

فصل اوّل

خرید موادّ غذایی

مربیان گرامی هدف از این فصل آموزش خرید کردن به دانش آموزان است و انتظار می‌رود در پایان، مهارت‌های زیر را کسب نمایند.

*** فهرست مواد لازم را تهیه کنند.**

*** به فروشگاه مورد نظر مراجعه کرده و به نحوی صحیح از فروشگاه خرید کنند.**

*** مواد لازم را براساس کیفیت مطلوب، قیمت مناسب و تاریخ انقضای آن خریداری نمایند.**

*** هنگام خرید، مقدار پولی که همراه خود می‌برند، متناسب با هزینه‌های لازم باشد.**

*** هزینه‌های مواد خریداری شده و باقی مانده‌ی پول را محاسبه نمایند.**

*** هنگام خرید کردن از فروشگاه رفتاری مناسب داشته باشند.**

*** مواد خریداری شده را برای طبخ یا نگهداری در جای مناسب آماده نمایند.**

نگاتی در مورد خرید کردن

خرید کردن یکی از کارهای مهم روزانه است. هر فرد باید بتواند با خرید مناسب مواد غذایی و توجه به کیفیت آنها، علاوه بر تامین سلامت اعضای خانواده به چرخه‌ی اقتصاد خانواده نیز کمک نماید. با توجه به مطالب فوق و لزوم کسب مهارت خرید کردن برای دانش‌آموزان با نیازهای ویژه و به منظور اجرای بهتر، موارد زیر به ترتیب ارائه می‌گردد.

– برای خرید کردن ابتدا باید فهرستی از مواد لازم تهیه شود. این کار باعث صرفه جویی در زمان و پیشگیری از فراموشی خواهد شد. برای این کار باید مواد موجود را بررسی کرده و کمبود آنها را فهرست نمود.

– پیش‌بینی یا برآورد هزینه‌های احتمالی و همراه داشتن مقدار پول مورد نیاز – معمولاً مواد غذایی در مغازه‌های مختلفی عرضه می‌گردد. اما فروشگاه‌های بزرگ این امکان را پدید آورده‌اند که کلیه مواد لازم را از یک‌جا خریداری نمود. لذا برای سرعت کار و صرفه جویی در زمان می‌توان این گونه فروشگاه‌ها را برای خرید انتخاب کرد.

خرید کردن از فروشگاه‌های بزرگ مراحل خاصی دارد که باید آنها را رعایت کرد. این مراحل عبارتند از:

- ✓ برداشتن سبد چرخدار هنگام ورود به فروشگاه
- ✓ مراجعه به غرفه‌های مربوط براساس فهرست مواد لازم
- ✓ انتخاب مواد مناسب و مطلوب با توجه به کیفیت، قیمت و تاریخ انقضاء آن
- ایستادن در صف صندوق جهت پرداخت
- پرداخت مبلغ هزینه شده و دریافت باقی‌مانده‌ی پول
- کنترل فیش براساس اجناس و پول پرداخت شده و قراردادن آنها در کیسه‌های مناسب
- ارائه فیش هنگام خروج از فروشگاه به مسئول مربوط
- پس از اتمام خرید و مراجعت از فروشگاه اگر مواد خریداری شده نیاز به پاک کردن، شستن و ضدعفونی داشته باشد، باید این کار به طریقه‌ی صحیح انجام شده، سپس در جای مناسب (یخچال، فریزر، قفسه و...) نگهداری شود.

در زیر بانحوهی تشخیص کیفیت چند نوع مادهی غذایی آشنا می شوید.

تخم مرغ :

- پوست تخم مرغ تازه کمی زیر است و حالت گچ مانند دارد، هرچه تخم مرغ کهنه تر شود پوست آن صاف تر و براق تر می شود.
- اگر تخم مرغ تازه را در ظرفی از آب قرار دهید در ته ظرف باقی می ماند، هرچه تخم مرغ کهنه تر باشد به سطح آب نزدیک تر می شود.

پنیر

- به هنگام خرید پنیر باید توجه داشت :
- مزه آن تند نباشد.
- رنگ آن تغییر نکرده باشد.
- کپک زده و فاسد نباشد.

کره

- کره تازه و خوب :
- بوی دلپذیری دارد، مزه ی آن تند نیست.
- رنگ آن تغییر نکرده است..

شیر

- شیر تازه و سالم :
- رنگ آن سفید است.
- مزه ی آن ترش نیست و شیرینی خاصی دارد.
- هنگام حرارت دادن بریده نمی شود.

سبزی

- سبزی هنگامی خوب است که :
- تازه باشد.

- اثری از گندیدگی در آن به چشم نخورد.
 - رنگ طبیعی خود را از دست نداده باشد.
 - از به کاربردن پیاز و سیب زمینی لکه‌دار و جوانه‌زده خودداری کنید.
- نکته: جهت جلوگیری از جوانه‌زدن سیب زمینی می‌توانید چند عدد سیب خوراکی را داخل آن‌ها بیندازید یا سیب‌زمینی‌ها را در مکان تاریک و و خنک نگه‌داری کنید.

میوه‌ها:

- میوه هنگامی خوب است که:
- تازه باشد.
- به خوبی رسیده اما له نشده باشد.
- اثری از لکه، کرم خوردگی یا سوراخ در آن دیده نشود.

ماهی:

- چشم‌های ماهی تازه باید روشن، شفاف و اندکی برآمده باشد.
- فلس‌های (پولک) ماهی تازه باید درخشان بوده و محکم و سالم، پر و چسبیده به هم باشد.
- شکم ماهی تازه سفت و کشیده است.

گوشت قرمز:

- گوشت سالم سفت و سنگین است.
- بوی نامطبوع ندارد.
- رنگ صورتی مایل به قرمز دارد.

گوشت مرغ:

- رنگ آن صورتی کم رنگ است.
- گوشت آن سفت است.
- بوی نامطبوع ندارد.
- کبودی و خون‌مردگی ندارد.

فعالیت‌های پیشنهادی

- ✓ دانش‌آموزان فهرست مواد لازم را تهیه کنند (جهت ۳ نوع غذا در هر نوبت تحصیلی که در فصل آشپزی ارایه گردیده است).
- ✓ دانش‌آموزان تحت نظارت مربی برای خرید کردن به فروشگاه رفته و در حین خرید فرصت لازم برای انتخاب مواد غذایی و محاسبه و پرداخت هزینه به آن‌ها داده شود.
- ✓ دانش‌آموزان زیر نظر مربیان گرامی مواد خریداری شده را در مدرسه برای آشپزی آماده و نگهداری نمایند.
- ✓ دانش‌آموزان مواد خریداری شده برای درس آشپزی را از نظر سالم بودن، کیفیت، تاریخ مصرف کنترل کنند.

توصیه‌های آموزشی به مربیان گرامی

- ◆ جهت خرید کردن، دانش‌آموزان را به فروشگاه نزدیک مدرسه برده، تا خودشان به طور عملی خریدهای لازم را با توجه به توصیه‌های ارائه شده، انجام دهند.
- ◆ مربیان عزیز باید توجه کنند در صورت مشاهده‌ی رفتار نامناسب اجتماعی یا رعایت نکردن اصول مهم خرید کردن در فرصتی مناسب به اصلاح آن بپردازند.
- ◆ برای صرف هزینه‌ها باید برنامه‌ریزی صحیح و صرفه‌جویی به دور از خساست داشت.
- ◆ هنگام رفت و آمد به خارج از مدرسه جهت خرید کردن به تمام نکات ایمنی توجه شود.
- ◆ بعضی از مواد غذایی را باید روزانه تهیه کرد مانند: لبنیات، سبزی خوردن، کاهو، خیار و ...
- ◆ جهت تمرین و تکرار و تثبیت یادگیری دانش‌آموزان لازم است به والدین توصیه شود که در خریدهای روزانه، فرزندان خود را سهیم نمایند.

فصل دوّم

آشپزی

مربیان گرامی هدف از این فصل آموزش آشپزی به دانش‌آموزان است و انتظار می‌رود در پایان، مهارت‌های زیر را کسب نمایند.

- * طرز پخت ۶ نوع غذا را یاد گرفته و آن را رعایت کنند. (در هر نوبت تحصیلی ۳ نوع غذا)
- * کلیه نکات ایمنی و بهداشتی توصیه شده را به طور صحیح اجرا نمایند.
- * هنگام آشپزی و در محیط آشپزخانه رفتاری مناسب داشته باشند.
- * با دقت و علاقه آشپزی نمایند.
- * با صبر و حوصله آشپزی نمایند.
- * غذا را در ظرف مناسب کشیده و متناسب با نوع غذا آن را تزیین نمایند.

نکاتی در مورد آشپزی

استفاده از مواد غذایی مناسب و طبخ صحیح آن نقش موثری در سلامت جسم و جان انسان ایفا می‌کند. آگاهی از کیفیت مواد غذایی و انتخاب درست آن ما را در تهیه‌ی غذایی سالم، مفید و مطبوع کمک می‌نماید. در طبخ غذا علاوه بر سالم بودن و کیفیت آن، باید به طعم و زیبایی آن نیز توجه داشت.

هنگام آشپزی رعایت بعضی نکات بسیار مهم است که در حیطه‌ی ایمنی، بهداشتی و رفتاری قرار می‌گیرد. لذا لازم است پیش‌بینی و پیشگیری گردد. به عنوان مثال: هنگام آشپزی، دانش‌آموزان باید رفتاری مناسب داشته باشند و از شوخی‌ها و رفتارهای نابجا پرهیز نمایند. – همانطور که می‌دانید، بعضی از غذاها هنگام جوشیدن سرریز می‌شوند. بنابراین باید نکات لازم را پیش‌بینی کرد.

برای پخت بعضی از غذاها نیاز است از وسایلی مانند: زود پز، آرام پز و... استفاده شود. لذا رعایت نکات ایمنی در این موارد ضروری است.

از آنجائی که آشپزخانه محل مناسبی برای نفوذ حشرات و جانوران موزی است. لازم است موارد بهداشتی مانند تمیز کردن مرتب آشپزخانه، نصب توری به پنجره‌ها و... رعایت شود. استفاده از حرارت مناسب در آشپزی اهمیت خاصی دارد و ممکن است عدم توجه به آن خطر آفرین باشد. پس توجه به تنظیم شعله و احتیاط در این موارد مانند تهیه روغن داغ، سرخ کردن مواد و... بسیار مهم است.

آشپزی کردن مهارتی است که نیاز به صبر، حوصله و دقت دارد و برای به دست آمدن نتیجه‌ی دلخواه باید فرصت و زمان کافی برای آن قائل شد.

رعایت نکات بهداشتی و ایمنی



طعم غذا

شرایط لازم برای یک غذای مطبوع و مناسب

طبخ مناسب



مقدار و میزان مواد غذایی

با توجه به مطالب فوق و لزوم کسب مهارت آشپزی برای دانش آموزان با نیازهای ویژه ۶
نوع غذا و سالاد یا دسر در این فصل آمده است.

کوکوی سیب زمینی

مواد لازم برای ۶ نفر :

سیب زمینی	۱ کیلوگرم
پیاز	۱ عدد
تخم مرغ	۵ عدد
نمک، فلفل، زرد چوبه	به مقدار لازم
روغن	به مقدار لازم

طرز تهیه : سیب زمینی‌ها را آب بپز کنید و پس از خنک شدن آن‌ها را پوست کنده و رنده کنید.
پیاز را رنده کرده، همراه با نمک، فلفل و زرد چوبه با سیب زمینی‌ها مخلوط کنید.
تخم مرغ‌ها را در ظرفی شکسته و خوب هم بزنید و به مایه سیب زمینی اضافه کرده و
مخلوط کنید.

۳ الی ۴ قاشق روغن داخل ماهیتابه بریزید و بگذارید با شعله‌ی کم، داغ شود.
مایه‌ی کوکو را در روغن بریزید. حرارت را ملایم کنید و با پشت قاشق روی آن را صاف
کنید تا سطح کوکو همه جا به یک اندازه شود.
در ماهیتابه را بگذارید.

هنگامی که مایه‌ی کوکو کاملاً بسته شد و یک روی آن سرخ شد، کوکو را به ۶ یا ۸ قسمت
بریده و با کفگیر مخصوص، کوکوها را بر گردانید تا طرف دیگر آن نیز سرخ شود.
بعد از آماده شدن کوکو، آن‌ها را در ظرف مناسب قرارداده، تزیین کنید.

چند نکته :

- سیب زمینی‌ها باید تازه باشد و دارای سطحی صاف و سالم باشند.
- سیب زمینی‌های سبز رنگ سمی است و آن‌ها را نباید مصرف کرد.
- برای اینکه سیب زمینی‌های بزرگ هم زمان با سیب زمینی‌های کوچک تر پخته شود چند سوراخ با چنگال به سیب زمینی‌های بزرگ تر بزنید.
این کار باعث می‌شود پوست آن‌ها نترکد.

سالاد کاهو

مواد لازم برای ۶ نفر:

کاهو	۱ عدد بزرگ
خیار	۲ عدد
گوجه فرنگی	۲ عدد
آبلیمو و روغن زیتون یا سُس	به میزان لازم
نمک	به میزان لازم

طرز تهیه: کاهو، خیار و گوجه را شسته و ضد عفونی کنید.
کاهو را خرد کنید، خیارها را پوست کنده و همراه گوجه فرنگی‌ها حلقه حلقه کنید.
کاهوی خرد شده را در ظرف ریخته، روی آن را با گوجه فرنگی و خیار تزئین
نمایید.
هنگام صرف سالاد روغن زیتون، نمک و آبلیمو یا سُس را به آن اضافه کنید.

چند نکته:

– از سبزیجات تازه و سالم استفاده شود.
– هنگام مصرف آب لیمو، روغن زیتون و سس به تاریخ مصرف آن‌ها
توجه شود.

خورش قیمه

مواد لازم برای ۶ نفر :

گوشت بدون استخوان	لپه
لیمو عمانی	پیاز
رب گوجه فرنگی	سیب زمینی
روغن	ادویه، نمک، زعفران
نیم کیلو	
۱ فنجان	
۵ عدد	
۳ عدد	
۳ قاشق سوپ خوری	
نیم کیلو	
به میزان لازم	
به مقدار لازم	

طرز تهیه : ابتدا پیاز خرد شده را در روغن سرخ کنید. لپه‌های خیس کرده را به پیاز اضافه کرده و تفت دهید. گوشت‌های شسته و خرد شده را داخل مواد فوق ریخته و آن را نیز تفت دهید. رب را اضافه کرده و همراه مواد دیگر تفت داده و مخلوط کنید. سپس به مقدار لازم، آب به مواد فوق اضافه کرده و لیمو عمانی‌ها را هم داخل آن ریخته و روی شعله‌ی ملایم قرارداد تا بپزد. در آخر ادویه، نمک و زعفران را به آن اضافه کرده و صبر کنید تا خورش جا بیفتد. سیب‌زمینی خلال شده را در روغن سرخ کرده و خورش را پس از کشیدن در ظرف به وسیله آن تزیین کنید.

چند نکته :

- خورش را در ظرف بکشید و به وسیله سیب‌زمینی‌ها تزیین کنید.
- دقت شود لپه‌ها یک دست و سالم و شفاف باشد. لپه‌ها بدون سوراخ و حشره باشد.
- در تمام خورش‌ها از پیاز داغ استفاده می‌شود. پیاز را باید به اندازه‌ای سرخ کرد که رنگ آن طلایی شود.
- گوشت خورش‌ها باید با حرارت ملایم پخته شود و بعد مواد دیگر مانند سبزیجات به آن اضافه گردد.
- خورش باید با حرارت ملایم پخته شود، کم آب و جا افتاده باشد.
- خورش را نباید زیاد بهم بزنید چون باعث له شدن مواد می‌شود.
- چاشنی و نمک خورش را باید در آخر به آن اضافه کرد.

دوغ

مواد لازم برای ۶ نفر:

به مقدار لازم	ماست
به مقدار لازم	نمک
به مقدار لازم	نعناع
به مقدار لازم	آب

طرز تهیه: ماست را در پارچ ریخته و خوب هم بزنید. مقداری آب، نمک و نعناع را به آن اضافه کنید. مجدداً هم بزنید. دوغ آماده است.

نکات لازم برای تهیه برنج و طرز خیس کردن آن

طرز خیس کردن برنج به این طریق می‌باشد، اول برنج را به دقت پاک کرده و با آب نیم گرم چند بار بشوید، تا آب آن زلال شود سپس روی برنج مقداری آب ولرم بریزید و نمک را به برنج اضافه کنید، بهتر است دو ساعت قبل از پخت برنج را خیس نمایید.

چند نکته :

- برنج را حتماً در جای تاریک، خشک و خنک نگه داری کنید.
- برنجی سالم است که خرده نداشته باشد و جانوران موزی در آن نفوذ نکرده باشند.

طرز پخت برنج

مواد لازم برای ۶ نفر :

۶ پیمانه	برنج
به مقدار لازم	نمک
به مقدار لازم	روغن
به مقدار لازم	آب

طرز تهیه : آب را در ظرف مناسبی به جوش آورید. آب نمک برنجی را که از قبل شسته و خیس کرده‌اید خالی کنید و برنج را در آب جوش بریزید و بگذارید جوش بیاید. وقتی مغز برنج کمی نرم شد آن را در آبکش ریخته و مقداری آب ولرم روی آن بریزید تا شوری و چسبندگی برنج گرفته شود. سپس در قابلمه‌ی مناسبی آب و روغن را داغ کرده و مقداری از آن را در ظرفی جدا نگه دارید و برنج را در قابلمه ریخته و روی حرارت قرار دهید. پس از مشاهده بخار برنج بقیه آب و روغن را روی سطح آن داده و در قابلمه را با دم‌کنی ببوشانید و بگذارید روی شعله‌ی ملایم دم بکشد.

چند نکته :

- قابلمه‌ای که برای جوشیدن برنج انتخاب می‌شود متناسب با مقدار آن باشد.
- زمان آبکش کردن برنج باید دقت کرد تا برنج زیاد نرم یا سفت نباشد.
- برای صرفه‌جویی در مقدار برنج و همین‌طور داشتن ته دیگی خوشمزه، بهتر است از نان، سیب‌زمینی و... استفاده شود.

ماکارونی با گوشت

مواد لازم برای ۶ نفر:

یک بسته	ماکارونی ۹۰۰ گرمی
نیم کیلو	گوشت چرخ کرده
۳ عدد	پیاز
به مقدار لازم	رب گوجه فرنگی
به مقدار لازم	نمک، فلفل و زردچوبه
به مقدار لازم	روغن

طرز تهیه: گوشت چرخ کرده را همراه پیاز داغ، زردچوبه و فلفل تفت دهید. سپس با رب گوجه فرنگی، کمی نمک با مقداری آب بگذارید تا با حرارت ملایم بجوشد و آب آن کم شود. حالا مایه ماکارونی حاضر است.

در قابلمه‌ای آب را جوش آورده، سپس کمی روغن و نمک به آن اضافه کنید و ماکارونی را در آب بریزید. صبر کنید تا مغز آن نرم شود ولی له نشود. ماکارونی را در آبکش ریخته، مقداری آب ولرم روی آن بریزید تا لیزی آن از بین برود و بهم نچسبد. بعد کمی روغن در ته قابلمه ریخته و به ترتیب ماکارونی و مایه آن را لایه به لایه در قابلمه بریزی، در ظرف را با دم‌کنی بپوشانید و بگذارید روی شعله‌ی ملایم دم بکشد. بعد از آماده شدن آن را در دیس کشیده و روی آن را به دلخواه تزیین نمایید.

چند نکته:

— برای تهیه‌ی ته دیگ در ماکارونی می‌توان از نان، سیب زمینی و... استفاده کرد.

— در مایه‌ی ماکارونی بنا به سلیقه و ذائقه می‌توان از فلفل دلمه‌ای، قارچ، جعفری و... استفاده کرد.

خوراک مرغ

مواد لازم برای ۶ نفر :

۱ عدد	مرغ
۵ عدد	گوجه فرنگی
۲ عدد	فلفل سبز دلمه‌ی
۲ پیمانه	لویا سبز خرد شده
۳ عدد	پیاز
۳ عدد	سیب زمینی
۵ عدد	هویج
به مقدار لازم	نمک، فلفل و زردچوبه
به مقدار لازم	روغن
به مقدار لازم	آب لیمو

طرز تهیه : قطعات مرغ را همراه پیاز داغ تفت دهید و سپس لویا سبز و فلفل دلمه‌ای خرد شده و کمی زردچوبه را به آن اضافه کرده و مجدداً تفت دهید. سپس روی آن حلقه‌های سیب زمینی، هویج و گوجه‌فرنگی را چیده و با کمی آب روی شعله‌ی ملایم قرار دهید تا بپزد. در انتها نمک، فلفل و آبلیمو را اضافه کرده و صبر کنید تا جا بیفتد. غذا را در ظرف مناسب کشیده و روی آن را به سلیقه‌ی خود تزئین نمایید.

چند نکته :

- میزان استفاده از انواع سبزیجات در این غذا بنا به سلیقه و ذائقه افراد می‌باشد.
- در صورت تمایل می‌توان از رب گوجه فرنگی نیز استفاده نمود.
- هنگام پختن و جا افتادن و حفظ طعم آن نباید از آب و حرارت زیاد استفاده کرد.

ماست و خیار

مواد لازم برای ۶ نفر:

ماست	نیم کیلو
خیار	۳ عدد
نمک و نعناع	به مقدار لازم

طرز تهیه: ماست را در ظرف جداگانه‌ای خوب هم بزنید. خیارها را پوست کنده و به صورت نگینی خرد کنید و نمک، نعناع به ماست اضافه نموده و همراه غذا صرف نمایید.

چند نکته:

- برای مزه‌ی ماست و خیار می‌توان از انواع سبزیجات معطر مانند گل محمدی، گل سرخ و... استفاده کرد.
- به جای نگینی خرد کردن خیار می‌توان آن را رنده کرد.

کشک بادمجان

مواد لازم برای ۶ نفر :

۱۲ عدد	بادمجان
۳ عدد	پیاز
به مقدار لازم	کشک
به مقدار لازم	روغن
به مقدار لازم	نعناع
به مقدار لازم	سیر داغ
به مقدار لازم	نمک، فلفل و زرد چوبه

طرز تهیه: بادمجانها را پوست کنده با حرارت ملایم در روغن کافی سرخ کنید تا طلائی رنگ شود.
بعد از کوبیدن، آنها را در ظرف مناسبی قرارداده، پیاز داغ، نمک، فلفل و زردچوبه را به آن اضافه کنید و روی شعله‌ی بسیار ملایم قرار دهید تا بپزد.
وقتی غذا آماده شد آن را در دیس کشیده و روی آن را با کشک، نعناع و سیر داغ تزیین کنید.

چند نکته :

- بادمجانها باید تازه، سالم و براق باشند.
- برای اطمینان از سالم بودن کشک، باید آنرا حدود ۲۰ دقیقه جوشاند.

سبزی خوردن

طرز تهیه: ابتدا سبزی‌ها را پاک کرده پس از چند بار شستشو در مقداری آب قرارداده و طبق دستورالعمل مایع ضد عفونی عمل کنید.
پس از اتمام شستشو، سبزی را در آبکش ریخته تا آب آن گرفته شود.
سبزی‌ها را در ظروف مناسب ریخته و برای تزئین آن از پیازچه و ترب برش زده شده استفاده کنید.

چند نکته:

- سبزی خوردن باید تازه باشد واز مصرف سبزی‌های زرد و پلاسیده خود داری شود.
- برای این که آب سبزی به اندازه‌ی کافی گرفته شود آن را روی پارچه‌ی تمیز پهن کرد.
- دقت شود ظروف سبزی طوری در سفره چیده شود که برای همه قابل دسترس باشد.

یک نوع غذای محلی

مربیان عزیز در این قسمت با توجّه به منطقه‌ی محل زندگی خود طرز پخت یک نوع غذای محلی را آموزش دهید.

مواد لازم برای ۶ نفر:

.....
.....
.....

طرز تهیه:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

چند نکته:

..... —

..... —

فکالت‌های پیشنهادی

- ✓ دانش‌آموزان کلیه‌ی غذاهای پیشنهادی را در مدرسه طبخ نمایند.
- ✓ دانش‌آموزان غذاهای پیشنهادی را در منزل نیز طبخ نموده و گزارش آن را نوشته و به کلاس ارایه نمایند.
- ✓ دانش‌آموزان مواد خریداری شده برای درس آشپزی را از نظر سالم بودن، کیفیت، تاریخ مصرف و... کنترل کنند.

توصیه‌های آموزشی به مربیان گرامی

- ◆ در هنگام آشپزی رعایت موارد ذیل مورد تاکید قرار گیرد.:
- ◆ شستشوی دست‌ها قبل از آشپزی
- ◆ مناسب بودن حرارت برای داغ کردن مواد
- ◆ احتیاط در هنگام استفاده از وسایل برقی
- ◆ مواظبت از لباس و پیش بند مخصوص هنگام کار با اجاق گاز
- ◆ استفاده از دستمال و دستگیره‌های مناسب کار در آشپزخانه
- ◆ اطمینان از خاموش بودن شعله‌ی گاز در پایان آشپزی
- ◆ مربیان عزیز توجه داشته باشند که هنگام آشپزی، تمام دانش‌آموزان در کارها سهیم بوده و مسئولیت‌های محوله را انجام دهند.
- ◆ در ضمن به توانایی‌های فردی دانش‌آموزان نیز توجه داشته و مسئولیت‌های هریک را بر این اساس مشخص نمایید.

فصل سوّم

نظافت

مربی‌ان گرامی هدف از این فصل آموزش نحوه‌ی شست و شو و اتوکشی البسه به دانش‌آموزان است و انتظار می‌رود در پایان مهارت‌های زیر را کسب نمایند.

- *قبل از شست و شو، لباس‌ها را براساس رنگ، جنس و میزان کثیفی از یکدیگر جدا کنند.
- *در صورت لزوم قبل از شست و شوی لباس‌ها تعمیرات آن را انجام دهند.
- *قبل از شست و شوی لباس‌ها برچسب آن را بخوانند و به دستور آن عمل کنند.
- *قبل استفاده از مواد شوینده، سفیدکننده و ضدعفونی‌کننده دستورالعمل آن را بخوانند و طبق آن عمل نمایند.
- *لباس‌ها را براساس رنگ، جنس و میزان کثیفی بشویند.
- *نکات ایمنی در رابطه با استفاده از مواد پاک‌کننده را رعایت کنند.
- *نحوه‌ی خشک کردن لباس‌ها را براساس جنس و با توجه به نکات ارائه شده بطور صحیح انجام دهند.
- *نحوه‌ی اتوکشیدن لباس‌ها را براساس جنس و با توجه به نکات ارائه شده بطور صحیح انجام دهند.

نکاتی در مورد شست و شو و اتوکشی البسه

پاکیزگی و تمیزی در امور منزل یکی از اصول مهم مدیریت خانه است. بنابراین لازم است هر فرد این اصول را یاد گرفته و آن‌ها را به کار بندد. به این ترتیب علاوه بر این که وسایل و لباس‌ها بهتر تمیز می‌شوند کارها سریع‌تر انجام شده و کیفیت و دوام آن‌ها نیز حفظ می‌گردد. علاوه بر این پاکیزگی و نظافت نقش مهمی در سلامت انسان دارد. استفاده از لباس‌های تمیز و مناسب ضمن ایجاد آرامش در فرد از بیماری‌های پوستی نیز جلوگیری می‌کند. شست‌وشوی صحیح لباس‌ها و ملحفه‌ها که یکی از مهارت‌های لازم برای دانش‌آموزان با نیازهای ویژه است به ترتیب زیر ارائه می‌گردد.

قبل از استفاده از اتو باید درجه اتو با جنس پارچه تنظیم شود، پس از این که اتو داغ شد باید آن را روی پارچه‌ی تمیزی امتحان کرد.

نحوه‌ی تفکیک لباسها از یکدیگر

- ۱- لباس‌ها را بر اساس رنگ‌شان از یکدیگر تفکیک کنید. (رنگ‌های روشن، تیره و میانه.)
- ۲- لباس‌های خیلی کثیف و چرک را از سایر لباس‌های کثیف جدا کنید.
- ۳- لباس‌های نخی و پشمی را از یکدیگر جدا کنید.
- ۴- پارچه‌های لطیف و ظریف را از پارچه‌های خشن و ضخیم جدا کنید.
- ۵- لباس‌هایی که ایجاد پرز می‌کنند مانند ژاکت، ملحفه و حوله را جداگانه بشوید.

نحوه‌ی شست‌وشوی لباس‌ها

- ۱- برای شست و شوی مناسب لباس‌ها به برجسب دستورالعمل آن‌ها توجه کنید :
- ۲- به دستورالعمل هر ماشین لباسشویی توجه کنید و آن را بیش از ظرفیت پر نکنید.
- ۳- مطمئن شوید لباس‌ها در درون ماشین لباسشویی بطوریکسان در همه‌جا توزیع شده باشند.
- ۴- قبل از شستش لباس‌ها محتویات جیب‌ها را خالی کنید.

۵- لباس کودکان یا اشخاص بیمار یا لباس‌هایی که به هر علت آلوده و نجس شده‌اند را از سایر لباس‌ها جدا کنید.

شست‌وشوی لباس‌ها بوسیله ماشین لباسشویی یا با دست

۱- روش شستن لباس‌های نخی سفید: لباس‌های نخی سفید و ملحفه‌ها باید با پودر لباسشویی یا پودر صابون و با آب گرم شسته شوند. معمولاً این لباس‌ها را پس از شستن در محلول آب و مواد سفید کننده قرار می‌دهند، تا کاملاً تمیز و سفید شوند.

۲- روش شستن لباس‌های رنگی و تیره: لباس‌های رنگی و تیره باید با پودر لباسشویی و آب سرد شسته شوند.

۳- روش شستن لباس‌های بافتنی و پشمی: برای شستن لباس‌های پشمی باید از آب ولرم استفاده شود. این لباس‌ها را باید آرام شست و از زیاد فشردن آن‌ها خودداری کرد. اگر برای شست‌وشوی این لباس‌ها از ماشین لباسشویی استفاده شود باید آن را روی درجه مخصوص تنظیم کرد.

نکات قابل توجه در استفاده از سفیدکننده‌ها و ضدعفونی کننده‌ها

استفاده از ضدعفونی کننده‌ها و سفید کننده‌ها برای تامین سلامتی و پاکیزگی ضروری است و از عوامل مهم پیشگیری از بیماری‌ها، بخصوص بیماری‌های مسری می‌باشد. بنابراین نکات قابل توجه در استفاده از این‌گونه مواد عبارتند از:

۱- مواد ضدعفونی کننده را باید در مقادیر کم استفاده کرد.
۲- پیش از استفاده از سفید کننده‌ها ثبات رنگ لباس‌ها باید بررسی شود.
۳- از سفید کننده‌ها برای شست‌وشوی پارچه‌های ابریشمی، پشمی، کشباف و... استفاده نشود.

۴- استفاده مکرر از سفیدکننده‌ها الیاف پارچه را سست و ضعیف می‌کند. بنابراین در مقدار مصرف آن دقت شود.

۵- باید هنگام استفاده از سفید کننده‌ها نکات ایمنی آن را به دقت رعایت کرده واز دستکش و ماسک استفاده شود.

نکاتی در مورد نرم کننده‌ها

- ۱- بعضی از لباس‌ها بعد از شستشو ممکن است زبر و خشن شده یا چسبندگی (الکتریسیته ساکن) پیدا کنند برای رفع این مشکل باید از نرم کننده‌ها استفاده شود.
- ۲- در هنگام استفاده از نرم کننده‌ها به دستورالعمل آن توجه شود.

نحوه‌ی خشک کردن لباس‌ها :

- ۱- لباس‌ها در هوای آزاد و در معرض نور آفتاب پهن شود.
- ۲- لباس‌ها به مدت طولانی در معرض نور آفتاب قرار نگیرد.
- ۳- برای جلوگیری از افتادن لباس‌ها روی زمین از گیره‌ی لباس استفاده شود.
- ۴- هنگام پهن کردن لباس‌ها، آن‌ها را به دقت صاف کرده تا چروک نشوند.
- ۵- نحوه‌ی پهن کردن بعضی لباس‌ها باید به گونه‌ای باشد که در معرض دید عموم قرار نگیرد.
- ۶- لباس‌های بافتنی را پس از شستن نباید آویزان کرد و بهتر است آن‌ها را در داخل آبکشی از جنس استیل یا پلاستیک قرار داد تا خشک شود. یا آن‌ها را در جای مشخص پهن کرد.

نحوه‌ی اتو کشیدن :

- ۱- نکاتی که در ارتباط با شستشو و خشک کردن لباس‌ها بیان شد را رعایت کنید تا چروکیدگی لباس‌ها به حداقل برسد.
- ۲- حتما پیش از اتو زدن لباس‌ها برچسب آن‌ها بررسی شود و براساس آن درجه حرارت اتو تنظیم گردد.

قبل از استفاده از اتو باید درجه اتو با جنس پارچه تنظیم شود، پس از این که اتو داغ شد باید آن را روی پارچه‌ی تمیزی امتحان کرد.

۳- لباس‌های کثیف و لک‌دار نباید اتو شود، زیرا گرمای اتو لکه‌ها را ثابت می‌کند.
۴- کف اتو و میز مخصوص آن را باید پاکیزه نگه داشت، تا لباس‌های تمیز را کثیف نکند.

۵- بعضی از لباس‌ها را باید پشت و رو کرده، سپس اتو کشید.

۶- اگر لباس‌ها اندکی رطوبت داشته باشند، بهتر اتو می‌شوند.

۷- بعضی از لباس‌های شسته شده به خصوص لباس بچه‌ها، از لحاظ بهداشتی بهتر است که اتو شوند.

۸- پارچه‌هایی مانند ملحفه‌ها و پارچه‌های نخی را می‌توان مستقیماً اتو کشید، اما برای اتو زدن بعضی از لباس‌های رنگی، پشمی و ساتن باید پارچه سفید و نازکی را تهیه کرده، روی آن‌ها گذاشت و سپس اتو کشیده تا روی پارچه‌ها برق نیفتد.

۹- پرده یا لباس‌ها باید از راه پارچه (از طول) اتو شود تا کوتاه و بلند نشود.

۱۰- بهتر است از اتو کردن لباس‌های بافتنی خودداری شود زیرا در بسیاری از مواقع تغییر شکل پیدا می‌کنند. ولی در صورت لزوم می‌توان پارچه نخی تمیزی را نمناک کرده روی آن بیندازید و اتوی داغ را روی آن بگذارید و بردارید. یعنی اتو را روی پارچه نکشید.

۱۱- اگر از اتوی بخار استفاده می‌کنید حتماً از آب جوشیده برای بخار آن استفاده کنید.

برای نگه‌داری بهتر لباس‌های اتو شده، لازم است آن‌ها را در کمد،

بیشتر بدانید

بر روی لباس ها برچسب یا علایمی وجود دارد که رعایت آن ها به ماندگاری و عمر مفید لباس ها کمک می کند.
رخت آویز و ... به صورتی قرارداد که مجدداً چروک نشوند.







علائم مربوط به شست و شو

معمولی	
مقاوم در برابر چروک	
ملایم/لطیف و حساس	
شست و شو با دست	
دمای آب ۵۰ (درجه سانتی گراد) / داغ	
دمای آب ۳۰ (درجه سانتی گراد) / ولرم	
دمای آب ۱۰ (درجه سانتی گراد) / سرد	
اخطار: نشوید	
اخطار: جلانده نشود	

علائم مربوط به خشک کردن

قابل خشک کردن	
معمولی (تنظیم خشک کن)	
مقاوم در برابر چروکیدگی (تنظیم دستگاه خشک کن)	
ملايم، لطيف و حساس (تنظيم خشک کن)	
در حالت آویزان / روی بند رخت خشک گردد	
بدون چلانیدن خشک گردد	
آویزان نگردهد / روی یک سطح مسطح خشک گردد	
در سایه خشک گردد	
اخطار: خشک نگردهد	
اخطار: از خشک کن استفاده نگردهد	

علائم مربوط به اتوکشی

قابل اتوکشی	
گرمای اتو: بالا	
گرمای اتو: متوسط	
گرمای اتو: پایین	
اخطار: اتو نکشید	
اخطار: اتو بدون بخار	

علائم مربوط به سفیدکننده‌ها

استفاده از هر نوع سفیدکننده	
استفاده از سفیدکننده فاقد کلر	
اخطار: از سفیدکننده استفاده نگردد	

- ✓ دانش‌آموزان با نظارت مربی، شستشوی انواع پوشاک، ملحفه‌ها، حوله و... با مواد شوینده، ضد عفونی‌کننده، سفید کننده و نرم کننده را در مدرسه تمرین کنند.
- ✓ دانش‌آموزان با نظارت مربی خشک کردن و اتوکشیدن انواع پوشاک، ملحفه و... را در مدرسه تمرین کنند.
- ✓ دانش‌آموزان فعالیت‌های شستن لباس‌ها و اتو کردن آن‌ها را در خانه نیز انجام دهند.

توصیه‌های آموزشی به مربیان گرامی

- ◆ گاهی اوقات عدم آگاهی و استفاده نامناسب از وسایل و مواد پاک کننده باعث دشواری کار و یا حتی حوادث ناخوشایند می‌شود، به همین دلیل هنگام خرید و استفاده از این گونه وسایل دانش‌آموزان باید نهایت دقت و توجه را داشته باشند.
- ◆ توجه دانش‌آموزان را به نکات ایمنی و هشدار دهنده مواد پاک کننده و ضد عفونی کننده که غالباً بر روی آن‌ها نوشته شده است جلب نمایند.
- ◆ متذکر شوید مواد پاک کننده و ضد عفونی کننده خطرناک است و باید دور از دسترس کودکان قرار داده شود.
- ◆ اتو می‌تواند وسیله‌ای خطرناک باشد، لذا بایستی در هنگام اتوکشی نکات ایمنی را یادآور شد.
- ◆ از آن جایی که دانش‌آموزان با نحوه‌ی شستشوی و اتوکشی آشنا شده‌اند، توصیه می‌شود با بررسی مداوم لباس‌هایشان آن‌ها را به رعایت اصول آموزش دیده ترغیب کرد.
- ◆ دانش‌آموزان در مورد محل و چگونگی پهن کردن لباس‌ها به صورتی راهنمایی شوند تا حفظ زیبایی ساختمان‌ها نیز رعایت شود.
- ◆ در آموزش این فصل لازم است از همکاری والدین نیز استفاده شود.

فصل چهارم

آداب پذیرایی

مربیان گرامی هدف از این فصل آموزش آداب پذیرایی به دانش‌آموزان است و انتظار می‌رود در پایان مهارت‌های زیر را کسب نمایند.

*** با ترتیب دادن یک مهمانی از مهمانان دعوت مناسب به عمل آورند.**

*** با توجه به وعده‌های غذایی صبحانه، ناهار، عصرانه و شام مواد لازم جهت پذیرایی را فهرست و تهیه کنند.**

*** با توجه به وعده‌های غذایی صبحانه، ناهار، عصرانه وسایل لازم برای پذیرایی را آماده کنند.**

*** مقدمات لازم جهت برگزاری مهمانی از جمله نظافت، مرتب و تزیین کردن منزل را انجام دهند.**

*** از مهمانان بطور مناسب پذیرایی نمایند.**

*** در مهمانی رفتار مناسب داشته باشند.**

*** در موقع صرف غذا آداب غذا خوردن را رعایت کنند.**

نکاتی در مورد آداب پذیرایی

یکی از شهرت‌های ایرانیان، خصلت مهمان‌نوازی آن‌ها است. ایرانیان با برپایی مهمانی در مناسبت‌های مختلف، سعی می‌کنند تا ساعات و شرایط خوشی را برای همدیگر ایجاد کنند و از صمیمیت و درکنار هم بودن لذت ببرند و بایکدیگر ارتباط مناسبی برقرارکنند.

یکی از جنبه‌های مهم ارتباطی، رفت و آمد، دید و بازدید، مهمانی دادن و مهمانی رفتن است. در اغلب مهمانی‌ها صاحب خانه یا میزبان، افرادی را به خانه‌ی خود دعوت کرده و سعی می‌کند به بهترین صورت از آن‌ها پذیرایی نماید.

در مهمانی‌ها علاوه بر پذیرایی، گفت‌گو و صحبت بین افراد نیز نقش بسیار مهمی در تعامل و انتقال نکات آموزنده دارد که موجب لذت بخش شدن مهمانی نیز می‌شود.

با توجه به نقش مهمانی در تداوم ارتباط و تعاملات اجتماعی لازم است دانش‌آموزان با نیازهای ویژه به کسب مهارت‌های مورد نیاز در این خصوص بپردازند.

جهت ترتیب دادن مراسم مهمانی به نکات زیر توجه کنید:

- تعیین روز و ساعت مهمانی با هماهنگی طرفین
- پذیرایی از مهمان با توجه به امکانات، به طوری که به مهمان‌ها خوش بگذرد و باعث افزایش مهر و محبت بین مهمان و میزبان گردد.
- توجه به سلیقه و علاقه‌ی مهمان در تهیه و نحوه‌ی پذیرایی
- داشتن رفتار مناسب و دوستانه با مهمان‌ها
- پرهیز از شرکت در مهمانی‌های بدون دعوت
- پرهیز از سرو صدای زیاد و کنجکاوی‌های بی‌مورد
- توجه به مدت حضور در مهمانی
- پرهیز از رفت و آمد بیش از حد و بی‌برنامه به منزل اقوام و آشنایان

پذیرایی از مهمان

مهمانی‌ها به طرق مختلف برگزار می‌شود و ممکن است لازم باشد میزبان برای یک یا چند وعده از مهمانان خود پذیرایی کند. این وعده‌ها عبارتند از: صبحانه، نهار، عصرانه، شام در این

قسمت نحوه‌ی پذیرایی در وعده‌های مختلف توضیح داده می‌شود.
صبحانه: صبحانه یکی از وعده‌های اصلی و بسیار مهم غذایی می‌باشد که میزبان باید در حد امکانات از مواد غذایی مقوی استفاده کند.
می‌توان از مواد غذایی زیر برای آماده کردن صبحانه استفاده کرد.
لبنیات (شیر، پنیر و...)، غلات و حبوبات پخته شده، انواع نان، پروتئین‌ها (تخم مرغ و...).

انواع نوشیدنی‌ها (آب میوه‌های طبیعی، چای و...، عسل و انواع مرباها، میوه و سبزی‌های تازه (سیب، خرما و خیار و...)).
در چیدن سفره‌ی صبحانه دقت شود که وسایل صبحانه مانند فنجان، بشقاب کوچک برای کره و پنیر، قاشق مرباخوری و... متناسب با تعداد افراد باشد.

ناهار: ناهار یکی از وعده‌های اصلی و مهم غذایی است که معمولاً مفصل‌تر از بقیه‌ی وعده‌ها برگزار می‌شود. در این وعده‌ی غذایی معمولاً از یک نوع پیش غذا (سوپ، آش، سالاد و...، غذای اصلی (انواع پلو، خورش و خوراک)، دسر (مربا، ژله، بستنی و...، انواع سبزی‌ها، ماست، ترشی و انواع نوشیدنی‌ها (دوغ، شربت و...)) استفاده می‌شود.

په نکات زیر در پذیرایی ناهار توجه کنید:

- ۱- توجه به ساعت سرو غذا
- ۲- چیدمان سفره یا میز غذا به نحوی که دسترسی مهمان‌ها به هریک از انواع خوراکی آسان باشد. برای این کار بهتراست غذاها را به چند ظرف تقسیم کرده و در جاهای مختلف سفره قرارداد.
- ۳- رعایت تقدم و تأخر در قرارداد غذاها در سفره با توجه به حرارت مناسب هنگام سرو هر غذا
- ۴- رعایت تناسب اندازه‌ی میز یا سفره با تعداد و نوع پذیرایی از مهمان‌ها
- ۵- آماده کردن انواع وسایل پذیرایی از قبل مانند بشقاب، قاشق، چنگال، لیوان، نمکدان، دستمال سفره، دستمال کاغذی، ظرف مخصوص نان و... متناسب با تعداد مهمان‌ها و نوع غذاها. گذاشتن کفگیر برای هردیس پلو و قاشق مخصوص در هریک از ظروف خوراکی مثل ظروف خورش، ماست، ترشی و...

عصرانه: عصرانه یکی از وعده‌های غذایی است که برای احترام گذاشتن به مهمان و پذیرایی از او باید اهمیت خاصی برای آن قائل شد. به این منظور معمولاً از نوشیدنی به همراه شیرینی و میوه‌های فصل استفاده می‌شود. در برخی از موارد می‌توان از غذاهای سبک مانند (انواع کوکو، انواع ساندویچ و...) نیز به عنوان عصرانه استفاده نمود.

مهمان حییب خداست

به نکات مهم زیر در نحوه‌ی پذیرایی از مهمان توجه کنید:

- تعداد مهمان‌ها
 - تعداد و نوع ظروف
 - چیدمان و آراستگی سفره یا میز پذیرایی
 - نحوه‌ی پذیرایی از مهمان
- شام**: به طور کلی در پذیرایی شام معمولاً از غذاهای سبک‌تر استفاده می‌شود ولی سایر موارد همانند پذیرایی ناهار است.

نکته: توجه به ساعت برگزاری مهمانی شام بسیار مهم است و باید طوری برنامه‌ریزی شود که موجب خستگی مهمان و صاحب‌خانه نگردد.

فَعَالِيَّتْ هَايِ پِيشْنَهَادِي

- ✓ دانش‌آموزان با نظارت مربی خود یک مهمانی صبحانه ترتیب داده و در آن با تقسیم کار و با رعایت تمام نکات آداب پذیرایی، این مهمانی را برگزار نمایند.
- ✓ دانش‌آموزان با نظارت مربی خود یک مهمانی ناهار ترتیب داده و نکات پذیرایی از مهمان را در آن رعایت نمایند.
- ✓ دانش‌آموزان مهمانی عصرانه را در منزل با توجه به رعایت اصول تدریس شده انجام داده و گزارش آن را در کلاس ارائه دهند.
- ✓ دانش‌آموزان در منزل با کمک اولیای خود یک مهمانی شام ترتیب داده و گزارش آن را در کلاس ارائه نمایند.

توصیه‌های آموزشی به مربیان گرامی

- ◆ مربیان عزیز به صورت آزمایشی یک الی ۲ مهمانی در کلاس اجرا نموده و به هر دانش‌آموز وظایفی محول کنند.
- ◆ رفتار مناسب در حین برگزاری مهمانی به دانش‌آموزان آموخته شود و رفتارهای نامناسب اصلاح گردد.
- ◆ کلیه‌ی موارد توصیه شده عملاً اجرا شده و نقایص کار دانش‌آموزان رفع گردد.
- ◆ از همکاری والدین در آموزش این فصل استفاده گردد.
- ◆ در حد امکان در تهیه غذا به ذائقه مهمان توجه شود.

فصل پنجم

آراستگی ظاهر و بهداشت فردی

مربیان گرامی هدف از این فصل آموزش آراستگی ظاهر و بهداشت به دانش‌آموزان است و انتظار می‌رود در پایان مهارت‌های زیر را کسب نمایند.

- * بر اساس وضعیت پوستشان به آن رسیدگی کنند.
- * بر اساس وضعیت مویشان به آن رسیدگی کنند.
- * به تناسب اندام شان توجه کرده و برای حفظ آن تلاش کنند.
- * نسبت به مرتب و کوتاه بودن ناخن‌هایشان حساس باشند. ناخن‌های خود را مرتب و کوتاه کنند.
- * با توجه به تاریخ مصرف و معتبر بودن مواد بهداشتی آن را خریداری نمایند.
- * از کرم‌ها، شامپوها و... متناسب با پوست و موی خود استفاده نمایند.
- * لباس‌های خود را مرتب و آراسته نمایند.
- * لباس‌های متناسب با اندام خود انتخاب نمایند.
- * با توجه به شئون اسلامی لباس خود را انتخاب نمایند.

نکاتی در مورد آراستگی ظاهر و بهداشت فردی

هر فردی برای زیستن نیاز به ارتباط با دیگران دارد. اولین اصل برای برقراری ارتباط، داشتن ظاهری مناسب، آراسته و رعایت بهداشت فردی است.

ظاهر تمیز، مرتب و آراسته علاوه بر این که ایجاد احساسی مثبت در فرد می‌نماید در افراد دیگر نیز تأثیر فراوانی به جا می‌گذارد. البته عکس این امر نیز صادق است. بنابراین هر فرد باید با توجه به ویژگی‌های ظاهری خود نسبت به بررسی و آراستگی ظاهر خویش اقدام نماید.

این امر در رابطه با دانش‌آموزان با نیازهای ویژه بیشتر اهمیت می‌یابد زیرا می‌توان از طریق آموزش، زمینه‌های خودیاری و استقلال فردی را در آنان ایجاد کرد. و دانش‌آموزان نیز می‌توانند با استفاده از ظاهری آراسته ارتباط مناسب‌تری با دیگران برقرار نمایند.

پوست

نکات مهم در رابطه با بهداشت پوست :

- شستن دست و صورت قبل از خواب و بعد از بیدار شدن
- خشک کردن دست و صورت به وسیله حوله‌ی شخصی و به آرامی
- استفاده مرتب و مناسب از آب و سایر نوشیدنی‌های سالم (شیر، آب میوه و...)
- استفاده از میوه و سبزی به طور مرتب و مناسب
- استفاده از کرم‌های مرطوب‌کننده‌ی مخصوص (با توجه به نوع پوست)
- استفاده از کرم‌های ضدآفتاب برای جلوگیری از اثرات سوء نور خورشید
- توجه به سالم بودن و تاریخ مصرف کرم‌های مورد استفاده
- استفاده از کلاه‌های لبه‌دار هنگام قرار گرفتن در معرض آفتاب
- استفاده از دستکش هنگام شستن ظروف و لباس‌ها برای حفاظت پوست دست
- استفاده از مواد خوش بوکننده‌ی بدن
- برطرف کردن موهای زائد بدن به طور مرتب

آشنایی با انواع پوست :

پوست خشک: این پوست آمادگی زیادی برای چین و چروک دارد و برای سلامت آن

رعایت نکات زیر ضروری است :

- شستشوی آن با صابون‌های مخصوص پوست خشک
 - استفاده از کرم‌های مرطوب کننده و ویتامینه
 - استفاده از روغن‌های گیاهی مانند : بادام، نارگیل، زیتون، ذرت.
- پوست چرب: این پوست آمادگی زیادی برای جوش زدن دارد و برای سلامت آن رعایت نکات زیر ضروری است :

- تمیز نگه داشتن پوست و شستشوی مرتب آن با صابون‌های مخصوص پوست چرب
 - استفاده از کرم‌های مخصوص پوست چرب
 - رعایت اعتدال در مصرف چربی‌ها
- پوست معمولی: برای سلامت نگه داشتن این نوع پوست رعایت نکات زیر ضروری است.

- تمیز نگه داشتن پوست و شستشوی مرتب آن با صابون‌های مخصوص
- استفاده از کرم‌های مخصوص پوست معمولی

برای بهداشت پوست و استفاده از هر نوع صابون یا کرم با پزشک متخصص پوست مشورت کنید.

موی سر

نکات مهم در رابطه با موی سر :

- آشنایی با نوع مو (خشک، چرب، معمولی)
- تمیز نگاه داشتن موی سر و شست و شوی مرتب آن
- شانه زدن موی سر به طور مرتب
- استفاده از شامپوهای مناسب (با توجه به نوع مو)
- استفاده از نرم کننده ها (با توجه به نوع مو)
- کوتاه نمودن نوک موی سر برای جلوگیری از موخوره (خانم ها)
- کوتاه نمودن و اصلاح موی سر به طور مرتب (آقایان)
- توجه به استاندارد بودن شامپوی مورد استفاده
- توجه به تاریخ مصرف مواد مورد استفاده (شامپوها، نرم کننده ها و ...)
- استفاده از روغن های گیاهی مانند روغن نارگیل و بادام برای موهای خشک
- استفاده مرتب از میوه ها و سبزی های تازه

بامشاهده‌ی علایم غیرعادی در مو مانند شوره، پوسته و ... به پزشک
متخصص مراجعه کنید.

ناخن

نکات مهم در رابطه با بهداشت ناخن :

کوتاه نمودن ناخن‌ها به صورت هفتگی
استفاده از سوهان ناخن برای برطرف نمودن زبری آن
چیدن گوشه‌ی ناخن بافاصله‌ی کمی از ناخن به وسیله‌ی ناخن گیر
استفاده از کرم‌های مرطوب‌کننده برای برطرف نمودن خشکی اطراف ناخن

تناسب اندام

نکات مهم در رابطه با تناسب اندام :

استفاده از مواد غذایی متنوع و مناسب (انواع گوشت، لبنیات، میوه‌ها، سبزی‌ها و...)
خودداری از مصرف مواد غذایی نامناسب (چیپس، پفک، نوشابه‌های گازدار و...)
خودداری از پرخوری
انجام حرکات نرمشی، ورزشی و پیاده روی روزانه

لباس

لباس به عنوان وسیله ای برای پوشش بدن و محافظت آن در برابر سرما و گرما محسوب می‌شود. هر فرد برای انتخاب لباس باید به نکات زیر توجه کند:

- توجه به رعایت حجاب اسلامی برای زنان و مردان در رابطه با انتخاب لباس
- توجه به فرهنگ و آداب و رسوم در رابطه با انتخاب لباس
- توجه به زیبایی لباس در طرح پارچه و طرح لباس
- توجه به کیفیت و دوام پارچه‌ی لباس
- انتخاب لباس با توجه به فصل مورد استفاده
- انتخاب لباس با توجه به شرایط آب و هوایی منطقه‌ی محل زندگی
- انتخاب لباس با توجه به مکان و شرایط مورد استفاده (محل کار، مدرسه، جشن و...)

- هماهنگی رنگ لباس با پوست

- توجه به هماهنگی بین رنگ‌های پوشاک مورد استفاده
- خودداری از پوشیدن لباس‌های تنگ و چسبان برای حفظ سلامت بدن
- انتخاب رنگ لباس با توجه به ویژگی‌های اندام مانند:
 - الف) رنگ مشکی قد و قامت را کشیده جلوه می‌دهد.
 - ب) رنگ سفید فرد را توپیر و کمی درشت تر جلوه می‌دهد.
 - ج) طرح راه راه و برش‌های عمودی فرد را کشیده تر نشان می‌دهد.
 - د) طرح راه راه و برش‌های افقی فرد را کوتاه تر و چاق تر جلوه می‌دهد.

- ✓ دانش‌آموزان با نظارت مربی، ناخن‌های خود را با رعایت اصول صحیح کوتاه کنند.
- ✓ دانش‌آموزان پس از اطلاع از نوع مو و پوست خود و متناسب با آن شامپو، کرم و... را تهیه کرده و گزارش آن را در کلاس ارائه دهند.
- ✓ مربیان عزیز براساس موارد عنوان شده در مبحث آراستگی ظاهر، یک سیاهه‌ی رفتار برای دانش‌آموزان تهیه نمایند و از آنان بخواهند به خود امتیاز دهند.

توصیه‌های آموزشی به مربیان گرامی

- ◆ نسبت به وضعیت ظاهری دانش‌آموزان حساس بوده و با بررسی ویژگی‌های آنان این حساسیت را به دانش‌آموزان نیز انتقال دهند.
- ◆ در رابطه با ظاهر مرتب دانش‌آموزان آنان را تشویق نمایند.
- ◆ علاوه بر آموزش موارد ذکر شده این بخش دانش‌آموزان را در رابطه با آراستگی وضعیت ظاهرشان راهنمایی کنند.
- ◆ دانش‌آموزان را تشویق نمایند که وضعیت ظاهری خود را بررسی کنند و در مورد خود اظهار نظر نمایند و براساس آن به مرتب نمودن خود اقدام نمایند. این امر را با ظرافت خاصی اعمال نمایند تا این که دانش‌آموزان با وجود نقص ظاهری اعتماد به نفس خود را از دست ندهند.
- ◆ به نقاط مثبت ظاهر آنان نیز توجه نموده و این حس را در دانش‌آموزان تقویت نمایند.
- ◆ از طریق ارتباط با خانواده‌ی این دانش‌آموزان آنان را نیز در این زمینه راهنمایی کرده تا موجبات رسیدگی به وضعیت ظاهری و بهداشت فردی را برای فرزندان خود فراهم آورند.
- ◆ برای تشخیص نوع پوست و موی سر حتماً با پزشک متخصص مشورت شود.

فصل ششم

تعمیر لباس

مربیان گرامی هدف از این فصل آموزش تعمیر لباس به دانش آموزان می‌باشد و انتظار می‌رود در پایان مهارت‌های زیر را کسب نمایند.

- * درزهای شکافته در لباس را به صورت صحیح بدوزند.
- * برای بخیه کردن درز لباس از نخ هم رنگ لباس استفاده کنند.
- * لباس پاره شده را رفو یا وصله کنند.
- * نخ کش شدن لباس را برطرف نمایند.
- * برای جلوگیری از ریش ریش شدن قسمت‌های ظریف لباس از روش‌های مناسب استفاده نمایند.
- * در صورت خراب شدن زیپ لباس مشکل را تشخیص داده و برای برطرف نمودن آن از روش مناسب استفاده کنند.
- * اشکالات مربوط به دکمه و جا دکمه را تشخیص داده و برای برطرف نمودن آن از روش‌های مناسب استفاده کنند.

نکاتی در مورد تعمیرات لباس

انسان موجودی اجتماعی است و مجبور است برای زندگی در اجتماع، مطابق هنجارهای جامعه رفتار کند. این امر موجب می‌شود که او مورد پذیرش و احترام دیگران واقع شود. بخشی از این هنجارها به رعایت نکاتی در مورد استقلال و خودکفایی افراد مربوط می‌شود. برای رسیدن به این استقلال نیاز است مهارت‌هایی را کسب نماید به طور مثال، خانه داری یکی از مهارت‌های مذکور می‌باشد.

خانه‌داری دارای نکات بسیار مهمی است و بخشی از نکات خانه‌داری مربوط به خیاطی، دوخت و دوز و تعمیر لباس است.

خیاطی هنری است که علاوه بر زیبایی، نیاز به پوشش انسان را برطرف می‌کند. انواع تولیدی‌ها و خیاطی‌های زنانه و مردانه برای پاسخگویی به این نیاز به وجود آمده‌اند. اما همواره نکات ظریف و کوچکی در این زمینه وجود دارد که هر کسی باید اطلاعات مختصری از آن داشته باشد، تا بتواند نیازهای خود را در این زمینه برطرف کند.

در ضرورت انجام این مهارت دختر یا پسر بودن فرقی نمی‌کند. بلکه هر دو باید سعی کنند این مهارت‌ها را کسب کنند.

به این منظور رعایت نکات زیر ضروری است:

- گاهی درز بعضی از لباس‌ها شکافته می‌شود. بنابراین بهتر است هرچه سریع‌تر برای دوختن درز با استفاده از چرخ خیاطی یا بخیه کردن با نخ هم‌رنگ اقدام شود.
- در صورتی که قسمت کوچکی از لباس قابل استفاده، پاره شود، می‌توان از رفو کردن یا وصله‌های مختلف و هماهنگ با لباس استفاده نمود.
- بعضی از لباس‌ها ممکن است نخ کش شود. برای رفع آن می‌توان به نرمی با انگشتان، کشیدگی نخ را برطرف نموده تا پاره نشود.
- برای رفع ریش ریش شدن قسمت‌های ظریف لباس باید از راه‌های مناسب اقدام نمود. مانند تو گذاشتن، سوزاندن با هویه و...
- پارگی جوراب‌ها باید دوخته شود.

گاهی زیپ لباس‌ها خراب می‌شود. این خرابی ممکن است در رابطه با :

- الف) زیپانه زیپ باشد، در این صورت باید زیپانه عوض شود.
- ب) بست زیپ آسیب دیده باشد، در این صورت می‌توان با کمک نخ بادوام و چند کوک محکم آن را تعمیر کرد.
- ج) اگر قسمتی از دوخت زیپ شکافته شده باشد، در این صورت باید با چند بخیه آن را محکم کرد.
- د) اگر زیپ خراب و غیرقابل تعمیر باشد، باید تعویض شود.
- ه) دکمه‌ها یا قزن‌های شل شده، کنده شده یا شکسته را باید تعویض و یا با نخ هم‌رنگ دوباره دوخته شود.
- و) برخی اوقات جا دکمه‌ها بعد از مدتی، گشاد شده و دکمه‌ها مرتباً باز می‌شود. برای برطرف نمودن این مشکل می‌توان، دو طرف جا دکمه را به وسیله‌ی نخ هم‌رنگ و چند کوک محکم نمود.
- ز) گاهی دکمه‌های لباس فاصله‌ی زیادی از هم دارند و باعث می‌شود بدن یا لباس زیر مشخص شود. برای رفع آن می‌توان به روش‌های زیر عمل کرد :
 - دوختن دکمه‌های غیبی (قابلمه ای) در بین فواصل دکمه‌های اصلی
 - جابه‌جا کردن دکمه‌های لباس (به طرف داخل لباس)
 - بهتر است تعدادی دکمه در اندازه‌ها، مدل و رنگ‌های مختلف در خانه ذخیره داشته باشید. در صورت لزوم می‌توان از دکمه‌های لباس کهنه استفاده نمود.

وجود پارگی در لباس، دکمه‌های جافتاده، زیپ‌های معیوب و ... در لباس‌هایی که هنوز قابل استفاده است ظاهری نازیبا به انسان می‌دهد.

✓ کليه دوخت و دوزهای مربوط به این درس باید عملاً آموزش داده شود، بنابراین دانش‌آموزان با نظارت مربی کليه دوخت و دوزها و تعمیرات لباس خود را در مدرسه انجام دهند.

توصیه‌های آموزشی به مربیان گرامی

- ◆ دقت شود که دانش‌آموزان تعمیر لباس را به صورت عملی انجام دهند.
- ◆ توجه کنند که دانش‌آموزان در هنگام استفاده از وسایل دوخت و دوز نکات ایمنی را رعایت کنند.
- ◆ به دانش‌آموزان تذکر دهند تا از شوخی‌های نابجا پرهیز کنند.
- ◆ از والدین خواسته شود که در منزل تعمیرات لباس دانش‌آموز به خودش محول شود.

فصل هفتم

ایمنی و بهداشت

مربیان گرامی هدف از این فصل آموزش ایمنی و بهداشت به دانش آموزان است و انتظار می‌رود در پایان مهارت‌های زیر را کسب نمایند.

- * در هنگام کار با انواع وسایل برقی به نکات ایمنی توجه کنند.
- * به درپوش داشتن پریزها توجه کنند.
- * هنگام شستشو از مرطوب شدن وسایل برقی و پریزها جلوگیری کنند.
- * هنگام استفاده از وسایل برقی دستورالعمل مربوط به آن را مطالعه نمایند.
- * مواد سمی را دور از دسترس کودکان قرار دهند و روی آن برچسب بچسبانند.
- * برچسب مواد سمی، بهداشتی و تمیز کننده‌ها را به دقت بخوانند.
- * داروها را در محلی مخصوص و دور از دسترس کودکان قرار دهند.
- بدون تجویز پزشک دارو مصرف نکنند.

نکاتی در مورد ایمنی و بهداشت

با پیشرفت علم و تکنولوژی، وسایل مختلفی در اختیار انسان قرار گرفته است که موجب آسان شدن کارها می‌شود. ولی در عین حال خطراتی را هم در پی دارد. در منزل نیز به جهت استفاده از اینگونه وسایل خطراتی ممکن است پیش آید که با آگاهی از برخی نکات مهم ایمنی و رعایت آن‌ها می‌توان از بروز این گونه خطرات جلوگیری کرد. آموزش این نکات به دانش‌آموزان با نیازهای ویژه از اهمیت به‌سزایی برخوردار است لذا باید دقت شود که حتماً این موارد را رعایت نمایند.

برای پیشگیری از خطراتی نظیر برق گرفتگی، انواع مسمومیت‌ها، سوختگی، جراحت و... به نکات زیر توجه کنید :

برق گرفتگی

پیشگیری از خطرات برق گرفتگی

- تهیه محافظ برای کلیه ی پریزها
- پرهیز از دست‌کاری پریز برق و مرطوب کردن آن
- جلوگیری از بازی کودکان با پریز و وسایل برقی
- کنترل سیم و وسایل برقی از نظر سالم بودن، اتصالی، پارگی و...
- قطع جریان برق در لوازم برقی هنگام خرابی، اتصالی و...
- عدم استفاده از وسایل برقی خراب، تا زمانی که تعمیر شوند.
- خودداری از شستن و مرطوب کردن وسایل برقی مخصوصاً هنگام اتصال به برق
- استفاده از فازمتر برای تشخیص اتصال بدنه
- مطالعه دستورالعمل‌های وسایل برقی و اجرای آن

همیشه به خاطر داشته باشید پیشگیری بهتر از درمان است.

مسمومیت‌ها

عدم رعایت بهداشت و نظافت در استفاده و نگهداری از مواد غذایی و... می‌تواند خطر مسمومیت داشته باشد و برای پیشگیری از آن دقت و توجه به موارد زیر لازم و ضروری است :

- استفاده از خوراکی‌های تازه، میوه، سبزیجات و خوراکی‌های خانگی
 - شستشوی صحیح و ضدعفونی کردن دست‌ها، ظروف و مواد غذایی قبل از مصرف
 - خودداری از مصرف غذاهای مانده و بیات
 - توجه به تاریخ مصرف و انقضاء مواد غذایی بسته‌بندی شده با توجه به دستورالعمل
 - رعایت اعتدال در مصرف مواد غذایی مختلف برای جلوگیری از ناراحتی‌های گوارشی
- دستگاه گوارش
- نگهداری مواد سمی در ظروف مخصوص درب دار و با برچسب‌های بزرگ و مشخص و قراردادن آن‌ها دور از دسترس کودکان
 - نگهداری داروها در محل‌های مخصوص و دور از دسترس کودکان
 - پرهیز و خود داری از مصرف داروها بدون مشورت با پزشک

هنگام مسمومیت‌ها در اسرع وقت به پزشک مراجعه نمایید.

هنگام بروز مشکل یا حادثه می‌توان با مراکز زیر تماس گرفت :

۱۹۴

- گاز

۱۱۵

- اورژانس

۱۹۵

- برق

۱۲۵

- آتش‌نشانی

فَعَالِيَّتْ هَايِ پِيشْنَهَادِي

- ✓ دانش‌آموزان با نظارت مربی خود وسایل برقی موجود در مدرسه را با حفظ رعایت نکات ایمنی بررسی نموده و مشکلات را به مسئولین آموزشگاه گزارش دهند.
- ✓ دانش‌آموزان با نظارت مربی خود یک نمایش در مورد مسمومیت اجرا نمایند.
- ✓ دانش‌آموزان با کمک والدین خود برای مواد شیمیایی و داروهای منزل خود برچسب تهیه کرده و جای مخصوص و مناسبی برای آنها در نظر بگیرند.

توصیه‌های آموزشی به مربیان گرامی

- ◆ توجه داشته باشند که دانش‌آموزان در هنگام کار نکات ایمنی را رعایت کنند.
- ◆ در صورت مشاهده‌ی عدم رعایت نکات ایمنی به دانش‌آموزان تذکرات لازم را بدهند.
- ◆ کلیه‌ی نکات ایمنی مطرح شده در این فصل را به صورت عملی به دانش‌آموزان نشان دهند و با توجه به اهمیت موضوع ایمنی، مربیان عزیز به گونه‌ای آموزش دهند که دانش‌آموزان ملزم باشند نکات ایمنی را در هر موقعیت و مکانی رعایت کنند.
- ◆ با انتقال مطالب این درس به والدین، همکاری آنان را جهت تمرین و تکرار درس جلب نمایند.

فصل هشتم

مراقبت از گل و گیاه

مربی‌ان گرامی هدف از این فصل آموزش مراقبت از گل و گیاه به دانش‌آموزان می‌باشد و انتظار می‌رود در پایان مهارت‌های زیر را کسب نمایند.

***عوامل مهم برای رشد گیاهان را نام ببرند.**

***با تهیه‌ی یک نوع گیاه و اطلاع از نیاز آن به نور، آن را در محل مناسبی در کلاس قرار دهند.**

***با تهیه‌ی یک نوع گیاه و اطلاع از نیاز آن به دما، آن را در محل مناسبی در کلاس قرار دهند.**

***با تهیه‌ی یک نوع گیاه و اطلاع از میزان نیاز آن به آب، آن را آبیاری کنند.**

***با انتخاب یک گیاه خاک و کود مناسب برای آن تهیه کنند.**

نگاتی در مورد گیاهان

گیاهان درشادابی و زیبا سازی محیط زندگی انسان تأثیر فراوانی دارند. با گذشت زمان و مشکلات زندگی ماشینی، استفاده از گیاهان برای تنوع بخشیدن و ایجاد آرامش روح و روان، اهمیت بیشتری پیدا کرده است. با تغییر و تحولاتی که در نحوه‌ی ساخت منازل و ساختمان‌ها به وجود آمده است، اکثر مردم به پرورش گیاهان در منازل تمایل و علاقه‌ی خاصی پیدا کرده‌اند و برای تزئین و آرامش محیط خود از آن‌ها استفاده می‌کنند. بنابراین لازم است نیاز گیاهان را بدانند و در مورد نگهداری از آن‌ها، اطلاعاتی کسب کنند.

شرایط زیست گیاهان :

مهم‌ترین عواملی که در زندگی گیاهان مؤثر بوده و رشد و نمو آن‌ها را امکان پذیر می‌سازد، عبارتند از: نور، دما، آب، خاک، کود.

نور:

به طور کلی نور مستقیم خورشید (آفتاب) برای اکثر گیاهان داخل منازل مضر است ولی در عین حال، همه‌ی این نوع گیاهان به یک اندازه به نور احتیاج ندارند و از این نظر می‌توان آن‌ها را به سه دسته تقسیم کرد:

الف) گیاهانی که به نور زیاد احتیاج دارند.

در زمستان این نوع گیاهان را باید در محلی کاملاً نورگیر یعنی مقابل پنجره‌های رو به آفتاب و بدون پرده قرارداد تا بتوانند حداکثر استفاده از نور را ببرند.

در تابستان شدت نور زیاد در این مکان‌ها ممکن است باعث صدمه زدن به این نوع گیاهان شود. بنابراین می‌توان:

– از پرده‌ی نازک استفاده کرد.

– فاصله‌ی گلدان از پنجره را کمی بیش تر کرد.

– گلدان را در حیات و در سایه دیگر گیاهان قرارداد.

ب) گیاهانی که به نور متوسط احتیاج دارند: این نوع گیاهان را باید مقابل پنجره ای با پرده توری یا در فاصله ۱ تا ۳ متری از پنجره قرارداد.

ج) گیاهانی که به نور کم احتیاج دارند. (سایه دوست): این نوع گیاهان از نور خورشید به

طور غیرمستقیم استفاده می‌کنند. آن‌ها را می‌توان در گوشه‌های حال، سالن ویا در مقابل پنجره با فاصله‌ی بیش از ۳ متر قرارداد.

با توجه به نورگیری مکان‌های مختلف در منزل می‌توان از گیاه متناسب با آن استفاده کرد.

دما: گیاهان در دمای معینی رشد و نمو می‌کنند. این دما برای گیاهان مختلف، متفاوت است. گیاهان را می‌توان از نظر دما به سه دسته تقسیم کرد.

الف) گیاهانی که به هوای خنک نیاز دارند. کمترین دما برای این گیاهان بین ۵-۸ درجه سانتی‌گراد و بیشترین دما بین ۱۶-۱۳ درجه سانتی‌گراد است.

ب) گیاهانی که به هوای معتدل احتیاج دارند. کمترین دما برای این گیاهان بین ۱۱-۱۰ درجه سانتی‌گراد و بیش‌ترین دما بین ۲۱-۱۸ درجه سانتی‌گراد است.

ج) گیاهانی که به هوای گرم احتیاج دارند. کمترین دما برای این گیاهان بین ۱۹-۱۶ درجه سانتی‌گراد و بیش‌ترین دما بین ۲۸-۲۰ درجه سانتی‌گراد است.

آب: یکی از شرایط مهم و لازم برای ادامه‌ی زندگی گیاهان، آبیاری مناسب است. مواد غذایی همراه آب از طریق ریشه جذب گیاه می‌شود. کمبود آب موجب پژمردگی، زرد شدن و ریزش برگ‌های آن می‌شود. آب زیاد هم باعث خفگی و پوسیدگی ریشه می‌شود. بنابراین لازم است در دفعات آبیاری و مقدار آن دقت لازم به عمل آید.

دفعات آبیاری: نیاز گیاهان به آب متفاوت است و بستگی به نوع گیاه، درجه حرارت، شدت نور و رطوبت محیط دارد.

تعیین زمان آبیاری گلدان به آسانی ممکن نیست ولی از روی خاک و لمس کردن آن می‌توان زمان آبیاری را تا حدی مشخص کرد. مثلاً وقتی سطح خاک، تیره باشد و در اثر تماس انگشتان، رطوبت خاک احساس شود، معلوم می‌شود که در اطراف ریشه‌ها هنوز آب به اندازه‌ی کافی وجود دارد و به آبیاری نیازی نیست. ولی وقتی سطح خاک خشک و رنگ آن روشن است باید گلدان را آبیاری کرد.

گیاهانی که در منزل پرورش داده می‌شوند را می‌توان از نظر احتیاجات آبی به سه دسته تقسیم کرد:

الف) گیاهانی که به آب زیاد احتیاج دارند، بنابراین باید خاک گلدان آن‌ها همیشه مرطوب باشند و به محض خشک شدن سطح خاک باید دوباره آن‌ها را آبیاری کرد.

ب) گیاهانی که به آب کمتری نیاز دارند و خاک گلدان آن‌ها باید نسبتاً مرطوب باشد. خاک این گونه گلدان‌ها می‌تواند برای مدّت کوتاهی خشک بماند ولی این مدّت نباید خیلی زیاد باشد.

ج) گیاهانی که به آب کمی احتیاج دارند و نسبت به خشکی مقاوم هستند و آبیاری باید پس از خشک شدن کامل خاک صورت بگیرد و اگر آبیاری مدّتی به تعویق افتاد به گیاه صدمه نمی‌زند.

در گیاهانی که نیاز به آب زیاد دارند، آبیاری پس از تشنگی گیاه موجب ریزش برگ‌ها می‌شود.

خاک: بهترین خاک برای گلدان مخلوطی از خاک برگ، خاک باغچه و ماسه است که نسبت هر یک از آن‌ها برحسب نوع گیاه فرق می‌کند. بهتر است در این مورد با فردی متخصص مشورت کنید.

کود: گیاهان برای ادامه زندگی و رشد و نمو به مواد مختلف احتیاج دارند ولی خاک همه‌ی مواد لازم برای رشد گیاه را ندارد، بنابراین لازم است با کوددادن خاک را تقویت کرد. بهتر است برای انتخاب نوع و مقدار کود با فردی متخصص مشورت شود.

برای جلوگیری از سفت و نفوذناپذیر شدن خاک لازم است هر چند وقت یک بار سطح خاک گلدان را سیخ زد تا خاک متخلخل شده و آب، مواد و هوا بتواند در آن نفوذ کند.

فصلت‌های پیشنهادی

✓ دانش‌آموزان همراه مربی خود از مراکز فروش و نگه‌داری گل و گیاه بازدید کرده و چند نوع گیاه برای کلاس خود خریداری کنند.

✓ مربیان گرامی سه نوع گیاه تهیه کرده و دانش‌آموزان را به سه گروه تقسیم کنید و مسئولیت نگه‌داری هر گیاه را به عهده یک گروه قرار دهید. سپس مسئول هر گروه با کمک بقیه اعضا و با توجه به نحوه‌ی نگه‌داری گیاه خود جدول‌های زیر را کامل کنند.

نام گیاه:	
	خاک
	نسبت ماسه
	نسبت خاک برگ
	نسبت خاک باغچه

نام گیاه:			
زیاد	متوسط	کم	میزان نیاز عوامل مؤثر
			نور
			دما
			آبیاری

نام گیاه:	
	نوع کود
	مقدار کود

توصیه‌های آموزشی به مربیان گرامی

◆ حتی‌الامکان چند نوع گیاه با ویژگی‌های متفاوت در مدرسه نگهداری شود و با توجه به نیاز هر یک نکات آموزشی به صورت عملی به دانش‌آموزان ارائه شود. (در رابطه با نور، دما، آب، خاک و کود)

◆ مربیان گرامی برنامه‌ای ترتیب داده و دانش‌آموزان را به مراکز نگهداری و فروش گیاهان ببرند.

◆ در مرکز فروش گل و گیاه مربیان دانش‌آموزان را به چند گروه تقسیم کرده تا هر گروه با انتخاب یک گیاه در رابطه با ویژگی‌های آن تحقیق کرده و پس از ثبت اطلاعات، مطابق آن از گیاهان خود در مدرسه نگهداری کنند.

فهرست بودجه بندی مباحث درس مهارت‌های زندگی در پایه‌ی اول متوسطه حرفه‌ای

مبحث	نیم سال اول	نیم سال دوم
خرید و مواد غذایی	۳ جلسه	۳ جلسه
آشپزی	۹ جلسه	۹ جلسه
نظافت	۶ جلسه	۶ جلسه
آداب پذیرایی	۶ جلسه	—
آراستگی ظاهر	—	۹ جلسه
تعمیر لباس	—	۹ جلسه
ایمنی و بهداشت	۹ جلسه	—
مراقبت از گل و گیاه	۳ جلسه	—

تذکر :

- مدت زمان هر جلسه ۴۵ دقیقه است.
- هر ۳ جلسه به صورت متوالی در یک روز برنامه‌ریزی و اجرا شود.
- مربیان عزیز با توجه به بودجه بندی، برنامه‌ی سالانه‌ی خود را تنظیم نمایند.