

المعلم الإلكتروني الشامل- منهاج الأردن ٢٠٢٥ - ٢٠٢٤

ما أهمية الخضراوات في غذائنا؟

هل الحديقة المنزلية مكان ملائم لزراعة الخضراوات؟ ولماذا؟

هل يتم إنتاج الخضراوات في مواسم محددة، أم على مدار السنة في الأردن؟

بسبب تنوع التضاريس الطبيعية في المملكة الأردنية الهاشمية، واختلاف الظروف المناخية بين الأغوار والمناطق الشفاغورية والمرتفعات الجبلية، فإنه يمكن إنتاج الخضراوات في مواسم عدة وعلى مدار السنة، وتقسم الزراعة من حيث الاعتماد على الأمطار، أو الري إلى نمطين هما:

الزراعة المطرية

الزراعة المروية

أولاً : الزراعة المطرية

عنى الإنسان بالزراعة المطرية، حيث كانت إمكاناته بسيطة، واحتياجاته متواضعة، وتعد كميات الأمطار التي تهطل خلال فصل الشتاء العامل الأهم لنجاح الزراعات المطرية الصيفية، ولقلة مياه الري في الأردن فقد اهتم المزارعون بالزراعة المطرية

ولنعرف أكثر عن الزراعة المطرية اقرأ عزيزي الطالب الحوار الآتي بين العم جميل وهو يعمل مزارعاً، و عائشة وهي إحدى طالبات الصف الثامن، ثم أجب عن الأسئلة التي تليه

المعلم الإلكتروني الشامل

المعلم الإلكتروني الشامل- منهاج الأردن ٢٠٢٥ - ٢٠٢٤

المعلم الالكتروني الشامل- منهاج الأردن ٢٠٢٥ - ٢٠٢٤

عائشة: صباح الخير يا عم جميل

صباح الخير يا عائشة: **العم جميل**

عائشة : يا عم، أراك تجهز الأرض للزراعة

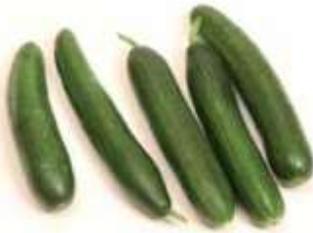
هذا صحيح، سأجهز الأرض للزراعة المطرية: **العم جميل**

عائشة : وماذا تعني بالزراعة المطرية؟

هي الزراعة التي تعتمد على مياه الأمطار فقط، وتعرف بالزراعة: **العم جميل**
الجافة، أو البعلية، وتنتج في المناطق التي لا تقل فيها الأمطار عن (٣٥٠ ملم) في السنة

عائشة: ومتى نزرع الخضراوات في الزراعة المطرية؟

الزراعة المطرية : هنالك نوعان من الزراعة المطرية؛ أولهما: **العم جميل**
الصيفية و تبدأ من شهر آذار حتى منتصف نيسان ونزرع البندورة، و الباميا،
والخيار.



الزراعة المطرية الشتوية، وتبدأ من منتصف شهر أيلول حتى نهاية والثاني،
شهر تشرين الثاني ونزرع الفول الأخضر والثوم والبصل



الأسئلة:

ماذا نقصد بالزراعة المطرية

ما مواعيد الزراعة المطرية؟ اعط أمثلة على كل نوع -2

قارن إجاباتك عزيزي الطالب بما يأتي

المعلم الالكتروني الشامل- منهاج الأردن ٢٠٢٥ - ٢٠٢٤

المعلم الالكتروني الشامل- منهاج الأردن ٢٠٢٤ - ٢٠٢٥

هي الزراعة التي تعتمد على مياه الأمطار فقط، وتعرف **1- مفهوم الزراعة المطرية** بالزراعة الجافة، أو البعلية، وتنجح في المناطق التي لا تقل فيها الأمطار عن (٣٥٠ ملم) في السنة.

كما في الجدول أدناه: **مواعيد زراعتها -2**

نوع الزراعة	موعد الزراعة	أمثلة على نوع الزراعة
الصيفية	أذار حتى منتصف نيسان	البندورة، الباميا، الخيار
الشتوية	أيلول-نهاية تشرين الثاني	الفاول الأخضر، الثوم، البصل

مواعيد زراعة الخضراوات المطرية الصيفية و الشتوية

3- تجهيز الأرض للزراعة المطرية

هل فكرت عزيزي الطالب بزراعة حديقة المنزل بالخضراوات؟

ما الذي يلزم لتجهيز الأرض للزراعة؟

تحتاج الخضراوات الى تربة خصبة مفككة جيدة التهوية، مما يتطلب تجهيز الأرض المراد زراعتها وفق خطوات محددة.

ولتعرف هذه الخطوات ، اطلع عزيزي الطالب على الخطوات الآتية ، ثم قم بترتيبها ترتيباً صحيحاً

عمل أتلام أو أحواض بواسطة المجرفة و المشط *

(الطن = ١٠٠٠ كغم، و الدونم =) إضافة السماد البلدي المختمر بمعدل طنين اثنين للدونم* (١٠٠٠٢ م

تنظيف سطح التربة من الحجارة الكبيرة و بقايا النباتات*

تنعيم سطح التربة و تسويته بالمشط اليدوي أو الآلي؛ لازالة الكتل الترابية الكبيرة و الحجارة.*

* قلب التربة لعمق حوالي (٣٠سم) بالفأس و المجرفة أو بالمحراث اذا كانت المساحة كبيرة. ..ويكون ذلك عندما تكون رطوبة التربة مناسبة

قلب التربة لخلط السماد *

قارن ما توصلت إليه مع الآتي:

خطوات تجهيز الأرض للزراعة المطرية:

أ- تنظيف سطح التربة من الحجارة الكبيرة و بقايا النباتات

ب- قلب التربة لعمق حوالي (٣٠سم) بالفأس و المجرفة أو بالمحراث اذا

المعلم الالكتروني الشامل- منهاج الأردن ٢٠٢٤ - ٢٠٢٥

المعلم الالكتروني الشامل- منهاج الأردن ٢٠٢٥ - ٢٠٢٤

كانت المساحة كبيرة. ويكون ذلك عندما تكون رطوبة التربة مناسبة ويؤدي ذلك لتفكيك التربة، تهويتها، ونعريتها للشمس؛ ويفيد ذلك بالتخلص من جزء كبير من الآفات وبذور الأعشاب
 (الطن = ج- إضافة السماد البلدي المختمر بمعدل طنين اثنين للدونم (١٠٠٠٢ كغم، و الدونم= ١٠٠٠٠ م

د- قلب التربة لخلط السماد

هـ- تنعيم سطح التربة و تسويته بالمشط اليدوي أو الالي؛ لازالة الكتل الترابية الكبيرة والحجارة

و- عمل أتلام أو أحواض بواسطة المجرفة و المشط

ثانياً: الزراعة المروية

هي زراعة المحاصيل التي تعتمد على الري، وهي شائعة في المناطق التي تتوفر فيها مياه جارية أو جوفية

ويُعدّ توافر الماء عاملاً مهمّاً في تحديد نوع الخضراوات التي يمكن زراعتها

طرائق زراعة الخضراوات المروية

1- الزراعة في أتلام

2- الزراعة في أحواض

اطلع عزيزي الطالب على الجدول أدناه الذي يبين مميزات كل طريقة

طرائق زراعة الخضراوات المروية	المميزات	أمثلة على الخضراوات	صور توضيحية لطريقة الزراعة
الزراعة في أتلام	1- التحكم بالري 2- سهولة اجراء العمليات الزراعية 3- انخفاض التكاليف المادية	البندورة، الباذنجان، الفلفل، البطاطا، الخيار البصل	
الزراعة في أحواض	1- تزرع البذور نثرًا داخل الاحواض او في سطور 2- تفضل السطور لتكون الزراعة منتظمة و توفير كمية من البذور و تسهيل عملية التعشيب مستقبلا	السبانخ، الفجل، الجرجير، النعناع، البقدونس	

المعلم الالكتروني الشامل- منهاج الأردن ٢٠٢٥ - ٢٠٢٤

المعلم الإلكتروني الشامل- منهاج الأردن ٢٠٢٥ - ٢٠٢٤

جدول يبين الزراعة المروية في أتلانم و أحواض

عزيزي الطالب اطلع على الجدول الآتي الذي يبين خطوات زراعة أشتال الخضراوات بالأتلانم

الرقم	خطوات العمل	الصور التوضيحية
1	جهز المواد و الأدوات اللازمة	
2	حدد قطعة الأرض المطلوب زراعتها بوساطة الحبال و الأوتاد	
3	انثر السماد البلدي المختمر على المساحة المراد زراعتها واخلطه في التربة و مشط الأرض	
4	شق الأتلانم باستعمال المجرفة مع الانتباه لميلانها للتحكم في جريان الماء	
5	مشط الجانب الذي سيزرع من التلم	

المعلم

المعلم الإلكتروني الشامل- منهاج الأردن ٢٠٢٥ - ٢٠٢٤

المعلم الالكتروني الشامل- منهاج الأردن ٢٠٢٤ - ٢٠٢٥

6	ارو التلم جيدا اختر الاشتال القوية وجيدة النمو	
7	اختر الاشتال القوية وجيدة النمو	
8	اعمل جورة بواسطة وتد وضع جذور الشتلات بين الإصبعين الأوسط و السبابة واغرسها في التربة بوجود الماء	
10	اضغط التربة بأصابعك حول الشتلة؛ لطردها من منطقة الجذور	
خطوات زراعة اشغال الخضراوات بالاتلام		
:عزيزي الطالب عند اختيار الزراعة باستخدام الأحواض عليك القيام بما يأتي		
الرقم	خطوات العمل	صور توضيحية
1	حدد المساحة المراد زراعتها وحدد الحوض المراد زراعته باستعمال الحبال.	

المعلم

المعلم الالكتروني الشامل- منهاج الأردن ٢٠٢٤ - ٢٠٢٥

المعلم الالكتروني الشامل- منهاج الأردن ٢٠٢٥ - ٢٠٢٤

2	اسحب الكتل الترابية من داخل الحوض وطمعها على الاكتاف أي حافات الحوض	
3	ادعم الأكتاف بسحب التربة خارج الحوض	
4	أضف السماد البلدي داخل الحوض	
5	سو أرض الحوض باستعمال المشط.	
6	انثر البذور بانتظام على سطح الحوض مراعيًا عدم تجمعها	
7	اعمل في حوض ثانٍ سطور بعمق (٣ سم) على بعد (٣٠ سم) وازرع فيها بذور بحيث تكون المسافة بين البذور (٥ سم) حسب نوع الخضراوات	

المعلم

المعلم الالكتروني الشامل- منهاج الأردن ٢٠٢٥ - ٢٠٢٤

8	غط البذور بطبقة رقيقة من التربة الناعمة	
9	ارو الحوض ريا هادئا باستعمال المرش اليدوي	

ثالثاً: القيمة الغذائية للخضراوات

المعلم الإلكتروني الشامل

فكر..



عزيزي الطالب، ما أهمية الخضراوات في غذائنا؟ وما القيمة الغذائية التي تمد بها أجسادنا



الخضراوات

قارن ما توصلت إليه بما يأتي:

الخضروات أساسية في غذائنا، وتبرز أهميتها الغذائية والصحية في ما يأتي:

- 1- تمد الجسم بالفيتامينات وخاصة فيتاميني (أ ، ج)
- 2- تمد الجسم بالمعادن مثل : الكالسيوم، البوتاسيوم، الحديد، والمغنيسيوم
- 3- تعد مصدرًا هامًا للألياف الضرورية للجهاز الهضمي
- 4- تعد بعض الخضراوات مثل: البقوليات، غنية بالبروتين النباتي
- 5- معادلة الحموضة الزائدة في المعدة الناتجة عن استهلاك اللحوم والحلويات