

[سؤال وجواب]

تلخيص المهني - صف خامس - الفصل الأول

الوحدة الأولى: الإسعافات الأولية

س: ما تعريف أو مفهوم الاسعافات الأولية؟

ج: هي الإجراءات الأولية السريعة التي يقوم بها المُسعف بصورة فورية لإنقاذ حياة المصاب ومنع حدوث المضاعفات الناجمة عن الإصابة حسب الامكانيات المتوافرة في مكان الحادث

س: ما هي أهداف أو فوائد الإسعافات الأولية؟

١. المحافظة على حياة المصاب
٢. منع تدهور حالة المصاب
٣. مساعدة المصاب المصاب على الشفاء وتخفيف الإصابة
٤. تنمية روح العون والمساعدة في الآخرين

س: ما هي الصفات الواجب توافرها في المُسعف؟

١. التأهيل والتدريب
٢. امتلاك المهارات اللازمة لتقديم الاسعافات الأولية المطلوبة
٣. الاستعداد لبذل قصارى الجهد في إسعاف المصاب
٤. الثقة بالنفس
٥. سرعة البديهة
٦. الهدوء وضبط النفس والتأني
٧. الأمانة

س: كيف تنجح أو تكون الإسعافات الأولية ناجحة؟

- ج: ١- يجب على المسعف اتباع الأسس السليمة في إسعاف المصابين
- ٢- تحديد أولويات الإسعاف أي يبدأ بالحالات الحرجة الأكثر خطورة

س: ما الحالات التي تتطلب إجراء إسعاف أولي؟

- ج: ١- الغصص (الاختناق) ٢- الترف ٣- الرعاف (نزيف الأنف) ٤- الكسور ٥- الحروق البسيطة

س: ما تعريف أو مفهوم الغصص (الاختناق)؟
ج: هو الشعور بالاختناق وصعوبة في التنفس

س: ما هي طريقة أو خطوات الإسعاف الأولي للغصص (الاختناق)؟
١. يجب التأكد من سلامة المسالك التنفسية
٢. والعمل على إزالة ما يعيق التنفس
٣. ثم إجراء تنفس اصطناعي

س: ما هو تعريف أو مفهوم الترف؟
ج: هو خروج الدم أو تدفقه من الأوعية الدموية كالأوردة أو الشرايين أو الشعيرات الدموية

س: ما هي طريقة الإسعاف الأولي للترف؟
ج: يجب إيقاف الترف بالضغط على مكان الإصابة بضمادة أو قطعة شاش معقمة

س: ما هو مفهوم أو تعريف الرعاف؟ وسببه؟
ج: هو نزيف الأنف؛ بسبب:
١- تعرضه لصدمات خارجية ٢- أو ارتفاع ضغط الدم ٣- أو دخول أجسام غريبة للجسم

س: ما طريقة الإسعاف الأولي للرعاف؟
١- يتم بالضغط المباشر على قاعدة الأنف
٢- أو وضع قطنة معقمة في الأنف مع مراعاة أن تكون وضعية الرأس إلى الأسفل

س: ما مفهوم الكسور؟
ج: هو انفصال أو قطع في النسيج العظمي

س: ما طريقة إسعاف الكسور؟
ج: يتم إسعاف المصاب حسب نوع الكسر وموقعه ووضع الجبائر اللازمة لتثبيت الكسر

س: ما مفهوم الحروق البسيطة أو المقصود بها؟ وسببها؟
ج: يتعرض الجلد للتلف؛ نتيجة تعرضه ١- لدرجة حرارة مرتفعة ٢- أو مواد كيميائية ٣- أو سوائل ساخنة

س: ما هي طريقة الإسعاف الأولي للحروق البسيطة؟
ج: يتم بوضع الماء البارد على مكان الحرق لمدة ١٠ إلى ١٥ دقيقة

س: ما المقصود أو تعريف حقبة الإسعافات الأولية؟
ج: هي حقبة تحتوي أدوات طبية بهدف استعمالها عند وقوع إصابات وإجراء الإسعافات الأولية

س: ما خصائص أو صفات حقبة الإسعافات الأولية؟
١ - بسيطة الشكل ومتينة وسهلة الحمل والفتح
٢ - حجمها مناسب حصص تستوعب عبوات المطهرات السائلة وغيرها من الأدوية

س: ما الإرشادات الواجب اتباعها عند حفظ الأدوية؟
١ - التأكد من وضوح أسماء الأدوية وغيرها من محتويات حقبة الإسعافات
٢ - أن تكون حقبة الإسعافات بعيدة عن متناول أيدي الأطفال
٣ - التخلص من المواد والأدوية التالفة التي يتم استخدامها في أماكن مناسبة

س: اذكر مواد وأدوات رئيسية تحتويها حقبة الإسعافات الأولية؟
١ - المواد والأدوات الطبية: مثل ميزان حرارة طبي، شريط لاصق، ملقط
٢ - المحاليل الطبية والمراهم: مثل المطهرات والمراهم
٣ - الأدوية: مثل المسكنات ومحاليل الجفاف

س: مواد في حقبة الإسعافات الأولية واستخداماتها
ج: - ميزان حرارة طبي: يستخدم في قياس درجة الحرارة عن طريق الفم أو الشرج أو تحت الإبط
- شريط لاصق: يثبت الأربطة والضمادات الصغيرة
- الملقط: لإزالة الأجسام الصغيرة والشظايا من الجسم
- مرهم: للمساعدة على الالتئام السريع للجروح ولا يترك أثرا ظاهرا بعد التئام منطقة الجرح
- مطهر: يستخدم في قتل الجراثيم أو توقيف نموها على الأغشية الحية ويوضع على الجلد لمنع الإصابة بالعدوى
- المسكنات: لتخفيض درجة الحرارة وتسكين الألم ويعطى عن طريق الفم
- محلول الجفاف: يستخدم لتعويض الفاقد من جسم المصاب من السوائل والأملاح والجلوكوز

س: علل: الانتباه إلى تاريخ انتهاء صلاحية الأدوية والمستلزمات الطبية الموجودة في حقيبة الإسعافات الأولية؟
ج: لأنه تنتهي قوة فعاليتها وبعض الأدوية تتحول إلى مواد سامة بعد انتهاء الصلاحية لذا يجب التخلص منها مباشرة

س: علل: التأكد من وضوح أسماء الأدوية والمستلزمات الطبية الموجودة في حقيبة الإسعافات الأولية؟
ج: لمعرفة أسماء الأدوية الخاصة بكل مرض أو مشكلة صحية ولعدم الخلط بينها.

تنبيهات:

- من متطلبات الصحة والسلامة العامة توافر حقيبة الإسعافات الأولية في المدرسة والمنزل ومكان العمل.
- يستخدم الشريط اللاصق لتثبيت الأربطة والضمادات الصغيرة
- يستخدم محلول معالجة الجفاف لتعويض الفاقد من جسم المصاب من السوائل والأملاح والجلوكوز بشكل متوازن
- من محتويات حقيبة الإسعافات الأولية المحاليل الطبية ومنها: المطهرات كاليود والمراهم الطبية

الوحدة الثانية: الأدوات اليدوية الزراعية البسيطة

س: ما المقصود بالأدوات الزراعية اليدوية؟
ج: هي أدوات بسيطة نحتاجها للقيام بالعمليات الزراعية في حديقة المنزل أو المدرسة أو غيرها وهي كثيرة ومتنوعة.

س: اذكر أو عدد أدوات زراعية بسيطة
ج: ١- الفأس ٢- المجرفة ٣- المشط ٤- المنكاش ٥- المرّ
٦- القفّة ٧- العربة ذات العجل ٨- مرش الماء

س: فيم يستخدم أو تستعمل الأدوات السابقة؟
الفأس:
١- يستخدم في تهيئة الأرض للزراعة بالحفر العميق للتربة وقلبها وإزالة الكدر (الكتل الترابية الكبيرة)
٢- يستخدم في شق قنوات الريّ

المجرفة:
١- تستخدم في الحفر السطحي وتقليب التربة وتجميعها
٢- عمل خطوط زراعية أو أحواض لازمة لزراعة النباتات وشق القنوات الزراعية
٣- يستخدم في عملية العزق

المشط:
١- يستخدم في تنظيف التربة من الحجارة الصغيرة والأعشاب وبقايا المحاصيل
٢- يستخدم في تسوية سطح التربة بعد قلبها
٣- تكسير الكدر وتنعيم التربة

المنكاش:
١- يستخدم في نكش التربة حول النباتات بهدف العزق وإزالة الأعشاب
٢- يستخدم في قلع الخضراوات الجذرية والدرنية بعد نضجها

المُر:

- ١ - يستخدم في حفر الأراضي الزراعية غير الصلبة حيث يغرز في التربة عن طريق الضغط بالقدم على نصله
- ٢ - ويقلع الخضرراوات الجذرية والدرنية بعد نضجها

القُفّة: لنقل التربة والسماذ من مكان لآخر قريب منه

العربة ذات العجل: لنقل التربة والسماذ والتجهيزات الزراعية والمخلفات من مكان لآخر داخل الحديقة أو المزرعة.

مرش الماء: يستخدم في ري البذور والنباتات ربا هادئا.

س: ما المقصود بـ (الكدر)؟
ج: هي الكتل الترابية الكبيرة

س: ما المقصود بـ (العزق)؟
ج: هي عملية نكش التربة حول النباتات بالمنكاش أو المحرقة أو الفأس بهدف تفكيك التربة وإزالة الاعشاب الضارة

س: ما الأدوات المستخدمة في العزق؟
ج: المنكاش أو المحرقة أو الفأس

س: علل أهمية عملية العزق؟
١ - تفكيك التربة وتهويتها
٢ - إزالة الأعشاب الضارة
٣ - تغطية الشقوق الموجودة في التربة للمحافظة على الرطوبة
٤ - ردم التراب حول جذور النباتات وسيقانها

س: ما هي أنواع المحارف؟
ج: نوعان: ١- المحرقة مثلثة الشكل ٢- المحرقة مربعة الشكل (الطورية)
تنبيه: نختار المحرقة المناسبة للعملية الزراعية

- س: علل المحافظة على الأدوات الزراعية نظيفة وسليمة بعد استعمالها وصيانتها باستمرار والتأكد من جاهزيتها وعدم تبعرها؟ أو ما فائدة استخدام الأدوات اليدوية الزراعية بطريقة صحيحة؟
- ١- لتبقى جاهزة للعمل وهذا يوفر الوقت والجهد وسرعة في الانجاز
 - ٢- وحتى لا تتسبب بحوادث نتيجة أي خلل فيها

س: عدد أو اذكر الطرق الصحيحة لاستخدام الأدوات اليدوية الزراعية بطريقة صحيحة وآمنة

- ١- صيانتها باستمرار والتأكد أنها سليمة (غير متخلخلة)
- ٢- ترك مسافة بيني وبين زميلي أثناء العمل
- ٣- تركيز النظر على النقطة التي ستصيدها الأداة مع الانتباه لمن حولي
- ٣- لبس حذاء مناسب وبخاصة عند استعمال المر
- ٤- عدم بعثرة الادوات في مكان العمل ووضع كل منها في مكانه المناسب
- ٥- تنظيف الادوات بعد الانتهاء من العمل وإعادةها لمكانها المخصص

س: هل ممكن الزراعة دون عمل تجهيزات للتربة ولماذا؟ أو علل أهمية الأدوات الزراعية اليدوية لانجاز الاعمال الزراعية؟

ج: لا يمكن الزراعة دون تجهيزات للتربة؛ لأنه لا ينمو النبات بشكل سليم فلا بد من عمل تجهيزات للتربة من عمليات: الحفر والقلب والعزق والتعشيب والتنعيم وعمل الأحواض وغيره وهذه يلزمها أدوات يدوية زراعية

س: ما هي عمليات تجهيز التربة أو العمليات الزراعية اللازمة قبل زراعة النباتات؟

ج: الحفر - القلب - العزق - التنعيم - التعشيب - التسوية - شق الأتلام - عمل الأحواض

الوحدة الثالثة: تكثير النباتات

س: ما مفهوم تكثير النباتات؟

ج: هو عملية مهمة عن طريقها يمكن الحصول على نباتات جديدة ومتنوعة

س: اذكر طرائق تكثير النباتات

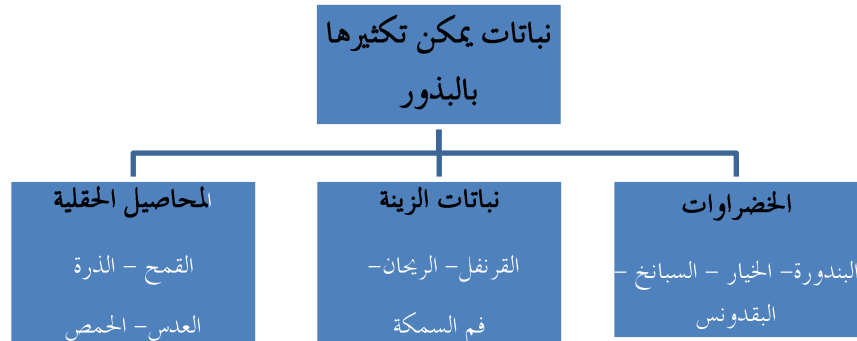
ج: طريقتين رئيسيتين: ١- التكثير البذري ٢- التكثير الخضري

س: ما مفهوم أو المقصود بالتكثير البذري؟

ج: هو إنتاج نبات جديد عن طريق جنين البذرة الناتج من عملية التلقيح والاختصاص

س: ما النباتات التي تستخدم فيها طريقة التكثير البذري؟ وأذكر أمثلة عليها

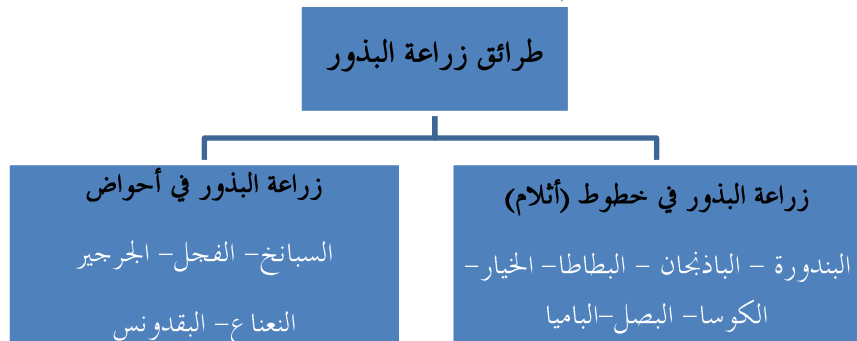
ج: غالبية النباتات من ١- الخضراوات و ٢- نباتات الزينة و ٣- المحاصيل الحقلية، وقليلًا ما تستخدم في تكثير أشجار الفاكهة



س: ما هي طرائق زراعة البذور؟

ج: طريقتين ١- الزراعة بالخطوط (الأثلام) ٢- الزراعة بالأحواض...

ولكن النباتات الحساسة تحتاج رعاية خاصة فتزرع في صواني الشتيل في البداية (مع خلطة زراعية خاصة لها) وبعد نمو الشتال تنقل لمكان دائم للزراعة



س: على أي عمق تزرع البذور؟
ج: عمق يعادل ٢-٣ أضعاف طولها

س: اذكر ميزات الزراعة في خطوط (أثلام)
ج: ١- التحكم في الري وتنظيمه
٢- سهولة إجراء العمليات الزراعية

س: كيفية الزراعة في أحواض؟ وما ميزات طريقة الزراعة بالسطور في الأحواض؟
ج: ١- طريقة النثر ٢- طريقة السطور
ويفضل السطور لأنها: ١- منتظمة ٢- توفر كمية البذور ٣- سهولة التعشيب

س: ما مفهوم التكاثر الخضري؟
ج: هو الحصول على نبات كامل جديد باستخدام أي جزء من النبات الأم عدا البذرة

س: ما أسباب استخدام التكاثر الخضري؟ أو علل استخدام التكاثر الخضري
١- إنتاج نبات يحمل صفات النبات الأم نفسها
٢- تكثير نباتات لا تحوي ثمارها على بذور كبعض أصناف العنب والبرتقال
٣- سرعة الحصول على الثمار

س: عدد أنواع التكاثر الخضري؟
ج: ١- العقل ٢- الترقيد ٣- التطعيم ٤- الأبصال والدرنات

س: ما تعريف التطعيم؟
ج: هو عملية نقل جزء من الساق من نبات إلى نبات آخر فينمو الأول على الثاني، يسمى الأول: الطُعم والثاني: الأصل.

س: ما أنواع العقل؟
١- العقل الورقية: البيجونيا، نبات جلد النمر
٢- العقل الساقية: العنب، الزيتون، الورد، السجاد
٣- العقل الجذرية: الرمان

س: ما تعريف العقل الساقية؟
ج: هو قطع جزء من الساق ووضعها في التربة لينمو نبات جديد.

س: عدد أنواع الترقيد
ج: ١- الترقيد الأرضي: الياسمين، العنب
٢- الترقيد الهوائي: الورد الجوري

س: اذكر نباتات نستخدم فيها التطعيم
ج: نباتات الفاكهة: التفاح، المشمش، التين، العنب

س: ما تعريف الدرنات؟
ج: هي ساق أرضية مخزون فيها الغذاء توجد عليها عيون تحتوي كل منها على براعم وهذه البراعم مسؤولة عن الإنبات

س: ما تعريف الأبصال؟
ج: هي أوراق متفخة مخزون فيها الغذاء توجد في قاعدتها ساق قرصية تتصل بها من أسفل بقايا الجذور

س: ما أقسام الأبصال من حيث موعد الزراعة والإزهار؟ وأمثلة عليها
ج: ١- أبصال شتوية: البصل/ الثوم/ النرجس
٢- أبصال صيفية: الزنبق/ الجلاديولا
تنبيه: في تكثير البصل: نستخدم البصلة كاملة، أما في الثوم ممكن تجزئتها لأجزاء صغيرة
وكما في الدرنات يمكن استخدامها كاملة أو تقسيمها إلى قطع بحيث تحوي القطعة على عين أو أكثر

س: هل يمكن تقسيم راس البصل عند زراعته؟
ج: لا نستخدمها كاملة (الكنار)، أما في الثوم فممكن التجزئة إلى بصيالات، البصيلة: سن الثوم

س: اذكر نباتات تتكاثر بالدرنات
ج: البطاطا، الأضاليا، البيجونيا، شقائق النعمان

س: هل يمكن تقسيم الدرنة عند زراعتها؟

ج: نعم يمكن

س: ما شروط زراعة الدرنات؟

- ١- تحوي كل قطعة على عين أو أكثر
- ٢- تكون سليمة وخالية من العيوب
- ٣- توضع في التربة بحيث يكون اتجاه الجزء المقطوع للأسفل واتجاه البراعم إلى الأعلى

س: ما هو المبيد الفطري؟

ج: مادة أو خليط من المواد يستخدم في الوقاية من آفة ما أو القضاء عليها والحد من تأثيرها

س: علل لا تؤكل الأجزاء الخضراء من البطاطا، وكيف تتكون؟

ج: لاحتوائها على مادة السولانين السامة، وهي تتكون عند انكشاف البطاطا للشمس ولا تكون الدرنات مغطاة جيدا بالتربة

س: علل أحسن أنواع التربة لإنتاج البطاطا هي التربة الرملية الخفيفة

ج: لأنه يتخللها الهواء بسهولة وجيدة الصرف

فتسمح: ١- بنمو الدرنات داخلها بسهولة ٢- شكل الدرنات منتظم ٣- يسهل حصادها أيضا

س: متى تنضج درنات البطاطا؟

ج: تنضج أو نحصدتها بعد ٤ أشهر من الزراعة

تنبيه: تعد درنات البطاطا متخصصة في تخزين المواد النشوية

الوحدة الرابعة: العناية بالملابس

س: ما أهمية العناية بالملابس، أو علل من الضروري العناية بالملابس؟

ج: لأن الاهتمام المستمر بها يجعل المظهر أنيق ومنظم دائما

س: اذكر طرق تصنيف الملابس داخل الخزانة؟

ج: ١- الأرفف:

أ- علوية: لتخزين الحقائق

ب- الوسطى: لتخزين الملابس المطوية: النوم، الرياضة، اليومية

ج- السفلية: لتخزين الملابس

٢- الأدراج: لحفظ الملابس الداخلية، الجوارب والمحافظ، أدوات الزينة، الاكسسوارات، العطور

٣- أماكن تعليق الملابس: لحفظ الأحزمة والشالات والبناطيل والستر والفساتين والتنانير

س: اذكر طريقة العناية بالملابس الصوفية

ج: لا تعلق على علاقة الملابس، بل تحفظ مطوية في أكياس النايلون

س: علل أهمية طي الملابس بطريقة صحيحة

ج: ١- للحفاظ على شكل الملابس مرتب ٢- لتسهيل عملية اختيارها ٣- يعطي منظرا جيدا للخزانة

س: ماذا نراعي عند ترتيب الملابس في الخزانة لجعل الملابس بحالة جيدة؟

١- تجنب وضع الملابس بشكل متراص حتى لا تتجعد

٢- يكون ارتفاع العلاقة مناسبة للملابس الطويلة

٣- إزالة البقع عن الملابس المتسخة ثم غسلها وتخفيفها ثم حفظها في الخزانة

٤- تعلق البناطيل على علاقة سميكة

٥- تعريض الملابس للهواء بعد خلعها وقبل وضعها في الخزانة

س: علل قهوية الملابس عند خلعها قبل وضعها في الخزانة

ج: ١- للتخلص من الروائح العالقة بها ٢- وتجنب انتقال الروائح للخزانة

س: علل عدم وضع الملابس بشكل متراص في الخزانة
ج: حتى لا تتجعد وللمحافظة على شكلها ورونقها

س: اذكر الأخطاء التي تُلاحظ عند ترتيب الخزانة

- ١- وضع الملابس بشكل متراص
- ٢- عدم تهوية الملابس عند وضعها في الخزانة
- ٣- عدم مراعاة الطول عند التعليق

الوحدة الخامسة: التعامل مع الاجهزة الكهربائية

س: ما تعريف المكينة الكهربائية؟

ج: هو جهاز كهربائي يعمل على تنظيف أرضيات المنزل بطريقة الشفط، لإزالة الأتربة والغبار عن السجاد والموكيت وأرضيات المنزل (البلاط)

س: ما هي مكونات المكينة الكهربائية؟

ج: ١- هيكل المكينة وفيه المحرك ٢- فرشاة المكينة ٣- خرطوم المكينة

س: ما خطوات اختيار المكينة الكهربائية عند الشراء؟

- ١- التأكد من توافر قطع غيار للمكينة
- ٢- اختيار النوع ذي الملحقات التي تستخدم في التنظيف
- ٣- توافر مركز معتمد لصيانتها إذا استدعى الأمر
- ٤- اختيار المكينة الكهربائية التي تتناسب مع الوظائف والاعمال المطلوبة
- ٥- اختيار المكينة الكهربائية ذات الثمن المناسب لدخل الاسرة وذات جودة عالية

س: كيف نراعي الصحة والسلامة عند استخدام المكينة الكهربائية؟

- ١- قراءة التعليمات المرفقة بعناية قبل التشغيل
- ٢- التأكد أن الجهد الكهربائي في المكينة يناسب الجهد الكهربائي المستخدم في المنزل
- ٣- عدم وضع القابس الخاص بالمكينة الكهربائية في الكهرباء واليدان مبللتان
- ٤- فصل التيار الكهربائي عن الجهاز عند انتهاء الاستعمال
- ٥- سحب القابس بلطف عند فصل التيار

س: ما الأمور الواجب اتباعها عند تشغيل المكينة الكهربائية؟

- ١- قراءة التعليمات المرفقة من دليل الشركة والتأكد من الجهد الكهربائي المناسب للمكينة
- ٢- تفريغ كيس الغبار وتنظيفه بعد كل استعمال لضمان عمل المكينة بكفاءة
- ٣- تغيير الاطار المطاطي إذا فقد متانته لعدم تسرب الغبار
- ٤- عدم استعمال المكينة الكهربائية لتنظيف المناطق المحتوية على الزيوت
- ٥- مراعاة عدم اصطدام المكينة بقطع الاثاث للمحافظة على ديمومتها

س: ما أهمية المكنسة الكهربائية؟

ج: تعمل على تنظيف الارضيات في المنزل بطريقة الشفط وتزيل الاتربة والغبار عن السجاد والستائر والكراسي وغيره فتوفر الوقت والجهد

س: ما سبب أهمية قراءة دليل الشركة الصانعة المرفق مع المكنسة قبل التشغيل؟

ج: لتجنب الاستعمال غير الصحيح للمكنسة وللتأكد من الجهد الكهربائي المناسب لها

س: علل تفريغ كيس الغبار كلما امتلأ للنصف

ج: لضمان عمل المكنسة الكهربائية بكفاءة

س: علل تغيير الحزام المطاطي إذا فقد متانته

ج: لعدم تسرب الغبار

س: علل شفط الغبار ضعيف في المكنسة الكهربائية

ج: بسبب ملء الكيس الداخلي للمكنسة بالغبار، أو وجود ثقب في الخرطوم

الوحدة السادسة: تحضير الطعام

س: ما المقصود بالشطيرة؟

ج: هي وجبة خفيفة سريعة التحضير يمكن تناولها كفطور او عشاء او بين الوجبات وممكن تناولها في العمل او المدرسة

س: ما الذي يحدد القيمة الغذائية للشطائر؟

ج: الحشوات داخل الشطائر حيث يفضل أن تحتوي على العناصر الغذائية من الكربوهيدرات والألياف وقليل من البروتين والدهون

س: ما المقصود بالحشوة؟

ج: هي أي نوع من الطعام يوجد داخل الخبز يصلح لإعداد الشطائر

س: مما تتكون الشطيرة؟ (مكونات الشطيرة)

١- الخبز: وهو المكون الاساسي وهو نوعين: اسمر وابيض

٢- الحشوة: وهي الجزء المهم داخل الشطيرة

س: مما تتكون الحشوة؟ (مكونات الحشوة أو أنواعها)

١- مواد الدهن مثل: الزبدة، اللبنة، الجبنة والمربيات

٢- مواد الحشو الأخرى مثل: البيض المسلوق، اللحوم البيضاء و الحمراء المطبوخة، الحبوب المطبوخة مثل الحمص، خضراوات مثل خس ومخللات

س: ما أقسام الخبز أو أنواعه؟

١- الخبز الأبيض: يصنع من دقيق القمح المقشور الخالي من النخالة

٢- الخبز الأسمر: يصنع من دقيق القمح الكامل وميزته الغذائية أعلى من الخبز الأبيض حيث قشرة القمح تحوي الفيتامينات والعناصر الغذائية والبروتين.

س: اذكر ثلاثة من الأمور الواجب مراعاتها عند إعداد الشطائر للمحافظة على الصحة والسلامة العامة

- ١- غسل اليدين جيدا قبل اعداد الشطيرة وبعده
- ٢- غسل الأدوات المستخدمة جيدا قبل الإعداد وبعده
- ٣- استخدام خضراوات ومواد غذائية طازجة وغير تالفة
- ٤- التقيد بمتطلبات الصحة والسلامة العامة عند اعداد الشطيرة مثل الحذر من الأدوات الحادة والزيت الساخن
- ٥- تنظيف الخضراوات المستخدمة ولا سيما الورقية بنقعها بمحلول مائي أو ماء وخل والسبب: للقضاء على بيوض الديدان التي لا ترى بالعين المجردة.

س: ما أنواع أو أقسام الشطائر؟

- ج: ١- شطائر ساخنة: حيث في حشوتها مواد غذائية مطبوخة، كبيض مسلوق، بطاطا مسلوقة، دجاج
- ٢- شطائر باردة: حيث في حشوتها لبنة مع خيار، جبنة بيضاء، جبنة صفراء

س: عدد أمثلة من أنواع الشطائر، مع ذكر مكوناتها

- ١- شطيرة البيض المسلوق: تتكون من بيض مسلوق وخبز وبندورة وخس
- ٢- شطيرة اللبنة مع شرائح الخيار: تتكون من اللبنة والخبز وشرائح الخيار والخس
- ٣- شطيرة الزيت والزعتر: تتكون من الزيت والزعتر والخبز
- ٤- شطيرة البطاطا المسلوقة: تتكون البطاطا المسلوقة والخبز وقليل من زيت الزيتون

س: ما أهمية إضافة الدهن إلى الشطيرة؟ أو الهدف من إضافة الدهن للشطيرة؟

- ج: ١- زيادة القيمة الغذائية ٢- وإكسابها الطعم الأفضل

س: اذكر أنواع السلطات مع ذكر مكوناتها؟

- ١- السلطة العربية: تتكون من الخضراوات الموسمية كالخيار والبندورة والخس والبقدونس والنعنع والبصل بالاضافة للملح وزيت الزيتون
- ٢- سلطة الفواكه: تتكون من أنواع الفواكه المتوفرة في المتزل كالتفاح والموز والعنب والبرتقال مضافا لها الكريما والمكسرات للزينة
- ٣- السلطة اليونانية: تتكون من جبنة الفيتا والبصل والبندورة والخس والفلفل الحلو والخيار والجرجير والزيتون الاسود مضافا لها الملح وزيت الزيتون والخل وعصير الليمون
- ٤- السلطة الروسية: تتكون من قطع البطاطا المقلية أو المطبوخة على شكل مكعبات والجزر والبازيلاء وشرائح البصل وتخلط بالمايونيز مع اضافة الملح وقليل من الزيت
- سلطات أخرى مثل: سلطة الذرة ، سلطة التبولة، سلطة خيار ولبن

س: ما أهمية الألياف الغذائية للجسم وما مصادرها؟

ج: ١- تقي الجسم من الإمساك

٢- تحافظ على صحة وسلامة الجهاز الهضمي للإنسان

مصادرها الخضار والفواكه والحبوب الكاملة

س: لماذا تعد الخضراوات والفواكه من الأطعمة الضرورية لجسم الإنسان؟

ج: لفائدتها الرئيسية في وقاية الجسم من الأمراض

س: ما الخطوات الواجب اتباعها عند تحضير الخضراوات والفواكه لإعداد السلطات؟

١- غسل الخضراوات لإزالة الأتربة والأوساخ العالقة، باستخدام المحلول الملحي أو الماء والخل

٢- تقشير بعض انواع الخضراوات للتخلص من القشور غير الصالحة للأكل

٣- تقطيع الخضراوات لتشكيلها بطرق متعددة وتسهيل طهيها وتناولها

(غسل - تقشير - تقطيع) ---- رابط للحفظ

تنبيهات:

- سلطة تتكون من الخضراوات الموسمية والملح وزيت الزيتون هي السلطة العربية

- نضيف الخل بمعدل ملعقة واحدة للسلطة

- أحد أنواع السلطات يضاف إليها سكر بحسب الرغبة، يمكن أن يكون فيها موز وتفاح وإجاص وجوافة

هي سلطة الفواكه

- يضاف ملح بحسب الرغبة لمعظم أنواع السلطات، ويمكن أن نعمل محلولاً منه لغسل الخضراوات

- السلطة التي تتكون من جبنة الفيتا والخس والفلفل الحلو والخيار والبندورة والزيتون الأسود هي السلطة

اليونانية

- الطبق الذي يتكون منه الكثير من البقدونس المفروم والبرغل والبندورة وزيت الزيتون والملح هو طبق التبولة

- نضيف زيت الزيتون لمعظم أنواع السلطات

- يضاف عصير ليمون لإكساب السلطات الطعم الحامض

- السلطة التي تتكون من مكعبات البطاطا والجزر والبازيلاء مخلوطة بالمايونيز مع قليل من الملح والزيت هي

السلطة الروسية

تم بحمد الله

تنبيه: يُفضل مراجعة الكتاب إذا تغير المنهاج لحذف ما لا يلزم وإضافة ما يطلبه أستاذ المادة