

((جروب المهارات المهنية للجميع))

وزارة التربية والتعليم
والتعليم الفني



دفتر تحضير المهارات المهنية 2023-2024

الصف الخامس الابتدائي
الفصل الدراسي الثاني

إعداد مسر / مديت محمد نجيب

((جروب المهارات المهنية للجميع))



((جروب المهارات المهنية للجميع))



وزارة التربية والتعليم
توزيع منهج المهارات المهنية للصف الخامس الابتدائي
الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي 2023 - 2024

المحور	الشهر	الاسبوع	المحتوى العلمي
المحور الثالث: الصحة والسلامة للحمية	فبراير 2024	2 أسابيع	الدرس الاول : بدائل اللحوم
			الدرس الثاني : الوجبات السريعة والعادات الغذائية غير الصحية
			الدرس الثالث : المقصف المدرسي
	مارس 2024	4 أسابيع	الدرس الرابع : الشراب الطبيعي و الصناعي
			الدرس الخامس: جولة داخل مصنع شراب الفاكهة
			الدرس السادس : اللبن
			الدرس السابع : سلامة الطعام وحفظه
			الدرس الثامن : تفادي المخاطر أثناء العمل
			الدرس التاسع: الإسعافات الأولية وحالات الطوارئ
			الدرس العاشر: شخصيات مصرية مؤثرة د / محمد أحمد غنيم
			الدرس الحادي عشر: المستكشف النشط / لويز إيمانويل مابولو
المحور الرابع : الروية الفنية للعالم	ابريل 2024	4 أسابيع	الدرس الاول : تصميم وتنسيق حديقة
			الدرس الثاني : تصميم العلامات التجارية وطرق عرض السلع
			الدرس الثالث : عناصر العرض المسرحي
			الدرس الرابع : فن التطريز
			الدرس الخامس: شخصيات مصرية مؤثرة نجيب محفوظ
	مايو 2024		الدرس السادس: المستكشف النشط د / توتيلو مودومبا
			مراجعة على المحور الرابع امتحان نهاية العام

مدير المدرسة

موجه المادة

مدرس المادة

((جروب المهارات المهنية للجميع))

((جروب المهارات المهنية للجميع))

اليوم	التاريخ	الفصل	الفترة	اليوم	التاريخ	الفصل	الفترة	ملاحظات

بدائل اللحوم

موضوع الدرس (الأول)

اهداف الموضوع

في نهاية الموضوع يكون الطالب قادراً على ان :-

1. أحدد أمثلة عن البروتينات الحيوانية والبدائل النباتية .
2. أخطط لتناول وجبة نباتية صحية .
3. أختار بعض الأطعمة الجديدة التي لم أتناولها من قبل .

استخدام استراتيجية العصف الذهني

ما الأطعمة التي تتناولها باستمرار ؟ وأي منها تبقى ؟

لنتعلم - (النظام الغذائي المتوازن) بدائل اللحوم:- (استخدام استراتيجية التعلم التعاوني)
أولاً الألياف :- مصدرها من الفواكه والخضروات @ تساعد على الهضم @ وتقلل مخاطر الإصابة بأمراض القلب .
الخضروات الورقية : @ تساعد في السيطرة على ضغط الدم . @ تنظيم عمل الجهاز الهضمي .
@ الوقاية من هشاشة العظام وفقر الدم . @ تساعد على الاسترخاء .

البروتينات الحيوانية (المصدر الحيواني)
@ اللحوم . @ المأكولات البحرية . @ البيض . @ منتجات الألبان .
 معظم الناس يأكلونها بسبب مذاقها المفضل على الرغم انها تحتوى على دهون غير صحية ويمكن ان تسبب الإصابة بأمراض القلب والسمنة المفرطة وكذلك يمكن ان يكون لها اثر طويلة المدى .
 هناك اشخاص يفضلون بدائل نباتية عوضا عن البروتينات الحيوانية .

النباتي المتوازن :- لا يأكل اللحوم ولكنه يأكل :- @ البيض . @ منتجات الألبان . @ العسل .

النباتي الصرف : لا يأكل منتجات من مصدر حيواني .

بدائل المنتجات الحيوانية (البدائل النباتية) البروتين النباتي :فهو تحتوى على نسبة أقل من البروتين وتوفر عناصر غذائية إضافية لا تحتوى عليها المنتجات الحيوانية .

أولاً البقول : يعتبر أفضل مصدر للبروتين النباتي @ توفر دهون صحية @ مضادات الأكسدة فهي تساعد في تقليل الالتهابات

ثانياً الحبوب : تحتوى على نسبة عالية من البروتين - الألياف - البروتين - فيتامينات - معادن - مضادات الأكسدة

ثالثاً الخضراوات : تحتوى على نسبة منخفضة من البروتين وتوفر : الفيتامينات - المعادن - الألياف

رابعاً المكسرات : مصدر جيد للبروتين وتشمل: الفيتامينات - الأملاح المعدنية - الدهون الصحية - الألياف - مضادات الأكسدة

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 (الثانى) الوجبات السريعة والعادات الغذائية غير الصحية

اهداف الموضوع

فى نهاية الموضوع يكون الطالب قادراً على ان :-

1. احدد الوجبات السريعة المعتادة .
2. اصف بعض التأثيرات السلبية للوجبات السريعة .
3. اناقش كيف تؤثر عمليات التسويق فى خيارات الناس للوجبات السريعة .

استخدام استراتيجيات العصف الذهنى

ما الأطعمة السريعة المفضلة لديك ؟ وما شعورك بعد تناولها ؟

لنتعلم - (الطعام المفيد لصحتك) - (استخدام استراتيجيات التعلم التعاونى)

قائمة الطعام :-

- الافطار :- @ بيضتان @ حبوب الشوفان @ عنب @ شرانج الخوخ .
الغداء :- @ فلفل أخضر @ محشى ورق عنب @ فول مدمس @ كشرى .
العشاء :- وجبة خفيفة مثل :- سمك مشوى @ أرز @ ملوخية .

مميزات الوجبات السريعة :

سريعة التحضير @ طعمها رائع وشهى ولذيذ مثل (البطاطس المقلية - البيتزا)

عيوب الوجبات السريعة :

تناول الكثير من الوجبات السريعة يشعرك بالقلق @ تضيف الكثير من السرعات الحرارية @ ليست زهيدة الثمن .
تحتوى على نسبة عالية من السكريات والدهون والملح - يمكن ان تحتوى وجبة واحده منها على اجمالى
الاحتياجات اليومية

@ هذه الوجبة لن تجعلك تشعر بالشبع طوال اليوم @ هناك ضرر ناجم عن الطاقة العالية والدهون والملح والسكر
السرعات الحرارية :-

هى مقياس الطاقة الذى يمدنا بها الغذاء .

السبب فى اننا نشعر بان هذه الوجبات السريعة طعمها شهياً ولذيذاً : كون انها تحتوى على نسبة عالية من السكريات
والدهون

كذلك الاعلانات التى يشاهدها الناس عبر الانترنت وشاشات التلفزيون والمجلات .

التوعية من خطورة الوجبات السريعة :-

يجب ان نختار العناصر التى تحتوى على نسبة منخفضة من الطاقة والدهون والسكر والملح @ يجب على مطاعم
الوجبات السريعة توضيح ما يحتوى عليه كل عنصر لهذه الوجبات .

التفكير اولاً فى الاطعمة الصحية التى يمكن ان نتناولها بدل هذه الوجبات السريعة فربما تكون هذه الوجبة ما نحتاج ايه
فعلاً .

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) المقصف المدرسي

اهداف الموضوع

في نهاية الموضوع يكون الطالب قادراً على ان :-

1. أصف كيف يتم عرض السلع أو البضائع داخل مقصف المدرسة .
2. أصف كيف يتم تخزين السلع أو البضائع في مقصف المدرسة بشكل آمن وسليم .
3. أعطى توصيات لتطبيق احتياطات السلامة عند تخزين الطعام في مقصف المدرسة .

استخدام استراتيجية العصف الذهني

اشرح طرق التخزين الفعالة للسلع أو للبضائع في مقصف المدرسة ؟ ما الذي أعجبك ؟

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

يجب على طاقم المقصف المدرسي :-

- التأكد من جوده الوجبات طازجة .
- عرض الطعام بشكل ملفت للنظر .
- إضافة المعلومات المتعلقة بكل وجبة بشكل واضح .
- وضع صورة الشهادة الصحية لكل العاملين في المقصف في مكان ظاهر لصحة التلاميذ .
- تخزين الطعام بشكل آمن وسليم وحمايته من التلوث والجراثيم .
- طرق الحفاظ على ما يقدم بالمقصف المدرسي وذلك من خلال :-
- أوعية للأطعمة الساخنة وأخرى للأطعمة الباردة .
- خزانين زجاجية للعرض لحماية الطعام من الحشرات والأتربة .
- تواجد ورق التغليف أو الأكياس لحماية الطعام .
- الأطعمة غير المعبأة يتم حفظها داخل أوعية حفظ مخصصة .
- فصل الأطعمة النيئة عن الأطعمة المطهية .
- 1. لماذا يعد تخزين الطعام بشكل سليم أمراً مهماً في المدرسة ؟ .
- 2. من خلال ما تعلمته من الدرس اذكر بعض قوائم بأصناف البضائع في مقصف المدرسة .
- 3. اذكر طرق تخزين السلع والأطعمة بشكل آمن وسليم داخل المقصف المدرسي .

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

الشراب الطبيعي والصناعي

موضوع الدرس (الرابع)

اهداف الموضوع

في نهاية الموضوع يكون الطالب قادراً على ان :-

1. أعطى أمثلة عن الشراب الطبيعي الذي يستخدم في المشروبات .
2. أوضح الفرق بين الشراب الطبيعي والشراب الصناعي .
3. أقارن بين القيمة الغذائية للشراب الطبيعي والشراب الصناعي .

استخدام استراتيجية العصف الذهني

ما أشهر المشروبات التي هي بنكهة الفاكهة والزهور في مصر ؟ ومن أين نحصل عليها ؟

لنتعلم - (مشروبات البرتقال المختلفة) -
 مشروبات الفاكهة المختلفة (كالبرتقال)
 - استخدام استراتيجية التعلم التعاوني)

أنواع العصائر نوعين عصائر طبيعية وعصائر صناعية

العصائر الطبيعية مصنوعة من عصير الفاكهة المركز أو خلاصة الزهور والسكر .

العصائر الصناعية مصنوعة من مادة ملونة صلبة ولا تحتوي على فاكهة أو زهور طبيعية .

يضيف الناس الماء إلى العصائر لصنع الشراب في المنزل .

أنواع الشراب :- شراب طبيعي طازج - شراب طبيعي معلب - شراب صناعي

الشراب الطبيعي الطازج :- هو الشراب المعصور مباشرة من الفاكهة ويحتوي على أجزاء من الفاكهة له مذاق الفاكهة الطازجة

الشراب الطبيعي المعلب :- مصنوع من عصير الفاكهة والسكر والماء والمواد الحافظة

لونه مشابه للون الشراب الطبيعي لكن لا يحتوي على أجزاء من الفاكهة ومذاقه كمذاق الفاكهة ولكن ليس طازجاً .

الشراب الصناعي :-

لا يحتوي على عصير الفاكهة ويحتوي على ماء وسكر ولون صناعي ومواد حافظة ورائحته

وطعمه لا يشبهان رائحة وطعم الفاكهة الطبيعية مذاقه سكري جداً وله نكهة الفاكهة وشكله سائل صاف فاتح اللون .

س1- ما هو أفضل أنواع العصائر لصحة الانسان من خلال ما تعلمته من الدرس ؟ .

س2- الشراب المعصور مباشرة من الفاكهة هو الشراب

س3 - الشراب فاتح اللون ومذاقه سكري جداً .

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 (الخامس) جولة داخل مصنع شراب الفاكهة

اهداف الموضوع

1. في نهاية الموضوع يكون الطالب قادراً على ان :-
1. أحدد المخاطر والعواقب عند تحضير الشراب الصناعي .
2. أقترح حلولاً للتغلب على العيوب التي تحدث أثناء عملية التصنيع .
3. أحضر الشراب من الفاكهة أو الزهور مع مراعاة تطبيق احتياطات الصحة والسلامة .

استخدام استراتيجية العصف الذهني

ما المنتجات التي يمكن تصنيعها من الفاكهة ؟

(لنتعلم - (جولة داخل المصنع) - استخدام استراتيجية التعلم التعاوني)

تحضير وتجهيز الشراب الطبيعي المعلب والصناعي

خطوات تحضير وتجهيز الشراب الطبيعي المعلب

@ غسل الفاكهة جيداً في أحواض. @ وضع الفاكهة على سير متحرك ومن خلاله يتم فرز وإخراج الفاسد منها وبعدها تدخل على مرحلة الهرس

للفاكهة الطازجة @ تقوم الات المخصصة بتصفية العصير وإزالة اللب والقشرة والبذور منها @ يختبر العمال جودة العصير @ تسخين العصير لقتل الميكروبات @ ثم يضاف الى العصير الماء و السكر ولا بد ان يكون العصير ساخناً حتى لا يفصل فيما بعد ويسهل خلطة وحتى لا تتكون الطبقتان المنفصلتان @ ثم إضافة المادة الحافظة للعصير و التي تعمل على إطالة فترة صلاحية الشراب @ ثم مرحلة التعبئة والتغليف.

تحضير وتجهيز الشراب الصناعي :-

(جولة بغرفة اخرى لإعداد الشراب الصناعي)
تخلط الأطعمة المختلفة للفواكه والألوان المجهزة في المعامل مع السكر لصنع الشراب ثم يخلط الشراب بالماء ثم تعبأ المشروبات في زجاجات بحيث

@ تعقم إحدى الآلات الزجاجات لقتل الميكروبات . @ تتحرك الزجاجات على السير المتحرك لتعماً .

@ تنقل الزجاجات المملوءة الى مكان الذي توضع فيه أغطيتها بإحكام لتجنب التلوث .

ويجب اتخاذ كافة التدابير الصحية حتى لا تتسبب الميكروبات الموجودة في الزجاجات بتخمير المشروبات وفسادها
احتياطات السلامة التي يجب على العمال اتباعها داخل المصنع :-

يرتدى العمال غطاء للشعر وقفازات لحماية المنتج من التلوث وكذلك لحماية العمال تجنب العمال للحوادث من خلال :-
استخدام الآلات بشكل صحيح وتنظيفها من كميات العصير المنسكبة عليها بسرعة وعدم ترك الأشياء على الأرض
لعدم تعثر الآخرين وكذلك تجنب الحروق عند استخدام الحرارة العالية .

س1 يجب على العمال تجنب الحروق عند استخدام

س2 يجب على عمال المصانع ارتداء و لحماية المنتج وحمايتهم .

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

اللبن

موضوع الدرس (السادس)

اهداف الموضوع

1. في نهاية الموضوع يكون الطالب قادراً على ان :-
أشرح أهمية اللبن للتغذية .
2. أصف كيفية معالجة اللبن لجعله سليماً للاستهلاك .
3. أناقش كيفية معالجة التحقق مما إذا كان اللبن طازجاً وسليماً .

استخدام استراتيجيات العصف الذهني

أي من منتجات الألبان تفضل ؟ ولماذا ؟ هل هناك أي منتج لا تحبه ؟ ولماذا ؟
لنتعلم - (أهمية اللبن) - (استخدام استراتيجيات التعلم التعاوني)

أهمية اللبن

يحتوي اللبن على نسبة عالية من العناصر الغذائية والبروتينات والدهون والكربوهيدرات والفيتامينات والأملاح المعدنية كما يمكن ان يساعد على النمو وحماية جهازنا المناعي .

يأتي اللبن من الأبقار والجاموس والماعز والأغنام والأبل والحيوانات الأخرى وتعد مصر من أحد أكبر منتج لبن الجاموس في العالم .

يصبح اللبن مغشوشاً عند إضافة :-

1. الفورمالين:- بعض البائعين يقوم بوضع إضافات خطيره جداً في اللبن مثل مادة الفورمالين وهي مادة حافظة قوية وذلك لزيادة كمية أو ليبدو طازجاً .

2. الماء :- يتم وضع الماء على اللبن وبالتالي يكون كثيراً ومكسبة يكون أكثر .

3. مادة النشا :- تضاف لتعديل قوام اللبن ليصبح متجانساً بعد نزع المادة الدهنية منه .

• لا بد من التأكد من صلاحية اللبن قبل تناوله وذلك من خلال :-

التأكد من طعم ورائحة اللبن وكذلك التحقق من تاريخ الصلاحية وفي حاله عدم التأكد لابد من غلي عينة من اللبن .

وبعض الشركات تقوم بإضافة الألوان والنكهات والمحليات الصناعية كي يحب الأولاد مشروبات اللبن المختلفة .

وبالكتاب المدرسي ثلاث تجارب لمعرفة اللبن الصحي الصالح ليشربه الجميع من اللبن المضاف إليه بعض المواد مثل :-

الماء أو مادة الفورمالين أو النشا .

س1 أذكر أهمية اللبن لصحة الانسان ؟

س2 يمكن الحصول على اللبن من

س3 أذكر بعض طرق التأكد من صلاحية اللبن ؟

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

موضوع الدرس (السابع) سلامة الطعام وحفظه

اهداف الموضوع

- في نهاية الموضوع يكون الطالب قادراً على ان :-
1. أصف كيفية حفظ الطعام بشكل صحي وسليم .
 2. أعرف متى يكون المنتج الغذائي غير صحي .
 3. أذكر المشكلات المتعلقة بسلامة الأغذية .

استخدام استراتيجية العصف الذهني

كيف يحفظ الناس الطعام ؟ لماذا من الضروري أن تكون قادراً على حفظ الطعام ؟
لنتعلم - (حفظ الطعام بشكل سليم) - (استخدام استراتيجية التعلم التعاوني)

حفظ الطعام بشكل سليم

طرق حفظ الطعام

@ التجفيف . @ التجميد . @ البسترة . @ التمليح . @ التعليب .

المواد الحافظة المستخدمة في معاملة التصنيع مثل :-

حمض الستريك أو حمض الأسكوربيك أو النتريت أو الكبريتيك لجعل الاطعمة تدوم لفترات أطول .
ويجب حفظ الطعام بصورة جيدة حتى لا تتسبب طريقة الحفظ في نمو البكتيريا والعفن في الطعام الى اصابة الناس بالمرض

طرق شائعة لحفظ الطعام منها :-

المخللات السريعة :-

يستخدم في تخليلها الملح والخل فقط ويكون جاهز للأكل في خلال بضع ساعات ويستمر لمدة اسبوع في الثلاجة .

التجفيف :-

يزيل الرطوبة من الاطعمة مثل التجفيف باستخدام الهواء في الداخل والتجفيف في الشمس والتجفيف من خلال الفرن وتتطلب جميع اشكال التجفيف مزيجاً من الرطوبة المنخفضة ودرجات الحرارة المرتفعة ودوران الهواء لإزالة الرطوبة

س1 ما الذي يجب أن تفعله قبل نشترى منتجاً غذائياً للتأكد من سلامته ؟

س2 ماذا تعرف عن دور أجهزة حماية المستهلك وما دورها ؟

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

تفادي المخاطر أثناء العمل

موضوع الدرس (الثامن)

اهداف الموضوع

في نهاية الموضوع يكون الطالب قادراً على ان :-

1. أحدد المخاطر التي يواجهها الحرفيون في العمل .
2. أقدم اقتراحات حول كيفية تجنب الإصابة أثناء ممارسة أعمال النجارة والطلاء .
3. أتدرب على احتياطات السلامة في مكان العمل .

استخدام استراتيجية العصف الذهني

ما الشيء الذي تود أن تصنعه ؟ ماذا ستفعل لتجنب إصابتك أثناء القيام بذلك ؟
لنتعلم - (احذر عند استخدام الأدوات) - (استخدام استراتيجية التعلم التعاوني)

((احذر عند استخدام الأدوات))

الإرشادات الواجب اتباعها للوقاية من الإصابات أثناء العمل يجب ان :-

- @ ارتداء نظارات واقية للعينين أثناء العمل في النجارة أو أثناء الطلاء .
- @ إبقاء يديك بعيداً عن الشفرات أو الحواف الحادة أو أسلحة الآلات الكهربائية . مثل :-
- شفرة المثقاب (البنط) وكذلك سلاح المنشار الكهربى و جميع العدد الكهربائية ذات السلاح الحاد (.
- @ استخدام الشاكوش بتأن وبطريقة صحيحة أثناء الطرق على المسامير .
- @ الحرص عند استخدام الآلات الكهربائية مثل ماكينة الصنفرة والتأكد من ان الكهرباء مفصولة أثناء تغير ورقة الصنفرة أو أثناء تغير سلاح أى ماكينة كهربائية .
- @ الحرص على تهوية مكان العمل بفتح النوافذ أثناء الدهان او عملية الطلاء .

س1 يجب فصل حتى يمكننا تغير ريشة المثقاب بأمان .

س2 لماذا يجب علينا ترك النوافذ مفتوحة او تهوية مكان العمل ؟

بحاجه الى جهد أكبر	جيد	جيد جداً

مدرس المادة /

((جروب المهارات المهنية للجميع))

((جروب المهارات المهنية للجميع))

اليوم	التاريخ	الفصل	الفترة	اليوم	التاريخ	الفصل	الفترة	ملاحظات

الإسعافات الأولية وحالات الطوارئ

موضوع الدرس (التاسع)

اهداف الموضوع

1. أشرح الخطوات الازمة لتقديم الإسعافات الأولية .
 2. أمارس مهام الإسعافات الأولية عند إصابة أحد ما .
 3. أبحث عن الكتب المتعلقة بالصحة والسلامة في المكتبة وأناقش ما فيها من معلومات .
- استخدام استراتيجية العصف الذهني

ماذا ستفعل إذا تعرض صديقك لإصابة أثناء تواجدكما معاً ؟ بم ستشعر ؟ وما الذي يمكنك فعله لتبقى هادئاً ؟
لنتعلم - (المساعدة في حالات الطوارئ الصحية) - (استخدام استراتيجية التعلم التعاوني)

الخطوات الاساسية الازمة لتقديم الإسعافات الأولية السريعة

اولاً تقييم الوضع :

لابد من التحقق من نوع الإصابة التي أصيب بها الشخص من خلال التعرف هل هو في وعيه وهل يستجيب ؟ هل ينفس ؟ هل ينزف ؟ هل حالته تسمح بتقديم المساعدة له ؟

ثانياً التخطيط للتدخل :

إذا كانت الإصابة خطيرة يجب اولا الاتصال بالإسعاف برقم (123) وحتى يصل المسعفون بسيارة الإسعاف لابد ان نخطط لكيفية المساعدة .

ثالثاً تقدير الوضع :

نرجع لفحص الشخص المصاب هل هو في حاجة الى مزيد من الإجراءات والتدابير ؟

رابعاً تقديم الإسعافات الأولية :-

يجب معالجة الإصابات والجروح الطفيفة فقط باستخدام حقيبة الإسعافات الأولية .

س1 يجب استخدام عند إصابة شخص ما .

س2 لماذا لا يمكن مساعدة شخص فاقد للوعي ويتنفس ؟

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) شخصيات مصرية مؤثرة

د / محمد أحمد غنيم

ولد العالم المصري الدكتور محمد أحمد غنيم في 17 مارس عام 1929 م وكان متفوق في دراسة الطب .
تخرج من كلية الطب جامعة القاهرة عام 1960 م . درس الجراحة بالإضافة إلى جراحة المسالك البولية .
ثم قرر ان يوسع نطاق معرفته وخبرته من خلال الدراسة والعمل في مراكز طبية وجامعات مختلفة في المملكة المتحدة والولايات المتحدة الأمريكية وكندا .
ثم عاد إلى مصر وعمل أستاذاً في جراحة المسالك البولية في جامعة المنصورة .
أهم إنجازاته :-

- في عام 1983 م قام بتأسيس مركز أمراض الكلى والمسالك البولية (UNC) في جامعة المنصورة وهو أول مركز في الشرق الأوسط لعلاج أمراض الكلى وقد قدم خدمات طبية وجراحية مجانية لآلاف المرضى .
- وقد قام بنشر عدة كتب علمية ومئات من المقالات على الصعيد المحلي والعالمي
- قام بإجراء أول عملية لزراعة الكلى في مصر عام 1976 م ومنذ تأسيسه للمركز قام بإجراء الآلاف من عمليات زراعة الكلى
- أجرى الدكتور غنيم بحوثاً علمية متقدمة عن زراعة الخلايا الجذعية وهي نوع من الخلايا التي تنشئ جميع أنواع الخلايا الأخرى مثل خلايا الكبد أو الكلى .
- الجوائز التي حصل عليها :- حصل على درجة الدكتوراه الشرفية في الطب من جامعة غوتنبرغ في السويد . وهو أيضاً أستاذ زائر في العديد من الجامعات حول العالم .
- حصل على العديد من الجوائز المحلية والعالمية مثل جائزة الدولة التقديرية في العلوم الطبية في مصر 1997م وجائزة ميدالية سان بول من الجمعية البريطانية للمسالك البولية عام 1992 م وجائزة الملك فيصل العالمية عام 1999 م وجائزة مبارك في مجال الطب عام 2001 م
- س1 متى ولد الدكتور غنيم ومتى تخرج ومن أي كلية ؟
- س2 اذكر بعض الجوائز التي حصل عليها الدكتور غنيم ؟

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

المستكشف النشاط

موضوع الدرس (الحادى عشر)

اهداف الموضوع

فى نهاية الموضوع يكون الطالب قادراً على ان :-

1. يوضح أهمية توفير الغذاء على المستوى المحلى .
2. يحدد أهمية فحص الأغذية وسلامة الغذاء .
3. يكتب خطة لإتشاء مطعم للأطعمة الصحية .

استخدام استراتيجية العصف الذهنى

ما الطعام الذى تحب تناوله ؟ هل هو جيد لصحة جسمك ؟

لنتعلم - (السيدة إيمانويل مابولو) - استخدام استراتيجية التعلم التعاونى)

السيدة إيمانويل مابولو

طاهية ومزارعة ورائدة أعمال ويصفقتها طاهية فاتها تستضيف فعاليات مختصة بعملية الطهى والتي تتميز بطعام صحى ولذيذ . أسست مشروع الكاكو فى الفلبين وأهم أهدافه هى مساعدة المزارعين ليشعروا بالأمان من الناحية المالية مع ضمان وجود غذاء كاف للسكان فى المستقبل .

نوبت المزارعين بشتلات الكاكو وشجعتهم على زراعة البامية واليقطين للحفاظ على خصوبة التربة .

حصلت على جائزة (أبطال الأرض الشباب) فى إطار برنامج الأمم المتحدة للبيئة ومنحت لقب أفضل مزارع شاب عام 2018م

نمط الحياة الصحى يشمل :-

أولاً الطعام الصحى :- يجب اتباع نظام غذائى صحى لوقاية الجسم من العديد من الأمراض وتوفير الطاقة التى يحتاج اليها الجسم فيشمل النظام الغذائى الصحى على تقليل كل من :- الملح والسكر والدهون .

ثانياً النشاط البدنى (ممارسة الرياضة) فيجب على الاطفال ممارسة الرياضة ساعة واحدة يومياً بينما البالغون نصف ساعة يومياً دور مصر فى تحقيق المزيد من الاكتفاء الذاتى وضمان الأمن الغذائى

- تعمل مصر على زيادة مساحة الأراضى المزروعة لتحقيق الاكتفاء الذاتى .
- استيراد المواد الغذائية يزيد من استخدام الوقود الأحفورى وغازات الاحتباس الحرارى .
- فحص الأغذية والمشروبات التى يتم تصنيعها أمر مهما للصحة .
- تقوم الهيئة القومية لسلامة الغذاء باختبار الأغذية والمشروبات المصنوعة فى المصانع .
- يتم تحليل محتويات المنتج وفحصها داخل المختبرات والمعامل للتأكد من عدم وجود عناصر ضارة مثل البكتيريا . كذلك يوجد قوانين ومعايير تقوم بتصنيع عملية تصنيع الأغذية والمشروبات مثل عمليات التفتيش .
- ويجب علينا كمستهلكين للمنتجات اختبارها عن طريق استخدام الحواس (البصر والشم واللمس والسمع)
- قراءة ملصق المنتج امر مهم جداً للتعرف على المكونات والعناصر الغذائية وتاريخ الانتاج وتاريخ الصلاحية للمنتج .

س 1- يجب ممارسة للحصول على نمط غذائى صحى .

س 2- تعمل مصر على زيادة لتحقيق الاكتفاء الذاتى .

((جروب المهارات المهنية للجميع))