

مذكرة فى

المهارات المهنية

(الصف السادس الابتدائى)

الفصل الدراسى الثانى



إلى

د / مروه سامى القاضى

المحور الثالث

- ❖ الموضوع الأول: السلامة والإسعافات الأولية للحروق والصدمات الكهربائية.
- ❖ الموضوع الثانى: إجراءات واحتياطات السلامة فى أعمال السباكة.
- ❖ الموضوع الثالث: المـكـرـبـى
- ❖ الموضوع الرابع: اللبن الزبادى.
- ❖ الموضوع الخامس: المشروبات الصحية بديل للمشروبات غير الصحية.
- ❖ الموضوع السادس: الوجبات السريعة.
- ❖ الموضوع السابع: البدائل الصحية للوجبات السريعة.
- ❖ الموضوع الثامن: الترويج للسياحة عبر المسرح.
- ❖ الموضوع التاسع: شخصيات مصرية مؤثرة صافية زغلول.
- ❖ الموضوع العاشر: المستكشف النشط (روزم مورتون).

الدرس الأول

السلامة والإسعافات الأولية للحروق والصدمات الكهربائية

الحروق: هي نوع من الإصابات التي تنتج عن التعرض للحرارة أو المواد الكيميائية أو التيار الكهربائي.

أنواع الحروق:

١. الحروق من الدرجة الأولى: حروق بسيطة - تؤثر على الطبقة الخارجية من الجلد (البشرة) - يسبب ألم وإحمرار.
٢. الحروق من الدرجة الثانية: حروق أكثر إيلاماً - تؤثر على الطبقة الخارجية (البشرة)، والطبقة الثانية من الجلد (الأدمة) - يصحبها ظهور التقرحات وخطر الإصابة بالعدوى.
٣. الحروق من الدرجة الثالثة: حروق أشد خطورة - تدمر جميع طبقات الجلد - شديدة وتحتاج العلاج في المستشفى.

ملحوظة: لتجنب الإصابة بالحروق يجب توفى الحذر من المخاطر المحيطة - توعية الآخرين بما تتطلبه من إسعافه أولية مناسبة.

علاج الحروق البسيطة ونصائح يجب إتباعها:

١. ضع كريم أو مرهم الحروق على الجزء المصاب.
٢. لف شاشاً خاصاً بالحروق برفق على الجزء المصاب.
٣. استشارة الطبيب إذا لزم الأمر.
٤. الاتصال بالإسعاف في حالة الحروق من الدرجة الثالثة.
٥. عند حدوث حروق من الشمس من الضروري أخذ حمام بارد.
٦. إزالة أى إكسسوارات كالساعة أو الخواتم في محيط منطقة الحرق.
٧. لا تلمس منطقة الحرق.
٨. لا تستخدم العلاجات المنزلية كالمعجون والليمون.

نصائح واجب إتباعها في حالة الصدمات الكهربائية والحروق الناتجة منها:

١. استخدام شئ من مادة غير موصلة للكهرباء، مثل عصا خشبية لإيقاف التيار الكهربائي.

٢. اتصل بـ١٢٣ إذا فقد المصاب وعيه أو إصابته بدوار أو تشوش أو حروق شديدة أو صعوبة في التنفس.

٣. قم بإجراء إنعاش قلبي رئوي للمصاب، وذلك بوضع يدك على منتصف صدر المصاب والضغط عليها بقوة متوسطة لمساعدته على التنفس إلى حين وصول سيارة الإسعاف.

٤. لا تلمس مصدر التيار مباشرة.

٥. لا تلمس شخص ما زال على اتصال مباشر بالتيار الكهربائي.

٦. لا تحرك شخصاً مصاباً بإصابة ناجمة عن الكهرباء.



أسئلة على الدرس الأول

١. يتم علاج الحروق من الدرجة الثالثة في
- أ. المنزل
ب. المستشفى
ج. المدرسة
د. الشارع
٢. تسبب حروق أضراراً داخلية.
- أ. الكهرباء
ب. اللهب
ج. الدرجة الأولى
د. الشمس
٣. يتم إيقاف التيار بأداة في حالة الصدمات الكهربائية.
- أ. حديدية
ب. نحاسية
ج. خشبية
د. معدنية
٤. تتأثر الطبقة الثانية من البشرة بالحروق من الدرجة
- أ. الثالثة
ب. الأولى
ج. العادية
د. الثانية
٥. إذا وجد المصاب صعوبة في التنفس يجب عمل
- أ. كمادات
ب. إنعاش قلبي
ج. علاج منزلي
د. جبس
٦. تُصيب الحروق من الدرجة الأولى بالاحمرار والألم.
- أ. البشرة
ب. الأدمة
ج. طبقات الجلد جميعها
د. القلب
٧. الحروق التي تُصيب البشرة والأدمة ويصاحبها تقرحات من الدرجة
- أ. الأولى
ب. الثانية
ج. الثالثة
د. الرابعة
٨. تظهر مع حروق الدرجة الثالثة جلدية.
- أ. خدوش
ب. كسور
ج. حساسية
د. تشوهات

٩. تتدمر جميع طبقات الجلد عند الإصابة بحروق.....
- أ. الدرجة الأولى
ب. طفيفة
ج. الدرجة الثالثة
د. الدرجة الثانية
١٠. يمكن الإصابة بالعدوى مع حروق.....
- أ. الدرجة الثانية
ب. الشمس
ج. الصدمات الكهربائية
د. الدرجة الأولى
١١. يتم وضع..... على مكان الإصابة بالحروق الطفيفة.
- أ. الليمون
ب. كريم الحروق
ج. معجون الأسنان
د. الخل
١٢. لابد من الحصول على حمام بارد عند حدوث حروق.....
- أ. الدرجة الأولى
ب. الكهرباء
ج. الدرجة الثالثة
د. الشمس
١٣. تتضرر طبقة الجلد..... في حروق الدرجة الثانية.
- أ. البشرة
ب. السطحية
ج. الأدمة
د. الخارجية
١٤. ينتج عن الصدمات الكهربائية أضرار.....
- أ. داخلية وخارجية
ب. خارجية فقط
ج. داخلية فقط
د. سطحية
١٥. تستدعى الإصابة بحروق الدرجة الثالثة..... في وقتها.
- أ. الراحة في المنزل
ب. الاتصال بالإسعاف
ج. وضع الماء
د. وضع معجون الأسنان

الدرس الثاني

إجراءات واحتياطات السلامة فى أعمال السباكة

احتياطات السلامة المهنية التى يتبعها السباكون أثناء العمل:

١. ترتيب أماكن عملهم لتقليل خطر التعثر.
٢. ارتداء السباكون أحذية السلامة لمنعهم من الانزلاق وإصابتهم بالأدوات أو القطع المتناثرة.
٣. ارتداء النظارات الواقعية لحماية العينين من تناثر السوائل وتساقط الحطام.
٤. تساعد الأفنعة الواقعية السباكين على تجنب استنشاق الغبار والأبخرة.
٥. ارتداء الخوذات الواقية الصلبة فى المواقع الصناعية.
٦. ارتداء السباكين قفازات السباكة لليدين يحميهم من المواد الكيميائية والحروق والحوادث الناتجة من الأدوات.
٧. يجب استخدام سلالم أو سقالات مناسبة لتجنب السقوط.
٨. يجب أن يحرصوا على ألا تتبلل الأسلاك والشرائط الكهربائية للوقاية من خطر الصدمات الكهربائية.
٩. يجب على السالكين إبقاء اللهب على مسافة بعيدة من المواد القابلة للاشتعال وتجنب إحراق أنفسهم.

ملحوظة: يستخدم السباكون (مشعل البروبان) للحام الأنابيب.

بعض الأدوات التى يستخدمها السباك:

- أنابيب (البولى فينيل كلوريد) المنحنية والمستقيمة الملولة.
- معجون لاصق مخصص للبولى فينيل كلوريد.
- منشار لقطع الأنابيب.
- شريط مضاد للماء أو شريط سباكة.

مصيدة المياه (كوع الرائحة):

- تجمع المياه فى مكانها وتمنع انتشار الغازات الكريهة الناتجة عن نظام الصرف الصحى فى أنحاء المنزل.
- عند تصريف المياه تصرف الروائح الكريهة معه عبر الأنبوب.

أسئلة على الدرس الثاني

١. يتعرض السباك لخطر الحرق عند استخدام
- أ. السقالات
ب. مشعل البروبان
ج. الطلاء
د. الخوذات
٢. يرتدى السباك للحماية من الأبخرة والغبار.
- أ. القناع
ب. القفازات
ج. الأحذية المتينة
د. السقالات
٣. يقوم السباك بارتداء القفازات للحماية من
- أ. السقوط
ب. الحروق
ج. الأبخرة
د. التعثر
٤. حتى لا يتعرض السباك للتعثر يجب أن يرتدى
- أ. الأقفعة
ب. الخوذات
ج. أحذية السلامة
د. القفازات
٥. إتباع احتياطات السلامة يحمى السباكين من
- أ. الأمراض
ب. الإصابات
ج. الحروق
د. جميع ما سبق
٦. يجب ارتداء الخوذات الواقية الصلبة فى المواقع
- أ. الزراعية
ب. الصناعية
ج. البحرية
د. السياحية
٧. يتسبب مشعل البروبان فى إصابة السباكين ب.....
- أ. الحروق
ب. الصعقات الكهربائية
ج. الإنزلاق
د. الكسور
٨. يقوم السباك بترتيب أماكن العمل وارتداء الأحذية للحماية من
- أ. الأبخرة
ب. الحروق
ج. الصعقات
د. الانزلاق

٩. يصاب السباكين ب..... بسبب وصول المياه للأسلاك الكهربائية.
- أ. الحروق
ب. الصعقات الكهربائية
ج. الصداع
د. التسمم
١٠. للحماية من التعرض لسقوط من الأماكن المرتفعة ، تستخدم.....مناسبة.
- أ. نظارات
ب. قفازات
ج. سقالات
د. أحذية
١١. يجب ارتداء السباكين..... للتعامل مع الأنابيب الساخنة.
- أ. القفازات
ب. الخوذات
ج. الحذاء
د. السقالات
١٢. يتعرض السباك لخطر..... عند عملية الحفر للمواسير.
- أ. الصدمات الكهربائية
ب. الحروق
ج. الاستنزاف
د. استنشاق الغبار
١٣. لتجنب استنشاق الأبخرة السامة والغبار يرتدى السباكين.....
- أ. النظارات الواقية
ب. الأقفعة الواقية
ج. الخوذات
د. الأحذية
١٤. قد يتعرض السباكين لخطر الإصابة ب..... عند استخدام لهب البروبان.
- أ. الكدمات
ب. الكسور
ج. الحروق
د. الخدوش
١٥. يجب ارتداء السباكين..... فى المواقع الصناعية.
- أ. لهب البروبان
ب. النظارة الواقية
ج. القفازات
د. الخوذات

الدرس الثالث

المربي

ما المربي وكيف تصنع:

المربي هي خليط مكون من ثمار الفاكهة أو بعض الخضروات ومضاف إليها السكر، حامض الستريك (ملح الليمون) ومطهية على درجة حرارة (١٠٥) درجة مئوية، حتى يتماسك قوامها.

فوائد المربي:

- تحتوي المربي على نفس العناصر الغذائية الموجودة في الفاكهة المصنوعة منها.
- مصدراً جيداً للفيتامينات والأملاح المعدنية.

الأدوات المستخدمة عند إعداد المربي:

- سكين ولوح تقطيع.
- إناء كبير لطهي المربي.
- ميزان رقمي.
- برطمانات زجاجية للتعليب بأغطية.
- ملعقة تقليب.
- أداة لرفع البرطمان.

مكونات المربي:

- فاكهة طازجة.
- سكر.
- البكتين لتماسك قوام المربي (اختياري).
- حامض الستريك لحفظ المربي (٥جم لكل كجم من السكر المضاف إلى المربي).

مراحل وخطوات إعداد المربي:

١. تحضير المكونات:

- غسل الفاكهة جيداً وتقطيعها.
- إزالة الأجزاء غير الصالحة للأكل أو المتعفنة.
- تحديد كمية السكر التي تحتاجها بمقدار (كجم سكر لكل كجم ثمار فاكهة).
- يمكن إضافة البكتين.

ملحوظة: البكتين هي مادة طبيعية مستخلصة من الفاكهة تساعد على تماسك المربى وتحتوى فاكهة التفاح على نسبة بكتين أعلى من غيرها.

٢. خلط المكونات وتهيئها:

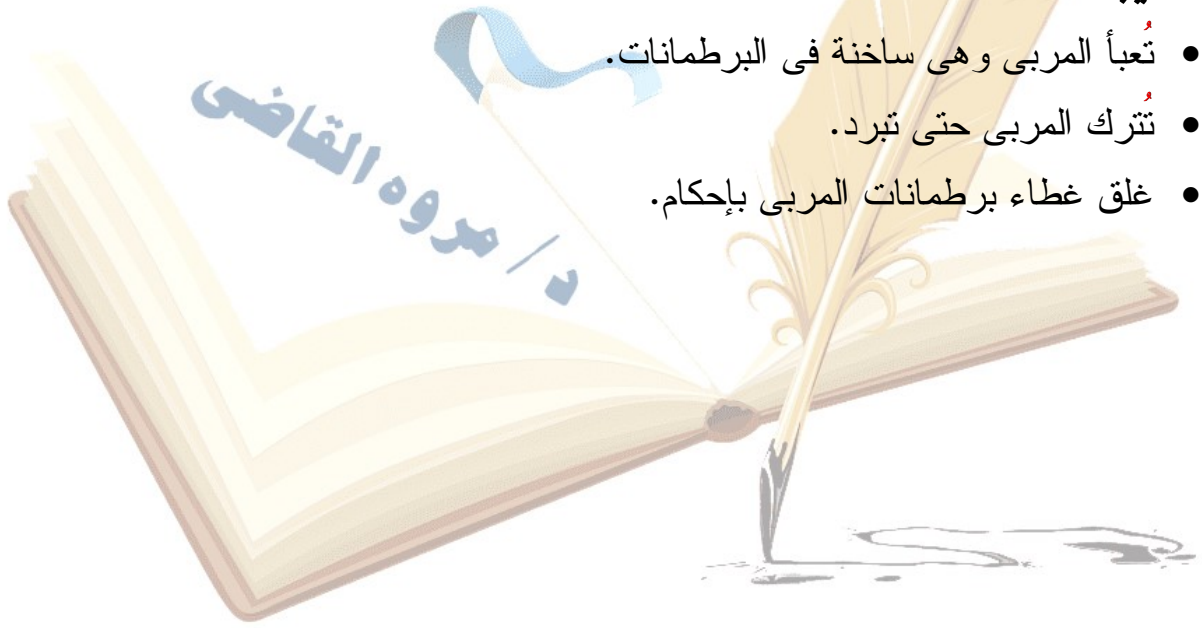
- ضع الفاكهة والسكر فى إناء.
- يُقلب الخليط على نار هادئة للطهى وإذابة السكر.
- يُضاف حامض الستريك إلى القليل من الماء الدافئ.
- يُقلب الخليط مرة أخرى حتى تصبح المربى جاهزة.

٣. تحضر البرطمانات والأغطية:

- تعقيم البرطمانات جيداً فى إناء وغمرها بالماء.
- دع البرطمانات تغلى لمدة عشر دقائق.
- استخدام أداة رفع البرطمانات لإخراجها من الإناء.
- تعقيم الأغطية الخاصة بالبرطمانات.

٤. التعليب:

- تعبأ المربى وهي ساخنة فى البرطمانات.
- تترك المربى حتى تبرد.
- غلق غطاء برطمانات المربى بإحكام.



أسئلة على الدرس الثالث

١. يجب إذابة فى الماء الدافئ قبل إضافته للمربي.
أ. الملح
ب. البكتين
ج. السكر
د. حمض الستريك
٢. يجب إضافة مقدار متساوى من والفاكهة لصناعة المربي.
أ. الملح
ب. السكر
ج. العصير
د. اللبن
٣. تعتبر المربي مصدراً جيداً
أ. للفيتامينات
ب. للبروتين
ج. للنشويات
د. للدهون
٤. عند صناعة المربي يُستخدم حمض
أ. الخليك
ب. الكبريتيك
ج. الستريك
د. الكلوريد
٥. تحتوى فاكهة على نسبة عالية من البكتين.
أ. الموز
ب. الفراولة
ج. البطيخ
د. التفاح
٦. نضع مقدار ٥ جرام من حمض الستريك لكل كيلوجرام من
أ. السكر
ب. الملح
ج. الماء
د. اللبن
٧. إضافة يجعل المربي متماسكة.
أ. حمض الستريك
ب. السكر
ج. البكتين
د. الملح
٨. يلزم إزالة من الفاكهة عند صناعة المربي.
أ. الأجزاء السليمة
ب. الأجزاء المتعفنة
ج. السكر
د. الماء

٩. تُعبأ المرَبى وهى

ب. مثلجة

أ. باردة

د. ساخنة

ج. جامدة

١٠. لضمان عدم فساد المرَبى تقوم ب..... البرطمانات.

ب. رمى

أ. تعقيم

د. تبريد

ج. كسر



الدرس الرابع

اللبن الزبادى

فوائد اللبن الزبادى:

١. مصدر جيد للبروتين والكالسيوم.
٢. من الوجبات الخفيفة التي يمكن تناولها على الفطور أو العشاء.

ما هو اللبن الزبادى:

هو لبن متخمّر بأنواع من بكتيريا حامض اللاكتيك وهى بكتريا مفيدة للجهاز الهضمى.

كيفية صناعة اللبن الزبادى:

١. **التسخين:** يُسخن اللبن إلى ٩٠ درجة مئوية لمدة عشرة دقائق لقتل الميكروبات الضارة لتحسين القوام النهائى.
٢. **التبريد:** يُبرد اللبن بسرعة لتصل حرارته إلى ٤٠ درجة مئوية وهى أفضل درجة حرارة لنمو البكتريا المقيدة الصحية وتجنب نمو الميكروبات الضارة.
٣. **إضافة بادئات التخمر:**

- هى زبادى من يوم سابق وتتم إضافته بمقدار (٢ ملعقة صغيرة/ كجم لبن).
 - يُذاب البادئ فى قليل من اللبن المبرد عن (٤٠ درجة مئوية) ثم يُعبأ فى عبوات بلاستيكية نظيفة وجافة.
 - ٤. **التحضير:** يُحفظ الخليط فى درجة حرارة تتراوح ما بين (٤٠ - ٤٥ درجة مئوية) لمدة ٤-٨ ساعات خلال هذا الوقت يتحول سكر اللاكتوز (سكر اللبن) إلى حامض اللاكتيك بفعل البكتريا مما يعطى الزبادى قوام متماسك.
- يتم فى المصنع سكب الزبادى فى علب بلاستيك.

المشكلات والعيوب التى تظهر عند صنع اللبن الزبادى:

١. طعم الزبادى لاذع جداً أو حمضى/ السبب: استغرقت فترة التحضين وقتاً طويلاً.
٢. الزبادى قوامه غير متماسك/ السبب: انخفاض درجة حرارة التحضين عن أقل من ٤٠-٤٥ درجة مئوية.
٣. تشريش الزبادى (ظهور الشرش على السطح)/ السبب: ارتفاع درجة حرارة التحضين، وطول مدة التحضين.

أسئلة على الدرس الرابع

١. يعتبر اللبن الزبادى وجبة
أ. أساسية
ب. خفيفة
ج. غير صحية
د. ضارة
٢. تستخدم البكتريا لصناعة الزبادى.
أ. النافعة
ب. الضارة
ج. الكريهة
د. المميئة
٣. يعد الزبادى مصدر جيداً
أ. الفطريات
ب. الكربوهيدرات
ج. السكريات
د. البروتين
٤. تستمر فترة التحضين من ساعات.
أ. ٦-٥
ب. ١٠-٤
ج. ٨-٤
د. ١١-٩
٥. يتخمر اللبن الزبادى بنوع من النافعة.
أ. الجراثيم
ب. البكتريا
ج. الميكروبات
د. الحشرات
٦. تساعد عملية على تحسين القوام النهائى للبن.
أ. التسخين
ب. التبريد
ج. التخزين
د. التحضين
٧. تفيد البكتريا الموجودة فى اللبن الزبادى الجهاز
أ. الهضمى
ب. التنفسى
ج. الدورى
د. العصبى
٨. أفضل درجة حرارة لنمو البكتريا المفيدة هى مئوية.
أ. ٦٠°
ب. ٤٠°
ج. ٩٠°
د. ٨٠°

٩. إذا زادت فترة يصبح طعم الزبادى حمضياً.
- أ. البسترة
ب. التسخين
ج. التحضين
د. التبريد
١٠. يتم تحسين اللبن لصناعة الزبادى عند مئوية.
- أ. ٤٠°
ب. ٦٠°
ج. ٧٠°
د. ٩٠°
١١. تتكاثر البكتريا النافعة عند صناعة اللبن وتحول سكر إلى حمض اللاكتيك.
- أ. اللاكتوز
ب. الجلوكوز
ج. الفركتوز
د. السكروز
١٢. ارتفاع درجة حرارة عملية التحضين إلى ظهور على سطح الزبادى.
- أ. العفن
ب. البقع
ج. الشرش
د. الجراثيم
١٣. تساعد عملية التحضين على إعطاء الزبادى قواماً
- أ. شفافاً
ب. سميكاً
ج. سائل
د. رقيقاً
١٤. المرحلة الأولى عند صناعة الزبادى هى
- أ. التسخين
ب. التحضين
ج. التبريد
د. التخمر
١٥. تُذاب بادئات التخمر فى لبن زبادى
- أ. ساخن
ب. بارد
ج. مجمد
د. مخزن
١٦. يختم اللبن الزبادى بإضافة من يوم سابق.
- أ. الفاكهة
ب. السكر
ج. المربى
د. بادئات التخمر
١٧. يُحفظ اللبن الزبادى فى داخل الثلاجة.
- أ. علب مفتوحة
ب. زجاجات مفتوحة
ج. حاويات معقمة
د. أكواب بلاستيك

الدرس الخامس

المشروبات الصحية بديل للمشروبات غير الصحية

الآثار السلبية للمشروبات الغازية:

١. زيادة الوزن.
 ٢. رفع مستويات السكر فى الدم والإصابة بمرض السكرى من النوع الثانى.
 ٣. زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والسرطان.
- ملحوظة:** أثبتت الدراسات وجود علاقة مباشرة بين تناول المشروبات السكرية وارتفاع ضغط الدم يؤثر السكر الموجود فى المشروبات الغازية سلباً على صحتك.

المشروبات الغازية الدايت:

١. ليست صحية لأن الباحثون اكتشفوا أن المحليات الصناعية (كبديل للسكر) لها تأثير ضار على البكتريا المفيدة الموجودة فى الجهاز الهضمى.
 ٢. تؤثر على امتصاص العناصر الغذائية الأساسية وتحد من قدرة الجسم على معالجة السكر بفعالية.
 ٣. استهلاك المحليات الصناعية يؤدي إلى زيادة الشهية، وبالتالي زيادة السعرات الحرارية يزيد الوزن.
 ٤. قد يعيق حمض الفسفوريك الموجود فى المشروبات الغازية عملية امتصاص الجسم للكالسيوم الضرورى لصحة العظام.
 ٥. خلو المشروبات الغازية من الفيتامينات والمعادن والبروتينات والألياف.
 ٦. تناول المشروبات الغازية طول اليوم يقلل الرغبة فى تناول المشروبات والأطعمة التى تمد الجسم بالعناصر الغذائية.
 ٧. قد يصاب الشخص بأمراض سوء التغذية.
- ملحوظة:** المشروبات والعصائر الصحية بديل صحى للمشروبات الغازية المضرة بالصحة.

أسئلة على الدرس الخامس

١. يُريد المشروبات الغازية من للأشخاص الذين يتناولون.
أ. الفائدة
ب. الوزن
ج. الصحة
د. القيمة الغذائية
٢. تحتوى المشروبات الغازية على كمية عالية من
أ. السكريات
ب. المعادن
ج. الفيتامينات
د. الألياف
٣. يعوق امتصاص الجسم للكالسيوم.
أ. السكر
ب. المحليات الصناعية
ج. الأحماض
د. البروتين
٤. تخلو المشروبات الغازية من
أ. السكر
ب. المحليات الصناعية
ج. الصودا
د. العناصر الغذائية
٥. استبدال المشروبات الصحية بالمشروبات يتسبب في سوء التغذية.
أ. الجوفية
ب. المالحة
ج. الغازية
د. الدافئة
٦. تؤثر المشروبات الغازية على صحة
أ. الإنسان
ب. العظام
ج. الأسنان
د. جميع ما سبق
٧. تتأثر صحة العظام والأسنان وامتصاص الكالسيوم في الجسم بتناول
أ. حمض الفوسفوريك
ب. البروتينات
ج. الألياف
د. الكربوهيدرات
٨. المحليات الصناعية تجعل امتصاص العناصر الغذائية أكثر
أ. سهولة
ب. صعوبة
ج. ليونة
د. هدوءاً

٩. يعتبر مرض السرطان أحد الآثار التي قد يسببها الموجود في المشروبات الغازية.
- أ. الفاكهة
ب. المحليات الصناعية
ج. السكريات
د. الصودا
١٠. يزيد استهلاك الجسم لـ بسبب تناول المحليات.
- أ. البروتينات
ب. الكربوهيدرات
ج. السعرات الحرارية
د. الدهون
١١. يعوق حمض الفوسفوريك عملية امتصاص الجسم الضروري لصحة العظام.
- أ. للكالسيوم
ب. للنحاس
ج. للحديد
د. للبروتين
١٢. تسبب السكريات الموجودة بالمشروبات الغازية ارتفاع في الدم.
- أ. الدهون
ب. الأنسولين
ج. الكربوهيدرات
د. الكالسيوم



الدرس السادس

الوجبات السريعة

الوجبات المفضلة فى الماضى:

الوجبات المفيدة مثل:

الكبد الاسكندراني: وجبة غذائية صحية لأنها تحتوى على:

1. مصدر جيد للبروتين، والحديد، وفيتامين B2، وفيتامين B12، وفيتامين A.
2. تحتوى على الفلفل الغنى بفيتامينات C, E, A, K1 وحمض الفوليك، والبوتاسيوم.

أسباب تفضيل العديد من الشباب للوجبات السريعة فى الوقت الحاضر:

1. ظهور سلاسل مطاعم الوجبات السريعة الدولية فى المدن المصرية ساهم فى زيادة الإقبال على الوجبات السريعة.
2. قيام أكتشاك الوجبات السريعة المصرية المحلية بتقديم وجبات سريعة بتكلفة مناسبة.
3. ملاءمة تناول الوجبات السريعة للأفراد الموجودين فى أماكن عملهم عن طريق طلب وجبات تمدهم بالطاقة اللازمة.

أضرار الوجبات السريعة:

1. احتوائها على نسبة عالية من السكر والدهون والكربوهيدرات.
2. افتقارها إلى الألياف والفيتامينات والمعادن الأساسية.
3. زيادة الوزن بسبب سوء التغذية حيث يحصل على الطاقة من دون أن يحصل على العناصر الغذائية المناسبة.
4. ارتفاع انتشار مرضى السكرى من النوع الثانى.
5. ارتفاع ضغط الدم.
6. انتشار مرض الكبد الدهنى.
7. ظهور أمراض فقر الدم الناتج عن نقص الحديد.
8. تأخر النمو وسوء التغذية للأطفال بسبب الوجبات غير الصحية التى تفتقر العناصر الغذائية اللازمة للنمو السليم.

ملحوظة:

- كشفت الإحصاءات أن أكثر من (٣٥%) من الأطفال وما يقارب من (٤٠%) من البالغين في مصر يعانون من زيادة الوزن أو السمنة.
- الاحتياجات الغذائية تختلف لكل مرحلة من مراحل النمو لدى (الأطفال - المراهقين - البالغين - المسنين).
- يحتاج الممارسون للألعاب الرياضية المختلفة إلى احتياجات غذائية بها جميع العناصر الغذائية المفيدة لأجسامهم.



أسئلة الدرس السادس

١. تفتقر الوجبات السريعة إلى
أ. الكربوهيدرات
ب. الدهون
ج. الفيتامينات
د. السكريات
٢. يسبب نقص معدن الحديد مرض
أ. السكر
ب. الأنيميا (فقر الدم)
ج. القلب
د. السمنة
٣. تساهم الوجبات السريعة في ظهور أمراض
أ. الكبد الدهنى
ب. الإنفلونزا
ج. الدرن
د. الكورونا
٤. تُعد الوجبات السريعة مصدراً غنياً بـ
أ. البروتين
ب. الألياف
ج. الفيتامينات
د. الدهون
٥. زادت شعبية المطاعم المصرية للوجبات السريعة بسبب
أ. التكلفة الباهظة
ب. التكلفة المناسبة
ج. المكونات الصحية
د. الألوان الصناعية
٦. ساهمت في زيادة نسبة المصابين بالسمنة في مصر.
أ. الطعام المنزلى
ب. المشويات
ج. الوجبات السريعة
د. الخضروات
٧. يُصاب الأطفال بفقر الدم نتيجة نقص
أ. الحديد
ب. الكالسيوم
ج. النحاس
د. الصوديوم
٨. الطعام الصحى يتم إعداده فى
أ. المطاعم
ب. المنزل
ج. الشارع
د. المصنع

٩. زاد الإقبال على الوجبات السريعة بسبب طول وقت
- أ. اللعب
ب. الإعداد
ج. العمل
د. الترفية
١٠. الطعام المعد في المنزل يوفر
- أ. الكهرباء
ب. المكونات
ج. الماء
د. الاحتياجات الغذائية
١١. هي تبادل الآراء والحجج بين فريقين.
- أ. المناظرة
ب. المشاجرة
ج. التعاون
د. الخلاف
١٢. الحجة هي المدعومة بالأدلة والحقائق.
- أ. الضعيفة
ب. المرفوضة
ج. القوية
د. الخاطئة
١٣. تساعد في نمو الأطفال بشكل صحي.
- أ. الوجبات السريعة
ب. الوجبات المنزلية
ج. الوجبات الدهنية
د. الوجبات المصنعة
١٤. يحتاج إلى وجبات صحية منزلية.
- أ. كبار السن
ب. الرياضيون
ج. الأطفال
د. جميع ما سبق
١٥. الأطعمة غير الصحية مشبعة ب.....
- أ. الدهون
ب. الملح
ج. السكر
د. جميع ما سبق

الدرس السابع

البدائل الصحية للوجبات السريعة

المخاطر التي تسببها الوجبات السريعة والمشروبات الغازية:

١. احتوائها على نسبة عالية من الدهون والسكريات والملح.
٢. افتقارها للعناصر الغذائية الأساسية والألياف.
٣. ضرورة قراءة العبارات المدونة على العبوات الغذائية ومقارنتها بالقيمة الغذائية للمعالبات الغذائية الأخرى.
٤. لابد من تشجيع استبدال الوجبات السريعة بالبدايل الصحية المعدة بالمنزل.

بعض الوجبات السريعة وبدائلها الصحية:

١. الأطعمة المقلية بالزيت وخاصة الدهون المشبعة غير الصحية: البديل الصحي: الأطعمة المشوية أو المطهوه بالبخار أو فى الفرن بكمية قليلة من الزيت كزيت الزيتون.
٢. الوجبات الخفيفة التي تحتوى على نسبة عالية من السكر كالحلوى: البديل الصحي: الفاكهة والزبادى والفواكه المجففة أو البسكويت المدعم بالشوفان والحبوب الكاملة.
٣. رقائق الذرة والبطاطس التي تحتوى على كميات عالية من الملح والدهون: البديل الصحي: أطعمة قليلة الدسم والملح كالفشار أو المكسرات.
٤. الخبز والكعك منخفض الألياف المصنوع من الدقيق الأبيض: البديل الصحي: الخبز الذى يحتوى على دقيق الحبوب الكاملة أو مسحوق الفول السودانى والبذور التي تزيد من محتوى المغذيات والألياف.
٥. الوجبات السريعة التي تحتوى على كمية كبيرة من الملح واللحوم منخفضة الجودة والخبز الأبيض: البديل الصحي: الأطعمة المعدة فى المنزل مثل البرجر قليل الملح واللحوم الخالية من الدهون أو البقوليات ذات الجودة الأفضل والخبز المصنوع من الحبوب الكاملة ومزيج الخضروات كالسلطة.

الوجبات التقليدية:

هى أطعمة لذيذة ومشبعة وغنية بالعناصر الغذائية الأساسية.

- إضافة الأعشاب والتوابل والثوم والبصل تضيف في نكهة ومذاقاً لذيذاً على الوجبات.
- دمج مجموعة متنوعة من المكونات والعناصر الغذائية يضيف مزيداً من التميز للوجبة.
- إضافة الخضروات والحبوب الكاملة والبقوليات ومسحوق الفول السوداني يرفع القيمة الغذائية للوجبة.

أمثلة للأطباق التقليدية المصرية:

- الملوخية: أحد الأطباق ذات القيمة الغذائية العالية كالفيتامينات.
 - الفول المدمس: مصدر نباتي للبروتين والألياف.
 - المحشى: لف الخضروات والأوراق وحشوها بالأرز والطماطم والبصل والبقدونس وغيرها (تشتهر به دلتا النيل).
 - الصيادية: طبق السمك والأرز وتشتهر به المناطق الساحلية.
 - المندى: عبارة عن دجاج أو لحم مطهو على الفحم في براميل مدفونة تحت الأرض وتشتهر به سيناء.
 - الويكا: (البامية) الكشك الصعيدى (بدقيق القمح) تشتهر بها منطقة الصعيد.
- من هو أخصائى التغذية:
- هو شخص متخصص فى الرعاية الصحية مع التركيز على مجال التغذية والحالات الصحية المرتبطة بها، ويشجع على تناول الطعام الصحى، ويساعد على وضع خطط ووجبات لتحسين الصحة.

أسئلة على الدرس السابع

١. تفتقر الوجبات السريعة إلى
- أ. البروتين
ب. الفيتامينات
ج. الدهون
د. الألياف
٢. تشير العبارات المدونة على العبوات الغذائية إلى
- أ. الأضرار الغذائية
ب. القيمة الغذائية
ج. الإرشادات الغذائية
د. البيانات الوهمية
٣. الدهون المشبعة لها تأثير
- أ. ضار
ب. مفيد
ج. صحي
د. جيد
٤. الدقيق الأبيض
- أ. أكثر
ب. أزيد
ج. أفضل
د. أقل
٥. تُعد رقائق البطاطس المقلية من الأطعمة
- أ. قليلة
ب. كثيرة
ج. ضعيفة
د. جيدة
٦. تفتقر الوجبات السريعة إلى
- أ. الملح
ب. السكر
ج. الألياف
د. الدهون
٧. يُعتبر زيت الزيتون من الزيوت
- أ. الصحية
ب. الضارة
ج. المشبعة
د. المهدرجة
٨. يُفضل تجنب إعداد الطعام لـ
- أ. الفرن
ب. الشوى
ج. البخار
د. القلى

٩. يعد من الوجبات الخفيفة غير الصحية.

أ. الزبادى

ب. الحلوى

ج. الفواكه المجففة

د. الذرة المشوية

١٠. يحتوى مسحوق الفول السودانى على

أ. الألياف

ب. الدهون غير الصحية

ج. السكر

د. الملح

١١. البرجر الجيد والصحى يصنع فى

أ. المصنع

ب. المطعم

ج. المنزل

د. الشارع

١٢. من الأطعمة قليلة الدسم

أ. رقائق البطاطس

ب. الفشار والمكسرات

ج. البرجر المقلى

د. الدجاج المقلى

١٣. يجب تشجيع استبدال الوجبات السريعة بالوجبات

أ. المصنعة

ب. الدهنية

ج. المقلية

د. المنزلية

١٤. تفتقر إلى الفيتامينات والألياف.

أ. الوجبات السريعة

ب. الوجبات الصحية

ج. الوجبات المنزلية

د. الوجبات المفيدة

١٥. يشجع أخصائيين التغذية على الطعام الصحى.

أ. تجنب

ب. منع

ج. تناول

د. استبعاد

١٦. يعد أحد الأطعمة كثيرة الدسم.

أ. الفشار

ب. البرجر

ج. المكسرات

د. الخضروات

١٧. الطعام المعد بالمنزل غنى بالمكونات

ب. الضارة

أ. السيئة

د. الصحية

ج. الدهنية

١٨. طبق مصري له قيمة غذائية كبيرة هو

ب. البرجر

أ. الملوخية

د. البطاطس المقلية

ج. البيتزا



الموضوع الثامن

الترويج للسياحة عبر المسرح

مسرحية صفيية: يمكن إعداد مسرحية تختفى بمصر وتزوج للسياحة عبر تناول موضوعات مثل:

- أساطير أجدادنا المصريين القدماء (أسطورة رع).
- المواقع الأثرية العريقة التي بناها المصريون القدماء منذ ٧٠٠٠ سنة.

خطوات إعداد مسرحية صفيية:

- تأليف سيناريو من مشهد أو اثنين.
- تصميم الأزياء والمواقع والعناصر الداعمة.
- إتباع اعتبارات السلامة على المسرح.
- ١. **تأليف السيناريو:** يتعاون جميع التلاميذ في كتابة السيناريو وتأليف حبكة المسرحية.
- ٢. **تصميم الأزياء والمواقع والعناصر الداعمة:** يتم اختيار مخرج مسرحي، وفنى إضاءة، ومدير مسرح، وممثلين بالمسرحية من التلاميذ.
- ملحوظة:** يتشارك جميع التلاميذ باستخدام قصاصات الورق والنسيج الملون في صناعة أزياء المسرحية.

- خامات من البيئة المحيطة لتصميم وبناء الديكور مثل الشرائح الكرتونية.
- الورق لرسم المشاهد ووضعها في الخلفية.

٣. اعتبارات السلامة على المسرح:

- عدم وجود أسلاك إضاءة أو ميكروفون على الأرض لتجنب التعثر.
- إتقان تركيب الجدران والأبواب والنوافذ (الديكورات).
- عدم سطوع إضاءة المسرح فى عيون الحضور.
- عدم لمس معدات الإضاءة إلا من قبل الفنى المختص بذلك.
- عدم اصطدام الممثلين ببعضهم وإتباع مكان الوقوف والتحرك.

العناصر الداعمة للمشهد الأول:

١. تصميم الموقع: ديكور نافذة ومنظر خلفى مرسوم عن الغيوم.
٢. المواد اللازمة: الكرتون والورق.
٣. تصميم الأزياء: تصميم زى برأس صقر ليمثل شخصية معينة كرع.

٤. المواد اللازمة: الكرتون والورق والقصاصات.
٥. العناصر الداعمة: الإضاءة والموسيقى.
٦. المواد اللازمة: كشافات وميكروفون وأسلاك.

ملاحظات:

- المشهد: هو جزء من المسرحية ككل.
- الإعداد: هو إطار المكان والزمان اللذان تحدث فيها المسرحية.
- الحبكة: هي سلسلة من الأحداث المترابطة.



أسئلة على الدرس الثامن

١. تستخدم فى صناعة أزياء المسرحية.
- أ. البلاستيك
ب. قصاصات الورق
ج. الحديد
د. الخشب
٢. يمكن صناعة مسرحية عن المعبودات للدعاية إلى مصر.
- أ. المصرية
ب. العراقية
ج. السورية
د. المغربية
٣. يساعد المسرح فى الترويج لـ.....
- أ. اللعب
ب. الشر
ج. السياحة
د. الخراب
٤. من العاملين الأساسيين بالمسرحية.....
- أ. الطبيب
ب. المعلم
ج. السباك
د. المخرج
٥. تستخدم شرائح الكرتون فى المسرحيات الصيفية لصناعة.....
- أ. الأزياء
ب. الديكورات
ج. الشخصيات
د. الإضاءة
٦. لضمان السلامة فى المسرحية لا يلمس معدات الإضاءة إلى.....
- أ. المخرج
ب. الممثل
ج. الفنى
د. المدير
٧. يستخدم النسيج الملون فى صناعة.....
- أ. المشهد
ب. الإضاءة
ج. الشخصيات
د. الأزياء
٨. سلسلة من الأحداث المترابطة هى.....
- أ. المسرحية
ب. الحكمة
ج. الإعداد
د. الأزياء

٩. يعد جزء من أحداث المسرحية ككل.

أ. المشهد

ب. الديكور

ج. الحكمة

د. الإضاءة

١٠. لتجنب تعثر التلاميذ أثناء المسرحية يجب إزالة من على المسرح.

أ. الإضاءة

ب. الأزياء

ج. الديكور

د. أسلاك الميكروفون

١١. يعتبر إطار المكان والزمان تحدث فيها المسرحية.

أ. المشهد

ب. الإعداد

ج. الديكور

د. الحكمة

١٢. جميع العاملين في المسرحيات الصيفية من

أ. التلاميذ

ب. المعلمين

ج. العمال

د. الأطباء

١٣. أحد العناصر الداعمة للمسرحية

أ. السباك

ب. المعلم

ج. الممثل

د. الطبيب



الموضوع التاسع

شخصيات مصرية مؤثرة صفية زغلول

من هي صفية زغلول:

- ولدت عام ١٨٧٨م، وتوفيت عام ١٩٤٦م.
- هي صفية مصطفى فهمى ابنة مصطفى فهمى باشا من أوائل رؤساء الوزارة فى مصر.
- سُميت بهذا الاسم نسبة إلى زوجها القاضى المصر سعد زغلول باشا الذى تولى سابقاً منصب رئيس الوزارة فى مصر.
- تحب القراءة وتجيد اللغة الفرنسية.
- كان لها مكتبة خاصة تحتوى على كتب متنوعة ولوحات فنية.
- كانت مخلصه لزوجها وشجاعة فى دعمها له وكان حلمها تحرير النساء المصريات وتحرير مصر من الاحتلال البريطانى.
- ركزت على حقوق المرأة.
- شاركت فى الثورة ضد الاحتلال البريطانى بشكل سلمى.
- ساعدت فى إطلاق حملات مقاطعة وأثناء ثورة مارس ١٩١٩ كانت ثورة محورية فى إعادة تشكيل مستقبل مصر.

أهم إنجازاتها:

١. تبادت المتظاهرات من النساء فى ثورة ١٩١٩م لتحرير مصر من الاحتلال البريطانى.
٢. ساهمت فى العديد من الأنشطة التطوعية لخدمة المجتمع والدفاع عن حقوقه.

تكريمها:

١. لقبها المصريين (بأم المصريين) تعبيراً عن حُبهم لها واحتراماً لمشاركتها فى حصول مصر على استقلالها من الاحتلال البريطانى.
٢. كتابة العديد من المقالات حول شجاعتها.
٣. سُميت بعض الشوارع فى محافظتى القاهرة والإسكندرية باسمها.

بعد وفاتها:

- تم دفنها بجوار زوجها سعد زغلول باشا فى حى السيدة زينب بشارع سعد زغلول فى القاهرة.
- تم تحويل منزلهم المعروف بمنزل الأمة إلى متحف.

- يعكس منزلها شخصيتها فهي ذكية ومتعلمة ومتقفة.



أسئلة على الدرس التاسع

١. أطلق المصريون لقب على السيدة صفية زغول.
 - أ. زوجة الزعيم
 - ب. أم المصريين
 - ج. السيدة الجميلة
 - د. القائدة
٢. شاركت النساء في ثورة ١٩١٩م بشكل ضد الاحتلال البريطاني.
 - أ. سلمى
 - ب. عشوائى
 - ج. همجى
 - د. غير منظم
٣. قامت صفية زغول بقيادة للمشاركة في ثورة ١٩١٩م.
 - أ. الرجال
 - ب. الشيوخ
 - ج. الأطفال
 - د. النساء
٤. تم تحويل منزل آل زغول إلى
 - أ. معرض سلع
 - ب. قصر
 - ج. متحف
 - د. مدرسة
٥. أطلق على منزل آل زغول بمنزل
 - أ. الطلبة
 - ب. الأمة
 - ج. الطالبات
 - د. أم المصريين
٦. تم دفن السيدة صفية زغول في مقابر
 - أ. زوجها سعد زغول
 - ب. العائلة
 - ج. عامة
 - د. أسرتها ووالدها
٧. سميت بعض في محافظتى القاهرة والإسكندرية باسم صفية زغول.
 - أ. المدارس
 - ب. المنازل
 - ج. الشوارع
 - د. النوادى
٨. كانت السيدة صفية زغول ذو شخصية
 - أ. معقدة
 - ب. مثقفة
 - ج. جاهلة
 - د. عدوانية

٩. كانت السيدة صفية زغول فى حياتها الشخصية والعامه.
- أ. فاشلة
ب. غير ناجحة
ج. مهملة
د. ناجحة
١٠. ولدت السيدة صفية زغول فى عام
- أ. ١٨٨٧م
ب. ١٩١٩م
ج. ١٩٩٠م
د. ١٩٤٦م
١١. السيدة صفية زغول ابنه من رؤساء الوزارة فى مصر.
- أ. سعد زغول
ب. الزعيم جمال عبد الناصر
ج. مصطفى فهمى باشا
د. أنور السادات
١٢. سميت السيدة صفية زغول بذلك نسبة إلى
- أ. أبيها
ب. زوجها
ج. عائلتها
د. شعبها
١٣. احتوت مكتبة السيدة صفية على مجموعة من الكتب و.....
- أ. اللوحات الفنية
ب. الجوائز
ج. الهدايا
د. الأوراق
١٤. ركزت السيدة صفية على حقوق فى مصر.
- أ. الشعب
ب. الرجل
ج. التلاميذ
د. المرأة
١٥. كان حلم السيدة صفية وزوجها تحرير مصر من
- أ. الحروب
ب. الاحتلال البريطانى
ج. الاحتلال الفرنسى
د. المعتقدات الدينية
١٦. ساهمت السيدة صفية بالعديد من الأنشطة التطوعية لخدمة
- أ. نفسها
ب. زوجها
ج. المجتمع
د. أسرتها

الدرس العاشر

المستكشف النشط (روزم مورتون)

من هي السيدة (روزم مورتون):

- ممرضة تعمل بقسم الجراحة في أحد مستشفيات الولايات المتحدة الأمريكية.
- مستكشفة لدى ناشيونال جيوغرافيك.
- قامت بتصوير حياتها كمرضة خلال جائحة (كوفيد-19).
- وثقت الصور التي قامت بالتقاطها خلال الجائحة إجراءات السلامة المتبعة ومعدات الوقاية الشخصية التي كان العاملون في مجال الرعاية الصحية يستخدمونها لمنع انتشار الفيروس.
- وثقت إتباع الإجراءات الاحترازية في المستشفيات وهي ارتداء الكمامات والنظارات الواقية والقفازات التي أدت إلى الحد من انتشار الوباء.
- تعمل مورتون في قسم الجراحة وتختص برعاية المرضى الذين يعانون من إصابات أو حالات مرضية تتطلب تدخلاً جراحياً.
- تتأكد من توافر كل ما يحتاج إليه الفريق الجراحي أثناء الجراحة.

دور روزم مورتون تجاه الشباب:

- قامت بتوعية الشباب ومساعدتهم على إتباع نمط حياة سليم وصحي من خلال:
- اختيار أطعمة مغذية.
 - الحصول على قسط كافٍ من النوم.
 - ممارسة الرياضة بانتظام.
 - البقاء على تواصل مع أفراد الأسرة.

مهنة التمريض:

- هي مهنة أساسية في أى مستشفى.
- يتلقى العاملون في مجال التمريض تدريباً لكي يتمكنوا من تقديم الإسعافات الأولية للأفراد الذين يعانون من حالات طبية طارئة من بينها النوبات القلبية والسكتات الدماغية والكسور والآلام المبرحة والجروح الخطيرة.
- تقديم الرعاية الشخصية للمرضى هي مهمتهم في المقام الأول.
- يقدمون إسهامات عظيمة للمجتمع.
- يحظون بتقدير كبير لجهودهم في رعاية المرضى.

تخصصات التمريض:

١. ممرضى غرف الطوارئ: للإسعافات الأولية والعناية الفورية ويعملون مع الأطباء لعلاج أى مشكلة سريعاً وتتطلب عناية مركزة.
٢. ممرضى قسم الجراحة: التأكد من كل ما يحتاج إليه الفريق الجراحى ومساعدى لجراح يطلب تجهيز المعدات والأدوات أثناء الجراحة وإعطائها إلى الجراحين خلال إجراء الجراحة.

الإسعافات الأولية لحالات الاختناق:

١. إذا كان الشخص يستطيع التنفس فشجعه على السعال.
٢. إذا كان الشخص لا يستطيع السعال فقم بإمالةه إلى الأمام ووجهه إليه ضربات قوية بين لوحى كتفيه.
٣. إذا كان الشخص لا يتمكن من التكلم أو التنفس، فقم بإجراء ضغطات البطن.

خطوات إسعاف شخص مصاب بالاختناق:

١. الوقوف خلف الشخص المختنق، ووضع اليدين حول خصره، ثم رفع المسعف ليديه قليلاً لأعلى.
٢. يقبض الشخص المسعف إحدى يديه.
٣. وضع المسعف يده المقبوضة أعلى سرة المختنق وإساکها باليد الأخرى.
٤. ضغط المسعف بقوة على بطن المختنق بحركة سريعة إلى الأعلى وتكرار الضغط أكثر من مرة إذا لزم الأمر.

محتويات حقيبة الإسعافات الأولية:

١. المقص الطبى.
٢. لاصق طبى.
٣. ميزان حرارة طبى.
٤. حقن طبية.
٥. كريم حروق.
٦. قطن طبى.
٧. شاش طبى.
٨. كمادات طبية.

أسئلة على الدرس العاشر

١. تعمل السيدة مورتون في أحد المستشفيات.
- أ. طبيبة
ب. ممرضة
ج. عاملة
د. جراحة
٢. وثقت مورتون إجراءات السلامة من خلال جائحة كورونا عن طريق
- أ. الصور
ب. الأفلام الوثائقية
ج. الفيديوهات
د. مواقع التواصل
٣. إتباع الإجراءات الاحترازية ساعد على الوباء.
- أ. انتشار
ب. زيادة
ج. كثرة
د. الحد من
٤. يختص ممرض قسم الجراحة برعاية حالات
- أ. الحروق
ب. المرضى النفسية
ج. الجرحى
د. الأطفال المولودين
٥. يتطلب نمط الحياة الصحي النوم لفترة
- أ. كافية
ب. قصيرة
ج. كبيرة
د. طويلة
٦. من الإجراءات الاحترازية التي ساعدت على الحد من انتشار الوباء
- أ. ارتداء الكمامات
ب. النظارات الواقية
ج. القفازات
د. جميع ما سبق
٧. عملت مورتون ممرضة في قسم
- أ. الأطفال
ب. الجراحة
ج. الرجال
د. الطوارئ
٨. قامت روزم بتوعية ومساعدتهم على إتباع نمط حياة صحي.
- أ. النساء
ب. العمال
ج. الشباب
د. الأطباء

٩. يحرص الممرضون على تقديم للأشخاص الذين يحتاجون لها.

- أ. الرعاية
ب. التدريب
ج. النقود
د. الألعاب

١٠. رعاية الأشخاص الذين يحتاجون إلى إسعافات أولية فورية اختصاص ممرضى

- أ. الأشعة
ب. غرفة الطوارئ
ج. الصحة النفسية
د. الأطفال

١١. يتم مساعدة الشخص الذى يعانى من الاختناق عن طريق الضغط على

- أ. القلب
ب. الرئة
ج. البطن
د. الظهر

١٢. تحتوى حقيبة الإسعافات الأولية على

- أ. كريم الحروق
ب. الكمادات الطبية
ج. ميزان حرارى طبي
د. جميع ما سبق

١٣. يجب تشجيع الشخص المختنق على ليتنفس.

- أ. السعال
ب. القيئ
ج. الكلام
د. الصراخ

١٤. قامت مورتون بتوعية الشباب على إتباع نمط حياة

- أ. عملى
ب. صحى
ج. غير صحى
د. ترفيهى

١٥. يوجد بكل منزل استعداداً للإصابات.

- أ. غرفة عمليات
ب. طبيب
ج. حقيبة الإسعافات
د. كتب

١٦. عند تعرض شخص للاختناق ولكنه لا يستطيع التنفس نلجأ إلى

- أ. الدواء
ب. الإسعافات الأولية
ج. العلاج المنزلى
د. الجراحة

١٧. إجراء الجراحة ضرورى عند الاختناق لشخص يعانى من

- أ. انسداد مجرى الهواء
ب. الكسور
ج. الحروق
د. السعال

المحور الرابع

الموضوع الأول: تطوير مهارات الأعمال.

الموضوع الثاني: فن تنسيق الأزهار.

الموضوع الثالث: فن التطريز وإعادة التدوير للملابس.

الموضوع الرابع: صنع فانوس.

الموضوع الخامس: الترويج لابتكاراتك.

الموضوع السادس: شخصيات مصرية مؤثرة (د/ أحمد مستجير).

الموضوع السابع: المستكشف النشط (السيدة ريبيكا هوى).

الدرس الأول

تطوير مهارات الأعمال

يرتبط نجاح الموظف أو فشله باكتسابه مهارات مختلفة ومتنوعة لأنها ضرورية فى تحقيق الأداء الفعال للمجتمعات ويكتسبها عن طريق الانخراط فى التجارب العملية والتعليمية.

أنواع المهارات اللازمة لمختلف الأعمال:

١. **المهارات الفنية:** هى مهارات محددة وقابلة للقياس يمكن تعلمها واكتسابها من خلال التعليم أو التدريب أو الخبرة وهذه المهارات تشمل:

- التدريب الأكاديمى: يكون فى مجالات مختلفة مثل الصناعة والزراعة والأزياء والفنون.
- المعارف وإتقان التقنيات وتشمل:
 - فهم مبادئ الهندسة والتصنيع فى المهن الصناعية.
 - إتقان تقنيات حياكة الملابس وتصميم الأزياء.
 - تحديد النباتات المناسبة فى تصميم وتنسيق الحدائق.

ملحوظة: يجب اكتساب المعارف الابتدائية أولاً، ثم مواصلة التعلم مدى الحياة والإطلاع على أحر المستجدات فى مجال العمل.

٢. **المهارات الشخصية:** هى المهارات غير الفنية الضرورية لإنجاز المهام فى بيئة عمل إحترافية وهى مهارات عامة قابلة للتطبيق فى مختلف المجالات وترتبط بالتعامل مع الآخرين والتواصل والتفكير الناقد وحل المشكلات وتشمل هذه المهارات:

- التفكير التحليلي والإبداعى.
- المرونة والقدرة على التكيف.
- التحفيز والوعى الذاتى.

كيفية اكتساب المهارات فى مكان العمل:

١. البدء فى تطوير المهارات الشخصية مبكراً خلال المراحل الدراسية:

- يكون الطالب منظماً ودقيقاً.
- يكون الطالب مستمعاً جيداً.
- يكون الطالب قادراً على إنجاز المهام المكلف بها فى الوقت المحدد.

٢. المشاركة للطلاب خارج حدود الدراسة والمشاركة فى تجارب أماكن العمل:

- التعرف على المهارات واكتساب خبرات قيمة عن طريق زيارة أماكن العمل.
- إعداد قائمة بالمهارات الشخصية التي يتوقع مصادفتها في مكان عمل أحد أقاربه، وإضافة المهارات التي صادفها ولم تكن في القائمة.
- ٣. التقدم من الطلاب الأكبر سناً إلى وظيفة محددة من الوقت:
 - تفيده عند دخوله سوق العمل الفعلي لاحقاً.
 - تتيح له استكشاف ما إذا كانت وظيفة معينة تتماشى مع تطلعاته المهنية لاحقاً.
 - تطور لديه شبكة من العلاقات المهنية التي ستفيده عند انخراطه في العمل.
- ٤. العمل التطوعي لاكتساب مهارات وخبرات قيمة وتحقيق المواطنة المسؤولة في خدمة المجتمع:
 - يساهم ذلك في تكوين علاقات اجتماعية.
 - تقوده العلاقات إلى تطوير ذاته وتعلم مهارات جديدة.



أسئلة على الدرس الأول

١. يرتبط نجاح الموظف أو فشله باكتسابه
- أ. الكلام
ب. المهارات
ج. السلوكيات الخاطئة
د. الألعاب
٢. يسهم التدريب في اكتساب المهارات الفنية.
- أ. التطوعى
ب. الفردى
ج. الأكاديمى
د. النظرى
٣. إحدى المهارات الفنية
- أ. التحفيز والوعى الذاتى
ب. المعارف وإتقان التقنيات
ج. التفكير التحليلى
د. المرونة والتكيف
٤. يعد التفكير الإبداعى والتحليلى إحدى المهارات
- أ. الفنية
ب. الذاتية
ج. الموسيقية
د. الشخصية
٥. تصميم وتنسيق الحدائق وتحديد النباتات المناسبة إحدى المهارات
- أ. الفنية
ب. الشخصية
ج. اللغوية
د. الموسيقية
٦. تتحقق المواطنة المسئولة فى خدمة المجتمع عبر
- أ. الوظائف المؤقتة
ب. ممارسة الألعاب
ج. العمل التطوعى
د. زيارة أماكن العمل
٧. يقوم الطالب بتكوين علاقات مهنية تفيده بمستقبله المهنى عبر الالتحاق
- أ. بعمل تطوعى
ب. بوظيفة مؤقتة
ج. بالمدرسة
د. بالجامعة
٨. يمكن للطالب تكوين علاقات اجتماعية تقود إلى تطوير ذاته عبر
- أ. الوظائف المؤقتة
ب. التدريب
ج. المدرسة
د. العمل التطوعى

٩. يستكشف الطالب الوظيفة التي تتماشى مع تطلعاته المهنية عبر.....
- أ. الوظائف المؤقتة
ب. أماكن العمل
ج. العمل التطوعي
د. الوعي الذاتي
١٠. يتمكن الطالب من استكشاف مهارات جديدة عند زيارة.....
- أ. العائلة
ب. الأقارب
ج. أماكن العمل
د. الأصدقاء
١١. يمكن الطالب استكشاف ما إذا كانت وظيفة معينة تتماشى مع تطلعاته المهنية عبر.....
- أ. الدراسة
ب. الرياضة
ج. العمل التطوعي
د. الوظائف المؤقتة
١٢. تعد مهارة..... إحدى المهارات الشخصية المهمة.
- أ. تنسيق الحدائق
ب. التحفيز والوعي الذاتي
ج. إتقان الحياكة
د. تصميم الأزياء
١٣. يمكن اكتساب المهارات الفنية والشخصية عن طريق التدريب.....
- أ. المهني
ب. الرياضي
ج. الموسيقى
د. التطوعي
١٤. يعد إتقان التقنيات وفهم مبادئ الهندسة من المهارات.....
- أ. الشخصية
ب. الأكاديمية
ج. الفنية
د. القانونية
١٥. يجب مواصلة التعلم مدى الحياة والإطلاع على آخر..... في مجال العمل.
- أ. التقنيات
ب. المهارات
ج. الشخصيات
د. المستجدات
١٦. يستفيد الطالب من مشاركته في فعاليات المدرسة لأنه يكتسب.....
- أ. جوائز
ب. خبرات مختلفة
ج. نقود
د. لغات
١٧. يحتاج الموظفون الناجحون لاكتساب مهارات.....
- أ. فنية
ب. شخصية
ج. التفكير الإبداعي
د. جميع ما سبق

الدرس الثاني فن تنسيق الأزهار

فن تنسيق الأزهار: هو أحد الفنون العريقة التي تعتمد على شخصية المنسق وذوقه وبراعته.

النقاط الواجب مراعاتها في فن تنسيق الأزهار:

1. مواصفات الأزهار:
 - يجب أن تكون سيقان الأزهار المستخدمة في التنسيق متماسكة.
 - تكون الأزهار لها أعناق طويلة تخزن بها كمية من الغذاء وهذا يساعد على طول عمر الأزهار بعد قطفها.
2. الألوان: يجب اختيار أواني مناسبة عند القيام بتنسيق الأزهار.

خامات الأواني المستخدمة في تصنيعها:

- الخزف.
- الكريستال.
- الخشب.
- الزجاج.

حفظ الأزهار بعد قطفها يجب مراعاة ما يلي:

1. إزالة الأوراق الموجودة على الجزء السفلي من الأزهار (لأنها سريعة التعفن).
2. قطع ساق الزهرة قطعاً مائلاً قبل وضعها في الزهرية.
3. إجراء عملية تبريد للأزهار بغمر سيقانها في ماء بارد لمدة ساعة.
4. يمكن إضافة قليل من السكر في ماء الزهرية لمدة الأزهار بالطاقة.
5. يمكن إضافة قرص الأسبرين لحفظ الأزهار.
6. يراعى عدم وضع الأزهار في أماكن معرضة للتيارات الهوائية، أو أشعة الشمس المباشرة، مع خفض الإضاءة المعرضة لها.

طرق تنسيق الأزهار:

1. التنسيق المتناظر (المتماثل):

- يوضع أطول أفرع الأزهار في منتصف الإناء.
- يكون الجانبان متشابهين في ألوان الأزهار.

2. التنسيق غير المتناظر (غير المتماثل):

- يوضع أطول أفرع الأزهار في منتصف الإناء.
- يكون الجانبان غير متشابهين في ألوان الأزهار.

٣. التنسيق الرأسى:

- يستخدم فى الأوانى ذات الفوهة الضيقة.
- تضع الأزهار بشكل متدرج فى الطول.

النقاط الواجب مراعاتها عند تنسيق الأزهار:

١. تناسق وتوافق بين لون وشكل وحجم الإناء مع شكل الأزهار.
٢. تناسب بين حجم التنسيق والمكان الذى سيوضع به.



أسئلة على الدرس الثاني

١. يعد تنسيق الأزهار أحد الفنون.....التي تعتمد على شخصية المنسق.
 - أ. الحديثة
 - ب. الجديدة
 - ج. العريقة
 - د. غير المعروفة
٢. يعتمد فن تنسيق الأزهار على.....المنسق وبراعته.
 - أ. ذوق
 - ب. خبره
 - ج. سن
 - د. تعليم
٣. يتم حفظ الأزهار بعد قطفها عن طريق غمر.....في الماء البارد.
 - أ. أوراقها
 - ب. سيقاتها
 - ج. ثمارها
 - د. أزهارها
٤. تعتبر الأوراق الموجودة أسفل الأزهار سريعة.....عند حفظها.
 - أ. النمو
 - ب. الكسر
 - ج. التلف
 - د. التعفن
٥. عند اختيار الزهور للتنسيق يجب أن تكون سيقانها.....
 - أ. لينة
 - ب. مفككة
 - ج. متماسكة
 - د. متكسرة
٦. من مواصفات اختيار الزهور عند تنسيقها أن تكون ذات.....
 - أ. أعناق طويلة
 - ب. جذور طويلة
 - ج. أعناق قصيرة
 - د. أوراق عريضة
٧. تخزين كمية من الغذاء في عنق الزهرة يساعد على.....الزهرة.
 - أ. زيادة رائحة
 - ب. زيادة عمر
 - ج. بهتان لون
 - د. تقليل طول
٨. تُصنع أواني تنسيق الأزهار من خامات متعددة منها.....
 - أ. الزئبق
 - ب. الذهب
 - ج. الحديد
 - د. الخشب

٩. تُضاف فى ماء الزهرية لإمداد الأزهار بالطاقة.

- أ. الملح
ب. الشاى
ج. السكر
د. الخل

١٠. تضع الأزهار بشكل متدرج فى الطول فى التنسيق

- أ. الرأسى
ب. الأفقى
ج. المتماثل
د. غير الرأسى

١١. للحفاظ على الزهور بعد قطفها يجب قطع ساق الزهرة قطعاً

- أ. عمودياً
ب. مائلاً
ج. رأسياً
د. طولياً

١٢. يجب إبعاد بعض الزهور عن المباشرة بعد قطفها.

- أ. الماء
ب. التربة
ج. الألوانى
د. أشعة الشمس

١٣. للحفاظ على الزهرة بعد القطف يجب تقليل لها.

- أ. الماء
ب. الأسمدة
ج. الإضاءة
د. المبيدات



الدرس الثالث

فن التطريز وإعادة التدوير للملابس

المشكلات الناتجة عن إنتاج ملابس جديدة:

١. استهلاك كميات كبيرة من الطاقة وهذا يتطلب ميزانية كبيرة.
٢. إنتاج مخلفات متراكمة تضر بالبيئة.

ملحوظة: نتيجة للمشكلات الناتجة عن إنتاج ملابس جديدة تم استخدام فن التطريز لإعادة تصميم الملابس القديمة.

تاريخ ظهور فن التطريز:

- يعود إلى المصريين القدماء، حيث تم اكتشاف أول عمل تطريز في مقبرة توت عنخ آمون.
- استخدام المصريون القدماء خيوط الذهب لصنع القطع المهمة.

تصميمات فن التطريز تم استوحائها من:

١. اللوحات الجدارية المعاصرة والأعمال الحرفية الجذابة.

٢. المجالات وشبكة الإنترنت ومفارش المائدة وأغطية الوسائد.

ملحوظة: توفير الطاقة المستهلكة في إنتاج ملابس جديدة يعتبر من إحدى فوائد إعادة تدوير الملابس.

خطوات إعادة تدوير الملابس باستخدام التطريز:

١. تحديد مساحة المنطقة المراد تطريزها.
٢. رسم عدة تصميمات على الورق حتى يتم اختيار الأنسب.
٣. استخدام ألوان الخيوط المتوافرة.
٤. استخدام غرز تطريز مختلفة لإضافة التنوع على التطريز.

أنواع غرز التطريز المختلفة:

السرجة - الفرع - البطانية - الحشو - السلسلة.

أسئلة على الدرس الثالث

١. نحتاج إلى كمية كبيرة من لإنتاج ملابس جديدة.
أ. الطاقة
ب. الألوان
ج. المعادن
د. المياه
٢. لحماية البيئة يجب الاهتمام
أ. رش المبيدات
ب. حرق المخلفات
ج. استخدام البترول
د. إعادة التدوير
٣. تقوم ب..... لإعادة تدوير الملابس القديمة.
أ. الرمي
ب. التطريز
ج. الحرق
د. التمزيق
٤. استخدم المصريون القدماء لصنع القطع المهمة.
أ. البلاستيك
ب. الصوف
ج. الذهب
د. الخشب
٥. أولى خطوات التطريز هي
أ. اختيار التصميم
ب. اختيار الغرز
ج. عمل الغرز
د. تنفيذ التصميم
٦. إعادة تدوير الملابس يساعد في توفير استهلاك
أ. الخيوط
ب. الطاقة
ج. الأدوات
د. المخلفات
٧. يعود تاريخ فن التطريز لـ
أ. المماليك
ب. العثمانيين
ج. العصر الحديث
د. القدماء المصريين
٨. يمكن استخدام للعثور على تصاميم جديدة للتطريز .
أ. شبكة الإنترنت
ب. اللوحات الجدارية
ج. المجالات
د. كل ما سبق

د / مروه سامى القاضى



٩. ينتج عن تصنيع الملابس الجديدة الكثير من
أ. الغرز
ب. المخلفات
ج. الخيوط
د. الألوان
١٠. يساعد فن فى إعادة تدوير الملابس.
أ. الرسم
ب. التمثيل
ج. التطريز
د. الشعر
١١. كل التصميمات الآتية مستوحاة من الطبيعة ما عدا
أ. الحيوانات
ب. أوراق الشجر
ج. الأزهار
د. الأنماط الهندسية
١٢. كل مما يلي غرز تُستخدم فى التطريز ما عدا
أ. السلسلة
ب. الحشو
ج. الخاتم
د. البطانية
١٣. نستخدم عند إعادة تدوير الملابس.
أ. القماش
ب. البلاستيك
ج. الخشب
د. الورق
١٤. فن التطريز هو فن صناعة
أ. المصابيح
ب. الملابس المزينة
ج. التماثيل
د. اللوحات الجدارية
١٥. يعود تاريخ فن إلى المصريين القدماء.
أ. السينما
ب. البالية
ج. الأوبرا
د. التطريز

الدرس الرابع صنع "فانوس"

استُخدمت الفوانيس الأولى للاحتفال بحلول شهر رمضان المبارك، حيث تُزين الشوارع والبيوت بالمصابيح الملونة احتمالاً بالشهر الكريم.

خطوات صناعة الفانوس:

١. التخطيط:

- اختيار الخامات: الخشب وذلك لسهولة التعامل معه، والقماش ليتيح تزيين الفانوس بالتطريز.
- اختيار التصميم: البحث على الإنترنت واختيار تصميم بسيط يتطلب أدوات ومواد بدوية أساسية.
- جمع الأدوات: نحتاج لبعض الأدوات كالمنشار - المثقاب - مسدس الشمع - فرشاة طلاء - قطع خشب صغيرة - ورق صنفرة - طلاء - ورق الكلك - القماش للتزيين.

٢. تنفيذ الفانوس:

- التحقق من أن كل أداة تعمل بشكل صحيح.
- استخدام الأداة المناسبة لكل عمل.
- ارتداء النظارات الواقية لحماية العينين.
- تقطيع الخشب وتجميع أجزاء الفانوس بالغراء.
- صنفرة الفانوس وطلاؤه وانتظاره حتى يجف.
- تنظيف الأدوات ووضعها جانباً.

٣. التزيين والتطريز:

- البحث عن صور عبر الإنترنت، واختيار أشكال هندسية أو طبيعية (طيور أو أزهار).
- إضافة قصاصات في التصميم للسماح للضوء بالمرور وتجميل الفانوس.
- لف ورقة الكلك أو الشفاف حول الفانوس لقياس حجمه ونسخ التصميم ثم قص الورقة.
- رسم التصميم على الورقة بحجم مائة في المائة من الورقة (كامل المساحة) ثم نسخ التصميم على القماش.
- يمكن استخدام التطريز للتزيين بخرزة الفرع للتحديد والحشو للفراغات.
- وضع ضوء يعمل بالبطارية داخل الفانوس.

- تغليف الفانوس بالقماش المطرز وتثبيته بمسدس الشمع.

صناعة فانوس من الخشب:

١. تجميع المواد والأدوات اللازمة:

- قطعة خشبية مربعة مقاس ٢٠ × ٢٠ × ٨، اسم.
- مسامير مختلفة الحجم.
- ورق صنفرة.
- ضوء يعمل بالبطارية.
- طلاء وفرشاة.
- غراء مخصص للخشب.
- ورق وقلم رصاص.
- مسدس شمع.
- قطعة قماش.

٢. احتياطات السلامة:

- الحذر عند استخدام الآلات الحادة لقطع الخشب حتى لا تصاب اليد.
- ارتداء النظارات الواقية لحماية العينين عند تقطيع الخشب.
- كن حذراً عند استخدام الغراء.
- الحرص على الملابس عند استخدام الطلاء.
- إبعاد اليدين عن مسدس الشمع الساخن لتجنب الإصابة بالحروق.
- تجنب لمس اللمبة بعد التوصيل بمصدر الكهرباء (البطارية).

٣. لصق أجزاء الفانوس:

- الصاق الأجزاء الجانبية معاً واحداً تلو الآخر.

- تأكد من ترك الغراء يجف في كل جزء قبل إضافة الجزء الثانى.

- ٤. **طلاء الفانوس:** قم بطلاء الفانوس باستخدام الفرشاة بعد الانتهاء من تجميع الفانوس ولصق أجزائه.

- ٥. **خطط تصميم تزيين الفانوس:** قم بتخطيط التصميم أثناء فترة جفاف الغراء أو الطلاء.

- ٦. **إضاءة الفانوس:** ضع الضوء الذى يعمل بالبطارية داخل الفانوس.

أسئلة على الدرس الرابع

١. يُفضل استخدام عند صناعة الفانوس اليدوي ليسهل التعامل معه.
 - أ. البلاستيك
 - ب. النحاس
 - ج. الخشب
 - د. الحديد
٢. يُستخدم في تصنيع الفانوس حتى يسهل تطهيره.
 - أ. الخشب
 - ب. القماش
 - ج. الورق
 - د. المعدن
٣. نسخ التصميم على القماش نستخدم ورق
 - أ. الكرتون
 - ب. الألومنيوم
 - ج. الكلك
 - د. الصنفرة
٤. يجب ارتداء أثناء صناعة الفانوس لحماية العينين.
 - أ. القفازات
 - ب. الأقفعة
 - ج. الخوذات
 - د. النظارات
٥. نضيف للسماح لمزيد من الضوء بالمرور في الفانوس.
 - أ. قصاصات
 - ب. قطع خشب
 - ج. أقمشة
 - د. تطهير
٦. نقوم بتغليف الفانوس بالقماش المطرز ويثبت باستخدام
 - أ. فرشاة طلاء
 - ب. المنقاب
 - ج. مسدس شمع
 - د. المنشار
٧. يتم تجميع أجزاء الفانوس الخشبية باستخدام
 - أ. الغرز
 - ب. الغراء
 - ج. الطلاء
 - د. الورق
٨. نستخدم البطاريات في صناعة الفانوس اليدوي لـ
 - أ. للإضاءة
 - ب. لصق أجزائه
 - ج. التزيين
 - د. نقل التصميم

٩. نستخدم ورق الكلك لنقل التصميم على
- أ. الزجاج
ب. البلاستيك
ج. القماش
د. الخشب
١٠. نضيف القصاصات للфанوس للسماح بمرور المزيد من
- أ. الألوان
ب. الطلاء
ج. الهواء
د. الضوء
١١. بعد قص الورقة نرسم التصميم للфанوس عليها بنسبة
- أ. خمسين
ب. مائة
ج. سبعين
د. تسعين
١٢. عند صناعة الفانوس يجب ارتداء النظارات الواقية لحماية
- أ. اليدين
ب. القدمين
ج. العينين
د. الرأس
١٣. استخدمت الفوانيس لأول مرة في مصر للاحتفال بـ
- أ. رمضان
ب. عيد العمال
ج. عيد الفطر
د. عيد الأضحى
١٤. نستخدم بعض الغرز في
- أ. إنارة
ب. تزيين
ج. تجميع
د. لصق



الدرس الخامس الترويج لابتكاراتك

العوامل التي تساعد على جذب العملاء لشراء المنتجات:

تهتم بعض الجمعيات الخيرية بإعادة تدوير الملابس وتستعين ببعض العلامات التجارية للترويج لعملها الخيري كالتالي:

١. شعار جذاب:

- التصميم الجذاب للشعار يؤدي دوراً أساسياً في تمييز المنتج عن غيره.
- الشعار عبارة عن رمز أو كلمة تعبر عن العمل.

مثال: زهرة اللوتس التي ترمز للعتاء وذلك يناسب العمل الخيري.

٢. تصميم مكان العرض: ترتيب البضائع بشكل فعال يساعد على استغلال مساحة العرض بشكل أفضل.

كيفية إبراز جمال البضائع:

- تحديد حجم مكان العرض المراد تصميمه للتخطيط لكمية المنتجات المراد عرضها.
- استخدام الرفوف أو الدعائم لإضافة مساحة إلى العرض بشكل عمودي أعلى مكان العرض.

- استخدام لافتات أو شاشات عرض أو غطاء طاولة طويل لإخفاء الفوضى والمعدات.
- التدريب على كيفية عرض المنتجات وتلقى الملاحظات والمقترحات من الزملاء.

٣. الترحيب بالعملاء: تحظى أماكن العرض التي يرحب مروجوها بالعملاء بطريقة ودية بإقبال كبيرة من العملاء داخل المعرض.

٤. طرق جذب العملاء: يمكن جذبهم عن طريق تصميم دعوات تظهر مهارة الصانع وتصاميمه المختلفة للفت نظر العملاء وجعلهم يطرحون الأسئلة.

٥. البقاء على تواصل: يجب الاهتمام بعمل ملصقات ترويجية للعمل عن طريق: رسم العلامة التجارية، والشعار، ومواعيد المعارض.

ملحوظة: المشاركة في تنظيم فعاليات المعرض المدرسي يمدها بخبرات للعمل لاحقاً كمنظم فعاليات.

أسئلة على الدرس الخامس

١. نستخدم لإخفاء الفوضى.
- أ. الرفوف
ب. الملصقات
ج. اللافتات
د. البطاقات
٢. لإضافة مساحة إلى العرض بشكل عمودي نستخدم
- أ. الشعار
ب. الرفوف
ج. الشاشات
د. الملصقات
٣. لإخفاء المعدات نستخدم
- أ. الملابس
ب. العملاء
ج. البضائع
د. شاشات العرض
٤. يجب الترحيب بالزوار بطريقة لنجاح المعرض.
- أ. ودية
ب. عدائية
ج. عنيفة
د. ساخرة
٥. نتلقى من الزملاء للتدريب على كيفية عرض المنتجات.
- أ. الهدايا
ب. الشكر
ج. الملاحظات
د. الطعام
٦. تشمل الملصقات الترويجية
- أ. العلامة التجارية
ب. شعار المنتج
ج. مواعيد المعارض
د. جميع ما سبق
٧. عامل الجذب الرئيسي لنيل ثقة العملاء هو
- أ. سعر المنتج
ب. الجودة
ج. التصميم
د. العلامة التجارية
٨. عند إقامة معرضك يجب انحناء علامة تجارية
- أ. محلية
ب. عالمية
ج. خاصة بك
د. عامة للجميع

٩. الهدف من تحديد حجم مكان العرض المراد إقامته تحديد كمية

أ. مقاعد العملاء

ب. المعدات

ج. الزائرين

١٠. الخطوة الأخيرة في إعداد مكان العرض

أ. تلقي الملاحظات

ب. الترحيب بالعملاء

ج. التدريب

١١. الهدف من تصميم دعوات لتعريف العملاء بمهارة الصانع هو

أ. تهريب العملاء

ب. جذب العملاء

ج. الترحيب بالعملاء

١٢. ترتيب البضائع بشكل فعال يساعد على استغلال

أ. العملاء

ب. مساحة العرض

ج. المعروضات

١٣. التصميم الجذاب للشعار عبارة عن أو كلمة تعبر عن العمل.

أ. صورة

ب. حرف

ج. رمز

١٤. تستعين بعض الجمعيات الخيرية ببعض للترويج لعمالها الخيري.

أ. الأموال

ب. الرسومات

ج. المعروضات

الموضوع السادس

شخصيات مصرية مؤثرة (د. أحمد مستجير)

من هو.د. أحمد مستجير:

- وُلد عام ١٩٣٤م بقرية الصلاحات بمركز بنى عبيد بالدقهلية.
- توفى عام ٢٠٠٦م.
- حصل على البكالوريوس من كلية الزراعة جامعة القاهرة.
- عمل مهندساً زراعياً لمدة قصيرة فى الإصلاح الزراعى بعزبة (الفؤادية) بالقرب من قريته.
- حصل على منحة من المركز القومى للبحوث للحصول على درجة الدكتوراه من جامعة إنديرة بالمملكة البريطانية عام ١٩٦٠م.
- حصل على درجة الدكتوراه فى عام ١٩٦٣م.
- عمل بعد عودته للقاهرة كمدرس بكلية الزراعة جامعة القاهرة وحصل على الأستاذية.
- أصبح عميداً لكلية الزراعة جامعة القاهرة من عام ١٩٨٦ إلى ١٩٩٥م.

أهم إنجازاته:

- ساهم فى أكثر من ميدان علمى وأدبى وإنسانى.
- كشف جهود فى اكتشاف أنواع جديدة من المحاصيل وكذلك فى مجال الإنتاج الحيوانى.
- قام بتأسيس مركز علوم وراثية للإنتاج الحيوانى.
- أصبح زائد علم الهندسة الوراثية فى مصر والعالم العربى.
- عضو فى ١٢ هيئة وجمعية علمية وثقافية منها مجمع الخالدين والجمعية المصرية لعلوم الإنتاج الحيوانى، الجمعية المصرية للعلوم الوراثية، وإتحاد الكتاب، ولجنة المعجم العربى الزراعى ومجمع اللغة العربية بالقاهرة.
- أحد أبرز إنتاجاته مشروع زراعة الفقراء لاكتشاف سلالات من القمح والأرز تتحمل درجات عالية من الملوحة والجفاف للاستفادة منها فى زراعة الصحراء فى الدول النامية.
- استفادت دول كثيرة من أبحاثه عن زراعة القمح بواسطة مياه البحر مباشرة دون تحليتها (أى دون فصل الملح عنها).
- له العديد من المؤلفات فى مجال الزراعة مثل:
- مقدمة فى علم تربية الحيوانات.

- التحسين الوراثى لحيوانات المزرعة.
- النواحى التطبيقية فى تحسين الحيوان والدواجن.
- له الكثير من التراجم فى العلوم والفلسفة مثل:
 - التطور الحضارى للإنسان.
 - ارتقاء الإنسان.
 - الربيع الصامت.
 - الانقراض الكبير.
 - عصر الجنيات والالكترونيات.
 - البذور الكونية وغيرها.
- له العديد من الإسهامات فى الكتابات الأدبية والشعر مثل:
 - الأدلة الرقمية لبحور الشعر العربى.
 - علم اسمه السعادة ... وغيرها.

الجوائز التى حصل عليها:

- جائزة الدولة التقديرية للعلوم والزراعة.
- وسام العلوم والفنون من الطبقة الأولى.
- جائزة مبارك فى العلوم والتكنولوجيا المتقدم وغيرها من الجوائز.



أسئلة على الدرس السادس

١. حصل د. أحمد مستجير على جائزة الدولة التقديرية في مجال العلوم و.....
أ. البيئة
ب. الزراعة
ج. الهندسة
د. الطب
٢. أسس د. أحمد مستجير مشروع زراعة..... لاستنباط سلاسلات من القمح والأرز تتحمل
الملوحة والجفاف.
أ. الفقراء
ب. الأغنياء
ج. الشباب
د. الأطفال
٣. استفادت بعض الدول من زراعة محصول..... بفضل أبحاث د/ مستجير.
أ. الأرز
ب. الشعير
ج. القمح
د. البنجر
٤. اهتم د. مستجير بعلم الهندسة..... بشكل خاص.
أ. الكهربائية
ب. الوراثة
ج. المدنية
د. المعمارية
٥. تُعد ترجمة (الربيع الصامت) إحدى إسهامات د. مستجير في علم.....
أ. الإنتاج الحيواني
ب. الفلسفة
ج. زراعة المحاصيل
د. الوراثة
٦. حصل د. مستجير على البكالوريوس من كلية..... جامعة القاهرة.
أ. التجارة
ب. الطب
ج. الزراعة
د. الهندسة
٧. أصبح د. مستجير عميداً لكلية.....
أ. الزراعة
ب. التجارة
ج. الهندسة
د. الطب
٨. كشف د. مستجير جهوده في استنباط أنواع جديد من.....
أ. المهارات
ب. المحاصيل
ج. الثقافات
د. اللغات

٩. كان د. مستجير عضواً في الجمعية المصرية لعلوم الإنتاج

- أ. الغذائي
ب. الزراعي
ج. العملي
د. الحيواني

١٠. استفادت دول كثير من أبحاث د. مستجير عن زراعة القمح بواسطة مياه

- أ. المحيطات
ب. الأنهار
ج. البحر
د. البرك

١١. حصل د. مستجير على جائزة

- أ. وسام العلوم والفنون
ب. وسام الشرف
ج. الميدالية الفضية
د. جائزة نوبل

١٢. حاز د. مستجير على جائزة الدولة التقديرية لـ والزراعة.

- أ. الفنون
ب. العلوم
ج. الوراثة
د. الهندسة



الدرس السابع

المستكشف النشط (السيدة ريبيكا هوى)

من هى السيدة ريبيكا هوى:

- رائدة أعمال ومستكشفة فى ناشيونال جيوغرافيك.
- حاصلة على درجة البكالوريوس فى إدارة الأعمال والدراسات الحضرية.
- حائزة على درجة الماجستير فى تخطيط المدن.

المقصود براءة الأعمال:

هى الشخص الذى يحدد فرصة تجارية ويقوم بتأسيس مشروع تجارى يقدم من خلاله منتجاً أو خدمة معينة لتلبية حاجات السوق.

دور السيدة هوى مع الفنانين المبدعون:

- كان لديها فكرة مبتكرة استطاعت أن تحولها إلى مشروع تجارى.
- ساعدت الفنانين فى المجتمعات حول العالم على تسويق تصميماتهم والحصول على عائد مادي مستدام.
- قامت بمساعدة الفنانين الموهوبين والمبدعين فى القرى الريفية عندما لاحظت أنهم يغادرون للبحث عن العمل فى المدن.

أفكار السيدة هوى الإبداعية:

استخدمت شبكة الإنترنت لتسويق الأعمال الفنية وقامت بإنشاء موقع الكترونى يتيح للفنانين عرض تصميماتهم بعيداً عن أى ضرر.

أهمية الموقع الالكترونى للفنانين والمصممين:

- يمكن للمصممين أن يدفعوا مقابح الإطلاع على تصاميم الفنانين والتواصل معهم من أجل التعاون سوياً.
- يتقاضى الفنانون مقابل ماديًا عند حصول الشركات على تراخيص لاستخدام تصميمات المنتجات مثل الملابس والأدوات المكتبية.
- تُرفع التصميمات إلى الموقع ويصبح فى إمكان الشركات حول العالم الوصول إليها.

دور السيدة هوى تجاه الموقع الإلكتروني:

- العمل على جذب الشركات إلى الموقع، وذلك لأن من الضروري أن تعرف الشركات بوجود هذا الموقع وتطلع على التصاميم الجديدة.
- ترجمة القيمة الثقافية لعمل المصممين تعمل شركتها كمنصة تسهل عملية العثور على تصاميم فنية.

رأس المال:

- هو الأموال أو المعدات التي يحتاجها رواد الأعمال عند البدء في تأسيس مشروع تجارى صغير.
- يمكن توفير رأس المال من خلال توفير مبلغ من المال تم إيداعه أو قرض يجب سداه فيما بعد.

كيف دعمت هوى الفنانين:

- تقوم شركتها بتوفير جهاز كمبيوتر وماسح ضوئى للفنانين الموجودين فى قرية ما حيث يتشاركون جميعاً فى استخدام المعدات.
- عندما تقوم إحدى الشركات العالمية بدفع مبلغ مالى للحصول على ترخيص لاستخدام أحد التصميمات المعروضة على الموقع تقوم السيدة هوى بتخصيص جزء من دفعات الأرباح لتحسين المجتمع.
- استخدم الفنانون المال للتعلم والاحتياجات المنزلية والضروريات الأخرى للأسرة.
- تقدر الدخل الذى يحققه الفنانون فى الوقت الحالى يعادل ٢٥% أكثر مما كانوا يكسبونه فى السابق.
- يوجد على الموقع الإلكتروني الخاص بالسيدة هوى أكثر من ١٠ آلاف تصميم لفنانين من ٣١ مجتمعاً محلياً من حول العالم.

الخطوات التى يجب إتباعها ليكون الشخص رائد أعمال من أصحاب المشروعات الصغيرة:

١. تحديد مجال العمل كمشروع فى مجال الموضة أو إعادة تدوير الملابس.
٢. تحديد شريحة العملاء المستهدفين بمعنى من سيشتري المنتج أو الخدمة.
٣. التفكير فى المنتج اختبار منتج يحتاج إليه الأفراد.

أمثلة للمشاريع التي يمكن لرواد الأعمال بيعها والتسويق لها عبر الإنترنت:

• المنتجات الخشبية مثل الفانوس.

• إنشاء شركة لأعمال السباكة.

• إعادة تدوير الملابس والحلى للحفاظ على البيئة.

ملحوظة: يمكن بدء المشروعات الصغيرة بأموال محدودة لكن في الوقت ذاته توجد طرق للحصول على قروض لتمويل المشروعات الصغيرة كالقروض التي تقدمها البنوك (مع التعهد على رد المبلغ المالي للقرض بعد فترة محددة).



أسئلة على الدرس السابع

١. الأموال والمعدات التي يحتاجها رواد الأعمال لتأسيس مشروع تجارى يسمى
- أ. الأرباح
ب. المشاريع الصغيرة
ج. رأس المال
د. القروض
٢. الدور الذي تقوم به شركة السيدة هوى هو الشركات إلى الموقع.
- أ. جذب
ب. شراء
ج. تنفير
د. إبعاد
٣. أنشأت السيدة هوى يتيح للفنانين عرض تصميماتهم بعيداً عن أى ضرر.
- أ. معرضاً
ب. موقعاً الكترونياً
ج. مؤتمراً
د. مصنعاً
٤. ساعدت السيدة هوى الفنانين الموهوبين فى تسويق تصميماتهم والحصول على
- أ. أجهزة
ب. عائد مادي
ج. رخصة قيادة
د. تصاميم فنية
٥. قدرة السيدة هوى الدخل الذي يحققه الفنانون فى الوقت الحالى هو أكثر من السابق.
- أ. ١٠٠%
ب. ٢٥%
ج. ٥٥%
د. ٧٥%
٦. تُعد منصة هوى وسيلة للأعمال الفنية.
- أ. عرض
ب. تسجيل
ج. حذف
د. بيع
٧. تعمل منصة هوى على تسهيل الحصول على الأعمال
- أ. الدرامية
ب. الأدبية
ج. الهندسية
د. الفنية
٨. تُخصص شركة السيدة هوى جزءاً من الأرباح لتحسين
- أ. التعليم
ب. البيئة
ج. المجتمع
د. المباني

٩. الشخص الذى يحدد فرصة تجارية ويقوم بتأسيس مشروع تجارى يقدم منتج يسمى.....
- أ. المدير
ب. رائد أعمال
ج. المعلم
د. المهندس
١٠. كانت السيدة هوى..... ومستكشفة فى ناشيونال جيوغرافيك.
- أ. مهندسة
ب. طبيبة
ج. عالمة
د. رائدة أعمال
١١. يتقاضى الفنانون مقابلاً مادياً عند حصول الشركات على..... لاستخدام تصميمات المنتجات.
- أ. تراخيص
ب. صور
ج. شهادة
د. فيديو
١٢. تعتبر أجهزة الكمبيوتر..... هى رأس المال للفنانين.
- أ. تليفون محمول
ب. لوحة المفاتيح
ج. الماسح الضوئى
د. الكاميرا
١٣. استخدم الفنانون المال..... والاحتياجات المنزلية للأسرة.
- أ. للكمبيوتر
ب. للتعلم
ج. للألعاب
د. للمجتمع
١٤. يوجد على الموقع الالكترونى الخاص بالسيدة هوى..... لفنانين من مجتمعات محلية حول العالم.
- أ. برامج
ب. ألعاب
ج. فيديوهات
د. تصاميم

تطبيق



مذكرات جاهزة للطباعة

لتحميل الملفات التعليمية مجاناً للمعلم والطالب

مذكرات وملازم / مراجعات وملخصات / امتحانات / كتب الوزارة /
أدلة المعلم / دفاتر التحضير / سجلات مدرسية / أوراق تأسيس

امسح الكود بموبايلك علشان تقدر تثبت التطبيق

وتقدر ف أي وقت تحمّل ال نفسك فيه ببلاش

هيغنيك عن البحث والجروبات والقنوات الكثيرة

