



حلول واجابات الدروس للوحدة الثالثة الاقتصاد المنزلي

1. الدرس الأول: التطهير والتعقيم في المنزل (صفحة 53).
2. الدرس الثاني: وجبة غذائية صحية (صفحة 64).

أولاً: حل أسئلة التقويم - درس التطهير والتعقيم (صفحة 53)

1. الفكرة الرئيسية: أوضح أهمية استخدام المطهرات والمعقمات في المنزل.
 - الإجابة: الحفاظ على صحة وسلامة أفراد الأسرة من خلال القضاء على مسببات الأمراض (الجراثيم والفيروسات)، الحد من انتشار العدوى، وتوفير بيئة صحية نظيفة.
2. ما الفرق بين التطهير والتعقيم؟
 - التطهير (Disinfection): هو عملية تهدف إلى تقليل عدد الجراثيم والميكروبات على الأسطح والأدوات إلى حد آمن لا يسبب المرض (لا يقضي عليها 100%).
 - التعقيم (Sterilization): هو عملية تهدف إلى القضاء الكلي والكامل على جميع أشكال الحياة الدقيقة (بكتيريا، فيروسات، جراثيم) الموجودة على الأدوات، ويعتبر مستوى أعلى من الأمان.
3. أفسر: يجب أن يترك المطهر على السطح مدة معينة تسمى "مدة التلامس".
 - الإجابة: لأن المواد الكيميائية الموجودة في المطهر تحتاج إلى وقت كافٍ لتتفاعل مع الجراثيم وتقضي عليها أو تبطل مفعولها؛ فإزالتها فوراً قد لا يعطي النتيجة المطلوبة.
4. أصنف كلاً مما يأتي إلى مطهرات أو معقمات:
 - جل معقم اليدين: (مُطَهِّر) - لأنه يستخدم على الجلد لتقليل الجراثيم، ولا يمكن تعقيم الجلد كلياً.
 - الكلور المخفف: (مُطَهِّر) - يستخدم لتطهير الأسطح والأرضيات.
 - الأجهزة التي تعمل بالبخار: (مُعَقِّم) - لأن البخار ذو الحرارة العالية جداً يقتل كافة الجراثيم.
5. أستنتج كيف أستخدم المطهرات والمعقمات في المنزل بطريقة آمنة.
 - قراءة التعليمات الموجودة على العبوة والالتزام بها.
 - ارتداء القفازات (والكمامة إذا لزم الأمر) عند استخدام المواد القوية.
 - عدم خلط المنظفات (مثل الكلور مع الفلاش) لتجنب الغازات السامة.
 - توفير تهوية جيدة للمكان أثناء الاستخدام.



• حفظها بعيداً عن تناول الأطفال.

ثانياً: حل أسئلة التقويم - درس وجبة غذائية صحية (صفحة 64)

1. الفكرة الرئيسية: ما العناصر الغذائية الضرورية للإنسان؟
 - الكربوهيدرات، البروتينات، الدهون، الفيتامينات، الأملاح المعدنية، والماء.
2. أضع دائرة حول رمز الإجابة الصحيحة:
 - (1) الطعام الذي ينتمي إلى "مجموعة النشويات والحبوب الكاملة" ويمنح الجسم طاقة: الإجابة: د- الأرز.
 - (2) المجموعة الغذائية التي تساعد على نمو الجسم وتقوية العظام: الإجابة: ب- الحليب ومنتجاته.
 - (3) القسم الذي يمثل الجزء الأكبر في الهرم الغذائي: الإجابة: د- قاعدة الهرم (الحبوب).
3. أذكر نوعين من الأطعمة التي تعد مصدراً جيداً للكربوهيدرات.
 - الخبز، المعكرونة، البطاطا، الأرز.
4. أفسر: الماء عنصر غذائي مهم لجسم الإنسان.
 - لأنه يشكل النسبة الأكبر من تكوين الجسم، ويساعد في تنظيم درجة حرارة الجسم، ونقل الغذاء والأكسجين للخلايا، وتخليص الجسم من الفضلات، كما أنه ضروري لحدوث التفاعلات الحيوية.
5. أشرح سبب عدّ التنوع في الغذاء مهماً للحفاظ على صحة الجسم.
 - لأنه لا يوجد صنف واحد من الطعام يحتوي على جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم. فالتنوع يضمن حصول الجسم على حاجته الكاملة من الفيتامينات والمعادن والبروتينات والطاقة للقيام بوظائفه والوقاية من الأمراض.