

تلخيص التربية المهنية

الصف السابع

الفصل الأول



الوحدة الأولى :النظافة والتغذية في مرحلة اليافعين

الدرس الأول : النظافة في مرحلة اليافعين

-مرحلة اليافعين: هي مرحلة عمرية تتوسط مرحلتى الطفولة والرشد ، وتمتاز بالتغيرات السريعة في جميع جوانب نمو الفرد الجسمية والعقلية والنفسية والاجتماعية

*علل : يحتاج الفرد في مرحلة اليافعين الى الخصوصية في العناية بنظافته الشخصية

الجواب : لما لها من اكثر كبير على صحة الجسم

*علل : تعد النظافة الشخصية من أهم متطلبات المحافظة على الصحة

الجواب :1. للوقاية من الامراض المعدية 2.للمقدرة على القيام بالأعمال على الوجه الأحسن و الأكمل

*اهمية النظافة الشخصية :

1.الوقاية من الأمراض وخاصة الجلدية منها

2.تنشيط الدورة الدموية

3.مساعدة الفرد على الراحة والاسترخاء

4.تحسين نظرة الفرد لنفسه ، وتحسين مظهره

*تتعدد مهارات النظافة الشخصية ، لإكساب الفرد الصحة والعافية ، والظهور بمظهر لائق ، ومن هذه المهارات :

1.تنظيف الجاد 2.تنظيف الشعر 3.تنظيف الأنف والأذنين

4.تنظيف الفم والأسنان 5.تنظيف اليدين والقدمين

1.تنظيف الجلد :

علل : الاستحمام بالماء والدافئ والصابون مرتين على الأقل أسبوعيا ،مع العناية بالأذنين والمرققين والإبطيين

الجواب :لتنظيف الجلد من العرق والمواد الدهنية المتراكمة والشعر الزائد التي تسبب رائحة غير مقبولة

-يعتمد عدد مرات الاستحمام على الأنشطة التي يقوم بها الفرد

2.تنظيف الشعر :

-يحتاج الشعر الى اهتمام كبير بنظافته وتمشيطة وتعريضه لأشعة الشمس

-تعتمد كيفية العناية بالشعر على طبيعته ، فمنه (عادي ، وجاف ، ودهني)

- (علل) استخدام كمية مناسبة من الماء الدافئ مع رغوة الصابون عند غسل الشعر (الجواب) لإذابة الدهون وتنظيف الشعر من العرق والتربة والغبار .

-تدليك فروة الرأس بأطراف الأصابع وليس بالأظافر ، لتنشيط الدورة الدموية

خطوات غسل الشعر :

1. راع متطلبات الصحة والسلامة العامة ، مثل تجنب استخدام الماء الساخن جدا ،ودخول

الصابون في العين . وارتداء حذاء منعا للانزلاق في الحمام ، بسبب وجود الصابون

2. جهز المواد والأدوات اللازمة قبل البدء بعملية غسل الشعر .

3. بلل الشعر اولا بالماء الدافئ

4. افرك شعرك باستخدام الصابون أو ضع كمية مناسبة من (الشامبو) على راحة يدك ثم

ذلك فروة الرأس بأطراف الأصابع في حركات دائرية .

5. استمر في فرك فروة الرأس لبضع دقائق

6. اغسل شعرك بالماء ونظفه من أثر الصابون

7. جفف شعرك باستخدام منشفة قطنية نظيفة برفق

8. مشط شعرك باستخدام الفرشاة او المشط بلطف

9. نظف الأدوات التي استخدمتها وأعدها الى أماكنها المخصصة ، واترك مكانك نظيفا

((فكر)) :صفحة (12)

ما ضرر بقاء آثار الصابون أو (الشامبو) على الشعر اذا لم يشطف جيدا
الجواب :لانه يعمل على اضعاف أطراف الشعر ،بالإضافة الى تهيج فروة الرأس

3. تنظيف الأنف والأذنين :

ينظف الأنف بالماء أو بمنديل نظيف كلما دعت الحاجة الى ذلك

*علل : تجنب وضع الإصبع او اية أداة في الأنف

الجواب :لان ذلك ضار ومنفر

-يكون تنظيف الأذن بمنديل قماش فقط

*علل : ينبغي عدم استخدام اعواد القطن في تنظيف الأذن

الجواب :لانه قد يدفع المادة الصمغية الى الداخل ويتسبب في دخول القطن الى القناة السمعية

4.تنظيف الفم والأسنان :

للأسنان وظائف مهمة في جسم الإنسان ، هي :

1.تساعد على مضغ الطعام وتيسير هضمه

2.لها دور مهم في المحافظة على سلامة النطق ومظهر الوجه

مواعيد تنظيف الاسنان :

1.تنظف الاسنان صباحا ومساء 2. تنظف بعد كل وجبة طعام 3.تنظف جيدا قبل النوم

*علل : يفضل استخدام خيط الأسنان مرة في اليوم

الجواب : 1. لان الخيط يساعد على الوصول الى الأماكن التي تعجز فرشاة الأسنان عن الوصول اليها

2. لضمان ازالة بقايا الطعام من بين الأسنان

-يجب مراجعة طبيب الأسنان بانتظام مرتين على الأقل في السنة

*الطريقة الصحيحة في تنظيف الأسنان ، كما يلي :

1. تفريش الأسنان الخلفية (الأسطح الطاحنة)

2. تفريش الأسنان الأمامية من الأمام

3. تفريش الأسنان الداخلية من الداخل

4. تفريش الأسنان الأمامية من الداخل

قضية للمناقشة (صفحة 13)

تراكم بقايا الطعام بين الأسنان وعلى سطحها يسبب رائحة كريهة للفق وعدم تنظيفها بعد الانتهاء من تناول الطعام

5. تنظيف اليدين والقدمين :

(علل) : تجنب العناية وتنظيف اليدين

الجواب : 1. لأنها أكثر الأعضاء في أجسامنا عرضة للضرر

2. لأنها أساس عملية التنظيف والرعاية للمكان الأخرى

-العناية باليدين من خلال ما يلي :

1. الغسل بالماء والصابون

2. استخدام الكريمات المناسبة ، وخاصة في حال تشققها

3. قص اطراف اليدين باستمرار

-العناية بالقدمين من خلال ما يلي :

1. غسلهما بالماء والصابون

2. وضع الكريم المطري ، لمنع تشققها

3. (علل) قص الأظافر بطريقة مستقيمة وليست منحنية وتجنب القص عند الزوايا

الجواب : لأن ذلك يؤدي الى نمو الظفر تحت اللحم عند الأطراف.

مشكلات صحية يعاني منها اليافعين (حب الشباب) :

-حب الشباب : مشكلة جلدية يعاني منها اليافعين ، وهي عبارة عن التهاب في الغدد الدهنية و بصيالات الشعر

-من علامات الإصابة بحب الشباب :

ظهور حبوب في المناطق الغنية بالدهون، وخاصة الوجه والعنق والظهر والأكتاف .

-في الحالات البسيطة منه يمكن للمصاب غسل الوجه بالماء والصابون المناسب

*نصائح للوقاية من حب الشباب :

1.(علل) الاهتمام بنظافة الوجه وعدم العبث بالحبوب بأي وسيلة ، وتجنب حكة بشدة أو محاولة ازالة رؤوس الحبوب بأظافره

الجواب : لكي لا يترك آثارا على الوجه او تحدث مضاعفات

2.تناول الأغذية الصحية الغنية بالألياف كالخضراوات والفواكه ، والاقبال من الشوكولاتة والمكسرات والاطعمة الدهنية والحارة

3.الأكثار من شرب الماء

4. (علل) الإكثار من المشي والرياضة في الهواء الطلق

الجواب : لزيادة نشاط الدورة الدموية

5.استشارة اخصائي في الأمراض الجلدية حال ظهور حب الشباب والالتزام بتعليماته ،
وتجنب استخدام أي مستحضر دون وصفة طبية

6.تجنب الانسياق وراء الدعايات والإعلانات في الصحف والمجلات التي تروج لبعض
أصناف الأطعمة والمأكولات السريعة والمشروبات الغازية التي ترفع من نسبة السكر
والدهون في الجسم

قضية للمناقشة (صفحة 16)

تصرف غير صحيح ، لان الدواء الذي عالج بشرة هاله يمكن ان لا يناسب بشرة سلوى
ويحدث في بشرتها مشاكل ومضاعفات

-تختلف مستحضرات العناية بالنظافة الشخصية حسب كل منها ، ولكن يفضل التركيز على
استخدام الماء والصابون (الشامبو) وتجنب استخدام مستحضرات كيميائية إلا في الحالات
الاضطرارية

اسئلة درس النظافة في مرحلة اليافعين (صفحة 17)

السؤال الأول : وضح مفهوم مرحلة اليافعين:

هي مرحلة عمرية تتوسط مرحلتى الطفولة والرشد ، وتمتاز بالتغيرات السريعة في جميع جوانب نمو الفرد الجسمية والعقلية والنفسية والاجتماعية

السؤال الثاني :كيف تتعامل مع كل من المشكلات الآتية :

أ-رائحة العرق المزعجة :

الاستحمام بالماء الدافئ والصابون مرتين على الاقل اسبوعيا مع استخدام مزيل العرق المناسب والعناية بنظافة المناطق الحساسة

ب-تسوس الاسنان :

تنظيفها صباحا ومساء وبعد كل وجبة طعام وقبل النوم واستخدام الخيط خيط الاسنان ومراجعة طبيب الأسنان مناسب

ج-تشقق القدمين :

غسل القدمين يوميا بالماء والصابون ، ووضع الكريم المطري لمعالجة التشققات

د-حب الشباب :

الاهتمام بالنظافة والغسل المستمر بالماء والصابون مع عدم العبث بالحبوب ، وتناول الأغذية الصحية الغنية بالألياف ، والابتعاد عن الأغذية السريعة والمشروبات الغازية والاطعمة الدهنية مع مراجعة طبيب الجلدية في حال ظهور اية مشكلات ، والاكتثار من شرب الماء ، وعدم استخدام كريمات وادوية معالجة دون استشارة الطبيب

السؤال الثالث :علل كلا من السلوكات الآتية :

أ-عدم العبث بحب الشباب الذي يظهر على الجسم

لكي لا يترك اثارا على الوجه او يحدث مضاعفات

ب-قص أظافر القدمين باستقامة

لكي لا ينمو الظفر تحت اللحم عند الطراف

ج-تدليك فروق الراس عند غسل الشعر

لانه يساعد على تنشيط الدورة الدموية

د-عدم استخدام أداة لتنظيف الأنف

لان هذا التصرف ضار ومنفر

السؤال الرابع :عدد اربعة من الامور التي تراعيها للمحافظة على اسنانك سليمة

1. تنظيف الاسنان بالفرشاة والمعجون صباحا ومساء

2. استخدام خيط الاسنان مره في اليوم

3. مراجعة طبيب الاسنان مرتين على الاقل في السنة

4. التقليل من تناول المشروبات الغازية

الدرس الثاني : التغذية في مرحلة اليافعين

-يعد الغذاء الدعامة الرئيسية لنمو الإنسان وصحته ، ويؤدي الحرص على تناول الغذاء الصحي المتوازن الى بناء جسم سليم خال من الأمراض

*ما أهمية التغذية في مرحلة اليافعين ؟

- 1.تزويد الجسم بالبروتينات والكربوهيدرات والاملاح المعدنية وغيرها، لبناء الجسم ونموه
- 2.امداد الجسم بالطاقة
- 3.وقاية الجسم من الأمراض

***الغذاء الصحي المتوازن :** هو الغذاء الذي يحتوي على جميع العناصر الغذائية اللازمة للجسم من المجموعات الغذائية المتنوعة ، مع التقيد بالنسب المقررة التي ينصح بها اخصائيو التغذية ، لتيسير تخطيط وجبة غذائية

المجموعات الغذائية :

- 1.الحليب ومشتقاته
- 2.اللحوم
- 3.الخضراوات والفواكه
- 4.البقوليات والبيض
- 5.الدهون والزيوت
- 6.الحبوب والخبز

العناصر الغذائية :

- 1.الماء
- 2.الكربوهيدرات
- 3.البروتينات
- 4.الزيوت والدهون
- 5.الفيتامينات
- 6.الاملاح المعدنية

المصادر الغذائية الرئيسية لبعض العناصر الغذائية الضرورية :

الرقم	العنصر الغذائي	مصادره الغذائية الأساسية
1	الماء	ماء الشرب النقي بمعدل (6-8) أكواب يوميا
2	الكربوهيدرات	الحبوب ، الفواكه ،الحليب ومشتقاته
3	البروتينات	اللحوم ،البقوليات ،الألبان ،البيض
4	الدهون	اللحوم ،الزيوت النباتية
5	فيتامين (أ)	منتجات الألبان ، البيض ، الكبد ، اللحوم ، الأسماك ،الجزر ،الخضراوات الورقية الداكنة ،البروكلي
6	فيتامين (د)	*المصدر الرئيس هو التعرض لأشعة الشمس ،الاسماك ،

7	فيتامين (ج)	الحليب ومشتقاته ، صفار البيض ، الفطر الحمضيات ، الجوافة ، الخضراوات الورقية ، البندورة ، البطاطا
8	فيتامين (ب12)	اللحوم الحمراء ، الدواجن ، الأسماك ، الحليب ومشتقاته ، البيض *يوجد فقط في المنتجات الحيوانية ولا يوجد في المنتجات النباتية
9	الحديد	اللحوم الحمراء ، الدواجن ، البيض ، البقوليات ، الخضراوات الورقية
10	اليود	المأكولات البحرية ، الملح المضاف اليه اليود ، كما يوجد في الحليب ومشتقاته
11	الكالسيوم	الحليب ومشتقاته ، السردين ، الخضراوات الورقية ، الفاكهة المجففة

(علل) : الكثير من الوجبات السريعة غير صحية

لأنها غالبا ما تكون غنية بالدهون والمواد الكربوهيدرات ، وتفتقر الى كثير من العناصر
الغذائية المهمة الضرورية وخصوصا الألياف .

من مشكلات التغذية في مرحلة اليافعين :

1. السمنة : تراكم غير طبيعي أو مفرط للدهون يؤدي الى زيادة في الوزن ويلحق
الضرر بالصحة.

(علل) : تزداد نسبة ظهور السمنة في مرحلة اليافعين

الجواب : أ . نتيجة للمبالغة في تناول الأطعمة وخاصة المليء بالدهون

ب . قلة ممارسة الرياضة لدى بعض اليافعين

*يؤدي الاصابة بالسمنة الى الشعور بالإحباط وعدم الثقة بالنفس

*ارشادات التغلب على مشكلة السمنة :

-ممارسة الرياضة

-الإكثار من تناول الأغذية الغنية بالألياف

- الاعتدال في تناول الغذاء

- الابتعاد عن الوجبات السريعة وتجنب الإكثار من الدهون والحلويات

- مراجعة الطبيب المتخصص اذا لزم الامر

2. فقدان الشهية :

هي حالة من نقص الشهية أو رفض الطعام مدة طويلة ، وهي حالة نفسية وجسمية

تلاحظ بين اليافعات الإناث والشابات الصغيرات بصورة خاصة

- يؤدي الإعراض عن تناول الطعام مدة طويلة الى، نقص شديد في الوزن ،هزال يصاحبه استمرار شعور اليافعة أنها بدينة ، يؤدي الى الاصابة بالكثير من المشكلات الصحية

3. أنيميا نقص الحديد (فقر الدم):

هي حالة تحدث بسبب قلة تناول الأغذية الغنية بالحديد ، واتباع عادات غذائية خاطئة

-من العادات الغذائية الخاطئة التي تسبب الاصابة بنقص الحديد (فقر الدم):

- * التناول المفرط للمشروبات التي تحتوي على مادة الكافيين ، مثل : الشاي ، القهوة ، المشروبات الغازية ، الشوكولاتة ، مع الاكل او بعده مباشرة

-(علل) تجنب تناول المفرط للأطعمة والمشروبات التي تحتوي على الكافيين ، اثناء

او بعد الأكل مباشرة

الجواب : لأنها تؤثر على امتصاص الجسم للحديد

*نصائح وإرشادات في تغذية اليافعين :

- تناول غذاء مناسب يحتوي على كميات مناسبة من المجموعات الغذائية المتنوعة
- غسل الخضراوات والفواكه بالماء جيدا، والتأكد ، من نظافتها قبل تناولها
- عدم تناول الأطعمة المكشوفة التي تشرى من الباعة المتجولين
- ممارسة الرياضة البدنية
- التقليل من تناول الأغذية الغنية بالسكريات والدهون كالوجبات السريعة والحلويات
- تناول الوجبات الرئيسية الثلاث ، وتأكيد أهمية تناول وجبة الفطور صباحا
- شرب الماء النقي بكميات كافية

اسئلة درس التغذية في مرحلة اليافعين (صفحة 24)

السؤال الأول : وضح المقصود بكل مما يأتي :

1. الغذاء الصحي المتوازن : هو الغذاء الذي يحتوي على جميع العناصر الغذائية اللازمة للجسم من المجموعات الغذائية المتنوعة ، مع التقيد بالنسب المقررة التي ينصح بها اخصائيو التغذية ، لتيسير تخطيط وجبة غذائية
2. السمنة : تراكم غير طبيعي أو مفرط للدهون يؤدي الى زيادة في الوزن ويلحق الضرر بالصحة
3. فقدان الشهية للطعام : هي حالة من نقص الشهية أو رفض الطعام مدة طويلة ، وهي حالة نفسية وجسمية تلاحظ بين اليافعات الإناث والشابات الصغيرات بصورة خاصة

السؤال الثاني :بين ثلاثة مصادر غذائية رئيسية لكل من العناصر الغذائية الآتية :

- أ-الكربوهيدرات : الحبوب ، الفواكه ، الحليب ومشتقاته
- ب-الحديد : اللحوم الحمراء ، الدواجن ، البيض
- ج-فيتامين (ج) : الحمضيات ، الجوافة ، الخضراوات الورقية
- د-البروتينات : اللحوم البقوليات ، الألبان

السؤال ثالث :يعاني أحد أصدقائك من السمنة . اقترح خمس نصائح تقدمها له لعلاج هذه المشكلة .

- ممارسة الرياضة
- الإكثار من تناول الأغذية الغنية بالألياف
- الاعتدال في تناول الغذاء
- الابتعاد عن الوجبات السريعة وتجنب الإكثار من الدهون والحلويات
- مراجعة الطبيب المتخصص اذا لزم الامر

السؤال الرابع : ما رأيك في كل من الممارسات الآتية ، مع التبرير ؟

- أ-تناول سعاد يوميا كوبين من الماء فقط .
- ممارسة غير صحيحة ، اذا يجب تناول (6-8) اكواب من الماء يوميا

ب-يجلس زياد أمام التلفاز لساعات طويلة ، يتناول خلالها شطائر (الهمبرجر) مع المشروبات الغازية

ممارسة غير صحيحة ، فالجلوس أمام التلفاز ساعات طويلة ليس جيدا ، اذ يسبب الخمول والكسل وكثيرا من المشكلات الصحية المتعلقة بصحة العمود الفقري ، وتناول البيرغر والمشروبات الغازية ليس صحيا يجب على زياد ممارسة الرياضة ، وتناول أغذية صحية ليحافظ على جسده سليم

ج-يتناول معاذ كوب حليب صباح كل يوم ممارسة صحيحة ، اذ يحتوي الحليب على عناصر غذائية مفيدة ، مثل : الكالسيوم ، والكربوهيدرات ، وفيتامين ب12 ، واليود.

د-تستثني هدى من غذائها اللحوم والدواجن والأسماك ، لأنها لا تحبها ممارسة غير صحيحة ، لان الجسم يحتاج الى العناصر التي تحتوي عليها اللحوم والدواجن والأسماك ويمكنها تناولها بطرق اخرى غير الطهي

الوحدة الثانية : التصميم الداخلي

الدرس الأول : التصميم الداخلي في المنزل

* (علل) يعد التصميم الداخلي من العلوم التي يدخل الفن والابداع الجمالي فيها
الجواب :يبدع المصمم المختص في ابراز ملامح جمال البيئة المحيطة بالناس

* مفهوم التصميم الداخلي :

هو فن معالجة الفراغ لترتيب محتويات المنزل بطريقة متناسقة تبعث الارتياح ، وتبرز النواحي الجمالية والوظيفية للأثاث .

* عناصر التصميم الداخلي :

لعمل تصميم داخلي لا بد أن نتعرف أولا عناصر التصميم الداخلي :
1. الخط 2. الفراغ 3. الشكل 4. الملمس 5. اللون

1. الفراغ : هو منطقة عمل المصمم ثلاثية الأبعاد : الطول و العرض و الارتفاع

أ. الفراغات الكبيرة : يمكن استخدام حاجز يعمل على تقسيم الغرفة بصريا الى منطقتين
توضع في كل منهما قطع متجانسة من الأثاث .

ب. الفراغات الصغيرة : لجعل الفراغ الصغير يبدو أكبر ، واجعل الفراغ في المكان مفتوحا
قدر الإمكان ،ويمكن اضافة مرايا ، لأنه يعمل على تكبير الغرفة بصريا.

2. الخط: الخطوط هي التي تحدد الأشياء ، فتصف أشكال الأجسام التي نعرفها

-تستخدم الخطوط العمودية للإيحاء بالطول

-تستخدم الخطوط الأفقية تجعل الغرفة تبدو أكثر عرضا من واقعها

-تستخدم الخطوط المنحنية والمائلة تأثيرات جذابة لأي تصميم

3. الشكل : يصف الشكل هيكل الأجسام الصلبة

-إذا اقترنت الألوان الفاتحة مع الوان اخرى فاتحة يعطي خفة للوزن الظاهر للأجسام

-إذا اقترنت الألوان الفاتحة مع الألوان الداكنة يضيف وزنا ظاهرة للأجسام

4. **الملمس** : هو نسيج الأجسام الذي يعطى مظهر سطح الجسم
*يؤثر ملمس الأجسام في عملية التصميم الداخلي من خلال ما يلي :
أ- تغطية المفروشات بالقماش الناعم **يعطي** شعورا بالراحة نفتقده تماما في حال استخدمنا الخامات الخشنة
ب- المخمل الناعم والأقمشة المطرزة الثقيلة **تعطي** شعورا بالترف والرفاهية
ج- الزجاج والمعادن **يعطيان** شعورا بالبرودة
د- وضع نسيج حريري على مقعد كبير **يجعله** يبدو أصغر حجما منه في حال وضع نسيج خشن عليه

نشاط (2-3) صفحة 31:

الشكل (ب) لأنه يعطي شعورا بالراحة يفتقر لها النسيج الخشن في الشكل (أ)

5- **اللون** : هو العنصر الأكثر أهمية من بين عناصر التصميم في تزيين المنزل واختيار الألوان المناسبة وتناسقها له أثر كبير في تجميل المنزل

*يمكن تكبير غرفة بصريا بطلي جدرانها بلون بارد (الأزرق ، الأخضر ، البنفسجي)

*وتطلى السقوف العليا بألوان غامقة حتى تبدو أقل ارتفاعا من مثيلاتها المطلية بألوان فاتحة

حل اسئلة التصميم الداخلي في المنزل (صفحة 32)

السؤال الأول : ما المقصود بالتصميم الداخلي ؟

هو فن معالجة الفراغ لترتيب محتويات المنزل بطريقة متناسقة تبعث الارتياح ، وتبرز النواحي الجمالية والوظيفية للأثاث .

السؤال الثاني : صل بين العبارات في العمود (أ) ، التي تمثل مواصفات للمنازل وما يناسبها من العمود (ب) التي تمثل شعور من يعيش في المنزل

العمود (أ)	العمود (ب)
استخدام أثاث من خامات الزجاج والمعدن	يعطي تأثيرات جذابة لأي تصميم
استخدام خطوط أفقية في غرفة المعيشة	يعطي خفة للوزن الظاهر للأجسام
اقتران الألوان الفاتحة مع ألوان أخرى فاتحة	يعطي شعورا بالبرودة
استخدام الخطوط المنحنية والمائلة	يعطي شعورا بالتعرف والرفاهية
	يجعلها تبدو أكثر عرضا من واقعها

السؤال الثالث : اقترح إجراء عمليا يقلل من أثر كل من المشكلات الآتية :

أ- غرفة قليلة الارتفاع : استخدام ستائر ذات خطوط طولية ، او نوافذ طويلة او دهان السقف بلون فاتح

ب- مقعد (كنبه) صغيرة الحجم :

تغطية الكنبه بنسيج خشن او وضع قماش ذي لون فاتح

ج- الفراغات الكبيرة :

استعمال حاجز يعمل على تقسيم الغرفة بصريا الى منطقتين ، ووضع قطع متجانسة من الأثاث في كل مكان .

السؤال الرابع : مساحة غرفة أحمد الفعلية هي مساحة غرفة فارس إلا أن غرفة أحمد تبدو أكثر اتساعا . اعط سببين محتملين لذلك ؟

1. استخدام اثاث كبير الحجم غير مناسب لحجم الغرفة

2. الجدران مطلية بلون غامق

الدرس الثاني : مبادئ التصميم الداخلي

-تصميم أي عمل فني يجب أن يستند إلى مبادئ التصميم
* ما الفائدة من اتباع مبادئ التصميم الداخلي لأي عمل فني ؟
رفع مستوى الذوق والحس والجمال ، وعمل تصميمات رائعة

*مبادئ التصميم الداخلي :

- 1.التوازن
2. التركيز
- 3.التناغم
4. التناسب

1.التوازن : هو الإحساس بالانزان الذي يأتي من توزيع الخطوط والألوان والأشكال بطريقة
تبعث على الارتياح

*اشكال التوازن :

أ. التوازن المتماثل : يتحقق بوضع أشياء متطابقة على جانبي نقطة مركزية ، لتبدو المساحة
مقسومة لقسمين متماثلين ، وكان خطأ وهميا يمر فيها ليعطي هذا الانطباع .

ب. التوازن غير المتماثل : يتحقق عن طريق وضع أشياء مختلفة لها وزن بصري متساو
على جانبي نقطة مركزية ، بحيث توضع قطعة كبيرة قريبة من نقطة مركزية وتوضع عدة
قطع بعيدة عن المركز لتتنزن معها
*يتسم هذا النوع من التوازن بالحيوية ، والنظرة الفنية

ج. التوازن المشع :

هو الأقل استعمالا ، يعتمد التوازن المشع على ترتيب القطع حول نقطة واحدة ، كوضع
الكراسي حول مائدة الطعام المستديرة أو حول طاولة الاجتماعات .

2.التركيز : هو أن يحتوي التصميم على نقطة اهتمام تجذب العين إليها قبل غيرها من القطع ،
لكن دون ان تسيطر على التصميم العام للمكان ، ودونها يكون التصميم مملا ورتيبا
*مثل : مدفأة حطب ، قطعة اثاث ، لوحة فنية على حائط معين في غرفة.

3.التناغم : هو الحركة التي تتبعها العين لتمر بسهولة ويسر على مجموعة من الخطوط والأشكال والألوان.
*يضيف على التصميم حركة محببة بمتابع منتظم مشابه للإيقاع الموسيقي ، ولكنه يتحقق عن طريق النظر لا السمع .

4.التناسب : هو مقارنة جزء من الغرفة مع الكل ، فيجب الاهتمام عند شراء الأثاث بتناسب حجمة وشكله مع حجم الغرفة وشكلها

-المقعد في الشكل (2-8) لا يتناسب مع بقية اجزاء الغرفة ،فهو كبير جدا

-والمقعد في الشكل (2-9) لا يتناسب أيضا ، فهو صغير جدا

-بينما المقعد في الشكل (2-10) هو المقعد المناسب .

(معلومة) :

كلما كان المكان مزدحما بقطع الأثاث زاد الشعور بضيقه ، وكلما كانت قطع الأثاث متعددة الأغراض وقليلة التفاصيل كان الأمر أفضل ، فروعة المكان لا تحددها كثافة الديكورات ، بل الاختيار الدقيق لنوعية المقتنيات التي تبعث في النفس ارتياحا وتشع جمالا في ارجاء المنزل .

*يمكن اعادة استخدام العديد من خامات البيئة لتجميل المنزل ، وهذا يضيف لمسة إبداعية وجمالية عليه.

*خطوات استخدام خامات البيئة في تجميل المنزل:

1.راع متطلبات الصحة والسلامة العامة عند استخدام المقص

2. جهز المواد والادوات اللازمة قبل البدء بالعمل

3.قص عبوات الماء من جهة الغطاء بأشكال متنوعة لأزهار وفق رغبتك

4.اثن اطراف الأزهار للخارج

5. لون الأزهار بالألوان التي ترغبها
6. أشعل الشمعة وسخن المقص على شعلتها لتقب وسط غطاء العبوة ، بإشراف معلمك ،
مراعي متطلبات الصحة والسلامة العامة
7. انقب تقبا آخر جانبيا ليصبح في كل غطاء تقبان
8. ثبت عود الشواء في الثقب الجانبي بحيث يكون الطرف المدبب للأسفل ، ويمكنك استعمال
أعواد الشواء لتثبيت المخروطات .
9. ارتداء قفازين ورش المخروطات المتوافرة لديك وبعض الازهار بالرش الذهبي بعد
وضعها على ورق صحف ، بحيث يكون الرش من مسافة (60 سم) وفي مكان جيد التهوية
10. أدخل الأضواء الصغيرة في الثقوب المتوسطة في الأغصنة
11. احضر العلبة الفارغة وثبت الأعواد عليها باستعمال السليكون المذاب على شعلة الشمس ،
بإشراف معلمك .
12. ضع إسفنجة التنسيق وسط العلبة ، ثم نسق الزهار والمخروطات وفق رغبتك
13. أكمل التنسيق حتى تتم وضع كل الأزهار والمخروطات
14. ضع التنسيق في مكان مناسب في غرفة المعيشة او في مشغل التربية المهنية قريبا من
مقبس الكهرباء ثم صلها بالمقبس
15. نظف الأدوات التي استخدمتها وأعدّها الى مكانها المخصص واترك المكان نظيفا
16. اغسل يديك جيدا بالماء والصابون بعد الانتهاء من العمل دون الاسراف في الماء .

حل اسئلة درس : مبادئ التصميم الداخلي (صفحة 41 + 42)

السؤال الأول : حل الكلمات المتقاطعة الآتية بالتعاون مع زملائك في المجموعات ، حسب الرقم واتجاه السهم لتكتمل الجملة المفيدة بكلمة من الأحرف المتبقية :

(1) الاحساس بالاتزان يأتي من توزيع الخطوط والالوان والاشكال بطريقة تبعث على الارتياح

(2) التناغم هو الحركة التي تتبعها العين لتمر بسهولة ويسر على مجموعة من الخطوط والاشكال والالوان

(3) احتواء كل تصميم نقطة اهتمام تجذب العين اليها قبل غيرها من القطع هو مبدأ التركيز

(4) نختار قطعة الاثاث التي تتناسب مع الغرفة.

(5) وضع الكراسي حول مائدة طعام مستديرة هو مثال على توازن المشع .
الجملة المفيدة : الجمال ينبع من البساطة

السؤال الثاني : اذا كان لدى اسرتك مقعدا كبير (كنبه) وتود تغييره لكن ميزانية اسرتك الحالية لا تسمح ، اقترح حولا لإعادة البريق له وتجديده.
-اضافة غطاء من نسيج حريري أو أية خامة أخرى ، او اضافة وسادات له بأشكال مختلفة والون تتناسب مع لونه

السؤال الثالث : اذكر خمس نصائح قيمة لتصميم محبب ومريح لغرفة المعيشة

1. تخلص من كل قطع الأثاث الزائدة التي تشغل حيزا لا تستعمل
2. ابتعد عن وضع قطع الاثاث في الممرات والمداخل للسماح بحرية الحركة
3. ضع اكبر قطعة اثاث على اكبر حائط في الغرفة .
4. حدد النقطة المركزية في غرفة المعيشة ، يمكن ان تكون التلفاز او لوحة فنية
5. ضع المقاعد الأخرى حول اكبر مقعد بشكل يحقق التوازن مع مراعاة تقريب المقاعد ، لان أهم ما يميز هذه الغرفة العلاقات الاسرية الطيبة

السؤال الرابع : هل تستطيع التفكير في ثلاث طرائق جديدة لإعادة استخدام علبة فارغة في تجميل منزلك

1. تغطيتها بالأصداغ البحرية
2. استخدام قطعة قماش لتغطيتها

3. تغطيتها بقصاصات ورقية

السؤال الخامس : أكمل الرسم و اتمم الخطوط لتحصل على توازن متماثل في الشكل الأول وتوازن غير متماثل في الشكل الثاني

