

((جروب المهارات المهنية للجميع))

وزارة التربية والتعليم
والتعليم الفني



دفتر تحضير المهارات المهنية 2023-2024

الصف الرابع الإبتدائي
الفصل الدراسي الثاني

إعداد مستر / مدحت محمد نجيب

((جروب المهارات المهنية للجميع))

((جروب المهارات المهنية للجميع))

اليوم	التاريخ	الفصل	الفترة	اليوم	التاريخ	الفصل	الفترة	ملاحظات

موضوع الدرس (12)

شخصيات مصرية مؤثرة

السير مجدى يعقوب

اهداف الموضوع

فى نهاية الموضوع يكون الطالب قادراً على ان :-

1. التعرف بالمهارات والاهتمامات التى يمتلكها العاملين فى المجال الطبى .

2. يتحدث عن كيف يمكن للناس أن يكونوا أكثر نشاطاً .

3. يشرح أهمية أن نكون أقوياء جسدياً وعقلياً .

استخدام استراتيجية العصف الذهنى

ماهى المهارات والاهتمامات التى تعتقد أن على العاملين فى المجال الطبى امتلاكها ؟
لنتعلم (السير مجدى يعقوب)

نشأته :-

ولد فى محافظة الشرقية فى مصر كان والده جراحاً يعمل فى مجال الصحة العامة حصل على منحة دراسية لدراسة الطب فى جامعة القاهرة فى الخامسة عشر من عمره عمل فى جميع انحاء العالم بما فى ذلك المملكة المتحدة ونيجيريا وأثيوبيا وجامايكا ومصر .

أهم إنجازاته :-

@ تأسيس أكبر برنامج زراعة قلب ورنه فى العالم أجرى أكثر من 2500 عملية .

@ شارك فى اجراء أول عملية قلب مفتوح على الإطلاق فى نيجيريا اثناء عمله هناك .

@ مؤسس جمعيه سلسلة الأمل الخيرية التى تهتم فى علاج قلب الأطفال فى البلاد النامية والبلاد التى دمرتها الحروب .

@ أنشأ مؤسسة مجدى يعقوب لأمراض وأبحاث القلب التى اقامت مشروعاً طموحاً فى مركز أسوان للقلب وتعمل حالياً

على بناء مركز مجدى يعقوب العالمى فى القاهرة الذى سيقوم بـ :

@ تقديم علاج مجانى على الجودة للأطفال والشباب . تدريب مكثف للأطباء والمرضات . أبحاث رائدة فى مجال

أمراض القلب .

س1 ولد الدكتور مجدى يعقوب فى محافظة بمصر وكان والده يعمل فى مجال الصحة العامة .

س2 ما أهمية رعاية الناس والبلدان فى المجتمعات المحرومة أو المهمشة ؟

جيد جداً	جيد	بحاجة الى جهد أكبر

مدرس المادة /

((جروب المهارات المهنية للجميع))

((جروب المهارات المهنية للجميع))

اليوم	التاريخ	الفصل	الفترة	اليوم	التاريخ	الفصل	الفترة	ملاحظات

موضوع الدرس (الحادى عشر) السلامة فى استخدام الطلاء

اهداف الموضوع

فى نهاية الموضوع يكون الطالب قادراً على ان :-

1. يشرح ويطبق احتياطات السلامة المهنية عند استخدام الطلاء فى المنزل .
2. يحدد الأدوات التى يحتاج إليها شخص ما لتنفيذ مشروع طلاء المنزل .
3. يقترح مشروع طلاء مدرسة موضحة كيفية وضع مخطط والعمل مع الآخرين وتنفيذ الطلاء بسلامة .

استخدام استراتيجية العصف الذهنى

فكر فى غرفة فى منزلك قد تحتاج إلى طبقة جديدة من الطلاء. ما اللون الذى قد تختاره لطلائها ولماذا ؟

ما المواد التى قد تحتاج إليها ؟

لنتعلم - (اتبع طريقة خطوة خطوة) - (استخدام استراتيجية التعلم التعاونى)

(طريقة خطوة خطوة)

خطوة خطوة هى طريقة يتبعها النقاشون المحترفون وأى شخص يريد القيام بمشروع طلاء وتتضمن :-

وضع مخطط لفهم وتحديد كيف نريد للطلاء أن يبدو لأن اختيار لون الطلاء يمكن أن يحدث فرقاً كبيراً .
التفكير فى المعدات التى نحتاج إليها واحتياطات السلامة الواجب اتخاذها .

حدد الأدوات المواد التى تحتاج إليها

@ إحضار كل الأدوات والمواد التى تحتاج إليها مثل السلم وطلاء الجدران الداخلية وفرش طلاء بأحجام مختلفة وبكرة دهان .

حافظ على السلامة فى استخدام السلم

@ التأكد من أن السلم فى حاله جيدة وأن كل درجاته ودعائمه مثبتة جيداً .

@ وضع ساقى السلم على سطح مستو لمنع سقوطه .

أحم نفسك :

@ ترك النوافذ والأبواب مفتوحة للتهوية أثناء الطلاء الداخلى .

@ حماية العين والأنف واليدين بارتداء قفازات وقناع الغبار ونظارة الامان .

خطر اندلاع حريق

@ يجب تخزين الطلاء بعيد عن مصادر الحرارة وفى مكان بارد وجاف بعيداً عن الاطفال والحيوانات الأليفة .

@ التأكد من غلق أوعية الطلاء بإحكام .

س1 لماذا من المهم تخزين الطلاء بعيداً عن مصادر الحرارة ؟

س2 لماذا يجب ترك النوافذ والأبواب مفتوحة أثناء الطلاء الداخلى ؟

جيد جداً	جيد	بحاجة الى جهد أكبر

مدرس المادة /

((جروب المهارات المهنية للجميع))

((جروب المهارات المهنية للجميع))

اليوم	التاريخ	الفصل	الفترة	اليوم	التاريخ	الفصل	الفترة	ملاحظات

موضوع الدرس (العاشر) السلامة في المنزل

اهداف الموضوع

في نهاية الموضوع يكون الطالب قادراً على ان :-

1. يحدد المخاطر التي يمكن ان تحدث في المنزل لا سيما فيما يتعلق بمرافق الخدمات مثل الكهرباء والغاز .
2. يطبق بعض خطوات السلامة التي يجب اتخاذها في حالات الطوارئ في المنزل .
3. يبحث عن خطوات السلامة للمخاطر الأخرى المحتملة ويشرحها .

استخدام استراتيجية العصف الذهني

هل سبق ان رأيت في حياتك حالة طوارئ في المنزل متعلقة بالغاز أو الكهرباء ؟ ماذا حدث وكيف تعامل المختصون مع الموقف ؟
 لنتعلم - (كيف نحافظ على السلامة في المنزل) - (استخدام استراتيجية التعلم التعاوني)
 يمكننا ذلك من خلال التعرف على كيفية التصرف في الحالات والمواقف التالية :-

تسرب الغاز الطبيعي

إذا شممت رائحة غاز فهذا يشير الى تسربه أو إلى ان مفتاح البوتاجاز قيد التشغيل دون اشتعاله .

خطوات الحفاظ على السلامة :

- @ في حالة تسرب الغاز غادر المنزل فوراً ولا تضیی أي مصباح كهربی لكي لا تسبب الشرارة المنبعثة منه في اشتعال حريق .
 - @ اتصل برقم طوارئ الغاز (129) فور خروجك من المنزل والابتعاد عنه .
 - @ لا تعد الى المنزل الا بعد أن تبلغك خدمة الطوارئ أن الوضع أصبح آمناً ويمكنك العودة.
 - @ يمكن ان يدوم انقطاع التيار ساعات او ايام ويؤدي الى تلف الاطعمة في الثلاجة .
- خطوات الحفاظ على السلامة :

- @ لا تفتح الثلاجة كي تحافظ على برودة الاطعمة بداخلها وتناول الأطعمة الطازجة أولاً .
 - @ أفصل بشكل امن الأجهزة الالكترونية من القابس لتجنب حدوث أي ضرر بسبب اندفاع الطاقة الكهربائية فجأة بشدة .
 - س - تندلع الحرائق غالباً في المنزل أثناء الطهي في المطبخ ؟ ج - بسبب اشتعال الزيوت أو الدهون .
- خطوات الحفاظ على السلامة :

- @ أطفئ كل مفاتيح البوتاجاز . @ اتصل بخدمة الطوارئ (180) اذا كنت لا تستطيع السيطرة على الحريق .
- استخدم غطاء المقلاة او بيكربونات الصوديوم لإطفاء الحريق ولا تستخدم الماء لإخماد الحريق الناتج عن الزيت .
- س1 لماذا لا يجب إشغال أي مصباح كهربی في حالة تسرب الغاز الطبيعي ؟
- س2 رأيت حريق في شقة جارك ناتج عن تسرب غاز بأى خدمة طوارئ تتصل ؟

جيد جداً	جيد	بحاجة الى جهد أكبر

مدرس المادة /

((جروب المهارات المهنية للجميع))

((جروب المهارات المهنية للجميع))

اليوم	التاريخ	الفصل	الفترة	اليوم	التاريخ	الفصل	الفترة	ملاحظات

الإسعافات الأولية والسلامة

موضوع الدرس (التاسع)

اهداف الموضوع

في نهاية الموضوع يكون الطالب قادراً على ان :-

1. يحدد العناصر الاساسية التي يجب أن تتوافر في حقيبة الإسعافات الأولية ويفسر الغرض من استخدامها .
2. يتعرف بعض الإجراءات الأساسية للإسعافات الأولية ويقترح كيف يجب الاستجابة في المواقف حيث الإسعافات الأولية ضرورية .
3. يتعرف ممارسات الأمن والسلامة في الأماكن العامة كالمكتبة مثلا .

استخدام استراتيجية العصف الذهني

ماهي حقيبة الإسعافات الأولية ؟ وما العناصر التي تتوفر فيها عادة ؟

لنتعلم - (استخدام الإسعافات الأولية) - (استخدام استراتيجية التعلم التعاوني)

الإسعافات الأولية

هي المساعدة المبدئية التي تقدم للإنسان المصاب بمرض او حادث مفاجئ من أجل الحفاظ على حياته ومنع حدوث أي مضاعفات .

استخدام الإسعافات الأولية

@ كريم لعلاج اللدغات : يوضع على لدغات الحشرات لمعالجتها .

@ الرباط الطبي : للفت الالتواءات وتثبيتها مثل حمالة الذراع .

@ الضمادات اللاصقة : لمعالجة الجروح والخدوش الصغيرة .

@ شريط لاصق جراحي : لتثبيت الرباط على الجرح .

@ الكمادات الباردة والساخنة : لتخفيف الألم الناتجة عن الإجهاد أو ألم العضلات .

@ كريم مطهر : لتطهير الحروق والجروح والخدوش .

@ المقص : لقطع الملابس ومنعها من ملامسة الجروح .

(بم تفسر) ليس من الأمن ان تساعد شخصا مصابا في بعض المواقف ؟

مثل @ حالات الحروق والكسور الخطيرة .

@ الحوادث الكبيرة مثل حوادث السير .

من مواد الإسعافات الأولية شائعة الاستخدام :

الشاش - المعقم - المقص - الاصق الجراحي - الكريم المطهر لعلاج لسعة النحلة - الرباط الطبي - الكمادة الباردة - الملقط الطبي - الشريط اللاصق الجراحي .

س1 أذكر سبب استخدام المقص في قطع الملابس ؟

س2 أذكر فيما نستخدم الرباط الطبي ؟

جيد جداً	جيد	بحاجه الى جهد أكبر

مدرس المادة /

((جروب المهارات المهنية للجميع))

((جروب المهارات المهنية للجميع))

اليوم	التاريخ	الفصل	الفترة	اليوم	التاريخ	الفصل	الفترة	ملاحظات

إعداد الطعام والشراب الصحي

موضوع الدرس (الثامن)

اهداف الموضوع

في نهاية الموضوع يكون الطالب قادراً على ان :-

1. يحدد أفضل الأساليب المتبعة لتنظيف الطعام وإعداده وطاويه وتقديمه .
2. يتحدث عن أهمية المحافظة على سلامة الطعام .
3. يشرح خطوات إعداد شراب طبيعي وصحي باتباع الأساليب الأفضل وتقديمه بطريقة تجعله صحياً وشهياً .

استخدام استراتيجية العصف الذهني

حدد بعض الأطعمة غير الصحية ولماذا تعتبر هذه الأطعمة غير صحية ؟

لنتعلم - (صحي ولذيذ) - (استخدام استراتيجية التعلم التعاوني)

صحي ولذيذ

لإعداد طعام صحي وشهي يجب اتباع الخطوات الآتية :-

1. النظافة الصحية

- @ غسل اليدين جيداً ومسح كل الأسطح في المطبخ قبل بدء الطهي .
- @ غسل الفاكهة والخضروات والدجاج والسمك بشكل منفصل مستخدماً المياه النظيفة الجارية ووضعها في أوعية منفصلة .

2. الإعداد

- @ التحقق من الوصفة المراد إعدادها للتأكد من توفير كل المكونات التي تحتاج إليها .
- @ يمكنك الاستعانة بشخص بالغ أو كتب الطبخ عند إعداد طبق من مكونات لم تستخدمها من قبل .
- @ التحقق من كميات المكونات المطلوبة .
- @ استخدام أدوات نظيفة لتقطيع الطعام وإعداده .

3. طرق الطهي

- @ تجنب قلي الأطعمة بالزيت لأن القلي يجعل الطعام دهنيًا وغير صحي . @ يجب طهي اللحوم والدجاج والأسماك جيداً .
- @ عدم الإفراط في طهي الخضروات لأن ذلك يقتل العناصر الغذائية المتوفرة فيها ولذلك يفضل سلق الخضروات .

4. طريقة التقديم

- @ وضع الطعام في الطبق بدقة وبشكل مرتب ومنظم .
- @ إضافة الزينة إلى الطبق مثل شرائح ليمون أو الفلفل الحار أو أوراق البقدونس الخضراء لإضفاء لون على الطبق .

س1 لماذا يعتبر القلي طريقة غير صحية لطهي الطعام ؟

س2 أذكر سبب تجنب الإفراط في طهي الخضروات ؟

جيد جداً	جيد	بحاجة الى جهد أكبر

مدرس المادة /

((جروب المهارات المهنية للجميع))

((جروب المهارات المهنية للجميع))

اليوم	التاريخ	الفصل	الفترة	اليوم	التاريخ	الفصل	الفترة	ملاحظات

السلامة في المطبخ

موضوع الدرس (السابع)

اهداف الموضوع

في نهاية الموضوع يكون الطالب قادراً على ان :-

1. يحدد المخاطر المحتملة التي قد يصادفها في المطبخ .
2. يشرح كيفية الحفاظ على السلامة عند استخدام الأجهزة والأدوات .
3. يعد نصائح للحفاظ على السلامة عند استخدام أجهزة وأدوات اخرى في المنزل وأعراضها .

استخدام استراتيجية العصف الذهني

ماهي بعض المخاطر التي تواجهها أثناء إعدادك الطعام في منزلك في المطبخ ؟ لماذا من المهم أن تعرف كيفية الحفاظ على سلامتك؟

لنتعلم - (كيفية الحفاظ على سلامتنا في المطبخ) - (استخدام استراتيجية التعلم التعاوني)

كيفية الحفاظ على سلامتنا في المطبخ

- @ استخدام البوتاجاز بشكل يحافظ على سلامة الشخص . @ إشعال عود الكبريت من بعيد عند إشعال البوتاجاز .
- @ توجيه مقابض الأواني بعيداً عن طرف البوتاجاز . @ عدم تقطيع الطعام مباشرة فوق حوض المطبخ .
- @ تقطيع الطعام بعيداً عن اليد . @ يجب إبقاء الأطعمة باردة .

أدوات الطهي

1. المقلاة المصنوعة من الألومنيوم

مميزاتها : مطلية بألوان مختلفة من الخارج وسعرها زهيد (رخيص)

عيوبها : قد تتفاعل مع الأطعمة الحمضية عندما تتعرض لآلى درجات حرارة عالية وتتبعث منها جزيئات الألومنيوم في الطعام .

2. الأواني ذات الطلاء غير اللاصق

مميزاتها : تسخن بسرعة ولا يلصق الطعام بها فلا يحترق الطعام بسرعة ويسهل تنظيفها .

عيوبها : قد تكون سامة عند خدش الطلاء بسبب الطلاء غير اللاصق .

3. الأواني المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ (الاستانلس)

@ صلبة ومتينة . @ تدوم لفترة طويلة جداً . @ خفيفة الوزن .

4. الأدوات البلاستيكية : يجب تجنب شرائها فأنها تضر البيئة وكذلك ممكن ان تذوب اذا تركت في إناء ساخن .

5. الملاعق : @ يفضل شراء النوع المصنوع من الفولاذ المقاوم للصدأ لأنها لا تجمع البكتيريا ولا تمتص الروائح .

@ السيليكون لأنه مرن وغير لاصق فلا يخدش الأواني .

س1 أذكر أدوات المطبخ التي يجب أن تتوخى الحذر عند استخدامها ؟

س2 أذكر أسباب تجنب الادوات البلاستيكية ؟

جيد جداً	جيد	بحاجة الى جهد أكبر

مدرس المادة /

((جروب المهارات المهنية للجميع))

((جروب المهارات المهنية للجميع))

اليوم	التاريخ	الفصل	الفترة	اليوم	التاريخ	الفصل	الفترة	ملاحظات

الشراب الطبيعي والشراب الصناعي

موضوع الدرس (السادس)

اهداف الموضوع

في نهاية الموضوع يكون الطالب قادراً على ان :-

1. أتعرف على المكونات والعناصر الغذائية في كل من الشراب الطبيعي والصناعي وأميز بينهما .
2. أحدد الحلول للمشكلات التي قد تنتج أثناء صناعة الشراب الطبيعي .
3. أتبع إجراءات السلامة المهنية في صنع منتجات الفاكهة .

استخدام استراتيجية العصف الذهني
أي شراب فاكهة تحب ؟ ولماذا ؟

لنتعلم - (التمييز بين الشراب الطبيعي والشراب الصناعي) - (استخدام استراتيجية التعلم التعاوني)

الشراب الطبيعي

مزيج من الماء والسكر وأجزاء من الفاكهة . عصير الفاكهة الطبيعي له فائدة صحية لأنه غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية .

الشراب الصناعي

يتكون من السكر والماء وكمية قليلة من المنكهات والملونات الطبيعية أو الصناعية يزودك بالطاقة بسبب الماء والسكر ولكن كمية العناصر الغذائية المتوفرة فيه قليلة جداً .

يحتوي الشراب الصناعي على نسبة عالية من السكر مقارنة بالشراب الطبيعي

يمكن تحويل كل من الشراب الطبيعي والصناعي إلى شراب مركز يخلط مع الماء .

الشراب الصناعي والطبيعي الجاهز يتم خلطه في معامل المصانع خلط الشراب وتعبئته في زجاجات لبيعه في المتاجر

الشرابين الطبيعي والصناعي آمنان للشراب ولكن الشراب الطبيعي صحي أكثر ؟

طريقة إعداد الشراب وحفظه

1. تسخين الشراب إلى درجات حرارة مرتفعة مما يساعد في القضاء على البكتيريا .

2. إضافة مادتين حافظتين لحماية الشراب من العفن والبكتيريا .

3. أصبحت الآن زجاجات الشراب تدوم لوقت أطول من دون أن تفسد .

المشكلات التي تظهر أثناء صناعة الشراب

1. لون الشراب داكناً جداً بسبب أن السكر المستخدم في صناعته غير نظيف والحل استخدام السكر النظيف والصافي .

2. ظهور طبقتان منفصلتان طبقة صافية وطبقة عكرة بسبب أن السكر لم يخلط بالشكل الصحيح والحل إضافة السكر إلى السائل عندما يكون ساخناً ليسهل خلطه .

س1 أذكر الطرق التي يتشابه فيها كل من شراب العصير الطبيعي والصناعي ؟

س2 ما نوع الشراب الذي قد يكون أكثر صحة الشراب الطبيعي أم الصناعي ؟

س3 إذا كنت تقوم بصنع شراب طبيعي في المنزل فهل ستحتاج إلى استخدام طرق حفظ الشراب نفسها كما في المعمل ؟ ولماذا ؟

جيد جداً	جيد	بحاجة الى جهد أكبر

مدرس المادة /

((جروب المهارات المهنية للجميع))

((جروب المهارات المهنية للجميع))

اليوم	التاريخ	الفصل	الفترة	اليوم	التاريخ	الفصل	الفترة	ملاحظات

المحافظة على سلامة الطعام

موضوع الدرس (الخامس)

اهداف الموضوع

في نهاية الموضوع يكون الطالب قادراً على ان :-

1. أفهم الحاجة للمحافظة على سلامة الطعام .
2. أصف إرشادات السلامة الغذائية .
3. أفهم الحاجة الى المحافظة على نظافة المطبخ .

استخدام استراتيجية العصف الذهني

لماذا يجب أن نحافظ على نظافة المطبخ ؟

لنتعلم - (الطعام الأمن للأكل) - (استخدام استراتيجية التعلم التعاوني)

الطعام الأمن للأكل

- تفسد العديد من الأطعمة إن لم يتم حفظها بطريقة مناسبة .
- وحتى إن لم تبد لنا فاسدة فقد يكون من الخطير تناولها .
- تعيش كائنات دقيقة مثل البكتيريا والعفن والفطريات في الهواء وعلى الأسطح في المطبخ وفي الطعام .
- تتغذى هذه الكائنات على السكريات والعناصر الغذائية الأخرى وتنمو في ظروف بيئية دافئة او رطبة .
- يجب إبقاء الأطعمة باردة .
- ترك منتجات اللحوم خارج الثلاجة لأكثر من ساعة عندما يكون الطقس حاراً ولمدة ساعتين عندما يكون الطقس أكثر برودة فذلك يفسدها وقد تمرض إذا تناولتها .
- ترك الفواكه والخضروات خارج الثلاجة قد تبدأ بالتخمر بعد فترة من الوقت وتظهر بقع وتحمض وتجنب الذباب والحشرات الأخرى وكذلك داخل الثلاجة معظم الطعام قد يبدأ بالتعفن إذا ترك لفترة طويلة .

إرشادات للمحافظة على سلامة الطعام :-

- * استخدام المكونات الطازجة فقط . * اللحوم ومنتجات الالبان تبقى في الثلاجة الى ان يحين وقت استخدامها .
- * يجب غسل الفواكه والخضروات وتخلص من الفاسد منها . * أغسل يديك باستمرار واستخدم الصابون واشطفها بالماء جيداً .
- * ارتد القفازات (وقم بغسلها أيضاً) . * امسح المناضد في المطبخ بمعقم قبل إعداد الطعام وبعده .
- * ضع الطعام الذي لم تستخدمه في الثلاجة ولا تتركه على البوتاجاز أو المنضدة .
- * يجب ربط الشعر إلى الخلف أو نقوم بتغطيته في حالة إذا كان طويلاً .
- * استخدم لوح تقطيع وسكيناً نظيفين واغسلهما بعد تقطيع اللحوم للقضاء على كل البكتيريا .

س1 لماذا يجب المحافظة على نظافة يديك وأسطح المطبخ ؟

س2 لماذا بعض أصناف الطعام مثل الدقيق أو الأرز لا تبرد في الثلاجة ؟

جيد جداً	جيد	بحاجة الى جهد أكبر

مدرس المادة /

((جروب المهارات المهنية للجميع))

((جروب المهارات المهنية للجميع))

اليوم	التاريخ	الفصل	الفترة	اليوم	التاريخ	الفصل	الفترة	ملاحظات

موضوع الدرس (الرابع) الطعام الغير صحى

اهداف الموضوع

فى نهاية الموضوع يكون الطالب قادراً على ان :-

1. أتعرف على العوامل التى تجعل بعض الاطعمة غير صحية .
2. أقارن بين الأطعمة الصحية وغير الصحية .
3. أشارك فى نقاش مع زملائى فى الفصل حول الطعام الصحى وغير الصحى .

استخدام استراتيجية العصف الذهنى

إذا كنت تمتلك مبلغاً من المال لتنفقه فى شراء بعض الأطعمة فما الأطعمة التى تفضل شراءها ؟ ولماذا ؟
لنتعلم - (المشكلة مع الوجبات السريعة) - (استخدام استراتيجية التعلم التعاونى)

المشكلة مع الوجبات السريعة

يوسف يتناول بعض الوجبات السريعة بين الوجبات فى بعض من الاحيان ويشعر بعدم الارتياح .
امثلة للوجبات السريعة (الدجاج المقلى - البطاطس المقلىة - المشروبات الغازية - الحلوى)
ريم أخت يوسف تفضل الوجبات الخفيفة مثل الترمس الذى يحتوى على نسبة عالية من البروتين او الذرة المشوية الغنية
بالألياف والفيتامينات والمعادن .

أسباب عدم صحة الوجبات السريعة

لأنها تحتوى على كميات كبيرة من الملح وأجسامنا تحتاج الى نسبة بسيطة فى نظامنا الغذائى من الملح .
تحتوى على نسبة كبيرة من السكر والكثير من السكر مضر لنا .
تحتوى على كميات كبيرة من الدهون وهى مضره لنا إذا تناولنا منها كمية كبيرة .
غالباً ما تكون نسبة الفيتامينات والأملاح المعدنية والألياف فيها منخفضة .
لا تحتوى على الحبوب الكاملة أو على الكثير من الألياف .
بعض بدائل الوجبات السريعة المضره لتكون وجبات صحية :-
البطاطس المشوية بدلا من البطاطس المقلىة - الماء أو عصير الفاكهة الطبيعى الذى يحتوى على القليل من السكر بدلا من
المشروبات الغازية وكذلك يمكننا ان نتناول البلييلة أو حمص الشام .
س1- ما الذى يجعل الوجبات السريعة أقل صحية من الوجبات الأخرى ؟ .
س2- أذكر بعض بدائل للأطعمة السريعة بحيث تكون صحية أكثر ؟ .

جيد جداً	جيد	بحاجة الى جهد أكبر

مدرس المادة /

((جروب المهارات المهنية للجميع))

((جروب المهارات المهنية للجميع))

اليوم	التاريخ	الفصل	الفترة	اليوم	التاريخ	الفصل	الفترة	ملاحظات

موضوع الدرس (الثالث) نظام غذائي صحي

اهداف الموضوع

في نهاية الموضوع يكون الطالب قادراً على ان :-

1. أوضح كيف يكون الطعام صحياً .
 2. اشرح ما الذى يجعل الوجبة الغذائية متوازنة .
 3. أقدم اقتراحات مبدعة لإعداد أطباق غذائية صحية .
- استخدام استراتيجية العصف الذهني

ماذا علينا ان نأكل ؟ كم هى الكمية ؟

لنتعلم - (الطعام الجيد) - (استخدام استراتيجية التعلم التعاوني)

الطعام الجيد :- هو الطعام الذى يحتوى على الفيتامينات و المعادن ومنها :-

الخضروات داكنة اللون - الحبوب الكاملة - الفاكهة - البقوليات - المكسرات - منتجات الالبان - اللحوم الخالية من الدهون - الأسماك - البيض .

اضرار الوجبات السريعة :- هى وجبة غير صحية لأنها تحتوى على كميات كبيرة من الملح - السكر - الدهون

بعض الوجبات الصحية

الكشرى :- هو من الاطعمة الغنية بالعناصر الغذائية مثل :-

1. الحبوب الكاملة (الأرز والمكرونة) .
2. البروتينات (البقوليات) .
3. الخضروات (الطماطم والبصل) .

الملوخية :- طبق مغذى ومشبع مصنوع من ورق الدجاج ملئ بأوراق الخضروات الخضراء .

المحاشى :- طبق ذو قيمة غذائية مرتفعة ويتوفر فيه العناصر الغذائية مثل الأرز والخضروات واللحم المفروم

البليلة :- طبق لذيذ وصحى مصنوع من القمح والحليب والقليل من السكر .

1. ما وجبة الغداء المفضلة لدى أسرة ريم ؟ .

2. الوجبات السريعة هى وجبة غير صحية لأنها تحتوى على كميات كبيرة من و و

3. العناصر الغذائية مفيدة لنا فهى تساعد أجسمنا فى الاستمرار فى

جيد جداً	جيد	بحاجة الى جهد أكبر

مدرس المادة /

((جروب المهارات المهنية للجميع))

((جروب المهارات المهنية للجميع))

اليوم	التاريخ	الفصل	الفترة	اليوم	التاريخ	الفصل	الفترة	ملاحظات

موضوع الدرس (الثاني) وجبة غذائية متوازنة

اهداف الموضوع

1. في نهاية الموضوع يكون الطالب قادراً على ان :-
2. أشرح مكونات الوجبة الغذائية المتوازنة .
3. أضع مخططاً لوجبة غذائية صحية .
4. أفهم أهمية ممارسة الرياضة .

استخدام استراتيجية العصف الذهني

أنواع الطعام التي تساعدنا في البقاء بصحة جيدة ؟

لنتعلم - (تحقيق التوازن في طعامك اليومي) - (استخدام استراتيجية التعلم التعاوني)
تحقيق التوازن في طعامك اليومي:- علاء يجب ان يتناول وجبة غذائية متوازنة وشهية لذلك فقد قام بإعداد طبق كشرى وطبق سلطة وهي وجبة لذيذة ومتوازنة .

يتكون طبق الكشرى : - من العدس والحمص والبصل والطماطم وكذلك الارز والمكرونة .

عندما نتناول وجبة طعام يجب ان تكون وجبة متوازنة .

بمعنى انها يجب ان تتضمن مجموعة من أصناف الطعام وبكميات معينة .

وذلك ينطبق على الثلاث وجبات الرئيسية وكذلك الوجبات الخفيفة عندما تشعر بالجوع .

النظام الغذائي :- الأجزاء المهمة في الوجبات الغذائية هي الخضروات والفاكهة والحبوب الكاملة .

الحبوب الكاملة توجد في الخبز الاسمر والبرغل والارز البني والحمص .

وهناك بعض الاصناف محظور اضافتها بكثرة وهي :- الزبدة - الزيت - السكر - الملح

بعض النصائح الهامة التي يجب اتباعها غير التغذية الصحية

شرب 8 أكواب ماء يومياً - ممارسة الرياضة البدنية يومياً

1. يجب شرب عدد أكواب ماء يومياً .

2. يجب ان تكون الوجبات الثلاث متوازنة وكذلك الوجبات

3. لماذا قد تحتاج الى كميات اضافية من الماء اذا كان الطقس حار او اذا كنت تمارس نشاطاً بدنيا ؟

جيد جداً	جيد	بحاجه الى جهد أكبر

مدرس المادة /

((جروب المهارات المهنية للجميع))

((جروب المهارات المهنية للجميع))

اليوم	التاريخ	الفصل	الفترة	اليوم	التاريخ	الفصل	الفترة	ملاحظات

العناصر الغذائية

موضوع الدرس (الأول)

اهداف الموضوع

- في نهاية الموضوع يكون الطالب قادراً على ان :-
1. أحدد العناصر الغذائية والأطعمة التي تحتوى عليها .
 2. أوضح أهمية كل من العناصر الغذائية .
 3. أصف منتجات الألبان والعناصر الغذائية المتوفرة فيها .
- استخدام استراتيجية العصف الذهني

انواع الطعام التي تذودك بالطاقة ؟

(استخدام استراتيجية التعلم التعاوني)

لنتعلم - (أنواع العناصر الغذائية)

أنواع العناصر الغذائية:- فريدة سباحة ماهرة . وتعلم ان جسمها بحاجة الى تناول وجبات صحية متوازنة الى جانب التمرينات ولذلك انها بحاجة للحصول على انواع العناصر الغذائية وكذلك ينطبق الامر علينا جميعاً .

أنواع العناصر الغذائية

- 1 - الكربوهيدرات :- النشويات والسكريات .
النشويات :- نجدها في الحبوب وبعض الخضروات مثل البطاطس والأرز .
السكريات :- نجدها في الفواكه والعسل ويقوم جهازنا الهضمي أثناء الهضم بتحويل الكربوهيدرات إلى سكر الجلوكوز
- 2 - البروتينات :- نجدها في اللحوم والأسماك ومنتجات الألبان والبيض والمكسرات والبقوليات .
- 3 - الألياف :- نجدها في الحبوب الكاملة والبقوليات والخضروات والفواكه . فهي تساعد على ضبط السكر وعملية الهضم
- 4 - الفيتامينات :- يحتاجها الجسم للمحافظة على مناعة ومقاومة الامراض .
فيتامين A يساعد على تقوية النظر ونحصل عليه من البيض والسمك .
فيتامين C في الخضروات ويساهم في تعزيز مناعة الجسم على محاربة الامراض .
- 5 - الأملاح المعدنية :- ومنها الكالسيوم والحديد .
نحتاج الى الكالسيوم للمحافظة على العظام والأسنان . ونجده في اللبن والخضروات الخضراء .
يعتبر الحديد عنصراً مهماً للدم ونجده في اللحوم الحمراء والأسماك وبعض انواع الخضروات .
- 6 - الدهون :- الدهون من مصادر الحصول على الطاقة وتساعد على امتصاص الفيتامينات .
ويحتوي كل من المكسرات والبذور والزيتون والسمك والأفوكادو والفاصولياء على دهون صحية .
وكذلك نجدها في اللحوم ومنتجات الألبان .
- 7 - الماء :- كل شيء نشربه أو نأكله يحتوي على الماء فهو يشكل حوالي 60 % من وزن الجسم فهو يساعد الجسم في التخلص من السموم وفي امتصاص الفيتامينات .

جيد جداً	جيد	بحاجة الى جهد أكبر

مدرس المادة /

((جروب المهارات المهنية للجميع))

((جروب المهارات المهنية للجميع))



توزيع منهج المهارات المهنية للصف الرابع الابتدائي
الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي 2023 - 2024م

المحور	الشهر	الدروس
المحور الثالث : الصحة والسلامة للجميع	فبراير 2024	الدرس الاول: العناصر الغذائية
		الدرس الثاني : وجبة غذائية متوازنة
	مارس 2024	الدرس الثالث : نظام غذائي صحي
		الدرس الرابع : الطعام الغير صحي
		الدرس الخامس : المحافظة على سلامة الطعام
		الدرس السادس : الشراب الطبيعي الشراب الصناعي
		الدرس السابع : السلامة في المطبخ
		الدرس الثامن: اعداد الطعام والشراب الصحي
	ابريل 2024	الدرس التاسع: الإسعافات الأولية والسلامة
		الدرس العاشر: السلامة في المنزل
الدرس الحادي عشر: السلامة في استخدام الطلاء		
شخصيات مؤثرة: السير مجدي يعقوب		
مراجعة على المحور الثالث		
المحور الرابع: الرؤية الفنية للعالم		تصميم الحدائق وأنواع النباتات
		العناية بالأقمشة والملابس
		تصميم علامة تجارية
	مايو 2024	مبادئ التصميم الجيد
		الاعلان عن المنتجات
		شخصيات مؤثرة: حسن فتحي
		مراجعة عامة على المحور الرابع
	مشروع الفصل الدراسي الثاني	
	مراجعة عامة على المنهج	
	امتحان آخر العام	

مدير المدرسة

موجه المادة

مدرس المادة

((جروب المهارات المهنية للجميع))