

**دروس نموذجية**

**للمهارات العملية**

**لنشاط الاقتصاد المنزلي**

**للف الرابع الابتدائي**

**الفصل الدراسي الأول**

## تتضمن محتوى منهج الصف الرابع الابتدائي النشاط العملي (الاقتصاد المنزلي) الوحدات التالية :

### الوحدة الأولى: دوري في الأسرة :

- التعاون الأسرى(دور كل فرد في الأسرة والتعاون في شراء احتياجات المنزل).
- تابع التعاون الأسرى(كيفية العناية بالمظهر الشخصي).
- تابع التعاون الأسرى(تنظيم الوقت).

### الوحدة الثانية: مهارات يدوية :

- الكروشيه(التعرف على الخامات والإبر المستخدمة في الكروشيه . لف الخيط).
- تابع الكروشيه (مسك الإبرة - غرزها البداية ).
- تابع الكروشيه (الغرزة البسيطة المنزقة - الغرزة المنزقة).
- تابع الكروشيه (غرزة النصف عمود - وصل الخيط أثناء الشغل).
- تابع الكروشيه (الغرزة المزدوجة بلفة "العمود بلفة").
- تابع الكروشيه(طريقة تكوين الدائرة).
- تابع الكروشيه(مراجعة على غرز الكروشيه ووصل الخيط أثناء الشغل).

### الوحدة الثالثة: صحتك في غذائك :

- العادات الصحية المرتبطة بتناول الطعام والشراب.
- المشروبات الساخنة .
- المشروبات الباردة .
- الوجبة الغذائية السليمة ومما تتكون.
- الشطائر (الساندوتشات) .
- تنفيذ قطعة من الكروشيه باستخدام الغرز السابق تعلمها.
- تابع الشطائر(مقارنة بين الشطائر المعدة بالمنزل والمعدة خارج المنزل).

### ملاحظات عامة :

- يتم دمج محتوى الوحدة الأولى والثانية والثالثة لتدرس على مدار الفصلين الدراسيين وفقاً لنظام التقويم التربوي الشامل

## الوحدة الأولى : دورى فى الأسرة

**مقدمه :** تدور محاور هذه الوحدة حول العلاقات الأسرية ، والتعاون بين أفراد الأسرة الواحدة ، وحسن استخدام الأدوات والأجهزة الموجودة بالمنزل ، وترشيد الاستهلاك لموارد الاسرة وتنظيف المنزل ورعايته ، وعناية التلميذ بمظهره ونظافته الشخصية ، لترشيد استهلاك الماء وتقليل نسبة الفاقد .

### اهداف الوحدة :

**فى نهاية هذه الوحدة يكون التلميذ قادراً على أن :**

- يحدد دوره كفرد من افراد الاسرة فى التعاون داخل المنزل .
- يشرح أهمية العناية بمظهره الشخصي وملابسه .
- يبين كيفية ترتيب المنزل وتنظيفه يوميا .
- يوضح أهمية ترشيد الاستهلاك .
- يقوم بواجبه تجاه افراد اسرته لتخفيف عبء الاعمال المنزلية .
- يقدر ويحترم العمل اليدوى .

### الدرس الأول : التعاون الأسرى :

#### الزمن : ٢ حصص

**المكان :** الفصل او حجرة الاقتصاد المنزلي .

**الوسائى التعليمية :** بعض النماذج المنفذة .

**الخامات :** بلونات - خيوط ألوان قطن بارليه- نشا + غراء شفاف - خيوط صوف - قطعتان كبيرتان من الورق المقوى أو الكرتون .

**الأدوات :** مسطرة- قلم- شريط لاصق- قطر- مقص .

**القضايا المتضمنة :** حسن استخدام الموارد - إضافة لمسة جمالية للبيئة المحيطة .

### الاهداف الإجرائية :

**فى نهاية النشاط ينبغي أن يكون التلميذ قادراً على أن :**

- يحدد دور كل فرد فى الاسرة .
- يعد الأدوات إلى أماكنها بعد الاستخدام .
- ينفذ تعليمات المعلم اثناء الدرس .
- يشغل وقت فراغه بأشياء مفيدة .
- يرتب حجرته وأشياءه الخاصة .
- يكتسب بعض المهارات اليدوية وينميها .
- يقدر أهميه تعاون أفراد الأسرة فى القيام بالإعمال

## خطوات سير الدرس

تهيئة التلاميذ: سنلعب اليوم لعبة جميلة :

احضر مجموعتين متساويتين من الأغراض وضعهم على منضدة ثم استدع أربعة تلاميذ، ثلاثة كفريق والرابع يلعب بمفرده واطلب من الفريق المكون من ثلاث تلاميذ نقل الاغراض إلى منضدة اخرى بحيث ينقل كل تلاميذ شئ واحد فقط واطلب من الفريق الاخر الذى يتكون من تلميذ واحد نقل الأغراض بحيث ينقل شئ واحد في كل مرة.  
ثم اسأل باقي التلاميذ أي الفريقين أسرع ؟ من بذل جهد اكبر في نقل الأغراض ؟ ما هي أهمية التعاون من وجهة نظركم ؟ استمع لإجاباتهم وعززها واستنتج منها أهمية التعاون في أداء الأعمال المنزلية حتى تتحقق هذه الاعمال بدون ارهاق احد افراد الاسرة  
وهذا عنوان درسنا اليوم (التعاون الأسرى)

عرض النشاط :

قسم الفصل الى مجموعات ثم وزع الخامات على كل مجموعة ثم قم بأداء البيان العملى :

النشاط الأول : كرات من الصوف للترتين :

طريقة العمل :



١. نبدأ بنفخ مجموعة من البالونات بنفس الحجم .



٢. نضيف الماء الى النشا ونضيف بعض الغراء الشفاف .

٣. نضع الخيط فى الخليط السابق .



٤. نلف الخيوط على البالونات .



٥. نترك البالونات إلى أن تجف الخيوط .



٦. نثقب البالونات بالإبرة ونقوم بنزع البالونات من داخل الخيوط برفق.

٧. تتكون كرات جميلة الشكل صلبة .



٨. نجمع الكرات معا من خلال إدخال الخيط لتجميع العدد المطلوب



٩. من الممكن استعمال خامات أخرى مثل الدنتيل أو الركامة للحصول على نفس

النتيجة وهذا هو الشكل النهائى .

بعد الانتهاء من البيان العملي اطلب من كل مجموعة البدء في تنفيذ النموذج الخاص بها مع حثهم على الإبداع والابتكار أشكال في اختيار الألوان ، اشرف على كل المجموعات ووجههم مع تصحيح الاخطاء .

قم بأداء البيان العملي للنموذج التالي :

### النشاط الثاني ( كرات الصوف )

١ . نرسم دائرة على قطعتين كرتون باستخدام كوب .



٢ . نرسم دائرة صغيرة في وسط الدائرة الأولى باستخدام أسطوانة او عمله معدنية .



٣ . نقص الدوائر ونفرغها من الوسط لنحصل على هذا الشكل .



٤ . نطابق الدائرتين معاً ونربط طرفي الدائرتين بخيط صوف .



٥ . نقوم بلف خيط الصوف من الداخل إلى الخارج، حتى تتكون لدينا لفة سمكية نوعاً ما من

الصوف ، ونثبت الخيط من خلال ربطه

٦ . نقص بحذر طرف الدائرتين بحيث يمر المقص بين الدائرتين بالكامل .



٧ . بعد عملية قص طرف الدائرتين نقوم بالربط بين الدائرتين بخيط صوفي لتثبيت كرات

الصوف



٨ . ثم نقوم بسحب قطعتي الكرتون من الوسط فتصبح لدينا كرة من الصوف .



٩ . يمكن استخدام كرات الصوف في ملابس الأطفال او عمل دمى كالاتي :

نقوم بإضافة اذنين وعينين من بقايا الاقمشة او قماش جوخ وانف من الأزرار ( تترك

اللمسات الأخيرة للشكل لخيال الطالب وإبداعه )



بعد الانتهاء من البيان العملي اطلب من كل مجموعة البدء في تنفيذ النموذج الخاص بها مع حثهم على الإبداع وابتكار أشكال وأفكار جديدة، اشرف على كل المجموعات ووجههم مع تصحيح الأخطاء.

قم بأداء البيان العملي للنموذج التالي :

### النشاط الثالث : عمل ( دمية على شكل نمر )

#### طريقة العمل :-

١. نستخدم دائرتين الكرتون المفرغين السابق استخدامهم .

٢. نلف خيط باللون الأبيض على ربع الدائرة .

٣. نلف باقى الدائرة باللون البرتقالى .

٤. بعد الانتهاء من لف اللون البرتقالى نبدأ من جديد بلف الخيط الاسود على اللون البرتقالى

٥. نلف مرة أخرى خيط ابيض على اللون الأبيض .

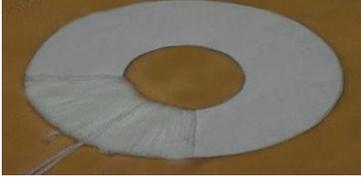
٦. نلف الخيط البرتقالى على الدائرة بالكامل .

٧. نقص الخيط من على الدائرة كما فى النموذج الاول لحصول على كرة متداخلة الألوان .

٨. نقوم بعمل ٨ كرات من الصوف ( كرتان كبيرتان - ٦ كرات صغيرة ) .

٩. نجمع الشكل النهائي للدمية ( الكرتان الكبيرتان يكونان الرأس والجسم ) الكرات الصغيرة للإذنين والأرجل لنحصل على هذا الشكل

بعد الانتهاء من البيان العملي اطلب من كل مجموعة البدء في تنفيذ النموذج الخاص بها مع حثهم على الإبداع وابتكار أشكال وأفكار جديدة، اشرف على كل المجموعات ووجههم مع تصحيح الأخطاء



قم بأداء البيان العملي للنموذج التالي :

**طريقة أخرى لعمل كرات من الصوف :**



١. نقص أربعة خيوط من الصوف اطول من حجم القلم كما في الصورة (الغرض منهم تجميع الخيوط الملفوفة بعد نزعها من القلم)



٢. اجعل الخيوط مجاوره للقلم ثم ابدء لف الصوف حول القلم و الخيوط الاربعة .



٣. كلما أردت أن تكون الكره اكبر لف اكثر .



٤. ننزع الصوف من القلم برفق .. ثم نشد الخيوط الأربعة ونربطهم .. كما في الشكل .



٥. نقص بحزر لكي لا نقص الخيوط الاربعة لنحصل على شكل كرة من الصوف .



٦. لعمل دميمة على شكل دب صغير نحتاج إلى ٨ كرات من الصوف بإحجام مختلفة .

٧. ثبت الكرات معا للحصول على شكل الدب كما في الصورة .

بعد الانتهاء من البيان العملي اطلب من كل مجموعة البدء في تنفيذ النموذج الخاص بها مع حثهم على الإبداع وابتكار أشكال وأفكار جديدة، اشرف على كل المجموعات ووجههم مع تصحيح الأخطاء.

قم بأداء البيان العملي للنموذج التالي :

**النشاط الرابع : مشاية من كرات الصوف ..**



١. اطلب من تلاميذك عمل العديد من الكرات بنفس الحجم تقريبا

وبألوان مختلفة بأحدى الطرق السابق شرحها .

٢. يربط كل كرة بالأخرى لعمل شريط من الكرات .

٣. جهز قطعة من القماش لتكون قاعدة المشاية .



٤. قم انت والتلاميذ بتثبيت الكرات على القاعدة السابق تجهزها وتكون على شكل (دائرة أو مستطيل أو قلب أو وردة) للحصول على مشاية لتزين الفصل أو الحجرة

بعد الانتهاء من البيان العملي اطلب من كل مجموعة البدء في تنفيذ النموذج الخاص بها مع حثهم على الإبداع وابتكار أشكال وأفكار جديدة، اشرف على كل المجموعات ووجههم مع تصحيح الاخطاء

#### **التقييم :**

تقيم النماذج التي تنتجها كل المجموعات مع تشجيع الابتكارات والأفكار الجديدة ومعالجة نقاط القصور .

#### **انشطة اضافية لمراعاة الفروق الفردية :**

- اطلب من تلاميذك عمل نماذج لمنتجات أخرى من إبداعهم .
- اطلب من تلاميذك اعداد كلمة اذاعية عن اهمية التعاون الاسرى .

## الوحدة الأولى: دوري في الأسرة

### الدرس الأول: تابع التعاون الأسرى :

**الزمن :** حصتان .

**المكان :** الفصل او حجرة الاقتصاد المنزلي .

**الوسائل التعليمية :** بعض النماذج المنفذة .

**الخامات :** فوطة قديمة - ورق كارتون - ادوات التفصيل والخياطة .

**القضايا المتضمنة :** حسن استخدام الموارد - إضافة لمسة جمالية للبيئة المحيطة .

### الاهداف الاجرائية :

في نهاية النشاط ينبغي ان يكون التلميذ قادرا على أن :

- يعرف معنى التعاون الاسرى .
- يرتب حجرته وملابسه .
- يبتكر منتجات من بقايا الاقمشة .
- يفخر بدوره الفعال في الاسرة .

### خطوات سير الدرس :

#### تهيئة التلاميذ :

كثيراً ما نجد أنفسنا أمام منتجات قديمة عندنا ولا نعرف كيفية إعادة تدويرها والاستفادة منها ولكن طالما توفرت الفكرة والتصميم واللمسات الحلوة فأننا نستطيع بعدها إنتاج شئ جميل نستخدمه مرة أخرى ....واليوم نقدم فكرة عمل ليفة للأطفال ممكن استخدامها بدلاً من الإسفنج .

**معرض النشاط :** قسم الفصل الى مجموعات عمل ثم وزع الخامات على كل مجموعة ثم أبدء بأداء البيان العملى :

### النشاط الأول : عمل ليفة من فوطه قديمة .

#### طريقة العمل :

١. نقص من الفوطة شريطين

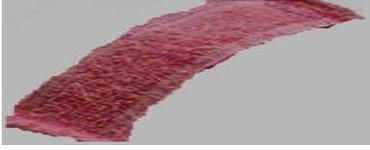
الأول بطول الفوطة وعرض ٤ سم

والثاني بعرض الفوطة وعرض ٥ سم

٢. نقص من باقي الفوطة دائرتين متساويتين حسب حجم الليفة المطلوبة .

٣. نقوم بالسراجه على الشريط الأول ونشد الخيط لعمل الكشكشة .





٤. نقص الزائد من الشريط الثاني ونعمل له سرفله ( لعمل اليد).

٥. نثبت القطعتان الدائريتان معا ثم نثبت الشريط الثاني ( اليد ).

بغرزة سراجة ضيقة أو نباته وبذلك تصبح قاعدة الليفة جاهزة كما في الصورة.



٦. نثبت الشريط الاول بعد الكشكشة على القاعدة بشكل دائري.

٧. نقص الحواف الزائدة من العمل لتمام نظافة الشغل .

٨. في النهاية نحصل على ليفة جميلة على شكل وردة .



بعد الانتهاء من البيان العملي اطلب من كل مجموعة البدء في تنفيذ النموذج الخاص بها مع حثهم على الإبداع وابتكار أشكال وأفكار جديدة، اشرف على كل المجموعات ووجههم مع تصحيح الأخطاء.

**النشاط الثاني : طرق طي الملابس .**

**قم بأداء البيان العملي للنموذج التالي :**

يوجد وسائل عديدة للحفاظ على الملابس واشهرها هي تعليق الملابس على الشماعات و يوجد أكثر من طريقة لطي الملابس وأجملها الطي بطريقة التغليف ( القميص الجديد ) .

**اليك آلة مصنعه يدوية من الكرتون لتنفيذ هذه العملية :**

**الطريقة:**

١. اقطع قطعتين مستطيلتين من الورق المقوى، بحيث يكون الطول ٧٢سم و العرض ٢٥ سم سنسمي هاتين الورقتين (أ)

(أ)



٢. اقطع قطعة أخرى من الورق المقوى بحيث يكون طولها ٧٢ و عرضها ٣٥ سم سنسمي هذه الورقة (ب).

(ب)



٣. اقطع قطعة أخيرة بحيث يكون طولها ٣٦ وعرضها ٢٥ سم. سنسمي هذه الورقة (ج). و بالتالي سنحصل على أربعة قطع من الورق المقوى بأحجام مختلفة.

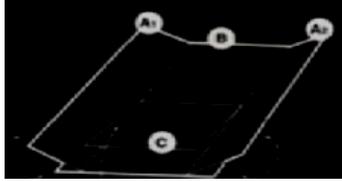
(ج)



٤. ضع القطعة (ب) على المنضدة ثم ضع القطعتين (أ) و (٢أ) على جوانب القطعة (ب) كما هو موضح بالشكل.



٥. الصق الأضلاع الداخلية لـ (أ) بالورقة (ب) ليتشكل لديك جناحين أو مفاصل.



٦. ضع القطعة (ج) على النصف السفلي للقطعة (ب) كما هو موضح بالصورة ثم ألصقها بالشريط اللاصق على منتصف القطعة (ب) ويكون باقي الأطراف حرة للطّي.



٧. سينتج لديك نهاية ٣ مفاصل واحدة على اليمين، والثانية على اليسار والأخيرة هي الموجودة في الوسط.



٨. قم بمد القميص على هذه الآلة بحيث يكون وجه القميص نحو الأسفل ثم باشر بعملية الطّي

٩. قوم بطي قطعة الكرتون إلى اليمين مرة وإلى اليسار مرة أخرى ثم من الأسفل إلى الأعلى.



١٠. بذلك يكون تم طي القميص وخلال ثوان معدودة.

يوجد طرق أخيرة للطى مثل البرم وتستخدم فى تحضير حقائب السفر و استغلال الادراج والخزانات الضيقة

**الطريقة :**

١. نثنى التبشرت أو القميص من المنتصف بالطول .

٢. نقوم بطى الاكمام .

٣. نلف التبشرت بطريقة البرم لنحصل على هذا الشكل .



**وبالمثل طي البنطلون:**

١. نقوم بطى البنطلون نصفين

٢. ونقوم بالبرم



وكذلك الشربات



**التقييم :**

قيم كل منتج على حده .

**الانشطة الاضافية لمراعاة الفروق الفردية :**

اطلب من تلاميذك ترتيب دولاب حجرة الاقتصاد المنزلى ؟

## الوحدة الثالثة \_ صحتك في غذائك

### مقدمه الوحدة :

الغذاء هو مجموعة الاطعمة اليومية التي تمد الجسم بكل ما يحتاجه من عناصر لازمة لنموه وإمداد بالطاقة الأزمة لنشاطه ووقايته من الأمراض فالغذاء للجسم كالوقود للسيارة و الصحة الجيدة تعنى غذاءً متكامل العناصر الغذائية ، لذا نقدم هذه الوحدة متضمنة نبذة عن الغذاء ومكوناته وفوائده ونماذج للوجبات الغذائية متكاملة العناصر وذلك من خلال اربع دروس هي :

**الدرسي الأولي :** الوجبة الغذائية المتكاملة ومما تكون .

**الدرسي الثاني :** عادات صحية .

**الدرسي الثالث :** الشطائر .

**الدرسي الرابع :** المشروبات.

### اهداف الوحدة :

**في نهاية هذه الوحدة يكون التلميذ قادراً على أن :**

- يذكر العناصر الأساسية المكونة للغذاء السليم .
- يبين اهمية تناول المشروبات وقيمتها الغذائية .
- يجهز وجبة إفطار متكاملة العناصر الغذائية .
- يعد سندوتشات ذات حشوات مختلفة .
- يعد المشروبات الباردة والساخنة بيديه في المنزل .
- يحرص على تناول وجبة الافطار .
- يواظب على العادات الغذائية السليمة .
- يفضل عمل سندوتشات في المنزل عن شرائها من الباعة الجائلين .
- يفاخر بقدرته على تقديم الشاي والمشروبات لأسرته .

**الدرسي الأولي :** الوجبة الغذائية السليمة ومما تكون :

يدور هذا الدرس حول الغذاء وأهميته وعناصره والقيمة الغذائية وكيفية تكوين الوجبة الغذائية المتكاملة بالإضافة للأهمية الغذائية لبعض الاطعمة .

**الزمن :** حصتان.

**المكان :** الفصل أو حجرة الاقتصاد المنزلي .

**الوسائل التعليمية :** لوحة وبرية مناسبة لتصميم وجبات طعام متكاملة العناصر الغذائية – لوحة موضح عليها عناصر الغذاء الاساسية .

**الخامات :** قمح المقشور – كوب لبن – قليل من الفانيليا – ٣ فناجين ماء – سكر للتحلية – فول – بيض ملح  
فلفل كمون – سمن أو زيت .

**القضايا المتضمنة :** الصحة الوقائية – احترام العمل .

## الاهداف الاجرائية :

في نهاية هذا الدرس ينبغي أن يكون التلميذ قادرا على أن :

- يذكر بعض العناصر الغذائية .
- يذكر أهمية الغذاء للجسم .
- يعدد مكونات الوجبة المتكاملة .
- يكون وجبة متكاملة .
- يحرص على تناول وجبة الافطار .

## خطوات سير الدرس :

### تهيئة التلاميذ :

ابدأ بسؤال التلاميذ عما اذا كانوا قد تناولوا طعام إفطار هذا اليوم وماذا أكلوا ثم حلل الوجبات وصحح الغير سليم ثم اكتب عنوان الدرس وأسأل ( لماذا نأكل ) وتلقى منهم الإجابات ركز على أهمية وجبة الإفطار خاصة في هذه المرحلة العمرية ..ومن المتوقع أن تكون الإجابات كالآتي:

لأنه يمدنا بالقوة والنشاط - يعطينا القدرة على العمل - يساعد على نمو الجسم - يعوضه عما يفقده من خلايا وأنسجة يحمينا من الاصابة من الامراض فهو مثل الوقود لأجسامنا .

اجمع الاجابات وصححها وسجلها على السبورة ثم اطلب منهم اداء المشهد التمثيلي .

### عرض الدرس :

يقوم المعلم بتوزيع الأدوار على التلاميذ من الحصة السابقة بحيث يكون كل تلميذ حافظ لدوره اثناء الحصة الجديدة .

### النشاط الأول (مشهد تمثيلي )

قسم الفصل الى مجموعات تمثل العناصر الغذائية وتقوم كل مجموعة بأداء دورها أمام باقى التلاميذ بحيث توضح القيمة الغذائية لها والأغذية التي تنتمي اليها وأضرار نقصها على الجسم

**مثالي :** انا البروتين منى البروتين الحيوانى (اللحوم والدواجن والأسماك والألبان ) والبروتين النباتي ( البقوليات -

والحبوب ) ويحتاجنى الانسان فى بناء جسمه ولكن نقصى يؤدى الى تأخر النمو فى الاطفال وضعف العضلات فى الكبار .

(وهكذا على جميع العناصر الغذائية.....)

واليك العناصر الغذائية وتقسمتها وأهميتها للجسم قم مع تلاميذك بتحولها الى مشاهد تمثيلية .

### العناصر الغذائية :

هى المواد الكيميائية الموجودة فى الطعام وهى ضرورية للحياة و يحتاجها الجسم للحصول على الطاقة و النمو وبناء الأنسجة و تجديدها ولتنظيم العمليات الحيوية المختلفة و من أمثلتها:

**الكربوهيدرات:** المصدر الرئيسى للطاقة .

**البروتينات:** بناء الانسجة و تجديدها .

**الدهون:** مصدر للطاقة .

**الفيتامينات:** تنظيم العمليات الحيوية بالجسم .

**الأملاح المعدنية :** تنظيم العمليات الحيوية بالجسم .

**الماء:** تنظيم العمليات الحيوية بالجسم .

لكن هناك تقسيم اخر لعناصر الغذاء وهو :

**المواد البروتينية :** مثل اللحوم والأسماك والألبان والبيض .

**المواد الدهنية :** الزبد والسمن والزيت والقشدة .

**المواد الكربوهيدراتية :** هي السكريات منها العسل والمربي والحلاوة ، والنشويات ومنها الأرز و المكرونه و البطاطس والبطاطا و الخبز بكل منتجاته .

**أملاح معدنية وفيتامينات :** مثل الكالسيوم الموجود في اللبن والسمك- والحديد الموجودة في صفار البيض واللبن و الكبد - الفيتامينات مثل فيتامين ( أ ) الموجود في القشدة و الخضر الخضراء وفيتامين ( ب ) الموجود في الخبز الأسمر و اللحوم الحمراء و البقول وفيتامين ( ج ) الموجود مثلا في الموالح والجوافة .

**الماء :** وهو اهم العناصر فبدونه لا تتم اى من العمليات الحيوية داخل الجسم فهو يساعد على التخلص من الفضلات والسموم ويحمل المواد الغذائية ويساعد على عمليات الهضم والامتصاص .

**اهمية وجبة الإفطار :**

لاشك ان وجبة الافطار تعتبر من اهم الوجبات اليومية التي يجب ان نحرص على تناولها لما يحتاجه الفرد من طاقة في اداء اعماله كما نحرص على احتوائها على العناصر الغذائية اللازمة بالقدر المناسب خاصة مواد الطاقة والبناء .  
فمثلا التلميذ الذي يتناول وجبة الإفطار يكون انشط ويقوم بواجباته المدرسية بشكل افضل من التلاميذ اللذين لا يتناولها وقد ثبت علميا ان هناك علاقة وطيدة بين التغذية السليمة خاصة وجبة الإفطار وبين التحصيل الدراسي الجيد.

**ما الذي يجب مراعاته عند إعداد وجبة الإفطار ؟**

- يجب أن تكون بسيطة ، وسريعة الإعداد نظرا لضيق الوقت في الصباح .
- يجب مراعاة التنوع في الأصناف المستخدمة منعاً للملل من الصنف الواحد .
- يجب أن تحتوى على العناصر الغذائية من ( طاقة - بناء - ووقاية ) بالقدر الكافي .

**مكوناتها :**

- ( المصدر الرئيسي للكالسيوم ) اللبن ومنتجاته ( أنواع الجبن المختلفة ) .
- ( مواد نشوية ) الخبز او البسكويت او الفطائر .
- ( بروتين ) البيض أو البقول .
- ( مواد سكرية ) المربي او الحلاوة او العسل او العصير .
- ( أملاح معدنية وفيتامينات ) الفواكه والخضر الطازجة .

**نماذج لبعض قوائم وجبة الإفطار :**

- فول مدمس بالزيت والليمون - سلطة خضراء - زيتون اسود - شاي ولبن و خبز .
- بيض مقلي - برتقالة - كاكاو باللبن - خبز .
- بلبلة باللبن - بيض مسلوق - زيتون اسود - ثمرة خضر طازجة .

- طعمية - سلطة خضراء - شاي ولبن - خبز.
- جنبه بيضاء - فلفل اخضر - فاكهة - كاكاو باللبن - خبز .

#### إعداد بعض أطعمة الإفطار:

قسم الفصل إلى مجموعات ثم وزع الخامات على كل مجموعه ثم قم بأداء البيان العملي للنموذج التالي :

#### بليلة القمح باللبن:

##### المقادير:

فنجان من القمح المقشور - كوب لبن - قليل من الفانيليا - ٣ فناجين ماء - سكر للتحلية .

##### الطريقة :

١. ينقى القمح ويغسل جيدا .
  ٢. يوضع في ماء بارد ثم يرفع على النار حتى يغلى مدة خمس دقائق .
  ٣. يرفع من على النار ويترك طول الليل ثم يغلى في الصباح مدة ١٠ دقائق .
  ٤. يوضح في أكواب أو أطباق التقديم ويضاف إليه اللبن .
  ٥. قد يضاف اليها الزبيب بعد تنظيفه او قليل من مبشور جوز الهند او القرفة وتحلى على حسب الذوق وتقدم ساخنة .
- اشرف على المجموعات ووجههم مع تصحيح الأخطاء .

قسم الفصل إلى مجموعات ثم وزع الخامات على كل مجموعه ثم قم بأداء البيان العملي للنموذج التالي :

#### صينية فول مدمن بالبيض:

##### المقادير :

فول - بيض ملح فلفل كمون - سمن أو زيت .

##### الطريقة :

١. توضع كمية مناسبة من الفول في صينية بعد تبيلها بالملح والفلفل والكمون .
  ٢. يكسر عدد من البيض يساوي لعدد أفراد الأسرة ثم يوضع على السطح معلقة سمن او زيت وتوضع في الفرن .
  ٣. تترك حتى يجمد البيض ثم تقدم وتجميل بالبقدونس .
- اشرف على المجموعات ووجههم مع تصحيح الأخطاء .

قسم الفصل الى مجموعات ثم وزع الخامات على كل مجموعه ثم قم بأداء البيان العملي للنموذج التالي :

#### التقييم :

اجب عن الاسئلة الآتية :

ما أهمية الغذاء لأجسامنا ؟

ما أهمية وجبة الإفطار ؟

انشطة اضافية لمراعاة الفروق الفردية :

اقتراحات لتكوين وجبات افطار مبتكرة .

بحث عن احد عناصر الغذاء الهامة .

## الوحدة الثالثة : صحتك في غذائك

### الدرس الرابع : المشروبات الباردة :

المعروف أن الفواكه تحتوي على الألياف وبعض البروتينات وكذلك فيتامينات A/C/E أيضا يتوافر فيها الكالسيوم والبوتاسيوم والحديد في رمضان تحتل العصائر والمشروبات مكانة مهمة في المائدة الرمضانية حيث تحتوي على نسبة من السكر يكون الجسم في احتياج لها بعد صيام يوم طويل ومن أهم هذه العصائر ( الليمون -التمر هندي -العرقسوس -الخروب -العنب - التفاح وغيره ) وشرب عصير الفواكه هو الطريقة المثلى للحصول على الجرعة الصحية من الفيتامينات والمعادن التي يحتاجها جسمك ،  
الدرس يتناول أنواع المشروبات الباردة وأهميتها وكذلك القيمة الغذائية وكيفية إعدادها والفرق بين المعد بمنزل منها والجاهز .

الزمن : حصتان .

المكان : الفصل او حجرة الاقتصاد المنزلي .

الوسائل التعليمية : لوحة توضح أنواع المشروبات - فيلم تسجيلي ان وجد .

الخامات : أكواب - خلاط - سكر - فاكهة - لبن - تمر .

الأدوات : أكواب - خلاط .

القضايا المتضمنة : مهارات حياتية - الصحة الوقائية .

في نهاية النشاط ينبغي أن يكون التلميذ قادراً على أن :

1. يحدد خطوات عمل مشروب بارد.
2. يشرح القيمة الغذائية للمشروبات فيما لا يزيد عن دقيقتين .
3. يحد من تناول المشروبات الغازية .
4. يقدر القيمة الغذائية للعصائر الطبيعية .

### خطوات سير الدرس

#### تهيئة التلاميذ :

اعرض بعض ثمار الفاكهة الذابلة أو الجافة وأخرى نضرة واطلب من التلاميذ المقارنة بينهما واستنتاج السبب في ذبول هذه الثمار وعزز إجاباتهم ثم اشرح لهم أن فقد المياه هو ما يجعل هذه الثمار تذبل وان كل الكائنات الحية تحتاج الى الماء كما في الآية الكريمة ( وجعلنا من الماء كل شيء حي ) الإنسان يحصل

على احتياجاته من الماء من المشروبات الاخرى ولهذا فالمشروبات الطبيعية ذات أهمية كبيرة حيث تمد الجسم بالماء والفيتامينات والأملاح المعدنية . ثم دون اسم الدرس على السبورة ( المشروبات الباردة ) :

#### عرض النشاط :

ابدأ بشرح أهمية الماء وأضرار نقصه في الجسم .

#### فوائد الماء :-

- الماء مذيب للفيتامينات والأملاح، والأحماض الأمينية والجلوكوز وكثير من العناصر الغذائية الأخرى.





- يلعب الماء دوراً حيوياً في هضم، وامتصاص، ونقل، واستخدام العناصر الغذائية.
- الماء هو الوسط الآمن للتخلص من السموم والفضلات.
- يعتمد كل التنظيم الحراري للجسم على الماء .
- الماء ضروري في تليين حركة المفاصل.
- ثبت علمياً ان الإنسان لا يستطيع العيش بدون شرب ماء لمدة تزيد على ٧٢ ساعة (ثلاثة أيام) إذا زادت المدة عن ذلك فقد يصاب الإنسان بغيوبة نتيجة توقف عمليات البناء والهدم وتوقف حركة التفاعلات داخل الجسم.
- يترتب على عدم استهلاك كميات مناسبة من الماء والسوائل مشاكل صحية منها :-
  - ✓ الحصوات الكلوية - الجفاف المزمن.
  - ✓ بدانة أو سمنة الطفولة والمراهقة حيث لها دور كبير في الحد من تراكم الدهون وخاصة عند الأطفال والمراهقين.
  - ✓ عسر في الهضم والامتصاص .

• اما الاعتقاد السائد أن شرب الماء بكثرة قد يؤدي إلى زيادة الوزن أو كبر البطن وما إلى ذلك فبالطبع هذا الاعتقاد خاطئ فالماء العادي لا يسبب السمنة ولكن المياه الغازية أو العصائر المحتوية على كميات كبيرة من السكر قد تسبب السمنة خاصة الاكثار منها حيث تعرف ( بالأغذية الفارغة ) أي تحتوي سعرات كثيرة دون احتوائها على عناصر مغذية.

**إليك عزيزي المعلم عدد من أنواع المشروبات التي تفيد تلاميذك في هذه المرحلة العمرية :  
عرض النشاط :**

قسم الفصل الى مجموعات عمل ثم وزع الخامات على كل مجموعة ثم قم بأداء البيان العملي :

**عصير البرتقال :**

يستخدم البرتقال البلدي لأنه يحتوي على كمية كبيرة من العصير وقيمته الغذائية عالية لاحتوائه على فيتامين ( ج ) والأملاح المعدنية مثل البوتاسيوم .

**المقادير:** عدد ٣ برتقالة - سكر للتحلية حسب الرغبة .

**الطريقة :**

- يغسل البرتقال جيداً ويجفف وتشق البرتقالة نصفين عرضاً .
- يستخلص العصير إما يدوياً أو آلياً ثم يحلى بالسكر حسب الرغبة.
- يصفى ويصب في الأكواب .

اشرف على الطلاب ووجههم مع تصحيح الأخطاء .

**قم بأداء البيان العملي للنموذج التالي :**

**مشروب للطاقة :**

**المقادير :**

٣ جزر - ٥ برتقال - جنزبيل - ماء - سكر او عسل .



يحتوي هذا الكوب على فيتامين C - E - A الذي يساعد الجسم في مقاومة أخطار التعرض المباشر لأشعة الشمس وتعمل على تجديد خلايا البشرة لأنها مضادة للأكسدة بالإضافة إلى أن البرتقال والجزر يحتويان على أكثر من ٧٠٪ ماء .



#### الطريقة :

١. يغسل الجزر ثم يقشر ويبشر .
٢. يغسل البرتقال ويقشر ويخلى من البذور.
٣. يخلط البرتقال والجزر والماء والسكر في الخلاط .
٤. يصفى الخليط قبل التقديم.
٥. يصب العصير في أكواب ويقدم باردا ويمكن تجميله بشريحة من البرتقال .

قم بأداء البيان العملي للنموذج التالي :

#### الحليب بالتمر

##### المقادير :

لتر حليب - ¼ كيلو تمر - فانيليا - سكر حسب الرغبة .

##### الطريقة :

١. تنزع النواة من التمر .
٢. تخلط جميع المقادير في الخلاط .
٣. يقدم باردا او ساخنا .
- واليك القيمة الغذائية للمشروب .

اشرف على الطلاب ووجههم مع تصحيح الأخطاء .



**التمر**:- غذاء كامل لاحتوائه على (الفسفور -الحديد -فيتامين (ب) المركب - فيتامين (أ) - مواد سكريه - مواد دهنيه -بروتين -ماغنيسيوم -ألياف وانه سريع التمثيل والامتصاص لذا فهو يذهب رأساً إلى الدم ثم العضلات ليمنحها القوه والطاقة الحرارية، كما أنه يساعد على إزالة التعب والدوخه والخمول .

- التمر مريح للأعصاب وطارد للتوتر والقلق ومهدئ للقرحة المعدية .
- اشرف على الطلاب ووجههم مع تصحيح الأخطاء .

- التمر مفيد للقضاء على جفاف الجلد وتشقق الشفاه وتساقط الشعر وتقصف الأظافر وهو غني بالفسفور ولذلك فهو يساعد على تقوية العظام والأسنان، ويحتوي على الألياف لهذا يساعد على تسهيل حركة المعدة والأمعاء ويعتبر ملينا طبيعيا وهو أيضا يحتوي على نسبة عالية من فيتامين (أ) مما يساعد في تقوية أعصاب البصر والسمع والجسم بشكل عام وهو مقوى للكبد وقاتل للدود إذا أكل

على الريق، وهو مهم لتنقية الرئة وشفاء البشرة ويوصف كعلاج للمصابين بالسعال والبلغم والتهاب القصبة الهوائية، لكن نسبة المواد الدهنيه والبروتين قليلة لذا كان لابد من إضافة مكمل غذائي آخر هو :-

**اللبني**:- وهو يحتوي على ماء وبروتين ودهون وسكر { لاکتوز } وفيتامين أ، ب، هـ، د وأملاح معدنيه كما أنه يحتوي على الكالسيوم وبالتالي فهو يساعد على تقوية العظام والأسنان وهو مدر للبول وله قدره عاليه على تطهير الأمعاء من



الجراثيم، كما أنه مهدئ للألام القرحة وملين طبيعي ومهدئ للأعصاب ومساعد على القضاء على الأرق ومفيد للجلد والبشرة ويفيد اللثة.

اشرف على الطلاب ووجههم مع تصحيح الأخطاء .

قم بأداء البيان العملي للنموذج التالي :

#### عصير الجوافة :

تعتبر الجوافة من الفاكهة المفضلة لما تمتاز به من رائحة ونكهة علاوة على قيمتها الغذائية لما تحتويه من عناصر غذائية أهم هذه العناصر هو فيتامين C حيث تحتوي كل ثمرة جوافة على كمية كبيرة من هذا الفيتامين بالإضافة إلى فيتامينات A ,B1 ,B2 كما أنها غنية بالكالسيوم و الفوسفور .

#### المقادير

½ كيلو جوافة ٢ كوب ماء أو (كوب ماء و كوب لبن) عصير ½ ليمونة .

#### الطريقة :

١. تغسل الجوافة وتقطع قطعاً صغيرة .
  ٢. توضع في الخلاط ويضاف إليها الماء او خليط اللبن والماء والسكر والليمون ويضرب الخليط قليلاً .
  ٣. يصفى ويصب في الكوب ويقدم مثلجاً .
- اشرف على الطلاب ووجههم مع تصحيح الأخطاء .

#### ملحوظة :

يفضل اضافة اللبن لعصير الجوافة بهدف رفع القيمة الغذائية وتحسين اللون والطعم .  
يمكن عمل عصير الفراولة والموز مثل مقادير الجوافة ولكن هذه الانواع لا تحتاج الى تصفيه لخلوها من البذور ولكنها تحتاج الى تجهيزها قبل استخلاص العصير منها .

#### التقييم :

لماذا لا يفضل شرب المياه الغازية أثناء الأكل ؟

#### انشطة اضافية لرعاية الفروق الفردية :

عمل لوحات ارشادية لفوائد المشروبات التي تجهز بالمنزل .

## الوحدة الثانية مهارات يدوية

### مقدمة الوحدة :

يعتبر الكروشيه من الفنون اليدوية القديمة منذ عصور وقد اشتق اسم الكروشيه من اللغة الفرنسية ويعرف باللغة العربية بالحبك اليدوي أو النسج اليدوي بالإبرة .  
هو فن رائع سهل التعلم وممتع يساعد ذوي الرغبة والمهارة علي صنع العديد من المنسوجات اليدوية الراقية والرائعة مثل الملابس ،ديكورات المنزل ، الاكسسورات ، مفارش الطاولات ،الأغطية و السجاد.....

### اهداف الوحدة :

#### في نهاية الوحدة يكون التلميذ قادا على ان :

- يذكر ما يعرفه عن انواع الخيوط واستخدامها ومصادر الحصول عليها .
- ينفذ قطعة بسيطة من الكروشيه بطريقة سليمة ومتينة .
- يفاخر بقدرته لإنتاج المزيد من المشغولات الجميلة الدقيقة .
- ينافس زملائه لإنتاج المزيد من المشغولات الجميلة الدقيقة .

#### لماذا الكروشيه ؟

- لأقضي وقت فراغي فيما ينفعني .
- لأرتدي من عمل يدي وأتزين به في بيتي .
- لأهدي به أحبتي .

#### لأزين به بيتي .

- لأنه فن راقى يمكنك عمل أشياء كثيرة منه .

#### الدرس الأول الكروشيه :

تدور محاور هذا الدرس حول أشغال الكروشيه من حيث : لف الخيط ومسك الإبرة و غرزة البداية وبداية السطر الثاني ، كيفية وصل الخيط اثناء الشغل وبعض الغرز البسيطة .

#### الزمن : ١٠ احوصة .

#### المكان : الفصل او حجرة الاقتصاد المنزلي .

#### الوسائل التعليمية : قطع من الكروشيه - لوحات مكبرة لطريقة إمساك الإبرة - عينات من الغرز - لوحات

#### لشرح خطوات عمل غرز .

#### الخامات : خيوط ( قطن - صوف - حرير ) - ابر كروشيه مقاسات مختلفة - ابر كنفاه .

#### القضايا المتضمنة : مهارات حياتية .

## الأهداف الإجرائية :



في نهاية النشاط ينبغي أن يكون التلميذ قادرا على أن :

- يحدد الانواع المختلفة من الخيوط التي تستخدم في تنفيذ الكروشيه .
- يوضح طريقة مسك الابرة .
- ينفذ لف الخيط بعناية .
- ينفذ بعض غرز الكروشيه .
- يعلل اسباب وصل الخيط .
- يشرح طريقة عمل غرزة النصف عمود و غرزة العمود .
- يوضح الفرق بين الغرزة المنزلة و غرزة الحشو .
- يفاخر بما ينتجه من مشغولات .

## خطوات سير الدرس :



**تهيئة التلاميذ:** أبدء الدرس بان تعرض على تلاميذك بعض القطع المشغولة بقرز الكروشيه لاستثارة اهتمامهم ثم اخبرهم ان هذه القطعة الفنية هي عبارة عن خيط واحد طويل تم نسجه على هذا الشكل وان غرز الكروشيه ما هي إلا مجموعة من الغرز المتجاورة بأسلوب معين في الشغل تعطينا في النهاية هذا المنظر الجميل وتلك القطع لها الكثير من الفوائد والاستخدامات .. والان كيف تنفذ هذه المهارة ؟ .. لقد تم استخدام ابرة من نوع خاص وتعرض الابرة تساعدنا لنصل الى تلك النتيجة وكلما تدربت اكثر وصلت الى الجودة وجمال المنتج وهناك أحجام مختلفة للإبر لتناسب مع الخيط المستخدم .



**عرض النشاط :** قسم الفصل إلى مجموعات عمل ثم وزع الخامات على كل مجموعة ثم أبدأ بأداء البيان العملي :

## طريقة العمل :

1. أبدء بعرض بعض أنواع من الخيوط على التلاميذ واتركها للتداول بين يديهم لكي يتعرفوا بالمشاهدة واللمس على الفروق بين الخيوط المختلفة ، ثم اطلب من التلاميذ ان يصنفوا المعروضات امامهم ويضعوا كل نوع امام المنتج المصنوع منه .
2. اعرض طريقة لف الخيط على ان يتابع التلاميذ اداءك بالملاحظة والتقليد
3. يؤخذ طرف الخيط المراد لفه حول السبابة والإبهام على هيئة رقم 8 عدة مرات .



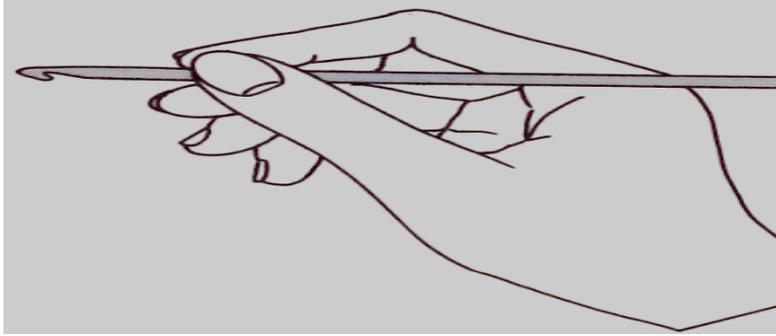
٤. يسحب من على الاصابع بعناية ويثنى على السبابة .

٥. يعاد اللف فوقه عدة مرات ثم يسحب مرة أخرى ويعاد ويلف وهكذا مع تغير اتجاه اللف بين الحين والآخر حتى تتكون كرة من الخيط مع ملاحظة عدم شد الخيط حتى لا يفقد شكله الطبيعي خصوصا الصوف منه.

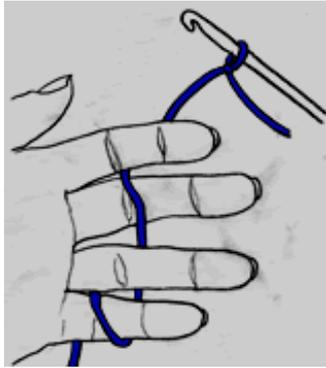
٦. تأكد من ان تلاميذك قاموا بلف الخيوط التي بحوزتهم دون تعثر .

٧. امسك بالإبرة اعرضها على التلاميذ لكي يتفحصوا تكوينها ثم ابدأ في تعليمهم كيفية الإمساك بها فهي تمسك باليد اليمنى كما نمسك بالقلم بين اصابعنا ويكون التحكم فيها بالإصبعين السبابة والإبهام عن طريق الجزء المبسط الموجود بها .

٨. لاحظ تلاميذك وساعدهم على مسك الإبرة بالطريقة السليمة .

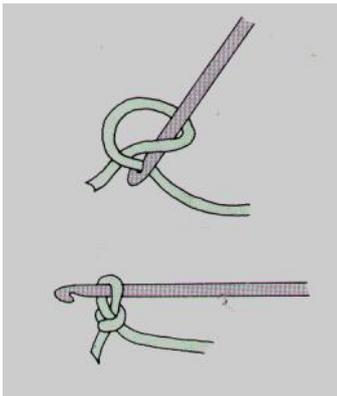


٩. اعرض كيفية عمل غرزة البداية وكيفية الإمساك بالخيط .



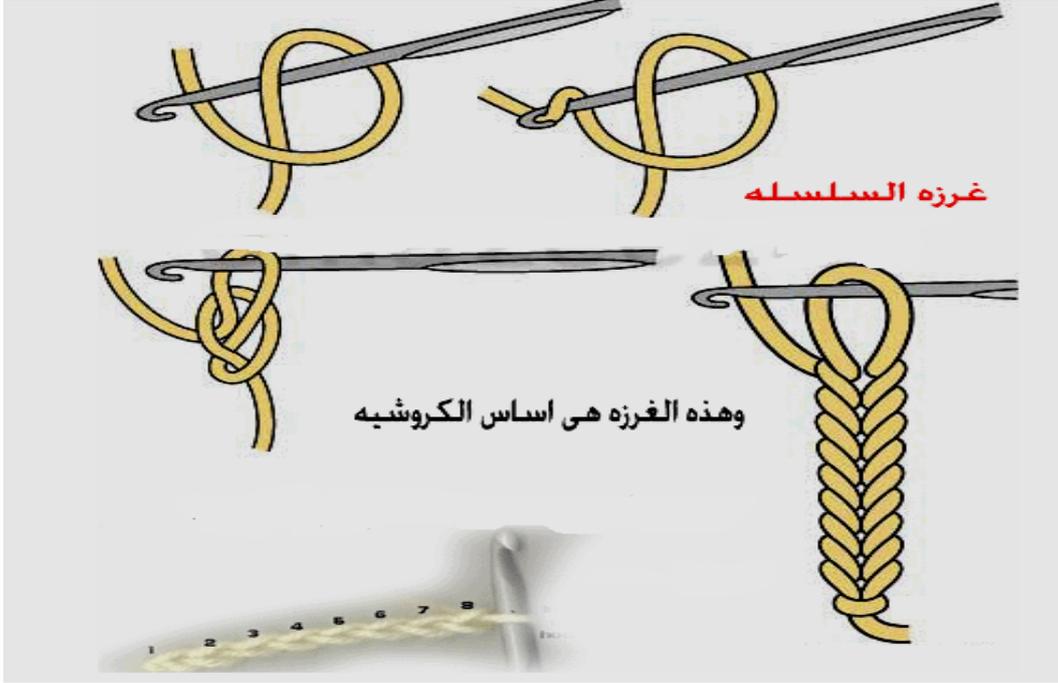
١٠. يمرر الخيط بين السبابة والإبهام في البداية وتمسك الإبرة م باليد اليمنى مثل القلم.

١١. تثبت غرزه معقودة على الإبرة مع مراعاة عدم شد الخيط ليسمح بليونه الشغل وهي تنفذ كالعروة .



قسم الفصل الى مجموعات ثم قم باداء البيان العملى لغرزة السلسلة بالتبادل مع تلاميذك :

**غرزة السلسلة** : يلف الخيط حول الابرة ثم يسحب من دخل العروة الأولى فتتكون غرزة سلسلة واحدة وتكرر هذه العملية للحصول على الطول المطلوب مع مراعاة ضرورة استمرار آخر غرزة على الإبرة لبداية اى غرزة وتشكيلها بعدها وعند بداية سطر جديد يدار الشغل من الشمال لليمين ثم تشتغل غرزة او غرزتين من السلسلة حسب الطول المناسب للعمود .



اعط الفرصة للتلاميذ لتنفيذ الغرزة واشرف عليهم للتأكد من مسكة الإبرة بالطريقة الصحيحة وتنفيذ الغرزة بسلاسة

**طريقة وصل الخيط اثناء الشغل:**

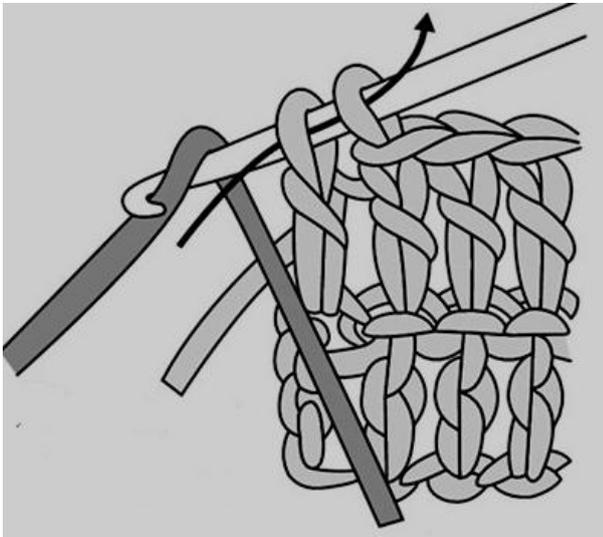
اشرح لتلاميذك أسباب وصل الخيط :

1. انتهاء الشلة .
2. تغيير اللون .
3. وجود عقد يجب التخلص منها .

قم باداء بيان عملي لنموذج توضيحي :-

**الطريقة :**

1. اشتغل الغرزة بالخيط الأصلي حتى يصبح على الابرة عروتان .
2. استكمل باقي الغرزة بالخيط الجديد مع ترك مسافة من الخيط الاصلى والخيط الجديد حوالى عشرة سنتيمتر .



٣. الضم الخيط الأصلي بإبرة كنفاه وادخلها من خلال اربع غرز بالتبادل ثم اقطع باقى الخيط .



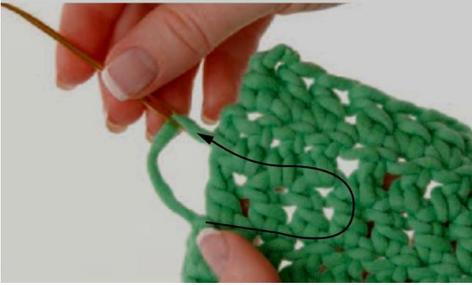
#### طريقة إنهاء الشغل :

وضح طريقة انهاء الشغل بالبيان العملى :

١. اقطع الخيط فى نهاية غرز السطر الاخير على عشر سنتيمتر ثم اسحب طرف الخيط المقطوع من داخل العروة الاخيرة الموجودة على الابرة .



٢. الضم الخيط فى إبرة الكنفاه كما فى حالة وصل الخيط .



٣. ادخلها من خلال عدة غرز بالتبادل كما بالشكل

• اليك عدد من الغرز البسيطة تستطيع تعلمها لتلاميذك او تختار منها ما يناسب مع مراعاة تنفيذ كل غزة فى كل فترة اسبوعية حسب توزيع المنهج .

#### الغزة البسيطة ( الحشو ) :

ابداء باداء البيان العملى لغزة الحشو بالتبادل مع تلاميذك :

١. اشغل العدد المطلوبة من سلسلة البداية .

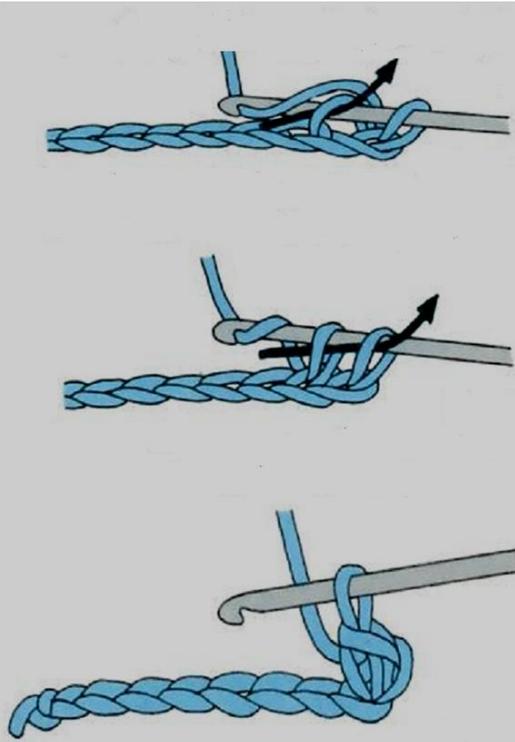
٢. اغرز الإبرة فى منتصف الغزة الثانية بالنسبة للإبرة .

٣. لف الخيط ثم اسحبه من داخل العروة .

٤. اصبح لديك عروتان على الابرة .

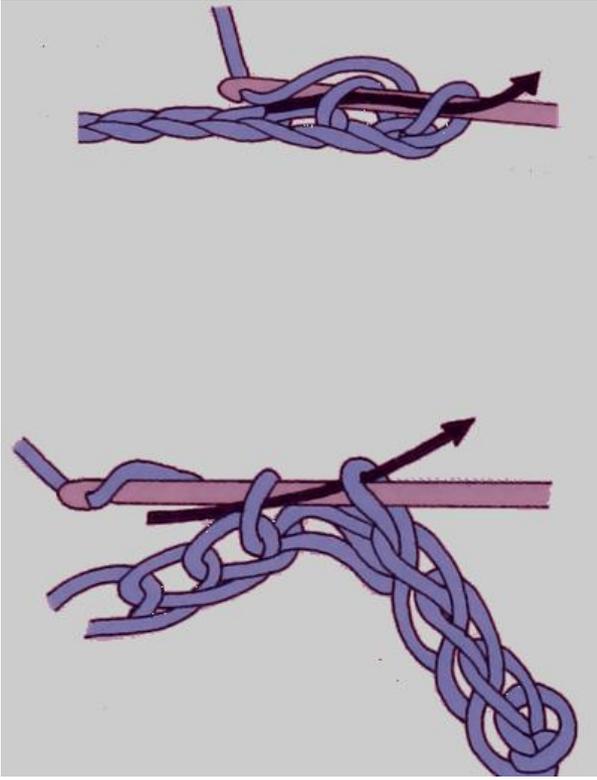
٥. لف الخيط على الابرة ثم اسحب من داخل العروتان .

٦. كرر حتى نهاية العدد المطلوب .



اعط الفرصة للتلاميذ لتنفيذ الغزة واشرف عليهم للتأكد من مسكة

الإبرة بالطريقة الصحيحة وتنفيذ الغزة بسلاسة .



### الغرزة السائبة الرأسية ( المنزلقة ) :

إبداء بأداء البيان العملي للغرزة المنزلقة بالتبادل مع

تلاميذك :

١. اشتغل العدد المطلوب من سلسلة البداية .
٢. اغرز الابرة في منتصف السلسلة الثانية .
٣. لف الخيط ثم اسحب من داخل الغرزة وغرزة البداية معا .

اعط الفرصة للتلاميذ لتنفيذ الغرزة واشرف عليهم للتأكد من

مسكة الابرة بالطريقة الصحيحة وتنفيذ الغرزة بسلاسة .

### غرزة النصف عامود:

إبداء بأداء البيان العملي لغرزة النصف عامود

بالتبادل مع تلاميذك :

١. اشتغل العدد المطلوب من سلسلة البداية .
٢. لف الخيط ثم اغرز الابرة في المنتصف السلسلة الثالثة من جهة الابرة .
٣. لف الخيط مرة ثانية ثم اسحب من داخل الغرزة .

٤. أصبح لديك ثلاث عروات على الإبرة .

٥. لف الخيط مرة ثالثة ثم اسحب من الداخل الثلاث عروات فتصبح غرزة ، وكرر ذلك .

اعط الفرصة للتلاميذ لتنفيذ الغرزة واشرف عليهم للتأكد من مسكة الإبرة بالطريقة الصحيحة وتنفيذ الغرزة بسلاسة

### الغرزة المزدوجة بلفة ( العمود بلفة )

إبداء بأداء البيان العملي لغرزة العمود بلفه بالتبادل مع تلاميذك :

اشتعل سلسلة البداية :

١. لف الخيط على الإبرة في منتصف السلسلة الثالثة .

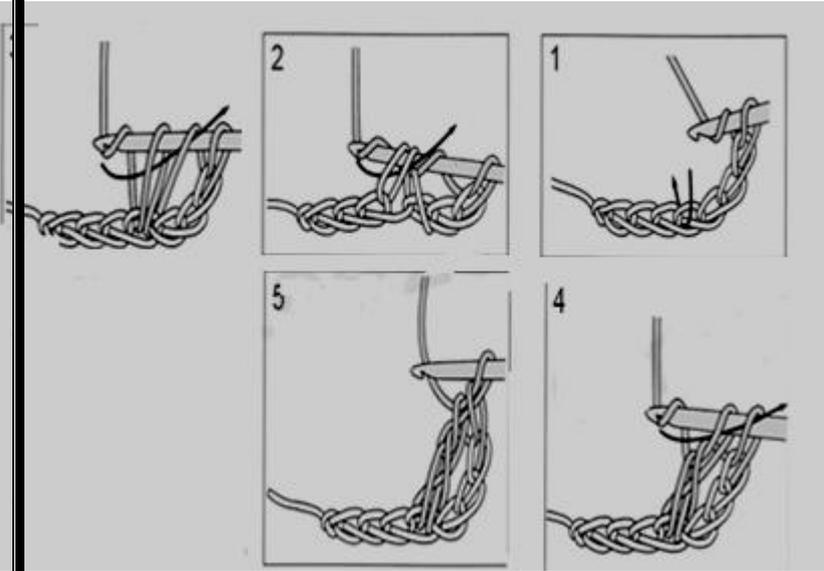
٢. لف الخيط مرة أخرى ثم اسحب من داخل الغرزة .

٣. أصبح لديك ثلاثة عروات على الإبرة واسحب من داخل عروتين فقط .

٤. لف الخيط مرة رابعة ثم اسحب من داخل العروتين المتبقيتين فتخرج الغرزة وتكرر .

أعط الفرصة للتلاميذ لتنفيذ الغرزة واشرف عليهم للتأكد من مسكه الإبرة بالطريقة الصحيحة وتنفيذ

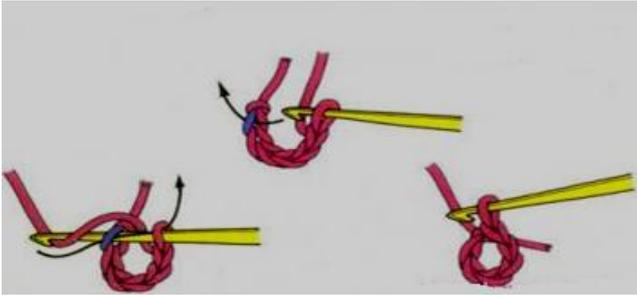
الغرزة بسلاسة .



طريقة تكوين الدائرة :

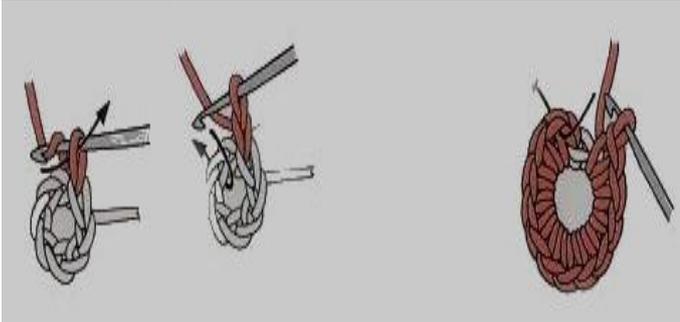
إبداء بأداء البيان العملي تكوين الدائرة بالتبادل مع

تلاميذك :



١. ابدأ بخمس غرز سلسلة البداية .

٢. أغلق الدائرة بغرزة منزلقة .



٣. ابدأ في تنفيذ الغرزة النصف مزدوجة مع مراعاة

اشتغال غرزتين في داخل غرزة حتى نهاية

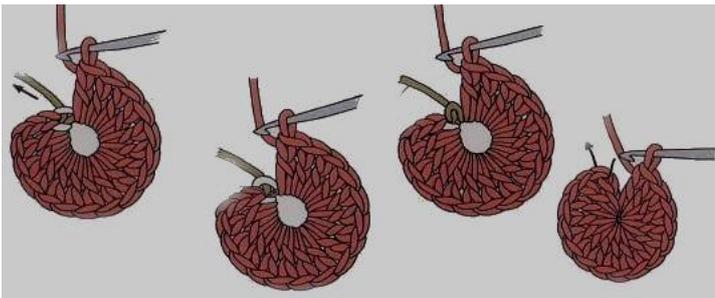
الدائرة

٤. في بداية الدائرة الثالثة استخدام الغرزة

المزدوجة ( العمود بلفة واحدة )

٥. كرر حتى تصل للمقاس المطلوب

اعط الفرصة للتلاميذ لتنفيذ الغرزة واشرف عليهم



للتأكد من مسكة الإبرة بالطريقة الصحيحة وتنفيذ الغرزة بسلاسة.

**مفرش دائري للاستعانة به في عمل الساعة :**

**إبداء بأداء البيان العملي :**

### **طريقة العمل :**

١. عمل ٦ سلسلة وتغلق بغرزة منزلة لعمل دائرة.



٢. السطر الأول عمل ٣ سلاسل ثم ١٩ عمود بلفة واحدة داخل الدائرة ثم نغلقه بغرزة منزلة .



٣. السطر الثاني عمل ٣ سلاسل ثم عمودين فوق كل عمود حتى نهاية السطر ونغلق بغرزة منزلة .

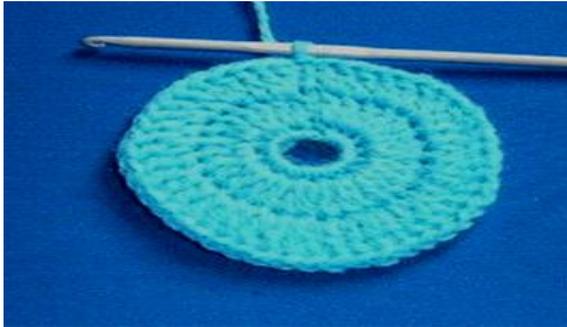


٤. السطر الثالث - عمل ٣ سلاسل ثم ٣ اعمده فوق كل عمود في السطر السابق حتى نهاية السطر ونغلق بغرزة منزلة .



٥. السطر الرابع - عمل ٣ سلاسل ثم عمود ثم عمودين فوق العمود الثالث حتى نهاية السطر ونغلق بغرزة منزلة .

٦. السطر الخامس - عمل ٣ سلاسل ثم عمود ثم عمودين فوق العمود الرابع حتى نهاية السطر ونغلق بغرزة منزلة .



٧. يستمر العمل بهذا الشكل [ثلاث اعمده ثم الزيادة في العمود الرابع [ ونغلق بغرزة منزلة وهكذا حتى الوصول لحجم الدائرة المطلوب  
٨. السطر الاخير السطر بالكامل عمود بلفة بدون زيادة ويغلق السطر بمنزلة .

**التقييم :** قيم النماذج التي تنتجها كل مجموعة على حده .

**انشطة اضافية لمراعاة الفروق الفردية :**

اطلب من التلاميذ عمل مشغولات صغيرة ذات نفع مثل :

قواعد لأكواب الساخنة - كيس نقود - مقلمة .

## الوحدة الأولى : دورى فى الأسرة

### تابع التعاون الأسرى

### الدرس الأول : تنظيم الوقت

### النشاط : عمل ساعة من الكروشية

الزمن : حصتان .

المكان : الفصل او حجرة الاقتصاد المنزلى .

الوسائل التعليمية : بعض النماذج المنفذة .

الخامات : خيوط صوف أو قطن – إبرة كروشيه مناسبة – قماش جوخ – دائرة من الكارتون – قلب ساعة – ادوات خياطة  
القضايا المتضمنة : حسن استخدام الموارد – إضافة لمسة جمالية للبيئة المحيطة .

### الاهداف الاجرائية :

فى نهاية النشاط ينبغي ان يكون التلميذ قادرا على أن :

- يذكر اهمية تنظيم الوقت .
- يكتسب بعض المهارات اليدوية .
- يشغل وقت فراغه بأشياء مفيدة .
- يبتكر منتجات من الكروشيه .
- يحترم قيمة العمل الجماعى .
- يقدر قيمة الوقت .

### خطوات سير الدرس :

#### تهيئة التلاميذ :

تبدأ المدرسة بسرد قصة عن اهمية الوقت ولتكن :

#### الخطاب و المنشار

يحكى أن حطابا مفتول العضلات استيقظ فى الصباح وذهب ليقطع الأشجار وبدأ الحطاب عمله بجد واجتهاد ومرت الساعات وبينما هو كذلك مرّ عليه رجل ودهش الرجل من فعل الحطاب... ترى ماذا كان يصنع الحطاب ؟ لقد مضى الحطاب فى قطع الشجرة وظلّ يحاول ويحاول لكن منشاره كان صدنا فاقترب منه الرجل وقال له لم لا تأخذ قليلا من الوقت لتسن منشارك فيصبح أسهل فى العمل وأسرع فى قطع الأشجار فتحصل على خشب كثير بمجهود قليل ... وعجبا كانت إجابة الحطاب :

لقد قال للرجل ..ليس لدى وقت لأفعل هذا عليّ أن أمضى فى قطع الشجرة وأريد أن أنتهى من ذلك“  
نعم عجبا كانت إجابة هذا الحطاب فلو أخذ ساعة من وقته أو أقل فى سن أسنان منشاره لما تعب هذا التعب ولما بذل هذا الجهد وياليتنه كان جهدا مثمرا بل على العكس جهد كبير ونتائج متواضعة قليلة.

ثم تستنتج عنوان الدرس وتدونه على السبورة ( تنظيم الوقت )

#### عرض النشاط : عمل ساعة من الكروشية:

قسم الفصل الى مجموعات عمل ثم وزع الخامات على كل مجموعة ثم أبدء بأداء البيان العملى :

### مراحل عمل ساعة من الكروشيه :

1. عمل جسم الساعة ( دائرة من الكروشيه بالحجم المطلوب )
2. إعداد وردات من الكروشيه للتزيين .
3. تجميع اجزاء الساعة .

### المرحلة الأولى : جسم الساعة :

1. قم بالاستعانة بالطريقة شرح تكوين الدائرة من الدرس السابق .

### طريقة العمل :

1. عمل المرحلة الثانية :أ:إعداد الوردات :

1. عمل 6 سلاسل ونغلق بمنزلة لتكون دائرة .

2. نرتفع 3 سلاسل ثم 5 أعمدة داخل الدائرة ونغلق بمنزلة.

3. تكرر ( الخطوة 2 ) خمس مرات وفي النهاية نغلق بمنزلة ليتكون عندنا خمس بتلات داخل الدائرة.

### أ- عمل ورقة شجر :

1. عمل 11 سلسلة ونترك أول سلسلة ارتفاع غرزة الحشو ثم نعمل 2 حشو ثم 8 أعمدة ثم 2 حشو .
2. نقلب الشغل ونعمل على نفس السلسلة من الجهة الثانية. 2 حشو ثم 8 أعمدة ثم 2 حشو ونغلق بمنزلة .



### ب- المرحلة الثالثة :

1. نقص أرقام ( 3-6-9-12 ) من قماش الجوخ .
2. نثبت الأرقام في أماكنها على جسم الساعة السابق عمله .
3. نثبت الوردات وأوراق الشجر لتزيين الساعة .
4. نقص دائرة من الكرتون وأخرى من الجوخ بنفس حجم الساعة ( الدائرة الكروشيه ) .
5. نثقب كلا من الدائرتين الكرتون والجوخ من المنتصف .
6. نثبت الدائرة الجوخ مع الدائرة الكروشيه وبينهما الدائرة الكرتون .
7. نقوم بتركيب قلب الساعة من الخلف في منتصف الدائرة تماماً كما في الشكل النهائي .



- بعد الانتهاء من البيان العملي اطلب من كل مجموعة البدء في تنفيذ النموذج الخاص بها مع حثهم على الإبداع وابتكار أشكال وأفكار جديدة اشرف على كل المجموعات ووجههم مع تصحيح الأخطاء
- التقييم :** قيم النماذج التي تنتجها كل المجموعات .
- الأنشطة الإضافية لمراعاة الفروق الفردية :**
- اطلب منهم عمل نموذج اخر باستخدام خامات أخرى .

## تابع الوحدة الثالثة : صحتك في غذائك

تابع الدرس الرابع : المشروبات الساخنة : المشروبات الساخنة هي أفضل المشروبات صيفا وشتاء.. ففي الشتاء يحلو اجتماع الأسرة و الأحاديث مع احتساء مشروب دافئ ممتع يمد الجسم بالطاقة والدافئ وفوائد أخرى كالفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة ويسهل تحضيرها في البيت بتكلفة قليلة بعيدا عن الأضرار الكثيرة للمشروبات الصناعية والغازية.

الدرس : يتناول أنواع المشروبات الساخنة وأهميتها وكذلك القيمة الغذائية وكيفية إعدادها

الزمن : حصتان .

المكان : الفصل او حجرة الاقتصاد المنزلي .

الوسائل التعليمية : لوحة توضح أنواع المشروبات – فيلم تسجيلي أن وجد .

الخامات : سكر – ليمون – قرفة – كاكاو – شاي – لبن – حمص – حلبة .

الأدوات : كسروله – فناجين ملاعق – مصفاة أكواب – براد .

القضايا المتضمنة : مهارات حياتية – الصحة الوقائية .

الأهداف الإجرائية :

في نهاية النشاط ينبغي ان يكون التلميذ قادرا على أن :

1. يشرح القيمة الغذائية للمشروبات فيما لا يزيد عن دقيقتين .
2. يحدد خطوات عمل مشروب ساخن .
3. يستخدم المشروبات العلاجية.
4. يعد المشروب الساخن المفضل لديه.
5. يحد من تناول المشروبات الغازية .
6. يشرح القيمة الغذائية لكل من ( حمص الشام – الشاي الأخضر – الحلبة ) .
7. يفخر بما يصنع من مشروبات .

خطوات سير الدرس :

تهيئة التلاميذ :

عند دخولك الفصل اظهر الى تلاميذك انك تحس بالبرد الشديد وأسألهم أن كانوا تحتسون بالبرد ثم اسألهم كيف يمكن ان ندفي اجسامنا في الشتاء .

استمع إلى إجاباتهم وعززها ومن المتوقع ان يكون من ضمنها احتساء شراب ساخن ثم دون عنوان الدرس على السبورة ( المشروبات الساخنة ) .

عرض النشاط :

قسم الفصل الى مجموعات عمل ثم وزع الخامات على كل مجموعة ثم قم بأداء البيان العملي :

## الشاي :

نتناول الشاي ليكسب الجسم الدفء في الشتاء ويمنع العطش في الصيف وله اثر منبه ولكن الاكثار منه عادة سيئة كما نتناوله في حفلات الشاي مع الكعك والبسكويت .

ويفضل تناول الشاي الأخضر بدلا من الأسود وهو المشروب الأساسي للتركيز لما له من فوائد عديدة احتوائه على مضادات الاكسدة التي تقي من السرطان ويزرع في الصين واليابان والهند وسيلان وتؤخذ اوراقه من الاشجار ثم تجفف قد يكون منه الناعم أو الخشن .

**ملحوظة :** يجب حفظ الشاي في علب او اكياس بعيدا عن مصادر الروائح كالصابون والفتالين وغيره .

## الشاي باللبن .

### المقادير :

كوب ماء - معلقة صغيرة شاي - سكر للتحلية - نصف كوب لبن .

### الطريقة :

1. يغلى الماء .
2. يوضع الشاي الجاف في ابريق (البراد) ثم يصب فوقه الماء المغلى ويغلى البراد ويترك لمدة 3 دقائق حتى يتلون الشاي
3. يوضع السكر في الفنجان ثم يصب الشاي بعد تصفيته ثم يضاف اللبن وهذا يزيد من قيمته الغذائية ، ويمكن استخدام أكياس الشاي المعبأة وفي هذه الحالة لا نلجأ للتصفية .

اشرف على الطلاب ووجههم مع تصحيح الأخطاء .

قم بأداء البيان العملي للنموذج التالي :

## الكاكاو باللبن :

يزرع الكاكاو في البرازيل والهند وسيلان ويكون على هيئة ثمار مثل الليمونة خضراء اللون وعندما تجف تتحول الى اللون البني المحمر ثم تحمص وتطحن وهو من المشروبات اللذيذة المغذية التي يحبها الناس خصوصا الاطفال لاحتوائه على مواد دهنية وبروتينية وتزداد قيمته الغذائية بإضافة السكر واللبن إليه كما انه:



١. بديل للقهوة والشاي لاحتوائه على نسبة ١٠-٢٠٪ من الكافيين الموجود بالقهوة ، و بالتالي فإن الكاكاو والشوكولاته تزيل النعاس و الكسل و الخمول ، و تعطي تنشيطاً لطيفاً من غير إحداث الكثير من العصبية و النرفزة كما تفعل القهوة.

٢. يساعد على ارتخاء عضلات الأمعاء ، ولذلك نجد أنه من المحبذ تناول بعض الشوكولاته بعد وجبه كبيرة.

٣. مهدئ للأعصاب و يحسن المزاج.

#### التقارير :

ملعقة صغيرة كاكاو - كوب ماء أو لبن أو خليط منهما - سكر للتحلية حسب الرغبة .

#### الطريقة :

١. يمزج الكاكاو بقليل من اللبن الدافئ .

٢. يغلى باقى اللبن مع السكر ويضاف اليه الكاكاو ويقلب جيدا حتى يغلى .

٣. يصب فى فنجان ويقدم ساخنا .

#### ملحوظة :

توجد عبوات من الكاكاو مخلوط بالسكر ويسمى مسحوق الشيكولاته وعند استعماله لا يضاف سكر .  
اشرف على الطلاب ووجههم مع تصحيح الأخطاء .

قم بأداء البيان العملى للنموذج التالى :

#### الحلبة

هى نوع من البذور تزرع فى مصر وتحتوى على قيمة غذائية عالية ، فهي تحتوى على فتامين ( د ) بكمية كبيرة وكذلك نسبة عالية من البروتين والفسفور وتوجد على هيئة حبوب او مسحوق .  
لقد قيل فى الحلبة " لو علم الناس بما فيها من فوائد لاشتروها بوزنها ذهباً". ومن الاقوال المأثورة للأحد العلماء الانجليزي "لو وضعت جميع الأدوية فى كفة ميزان ووضعت الحلبة فى الكفة الأخرى لرجحت كفة الميزان .

واليكم بعض فوائدها:

مدر للبول - مزيل للمغص - مهدئ للسعال - منشط - ملين -  
مقوى مع العسل الأسود - مخفف لألام الحلق - علاج للنحافة  
(خافض للضغط و يساعد فى شفاء نزلات البرد- علاج للقولون -  
طارد للغازات - مهدئ للمغص الكلوي - والحلبة الخضراء مفيدة  
جدا لمرضى السكر) و شربها يقي من هذه الأمراض بإذن الله

#### التقارير :

ملعقة صغيرة من بذور الحلبة - كوب ماء - سكر للتحلية وفى بعض الاحيان يضاف العسل الاسود لزيادة القيمة



الغذائية .

**الطريقة :**

تنقى الحلبة ثم تغسل وترفع على النار وتترك لتغلي لمدة ١٠ دقائق ثم تحلى بالسكر او العسل وتقدم فى فنجان .  
ويمكن اضافة اللبن لرفع القيمة الغذائية .

اشرف على الطلاب ووجههم مع تصحيح الأخطاء .

قم بأداء البيان العملى للنموذج التالى :

**القرفة :**

للقرفة فوائد عديدة فهي: تحتوي على الألياف والكربوهيدرات  
والكالسيوم والفوسفور والحديد والصوديوم والبوتاسيوم وفيتامين (ج)  
وفيتامين (أ).

- تستخدم أوراق القرفة في شكل مجفف أو طبيعي بالغلي في الماء الساخن، وتعتبر القرفة عسبا مفيدا في التخلص من الانتفاخ وفي زيادة إفراز البول تولد شعورا بالدفاء وتنشط الدورة الدموية وتفتح الشهية .
- تمنع القرفة الشد العصبي، وتحسن أو تقوي من الذاكرة، وبخلط القرفة مع العسل وأخذها يوميا مساء تعطي فائدة جملة للإنسان.
- القرفة علاج فعال لنزلات البرد المعروفة،
- تعتبر القرفة من وسائل إنعاش الفم الطبيعية وإكسابه الرائحة الجميلة.

**المقادير :**

كوب ماء - معلقة صغيرة قرفه - سكر للتحلية سمسّم محمص .

**الطريقة :**

• توضع القرفة فى الماء البارد وترفع على النار حتى تغلي ويكتسب الماء لونها ورائحتها ثم تحلى وتنقى و تحلى بالسكر أو العسل .

• تصب فى فنجان ويرش سطحها بالسّمسم او المكسرات ان وجد وتقدم ساخنة وقد يضاف إليها اللبن ليزيد من قيمتها الغذائية وفى حالة اضافة الزنجبيل يصبح المشروب منشط عام ومقوى للذاكرة ويساعد على حرق الدهون .

اشرف على الطلاب ووجههم مع تصحيح الأخطاء .

قم بأداء البيان العملى للنموذج التالى :



### حمص الشام :

الحمص يحتوي على بروتين عالي الجودة بالمقارنة مع اللحوم، إضافة إلى مواد أخرى مضادة للأكسدة تساعد في منع الإصابة بأمراض القلب والسرطان بالإضافة إلى الألياف وبعض الأملاح المعدنية خاصة الفسفور والبوتاسيوم والكالسيوم

### المقادير :

¼ كيلو حمص شام جاف - ماء للسلق - ملح - كمون - بصلة - طماطم .

### الطريقة :

1. ينقى الحمص ويغسل وينقع مدة لا تقل عن ١٢ ساعة .
  2. تخلص من ماء النقع ويشطف .
  3. يرفع على النار ويسلق حتى ينضج بعد اضافة جميع المقادير ما عدا الملح لأنه يزيد فترة الوصول الى النضج .
  4. يتبل بالملح ويقدم ساخنا مع اضافة عصير الليمون .
- اشرف على الطلاب ووجههم مع تصحيح الأخطاء .

قم بأداء البيان العملي للنموذج التالي :

### السحب :

٤ كوب لبن + ٤ ملعقة ممسوحة نشا + ٤ملعقة طعام سكر حبه أو اثنان من المستكة المطحونة أو فانيليا ( اختياري ) بعض المكسرات أو قرفة للتزيين .

### الطريقة :

1. يوضع الحليب والسكر والنشاء في براد شاي أو قدر صغير ويفضل أن لا يكون استانلس ويوضع عليه الماء ويوضع علي النار.

2. يقلب جيدا حتى لا يحترق إلى أن يغلي ويصبح المزيج غليظ القوام
3. يصب في الأكواب وينتظر قليلا ثم يرش عليه المكسرات او القرفة .

### طريقة عمل مسحوق السحب بالمنزل :

٢ كوب ارز مطحون ناعم جدا - ١ كوب نشا + فانيليا + جوز هند مبشور ناعم + زبيب + مكسرات حسب الرغبة



تخلط المقادير جيدا وتوضع في برطمان مغلق لحين استعماله .



اشرف على الطلاب ووجههم مع تصحيح الأخطاء .

قم بأداء البيان العملي للنموذج التالي :

**مشروب لتنشيط الذاكرة :**

**المقادير**

نعناع – عسل نحل – قطرات من زيت حبة البركة ويمكن

إضافة الزبيب لأنه يقوى الذاكرة .

**الطريقة :**

١ . يغلى الماء والنعناع لمدة ( ٣ دقائق ) .

٢ . يحلى بالعسل ويضاف زيت حبة البركة .

**فوائد اخرى للنعناع :**

١ . يبعث القوه فى الجسم .

٢ . يقوى عمل الكبد والبنكرياس .

٣ . يسكن السعال والربو .

٤ . يزيل مغص البطن والأرق .

٥ . مفيد للروماتيزم والالتهاب .

**مشروب للتخلص من الكرش :**

كوب ماء – معلقة شاي اخضر وملعقة كمون – نعناع – زنجبيل

**الطريقة**

يغلى الشاي الاخضر مع النعناع و الكمون والزنجبيل لمدة

١٠ دقائق .

اشرف على الطلاب ووجههم مع تصحيح الأخطاء .

**التقييم :**

لماذا نضيف اللبن إلى المشروبات الساخنة ؟

**أنشطة إضافية لرعاية الفروق الفردية :**

اطلب من تلاميذك القاء كلمة فى الاذاعة المدرسية عن فوائد المشروبات الساخنة .

