

واحد ۶

# خوراک و پوشاک



در قرآن مجید از شیر به عنوان یک نوشیدنی گوارا و از عسل به عنوان یک خورندنی شفا بخش یاد شده است.

## تغذیه و تندرستی



### بحث گروهی

شما از یک خوراک<sup>۱</sup> خوب چه انتظاری دارید؟ با مشورت دوستان خود موارد را فهرست کنید.

در سال‌های گذشته آموخته‌اید، موادی که در غذاها وجود

دارند باعث رشد و سلامتی می‌شوند. غذا برای فعالیت‌های شما انرژی فراهم می‌کند و با نام موادی که در غذاها وجود دارند مانند: پروتئین، چربی، قند و نشاسته، ویتامین و آب آشنا شده‌اید.



### بحث کنید

روزی نیست که در رسانه‌های کشور ما از قبیل رادیو، تلویزیون، روزنامه‌ها و مجلات مطالبی در مورد غذا، تغذیه و آشپزی آورده نشود. به نظر شما علت چیست؟ در گروه بحث کنید و نتیجه را در کلاس بیان کنید.

نقش غذا و تغذیه در پرورش افراد سالم و پویا بر کسی پوشیده نیست. اهمیت این موضوع به حدی است که خداوند در قرآن کریم نیز در آیات زیادی در مورد غذا و نحوه‌ی تغذیه با مردم صحبت کرده است. ترجمه‌ی دو آیه از سوره‌ی نحل زینت بخش واحد خوراک گردیده است. در کشور ما نداشتن آگاهی کافی از دانش تغذیه سبب بروز مشکلاتی شده است. در این قسمت از کتاب با دانش تغذیه‌ای، مواد مغذی، نحوه‌ی صحیح پخت و نکات ایمنی هنگام کار آشنا می‌شوید و مهارت‌هایی در مورد نحوه‌ی پخت مواد غذایی کسب می‌کنید.

### فکر کنید

خوردن صبحانه یک عادت غذایی خوب است. در مورد چند عادت خوب غذایی دیگر فکر کنید و نتیجه را در کلاس ارائه دهید.

۱- خوراک: مجموعه‌ای از مواد غذایی که به روش‌های گوناگون مخلوط و برای خوردن انسان آماده می‌شود.

غذا همیشه در زندگی بشر اهمیت داشته است، اما در سال‌های اخیر نگرش مردم در مورد غذا و نحوه‌ی صحیح تغذیه تغییر کرده است. دیگر غذا فقط عامل تأمین‌کننده ماده و انرژی نیست. بلکه عامل مهم در سلامتی محسوب می‌شود. بنابراین همه افراد باید سعی کنند به اندازه کافی دانش تغذیه‌ای به دست آورند و به خوب غذا خوردن اهمیت دهند.

**نکته:** «غذای خوب متناسب با نیاز بدن است و مواد اولیه تازه و سالم دارد.»

خوشبختانه شما نوجوانان عزیز در دورانی بسر می‌برید که علاقه‌های خود را راحت‌تر از بزرگسالان می‌توانید تغییر دهید. از طرف دیگر چون کودکی را پشت سر گذاشته‌اید آماده تصمیم‌گیری‌های منطقی هستید. بنابراین با توانایی‌های خوبی که دارید به راحتی می‌توانید برنامه غذایی درستی برای خود داشته باشید. البته باید به این نکته هم توجه داشته باشید که چون تأثیرپذیری نوجوانان از محیط زیاد است امکان به وجود آمدن عادات نامطلوب غذایی هم وجود دارد. عادت‌های نامناسب دوران کودکی و نوجوانی را به سختی می‌توان در دوران بزرگسالی تغییر داد. دانش تغذیه به ما می‌آموزد که برای داشتن یک زندگی سالم چگونه می‌توانیم تغذیه درستی داشته باشیم.

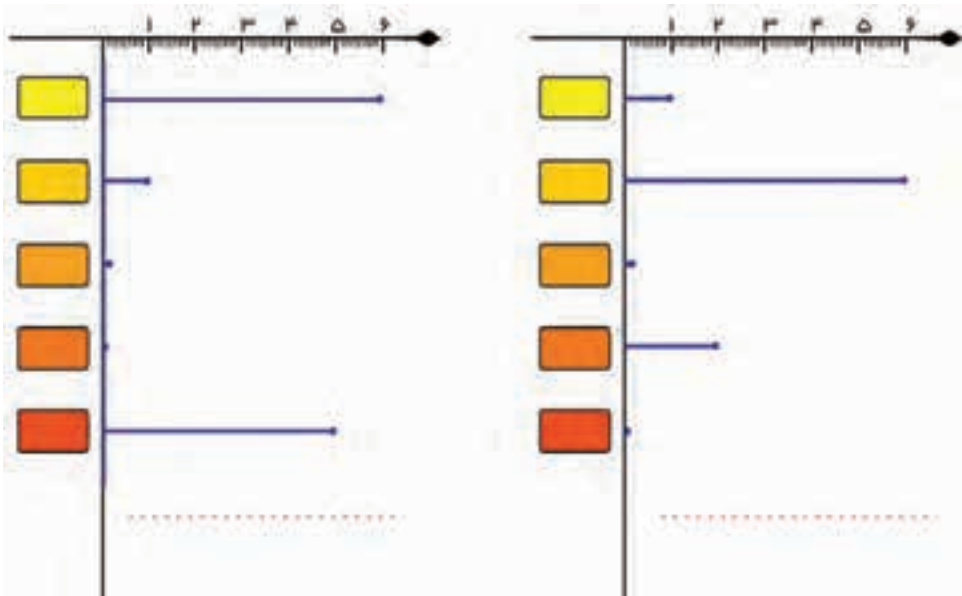
## بیشتر بدانید

- ۱- پوکی استخوان عارضه‌ای است که با بالا رفتن سن به وجود می‌آید. حدود نیمی از زنان مسن‌تر از ۴۵ سال و ۹۰ درصد زنان مسن‌تر از ۷۵ سال به بیماری پوکی استخوان مبتلا می‌شوند. میزان ابتلای مردان کمتر از زنان است. به طور تقریبی از هر ۳ زن یک نفر و از هر ۱۲ مرد یکی به پوکی استخوان مبتلا می‌شوند. تغذیه مناسب (به خصوص مصرف شیر و فرآورده‌های آن) و انجام ورزش‌های مناسب از زمان کودکی و نوجوانی بهترین روش پیشگیری از پوکی استخوان است.
- ۲- تحقیقات ثابت کرده خوردن صبحانه در فرایندهای یادگیری در طول روز تأثیر زیادی دارد.



## مواد مغذی و انواع غذا

غذاها از اجزایی مانند پروتئین، کربوهیدرات، چربی، ویتامین، آب و مواد معدنی تشکیل شده‌اند، که به آن‌ها مواد مغذی گویند. در تصویر زیر بعضی از مواد تشکیل دهنده تخم مرغ و هویج نشان داده شده است، با توجه به مقادیر آن‌ها مستطیل‌های خالی را پر کنید. پاسخ‌های خود را با بقیه دوستانتان مقایسه کنید.



تخم مرغ ۵۰ گرمی

پروتئین: ۶ گرم  
فیبر غذایی: صفر گرم  
کلسیم: ۲۵٪  
کربوهیدرات: ۱ گرم  
چربی: ۵ گرم



هویج تازه ۶۰ گرمی (متوسط)

پروتئین: ۱ گرم  
فیبر غذایی: ۲ گرم  
کلسیم: ۱۶٪  
کربوهیدرات: ۶ گرم  
چربی: صفر گرم

پرسش: اگر پروتئین بدن شخصی کم باشد بین هویج و تخم مرغ کدام یک را به او توصیه می‌کنید؟ چرا؟

بعضی از غذاها به صورت بسته بندی به فروش می‌رسند. مانند: ماکارونی، پنیر، شیر، انواع کمپوت، شیر خشک، بیسکویت، سیب زمینی سرخ کرده، رب گوجه و ... چند لفاف یا بسته های غذا را به کلاس بیاورید. ترکیبات غذایی آن‌ها را بخوانید یا یادداشت کرده با هم در گروه مقایسه نمایید.



- ۱- چه اطلاعات دیگری روی بسته بندی نوشته شده است؟
- ۲- آیا قیمت بسته ی غذایی بیانگر مغذی بودن آن است؟
- ۳- به نظر شما در موقع خرید غذای بسته بندی شده بهتر است به زیبایی اش توجه شود یا ارزش غذایی آن؟



خواندن برچسب مواد غذایی بسته بندی شده یک راه خوب برای کسب اطلاعات از مواد تشکیل دهنده آن‌ها است.

### انواع مواد مغذی

۱- پروتئین: این ماده ی مغذی مهم در ساخته شدن اجزای ضروری بدن، رشد و نمو بسیار مؤثر است.

۲- لیپید: چربی، روغن و کلسترول را لیپید گویند. این ترکیبات انرژی زا هستند.

۳- ویتامین: ترکیباتی که به مقدار کم مورد نیاز هستند و واکنش های بدن را تنظیم می کنند. مانند ویتامین A, B, C و ... (آ، ب، ث و ...)

۴- مواد معدنی: عناصری که برای درست کار کردن فعالیت های بدن لازم هستند. مثلاً آهن در خون سازی و کلسیم در محکم شدن استخوان دخالت دارند.

۵- آب: حدود  $\frac{2}{3}$  وزن بدن ما را آب تشکیل می دهد. به همین دلیل روزانه نوشیدن مقدار ۶ تا ۸ لیوان آب ضروری است.

۶- کربوهیدرات: ترکیباتی مانند قند، شکر، نشاسته و فیبر غذایی<sup>۱</sup> را کربوهیدرات می نامند. مواد قندی و نشاسته ای منابع خوب انرژی هستند.

۱- فیبر غذایی: موادی در غذاها (به خصوص غذاهای گیاهی) هستند که دفع را راحت تر می کنند و از بروز بیماری های قند و دستگاه گوارش مانند سرطان رودی بزرگ جلوگیری می کند.

انواع غذاها: غذاها را براساس مواد مغذی مشابه به شش گروه تقسیم می کنند. خوردن غذاهای گوناگون از هر گروه، مواد مغذی لازم را برای بدن فراهم می کنند. این گروه ها عبارت اند از:

۱- شیر، ماست، پنیر

۲- گوشت، مرغ، ماهی، حبوبات، تخم مرغ و مغزها

۳- سبزی

۴- میوه

۵- نان، غلات، برنج و ماکارونی

۶- چربی در حد نیاز

نکته: «توجه به مقدار و نوع مواد مغذی چنان مهم است که در صورت کم یا زیاد شدن آنها

دچار بیماری می شویم.»

## نحوه صحیح پخت

### فکر کنید



آیا ممکن است، دو خورش قورمه سبزی که با مواد اولیه یکسان و یک اندازه تهیه شده اند مواد مغذی متفاوت داشته باشند؟

بدن تمایل خود را برای دریافت غذا با ایجاد حس گرسنگی نشان می دهد. اما همیشه سیر شدن به معنی کافی بودن همه مواد مغذی برای بدن نیست. باید خود را به مصرف غذاهایی عادت دهیم که علاوه بر رفع گرسنگی احتیاجات سلول های بدن را نیز تأمین کنند. تدارک و تهیه غذا را باید به گونه ای انجام دهیم که مواد مغذی کمتری از دست برود. و از ایجاد مواد مضر هم جلوگیری شود.



## بحث کنید

۱- مواد غذایی را چگونه پخت کنیم تا مواد مغذی آن کمتر از بین برود. چند مورد ذکر کنید.

یکی از مواد مغذی برنج ویتامین B<sub>1</sub> است. این ویتامین محلول در آب بوده و به وسیله‌ی حرارت تخریب می‌شود. بنابراین هنگام خیس کردن یا پختن غذا از دست می‌رود. به دو روش پخت برنج توجه کنید.

- |                         |   |
|-------------------------|---|
| روش اول:                | روش دوم:                                  |
| ۱- تمیز کردن            | ۱- تمیز کردن                              |
| ۲- پیمانه کردن          | ۲- پیمانه کردن                            |
| ۳- چند مرتبه شستن با آب | ۳- شستن با آب کم                          |
| ۴- خیس کردن             | ۴- پیمانه کردن آب (تقریباً دو برابر برنج) |
| ۵- دور ریختن آب         | ۵- گرم کردن آب                            |
| ۶- جوشاندن در مقداری آب | ۶- پختن برنج در آب گرم                    |
| ۷- آبکش کردن            | ۷- حرارت دادن تا تمام شدن آب              |
| ۸- دم کردن              | ۸- دم کردن                                |

به نظر شما در کدام روش ویتامین B<sub>1</sub> کمتری از دست می‌رود؟ چرا؟  
به غیر از جوشاندن و خیس کردن موارد دیگری که از مواد مغذی می‌کاهند عبارتند از :



خرد کردن بیش از حد سبزی‌ها



سرخ کردن زیاد غذا



مانده شدن غذاها



در معرض نور قرار دادن شیشه  
شیر، سبزی و میوه

باید توجه کرد که خوشمزه بودن هم یک عامل بسیار مهم در تهیه غذا است. بنابراین در پخت غذا باید آن قدر مهارت پیدا کرد که علاوه بر سالم و مغذی بودن رضایت مصرف کننده نیز فراهم شود. چه عوامل دیگری در خوشمزه بودن غذا تأثیر دارد؟

## نکات ایمنی خوراک



- ۱- قبل از استفاده از وسایل گازی، برقی و... از نحوه ی کار با آن ها به خوبی آگاهی داشته باشید.
- ۲- تهویه مناسبی در مکان پخت برقرار باشد.
- ۳- اجاق گاز در مسیر جریان هوا و در نزدیکی پرده یا وسایل پارچه ای، نایلونی و آتش زا نباشد.

۴- در مسیر رفت و آمد (مکان پخت) هیچ وسیله ای را قرار ندهید.



۵- در هنگام پخت و پز و کار با وسایل نوک تیز و بُرنده، از شوخی و مزاح پرهیزید.





۶- مقدار مناسبی مواد شوینده، پاک کننده و وسایل نظافت در اختیار داشته باشید.

۷- لباس کار مناسب داشته باشید.

۸- در اولین تجربه پخت یک بزرگتر را در کنار خود داشته باشید.

۹- وسایل کمک‌های اولیه در دسترس داشته باشید.



۱- عادت غذایی و ورزش تأثیر بسیار زیادی در زندگی هر فرد دارند، موارد دیگری درباره‌ی شیوه خوب زندگی تهیه و گزارش کنید.

۲- کمبود و یا افزایش چه مواد مغذی باعث بیماری‌های شب‌کوری، گواتر، پوکی استخوان، کم‌خونی و فشار خون می‌شود؟

۳- مطالبی در مورد نقش ویتامین‌ها و مواد معدنی در سلامت بدن تهیه و گزارش کنید.

## آنچه آموخته‌ایم

خوب غذا خوردن تأثیر زیادی در سلامت افراد یک جامعه دارد. خوراک خوب را کسی می‌تواند تهیه کند که هم در آشپزی مهارت داشته باشد و هم به اندازه کافی از سواد تغذیه‌ای برخوردار باشد. شما در این بخش از کتاب با مواد مغذی موجود در غذاها و تا حدی نقش آن‌ها در بدن آشنا شدید و چند راه ساده‌ی حفظ مواد مغذی در هنگام تهیه خوراک را یاد گرفتید. عزیزان نوجوان، شما می‌توانید با استفاده از کتاب‌ها و مجله‌های علمی و روش‌های جدید ارتباطی اطلاعات و دانش بیشتری کسب کنید.

### داستان زیر را خوانده، اشتباهات آن را مشخص کنید.

نوجوانی در راه مدرسه به خانه، وارد یک فروشگاه مواد غذایی شد. مقداری تنقلات خرید. چند قدم که از فروشگاه دور شد یکی از بسته‌ها را باز کرد و شروع به خوردن نمود. وقتی وارد خانه شد سفره ناهار پهن بود ولی او آن‌چنان احساس گرسنگی نمی‌کرد. در وسط سفره یک ظرف سالاد به چشم می‌خورد که صبح همان روز از سبزی‌های بسیار ریزخرد شده تهیه شده بود. نوجوان داستان ما با خوردن مقداری از سالاد کاملاً سیر شد و دیگر اشتها نداشت پس از مدتی استراحت، به یاد برچسب بسته‌ای که مواد غذایی آن را خورده بود افتاد.

دوست دارید اشتباهات بالا را چگونه تصحیح و یا تکمیل کنید.

۱- بازنویسی کنید.

۲- تکمیل کنید.

۳- اشتباهات را فهرست کنید.



### ۱- تهیه‌ی سالاد ماکارونی

- مواد لازم برای چهار نفر: ۱- ۲۵ گرم ماکارونی فرمی ۲- سه عدد (۳۰۰ گرم) سیب‌زمینی متوسط ۳- سه عدد (۱۵۰ گرم) خیارشور ۴-  $\frac{1}{4}$  پیما نه لوبیا چیتی یا نخود فرنگی (نخود سبز) پخته ۵- ۱۵۰ گرم سینه‌ی مرغ پخته در صورت تمایل ۶- سه قاشق سوپ‌خوری سس مایونز ۷- چهار قاشق سوپ‌خوری آب لیمو یا سرکه ۸- روغن زیتون به مقدار لازم ۹- مقدار کافی نمک ۱۰- پودر فلفل قرمز در صورت تمایل
- وسایل لازم برای تهیه این خوراک را پیش‌بینی کنید.



### نکات عمومی مورد توجه در تهیه غذاها:

- ۱- میز مورد نظر را تمیز کنید؛ دست خود را بشوید و ظروف مورد نیاز را آماده کنید.
- ۲- با رعایت بهداشت فردی، پوشش مناسب مو و لباس و استفاده از دستکش یک بار مصرف کار را شروع کنید.
- ۳- برای هر بار چشیدن غذا از یک قاشق جداگانه استفاده کنید و در هنگام چشیدن، روی ظرف غذا خم نشوید.
- ۴- به موارد ایمنی که قبلاً ذکر شده توجه شود.



### مراحل پخت و تهیه:

- ۱- ماکارونی را چند دقیقه بیشتر از زمان دستور روی بسته بندی بپزید تا به اندازه‌ی کافی نرم شود و احتیاج به دم کردن نداشته باشد.
- ۲- مقداری آب را جوش بیاورید سیب زمینی را خوب بشوید و با مقداری نمک بپزید و بگذارید سرد شود. (پخت ماکارونی و سیب زمینی را در منزل و زیر نظر بزرگ‌ترها انجام دهید.)
- ۳- سیب زمینی را پوست بکنید و در اندازه‌ی کوچک خرد کنید.



- ۴- خیارشور را مانند سیب زمینی خرد کنید.
- ۵- نمک و فلفل را به آب لیمو اضافه کنید و سس مایونز را در آن حل نمایید.  
(در صورت تمایل، می توانید مقادیر این مواد را بسته به ذائقه‌ی خود تغییر دهید.)
- ۶- سیب زمینی، ماکارونی، خیارشور، نخود (لویا) و مرغ را مخلوط کنید و سپس سس را به مخلوط اضافه کنید.



- ۷- غذای آماده شده را در ظرف مناسب بگذارید و به سلیقه‌ی خود تزین کنید.  
(چنانچه بخواهید برای تزین روی غذا از سس مایونز استفاده کنید، دو قاشق سوپ خوری سس مایونز بیشتری منظور کنید.)

## فعالیت های عملی



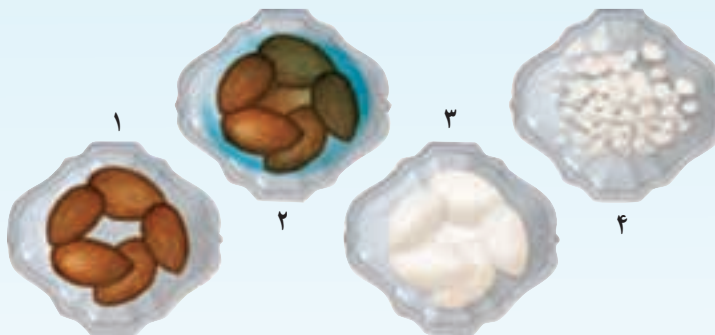
- ۲- تهیه‌ی شیرینی توت سفید



مواد لازم: ۱- ۱۰۰ گرم پودر بادام ۲- ۱۰۰ گرم خاک قند (پودر قند) بسیار نرم ۳-  $\frac{1}{4}$  استکان گلاب ۴- مقداری (۵۰ گرم) خلال پسته ۵- یک استکان شکر



وسایل لازم برای تهیه‌ی این خوراک را پیش‌بینی کنید.  
 طرز تهیه‌ی پودر بادام: مغز بادام را چند دقیقه در آب گرم قرار می‌دهیم تا پوست آن به راحتی جدا شود. ۲۴ ساعت می‌گذاریم خشک شود سپس آسیاب می‌کنیم و روی یک پارچه‌ی تمیز پهن می‌کنیم تا خشک شود.



مراحل تهیه: پودر بادام و خاک قند را مخلوط می‌کنیم. گلاب را کم به مواد اضافه می‌نماییم و به هم می‌زنیم تا مایه، خمیر شود. باید دقت کرد که خمیر شل نشود. کافی است که شکل‌پذیری پیدا کند تا موقع درست کردن توت‌ها متلاشی نشوند. از مایه، گلوله‌های کوچکی به اندازه‌ی یک فندق برمی‌داریم و با دست به شکل توت درست می‌کنیم و در شکر می‌غلطانیم. سپس یک خلال پسته به انتهای آن فرو می‌کنیم و درون بشقاب قرار می‌دهیم.



به تصاویر بالا نگاه کنید :

– پوشاک در زندگی ما چه نقشی دارد؟

– چه تفاوت‌هایی در پوشاک این افراد وجود دارد؟

شما در این بخش با ارزش و اهمیت پوشاک، تأثیر رنگ، شناخت انواع پارچه آشنا می‌شوید و مهارت‌هایی در زمینه‌ی پارچه کسب می‌کنید.

پدید آمدن پوشاک، امری تصادفی نبوده ؛ بلکه براساس نیازهای انسان در برابر عوامل طبیعی، اجتماعی، اقتصادی و مذهبی به‌وجود آمده و با گذشت زمان از ذوق و سلیقه‌ی هنری تأثیر گرفته و نشانگر فرهنگ هر جامعه شده است. در نتیجه، تنوع در پوشاک، تنوع در آداب و سنت آن جامعه را

نشان می‌دهد که نگاهی به لباس‌های محلی ایران نشان‌دهنده‌ی این مطلب است.



## بحث کنید

سؤالات زیر را به صورت گروهی بررسی کنید و نتیجه را در کلاس توضیح

دهید :

۱- در تهیه‌ی پوشاک خود به رنگ بیشتر اهمیت می‌دهید یا مدل آن نظر شما را جلب می‌کند؟



۲- به دوخت و زیبایی پوشاک توجه دارید یا جنس آن برای شما اهمیت بیشتری

دارد؟





اولین چیزی که در هنگام دیدن افراد توجه ما را به خود جلب می‌کند پوشش ظاهری آنان است. چگونگی پوشش هر انسان و زمان استفاده از آن نشان‌دهنده‌ی تفکر، احساس و شخصیت او است. پس باید به انتخاب، نگهداری و پاکیزگی پوشاک خود توجه کنیم.

## تأثیر رنگ در پوشاک

به اطرافتان توجه کنید. چه رنگ‌هایی را می‌بینید؟  
اگر محیط زندگی ما رنگی نبود چه می‌شد؟  
رنگ در پوشاک چه نقشی دارد؟  
انسان نخستین بدنش را با رنگ‌های برگرفته از گیاهان و طبیعت رنگ‌آمیزی می‌کرد و بدین وسیله خود را از دیگران متمایز می‌ساخت، انسان‌ها نشان داده‌اند که رنگ همیشه به‌عنوان یک عنصر جدانشدنی، در زندگی آنان بوده است.  
رنگرزی پارچه نیز از ابتدای تاریخ تمدن بشر در جوامع مختلف جهان به شیوه‌های گوناگون وجود داشته است. لباس‌های رنگارنگ و جالب توجه پادشاهان و سرداران تاریخ، نشان‌دهنده‌ی اهمیت نقش و رنگ پوشاک در دنیای قدیم است. ایرانیان باستان هم در نوروز که جشن طبیعت است، لباس‌های رنگین می‌پوشیدند و خانه‌های خود را به زیبایی می‌آراستند.



وسایل و مواد مورد نیاز:

۱- مقداری پارچه، دگمه، نوار، روبان، حاشیه و ... به رنگ‌های مختلف

۲- مقوا

۳- قیچی ساده یا زیگزاگ

۴- چسب مایع

مقوا را به شکل کارت پستال از وسط تا کنید.

از مواد تهیه شده (پارچه، دگمه، کاغذ، روبان پارچه‌ای، حاشیه‌های رنگی و ...) ترکیب رنگی زیبایی ایجاد کنید و روی کارت بچسبانید.

توجه: می‌توانید از لباس‌های محلی مناطق به عنوان طرح استفاده کنید سپس کارت‌های تهیه شده را با هم مقایسه کنید.

کدام یک دارای ترکیبات رنگی زیباتری است؟

حال می‌توانید این کارت زیبا را به دوستان هدیه دهید.



انتخاب رنگ به احساسات و روحیات اشخاص بستگی دارد. براساس تحقیقات انجام شده، رنگ‌های نارنجی، قرمز، زرد و آبی، رنگ‌های مورد نظر کودکان و نوجوانان است و رنگ‌های خاکستری، قهوه‌ای، سیاه و سفید کمتر مطلوب آن‌ها است.



انتخاب رنگ‌ها و هماهنگی بین آن‌ها مانند موسیقی می‌تواند گاهی دلنشین، هیجان‌انگیز و یا غمگین احساس شود.

- ۱- چه نوع لباسی پوشیده‌اید؟ آیا در همه جا و هر فصلی از همین لباس استفاده می‌کنید؟
- ۲- دلایل تفاوت در جنس پوشاک چیست؟

## شناخت انواع پارچه

ممکن است برای شما بارها پیش آمده باشد که هنگام خرید لباس در انتخاب خود دچار تردید شده باشید و نتوانید بین لباس‌های مختلف، بهترین را انتخاب کنید. تردید شما علت‌های مختلفی می‌تواند داشته باشد. از جمله آشنا نبودن با جنس و نوع پارچه می‌توان اشاره کرد.

آیا تاکنون به پشت و روی پارچه به دقت نگاه کرده‌اید؟ چه تفاوتی با هم دارند؟ تعیین پشت و روی پارچه اولین نکته‌ای است که مورد مطالعه قرار می‌گیرد. طبیعی است که روی پارچه خوشایندتر و سطح بافته شده مشخص‌تر و رنگ‌های آن درخشان‌تر است.



آیا طول و عرض پارچه را می‌شناسید؟ کدام جهت طول و کدام یک عرض پارچه است؟ به تصاویر زیر به دقت نگاه کنید :

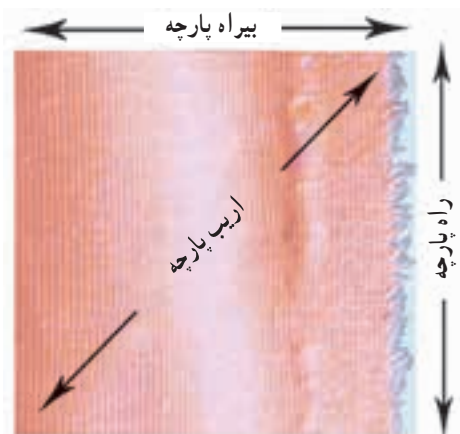


عرض پارچه



طول پارچه

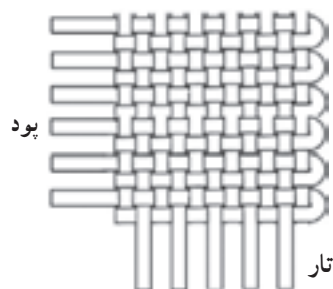
پارچه در جهت طول، بافت محکم‌تری دارد و کشش آن کم است اما در جهت عرض کشش پارچه بیشتر است. نخ‌هایی که در جهت طول پارچه قرار دارند تار و نخ‌هایی که در جهت عرض



پارچه‌اند بود نامیده می‌شود.  
 قطر پارچه که دارای قابلیت کشش بیشتری  
 است اریب پارچه نام دارد.

**نکته:** کناره‌ی پارچه در طول  
 قرار دارد و آن را ترکی نیز می‌نامند.

بیشتر پارچه‌ها از بافتن دو دسته نخ عمود بر هم به نام تار و پود تشکیل می‌شوند.



## کار در کلاس

- دانش‌آموزان عزیز، برای فعالیت زیر به چند گروه تقسیم شوید.
- قطعه پارچه‌ای حدود  $10 \times 10$  سانتی‌متر تهیه کنید.
- طول و عرض پارچه را مشخص کنید.
- چند نخ از طول و عرض پارچه را جدا کنید. (تار و پود)
- به چگونگی قرار گرفتن نخ‌ها دقت کنید.
- توسط سرگروه‌ها مشاهدات گروه را در کلاس توضیح دهید.



از به هم پیوستن نخ‌های تار و بود به روش‌های متفاوت در سطح پارچه، بافت به وجود می‌آید.



آن چه آموخته‌ایم

– دانش‌آموز عزیز جدول زیر را کامل کنید.

پوشاک	نازک	برزدار	کشبافت	ضخیم
پالتو				
؟		<input type="checkbox"/>		
؟			<input type="checkbox"/>	
کلاه				
لباس زیر				

– در هنگام خرید، لباس خود را با چه رنگ‌هایی انتخاب می‌کنید؟

## دوخت‌های ساده

برای به وجود آوردن یک کار هنرمندانه و خوب، گذشته از آگاهی‌های لازم نسبت به کار، به وسایل کار مناسب هم نیاز داریم.

انجام دادن هر کاری به لوازم مخصوص خود نیاز دارد که با انتخاب درست و به کار بردن صحیح آن‌ها سرعت عمل بالا می‌رود و کار بهتر انجام می‌شود.

لوازم مورد نیاز در این بخش عبارت‌اند:

قیچی، سنجاق، جاسنجاقی، سوزن، نخ



۱- قیچی: قیچی‌ها انواع مختلفی دارند از جمله زیگزاگ، برش و معمولی. برای حفظ قیچی بعد از هر بار استفاده باید آن را به آرامی روی میز بگذارید.



۲- سنجاق و جاسنجاقي: بهترین نوع سنجاق، برآق، صاف و نوک تیز است و خم نمی‌شود بلکه بر اثر فشار و انعطاف زیاد می‌شکند. جاسنجاقي برای جلوگیری از پراکنده شدن سنجاق‌ها استفاده می‌شود.



۳- سوزن: سوزن‌های خیاطی انواع مختلفی دارند. سوزن‌های باریک و بلند با نوک تیز و سوراخ‌های ریز برای پارچه‌های لطیف و معمولی و سوزن‌های درشت و ضخیم با سوراخ‌های بزرگ برای کار بر روی پارچه‌های ضخیم توصیه می‌شود.

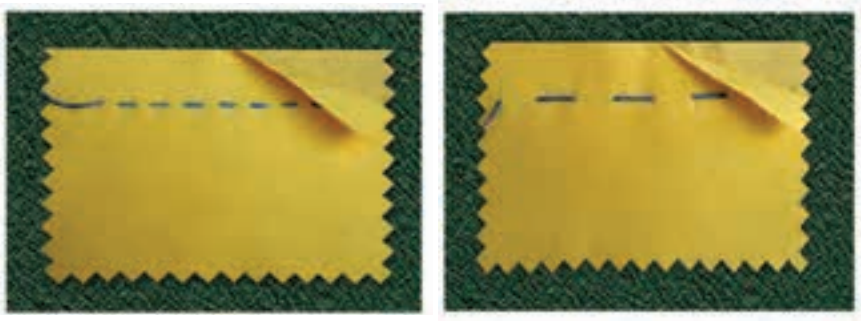
همیشه در فواصل کار سوزن را داخل جاسوزنی قرار دهید و پس از اتمام کار، نخ سوزن را خارج کنید تا نخ‌ها در هم پیچیده نشود و گره نخورد.

۴- نخ: نخ نیز مانند پارچه از تنوع در جنس و ضخامت و رنگ، برخوردار است. هنگام خرید و انتخاب نخ، آن را قدری پررنگ‌تر از رنگ پارچه بگیرید. زیرا رنگ نخ پس از بازشدن کمرنگ‌تر از آنچه روی قرقره پیچیده شده است به نظر خواهد آمد. از انواع نخ‌ها می‌توان کوک، عمامه، تابیده و ابریشمی را نام برد.



دوخت‌های ساده: این دوخت‌ها ساده‌ترین و ابتدایی‌ترین نوع دوخت به‌شمار می‌آیند که در موارد مختلف خیاطی به‌کار می‌روند. در این جا نحوه‌ی چند دوخت ساده را توضیح می‌دهیم.  
برای انجام دادن این کار، پارچه‌ای ساده و نخی به ابعاد  $15 \times 15$  سانتی‌متر آماده کنید.

۱- **کوک ساده و شلال:** این دوخت برای اتصال درزها به‌کار می‌رود. طول هر کوک یک سانتی‌متر و فاصله‌ی آن نیز یک سانتی‌متر است. بدین معنی که کوکِ رو و کوکِ زیر کاملاً مساوی است.



۲- **بخیه:** دوخت بخیه برای مواقعی که دوام و استحکام دست‌دوزی، مورد لزوم است به‌کار می‌آید. این دوخت به‌خوبی، کار بخیه‌ی ساده چرخ خیاطی را انجام می‌دهد.



**۳- پس دوزی:** پس دوزی در مواردی استفاده می‌شود که نخواهیم دوخت از سمت رو یا پشت لباس دیده شود. برای انجام دادن دوخت، ابتدا لبه‌ی پارچه را به اندازه‌ی نیم سانتی متر تا کنید و دوباره به اندازه‌ی دو سانتی متر تا بزنید و بعد آن را با اتو، خط بیندازید. هر بار، سوزن را از زیر یک تار پارچه رد کنید سپس از داخل تار پارچه به اندازه‌ی نیم سانتی متر خارج کنید. تا دوخت کاملاً مخفی بماند.



**۴- زیگزاگ:** برای اتصال لبه‌ی لباس از این دوخت استفاده می‌شود. مثلاً برای دم پای شلوار، ابتدا لبه‌ی پارچه را از سمت پشت به اندازه‌ی سه سانتی متر تا بزنید و اتو کنید. سپس هر بار از سمت چپ به راست، سوزن را در ضخامت چند تار پارچه فرو ببرید و خارج سازید. توجه کنید که نخ را محکم نکشید زیرا دوخت زیگزاگ در سمت روی پارچه مطلقاً نباید نمایان باشد.



**۵- دندان موشی:** از این دوخت بیشتر برای تزئین لبه‌ی پارچه استفاده می‌شود. لبه‌ی پارچه را صاف قیچی کنید و سپس سوزن را به طور عمود داخل پارچه فرو ببرید. توجه داشته باشید که نخ به صورت حلقه، زیر سوزن قرار گیرد تا اتصال

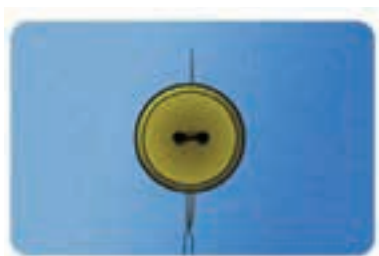




دوخت دندان موشی به درستی انجام شود.  
برای ترین پارچه از نخ‌هایی با ضخامت  
بیشتر می‌توان استفاده کرد.

۶- دوخت دگمه: اگر دگمه، دارای پایه باشد کافی است نخ و سوزن را از  
سوراخی که در پایه‌ی دگمه موجود است رد کنید ولی اگر دگمه دارای پایه نباشد وسط  
نخ، پایه‌ای ایجاد کنید.

۱- اگر پارچه‌ی نازک استفاده می‌کنید محلّ دگمه را یک سنجاق بزنید و بعد  
دگمه را روی سنجاق قرار داده بدوزید. اگر پارچه کلفت باشد به جای سنجاق ته‌گرد از  
چوب کبریت استفاده کنید و دگمه را روی چوب کبریت که بین دو سوراخ دگمه قرار  
دارد به لباس بدوزید.



اعضای خانواده‌ی شما بر چه اساسی پوشاک مورد علاقه‌ی خود را  
انتخاب می‌کنند؟ آن چه که می‌پوشید تا چه اندازه اهمیت دارد؟



دانش آموز عزیز، یکی از فعالیت های عملی این بخش را انتخاب کرده، دوخت نمایید.



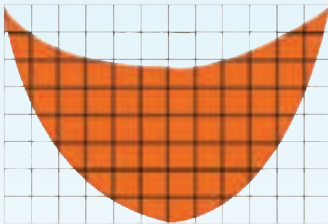
## دوخت نقاب آفتاب گیر

مواد لازم:

- ۱- پارچه ای با ضخامت متوسط مانند : ترگال، ترویرا، ترون و مشابه آن ها به ابعاد  $40 \times 40$  سانتی متر
- ۲- نخ هم رنگ پارچه
- ۳- مقوای ضخیم یا پلق ضخیم به اندازه ی  $30 \times 20$  سانتی متر
- ۴- کش به عرض  $2/5$  تا  $3$  سانتی متر و طول  $22$  سانتی متر



- وسایل مورد نیاز: ۱- قیچی ۲- سنجاق
  - ۳- سوزن ۴- صابون خیاطی ۵- متر
- روش دوخت:



۲۴ سانتی متر

۱۶ سانتی متر

- ۱- مستطیلی به ابعاد  $16 \times 24$  سانتی متر رسم کنید. و آن را به چهارخانه های  $2 \times 2$  سانتی متر تقسیم نمایید. سپس طبق شکل، الگو را طراحی کنید.
- ۲- الگوی تهیه شده را پشت پارچه و در جهت طول با سنجاق متصل کنید.



۷ سانتی متر

۲۵ سانتی متر

دور آن را یک سانتی متر اضافه برای دوخت گذاشته برش بزنید. هم چنین مستطیلی برای نوار بالای نقاب به عرض هفت سانتی متر و طول  $25$  سانتی متر برش بزنید.



۳- اکنون دو لایه را روی هم قرار دهید و به فاصله‌ی یک سانتی‌متر از لبه در قسمت جلو نقاب، با شلال ریز بدوزید.



سپس یک سانتی‌متر محلّ دوخت تالیه را به اندازه‌ی نیم‌سانتی‌متر قیچی کنید و آن را به طرف داخل برگردانید.



۴- به اندازه‌ی الگوی تهیه شده از مقوّا یا طلق ضخیم برش بزنید و داخل نقاب قرار دهید و دو لایه‌ی باز پارچه را در انتهای نقاب کوک بزنید تا مقوّا ثابت بماند. توجّه داشته باشید که مقوّا روی اضافه دوخت نیم‌سانتی‌متری قرار گیرد.



۵- یک سرکش را به نوار ۲۰ سانتی‌متری وصل کنید و سر دیگر کش را هم نیز به همین طریق به طرف دیگر نوار بدوزید. سپس آن را طوری برگردانید که کش و نوار به صورت حلقه درآید.



۶- وسط نقاب را مشخص کنید و سپس وسط نوار را روی آن قرار دهید و با سنجاق به هم متصل کنید و با شلال ریز بدوزید.

۷- طرف دیگر نوار را به پشت نقاب پس‌دوزی کنید.

۸- حالا نقاب شما آماده است، می‌توانید با نوک اتو روی درز دوخته شده کمی اتو بزنید.

## توجه:

- ۱- هنگام وصل کش به نوار بالای نقاب باید از دوخت بخیه استفاده شود تا هنگام کش آمدن، محکم باشد و شکافته نشود.
- ۲- اگر عرض کش بیش از سه سانتی متر باشد عرض نوار را دو برابر عرض کش به اضافی دو سانتی متر جای دوخت در نظر بگیرید.
- ۳- اتو را با حرارت کم روی نقاب قرار دهید. زیرا ممکن است مقوّا یا پلک ضخیم با حرارت اتو بسوزد.

## دوخت جا ایزاری

۱۸ سانتی متر



۳۲ سانتی متر

۱۸ سانتی متر



۱۸ سانتی متر

۱۸ سانتی متر

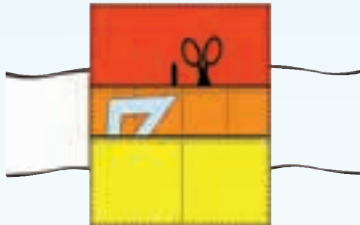


۱- سه مستطیل به ابعاد زیر از پارچه جدا کنید.

- ۲- سپس قطعه‌های  $9 \times 18$  سانتی متری را تقسیم به ۲ و  $14 \times 18$  سانتی متری را به ۴ قسمت تقسیم کرده و خط چین کنید و بالای هر کدام را به اندازه‌ی ۲ سانتی متر تا زده، شلال کنید.



- ۳- اکنون هر کدام از قطعات را یکی یکی روی مستطیل بزرگ تر قرار داده و روی خطوط خط چین، چرخ کرده یا شلال ریز بزنید تا به صورت جای ابزار و وسایل کار آماده شود. سپس دور تا دور پارچه را با هم دندان موشی کنید. اکنون مانند کیف از وسط تا کرده و با ۲ روبان که در کناره‌ها وصل شده گره زده و محکم کنید.



- ۴- این کیف را می‌توانید در ابعاد مختلف تهیه کنید و به صورت تزئین در کمد یا دیوار اتاق نصب کرده تا به عنوان جای جوراب یا وسایل شخصی مورد استفاده قرار گیرد.

شاخه‌های تحصیلی تا سطح دیپلم

۱- فنی و حرفه‌ای: مانند طراحی و دوخت

۲- کار دانش: مانند خیاطی (نازک دوزی، ضخیم دوزی، لباس عروس،

لباس مردانه و ...)، دوخت‌های تزئینی

مشاغل موجود در بازار کار تا سطح دیپلم

۱- دولتی: مانند کارخانه‌های دولتی تولید پوشاک

۲- آزاد: مانند ایجاد آموزشگاه طراحی لباس و خیاطی (با داشتن گواهی از

اداره کار و امور اجتماعی)، تولیدی‌های پوشاک، مزون لباس‌های مهمانی، تهیه و

تولید ژورنال‌های طراحی لباس