

## مهارات إدارة الأسرة وريادة الأعمال



كتاب الطالب  
الفصل الدراسي الأول



# مهارات إدارة الأسرة وريادة الأعمال



كتاب الطالب

الصف الثاني الإعدادي

الفصل الدراسي الأول

م ٢٠٢٥ / م ٢٠٢٦

## لجنة إعداد الكتاب

أ.د/ وسام علي جلبط

أستاذ بقسم الاقتصاد المنزلي  
التربوي كلية الاقتصاد المنزلي  
جامعة الأزهر

د/ نهاد شفيق قنديل

خبير مناهج الاقتصاد المنزلي  
الإدارة العامة لتخطيط وصياغة  
المناهج

أ / رانيا إبراهيم قرني

مدير تنمية مادة الاقتصاد  
المنزلي بديوان عام  
وزارة التربية والتعليم

د/ أميرة محمد عبد الله محمد  
معلم الاقتصاد المنزلي - بمدارس  
المتفوقين في العلوم والتكنولوجيا  
"STEM"

د/ رهام محمود رضوان

كبير معلمين مادة الاقتصاد المنزلي  
إدارة الشيخ زايد التعليمية

## إشراف

مساعد الوزير لشئون تطوير المناهج التعليمية

والمشرف على الإدارة المركزية لتطوير المناهج

د/ أكرم حسن محمد

## محتويات الكتاب

الصفحة	الموضوع
٤	المقدمة
٦	الوحدة الأولى: الوعي الأسري
٧	الدرس الأول: أساور الصداقة
١٢	الدرس الثاني: أخلاقيات العمل الريادي
١٦	الدرس الثالث: بان كيك الشوفان بالمولز
٢١	الدرس الرابع: فطائر السبانخ بالجبن
٢٦	الوحدة الثانية: ريادة الأعمال وإحياء التراث
٢٧	الدرس الأول: خيوط تعبر عن تراثنا " فن المكرمية "
٣٣	الدرس الثاني: تطبيقات علي فن المكرمية
٣٧	الدرس الثالث: أصناف غذائية من تراثنا " الكشري المصري "
٤١	الدرس الرابع: البدائل الغذائية: طريقة ذكية لعادات صحية
٤٥	الوحدة الثالثة: بطاقات وإرشادات ذكية
٤٦	الدرس الأول: حقيبة الإسعافات الأولية " بطاقات للتوعية "
٥٠	الدرس الثاني: الاستهلاك الأخضر للأجهزة المنزلية
٥٤	الدرس الثالث: بطاقتي التسويقية
٥٨	مراجع يستعين بها الطالب

## المقدمة

إن إعداد طالب قادر على تحديد هدفه المهني المستقبلي؛ لم يكن بالسهل علينا نحن صناع المناهج؛ ولكن في ظل التوجهات التربوية الداعمة لأهمية الإرشاد المهني لطلاب تلك المرحلة؛ وفي ضوء تحديد الهدف المهني المستقبلي والذي يُعد من أهم أهداف مادة " مهارات إدارة الأسرة وريادة الأعمال"؛ والمبنى في فلسفته على العديد من المهارات الحياتية لتأهيل الطلاب لتلبية متطلبات سوق العمل، ومواكبة التطور الحادث في مختلف مجالات الحياة الأسرية بكفاءة تمكنهم من المساهمة في بناء مجتمع مستقر، مساهم في زيادة الإنتاجية، وذلك من خلال التكامل بين مجالات الاقتصاد المنزلي المتنوعة؛ بما يحقق الفكر الريادي في ضوء نواتج التعلم المستهدفة، والمحقة لمختلف جوانب التنمية المستدامة.

ويعتمد كتاب "مهارات إدارة الأسرة ورياده الأعمال" على عدد من المهارات الحياتية المرتبطة ارتباطاً وثيقاً بمتطلبات سوق العمل من خلال أفكار مبتكرة لمشاريع ريادة صغيرة؛ تتطرق شرارة تنفيذها من الاستثمار الأمثل لما تعلمه الطلاب من مهارات متنوعة، وممارسات مبنية على التكامل بين مجالات المادة المختلفة (العلاقات الأسرية وسلامة المجتمع، الأمومة والطفولة، إدارة موارد الأسرة والمستهلك، الصحة الغذائية وعلوم الأطعمة، التذوق الملبسي والمشغولات اليدوية، وتأثير المسكن وتجميله)، ويعتبر المنطلق الجديد لكتاب الطالب في مادتنا هذا العام هو تسليط الضوء على الممارسات العملية؛ والتأكيد على إنتاج الطلاب لمنتج فعلى ملموس يتم الإعداد له، وتنفيذه، والانتهاه

منه كمنتج متميز يصلح للتسويق، وكمخرج تعليمي ملموس في كل درس من دروس المادة. لذا فمن المهم تضافر الجهود لمواصلة الدعم لمسيرة التعليم؛ من خلال تلك الممارسات العملية؛ بما يحقق تدعيم اكتساب الطلاب لمهارات يمكن استثمارها في

أحد المشاريع الريادية الصغيرة، بما يتناسب مع المرحلة العمرية لطلاب الصف الثاني الإعدادي؛ وفي ضوء ذلك تم صياغة عدد ٣ وحدات تدريسية؛ متمثلة في:

**الوحدة الأولى: الوعي الأسري. الوحدة الثانية: ريادة الأعمال وإحياء التراث**

**الوحدة الثالثة: بطاقات وإرشادات ذكية**

بحيث تشتمل الثلاث وحدات على عدد من الموضوعات تتناول مختلف مجالات الاقتصاد المنزلي، لتنمية الوعي الأسري، فيما يخص تلك الفئة العمرية وتدعيم علاقة الآباء بالأبناء، وكذلك علاقة الآباء بالمجتمع المدرسي لأبنائهم من أصدقاء، وزملاء، ومعلمين.... الخ، مما يعزز الترابط الأسري، ويكون اتجاهًا إيجابيًا نحو الضوابط الأخلاقية، والعادات، والتقاليد المتعارف عليها في مجتمعنا المصري الشرقي الأصيل، ولعل تنمية ذلك يدعم المواطنة، وتنمية روح الولاء، والانتماء لكل ما يرتبط بتراثنا المصري الثقافي الأصيل في مختلف المجالات من أكلات متنوعة لمختلف البيئات المصرية، وفنون لمشغولات يدوية تحمل رموز من التراث المصري، وكذلك رموز من موروثاتنا الشعبية... الخ، وتقديم الإرشادات الذكية الهامة للعناية بتنمية الوعي في مختلف المجالات الصحية

من خلال الوعي الدوائي، وكذلك الاستهلاك الأخضر لموارد الأسرة، والمجتمع؛ وأخيرًا الترويج لمختلف ما تم إنتاجه خلال الفصل الدراسي الأول بأيدي طلابنا في تلك الفئة العمرية، وتسويقه ببطاقة تسويقية من إعداد الطلاب كدعاية، وإعلان عن منتجاتهم بالاستعانة بالمهارات والممارسات في مجالات الاقتصاد المنزلي من التغذية، والمشغولات الفنية البسيطة، بما يتناسب مع المرحلة العمرية لطلاب الصف الثاني الإعدادي؛ مع خالص تمنياتنا لطلابنا؛ بدوام التوفيق في تحقيق مسار مهني مواكب للفكر الريادي الذي نسعي لامتلاكه وتوظيفه في مجتمعاتنا، ولمصرنا الحبيبة النمو والرخاء.

والله تعالى الموفق،،،

## الوحدة الأولى: الوعي الأسري

### مقدمة:

تهتم الوحدة بالتعريف بالترابط الأسري؛ كأحد أهم الدعائم لبناء المجتمع من خلال تنمية مفهوم الصداقة الإيجابية، وتدعيم علاقة الآباء بالأبناء في تلك الفئة العمرية، وكذا علاقة الآباء بالمجتمع المدرسي من أصدقاء، وزملاء، ومعلمين، ..... الخ؛ وهذا في ضوء عدد من الضوابط الأخلاقية الداعمة لقيم مجتمعنا المصري الأصيل؛ والتطرق لتطبيق تلك الضوابط الأخلاقية في العمل الريادي بما يحقق العديد من القيم الضمنية بالوحدة، وأهمية الوعي الصحي بضرورة التغذية السليمة لأبنائنا لتفادي أمراض سوء التغذية باختلاف مسمياتها؛ لتحقيق صحة أفضل لأبنائنا في مرحلة النمو.

### دروس الوحدة:

الدرس الأول: أساور الصداقة

الدرس الثاني: أخلاقيات العمل الريادي

الدرس الثالث: بان كيك الشوفان بالموز

الدرس الرابع: فطائر السبانخ بالجبن

القضايا والتحديات: الوعي الصحي - التواصل - ريادة الأعمال - التفكير الناقد.

القيم الضمنية: احترام العمل اليدوي - تحمل المسؤولية - التعاون. 🌸

بعض الرموز التوضيحية بالوحدة ومدلولها: 🌸

 أنشطة وممارسات	 ابحث وتعلم	 نواتج التعلم	 مقدمة
 تقييم إثرائي	 قيم معلوماتك		 معلومة إثرائية

## الدرس الأول: أساور الصداقة

في نهاية الدرس يكون الطالب قادرًا على أن:

1. يمارس مفهوم الصداقة الإيجابية مع زملائه في المدرسة.
2. ينفذ أحد أساور الصداقة باستخدام خامات بسيطة تدعيماً لمفهوم الصداقة.
3. يحرص على التعاون مع زملائه أثناء تنفيذ أساور الصداقة .

نواتج التعلم  
المستهدفة

القضايا والتحديات:

- \* الوعي البيئي.
- \* التواصل.
- \* القيم الضمنية:
- \* التعاون.
- \* احترام الآخر.

المقدمة :

الصداقة أحد العلاقات الإنسانية الراقية، والتي تساعد على تخفيف الضغوط النفسية، وتقوية الثقة بالنفس، وتزيد من الشعور بالأمان والإمتنان؛ فالصديق الحقيقي هو من يشاركك الفرح والحزن، ويشجعك على النجاح والتفوق؛ والصداقة الحقيقية لا تقاس بعدد الأصدقاء وإنما تقاس بالإخلاص والصدق في المعاملة؛ فالصداقة مهارة اجتماعية مكتسبة من خلال دائرة العلاقات الاجتماعية المحيطة بنا من زملاء أو أقارب أو جيران؛ حيث يتحقق مفهوم الصداقة الحقيقية وفقاً لتقارب الميول، والاهتمامات، والقيم والعادات والتقاليد السائدة في المجتمع، مع مراعاة احترام حقوق الآخرين، والوعي بدور الأسرة في التواصل الفعال من منظور تربوي، ووجداني لمراقبة اختيار الأبناء لأصدقائهم، ومن خلال التدخل المباشر أو غير المباشر في التعرف عليهم عن قرب؛ مما يوظف الصلة بين الأصدقاء؛ ويحقق حسن انتقاء الصديق المناسب حيث يقال "قل لي من تصاحب أقل لك من أنت"؛ مع مراعاة الوعي بحدود الصداقة؛ كي تبني علاقات تتسم بالنجاح، والاستدامة.





تُعتبر أساور الصداقة من الأعمال اليدوية المحببة لدى الكثير من الفتيات، مما تحمله من قيم معنوية جميلة، ونظراً لسهولة عملها، وقلة تكلفتها؛ يمكنك **عزيزي الطالب** البحث في نماذج متنوعة لتلك الأساور؛ والتي تعتمد في تنفيذها على **أسلوب العقد**، وتشبه كثيراً "فن المكرومية" وهو أحد الفنون المتميزة للمشغولات اليدوية، والتي تعتمد في تنفيذها على الإبداع، والابتكار، والمهارة اليدوية؛ فهي نشاط رائع يمكن أن يتطور حتى يصبح مشروعاً في المستقبل.



فهي نتعلم معاً طريقة تنفيذ تلك الأساور بأحد أنواع العقد وهي "العقدة المزدوجة"؛ حيث يمكنك أن تهدي صديقك سواراً للصداقة من صنع يديك؟، والذي يُعد من الهدايا الرائعة لأصدقائك المقربين، كرمز يدل على التقدير، والإمتنان، والمحبة، والصداقة القوية ويمكنك أن تنفذ "الأساور المتطابقة" كي تكون ذكرى جميلة تتذكروها سوياً.

### أنشطة وممارسات:

يمكنك **عزيزي الطالب** عمل أساور الصداقة وإضافتها إلى مجموعتك الخاصة من الاكسسوارات .

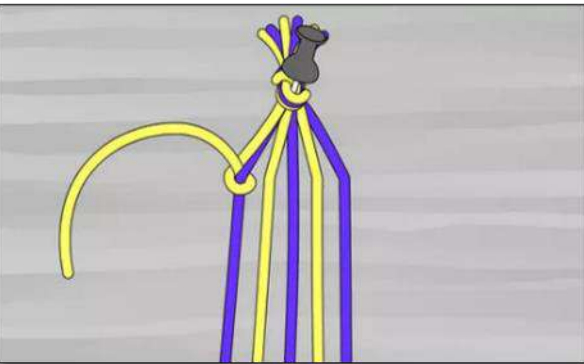
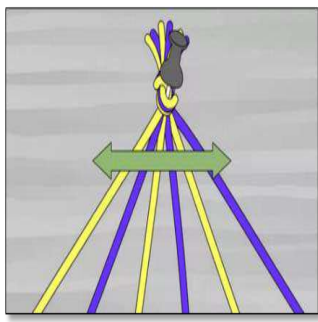
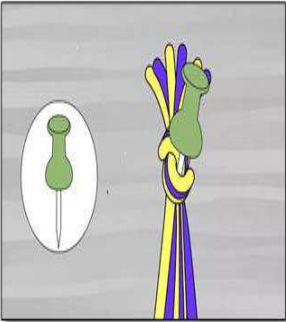
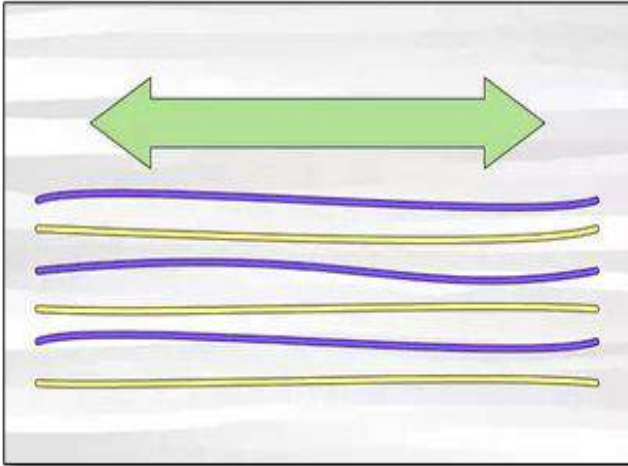
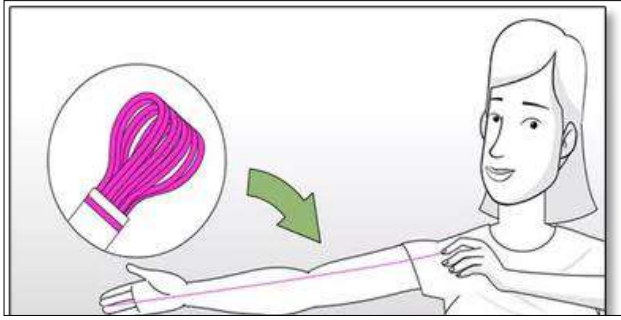


### " أساور الصداقة " :

### الخامات والأدوات المستخدمة:

- مجموعة متعددة من خيوط الصوف، أو خيوط التطريز DMC، أو خيوط المكرومية الرفيعة الملونة -
- دبابيس مكتب - شريط قياس "مازورة" - مقص - يمكن إضافة " الخرز - اللؤلؤ ..... الخ "

## خطوات العمل:



١. حدد طول السوار المطلوب من خلال قياس الخيط الأول على أن يكون أطول قليلاً من المسافة بين أطراف أصابعك إلى كتفك.

٢. قص الخيط، ثم حددي المسافة بالمازورة، وسيكون هذا كافياً لتمدد السوار حول معصمك، واستخدم الخيط الأول لقياس باقي الخيوط ليكونوا بنفس الطول.

٣. حدد عرض السوار باستخدام على الأقل من ٤-٦ خيوط إذا أردت صنع سواراً رقيقاً، واستخدام من ٨-١٠ خيوط إذا أردت سواراً عريضاً؛ فكلما زاد عدد الخيوط أصبح السوار أعرض .

٤. حدد ألوان السوار بداية من لونين فأكثر من الألوان التي تفضلها، ورتبها بالشكل التي ستبدو متناسقة.

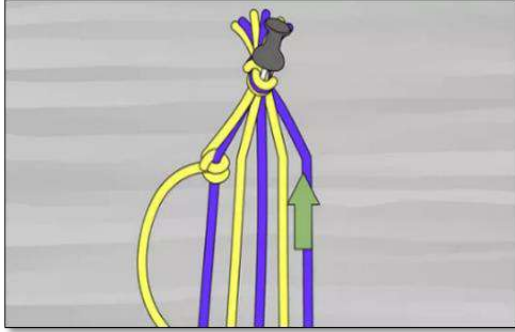
٥. اجمع الخيوط المقصوفة في عقدة، وثبتها جيداً بدبوس مكتب على سطح ثابت، حتى لا يتحرك أثناء العمل؛ باعد الخيوط عن بعضها البعض، وطبق الخطوات التالية لعمل الاسورة بـ "العقدة المزدوجة":

٦. مرر الطرف الأول على الثاني لتربط عقدة، وراعى ألا تجعل العقد محكمة جداً أو مرتخية جداً؛ **من خلال:**

- حرك الخيط الأول على أعلى الخيط الثاني، واحرص أن تترك بعضاً من الخيط الأول على الجانب الآخر حتى تتكون حلقة.

- اجعل الخيط الأول خلف الثاني ثم اسحبه خلال الحلقة؛ وأمسك الخيط الثاني بقوة أثناء سحبك للخيط الأول حتى لا تتحرك العقدة لأعلى عند قمة الخيط الثاني.

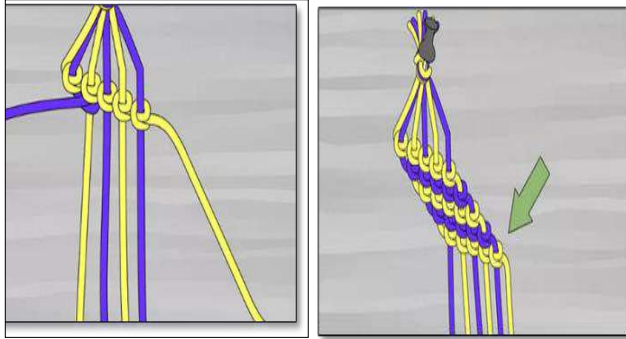
## خطوات العمل:



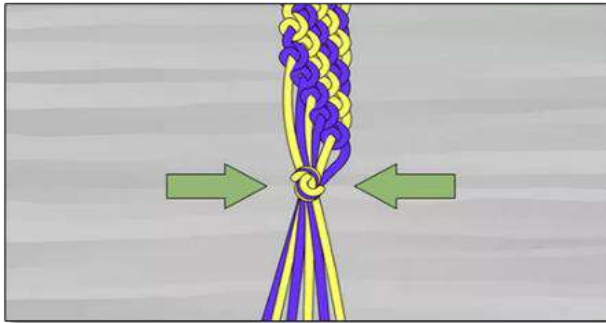
٧. كرر نفس الخطوات باستخدام نفس الخيوط، واستخدم الخيط الأول لعمل عقدتين في الخيط الثالث، ومن ثم الخيط الرابع..... وهكذا بعد أن تصنع العقدة الثانية بالخيطين الأول، والثاني؛ واستمر حتى تتكون عقدتين على كل خيط .

## ملحوظة:

- احرص على سحب الخيط إلى أن تشعر بالمقاومة، وانتبه كي لا تحكمه أكثر من اللازم لأن السوار سيبدو غير متساوي، إذا كانت بعض العقد أضيق من بعضها الآخر.  
- استمر بعقد الخيط الأول حول كل خيطٍ متتابع مع التحرك من اليسار لليمين حتى تقوم بعقد جميع الخيوط، ويكون الخيط الأول في أقصى اليمين تمامًا.



٨. كرر الخطوات السابقة مجددًا بأقصى خيط في اليسار، وسيكون هذا هو الخيط الأول الجديد، وسينتهي كل خيط جهة اليمين، وستبدأ بلون خيط جديد كل مرة؛ ثم كرر العقدة المزدوجة بالخيط في أقصى اليسار مع التحرك من اليسار إلى اليمين حتى يصبح الخيط في أقصى اليمين.



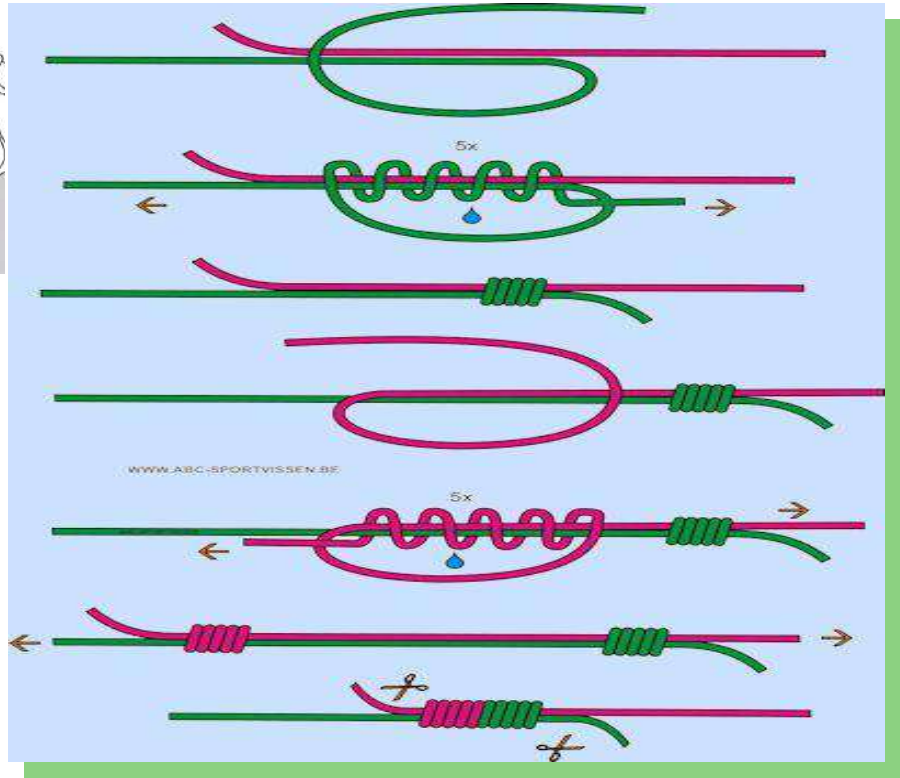
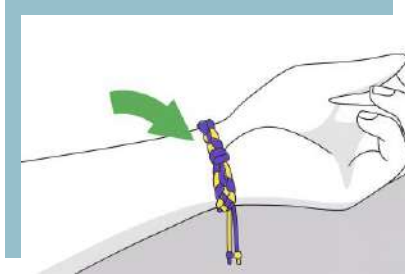
٩. استمر بتكرار الخطوات حتى يصبح السوار مناسبًا بما يكفي لمعصمك، وجربه على معصمك حتى تتأكد من كونه ملائمًا ويجب أن تكون هناك مساحة إضافية كافية بحيث تلائم إصبعين تقريبًا بجانب معصمك عند ارتدائها؛ أخيرًا اربط الطرف الثاني من السوار في عقدة؛ وحرص ألا تأخذ العقدة أيًا من الطول الذي تحتاجه لارتداء السوار.

١٠. قص الخيط الإضافي باستخدام مقص؛ ثم قم بكي السوار لفردته؛ ليكون في شكله النهائي.



## معلومة إثرائية:

يمكنك الاستعانة عزيزتي الطالبة بتلك الخطوات لمزيد من الأناقة لإسورتك كما هو موضح بالرسم:



## التقييم: من خلال الإجابة علي الأسئلة التالية:

١. الصداقة مهارة ..... مكتسبة من خلال دائرة العلاقات الإجتماعية المحيطة بنا.
٢. أساور الصداقة تعبر عن .....
٣. يعتبر ..... من العناصر الإضافية التي يمكن الإستعانة بها في عمل أساور الصداقة.

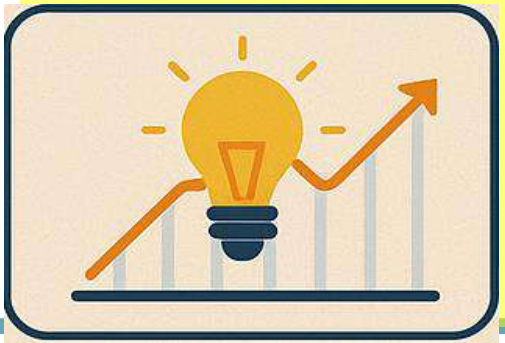
## أنشطة إثرائية:

- قم عزيزي الطالب بالتعاون مع زملائك وبالاستعانة بمحركات البحث الإلكترونية الموثوقة في التعرف على أنواع أخرى لأساور الصداقة واختيار إحداها وتنفيذها.

## الدرس الثاني: أخلاقيات العمل الريادي

في نهاية الدرس يكون الطالب قادرًا على أن:

١. يعدد المبادئ الريادية لنجاح أى مشروع.
٢. يصنف الضوابط الأخلاقية اللازمة لنجاح أى عمل ريادي.
٣. يحرص على احترام الرأى والرأى الآخر فى تعاملاته اليومية.



نواتج التعلم

المستهدفة

القضايا والتحديات

\* الوعي البيئي

\* ريادة الأعمال

القيم الضمنية

\* التعاون

\* احترام الآخر

المقدمة :

كل مشروع ناجح يبدأ بفكرة؛ ومع تميز تلك الفكرة الجديدة المبدعة يمكن أن تتحول لمشروع صغير؛ ينجح ويقوى بدعم أسري، ومهني، ومجتمعي. وقد سبق لنا تناول صفات رائد الأعمال الناجح الذى يبحث، ويفكر فى احتياجات مجتمعه، ويتبنى الأفكار الجديدة ليبتكر، ويبدع ليصل بفكرته إلى مشروع يبدأ صغيرًا، وسرعان ما ينتشر بين الأفراد، والأسر، ويلقى اهتمام المجتمع؛ وهذا يتحقق فى ضوء المبادئ الريادية، والاهتمام بتحقيق الضوابط الأخلاقية بمختلف المجالات الأسرية والمهنية والمجتمعية؛ وهذا ما سنتناوله فى درسنا اليوم. فلنبدأ فى التفكير فى أهم المبادئ الأساسية اللازمة لتحقيق النجاح لأى عمل ريادي، وأى مشروع صغير ليصل به فى ضوء الضوابط الأخلاقية فى مختلف المجالات للنجاح.





يمكنك عزيزي الطالب **البحث** في كيفية تحويل فكرتك وحلمك الصغير إلى مشروع ناجح؛ فكل فكرة متميزة لكي تتحقق، وتنجح لابد من توفر عدد من المبادئ الريادية الأساسية؛ والتي تبدأ بالتخطيط الجيد وتنتهي بالعمل على التحسين، والتطوير المستمرين لتلك الفكرة كما هو موضح في المخطط التالي:

المتابعة والتحسين المستمرين للعمل، فالنجاح يحتاج للعمل المستمر بلا توقف.

احترام الآخرين، وبناء علاقات عمل طيبة مع العملاء، والعاملين،.... الخ.

التسويق الجيد للمشروع بداية من الفكرة حتى المنتج النهائي.

إدارة الوقت بطريقة جيدة مع المرونة في تنظيم وقت تنفيذ كل خطوة للمشروع.

التخطيط الجيد لخطوات تنفيذ الفكرة في ضوء الموارد، والمهارات المتاحة.

رسم تخطيطي: يوضح المبادئ  
الريادية لنجاح أي مشروع.

كما أنه من المهم أيضًا أن تعتمد تلك الفكرة على عدد من الضوابط الأخلاقية اللازمة لتحقيق النجاح كأبي عمل ريادي يبدأ صغير وينمو تدريجيًا في ضوء مساعدة ودعم من المجالات التالية: **المجال الأسري، والمهني، والمجتمعي** والتي تتمثل في:

### الأسري

الاحترام المتبادل، والأمانة والصدق، والاهتمام بتحقيق التوازن بين الوقت المخصص للعمل والمخصص للأسرة، والتشاور مع الأسرة قبل اتخاذ القرارات الهامة التي تخص العمل الريادي لتلقي الدعم والمساندة لتحقيق العمل بالكفاءة المرجوة.

### المهني

احترام الآخرين والعمل بروح الفريق، والالتزام بالمواعيد لتسليم المنتجات مع العملاء، وتجنب الغش في التسويق، والإعلان عن المنتجات، وتقديم منتجات ذات جودة عالية.

المحافظة على البيئة، والالتزام بالقوانين الخاصة بحقوق العاملين بالمشروع، وتعزيز العدل والمساواة داخل بيئة العمل، وتحقيق المسؤولية نحو المجتمع من خلال المبادرات والأعمال التطوعية، والمساهمة الإيجابية في خدمة المجتمع.

### المجتمعي

## أنشطة وممارسات:

## " بوستر من خامات البيئة":

تتنوع الخامات تبع للبيئة المحيطة، والتي يمكن أن تتكون من:

1/2 م قماش خيش ملون - قطع منفذة مستطيلة الحجم من الكروشيه مقاس 10 سم X 10 سم - خيوط من الصوف - عبارات متنوعة عن الضوابط الأخلاقية للعمل الريادي في المجالات الأسرية، والمهنية، والمجتمعية.

## خطوات العمل:

في ضوء ماتناولناه من معلومات سابقة، وبالإستعانة بخامات البيئة المتنوعة؛ يمكنك عزيزي الطالب بالتعاون مع زملائك في الفصل من تصميم بوستر يضم عدد من العبارات الهامة للتوعية بأهمية الضوابط الأخلاقية للعمل الريادي في مختلف المجالات (الأسرية، والمهنية، والمجتمعية)؛ مع توظيف مختلف مهاراتك في فن الكروشيه، وفن التطريز، .....الخ؛ لتنفيذ البوستر.

يمكنك الاستعانة بالشكل المقابل كبدائية لأحد البوسترات؛ على أن تفكر وتبتكر، وتبدع بالتعاون مع زملائك في تنفيذ أفكار أخرى.





## معلومة إثرائية:

عزيزي الطالب إن العديد من المشروعات الصغيرة بدأت بمجرد فكرة بين أفراد الأسرة؛ تعاونوا على تنفيذها موظفين مهاراتهم ومواردهم البسيطة، مستعينين بالخامات المتوفرة بالبيئة المحيطة؛ وفي ضوء التخطيط الجيد تحولت تلك الفكرة لمشروع ريادي ناجح؛ لذا آن الأوان لاستثمار مهاراتك التي تعلمتها في مختلف المجالات؛ وتحويل هواياتك إلى مشاريع ناجحة لتصبح ريادي في مجتمعك؛ وتساهم في تحقيق التنمية المستدامة التي تعود علينا جميعًا بالنفع.



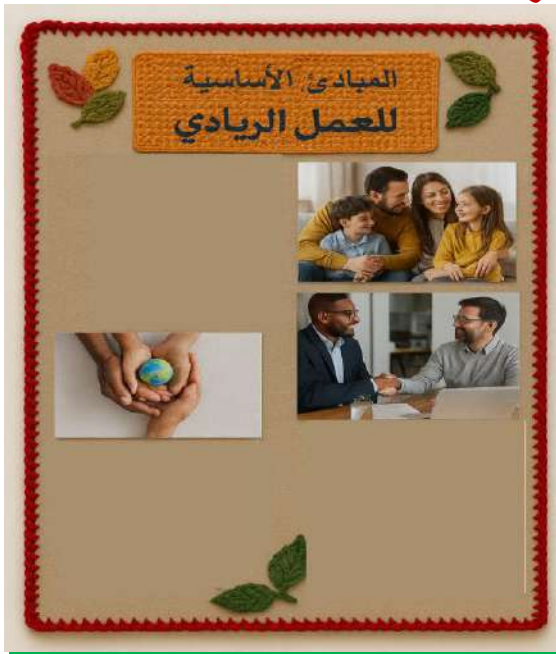
## التقييم: من خلال الإجابة علي الأسئلة التالية:

١. تتعدد الضوابط الأخلاقية في ضوء المجال الأسري؛ والتي تتمثل في.....
٢. تجنب الغش في التسويق؛ يعتبر من الضوابط الأخلاقية في المجال.....
٣. من المبادئ الريادية الأساسية لنجاح أي مشروع.....



## أنشطة إثرائية:

فكر في ضوء ماسبق تناوله من معلومات...؟؟ وحاول استكمال البوستر بما تراه مناسبًا من عبارات وصور موضحة.



## الدرس الثالث: بان كيك الشوفان بالموز

في نهاية الدرس يكون الطالب قادرًا على أن:

١. يحدد مفهوم سوء التغذية.
٢. يستنتج الأمراض المترتبة عن سوء التغذية في مرحلة المراهقة.
٣. ينفذ أحد الأصناف الغذائية المناسبة لعلاج هشاشة العظام.
٤. يحرص على التعاون مع زملائه أثناء تنفيذ النشاط .



نواتج التعلم  
المستهدفة

القضايا والتحديات

\* الوعي الصحي

\* التواصل

القيم الضمنية

\* التعاون

\* احترام الآخر

المقدمة:

هل تعرف عزيزي الطالب أن طعامك اليومي يمكن أن يكون سببًا في صحتك... أو مرضك!؟

نحن نأكل لننمو، لننتعلم، لنلعب، ولنشعر بالنشاط، لكن هل فكرت يومًا أن اختيارك لما تأكله قد يؤثر على جسمك وعقلك بشكل كبير؟ تخيل أن شخصًا يأكل كثيرًا لكنه لا يحصل على ما يحتاجه جسمه من فيتامينات أو معادن، أو أن آخر لا يأكل

ما يكفي من الطعام... كلاهما قد يُصاب بأمراض خطيرة دون أن يدري! هذا ما يُعرف بسوء التغذية.

في الدروس القادمة، سنكتشف معًا: أمراض سوء التغذية، وكيف تؤثر على نموك وصحتك، والطرق التي تحمي نفسك منها بأسلوب حياة بسيط ومتوازن.

استعد لرحلة ممتعة داخل جسمك، لتتعرف على أسرارهِ، وتتعلم كيف نجعله قويًا وصحيًا كل يوم من خلال غذائنا!



ابحث وتعلم:



يُعد سوء التغذية في مرحلة المراهقة من المشكلات الصحية الخطيرة، إذ تؤثر هذه المرحلة الحساسة على النمو الجسدي والعقلي للمراهق، ففي حال عدم حصول الجسم على كفايته من العناصر الغذائية مثل الحديد والكالسيوم والبروتينات والفيتامينات، قد يؤدي ذلك إلى ضعف النمو، وفقر الدم، وهشاشة العظام، بالإضافة إلى اضطرابات في المناعة تجعل الجسم أكثر عرضة للإصابة بالأمراض، كما أن الإفراط في تناول الأطعمة

السريعة والمشروبات الغازية، مع قلة النشاط البدني، يساهم في زيادة الوزن والسمنة، مما يرفع خطر الإصابة بأمراض القلب والسكري في سن مبكرة.

(بروتين، وفيتامينات، وأملاح معدنية) + النوم الكافي + ممارسة الرياضة

= نمو طبيعي صحي

لذا يجب الاهتمام بتحقيق

**معادلة التغذية السليمة:**



أنشطة وممارسات:

تتعدد الأصناف الغذائية الغنية بالمجموعات الغذائية الهامة من أطعمة الطاقة، والبناء، والوقاية متمثلة في الكربوهيدات، والبروتينات، والفيتامينات، والأملاح المعدنية، والألياف؛ مما يجعلها خياراً جيداً لعلاج أحد أمراض سوء التغذية مثل مرض هشاشة العظام (ضعف في كثافة العظام وزيادة خطر الإصابة المتكررة بالكسور)، ويعتبر **بان كيك الشوفان بالموز**

من الأصناف التي يمكن إعدادها للمساعدة في التغلب على هشاشة العظام.

### فوائد الشوفان

- يحسن الهضم
- غني بمضادات الأكسدة
- يعزز طاقة الجسم
- يعزز الشعور بالشبع
- يخفض الكوليسترول
- مصدر جيد للعناصر الغذائية



### المقادير للوصف:

كوب شوفان - كوب دقيق - ٢/١ كوب سكر - عدد ٢ بيضة - كوب حليب - ملعقة كبيرة زبد مذاب - موزة مهروسة - ملعقة صغيرة فانيليا - رشة ملح - مكسرات أو فواكه مجففة للتزيين.



**خطوات العمل:**

- اخلط في وعاء الشوفان والدقيق والسكر.

- اخفق البيض والحليب والزبدة المذابة والموزة المهروسة والفانيليا.

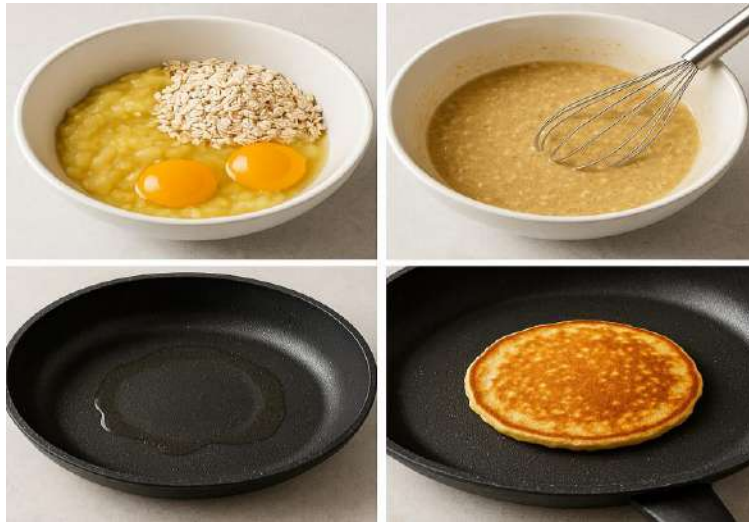
- أضف خليط البيض إلى خليط الشوفان واخطي حتى تتكون عجينة متجانسة.

- اترك الخليط يرتاح ليتيح للشوفان أن يمتص الرطوبة ويكون قوامًا أفضل.

- سخن مقلاة غير لاصقة على نار متوسطة، وضع مقداراً من العجينة.

- اطهي لمدة ٢-٣ دقائق على كل جانب، حتى يصبح البان كيك ذهبي اللون.

**ملحوظة:** راعى ألا تُعرض المقلاة لحرارة عالية جداً حتى لا تحترق البان كيك من الخارج قبل أن ينضج من الداخل.



- قدم البان كيك مع المكسرات أو الفواكه المجففة أو الموز والعسل؛ كما يمكن إضافة لمسات إضافية مثل رشّة قرفة، رقائق الشيكولاتة حسب الرغبة.





## معلومة إثرائية:

"هل تعلم أن جسمك يتحدث؟! "جسمك يُرسل لك إشارات عندما لا يحصل على الغذاء المناسب! وهذا ما يُعرف بـ "سوء التغذية"، وهو يعني أن الشخص لا يحصل على كميات كافية من العناصر الغذائية المهمة، أو يتناول طعامًا غير متوازن.



## التقييم: من خلال الإجابة علي الأسئلة التالية:

١. يحدث سوء التغذية عندما .....
٢. من أمراض سوء التغذية الناتجة عن نقص الكالسيوم .....
٣. من طرق الوقاية من سوء التغذية ..... و .....
٤. من فوائد الشوفان ..... و ..... و .....

## أنشطة إثرائية:



عزيزي الطالب، يمكنك التعاون مع زملائك في إعداد أصناف غذائية صحية، ومتوازنة تساهم في الوقاية من أمراض سوء التغذية، مثل: "التوست الفرنسي" المحضر بالحليب والبيض، أو كوكيز الشوفان بالموز، أو سلطة الفواكه الطازجة الغنية بالفيتامينات.

## الدرس الرابع: فطائر السبانخ بالجبن

في نهاية الدرس يكون الطالب قادرًا على أن:

- يحدد مفهوم المكملات الغذائية، وأهميتها للحفاظ على الصحة العامة.
- ينفذ أحد الأصناف الغذائية المناسبة كمكمل غذائي للوقاية من نقص الحديد "الأنيميا".
- يحرص على اتباع عادات غذائية صحية.



فطائر  
السبانخ بالجبن

نواتج التعلم  
المستهدفة

القضايا والتحديات

\* الوعي الصحي

\* التواصل

القيم الضمنية

\* التعاون

\* احترام الآخر

المقدمة :

..... هل فكرت عزيزي الطالب في مكونات ماتتناوله من أطعمة خلال اليوم؛ وكيف تؤثر على صحتك؟، فتخيل أن جسمك مثل السيارة، تحتاج لوقود مناسب لتعمل بكفاءة؛ فإذا كان ذلك الوقود غير مناسب؛ فهل ستعمل السيارة؟؟؟!!، كذلك عدم حصول أجسامنا على الاحتياجات الغذائية المناسبة خاصة من **الفيتامينات، والأملاح المعدنية؛** أو تناول الكثير من الأطعمة التي لا يحتاجها الجسم؛ يؤدي إلى الإصابة بأمراض فئوية تلك الأطعمة ومدى توازن مكوناتها ما بين بروتينات، وكربوهيدرات، وفيتامينات، وأملاح معدنية، ودهون صحية؛ له تأثير كبير على صحتنا؛ وفي درسنا اليوم سوف نتعرف على أسرار التغذية السليمة التي تجعلنا أكثر نشاطاً وصحة؛ ونحمي أنفسنا من أحد أمراض سوء التغذية وهو " **الأنيميا** " أو ما يعرف بمرض **نقص الحديد**.



السلطة من الأطعمة الغنية بالحديد

هل تعلم عزيزي الطالب أن "الأنيميا" كأحد أمراض سوء التغذية والذي ينتج عن نقص الحديد بالجسم يؤدي لنقص في نسبة الأكسجين التي تصل لخلايا الجسم، مما ينتج عنه شحوب الوجه، والتعب من أقل مجهود، وضيق التنفس، وقد تصل لتساقط للشعر... وغيرها من الأعراض التي تؤثر على نشاط الجسم وصحته؛ ولتلافي تلك الأعراض يراعى الاهتمام بتناول الأطعمة الغنية بالحديد مثل الكبد، واللحوم الحمراء، والعدس، والحمص، والسبانخ، والجرجير... الخ؛ وفيتامين "سى" والذي يساعد على امتصاص الحديد بالجسم ومن الأطعمة الغنية به البرتقال، والليمون، والجوافة.



المكملات الغذائية من الأطعمة الغنية بالحديد

وبذلك حصولنا على **مكملات غذائية** لعنصر الحديد من الأطعمة الطبيعية لتدعيم احتياجاتنا الغذائية من ذلك العنصر الهام يقينا من الأنيميا.

كما قد يلجأ البعض للإستعانة بمكملات غذائية على هيئة حبوب دوائية؛ لتساعد الجسم على تعويض ذلك النقص من الحديد من خلال تناول "**المكملات الغذائية الدوائية**" لتجعلهم أكثر صحة ونشاطاً؛ إلا أنها تظل دواء؛ وتناولها بصفة مستمرة له آثار جانبية على الجسم؛ لذا ينصح باستشارة الطبيب عند الشعور بالتعب من أقل مجهود؛ لتحديد نوعية المكملات الغذائية الدوائية التي تحتاجها أجسامنا ؛ حتى نتجنب **المشكلات والأضرار التالية:**



### أنشطة وممارسات:

يمكننا الحصول على **المكملات الغذائية** من طعامنا دون أن نلجأ لها على هيئة أدوية؛ ففي طعامنا العديد من الفيتامينات، والأملاح المعدنية الطبيعية؛ التي تقى أجسامنا من أمراض سوء التغذية وهذا ما سنكتشفه معًا

في صنفنا اليوم " **فطائر السبانخ بالجبن** "



### مقادير الصنف:

#### \* مقادير عجينة العشر دقائق:

("كوب دقيق، 1/4 كوب ماء دافئ، ملعقة صغيرة خميرة فورية، 1/4 كوب زيت، ملعقة صغيرة ملح").

#### \* مقادير الحشوة:

- \* كوب سبانخ مفري (مصدر غني بالحديد).
- \* ملعقة زيت زيتون.
- \* بصلة صغيرة مفرومة.
- \* 1/2 كوب جبنة فيتا مفتتة أو شيدر.
- \* كمون وملح وفلفل.
- \* **لدهن الفطائر:** \* صفار بيضة (حيث يكسب الفطائر لون ذهبي، وطبقة خارجية مقرمشة).

## خطوات العمل:

١. ضع الدقيق، والخميرة الفورية، والملح في وعاء عميق ليسهل خلط مكونات عجينة العشر دقائق.



٢. اسكب الماء الدافئ تدريجيًا على الخليط، واخلط المكونات معًا، ثم ضع الزيت حتى نحصل على عجينة متماسكة، واتركها لمدة عشر دقائق حتى تخمر.

بعد ١٠ ق

(قبل تخمر العجينة)



٣. تحضير الحشو للفطائر: ضع في مقلاة ساخنة البصل والسبانخ المفريين وزيت الزيتون، والملح والكمون، واستمر في التقليب حتى تذبل السبانخ، ارفع المقلاة من على النار، ثم ضع الجبن الفيتا المفتتة والشيدر؛ واترك الحشوة حتى تبرد.



٤. رش سطح العمل بقليل من الدقيق، وقطع العجينة لكرات متوسطة الحجم، واستخدم النشابة في فرد كرات العجين بالحجم المناسب.



٥. ضع ملعقة كبيرة من الحشوة في منتصف كل دائرة، وغط الحشوة بأطراف العجينة حتى تحصل على شكل مثلث، وتأكد من الضغط على الأطراف لإغلاق الفطائر جيدًا.



٦. ادهن الفطائر بصغار البيض، وضعها في فرن ساخن لمدة ٢٠ ق حتى تصبح ذهبية اللون، ويمكن تقديمها كوجبة إفطار أو عشاء.





معلومة إثرائية:



**المكملات الغذائية الدوائية ليست حلوى!!!**؛ احرص على تناولها تحت إشراف طبي، والأفضل دائماً الحصول على الفيتامينات والأملاح المعدنية من طعامنا الصحي المتنوع؛ فتناول السبانخ، والكبدة، والبيض، والعدس؛ وعصير البرتقال، والليمون يساعد الجسم على امتصاص الحديد، والكالسيوم بتلك الأطعمة؛ وتجنب شرب الشاي بعد الأكل مباشرة؛ لأنه يقلل من امتصاص الحديد.

**احرص على** تناول وجبات متنوعة تحتوي على بروتينات، وخضروات خاصة الخضروات الورقية، ولا تهمل وجبة الإفطار، وتناول كمية كافية من الماء يومياً، واستشر الطبيب عند الشعور بالتعب من أقل مجهود، وشحوب الوجه فقد تكون أحد أعراض نقص الحديد.



التقييم: من خلال الإجابة علي الأسئلة التالية:



١. تعتبر السبانخ من الخضروات الورقية الغنية بـ .....
٢. فطائر السبانخ ممكن تناولها كمكملات غذائية للوقاية من .....
٣. في الصورة التي أمامك:



فطائر العدس مع البطاطس، كمكملات غذائية لعلاج الأنيميا؛ يجب تناولها مع السلطة الخضراء، وعصير البرتقال الطازج؛ حيث يساعد "فيتامين سي" "C" على امتصاص .....



منتج للتسويق مغلف  
لكريب البيض بالسبانخ والمشروم

أنشطة إثرائية:



- فكر **عزيزي الطالب** بالتعاون مع زملائك، في أحد المشاريع الريادية الغذائية البسيطة لأحد الأصناف المحببة لدى الطلاب والمغذية في نفس الوقت بالاستعانة بما تعلمته اليوم عن المكملات الغذائية من الأطعمة المختلفة.

## الوحدة الثانية: ريادة الأعمال وإحياء التراث

مقدمة :

تهتم الوحدة بالتعريف بريادة الأعمال، ودورها في إحياء التراث الثقافي المصري الأصيل؛ بما يشتمل عليه من رموز تراثية سواء أكانت فرعونية، أو شعبية، أو من موروثاتنا، وعاداتنا، وتقاليدينا بمختلف البيئات المصرية الأصيلة؛ وأهمية اكتساب مهارات يدوية جديدة، مثل فن المكرمية، في ضوء مبادرة إحياء التراث الثقافي المصري؛ من خلال العديد من التطبيقات علي ذلك الفن المتميز بالاستعانة بالرموز المصرية المتنوعة لمزيد من الرونق، والجمال في مختلف المجالات سواء مكملات الملابس، أو المسكن... إلخ؛ والتأكيد على موروثاتنا من الأطباق المصرية بمختلف البيئات المصرية، وكذلك أطباقنا الشعبية التي تجمع بين الشرق والغرب، وتبعث الدفاء وكرم الضيافة لمصرنا الحبيبة؛ وتسليط الضوء أيضاً على العديد من البدائل الغذائية المتنوعة التي كان المصري القديم يستخدمها؛ والتي تلبى احتياجاتنا من طعام متميز ذو قيمة غذائية تجنبنا العادات الشائعة من تناول بعض الوجبات غير الصحية، وتجاهل القيمة الغذائية للوجبة؛ لذا وجب علينا تنمية الوعي الصحي، لتدعيم النمو السليم في تلك المرحلة.


دروس الوحدة: 


الدرس الأول: خيوط تعبر عن تراثنا " فن المكرمية "

الدرس الثاني: تطبيقات علي فن المكرمية

الدرس الثالث: أصناف غذائية من تراثنا " الكشري المصري "

الدرس الرابع: البدائل الغذائية: طريقة ذكية لعادات صحية

القضايا والتحديات: الوعي البيئي - التواصل - الوعي السياحي - الوعي الصحي. 

القيم الضمنية: احترام العمل اليدوي - الولاء والانتماء - تحمل المسؤولية - التعاون. 

بعض الرموز التوضيحية بالوحدة ومدلولها: 

 أنشطة وممارسات	 ابحث وتعلم	 نواتج التعلم	 مقدمة
 تقييم إثرائي	 قيم معلوماتك	 معلومة إثرائية	

## الدرس الأول: خيوط تعبر عن تراثنا " فن المكرمية "

في نهاية الدرس يكون الطالب قادرًا أن:

نواتج التعلم  
المستهدفة

القضايا والتحديات:

\* الوعي البيئي.

\* المواطنة.

القيم الضمنية:

\* التعاون.

\* احترام العمل اليدوي.

- يتعرف على فن المكرمية والخيوط المستخدمة في تنفيذه.
- يبحث على شبكة المعلومات الدولية عن نماذج ورموز من التراث الثقافي يمكن تنفيذها بفن المكرمية.
- يتعاون مع زملائه لتنفيذ أحد رموز من التراث " شمس النوبة".



المقدمة :

فن المكرمية من الفنون اليدوية الراقية، التي يقبل الكثير من الناس على إقتنائها ويطلق عليها "فن العقد" لأنها الأسلوب المتبع في تنفيذها هو أسلوب تشابك أطراف الخيوط أو الحبال باستخدام الأيدي بدون إبر ومن أشهر العقد المستخدمة في تنفيذ المكرمية العقدة المربعة والعقدة المزدوجة ويستخدم فن المكرمية في عمل المعلقة والسائر والميداليات والحقائب وحوامل النباتات وحوامل الأدوات والمرايا والوسائد وبعض الإكسسوارت وبعض الملابس.



ابحث وتعلم: 

لا يتطلب الكثير من الأدوات لصنع المكرومية لأن ما نحتاج إليه في معظم الوقت اليدين والمقص وشريط القياس



والخيوط والتي يجب أن تتصف بالمتانة، والمرونة حتى لا تتقطع أثناء العمل ؛ ولا تستخدم الخيوط المطاطة لصعوبة العمل بها ويتوقف سمك الخيوط على العمل نفسه، ، وخيوط المكرومية إما تكون على شكل بكر أو شلل، وتستخدم الخيوط القطنية أو الكتان أو الحرير أو الصوف، وخيوط الكتان هي أفضل الخيوط الصالحة من الناحية

الاقتصادية وتستخدم خامات أخرى، مثل: خيوط النايلون والجلد وكذلك يمكن إضافة الخيوط المعدنية ؛ وكثير من الخامات مثل البلاستيك والخرز والفرشات الشرائط والأسلاك والبكر والحلقات الخشبية والأشكال المعدنية المختلفة لتحصل في نهاية العمل على تشكيل فني يتسم بالتناسق والابتكار. ولتحديد طول الخيط المطلوب في عمل شغل المكرومية فيكون طول الخيوط أطول بخمس مرات من المنتج المراد تنفيذه ولكن هذا ليس بشرط لأن الكثير من احتساب الأطوال يعتمد على سمك الخيط فكلما كان سمك الخيط أكبر يحتاج خيوط أطول وأيضاً يرجع إلى درجة شد



العقد وارتخائها لذا يجب عمل عينة تجريبية يحدد فيها طول الخيط، ويتم عمل الغرزة وحساب طول وعرض الغرزة فتصبح مقياس للقطعة المراد تنفيذها.

ويمكن تطبيق فن المكرومية لعمل نماذج من التراث المصري سواء أكان من موروثاتنا الشعبية.

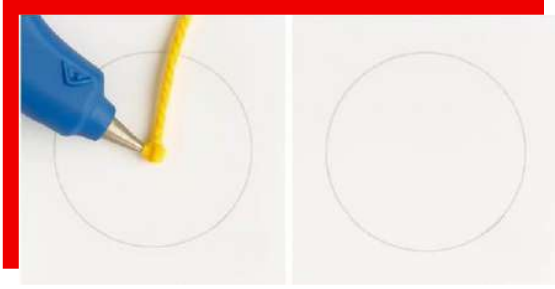
أنشطة وممارسات: 

يمكنك عزيزي الطالب عمل قطعة فنية بسيطة لإحياء التراث كميديالية باستخدام خيوط المكرومية:

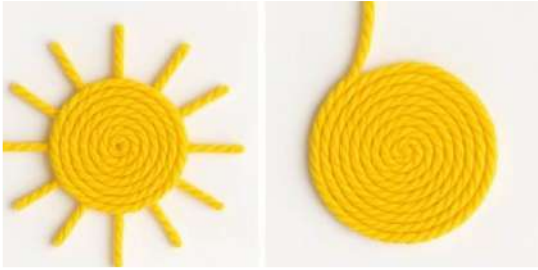
ميديالية شمس النوبة" من التراث المصري الأصيل:الخامات والأدوات المستخدمة:

قماش الجوخ - خيط مكرومية رفيع - مسدس شمع أو مادة لاصقة للقماش .  
حلقة معدنية للميديالية.

## خطوات العمل:



١. ارسم دائرة على قماش الجوخ قطرها ١٠ سم، وقم ببرم طرف خيط المكرومية، ولصقه في منتصف الدائرة باستخدام مسدس الشمع، أو مادة لاصقة خاصة بالقماش.



٢. الصق باقى خيط المكرومية بطريقة حلزونية حتى نهاية الدائرة ثم نقوم بثنى خيط المكرومية لعمل أشعة شمس النوبة.



٣. يمكنك إنهاء الميدالية بتثبيت الحلقة المعدنية في أحد أطراف الخيوط المكونة لأشعة شمس النوبة.

## معلومة إثرائية:



سبق وأن ذكرنا أن الأسلوب المتبع في تنفيذ فن المكرومية هو العقد؛ وسوف نعرض عليك عزيزى الطالب أهم العقد الأساسية لفن المكرومية وخطوات تنفيذها:

العقدة المربعةالعقدة الحلزونيةعقدة البداية



التقييم: من خلال الإجابة علي الأسئلة التالية:

١. يعتمد فن المكرمية على أسلوب .....
٢. من أفضل أنواع الخيوط التي تستخدم في فن المكرمية.
٣. يعتبر ..... من أهم العقد الأساسية لفن المكرمية.



أنشطة إثرائية:

- تعاون عزيزي الطالب مع زملائك وبالاستعانة بمحركات البحث الإلكترونية الموثوقة في التعرف على أنواع أخرى لعقد المكرمية .

## الدرس الثاني: تطبيقات على فن المكرمية

في نهاية الدرس يكون الطالب قادرًا أن:

- يوظف العقدة المربعة كأحد عقد المكرمية لعمل ميدالية على شكل هرم.
- يبحث على شبكة المعلومات الدولية لعمل اليوم مصور لمشغولات من فن المكرمية تعبر عن التراث الثقافي.
- يحرص على توظيف مهاراته لإحياء التراث الثقافي.



نواتج التعلم  
المستهدفة

القضايا والتحديات:

- \* الوعي بالتراث الثقافي
- \* التفكير الناقد
- \* القيم الضمنية:
- \* تحمل المسؤولية
- \* احترام العمل اليدوي

المقدمة :



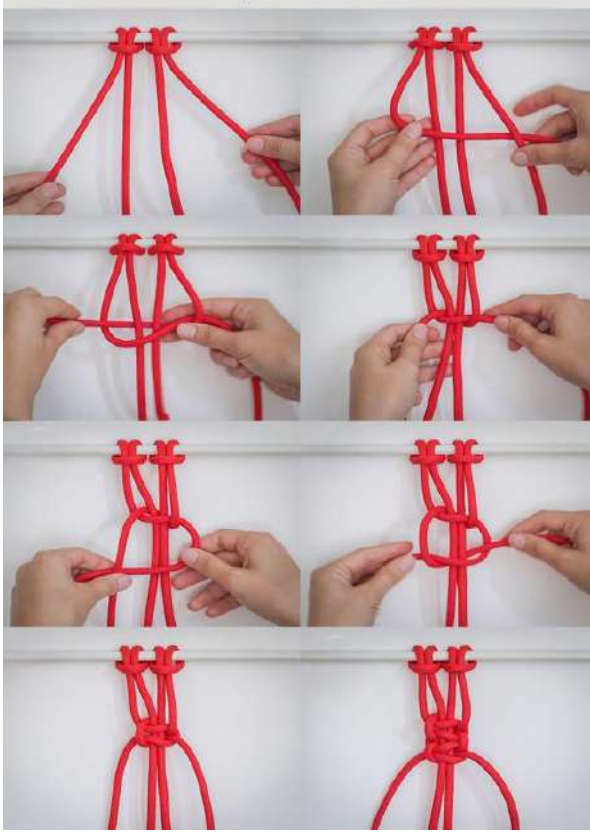
هل سبق لك عزيزي الطالب أن تصفحت بعض المجالات الإلكترونية الخاصة بالديكور والتصميم الداخلي للمسكن ، ستجد العديد والعديد من النماذج المتنوعة لتجميل المسكن باستخدام فن المكرمية كالمرايات والمعلقات والخداديات و الأباجورات فهناك العديد من الأفكار المبتكرة لتنفيذ تلك القطع الفنية باستخدام العقد الأساسية لفن المكرمية والتي ذكرناها في الدرس السابق وفي درسنا اليوم سوف نتعرف بالتفصيل على طريقة تنفيذ إحدى العقد الأساسية في فن المكرمية ألا وهي " العقدة المربعة " خطوة بخطوة لكي نتمكن من تنفيذ منتجات عديدة من فن المكرمية لإحياء التراث الثقافي المصري؛ والذي يعكس حضارتنا العريقة ويؤكد على الهوية المصرية الأصيلة.



**العقدة المربعة :** من أهم عقد المكرومية وتحتاج إلى عدد أربعة خيوط فيها الخيطان الداخليان يتشابكان مع الخيطين الخارجيين لتتكون العقدة المربعة.

### خطوات تنفيذ العقدة المربعة :

- جهز الخيوط للعمل مستخدمًا أربعة خيوط .
- ابق الخيطين الداخليين ثابتين.
- اسحب خيط اليمين أمامها وإلى فوق ناحية اليسار .
- ضع خيط اليسار فوق ثم اسحب خيوط خلف الخيطين الثابتين .
- لكي تكمل النصف الثاني انعكس الطريقة السابقة .
- كلما أتمنا أربعة خيوط استعملنا خيوط أخرى .
- بتكرار ذلك يمكن أن نحصل على تشكيلات وتكوينات لا حصر لها .



### أنشطة وممارسات:

تأكيدًا على ضرورة إبراز هويتنا المصرية وثقافتنا الموروثة، وتاريخنا الفرعوني القديم؛ سنقوم بتطبيق العقدة المربعة في عمل ميدالية على شكل هرم لإحياء التراث.

### "ميدالية الهرم" من التراث المصري الأصيل:



### الخامات والأدوات المستخدمة:

عدد ٨ خيوط مكرومية طول كل منها ١ م ، مقص  
مازورة قياس، قاعدة فوم لتثبيت شغل المكرومية ، دبابيس

## خطوات العمل:

- اثنى أول خيط مكرمية وثبت بدبوس على قاعدة فوم.
- ثبت ثانى خيط مكرمية على الخيط بعمل العقدة المربعة مرتين؛ بحيث يصبح لدينا أربعة خيوط .
- افصل الأربع خيوط أثنين يميناً وأثنين يساراً .
- نأتى بثالث خيط مكرمية ونعمل العقدة المربعة مرتين على خيطين المكرمية على الناحية اليسرى .



- نأتى برابع خيط مكرمية ونعمل العقدة المربعة مرتين على خيطين المكرمية على الناحية اليمنى؛ وأصبح لدينا ثمانى خيوط.

- نأتى بخامس خيط مكرمية ونقوم بعمل العقدة المربعة مرتين على أول خيطين المكرمية على الناحية اليمنى.
- نأتى بسادس خيط مكرمية ونقوم بعمل العقدة المربعة مرتين على آخر خيطين المكرمية على الناحية اليسرى .
- سيتبقى فى المنتصف أربعة خيوط يتم عمل العقدة المربعة مرتي؛ وأصبح لدينا إثنى عشر خيطاً.
- نأتى بسابع خيط مكرمية ونقوم بعمل العقدة المربعة مرتين على أول خيطين المكرمية على الناحية اليمنى.
- نأتى بثامن خيط مكرمية ونقوم بعمل العقدة المربعة مرتين على آخر خيطين المكرمية على الناحية اليسرى .



- سيتبقى فى المنتصف ثمان خيوط يتم عمل العقدة المربعة مرتين على أول أربعة خيوط وعمل العقدة المربعة مرتين على ثانى أربعة خيوط.



- يتم قص أطراف الخيوط الزائدة، لتكن الميدالية بذلك الشكل النهائي.



**التقييم: من خلال الإجابة علي الأسئلة التالية:**

١. تتعدد نماذج ورموز التراث المصري والتي يمكن توظيفها في المشغولات اليدوية مثل .....
٢. تحتاج العقدة المربعة إلى عدد ..... خيوط لتنفيذها.



**أنشطة إثرائية:**

- قم عزيزي الطالب بالتعاون مع زملائك وبالاستعانة بمحركات البحث الإلكترونية الموثوقة بعمل اليوم مصور لمشغولات فن المكرومية والتي تعبر عن التراث الثقافى المصرى .

## الدرس الثالث: أصناف غذائية من تراثنا " الكشري المصري "

في نهاية الدرس يكون الطالب قادرًا أن:

- يعدد أصناف غذائية من تراثنا المصري.
- ينفذ أحد الأصناف الغذائية من بيئاتنا المصرية مع الاستعانة بالبدائل الغذائية.
- يحرص على اتباع عادات غذائية صحية.

نواتج التعلم  
المستهدفة

القضايا والتحديات:

\* الوعي الصحي.

\* الوعي السياحي.

القيم الضمنية:

\* المواطنة.

\* احترام الآخر.

أكلا ت من تراثنا المصري  
Coming Soon



المقدمة :

يعتبر الغذاء والوجبات المتنوعة جزء أصيل من ثقافة الشعوب وتراثها، وعاداتها، وتقاليدها؛ فمع كل طبق هناك تراث وثقافة تحكى تاريخ؛ ذلك التراث الذى يربطنا بماضينا العريق، والذى يلهمنا صنع مستقبل أفضل؛ فذلك التاريخ ليس مجرد حكايات، ومقتنيات أثرية؛ بل كنز من العادات، والتقاليد، والقيم التى ورثناها عن أجدادنا، ونحرص على توريثها لأبنائنا؛ ولن يحدث ذلك إلا من خلال فهمنا لمعنى الهوية، والتراث، وكيف نتعلم المحافظة عليه؛ وإحيائه من خلال مشاريع ريادية تعكس أصالتنا، وتحقق الاستدامة لتاريخنا العريق؛ ولعل المطبخ المصري والذي يتميز بتنوعه وثرائه الثقافي؛ وتعدد وصفاته المصرية الأصيلة؛ والتي تعتمد على مجموعة متنوعة من المكونات، والنكهات التي تكسب أطباقنا نكهة ومذاق متميز.





هل فكرت عزيزي الطالب فى البحث عن أكالات من تراثنا الثقافى المصرى والتي تختلف من حيث البيئات المصرية المتنوعة السيناوية، والبدوية، والنوبية، والساحلية، والحضرية ..... الخ؛ حيث يمكنك البحث فى تلك الأكالات التى تختلف بسبب ماهو متوفر من أطعمة فى كل بيئة مثل التمر، أو الماعز، أو الابل، أو السمك... الخ؛ كما ستلاحظ أيضًا تنوع الأطباق المصرية من حيث الموروثات والعادات الشعبية الأصيلة من تراثنا الشعبى والتي تتعدد الأطباق المميزة لها؛ ومن تلك الأطباق طبق **الكشري المصرى** وهو من الأطباق الشعبية ذات القيمة الغذائية؛ لاحتوائه على مزيج من البقوليات، والحبوب المتنوعة مما يرفع القيمة الغذائية لجمعها بين أكثر من نوع من البروتينات النباتية، حيث يتكون طبق الكشري من الأرز، والمكرونه، والعدس، وحمص الشام، والبصل المحمر، والصلصة الحمراء.... وغيرها من المكونات التى تضيف قيمة غذائية لطبقنا المصرى الأصيل.

### أنشطة وممارسات:



" الكشري المصرى "

#### مقادير الصنف:

##### لإعداد طبق الكشري:

\* كوب أرز مصري - 1/2 كوب شعيرية - 1/2 كوب عدس بجبة - كوب مكرونة صغيرة - 1/2 كيس مكرونة اسباجتى - عدد 5 ملاعق زيت - كوب ماء مغلى - ملعقة صغيرة ملح وكمون.

##### لإعداد البصل المحمر المقرمش:

\* عدد 2 بصلة متوسطة - عدد 2 ملعقة نشا - كوب زيت للقلي - ملعقة صغيرة ملح.

##### لإعداد الصلصة الحمراء:

\* كوب عصير طماطم - نصف ملعقة سكر - توابل حسب الرغبة - عدد 3 ملاعق زيت - عدد 3 فصوص ثوم.

## خطوات العمل:



١. ضع حلقات البصل الرقيقة فى الزيت حتى يحمر لونها، ارفع الحلقات المحمرة للبصل فى طبق.
٢. ضيف الشعرية فى نفس الزيت لتكتسب طعم ومذاق البصل، وارفعها من الزيت بعد اصفرار لونها.



٣. ضيف كمية من الزيت، وفصوص الثوم، وضع عصير الطماطم، حتى يكون قوامها سميك.



## • تحضير الكشري:

٤. ضع كل مكونات طبق الكشري فى نفس الحلة، وضع كمية الماء المغلي المناسبة لنضج تلك المكونات، وضع الغطاء لمدة ١٥ ق حتى تنضج.



٥. احضر طبق للتقديم، ويمكنك اضافة حلقات من البيض المسلوق، وحمص الشام لرفع القيمة الغذائية للطبق.



## معلومة إثرائية:

هل فكرت يوماً أن أكلات أجدادنا المتميزة؛ يمكن أن تكون أفضل لصحتنا من وجباتنا التي نتناولها اليوم؛ فعند إعدادك لأي أكلة مصرية أصيلة من تاريخنا المصري العريق؛ ستندهش كيف تجمعت تلك المكونات مع بعضها، وكيف لطريقة وخطوات إضافة تلك المكونات يمكن أن يؤثر على طعم ومذاق الأكلة؛ إلى أن تصل بتكنيك الطهي؛ والذي يختلف من أكلة لآخري سواء أكان (سلق، أو على البخار، أو تحمير، أو فى الفرن... الخ من طرق الطهي المتنوعة) والتي تتميز بها كل أكلة عن الأخرى، لتكون فى النهاية تلك التوليفة المتناغمة؛ والتي تعبر عن أصالتنا وعراقة تاريخنا؛ فمثلاً تتنوع الأطباق المصرية ذات التراث الشعبي مثل الفول المدمس، والملوخية، وكذلك الأطباق ذات المذاق الحلو مثل أم علي، والبقلوة، والأرز باللبن ..... وغيرها من الأطباق المتنوعة، والتي أصبحت ليست مجرد طعام بل جسر يربط بين الثقافات؛ حيث يعكس روح الكرم والبساطة؛ ومزيج النكهات الغنية الذى يجمع بين الشرق والغرب؛ مما يعكس دفء الثقافة المصرية؛ بما تتضمنه من عادات وتقاليد وموروثات تحكى تاريخ.



أطباق تحكى تراث

## التقييم: من خلال الإجابة علي الأسئلة التالية:

1. يتنوع تراثنا الثقافى المصري فى ضوء البيئات المصرية المتنوعة مثل .....
2. تتنوع القيمة الغذائية لطبق الكشري المصري لاحتوائه على .....
3. تتعدد الأطباق الشعبية المصرية مثل: .....

## أنشطة إثرائية:

1. ابحث فى تراثنا المصري عن الأكلات المشهورة لبعض البيئات المصرية، وحدد مكونات إحدى هذه الأكلات مع إمكانية إضافة مكونات عصرية ترفع القيمة الغذائية لتلك الأكلة. احرص على الاستعانة بمواقع بحثية موثقة.



## الدرس الرابع: البدائل الغذائية: طريقة ذكية لعادات صحية

فى نهاية الدرس يكون الطالب قادرًا على مايلي:

- يحدد مفهوم البدائل الغذائية وأهميتها الصحية والاقتصادية .
- يقترح نماذج لأصناف اقتصادية بالاستعانة بالبدائل الغذائية .
- يحرص على اتباع عادات غذائية صحية .

نواتج التعلم  
المستهدفة

القضايا والتحديات:

- \* الوعي الصحى.
- \* التواصل.

القيم الضمنية:

- \* التعاون.
- \* احترام الآخر.



مقدمة:

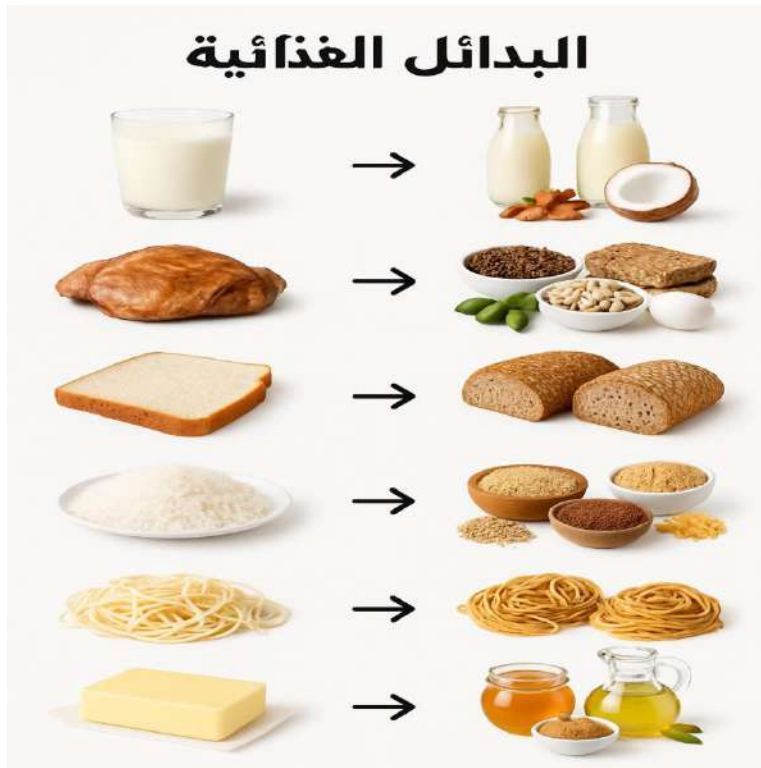


هل فكرت يوماً عزيزى الطالب أن ما تأكله يومياً يمكن أن يؤثر على نشاطك، تركيزك، وحتى مزاجك؟ ماذا لو أخبرتك أن هناك أطعمة صحية يمكن أن تعطيك نفس المذاق اللذيذ، ولكن بفوائد أكثر لجسمك؟

فليس الهدف من الطعام فقط أن نشبع، بل أن نغذي أجسامنا بذلك.

اليوم، سنكتشف معاً كيف يمكننا أن نستبدل بعض المكونات الشائعة مثل السكر، الخبز الأبيض، وحتى اللحوم، بخيارات أخرى صحية تساعدنا على الوقاية من الأمراض، وتمنحنا طاقة ونشاط.

ابحث وتعلم: 



البدائل الغذائية هي أطعمة ومكونات يتم استخدامها بدلاً من المنتجات التقليدية، بهدف تحسين جودة التغذية أو الوقاية من بعض الأمراض أو تلبية احتياجات صحية أو اقتصادية معينة. فمثلاً، يمكن استبدال الحليب بالزبادى أو حليب جوز الهند للوقاية من بعض الأمراض مثل مرض حساسية اللاكتوز، أو استخدام العسل بدلاً من السكر الأبيض.

وتكمن الأهمية الصحية للبدائل الغذائية في أنها تساهم في الوقاية من أمراض سوء التغذية، مثل السمنة، وارتفاع السكر في الدم، ونقص الفيتامينات والمعادن، حيث تحتوي على عناصر غذائية أكثر فائدة وقيمة.

أما من الناحية الاقتصادية، فإن استخدام بعض البدائل مثل البقوليات بدلاً من اللحوم، أو الخبز الأسمر بدلاً

من الخبز الأبيض، يساهم في تقليل تكاليف الغذاء دون التأثير على الجودة الغذائية، مما يجعلها خياراً ذكياً لتلبية احتياجات الأسرة الصحية ضمن حدود الميزانية.



تواجه الكثير من الأسر تحديات صحية واقتصادية في اختيار الغذاء، وهنا تأتي أهمية البدائل الغذائية كحل ذكي ومفيد. فهناك عزيزى الطالب بعض الأصناف التي يمكن عملها بالمنزل دون الحاجة لشرائها فبإمكانك إعداد أصناف شهيرة في منزلك بكل سهولة بمكونات بسيطة وصحية.

هيا بنا نستبدل الأطعمة التقليدية بأخرى صحية واقتصادية من خلال نشاط "استبدالها بذكاء".

نشاط "استبدالها بذكاء":

إليك عزيزي الطلاب بعض البطاقات التي تحتوي على أطعمة مختلفة قم بتصنيف هذه الأطعمة عن طريق وضع الطعام التقليدي وما يقابله من البديل الصحي والاقتصادي.



خبز أبيض



لحوم حمراء



سكر أبيض



زيت جوز الهند/ زيت سمسم



أرز بسمتي/ حبوب الكينوا / برغل



خبز أسمر



بقوليات/ خبز أسمر/ مكسرات



حليب جوز الهند/ حليب اللوز



أرز أبيض



بطاطس/ أرز أبيض/ شوفان



بيض/ بقوليات/ مكسرات



حليب بقرى/ زبادى



## معلومة إثرائية:

البدائل الغذائية هي وسيلة ذكية للحفاظ على الصحة دون الحاجة للتخلي عن الأطعمة المحببة. فهي تتيح تقليل الدهون أو السكريات أو المواد الصناعية، مثل استخدام الزيت النباتي بدلاً من الزبدة، أو الخبز الأسمر بدلاً من الأبيض. وهذه الفكرة ليست جديدة على مجتمعاتنا، بل نجد جذورها في التراث الغذائي المصري، حيث كان الأجداد يعتمدون على بدائل طبيعية وصحية في وصفاتهم التقليدية، مثل استخدام دقيق الشعير أو الذرة في صناعة الخبز، واستعمال السمن البلدي بكميات معتدلة أو استبداله بزيت طبيعية مستخلصة من بذور السمسم أو الكتان. وبذلك، فإن العودة لاستخدام هذه البدائل المستوحاة من التراث المصري لا تحفظ صحتنا فقط، بل تربطنا بعادات غذائية أصيلة وموروث ثقافي غني.



## التقييم: من خلال الإجابة علي الأسئلة التالية:

١. تناول البدائل الغذائية يساعد على الوقاية من أمراض مثل ..... و .....
٢. من فوائد البدائل الغذائية أنها ..... و .....
٣. من بدائل الخبز الأبيض: ..... و .....
٤. بديل صحي للسكر الأبيض هو .....



## أنشطة إثرائية:

**عزيزي الطالب،** يمكنك التعاون مع زملائك في اقتراح أصناف غذائية صحية واقتصادية وتعتبر من البدائل الغذائية، مثل: بديل النوتيللا ومكوناته (كافوا، حليب، زيت جوز هند، عسل، فول سوداني)، بديل النودلز (مكرونه اسباجتى مسلوقة مع بعض التوابل والخضروات المفضلة ورشة من الجبن المبشور) ، كما يمكنك البحث مع زملائك عن أطباق من التراث المصري تصلح كبائل غذائية لأطباق نقوم بشرائها بأسعار باهظة.



## الوحدة الثالثة: بطاقات وإرشادات ذكية

### مقدمة:

تهتم الوحدة بتنمية الوعي بالعديد من المجالات التي تفيد الأسرة والمجتمع؛ من خلال تسليط الضوء على الإسعافات الأولية بما تشتمل عليه من بطاقات للتوعية الصحية، ونشر الوعي الدوائى بالمجتمع المدرسي؛ لتدعيم ثقافة تحمل المسؤولية، والمبادرة بالتعامل السريع الواعي فى المواقف الطارئة؛ وكذلك التأكيد على ضرورة تحقيق الاستهلاك الذكي للموارد لما فى ذلك من حماية للبيئة؛ ومواجهة التغيرات المناخية وتقليل تأثيرها علينا؛ وبالوحدة، تم تبنى فكرة التسويق لمنتجاتنا المنفذة خلال الفصل الدراسي، والترويج لها من خلال بطاقة تسويقية تحمل شعار منتجنا المصري الأصيل .

### دروس الوحدة:

**الدرس الأول: "حقيبة الإسعافات الأولية " بطاقات للتوعية**

**الدرس الثاني: الاستهلاك الأخضر للأجهزة المنزلية**

**الدرس الثالث: بطاقتي التسويقية**

**القضايا والتحديات: الوعي الصحي - التواصل - ريادة الأعمال - التفكير الناقد.**

**القيم الضمنية: احترام العمل اليدوي - تحمل المسؤولية - التعاون.**

**بعض الرموز التوضيحية بالوحدة ومدلولها:**

 أنشطة وممارسات	 ابحث وتعلم	 نواتج التعلم	 مقدمة
 تقييم إثرائي		 قيم معلوماتك	 معلومة إثرائية

## الدرس الأول: حقيبة الإسعافات الأولية " بطاقات للتوعية "

في نهاية الدرس يكون الطالب قادرًا أن:

- يحدد أهمية الإسعافات الأولية لحياة الأفراد.
- يستنتج عدد من الممارسات لتنمية الوعي الدوائي لدى أفراد الأسرة.
- يحرص على اتباع عادات صحية للوقاية من المخاطر.



نواتج التعلم  
المستهدفة

القضايا والتحديات:

\* الوعي الصحي.

\* التفكير الناقد.

القيم الضمنية:

\* تحمل المسؤولية.

\* احترام الآخر.

المقدمة :

هل فكرت يوماً أن تكون رائدًا ذو بصمة، وذو أثر كبير في حياة من حولك، فالريادة ليست فقط في التسويق لفكرة، وتحقيق أرباح مالية، بل هي في مدى تأثيرك في مجتمعك؛ تخيل أنك في رحلة مع زملائك بالمدرسة؛ وفجأة يتعرض أحد الزملاء لجرح أو حرق بسيط...ماذا ستفعل في مثل هذا الموقف؟؟؟...نحتاج إلي سرعة التصرف، وتقديم الإسعاف المناسب حتى تصل المساعدة الطبية المتخصصة؛ وهذا ما نتعلمه في درسنا اليوم لنكون مستعدين لتقديم الإسعافات الأولية المناسبة باستخدام حقيبة الإسعافات الأولية، وما تحتويه من أدوات ضرورية، وكذلك سنتعرف علي كيفية استخدام الدواء بطريقة مسؤولة في المواقف الطارئة؛ ومتى؟؟؟ يجب التوقف!! واستشارة الطبيب؛ هيا بنا نبدأ رحلتنا فقد نكون سببًا في إنقاذ حياة مصاب.





ابحث عزيزي الطالب فى محتويات حقيبة الإسعافات الأولية؛ وكيف نستخدم تلك الأدوات بطريقة صحيحة؟؟؟  
فالإسعافات الأولية هي المساعدة الفورية التي تقدم للمصاب فى الحوادث، أو الحالات الطارئة، والتي يتطلب معها استخدام حقيبة الإسعافات الأولية بما تتضمنه من أدوات مثل (شاش معقم، ولصق جروح، ومقص طبي، وبيتادين مطهر، ومرهم للحروق، وقطن، ... وغيرها) من الأدوات الهامة التي قد تنقذ حياة المصاب، وتخفف آلامه، وتمنع تدهور حالته الصحية حتى يصل الطبيب؛ كما أن التوعية بالمخاطر التي قد تترتب عن الاستخدام غير الصحيح للدواء، والتي قد تؤدي لسوء الحالة الصحية للمريض، يتطلب منا نشر ثقافة الوعي الدوائي؛ أى الاستخدام المسئول للأدوية بطريقة صحيحة، وأمنة؛ فلا يجوز مشاركة الدواء مع الآخرين فى ضوء تشابه الأعراض المرضية، بل يجب استشارة الطبيب لفحص المريض، وتشخيص المرض، ووصف الدواء المناسب لحالته؛ والجرعة المناسبة فى ضوء العمر، والوزن للمريض، وكذلك أهمية حفظ الأدوية بطريقة سليمة، وفى مكان آمن بعيدًا عن متناول الأطفال.

### أنشطة وممارسات:

تعتبر حقيبة الإسعافات الأولية من المستلزمات الهامة لما تحويه من أدوات ضرورية قد تنقذ حياة الشخص المصاب، كما يمكننا إضافة بطاقات للتوعية بأهمية الإسعافات الأولية لحالات الجروح، والحروق، والإغماء..... وغيرها، من الإصابات التي تتطلب التعامل السريع مع الشخص المصاب حتى تصل المساعدة الطبية المتخصصة، والتي يمكن تضمينها بحقيبة الإسعافات الأولية.



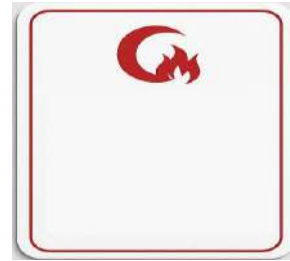
### "بطاقات للتوعية":

### الخامات والأدوات المستخدمة:

بطاقات من خامات البيئة مثل ( قماش الجوخ - نماذج تجميلية من الكروشيه - عبارات مناسبة) للتوعية بالإسعافات الأولية - وتنمية الوعي الدوائي).

خطوات العمل:

١. تحديد الهدف من البطاقة لتحقيق التوعية الصحية التي تفضل تقديمها لزملائك.
٢. تجميع المعلومات الأساسية عن أحد أنواع الإسعافات الأولية، وصياغة الخطوات بطريقة بسيطة ومناسبة.
٣. توضيح التعليمات، والإرشادات التوعوية اللازمة لإستخدام أحد الأدوات بحقيبة الإسعافات الأولية.
٤. إعداد تصميم مبدئي يحدد النصوص، والصور، والألوان التي تعكس ما سبق بالاستعانة بخامات متنوعة من المستهلكات لإعداد البطاقة مثل(قماش الخيش، وبقايا الأقمشة المستهلكة، والأزرار،.....الخ).



معلومة إثرائية:

إن قراءة التعليمات المرفقة بعلبة الدواء من الأمور الهامة التي يجب أن تحرص عليها عزيزي الطالب؛ فقد تكون من ضمن التعليمات تجنب تناول الدواء مع بعض الأطعمة التي قد تؤثر على امتصاصه، أو فاعليته مثل تناول منتجات الألبان بعد المضادات الحيوية، وكذلك الأطعمة المحتوية على نسبة كبيرة من ملح الطعام؛ تؤثر على فاعلية أدوية الضغط؛ كما أن الفيتامينات، والأملاح المعدنية لايفضل تناولها على الريق فقد ينتج عنها آلام في المعدة مثل الزنك والحديد والأوميجا ٣؛ كما يمكننا تناول فيتامين سي، مع الحديد بعد الأكل بساعتين؛ فهذا يساعد على امتصاص الحديد بكفاءة، وكذلك فيتامين د، والزنك يفضل تناولهم بعد الأكل، ويفضل أن يحتوى الأكل على نسبة من الدهون الصحية؛ حيث تساعد الدهون على استفادة الجسم منها؛ كما أن الكالسيوم يفضل تناوله بعد الأكل وقبل النوم.





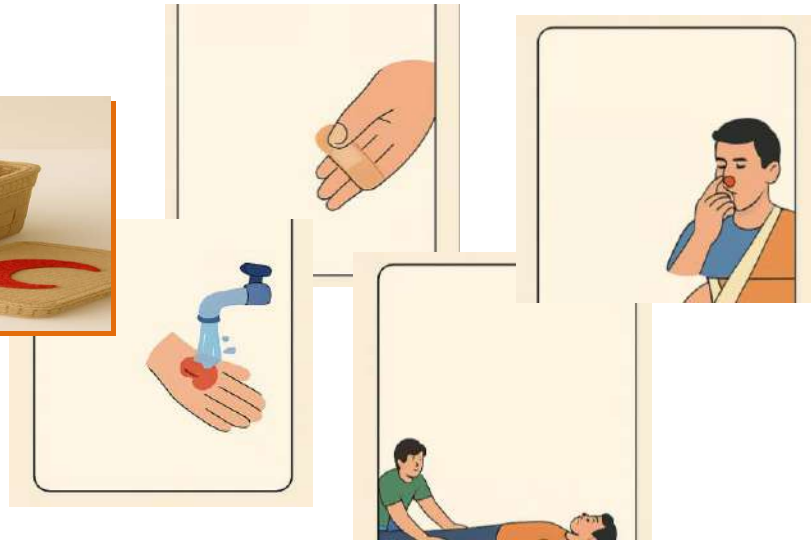
التقييم: من خلال الإجابة علي الأسئلة التالية:

١. تعرف الإسعافات الأولية بأنها.....
٢. يعتمد مدي استفادة الجسم من الفيتامينات والأملاح المعدنية على .....
٣. ينصح بعد تناول أى أدوية إلا بعد ....., وهذا مايسمى بالوعي الدوائي.



أنشطة إثرائية:

- تعاون مع زملائك فى تنفيذ حقيبة الإسعافات الأولية باستخدام المهارت التى تعلمناها فى فن الكروشيه، وكذلك يمكنك  
توظيف خامات البيئة المحيطة لإعدادها لتكون متوفرة بما تحويه من أدوات هامة وبطاقات توعية فى المنزل، والفصل،  
والسيارة... الخ.



## الدرس الثاني: الاستهلاك الأخضر للأجهزة المنزلية

في نهاية الدرس يكون الطالب قادرًا على أن:

- يعدد الأجهزة المنزلية المعاصرة في حياتنا.
- يستنبط الإرشادات الهامة للصيانة الدورية للأجهزة المنزلية الصديقة للبيئة.
- يحرص على تحقيق الاستهلاك الذكي عند التعامل مع الأجهزة المنزلية للتغلب على تأثير التغيرات المناخية.



نواتج التعلم  
المستهدفة

القضايا والتحديات:

- \* الوعي البيئي.
- \* التواصل.
- القيم الضمنية:
- \* التعاون.
- \* احترام الآخر.

المقدمة :

في عصرنا الحالي، أصبحت الأجهزة الكهربائية جزءاً أساسياً من حياتنا اليومية، فهي توفر لنا الراحة وتساعدنا في إنجاز الأعمال بسرعة. لكن مع تزايد استخدامها، ارتفع استهلاك الطاقة، مما أدى إلى زيادة فواتير الكهرباء، وتفاقم مشكلات التلوث البيئي. ومن هنا ظهر مفهوم الاستهلاك الأخضر، وهو أسلوب ذكي، وواعٍ لاختيار، واستخدام الأجهزة الكهربائية بطريقة تحافظ على الطاقة، وتقلل من الأثر السلبي على البيئة، وتحقق لنا التوفير الاقتصادي؛ وفي هذا الدرس سنتعرف معاً معنى الاستهلاك الأخضر، وأهميته، وكيف يمكننا تطبيقه في منازلنا من خلال اختيار الأجهزة الصديقة للبيئة، واتباع سلوكيات ترشيد استهلاك الكهرباء.



الاستهلاك الأخضر؛ وهو استخدام الأجهزة بطريقة تحافظ على الطاقة، وتقلل من التلوث، مما يؤدي إلى تقليل فواتير الكهرباء، وحماية البيئة من الانبعاثات الضارة، وإطالة عمر الأجهزة؛ لذا عزيزي الطالب يجب أن نتعلم كيفية اختيار الأجهزة المنزلية الصديقة للبيئة، والاهتمام باتباع سلوكيات الاستهلاك الأخضر؛ مثل:

• الاعتماد على الإضاءة



أنشطه وممارسات: 

يمكنك **عزيزي الطالب** تصميم عدد من الارشادات للتوعية بأهمية الصيانة الدورية للأجهزة المنزلية الكهربائية.



" دليل الاستهلاك الأخضر:"

الخامات والأدوات المستخدمة:

تصميم دليل الاستخدام الذكي لأحد الأجهزة المنزلية - خامات من البيئة المحيطة لتنفيذ الدليل  
مثل ( كرتون ، قماش الجوخ، بقايا أقمشة، أزرار، .....الخ)

خطوات العمل:

إليك المراحل الأساسية لتصميم دليل الاستهلاك الأخضر:

1. تحديد الهدف من الدليل من خلال تحديد أحد الأجهزة المنزلية
2. جمع المعلومات الأساسية عن الجهاز الكهربائي المنزلي (الإسم، طريقة الاستخدام الصديقة للبيئة ، وكيفية الصيانة الدورية مما يزيد كفاءة الجهاز، وتقليل استهلاكه للكهرباء).
3. اختيار العبارات المناسبة لإعداد الدليل مع توضيح التعليمات، والإرشادات للحفاظ على الأجهزة المنزلية.
4. إعداد تصميم مبدئي يحدد النصوص، الصور، والألوان التي تعكس كيفية الاستهلاك الأخضر لذلك الجهاز.

**ملحوظة:** يمكنك عزيزي الطالب تنفيذ التصميم باستخدام برامج مثل:

Microsoft Publisher ، Adobe Photoshop ، Canva

معلومة إثرائية:



تتعدد الارشادات التوعوية لصيانة الأجهزة المنزلية الكهربائية؛ من خلال مايلي:

أولاً: قبل الصيانة :

1. افصل الجهاز عن مصدر الكهرباء قبل البدء بأي عملية صيانة.
2. تأكد من قراءة دليل الاستخدام الخاص بالجهاز لمعرفة تعليمات الشركة المصنعة.

3. استخدم أدوات مناسبة لتجنب تلف الجهاز أو إصابتك بأذى.

ثانياً: الصيانة الدورية:

1. نظف الأجهزة بانتظام لإزالة الغبار الذي قد يعيق التهوية، ويتسبب في ارتفاع درجة الحرارة.

2. افحص الأسلاك والمقابس بشكل دوري للتأكد من سلامتها.

3. تأكد من أن فتحات التهوية في الأجهزة (مثل الثلاجات والمكيفات) غير مسدودة.

ثالثاً: التشغيل والاستخدام الصحيح:

1. تجنب تحميل الأجهزة أكثر من طاقتها (مثل الغسالة، والمكواة... الخ).
2. اضبط الأجهزة على الإعدادات المناسبة لتقليل الضغط على المحرك وتوفير الطاقة.
3. لا تترك الأجهزة تعمل لفترات طويلة دون داعٍ.





التقييم: من خلال الإجابة علي الأسئلة التالية:

١. الاستهلاك الأخضر مهارة تساعد على المحافظة على .....
٢. من سلوكيات الإستهلاك الأخضر .....
٣. يعتبر ..... من الارشادات التوعوية لصيانة الأجهزة المنزلية الكهربائية.



أنشطة إثرائية:

- قم **عزيزي الطالب** بالتعاون مع زملائك وبالاستعانة بمحركات البحث الإلكترونية الموثوقة لتصميم ملصق توعوي بعنوان "بيتي صديق للبيئة".

## الدرس الثالث: بطاقتي التسويقية

في نهاية الدرس يكون الطالب قادراً على مايلي:

- يحدد أهمية البطاقة التسويقية لأي عمل ريادي .
- يستنتج أهم ما تشتمل عليه البطاقة التسويقية من خلال نموذج 4P.
- يحرص على أن يكون له علامة تجارية تسويقية مميزة لمنتجه.

نواتج التعلم  
المستهدفة

القضايا والتحديات:

- \* ريادة الأعمال.
- \* التواصل.

القيم الضمنية:

- \* التعاون.
- \* احترام الآخر.



مقدمة:



تخيل عزيزي الطالب أنك تمشي في متجر مليء بالمنتجات، عشرات الألوان والأشكال أمامك... لكن فجأة، منتج واحد يلفت انتباهك، فنقترب لنقرأ عنه ونفكر في شرائه. ما الذي جعلك تلتفت إليه دون غيره؟ السر غالباً في البطاقة التسويقية، تلك الورقة أو الملصق الصغير الذي يحمل معلومات مختصرة وجذابة عن المنتج ، فهي مثل بطاقة الهوية للمنتج، تخبرك باسمه، مكوناته، فوائده، وسعره، وأحياناً تجعلك

تشعر أنك تريد شراءه فوراً، وكأنها رسالة سريعة تقول لك: "أنا هنا... جربني!" اليوم سنتعرف على معنى البطاقة التسويقية، وأهميتها، وكيف نصمم بطاقة تجعل أي منتج يلمع وسط الزحام.

ابحث وتعلم: 

البطاقات التسويقية هي وسيلة تعريفية مختصرة تُستخدم للترويج لمنتج أو خدمة، وتحتوي على أهم المعلومات التي يحتاجها العميل لمعرفة المنتج، واتخاذ قرار الشراء، وقد تكون على شكل بطاقة ورقية، أو ملصق، أو تصميم رقمي يُعرض في المتاجر، أو عبر المنصات الإلكترونية.

تتضمن هذه البطاقات عادةً اسم المنتج أو الخدمة، ووصفًا مختصرًا، وجذابًا يوضح فوائده، أو مميزاته، وصورة أو تصميم يعرضه بشكل جذاب، إضافةً إلى المواصفات الأساسية مثل الحجم، والمكونات، وطريقة الاستخدام، وأحيانًا السعر، مع شعار الجهة، أو العلامة التجارية. وتكمن أهميتها في قدرتها على جذب الانتباه وسط المنافسة، وتقديم ملخص واضح وسريع عن المنتج، وتعزيز هوية العلامة التجارية في ذهن المستهلك، فضلًا عن دورها في تسهيل عملية اتخاذ قرار الشراء ودعم الحملات التسويقية سواء كانت مباشرة أو عبر الإنترنت.

أنشطة وممارسات: 

تعمل البطاقة التسويقية مثل بطاقة تعريف ذكية، تخبر المستهلك بأهم المعلومات عن المنتج بطريقة جذابة وسريعة. وفي هذا النشاط، سنقوم معاً بتصميم بطاقة تسويقية 4P لمنتج تختارونه أنتم، بحيث تحتوي على كل ما يجعله مميزاً ويجذب العملاء، من الاسم والصورة وحتى المميزات والسعر.

**استعدوا لإطلاق العنان لخيالكم وجعل منتجاتكم تتألق!**

"البطاقة التسويقية":الخامات والأدوات المستخدمة:

ورق ملون، ورق أبيض، ..... وغيرها من الأدوات لتصميم البطاقة التسويقية للمنتج - ويمكن التصميم للبطاقة التسويقية باستخدام برامج مثل Canva، Adobe Photoshop، Microsoft Publisher.

## خطوات العمل:



قم عزيزي الطالب بتصميم بطاقتك التسويقية لإبراز منتجك وتسويقه بطريقة جذابة وممتعة مع ضرورة توضيح اسم المنتج، صورة أو رسمة جذابة، وصف مختصر يوضح الفوائد أو المميزات، المواصفات الأساسية (الحجم، المكونات، طريقة الاستخدام، السعر (اختياري)، شعار أو علامة مميزة.

## إليك المراحل الأساسية لتصميم البطاقة التسويقية:

- تحديد الهدف من البطاقة (مثل الترويج لمنتج جديد أو عرض خاص).
- تحديد الفئة المستهدفة ومعرفة احتياجاتها وتفضيلاتها.
- جمع المعلومات الأساسية عن المنتج (الاسم، المميزات، السعر، وسائل التواصل).
- اختيار عناصر المزيج التسويقي الأربعة 4P وصياغة الرسائل التسويقية المناسبة لكل عنصر.
- إعداد تصميم مبدئي يحدد النصوص، الصور، والألوان التي تعكس هوية المنتج أو العلامة التجارية.
- تنفيذ التصميم باستخدام برامج مثل Canva، Microsoft Publisher، Adobe Photoshop.
- مراجعة البطاقة للتأكد من وضوح المعلومات، وجاذبية الشكل قبل الطباعة أو النشر الإلكتروني.





## معلومة إثرائية:

- بطاقة 4P هي أداة تسويقية مبسطة تعتمد على نموذج المزيج التسويقي الذي يتكون من أربعة عناصر رئيسية، تُستخدم لفهم وتخطيط كيفية تقديم المنتج أو الخدمة للسوق بطريقة فعالة. هذه العناصر هي:
- **المنتج (Product):** ما الذي تبيعه؟ ما مميزاته وفوائده؟ كيف يُغلف أو يُعرض للمستهلك؟
  - **السعر (Price):** كم ثمن المنتج؟ وهل هو منافس في السوق؟ وهل توجد عروض أو خصومات؟
  - **المكان/التوزيع (Place):** أين يمكن الحصول على المنتج؟ هل يُباع في المتاجر، أو عبر الإنترنت، أو في أماكن معينة فقط؟
  - **الترويج (Promotion):** كيف سيتم إعلام المستهلك بالمنتج وإقناعه بشرائه؟ يشمل الإعلان، التسويق عبر الإنترنت، العروض الترويجية، أو العينات المجانية. غير مسدودة.



## التقييم: من خلال الإجابة علي الأسئلة التالية:

١. البطاقة التسويقية هي أداة تُستخدم.....
٢. من عناصر بطاقة التسويق وفق نموذج 4p المنتج، السعر، المكان، و.....
٣. من أهداف تصميم البطاقة التسويقية ..... وجذب العملاء.
٤. تصميم بطاقة تسويقية ناجحة يحتاج إلى وضوح المعلومات و.....



## أنشطة إثرائية:

- استعد عزيزي الطالب لمسابقة أفضل بطاقة تسويقية لمنتج قمت بعمله مسبقاً وليكن مشغولات من فن المكرومية مع مراعاة عناصر 4p (المنتج، السعر، المكان، الترويج) بشكل متكامل وجذاب. والبطاقة الأكثر إبداعاً من حيث وضوح المعلومات، وجمال التصميم، وأصالة الفكرة هي التي ستفوز.



## مراجع يستعين بها الطالب

١. السعيد الناصري (٢٠١٩): التغذية العلاجية فى الطب النبوى، دار المؤلف للنشر، القاهرة.
  ٢. بدر عبدالحفيظ (٢٠٢٢): جذور المطبخ، منصة «كتبنا» للنشر، القاهرة.
  ٣. حنان جعفر (٢٠٢١): تاريخ المطبخ المصري، دار حروف منثورة، القاهرة.
  ٤. سيد عبد النبي محمد (٢٠٢٠): التغذية العلاجية، وكالة الصحافة العربية، القاهرة.
  ٥. عز الدين نجيب (٢٠٢٤): الأنامل الذهبية، دار نهضة مصر، القاهرة.
  ٦. عنايات المهدي (١٩٨٩): كل شيء عن فن المكرومية، مكتبة ابن سينا للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.
  ٧. عبد الرحمن إبراهيم (٢٠٢١): سبع صنایع، دار الأسرة للنشر والطباعة، القاهرة.
  ٨. مرفت إبراهيم حمودة؛ شيرى مصطفى كمال (٢٠٠٦): المطبخ المصري (طريقة إعداد ١٧٦ أكلة مصرية تقليدية أصيلة)، دار إيتراك للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.
  ٩. معتز نادى (٢٠٢١): مطبخ مصر، معجم للنشر والتوزيع، القاهرة.
  ١٠. منى خليل عبد القادر (٢٠١٥): التغذية العلاجية، مجموعة النيل العربية للنشر، القاهرة.
  ١١. واصل محمد ابو العلا (٢٠٠٢): الغذاء الصحي، دار المعارف للطباعة والنشر، القاهرة.
12. Ahmad, A. & Ashraf, S. (2025): Algae Biotechnology for Biomedical and Nutritional Applications, A volume in Developments in Applied Microbiology and Biotechnology. Elsevier

13. Zhang,P.& Dhital,S. (2025): Carbohydrate Nutrition, Academic Press (AP), an imprint of Elsevier.
14. Martin,C. ; Patel, V. & Preedy,V. (2025): Diet and Nutrition in Neurological Disorders, Elsevier <https://www.sciencedirect.com/book/9780323898348/diet-and-nutrition-in-neurological-disorders>.
15. Saavedra, J.& Dattilo, A. (2022): Early Nutrition and Long-Term Health Mechanisms, Consequences, and Opportunities, Second Edition, Elsevier <https://www.sciencedirect.com/book/9780128243893/early-nutrition-and-long-term-health>