



قررت وزارة التربية والتعليم تدريس
هذا الكتاب وطبعه على نفقتها



وزارة التربية والتعليم
Ministry of Education

المملكة العربية السعودية
وزارة التربية والتعليم

التربية الأسرية

للفيف الخامس الابتدائي

الفصل الدراسي الأول

كتاب الطالبة

قام بالتأليف والمراجعة

فريق من المتخصصين

يوزع مجاناً للإيحاء

طبعة ١٤٣٦ - ١٤٣٧ هـ

٢٠١٥ - ٢٠١٦ م

ح) وزارة التربية والتعليم ، ١٤٢٩ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر
وزارة التربية والتعليم
التربية الأسرية للصف الخامس الابتدائي : الفصل الدراسي الأول -
كتاب الطالبة/ وزارة التربية والتعليم - الرياض ، ١٤٢٩ هـ
١٠٦ ص ، ٢١ × ٥ ، ٢٥ سم
ردمك : ٢-٧١٨-٤٨-٩٩٦٠-٩٧٨
١ - التربية الإسلامية - الإملاء - كتب دراسية ٢ - الأسرة في
الإسلام ٣ - التعليم الابتدائي - السعودية - كتب دراسية أ.العنوان
ديوي ٣٧٢،٨٢١ ١٤٢٩ / ٢٠٠٦

رقم الإيداع : ١٤٢٩/٢٠٠٦
ردمك : ٢-٧١٨-٤٨-٩٩٦٠-٩٧٨

لهذا المقرر قيمة مهمة وفائدة كبيرة فلنحافظ عليه، ولنجعل نظافته تشهد على حسن سلوكنا معه.

إذا لم نحفظ بهذا المقرر في مكتبتنا الخاصة في آخر العام للاستفادة، فلنجعل مكتبة مدرستنا تحتفظ به.

حقوق الطبع والنشر محفوظة لوزارة التربية والتعليم - المملكة العربية السعودية

وزارة التربية والتعليم

موقع

www.moe.gov.sa

البريد الإلكتروني :

لقسم التربية الأسرية - الإدارة العامة للمناهج

familyedu.cur@moe.gov.sa



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِنِيَّتِي

تذكري أن هذه المادة تتيح لك مجالاً للرأي
والتفكير، وضرب الأمثلة واستنباط الفوائد،
ومن المهمّ عند مواجهة أية صعوبة في
معلومة أو سؤال أو نشاط ألا تتردّدي
في استشارة معلّمك.



المقدمة



الحمد لله الذي أنزل الكتاب على عبده ليكون للعالمين نذيراً، وجعله هدى للمؤمنين ومعجزة إلى يوم الدين، والصلاة والسلام على أشرف المرسلين، وبعد :

يَسُرُّنا أن نقدم كتاب الطالبة للصف الخامس الابتدائي من سلسلة كتب التربية الأسرية التي يجري إعدادها لأول مرة انسجاماً مع أهداف التطوير التربوي في وزارة التربية والتعليم وفق منهج تربوي يسعى إلى تكوين اتجاهات إيجابية تنعكس على سلوك التلميذة بما ينفعها، فتنشأ في حياة أسرية إسلامية يسودها الإخاء والتعاون والقدرة على تحمّل المسؤولية. وقد روعي أن يكون هذا الكتاب عوناً للتلميذة لتكتسب العادات السليمة في صحتها وغذائها وملبسها، وتصبح قادرة على تطبيق قواعد الإسعاف الأولي؛ فتكون عضواً فعالاً في مجتمعها، والعناية بمهارتها اليدوية تقديراً للعمل اليدوي وحرصاً على تنمية الذوق الإبداعي.

كما روعي تنوع أساليب العرض باستخدام مصادر التعلم المختلفة من رسوم وصور وأنشطة؛ لإثارة التفكير وتطوير مهارات التلميذة كي تفكر لتبدع، وتتسلى لتتعلم، وتجاوز لتستفيد، وتُبدي رأيها لتشارك في وضع الحلول المناسبة لأمر تتعلّق بها في البيت والمدرسة، وتحقق عن طريق الأنشطة داخل الصف وخارجه الأهداف المرجوة منها.

نسأل الله العليّ القدير أن يجعل عملنا خالصاً لوجهه، وأن تكون فتياتنا ممن يحرصن على طاعة الله، وينفعن أنفسهنّ ومجتمعهنّ وأمتهنّ. والله من وراء القصد.

مفاتيح الكتاب

بعض الدروس عملت لها مقدمة يسيرة لتكون تمهيداً مناسباً لشد الانتباه والتشويق والدخول إلى الدرس ، وأحياناً يكون التمهيد عبارة عن صورة يُعلق عليها أو نشاط يُشارك فيه .

مواقف تربوية توجيهية تربط الدرس بأمر واقعي يثير لدى التلميذات الاهتمام والتفاعل .



إثارة انتباه التلميذة نحو قضايا معاصرة ذات ارتباط بالموضوع ، وقد تكون في كل وحدة وليست في كل درس .



تطبيقات تقوم بها التلميذة داخل الصف أو خارجه منفردة أو مع زميلاتها .



إبراز بعض فوائد الدرس .



إثارة تفكير التلميذة حول بعض النقاط المرتبطة بالدرس .



معلومات إضافية للتلميذة لزيادة حصيلتها العلمية .



إعطاء بعض المعلومات التي تساعد على إثراء فكر التلميذة .



الفهرس

عدد الحصص	رقم الصفحة	الموضوع	الوحدة
حصتان	١١	السلامة أثناء الاستحمام	صحتي وسلامتي
حصتان	١٥	درجة حرارة الجسم	
	١٨	عد النبض	
حصتان	٢٠	التعامل مع الأدوية	
أربع حصص	٢٩	المسكن الصحي	مسكني
حصتان	٤٥	ترتيب الملابس	ملبسي
	٤٨	ترتيب حقيبة السفر	
حصتان	٥٧	الحروق	الإسعاف الأولي
حصتان	٦١	الجروح	
حصتان	٦٩	العناصر الغذائية	غذائي
أربع حصص	٧٧	البيض	
حصتان	٩١	أدوات وخامات التطريز	مهارات يدوية
أربع حصص	٩٧	تطبيقات عملية	

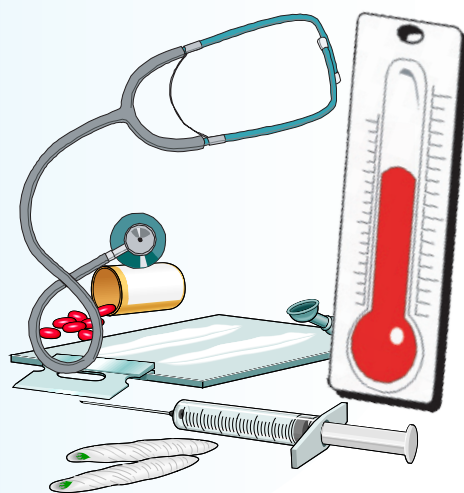
٢٨ حصة

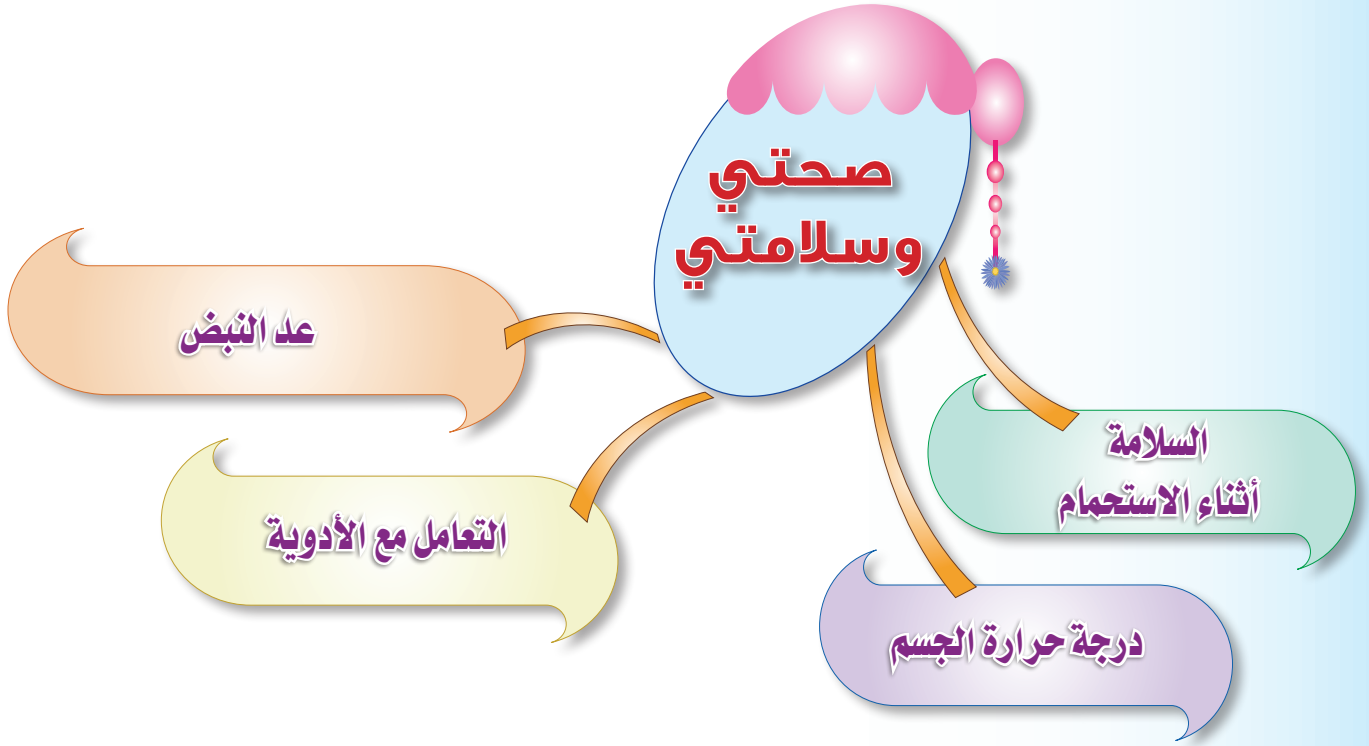
المجموع النهائي:



الوحدة الأولى

صحتي وسلامتي





يتوقع من التلميذة في نهاية الوحدة أن :

- تدرك أهمية إسعاف حروق الماء الساخن .
- تطبق طرائق السلامة أثناء الاستحمام .
- تستخدم مقياس الحرارة بدقة .
- تُقدم مقترحاً لخفض حرارة الجسم المرتفعة .
- تُطبق طريقة قياس النبض .
- تُبدي رأيها في أخطار تناول الدواء دون استشارة الطبيب .
- تقرأ بدقة نشرة وتاريخ صلاحية الأدوية المعروضة أمامها .
- تقترح طرائق صحيحة لحفظ الأدوية .

أهداف
الوحدة



السلامة أثناء الاستحمام

الاستحمام ينشط الإنسان جسميًا ونفسيًا، كما يساعده على التخلص من بعض الآلام التي تصيب العضلات بسبب الركض واللعب.

المفاهيم الرئيسية

الخطر

السلامة

آه، أشعر بالضيق فرائحة جسمي كريهة بعد اللعب، يجب أن أستحم.

أنا الآن نظيفة، وأشعر بالنشاط والسرور وسوف يحبني الجميع.



أخطار أثناء الاستحمام



١- الانزلاق داخل الحمام :

عند ما ترغبين في الاستحمام احمي نفسك بإزالة مسببات الانزلاق في الحمام بمراعاة ما يلي :

- خلو أرض الحمام من الماء أو الصابون قبل البدء بالاستحمام.
- وضع قطعة خشنة من المطاط أو النسيج اللين السميكة مكان الوقوف في الحمام.
- استخدام الحذاء المناسب الذي لا يسبب الانزلاق.

نشاط

-١-

ما الأسباب الأخرى المحتملة التي تؤدي للانزلاق في الحمام؟

.....



لماذا يتجدد جلدنا عندما نمكث مدة طويلة في الماء؟

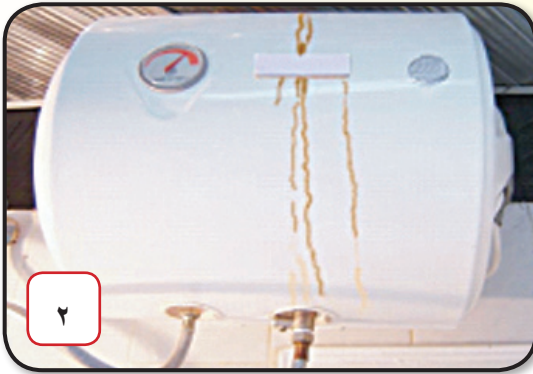


فكري



٢- الحروق بالماء الساخن :

تعتبر السخانات نعمة سخرها الله لنا ولكن قد تكون نقمة إذا لم نُحسن استخدامها.



ما أخطار سوء استخدام السخان في الصورتين السابقتين؟

- ١-
- ٢-

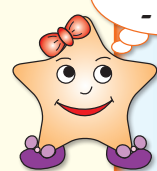
أن الرسول ﷺ : (كَانَ يَغْتَسِلُ بِالصَّاعِ ، وَيَتَوَضَّأُ بِالْمَدِّ) البخاري برقم ١٩٨ / مسلم برقم ٣٢٥ .



نشاط

-٢-

اذكري أخطارًا أخرى قد تحدث داخل الحمام مختلفة عما ما ورد في الصورتين السابقتين .



أخطار بعد الاستحمام



الرشح ونزلات البرد:

إذا لم نحرص بعد الاستحمام على الأخذ بأسباب السلامة والوقاية فقد نتعرض للرشح ونزلات البرد نتيجة خروجنا من جو الحمام الدافئ إلى جو بارد، ولكن بإمكاننا - بمشيئة الله - أن ننجح في تفادي الإصابة بذلك باتباع ما يلي :

- صبّ الماء المعتدل الحرارة على الجسم والرأس قبل الخروج من الحمام.
- فتح باب الحمام والتريث قليلاً قبل الخروج.

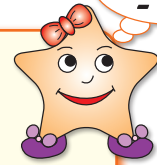
نشاط -٣-

قدمي مقترحات تُساعد في الوقاية من الإصابة بالرشح بعد الاستحمام.

.....

.....

.....



تذكيري

أن تنظفي الحمام قبل خروجك ؛ حتى يظل نظيفاً كما وجدته.



أن الشعر يقف عمودياً على الجلد في الطقس البارد، وينتفخ الجلد حول منبت كل شعره ويغلق المسام بإحكام؛ حتى لا تتسرب حرارة الجسم .



معلومة إثرائية:
هناك مسببات
للعطس وتسمى
مشيرات، مثل:
الحيوانات،
الريش، الأزهار،
حبوب اللقاح
والغبار.



– ما سبب العطاس؟ وما الذي ينبغي أن نقوله بعده؟



نشاط
-٤-

أغمضي عينيك واستعيني بحاسة الشم لمعرفة أنواع الأطعمة المتنوعة التي
أمامك، وهل تستطيعين تمييز ذلك في حالة إصابتك بالزكام؟



.....
.....

جراثيم طائرة



كُح كُح



كُح كُح



كُح كُح



كُح كُح



يلبس الناس كمامة على الأنف والفم في بعض الأماكن؛ لمنع الجراثيم
من الانتقال إليهم.



فائدة





درجة حرارة الجسم



بقياس حرارتها



الوجبة الصباحية



ابتسام



لاحظت المرشدة الطلابية أثناء الفسحة أن
تتناول فنادتها ولاحظت شحوب وجهها فقامت
لا تلعب مع زميلاتها كعادتها، ولم
فوجدتها مرتفعة حيث بلغت
٣٨,٥ درجة.

من القصة السابقة أجيبي عن الأسئلة التالية:

● في رأيك كيف تساعد المرشدة ابتسام؟

.....

● ماذا يعني ارتفاع درجة حرارة الجسم؟

.....

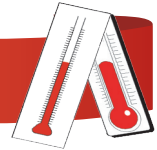
● ما الأعراض المصاحبة لارتفاع درجة الحرارة؟

.....

● عددي بعض الأمراض التي يصاحبها ارتفاع في درجة الحرارة.

.....

قياس درجة حرارة الجسم:



هناك عدة أنواع لموازين الحرارة وكل نوع يقيس درجة الحرارة من مكان مخصص له. منها:



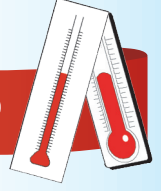
- ميزان الحرارة الزئبقي.



- ميزان الحرارة بالسائل البلوري .

- ميزان الحرارة الإلكتروني .

قياس درجة الحرارة :



يمكن قياس درجة حرارة الجسم من أحد المناطق التالية :

المستقيم

الإبط

الأذن

الفم

الجبين

نشاط
-5-

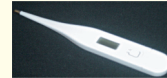
- سجلي درجة حرارة زميلتك بعد قياسها .



هل تعلمين ؟
أن درجة حرارة جسم الإنسان الطبيعية (٣٧) درجة مئوية وإن تجاوزت ذلك فهي مرتفعة .

نشاط
-6-

صلي موازين الحرارة بمواضع استعمالها .

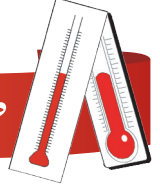


معلومة إثرائية:

- ميزان الحرارة هو
الوسيلة الدقيقة لقياس
درجة حرارة الإنسان
بينما استخدام اليد
يعطي تقديراً غير
صحيح، فقد تكون
اليد باردة فنظن وجود
ارتفاع في الحرارة أو
العكس.



طريقة خفض درجة حرارة الجسم :



● إن الارتفاع الشديد لحرارة الجسم قد يؤدي إلى بعض التشنجات أو الإعاقات -لا سمح الله- لذلك ينبغي العمل على خفضها باتباع التالي:

١- تخفيف الملابس.

٢- الاستحمام لقول الرسول ﷺ :

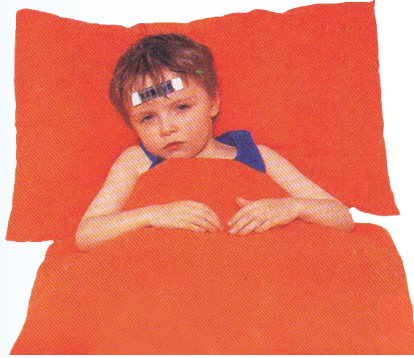
«الْحُمَّى مِنْ فَيْحِ جَهَنَّمَ فَأَطْفِئُوهَا بِالْمَاءِ» صحيح البخاري (٥٢٨٢).

٣- تناول الأدوية الخافضة للحرارة.

٤- استخدام كمادات الماء (العادي).

٥- الإكثار من شرب السوائل.

٦- الذهاب إلى الطبيب إذا احتاج الأمر.



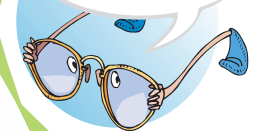
نشاط
-٧-

عللي: يُفضل عدم استعمال الماء شديد البرودة عند خفض درجة الحرارة.



عدم سب الحمى وسائر الأمراض؛ لأن ذلك من قضاء الله وقدره واعلمي أن الصبر على المرض كفارة للذنوب.

فائدة





عد النبض



استمع لنبض قلبي .



النبض : هو حس الصدمة التي تشعر بها الأصابع حين الضغط بها على أحد الشرايين ويحدث ذلك بسبب تمدد الشريان الناجم عن قوة الموجة الدموية الآتية من القلب ورجوعه بعدئذ إلى حالته الأولية .

قياس النبض :



إن عدّ النبض مهارة بسيطة يمكن تعلمها والتدرب عليها ، فلو ضغطت بإصبعيك السبابة والوسطى على رسغك من الوجه الداخلي لليد فسوف تجسّين نبض الشريان الرسغي بوضوح .

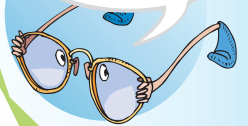
أن انتظام النبض دليل على الصحة ، واضطرابه مؤشر للمرض .

هل تعلمين



سرعة نبضات القلب في حالة الراحة (٧٢ - ٩٠) نبضة / دقيقة لمن هم في عمر عشر سنوات .

فائدة



نشاط
-٨-



عدّي نبض زميلتك التي بجوارك بنفس الطريقة الموضحة .

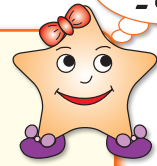
لماذا يزداد النبض عند زيادة الحركة أو الشعور بالخوف أو الغضب؟

.....

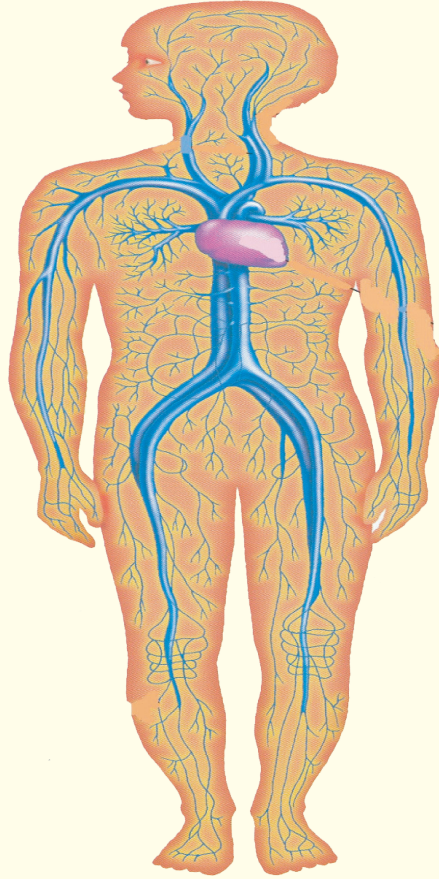


فكري

نشاط
-٩-



حددي مواضع قياس النبض على جسم الإنسان :





التعامل مع الأدوية

قَالَ عَبْدُ اللَّهِ بْنُ مَسْعُودٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «مَا أَنْزَلَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ مِنْ دَاءٍ إِلَّا أَنْزَلَ مَعَهُ شِفَاءً» ابن ماجه (٤١٠٦).

المفاهيم الرئيسية



تعليمات استعمال الدواء :



١ سمي بالله عند شرب الدواء.

٢ تجنبني تناول أي مشروب ساخن أو حامض عند أخذ الدواء؛ حتى لا يُغير مكوناته .

٣ إذا كنت تعاني من صعوبة عند بلع الأدوية، مثل : الحبوب أخبري الطبيب بها حتى يجد لك البديل المناسب .

٤ لا تكسري كبسولات الدواء أو الأقراص عند أخذها إلا إذا طلب منك ذلك .

٥ إذا كان الدواء على شكل شراب فمن الأفضل عدم شرب الماء بعد تناوله مباشرة

لماذا؟

٦ رجي الأدوية السائلة قبل تناولها؛ للتأكد من التوزيع الجيد للدواء .

٧ قبل استعمال قطرات الأنف، أفرغي الأنف من الإفرازات ثم اجعلي الرأس للخلف وأبقي الجسم منتصبًا، ثم ضعي القطرات في كل فتحة من الأنف وابعدي رأسك قليلاً؛ حتى يدخل الدواء داخل الأنف .

٨ قبل وضع القطرة في العين اغسلي يديك جيداً، ثم أرجعي رأسك إلى الخلف واسحبي الجفن السفلي للأسفل بواسطة إصبع السبابة وانظر إلى أعلى، ثم ضعي الدواء داخل العين وأغلقها مدة دقيقة مع عدم تحريك الجفن .

٩ عند استعمال قطرة الأذن، يُفضل أن تستلقي على جنبك وتضغطي بلطف على القطاراة ليدخل الدواء داخل قناة الأذن، وتترك في وضعها الأفقي مدة (٣) دقائق قبل وضع قطعة من القطن المعقم داخل فتحة الأذن .

تناول الدواء دون الحاجة إليه :



إن بعض الأمراض لا تحتاج إلى دواء كالزكام، وإنما يكفي أن :

تناولي الطعام المفيد.

تكثري من شرب السوائل .

تأخذي قسطاً وافياً
من الراحة



أخطار الأدوية :



الدواء منتج له تأثير على صحتك ، وتناوله بطريقة خاطئة ومخالف للتعليمات يعرض صحتك للخطر .

● من أخطار الأدوية التسمم،

ما رأيك في العبارة التالية :

كلما زادت جرعة الدواء عجل ذلك في شفاء المريض .

.....

من تقليل جرعة الدواء أو التوقف عن تناوله دون استشارة الطبيب .

انتبهي



كثيراً ما يبلع الأطفال الصغار الأدوية ظناً منهم أنها سكاكر أو مشروبات لذيذة؛ لذا ينبغي الانتباه لذلك ووضعها في أماكن آمنة؛ لأنها قد تقتلهم خاصة إذا تناولوا كمية كبيرة منها.

نشاط
-١٠-



اقرأ قصة التالية، ثم اكتشفي التصرف الخاطئ ودونيه:

خالد طفل صغير، أُصيب ذات يوم برشح بسيط (برد-زكام) فحملته أمه إلى الطيبة في المركز الصحي، وطلبت منها علاجها، فحصته الطيبة، ثم طمأنت والدته: "طفلك سيشفى -ياذن الله- دون حاجة إلى دواء إذا نال قسطاً من الراحة، وتناول غذاءً صحياً، وشرب كثيراً من السوائل." ولكن أمه لم تصدقها، فذهبت به إلى رجل يدعي معرفة الطب، فركب دواءً وطلب مبلغاً كبيراً من المال. وبعد استعماله، ساءت حالة الطفل حيث ارتفعت حرارته، وأصيب بنزلة معوية، فهرعت به من جديد إلى المركز الصحي. اكتشفي التصرف الخاطئ، ثم قدمي النصيحة للأم:

تناول أدوية الآخرين :



من الأخطاء الشائعة بين الناس تناول الأدوية بناء على نصيحة الأقارب أو الأصدقاء أو الجيران دون استشارة الطبيب، ومثل هذه الأخطار قد تلحق بالجسم أضراراً كبيرة؛ لأن التشابه في أعراض المرض عند شخص وآخر لا يعني ملاءمة الدواء لكليهما في كميته ومدته وعدد مرات استخدامه.

معلومة إثرائية:

التسمم الدوائي هو أخذ جرعة عالية من العلاج مما يؤدي إلى حصول أعراض تسمم يجب معالجتها فوراً؛ لمنع حدوث مضاعفات تؤدي إلى إحداه ضرر للجسم أو الوفاة.



تذكري



أن الصيدلي ليس طبيباً يستطيع تشخيص حالة مريض، وإنما متخصص بتركيب الأدوية، وإرشاد المريض إلى كيفية استعمالها حسب تعليمات الطبيب.

حفظ الأدوية :



تختلف طرائق حفظ الأدوية تبعاً لإرشادات الحفظ المرفقة معها، وتُعدّ الحبوب من أكثر أنواع الأدوية تحملاً لظروف البيئة المحيطة، ولكن يُفضل حفظها داخل العلبة المحكمة الغلق في مكان بارد بعيداً عن الشمس والرطوبة.

هل تعلمين



أن حفظ الأدوية بطريقة خاطئة يجعلها ضارة وغير فعّالة.

تذكري



أن تقرئي تاريخ الصلاحية قبل شراء الدواء وتناوله.

نشاط

- ١١ -

ما التصرف السليم إذا نسيت الدواء خارج الثلاجة في فصل الصيف؟

.....



تطبيقات عامة



١: مَيّزي العبارة الصحيحة من الخاطئة، ثم صححي الخاطئة منها:



ارتفاع درجة حرارة الجسم عن المعدل الطبيعي يعني وجود مرض.



حفظ الأدوية في مكان حار.



يجب تناول الدواء حسب خبرات الآخرين.



الاستمرار في تناول الدواء حسب إرشادات الطبيب، حتى بعد الشعور بتحسن.



إمكانية تقاسم الأدوية مع الآخرين.



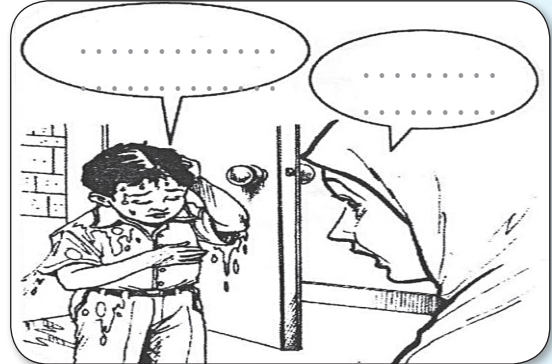
التأكد من أن كل دواء يحوي في علته ورقة إرشاد وتعليمات.



حفظ الأدوية بعيداً عن متناول الأطفال.



٢: تأملي الصورتين التاليتين، واكتبي لهما حواراً مناسباً من خيالك:



٣: بعض العبارات التالية تمثل حقيقة، ضعي خطأ تحتها:

- أ وضع الفازلين على الجسم بعد الاستحمام.
- ب من السنة الاستحمام يوم الجمعة.
- ج تُقاس درجة حرارة الجسم بميزان الحرارة.
- د لا ضرر من استخدام أدوية الآخرين.

٤: ما الآثار المترتبة على التصرفات الخاطئة التالية:

لبس الملابس بعد الاستحمام خارج الحمام في الجو البارد.

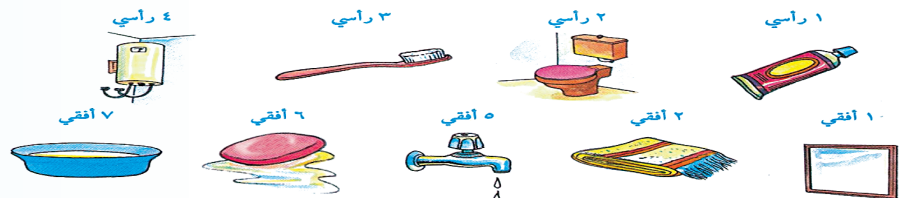
تناول الدواء دون وصفة طبية وبطريقة عشوائية.

ترك الصابون على أرض الحمام.

عدم تناول السوائل أثناء فترة العلاج.

٥: اكتبي الحروف الناقصة:

		آ			م		
						ج	
س		ة	فا		م		ص
			ش		ر		ن
ن	و		ص				
			ة		ح		ض



ب أكملي الفراغات التالية:

يزداد



إذا كنتُ مريضة ولم أتناول
الدواء

أضع
.....
.....



إذا ارتفعت
حرارتي

أغسله بالماء
.....



إذا انسكب الماء الساخن
على جسمي

يسبب
.....



وجود الصابون
على أرض الحمام

يدل على
.....



اضطراب النبض

الوحدة الثانية

مساكني



مسكني

المسكن
الصحي

النظافة

التهوية

الإضاءة

يتوقع من التلميذة في نهاية الوحدة أن :

- تشرح مواصفات المسكن الصحي .
- تحرص على تهوية مسكنها يوميًا .
- تُناقش أهمية الإضاءة في المنزل .
- تربط بين الصحة العامة ونظافة المسكن .
- تصف مراحل التنظيف في إحدى غرف المسكن .
- تحرص على تطبيق الوضع الصحيح للجسم أثناء التنظيف .





أهداف
الوحدة



أنا البناء الذي يأوي إليه الإنسان وأشتمل على كل الضروريات والأدوات التي يحتاجها الفرد وأوفر له حرته الشخصية وأتيح له مشاركة أفراد أسرته في شؤون حياتهم والتفاعل معهم. فمن أنا؟
- اكتبى إجابتك في أول العنوان ليكتمل اسم الدرس.



مواصفاته :

- أن تكون له نوافذ مناسبة..... لماذا؟ 
- أن تتوفر فيه جميع المرافق الصحية، مثل: أنابيب لتوصيل المياه النقية وأنابيب أخرى للصرف. 
- أن يتوفر فيه العزل الحراري والعزل المائي. 
- أن تكون له مخارج للطوارئ. 

كيف تبين لك بيتاً في الجنة

أنّ العزل يقلل من وصول أصوات الضوضاء الخارجية داخل المسكن.



التوفير في فاتورة الكهرباء

العزل الحراري

يخفض **٤٠٪** من الفاتورة

يمثل **٣٪** من تكلفة المبنى

أثبتت الدراسات أنه يمكن استعادة تكلفة العزل خلال أربع سنوات من وفر الفاتورة





– أردت مشاركة والديك في التخطيط لبناء مسكن صحي للأسرة.
ما المواصفات الأخرى التي ينبغي توفرها في هذا المسكن ؟

.....

.....

التهوية



تتم التهوية الصحية والسليمة بفتح الستائر والنوافذ والأبواب صباحًا لفترة مناسبة، ويمكن كذلك استخدام المراوح والمكيفات، فهي عملية تتم من خلالها تجديد الهواء.

معلومة إثرائية :

أكد خبراء الصحة
أن التهوية الجيدة
والنظافة تمنع -
بمشيئة الله- ٩٥٪ من
الأمراض التي تنقلها
الحشرات المنزلية
لأفراد الأسرة في
الصيف.



فتح أبواب المنزل ونوافذه يوميًا.



تذكري



أنواعها

١- تهوية طبيعية منها :



٢- تهوية صناعية منها :



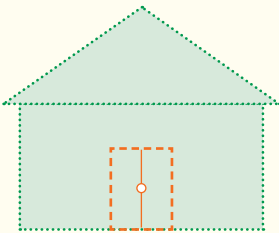
- اذكر مصادراً أخرى للتهوية.

أهميتها :

المحافظة على صحة الفرد من خلال إبدال الهواء الفاسد بالهواء الصحي .

نشاط
٢-

- تخيلي أن منزلك بدون نوافذ ، ما النتائج المترتبة على ذلك ؟



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

أن مكيف الهواء يعمل على تهوية وتلطيف درجة حرارة المسكن .

هل تعلمين





شكل من أشكال الطاقة وحاجة أساسية لكل مسكن .

أنواعها:

١- إضاءة طبيعية، منها:

أنا ضوء الشمس أدخل كل مسكن من خلال الفتحات الموجودة، مثل: النوافذ والأبواب وغيرها.

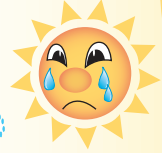


لا تمنعوني من الدخول إلى مساكنكم لأهدي فائدتي لكم والتي منها:

١- الدفء.

٢-

٣-



٢- إضاءة صناعية، منها:

١- الإضاءة العامة: تستخدم لإضاءة المكان بشكل عام .

٢- الإضاءة المحلية أو الموجهة: تستخدم لإضاءة أماكن خاصة حسب

الحاجة ونوع الاستخدام كالأباجورات

.....



أن تغلقي مفتاح المصباح بعد الانتهاء منه مباشرة.



أهميتها :

كي تتعرفي على أهمية الإضاءة ضعي كل كلمة من الكلمات التالية في مكانها المناسب فيما يلي :



١- تساعد الإضاءة على بسهولة وتجنب إجهاد

٢- تحقق في البيت فهي تمنع وقوع

٣- تجعل المنزل أكثر جاذبية

- ماذا لو لم يكن لدينا إضاءة في المنزل ؟



النظافة



إنّ لنظافة المنزل أهمية كبرى في المحافظة على صحة أفراد الأسرة وجمال منظره ورائحته؛ لذلك لا بد من العناية به واتباع مايلي :



١- تهوية الغرف.



٢- ترتيب الأثاث وإزالة الغبار عنه.



٣- كنس الأرضية.



٤- مسح الأرضية.



٥- غلق النوافذ وإسدال الستائر بعد مضي بعض الوقت.

- في طرائق أخرى لإبقاء بيتك دائماً نظيفاً ومرتباً.



الأرضيات :

تعتبر عنصراً مهماً في تجميل المسكن وإضفاء الرونق والبهجة في أرجائه.

أنواع الأرضيات :

ماذا يغطي أرضية المنزل



في الوقت الحاضر يغلب تغطية الأرضيات بأنواع عديدة منها الرخام والسيراميك ، فما الفرق بينهما؟



أنا الرخام، حجر طبيعي، منطري جميل، وذو لمعة طبيعية، ولذلك يفضلونني في أرضيات المداخل والصالات وغرف الاستقبال الرئيسة.

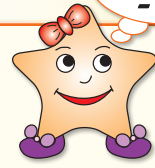
أنا السيراميك سهل التنظيف رخيص الثمن تجدونني عادة على أغلب الأرضيات وهناك أنواع خاصة مني لدورات المياه والمطابخ.



أنا أقوى منك، فأنت قد تنكسر بسهولة.

لنتفق يا صديقي على أننا مكملان لبعضنا فالناس تستفيد منّا ولهذا يعتنوا بنا ويعملوا على إزالة الأتربة عنّا، ثم مسحنا باستخدام الماء ومادة مطهرة.





املئي المستطيلات حسب المطلوب أمامها، ثم اجمعي حروف المستطيلات المحددة؛ لتحصلي على اسم نوع جيد يُغطى به الأرضيات ليس بالسيراميك ولا بالرخام.

		ا	
			ت
		خ	
	ا		
		و	
			س
	ف		

مفرد كلمة أبواب .

عملية تجديد هواء المنزل .

يُغطى به أرضيات المنازل، وغالي الثمن .

جمع كلمة مسكن .

تُعلق لتزيين جدران غرف المنزل .

يُفرش به أرضيات المنازل .

تدخل منه أشعة الشمس للغرفة .

الاسم :



أنواع السجاد:

يُقسم السجاد حسب طريقة نسجه إلى نوعين :

١- يدوي وهو غالي الثمن؛ لدقته ومتانته .

٢- آلي ويُنسج بواسطة آلات، ويُصمم برسوم ونقوش متنوعة وبألوان مختلفة .

نشاط
-٤-



- بالتعاون مع أعضاء مجموعتك . اذكرى النواحي الإيجابية والسلبية من استخدام السجاد والموكيت .

.....
.....

العناية بالسجاد والموكيت :

- أ- تهويته وعدم تعريضه لأشعة الشمس المباشرة أو الرطوبة .
- ب- إزالة البقع عنه حال حدوثها .
- ج- تنظيفه باستمرار .

نشاط
-٥-



- اقترحي حلولاً مناسبة لتنظيف السجاد من القهوة .

.....

القواعد السليمة أثناء التنظيف :

- عند كنس الأرضيات أو مسحها أو تلميعها ، تكون الأداة المستخدمة في التنظيف ذات طول يسمح أن نحافظ بجسمنا في وضع قائم فلا نضطر للانحناء .
- عند القيام بالأعمال المنزلية ، نعتمد على عضلات الفخذين والأرجل والأذرع بدلاً من عضلات الظهر ؛ لأن العضلات الكبيرة تتحمل مجهوداً أكثر .
- عند تلميع الأثاث والأرضيات ، نستعمل الحركات الدائرية والانسحابية بدلاً من الحركات السريعة المتقطعة .



أشيري بعلامة ✓ إلى الوضع السليم للجسم أثناء عملية التنظيف،
وعلاوة ✗ إلى الوضع غير السليم مع ذكر السبب:



.....



.....



.....



.....

تطبيقات عامة



١ : حسب رقم كل جملة، وزعي الجمل التالية في الحقل المناسب لها:

١ تجعل المنزل أكثر جاذبية وجمالاً .

٢ تعزل برودة الأرضية .

٣ تساعد على الرؤية بسهولة وتجنب إجهاد العين .

٤ تخفف من حدة الأصوات التي تحدث نتيجة المشي وغيره .

٥ تحقق الأمان في البيت فهي تقلل وقوع الحوادث .

٦ تعطي المكان منظرًا جميلاً وتضفي البهجة عليه .

٧ تحافظ على صحة أفراد الأسرة .

٨ تُكسب جمال المنظر والرائحة الطيبة .

السجاد

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

النظافة

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

الإضاءة

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



٢ : ضعي علامة ✓ أمام العبارة الصحيحة، وعلامة ✗ أمام العبارة الخاطئة:

- أ من شروط التهوية الصحية للمسكن توفر حركة الهواء المصحوبة بتيارات باردة.
- ب تتم تهوية المنزل بفتح الستائر والنوافذ والأبواب كل صباح.
- ج الإضاءة لا تساعدنا على الرؤية .
- د من مظاهر الإسراف كثرة إضاءة المصابيح في جميع أماكن المسكن.

٣ : اختاري الإجابة الصحيحة :

- أ ترجع أهمية الإضاءة إلى :
- ١ تجديد الهواء في المسكن .
- ٢ استخدامها في تزيين المسكن .
- ٣ المساعدة في وضوح الرؤية .
- ٤ لا شيء مما سبق .

- ب تتم التهوية الصناعية عن طريق :
- ١ استخدام المراوح وأجهزة التكييف .
- ٢ فتح النوافذ والأبواب .
- ٣ غلق جميع الفتحات التي في الجدران .
- ٤ لا شيء مما سبق .

٤ : عللي ما يلي :

أ الاعتماد على عضلات الفخذين والأرجل والأذرع بدلاً من عضلات الظهر أثناء التنظيف .

ب وجود نوافذ في البيت .

٥ : ماذا يحدث في الحالات التالية:

إذا لم يتم تنظيف الأرضية.

.....
.....

إذا لم تدخل الشمس في المنزل.

.....
.....



إذا كانت إضاءة المنزل خافتة.

.....
.....



أتعلم وأتسلّى

٦ : أكملني البناء التالي بنقل الحجارة من الأسفل إلى مكانها المناسب

المنقوت؛ على غرار المثال الأول مع البدء من الجانب الأيمن في كل مرة حتى

تتكون لديك مواصفات المسكن الصحي:

أن يكون جيداً من حيث	الموقع والتهوية	ولا يسمح بمرور
.....	والجدران والأرضية	ويسمح لأشعة
وجيد الإضاءة	مزود بشبكة	ماء وصرف صحي
.....	مع توفر	وتوفر وسائل
وعدد غرفه	وأن يكون بعيداً

خزانات لحفظ الماء

مناسبة لحجم العائلة

الموقع والتهوية

الشمس بالدخول إليه

الرطوبة من السقف

عن الضوضاء

السلامة العامة

شبكة الكهرباء



أ- ما الدولة التي تمثلها هذه الخارطة؟

.....

ب- اعبري الخارطة من خلال القطع التي يمثل مجموعها العدد سبع وعشرين لتكتشفي إلى أي المساكن تصلين.

ج- من يُناسب هذا المسكن الذي توصلت إليه؟

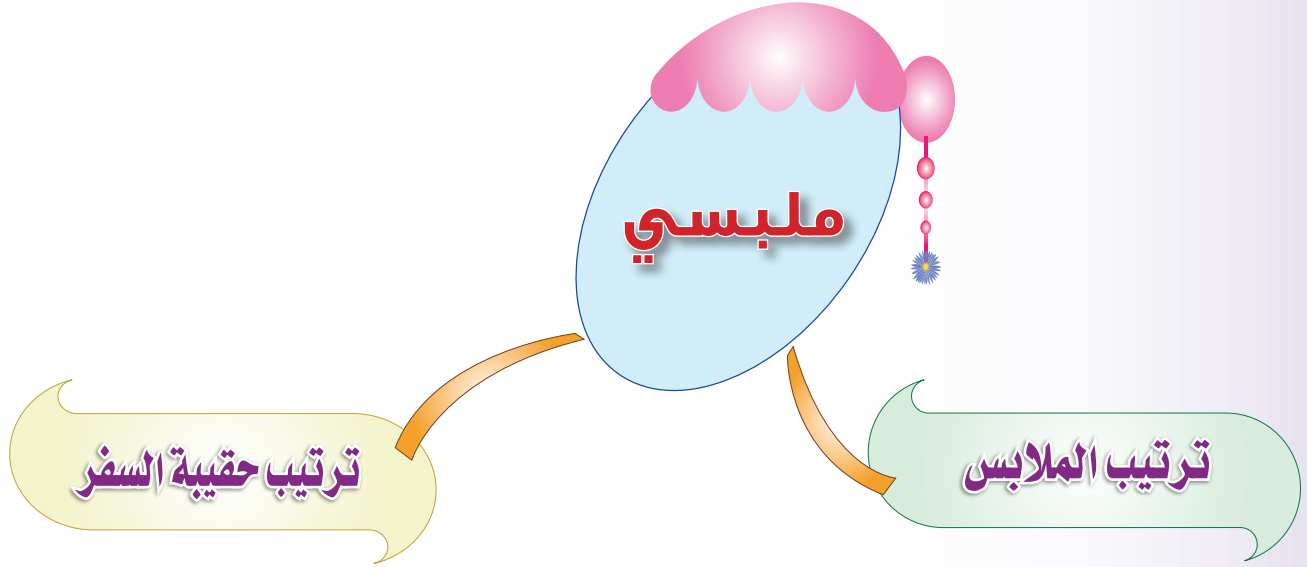
.....

البداية

الوحدة الثالثة

ملبسي





يتوقع من التلميذة في نهاية الوحدة أن :

- تصف مراحل ترتيب الملابس في الخزانة .
- تُطبق ترتيب الملابس في المجسم المعروف أمامها .
- تُفرق بين لوازم حقيبة السفر وحقيبة اليد .
- تُعد حقيبة سفر بطريقة سليمة على النموذج عملياً .

أهداف
الوحدة



ترتيب الملابس



الخزانة المرتبة والمنظمة تساعد على حفظ الملابس في حالة حسنة وأنيقة دائماً كما أنها تساعد على تناول الملابس وإعادتها إلى الخزانة بسهولة.



معلومة إثرائية:

الملابس التي نرتديها تساعد في المحافظة على درجة حرارة الجسم. ولكل طقس ملابس خاصة به، فالملابس القطنية مثلاً تحافظ على برودة الجسم بالصيف.



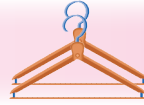
اذكري فوائد أخرى لخزانة الملابس.

.....

.....

ترتيب الملابس في الخزانة :

١ أمسح بفضة مبللة بالماء، ثم بفضة جافة .



٢ أراعي تهوية

الجافة أو الصابون



باستمرار وأضع أكياس من



المبشور لما لهما من رائحة طيبة.

٣ أطوي وأرتبها فوق بعضها في الدرج أو على الرف .



٤ أرتب

في درج مقسم بالحواجز .



٥ أطوي الملابس الداخلية و

وأرتبها في درج خاص .



٦ أعلق الطويلة والجلاليب في الجهة التي يكون ارتفاع قضيب



التعليق فيها مناسباً لطولها ؛ كي لا تتجدد .

نشاط

-١-

- للباس الشرعي مواصفات اذكري بعضاً منها .



.....

.....

ملاحظة

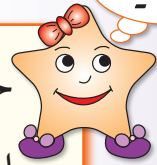
ضعي الأشياء والأدوات التي تستعملينها بكثرة في الأرفف الأمامية الوسطى ؛ لكي تكون قريبة من تناول يدك .



نشاط

-٢-

خصصت أم هند خزانة لابنتها لترتب ملابسها ، وطلبت منها إعادة كل قطعة إلى الخزانة . ساعدي هند بوضع رقم كل قطعة في مكانها المناسب :



٧



١



٢



٦



٥



٤



٣



عند مشاركة إحدى أخواتك خزانة الملابس ، ينبغي أن تتفقي معها على تقسيم أجزائها بينكما ؛ للاستفادة منها على أحسن وجه .



- ما الاحتياطات التي يجب الأخذ بها عند حفظ الملابس (الصيفية أو الشتوية) للموسم القادم؟



.....

.....

- اقترحي أكبر قدر من الأفكار لترتيب ملابس هند في حالة عدم وجود خزانة.



.....

.....





ترتيب حقيبة السفر



أنا حقيبة السفر رفيقة المسافرين أحفظ
أمتعتهم وأغراضهم الشخصية من التلف
والضياع .

المفاهيم الرئيسية



دخلت الأم على ابنتها ابتسام لتخبرها بقرار الأسرة في السفر، وتطلب منها ترتيب حقيبة سفرها. فرحت ابتسام بذلك، خاصة وأنها المرة الأولى التي ستعتمد فيها على نفسها عند ترتيب حقيبة سفرها. فأحضرت ورقة وقلماً وسجلت الأشياء والأدوات اللازمة للسفر، ثم أحضرت حقيبة سفر مناسبة لأغراضها من حيث الحجم والمتانة، **وبطنتها بقطعة كبيرة من القماش**.

ثم خرجت من الغرفة لتستشير أمها في بعض أمور السفر وحين عادت إلى غرفتها سمعت نقاشاً بين الملابس والأحذية والإكسسوارات حول كيفية وضعهم في الحقيبة مما جعلها تحاول تهدئة الوضع قائلة: كلكم ستنالون الكثير من الاهتمام والرعاية، **فأنت يا ملابسي الداخلية تحتاجين إلى الكثير من الاهتمام** لذا سأضعك في مغلف، **وأنت يا ملابسي الجميلة سأطويك عند الخصر وأضعك فوق بعضك البعض**، أما أنت أيتها الإكسسوارات الجميلة فسأحميك من التلف وأضعك داخل هذا الصندوق الجميل، **وسأختار منك يا أحذيتي ما يناسبني وسأضعكم داخل مغلف أيضاً** لأنكم كنتم خير عون لي في حماية قدمي من الأذى والأوساخ.

ولا تقلقوا فإنني **سوف أضع منشفتي فوقكم جميعاً ثم أربط أحزمة الحقيبة الداخلية** قبل أن أغلق الحقيبة جيداً وأضع ملصقاً يحمل اسمي وعنواني من الداخل والخارج، لتعرفوا مدى أهميتكم بالنسبة لي.





أحرص على ذكر دعاء السفر اقتداءً بحبيبنا رسول الله ﷺ : إذا استوى على بعيره
خارجاً إلى سفرٍ كبيرٍ ثلاثاً ثم قال : «سُبْحَانَ الَّذِي سَخَّرَ لَنَا هَذَا وَمَا كُنَّا لَهُ
مُقْرِنِينَ وَإِنَّا إِلَى رَبِّنَا لَمُنْقَلِبُونَ.....

..... سنن الترمذي رقم (٣٣٦٩)

– ابحثي في مصادر المعرفة المختلفة عن تمة هذا الدعاء ودونيه .

اللوازم الضرورية عند السفر :



عند السفر لابد من وضع اللوازم الضرورية في الحقيبة اکتبي مسمى هذه
اللوازم أسفل الصور.



.....



.....



.....



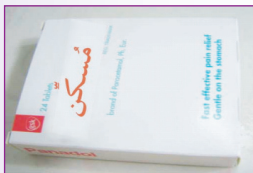
.....



.....



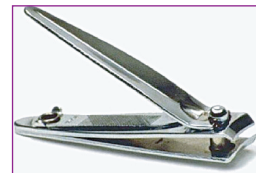
.....



.....



.....



.....

نشاط
-٤-



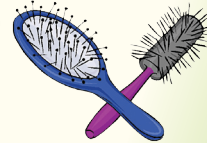
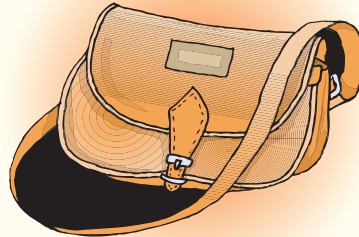
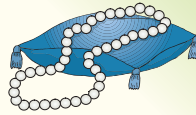
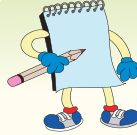
- اذكرى عملاً حسنًا قمت به خلال سفرك ، وبينى لماذا تعتبرينه حسنًا .

.....
.....

نشاط
-٥-



- صلي بين حقيبة اليد واللوازم الضرورية التي توضع فيها عند سفرك من الأدوات المعروضة أمامك :



- إذا أخطأت في سفرك وأخذت حقيبة أخرى مشابهة لحقيبتك ماذا تفعلين ؟



فكري

تطبيقات عامة



نسيت نورة إحضار شيء ضروري في حقيبة سفرها، اشطبي الحروف (ح -
ق - ب) من الحروف السابقة، ثم اکتبي الحروف المتبقية في المربعات
التالية؛ لتتعرفي على ما نسيته.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

٢: عللي لما يأتي :

أ تسجيل الأشياء والأدوات اللازمة للسفر على ورقة قبل فترة من السفر.

ب وضع الطرح والجوارب في الجيوب المخصصة.

ج كتابة الاسم والعنوان على الحقيبة من الداخل والخارج.

د وضع الملابس نظيفة ومطوية في الحقيبة بشكل مرتب.

٣: ماذا تفعلين في المواقف التالية :

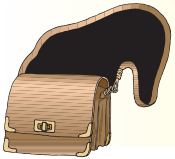


أ رتبت خزانة ملابسك وبعد فترة فتحتها فإذا ملابسك فيها مبعثرة وغير مرتبة.



ب امتلأت خزانة ملابسك بالملابس الكثيرة التي لا تحتاجينها.

٤: العبارات الآتية خاطئة صححها :



أ يفضل وضع حقيبة اليد داخل حقيبة السفر الكبيرة.



ب ليس من الضروري أن تكون حقيبة السفر ذات قوة ومتانة.

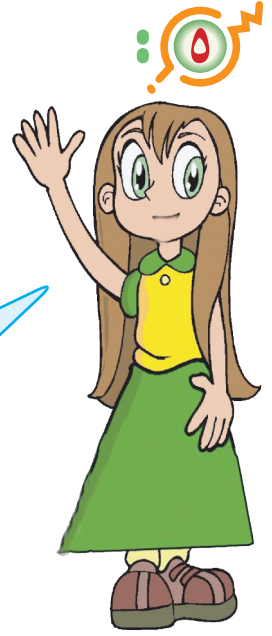


ج الخزانة المرتبة لا تساعد على حفظ الملابس في حالة حسنة.



لقد أضعت حقييتي، آمل أن تساعدوني
في إيجادها.

من مواصفاتها لونها أحمر، وتحتوي على ملابس، هدية
مغلقة، كتب، فرشاة ومشط، ساعة منبه، ومكتوب
عليها اسمي من الداخل.



أ- حاولي أن تعرفي على الحقيبة واسم صاحبها من خلال الحقائق المعروضة.



صاحبة الحقيبة هي:

ب- دخلت حنان على غادة في غرفتها، فوجدت أغراضها مبعثرة، فنصحتها بصوت منخفض،

يا ترى ما تلك النصيحة التي لم نسمعها!؟

اكتبي أسماء الأشياء في المربعات المخصصة لها، واكتشفي النصيحة السرية ودونها:

							
							٣
				٧			
		٦		٤			٢
			١٠				
							
							
			أل التعريف				٨
							د
				٩			١
							
							

٤ ٣ ٢ ١

١٠ ٩ ٨ ٧ ٦ ٥ م

رتبي حروف المربعات المرقمة لتعرفي النصيحة:

.....

الوحدة الرابعة

الإسعاف الأولي



الإسعاف الأولي

الجروح

أنواعها

إسعافها

الحروق

أنواعها

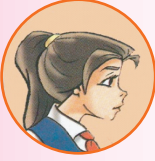
أسبابها

إسعافها

يتوقع من التلميذة في نهاية الوحدة أن :

- تُناقش مسببات الحروق .
- تُقارن بين أنواع الحروق .
- تُطبق الإسعاف الأولي للحروق .
- تُميز بين أنواع الجروح .
- تُسعف الجروح بطريقة صحيحة .

أهداف
الوحدة



نورة ماذا حدث لديك ؟

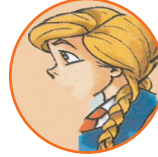


المفاهيم الرئيسية

الصدأ

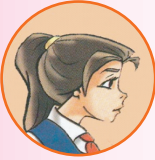
الإسفاف

انسكب فوقها سائل ساخن فتضررت .

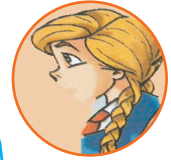


تضرر الجلد عند تعرضه للنار، أو لسوائل ساخنة، أو لمواد كيميائية يُسمى :
..... (حروق - جروح - كسور) .

اختاري الإجابة المناسبة وكتبيها في الفراغ، ثم اكتبها عنواناً للدرس .



ما مسببات هذه الإصابة؟



سببها الغفلة أو سوء التصرف أو الإهمال، وللحروق أنواع:

أو كهربائية بسبب التعرض:

أو كيميائية بسبب التعرض:

حرارية بسبب التعرض:

٢- للتيار الكهربائي .

١- للبرق والصواعق .

٢- للأحماض والقلويات .

١- للمنظفات السائلة، مثل: الفلاش .

٢- للحرارة الرطبة الناتجة من انسكاب السوائل الساخنة، مثل: الماء، أو الزيت .

١- للحرارة الجافة كاللهب الناتج من الحريق أو انفجار الغاز .



تأملي الصور التالية، ثم اكتشفي مافيها من أخطاء، واكتبيها:



.....

.....

.....

.....

معلومة إثرائية:

إذا تكونت فقاعة في موضع الحرق يجب عدم فتحها؛ لأنها تحمي المنطقة الواقعة تحتها حتى ينمو جلد جديد مكانها.



عادة ما تكون الأسر حذرة فيما يتعلق باقتراب الأطفال من مصادر اللهب المباشر، بينما تغفل عن السوائل الساخنة كسبب من أسباب الإصابة بالحروق، وهي الأكثر شيوعاً خاصة بين الأطفال.



درجات الحروق:

تنقسم الحروق إلى ثلاث درجات حسب تأثيرها على طبقات الجلد وهي:

حروق الدرجة الثالثة

تمتد إلى الأنسجة تحت الجلد ولا تكون مصحوبة بآلام بسبب احتراق النهايات العصبية الحسية وتكون الحروق بطيئة الالتئام وتترك آثاراً واضحة.

حروق الدرجة الثانية

تمتد إلى الطبقات العميقة من الجلد ويكون مصحوباً بتورم وانتفاخ وبقايع مائية، وقد تترك أثراً في الجلد بعد الشفاء.

حروق الدرجة الأولى

حروق سطحية ولا تتعدى طبقة الجلد السطحية وتحدث احمراراً له ولا تترك أثراً فيه بعد الشفاء.

إسعاف المصاب بالحروق :

طمئني المصاب وهدئي من روعه .



ارتدي قفازات طبية عند البدء بإسعاف المصاب .



ضعي الجزء المحروق تحت ماء بارد يجري بهدوء مدة (١٠) دقائق وإذا استمر الألم ضعیه مدة أطول .



انزعي الخواتم والساعة والحزام والحذاء من المكان المتضرر قدر المستطاع... **عللي** .



مددي المصاب في وضع مريح ، ولا تدعي الأجزاء المحترقة تلامس الأرض ؛ حتى لا يحدث تلوث .



اخلعي بتأنٍ وحذر الثياب مع ملاحظة عدم نزع أي شيء ملتصق بالحرق .



اسقي المصاب الماء على دفعات متباعدة ؛ لتعوضي السوائل التي فقدتها .



اطلبي المساعدة من وحدة الهلال الأحمر - هل تذكرين رقمه؟



نشاط

-٢-

- وَّجَّهِي نصيحة لهذا الطفل .



لا تضعي على الحرق معجون الطماطم أو أي مساحيق أخرى.

انتبهي

تحدث بعض الحروق في المنازل نتيجة مسك الأجسام الساخنة مباشرة دون حائل،
أو نتيجة سوء التصرف أثناء استعمال الموقد لإعداد الطعام.



نشاط
-٣-

أي من الصور التالية تمثل الطريقة الصحيحة لحمل الإبريق؟





ذات صباح كان محمد وشقيقه صالح في طريقهما إلى المدرسة، فوقع صالح على الأرض وجرحت ذراعه، وأخذ الدم يتدفق بغزارة حيث كان الجرح عميقاً. أسرع محمد في تقديم الإسعاف اللازم له حيث ضغط على ذراعه بقوة، وأحضر قطعتي قماش نظيفتين فلف ذراع شقيقه بوحدة وربطها بقطعة القماش الأخرى، ثم رفع ذراعه فوق مستوى رأسه، وأسرع

ليطلب من شخص الاتصال بالإسعاف فوراً.

وبدأت حالته تسوء حيث شحب وجهه، وتسارعت نبضات قلبه، فقام بتمديده على الأرض، ورفع ساقيه وتأكد من إبقاء ذراعه فوق مستوى رأسه. وما هي إلا لحظات حرجة عاشها محمد في قلق على حياة أخيه صالح حتى وصلت سيارة الإسعاف، فأثنى المسعف على حسن تصرف محمد مع حالة المصاب الخطرة وتم نقل صالح إلى المستشفى.

معلومة إثرائية:

النقطة الواحدة
من الدم تحوي على
٢٠٠٠٠٠٠٠
كريمة
دم حمراء، و
٥٠٠٠٠
كريمة دم بيضاء،
٢٥٠٠٠٠٠
صفحة
دم تقريباً، وهي
التي تساعد على
وقف النزيف عند
الجروح.



أكمل الفراغات من القطعة السابقة:

أ- يتم إيقاف النزيف عن طريق:

- ١-
- ٢-
- ٣-
- ٤-

ب- ما التصرف الذي فعله محمد عندما اكتشف سرعة نبض قلب صالح؟

.....



الجرح

تمزق في الجلد يؤدي إلى خروج الدم من الجسم .

أنواع الجروح :

١- **سطحية**: تكون الإصابة على مستوى الجلد الخارجي للجسم ويكون النزف بسيطاً، ويلتئم الجرح بسرعة .

٢- **عميقة**: تحدث نتيجة تعرض الجسم لألة حادة أو جارحة، مثل: السكين أو قطع الزجاج وتكون درجة النزف أكثر من الجرح السطحي، ويأخذ فترة طويلة لكي يلتئم الجرح وأحياناً يترك أثراً في مكان الإصابة .

إسعاف الجروح :

نشاط

-٤-

اقرأي العبارات التالية، ثم اكتب رقم كل صورة في الشريط المناسب لها:



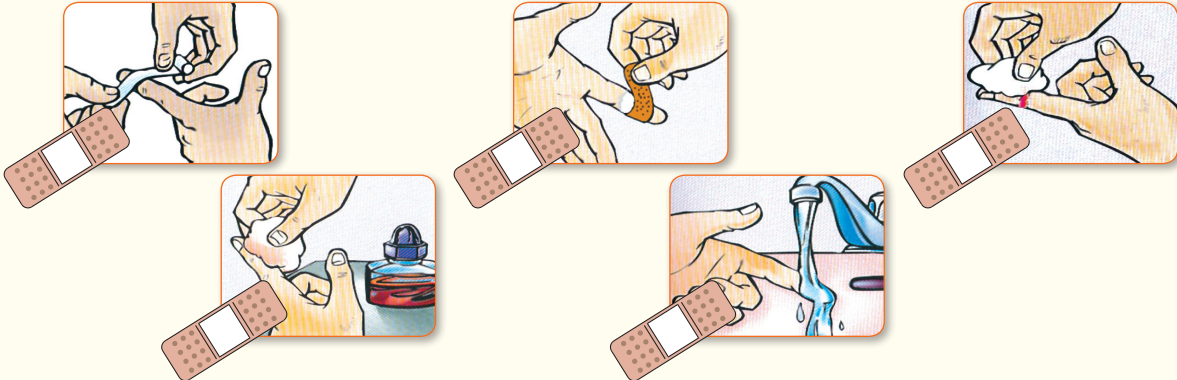
١ نظفي الجرح باستخدام قطعة من القطن أو الشاش المعقم .

٢ اغسلي الجرح بواسطة الماء الجاري النظيف فترة لا تقل عن دقيقة واحدة على الأقل .

٣ ضعي مطهراً، مثل صبغة اليود على الجرح واستخدمي القطن الماص والمعقم .

٤ ضعي قطعة من الشاش المعقم على الجرح تناسب حجمه .

٥ غطي الجرح بلف اللاصق الطبي على قطعة الشاش .





إذا نزع الشريط اللاصق من على الجرح تجددين الجلد أبيض اللون؛ لانتفاخه نتيجة الماء المحجوز فيه تحت الشريط اللاصق وهذا يشبه ما يحدث إذا استحمت مدة طويلة.

فوائد استخدام الضماد:

- ١- وقف النزيف إذا كان بسيطاً.
- ٢- حماية الجروح من التلوث والالتهاب.
- ٣- المحافظة على الأعضاء أو الأنسجة المصابة ومنعها من الحركة.

أعراض التهاب الجروح:

٢ الإحساس بالألم .

١ التورم والاحمرار.

٤ تكوّن مادة صديدية.

٣ ارتفاع درجة حرارة الجسم.

راجعى الطبيب عند شعورك بأحد الأعراض السابقة.

- أن تأخير علاج الجرح يزيد من فرص حدوث مضاعفات .
- أن استخدام الأنواع المطاطة من الضمادات خطيرة؛ لأنها تؤثر على الدورة الدموية .



تطبيقات عامة



ضعي علامة أمام العبارة الصحيحة، وعلامة أمام العبارة الخاطئة، مع تصحيح الخطأ:

أ حروق الدرجة الأولى لا تترك أثرًا في الجلد بعد الشفاء.

ب وضع معجون الطماطم على الجلد عند إسعاف الحروق.

ج الجروح السطحية تنزف كثيرًا.

د تأخير علاج الجروح يزيد من فرص حدوث مضاعفات.

هـ عند إسعاف الجروح يوضع العضو المصاب أقل من مستوى القلب.


ماذا تفعلين:

أ إذا أردت التأكد من حرارة الإبريق؟

ب إذا جرحت أثناء استخدام السكين أو أي أداة حادة؟

٣ : عللي ما يلي :

حروق الدرجة الثالثة لا تكون مصحوبة بألم . 

عدم استعمال القطن في إسعاف الحروق من الدرجة الثانية . 

لا تستخدم الأنواع المطاطة من الضمادات . 

٤ : رتبي الأحداث حسب التسلسل ، ثم اکتبي القصة بأسلوبك :



٥: ما النتائج المتوقعة إذا لم نحذر في الحالات التالية :



٦: في كل ورقة كلمة لا تنتمي لبقية الكلمات - اكتشفها :



سحاب
مدفأة
سخان
موقد
مكواة

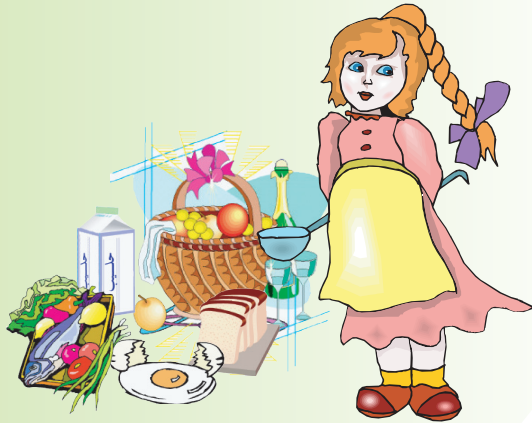
لاصق
ضماد
مطهر
قطن
مطر

يد
قدم
رقبة
زبدة
ذراع

حرارة
نبض
لقب
ضربات القلب
الضغط

الوحدة الخامسة

فدائي





يتوقع من التلميذة في نهاية الوحدة أن :

- تُعدّد العناصر الغذائية .
- تُكون وجبات غذائية متزنة من خلال العينات المعروضة .
- تستنتج أهمية البيض الغذائية للجسم .
- تُطبّق اختبار صلاحية البيض عملياً .
- تبتكر أصنافاً جديدة من البيض .

**أهداف
الوحدة**



العناصر الغذائية



مواد موجودة في الطعام يحتاج الجسم إليها للنمو وإصلاح التالف من الخلايا وإنتاج الطاقة.

في هذا الشكل مجموعات غذائية مهمة إذا حصل عليها جسمك يومياً فإن تغذيتك سليمة وهي:



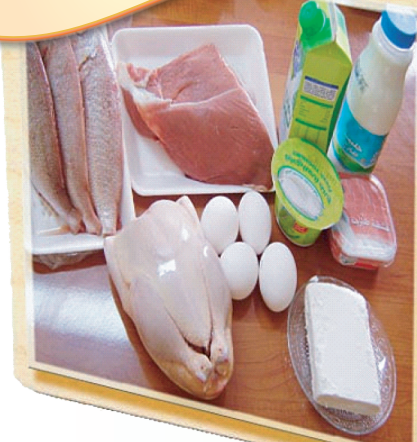
يحتاج إليها الجسم من أجل النمو وتعويض الأنسجة التالفة .

مصادرها

بروتين نباتي



بروتين حيواني

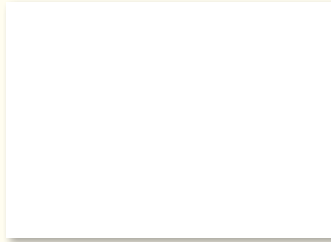
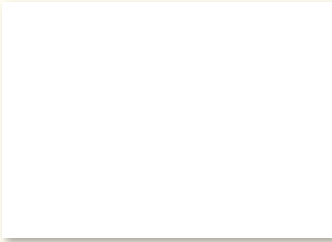


معلومة إثرائية :
إن عضلاتك
وأظفرك وجلدك
تتكون من البروتين .



نشاط
-١-

اجمعي صوراً لأغذية تحتوي على ، ثم ألصقيها في هذه المساحة .



تزود الجسم بالطاقة والحرارة.

مصادرها

دهون نباتية



دهون حيوانية



ينبغي الإقلال من الدهون؛ لأن الإكثار منها يسبب السمنة وتصلب الشرايين.

فائدة



نشاط
-٢-

أحيطي بدائرة الأغذية المحتوية على الدهون.



المصدر الرئيس للطاقة.

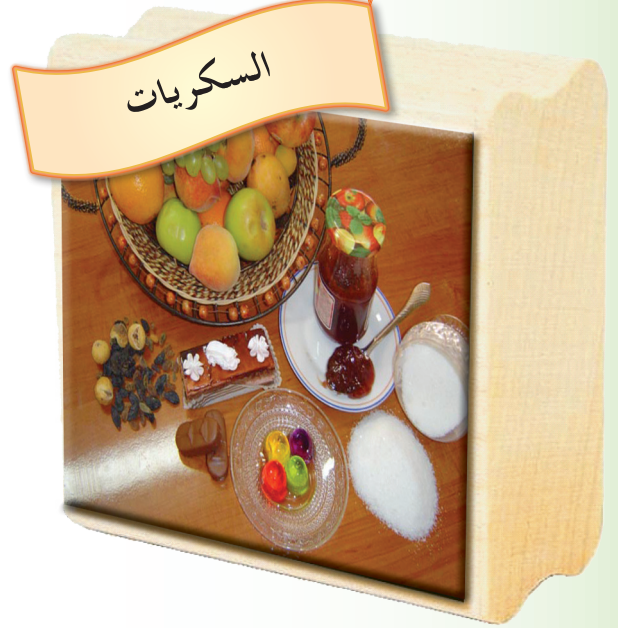
الكربوهيدرات:

مصادرها

النشويات



السكريات



نشاط
-٣-

ضعي خطأ تحت الأغذية الفقيرة في الكربوهيدرات.



الفيتامينات والأملاح المعدنية :

أساسية للنمو والحفاظ على الصحة والوقاية من الأمراض ، ويحتاج الجسم إلى كميات قليلة منها وتتوفر في أغلب الأطعمة بكميات مختلفة .

أولاً: الفيتامينات : ومن أمثلتها :
فيتامين أ - ب المركب - ج - د وغيرها .

مصادرها

الخضراوات



الفواكه



نشاط
- ٤ -

الفيتامين الضروري للإبصار هو.....
فيتامين أ فيتامين ب فيتامين ج فيتامين د .



هل تعلمين

أن أشعة الشمس من أهم مصادر فيتامين (د) .



ثانيًا: الأملاح المعدنية: ومن أمثلتها :

الحديد

مصادره



الكالسيوم

مصادره



اليود

مصادره



أن وجود فيتامين أ ، د ، في غذائك يزيد من امتصاص الكالسيوم.

هل تعلمين





ضروري لخلايا الجسم، ونحصل عليه من ماء الشرب والمشروبات المختلفة كالعصير والحليب والفواكه والخضراوات والحساء.



لماذا نشرب
الماء؟

نشاط
-٥-

أكملي تقسيم العناصر الغذائية إلى مجموعات تبعاً لفائدتها للجسم.

١- مجموعة أطعمة البناء (البروتينات) .

٢-

٣-

طريقة إعداد الوجبات الغذائية المتوازنة:

عند إعداد الوجبة الغذائية ينبغي:

١- اختيار صنف أو أكثر من أغذية البناء، مثل: اللحوم أو

الطيور أو البقول أو الحليب ومنتجاته.

٢- اختيار صنف أو أكثر من أغذية الوقاية، مثل: الفواكه

والخضراوات.

٣- إكمال الوجبة بعد ذلك بإضافة الأصناف الملائمة من أغذية

الطاقة والحرارة، مثل: الأرز أو المعكرونة أو الخبز.

نشاط

-٦-



أكملي كل وجبة غذائية حتى تصبح متوازنة:

.....



.....



.....



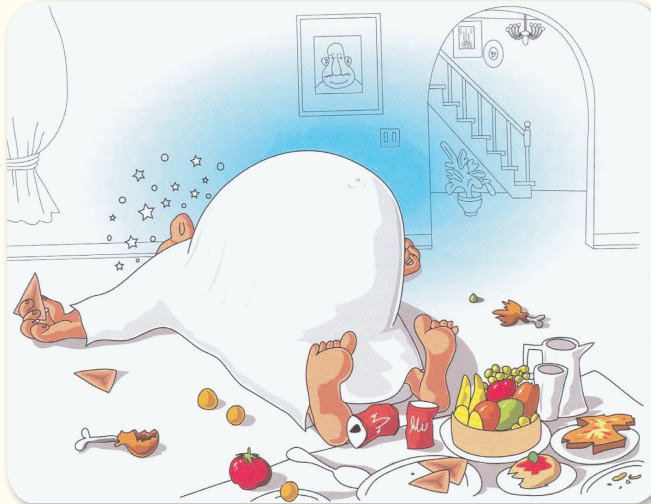
نشاط

-٧-



ما الأخطاء الغذائية في

الصورة؟



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



البيض

أهمية البيض :



البيض من أفضل وأرخص الأطعمة البروتينية التي يتناولها الإنسان ومن الممكن أن يكون طبقاً أساساً في كثير من وجبات الطعام اليومية، حيث يقدم مع الخضراوات مسلوقة أو مقلية أو مطهية. ويدخل البيض مع الحليب في صنع بعض الأطعمة المختلفة مثل الكعك والبسكويت.

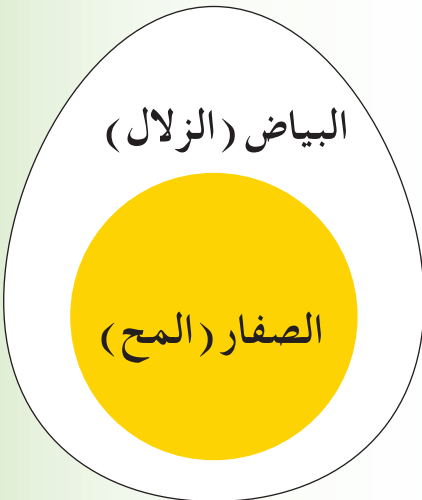
معلومة إثرائية :

قشرة البيضة غلاف
كلسي ذو مسام
يسمح بِنفاذ الماء
والهواء داخل البيضة
والخروج منها.



– اذكري أطباقاً أخرى يدخل في تكوينها البيض .

القشرة

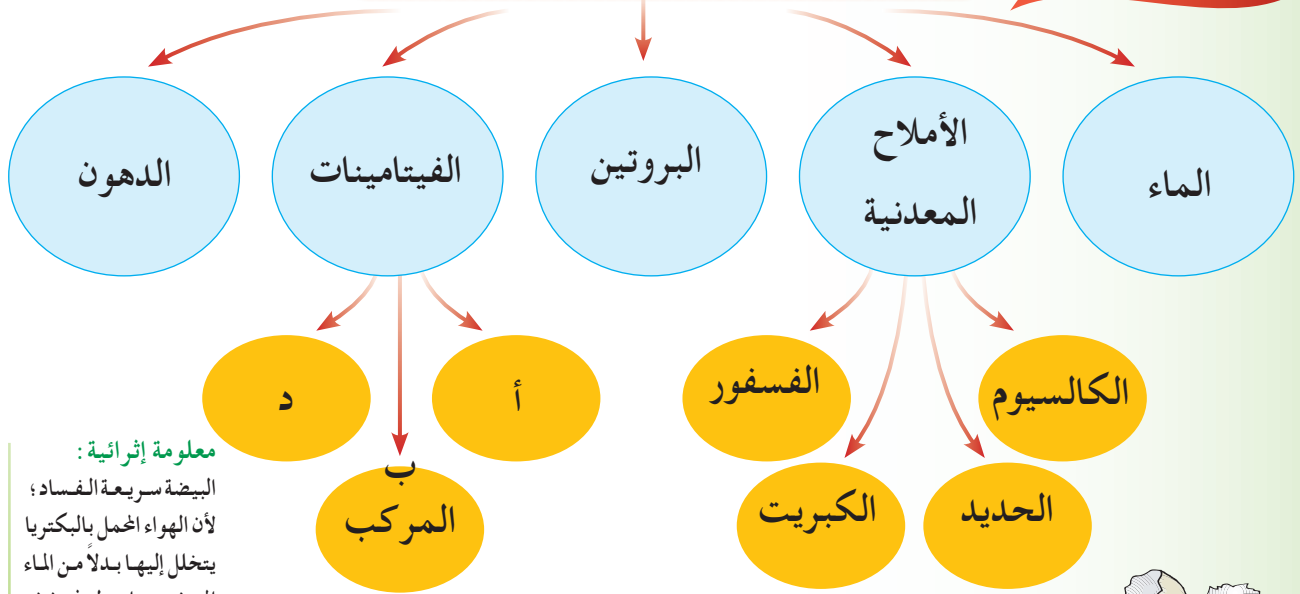


تركيب البيضة :

تتركب البيضة من :

- ١-
- ٢-
- ٣-

تحتوي على أغلب العناصر الغذائية مثل:



معلومة إثرائية:

البيضة سريعة الفساد؛ لأن الهواء يحمل بالبكتيريا يتخلل إليها بدلاً من الماء المتبخر منها ببطء فيخف وزنها ويتفاعل الهواء مع أملاح الكبريت فينتج عنه رائحة كريهة.



طريقة اختبار البيض الطازج:

توضع البيضة في كوب ماء وملعقة كبيرة من الملح، ويلاحظ على البيضة بعد ذلك أحد الأمرين التاليين:



٢- تطفو على السطح فيدل ذلك على فسادها.



١- تستقر في القاع فيدل ذلك على صلاحيتها.

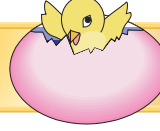
نشاط
-٨-

ضعي بيضة في كوب به ماء وملعقة من الملح.
- سجلي مشاهدتك.



أصناف من البيض

البيض المسلوق



المقادير:

- أربع بيضات طازجة .
- ملح .
- فلفل أسود .
- طماطم .
- فليفلة .

الطريقة:



١ يُوضع البيض في إناء ويغمر بالماء البارد .

٢ يُوضع على نار هادئة، ويترك يغلي من (١٠) إلى (١٢) دقيقة.

٣ يُرفع البيض عن النار ويصب عليه ماء بارد؛ ليسهل تقشيريه.

٤ يُقشر ويُقدم ساخناً ويُضاف له الملح والفلفل مع حلقات الطماطم والفليفلة.

معلومة إثرائية :
عند سلق البيض
يضاف قليل من
الملح مع الماء؛
ليسهل تقشيريه .



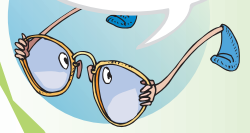
تذكري



إخراج البيض من الشلاحة قبل السلق بربع ساعة.

إضافة ملعقة كبيرة من الخل للماء يمنع خروج الزلال إلى ماء السلق عند حدوث شرخ بالبيضة.

فائدة



- ما السلق؟

.....

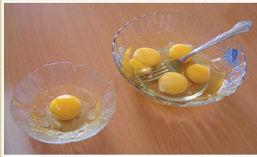


بيض مع الطماطم (شكشوكة)

المقادير:

- خمس بيضات طازجة .
- بصلة متوسطة .
- حبتان من الطماطم .
- ملعقتان كبيرتان من الزيت .
- ملح .
- ملعقة صغيرة فلفل أسود .

الطريقة:



١ تقطع البصلة قطعاً صغيرة وتوضع في القدر ويُضاف إليها

الزيت، ثم تُرفع على النار وتُقلب إلى أن يصفر لونها .

٢ يُضاف إليها الطماطم المقطع قطعاً صغيرة حتى يذوب الطماطم،

ثم يُضاف إليها الملح والفلفل الأسود .

٣ يُكسر البيض (كل بيضة على حدة) ... لماذا؟ ثم يُضاف

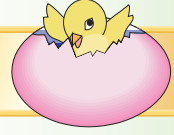
للخلطة السابقة بعد خفقه .

٤ تُترك الخلطة على نار هادئة مع التقليب بين فترة وأخرى .

٥ يُرفع الإناء من على النار ويُقدم .

لرفع القيمة الغذائية يمكن إضافة المقدونس أو الفليفلة .

قرص البيض (أملت)



المقادير:

- بيضتان طازجتان .
- ملعقتان كبيرتان من الحليب السائل .
- ملعقة كبيرة من الزيت .
- ملح .
- فلفل أبيض .

الطريقة:



١ يُكسر البيض في إناء ويُخفق بالشوكة جيداً .

٢ تُضاف باقي المقادير عدا الزيت ويُخلط الجميع .

٣ يُوضع الزيت في المقلاة ويُسخن ، ثم يُصب عليه البيض المخفوق ويُترك على النار حتى تتماسك أطرافه .

٤ تُستخدم ملعقة خشب لرفع أطراف قرص البيض والسماح للبيض السائل بالنزول لقاع المقلاة للنضج ، ثم يقدم في طبق بعد تزيينه .



البيض مع المايونيز



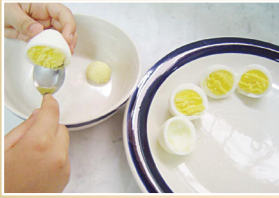
المقادير:

- ثلاث بيضات مسلوقة .
- ملعقة صغيرة من صلصة الخردل .
- ملعقة كبيرة من عصير الليمون الحامض .
- ملعقة من المايونيز .
- ملعقة صغيرة من الملح .
- حبات من الزيتون .
- نعناع للزينة .

الطريقة:



١ يُقشر البيض ويقطع عرضياً إلى نصفين متساويين ، ثم يُنزع منه الصفار بحذر .



٢ يُهرس صفار البيض جيداً بشوكة ويُخلط مع المايونيز والخردل وعصير الليمون والملح .



٣ يُعاد حشو بياض البيض بالخليط ، ثم يُزين بأوراق النعناع وحبات الزيتون .





صممي إعلاناً عن البيض يشجع الأطفال على تناوله باعتباره
من أطعمة البناء .

– هل يؤثر اختلاف لون قشرة البيض على القيمة الغذائية للبيض؟

.....



تطبيقات عامة



١: صنفى الأغذية التالية في الحقل المخصص لها :



الفيتامينات
الأملاح المعدنية

الكربوهيدرات

الدهون

البروتينات

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

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

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

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

٢ : صلي من العمود (أ) ما يناسبه من العمود (ب) :

(ب)

(أ)

- تنظيم درجة الحرارة وتخليص الجسم من الفضلات .

- إمداد الجسم بالطاقة .

- المحافظة على صحة الجسم ووقايته من الأمراض .

- بناء الخلايا وتجديدها .

الكربوهيدرات

الفيتامينات

البروتينات

٣ : ضعي علامة ✓ أمام العبارة الصحيحة، وعلامة ✗ أمام العبارة الخاطئة :



أ البيضة الطازجة تطفو على سطح الماء .



ب صفار البيض غني بالحديد .



ج البيض مصدر للبروتين النباتي .



د الدهون المصدر الرئيس للطاقة وتشمل النشويات والسكريات .



هـ يحتاج الجسم إلى كميات كبيرة من الفيتامينات .



و الماء ضروري لخلايا الجسم ويساعد في هضم الطعام .



ز يُشترى البيض بكميات كبيرة لكونه أرخص ثمنًا .



ح ترك البيض في درجة حرارة الغرفة مدة طويلة يؤدي إلى فساده .


٤ : عللي ما يلي :

يفضل حفظ البيض بعيداً عن الأطعمة قوية الرائحة كالبصل والثوم. 

.....

ترتفع البيضة الفاسدة على سطح الماء. 

.....

يفضل مسح البيض بقطعة بدلاً من غسله بالماء. 

.....

٥ : أصدرى حكماً على الوجبات التالية من حيث احتوائها على جميع المواد الغذائية بوضع

كلمة (متكاملة) وكلمة (غير متكاملة) أمام كل وجبة :

.....

أ أرز ، لحم ، سلطة ، تفاح.

.....

ب شكولاتة ، مشروب غازي.

.....

ج أرز ، معكرونة ، خبز ، بطاطس.

.....

د حليب ، بيض ، خبز.

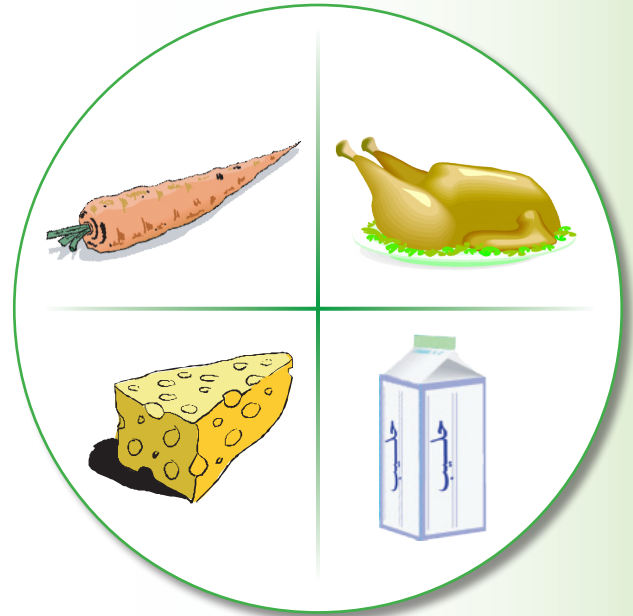
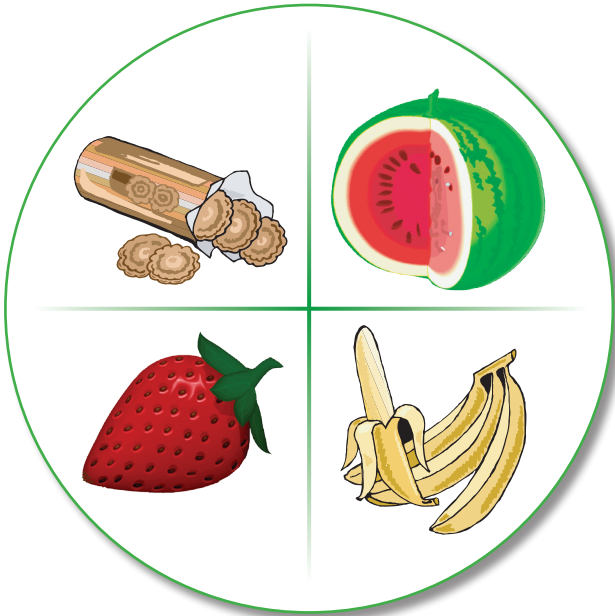
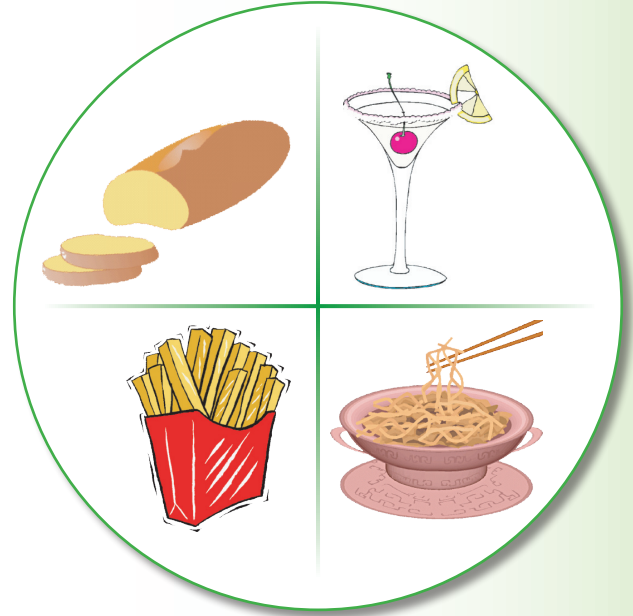
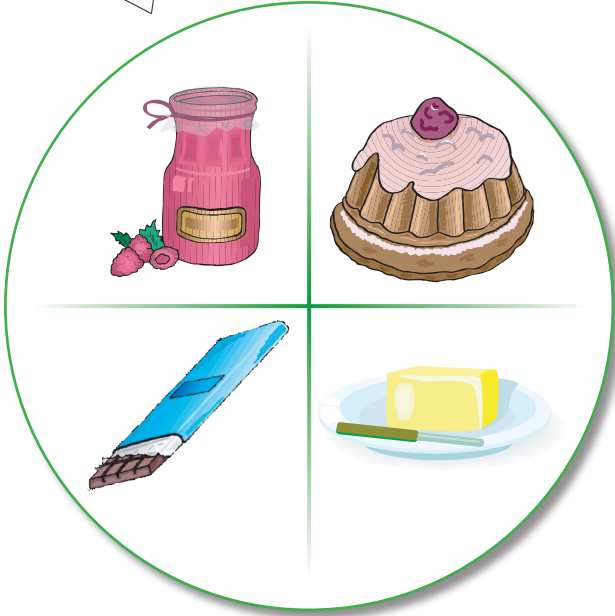
.....

هـ تسالي الذرة ، بسكويت ، شاي.



٦: احذفى الصنف الذي لا ينتمى لباقي المجموعة في كل دائرة مما

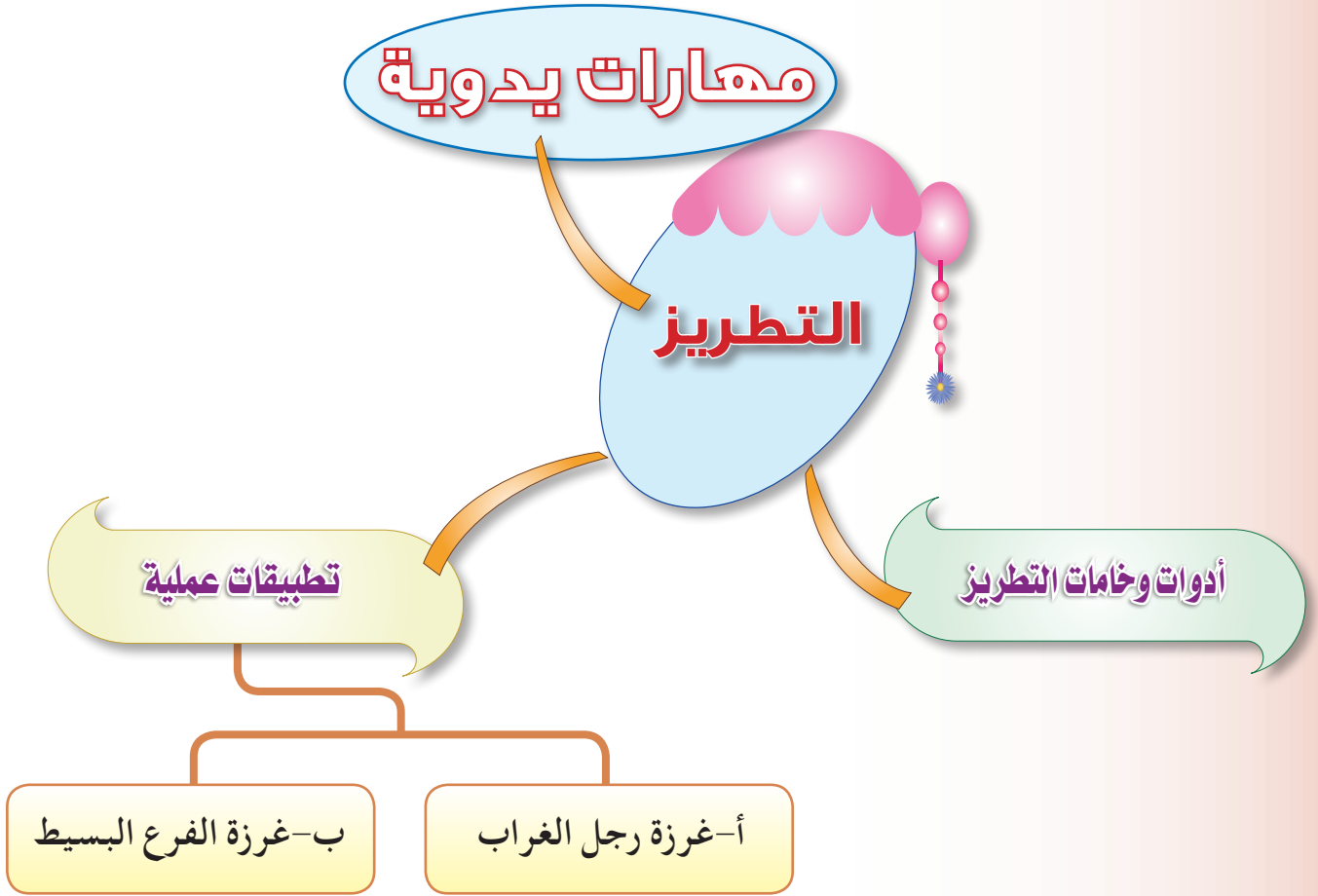
يلي:



الوحدة السادسة

مهارات يدوية التطريز





يتوقع من التلميذة في نهاية الوحدة أن :

- تختار الأدوات المناسبة للتطريز بما يناسب الغرزة المطلوبة.
- تُنفذ غرزة رجل الغراب بدقة .
- تُطبق غرزة الفرع البسيط بطريقة صحيحة .

**أهداف
الوحدة**

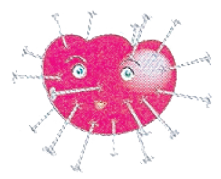


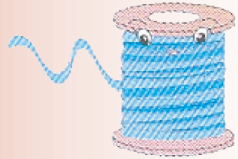
أدوات وخامات التطريز

تلميذتنا لقد تعرفتِ على أدوات التطريز في الصف الرابع وسوف نستكمل معك في هذه الوحدة بعض الأدوات الأخرى واختيار المناسب منها لتنفيذ الغرز بطريقة سهلة.



– ساعدي هند في استرجاع مسميات أدوات التطريز التالية:





ما ينبغي مراعاته عند اختيار أدوات وخامات التطريز:

أولاً: القماش:

يمكن استخدام معظم أنواع الأقمشة في التطريز سواء الخفيف منها أو السميك. ويعتمد اختيار القماش على الغرض المستخدم له.

تصنع الأقمشة عموماً من ألياف يمكن تقسيمها إلى :

٣- ألياف صناعية مثل :

• الستان

٢- ألياف مخلوطة مثل :

• الحرير
• الصناعي

١- ألياف طبيعية مثل :

• القطن
• الكتان

• الصوف
• الحرير

يعتبر قماش الإيتامين المصنوع من القطن أفضل الأقمشة لتعلمي به فن التطريز نظراً لوضوح خيوط النسيج الطولية والعرضية فيه وبالتالي سهولة غرز الإبرة خلال التطريز.

فائدة



ثانياً: الخيوط :

تتوفر خيوط التطريز في الأسواق بألوان وخامات وأشكال متعددة ويجب شراء النوع الجيد من الخيوط والذي يتميز بثبات لونه.....**لماذا؟**

ومن أهم أنواع الخيوط :

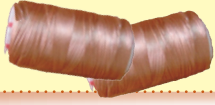
١- القطنية، مثل :



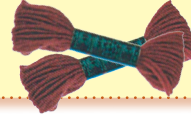
أ خيوط المالونية: شلل مكونة من خيط من القطن يحتوي على ست فتلات يمكن فصلها عن بعض واستعمالها بالعدد المرغوب.



ب الكتن برليه: كور من خيوط القطن تحتوي على خيط واحد مبروم، وهي على أرقام مختلفة تدل على سمك الخيط فكلما قل الرقم زاد السمك.



٣- الحريرية.



٢- الصوفية.



٤- المعدنية الملونة أو النحاسية أو المقصبة.. إلخ.

مواصفات الخيوط المستخدمة في التطريز:

١- أن يكون الخيط ثابت اللون ذو نوعية جيدة.

٢- أن يكون مناسباً للقماش من حيث سمكه ولونه.

٣- أن يكون الخيط متوسط الطول (٤٥ سم تقريباً).. لماذا؟

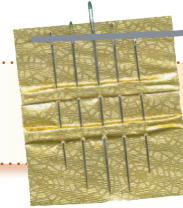
ثالثاً: الإبر:

أداة تصنع من مادة فولاذية غير قابلة للصدأ؛ ذات رأس حاد ليسهل نفاذها في النسيج.

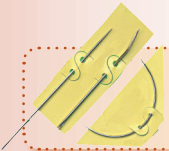
وهناك أنواع متعددة من الإبر والتي تختلف باختلاف الغرض من استخدامها، مثل:



إبر الكنفاه.



إبر التطريز.



إبر الخياطة اليدوية.



إبر الخياطة اليدوية.

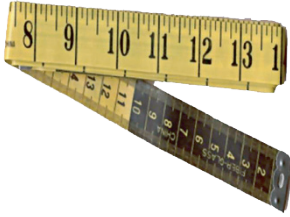
يفضل استخدام إبرة التطريز القصيرة ذات العين البيضاوية الواسعة. لماذا؟



هل تعلمين
أن الإبر تختلف في السمك حسب رقمها فكلما زاد رقمها قلّ سمكها ،
وكلما قلّ رقمها زاد سمكها .

انتبهي
عند اختيار الإبر أن تكون مناسبة لسمك القماش والخيط المستخدم
ونوع الغرزة .

رابعاً : شريط القياس :



يصنع من قماش بلاستيك سهل الانثناء، غير قابل للمط ، وفي
طرفيه قطعتا معدن . لماذا؟
ومن استخداماته تحديد طول القماش المراد استعماله .

نشاط
- ١ -

مستعينة بشريط القياس ، اذكري وحدة قياس الشريط من كل جهة .



خامساً : الطارة (طوق التطريز) .

طوقان من الخشب أو البلاستيك ، بمقاسات متعددة وتستخدم لشد القماش
أثناء التطريز . وتفيد في توحيد شد القماش مما يجعل الغرز متساوية .



هل تعلمين
أن العمل يكون أسهل وأكثر انتظاماً باستخدام الطارة .

سادساً: ورق الشفاف :

خفيف الملمس، ويستخدم في نقل التصميم أو الرسوم من مجلات التطريز إلى القماش المراد تطريزه. ويراعى عند اختياره أن يكون من النوع الجيد؛ حتى لا يتمزق بسهولة أثناء الاستعمال.



أن تأخذي ورق الشفاف بقدر حاجتك فقط، وتحتفظي بالمتبقي منه لاستعمال آخر.

معلومة إثرائية:

كانت أقلام الرصاص تصنع من قضيب رقيق من الرصاص مغطى بغلاف من الجلد وسمي حينها قلم الرصاص وبقيت هذه التسمية إلى الآن بعد أن صارت الأقلام تصنع من الغرانيت وهو نوع من الفحم.



سابعاً: قلم الرصاص :

يستخدم في نقل التصاميم أو الوحدات الزخرفية على ورق الشفاف، ويجب أن يُبرى؛ حتى يرسم خطوطاً جيدة، ودقيقة، وواضحة في الوقت نفسه.

ثامناً: ورق الكربون :

نوعان وهما :

١- خاص بالطباعة على الورق.

٢- خاص بالطباعة على القماش.



ويستخدم النوع الثاني في أغراض التطريز والخياطة لنقل الرسومات والتصاميم على القماش، وهو ورق شمعي متعدد الألوان ويراعى عند اختياره تناسب اللون مع القماش، بحيث يكون واضحاً أثناء العمل. مع ملاحظة عدم الضغط عليه بشدة أثناء نقل الرسومات؛ حتى لا يترك أثراً يصعب إزالته بعد الانتهاء من العمل.



مبزي الإرشادات الخاصة بالتطريز عن غيرها فيما يلي بوضع خط تحتها:

- ١- البسمة عند البدء بالعمل .
- ٢- توفير الإضاءة في المكان للمحافظة على سلامة البصر .
- ٣- الالتفات يمينا وشمالاً قبل عبور الطريق .
- ٤- الالتزام بالجلسة الصحيحة وعدم الانحناء ؛ حتى لا يؤدي ذلك إلى انحناء الظهر وتشوّهه .
- ٥- من الإحسان إلى الجار كف الأذى عنه .
- ٦- نظافة الأيدي بغسلها بالماء والصابون قبل البدء بالعمل . . لماذا؟
- ٧- الزيارة المستمرة للمكتبة تزيد من سعة اطلاعك وتنمي ثقافتك .
- ٨- تثبيت الخيط في بداية عمل الغرزة ونهايتها وتجنب عمل عقدة في نهاية الخيط . . لماذا؟
- ٩- استخدام المقص لقص الخيوط وعدم استخدام الأسنان بتاتا .
- ١٠- الاحتفاظ بجميع أدوات التطريز في حقيبة خاصة بها .



تطبيقات عمالية

أ- غرزة رجل الغراب

خطوط مائلة متقاطعة في نهايتها، وتطرز بين خطين متوازيين.

تعريفها:



- لماذا سميت هذه الغرزة بهذا الاسم؟



نشاط
- ٣ -

استنتجي استعمالات الغرزة من الصورتين التاليتين.



١-

٢- منع النسيج من النسل.



٣-



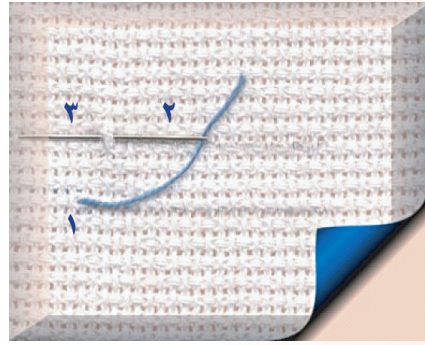
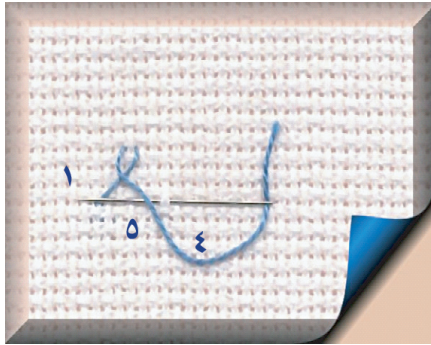
استنتجي المراحل الأساسية لإعداد غرزة رجل الغراب :

- ١-
- ٢- يرسم خطان مستقيمان متوازيان .
- ٣-
- ٤-

خطوات تنفيذ الغرزة :

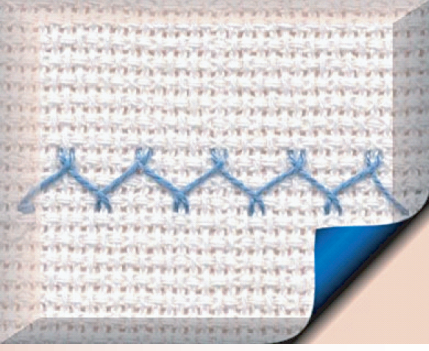
يبدأ العمل من اليسار إلى اليمين .

١ يُثبت الخيط في الخط الأسفل على ظهر النسيج ، وتُخرج الإبرة على الوجه من مكان التثبيت نفسه (عند الرقم ١) .



٣ تُنزل الإبرة للخط السفلي بميل بسيط للخيوط إلى اليمين ، وتغرّز في (الرقم ٤) ، ثم تُخرج من (الرقم ٥) .

٢ تُرفع الإبرة للخط العلوي بميل بسيط للخيوط إلى اليمين ، وتغرّز في (الرقم ٢) وتُخرج من (الرقم ٣) .



يكرر العمل نفسه بالتبادل بين الخطين العلوي والسفلي، ثم تُغرّز الإبرة إلى الداخل ويثبت الخيط على ظهر النسيج.

لتبدو الغرزة بشكلها الصحيح يراعي أن تكون المسافات متساوية بين وحدات الغرزة .



ب- غرزة الفرع البسيط

من غرز التطريز البسيطة، تُستخدم غالبًا في تطريز المنحنيات والخطوط وفروع الأشجار والأزهار، كما تستخدم للحشو بتكرار الغرزة بشكل متوازٍ.

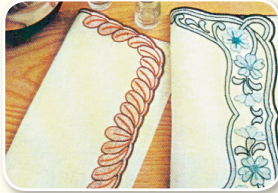
تعريفها:

نشاط
-٥-

سُميت بهذا الاسم لأنها تُنفذ غالبًا على الرسومات التي تمثل فروع الأوراق والأزهار وما شابهها.

مستعينة بالتعريف السابق، هل يمكنك تحديد غرزة الفرع من بين

الغرز التالية:



تزيين المفارش والملابس والقطع الفنية.

استعمالها:

نشاط
-٦-

من خبراتك السابقة، تتبعي مراحل الإعداد الصحيح لتنفيذ الغرزة:

١-

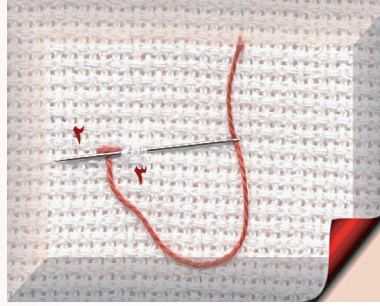
٢-

٣-

يتم العمل من اليسار إلى اليمين ، بحيث يكون الخيط دائماً على يسار الإبرة .

خطوات تنفيذ الغرزة :

١ يُثبت الخيط بغرزة التثبيت على ظهر النسيج وتُخرج الإبرة من مكان التثبيت نفسه (عند الرقم ١) .



٢ تُغرز الإبرة على بعد مماثل لمسافة الغرزة الأولى (عند الرقم ٣) ، ثم تُخرج من نهاية الغرزة السابقة (عند الرقم ٢) ، بحيث يكون خيط التطريز تحت الإبرة .

٣ تُغرز الإبرة على بعد ٣ ملم تقريباً (عند الرقم ٢) ، ثم تُخرج الإبرة (عند الرقم ١) ويُشد الخيط .



٤ تُكرر خطوات العمل السابقة بالطريقة نفسها ، مع ملاحظة اتباع خط الرسم باتجاه واحد ، وعدم ترك مسافة من القماش بين كل غرزة وأخرى ، ولا بد أن يكون الخيط أسفل الإبرة . (وللتأكد من إتقان عمل الغرزة ، فإنها تظهر من الخلف على شكل صف من الغرز المتلاصقة ، وتسمى غرزة النباتات) .

يتحدد طول الغرزة تبعاً لسمك الخيط والقماش المستعمل .



تطبيقات عامة



ضعي علامة أمام العبارة الصحيحة، وعلامة أمام العبارة الخاطئة، مع تصحيح الخطأ:

أ خيوط القطن (الكتن برليه) تتكون من مجموعة من الفتلات بلون واحد .

ب المقص الخاص بالتطريز ذو قبضتين بيضاويتين ومن الحجم الكبير .

ج ورق الشفاف خفيف الملمس يستخدم لشف الرسومات .

د لغرزة الفرع نفس الشكل من الأمام والخلف .

هـ يختلف حجم الإبرة باختلاف رقمها فكلما زاد رقمها زاد سمكها .

علي ما يلي :

أفضل الخيوط ما كانت مصنوعة من نوع جيد وذات لون ثابت .



عدم استعمال الألوان الداكنة من الكربون على الأقمشة الفاتحة .



تستعمل الإبرة الدقيقة مع الأقمشة الرقيقة .



٣ ما النتائج المترتبة من المواقف التالية:

أ إضاءة الإبرة أثناء التطريز .

النتيجة:

ب عدم استعمال الكشتبان أثناء التطريز .

النتيجة:

ج ترك المقص قريب من متناول يد الأطفال .

النتيجة:

٤ اختاري الإجابة الصحيحة فيما يلي:

أ الناظم قطعة معدنية في طرفها:

سلك سميك

خيطة رفيف

سلك رفيف

ب يصنع شريط القياس من:

المطاط

البلاستيك

المعدن

ج يكون طول خيط التطريز:

متوسطاً

قصيراً

طويلاً



فكي الرموز وذلك بكتابة كل حرف أمام رمزه،

واكتبي العبارة الناتجة:

ز	ط	ع	ا	ل	م	ك	ت	ي
ب	ق	د	و	ر	ص	ة		

_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

..... العبارة:

