



المركز الوطني  
لتطوير المناهج  
National Center  
for Curriculum  
Development

# التربية المهنية

الصف السابع

الفصل الدراسي الأول

7

## فريق التأليف

د. موسى حبيب محمد (رئيسًا)

أ.د. منعم عبد الكريم السعايدة ختام عثمان الطورة لبنى مصباح الزيدات

د. زبيدة حسن أبو شويمة (منسقًا)

الناشر: المركز الوطني لتطوير المناهج

يسرّ المركز الوطني لتطوير المناهج استقبال آرائكم وملحوظاتكم على هذا الكتاب عن طريق العناوين الآتية:

☎ 06-5376262 / 214 ☎ 06-5376266 ☎ P.O.Box: 2088 Amman 11941

📧 @nccdjor 📧 feedback@nccd.gov.jo 🌐 www.nccd.gov.jo

قررت وزارة التربية والتعليم تدرّس هذا الكتاب في مدارس المملكة الأردنية الهاشمية جميعها، بناءً على قرار المجلس الأعلى للمركز الوطني لتطوير المناهج في جلسته رقم (2025/5)، تاريخ 2025/6/2 م، وقرار مجلس التربية والتعليم رقم (2025/132)، تاريخ 2025/6/17 م، بدءاً من العام الدراسي 2025 / 2026 م.

ISBN: 978 - 9923 - 41 - 892 - 5

المملكة الأردنية الهاشمية  
رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية:  
(2025/2/1174)

#### بيانات الفهرسة الأولية للكتاب:

عنوان الكتاب: التربية المهنية، كتاب الطالب: الصف السابع، الفصل الدراسي الأول

إعداد/ هيئة: المركز الوطني لتطوير المناهج - عمان: المركز، 2025

رقم التصنيف: 375.001

الطبعة: الطبعة الأولى

الواصفات: / تطوير المناهج / المقررات الدراسية / مستويات التعليم / المناهج /

عدد الصفحات: ج1 (112) ص

يتحمل المؤلف كامل المسؤولية القانونية عن محتوى مصنّفه، ولا يعبر هذا المصنف عن رأي دائرة المكتبة الوطنية.

#### المراجعة التربوية

أ. د. أحمد عيسى الطويسي

#### تصميم وإخراج

عبد الرحمن محمود التعمري

#### التحرير اللغوي

محمد صالح شنيور



# قائمة المحتويات

الصفحة

المقدمة

5



## الوحدة (1): السلوك الإيجابي

6

8

الدّرس (1): لغة الجسد

13

الدّرس (2): السلوك الإيجابي في موقع العمل



## الوحدة (2): مهارات عملية

20

22

الدّرس (1): إدارة دخل الأسرة

30

الدّرس (2): العناية بالشعر



## الوحدة (3): القيادة

38

40

الدّرس (1): مهارات القيادة



## الوحدة (4): الزراعة ومنتجاتها

48

50

الدّرس (1): الزراعة المائية

56

الدّرس (2): حفظ الأغذية بالتبريد والتجميد



66

## الوحدة (5): الأمن والسلامة في المنزل

68

الدَّرْسُ (1): الإسعافات الأولية

75

الدَّرْسُ (2): مُتطلِّباتُ الأمنِ والسلامةِ في المنزلِ

83

الدَّرْسُ (3): سلامتي والأجهزة الإلكترونية

92

## الوحدة (6): الصناعات المنزلية

94

الدَّرْسُ (1): صناعةُ الكريماتِ وموادِّ التجميلِ

104

## الوحدة (7): الكهرباء

106

الدَّرْسُ (1): وصلاتُ نهاياتِ الأسلاكِ الكهربائيةِ



# المقدمة

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين، وبعده؛ فانطلاقاً من الرؤية الملكية السامية الهادفة إلى تطوير منظومة التعليم، وانسجاماً مع جهود المركز الوطني لتطوير المناهج بالتعاون مع وزارة التربية والتعليم، يأتي هذا الكتاب ليكون رافداً معرفياً ومهارياً يسهم في إعداد جيل واع ومؤهل لمواكبة تطورات العصر.

يُعدّ كتاب التربية المهنية للصف السابع الأساسي امتداداً لرؤية وزارة التربية والتعليم في الأردن، حيث يتماشى مع الإطار العام للمناهج الأردنية والإطار الخاص بالتربية المهنية، مستهدفاً بناء شخصية الطلبة وتنمية وعيهم الذاتي، وتعزيز قدرتهم على اتخاذ قرارات مستقبلية مدروسة فيما يتعلق بسوق العمل. كما يسعى الكتاب إلى توجيههم نحو أهمية التعليم المهني، وتنمية مهاراتهم الريادية، وتعزيز تفكيرهم الإبداعي والابتكاري.

وإيماناً بأهمية التعلم النشط، صُمم محتوى الكتاب استناداً إلى دورة التعلم الخماسية التي تجعل الطلبة محور العملية التعليمية، حيث تتنوع عناصر الدرس بين الاستكشاف، والتعلم الذاتي، والأنشطة العملية، والتقويم التكويني، والتوجيه المهني، بالإضافة إلى مشروعات تطبيقية تعزز التعلم عن طريق التجربة. يتضمن الجزء الأول من الكتاب سبع وحدات دراسية تغطي موضوعات أساسية، هي: السلوك الإيجابي، ومهارات عملية، والقيادة، والزراعة ومنتجاتها، والأمن والسلامة في المنزل، والصناعات المنزلية، والكهرباء. وبدراستها، يكتسب الطلبة مهارات جوهرية تشمل التفكير النقدي، والعمل الجماعي، وإدارة الوقت، وحل المشكلات، والتواصل الفعال، مما يسهم في إعدادهم لحياة مهنية ناجحة. وفي هذه الطبعة الأولى (التجريبية)، نضع هذا الكتاب بين أيدي الطلبة والكوادر التعليمية، ونأمل أن يكون وسيلة فاعلة لتحقيق أهداف التعلم المستدام، ونؤكد استعدادنا الدائم لاستقبال الملاحظات والتغذية الراجعة من الميدان التربوي، لتطوير المحتوى وتعزيز جودته بما يخدم مسيرة التعليم في وطننا العزيز.

والله وليُّ التوفيق

المركز الوطني لتطوير المناهج

# السلوك الإيجابي

المهارات  
الحياتية



تُسهم السلوكاتُ الإيجابيةُ في نجاح الفرد، وتخطيه التحديات التي تواجهه خلال مراحل حياته المختلفة. كما أنّ البقاء على التواصل السليم مع الآخرين يُشكّل طريقاً للعبور إلى أفكارهم.

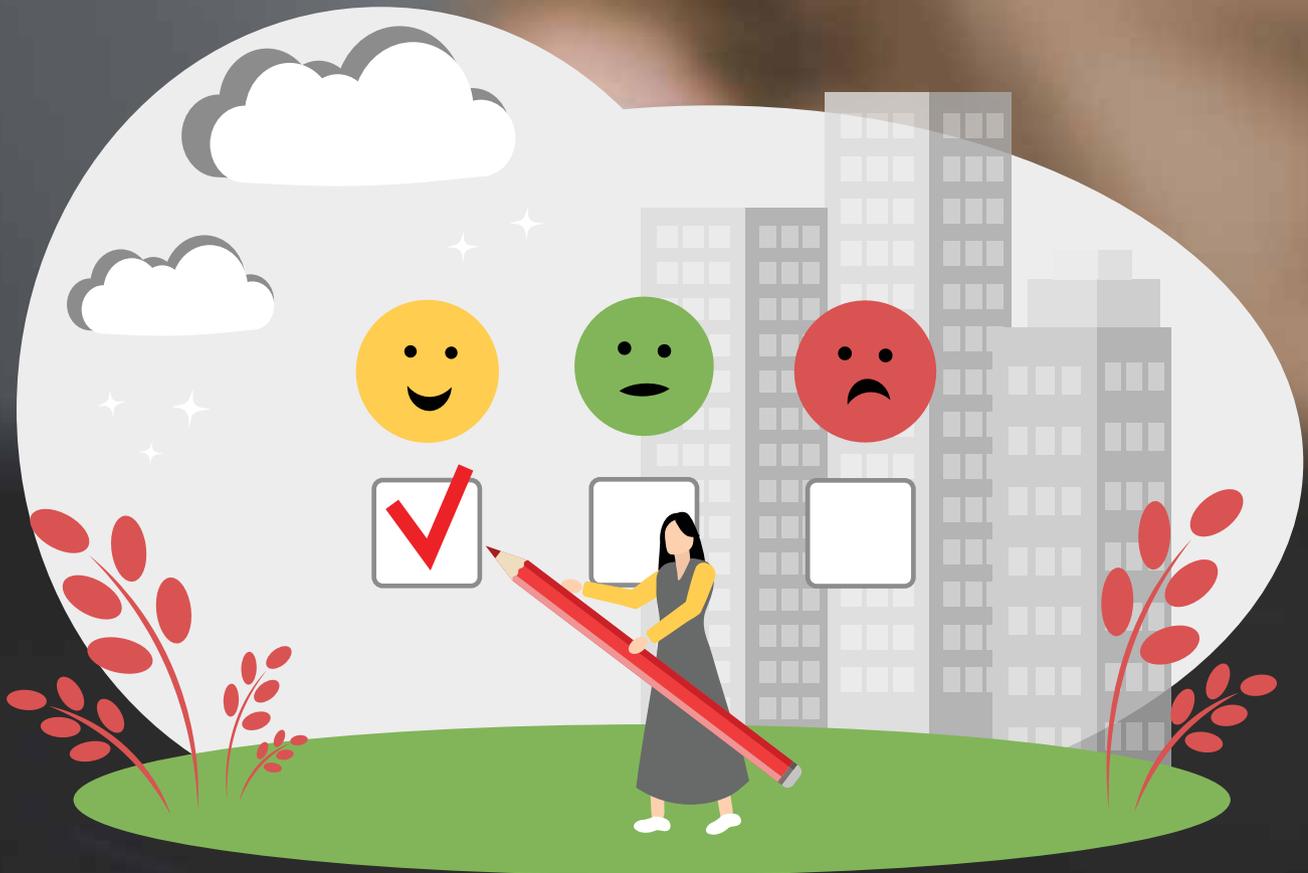


الفكرة  
العامة

## قائمة الدروس:

الدرس (1): لغة الجسد.

الدرس (2): السلوك الإيجابي في موقع العمل.



لغة الجسد



أتأملُ الصورةَ الآتيةَ، ثم أُجيبُ عما يليها بعدَ تدويرِ عجلةِ المشاعرِ:



الشكل (1): عجلة المشاعر.

- أُعبّرُ عن مشاعري تجاه الرمز التعبيري بعد أن أدور عجلة المشاعر، وعند توقّف العجلة أُعبّرُ عن مشاعري بحسب الرمز الذي أسأل عنه.
- هل يسهم التعبير عن المشاعر بطريقة غير مناسبة في قطع العلاقات بين الأفراد؟
- كيف يمكن التحكم في مشاعرنا؟

الفكرة الرئيسة

- تُعدّ الكلمات وسيلةً لإيصال الفرد رسالته إلى الآخرين، ولكنّ التعبير اللطيف بالجسد والتناغم مع الكلام يمكن أن يُعبّر بسهولة عما يريد قوله، ويُساعده على فهم ما يقوله الطرف الآخر.

ماذا سأتعلّم؟

- طريقة التحكّم بالإيماءات والنظرات عند التعامل مع الآخرين.
- التواصل الإيجابي الجيد مع الآخرين.

المفاهيم والمصطلحات

- لغة الجسد Body Language

القيم والاتجاهات

- قراءة أفكار الآخرين وجذب انتباههم، حسن التصرف في المواقف، ترك انطباع جيد ومقبول لدى الآخرين، الاحترام المتبادل بين الطلبة والمعلمين/ والمعلّمات.

## الإيماءاتُ

أنظرُ الصورَ الآتيةَ، ثمَّ أُجيبُ عما يليها:



1 إلى ماذا تُشيرُ حركاتُ اليدِ في الصورِ أعلاه؟

2 ماذا يعني لي تشكيلُ دائرةٍ بالإبهامِ والسبابةِ، والعددُ (7)، والإبهامُ المرفوعُ، ووضعُ اليدِ على العينِ؟

3 هل تختلفُ حركةُ اليدِ في معناها من بلدٍ إلى آخر؟

أبحثُ عن المعنى المحليِّ للحركاتِ السابقةِ عندَ بعضِ الشعوبِ.

أستنتجُ ضرورةَ معرفةِ المعاني المختلفةِ للحركاتِ، لتجنبِ الاستدلالاتِ غيرِ الصحيحةِ والمُزعجةِ.

## لغة الجسد Body Language



تُعدُّ لغةُ الجسدِ أو لغةُ البدنِ أحدَ أنواعِ التواصلِ غيرِ اللفظيِّ، وهي لغةٌ غيرُ شفهيّةٍ نستخدمُ فيها حركاتِ الجسمِ لتقويةِ الرسالةِ الشفويّةِ. ويمكنُ استخدامُ الرأسِ، أو الوجهِ، أو العينِ، أو اليدينِ، أو القدمينِ للتعبيرِ عن أفكارنا أو مشاعرنا دونَ النطقِ بكلمةٍ واحدةٍ.

أتحقّق ✓

كيفَ للغةِ الجسدِ أن تعبرَ عن أفكارنا؟

### أساسيات التحكّم في لغة الجسد.

#### نشاط 1

أتعاونُ مع أفرادِ مجموعتي على اختيارِ أحدِ الموضوعاتِ الآتيةِ التي درسناها في الصفِّ السادسِ، مثل:

- زراعةُ أشجارِ الزيتونِ.
- الإكسسواراتُ.
- أنماطُ التعلّمِ.
- اللّعبُ الآمنُ.

ثمَّ أتحدّثُ عنهُ أمامَ زملائي / زميلاتي، آخذًا في الحسبانِ النصائحَ الآتيةَ للتحكّمِ بالإيماءاتِ وتركِ انطباعٍ إيجابيّ عندَ الآخرين:



- 1 أحرصُ على التواصلِ البصريِّ / بالعينين، فهذا يُشيرُ إلى أنني مهتمٌّ بالتواصلِ، ويُعبّرُ عن الثقةِ والرغبةِ في التحدّثِ.
- 2 أحاولُ رفعَ الذقنِ والوقوفَ باستقامةٍ معَ رفعِ الكتفينِ لتركِ أفضلِ انطباعٍ.
- 3 أتجنّبُ الشعورَ بالتوترِ عندَ التحدّثِ.
- 4 أمشي بخطواتٍ واسعةٍ وثابتةٍ.

- 5 أبتسم، فالابتسامة تُشيرُ إلى التعاون والثقة في كثيرٍ من المواقف.
- 6 أفتح يديَّ عند الحديث، فهذه الحركة تُعبِّرُ عن رغبتي في التواصل ومشاركة الأفكار.
- 7 أستخدم نبرة صوتٍ مناسبةً لتعزيز الكلمات المنطوقة.

## نشاط 2

أوظفُ مهارةَ التواصل البصريِّ عن طريق لغةِ الجسدِ عند التعاملِ مع معلّمي / معلّمتي وزميلي / زميلتي في المدرسة.



### كيف أتحكّم في انفعالاتي؟

يُعدُّ الغضبُ شعورًا طبيعيًّا حتى عند أكثر الأشخاصِ هدوءًا، حيث يشعرُ الإنسانُ بالغضبِ عند تعرُّضه للخطر، أو التوتر، أو عدم تلبية الاحتياجات. ولكن الغضب يُمكنُ أن يُسببَ مشكلاتٍ لي وللآخرين من حولي.

يُمكنُ التحكُّمُ بالغضبِ عبر الخطوات الآتية:

- 1 تغييرُ وضعيةِ الجسدِ، كما وردَ في الحديثِ الشريفِ: (إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ وَهُوَ قَائِمٌ فَلْيَجْلِسْ).
  - 2 أحاولُ أن أعدَّ حتى الرقمِ عشرةً قبلَ أن أقومَ بأيِّ ردّةِ فعلٍ.
  - 3 أعطي نفسي لحظاتٍ لتقييمِ الموقفِ، وأسألُ نفسي: «هل انفعالي مُبرَّرٌ؟ هل أسأتُ فهمَ أيِّ شيءٍ؟ هل هنالك منظورٌ آخرُ يُمكنُ أن أنظرَ إلى الأمرِ من خلاله؟».
  - 4 أبتعدُ عن المكانِ لمدةِ دقيقةٍ أو اثنتين.
  - 5 أتنفّسُ بعمقٍ قليلًا.
- تُساعدُ الخطواتُ السابقةُ على التقليلِ من التوتر، وإنعاشِ العقلِ.



1. **أكتب** المفهوم المناسب لكل جملة من الجمل الآتية:

أ- أحد أساسيات التحكّم بلغة الجسد، ويُشير إلى الرغبة في التواصل ومشاركة الأفكار مع الآخرين. (.....).

ب- لغة غير شفوية، تُستخدم فيها حركات الجسم بهدف تقوية الرسالة الشفوية (.....).

ج- عاطفة طبيعية يشعر بها الفرد عند تعرّضه للخطر (.....).

2. **التفكير الناقد:** أوضح كيف تُساعد الإيماءات في ترك انطباع جيّد عند الآخرين.

.....

.....

### الربط مع التربية الإسلامية



أولى القرآن الكريم أهمية كبيرة للغة الجسد، فقد رصد سلوكيات الناس، مثل تقليب الكفين كناية عن الندم والحسرة، كما جاء في قوله تعالى: ﴿وَأَحِيطَ بِثَمَرِهِ فَأَصْبَحَ يُقَلِّبُ كَفَيْهِ عَلَىٰ مَا أَنْفَقَ فِيهَا وَهِيَ خَاوِيَةٌ عَلَىٰ عُرُوشِهَا وَيَقُولُ يَا لَيْتَنِي لَمْ أُشْرِكْ بِرَبِّي أَحَدًا﴾ [سورة الكهف، الآية 42].

### الربط مع تطبيقات التربية المهنية



تؤدي لغة الجسد دورًا مهمًا في تطبيق مهارات التربية المهنية داخل المشغل أو الحديقة المدرسية، فهي مُكمّلة لمهارات التواصل اللفظي التي تعزّز من جانب التواصل المهني عند تنفيذ الأنشطة ومن ثمّ تعزّز المهارات القيادية، ومهارات العمل الجماعي، وتقوي العلاقات الإيجابية بين الطلبة، كما تُشجّع على الإبداع في عمل المجموعة من خلال طرح الأفكار. وهذا كله يُساعد على رفع مستوى الأداء، ويزيد من دقتهم أثناء تطبيق المهارات.



أتهيأ



يعزّز السلوك الإيجابي بيئة الاحترام والتعاون والتواصل المفتوح، مما يشعر الجميع بالتقدير والانتماء، وهذا يتطلب المرونة والقدرة على التكيف مع الآخرين.

### الفكرة الرئيسة

- السلوك الإيجابي في العمل ليس مجرد تصرف فردي، بل هو عامل أساسي ينعكس على مصلحة الفرد والجماعة ومكان العمل.

### ماذا سأتعلم؟

- التمييز بين السلوك الإيجابي والسلوك السلبي.
- كيفية ممارسة السلوك الإيجابي في موقع العمل.
- أهمية التزام الأخلاق المهنية.

### المفاهيم والمصطلحات

- السلوك الإيجابي  
Positive Behaviour
- الأخلاق المهنية Career Ethics
- مهارات الاتصال  
Communication Skills
- التواصل الفعال  
Effective Communication
- التعامل الاحترافي  
Professional Treatment
- الاحترام المتبادل Mutual Respect

### القيم والاتجاهات

- التزام السلوك الإيجابي، احترام قيم العمل، تقبل الآخرين.

أتأملُ الصورتين الآتيتين، ثمَّ أجيبُ عما يليهما:



(2)



(1)

- ❖ هل السلوك الذي أشاهدُه في الصورة الأولى إيجابيٌّ؟
  - ❖ هل السلوك الذي أشاهدُه في الصورة الثانية إيجابيٌّ؟
  - ❖ كيف يؤثر كلا السلوكين في بيئة العمل؟
  - ❖ هل يكفي أن يكون بعض الأفراد فقط إيجابيين لتحقيق النجاح؟
  - ❖ هل السلوك الإيجابي مسؤولية فردية أم جماعية؟ أفسر إجابتي.
- أستنتج:** السلوك الإيجابي مسؤولية جماعية وليست فردية، فنجاح أي عمل يعتمد على التعاون بين الجميع.



### أولاً: السلوك الإيجابي في مكان العمل

يشمل السلوك الإيجابي في مكان العمل عدة أمور، هي:

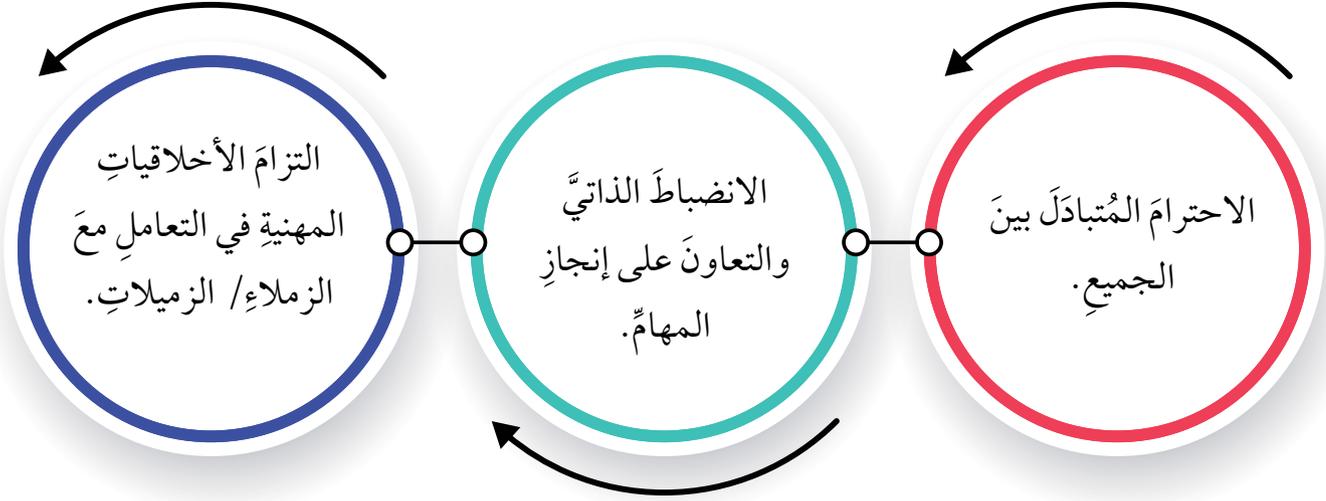
- ◆ **التواصل الفعال** بين الزملاء/ الزميلات؛ لتحقيق فهم أفضل وحلّ المشكلات بطريقة إيجابية.
- ◆ **إدارة المشكلات** بأسلوب هادئ وبناء، مع التفاهم والتسامح والاحترام المتبادل.
- ◆ **العمل بروح الفريق والتعاون**؛ لتحقيق الأهداف المشتركة، وتبادل المعرفة والخبرات.

## نشاط 1

أذكرُ مواقفَ صنيّةٍ رأيتُ فيها سلوكاً إيجابياً بين الطلبة/ الطالبات أو المعلمين/ المعلّمت.

### ثانياً: التعامل الاحترافي في العمل

يُقصدُ بالتعامل الاحترافي: التصرفُ بلباقةٍ واحترامٍ في جميع الأوقات، ويتطلبُ:



## نشاط 2

أبينُ كيفَ أتصرفُ في كلِّ من المواقف الآتية بطريقة احترافية (بافتراض أنني موظفٌ/ موظفةٌ في مكان العمل):

- قدومُ شخصٍ يطلبُ المساعدةً قبلَ دقائقٍ منَ نهايةِ الدوامِ الرسميِّ.
- زيارةُ شخصٍ كبيرٍ في العمرِ في مكنتي.
- وقوفُ زميلي/ زميلتي في الحافلةِ بينما الجميعُ جالسونَ.
- تكليفُ زميلي/ زميلتي إنجازَ مهمّةٍ صعبةٍ بوقتٍ قصيرٍ.

- ما معايير التواصل الفعّال؟
- هل يُعدُّ استغراقُ حصةٍ كاملةٍ في حلِّ مشكلةٍ بينَ طالبيْن / طالبتينِ إدارةً فعالةً للمشكلة؟ أفسّرُ إجابتي.
- هل معاقبةُ المديرِ مُوظَّفًا بناءً على شكوى دون أن يستمعَ له تُصرّفُ عادلٌ؟ لماذا؟
- عندَ العملِ في فريقٍ، لم أنجزِ الجزءَ المطلوبَ إليّ تنفيذهً، وانتظرتُ أن يقومَ به زملائي / زميلاتي. هل تُصرّفُ هذا صحيحٌ؟ ما المخالفةُ التي ارتكبتها؟

## ثانياً: أخلاقيات العمل



أخلاقيات العمل مجموعةٌ من القيمِ والمبادئِ التي توجّهُ سلوكَ العاملينِ والعاملاتِ، وتشملُ ما يأتي:

النزاهةُ	التصرّفُ بصدقٍ ونزاهةٍ وأمانةٍ، والإخلاصُ في العملِ، والابتعادُ عن التحيّزِ، والمحافظةُ على المالِ العامِّ.
السلوكُ الأخلاقيُّ	تتمثّلُ بالطريقةِ التي يتصرّفُ بها الأفرادُ في بيئةِ العملِ، كالا احترامِ والتعاونِ.
التسامحُ	البحثُ عن العذرِ لمنْ يُخطئُ، والبحثُ عن أسبابِ خطئه، وإعانتُهُ على تصحيحِ المسارِ بما فيه خيرٍ له ولمجتمعِهِ وأُمَّتِهِ.
الاحترامُ	تقبُّلُ الأشخاصِ مهما كانوا، سواءً اتفقنا أم اختلفنا معهم.

### نشاط 3

أبينُّ إلى أيِّ خُلُقٍ من أخلاقِ العملِ (النزاهة، التسامح، الاحترام) ينتمي كلُّ سلوكٍ من السلوكات الآتية:

- قبلتُ اعتذارَ زميلي بعد أن رفعَ صوتهُ عليَّ أثناء العملِ.
- على الرغمِ من قدرتي على الغشِّ في الامتحان، لم أفعل ذلك.
- رفضتُ حلَّ الواجبِ لزميلي / لزميلتي مقابل المالِ.
- تنازلتُ عن دوري لشخصٍ كبيرٍ في السنِّ في مكانٍ دفع فواتير الهاتفِ.

✓ أتحقَّق

كيف يطبِّق المعلمُ / المعلمةُ أخلاقياتِ العملِ يومياً؟

الإثراء..  
والتوسُّع



أخلاقياتُ مهنةِ التعليمِ مهمَّةٌ جدًّا، فالمعلمُ / المعلمةُ قدوةٌ لنا نحنُ، الطلبةُ. أستخدمُ الرمزَ المجاورَ، لأتعرَّفَ مزيدًا عن أخلاقياتِ مهنةِ التعليمِ.



### 1. الأفكار الرئيسة:

أ- ما الأمور الأساسية للسلوك الإيجابي في العمل؟

ب- ما الأخلاق الأساسية لمكان العمل؟

2. الاستنتاج: كيف يؤثر السلوك الإيجابي وأخلاقيات العمل في نجاح العاملين والعاملات؟

3. التفسير: يشتري بعض الناس من محل ما، إلا أنهم يرفضون العودة للشراء منه مرة أخرى على

الرغم من جودة بضاعته. أفسر: لماذا؟

4. التفكير الناقد: أصنّف السلوكيات الآتية إلى سلوكيات إيجابية أو سلوكيات سلبية:

- عدم التمييز بين الموظفين والموظفات بناءً على القرابة لصاحب العمل.
- التعامل مع مقدمي الخدمات بازدراء.

• رفع الصوت على الزملاء/ الزميلات عند وقوع خطأ.

• احترام الاختلافات الثقافية والدينية.

• تقدير جهود الآخرين في العمل.

• التنبيه العام لمنع إلقاء النفايات على الأرض.

• احترام حقوق ذوي الإعاقة.

### الربط مع العلوم الإنسانية



من فروع علم النفس: علم النفس الإيجابي، ويركّز على نقاط القوة والفضائل الشخصية التي تسهم في نجاح الفرد وسعادته.

## التوجيه والإرشاد المهني:

### التواصل

يؤدي التواصل دورًا مهمًا في الحياة، من خلال التفاعل مع الآخرين في الأسرة، والمدرسة، والعمل. ويمارس الفرد التواصل بشكل فطري، سواءً أكان بالإشارة باللغة لفظيًا أم غير لفظي. كما يُعدُّ التواصل في العمل متطلبًا أساسيًا لتنظيمه، وتنسيق الجهود لتحقيق الأهداف بفاعلية، عن طريق تبادل الأفكار والآراء بين أعضاء فريق العمل، مثل: موظف الاستقبال، والنادل، والميكانيكي.



## مشروعي:

أتعاون مع أفراد مجموعتي على جمع صور لسلوكيات إيجابية في بيئة المدرسة، وأعدُّ بها تقريرًا.



## المسابقة المهنية:

أشارك التقرير الذي أعددتُه في (مشروعي) في إحدى المسابقات التي تُنظَّمها مدرستي، أو على مستوى مديرية التربية والتعليم في منطقتي.



# مهارات عملية

الاقتصاد

المنزلي



إنَّ تغييرَ أسلوبِ حياة الفرد، بما في ذلك العناية بالشعر في المنزل بدلاً من الذهاب إلى صالونات الحلاقة، يُسهم في تقليل النفقات، ممَّا يؤدي إلى ضبط ميزانية الأسرة.



الفكرة العامة

## قائمة الدروس:

الدرس (1): إدارة دخل الأسرة.

الدرس (2): العناية بالشعر.

## أتهياً



أشاهد مقطعاً مرئياً (فيديو) عن ميزانية الأسرة ومواردها، عن طريق مسح الرمز المجاور، ثمّ ناقش مع معلّمي / معلّمتي أهمّ ما ورد فيه.

## أستكشف



أستخدم الرمز المجاور؛ لأشاهد مقطعاً مرئياً (فيديو) يوضّح الفرق بين الموازنة والميزانية، ثمّ ناقش زملائي / زميلاتي بإشراف معلّمي / معلّمتي مفهوم كلّ منهما، وأفرّق بينهما.

◆ **أستنتج:** الموازنة خطة مالية مستقبلية توضح الإيرادات والنفقات المتوقعة لمدة زمنية عادةً ما تكون سنوية، أرقامها تقديرية، وتعدّ في بداية السنة. أمّا الميزانية فهي مبنية على أرقام فعلية لتقييم الوضع المالي للأسرة، وتعدّ في نهاية السنة.

## الفكرة الرئيسة

- يسهم تمكين الأفراد من التعامل مع أموالهم لاتخاذ قرارات مالية سليمة في تحقيق أهدافهم المالية مستقبلاً.

## ماذا سأتعلم؟

- توضيح مفهوم الدخل، والمصروفات، والادخار.
- أهمية إدارة دخل الأسرة.
- وضع ميزانية لإدارة دخل الأسرة.

## المفاهيم والمصطلحات

- الدخل Income
- المصروفات Expenses
- الادخار Saving
- ميزانية الأسرة Family Budget

## القيم والاتجاهات

- التخطيط المالي، التعاون الأسري، الوعي المالي، الاعتدال في الإنفاق.

## أقرأ وتعلّم



### ميزانية دخل الأسرة

#### 1 مفهوم ميزانية الأسرة:

ميزانية الأسرة هي تنظيم الدخل والموارد ومصروفات الأسرة، حيث تُعدّ الميزانية عملية تنظيمية تهدف إلى الموازنة بين الدخل والمصروفات.

الأمر الواجب مراعاتها عند إعداد ميزانية الأسرة:

1 متابعة الموارد والمصروفات من قبل أفراد الأسرة.

2 تسجيل الموارد والمصروفات في دفتر خاص لمتابعة الميزانية.

3 مشاركة الأبناء في إدارة شؤون الأسرة وتنظيم الميزانية.

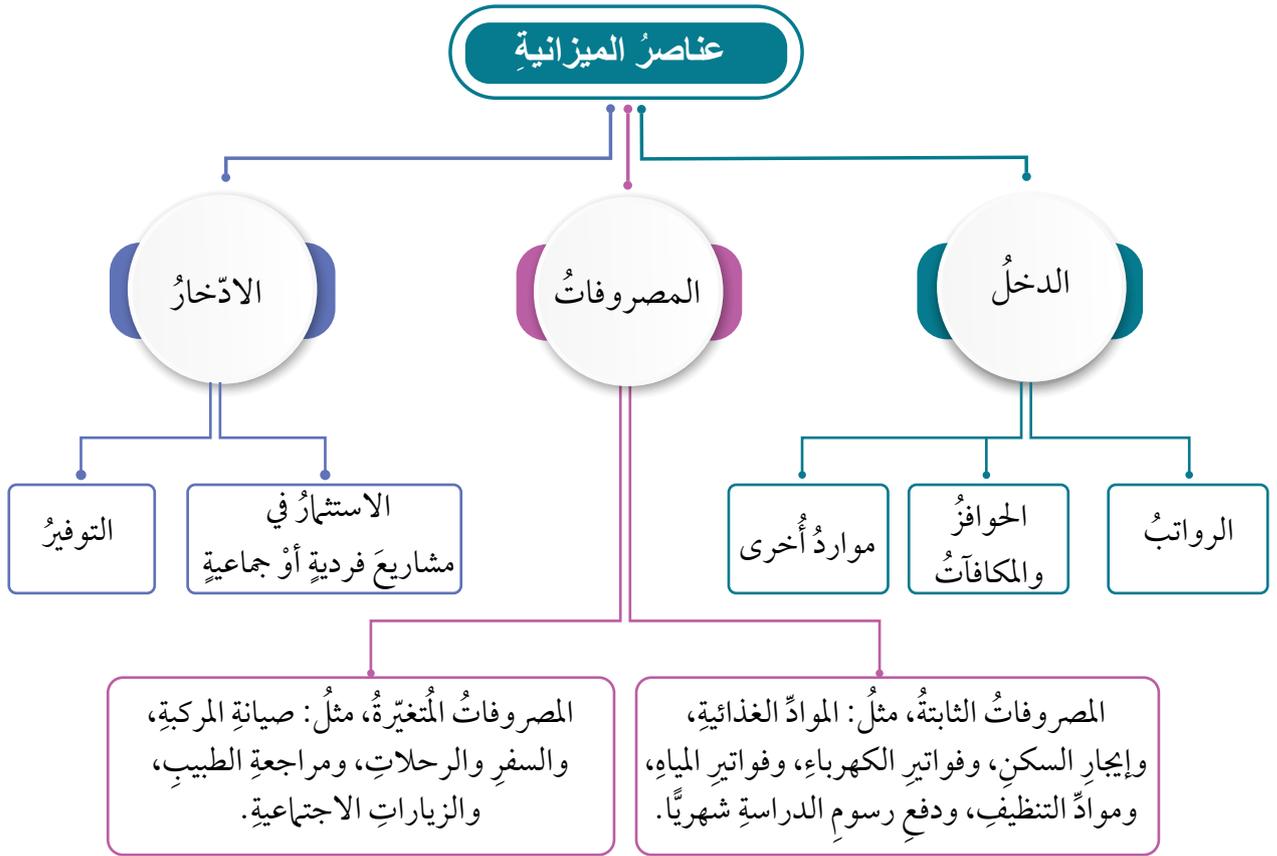
4 التخطيط للمستقبل، وادخار جزء من الدخل لتلبية حاجات الأسرة المستقبلية والطارئة.

✓ أتحقّق

أوضّح مفهوم الميزانية.

## 2 عناصر الميزانية:

أنظر الشكل الآتي الذي يوضح عناصر الميزانية:



تتكوّن الميزانية من ثلاثة عناصر رئيسية، هي:

« **الدخل**: المبلغ المالي الذي يحصل عليه الفرد مقابل خدمة أو عمل أو مهنة.

« **المصروفات**: وهي قسمان:

- مصروفات ثابتة: هي المصروفات التي تُدفع بشكلٍ مُنتظم؛ أي لا تتغير من شهرٍ لآخر (مثل الإيجار وفواتير الكهرباء والماء).
  - مصروفات متغيرة: وتشمل المصروفات المتغيرة من شهرٍ لآخر (مثل الترفيه والمشتريات اليومية).
- « **الادخار**: توفير جزء من دخل الأسرة وعدم إنفاقه إلا عند الضرورة.

## تصنيفُ الصورِ وفقاً لعناصرِ الميزانيةِ

### نشاط 1

أصنّف الصور الآتية بحسبِ عناصرِ الميزانيةِ (مصرفاتٌ ثابتةٌ، مُتغيّرةٌ، ادخارٌ):



أستخدم الجدول الآتي لإعداد ميزانية دخل أسرتي باتباع الخطوات الآتية بالترتيب:  
أولاً: دخل الأسرة

المبلغ بالدينار الأردني	الدخل
.....	الراتب/ الأجر (الأب، الأم العاملة...)
.....	دخل آخر
.....	مجموع الدخل

ثانياً: المصروفات الشهرية

المبلغ بالدينار الأردني	نوع المصروفات (ثابتة/ متغيرة)	المصروفات الشهرية
.....	.....	الإيجار
.....	.....	فواتير الكهرباء
.....	.....	فواتير الماء
.....	.....	فواتير الهاتف
.....	.....	الغذاء
.....	.....	الملابس
.....	.....	المُنظفات
.....	.....	زيارة طبيب مفاجئة
.....	.....	الادخار
.....	.....	مصروفات أخرى، مثل.....
.....	.....	المبلغ الإجمالي

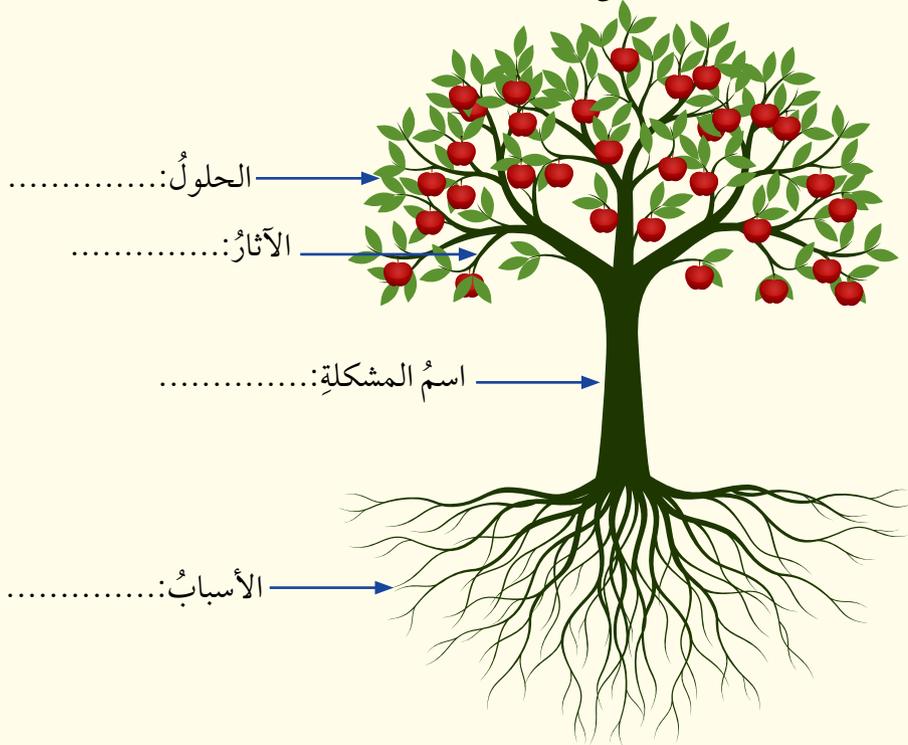
ثالثاً: ميزانية مالية للأسرة

المبلغ بالدينار الأردني	المجموعات
.....	مجموع الدخل
.....	مجموع المصروفات
الدخل - المصروفات =	الفرق بين الدخل والمصروفات
.....	فائض أم عجز مالي؟

أدرس الحالة الآتية، ثم أجب عما يليها:  
 عادل طالب في الصف السابع، تتكوّن أسرته من الأب الذي يعمل ممرضاً، والامّ التي تعمل معلّمةً، وثلاثة أطفال. دخل الأسرة الشهري 900 دينار، ويوزع على النحو الآتي:  
 الإيجار (250 دينارًا)، الغذاء (200 دينارًا)، الماء والكهرباء والإنترنت (150 دينارًا)، تعليم الأطفال الثلاثة في الأسرة (300 دينارًا)، مصروفات أخرى (200 دينارًا).

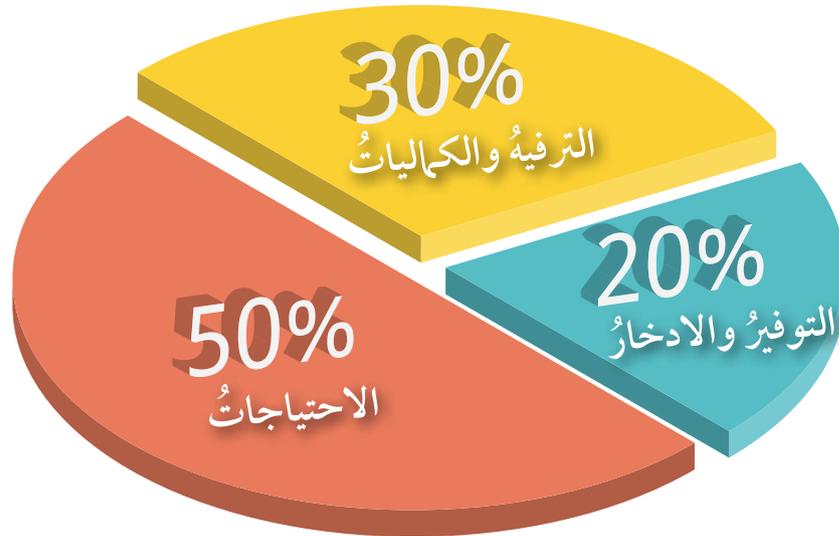
- 1 ما مصادر دخل أسرة عادل الرئيسة؟
- 2 كيف لأسرة عادل معالجة العجز المالي في ميزانيتها؟
- 3 ما الأشياء التي يمكنهم التنازل عنها؟
- 4 ما النصائح التي أقدمها لأسرة عادل لتحسين إدارة ميزانيتهم؟
- 5 استخدم شجرة حلّ المشكلات لأجد بالتعاون مع أفراد مجموعتي حلولاً للمشكلة التي تواجه أسرة عادل بحيث تمثل:

- الجذور: الأسباب الرئيسة للمشكلة.
- الساق: اسم المشكلة.
- الأفرع: الآثار المترتبة عليها.
- الأوراق: الحلول المقترحة لحلّ المشكلة.





قاعدة (50 - 30 - 20) لتقسيم الدخل



تُعَدُّ قاعدة (20-30-50) أداةً فاعلةً ومهمَّةً للتخطيط الماليِّ السليم، خصوصًا لأصحابِ الدخلِ المحدودِ. وغالبًا ما تُعَدُّ الميزانيةُ على أساسِ هذه القاعدةِ لتقسيمِ الدخلِ بطريقةٍ متوازنةٍ تُساعدُ على تحقيقِ الاستقرارِ الماليِّ.

كيفَ تُساعدُ هذه القاعدةُ في التخطيطِ الماليِّ؟

- 50% للاحتياجاتِ: السكنُ، الطعامُ، الفواتيرُ الثابتةُ.

- 30% للرغباتِ: الترفيهُ، المطاعمُ، التسوقُ.

- 20% للادخارِ والاستثمارِ: حساباتُ التوفيرِ، سدادُ الديونِ، الاستثماراتُ.



1. **الفكرة الرئيسة:** أوضِّح أهمية إدارة دخل الأسرة:

2. بالرجوع إلى شبكة الإنترنت، أبحث عن أهم الأدوات التكنولوجية التي يمكن أن تساعد الأسرة على إدارة ميزانيتها بشكل أفضل.

3. **أقارن** بين النفقات الثابتة والنفقات المتغيرة، وأطرح مثالاً على كل منها:

وجه المقارنة	المصروفات الثابتة	المصروفات المتغيرة
التعريف		
مثال		

### الربط مع الجغرافيا



تؤدي المكانة الجغرافية دوراً مهماً في كيفية إنفاق المال، حيث تؤثر العديد من العوامل في توزيع الدخل، منها:

- تكلفة المعيشة (التي تختلف بين المدينة والقرية، وكذلك بين المناطق الباردة والمناطق الحارة).
  - الموارد الطبيعية (توفر الغذاء والمواد الخام محلياً يقلل المصروفات).
  - الزراعة والصناعة والسياحة (تؤثر في الدخل والمصاريف بحسب مصادر كسب الرزق في كل منطقة).
- إذن، عن طريق فهم العلاقة بين الدخل ومثل بعض هذه العوامل، يمكننا اتخاذ قرارات مالية أفضل وتحقيق الاستقرار المالي.

### الربط مع التربية الإسلامية



عن أبي برزة الأسلمي، قال: قال رسول الله ﷺ: «لا تزول قدما عبد يوم القيامة حتى يُسأل عن عمره فيما أفناه، وعن علمه فيما فعل، وعن ماله من أين اكتسبه؟ وفيم أنفق؟ وعن جسمه فيما أبلاه» [أخرجه الترمذي].  
يوضِّح الحديث الشريف مسؤولية الإنسان عن كيفية كسب المال وإنفاقه، مما يؤكد أهمية التخطيط المالي والإدارة الحكيمة للميزانية.



أتأمل الصورة الآتية، ثم أجيب عما يليها:



### الفكرة الرئيسة

- يساعدُ تجفيفُ الشعرِ على التخلصِ من الماءِ بتبخيره من الشعرِ بعد غسله، ليأخذَ الشعرُ شكله الطبيعي.

### ماذا سأتعلمُ؟

- معرفةُ الأدواتِ المُستعملةِ في تجفيفِ الشعرِ.
- تعرفُ طريقةَ تقسيمِ الشعرِ قبلَ تجفيفه باستخدامِ المُجفِّفِ.
- تجفيفُ الشعرِ بطريقةٍ صحيحةٍ.

### المفاهيمُ والمصطلحاتُ

- Hair Drying تجفيفُ الشعرِ
- Towel المنشفةُ
- المُجفِّفُ الكهربائيُّ اليدويُّ
- Hear Dryer

### القيَمُ والاتجاهاتُ

- ترشيُدُ استهلاكِ الكهرباء، العنايةُ بالشعرِ، المحافظةُ على مظهرِ الشعرِ.

● ما فوائدُ غسلِ الشعرِ؟

● هل لمعرفةُ نوعِ الشعرِ وبنيتِه دورٌ في اختيارِ الشامبو المناسبِ؟



## الفرقُ بينَ تجفيفِ الشعرِ وتصفيفهِ بالسشوارِ

أتأملُ الصورتينِ الآتيتينِ، ثمَّ أجيبُ عما يليهما:



● ما الفرقُ بينَ تجفيفِ الشعرِ بالمُجفِّفِ الكهربائيِّ والسشوارِ؟

● هل يُعدُّ استخدامُ المنشفةِ منَ الممارَساتِ غيرِ السليمةِ لتجفيفِ الشعرِ؟

● أحدِّدُ المشكلاتِ الناجمةَ عنُ فركِ الشعرِ بالمنشفةِ.

◆ **أستنتجُ** أنَّ مُجفِّفَ الشعرِ جهازٌ يُستخدمُ لتجفيفِ الشعرِ المُبلَّلِ بشكلٍ سريعٍ، بعدَ غسلِ الشعرِ، أمَّا

السشوارُ فهوَ جهازٌ يُستخدمُ لتصفيفِ الشعرِ المُجفَّفِ معَ إمكانيةِ تنعيمِهِ وعملِ تصفيفِ باستخدامِ

فرشاةِ الشعرِ أوِ المشطِ.

أقرأُ وأتعلَّمُ



## تجفيفُ الشعرِ Hair Drying

يُعدُّ تجفيفُ الشعرِ منَ الخطواتِ المهمةِ في عمليةِ العنايةِ بالشعرِ بعدَ غسلِهِ؛ لذا يلزمُ إزالةُ الماءِ الزائدِ منَ

الشعرِ برفقٍ باستخدامِ المنشفةِ حتى يصبحَ رطبًا. ويمكنُ تعريفُ تجفيفِ الشعرِ بأنَّه عمليةُ تبخيرِ الرطوبةِ

منَ الشعرِ باستخدامِ أداةِ تجفيفِ الشعرِ.

✓ أتحقِّقُ

أوضِّحُ مفهومَ تجفيفِ الشعرِ.



### فوائد تجفيف الشعر بالمُجفِّف الكهربائي وأضراره

أصبح تجفيف الشعر بالمُجفِّف الكهربائي عادةً يوميةً للفتيان والفتيات؛ لما له من فوائد عديدة، ولكن استخدامه بشكل متكرّر يسبّب أضرارًا للشعر.

فوائد تجفيف الشعر بالمُجفِّف	أضرار تجفيف الشعر بالمُجفِّف
1 يُوفّر الوقت لتجهيز الشعر وتصفيفه.	الإفراط في تجفيف الشعر يؤدي إلى جفاف الشعر وتكسّره.
2 يُعطي الشعر حجماً وحركةً عند تسريحه بحيث يبدو أكثر كثافةً وحيويةً.	الحرارة الزائدة والخارجة من فوهة المُجفِّف تؤثر في فروة الرأس فتسبّب حكةً، خاصةً عند الأشخاص الذين يعانون أمراض فروة الرأس.
3 يساعد على التخلص من الرطوبة الزائدة في الشعر، ممّا يسهم في إبقاء تسريحة الشعر لأطول مدّةٍ ممكنة.	قد لا يُناسب المُجفِّف جميع أنواع الشعر، وخاصةً الشعر الناعم، فقد يؤدي إلى تقصّفه.

الجدول (1): فوائد تجفيف الشعر وأضراره.

✓ أتحقّق

أذكر أضرار تجفيف الشعر.

1 أتعاون مع أفراد مجموعتي على قراءة الأوصاف الخاصة بالمُجفّفات كما وردت في الجدول الآتي:

رقم المُجفّف	نوع المُجفّف	وصف المُجفّف
1	المُجفّف الكهربائيّ اليدويّ	يعملّ على إخراج الهواء الساخن من فوهة المُجفّف نحو الشعر بسرعة ودرجات حرارة مختلفة.
2	مُجفّف الشعر الكبير	يُستخدم في صالونات التجميل والحلاقة، ويعتمد في عمله على شفط الهواء بمروحة موصولة بمحرك كهربائيّ لدفعه إلى الشعر.
3	الفراشي الكهربائيّة	تُستعمل في تجفيف الشعر وتمشيته، وهي ذات أنواع وأحجام مختلفة تناسب مع طبيعة الشعر.
4	قُبعة التجفيف	تتميز قُبعة التجفيف الحرارية واللاسلكية بكون شكلها يشبه غطاء الرأس، وهي آمنة عند الاستخدام في المنزل، وسريعة الامتصاص للماء.

الجدول (2): أنواع مُجفّفات الشعر.

3 تأمّل صور المُجفّفات الآتية، ثمّ نصنّفها حسب أنواعها، وذلك بكتابة رقم المُجفّف المناسب من الجدول (2) السابق أسفل كلّ منها:



( )



( )



( )



( )

4 نعرض ما نتوصّل إليه أمام المجموعات الأخرى.

## المواد والأدوات:

مُجفّفٌ يدويٌّ كهربائيٌّ، مريولُ العملِ، مشطٌ، فرشاةٌ، ملاقطٌ (للإناثِ فقط)، ماءٌ، صابونٌ.

## متطلبات الصحة والسلامة العامة

- ارتداء المريول قبل البدء في العمل.
- استخدام مُجفّفِ الشعرِ داخلِ مشغلِ التريية المهنية، وتحت إشرافِ المعلمِ/ المعلمة.
- الحذرُ من لمسِ جهازِ التجفيفِ بيدٍ مبلّلةٍ بالماءِ.
- فصلُ التيارِ الكهربائيِّ بعدَ الانتهاءِ من تجفيفِ الشعرِ.

## خطوات العمل:

1 أغسلُ يديَّ بالماءِ والصابونِ.

2 أجهّزُ الأدواتِ اللازمةَ للعملِ.

3 أصلُ المُجفّفَ بالتيارِ الكهربائيِّ.

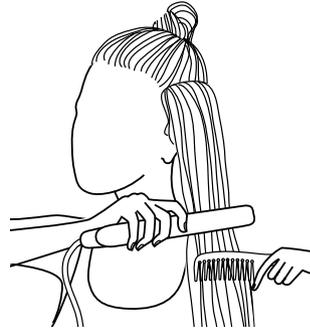
4 أبدأُ عمليةَ تجفيفِ الشعرِ بأصابعِ اليدِ والمُجفّفِ معاً؛ للتخلّصِ من أكبرِ كميةٍ من الماءِ.

5 أقسّمُ الشعرَ إلى عدةِ أقسامٍ باستخدامِ المشطِ، وأثبتُ كلَّ قسمٍ وحدَهُ بملقَطِ.

أفكّر: لماذا؟

6 آخذُ خصلةَ الشعرِ بالسّمكِ المناسبِ، وحسبَ بنيةِ الشعرِ.

7 أضعُ الفرشاةَ تحتَ خصلةِ الشعرِ أو فوقها.



- 8 أضعط على مفتاح تشغيل المُجفّف، وأوجّه فوهته إلى الشعر المحيط بالفرشاة مباشرةً، على ألا تقل المسافة بين فوهة المُجفّف المائلة قليلاً عن (2) سم. **أفكّر:** لماذا؟
- 9 أكمل تجفيف خصل الشعر بالكامل حتى نتخلص من الرطوبة داخله، ويأخذ الشعر الاتجاه المطلوب.
- 10 أفصل التيار الكهربائي عن المُجفّف، وأعيده إلى مكانه الصحيح.
- 11 أنظف أدوات العمل والمكان.
- 12 أغسل يدي جيداً بالماء من دون إسراف، ثم أجفّفهما.

## الإثراء والتوسيع



### أمراض فروة الرأس



تتعرض فروة الرأس لعدة أمراض، منها:

- القشرة: تراكم خلايا جلد فروة الرأس، ممّا يسبّب الحكّة.
- الثعلبة: فقدان الشعر في مناطق محددة من فروة الرأس.
- الصدفية: حالة جلدية مزمنة تسبّب ظهور بقع حمراء متقشرة على فروة الرأس.
- التهاب بُصيلات الشعر: حالة تصيب بُصيلات الشعر، وتؤدي إلى تساقطه.

لذا يُنصح بالاهتمام بغسل الشعر بطريقة صحيحة، وعدم مشاركة أدوات العناية الخاصة مع الآخرين، وحماية فروة الرأس من أشعة الشمس، وممارسة الرياضة، والإكثار من شرب الماء، وتجنب استخدام الصبغات ومواد التنظيف الكيميائية.



1. **الفكرة الرئيسة:** أوضِّح أهمية تجفيف الشعر.
2. **أستنتج:** أختارُ كلمة (صح) إذا كانت العبارة صحيحةً، وكلمة (خطأ) إذا كانت العبارة غير

صحيحة في ما يأتي:

(1) أولى خطوات تجفيف الشعر إيصال المُجفِّف بالتيار الكهربائي.

صح  خطأ

(2) نُقسِّمُ الشعرَ إلى عدة أقسام عند تجفيفه، ثم نُثبِتُ كلَّ قسمٍ بملقطٍ.

صح  خطأ

(3) نأخذُ خصلةَ الشعرِ بالسُّمكِ المناسبِ، وحسبَ نوعه.

صح  خطأ

3. **أختارُ رمزَ الإجابة الصحيحة في ما يأتي:**

(1) من أضرار تجفيف الشعر أنه:

أ- مناسبٌ لجميع أنواع الشعر.

ب- يُعطي الشعرَ الحجمَ المناسبَ والكثافةَ المطلوبةً.

ج- يُسبِّبُ تهيجًا وحكةً في فروة الرأسِ.

د- يساعدُ على التخلصِ من الرطوبة الزائدة في الشعرِ.

(2) المُجفِّفُ الذي يعملُ على إخراجِ الهواءِ الساخنِ من فوهته نحوَ الشعرِ، هو:

أ- فرشاة الشعر الكهربائيَّة.

ب- المُجفِّفُ الكهربائيُّ اليدويُّ.

ج- قُبعةُ التجفيفِ.

د- المُجفِّفُ الكهربائيُّ الكبيرُ.

### الربط مع التربية الرياضية



الجسمُ السليمُ يعني شعرًا سليمًا، وهذا دليلٌ على أن التمارين الرياضية تعملُ على تنشيطِ الدورة الدموية، كما تُريحُ الذهنَ وعضلاتِ الجسمِ، مما يُخفِّفُ من التوترِ والضغطِ، اللذين يُعدانِ الدَّ أعداءَ الشعرِ.



يمكن معالجة الشعور عن طريق مُعالجاتٍ غذائية، بحيث يتضمّن النظام الغذائيّ كمياتٍ وافرةً من البروتين الحيوانيّ أو النباتي، بالإضافة إلى تناول الخضراوات والفاكهة؛ لاحتوائها على الفيتامينات والمعادن، وهذا بدوره يسهم في الحفاظ على النمو الطبيعي للشعر.

### التوجيه والإرشاد المهني:

#### التخطيط الاقتصادي في المنزل

يعدّ التخطيط مع العائلة أول خطوة من الخطوات الصحيحة في الاقتصاد المنزلي، عن طريق الحوار مع جميع أفراد العائلة، بتخصيص جلسة شهرية واحدة على الأقل لمناقشة الوضع المالي للأسرة، والتوصل إلى نهج سليم في التعامل مع المال، بتتبّع عادات الصرف وتقييمها، مع الاستفادة ما أمكن من مهارات أفراد العائلة وقدراتهم، مثل: أعمال الصيانة، والحلاقة، والتصنيع الغذائي، مع وضع خطط وقائية عند حدوث أي أمر طارئ.



### مشروعي:

أتعاون مع زملائي / زميلاتي، وبإشراف معلّمي / معلّمتي، على إعداد حملة توعية للتخطيط للمصروف المدرسي؛ خدمة للطلبة.



### المسابقة المهنية:

أشارك مع مجموعتي في إعداد معايير لأفضل ميزانية للمصروف المدرسي، ثمّ ترشيح أفضل مجموعة لمسابقة «تعزيز الاعتماد على الذات».



# القيادة

ريادة  
الأعمال



تُعَدُّ القيادة إحدى المهارات الحياتية التي تساعدُ الأفرادَ على تحفيزِ الآخرين وتوجيههم لتحقيقِ الأهدافِ بروحِ التعاونِ، والنجاحِ في المستقبلِ وتعزيزِ الثقةِ بالنفسِ.



الفكرة  
العامة



قائمة الدروس:  
الدرس (1): مهارات القيادة.



تسلّم جلالته الملك عبدالله الثاني ابن الحسين المعظم جائزة القيادة العالمية التي منحها لجلالته منظمة الرؤساء الشباب للمرة الأولى منذ تأسيسها قبل نحو 52 عاماً؛ وذلك تقديراً لقيادة جلالته ورؤيته، وإنجازاته المتميزة، وإسهاماته في ترسيخ السلام والأمن، ومدّ جسور التواصل بين الشعوب والثقافات.

● أستلهمُ بعضاً من الصفات القيادية لقائد الوطن.

## الفكرة الرئيسة

- لم تعد القيادة مقتصرة على الأفراد الذين يشغلون مناصب قيادية رسمية، بل هي مهارة يمكن لكل فرد أن يكتسبها ويوظفها في حياته اليومية، فتراها مع المعلم وطلّبه، والأمّ مع أبنائها وبناتها، والمدير مع فريق عمله، والطلّبة مع زملائهم / زميلاتهنّ.

## ماذا سأتعلم؟

- مفهوم القيادة.
- تعرف مهارات القيادة.
- الاشتراك في مهمة تعاونية تبرز مهارات القيادة.

## المفاهيم والمصطلحات

- القيادة Leadership
- التواصل الفعال Effective Communication
- التنظيم Organisation
- التحفيز Motivation
- اتخاذ القرار Decision-Making
- الرؤية The Vision

## القيم والاتجاهات

- التواصل الفعال، الاستماع الجيد، التحفيز والتمكين، العدالة والمساواة، التواضع والاحترام.



عُمَرُ طالبٌ نشيطٌ في الصفِّ السابعِ، أطلقَ مبادرةً لزملائه بعنوانِ «اصنع منتجًا من بيتك». خطرتَ له فكرةٌ بأن يجمعَ قطعًا خشبيةً من ورشةِ نجارةٍ والدّه، مختلفةً الحجمِ والشكلِ، ويحوّلها إلى تُحفٍ فنيةٍ جميلةٍ، مستخدمًا الألوانَ الجميلةَ، وخياله الواسعَ، وابتكاراته المُميّزةَ.

لم يكتفِ عمرٌ بصنعِ هذه المُجسّماتِ، بل غلّفها بأوراقِ النايلونِ بشكلٍ جذّابٍ ولافتٍ. وبعدَ الانتهاءِ من تصنيعِ مُنتجاته، سَوَّقَ لها بإعدادِ عرضٍ تقديميٍّ قصيرٍ ومُقنعٍ، حيثُ شرحَ فكرةَ المشروعِ لزملائه؛ ليتمكّنَ من تسويقِ مُنتجاته بنجاحٍ.

● ما الصفاتُ التي ظهرتَ لدى عمرٍ، وهل تُعدُّ صفاتٍ قياديةً؟

● كيفَ استطاعَ عمرٌ أن يُقنعَ زملاءهُ بشراءِ مُنتجاته؟

● هل تعني القيادةُ تولّيَ منصبٍ معيّنٍ فقط؟

◆ **أستنتجُ** أن القيادةَ ليستُ صفةً تُكتسبُ، بل هي مهارةٌ يمكنُ تعلّمها وتطويرها لتحقيقِ النجاحِ والعملِ

الجماعيِّ الفعّالِ.



## القيادة Leadership

القيادة الحقيقية لا تكمن في السلطة أو المكانة، بل هي القدرة على إلهام الآخرين وتحفيزهم للعمل معاً لتحقيق هدفٍ مشتركٍ، سواءً في المدرسة أو في العمل أو في المجتمع. والقيادة ليست مهارةً نولدُ بها، بل هي مهارةٌ يمكنُ للجميع تعلُّمها وتطويرها.

✓ أتحقّق

ما المقصودُ بالقيادة؟

تشتمل القيادة على مهاراتٍ عديدةٍ، منها:



من الصفات المهمة للقيادة ما يأتي:



## شخصية من بلدي

## نشاط 1

**هدف النشاط:** تعزيز فهم مفهوم القيادة، وتطوير مهارات البحث والتحليل والتقديم.

### خطوات العمل:

- 1 أشارك مجموعتي في اختيار شخصية قيادية في أحد المجالات الآتية المُدرجة في ورقة العمل، والحديث عن الصفات، والمهارات القيادية التي تُميزها، وأهم الإنجازات:
  - المجال التعليمي.
  - المجال الرياضي.
  - المجال الاجتماعي.
  - المجال الاقتصادي.
  - المجال السياسي.
- 2 اتفق مع مجموعتي على تحديد قائد للمجموعة، ليوزع المهام على الفريق.
- 3 تعاون مع أفراد مجموعتي على البحث عن المعلومات المطلوبة عن الشخصية القيادية التي اخترنا الحديث عنها.
- 4 ناقش مع المجموعات الأخرى ما نتوصل إليه.
- 5 احتفظ بنسخة من العرض في ملف إنجازي.

أتحقق ✓

ما المهارات التي امتلكها قائد/ قائدة الفريق عند تقديم العرض؟

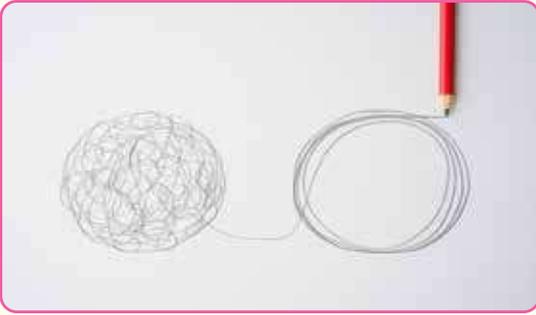
## نشاط 2

أصل بخط بين الصورة والعبارة المناسبة لها في ما يأتي:

1 الثقة بالنفس.



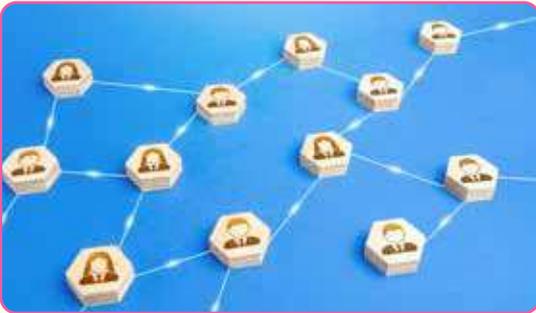
2 الاتصال والتواصل.



3 اتخاذ القرار وحل المشكلات.



4 التنظيم.





### برنامج القيادة للمدارس

جاء هذا البرنامج بالشراكة مع وزارة التربية والتعليم، ويستهدف طلبة المدارس الحكومية في المملكة الأردنية الهاشمية، من مُنطلق إيمان مؤسسة وليّ العهد بأنّ بناء الشخصيات القيادية وغرس روح المواطنة يبدأ في مراحل مُبكرة من العمر.

يهدف البرنامج إلى إعداد جيل من القادة الفاعلين في مجتمعاتهم المحلية، وتزويدهم بالمهارات والمعارف التي تؤهلهم لأخذ زمام المبادرة في بناء مستقبلهم، وتوجيه طاقاتهم نحو التغيير الإيجابي، وقيادة العمل التطوعي والمجتمعي.



أستخدم الرمز المجاور للدخول إلى الموقع الإلكتروني لمؤسسة وليّ العهد؛  
لأتعرف مزيداً عن البرنامج.

### التقويم



#### 1. الفكرة الرئيسة:

أضع إشارة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وإشارة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة في ما يأتي:

- ( ) القيادة هي القدرة على إصدار الأوامر فقط.
- ( ) القيادة التسلطية تشجع أعضاء الفريق على اتخاذ القرارات.
- ( ) من المهارات القيادية القدرة على حلّ المشكلات التي تواجه الفريق.
- ( ) الرؤية من صفات القيادة الناجحة.
- ( ) تعتمد القيادة الديمقراطية على مشاركة جميع أفراد الفريق في اتخاذ القرار.
- ( ) الاتصال الفعال ليس مهمّاً في عملية القيادة.
- ( ) دور الشجاعة في القيادة غير مهمّ.
- ( ) من أدوار القائد/ القائدة في المجموعة توزيع المهام على أعضاء الفريق.

2. أفسر: تؤثر القيادة في الآخرين.

3. أذكر أهم الصفات التي تميز القيادة الناجحة من وجهة نظري.

4. أكتب أسفل كل صفة من الصفات القيادية الآتية المهارة المناسبة التي تدعمها:

الصفة	الاتصال والتواصل	الرؤية	الثقة بالنفس
المهارة			

#### الربط مع التربية الإسلامية



تعدُّ السيدة عائشة رضي الله عنها من النماذج النسائية القيادية في الإسلام، وهي زوجة رسول الله ﷺ، كانت صاحبة علم واسع، وتمتعت بشخصية فريدة في تاريخ الإسلام. تميّزت بذكائها، وشجاعتها، وفطنتها، وأسهمت في نشر الدين الإسلامي عن طريق تفسير آيات القرآن الكريم ونقل الحديث النبوي الشريف عن رسول الله ﷺ. كانت رضي الله عنها نموذجًا في القيادة، وصورة من التفوق العلمي والمعرفي الذي أسهم في بناء المجتمع الإسلامي.

#### الربط مع إدارة الأعمال



أبحث في الإنترنت عن شخصيات ريادية لرواد أعمال ناجحين ورائدات أعمال ناجحات، وأحدّد الصفات والمهارات التي يمتلكونها للتأثير في الآخرين وتحقيق الأهداف.

## التوجيه والإرشاد المهني:

رُودُ الأعمالِ هُمُ أشخاصٌ يبدوونَ أعمالَهُمُ الخاصةَ ويقودونها نحوَ التميُّزِ، إذ تعدُّ زيادةُ الأعمالِ منَ المجالاتِ المليئةِ بالفرصِ، ويتطلَّبُ هذا المجالُ القدرةَ على: التفكيرِ، وإدارةِ الفرقِ، وإيجادِ حلولٍ للمشكلاتِ. ويمكنُ تطويرُ المهاراتِ الرياديةِ عن طريقِ تعلُّمِ إدارةِ المشروعاتِ الصغيرةِ.



## مشروعي:

أتعاونُ معَ زملائي / زميلاتي على تحديدِ مشروعٍ رياديٍّ صغيرٍ مثل: متجرٍ صغيرٍ لعرضِ المنتجاتِ اليدويةِ، متجرٍ لبيعِ منتجاتِ التصنيعِ الغذائيِّ، وأعرضُهُ على معلِّمي / معلِّماتي، ثمَّ أنفذهُ تحتَ إشرافِ إدارةِ المدرسةِ.



## المسابقةُ المهنية:

أشاركُ في مسابقةٍ مهنيةٍ تُنظَّمُ مشروعًا مجتمعيًا صغيرًا، مثل: حملةٍ توعويةٍ لقضيةٍ طلابيةٍ، أو فعاليةٍ مدرسيةٍ، أو خدمةٍ مجتمعيةٍ، أو غير ذلك بإشرافِ معلِّمي / معلِّماتي، وأحرصُ على قيادةِ فريقِ المشروعِ للحصولِ على أفضلِ نتيجةٍ.



# الزراعة ومنتجاتها

الزراعة



هنالك العديد من الخضراوات والفاكهة التي يمكن زراعتها في الماء من دون استخدام التربة، مما يوفر مواد غذائية طازجة، أو يمكن حفظها بطرق مختلفة لاستهلاكها في غير موسمها.



الفكرة العامة

## قائمة الدروس:

الدرس (1): الزراعة المائية.

الدرس (2): حفظ الأغذية بالتبريد والتجميد.



### الفكرة الرئيسة

- من المعتاد رؤية النباتات تُزرع في التربة، ولكن هل يمكن أن تنمو النباتات من دونها؟ الحقيقة أن النباتات تحتاج إلى الماء والمغذيات أكثر من التربة نفسها، وهذا ما يجعل الزراعة المائية ممكنة.

### ماذا سأتعلم؟

- تعرّف مفهوم الزراعة المائية.
- استكشاف فوائد الزراعة المائية.
- معرفة أنواع الزراعة المائية وتقنياتها.
- تجربة زراعة نباتات في المنزل باستخدام الزراعة المائية.

### المفاهيم والمصطلحات

- الزراعة المائية Hydroponics
- (أكوابونيكس) نظام الزراعة الحيوية المائية Aquaponics
- نظام الفتيل المائي Hydroponic Wick System

### القيم والاتجاهات

- الإنتاجية، حب الزراعة، استثمار الموارد، المرونة العقلية.



أتهيأ

أتأمل الصورة الآتية، ثم أجيب عما يليها:



● أرى في الصورة نباتات مزروعة داخل أنابيب ممتلئة بالماء، ولا توجد أي تربة:

◆ هل هذا ممكن فعلاً؟

◆ كيف تنمو هذه النباتات من دون أن تكون جذورها في التربة؟

## أستكشفُ



(3)



(2)



(1)

- ماذا أ شاهدُ في الصورة الأولى؟ هل توجدُ تربةٌ؟
  - كيفَ تنمو النباتاتُ في الصورة الثانية؟
  - ماذا ألاحظُ في الصورة الثالثة؟
  - ما الأمرُ المُشتركُ بينَ الصورِ الثلاثِ؟
- ◆ **أستنتجُ:** هناك أنواعٌ مختلفةٌ من الزراعة المائية، وكلُّها تعتمدُ على الماءِ بدلاً من التربة.

## أقرأُ وأتعلّمُ



### معلومة

توجدُ عناصرٌ أساسيةٌ لأنظمةِ الزراعة المائية بصرفِ النظرِ عنِ اختلافِ أساليبها، وهي: الأكسجينُ، والماءُ، والمُكوّناتُ الغذائيةُ، والضوءُ، إضافةً إلى وجودِ دعمٍ لتثبيتِ الجذورِ.



أستخدمُ الرمزَ المجاورَ؛ لأشاهدَ مقطعاً مرئياً (فيديو) عنِ الزراعة المائية، أتعرفُ عنُ طريقه مفهومَ الزراعة المائية، وفوائدها، وأنواعها، وسلبياتها.

## أولاً: مفهوم الزراعة المائية وفوائدها

الزراعة المائية هي طريقة حديثة للزراعة لا تحتاج إلى تربة، إذ تنمو النباتات في الماء الممزوج بالمغذيات الضرورية لنموها.

### فوائد الزراعة المائية

#### نشاط 1

أنقش مع زملائي / زميلاتي فوائد الزراعة المائية مقارنةً بالزراعة التقليدية، بالاستعانة بالجدول الآتي:

زيادة الإنتاج.	عدم الحاجة إلى تناوب زراعة المحاصيل.
نمو النباتات بشكل أسرع.	الحاجة إلى كميات أقل من المياه.
المشكلات أقل.	عدم استنزاف التربة.
قلة استخدام المبيدات الحشرية لمكافحة الأعشاب الضارة.	قلة استخدام الوقود (الديزل) المستخدم في تشغيل الآلات الزراعية.

#### تحقق ✓

ما فوائد الزراعة المائية مقارنةً بالزراعة التقليدية؟

## ثانياً: أنواع الزراعة المائية

توجد عدة أنواع من الزراعة المائية التي يمكن تنفيذها في المنزل، سواءً في شرفة المنزل، أو غرفة إضافية، أو على سطح المنزل إذا كان مستقلاً. ومن الأنظمة التي يمكن تجربتها:

### 1 الهيدروبونيك (الزراعة دون تربة)

وهي تقنية زراعة النباتات دون تربة، وفيه تُزرع النباتات مباشرةً في الماء، وتُستخدم في تغذيتها محاليل معدنية طبيعية أو كيميائية.



## 2 الأكوابونيك (الزراعة المائية المركّبة)

وهي تقنية أو نظام يجمع بين تربية بعض الأحياء المائية والزراعة في الماء، فمثلاً: يُجمع بين زراعة النباتات وتربية الأسماك عن طريق قناة مائية، وتُستخدم فضلات الأسماك من قبل النباتات بوصفها موادّ غذائية طبيعية.



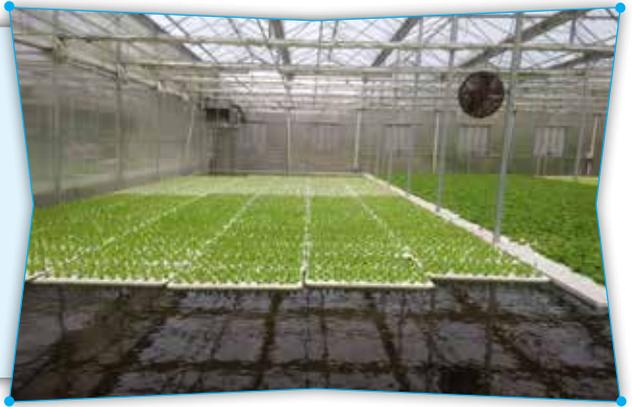
## 3 نظام الفتيل المائي

يُعدُّ من أبسط الأنظمة المُستخدمة في المنزل، وفيه توضع النباتات في وسط زراعيّ، وتمتصُّ الغذاء عن طريق فتائل مُمتدّة إلى خزان ماءٍ يحتوي على محلولٍ مُعدّ.



## 4 نظام الأحواض العائمة

وهو من أنظمة الزراعة المائية، بحيث تُزرع النباتات في أوانٍ تطفو فوق خزان ماءٍ يحتوي على محلولٍ مُعدّ غنيّ بالأكسجين، فتبقى الجذور مغمورةً بالماء طوال الوقت.



توجد أنواعٌ أخرى من الزراعة المائية، هي: نظام الزراعات المائية المُعلّقة، ونظام الرّي بالتنقيط، ونظام الغمر والتصريف، ونظام الطيف الهوائي.

### تنفيذ زراعة مائية في أحواض الفلين العائمة باستخدام أكواب بلاستيكية.

#### تمرين 1



أستخدم الرمز المجاور؛ لأشاهد مقطعاً مرئياً (فيديو) عن الزراعة في أحواض الفلين العائمة باستخدام أكواب بلاستيكية.

#### المواد والأدوات:

ألواح فلين (اثنان على الأقل)، أكواب بلاستيكية (5 إلى 10 أكواب)، مضخة أكسجين بسيطة (مثل المستعملة في حوض السمك المنزلي)، محاليل معدنية مغذية للنبات، شتلات بعدد الأكواب من النبات الذي سيُرَع، حوض ماء، حجارة التوف.

#### متطلبات الصحة والسلامة العامة:

- الحذر عند ثقب لوح الفلين، ارتداء القفازات.

#### خطوات العمل:

- 1 أثقب لوح الفلين بعدد الأكواب التي أرغب في الزراعة فيها.
- 2 أضع الأكواب في ثقب لوح الفلين.
- 3 أملأ حوض الماء إلى ارتفاع مناسب بحيث يغطي جزءاً من الكوب من الأسفل.
- 4 أضيف المحلول المغذي إلى الماء حسب تعليمات استعماله.
- 5 أضع الشتلات في الأكواب بشكل عمودي، وأثبتها باستخدام الحجر البركاني (حجر التوف).
- 6 أضع اللوح على سطح حوض الماء بحيث يمكن تحريكه.
- 7 أضع الحوض وما عليه في مكان مظلل وجيد التهوية.



يمكنُ زراعةُ النباتاتِ المائيةِ في مساحاتٍ صغيرةٍ، بما في ذلك: الشرفاتُ، أو الأسطحُ، أو داخلَ المنازلِ، وفي أوعيةٍ منزليةٍ صغيرةٍ، ممّا يجعلُ هذا النوعَ من الزراعةِ خيارًا مناسبًا للأشخاصِ الذين لا يملكونَ مساحاتٍ كبيرةً للزراعةِ.

### التقويم



1. **الفكرةُ الرئيسةُ:** أيبينُ مفهومَ الزراعةِ المائيةِ، وأذكرُ أنواعها.
2. **الاستنتاجُ:** أينَ يمكنني تنفيذُ الزراعةِ المائيةِ في منزلي؟
3. لماذا تُعدُّ الزراعةُ المائيةُّ أقلَّ تكلفةً من الزراعةِ في التربة؟
4. **التفكيرُ الناقدُ:** هل يمكنُ زراعةُ جميعِ النباتاتِ بالماءِ؟ لماذا؟

### الربطُ مع البيئة



تساعدُ الزراعةُ المائيةُّ على تقليلِ التلوثِ المائيِّ، وتسهمُ في تحسينِ جودةِ المياهِ الجوفيةِ؛ لأنَّها تقلِّلُ منَ استخدامِ المُبيداتِ الحشريةِ والأسمدةِ الكيماويةِ.



### الفكرة الرئيسة

- تتعرض الخضراوات والفواكه للتلف لاحتوائها على نسبة عالية من الرطوبة؛ لذا يساعد حفظها بالتبريد أو التجميد على الاستفادة منها أطول مدة ممكنة، علاوة على سهولة نقلها من مكان إلى آخر يندر فيه توافر هذه الأطعمة.



أتهياً

أتأمل الصور الآتية، ثم أجيّب عما يليها:



### ماذا سأتعلم؟

- طريقة حفظ الأغذية بالتبريد.
- طريقة حفظ الأغذية بالتجميد.

### المفاهيم والمصطلحات

- Chilling الحفظ بالتبريد
- Freezing الحفظ بالتجميد

### القيم والاتجاهات

- العمل بروح الفريق، الحفاظ على الصحة، تحمّل المسؤولية.

- كيف يؤثر الطقس في سلامة الأغذية؟
- ما العلامات الدالة على تلف المواد الغذائية؟

## أهمية غسل الخضار والفاكهة



السالمونيلا مرضٌ بكتيريٌّ يُصابُ به الأشخاصُ نتيجةً لتناولِ الأغذية الملوّثة، كالخضراواتِ والفاكهة المروية في الحقلِ بماءٍ ملوّثٍ ببكتيريا السالمونيلا. وقد يحدثُ أيضًا التلوّثُ داخلَ المطبخِ عندَ اختلاطِ عصارةِ اللحومِ أو الدواجنِ النيئةِ معَ بالأغذية غيرِ المطبوخة، كالسَّلطاتِ، أو عندَ تجهيزِ الأَطعمةِ على أسطحٍ ملوّثة، أو باستخدامِ أيدٍ غيرِ نظيفةٍ، ممّا يؤدي إلى الإصابةِ بالتسمُّمِ الغذائيِّ.

أناقشُ زملائي / زميلاتي في أعراضِ الإصابةِ ببكتيريا السالمونيلا.

**أستنتجُ** أنّ غسلَ الخضارِ والفاكهةِ بالطريقةِ المثلى يمنعُ الإصابةَ بالتسمُّمِ الغذائيِّ، ويُجنَّبُ كثيرًا من الأمراضِ التي يكونُ سببُها البكتيريا الضارّةُ، أو الفيروساتُ، أو الفطرياتُ التي قد تعلقُ في المُنتجاتِ الغذائية.



## أولاً: حفظ الأغذية بالتبريد

يساعدُ حفظُ الأغذية بالتبريد على أن يظلَّ الغذاءُ مُحْتَفِظًا بمعظمِ خواصِّه الطبيعيّة لمدّة تصلُ إلى أسبوعينِ إذا ما خُزِّنَ بطريقةٍ سليمةٍ. ويُعرَفُ الحفظُ بالتبريد بأنّه خفضُ درجة حرارة المادة الغذائية إلى درجة أعلى من درجة انجمادها؛ بهدف إيجاد ظروفٍ تُبطئُ الفعالياتِ الحيويّة، كالتنفسِ والتّح، وليس إيقافها.

✓ أتحقّق

أوضّح مفهوم الحفظ بالتبريد.

## فوائد حفظ الأطعمة بالتبريد

1

حفظُ المادة الغذائية لمدّة زمنيّة أطول.

2

تقليلُ تبخّر رطوبة المادة الغذائية.

3

الحدُّ من نشاط الكائنات الحيّة الدقيقّة والإنزيمات الطبيعيّة الموجودة في المادة الغذائية.

4

إبطاء حدوث التفاعلات الكيميائيّة التلقائيّة في المواد الغذائية، كالأكسدة.

✓ أتحقّق

أعدّد فوائد الحفظ بالتبريد.

### المعلومات النظرية:

عند تخزين الخضراوات والفواكه داخل الثلاجة، يجب مراعاة ضبط درجة حرارة الثلاجة؛ لأن معظم الخضراوات والفواكه لا تتحمل البرودة الشديدة التي قد تؤدي إلى تلفها.

### متطلبات الصحة والسلامة العامة:

- ارتداء المبريد والقفازات قبل البدء بالعمل.
- تنظيف الثلاجة، وتعديل منظم الحرارة تحت إشراف المعلم / المعلمة.
- الحذر من وصل التيار الكهربائي بيد مبللة بالماء.

### المواد والأدوات:

فواكه مختلفة حسب موسمها، ماء، فوط نظيفة أو ورق مطبخ، أكياس ورقية، علب أو أوعية بلاستيكية، مصفاة، فرشاة، ماء، خل، بطاقة بيان، مبريد مطبخ، قفازات.

### خطوات العمل:

1. أغسل يدي بالماء والصابون.
2. أجهز المواد والأدوات اللازمة للعمل.
3. أغسل الفواكه جيدًا (كما تعلمت في صفوف سابقة) بالماء والخل، مع مراعاة استخدام الفرشاة للفاكهة التي تحتوي على مسامات أو ذات سطح سميك، كالحمضيات أو البطيخ، ثم أصفها من الماء.
4. أنشف الفواكه باستخدام ورق المطبخ أو بفوط نظيفة.
5. أنظف أدراج الثلاجة بعد فصل التيار الكهربائي.
6. أوصل التيار الكهربائي، ثم أعد منظم الحرارة على درجة مناسبة للتبريد، تتراوح بين  $0^{\circ}$  -  $5^{\circ}$ .
7. أضع الفاكهة في الأدراج المخصصة لها، وعادة ما تكون في الأدراج السفلية من الثلاجة، **أفكر:** لماذا؟
8. أحفظ التفاح في علب أو أكياس منفصلة، **أفكر:** لماذا؟
9. أحفظ الفواكه ذات الروائح القوية (كالجوافة والشمام) في علب مغلقة أو أكياس ورقية داخل الثلاجة، **أفكر:** لماذا؟

- 10 أحفظُ الفواكةَ سريعةَ التلفِ (كالفراولة، والمشمش، والكرز)؛ كونها فواكةً طريةً، في علبٍ غيرِ مُتراصّةٍ داخلِ الثلاجة.
- 11 أضيفُ بطاقةَ البيانِ على كلِّ صنفٍ، وأدوّنُ تاريخَ التبريد.
- 12 أراقبُ بينَ الحينِ والآخرِ الفواكةَ المُبرّدة.
- 13 أنظفُ الأدواتَ التي استخدمتها، وأعيدها إلى مكانها المخصّصِ، وأتركُ مكانَ العملِ نظيفاً.



### ثانياً: حفظ الأغذية بالتجميد

يُعدُّ حفظُ الأغذية بالتجميد من طرق حفظ المواد الغذائية لمدةٍ طويلةٍ، حيثُ يعملُ على تجميد الأحياء الدقيقة ومنع نموها. ويُعرفُ الحفظُ بالتجميد بأنه خفضُ درجة حرارة المادة الغذائية إلى (-18)°C أو أقل.

✓ أتحقّق

أبيّن مفهوم الحفظ بالتجميد.

1

طريقة مناسبة لحفظ الأغذية التي تحتوي على نسبة عالية من الرطوبة.

2

يُحافظُ على لون المواد الغذائية المحفوظة، وطعمها، وقيمتها.

3

طريقة مُفضَّلة للمرأة العاملة لاستثمار أوقاتها في تجميد الأغذية المطبوخة والاحتفاظ بها لمدة زمنية.

4

تُساعدُ الأغذية المُجمَّدة منزلياً على تجنُّب تذبُّب أسعار المواد الغذائية في بعض الأوقات، عن طريق تخزينها في موسم توافرها.

✓ أتحقَّق

أذكرُ فوائد الحفظ بالتجميد.

### حفظ البازيلاء بالتجميد.

### تمرين 2

#### المعلومات النظرية:

لتجنُّب تكوين بلورات الثلج على الخضراوات المُجمَّدة، يجب التأكد من انخفاض درجة حرارة المُجمِّد، وعدم تكديس الخضراوات المُجمَّدة بعضها فوق بعض، وتقليل عدد مرَّات فتح باب المُجمِّد.

#### متطلبات الصحة والسلامة العامة:

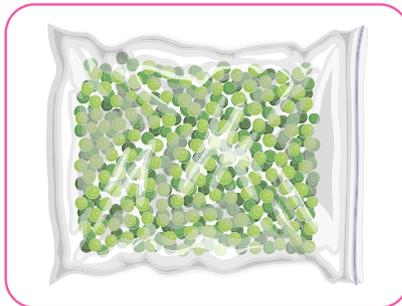
- ارتداء المايوول والقفازات قبل البدء بالعمل.
- الحذر أثناء التعامل مع فرن الغاز، واستخدامه تحت إشراف المعلم/ المعلمة.

#### المواد والأدوات:

بازيلاء (كيلوغرام)، أكياس نايلون شفافة، فوط نظيفة أو ورق مطبخ، فرن غاز، وعاء، ملعقة، ملح، سكر، طنجرة، ثلج، مُجمِّد الثلجة، مريوول المطبخ، قفازات.

## خطوات العمل:

- 1 أغسل يديّ بالماء والصابون.
- 2 أجهّز المواد والأدوات اللازمة للعمل، وأغسل البازيلاء جيّدًا بالماء.
- 3 أفرط قرون البازيلاء، ثمّ أغسل حبّات البازيلاء بالماء.
- 4 أضع الماء في طنجرة على الغاز، ثمّ أضيف ملعقتين من الملح وملعقة صغيرة من السكر. **أفكر:** لماذا؟
- 5 أغلي البازيلاء لمدة (3-4) دقائق. **أفكر:** لماذا؟
- 6 أضع مكعبات من الثلج في وعاء فيه ماء، ثمّ أضيف البازيلاء مباشرة بعد إخراجها من الطنجرة، **أفكر:** لماذا؟
- 7 أضع البازيلاء على فوطة جافة أو ورق مطبخ؛ للتخلص من الماء الزائد، ثمّ أتركها حتى تبرد.
- 8 أعبئ البازيلاء في أكياس نايلون شفافة، ثمّ أتخلص من الهواء الزائد. **أفكر:** لماذا؟ وأغلق الكيس جيّدًا.
- 9 ألصق بطاقة البيان على المنتج، وأدوّن تاريخ التجميد.
- 10 أنظف الأدوات التي استخدمتها، وأعيدها إلى مكانها المخصّص، وأترك مكان العمل نظيفًا.



## نشاط 1

أتعاون مع أفراد مجموعتي على حفظ أحد أنواع الخضراوات أو الفواكه الآتية: الجزر، الملوخية، الذرة، الفراولة، التين، التفاح، أو غيرها حسب الموسم، بالتبريد أو بالتجميد، بإشراف معلّمي / معلّمتي.



### حفظ اللحوم الحمراء



تحتوي اللحوم على نسبة عالية من الماء والبروتين، مما يجعلها بيئة مثالية لنمو الميكروبات وتكاثرها؛ لذا، عند تخزين اللحوم بالتبريد، يجب تغليفها بإحكام بمغلف بلاستيكي، وحفظها في درجة حرارة تتراوح بين (0-2) C°، مع ضرورة استهلاكها خلال ثلاثة أيام.

أما في حال تجميد اللحوم، فيجب أن تكون درجة الحرارة تحت الصفر المئوي. ويُفضل تقسيم اللحوم إلى حصص صغيرة حسب احتياجات العائلة، ونزع الدهون وإزالة العظام غير المرغوب فيها قبل البدء بعملية التجميد. ويجب الانتباه إلى عدم إعادة تجميد اللحوم بعد ذوبانها؛ لأن التجميد لا يوقف نمو الميكروبات، بل تستمر في النمو حتى وهي تحت ظروف التجميد.

أستخدم الرمز المجاور؛ لأشاهد مقطعاً مرئياً (فيديو) أتعلّم عن طريقه خطوات حفظ اللحوم الحمراء.





1. **الفكرة الرئيسة:** أبين فوائد حفظ الخضراوات والفواكه.
2. **أستنتج** من تنفيذي تمرين حفظ البازيلاء بالتجميد، أيّ الجمل الآتية صحيحة، وأيها غير صحيحة؟
  - تُغسل البازيلاء قبل فرطها؛ لمنع انتقال البكتيريا من الغلاف الخارجي إلى اللب الداخلي. (.....)
  - توضع البازيلاء بعد إخراجها من الماء الساخن في وعاء يحتوي على قطع من الثلج؛ للحفاظ على لونها. (.....)
  - يجب التخلص من الهواء الزائد عند حفظ البازيلاء في أكياس النايلون الشفافة؛ حتى لا تتلف البازيلاء بسبب الهواء الذي يُشكّل طبقة عازلة. (.....)
  - تُغلى البازيلاء قبل حفظها بالتجميد لمدة عشر دقائق. (.....)
3. **أفسر** كلاً مما يأتي:
  - تُنشف الخضراوات والفواكه قبل حفظها في الثلاجة باستخدام فوطة نظيفة. ....
  - توضع الخضراوات والفواكه عند حفظها بالتبريد في الأدراج السفلية من الثلاجة. ....
  - يُفضّل استخدام الفرشاة عند غسل الحمضيات كالبرتقال. ....
4. **أوضح** أهمية حفظ اللحوم بالتبريد. ....

### الربط مع المجتمع



تساعد عملية حفظ الأغذية على جعل الحياة أكثر يسراً، حيث إنها توفر على الأفراد الوقت والجهد في زراعة الأغذية الخاصة بهم، كالخضراوات والفواكه والحبوب والبقوليات. وتسهم في الحد من انتشار المجاعات، عن طريق حفظ الفائض من الغذاء لاستخدامه في الحالات الطارئة.



## التوجيه والإرشاد المهني:

اتفق العلماء وفرق البحث في مجال الزراعة والتكنولوجيا خلال مؤتمر التكنولوجيا الخضراء لعام 2021م على أن المستقبل للزراعة المائية؛ وذلك لحل أكبر مشكلة تواجه العالم، وهي: الجوع، إذ من المتوقع أن يصل عدد سكان العالم في عام 2050م إلى 9 مليارات نسمة، مما يستدعي حلولاً مبتكرة لإنتاج الغذاء.

وتعد تقنية الزراعة المائية إحدى هذه الطرق، إذ يمكن شراء أجهزة الزراعة المائية لاستخدامها في المنزل بدلاً من شراء الأراضي الزراعية باهظة الثمن. ويسهم مشروع تطوير الزراعة المائية في الأردن في توفير المياه، وتحسين الأمن الغذائي، وإيجاد فرص عمل للأردنيين والأردنيات.



## مشروعي:

أستثمر المساحات الخارجية في المشغل، والحديقة، أو ساحة المدرسة لزراعة مجموعة من الخضراوات، مثل: الخس، والأعشاب الطيبة، والورقيات، والبندورة، وغيرها، بطريقة الزراعة المائية، ثم أحفظ الخضراوات الناتجة بطرق الحفظ المختلفة.

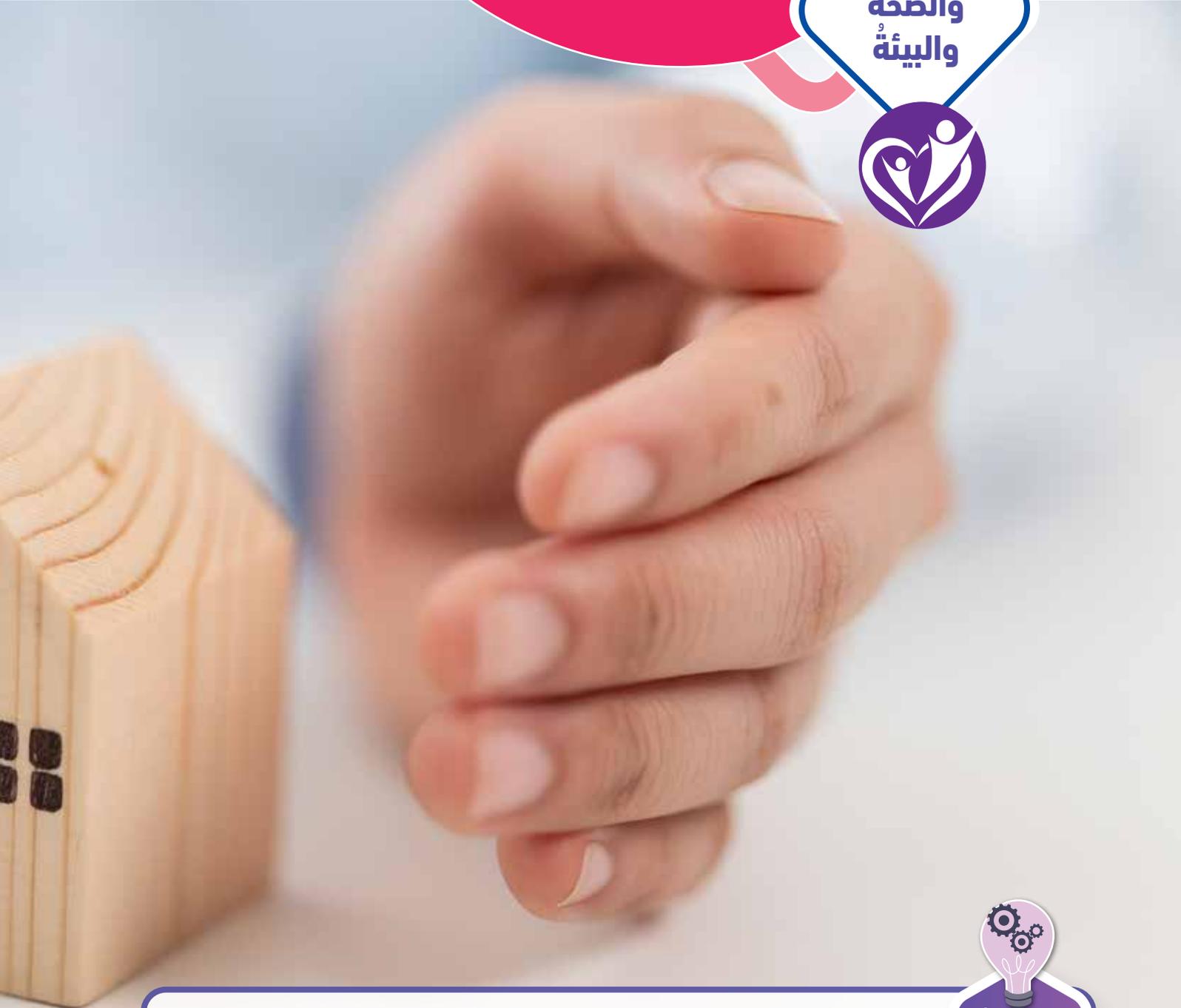


## المسابقة المهنية:

أشارك مع زملائي / زميلاتي في مسابقة «النادي البيئي»، الذي يهدف إلى رفع مستوى الوعي حول قضايا البيئة وتقليل التأثير البيئي، بإشراف معلم / معلمة التربية المهنية.

# الأمن والسلامة في المنزل

السلامة  
والصحة  
والبيئة



يتضمّن الأمن والسلامة في المنزل مجموعة من الإجراءات والتدابير التي تهدف إلى الحفاظ على صحة أفراد الأسرة وسلامتهم، وحماية ممتلكاتهم من أيّ أخطار أو أضرارٍ مُحتملة.



الفكرة  
العامة

## قائمة الدروس:

الدرس (1): الإسعافات الأولية.

الدرس (2): مُتطلبات الأمن والسلامة في المنزل.

الدرس (3): سلامتي والأجهزة الإلكترونية.



### الفكرة الرئيسة

■ يُساعدُ امتلاكُ الفردِ الإجراءاتِ الصحيحةِ للإسعافاتِ الأوليةِ على إنقاذِ حياةِ الآخرينَ عندَ وقوعِ الإصاباتِ.

### ماذا سأتعلّمُ؟

- أهميةُ الإسعافاتِ الأوليةِ.
- تعرّفُ بعضَ أدواتِ الإسعافاتِ الأوليةِ المُتقدّمةِ.
- تطبيقُ خطواتِ الإسعافاتِ الأوليةِ الصحيحةِ في بعضِ الحالاتِ.

### المفاهيمُ والمصطلحاتُ

- الإسعافاتُ الأوليةُ First Aid
- الجروحُ Wounds
- الإغماءُ Fainting
- الحروقُ Burns

### القيمُ والاتجاهاتُ

- المسؤوليةُ المجتمعيةُ، التعاونُ
- الفعّالُ، الثقةُ بالنفسِ، الوعيُ الصحيُّ.



أتهيأ

أتأمّلُ الصورةَ الآتيةَ، ثمَّ أجيبُ عمّا يليها:



- هل سبق وأن شاهدتُ حادثاً أو تعرّضَ شخصٌ ما لإصابةٍ وكان عليّ تقديمُ المساعدةِ الفوريةِ؟



أشاهد مقطعاً مرئياً (فيديو) تُعرِّض فيه بعض الإجراءات السليمة للتعامل مع الإصابات، عن طريق مسح الرمز المُجاور، ثمَّ أناقش زملائي / زميلاتي بإشراف معلّمي / معلّمتي حول الحالات التي تمَّ فيها إجراء إسعافٍ أوليٍّ صحيح.

**أستنتج:** يجب اتباع الإجراءات الصحيحة الواجب مراعاتها عند التعرُّض للإصابات الطارئة.

### الإسعافات الأولية

تُعَدُّ الإسعافات الأولية علاجاً مؤقتاً لأيِّ حالة طارئة، إذ نحتاج إليها في المدرسة، أو في المنزل، أو في الطريق. وغالباً ما تحدث هذه الإصابات بعيداً عن أماكن تلقي الرعاية الطبية.

والإسعافات الأولية هي مجموعة من الإجراءات التي يقوم بها الشخص عندما يتعرَّض شخص آخر لحالة طارئة أو إصابة ما، وذلك لحين توافر العناية الطبية المناسبة له.

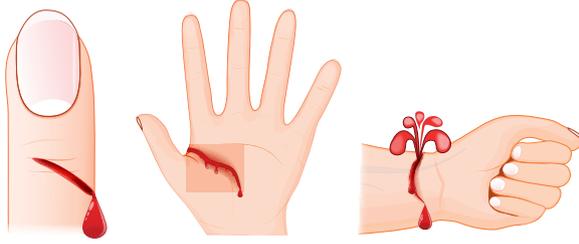
تُعَدُّ الإسعافات الأولية مُنقِذَةً للحياة إذا قُدِّمَتْ بشكلٍ صحيحٍ وسريع، كما تُقلِّل من ضرر الإصابة لحين وصول المساعدة الطبية؛ بهدف الحفاظ على حياة المصاب، ومنع تدهور حالته الصحية.

✓ أتحقّق

ما أهمية الإسعافات الأولية؟

بعض الحالات التي يمكن تقديم الإسعاف الأولي لها:





**المعلومات النظرية:** النزيف هو فقدان المصابٍ للدّم من الأوعية الدموية (الشرايين، الأوردة، الشعيرات الدموية) نتيجة تمزّقها بسبب الإصابة. وهو نوعان:

- النزيف الداخلي: لا يُمكن رؤيته بالعين، ويحدث نتيجة مرضٍ أو إصابة في الأنسجة الداخلية.

- النزيف الخارجي: يُمكن رؤيته على سطح الجسم بسبب جرحٍ أو إصابة خارجية.

### متطلبات الصحة والسلامة العامة:

- غسل اليدين جيدًا بالماء والصابون، ثم ارتداء القفازات الطبية.
- تهدئة الشخص المصاب، ونشر الطمأنينة في المكان.
- الاتصال بالطوارئ إذا كان الجرح عميقًا أو في حال وجود نزيفٍ حادّ.

**المواد والأدوات:** شاشٌ مُعقّم، أربطةٌ أو ضمادةٌ لتثبيت الشاش، شريطٌ لاصقٌ، مُطهرٌ، مُعقّمٌ.

### خطوات العمل:

- 1 التأكد من سلامة الشخص المصاب، وتحديد شدة النزف.
- 2 التأكد من نظافة اليدين، وارتداء القفازات.
- 3 الضغط على الجرح مباشرةً بضمادةٍ نظيفةٍ، مع تجنب إزالة أي جسم غريب داخل الجرح.
- 4 رفع الطرف المصاب أعلى من مستوى القلب (إذا كان الجرح في أحد الأطراف، الذراع أو الساق)،

### أفكر: لماذا؟



- 5 تنظيف الجرح وتطهيره بعد توقّف النزيف، باستخدام الماء والمطهرات الطبية.
- 6 تغطية الجرح بضمادةٍ نظيفةٍ ومُعقّمةٍ.
- 7 مراقبة الشخص المصاب بعد إجراء الإسعاف الأولي.



**المعلومات النظرية:** الحروق تلف في أنسجة الجسم، يحدث نتيجة تعرّضها للموادّ والأسطح الساخنة (مثل المكواة أو ملامسة النار أو الموادّ الكيميائية).

تصنيف الحروق حسب شدّتها:

• حروق الدرجة الأولى (الحروق السطحية): تؤثر في الطبقة الخارجية للجلد.

• حروق الدرجة الثانية (الحروق المتوسطة): تؤثر في الطبقة الخارجية للجلد والطبقة التي تليها.

• حروق الدرجة الثالثة (الحروق العميقة): تؤثر في جميع طبقات الجلد؛ لذا تُعدّ من أخطر أنواع الحروق.

### متطلبات الصحة والسلامة العامة عند إسعاف الحروق:

• غسل اليدين جيّدًا بالماء والصابون، ثم ارتداء القفازات الطبية.

• تهدئة الشخص المصاب، ووضعه في مكان آمن بعيدًا عن أي مصدر حرارة.

• تقييم درجة الحرق، ثم اتخاذ التصرف المناسب.

**الموادّ والأدوات:** ماء بارد، شاش مُعقّم لتنظيف مكان الحرق، مرهم للحروق، مقص، ضمادات غير لاصقة أو شاش مُعقّم.

### خطوات العمل:

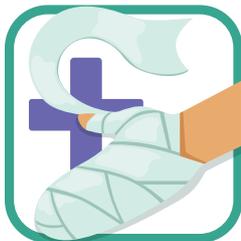
في حالات الحروق الخفيفة والمتوسطة، أتبع ما يأتي:

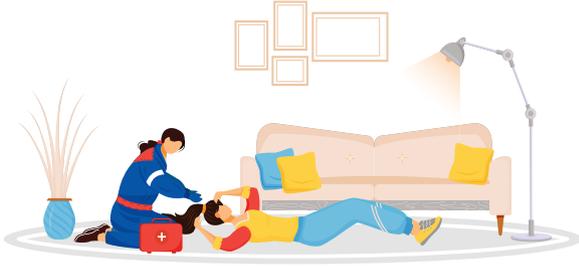
1 أضع مكان الحرق تحت الماء البارد لمدة لا تقل عن 10-15 دقيقة متواصلة.

2 أضع المرهم المناسب للحروق.

3 أعطى مكان الحرق باستخدام شاش مُعقّم، لأنّه يساعد على حماية الجرح من التلوّث.

4 أنقل الشخص المصاب إلى أقرب مركز إسعاف أو طبيب/طبيبة.





**المعلومات النظرية:** الإغماء هو فقدان مؤقت للوعي، يحدث نتيجة نقص أو قلة وصول الدم المحمّل بالأوكسجين إلى الدماغ. وأسباب الإغماء هي: هبوط مفاجئ في ضغط الدم، ونقص الأوكسجين بسبب مشكلات في التنفس، والإجهاد البدني أو الذهني.

**متطلبات الصحة والسلامة العامة عند إسعاف الإغماء**

- نقل الشخص المصاب إلى مكان آمن.
- إبعاد تجمع الأشخاص من حوله.
- غسل اليدين، وارتداء القفازات الطبية قبل التعامل مع الشخص المصاب.
- الاتصال بالطوارئ إن لزم الأمر.

**المواد والأدوات:** قفازات طبية، ماء، وسادة أو بطانية، مروحة أو مصدر للهواء البارد، ميزان حرارة.

**خطوات العمل:**

- 1 إذا كان الشخص المصاب على وشك الإغماء، أطمئنه، وأساعده في الجلوس، أو أضعه على جانبه؛ لضمان بقاء مجرى التنفس مفتوحًا.
- 2 تأكد من العلامات الحيوية له، مثل قدرته على التنفس.
- 3 أضعه في وضع الاستلقاء على ظهره، ثم أرفع قدميه قليلاً بنسبة 20-30 سم باستخدام وسادة. **أفكر:** لماذا؟
- 4 أراقب حالته لحين نقله إلى أقرب مركز صحي، أو الاتصال بالدفاع المدني.
- 5 إذا استعاد الشخص وعيه أقدّم له الماء أو العصير.



3



2



1



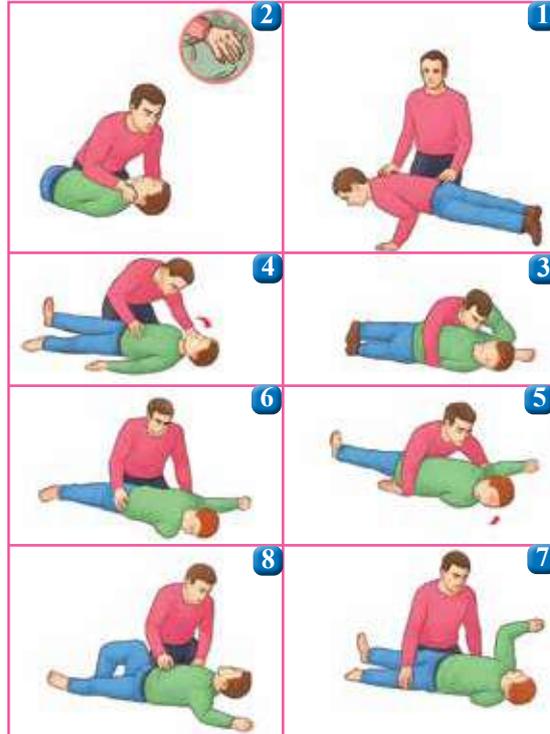
## وضعية الإفاقة

هي وضعية جانبية تُستخدم لوضع الشخص المصاب فاقد الوعي بشكل آمن، في حال كان يتنفس بشكل طبيعي لكنه فاقد للوعي.

### خطوات وضع الشخص المصاب في وضعية الإفاقة:

- التحقق من وعي الشخص المصاب وتنفسه.
- الاتصال بالإسعاف (رقم الطوارئ الموحّد: 911).
- الجلوس على الركبتين بجانب الشخص المصاب.
- جعل إحدى ذراعيه الأقرب بزاوية قائمة.
- إمساك اليد البعيدة، ووضعها على جانب رأسه تحت خده.
- رفع ركبته من الأسفل، ثم تدويره على جانبه.
- التأكد من ثبات الوضعية، ومراقبة الشخص المصاب لحين وصول الإسعاف الطبي.

### الإسعافات الأولية لوضعية الإفاقة





1. **الفكرة الرئيسة:** ما أهمية الإسعافات الأولية؟

2. **أختار رمز الإجابة الصحيحة فيما يأتي:**

(1) إذا تعرّض شخصٌ لجرحٍ أدى إلى حدوث النزيف فإنني:

- أ- أضع الثلج على الجرح.
- ب- أضع الشخص المصاب في وضعية الإفاقة لحين وصول المساعدة الطبية.
- ج- أضغط على الجرح باستخدام قطعة شاشٍ نظيفة.
- د- أقوم أولاً بإزالة أي جسم غريب داخل الجرح.

(2) إذا تعرّض شخصٌ للإغماء، فإن أول شيءٍ يجب فعله:

- أ- محاولة إبقائه برش الماء على وجهه.
- ب- إبقاؤه واقفاً لحين استعادة وعيه.
- ج- وضعه على جانبه لضمان بقاء مجرى التنفس مفتوحاً.
- د- الابتعاد عنه ليتمكن من استنشاق الهواء.

(3) أولى خطوات إسعاف شخصٍ مصابٍ بحرقٍ بسيطٍ:

- أ- وضع مكان الحرق تحت الماء الجاري.
- ب- وضع شاشٍ طبيّ مكان الحرق.
- ج- تطهير مكان الحرق باستخدام المطهر.
- د- نقل الشخص المصاب بالحرق إلى المركز الطبيّ.

3. **المفاهيم والمصطلحات:** أملأ الفراغ بالمفهوم المناسب في كلِّ ممّا يأتي:

- أ- قلة وصول الدم المُحمّل بالأكسجين إلى الدماغ بشكلٍ مؤقتٍ: (.....).
- ب- نزيفٌ يحدث نتيجة مرضٍ أو إصابةٍ في الأنسجة الداخلية: (.....).
- ج- مجموعة من الإجراءات التي يقوم بها الشخص عندما يتعرّض شخصٌ آخر لحالة طارئة أو إصابةٍ ما لحين توافر العناية الطبية المناسبة له: (.....).

### الربط مع الدراسات الاجتماعية



تساعد الإسعافات الأولية الآخرين في حالات الطوارئ، وهذا يتماشى مع قيم المسؤولية المجتمعية والعمل الجماعي، حيث يمكن للطلبة أن يكونوا جزءاً من فرق الإنقاذ عند حدوث كارثة طبيعية أو حادثٍ مروريّ.



### أتهياً

أتأملُ الصورة الآتية، ثمَّ أجيِبُ عمَّا يليها:



- ماذا أشاهدُ في هذه الصورة؟
- كيفَ يمكننا تجنُّب مثل هذه الحوادث؟

### الفكرةُ الرئيسيَّة

- المنزلُ هو المكانُ الآمنُ الذي نشعرُ فيه بالراحة والاسترخاء، وهو الحصنُ الذي يحمينا من عناء الحياة؛ فكيف نجعله آمناً؟

### ماذا سأتعلَّمُ؟

- أهمية التعامل مع الأدوات المنزلية وفقاً لقواعد السلامة.
- توضيح أساليب التعامل مع الأدوات المنزلية.
- تعرُّف قواعد السلامة في المنزل.

### المفاهيمُ والمصطلحاتُ

- الأمنُ Security
- السلامة Safety

### القيَمُ والاتجاهاتُ

- مواجهة المخاطر في المنزل، المحافظة على النفس، الحذر عند استخدام الأدوات المنزلية.

## احتياطات الأمن والسلامة

### نشاط 1

أتأمل الصور أدناه التي تحتوي على بعض من احتياطات الأمن والسلامة في المنزل، ثم أتعاون مع أفراد مجموعتي على اختيار ما يناسبها من العبارات الآتية وأكتبها مقابل كل صورة:

- القدرة على فتح الأبواب من الداخل والخارج.
- الحذر من الأرضيات المنزقة.
- تغطية مقابس الكهرباء.
- التعامل مع طنجرة الضغط وفق إجراءات السلامة.
- حفظ أسطوانة الغاز بعيداً عن المواد القابلة للاشتعال.
- توافر طفاية حريق في المنزل.
- توفير حمايات معدنية على النوافذ.
- تغطية خزانات المياه.

<p>.....</p>	
<p>.....</p>	
<p>.....</p>	



أستنتج أن مراعاة الأمن والسلامة في المنزل يجنبنا كثيرًا من الحوادث المنزلية.



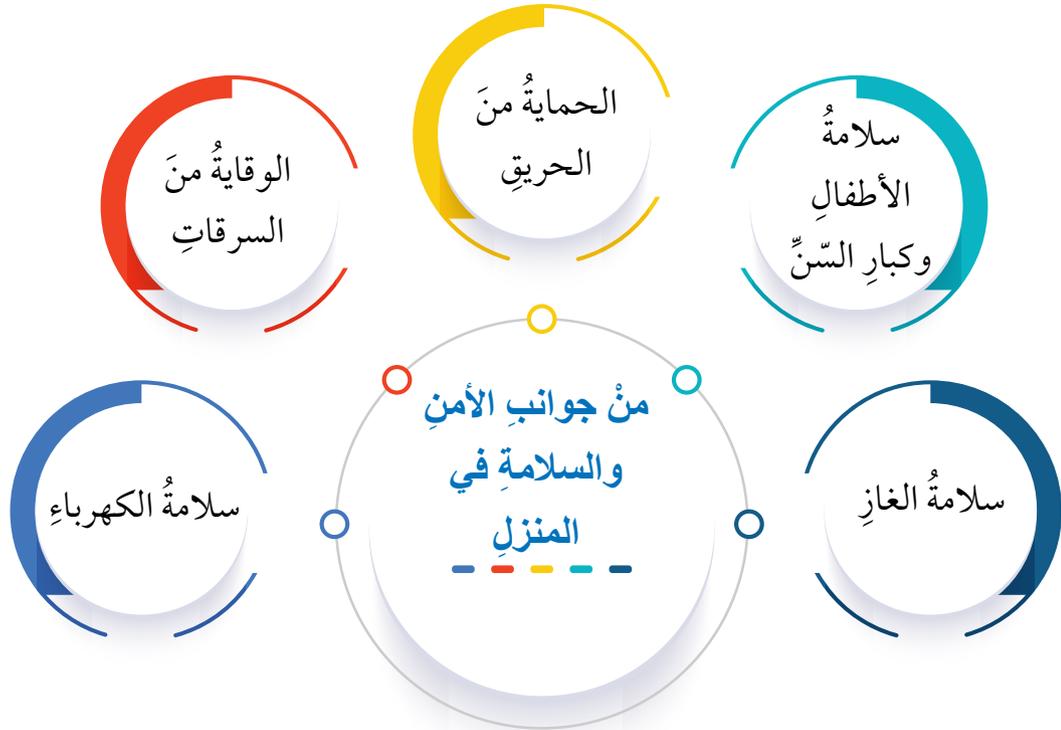
أستخدم الرمز المجاور؛ لأشاهد مقطعًا مرئيًا (فيديو) يوضّح الأمن والسلامة في المنزل.

أقرأ وأتعلّم

## الأمن والسلامة في المنزل Security and Saftey at Home

يُعدُّ المنزل وما يحيطُ به من أكثر الأماكن التي تقع فيها الحوادث، خاصةً للأطفال، مثل: حوادث السقوط، والاحتراق، والاختناق، والجروح، والصدمات الكهربائية وغيرها. لذا فإنَّ اتباع طرق الوقاية سيقبّل من نسب وقوع هذه الحوادث، ويخفّف من خطر الإصابات حال حدوثها.

ويُقصدُ بمتطلباتِ الأمانِ والسلامةِ في المنزلِ مجموعةٌ منَ الإجراءاتِ والتدابيرِ التي تتخذُها الأسرةُ لحمايةِ أفرادِها وممتلكاتها منَ الأخطارِ المُحتملةِ داخلَ المنزلِ أو حوله. وهذا يتطلبُ الوعيَ والتثقيفَ حولَ المخاطرِ، بالإضافةِ إلى اتباعِ التدابيرِ اللازمةِ للحدِّ منَ وقوعِ الحوادثِ، ويتعيَّنُ الإلمامُ بقواعدِ السلامةِ للحفاظِ على سلامةِ الأفرادِ والمساهمةِ في حمايتهم منَ المخاطرِ.



## إجراءاتُ الوقاية من حوادثِ السقوطِ

### تمرين 1



المعلوماتُ النظريةُ: تُعدُّ حوادثُ السقوطِ منَ أكثرِ الحوادثِ التي يتعرَّضُ لها الأشخاصُ في مختلفِ الأعمارِ، والتي تؤدي إلى إصاباتٍ جسدية خطيرة، مثل: الكسور، والالتواءات، أو إصاباتِ الرأسِ.

## خطوات العمل:

- 1 أشاركُ مجموعتي في التحدُّثِ عنْ مخاطرِ السقوطِ المختلفةِ التي قد تواجهُ أفرادَ الأسرةِ.
- 2 أتعاونُ معَ أفرادِ مجموعتي على تقديمِ عرضٍ توضيحيٍّ حولَ الموضوعِ الذي اخترناه، عن طريقِ البحثِ في الإنترنتِ أو أحدِ مصادرِ المعرفةِ، عنْ أهمِّ الإجراءاتِ الوقائيةِ لتجنبِ الحوادثِ في المنزلِ، معَ مراعاةِ أمورِ السلامةِ أثناءَ استخدامِ الأدواتِ.
- 3 نعرضُ ما نتوصَّلُ إليه على باقي المجموعاتِ، ونفتحُ بابَ النقاشِ حولَ الإجراءاتِ الوقائيةِ التي اختيرتْ، ونحفظُها في ملفِّ الإنجازِ.

## إرشاداتُ السلامةِ المنزليةِ لتجنبِ حوادثِ السقوطِ:

- تركيبُ شبكٍ حمايةٍ (درايزين) مُثبتٍ بإحكامٍ على جانبيِّ جميعِ السلالمِ.
- تركيبُ مفاتيحِ إنارةٍ أعلى وأسفلَ الدرجِ.
- المحافظةُ على خلوِّ السلالمِ والممرَّاتِ من المَهملاتِ.
- تركيبُ قطعٍ مانعةٍ للانزلاقِ تحتَ مفارشِ الأرضياتِ.
- مسحُ السوائلِ عندَ انسكابها على الأرضِ فوراً.
- تركيبُ مقابضِ استنادٍ معدنيةٍ في أحواضِ الاستحمامِ والمراحيضِ.
- تركيبُ أنوارٍ ليليةٍ في جميعِ أنحاءِ المنزلِ.
- التأكدُ من الوصولِ بسهولةٍ إلى الهاتفِ ومفاتيحِ الإنارةِ.
- ترتيبُ الأثاثِ في الغُرفِ.
- وضعُ الموادِّ والأدواتِ التي تُستخدمُ كثيراً في أماكنَ يسهلُ الوصولُ إليها.
- استخدامُ مسندٍ ثابتٍ أو سُلَّمٍ للوصولِ إلى الأماكنِ المرتفعةِ.
- وضعُ مانعِ الانزلاقِ على حوافِ الدرجِ.

أكتب تعليقًا مناسبًا على كل صورة مما يأتي لأوضح المخاطر داخل المنزل.



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



### أنظمة الأمن والسلامة الحديثة

تؤدي الأنظمة الأمنية الحديثة دوراً مهماً في حماية الممتلكات والأفراد، وهي مجموعة من الحلول التقنية المصممة لحماية المنازل والمنشآت من المخاطر المتوقعة.

تشمل هذه الأنظمة: أجهزة الكشف عن الحرائق، وأنظمة المراقبة بالكاميرات، وأنظمة التحكم بالدخول، وأنظمة الإطفاء الآلي. تسهم هذه الأنظمة في تقليل الخسائر المادية والبشرية عن طريق الكشف المبكر والتدخل السريع.

### التقويم



1. أصل الكلمات والتراكيب في العمود الأول بما يناسبها في العمود الثاني:

إمكانية فتحها من الداخل والخارج.

النوافذ

مقفلة وعليها حاجز حديدي صلب للحماية.

أرضية المنزل

مغطاة بغطاء بلاستيكي.

أبواب العرف

لا تؤدي إلى الانزلاق.

مقابس الكهرباء

2. أوضِّح الإجراء الصحيح الذي يمكن اتِّباعه في الحالة الآتية، وأكتبه في المكان المخصَّص:



- كيف نمنع تسرُّب الغاز؟ .....
- كيف نتصرَّف عند تسرُّب الغاز من أسطوانة الغاز؟ .....

#### الربط مع التربية الرياضية



يُعدُّ موضوع الوقاية من الإصابات مهمًّا؛ لأنه يساعد الأفراد على التقليل من المخاطر، وتحقيق السلامة لهم، والحفاظ على الصحة العامة، وذلك باتِّخاذ إجراءات وقائية، مثل تجنب السلوكيات الخطرة، وتجنب الحوادث التي قد تؤدي إلى إصابات جسدية، مثل الكسور أو الالتواءات وغيرها؛ فالوقاية خير من العلاج.

#### الربط مع الدفاع المدني



يقدم الدفاع المدني خدمات عديدة، ومنها: التوعية بالأمن والسلامة في المنزل، ونقل المعرفة عن طريق التدريب، وإصدار النشرات التوعوية لتحقيق بيئة منزلية آمنة للأسرة. ولتعرف مزيد من المعلومات عن مديرية الدفاع المدني والخدمات المقدمة، أرجع إلى الموقع الإلكتروني الخاص بها عن طريق الرمز المجاور.





أتهياً

أتأمل الصورة الآتية، ثم أجيب عما يليها:



هل خطر ببالي أن الاستخدام المفرط للأجهزة الإلكترونية قد يصل إلى حد الإدمان؟

### الفكرة الرئيسة

■ نعيش في عالم مليء بالأجهزة الإلكترونية التي أصبحت جزءاً أساسياً من حياتنا، وسهلت التواصل والوصول إلى المعلومات، لكنها قد تشكل خطراً إذا لم نستخدمها بحذر. ومع تسارع التطورات التقنية أصبح من الصعب مواكبة التغيرات المستمرة، ما يستدعي فهم تأثير الأجهزة الإلكترونية على حياتنا وتعلم كيفية التعامل معها بأمان.

### ماذا سأتعلم؟

- تعرف أهمية الاستخدام الآمن للأجهزة الإلكترونية.
- معرفة قواعد السلامة عند التعامل مع الأجهزة الإلكترونية.
- تعرف كيفية التقليل من الإدمان التكنولوجي.

### المفاهيم والمصطلحات

- الأجهزة الإلكترونية Electronics
- الإدمان التكنولوجي Technological Addiction

### القيم والاتجاهات

- مراعاة الأمن والسلامة، الحذر، التعاون مع الأهل، المحافظة على العلاقات الاجتماعية.



- كم ساعة أستخدم الهاتف أو الحاسوب يوميًا؟
  - فيم أستخدم هذه الأجهزة؟
  - هل أنا راضٍ عن طريقة استخدامي ومدّة استخدامي؟
- أستنتج** أن الأجهزة الإلكترونية مفيدة إذا استخدمت بشكل صحيح، لكنها قد تكون ضارة عند الإفراط في استخدامها، أو استخدامها لغير فائدة.



### فوائد الأجهزة الإلكترونية

تشمل الأجهزة الإلكترونية: التلفاز، والهواتف الذكية، وألعاب الفيديو، ومن فوائدها أنّها:

1 تقدم لنا معلومات جديدة توسّع مداركنا.

2 تنمّي المواهب بالتعلّم والابتكار.

3 تعزّز الشعور بالانتماء عن طريق التفاعل الاجتماعي.

4 تسهّل التواصل والتعاون مع الآخرين عبر الإنترنت.

## نشاط 1



أستخدم الرمز المجاور؛ لأشاهد مقطعاً مرئياً (فيديو) تعليمياً عن فوائد الأجهزة الإلكترونية.

## مشكلات تسببها الأجهزة الإلكترونية



## نشاط 2

قد يسبب استخدام الأجهزة الإلكترونية بعض المشكلات. أحدد لماذا تحدث كل مشكلة مما يأتي:

المشكلة	سبب حدوثها
السمنة	
اضطراب النوم	
المشكلات السلوكية	
تأخر المهارات اللغوية والاجتماعية	
ضعف التركيز والانتباه	
انخفاض وقت التعلم	
العنف	



توصي الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال  
بألا يزيد وقت استخدام الأجهزة الإلكترونية  
لمن هم بين 5-18 سنة على ساعتين يومياً.



### الاستخدام الآمن للأجهزة الإلكترونية

يجب أن يتعاون أفراد الأسرة على وضع ضوابط  
لاستخدام الأجهزة؛ لحماية أنفسهم من مخاطرها.

#### 1 دور الأهل في الحفاظ على سلامتنا

### نشاط 3

أجيب بـ (نعم) إذا وجدتُ الإجراء مناسباً وبـ (لا) إذا وجدته غير مناسبٍ في ما يأتي:

لا	نعم	الإجراء
		استشارة الأهل قبل استخدام أي تطبيق إلكتروني جديد.
		الوعي بأن الأهل يراقبوننا لحمايتنا وليس للتجسس.
		تحديد أوقات استخدام الأجهزة بحيث لا تتعارض مع الدراسة.
		عدم مشاركة البيانات الشخصية عبر الإنترنت.
		استخدام «قيود الأهل» للتحكم في التطبيقات غير المناسبة.
		أخذ نسخة احتياطية بشكل دوري من المعلومات المحفوظة على الأجهزة الإلكترونية؛ كي لا تُفقد.

لا	نعم	الإجراء
		عدم حفظ بيانات شخصية في الأجهزة.
		إطفاء الإنترنت عند عدم الحاجة إليه؛ لتقليل الموجات الضارة.
		ملامسة الجسم للأرض؛ كي تخرج الشحنات منه بسرعة.
		توجيه الأهل للأطفال، وتوعيتهم بالمواد التي يمكن استخدامها على الأجهزة الإلكترونية.
		عدم شحن الهاتف أثناء الاستخدام؛ لتجنب مخاطر الكهرباء.

• أعيّد التفكير في الإجراءات التي أجيبُ عنها بـ «لا»؛ لحماية نفسي.

✓ أتحقّق

أذكر أكبر عددٍ من الإجراءات التي تساعد الأهل على تقليل مخاطر الأجهزة الإلكترونية.

2 كيف أساعد نفسي على التقليل من استخدام الأجهزة الإلكترونية؟



## نشاط 4

أجيب بـ (نعم) إذا وجدتُ الإجراء مناسباً وبـ (لا) إذا وجدته غير مناسبٍ في ما يأتي:

لا	نعم	الإجراء
		تحديد وقتٍ مُحدّدٍ لاستخدامِ الهاتفِ، وعدم استخدامِهِ طوال اليومِ.
		البحثُ عن بدائلٍ مُسليّةٍ، مثل: القراءة، والرياضة.
		حذفُ التطبيقاتِ غيرِ الضرورية؛ لتقليلِ الإدمانِ.
		عدم استخدامِ الهاتفِ أثناء الشحنِ.
		تجنُّبُ استخدامِ الهاتفِ قبلَ النومِ مباشرةً.
		استخدامُ تطبيقاتٍ تساعدُ على تنظيمِ وقتي.

• أعيدُ التفكيرِ في الإجراءاتِ التي أجيبُ عنها بـ «لا»؛ لحماية نفسي.

### أتحقّق ✓

- ما الأضرارُ التي قد يسببها الاستخدامُ الزائدُ للأجهزة الإلكترونية؟
- ما الخطةُ التي يمكنني اتباعها لتقليلِ هذه الأضرارِ؟

### الإثراء... والتوسّع



الجلوسُ أمامَ الشاشاتِ لأكثرَ من ثلاثِ ساعاتٍ يومياً خارجَ أوقاتِ العملِ أو الدراسة يُعدُّ إهداراً للوقتِ، وقد يسببُ الإدمانَ ومشكلاتٍ صحيّةً؛ لذا ظهرَ مفهومُ الإدمانِ الإلكترونيّ الذي يدلُّ على حالةٍ يصبحُ فيها الأفرادُ معتمدينَ بشكلٍ مُفرطٍ على الأجهزة الإلكترونية.



### 1. الأفكار الرئيسة:

- أ- ما فوائد الأجهزة الإلكترونية؟
  - ب- ما أضرار الاستخدام المفرط للأجهزة الإلكترونية؟
  - ج- كيف يساعد الأهل في الحد من مشكلات استخدام الأجهزة الإلكترونية؟
  - د- ما الإجراءات التي أتبعها لأفني نفسي من مشكلات استخدام الأجهزة الإلكترونية؟
2. الاستنتاج: متى يكون استخدام الأجهزة الإلكترونية مفيداً؟ ومتى يكون ضاراً؟

### 3. التفسير: لماذا يسبب النظر المطوّل إلى الشاشات إرهاقاً للعيون؟

### 4. التفكير الناقد: أقيم نفسي

أ- أصبح استخدام الهاتف الذكي لدى العديد من الأشخاص، خاصة المراهقين والشباب، يشبه الإدمان، إذ يقضون ساعات طويلةً مُنشغلين به، غير مُدرّكين لما يجري حولهم. لهذا السبب، صمّم الدكتور البريطاني ديفيد جرينفيلد، أخصائي الإدمان، اختباراً خاصاً لقياس مدى تعلّق الأفراد بالهاتف المحمول ونمط استخدامهم له.

ب- يتكوّن الاختبار من 15 سؤالاً، يُطلَب إلى الشخص قراءتها بعناية، وإذا وجد أنّ السؤال ينطبق عليه، يضع دائرةً حوله. وبحسب عدد الدوائر يُحدّد مدى التعلّق بالهاتف، مع استثناء من تتطلّب طبيعة عملهم استخدام الهاتف بشكلٍ مستمرّ.

ج- أضع دائرةً حول رقم الفقرة التي تنطبق عليّ ممّا يأتي:

- 1) أقضي وقتاً أطول ممّا كنت أظنّ في استخدام الهاتف يومياً.
- 2) يمرُّ عليّ وقتٌ طويلٌ وأنا أستخدم الهاتف دون أن أشعر.
- 3) أشعر أنّ الوقت يمرُّ بسرعةٍ أثناء استخدام الهاتف.
- 4) أقضي وقتاً أطول في إرسال الرسائل والبريد الإلكتروني مقارنةً بالتحديث المباشر مع الآخرين.
- 5) يزداد الوقت الذي أقضيه على الهاتف تدريجياً.

- 6) أتمنى أن يكون تعلقِي بالهاتفِ أقلَّ.
- 7) أحفظُ بالهاتفِ بجانبِ سريري أثناءَ النومِ.
- 8) أجدُ نفسي أنظرُ إلى الرسائلِ والتغريداتِ والبريدِ الإلكترونيِّ طوالَ الوقتِ، حتَّى أثناءَ القيامِ بأعمالٍ أُخرى.
- 9) أستخدمُ الهاتفَ أثناءَ أداءِ أعمالٍ تتطلَّبُ التركيزَ.
- 10) أشعرُ بأنَّ استخدامي الهاتفِ يقلُّ من عملي وإنتاجي.
- 11) أجدُ صعوبةً في البقاءِ دونَ هاتفٍ ولو لمدَّةٍ قصيرةٍ.
- 12) أشعرُ بعدمِ الارتياحِ إذا تعطلَّ هاتفي أو تركتهُ في مكانٍ ما.
- 13) أضعُ الهاتفَ أمامي أثناءَ تناولِ الطعامِ.
- 14) أشعرُ برغبةٍ شديدةٍ في النظرِ إلى الهاتفِ عندَ سماعِ نغمةٍ أو إشعارٍ.
- 15) أرغبُ بمطالعةِ الهاتفِ حتَّى وإن لم يكنْ هناكُ شيءٌ جديدٌ أو مهمٌّ.

#### بنود التقييم

0 - دائرتين	أنا شخصٌ طبيعيٌّ في استخدامِ الهاتفِ.
3 - 4 دوائر	أنا في بدايةِ التعلُّقِ بالهاتفِ.
5 - 7 دوائر	من المحتملِ أنِّي أعاني مشكلةً في نمطِ استخدامِ الهاتفِ.
8 دوائر أو أكثر	أنا أعاني الإدمانَ على الهاتفِ.

#### الربطُ مع علم النفس

بما أنَّ السلوكَ يعتمدُ على المعرفةِ والفهمِ، فعندَ اكتسابِ معرفةٍ واضحةٍ حولَ الاستخدامِ الصحيحِ للأجهزةِ الإلكترونيةِ، يصبحُ من الضروريِّ تطبيقَ هذهِ المعرفةِ عمليًّا، بالاستخدامِ المُعتدِلِ والآمنِ؛ للحفاظِ على الصحةِ، والاستفادةِ منها بشكلٍ إيجابيِّ.

## التوجيه والإرشاد المهني:



بهدف تخريج كوادر فنية مُدرّبة ومُؤهّلة علمياً وعملياً، للمشاركة في إدارة الوقاية والحماية الذاتية، يُدرّسُ تخصصُ تقنيات الوقاية والسلامة العامة في كلية الدفاع المدني، التي تمنح درجة الدبلوم، في حين تمنح كلية الأمير حسين بن عبدالله الثاني للحماية المدنية درجتي البكالوريوس والماجستير.

## مشروعي:



أتعاونُ مع أفراد مجموعتي، بإشراف معلّمي / معلّمتي، على إعداد خطة شاملة للأمن والسلامة في المنزل، بحيث تتضمنُ الخطة ما يأتي:

- البحث عن المخاطر المنزلية.
- إعداد خطة للسلامة المنزلية يتمُّ بها تقديم حلول مناسبة للتقليل من هذه المخاطر، وتطبيق بعض الإجراءات العملية المُتعلّقة بالسلامة المنزلية.
- إعداد خطة طوارئ تتضمن خطوات عملية في حالة حدوث حادث منزلي - لا قدر الله.

## المسابقة المهنية:



أتعاونُ مع زملائي / زميلاتي على عقد مسابقة لاختيار أفضل مطوية (بروشور) حول الأمن والسلامة في المنزل، ووضع معايير لاختيار المطوية الفائزة، والتي تتضمن:

- التعريف بأنواع المخاطر المنزلية.
- إجراءات السلامة والوقاية.
- كيفية إجراء الإسعافات الأولية لبعض الإصابات البسيطة، بتصميم جميل وجذاب وابتكاري.

# الصناعات المنزلية

الصناعة



تعملُ الصناعاتُ المنزليَّةُ على تغييرِ الموادِّ الأوَّليَّةِ التي يتمُّ الحصولُ عليها إلى موادِّ أُخرى مفيدةٍ وقابلةٍ للاستخدامِ اليوميِّ.



الفكرة العامة



## قائمة الدروس:

الدَّرْسُ (1): صناعةُ الكريماَتِ وموادِّ التجميلِ.





أتهياً

أتأمل الصورة الآتية، ثم أجيّب عما يليها:



● من خلال الصورة؛ ما الخطوات الصحيحة لغسل الوجه؟

### الفكرة الرئيسة

- تُصنَع الكريمات من موادّ مختلفةٍ تُساعدُ في الحفاظِ على البشرة من الجفافِ.

### ماذا سأتعلم؟

- مُكوّناتُ موادّ التجميلِ.
- أنواعُ البشرةِ.
- إنتاجُ موادّ التجميلِ.

### المفاهيم والمصطلحات

- موادّ التجميلِ Cosmetics
- القناع Mask
- الكريم المرطّب Moisturizing Cream
- مُزيلُ العرق Deodorant
- بطاقة البيان Statement Card

### القيّم والاتجاهات

- المحافظةُ على نظافةِ الجسمِ، حمايةُ البشرة من أشعةِ الشمسِ.



## الأقنعة الطبيعية المنزلية

تُستخدَمُ الأقنعة المصنَّعة منزلياً من موادَّ طبيعية، توضع على البشرة بهدف تنظيفها وإزالة المواد العالقة على سطحها (الأوساخ) أو بين المسامات؛ لحمايتها والعناية بها.

### قناع الخيار للبشرة الجافة.

#### نشاط 1

- ◆ يُقسَّمُ المعلمُ / المعلمةُ الطلبة إلى مجموعات متجانسة.
  - ◆ يُوزَعُ المعلمُ / المعلمةُ الأدواتَ والموادَّ الآتية على المجموعات (خيار، سكر، ملعقة، مبشرة، سكين).
  - ◆ تُقشَّرُ كلُّ مجموعة نصفَ حبة خيار، ثم تمزج الخيار المهروس مع ملعقة كبيرة من السكر.
  - ◆ يوضع القناع على الوجه لمدة (10) دقائق، ثم يُشطف الوجه بالماء البارد.
  - ◆ تُقيم كلُّ مجموعة عملها، وتحدد نقاط القوة والضعف التي واجهتها أثناء إعداد القناع الطبيعي.
  - ◆ تُناقش المجموعات الأسئلة الآتية:
    - كيف كانت تجربة وضع القناع على الوجه؟
    - ما فائدة مزج السكر مع الخيار للبشرة؟
    - هل يمكن عمل أقنعة أخرى إذا عرف نوع البشرة؟ كيف؟
- أستنتج** أن استخدام القناع المناسب لنوع البشرة يُساعد على الشعور بالانتعاش والنظافة بعد إزالته عن البشرة.



أقرأ وأتعلّم

## إنتاج مواد التجميل

عُرِفَت مواد التجميل منذ العصور القديمة، فقد وُجِدَت لحماية الأجزاء الداخلية والخارجية (المكشوفة وغير المكشوفة) للجسم من الجفاف، والمحافظة عليها.

تُصنَع بعض مواد التجميل من مواد طبيعية، وأخرى من مواد صناعية تحتوي على مركبات كيميائية قليلة بحيث لا تُشكّل خطرًا على البشرة.

### المكونات الأساسية لصناعة مواد التجميل:



أتحقق ✓

أوضِّح المكونات الأساسية لمواد التجميل.

## أنواع البشرة

تختلف أنواع البشرة من شخص إلى آخر، ولكل منها طريقة خاصة للعناية اليومية بها.

نوع البشرة	خصائصها	طريقة العناية بها
البشرة العادية	بشرة متجانسة، خالية من البثور، وغير دهنية، وغير لامعة، وغير جافة.	تنظف مرة واحدة في اليوم بمنظف ملائم، ويستخدم مرطب خفيف.
البشرة الدهنية	زيتية، لامعة، بها بثور وحب شباب، ومسامات الوجه واسعة.	عدم الإفراط في تنظيفها، واستخدام مادة قابضة للمسامات، واستعمال مرطب خاص.
البشرة الجافة	مشدودة، بها بقع داكنة، ومساماتها صغيرة، وهي أكثر عرضة للتجاعيد.	استخدام منظف خالٍ من الصابون، ووضع مرطب بشكلٍ مضاعفٍ خلال اليوم.
البشرة الحساسة	تشبه البشرة الجافة، لكنها تميل إلى اللون الوردى، وحساسة للعطور ومواد التجميل.	استخدام منظف خالٍ من الصابون والكحول والعطور، مع وضع مرطب على الوجنتين.

خطوات الاختبار:

- 1 أختبرُ نوعَ بشرتي بعدَ غسلِ الوجهِ بالماءِ والصابونِ بالطريقةِ الصحيحةِ.
- 2 أجفّفُ وجهي بلُطفٍ باستخدامِ منشفةٍ قطنيةٍ.
- 3 بعدَ مرورِ نصفِ ساعةٍ منَ الوقتِ، أمسحُ وجهي بمنديلٍ ورقيٍّ.
- 4 أحدّدُ نوعَ بشرتي بناءً على النتيجةِ.

أتحقّقُ ✓

أبيّنُ طريقةَ العنايةِ ببشرتي بعدَ تحديدها.

تحضيرُ كريمٍ مرطّبٍ للبشرةِ الجافةِ

تمرين 1

**المعلوماتُ النظريةُ:** يُعدُّ الترطيبُ الركنَ الأساسيَّ في العنايةِ بالبشرةِ، إذ يعملُ على زيادةِ الحيويةِ والنضارةِ، ويحميها منَ مشكلاتِ الطقسِ التي تُسبّبُ الجفافَ. وتتميّزُ الكريماتُ المصنوعةُ منزلياً بأنّها آمنةٌ على البشرةِ وقليلةُ التكلفةِ؛ نظراً لأنّ مُكوّناتها طبيعيةٌ ومتوفرةٌ في المنزلِ. ويُمكنُ استخدامها صباحاً ومساءً بعدَ غسلِ الوجهِ.

**الموادُّ والأدواتُ:** ربعُ كوبٍ منَ زيتِ اللوزِ الحلوِ، ملعقةٌ كبيرةٌ منَ شمعِ النحلِ، ربعُ كوبٍ منَ ماءِ الوردِ أو الماءِ المغليِّ، علبَةٌ صغيرةٌ، ملعقةٌ، ميكروويفٌ أو فرنٌ غازٍ، مريولُ العملِ، قفازاتٌ.

**متطلباتُ الصحةِ والسلامةِ العامّةِ:**

- ارتداءُ المريولِ والقفازاتِ قبلَ البدءِ بالعملِ.
- الحذرُ أثناءَ التعاملِ معَ فرنِ الغازِ.

**خطواتُ العملِ:**

- 1 أُجهّزُ الموادَّ والأدواتِ اللازمةَ للعملِ.
- 2 أضعُ زيتَ اللوزِ الحلوِ، ثمَّ أضيفُ ملعقةً كبيرةً منَ الشمعِ وربعَ كوبٍ منَ الماءِ المغليِّ أو ماءِ الوردِ.
- 3 أمزجُ الخليطَ جيّداً، ثمَّ أسخنه في الميكروويفِ أو على النارِ لمدةِ (10) دقائق.

- 4 أضعُ المرطَّبَ في علبَةٍ زجاجيةٍ، ثمَّ أُلصِقُ بطاقةَ البيانِ على المُنتَجِ، وأحفظُهُ في مكانٍ باردٍ وجافٍّ.
- 5 أنظِّفُ الأدواتَ التي استخدمتُها، وأعيدُها إلى مكانِها المخصَّصِ، وأتركُ مكانَ العملِ نظيفًا.
- 6 أغسِلُ يديَّ جيدًا بالماءِ والصابونِ بعدَ الانتهاءِ منَ العملِ منَ دونِ إشرافٍ.



### نشاط 3

أتعاونُ معَ أفرادِ مجموعتي على إعدادِ كريمٍ مرطَّبٍ للبشرةِ العاديةِ، أو الدهنيةِ، أو الحسَّاسةِ، بإشرافِ معلِّمي / معلِّمتي.

### تحضيرُ مُزيلِ العرقِ الطبيعيِّ

### تمرين 2

**المعلوماتُ النظريةُ:** يُستخدمُ مُزيلُ العرقِ لإزالةِ الروائحِ المُنبعثَةِ منَ الجسمِ، والناجمةِ عنِ البكتيريا تحتَ الإبطينِ أو القدمينِ، إذ يزدادُ التعرُّقُ عندَ ارتفاعِ درجةِ الحرارةِ، أو ممارسةِ التمارينِ الرياضيةِ، أو الإصابةِ بالمرضِ.

**الموادُّ والأدواتُ:** الشبَّةُ المطحونةُ (كبريتاتُ بوتاسِ الألمنيومِ)، بودرةُ الأطفالِ، المسكُ المطحونُ، النشا، الفازلينُ أو أيُّ نوعٍ منَ الكريماتِ المرطِّبةِ، ماءُ الوردِ (حسبَ الرغبةِ)، علبَةٌ صغيرةٌ، ملعقةٌ، وعاءٌ، مريولُ العملِ، قفازاتٌ.

### متطلباتُ الصحةِ والسلامةِ العامَّةِ:

- ارتداءُ المريولِ والقفازاتِ قبلَ البدءِ بالعملِ.
- العملُ تحتَ إشرافِ معلِّمي / معلِّمتي.

## خطوات العمل:

- 1 أُجهِّز الموادَّ والأدواتِ اللازمةَ للعملِ.
- 2 أضعُ في الوعاءِ ملعقةً متساويةً من الشبَّةِ المطحونةِ، وبودرةِ المسكِ، وبودرةِ الأطفالِ، والنشا.  
**أفكرُّ:** لماذا يُضافُ النشا؟
- 3 أمزجُ المُكوِّناتِ الجافةَ جيِّداً (يُمكنُ استخدامها كما هيَ في علبَةٍ صغيرةٍ بعدَ الاستحمامِ).
- 4 أضيفُ ملعقةً من الفازلينِ أو المرطَّبِ إلى المُكوِّناتِ الجافةِ حتى يُصبحَ الخليطُ كريماً، وأضيفُ ملعقةً من ماءِ الوردِ. **أفكرُّ:** لماذا يُضافُ ماءُ الوردِ؟
- 5 أضعُ الخليطَ (مُزيلَ العرقِ) في علبَةٍ زجاجيةٍ، ثمَّ ألصقُ بطاقةَ البيانِ على المُنتجِ، وأحفظُه في مكانٍ باردٍ وجافٍ.
- 6 أنظفُ الأدواتِ التي استخدمتها، وأعيدها إلى مكانها المخصَّصِ، وأتركُ مكانَ العملِ نظيفاً.
- 7 أغسلُ يديَّ جيِّداً بالماءِ والصابونِ بعدَ الانتهاءِ من العملِ من دونِ إسرافٍ.





## مُرطَّبُ الجِسمِ واليدينِ (لوشن)

المُرطَّبُ (اللوشن) مُستحضَرُ سائلٌ ذو قوامٍ خفيفٍ، يحتوي على مزيجٍ من المُكوِّناتِ المُرطِّبةِ والمُغذِّيةِ للبشرة. يُستخدَمُ لترطيبِ البشرةِ وحمايتها من الجفافِ، ويُساعدُ على معالجةِ مشكلاتِها، مثل: التصبُّغاتِ، والبُقَعِ الداكنةِ. ويتكوَّنُ المُرطَّبُ (اللوشن) من عدَّةِ موادٍّ، هي:

- الماءُ: يُشكِّلُ النسبةَ الأكبرَ من مُكوِّناتِهِ.
  - المُطريَّاتُ: مثلُ الزيوتِ النباتيةِ (كزيتِ اللوز).
  - المُرطِّباتُ: مثلُ الجليسرينِ.
  - مضاداتُ الأكسدةِ: مثلُ فيتامين E، والشاي الأخضرِ.
  - العطورُ: تُضَافُ الروائحُ الطبيعيةُ أو الصناعيةُ لمنحِ اللوشنِ رائحةً جذابةً.
- أستخدَمُ الرمزَ المجاورَ؛ لأشاهدَ مقطعاً مرئياً (فيديو) أتعلَّمُ عن طريقه خطواتِ عملِ مُرطَّبِ الجسمِ واليدينِ (لوشن).



1. الفكرةُ الرئيسةُ: أوَّضِحْ أهميةَ موادِّ التجميلِ.

2. اكتبْ المفهومَ المناسبَ لكلِّ جملةٍ من الجملِ الآتية:

أ- تشبهُ البشرةَ الجافةَ في صفاتها، وتميلُ إلى اللونِ الوردِيِّ: (.....).

ب- تُصنَعُ مِنْ مَوَادِّ طَبِيعِيَّةٍ أَوْ صِنَاعِيَّةٍ، وَتَوْضَعُ عَلَى الْبَشْرَةِ؛ وَتَسَاعِدُ عَلَى الشُّعُورِ بِالِاتِّعَاشِ:  
(.....).

ج- المادَّةُ الَّتِي تُسَاعِدُ عَلَى مَزْجِ الْمَاءِ بِالزَّيْتِ: (.....).

د- يُسْتَخْدَمُ مُزِيلُ الْعَرَقِ لِإِزَالَةِ الرِّوَاثِ الْمُنْبَعِثَةِ مِنَ الْجِسْمِ، وَالنَّاتِجَةِ عَنِ: (.....).

3. **أفسِّرْ** كَلًّا مِمَّا يَأْتِي:

• عَدَمُ الْإِفْرَاطِ فِي تَنْظِيفِ الْبَشْرَةِ الدَّهْنِيَّةِ وَغَسْلِهَا.

.....

• يُضَافُ مَاءُ الْوَرْدِ عِنْدَ تَحْضِيرِ مَوَادِّ التَّجْمِيلِ.

.....

4. **أفكِّرْ**: كَيْفَ أَسَاعَدُ يَوْسُفَ عَلَى إِيجَادِ حَلٍّ لِمَشْكَلَةِ بَشْرَتِهِ الدَّهْنِيَّةِ؟

.....

### الرِّبْطُ مَعَ الصِّحَّةِ



يُمْكِنُ الْعِنَايَةُ بِالْبَشْرَةِ وَالتَّقْلِيلُ مِنْ مَشْكَلاتِهَا بِاتِّبَاعِ مَجْمُوعَةٍ مِنَ الْحُلُولِ، مِنْهَا:

- شُرْبُ الْمَاءِ بِاسْتِمْرَارٍ مَعَ إِضَافَةِ شَرِيحَةٍ مِنَ اللَّيْمُونِ إِنْ أُمِكنَ ذَلِكَ.
- اسْتِخْدَامُ الْمُرْطَّبَاتِ حَسَبَ نَوْعِ الْبَشْرَةِ، أَكْثَرَ مِنْ مَرَّةٍ يَوْمِيًّا.
- تَجْفِيفُ الْبَشْرَةِ بِلُطْفٍ، وَالِابْتِعَادُ عَنْ فَرَكِهَا.
- إِدْرَاجُ زَيْتِ الزَّيْتُونِ فِي النِّظَامِ الْغِذَائِيِّ.
- تَجَنُّبُ اسْتِخْدَامِ الْمَاءِ السَّاحِنِ جَدًّا عِنْدَ الْاسْتِحْمامِ.
- تَجَنُّبُ التَّعَرُّضِ لِأَشْعَةِ الشَّمْسِ فِي أَوْقَاتِ الذَّرْوَةِ صَيْفًا (مِنَ السَّاعَةِ الْحَادِيَةِ عَشْرَةَ وَحَتَّى الرَّابِعَةَ عَصْرًا).



## التوجيه والإرشاد المهني:

تعدُّ صناعةُ مُستحضراتِ التجميلِ والعنايةِ بالبشرةِ يدويًّا فرصةً للحصولِ على دخلٍ ماديٍّ مُجزٍ، وبتكلفةٍ قليلةٍ، خاصَّةً عندَ إتقانِ صناعتِها. ومنَ الأمثلةِ على مُنتجاتِ منزليةٍ مُربحةٍ: كُراتُ الاستحمامِ الفوّارةِ (تُصنَعُ منَ صودا الخبزِ، والملحِ الإنجليزيِّ، ومُلوّنِ الطعامِ)، ومُقشَّراتُ الجسمِ، والصابونُ، والعطورُ، وأقنعةُ الوجهِ، وبلسمُ الشعرِ، والمُرطَّباتُ. تُسهمُ هذه المُنتجاتُ في إنعاشِ الاقتصادِ الوطنيِّ، وتُقلِّلُ منَ البطالةِ عبرَ توفيرِ فرصِ عملٍ جديدةٍ للشبابِ والشاباتِ.



## مشروعي:

أتعاونُ معَ أفرادِ مجموعتي على إنتاجِ موادِّ تجميلٍ حسبَ نوعِ البشرةِ، وبيعِ المُنتجاتِ في المعرضِ الذي يُقامُ في المدرسةِ.



## المسابقةُ المهنية:

أشاركُ في المسابقةِ المدرسيةِ بأفضلِ مُنتجٍ يدويٍّ لموادِّ التجميلِ «HandMade».

# الكهرباء

الصناعة<sup>9</sup>



تُعَدُّ طريقةُ توصيلِ أسلاكِ الكهرباءِ بشكلٍ صحيحٍ أمرًا بالغَ الأهمية؛ لضمانِ سلامةِ الأنظمةِ الكهربائيةِ في المنازلِ والمباني التجارية، وكفاءتها.



الفكرة العامة

## قائمة الدروس:

الدرس (1): وصلات نهايات الأسلاك الكهربائية.

## وصلاتُ نهاياتِ الأسلاكِ الكهربائيّةِ



أَتأمَلُ الصَّوْرَةَ الآتِيَةَ، ثُمَّ أَجِيبُ عَمَّا يَلِيهَا:



- ماذا أَسْأَلُ في الصَّوْرَةِ أعلاه؟
- لماذا حَدَثَتِ الشَّرَارَةُ الكهربائيّةُ بَيْنَ الأسلاكِ؟
- ما الذي يُمْكِنُ أَنْ تَسبَبَهُ الشَّرَارَةُ؟

## الفكرةُ الرَّئِيسَةُ

عندَ رِبْطِ سَلَكَيْنِ يَحْمَلانِ التَّيَّارَ الكهربائيَّ نَحْتَاجُ إلى وَصْلَةٍ آمِنَةٍ تَحْمِي الأَسْلاكَ مِنَ التَّلْفِ، وَتَحْمِينَا مِنَ التَّعَرُّضِ لَصَدْمَةٍ كَهْرَبائيَّةٍ. إِذَا لَمْ تَكُنِ الوَصْلَةُ مُحْكَمَةً، فَقَدْ تَحْدُثُ شَرَارَةٌ كَهْرَبائيَّةٌ وَتَسبَّبُ حَرِيقًا.

## ماذا سَأَتَعَلَّمُ؟

كيفيةُ تَوْصِيلِ الأَسْلاكِ الكهربائيَّةِ بِشَكْلِ صَحِيحٍ.  
تَنْفِيزُ طَرِيقَةِ تَوْصِيلِ قِطْعَةٍ كَهْرَبائيَّةٍ بِأَمَانٍ.

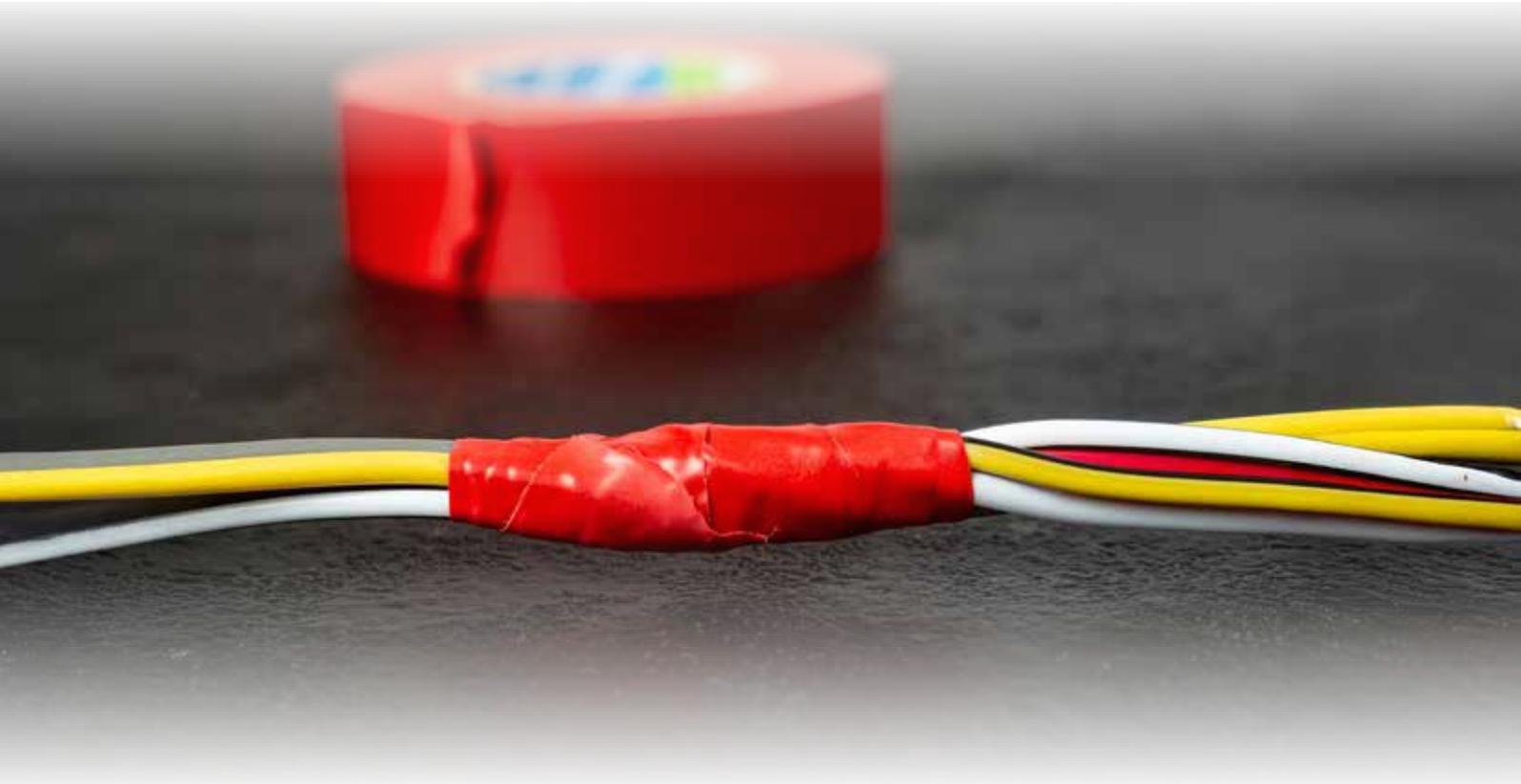
## المفاهيمُ والمصطلحاتُ

الوصلاتُ الكهربائيَّةُ  
Wire Connectors  
وصلاتُ الأَسْلاكِ المُلتَوِيَّةِ  
Twist-on Connectors  
وصلاتُ الأَسْلاكِ المُجَنَّحَةِ  
Winged wire Connectors  
وصلاتُ الأَسْلاكِ المَدْفُوعَةِ  
Push-in Wire Connectors

## القيمُ والاتِّجاهاتُ

الدَّقَّةُ، التَّخْطِيطُ، المَلَاءَمَةُ، مِرَاعَاةُ الأَمْنِ وَالسَّلَامَةِ.

أتأملُ الصورةَ الآتيةَ، ثمَّ أجيبُ عمَّا يليها:



تظهرُ في الصورةَ أسلاكٌ كهربائيةٌ موصولةٌ باستخدامِ الشريطِ البلاستيكيِّ اللاصقِ (التَّبِّ).

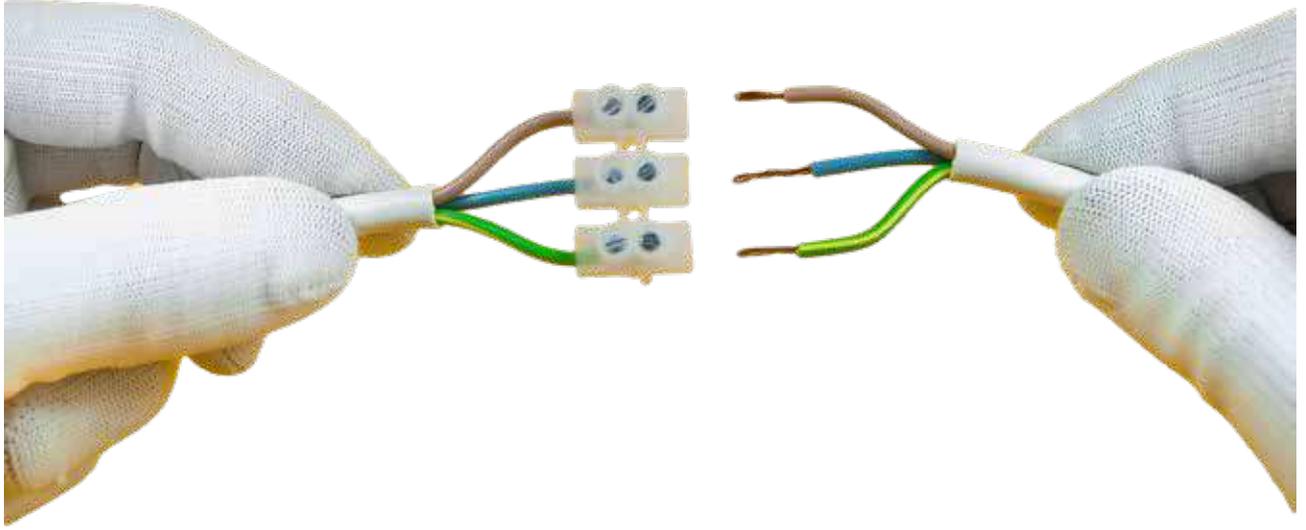
● هل تصلحُ هذه الوصلةُ للأجهزةِ الدقيقةِ؟

● هل يُمكنُها تحمُّلُ تياراتٍ كهربائيةٍ عاليةٍ؟

● هل تناسبُ هذه الوصلةُ جميعَ الظروفِ البيئيةِ؟

**أستنتجُ:** لا يُنصحُ باستخدامِ الشريطِ البلاستيكيِّ اللاصقِ (التَّبِّ) في كثيرٍ منَ الوصلاتِ؛ لأنَّ هذا النوعَ منَ التوصيلِ قد لا يكونُ آمنًا ولا يتحمَّلُ الضغطَ الكهربائيَّ العالي.

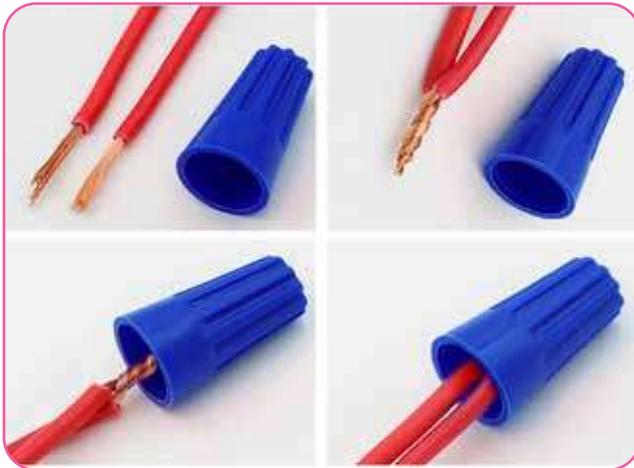
## ما هي الوصلات الكهربائية؟



تُستخدم الوصلات الكهربائية لتثبيت الأسلاك وربط بعضها ببعض بأمان. يمكن أن تساعد هذه الوصلات في منع الصدمات الكهربائية والتأكد من أن الأسلاك موصولة بإحكام دون حدوث شرارة. من المهم اختيار الوصلة المناسبة من حيث الأمان والجودة؛ لضمان عمل الأجهزة الكهربائية بكفاءة.

### أولاً: أنواع الوصلات الكهربائية:

#### 1 وصلات الأسلاك الملتوية Twist-on Connectors



تُستخدم بصورة أساسية في المنازل، وتعتمد على لفّ الأسلاك معاً وتثبيتها داخل موصل بلاستيكي.



## 2 وصلات الأسلاك المُجنَّحة Wined wire Connectors

تحتوي على أجنحة خارجية تسهّل تثبيت الأسلاك، وتقلّل من الجهد أثناء التركيب، خاصةً عند التعامل مع عدد كبير من التوصيلات.

## 3 وصلات الأسلاك المدفوعة Push-in wire Connectors



وصلة سهلة الاستخدام تُدخل الأسلاك مباشرةً داخلها، وتحتوي على فتحة فحصٍ للتأكد من صحة التوصيل. ويمكن التأكد من التوصيل بصرياً عن طريق غلافٍ يسمح بذلك.

### معلومة

ينبغي دائماً التحقق من الجهد والتيار المناسبين للوصلة المستخدمة، والتأكد من أن الأسلاك نظيفة ومستقيمة قبل التوصيل.

### تحقق

أحدّد أنواع وصلات الأسلاك الكهربائية، وأبين استخدام كل نوع.

## ثانيًا: تنفيذُ توصيلِ قطعةٍ كهربائيةٍ

### ربطُ سلكينِ باستخدامِ وصلةِ الأسلاكِ المُلتويةِ

### 1 تمرين

**الموادُّ والأدواتُ:** سلكانِ قياسِ نصفِ ملمٍ طولُ كُلِّ منهما 10 سم، قطاعُ أسلاكٍ أو عرَّايةُ أسلاكٍ، موصلٌ من نوعِ موصلِ الأسلاكِ المُلتويةِ.

**مُتطلباتُ الصحةِ والسلامةِ العامَّةِ:** تعريةُ الأسلاكِ بهدوءٍ وبحركةٍ بعيدةٍ عن منطقةِ البطنِ.

### خطواتُ العملِ:

- 1 أُعري السلكينِ بمسافةٍ مناسبةٍ.
- 2 أَلَفُ السلكينِ معًا لمسافةٍ 3 سم تقريبًا.
- 3 أدخل الرأسَ الملفوفَ داخلَ الموصلِ المُلتويِ.
- 4 أمسكُ بالأسلاكِ، وأَلَفُ الموصلَ في نفسِ اتجاهِ لَفِّ الأسلاكِ حتَّى يثبَتَ.

### ✓ أتحقَّقُ

أختبرُ قوَّةَ التوصيلِ وفقَ المعاييرِ الآتيةِ:

مستوى الأداءِ				الخطوةُ/ المعيارُ
ممتازٌ	جيدٌ	مقبولٌ	ضعيفٌ	
				اختيارُ الأسلاكِ بالأطوالِ والأقطارِ المناسبةِ.
				اختيارُ الوصلةِ حسبَ عددِ الأسلاكِ المُستعمَلةِ فيها وأقطارِها.
				تعريةُ السلكينِ بمسافةٍ قريبةٍ من طولِ الموصلِ.
				لَفُّ السلكينِ على بعضِهما بعضًا لَفًّا مبدئيًّا ولمسافةٍ 3 سم تقريبًا.
				إدخالُ الرأسِ المُتكوِّنةِ بعدَ لَفِّ السلكينِ داخلَ الموصلِ.
				الإمساكُ بالسلكينِ ولَفُّ الموصلِ عدَّةَ لَفَّاتٍ بالاتجاهِ نفسِه الذي لَفَّتَ بهِ الأسلاكُ أصلًا؛ حتَّى تثبَتَ الأسلاكُ داخلَ الوصلةِ.
				فحصُ قوَّةِ الوصلةِ بمحاولةِ سحبِ الأسلاكِ بلطفٍ.



تحتوي معظم الأجهزة الكهربائية على قابس (فيش) جاهز يختلف من جهاز لآخر، ممّا يسهّل عملية التوصيل بالكهرباء، ويمنع حدوث أخطاءٍ قد تتسبّب في تلف الجهاز أو حدوث مشكلاتٍ كهربائيةٍ.

### التقويم



1. **الأفكارُ الرئيسةُ:** ما أنواع الوصلات الكهربائية؟
2. **الاستنتاج:** لماذا لا تصلح جميع الوصلات الكهربائية لجميع الاستخدامات؟
3. **التفسيرُ:** لماذا يجب اختيار الوصلة المناسبة قبل العمل؟ وما فائدتها؟
4. **التفكير الناقد:** لماذا تحدث أحياناً شرارة كهربائية عند توصيل القابس الكهربائي؟

### الربط مع الأمن والسلامة



للتأكد من سلامة التوصيلات الكهربائية، يجب فحصها بشكلٍ دوريٍّ والتأكد من عدم وجود أسلاكٍ عاريةٍ أو تالفةٍ أو متهاكّةٍ، وينبغي تجنب توصيل عددٍ كبيرٍ من الأجهزة الكهربائية في مقبسٍ واحدٍ؛ كي لا يحدث ارتفاعٌ في الحرارة يؤدي إلى حريقٍ.

### الربط مع البيئة



يسهم استخدام وصلاتٍ كهربائيةٍ قابلةٍ لإعادة الاستخدام في تقليل النفايات وحماية البيئة.



## التوجيه والإرشاد المهني:

تعدُّ مهنةُ فنيِّ الكهرباء من المهنِ الرائجة، ويمكنُ التخصصُ في مجالاتٍ متعدّدة، مثل: فنيِّ تمديداتٍ كهربائيةٍ والأجهزة الكهربائية الكبيرة، أو فنيِّ مُختصِّ في تصميم الأنظمة الصناعية وصيانتها بالتعاون مع تقنيين آخرين، إضافةً إلى تأمين الكهرباء للمباني، والعمل في مجال الطيران وغيرها من القطاعات.



## مشروع:

أتعاون مع مجموعة من زملائي / زميلاتي، وبإشراف معلّمي / معلّمتي على عملٍ وصلةٍ كهربائيةٍ لحبل زينةٍ يحتوي على أشكالٍ مختلفةٍ.



## المسابقة المهنية:

أشارك في لجنةٍ يشكّلها معلّمي / معلّمتي داخل الصفِّ لتقييم المشاريع، واختيار أفضل مجموعةٍ نفّذت التوصيل الكهربائي بشكلٍ آمنٍ وجميلٍ.

