



موقع واجباتي
www.wajibati.net



موقع واجباتي منصة تعليمية تساهم بنشر حل المناهج الدراسية بشكل متميز لترتقي بمجال التعليم على الإنترنت ويستطيع الطلاب تصفح حلول الكتب مباشرة لجميع المراحل التعليمية المختلفة

التربية الأسرية

للفصل الثالث المتوسط
الفصل الدراسي الأول

قام بالتأليف والمراجعة
فريق من المتخصصين

يُوزع مجاناً بلائحة

طبعة ١٤٤٢ - ٢٠٢٠



ح) وزارة التعليم ، ١٤٣٠ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

السعودية - وزارة التعليم

التربية الأسرية: للصف الثالث المتوسط: الفصل الدراسي الأول،

وزارة التعليم - الرياض، ١٤٣٠ هـ

٩٠ ص، ٢١ × ٢٥ سم

ردمك : ٨-٠٨٦٣-٤٨-٦٠٣-٩٧٨

١ - التربية الأسرية ٢ - كتب دراسية أ - العنوان:

١٤٣٠ / ٦١٢٨

٣٧٧،١ ديوي

رقم الإيداع: ١٤٣٠ / ٦١٢٨

ردمك : ٨-٠٨٦٣-٤٨-٦٠٣-٩٧٨

حقوق الطبع والنشر محفوظة لوزارة التعليم

www.moe.gov.sa

موقع واجباتي



مواد إثرائية وداعمة على "منصة عين"



IEN.EDU.SA

تواصل بمقترحاتك لتطوير الكتاب المدرسي



FB.T4EDU.COM



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

موقع واجباتي





المقدمة

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات، والشكر له على خيراته
المتدفقات، والصلاة والسلام الأتمين على سيد الخلق محمد ﷺ
الذي أتم الله به الرسالات، وبعد:

انطلاقاً من حرص وزارة التعليم على الاهتمام
بالبطاليات، ومحاكاة خصوصياتهن، فقد أقرت تأليف
مادة التربية الأسرية؛ لتناسب أحلام فتيات اليوم، وآمال
أمهات المستقبل، وتلائم توجهاتهن. وقد روعي عند وضع
وحدات الكتاب مناسبتها لاحتياجات الأسرة، ودورها في تطوير
المجتمع وتقدمه، وإكسابهن بعض المهارات الاجتماعية ليكن
فاعلات في الأسرة والمجتمع، وتدريبهن على كيفية إعداد ميزانية
منزلية؛ لترشيد الاستهلاك المنزلي والغذائي، وتزويدهن ببعض
الخبرات والمهارات في مجال العناية والملبسية، وإزالة البقع من
القطع الملبسية، وإكسابهن المهارة اللازمة لتنفيذ بعض القطع من
الكروشيه، كذلك تثقيفهن غذائياً وصحياً، وتوعيتهن بطرائق حفظ
الأطعمة، وأهميتها، والقيمة الغذائية للقمح مع إعداد أصناف منه.
وقد حرصنا أن يكون الأسلوب سهلاً ممتعاً، ومتضمناً بعض الرسوم
والصور التوضيحية، والأنشطة التي تجمع التسلية، والفائدة.
نأمل أن يحقق الكتاب الهدف المنشود، والفائدة المرجوة، سائلين
العلي القدير أن ينفع به، إنه نعم المولى ونعم النصير.



مفاتيح رموز الكتاب

إثارة لانتباهك وتفكيرك حول جزئية معينة في الدرس.



أنشطة تقويمية تتم نهاية الحصة أو خارجها، وتقوم بها الطالبة منفردة أو مع زميلاتها مما لها علاقة في الدرس.



التطبيقات التي تقوم بها الطالبة بعد دراستها للدرس في نهاية كل وحدة.



عرض المفاهيم الرئيسة المتعلقة بالدرس.



سؤال استفهامي لاستثارة تفكير الطالبة لفكرة لاحقة.



رمز لنشاط تعليمي يتم داخل الحصة، وهو يثير تفكير الطالبة، ويرتبط بجزئية معينة داخل الدرس.



تسليط الضوء على جزئية مهمة في الدرس.



معلومة أوسع حول موضوع الدرس؛ للاطلاع والثقافة المعرفية دون المطالبة بدراستها.



الفهرس

المقدمة	٥
مضاتبح ورموز الكتاب	٦

الوحدات	الموضوع	الصفحة
الوحدة الأولى المهارات الاجتماعية	أهداف الوحدة	٩
	كيف تكونين فعّالة؟	١٠
	آداب الزيارة	١٥
	قواعد الحديث وفن الاستماع	٢١
	التطبيقات	٢٧
الوحدة الثانية الشؤون المنزلية	أهداف الوحدة	٣٣
	الميزانية وموارد الأسرة	٣٤
	استهلاك الغذاء	٤١
	التطبيقات	٤٧
	أهداف الوحدة	٥٣
الوحدة الثالثة العناية الملبسية	مشكلات الغسيل وأخطاؤه	٥٤
	غرز (الكروشيه)	٦٠
	التطبيقات	٦٨
	أهداف الوحدة	٧٣
	حفظ الأطعمة	٧٤
الوحدة الرابعة الغذاء والتغذية	أصناف من بيثتي دقيق القمح (البر)	٨١
	المصابيب	٨٤
	التاوة	٨٥
	التطبيقات	٨٧

الوحدة الأولى

المهارات الاجتماعية





أهداف الوحدة

يتوقع من الطالبة في نهاية الوحدة أن:

١. تُقيّم مدى فاعليتها في المنزل.
٢. تلخص أهم مساهماتها المنزلية.
٣. تقارن بين مزايا الاجتماعات الدورية وعيوبها.
٤. توجز الآداب المتبعة في الزيارة.
٥. تقترح بعض الأفكار لهدايا بسيطة تُقدم في المناسبات الخاصة.
٦. تُطبّق الطريقة الصحيحة للتحدث في الصف مع معلمتها وزميلاتها.
٧. تستشعر أهمية تقدير الأشخاص عند زيارتهم والحديث معهم.





كيف تكونين فعّالة؟

المفاهيم الرئيسة:

- الفاعلية.
- المشاركة.



فتاتي: جميل أن تعتادي تحمل المسؤولية في أسرتك، وتساهمي في بعض الأعمال المنزلية معتمدة على نفسك؛ لأنك ستكونين غداً أمّاً وراعيةً لمنزلك وعضواً فاعلاً في مجتمعك، ولكي تنجحي في دورك المستقبلي ينبغي أن تكوني فعّالة في أسرتك أولاً، ثم في مدرستك ومجتمعك، ولن يتم ذلك إلا بعد مراعاة عدة أمور، سنتعرض لبعضها من شخصية سارة وهي تطرح على نفسها مجموعة من الأسئلة.



ولكي تعرف سارة مدى فاعليتها، وتستطيع تقييم نفسها، قامت بالإجابة على مجموعة من الأسئلة من خلال الاستبانة الآتية:





أبداً	أحياناً	دائماً	السلوكيات والتصرفات
☐	☐	☒	١- أحرص على ترتيب غرفتي بنفسي، وأعيد تنظيمها باستمرار.
☐	☐	☒	٢- أنجز ما يعهد إلي من تنظيف المنزل بكفاءة.
☐	☐	☒	٣- أعتني بملابسي، وأدواتي الخاصة.
☐	☒	☐	٤- أعد بعض الأصناف البسيطة لأفراد أسرتي، وللضيوف.
☐	☐	☒	٥- أستقبل الضيوف ببشاشة، وأشاركهم الحديث بلباقة واحترام.
☐	☐	☒	٦- أحرص على مشاركة الصديقات، والقريبات في مناسباتهن.
☐	☒	☐	٧- أساهم مع والدي في التخطيط للولائم، والمناسبات الخاصة.
☐	☒	☐	٨- أساعد إخوتي في عمل خطة؛ لإنجاز ما يسند إليهم من مهمات.
☐	☐	☒	٩- أهتم بإخوتي الصغار خاصة عند غياب والدي.
☐	☒	☐	١٠- أشارك أسرتي في تخطيط الميزانية.
☐	☐	☒	١١- لا أرهق ميزانية أسرتي بكمالياتي الخاصة.
☐	☐	☒	١٢- أكون قدوة حسنة لأفراد أسرتي.

طالبتني قيمي نفسك بالإجابة عن فقرات الاستبانة السابقة.

إذا كان مجموع الإجابات للخيار (دائماً) "٧" فما فوق فأنت فعالة حقاً، وإن كان مجموعها للخيار (أحياناً) "٧" فما فوق فإن فعاليتك متوسطة وتحتاجين إلى زيادة جهد، أما إذا كان مجموع إجاباتك للخيار (أبداً) "٧" فما فوق فأنت تحتاجين إلى مراجعة نفسك، لتصبحي فعالة داخل أسرتك.





ما رأيك في المواقف الآتية:

على هذه الفتاة أن تراعي ظروف أسرتها، ولا ترهقهم بكمالياتها الخاصة.

على هذه الفتاة الإحسان أولاً إلى أفراد أسرتها ومراعاة مشاعرهم.

هذه فتاة مثالية تستحق الشكر على تفكيرها الإيجابي.

١- فتاة تطلب من أسرتها كماليات خاصة بها غير مراعية لظروف أسرتها المادية.

٢- فتاة تحرص على اللباقة ومراعاة مشاعر صديقاتها، ولكنها لا تفعل ذلك مع أسرتها.

٣- فتاة تستفيد من اجتماع الأسرة الدوري بعمل برامج ثقافية وترفيهية هادفة.

إن من أهم الأسس لقياس فاعلية الفتاة اهتمامها بمشاركة والدتها وأسرتها في بعض ظروفهم الخاصة، فما الذي يمكنك مساعدة والدتك فيه؟ دوني ما ستقدمينه لها في كل من الظروف الآتية:

تغيبها عن المنزل

والدتي الغالية: أعلم أنك تعانيين من التفكير بنا، لكن أعدك أنني ساكون خير معين للأسرة في غيابك



قدوم مولود جديد

والدتي الغالية أشعر بتعبك في حملك، وأتذكر ما عانيت به معي من قبل، وتقديراً مني لك أعدك بأن أساعدك في رعاية هذا المولود الصغير، وأن أقوم ببعض الأعمال المنزلية وأهتم بأخوتي الصغار. أهتم بدروسي وأعد بعض الوجبات البسيطة



ظرف اقتصادي طارئ تمر به الأسرة

أمي الغالية: أعدك بالأرهم ميزانية الأسرة بكماياتي الخاصة.





اقترحي طرقاً تظهر فيها فاعليتك في المنزل:



- ١- أزرع ورداً وأشجاراً في فناء المنزل، وأهتم به.
- ٢- أحرص على تأصيل مبادئ الخير في عائلتي.
- ٣- أزرع الخير في المنزل فأخوتي يحذون حذوي.
- ٤- أنظف فناء المنزل من وقت لآخر.
- ٥- أقدم لوالدي بعض الورد تعبيراً عن حبي لهما.



نشاط (ب):

جربي تحضير وجبة يفضلها والدك، أو حضري لهم مثلاً شوربة القريس مع البازيلا، فإنها رائعة هذا إذا كان الوالد يفضل تناولها.



نشاط (أ):

س: هل أساعدك في أعمال المنزل؟

ج: نعم تساعدني.

س: هل أعنتي بملابسي وأدواتي الخاصة؟

ج: نعم تعنتين بملابسك وترتبين غرفتك.

س: ماذا أفعل عند غيابك؟

ج: تهتمين بأخوتك الصغار وتعنتين بهم.





آداب الزيارة



المفاهيم الرئيسة:

- الموعد.
- الاجتماع.

اتفقت منيرة ومنال على زيارة صديقتهما فاطمة؛ لتقديم التهنئة لها بالمنزل الجديد، فاتصلتا بها لتحديد الموعد المناسب. علمت مها وغيداء بالموعد المحدد فقررتا مفاجأة صديقاتهما بحضورهما لهذه المناسبة.

فذهبتا إلى السوق؛ لشراء هدية مناسبة لفاطمة، مما جعلهما تصلان لمنزل صديقتهما في وقت متأخر. أدى إلى إحراج فاطمة التي لم تكن على استعداد لاستقبال الجميع، فانعكس ذلك على طريقتها في ضيافة الزائرات وترحيبها بهن.

- في رأيك ما الأخطاء التي وقعت فيها كل من غيداء ومها عند قيامهما بهذه الزيارة؟

١- عدم إخبار صديقتهما صاحبة المنزل بعزمهما على الزيارة.

٢- التطفل على منيرة ومنال في مناسبتهم مع هند

٣- التأخر في القدوم وعدم احترام موعد الزيارة.

٤- زيارة هند حسب مزاجهما الشخصي

إذا كان حضور المناسبة بدعوة رسمية، فيجب على صاحبة الدعوة مراعاة توزيع البطاقات قبلها بفترة كافية.



- تخيلي وقوع بعض السلوكيات الخاطئة من مها وغيداء أثناء زيارتهما لفاطمة، ثم دؤنيها.

١- دق جرس الباب طويلاً وعدم الانتظار حتى يؤذن بالدخول امتثالاً لقوله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا تَدْخُلُوا بُيُوتًا غَيْرَ بُيُوتِكُمْ حَتَّى تَسْتَأْذِنُوا وَتُسَلِّمُوا عَلَىٰ أَهْلِهَا ذَلِكُمْ خَيْرٌ لَّكُمْ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ﴾ [النور: ٢٧].

٢- جلست الزائرات في مكان لم تأذن صاحبة المنزل بالجلوس فيه

٣- التطفل على الزائرات وطرح الأسئلة المحرجة عليهن.

٤- استغلال وقت الزيارة فيما لا ينفع مثل الضحك وال قيل والقال

٥- المكوث حتى وقت متأخر دون مراعاة ظروف أصحاب المنزل.

٦- إظهار عدم الرضا عند تقديم الطعام وواجب الضيافة



وقد كانت منيرة أكثر الزائرات حرصاً على الذوق على الرغم من حرصها على الخروج المبكر بسبب ارتباطها الأسري، فقد تمهلت قليلاً عند الخروج بسبب حضور أخت فاطمة، ثم استأذنت بالانصراف.

- برأيك ماذا فعلت منيرة مع فاطمة (صاحبة المنزل) عندما رغبت في الخروج؟

١- استأذنت من فاطمة قبل الانصراف والخروج من المنزل.

٢- شكرت فاطمة على حسن استضافتها لها

٣- دعتها لمبادلة الزيارة بمثلها في أقرب فرصة ممكنة.

٤- غضت بصرها عن محارم البيت.....

ومما أسعد الجميع تحلي فاطمة بكثير من آداب الضيافة طوال وقت الزيارة والتي منها:

١- إعداد مكان للاستقبال وتهيئته لراحة الضيوف.

٢- طيب الكلام وبشاشة الوجه.....

٣- اختيار الملابس المناسبة للاستقبال والتجمل بشكل لائق ومناسب.

٤- إكرام الضيوف بالقول والعمل وتقديم الطيب من المأكول والمشرب لهم.

٥- خرجت مع الزائرات إلى باب الدار

إكرام الضيوف لا يعني المبالغة في تقديم الطعام أو الشراب، وذلك حفاظاً على النعم من الزوال. 



قارني شفهيًا بين معنى الجملتين في كل مستطيل:

١- أزور كل من أرغب في زيارته حسب المزاج الشخصي.

٢- أزور من يتوجب عليّ زيارته حسب الظروف الأسرية.

الزيارة تكون لضرورة وفي حدود، لا حسب المزاج الشخصي.

١- أقدم هدية غالية الثمن لصديقتي المريضة.

٢- أقدم ما يمكنني تقديمه حسب استطاعتي لصديقتي المريضة.

تكمن قيمة الهدية في التقدير والذوق،

وليس في سعرها الباهظ.

الاجتماعات الدورية

عن أنس بن مالك رضي الله عنه أن الرسول ﷺ قال: «مَنْ أَحَبَّ أَنْ يُبْسَطَ لَهُ فِي رِزْقِهِ وَأَنْ يُنْسَأَ لَهُ فِي أَثَرِهِ، فَلْيَصِلْ رَحِمَهُ» [أخرجه البخاري، ٥٩٨٦].

صلة الرحم من الأعمال التي حثَّ عليها ديننا الحنيف وهي من أسباب زيادة الرزق وإطالة العمر. ومجتمعنا السعودي يحرص أشد الحرص على إقامة الاجتماعات الدورية بين الأسر والعوائل؛ والتي تزيد من أواصر الود والمحبة بينهم، وتقوي إحساسهم ومشاركتهم لبعضهم البعض بتخصيص يوم في الأسبوع، أو في الشهر، أو في الشهرين، لهذه الاجتماعات، بحيث تكون مسؤولية الضيافة والاستقبال في هذا اليوم متبادلة تقوم بها جميع الأسر في العائلة.

ولهذه الاجتماعات مزايا متعددة منها:

- ١- إتاحة الفرصة للاجتماع بالأقارب أو الصديقات في وقت واحد.
- ٢- تجلب البركة في الرزق والعمر على واصل الرحم
- ٣- إعطاء ربة الأسرة المسؤولية عن الاجتماع مجالاً واسعاً لاستقبال الضيوف والترحيب بهم.
- ٤- صلة الرحم سبب لمغفرة الذنوب

إلا أن بعض الأسر أفقدوا تلك الاجتماعات ميزتها وهدفها فظهرت سلبيات متعددة لها، منها:

- ١- حاجة ربة المنزل إلى المساعدة في الضيافة والاستقبال.
- ٢- هناك الكثير من المجالس الغرض منها المفاخرة والمباهاة
- ٣- ربما يكون مجلس العائلة سبباً في المشاكل بين أفرادها
- ٤- المبالغة فيها بكل الأشكال مما أدى إلى زيادة التكلفة المادية.

تفادياً لإرهاق الأسر بالتكلفة المادية، تقوم بعض العوائل بالمشاركة لإعداد الاجتماع وتهيئة المكان المناسب له.



مقارنة بين الزيارات القديمة والحديثة :



بعض الزيارات الخاصة

١- زيارة المريض:

تعتبر عيادة المريض من الزيارات التي يجب الحرص عليها؛ للتخفيف عنه فيأنس بزواره وينسى آلامه، ولكن يجب مراعاة الآداب العامة لهذه الزيارة.

آداب زيارة المريض

..... أدخل السرور إلى قلبه بالهدية.	الدعاء للمريض بالأدعية المناسبة الواردة عن الرسول ﷺ، مثل: ما رواه عبد الله بن عباس ؓ عن الرسول ﷺ قال: «من عاد مريضاً فقال: أسأل الله العظيم رب العرش العظيم أن يشفيك سبع مرات شفاه الله إن كان قد أضر يعني في أجله». [مسند أحمد، ٤/١٣].	 ألا يطيل الزائر في المكث عند المريض.	اختيار الحديث المناسب وتجنب الكلام بأخبار محزنة.	احترام مواعيد الزيارة وخاصة في المستشفيات.
--	---	---	--	--

هل تعرفين دعاء آخر؟

اللهم رب الناس أذهب الباس ، اشف أنت الشافي ، لا شافي إلا أنت ، شفاء لا

موقع واجباتي يغادر سقماً.

تذكرني



أن الهدية المقدمة للمريض ليست بقيمتها المادية، ولكن بما تحمله من معاني طيبة ومشاركة وجدانية.

٢- زيارة التهئة:

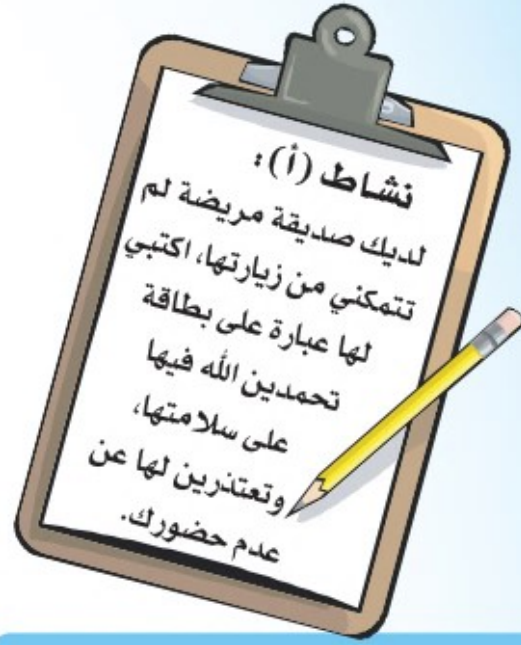
تكون بين الأقارب والأصدقاء للاحتفاء بمناسبة سعيدة، مثل: النجاح، المولود الجديد، الزواج، الترقية.

آداب زيارة التهئة



نشاط (ب):

إليك أسطر أجمل عبارات التهاني بمناسبة
(التخرج)
مزيداً من الارتقاء في درجات العلم بإذن الله.



نشاط (أ):

صديقتي الغالية : أقدم لك خالص
اعتذاري عن عدم زيارتك للاطمئنان
على صحتك ، وأحمد الله أنك في أتم
صحة الآن.





قواعد الحديث وفن الاستماع

المفاهيم الرئيسية:

- الاتصال.
- الإنصات.



(الحديث الشيق المهدب هو المفتاح لحسن الاستماع)

بعد قراءتك للعبارة السابقة قومي بسرد حادثة
للصورة الجانبية:

بينما كان الأطفال يلعبون، جذب
انتباههم روعة الحديث الشيق
المهدب فجلسوا يستمعون بانتباه...



أرشدنا ديننا الحنيف إلى آداب الحديث اربطي كل أدب بما يناسبه من توجيه ديني:

٥ قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَخْرُجُ قَوْمٌ مِنْ قَوْمٍ عَسَى أَنْ يَكُونُوا خَيْرًا مِنْهُمْ وَلَا نِسَاءً مِنْ نِسَاءٍ عَسَى أَنْ يَكُنَّ خَيْرًا مِنْهُنَّ﴾ [الحجرات: ١١].

١ الحذر الشديد من ذكر أحاديث
مكذوبة عن الرسول ﷺ.

٤ عن عائشة أم المؤمنين رضي الله عنها: أَنَّ امْرَأَةً قَالَتْ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، أَقُولُ: إِنَّ زَوْجِي أَعْطَانِي مَا لَمْ يُعْطَنِي؟ فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «الْمُتَشَبِّعُ بِمَا لَمْ يُعْطَ، كَلَابِسِ ثَوْبِي زُورًا» [أخرجه مسلم، ٢١٢٩].

٢ الحذر من التحدث بكل ما يسمع؛
لأنه مجال الوقوع في الكذب.

٦ قال تعالى: ﴿لَا خَيْرَ فِي كَثِيرٍ مِنْ نَجْوَاهُمْ إِلَّا مَنْ أَمَرَ بِصَدَقَةٍ أَوْ مَعْرُوفٍ أَوْ إِصْلَاحٍ بَيْنَ النَّاسِ﴾ [النساء: ١١٤].

٣ الحرص على خفض الصوت
أثناء الحديث.

١ عن المغيرة بن شعبه رضي الله عنه: سمعت رسول الله ﷺ يقول: «مَنْ كَذَبَ عَلَيَّ مُتَعَمِّدًا فَلْيَتَبَوَّأْ مَقْعَدَهُ مِنَ النَّارِ». [أخرجه البخاري، ١٢٩١].

٤ الحذر من التباهي والتفاخر بما لا
تملكه؛ للارتفاع في أعين الناس.

٣ قال تعالى: ﴿وَأَقْصِدْ فِي مَشْيِكَ وَاعْظُضْ مِنْ صَوْتِكَ إِنَّ أَنْكَرَ الْأَصْوَاتِ لَصَوْتُ النَّمْرِ﴾ [لقمان: ١٩].

٥ الحذر من السخرية من طريقة
كلام الآخرين.

٢ عن أبي هريرة رضي الله عنه: قال: قال رسول الله ﷺ: «كُفَى بِالْمَرْءِ كَذِبًا أَنْ يُحَدِّثَ بِكُلِّ مَا سَمِعَ» [أخرجه مسلم، ٥].

٦ الحذر من كثرة الكلام والثرثرة.



اكتب رأيك في الحوارات الآتية:

نعم، ولقد حضرت
بملابس قديمة لبستها
يوم العيد.

هل شاهدت
ريم؟



شكل (٢)
يجب عدم السخرية من
الآخرين.

Welcome.

مرحباً بك.



شكل (١)
يجب الاعتزاز باللغة العربية،
وجعلها لغة الحوار.

موضوع خاص

لقد شاهدتك
تحدثين مع المعلمة،
فيم كنتم تتحدثان؟



شكل (٤)

وما هو؟ أخبريني
عنه.

يجب عدم التطفل على
الآخرين لمعرفة أسرارهم.

أعرف ذلك فقد
حدث أن جاء

لقد وقع ليلة
البارحة حدثاً غريباً.



شكل (٣)

احذري من كثرة الكلام
والثرثرة دون داع.

عن أبي الدرداء رضي الله عنه قال: (أنصف أذنك من فيك فإنما جعلت لك أذنان وفم واحد لتسمع
أكثر مما تتكلم به).



ضعي نسب مئوية تقريبية في الدائرة لمقدار الوقت الذي تقضينه في:

تحدث : 30%	تحدث : 25%
استماع : 25%	استماع : 20%
مشاهدة : 25%	مشاهدة : 35%
قراءة : 20%	قراءة : 20%

المدرسة

المنزل

- التحدث.

- الاستماع.

- الاطلاع (قراءة - مشاهدة).

أمامك مجموعة من آداب الاتصال، اكتب تأثيرها على المتحدث والمستمع في الفراغ المناسب:

سلوكيات في الاتصال	تأثيرها على المتحدث	تأثيرها على المستمع
١- التحدث بصوت عال.	التهابات الحنجرة .	عدم الرغبة في الاستماع .
٢ - استخدام الألفاظ المحببة، مثل: (شكرًا)، (من فضلك).	الاتصاف بحسن الخلق .	احترام المتحدث.
٣- حديث الشخص عن نفسه ونجاحاته ومآثره وحالته الصحية.	الاتصاف بالغرور.	النفور من الحديث.
٤- تبادل الغمز أثناء الجلسة مع الآخرين والاعتداد بالنفس.	التقليل من شأن الآخرين .	النفور من الحديث.
٥- الابتسامة.	توضيح الغرض من الحديث.	فهم المتحدث .
٦- ذكر كفارة المجلس في نهاية الجلسة.	التمسك بالآداب الإسلامية	تكفير الذنوب .

هل تحفظليناها؟

للاستماع آداب يجب مراعاتها، الصور الآتية تمثل سلوك مجموعة من المستمعين:



شكل (٩)



لماذا يتصرف هؤلاء الأشخاص هكذا؟
النفور من الحديث.



شكل (٥)



شكل (٨)



شكل (٧)



شكل (٦)

ما شعورك عندما يكون هؤلاء مستمعيك؟

أتضايق



قال الله تعالى: ﴿وَجَعَلْ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَرَ وَالْأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ﴾ [النحل، ٧٨]

يُقدم لفظ (السمع) دائمًا على (البصر) في القرآن الكريم، لماذا؟

لأن السمع اله لتلقى المعلومات والمعارف
التي بها كمال العقل .

اختبري مهاراتك في الاتصال

تعتبر مهارة الإنصات والتحدث من المهارات التي نحتاجها عند الاتصال مع الآخرين، ولكي تقيمي نفسك في هذه المهارة أجبي على الاستبانة الآتية بوضع الرقم (١) إذا كانت إجابتك (لا) والرقم (٢) إذا كانت إجابتك (أحياناً) والرقم (٣) إذا كانت إجابتك (غالباً)، أما إذا كانت إجابتك (دائماً) فضعي الرقم (٤):

دائماً ٤	غالباً ٣	أحياناً ٢	لا ١	السـوـكـيـات
✓				١- يخلو حديثي من الكلام القبيح والألفاظ البذيئة.
✓				٢- لا أحتكر الحديث وأتيح الفرصة للآخرين لإبداء رأيهم.
✓				٣- أقدم من هم أكبر مني سنًا في الحديث، وأستخدم معهم الألفاظ المحببة، مثل: (خالة - عمي - ...).
✓				٤- يتسم حديثي بالأدب مستخدمة الألفاظ المهذبة، وأخاطب الناس بأحب أسمائهم بدلاً من قول: (أنت - هي).
	✓			٥- أحاول التعرف على البيانات المهمة للمتحدثة معي، مثل: الاسم، الجنسية والوظيفة؛ حتى أكون أكثر انتباهاً عند الحديث معها.
✓				٦- لا أتعمد تصحيح بعض الأخطاء العفوية للمتحدثة إذا كانت الأخطاء لا تؤذي أحداً.
✓				٧- أقبل بوجهي وأتجه بكامل جسدي إلى من تحاورني وتحدث معي.
✓				٨- أثناء المتابعة مع المتحدثة أسألها (كيف - متى - أين) للاستطراد في الكلام وإشعارها بأهمية حديثها.
✓				٩- لا أنشغل بشيء آخر أثناء الإنصات للمتحدثة معي.
✓				١٠- أحترم وجهات النظر التي تخالف رأيي وأحاول تفهمها جيداً.
✓				١١- لا أرد على المتحدثة حتى تنتهي من كلامها.
✓				١٢- لا أكثر من الجدل أثناء الحديث؛ لأن في ذلك خسارة للطرفين مقتدية بما ورد في الحديث عن أنس بن مالك رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ : «من ترك الكذب وهو باطل بني له في رياض الجنة ومن ترك المرء وهو محق بني له في وسطها» [أخرجه الترمذي، ١٩٩٣].

(الآن): كم عدد النقاط التي جمعتها لنفسك؟

- إذا كان مجموع نقاطك من (١٢-٢٤)

مهارة الاتصال لديك منخفضة فانتبهي لنفسك ولا حظي تصرفاتك؛ حتى تنجحي في حواراتك مع الآخرين.

- إذا كان مجموع نقاطك من (٢٥-٣٨)

أنت تسعين لتكوني شخصية تتواصل جيداً مع الآخرين؛ ولكن بعض العادات تعوقك! تذكرني أن مهارة الاتصال مفتاحك لقلوب الآخرين.

- إذا كان مجموع نقاطك من (٣٩ - ٤٨)

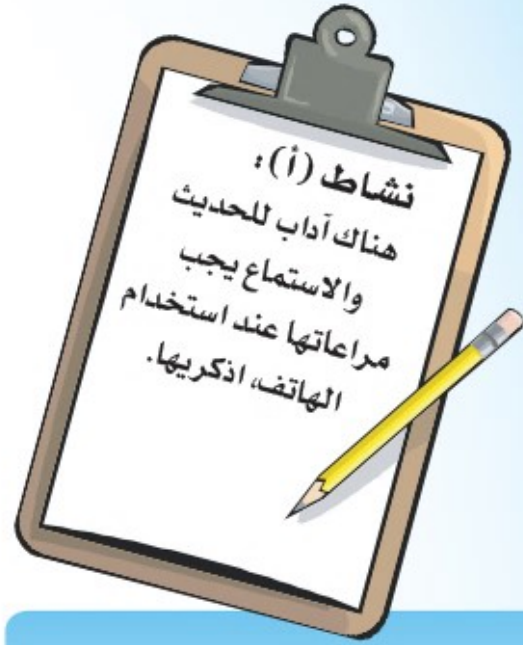
أنت تتواصلين بفاعلية مع الآخرين، وستستفيدين منهم، ويستفيدون منك. استمري بتطوير نفسك وفقك الله لكل خير.

موقع واجباتي



نشاط (ب):

قال رسول الله ﷺ :
(مَنْ بدأ بالكلام قبل السلام فلا تجيبوه).



نشاط (أ):

البدء بالتعريف بالنفس، الالتزام بالتحية الشرعية، اختيار الوقت المناسب، عدم الثثرة وليكن الاتصال هادفاً، عدم الخوض في الأسرار والأمور الخاصة.





التطبيقات



اذكري المتناقضات في العبارات الآتية:



١- تحدثت مع زميلاتي متبعة آداب الحديث، فأكثرُ من الحديث عن نفسي.
إتباع آداب الحديث ، الإكثار من الحديث عن نفسي.

٢- أنصتُ إلى حديث معلمتي، وقاطعتها أثناء الكلام.
الإنصات إلى الحديث ، مقاطعة الحديث.

٣- تحدثت مع المشرفة باحترام، ورفعت صوتي أمامها.
التحدث باحترام ، رفع الصوت.

٤- احترمتُ موعد زيارة صديقتي المريضة في المستشفى، فزرتُها متأخرة.
احترام المواعيد ، الزيارة في وقت متأخر.

٥- انتظرتُ قدوم المضيضة بأدب، وتسليتُ بمكالمة صديقتي حتى قدومها.
الانتظار بأدب ، محادثة صديقة.

٦- أعددتُ كل ما يلزم لاجتماع الأقارب في وقت مبكر، ووزعتُ البطاقات قبل يوم واحد.
الإعداد المبكر للاجتماع ، توزيع البطاقات قبل يوم واحد.

٧- أشاركُ أفراد أسرتي اهتماماتهم، فأجلس في غرفتي كثيراً.
مشاركة أفراد الأسرة اهتماماتهم ، الجلوس داخل الغرفة.





لديك ثلاث ساعات فراغ، كيف
تفضلين أن تقضيها حسب
أولويتها لديك؟

الاستمتاع
باللعب مع أخواتك.

4

الذهاب
مع الأهل
لإحدى الحدائق أو
الأمكن الترفيهية.

2

مشاهدة برنامج
في التلفاز.

5

زيارة
قريبتك التي
حصلت على شهادة
التفوق مؤخراً.

1

قراءة كتاب
أعجبك.

3

اشطبي كل حرفين متكررين لتتعرفي على مناسبة الأدعية
المذكورة في الأحاديث النبوية الآتية:



عن أسامة بن زيد رضي الله عنه قال: قال النبي ﷺ: «أن الله ما أخذ وله
ما أعطى، وكل شيء عنده بأجل مسمى» [أخرجه البخاري، ٧٣٧٧].

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال النبي ﷺ: «بارك الله لك وبارك
عليك وجمع بينكما في الخير» [أخرجه الترمذي، ١٠٩١].

عن عبد الله بن عباس رضي الله عنه قال: قال النبي ﷺ: «لا بأس بظهور المرض
إن شاء الله» [أخرجه البخاري، ٣١١٦].

التعزية

العرس

المرض



أختار التصرف المناسب في المواقف الآتية:

أ- كنت في زيارة لأحدى قريباتي وأردت الخروج فدخلت إحدى الصديقات:

٣- أخرج
بسرعة بعد
أن ألقى عليها
التحية.

٢- أجلس قليلاً،
ثم أعتذر وأخرج.



١- أتسلل
بسرعة مختفية
عن نظرها؛
لأنني لا أستطيع
الانتظار.

ب- اتصلت بك هاتفياً إحدى قريباتك لديها مشكلة ترغب منك مشاركتها في إيجاد الحل المناسب:

٤- أنصت
باهتمام وأتابع
كلامها حتى تنتهي
وأشاركها في إيجاد
الحل المناسب.

٣- أستبدل
الحديث بمواضيع
أخرى لا تمت
للمشكلة بصلة.

٢- أستمع بتملل؛
حتى تشعر بذلك.

١- أطلب منها
اختصار الكلام
وإيجاز المشكلة.



ج- حضرت لزيارتكم امرأة كبيرة في السن، وكانت والدتك غير موجودة:

٥- أكرمها
وأقدم لها
واجب الضيافة.



٤- أستقبلها
ثم أستأذن منها
لمتابعة التلفاز.

٣- أعتذر عن
استقبالها لعدم
وجود والدتي.

٢- أسند
استقبالها للخادمة
أو أحد إخوتي
الصغار.

١- أتذمر
وأتركها من
دون استقبال.



ميزي الأسباب، والنتائج بإحاطة الأسباب باللون الأزرق، والنتائج باللون الأحمر، في كل جملة من الجمل الآتية:

- ١ قرأت هند، واستمعت جيداً، فأصبحت متحدثة بارعة.
- ٢ الزميلات يتجنبن مجالسة من تكثر الجدل.
- ٣ استعانت ربة المنزل بالأطعمة الجاهزة من المطاعم نظراً لكثرة الضيوف.
- ٤ نظم أفراد عائلة اجتماعاً دورياً بينهم فأصبح لديهم الوقت لممارسة هواياتهم.
- ٥ توزعت المهام والمسؤوليات بين أفراد الأسرة فأصبحت حياتهم منظمة.
- ٦ هدى فتاة محبوبة لأنها متعاونة مع جميع أفراد أسرتها.

٦: قمت بزيارة قريبتك المريضة في المستشفى فوجدت أربعة أخطاء لم تعجبك، بيئي هذه الأخطاء.

- ١ وجدت فتاة تخبر المريضة بأخبار محزنة.
- ٢ وجدت أشخاصاً يمكثون فترات طويلة عند المريض.
- ٣ وجدت أشخاصاً حضروا في وقت متأخر غير مناسب.
- ٤ وجدت أشخاصاً حضروا للمريض بدون هدايا.

٧: أكمل الفراغات الآتية:

- ١- عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال النبي ﷺ: «من عاد مريضاً، أو زار أخاً له في الله ناداه مناد: أن طبت وطاب ممشاك وتبوات من الجنة منزلاً» [أخرجه الترمذي، ٢٠٠٨].
قصد في داره زار مريضاً
ما معنى كل من (عاد مريضاً): (زار أخاً):
ما الفرق بينهما؟ أن العيادة تكون لمرات عديدة، أما الزيارة فمرة واحدة.
- ٢- بعد انتهاء الزيارة تقدم عبارات الشكر للمضيضة لحسن استقبالها.
- ٣- عند الحديث ابتعدي عن الألفاظ البذيئة.
- ٤- طلباتك يجب أن تكون في حدود الميزانية..... المتاحة لك.



- ٥- يجب الاعتذار عن ..**الزيارة**.... إن لم تسمح الظروف.
- ٦- ..**الهدية**.. تورث المحبة، لكن احرص أن تكون مناسبة، وغير مكلفة مادياً.
- ٧- يجب على المضيف **الاستئذان**.. قبل الانصراف.
- ٨- **الإنصات**.. من المهارات التي تحتاجها عند الاتصال.
- ٩- ينبغي ارتداء **الملابس**.. المناسبة لاستقبال الضيوف.
- ١٠- الابتعاد عن كثرة **الجدل**.. عند الحديث؛ كي لا يخسر الطرفين.
- ١١- من فاعليتي في المنزل أحرص على **الترتيب**.. الدائم لغرفتي.
- ١٢- تجنب إطالة رن **الجرس**.. والترث قليلاً.

موقع واجباتي



الوحدة الثانية

الشؤون المنزلية





أهداف الوحدة

يتوقع من الطالبة في نهاية الوحدة أن :

- ١ توزيع الدخل على أبواب الإنفاق حسب الأولوية.
- ٢ تخطط ميزانية لأسرتها حسب دخل الأسرة.
- ٣ تقترح بعض المصادر التي يمكن بها رفع دخل الأسرة.
- ٤ تعي أهمية الادخار.
- ٥ تقدم بعض الإرشادات التي يستفاد منها في عملية الشراء.
- ٦ تلخص أسباب قراءة المعلومات الغذائية على الأطعمة.
- ٧ تميز الفرق بين الدعاية والإعلان.
- ٨ تصدر حكماً حول الإعلانات الغذائية المعروضة عليها.





الميزانية وموارد الأسرة

المفاهيم الرئيسة:

- المورد.
- الممتلكات.

محمد رب أسرة مسؤول عن توفير المال اللازم لنفقاتهم، وزوجته سعاد تتحمل مسؤولية تدبير شؤون البيت فهي المدبر لميزانية البيت، بدءاً من إعدادها ثم تنفيذها ومتابعتها، فكانت تتعامل مع أبنائها بميزان الواقع لا بدافع الرغبة وحب تقليد الآخرين، فجعلت الترشيح في الإنفاق والاستهلاك من أهم خططها مع رضاها وقناعتها برزق الله وسعيها لتحقيق التوازن الداخلي لأسرتها من خلال:



ولكي تؤدي سعاد هذه المهمات على أكمل وجه لا بد أن تتعرف على الموارد المالية لدخل الأسرة:

إيراد الممتلكات الخاصة،
كالعقار

التجارة أو الزراعة

الراتب الشهري

ينبغي التصرف بحكمة واتزان في الموارد المتاحة، ويتحقق ذلك بإعداد ميزانية منزلية:

معلومة إثرائية

الموازنة مشتقة من الميزان، ويقصد بها التوازن واعتدال كفتيه بين الإيرادات والنفقات.

الميزانية:

تعني الموازنة والمقابلة بين إيرادات البيت ونفقاته عن طريق وضع خطة مناسبة لتوزيع الدخل على أبواب الإنفاق المختلفة في مدة زمنية معينة.



خطوات تخطيط إعداد الميزانية

- ١- يُقدر الدخل المالي خلال فترة إعداد الميزانية.
- ٢- تُدون متطلبات الأسرة محققة الاحتياجات الأهم، ثم المهم، فالرغبات.
- ٣- تقدر أسعار المتطلبات المدونة مع مراعاة المرونة؛ حتى يتم تعديلها عند الحاجة.
- ٤- يوازن بين الدخل والمصروف والادخار، حيث يترك جزء مدخر للظروف الطارئة.
- ٥- يُراجع التخطيط؛ للتأكد من إمكانية نجاحه.
- ٦- التعديل على بنود الصرف إن احتاج الأمر.

تذكير

أن نجاح الميزانية يعتمد على واقعيتها وتمشيها مع أهداف الأسرة ودخلها.

حالات الميزانية بعد إعدادها



ادخار



متعادلة



عجز

أفضل الميزانيات التي كانت معدة على ضوء الآية القرآنية الكريمة في قوله تعالى: ﴿وَلَا تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَىٰ عُنُقِكَ وَلَا تَبْسُطْهَا كُلَّ الْبَسْطِ فَتَقْعُدَ مَلُومًا مَّحْسُورًا﴾ [الإسراء: ٢٩].



وهناك عدة عوامل قد تؤثر في تقسيم أبواب الميزانية، وهي:

- ١- عدد أفراد الأسرة.
- ٢- مقدار الدخل.
- ٣- أعمار أفراد الأسرة.
- ٤- ميول الأفراد ورغباتهم.
- ٥- الحالة الصحية لأفراد الأسرة.
- ٦- مكان سكن الأسرة والتسهيلات المتوفرة له.

يُفضل اشتراك أفراد الأسرة في تخطيط الميزانية حتى يزداد لديهم الشعور بالمسؤولية.

أبواب الصرف

الادخار: استقطاع جزء من الدخل واستثماره. (١٠-١٥%) 	المتفرقات: الهدايا، الترفيه، الصدقات. مصاريف نقل (٢٠%) 	النفقات الشخصية: المصروف الشخصي من رعاية صحية وتعليم وملابس..... كتب وجرائد (٢٠-٢٥%) 	احتياجات المنزل: إيجار السكن وما يحتاج إليه من أجهزة، كهرباء، ماء، ووقود..... (٢٥-٣٠%) 	الغذاء: ما ينفق على الغذاء داخل المنزل وخارجه. (٢٥-٣٠%) 
---	---	---	---	---

مواد النظافة،
فاتورة الجوال

أن هذه النسب تقريبية وليست قاعدة ثابتة لكل الأسر، فالإنفاق على أبواب الصرف يختلف من أسرة لأخرى حسب احتياجاتها وعدد أفرادها ومقدار دخلها.



وتقسم أولويات أبواب الصرف حسب:

- ١- الضروريات: ما لا يمكن الاستغناء عنها في الحياة، مثل: المسكن، والمأكّل، الوقود، الصحة، مواد النظافة.
- ٢- الحاجيات: التي يمكن في الحياة الاستغناء عنها بمشقة زائدة، وكل زيادة عن الضروريات تعد من الحاجيات مثل: الأثاث المنزلي، كتب..... والملابس.
- ٣- الكماليات: ما يجعل حياة الناس أكثر يسراً، وسهولة، ومتعة دون إسراف أو ترف، مثل: الأجهزة الكهربائية المكملّة، وتجميل المنزل، و..... الترفيه.....

تختلف الأولويات من أسرة لأخرى، فبعض الأسر ترى ما هو كماليات وتحسينات عند الأسر الأخرى ضرورة لها، فكل أولوياته واهتماماته الخاصة التي لا بد أن تراعي الإمكانيات المتاحة.



نموذج ميزانية شهر من أشهر السنة لأسرة دخلها الشهري ستة آلاف ريال:

أبواب الإنفاق	أوجه الصرف	القيمة بالريال
الغذاء ٢٥٪	لحم - أرز - خضراوات - فواكه - لبن - خبز.	١٥٠٠ ريال
الاحتياجات المنزلية ٢٥٪	أجرة المنزل - فواتير (الكهرباء، الماء، الهاتف، الإنترنت) وقود الطهي - مواد النظافة.	١٥٠٠ ريال
النفقات الشخصية ٢٠٪	ملابس - مفارش - تعليم - علاج وأدوية - مصروف الجيب - كتب.	١٢٠٠ ريال
المتفرقات ٢٠٪	مصاريف نقل - ترفيه - هدايا.	١٢٠٠ ريال
الادخار ١٠٪	-----	٦٠٠ ريال
المجموع	-----	٦٠٠٠ ريال



خططي ميزانية لأسرتك حسب الدخل الشهري مراعية توزيعها على جميع أبواب الإنفاق، ثم استشيرني معلمتك في خطوات إعدادك للميزانية.

أعدي الميزانية المناسبة حسب الدخل الشهري للأسرة.

اسألني والدتك عن العوامل المؤثرة في عدم نجاح تنفيذ ميزانية الأسرة؟

١- تعرض بعض أفراد الأسرة لوعكة صحية.....

٢- تذبذب الأسعار، وعدم ثباتها.

٣- صعوبة تحديد الدخل المتوقع للأسرة، كأن يكون الدخل غير ثابت.

٤- ارتفاع أسعار الخدمات.....

٥- بعض الظروف الطارئة، مثل: تكاليف الحفلات والمناسبات.

٦- ارتفاع الإيجارات.....

طرق زيادة الدخل

ابنتي لك دور كبير داخل الأسرة، فأنت عضو فاعل فيها. علمت أن أسرتك تمر بضائقة مالية، كيف يمكنك زيادة دخل الأسرة بالتعاون مع أفرادها؟

١- الاستغناء عن الدروس الخصوصية، ومذاكرة الدروس دون الحاجة إليها

٢- العمل الإضافي لأحد أفراد الأسرة أو العمل في الإجازة الصيفية.

٣- العمل من خلال الإنترنت من المنزل.....

٤- الاستفادة بقدر الإمكان من المهارات والقدرات لأفراد الأسرة، مثل: الخياطة، الرسم،.....

تذكيري

- أن رؤية المملكة العربية السعودية (٢٠٣٠) تهدف إلى تزويد أبنائها بالمعارف والمهارات اللازمة، والسعي إلى تحقيق أقصى استفادة من قدراتهم وطاقاتهم من خلال تبني ثقافة الجداء مقابل العمل وإتاحة فرص العمل للجميع.
- «ريادي»، إحدى مبادرات برنامج التحول الوطني (٢٠٢٠) المنفذة في وزارة التعليم، تهدف إلى إكساب الطالبة مهارات سوق العمل، وترسيخ ثقافة ريادة الأعمال، والتحفز على العمل الحر والاستثمار لدى الطالبات.

(المصدر: ريادي، متاح على الشبكة العنكبوتية)



من خلال مشاهدتك في الحياة اليومية، هناك بعض العادات التي تؤثر في الميزانية، ونود إلقاء الضوء عليها وإيجاد بدائل مقترحة لها:

العادات الخاطئة	سبب ظهورها	البديل أو الحل
١- المبالغة في الضيافة، خاصة في المناسبات البسيطة، مثل: تقديم القهوة والشاي مع إعداد صنف من الحلو أو المالح من المنزل.	- تقليد العوائل الأخرى. - حب المديح والثناء. - الاعتقاد بأنها من مظاهر الكرم. التفاخر الاجتماعي.	- الاكتفاء بالتمر وصنف من الحلوى مع القهوة. - التركيز على البشاشة وطلاقة الوجه بدلاً من المبالغة في الضيافة. الالتسام بالبساطة.
٢- الذهاب إلى المشاغل للترزين عند الرغبة في حضور مناسبة.	- حب التجميل الزائد. - حب البروز والتميز. عدم الثقة بالنفس.	- الثقة والاعتماد على النفس في التجميل. - تطوير الذات بالاطلاع والبحث والتدريب. - معرفة أن التميز ليس بالترزين فقط.
- الاستهتار بخطط الميزانية. - الاستجابة لرغبات معينة. - التباهي.	- عدم الوعي. - عدم تحديد الأولويات. - التفاخر والتعالي.	- التأكد على عمل الميزانية. - معرفة الأولويات. - التواضع وعدم التكبر.



ماذا يعني لك التسوق؟

طريقة لجلب أغراض واحتياجات المنزل المهمة التي لا يستغني عنها.

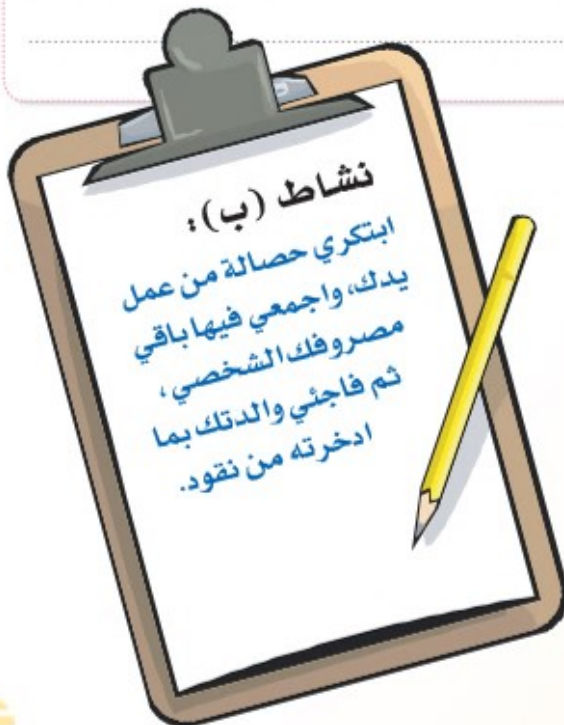
نشاط (ب):

طبّقي هذا النشاط
عملياً.



نشاط (أ):

الأولويات تختلف من أسرة لأخرى ، وكذلك الكماليات ، فيجب أن نعرف أولويات وكماليات كل أسرة وبناء عليه يتم توزيع المبلغ.





استهلاك الغذاء



المفاهيم الرئيسية:

- المستهلك.
- السلعة.

قارني بين الصورتين، ثم اكتب تعليقاً مناسباً لهما.



شكل (٢)



شكل (١)

الصورة الأولى : يوجد بها مبالغة في الشراء.
الصورة الثانية : شراء الأشياء المهمة ،
والمستلزمات التي يحتاجها المنزل.

الوعي الاستهلاكي:

مقدرة الفرد على حسن استغلال الموارد المتاحة المرتبطة بكافة الخدمات المتوفرة وعدم الإسراف في استخدامها وتقليل الفاقد منها.



معك ١٥٠ ريال ميزانية أسرتك ليوم واحد، كيف تنفقيها على أوجه الصرف الآتية:

الطعام: 75 ريالاً.

المصروف اليومي للفرد: 50 ريالاً.

بعض الحاجات الأخرى: 25 ريالاً.

تذكر

أن الثقافة الاستهلاكية للفرد، ووسائل الإعلان لهما تأثير فعال في تنمية الوعي الاستهلاكي للفرد.



نظراً لكثرة الاهتمام بالتغذية ورغبة من المهتمين بها في إيجاد وسيلة لنقل المعلومات الغذائية التي أسفرت عنها الأبحاث التي أجريت في هذا المجال للمستهلك، لجأت كثير من الحكومات إلى استخدام البطاقات الإرشادية.

البطاقة الإرشادية :

كل بيان أو إيضاح، أو علامة، أو مادة وصفية مصورة أو مكتوبة أو محفورة أو بارزة أو متصلة اتصالاً ثابتاً بعبوة المادة الغذائية.

محتويات البطاقة الإرشادية



أحرص على قراءة علب المواد الغذائية للأسباب الآتية:



التعرف على مكونات المنتج الغذائية.



إعطاء الأفضلية للمنتجات التي تذكر عدم وجود إضافات غير مرغوب فيها.



تجنب المنتجات التي لا تذكر كل مكوناتها بشكل واضح.

إرشادات المستهلك عند الشراء

ذهبت إلى محل لبيع المواد الغذائية، ورأيت مجموعة من المتسوقين منهم من يُحسن الشراء، ومنهم من لا يُحسن ذلك.

تصرفات شرائية لم تعجبك:

١- شراء كمية كبيرة من الأغذية دون حاجة ماسة إليها.

٢- شراء منتجات لا تذكر...

..... مكوناتها

٣- شراء منتجات بإضافات

..... غير مرغوب فيها.



تصرفات شرائية أعجبتك:

١- كتابة قائمة الاحتياجات الغذائية بدلاً من الشراء عشوائياً.

٢- شراء منتجات تذكر...

..... مكوناتها بوضوح

٣- شراء المنتجات بعد

..... مراجعة مدة الصلاحية

ينبغي عدم التسرع في شراء الأغذية؛ لأن التمهّل في الفحص والمقارنة يوفر المال.



رقائق البطاطا (chips) والأطعمة الخفيفة لا فائدة منها غذائياً ولا صحياً، وهي مضرّة بالصحة، وتسبب زيادة الوزن؛ لاحتوائها على سعرات حرارية عالية.



سعر الكيس = ١ ريال.

عدد مرات تناوله: خمس مرات أسبوعياً لكل فرد.

عدد الأطفال: ثلاثة.

الاستهلاك الأسبوعي: $1 \times 5 \times 3 = 15$ ريالاً.

الاستهلاك الشهري: $15 \times 4 = 60$ ريالاً.

الاستهلاك السنوي: $60 \times 12 = 720$ ريالاً.

وهو مبلغ يساوي مصاريف التموين الغذائي لأسرة خلال شهر.

تجنب شراء السلع التي ترافقها ضجة؛ لأن هدف بيعها الدعاية والتأثير في الأفراد.

أثر وسائل الدعاية والإعلان على سلوك المستهلك:

إن وسائل الدعاية والإعلان تؤثران بلا شك في سلوك المستهلك، وقراراته الشرائية، وميزانيته المالية.



هاتي مثالا لصحيفة سعودية مخصصة للإعلانات.

عكاظ، الوسيلة

- قدمي فكرة إعلان في إحدى الوسائل الإعلانية، ثم أجيبي عما يأتي:

الوسيلة المستخدمة في الإعلان: الإنترنت
اسم المادة المعلن عنها: أجهزة جوال
عوامل الجذب في الإعلان: .. التركيز على مميزات الجوال وصفاته الجيدة.



الآن في الأسواق

الدعاية :

أساليب ضغط تؤثر على المستهلك؛ قبول سلعة ما، ولا تظهر فيها شخصية المعلن عنها، لذلك فالمستهلك لا يستطيع تحديد مصدر المعلومات حول السلعة.

وسائل الدعاية متعددة، وتختلف باختلاف الدول والبلدان، وباختلاف قيمها وأهدافها، ونوع السلعة المعلن عنها.



الإعلان :

عملية اتصال غير شخصي من خلال وسائل الاتصال المختلفة؛ لتوصيل المعلومات التي تؤثر في المستهلك، وتحثه على الشراء، مع إفصاح المعلن عن شخصيته.

تهدف الإعلانات على تعدد أشكالها للتأثير على المستهلك بإظهار إيجابيات السلعة والمبالغة في ذلك؛ للإقبال عليها.

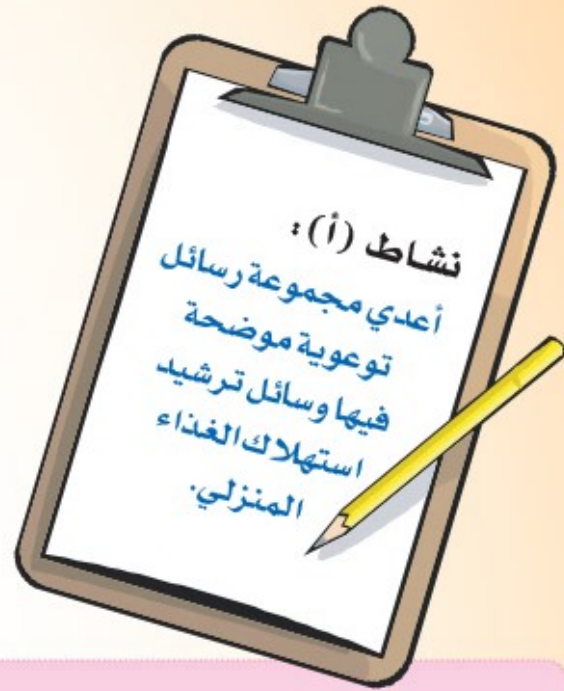


شاهدي ثلاث إعلانات تلفزيونية لمواد غذائية ظهرت خلال هذا اليوم أو الأيام القليلة الماضية، ثم وضح:

الجوانب الإيجابية: الإعلان يوضح مكونات المنتج بشكل واضح...
الجوانب السلبية: الإعلان لا يوضح الإضافات غير المرغوب فيها في المنتج
أفضلها والسبب: الإعلان الذي يوضح مكونات المنتج، وذلك لمعرفة الأشياء التي نتناولها أو نشربها.

نشاط (ب):

- 1 - بيع الأطعمة ذات القيمة الغذائية العالية، والمشروبات الصحية المفيدة.
- 2 - أن تكون المنتجات مطابقة للمواصفات والمعايير الصحية.
- 3 - عمل خصومات على المنتجات عند شراء أكثر من قطعة.



نشاط (أ):

- 1- نشر الوعي بين أفراد المجتمع حول أهمية ترشيد الاستهلاك المنزلي.
- 2- عدم الاهتمام بالإعلانات التجارية عند الذهاب لشراء الحاجات المنزلية.
- 3- شراء المنتجات الغذائية المناسبة للدخل الأسري.



التطبيقات



١: ميزي بين السلوكيات الصحيحة والخاطئة بوضع علامة (✓) أو (X):

- ١- مراعاة أن تكون قائمة المشتريات مرنة بحيث يمكن وضع بدائل لمحتوياتها (✓).
- ٢- الاقتصار على محل واحد أثناء شراء المواد الغذائية لضمان جودتها (X).
- ٣- وضع بطاقة التعريف على الأطعمة مباشرة، مثل: اللحوم (X).
- ٤- الاستفادة من الخدمات الحكومية المجانية في مجال الصحة والتعليم (✓).
- ٥- استهلاك جميع إيرادات الأسرة وصرفها في أبواب الإنفاق المختلفة (X).

٢: رتبي حسب الأولويات التي تريدها:

- ١- توفر لديك مبلغ من المال فكيف ستنفقينه:
 - أ- شراء هدية للأم. 1
 - ب- اشتراك في مجلة. 2
 - ج- دعوة العائلة للعشاء خارج المنزل. 3
- ٢- فتح والدك محلاً للمواد الغذائية ولديه مبلغ من المال هل يُنفقه في:
 - أ- شراء مواد رخيصة واستغلال المتبقي في الدعاية. 3
 - ب- عمل ديكور جذاب للمحل. 1
 - ج- شراء مواد غذائية جيدة وغالية الثمن. 2
- ٣- أُقيمت دورة تدريبية عن الوعي الاستهلاكي، من ترشحين لحضور هذه الدورة:
 - أ- والدتك. 1
 - ب- المعلمة. 3
 - ج- صاحب متجر غذائي. 2



أ/ انقلي الكلمة المناسبة في الفراغ الجانبي بعد ترتيب أحرفها، ثم ضعي الحرف الزائد في الدائرة الأخيرة:

ل	ا	ن	ت	ا	ر	ش	ا
ا	ل	ن	ش	ر	ا	ت	ا

من وسائل الدعاية والإعلان.

ا	ذ	ا	ل	ء	غ	ل
ا	ل	غ	ذ	ا	ء	ل

الباب الأول من أبواب صرف الميزانية.

ا	ا	ن	خ	ر	د
ا	د	خ	ا	ر	ن

استقطاع جزء من الدخل بدون صرف.

أ	ل	ع	ر	م	ا	ا	س
ا	ل	أ	س	ع	ا	ر	م

ارتفاعها يؤثر في ميزانية الأسرة.

ل	ي	ا	خ	ت	ط	ط	ل
ا	ل	ت	خ	ط	ي	ط	ل

يراجع للتأكد من إمكانية نجاحه.

ب- اجمعي الأحرف الزائدة مكونة منها اسم سورة من سور القرآن تحمل اسم حشرة صغيرة عرفت بالادخار وهي:**النمل**.....





استلمت هدى ومنى مصروفهما الشهري من والدتهما، فنالت كل واحدة (٢٠٠) ريال وكانت أوجه صرفهما كالآتي:

مصروفات منى	
ريال	بيان بالمصروفات
١٢٠	مصروف يومي بمعدل ١٠ ريالات كل يوم.
٣٠	شكولاتة ومشروبات غازية.
٣٠	مجلات.
٢٠	وجبة سريعة من أحد المطاعم.

مصروفات هدى	
ريال	بيان بالمصروفات
٧٠	مصروف يومي بمعدل ٣ ريالات كل يوم.
٢٠	صدقة.
١٠	شكولاتة وعصير.
٣٥	ملابس.
١٥	أكسسوارات وزينة.
٥٠	ادخار.

أبدي رأيك في طريقة هدى ومنى في إنفاق مصروفهما مع توضيح الإيجابيات والسلبيات:

إيجابيات هدى : تنفق مصروفها اليومي بمعدل جيد ، وتتصدق ، وتدخر.
سلبيات هدى : تنفق جزء من مصروفها على كماليات يمكنها الاستغناء عن بعضها.
إيجابيات منى : تنفق جزء من المال على المجلات للثقافة والاطلاع.
سلبيات منى : تشتري مشروبات غازية ووجبات سريعة ، وكلاهما ضار بالصحة.



استشهدي بآيات من القرآن الكريم على الصفات الآتية:

- ١- البخل (سورة الليل): « وأما مَنْ بخل واستغنى وكذب بالحسنى فسنيصره للعسرى » « ولا تبسطها كل البسط »
- ٢- الإسراف (سورة الإسراء): « فتقعد ملوماً محسوراً ».
- ٣- الوسطية والاعتدال (سورة الفرقان): « والذين إذا أنفقوا لم يسرفوا ولم يقتروا وكان بين ذلك قواماً ».



لديكم ضيوف في المنزل تمت دعوتهم لحضور وليمة بمناسبة قدوم أخيك الصغير، قيمها بوضع الحرف المناسب أمام التصرفات الآتية:



اقتصاد
(ق)

إسراف
(س)

بخل
(ب)

س تقديم أصناف متعددة من الأطعمة للضيوف حتى لو لم تؤكل.

ق تقديم أصناف مبتكرة وبسيطة للضيوف لتناولها.

ب لا داعي لتقديم أطعمة للضيوف فهم حضروا لمجرد السلام فقط.

س شراء ملابس جديدة لارتدائها أمام الضيوف رغم توفر ملابس مناسبة.

ب عدم الحرص على ارتداء الزي المناسب رغم توفره.

ق استقبال الضيوف بملابس مناسبة تملكينها.

أمامك عبوة لمادة غذائية، ما البيانات التي يجب أن تحويها بطاقة هذا المنتج؟



اسم المادة
الغذائية

نوع المنتج والمواد
التي تحويه

الإضافات التي تم
إضافتها على المنتج

صلاحية الاستخدام



الوزن





قال علي بن أبي طالب عليه السلام كلمة رائعة في تحقيق مفهوم الاقتصاد عند المرأة. لتعرفي الكلمة املئي الفراغات بإحدى الأحرف الآتية:

(ص)

(م)

(ل)

خير نسائكُم الطيبة (ال راءحة) ، الطيبة (ال طع ا م) ، التي إن أنفقت، أنفقت (ق ص د ا) ،
وإن أمسكت، أمسكت (ق ص د ا) ، فتلك من (ع م ال) الله، و(ع ا م ل) الله لا يخيب.

موقع واجباتي



الوحدة الثالثة

العناية الملابسية



أهداف الوحدة

يتوقع من الطالبة في نهاية الوحدة أن:

١ تقترح طرقاً لتلافي بعض مشكلات الغسيل.

٢ تعطي أمثلة لمسببات البقع الناتجة من الغسيل الخاطئ للملابس.

٣ تطبق خطوات إزالة البقعة المطلوبة من القطعة الملبسية المعروضة.

٤ تحرص على نظافة ملابسها وجمالها.

٥ تنفذ بعض غرز الكروشيه.



مشكلات الغسيل وأخطاؤه

المفاهيم الرئيسية:

- البقعة.
- الشطف.

المشكلة الأولى

يشتكى فهد من تغير لون
ملابسه البيضاء إلى
اللون الرمادي.

المشكلة الثالثة

تشكى أمال من تداخل
ألوان قميصها الزاهية.

المشكلة الثانية

لاحظت لجين أن رائحة
ملابسها غير مقبولة بعد
عملية الغسيل.



**كلفتك والدتك بغسل ملابس أفراد الأسرة، وقبل غسلها أردت معرفة
الطريقة الصحيحة لغسل الملابس، رتبي الخطوات على شكل إرشادات رئيسية
محددة مصدر معلوماتك.**

مصدر المعلومة

- ١- أمي
- ٢- أمي
- ٣- تعلمتها خلال دراستي

الأفكار حسب الأهمية

- ١- أفصل الملابس الملونة عن البيضاء.
- ٢- أفصل الملابس الملونة عن العادية.
- ٣- أنتبه للعلامات الموجودة على ...
الملابس لمعرفة معلومات الغسيل.

- كثيراً ما تحدث للملابس مشكلات تنتج من بعض الأخطاء غير المقصودة، وتختلف باختلاف الأنسجة، وقد سبق لنا دراسة البطاقة الإرشادية التي ترشدنا إلى الطريقة الصحيحة للعناية بالقطع الملابسية وحمايتها من الآثار السيئة للغسيل. وسنحاول معاً التعرف على أسباب كل مشكلة وطرق الوقاية منها.



مشكلات الغسيل وأسبابه:

المشكلة	السبب	الوقاية
١- تغير لون الملابس البيضاء.	١- غليها بطريقة خاطئة وذلك بإطالة مدة الغلي أو تركها داخل الماء المغلي حتى يبرد. ٢- التغير المفاجئ في درجة حرارة الماء يؤدي إلي تثبيت المواد العالقة على الأنسجة. ٣- استخدام الكلور بكميات كبيرة. ٤- عدم الشطف الجيد للتخلص من آثار مواد التنظيف خاصة إذا استخدمت الزهرة مباشرة. ٥- عدم نشرها في مكان متجدد الهواء أو نشرها فوق بعضها البعض. ٦- استخدام مكواة شديدة الحرارة. ٧- استخدام مليينات الأقمشة وخاصة للقطنية منها بكميات كبيرة.	١- عدم إطالة مدة الغلي؛ حتى لا تؤثر الحرارة العالية على الأنسجة. ٢- المحافظة على ثبات درجة حرارة الماء في جميع مراحل الغسيل أو تغير درجة حرارة الماء تدريجياً؛ حار دافئ بارد. ٣- استخدام الكلور بكمية مناسبة وقبل انتهاء الغسيل بخمس دقائق. ٤- شطف الملابس جيداً بالماء للتخلص من آثار القلويات؛ لأنها تتفاعل مع الزهرة وأشعة الشمس مكونة لوناً رماًدياً. ٥- نشر الملابس في مكان متجدد الهواء مع مراعاة عدم تكديس بعضها فوق بعض. ٦- مراعاة درجة حرارة المكواة المناسبة للنسيج. ٧- استخدام مليينات الأقمشة بكميات مناسبة بعد مرحلة الشطف الأولى.

غالباً يكون حل هذه المشكلة بإعادة غسل الملابس البيضاء التي تغير لونها بالطريقة الصحيحة.



المشكلة	السبب	الوقاية
٢- رائحة الملابس غير مقبولة.	١- استعمال ماء غسل ملابس أخرى. ٢- طول مدة النقع. ٣- وضع كمية كبيرة من الملابس المتسخة في الغسالة بطريقة تمنع وصول الماء والصابون والتغلغل داخل أنسجة الملابس. ٤- عدم شطفها جيداً من مواد التنظيف. ٥- عدم تعريضها لأشعة الشمس. ٦- نشرها في مكان رطب. ٧- كمية المنظف أقل من كمية الملابس.	١- عند الرغبة في نقع الملابس يستخدم ماء نظيف. ٢- عدم إطالة مدة النقع. ٣- وضع كمية من الملابس مناسبة لحجم الغسالة؛ حتى تسهل حركتها داخل الغسالة. ٤- شطفها جيداً للتخلص من آثار الصابون ومواد التنظيف. ٥- تعريضها لأشعة الشمس مع عدم إطالة مدة النشر؛ حتى لا تؤثر عليها الشمس فتكسبها رائحة غير مقبولة. ٦- نشرها في مكان متجدد الهواء. ٧- وضع كمية مناسبة من المنظف تناسب كمية الملابس المتسخة.

المشكلة	السبب	الوقاية
٣- البقع: أ- بقع الصدأ على الملابس:	١- استعمال القطع المعدنية أو النوعية الرديئة من السحابات أو الأزرار المعدنية. ٢- مشابك الغسيل المحتوية على قطع معدنية.	١- استعمال سحابات وأزرار مطلية ذات نوعية جيدة. ٢- نزع القطع المعدنية القابلة للنزع قبل عملية الغسيل. ٣- استخدام مشابك الغسيل البلاستيكية.

تُزال بقعة الصدأ بدعكها بمزيج من عصير الليمون الحامض والملح.



المشكلة	السبب	الوقاية
ب- بقع العفن.	١- ترك الملابس المتسخة عدة أيام متراكمة في سلة الغسيل وهي رطبة. ٢- ترك الملابس في ماء الغسيل فترة طويلة. ٣- وضع الملابس في الخزانة قبل تمام جفافها.	١- وضع الملابس في سلة الغسيل وهي جافة. ٢- إتمام عملية الغسيل بسرعة؛ تلافياً لحدوث مشكلة للملابس. ٣- ترتيب الملابس في الخزانة بعد تمام جفافها.

تذكيري

إن طول المدة الزمنية والحرارة؛ يمكن أن يسبب ثبات البقعة في النسيج، لذا يجب أن تزال البقع فور حدوثها.



المشكلة	السبب	الوقاية
ج- ظهور بقع ملونة على الملابس، وامتزاج الألوان في القطعة الواحدة، وقد تؤثر على القطع الأخرى.	١- غسل الملابس مع ملابس أخرى ملونة غير ثابتة اللون. ٢- خلط الملابس بعد عصرها بالملابس الملونة غير ثابتة اللون أو نشرها فوق بعضها البعض. ٣- عدم إذابة مواد التنظيف جيداً، واستخدامها بكميات كبيرة.	١- فصل الملابس الملونة غير ثابتة اللون عن الملابس الأخرى، وغسلها بالطريقة المناسبة لها. ٢- عدم وضع الملابس المعصورة فوق بعضها أو عند النشر. ٣- إذابة مواد التنظيف جيداً، وعدم إضافتها مباشرة على القطعة الملبسية.

تذكيري

نقع الملابس في محاليل ساخنة يعمل على تثبيت البقع.



الوقاية

- ١- تغيير مزيل العرق.
- ٢- غسل القطعة الملبسية بعد خلعها مباشرة.

السبب

- ١- التفاعل بين مزيل العرق ومسحوق الغسيل.

المشكلة

- د- بقع العرق على الملابس.

هناك مستحضرات حديثة لإزالة البقع عامة، ولكن يجب استعمالها قبل غسيل الملابس.



صفي بكلمة واحدة للحالات الآتية على ضوء المثال المعطى:

ظهور بقع سوداء أو ظلال صغيرة قاتم على الملابس.

بقع العفن

مكان متجدد الهواء.

نقي

غسل الملابس جيداً.

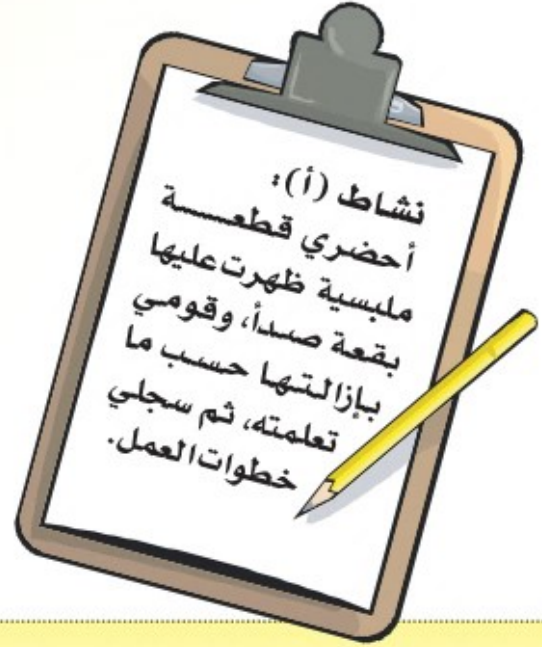
نظيفة

ملابس غير مقبولة.

متسخة

نشاط (ب):

الكلور : لإزالة البقع الصعبة
من الملابس البيضاء.
حبيبات التنظيف : لها قدرة
كبيرة على إذابة البقع.
مساحيق الغسيل السائلة :
تذوب بسهولة في الماء ،
وتساعد على إزالة البقع.



نشاط (أ):

**نحضر قطعة
الملابس ، ونضع
عليها مزيج من
عصير الليمون
ومعلقة من ملح
الطعام ، وندعها
جيداً حتى تختفي
بقعة الصدأ.**





غرز (الكروشيه)

المفاهيم الرئيسة:

- الغرزة.
- التدرب.

معلومة إثرائية

الكروشيه:

كلمة فرنسية الأصل
معناها باللغة العربية
اللاقط أو الشابك
أو العالق. وسميت
بالكروشيه نسبة إلى
الأداة المستخدمة
فيها.

وكلمة (crochet) تعني
نسيج محبوك بإبرة
معقوفة.

الكروشيه :

نوع من أشغال الإبرة اليدوية المحبوك بإبرة معقوفة.

استعمالاته



شكل (١)

الأدوات المستخدمة:

- إبرة الكروشيه - خيوط الكروشيه - إبرة الخياطة - الخيط - المقص.



القواعد العامة لعمل الكروشيه

١- اختيار النوع الجيد والمناسب من الخيوط القطنية أو الصوفية أو الصناعية... إلخ.

٢- اختيار الإبرة المناسبة لسماك الخيط إذا لم يتطلب تصميم القطعة المنفذة غير ذلك.

٣- اتباع الطريقة الصحيحة عند الإمساك بالإبرة.

٤- إمساك الخيط بالطريقة المناسبة.

موقع واجباتي

إرشادات عامة لعمل الكروشيه

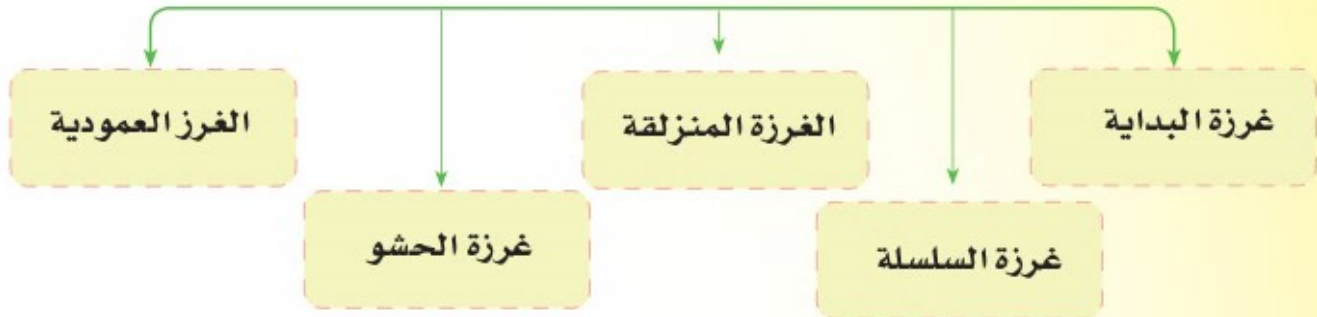
١- البدء بتنفيذ الغرز البسيطة، ثم التدرج إلى الغرز الأكثر تعقيداً.

٢- توصّل قطع الكروشيه معاً بطرائق متعددة ، مثل ربطها:

أ- بإبرة الكروشيه. ب- بإبرة الخياطة.

٣- إخفاء الخيوط الزائدة في بداية الشغل أو بعد نهايته بين الغرز بإبرة الكروشيه المعقوفة.

أنواع غرز الكروشييه



غرز الكروشييه

غرز البداية:

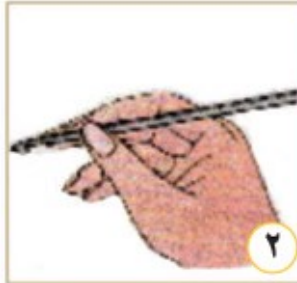
- ١- يُلف الخيط مكوناً دائرة، ثم يُوضع طرفه خلفها.
- ٢- تُمسك الإبرة مثل القلم.
- ٣- يُسحب الخيط بخطاف الإبرة من وسط الدائرة.
- ٤- شد الخيط من الطرفين بحيث يكون حلقة حول الإبرة.



٤



٣



٢

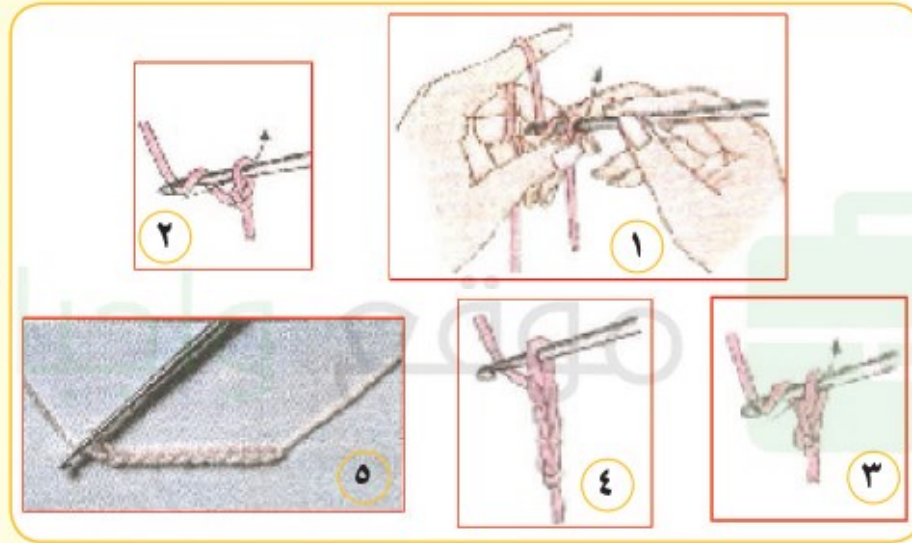


١

شكل (٢)

غرزة السلسلة:

- ١- تُعمل غرزة البداية.
- ٢- يُمسك الخيط بالطريقة المناسبة.
- ٣- تحرك الإبرة باليد الأخرى ملتقطة الخيط، ثم يُسحب خارج الحلقة مكوناً الغرزة.
- ٤- يُكرر العمل لتتكون سلسلة من عدة غرز متتابة، ويحدد العدد المطلوب منها تبعاً للشكل المراد تنفيذه.



شكل (٣)

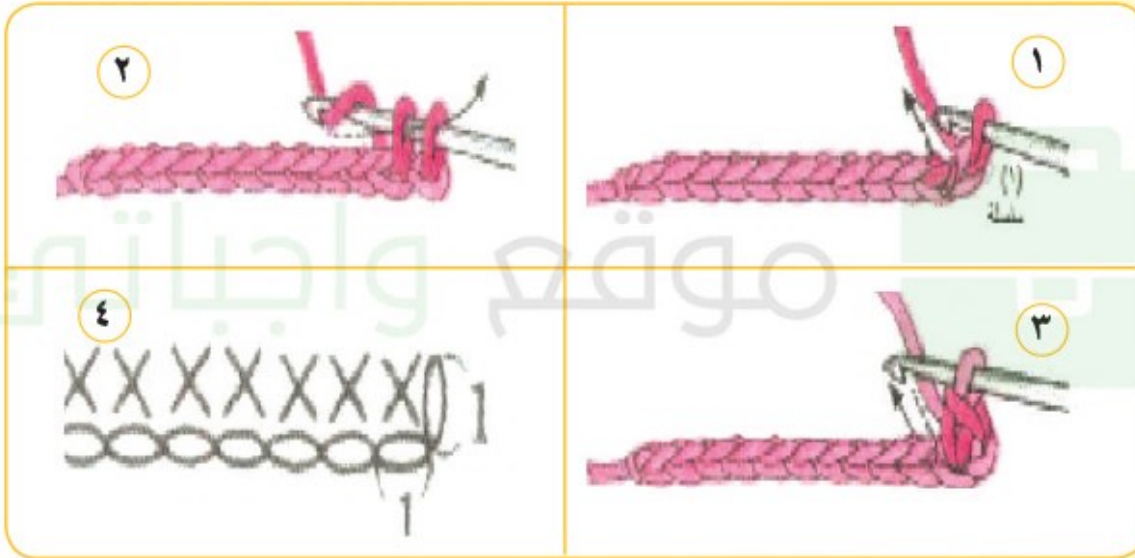
الغرزة المنزلقة:

- ١- تُدخل الإبرة في المكان المطلوب من الصف السابق (النسيج).
- ٢- يُلف الخيط على الإبرة.
- ٣- يُسحب الخيط من تحت الغرزة، ثم من داخل الحلقة - الموجودة على الإبرة - في حركة واحدة مكوناً غرزة مدمجة، تستخدم في قفل الدائرة، أو في ربط الوحدات بعضها ببعض، أو في غرزة مستقلة... إلخ.



غرزة الحشو:

- ١- تُدخل الإبرة في المكان المطلوب من الصف السابق (النسيج).
 - ٢- يُلف الخيط على الإبرة.
 - ٣- يُسحب الخيط من الأسفل مكوناً حلقة حول الإبرة.
 - ٤- يُلف الخيط مرة أخرى على الإبرة.
 - ٥- يُسحب الخيط مرة أخرى من داخل الحلقة معاً مكوناً الغرزة المطلوبة.
- ملاحظة:** عند تنفيذ نسيج بغرزة (الحشو)، يلزم ترك غرزة خالية من غرز السلسلة في بداية السطر الأول، كما يلزم عمل غرزة سلسلة واحدة عند بداية كل سطر من الأسطر الآتية للنسيج (وهذا يمثل مقدار الارتفاع للسطر الآتي).



شكل (٤)

الغرز العمودية:

تأخذ شكل العمود الذي يختلف طوله تبعاً لعدد اللفات المكونة له، ومن ثم تُسمى بعددها: الغرز العمودية بلفة واحدة، المزدوجة، الثلاثية، الرباعية، إلخ.

أشكال الغرز العمودية

الغرز العمودية
الثلاثية



الغرز العمودية
المزدوجة



الغرز العمودية
بلفة



الغرز العمودية بلفة واحدة:

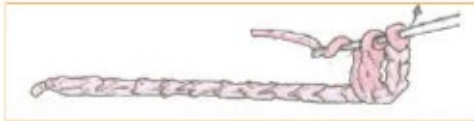
- ١- تُؤخذ لفة واحدة على الإبرة.
- ٢- تُدخل الإبرة في المكان المطلوب.
- ٣- يُسحب الخيط بخطاف الإبرة، بحيث يتكون عليها ثلاث حلقات.
- ٤- تُؤخذ لفة على الإبرة، ثم تُسحب من خلال حلقتين.
- ٥- تُؤخذ لفة مرة أخرى، ثم تُسحب من خلال الحلقتين المتبقيتين على الإبرة، بحيث تتكون الغرز المطلوبة.



٢



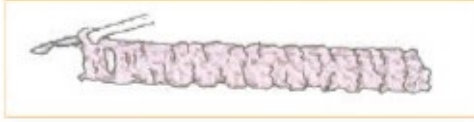
١



٤



٣



٦



٥

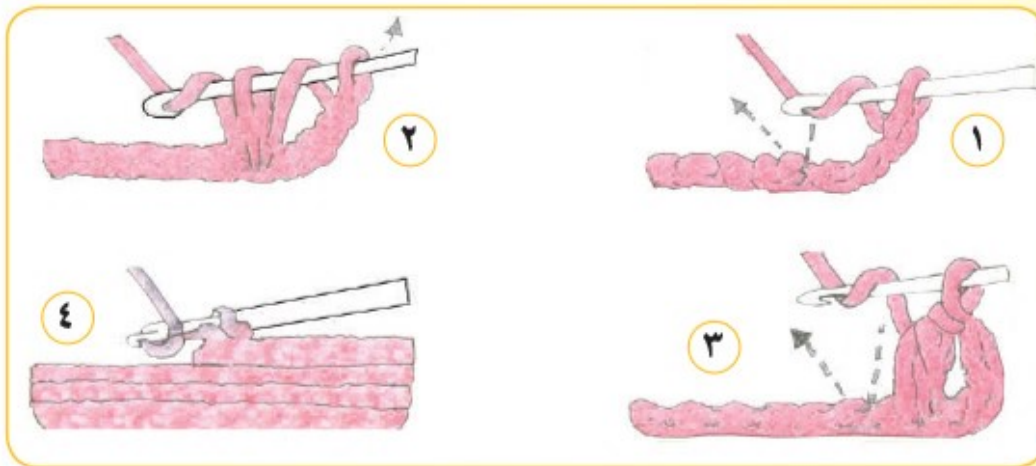
شكل (٥)



- ١- عند تنفيذ نسيج بالغرزة العمودية ذات اللفة الواحدة، يراعى ترك غرزتين من غرز السلسلة، بحيث تُدخل الإبرة في الغرزة الثالثة، كما يراعى عمل (٢:٣ غرز) سلسلة قبل البدء في عمل الأسطر الآتية من النسيج.
- ٢- يراعى زيادة العدد المذكور من غرز السلسلة، كلما زاد عدد لفات الغرزة العمودية، حيث يعتمد ذلك على مقدار ارتفاعها.

الغرزة العمودية المنزقة:

- سميت بذلك؛ لأن الإبرة تسحب الخيط - في الخطوة الأخيرة - من الحلقات الثلاث الموجودة عليها في حركة واحدة . ولتنفيذها تُتبع خطوات الصور الآتية:
- ١- يُلف الخيط على الإبرة.
 - ٢- تُدخل الإبرة في المكان المطلوب.
 - ٣- يُلف الخيط على الإبرة ثم يُسحب الخيط بخطاف الإبرة من الحلقة وتكون على الإبرة ثلاث حلقات.
 - ٤- يُلف الخيط على الإبرة، ثم تُسحب الثلاث حلقات معاً، وبذلك تتكون على الإبرة غرزة واحدة.



شكل (٦)



نشاط (ب):

- الثقوب.
- حروق المكواة.
- القطع.
- البقع غير المرغوبة.



نشاط (أ):

عمل أسورة بغرزة السلسلة :

طريقة العمل : تُعمل غرزة البداية ، ويُمسك الخيط بالطريقة المناسبة ، تُحرك الإبرة باليد الأخرى ملتقطة الخيط ، ثم يُسحب خارج الحلقة مكوناً الغرزة ، يكرر ذلك العمل لتكوين سلسلة من عدة غرز متتابة.



التطبيقات



١: أمامك عمودان يوضحان مشكلات الغسيل وأسبابه، قارني بينهما بربط السبب بالنتيجة:

النتيجة

السبب

٦ ظهور بقع العرق على الملابس.

٥ ظهور رائحة في الملابس غير مقبولة.

١ زوال بقعة الصدأ من الملابس.

٣ ظهور بقع العفن على الملابس.

٢ تغير لون الملابس البيضاء.

٤ ظهور بقع ملونة على الملابس.

١- استخدام عصير الليمون الحامض والملح في غسل الملابس.

٢- استخدام مكواة شديدة الحرارة.

٣- ترتيب الملابس في الخزانة قبل تمام جفافها.

٤- غسل الملابس مع ملابس أخرى ملونة غير ثابتة اللون.

٥- استعمال ماء غسل ملابس أخرى في النقع.

٦- التفاعل بين مسحوق الغسيل ومزيل العرق.

٢: اقترحي حلاً اقتصادياً للمشكلات الآتية:

تنقع الملابس في الماء مع إضافة كوب من الخل ومسحوق الغسيل ويعاد غسلها

الغسيل مرة واحدة كل أسبوع.

تجميلها بالكروشيه، وبخامات بسيطة.

١ - قطعة قماش غسلت بطريقة خاطئة فامتزجت الألوان فيها.

٢- ارتفاع فاتورة الكهرباء بسبب غسيل الملابس المتكرر.

٣- قطعة ملابس بسيطة تحتاج إلى مجمل، وظروفك المادية لا تسمح بذلك.

اختاري الحل الأفضل لكل مما يأتي:

١- عند وجود رائحة في الملابس غير مقبولة، يفضل بعد الغسيل:

- ١- إعادة غسلها؛ للتخلص من تلك الرائحة.
- ٢- وضع ملطف الملابس ذي الرائحة الزكية في ماء، ثم إعادة شطف الملابس به.
- ٣- نشرها في مكان متجدد الهواء فترة طويلة.

٢- أختك الصغيرة تعبث بألعابها دائماً وترميها من أماكن مرتفعة فيؤدي إلى كسرها، ما البديل المناسب لها؟

- ١- شراء ألعاب رخيصة.
- ٢- صنع الألعاب من الأقمشة أو الكروشييه.
- ٣- حرمانها من شراء الألعاب.

٣- وجدت صورة في قطعتك الملابسية وأنت لا ترغبين بذلك ما الحل في رأيك؟

- ١- التخلص من القطعة الملابسية.
- ٢- تغطية الصورة بقطعة من الكروشييه.
- ٣- الطباعة على الصورة وطمس معالمها.

٤: صلي بين كل أداة في العمود الأول، والفائدة منها في العمود الثاني:

- | | |
|-------------------------------------|--|
| • إضافة الزينة على القطعة الملبسية. | ١- استعمال مشابك الغسيل البلاستيكية. |
| • لإمسك الخيط أثناء عمل الغرزة. | ٢- استخدام الخرز في الكروشييه. |
| • النظافة والجمال للقطعة الملبسية. | ٣- وجود خطاف انحناء في طرف إبرة الكروشييه. |
| • منع ظهور الصدأ على الملابس. | ٤- البطاقة الإرشادية مع الملابس. |
| • غسل الملابس بطريقة صحيحة. | |

موقع واجباتي



ملحوظات مهمة

الوحدة الرابعة

الغذاء والتغذية





أهداف الوحدة

يتوقع من الطالبة في نهاية الوحدة أن :

- ١ تبيّن فوائد حفظ الأطعمة.
- ٢ تستفيد من التقنيات الحديثة في حفظ الأطعمة.
- ٣ تحفظ بعض الأطعمة بالطريقة المناسبة.
- ٤ تُقدّر جهود المملكة في مجال زراعة القمح.
- ٥ تُقارن بين الدقيق الأبيض والأسمر في التركيب والقيمة الغذائية.
- ٦ تُقدّم أصنافاً غذائية من البيئة السعودية تحوي دقيق القمح.





حفظ الأطعمة

لماذا يتم حفظ هذه الأطعمة؟

المفاهيم الرئيسة:

- حفظ الأطعمة.
- المخلل.
- المربى.



لتنوع مذاقها وطرق
تقديمها

للقضاء على مسببات
فسادها

لحفظها وتقديمها في غير
موسمها

أ- أمامك مجموعة من البطاقات تحوي تاريخ صلاحية لبعض الأطعمة، صلي كل منها بما يناسبه من الصور المطروحة:



تاريخ الإنتاج: ١٢-٢٠

تاريخ الانتهاء: ١٢-٩

تاريخ الإنتاج: ١٢-٢٠

تاريخ الانتهاء: ١-٢

تاريخ الإنتاج: ٢٠٢٠-١٢-٢٠

تاريخ الانتهاء: ٢٠٢١-١٢-٢٠

ب- هاتي أمثلة لأطعمة يتم حفظها:

- يوميًا: الزبادي والخبز.
- أسبوعيًا: الألبان والبيض والجبن والخضروات الطازجة.
- شهريًا: اللحوم والدجاج.
- موسميًا: الخضروات المجمدة، والفواكه المجمدة.



طرائق حفظ الأطعمة

التبريد:



طريقة سريعة لحفظ الأطعمة مدة قصيرة من الزمن، وتعد الثلاجة المكان المثالي لحفظ الأطعمة سريعة التلف؛ لأن درجة الحرارة بداخلها منخفضة من (صفر إلى سبع درجات مئوية)، وهذه الدرجة تعطل نشاط هذه الأحياء الدقيقة المسببة لفساد الأطعمة لفترة محدودة.

أمامك مجموعة من الأطعمة، صليها بالمكان المناسب لحفظها داخل

الثلاجة، معللة ذلك شفهيًا:



معلومة
إثرائية

تتواجد الأحياء الدقيقة في كل مكان وتحتاج إلى حرارة ورطوبة مناسبة، حتى تنمو وتتكاثر.

التجميد:

حفظ الطعام تحت درجة حرارة منخفضة جداً -أقل من الصفر المئوي-، مما يؤدي إلى إيقاف نمو ونشاط بعض الكائنات الحية الدقيقة.

التجميد والإذابة المتكررة تغير طعم المادة الغذائية ومظهرها، وتؤدي إلى فسادها.





تجميد الخضراوات:

مثال: الفاصوليا.

- 
- ١- تُغسل جيداً ثم تُقَطَّع تمهيداً لحفظها.
 - ٢- تُسَلَّق في ماء مغل من ٢-٥ دقائق.
 - ٣- تُرْفَع من ماء السَلْق وتُغسل بالماء البارد، ثم بالماء المُثَلَّج.
 - ٤- تُصْفَى من الماء وتُحْفَظ في أوعية خاصة (يُفَضَّل البِلَاسْتِيك)، ثم تُوضَع في المجمد (الفریزر).

تجميد الفواكه:

مثال: الضراولة.



- 
- ١- تُختار حبات الفاكهة الطازجة والسليمة، ثم تُغسل.
 - ٢- تُغمر في ماء مغلٍ مدة نصف دقيقة، ثم في ماء بارد.
 - ٣- يُرش عليها مقدار من سكر البودرة حتى يتجانس السكر مع الفراولة.
 - ٤- تُوضع وحدات أو حبات الفراولة في أكياس مُغلّفة جيداً، ثم تُحفظ في المجمد (الفریزر).



فكرى: لماذا توضع الأطعمة في المجمد على دفعات عند الرغبة في تجميدها؟

ليمر الهواء بين الأطعمة ، وتحدث عملية التجمد بطريقة سليمة.

تجنبى تجميد الأطعمة التي تتضرر بالتجميد، مثل: المايونيز والموز والجلي.



أحدث المخترعات الحديثة تغييراً كبيراً في حفظ الأطعمة عن السابق، اكتب أكبر عدد من الفوائد التي أحدثتها هذه التغييرات لكل اختراع مما يأتي :

الضرب

طهي الطعام بصورة
سريعة، والحصول
على طعام شهى.

الشلجة

تحافظ على الأطعمة والمشروبات من التلف لفترة زمنية طويلة.



التجفيف:

التخلص من معظم الرطوبة (الماء) الموجود بالأطعمة تحت ظروف معينة، وبذلك يقل تعرضها للفساد، وهي طريقة قديمة وشائعة لحفظ كثير من الأطعمة. ويتم التجفيف عن طريق تعريض المادة الغذائية للحرارة الطبيعية (الشمس) أو الصناعية (الأفران) وتصل مدة صلاحية الأطعمة المحفوظة بهذه الطريقة إلى عدة شهور.

مثال: النعناع، الكزبرة، الملوخية.

تجفيف الخضراوات الورقية

(بالطريقة الطبيعية):



- ١- تُزال الأجزاء التالفة من أعواد الخضراوات، ثم تُقطف أوراقها السليمة.
- ٢- تُغسل جيداً وتُجهز وتُنشر في مكان متجدد الهواء مع تعريضها للشمس على صواني عليها شرشف نظيف، وتُغطى بقطعة خفيفة من الشاش، وتُقلب من فترة إلى أخرى حتى تجف.
- ٣- تُفرك الخضراوات الورقية وتُحفظ في أواني نظيفة.

مثال: المشمش، التين، العنب.

تجفيف الفاكهة:

(بالطريقة الصناعية):



بوضعها في أفران خاصة تُصدر هواءً ساخناً متحركاً، عن طريق تشغيل مراوح للإسراع في عملية التجفيف. ويمكن تجفيفها طبيعياً، ولكن تحتاج إلى وقت طويل.

ملاحظة: يُفضل اختيار الفاكهة التي بدأت تجف على الأغصان قبل قطفها.

احرصي على تناول الفاكهة المجففة فهي غنية بالعناصر الغذائية المهمة.



إضافة المواد الحافظة:

حفظ الأطعمة مدة طويلة بإضافة مواد حافظة كيميائية، مثل: (بنزوات الصوديوم) أو طبيعية، مثل: (الملح أو السكر).

مثال: المربى.

الحفظ بالسكر:



يُستعمل السكر كمادة حافظة للفاكهة عند عمل المربى أو الفاكهة المسكرة، كما يُضاف للعصير عند عمل الشراب المركز؛ لإيقاف نمو الأحياء الدقيقة ونشاط الأنزيمات التي تعمل على فساد الفاكهة.

عمل المربى

(مربى التفاح):



المقادير: كيلو تفاح أخضر - كيلو سكر - ملعقة طعام عصير ليمون - ملعقة صغيرة من بشر الليمون - مقدار من الماء.

الطريقة:

- ١- يُغسل التفاح ويُقطع من ٦-٨ قطع وتُزال البذور.
- ٢- تُوضع قطع التفاح في ماء بارد وعصير ليمون؛ منعاً لاسودادها.
- ٣- يُوضع في إناء مقدار من الماء بارتفاع (١ سم) ويُغلى، ثم تُضاف له قطع التفاح وتُترك حتى تلين قليلاً.
- ٤- يُضاف له السكر وعصير الليمون وبشره.
- ٥- يُترك على نار هادئة مع التقليب من حين لآخر كل خمس دقائق حتى ينضج.
- ٦- تُعبأ الأوعية المعقمة بالمربى وهو ساخن.
- ٧- يُحكم إغلاقها، وتُخزن في مكان بارد جاف ومُتجدد الهواء.

مثال: المخلل.

الحفظ بالملح:



- أ- إضافة الملح الجاف إلى الأطعمة المراد حفظها؛ لتخفيض نسبة الرطوبة فيها، وتستعمل في اللحوم والأسماك.
- ب- إضافة محلول ملحي تتركز فيه كمية الملح والخل لحفظ الخضراوات عند عمل أنواع المخللات.

مخلل خضراوات مشكلة:



- المقادير :- نصف كجم قرنبيط (زهرة) - نصف كجم جزر - نصف كجم خيار - ٣ حبات فلفل أخضر حار - ٣ فصوص ثوم - محلول ملحي مكون من (ملعقة طعام ملح + ٣ ملاعق طعام خل لكل كوب من الماء المغلي) - زيت زيتون للتغطية.
- الطريقة:

- ١- تُغسل الخضراوات جيداً ثم تقطع إلى وحدات متساوية.
 - ٢- تُرص القطع في علبة زجاجية وتُغمر بالمحلول الملحي.
 - ٣- تُغطى الزجاجات بزيت الزيتون (لماذا؟) ويُحكم غلقها، وقد تُضاف ملعقة صغيرة من السكر؛ للإسراع في نضج المخلل.
- حتى لا يتخلله الهواء فيتلف.

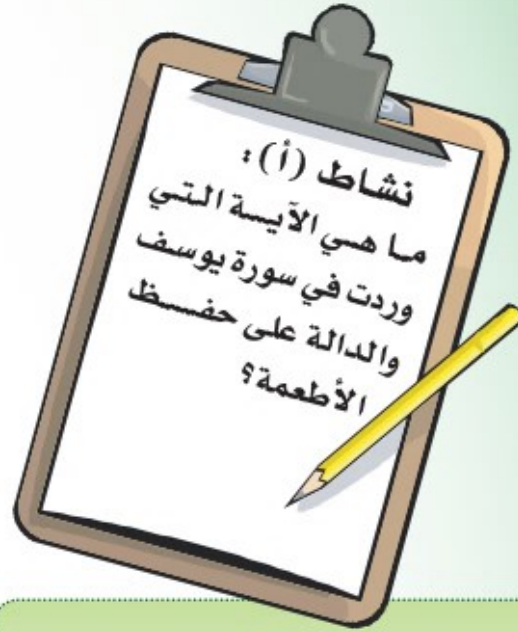
تذكرني

يجب تعقيم الزجاجات قبل استعمالها، وذلك بغليها في الماء، أو بوضعها بعد تنظيفها في فرن ساخن غير مشتعل.



نشاط (ب):

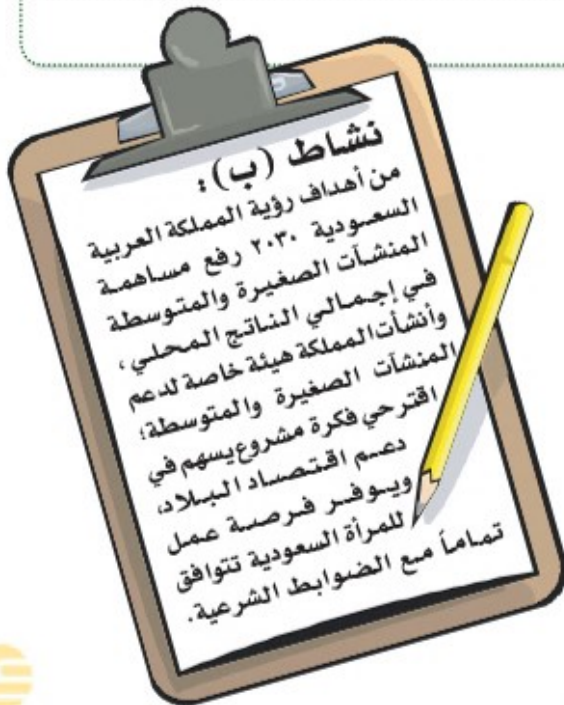
العمل عن بُعد لدعم
توظيف السيدات
وذوي الاحتياجات
الخاصة ممن لديهم
تأهيل في المهنة
المرشحين للعمل فيها
عن بعد.



نشاط (أ):

قال الله تعالى:

« قال تزرعون سبع
سنين دأباً فما حصدتم
فذروه في سنبله إلا قليلاً
مما تأكلون . ثم يأتي من
بعد ذلك سبع شداد يأكلن
ما قدمتم لهنّ إلا قليلاً مما
تحصنون .»





أصناف من بيئتي دقيق القمح (البن)

المفاهيم الرئيسة:

- القمح.
- الألياف.

معلومة إثرائية

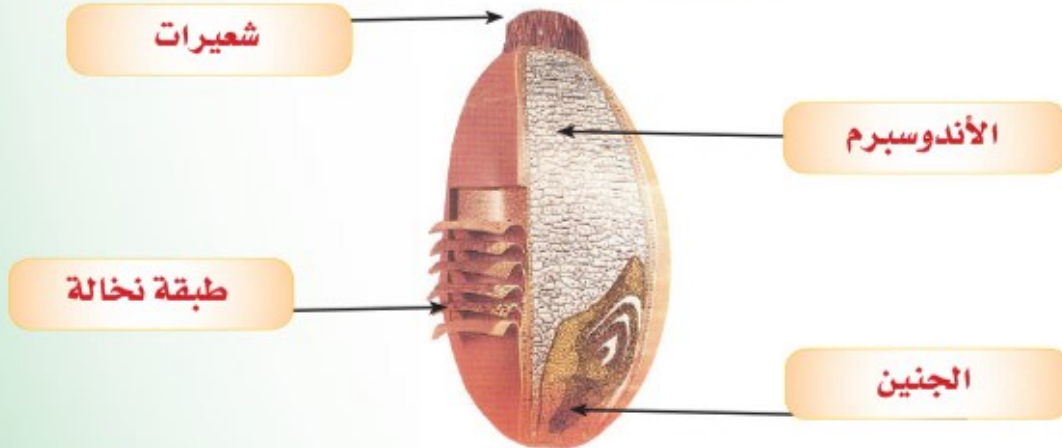
وصلت المملكة العربية السعودية إلى مرحلة الاكتفاء الذاتي سنة ١٤٠٥هـ، وانتقلت إلى مرحلة التصدير للأسواق العالمية سنة ١٤٠٦هـ، حيث كان أعلى معدل لإنتاج القمح سنة ١٤١٢هـ. وفي السنوات الأخيرة تم تخفيض الإنتاج تدريجياً (لأنخفاض منسوب المياه الجوفية) والاكتفاء بما ينتج لتحقيق مطالب السوق المحلية.



تسعى المملكة العربية السعودية؛ لتحقيق أهم أهدافها التنموية وهو الوصول بالإنتاج الزراعي إلى مرحلة تحقيق الأمن الغذائي للسكان، مع محاولة الزيادة والتصدير، ومن هنا كان تشجيع الدولة للمزارعين بتقديم الدعم الاقتصادي لهم على شكل مساعدات وقروض مشروعة، كما تكفلت الدولة بشراء محاصيلهم الزراعية وخاصة القمح، وأنشأت المؤسسة العامة لصوامع الغلال ومطاحن الدقيق، واهتمت بالمعاهد والكليات الزراعية فحققت بذلك تجربة رائدة في زراعة وإنتاج القمح.

ماذا نعرف عن القمح؟

تركيب حبة القمح



شكل (١)

القيمة الغذائية للقمح

- ١- البروتين.
- ٢- النشويات.
- ٣- الدهون.
- ٤- أملاح معدنية (فوسفور، يود، حديد، كالسيوم، بوتاسيوم).
- ٥- ألياف سليولوزية.
- ٦- أنزيمات تساعد على الهضم.

أشكال القمح واستخداماته



فوائد القمح:

- ١- مغذي للجسم ومنتشط.
- ٢- ملين تساعد أليافه على خروج الفضلات.
- ٣- مفيد للبشرة والشعر.
- ٤- يساعد في تنظيم هرمون الغدة الدرقية.
- ٥- مغلي النخالة يعالج أمراض الصدر.
- ٦- مطحون القمح يزيل التورم والكدمات، وتهيج الجلد والتهاباته وذلك بوضعه كمادات.

معلومة إثرائية

قد يتحسس بعض الأشخاص عند تناول منتجات القمح نتيجة تأثير بروتين القمح (الجلوتين) على أجسامهم فتظهر عليهم بعض الأعراض، مثل: الإسهال، آلام المعدة، الأكزيما، الربو؛ لذا ينبغي عليهم تجنبها والاستعاضة عنها بدقيق الأرز أو الذرة.



الفرق بين الدقيق الأبيض والأسمر



الدقيق الأسمر

يحتوي على النخالة والردة، ويعرف بالدقيق الكامل وتصل نسبة الاستخلاص به من ٩٠-٩٥٪، ويحتوي على الأملاح المعدنية والفيتامينات وزيت جنين القمح الذي يرفع قيمته الغذائية كثيراً ويتميز بأنه غني بالألياف.

الدقيق الأبيض

نزعت منه معظم طبقات النخالة وتصل نسبة الاستخلاص به من ٨٠-٨٥٪، مما جعل لونه أفتح من الخبز الأسمر، ونكهته أخف وقوامه أكثر نعومة.

بالرجوع إلى مصادر المعرفة قارني بين الدقيق الأبيض والدقيق الأسمر من حيث القيمة الغذائية والسعرات الحرارية.



وجه المقارنة	الدقيق الأبيض	الدقيق الأسمر
القيمة الغذائية	قليلة؛ لأن الألياف والمعادن به قليلة	عالية؛ لأنه غني بالألياف والمعادن
السعرات الحرارية	عالية	أقل من الدقيق الأبيض

المصابيب



- كوبان من طحين البر.
- بيضة واحدة.
- كوب حليب سائل.
- ملعقة صغيرة من الملح.
- ربع أصبع زبدة مذابة.
- ملعقتان سكر بودرة أو عسل.

- ملعقتان من السكر.
- ذرة من حب الهال.

للتغطية:

- ربع أصبع زبدة مذابة.
- ملعقتان سكر بودرة أو عسل.

هذا الصنف يشبه إلى حد كبير (البان كيك) المعروف عالمياً إلا أن قيمته الغذائية أعلى؛ لأنه يُعد من دقيق البر بدلاً من الأبيض.



الطريقة

1. يُخلط الدقيق والسكر والملح (المقادير الجافة).
2. يُضاف الحليب إلى البيضة ويُخلط جيداً (المقادير السائلة).
3. تُضاف المقادير السائلة إلى المقادير الجافة وتُخلط جيداً.
4. تُجهز الصاجا أو المقلاة بدهنها قليلاً بالزيت، وتوضع على النار.
5. تُصب العجينة على الصاجا على شكل أقراص يختلف حجمها حسب الرغبة.
6. تُحمر قليلاً أسفل، ثم تُقلب على الوجه الآخر.
7. تُدهن بعد نضجها بالزبدة، والسكر المطحون أو العسل، وتُقدم كصنف حلو.

تذكيري

عند تقديم هذا الصنف لمرضى الضغط أو السكري ينبغي عدم دهنه بالزبدة والسكر.



كيف يمكن تقديم المصابيب كصنف مالح؟

يُستبدل السكر والعسل بالوصفة بالملح
ونتخطى الخطوة الأخيرة وهي الدهن بالسكر.

التاوة



- ٣ تمرات منزوعة النوى.
- نصف كوب ماء.
- ملعقة خميرة فورية.
- كوب دقيق برّ.
- نصف ملعقة صغيرة حبة سوداء.
- مقدار من الشراب السكري أو العسل.

مقادير الشراب السكري:

- كوب سكر.
- نصف كوب ماء.
- ملعقة عصير ليمون.
- ذرة فانيليا.

قد تُحشى وحدات التاوة بالخضراوات أو الدجاج أو الجبن وتُقدم كصنف مالح.



- ١ تُوضع التمرات مع الماء والخميرة في الخلاط.
- ٢ يُضاف الخليط على الدقيق المضاف إليه الحبة السوداء.
- ٣ تُعجن جيداً، ثم تُترك قليلاً.
- ٤ تُقطع العجينة إلى قطع بحجم حبة التمر.
- ٥ تُضغط العجينة على شكل دوائر صغيرة.
- ٦ تُوضع في الزيت الحار، وتُضغط بالملعقة، وتُقلب على الوجه الآخر.
- ٧ تُنشل من الزيت بعد التنضج وتُوضع على ورق ماص.
- ٨ يُرش سطحها إما بالسكر البودرة أو العسل أو الشراب السكري حسب الرغبة.

طريقة عمل الشراب السكري:

تُوضع المقادير على النار، وتُقلب مدة ٢٠ دقيقة تقريباً حتى تصبح لزجة.



ابحثي عن فوائد الحبة السوداء مستعينة بحديث نبوي.

تساعد على الشفاء من الأمراض بإذن الله تعالى،
يقول النبي ﷺ: « عليكم بهذه الحبة السوداء، فإن فيها
شفاء من كل داء إلا السام » السام : الموت.

نشاط (ب):

خبز الطحين البر ،
المعمول السريع ،
مراهيف على الصاجة ،
المنافخ ، فطائر البر ،
المرقوق ،
قرص الجمر ،
القبايط ، الحيني ،
القشد .



نشاط (أ):

- هل تعلمين أن القمح يستخدم في الطب البديل؟
- هل تعلمين أن القمح يستخلص منه النشا؟
- هل تعلمين أن القمح يستخرج منه جنين القمح فيستخدم في صنع بعض الأدوية؟
- هل تعلمين أن القمح تجفف سيفانه فيصنع منها السلال والقبعات؟



نشاط (ب):

اجمعي بعض المعلومات عن استخدامات القمح الأخرى في غير الغذاء وضعيها تحت عنوان (هل تعلمين).

التطبيقات



بيئي فائدة كل مما يأتي:



لتقديمها في غير موسمها.

- تجفيف بعض الفاكهة، مثل: العنب والمشمش.

للإسراع في نضج المخلل

- إضافة ملعقة صغيرة من السكر عند عمل المخلل.

لأنه غني بالمعادن والفيتامينات اللازمة لهم.

- اعتماد كبار السن على الخبز الأسمر.



كيف تتجنبين حدوث كل مما يأتي:

١- اصفرار لون الخضار الورقية.

عن طريق تجفيفها

٢- الفساد السريع لبعض الخضار، مثل: الخيار في حال توفره بكميات كبيرة.

عن طريق تخليلها



ما النتائج الإيجابية والسلبية لكل من:

السلبيات

- استخدام المواد الحافظة.
- الحرمان من المعادن والفيتامينات المتوفرة في الخبز الأسمر.

الإيجابيات

- توفر الأطعمة في غير موسمها.
- تكون خفيفة على المعدة.

العبارة:

- ١- عمل المخللات والمرببات من الخضار والفواكه.
- ٢- إعداد الخبز والكعك والبسكويت من الدقيق الأبيض.



٤: ضع الحرف الدال على طريقة الحفظ المناسبة أمام صور الأغذية الآتية:

تبريد

تجفيف

تجميد

ب

ف

ج



ف



ج



ف



ب



ف



ج



أتمّي العمليات الحسابية الآتية، ثم أجيبني عن الآتي :

أ- استبدلي الأرقام الناتجة عن هذه العمليات بالحروف المطلوبة، ثم ضعي كل حرف في مكانه الصحيح لتكوّني بهم الطعام المطلوب :

4	=	2^2	ر
5	=	$\frac{(5 \times 2)}{2}$	ل
3	=	$\frac{(5+4)}{3}$	ث
6	=	$6 - (2 \times 6)$	د
9	=	$(3 \times 3) - (2 \times 9)$	ي
7	=	$\sqrt{49}$	ا

١- طعام مكون من دقيق البر.

ا	ل	ث	ر	ي	د
٧	٥	٣	٤	٩	٦

ب- أكملني الحديث الآتي الوارد فيه نوع الطعام السابق :

- عن أبي موسى الأشعري رضي الله عنه قال : قال النبي صلى الله عليه وسلم : « إن فضل عائشة على النساء كفضل الثريد... على سائر الطعام » [أخرجه البخاري، ٣٤١١].

- على ماذا تُطلق هذه الكلمة حاليًا؟ الخبز... المُفَتَّت مع المرق

موقع واجباتي 