

[سؤال وجواب]

تلخيص التربية المهنية – الصف الرابع – الفصل الأول

الوحدة الأولى: الصحة والتغذية

س: اذكر أهمية الوجبات الغذائية

1. منع الجوع والتعب
2. تزويد الجسم بالطاقة والنشاط
3. مساعدة أجهزة الجسم على العمل بصورة صحيحة فعالة

س: عدّد أنواع الوجبات الغذائية اليومية

- ج: 1- وجبة الفطور 2- وجبة الغداء
3- وجبة العشاء 4- أغذية خفيفة ممكن تناولها بين الوجبات

س: ما هي الفوائد الرئيسية للأطعمة (الوجبات الغذائية) للجسم؟ وأمثلة عليها

1. مساعدة الجسم على النمو والبناء، مثل: الحليب-البيض-اللحوم - الأسماك-العدس-القول-الحمص
2. مد الجسم بالطاقة، مثل: الزيت-الزبدة-أرز-خبز-معكرونة-زيتون
3. وقاية الجسم من الأمراض، مثل: الخضراوات والفواكه: موز- تفاح - سبانخ- بندورة

تنبيه: يفرق الطالب بين أهمية الوجبات الغذائية وفوائدها

س: اذكر بعض العادات الصحية

1. الذهاب إلى المدرسة مشياً على الأقدام بعد تناول وجبة الفطور
2. ممارسة الرياضة بانتظام
3. تناول الحلويات باعتدال
4. تنظيف الأسنان بعد كل وجبة طعام
5. الجلوس بشكل صحيح أثناء تناول الطعام
6. شرب الحليب يومياً

س: علل: وجبة الفطور من الوجبات الرئيسية لكل فرد

ج: جسم الإنسان يحتاج كميات من الطعام بعد فترة نوم طويلة؛ لتمدّه بالعناصر اللازمة حتى ينتج الطاقة التي تمكنه من أداء أنشطته اليومية

س: ما المشكلات الصحية التي قد تحدث من عدم تناول وجبة الفطور؟

1. عدم التركيز والانتباه أثناء الحصص الدراسية
2. قلة النشاط والحيوية
3. سرعة الشعور بالتعب



س: لماذا تُعدّ ممارسة الرياضة بانتظام من العادات الصحية؟
ج: لأنها تحافظ على صحة الجسم ولياقته

س: ما أهمية شرب الحليب يوميا؟
ج: ضروري لنمو الأسنان والعظام

س: ما أهمية تنظيف الأسنان بعد كل وجبة طعام؟

١. التخلص من بقايا الطعام العالقة بين الأسنان
٢. حماية الأسنان من التسوس والأمراض
٣. التخلص من الجراثيم في الفم
٤. حماية اللثة ووقايتها من الالتهابات
٥. المحافظة على الأسنان بيضاء وناصعة

س: ما الأسباب التي تمنعك من تناول الأطعمة المكشوفة؟

أو اذكر سلبيات الأطعمة المكشوفة

١. مكشوفة للغبار والأتربة؛ فتسبب مشاكل في المعدة والأمعاء.
٢. عرضة للتلوث والحشرات كالذباب؛ فتسبب التسمم الغذائي.
٣. معرضة لأشعة الشمس المباشرة؛ فيفسد الطعام ويسبب الأمراض والمشكلات الصحية كالإسهال.

س: اذكر بعض آداب تناول الطعام

١. غسل اليدين قبل وبعد تناول الطعام
٢. عدم إصدار أصوات غير مناسبة أثناء مضغ الطعام
٣. عدم التحدث أثناء مضغ الطعام

س: املأ الفراغ بالكلمة المناسبة فيما يأتي:

- أ- أتناول وجبة **الفطور** قبل ذهابي إلى المدرسة.
- ب- أتناول وجبة **الغداء** بعد عودتي من المدرسة.
- ج- أتناول وجبة **العشاء** في المساء.
- د- أتناول أغذية **خفيفة** بين الوجبات.

س: حدّد الإجابة الصحيحة فيما يأتي:

(١) الغذاء الرئيس الذي يقي جسم الإنسان من الأمراض، هو:

أ- الزبدة ب- اللحم ج- الخضراوات والفواكه

(٢) من الأغذية الرئيسة التي تساعد الجسم على النمو والبناء:

أ- البيض والحليب ب- الخضراوات ج- الفواكه

- (٣) الغذاء الرئيس الذي يمدّ الجسم بالطاقة، هو:
 أ- **الزيت** ب- الخضراوات ج- الفواكه
 (٤) من الأغذية التي يتناولها الإنسان في وجبة الفطور:
 أ- الأرز ب- **البيض** ج- الحلويات
 (٥) من المشروبات التي تساعد على نمو العظام والأسنان:
 أ- المشروبات الغازية ب- **الحليب** ج- الشاي

الوحدة الثانية: الأخشاب

س: اذكر أنواع الأخشاب

ج: ١- الأخشاب الطبيعية ٢- الأخشاب المصنّعة

س: عرّف الأخشاب الطبيعية

ج: الأخشاب التي تؤخذ من الأشجار وتختلف جودتها وصلابتها باختلاف نوع الأشجار التي أخذت منها، فتقسم من ناحية الصلابة إلى صلبة ولينة.

س: اذكر أقسام الأخشاب الطبيعية من حيث صلابتها

ج: ١- أخشاب صلبة ٢- أخشاب لينة

س: عدّد أمثلة على الأخشاب الطبيعية

ج: ١- خشب الزان ٢- خشب السويد

س: كيف يمكن التقليل أو الحدّ من استخدام أخشاب الأشجار الطبيعية؟

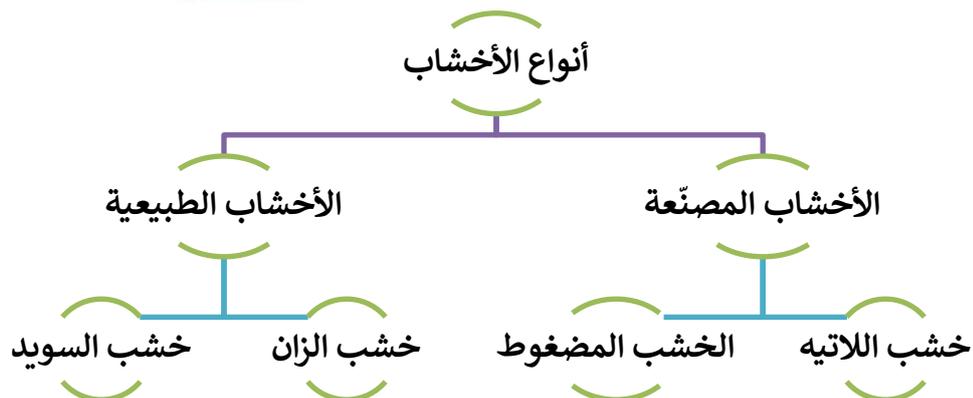
ج: باستخدام الأخشاب المصنّعة

س: عرّف الأخشاب المصنّعة

ج: ألواح مقاساتها محددة عالمياً وتكون غالباً أخشاباً رخيصة نوعاً ما ولينة من الداخل

س: عدّد أمثلة على الأخشاب المصنّعة

ج: ١- خشب اللاتيه ٢- الخشب المضغوط



س: ما هي استخدامات الأخشاب الطبيعية والمصنعة في حياتنا اليومية؟
ج: ١- صناعة الأثاث ٢- صناعة المطابخ ٣- صناعة الأبواب ٤- صناعة الخزائن

س: اذكر مشغولات خشبية موجودة في منزلك
ج: ١- طاولة ٢- خزانة ٣- باب ٤- سرير ٥- مكتبة

س: كيف نحافظ على الأثاث من التلف (الصيانة البسيطة للأثاث المنزلي)؟

١. العناية والصيانة المستمرة حسب الحاجة

٢. إعادة دهنه مرة أخرى

٣. إعادة تثبيته

٤. عدم تعريضه للماء والسوائل

٥. تجنبه الخدوش والضربات

س: قارن بين الأخشاب الطبيعية والأخشاب المصنعة

ج: يتم ذكر التعريف لكل منهما، وقد يزيد الطالب بعض الفروقات كما في الجدول التالي.

جدولة مقارنة صفات كل نوع من الأخشاب

وجه المقارنة	الأخشاب الطبيعية	الأخشاب المصنعة
الجودة (الشكل)	أفضل	أقل
الأقسام (المتانة)	صلبة ولينة	لينة من الداخل
السعر	مرتفع الثمن	رخيص نوعاً ما
الأمثلة	سويد - زان	مضغوط - لاتيه
الاستخدام	أقل	أكثر وغالباً في صنع الأثاث

س: ميز السلوكيات الصحيحة من السلوكيات الخاطئة فيما يأتي، مبيئاً السبب:

أ- تساعد ريم دائماً أسرتها في تنظيف الأثاث المصنوع من الخشب (صحيح) والسبب:

لأنه نوع من التعاون داخل الأسرة وأيضاً فيه محافظة على الأثاث المنزلي.

ب- يسكب خالد الماء على طاولة الطعام الخشبية (خاطئ) والسبب: لأن الماء والسوائل تتلف الخشب وتفقده صلابته.

ج- يبعد العامل المقاعد المصنوعة من الخشب عن الأماكن الرطبة (صحيح) والسبب:

لأن الرطوبة تتلف الخشب وتفقده صلابته.

د- يحرص محمد على صيانة قطع الأثاث الخشبية كالدهان إذا لزم الأمر (صحيح) والسبب:

لأن الصيانة تساعد على ديمومة قطع الأثاث، والدهان يعطيها شكلاً جذاباً.

الوحدة الثالثة: العناية بالمظهر الشخصي

س: عدّد أنواع أدوات العناية بالمظهر الشخصي، وأمثلة على كل نوع

١. مواد وأدوات الخاصة بالفرد، مثل: فرشاة الأسنان، منديل، منشفة، مشط الشعر، مقص الأظافر

٢. مواد وأدوات مشتركة، مثل: مرآة، معجون الأسنان، علاقة الملابس، ملمع الأحذية

تنبيه: مقص الأظافر يتم تصنيفه حسب اختيار أستاذ المادة، والأصح طبيًا أنها أداة خاصة بالفرد

س: ما أهمية استخدام أدوات العناية بالمظهر الشخصي؟

ج: الاهتمام بالمظهر العام والنظافة

س: كيف نحافظ على أدوات العناية الشخصية لفترة أطول؟

ج: ١- تنظيفها باستمرار ٢- وضعها في مكانها المخصص

س: عدّد طرائق وإرشادات العناية بالأدوات الشخصية

١. وضع المنشفة في مكانها المخصص

٢. نقع فرشاة الأسنان بالماء

٣. وضع أدوات التنظيف في مكانها المخصص لها

٤. تنظيف فرشاة الشعر باستمرار

٥. تنظيف فرشاة الأسنان بعد استعمالها ووضعها في مكانها المخصص لها واستبدالها كل ٦ أشهر.

س: ما فائدة تسريح الشعر؟

ج: يعمل على تنشيط الدورة الدموية مما يؤدي إلى زيادة تدفق الدم إلى جذور الشعر وتغذيته، وهو مهم لصحة الشعر وجماله

س: ما الطريقة الصحيحة لتمشيط الشعر؟

١. اختيار المشط أو الفرشاة المناسبة

٢. نبدأ من مؤخرة الرأس ببطء لتقليل التشابك

٣. وإذا كان طويلاً نبدأ بأطرافه ثم الوسط ثم الجانبين والجزء القريب من فروة الرأس

٤. وضع منشفة أو فوطة حول الركبتين والكتفين (للشعر الطويل)

٥. تمشيط الشعر بعيدًا عن أمكنة تناول الطعام

٦. تنظيف الفرشاة وتعقيمها

س: اذكر ثلاثة من إجراءات العناية بالمظهر الشخصي

١. الاستحمام وشطف الشعر بالماء والصابون

٢. تمشيط الشعر باستخدام مشط الشعر المناسب

٣. تنظيف الأسنان بواسطة فرشاة الأسنان والمعجون

تنبيه: يفرق الطالب بين إرشادات وطرائق العناية بالأدوات الشخصية، وبين إجراءات العناية بالمظاهر الشخصي

س: بين أهم الممارسات والأنشطة الصحيحة في الحياة اليومية

١. الاقتصاد في استهلاك الماء في أثناء تنظيف اليدين والأسنان
٢. استخدام منشفة خاصة وإعادتها لمكانها المخصص
٣. الالتزام بتنظيف المغسلة بعد انتهاء غسل اليدين والوجه والقدمين
٤. غسل الشعر وشطفه جيدا بالماء الفاتر بعد تنظيفه بالصابون
٥. تنظيف الأسنان بصورة صحيحة وبتأن من دون استعجال

س: اذكر أمثلة على سلوكيات خاطئة تتعلق باستخدام أدوات العناية الشخصية

١. الإسراف في استخدام معجون الأسنان وعدم وضعه في مكانه المخصص
٢. قص الأظافر على الأرض أو في أماكن تناول الطعام
٣. تمشيط الشعر في أماكن تناول الطعام
٤. الإسراف في استخدام الماء أثناء غسل اليدين أو تنظيف الأسنان
٥. عدم وضع المنشفة في مكانها المخصص

تنبيه: السلوكيات الخاطئة يتم حفظها غالبا بتذكر الممارسات والأنشطة الصحيحة اليومية

س: اذكر المخاطر الناجمة من عدم المحافظة على مواد وأدوات العناية الشخصية

١. عدم وضعها في مكانها المخصص يعرضها لعبث الأطفال وتلفها وللملوثات الضارة
٢. الاستخدام بطريقة خاطئة يؤدي لبعض الإصابات مثل: مقص الأظافر
٣. تتعرض للجراثيم إذا لم يتم تعقيمها وتنظيفها

س: علل: تنظيف الأسنان بفرشاة الأسنان أكثر من مرة يوميا

ج: للحفاظ على الأسنان وسلامتها ومنعها من التسوس وحمايتها من الجراثيم ولتبقى بيضاء جميلة

س: علل: شطف الشعر والجسم جيدا من الصابون بعد الاستحمام

ج: حتى لا تبقى أية بقايا صابون على الشعر والجسم التي تسبب الجفاف وتهيج الجلد

س: علل: استخدام مقص الأظافر بحذر

ج: حتى لا يتعرض المستخدم للأذى والجرح

س: املأ الفراغ بما هو مناسب في العبارات الآتية:

أ - من مواد العناية بالمظهر الشخصي وأدواتها الخاصة:

١. مقص الأظافر ٢. فرشاة الأسنان

ب - تستخدم علاقة الملابس في تعليق الملابس في خزانة الملابس
ج - يستعمل المشط لتمشيط الشعر

س: ضع إشارة (√) إزاء العبارة الصحيحة وإشارة (x) إزاء العبارة الخطأ فيما يأتي:
أ- تعد فرشاة الأسنان من أدوات العناية الخاصة بالفرد (√)
ب- أستخدم المنديل الورقي في تنظيف الأنف (√)
ج- أحرص على قص أظفري يوميًا (x)
د- أغسل يدي قبل تناول الطعام وبعده (√)
هـ- أحرص على عدم الإسراف بالماء عند استخدام الحنفية (√)

س: إذا شاهدت أحد أفراد أسرتك يحاول استخدام فرشاة الأسنان خاصتك، فبماذا تنصحه؟
أنصحه بعدم فعل ذلك؛ لأن فرشاة الأسنان من أدوات العناية الشخصية الخاصة بالفرد ولا يجوز استخدامها من قبل شخص آخر؛ لأنه قد تنتقل الجراثيم أو الأمراض المعدية

جدولة ب مواد وأدوات العناية الخاصة بالمظهر الشخصي واستخداماتها

تمشيط الشعر	مشط
تعليق الملابس في خزانة الملابس	علاقة ملابس
تنظيف الأسنان	فرشاة ومعجون أسنان
قص الأظافر	مقص أظافر
تلميع وتنظيف الحذاء	ملمع أو فرشاة أحذية

الوحدة الرابعة: التسوق

س: ما المقصود بالسوق؟

ج: المكان المخصص للبيع والشراء، حيث يجتمع فيه كل من البائعين الذين يعرضون بضاعتهم والمشتريين الذين الراغبين في شراء البضائع

س: ما الإجراءات الواجب مراعاتها للحصول على سلعة بجودة عالية وسعر مناسب؟

- اختيار السلعة: (قبل الشراء) بالبحث عنها في أكثر من متجر وتفحصها جيداً
- الشراء بالنقود: بدفع المبلغ المناسب ثمنًا للسلعة

س: ما الإجراءات الواجب اتباعها قبل عملية الشراء؟

- صلاحية السلعة: التحقق من صلاحيتها باستخدام حاسة النظر والشم واللمس
- بيانات السلعة: معرفة بيانات السلعة أي مكوناتها المدونة على غلاف السلعة الخارجي
- بلد المنشأ: معرفة اسم البلد المصنع للسلعة وهو مدون على غلاف السلعة

س: ما الإجراءات التي يتبعها المشتري ليدفع ثمنًا مناسبًا للسلعة؟

أو كيف يكون المشتري ماهرًا في عملية الشراء؟

١. سؤال أكثر من بائع عن ثمن السلعة المطلوبة
٢. مساومة البائع للحصول على أقل سعر للسلعة المطلوبة
٣. عد المبلغ المتبقي الذي يعيده البائع

س: علل: الاقتصاد في عملية استهلاك السلع ضروري

١. لادخار النقود للحاجة والتدريب على عدم التبذير

٢. قد تنتهي صلاحية تلك السلع قبل استهلاكها

س: علل: وجوب قراءة البيانات المدونة على السلعة قبل شرائها

١. للتأكد من تاريخ إنتاج وانتهاء صلاحية السلعة
٢. معرفة مكوناتها قبل شرائها فهذه المواد قد تؤثر سلبيًا أو إيجابًا على صحة الإنسان
٣. معرفة بلد المنشأ للسلعة
٤. معرفة سعرها
٥. معرفة طريقة الاستخدام ووزن السلعة

س: ما المقصود ببيانات السلعة؟

ج: البيانات التي تحوي مكونات السلعة، ووزن السلعة، وطريقة الاستخدام إن وجدت، وبلد المنشأ، وتاريخ الإنتاج والانتهاء لصلاحية السلعة

س: ماذا تحوي بيانات السلعة؟

ج: مذكور في التعريف

س: ما المقصود بمكونات السلعة؟

ج: المواد التي تدخل في تصنيعها وتؤثر سلبيًا أو إيجابًا في صحة الإنسان، وتشير لوزن السلعة.

س: اذكر ثلاثة من الإجراءات الواجب عملها قبل شراء الخضراوات والفواكه

١. تفقد شكلها الخارجي بحاسة النظر والشم واللمس

٢. التحقق من عدم إصابتها بالحشرات أو العفن

٣. التأكد من وزنها عند الشراء

س: اذكر إجراءات واجب عملها قبل شراء المعلبات

١. تفحصها بالنظر إلى شكلها الخارجي والتحقق من سلامة السلعة وخلوها من عيوب:

الانتفاخ والصدأ، والثقب والانبعاج

٢. التأكد من تاريخ إنتاجها وتاريخ انتهاء صلاحيتها

س: كيف تتفحص البقول أو الحبوب قبل شرائها؟

ج: التأكد من خلوها من الحشرات

س: كيف تتفحص القماش أو الملابس قبل الشراء؟

ج: ١- ملاحظة نوع القماش ٢- جودة الخياطة ٣- بلد المنشأ

س: ضع إشارة (٧) إزاء العبارة الصحيحة وإشارة (x) إزاء العبارة الخطأ فيما يأتي:

أ- يضع قاسم النقود التي يرجعها البائع بعد الشراء في جيبه من غير عدّ (x)

ب- اشترت سارة معلبات من دون الانتباه لمدة صلاحيتها (x)

ج- يمتنع محمد عن شراء الأغذية المعروضة تحت أشعة الشمس (٧)

د- اشترى محمود مصباحًا من دون أن يجربه عند البائع (x)

الوحدة الخامسة: الخضراوات

س: عرّف الخضراوات

ج: نباتات عشبية أغلبها حولي (يعيش سنة واحدة) يُزرع موسمًا واحدًا، وقليل منها يبقى في الأرض حولين (أكثر من عام) وتختلف فيما بينها في الجزء الذي يستفيد منه الإنسان في التغذية

س: بيّن فوائد (الأهمية الغذائية) للخضراوات

١. الكثير من الخضراوات خاصة الورقية تزود الجسم بالمعادن، مثل: الحديد

والكالسيوم، والفيتامينات والألياف

٢. بعض الخضراوات مصدر مهم للمواد الكربوهيدراتية، مثل: البطاطا

٣. الخضراوات البقولية مصدر مهم للبروتينات

٤. تحافظ على رشاقة الجسم فالإكثار منها لا يسبب السمنة أو زيادة الوزن

س: علل: الإكثار من الخضراوات لا يسبب السمنة أو زيادة الوزن

ج: نظرًا لانخفاض نسبة الدهون فيها

جدولة خضراوات حسب طريقة أكلها (نيئة، مطبوخة، نيئة ومطبوخة معا)

خضراوات تؤكل نيئة	خضراوات تؤكل مطبوخة	خضراوات تؤكل نيئة ومطبوخة
الجرجير	الباذنجان	الجزر
الفجل	البطاطا	الطماطم
الخيار	الكوسا	الفلفل
الخس	البروكلي	البصل

جدولة خضراوات حسب موسم إنتاجها (صيفية، شتوية)

خضراوات صيفية	خضراوات شتوية
باميا	ملفوف
فلفل	قرنبيط
طماطم	بطاطا
بازنجان	فجل
كوسا	بصل

جدولة خضراوات حسب الجزء الذي يؤكل منها

ورقية	جذرية	ساقية	زهريّة	ثمريّة	بصلية	بذرية
خس	فجل	الهليون	قرنبيط، بروكلي	فلفل، باميا، طماطم	بصل	بازيلاء

تنبيه: يحفظ الطالب الأمثلة المذكورة في الجداول

- س:** ضع إشارة (V) إزاء العبارة الصحيحة وإشارة (x) إزاء العبارة الخطأ فيما يأتي:
- تعد الخضراوات من الأطعمة التي يجب تناولها بصورة يومية (V)
 - البقدونس من الخضراوات الغنية بالكربوهيدرات (x)
 - من الخضراوات التي تؤكل ثمارها البازيلاء (x)
 - تُصنّف الزهرة من الخضراوات الشتوية؛ وذلك تبعاً لموسم إنتاجها (V)
 - تعد البندورة من الخضراوات التي تؤكل نيئة او مطبوخة معاً (V)

الوحدة السادسة: الطعام والشراب

- س:** ما أهمية الأدوات والأواني المنزلية التي تستخدم في تحضير الطعام والشراب؟
- ج:** توفر الوقت والجهد في أثناء إعداد الطعام والشراب

س: اذكر أقسام أدوات وتجهيزات الطعام والشراب

١. أدوات وتجهيزات خاصة بتحضير الطعام والشراب، وأقسامها:

أ- أدوات وتجهيزات كبيرة ب- أدوات وتجهيزات صغيرة

٢. أدوات وتجهيزات خاصة بخدمة الطعام والشراب: وأقسامها:

أ- معدات خدمة الطعام ولوازمها ب- أدوات المائدة

- س:** علل تختلف أدوات وتجهيزات تحضير الطعام والشراب من حيث الحجم والشكل والعدد

١. تبعاً للمكان: منزل أو مطعم أو فندق

٢. وبسبب الطعام الذي سيُحضّر بواسطتها

س: ما أنواع الأدوات والتجهيزات الخاصة بتحضير الطعام والشراب؟ مع أمثلة عليها

١. الأدوات والتجهيزات الكبيرة، مثل:

- أ- الثلاجات والمجمدات
- ب- أحواض غسل الفواكه والخضار
- ج- طناجر الطهو المتعددة سواء ضغط أو عادي
- د- طاولات التحضير والتقطيع
- هـ- الغازات والأفران

٢. الأدوات والتجهيزات الصغيرة، مثل:

- أ- محضرة الطعام كالخلاط والعجانة وخفاقة البيض
- ب- آلة تقطيع اللحوم وفرمها
- ج- سخان الماء الكهربائي الخاص بتحضير الأثرية الساخنة
- د- المصافي المتعددة الحجم والأنواع
- هـ- السكاكين المختلفة: كالتقطيع والتششير
- و- المغارف والملاعق الكبيرة والشوك الكبيرة للسكب.

س: ما أنواع الأدوات والتجهيزات الخاصة بخدمة الطعام والشراب؟ مع أمثلة عليها

١. معدات خدمة الطعام ولوازمها، مثل:

- أ- الطاولات والكراسي المختلفة
- ب- الصواني مختلفة الأحجام والأشكال الدائرية والمستطيلة
- ج- البياضات والشراشف

٢. أدوات المائدة: ويجب أن تناسب الأطعمة المقدمة، مثل:

- أ- الفضيات المتعددة، مثل: الملاعق والسكاكين والشوك
- ب- أواني التقديم المتعددة، مثل: الصحون والسكريات والفناجين
- ج- الزجاجيات، مثل: الكؤوس.

س: لماذا تستخدم الفنادق والمطاعم السياحية الأساليب الحديثة في إعداد مائدة الطعام؟

ج: ١- لإرضاء الضيوف ٢- توفير سبل الراحة لهم فلا يبذلون الجهد أو يزعجون الآخرين للحصول على ما يريدون.

س: علل: يجب الالتزام بتعليمات النظافة أثناء إعداد الطعام والشراب وتقديمهما

١. حفاظًا على سلامة الضيوف

٢. منعًا لتكاثر الميكروبات

٣. منعًا لانبعاث الروائح

س: عدّد الإجراءات أو التعليمات الواجب اتباعها عند تنظيف وتقديم أدوات وتجهيزات الطعام والشراب

١. استعمال مواد التنظيف المناسبة
 ٢. ارتداء القفازين لحماية اليدين
 ٣. مراعاة الحيطة والحذر عند غسل الزجاجيات وتلميعها، لتجنب الجروح والإصابات
 ٤. وضع الأدوات جميعاً في أمكنتها المخصصة بعد عملية التنظيف
- س: ماذا ينتج عن الممارسات الخطأ وعدم الالتزام بالقواعد المتبعة في أثناء إعداد الطعام وتناوله؟**

١. يؤثر سلبيًا على الأفراد بانتقال الأمراض نتيجة الإهمال بالنظافة الشخصية
٢. يسبب الشعور بالضيق والانزعاج للآخرين
٣. يعزف الآخرون عن تناول الطعام

س: عدّد أهم الممارسات الخاطئة (غير الصحيحة) أثناء إعداد الطعام أو تناوله

١. عدم غسل اليدين قبل إعداد الطعام
٢. استعمال الأداة غير المناسبة في العمل
٣. تناول الطعام بسرعة وعدم مضغه جيداً
٤. إصدار صوت في أثناء مضغ الطعام أو شرب الحساء
٥. التحدث بصوت مرتفع في أثناء تناول الطعام
٦. سكب كمية طعام زائدة على الحاجة

س: اذكر ثلاثة من السلوكيات الصحيحة المتبعة في أثناء تناول الطعام

ج: يعكس الطالب إجابات السؤال السابق، كالتالي

١. غسل اليدين قبل تناول الطعام وبعده
٢. تناول الطعام ببطء ومضغه جيداً
٣. التحدث بصوت منخفض في أثناء تناول الطعام

تنبيه: يفرق الطالب بين القواعد والإجراءات أو الممارسات الخطأ عند تنظيف الأدوات وتقديمها، وتلك التي تحدث أثناء إعداد الطعام وتناوله

س: ضع إشارة (V) إزاء العبارة الصحيحة وإشارة (x) إزاء العبارة الخطأ فيما يأتي:

- أ- البسملة من السلوكيات الصحيحة التي يلتزم بها المرء قبل بدء تناول الطعام (V)
- ب- من المواصفات التي ينبغي مراعاتها في عملية الاختيار وشراء الأثاث والأدوات الخاصة بالمطعم: المتانة، السعر، والتصميم المناسب (V) **((مهم أن يحفظها الطالب))**
- ج- يتعين على المرء إصدار صوت عال في أثناء مضغ الطعام (x)
- د- الطاومات والكراسي هي من معدات خدمة الطعام ولوازمها (V)
- هـ- توضع الكؤوس والفضيات والصحون بعضها مع بعض في أثناء تنظيف الأطباق (x)

س: حدّد الإجابة الصحيحة فيما يأتي:

(١) من الأدوات والتجهيزات الكبيرة المستخدمة في خدمة الطعام:
أ- السكاكين ب- الثلاجات والمجمدات ج- الكؤوس الزجاجية د- البياضات

(٢) من أدوات المائدة المستخدمة:

أ- الغازات والأفران ب- صواني التحمير ج- الفضيات د- الطناجر
(٣) من الممارسات الخطأ في أثناء إعداد الطعام وتناوله:

أ- عدم غسل اليدين جيداً قبل التحضير

ب- استعمال الأداة غير المناسبة في العمل

ج- سكب كمية طعام تزيد على الحاجة

د- جميع ما ذكر

(٤) من أهم التجهيزات الكبيرة التي تستخدم في تقديم الطعام:

أ- حوض غسيل الخضراوات والفواكه

ب- الأفران الكبيرة

ج- آلة تقطيع اللحوم

د- الطاولات والكراسي

الوحدة السابعة: العناية بنظافة المنزل

س: ما أهمية أدوات ومواد تنظيف المنزل؟

ج: ١- لها دور فاعل في تسهيل عمليات التنظيف ٢- توفر الوقت والجهد في التنظيف

س: اذكر أنواع أدوات تنظيف المنزل، وأمثلة عليها

١. أداة مسح الغبار الذي يعلق بالأثاث ومرافق المنزل: ريش التنظيف، ملحقات المكنسة الكهربائية، فوطة

٢. أداة تنظيف الأرضيات وكنسها: المكنسة اليدوية، المكنسة الكهربائية

٣. أداة جمع الأوساخ والنفايات: المجروط

٤. أداة قشط الأرضيات ومسح الماء عنها وتجفيفها: القشاة، وممسحة الأرض اليدوية

س: اذكر أنواعاً من مواد تنظيف المنزل

ج: سائل الجلي، مسحوق الغسيل، معقم الأرضيات...

س: اذكر بعض طرق تنظيف المنزل

ج: ١- تنظيف الأرضيات ٢- مسح الغبار

س: عدّد إرشادات عامة للتعامل مع مواد التنظيف، أو قواعد الصحة والسلامة

١. حفظ مواد التنظيف والمطهرات بعيداً عن متناول أيدي الأطفال
٢. ارتداء القفازين أثناء استخدام مواد التنظيف: للمحافظة على اليدين
٣. التخلص من عبوات المنظفات الفارغة بصورة آمنة
٤. تجنب استنشاق الروائح المتطايرة من موادالتنظيف
٥. استعمال الكمية المناسبة في موادالتنظيف في عمليةالتنظيف
٦. عدم سكب موادالتنظيف على الملابس أثناء استعمالها
٧. نقل أي مواد غذائية بعيدا عن المكان المراد تنظيفه
٨. غسل اليدين بالماء والصابون بعد انتهاء التنظيف
٩. زيارة الطبيب في حالة ظهور أي مضاعفات صحية ناجمة عن استعمال المنظفات

س: اذكر سلوكات خطأ في أثناء استخدام مواد التنظيف

ج: يعكس الطالب إجابات السؤال السابق، مثل:

١. المنظفات قريبة من متناول أيدي الأطفال
٢. عدم لبس القفازين أثناء استخدام مواد التنظيف
٣. الاحتفاظ بعبوات التنظيف الفارغة أو التخلص منها بحرقها

س: اذكر أثر سوء استخدام مواد التنظيف في الجسم والملابس

١. جفاف الجلد وتشققه

٢. الصداع

٣. الإضرار بالجهاز التنفسي

٤. تغير لون الملابس

س: علل يجب التعرف على نوع الأرضيات قبل بدء التنظيف

ج: لأنه قد تكون الأرضية مصنوعة من البلاط أو الرخام أو السيراميك أو الخشب (الباركيه) ولكل نوع طريقة خاصة في التنظيف

س: وضح طريقة وخطوات تنظيف الأرضيات

١. مراعاة تعليمات الصحة والسلامة بارتداء القفازين ولباس العمل وتجهيز الأدوات المناسبة

٢. فتح النوافذ قبل البدء بكنس الغرفة

٣. غمس المكنسة بالماء لتجنب إثارة الغبار وانتشاره في المنزل

٤. الكنس من داخل الغرفة ومن الزوايا البعيدة إلى خارج الغرفة باتجاه الباب

٥. جمع النفايات بوساطة المجرود ووضعها في سلة المهملات

٦. تنظيف الأدوات جيدا وإعادتها لمكانها المخصص ثم غسل اليدين

تنبيه: هذه الخطوات لتمارين عملي، إذا لم يطلبه الأستاذ ضمن المادة النظرية للامتحان فلا داعي له

س: وضح طريقة أو خطوات مسح الغبار في المنزل

١. مراعاة تعليمات الصحة والسلامة مثل ارتداء لباس العمل وتجهيز الأدوات ووضع كمامة في حالة التحسس من الغبار
٢. فتح النوافذ قبل البدء بمسح الغبار
٣. استعمال الفوطة وجمع أطرافها نحو الوسط لمنع انتشار الغبار
٤. إزالة الغبار من الأعلى إلى الأسفل في الأثاث
٥. تنظيف الأدوات المستخدمة وإعادتها لمكانها ثم غسل اليدين

تنبيه: هذه الخطوات لتمارين عملي، إذا لم يطلبه الأستاذ ضمن المادة النظرية للامتحان فلا داعي له

س: وضح طريقة مسح الأرضيات

١. مراعاة تعليمات الصحة والسلامة
٢. كنس الأرض ثم وضعة كمية مناسبة في الماء في دلو
٣. إضافة الصابون السائل ومعقم الأرضيات وخلطه بالماء
٤. سكب الخليط على الأرض وفركه باستخدام المكنسة ثم مسحه وإزالة الماء بالقشاشة
٥. تجفيف الأرضية باستخدام الممسحة
٦. تنظيف الأدوات وإعادتها لمكانها ثم غسل اليدين

تنبيه: هذه الخطوات لتمارين عملي، إذا لم يطلبه الأستاذ ضمن المادة النظرية للامتحان فلا داعي له

س: املأ الفراغ باسم الأداة المناسبة لكل من العمليات الآتية:

- ١- الأداة التي تستخدم في تنظيف الأرضيات هي مكنسة
 - ٢- الأداة التي تستخدم في مسح الغبار هي فوطة قطنية ناعمة
 - ٣- الأداة التي تستخدم في جمع الأوساخ والنفائات هي مجرود
- س:** ضع إشارة (V) إزاء العبارة الصحيحة وإشارة (X) إزاء العبارة الخاطئة فيما يأتي:
- ١- أتخلص من عبوات التنظيف الفارغة بحرقها (X)
 - ٢- أستعمل ريشة التنظيف لإزالة الغبار العالق على الأثاث (V)
 - ٣- أحفظ مواد التنظيف في الرفوف العليا من الخزانة (V)

س: ما رأيك في السلوكات والممارسات الآتية:

- ١- طفل يحاول العبث بمواد التنظيف.
- ج: سلوك خطأ، يجب إبعاد الطفل عن مواد التنظيف لسلامته، ووضعها في مكان مرتفع.
- ٢- رمي شخص عبوات تنظيف فارغة على قارعة الطريق.
- ج: سلوك خطأ، يجب التخلص منها بوضعها في سلة المهملات.
- ٣- سكب بعض الطلبة مواد تنظيف على أرضية غرفة الصف.
- ج: سلوك خطأ، يجب إزالتها عن أرضية غرفة الصف واتباع إرشادات الوقاية أثناء ذلك.

س: أكمل الفراغات فيما يأتي:

- ١- يجب أن أتخلص من عبوات التنظيف الفارغة بصورة **آمنة**
- ٢- من أضرار سوء استخدام مواد التنظيف **جفاف** الجلد
- ٣- يجب حفظ مواد التنظيف والمطهرات بعيداً عن متناول أيدي **الأطفال**
- ٤- **النظافة** من الإيمان
- ٥- في حال وجود تحسس من الغبار يجب وضع **كمامة**
- ٦- أرتدي **قفازين** قبل استخدام مواد التنظيف
- ٧- يجب فتح **نافذة** الغرفة قبل البدء بعملية الكنس
- ٨- أستخدم **مجروود** لجمع النفايات بعد الكنس
- ٩- لإزالة الماء عن الأرضية يجب استخدام **قاشطة**
- ١٠- لا بد من قراءة **تعليمات** الاستخدام المدونة على مواد التنظيف لاختيار المناسب منها.

تم بحمد الله

التلخيص شامل وفيه حل أسئلة الدروس
ويفضل الرجوع لاختيارات أستاذ المادة وللكتاب