

## إجابات أسئلة درس توفير الوقت والجهد في تأدية الأعمال المنزلية

### 1- ما فوائد تخطيط الوقت والجهد في الأعمال المنزلية؟

القضاء على التخبط في العمل، وبالتالي أداء الأعمال بفاعلية، أي تقليل الوقت والجهد.

### 2- اذكر خمس طرائق لتوفير الوقت والجهد قبل البدء بالأعمال المنزلية.

1. تقسيم العمل بين أفراد الأسرة، فالتعاون عنصر أساسي في توفير الوقت وتنمية الروابط الأسرية.
2. إصلاح الأعطال في الأجهزة وعمل صيانة دورية للأثاث وتقنيات المنزل.
3. استخدام التجهيزات المتطورة وخاصة في أعمال الغسيل والتنظيف.
4. قراءة تعليمات الاستعمال للمواد والتجهيزات، قبل استخدامها.
5. استخدام الأوعية الشفافة في حفظ المواد الغذائية ما أمكن.

### 3- لماذا يختلف الناس في مقدار الجهد المبذول؟

بسبب اختلاف البنية الجسدية، والحالة العقلية، والنفسية، والعمر.

### 4- اذكر ثلاثة أمثلة على القيام بعملين من الأعمال المنزلية في نفس الوقت.

1. إعداد الطعام وتنظيف الأواني.
2. تنظيف الملابس ومسح الأرضيات.
3. غلي الماء لإعداد الأرز، وتقطيع الخضراوات.

(\*يترك المجال للطالب أن يعطي أمثلة أخرى.)

### 5- علل ما يأتي:

أ- استخدام أوعية شفافة في حفظ المواد.

لسهولة تناوله، وبالتالي توفير الوقت والجهد عوضا عن البحث وفتح كل وعاء.

ب- قراءة تعليمات استعمال المواد والتجهيزات قبل استخدامها.

توفير الوقت والجهد عوضا عن قراءة التعليمات أثناء العمل، وإنجاز العمل بدقة وبشكل أسرع.

ج- الزيارات غير المخطط لها مضيعة للوقت.

قد تكون الأسرة مشغولة بأعمال مثل الدراسة، أو تنظيف المنزل، وتلك الزيارات غير هادفة، وغير محددة بوقت، ومن الممكن الاستفادة من هذا لوقت في أعمال مفيدة.

**-6 ضع دائرة حول رمز الإجابة الصحيحة فيما يأتي:**

**(1)** هو الطاقة المبذولة على شكل نشاط جسماني أو عقلي .

ب- الجهد

**(2)** مجموع الساعات التي يتكون منها يوم الإنسان ومجموع الأيام التي يتكون منها عمره، هو:

أ- الوقت

**(3)** يختلف مقدار الجهد المبذول من قبل فرد وآخر باختلاف.

ج- البنية الجسدية

**(4)** من الأمور التي تراعى عند التخطيط للأعمال المنزلية.

أ- عدد أفراد الأسرة