



## الملخص الشامل في مادة

# التربية المهنية

**المعلمة: هديل التلاوي**

**الصف الرابع – الفصل الدراسي الاول**

# [سؤال و جواب]

## تلخيص التربية المهنية - الصف الرابع - الفصل الأول

### الوحدة الأولى: الصحة والتغذية

س: اذكر أهمية الوجبات الغذائية

١. منع الجوع والتعب

٢. تزويد الجسم بالطاقة والنشاط

٣. مساعدة أجهزة الجسم على العمل بصورة صحيحة فعالة

س: عدّد أنواع الوجبات الغذائية اليومية

ج: ١- وجبة الفطور ٢- وجبة الغداء

٣- وجبة العشاء ٤- أغذية خفيفة ممكن تناولها بين الوجبات

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

١. مساعدة الجسم على النمو والبناء، مثل: الحليب-البيض-اللحوم - الأسماك-العدس-  
الفول-الحمص

٢. مد الجسم بالطاقة، مثل: الزيت-الزبدة-أرز-خبز-معكرونة-زيتون

٣. وقاية الجسم من الأمراض، مثل: الخضروات والفواكه: موز- تفاح - سبانخ- بندورة

تنبيه: يفرق الطالب بين أهمية الوجبات الغذائية وفوائدها

س: اذكر بعض العادات الصحية

١. الذهاب إلى المدرسة مشياً على الأقدام بعد تناول

وجبة الفطور

٢. ممارسة الرياضة بانتظام

٣. تناول الحلويات باعتدال

٤. تنظيف الأسنان بعد كل وجبة طعام

٥. الجلوس بشكل صحيح أثناء تناول الطعام

٦. شرب الحليب يومياً

س: علل: وجبة الفطور من الوجبات الرئيسية لكل فرد

ج: جسم الإنسان يحتاج كميات من الطعام بعد فترة نوم طويلة؛ لتمدده بالعناصر اللازمة حتى

ينتج الطاقة التي تمكنه من أداء أنشطته اليومية



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

١. عدم التركيز والانتباه أثناء الحصص الدراسية

٢. قلة النشاط والحيوية

٣. سرعة الشعور بالتعب

س: لماذا تُعد ممارسة الرياضة بانتظام من العادات الصحية؟

ج: لأنها تحافظ على صحة الجسم ولياقته

س: ما أهمية شرب الحليب يومياً؟

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 كإسهال.

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: حدد الإجابة الصحيحة فيما يأتي:

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

أ- الزبدة ب- اللحم ج- الخضروات والفاكه

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

أ- البיסن والحلب ب- الخضروات ج- الفواكه

(٣) الغذاء الرئيس الذي يمد الجسم بالطاقة، هو:

أ- الزيت ب- الخضروات ج- الفواكه

(٤) من الأغذية التي يتناولها الإنسان في وجبة الفطور:

أ- الأرز ب- البيسن ج- الحلويات

(٥) من المشروبات التي تساعد على نمو العظام والأسنان:

أ- المشروبات الغازية ب- الحلب ج- الشاي

## الوحدة الثالثة: العناية بالملظر الشخصي

- س: عدّد أنواع أدوات العناية بالملظر 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 طبعاً أنها أداة خاصة بالفرد
- س: ما أهمية استخدام أدوات العناية بالملظر الشخصي؟
- ج: الاهتمام بالملظر العام والنظافة
- س: كيف نحافظ على أدوات العناية الشخصية لفترة أطول؟
- ج: ١- تنظيفها باستمرار ٢- وضعها في مكانها المخصص
- س: عدّ 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 تسرير 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 بعيداً عن أمكنة تناول الطعام
٦. تنظيف الفرشاة وتعقيمها

س: اذكر ثلاثة من إجراءات العناية بالمؤشر 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 ل مكانها المخصص
٣. الالتزام بتنظيف المغسلة بعد انتهاء غسل اليدين والوجه والقدمين
٤. غسل الشعر وشطفه جيداً 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 غالباً 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 يومياً

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

س: علل: شطف الشعر والجسم جيداً 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 (✗) إزاء العبارة الخطأ فيما يأتي:

أ- تعد فرشاة الأسنان من أدوات العناية الشخصية بالفرد (✓)

ب- أستخدم المنديل الورقي في تنظيف الأنف (✓)

ج- أحرص على قص أظافري يومياً (✗)

د- أغسل يدي قبل تناول الطعام وبعده (✓)

هـ- أحرص على عدم الإسراف بالماء عند استخدام الحنفيه (✓)

س: إذا شاهدت أحد أفراد أسرتك يحاول استخدام فرشاة الأسنان خاصتك، فبماذا تتصحّه؟  
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 بمواد وأدوات العناية الخاصة بالمظهر الشخصي واستخداماتها

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

## **الوحدة الرابعة: التسوق**

س: ما المقصود بالسوق؟

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

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

١. اختيار السلعة: (قبل الشراء) بالبحث عنها في أكثر من متجر وتفحصها جيداً
٢. الشراء بالنقود: بدفع المبلغ المناسب ثمناً للسلعة

س: ما الإجراءات الواجب اتباعها قبل عملية الشراء؟

١. صلاحية السلعة: التحقق من صلاحيتها باستخدام حاسة النظر والشم واللمس

٢. بيانات السلعة: معرفة بيانات السلعة أي مكوناتها المدونة على غلاف السلعة  
الخارجي

٣. بلد المنشأ: معرفة اسم البلد المصنوع للسلعة وهو مدون على غلاف السلعة

س: ما الإجراءات التي يتبعها المشتري ليدفع ثمناً مناسباً للسلعة؟  
أو كيف يكون المشتري ماهراً في عملية الشراء؟

١. سؤال أكثر من بائع عن ثمن السلعة المطلوبة

٢. مساومة البائع للحصول على أقل سعر للسلعة المطلوبة

٣. عد المبلغ المتبقى 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 سلباً أو إيجاباً على صحة الإنسان

٣. معرفة بلد المنشأ للسلعة

٤. معرفة سعرها

٥. معرفة طريقة الاستخدام وزن السلعة

س: ما المقصود ببيانات السلعة؟

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

س: ماذا تحوي بيانات السلعة؟

ج: مذكور في التعريف

س: ما المقصود بـ مكونات السلعة؟

ج: المواد التي تدخل في تصنيعها وتأثير سلباً أو إيجاباً في صحة الإنسان، وتشير لوزن السلعة.

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

١. تفقد شكلها الخارجي بحاسة النظر والشم واللمس

٢. التتحقق 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 سلامتها السلعة وخلوها من عيوب:

الانتفاخ والصدأ، والثقب والانبعاج

٢. التأكد من تاريخ إنتاجها وتاريخ انتهاء صلاحيتها

س: كيف تتحقق البقول أو الحبوب قبل شرائها؟

ج: التأكد من خلوها من الحشرات

س: كيف تتحقق القماش أو الملابس قبل الشراء؟

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

س: ضع إشارة (✓) إزاء العبارة الصحيحة وإشارة (✗) إزاء العبارة الخطأ فيما يأتي:

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

ب- اشتريت سارة معلبات من دون الانتباه لمدة صلاحيتها (✗)

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

د- اشتري محمود مصباحاً من دون أن يجريه عند البائع (✗)

## الوحدة الخامسة: الخضروات

س: عِرْفُ الخضروات

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: بَيْنَ فوائد (الأهمية الغذائية) للخضروات

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

والكالسيوم، والفيتامينات والألياف

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

٣. الخضروات البقولية مصدر مهم للبروتينات

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

س: علّ: الإكثار من الخضروات لا يسبب السمنة أو زيادة الوزن

ج: نظرًا لأنخفاض نسبة الدهون فيها

**جدولة خضروات حسب طريقة أكلها (نيئة، مطبوخة، نيئة ومطبوخة معاً)**

خضروات تؤكل نيئة	خضروات تؤكل مطبوخة	خضروات تؤكل نيئة و مطبوخة
الجرجير	البازنجان	الجزر
الفجل	البطاطا	الطماطم
الخيار	الكوسا	الفلفل
الخس	البروكلي	البصل

**جدولة خضروات حسب موسم إنتاجها (صيفية، شتوية)**

خضروات صيفية	خضروات شتوية
بامييا	ملفوف
فلفل	قرنبيط
طماطم	بطاطا
بازنجان	فجل
كوسا	بصل

### جدولة خضراوات حسب الجزء الذي يُؤكل منها

ورقية	جذرية	ساقية	زهرية	ثمرية	بصلية	بذرية
خس	فجل	الهليون	قرنبيط،	فلفل، بامية، طماطم	باذيلاء	بذرية

**تنبيه: يحفظ الطالب الأمثلة المذكورة في الجداول**

- س: ضع إشارة (✓) إزاء العبارة الصحيحة وإشارة (✗) إزاء العبارة الخطأ فيما يأتي:
- أ- تعد الخضراوات من الأطعمة التي يجب تناولها بصورة يومية (✓)
  - ب- البقدونس من الخضراوات الغنية بالكريوهيدرات (✗)
  - ج- من الخضراوات التي تؤكل ثمارها الباذيلاء (✗)
  - د- تُصنف الزهرة من الخضراوات الشتوية؛ وذلك تبعاً لموسم إنتاجها (✓)
  - هـ- تعد البندورة من الخضراوات التي تؤكل نيئة أو مطبوخة معـاً (✓)

## **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 سيحضر بواسطتها

س: ما أنواع الأدوات والتجهيزات الخاصة بـ تحضير 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 وخفقة البيض

ب- آلة تقطيع اللحوم وفرمها

ج- سخان الماء الكهربائي الخاص بـ تحضير الأشنة الساخنة

د- المصافي المتعددة الحجوم والأنواع

هـ- السكاكين المختلفة: كالتنقيع والتقطير

و- المغارف والملاعق الكبيرة والشوك الكبيرة للسكب.

س: ما أنواع الأدوات والتجهيزات الخاصة بـ خدمة الطعام والشراب? مع أمثلة عليها

١. معدات خدمة الطعام ولوازمها، مثل:

أ- الطاولات والكراسي المختلفة

ب- الصواني مختلفة الأحجام والأشكال الدائرية والمستطيلة

ج- البياضات والشرافف

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

- أ- الفضيات المتعددة، مثل: الملاعق والسكاكين والشوك
- ب- أوانی التقديم المتعددة، مثل: الصحون والسکريات 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. حفاظاً على سلامة الضيوف

٢. منعاً لتكاثر الميكروبات

٣. منعاً لأنبعاث الروائح

س: عدد 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 أماكنها المخصصة بعد عملية التنظيف

س: ماذا ينتج عن الممارسات الخطأ وعدم الالتزام بالقواعد المتبعة في أثناء إعداد الطعام وتناوله؟

١. يؤثر سلباً على الأفراد بانتقال الأمراض نتيجة الإهمال بالنظافة الشخصية

٢. يسبب الشعور بالضيق والانزعاج لآخرين

٣. يعزف الآخرون عن تناول الطعام

س: عدد 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 (✓) إزاء العبارة الصحيحة وإشارة (✗) إزاء العبارة الخطأ فيما يأتي:

أ- البسملة من السلوكيات الصحيحة التي يتلزم بها المرء قبل بدء تناول الطعام (✓)

ب- من الموصفات التي ينبغي مراعاتها في عملية الاختيار وشراء الأثاث والأدوات الخاصة بالمطعم: المتنانة، السعر، والتصميم المناسب (✓) ((مهم أن يحفظها الطالب))

ج- يتعين على المرء إصدار صوت عال في أثناء مضغ الطعام (✗)

د- الطاولات والكراسي هي من معدات خدمة الطعام ولوازمها (✓)

هـ- توضع الكؤوس والفضيات والصحون بعضها مع بعض في أثناء تنظيف الأطباق (✗)

س: حدد الإجابة الصحيحة فيما يأتي:

(١) من الأدوات والتجهيزات الكبيرة المستخدمة في خدمة الطعام:

أ- السكاكين بـ الثلاثاجات والمحمدات ج- الكؤوس الزجاجية د- البياضات

(٢) من أدوات المائدة المستخدمة:

أ- الغازات والأفران بـ صوانى التحرير 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- طاولات الكراسي

## **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: المجرور**

**٤. أداة قشط الأرضيات ومسح الماء عنها وتجفيفها: القشطة، 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 مواد التنظيف**

**٥. استعمال الكمية المناسبة في مواد التنظيف في عملية التنظيف**

**٦. عدم سكب مواد التنظيف على الملابس أثناء استعمالها**

**٧. نقل أي مواد غذائية بعيداً 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 سلوكيات 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: وضع 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 جيداً وإعادتها لمكانها المخصص ثم غسل اليدين

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

س: وضع طريقة أو خطوات مسح الغبار في المنزل

١. مراعاة تعليمات الصحة والسلامة مثل ارتداء لباس العمل وتجهيز الأدوات ووضع كمامه 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 لتمرين عملي، إذا لم يطلبه الأستاذ ضمن المادة النظرية للامتحان فلا داعي له

س: وضع طريقة مسح الأرضيات

١. مراعاة تعليمات الصحة والسلامة ....

٢. كنس الأرض ثم وضع 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 بالقشطة

٥. تجفيف الأرضية باستخدام الممسحة

٦. تنظيف الأدوات وإعادتها لمكانها ثم غسل اليدين

تنبيه: هذه الخطوات لتمرين 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 والنفايات هي مجرور

س: ضع إشارة (✓) إزاء العبارة الصحيحة وإشارة (✗) إزاء العبارة الخطأ فيما يأتي:

- ١- أتخلص من عبوات التنظيف الفارغة بحرقها (✗)
- ٢- أستعمل ريشة التنظيف لإزالة الغبار العالق على الأثاث (✓)
- ٣- أحفظ مواد التنظيف في الرفوف العليا من الخزانة (✓)

س: ما رأيك في السلوكيات 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 كمامـة

- ٦- أرتدي قفازـين قبل استخدام مواد التنظيف

- ٧- يجب فتح نافذـة الغرفة قبل البدء بعملية الكنـس

- ٨- أستخدم مجرور لجمع النفايات بعد الكنـس

- ٩- لإزالة الماء عن الأرضـية يجب استخدام قـاشطة

- ١٠- لا بد من قراءة تعليمـات الاستخدام المدونـة على مواد التنظيف لاختـيار المناسب منها.