

ملف نشاط النادي الفني بقسم  
التربية الاسرية

للعام الجامعي 1437-1438 هـ

إعداد

رئيسة النادي الفني

أ. د / هدى كيره

# محتويات الملف

- النادي الفني :الرؤية والرسالة والهيكل التنظيمي.
- الهيكل التنظيمي لنادى النشاط الفني بقسم التربية الاسرية
- معايير المادة العلمية في إعداد الحقيبة التدريبية.
- الميزانية المقترحة لأنشطة النادي الفني في العام الجامعي 1437-1438 هـ
- أسماء المشاركات من أعضاء هيئة التدريس في أنشطة النادي الفني لقسم التربية الأسرية للعام الجامعي 1437 - 1438 هـ
- دورة تدريبية بعنوان "طرق استخدام بعض الاجهزة الطبية "
- دورة تدريبية بعنوان " تنفيذ الكورساج الأساسي"
- دورة تدريبية بعنوان " طريقة تفصيل البنطلون الحريمي"
- دورة تدريبية بعنوان " فن طباعة المنسوجات "
- دورة تدريبية بعنوان " تخطيط الوجبات الغذائية "
- نقاط القوة والضعف ومقترحات التحسين.
- الميزانية الفعلية المنصرفة للعام الجامعي 1437- 1438 هـ
- الفواتير المنصرفة على ميزانية النادي الفني للعام الجامعي 1437 - 1438 هـ

# النّادي الفنّي

## الرؤية

الريادة في الابداع الفني والتميز وأن تكون لنا بصمتنا المؤثرة والتي تقوم على أساس التفاعل والمشاركة بين الطالبات لخدمة المجتمع وتنميته وفق ثوابت الدين والمجتمع.

## الرسالة

تنمية القدرات الابداعية المبنية على المعرفة العلمية والارتقاء بمستوى التذوق الفني لدى الطالبة، وابتكار أساليب فنية وطرق أداء متميزة من خلال التفاعل والتواصل مع البيئة .

# الأهداف

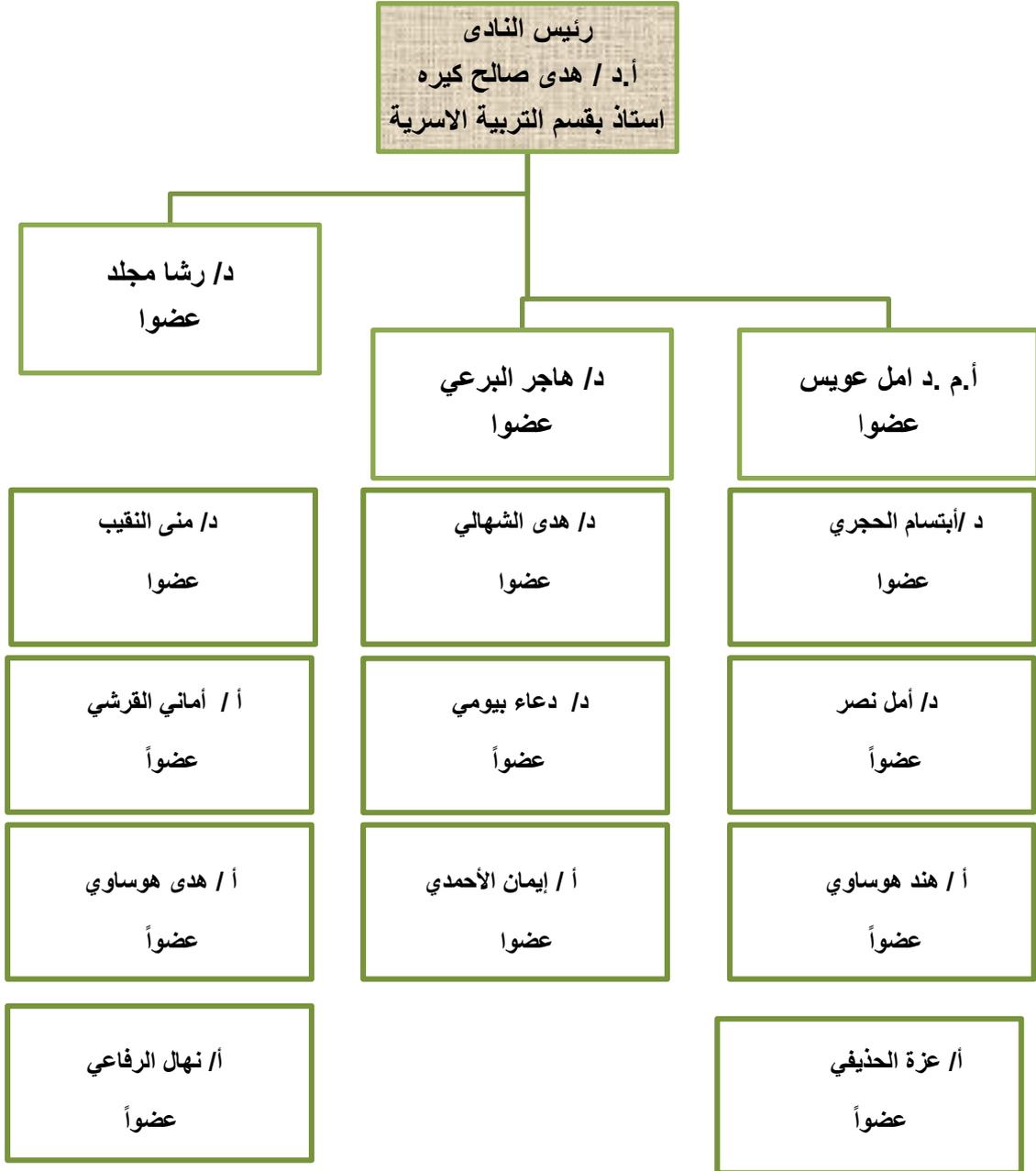
- 1- تنمية وتطوير قدرات ومهارات الطالبة علميا وفنيا للتمتع بالقدرة علي الابتكار والابداع في مجالات الحياة المختلفة .
- 2- تمكين الطالبات من الحصول علي أعلي مستوى من الاعداد والخبرات لتلبية حاجات سوق العمل.
- 3- ابتكار اساليب فنية وطرق أداء متميزة من خلال التفاعل والتكامل والتواصل مع البيئة .
- 4- تحفيز الابداع والطموح في التفكير والاداء .
- 5- تعزيز دور الفن في خدمة المجتمع.
- 6- صقل القدرات الفنية وفتح آفاق المعرفة اللازمة.
- 7- دمج التكنولوجيا والتقنيات الحديثة في مجال الفنون والاشغال اليدوية
- 8- العمل بروح الفريق وشغل أوقات الفراغ بكل ما هو مفيد.
- 9- التعلم من خلال التطبيق العملي والمنافسة.
- 10- الأخذبأساليبالسلامة أثناء العمل والمحافظة على النظافة
- 11- التعرف بوظائف القيم الفنية والتشكيلية للعمل الفني .
- 12- تنمية التفكير الفني من حيث التأمل والتركيز ورؤية العمل بشكل

صحيح

# القيم

- 1- تنمية الثقافة البصرية للفرد والمجتمع.
- 2- استغلال الخامات المختلفة نفعياً وجمالياً.
- 3- تقدير العمل اليدوي ومن يقومون به.
- 4- الارتقاء بالذوق العام للفرد والمجتمع.
- 5- إضفاء لمسة جمالية تتناسب مع التطور العمراني الذي تعيشه المملكة العربية السعودية.
- 6- بناء الثقة بالنفس .

الهيكل التنظيمي لنادي النشاط الفني  
بقسم التربية الاسرية



معايير المادة العلمية في إعداد الحقيبة التدريبية

## معايير المادة العلمية ( المحتوى ) في إعداد الحقيبة التدريبية

- 1- أن تكتب بلغة سليمة خالية من الأخطاء المطبعية والنحوية واللغوية وبأسلوب سهل.
- 2 - أن تتناسب المادة العلمية مع مستويات المتدربين وتراعي مبادئ التعلم كالتدرج والإجمال .... إلخ.
- 3 - أن ترتبط المادة العلمية بأهداف الحقيبة التدريبية والمحاور الرئيسية للنشاط التدريبي.
- 4 - أن توضع مقدمة للمادة العلمية يستعرض بها الأهداف والمحتويات التي سيتم الحديث عنها في الحقيبة وتوزيع الوقت حسب إجمالي الساعات التدريبية.
- 5 - أن تكون لها خاتمة توضح بها خلاصات أو نتائج دراسات ما.
- 6 - أن يراعى في كتابة المادة العلمية، علامات الترقيم كالفواصل والنقاط ... إلخ.
- 7 - أن تصاحب المادة العلمية بعض الرسوم التوضيحية لتسهيل فهمها.
- 8 - أن يوضع تصميم للغلاف بحيث يحتوي على عنوان النشاط التدريبي وشعار الجامعة.

أسماء المشاركات من أعضاء هيئة التدريس في أنشطة النادي  
الفني

بقسم التربية الأسرية

للعام الجامعي 1437 - 1438 هـ

أسماء المشاركات فى أنشطة الناديالهنى بقسم التربىة الأسرىة للعام الجامعى

1437 / 1438 هـ

م	اسم الفعالية	اسماء المشاركات بها	أهدافها	تاريخها
1	طرق استخدام بعض الاجهزة الطبية	د /منى النقىب	التثقىف	1438/2/3هـ
2	تنفذى الكورساج الأساسى	د /ابتسام الحجرى	الابتكار	1438/2/7هـ
3	طرىقة تفصىل البنطلون الحرىمى	د /أمل نصر	الابتكار	1438/3/12هـ
4	فن طباعة المنسوجات	أ. د / هدى كىره	الابتكار	1438/3/15هـ
5	تخطىط الوجبات الغذانىة	أ / هند هوساوى	التثقىف	1438/7/28هـ
رئىسة الأنشطة أ. د / هدى كىره				

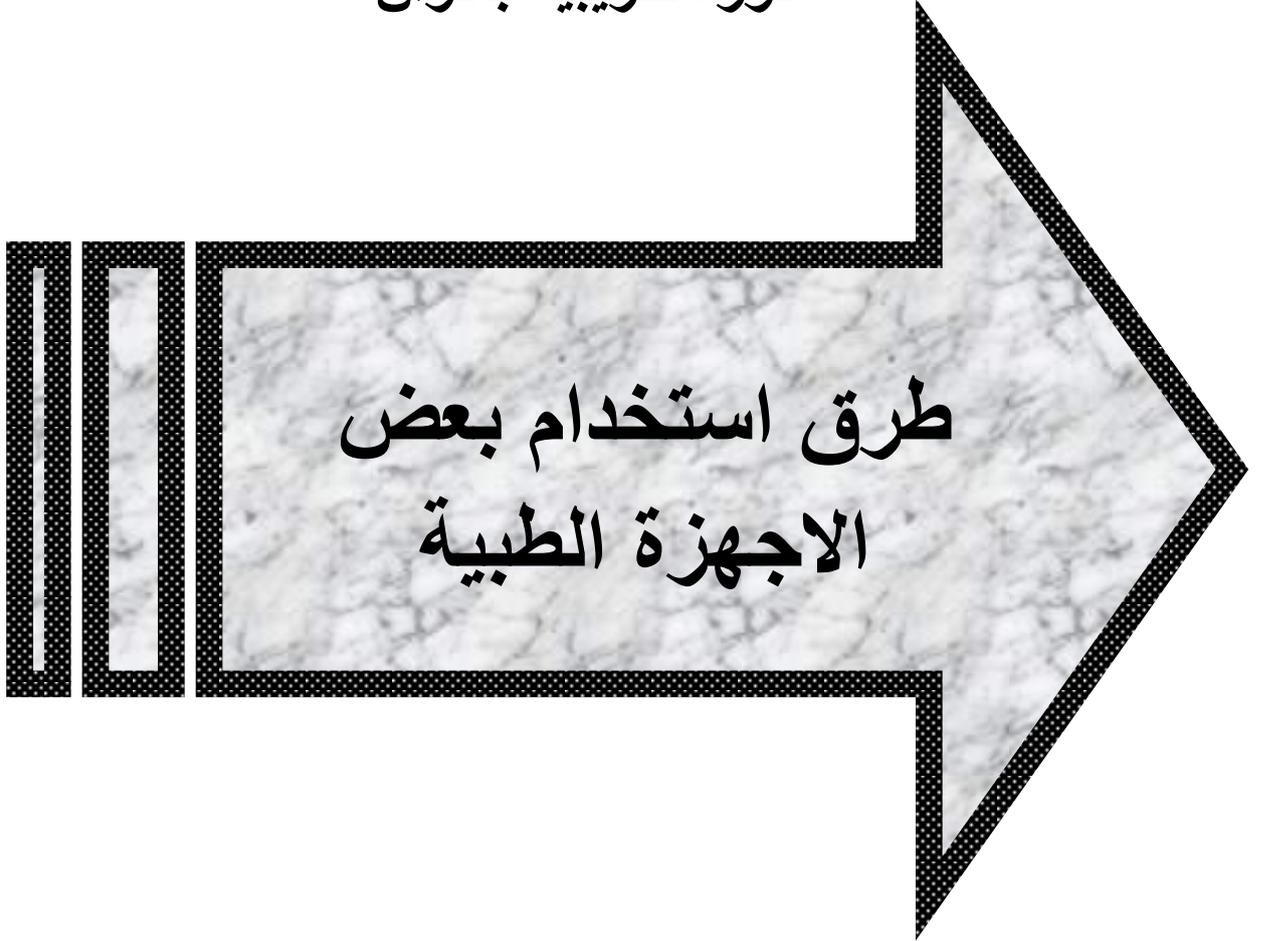
الميزانية المقترحة لأنشطة النادي الفني في

للعام الجامعي 1437-1438هـ

الميزانية المقترحة لأنشطة النادي الفني فيالعام الجامعي 1437-1438هـ

م	اسم الفعالية	اسماء المشاركات بها	أهدافها	الميزانية المقترحة
1	طرق استخدام بعض الاجهزة الطبية	د /منى النقيب	التثقيف	100 ريال
2	تنفيذ الكورساج الأساسي	د /ابتسام الحجري	الابتكار	400 ريال
3	طريقة تفصيل البنطلون الحريمي	د /أمل نصر	الابتكار	300 ريال
4	فن طباعة المنسوجات	أ. د / هدى كيره	الابتكار	100 ريال
5	تخطيط الوجبات الغذائية	أ / هند هوساوي	التثقيف	—
المجموع				900 ريال
<p>رئيسة الأنشطة أ. د / هدى كيره</p>				

دورة تدريبية بعنوان



إعداد

د / منى النقيب

# إعلان هام

يعلن النادي الفني بقسم التربية الأسرية بالكلية  
عن عقد تدريب

( طرق استخدام بعض الأجهزة الطبية )

وذلك يوم الخميس الساعة الحادية عشر  
صباحاً الموافق 3 / 2 / 1438 هـ بساحة  
الورش

القائم بالتدريب د / منى النقيب

الأستاذ المساعد بقسم التربية الأسرية

رئيسة القسم  
أ.م.د. أمل عويس

رئيسة الأنشطة  
أ / غدير المحمادي

رئيسة النادي الفني  
أ.د / هدى كيره

## طرق استخدام بعض الأجهزة الطبية

لقد أصبحت الأجهزة الطبية المنزلية من متطلبات الحياة الضرورية والتي لا بد أن تقتنيها كل أسرة، كونها تساعد أفراد الأسرة على أخذ فكرة وقائية تحذيرية حول بعض الأمراض الشائعة في عصرنا هذا والتي أصبحت ملازمة للإنسان كمرض الضغط والسكري.

ونجد أن الأجهزة الطبية لم تقتصر في وجودها على المستشفيات والعيادات بل اقتحمت بقوة إطار الأسرة. وقد لمست مدى انتشار الثقافة الصحية بين أفراد الأسرة والأمهات على وجه الخصوص، من خلال معرفتهن بكافة التفاصيل الدقيقة حول بعض النظم التشغيلية ودراية تامة بنوعية الأجهزة ومدى ما تحققة من نتيجة إيجابية، فلا خوف ابداً على هذه الأسرة التي تدرك أهمية الوقاية والمتابعة الدورية للحالات الحرجة للحد من تفاقم المرض والسيطرة عليه.

لقد دفع التطور التكنولوجي الهائل في شتى مجالات الحياة، العديد من الشركات العالمية إلى التنافس فيما بينها من أجل تقديم كل ما هو جديد ومتطور من الأجهزة الطبية التي تتميز بالدقة والسرعة في الأداء، والسهولة في الاستخدام، شأنها شأن الأجهزة الإلكترونية الأخرى... فأصبح في متناول الأفراد كم هائل من الأدوات الطبية التي توفر عليهم عناء التوجه إلى العيادات والمستشفيات فقط لإجراء فحص أو اختبار معين

### الأجهزة الضرورية

لو حصرنا الأجهزة الطبية المنزلية الفردية والتي يجب أن تكون متوفرة إلى جانب صندوق الإسعافات الأولية لوجدنا أنها تختلف من أسرة إلى أخرى، فالأمر يتوقف أساساً حول متطلبات الأسرة والحالات المرضية التي تعاني منها، فما تحتاجه أسرة ما قد لا تستفيد منه الأسر الأخرى، ولكن من الناحية الوقائية فيفضل أن تقتنيها كل أسرة

## ميزان الحرارة

توجد في الأسواق أنواع مختلفة من موازين الحرارة تتفاوت من حيث سرعة القراءة وطريقة أخذ الحرارة، فمنها ما تأخذ دقيقة كاملة وأخرى تأخذ ثانية واحدة، ومن أنواع هذه الموازين:

- ميزان حرارة الأذن الرقمي: يوضع في الأذن ويقاس به حرارة طبلة الأذن وهو مناسب للأطفال الكبار ويتميز هذا الجهاز بالدقة والسرعة وسهولة الاستخدام.

- ميزان الحرارة الرقمي: وهو أيضاً سهل الاستخدام بحيث تقاس به الحرارة من خلال وضعه في الفم أو الإبط، وهناك أنواع تعطي القراءة في دقيقة وأنواع أخرى تعطي القراءة في ثانية واحدة وهي الأحدث. وتؤخذ درجة الحرارة عن طريق وضع الجهاز على الجبهة وهي تناسب الأطفال بشكل كبير فلا ينزعجون منها كونها سريعة ومريحة.

- ميزان حراري على هيئة المصاصة: وهي تناسب الأطفال الصغار ويتأقلمون معها بشكل سريع ولا ينزعجون منها البتة، ويمكن أخذ الحرارة حتى عند نوم الطفل إلا أنها تأخذ وقتاً طويلاً إلى أن تعطي نتيجة الحرارة. هذا فيما يتعلق بموازين الحرارة التي تعتمد على النظام الرقمي وهو السائد الآن في الأسواق ويفضل استخدامه بدلاً من النظام العادي الزئبقي



## جهاز قياس ضغط الدم

باتت أمراض ضغط الدم منتشرة بشكل ملفت وسريع في عصرنا الحديث حتى إن الفرد قد يجهل إصابته بالمرض إلا عندما يشكو من الشعور بالصداع والتعب والإعياء والدوخة فيقوم بعمل بعض التحاليل فيكتشف عندها أنه مصاب به، ولهذا أصبح من الضروري جداً إجراء قياس ضغط الدم بشكل منتظم، ونتيجة لتوفر أجهزة الضغط الرقمية أصبح من السهل جداً على الأفراد استخدام جهاز قياس الضغط وحمله معهم أينما توجهوا نظراً لصغر حجمه وخفته. ولقد تعددت أنواع جهاز الضغط وفقاً لشكله وطريقة استخدامه، فمنها ما يوضع على معصم اليد ومنها ما يأخذ قياس مستوى الضغط عن طريق وضعه على الذراع، وقد حدثت عملية استخدام الأجهزة الرقمية من الأخطاء التي قد تحدث عند قياس الضغط بالوسائل العادية الأخرى لكن وقبل الشروع في قياس مستوى ضغط الدم هناك إرشادات يجب أن يلتزم بها المريض حتى تكون نتيجة القراءة صحيحة.

1 - أن يتوقف عن التدخين وعن شرب المنبهات قبل الشروع في قياس ضغطه مدة لا تقل عن عشر دقائق.

2 - الجلوس على الكرسي والاسترخاء جسدياً وذهنياً، وعدم لف الساقين على بعضهما والتوقف عن الكلام ووضع الذراع على مستوى القلب وإسناد الذراع والظهر جيداً، ومن الأفضل وضع جهاز الضغط على اليد اليسرى كونها أقرب إلى القلب



### جهاز قياس مستوى السكر في الدم

إن وجود جهاز التحليل المنزلي لقياس نسبة السكر بالدم يعتبر أفضل ما توصلت إليه

التقنية الحديثة لخدمة مرضى السكري الذين لم تكن لديهم وسيلة ليتعرفوا بها على نسبة السكر في دمهم إلا من خلال سحب الدم من الوريد الذي يسبب لهم الألم في أحيان كثيرة.

وهناك عدة شروط طبية يجب أن يتقيد بها مريض السكري لحظة قيامه بقياس مستوى السكر في دمه حتى تكون النتيجة صحيحة، منها: أن يعرف المريض الأوقات المطلوبة منه لقياس نسبة السكر في دمه، ونسبة السكر المطلوب منه الوصول إليها قبل الأكل وبعده، ويجب ان يكون المريض على علم بأن معدلات سكر الدم المطلوب منه تختلف من شخص لآخر.

وهناك بعض العوامل التي قد تؤثر سلباً في دقة التحاليل المنزلية بالنسبة لمرضى السكري منها: الانخفاض أو الارتفاع الشديد في نسبة السكر، والارتفاع الشديد في نسبة الدهون الثلاثية بالدم، وانخفاض ضغط الدم دون المعدل الطبيعي، والارتفاع الشديد في درجة الحرارة الخارجية



### جهاز قياس التنفس

يحتاج الذين يعانون من أزمة الربو إلى هذا الجهاز لقياس مستوى التنفس من خلال القدرة القصوى لنفخ الهواء لمعرفة أعلى معدل لتدفق الهواء ومدى توسع مسالك الهواء في الرئة، وذلك للتنبؤ بحدة النوبة وقوتها والتصدي لها قبل حدوثها



## جهاز تهدئة آلام المفاصل

يعتبر هذا الجهاز يهدئ أوجاع المفاصل للذين يشكون من آلام مستمرة من جراء يقوم بمهام مطّار الماء الساخن، وهو جهاز (Flexible Heating) البرودة فـجهاز حراري مغلف بقطعة قماش قطنية لها وصلة يمكن التحكم بمستوى الحرارة المطلوبة وتنطفئ تلقائياً بعد 90 دقيقة



دورة تدريبية بعنوان

تنفيذ الكورساج الاساسى

إعداد

د / ابتسام الحجري

# إعلان هام

يعلم النادي الفني بقسم التربية الأسرية بالكلية

عن عقد تدريب

(تنفيذ الكورساج الاساسى)

وذلك يوم الاثنين الساعة العاشرة صباحاً

الموافق 7 / 2 / 1438 هـ بساحة الورش

القائم بالتدريب د / ابتسام الحجري

الأستاذ المساعد بقسم التربية الأسرية

رئيسة القسم

رئيسة الأنشطة

رئيسة النادي الفني

أ.م.د / أمل عويس

أ / غدير المحمادي

أ.د / هدى كيره

# الكورساج الأساسي

مقدم

ة:

الخطاطة هواية جميلة ووسيلة للتميز في الملابس وهاياض طريقة لكسب العيش أو تحسين الدخل .  
الكثير من السيدات يمتدنت تعلم الخياطة ولكن لا يجدن الوقت الكافي أو الطريقة لذلك ، اليوم مستقدم لكم خطاطة  
رسم الكورساج الأساسي .  
الكورساج الأساسي : هو الباترون الأساسي للجزء العلوي من الجسم .

الهدف من

الدورة:

- 1) تعليمهن بعض الصناعات المنزلية بمايلائم بيئتهن ومعتادون الاتجاه المهني حسب البيئات التي تعيش فيها .
- 2) اعطاء الطالبات فكرة واضحة عن ابواب النفاقات المختلفة التي توجهن في حياتهن وكيفية تنصير بها وتوزيعها في كافيها .
- 3) تشجيعهن على العمل المنزلي ، والتدريب على المهارات المختلفة في مضمات حياتهن ورفع مستوي هذه المهارات .
- 4) تعرفهن على الخطاطة بطريقة سهلة لرسم الكورساج الاساسي .

المنوطين

بحضور

الدورة:

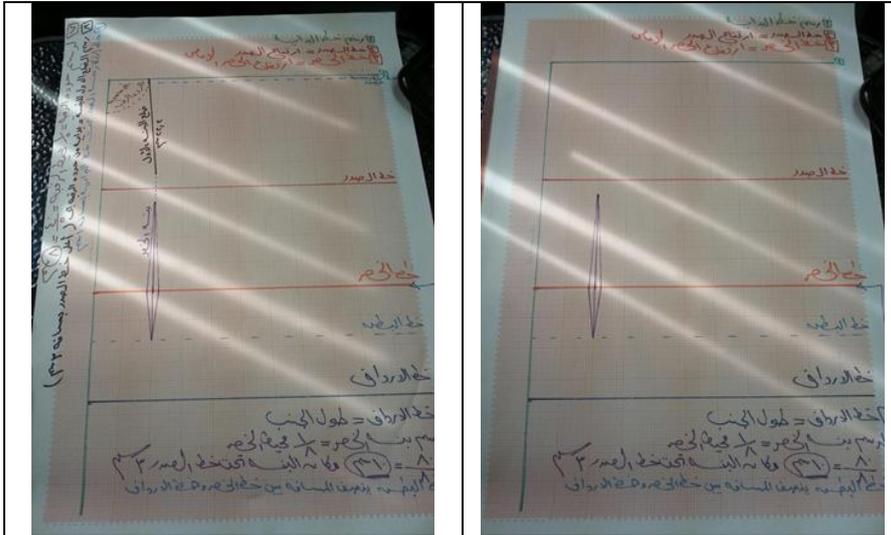
طالبات الفرق الثالثه قسم التربية الأسرية

عدد

40 طالبة

الحضور:

خطوات رسم الكورساج الاساسي





دورة تدريبية بعنوان



إعداد

د / أمل نصر

# إعلان هام

يعلن النادي الفني بقسم التربية الأسرية بالكلية  
عن عقد تدريب

بعنوان :

( طريقة تفصيل البنطلون الحريمي )

وذلك يوم الخميس الساعة العاشرة صباحاً  
الموافق 12 / 3 / 1438 هـ بساحة الورش

القائم بالتدريب د / أمل نصر

الأستاذ المساعد بقسم التربية الأسرية

رئيسة القسم

رئيسة الأنشطة

رئيسة النادي الفني

أ. م. د. / أمل عويس

أ / غدير المحمادي

أ. د / هدى كيره

دورة تدريبية بعنوان

(طريقة رسم البنطلون الحریمی)

اعداد

د/ امل نصر جعفر احمد

استاذ مساعد الكلية الجامعية بالليث

قسم التربية الاسرية

1437-1438هـ

## طريقة رسم البنطلون الحریمی

بنطلون البيجاما يكون فضفاض غير ملتصق بالجسم

نزود على الدوران اكبر حجم من 8 الى 12 سم تقريبا  
اي دوران اكبر حجم =  $100 + 8 = 108$  سم

### رسم الباترون:

نقسم دوران اكبر حجم بعد اضافة الزيادة على اربعة

اي  $108 / 4 = 27$  سم هذا هو عرض الباترون

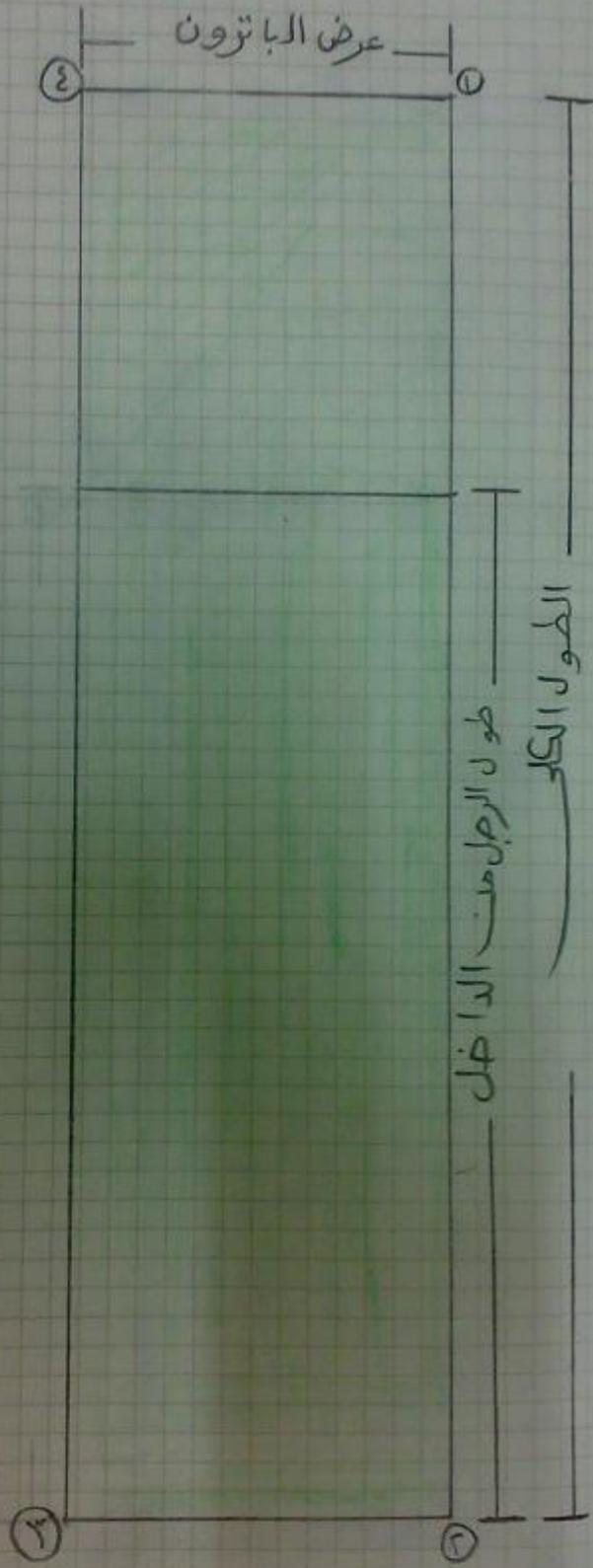
طل البنطلون الكلى = 102

طول الرجل من الداخل = 73

وسع الرجل = 50 سم

نرسم المستطيل (4321) طوله = الطول الكلى للبنطلون وعرضه = عرض الباترون

يقاس اعلى نقطتى (3.2) مسافة طول الرجل من الداخل اي 73 سم ونضع نقطتى (6.5) ثم نصلها بخط افقى



يقاس يسار نقطة (6) على الخط (6.5) مسافة ربع عرض الباترون ونضع نقطة (7)

اي 27 على 4 = 7 سم تقريبا

يقاس اعلى نقطة (6) على الخط (3.4) مسافة ربع عرض الباترون + 2 سم ونضع نقطة (8)

اي 27 على 4 = 7 سم تقريبا نضيف 2 سم اي الناتج = 9 سم

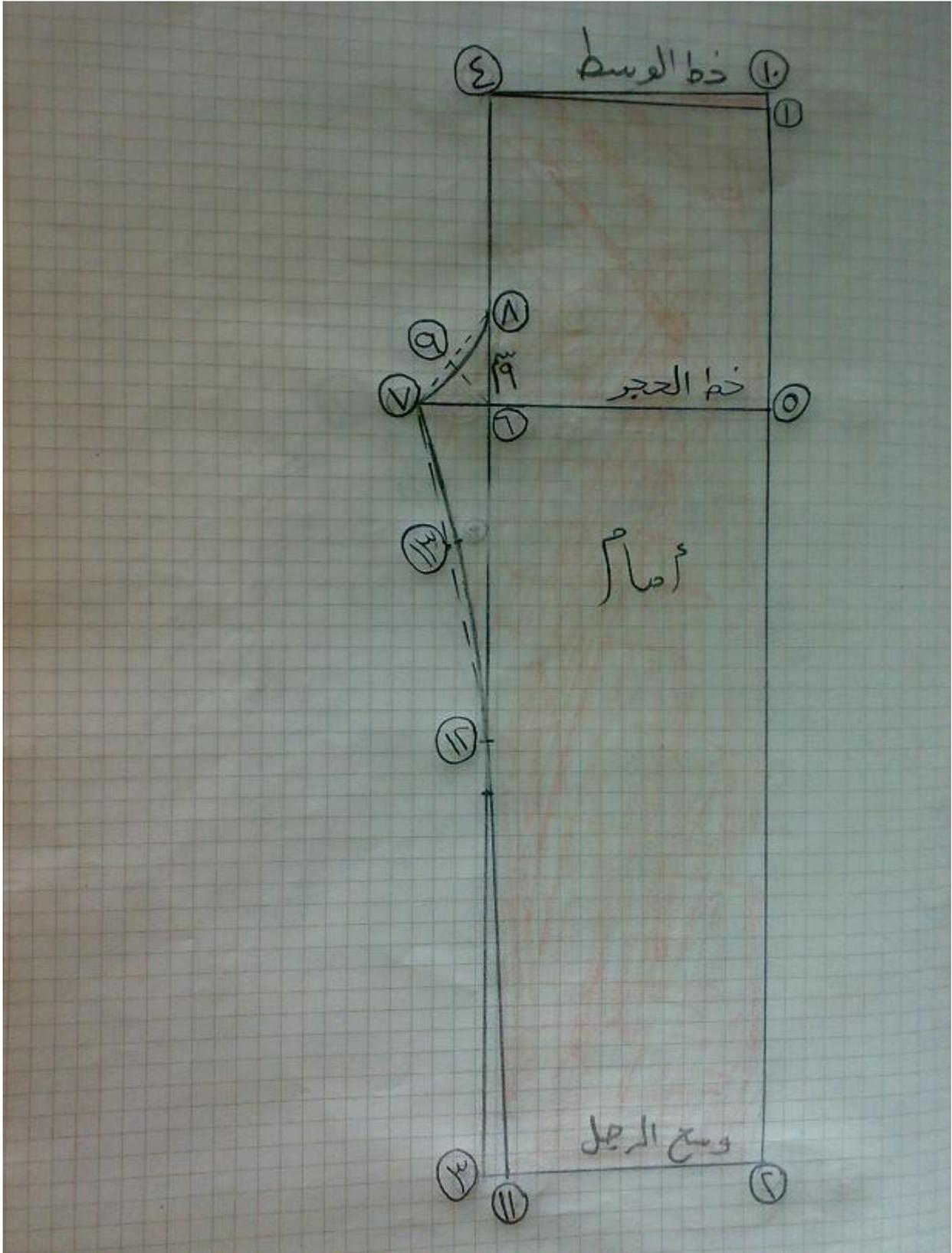
نصل نقطتي (7.8) بخط وهمي ثم ينصف هذا الخط في نقطة (9)

نصل نقطتي (7.8) بدوران خفيف

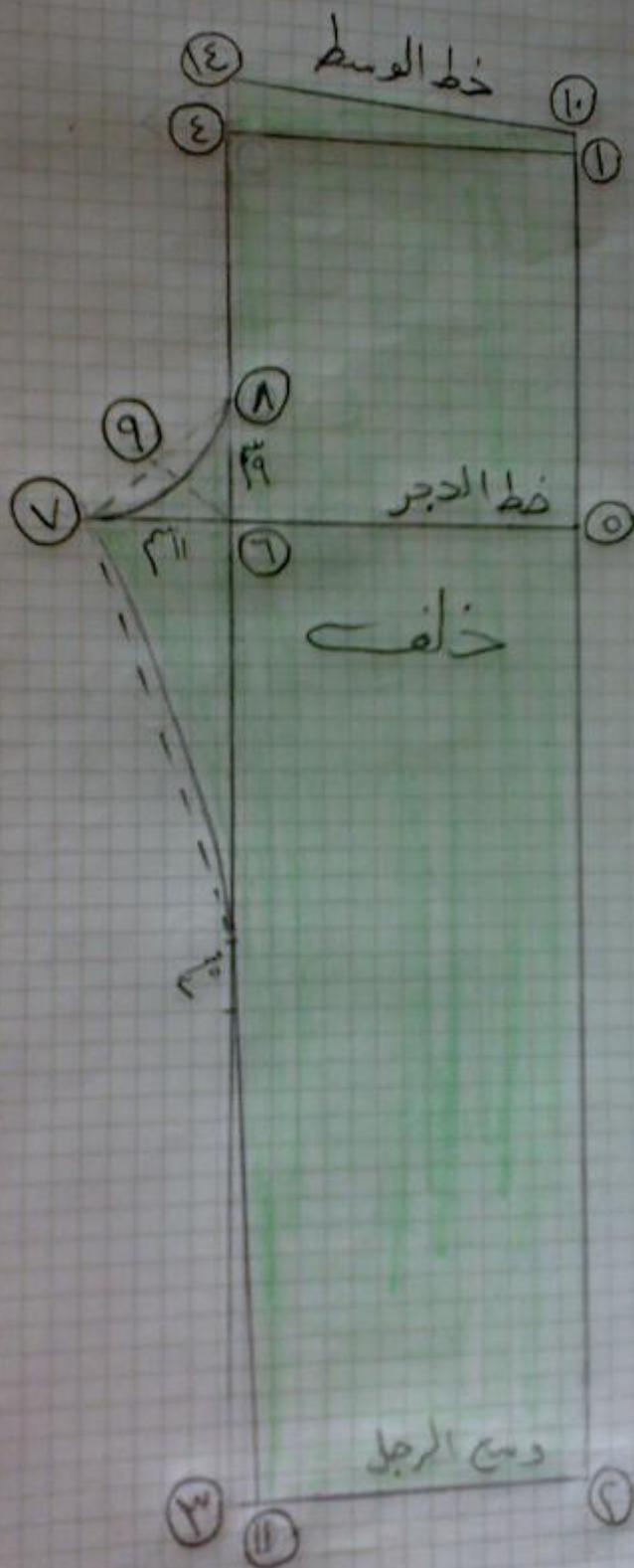


يقاس اعلى نقطة (1) مسافة 1.5 سم ونضع نقطة )  
)10

والهدف منه راحة طول الجنب  
نصل نقطتي (4.10) بخط للحصول على خط وسط الامام  
نقيس من النقطة (2) مسافة نصف وسع الرجل على الخط (3.2)  
اي 50 على 2 = 25 سم ونضع نقطة (11)  
ينصف الخط (3.6) ونضع نقطة  
ثم نرتفع من هذه النقطة مسافة 5 سم لاعلى ونضع نقطة (12)  
نصل نقطتي (12.11) بخط  
نصل نقطتي (12.7) بخط وهمي  
ننصف هذا الخط (12.7) ونضع نقطة (13)  
نصل النقطة (12.13.7) بدوران خفيف للداخل كما بالشكل  
بذلك قد انتهينا من رسم باترون الامام البنطلون الحريمي للبيجاما

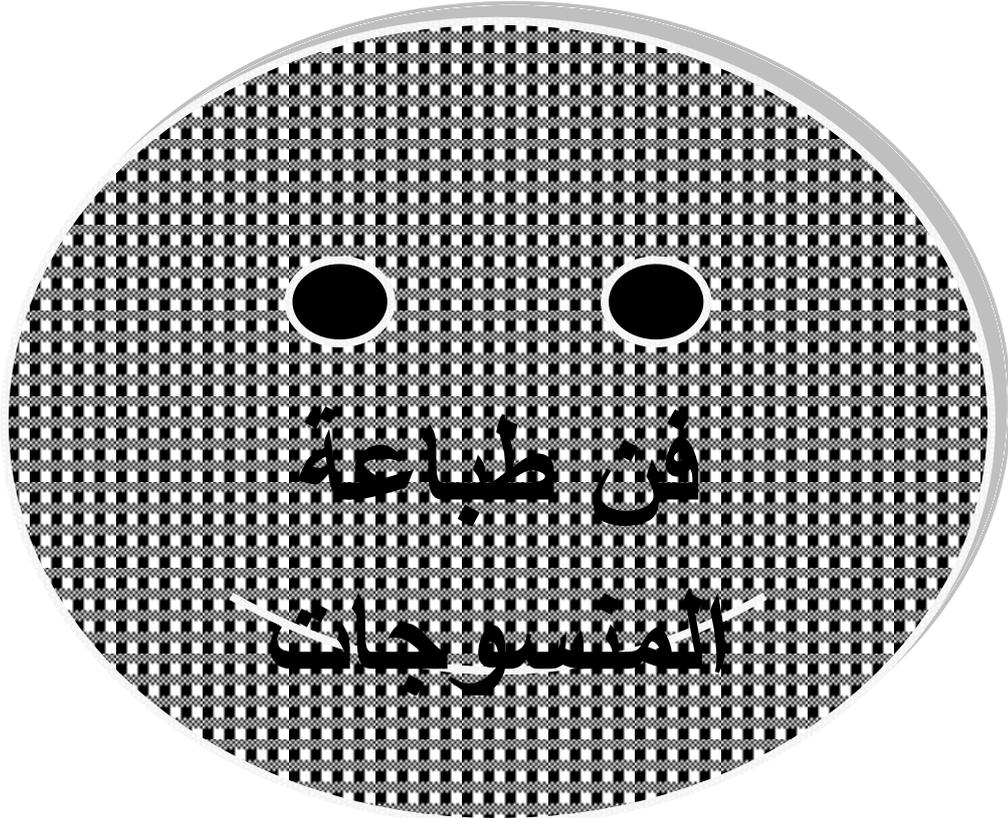


لرسم باترون الخلف  
نرسم المستطيل الاساسى كما بباترون الامام  
طوله طول البنطلون = 102  
وعرضه = 27 سم عرض الباترون  
ونرسم الخط (6.5) كما بالامام  
يقاس يسار النقطة (6) ثلث عرض الباترون + 2 سم ونضع نقطة (7)  
اي 27 سم على 3 = 9 سم  
9 سم + 2 سم = 11 سم  
اي نخرج مسافة 11 سم من النقطة (6) ونضع النقطة (7)  
يقاس اعلى النقطة (6) على الخط (3.4) ثلث عرض الباترون + 2 سم ايضا اي 11 سم ونضع  
نقطة (8)  
نصل نقطة (8) بالنقطة (7) بخط وهمى  
ننصف الخط الوهمى فى نقطة (9)  
نصل النقطة (6) بالنقطة (9) بخط وهمى وننصف هذا الخط الوهمى لنرسم الدوران كما بالشكل  
نرتفع من النقطة (1) مسافة 105 سم كما بالامام ونضع نقطة (10)  
نرتفع من النقطة (4) مسافة 4 سم ونضع نقطة (14)  
نصل النقطة (10) بالنقطة (14) بخط مستقيم (خط الوسط الخلفى)  
نكمل الرجل من اسفل كما بالامام  
بذلك نكون قد انتهينا من رسم الباترون الخلفى البنطلون البيجاما الحرىمى





دورة تدريبية بعنوان



إعداد

أ. د هدى كيره

# إعلان هام

يعلن النادي الفني بقسم التربية  
الأسرية بالكلية عن عقد تدريب

بعنوان :

(فن طباعة المنسوجات)

وذلك يوم الأربعاء الساعة العاشرة صباحاً  
الموافق 15 / 3 / 1438 هـ بساحة الورش

القائم بالتدريب أ.د / هدى كيره

الأستاذ بقسم التربية الأسرية

رئيسة القسم

رئيسة الأنشطة

رئيسة النادي الفني

أ.م.د / أمل عويس

أ / غدير المحمادي

أ.د / هدى كيره

## فن طباعة المنسوجات

أولاً : صباغة المنسوجات بالعقد و الربط

ما المقصود بطريقة العقد و الربط

هو إحداث المناعة عن طريق ربط الأقمشة المراد زخرفتها بخيوط عازلة للصبغة ، ثم صباغة القماش لإحداث التأثيرات اللونية المطلوبة .

و هي إحدى طرق: (Tie-dyeing: بالإنجليزية) صباغة القماش المربوط

تبدأ عملية الصباغة بتنظيف القماش للتأكد من خلوه من المواد النشويّة وذلك بغسله ونقعه بالماء والصابون وتتم الصباغة عليه وهو رطب (مندي) وغير جاف تماماً ثم تجهز الاقمشة المعدة للصبغة بطيها لتشكل الرسمة، ثم تربط وتوثق بخيوط أو أحزمة مطاطية. ثم تصبغ الاقمشة بطريقة يصل فيها الصبغة فقط للمناطق المرغوبة. بينما تقاوم المناطق المربوطة اختراق محلول الصبغة لها. فيتشكل التصميم باستخدام العديد من الأصبغة مختلفة الألوان وعلى مناطق مختلفة من القماش.

بعد قضاء الوقت المناسب اللازم لتفاعل الصبغة كيميائياً مع ألياف القطعة المصبوغة، وهذا طبعاً يعتمد على درجة الحرارة ونوعية الصبغة، تحل الربطات وبعد صباغة الصبغ التفاعلي وفك العقد من القماش، يغسل بالماء. إذا استخدم الأنسجة القطنية فإن التفاعلات الكيميائية تربط الأصبغة بشكل دائم مع الألياف النسيجية، مما يسمح بغسلها لاحقاً مع الألبسة الأخرى دون الخوف من انحلال أي أصبغة خلال الغسيل

### مميزات طريقة العقد والربط

تعتبر هذه الطريقة من أقدم الطرق المتبعة في زخرفة المنسوجات لإحداث تأثيرات لونية خاصة بها ، و هي تعد من طرق المناعة ، و عرفت باسم العقد والربط ثم الصباغة .

و تمتاز هذه الطريقة بعدة صفات أساسية و هي :

1 - عدم تكرار أو مطابقة التأثير الناتج ، إذ يصعب الحصول على نفس التأثير مرة أخرى

- 2 - إعطاء تأثيرات عشوائية لا يمكن تصورها .
- 3 - الحصول على تأثيرات دائرية أو خطوط منحنية بالإضافة إلى بعض التأثيرات الأخرى كالناتجة عن السراجة .
- 4 - إعطاء زخارف إشعاعية حول التصميم الأساسي .
- 5 - إنتاج تأثيرات متجددة ذات إمكانية فنية و جمالية من حيث تداخل الألوان و درجاتها مع بعضها البعض.

### العوامل التي تؤثر على الشكل النهائي للمنسوج

هناك عدة عوامل تؤثر على الشكل النهائي للمنسوج عند استخدام طريقة العقد و الربط ثم الصباغة و هي :

#### **1 - نوع المنسوج**

يلعب التركيب البنائي للمنسوج دورا هاما في التأثير الناتج للمنسوج عن الربط ، و يفضل استخدام الأقمشة ذات التراكيب النسجية البسيطة ، و من خامة طبيعية و تركيب غزلي يسمح بجودة الامتصاص ، على أن ذلك لا يمنع من استخدام أي نوعية من الأقمشة السمكية و الخفيفة و مختلف أنواع الخامات مع ملائمة فصائل الأصباغ و نوعية الخيوط المستخدمة .

#### **2 - نمر الخيوط المستخدمة في الربط**

يمكن الحصول على تأثيرات متباينة لإختلاف نمر الخيوط المستخدمة في الربط ، و كذلك لإختلاف أنواعها كخيوط القطن - الكتان - الجوت - النايلون .

#### **3 - اسلوب طي المنسوج**

يعتمد إحداث التأثير المطلوب على إحداث طيات مختلفة في المنسوج تربط من مناطق متفرقة منها ، أو طي المنسوج و حياكة أطرافه للتحكم في كمية محلول الصبغة المتسرب إلى داخل القماش .

و يعتبر الطي هو المرحلة الأولى و التي تحدد الشكل العام للتصميم ، و تتم العملية ببسط القماش على منضدة ، ثم يقسم إلى طيات أو ثنيات بانتظام حسب الرغبة ، و

يحدد عرض الطية بالقلم الرصاص و يطبق القماش على العلامات ، ثم يثنى القماش في اتجاه واحد طولي أو عرضي أو مائل حسب التصميم المطلوب .

#### **4 - طريقة الربط الدائري**

ويقصد بها الأسلوب السائد في إحداث الشكل الدائري بربط الخيط حول الجزء المنسوج ، كما يمكن التحكم في شكل الدوائر قريبا أو بعدا عن طريق أسلوب الربط لإحداث تأثيرات متنوعة ، و ذلك باقتراب الخيوط المربوطة أو ابتعادها عن مركز الجزء الملفوف ، و كذلك مساحة العقدة ( عدد لفات الخيط عليها ) ، و يمكن لإحكام العقد وضع جسم صلب في الجزء المراد ربطه و الربط عليه .

#### **5 - أسلوب الحياكة ( السراجة )**

يمكن الاستفادة من تأثير الحياكة للحصول على تأثيرات متميزة ذات خطوط عرضية أو طولية أو منحنية أو أشكال هندسية أو عضوية .

و تعتبر السراجة إحدى طرق العقد والربط ، و من خلالها نحصل على خطوط ومساحات ، كما يمكن تنفيذ جميع أنواع التصميمات الأساسية بالسراجة .

وتتم السراجة بتحديد الشكل بالقلم الرصاص ثم خياطته ، حيث تترك عقدة كبيرة في بدء السراجة ، لإتمام الشد اللازم للحصول على مناعة مقبولة ، كما أن هذه العقدة تسهل الفك بعد عملية الصباغة ، ثم بعد إتمام السراجة تشد بإحكام و تضم ، و يعقد خيط السراجة في النهاية ، و بذلك تصبح مناطق العزل بعيدة عن تسرب محلول الصبغة إليها ، ثم تفك السراجة بعد إتمام عملية الصباغة فتظهر تأثيرات فنية ذات خطوط إشعاعية بدرجات اللون الواحد المختلفة .

#### **طريقة الصباغة بالصبغات على البارد**

وفي هذه الطريقة تتم الصباغة على البارد ويمكن الحصول على أقمشة ملونة بألوان صريحة و ذلك بصباغة جزء من المنسوج بلون و صباغة الأجزاء الأخرى بلون آخر .

كما يمكن الحصول على الألوان التكميلية ، و ذلك يتم بطي و ربط المنسوج بالشكل المطلوب ، ثم إجراء عملية الصباغة باللون الفاتح و ليكن الأصفر ، ثم يتم ربط أجزاء جديدة منه يراد الاحتفاظ بها كلون أصفر ، و يتم صباغته باللون الأغمق و ليكن باللون الأحمر ، ثم يربط القماش في أجزاء أخرى من المنسوج لتصبح كلون

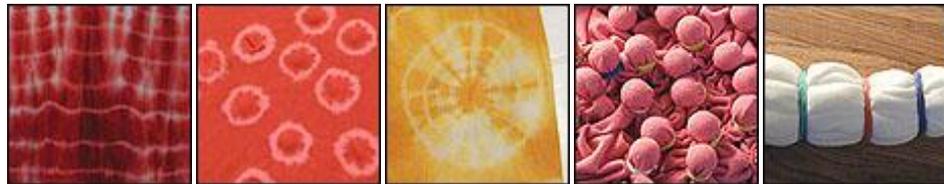
برتقالي و يتم صباغته باللون النهائي و ليكن الأزرق لنحصل على اللون البني ،  
بمعنى أنه بعد فك الرباط نحصل على ألوان بدرجاتها تبدأ من الأصفر ، البرتقالي ،  
الأحمر ، البني ، الأزرق الغامق ، و ذلك نتيجة لتداخل الألوان مع بعضها البعض

### نماذج من الصباغة بالعقد والربط

بعض الأربطة للقماش قبل الصباغة











### ثانياً: الطباعة بأسلوب الإستنسل

عرف أسلوب الطباعة بالاستنسل منذ القدم في الصين واليابان، وتتميز هذه الطريقة اليدوية بإمكانية الحصول على تأثيرات ظليلة للأشكال، وتستخدم الفرشاة الخاصة بالاستنسل أو قطعة من الأسفنج أو البخللصبغة في أماكن التصميم المفرغ، كما يمكن استخدام الأجزاء التي تم فصلها من التصميم كعناصر تثبت على المنسوج، وتتم الطباعة من خلالها للحصول على تأثيرات سالبة وموجبة وم الوحدة الواحدة.

### معنى الطباعة بالاستنسل

هي عبارة عن تفريغ الزخارف أو الوحدة الزخرفية المراد طباعتها على ورق مقوى لا ينفذ منه اللون أو يتشربه ، لأن الغرض من استعمال الورق هو عزل اللون عن القماش في الأماكن التي لا يراد الطباعة عليه ، أما الأماكن التي يراد طباعتها فيجب تفريغها في التصميم ويفضل أن تكون التصميمات ذات مساحات بسيطة وواسعة.

وتتماز طريقة الاستنسل بالسهولة واليسر وقلة التكلفة والجهد كما أنها تعطي زخارف متنوعة وأيضاً واسعة المساحات وتتميز بدقتها ويمكن استخدام ألوان متعددة وبدرجات لونية مختلفة أو قد تظهر في مساحات لونية وطباعية كبيرة تتطلب كمية من الألوان ويمكن استعمال تصميمات طباعية محددة بلون واحد فقط مع إمكانية تدرج اللون الواحد عدة درجات لونية بينية ( خطة اللون الاحادي ) .

### الأدوات و الخامات

1 - بلوزات - تي شيرتات - قماش قطن

2 - استنسل

3 - ألوان طباعة على القماش

4 - مدقات

5 - لوح زجاج

### أسلوب الطباعة

هو أحد أساليب الطباعة اليدوية التي تعتمد على تفريغ المساحات المرغوب طباعتها في مادة دقيقة عازلة كالورق أو البلاستيك وغيرها، مما يسمح بالتحكم في المناطق المطبوعة التي تنفذ منها المواد الملونة، أي أنه إحدى الطرق الطباعية اليدوية المستخدمة في تطبيق تصميمات بلون واحد أو أكثر على سطوح متنوعة من القماش أو الورق، حيث يتم إنفاذ المواد الملونة من خلال المساحات المفرغة في الإستنبة المصنوعة من رقائق عازلة، حيث تحجب المساحات الغير مفرغة المواد الملونة عن السطح المطبوع.

### مميزات الطباعة بالاستنسل

وتتميز هذه الطريقة بالسهولة في التنفيذ وقلة التكاليف وبصلاحياتها للأغراض التعليمية، كما أنها تعطي زخارف واسعة ودقيقة من ألوان متعددة وبدرجات لونية مختلفة.

ويلزم للقيام بعملية الطباعة تحضير وإعداد منضدة خاصة لهذا الغرض وتغطي بخامة ناعمة مستوية في عملية الطباعة يجب وضع علامات إرشادية، ويمكن الاستعانة بالخطوط العرضية التي تكونها خيوط النسيج أو بإحداث علامة دقيقة على

القماش. وقبل عملية الطبع ترطب الأقمشة وتفرد بالكي، وبعد الطباعة تعلق كي تجف الرسومات المطبوعة مع الحرص بالأنتلامس المناطق المطبوعة التي لم تجف بالمناطق الغير مطبوعة. ثم تكوي الأقمشة بعد جفافها.

### طرق الطباعة بالاستنسل

توجد طرق متنوعة للطباعة بالاستنسل، تتباين طرق تنفيذ كل منها وفقا للخامات والأدوات المستخدمة فيها. كما لا يستلزم لتنفيذها وجود حيز مكاني كبير.

1 - الطباعة داخل الوحدات المفرغة وذلك بدءا من الخطوط الخارجية المحددة للوحدات وذلك في اتجاه مركز الوحدة (تستخدم غالبا في المساحات الضيقة)

### خطوات العمل

1- يرسم التصميم على الورق وتحدد الألوان المطلوبة ثم ينقل كل لون على حدة من الرسم و يفرغ على ورق الاستنسل .

2 - تجهز منضدة (طاولة) و يشد عليها القماش ،ويجب أن يوضع تحت القماش بعض ورق النشاف أو الجرائد .

3 - تثبت السطوح المفرغة ( ورق الاستنسل ) جيدا على القماش المشدود المراد طبعه، بحيث لا تتحرك أثناء إنفاذ الأصباغ خلال فراغاتها ولمنع تسربها إلى المناطق الغير طباعية ، مع الحرص على عدم تحريك الاستنسل، والضغط على حافة إطار الرسم بأصابع الأيدي الأخرى أثناء عملية الطباعة.

4 - تختار الألوان المناسبة للرسم وذلك بغمس طرف المدق باللون ثم يفرغ

اللون الزائد ، و يحتاج هذا إلى عدد من المدقات ، حيث يستخدم مدق لكل لون ، و يراعى عند اختيار المدق أن يتناسب حجمه مع المساحة المراد طبعها .

5 - يرفع الاستنسل بحرص لمشاهد النتيجة .

نماذج من الطباعة بالأسفنسل







دورة تدريبية بعنوان



إعداد

أ / هند هوساوي

# إعلان هام

يعلم النادي الفني بقسم التربية  
الأسرية بالكلية عن عقد تدريب  
بغوان :

( تخطيط الوجبات الغذائية )

وذلك يوم الثلاثاء الساعة العاشرة صباحاً  
الموافق 28 / 7 / 1438 هـ بساحة الورش  
القائم بالتدريب أ / هند هوساوي

رئيسة القسم

أ.م. د / أمل عويس

رئيسة الأنشطة

أ / غدير علي المحمادي

رئيسة النادي الفني

أ. د / هدى كيره

## تخطيط الوجبات الغذائية

---



### مقدمة

---

يعد تخطيط الوجبات الغذائية من الأهداف الأساسية التي يسعى إلى تحقيقها أخصائي التغذية للحصول على وجبات غذائية تحتوي جميع **Balanced diet** متكاملة ومتوازنة العناصر الغذائية التي يحتاجها جسم الإنسان. ولذلك تطرح العديد من الأسئلة عن كمية الغذاء ونوعيته ومدى موائمته لمختلف الفئات العمرية أو عند الإصابة بالأمراض.

---

---

لذلك فإن مهمة أخصائية التغذية تكمن في تحويل علم التغذية إلى تطبيق عملي من خلال اختيار إعداد، تقييم، تحليل و تخطيط الوجبات الغذائية وتقديم النصائح والإرشادات للأفراد والجماعات على حد سواء كي يتمكنوا من اختيار وجباتهم الغذائية للمتاشي و احتياجاتهم الصحية. وهذا ما يسمى بعناصر التخطيط:

الاهداف - الوسائل والأدوات - الوقت

---

### عناصر عملية تخطيط الوجبات الغذائية (1- الاهداف):

---

يجب ان تعلم اخصائية التغذية لمن ولماذا تقوم بعملية التخطيط وهذا هو ما يحقق الهدف من التخطيط.

هل الوجبة المخططة لشخص سليم؟

هل الوجبة المخططة لشخص بدين؟

هل الوجبة المخططة لشخص مريض بالسكري؟

هل الوجبة المخططة لشخص مريض بالفشل الكلوي؟

---

## ( 2 - الوسائل والأدوات ):

لتحقيق هذا العنصر فإنه يوجد عدد من الفحوصات والقياسات التي يجب أخذها كي تتمكن اخصائية التغذية من تقييم الحالة الغذائية للشخص المراد مساعدته في تخطيط وجباته الغذائية.

وهو ما يسمى بطرق تقييم الحالة الغذائية.

## طرق تقييم الحالة الغذائية

: يساعد في تحديد بعض **Clinical assessment** الفحص الطبي الأعراض الناجمة عن سوء التغذية مثل فحص الأظافر والشعر والعين .... الخ

**Anthropometric assessment** القياسات الجسمية : تستخدم لتحديد الوزن والطول وسمك الدهون ... الخ

: وتعتبر الأكثر **Laboratory assessment** الفحوص المعملية دقة في تحديد نقص الغذاء وتشمل فحص الدم، الضغط، السكر .... الخ

## BMI مؤشر كتلة الجسم

يحسب مؤشر كتلة الجسم عن طريق قسمة الوزن بالكيلو جرام على مربع الطول بالمتر.

$$\text{مثال } 27.7 = (1.7) * (1.7) / 80$$

ومن ثم يقارن الناتج بالمعايير الآتية:

أقل من الوزن الطبيعي: 18.5	طبيعي: 19-24
زيادة الوزن: 25-29.9	سمنة خفيفة: 30-34.5
سمنة متوسطة: 35-39.5	سمنة المفرطة: 40

## الحل في المثال السابق هو:

**27.7**

إذا فإن لدى هذا الشخص زيادة في الوزن لكن عدم الانتباه لعاداته الغذائية وعدم ممارسة الرياضة قد يؤدي الى تفاقم المشكلة وحدوث السمنة.

النظام الغذائي (أنية)



(الانظمة التي تستخدم لتخطيط الوجبات الغذائية)



- يعد تخطيط الوجبات الغذائية من الاهداف الاساسية التي يسعى الى تحقيقها اخصائي التغذية للحصول على وجبات غذائية متكاملة ومتوازنة تحتوي جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها جسم الانسان.

\*الانظمة التي تستخدم لتخطيط الوجبات الغذائية حاليا:

1-نظام المجموعات الغذائية○

2-نظام مرشد الغذاء الهرمي.○

3-نظام البدائل الغذائية○



## اولاً: نظام المجموعات الغذائية:

وجد علماء التغذية في عام 1940 ان العمل بجداول التحليل الغذائي يتطلب وقت وجهد وخبره وخاصة في تخطيط وجبات لاشخاص لا يوجد لديهم لا الوقت ولا المجهود لتعلم المعلومات الخاصة بحسابات الطاقة والاحتياجات الغذائية ولذلك طوروا تقنيه اسموها المجموعات الغذائية .

نبذه عن تطور تقسيم المجموعات الغذائية :

---

- وفكرتها الاساسية تعتمد على قيام العلماء بتقسيم كل مجموعة من المواد الغذائية تشترك في نفس المواد الغذائية تقريبا على انها مجموعة غذائية تساعد اخصائي التغذية وربة المنزل على تخطيط وجبات غذائية متكاملة .
- 

وقسمت الى :

---

- المجموعات الثلاثة
  - المجموعات الاربعة
  - المجموعات الستة
-



## المجموعات الثلاثة :

- اولا: مجموعة اغذية الطاقة وتشمل الحبوب والدهون
- ثانيا: مجموعة اغذية البناء والتجديد وتشمل اللحوم والبيض واللبن والبقول والمكسرات
- ثالثا: اغذية الوقاية وتشمل الخضراوات والفاكهة



## المجموعات الاربعة :

- اولا: مجموعة الالبان ومنتجاتها ما عدا الزبد والسمن
- ثانيا: مجموعة اللحوم وبدائلها
- ثالثا: مجموعة الفاكهه والخضراوات
- رابعا: مجموعة الخبز والحبوب

## المجموعات الستة :

- أولا: مجموعة الالبان ومنتجاتها
- ثانيا: مجموعة اللحوم وبدائلها
- ثالثا: مجموعة الخضراوات
- رابعا: مجموعة الفاكهه
- خامسا: مجموعة الخبز والحبوب
- سادسا: مجموعة الزيوت والدهون

تقسيم المجموعات الست هو الأقرب  
للواقع والاكثر تلافيا للسهو او الخطأ  
ويختلف ما تمدنا به كل مجموعه من  
مغذيات عن الاخرى

## تفصيل للقيمة الغذائية للمجموعات الست :

### اولا مجموعه الالبان :

وتشمل على الحليب - اللبن الرائب - الزبادى - حليب المكثف والحليب المجفف - الجبن باتواعه

وهذه المجموعه تمد الجسم باحتياجه من الكالسيوم والبروتين وفيتامين أ وفيتامين ب2 وب12 وفيتامين د



## وتنقسم تبعاً لمحتواها من السعرات الى :

- 1-منتجات الحليب المنخفضة السعرات ومثالها: الحليب الفريز والحليب منخفض الدهون والزيادي السادة والحليب المجفف او المركز المصنوع من الحليب الفريز.
  - 2 - منتجات الحليب المتوسطة السعرات ومنها: الحليب الكامل الدسم والاجبان والزيادي بنكهة الفواكه .
  - 3- منتجات الحليب المرتفعة السعرات مثل: الكسترد والاييس كريم والبودنق
- تناول الشخص البالغ حصتين الى 3 حصص من الحليب.



## وتنقسم تبعاً لمحتواها من السعرات الى:

- 1 - لحوم منخفضة السعرات ومنها: الدواجن والاسماك واللحوم الحمراء الصافية والبالزلاء الجافه والفصوليا والبيض ولحم العجل .
- 2 - لحوم متوسطة السعرات ومنها:
  - اللحم المفروم والستيك ولحم الضان والبط والوز والتونة والسلمون .
- 3 - لحوم مرتفعة السعرات ومنها: الهوت دوق والسجق وزبدة الفول السوداني والمكسرات.

تناول الشخص البالغ من 3 الى 4 حصص



## ثالثاً مجموعه الخضراوات :

وتشمل كل الخضراوات ما عدا 

- البطاطس والبطاطا ( البطاطا الحلوة ) والقلقاس والبسله والجزر والبنجر فتعتبر نشويات

وهذه المجموعه تمد الجسم باحتياجه من فيتامين ج وفيتامين أ والالياف والكالسيوم والحديد واغلب الفيتامينات والاملاح المعدنيه التي يحتاجها الجسم

تناول الشخص البالغ من 4 الى 5 حصص



## رابعاً مجموعة الفاكهة :



- وتشمل كل الفاكهة طازجة او مجففة او معلبة او عصير والمربى والعسل النحل والعسل الاسمر
- وهذه المجموعة تمد الجسم بالسكريات والالياف و من فيتامين ج وفيتامين أ والالياف والكالسيوم والحديد واغلب الفيتامينات والاملاح المعدنية التي يحتاجها الجسم.
- تناول الشخص البالغ من 3 الى 4 حصص



## خامساً مجموعة الخبز والحبوب :



- وتشمل القمح والارز والمكرونه والخبز والبسكويت والحبوب الافطار ( لسريال ) والفشار والذره وكذلك الخضراوات النشوية البطاطس والبطاطا ( البطاطا الحلوه ) والقلقاس والبسله والجزر والبنجر و قرع العسل ( اليقطين )
- وهذه المجموعة تمد الجسم بالكربوهيدرات الهامه جدا وكذلك بالحديد والفولات والمغنيسيوم وفيتامين ب المركب (ب1 وب2 والنياسين) وايضا مصدر للبروتين النباتي والالياف

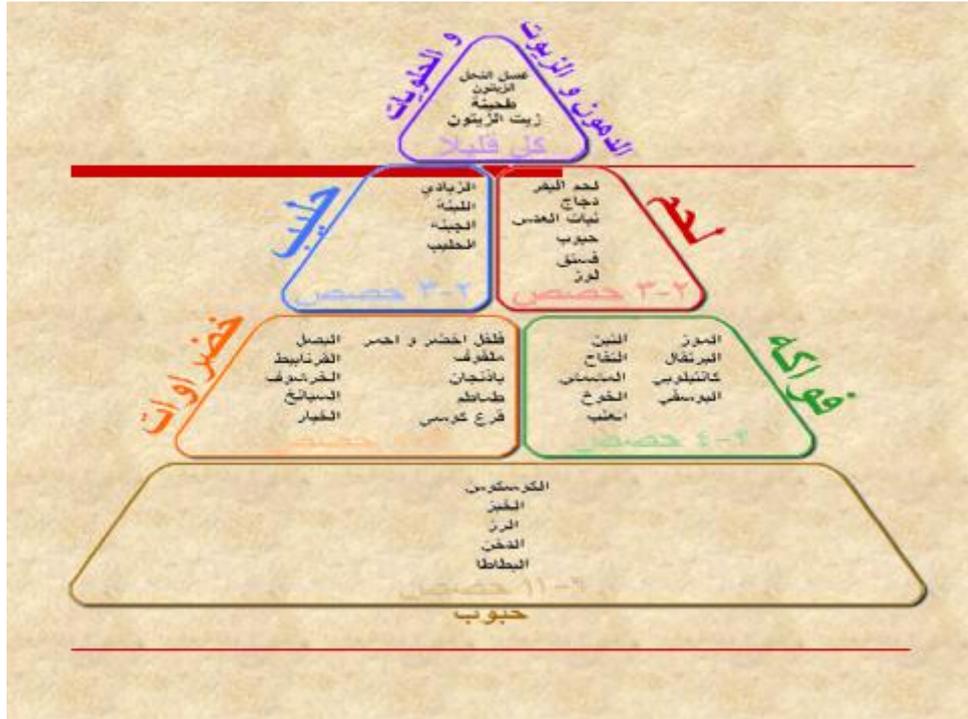
## وتنقسم تبعاً لمحتواها من السعرات إلى:

- **1-حبوب منخفضة السعرات ومنها:**الحبوب الكاملة والخبز المدعم ومنتجات الحبوب المصنوعة من الحبوب الكاملة.
  - **2-حبوب متوسطة السعرات ومنها:** الارز والحبوب والمكرونة بأنواعها.
  - **3- حبوب مرتفعة السعرات ومنها:**الغريبة والكيك والقطاير وخبز الذرة والبسكويتات والمعجنات.
- تناول الشخص البالغ من **6 إلى 11** حصص

## سادساً: مجموعة الزيوت والدهون :

- وتشمل الزيت والسمن والزبد والقشدة والكريمه و الزيتون والجبنه الكريمة والمايونيز والمكسرات(جوز ) عين الجمل) - لوز - فول سودانى - كاجو) بذور السمسم
- وهى تمد الجسم بالطاقة المركزه والاحماض الدهنية الهامة للجسم والقيتامينات الذائبة فى الدهون ( أ - د - هـ -ك)ولاداعى لعمل مقتن اضافى لها لانها تضاف فى الطعام اما كزيوت من الاطعمه النباتيه وكذلك الخضار او كدهون من الاطعمه الحيوانية
- تناول الشخص البالغ حصتين على الاقل.





### حساب الاحتياج من الطاقة

**الطاقة الاساسية + طاقة النشاط اليومي + طاقة النمو**

الطاقة الاساسية = الوزن المثالي  $22X$   
طاقة النشاط اليومي =

عمل بسيط = الوزن المثالي  $7 X$

عمل متوسط = الوزن المثالي  $11 X$

عمل شاق = الوزن المثالي  $22 X$   
طاقة النمو =

$300$  + سعر للحامل

$500$  + سعر للمرضع

$500$  + لزيادة الوزن

$500$  - للسنه

## \*نصائح غذائية عامة:



-تناول أغذية متنوعة

-حافظ على التوازن بين كمية الطعام والنشاط اليومي

-يجب أن تحتوي الوجبة على كمية مناسبة من الحبوب والخضروات والفواكه

-استخدم الدهون الغير مشبعة والخالية من الكولسترول

-قلل من تناول السكر

-قلل من تناول الملح

- مارس نوع من الرياضة على الأقل 30 دقيقة يوميا



## الحصص الغذائية: ماذا تعني الحصاة؟

مجموعة الخضروات:	مجموعة الخبز والحبوب والارز والمعكرونة:
● كوب من الخضروات الورقية الخضراء	● ١ قطعة من الخبز (١/٨)
● ١/٢ كوب من انواع اخرى من الخضروات المطبوخة او النيئة	من حجم الخبز العربي الكبير او (١/٤) من حجم الخبز العربي الصغير
● مرة اخرى كوب الخضروات الورقية الخضراء هو حصاة واحدة، و ١/٢ كوب من انواع اخرى من الخضروات هو حصاة واحدة.	● (١/٤) شطيرة الهمبرغر
	● ٣٠ جم من الحبوب الجاهزة للأكل
	● (١/٢) كوب من الحبوب او الارز او المعكرونة المطبوخة

<p>مجموعة الحليب واللبن والجبين:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● كوب واحد من الحليب أو اللبن</li> <li>● ١٥ جم من الجبنة الطبيعية</li> <li>● ٦٠ جم من الجبنة الصناعية</li> </ul>	<p>مجموعة اللحوم والبقوليات المجففة والبيض والمكسرات:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ٧٠ جم من اللحم خالية الدهون او من لحم الطيور او السماك</li> <li>● ١/٢ كوب من البازيلاء المجففة المطبوخة</li> <li>● بيضة واحدة</li> <li>● ٢ ملعقة صغيرة من زبدة القول السوداني</li> </ul>
--	---

### مجموعة الفواكه:

- تفاحة متوسطة الحجم او موزة او برتقالة.
- ٣/٤ كوب من عصير الفواكه.

ولتسهيل الموضوع - وهو سهل بطبيعته -  
يمكننا ان نضع ثلاث مستويات من الطاقة بناء  
على الحد الادنى من الحصص الغذائية والحد  
الاعلى والحد المتوسط بينهما، وسوف اضع  
بجانب كل مستوى من مستويات الطاقة الفئات  
التي يناسبها هذا المستوى كما سأضع عدد  
الحصص المناسبة لتحقيق مستوى الطاقة  
المناسب.

#### المستوى الأول:

- ١٦٠٠ كيلو كالوري وهي مناسبة للنساء اللاتي لا يعملن، ولا  
يقمن بنشاطات كبيرة في المنزل، كما يناسب كبار السن.
- مجموعة الخبز ٦ حصص ● مجموعة الخضار ٣  
حصص
  - مجموعة الفواكه ٢ حصة ● مجموعة الحليب ٢-٣ \*
  - مجموعة اللحوم (بالاونصة) ٥ اونصات ● الدهون  
الكلية (بالغرام) ٥٣ غرام
  - السكر المضاف الكلي ٦ ملاعق شاي صغيرة

### المستوى الثاني:

٢.٢٠٠ كيلوكالوري وهي مناسبة للكثير من الاطفال والفتيات المراهقات والنساء العاملات. بالنسبة للنساء الحوامل او المرضعات قد يحتجن الى المزيد.

- مجموعة الخبز ٩ حصص
- مجموعة الخضار ٤ حصص
- مجموعة الفواكه ٣ حصص
- مجموعة الحليب ٢-٣ \* حصص
- مجموعة اللحوم (بالاونصة) ٦ اونصات
- الدهون الكلية (بالغرام) ٧٣ غرام
- السكر المضاف الكلي ١٢ ملعقة شاي صغيرة

### المستوى الثالث:

٢٨٠٠ كيلوكالوري وهي مناسبة للاولاد المراهقين وللكثير من الرجال العاملين وبعض النساء العاملات بعمل يتطلب نشاطا كبيرا.

- مجموعة الخبز ١١ حصة
- مجموعة الخضار ٥ حصص
- مجموعة الفواكه ٤ حصص
- مجموعة الحليب ٢-٣ \* حصص
- مجموعة اللحوم (بالاونصة) ٧ اونصات
- مجموع الدهون الكلية (بالغرام) ٩٣ غرام
- مجموع السكر المضاف الكلي ١٨ ملعقة شاي صغيرة

الميزانية الفعلية المنصرفة في أنشطة النادي الفني  
بقسم التربية الأسرية لعام 1437 / 1438 هـ

الميزانية الفعلية المنصرفة في أنشطة النادي الفني بقسم التربية الأسرية لعام

1437 / 1438 هـ

م	اسم الفعالية	اسماء المشاركات بها	أهدافها	الميزانية المنصرفة
1	طرق استخدام بعض الاجهزة الطبية	د /منى النقيب	التثقيف	100 ريال
2	تنفيذ الكورساج الأساسي	د /ابتسام الحجري	الابتكار	400 ريال
3	طريقة تفصيل البنطلون الحريمي	د /أمل نصر	الابتكار	300 ريال
4	فن طباعة المنسوجات	أ. د / هدى كيره	الابتكار	100 ريال
5	تخطيط الوجبات الغذائية	أ / هند هوساوي	التثقيف	—
		المجموع		900 ريال

رئيسة الأنشطة أ. د / هدى كيره

الأوراق المطلوبة لأنشطة النادي الفني

سعادة رئيس قسم التربية الأسرية

تحية طيبة وبعد

نرفع لسعادتكم طلب لإقامة دورة تدريبية بالقسم للفصل الدراسي

..... للعام 1436 - 1437 هـ - تحت عنوان ( ..... )

إعداد الدكتور : .....

وذلك يوم ..... الموافق ..... الساعة - صباحا.

وتفضلوا سعادتكم بقبول وافر الاحترام،،،

رئيس القسم

رئيس النادي الفني

أ.م. د أمل عويس

أ. د / هدى كيره

كشوف توقيع الطالبات المشاركات في الدورة التدريبية بعنوان

( ..... )

م	اسماء الطالبات	الرقم الجامعي	القسم	رقم الجوال
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				