

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج البحرينية



الملف مراجعة عامة لمادة التربية الأسرية

موقع المناهج ← ← الصف الثامن ← تربية أسرية ← الفصل الأول ← الملف

روابط مواقع التواصل الاجتماعي بحسب الصف الثامن



روابط مواد الصف الثامن على تلغرام

[الرياضيات](#)

[اللغة الانجليزية](#)

[اللغة العربية](#)

[التربية الاسلامية](#)

المزيد من الملفات بحسب الصف الثامن والمادة تربية أسرية في الفصل الأول

[مراجعة لمادة التربية الأسرية](#)

1



KINGDOM OF BAHRAIN  
Ministry Of Education  
Zainab Intermediate Girls School



مملكة البحرين  
وزارة التربية والتعليم  
مدرسة زينب الإعدادية للبنات



# مراجعة لمادة التربية الأسرية

## الصف الثاني الإعدادي

تم تحميل هذا الملف من  
موقع المناهج البحرينية

alManahj.com/bh

إعداد: أ.جنان عبد الشهيد عبد الرسول



مديرة المدرسة: أ.ليلى عبد الرحيم

المديرة المساعدة: أ. مها الدوسري

# وحدة مهارات الحياة

تم تحميل هذا الملف من

موقع المناهج البحرينية

[alManahj.com/bh](http://alManahj.com/bh)

مراجعة لمادة التربية  
الأسرية  
الصف الثاني الإعدادي

نجاحي في اكتساب صفات  
وخصال حسنة



نجاحي في المحافظة  
على صحتي



نجاحي في بناء  
مستقبلي المهني



أدعو خالقي أن يوفقي للنجاح  
في جميع مجالات حياتي وأعاهد  
نفسي على بذل كل ما في وسعي  
لتحقيق ذلك

نجاحي في المحافظة على بناء  
علاقات صحية مع الآخرين



نجاحي في صحة روحي



نجاحي في المحافظة على  
صحة عقلي



عجلة الحياة

مفهوم

النجاح المتوازن :  
النجاح في جميع  
مجالات الحياة بحيث  
بحيث لا تتجح في  
جانب على حساب  
الجانب الآخر.

كيف تكون شخصاً ناجحاً؟ 1

تنمية الناحية الجسمية :

- 1- تناول طعام صحي
- 2- ممارسة الرياضة
- 3- النوم الكافي
- 4- شرب كميات كافية  
من الماء
- 5- الاهتمام بالمظهر  
والنظافة الشخصية

تنمية الناحية العقلية :

- 1- تنمية التفكير بالقراءة
- 2- حل المشكلات
- 3- حل المسائل الرياضية
- 4- الألغاز وألعاب الذكاء
- 5- حماية الدماغ من آثار  
العقاقير والملوثات الجوية
- 6- الابتعاد عن التوتر والقلق لأنه  
يؤثر سلباً على الدماغ
- 7- النوم الكافي

- مجالات الحياة
- 1- الناحية الجسمية
  - 2- الناحية العقلية
  - 3- الناحية الروحية
  - 4- بناء المستقبل المهني
  - 5- الخصال والصفات
  - 6- الناحية الوجدانية  
أو الاجتماعية

# هل أنت مستعد من الناحية الوجدانية ؟

ماذا تعني كلمة وجدان ؟

هو مشاعر النفس وما يضطرب فيها.

هو ما يدرك بالقوى الباطنية.

من أجل أن تكون مستعداً من الناحية الوجدانية، عليك :

الشعور بالفرح والمرح

التفاؤل وعدم اليأس

الاهتمام بالمشاعر والأحاسيس

تحسين المهارات الاجتماعية لديك

# هل أنت مستعد من الناحية الروحية ؟

لكي تكون مستعداً من الناحية الروحية ، فإن عليك أن تواظب على القيام بأنشطة يومية متنوعة مثل: «المواظبة على الصلاة في مواعيدها، وتأدية العبادات الأخرى، وأن تشارك في الأعمال الخيرية والتطوعية، ومساعدة من يحتاج إلى مساعدتك، والترويح عن نفسك بممارسة الأنشطة والهوايات المختلفة كالرسم والزراعة .. وغيرها ، وسماع الموسيقى والأناشيد الدينية».

## تنمية الناحية الروحية

الأنشطة  
الترويحية

الأعمال الخيرية  
(التطوعية)

الجانب  
الإيماني



# هل أنت مستعد لبناء مستقبلك المهني ؟

## كيف تستعد لبناء مستقبلك المهني ؟



استعداداً لبناء مستقبلك المهني الذي حدّدته، عليك أن تتسلح بالمهارات اللازمة التي تساعدك على بلوغ أهدافك وغاياتك، وأن تقوم بإعداد خطة محدّدة وذات معنى، وتلتزم بتنفيذها، وعندما تبدأ بتحقيق النجاحات الصغيرة يزيد حماسك فلا يثنيك شيء عن بلوغ أهدافك، ثم استخدم عقلك في توجيه حماسك، لأن العقل يُحدّد اتجاهك ويضع حماسك في مساره السليم ويلهب الخيال الذي يجعل من المستحيل واقعاً فعلياً.



# إجابة نشاط (5): هل أنت مستعد بخصالك وصفاتك؟

نشاط ص 34 في الكتاب  
المدرسي يتم الإجابة  
عليه في ملف الإنجاز

إليك هذه الخصال والصفات التي تتوافر لدى  
الأشخاص الذين حققوا نجاحات في حياتهم:

حس  
الفكاهة

المثابرة

الاستقامة

متانة  
الخلق

وفرة  
الأصدقاء

بذل  
الجهد

الحماس

حب  
العمل

وفرة  
المعارف

الالتزام

الإيمان

الانضباط

الإيثار

الإخلاص

الثبات على  
المبدأ

القناعة

قم باختيار إحدى هذه الصفات المبينة في المستطيل ووضح  
المعنى اللغوي والاصطلاحي لها بالرجوع إلى المعجم

1- الصفة التي وقع اختياري عليها هي: **بذل الجهد**

معناها الاصطلاحي	معناها اللغوي
أن تعمل أفضل ما بوسعك	محاولة جدية شيء ينتج عن البذل أو المحاولة



# هل تحفز نفسك؟

قد تُلمّ بكل التفاصيل التي تجعلك ناجحًا، ولكن عليك أن تكون مستعدًا للتحرك أو لأخذ الموقف لما تريد فعله.

الحافز يدفعك بقوة للتحرك إلى تحقيق النجاح

ما هي أنواع الحوافز؟

## أنواع الحوافز

### الحوافز المعنوية

فهي التي تخاطب في الفرد حاجاته النفسية والاجتماعية والذهنية، مثل المشاركة في صنع القرارات، رسائل الشكر، الاحترام والتقدير.

### الحوافز المادية

هي التي تشبع حاجات الفرد المادية مثل الأجور، والعلاوات، والهدايا والمكافآت.

# هل تحفز نفسك؟

الإحساس بالسعادة  
والبهجة ،  
ومحبة الآخرين  
والرضا عن النفس

القدرة على التأثير  
في الآخرين.

الخوف من الخسارة  
والرغبة في  
تحقيق المكاسب.

الحافز:  
قوة دافعة للنجاح

التقدير والشعور  
بإعجاب  
الآخرين.

احترام الأهل  
والأصدقاء.

كسب ثقة  
الآخرين.

يختلف الناس في الأشياء التي  
تُحفزهم فمنهم من يُحفزه الفوز  
إلى:

واجب في ملف الإنجاز نشاط الكتاب  
ص 37

# كيف تتعامل مع الشعور بالإحباط أو نقص الحافز؟

مواقف قد تُسبب لك الشعور  
بالإحباط:

عندما توجه إليك عبارات مؤلمة من أشخاص  
تحبهم وتهتم بهم.

حينما تقدم أفضل ما يمكنك عمله، ثم توجه إليك  
عبارات خالية من التشجيع والاهتمام، وتكون من  
الأشخاص الذين يتأثرون بشكل سلبي، وعندها  
تفقد حافزك وما يدفعك لحل المشكلة.

حينما يكون النقد هداماً وفيه نوع من  
التجني وعدم الإنصاف.

ماذا تشعر هذه الطالبة بالإحباط؟ صف إحساسها؟

الإحباط  
مجموعة من المشاعر المؤلمة

إن الشعور بالإحباط وخيبة الأمل يولد  
لديك الإحساس بعدم التقدير، وبأنك شخص لا  
أهمية له.

عوامل الحافز : الشعور بالسعادة - التقدير ومحط  
إعجاب الآخرين - كسب الثقة - السمعة الطيبة

عوامل الإحباط : النقد الهدام - التجني - النقد السلبي -  
توجيه عبارات مؤلمة من شخص تحبه - عدم التشجيع



# ماذا تفعل لو أخطأت أو تعرضت للفشل...؟

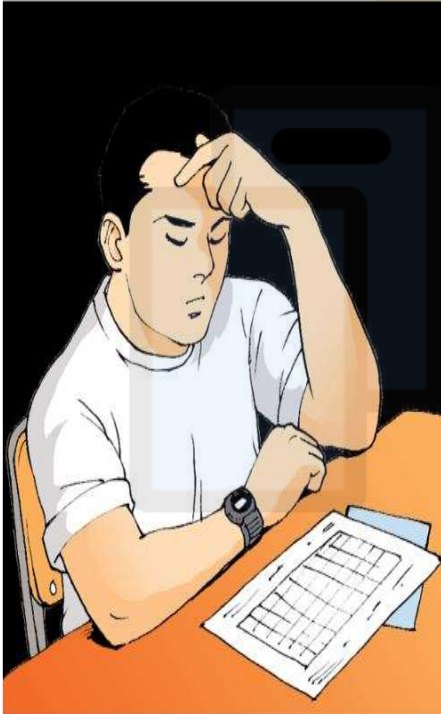
قرّر أنك بعد كل خطأ تستطيع أن تنظر إلى الوراء وتنمّي نفسك بمعرفة أخطائك حتى تستطيع أن تتقدّم بثقة وأن تتجنّب الوقوع في نفس هذا الخطأ ثانية..... وإليك النصائح الآتية لمساعدتك:

اعترف بالخطأ و أقرّبما فعلته، وقد تجد بأن الإقرار بحدوث الخطأ أمر صعب ويتطلب الشجاعة والثقة بالنفس، ولكنه فضيلة تدلّ على النضج ومدى القدرة على تحمل المسؤولية، أما عدم الاعتراف بالأخطاء فهو نوع من الإنكار وخداع النفس وهذا من شأنه أن يحدّ من مستقبلك.

لا تدع أي خطأ يُثبّط من عزيمتك أو يصيبك بالإحباط، بل أنظر إلى الخطأ كخطوة على طريق الحل، واعلم أن الإحباط من السلبيات التي تحد من مستقبلك.

اطلب المغفرة من الله وكررها ثم سامح نفسك، لأنك لو لم تسامح نفسك فستتألم كثيراً وهذا ضار بصحتك، ولن تستطيع أن تتعلم كيف تسامح الآخرين.

عليك أن تدرك أن مواجهتك لأخطائك تجعلك تستفيد منها بدرجة كبيرة، أما عندما تُقلّل من فداحتها وتحاول تخفيفها فسوف يكون لها تأثير سلبيّ وربما تدفع ثمناً باهظاً نتيجة تجاهلك هذا.



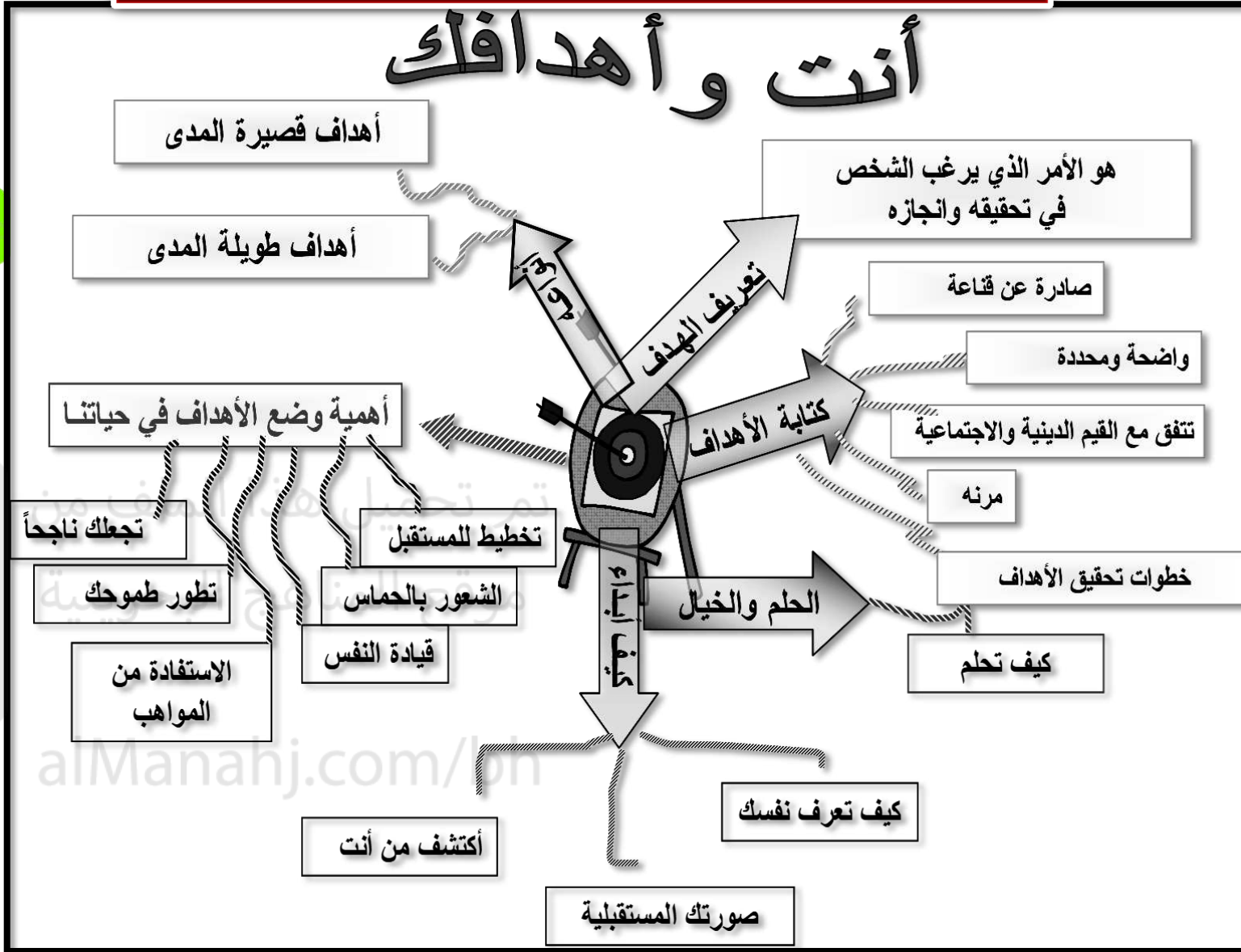
## احتفل بالنجاحات

إن الاحتفال بالنجاح مصدر هام للدافعية والحافز  
لذا لا تنس أن تحتفل بإنجازاتك **لأن ذلك يعتبر أساساً**  
**للحفاظ على رغبتك في بذل الجهد سنة بعد سنة الذي**  
**هو أساس النجاح**، ولا تجعل تركيزك ينتقل إلى مهمة  
الإنجاز التالية إلى درجة تنسى أن تحتفل بما حققته،  
ويتوقف الاحتفال بالنجاح على معرفة أنك نجحت  
لأنك تعتقد ذلك وليس لأن الآخرين هم من قالوا ذلك.



# الخريطة المفاهيمية لدرس أنت وأهدافك

## أنت وأهدافك



# أنت وأهدافك في الحياة

"الهدف" هو الأمر الذي يرغب الشخص في تحقيقه وإنجازه.



يتفق مع القيم  
والتقاليد

صادر عن قناعة

مواصفات  
الهدف  
الجيد

مرن

محدّد وواضح

alManahj.com/bh



## لماذا الأهداف؟



الأهداف تساعدك على التخطيط لمستقبلك.

الأهداف تُتيح لك الفرصة بأن تتولى قيادة نفسك.

الأهداف تُحسِّن إحساسك بمفهومك عن ذاتك.

الأهداف تمنحُك الشعور بالحماس والتحمدي والإثارة.

الأهداف تتيح لك فرصة إنجاز أكثر في وقت أقل.

الأهداف تتيح لك الفرصة بأن تتمنى وتحلم بما تريد.

الأهداف تُتيح لك بذل أقصى ما في وسعك للاستفادة من مواهبك.

الأهداف موارد لا تدفع ثمناً للحصول عليها؛ فلا تكلفك مالاً تدفعه.

الأهداف تطور طموحاتك، وتبعدك عن التورط في السلوكيات التي تدمر مستقبلك.

## الأهداف تجعلك ناجحاً

## اكتشف؛ من أنت ؟

### نشاط رقم (2) من الكتاب المدرسي ص 49



مثال على إجابة  
النشاط

اكتب حكمة ترى أنك تؤمن بها، وترغب في أن تعمل بموجبها، وتعتقد أنها تصلح كرسالة لحياتك. اقرأ الأمثلة الواردة فيما بعد لمساعدتك.

**إنني أؤمن بها وأعمل على تطبيقها لأن:**

نشر الحب والسلام مع الآخرين مما يؤدي  
إلى رقي المجتمع

كما يجب التعامل مع الآخرين معاملة  
حسنة حتى استقبل منهم نفس المعاملة.

**حكمتي في الحياة هي**

حديث الرسول صلى الله عليه وسلم: **”لا  
يؤمن أحدكم حتى يُحبَ لأخيه ما يُحبُه  
لنفسه“**

تترك الحرية للطالب باختيار  
ما يناسبه، ويتم الإجابة  
على النشاط في ملف الإنجاز

alManahj.com/bh

# أكتشف؛ من أنت ؟

## تابع نشاط ذاتي رقم (2) من الكتاب المدرسي ص 51

### مثال على إجابة النشاط

بإمكانك الاختيار من القائمة التالية أو كتابة ما عندك.

- العمل مع الآخرين والتواصل معهم ✓
- المشاركة.
- الحفاظ عن ظهر قلب؟
- الفكاهة.
- التعامل بالأرقام.
- الموسيقى.
- الاحتراف في المجال الرياضي.
- إلقاء الخطب والتحدث إلى الآخرين.
- التفكير الابتكاري ✓
- في اللقاءات.
- اتخاذ القرارات.
- تحسس حاجات الآخرين ومساعدتهم.
- التنبؤ ووضع الخطط المستقبلية.
- الأعمال الميكانيكية.
- بناء الأشياء.
- تقبل الآخرين ✓
- إحدات التغيير.
- الإصغاء إلى الآخرين.
- الكتابة.
- الغناء.

إن كل شخص لديه الذكاء والنبوغ في حقل واحد أو أكثر من الحقول العلمية أو الحياتية المختلفة.

ما هي الحقول أو المجالات التي ترى بأن لديك الذكاء الكافي أو النبوغ فيها؟ بإمكانك الاختيار من القائمة التالية أو كتابة ما عندك.



تترك الحرية للطالب باختيار ما يناسبه، ويتم الإجابة على النشاط في ملف الإنجاز

## كتابة أهدافك وتحديد خطواتك

ما الفرق بين الحلم والهدف ؟

الأهداف لها خط زمني وخطوات تستند إلى الأفعال والجهد والمثابرة .

كيف يمكنك تحويل أحلامك إلى أهداف ؟

برسم الخط الزمني وتحديد الخطوات





## نشاط تدريبي (3) الكتاب المدرسي ص (64): خطواتك لتحقيق هدفك

### إظهار نموذج لإجابات النشاط

لكي تُقرّر إلى أين ستتجه اسأل نفسك الأسئلة التالية:

- ما الخصائص والصفات التي سأطورها في حياتي؟  
المثابرة- بذل الجهد- حسن الاستماع للآخرين.
- ما الأشياء التي سأحتاجها للمستقبل الذي أريده؟  
سأحتاج أن اثق بنفسي، وأكون على دراية بمجريات الأمور في  
نفس مجال تخصصي، واتباع الصحف اليومية.
- ما المساهمات التي سأقدمها للآخرين ولمجتمعي؟  
سأشارك في الجمعيات الخيرية، وأتطوع لخدمة في مجال  
تخصصي مثل جمعية المهندسين.

أنت في حياتك وكأنك دومًا تقف على مفترق طرق، وتجد نفسك أمام مسارات مختلفة في الحياة، وعليك أن تختار الطريق الذي ستسلكه وتسال نفسك أسئلة مثل:

- هل سأتابع تعليمي الجامعي أم ألتحق بنوع من التدريب المهني بعد نهاية مرحلة المدرسة؟  
سأتابع التعليم الجامعي بأذن الله
- أي مسار من المسارات التعليمية سأختار؟  
المسار العلمي
- هل ألتحق بسوق العمل؟  
بعد الانتهاء من الدراسة الجامعية سألتحق بسوق العمل

# خطواتك لتحقيق هدفك



## التفوق في الصف الثاني الإعدادي

الاطلاع على مراجع علمية في العلوم والرياضيات باستمرار والمشاركة في المسابقات فيها .

الالتحاق بصفوف تحفيظ القرآن ، وممارسة هوايتي في الرسم ، ولعب الشطرنج ، وحل الألغاز .

لعب كرة القدم في النادي كل أسبوع .

تناول الطعام الصحي وإجراء الفحوصات الطبية الدورية ، وكشف الأسنان

ممارسة التمارين الرياضية ، وحمل الأثقال لمدة ساعة كل يوم .

المحافظة على علاقاتي داخل اسرتي ومع زملائي في المدرسة وأصدقائي .

لعب كرة السلة لمدة ست ساعات في الأسبوع

إعداد جدول يومي للدراسة وممارسة الهوايات ، والالتزام بهذه الجداول ، والنوم 9 ساعات يومياً

تهيئة مكان خاص للدراسة ، وترتيب مكتبتي

ما الخطوات التي ساعدت تهميم  
لتحقيق هدفه الحالي ؟

# خطواتك لتحقيق هدفك

## الالتحاق بمسار العلوم والرياضيات في الصف الثاني الثانوي

العمل التطوعي في أحد المستشفيات

التفوق في الصف الأول الثانوي

التفوق في الصف الثالث الإعدادي

التفوق في الصف الثاني الإعدادي

تناول الطعام الصحي

المحافظة على علاقاتي داخل اسرتي ومع زملائي في المدرسة وأصدقائي .

لعب كرة السلة لمدة ست ساعات في الأسبوع

ممارسة هوايتي في الرسم، ولعب الشطرنج، وحل الألغاز.

حفظ القرآن، والنصوص الأدبية والشعر لتنمية قدرتي على الحفظ، وتقوية الذاكرة.

ما الخطوات التي ساعدت لبنى  
لتحقيق هدفها البعيد ؟



تم تحميل هذا الملف من  
موقع المناهج البحرينية

Manahj.com/bh

# كتابة أهدافك وتحديد خطواتك

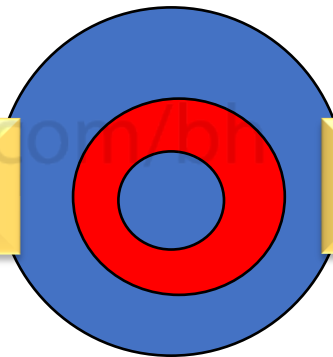


## هناك نوعين من الأهداف

### فما هما؟

أهداف بعيدة المدى

أهداف قصيرة المدى





# درس إدارة الوقت - ابدأ بتحديد الأولويات

## نشاط تدريبي رقم (1) من الكتاب المدرسي ص (72)

### إظهار إجابة النشاط



اكتب قائمة أولويات تمثل قطع الصخور والحصى والرمل في حياتك مثلما ورد في القصة التي قرأتها.



الرقم	أولويات رئيسة	أولويات مهمة	أشياء أخرى صغيرة
1	خالقي - العبادات	العمل / الدراسة	التزهد-مشاهدة التلفزيون
2	عائلي	الأصدقاء / بيتي	السينما/ الذهاب للنادي
3	صحتي	سيارتي	ألعاب الكترونية

اكتب قائمة أولويات تمثل قطع الصخور والحصى والرمل في حياتك مثلما ورد في القصة التي قرأتها.

أولويات رئيسة	أولويات مهمة	أشياء أخرى صغيرة

## كيف توفر الوقت ؟

هل تضيع الكثير من الوقت و أنت تبحث عن أشياء قد نسيت أين وضعتها؟؟ وهل تأخذ وقتًا طويلًا لتعد وجبة طعام؟ إن كثيرًا من الأعمال المتكررة التي نقوم بها نستطيع أن نقلل من الوقت المستغرق في إنجازها في كل مرة إذا قمنا بالاستعداد والتخطيط المسبق، أو اتبعنا تسلسلاً واضحاً في خطوات العمل.

**إليك قائمة أفكار تساعدك على ذلك:**



1. اكتب قائمة باحتياجاتك المطلوبة للمدرسة كل يوم، وثبتها على لوحة قرب مكان نومك.

2. رتب المكان بعد انتهائك من أي عمل تقوم به.

3. استخدم جداول تنظيم الوقت.

4. احتفظ بسجل للأوراق الهامة في مكان محدد.

5. احتفظ بالأشياء في مكانها المعتاد باستمرار؛ كي تعرف أين تجدها.

6. جهز جميع المستلزمات التي تحتاجها قبل وقت كافٍ من البدء بإنجاز المشروعات أو الواجبات المدرسية الأخرى.

7. حضر مسبقاً ما يلزمك من أدوات ومواد عندما ترغب في طهو صنف من الطعام.

## داخل المدرسة

داخل المدرسة: إنني أوفروقتي خلال وجودي بالمدرسة بحيث أعمل على:

1- حل الواجبات في حصص الفراغ.

2- الانتباه لشرح المعلمة للفهم الجيد عند المذاكرة.

3- استغلال مركز مصادر التعلم لإداء المشاريع المطلوبة.

## خلال الاستعداد المبكر للمدرسة

- للاستعداد المبكر للمدرسة أوفروقتي بحيث:

1- النوم مبكراً للاستيقاظ مبكراً.

2- تجهيز حقيبة المدرسة والملابس .

3- تخصيص وقت لكل عمل سوف أقوم به في الصباح.

## أثناء إجراء المكالمات الهاتفية

- في أثناء إجراء المكالمات الهاتفية أوفروقتي بحيث :

1- تخصيص المكالمات الهاتفية للضروريات فقط.

2- ارسال رسالة نصية أو مسموعة لتجنب لاطالة الحديث.

3- ترك رسالة بالمطلوب في حال عدم الرد أو إنشغال الطرف الآخر.

## في إعداد المشروعات المطلوبة للمدرسة

- حين أكلف بإعداد المشروعات المدرسية فإنني أوفر وقتي بحيث أعمل على:

1- عمل جدول زمني للمشروع.

2- الأدوار على فريق العمل.

3- استغلال أوقات الفراغ والحصص الاحتياط

والفسحة في الاجتماع بفريق العمل.

## أثناء الامتحانات

- في أثناء الامتحانات فإنني أوفروقتي بحيث أعمل على:

1- تجهيز جدول للمذاكرة حسب ترتيب جدول الامتحان.

2- المذاكرة أول بأول.

3- مراجعة المواد التي يصعب دراستها.

## في إعداد وجبة خفيفة

- في أثناء إعداد وجبة خفيفة فإنني أوفروقتي بحيث أعمل على:

1- تجهيز الأدوات قبل البدء بالعمل.

2- إتباع الوصفة.

3- التنظيف أول بأول.

# عادات من شأنها إضاعة الوقت

الفوضى وعدم الترتيب،  
كيف تضيع الوقت،  
وماذا عليك أن تفعل؟



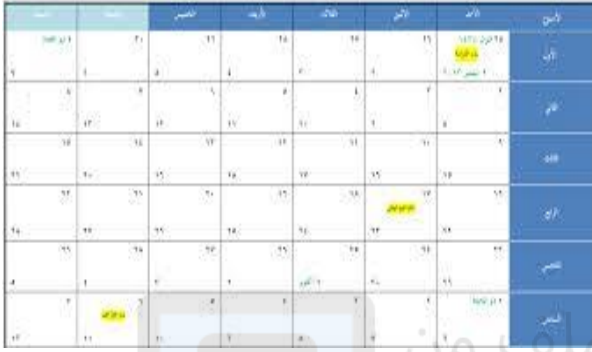
... فسّر كيف يضيع  
الوقت في هذه الحالة..



وضح كيف تخسر  
الوقت عند تأجيل عمل  
اليوم إلى الغد.



## استخدام أدوات إدارة الوقت



جداول تنظيم الوقت والروزنامة السنوية، والتي يمكن شرائها، أو توزيع هدايا من الشركات أو المؤسسات بهدف الإعلان عنها.

برامج خاصة في الأجهزة الإلكترونية كالحاسوب والهاتف المحمول، والساعة الإلكترونية يمكن استعمالها لتدوين المواعيد، وما يجب إنجازه من المهام والأنشطة.

على شكل مفكرة شخصية أو جداول يمكن تصميمها خصيصًا، وملاحظات تدوّن على قصاصات لاصقة، تثبت في مكان بارز.



# أولاً: رोजनाة الفصل الدراسي- نشاط (1) الكتاب المدرسي ص ( 78 )

## رोजनाة الفصل الدراسي

سجل في هذا الجدول مواعيد الامتحانات ,ومواعيد تسليم الواجبات المدرسية و المشروعات و التقارير وأوراق العمل وملف الإنجاز...ومواعيد الأنشطة الأخرى غير المدرسية

الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	الشهر
الالتقاء بالعائلة	الخروج مع الأصدقاء بعد المدرسة						شهر أكتوبر

## ثانياً: قائمة لأولويات الأسبوع"

### نشاط (2) الكتاب المدرسي ص (79)

خصص نصف ساعة من وقتك في نهاية الأسبوع لإعداد خطة الوقت الأسبوعية، وسجّل فيها الأعمال المطلوب إنجازها مرتبة تبعاً لأولويتها، وذلك بالرجوع إلى مواعيدك المبينة في رزنامة الفصل الدراسي التي أعدتها سابقاً، على النحو الآتي:

قائمة "ما سأفعل هذا الأسبوع"		
الأسبوع ..... من شهر ..... من ..... إلى .....		
الترتيب	توقيت المواعيد	الأعمال المطلوبة

قائمة "ما سأفعل هذا الأسبوع"		
الأسبوع:	من الشهر:	من: إلى:
الترتيب	توقيت المواعيد	الأعمال المطلوبة
السبت	من الساعة 10-12	أداء مشروع الرياضيات
الأحد	الفسحة: 10-10:30	الاشتراك في مسابقة القرآن الكريم بالمدرسة

صمّم جدولاً  
مناسباً لك بعنوان  
«ما سأفعل هذا الأسبوع»  
وسجّل فيه مواعيد مهامك وأنشطتك  
للأسبوع بكامله

استعن بجدول مهام ومواعيد رزنامة الفصل الدراسي التي أعدتها مسبقاً



# ثالثاً: جدول الأعمال اليومية

## نشاط (3) الكتاب المدرسي ص ( 80 )

موعد تسليم الواجبات  
الصفية وأوراق العمل و  
المشروعات المطلوبة  
تسليمها

تسليم مشروع اللغة العربية

تسليم ملف أعمال العلوم

"جدول الأعمال اليومية"

واجبات مدرسية بيتية

حل أنشطة الرياضيات

حفظ سورة يس

تجهيز ملف أعمال الاجتماعيات

أعمال أقوم بها لأسرتي

ترتيب غرفتي

مساعدة أمي في أعمال

المطبخ

مواعيد الأعمال المطلوب إنجازها

ترتيب غرفتي

1

حل أنشطة الرياضيات

2

تسليم مشروع اللغة العربية

3

تسليم ملف أعمال العلوم

4

مساعدة أمي في أعمال المطبخ  
تجهيز ملف أعمال الاجتماعيات

5

6

## فوائد إدارة الوقت



### فوائد تعود عليّ إذا أحسنت إدارة وقتي:

- ❖ ستصبح أهدافي أكثر وضوحًا وذات معنى.
- ❖ سوف أكون أكثر ثقةً بنفسِي وبقدراتي.
- ❖ سوف أنجز أكثر في وقت أقل؛ لذا سأتمكن من إنجاز كل ما هو مطلوب مني.
- ❖ سأحدّد أولوياتي وأخصص لها الوقت الكافي؛ وبهذا سأحقق نجاحًا متوازنًا.
- ❖ سأتدرب على مهارة التخطيط لكافة أنشطتي.
- ❖ سأقلّل من نقاط ضعفي.
- ❖ سأكون مرتاحًا من التوتر والقلق.

موقع المناهج البحرينية  
alManahj.com/bh

# الواجبات المدرسية

إنني مقتنع بأن أداء الواجبات المدرسية مهارة حياتية يجب أن أتدرّب عليها وأجيد إعدادها، فهي تعني بأنني شخص مسؤول وملتزم بأداء ما عليّ من واجبات.

متي افعل كل ذلك؟

التدرّب على إلقاء خطاب

تقارير

مشروعات

حفظ قصيدة

حفظ سورة من القرآن

اختبارات



### 2- اكتب قائمة بالفوائد التي تعود على الفرد عند إدارة وقته بأسلوب جيد

1. ستصبح الأهداف أكثر وضوحًا وذات معنى.
2. تكون أكثر ثقةً بالنفس وبالقدرات.
3. أنجاز أكثر في وقت أقل.
4. يساعد على تحديد الأولويات وتخصيص وقت كافي لها.
5. التدرب على مهارة التخطيط لكافة الأنشطة.

### 1- اكتب قائمة إرشادات تعين الآخرين على إعداد الواجبات المدرسية.

- 1- إداء الواجبات أول بأول.
- 2- استغلال أوقات الفراغ.
- 3- عمل خطة زمنية لإعداد الواجبات.
- 4- استغلال البرامج في الحاسوب لتوفير الوقت لحل الواجبات.
- 5- مشاركة زملائي في إداء الواجبات.

## وحدة الملابس

تم تحميل هذا الملف من  
موقع المناهج البحرينية

[alManahj.com/bh](http://alManahj.com/bh)

مراجعة لمادة التربية  
الأسرية  
الصف الثاني الإعدادي

# غسل الملابس

ما السبب في إتساخ الملابس ؟

من الخارج

الغبار

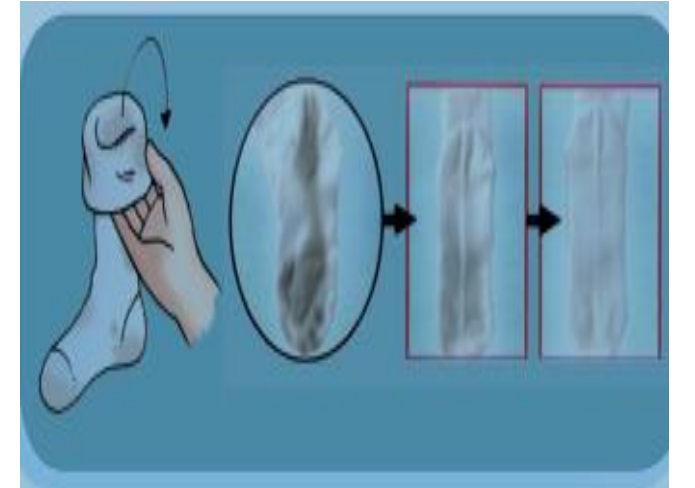
عوادم السيارات

أبخرة المصانع

الاحتكاك بالأسطح  
الخشنة

من  
الداخل

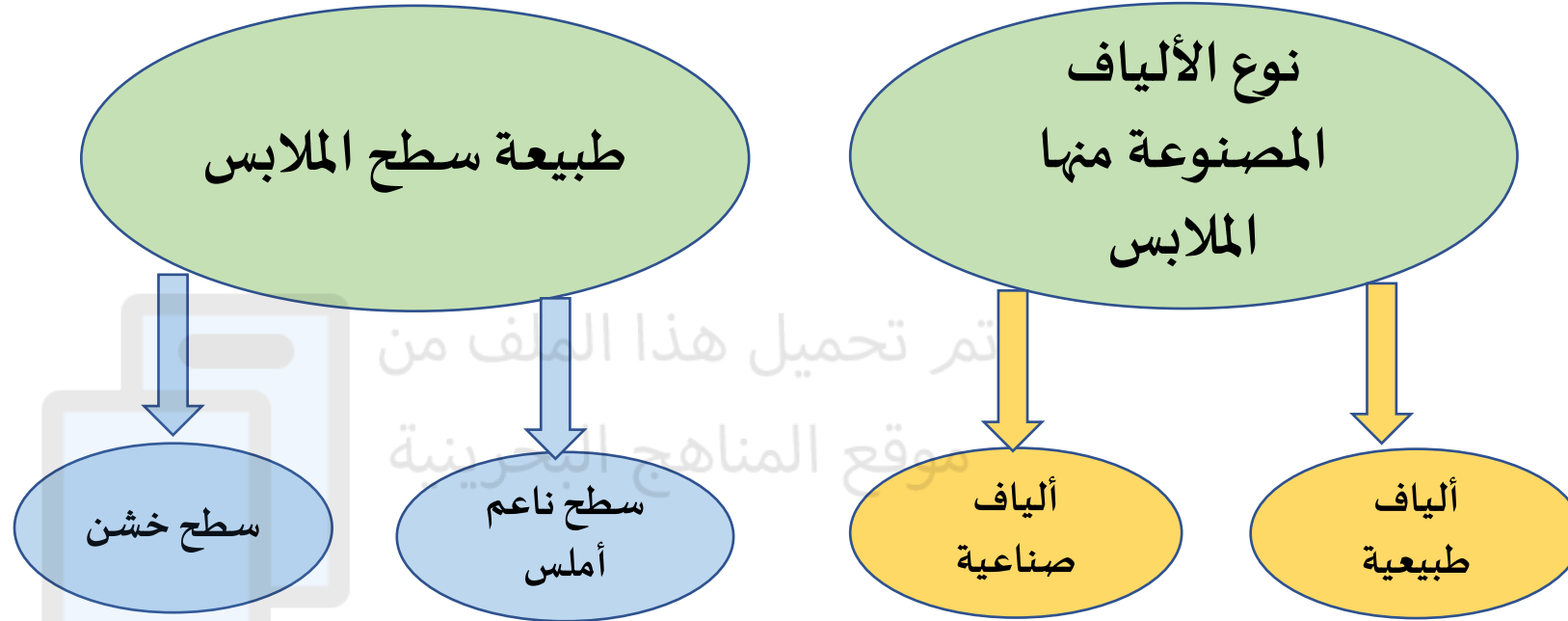
إفرازات الجسم من  
الدهن والعرق



# هل تتسخ جميع الملابس بنفس الدرجة؟



لا تتسخ جميع الملابس بنفس الدرجة وذلك بحسب:



الأقمشة الخشنة الملمس والألياف الصناعية تتسخ أسرع من الأقمشة الناعمة والألياف الطبيعية، وذلك لأن الألياف الصناعية لها قدرة على تكوين شحنات كهربائية تجذب الغبار إليها.

## غسل الملابس بالغسالة

### الغسالة ذات الحوض الواحد



- تتكون من حوض واحد فقط للغسيل .
- تتطلب جهد ووقت أكثر.
- أرخص أنواع الغسالات.

### الغسالة ذات الحوضين



- أرخص من الغسالات الأتوماتيكية
- تتكون من حوضين منفصلين:
- الأول للغسيل والثاني لشطف الملابس وتخليصها من الماء.

### الغسالة الأتوماتيكية



- تقوم بجميع مراحل الغسيل.
- توفر الوقت والجهد.
- أعلى أنواع الغسالات.
- يوجد منها نوعان:
- نوع يفتح بابها من الأمام والآخر من الأعلى. ويستعمل مسحوق تنظيف مختلف لكل منها.



## ما الأمور الواجب مراعاتها عند اختيار وشراء الغسالة؟



- ❖ ميزانية الأسرة .
- ❖ عدد أفراد الأسرة.
- ❖ المساحة المخصصة للغسالة .
- ❖ الضمانات وتوفر قطع الغيار والصيانة.

# احتياطات الأمن والسلامة عند استعمال الغسالة الكهربائية



- شراء نوع الغسالات التي تحمل علامة الأمان لضمان حماية المستهلك.



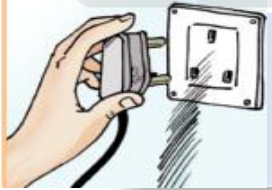
- التأكد من سلامة التوصيلات الكهربائية.



- قراءة كتيب الغسالة وخصوصا عندما تحتاج الغسالة لفتح بابها أثناء عملية الشطف أو غيرها في بعض أنواع الغسالات.



- عدم التدخل في حركة الغسالة في أثناء عملها إلا بعد فصل التيار الكهربائي، وإرتداء حذاء عازل عند استعمالها، وإبقاء الأرض جافة.



- فصل التيار الكهربائي عند تنظيف الغسالة سواء من الداخل أو الخارج وإزالة القطع التي يمكن إزالتها كالمصافي وفرشات تحريك الماء، ثم غسلها وتجفيفها وإعادتها إلى مكانها.

## مبيضات الغسيل

يُستعمل المبيض للأقمشة القطنية والكتانية البيضاء: (100% قطن أو 100% كتان)؛ لجعلها تبدو زاهية ناصعة كما يوجد هناك المبيض الخاص بالأقمشة الملونة وذلك لتزويتها وإزالة البقع إن وجدت.

**أهم ما يراعى عند استعمال المبيض:**

\* إضافة القليل من الماء للمبيض وذلك لتخفيفه إذ يجب عدم استعماله مركزاً.

\* تنقع الملابس والبياضات في محلول مخفف وذلك لتقليل الوقت والجهد.

\* عدم استعمال المبيض مع الملابس في حالة استعمال المساحيق التي تحتوي عليه، وذلك لزيادة تركيزه وتأثيره العكسي عليها.

عدم الإسراف في استخدامه وذلك  
لاحتوائه على أحماض عالية التركيز  
تضر البيئة.

إبعاده عن تناول  
الأطفال.





## الرموز المسجلة على الرقاع التعريفية

توضع هذه الرموز على رقاع تثبت مع الملابس الجاهزة، وهي توضح الطريقة الصحيحة للعناية بالملابس؛ لذا يجب قراءة هذه الرموز وفهم ماذا تعني قبل غسل القطعة الملبسة لتجنب المفاجآت غير السارة التي قد تحدث وما يترتب عليه من خسارة مادية وعدم إمكانية ارتدائها ثانية.

### ثانياً: رموز التنظيف الجاف

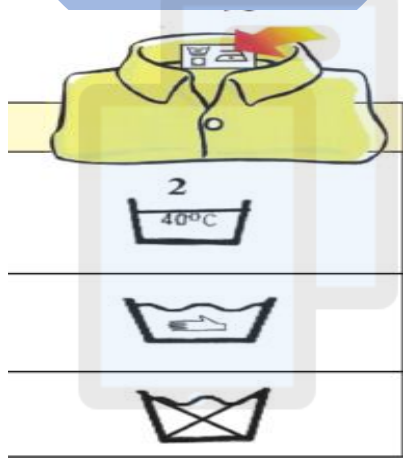
رموز التنظيف الجاف	
هذه الحروف تفيد شركة التنظيف الجاف، حيث تدل على نوع المنظف الذي يجب استعماله عند تنظيف القطعة.	
تدل على عدم تنظيف القطعة الملبسية بالتنظيف الجاف.	

### أولاً: رموز الغسيل

رموز الغسيل	
تغسل القطعة الملبسية في الماء بدرجة حرارة ٤٠، والرقم (٢) يدل على رقم التشغيل في الغسالة الكهربائية أو الغسيل باليد.	
يدل على أن الملابس غير قابلة للغسل في الغسالة الكهربائية، ويجب غسلها باليد فقط.	
يدل على أن الملابس غير قابلة للغسل في الماء وتنظف تنظيفاً جافاً.	

# غسل الملابس

رموز العناية  
بالملابس



ملطفات  
الغسيل



مسايق  
الغسيل  
والمبيضات

احتياطات  
السلامة اثناء  
استعمال  
الغسالة



أنواع الغسالات  
الكهربائية



أسباب اتساخ  
الملابس





## إزالة البقع من الملابس قبل غسلها

كل ما يعلق بالملابس والأقمشة من مواد ملونة أو غير ملونة ويترك فيها أثرًا أو يحدث بها علامة تشوه شكلها.

ما المقصود بالبقعة؟؟

### أنواعها

ما هي أصناف البقع وأنواعها؟؟

بقع مختلطة

بقع غير عضوية

بقع عضوية

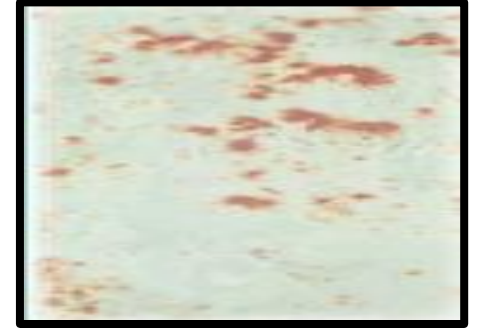
مثل الحبر، والدواء.

(معدنية) مثل  
الصدأ.

1- مصدر نباتي مثل  
القهوة والشاي والفاكهة  
والدهن النباتي.  
2- حيوانية مثل الدم  
والدهن الحيواني.

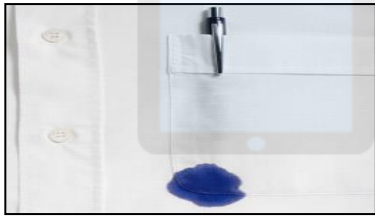
أصنافها

- سطحية.
- عميقة.
- قديمة.
- حديثة.



تعتمد الطريقة التي تتبع في إزالة  
البقع على :

- نوع القماش
- لون القماش
- نوع البقعة وزمن حدوثها.



## ما يجب مراعاته قبل القيام بعملية إزالة البقع:

4- إزالة البقعة ابتداءً من الحدود الخارجية والبدء بالمادة المزيل بقطنة مبللة بالمزيل بخفة باتجاه المركز، لمنع انتشارها.

5- التأكد أولاً من نوع الألياف المصنوع منها القماش؛ فالمنسوجات من مصدر نباتي أكثر تحملاً للمواد المزيل للبقع من المنسوجات من مصدر حيواني أو مصدر صناعي.

6- النوع البقعة يحدد الطريقة والمادة التي تستعمل لإزالتها، وحتى درجة حرارة الماء المستخدم في غسلها.



1- يجب تجربة تأثير المادة المزيل، وذلك بدعك الحاشية الداخلية للثوب، للتأكد من مدى تأثير القماش أو لونه بالمادة الكيماوية المزيل.

2- عدم كي مكان البقعة لأن ذلك يعمل على تثبيتها ويصعب إزالتها لاحقاً.

3- إزالة البقعة مجهزة المصدر بأبسط المواد ومن ثم التسلسل في تجربة مزيلات البقع الأقوى مفعولاً.

## تطبيقات عملية لإزالة البقع:

نوع البقعة	المواد المزيله	ما يجب عمله
<b>الشاي والقهوة</b> 	الماء المغلي	نضع البقعة فوق فوهة وعاء عميق ثم يصب ماء مغلياً عليها عن بعد، وبعد ذلك اغسليها غسلاً عادياً.
<b>اللبان (العلقة)</b> 	مكعبات الثلج أو سائل تنظيف الزجاج	فرك اللبان بمكعبات الثلج أو رشّ سائل تنظيف الزجاج على اللبان وفركه ثم تغسل بالماء.
<b>الدهن أو الزيت</b> 	باستخدام المنظّفات الجاهزة أو استعمال مسحوق من بودرة التلك مسحوق النشا	ترشّ المنظّفات الجاهزة من بعد على مكان البقعة وتترك فترة، ثم تزال ذرات المسحوق بفرشاة ناعمة ثم يغسل الملابس غسل عادياً. وكذلك بالنسبة لبودرة التلك أو النشا.
<b>الدم</b> 	الماء البارد	تغسل غسلاً عادياً بالماء الحار ومسحوق التنظيف.



## تطبيقات عملية لإزالة البقع:

نوع البقعة	المواد المزيله	مايجب عمله
<b>الحبر السائل</b> 	<b>ملح وعصير الليمون</b>	<b>غطّ البقعة بالملح وعصير الليمون واتركها مدة (١٢-٢٤) ساعة ثم اشطفها جيداً واغسلها.</b>
<b>الحبر الجاف</b> 	<b>كحول</b>	<b>اغمس البقعة بالكحول ثم اشطفها جيداً بالماء ثم اغسلها بالماء الساخن ورغوة الصابون.</b>
<b>الشيكولاته</b> 	<b>سائل تنظيف الأواني</b>	<b>تنقع الثياب مباشرة في الماء المضاف إليه صابون الصحون حتى الصباح، ثم تغسل بعد ذلك.</b>
<b>طلاء الأظافر</b> 	<b>قطعة قماش قطنية بيضاء واسيتون.</b>	<b>امسح البقعة مباشرة بقطعة القماش البيضاء المرطبة بالاستيون، ثم اغسلها.</b>

## تطبيقات عملية لإزالة البقع:

نوع البقعة	المواد المزيله	مايجب عمله
الصدأ	عصير الليمون والملح	انقع البقعة اذا كانت حديثة في عصير الليمون، وادعكها جيداً ثم اغسلي النسيج غسلاً عادياً. ويمكن رش ملح الطعام على البقعة بالاضافة إلى قطرات من عصير الليمون، ثم وضع البقعة فوق وعاء به ماء مغلي واضف إليه عصير الليمون واتركه مدة ٤ دقائق ثم اشطفه.

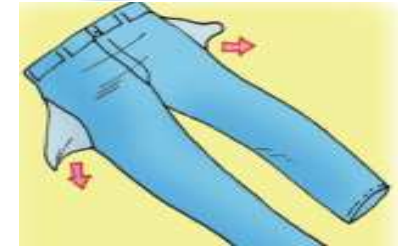
نوع البقعة	المواد المزيله	مايجب عمله
احمر الشفاهة	ماء بارد وجليسرين	اغمس البقعة بالماء البارد ثم افركها بالجليسرين بأطراف الأصابع، ثم اغسلها بعد ذلك بمسحوق الصابون.
الفواكه والعصائر	الملح و الماء المغلي أو عصير الليمون و الماء الدافئ للأقمشة الملونة	يرش الملح لمنع أنتشارها ويصب عليها الماء المغلي حتى تزول البقعة ثم تغسل غسل عادي. للأقمشة الملونة يستخدم الماء الدافئ وليس المغلي ، تزال بتنقيط مكان البقعة بعصير الليمون وتركه لفترة ثم تشطف جيداً.

## خطوات عملية الغسيل:

1- التأكد من أن الجيوب خالية، وتفقد الملابس من أية شقوق، وإصلاحها قبل الغسل كي لا تتسع.

2- تصنيف الغسيل ووضعه بشكل أكوام بحسب نوع القماش، والألوان، ودرجة الاتساخ، ودرجة ثبات اللون- ما تشير إليه إرشادات الغسيل الملصقة على الملابس

3- نقع القطع شديدة الاتساخ في ماء دافئ ومسحوق غسيل لمدة لا تزيد عن ساعتين.



## خطوات عملية الغسيل:

4- وضع قطع الملابس الصغيرة الحجم مثل الجوارب والأشرطة في كيس مخرم، أو كيس قمش ويحكم ربطه.

5- إضافة مسحوق الغسيل بحسب التعليمات المدونة على العبوة، وبحسب نوع الغسالة، والتأكد من ذوبان المسحوق في حال استعمال الغسالة ذات الحوض الواحد أو الحوضين (غير الأتوماتيكية)

6- عدم تحميل الغسالة أكثر من طاقتها الاستيعابية



## خطوات عملية الغسيل:

**8- مرحلة التجفيف:** هي التخلص من الماء في الغسيل، وتتم عملية التجفيف بحسب نوع الغسالة المستعملة. ويمكن نشر الملابس على منشر خارج المنزل في أشعة الشمس أو في الظل، مع مراعاة استعمال ملاقط لتثبيتها، وتجمع الملابس مباشرة بعد جفافها حتى لا تتسخ من الغبار أو تتأثر ألوانها من أشعة الشمس.



**7- مرحلة الشطف:** هي التخلص من مسحوق التنظيف، وتضاف الملطفات في هذه المرحلة.



# ملطفات الغسيل

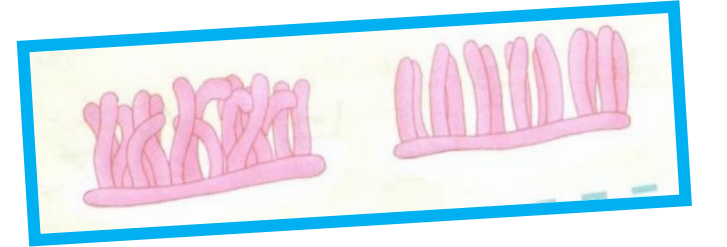
تُستعمل ملطفات الغسيل لعدة استخدامات منها:

تعطي الملابس رائحة زكية.



تعيد الملمس الطري والناعم للملابس  
وخصوصا بعد استخدام المساحيق  
الصناعية التي تقوم بجعل الملابس يابسة.

تقلل من الكهرباء  
الساكنة.



تسهل عملية الكي.

تتغلغل بين الخيوط أو الأنسجة للأقمشة مما  
يساعد على تفكيك التشابك بينها.

# الرموز المسجلة على الرقاع التعريفية



## خامسًا: رموز العصر والتجفيف

رموز التجفيف	
يدل على إمكانية استعمال المجفّف الكهربائي في الغسالة الأتوماتيكية، أو ذات الحوضين.	
تعني عدم استخدام المجفّف، أو النشافة في الغسالة الأتوماتيكية، أو ذات الحوضين.	
نشر القطعة الملابسية بشكل مسطح، وعدم تعليقها.	
تنشر على الحبل، وتجفّف في الشمس.	
عدم عصر الملابس، وتعليق القطعة الملابسية بدون عصرها.	

## رابعًا: رموز التبييض

رموز التبييض	
تعني إمكانية استعمال المادة المبيضة مع الغسيل.	
تعني عدم استعمال المبيضات مع الغسيل.	

## ثالثًا: رموز الكي

رموز الكي	
تعني كي القطعة الملابسية بمكواة ذات درجة حرارة عالية.	
الكي بمكواة ذات درجة حرارة دافئة أو متوسطة.	
الكي بمكواة ذات درجة حرارة منخفضة.	
تعني أن الملابس لا تكوى.	

## الأمور الواجب مراعاتها عند نشر الملابس:



- 1- وضع السلة على كرسي أو سطح مرتفع تفادياً للانحناء عند نشر كل قطعة.
- 2- مسح الحبل بقطعة قماش رطبة قبل نشر الملابس عليه .
- 3- نفض قطعة الملابس قبل نشرها للتخلص من التجميد .
- 4- تعليق القطعة الملبسية من أطرافها وتثبيتها بالملاقط .
- 5- قلب الملابس الملونة على الوجه الخلفي ونشرها في الظل أما الملابس البيضاء فتنشر في الشمس .
- 6- إتباع ما تشير إليه رموز الرقعة التعريفية .
- 7- اتباع التعليمات المدونة على الرقاع التعريفية الخاصة بنشر الملابس لو وجد أي منها مع القطعة الملبسية .





## وحدة الغذاء والتغذية

تم تحميل هذا الملف من  
موقع المناهج البحرينية

[alManahj.com/bh](http://alManahj.com/bh)

مراجعة لمادة التربية  
الأسرية  
الصف الثاني الإعدادي

## الحليب ومنتجاته

الحليب طعام يتناوله غالبية الناس بمختلف أعمارهم، ويعتبر إحدى مجموعات الغذاء الصحي التي يجب أن يتناولها الإنسان يوميًا لضمان الحصول على الكالسيوم.

### القيمة الغذائية للحليب

#### فيتامينات

مصدر جيد لفيتامين (أ)  
الريبوفلافين، الثيامين

#### أملاح معدنية

الكالسيوم- الفوسفور

ماء

دهون

بروتينات

كربوهيدرات

العمر	عدد الحصص
١-٣ سنوات	حَصَّتَانِ أو أكثر المرفق
٤-٥ سنوات	حَصَّتَانِ أو أكثر المرفق
٦-٨ سنوات	٣ حصص
٩-١٨ سنوات	٣ حصص
المرأة الحامل	٣ حصص
المرأة المرضع	٤ حصص

الحصّة الواحدة تعادل:

- كوب من الحليب أو الروب.

- أو (2) عدد قطعة جبن

مثلثات.

- أو ثلاثة أرباع كوب

(آيس كريم الحليب)

## أنواع الحليب

### مركز

- تمت إزالة كمية أكبر من الماء مقارنة بالحليب المبخر.
- يضاف إليه السكر.
- يباع في علب معدنية.
- يستخدم في الحلويات.
- صلاحيته: لمدة عام.



### مبخر

- تمت إزالة جزء من الماء منه لذلك أصبح مكثفًا.
- يباع في علب معدنية.
- يستخدم في الشاي والقهوة والحلويات.
- صلاحيته: لمدة عام.



### معقم (طويل الأجل)

- تم معالجته بدرجة حرارة عالية لقتل معظم الجراثيم.
- يباع في علب كرتونية.
- صلاحيته تمتد إلى 6 شهور.



### مبستر

- تم معالته بدرجة حرارة عالية.
- يباع في علب كرتونية- بلاستيكية.
- مدة صلاحيته من 3-5 أيام.



### مسحوق

- تم تبخير الماء منه وجعله بهيئة مسحوق أو بودرة.
- تضاف إليه بعض الفيتامينات.



تباع هذه الأصناف بأشكال ثلاث: خال الدسم- قليل الدسم- كامل الدسم

## أين نحفظ الحليب ؟



- يجب حفظ الحليب السائل بكافة أنواعه في منطقة البرودة العالية في الثلاجة.
- يُحفظ الحليب المبستر في الثلاجة، ويفضل استهلاكه في خلال يومين إذا تم فتحه.
- أما كل من الحليب المعقم والحليب المبخر يمكن أن يترك خارج الثلاجة في مكان بارد، ولكن عند فتح العبوات فإنه يجب حفظها في الثلاجة؛ على أن يتم استهلاكها خلال يومين إلى ثلاثة أيام.

علي يجب تغطية الحليب جيداً عند حفظه في الثلاجة ؟  
وذلك بسبب خاصيته في اكتساب الروائح والطعم من الأغذية المحفوظة بجانيه.

## طهي الروب



يتفكك الروب في أثناء طهيهِ؛  
لذا يجب استعمال مادة  
مكثفة، كالبيض أو النشا  
لمنع تفكّكه وذلك بإضافة أي  
منها إلى الروب البارد وخلطها  
جيدًا مع استمرار التحريك  
فوق نارٍ هادئةٍ حتى يغلي.

**مثال:** الكوسا المحشي باللحم  
المفروم (شيخ المحشي) أو الأرز باللبن.

## طهي الأجبان



تُطهى الأجبان المطبوخة  
عند إضافتها للأصناف على  
درجة حرارة معتدلة وبحذر  
داخل الفرن ما بين تدرج  
(2-3)؛ لأن الحرارة المرتفعة  
تجعلها قاسية كالخيوط.

**مثال:** يدخل في المعكرونة - العجة -  
بعض أصناف الفطائر.

## طهي الحليب



يُطهى الحليب على درجة حرارة  
منخفضة إذا وُضع إناء الطهو فوق  
اللهب المباشر؛ نظرًا لوجود عنصر  
البروتين الذي يصبح جامدًا كلما  
سخن السائل.  
وإذا كانت شعلة الموقد مرتفعة فإنه  
للشياط ويتغير طعمه؛ لذا يُفضل  
استعمال إناء الطهو المزدوج لغلي  
الحليب أو تسخينه، أو عند طهو  
أطعمة يدخل الحليب في إعدادها.

## استعمالات الحليب ومنتجاته في الطهي

يدخل الحليب في عمل: الصلصة البيضاء، والعجائن، والمهلبية، وحساء الكريم، والأشربة الساخنة، وأطباق شعبية شائعة في البحرين مثل:



الإلبة



مغلي الحليب  
بالزنجبيل



الفالودة



مغلي الحليب  
بالزعفران



ويدخل الجبن في عمل  
أطباق: (المعكرونة،  
والعجة، والفطائر)



ويدخل الروب واللبن في عمل أطباق: (الكوسا  
باللحم المفروم، والأرز باللبن، والجريش باللبن...)

## البيض

البيض طعام هام جداً، يتناوله الناس في كل مكان في العالم، وهو متوافر على الدوام، ومفيد للصحة، بالإضافة إلى أنه رخيص الثمن .  
لذا فإن الأشخاص الذين يحتاجون إلى جهد عضلي كبير والذين في طور النمو من الممكن أن يتناولون البيض بمعدل بيضة واحدة كل يوم.

## فوائد البيض للصحة

**تناول البيض مفيد جداً للصحة لأنه:**

1. يحتوي البيض على **البروتين الكامل**: (البروتينات الكاملة هي التي تمد الجسم بالأحماض الأمينية اللازمة لبناء الخلايا وتعويض ما يتلف منها).
2. صفار البيض غني **بالحديد** الهام للدم، و**الكبريت** الهام لصحة العينين، و**الزنك**.
3. يحتوي البيض على **الدهون المشبعة (الكوليسترول)** الذي يحتاجه الدماغ والعضلات.
4. غني **بالفيتامينات**: (أ، ك، هـ، وفيتامين د، وبعض أنواع فيتامينات ب المركب).

## حفظ البيض

يستحسن: ✓

1. حفظ البيض بعد شرائه مباشرة في علبة بلاستيكية؛ لأن البيض سريع الاكتساب للروائح الموجودة في الثلاجة.
2. مسح البيض ذو القشرة الملوثة بقطعة جافة مغموسة في الزيت لإزالة الأقدار؛ حتى لا يتعرض للفساد وتتغير رائحته ويتلف البيض المجاور له.

لا يستحسن: ✗

1. حفظ البيض في باب الثلاجة بل يوضع في مكان بارد داخل الثلاجة لأن عملية فتح الباب تؤدي إلى تقليل البرودة مما يقلل من جودته.
2. غسل البيض قبل حفظه في الثلاجة وذلك لضمان الاحتفاظ بأطول مدة ممكنة بالغلاف الطبيعي المحيط بالقشرة.

## التداول الصحي للبيض

عند الشراء:

1. تجنب شراء البيض إذا لم يكن محفوظاً في درجة تبريد مناسبة داخل الثلاجات.
2. اختيار البيض النظيف، غير المكسور أو المتشقق.
3. اختيار الحجم الأفضل والأنسب لك.



لا توجد أي علاقة بين لون البيضة وقيمتها الغذائية.  
في البيت:

1. تجنب أكل البيض النيئ وهذا يشمل شراب «مخفوق الحليب بالبيض النيئ».
2. لا يترك البيض خارج الثلاجة لأكثر من ساعتين .
3. يُطهى البيض جيداً بحيث يتجمد صفار البيض كلياً.
4. يجب التأكد من عدم وجود رائحة أو لون غير طبيعيين عند كسر البيضة؛ لذا **ملاحظة:**

يفضل كسر كل بيضة على حدة، قبل استعمالها في الطهو؛  
للتأكد من سلامتها.



# طرق طهو البيض

البيض المفري



البيض المطهو بالماء



العجة أو  
(الأومليت)



البيض المسلوق  
الجامد والطري  
(البرشت)



البيض  
المقلي (عيون)



alManahj.com/bh

**ملاحظة هامة:** نظراً لكون البيض مادة بروتينية فإنه يجب أن يطهى على نار هادئة خفيفة جداً.

## استعمالات شائعة للبيض

أصناف الكيك: مثل الكيك الإسفنجي- عجينة الشو

الكفتة والكباب

لפתات الخبز لتغليف الأطعمة

موقع المناهج البحرينية

عمل الصلصات و(الكسترد)

alManahj.com/bh

يدخل في عمل الأصناف المخبوزة والكيك

كمادة رافعة في

كمادة ماسكة في

كمادة رابطة

كمادة مكثفة في

لإعطائها اللون الذهبي

## خفق البيض

ماذا يحدث إذا زادت كمية الهواء عن الحد المطلوب في الرغوة؟

يتمدد الهواء بدرجة كبيرة في أثناء الخبز، وتمط معه بشدة جدران الغشاء البروتيني ويصبح رقيقاً جداً فلا يتحمل ضغط الهواء الساخن المحبوس بداخله؛ ويفقد مطاطيته وينفجر قبل أن يتجمد البروتين، ويتسرب الهواء.

ويلاحظ ذلك في حال وضع كعكة إسفنجية بالفرن فقد ترتفع كثيراً ثم تهبط فجأة ويصغر حجمها للسبب السابق المذكور.



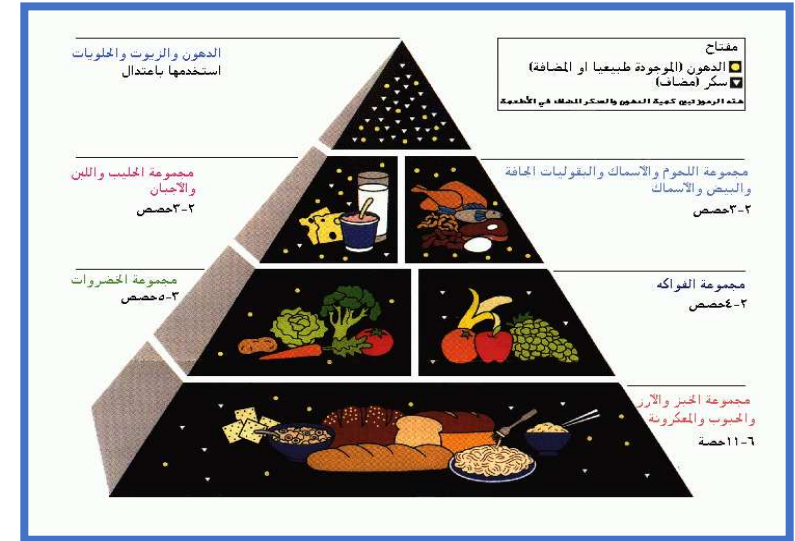
ماذا يحدث في أثناء خفق البيض؟

تتكون رغوة وهذا يحدث نتيجة مط البروتين بدرجة كبيرة فيتكون غشاء رقيق يحبس بداخله فقاعات الهواء على شكل رغوة كبيرة الحجم، وهذه الرغوة إذا أُدخلت في عجائن مثل الكعك الإسفنجي دون أن يتسرب جزء كبير من الهواء المحبوس بداخلها؛ فإن هذا الهواء يتمدد بارتفاع درجة الحرارة في أثناء الخبز وتنتفخ الكعكة.

# الخضراوات والفواكه

تقع مجموعتي الخضراوات والفواكه في الأهمية بعد مجموعة الخبز والحبوب بحسب هرم الغذاء الصحي، فهما تمدان الجسم بالكثير من الفيتامينات والمعادن الضرورية لحماية الجسم من الأمراض والاستفادة من المغذيات في المجموعات الغذائية الأخرى، كما تحتوي هاتان المجموعتان على الماء والألياف من أجل المحافظة على صحة الأمعاء والتخلص من الفضلات.

ولذلك حُدِّدَت الحصص اليومية للفرد بمعدل (3-5) حصص من مجموعة الخضراوات و(2-4) حصص من مجموعة الفواكه.



# القيمة الغذائية لكل من الخضراوات والفواكه

## الفواكه

- تتميز الفواكه بتنوع أشكالها وأصنافها وألوانها؛ لذا تعمل على فتح الشهية.
- تعود أهمية الفاكهة في الغذاء اليومي لكثرة احتوائها على الفيتامينات والأملاح المعدنية. مثل: «فيتامين (ج)
- المتوفر في ثمار الجريب فروت والبرتقال والجوافة والكيوي، وفيتامين (أ) المتوفر في الفواكه صفراء اللون كالمانجو والباباي والمشمش والدراق. ويتوفر الصوديوم في التفاح والبوتاسيوم في الموز.
- الفواكه تزود الجسم بألياف السليلوز الضرورية جدًا لصحة الأمعاء.



## الخضراوات

- جميع الخضراوات تحتوي على الماء والسليولوز مما يجعلها مصدراً جيداً للألياف الهامة لصحة الأمعاء وتسهيل إخراج الفضلات .
- الخضراوات الخضراء داكنة اللون مثل: "السبانخ والكرات (البقل) والبربير والبروكلي." غنية بـ **فيتامين (أ)** والذي يتوفر أيضاً على شكل كاروتين في الخضروات ذات اللون الأصفر الغامق مثل: "الجزر والقرع والبطاطا الحلوة."
- تحتوي الخضراوات على **فيتامينات ب المركب: (الثيامين، والريبوفلافين، والنياسين)** الهامة لصحة الجهاز العصبي والبشرة والعضلات.
- كما أنها مصدر هام لـ **فيتامين (ج)** الذي يتوفر في: "الفلفل الأخضر والأحمر والملفوف والسبانخ والقرنبيط والبازلاء والطماطم.
- وهي غنية بـ **المعادن الهامة مثل: "الكالسيوم والحديد"** الذي يتوفر في الأوراق الخضراء مثل السبانخ والبروكلي
- جميع الجذور والدرنات تحتوي على **النشا والمعادن.**

# كيف يمكن تناول كل من الخضراوات والفواكه ؟



## الفواكه

- **طازجة:** إن معظم أنواع الفاكهة تؤكل طازجة بعد تقطيعها، أو على شكل عصير طازج.

- **أو مجففة:** مثل التمر، والتين، والزبيب، والخوخ، والمشمش.

- **أو مطهية:** وذلك بإدخالها في أصناف الحلويات مثل: "مهلبية المانجو أو كيكة البرتقال أو فطيرة التفاح ...." أو عند عمل أنواع المربى، كما يمكن شئ بعض أنواع الفاكهة غير الطرية مثل بعض أنواع الأجاص أو السفرجل ....



## الخضراوات

- 1- **طازجة:** كما في السلطة، أو على شكل عصير.
- 2- **مطبوخة:** حيث تُطبخ الخضراوات التي يصعب تناولها طازجة مثل الباذنجان، والبامية، والقرع، والكوسا،... وغيرها، وتستعمل في إعداد أطباق متنوعة وبطرق طهو مختلفة، كما في أطباق الشوربة والصالونة .



## التداول الصحيح عند شراء الفواكه



- 1- يجب شراء الكميات المناسبة بحيث يتم استهلاكها خلال فترة قصيرة فمعظم الفواكه سريعة التلف وتقل جودتها مع طول فترة التخزين.
- 2- يجب أن تكون الفواكه طازجة مكتملة النمو غير ذابلة أو متغيرة اللون أو مخدوشة.
- 3- لا تشتري الفواكه غير الممتاسكة أو التي بها شقوق أو إصابات فطرية أو حشرية أو بقع غير طبيعية.

## التداول الصحيح عند شراء الخضراوات

1. يجب شراء الكميات المناسبة بحيث يتم استهلاكها خلال فترة قصيرة فمعظم الخضراوات سريعة التلف وتقل جودتها مع طول فترة التخزين .
2. اختيار الخضراوات ذات اللون الزاهي فغالباً ما يوجد ارتباط بين لون الخضراوات وبعض الفيتامينات، فالخضراوات ذات الأوراق الخضراء الغامقة اللامعة تحتوي على نسب أعلى من فيتامين ( أ ).
3. الانتباه لطريقة عرض وحفظ الخضراوات في المحلات، فالمعروف أن عرض الخضراوات في درجة الحرارة الاعتيادية يُقلل من جودتها وعمرها في التخزين بالرغم من أنها تبدو طازجة.

هل تعتقدون أن هناك علاقة بين لون الخضار والفواكه وقيمتها الغذائية؟  
علي ذلك ؟



## تحضير الخضراوات الطازجة وطهوها

### أثناء طهوها :

- تُسلق الخضراوات بقليل من الماء المضاف إليه قليل من الملح في وعاء مسطح وبعد أن يغلي الماء تضاف الخضراوات؛ من أجل الحرص على الأملاح المعدنية والفيتامينات التي تذوب بالماء، وفيتامين ( ج )؛ لأنه يتطاير بمجرد أن يتعرض للهواء وللحرارة العالية.
- ثم تغطي وعندما يعود الماء للغليان يُحسب الوقت اللازم للطهو، فمثلاً تحتاج البازلاء الخضراء من ( 20-30 ) دقيقة.



نظراً لأن كثيراً من الفيتامينات والأملاح المعدنية تضيع أثناء الطهو؛ لذا قد يكون من الأفضل تناول بعض أنواع الخضراوات الطازجة غير المطهوه كل يوم مثل: الخس والملفوف والفلفل البارد والجرجير والخيار والبربير .. وغيرها.

### قبل طهوها:

- يجب أن تُغسل جيداً بفرشاة وإذا كانت القشرة الخارجية صعبة التنظيف فيجب إزالتها باستعمال المقشرة أو سكين حاد لتقشيرها تقشيراً رقيقاً لأن معظم الفيتامينات والأملاح المعدنية تكون تحت القشرة، وأحياناً تُقشر الخضراوات بعد طهوها.
- بعض الخضراوات يتغير لونها أثناء تقشيرها أو تقطيعها؛ لذا: تُغمر في ماء وملح، كما في البطاطس المقطعة، أو تُرش بالملح كما في الباذنجان.





## الاحتياطات في أثناء التحضير والطهو للخضراوات



1. ترك الخضراوات كاملة أو تقطيعها قطعاً كبيرة.
2. لا تنقع الخضراوات بالماء.
3. تُسلق الخضراوات بسرعة.
4. تُسلق الخضراوات بأقل كمية ممكنة من الماء.
5. يُغطى الوعاء أثناء طهو الخضراوات ما عدا الخضراوات ذات النكهة القوية مثل (الكرنب والقرنبيط) للتخلص من رائحة مركبات الكبريت الغير مستحبة.
6. يجب أن تُطهى الخضراوات الخضراء مكشوفة مدة (5 دقائق) حتى تتطاير الأحماض التي لو بقيت فإنها تفقد لونها الزاهي، ثم يغطي الإناء لاحقاً للإسراع في النضج.
7. يجب الحذر من إضافة مسحوق الخبز (البيكنغ باودر) أو كربونات الصوديوم الخاصة بالطهي لتزهيده لون الخضراوات؛ لأنها تتلف الفيتامينات.

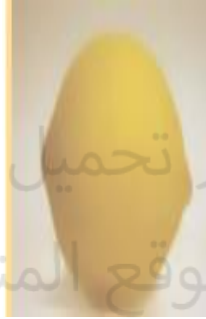
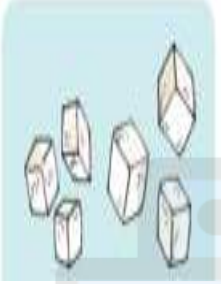


## تحضير الفواكه الطازجة وطهوها



تحتوي الفاكهة على مركبات عضوية تسمى الأنزيمات، والتي تبقى محبوسة داخل أنسجة النبات طالما كان سليماً، ولكن عند حدوث أي خدش كما يحدث عند تقشير الفاكهة أو تقطيعها؛ فإن الأنزيمات تتعرض إلى الهواء الجوي فتنشط مباشرة وتؤثر على بعض المركبات في الفاكهة فتؤكسدها ويتغير لونها.

ما السبب في تغيير لون الفاكهة أثناء تقشيرها أو تقطيعها؟



تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج البحرينية

ترش الفاكهة المقطعة فيعمل كعازل بين الهواء وبين الأنزيمات

توضع الفاكهة المقطعة في قليل من الماء المضاف إليه عصير الليمون بالنسبة للتفاح، أو يوضع قليل من عصير الليمون على الفاكهة مباشرة بالنسبة للموز.

بعض أنواع الفواكه يتغير لونها إلى البني أو الأسود عند تقشيرها وتقطيعها، كالتفاح والموز والكمثرى، مما يجعل شكلها غير شهى عند التقديم كسلطة الفواكه مثلاً؛ لذا يجب وضع قطع الفاكهة في ماء مضاف إليه السكر، أو وضع قليل من عصير الليمون على الفاكهة مباشرة.



# يمكن طهي الفاكهة بسلقها في الماء أو بشيها في الفرن أو بقلها

## طهو الفواكه بطريقة السلق:

تستعمل هذه الطريقة عادة لتحضير المرببات والجل، وذلك بإضافة كميات كبيرة من السكر مع الماء، والطهو على نار هادئة، مثل: " طهو فاكهة التفاح، والمشمش، والتوت، والتين والأجاص (الكمثرى) ،



## طهو الفواكه بالفرن:

إن طهو الفواكه بالفرن يعطيها طعماً وشكلاً مختلفاً، ومن الفواكه التي تطهى بطريقة الشي: " الموز، والجريب فروت والأجاص، والسفرجل، والتفاح والدراق والأناناس".



## فواكه تُقلى بالزبدة:

مثل قلي الموز و قلي التفاح

## أسباب طهوها ما يأتي:



- 1- المحافظة عليها من التلف إذا توفرت بكميات كبيرة في موسمها، وتُطهى بالسكر في هذه الحالة وتُوضع في الثلاجة.
- 2- تسهيل أكلها وهضمها وخاصة عند تقديمها للأطفال وكبار السن؛ فالطهويلين الألياف السليولوزية.
- 3- للحصول على طعم جديد؛ لأن بعض الفواكه يتحسن طعمها بعد طهوها مثل ثمار السفرجل.
- 4- لاستعمالها مع أطعمة أخرى مثل: " أنواع الكيك وأصناف المهبلية والصلصات والفطائر".

عند طهو الفاكهة بالماء دون إضافة السكر يتغير شكلها وتتفتت إلى قطع صغيرة؛ ولكن عند طهوها بمحلول الماء والسكر أو بشراب السكر (القطر) فتبقى القطع محتفظة بشكلها. فمثلاً عند إعداد صلصة التفاح تُطهى حبات التفاح المقطعة بكمية قليلة الماء وعندما تطرى للحد المطلوب يضاف إليها السكر.

ملاحظة  
هامية:

# البهارات والتوابل والأعشاب العطرية

استخدم الإنسان التوابل والبهارات والأعشاب العطرية منذ قديم الزمان، حيث كانت تجارها من أكثرها رواجًا بين الشعوب في القدم.

## استخدامات التوابل والأعشاب العطرية:

- تحسين نكهة الطعام.
- استخدام بعضها للعلاج.

اذكري بعض البهارات والتوابل

التي تشتهر بها

البيئة الخليجية

الجلجلان- السنوت- الرشاد- الحلبة – الزنجبيل - جوز الطيب - الزعتر البري- " الأروغانو



## أنواع حبوب البهارات الشائعة في البيئة الخليجية

### 1- من البذور



#### الكُمون (السنوت):

نكهته قوية ومميزة، ويستعمل في الكثير من الأطباق الخليجية.



الفلل الأسود: ثمرة غير ناضجة ، تقطف قبل النضج وتعرض لأشعة الشمس حتى يتم نضجها.

تم تحميل هذا الملف من

#### الكزبرة (الجلجلان):

بذورها كروية الشكل وتطحن بعد أن تجف عن النبتة الخضراء لتضاف إلى كثير من الأطباق .



الفلل الأبيض: ذونكهة ضعيفة مقارنة بالفلل الأسود، يضاف إلى الأطعمة البيضاء اللون مثل الصلصة البيضاء.



# أنواع حبوب الهمارات الشائعة في البيئة الخليجية

## 2- من الجذور

**الزنجبيل:** نبات عطري له نكهة حارقة، يدخل في كثير من الأطباق الشعبية الخليجية وبعض المشروبات الساخنة؛ لمنحها طعم مميز.



**الكركم:** يحتوي على صبغات وزيوت عطرية، ويباع على شكل جذور، ويستعمل في طهو الأطباق التقليدية بعد طحنه.



## 3- من اللحاء - الساق

**أعواد القرفة (الدارسين):** يكسب الطعام نكهة طيبة ورائحة عطرية وطعمًا حادًا مائلًا إلى الحلاوة، يضاف إلى بعض المشروبات والفظائر والكيك والبسكويت؛ لإكسابها نكهة مستحبة.



# أنواع حبوب الهارات الشائعة في البيئة الخليجية

## 4- من الثمار:



**جوزة الطيب:** تتميز بنكهتها العطرية القوية؛ لذا يفضل إضافتها بكمية قليلة إلى الأطعمة قرب انتهاء مدة الطهو، بحيث تبشر باستعمال المبدشرة الخاصة.



**الفلفل الأحمر:** يحتوي على فيتامينات (ب1، ب2، ج، ك) وفتح للشهية.

## أعواد

**القرنفل (المسمار):** تتميز بمذاقها وعطريتها، وتستخدم في سلق الأرز واللحوم، والقهوة العربية.

## حب الهيل:

من أكثر التوابل استعمالاً في دول الخليج العربي، فهو مكون أساسي للقهوة العربية، ويدخل في إعداد بعض أنواع الحلويات.



## الشروط الصحية لاختيار وتخزين بذور التوابل

- ✓ شراء البهارات من الأماكن التي تراعي الشروط الصحية للتخزين لأن بعض البذور تصاب بنوع من العفن السام مثل بذور الفلفل الأسود.
- ✓ يجب الانتباه إلى تاريخ الإنتاج وإحكام إغلاق العبوات.
- ✓ يفضل ترك حبات التوابل على حالها إلى حين استعمالها وذلك للحصول على نكهة ذات تركيز قوي .
- ✓ يفضل طحن كميات قليلة منها تكفي للاستعمال مدة أسبوع تقريباً للحصول على النكهة الأصلية والطازجة .
- ✓ يُراعى الاحتفاظ بالبهارات غير المستعملة في أوعية محكمة الإغلاق وغير شفافة وبعيدة عن الحرارة والرطوبة والهواء، أو وضعه في المجمد.
- ✓ تجفف حبوب البهارات قبل طحنها لمدة دقيقتين داخل فرن ذي مراوح تسخين أو على النار المباشرة من أجل تحسين نكهتها وتخليصها من الرطوبة.
- ✓ التأكد من خلو البهارات قبل الإحتفاظ بها من السوس والحشرات. وذلك بتنقيتها من الشوائب وغسلها جيداً وتجفيفها في أشعة الشمس المباشرة إذا كانت ستحضر في المنزل.



## الأعشاب العطرية



### الأعشاب العطرية الطازجة :

يفضل استعمالها في إعداد السلطات والصلصات.

### الأعشاب العطرية الجافة:

يفضل استعمالها في إعداد بعض الأطباق مثل: " اللحم مع الطماطم والخضار".

**ملاحظة:** الأعشاب الجافة تكون نكهتها مركزة؛ لذا يفضل استعمالها بكمية قليلة مقارنة بالأنواع الطازجة منها.



## الزعفران

# أنواع من الأعشاب العطرية الشائعة في البيئة الخليجية

## النعناع



## الشبث:



يستعمل منقوعًا لإعطاء اللون والرائحة والطعم المميز في الحلويات والقهوة والأرز. ويؤخذ من ميسم زهرة الزعفران.

له رائحة زكية ويستعمل طازجًا أو مجففًا، وهو منعش ومسكن للألم للمعدة والأمعاء، كما يدخل في صناعة الحلوى وكثير من المأكولات المطهورة والسلطة.

## الريحان (الحبق - الفوطن)



نبات طيب الرائحة، يستعمل مجففًا ومطحونًا ناعمًا لتطيب النكهة، أو منقوعًا، ويشرب باردًا أو ساخنًا.

يُستعمل كنوع من الخضار في إعداد السلطة، والطهو أيضًا،



## ورق الغار

يُستعمل لإكساب مرق اللحم والطيور والصلصات وأطباق الخضروات المطهية، نكهة مستحبة.

## الشروط الصحية لاختيار وتخزين الأعشاب العطرية

- ✓ يُفضل شراء الأعشاب العطرية الطازجة في حال توفرها، وخاصة عند استعمالها في أنواع السلطة المختلفة، والصلصات، بحيث تكون يانعة وأوراقها سليمة كما في الكزبرة والشبنت والنعناع والريحان...
- ✓ تُشترى الأعشاب العطرية الجافة من البرادات الكبيرة داخل عبوات زجاجية محكمة الإغلاق، ويراعى اختيار الصناعات الجيدة منها.
- ✓ يجب الانتباه إلى أن الأعشاب العطرية الجافة مازالت محتفظة بلونها الأصلي ونكهتها المركزة، حيث يدل ذلك على أنه قد تم تحضيرها بطريقة (التجفيد)، أي التجميد أولاً ثم التجفيف في أفران خاصة.
- ✓ يُراعى تخزين الأعشاب العطرية الجافة في عبوات محكمة الإغلاق داخل المجمد، أو في مكان بارد بعيد عن أشعة الشمس المباشرة.

