

مذكرة و كراسة مهاراتي الحياتية



تم تحميل هذا الملف من موقع مناهج مملكة البحرين

موقع المناهج ← مناهج مملكة البحرين ← الصف الخامس ← تربية أسرية ← الفصل الثاني ← ملفات متنوعة ← الملف

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 2025-10-12 00:56:19

ملفات اكتب للمعلم اكتب للطالب الاختبارات الكترونية الاختبارات ا حلول ا عروض بوربوينت ا أوراق عمل
منهج انجليزي ا ملخصات وتقارير ا مذكرات وبنوك ا الامتحان النهائي للمدرس

المزيد من مادة
تربية أسرية:

التواصل الاجتماعي بحسب الصف الخامس



صفحة مناهج مملكة
البحرين على
فيسبوك

الرياضيات

اللغة الانجليزية

اللغة العربية

التربية الاسلامية

المواد على تلغرام

المزيد من الملفات بحسب الصف الخامس والمادة تربية أسرية في الفصل الثاني



KINGDOM OF BAHRAIN

Ministry of Education

HASSAN BIN THABIT PRIMARY BOYS SCHOOL



مملكة البحرين
وزارة التربية والتعليم
مدرسة حسان بن ثابت الابتدائية للبنين



مدرسة حسان بن ثابت الابتدائية للبنين
HASSAN BIN THABIT PRIMARY BOYS SCHOOL



اسم الطالب:

الصف: الخامس ف

كراسة مهاراتي الحياتية

لمادة التربية الأسرية للصف الخامس الابتدائي
للعام الدراسي (2023-2024 م)

نهلة محمد السبيعي
مديرة المدرسة



موزة فرج الرميحي
معلمة المقرر

رؤيتنا:

- تنشئة جيل واعد، للتميز حاصد، للعلا قاصد في مهارات القرن راند، للقيم والوطن صاعد.

رسالتنا:

- نحن في مدرسة حسان بن ثابت نعمل على تقديم خدمة تعليمية متميزة لطلابنا والمجتمع من حولنا، ونهتم بتهيئة المناخ التربوي لتنمية الجوانب الإبداعية لدى طلابنا وندعم التواصل من المجتمع لبناء جيل يحافظ على وطنه وقيمة ويستوعب علوم عصره ويشجع التنمية المستدامة



نهلة محمد السبيعي
مديرة المدرسة

موزة فرج الرميحي
معلمة المقرر



انتبه لمعلمتي
أثناء الشرح ولا
أتسبب في أي
ازعاج

اتفاقية مادة
التربية الاسرية

دفترتي يعكس
شخصيتي، أحافظ
عليه نظيفاً
ومرتباً دائماً

اتفاقية
المعلمة
والتلميذ

احترم زملائي
أثناء مشاركتهم،
لذلك أرفع يدي
للمشاركة

زميلي هو أخي
احترم رأيه وأتقبل
وجوده في الصف



أقر أنا التلميذ: بما جاء في هذه الإتفاقية، وأن أبذل قصاري جهدي
لتحقيق أعلى الدرجات وأن أتزم بالسلوك القويم وأن أتزم بقوانين صفنا. وفي حالة
مخالفتي أو تكاسلي أو ارتكاب أي مخالفة سلوكية يحق لمعلمتي أن تتخذ ما تراه
مناسباً من إجراءات.

توقيع التلميذ: توقيع المعلمة:

متابعة كراسة التلميذ: ----- بالصف الرابع ف -----

ملاحظات وتوقيع ولي الأمر	ملاحظات المعلم	درجة التلميذ (4 درجات)	حل الأنشطة التدريبية (درجتان)	ترتيب الكراسة (درجة)	التسليم في الوقت (درجة)	الوقت / التاريخ
						الوقتة الأولى التاريخ: م / / م
						الوقتة الثانية التاريخ: م / / م
						الوقتة الثالثة التاريخ: م / / م
						الوقتة الرابعة التاريخ: م / / م

نهلة محمد السبيعي
مديرة المدرسة

موزة فرج الرميحي
معلمة المقرر

منهج التربية الأسرية للصف الخامس الابتدائي

الوحدة الأولى: الغذاء والتغذية

- المواد الأساسية في طعامنا
- الفيتامينات - فيتامين أ + فيتامين ب
- فيتامين ج + فيتامين د
- المعادن (الكالسيوم - الحديد)

الوحدة الثانية: الإدارة والمسكن

- جلي الأواني وترشيد استهلاك الماء
- تطبيق عملي رفع الأواني من على الطاولة
- أدوات الجلي - تحضير الأواني للجلي

الوحدة الثالثة: الملابس والخياطة

- المنسوجات الطبيعية والصناعية
- المحافظة على ملابسك
- الغسيل اليدوي - تطبيق عملي
- الغسيل اليدوي كي الملابس
- اصلاح الملابس
- تركيب الأزرار - تطبيق عملي

الدرس الأول: المواد الأساسية في طعامنا



أهداف الدرس الأول:

- 1- يتعرف على أنواع العناصر الغذائية.
- 2- يستنتج فائدة كل عنصر.
- 3- يحدد الأطعمة التي تخص كل عنصر.

المواد الأساسية في طعامنا

إن أجسامنا تبني مما نأكله ويبقى فيها، لذلك
فاختيارنا الصحيح لنوع الطعام الذي يدخل
أجسامنا كل يوم وطيلة فترة حياتنا أمر مهم جدًا،
فوجبات الطعام المتوازنة التي تحتوي على أصناف
أطعمه متنوعة من كل مجموعة من المجموعات
الغذائية والكمية المناسبة التي تمد الجسم بما
يحتاجه من المغذيات المهمة للنمو والمحافظة على
صحة وسلامة الجسم من الإصابة بالمرض أو
السمنة .



المغذيات

عرف الغذاء؟

هو مجموعة من الأطعمة تمد الجسم بما يحتاجه من العناصر الغذائية للمحافظة عليه .

تقسم العناصر الغذائية من حيث فوائدها الى أربعة اقسام وهي:

1- اغذية بناء وتجديد الخلايا (البروتينات)

2- اغذية طاقة وحرارة (الكربوهيدرات والدهون)

3- اغذية وقاية (الفيتامينات والأملاح المعدنية)

4- الماء (انتقال المغذيات داخل الجسم، وهضم الطعام وإخراج الفضلات) .



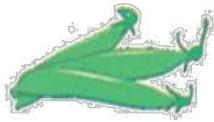
البروتينات

تدخل في تركيب الخلايا وتحتوي على احماض امينية وهي
ضرورية لإصلاح الجسم وخاصة عند التعرض للجروح أو
الحروق وتنقسم الى:



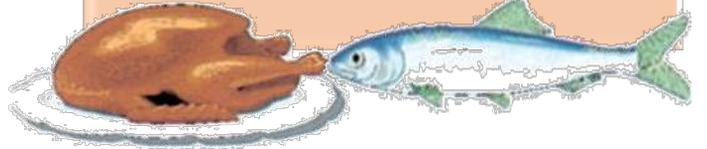
البروتينات

بروتين نباتي
اغذية بناء جيدة



فاصولياء

بروتين حيواني
اغذية بناء ممتازة

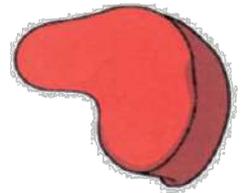


دجاج

سمك



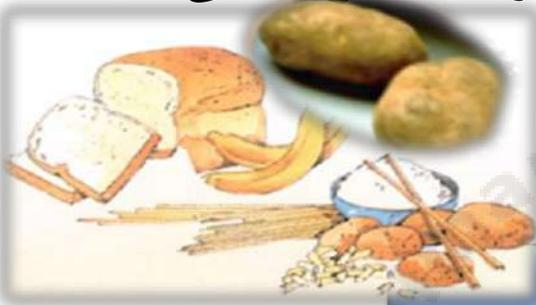
بيض



لحم أحمر وكبدة

الكربوهيدرات

تمد الجسم بالطاقة اللازمة لممارسة الانشطة اليومية التي تحتاج إلى جهد ، كما تمكن أجهزة الجسم من القيام بعملها كالتنفس والهضم والتفكير والحصول على الدفاء وتنقسم الى :



الكربوهيدرات

النشويات



السكريات

المعادن

كثير من أجزاء الجسم تحتاج إلى المعادن، فالعظام والأسنان تحتاج إلى الكالسيوم والفسفور كي تبقى قوية طوال العمر. والدم يحتاج إلى الحديد كي يتمكن من حمل الأوكسجين إلى جميع خلايا الجسم توجد في جميع خلايا الجسم، ولا يحتاجها الجسم إلا بكميات قليلة، وهي انواع منها:



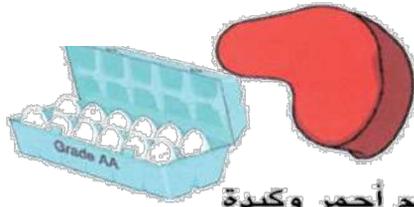
أنواع المعادن

اليود



سمك

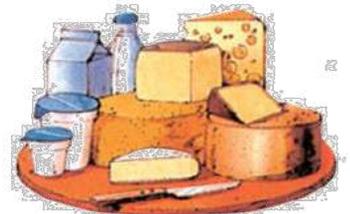
الحديد



بيض

لحم أحمر وكبدة

الكالسيوم
والفسفور



الفيتامينات

تحافظ على صحة الجسم وتقيه من الامراض وتساعد
اجهزة الجسم العمل بشكل صحيح ونحتاج كمية قليلة
منها وتوجد في :



الفيتامينات

الخضروات



ملفوف



بادئجان

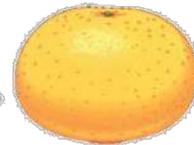
الفواكه



تمر



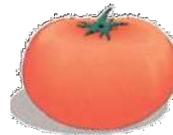
برتقال



ليمون وجريب فروت



يوسفي (سنطرة)



طماطم



جوافة

الدهون

هي ضرورية لمد الجسم بالطاقة وينبغي تناول كمية قليلة منها كل يوم، كي لا نصاب بالسمنة وللمحافظة على نعومة الجلد والشعر ولتكوين الطبقة الدهنية الرقيقة التي تغلف الأمعاء والقلب والكليتين لتحافظ عليها ثابتة في أماكنها وتنقسم مصادره إلى :



الدهون

حيوانية

نباتية

الماء

إن ما يقارب ثلثي وزن الجسم هو الماء. ويحتاج الجسم إلى لترين من الماء كل يوم. لتر منها تقريبًا يحصل عليه من الأطعمة والفواكه والعصير، واللتر الآخر من الماء

العادي. وهو مسؤول عن:

1- تنظيم حرارة الجسم.

2- تخليص الجسم من الفضلات.

3- تركيب جميع السوائل وعصارات الجسم كالدّم

وعصارة المعدة واللعاب.

4- قيام الجسم بالعمليات الحيوية مثل الهضم والدورة

الدموية.

ماذا تفعل المغذيات للجسم؟

نشاط تدريبي (1): تذكر أن كل نوع من المغذيات الستة السابقة يؤدي وظائف هامة للجسم.

انظر إلى نفسك في المرآة، وتفحص شعرك وأسنانك، وجلدك، وأظافرك، وعضلاتك وتحسس عظامك، ثم حدد نوع المغذيات المسؤولة عن بناء أجزاء الجسم والحفاظ عليها وذلك باستكمال المعلومات المطلوبة في الصفحة المرفقة.

1- أتناول أطعمة مثل

- 1- لإضافة خلايا جديدة
- 2- لجسمي، وصيانة وتجديد ما يتلف منها.
- 3-

2- أتناول أطعمة مثل

- 1- لإضافة خلايا للهيكال العظمي، كي أزداد طولاً، ويكتمل نمو أسناني وعظامي وتزداد صلابة.
- 2-
- 3-

رأي التلميذ في أنشطة الدرس

	
---	---

التقدير	ممتاز	جيد جداً	جيد	مرضى
التقدير الوصف		التعزيز		التطوير
<input type="checkbox"/> اتقان تام	<input type="checkbox"/> عمل رائع ، وفقك الله	<input type="checkbox"/> ليكن اهتمامك أكثر	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> اقتربت من الاتقان	<input type="checkbox"/> أحسنت ، سُدت بمحاولتك	<input type="checkbox"/> تحتاج إلى القليل و تتقن المهارة	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> حاول أكثر فأنت تستطيع	<input type="checkbox"/> أتمنى الأفضل في المرات القادمة	<input type="checkbox"/> اطلب المساعدة من المعلم الصغير	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ماذا تفعل المغذيات للجسم؟

نشاط تدريبي (1): تذكر أن كل نوع من المغذيات الستة السابقة يؤدي وظائف هامة للجسم.

انظر إلى نفسك في المرآة، وتفحص شعرك وأسنانك، وجلدك، وأظافرك، وعضلاتك وتحسس عظامك، ثم حدد نوع المغذيات المسؤولة عن بناء أجزاء الجسم والحفاظ عليها وذلك باستكمال المعلومات المطلوبة في الصفحة المرفقة.

4- إنني أحرص على أخذ كفاية جسدي من السوائل كل يوم من المصادر التالية

3- أتناول أطعمة مثل

- | | | | | |
|---|--------------------------|--|---|--------------------------|
| 1 | <input type="checkbox"/> | لأتمكن من القيام بمجهود عضلي كالركض، والسباحة، | 1 | <input type="checkbox"/> |
| 2 | <input type="checkbox"/> | وركوب الدراجة، وأداء | 2 | <input type="checkbox"/> |
| 3 | <input type="checkbox"/> | التدريبات الرياضية | 3 | <input type="checkbox"/> |

5- إن جسدي بحاجة إلى كمية قليلة من الدهون كل يوم لكي

- 1
- 2
- 3

		رأي التلميذ في أنشطة الدرس
---	---	----------------------------

مرضى التطوير	جيد	جيد جداً	ممتاز	التقدير الوصف
ليكن اهتمامك أكثر	<input type="radio"/>	عمل رائع ، وفقك الله	<input type="radio"/>	انتقان تام
تحتاج إلى القليل و تتقن المهارة	<input type="radio"/>	أحسننت ، سُدعت بمحاولتك	<input type="radio"/>	اقتربت من الانتقان
اطلب المساعدة من المعلم الصغير	<input type="radio"/>	أتمنى الأفضل في المرات القادمة	<input type="radio"/>	حاول أكثر فأنت تستطيع

صل بين العمودين التاليين وما يناسبه:

أمثلة	اسم المغذي
خبز	الماء
لحم	الكربوهيدرات
عصير فراولة	البروتينات

اذكر أطعمة من الفيتامينات:

اذكر أطعمة من المعادن:

مرضى	جيد	جيد جداً	ممتاز	التقدير
------	-----	----------	-------	---------

التطوير	التعزيز	الوصف
ليكن اهتمامك أكثر	عمل رائع ، وفقك الله	اتقان تام
تحتاج إلى القليل و تتقن المهارة	أحسننت ، سُدعت بمحاولتك	اقتربت من الاتقان
اطلب المساعدة من المعلم الصغير	أتمنى الأفضل في المرات القادمة	حاول أكثر فأنت تستطيع

ضع صح أم خطأ:

الكربوهيدرات تعطي جسي الطاقة ()

البروتينات تساعد الجسم لعلاج الإمساك ()

الماء يوجد في الفواكه والخضروات مثل الأناناس والليمون ()

اختر الإجابة الصحيحة:

أخي الصغير أسنانه تتكسر وقدمه انكسرت أي من المعادن تتناوله حتى تصبح أسنانه وعظامها قوية:

الكالسيوم والفوسفور

الحديد

المغنيسيوم

أي المغذيات التالية تساعد على البقاء صحيحاً معافى لا يصاب بالمرض بسهولة؟

البروتينات

الفيتامينات

الدهون

☹️	😊	رأي التلميذ في أنشطة الدرس
----	---	----------------------------

التقدير	ممتاز	جيد جداً	جيد	مرضى التطوير
<input type="radio"/> اتقان تام <input type="radio"/> اقتربت من الاتقان <input type="radio"/> حاول أكثر فانت تستطيع	<input type="radio"/> عمل رائع ، وفقك الله <input type="radio"/> أحسنت ، سعدت بمحاولتك <input type="radio"/> أتمنى الأفضل في المرات القادمة	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> ليكن اهتمامك أكثر <input type="radio"/> تحتاج إلى القليل و تتقن المهارة <input type="radio"/> اطلب المساعدة من المعلم الصغير

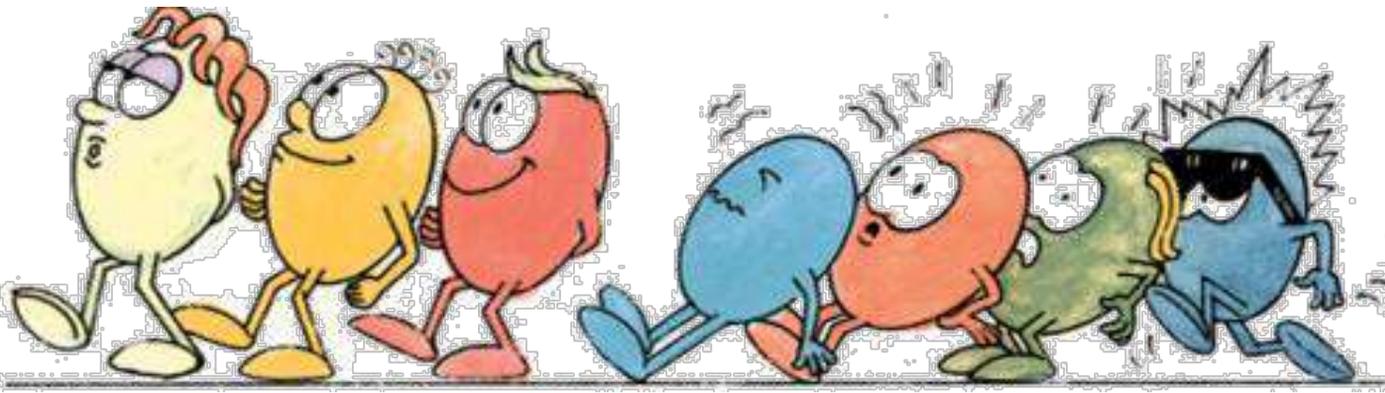
الدرس الثاني: الفيتامينات

فيتامين أ – فيتامين ب



أهداف الدرس الثاني:

- 1- يعدد أمثلة لمصادر الأطعمة الخاصة بفيتامين A وB.
- 2- يحدد فائدة وأهمية فيتامين A/B لجسم الانسان.
- 3- يستنتج أعراض نقص فيتامين A/B بالجسم.



عائلة الفيتامين

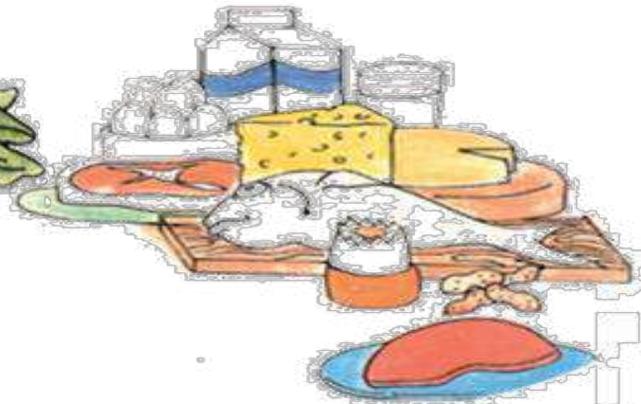
فيتامين عنده أربعة أبناء هم

فيتامين د

فيتامين ج

فيتامين ب

فيتامين أ



A B C D

الفيتامينات

أ ب ج د

الفيتامينات

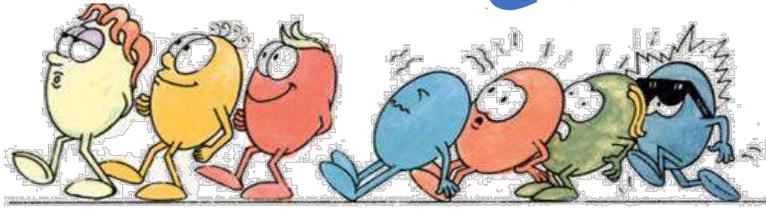
الفيتامينات والمعادن ضرورية للحفاظ على صحة الإنسان، والتزود المنتظم بها من شأنه أن يمنح الجسم درعًا وقائيًا ضد عدد كبير من الأمراض الناتجة عن التغيرات في البيئة والتلوث.

ويحتاج جسم الإنسان الى (13) فيتامين، سمي كل منها برمز أو اسم، ولكل فيتامين استعمال يختص به، ولا يمكن أن يحل واحد منها مكان الآخر، وإذا نقص واحد منها في الجسم فإنه يعرقل وظيفة الآخر، وإذا نقص فيتامين معين بشكل مستمر أدى ذلك الى ما نسميه بمرض (عوز الفيتامين)، وفي هذه الحالة يعطى المريض الفيتامين الناقص على شكل حبوب أو حقن من قبل الطبيب.

جسمك بحاجة
إلى الفيتامينات
ليبقى صحيحًا
معافى



أنواع الفيتامينات



A فيتامين (أ)

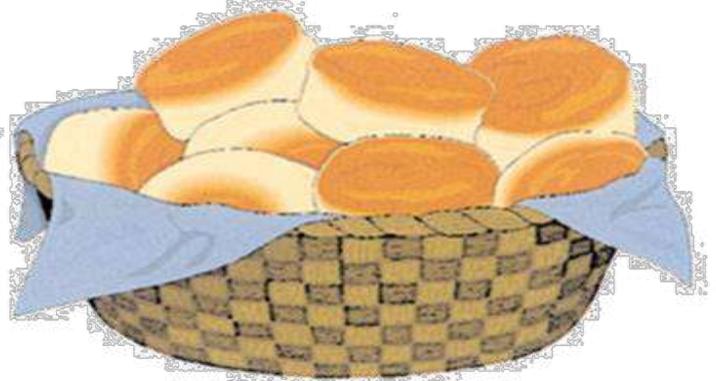
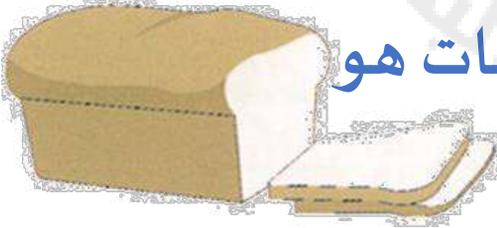
اذكر المثل الشعبي الذي يربط بين الصورتين؟



الجزري يقوي النظر

B فيتامين (ب)

الخبز الأسمر المصنوع من القمح الكامل يحتوي على مغذيات كثيرة منها نوع من الفيتامينات هو



مصادر الأطعمة الخاصة بكل فيتامين

الأطعمة التي يحتوي عليها فيتامين **A**

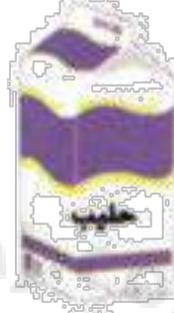


القرع العسلي

مانجو

صفار البيض

فلفل

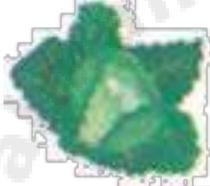
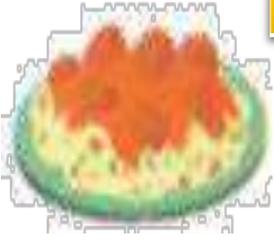


الحليب الكامل

الجرجير

جزر

الكبد



الأطعمة التي يحتوي عليها فيتامين **B**

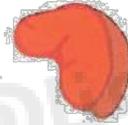


الفاصوليا

الحمص

الحبوب الكاملة

البندق

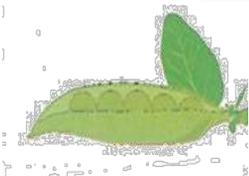


اللحوم والبيض

البطاطس

ذرة

الملفوف



تعرف على الأطعمة التي عليك تناولها لتحصل على حاجتك اليومية من فيتامين ب B؟

1- أتناول أطعمة غنية بمجموعة فيتامين ب مثل:

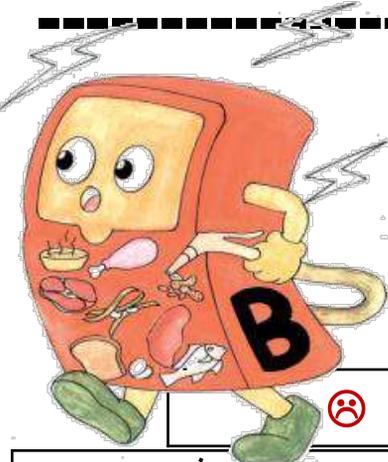
----- و ----- و -----

2- أتناول أطعمة غنية بمجموعة فيتامين ب مثل:

----- و ----- و -----

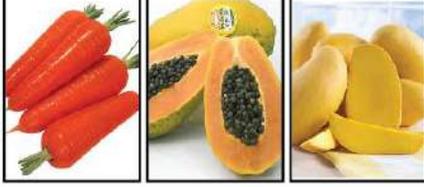
3- أتناول أطعمة غنية بمجموعة فيتامين ب مثل:

----- و ----- و -----

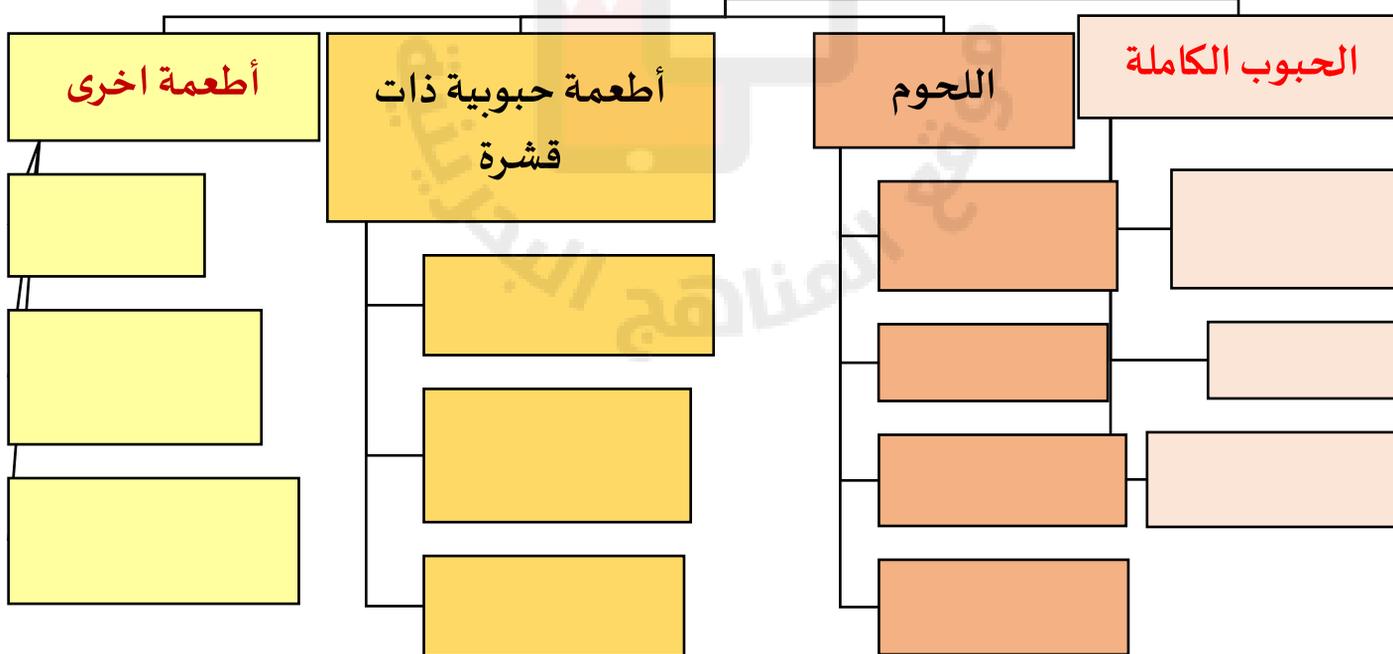


مرضى التطوير		التقدير الوصف	
جيد	جيد جداً	ممتاز	التقدير
○	○	○	○
○	○	○	○
○	○	○	○

أجب عن الأسئلة التالية: 1- من مصادر فيتامين A

مصدر حيواني	خضروات أو فواكه صفراء	خضروات خضراء داكنة
		

2- من مصادر فيتامين ب:



رأي التلميذ في أنشطة الدرس

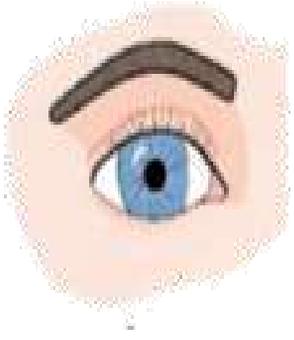
التقدير	ممتاز	جيد جداً	جيد	مرضى
<input type="radio"/> اتقان تام <input type="radio"/> اقتربت من الاتقان <input type="radio"/> جاول أكثر فأنت تستطيع	<input type="radio"/> عمل رائع ، وفقك الله <input type="radio"/> أحسنت ، ساعدت بمحاولتك <input type="radio"/> أتمنى الأفضل في المرات القادمة	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
الوصف	التعزيز	التطوير		

أهمية فيتامين أ للجسم

ما الفائدة التي يحصل عليها الجسم من فيتامين أ ؟

❖ أنه الفيتامين الذي يساعد في المحافظة على البشرة .

❖ أنه ايضا يحافظ على سلامة سطح العين من الجفاف ويساعدها على أداء وظيفتها في الضوء القوي والضوء الضعيف .



❖ يسمى فيتامين النمو لأنه مادة أساسية لتطور نمو

الأطفال وخاصة عظامهم وأسنانهم .



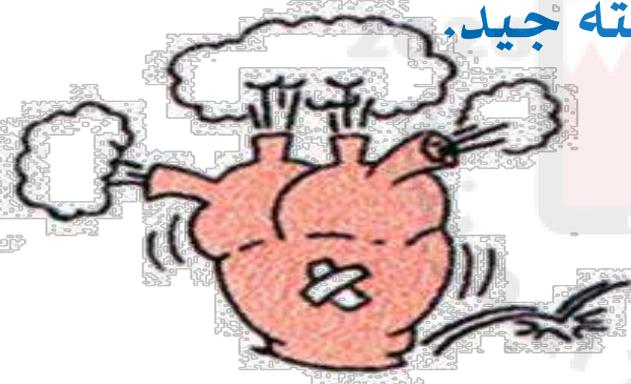
أهمية فيتامين ب للجسم

ما الفائدة التي يحصل عليها الجسم من فيتامين B؟

❖ الفيتامين الذي يساعد في إطلاق الطاقة من الغذاء .

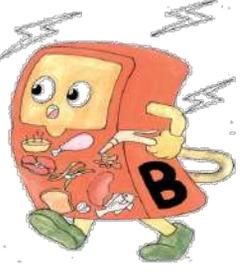


❖ يساعد القلب على تأدية وظيفته جيداً .



❖ يساعد الجهاز العصبي على تأدية وظيفته بشكل جيد .



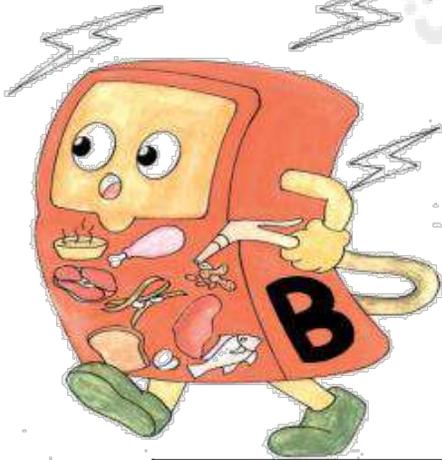


نشاط (1): تعرف على فوائد مجموعة فيتامين ب B؟

1- أتناول أطعمة غنية بمجموعة فيتامين ب مثل البطاطس والمعكرونة كي تساعد جسدي في سرعة الحصول على _____ من الطعام الذي أتناوله.

2- أتناول أطعمة غنية بمجموعة فيتامين ب مثل الملفوف والذرة لتساعد _____

3- أتناول أطعمة غنية بمجموعة فيتامين ب مثل الكبد والخضراوات الورقية تساعد جهازي _____ في تأدية وظيفته فأناام جيداً وأركز في دروسي.



☹️	😊	رأي التلميذ في أنشطة الدرس
----	---	----------------------------

التقدير	ممتاز	جيد جداً	جيد	مرضى
الوصف		التعزيز		التطوير
○ اتقان تام	○	عمل رائع ، وفقك الله	○	ليكن اهتمامك أكثر
○ اقتربت من الاتقان	○	أحسننت ، سُدعت بمحاولتك	○	تحتاج إلى القليل و تتقن المهارة
○ حاول أكثر فأنت تستطيع	○	أتمنى الأفضل في المرات القادمة	○	اطلب المساعدة من المعلم الصغير

الغذاء الصحي هو الذي يمد الجسم بجميع احتياجاته من المغذيات التي تبقى بصحة جيدة. اكتب نوع الفيتامين الذي يحتاجه الجزء من الجسم تبعاً لما تُشير إليه الأسهم في

الصورة

- 1- لصحة ونعومة البشرة ونظارتها يحتاج الجسم لفيتامين ().
- 2- سلامة البصر يحتاج الجسم لفيتامين ().
- 3- لتطور النمو والمحافظة على صحة العظام والأسنان يحتاج الجسم الى فيتامين ().
- 4- لصحة وسلامة القلب يحتاج الجسم الى فيتامين ().
- 5- لسرعة حصول الجسم على الطاقة من الطعام يحتاج الجسم الى فيتامين ().
- 6- لتأدية الجهاز العصبي عمله بشكل جيد يحتاج الجسم الى فيتامين ().



☹️	😊	رأي التلميذ في أنشطة الدرس
----	---	----------------------------

مرضى	جيد	جيد جداً	ممتاز	التقدير
التطوير		التعزيز		الوصف
ليكن اهتمامك أكثر	○	عمل رائع ، وفقك الله	○	اتقان تام
تحتاج إلى القليل و تتقن المهارة	○	أحسننت ، سُدعت بمحاولتك	○	أقتربت من الاتقان
اطلب المساعدة من المعلم الصغير	○	أتمنى الأفضل في المرات القادمة	○	جاول أكثر فأنت تستطيع

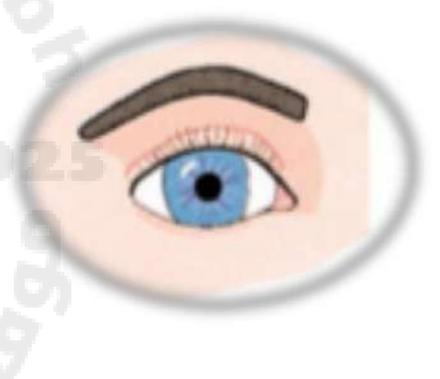
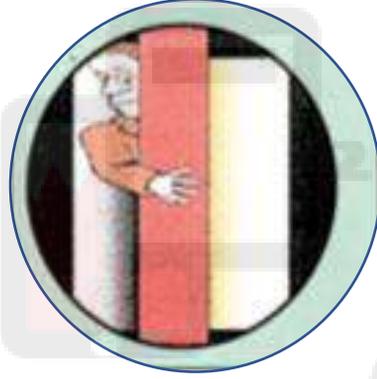
ماذا يحدث لو؟

نقص فيتامين أ A من الجسم؟

جفاف الجلد وتقشره

عدم تمكن العين من الرؤية الواضحة

إصابة الأطفال بضعف العظام والأسنان



نقص فيتامين ب B من الجسم؟

الخمول وفقدان الشهية

قلة التركيز وعدم القدرة على النوم

القلق والخوف والعصبية



قارن بين فوائد وأعراض نقص فيتامين أ ؟

أعراض نقص فيتامين أ	فوائد فيتامين أ

		رأي التلميذ في أنشطة الدرس
---	---	----------------------------

التقدير	ممتاز	جيد جداً	جيد	مرضى
الوصف		التعزيز		التطوير
○ اتقان تام	○	عمل رائع ، وفقك الله	○	ليكن اهتمامك أكثر
○ اقتربت من الاتقان	○	أحسننت ، سعدت بمحاولتك	○	تحتاج إلى القليل و تتقن المهارة
○ جاول أكثر فأنت تستطيع	○	أتمنى الأفضل في المرات القادمة	○	اطلب المساعدة من المعلم الصغير

قارن بين فوائد وأعراض نقص فيتامين ب B ؟

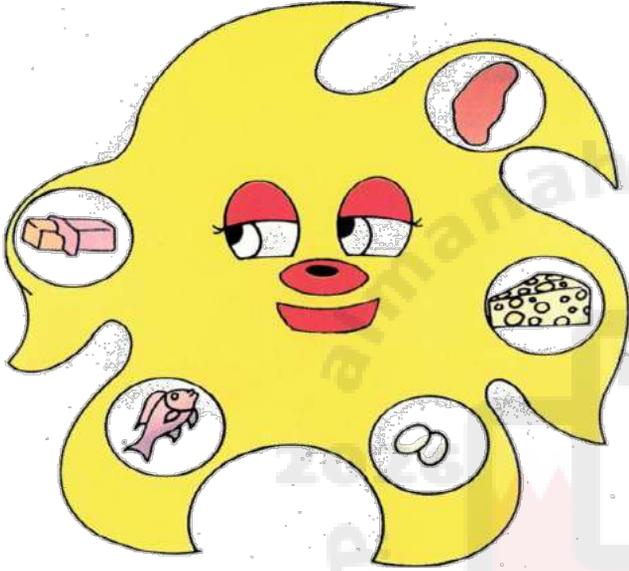
فوائد فيتامين ب	أعراض نقص فيتامين ب

		رأي التلميذ في أنشطة الدرس
---	---	----------------------------

التقدير	ممتاز	جيد جداً	جيد	مرضى
الوصف		التعزيز		التطوير
○ اتقان تام	○	عمل رائع ، وفقك الله	○	ليكن اهتمامك أكثر
○ اقتربت من الاتقان	○	أحسننت ، سعدت بمحاولتك	○	تحتاج إلى القليل و تتقن المهارة
○ جاول أكثر فأنت تستطيع	○	أتمنى الأفضل في المرات القادمة	○	اطلب المساعدة من المعلم الصغير

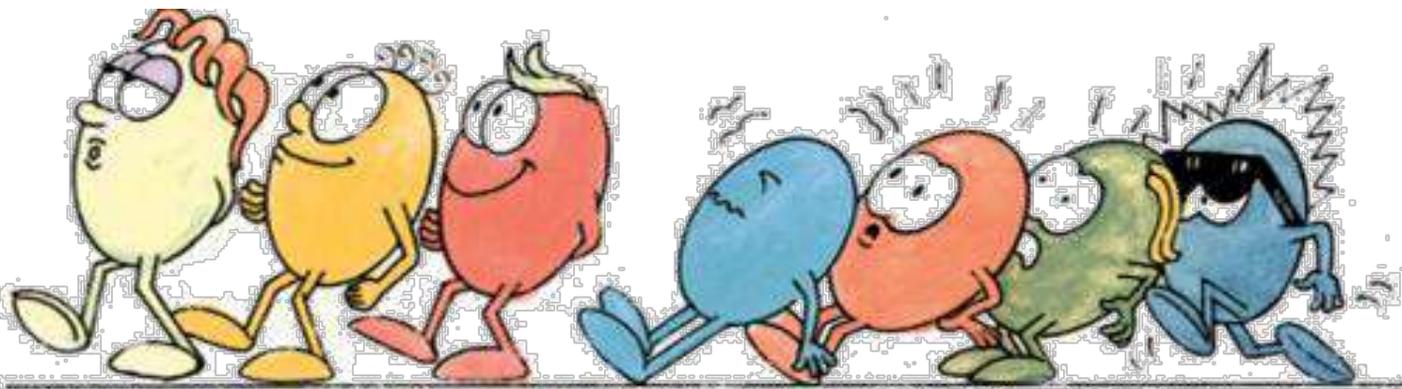
الدرس الثالث: الفيتامينات

فيتامين C - فيتامين D



أهداف الدرس الثالث:

- 1- يعدد أمثلة لمصادر الأطعمة الخاصة بفيتامين ج / د .
- 2- يحدد فائدة وأهمية كل فيتامين لجسم الانسان.
- 3- يستنتج أعراض نقص كل فيتامين بالجسم.



عائلة الفيتامين

فيتامين عنده أربعة أبناء هم

فيتامين د

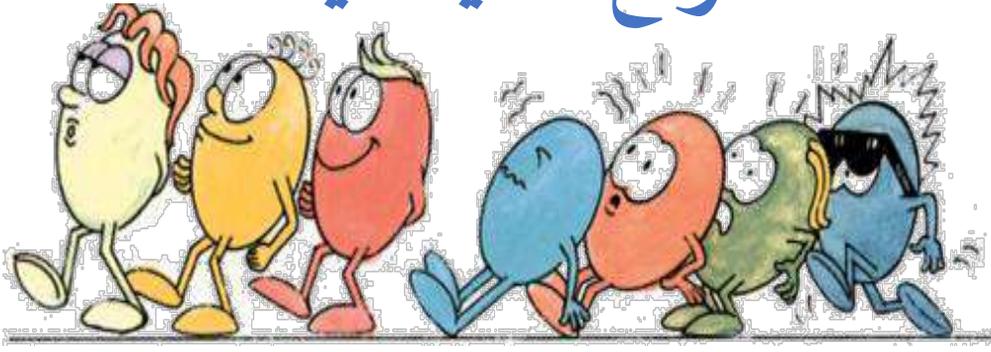
فيتامين ج

فيتامين ب

فيتامين أ



أنواع الفيتامينات



ما أسم الفاكهه التي بالطبق ؟

البرتقال

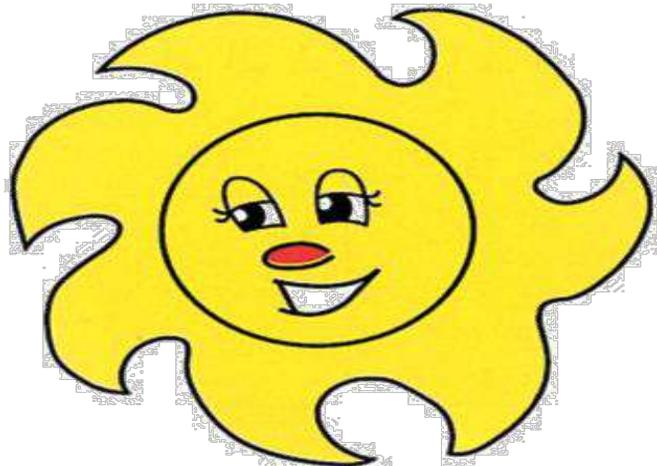


ما الفيتامين الغني به هذا الطبق؟

D فيتامين (د)

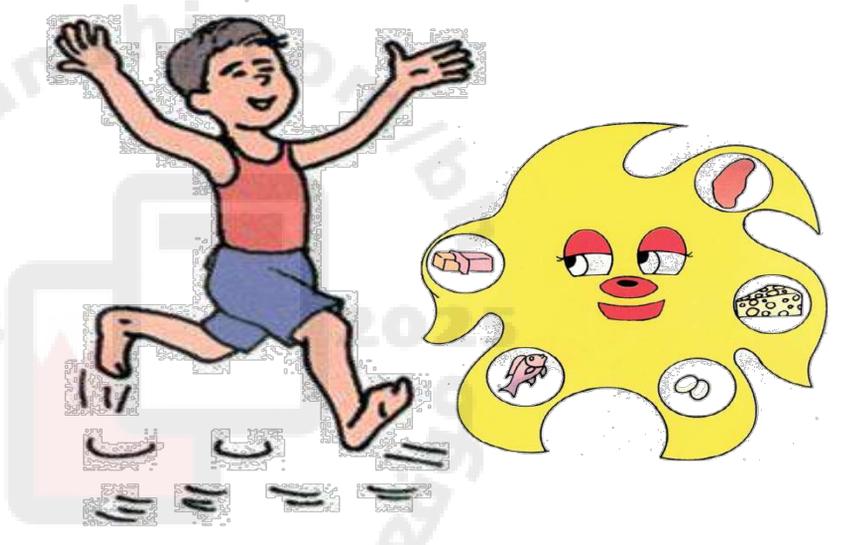
فيتامين (ج) C

يسمى بفيتامين أشعة الشمس لأنه يتكون في الجلد عندما يتعرض الجسم لأشعة الشمس .



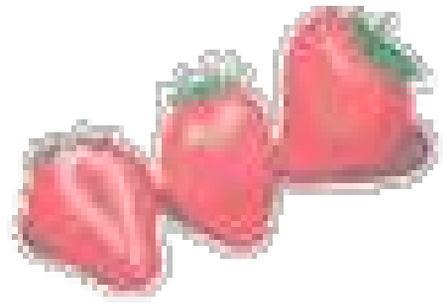
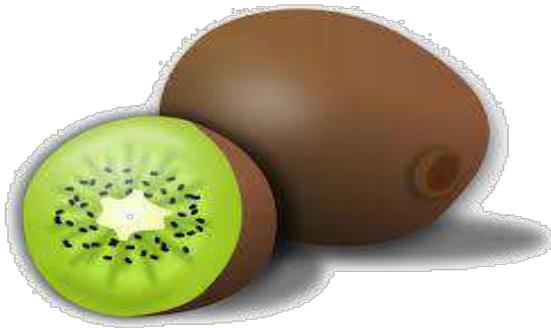
ماذا تفعل كي تحصل على فيتامين د ؟

عليك أن تعرض جسمك لأشعة الشمس المعتدلة مدة ربع ساعة في اليوم كالسير للمدرسة أو السباحة في البحر أو فتح الستائر والنوافذ لدخول أشعة الشمس إلى المنزل .



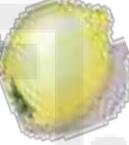
هل البرتقال هو الطعام الوحيد الغني بفيتامين ج؟

بالطبع لا ، فإن جميع الحمضيات غنية بهذا الفيتامين

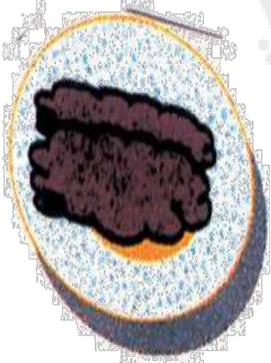
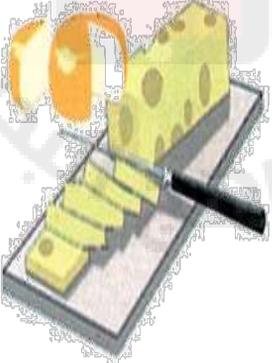
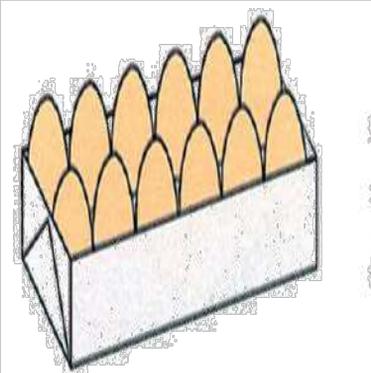
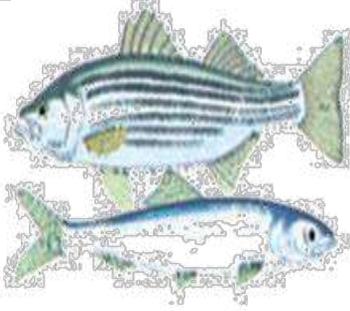


مصادر الأطعمة الخاصة بكل فيتامين

الأطعمة التي يحتوي عليها فيتامين ج C

يوسفي		برتقال
بروكلي		الكيوي
الفلفل الأخضر		فراولة
جوافة		طماطم
	التوت	
		
		
		

الأطعمة التي يحتوي عليها فيتامين د D

		جبين
		كبده
		بيض
		سمك

هل من الضروري تناول طعام غني بفيتامين C كل يوم، لماذا؟



تسمية فيتامين D بفيتامين أشعة الشمس؟

أقرأ ما يلي ثم أجب على الأسئلة التالية:

سارة تحب الطبخ وتحب تناول سلطة الفواكه فعندما تعمل سلطة الفواكه لعائلتها تقطعها قطع صغيرة جداً ، فهي تعدها في الصباح وتتناولها في المساء.

هل تصرف سارة صحيح؟ (نعم / لا)

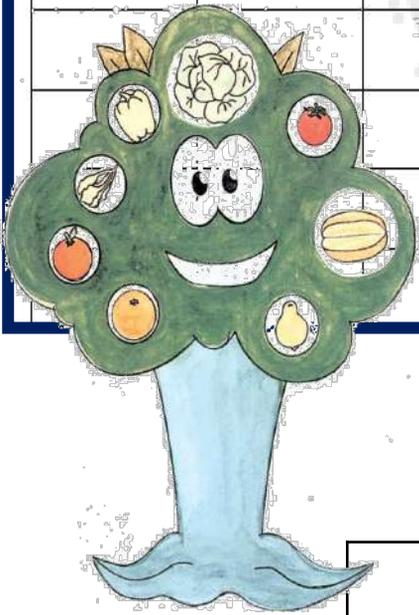
بماذا تنصحها حتى تستفيد من فيتامين C بالكامل؟

☹️	😊	رأي التلميذ في أنشطة الدرس
----	---	----------------------------

التقدير	ممتاز	جيد جداً	جيد	مرضى التطوير
وصف الوصف		التعزيز		
○ اتقان تام	○	عمل رائع ، وفقك الله	○	○ ليكن اهتمامك أكثر
○ اقتربت من الاتقان	○	أحسننت ، سُدعت بمحاولتك	○	○ تحتاج إلى القليل و تتقن المهارة
○ حاول أكثر فأنت تستطيع	○	أتمنى الأفضل في المرات القادمة	○	○ اطلب المساعدة من المعلم الصغير

تذكر أن عليك أن تتناول طعاماً غنياً بفيتامين ج كل يوم، ويفضل أن تتناوله في وجبة الفطور،
ضع علامة ✓ مقابل نوع الطعام الغني بهذا الفيتامين وعليك تناوله في ذلك اليوم.

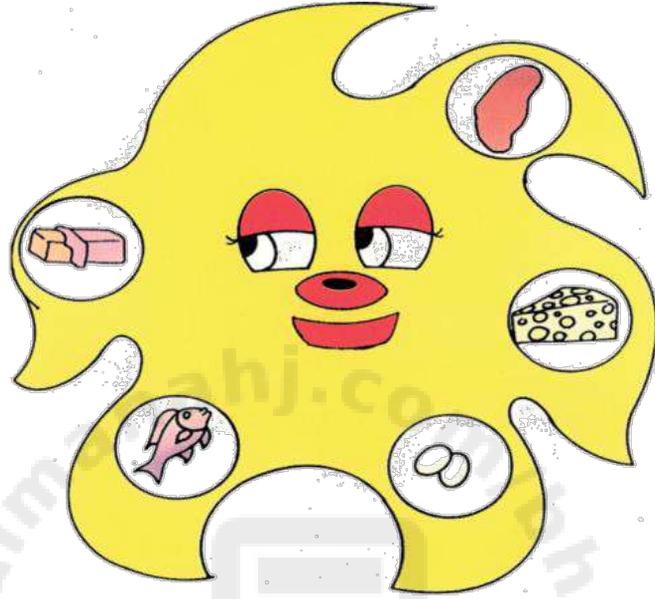
الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	أيام الاسبوع أطعمة غنية بفيتامين ج
							فلفل بارد
							بقونس
							جوافة
							بروكلي
							فرنبيط
							فرولة
							ليمون
							برتقال
							يوسفي
							كيوي
							جرجير
							شمام



		😊	☹️	رأي التلميذ في أنشطة الدرس
--	--	---	----	----------------------------

مريض	جيد	جيد جداً	ممتاز	التقدير
التطوير		التعزيز		الوصف
ليكن اهتمامك أكثر	○	عمل رائع ، وفقك الله	○	اتقان تام
تحتاج إلى القليل و تتقن المهارة	○	أحسننت ، سُدعت بمحاولتك	○	اقتربت من الاتقان
اطلب المساعدة من المعلم الصغير	○	أتمنى الأفضل في المرات القادمة	○	حاول أكثر فأنت تستطيع

من خلال الصورة المعروضة أجب على الأسئلة التالية:



1- اسم الفيتامين الموجود في الصورة هو

2- الأطعمة الغنية بهذا الفيتامين

----- و ----- و ----- و

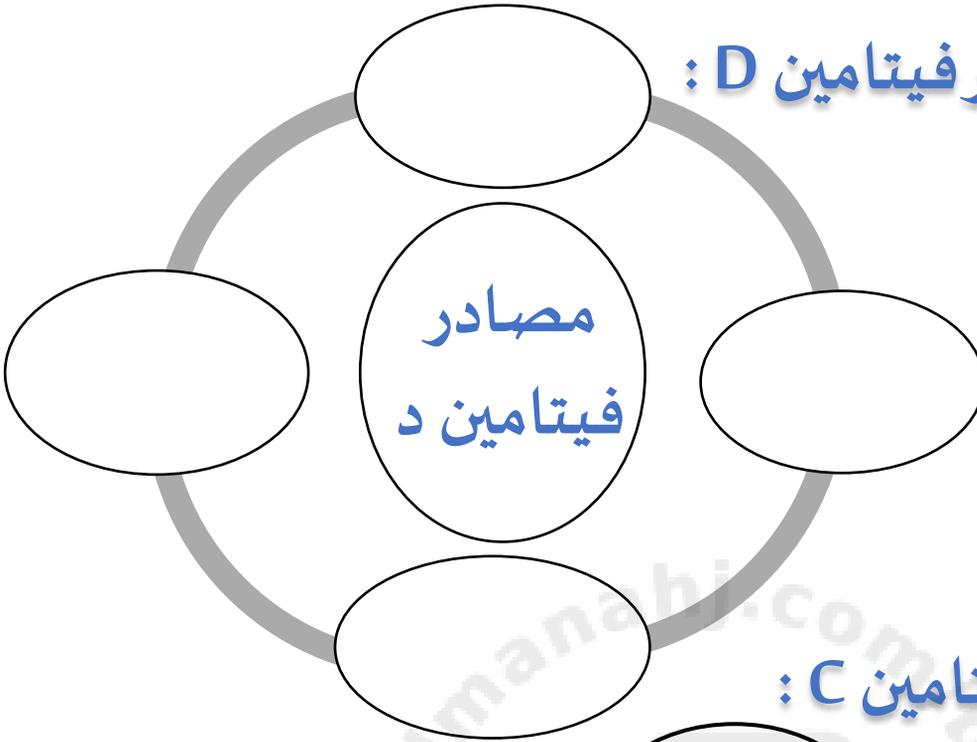
3- هناك طريقة أخرى للحصول على هذا الفيتامين من غير تناول الطعام ما هي ؟



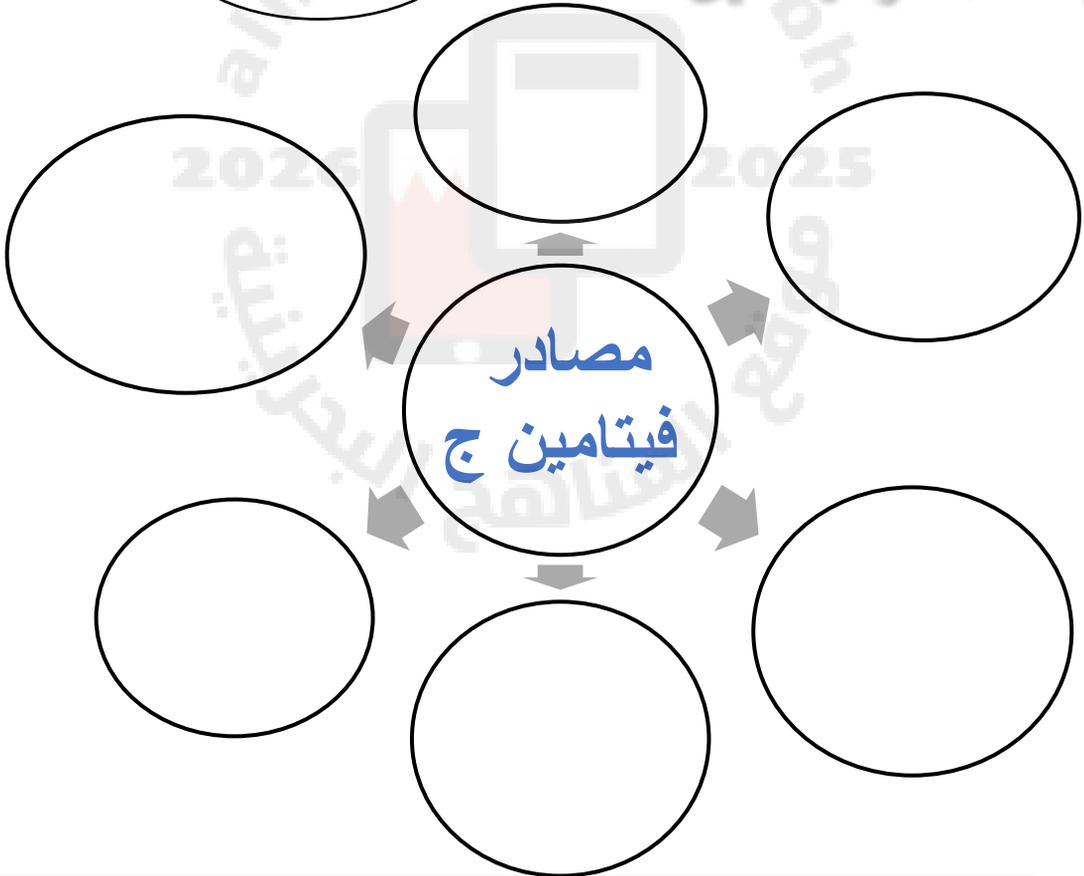
رأي التلميذ في أنشطة الدرس

مرضى	جيد	جيد جداً	ممتاز	التقدير	
التطوير		التعزيز		الوصف	
ليكن اهتمامك أكثر	<input type="radio"/>	عمل رائع ، وفقك الله	<input type="radio"/>	انقن تام	<input type="radio"/>
تحتاج إلى القليل و تتقن المهارة	<input type="radio"/>	أحسننت ، سُدعت بمحاولتك	<input type="radio"/>	اقتربت من الاتقان	<input type="radio"/>
اطلب المساعدة من المعلم الصغير	<input type="radio"/>	أتمنى الأفضل في المرات القادمة	<input type="radio"/>	حاول أكثر فأنت تستطيع	<input type="radio"/>

اكتب مصادر فيتامين D :



اكتب مصادر فيتامين C :



		رأي التلميذ في أنشطة الدرس
--	--	-----------------------------------

التقدير	ممتاز	جيد جداً	جيد	مرضى
الوصف		التعزيز		التطوير
<input type="radio"/> اتقان تام <input type="radio"/> اقتربت من الاتقان <input type="radio"/> جاول أكثر فأنت تستطيع	<input type="radio"/> عمل رائع ، وفقك الله <input type="radio"/> أحسنت ، سعدت بمحاولتك <input type="radio"/> أتمنى الأفضل في المرات القادمة	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> ليكن اهتمامك أكثر <input type="radio"/> تحتاج إلى القليل و تتقن المهارة <input type="radio"/> اطلب المساعدة من المعلم الصغير

أهمية فيتامين ج C للجسم

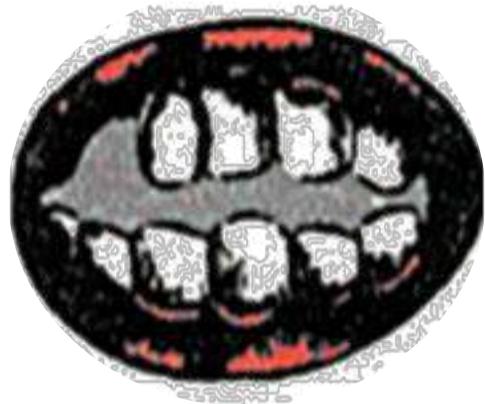
ما الفائدة التي يحصل عليها الجسم من فيتامين ج C؟

❖ يتدخل للمساعدة في جميع العمليات التي تتم داخل الجسم .

❖ يدعم دفاعات الجسم ضد الأمراض والعدوى .

❖ ضروري لسلامة الاوعية الدموية .

❖ مهم جدا لسلامة العظام والأسنان .



أهمية فيتامين د D للجسم

ما الفائدة التي يحصل عليها الجسم من فيتامين د؟

❖ يحمي من الإصابة بالآفات الجلدية

❖ يقوي العظام

❖ يساعد الكالسيوم كي يثبت في الاسنان فيقويها ويجعلها صلبة تقاوم النخر.



ما هي فوائد فيتامين ج (C)؟

فوائد فيتامين ج

Blank area for writing the benefits of Vitamin C.

		رأي التلميذ في أنشطة الدرس
---	---	-----------------------------------

التقدير	ممتاز	جيد جداً	جيد	مرضى التطوير
<input type="radio"/> اتقان تام <input type="radio"/> اقتربت من الاتقان <input type="radio"/> جاول أكثر فأنت تستطيع	<input type="radio"/> عمل رائع ، وفقك الله <input type="radio"/> أحسنت ، سعدت بمحاولتك <input type="radio"/> أتمنى الأفضل في المرات القادمة	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> ليكن اهتمامك أكثر <input type="radio"/> تحتاج إلى القليل و تتقن المهارة <input type="radio"/> اطلب المساعدة من المعلم الصغير

نهلة محمد السبيعي
مديرة المدرسة

موزة فرج الرميحي
معلمة المقرر

ما هي فوائد فيتامين د (D)؟

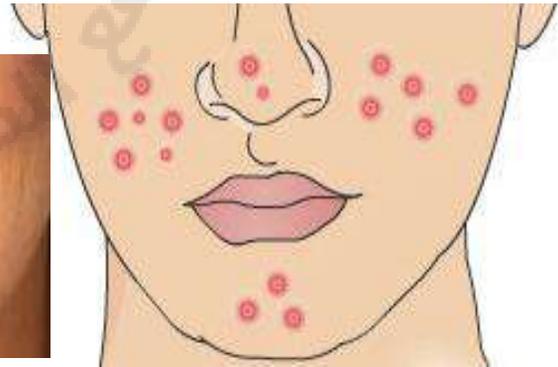
فوائد فيتامين د

يساعد على امتصاص ---
:-----كي

الحماية من -----

تقوي -----

تقوي -----



		رائ التلميز في أنشطة الالرس			
☹		☺			
مرضى	جيد	جيد جداً	ممتاز		
التطوير		التعزيز	الوصف		
ليكن اهتمامك أكثر	<input type="radio"/>	عمل رائع ، وفقك الله	<input type="radio"/>	اتقان تام	<input type="radio"/>
تحتاج إلى القليل و تتقن المهارة	<input type="radio"/>	أحسنيت ، سعت بمحاولتك	<input type="radio"/>	اقتربت من الاتقان	<input type="radio"/>
اطلب المساعدة من المعلم الصغير	<input type="radio"/>	أتمنى الأفضل في المرات القادمة	<input type="radio"/>	حاول أكثر فأنت تستطيع	<input type="radio"/>

ماذا يحدث لو؟

أكثر الفيتامينات أهمية للجسم، فما هي أعراض نقصه؟
فيتامين ج C



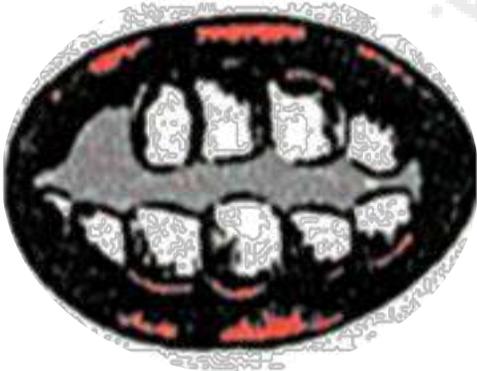
أعراض نقص فيتامين ج:

- نزفًا وقروحًا في اللثة وتحت الجلد.
- ضعف العظام والأسنان
- تعرض الجسم للعدوى.



أعراض نقص فيتامين د:

- الأصابة بلين العظام وضعفها.
- تسوس الأسنان
- الأصابة بالأمراض الجلدية



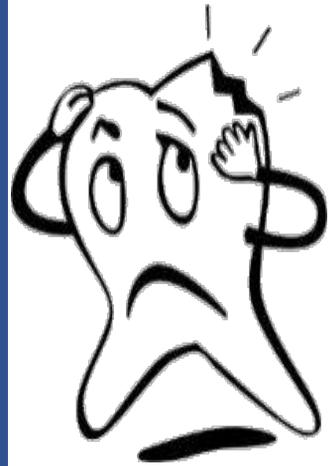
أولاً: محمد عنده نزيف وقروح في اللثة بالإضافة لذلك مصاب بالزكام ، أي فيتامين تنصحه أن يتناول حتى يوقف النزيف ويشفى القروح ، ويشفى من الزكام ؟

فيتامين : -----

علل: لماذا من الضروري تناول أطعمة تحتوي على فيتامين C يومياً؟

ثانياً: محمد قدمه مكسورة وأسنانه ضعيفة جداً وسهولة الكسر ولديه أمراض في جلده مثل الحكة والبثور. أي فيتامين تنصحه أن يأخذ؟

فيتامين : -----

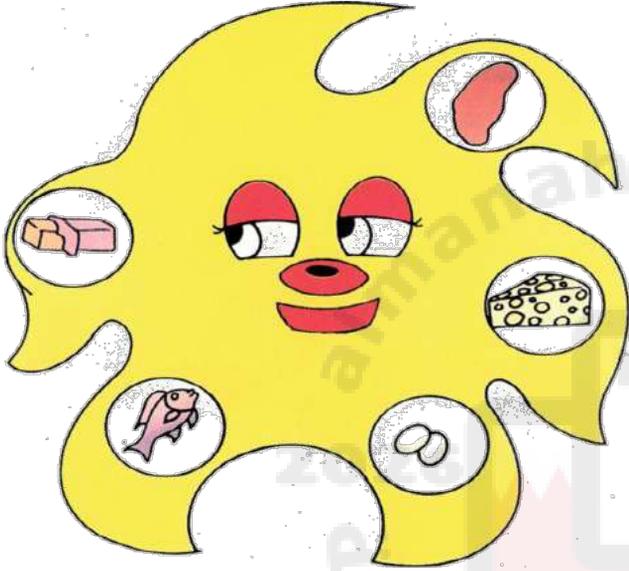


☹️	😊	رأي التلميذ في أنشطة الدرس
----	---	----------------------------

التقدير	ممتاز	جيد جداً	جيد	مرضى
الوصف	التعزيز	التطوير		
○ اتقان تام	○ عمل رائع ، وفقك الله	○ ليكن اهتمامك أكثر	○	
○ اقتربت من الاتقان	○ أحسنت ، سعدت بمحاولتك	○ تحتاج إلى القليل و تتقن المهارة	○	
○ جاول أكثر فأنت تستطيع	○ أتمنى الأفضل في المرات القادمة	○ اطلب المساعدة من المعلم الصغير	○	

الدرس الرابع: المعادن

الكالسيوم - الحديد



أهداف الدرس الرابع:

- 1- يعدد أمثلة لمصادر الأطعمة الخاصة بفيتامين ج / د .
- 2- يحدد فائدة وأهمية كل فيتامين لجسم الانسان.
- 3- يستنتج أعراض نقص كل فيتامين بالجسم.

الادارة والمسكن



أهداف الدرس الخامس:

في نهاية الدرس سيكون الطالب قادرًا على أن :

- 1- يعرف أهمية تحقيق معايير النظافة، والترتيب، والسلامة.
- 2- المحافظة على البيئة وترشيد استهلاك الماء.
- 3- العمل بشكل منظم عند القيام بالأعمال المنزلية.
- 4- يطور المهارات اليدوية الخاصة بأعمال التنظيف في المنزل وترتيبه.

جلي الأواني وترشيد استهلاك الماء

يعد جلي الأواني من أكثر الأعمال المنزلية تكرارا واستهلاكاً للماء، وهو يتطلب أيضاً وقتاً وجهداً كبيرين. هل لاحظت ذلك في بيتكم؟ ولكننا إن تمكنا من تنظيم خطوات عملية الجلي واتقان كل خطوة، فإنها تصبح أكثر يسراً وسهولة ومتعة، وتوفر من استهلاك الماء أيضاً، ونكون أصدقاء للبيئة.

كما أن لذلك تأثيراً مهماً في صحة أفراد الأسرة، فأدوات الطعام غير النظيفة تتسبب في نقل الأمراض، وتؤثر في مذاق الطعام.



تطبيق عملي رقم (1) : كيف تساعد في رفع الأواني من على المائدة؟

عد بالصينية واحمل عليها الأكواب وما تبقى.

أحضر صينية واحمل عليها الصحون والملاعق والشوك.

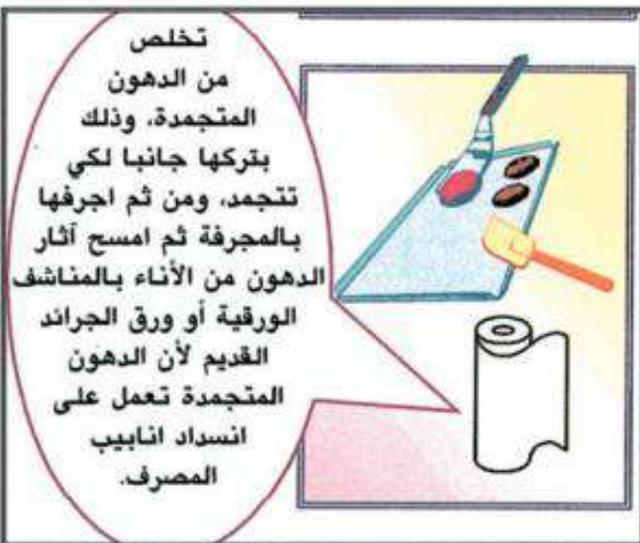
انقل أواني السكب إلى المطبخ، وأفرغ ما تبقى بها من أطعمة في أواني زجاجية ذات أغطية، ثم ضعها في الثلاجة.



رتب الأواني في مجموعات متشابهة على يمين المجلى، حسب نوعها ومدى اتساخها.



تطبيق عملي رقم (2) : كيف تحضر الأنية لعملية الجلي وتحافظ على الصحة والبيئة؟



الأدوات والمواد اللازمة للجلي



مجرفة مطاوية



مريول للجلي



قفازات



سائل الجلي

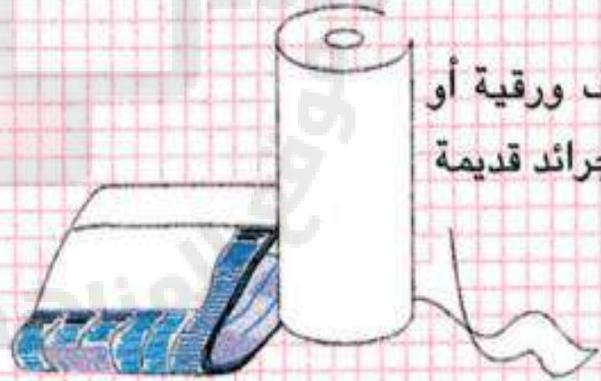
اسفنجة من
النوع الجيد



فرشاة بيد طويلة



سلك للجلي من النوع
الذي لا يصدأ



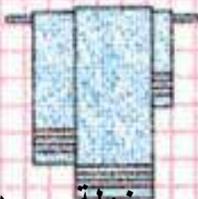
مناشف ورقية أو
ورق جرائد قديمة



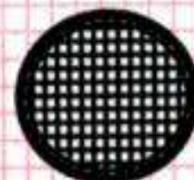
إسفنجة رقيقة
لتنشيف الحوض

مصفاة صغيرة

لفتحة الحوض



فوطه جافة
لتنشيف الأواني



54 موزة فرج الرميحي

معلمة المقرر

تطبيق عملي رقم (3) : هل الشطف الأولي للأواني يوفر استهلاك الماء والمادة المنظفة؟

القيام بعملية الشطف الأولي للأواني بطريقة صحيحة يساعد على:

توفير سائل الجلي لأنه لن يختلط مع بقايا الأطعمة وتقل فاعليته ويهدر عبثاً ويساهم في تلوث البيئة .

إكمال

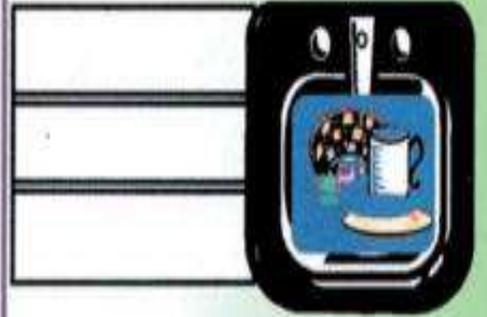
عملية الجلي بسرعة وبشكل أفضل

ترشيد

استهلاك المياه لأن صنوبر الماء المفتوح لمدة ١٥ دقيقة يستهلك (١٢٥) لتراً من الماء. أما حوض المطبخ المملوء بالماء فيستهلك (٢٥) لتراً، وبذلك فقد وفرت (١٠٠) لتر وبذلك تكون صديقا للبيئة.

نهلة محمد السبيعي
مديرة المدرسة

املا الحوض ماء ساخنا حتى المنتصف وضع فيه الأواني التي حضرتها



اشطفها بالفرشاة لإزالة بقايا الأطعمة، وضع كل ما قمت بشطفه في جهة واحدة على المجلى بالترتيب السابق



تخلص من ماء الشطف، مع الحرص على وضع المصفاة الخاصة بفتحة المصرف، ثم نظف الحوض جيدا واملاه إلى منتصفه مرة أخرى.



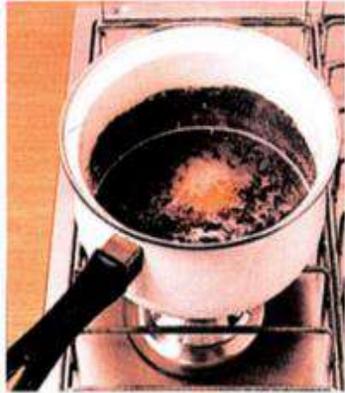
موزة فرج الرميحي
معلمة المقرر

تطبيق عملي رقم (4) : التنظيف بمادة الجلي



توصيات هامة

- ١- توضع الأواني بعد تنظيفها بالليفة والصابون في الحوض المملوء بالماء أولاً بأول كي لا يجف الصابون عليها ويصعب إزالتها إلا بكميات كبيرة من الماء.
- ٢- قم بتنظيف كل جزء من الأنية وحتى المناطق الضيقة مثل قاعدة وأيدي الأكواب وكذلك النقوش على الملاعق وبين أسنان الشوك وبإمكانك باستعمال الفرشاة لذلك.
- ٣- يمكن التخلص من اللون البني في أباريق الشاي والأكواب بنقعها في ماء مغلي وبيكربونات الصوديوم أو دكها بها وهي جافة فهي لا تؤثر على الطعم.
- ٤- تنظف القدور والأواني المصنوعة من معدن الألمونيوم باستعمال ليفة سلك وصابون جامد أو وسائل الجلي مع الدك بحركة دائرية بخفة.
- أما الأنية التي اكتسبت لونا داكنا بسبب غلي الماء بها، فننظفها بماء به عصير ليمون أو قليل من الخل.
- ٥- نظف الأنية المحترقة بنقعها بماء ومسحوق للغسيل مثل (تايد أو أريال) لمدة ساعة، ثم ضعها على النار لتغلي فتتفكك جزيئات الطعام المحترق. وإذا تبقى آثارا فيها فادكك باستعمال سلك الجلي مع الصابون السائل.



تطبيق عملي رقم (5) : حوض الجلي أخطر مكان في المطبخ، كيف تنظفه؟



أنا أطبق شروط السلامة أثناء الجلي كما يلي :

- ١ - أحرص على ارتداء القفاز الخاص بالجلي للمحافظة على يدي من آثار الصابون والمطهرات.
- ٢ - ألبس حذاء مريحاً.
- ٣ - أردي مريول الجلي المبطن بالشمع لنلا يتسرب الماء إلى جسمي.
- ٤ - أقف وقفة معتدلة ولا أحنى عمودي الفقري.
- ٥ - أقلل ما أمكن من استعمال مواد التنظيف الكيماوية والمطهرات لأحافظ على البيئة.
- ٦ - أفرك الأواني الزجاجية برفق لنلا تنكسر فتؤدي يدي.
- ٧ - أنظف أوعية المرضى وأجليها بعيداً عن أواني الأسرة وأستخدم الماء المغلي أو مادة مطهرة مضافة إلى ماء التنظيف.
- ٨ - أنظف المجلي بعد الانتهاء من عملية الجلي وأمسح الأسطح بمادة مطهرة بين الحين والآخر.
- ٩ - أنتبه جيداً عند تنظيف السكاكين وخاصة منطقة إلتقاء النصل بالمقبض لنلا تتراكم بها الجراثيم.

- أغسل الليفة جيداً بعد استعمالها وأضعها جانباً لكي تجف .
- أحرص على استبدال الليفة باستمرار.
- أعقم الليفة بغمسها بماء مضاف إليه مادة معقمة بين الحين والآخر مثل مستحضرات (الكورين).
- أو أضعها وهي مبتلة بالماء لمدة دقيقتين في (الميكرويف) لقتل الجراثيم التي تكاثرت بداخلها.

تطبيق عملي رقم (6) : تنظيف الأوعية و الأواني بعد جليها



أنا أطبق شروط السلامة أثناء الجلي كما يلي :

- ١ - أحرص على ارتداء القفاز الخاص بالجلي للمحافظة على يدي من آثار الصابون والمطهرات.
- ٢ - ألبس حذاء مريحاً.
- ٣ - أردي مريول الجلي المبطن بالشمع لنلا يتسرب الماء إلى جسمي.
- ٤ - أقف وقفة معتدلة ولا أحنى عمودي الفقري.
- ٥ - أقلل ما أمكن من استعمال مواد التنظيف الكيماوية والمطهرات لأحافظ على البيئة.
- ٦ - أفرك الأواني الزجاجية برفق لنلا تنكسر فتؤدي يدي.
- ٧ - أنظف أوعية المرضى وأجليها بعيداً عن أواني الأسرة وأستخدم الماء المغلي أو مادة مطهرة مضافة إلى ماء التنظيف.
- ٨ - أنظف المجلي بعد الانتهاء من عملية الجلي وأمسح الأسطح بمادة مطهرة بين الحين والآخر.
- ٩ - أنتبه جيداً عند تنظيف السكاكين وخاصة منطقة إلتقاء النصل بالمقبض لنلا تتراكم بها الجراثيم.

- أغسل الليفة جيداً بعد استعمالها وأضعها جانباً لكي تجف .
- أحرص على استبدال الليفة باستمرار.
- أعقم الليفة بغمسها بماء مضاف إليه مادة معقمة بين الحين والآخر مثل مستحضرات (الكورين).
- أو أضعها وهي مبتلة بالماء لمدة دقيقتين في (الميكرويف) لقتل الجراثيم التي تكاثرت بداخلها.

1- أكتب نصائح أو عبر برسومات عن أهمية ترشيد استهلاك الماء في أثناء القيام بالأعمال المنزلية المختلفة، وخاصة في مملكة البحرين.

Blank area for writing the answer to question 1.

2- كثير من الناس يلقون بكميات كبيرة من بقايا الأطعمة في القمامة ما رأيك بذلك؟ فكر بأسلوب لتوعية الناس للقضاء على هذه الظاهرة.

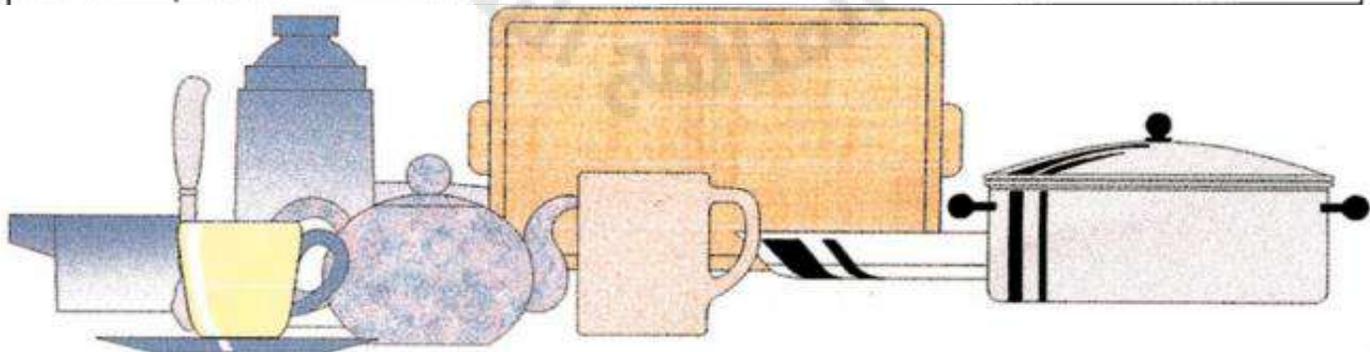
Blank area for writing the answer to question 2.

☹️	😊	رأي التلميذ في أنشطة الدرس
----	---	----------------------------

التقدير	ممتاز	جيد جداً	جيد	مرضى
الوصف	الوصف	التعزيز	التطوير	التطوير
○ اتقان تام	○ عمل رائع ، وفقك الله	○ أحسنت ، سعت بمحاولتك	○ ليكن اهتمامك أكثر	○ تحتاج إلى القليل و تتقن المهارة
○ اقتربت من الاتقان	○ أتمنى الأفضل في المرات القادمة	○ اطلب المساعدة من المعلم الصغير	○ اطلب المساعدة من المعلم الصغير	○ اطلب المساعدة من المعلم الصغير
○ حاول أكثر فأنت تستطيع				

- بعد انتهائك من جلي الأواني، قيّم ما عملته، وذلك بوضع إشارة بخمس نجوم لتشير إلى مستوى نظافة وترتيب الأواني والمجلى.

*****	مستوى النظافة والترتيب	
	المجلى وصبور الماء وزواياه ونقاط الالتقاء فيه نظيفة ولامعة.	١
	لا توجد رائحة غير مستحبة للمجلى.	٢
	الإسفنج المستخدمة في الجلي نظيفة لا توجد بها بقايا طعام ملتصقة أو رائحة.	٣
	فتحة مصرف الجلي نظيفة وتصرف الماء بشكل جيد.	٤
	الأواني مرتبة بشكل صحيح على مصفاة الأطباق.	٥
	القدور المعدنية لامعة.	٦
	سطح أواني الاستينلس استيل لامع لا توجد عليه بقع سوداء.	٧
	قاعدة الأطباق والأكواب نظيفة لا أثر للألوان الداكنة فيها.	٨
	أيدي الأكواب والفناجين ومقابض الملاعق والشوك والسكاكين نظيفة.	٩
	السطح الداخلي للدلة أو الإبريق نظيف لامع.	١٠
	الأكواب الزجاجية لامعة شفافة لا أثر لرائحة فيها.	١١
	أضف نقاطاً أخرى.....	١٢



☹️	😊	رأي التلميذ في أنشطة الدرس
----	---	----------------------------

مرضى التطوير	جيد	جيد جداً	ممتاز	التقدير الوصف
ليكن اهتمامك أكثر	<input type="radio"/>	عمل رائع ، وفقك الله	<input type="radio"/>	اتقان تام
تحتاج إلى القليل و تتقن المهارة	<input type="radio"/>	أحسننت ، سعت بمحاولتك	<input type="radio"/>	اقتربت من الاتقان
اطلب المساعدة من المعلم الصغير	<input type="radio"/>	أتمنى الأفضل في المرات القادمة	<input type="radio"/>	حاول أكثر فانت تستطيع

المنسوجات الطبيعية و الصناعية

من خلال الصورة التي أمامك عرف المنسوجات :

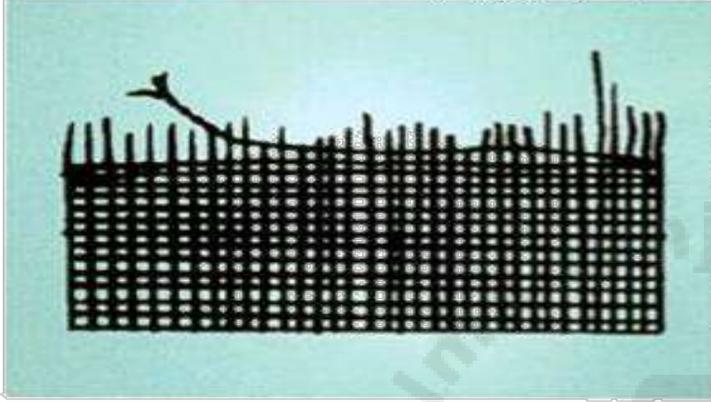


هي المنتجات التي تدخل الخيوط في صناعتها،
كالأقمشة والملابس والفرش والسجاد والستائر
والأثاث المنجد والحبال و الأحذية الحقائق وأشياء
أخرى نستخدمها بشكل واسع.

تجربة

تطبيق عملي رقم (1) : أحضر قطعة من قماش الخيش أو أي قماش آخر، ماذا تلاحظ ؟

حاول فك الخيط ستجده مكونًا من عدد من الخيوط مبرومة جيدًا كما في الشكل.



- أمسك الخيط وتفحصه جيدًا وأنظر إليه أسفل عدسة مكبرة.

ماذا تلاحظ؟

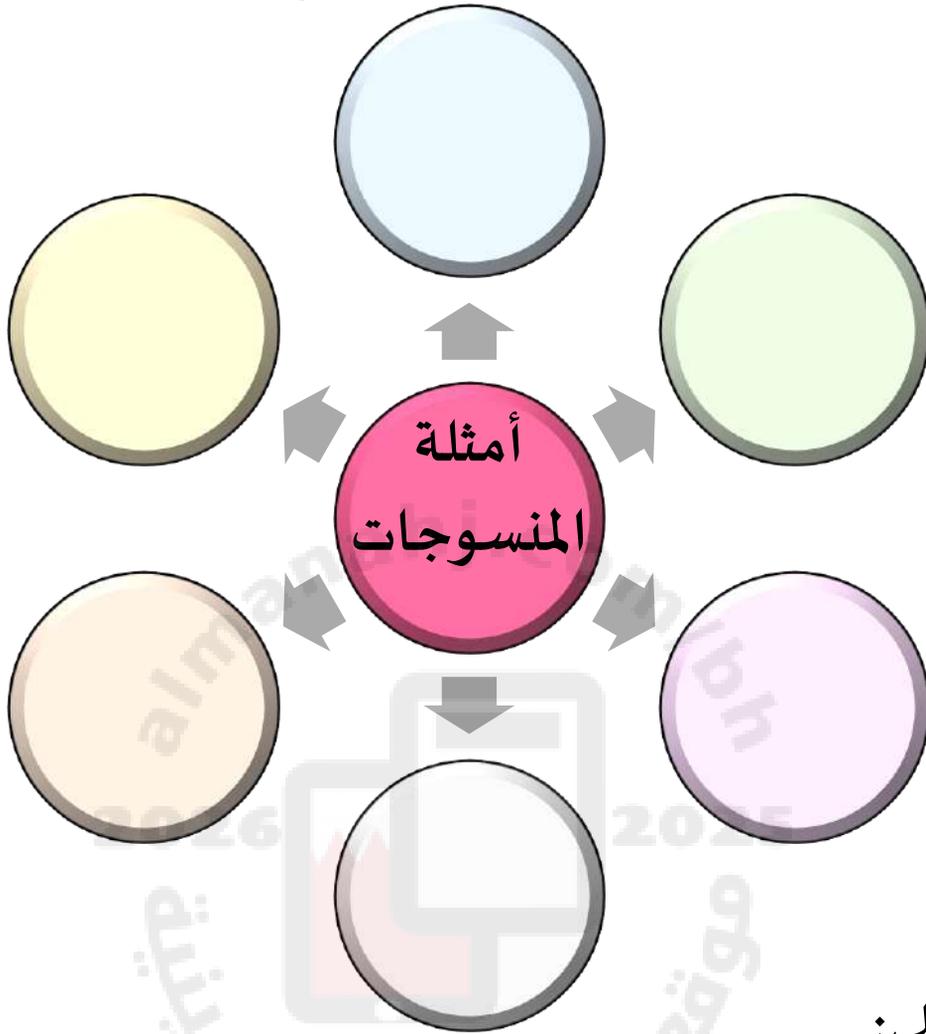
إن هذا الخيط مكون من عدد كبير من الشعيرات تسمى (أليافًا)، وهي رفيعة جدًا، ورتبت بعضها إلى جانب بعض بألات خاصة، ثم بُرمت باستخدام المغازل الآلية لتكوّن الخيوط التي تُصنع منها الأقمشة والمنتجات النسيجية الأخرى.

☹️	😊	رأي التلميذ في أنشطة الدرس
----	---	----------------------------

مرضى التطوير	جيد	جيد جدًا التعزيز	ممتاز	التقدير الوصف
ليكن اهتمامك أكثر	<input type="radio"/>	عمل رائع ، وفقك الله	<input type="radio"/>	○ اتقان تام
تحتاج إلى القليل و تتقن المهارة	<input type="radio"/>	أحسننت ، سُدعت بمحاولتك	<input type="radio"/>	○ اقتربت من الاتقان
اطلب المساعدة من المعلم الصغير	<input type="radio"/>	أتمنى الأفضل في المرات القادمة	<input type="radio"/>	○ حاول أكثر فانت تستطيع

أجب عن الأسئلة التالية: كثير من الأشياء تصنع من المنسوجات مثل:

٤



اكمل ما يلي:

..... هي المنتجات التي تدخل الخيوط في صناعتها.

..... هي رفيعة جداً، رتبت بعضها إلى جانب بعض بألات

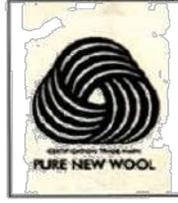
خاصة، ثم برمت باستخدام المبارم الآلية لتكون الخيوط.

☹️	😊	رأي التلميذ في أنشطة الدرس
----	---	----------------------------

مرضى التطوير	جيد	جيد جداً	ممتاز	التقدير الوصف
ليكن اهتمامك أكثر	<input type="radio"/>	عمل رائع ، وفقك الله	<input type="radio"/>	اتقان تام
تحتاج إلى القليل و تتقن المهارة	<input type="radio"/>	أحسننت ، سئدت بمحاولتك	<input type="radio"/>	اقتربت من الاتقان
اطلب المساعدة من المعلم الصغير	<input type="radio"/>	أتمنى الأفضل في المرات القادمة	<input type="radio"/>	حاول أكثر فانت تستطيع

تصنع بعض الأقمشة من ألياف طبيعية وهي:

حيوانية



صوف طبيعي
%١٠٠

الصوف

نباتية

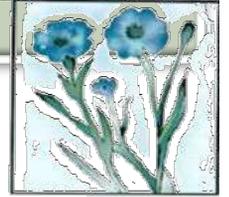


%١٠٠ قطن

القطن

100%
Linin

الكتان

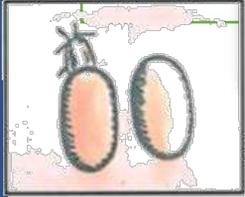


%١٠٠ كتان

almanahj.com/bh

SILK

%١٠٠ حرير



القطن : ينمو في مصر وسوريا والهند وأمريكا.
الكتان : تؤخذ الألياف من ساق نبات الكتان
وتصنع منه أقمشة فاخرة.



الصوف : يؤخذ من شعر أو وبر الحيوانات.
الحرير الطبيعي : تنتجه دودة القز التي تتغذى على ورق شجرة التوت.



أقمشة من ألياف صنعها الإنسان وهي:

صناعية

١٠٠% بوليستر
POLYESTER
100%

١٠٠% نايلون
NYLON
100%

١٠٠% رايون
RAYON
100%
يشبه الحرير

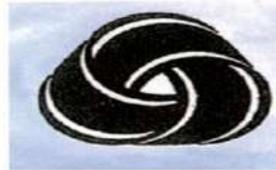
١٠٠% أكريلك
Acrylic
100%
يشبه الصوف

صناعية مخلوطة

١٥% صوف
١٥% نايلون
٧٠% أكريلك

٧٠% صوف
٣٠% نايلون

٣٥% قطن
٦٥% بوليستر



علامة للصوف المخلوط

تمتاز الأقمشة المصنوعة من الألياف المخلوطة بأنها تجمع بين نوعين أو أكثر من الألياف من أجل تحسين صفات القماش المنتج.

أولاً: ما هي مصادر الألياف؟

مصادر الألياف

ألياف

ألياف

ألياف

ألياف

ثانياً: أكمل المخططات التالية

ألياف حيوانية

أقمشة تصنع من الحرير

أقمشة تصنع من الصوف

استخدامها

نحصل من

عيوبها

عيوبها

مميزاتها

نحصل من

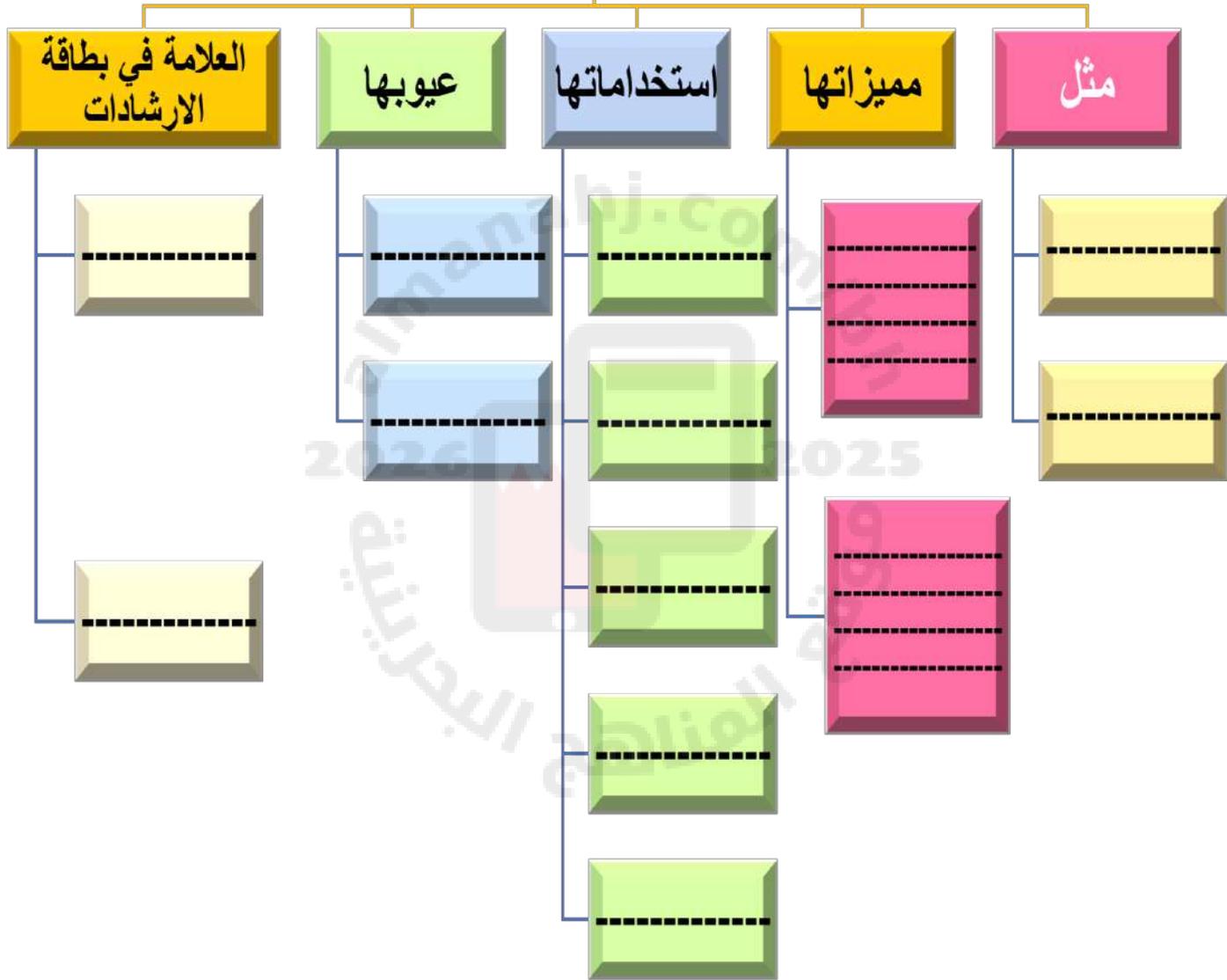


رأي التلميذ في أنشطة الدرس

مرضى	جيد	جيد جداً	ممتاز	التقدير	
التطوير		التعزيز		الوصف	
ليكن اهتمامك أكثر	<input type="radio"/>	عمل رائع ، وفقك الله	<input type="radio"/>	اتقان تام	<input type="radio"/>
تحتاج إلى القليل و تتقن المهارة	<input type="radio"/>	أحسننت ، سُدت بمحاولتك	<input type="radio"/>	اقتربت من الاتقان	<input type="radio"/>
اطلب المساعدة من المعلم الصغير	<input type="radio"/>	أتمنى الأفضل في المرات القادمة	<input type="radio"/>	حاول أكثر فأنت تستطيع	<input type="radio"/>

ثانياً: أكمل المخططات التالية

ألياف نباتية



☹️	😊	رأي التلميذ في أنشطة الدرس
----	---	----------------------------

مرضى التطوير	جيد	جيد جداً	ممتاز	التقدير الوصف
ليكن اهتمامك أكثر	<input type="radio"/>	عمل رائع ، وفقك الله	<input type="radio"/>	اتقان تام
تحتاج إلى القليل و تتقن المهارة	<input type="radio"/>	أحسننت ، سعدت بمحاولتك	<input type="radio"/>	اقتربت من الاتقان
اطلب المساعدة من المعلم الصغير	<input type="radio"/>	أتمنى الأفضل في المرات القادمة	<input type="radio"/>	حاول أكثر فأنت تستطيع

أكمل المخططات التالية

٤

ألياف مخلوطة

ألياف القطن

مميزاتها:

عيوبها:

ألياف البولستر

مميزاتها:

القطن بولستر

ويجمع أفضل
صفات البولستر

الصوف نايلون

لا يتلبد مع الغسيل ،
ويمكن غسله بالغسالة

☹️	😊	رأي التلميذ في أنشطة الدرس
----	---	----------------------------

مريض	جيد	جيد جداً	ممتاز	التقدير
التطوير		التعزيز		الوصف
ليكن اهتمامك أكثر	○	عمل رائع ، وفقك الله	○	اتقان تام
تحتاج إلى القليل و تتقن المهارة	○	أحسننت ، سُدعت بمحاولتك	○	أقتربت من الاتقان
اطلب المساعدة من المعلم الصغير	○	أتمنى الأفضل في المرات القادمة	○	حاول أكثر فأنت تستطيع

أكمل الخصائص المستحبة والغير مستحبة في نسيج الألياف الطبيعية والصناعية في الفراغات التالية:

نوع النسيج: ألياف نباتية (القطن ، الكتان)
خصائص مستحبة:

1- تمتص العرق

2- يمكن ارتدائها في فصل الصيف

خصائص غير مستحبة:

1-

2- تحتاج إلى عناية أثناء الغسل والكي.

3-

نوع النسيج: ألياف حيوانية (الصوف)
خصائص مستحبة:

1-

خصائص غير مستحبة:

1-

☹️	😊	رأي التلميذ في أنشطة الدرس
----	---	----------------------------

مرضى التطوير	جيد	جيد جداً	ممتاز	التقدير الوصف
ليكن اهتمامك أكثر	<input type="radio"/>	عمل رائع ، وفقك الله	<input type="radio"/>	اتقان تام
تحتاج إلى القليل و تتقن المهارة	<input type="radio"/>	أحسنيت ، سعت بمحاولتك	<input type="radio"/>	اقتربت من الاتقان
اطلب المساعدة من المعلم الصغير	<input type="radio"/>	أتمنى الأفضل في المرات القادمة	<input type="radio"/>	حاول أكثر فأنت تستطيع

أكمل الخصائص المستحبة والغير مستحبة في نسيج الألياف الطبيعية والصناعية في الفراغات التالية:

نوع النسيج: الحرير

خصائص مستحبة:

1-

2- ألوانها جذابة وزاهية.

خصائص غير مستحبة:

1-

2-

3- تحتاج إلى عناية أثناء الغسل والكي.

نوع النسيج: ألياف صناعية

خصائص مستحبة:

1-

2-

خصائص غير مستحبة:

1- لا تمتص العرق.

2-

		رأي التلميذ في أنشطة الدرس
---	---	----------------------------

مرضى التطوير	جيد	جيد جدًا	ممتاز	التقدير الوصف
ليكن اهتمامك أكثر	<input type="radio"/>	عمل رائع ، وفقك الله	<input type="radio"/>	اتقان تام
تحتاج إلى القليل و تتقن المهارة	<input type="radio"/>	أحسننت ، سعت بمحاولتك	<input type="radio"/>	اقتربت من الاتقان
اطلب المساعدة من المعلم الصغير	<input type="radio"/>	أتمنى الأفضل في المرات القادمة	<input type="radio"/>	حاول أكثر فأنت تستطيع

الدرس السابع: المحافظة على ملابسك



أهداف الدرس السابع

في نهاية الدرس سيكون الطالب قادرًا على أن :

1. يحدد أساليب مختلفة للحفاظ على الملابس.

2. يقارن بين السلوك الجيد والسلوك السيئ للتعامل

مع ملابسه.

المحافظة على ملابسك



علي هو الذي يستحق الثناء والتقدير على
حسن الترتيب والتنظيم لملايسه ، أما
أحمد فهو غير منظم أو مرتب ولا يحافظ
على ملايسه بطريقة صحيحة .

المحافظة على ملابسك



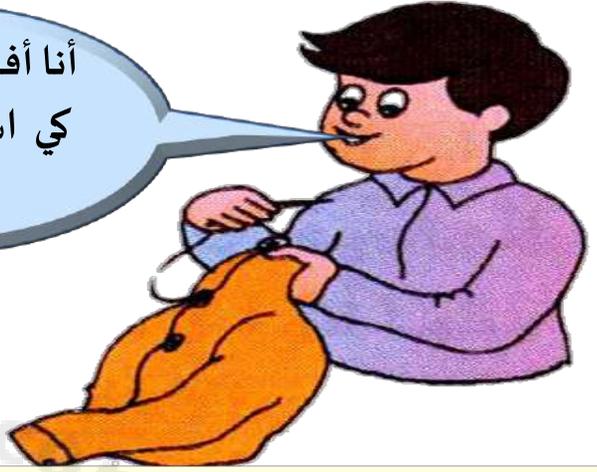
إن الترتيب والنظافة جزء من الجمال، وثيابك المرتبة النظيفة تريحك عند ارتدائها، فهل تحافظ على ملابسك؟ ماذا تفعل بعد خلعها؟ هل ترمي بها على الأرض؟ أم تلقي بها على أقرب كرسي بجانبك؟ أم أنك توفر دقائق قليلة من وقتك لوضعها مرتبة في مكانها، هل تحافظ عليها نظيفة وتحميها من التعرض للتمزق؟ إذا فعلت ذلك، وعملت الإصلاحات الصغيرة التي تحتاج إليها في الحال فإنها تصبح جاهزة لك في أي وقت تريد ارتدائها، وتبدو حسن المظهر وتوفر نقودك، وبهذا تستحق التقدير والثناء.



المحافظة على ملابسك

هل تصلىح أزرار ملابسك أو أي فتق حال حدوثه؟

أنا أفضل أن اصلحها
كي استفيد منها لمدة
أطول



أم تستخدم الدبابيس لقفل الفتحات؟

أنا أفضل أن
استخدم الدبابيس
أسرع ولا تحتاج إلى
وقت



من الأفضل أن
نجلس على شيء
نظيف كي نحافظ
على ملابسنا من
الأتساخ

هل تجلس على الأرض المتسخة،
أم تضع ورقاً مقواة أو ما يحمي
ملابسك من الاتساخ؟



نشاط تدريبي (1): أجب عن الأسئلة التالية وضع لنفسك تقديراً تحكم به على مستوى عنايتك بملابسك.. بوضع (*) إذا كانت إجابتك بنعم ثم اجمع النجوم



1- هل تقوم بفتح جميع الأزرار والسحابات عند ارتدائك لملابسك وعند خلعها. ()

2- هل تترك الحذاء الجلدي المبتل ليحفظ في مكان بعيداً عن الشمس وتحشوه ورقاً ليحتفظ بشكله. ()



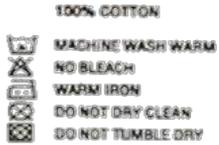
3- هل تعلق ملابسك بشكل صحيح وتغفل فتحاتها، وتنظفها عن الغبار ثم تتركها تهوى قبل وضعها داخل الخزانة. ()



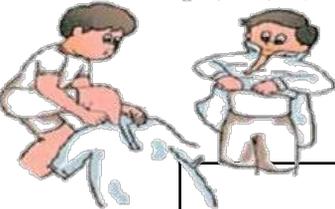
4- هل ترتدي جورباً نظيفاً كل يوم وتغسل قدميك جيداً حتى لا تنبعث منها رائحة كريهة. ()



5- هل تتفقد بطاقات الملابس قبل شرائها كي تختار الأنواع التي يسهل العناية بها. ()



6- هل ترتدي ملابسك من منطقة الرأس لثلاث ثلثي الغبار عن الأرض أم من أسفل. ()

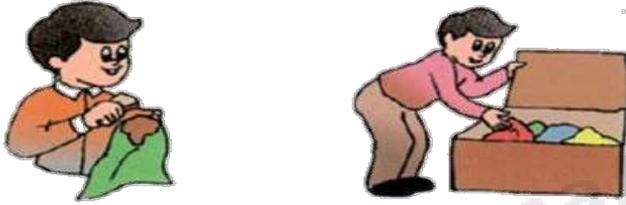


رأي التلميذ في أنشطة الدرس

التقدير	ممتاز	جيد جداً	جيد	مرضي
التوصيف		التعزيز		التطوير
○ اتقان تام	○	عمل رائع ، وفقك الله	○	ليكن اهتمامك أكثر
○ اقتربت من الاتقان	○	أحسننت ، ساعدت بمحاولتك	○	تحتاج إلى القليل و تتقن المهارة
○ حاول أكثر فأنت تستطيع	○	أتمنى الأفضل في المرات القادمة	○	اطلب المساعدة من المعلم الصغير

نشاط تدريبي (1): أجب عن الأسئلة التالية وضع لنفسك تقديراً تحكم به على مستوى عنايتك بملابسك.. بوضع (*) إذا كانت إجابتك بنعم ثم اجمع النجوم

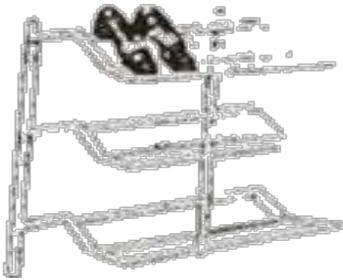
7- هل تزيل البقع حال حدوثها وتضع الملابس المتسخة في المكان المخصص لها. ()



8- هل تجلس على الأرض المتسخة إذا اضطررت لذلك. ()



9- هل تخلع حذائك قبل دخولك للمنزل وتضعه في المكان المخصص له. ()



☹️	😊	رأي التلميذ في أنشطة الدرس
----	---	----------------------------

التقدير	ممتاز	جيد جداً	جيد	مرضى
الوصف	التعزيز	التطوير		
○ اتقان تام	○ عمل رائع ، وفقك الله	○ ليكن اهتمامك أكثر	○	
○ اقتربت من الاتقان	○ أحسنت ، سعت بمحاولتك	○ تحتاج إلى القليل و تتقن المهارة	○	
○ حاول أكثر فأنت تستطيع	○ أتمنى الأفضل في المرات القادمة	○ اطلب المساعدة من المعلم الصغير	○	

أولاً: سارة فتاة نشيطة تحب تعلم الأشياء الجديدة، اشترت حذاء جلدي جميل تريد أن تعتني به جيداً حتى يصبح كأنه جديد كل يوم، ما هي النصيحة التي تقدمينها إليها؟

١



١

ثانياً: صل العبارات التالية بما يناسبها؟

تتسخ
ملابسك

تفقد البطاقات والملصقات المثبتة
على الملابس قبل شرائها، كي

يسهل
العناية بها

ارتدي جورباً نظيفاً كل يوم، وتغسل
قدميك جيداً وتدعكها جيداً
بالليفة والصابون حتى

لا تتبعث
رائحة
كريهة

لا تجلس على الأرض المتسخة، وإذا
اضطرت لذلك فضع ورقة مقواة
حتى لا

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	رأي التلميذ في أنشطة الدرس
-----------------------	-----------------------	----------------------------

مريض	جيد	جيد جداً	ممتاز	التقدير
التطوير		التعزيز		الوصف
ليكن اهتمامك أكثر	<input type="radio"/>	عمل رائع ، وفقك الله	<input type="radio"/>	انتقان تام
تحتاج إلى القليل و تتقن المهارة	<input type="radio"/>	أحسن ، سُدت بمحاولتك	<input type="radio"/>	اقتربت من الانتقان
اطلب المساعدة من المعلم الصغير	<input type="radio"/>	أتمنى الأفضل في المرات القادمة	<input type="radio"/>	حاول أكثر فأنت تستطيع

Oعلاجي

Oتدريبي

Oإثرائي

التاريخ: / / م

ثالثاً: ضع علامة (✓) أو (×) أمام العبارات التالية:

1- ارتدي فستاني الجميل من منطقة الرأس، لئلا تلتقط الغبار عن الأرض ()

2- لا داعي بغسل البقع التي تسقط على الملابس أول بأول فقط ضعها في الغسالة ()

أمامك أحد السلوكيات الخاطئة للتعامل مع الملابس قام به أحد زملائك،



وضح ما هو التصرف الصحيح الذي كان ينبغي عليه القيام به بدلاً عن ذلك.

السلوك الصائب هو :-

☹️	😊	رأي التلميذ في أنشطة الدرس
----	---	----------------------------

التقدير	ممتاز	جيد جداً	جيد	مرضى
الوصف	التعزيز	التطوير		
○ اتقان تام	○ عمل رائع ، وفقك الله	○ ليكن اهتمامك أكثر	○	
○ اقتربت من الاتقان	○ أحسنت ، سُدعت بمحاولتك	○ تحتاج إلى القليل و تتقن المهارة	○	
○ حاول أكثر فانت تستطيع	○ أتمنى الأفضل في المرات القادمة	○ اطلب المساعدة من المعلم الصغير	○	

نهلة محمد السبيعي
مديرة المدرسة

موزة فرج الرميحي⁸⁰
معلمة المقرر

الدرس الثامن : الغسل اليدوي / كي الملابس



أهداف الدرس الرابع

في نهاية الدرس سيكون الطالب قادرًا على أن :

1. يقيم مدى عنايته بملابسه.
2. يميز الأمور الواجب مراعاتها عند غسل وكي القطع

الملبسة

الغسيل اليدوي للملابس

أمي أمي اليوم في حصة التربية الأسرية شرحت لنا المعلمة درس المحافظة على الملابس، وأريد أن أطبق ما تعلمته في الحصة على ملابسي الخاصة بالمدرسة هل تساعدني بتطبيق بعض الخطوات الخاصة بالمحافظة عليها.

نعم يا حبيبتي
بكل سرور



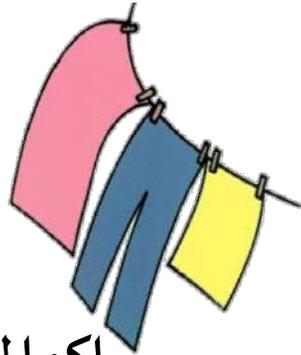
١٠٠٪ حرير طبيعي
100%
Silk
Pure

الأطلاع على البطاقة الخاصة بكل قطعة ملابسية وهي تشير إلى أن نوع الألياف من الحرير الطبيعي .



هذه الإشارة ترمز إلى أن القميص يغسل باليد بماء بارد.

أدخلي القميص قبل أن يجف تمامًا، لكيه وهو رطب ، لماذا يا أمي ؟



إكوا الملابس بعد غسلها، قبل أن تجف تمامًا كي لا تحتاج إلى ترطيبها.

أي الرموز التالية ترمز بالغسل اليدوي؟



هذه بطاقة ارشادية على الملابس مكتوب فيها بيانات عن الملابس اذكري:

مصنوعة من :

صنعت في:

تعليمات الغسيل:

صنع في الصين
Made in China

100% حرير
طبيعي
%100 Silk Pure



رأي التلميذ في أنشطة الدرس

مرضى التطوير	جيد	جيد جدًا	ممتاز	التقدير الوصف
ليكن اهتمامك أكثر	<input type="radio"/>	عمل رائع ، وفقك الله	<input type="radio"/>	اتقان تام
تحتاج إلى القليل و تتقن المهارة	<input type="radio"/>	أحسنت ، ساعدت بمحاولتك	<input type="radio"/>	اقتربت من الاتقان
اطلب المساعدة من المعلم الصغير	<input type="radio"/>	أتمنى الأفضل في المرات القادمة	<input type="radio"/>	حاول أكثر فأنت تستطيع

أولاً: لماذا يجب أن نستخدم الصابون السائل (الشامبو) لغسل قماش الحرير؟

ثانياً: اكمل الفراغ التالي:

• عملية شطف الملابس مهمة جداً للتأكد من:

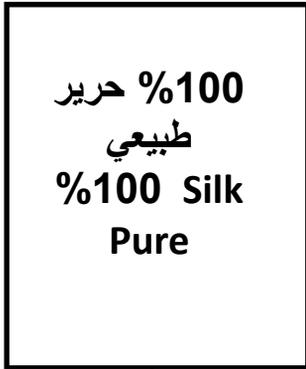
• ثبتي كتافات القميص باستخدام 4 دبابيس مشبك كي:

ثالثاً: ضعي علامة (✓) أو (✗) أمام العبارات التالية :

1- ادخلي القميص قبل أن يجف تماماً لكيه وهو رطب ()

2- افركي قماش الحرير بالفرشاة حتى تزال البقع ()

رابعاً: فسري ما هو مكتوب في البطاقة الإرشادية؟



رأي التلميذ في أنشطة الدرس

■ صنعت في : -----

■ مصنوعة من: -----

■ تعليمات الغسيل: -----

التقدير	ممتاز	جيد جداً	جيد	مرضي
الوصف	التعزيز	عمل رائع ، وفقك الله	أحسننت ، سئدت بمحاولتك	أتمنى الأفضل في المرات القادمة
○ اتقان تام	○	○	○	○
○ اقتربت من الاتقان	○	○	○	○
○ حاول أكثر فأنت تستطيع	○	○	○	○

كي الملابس

انتبه يا أحمد ملابسك غير مرتبه.
لماذا يا أبي؟
هل قمت بكي هذه القطعة قبل لبسها؟
لا يا أبي.

ما الهدف من كي الملابس يا أبي؟

إن الغرض من الكي يا أحمد هو إعطاء مظهر مرتب
وجميل للملابس والأغطية، والمناديل، وغيرها
والملابس النظيفة المرتبة أمر غاية الأهمية، فجمال
الملابس ليس بارتفاع ثمنها وفخامة أقمشتها وتنوعها،
وإنما نظافتها وحسن كيها لهو الأمر المهم.



أبي أيهما أفضل ترطيب القطعة بالماء قبل كيها أم كيها وهي
جافة... وضح لي السبب؟

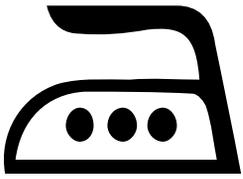
إن كي الأقمشة وهي رطبة يجعل سطحها أكثر نعومة وترتيبًا مقارنة بالأقمشة التي
تكوى وهي جافة، ولكن عليك أن تتأكد من توقف تصاعد البخار وجفاف القطعة
بشكل تام وإلا فإنها ستتجدد ثانية بعدما تجف من الهواء.

كي الملابس

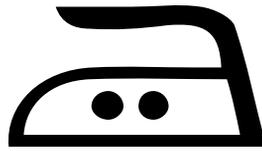
1- ماهي أدوات الكي؟



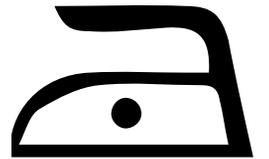
2- تفقد البطاقة المثبتة على قطعة الملابس لتعرف نوع الألياف وحرارة الكي المطلوبة.



حار جداً

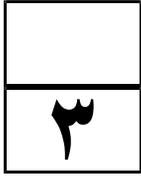


حرارة
متوسطة



دافئ

السؤال الأول: تريد هدى أن تغسل قميصها مع ملابس الأسرة ولكنها تذكرت فجأة ما تعلمته في حصة الأسرية من ضرورة الإطلاع



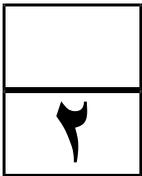
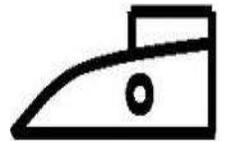
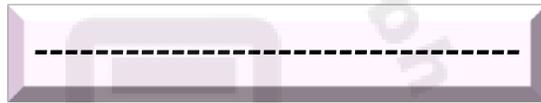
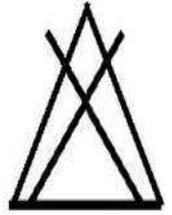
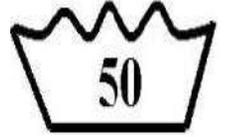
على البطاقة هل تستطيعين أن تساعدى هدى في قرأتها ؟

65 % POLYESTER
35 % COTTON

50 Warm wash

Do not bleach

Cool iron

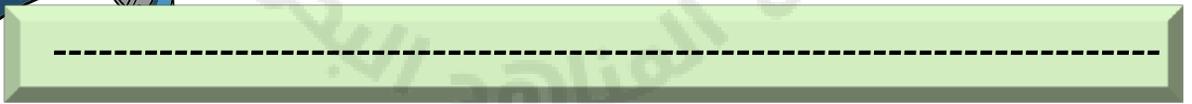


السؤال الثاني: هل نكوي على الوجه الصحيح للقماش؟



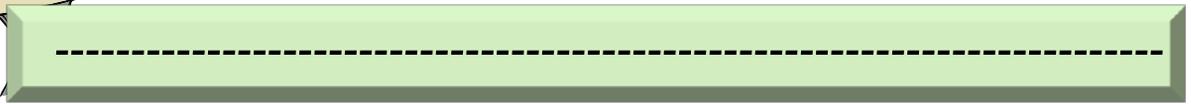
الألوان الفاتحة:

إكو على الوجه الصحيح للقماش



الألوان الداكنة:

إكو على الوجه الخلفي أو باستخدام قماشة الكي الرطبة



☹️	😊	رأي التلميذ في أنشطة الدرس
----	---	----------------------------

التقدير	ممتاز	جيد جدًا	جيد	مرضي
الوصف	التعزيز	التطوير		
○ اتقان تام	○ عمل رائع ، وفقك الله	○ ليس اهتمامك أكثر	○	
○ اقتربت من الاتقان	○ أحسنت ، سعت بمحاولتك	○ تحتاج إلى القليل و تتقن المهارة	○	
○ حاول أكثر فأنت تستطيع	○ أتمنى الأفضل في المرات القادمة	○ اطلب المساعدة من المعلم الصغير	○	

اصلاح الملابس

من السهل عمل الاصلاحات البسيطة في الملابس قبل أن يتسع مداها، كما يحدث في حالة تفتق الخياطات وسقوط الأزرار وحدوث شق في القماش، وفيما يلي تطبيقات على بعض الإصلاحات البسيطة التي يمكنك القيام بها.

الأدوات والمواد اللازمة لتطبيق هذه التمارين:

* نماذج من قطع ملابس بحاجة إلى إصلاح .

* مكوى

* شريط لاصق خاص بإصلاح الشقوق في الأقمشة.

* قماشة كيّ.

* شريط خاص بتثبيت حافة الذيل من النوع الذي

* إبرة خياطة

يلصق من الجهتين.

* خيوط.

* مقص صغير حاد.

تطبيق عملي: إصلاح فتق

١- اكو مكان الخياطة المفتوحة

لتحصل على سطح أملس

يسهل خياطته.

٢- اعمل سطرًا من الغرز الراجعة

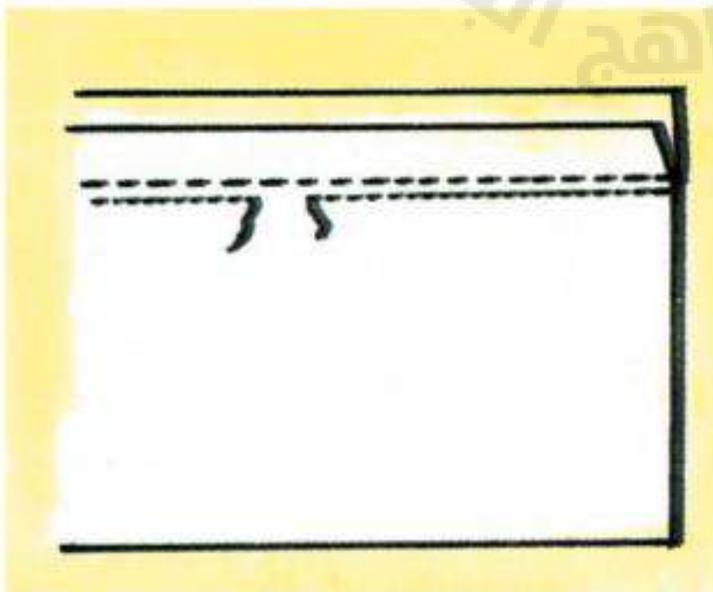
(غرزة النباتة) التي سبق أن

تعلمتها في الصف الرابع.

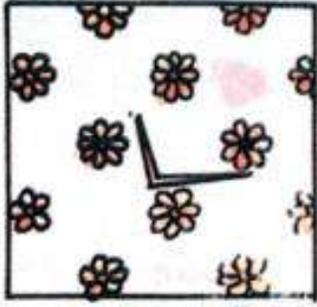
وذلك بمحاذاة الخياطة

الأصلية كما في الشكل.

٣- اسحب الخيوط الأصلية.

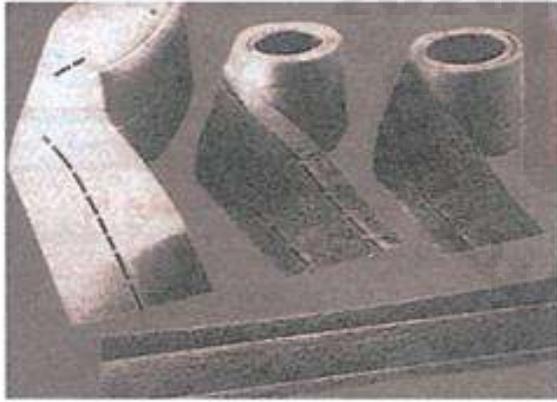


تطبيق عملي: إصلاح شق في القماش

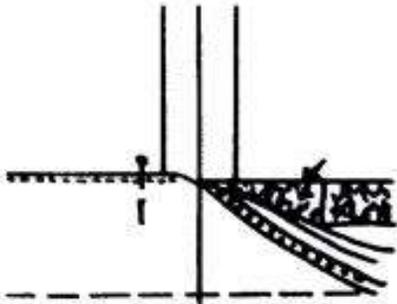


- قد يحدث الشق في القماش على شكل خط مستقيم أو زاوية، ولإصلاحه قم بعمل ما يلي:
- ١ - اكو مكان الشق ثم قص أية خيوط بارزة في مكان الشق، ثم قَرَب حافتي الشق بعضهما من بعض.
 - ٢ - أحضر شريطًا لاصقًا من النوع المستخدم لإصلاح التمزق في الأقمشة، واقرأ كيفية استخدامه من الكتيب المرفق معه.
 - ٣ - الصق الشريط في مكان الشق من الخلف ثم ثبته باستخدام المكوى فوق قماشة الكي.

تطبيق عملي (٢): تثبيت حافة الرداء الجانبية



الأشرطة اللاصقة



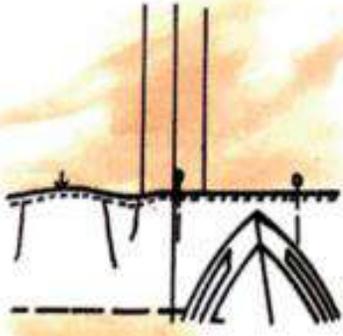
تثبيت الشريط بين الثنية والقماش

كثيرا ما تخرج حافة الذيل في الرداء أو حافة رجل البنطلون من مكانها، ولإعادة تثبيتها قم بعمل ما يلي:

(الطريقة أ):

- ١ - اكو حافة الرداء للحصول على سطح أملس وخط كسر واضح في نهاية الحافة.
- ٢ - أحضر شريطًا لاصقًا خاصًا بتثبيت الثنيات من النوع الذي يلصق من كلا الوجهين.
- ٣ - ثبت الشريط بين الثنية والقماش باستعمال الدبابيس، واحرص على غرس الدبابيس بشكل عمودي وطرفها الحاد للداخل لئلا تؤذي أصابعك، كما في الشكل.

٤ - اكو الثنية بوضع المكواة في المسافة بين الدبابيس وليس عليها، إن الحرارة التي تخترق القماش تذيب المادة اللاصقة فيلتصق الشريط بالقماش.



٥ - اسحب الدبابيس، وأعدّها إلى مكانها المخصص في العلبة.

٦ - اترك القطعة جانبًا حتى تجف.

إن عملية الكي باستخدام قماشة الكي الرطبة تعمل على تثبيت الحافة تثبيتًا دائمًا.

(الطريقة ب) باستخدام غرزة اللقطة:

١ - اكو حافة الرداء للحصول على سطح أملس وخط كسر واضح على الحافة السفلى للثنية.

٢ - ثبت الثنية في مكانها بعمل غرزة تسريح غير متساوية.

٣ - ثبت الحافة العليا للثنية بدبابيس أو بغير سراجة.

٤ - أحضر خيطًا بلون القماش وإبرة رفيعة

٥ - ثبت بداية الخيط بغيرتين صغيرتين إحداهما فوق الأخرى على الحافة الداخلية للثنية.

٦ - التقط بالإبرة خيطًا واحدًا من نسيج قطعة القماش بحيث لا يظهر الخيط على وجه القماش، ثم اغرز الإبرة في حافة الثنية بأخذ ثلاثة أو أربعة خيوط (غرزة صغيرة) كما في الشكل.

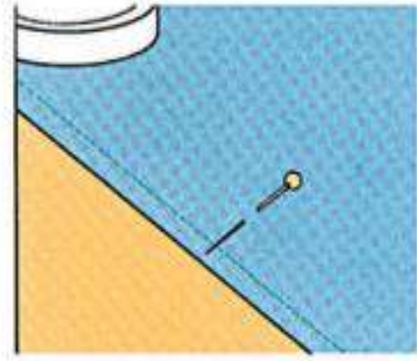
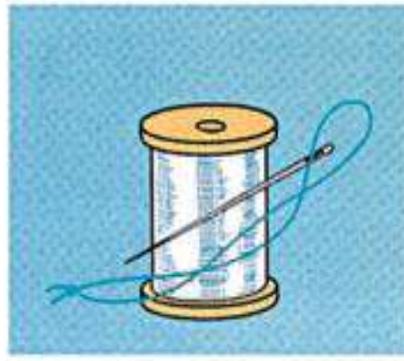
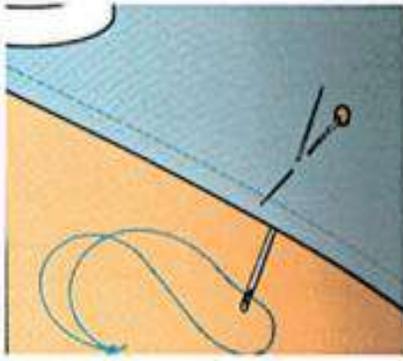
٧ - أخرج الإبرة من داخل الثنية إلى الخارج من دون شد الخيط.

٨ - كرر الغرز كما في الخطوتين (٥-٦).

٩ - ثبت الخيط في نهاية العمل بغيرتين فوق بعضهما على الثنية ثم قص الخيط بالمقص.

١٠ - اسحب خيوط السراجة ثم اكو الثنية لتبدو مرتبة.

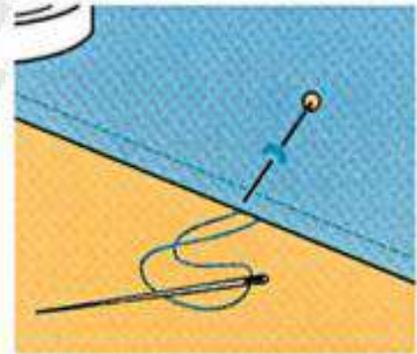
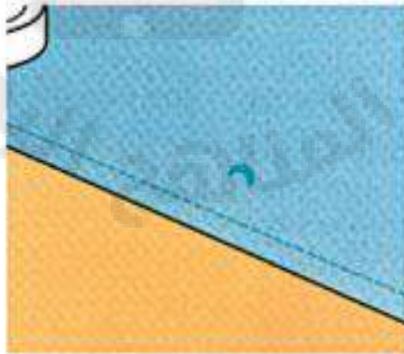
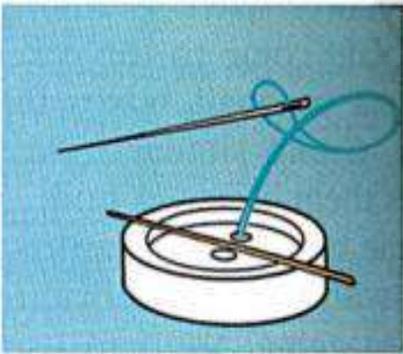
تطبيق عملي: تركيب الأزرار



٣- اغرز الإبرة في الوجه الخلفي للرداء، ومررها إلى موضع الزر على الوجة الصحيح للقماش.

٢- أحضر خيطًا ملائمًا للون الثوب وإبرة رفيعة. احرص على أن لا يكون الخيط طويلًا واربط نهايته لتحصل على عقدة خيط مزدوج.

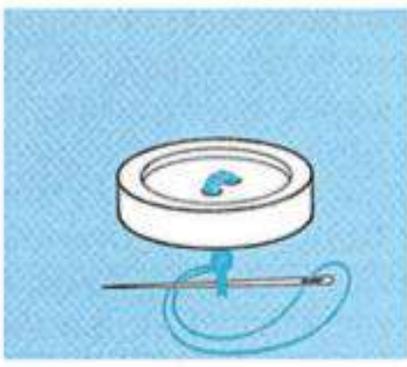
١- ثبت دبوسًا في موضع الزر المفقود.



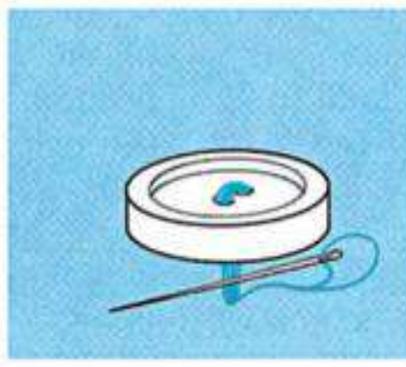
٦- مرر الإبرة من خلال ثقب الزر، وضع دبوسًا أو عودًا رقيقًا من أعواد الأسنان فوق الزر للحصول على حيز يمكنك من عمل عنق للزر فيما بعد.

٥- أزل الدبوس الذي استعملته لتحديد موقع الزر

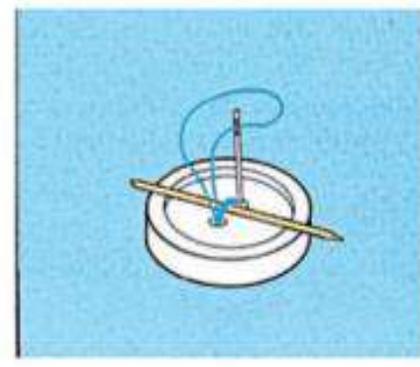
٤- اعمل عددًا من الغرز الصغيرة فوق بعضها لتثبيت الخيط جيدًا.



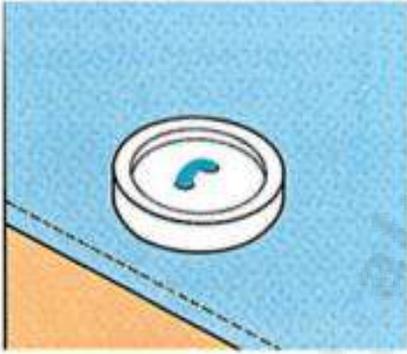
٩- لف الخيط عدة لفات أسفل
الزر لعمل عنق للزر.



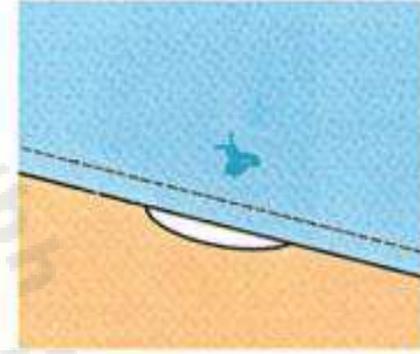
٨- أزل عود الخشب أو
الدبوس ومرر الإبرة
والخيط إلى أسفل الزر
في المسافة بين الزر
والقمماش.



٧- اعمل عددًا من الغرز خلال
القمماش والزر مرورًا فوق
عود الخشب أو الدبوس.



١١- لقد أكملت الآن
تركيب الزر.



١٠- مرر الإبرة إلى الوجه
الخلفي للقمماش،
وأدخلها أسفل الغرزة
عدة مرات لتثبيت
الخيط، ثم أدخلها في
الحلقة الناتجة عن لف
الخيط واسحب الخيط
لتقطعه بالمقص.

نشاط إضافي:

قم بتركيب عدة أنواع من الأزرار كما هو موضح في الأشكال التالية:



تم اعداد كراسة التربية الأسرية للصف الخامس الابتدائي في المواضيع المقررة للفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي 2022- 2023 م.

وأود أنوه لحضراتكم أنه سيتم رصد الدرجات المقررة في برنامج تقييم أداء التلميذ على هذه الكراسة لذلك أرجو منكم التكرم باتباع التعليمات التالية:

- 1- المحافظة على نظافة وترتيب الكراسة.
- 2- استخدام القلم الرصاص أو الأزرق الجاف في الإجابة على الأسئلة المقررة مع ضرورة الامتناع عن الشطب أو استخدام المصحح (البلاנקو).
- 3- احضار الكراسة بصورة مستمرة لحصص التربية الأسرية.
- 4- الالتزام بحل جميع الأنشطة التدريبية بصورة مستمرة بعد الانتهاء من شرح الدرس بشكل كامل.
- 5- لصق ملصقات لها صلة بالمواضيع الدراسية أو رسم رسومات لها صلة بالمواضيع الدراسية فقط.
- 6- متابعة ولي الأمر لبند التواصل، لرصد مستوى أداء التلميذ، مع إمكانية تدوين أي ملاحظات أو استفسارات للمعلمة في التغذية الراجعة.

نهلة محمد السبيعي
مديرة المدرسة

موزة فرج الرميحي
معلمة المقرر