



مهارات إدارة الأسرة وريادة الأعمال

الصف الثاني الإعدادي



كتاب الطالب
الفصل الدراسي الثاني

٢٠٢٠ - ٢٠٢١ م



مهارات إدارة الأسرة وريادة الأعمال



كتاب الطالب

الصف الثاني الإعدادي

الفصل الدراسي الثاني

٢٠٢٥ / ٢٠٢٦ م

لجنة إعداد الكتاب

أ.د/ وسام علي جلبط

أستاذ بقسم الاقتصاد المنزلي
التربوي كلية الاقتصاد المنزلي
جامعة الأزهر

د/ نهاد شفيق قنديل

خبير مناهج الاقتصاد المنزلي
الإدارة العامة لتخطيط وصياغة
المناهج

أ / رانيا ابراهيم قرني

مدير تنمية مادة الاقتصاد
المنزلي بديوان عام
وزارة التربية والتعليم

د/ أميرة محمد عبد الله محمد

معلم الاقتصاد المنزلي - بمدارس
المتفوقين في العلوم والتكنولوجيا
"STEM"

د/ رهام محمود رضوان

كبير معلمين مادته الاقتصاد المنزلي
إدارة الشيخ زايد التعليمية

إشراف

رئيس الإدارة المركزية لتطوير المناهج

د. جبريل حميدة

محتويات الكتاب

الصفحة	الموضوع
٤	المقدمة
٦	الوحدة الأولى: مسكن صحي مستدام
٧	الدرس الأول: أسرتي مصدر قوتي
١١	الدرس الثاني: أناقة وترتيب
١٥	الدرس الثالث: مستحضرات تجميلية آمنة
١٩	الدرس الرابع: استهلاك ذكي مستدام " ناجتس بالخضروات "
٢٤	الوحدة الثانية: مشروع صغير من الفكرة للتسويق
٢٥	الدرس الأول: ماكينة الخياطة
٣٠	الدرس الثاني: معًا نتعلم طرق الحفظ الصحيحة للأطعمة
٣٤	الدرس الثالث: مشروع صغير "دراسة الجدوى"
٣٨	الدرس الرابع: مهاراتي، وماذا سأكون؟؟
٤١	مراجع يستعين بها الطالب

المقدمة

إن إعداد طالب قادر على تحديد هدفه المهني المستقبلي؛ لم يكن بالسهل علينا نحن صناع المناهج؛ ولكن في ظل التوجهات التربوية الداعمة لأهمية الإرشاد المهني لطلاب تلك المرحلة؛ وفي ضوء تحديد الهدف المهني المستقبلي والذي يُعد من أهم أهداف مادة "مهارات إدارة الأسرة وريادة الأعمال"؛ والمبنى في فلسفته على العديد من المهارات الحياتية لتأهيل الطلاب لتلبية متطلبات سوق العمل، ومواكبة التطور الحادث في مختلف مجالات الحياة الأسرية بكفاءة تمكنهم من المساهمة في بناء مجتمع مستقر، مساهم في زيادة الإنتاجية، وذلك من خلال التكامل بين مجالات الاقتصاد المنزلي المتنوعة؛ بما يحقق الفكر الريادي في ضوء نواتج التعلم المستهدفة، والمحقة لمختلف جوانب التنمية المستدامة.

ويعتمد كتاب "مهارات إدارة الأسرة وريادة الأعمال" على عدد من المهارات الحياتية المرتبطة ارتباطاً وثيقاً بمتطلبات سوق العمل من خلال أفكار مبتكرة لمشاريع ريادية صغيرة؛ تنطلق شرارة تنفيذها من الاستثمار الأمثل لما تعلمه الطلاب من مهارات متنوعة، وممارسات مبنية على التكامل بين مجالات المادة المختلفة (العلاقات الأسرية وسلامة المجتمع، الأمومة والطفولة، إدارة موارد الأسرة والمستهلك، الصحة الغذائية وعلوم الأطعمة، التذوق الملبسي والمشغولات اليدوية، وتأثيث المسكن وتجميله)، ويعتبر المنطلق الجديد لكتاب الطالب في مادتنا هذا العام هو تسليط الضوء على الممارسات العملية؛ والتأكيد على إنتاج الطلاب لمنتج فعلي ملموس يتم الإعداد له، وتنفيذه، والانتهاء منه كمنتج متميز يصلح للتسويق، وكمخرج تعليمي ملموس في كل درس من دروس المادة. لذا فمن المهم تضافر الجهود لمواصلة الدعم لمسيرة التعليم؛ من خلال تلك الممارسات العملية؛ بما يحقق تدعيم اكتساب الطلاب لمهارات يمكن استثمارها في أحد المشاريع الريادية الصغيرة، بما يتناسب مع المرحلة العمرية لطلاب الصف الثاني الإعدادي؛ وفي ضوء ذلك تم صياغة وحدتين تدريسييتين؛ متمثلة في:

الوحدة الأولى: مسكن صحي مستدام.

الوحدة الثانية: مشروع صغير من الفكرة للتسويق.

بحيث تشمل الوجدتين على عدد من الموضوعات تتناول مختلف مجالات الاقتصاد المنزلي، لتنمية الوعي الأسري، فيما يخص تلك الفئة العمرية، وتدعيم الترابط الأسري بين أفراد الأسرة؛ للقضاء نهائياً على مختلف مظاهر العنف الاجتماعي، وننعم بحياه صحية بمسكن يتسم بالأناقة والترتيب لمختلف حجراته، ويتكون لدى الطلاب اتجاهًا إيجابيًا نحو الضوابط الأخلاقية، والعادات، والتقاليد المتعارف عليها في مجتمعنا المصري الشرقي الأصيل، ولعل تنمية تلك الجوانب يدعم المواطنة، وتنمية روح الولاء، والانتماء لكل ما يرتبط بتراثنا الثقافي الأصيل في مختلف المجالات من أكلات متنوعة لمختلف البيئات المصرية، وطرق حفظ متنوعة سبق لقدماء المصريين استخدامها في حفظ طعامهم منذ آلاف السنين؛ والتدريب على الصحيح منها لتقليل الفاقد، والهدر من الأطعمة، والتي يمكننا الاستعانة بها في تنفيذ وجبات صحية متكاملة، وتحقيق الاستهلاك الذكي المستدام. بالإضافة إلى تحقيق الاستدامة في مجالات أخرى متنوعة للحفاظ على بيئتنا، وحسن استغلال مهارتنا لتحقيق تلك الاستدامة لمواردنا؛ من خلال تعلم أسس مهارات الخياطة البسيطة؛ وتوظيف مهارتنا في تنفيذ أفكار بسيطة لأحد المشروعات الصغيرة المعتمدة على الدراسة العلمية لعدد من المبادئ الاقتصادية البسيطة في دراسة الجدوى؛ وبهذا يمكنك عزيزي الطالب تحديد مستقبلك المهني في ضوء ما اكتسبته من مهارات للوصول لشعار تجاري ناجح في الأسواق لأحد المنتجات من تخطيط، وتصميم، وتنفيذ رواد المستقبل؛ مع خالص تمنياتنا لطلابنا رواد المستقبل؛ بدوام التوفيق في تحقيق مسار مهني مواكب للفكر الريادي الذي نسعي لامتلاكه وتوظيفه في مجتمعاتنا، ولمصرنا الحبيبة النمو والرخاء.

والله تعالى موفق،،،

الوحدة الأولى: مسكن صحي مستدام

مقدمة:

تهتم الوحدة بتحقيق الترابط لمختلف جوانب الحياة الأسرية؛ سواء أكانت في تعاملات أفراد الأسرة مع بعضهم البعض، وتسليط الضوء على قضايا العنف الاجتماعي بمختلف أنواعه؛ للتنوعية بأهمية الترابط الأسري لمواجهة تلك القضايا، والقضاء عليها نهائياً؛ وكذلك المسكن وحجراته، وكيف ينعم بالأناقة والترتيب، لمزيد من طاقة المكان الإيجابية في حياتنا، والتنويه عن البعد الجمالي ليس فقط في المسكن وأثاثه، بل من خلال العناية بالبشرة، والشعر، والاستعانة بأحد النماذج التجميلية الآمنة بعيداً عن المستحضرات التجميلية الكيميائية الضارة؛ وكل هذا لتحقيق الاستهلاك الذكي، وتوظيف مواردنا، ومهاراتنا في تحقيق الاستدامة في مختلف المجالات، وخاصة في مجال الغذاء من خلال تنفيذ أحد الوجبات الصحية من بقايا وجبات سبق إعدادها لتحقيق الاستدامة الغذائية؛ وتبنيها كمبادرة لحياة صحية، لنا ولأجيال المستقبل بلا فقر ولا جوع ولا مرض.

دروس الوحدة:

الدرس الأول: أسرتي مصدر قوتي.

الدرس الثاني: أناقة وترتيب.

الدرس الثالث: مستحضرات تجميلية آمنة.

الدرس الرابع: استهلاك ذكي مستدام " ناجتس بالخضروات".

القضايا والتحديات: الوعي الصحي - التواصل - ريادة الأعمال - التفكير الناقد

القيم الضمنية: احترام العمل اليدوي - تحمل المسؤولية - التعاون.

بعض الرموز التوضيحية بالوحدة ومدلولها:

 أنشطة وممارسات	 ابحث وتعلم	 نواتج التعلم المستهدفة	 مقدمة
 أنشطة إشرافية	 التقييم	 معلومة إشرافية	

الدرس الأول: أسرتي مصدر قوتي

في نهاية الدرس يكون الطالب قادراً على أن:

١. يحدد أهمية الترابط الأسري لمواجهة قضايا العنف الاجتماعي.
٢. يستنبط عدد من قضايا العنف الاجتماعي.
٣. يحرص على تقديم الدعم الإيجابي لأفراد أسرته ضد العنف الاجتماعي.



نواتج التعلم
المستهدفة

القضايا والتحديات:

- * الوعي البيئي.
- * التفكير الناقد.

القيم الضمنية:

- * التعاون.
- * احترام الآخر.

المقدمة :

الأسرة هي المكان الأول الذي نتعلم فيه معنى الحب والتعاون، فهي مثل القلعة التي تحمينا، والملاجئ الذي نجد فيه الأمان مهما واجهتنا صعوبات. الترابط الأسري لا يقتصر على العيش معاً تحت سقف واحد، بل هو مشاركة المشاعر والأفكار، والوقوف بجانب بعضنا في أوقات الفرح والحزن. فعندما تكون الأسرة مترابطة، يشعر كل فرد أنه قوي، وأن له سنداً لا يهتز. تخيلوا أن كل واحد منكم هو لبنة في بيت كبير، إذا تماسكنا أصبح البيت قوياً يصعب هدمه، وإذا تفرقنا تلاشى هذا البيت سريعاً. لذلك، الترابط الأسري هو سر السعادة الحقيقية، وهو ما يجعلنا نعيش حياة مليئة بالحب والدفء والنجاح.





هل تعلم عزيزي الطالب أن قضايا العنف الاجتماعي من أخطر التحديات التي يواجهها الأفراد داخل المجتمع، خاصة الأطفال والفتيات والشباب. فالطفل الذي قد يتعرض للإهمال أو الإساءة؛ ينعكس ذلك على سلوكه وثقته بنفسه، كذلك الفتاة التي تُحرم من حقها في التعليم أو تُجبر على الزواج المبكر أو تتعرض لممارسات مؤذية مثل الختان والتحرش، تواجه ضغوطاً نفسية وجسدية تؤثر على مستقبلها، أما الشاب في غياب عائل الأسرة فقد يتحمل مسؤوليات تفوق عمره، مما يجعله عرضة للضغوط والانحراف أو الاستغلال. ولمواجهة هذه القضايا، ينبغي نشر الوعي بخطورة

العنف الأسري والاجتماعي، وتفعيل دور المدرسة والإعلام ومؤسسات المجتمع المدني في التوعية والدعم. كما يجب تقديم برامج إرشادية للأسر المفككة تساعد على تربية أبنائها، وتخفيف الضغوط الواقعة عليهم. ومن الضروري أيضاً تشجيع ثقافة الحوار والاحترام، ومحاربة التتمر، وضمان حق الفتيات في التعليم، والحياة الكريمة بعيداً عن أي ممارسات ضارة. فمساندة هذه الأسر والوقوف بجانبها؛ هو الطريق لبناء مجتمع متماسك خالٍ من العنف، قائم على الرحمة والتعاون.

أنشطة وممارسات:

هيا بنا أعزائي الطلاب نشارك معاً في نشاط ممتع ومفيد، نقوم فيه بعمل بطاقات تحمل عبارات إيجابية وكلمات دعم وتشجيع للأسر، لمساعدتها على مواجهة قضايا العنف الاجتماعي، من خلال هذه البطاقات سننشر رسائل عن المحبة، التعاون، الحوار، والاحترام، ونؤكد على أهمية حماية الطفل من الإهمال والإساءة، وتشجيع الفتيات على التعليم، والوقوف ضد التتمر، والزواج المبكر، وكل أشكال العنف. لنجعل كلماتنا نوراً يضيء طريق الآخرين، ورسائلنا جسراً يوصل معاني الرحمة والدعم لكل أسرة تحتاج إلى المساندة.



نشاط:

"بطاقات الترابط الأسري"

الخامات والأدوات المستخدمة:



- * قماش جوخ، أو بقايا أقمشة، أو قماش الخيش.
- * شرائط ستان، وخيوط ألوان، وورق كرتون.
- * مقص، وأبر خياطة، وتطريز.

خطوات العمل:



١. قص الورق المقوى على شكل بطاقة.
٢. قص قماش الجوخ، وتثبيته على الورق.
٣. زين الأطراف بشرائط أو أزرار.
٤. اترك المساحة للعبارات الإيجابية، واختار عبارة إيجابية وتطريزها بغرزة تطريز بسيطة.
٥. اصف ثقب وشريط ستان للتعليق.
٦. اعرض البطاقات في ركن بالفصل (ركن العبارات الإيجابية) مع توضيح معاني بعض الكلمات التي تعبر عن قضايا العنف الاجتماعي مثل التتمر، التحرش، الختان، الزواج المبكر..... وغيرها.



معلومة إثرائية:

تخيل أن الأسرة مثل شجرة كبيرة، جذورها هي الحب، وساقها هو التعاون، وأغصانها هي أفرادها... فإذا اهتم كل فرد بتقوية هذه الجذور، أصبحت الشجرة قوية، تقاوم الرياح والعواصف. هكذا هو الترابط الأسري؛ قوة خفية تمنحنا الأمان، وتعلمنا كيف نحب ونعطي ونقف معاً في مواجهة تحديات الحياة.



التقييم: من خلال الإجابة علي الأسئلة التالية:

١. الأسرة المترابطة تمنح أبنائها شعوراً ب و
٢. من أخطر أشكال العنف الاجتماعي الذي قد تتعرض له الفتاة و
٣. يساعد الحوار والتعاون داخل الأسرة على مواجهة مشكلات مثل و
٤. من وسائل دعم الأسر المفككة تقديم و عبر المدرسة والمجتمع.



أنشطة إثرائية:

- تعاون **عزيزي الطالب** مع أصدقائك لعمل لوحة صفية جميلة مليئة بالبطاقات الملونة التي تحمل رسائل إيجابية تعبر عن رفض العنف الاجتماعي وتشجيع الترابط الأسري، مع توضيح بعض الأمثلة لقضايا العنف الاجتماعي مثل الزواج المبكر أو الحرمان من التعليم والختان والتحرش.



الدرس الثاني: أناقة وترتيب

في نهاية الدرس يكون الطالب قادراً أن:

- يحدد أنواع الأثاث بمختلف حجرات المسكن.
- يوظف خامات البيئة المحيطة لتجميل أحد حجرات المسكن.
- يحرص على الاستفادة من الفراغات الموجودة بحجرات المسكن لتبسيط الأعمال.

نواتج التعلم
المستهدفة



القضايا والتحديات:

* الوعي البيئي

* التفكير الناقد

القيم الضمنية:

* تحمل المسؤولية

* التواصل



المقدمة :

هل فكرت يوماً كيف يمكن لترتيب الأثاث في المنزل أن يجعل حياتك

اليومية أسهل وأجمل في نفس الوقت؟

إن المنزل ليس مجرد مكان للعيش، بل هو عالم صغير يعكس شخصياتنا ويؤثر على راحتنا النفسية، وقدرتنا على إنجاز الأعمال بسهولة. عندما يكون الأثاث مزدحماً أو غير منظم، نشعر بالتعب، ونفقد الكثير من الوقت والجهد في القيام بأبسط المهام المنزلية. لكن عندما نتعلم كيف نرتب غرفنا بطريقة ذكية تحقق التوازن بين الجمال والوظيفة، يصبح البيت أكثر راحة وأناقة في آن واحد .



وموضوعنا اليوم سيأخذنا في رحلة ممتعة لاكتشاف كيف يمكن أن نجعل منازلنا أكثر أناقة وفي الوقت نفسه أكثر وظيفية، فنحقق المعادلة الصعبة: "بيت جميل يريح العين، ومنظم يسهل الحياة".

ابحث وتعلم:



هل تعلم عزيزي الطالب ان ترتيب الأثاث في المنزل لا يقوم فقط على الناحية الجمالية، بل يهدف أيضاً إلى تحقيق التوازن بين الأناقة، والوظيفة بما يوفر الراحة لأفراد الأسرة ويساعد على تقليل الجهد والوقت المبذول في أداء الأعمال المنزلية. ومن بين الأساليب الشائعة لذلك نجد الترتيب على **شكل حرف "L"** حيث يتم توزيع الأثاث على زاويتين متجاورتين بما يسمح باستغلال الزوايا، ويوفر مساحة مريحة للحركة، وهو مناسب لغرف الجلوس أو النوم متوسطة المساحة" كما بالشكل".

أما الترتيب على **شكل حرف "U"**؛ فيعتمد على توزيع الأثاث على ثلاث جوانب من الغرفة، ويعد مثاليًا للمطابخ لأنه يسهل حركة التنقل في مثلث العمل بين البوتاجاز، والحوض، والثلاجة، مما يقلل من الوقت، والجهد عند إعداد الطعام، كما يمكن استخدامه في غرف المكتب لزيادة التركيز والتنظيم.



بينما يعتمد الترتيب على **شكل حرف "I"**؛ على وضع الأثاث بمحاذاة جدار واحد وهو ما يناسب المساحات الصغيرة ويترك فراغاً كافياً للحركة.

في حين أن النمط الدائري أو شبه الدائري يشيع جواً من التواصل، والحوار بين الجالسين، لذلك يُفضّل في غرف المعيشة حيث يجلس أفراد الأسرة بشكل يسمح للجميع بالتفاعل. وإلى جانب ذلك، فإن الاستفادة من خامات البيئة، وإعادة تدويرها في الأثاث والديكور؛ يتيح استغلال المساحات الصغيرة بأفضل صورة ممكنة، فنحقق بذلك منزلاً يجمع بين جمال المظهر، وكفاءة الاستخدام.



أنشطة وممارسات:



هل تعلم عزيزي الطالب أن الأركان الصغيرة، أو الفراغات غير المستغلة في المسكن يمكن أن تتحول إلى أماكن مفيدة وجميلة إذا أحسنا استغلالها، فهناك عدة طرق لاستغلال هذه الأركان، والأماكن متناهية الصغر بالمنظمات ووحدات الإضاءة، أو ديكور من النباتات، كما يمكن إعادة تدوير بعض خامات البيئة المحيطة؛ مثل عمل معلقة بسيطة من بعض الأقمشة المستهلكة؛ من خلال تحويل قطعة قماش من بنطلون جينز، أو مفرش لم يعد يستخدم، إلى معلقة بسيطة للمفاتيح أو الإكسسوارات، أو أي أدوات أخرى صغيرة. كذلك يمكن إدخال بعض المهارات التي تم تعلمها من قبل مثل فنون التطريز، والمكرمية؛ وذلك لإضفاء لمسة جمالية للمسكن.

نشاط:

معلقة بسيطة من خاماتالبيئة المعاد تدويرهاالخامات والأدوات المستخدمة:

قطعة قماش سميكة من أقمشة معاد تدويرها مثل (بنطلون جينز، كتان.....الخ)، مقص، (خيوط وإبرة للخياطة) أو ماكينة خياطة، قصاصات ملونة من أقمشة مختلفة، شماعة معدنية أو عصا خشبية رفيعة؛ أو طارة للتطريز، أو أي إطار خشبي مناسب، خيط سميك للتعليق. أزرار، وشرائط للتزيين.

خطوات العمل:

- قص القماش على شكل مستطيل بالحجم المناسب (مثلاً ٣٠×٤٠ سم).
- استخدم جيوب من بنطلون جينز مستهلك أو قصاصات قماش صغيرة، وخبّطه على اللوحة كجيوب للتخزين.
- زين الأطراف بخيوط متنوعة أو أزرار ملونة أو شرائط مزخرفة.
- مرّر العصا الخشبية في الجزء العلوي من القماش، وثبّت خيطاً أو شريطاً لتعليقها.
- علّق المفاتيح، الأقلام، الإكسسوارات أو حتى أدوات الخياطة.



معلومة إثرائية:



هل تعلم **عزيزي الطالب** أن طريقة ترتيب الأثاث وتنظيمه بحجرات المسكن يمكن أن تغيّر من شعورك وسلوكك اليومي فمثلاً يمكن، الألوان الفاتحة والإضاءة الطبيعية تجعل المكان أكثر بهجة، وتزيد من طاقتك الإيجابية، بينما يساعد الترتيب البسيط، والمنظم على الشعور بالراحة وتقليل التوتر. كما أن وضع الأثاث بطريقة ذكية يسهل الحركة، ويجعل المسكن يبدو أوسع حتى لو كانت مساحته صغيرة! كما يمكنك استخدام فن المكرمية، أو التطريز، أو التريكو، أو الكروشية لعمل نماذج متنوعة من القطع التجميلية المتنوعة لمختلف حجرات المسكن في نفس الوقت تحقق الجانب الوظيفي المتميز.



التقييم: من خلال الإجابة علي الأسئلة التالية:

١. يساعد ترتيب الأثاث بشكل بسيط وسهل على و
٢. من فوائد الترتيب الجيد للأثاث أنه يقلل ويوفر
٣. تتنوع أشكال ترتيب الأثاث في الحجرة مثل شكل حرف و و
٤. يهدف التوازن بين الجمال والوظيفة إلى الجمع بين و



أنشطة إثرائية:

- تعاون **عزيزي الطالب** مع زملائك؛ واستفيدوا من خامات البيئة من حولكم؛ لإعادة تدويرها، وإنتاج معلقات بأشكال مختلفة. وذلك لتنمية روح الإبداع، والحفاظ على بيئتنا نظيفة، والاستفادة من الأشياء المهملة في صنع أدوات مفيدة وجميلة تضيف لمسة جمالية على المسكن أو الفصل.



الدرس الثالث: مستحضرات تجميلية آمنة

في نهاية الدرس يكون الطالب قادراً على مايلي:

١. يحدد أنواع المستحضرات التجميلية للعناية بالنظافة الشخصية.
٢. تنفيذ أحد المستحضرات الطبيعية للعناية بالبشرة.
٣. يحرص على تجنب المستحضرات ذات التركيبات الكيميائية.



نواتج التعلم
المستهدفة

القضايا والتحديات

* الوعي الصحي

* التفكير الناقد

القيم الضمنية

* التعاون

* احترام الآخر

المقدمة :

النظافة الشخصية هي أساس الصحة والجمال معاً؛ فالشخص النظيف يبدو أكثر إشراقاً وحيوية، كما يشعر بثقة في نفسه بين أصدقائه ومجتمعه. والاهتمام بالنظافة لا يقتصر فقط على الاستحمام أو غسل اليدين، بل يمتد ليشمل العناية بالبشرة والشعر واختيار ما نستخدمه من مستحضرات تجميلية.

وهنا تظهر أهمية أن تكون هذه المستحضرات آمنة وصحية، لأن استخدام منتجات غير مناسبة أو مغشوشة قد يضر ببشرتنا، ويسبب التهابات أو مشكلات يصعب علاجها. ومع انتشار الإعلانات والمنتجات غير المضمونة، أصبح من الضروري أن نتحلى بالوعي ونفرّق بين المستحضر الآمن الذي يحافظ على جمالنا وصحتنا، والمستحضر الضار الذي يخدعنا بمظهره الخارجي. في درسنا اليوم سنكتشف معاً كيف ترتبط النظافة الشخصية بالمستحضرات التجميلية الآمنة، وما الخطوات التي تساعدنا على أن نحافظ على أنفسنا بأمان وجمال حقيقي يدوم.





أنشطة وممارسات:



The image is composed of three horizontal panels. The top panel shows a person's hands mixing a white cream in a glass bowl, with various bottles and plants in the background. The middle panel shows a person's hands applying a cream to their palm, with several bottles and a plant in the background. The bottom panel shows a person's hands grinding green herbs in a white mortar and pestle, with a glass bottle and more herbs in the background.



منتج تجميلي مقترح

لترطيب البشرة:

المكونات:



* عدد ٣ ملاعق كبيرة من زيت جوز الهند (طبيعي ونقي).

* ملعقة صغيرة من زيت اللوز الحلو (اختياري لزيادة الترطيب).

* ملعقة صغيرة من شمع العسل المبشور (لإعطاء قوام كريمي؛ ويمكن الاستغناء عنه).

* بضع قطرات من ماء الورد

أو زيت عطري طبيعي (مثل اللافندر) لإضافة رائحة خفيفة.

خطوات العمل:



١. ضع في وعاء زجاجي مقاوم للحرارة زيت جوز الهند مع شمع العسل.

٢. سخّن الخليط على حمام مائي ساخن حتى يذوب تماماً.



٣. أضف زيت اللوز وماء الورد (أو الزيت العطري) وقلّب جيداً.

٤. اسكب الخليط في علبة نظيفة، واتركه حتى يبرد ويتماسك ليصبح كريمي القوام.

ملحوظة:

- عزيزي الطالب يُستخدم الكريم لترطيب البشرة يومياً، خاصة بعد الاستحمام. وهذه الكمية تكفي لمدة أسبوع.
- ونظراً لأن المنتج طبيعي ١٠٠% يجب حفظه في مكان جاف وبارد لمدة أسبوع وهذه هي مدة صلاحيته.
- ويمكنك وضع بطاقة تعريف بالمنتج تحتوي على: اسم المستحضر، المكونات، الفوائد، طريقة الاستخدام، تاريخ الصنع / الانتهاء.



معلومة إثرائية:

هل تعلم أن بعض المستحضرات التجميلية قد تحتوي على مواد كيميائية تسبب أضراراً للبشرة إذا لم تكن آمنة أو مستخدمة بالطريقة الصحيحة؟ وهل تعلم أن المستحضر الجيد يجب أن يحمل تاريخ إنتاج وانتهاء واضحاً، ورقم تسجيل من وزارة الصحة لضمان جودته، وهل تعلم أن النظافة الشخصية والاعتدال في استخدام مستحضرات التجميل أهم من كثرتها، لأن الجمال الحقيقي يبدأ من صحة الجسم ونقاء البشرة.



التقييم: من خلال الإجابة على الأسئلة التالية:

١. من علامات المستحضرات التجميلية الآمنة وجود و على العبوة.
٢. من أمثلة المكونات الطبيعية التي تدخل في صناعة المستحضرات التجميلية الآمنة و
٣. يؤدي استخدام مستحضرات تجميلية مغشوشة أو منتهية الصلاحية إلى و
٤. من أهم قواعد النظافة الشخصية المرتبطة باستخدام مستحضرات التجميل و



أنشطة إثرائية:

- ابحث عزيزي الطالب عن وصفة تقليدية قديمة (من تراث الأسرة أو الجدة) للعناية بالنظافة أو الجمال باستخدام مكونات طبيعية. وفي النهاية قم بعمل مقارنة بين المنتج الطبيعي، والمنتج التجاري وذلك عن طريق عمل جدول يقارن فيه: السعر (تكلفة المنتج)، التأثير على البشرة، المواد الكيميائية، الآثار الجانبية المحتملة.



الدرس الرابع: استهلاك ذكي مستدام " ناجتس بالخضروات "

فى نهاية الدرس يكون الطالب قادرًا على أن:

١. يحدد مفهوم الاستدامة الغذائية لتحقيق الاستهلاك الذكي.

٢. ينفذ صنف غذائي كتطبيق على أحد ممارسات الاستهلاك الذكي لتقليل الإنفاق.

٣. يحرص على اتباع عادات غذائية صحيحة كإسلوب حياة.



نواتج التعلم المستهدفة

القضايا والتحديات

- * الوعي الصحي
- * التفكير الناقد
- * القيم الضمنية
- * التعاون
- * احترام الآخر

المقدمة :

تعتبر طرق حفظ الأطعمة أحد الطرق الذكية لترشيد الاستهلاك، وتقليل الفاقد والهدر من الأطعمة؛ والتي تعتبر من أحد الممارسات الهامة لتقليل الإنفاق، مما يساهم في تحقيق الإدارة الرشيدة لمواردنا المتنوعة؛ وفي درسنا اليوم سنتناول تلك الممارسات للتأكيد على أهمية أن يكون **الاستهلاك الذكي** فى حياتنا أسلوب حياة؛ لتحقيق مايعرف بـ "**الاستدامة الغذائية**" والتي تعتبر أساس درسنا اليوم؛ فهي تعبر عن توفير الطعام الصحي لكل أفراد المجتمع فى الوقت الحاضر وفى المستقبل؛ ويكون هذا بشكل **مستدام** أى نحرص أن نأكل أطعمة صحية، ونهتم كمجتمع بزراعة محاصيل زراعية متنوعة بطريقة ترشد من استهلاكنا للمياه، وتحافظ على الأرض الزراعية لتكون صالحة للزراعة للأجيال القادمة؛ مما يحقق الاستفادة القصوي من مختلف مواردنا، وهذا لن يتحقق إلا من خلال

تعاون مختلف الأسر ببيئاتنا المصرية المتنوعة باختلاف عاداتنا وتقاليدينا المتوارثة، والمستحدثة لتصحيح الخطأ منها، والتأكيد على الصحيح؛ لتحقيق حياة أفضل.



ابحث وتعلم:

هل سبق لك عزيزى الطالب أن بحثت عن مواصفات الحياة فى مسكن مستدام؟؟؟؛ والتي من المهم أن نهتم



فيها بالاستعانة بقدر الإمكان فى تلبية مختلف احتياجاتنا بمواد صديقة للبيئة، وكذلك ترشيد استهلاك الكهرباء من خلال الإضاءة الموفرة للطاقة، والاعتماد على مصادر متجددة متنوعة؛ وتخزين الطاقة الزائدة للاستفادة منها دون هدر بالاستعانة



بالبطاريات؛ والصيانة الدورية لأجهزتنا المنزلية، مما يقلل التأثير السلبي على بيئتنا ويدعم إعادة



الاستخدام، وإعادة التدوير لتحقيق الاستدامة فى مختلف المجالات؛ وكذلك الاهتمام بالسلوكيات الإيجابية التى تؤكد



على ضرورة اتباع العادات الصحية كإسلوب حياة؛ مما يقلل من تأثير أنشطتنا اليومية على

البيئة فى المجالات المتنوعة؛ وهذا ما يرمز له بـ "بصمة القدم" (البصمة البيئية) أو (البصمة

الكربونية) فكل خطوة وكل نشاط نقوم به له أثر، وتأثير على بيئتنا، ويتم قياسها



بنك البصمة؛ فكل منا بصمة تؤثر على البيئة ونتأثر بها جميعًا.

فالحياه فى مسكن صحي مستدام يتطلب **الاستهلاك الذكى** لمختلف مواردنا من (ماء، طاقة،

طعام.....الخ)، لذا هيا بنا نُعد وجبة صحية متوازنة بالاستعانة ببعض الخامات المتوفرة من وجبة سابقة الإعداد؛

والاستفادة منها لتقليل الفاقد والهدر فى طعامنا.



أنشطة وممارسات:

يمكننا اقتراح وجبة خفيفة محببة للأطفال والكبار؛ لما تحويه من (الكربوهيدرات) كمصدر للحصول على الطاقة في البطاطس والتي تعتبر كذلك مصدر غني بالبوتاسيوم الذي يحافظ على صحة القلب وضغط الدم؛ وكذلك من (بروتينات الحيوانية) كمصدر لبناء العضلات بالجسم في البيض والذي يحتوي على نسبة من الحديد، وأيضًا على فيتامين "D" الهام لصحة العظام؛ وكذلك من (الفيتامينات) كمصدر للوقاية من الأمراض في الجزر حيث يمد الجسم بمضادات الأكسدة التي تقوي المناعة، وكذلك مصدر لفيتامين "A" الهام لصحة العين والبشرة، ويمكن استكمال الوجبة بطبق من السلطة الخضراء للحصول على مزيد من الألياف الهامة التي تساعد على الهضم، أو سلطة الزبادى بالخيار لمزيد من البروتينات، والفيتامينات لتدعيم الوجبة.



"ناجتس بالخضروات"

مقادير الصنف:

عدد ٢ بطاطس متوسطة مسلوقة ومهروسة، جزرة متوسطة مسلوقة ومهروسة، عدد ٢ بيضة، ١/٤ كوب بقسماط مطحون، ودقيق (يستخدم لتغليف الكرات)، عدد ٢ ملعقة زيت نباتي للوجه، ملعقة صغيرة (ملح ، وفلفل أسود، وزعتر).

الأدوات:

وعاء عميق لخلط المكونات، هراسة أو شوكة لهرس البطاطس المسلوقة، ملعقة خشب أو سيليكون لخفق المكونات، صينية فرن، طبق للتقديم.

تجميل الطبق:

قليل من البقدونس المفروم، أو سلطة الزبادى بالخيار، أو سلطة خضراء، أو سلطة طحينة.

خطوات العمل:

١. اسلق البطاطس فى كمية من الماء الساخن على نار هادئة مع احكام غلق الإناء حتى تمام النضج؛ ثم ضع البطاطس المسلوقة فى إناء عميق ليسهل هرسها جيداً.

٢. ضع الجزر المسلوق فى نفس الإناء؛ ليخلط مع البطاطس المهروسة، ويتم هرس الخليط جيداً ليسهل تشكيل كرات الناجتس.

٣. ضع بيضة على خليط البطاطس والجزر المهروس، ثم ضع (الملح، والفلفل الأسود، والزعتر).

٤. اخلط المكونات جيداً بالمعلقة الخشب، وأضف رشة من الدقيق على سطح العمل ليسهل تشكيل الكرات.

٥. مرر الكرات فى البيض، ثم الدقيق، ثم البقسماط لتغليفها (لتساعد فى إكسابها لون ذهبى مع طبقة مقرمشة للسطح).

٦. ضع أقراص الناجتس فى صينية مبطنة بورق الزبدة مع إضافة قليلاً من الزيت على الوجه.

٧. ضع الصينية فى فرن ساخن (١٨٠°م) لمدة ٢٠ ق حتى تكتسب لون ذهبى.

٨. تقدم ساخنة مع سلطة الزبادي بالخيار، أو السلطة الخضراء، أو سلطة الطحينة، مع قليل من البقدونس المفروم لتجميل الطبق.





معلومة إثرائية:



تتنوع عاداتنا الغذائية في مجتمعنا المصري؛ والتي تختلف من بيئة مصرية لأخرى سواء أكانت ساحلية، سيناوية، حضرية، ريفية، بدوية، نوبية.... إلخ؛ فمثلاً في البيئة السيناوية يستخدموا الأعشاب الطبيعية مثل الزعتر، الريحان، وغيرها من الأعشاب؛ والمفيدة في الهضم ورفع المناعة؛ كذلك يعتمدوا في العديد من وجباتهم على التمر، واللبن مما يجعلها وجبات صحية متكاملة تمدهم بالطاقة؛ وقد يحرص البعض على الأطعمة النشوية فقط، مما يؤثر على احتياجاتهم الغذائية من مختلف العناصر الهامة الأخرى، كما أن إفراطهم في تناول الشاي يؤثر أيضاً على امتصاص الحديد؛ وقد يتسبب في بعض أمراض سوء التغذية.

وفي "البيئة الحضرية" تتنوع الأطعمة، والوجبات الشعبية، وطرق الطهي المتنوعة؛ مما يلبي مختلف المتطلبات الغذائية لحياة صحية آمنة خالية من الأمراض؛ ورغم ذلك يفرط البعض في تناول الوجبات السريعة، والمشروبات الغازية، والحلويات الشرقية مما ينتج عنه أمراض القلب، وتصلب الشرايين، وضغط الدم، والسمنة وغيرها من أمراض سوء التغذية التي تؤثر على الحالة الصحية.



التقييم: من خلال الإجابة على الأسئلة التالية:

١. تعتبر البطاطس المهروسة من الأطعمة التي تكسبنا طاقة لاحتوائها على.....
٢. يساعد على تحقيق الاستدامة في مختلف المجالات لحياة صحية، ومستقبل أفضل.
٣. تعتبر السمنة من الأمراض التي تؤثر على الصحة العامة؛ بسبب الإفراط في تناول كأحد العادات الغذائية الخطأ التي يجب علينا تجنبها.



أنشطة إثرائية:

- فكر عزيزي الطالب بالتعاون مع زملائك، في تصميم ملصق للتوعية بالعادات الغذائية الصحية، وتجنب



الخطأ منها؛ وذلك في ضوء تنوع وجباتنا الغذائية والتي تختلف من بيئة مصرية لأخرى؛ لنشر ثقافة الاستهلاك الذكي لتحقيق الاستدامة الغذائية.

الوحدة الثانية: مشروعى الصغير من الفكرة للتسويق

مقدمة:

تهتم هذه الوحدة بالعديد من الموضوعات التى تسهم فى دعم وتطوير أفكارًا لمشروعات صغيرة تعتمد على الفكرة، والتخطيط لها وتنفيذها فى ضوء الإمكانيات والموارد المتاحة؛ من خلال التركيز على اكتساب مهارات جديدة، مثل استخدام ماكينة الخياطة فى إنتاج بعض المنتجات البسيطة، إلى جانب تعلم أساليب حديثة لحفظ الأطعمة بطريقة صحيحة، كما تهدف الوحدة إلى تعزيز الفهم لبعض المبادئ والأسس الإقتصادية البسيطة، لتوظيفها بشكل فعال فى تحقيق عائد ربحي مناسب من خلال دراسة الجدوى. ويأتي هذا كله فى إطار تنمية المهارات الشخصية والفنية لرسم مسارًا مهنيًا واضحًا، بدعم وإرشاد مهني يساهم فى تحقيق مستقبل أفضل.

دروس الوحدة:

الدرس الأول: ماكينة الخياطة

الدرس الثاني: معًا نتعلم طرق الحفظ الصحيحة.

الدرس الثالث: مشروعى الصغير (دراسة الجدوى)

الدرس الرابع: مهاراتي؛ وماذا سأكون؟؟

القضايا والتحديات: الوعي البيئي - التواصل - ريادة الأعمال - الفهم الرياضياتي - الوعي الصحي.

القيم الضمنية: احترام العمل اليدوي - احترام الرأي والرأي الآخر - تحمل المسؤولية - التعاون.

بعض الرموز التوضيحية بالوحدة ومدلولها:

 أنشطة وممارسات	 ابحث وتعلم	 نواتج التعلم المستهدفة	 مقدمة
 أنشطة إثرائية	 التقييم		 معلومة إثرائية

الدرس الأول: ماكينة الخياطة

فى نهاية الدرس يكون الطالب قادراً أن:

- يتعرف على أجزاء ماكينة الخياطة.
- يوظف غرزة ماكينة الخياطة فى إنهاء أحد القطع الفنية البسيطة.
- يحرص على اتباع قواعد احتياطات السلامة المهنية عند استخدام ماكينة الخياطة.



نواتج التعلم
المستهدفة

القضايا والتحديات:

* الوعي البيئي

* التفكير الناقد

القيم الضمنية:

* التعاون

* احترام العمل اليدوي

المقدمة :

هل تخيلت يوماً كيف كانت الأمهات والجَدَّات في الماضي يخطن الملابس يدوياً بإبرة وخيط؟ كان الأمر يحتاج إلى



وقت وجهد كبير! لكن مع ظهور ماكينة الخياطة تغيّر كل شيء؛ أصبحت قطعة القماش البسيطة تتحول بين أيدينا إلى فستان أنيق أو ستارة جميلة في دقائق. ماكينة الخياطة ليست مجرد أداة، بل رفيقة للإبداع والعمل والإتقان، فهي تساعدنا على إصلاح الملابس وصنع منتجات جديدة من خيوط وأقمشة متبقية.

تتنوع أنواعها بين الماكينات اليدوية القديمة التي كانت تُدار

بالمقبض أو القدم، والماكينات الكهربائية الحديثة التي تعمل بضغطة زر، وصولاً إلى الماكينات الرقمية المتطورة التي تخط وتطرز بأشكال مذهلة! إنها حقاً عالم من الدقة والجمال، يجمع بين الفن والتقنية ويجعلنا نشعر بالفخر حين نُبدع بأيدينا.





ابحث وتعلم:

هل تعلم عزيزي الطالب أن الخطوة الأولى لتعلم الخياطة؛ هي التعود على استخدام ماكينة الخياطة، وفهم آلية عملها؛ فجميع ماكينات الخياطة المنزلية لها نفس الميزات الأساسية؛ مع أن ماكينتك قد تختلف قليلاً عن الماكينة التي أمامك إلا أن وظائفها الأساسية ستكون نفسها؛ فمن الجيد قراءة الدليل المرفق لماكينة الخياطة كاملاً، وقراءة طرق التشغيل، مثل كيفية تركيب الخيط في ماكينتك، وطريقة ملئ المكوك،... وما إلى ذلك؛ (إذا كانت لديك ماكينة قديمة بدون دليل، فيمكنك عادةً العثور عليه من مواقع البحث الإلكترونية)؛ وفي هذا الدرس سنستكشف أجزاء ماكينة الخياطة، ونتعلم كيفية تركيب الخيط في الإبر، وضبط شد الخيط، وخياطة الغرز الأولى لقفل، وتثبيت طبقات القماش معاً.

الأجزاء الأساسية لماكينة الخياطة:

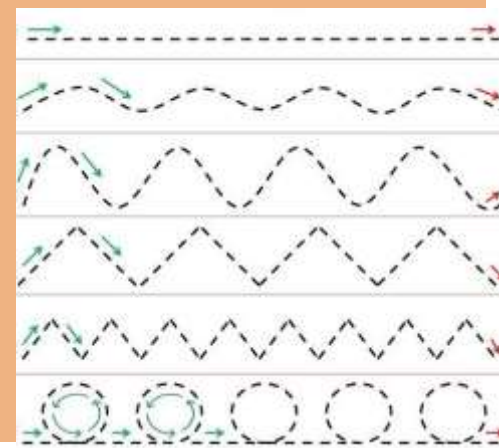


- (١) طارة الإدارة.
- (٢) عمود ملئ المكوك.
- (٣) عمود حامل بكرة الخيط.
- (٤) محدد نوع الغرز.
- (٥) رافع الخيط.
- (٦) منظم شد الخيط.
- (٧) دليل الخيط.
- (٨) رافعة القدم الضاغطة (الدواسة).
- (٩) مشط التغذية. (١٠) بيت المكوك. (١١) منظم طول الغرز.

إرشادات استخدام ماكينة الخياطة المنزلية :

١. الاطلاع على كتيب إرشادات الشركة المصنعة لماكينة الخياطة، وقراءته جيداً قبل تشغيل ماكينة الخياطة.
٢. التأكد بأن ارتفاع ماكينة الخياطة مناسب للمقعد الذي تجلس عليه؛ مع مراعاة الجلسة السليمة أثناء الخياطة بأن يكون الجذع مستقيماً، والقدمان تلامس الأرض، وقدمك اليمنى قرب منظم السرعة.
٣. وضع ماكينة الخياطة بالقرب من مصدر التيار الكهربى أثناء الاستخدام، وفصل التيار الكهربى أثناء تمرير الخيط.
٤. التأكد من إضاءة المكان بأن تكون كافية، ويمكن استخدام الإضاءة الخاصة بماكينة الخياطة.
٥. التأكد من تجهيز كافة أدوات الخياطة قبل تشغيل الماكينة.
٦. تأكد أن أصابعك بعيدة عن مكان حركة الإبرة بمسافة مناسبة أثناء العمل.
٧. عدم محاولة العبث وفك أجزاء الماكينة دون معرفة والاتصال بفنى الصيانة عند حدوث عطل.
٨. استخدام الزيت الخاص بماكينة الخياطة لتزييتها حسب إرشادات الاستخدام الواردة فى الدليل، ومسح الزيت الزائد بقماش قطنى أو مناديل ورقية.
٩. افصل التيار الكهربى وغط ماكينة الخياطة بالغطاء الخاص بها عند الانتهاء من العمل.

أنشطة وممارسات:



بعد أن تعرفنا على أجزاء ماكينة الخياطة؛ ومع مراعاة قواعد السلامة والأمان عند استخدام ماكينة الخياطة؛ هيا بنا عزيزي الطالب، وتحت إشراف المعلمة نتدرب على كيفية لضم خيط الماكينة، ونتدرب على الخياطة باستخدام الماكينة من خلال عمل عينات من القماش مرسوم عليها خطوط مستقيمة، وخطوط منحنية، وخطوط زجراج، وأخرى دائرية كما مبين بالشكل؛ لاكتساب مهارة الخياطة بالماكينة، فكلما مارستها أكثر، كلما أصبحت أفضل، وبعد الانتهاء من التدريب على ماكينة الخياطة توضع العينات في كراسة النشاط.

نشاط:

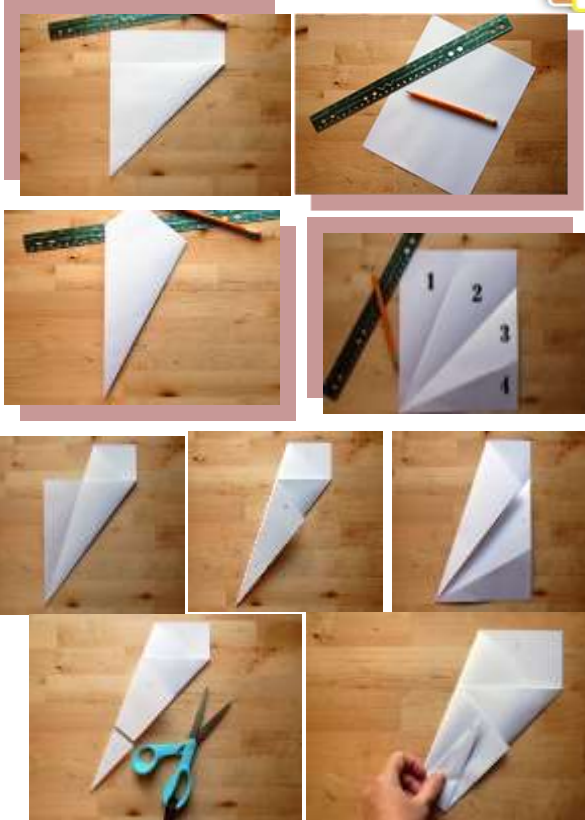
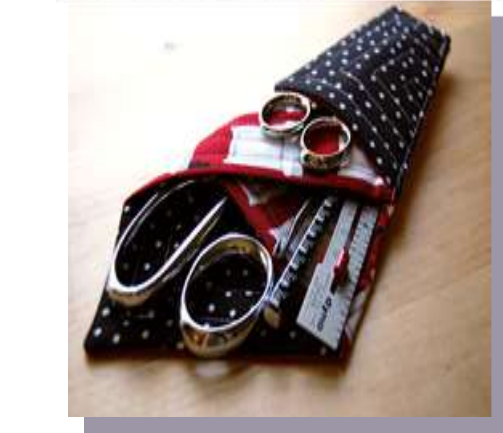
تنفيذ حافظة لأدوات الخياطة من بقايا الأقمشة

الخامات والأدوات المستخدمة:

- ماكينة خياطة (إذا لم يكن متوفرًا فيمكن اللجوء إلى الخياطة اليدوية).
- بقايا أقمشة - مقص - خيوط خياطة.
- مازورة - مسطرة.
- ورقة (٢١ سم × ٢٩,٧ سم) - قلم رصاص.

خطوات العمل:

١. إحضر ورقة، وقلم رصاص، ومسطرة لرسم باترون حافظة أدوات الخياطة.
٢. اثني الورقة كمثلث، ثم اثني مثلث الورق مرة أخرى لعمل مثلث أصغر.
٣. افتح الورقة سنجد أنها مقسمة إلى أربعة مثلثات نقوم بترقيمها بداية من اليسار ١، ٢، ٣، ٤.
٤. اثني المثلث (١) على المثلث (٢)؛ ثم اثني المثلث (٣) على المثلث (١).
٥. اثني المثلث (٤) ناحية اليمين على المثلث (٣)، ثم اثني طرف المثلث الأسفل حتى حافة قاعدة المثلث (٤).
٦. اثني المثلث (٤) ناحية اليمين على المثلث (٣)، ثم اثني طرف المثلث الأسفل حتى حافة قاعدة المثلث (٤).
٧. قص طرف المثلث المثنى بالمقص.



خطوات العمل:

٨. إفراد الورقة مرة أخرى، وهكذا يكون النموذج (الباترون) جاهزاً لتنفيذه على القماش. ثم ضع الباترون على طبقتين من القماش مختلفتين في اللون؛ لمزيد من الأناقة للحافظة؛ بحيث يكون الوجه للداخل؛ وتحت طبقتي القماش طبقة من الإسفنج، ونقص بعد $\frac{1}{2}$ سم كمسافة للخياطة؛ ثم نخيط على جميع الحواف؛ مع ترك مسافة صغيرة بدون خياطة لنقلب تلك الخياطات للداخل (ولسهولة ذلك يمكننا قص شقوق على مسافات متساوية على الجزء الدائري، مع مراعاة الابتعاد عن غرز الخياطة).



٩. ضع الحافظة بعد قلب القماش على الباترون الورق؛ ليتم ثني أطراف الحافظة لتكون كجيوب توضع فيها أدوات الخياطة، ثم نخيط بماكينة الخياطة تلك الجوانب المشار إليها بالسهم لتثبيتها؛ حتى نحصل على الشكل النهائي للحافظة.



معلومة إثرائية:



هل تعلم عزيزي الطالب أن أول ماكينة خياطة في العالم صُنعت منذ أكثر من ١٨٠ عامًا؛ فقد اخترعها المخترع الأمريكي إلياس هاو (Elias Howe) عام ١٨٤٦، ثم قام إسحاق سنجر (Isaac Singer) بتطويرها لتصبح أقرب إلى الشكل الذي نعرفه اليوم. ومنذ ذلك الوقت، تطورت الماكينات تطوراً مذهلاً؛ فأصبحت هناك ماكينات تخط، وتطرز، وتقص بل وتعمل بالكمبيوتر لتنفذ تصاميم معقدة في دقائق قليلة! إنها مثال رائع على كيف يمكن للابتكار أن يختصر الوقت، ويزيد من جودة العمل، ويمنح الإنسان فرصة أكبر للإبداع، والإتقان.

التقييم: من خلال الإجابة علي الأسئلة التالية:

١. تعدد أنواع ماكينات الخياطة فمنها.....،.....،.....
٢. يساعد اقتناء ماكينات الخياطة في.....
٣. قبل البدء في استخدام ماكينة الخياطة يراعى الاطلاع على.....

أنشطة إثرائية:



- قم عزيزي الطالب بالاستعانة ببعض الأقمشة المستهلكة؛ للتدريب على استخدام ماكينة الخياطة، وتنفيذ جراب موبايل، أو حافظة أقلام، أو مفرش صغير.

الدرس الثاني: معًا نتعلم طرق الحفظ الصحيحة للأطعمة

فى نهاية الدرس يكون الطالب قادرًا على أن:

١. يحدد مبادئ عملية حفظ الأطعمة.
٢. يقارن بين الأنواع المختلفة لطرق حفظ الأطعمة.
٣. يحرص على اتباع طريقة حفظ لا تؤثر على القيمة الغذائية للأطعمة.

ناتج التعلم
المستهدفة

القضايا والتحديات

- * الوعي الصحي
- * التواصل
- * القيم الضمنية
- * التعاون
- * احترام الآخر



المقدمة:

إن عملية حفظ الطعام ليست رفاهية؛ بل ضرورة للحفاظ على صحتنا من الأمراض، وتقليل الهدر الناتج عن تلف وفساد الأطعمة؛ مما يوفر دخل إضافي للأسرة، فالطعام نعمة وهبها لنا الله عز وجل؛ والحفاظ على سلامة تلك الأطعمة وقيمتها الغذائية مسؤولية تحقق لنا فائدة صحية، واقتصادية؛ فتخيل أنك تمتلك مشروعًا لبيع المنتجات الغذائية؛ فمن المهم أن تهتم بالحفاظ على الطعم، والقوام، والرائحة وكذلك القيمة الغذائية لتلك المنتجات؛ وهذا من خلال إطالة فترة الصلاحية حتى تصل المنتجات التي تبيعها للعملاء آمنة وبجودة عالية، مما يقلل الفاقد والهدر؛ ويحقق لمشروعك النجاح؛ وهذا ما سنتناوله في رحلتنا اليوم لنتعلم معًا طرق الحفظ الصحيحة لمنع فساد الأطعمة، والمحافظة على قيمتها الغذائية لأطول فترة ممكنة؛ واكتشاف أسرار طرق الحفظ المتنوعة والتي تختلف تبعًا لنوعية الطعام؛ وذلك للمحافظة على صحتنا، وفتح أبواب لمشروعات ريادية ناجحة.





ابحث وتعلم:

هل سبق لك عزيزي الطالب البحث عن طرق حفظ الأطعمة التي كان يستخدمها قدماء المصريين؛ حيث ثبت علي جدران المعابد منذ آلاف السنين أن المصري القديم كان يهتم بتحقيق "القواعد العامة لحفظ الأطعمة" دون أن تفسد؛ خاصة التي تحتوي على نسبة كبيرة من الماء؛ الذي يعتبر بيئة مناسبة لنمو البكتريا والفطريات، مما يجعل تلك الأطعمة تفسد سريعاً؛ فقد استخدم **أشعة الشمس** كأحد طرق الحفظ في تجفيف التين، والعنب، والبلح... وغيرها؛ وحديثاً تطور "**التجفيف**" كطريقة للحفظ بالاستعانة "بمجففات شمسية حديثة" تحافظ على القيمة الغذائية للأطعمة المجففة؛ كما كان يستخدم **الملح** في حفظ الأسماك واللحوم عن طريق "**التمليح**" كأحد طرق الحفظ؛ واستخدم أيضاً عسل النحل في الحفظ فهو مضاد طبيعي لنمو الكائنات الدقيقة؛ وحديثاً أصبح يضاف على الفواكة المجففة، والمكسرات لمزيد من القيمة الغذائية؛ ويتم تسويقها كمنتجات طبيعية صحية بدون إضافة أي مواد حافظة؛ كما أبدع المصري القديم في توظيف الأواني الفخارية للمحافظة على برودة الماء والأطعمة من الفساد، والتي ثبت حديثاً بأنها صحية وصديقة للبيئة مما يقلل من تأثير التغيرات المناخية على كوكبنا الأرض.

ويمكننا في ضوء ماسبق تحديد ثلاث مبادئ أساسية لحفظ الأطعمة؛ وهى:



أنشطة وممارسات:

تتنوع طرق الحفظ للأطعمة حتى يظل الطعام صالحاً لأطول فترة ممكنة دون أن يفسد، أو يفقد قيمته الغذائية؛ والتي منها طريقة (التجميد، التجفيف، التمليح، التسكر، التعليب، التبريد،....) وغيرها من الطرق المتنوعة لحفظ الأطعمة؛ ومن المهم انتقاء أنسب طريقة تتناسب مع نوعية الطعام المراد حفظه، وكذلك مدة الحفظ؛ واختيار أطعمة طازجة وسليمة، وغسلها جيداً؛ ومراعاة نظافة وتعقيم الأدوات والعبوات المستخدمة في عملية الحفظ؛ لكي يتم حفظ الأطعمة وتجنب فسادها، فهنا بنا نتعلم أحد طرق الحفظ الصحيحة للأعشاب الطبيعية الطازجة للاستفادة من قيمتها الغذائية، كما في النشاط التالي:



نشاط:

"أوراق الزعتر الطازج"

المحفوظة في زيت الزيتون"

الأدوات والخامات:

* أعشاب طبيعية طازجة مثل الزعتر، زيت زيتون، برطمان زجاجي شفاف معقم محكم الغلق.

خطوات العمل:



١. اختار الأعشاب الطازجة، وقم بإزالة الأتربة والشوائب منها ولتكن من الزعتر، واغسلها بالماء الفاتر؛ وجففها جيداً بالمناديل الورقية حتى لا يبقى أى أثر للماء بين أوراقها (لكى لا يؤثر ذلك على عملية الحفظ).



٢. احضر برطمان زجاجي شفاف، وضعه فى ماء مغلي لمدة ١٠ دقائق لتعقيمه (لقتل الميكروبات التى تؤثر على عملية الحفظ).



٣. ضع الزعتر الطازج فى البرطمان (الذى سبق تعقيمه) حتى ثلاث أرباع البرطمان.



٤. صب زيت الزيتون على أوراق الزعتر حتى يغمرها تماماً، ويملئ زيت الزيتون البرطمان (وذلك لحفظ أوراق الزعتر الطازجة من التعفن).



٥. احكم غلق البرطمان، واحفظه فى مكان بارد.

يمكنك الاستعانة بأنواع متنوعة من الأعشاب والأطعمة ذات النكهة، والرائحة القوية مثل الثوم، والروزماري، والزنجبيل، والبنجر..... وغيرها؛ حيث امتزاجها بزيت الزيتون كطريقة للحفظ يساعد على استخلاص النكهة، واللون مما يجعل زيت الزيتون ممتزج بلون، ونكهة تلك الأطعمة؛ كما يكسب الأطعمة المحفوظة مزيد من القيمة الغذائية، ويمكن حفظ أنواع متنوعة من الأطعمة والأعشاب.



معلومة إثرائية:

حفظ الأطعمة ليس مجرد مهارة؛ بل هو طريقة ذكية لتقليل الفقد من الأطعمة؛ والذكاء في اختيار أنسب طرق الحفظ التي تناسب الأطعمة المراد حفظها؛ وتحافظ على قيمتها الغذائية، مما يجعلها أكثر توفيراً للأسرة؛ وتحقق المعادلة التالية:

حفظ الأطعمة = ترشيد استهلاك + غذاء صحي + مشروع ناجح

وهاهى دعوة بأن ننطلق فى رحلة ممتعة لاكتشاف أسرار الطرق المتنوعة لحفظ الأطعمة؛ فبعض الأطعمة لاتصلح للحفظ طويلاً مثل الخضروات الورقية الطازجة؛ لذا يمكنك عزيزى الطالب من خلال البطاقات التالية؛ اكتشاف سبب طريقة الحفظ فى إحدى تلك البطاقات صحيحة؟؟، وسبب كونها خطأ؟



التقييم: من خلال الإجابة على الأسئلة التالية:

١. تتنوع طرق حفظ الأطعمة والتي منها.....

(التجفيف، التخليل، التعليب، جميع ماسبق)

٢. تعتبر عملية الحفظ ناجحة عند للطعام المحفوظ.

(تلف ، تغير طعم، الحفاظ على القيمة الغذائية وصلاحية، تغير رائحة)

٣. برع المصري القديم فى الحفاظ على طعامه من الفساد؛ بالاستعانة بطريقة فى حفظ الطعام.

(التجفيف ، التحمير، الشوى، السلق)

أنشطة إثرائية:

- يمكنك عزيزى الطالب التعاون مع زملائك فى التخطيط لأحد **المشاريع الريادية** "لحفظ الأعشاب فى زيت الزيتون" بداية من فكرة المشروع؛ لانتقاء الأعشاب مثل الريحان، الزعتر، المرمية، والروزماري...الخ، وتنفيذها بالاستعانة بأساليب التجفيف، والتعقيم لضمان الحفظ الجيد؛ والتسويق والدعاية والإعلان فى ضوء شعارنا " نكهات طبيعية فى بيتنا المصرية".



الدرس الثالث: مشروع صغير (دراسة الجدوى)

في نهاية الدرس يكون الطالب قادراً أن:

- يحدد مفهوم دراسة الجدوى لأي مشروع صغير.
- يقارن بين دراسة الجدوى والميزانية لأي مشروع صغير.
- يستنبط عدد من الممارسات الهامة للترويج لمنتجاته وتسويقها.

نواتج التعلم
المستهدفة

القضايا والتحديات

* ريادة أعمال

* الفهم الرياضياتي

القيم الضمنية

* احترام العمل اليدوي

* تحمل المسؤولية



المقدمة :

المشروعات الصغيرة من أهم الوسائل التي تساهم في زيادة الدخل، وتحسين مستوى المعيشة، كما أنها تساهم في دعم الاقتصاد المحلي، وتوفر أيضاً فرص عمل جديدة؛ ولكي ينجح أي مشروع صغير يراعى التخطيط الجيد له قبل البدء في تنفيذه؛ وهو ما يسمى بـ "دراسة الجدوى"؛ فهي خريطة طريق تحدد مدى الاستفادة من المشروع، وتوضح لنا ما إذا كان المشروع قابلاً للتنفيذ أم لا؟ وهل سيكون مربحاً؟، ويساعدنا على معرفة حجم التكاليف المتوقعة، والإيرادات المحتملة، وتقدير حجم المخاطر التي قد تواجه المشروع، وكيفية التعامل معها؛ ومن خلال هذا الدرس سنتعرف على مفهوم دراسة الجدوى، وأهميتها، وخطوات إعدادها لأي مشروع صغير، حتى تكون **عزيزي الطالب** قادراً على التفكير بشكل علمي منظم عند التخطيط لمشروعك الصغير.



ابحث وتعلم:



هل تعلم عزيزي الطالب ما الفرق بين **دراسة الجدوى** ووضع **الميزانية** بالنسبة للمشروع الصغير؟

* **دراسة الجدوى** هي دراسة مستقبلية شاملة لأي مشروع قبل البدء فيه، وتتم في ضوء احتياجات السوق، والفئة المستهدفة، وقيمة تكاليف الخامات المستخدمة، ودراسة الجدوى تتوقع هامش الربح في ضوء أسعار السوق، وحساب تكاليف إنتاج المنتج، وتحديد مبلغ للطوارئ لتغطية أى مخاطر قد تحدث للمشروع؛ أى أن دراسة الجدوى دراسة اقتصادية، ومالية، وتسويقية قبل ضخ أى أموال فى المشروع، وتهدف أيضاً إلى الإجابة عن السؤال الأساسي: **هل المشروع مجدي اقتصادياً؟**

* **الميزانية** هي خطة إدارة، ومتابعة مالية لسير العمل أثناء تشغيل المشروع فعلياً، حيث تهتم بالمبلغ المحدد للمشروع (الإيرادات)، وبنود الإنفاق (المصروفات)، أى تشمل التكاليف الفعلية للمشروع مثل (الإيجار - المرتبات - خامات التشغيل) وتحديد هامش الربح.



أنشطة وممارسات:



هيا بنا عزيزي الطالب نتعلم كيفية إعداد
دراسة جدوى لمشروع صغير من خيوط المكرومية:

١. فكرة المشروع:

تنفيذ منتجات فنية بسيطة (ميداليات - حوامل نبات - حقائب - إكسسوارات - لوحات ديكور - معلقات).

٢. هدف المشروع:

الاستفادة من مهارة الأشغال اليدوية، واستغلال وقت الفراغ، وتوفير دخل إضافي (أو أساسي) لإحياء تراثنا الثقافي من خلال منتجات ذات تصميمات تراثية، وبطريقة عصرية.

٣. الفئة المستهدفة :

الشباب، والسيدات محبي الإكسسوارات والديكورات المميزة - محلات الهدايا والديكور.

٤. المكان المناسب:

تجهيز ركن فى حجرة بالمسكن كبداية للمشروع.

٥. الدعاية والإعلان:

عرض صور مميزة للمنتجات المنفذة مزيلة بسعر كل قطعة، وطريقة التواصل لشرائها على أحد صفحات التواصل الاجتماعي (فيسبوك - إنستجرام)، وطباعة إعلانات ورقية بالمنتجات، وأسعارها، وطريقة التواصل.



٦. أساليب التسويق:

متابعة معارض المنتجات اليدوية، والاشتراك بها؛ وكذلك التعاون والبيع المباشر للأسواق المحلية مثل محلات الهدايا والديكور، وعرض المنتجات المنفذة عبر منصات التواصل الاجتماعي للتسويق أونلاين.

٧. الأدوات والخامات المطلوبة:

خيوط مكرمية (قطنية/نايلون) - أدوات بسيطة (مقص، مسطرة، دبابيس) - خرز / أخشاب / حلقات معدنية - مواد تغليف بسيطة (أكياس، ورق، شريط لاصق).

٨. التكاليف المتوقعة للمشروع:

التكاليف الثابتة: أدوات وتجهيزات (طاولة عمل + مقص، مسطرة، دبابيس) = ٥٠٠ جنيه

التكاليف المتغيرة: خامات شهرية (خيوط "عدد ٥ بكرات" $\times$ ٦٠ جنيه = ٣٠٠ جنيه)

(خرز + حلقات معدنية = ١٠٠ جنيه)

تغليف وتسويق (مواد تغليف بسيطة + دعاية وإعلان عن المنتجات المنفذة = ١٠٠ جنيه)

إجمالي التكاليف المتغيرة = ٥٠٠ جنيه

إجمالي التكاليف المتوقعة للمشروع = ١٠٠٠ جنيه

٩. الإيرادات المتوقعة (العائد من المشروع):

بيع قطعة صغيرة (ميدالية، أو إكسسوار) = ٢٠ جنيه، بيع قطع أكبر (شنطة، أو معلقة حائط) = ١٥٠ جنيه

بيع عدد ٢٥ قطعة صغيرة (ميدالية/ إكسسوار) $\times$ ٢٠ جنيه = ٥٠٠ جنيه.

بيع عدد ٥ قطع متوسطة (حوامل نبات/ معلقة حائط/ شنت) $\times$ ١٥٠ جنيه = ٧٥٠ جنيه

إجمالي (الإيرادات) العائد = ١,٢٥٠ جنيه

هامش الربح المتوقع = الإيرادات - التكاليف = ١,٢٥٠ - ١٠٠٠ = ٢٥٠ جنيه

(من المتوقع ارتفاع هامش ربح المشروع لاحقاً، وذلك لعدم تكرار شراء "التكاليف الثابتة"، ومع زيادة حجم المبيعات للمنتجات.)

١٠. المخاطر المتوقعة والحلول:

- **قلة الإقبال** الحل: تنويع المنتجات بأسعار مختلفة.
- **ضعف التسويق** الحل: التركيز على وسائل التواصل الاجتماعي والاشتراك في المعارض.
- **ارتفاع أسعار الخيوط** .. الحل: الشراء جملة من الموردين. (تجار الجملة)
- **المنافسة قوية** الحل: ابتكار تصميمات جديدة للمنتجات، واستخدام خامات ذات جودة عالية.

ملحوظة: يمكن تنفيذ هذا المشروع من المنزل، وبتكلفة أولية بسيطة؛ ومن ثم يمكن التوسع في المشروع بشراء

مزيد من الخامات، وبيع كثير من المنتجات، وتنويع أماكن التسويق، وتقديم العروض المتنوعة للترويج

للمنتجات، وزيادة نسبة البيع، مما ينتج عنه تحقيق أرباح أكبر.



معلومة إثرائية:

إليك **عزيزي الطالب** بعض الممارسات المبتكرة للترويج للمنتج وتسويقه، وتحقيق التميز والمنافسة:

١. الاستعانة بتصميمات مبتكرة ومميزة تراثية أو عصرية.
٢. تغليف جذاب وبطاقات تعريفية للمنتجات.
٣. تقديم عينات مجانية صغيرة لمنتجاتك لجذب العملاء وتعريفهم بجودة ما تقدمه .
٤. التركيز على التسويق عبر مدونات وفيديوهات أو استخدام البث المباشر لبناء الثقة وإظهار جوانب من العمل لبناء المصداقية.

٥. تنظيم مسابقات وتوزيع هدايا لجذب الانتباه وزيادة التفاعل مع علامتك التجارية .

٦. استغلال قوة منصات التواصل الاجتماعي للتواصل المباشر مع جمهورك وتقديم منتجاتك بطريقة جذابة مميزة

وفى النهاية **عزيزي الطالب** أصبحت قادراً على عمل دراسة جدوى لأي مشروع صغير ولتبدأ الآن باختيار فكرة مشروعك فى ضوء ما تعلمته من مهارات مثل إعادة التدوير، مشروع تطريز، مشروع كروشييه، فن المكرمية، منتجات غذائية محفوظة بطرق الحفظ إعداد أصناف غذائية حلو وحادق،.....إلخ).



التقييم: من خلال الإجابة علي الأسئلة التالية:



١. تعرف دراسة الجدوى بأنها، بينما تعرف الميزانية بأنها.....
٢. تهدف دراسة الجدوى إلى

أنشطة إثرائية:



- قم **عزيزي الطالب** بالتعاون مع زملائك لعمل خطوات تفصيلية لأحد المشروعات الصغيرة موظفًا مهاراتك فيما يلي(التطريز - الكروشييه - فن المكرمية - إعداد منتج غذائى)؛ وعمل دراسة جدوى له مع كتابة أهم عناصر دراسة الجدوى لهذا المشروع، وعمل ميزانية مبسطة من حيث (تقدير التكاليف والإيرادات)، وتجميع أسعار فعلية لمنتجات متنوعة فى الأسواق، ومقارنة تكلفة الإنتاج، وهامش الربح، لتعزيز ثقافة السوق من خلال التسعير وربطها بالواقع.

الدرس الرابع: مهاراتي، وماذا سأكون؟؟

فى نهاية الدرس يكون الطالب قادراً على أن:

- يحدد المهارات الشخصية والفنية اللازمة للمسار المهني المستقبلي.
- يستنبط مفهوم المسار المهني والارشاد المهني المستقبلي.
- يحرص على تحديد مساره المهني المستقبلي.

نواتج التعلم
المستهدفة

القضايا والتحديات:

- * ريادة الأعمال
- * التفكير الناقد

القيم الضمنية:

- * احترام العمل اليدوي
- * تحمل المسؤولية



مقدمة:

هل فكرت يوماً عزيزى الطالب كيف يكون لك بصمة مؤثرة فى مجتمعك؟؛ فقد سبق وذكرنا "البصمة البيئية"؛ وأن كل خطوة، وكل نشاط نقوم به له أثر على بيئتنا، وفى درسنا اليوم سنتناول كيف أن يكون لنا "بصمة مهنية"؛ والتي تعبر عن كل مهارة نكتسبها فى حياتنا، ونستفيد منها لتحقيق أحلامنا وأهدافنا المستقبلية؛ فمثلاً تخيل أنك تمتلك "مهارة الطهي"؛ والتي

يمكنك استثمارها على سبيل المثال فى التخطيط، وتنفيذ وجبات تعالج بعض أمراض سوء التغذية المنتشرة فى الآونة الأخيرة؛ ومن خلال الاستهلاك الذكي أثناء إعداد وجباتك؛ يكون لك بصمة إيجابية بيئية، ومهنية مؤثرة؛ مما يساهم فى بناء مجتمع صديق للبيئة لمواجهة تأثير التغيرات المناخية على كوكبنا الأرض؛ وليس فقط مجرد بصمة مهنية تثبت حضورك وانصرافك من العمل.





لكل منا بصمته المميزة، والتي تختلف من شخص لآخر؛ في ضوء مايلي:

* **"المهارات الشخصية"** هي الصفات والسلوكيات التي تميز الفرد، وتساعد على النجاح في حياته"، مثل القدرة على التواصل الجيد، تحمل المسؤولية، الثقة بالنفس، العمل بروح الفريق.

* **"المهارات الفنية"** هي المعارف والممارسات العملية التي نكتسبها لإنجاز العمل بإتقان؛ والتي تختلف من مهنة لأخرى"، مثل: مهارات الطهي في مهنة الشيف، مهارات الخياطة والتصميم في مهنة مصمم الأزياء، مهارات قيادة برامج الحاسب الآلى المتنوعة في مهنة مصمم البرامج الإلكترونية.....وغيرها من المهن المتنوعة التي تتطلب كل منها مهارات لتحقيق متطلبات تلك المهنة.

لذا يتم توظيف "المهارات الشخصية"، و"المهارات الفنية" لتحقيق **"المسار المهني المستقبلي"** الذي يعتبر الطريق الذي نخطط له في حياتنا العملية بناء على اهتماماتنا، ومهاراتنا، وقدراتنا، وبيدأ ذلك على سبيل المثال: من خلال اهتمامك بفنون الطهي المتنوعة، وتنمية المهارات في ذلك المجال، والاستفادة من تلك المهارات في عمل مهني يحقق لك البصمة المميزة في مجتمعك.

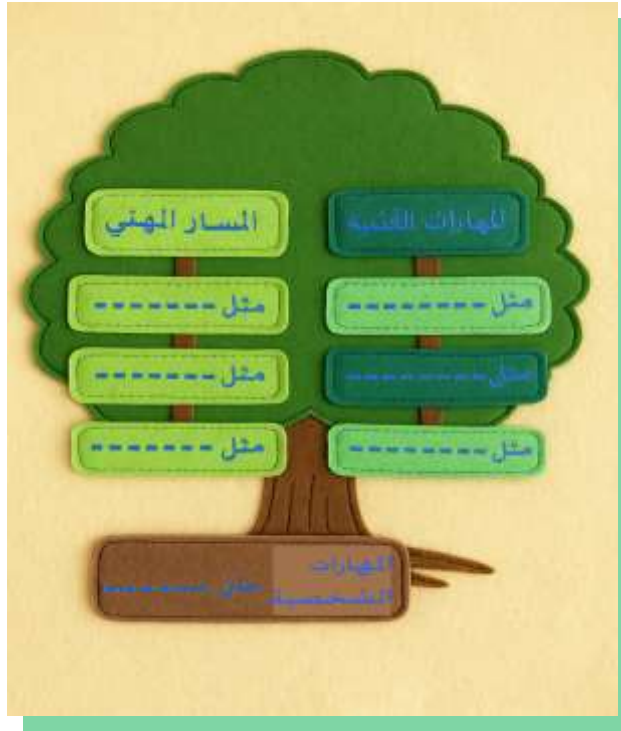
وكل هذا يتطلب **"الإرشاد المهني"** وهو الإشراف، والمتابعة، والتوجيه الذي يساعدك على اتخاذ القرار الصحيح لمستقبلك المهني.

وبذلك تبدأ مهاراتنا من جذور قوية نكتسبها من مجتمعنا وتتكون من خلالها مهاراتنا الشخصية، التي تنمو، وتتطور لتصل لفروع مدعمة بمهاراتنا الفنية التي تعلمناها ومارسناها خلال خطواتنا الدراسية والتعليمية المتنوعة؛ إلى أن أثمرت لما نهدف تحقيقه من مهنة مستقبلية تحدد مسارنا المهني.



نشاط:

مهاراتي، وماذا سأكون؟؟؟



الخامات والأدوات:

- (ورق مقوى، أو كرتون، أو قماش جوخ) بألوان متعددة لتنفيذ نموذج الشجرة، بطاقات من خامات متنوعة من البيئة المحيطة، مقص، أقلام ملونة.

خطوات العمل:

١. ارسم جذور وجذع الشجرة على ورق كرتون بنى اللون، أو أى خامة أخرى من خامات البيئة المحيطة.
٢. قص الجذور، وثبتها فى أسفل البطاقة، لتمثل المهارات الشخصية.
٣. قص جذع الشجرة، وثبتها بالبطاقة، لتمثل المهارات الفنية التى تود عزيزى الطالب ممارستها؛ مثل الطهي، التصميم والخياطة للأزياء، وغيرها من المهارات.
٤. قص أوراق الشجرة على ورق كرتون أخضر، وثبتها على ساق الشجرة، لتمثل المسار المهني الذى تود امتنائه فى المستقبل فى ضوء المهارات الفنية التى اكتسبتها، مثل مهنة الشيف، مصمم الأزياء، مهندس الديكور..... إلخ.
٥. ثبت تلك الأجزاء والبطاقات التابعة لها بغرزة السراجة اليدوية، أو بالاستعانة بماكينة الخياطة التى سبق تعلمها.



معلومة إثرائية:

أعزائي **رواد المستقبل**، كن كالشجرة؛ قوى جذورك بمهارات شخصية من مجتمعك المصري الأصيل بما يتضمنه من عادات وتقاليد وموروثات؛ ودعم مهارتك الفنية بكل ما تتطلع لتعلمه في ضوء ميولك واتجاهاتك؛ لتثمر لك بمستقبل مشرق صديق للبيئة، يخدم المجتمع؛ فاعتناك بشجرتك اليوم؛ ستحصده في مستقبل الغد؛ تذكروا دائماً أن كل مهارة سنتعلمها اليوم هي أساس لبناء مستقبل الغد، فاحرص عزيزي رائد المستقبل أن يكون لك مسار مهني يقدرك نحو مستقبل أفضل؛ وهذا تحت إشراف ودعم وإرشاد مهني من مجتمعك المحيط؛ فمستقبلك يبدأ من اليوم.



التقييم: من خلال الإجابة علي الأسئلة التالية:

١. تتعدد المهارات الشخصية؛ والتي منها.....
٢. يختلف المسار الهني عن الإرشاد المهني؛ فيما يلي.....
٣. تتنوع المهارات الفنية التي تكتسبها وتبدع في تعلمها في ضوء ميولك واتجاهاتك مثل.....



أنشطة إثرائية:

- تعاون **عزيزي الطالب** مع زملائك في مجموعات العمل؛ لتصميم بطاقات تعريفية لمجموعة المهارات الشخصية، والفينة التي تحبون أن تمتلكونها؛ لتكون داعم لكم في مسيرتكم المهنية، والتي يمكن أن نصقلها كل عام بكل ماهو جديد من مهارات مكتسبة.

مراجع يستعين بها الطالب

١. إبراهيم، عبد الرحمن (٢٠٢١): سبع صنایع، دار الأسرة للنشر والطباعة، القاهرة.
٢. أبو العلا، واصل محمد (٢٠٠٢): الغذاء الصحي، دار المعارف للطباعة والنشر، القاهرة.
٣. حسن، صفاء عبد اللطيف (٢٠٢١): التخطيط للمشروعات ودراسة الجدوى، دار الفكر العربي، القاهرة.
٤. حمودة، مرفت إبراهيم ؛ كمال، شيرى مصطفى (٢٠٠٦): المطبخ المصري (طريقة إعداد ١٧٦ أكلة مصرية تقليدية أصيلة)، دار إيتراك للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.
٥. عبد الرحمن، سناء محمد (٢٠١٨): الخياطة والتفصيل فى الاقتصاد المنزلي، دار الرشاد للطباعة والنشر، القاهرة.
٦. عبد العزيز، عزة عبد الحميد (٢٠٢٠): اقتصاديات المشروعات الصغيرة ومتناهية الصغر، دار النهضة العربية، القاهرة.
٧. عبد القادر، منى خليل (٢٠١٥): التغذية العلاجية، مجموعة النيل العربية للنشر، القاهرة.
٨. عبد المجيد، إيناس محمد (٢٠١٨): أساسيات حفظ وتصنيع الأغذية، دار الفكر العربي، القاهرة.
٩. محمد، سيد عبد النبي (٢٠٢٠): التغذية العلاجية، وكالة الصحافة العربية، القاهرة.
١٠. المدني، نعمة (٢٠١٤): فن الخياطة، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية.
١١. معتز نادى (٢٠٢١): مطبخ مصر، معجم للنشر والتوزيع، القاهرة.
١٢. نجيب، عز الدين (٢٠٢٤): الأنامل الذهبية، دار نهضة مصر، القاهرة.

- 
13. Zhang,P.& Dhital,S. (2025): Carbohydrate Nutrition, Academic Press (AP), an imprint of Elsevier.
 14. Martin,C. ; Patel, V. & Preedy,V. (2025): Diet and Nutrition in Neurological Disorders, Elsevier <https://www.sciencedirect.com/book/9780323898348/diet-and-nutrition-in-neurological-disorders>.
 15. Saavedra, J.& Dattilo, A. (2022): Early Nutrition and Long-Term Health Mechanisms, Consequences, and Opportunities, Second Edition, Elsevier <https://www.sciencedirect.com/book/9780128243893/early-nutrition-and-long-term-health>
- 