

**دروس نموذجية
للمهارات العملية
لنشاط الاقتصاد المنزلي
للفص الرابع الابتدائي
الفصل الدراسي الثاني**

الوحدة الثالثة _ صحتك في غذائك

الدرس الثاني : عادات صحية

الزمن : حصتان .

المكان : الفصل او حجرة الاقتصاد المنزلي .

الوسائل التعليمية : فيلم تسجيلي عن آداب الطعام – بعض اللوحات التي توضح السلوك السليم و السلوك الخاطئ عند تناول الطعام .

الخامات : بعض الأطعمة (خبز – جبن – خضر)

قضايا المتضمنة : الصحة الوقائية – ترشيد الاستهلاك .

الاهداف الإجرائية :

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

- يذكر سبع نقاط على الأقل من العادات الصحية الواجب اتباعها .
- يتبع السلوك السليم والعادات الصحيحة أثناء تناول الطعام .
- يلتزم بآداب الطعام .
- يشجع إخوته الصغار ويرشدهم لإتباع القواعد والعادات الصحيحة .

خطوات سير الدرس :

تهيئة التلاميذ :

تبدأ بحوار حول بعض التصرفات التي قد تصدر من البعض أثناء تناول الطعام ومدى تأثير تلك المشاهد على من يشاركونهم الطعام ثم تطرق بالحوار حتى تصل الى بعض السلوكيات الخاطئة التي يستنبطوها بأنفسهم ثم سجل النتائج على السبورة .

عرض النشاط :

النشاط الأول : مشهد تمثيلي :

قبل البدء في المشهد التمثيلي يقسم المعلم التلاميذ الى مجموعات ويطلب منهم التركيز في المشهد التمثيلي والتعرف على الاخطاء التي سيقع فيها زميلهم وتدوينها وستكون المجموعة التي ستدون اكبر عدد من السلوكيات الخاطئة هي الفائزة .

يجهز المعلم طاولة عليها بعض الأطعمة (خبز – جبن – خضر) إي أطعمة بسيطة متاحة ليقوم بأداء المشهد التمثيلي وتحدد

له الاخطاء التي سيمثلها وهي :

يختار المعلم أحد التلاميذ :

- يبدأ الأكل دون أن يسمى الله (١).
- يأكل بسرعة من أكثر من طبق في نفس الوقت (٢) يملاء فمه بالطعام (٣).
- يشرب والطعام في فمه (٤).

- يتحدث والطعام في فمه (٥) يشاور بالسكين أو الشوكة (٦).

النشاط الثاني عمل مسابقة بين التلاميذ حول العادات الصحية :

قسم الفصل إلى مجموعات ثم قم بطرح أسئلة صح وخطأ على التلاميذ والأسرع والأصح يكون الفائز بنقطه وتجمع النقاط في نهاية المسابقة بتشجيع المجموعة الفائزة .

نماذج لبعض الأسئلة التي يمكن أن تطرحها في المسابقة :

- ابدا طعامك دائما بقول (بسم الله الرحمن الرحيم) . (صح أم خطأ)
- لا تغسل يديك قبل الأكل وبعده . (صح أم خطأ)
- ليس من المهم التأكد من نظافة ادوات المائدة . (صح أم خطأ)
- استخدم ادواتك الخاصة وكوبك الخاص . (صح أم خطأ)
- اغرف كميات كبيرة من الطعام في طبقك . (صح أم خطأ)
- قسم الرغبة إلى عدة أقسام بالسكين . (صح أم خطأ)

وهكذا

التقييم :

- اذكر ثلاث نقاط هامة من الواجب مراعاتها عند الجلوس للمائدة .
- ما نوعية الأحاديث التي تدور أثناء الطعام ؟
- لماذا تقسم الرغبة بالسكين إلى أجزاء ؟

أنشطة إضافية لرعاية الفروق الفردية :

يجلس المعلم بين تلاميذه في فترة الطعام (الفسحة) ثم يبدأ الجميع بتناول الطعام معاً ومن خلال ذلك يعدل المعلم من سلوكيات التلاميذ أثناء تناولهم للطعام ويبرهمهم بالعادات الغذائية السليمة .

الوحدة الثالثة _ صحتك في غذائك

الدرس الثالث : الشطائر (السندوتشات)

الشطائر (السندوتشات) من الاطعمة المفضلة للجميع خاصة الاطفال وهى الصنف الرئيسى فى الغذاء المدرسى والرحلات ، كما تقدم فى وجبات الافطار والعشاء والحفلات وتحدد قيمتها الغذائية حسب نوع الخبز والحشو .

الزمن : حصتان .

المكان : الفصل او حجرة الاقتصاد المنزلي .

الوسائل التعليمية : لوحة وبرية مسجل عليها حشوات السندوتشات .

الخامات : بطاطس مسلوقة - بقدونس - ملح فلفل - زيت - بيض - لبن - خبز .

القضايا المتضمنة : الصحة الوقائية - احترام العمل .

الاهداف الاجرائية:

فى نهاية هذا الدرس ينبغى أن يكون التلميذ قادرا على أن :

- يذكر بعض أنواع حشوات الشطائر .
- يجهز سندوتشاته بنفسه .
- يتناول السكين ويستخدمها بحرص .

خطوات سير الدرس :

تهيئة التلاميذ :

أبدأ حديثك بسؤال التلاميذ حول أنواع السندوتشات التى يفضلونها وأسألهم أيضا عن سبب تفضيلهم للسندوتشات فى بعض الاحيان عن الوجبات الكاملة وان حدث ذلك يجب إن تختار للسندوتش حشوة متضمنة للعناصر الغذائية اللازمة.

عرض النشاط :

قسم الفصل إلى مجموعات عمل ثم وزع الخامات على كل مجموعته ثم قم بأداء البيان العملي :

النشاط الاول :تنفيذ شطائر مملحة

الحشوات المألحة :

بطاطس بالبقدونس

المقادير: ٢ حبة بطاطس مسلوقة .-بقدونس مقطع صغير - ملح فلفل - قليل من الزيت .

الطريقة :

- ١ . تغسل البطاطس جيدا ثم تسلق (يضاف قطرات من الليمون أثناء السلق) .
 - ٢ . تصفى البطاطس وتقتشر .
 - ٣ . تهرس البطاطس ويضاف البقدونس والملح والفلفل و الزيت .
- اشرف على الطلاب ووجههم مع تصحيح الأخطاء .

قم بأداء البيان العملي للنموذج التالي :

قرص البيض باللبن

المقادير :

يؤخذ لكل بيضة ملعقة صغيرة سمن - ملعقة كبيرة لبن - ملح - فلفل .

الطريقة:

١. تكسر البيضة في طبق صغير للتأكد من انها طازجة ثم يضاف اليها اللبن والملح والفلفل وتخفق بالشوكة .
 ٢. يوضع السمن في طاسة التحمير حتى يسيح .
 ٣. يصب خليط البيض في طاسة التحمير على نار هادئة حتى يتماسك ويحمر ثم يقلب على الوجه الآخر حتى يحمر أيضا .
 ٤. يرفع القرص بعيدا عن النار ويمكن اضافة الجبن الرومي المبشور او البسطرمة ويقدم ساخنا مع تجميله بالبقدونس
- اخبر تلاميذك أنه في حالة إضافة السلطة إلى الحشوات المألحة فإنها تفتح الشهية وتكمل قيمتها الغذائية**
- اشرف على الطلاب ووجههم مع تصحيح الأخطاء .

النشاط الثاني : بحث عن الوجبات الجاهزة وإضرارها :

إليك بعض النقاط لتساعد التلاميذ في البحث :

ما هي الوجبات السريعة؟ وما أضرارها ؟

أكثر الناس إقبالا على الوجبات السريعة هم الأطفال والمراهقون، حتى أصبحت جزءاً من عاداتهم اليومية ومن المخاطر التي تنجم من تناول هذه الوجبات ما يلي:

- لها دوراً أساسياً في أمراض العصر حيث أن كثرة استهلاك الدهون والسكريات والبروتين ونقص الألياف الغذائية والفيتمينات والمعادن المفيدة يؤدي إلى تراكم الدهون والسكريات في الجسم ومن ثم زيادة الوزن و البدانة - الإصابة المبكرة بمرض السكر و أمراض القلب وتصلب الشرايين والسرطان خصوصاً سرطان القولون والثدي.
- تتسبب في ارتفاع ضغط الدم لأنها غنية بالصوديوم الموجود في ملح الطعام والمواد الحافظة .
- تؤدي الى الإمساك و عسر الهضم نظراً لأنها تؤكل على عجل بدون مضغ جيد ولا تحتوي على الفاكهة والسلطات الغنية بالألياف الغذائية الضرورية لعمل الأمعاء وعملية الإخراج.
- تزيد من مخاطر التعرض للتسمم الغذائي، وخاصة في فصل الصيف فغالباً ما تفتقر محلات الأغذية إلى أماكن التخزين والتبريد والطهي اللازمة لمنع التلوث بالجراثيم المميتة كالسالمونيلا التي تؤدي إلى مرض التيفويد .تساهم في التفكك الأسرى حيث تفقد الأسرة متعة الجلوس سوياً على مائدة الطعام.

الوجبات الغذائية السريعة الصحية:

- أن الوجبات السريعة ليست كلها ضارة، ويمكن ببعض التغييرات جعلها أفضل وأكثر ملائمة للصحة كما يلي:
- يفضل عند طلب "البيتزا" اختيار الأنواع التي تحتوي على كميات أكبر من الخضروات وأقل من اللحوم والأجبان ، وأن تكون القاعدة رقيقة؛ للتقليل من السعرات الكلية للبيتزا.

- في حالة الأكل في مطاعم "البرجر"، يفضل اختيار الخبز الأسمر و طلب الحجم الصغير.
- ويفضل الأطعمة المشوية بدلاً من المقلية، وتجنب أكل البطاطس المقلية وشرب المشروبات الغازية ويستبدل بها بعض الفاكهة أو العصائر الطبيعية غير المحلاة.
- اختيار السلطات التي تحتوي على الخضروات الطازجة والبعد عن الإضافات الدسمة مثل (المايونيز و الجبن و الزيوت) وأيضاً البعد عن البقول والخبز المحمص حيث تزيد السعرات الحرارية .
- اختيار الحلويات التي تعتمد على الفاكهة الطازجة، مثل سلطة الفواكه، أو اختيار الحلويات ذات الحجم الصغير لتقليل كمية السعرات فيها ويجب ألا تتناولها أكثر من مرتين في الأسبوع.
- محاولة تجنب جميع المواد المضافة للمواد الغذائية مثل (الألوان والمحسّنات والمنكهات ... الخ) .

التقييم :

أكمل ما يلي :

١. حشو السندوتشات نوعان،.....
 ٢. بإضافة إلى الحشوات المالحة تفتح الشهية وترفع القيمة الغذائية.
 ٣. اذكر بعض الطرق التي تتجنب بها اضرار الوجبات السريعة.
- أنشطة إضافية لمراعاة الفروق الفردية :**
- اعرض على تلاميذك مجموعة من الكروت الخاصة باللوحة الوبرية مسجل عليها حشوات السندوتشات والمكملات واطلب منهم تحويل كل حشوه إلى وجبة غذائية متكاملة بإضافة شيء أو حذف شيء .

الوحدة الثالثة _ صحتك في غذائك

الدرس الثالث : الشطائر (السندوتشات)

تنفيذ شطائر حلوه

الزمن : حصتان .

المكان : الفصل او حجرة الاقتصاد المنزلي .

الوسائل التعليمية : لوحة و برية مسجل عليها حشوات السندوتشات .

الخامات : - بيض - سمن - بلح عجوة - مربى - خبز ابيض - خبز اسمر .

القضايا المتضمنة : الصحة الوقائية - احترام العمل .

الأهداف الإجرائية:

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

- يشرح القيمة الغذائية للخبز الأسمر .
- يذكر الفرق بين الخبز الأسمر والأبيض من الناحية الغذائية.
- ينفذ بعض الحشوات الحلوة .
- يفخر بما يصنعه من شطائر .

خطوات سير الدرس :

تهيئة التلاميذ :

إبداء الدرس بسؤال التلاميذ عن الطعام الموجود معهم في المدرسة (السندوتشات) و إي خبز يفضلونه ولماذا ؟ استمع إلى إجاباتهم والتي من المتوقع أن يكون الغالبية عيش ابيض (فينو) أسأل تلاميذك كم رغيف مع التلاميذ الذي يفضل العيش البلدي (الأسمر) ، وكم رغيف مع التلاميذ الذي يفضل العيش الأبيض (الفينو) من الطبيعي أن يكون التلاميذ الذي يفضلون العيش الأبيض معه عدد أكثر من (السندوتشات) من التلاميذ الذي يفضل العيش البلدي (الأسمر) ومن هنا نشرح أن العيش الأسمر له فوائد عديدة منها الإشباع ولا يسبب الوصول إلى البدانة .

عرض النشاط :

قسم الفصل إلى مجموعات عمل ثم وزع الخامات على كل مجموعته ثم قم بأداء البيان العملي :

النشاط الأول: تنفيذ شطائر حلوة

حشوات حلوة:

بيض بالعجوة

المقادير :

يؤخذ لكل بيضة ملعقة (بلح منزوع النوى) - ملعقة صغيرة سمن .

الطريقة :

1. تقطع العجوة قطعاً صغيرة وتحمر في السمن نصف تحمير .
2. يكسر فوقها البيض .
3. تترك على النار حتى يجمد بياض البيض مدة دقيقتين او ثلاث ويقدم ساخناً .

اشرف على الطلاب ووجههم مع تصحيح الأخطاء .
قم بأداء البيان العملي للنموذج التالي :

المربي

المقادير: كمية من المربي المفضلة - كمية من الزبد - خبز .

1. يدهن الخبز بالزبد دهنا خفيفا أن وجد (دهان الخبز بالزبد قبل وضع الحشوة الحلوة يرفع من قيمتها الغذائية ويمنحها مذاق متميز)
 2. تبسط المربي داخل الخبز.
- اشرف على الطلاب ووجههم مع تصحيح الأخطاء .

اكتشف مع تلاميذك فن تزيين الشطائر واترك لهم الإبداع في التصميم وإليك بعض الصور للاستعانة بها :



النشاط الثاني: بحث عن فوائد الخبز الأسمر ومقارنته بالخبز الأبيض :

من أساسيات الحياة اليومية في تغذية الإنسان (الخبز) لأنه يعتبر من الأغذية النشوية المهمة لجميع أفراد المجتمع سواء الفقراء أو الأغنياء...ومنه أنواع عديدة في الشكل والصنع وهو مصنع من دقيق القمح ومنه الخبز الأبيض والخبز الأسمر ومن أهم المزايا التي يتفوق بها الخبز الأسمر على الأبيض:

• يحتوي على نسبة عالية من الألياف التي لها وظائف صحية وغذائية عديدة لجسم الإنسان.

• يحتوي على نسبة عالية من فيتامين (ب1) والضروري لتمثيل الطاقة الغذائية والمفيد جدا للجهاز العصبي.

وتوجد فروق كثيرة في نسب العناصر الغذائية بين الخبز الأسمر والخبز الأبيض.... يوجد فرق يذكر بالنسبة لقيمة الطاقة للخبز الأسمر عن الأبيض ، ولكن فائدة الخبز الأسمر في المحافظة على الوزن طبيعيا والمساعدة في تخفيف الوزن والتخلص من السمنة وذلك راجع إلى:

• يحتاج الخبز الأسمر لمضغه جيدا قبل البلع نتيجة زيادة نسبة الألياف به وهذه الألياف تساعد على الإحساس بالشبع أي نستطيع أن نقول أن للخبز الأسمر صفة إشباعية أعلى من الخبز الأبيض نتيجة ارتفاع نسبة الألياف به.

• يحتوي الخبز الأسمر على نسبة عالية من مجموعة فيتامين (ب) وهي: ب1 ، ب2 ، ب6 وهذه الفيتامينات تعتبر عناصر غذائية أساسية وضرورية لسلامة الجهاز العصبي بجسم الإنسان ، كما أنها تساعد الفرد على الوقاية من الإصابة بمرض فقر الدم (الأنيميا) ، كما إنها تساعد على الانتفاع من تمثيل الكربوهيدرات بصورة طبيعية.



• الخبز الأسمر أغنى بكثير من الخبز الأبيض في احتوائه على نسبة كبيرة من المعادن مثل: (الحديد ، الزنك ، الكالسيوم والفسفور)

-يعتبر الفسفور والكالسيوم مسئولين تماما عن سلامة العظام وتكوينها وكذلك سلامة الأسنان.

-يعتبر الحديد مسئول عن تكوين كريات الدم الحمراء .

• نجد أن الخبز الأسمر يحتوي على نسبة عالية من البروتين النباتي ويمكن أن يتناول معه مصدر من مصادر البروتين الحيواني مثل

الحليب أو البيض أو اللحوم.

التقييم :

• اذكر فوائد العيش البلدي .

أنشطة إضافية لرعاية الفروق الفردية :

• جهز مع تلاميذك مشروع لعمل سندوتشات بحشوات مختلفة حسب المتوفر لديك وعرضها بحشوات مختلفة حسب المتوفر لديك وعرضها بحشوات مختلفة حسب المتوفر لديك وعرضها للبيع في مقصف المدرسة .

الوحدة الثانية : مهارات يدوية

عمل وحدات من الكروشيه لعمل (قواعد أكواب – لترين نجفة)

الزمن : ٦ حصص .

المكان : الفصل او حجرة الاقتصاد المنزلي .

الوسائل التعليمية : بعض النماذج المنفذة .

الخامات : إبرة كروشيه- خيوط صوف أو قطن - بالون - دواية - لمبة .

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

الأهداف الإجرائية :

في نهاية هذا النشاط ينبغي ان يكون التلميذ قادراً على ان :

- يعدد بعض غرز الكروشيه.
- ينفذ بعض الأشكال الهندسية من الكروشيه .
- يبتكر منتجات من الكروشيه .
- يتعاون مع زملائه لتنفيذ منتج .
- يقدر العمل اليدوى .

خطوات سير الدرس :

التهيئة التلاميذ :

تطلب المعلمة من التلاميذ عمل سلسلة من الكروشيه وبعد الانتهاء اطلب منهم ان تصبح شكل مربع او مستطيل او دائرة واطرحهم يحاولون حتى يقولوا انه يجب ان يكون هناك طريقة للتنفيذ وهنا تبدأ المعلمة بأداء البيان العملي :

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

النشاط الأول : عمل مربع من الكروشيه :

طريقه العمل :



١. نبدأ بعمل ٤ سلاسل.



٢. ثم نعود لأول سلسلة ونعمل من خلالها أول عمود (المركز) .



٣. نكمل حتى نحصل على ٣ أعمده (اول عمود عبارة عن ٣ سلاسل)

وذلك كما في الصور التي أمامك .





٤. نشتغل ٢ سلاسل (كركن للمربع) .



٥. في نفس السلسلة (المركز) نعمل ٣ اعمده .



٦. نكرر حتى نحصل على ٤ مجموعات (٣عمود-٢سلسلة) ونغلق بمنزلة حتى نحصل على شكل مربع.

٧. من وسط الفاصل (الركن) نطلع بالسطر الثاني .



٨. السطر الثاني يبدأ ب ٣ سلاسل + ٢ عمود + ٣ سلاسل.

٩. ونكرر ٣ اعمده في كل فاصل (٣ اعمده (في ال ٢ سلاسل) + ٣ سلاسل) ونغلق بمنزلة .

١٠. وهكذا حتى نهاية القطعة لنحصل على 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

أبدء بأداء البيان العملي للنموذج التالي :

النشاط الثاني : عمل قطعة دائرية من الكروشيه :

طريقة العمل:

١. ابدء بعمل ١٠ غرز سلسله ثم اقل بغرزة منزلة .



٢. اشتغال داخل الدائرة ٢٨ عمود بلفه ثم نغلق الدائرة في أول عمود تم عمله بغرزة منزلة .



٣. السطر الثالث اشتغل ٨ غرز سلسله وضع الإبرة في ثالث غرزة من السطر السابق

واقفل القوس بغرزة منزلة كمر حتى نهاية الأقواس (عددهم ٩ اقواس).



٤. السطر الرابع اشتغل داخل كل قوس ٣ اعمده بلفه + ٢ غرزه سلسله + ٣ اعمده بلفه

وكرري بنفس الطريقة جميع الأقواس ثم اقل في آخر قوس بغرزة منزلة.

٥. للحصول على مقاس اكبر ضع الخيط فوق غرزتي السلسلة الموجودة بين ال ٦ اعمده .



٦. ضاعف عدد غرز السلسلة المكونة للأقواس مره ونصف وبنفس النسبة الأعمده داخل الأقواس

إي (١٢ غرزه سلسله وبداخلها ٥ غرز عامود بلفه + ٢ غرزه سلسله + ٥ غرز عامود بلفه).

٧. يمكنك تكرار ذلك اكثر من مره حتى نحصل على المقاس المطلوب .

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.

لعمل النجفة :



١. نبدأ بنفخ بلونة كبيرة .
٢. نختار مجموعة من القطع المتناسقة الالوان من القطع المنفذة في الحصة الماضية .
٣. نضيف الماء الى النشا ونضيف بعض الغراء الشفاف .
٤. نضع القطع في الخليط السابق .
٥. نثبت القطع معا بحرص بغرزه تثبت .
٦. نضع القطع على البلونه بطريقة منظمة .
٧. نترك القطع الى ان تجف .
٨. نثقب البالون بالإبرة ونقوم بنزع البالون من بين القطع .
٩. تتكون قطعة جميلة من الممكن ان نضيف لها دواية ولمبة ونزين بها الفصل أو حجرة الاقتصاد المنزلى .
١٠. 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

قم بأداء البيان العملي للنموذج التالي :

النشاط الثالث : عمل قواعد أكواب من الدائرة بطريقة نولبية



١. إبداء بعمل ٢ سلاسل واشتغل ٦ غرزة حشو في ثانی سلسلة .
٢. لانغلق الدائرة بمنزلة كالمعتاد في عمل الدائرة ولكن نستمر بالعمل بحيث يكون على كل غرزة حشو ٢ غرزة حشو ليكون المجموع عندنا ١٢ غرزة حشو.
٣. السطر الثالث اشتغل غرزة حشو في الغرزة الأولى ثم ٢ حشو على كل غرزة ونكرر للنهاية ليكون المجموع عندنا ١٨ غرزة حشو .



٤. نستمر على هذا الشكل غرزة في بداية كل سطر جديد و٢ على كل غرزة حتى نهاية السطر حتى الوصول للمقاس المطلوب .



٥. لعمل عنق للتفاحة نشغل بلون آخر ٥ غرز حشو ونشغل فوقهم غرز حشو ونقطع الخيط.

لعمل ورقة شجر

• ابدأ بعمل ١١ سلسلة وترك أول سلسلة ارتفاع الحشو ثم نشغل ٢ حشو ثم ٨ أعمده ثم ٢ حشو .

• نقلب الشغل ونعمل على نفس السلسلة من الجهة الثانية. ٢ حشو ثم ٨ أعمده ثم ٢ حشو وفي النهاية نقفل بمنزلة .



• ثم نركب الورقة بأي طريقه نحبا .

• تستخدم هذه القطعة كقواعد للأكواب او مسكات للمطبخ ويمكن الاستعانة بها في تزيين ملابس الاطفال .



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

التقييم : تقوم كل مجموعة بعرض النموذج الخاص بها قيم كل نموذج على حده مع توضيح كيفية تلافى العيوب فى
المنتجات مع تشجيع جميع المجموعات .

الأنشطة الإضافية لمراعاة الفروق الفردية :

- اطلب منهم تنفيذ شابه لاجوره .
- نفذ مع تلاميذك بعض القطع التى تعتمد على الزيادة والنقصان بالكروشييه .

الوحدة الثانية مهارات يدوية الوحدة الثانية مهارات يدوية

تابع الدرس: الأول الكروشيه.

عمل كوفية من الكروشيه :

الزمن : حصتان .

المكان : الفصل او حجرة الاقتصاد المنزلي .

الوسائل التعليمية : قطع منفذة

الخامات : خيوط (قطن - صوف - حرير) .

المفاهيم المتضمنة : مهارات حياتية .

الاهداف الاجرائية :

في نهاية النشاط ينبغي ان يكون التلميذ قادرا على أن :

- يعدد بعض الخامات التي تصلح لعمل الكوفية .
- ينفذ كوفيه من الكروشيه .
- يبتكر أفكار لتزيين القطعة .
- يفاخر بما يصنعه بيده .

خطوات سير الدرس

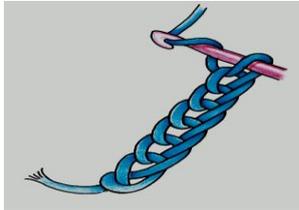
تهيئة التلاميذ : تبدأ المعلمة الدرس بفزورة لاستنتاج اسم النشاط :

ولتكون :

أنا قطعة ملابسيه رقيقة ومدفية شياكة في الشتوية على الرقبة مدلية عرفتموا انا مين أنا.....طبعا الكوفيه

ويدون اسم الدرس (طريقة عمل كوفية)

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



الطريقة :

١. ابدأ بتنفيذ عدد ٤٢ غرزة سلسله .

٢. نبدأ السطر الثاني ب ٣ سلاسل (ارتفاع العمود) ثم ٣ سلاسل ندخل في الغرزة الثالثة من السطر الأول ونشتغل عمود بلغة .

٣. وهكذا ٣ سلاسل ثم عمود الى نهاية السطر .

٤. ويكرر هذا العمل جميع الاسطر حتى الطول المطلوب .





٥. تجهز مجموعة من الخيوط الصوفية بلون مختلف او بعدة الوان بطول الكوفية + ٢٠ سم للشراشيب ونقوم بتدكيك الخيط بين اسطر الكروشيه بالطول .



٦. نزين الكوفية بالطريقة المناسبة .

بعد الانتهاء من البيان العملي اطلب من كل مجموعة البدء فى 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 :

كوفية على شكل علم مصر :



١. نقوم بعمل سلاسل طويلة باللون الاحمر بالطول المرغوب للكوفية كل سلسلة على حده .



٢. نكرر الخطوة السابقة باللون الابيض بالطول المرغوب للكوفية كل سلسلة على حده .

٣. نكرر الخطوة السابقة باللون الاسود بالطول المرغوب للكوفية كل سلسلة على حده .

٤. نثبت كل مجموعة سلاسل من نفس اللون بجانب بعضهما كل ١٠ سم .

٥. نثبت الثلاث مجموعات معا بترتيب علم مصر .



التقييم :

• قيم كل منتج على حده .

انشطة اضافية لمراعاة الفروق الفردية :

• اطلب من تلاميذك ابتكار اشكال اخرى للكوفية .

الوحدة الثالثة _ صحتك فى غذائك

تابع الدرس الثالث : الشطائر

مقارنة بين منتج مصنع بالمنزل ومنتج جاهز

الزمن : حصتان.

المكان : الفصل او حجرة الاقتصاد المنزلي .

الوسائل التعليمية : وسائل تعليمية عن : (الوجبات السريعة وأضرارها - أنواع الخبز والقيمة الغذائية لكل منها) .

المواد : جبن قريش - زعتر - زيت زيتون - جبن ابيض - فلفل ألوان - جبن شيدر - بسطرمة - خبز .

مفاهيم متضمنة هي : الصحة الوقائية - احترام العمل .

الاهداف الاجرائية :

فى نهاية هذا الدرس ينبغي أن يكون التلميذ قادراً على أن :

- يميز بين المنتج المصنع بالمنزل والمنتج الجاهز.
- يعدد مزايا الطعام المنزلى .
- يعد بعض الشطائر المألحة .
- يهتم بنظافة الادوات اثناء العمل .
- يحرص على وجبة الإفطار .

خطوات سير النشاط :

تهيئة:

تبدأ المعلمة النشاط بعرض بعض الصور لشخص بدين وآخر نحيف (هزيل) ، وآخر يتمتع بصحة جيدة وبعض الصور للوجبات

السريعة وصور لوجبات متكاملة العناصر الغذائية وصور لوجبات غير متكاملة العناصر الغذائية ، وتبدأ بسؤال الطلاب ماذا يفضل كل

شخص من هذه الوجبات ؟.... من المتوقع اختيار الشخص البدين للوجبات السريعة ، اختيار الشخص النحيف للوجبة الغير متكاملة ،

اختيار الشخص الذي يتمتع بالصحة الجيدة للوجبة المتكاملة وهنا نبدأ القول ان تناول الوجبات الغذائية المتكاملة يؤدي

إلى التمتع بالصحة الجيدة .

عرض النشاط :

• تسأل المعلمة التلاميذ ما الفرق بين المنتج المصنع بالمنزل والمنتج الجاهز نتلقى إجاباتهم ونعززها ونلخصها فيما يلي :

النشاط الأول : مقارنة بين منتج مصنع بالمنزل ومنتج جاهز .

المقارنة	الوجبات المصنعة بالمنزل	المنتج الجاهز
المميزات	<ul style="list-style-type: none">• تحتوي على كميات قليلة من الدهون فلا تسبب البدانة .• تصنعها الأم بعناية ونظافة فتضمن صحة افراد اسرتها .• يتمتع أفراد الأسرة بالجلوس معاً على المائدة .• غنية بالعناصر الغذائية المتكاملة.• تضيف القليل من ملح الطعام .• تعد دائماً طازجة بدون أي مواد حافظة .• تغير الزيت المقلي دائماً بالمنزل خوفاً على صحة أفراد الأسرة.	<ul style="list-style-type: none">• سريعة التحضير، فلا يحتاج المستهلك لانتظار الوجبة كثيراً.• ذات مذاق مميز يجذب صغار السن والمراهقين بالإضافة للإعلانات والهدايا التي ترفق معها في كثير من الأحيان.
العيوب	<ul style="list-style-type: none">• بطيئة في التحضير .• ليس لها المذاق المميز في الوجبات الجاهزة .	<ul style="list-style-type: none">• تحتوي على كميات كبيرة من الدهون، وبالتالي سرعات حرارية عالية.(كثرة استهلاك الدهون والسكريات والبروتينات ونقص الألياف والفيتامينات والمعادن المفيدة، وذلك يؤدي إلى تراكم الدهون والسكريات في الجسم ومن ثم زيادة الوزن) .• الاكل بسرعة دون مضغ جيد مما يسبب عسر هضم.• تفقد الأسرة متعة الجلوس سوياً على مائدة الطعام.• التعرض للتسمم الغذائي وخاصة في فصل الصيف.• تقطع الخضروات قطع صغيرة فتفقد القيمة الغذائية وتترك لأوقات طويلة مما تعرضها للتلف والتلوث .• فقيرة في العناصر الغذائية المفيدة، مثل الفيتامينات والأملاح والمعادن الضرورية كالسيوم والحديد.• غنية بالصوديوم الموجود في ملح الطعام والمواد الحافظة .• تحتوي الوجبات السريعة على المواد الحافظة التي لها تأثير مباشر على مخ الأطفال وقد تؤثر على القدرات الذهنية تسبب التخلف العقلي للأطفال .• استخدام الزيت المقلي دون تغييره لفترة طويلة مما يحوله إلى مادة متسرطنة .

روشتة غذائية للطلبة في موسم الامتحانات

ماذا يأكل الطلبة في موسم الامتحانات؟

يستهلك النشاط الذهني حوالي ثلث السرعات الحرارية التي نتناولها يوميا ولذا يحتاج الطالب أثناء فترة الامتحانات إلى كم كافي من الكربوهيدرات عالية الجودة.

ينصح الطلبة في فترة الامتحانات بأتباع الروشتة الغذائية الآتية:-

1. احرص على عدد ساعات كافية من النوم ليلاً.

٢. يجب الحرص على تناول وجبة الإفطار يوميا حيث أنها تمد الجسم بالطاقة الكافية للمحافظة على القدرة الدهنية.
٣. نوع في طعامك - احرص على تناول طعام نظيف وآمن .
٤. احرص على تناول كم كافي من البروتينات الحيوانية مثل (اللحوم - دواجن - اسماك - الألبان ومنتجاتها - البيض وبروتينات نباتية مثل (البقول - الحبوب) .
٥. تناول الألبان والأطعمة الغنية بالكالسيوم يوميا وخاصة قبل النوم حيث أنها تساعد على الاسترخاء.
٦. تناول أطعمة الوقاية لرفع مناعة الجسم مثل الفيتامينات (أ. هـ. ج) والأملاح المعدنية التي تتوفر في طبق السلطة ذات الألوان المتعددة و الفواكه الطازجة.
٧. أحرص على تناول السوائل مثل شرب عصير الفواكه مثل (البرتقال - الجوافة - الليمون).
٨. تناول القليل من الدهون واختار دائما الدهون الغير مشبعة الصحية حيث أن الأطعمة عالية المحتوى من الدهون المشبعة (المقليات) تسحب الدم في اتجاه الجهاز الهضمي لمدة أطول مما يساعد على الشعور بالكسل والخمول.
٩. يجب الإقلال من تناول المشروبات المنبهة (الشاي الثقيل، القهوة المركزة).
١٠. يجب تقسيم الوجبات التي يتناولها الطالب خلال فترة الامتحانات من (٤-٥) وجبات صغيرة.

النشاط الثاني : حشوات مختلفة للشطائر

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



- بعض حشوات الجبن :
 - (جبن قريش + زعتر + زيت زيتون) .
 - (جبن ابيض + فلفل ألوان مقطع) .
 - (جبن شيدر + بسطرمة) بعد وضع الحشوات في الخبز من الممكن وضعه في الفرن لمدة ٥ دقائق حتى الجبن سائحا .
- اشرف على الطلاب ووجههم مع تصحيح الأخطاء .

التقييم

اذكر أضرار الوجبات السريعة .

أنشطة إضافية لمراعاة الفروق الفردية :

اطلب من تلميذك عمل بحث عن بعض التوابل مثل الزعتر، الكمون .

الوحدة الثالثة _ صحتك في غذائك

تابع الدرس الثالث : تابع الشطائر

عمل الكاتشب والمايونيز

الزمن : حصتان.

المكان : الفصل أو حجرة الاقتصاد المنزلي .

الوسائل التعليمية : لوحات إرشادية توضح أضرار الوجبات الغذائية السريعة .

الخامات : طماطم - ماء - نشا - سكر - بهارات - خل - لبن حليب + لبن بودره - زيت

نباتي - مسترده - ملح و فلفل - ليمونة - ثوم .

القضايا المتضمنة : الصحة الوقائية - احترام العمل .

الأهداف الإجرائية:

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

- يذكر مميزات الشطائر المصنعة بالمنزل .
- يميز بين الوجبات المنزلية والوجبات الجاهزة .
- ينفذ بعض الشاندوتشات .

خطوات سير الدرس:

تهيئة التلاميذ :

أبدأ الدرس بسؤال التلاميذ ما هي الوجبات الجاهزة؟ من يحب الوجبات السريعة؟ وما هي المكونات التي تميز هذه الوجبات عن الوجبات المنزلية؟ عزز إجاباتهم والتي من المتوقع أن تكون الكاتشب والمايونيز وهنا تذكر المعلمة أننا اليوم سنقوم بإعداد الكاتشب والمايونيز الشئ الذي يعطى الوجبات الجاهزة المذاق المميز وسوف نعد وجبات سريعة ومفيدة بالمنزل.

النشاط الأول : عمل الكاتشب والمايونيز

عرض النشاط :

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

طريقة عمل الكاتشب في المنزل :

المقادير:

٢ حبة طماطم - كوب ماء - ١ ملعقة كبيرة نشا - ١ ملعقة صغيرة ملح

١/٢ ملعقة صغيرة سكر ١/٤ - ملعقة كبيرة بهارات ١ - ملعقة كبيرة خل .

طريقة العمل :

١. تضرب الطماطم في الخلاط وتصفى وتوضع في قدر علي النار حتى يتبخر منها الماء .
٢. يضاف الخل ويقلب جيدا و يخلط النشا مع الماء مع بقية المقادير ويقلب جيدا .
٣. يضاف جميع المكونات علي الطماطم علي النار وتقلب جيدا حتى يغلظ القوام ويصبح مثل



المهلبية السائلة إذا أردت كاتشب حار يتبع نفس الطريقة ولكن مع زيادة حبة طماطم وملعقة صغيرة شطة حمراء ونصف ملعقة صغيرة بابريكا .

٤. يرفع من على النار ويترك ليبرد ثم يوضع في زجاجة داخل الثلاجة.

اشرف على الطلاب ووجههم مع تصحيح الأخطاء .

قم بأداء البيان العملي للنموذج التالي :

المايونيز :

طريق العمل :

كثير ما نستخدم المايونيز في السلطات أو المقبلات وله مذاق أساسي في السندوتشات الجاهزة لهذا سنتعلم معا عمل المايونيز بالمنزل وبدون استخدام بيض بطريقة سهلة وصحية :

المقادير:

لبن حليب + ملعقة كبيرة لبن بودره -زيت نباتي

- ملعقة كبيرة ماسترد- ربع ملعقة صغيرة ملح -رشة فلفل أسود-عصير نصف

ليمونة

الطريقة:

• يذاب اللبن البودرة مع فنجان اللبن .

• توضع المكونات ما عدا عصير الليمون في البرطمان زجاجي بدون تحريك و

توضع في الثلاجة لمدة ١٥ دقيقة.

• بعد ربع الساعة يخرج البرطمان من الثلاجة و نحكم إغلاقه و نقوم برجه باليد بقوة

حتى يصبح المزيج مثل الكريمة الثقيلة .

• نضيف عصير نصف الليمونة على الخليط ثم نغلق البرطمان مرة ثانية و نحركه ببطء شديد مرة يمين و مرة يسار و نكرر التحريك

بهدوء ثم نتفقد الخليطسنجد أن الخليط صار جامد غليظ القوام نغلق البرطمان ونستخدم المايونيز.

ملاحظة: إذا لم يتغير القوام بعد التحريك البطيء أعيد التحريك البطيء إلى أن تحصل على القوام ثم يحفظ في الثلاجة.

طريقة أخرى لعمل المايونيز :

المقادير:

كوب ماء -معلقة و نصف كبيرة نشا -عصير نصف ليمونة أو نصف ملعقة صغيرة ملح ليمون- فص أو اثنان ثوم حسب الرغبة - ثلث

فنجان زيت -رشة ملح حسب الرغبة.

الطريقة:

١. نذيب النشا في كوب الماء ونضعه على النار ويحرك حتى تجمد .

٢. يرفع من على النار ويغطى ويترك حتى يبرد .

نضع الخليط بعد أن يبرد في الخلاط وإذا كان القوام غليظ جدا نضيف عصير ليمون مع بعض الماء .

٣. يحرك في الخلاط حتى يكون الخليط متجانس نضيف الثوم و الزيت ويستمر الخلط حتى يصير الخليط متجانس و لونه ابيض و

وبنفس لمعان المايونيز .

اشرف على الطلاب ووجههم مع تصحيح الأخطاء .



النشاط الثاني : التغليف :

يراعى ان تغلف كل شظيرة على حده في ورقة الزبد أو ورق الالومنيوم (فويل) او توضع في كيس من البلاستيك وذلك للأسباب الآتية :

١ . حتى لا تختلط الروائح المتعددة .

٢ . حتى لا يحف الخبز قبل تناوله وللمحافظة عليه طازجا .

٣ . حماية من تلوثها بالأتربة والحشرات .

بحث عن أضرار استخدام الأكياس السوداء وورق الجرائد فى تغليف السندوتشات .

• ان استخدام الأكياس البلاستيكية السوداء يصيب بأمراض خطيرة، أهمها السرطان و الزهايمر خاصة وأن هذه الأكياس تصنع من إعادة تدوير المخلفات وأكثرها سامة.

• الأكياس السوداء لها أضرار ليس فقط على المأكولات الطازجة بل أيضاً على المأكولات الجافة لما لها من سرعة امتصاص مثل البقوليات وغيرها لأنها تمتص المواد الكيماوية التي صنعت منها تلك الأكياس .

استخدام البلاستيك خطر يهدد حياتك:

ان خطورة تأثير تعبئة الفول المدمس وهو ساخن والكشرى فى أكياس من البلاستيك خفيف الكثافة، على الصحة العامة للإنسان، وهى الظاهرة التى تنشر فى كثير من الأحياء والشوارع المصرية.

أن تعبئة الفول المدمس وهو ساخن عند درجة ١٠٠مئوية فى أكياس من البلاستيك خفيف الكثافة لمدة ٣٠ دقيقة، يؤدى إلى انتقال عديد من المركبات الكيماوية العضوية المعروفة بتأثيراتها السامة من جدران الأكياس إلى داخل الفول المدمس المعبأة داخلها. أن تخزين الفول المدمس المعبأ داخل الأكياس البلاستيكية فى الفريزر، يؤدى إلى انتقال العديد من المركبات الكيماوية السامة إلى داخل الفول المدمس من جدران الأكياس نتيجة للتصدعات والتشققات التى حدثت لها .

لا تستخدم ورق الجرائد والمطبوعات لتغطية الأطعمة او الاكل عليه لان الأحبار المستخدمة فى المطبوعات تحتوي على مادة الرصاص السامة التى تسبب فى العديد من الأمراض ومنها التسمم وأمراض الكبد .

يجب التنبيه على التلاميذ بان الأقلام الرصاص بها مادة الرصاص السامة فيجب عدم وضعها في الفم حرصا على صحتهم .

التقييم :

ضع علامة صح أمام العبارة الصحيحة وعلامة خطأ أمام العبارة الخطأ :

• يفضل ان تلف السندوتشات فى ورق الجرائد . ()

• شراؤك الساندوتش من المحل افضل من تجهيزه بنفسك . ()

انشطة اضافية لمراعاة الفروق الفردية :

• جهز مع تلاميذك مشروع لعمل سندوتشات بحشوات مختلفة حسب المتوفر لديك واعرضها للبيع فى الجمعية التعاونية المدرسية (المقصف) .