مهـــارات إدارة الأســـرة و ريـــادة الأعمـــال

الصف الأول الإعدادي

كتاب الطالب

الفصل الدراسي الأول

٢٠٢٤م - ٢٠٢٥م

مهارات إدارة الأسرة
وريادة الأعمال

كتاب الطالب

الصف الأول الإعدادي

الفصل الدراسي الأول

٢٠٢٤م/ ٢٠٢٥م

مذكرات جاهزة
mozkratgahza.com

لجنة إعداد الكتاب

أ.د/ وسام علي جلبط
أستاذ بقسم الاقتصاد المنزلى التربوي
كليه الاقتصاد المنزلى
جامعة الازهر

أ./ رانيا ابراهيم قرني
مدير تنمية مادة الاقتصاد المنزلى
بديوان عام وزارة التربية والتعليم
والتعليم الفني

د./ نهاد شفيق قنديل
خبير مناهج الاقتصاد المنزلى
الإدارة العامة لتخطيط
وصياغة المناهج

د./ رهام محمود رضوان
كبير معلمين ماده الاقتصاد المنزلي
إدارة الشيخ زايد التعليمية

أ./ ايمان سليمان ابراهيم
اخصائى تعليم اول أ بمكتب مدير
تنمية مادة الاقتصاد المنزلي

إشراف

رئيس الإدارة المركزية لتطوير المناهج

د./ أكرم حسن

مذكرات جاهزة
mozkratgahza.com

محتويات الكتاب

الموضوع	رقم الصفحة
مقدمة الكتاب	٥
الوحدة الأولى: الأسرة وريادة الأعمال	**٦**
الدرس الأول: أسرتي ومجتمعي	٧
الدرس الثاني: صحتي واهتماماتي (مرحلة المراهقة)	١٠
الدرس الثالث: رواد المستقبل	١٤
الدرس الرابع: مشروعي الصغير(منتجات من التمور)	١٨
الوحدة الثانية: فكرتي لمشروعي	**٢٢**
الدرس الأول: التطريز اليدوي	٢٣
الدرس الثاني: استثمر مهاراتك	٢٩
الدرس الثالث: صحتي في غذائي	٣٣
الدرس الرابع: الشيف الصغير (تطبيق صنف حلو أو حادق)	٣٨
الوحدة الثالثة: مشروعي الصغير	**٤٣**
الدرس الأول: تخير مشروعك	٤٤
الدرس الثاني: سوق مشروعك	٤٧
مراجع يستعين بها الطالب	٥١
دون ما أعجبك في الكتاب	٥٢

مذكرات جاهزة
mozkratgahza.com

مقدمة الكتاب

يعتبر كتاب» إدارة الحياة الأسرية وريادة الأعمال» من الكتب التي لايمكن الاستغناء عنها؛ لما يشتمل عليه من مختلف موضوعات علوم الحياه الأسرية؛ فالأسرة هي اللبنة الأولي لبناء وصلاح المجتمع، لذا كان عليك عزيزي الطالب/ عزيزتي الطالبة العديد من المسئوليات نحو أسركم، ومجتمعكم المدرسي، وكذا البيئة المحيطة باختلاف ثقافاتها، وعاداتها، وتقاليدها، والتي تعكس الهوية، والتنوع الثقافي الثري، في مختلف المجالات الحياتية؛ مثل كتابنا هذا العام بما يشتمل عليه من موضوعات تمس حياتكم الواقعية؛ فقد مر مؤلفو ذلك الكتاب بالعديد من مراحل التفكير، والتأمل للبحث عن كيفية التأكيد علي أهمية تمسك طلابنا للمرحلة الإعدادية بالهوية الثقافية، والعادات والتقاليد، والموروثات التي إن دلت فإنما تدل علي أصالة، وعراقة حضارتنا، وضرورة مواجهة كافة الطفرات التي تحاول طمس تلك الهوية تحت مسمي مواكبة العصر؛ فياطلاب الحاضر، وشباب المستقبل كلنا فخر بهويتنا، وأمل في تحمل مسئولية دعم الاستقرار، والعمل علي البناء، وتحقيق الإنتاجية، والسلام في مجتمعاتنا.

وهنا جاء فكر إعادة صياغة موضوعات الاقتصاد المنزلي؛ في ثوبها الجديد من خلال كتاب «إدارة الحياة الأسرية وريادة الأعمال»؛ لما في ذلك من التأكيد علي الممارسات، والمهارات، التي ترتبط ارتباطًا وثيقًا بمتطلبات العصر؛ والتغيرات المتلاحقة في ريادة الأعمال؛ مما يحتم علينا أن نتبنى مسار مهني في ضوء ميولنا، واتجاهاتنا ليكون لنا دور فاعل منذ تلك الفئة العمرية(مرحلة المراهقة)؛ في خلق جيل قادر على مواكبة سوق العمل، وتحقيق المنافسة، والريادة المحلية، والإقليميه، وصولاً للعالمية بين الدول المختلفة؛ في ضوء التكامل بين مجالات الاقتصاد المنزلي المختلفة)العلاقات الأسرية وسلامة المجتمع، والأمومة والطفولة، وإدارة موارد الأسرة والمستهلك، والصحة الغذائية وعلوم الأطعمة، والتذوق الملبسي والمشغولات اليدوية، وتأثيث المسكن وتجميله)؛ بما يحقق التطور، والبناء لمجتمعنا، وتم صياغة كتاب الطالب في ضوء ثلاث وحدات دراسية في الفصل الدراسي الأول؛ متمثلة في:

الوحدة الأولي: الأسرة وريادة الأعمال.

الوحدة الثانية: فكرتي لمشروعي

الوحدة الثالثة: مشروعي الصغير

بحيث تشتمل هذه الوحدات على عدد من الموضوعات التي تهتم بسبل تحقيق الاستقرار الأسري، وتأثير ذلك على بناء المجتمع؛ في ضوء العديد من المشروعات الصغيرة؛ المحققة للإنتاجية في مجالات التغذية، والمشغولات الفنية البسيطة، بما يتناسب مع المرحلة العمرية لطلاب الصف الأول الإعدادي.

مع خالص تمنياتنا لطلابنا؛ بدوام التوفيق في تحقيق مسار مهني مواكب للفكر الريادي الذي نسعي لامتلاكه وتوظيفه في مجتمعاتنا، ولمصرنا الحبيبة النمو والرخاء.

والله تعالى الموفق،،،

مذكرات جاهزة
mozkratgahza.com

الوحدة الأولي

أسرتي وريادة الأعمال

مقدمة الوحدة:

تهتم الوحدة بالتعريف بالاستقرار الأسري؛ وانعكاسه علي المجتمع، ودور كل فرد ومسئولياته في ضوء قدراته، نحو تحقيق ذلك، والتطرق للعديد من الممارسات الحياتية التي تدعم دور الفرد في تلك المرحلة العمرية «مرحلة المراهقة» بما لها من مظاهر ومتطلبات للنمو؛ تتطلب دور للفرد، يتحمل فيه مسئوليته نحو نفسه، وأسرته ومجتمعه؛ وترجمة ذلك الدور من خلال فكر ريادي يطبقه في مختلف مجالات علوم الحياة الأسرية.

دروس الوحدة:

١ـ أسرتي ومجتمعي

٢ـ صحتي واهتماماتي

٣ـ رواد المستقبل

٤ـ مشروعي الصغير(منتجات من التمور)

القضايا والتحديات:

الوعي البيئي ــ الوعي المائي ــ التواصل ــ تكنولوجيا المعلومات والاتصالات ــ ريادة الأعمال ــ التفكير الناقد.

القيم الضمنية:

احترام العمل اليدوي ــ المثابرة ــ المرونة ــ المسئولية ــ التعاون.

بعض الرموز التوضيحية بالوحدة ومدلولها:

تمهيد للدرس

أهداف الدرس

ابحث وتعلم

ناقش واستنتج

فكر وتواصل

أنشطة وممارسات

معلومه تهمك

مشروعى الصغير

شكر واجب

قيم معلوماتك

تعاون لإثراء معلوماتك

مذكرات جاهزة
mozkratgahza.com

الدرس الأول

أسرتي ومجتمعي

نواتج التعلم المستهدفة

في نهاية الدرس يكون الطالب قادرًا على أن:

- يشرح مفهوم الأسرة كأساس لبناء، وسلامة المجتمع.
- يؤدي أدوارًا تعزز الاستقرار الأسري.
- يمارس سلوكيات حياتية تدعم التعاون مع الآخرين.

القضايا والتحديات

- الوعى البيئي
- الوعي الصحي
- الوعي السياحي

القيم الضمنية

- التعاون
- احترام الخصوصية

تمهيد:

الأسرة هي اللبنة الأولي لبناء المجتمع وأساس لسلامته، وكذلك المحققة لاستقراره؛ فكل منا له دور في أسرته، سواء أكانت «أسرة نووية» تتكون من أب، وأم، وأبناء يعيشون معًا؛ أو«أسرة ممتدة»، تضم العديد من الأقارب مثل الأجداد، والخالات، والعمات، والأعمام..... الخ؛ فهم يشكلون عائلة يعيشون معًا، ويحترمون الخصوصية فيما بينهم، وعند طلب أحد أفراد الأسرة المساعدة؛ يتعاونون لتقديمها، وتوفير تلك الاحتياجات لجميع أفراد الأسرة من مأكل، وملبس، وتعليم، وصحة،.....الخ؛ فلكل فرد مسئوليات بالأسرة في ضوء قدراته؛ مما يدعم تحقيق الاستقرار الأسري؛ وينعكس علي استقرار المجتمع؛ خاصة في ظل تنوع بيئاتنا المصرية سواء أكانت(ريفية، وحضرية، وبدوية ...الخ)..

مذكرات جاهزة
mozkratgahza.com

ناقش واستنتج:

ناقش، عزيزى الطالب العبارات السابقة مع زملائك في مجموعات العمل، وحدد النقاط الرئيسة التي تم تناولها، ودونها فيما يلي:

.....

.....

.....

استنتج، مع زملائك أن تحقيق الاستقرار الأسري، ينعكس على استقرار المجتمع؛ وتنوع المسئوليات بين أفراد الأسرة في مُناخ أسرى تعاوني، يحترم أفراده الخصوصية فيما بينهم؛ فلا يشعر أفرادها بالعزلة عن بعضهم البعض؛ وبذلك تتعدد الخصائص المحققة للاستقرار الأسري؛ والتي منها:

١. التواصل، والمرونة بين أفراد الأسرة خاصة في المواقف الطارئة، والأزمات.
٢. الترابط بين أفراد الأسرة، وتفاعلهم مع بعضهم البعض، والتعبير عن مشاعرهم بوضوح وصراحة.
٣. التأكيد على العادات، والتقاليد، والموروثات التي تعكس ثقافة مجتمعاتنا الأصيلة، والتي تدعم تحقيق الاستقرار، والإنتاجية، والسلام؛ رغم تنوع بيئاتنا المصرية.

معلومة تهمك:

في ضوء ماسبق تناوله؛ فإن مفهوم الاستقرار الأسري يهتم بالتأكيد على أهمية العلاقات الأسرية الناجحة، والتي تعتمد على التفاعُل المستمر بين جميع أفراد الأسرة، من خلال تلبية مختلف الاحتياجات الاجتماعية، والصحية، والتعليمية، والثقافية ...الخ، اللازمة لتهيئة أفراد الأسرة باختلاف أعمارهم لحياة مستقبلية في مجتمع محقق للاستقرار، والإنتاجية، والسلام.

كما تتنوع مظاهر تحقيق الاستقرار الأسري؛ بتنوع مسئوليات الأفراد بالأسرة من خلال:

- تقديم الرعاية لأفراد الأسرة في مختلف الجوانب الاجتماعية، والصحية، والتعليمية..... الخ.
- المشاركة في تلبية مختلف متطلبات الأسرة في ضوء الموارد المتاحة.
- تعزيز مهارات الحوار، والتعاون، والاستماع للآخر.
- تأهيل الأبناء لمواجهة متطلبات الحياة العملية؛ ليصبحوا قادرين على بناء مجتمعهم.

فكروتواصل:

تمر الأسرة بمجموعة من المراحل بدءًا من (مرحلة تكوين الأسرة، ومرحلة ولادة الطفل الأول؛ والتي تتميز برعاية الأبناء، وتلبية متطلباتهم (صحيًا، وتعليميًا، واجتماعيًا، ...الخ)، وفى تلك المرحلة تحرص الأسرة على تربية أبناء يعتمدون منذ صغرهم على أنفسهم، في مختلف سلوكيات حياتهم اليومية، لتأهيلهم للمرحلة التالية، وهى مرحلة الشباب؛ حيث تجني الأسرة ثمار ما أكسبته لأبنائها منذ طفولتهم؛ وبعد ذلك تأتي المرحلة الأخيرة عندما يكبر الوالدان المكونان للأسرة؛ حينها يستكمل الأبناء المسيرة لتكوين الأسر الخاصة بهم؛ وهذه المراحل ينبغي أن تكون قائمة علي التعاون، والاحترام المتبادل بين أفراد الأسرة.

فكر في خصائص هذه المراحل؛ ثم تواصل مع زملائك في مجموعة العمل؛ وقم بتصميم «**شكل تخطيطى**» أو «**اسكتش مصور**» حول خصائص أحد تلك المراحل، وأهميتها من وجهة نظركم.

الشكل التخطيطي لمراحل تكوين الأسرة:

قيم معلوماتك: من خلال الإجابة علي الأسئلة التالية:

١. من الخصائص التي تدعم تحقيق الاستقرار داخل الأسرة ..... ، ..... .

٢. تتميز البيئات في مجتمعنا بالتنوع (بيئة ساحلية، وبدوية، وحضرية.....الخ، مما يدعم الاستقرار في المجتمع؛ ويؤكد على الهوية.وضح هذه العبارة.

تعاون لإثراء معلوماتك:

♥ تعاون مع زملائك في تجميع صور لمظاهر تحقيق الاستقرار داخل الأسرة، وضرورة تحمل كل فرد بالأسرة مسئولياته، لتدعيم ذلك.

الدرس الثانى

صحتي واهتماماتي
(مرحلة المراهقة)

نواتج التعلم المستهدفة

في نهاية الدرس يكون الطالب قادرًا على أن:

- يوضح مظاهر، ومتطلبات تحقيق النمو السليم في مرحلة المراهقة.
- يتبع مبادئ النظافة الشخصية؛ لتكوين عادات صحية كأسلوب حياه.
- يبحث عن الحلول العملية للمشكلات التى تواجهه فى مرحلة المراهقة من خلال مواقع بحثية موثقة.

القضايا والتحديات

- الوعى البيئي
- الوعي الصحي
- الوعي المائي

القيم الضمنية

- المرونة
- المسئولية

تمهيد:

تتميز كل مرحلة عمرية تمر بها الأسرة بالعديد من الخصائص التي تؤثر على الاستقرار الأسري بها، وتنعكس كذلك علي الاستقرار بالبيئة المحيطة سواء أكانت في مجتمع (المدرسة، والنادي،.....الخ)؛ مما ينبغي علينا التعرف علي مظاهر النمو، ومتطلباته لكل مرحلة عمرية؛ وهذا ماسنتطرق إليه في درسنا اليوم عن أحد تلك المراحل «مرحلة المراهقة»؛ فهي مرحلة الانتقال من الطفولة إلى البلوغ؛ بما تشتمل عليه من خصائص متنوعة تؤثر علي مظاهر النمو؛ وماتتطلبه من عادات صحية لابد من اتباعها كروتين يومي(اسلوب حياة)؛ وهذا ماسنناقشه من خلال المواقف الحياتية اليومية التي يمر بها المراهق؛ لنتوصل للسلوكيات، وأساليب التوافق المناسبة مع تلك المواقف، كما يمكننا الاستعانة بمواقع بحثية موثقة لتدعيم ذلك.

مذكرات جاهزة
mozkratgahza.com

ابحث وتعلم:

هيا بنا نستعرض بعض المواقع البحثية الموثقة؛ لمزيد من المعلومات عن خصائص المرحلة العمرية التي نمر بها (مرحلة المراهقة) وأساليب التوافق معها؛ دَون ما توصلت إليه من خصائص في نقاط:

.....

.....

.....

من خلال ما توصلنا إليه من معلومات؛ يمكننا التأكيد على عدد من تلك الخصائص في مجالات النمو لمرحلة المراهقة، وأهمية التوافق معها؛ والتي منها:

١. **النمو الجسمي:** يتأثر النمو الجسمي في مرحلة المراهقة بعوامل عديدة؛ من أهمها (الوراثة، ونوعية التغذية، البيئة ،وهرمونات النمو،...الخ)؛ لذا فمن الضروري تقبل التغيرات الجسمية المختلفة؛ والتوافق معها .

٢. **النمو العقلي:** ينمو الذكاء، والقدرات العقلية العليا، لذا فمن الضروري استثمار هذه القدرات في ايجاد حلول عملية لما نواجهه في حياتنا من مشكلات.

٣. **النمو الاجتماعي:** يهتم المراهق فى تلك المرحلة العمرية بالمسايرة الاجتماعية؛ أي المجاراه للأصدقاء ليحقق الانسجام مع الوسط الاجتماعي المحيط به؛ لذا فإنتقاء، وتكوين الصداقات لابد أن يكون تحت إشراف الوالدين؛ وضرورة التأكيد على تحمل المسئولية داخل الأسرة، والمدرسة في ضوء قدرات، واهتمامات المراهق.

٤. **النمو الانفعالي:** وهو ناتج عن تغيرات في الهرمونات المصاحبة للنمو، والتى تسبب عدم الاتزان الانفعالي؛ للحاجة للشعور بالاستقلال عن الوالدين، وفي نفس الوقت التقبل الاجتماعي، واكتساب ثِقَتهم؛ ولهذا السبب يجب أن تكون عزيزي الطالب في هذه الفترة متقبلًا لتوجيهات والديك، والمناقشة الهادئة للاقتناع بأسباب تلك التوجيهات.

مذكرات جاهزة
mozkratgahza.com

ناقش واستنتج:

ناقش مع زملائك في مجموعات العمل، متطلبات تلك المرحلة العمرية (مرحلة المراهقة) من احتياجات غذائية لابد من الحصول عليها يوميًا؛ لتتمتع أجسامنا بالصحة، والنشاط؛ وضرورة أن نحصل على تلك الاحتياجات من وجبات غذائية متوازنة، ومتكاملة بمختلف العناصر الغذائية لتحقيق النمو السليم؛ حدد عدد من تلك الأصناف، والوجبات الصحية ذات القيمة الغذائية المناسبة من (الكربوهيدرات، والبروتينات، والفيتامينات، والأملاح المعدنية، والدهون الصحية)، ودونها فيما يلي:

.....

.....

.....

استنتج؛ أنه من الضروري الاهتمام بالتغذية السليمة لتلبية متطلبات النمو لمرحلة المراهقة؛ واتباع روتين صحي نلتزم بتطبيقه يوميًا؛ يترتب عليه ظهور مظاهر النمو المناسبة لتلك المرحلة العمرية؛ والتي تختلف من فرد لآخر في ضوء العديد من العوامل سواء أكانت(وراثية، وبيئية، ونفسية.. الخ.)

معلومة تهمك:

ضرورة اتباع نظام غذائي متوازن؛ لتزويد الجسم بالعناصر الغذائية الأساسية لتحقيق متطلبات النمو لتلك المرحلة العمرية (مرحلة المراهقة)؛ والاهتمام بالنظافة الشخصية كروتين يومي في ضوء متطلبات مظاهر النمو، التي تحتم علينا الاهتمام بصحة، ونظافة أجسامنا للتمتع بصحة جيدة، وها هي عدد من النصائح حول تلك المبادئ الهامة:

- √ تناول وجبة الإفطار فى الصباح الباكر، لتنشيط العمليات الحيوية بالجسم.
- √ النظافة الشخصية، عامل مهم في الحفاظ على الصحة العامة، والوقاية من الأمراض.
- √ ممارسة التمرينات الرياضية؛ للحفاظ على نمط حياة نشيط، والتقليل من الإجهاد، والتوتر.
- √ الاستحمام مرة واحدة على الأقل يوميًا؛ واستبدال الملابس بعد ممارسة الرياضة؛ حيث إن العرق قد يؤدي إلى تراكم البكتيريا، وظهور رائحة غير مستحبة.
- √ تجنب ارتداء الملابس الضيقة، والضاغطة؛ واختيار الملابس القطنية؛ لأنها تسمح بتدفق الهواء، وتقلل من تراكم الرطوبة، والبكتيريا.

مذكرات جاهزة
mozkratgahza.com

فكروتواصل:

هيا بنا نفكر في سلوكياتنا تجاه أحد المواقف الحياتية التي تواجهنا في تلك المرحلة العمرية «مرحلة المراهقة»؛ دون أحد تلك المواقف، وأساليب التوافق معها من وجهة نظرك

.....

.....

.....

توصل مع زملائك في مجموعات العمل؛ لتصميم خطوات لحل مشكلة الإعتداء اللفظي، أو الجسدي (التنمر) بين الزملاء؛ في ضوء أسلوب التفكير العلمي لحل المشكلات(تحديد المشكلة، وجمع بيانات ومعلومات عن المشكلة، واقتراح حلول للمشكلة، وتحديد إيجابيات وسلبيات كل حل من تلك الحلول (المفاضلة بينها)، واختيار أنسب تلك الحلول، والتوصل لحل المشكلة).

قيم معلوماتك: من خلال الإجابة علي الأسئلة التالية:

١. يتأثر النمو الجسمي في مرحلة المراهقة بعوامل عديدة؛ من أهمها..... ، .....
٢. تعتبر ممارسة التمرينات الرياضية، من الأساليب الهامة للتقليل من ..... و.....

تعاون لإثراء معلوماتك:

♥ شارك زملائك في تقديم» شكر واجب» لأحد الشخصيات المؤثرة فى حياتنا سواء داخل الأسرة، أو فى المجتمع المدرسي؛ تأكيدًا للقدوة الحسنة، وأهمية الدور المؤثر للفرد بالمجتمع المحيط.

♥ شارك مجموعة العمل في تصميم بوستر للتوعية بالسلوكيات المناسبة لتحقيق الاستقرار في المجتمع المدرسي؛ في ضوء ما توصلتم له من خطوات لحل مشكلة الإعتداء اللفظي(التنمر).

الأسرة وريادة الأعمال

الدرس الثالث

رواد المستقبل

نواتج التعلم المستهدفة

في نهاية الدرس يكون الطالب قادرًا على أن:

- يشرح مفهوم ريادة الأعمال وارتباطها بمجالات الحياة الأسرية.
- يوضح كيفية الاستثمار الأمثل لموارده لتلبية الاحتياجات الأسرية.
- يخطط لإدارة وقت الفراغ.
- يحدد سمات رائد الأعمال الناجح.

تمهيد:

كلُ منا له حلم، وهدف يسعي للوصول إليه، ورحلة تحقيق هذا الحلم، تحتاج لاكتساب العديد من المهارات التي تسهم في تنمية قدرات الفرد، ومن أهم هذه المهارات « مهارة ريادة الأعمال»؛ والتي تعتمد علي حسن إدارة الموارد والإمكانيات واهمها الوقت فقد يكون وقت الفراغ فرصة مثالية للتعلم الذاتي، وتطوير المهارات، والأفكار المبتكرة لمشاريع في مجال ريادة الأعمال.

ولاتقتصر مهارة ريادة الأعمال علي إقامة وإدارة المشروعات، ولكنها أيضًا مهارة تساعدنا في استثمار الفرص المتاحة لدينا وتحويل أفكارنا، وأحلامنا إلى واقع ملموس؛ هيا معا نتعرف علي هذه المهارة الجديدة والتي ستساعد كل منا في تحقيق حلمه.

القضايا والتحديات

- التفكير الناقد
- ريادة الأعمال
- الملكية الفكرية

القيم الضمنية

- المثابرة
- المسئولية

مذكرات جاهزة
mozkratgahza.com

ناقش واستنتج:

تعتبر ريادة الأعمال عنصر هام لدعم الاقتصاد، وتسهم في تقدم المجتمع؛ ولذلك تسعي الدولة لنشر ثقافة ريادة الأعمال لما لها من تأثير إيجابي علي الفرد والمجتمع.

ناقش، مع زملائك في فريق العمل (أهمية ريادة الأعمال للفرد والمجتمع)؛ وحدد النقاط الرئيسة التي توصلتم إليها، ودونها فيما يلي:

.....

.....

استنتج، مع زملائك رواد المستقبل أهمية الاستفادة من ريادة الأعمال في مختلف مجالات الحياة، وأثرها الإيجابي علي الفرد، والمجتمع .

أهمية ريادة الأعمال للفرد	أهمية ريادة الأعمال للمجتمع
• تطوير القدرات البشرية وتنميتها. • تحقيق الاستقلال المالي • خلق فرص عمل جديدة • الاستغلال الأمثل للفرص والموارد	• تقليل نسب البطالة • زيادة الدخل القومي • تحقيق النمو الاقتصادي • توفير المزيد من المنتجات المتطورة بأعلى جودة

فكروتواصل:

فكر عزيزي الطالب؛ كيف تكون رائد أعمال ناجح؟!؛ فريادة الأعمال هي القدرة علي تحويل الأفكار والفرص والإمكانات المتاحة سواء (موارد بشرية مثل الخبرات والمهارات المكتسبة...وغيرها، أو موارد مادية مثل المال، الممتلكات العامة، والممتلكات الخاصة ...إلخ، الوقت كمورد لابد من التخطيط، والاستثمار الجيد له)، إلى خدمات أو منتجات أو ابتكارات ...الخ، تعود بالنفع علي الفرد والمجتمع ؛ ولا يتم ذلك إلا بالتخطيط لإدارة الوقت وحسن استثماره بما يساعد الفرد في إنجاز أعماله، والاستمتاع بوقت فراغه، حيث أن وقت الفراغ يوفر مساحة للنمو الشخصي، والاهتمام بالهوايات والعلاقات الاسرية والصداقات؛ التي تعتبر ضرورية لحياة سعيدة، ودافع لإنجاز الأعمال، وعلاج قوي للإرهاق.

وتواصل مع زملائك في مجموعات العمل؛ حول كيفية انتقاء الأفكار، واستثمار الفرص، في ضوء الموارد المتاحة باختلاف أنواعها، والتخطيط لإدارة وقتك والتطبيق العملي لمهاراتك لتقديم منتج أو خدمة ما، تفيد المجتمع في أي مجال من مجالات الحياة؛ وتدر لك دخل مادي، وكذلك معنوي في حصولك علي ملكية فكرية للمنتج أو الخدمة؛ وبذلك تكون رائد أعمال ناجح.

كيف يمكن أن تصبح الفكرة الابتكارية؛ والتي لم يسبق لأحد تقديمها من قبل مصدر للدخل؟

يمكن لمقدم تلك الخدمة أو الفكرة الابتكارية الحصول علي حق الملكية الفكرية لها، وبالطبع لا يمكن الاستفادة منها، إلا بعد موافقة مسبقة من مالك الفكرة؛ مما يعود عليه بالنفع المادي مقابل ذلك.

معلومة تهمك:

أهمية ريادة الأعمال في مجالات علوم الحياة الأسرية:

- √ تساعد في استثمار مهارات الفرد في إقامة مشروعه الخاص.
- √ توفر مصدر دخل، وأمان مالي للأفراد وأسرهم.
- √ تعزز الابتكار، والإبداع من خلال التجريب.
- √ تمكن الفرد التحكم في جدول أعماله و إدارة وقته .
- √ تساعد الأسرة في استثمار مواردها البشرية، بما يعود بالنفع علي الأسرة والمجتمع.

مجالات ريادة الأعمال:

تنقسم تلك المجالات إلي: الفرص والأفكار، والموارد، والتطبيق العملي. ومن خلال مهارات التفكير العلمي التي سبق تناولها؛ يمكننا اختيار فكرة مبتكرة في ضوء الموارد المتاحة، والإمكانات التي يمكن توفيرها؛ للتطبيق العملي لتلك الفكرة؛ والتعاون مع الآخرين، لتطوير تلك الفكرة لتكون مبتكرة تفيد المجتمع.

صفات رائد الأعمال الناجح:

يتميز بقدرته علي (**الاكتشاف، وتبني الأفكار الجديدة، والتعاون، وحسن التصرف، والمثابرة، والإبداع، والإبتكار**) للتوصل للفكر الريادي المتميز الذي يفيد المجتمع في تقديم خدمة أو منتج أو حل لمشكلة ما.

مذكرات جاهزة
mozkratgahza.com

ابحث وتعلم:

عزيزي الطالب يمكنك الاستعانة بمواقع بحثية موثقة؛ للتعرف علي أمثلة لمشاريع في مختلف مجالات الحياة الأسرية(الأزياء والموضة، وتأثيث المسكن وتجميله، والأطعمة والأصناف الغذائية المبتكرة، والمشكلات المجتمعية المتنوعة وكيفية تقديم حلول لها .... الخ)؛ ناقش مع زملائك نتائج البحث التي توصلت إليها؛ لانتقاء أحد تلك المشروعات لإمكانية تنفيذها في المستقبل.

يمكنكم رواد المستقبل من تبادل المعلومات في مختلف المجالات؛ لمزيد من الأفكار حول ريادة الأعمال، وأساليب توظيفها في مجتمعنا المحيط لتحقيق هامش ربح مناسب؛ من خلال(البحث، وانتقاء الفكرة، وتوفير الموارد اللازمة لتنفيذ هذه الفكرة في ضوء الإمكانات المتاحة، والترويج لها، بمختلف أساليب الدعاية الممكنة لدينا لتسويقها).

قيم معلوماتك: من خلال الإجابة علي الأسئلة التالية:

١. من المجالات الرئيسة لريادة الأعمال ..... ،..... ،.....
٢. تتعدد صفات رائد الأعمال الناجح، والتي منها:..... ، .....
٣. اقترح فكرة لأحد المشروعات الصغيرة في أحد مجالات علوم الحياة الأسرية .

تعاون لإثراء معلوماتك::

♥ شارك زملائك في تصميم لافتة للدعاية والترويج لمشروعك الصغير المستقبلي.

الدرس الرابع

مشروعي الصغير
(منتجات من التمور)

نواتج التعلم المستهدفة

في نهاية الدرس يكون الطالب قادرًا على أن:

- يشرح مفهوم سلامة الغذاء.
- يتبع الاحتياطات اللازمة عند إعداد، وتنفيذ، وتغليف منتجات من التمور.
- يبحث نماذج مبتكرة لتقديم التمور، بالاستعانة بمواقع بحثية موثقة، لتسويقها.
- ينفذ مشروع صغير لمنتجات من التمور، مع حساب التكلفة، وهامش الربح للمشروع.

القضايا والتحديات

- ريادة الأعمال
- التواصل
- تكنولوجيا المعلومات والاتصالات

القيم الضمنية

- المسئولية
- احترام العمل اليدوى
- المرونة

تمهيد:

قد تعلمنا في الدرس السابق؛ كيف نستفيد من وقت الفراغ في تنمية مواهبنا وقدراتنا، واستثمار تلك المواهب في التفكير لتخطيط لمشروع صغير أو عمل تجارى ناجح، يعود علينا بالنفع، وعلي أسرتنا ومجتمعنا؛ فكلًا منا يمتلك وقت فراغ، وسوف نقوم معًا بإعداد مشروع صغير، يعتمد على التمور، مع مراعاة احتياطات تحقيق سلامة الغذاء أثناء الإعداد، والتنفيذ، والتغليف، وكذلك كيفية حساب تكلفة هذا المشروع، وتحديد هامش ربح مناسب؛ وتسويقه من خلال صفحات إلكترونية خاصة بمجال التغذية الصحية عبر شبكة المعلومات الدولية.

مذكرات جاهزة
mozkratgahza.com

ناقش واستنتج:

ناقش مع زملائك في مجموعات العمل؛ العناصر الغذائية التي تمدنا بها التمور؛ سجلوا في نقاط معلوماتكم:

.....

.....

استنتج، أن التمور غنية بكثير من العناصر الغذائية المتكاملة اللازمة للجسم؛ مثل السكريات التي تمد الجسم بالطاقة اللازمة لأداء الأنشطة اليومية، وكذلك نسبة من البروتينات اللازمة لنمو العضلات، وتجديد التالف من الخلايا، وأيضًا تحتوى على بعض الفيتامينات مثل (فيتامين B٦، B١٢) الهامة لتقوية الأعصاب؛ بالاضافة إلي احتوائه على العديد من الأملاح المعدنية مثل الحديد، والفسفور، والبوتاسيوم، والماغنيسيوم، والكالسيوم؛ والتى تعزز صحة العظام؛ كما أنها مصدرًا غنيًا بالألياف الغذائية التي تساعد على تحسين الهضم؛ وتقليل خطر الإصابة بالإمساك، وتقليل الإلتهابات.

ابحث وتعلم:

يمكنك عزيزي الطالب الاستعانة بمواقع بحثية موثقة؛ للبحث عن أصناف مبتكرة تعتمد على التمور؛ للإستفادة من قيمتها الغذائية، والتعرف علي طريقة تنفيذ، وتغليف نماذج لأصناف مبتكرة؛ لتقديمها وتسويقها.

مشروعي الصغير(منتجات من التمور):

تعتبر التمور من الحلويات المنتشرة بشكلٍ كبيرٍ في الدول العربيّة، حيث يتم تقديمها بطريقةٍ جذابة في العديد من المناسبات المختلفة، مثل الأعياد، وفي شهر رمضان، ويتم إعدادها بطرق مختلفة حسب الذوق والرغبة، وسنذكر لكم بعض هذه الطرق؛ مع مراعاة تحقق مفهوم سلامة الغذاء؛ من حيث ضمان إنتاج وتقديم منتجات من التمور بشكل أمن للمستهلك، وخلوها من الملوثات الناتجة عن عدم الاهتمام بنظافة، وسلامة الغذاء.

معلومة تهمك:

تؤثر صناعة المنتجات الغذائية، بشكل مباشر على صحة الإنسان، وبالتالي فإن ضمان سلامة الغذاء ونظافته، أمر بالغ الأهمية لأنه يساعد في حماية صحة المستهلكين من الأمراض؛ لهذا تم انشاء هيئة خدمية تُسمى «الهيئة القومية لسلامة الغذاء(NFSA)»، التى تهدف إلى تحقيق متطلبات سلامة الغذاء، بما يكفل الحفاظ على صحة، وسلامة الإنسان، والوقاية من الأمراض التي تنقلها الأغذية، ووضع القواعد، والمعايير المُلزمة لسلامة الغذاء، والتي يجب اتباعها للتحكم في المخاطر، والأخطار التي يمكن أن تحدث خلال مراحل إنتاج الغذاء لضمان سلامته، ونظافته، وتوفيرغذاء مأمون تناوله.

NFSA
الهيئة القومية لسلامة الغذاء

أنشطة وممارسات:

قبل البدء فى خطوات تنفيذ أي صنف غذائي؛ لابد من مراعاة الاحتياطات اللازمة لسلامة الغذاء؛ عند الإعداد، وتنفيذ الصنف؛ وذلك عن طريق غسل الايدى بالماء والصابون؛ والتأكد من نظافة الأدوات المستخدمة، وأسطح العمل؛ ولنبدأ بأحد تلك الأصناف ذات القيمة الغذائية العالية مثل: :

كرات التمر بالمكسرات

المكوّنات: ½كجم من حبات التمر أو العجوة، كوب من البسكويت السادة المطحون، ملعقة صغيرة من الزبدة غير المملحة أو القشطة، ثلاث ملاعق كبيرة من الحليب السائل، ثلاث ملاعق كبيرة من السمسم المحمص، ¼ ملعقة صغيرة من القرفة.

مكوّنات طبقة التغليف: ¼ كوب من السودانى للتغليف.

الطريقة:

★ يتم نزع النوى من التمر، أوالعجوة.

★ يفرم التمر، أوالعجوة، ويوضع في وعاءٍ عميقٍ، ويضاف إليه مسحوق البسكويت.

★ تضاف الزبدة الطرية إلى المكونات، ويتم إضافة الحليب السائل تدريجيًا، حتى تتكون عجينة متجانسة.

★ تقسم عجينة التمر إلى كرات متساوية الحجم.

★ تغليف كرة التمر بالسوداني، أو بالمكسرات.

★ كررالخطوات السابقة لحين انتهاء الكمية.

★ إدخل الكرات الثلاجة مدّةً لا تقلّ عن ساعة حتى تبرد، وتتماسك.

★ يقدم في طبق، ويتم حساب تكلفة المنتج، وتقدير هامش ربح مناسب كما يلى:

حساب تكلفة الصنف	
الكمية	السعر
½ كجم من حبات التمر أوالعجوة	٤٠ جنيه
كوب من البسكويت السادة المطحون.	١٥ جنيه
ملعقة صغيرة من الزبدة غير المملحة أو القشطة .	١٠ جنيه
ثلاث ملاعق كبيرة من الحليب السائل.	٣ جنيه
ثلاث ملاعق كبيرة من السمسم المحمص.	٥ جنيه
¼ ملعقة صغيرة من القرفة.	٢ جنيه
¼ كوب من السودانى أو المكسرات المجروشة.	٣٠ جنيه
إجمالى تكلفة المنتج	١٠٥ جنيه
الربح٣٠٪ من إجمالى التكلفة	٣٠ جنيه
سعر البيع النهائى لعلبة تحتوى علي ٣٠ قطعة متوسطة الحجم	١٣٥ جنيه

مذكرات جاهزة
mozkratgahza.com

صنف آخر: «التمر بالمكسرات والشيكولاتة»

المكوّنات: ½ كجم من التمر، ¼ كجم من السوداني المحمص أو المكسرات المحمصة المتاحة، ¼ كجم شكولاتة خام أو شبس، ملعقة زيت .

الطريقة:

★ ينزع النوى من التمر.

★ يتم حشو كل التمور بالسوداني المحمص، أوالمكسرات المحمصة.

★ توضع الشيكولاته في إناء عميق، ويضاف إليها ملعقة الزيت، وتوضع في حمام مائي لإذابتها.

★ تغمر حبات التمر في الشيكولاتة المذابة كل حبة على حدا، لتغليفها من كافة الجهات.

★ يوضع التمر في صينيةٍ مغلفةٍ بورق الزبدة، أو على شبكة للتخلص من الشيكولاته الذائدة.

★ تكرر الخطوات السابقة لحين انتهاء الكمية.

★ يوضع التمر المغلف بالشيكولاته في الثلاجة لمدة ساعة.

★ توضع كل تمرة في ورق بليسيه، لتقديمها.

فكروتواصل:

فكر مع زملائك في إعداد مشروع صغير لمنتجات من التمور؛ ثم تواصل في مجموعات العمل، لحساب تكلفة المنتج، وهامش الربح؛ وفي ضوء ذلك تحديد سعر المنتج لتسويقه؛ حيث يمكن تقديم عدد من الكرات المغلفة بورق البليسيه في طبق من الورق المعاد تدويره، لمراعاة المحافظة على البيئة، والحد من استخدام المنتجات البلاستيكية الملوثة للبيئة، ويتم تصويرها بطريقة مبتكرة تبرز اتقان تنفيذ المنتج.

ويمكنك عزيزي الطالب التواصل مع زملائك؛ بالاستعانة بالصور الخاصة بالمنتج المنفذ؛ لتصميم بوستر إعلاني لمنتجك وتسويقه، لرفعه علي أحد المواقع عبر شبكة المعلومات الدولية.

قيم معلوماتك: من خلال الإجابة علي الأسئلة التالية:

١. من العناصر الغذائية التى تحتوى عليها التمور ..... ،.....

٢. صمم إعلان عن أحد المنتجات الغذائية، التى تعتمد على التمور ليكون مشروعك في المستقبل .

تعاون لإثراء معلوماتك:

♥ تعاون مع زملائك، في إبتكار أفكار لمشروعات صغيرة، تدر عليك هامش ربح؛ في ضوء التكلفة الخاصة بالمشروع .

الوحدة الثانية

فكرتي لمشروعي

مقدمة الوحدة:

تهتم الوحدة بالتعريف بالتراث والهوية، وتنمية المهارات لدي الطلاب؛ لاكتساب فن التطريز وتطبيقاته؛ مستثمرين ما تم اكتسابه من هذا الفن التراثي المميز في تحقيق الفكر الريادي، وعلي الجانب الآخر التوعية بالمتطلبات، والاحتياجات اليومية لمرحلة المراهقة من خلال عدد من الأصناف الغذائية الصحية المناسبة؛ والتأكيد علي ضرورة توظيف الإمكانات، والموارد المتاحة في ضوء فكرة مبتكرة لأحد المشروعات الصغيرة.

دروس الوحدة:

١ـ التطريز اليدوي

٢ـ استثمر مهاراتك

٣ـ صحتي في غذائي

٤ـ الشيف الصغير(تطبيق صنف حلو أو حادق)

القضايا والتحديات:

الوعي البيئي ــ الوعي المائي ــ التواصل ــ تكنولوجيا المعلومات والاتصالات ــ ريادة الأعمال ــ الوعي الصحي ــ حقوق الملكية الفكرية.

القيم الضمنية:

احترام العمل اليدوي ــ المثابرة ــ المرونة ــ المسئولية ــ التعاون.

بعض الرموز التوضيحية بالوحدة ومدلولها:

تمهيد للدرس

أهداف الدرس

ابحث وتعلم

ناقش واستنتج

فكر وتواصل

أنشطة وممارسات

معلومه تهمك

مشروعى الصغير

شكر واجب

قيم معلوماتك

تعاون لإثراء معلوماتك

الدرس الأول

التطريز اليدوي

نواتج التعلم المستهدفة

في نهاية الدرس يكون الطالب قادرًا على أن:

- يستخدم أحد أساليب نقل التصميمات الزخرفية المختلفة على القماش.
- ينفذ غرز التطريز اليدوي على القماش.

القضايا والتحديات

- التواصل
- التفكير الناقد

القيم الضمنية

- احترام العمل اليدوى
- المثابرة

تمهيد:

التطريز اليدوي من الفنون التراثية الأصيلة؛ والذى يعود تاريخه إلى آلاف السنين؛ ومازال إلى الآن يقدم حول العالم فى العديد من المنتجات، والسلع المطرزة، لما له من أهمية فى اكساب تلك المنتجات رونق، وشكل مميز يعكس التراث الثقافي، والفني، والحضاري للمجتمعات، فهو فن متعدد الاستخدامات، سواء في تطريز المفروشات، الأزياء، التابلوهات، القطع الفنية المختلفة لتجميل المسكن، أو مكملات الملابس من حقائب، وأحذية .....الخ .

ناقش واستنتج:

ناقش مع زملائك في مجموعات العمل؛ الأدوات الأساسية والمساعدة المستخدمة في التطريز اليدوي، وسجلوا معلوماتكم في مجموعتين للتفرقة بين الأدوات الأساسية، والأدوات المساعدة:

أولاً: الأدوات الأساسية:

.....

.....

ثانيًا: الأدوات المساعدة:

.....

.....

واستنتج، وأضف إلي معلوماتك؛

أمثلة لبعض الأدوات الأساسية المستخدمة فى التطريز اليدوي:

أبر

مقص

كستبان

أقمشة تقوية

طارة تطريز

ومن الأدوات المساعدة فى التطريز اليدوي:

دبابيس أبرة

كربون قماش

ورق شفاف

شريط قياس

قلم حرارى

ابحث وتعلم:

عزيزى الطالب يمكنك الاستعانة ببعض المواقع البحثية الموثقة لمزيد من المعلومات الإثرائية عن الخامات الأساسية المستخدمة في التطريز اليدوي، وأنواعها، ومواصفاتها

.....

.....

.....

فكرتي لمشروعي

ومن خلال ما توصلنا إليه من معلومات يمكننا تقسيم الخامات الأساسية المستخدمة في التطريز اليدوي إلى:

أولاً: الخيوط:

١- الخيوط الصوفية

خيوط لها تخانات مختلفة، وتتحدد بعدد الفتلات التى يتكون منها الخيط، وتستخدم غالبًا في التطريز على الأقمشة الصوفية وأقمشة التريكو.

٢- الخيوط القطنية

خيوط لينة، ومتينة مصنوعة من القطن ١٠٠٪؛ وهى من الخيوط الأكثر شيوعًا، وتوجد على شكل شلل، أو بكر مثل (المالونيه - الكوتون بارليه) .

٣- الخيوط الحريرية

خيوط طبيعية تعطى لمسة ناعمة، وراقية تحتاج إلى عناية خاصة عند الإستخدام لأنها قد تتعرض للتلف بسهولة، توجد على شكل شلل ذات ألوان متعددة مثل (السوالافبل).

٤- الخيوط المعدنية:

تتميز الخيوط المعدنية بالمرونة، والبريق اللآمع، وقوة التحمل، فهي خيوط من ألياف معدنية يطلق عليها تجارياً « السيرما»، إما ذهبية، أوفضية أونحاسية، ويطرز بها التابلوهات، والخداديات، والمفارش.

٢- الخيوط الصناعية:

خيوط النايلون، والبولى إستر سواء بمفردها، أو مخلوطة بألياف طبيعية وهى خيوط قوية، ومتينة، ومقاومة للتآكل، والرطوبة، ومناسبة للإستخدام على الأقمشة التي تتعرض للإحتكاك، أو الغسيل المتكرر.

ويتضح مما سبق؛ تنوع خيوط التطريز اليدوي، في ضوء عدد من المواصفات، والتي منها:

النعومة	ثبات اللون
المتانة	مقاومة الاحتكاك
المرونة	سهولة التشكيل

مذكرات جاهزة
mozkratgahza.com

ثانياً: الأقمشة:

وتنقسم الأقمشة تبع للألياف النسجية المكونة لتلك الأقمشة؛ علي أساس مصدرها إلى:

١-ألياف طبيعية:

أ- ألياف نباتية: مثل القطن، والكتان.

ب- ألياف حيوانية: مثل الصوف، والحرير الطبيعى.

جـ- ألياف معدنية: هذه الألياف تؤخذ من الصخور الطبيعية، والمادة الأساسية بها هى (السليكون) .

٢- ألياف صناعية :

أ- ألياف صناعية محورة: تعتمد على مواد موجودة فى الطبيعة، أو تكون فى صورة مشتقة مثل الفسكوز.

ب- ألياف صناعية تركيبية: هى ألياف تعتمد فى تركيبها على الكيماويات، وتكون على هيئة عجائن، ثم تشكل فى صورة ألياف مثل البولى أستر، والنايلون.

ثالثاً:الخرز، واللولى، والفصوص:

تتنوع فى أشكالها، وأحجامها، وألوانها وهى إما تصنع من أحجار كريمة، أو الزجاج، أو البلاستيك؛ وتستخدم فى تطريز الشنط، والأحزمة، والملابس، واللوحات الفنية، والمفروشات.

أنشطة وممارسات

عزيزى الطالب سنتعرف على الطرق المختلفة لنقل التصميم على القماش؛ وستنفذ كل مجموعة من مجموعات العمل، إحدى تلك الطرق لنقل التصميم على القماش.

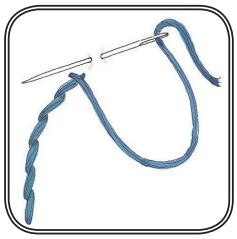
طرق نقل التصميم على القماش :

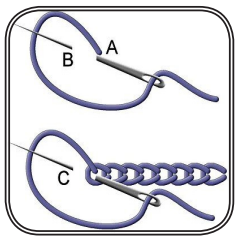
١. الرسم المباشر على القماش بالقلم الرصاص، أو القلم الحرارى.
٢. استخدام كربون القماش.
٣. الأقمشة الشفافة (التل، والاورجانزا، والشيفون).

بعد ماقمت بنقل التصميم الذي اخترته علي القماش؛ سنستخدم أحد غرز التطريز اليدوي التاليه في تطريز التصميم علي القماش باستخدام أحد الخيوط المناسبه؛ حيث تتنوع غرز التطريز اليدوي لانتاج القطع الفنية المختلفة.

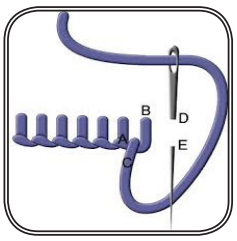
وسنراجع اليوم علي بعض غرز التطريز اليدوي التي سبق تعلمها في السنوات السابقة مثل:

غرزة (الفرع، والسلسلة، والبطانية، والحشو)؛ كما يلي: .

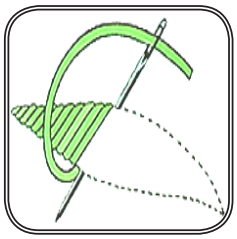

غرزة الفرع



غرزة السلسلة



غرزة البطانية


غرزة الحشو

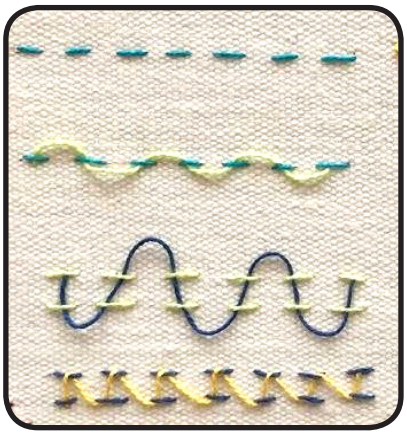
واستكمالاً عزيزى الطالب فى تعلم بعض مهارات غرز التطريز اليدوى؛ سوف نتعلم غرزة السراجة الزخرفية.

غرزة السراجة الزخرفية:

حيث تستخدم هذه الغرزة فى ملء المسافات في التصميمات المراد تطريزها.

طريقة عمل السراجة الزخرفية:

١. يثبت طرف الخيط فى يمين التصميم المراد تطريزه، وعمل غرزة سراجة قصيرة المسافات، ومتساوية فى الطول على التصميم المراد تطريزه.



٢. تثبيت خيط آخر بنفس اللون، أو بلون آخر متناسق مع اللون الأصلي بنفس مكان التثبيت السابق؛ ثم إدخال الإبرة فى كل غرزة من غرز السراجة السابقة من أعلى إلى أسفل دون غرزها فى القماش باستخدام طرف الإبرة المقلوب (كما بالشكل).

٣. يمرر الخيط مرة من أعلى إلى أسفل، ومرة من أسفل إلى أعلى حتى الحصول على شكل خط متعرج.

فكروتواصل:

عزيزي الطالب فكر مع زملائك فى ضوء ما تم تجميعه من معلومات حول فن التطريز اليدوي، وأهمية المشروعات التى يمكن تقديمها؛ من خلال توظيف نماذج من غرز التطريز اليدوي المتنوعة، وتوصل مع مجموعة العمل لأفكار لتلك المشروعات؛ ودونها فيما يلي:

.....

.....

.....

.....

.....

قيم معلوماتك: من خلال الإجابة علي الأسئلة التالية:

١. من مواصفات خيوط التطريز اليدوي ..... ، ..... ، .....

٢. تنقسم الألياف الطبيعية إلى ..... ، ..... ، .....

٣. تتعدد غرز التطريز اليدوي مثل غرزة..... ، .....

تعاون لإثراء معلوماتك:

♥ تعاون مع زملائك فى عمل ألبوم لنماذج من القماش المطرز؛ موضح عليها بعض أنواع من غرز التطريز اليدوي، واكتب إسم كل غرزة تحتها.

♥ ابحث عبر شبكة المعلومات الدولية؛ عن نماذج لمشروعات يمكنك من خلالها توظيف غرز التطريز اليدوي المختلفة التي سبق لك دراستها.

الدرس الثانى

استثمر مهاراتك

نواتج التعلم المستهدفة

في نهاية الدرس يكون الطالب قادرًا على أن:

- يجدد قطعة ملبسيه مستعينًا بغرز التطريز اليدوي.
- يوظف غرز التطريز اليدوي فى إنتاج قطع فنية.

القضايا والتحديات

- ريادة الأعمال
- التفكير الناقد

القيم الضمنية

- احترام العمل اليدوى
- التعاون
- المسئولية
- المثابرة

تمهيد:

أعظم استثمار يمكن للإنسان أن يستثمره، ويعود عليه بفائدة كبيرة؛ هو أن يستثمر الإنسان نفسه، ووقته، وجهده ومهاراته، ويسعى، ويجتهد لتحقيق ذاته؛ عن طريق تعلم مهارة تعود عليه بالنفع، والفائدة؛ فهيا بنا نستثمر مهاراتنا في التعرف على الأساليب الزخرفية المتنوعة، للإستفادة منها فى اختيار بعض التصميمات الزخرفية التي تصلح للتطريز اليدوي، واستثمارها؛ لإنتاج بعض النماذج المطرزة مثل (شنطة، أومقلمة، .....الخ) ويمكنك عزيزي الطالب بعد تنفيذ ذلك المنتج(النموذج المطرز)، رفعه كنموذج على أحد المواقع الإلكترونية عبر شبكة المعلومات الدولية؛ لتسويقه، مما يدعم فكرة توظيف واستثمار مهاراتنا وتعظيم الإستفادة منها.

مذكرات جاهزة
mozkratgahza.com

ناقش واستنتج:

ناقش مع زملائك في مجموعات العمل؛ الأساليب الزخرفية المناسبة لتجديد إحدى القطع الملبسية؛ وسجلوا ما توصلتم إليه في نقاط:

.....

.....

.....

واستنتج؛ تتنوع الأساليب الزخرفية بين الزخارف الإسلامية، وزخارف الفن الإفريقي، وزخارف الفن المصري القديم، والتي تؤكد علي الهوية الثقافية، وتراثنا الحضاري العريق منذ آلاف السنين.

الزخارف الإسلامية

تنوعت الزخارف الإسلامية في تصميماتها، والتي منها (العقدة المربعة، والنجمة ،والهلال ، والخط الكوفى).

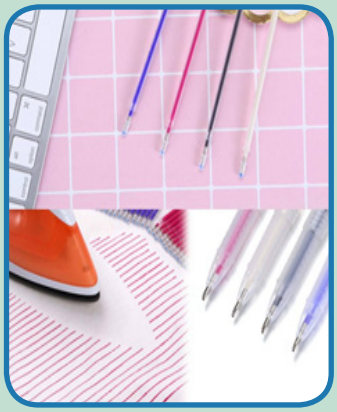
زخارف الفن الافريقى

من الفنون التي تهتم بتصوير الإنسان، والحيوان، والطير، ومشاهد متعلقة برموز، وعبارات، وتماثيل، ورسوم متنوعة.

الزخارف المصرية القديمة

من أقدم الزخارف والتي منها: (قرص الشمس ،وزهرة اللوتس، و الجعران، وعين حورس، ومفتاح الحياة)

معلومة تهمك:



١. يفضل استخدام القلم الحراري في نقل التصميم على القماش لسهولة إزالة آثار التصميم المتبقية بعد الانتهاء من التطريز اليدوي باستخدام مصدر حراري كالمكواة، أو السيشوار.
٢. شد القماش على الطارة المناسبة لحجم التصميم؛ بحيث لا يزيد، ولا ينقص حتى لا يؤثر على شكل غرزة التطريز اليدوي.
٣. عدم استخدام خيط يزيد طوله عن ٦٠ سم؛ لأن طول الخيط يفقده لمعانه، وقوته مع تكرار تنفيذ غرزة التطريز اليدوي علي القماش.
٤. اختيار نوع، ولون الخيوط المناسبة لنوع، ولون القماش، ونوع غرزة التطريز اليدوي.
٥. الاحتفاظ ببطاقة الخيط التي تحتوى على (رقم اللون، ونوع الخيط)، فقد تحتاج إليها عند نفاذ الكمية.

أنشطة وممارسات

١. **غرزة المارجريت البسيطة : تشبه غرزة السلسلة؛ ولنبدأ بخطوات تنفيذها:**

أ. بعد نقل التصميم الزخرفي علي القماش بالقلم الحرارى؛ نبدأ في تثبيت خيط الكتون بارليه خلف القماش عند إحدى ورقات الوردة من الداخل، ثم تخرج الإبرة عند نفس مكان التثبيت إلى وجه القماش ؛ ثم تدخل في نفس مكان الغرزة السابقة، وتخرج عند نهاية ورقة الوردة بحيث يكون الخيط تحت الإبرة.

ب. يشد الخيط برفق حتى لا تقفل الغرزة، ثم تدخل الإبرة إلي الخلف خارج الغرزة المتكونة، وملاصقة لها ثم تخرج لبداية الورقة التالية لتطريزها.
ج. بعد الإنتهاء من عمل جميع ورقات الوردة، يمكن عمل خطوط داخل كل ورقة وذلك بدخول الإبرة خلف الورقة إلى وجه القماش ثم تدخل عند قمة الورقة (أعلي نقطة في الورقة)، وتكرر حتى ننتهي من جميع ورقات الوردة، كما بالشكل.

٢. **غرزة الفستون: ولنبدأ بخطوات تنفيذ الغرزة:**

أ. يتم عمل غرزة سراجة بسيطة على التصميم الزخرفي المراد تطريزه بغرزةالفستون.
ب. ثبت الخيط من الجهة اليسرى لبداية التصميم، ونضع الخيط أسفل إبهام اليد اليسرى.
ج. إدخل الإبرة في الخط السفلى للتصميم وإخراجها من الخط العلوى مع شد الخيط إلى آخره برفق.
د. يوضع الخيط مرة ثانية تحت إبهام اليد اليسري؛ لتنفيذ غرزة ثانية بجوار الغرزة الأولى، ويكرر العمل حتى الإنتهاء من تطريز التصميم كاملًا.

فكروتواصل:

عزيزي الطالب فكر مع زملائك فى ضوء ما تم تجميعه من معلومات؛ حول المشروعات المختلفة التى يمكن تقديمها، كأحد الأفكار، أوتنفيذها؛ من خلال توظيف غرز التطريز اليدوي التي تعلمتها؛ ثم توصل مع زملائك في مجموعة العمل، لعدد من تلك الأفكار، وكيفية تنفيذ إحداها؛ دون ماتوصلتم إليه في النقاط التالية:

.....

.....

....

.....

.....

قيم معلوماتك: من خلال الإجابة علي الأسئلة التالية:

١.من الزخارف المستخدمة في التطريز اليدوي ..... ، .....

٢.عند ممارسة التطريز اليدوي؛ يجب مراعاة : ..... ، .....

..... ، .....

تعاون لإثراء معلوماتك:

♥ تعاون مع زملائك فى عمل اسكتش؛ لتجميع زخارف متنوعة من الفن المصري القديم، والرموز الهيروغليفية للغة المصرية القديمة.

الدرس الثالث

صحتي في غذائي

نواتج التعلم المستهدفة

في نهاية الدرس يكون الطالب قادرًا على أن:

- يعدد مبادئ التغذية السليمة لاختيار الغذاء المناسب لمرحلة المراهقة.
- يخطط وجبة غذائية متكاملة، مراعيًا الاحتياجات الغذائية اليومية للمراهق.

القضايا والتحديات

- الوعي الصحي
- التفكير الناقد
- الفهم الرياضياتي

القيم الضمنية

- احترام العمل اليدوى
- المثابرة

تمهيد:

يحتاج الإنسان إلى كميات محددة من السعرات الحرارية يومياً، التي تختلف نسبتها من فرد لآخر حسب نشاطه، ووزنه، وسنه، ...الخ، فالمراهقون من الفئات التي يحتاجون لكميات كبيرة من السعرات الحرارية، لتتناسب مع متطلبات النشاط والنمو في تلك المرحلة العمرية، ومع هذا يجب أن يكون هناك توازن بين المتناول من الطعام بما يحتويه من سعرات حرارية، والاحتياجات الغذائية اليومية لأجسامنا؛ حتى لايؤثر ذلك علي تعرضنا لأمراض سوء التغذية من سمنة وزيادة وزن، وأنيميا ونقص الحديد بالجسم، وهشاشية عظام، ....الخ.

مذكرات جاهزة
mozkratgahza.com

ناقش واستنتج:

ناقش مع زملائك في مجموعات العمل؛ مبادئ التغذية السليمة لاختيار الغذاء المناسب لمرحلة المراهقة؛ سجلوا في نقاط معلوماتكم:

.....

.....

.....

واستنتج؛ مع زملائك مبادئ التغذية السليمة لاختيار الغذاء المناسب لمرحلة المراهقة من خلال الآتي:

١. المحافظة على **مستويات السكر في الدم**؛ ويتم ذلك بتناول الألياف، والبروتينات، والدهون الصحية؛ مع الاهتمام بالحصول على قسط كافٍ من النوم.

٢. الحصول على احتياجاتنا من **السعرات الحرارية اليومية**؛ والتي تتراوح من ١٨٠٠: ٢٤٠٠سعرحراري يوميًا، تبعًا للنشاط، والوزن، والسن، والجنس (ولد أو بنت؛ حيث تزيد السعرات الحرارية للأولاد عن البنات في مرحلة المراهقة)،....الخ.

٣. الاهتمام بالحصول علي احتياجاتنا الغذائية من **الأملاح المعدنية المختلفة** خاصة الحديد؛ وكذلك العناصر الغذائية الأخرى؛ لتفادي الشعور بالكسل، وانخفاض مستوى الطاقة بالجسم.

٤. الحرص على تناول عدد **٨ أكواب من الماء** يوميًا، وتجنب المشروبات الغازية، ومشروبات الطاقة؛ فهي ضارة بالجسم لاحتوائها علي نسبة كبيرة من الكافيين، وكذلك السكريات المضافة الضارة.

٥. التركيز على تناول الخضروات والفواكه الطازجة، كمصدر جيد للحصول على **الألياف الهامة** لصحة الجهاز الهضمي.

ابحث وتعلم:

يمكنك عزيزي الطالب الاستعانة بمواقع بحثية موثقة؛ لمساعدتك في تحديد السعرات الحرارية المتناولة أثناء اليوم، والتي يمدنا بها كل صنف غذائي في (وجبة الإفطار، والغداء، والعشاء)؛ وذلك لتقدير احتياجاتنا اليومية من السعرات الحرارية، وحساب هل السعرات الحرارية التى حصلنا عليها؛ أكثر ،أم أقل من احتياجاتنا اليومية؟!!.

أولاً: وجبة الإفطار: يمكننا التعرف على السعرات الحرارية التي تشتمل عليها وجبة الإفطار المكونة من(عدد ٢ بيض مسلوق، وجبن أبيض مع ملعقة زيت زيتون، شرائح من الخيار، رغيف بلدى) حيث تحتوي تلك الوجبة علي مايقرب من «٣٥٠ سعر حراري»).

ثانيًا: وجبة الغداء: يمكن أن يحتوي الغداء علي سمبوسة بالجبنة والزعتر، وشرائح من الخيار، وبذلك نحصل علي١٤٠ سعر حراري لكل قطعة سمبوسة مقلية في الزيت؛ أي للوجبة ما يعادل٦٥٠ سعر حراري.

ثالثًا: وجبة العشاء: تشتمل علي (عدد ٤ ملاعق من الشوفان، وكوب من اللبن، وفنجان من الفواكه المتنوعة) لنحصل علي ٣٤٦ سعر حراري.

وبذلك يمكننا حساب السعرات الحرارية لكل وجبة غذائية؛ ومقارنتها باحتياجاتنا اليومية من السعرات الحرارية لمرحلة المراهقة:.....

ومما سبق يمكنك عزيزي الطالب حساب السعرات الحرارية لتلك الوجبة في ضوء الجدول التالي؛ وسنتعرف في الدروس التالية على عدد من التطبيقات علي شبكة المعلومات الدولية، يمكننا من خلالها تسجيل الأصناف التي نريد تناولها؛ ويحسب التطبيق مقدار مايحتويه الصنف من سعرات حرارية.

الأكلة	الكمية	السعرات الحرارية
أصناف مناسبة لوجبة الإفطار		
الطعمية	قرص صغير	٨٠
الفول المدمس	٥ ملاعق	٢٦٠
البصارة	٤ ملاعق	١٠٥
بابا غنوج	٣ ملاعق	١٠٥
الباذنجان المخلل	قطعتين	١٠٥
الباذنجان المقلى	شريحتين	١٣٠

معلومة تهمك:

أمثلة لوجبات إفطار صحية تناسب مرحلة المراهقة:

√ عدد ٥ ملاعق كبيرة من الشوفان، ونصف ملعقة صغيرة من بذور الشيا ، وكوب من اللبن الساخن، وعدد ٢ ملعقة صغيرة عسل نحل، وملعقة كبيرة زبيب، وملعقة كبيرة جوز الهند المبشور، وثمرة فاكهة مقطعة شرائح صغيرة.

ملحوظة:

تعتبر بذور الشيا مصدر ممتاز للألياف وأحماض الدهنية، أوميجا٣، والبروتين، والفيتامينات، والأملاح المعدنية مثل الكالسيوم، والماغنيسيوم، والفوسفور؛ فهي عبارة عن بذور صغيرة ما بين الابيض والبنى والأسود ؛ وتعتبر إضافة غذائية رائعة لوجباتنا؛ حيث يمكن إضافتها إلى نصف كوب زبادى، أو لبن، أو عصير طازج، أو يمكن إضافتها على طبق السلطة؛ مع مراعاة أن تترك لمدة ١٥ق قبل تناولها.

أمثلة أخري: .....

وأمثلة لوجبات غداء صحية تناسب مرحلة المراهقة:

√ كشرى مدعم بحمص الشام، وأرز، وعدس أصفر، وعدس بجبة (لمزيد من خلطات الحبوب مع البقوليات لقيمة غذائية أفضل)، صلصة طماطم حسب الرغبة، شرائح البصل المحمرة، عدد ٢بيضة مسلوقة، سلطة فواكه.

أمثلة أخري: .....

وأمثلة لوجبات عشاء صحية تناسب مرحلة المراهقة:

√ شرائح من الخبز الأسمر، أو الخبز المدعم بالشوفان، وجنين القمح، عدد ٢بيضة مسلوقة، وقطعة من الجبن المثلثات، وشرائح من الخضروات، ثمرة فاكهة أو عصير فواكه مثل عصير برتقال الطازج) .

أمثلة أخري: .....

أنشطة وممارسات

تعاون مع زملائك في إعداد مطوية، أو لوحات إرشادية، أو بوسترات للتوعية بمبادئ التغذية السليمة في مرحلة المراهقة؛ ويمكنك التخطيط لوجبات غذائية متكاملة؛ في ضوء الجداول الغذائية الخاصة بالسعرات الحرارية لأصناف تلك الوجبات (إفطار، وغداء، وعشاء)، ثم طبق ماتوصلت إليه في مجموعات العمل، عن كيفية تقديم خدمة للمجتمع المدرسي؛ والتوعية بتلك المبادئ الغذائية الهامة، وتخير مع معلمك، طريقة عرض تلك الأساليب التوعوية سواء أكانت الكترونية؛ عبر صفحات التواصل الاجتماعي، أو صفحة المدرسة علي شبكة المعلومات الدولية، أو مطبوعة في مجلة الحائط بالمدرسة.

نموذج لأحد الأساليب التوعوية لمبادئ التغذية السليمة

قيم معلوماتك: من خلال الإجابة علي الأسئلة التالية:

١. تتراوح السعرات الحرارية اليومية اللازمة لاحتياجات المراهق؛ لأداء نشاطه اليومى من ..... : ....

٢. تكمن أهمية التغذية السليمة للمراهقين فى ..... ،.....

٣. اقترح أمثلة لبعض من الوجبات المتكاملة لوجبة إفطار وغذاء وعشاء تصلح لمرحلة المراهقة.

تعاون لإثراء معلوماتك:

♥ تعاون مع زملائك، في إعداد وتصميم مجلة شهرية بعنوان صحتى فى غذائي؛ بحيث تمد الطلاب بمعلومات عن مبادئ التغذية السليمة خلال تلك المرحلة العمرية، وأهمية تناول وجبات غذائية متكاملة، والبعد عن تناول الوجبات السريعة الجاهزة.

فكرتي لمشروعي

الدرس الرابع

الشيف الصغير
(تطبيق صنف حلو أو حادق)

نواتج التعلم المستهدفة

في نهاية الدرس يكون الطالب قادرًا على أن:

- يقترح أصناف مبتكرة تصلح لتكوين وجبات اقتصادية.
- ينفذ أصناف غذائية بحشوات متنوعة.
- يبتكر فى طرق تشكيل الصنف.
- يبحث عن أفكار مبتكرة لتقديم، وتغليف الصنف لتسويقه.

تمهيد:

قد تعرفنا في الدرس السابقة علي مبادئ التغذية السليمة؛ وكيفية التخطيط لوجبات غذائية متكاملة، وسوف نقوم اليوم بالاستعانة بأحد المهن الهامة في حياتنا، مهنة الطاهي «Chef» لتطبيق أحد الأصناف السهلة، والسريعة، والتي تصلح لوجبة إفطار أوعشاء، وهي»السمبوسك» بما تحتويه من حشوات مميزة، من خلال تكوين مجموعة من الخلطات الغذائية المدعمة للنمو؛ لاشتمالها علي مختلف العناصر الغذائية المكونة للهرم الغذائي، لاكساب الجسم التغذية السليمة، مع ضرورة مراعاة الجانب الاقتصادي لتلك الوجبات؛ والبحث في ضوء ذلك عن أفكار متنوعة لتسويقها.

القضايا والتحديات

- ريادة الأعمال
- التواصل
- تكنولوجيا المعلومات والاتصالات

القيم الضمنية

- المسئولية
- احترام العمل اليدوى
- المرونة

مذكرات جاهزة
mozkratgahza.com

ناقش واستنتج:

ناقش مع زملائك في مجموعة العمل؛ أحد الأصناف المتكاملة العناصر الغذائية سهلة، وسريعة، وتصلح لوجبة إفطار، أو عشاء؛ مع مراعاة أن تكون اقتصادية؛ وسجلوا في نقاط معلوماتكم:

.....

.....

.....

.....

واستنتج؛ أن «السمبوسك» من الأصناف الخفيفة، والسريعة التى يفضل الكثير منا تناولها سواء للإفطار أو العشاء؛ وسوف يتم إعدادها بتشكيلات مبتكرة، وحشوات مختلفة تتنوع قيمتها الغذائية، فهي صنف يصلح أيضًا كمقبلات فى الولائم والعزائم، وتتعدد الحشوات المميزة لذلك الصنف حسب الرغبة مثل (لحم مفروم، خضروات كالبسلة، والبطاطس المقطعة مكعبات، وشرائح الدجاج، والجبن الأبيض والقليل من الزعتر....) ويمكن أن تكون تلك الحشوات لصنف سمبوسك حلو(مثل المربى، وقطع الفاكهة، وذبدة الفول السوداني، والشيكولاتة،...الخ).

معلومة تهمك:

يجب أن يحصل المراهقون على وجبات متوازنة؛ تتضمن العناصر الغذائية الأساسية التي تساعدهم على النمو بشكل صحي، وتساهم أيضاً في الحفاظ على حالتهم النفسية، ويجب أن يأكل المراهقون وجبات كافية من حيث العدد والكمية، وضرورة أن تحتوي على نسبة من البروتينات، والفيتامينات، والمعادن، ونسب معتدلة من الكربوهيدرات، والدهون الصحية.

ابحث وتعلم:

يمكنك عزيزي الطالب الاستعانة بالتطبيقات عبر شبكة المعلومات الدولية الخاصة بالتغذية والصحة؛ مثل تطبيق "Calories in food" ، "Nutri Chef"، "My Net Diary"، فهذه التطبيقات تساعدك على تحديد السعرات الحرارية اليومية؛ والتخطيط لوجبات يقترحها التطبيق(إفطار، وغداء، وعشاء)، في ضوء احتياجات جسمك؛ وذلك من خلال إدخال بياناتك من(السن، والوزن، والنشاط الذى تمارسه خلال اليوم).

أنشطة وممارسات

احرص عزيزي الطالب قبل البدء في خطوات تنفيذ الصنف العملي؛ لابد من مراعاة الاحتياطات اللازمة لسلامة ونظافة الغذاء؛ عند الإعداد، وتنفيذ الصنف، وذلك عن طريق الاهتمام بغسل الأيدي بالماء والصابون، والتأكد من نظافة الأدوات المستخدمة، وأسطح العمل؛ ولنبدأ بصنف» السمبوسك» **كصنف(يصلح وجبة إفطار، أو وجبة عشاء، أو مقبلات) حلو وحادق.**

١.سمبوسك حادق بالجبنة:

المكوّنات: ٢كوب دقيق أبيض، نصف ملعقة صغيرة ملح، ملعقة كبيرة بيكنج بودر، ¼ كوب زيت، ٣ ملاعق كبيرة حليب مجفّف، ثلاثة أرباع كوب ماء دافئ للعجن.

مكونات الحشوة: مكونات حشوة السمبوسك بالجبنة:

¼ كجم من الجبن الأبيض، علبة جبنة مثلثات، ¼كجم مبشور جبنة رومى أو شيدر، ¼كجم بسترمه بلدى إن وجد مقطعة قطع صغيرة، عدد ٢ثمرة من الفلفل الأخضر أو الألوان مقطعة مكعبات صغيرة، ½كوب من الزيتون (الأسود أو الأخضر)، ملعقة كبيرة من النعناع المجفف المفروم ناعم، ملعقة صغيرة زعترحسب الرغبة .

طريقة التحضير: يتم وضع الجبن في وعاء؛ وهرسها جيدًا بالشوكة لمزجهم معًا، ثم توضع البسطرمه، والفلفل، والنعناع، والزعتر وبذلك تصبح الحشوة جاهزة.

مكونات التغليف: بيضة واحدة مخفوقة، نصف ملعقة صغيرة فلفل أسود.

طريقة تحضير عجينة السمبوسك :

- √ ينخل الدقيق مع البيكنج بودر في وعاء عميق، ثم نضيف الملح، والزيت، والحليب مع إضافة الماء تدريجيًا، ثم نخلط المكونات جيدًا حتى نحصل على عجينة متماسكة.
- √ نغلّف العجينة بورق نايلون لاصق، ونتركها لمدة١٠ ق، وفي أثناء ذلك يتم تحضير الحشوة.
- √ ننثر سطح العمل بالدقيق، ونضع عليه العجينة، ثم نفردها بالنشابة، ونقطّعها إلى دوائر بواسطة قطاعة، أو كوب لتطوى على شكل مثلث ولك حرية الاختيار في تقطيعها وتشكيلها.

- √ نضيف الحشوة حسب الرغبة في وسط العجينة؛ ثم نقوم بثنيها لنحصل على شكل السمبوسك المطلوب، ثم وضع القليل من البيض على أطرف العجينة؛ ويتم غلق الطرفين معًا، بالضغط عليها بشوكة لإحكام غلقها.
- √ نسخّن الزيت في طاسة عميقة على نار متوسطة؛ نضيف السمبوسك ونقلبها حتى تصبح ذهبية اللون.
- √ نصفّي السمبوسك من الزيت على مناديل ورقية.

مذكرات جاهزة
mozkratgahza.com

يمكنك عزيزي الطالب:

وضع السمبوسك فى صنية مدهونة بالزيت؛ ووضع على وجهها قليل من البيض المضاف إليه الفلفل الأسود، مع إضافة قليل من حبة البركة، أو السمسم على الوجه، وأثناء التجهيز يتم تسخين الفرن لمدة ١٠ق مسبقًا، ثم خبزها فى الفرن مدة تتراوح بين ١٥ :٢٥ ق، حتى تصبح ذهبية اللون؛ ويتم إخراجها وبذلك تكون قد أصبحت جاهزة.

نقدّمها ساخنة علي مفرش ورق وتزينها، بقليل من البقدونس المقطع؛ وعند عرضها للبيع، يمكن تقديمها في طبق فويل وتغليفها.

- يقدم معها طبق سلطة خضراء لتكملة الصنف غذائيًا.

٢. سمبوسك حلو

مكونات الحشو: كوب من الفاكهة (خوخ، وتفاح مقطعة مكعبات)، نصف كوب من السكر، وقليل من القرفة حسب الرغبة، عدد ٢ملعقة مربى فاكهة من نفس نوع الفاكهة المستخدمة.

مكونات التغليف: ٢٠٠ جم شيكولاتة خام؛ ملعقة زيت، مكسرات محمصة ومجروشة، سكر بودرة مضاف إليه قليل من القرفة.

طريقة التحضير:

- √ وضع السكر فى طاسة على النار هادئة لكرملته، ثم ضع الفاكهة المقطعة، وتشوح معه، ثم إضافة المربى، والقرفة، ونرفعها من على النار لتكون جاهزة للحشو.
- √ يتم حشو كل قطعة من العجينة بالحشوة السابق تنفذها، والابتكار فى تشكيلها بأشكال متنوعة.
- √ تسخين كمية من زيت القلي فى طاسة؛ عندما يسخن الزيت، يتم قلي السمبوسك.
- √ عندما يصبح لونها ذهبي ترفع عن الزيت.
- √ لتكملة الصنف غذائيًا يتم تقديمه مع شرائح الفاكهة وأحد المشروبات مثل كوب من اللبن، الكاكاو الساخن....الخ.

طريقة التزيين للصنف:

- √ توضع الشيكولاته في إناء عميق، ويضاف إليها ملعقة الزيت، وتوضع في حمام مائي لإذابتها.
- √ يتم وضع الشيكولاتة في كيس حلواني، وعمل عليهاخطوط من الشيكولاته؛ وإضافة عليها قليل من المكسرات؛وتقدم في صينية.

فكروتواصل:

فكر مع زملائك فى إعداد مشروع صغيرلأحد الأصناف السهلة والسريعة «السمبوسك»؛ ثم **تواصل** في مجموعات العمل، لحساب تكلفة المنتج، وهامش الربح؛ وتحديد سعر المنتج النهائي لتسويقه.

يمكنك عزيزي الطالب التواصل مع زملائك؛ لتصميم بوستر إعلانى لمنتجك من خلال تصوير المنتج بطريقة مبتكرة تبرز اتقان تنفيذه.

تصميم بوسترللترويج

لمشروعك الصغير

قيم معلوماتك: من خلال الإجابة علي الأسئلة التالية:

١. من العناصر الأساسية التى تشتمل عليها الوجبة الغذائية المتكاملة هى .....
.....

٢. حدد القيمة الغذائية للصنف «السمبوسك»، وكمله غذائيًا

٣. اقترح أمثلة لبعض من الوجبات المتكاملة لوجبة إفطار أو عشاء .

تعاون لإثراء معلوماتك:

♥ تعاون مع زملائك، في ضوء مجموعات العمل؛ لابتكار أفكار جديدة لحشوات السمبوسك، وتسويقها من خلال صفحات الكترونية خاصة بمجال التغذية والصحة عبر شبكة المعلومات الدولية.

الوحدة الثالثة

مشروعي الصغير

مقدمة الوحدة:

تهتم الوحدة بتوظيف المهارات التي تعلمها الطلاب؛ لصقلها، وتنميتها في ضوء متطلبات ريادة الأعمال، والمساهمة في التوصل لهدف مستقبلي لتلك المرحلة العمرية «مرحلة المراهقة»؛ بما يحقق مسار مهني في ضوء ميولهم، واتجاهاتهم من خلال مشروع صغير يتم تخيره، وتنفيذه، وتسويقه.

دروس الوحدة:

١ـ تخير مشروعك

٢ـ سوق مشروعك

القضايا والتحديات:

الوعي البيئي ــ التواصل ــ تكنولوجيا المعلومات والاتصالات ــ ريادة الأعمال ــ حقوق الملكية الفكرية ــ التفكير الناقد.

القيم الضمنية:

احترام العمل اليدوي ــ المثابرة ــ المرونة ــ المسئولية ــ التعاون.

بعض الرموز التوضيحية بالوحدة ومدلولها:

تمهيد للدرس

أهداف الدرس

ابحث وتعلم

ناقش واستنتج

فكر وتواصل

أنشطة وممارسات

معلومه تهمك

مشروعى الصغير

شكر واجب

قيم معلوماتك

تعاون لإثراء معلوماتك

الدرس الأول

تخير مشروعك

نواتج التعلم المستهدفة

في نهاية الدرس يكون الطالب قادرًا على أن:

- يوضح مفهوم المشروع الرائد وما يميزه عن المشاريع التقليدية.
- يوظف ما تعلمه في ريادة الأعمال في التخطيط لمشروع صغير.
- يقترح فكرة مشروع مبتكر، رائد يصلح للتسويق.

القضايا والتحديات

- التفكير الناقد
- ريادة الأعمال
- الملكية الفكرية

القيم الضمنية

- المثابرة
- المرونة
- المسئولية

تمهيد:

سبق أن اكتسبنا العديد من المهارات في مختلف مجالات الحياة الأسرية، وكيف يمكننا أن نحول أفكارنا إلى مشاريع ريادية نستثمر فيها تلك المهارات من خلال مشروع خاص بنا؛ يوفر لنا مصدر دخل مناسب، ويعود بالنفع على أسرنا ومجتمعنا؛ واليوم سنتعلم كيف نستثمر تلك المهارات للاستفادة منها من خلال مشروع مبتكر رائد، نختار فكرته، ونخطط لتنفيذه، في ضوء الموارد المتاحة لدينا.

ابحث وتعلم:

يمكنك عزيزي الطالب الاستعانة بمواقع بحثية موثقة لمزيد من المعلومات عن مفهوم: **المشروع الريادي**، وهو«عملية تحويل الفكرة الإبداعية إلى مشروع ناجح»؛ ويمكن أن يحصل علي ملكية فكرية لتلك الفكرة؛ إذا لم يقم أي شخص من قبل بتنفيذها؛ وأهم مايميز المشروع الرائد عن المشروع التقليدي؛ ما يلي:

مذكرات جاهزة
mozkratgahza.com

المشروع الرائد	المشروع التقليدي
يركز على تقديم منتج أو خدمة جديدة، ومبتكرة.	يركزعلى تقديم منتج، أو خدمة معروفة وتقليدية.
يستخدم التكنولوجيا الحديثة.	يستخدم التقنيات والعمليات التقليدية.
يتحمل مخاطر عالية.	يتحمل مخاطر منخفضة .

ناقش واستنتج:

يحتاج المشروع الريادي إلى خطوات منظمة، لتحويل الفكرة المبتكرة؛ إلي مشروع ناجح لتقديم منتج، أو خدمة تفيد المجتمع. **ناقش** مع زملائك في مجموعات العمل؛ كيف تختار فكرة مشروعك؛ وسجلوا ما توصلتم إليه من أفكار في نقاط:

.....

.....

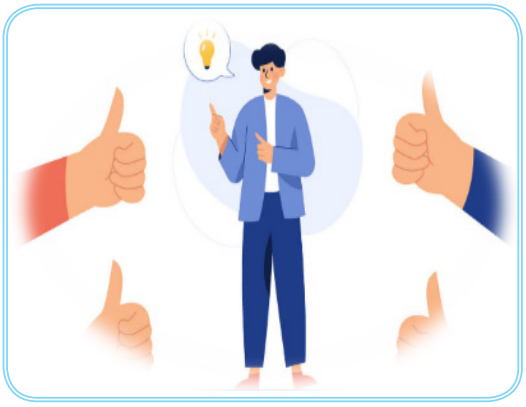
.....

واستنتج؛ مع زملائك فريق العمل بالمشروع ،في ضوء ماتوصلتم إليه من أفكار؛ وحددوا مميزات وعيوب كل فكرة؛ واختاروا أفضل تلك الأفكار، وليكن مشروعنا الريادي هو:

.....

.....

.....



معلومة تهمك:

عزيزي الطالب عليك أن تكون على دراية بمراحل اختيار مشروعك الريادي، وهى:

- تحديد هدفك من ذلك المشروع.
- التخطيط للميزانية المناسبة لذلك المشروع في ضوء(حساب تكلفة الخامات، والأدوات اللازمة لتنفيذ المشروع، وتغليفه، وتسويقه)، والاهتمام بتنمية المهارات للأفراد المشتركين في تنفيذ المشروع، للوصول بالمنتج المنفذ أو الخدمة المقدمة؛ لمستوي متميز يناسب احتياجات البيئة المحيطة.
- ماهو الهدف الذي نحاول تحقيقه للمجتمع من خلال تنفيذ فكرة المشروع؟
- ما هو مقدار المال الذي نحتاجه لبدء المشروع؟
- ما هو مقدار المال المتوقع الحصول عليه عند نجاح المشروع؟

مذكرات جاهزة
mozkratgahza.com

ابحث وتعلم:

يمكنك عزيزي الطالب البحث عبر مواقع موثقة عن كيفية التخطيط، والتنفيذ لمشروعك الريادي في ضوء فكرة المشروع التي توصلتم إليها، ويمكن تحديد خطوات تنفيذ تلك الفكرة، من خلال:

- √ تحديد الأهداف، وخطوات تنفيذها في ضوء جدول زمني محدد سواء كانت تلك الخطة قصيرة المدى (أي خلال مدة أقل من سنة)، أو خطة طويلة المدي (أي يحتاج تنفيذها مدة أكثر من سنة).
- √ التعرف علي المواصفات التي يجب أن يكون عليها المنتج، أو الخدمة التي سنقدمها في ضوء احتياجات البيئة المحيطة.
- √ تحديد المهارات اللازمة، والموارد المتاحة، لتوظيفها في تنفيذ المشروع (وضع ميزانية للمشروع).
- √ تنظيم خطوات العمل في ضوء الأولويات، من المهم للأقل أهمية.
- √ توزيع الأدوار علي فريق العمل الخاص بالمشروع؛ للبدء في خطوات التنفيذ المتفق عليها.

فكروتواصل:

فكرعزيزي الطالب بالتعاون مع زملائك **(فريق العمل الخاص بالمشروع)**؛ في ضوء ماتم تجميعه من معلومات حول مراحل اختيار المشروع الريادي، وتوصل معهم إلى اقتراح نماذج لمشاريع ريادية، موظفًا ماتعلمه من مهارات مختلفة مثل مهارات التطريز اليدوي، ومهارات إعداد أصناف متنوعة؛ والتي تعلمناها في الدروس السابقة؛ ودون هذه المشروعات فيما يلى:

.....

.....

.....

قيم معلوماتك: من خلال الإجابة علي الأسئلة التالية:

١. يحتاج المشروع الريادي إلي خطوات منظمة، لتحويل .....إلي مشروع ناجح.
٢. هناك نوعان من الخطط لتنفيذ المشروع الريادي ..... ، .....
٣. من مراحل اختيارالمشروع الريادي ..... ، ..... ، .....، .....

تعاون لإثراء معلوماتك:

♥ تعاون مع زملائك فى اختيار أحد الأفكار لمشروع رائد، وحدد خطوات تنفيذ هذا المشروع مع فريق العمل.

الدرس الثانى

سوق مشروعك

نواتج التعلم المستهدفة

في نهاية الدرس يكون الطالب قادرًا على أن:

- يوضح مفهوم مهارات التسويق.
- يوظف ما سبق تعلمه عن ريادة الأعمال في التسويق لمشروعه الصغير.
- يقترح أساليب ملائمة، ومبتكرة، ورائدة تصلح للتسويق.

القضايا والتحديات

- ريادة الأعمال
- الوعى البيئي
- التواصل
- تكنولوجيا المعلومات والاتصالات

القيم الضمنية

- المثابرة
- احترام العمل اليدوي

تمهيد:

سبق أن ذكرنا في الدرس السابق «تخير مشروعك»، خطوات اختيار المشروع الريادي، وتعرفنا كيف يمكننا عمل خطة زمنية لتنفيذ أى مشروع ليحقق النجاح المطلوب؛ واليوم سوف نتعلم مهارات التسويق كي نسوق لمشروعنا الريادي؛ ونزيد الفرص لنجاح المشروع، فالتسويق هو الترويج للمنتجات، أوالخدمات التي تفيد الفرد والأسرة والمجتمع؛ لتحقق ما نأمل فيه من دخل مالي مقابل تقديم المنتج أو الخدمة المطلوبة.

مذكرات جاهزة
mozkratgahza.com

ناقش واستنتج:

ناقش مع زملائك فريق عمل المشروع؛ كيفية الترويج للمنتج أو للخدمة التي ستفيد المجتمع؛ من خلال مهارات التسويق التي تساعدكم على ذلك؛ وسجلوا ما توصلتم إليه في نقاط :.....

.....

.....

.....

.....

واستنتج؛ ، مع فريق عمل المشروع؛ أن مهارات التسويق؛ هي شكل من أشكال التواصل المهني، يعتمد على إقناع الطرف الآخر(العملاء) بشراء منتج أو خدمة ما؛ وتتوقف تلك المهارات على عوامل منها:

١. مهارات التواصل مع الآخرين: وتعتمد علي إقناع من يناسبهم المنتج أو الخدمة بشرائها بالقيمة المالية التي تم تحديدها في ضوء تكلفة المنتج أو الخدمة، وحساب هامش ربح مناسب.

٢. مهارات التفاوض: وذلك من خلال الاستماع للآخرين، والإقناع، وكذلك مهارات التأثير على الآخرين.

٣. مهارات التنظيم مهارات حلّ المشكلات، وتقبّل الرآى والرآى الآخر، والإصرار على النجاح.

٤. مهارات إدارة الوقت: الالتزام، والدقة في المواعيد.

٥. مهارات البحث، وحسن اختيار وسائل الدعاية، والتسويق المناسبة.

٦. مهارات التسويق الإلكتروني؛ مثل مهارات (كتابة الرسائل الإلكترونية، واستخدام برامج الكمبيوتر مثل العروض التقديمية، والبحث عبر مواقع شبكة المعلومات الدولية...الخ).

معلومة تهمك:

عزيزى الطالب؛ تتعدد مهارات التسويق اللازمة للترويج لمنتجك، أو الخدمة التي ستقدمها لتفيد المجتمع أو البيئة المحيطة، وسبق أن ذكرنا أهمية الملكية الفكرية المتمثلة في توصلك لفكرة، أو منتج فريد لم يتوصل له أحد من قبل، والحصول علي حق ملكية فكرية له؛ مما يعطيك الحق في التواصل مع العملاء المستفيدين من المنتج، أو الخدمة التي ستقدمها)، أو بالاستعانة بوسائل التواصل الاجتماعي، والمدونات الالكترونية (لإبراز أهمية، ومزايا المنتج أو الخدمة المقدمة)، ويمكنك أيضًا استخدام أدوات أخري مثل استمارة استطلاع الرآي للتعرف علي مدي أهمية المنتج أو الخدمة، ورآي من استخدمها في ذلك).

إن ريادة الأعمال في مجال علوم الحياة الأسرية؛ ليست مجرد وسيلة لكسب المال، ولكنها أيضًا طريقة للعيش، والتواصل مع المجتمع؛ للمساهمة في البناء، والإنتاجية، وتحقيق السلام؛ وهو هدف أصيل في حياتنا لتحقيق حياة أفضل.

مذكرات جاهزة
mozkratgahza.com

مشروعي الصغير

أنشطة وممارسات:

مـن خـلال ماسـبق .....تعرفنـا عـلى مراحـل اختيـار المـشروع الريـادي، وكيفيـة التسـويق والتوريـج لـه، قـم عزيـزى الطالـب بالتعـاون مـع فريـق عمـل المـشروع؛ لتطبيـق ماسـبق، والتخطيـط لمشروعكـم المسـتقبلي؛ ويمكنكـم الاسـتعانة بمـا يـلي؛ لتيسـير مهمتكـم:

- حـدد مـع فريـق عمـل المـشروع، فكـرة مبتكـرة تناسـب مـشروع ريـادي يفيـد المجتمـع؛ في ضـوء مهاراتكـم، ومواردكـم الماليـة.
- كـما يمكنكـم التوصـل لفكـرة المـشروع مـن خـلال التعـرف عـلي احتياجـات، ومتطلبـات البيئـة المحيطـة(العمـلاء المسـتهدفين)، وهـذا في ضـوء ماتمتلكونـه من مهـارات، وقـدرات ماليـة مناسـبة لتلبيـة تلـك المتطلبـات.

نموذج لمشروع ريادي:

يمكنكـم اسـتثمار مهـارات التطريـز، ومهـارات الطهـي، ومهـارات التفكـير العلمـي لحـل المشـكلات؛ والتـى تعلمتهـا في الـدروس السـابقة؛ وبـدء مـشروع ريـادى مـن خـلال البحـث في احتياجـات السـوق مـن المنتجـات، أو الخدمـات؛ وتحديـد العمـلاء من(الشـباب، أوالطـلاب، أوالأمهات،....الـخ)؛ ومـن ثـم تصميـم منتجاتـك وفقًـا لذلـك؛ مـع تقديـم هامـش ربـح مناسـب.

صمم شكل تخطيطي لنموذج
المشروع الريادي

قيم معلوماتك: من خلال الإجابة علي الأسئلة التالية:

١. من مهارات التسويق ..... ،.....،.....

٢. يقصد بمهارات التفاوض .....

تعاون لإثراء معلوماتك:

- تعاون مع زملائك؛ في البحث عن أساليب التسويق الحديثة للترويج لمنتجك أو للخدمة التي ستقدمها، وتفيد المجتمع.
- تعاون مع زملائك؛ في التسويق لمشروعاتكم، بعد موافقة إدارة المدرسة؛ وتحت اشراف معلم الفصل، لتنظيم يوم لعرض منتجاتكم، والترويج لها؛ أو من خلال موقع المدرسة علي شبكة المعلومات الدولية، وصفحات التواصل الاجتماعي.

مراجع يستعان بها

- الإستراتيجية الوطنية للملكية الفكرية (٢٠٢٢): الهيئة العامة للاستعلامات. https://sis.gov.eg/UP/Strategic٪٢٠ Book٪٢٠DIGITAL.pdf
- إيناس عصمت عبد الله (٢٠١٣): من فنون التطريز اليدوي- دار الزهراء- الرياض.
- حسين عبد الحميد رشوان(٢٠١٢): الأسرة والمجتمع، مؤسسة شباب الجامعة، القاهرة، ص ٥٥
- خالد مصطفي قاسم(٢٠١٠): إدارة البيئة والتنمية المستدامة في ظل العولمة المعاصرة، الدار الجامعة، ط ٢، الإسكندرية، ص ١٤٨.
- عبد المنعم، بسمه طارق (٢٠٢٢): تخطيط أنشطة تعليمية قائمة على المشروعات لتنمية بعض مهارات ريادة الأعمال لدي أطفال الروضة وقياس فعاليتها. مجلة دراسات تربوية واجتماعية، ٢٨ (٣)، ٨٩-١١٤
- كوثر حسين كوجك(٢٠٠٦): الإتجاهات الحديثة فى مناهج وطرق تدريس التربية الأسرية، عالم الكتب، القاهرة.
- مزهر شعبان العافى، وآخرون (٢٠١٠) : إدارة المشروعات الصغيرة ، منظور ريادى تكنولوجى ، دار صنعاء للنشر والتوزيع ، عمان ، ص٢١: ٥٤.
- مصطفي يوسف، هبة مصطفي(٢٠١٧): التسويق الأخضر كمدخل لحماية البيئة المستدامة في المنظمات الأعمال، الناشر ألف للوثائق، قسنطينة، الجزائر، ص ٤٤.
- منظمة الصحة العالمية، الدليل الغذائي للسعرات الحرارية،

https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet

- الهيئة القومية لسلامة الغذاء: https://nfsa.gov.eg/ar-eg
- Government of Ireland (2021). Preparation for Teaching and Learning – Guidance for All Primary and Special Schools. Dublin: Government of Ireland. Available at: https://ncca.ie/media/5016/ preparation-for-teaching-and-learning.pdf
- Earl, L.M. (2012). Assessment as Learning: Using Classroom Assessment to Maximize Student Learning, SECOND EDITION, SAGE Publication
- Billett, S. (2004). From Your Business to Our Business: Industry and Vocational Education in Australia. Oxford Review of Education, 30(1), 13–35.

نماذج لبعض الأصناف التطبيقية

- https://youtu.be/qoG3CYTX6l0?si=rQ_MZVW9w_COtxSe
- https://youtu.be/CkQdHLc1KCE?si=4UTmjfIFDydmQ-3D
- https://youtu.be/iwJBAot8-NI?si=rxXKeB4XJpEUmE0x
- https://youtu.be/Z3EUH37vzzk?si=Df-UPXd3_TVADYtX

مذكرات جاهزة
mozkratgahza.com

دون ما أعجبك في الكتاب

مذكرات جاهزة
mozkratgahza.com