



ترشيد الاستهلاك

الوحدة  
الرابعة

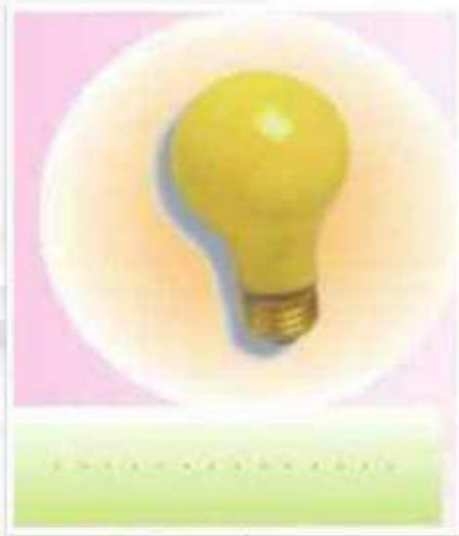


التالي

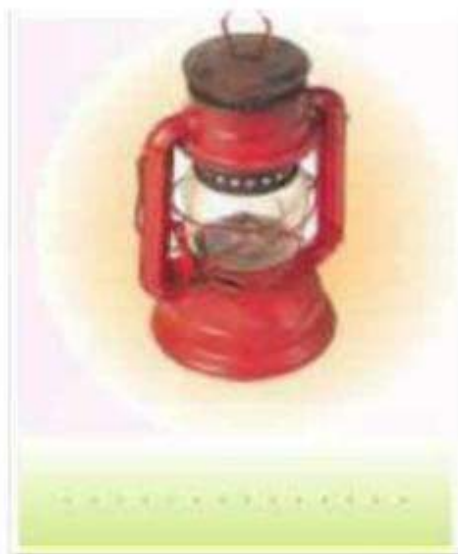
الرئيسية

السابق

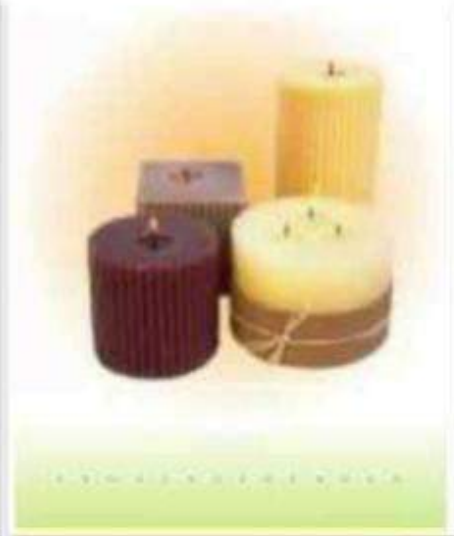
## استخدم الإنسان أشكالاً عديدة للضوء منها :



المصباح الكهربائي



الفانوس



الشموع



النار



التالي

الرئيسية

السابق

ما فوائد الكهرباء ؟

الإضاءة والتدفئة وتشغيل الأجهزة

تخيلي ثم صفي كيف تكون الحياة بلا كهرباء  
سوف تكون الحياة بلا ضوء ولا تطور ولا تدفئة

ترشيد الكهرباء :-

استخدام أقل قدر ممكن من الكهرباء عند الحاجة

التالي

الرئيسية

السابق





نشاط  
-٢-



- اكتبى أكبر عدد من الفوائد التي تعود على الأفراد والمجتمع من ترشيد استهلاك الكهرباء.

١- لا يأتي على الناس زمن لا يجدوا فيه الكهرباء.

٢- توفير الدولة كثير من المال مما يؤدي لرفع مستوى معيشة الفرد.



## طرق ترشيد الكهرباء

أولا : داخل المنزل :-



التالي

الرئيسية

السابق







التالي

الرئيسية

السابق

أ استخلصي الإجراءات التي اتخذها أفراد الأسرة للتوفير في فاتورة الكهرباء.

- تجفيف الملابس في الشمس بدلاً من المجفف الكهربائي.
- استخدام الفرن الغاز بدلاً من الفرن الكهربائي.
- استخدام المصابيح في الليل فقط.

ب ضعي عنواناً مناسباً للقصة الترشيدها فيها، يبقياها.

ج ما النتائج الإيجابية التي كسبتها هذه العائلة في استهلاكها للكهرباء؟

توفير مبلغ كبير استفادت منه الأسرة في أداء العمرة.





اكتبي أسماء الأجهزة التي تعمل بالكهرباء في بيتك ثم اذكرى الغاية  
من استخدامها وامكانية الاستغناء عنها

| اسم الجهاز | استخداماته       | الاستغناء عنه<br>نعم _ لا |
|------------|------------------|---------------------------|
| المسجل     | الاستماع للشرائط | لا                        |
| التلفزيون  | مشاهدة القنوات   | لا                        |
| المدفئة    | تدفئة الغرفة     | نعم                       |
| الغسالة    | غسل الملابس      | لا                        |



التالي

الرئيسية

السابق



في رأيك ما السبب الذي أدى إلى انقطاع التيار الكهربائي ؟

عدم الترشيد في الاستهلاك الذي أدى إلى زيادة الاحمال  
الكهربائية



التالي

الرئيسية

السابق

- استعيني بوالدك لمعرفة التدابير التي تساهم في خفض فاتورة الاستهلاك الكهربائي عند بناء المسكن .



تجهيز مداخل ومخارج الكهرباء بشكل يخدم جميع الاحتياجات الأسرية ودعم توزيع الأحمال في الغرف وعدم تكديسها في غرفة واحدة.

فائدة

الأجهزة الكهربائية التي تصدر حرارة ، تستهلك كهرباء أكثر من غيرها

التالي

الرئيسية

السابق





اقترحي بعض الأفكار التي تساهم في التقليل  
من استهلاك الكهرباء أثناء غسل الملابس

غسل كمية تناسب تحمل الغسالة، مع  
تشغيلها على برنامج اقتصادي لا  
يستغرق وقت طويل.



التالي

الرئيسية

السابق

ما دورك في ترشيد استهلاك الكهرباء في مصلي مدرستك

اطفئ الأضواء والمراوح والمكيفات بعد الانتهاء من الصلاة



التالي

الرئيسية

السابق



((الترشيد في الاستهلاك الكهربائي واجب ديني ومطلب وطني  
وسلوك حضاري)).



-اكتبي عبارات إرشادية أخرى تساهمين فيها بالترشيد، ثم  
علقها في صفك أو فناء مدرستك.



انتهى

لا تستخدمى الجهاز الكهربائي وهو مبلل او بالقرب من الماء .

التالي

الرئيسية

السابق



## تطبيقات عامة

حددي الإجابة الصحيحة من بين الإجابات المتعددة

وقت الذروة لا تستخدم الطاقة الكهربائية من :

١ - الساعة ١٠ صباحا - ٣ مساء

٢ - الساعة ١ ظهرا - ٥ مساء

٣ - الساعة ٥ مساء - ٩ مساء

٤ - الساعة ٦ صباحا - ١٢ ظهرا

التالي

الرئيسية

السابق





الأجهزة الكهربائية الأكثر استهلاكاً للكهرباء هي

١ - المروحة

٢ - التلفاز

٣ - المصباح

٤ - ~~الفرن الكهربائي~~



التالي

الرئيسية

السابق

٣: رتبي أحداث القصة بحسب التسلسل الزمني ، ثم اكتبها بأسلوبك وضعي  
لها عنواناً مناسباً:

الإسراف إتلاف.



قامت الطفلة لتكوي ملابسها فرن جرس الهاتف، فتركت المكواة دون فصلها عن  
الكهرباء وقامت للرد عليه.



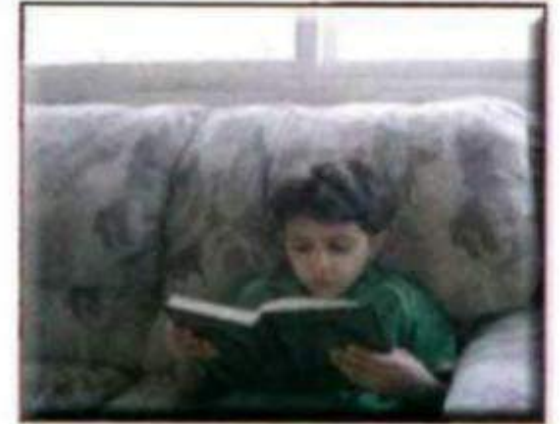


٤: كوني جملاً مناسبة من كلمات الصندوق واكتبها في المكان المخصص تحت الصورة المناسبة لها، ثم ضعي علامة ✓ للعبارة الترشيدية:

|   |             |          |         |      |              |               |
|---|-------------|----------|---------|------|--------------|---------------|
| ١ | أحمد        | بالإضاءة | النهار  | يقرأ | الطبيعية     | في            |
| ٢ | عند عدم     | والتكيف  | الإضاءة | قفّل | الحاجة إليها |               |
| ٣ | الإلكترونية | قفّل     | بعد     | عدم  | الألعاب      | الانتهاء منها |
| ٤ | في          | حالة     | السخان  | فصل  | عن           | الكهرباء      |
|   |             | استخدامه | عدم     |      |              |               |



قفّل الإضاءة والتكيف عند عدم الحاجة إليها. ✓ ٢



يقرأ أحمد في النهار بالإضاءة الطبيعية. ✓ ١





فصل السخان عن الكهرباء في

٤



حالة عدم استخدامه.



عدم قفل الألعاب الالكترونية بعد

٣

الانتهاء منها.



علقي علي هذه الصورة بما يفيد في ترشيد استهلاك الكهرباء



تجفيف الملابس في الشمس بدلاً من المجفف الكهربائي يوفر استهلاك الكهرباء  
ومن ثم يقلل من قيمة الاستهلاك.

التالي

الرئيسية

السابق





أمامك بعض الأوراق الممزقة حاولي تجميع كل جزء من الطرف الأيمن  
بما يكمله في الطرف الأيسر :-

لمنع ارتفاع درجة حرارة الغرفة

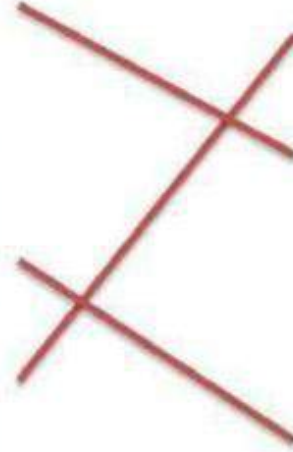
ترك باب الثلاجة مفتوحا يجعلها

يزيد من استهلاك الكهرباء

أغلق الباب والنوافذ واسدّد الستائر

تتعرض سريعا ويزيد من  
استهلاك الكهرباء

ترك المكيف مفتوحا دون حاجة



التالي

الرئيسية

السابق

غذائي

الوحدة  
الخامسة



التالي





تستيقظين صباحا وتحتاجين إلى تناول وجبة تمنحك طاقة لتبدئين  
يومك بنشاط فما هذه الوجبة؟

**وجبة الإفطار**

اذكري ما تناولته في وجبة الإفطار بالأمس

**العسل**

**البيض**

**اللبن**



التالي

الرئيسية

السابق



- اذكرى أوجه الشبه والاختلاف بين الوجبة الرئيسة والوجبة الخفيفة.





## التعليل

تهدينها موضوعات من  
الجرائد والمجلات توضح  
خطر هذه الأطعمة

تنصحينها للتقليل من  
تناول هذه المسليات  
والأطعمة الخفيفة

## الخيارات

- ١- تشار كينها في الأكل .
- ٢- تنصحينها للتقليل من  
تناول هذه المسليات  
والأطعمة الخفيفة .
- ٣- تنقدينها دون أن  
تُعبري عن ذلك .
- ٤- تهدينها موضوعات من  
الجرائد والمجلات وضح  
خطر هذه الأطعمة .

## ماذا تفعلين إذا

❖ رأيت زميلة لك  
تتناول باستمرار كمية  
من المسليات والأطعمة  
الخفيفة بين الوجبات،  
مثل: شرائح البطاطس  
والحلوى وغيرها ؟



التالي

الرئيسية

السابق

- ضع علامة ✓ عند الوجبات المفيدة، وعلامة X عند غير المفيدة من الوجبات  
الخفيفة التالية، مع توضيح السبب:

| الوجبة                                                                                | مفيدة | غير مفيدة | السبب                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------|------------------------------------------|
|    |       | ✓         | لوجود نشويات<br>وسكريات.                 |
|    | ✓     |           | لوجود الفيتامينات<br>والأملاح المعدنية.  |
|   | ✓     |           | لوجود الفيتامينات<br>والأملاح والنشويات. |
|  |       | ✓         | لوجود السكريات<br>والمواد الحافظة.       |
|  | ✓     |           | لوجود الفيتامينات<br>والأملاح المعدنية.  |





نشاط  
٢-

- اكتبى عبارة إرشادية حول تناول الحلويات كوجبات خفيفة بعد  
الانتهاء من الوجبة الرئيسة.

الوجبات الخفيفة لن تجعلك دوماً نحيفة.





## المفاهيم الرئيسية

الخبز

في اجازة نهاية الأسبوع دخلت فاطمة المطبخ في الصباح لتساعد والدتها في إعداد وجبة الإفطار فوضعت أطباق الجبن والمربي والبيض وأكواب الحليب علي السفرة وعندما انتهت من إعداد هذه الوجبة طلبت منها والدتها الذهاب إلي والدها وأخواتها لإخبارهم بأن الإفطار جاهز عندها  
قالت فاطمة : يا أمي إن هذه الوجبة ناقصة

ما الذي ينقص هذه الوجبة ؟؟

الخبز



التالي

الرئيسية

السابق

أمامك مجموعة صور لأشكال مختلفة من الخبز، سمّي كل شكل بترتيب  
حروفه المبعثرة وأعيدي كتابة الاسم في المكان المخصص له:



|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| ا | م | ص | و | ي | ل |
| ص | ا | م | و | ل | ي |

صامولي



|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| و | م | د | ر | ف |
| م | ف | ر | و | د |

مفرد



|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| م | س | ي | ت |
| ت | م | ي | س |

تميس



|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| ف | س | ر | ن | ي |
| ف | ر | ن | س | ي |

فرنسي



|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| ر | ح | ش | ا | ئ |
| ش | ر | ا | ن | ح |

شرائح



|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| ي | ش | ك | ر |
| ش | ر | ي | ك |

شريك







- ورد ذكر الخبز في سورة يوسف عليه السلام.

ابحثي عن الآية ودونيها.

قال تعالى: "وَدَخَلَ مَعَهُ السَّجْنَ فَتَيَانٍ قَالَ أَحَدُهُمَا إِنِّي أَرَانِي أَعْصِرُ خَمْرًا وَقَالَ الْآخَرُ إِنِّي أَرَانِي أَحْمِلُ فَوْقَ رَأْسِي خُبْرًا تَأْكُلُ الطَّيْرُ مِنْهُ نَبِّئْنَا بِتَأْوِيلِهِ إِنَّا نَرَاكَ مِنَ الْمُحْسِنِينَ".







- ما الخطوات التي تسبق إعداد الشطائر؟

+ إحضار مكوناتها.

+ تجهيز المكان لإعدادها.



## الطريقة

### الطريقة

يقطع البيض المسلوق  
يدهن الخبز بالزبدة

لتتكون طبقة دهنية لتثبيت الحشو وللمنع الخبز من  
امتصاص رطوبة الحشو، وليبقى الحشو محتفظاً  
بخواصه ونكهته.

ترص قطع البيض في الخبز وترش بقليل من الملح والفلفل وتقدم بعد تجميلها  
بشرائح الخضر الطازجة مثل الطماطم والخيار والجزر والخس لماذا ؟

لكي تكون أكثر جمالاً وتساعد على فتح الشهية وتكون الوجبة متكاملة.



التالي

الرئيسية

السابق



## الطريقة

تصفى التونة من الزيت تماما وتهرس بالشوكة ويضاف إليها المقدونس  
والمخلل ثم عصير الليمون علي ؟

حتى يتم التخلص من المادة الدهنية (الزيت) فتصبح الوجبة  
أخف، وغير ضارة بالصحة.

يقطع الخبز المفرد إلى مثلثات وتدهن من الداخل بالمايونيز  
يحشى الخبز بالتونة

يمكن استعمال أي نوع من الخبز ويزين بالخضراوات ويقدم  
يمكن تقديمها بأشكال أخرى



التالي

الرئيسية

السابق



## تونة بالطحينة:

### المقادير:

٦ حبات جبن كيري أو ٦ ملاعق طحينة بعد خلطها بالماء.  
علبة تونة كبيرة.  
٢ ملعقة كبيرة مايونيز.  
٢ ملعقة كبيرة جبن سائل.  
ليمون وثوم.

### الطريقة:

تُهرس التونة بالشوكة وباقي المقادير تخلط بخلاط الكيك ثم تضاف إلى التونة، توضع بطبق وتزين، الاختيار حسب الرغبة جبن كيري أو طحينة.



## تونة بالخضروات:



### المكونات:

- ٢ علبة تونة.
- ٢ حزمة بققدونس.
- ثمرة طماطم كبيرة مقطعة قطع صغيرة.
- ٢ ثمرة فلفل رومي أخضر مقطعة قطع صغيرة.
- ١ ثمرة بصل صغيرة مقطعة قطع صغيرة.
- ٥ أعواد خس بلدي أو خس كابوتشي.
- ٨ / ١ كيلو زيتون أخضر مخلي أو أسود (اختياري).
- عصير ٣ ليمونات.
- معلقة كبيرة ملح وفلفل.
- معلقة كبيرة زيت ذرة أو زيت زيتون.

### طريقة التحضير:

نقوم بإحضار طبق كبير ونضع فيه التونة وبعد ذلك نضيف إليها باقي المقادير الموجودة عندنا ونقلبهم سوياً.





## اختاري الإجابة الصحيحة :

تحتوي الوجبة الخفيفة الجيدة علي

شاي وقهوة

مشروبات غازية

فاكهة وخضروات



التالي

الرئيسية

السابق

## اختاري الإجابة الصحيحة :

أهم الوجبات اليومية

الفطور

الغداء

العشاء



التالي

الرئيسية

السابق

يجب تنظيف الأسنان بعد الأكل

للتخلص من بقايا الطعام المتراكم حول الأسنان والتخلص من  
البكتيريا التي تؤدي إلى تسوس الأسنان



التالي

الرئيسية

السابق



معظم الحلويات والمشروبات الغازية تسبب تسوس الأسنان  
وزيادة الوزن

لأنها تحتوي علي نسبة سكريات مرتفعة



التالي

الرئيسية

السابق

الخبز الأسمر أفضل من الخبز الأبيض

لأنه يحتوي على النخالة لذا فهو مرتفع القيمة الغذائية



التالي

الرئيسية

السابق

## ٣: رُقمي الجمل الآتية مرتبة لتكوني رأياً في شطائر الوجبات السريعة:



٣ كما أنها عامل مهم في الإصابة بالأمراض.

٢ تفقد قيمتها الغذائية نتيجة حفظها فترات طويلة.



٤ نتيجة كثرة تناول هذه الوجبات.

١ أرى أن شطائر الوجبات السريعة.

٥ وقد أصيب أحد الأقارب بالسمنة الشديدة.





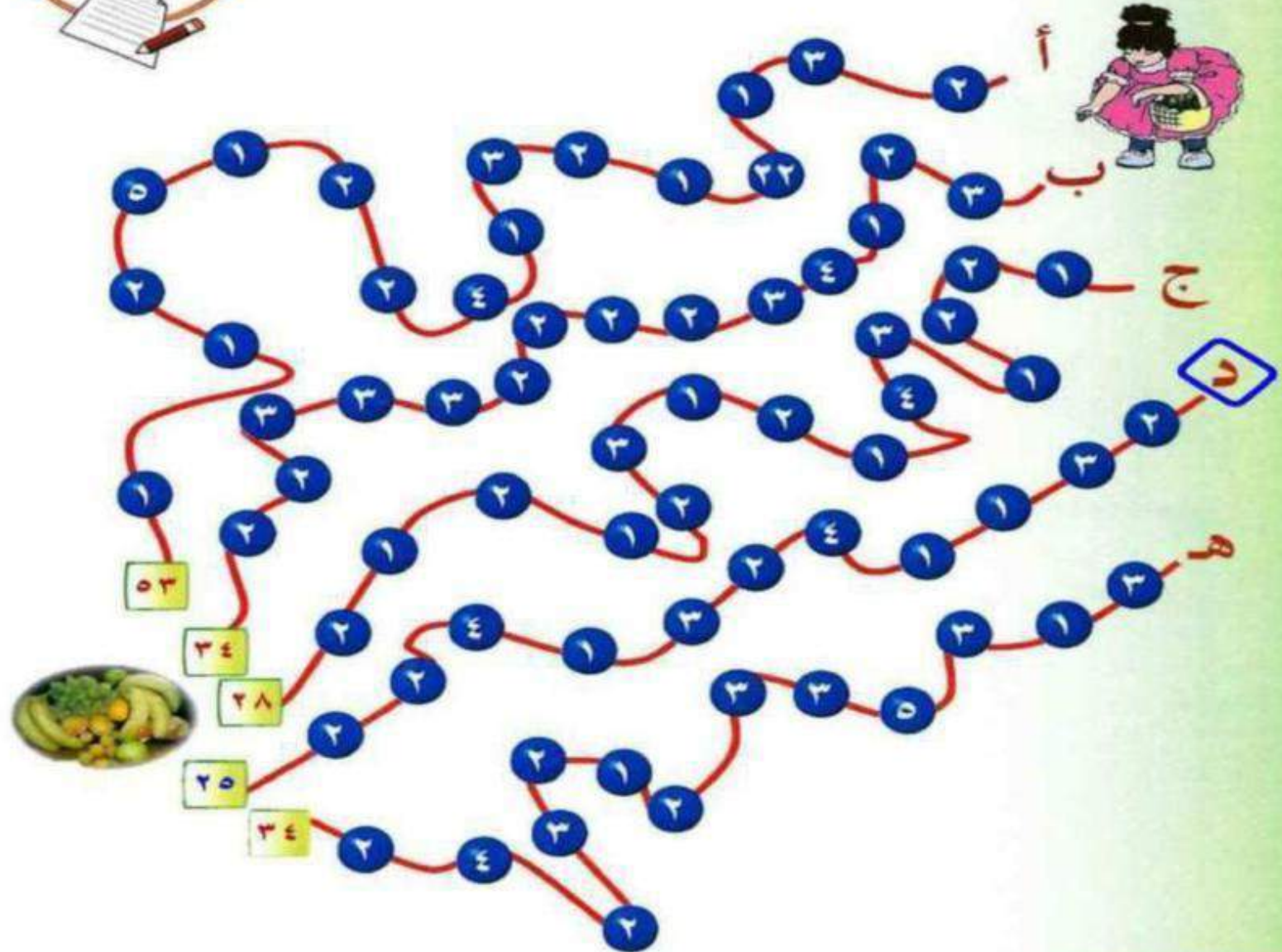


اكتب الحروف الناقصة في الشكل التالي:





ب تريد ابتسام أن تصل إلى الوجبة الصحية الخفيفة وعليها أن تسلك الطريق الذي يكون مجموع أرقامه أقل ، ولكنها لا تستطيع تحديد هذا الطريق . ساعديها في ذلك ؛ للحصول على وجبتها المفضلة :







مهارات يدوية التطريز

الوحدة  
السادسة





نشاط

١-

اكتبي أكبر عدد من أنواع الزينة للملابس والمفارش والحقائب .

١- التطريز.

٢- وضع أزرار عليها.



التالي

الرئيسية

السابق

نشاط  
-٢-



- حددي نوع الإبرة والخيط المستخدمين في التطريز إذا كان القماش سميكاً.

١- إبرة كبيرة.

٢- خيط سميك.



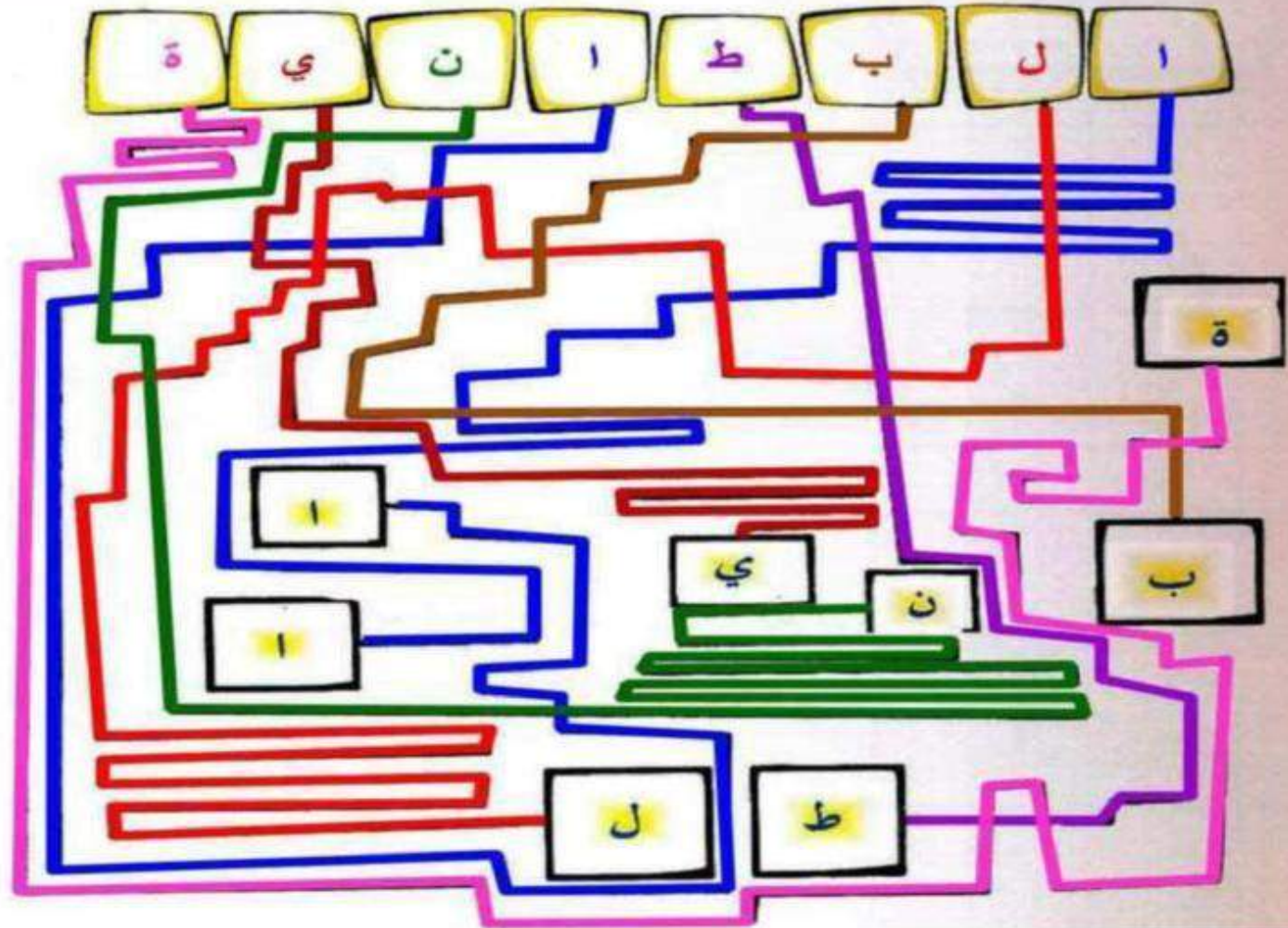
## غزة البطانية

تتبعي الحروف وأعيديها إلى أماكنها؛ حتى تتوصلي  
إلى اسم الغزة المطلوبة، ثم اكتبيها عنواناً للدرس.

المفاهيم الرئيسة

الحاجة

التفكير





## إعداد تنفيذ الغرزة

أكملي مرحلة الإعداد لتنفيذ الغرزة

تجهز قطعة قماش مع الأدوات اللازمة للتطريز.

يرسم خطان متوازيان بينهما مسافة نصف سنتيمتر تقريبا في وسط القطعة

اختيار الخيط والإبرة المناسبين للقماش ونظم الإبرة.



التالي

الرئيسية

السابق

- اجمعي صوراً لقطع مختلفة مطرزة بغرزة البطانية، ثم ألصقيها  
في المربعات التالية:





## مراحل تطبيق الغرز على قطعة فنية

**أولا :** اختيار القماش المناسب

نوع القماش ( الصوف الحرير القطن الكتان النايلون )  
تحديد المقاس ( يحدد مقاس القماش على حسب القطعة المراد عملها )  
اختيار اللون يختار لون القماش والخیوط بحيث يتناسب مع الغرض من استعماله

لماذا يفضل للمبتدئات استخدام أقمشة القطن والكتان ؟  
لأنها سهلة الاستخدام وتعطي نتيجة جيدة.



التالي

الرئيسية

السابق





## رابعاً: تنفيذ القطعة وإنهاؤها:

التنفيذ:

تتبع خطوط التصميم بدقة أثناء التطريز مع مراعاة تثبيت الخيط في بداية العمل ونهايته.

### ما فائدة غرز التثبيت؟



لضمان تثبيت الغرزة وعدم تفككها من القماش وعدم ترك الأثر على وجه القماش.

الإنهاء:

بعد تطريز القطعة الفنية يُفضل أن تُجمل أطرافها؛ لتصبح نظيفة وجذابة.  
ومن طرائق الإنهاء:



يمكن استخدام خيط ملون؛ ليعطي تدرج لوني، ويمكن استخدام بعض الفصوص والكرستالات بين الغرز.

فائدة



التعليق

الخيارات

ماذا تفعلين إذا

١- تقومين بقص الخيوط المتسلة .

٢- تقومين بتطريزه بغرزة البطانية من الأطراف .

٣- تستغنين عن المفروش .

لمنع تنسّل خيوط المفروش ولكي يبقى المفروش جميلاً.

❖ تنسلت أطراف مفروشك بعد تطريزه ؟







لكل جملة سبب و نتيجة ، استخلصيها ودونيها في الجدول التالي :

أ- يسهل دخول الإبرة في القماش إذا كان سمكها مناسباً لسمك القماش .

ب- لا ينقطع الخيط إذا كان من النوع الجيد .

ج- يتكرمش القماش عند شدّ الخيط أثناء التطريز .

| النتيجة             | السبب                              |
|---------------------|------------------------------------|
| سهولة دخول الإبرة . | لأن سمك الإبرة مناسب لسمك القماش . |
| لا ينقطع الخيط .    | لأن نوع الخيط جيد .                |
| يتكرمش القماش .     | بسبب شدّ الخيط أثناء التطريز .     |

أ

ب

ج





## تطبيقات عامة

رتبي مراحل عمل القطعة الفنية

تنفيذ القطعة وإنهاؤها

اختيار التصميم

اختيار القماش

طباعة التصميم



التالي

الرئيسية

السابق

أ- استعمال كربون بلون مخالف للون القماش .  
حتى تظهر خطوط التصميم فيسهل التطريز عليها.

ب- تثبيت التصميم والكربون على القماش بالدبابيس أثناء الطباعة .  
ليكون التصميم واضحاً غير مختل.



٣: اذكر سبب تسمية الغرز التالية:

الأشعة: لأن التطريز يظهر فيها على شكل شعاع الشمس.

البطانية: لأنها تستخدم لتزيين حواف الأقمشة السمكة والبطانيات ولمنعها من التنسل.





٤: ضعي أمام كل تعريف ما يناسبه من مسمى :

من غرز التطريز التي تُنفذ غالباً على أطراف المفارش  
والبطانيات والملابس؛ لمنع تنسيل خيوطها.

غرز  
البطانية

سهلة التنفيذ، يمكن التحكم في تصميم شكلها بحيث يأخذ شكل  
الشعاع دائرة كاملة أو نصف دائرة مع اختلاف طول شعاع الغرز.

غرز  
الأشعة



٥: املئي الجدول التالي:

مصدر أليافه

القماش

الحيوانات

نبات القطن

ألياف صناعية

نبات الكتان

دودة القز

الصوف

القطن

النايلون

الكتان

الحرير

