

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج السعودية



## موقع المناهج المنهاج السعودي

\* للحصول على أوراق عمل لجميع الصفوف وجميع المواد اضغط هنا

<https://www.almanahj.com/sa>

\* للحصول على أوراق عمل لجميع مواد الصف السادس اضغط هنا

<https://almanahj.com/sa/6>

\* للحصول على جميع أوراق الصف السادس في مادة التربية الأسرية ولجميع الفصول, اضغط هنا

[https://almanahj.com/sa/6family\\_education](https://almanahj.com/sa/6family_education)

\* للحصول على أوراق عمل لجميع مواد الصف السادس في مادة التربية الأسرية الخاصة بـ الفصل الثاني اضغط هنا

[https://www.almanahj.com/sa/6family\\_education2](https://www.almanahj.com/sa/6family_education2)

\* لتحميل كتب جميع المواد في جميع الفصول للـ الصف السادس اضغط هنا

<https://www.almanahj.com/sa/grade6>

للحصول على جميع روابط الصفوف على تلغرام وفيسبوك من قنوات وصفحات: اضغط هنا

<https://t.me/sacourse>

رابط الدرس الرقمي



www.iien.edu.sa

# الشاي

غذائي



من أكثر المشروبات انتشاراً في العالم، وهو ينعش الإنسان ويرويه ويدفئه في الشتاء، ويُقدّم للضيوف رمزاً للحفاوة، وهو نبات دائم الخضرة تكثر زراعته في الصين واليابان وسيلان والهند.

## المفاهيم الرئيسية

- النكهة.
- الحفاوة.

## فوائد الشاي:



يفيد شرب الشاي في حالات تصلب الشرايين، كما يفيد مع النعناع في علاج بعض حالات المَغص والإسهال ويمنع الجفاف، ويحمي الفم من

## طريقة تعبئة الشاي

معبأ بأكياس كبيرة  
من القصدير.



معبأ بأكياس صغيرة  
من الورق.



حفظه وتخزينه:

للاحتفاظ بجودة الشاي ونكهته لا بد أن يحفظ بعيداً عن الروائح القوية النفاذة والضوء والحرارة



## الطريقة

١ يوضع الماء على النار حتى يغلي.

٢ يوضع الشاي ( الورق أو الأكياس ) في إبريق، ثم يصب عليه الماء المغلي.



٣ يترك من ٣-٥ دقائق حتى يكتسب النكهة الجيدة واللون الأحمر النحاسي الشفاف.

٤ يقدم ساخناً ومعه السكر.



٥ في حالة استعمال أكياس الشاي يمكن إخراجها من الإبريق أو الكوب للحصول على تركيز اللون المرغوب فيه.

٦ تمكن إضافة بعض النكهات للشاي، مثل: .....اذكريها.

## نشاط (١)

يُفضّل البعض شرب الشاي مع الحليب، ما مدى صحة هذا التصرف؟  
دعمي إجابتك بالأدلة.

.....

.....

.....



## نشاط (٢)

إذا سكبت ماءً باردًا على كيس شاي في كوب ماذا تتوقعين أن يحدث؟ دوّني  
توقعاتك في الجدول أدناه ثم نفذي التجربة عمليًا مع زميلاتك في



### نشاط (٣)

دوني النتائج المتوقعة للأسباب في المنظم  
التخطيطي الآتي، وناقشها مع معلمتك وزميلاتك،  
ثم انشري الإرشادات التوعوية حول الشاي في أحد  
وسائل التواصل الاجتماعي للمدرسة:



“ يعتبر الشاي من المشروبات المنبهة للجهاز العصبي لاحتوائه على نسبة من مادة الكافيين، لذا لا بد للفرد من مراعاة الاعتدال في تناول الشاي ليحافظ على صحته.

#### النتيجة

.....

.....

.....

#### السبب

شرب الشاي في المساء

#### النتيجة

.....

.....

.....

#### السبب

شرب الشاي بعد تناول الطعام مباشرة

## نشاط (٤)

تعاني سارة من آلام ومغص أثناء الدورة الشهرية، اقترحي لها بعض المشروبات الدافئة المناسبة لتسكين آلامها وطبقيه عملياً مع زميلاتك.




