعمة الصحة وشكر الله عليها.</p> <p>- الحرص على نظافة المريض الشخصية، ونظافة غرفته.</p> <p>- احتساب الأجر عند تقديم خدمات أو عند تمييز المرضى.</p> <p>- ممارسة الطرق الصحية عند رعاية المرضى.</p> <p>- التقيد بالوصفات المحددة لاستعمال الدواء.</p> <p>- تقدير أن الدواء وسيلة للشفاء والشفاء بيد الله.</p> <p>- توخي الحيطة والحذر عند تقديم الخدمة للمريض.</p>	<p>- التدريب على ترتيب خزانة الأدوية.</p> <p>- قياس درجة الحرارة وضغط الدم ونبض المريض.</p> <p>- تنفيذ مشهد تمثيلي عن الخطوات المتبعة في تمييز بعض الحالات المرضية.</p> <p>- قراءة تعليمات الوصفات الطبية واستخدامها.</p>	<p>التمريض المنزلي:</p> <p>- غرفة المريض.</p> <p>- خزانة الأدوية.</p> <p>- ترتيبها.</p> <p>- محتوياتها.</p>
<p>- الحرص على اتباع إرشادات الأطباء والمختصين حول الأغذية المناسبة لمرض الضغط والسكر.</p> <p>- الاستفادة بما ورد عن الحارث بن كلدة من أن الحمية رأس الدواء، والمعدة بيت الداء.</p> <p>- الاعتزاز بالمشاركة في التوعية الصحية المدرسية للزميلات عن تلك الأمراض.</p> <p>- تنمية الوعي الصحي لدى التلميذات عن مرضى السكر والضغط.</p> <p>- إدراك احتياج مرضى السكر والضغط لوجبات خاصة.</p>	<p>- مقارنة بين احتياجات مرضى السكر والضغط من خلال الجداول.</p> <p>- إعداد وجبة مناسبة لمرضى السكر والضغط كتابياً.</p> <p>- تحديد وسائل وقائية وعلاجية لمرضى السكر والضغط على اللوحة المعروضة.</p>	<p>تغذية مرضى السكر والضغط:</p> <p>- مرض السكر: أعراضه - عوامل الإصابة به.</p> <p>- مرض ضغط الدم: أعراضه - عوامل الإصابة به.</p> <p>- ما ينبغي اتباعه للسيطرة على ارتفاع ضغط الدم.</p> <p>- علاج مرضى السكر والضغط.</p>

طرائق التدريس المقترحة



- ١-العصف الذهني .
- ٢- تمثيل الأدوار .
- ٣-المناقشة .
- ٤-التعلم التعاوني .
- ٥-الخريطة المعرفية .

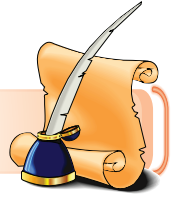
مصادر المعلومات



مجموعة من الكتب منها:

- ١- (الطب النبوي) ابن قيم الجوزية، مؤسسة الرسالة.
- ٢- (التداوي بالأعشاب والنباتات الطبية) . أندرو شوفالبيية ، أكاديميا.
- ٣- (السكري) الجمعية الطبية البريطانية ، أكاديميا.
- ٤- (الضغط) الجمعية الطبية البريطانية ، أكاديميا.
- ٥- (الأطفال ومرض السكر) د.عبد الله الحريش، سلسلة الحبيب الطبية، مكتبة العبيكان.
- ٦- (التداوي في حياتنا) سليمان الفيضي، سلسلة الحبيب الطبية مكتبة العبيكان.
- ٧- (التداوي بالأعشاب والطب النبوي) د.عبد الباسط محمد سيد ، مكتبة الشروق.
- ٨- (إرشادات صحية لطالبات المرحلة المتوسطة والثانوية) د.عذراء العقيل.

الطب النبوي والتداوي بالأعشاب



مقدمة

المكان: داخل الصف وخارجه.

النباتات غذاء رئيس للإنسان والتداوي به علم قديم ، ووهب الله للإنسان العقل وأمره بالملاحظة والبحث والإطلاع ؛ كي يهتدي إلى معرفة خواص الأعشاب الغذائية والطبية . وقد أمر النبي ﷺ بالتداوي في قوله: (إن الله لم ينزل داء إلا أنزل له شفاء، علمه من علمه وجهله من جهله) أخرجه أحمد .

من أهداف الدرس

يتوقع من التلميذة في نهاية الدرس أن :

- 1- تعطي أمثلة لأعشاب مستخدمة كأدوية.
- 2- تربط بين الطب الحديث والتداوي بالأعشاب.
- 3- تستنتج أهم الآثار المترتبة على استخدام الوصفات الشعبية بطريقة خاطئة.
- 4- تعي خطورة الاستخدام الخاطئ للأعشاب.
- 5- تستشعر قدرة الله الذي أوجد الداء والدواء.

الطب النبوي

خلق الله - تعالى - النباتات وجعل منه غذاء لا يستغنى عنه في الحياة ، ودواء لكثير من الأمراض . والإعجاز العلمي للقرآن والسنة أخبرنا بحقائق أثبت صحتها العلم التجريبي الحديث ليبين على مساق النبي ﷺ فيما أخبر عن ربه الكريم : (إِنَّ مَرَأً وَكَرَّ لَمَكِينٍ) وَتَلَسَّ نَبَهُ بَنِي سَبِيحٍ (ص ، ٥٥) .
وقد أمرنا الرسول الكريم ﷺ بالتداوي (تداووا فإن الله لم يضع داء إلا وضع له دواء غير داء واحد الهرم) رواه أحمد بن حنبل .
والتداوي بالأعشاب له عدة مسميات منها :-
الطب الشعبي - الطب التقليدي - الطب العربي - الطب القديم - الطب المثلث - الطب اليعنيل .

النبات والأعشاب المستخدمة في الطب النبوي

العسل :
يُعدُّ غذاءً ودواءً فائقاً
للتشهيبة ومنشط ومساعد على الهضم، ويستخدم لعلاج الحروق
السطحية ، والجروح البسيطة .
قال تعالى: (وَرَبِّعْ مِنَ طِبِّهَا تَرْتِمُ عَقْلَهُ مِنَ الْعَذَابِ لَو أَنَّ فَتَى الْبَرِّ تَلَاكُمُ) (فصل ٢١)

الكفاية الرئيسة للدرس

-وعي التلميذة بأهمية بعض الأعشاب والأغذية التي وردت في القرآن الكريم والسنة النبوية.

تمر المحو :

تقى من السم والسموم، ومفيدة لكثير الإنسان لما تحتويه من عناصر تساعد في سلامتها .
وقد قال عنها الرسول الكريم ﷺ : (من تصبغ بسبع تمرات من تمر العالية لم يضره ذلك اليوم سم ولا سحر) أخرجه البخاري .
وقد ورد في فضلها حديث آخر عن الرسول ﷺ : (العجوة من الجنة، وهي شفاء من السم ، والكفاة من العن ، وماؤها شفاء للعين) أخرجه الترمذي . (ما الكفاة ؟)

التوم:

يصفي الحلق ، ويزيل البلغم ، وينفع في السعال المزمن ووجع الصدر من البرد .
وفي الحديث (من أكلها طيبها طيباً) أخرجه سنن .
أهدي إلى الرسول ﷺ طعام فيه توم فأرسله إلى أبي أيوب الأنصاري فقال: يا رسول الله تكرمه وترسل إلي فقال : إني أناجي من لا تنجاني .

الحبة السوداء:

فعالة في علاج أمراض المعدة، قاتلة للديدان، تذيب حصى الكليتين والمثانة، بالإضافة إلى فائدتها في علاج الأمراض الجلدية كالهشاش، وأمراض البرد، وفي التخفيف من آلام الأسنان، والرأس والمفاصل، وأمراض الصدر. عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: (عليكم بالحبة السوداء فإن فيها شفاء من كل داء إلا السام) أخرجه البخاري .

الخبرات السابقة



- ١- معرفة بعض الأعشاب المستخدمة في التخفيف من آلام الحيض.
- ٢- أثر الأعشاب على البشرة .

الزنجبيل:
مفيد للهضم، وملين للبطن، نافع في حالات البرد، مطيب لنكهة الطعام. وقد ورد لطفه في قوله تعالى: ﴿ وَنَسْتَنْزِلُهَا عَلَىكَ كَأَن يَرِيهَا كَثِيرًا ۙ سَائِغًا رَّيًّا ﴾ (سورة يس: ١٧)

وهناك العديد من الأعشاب والنباتات الأخرى التي تستخدم في الاستطباب، مثل :-
الكومون - المر - القرقة

مميزات استخدام الأعشاب

- ١- غالباً ما تكون رخيصة الثمن قليلة التكلفة، من السهل الحصول عليها.
- ٢- تؤخذ عن طريق الفم أو الجلد ولا تحقن .
- ٣- عادة تكون آمنة مفردة غير مركبة يتقبلها الجسم .
- ٤- تستخدم كأدوية كما أنها تؤخذ من الأغذية المفيدة.
- ٥- حفظها وتخزينها سهل ومدته طويلة .
- ٦- قد يكون لها تأثيرات جانبية ولكنها قليلة تظهر عند استخدامها بطريقة خاطئة.

معظم الأدوية الكيميائية مصنعة من الأعشاب أو الأغذية الطبيعية، ولكن بطرق متقنة وحديثة، ولا نستطيع الاستغناء عن هذه الأدوية في بعض الحالات المرضية.

الزبيب:
يقوي المعدة والكبد و (الجهاز الهضمي) وله نفع وفائدة في أوجاع الحلق والصدر والرلة والكلى.

الحبة:
تلين الحلق والصدر والبطن، وتسكن السعال والربو وتساعد على تطهير التهابات الحلق، وهي مفيدة للبشرة والشعر، وقد قيل عنها : (لو علم الناس منافعتها لاشترؤا بوزنها ذهباً).

الأسون:
ينقع الصدر وضيق التنفس ومسكن الأوجاع ، ويمنع السعال وهو مالح للمضغ ومفيد للجهاز الهضمي ويطرد الغازات، كما يفيد في علاج المغص المصحوب بانتفاخ خاصة عند الأطفال .

الباونج:
يستخدم لالتهابات الأنف والدرن، ومسكن لأوجاع المعدة والصمغ .

أخطاء شائعة



- ١- الاعتقاد بأن كثرة تناول الأعشاب والنباتات لا تضر.
- ٢- الاستغناء عن الأدوية الطبية عند استخدام الأعشاب.
- ٣- أخذ الوصفات من الآخرين كونها قد نفعتهم على الرغم من أن الأجسام تختلف في تقبلها للأدوية.

مهارات الدرس

- التجريب.
- التذكر.
- الوصف.
- التلخيص.
- التصنيف.
- التركيب.
- التواصل.
- الملاحظة.
- حل المشكلات.
- التطبيق.
- جمع المعلومات.

قيم واتجاهات الدرس

- شكر الله على نعمة الصحة.
- الحرص على استخدام الأعشاب بطريقة صحيحة.
- الحذر من الذهاب إلى المشعوذين.
- المواظبة على أذكار اليوم والليلة.
- إدراك مدى تأثير الرقية الشرعية على نفس المريض.
- توشي الحذر عند استخدام خلطة أعشاب غير مقننة.

مفاهيم وحقائق الدرس

- مفهوم الأعشاب.
- مفهوم الرقية.
- الله هو الشافي.
- العسل غذاء ودواء.
- تمر العجوة علاج للسم والسحر.
- أكل الثوم نيبأ يؤدي المصلين.
- الأعشاب الطبية سلاح ذو حدين.

الوسائل



- عينات من النباتات الطبية المستخدمة كأدوية.
- شريط فيديو أو قرص CD عن المواد والأدوية والطلاسم المستخدمة اعتقاداً بأنها الشافية.

استراتيجية التدريس المقترحة



١- عرض مجموعة من النباتات والأعشاب أمام التلميذات وسؤالهن عنها.

٢- عرض قصة تدور أحداثها حول مشكلة فتاة استفادت من الأعشاب في تخفيف الألم.

٣- شرح مبسط لكل نوع من الأدوية العشبية واستعماله، واستنتاج الفوائد من التلميذات.

٤- مناقشة التلميذات في الأخطاء الشائعة عند استعمال الأدوية العشبية نتيجة اللجوء إلى المشعوذين أو من لا يحسن وصف الأعشاب.

٥- تحذير التلميذات من التعلق بالمشعوذين والتردد عليهم والتركيز على اللجوء إلى الله وحده في حالة المرض والقراءة الشرعية والاستطباب بالقرآن.

٦- تفعيل النشاط المناسب في وقته وفق استراتيجية التدريس المقترحة بما يخدم المحتوى.

٧- التعزيز الدائم للتلميذات في مراحل الدرس المختلفة.

الصعوبات التي قد تواجه المعلمة:

- كثرة استفسار التلميذات عن الأعشاب وفوائدها ومضارها، وصعوبة تحديد المناسب منها للحالة الصحية؛ لأن لكل شخص طبيعة تختلف عن الآخرين.

أسئلة متوقعة من التلميذات:

س١ / كيف يمكن التفريق بين المشعوذين والطب الشعبي؟

س٢ / أيهما أفضل الأدوية الطبية أم (الأعشاب الشعبية) الطبيعية؟

س٣ / هل للعشبة أكثر من فائدة؟

أسئلة للتفكير:

س١ / لماذا يتعارض تناول الأعشاب الطبية مع الأدوية الكيميائية؟

الملاح بالأعشاب له تأثير نافع إذا أحسن استعماله، وأثير ضار إذا كان على أسس خاطئة مبنية على وصفات مشهورة لا تحقق الغاية المنشودة، بل قد تسبب أخطاء كبيرة لمن يتناولها وذلك للأسباب التالية :-

١- الجهل في معرفة وتقدير كمية المادة العشبية المستخدمة.

٢- الطريقة الخاطئة في تحضير بعض الوصفات حيث لا تعتمد على التعقيم.

٣- خلط بعض الأعشاب بطريقة لا تناسب الجسم.

٤- عدم مراعاة العمر والحالة المرضية للإنسان حيث تعطى الأعشاب نفسها للكبار والصغار.

٥- إطالة مدة استعمال بعض الأعشاب اعتقاداً بأنه لا ضرر من ذلك.

قد يتبع بعض المرضى في علاجهم أساليب خاطئة يستخدمونها المشهورون لسلب الأموال والحاق الأذى بالمرضى، ومنها:

١- ليس الأحذية، الغرامم، و التماغم التي توضع عليها بعض الحروف السحرية

قال (ابن الرقي والتماغم والتوله شرك) بره احمد بن حنبل .

٢- استعمال البخور للوقاية من الأمراض وذلك بإغلاق جميع النوافذ والأبواب ، مما يؤدي إلى الاختناق .

٣- شرب الماء بأوان كتب عليها بعض الكلمات الدالة على الشعوذة .

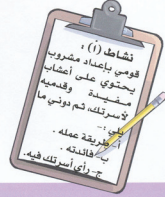
٤- ليس الحلقة والخيط، لمنع حدوث المرض أو الشفاء منه ، وقد قال عليه السلام لرجل رأى في يده حلقة من صفر ، ما هذه الحلقة؟ قال: هذه من الواهنة . قال : انزعها فإنها لا تزيدك إلا وهناً) روه بن ماجة .

خير العلاج الرقية بالقرآن الكريم ولابد لتحقيق العلاج بالقرآن من تعلق المريض بالله - عز وجل - وإخلاسه له واقتناعه التام بأن الشفاء بيده ، وأفضل القراءة قراءة الإنسان على نفسه .

١٨

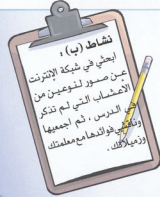
نشاط (ب)

Blank lined paper for activity (b).



نشاط (أ)

Blank lined paper for activity (a).



١٩



رقم النشاط	الهدف	نوع المهارة	الوسائل	أسلوب التنفيذ	نوع النشاط
(أ)	-تنمية مهارة التجريب لدى التلميذة من خلال إعداد مشروب يحتوي على أعشاب مفيدة وتقديمه لأسرتها مدونة طريقة عمله وفائدته ورأي أسرتها فيه .	التركيب، التطبيق.	الأعشاب المستخدمة في المشروب.	١-مطالبة التلميذة بابتكار مشروب عشبي مفيد وتقديمه لأسرتها ومعرفة رأيهم حوله. ٢-قيام كل تلميذة بعمل مشروب من الأعشاب المنزلية وتقديمه لأسرتها في المنزل. ٣-كتابة كل تلميذة نوع الأعشاب المستخدمة في المشروب وفائدتها وطريقة عمله ورأي أسرتها فيه. ٤-مناقشة التلميذات حول المشروب المُعد.	فردى، خارجى.
(ب)	-تنمية مهارة جمع المعلومات لدى التلميذة من خلال بحثها في شبكة الإنترنت عن صور لنوعين من الأعشاب لم تذكر في الدرس ومناقشة فوائدها.	جمع المعلومات، المناقشة.	مواقع عن الغذاء والأعشاب في الإنترنت.	١-تقسيم التلميذات إلى مجموعات وقيام كل مجموعة بالبحث عن صور لأعشاب جديدة في الإنترنت (أو في كتب الأعشاب إذا لم يتوفر إنترنت). ٢-جمع التلميذات صور الأعشاب وكتابة فوائدها. ٣-مناقشة التلميذات حول فوائد الأعشاب التي بحثن عنها.	جماعى، خارجى.

أنشطة إضافية



- ١-عمل ندوة حول فوائد الأعشاب وأهميتها.
- ٢-تثقيف الأمهات بالطريقة الصحيحة في تناول الأعشاب وتجنب الخلطات خاصة للمصابات بمرض السكر.
- ٣-عمل نشاط عن الأعشاب حيث تعمل أركان كل ركن عن عشب معين مثل : ركن الشاي الأخضر، ركن الحبة السوداء... وغيرها ، وكل ركن يختار طريقة معينة للدعاية عن ركنه وإعداده وتقديم المنشورات .



-عرف العرب الطب قبل الميلاد بزمن طويل، وكان طبهم مقتصرأ على الحجامة والكي ووصف بعض النباتات الطبية.

-كان من هدي الرسول ﷺ فعل التداوي في نفسه والأمر به لمن أصابه مرض من أهله وأصحابه، وقد وردت أحاديث كثيرة في هذا الشأن وهو لا ينافي التوكل على الله وفيه رد على من أنكر التداوي وقال : إن كان الشفاء قد قُدر فالتداوي لا يفيد. وفي المسند والسنن عن أبي خزيمة قال: قلت لرسول الله ! رأيت رقى نسترقئها ، ودواء نتداوى به، تقاة نتقيها، هل ترد من قدر الله شيئاً؟ فقال:

(هي من قدر الله) أخرجه أحمد والترمذي والحاكم وابن ماجه .

-يجب الحذر من المشعوذين الذين يروجون لأعمالهم في الفضائيات وفي الإنترنت.

الحجامة

تحريك الدورة الدموية وتجميع الدم في منطقة معينة من الجسم عن طريق وضع حجامات (أوعية زجاجية صغيرة تشبه الكأس) ، ويفضل الاحتجام في وسط الشهر القمري . وقد احتجم الرسول ﷺ لصداع كان يصيبه وأوصى أمته بالتداوي بها، وفي الصحيحين من حديث طاووس عن ابن عباس رضي الله عنهما (أن النبي ﷺ احتجم وأعطى الحجام أجره) وقال ﷺ : (خير ما تداويتم به

الحجامة) أخرجه البخاري.

أنواع الحجامة:

١- الحجامة الرطبة: يتم فيها تشريط الجلد قبل وضع الحجامات لاستخراج الدم .

٢- الحجامة الجافة: يتم فيها وضع الحجامات بدون تشريط الجلد وقد يستخدم الزيت قبل وضع الحجامات.

طريقة عمل الحجامة:

تحرق قطعة صغيرة من الورق أو القطن داخل كأس زجاجي فارغ ثم يوضع بسرعة على جلد المريض، خاصة مناطق الألم وباحتراق القطعة يتم استهلاك الأوكسجين مما يؤدي إلى حدوث فراغ في الكأس بسبب ضغط سلبي حيث ينسحب الجلد إلى داخل الكأس ويؤدي إلى تجمع الدم تحت سطح الجلد وهذا ما يعرف بالحجامة الجافة، أما في حالة الحجامة الرطبة فيعمل تشريط بسيط على سطح الجلد قبل وضع الكأس فيتجمع الدم فيه ثم يتم التخلص منه، وينصح بتكرار عمل الحجامة كل فترة من الزمن.

يتشابه تأثير الحجامة مع الإبر الصينية حيث يتم تنبيه مراكز الإحساس بالإضافة إلى أن الحجامة يتم فيها تحريك الدورة الدموية وإخراج السموم. وعند الرغبة في عمل الحجامة ينبغي الذهاب إلى مراكز طبية متخصصة؛ لضمان سلامة المحجوم (المريض) حيث تعقم جميع الأدوات خوفاً من انتقال الأمراض المعدية كمرض الكبد الوبائي والإيدز وغيرها.

فوائد الحجامة:

- ١- تنشيط الدورة الدموية .
- ٢- علاج الصداع خاصة الصداع النصفي.
- ٣- تنبيه جهاز المناعة .
- ٤- علاج بعض الأمراض مثل : الروماتزم وآلام الظهر وعرق النساء... وغيرها.

مقترحات المعلمة



١- استراتيجيات التدريس المقترحة:

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

٢- أنشطة مقترحة:

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

٣- وسائل بديلة:

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

٤- أسئلة غير متوقعة من التلميذات:

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

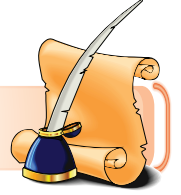
٥- أسئلة تقويمية:

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

٦- صعوبات أخرى:

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

التمريض المنزلي



مقدمة

داخل الصف

المكان:

الإنسان معرض في المنزل للإصابة ببعض الأعراض الصحية الناتجة عن الأمراض أو الحوادث وهذا يتطلب أدوات بسيطة لا بد من توفرها في خزانة خاصة في المنزل، كما يتطلب تدريب وتمارين على استخدام هذه الأدوات أو الأجهزة البسيطة ومعرفة طريقة استعمال الأدوية وتاريخ صلاحيتها.

من أهداف الدرس

يتوقع من التلميذة في نهاية الدرس أن :

- 1- تقترح بعض مواصفات الغرفة المناسبة للمريض في المنزل .
- 2- توضح طريقة العناية اليومية بالمريض.
- 3- تُعد قائمة الطعام المناسب للمريض بحسب حالته.
- 4- تتدرب على استخدام جهاز قياس الحرارة أو الضغط أو النبض مع زميلاتها عملياً بطريقة صحيحة ..
- 5- تحتسب الأجر عند تقديم خدمة للمريض.
- 6- تقارن بين الأدوية التالفة وغير التالفة من حيث أضرارها.
- 7- تحرص على تطبيق قواعد الأمن والسلامة في حفظ الأدوية.

قال رسول الله ﷺ : (عليكم بالتبينة فإنها مجمة لفؤاد المريض ومنهية للحنن).
المرجع: البخاري.

هل تعرفين ما التبينة؟

قياس درجة حرارة المريض

قياس ضغط المريض

قياس نبض المريض

عمل كمادات للمريض

٢٣

التمريض المنزلي

المعايير الأساسية:
المريض
الأدوية.

قد يتعرض الإنسان إلى مشكلات عديدة ومتنوعة، كالأضرار والإصابات المختلفة البسيطة منها والشديدة، وهذه الحالات تتطلب إمام أفراد الأسرة وتدريبهم على استخدام الأدوات والأجهزة الطبية البسيطة وطريقة التعامل مع المرض وكيفية استعمال وحفظ الأدوية.

غرفة المريض

كيف تكون التهوية مناسبة في غرفة المريض؟

ما درجة الحرارة المناسبة في غرفة المريض؟

ما التجهيزات اللازم إعدادها في غرفة المريض؟

اشتركي مع زميلاتك في إعداد قائمة تحوي :-

- 1- الطعام المناسب لمريض السكري أو الضغط.
- 2- الطعام المناسب لشخص أصيب بالأنفلونزا.
- 3- الطعام المناسب للشخص المصاب بفقدان الشهية.
- 4- الطعام المناسب للشخص في فترة النقاهة من المرض.

٢٤

-وعي التلميذة بضرورة اتباع القواعد الصحيحة في التعامل مع المرضى وكيفية حفظ الأدوية .

الخبرات السابقة

- ١- أهمية التغذية العلاجية لمرضى فقر الدم .
- ٢- تطبيق بعض الإسعافات الأولية.
- ٣- استخدام جهاز الترمومتر لقياس درجة حرارة الجسم.
- ٤- معرفة تاريخ الإنتاج والانتها لبعث الأدوية.

عند ترتيب الصيدلية المنزلية يجب مراعاة ما يلي :

- ١- التخلص من الأدوية المنتهية الصلاحية بشكل فوري.
- ٢- ترتيب الأدوية حسب طريقة استعمالها كالآتي :-
 - أ- أدوية تؤخذ عن طريق الفم.
 - ب- أدوية للاستعمال الموضعي.
- ٣- ترتيب الأدوية الخاصة بالأطفال في زاوية منفصلة و الأدوية الخاصة ببقية أفراد الأسرة كأدوية مرض السكر أو الضغط في زاوية خاصة.
- ٤- التأكد من وجود الملصق على الدواء الخاص به.
- ٥- مراعاة تطبيق التعليمات الخاصة بحفظ الأدوية حسب الطريقة المناسبة لها والمرقعة مع العبوة عند الشراء.
- ٦- تكون بعيدة عن متناول الأطفال و الحرارة وأضعة الشمس والرطوبة.

أهم العوامل المؤثرة على الدواء :-

- (١) الحرارة : حيث تؤثر على الحقن و الأدوية ومنها قطرات العيون.
- (٢) الرطوبة : حيث تؤثر على الحبوب و الكبسولات.

معلومات إضافية:

- يكتب على عبوة الأدوية إسمى العيارات اللبية :-
- أ. تاريخ انتهاء المفعول Expiry (Expi date
- ب. صلاح لمدة سنة من Manufacturing (Mfg) date
- ج. أفضل استعماله قبل تاريخ الإنتاج
- د. Best used before

الصيدلية المنزلية

من المهم أن يتوفر في كل بيت بعض الأدوية و الأدوات اللازمة لإسعاف الحالات الطارئة بحيث ترتب في خزنة خاصة بها وتوضع في مكان مناسب في المنزل.

محتويات الصيدلية المنزلية :

يمكن تصنيف محتويات الصيدلية إلى نوعين هما :-

- أ - أدوات طبية :
 - مثل : ميزان حرارة - مقص - لفائف ورباط ضاغط- قطن و شاش معقم - كيس تلج - شريط لاصق - قربة ماء ساخن وبارد - قطرات العين - ملقط صغير - جبائر.
- ب- عقاقير طبية :

تختلف باختلاف المرض، وهي كثيرة منها ما هو موضح في الجدول التالي:

اسم الدواء	استعماله
سبيرتو	لتطهير الأيدي و الجروح والأدوات المستعملة في الإسعاف.
الميركروكروم	لتطهير الجروح البسيطة.
مخول المشاور	لحالات الإغماء و لسع الحشرات.
أول	لتخفيض حرارة الجسم.
بنشول	لتسكين الآلام وتخفيفها.
الديتول	مطهر للجروح.
مرهم البيويك	للحروق.
مرهم الزنك	للالتهابات الجلدية.
زجاجة ملح فوارة	لعسر الهضم.

تذكير

قد تسبب بعض الأدوية تفاعلية خاصة مع الأشخاص ذوي الحالات الصحية الخاصة.



- ١- عدم العناية بترتيب خزانة الأدوية وتفقدتها لتوفير الناقص من الأساسيات الواجب توافرها دائما.
- ٢- عدم قراءة تاريخ صلاحية الأدوية والتخلص من المنتهية الصلاحية.
- ٣- إعطاء أو وصف الدواء لشخص آخر بعد استفادة غيره منه ، أو إعادة استعماله من قبل نفس المريض دون الرجوع للطبيب.
- ٤- توفر بعض الأجهزة الطبية دون التدريب على استعمالها كجهازي قياس الضغط أو قياس السكر.
- ٥- الحكم على صلاحية الأدوية من خلال تاريخ الإنتاج على الرغم أن بعض الأدوية تفسد قبل انتهاء صلاحيتها ويعرف ذلك بانفصال جزئياتها.

مهارات الدرس

- التذكر.
- المناقشة.
- التقييم.
- الطلاقة.
- الربط.
- جمع المعلومات.
- التطبيق.
- الملاحظة.
- التلخيص.
- التحليل.
- التركيب.
- إبداء الرأي.
- التخطيط.

قيم واتجاهات الدرس

- اتباع هدي النبي ﷺ في إعطاء المحزون التلبينة.
- الحرص على ترتيب خزانة الأدوية.
- الوعي بضرر استخدام الأدوية المنتهية الصلاحية.
- تجنب استعمال الأدوية دون استشارة الطبيب.

مفاهيم وحقائق الدرس

- مفهوم المريض.
- مفهوم الأدوية.
- التلبينة تذهب الحزن.
- الدواء له تاريخ صلاحية محدد.
- العقاقير الطبية تختلف باختلاف المرض.

الوسائل



- مجموعة من الأدوية ذات البيانات الواضحة.
- صيدلية منزلية (خزانة أدوية) مع جميع أدواتها.
- أجهزة طبية بسيطة مثل: ميزان حرارة طبي، جهاز قياس الضغط، كمادات طبية.
- شراب التلبينة (ماء الشعير).

استراتيجية التدريس المقترحة



- ١- بدء الدرس بمقدمة بسيطة عن بعض الأمراض والإصابات التي قد يتعرض لها الإنسان.
- ٢- طرح مجموعة من الأسئلة على التلميذات تدور حول غرفة المريض من حيث تهويتها وتجهيزاتها ودرجة حرارتها.

٣- شرح معنى التلبينة وذكر بعض الأحاديث الواردة عنها، ويمكن عرض عينة منها.

٤- التطبيق العملي بالطريقة الصحيحة لقياس (درجة الحرارة - ضغط الدم - النبض - عمل الكمادات) .

٥- إحضار خزانة أدوية وتوضيح محتوياتها أمام التلميذات، ثم إعادة ترتيب المحتويات بطريقة تسهل الحصول عليها عند الحاجة.

٦- قراءة البيانات المدونة على أدوية متنوعة تحضرها المعلمة أو التلميذات .

٧- مناقشة بعض استعمالات الأدوية الموضوعة في خزانة الأدوية.

٨- تفعيل النشاط المناسب في وقته وفق استراتيجية التدريس المقترحة بما يخدم المقرر.

٩- التعزيز الدائم للتلميذات في مراحل الدرس المختلفة.

١٠- قد تستعين المعلمة بطبيبة الوحدة للمساعدة في شرح الدرس بحيث يكون في يوم النشاط على جميع فصول المدرسة كنوع من التغيير للطالبات.

الصعوبات التي قد تواجه المعلمة:

- قلة الأجهزة الطبية مثل ميزان الحرارة وجهاز ضغط الدم مع زيادة أعداد التلميذات ويمكن للمعلمة استخدام أسلوب التعلم التعاوني والبيان العملي في الدرس.

- كثرة استفسارات التلميذات حول الأدوية فهناك أدوية بسيطة يمكن استعمالها بدون وصفة طبية وأخرى تحتاج إلى وصفة ، وهنا توضح المعلمة ضرورة الذهاب إلى الطبيب؛ لأن بعض الأعراض البسيطة تكون إنذاراً لأمراض أخرى.

أسئلة متوقعة من التلميذات:

س/ كيف يمكن التعامل مع المصاب بأمراض معدية؟

أسئلة للتفكير:

س/ ما الآثار السلبية لتناول الأدوية بشكل مستمر دون وصفة طبية ؟





رقم النشاط	الهدف	نوع المهارة	الوسائل	أسلوب التنفيذ	نوع النشاط
(١)	-تنمية مهارتي التخطيط والتطبيق لدى التلميذة من خلال إعداد قائمة تحوي أطعمة خاصة لبعض الأمراض والحالات.	التخطيط، التطبيق.	النشاط المدون.	١-تقسيم التلميذات إلى مجموعات ثم قيام كل مجموعة بكتابة الأطعمة الخاصة لكل حالة مرضية في النشاط. ٢-مناقشة التلميذات حول مناسبة الأطعمة لكل حالة من الحالات. ٣-تدوين الإجابة في المكان المخصص ويمكن للمجموعات أن تتبادل القوائم فيما بينها للحصول على خيارات أكثر.	جماعي، داخلي
(أ)	- تنمية مهارة التركيب لدى التلميذة من خلال إعداد لافتة حول أهمية محتويات الصيدلية المنزلية وفائدتها ثم تعليقها في مكان مناسب في المدرسة.	التذكر، التركيب.	بعض الكتب والمجلات الطبية، لوحات، أقلام خط.	١-تقسيم التلميذات إلى مجموعات وقيام كل مجموعة بالبحث عن محتويات الصيدلية المنزلية وفائدة ترتيبها. ٢-مناقشة التلميذات عن أهمية محتويات الصيدلية المنزلية وترتيبها. ٣-كتابة كل مجموعة عبارات توجيهية في لافتة (يمكن أن تحتوي على بعض الصور المناسبة) بعد مناقشتها مع المعلمة. ٤-تعليق اللافتة في مكان مناسب .	جماعي، خارجي.
(ب)	-تنمية مهارة التطبيق لدى التلميذة من خلال إعداد قائمة تتضمن كيفية مساعدة المريض في تناول الدواء.	التطبيق.	النشاط المدون.	١-تقسيم التلميذات إلى مجموعات وقيام كل مجموعة بإعداد قائمة تتضمن الأمور التي ينبغي الاهتمام بها في مساعدة المريض على تناول الدواء. ٢-مناقشة التلميذات حول القائمة التي قمن بإعدادها. ٣-تدوين التلميذات الإجابة في المكان المخصص.	جماعي، داخلي.

أنشطة إضافية



- 1- عمل لوحة عن أضرار تناول جرعات زائدة من الأدوية وطريقة إسعافها.
- 2- عمل صيدلية صغيرة في كل صف.
- 3- عمل مشهد تمثيلي يوضح طريقة التعامل مع المريض.



معلومات إثرائية



التسمم بالدواء:

- يحدث هذا التسمم من جراء تناول جرعات كبيرة من الدواء إما بقصد أو عن غير قصد عن طريق الفم أو بالوخز بالإبر.

الأعراض:

تختلف الأعراض باختلاف نوع الدواء وكميته، وقد يتقيأ المصاب ويحدث تمدد أو تقلص في بؤبؤ العين، لذا يجب نقل المصاب فوراً إلى أقرب مستشفى لعمل غسيل للمعدة أو إعطائه الدواء المناسب، ويمكن عمل محلول ملحي مركز دافئ يشربه المصاب ثم يتقيأ ليخرج الدواء، ويجب الحذر عند عمل ذلك للأطفال خوفاً من الاختناق.

مقترحات المعلمة



١- استراتيجيات التدريس المقترحة:

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

٢- أنشطة مقترحة:

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

٣- وسائل بديلة:

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

٤- أسئلة غير متوقعة من التلميذات:

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

٥- أسئلة تقويمية:

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

٦- صعوبات أخرى:

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

تغذية مرضى السكر والضغط



مقدمة

داخل الصف وخارجه

المكان:

السكر مرض يصيب الشخص عندما يفشل البنكرياس في إفراز هرمون الأنسولين الذي يحافظ على معدل تركيز السكر في الدم وعندما تشتد الحالة يرتفع تركيز السكر في الدم فيلجأ الجسم إلى التخلص منه عن طريق البول. أما مرض ضغط الدم فهو تغير ضغط الدم أعلى أو أقل من المعدل الطبيعي، وفي حال استمرار الارتفاع فإنه يزيد من خطر التعرض لنوبة قلبية أو سكتة دماغية، أما الانخفاض فهو سبب للتعرض لإغماء مفاجئ.

من أهداف الدرس

يتوقع من التلميذة في نهاية الدرس أن :

- 1- توضح بعض العوامل التي تزيد الإصابة بالسكر والضغط.
- 2- تصف بعض أعراض مرض السكر والضغط.
- 3- تعد وجبات غذائية تناسب مرضى السكر والضغط.
- 4- ترسم خريطة مفهومية لوسائل الوقاية والعلاج لمرضى السكر والضغط.
- 5- تشارك في التوعية الصحية في المدرسة وخارجها عن مرضى السكر والضغط.

تغذية مرضى السكر والضغط

المفاهيم الرئيسية:
- الهرمونات
- الصحة النفسية

مرض السكر

حالة مرضية تصيب الكبار والصغار نتيجة اختلال في مقدرة الجسم على التحكم بمستوى سكر الدم وذلك لنقص أو انعدام في إفراز الأنسولين من البنكرياس.

أعراضه

- قد تظهر بعض الأعراض على المريض منها :-
- الشعور بالثقل والإرهاق.
- انخفاض الوزن.
- كثرة التبول.
- التهابات جلدية.
- الإحساس بالحرقن.
- غز أو خدر اليدين والقدمين.

العوامل التي تزيد من فرصة الإصابة بالسكري :-

- 1- تناول كميات كبيرة من أطعمة الطاقة.
- 2- اضطرابات الجهاز العصبي.
- 3- السمنة.
- 4- الحمل.
- 5- زيادة إفراز هرمون الغدة الدرقية.

علاج مرضى السكري

الحالات البسيطة	الحالات المتوسطة	الحالات الحادة
تنظيم الغذاء فقط.	تنظيم الغذاء والعقاقير.	تنظيم الغذاء وحقن الأنسولين.

يعالج مرضى السكر، التخفيف من مرضه ومنع مضاعفاته ولتواصل حياته بصورة طبيعية.

٢٥

الكفاية الرئيسة للدرس

- وعي التلميذة بمفهوم كل من مرضى السكر وضغط الدم والغذاء المناسب لهما.

النظام الغذائي المناسب

- لتبسيطه عن مرض السكر،
- تناول أغذية غنية بالألياف.
- تجنب تناول الحلويات.
- تنوع الغذاء وتقليل كمياته خاصة ما يحتوي على النشويات.
- الإقلال من تناول الدهون المشبعة.
- تناول الأغذية البروتينية باعتدال.
- تناسب كمية السعرات المتناولة مع وزن مريض السكر.

يفضل لمرضى السكر الذين يعتمدون على الأنسولين تناول (خمس إلى ست) وجبات بدلا من (وجبتين أو ثلاث وجبات).

مرض ضغط الدم:

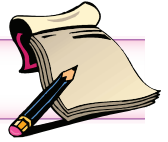
ارتفاع مستوى ضغط الدم أعلى من المعدل الطبيعي مما يستدعي استخدام العقاقير المضادة لمرض ضغط الدم، ويطلق عليه اسم (القاتل الصامت).

أعراضه

- صاع في مؤخرة الرأس أو في جانبيه، قتل في الرأس، وضعف في التركيز، شعور بالغبثان.
- 1- زيادة ضغط الدم تظهر الأعراض التالية :-
- 1- جيوب عضلة القلب، و لهفة غير عادية.
- 2- قتل في الحركة أو الكلام أو اختلال توازن الجسم.
- 3- تزيق مفاجئ في المخ أو قصور في وظائف الكلى.

٢٦

الخبرات السابقة



- ١- كيفية التعامل مع الأدوية.
- ٢- قياس درجة الحرارة وعد النبض.
- ٣- التغذية العلاجية للسمنة والنحافة.
- ٤- توظيف الغذاء الصحي في الحياة.

تذكيري

لا بد لمرضى السكر أو الضغط من متابعة زيارة الطبيب بصفة دورية منتظمة وممارسة الرياضة وأفضلها المشي.

١

- ما المعدل الطبيعي لضغط دم الإنسان السليم؟
.....

- ما النسبة الطبيعية للسكر في دم الإنسان السليم؟
.....

- قيم يستخدم كل من الجهازين التاليين؟



.....

النظام الغذائي المناسب للسيطرة على مرض السكري:

- تناول أغذية غنية بالألياف .
- تجنب تناول الحلويات .
- الإفراط من تناول الأغذية المملحة .
- الإفراط من تناول الدهون المشبعة .
- تناول الأغذية البروتينية باعتدال .
- تناسب كمية السعرات المتكولة مع وزن مريض السكري .

تذكيري

يفضل لمرضى السكري الذين يعتمدون على الأنسولين تناول (خمس إلى ست) وجبات بدلاً من (وجبتين أو ثلاث وجبات) .

تذكيري

لا بد لمرضى السكر أو الضغط من متابعة زيارة الطبيب بصفة دورية منتظمة وممارسة الرياضة وأفضلها المشي.

أخطاء شائعة



- ١- استعمال أدوية شعبية لعلاج السكر والضغط.
- ٢- عدم اتباع حمية غذائية عند الإصابة بمرض السكر أو الضغط.
- ٣- رفض تناول أدوية السكر والضغط والاكتماء بالحمية.
- ٤- الاعتقاد بأن التمر والفواكه لا تزيد السكر.
- ٥- الجهل بطريقة إسعاف زيادة أو نقص السكر.

مفاهيم وحقائق الدرس

- مفهوم الأنسولين.
- مفهوم العقاقير.
- أمراض السكر أنواع متعددة.
- هناك أجهزة طبية لقياس مستوى السكر والضغط .
- نقص الأنسولين السبب الرئيس لمرض السكر.
- ممارسة التمارين الرياضية المفيدة لصحة الإنسان وخاصة مرضى الضغط والسكر.

قيم واتجاهات الدرس

- أهمية التغذية الجيدة للسيطرة على مرضى السكر والضغط.
- ممارسة الرياضة خاصة لمرضى السكر والضغط.
- الوعي بضرورة التقيد بتعليمات الطبيب.
- المشاركة الفعالة في التوعية بأخطار مرضى السكر والضغط.

مهارات الدرس

- التذكر .
- الوصف .
- التلخيص .
- التصنيف .
- جمع المعلومات .
- التخطيط .
- المقارنة .
- التقييم .
- التركيب .
- الاستنتاج .
- التطبيق العملي .
- الملاحظة .

الوسائل



- خريطة مفهومية توضح وسائل الوقاية والعلاج لمرضى السكر والضغط .
- نشرات توعوية عن مرضى السكر والضغط.
- أجهزة قياس ضغط الدم والسكر.

استراتيجية التدريس المقترحة



- ١- سؤال التلميذات عن أكثر الأمراض شيوعاً في المجتمع ، ثم استنتاج أعراض كل من مرضى السكر وضغط الدم من التلميذات .
- ٢- استخدام جهازى قياس السكر وضغط الدم إن أمكن، ثم إجراء الكشف على التلميذات لتدريبهن على ذلك، مع الحرص على التعقيم.
- ٣- عمل مقارنة بين العوامل التي تزيد من ارتفاع السكر والعوامل التي تزيد من ارتفاع ضغط الدم .
- ٤- مناقشة التلميذات في الغذاء المثالى لمرضى ضغط الدم والسكر.
- ٥- توزيع التلميذات إلى مجموعات واتباع طريقة التعلم التعاوني في تكوين وجبات غذائية تناسب مرضى السكر والضغط.
- ٦- تفعيل النشاط المناسب في وقته وفق استراتيجية التدريس المقترحة بما يخدم المقرر.
- ٧- التعزيز الدائم للتلميذات في مراحل الدرس المختلفة .

الصعوبات التي قد تواجه المعلمة:

إصابة بعض تلميذات المدرسة بمرض السكر أو ضغط الدم وحرص التلميذة من إخبار زميلاتهن ومعلماتها. وهنا يجب على المعلمة توضيح خطر المرضين والتأكيد على إمكانية السيطرة عليهما، مع ضرورة إخبار إدارة المدرسة؛ حتى يتم اتخاذ اللازم وعدم حدوث مضاعفات للمرض.

أسئلة متوقعة من التلميذات :

- س١/ لماذا يتناول البعض كثيراً من الحلوى ولا يصابون بمرض السكر؟
- س٢/ هل من الممكن إصابة الأطفال بمرض السكر على الرغم من أن والديهم غير مصابين به؟
- س٣/ هل الامتناع عن تناول الأطعمة السكرية والدهنية يقي من الإصابة بمرضى السكر والضغط على الرغم من إصابة والدينا بهما؟

أسئلة للتفكير:

- س١/ كيف تؤثر الحالة النفسية للشخص على مرضى السكر والضغط؟
- س٢/ ما أحدث الأدوية لعلاج مرض السكر؟





رقم النشاط	الهدف	نوع المهارة	الوسائل	أسلوب التنفيذ	نوع النشاط
(١)	-تنمية مهارة جمع المعلومات لدى التلميذة من خلال معرفة المعدل الطبيعي للضغط والسكر، واسم الجهاز المستخدم لكل منهما.	جمع المعلومات .	مجموعة من الكتب الطبية عن السكر والضغط، جهاز قياس ضغط الدم وآخر لقياس السكر.	١-تقسيم التلميذات إلى مجموعات، وقيام كل مجموعة بالبحث لمعرفة المعدل الطبيعي للسكر والضغط. ٢-تسجيل المعلومات التي حصلت عليها كل مجموعة ومناقشتها مع المعلمة، ويلاحظ أن ضغط الدم يختلف بحسب العمر والوزن والنشاط البدني. ٣-عرض جهازي الضغط والسكر على التلميذات، ثم تسجيل كل تلميذة اسم الجهاز في المكان المخصص.	جماعي، داخلي.
(أ)	- قدرة التلميذة على التخطيط والتطبيق من خلال إعداد وجبات غذائية لأحد مرضى السكر أو الضغط وتقييم المريض لهذه الوجبة من حيث الطعم والقيمة الغذائية.	التخطيط، التطبيق.	الخامات اللازمة لإعداد الوجبة.	١-سؤال التلميذات عن وجود مريض بالسكر أو الضغط في منزلها. ٢-مطالبة التلميذة بعمل وجبة غذائية مناسبة لمريض السكر أو الضغط بناءً على ما تعلمته من الدرس ثم تقييم الوجبة من قبل المريض. ٣-كتابة التلميذة الوجبة التي أعدتها للمريض ومناقشة ذلك مع المعلمة وتلميذات الصف .	فردى، منزلي.
(ب)	-تدريب التلميذة على استخدام جهاز السكر أو جهاز الضغط بطريقة صحيحة وتسجيل ما توصلت إليه.	الملاحظة، التطبيق العملي.	جهاز لقياس مستوى السكر في الدم، جهاز لقياس ضغط الدم.	١-قيام المعلمة بتوضيح طريقة استخدام جهاز السكر أو الضغط أمام التلميذات. ٢-محاولة التلميذات تطبيق ذلك على بعضهن، ويجب الحذر من استخدام إبر التحليل بين التلميذات وتكتفي التلميذة بوضع العينة في الجهاز ثم قراءته وتسجيل النتيجة، كما يمكن لبعض التلميذات القيام بنفسها بعمل التحليل مستخدمة وسيلة تعقيم مناسبة تحت إشراف معلمتها. ٣-أخذ رأي التلميذات حول فائدة أجهزة السكر أو الضغط وسهولة استخدامها.	جماعي، داخلي.

أنشطة إضافية



- 1- كتابة أعراض نقص السكر أو زيادته، وطريقة إسعاف كل منها وعرضها بطرق مختلفة.
- 2- عمل ندوة لتوعية التلميذات بأخطار مرض السكر والضغط وكيفية السيطرة عليهما.

معلومات إثرائية



أنواع مرض السكر:

- 1- السكر المرتبط بالأنسولين أو النوع الأول ويصيب الأطفال الصغار والشباب دون سن العشرين، وتلعب الوراثة دوراً في الإصابة به إضافة إلى بعض الفيروسات المعدية.
- 2- السكر غير المرتبط بالأنسولين أو النوع الثاني ويكثر بين الكبار فوق الأربعين، وتلعب الوراثة والسمنة الزائدة دور في الإصابة به .
- 3- سكر الحمل وهو نوع خاص من مرض السكر يظهر فقط أثناء الحمل ويختفي غالباً بعد الولادة، وهو إنذار للإصابة بالمرض مستقبلاً.

مقترحات المعلمة



١- استراتيجيات التدريس المقترحة:

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

٢- أنشطة مقترحة:

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

٣- وسائل بديلة:

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

٤- أسئلة غير متوقعة من التلميذات:

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

٥- أسئلة تقويمية:

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

٦- صعوبات أخرى:

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

إجابة التطبيقات

التطبيقات

ساوية فتاة أرهقتها المرض فأكثر التردد على زيارة الأطباء، ولم تصل لغايتها في الشفاء - وذكر لها أحد المعالجين بالطلب الشعبي فأسرعت إليه فأعطاه قلادة تعلقها؛ لتجمل في شفاءها وتقنيا من الأمراض مستقبلاً.

- ١- هل هذا العلاج صحيح؟ غير صحيح
 - ٢- استشهدي بأدلة من كتاب الله وسنة رسوله على ذلك.
- (يأبها الناس قد جاءكم موعظة من ربكم وشفاء للذي الصدور وهدى ورحمة للمؤمنين) آية ٥٧ سورة يونس.

صلي الغذاء أو العشب في العمود (أ) بما يعالجه من أمراض في العمود (ب).



٢٠

علني ما يلي :-

- أ / تفضيل التداوي بالنباتات والأعشاب على الأدوية الكيميائية . لأنها أقل ضرراً للجسم.
- ب / تهوية غرفة المريض . للحصول على هواء صحي في الغرفة.
- ج / تجنب تناول مرضى الضغط والسكري لكميات كبيرة من أطعمة الطاقة . لأنها عالية السعرات الحرارية وتؤدي إلى ارتفاع الضغط والسكري.

فسري كل مما يلي :-

- ١- عبارة : (الدواء سلاح ذو حدين) .
بأنه مفيد عند استعماله بحدود الوصفة فإذا زاد واستعمل بطريقة غير صحيحة فإنه ضار
- ٢- المختصر : (Exp - MFg) .
EXP: تاريخ إنتهاء الملاجية.
MFg: تاريخ الإنتاج

ضعي حرف (ض) الدالة على مرض (ضغط الدم) و(س) الدالة على مرض السكري أمام العامل المساعد في السيطرة عليهما :

- أ- تحديد السعرات المتناولة في الغذاء . س - ض
- ب- الإقلال من المنبهات . ض
- ج- تجنب تناول الحلويات . س
- د- الابتعاد عن تناول الدهنيات . ض-س

٢١

الوحدة الثانية

الغذاء والتغذية

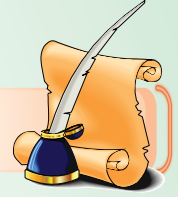


الغذاء والتغذية

داخل غرفة التدبير

المكان:

مقدمة



بالرغم من انتشار صناعة المخبوزات والحلويات في الأسواق والمحلات التجارية إلا إن معظم الأسر يفضلن صنعها في المنزل؛ لضمان جودة الخامات المستخدمة في عملها ونظافتها، كما أن شعور الأسرة بهذا العمل يرفع معنويات ربة المنزل ويزيد من ثقتها بنفسها وافتخارها بخدمة أبنائها.

الغذاء والتغذية

الحلويات

العجائن

(٤)
حصص

الوقت المتوقع لتدريس الوحدة



أهداف الوحدة

يُتوقع من التلميذة في نهاية الوحدة أن :

- 1 تستنتج تعريف العجين.
- 2 تُصنف العجائن إلى أنواع حسب قوامها .
- 3 تكتسب مهارة في عمل بعض المعجنات.
- 4 تقدم الحلوى بطريقة مشهية.
- 5 تربط بين الكمية المتناولة في الحلوى ، والسعرات الموجودة فيها.
- 6 تعي أهمية الابتكار والتنوع في تقديم الأصناف المعدة.

التكامل بين الوحدة والمواد الدراسية الأخرى :



- مادة الدين: من خلال معرفة نعمة الله علينا فيما رزقنا من الأطعمة، وتجنب الإسراف في الأكل والشرب.

- مادة العلوم: من حيث ذكر القيمة الغذائية للأطعمة، ومعرفة مسببات السمنة، وطريقة حساب السعرات الحرارية وبعض المواد الكيميائية التي توضع في العجائن (مسحوق الخبز).



الخبرات الوجدانية	الخبرات المهارية	الخبرات المعرفية
<p>-تقدير أهمية العمل اليدوي فقد كان نبي الله داوود-عليه السلام- يأكل من عمل يده.</p> <p>-الحرص على الدقة عند العمل، قال الرسول ﷺ : (إن الله يحب إذا عمل أحدكم عملاً أن يتقنه) رواه البيهقي.</p>	<p>-اتباع الخطوات الدقيقة لإعداد أنواع العجائن المختلفة.</p> <p>-التمييز بين أنواع العجائن المختلفة عملياً.</p> <p>-عمل أصناف متنوعة من العجائن.</p>	<p>العجائن:</p> <p>-تعريف العجين.</p> <p>-أقسام العجائن.</p> <p>-نجاح العجائن.</p> <p>-أصناف من العجائن.</p>
<p>-الحرص على أن تحوى الحلويات عناصر غذائية مفيدة.</p> <p>-إبداء الرغبة في عمل أصناف حديثة من الحلويات.</p>	<p>-تطبيق بعض الأصناف من الحلويات عملياً.</p> <p>-الربط بين الكمية المتناولة من الحلويات والسعرات الحرارية على الجدول المعروض.</p>	<p>الحلويات:</p> <p>-أهمية الحلويات.</p> <p>-أقسام الحلويات.</p> <p>-أصناف من الحلويات الشرقية والغربية.</p>

طرائق التدريس المقترحة



- ١-البيان العملي.
- ٢-التطبيق العملي.
- ٣-المناقشة.
- ٤-حل المشكلات.

مصادر المعلومات



- مجموعة من الكتب منها:
- ١- (الغذاء والتغذية). عبدالرحمن مصيقر، أكاديمية إنترناشيونال.
 - ٢- (أطباق النخبة). أمل يحيى الجهيمي، مؤسسة الجريسي.
 - ٣- (الطهي علم وفن). نرجس حبيب سابا، دار المعارف.
 - ٤- (الموسوعة الغذائية). علي محمود عويضة، عالم الكتب.
 - ٥- (ماذا نأكل) محمد أمين الضناوي، دار المعرفة.

العجائن



مقدمة

داخل غرفة التدبير

المكان:

العجائن بأنواعها المختلفة من الأطعمة التي يقبل عليها جميع أفراد الأسرة، وهي من الأصناف التي تقدم للضيوف بأشكال متعددة وجميلة، وتختلف العجائن باختلاف الغرض من استعمالها سواء كان ذلك في عمل الخبز أو الفطائر أو البسكويت أو الكعك، ونجاح هذه الأصناف لا يرجع إلى المواد المستعملة في عملها فحسب بل يتوقف إلى حد كبير على طريقة عملها، وفي هذا الدرس سنناقش الأسس العامة لنجاح العجين مع بعض الأصناف التي يعتبر العجين أحد مكوناتها الرئيسية.

من أهداف الدرس

يتوقع من التلميذة في نهاية الدرس أن :

- 1- تُعرف مفهوم العجين.
- 2- تصنف العجائن حسب قوامها.
- 3- تستنتج الأسس العامة لنجاح العجائن.
- 4- تتبع خطوات إعداد العجائن بدقة.
- 5- تعد أصنافاً متنوعة من العجائن.
- 6- تحلل القيمة الغذائية للصف.

العجائن

المفاهيم الأساسية:
العجين، الأكل، الطبخ.

ما الأصل في عمل الأصناف الظاهرة في الصور التي أمامك؟

كعك بسكويت فطائر خبز

ما المراحل التي مرت بها هذه الأصناف قبل وصولها بهذا الشكل؟

العجين، مزيج من الحقيق ونوع من السائل الماء أو أو ، وتختلف نسبتها من صنف إلى آخر حسب نوع النتائج المطلوب، ويضاف للعجين مواد تكتسبه ككثرة ولونه، كما قد تزيد من قيمته الغذائية.

٢٤

الكفاية الرئيسية للدرس

- اكتساب التلميذة المهارة في إعداد العجائن، وزيادة حصيلتها العلمية حول قيمة العجائن الغذائية.

يُفضل إعداد العجائن في المنزل رغم انتشار بيعها في الأسواق لعدة أسباب منها :

- ١- الرطوبة في ابتكار أصناف من المحبوزات.
- ٢-
٣- الرطوبة في الحصول على أصناف مناسبة صحياً ونفسياً للعرض وفي الظروف الخاصة.
- ٤- وفرة الأجهزة الحديثة التي تساعد في إتمام العمل وإنجازه بسرعة.
- ٥- التمتع بتأثير إيجاب الأهل والصديقات والتميز بينهم.
- ٦-
٧-

أقسام العجائن حسب قوامها



الخبرات السابقة



- ١- معرفة أنواع الخبز.
- ٢- إعداد بعض الأصناف الشعبية.
- ٣- تصنيف الأطعمة المسببة للسمنة.
- ٤- الفرق بين الدقيق الأبيض والدقيق الأسمر.
- ٥- الإهتمام بنظافة الطعام .
- ٦- ضرورة تناول الحليب أو منتجاته يوميا .

فطائر بالجبن واللبننة

• كوبان من الدقيق.
• ٣ ملاعق حليب باردة.
• كوب ماء.
• نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الخبز.
• ملعقة كبيرة سكر. • ثلث كوب زيت.
• ربع ملعقة متوسطة ملح. • ملعقة متوسطة خميرة للتخمر.

• ربع كيلو جبن أبيض. • قليل من النعناع.
• قليل من المدفونين. • بيضة.
• معلقتان من الزعفران.
• عجة لبننة صغيرة (مجمدة).

١- تذاب الخميرة مع السكر في الماء الدافئ (تضاف السكر للمجمدة).

٢- يخلط الدقيق ويضاف له الملح ومسحوق الخبز والحليب.

٣- يجهن الدقيق بالماء ثم يضاف له الزيت ويجهن مدة ٥ دقائق.

٤- تترك العجينة في مكان دافئ مدة نصف ساعة على الأقل حتى يتضاعف حجمها.

٥- يقسم العجين إلى كرات صغيرة يجهن البيض.

٦- تدعك العجينة بالشوكة ويضاف إليها المدفونين والنعناع بعد غسله وفرمه ثم تعافف البيض.

٧- تفرده كرات العجين بشكل بيضاوي ثم يوضع عليها مقدار من الجبن أو اللبننة وتنتشر أطرافها بحيث تشبه القارب.

٨- يرش الزعفران على وجه الفطائر اللبننة ثم ترس الفطائر في سبينية مدهونة.

٩- تحبز في فرن متوسط الحرارة وتحمى من أسفل ثم من أعلى.

١٠- تقدم في طبق مناسب.

قد تعد فطائر الجبن واللبننة باستخدام الجاملن الجاهزة، مثل: عجينة العليل في.

بالرجوع لمصادر التعلم، اذكر القيمة الغذائية للجبن واللبننة.

لحاج الجاملن:

هناك أسس عامة لتحاج الجاملن منها:

- ١- تجهيز الأدوات والخامات اللازمة لعمل الجاملن قبل البدء في عملها.
- ٢- النظافة في أخذ المقادير والابعاد الطريقة الصحيحة لعمل العجينة بحيث تكون مناسبة للصفك المراد إعداده.
- ٣- إبعاد الفرن أو تسخين الزيت في الوقت المناسب، للوصول لدرجة الحرارة المطلوبة.
- ٤- إبعاد العجين عن تيارات الهواء الباردة أو الساخنة.
- ٥- مراعاة حجم إزاء العجين وكذلك إزاء الخبز من حيث مناسبتها للقطار المعد.
- ٦- التأكد من صلاحية مسحوق الخبز كالتخميرة أو البكينج بودر (١٠٠٪).

هناك بعض الأنواع من العليل تحتوي على مادة رافعة، فيجب مراعاة ذلك عند إعداد الجاملن منها.

أخطاء شائعة



- ١- عدم التقيد بالدقة عند أخذ المقادير والاكتفاء بالنظر أو استخدام أكواب قياس غير دقيقة.
- ٢- عدم تخمير العجين الوقت الكافي، أو إطالة الوقت حتى تظهر نكهة الخميرة.
- ٣- زيادة مقدار الخميرة أو مسحوق الخبز سعيا لسرعة العمل.
- ٤- عدم توحيد المكيال في أخذ المقادير.

مفاهيم وحقائق الدرس

- مفهوم الإعداد.
- مفهوم الخبز.
- صلاحية الخميرة من أهم أسباب نجاح العجين .
- القيمة الغذائية للصنف تتأثر بنوع الدقيق المستخدم.
- للجبين واللبنة قيمة غذائية عالية.
- الدونات من العجائن ذات السرعات الحرارية العالية.
- تصنف العجائن بحسب قوامها.

قيم واتجاهات الدرس

- الحرص على اتباع الطريقة الصحيحة لإعداد العجائن.
- الرغبة في عمل أصناف من المخبوزات في المنزل.
- الاعتزاز بالعمل اليدوي.
- المبادرة بمساعدة الأم في إعداد بعض الأصناف.

مهارات الدرس

- الربط .
- التذكر.
- التمييز.
- التحليل.
- التواصل.
- التركيب.
- التطبيق العملي.
- جمع المعلومات.
- الملاحظة.
- التطبيق.
- التصنيف.
- الاستنتاج.
- التعليل.
- التقييم.
- حل المشكلات.

الوسائل



- 1- عينات لأطعمة أو صور لها.
- 2- لوحة توضح أقسام العجائن.
- 3- الخامات المستخدمة في إعداد الأصناف المطلوبة.

استراتيجية التدريس المقترحة



- ١- عرض مجموعة من الصور لأطعمة متعددة أمام التلميذات وسؤال التلميذات عن أساس عمل هذه الأصناف.
- ٢- استنتاج تعريف العجائن من التلميذات .
- ٣- عرض لوحة توضح أقسام العجائن حسب قوامها، ثم ضرب أمثلة لكل قسم وسؤال التلميذات عن أمثلة أخرى تماثل الأصناف المذكورة.
- ٤- مناقشة التلميذة حول أسباب تفضيل البعض لإعداد العجائن في المنزل وإتاحة الفرصة لهن للتعبير عن آرائهن.
- ٥- تقسيم التلميذات إلى مجموعات، والبدء بالبيان العملي ثم تطبيق أسس نجاح عمل العجين أثناء عمل أحد الأصناف من العجائن المذكورة .
- ٦- التطبيق العملي على أحد الأصناف المذكورة، حيث يتم تكليف التلميذات بتنفيذ طريقة عمل العجائن بعد مشاهدتها مع مراعاة ضرورة الإتيان والابتكار في تشكيل العجين وفي طريقة تقديم الصنف، مع إتاحة الفرصة للتلميذات لإبراز مهاراتهم في ذلك.
- ٧- يفعل النشاط المناسب في وقته وفق استراتيجية التدريس المقترحة بما يخدم المقرر.
- ٨- التعزيز الدائم للتلميذات في مراحل الدرس المختلفة.

الصعوبات التي قد تواجه المعلمة:

-عدم توفر الخامات قبل الدرس بوقت كاف. وللتغلب على ذلك يجب التعاون مع الإدارة المدرسية بالتناوب في توفير الخامات قبل الدرس بوقت كاف لما في ذلك من مصلحة للتلميذة وتحقيق الفائدة من الدرس.

أسئلة متوقعة من التلميذات :

- س١/ لماذا تصبح رائحة العجين أحياناً غير مقبولة ؟
- س٢/ في الأسواق التجارية أنواع متعددة من الدقيق، كيف نختار أفضلها؟

أسئلة للتفكير:

- س١/ لماذا يُنصح دائماً بتناول الدقيق الأسمر؟
- س٢/ ما الفيتامين الذي نحصل عليه من قشر القمح؟
- س٣/ لماذا يترك العجين فترة زمنية حتى يختمر ويرتاح؟

فطيرة التفاح

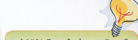


- مقادير العجين:**
- كوب ونصف من الدقيق.
 - ٨ مكعبات من الجبن شير المعلىع.
 - اصبع زبدة.
 - الحشو:
 - ٣ تفاحات.
 - ملعقتان من القرفة المطحونة.
 - نصف كوب سكر.



الطريقة

- ١ تخلف مقادير العجين معاً للحصول على عجين ناعم.
 - ٢ تُفرد العجينة وتشكل على هيئة أقراص.
 - ٣ يوضع قليل من الحشو في أقراص العجينة، وتلف حسب الرغبة، إما بشكل قرطيس ملفوفة، أو أنصاف دوائر أو أقراص فوق بعضها البعض.
 - ٤ ترص في صينية وتخبز في فرن متوسط الحرارة.
 - ٥ تقدم بعد رشها بسكر البنية.
- طريقة إضفاء الحشو:**
- ١ يُغشر التفاح ثم يبشر ويوضع عليه السكر والقرفة.
 - ٢ يقلب على النار حتى يتوبب السكر.



نصيحة

- قد تعد فطيرة التفاح**
- بشكل كعكة كبيرة وليست وحدات صغيرة.



هناك حلول لمنع تغير لون التفاح المقشر، اطرحي ما تعرفينه من هذه الحلول.

٣٩

الدونات



- ثلاث أكواب دقيق.
- ربع كوب سكر.
- ملعقة كبيرة خميرة فورية.
- قليل من الملح.
- ملعقة صغيرة مسحوق الخبز (كينج بوذر).
- ٣ ملاعق مسحوق حليب.
- حبة بطاطس مسلوقة.
- ثلاث بيضات.



الطريقة

- ١ تنسل البطاطس وتسلق ثم تقشر وتهرس وهي ساخنة.
- ٢ تخلط جميع المقادير في الخلاط ما عدا الدقيق والبطاطس.
- ٣ تضاف البطاطس المهروسة إلى الخليط وتخلط جيداً.
- ٤ يضاف الدقيق إلى الخليط ويعجن جيداً.
- ٥ يفرد العجين بسماكة اسم تقريباً ويقطع دوائر متساوية مفتوحة من المنتصف.
- ٦ تحمر في زيت متوسط الحرارة.
- ٧ توضع على ورق، لامتصاص المادة الدهنية.
- ٨ تعطى بصلصة الشوكولا أو سكر البنية أو حلوى الماء حسب الرغبة.

الشوكولاتة تحتوي على سواد دهنية ونشا وقليل جداً من الماء مما يؤدي إلى التصاقها بالإناء واحتراقها سريعاً؛ لذلك تدوَّب في حمام مائي.

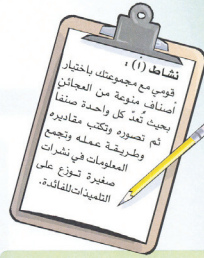


يعد هذا الصنف من المعجنات ذات السرعات العالية، لماذا؟

٣٨

نشاط (ب):

Blank lined area for activity (b).



نشاط (أ):

Blank lined area for activity (a).



٤٠



رقم النشاط	الهدف	نوع المهارة	الوسائل	أسلوب التنفيذ	نوع النشاط
(١)	-تنمية مهارة جمع المعلومات لدى التلميذة من خلال البحث عن القيمة الغذائية للجبن واللبننة.	جمع المعلومات.	كتب تغذية.	١-تقسيم التلميذات إلى مجموعات والاستعانة بالمكتبة المدرسية للبحث عن معلومات حول القيمة الغذائية للجبن واللبننة. ٢-كتابة كل مجموعة المعلومات التي حصلت عليها ثم مناقشتها في الصف. ٣-إمكانية قراءة المعلومات التي حصلت عليها التلميذة في الإذاعة المدرسية لتشجيع تلميذات المدرسة؛ على تناول الجبن واللبننة.	جماعي، خارجي.
(٢)	-تنمية مهارتي التعليل والاستنتاج لدى التلميذة من خلال تحليل مكونات الصنف(الدونات)؛ للوصول إلى الأسباب المؤدية لارتفاع السرعات الحرارية فيها.	التحليل، الاستنتاج، التعليل.	النشاط المدون.	١-قراءة كل تلميذة النشاط . ٢-سؤال التلميذات عن مكونات الصنف وطريقة تحضيره. ٣-تقييم الصنف غذائياً وكتابة المواد عالية السرعات الحرارية الداخلة في تكوينه . ٤-مناقشة الإجابة مع المعلمة.	جماعي، داخلي.
(أ)	-تنمية مهارتي التذكر وحل المشكلات لدى التلميذة من خلال تقديم حلول لمنع تغير لون التفاح المقشور.	التذكر، حل المشكلات.	النشاط المدون.	١-تقسيم التلميذات إلى مجموعات ثم قيام كل مجموعة بوضع حلول للمشكلة المطروحة . ٢-مناقشة الحلول التي قدمتها المجموعة . ٣-اختيار التلميذات أفضل هذه الحلول ثم تدوينها في المكان المخصص.	جماعي، خارجي.
(ب)	-تنمية حب العمل والتعاون لدى التلميذات من خلال إعداد كل مجموعة صنفاً من العجين ثم تصويره وكتابة مقاديره وطريقة عمله في نشرات.	التركيب، التطبيق.	الخامات المناسبة لعمل الصنف وتصويره .	١-تقسيم التلميذات إلى مجموعات بحيث تختار كل مجموعة نوع من العجائن لينة أو يابسة أو ملساء، كما يمكن اختيار صنف من كل نوع من العجائن. ٢-قيام كل تلميذة بإعداد صنف واحد في المنزل حيث تكتب مقاديره وطريقة عمله ثم تصوره لمعرفة شكله النهائي. ٣-جمع التلميذات الأصناف التي قمن بإعدادها في نشرات؛ حتى تستفيد منها بقية التلميذات. ٤-توزيع النشرات المعدة في الأنشطة على تلميذات المدرسة؛ للاستفادة منها.	جماعي، منزلي.

فردى، منزلى.	<p>١-مطالبة كل تلميذة بعمل صنف من المعجنات التى أعجبتى فى أحد المناسبات.</p> <p>٢-قيام التلميذة بعمل الصنف فى المنزل ثم تقييمه وعرضه على المعلمة.</p> <p>٣-أخذ رأى التلميذات حول الأصناف المعدة وترك المجال للتلميذات للتحدث عن طريقة إعدادهن للصنف.</p>	الخامات اللازمة لعمل الصنف.	التطبيق، التقييم.	<p>-تنمية مهارة الإبداع لدى التلميذة من خلال محاكاة الصنف المعروف فى المناسبة ثم تقييم عملها وعرضه على معلمتها؛ لتنمية الثقة فى نفسها.</p>
--------------	--	-----------------------------	-------------------	--

أنشطة إضافية



- ١-عمل لوحة تحوى جدولاً يضم المواد الغذائية كثيرة السعرات الحرارية وبدائلها قليلة السعرات الحرارية.
- ٢-إعداد كتيب طبخ صغير عن بعض الأصناف التى قامت التلميذات بإعدادها ولاقى استحسان أسرهن.
- ٣-إجراء مسابقة حول أفضل طبق من المعجنات أو الحلويات.



طرق عمل العجائن:

- الطريقة البسيطة : سميت بذلك لسهولةها، فكمية المادة الدهنية فيها تساوي نصف مقدار الدقيق، أو أقل من النصف، وتتلخص في فرك الزبدة مع الدقيق بأطراف الأصابع حتى يختفي فيه، ثم تضاف بقية المقادير الجافة، ثم تعجن بالبيض أو الحليب أو الماء.

الطريقة الدسمة: المادة الدهنية فيها أكثر من نصف مقدار الدقيق، وتتلخص في دك المادة الدهنية مع السكر، حتى تصير كالقشدة، ثم يضاف البيض، فالدقيق بعد خلطه بالملح ومادة النكهة، وتتوقف دسامة المخبوز على عدد البيض، وكمية المادة الدهنية المستعملة.

الطريقة الأسفنجية: سميت بذلك؛ لأن المنتج يكون هشاً كالأسفنج، وفيه تكون كمية البيض كبيرة، وقلما تستعمل المادة الدهنية. وعادة لا تستعمل فيه الخميرة؛ لأنه يعتمد في خفته على خفق الخليط جيداً حتى يدخل فيه الهواء إضافة لكثرة البيض فيه. طريقة الوعاء الواحد أو الطريقة السريعة: وفيها تخلط جميع المقادير الجافة، وتعجن بالسائل مع المادة الدهنية بعد صهرها.

وهناك عجائن أخرى تعمل بطرق مختلفة منها (الميل في): وفيها يصبح العجين مورق من عدة ورقات أو طبقات بعد خبزه، لذا سمي بهذا الاسم وهو الألف ورقة، ويراعى أن تكون كمية الدهن $\frac{3}{4}$ كمية الدقيق أو مساوية له.

عجين (الشو): كلمة فرنسية معناها كرب؛ وذلك لأن العجين ينتفخ بعد النضج كالكرب، وهو عجين أملس متوسط اللبونة، مملوء بالهواء مما يجعله خفيفاً، يدخل ضمن عمل مجموعة من الفطائر، وله استخدامات أخرى.

عجائن خميرة البيرة: تختلف عن العجائن التي يستخدم فيها مسحوق الخبز (البكنج بودر)؛ لأنه يأخذ وقتاً طويلاً في عملية التخمر قبل خبزه.

ما يجب مراعاته عند عمل عجين خميرة البيرة:

- ١- التأكد من صلاحية الخميرة قبل الاستعمال.
- ٢- توافر غذاء الخميرة، أي: السكر بكمية مناسبة؛ لتنشيط الخميرة فتنمو.
- ٣- توافر الرطوبة والدفء. أي استخدام السائل في العجن وتكون درجة حرارته قريبة من درجة حرارة الجسم؛ حتى لا تقتل الخميرة بارتفاع درجة حرارة السائل.
- ٤- استخدام إناء كبير بدرجة كافية تسمح بتضاعف حجم العجين.
- ٥- تخمير العجين في مكان دافئ بعيداً عن الحرارة الشديدة لسطح الفرن الساخن.
- ٦- تغطية الإناء عند تخمير العجين بغطاء نظيفة؛ حتى لا يجف السطح.

مقترحات المعلمة



١- استراتيجيات التدريس المقترحة:

٢- أنشطة مقترحة:

٣- وسائل بديلة:

٤- أسئلة غير متوقعة من التلميذات:

٥- أسئلة تقويمية:

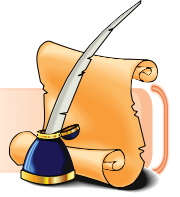
٦- صعوبات أخرى:

الحلويات

غرفة التدبير المنزلي

المكان:

مقدمة



من أصناف الأطعمة التي يفضلها الصغار والكبار، وقد انتشر تقديمها في دول الخليج العربي مع القهوة وظهرت منها أنواعاً متعددة وأصنافاً مبتكرة كما ظهرت أصنافاً من الحلوى الباردة التي عادة ما تقدم بعد وجبة الغذاء أو العشاء .

وعند إعداد الحلوى يجب مراعاة المكونات المستعملة بحيث يستعاض عن الدهون الحيوانية بالنباتية ما أمكن، وكذلك استبدال القشطة بالجبن أو الزبادي؛ لرفع القيمة الغذائية للحلوى والتقليل من الدهون ما أمكن.

الحلويات

المفاهيم الرئيسة:
الحلوى

من خلال الصور المعروضة أمامك ..



ماذا تقدم مع الحلويات المعروضة في هذه الصورة؟

متى تتناول مثل هذه الحلويات؟

الحلوى من الأصناف المعشقة عند الكبار والصغار، وقد ظهرت أنواع عديدة منها، وتتنوع المواد المستعملة في صناعتها وكذلك طرق عملها.

٤١

من أهداف الدرس

يتوقع من التلميذة في نهاية الدرس أن:

- ١- توضح أقسام الحلويات.
- ٢- تطبق عمل صنف الحلوى المطلوب.
- ٣- تربط بين الكمية المتناولة من الحلوى والسعرات الحرارية.
- ٤- تقيم الصنف المعمول من حيث قيمته الغذائية.
- ٥- تقارن بين الكريمة الجاهزة على شكل مسحوق والمعدة منزلياً.

الكفاية الرئيسة للدرس

اكتساب التلميذة مهارة إعداد بعض الأصناف من الحلويات، ووعيها بسعراتها الحرارية.

أنواع الحلويات

- ١- أطباق الحلوى الشعبية، مثل: (القسد).
- ٢- أطباق الحلوى الشرقية، مثل: (الكنافة).
- ٣- أطباق الحلوى الغربية، مثل: كعك الجبن (تشيز كيك).
- ٤- المشروبات والمرطبات، مثل: (الآيس كريم).

تذكرى

عند اختيار طبق الحلوى ينبغي أن يكون متكافئاً للوجبة ولا يضيف لها مزيداً من السعرات الحرارية.

أقسام الحلويات حسب تقديمها:

- ١- ساخنة، مثل أم علي.
- ٢- باردة، مثل المهلبية - الجلي.

طبق الحلوى قد يكون سهلاً لا يحتاج إلى جهد في إعداده كتناول نوع من المأكولات الطازجة الغنية بالفيتامين ج.

٤٢

الخبرات السابقة



- ١-الإلمام بطريقة عمل سلطنة الفواكه وجلي بالفواكه .
- ٢-تنفيذ عمل بعض أصناف الحلويات بالتمر .
- ٣- معرفة أهمية تناول الأغذية المفيدة .
- ٤- أهمية تناول الحليب أو منتجاته يوميا .

الليمونسة الموحشية

• كوب حليب بارد.
• نصف كوب سكر.
• رزج كوب زيت • نصف كوب ماء.
• ملعقة صغيرة مسحوق الخبز. • عذبة قشدة.

التحضير:
• يذابتان من القشدة الطليجة.
• الشراب السكري.
• كوبان من السكر. • كوب ماء.
• ملعقة من صبيرو الليمون.
• ملعقة صغيرة من الفانيليا.

الطريقة:
1. تحفظ المقادير الجافة (مسحود، حليب، سكر، مسحوق الخبز) معاً.
2. تضاف المقادير الجافة إلى السائل وترتفع جيداً.
3. يصب ٣/١ المحببة في الصينية المدمجة، ثم يفرغ الحشو وهي القشدة الطليجة ثم يصب المقادير المتبقية من العجين.
4. تحبز في فرن متوسط الحرارة حتى تنضج ويحمر سطحها.
5. تلتقى بالشراب السكري بعد خروجها من الفرن وتقطع بعدما تبرد.

قائمة المكونات:
• الليمونسة • الطحينية
• السكر • الفانيليا

ما أصل السميد، وما قيمته الغذائية؟

٤٤

كريم كراميل

• بيضات.
• ثلاثي كوب سكر مبرد.
• عذبة قشدة.
• معلقتان صغيرتان فانيليا.
• كوب حليب بارد.
• كوب ونصف ماء.
• ملعقة كبيرة صبيرو ليمون.

مقادير الكراميل:
• ٣ ملاعق سكر.
• ٢ ملاعق ماء.

الطريقة:
1. يخلط البيض مع السكر والفانيليا والحليب والماء في الخلاط مدة ثلاثين.
2. يوضع الخليط في وعاء كبير ثم يضاف إليه صبيرو الليمون والقشدة ويهرج جيداً.
3. يوضع السكر المحروق (الكراميل) بحيث يوضع الماء مع السكر في وعاء على النار حتى يحمّر لونه قليلاً.
4. يوضع الكراميل في الصينية المعدة لعمل الكريمة، ويُترك ليبرد ثم يصب عليه الخليط السابق من خلال مصفاة ناعمة لتخلص من الفقاعات.
5. يدخل في فرن بعد وضعه في حمام مائي ويترك في الفرن مدة تتراوح بين (٣٥ - ٤٥) دقيقة.
6. بعد تمامت الخليط ونضجه يخرج من الفرن ويبرد في التلاجة.
7. عند التقديم يلقى في طبق زجاجي ويخدم بارداً.

برأمن عدم السرعة أثناء الخلط؛ حتى لا تدخل كمية من الهواء مما يؤدي إلى ظهور الشائب ملبناً بالفقاعات.

ما الفرق بين الكريمة الجاهزة على شكل مسحوق بكرة والكريمة المعدة منزلياً؟

٤٥

أخطاء شائعة



- ١-تناول كميات كبيرة من الحلويات دون مراعاة السعرات الحرارية.
- ٢-عدم تبريد الحلويات التي تقدم باردة لمدة كافية في التلاجة.
- ٣-تقديم أصناف من الحلويات الباردة مع القهوة، مثل تقديم كعكة الايسكريم .

مهارات الدرس

- الوصف.
- التقييم.
- الاستنتاج.
- الابتكار.
- التواصل.
- التحليل.
- التذكر.
- التطبيق العملي.
- المقارنة.
- جمع المعلومات.
- الاستدلال.
- حب الاستطلاع

قيم واتجاهات الدرس

- اكتساب اتجاهات إيجابية حول
- تقليل السعرات الحرارية في
- الأصناف المعدة منزلياً.
- ضرورة استخدام أنواع جيدة
- ومناسبة لمقادير الصنف.
- المشاركة في عمل بعض أصناف
- من الحلويات في المنزل.
- المحافظة على النظافة عند إعداد
- الصنف.

مفاهيم وحقائق الدرس

- مفهوم الحلوى.
- السميد نوع من القمح.
- الفاكهة غنية بالفيتامينات.
- للحلويات أشكال وأنواع مختلفة.
- تناول الحلويات يزيد الطاقة.

الوسائل



- 1- عينات أو صور لأنواع مختلفة من الحلويات.
- 2- الخامات المستخدمة في إعداد الأصناف.

استراتيجية التدريس المقترحة



- ١- عرض مجموعة صور لأنواع مختلفة من الحلويات.
- ٢- مناقشة التلميذات حول مناسبة تقديم الحلويات وعن أبسط أنواع الحلويات وأقلها سعرات حرارية.

كعكة الجبن (تشيز كيك)

١٠ حبة جبن شيدر ملح • نصف كوب سكر • أربع بيضات • ملعقة كبيرة صبر/ليون • نصف ملعقة صغيرة فانيليا.

الطريقة:
• إسخن زيتك • يسخون شاي مطحون • مملتان كبيرتان من القشطة
التزيين المصنوع:
• نصف كوب قشدة اللبن الرائب (صور كريم) مع مملحتين • (وقد يستبدل بكوب من القشطة المطبوخة) • علب من حشو الفطيرة (باي هيلينج) أو مربى كرز.

الطريقة:
١- تفرك الزبدة مع بيضك الشاي المطحون، وملعقتي القشطة وتبطن بها الصينية الخاصة بخبز كعكة الجبن (الصينية المطبوخة).
٢- تخلط العجينة مع السكر وصبر الليون والفانيليا والبيض في الخلاط حتى يصبح الخليط ناعماً.
٣- تصب الخليط في الصينية وتوضع في الفرن من (١٥-٢٠) دقيقة على حرارة متوسطة حتى تصبح متماسكة ثم تخرج من الفرن.
٤- يلفي وجهها بالقشطة، وتترك حتى تجمد الطبقة العليا.
٥- تزين المصنع بحشو الكرز (باي هيلينج) أو مربى الكرز مع الفاكهة المطبوخة.

هناك طريقة لإعداد كعك جبن سريع دون طهي، ابحثي عن هذه الطريقة، ثم دونيها.

٤٥

- ٣- مناقشة التلميذات حول تقسيم الحلويات حسب أنواعها وكذلك حسب حالتها عند التقديم.
- ٤- تقسيم التلميذات إلى مجموعات عند العمل ثم تكليف كل تلميذة بالقيام بعملها المحدد.
- ٥- بدء المعلمة بعمل صنف من أصناف الحلويات وقيام التلميذات بتبادل الخطوات مع المعلمة.
- ٦- تحفيز التلميذات على تنوع طريقة التقديم للحلويات، وتطبيق ذلك على الصنف المختار حيث تقدم المعلمة مع مجموعة من التلميذات أنموذجاً بطريقة، وتطلب من الأخريات تقديمها بطريقة أخرى، مع الإشراف والمتابعة من قبل المعلمة.
- ٧- مناقشة التلميذات حول قيمة الحلوى المعدة غذائياً واقتصادياً واجتماعياً.

- ٨- يفعل النشاط المناسب في وقته وفق استراتيجية التدريس المقترحة بما يخدم المقرر.
- ٩- التعزيز الدائم للتلميذات في مراحل الدرس المختلفة.

الصعوبات التي قد تواجه المعلمة:

- قصر وقت الدرس وكثرة أعداد التلميذات. ويمكن للمعلمة إعداد أكثر من صنف باستخدام التعلم التعاوني في الدرس.

الأسئلة المتوقعة من التلميذات:

- س١/ أيهما أقل سعرات حرارية الحلويات الشرقية أم الحلويات الغربية؟
- س٢/ كيف يمكن حساب السعرات الحرارية الموجودة في قطعة من الحلوى؟

أسئلة للتفكير:

- س١/ ما البدائل التي ترينها مناسبة لتقديم الحلوى لمرضى السكر والضغط؟
- س٢/ ما الآثار السلبية لتناول الحلويات المعدة في المطاعم أو المحلات التجارية؟

نشاط (ب):

نشاط (أ)
تعال بلد حلوى تتميز بها، عدي بعض أنواع الحلوى واسببها أين موطنها.

نشاط (ب)
قال تعالى: **وَرَبِّكَ يَهْدِي إِلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ** (الفرقان: ١٧)
ماذا تعرفين عن حلوى العن؟

٤٦



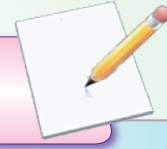
رقم النشاط	الهدف	نوع المهارة	الوسائل	أسلوب التنفيذ	نوع النشاط
(١)	-تنمية مهارتي التحليل والمقارنة لدى التلميذة لتوضح الفرق بين الكريمة الجاهزة والمعدة في المنزل.	التحليل والمقارنة.	علبة كريمة جاهزة.	١-تقسيم التلميذات إلى مجموعات. ٢-قيام كل مجموعة بعمل جدول مقارنة بين الكريمة الجاهزة والمعدة في المنزل. ٣-كتابة التلميذات الفرق في المكان المخصص ثم مناقشته مع المعلمة لتصويبه.	جماعي، خارجي.
(٢)	-تنمية مهارتي جمع المعلومات والتقييم عند التلميذة من خلال البحث عن أصل السميد وقيمه الغذائية.	جمع المعلومات، التقييم.	عينة من السميد، كتب تغذية.	١-قيام كل تلميذة بالبحث في المراجع عن أصل السميد بعد عرض عينات منه. ٢-تدوين التلميذات الإجابة في المكان المخصص بعد مناقشتها مع المعلمة.	فردى، داخلى.
(٣)	-تنمية مهارة جمع المعلومات لدى التلميذة من خلال البحث عن طريقة سريعة لإعداد كعك جبن دون طهي.	جمع المعلومات.	بعض كتب الطهي، وصفات طبخ على أغلفة المعبلات.	١-قيام كل تلميذة بالبحث عن طريقة بسيطة وسريعة لعمل كعكة الجبن. ٢-تدوين كل مجموعة طريقة العمل ثم مناقشة المعلمة حولها. ٣-تبادل التلميذات الوصفات للاستفادة منها في عمل صنف الكعك.	فردى، داخلى.
(أ)	-تنمية مهارة حب الاستطلاع لدى التلميذة من خلال معرفة بعض أنواع الحلوى ومواطنها.	التذكر.	النشاط المدون.	١-تقسيم التلميذات إلى مجموعات وقيام كل مجموعة بالبحث والسؤال عن الحلويات التي تمتاز بها كل منطقة أو دولة. ٢-كتابة الحلويات في المكان المخصص، ويمكن عرض عينات أو صور لتلك الحلويات. ٣-مناقشة التلميذات حول أنواع الحلويات ومواطنها في العالم، ويلاحظ أن هناك حلويات متماثلة ذات تسميات مختلفة.	جماعي، خارجي.
(ب)	-تنمية مهارة جمع المعلومات لدى التلميذة عن طريق البحث عن حلوى الممن المذكورة في الآية.	جمع المعلومات.	بعض كتب الطهي، عينات من حلوى الممن.	١-تقسيم التلميذات إلى مجموعات. ٢-قيام كل مجموعة بالبحث عن حلوى الممن ومكوناتها بعد عرضها على تلميذات الصف. ٣-تدوين التلميذات الإجابة في المكان المخصص بعد مناقشتها مع تلميذات الصف.	جماعي، داخلى.

أنشطة إضافية



- ١-عمل لوحة يعرض عليها صور قطع من الحلويات والسعرات الحرارية الموجودة فيها.
- ٢-عمل ندوة حول الآثار السلبية لتناول الحلويات، تشترك فيها التلميذات والمعلمات.

مقترحات المعلمة



١- استراتيجيات التدريس المقترحة:

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

٢- أنشطة مقترحة:

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

٣- وسائل بديلة:

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

٤- أسئلة غير متوقعة من التلميذات:

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

٥- أسئلة تقويمية:

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

٦- صعوبات أخرى:

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

إجابة التطبيقات

التطبيقات

بيتي فائدة كل مما يلي :

- 1- استخدام الأجهزة الحديثة عند عمل المعجنات.
- 2- توفير الوقت والجهد عند العمل.
- 3- إضافة السكر للمعجنات المالحه.
- 4- لتغذية الخميرة.
- 5- استخدام مصفاة السلك عند صب خليط كريم الكراميل.
- 6- للتخلص من الفضائل الهوائية.

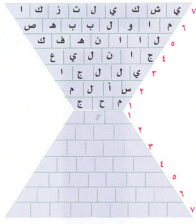
صنفي المعجنات التالية بوضع رقمها تحت العجينة التابعة لها :



- | | | |
|-------------|-------------|------------|
| عجينة ملساء | عجينة يابسة | عجينة ليئة |
| ٥-٤ | ٧-٦-٢ | ٨-٣-١ |

٣٣

يحتوي الشكل الموضح على حروف مبعثرة في الجزء الأول بشكل أفقي وتحتها في الجزء الثاني على ضوء المعطيات التالية :



- 1- يجب مراعاة..... الإناء الذي يخبز فيه المعجن.
- 2- يكون قوام عجينة الشو.
- 3- صنف من أصناف الحلوى الباردة.
- 4- مزيج من الدقيق ونوع من المسائل.
- 5- صنف من الحلوى الشرقية.
- 6- تسمى العجينة اللينة بالمعجينة.
- 7- صنف من أصناف الحلوى الغربية.

٤٩

أي العبارتين أجمل، ولماذا.

- 1- القيمة الغذائية للمعدن من المعجنات تتوقف على نوع الدقيق المستخدم في عمله.
 - 2- نوع الدقيق المستخدم لعمل المعجنات يؤثر في القيمة الغذائية للمصنف.
- عبارة الثانية:
نوع الدقيق المستخدم لعمل المعجنات يؤثر في قيمتها بالاصناف الغذائية حيث أن الدقيق الأسمر يحتوي على فيتامينات وأملاح معدنية مما يرفع القيمة الغذائية للمصنف المعد منها.

عللي ما يأتي :

- 1- تعتبر الحلوى الشرقية، مثل الكنافه والبفلاوة مرتفعة السعرات الحرارية. لاحتوائها على نسبة عالية من الدهون والسكريات.
- 2- تسمية المعجنات اللينة بالمعجينة المصبوبة، لأنه يمكن صبها عند تشكيلها.
- 3- إيقاد الفرن في الوقت المناسب عند عمل المعجنات، حتى تحصل على درجة الحرارة المناسبة.

٤٤

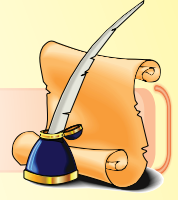
الوحدة الثالثة

الأمن والسلامة



الأمن والسلامة

مقدمة



داخل الصف وخارجه.

المكان:

تُشكل الحرائق خطراً عظيماً على الأرواح والممتلكات، ورغم كثرة الحملات التوعوية في مختلف أجهزة الإعلام إلا أن بعض الناس ينقصهم الوعي في كيفية تجنب حدوث الحرائق، لذا حرصنا في هذه الوحدة على تعريف التلميذة بمعنى الحريق وأهم مسبباته وكيفية تجنبه؛ حتى تساهم في توعية أسرتهما بأخطار الحرائق وتمد لهم يد المساعدة في الظروف الصعبة.

الحرائق

الوقاية من الحرائق

مسببات الحرائق

طريقة استخدام طفاية الحريق

التدابير والاحتياطات الأمنية لمنع حدوث الحرائق

كيف تتصرفين عند وقوع الحريق

أهداف الوحدة

- يُتوقع من التلميذة في نهاية الوحدة أن ،
- تتحدث عن مسببات الحريق.
- تعي العناصر الثلاثة المكونة لمثلث الحريق.
- تُلم بالتدابير اللازمة للسيطرة على الحرائق.
- تطبق استخدام طفاية الحريق بأمان.
- تطبق خطة إخلاء وهمية تحسباً للخطر.

حصتان

الوقت المتوقع لتدريس الوحدة



التكامل بين الوحدة والمواد الدراسية الأخرى



١- مادة الدين: حيث تشتمل على بعض الآيات القرآنية والأحاديث الشريفة التي تأمرنا بالمحافظة على النفس البشرية ومساعدة الآخرين.

٢- مادة العلوم: من خلال معرفة طريقة حدوث الحريق والعناصر المكونة له، واختيار طريقة الإطفاء المناسبة لنوع الحريق.



الخبرات المعرفية	الخبرات المهارية	الخبرات الوجدانية
<p>الحرائق:</p> <ul style="list-style-type: none"> -مسببات الحرائق. -الوقاية من الحرائق. -طريقة استخدام طفاية الحريق. -التدابير والاحتياطات الأمنية لمنع حدوث الحرائق. 	<ul style="list-style-type: none"> -تطبيق استخدام طفاية الحريق بالطريقة الصحيحة. -التدرب على الخطوات المتبعة عند حدوث الحريق. -كتابة تقرير عن الاحتياطات الأمنية لمنع حدوث الحرائق. 	<ul style="list-style-type: none"> -الاعتناء بأن الأخذ بالأسباب من طرق الوقاية من الخطر. -المبادرة في تبليغ الجهات المسؤولة عند مشاهدة الحريق. -استشعار حديث الرسول ﷺ : (أطفئوا المصابيح بالليل إذا رقدتم وأغلقوا الأبواب وأوكتوا الأسقية) رواه مالك. -الحرص على التقيد بالاحتياطات الأمنية لمنع حدوث الحرائق.

طرائق التدريس المقترحة



- 1- التعلم التعاوني.
- 2- المناقشة.
- 3- البيان العملي.
- 4- التطبيق العملي.
- 5- حل المشكلات.

مصادر المعلومات



- مجموعة من الكتب و المنشرات منها:
- 1- (الإسعافات الأولية) أولف رامسي، الدار العربية للعلوم.
 - 2- (اقتصاديات المنزل وترشيد الاستهلاك) هدى التركي، وفيقة الحميدان، مكتب التربية العربي لدول الخليج.
 - 3- نشرات المديرية العامة للدفاع المدني عن حوادث الحرائق.

الحرائق



مقدمة

داخل فناء المدرسة

المكان:

إن الحرائق من الحوادث التي قد يتعرض لها الإنسان سواء في المنزل أو خارجه وهي اكثر الحوادث خطورة وتأثيراً على صحته وسلامته، لذا من الأهمية أن تتعرف الطالبة على العوامل التي تساعد على حدوث الحريق وبعض التدابير والاحتياطات التي تتخذ للوقاية من الحرائق وكيفية التصرف السليم عند وقوعها .

من أهداف الدرس

يتوقع من التلميذة في نهاية الدرس أن :

- 1- تناقش أسباب الحرائق.
- 2- تطبق إجراءات الوقاية من الحريق في فناء المدرسة.
- 3- تطبق طريقة استخدام طفاية الحريق بصورة سليمة.
- 4- تكتب تقريراً عن التدابير والاحتياطات الأمنية لمنع وقوع الحرائق في المنزل.
- 5- تُقدر جهود المملكة المبذولة لتحقيق الأمن والسلامة من الحرائق.

الحرائق

المفاهيم الأساسية:
- الدخان
- التطويق

تعتبر الحرائق من أكثر الحوادث خطورة وتأثيراً على صحة الإنسان وسلامته، لأنها تحدث إصابات ومضاعفات قد تؤدي بحياته.

ولكن ما الحريق؟

تفاعل كيميائي من ثلاثة عناصر وهي:-

- 1- الوقود (مادة قابلة للاشتعال) سواء كانت صلبة أو غازية أو سائلة.
- 2- الأوكسجين.
- 3- الحرارة الكافية لإشعال المادة القابلة للاشتعال.

- وتعرف هذه العناصر الثلاثة بمثلث الحريق كما هو موضح:

مادة قابلة للاشتعال (وقود)

تأكسد

إن التكبير عند رؤية الحريق يساعد على إطفاء النيران فقد قال ﷺ: ((يا أيتم الحريق فتنبهوا، فإن التكبير يعقته)).

في ضوء ما تعرفت عليه من عناصر الاشتعال السابقة (مثلث الحريق) اقترحي مثلاً للإطفاء.

٥٢

يُعتبر ما في هذه الصور التالية من مسببات الحرائق في المنزل،

هناك مسببات أخرى، اذكرها بعضاً منها:

كيف يمكن تفادي حدوث الحرائق في المنزل؟

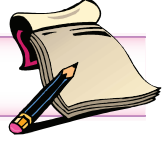
- 1- إبعاد المواد القابلة للاحتراق، مثل: (القوط، والمسافات عن شمعة الموقد أو الفرن).
- 2-
- 3-
- 4- فحص الأسلاك الكهربائية من حين لآخر بواسطة مختص وعدم تحميلها أكثر من طاقتها.
- 5-
- 6- مراقبة الأطفال وإبعادهم عن جميع مصادر اللهب.

٥٣

الكفاية الرئيسة للدرس

- إلمام التلميذة بمسببات الحرائق والتدابير اللازمة للسيطرة عليها، مع التدريب على استخدام طفايات الحريق بصورة سليمة.
- اقتراح خطة للإخلاء تحسباً للخطر.

الخبرات السابقة



- ١- معرفة الأدوات اللازمة أو المستخدمة في حالة الطوارئ مثل الكشاف وطفاية الحريق.
- ٢- معرفة طريقة الكشف عن تسرب غاز الطبخ.
- ٣- خطورة الألعاب النارية.
- ٤- معرفة أخطار الأسلاك الكهربائية.
- ٥- إسعاف حالات الحروق .

إن وجود طفاية حريق يدوية في مكان واضح وقريب بالمنزل أمر مهم جداً والأهم معرفة طريقة استعمالها في حالة الحريق.

طريقة استخدام طفاية الحريق:

- ١- إمساك الطفاية (المطفئة) من المقبض.
- ٢- سحب مسهل الأمان.
- ٣- توجيه الخرطوم نحو قاعدة النار مع تحريكه حسب الريح يمينا ويساراً.
- ٤- الحرص أن تكون أقصى مسافة عن النار لا تزيد عن ثلاثة أمتار ولا تقل عن ذلك.

أحرصى أن تتدربي أنت وأفراد عائلتك على استخدام طفاية الحريق حتى تكوني مستعدة عند الحاجة إليها.

تعرضت إحدى المنتزهات الحرائق متتالية وطلب منك وضع حلول لتلك المشكلة، فما الحلول التي تقترحينها لتجنب تكرار الحرائق؟

٥٥

ما التدابير والاحتياطات المتخذة للوقاية من الحرائق أو السيطرة عليها؟

- ١- أجهزة كشف الدخان :
أجهزة تعلق على الأسقف وتطلق إنذار مبكر فور تصاعد الدخان ووصوله إلى الكاشف في المحيط الذي توجد فيه.
- ٢- مخرج الطوارئ :
مخارج إضافية للمبنى تخصص للاستخدام وقت الطوارئ، كي تسهل إخلاء المبنى.
- ٣- عوازل حرارية :
أجهزة بمثابة أمان للتعميدات الكهربائية، حتى لا تتعرض للقطع أو الارتفاع.
- ٤- أجهزة منع تسرب الغاز :
أجهزة تركيب عادة على أسطوانات الغاز، كي تقوم بقطعها تلقائياً عند تسرب الغاز.
- ٥- مطفائيات الحريق :
خذ الدفاع الأول في مواجهة النيران، ومن المهم توفر الطفاية المناسبة في أماكن واضحة في المنزل.

٥٤

أخطاء شائعة



- ١- ترك أسطوانة الغاز مفتوحة بعد الانتهاء من عملية الطبخ.
- ٢- إشعال الحطب للتدفئة أو استخدام مدفأة الغاز والغرفة مغلقة.
- ٣- ترك العبوات المضغوطة في أماكن حارة أو تحت أشعة الشمس.
- ٤- إشعال الألعاب النارية قرب السيارات أو الأشجار أو الوقود..
- ٥- عدم وجود طفاية حريق في المنزل أو الجهل في استخدامها.

مفاهيم وحقائق الدرس

- مفهوم الدخان.
- مفهوم الطوارئ.
- الحريق ناتج عن تفاعل كيميائي .
- حجب الأكسجين أحد وسائل إطفاء الحريق.
- الحرائق تسبب إصابات ومضاعفات قد تؤدي بالحياة.
- الأكسجين والحرارة والوقود من عناصر مثلث الحريق.

قيم واتجاهات الدرس

- اتباع هدي الرسول ﷺ بالتكبير عند رؤية الحريق لإطفائه.
- الحرص على توفير طفاية للحريق في المنزل.
- ضرورة التصرف السليم عند حدوث حريق في المنزل.
- اتباع الطريقة الصحيحة في إطفاء الحريق.
- الحرص على متابعة البرامج التثقيفية والتوعوية.

مهارات الدرس

- التذکر.
- الملاحظة.
- التركيب.
- الاستدلال.
- التطبيق العملي.
- التخطيط.
- توليد الأفكار.
- الإبداع الرأي.
- الربط.
- الاستنتاج.
- المرونة.
- توليد الأفكار.

الوسائل



- أنواع من طفايات الحريق.
- جهاز كاشف للدخان .
- مجسم لمثلث الحريق ومثلث آخر لإطفاء الحريق.
- نشرات من الدفاع المدني عن الحرائق.

استراتيجية التدريس المقترحة



1- بدء الدرس بسرد حادثة أو قصة واقعية عن حريق تستنتج التلميذة من خلالها مسببات الحرائق.

2- مناقشة التلميذات حول مسببات الحرائق المعروضة في الكتاب، وتوضيح طريقة حدوث عملية الاحتراق، وشرح مدلولات مثلث الحريق .

3- عرض بعض الأجهزة مثل: كاشف الدخان وطفائيات الحريق . وتوضيح التدابير والاحتياطات المتخذة للوقاية من الحرائق.

4- تدريب التلميذات عملياً على طريقة استخدام طفاية الحريق في فناء المدرسة.

5- سؤال التلميذات عن التصرف الصحيح عند حدوث حريق في المنزل والتركيز على ضرورة إخلاء المكان واستعمال طفاية الحريق المناسبة والاتصال بالدفاع المدني.

6- توضيح كيفية الخروج من موقع الحريق في حالة وجود دخان كثيف، ويمكن تدريب التلميذات على طريقة الخروج .

7- تفعيل النشاط المناسب في وقته وفق استراتيجية التدريس المقترحة بما يخدم المحتوى .

8- التعزيز الدائم للتلميذات في مراحل الدرس المختلفة.

الصعوبات التي قد تواجه المعلمة:

-عدم وجود طفايات حريق كافية عند تدريب التلميذات. ويمكن اتباع طريقة البيان العملي في توضيح طريقة الاستخدام.

أسئلة متوقعة من التلميذات:

س١/ ما التصرف الصحيح عندما تشتعل النار في الشخص؟
س٢/ ما المكان المناسب لوضع طفاية الحريق في السيارة وفي المنزل؟

أسئلة للتفكير:

س١/ ما اسم الغاز الذي ينتج عند حدوث عملية الاحتراق؟
س٢/ علي / لا يستخدم الماء في إطفاء حرائق الزيت أو الكهرباء

نشاط (ب):

نشاط (أ):

نشاط (ب): اكتبني ثلاث أسطر عن السور الإيجابي الدفاع المدني الإيجابي في التعامل مع حالات الحريق.



رقم النشاط	الهدف	نوع المهارة	الوسائل	أسلوب التنفيذ	نوع النشاط
(١)	-تنمية مهاراتي الربط وتوليد الافكار والاستنتاج لدى التلميذة من خلال اقتراح مثلث لإطفاء الحريق.	الربط ، توليد الافكار.	مثلث الحريق، صحيفة، أقلام للكتابة.	١-مناقشة التلميذات حول عناصر الحريق ومثلث الحريق . ٢-استنتاج التلميذات كيفية فك أضلاع مثلث الحريق عن طريق معرفة خصائص كل عنصر من عناصر الحريق . ٣-مناقشة التلميذات حول إجابتهن ثم كتابة الإجابة في المكان المخصص. ٤-عمل مثلث لإطفاء الحريق مشابه لمثلث الحريق وكتابة كيفية التخلص من كل عنصر من عناصر الحريق.	فردى، داخلى.
(٢)	-تنمية مهاراتي حل المشكلات والتخطيط لدى التلميذة من خلال وضع حلول للمشكلة المعروضة؛ لتصبح قادرة على حسن التصرف في مثل هذه المواقف	التخطيط، الطلاقة، المرونة، حل المشكلات.	النشاط المدون.	١-تقسيم التلميذات إلى مجموعات وقيام كل مجموعة بقراءة النشاط ثم وضع حلول للمشكلة المطروحة. ٢-تعرض كل مجموعة الحلول التي اقترحتها للمشكلة. ٣-مناقشة الحلول المقترحة ثم اختيار أفضلها. ٤-تدوين الإجابة في المكان المخصص.	جماعى، داخلى.
(أ)	-تنمية مهاراتي الطلاقة والاستدلال لدى التلميذة من خلال كتابة أكبر عدد من فوائد النار مستدلة بآيات قرآنية أو أحاديث شريفة أو بيت من الشعر.	الطلاقة، الاستدلال.	مصحف شريف، بعض كتب الحديث أو الأدب.	١-قراءة التلميذات النشاط ثم كتابة فوائد النار من خلال معلوماتها السابقة. ٢-البحث في المراجع عن آيات قرآنية أو أحاديث شريفة أو بيت من الشعر عن فوائد النار. ٣-تدوين الإجابة في المكان المخصص ثم مناقشتها مع المعلمة وتلميذات الصف .	جماعى، داخلى أو فى المكتبة.
(ب)	-تنمية مهارة التركيب لدى التلميذة من خلال الكتابة عن دور الدفاع المدني في التعامل مع حالات الحرائق وحل المشكلات لتوعيتها؛ بدورهم الإيجابي.	التركيب، إبداء الرأي.	نشرات وموضوعات عن مساهمة الدفاع المدني في إطفاء الحرائق	١-قراءة التلميذات للنشرات والموضوعات التي توضح دور الدفاع المدني الإيجابي في التعامل مع حالات الحريق. ٢-كتابة التلميذات المطلوب في المكان المخصص من النشاط. ٣-مناقشة التلميذات حول ما كتبهن وتوضيح دور الدفاع المدني في التعامل مع حالات الحرائق. ٤-تحدث بعض التلميذات حول إطفاء حرائق في منازلهن أو منازل أقاربهن ودور الدفاع المدني في ذلك.	جماعى، داخلى.

أنشطة إضافية



- 1- عمل لوحة تحوي مثلثاً للحريق وآخر للإطفاء وتعليقها في فناء المدرسة أو بجانب غرفة التدبير أو المعمل.
- 2- القيام بجولة لملاحظة وسائل السلامة ومخارج الطوارئ في مبنى المدرسة.

معلومات إثرائية



معادلة الاحتراق:

مادة قابلة للاشتعال + أكسجين $\xrightarrow{\text{حرارة مناسبة}}$ طاقة (حرارة) + بخار ماء + ثاني أكسيد الكربون.

عناصر الإحتراق:

- 1- مادة قابلة للاشتعال : وتتكون من الكربون والهيدروجين وغيرها وتسمى مادة هيدروكربونية كالوقود بأنواعه والكائنات الحية .
- 2- الأكسجين : غاز يساعد على الاشتعال لكنه لا يشتعل، وهو عنصر أساس لحدوث الاحتراق وبدونه لا يمكن أن تستمر عملية الاحتراق.
- 3- درجة الحرارة المناسبة: وهي تختلف من مادة لأخرى فاحتراق غاز الميثان مثلاً أسرع من احتراق البنزين والكيروسين .

حرائق الغابات والمنتزهات:

كثيراً ما تتعرض مناطق الغابات والأعشاب في العالم إلى حدوث حرائق مدمرة كالتى حدثت في أندونيسيا وأستراليا وأمريكا واليونان.... إلخ.

مسببات حرائق الغابات:

- 1- الزجاجات الفارغة حيث تعمل سطح عاكس على الأعشاب اليابسة وتؤدي إلى حدوث حرائق لذلك يجب دفن هذه الزجاجات أو وضعها في أماكن خاصة .
- 2- حرارة الشمس خاصة في فصل الصيف.
- 3- الصواعق والبراكين والزلازل .
- 4- الإهمال كرمي أعقاب السجائر وترك النار دون دفنها بعد الانتهاء من استخدامها.



مثلث الإطفاء:

- ١- (إبعاد) المواد القابلة للاشتعال .
- ٢- (عزل) الأكسجين بالرغوة أو الرمل.
- ٣- (خفض) درجة الحرارة بالماء أو مواد كيميائية أخرى .

أنواع الحرائق:

- ١- حرائق المواد الأولية الصلبة، مثل: حرائق الستائر والسجاد والورق والخشب.
 - ٢- حرائق المواد السائلة، مثل: البنزين والكحول والكيروسيين.
 - ٣- حرائق المواد الغازية والكهرباء، مثل: الحرائق الناتجة عن تسرب الغاز أو عن طريق الماس الكهربائي.
 - ٤- حرائق المواد المعدنية، مثل: حرائق الماغنيسيوم والبوتاسيوم والصوديوم.
- ويلاحظ أن كل نوع من هذه الحرائق يستخدم في إطفائه نوع معين من أنواع طفايات الحريق.

أنواع طفايات الحريق:

١. طفاية المسحوق الجاف المتعددة الأغراض : تستعمل في القضاء على النار وخاصة الحرائق الناتجة عن الزيوت حيث أنها تطفو فوق سطح السائل ولا تسبب انتشار النار وامتدادها.
٢. طفاية ثاني أكسيد الكربون : تستعمل في إخماد جميع أنواع الحرائق ولها تأثير كبير على الحرائق الناتجة عن الزيوت والتيارات الكهربائية وتستعمل في إطفاء حرائق المواد السائلة والغازية والكهربائية.
٣. طفاية الهالون: وتستعمل لمكافحة جميع أنواع الحرائق البسيطة وهي أكثر فعالية لمعالجة الحرائق الناتجة عن الزيوت والتيارات الكهربائية والمحركات والأجهزة الدقيقة، ويجب التنبيه إلى عدم استعمال هذا النوع في الأماكن المغلقة؛ لأن المركب داخل الطفاية سام.
٤. طفاية الرغوة : وتستعمل في إخماد الحرائق البسيطة ولا تستعمل لإخماد حرائق الكهرباء؛ لأنها موصلة للتيار الكهربائي.
٥. طفاية الماء: وتستعمل في مكافحة الحرائق الناتجة عن المواد الصلبة ولا تستعمل في المواد السائلة أو في التيارات الكهربائية

مقترحات المعلمة



١- استراتيجيات التدريس المقترحة:

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

٢- أنشطة مقترحة:

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

٣- وسائل بديلة:

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

٤- أسئلة غير متوقعة من التلميذات:

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

٥- أسئلة تقويمية:

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

٦- صعوبات أخرى:

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

إجابة التطبيقات

رئيس كل مما يلي:

أ- العوامل المؤثرة على الحريق بحسب قوتها:

- 1- الأثاث المتراكمة.
- 2- التمديدات الكهربائية.
- 3- حالة الجو.
- 4- كثافة أهل المنزل.

ب- العوامل الوقائية من الحريق بحسب أهميتها:

- 1- إبعاد المواد القابلة للاشتعال عن الموقد.
- 2- توفير نظافة حريق.
- 3- فصل التيار الكهربائي عن الأجهزة فور الانتهاء منها.
- 4- تدريب الأطفال في المنزل على كيفية التعامل مع الحرائق.

ج- رأيت مملحاً وقد احترق تماماً، من المسؤول عن ذلك؟

- 1- الأم التي وضعت الزيت الغزير في مقلاة مسطحة على النار.
- 2- الأب الذي لم يزود المطبخ بوسائل الأمن، مثل: كاشف الدخان.
- 3- الأم التي لم تتدرب وتدرب أبنائها على كيفية التعامل مع الحرائق واستخدامها.
- 4- الدفاع المدني الذي تأخر في الحضور.

التطبيقات

أولي العوامل المسببة للحرائق باللون الأحمر والعوامل الناتجة عنها باللون الأزرق.

تسخين زيت الطهي كثيراً.

الإصابات الجسدية.

وضع الأسلاك الكهربائية تحت السجاد.

وضع المدائن في الصرّات.

القضاء على الممتلكات.

إزهاق الأرواح.


ترك الضموم والألعاب في متناول الأطفال.

الحرائق

قرأت إعلاناً في الشارع يقول: الحرائق تقتضي على الأرواح والممتلكات.

وأردت أن تساهمي في العمل هذا الإعلان بالحد من حدوث ذلك، ما الإجراءات التي ستخديتها لتقادي الحرائق وأضرارها؟

من خلال الصور المعروضة أمامك، ابحثي عن الأخطاء التي قد تحدث نتيجة السلوكيات الخاطئة، ثم عطني عليها بأسلوبك:



صوبى المواقف غير الصحيحة فيما يلي:

الصواب:

- 1- تغطية الصينية بغطاء في مكانها لأن إخراجها ربما يحرق مائرعليه من النار.
- 2- تفعل مصدر الغاز أولاً لأن الأرباب قد تسبب اشتعال مع تسرب الغاز.
- 3- كاشف الدخان القريب من النوافذ والأبواب سبب مصدر زجاج لانه سيانقظ الروائح من الخارج.
- 4- من الخطأ وضعها تحت أشعة الشمس لأنها قد تنجبر.

الخطأ:

- 1- أخرجت فائمة المظلاة المشتعلة من المطبخ إلى خارج المنزل.
- 2- شكت الأم بوجود تسرب غاز في المطبخ فأسرعت للتأكد وأضاعت الأرواح.
- 3- ركب رب الأسرة كاشف الدخان بالقرب من النافذة.
- 4- محمد يضع أسطوانة الغاز في فناء المنزل تحت أشعة الشمس.

المراجع



- ١- القرآن الكريم .
- ٢- أنصاري ، محمد بن مكرم بن متطور . لسان العرب ، القاهرة : دار المعارف .
- ٣- التركي ، هدى و وفيقة الحميدان . اقتصاديات المنزل وترشيد الاستهلاك ، الرياض : مكتب التربية العربي لدول الخليج ، ١٤١٦هـ .
- ٤- الجهيمي ، أمل يحيى . أطباق النخبة ، الرياض : مؤسسة الجريسي للتوزيع والإعلام ، ١٤٢٧هـ .
- ٥- الجوزيه ، ابن القيم . الطب النبوي ، بيروت : مؤسسة الرسالة ، ط ٩ ، ١٤٠٦هـ .
- ٦- الحربش ، عبد الله . الأطفال ومرض السكر - سلسلة الحبيب الطبية ، الرياض : مكتبة العبيكان ، ١٤٢٢هـ .
- ٧- الخطيب ، محمد شحات . أسعفي - برنامج التوعية الصحية في التعليم الابتدائي ، الرياض : مكتب التربية العربي لدول الخليج ، ١٤١٦هـ .
- ٨- الخطيب ، محمد شحات . صحتك - برنامج التوعية الصحية في التعليم الابتدائي ، الرياض : مكتب التربية العربي لدول الخليج ، ١٤١٩هـ .
- ٩- دار إحياء التراث العربي . المعجم الوسيط ، ط ٢ .
- ١٠- رامسي ، أرلف . الإسعافات الأولية ، بيروت : الدار العربية للعلوم ، ط ٢ ، ١٤١١هـ .
- ١١- سابا ، نرجس حبيب . الطهي علم وفن ، القاهرة : دار المعارف ، ط ٣ ، ١٩٩١م .
- ١٢- سراج ، محمد عبد الله . الإنعاش القلبي الرئوي والنباتات القلبية ، الرياض : ط ٥ ، ١٤٢٣هـ .
- ١٣- سيد ، عبد الباسط محمد . التداوي بالأعشاب والطب النبوي ، لبنان : مكتبة الشروق ، ٢٠٠٥م .
- ١٤- الشريف ، محمد الأمين ، وحسن عبد الله القحطاني . أخطر المواد الكيميائية في غذائك ، الرياض : ط ١ ، ١٤١٦هـ .
- ١٥- شوفالييه ، أندرو . التداوي بالأعشاب والنباتات الطبية ، بيروت : أكاديمية انترناشيونال .
- ١٦- الضناوي ، محمد أمين . ماذا نأكل ، بيروت : دار المعرفة ، ط ١ ، ١٤١٨هـ .
- ١٧- عبد الباقي ، محمد فؤاد . المعجم المفهرس لألفاظ الحديث النبوي ، مطبعة بريل ، ١٩٥٥م .
- ١٨- العسقلاني ، ابن حجر . فتح الباري في شرح صحيح البخاري ، المكتبة العصرية ، ١٤٢٠هـ .
- ١٩- العقيل ، عنراء . إرشادات صحية لطالبات المرحلة المتوسطة والثانوية ، الرياض : ط ١ ، ١٤٢٦هـ .
- ٢٠- الغرباوي ، رسمي إسماعيل ، ومسعود محمد إبراهيم . مبادئ الثقافة الصحية ، الرياض : دار النشر الدولي . ط ٢ ، ١٤٢٧هـ .
- ٢١- الفيضي ، سليمان . التداوي في حياتنا - سلسلة الحبيب الطبية ، الرياض : مكتبة العبيكان ، ١٤٢٢هـ .
- ٢٢- المصيقر ، عبد الرحمن . الغذاء والتغذية ، بيروت : أكاديمية إنترناشيونال ، ١٩٩٧م .
- ٢٣- النووي ، أبي زكريا . صحيح مسلم بشرح النووي ، القاهرة : مكتبة النهضة المصرية .
- ٢٤- وزارة التربية والتعليم . دليل المعلم لتنمية مهارات التفكير ، الرياض : التطوير التربوي ، ط ١ ، ١٤٢٥هـ .
- ٢٥- وزارة التربية والتعليم . كفايات المتعلمين ، الرياض : التطوير التربوي .
- ٢٦- وزارة التربية والتعليم . وثيقة منهج التربية الأسرية للمرحلتين الابتدائية والمتوسطة للتعليم العام ، الرياض : التطوير التربوي ، ١٤٢٧هـ .
- ٢٧- وزارة الصحة . دليل الإسعافات الأولية ، الرياض : الإدارة العامة للصحة الوقائية .

