

برعاية معالي وزير التربية والتعليم والتعليم الفني

السيد الأستاذ/ محمد أحمد عبد اللطيف

وتوجيهات

رئيس الإدارة المركزية للتعليم العام

د/ هالة عبد السلام خفاجي

الأداء الصفّي - التقييم الأسبوعي - الواجب المنزلي

مادة مهارات إدارة الأسرة وريادة الأعمال

للمصف الأول الإعدادي

للعام الدراسي 2026/2025م

إشراف علمي

مراجعة

إعداد

أ/ رانيا ابراهيم قرني

أ/ ايمان سليمان غيطاس

د/ رهام محمود رضوان

الصف الأول الإعدادي – الأسبوع الأول

عنوان الوحدة: الأسرة والمستقبل الأخضر عنوان الدرس: (الغذاء وترشيد الاستهلاك)

الأداء الصفّي

نشاط

قم عزيزي الطالب باقتراح بعض الأصناف للاستفادة من بقايا الطعام التي أمامك في عمل أصناف جديدة لتحقيق مفهوم ترشيد الإستهلاك الغذائي:



بقايا الخبز الشامي

بقايا الدجاج

- 1-.....
2-.....

- 1-.....
2-.....

اختر الإجابة الصحيحة: -

التقييم الأسبوعي

- المقصود بالتخطيط المسبق للوجبات.....
أ- شراء الطعام معتمد على الرغبة اللحظية
ج- الاعتماد على الوجبات السريعة
ب- التخلص من الطعام
د- إعداد قائمة بالوجبات لعدة أيام
- عند شراء المواد الغذائية الطازجة يراعى الأتى.....
أ- الشراء بكميات كبيرة
ج- تجاهل الأسعار
ب- الشراء أول بأول حسب الاحتياج
د- تركه مكشوفاً على الطاولة
- الإستفادة من بقايا الطعام فى إنتاج أصناف جديدة يدعم فكرة
أ- اهدار المواد الغذائية
ج- ترشيد الإستهلاك الغذائى
ب- التخلص من الطعام
د- تلوث البيئة

اختر الإجابة الصحيحة: -

الواجب المنزلي

- فى حالة عدم الإحتياج إلى الطعام الزائد والمتبقى من الحفلات أو العزائم يمكننا
أ- ترك الطعام ليفسد
ج- التبرع به للجمعيات الخيرية
ب- الإحتفاظ به دون استخدام
د - التخلص منه فى صناديق القمامة
- عند التسوق لشراء المواد الغذائية يراعى
أ- شراء المنتجات المتكررة
ج- تجاهل أسعار المنتجات
ب- تحديد الإحتياجات الغذائية المطلوبة
د- عدم التحقق من تاريخ الصلاحية
- من ثقافة ترشيد الإستهلاك
أ- شراء الأجهزة الغير موفرة للطاقة
ج- طهى كميات كبيرة من الطعام
ب- التخلص من بقايا الطعام فى القمامة
د- فصل الشواحن عن الكهرباء