سلطنة عمان
وزارة التربية والتعليم

رؤية عمان 2040 OmanVision

نتقدم بثقة
Moving Forward with Confidence

المهارات الحياتية

للصف السادس





سلطنة عمان
وزارة التربية والتعليم

المهارات الحياتية

للصف السادس

الطبعة الأولى
١٤٤٦ هـ - ٢٠٢٤م



ألِّف هـذا الكتـاب بموجـب القرار الوزاري رقـم (٢٠٠٢/١٦٩)

تم إدخال البيانات والتدقيق اللغوي والرسم والتصميم والإخراج
في مركز إنتاج الكتاب المدرسي
بالمديرية العامة لتطوير المناهج

محفوظة جميع الحقوق

جميع حقوق الطبع والتأليف والنشر محفوظة لوزارة التربية والتعليم
ولا يجوز طبع الكتاب أو تصويره أو إعادة نسخه كاملاً أو مجزأً أو ترجمته
أو تخزينه في نطاق استعادة المعلومات بهدف تجاري بأي شكل من الأشكال
إلا بإذن كتابي مسبق من الوزارة، وفي حالة الاقتباس القصير يجب ذكر المصدر



المغفور له

السلطان قابوس بن سعيد

-طيّب الله ثراه-



حضرة صاحب الجلالة

السلطان هيثم بن طارق المعظم

-حفظه الله ورعاه-

سلطنـــــة عُمـــــان

(المحافظات والولايات)





النَّشيدُ الْوَطَنِيُّ

يا رَبَّنا احْفَظْ لنا جَلالَةَ السُّلْطان
وَالشَّعْبَ في الأَوْطان بِالْعِزِّ والأَمان
وَلْيَدُمْ مُؤَيَّدًا عاهِلاً مُمَجَّدًا
بِالنُّفوسِ يُفْتَدى

يا عُمانُ نَحْنُ مِنْ عَهْدِ النَّبي أَوْفِياءُ مِنْ كِرامِ الْعَرَبِ
فارْتَقي هامَ السَّماء وَامْلَئي الْكَوْنَ ضِيَاء
وَاسْعَدي وَانْعَمي بِالرَّخاء

بسم الله الرحمن الرحيم

تقديم

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على أشرف المرسلين، سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين،،،

سعت وزارة التربية والتعليم إلى تطوير المنظومة التعليمية في جوانبها المختلفة؛ لمواكبة التطورات المتسارعة في مجال المعرفة والتقانة، وتلبية متطلبات مؤسسات التعليم العالي، واحتياجات المجتمع العماني وسوق العمل، وهي بذلك تتوافق مع أهداف رؤية عمان ٢٠٤٠ وركائزها التي أكدت على أهمية رفع جودة التعليم وتطوير المناهج الدراسية والبرامج التعليمية؛ لإعداد متعلم معتز بهويته، مبدع ومبتكر، ومنافس عالميا في كافة المجالات.

كما جاءت المناهج الدراسية منسجمة مع فلسفة التعليم في السلطنة، والاستراتيجية الوطنية للتعليم ٢٠٤٠ في تهيئة الفرص المناسبة لبناء الشخصية المتكاملة للمتعلمين، والحرص على امتلاكهم مهارات القرن الحادي والعشرين؛ كريادة الأعمال والابتكار، وأخلاقيات العمل، والتعامل مع معطيات التكنولوجيا الحديثة وإنتاج المعرفة، وتعزيز مهارات التفكير والبحث العلمي، ورفع مستوى وعيهم بالقضايا الإنسانية، وقيم السلام والحوار، والتسامح والتقارب بين الثقافات.

ويمثل هذا الكتاب المدرسي ترجمة للمحتوى المعرفي والمهاري للمنهاج الدراسي وضع ليسترشد به المعلم والمتعلم للوصول إلى معلومات شاملة ومتنوعة، ولاكتساب مهارات تعليمية مختلفة؛ لتحقيق ما تصبو إليه الوزارة من أهداف تربوية، وغايات سامية تسهم في تقدم هذا الوطن العزيز تحت ظل القيادة الحكيمة لمولانا حضرة صاحب الجلالة السلطان هيثم بن طارق المعظم- حفظه اللّه ورعاه-.

واللّه ولي التوفيق

د. مديحة بنت أحمد الشيبانية
وزيرة التربية والتعليم

مقدمة

تعد مادة المهارات الحياتية إحدى المواد الدراسية الجديدة التي تم إدراجها ضمن الخطة الدراسية لمرحلة التعليم الأساسي. لذا فهي تتسم بالحداثة ليس على مستوى السلطنة فحسب، وإنما على مستوى الوطن العربي كذلك. وتتمايز هذه المادة على الصعيد العالمي في طبيعتها ومضمونها من بلد لآخر استنادًا إلى اختلاف أهداف التربية في تلك البلدان وحاجات المتعلمين فيها.

وقد راعت وزارة التربية والتعليم عبر مراحل عملية بناء منهاج مادة المهارات الحياتية تلبية حاجات كل من المتعلم والمجتمع، مستلهمة من النطق السامي لحضرة صاحب الجلالة السلطان قابوس المعظم ، يحفظه الله ويرعاه ، في مناسبات عديدة، الحرص والتأكيد على أهمية اكتساب الفرد العُماني من المهارات الحياتية ما يعينه كي ينشأ عنصرًا مُوهلاً وفعالاً في مجتمعه، ومهيئًا لما يشهده العالم من تفجر معرفي، وتقنية متطورة. ومن هنا جاء الحرص على تسميتها بالمهارات الحياتية والتي تعني: مجموعة المهارات المرتبطة بالبيئة التي يعيش فيها المتعلم، وما يتصل بها من معارف، واتجاهات، وقيم، يتعلمها الطالب بصورة مقصودة، ومنظمة، عن طريق الأنشطة، والتطبيقات العملية، وتهدف إلى بناء شخصيته المتكاملة بالصورة التي تمكنه من تحمل المسئولية، والتعامل مع مقتضيات الحياة اليومية بنجاح، وتجعل منه مواطنًا منتجًا.

واستنادًا إلى ذلك، تم بناء محتوى المادة من الخصائص المحلية لبيئات السلطنة المختلفة، بما يراعي الخصوصية العُمانية بشكل عام، وخصوصية البيئات المختلفة على مستوى مناطق السلطنة، حتى تتمكن المادة من خدمة احتياجات هذه البيئات والأفراد الذين يعيشون فيها. كما تم إشراك عدة جهات ذات علاقة ببرنامج مادة المهارات الحياتية في لجنة الإعداد للمادة لتوفير أقصى فرصة ممكنة للوفاء بهذه الخصوصية وتلك الاحتياجات.

وتنظر الوزارة إلى هذه المادة بمزيد من الاهتمام وتعدها ذات أهمية خاصة نظرًا للأهداف التربوية والتعليمية المنوطة بها، دعمًا لسياسات وتوجهات خطط التنمية في البلاد الرامية إلى ربط الطالب ببيئته التي ينتمي إليها وبمسببات العيش فيها من خلال إكسابه مهارات المهن والحرف المتوافرة في بيئته وربطه بالنمط المعيشي السائد في تلك البيئة.

وقد تم تصميم كتاب الطالب هذا متضمنًا خمس وحدات دراسية تحوي المهارات المطلوب تعلمها داخل الصف . هذا وهناك بعض المهارات التي يوصّى بممارستها خارج الصف ، وأخرى تتطلب مساعدة وإرشاد ومتابعة ولي الأمر ؛ لمزيدٍ من الممارسة لاكتساب المهارة.

والله ولي التوفيق ،،

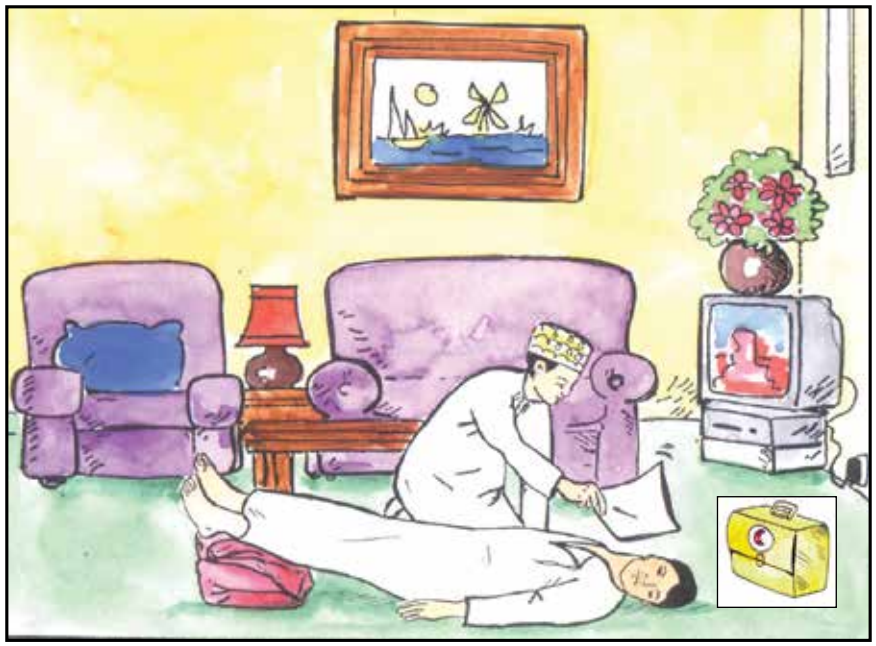
المؤلفون

قائمة المحتويات

الموضوع	الصفحة
الوحدة الأولى: الصحة والسلامة:	١١
المهارة الأولى: تجهيز صندوق الإسعافات الأولية	١٢
المهارة الثانية: إسعاف بعض الإصابات الطارئة	٢٢
الوحدة الثانية: من التراث العُماني:	٣١
المهارة الأولى: الاستعداد للعيد	٣٢
المهارة الثانية: الاحتفال بالعيد	٤٣
الوحدة الثالثة: مهارات دراسية:	٤٩
المهارة الأولى: التخطيط للمذاكرة	٥٠
المهارة الثانية: المذاكرة الجيدة	٦٤
الوحدة الرابعة: المحافظة على المرافق العامة:	٨٧
المهارة الأولى: استخدام المرافق العامة والمحافظة عليها	٨٨
المهارة الثانية: التوعية لاستخدام المرافق العامة بطريقة صحيحة	١٠٠
الوحدة الخامسة: الصيانة المنزلية:	١٠٧
المهارة الأولى: صيانة المصنوعات الخشبية	١٠٨
المهارة الثانية: الصيانة الكهربائية البسيطة	١٢٠

الوحدة ألاولى

الصحة والسلامة



ألاهداف العامة للوحدة:

يتوقع من الطالب بعد دراسة هذه الوحدة أن:

١- يتعرّف أدوات ومواد إلاسعافات ألاولية واستخداماتها.

٢- يجهز صندوق إلاسعافات ألاولية.

٣- يتخذ إلاجراءات اللازمة لتجنب بعض إلاصابات الطارئة.

٤- يسعف بعض إلاصابات الطارئة.

٥- يقدّر أهمية إلاسعافات ألاولية.

١

المهارة ألاولى

تجهيز صندوق إلاسعافات ألاولية



معلومات تهمني

يتعرض كل شخص إلى إصابات كالجروح أو الحروق وغيرها، مما يستوجب تقديم إلاسعافات الأولية للمصاب في الدقائق الأولى لإصابته؛ لتسريع شفائه وقد تساهم في إنقاذ حياته. ومن هنا تظهر أهمية وجود صندوق إلاسعافات الأولية بالقرب من مكان الحادث سواء أكان في المنزل، أم المدرسة، أم السيارة، أم الرحلات لمواجهة أي طارئ .

لذا أجد أن توفير صندوق إلاسعافات الأولية في المنزل، والمدرسة ، والسيارة، ومكان العمل والتدرّب على تجهيزه من الأمور التي يجب أن أحرص عليها لمواجهة أية حالة طارئة قد تحدث لي أو لمن حولي.

بعد أن أنتهي من تنفيذ أنشطة هذه المهارة ، يتوقع مني أن :

- أتعرّف محتويات صندوق إلاسعافات الأولية.
- أتعرّف استخدامات محتويات صندوق إلاسعافات الأولية.
- أعدّ الرباط المثلث ورباط اللفائف.
- أعدّ صندوق إلاسعافات الأولية.
- أقدر أهمية وجود صندوق إلاسعافات الأولية في المنزل، والمدرسة، والسيارة، والعمل.

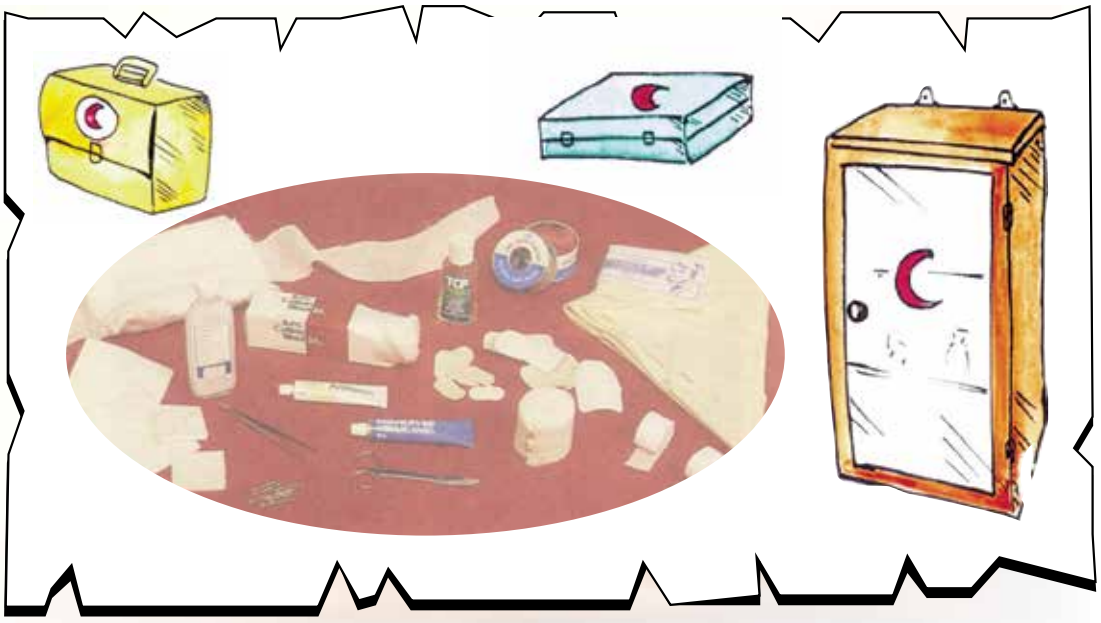
نشاط (١) تعرف محتويات صندوق إلاسعافات ألاولية واستخداماتها.

أضيف إلى معلوماتي :

تتوفّر في الأسواق أشكال مختلفة من صناديق إلاسعافات الأولية، فهي إما على شكل حقيبة أو خزانة أو علبة. وتصمم الحقيبة بحيث يكون داخلها مقسمًا إلى وحدات صغيرة، حيث تحتوي هذه الوحدات على أدوات ومواد إلاسعاف الأولي، وهذا النوع من صناديق إلاسعاف سهل الحمل والتداول والاستعمال، وعادة ما تزود السيارات بهذا النوع من الصناديق .

أما النوع الثاني الذي يصمم على شكل خزانة، فيأخذ عدة أشكال وأحجام وأنواع بحيث توضع فيها أدوات ومواد إلاسعاف الأولي، لمعالجة أكثر من حالة طارئة .

وعلى الرغم من توفّر صناديق إلاسعافات الأولية بكثرة في الأسواق، إلا أنه يمكن للفرد أو العائلة تصنيع صندوق إلاسعافات الأولية بالطريقة والحجم الذي يناسبها، وتتضمن صناديق إلاسعافات الأولية أدوات ومواد ضرورية، ويبين الشكل (١) بعضًا منها.



الشكل (١): بعض محتويات صندوق إلاسعافات ألاولية.



أقوم بالآتي :

- أستمع مع أفراد مجموعتي إلى الشريط السمعي، مركزًا على الآتي:
  - أنواع محتويات صندوق الإسعافات الأولية.
  - الكمية المقترح توفيرها في كل صندوق.
  - استخدام محتويات صندوق الإسعافات الأولية.
- أناقش أفراد مجموعتي حول الأمور التي تم التركيز عليها سابقًا.
- أكمل مع أفراد مجموعتي الجدول رقم (١).
- أعرض مع أفراد مجموعتي ما قمت به .

جدول رقم (١): بعض محتويات صندوق الإسعافات ألاولية ، والكمية المقترح توفيرها في كل صندوق واستخداماتها .

م	محتويات صندوق الإسعافات ألاولية	الكمية المقترحة	ملاحظات
١	ألاربطة.	٤(أربطة)	
٢	الضمادات.	٢(علبة)	
٣	قطن طبي.	١(علبة)	
٤	دبابيس أمان.	١(علبة)	
٥	أقراص خافضة للحرارة.	١(علبة)	
٦	شراب خافض للحرارة.	٢(شراب)	
٧	قطرة لتنظيف العين.	١(علبة)	
٨	مرهم للحروق.	١(علبة)	
٩	مطهرات، مثل: - ديتول، ميركروم، والسلفلوون. - كحول طبي .	١(علبة)	
١٠	ميزان حرارة طبي.	١	
١١	مقص طبي .	١	
١٢	ملقط شعر.	١	
١٣	قفازات طبية معقمة.	١(علبة)	
١٤	أكواب بلاستيكية.	١(كيس)	
١٥	كتاب إسعافات أولية .	١	

أتنبه إلى:

- استخدام القفازات مرة واحدة فقط.
- عدم استخدام كحول طبي لتطهير الجروح السطحية و المفتوحة؛ لأنه يؤخِّر شفاءها .
- عدم عمل ضمادات في المنزل بل يجب شراؤها معقمة داخل عبوات؛ لأنها توضع على الجروح مباشرة.
- حفظ الأربطة نظيفة داخل مغلفات.

نشاط (٢) إعداد وترتيب صندوق الإسعافات ألاولية .

أضيف إلى معلوماتي:

عند اختيار صندوق الإسعافات الأولية، يجب أن يكون حجمه مناسبًا لاحتواء أدوات ومواد الإسعافات الأولية اللازمة. كما أن الصندوق يتطلب ترتيب محتوياته وتنظيمها بصفه دورية ، وذلك:

- لتسهيل الحصول على أي محتوى بسرعة.
- لتعويض ما تم استخدامه من مواد.
- لاستبدال الأدوية ذات الصلاحية المنتهية .

أحتاج إلى:

- علب فارغة لمحتويات صندوق الإسعافات الأولية، علبة مناسبة (بلاستيك– كرتون) ، مسطرة، مقص، أقلام كتابة، أقلام ملونة.
- فوطة تنظيف، بطاقات لاصقة، ورق مقوى، مادة لاصقة.

أتنبه إلى:

- التأكد من وضوح أسماء محتويات صندوق الإسعافات الأولية، وخصوصًا الأدوية والمطهرات.
- تفقد صندوق الإسعافات الأولية بعد كل فترة؛ للتخلص وبصورة منتظمة من المواد والأدوية التي انتهت صلاحيتها.
- التأكد من صلاحية الأدوية قبل استعمالها.
- عدم وضع صندوق الإسعافات الأولية في الأماكن الرطبة، مثل المطبخ والحمام.
- وضع صندوق الإسعافات الأولية بعيدًا عن متناول أيدي الأطفال.
- عدم استخدام صندوق كرتوني كصندوق لإسعافات الأولية.



أقوم بالآتي :

* أتفحص طريقة ترتيب صندوق إلاسعافات الأولية المعروض أمامي.
* أنظف العلبة مع أفراد مجموعتي.
* أشارك أفراد مجموعتي في تقسيم العلبة إلى أربع وحدات، كما هو مبين في الشكل (٢).

ضمادات	أربطة
ألادوية	ألادوات

الشكل (٢) : بطاقات أسماء الوحدات .

* أعد مع أفراد مجموعتي بطاقات أسماء الوحدات (وحدة الأربطة ، الضمادات، الأدوية، الأدوات) كما هومبين في الشكل (٢) ، ثم ألصقها على الوحدات في الصندوق ، كما هو مبين في الشكل (٣).



الشكل (٣) : صندوق إلاسعافات ألاولية .

* أعد مع أفراد مجموعتي بطاقات أسماء محتويات صندوق إلاسعافات الأولية (العلبة) ، ثم ألصقها على كل محتوى ، كما هو مبين في الشكل (٤).



الشكل (٤): تسمية محتويات صندوق إلاسعافات ألاولية.

* أعد مع أفراد مجموعتي قائمة بمحتويات صندوق إلاسعافات الأولية، كما هو موضح في الجدول (١) ، مع تغيير خانة الاستخدام إلى ملاحظات ، ثم ألصقها على الغطاء الخارجي للصندوق.

* أرتب مع أفراد مجموعتي محتويات صندوق إلاسعافات الأولية حسب وحداتها.

* أضع صندوق إلاسعافات الأولية في مكان معتدل الحرارة بعيدًا عن أشعة الشمس و الرطوبة.

نشاط (٢) إعداد ألاربطة .

أضيف إلى معلوماتي

يوجد نوعان من الأربطة، المثلث واللفائف ولكل منهما أهميته واستخداماته. ويتم إعداد الرباط المثلث من قماش قطني أو كتاني على شكل مثلث بحجم مناسب لتغطية العضو المصاب ، ويمكن استخدام أي نوع من الأقمشة المتوفرة، أما في حالة الطوارئ فيمكن استخدام رباط مثلث من منديل نظيف أو قطعة من قميص نظيفة.

أما رباط اللفائف فيتم إعداده من قماش قطني أو كتاني أو صوفي أو من قماش التيل أو من بعض أنواع الأقمشة الصناعية المطاطية على شكل مستطيل يبلغ طوله ما بين ١–١٠ متر وعرضه ما بين ٣–٢٠ سم، ويتم تحديد الطول المناسب للرباط وفقًا لنوع إلاصابة.

أحتاج إلى:

- شريط قياس، أداة تأشير، مقص، مسطرة.
- قطعة قماش مربعة الشكل (٣٠ × ٣٠ سم) تقريبًا، قطعة قماش (١ متر) تقريبًا.



أقوم بالآتي :

١) لإعداد الرباط المثلث ، أقوم باتباع الخطوات الموضحة في الشكل (٥) :-

أ. أضع قطعة قماش نظيفة مربعة الشكل على سطح مستو.



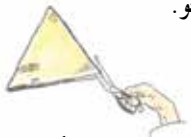
ب. أحدد قطر قطعة القماش.



ج. أثني قطعة القماش عند القطر لاحصل على شكل مثلث.



د. أقص قطعة القماش عند القطر لاحصل على قطعتين مثلثتين (رباطين مثلثين) .



هـ. أطوي الرباطين المثلثين وأحفظهما في أكياس نظيفة ، ثم أضعهما في صندوق الإسعافات الأولية أو في مكان مناسب .



الشكل (٥): خطوات إعداد الرباط المثلث وحفظه.

٢) لإعداد رباط اللفائف ، أقوم باتباع الخطوات الموضَّحة في الشكل (٦) :-

أ. أضع قطعة قماش نظيفة مستطيلة الشكل على سطح مستو.



ب. أحدد مقاس الرباط على القطعة المستقيمة بطول (١متر) تقريبًا وعرض (٦سم) تقريبًا، ثم أرسمه.



ج. أقص المستطيل الذي تم رسمه في الخطوة السابقة لاحصل على قطعة قماش مستطيلة (رباط لفائف) .



د. ألفّ الرباط لفًّا محكمًا لاحصل على شكل أسطواني .



هـ. أحتفظ بالرباط في كيس نظيف ، ثم أضعه في صندوق الإسعافات الأولية أو في مكان مناسب.



الشكل (٦): خطوات إعداد رباط اللفائف وحفظه.

أمارس:

- إعداد الرباط المثلث ورباط اللفائف في المنزل بالطريقة التي تعلمتها في النشاط وعرضهما على زملائي في الصف، ثم الاحتفاظ بهما في صندوق الإسعافات الأولية.
- طيّ الرباطين المثلثين وحفظهما في أكياس نظيفة ، ثم وضعهما في صندوق الإسعافات أو في مكان مناسب.
- أحتفظ بالرباط في كيس نظيف ، ثم أضعه في صندوق الإسعافات الأولية أو في مكان مناسب .

أمارس:

- إعداد و ترتيب صندوق الإسعافات الأولية بالطريقة التي تدرّبت عليها.

نشاط اختياري :

١- اتصال هاتفي مع مختصين في الإسعافات الأولية :-

- أنسق مع الإدارة المدرسية والجهة المختصة ، ثم أجري مكالمة هاتفية مع أحد المختصين في الإسعافات الأولية خلال برنامج الإذاعة المدرسية ؛ لبيان أهمية صندوق الإسعافات الأولية.

٢- عمل حقيبة الإسعافات الأولية :-

- أعمل وسيلة توعية مكتوبة لحقيبة الإسعافات الأولية، مستعينًا بالشكل (٧).



أ. تصميم حقيبة الإسعافات الأولية باستخدام الحاسوب.
ب. قص شكل الحقيبة.
ج. كتابة محتويات الحقيبة .
د. توزيع الحقيبة على الزملاء والجيران في الحي .

الشكل (٧) : وسيلة التوعية لحقيبة الإسعافات الأولية .

٣- زيارة إلى إحدى الصيدليات :

- أزور مع أحد أفراد أسرتي إحدى الصيدليات في منطقتي ؛ لأتعرف أنواع و أشكال صندوق الإسعافات الأولية.
- أعرض نتيجة الزيارة أمام زملائي.



التقويم:

١- ما أهمية توافر صندوق إلاسعافات الأولية في المنزل والمدرسة ؟

٢- اكتب استخدام محتويات صندوق إلاسعافات الأولية التالية:

المحتويات	استخدامها
أربطة	
ضمادات	
مطهر	
دواء خافض للحرارة	

٣- حدد مكانًا مناسبًا في المنزل لوضع صندوق إلاسعافات الأولية به، وبيّن أسباب اختيارك لذلك المكان .

٢

المهارة الثانية

إسعاف بعض الإصابات الطارئة



معلومات تهمني :

يتعرض الإنسان إلى الإصابات الطارئة أينما وجد، سواء أكان في المنزل، أم المدرسة، أم مكان العمل وغيرها. وبعض هذه الإصابات بسيط وبعضها الآخر خطير. وقد يجد أي منا نفسه أمام أحد المصابين وعليه تقديم العون والمساعدة، فالعناية بالمصاب وإسعافه بالطريقة الصحيحة تسرع شفاءه، وقد تعمل على إنقاذ حياته. ومن هذه الإصابات الطارئة الرعاف، والإغماء، وضربة الشمس.

لذا أجد أن التدرّب على الخطوات الصحيحة لإسعاف الإصابات الطارئة يمكّنني من إسعاف نفسي والآخرين.

بعد أن أنتهي من تنفيذ أنشطة هذه المهارة، يتوقع مني أن:

- أتعرّف إصابات الرعاف، والإغماء، وضربة الشمس.
- أعمل على وقاية نفسي من الإصابة بالرعاف، والإغماء، وضربة الشمس.
- أسعف إصابات الرعاف، والإغماء، وضربة الشمس.
- أبادر إلى إسعاف المصابين بالرعاف، والإغماء، وضربة الشمس.

نشاط (١) إسعاف الرعاف .

أضيف إلى معلوماتي:

يعرف الرعاف بنزول الدم بشكل مفاجئ من الأنف دون تعرضه لأي صدمة أو ضربة. وتزداد احتمالات الإصابة بالرعاف عند بذل مجهود شديد أثناء اللعب أيام الحر، وكذلك كلما ضعفت جدران الشعيرات الدموية في الأنف، وتكون مواقع نزف الدم عادة قرب فتحتي الأنف من الأمام.

أحتاج إلى:

- كمادة، قطعة قطن (أو شاش) ، قفازات طبية .
- ثلج (أو ماء بارد) .

أتنبه إلى:

- ضرورة مراجعة الطبيب إذا استمر الرعاف دون توقف أكثر من ٣٠ دقيقة بالرغم من محاولات إسعافه ، أو في حالة تكرار حدوث الرعاف.
- تقليل حك الأنف أو خدشه إلى أدنى حد ممكن إذا كان الشخص ممن يتكرر لديهم الرعاف.
- عدم توجيه رأس المصاب إلى الخلف عند إسعافه؛ تجنبًا لتجمع الدم في منطقة الحلق، مما يؤدي لدخوله إلى القناة الهضمية أو مجرى التنفس.
- عدم نفخ الهواء من الأنف لمدة أربع ساعات على الأقل بعد توقف الرعاف.
- يجب لبس القفازات الطبية قبل إسعاف المصاب بالرعاف .
- عدم الاعتماد على الطرق التقليدية في الإسعاف إلا بعد التأكد من صحتها من مصدر طبي.



أقوم بالآتي:

* أجلس المصاب في الظل جلوسًا عاديًّا ورأسه مائلاً قليلاً إلى الأمام.
* أوقف النزيف متبعًا الخطوات التالية :
  - الضغط على فتحتي الأنف، كما في الشكل (٧أ) حتى يتوقف النزيف، مع التنفس من الفم.
  - فك أي شيء يحيط بالرقبة أو الصدر.
  - وضع قطعة القطن داخل فتحة الأنف التي تنزف حتى يتوقف النزيف، كما في الشكل (٧ب) ، ثم تسحب إلى الخارج برفق.
  - وضع كمادات الثلج على الأنف حتى يتوقف النزيف.



الشكل (٧) : بعض طرق إسعاف الرعاف.

ملاحظة:

قد يحتاج المصاب بالرعاف إلى استخدام أكثر من طريقة لوقف النزيف حسب شدة الإصابة.

أمارس:

* التدرّب على إسعاف الرعاف بالطرق الصحيحة التي تدرّبت عليها، بحضور ولي أمري.
* إسعاف إصابات الرعاف حين حدوثها.

نشاط (٢) إسعاف الإغماء .

أضيف إلى معلوماتي :

يقصد بالإغماء الفقدان المؤقت للوعي الذي قد يستمر إلى بضع دقائق فقط ولا يدوم أكثر من ذلك، وتكون الإفاقة سريعة وكاملة. ويحدث بسبب الانخفاض المؤقت في كمية الدم الواصلة إلى الدماغ، حيث يشعر المصاب قبل الإغماء بالضعف والدوران، وقد يرى بقعًا سوداء أمام عينيه.

ومن مسببات الإغماء ما يلي:

- التعب والإجهاد.
- نقص الهواء.
- نقص الغذاء.
- الانفعالات القوية كالألم، أو الرعب، أوالفرح الشديد.

ويسبق الإغماء مباشرة أعراض منها:

- شحوب الوجه وزرقة الشفتين.
- عرق يغطي الجبهة.
- تنفس سطحي وسريع.



أحتاج إلى:

- كوب، غطاء سرير ، وسادة أو علبة فارغة متوسطة الحجم.
- ماء بارد (مثلج) .



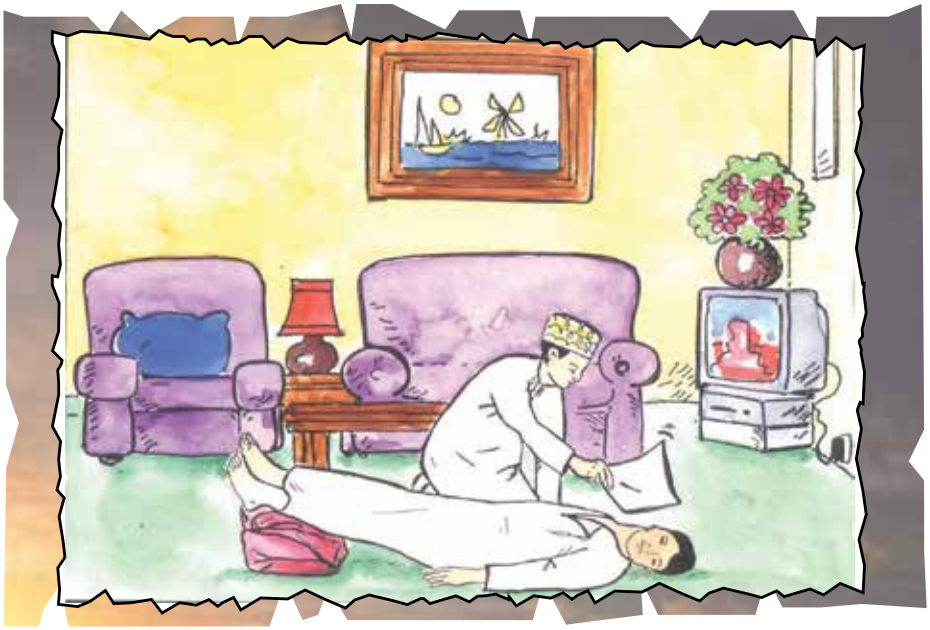
أتنبه إلى:

- إبعاد الناس من حول المصاب ؛ للحفاظ على مجرى الهواء مفتوحًا.
- عدم إعطاء المصاب أي شيء عن طريق الفم إلى أن يعود وعيه كاملاً.
- التحقق من عدم وجود أي إصابة جانبية نتيجة السقوط ومعالجته إن أمكن ذلك، أو نقله إلى المركز الصحي.
- ضرورة مراجعة الطبيب إذا تكرر الإغماء ، أو إذا فقد المصاب وعيه لفترة طويلة.



أقوم بالآتي:

* أجعل المصاب مستلقيًا على سطحٍ مستوٍ مع رفع قدميه، كما هو موضح في الشكل (٨).



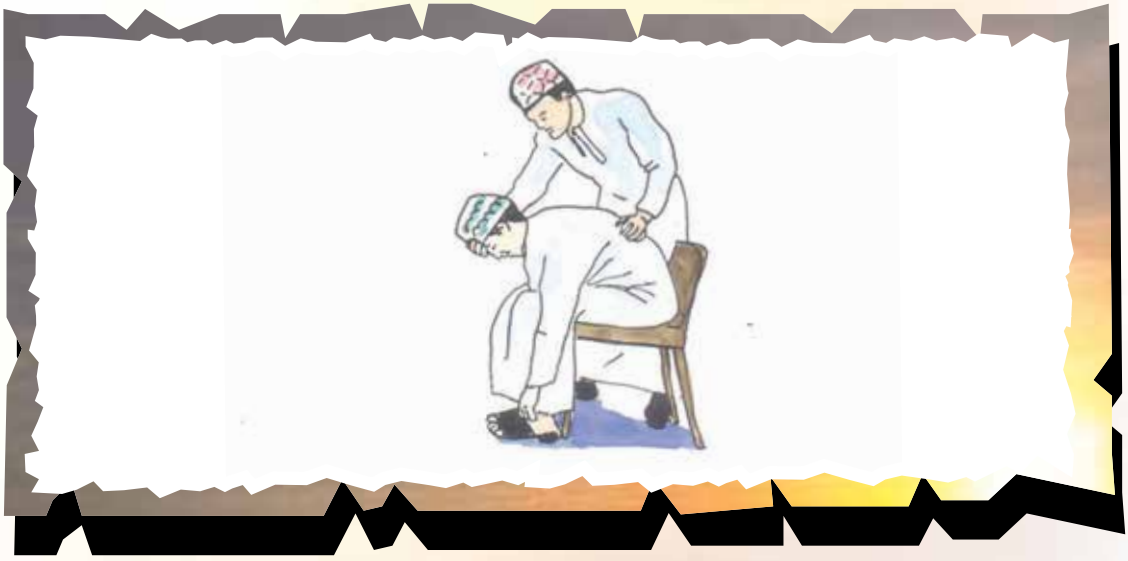
الشكل (٨) : إسعاف الإغماء .

* أفك أي شيء يحيط بالرقبة أو الصدر ؛ لإبقاء مجرى التنفس مفتوحًا وتسهيل تدفق الدم.

- أطمئن المصاب وأرفع معنوياته وهو يستعيد وعيه، وأرفعه تدريجيًّا حتى يصل إلى وضع الجلوس.
- أسقي المصاب قليلاً من الماء عند رجوع الوعي كاملاً إليه.
- أنقل المصاب إلى المركز الصحي ، إن لزم الأمر.

ملاحظة:

في حالة الإحساس بأعراض الإغماء يمكن تفادي الوقوع فيه وذلك بالجلوس، ووضع الرأس بين الركبتين والتنفس بعمق، كما هو موضح في الشكل (٩).



الشكل (٩) : طريقة تجنب الإغماء.

أمارس:

- التدرّب على إسعاف الإغماء بالطرق الصحيحة التي تدرّبت عليها، بحضور ولي أمري.
- إسعاف إصابات الإغماء حين حدوثها.

نشاط (٣) إسعاف ضربة الشمس .

أضيف إلى معلوماتي :

إن التعرض لأشعة الشمس قليلاً يفيد الجسم، ولكن التعرض المباشر لها لفترات طويلة يسبب ضربة الشمس ، وبخاصة إذا صاحبه نقص الماء في الجسم.

وللإصابة بضربة الشمس أعراض منها:

- تورد الجلد أو احمراره.
- جفاف الجلد؛ وقد تحدث حروق فيه تؤدي إلى ظهور فقاقيع وتقشر الجلد.
- تورم الجسم وارتفاع درجة حرارته.
- الإحساس بالصداع ، والتعب الشديد ، والعطش ، والإغماء أحيانًا.

ويمكن الوقاية من ضربة الشمس بعدة إجراءات منها:

- عدم التعرض لأشعة الشمس طويلاً ، وخاصة في الأيام الحارة.
- تغطية الرأس والعنق من أشعة الشمس المباشرة بواسطة المظلة أو غطاء الرأس.
- شرب الماء بكثرة (٣–٥ لتر) في الأيام الحارة ؛ لتعويض ما يخسره الجسم من الماء.
- لبس الملابس القطنية الخفيفة ذات الألوان الفاتحة ؛ لتعكس أشعة الشمس.

أتنبه إلى:

- إبعاد الناس من حول المصاب ؛ للحفاظ على مجرى الهواء مفتوحًا.
- خفض حرارة الجسم بالسرعة الممكنة؛ لأن الفشل في ذلك قد يؤدي إلى أذى للدماغ أو الموت.
- نقل المصاب إذا فقد وعيه نتيجة لضربة الشمس إلى المركز الصحي بأسرع ما يمكن.



أحتاج إلى:

– غطاء سرير ، وسادة.

– ورق مقوى ، قطعة قماش ، ماء بارد .



أقوم بالآتي:

* أنقل المصاب إلى مكان مظلل وبارد.
* أسقي المصاب قليلاً من الماء على فترات.
* أبرد جسم المصاب بعمل الآتي:

– نزع بعض ملابس المصاب إذا أمكن ، أو رشه بقليل من الماء إذا تعذر نزع ملابسه ، كما في الشكل (١٠) .



الشكل (١٠): رش المصاب بقليل من الماء وتهويته لتبريد جسمه.

– تهوية المصاب باستخدام المروحة أو التكييف، أو باستخدام الأوراق.

– وضع كمادات باردة على رأسه.

* أنقل المصاب إلى المركز الصحي، إن لزم الأمر.

أمارس:

- التدرّب على إسعاف ضربة الشمس بالطرق الصحيحة التي تدرّبت عليها، بحضور ولي أمري.
- إسعاف ضربة الشمس حين حدوثها.

نشاط اختياري:

إعداد رسالة توعية:

أعدّ رسالة توعية عن طرق إسعاف الرعاف أو الإغماء أو ضربة الشمس، وأهمية مراجعة الطبيب في حال تكرار الإصابة بها.



التقويم و المتابعة :

١- **ماذا يقصد بكل من:**

أ- الرعاف.

ب- الإغماء.

ج- ضربة الشمس.

٢- **ما الحالات التي تستدعي من المصاب بالرعاف مراجعة الطبيب؟**

٣- **علل ما يلي:**

- استخدام كمادات باردة عند إسعاف الرعاف.
- عدم إرجاع رأس المصاب بالرعاف إلى الخلف.
- يسعف المصاب بالإغماء بوضع رأسه في مستوى أخفض من جسمه.

٤- **قارن بين الإغماء وضربة الشمس من حيث:**

أ- سبب الإصابة.

ب- الأعراض.

ج- طرق الوقاية.

الوحدة الثانية

مـن التـراث العُمـاني



الأهداف العامة للوحدة

يتوقع من الطالب بعد دراسة هذه الوحدة أن :-

١- يتعرّف بعض الاستعدادات للعيد .

٢- يمارس بعض جوانب الاستعدادات للعيد .

٣- يشارك في بعض مظاهر الاحتفال بالعيد .

٤- يقدّر مظاهر الاحتفال بالمناسبات الدينية والاجتماعية في بيئته .

١

المهارة الأولى

الاستعداد للعيد

معلومات تهمني



"إن الرغبة في بناء دولة عصرية تأخذ بأحدث أساليب العلم والتقنية لم تجعل هذا البلد الأصيل يتنكر لتراثه وأمجاده التليدة، بل سعى دائمًا إلى مزج الحداثة بالأصالة "

(قابوس بن سعيد) ١٩٩٣ ❁ .

من هذا المنطلق أصبح الاستعداد لعيدي الفطر والأضحى والاحتفال بهما مظهرًا من المظاهر العامة التي يقدرها أهل عمان على كافة المستويات وفى كل الولايات شأنهم في ذلك شأن بقية المسلمين في أنحاء العالم، حيث يأتي الاحتفال بعيد الفطر بعد أداء المسلمين لفريضة الصوم في الأول من شوال، وبعيد الأضحى في اليوم العاشر من ذي الحجة وفي أثناء أداء ضيوف الرحمن حجاج بيت الله الحرام لمناسك الحج بالديار المقدّسة .

ويمتاز الاستعداد والاحتفال بهاتين المناسبتين الكريمتين في عمان بطابع خاص وتقاليد عريقة ماتزال متأصلة في الفرد العماني ، رغم التغير الذي طرأ على تقاليد غيره من الشعوب الأخرى .

❁ خطاب صاحب الجلالة في العيد الوطني الثالث والعشرين .

ومن أهم مظاهر الاستعداد للعيد وأقدمها ما يقوم به الناس من تجهيزات تتمثل في مستلزمات العيد من مواد غذائية وتنظيف المنزل وشراء المستلزمات الشخصية كالملابس والأحذية والحلي وغيرها ،هذا وتعتبر الأسواق الشعبية المعروفة بالحلقات أو الهبطات المكان والزمان المناسبين لبيع وشراء احتياجات العيد .

لذا أجد أن دراسة مظاهر الاستعداد للعيد و التدرّب على بعض الأنشطة المرتبطة بها يساعدني على احترام تقاليدي وعاداتي ، ويزيد من ارتباطي بها .

بعد أن أنتهي من تنفيذ أنشطة هذه المهارة، يتوقع مني أن :

- أتعرّف بعض استعدادات العيد .
- أخطط لتوفير مستلزمات العيد الشخصية .
- أتدرّب على بعض طرق تلميع المصوغات الفضية .
- أعد الحناء باستخدام مواد طبيعية .
- أعتز بموروثات بلادي وأحافظ عليها .

نشاط (١) التخطيط لتوفير مستلزمات العيد الشخصية .

أضيف إلى معلوماتي :

تتطلب عملية توفير مستلزمات العيد المختلفة إلى تخطيط مسبق يشمل وضع ميزانية للصرف، وفقًا لأهمية تلك المستلزمات.

كذلك عند القيام بالشراء يجب مراعاة أفضل الطرق كتعرف الأسعار ومقارنتها ، ومعرفة الأنواع المختلفة لاختيار أنسبها، ويفضل أن يتم الشراء قبل العيد بفترة كافية .



أقوم بالآتي :

* أحدد المبلغ المخصص لتوفير مستلزمات العيد من المبلغ المدّخر لدي .
* أحدد مستلزمات العيد الشخصية، ثم أدوّنها في الجدول حسب أهميتها .
* أقدر أسعار المستلزمات وأدوّنها في الجدول .
* أجمع أسعار المستلزمات .
* أقارن بين الأسعار والمبلغ المخصص للتوفير، ثم أجري التعديل إن لزم .
* أعرض ما قمت به أمام زملائي في الصف .

المستلزمات	العدد	الأسعار المتوقعة	الملاحظات

أمارس :

- أقوم بمشاركة أسرتي في وضع ميزانية العيد لتغطية الاحتياجات .

نشاط (٢) تلميع المصوغات (إناث) .

أضيف إلى معلوماتي :

إن مناسبة العيد من المناسبات الهامة في حياة العمانيين، حيث يتزينون فيها بأبهى الحلل التي يرتدونها وتكتمل زينتهم بالملابس الجديدة المطرزة. وتعتبر المصوغات من اهتمامات كل من النساء والرجال، حيث يحرص الرجال على اقتناء الخناجر والسيوف ، في حين تحرص النساء على اقتناء المصوغات كالأساور (البناجري) والأقراط والمفرق .

تحتاج المصوغات بأنواعها إلى التنظيف والتلميع وخاصة إذا تركت لفترة طويلة دون استخدام أو لاستقبال مناسبة اجتماعية أو دينية كالأعياد وغيرها، وهناك عدة طرق لتنظيف وتلميع هذه المصوغات من بينها استخدام :-

- الصابون.
- الملح مع الليمون .
- تمر هندي (الصبار) المنقوع في الماء .
- الفحم .

أحتاج إلى :

- مصوغات فضية ، وعائين متوسطي الحجم ، فرشاة أسنان ناعمة مستهلكة ، فوطة أو قطعة قماش ، تمر هندي أو (نصف ليمونة مع ملح ، أو فحم ، أو صابون) .

أتنبه إلى :

- عدم غلي المصوغات المرصعة بالأحجار الكريمة .
- مراعاة نظافة المكان بعد الانتهاء من العمل .
- غسل اليدين بعد الانتهاء من العمل .

أقوم بالآتي :

* أتعرّف وزميلاتي مسميات المصوغات من خلال الصور في الشكل (١) .



الشكل (١) : مصوغات متنوعة .

* أتعرّف وزميلاتي الطرق المختلفة لتلميع المصوغات (بعض طرق تلميع المصوغات) .
* أختار وزميلاتي إحدى طرق التلميع .
* أُلمع وزميلاتي المصوغات باتباع خطوات الطريقة المختارة .
* أعرض وزميلاتي المصوغة التي تم تلميعها .

	تمر هندي (صبار)	الصابون	الفحم	الليمون مع الملح
آلية الوقاية	– ضعي الصبار في الماء. – ضعي المصوغات المراد تلميعها في الوعاء ، واتركيها لمدة كافية حوالي عشرة دقائق . – نظفي المصوغات بالفرشاة. – اغسليها جيدًا بالماء و جففيها.	– أضيفي قدرًا مناسبًا من الصابون إلى الماء . – ضعي المصوغات المراد تلميعها في الوعاء ، واتركيها لمدة كافية حوالي عشرة دقائق . – نظفي المصوغات بالفرشاة. – اغسليها جيدًا بالماء و جففيها.	– بللي المصوغات بالماء . – افركي المصوغات بالفحم . – اغسليها جيدًا بالماء و جففيها.	– اغمسي نصف ليمونة في الملح . – افركي المصوغات بالليمونة و الملح. – اغسلي المصوغات جيدًا بالماء ثم جففيها .

أمارس :

- تلميع المصوغات في المنزل بالطرق التي تدرّبت عليها بإشراف ولي أمري، وأدوّن ذلك في الجدول التالي :

التاريخ	اسم المصوغة	الطريقة المتبعة في التلميع	الملاحظات

نشاط (٣) إعداد الحناء ونقشها (إناث) .

أضيف إلى معلوماتي :

ارتبط استخدام الحناء منذ القدم بالناحية العلاجية، حيث اقتصر استخدامها على تخفيف الحرارة التي تصيب القدمين نتيجة للإرهاق الناتج عن السير لمسافات طويلة أو التشقق الذي يصيبهما ، كما استخدمت كعلاج لآلام الرأس، وفي كلتا الحالتين فإن استخدامها على القدمين أو الرأس أتى بنتائج جديدة تمثلت في أنها أي –الحناء– أكسبت شعر الرأس رونقًا وجمالاً ، كما أعطت الأقدام لونًا زاهيًا، وهوما جعل الناس يتخذونها أداة لتزيين القدمين واليدين .وقد كانت عملية التزين بالحناء تتم بتغطية اليدين والقدمين كاملاً (الغمسة) ومع تطور الذوق الفني والإحساس بالجمال جعل من تلك التغطية تتحول إلى نقوش غالبًا ما تستوحى من البيئة بجمال أشجارها و زهورها ، مما جعل عملية الحناء للإناث ضرورة يتزين بها في المناسبات المختلفة كالأعياد والأعراس وغيرها.

وفي الوقت الحاضر بدأ التزين بالحناء يأخذ صورة مهنة، فنجد أن هناك محلات خاصة بنقش الحناء .



الشكل (٢) : نقش الحناء .



أحتاج إلى :

– ورق حناء يابس ، ليمون يابس ، ماء ، مطحنة كهربائية أو هاون (موقعة)، كتيبات نقش الحناء ،منخل ،وعاء، ورق مقوى ، أوراق بلاستيكية سميكة (للقمع) ، شريط لاصق .



أتنبه إلى :

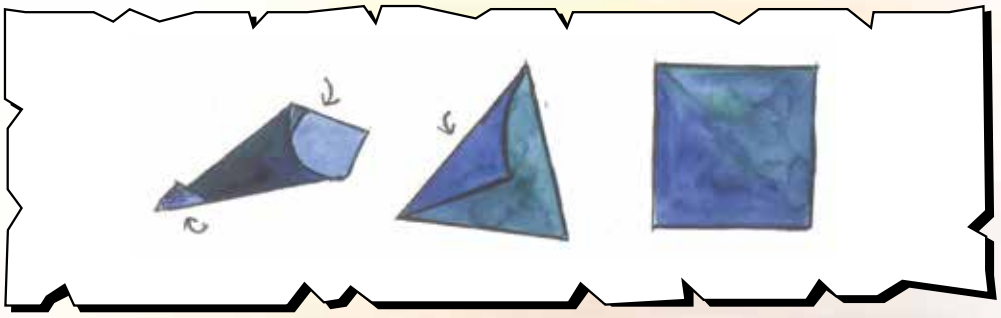
– عدم استخدام أي مواد كيميائية في عجن الحناء .

– إبقاء اليد مبسوطة حتى تجف الحناء .



أقوم بالآتي :

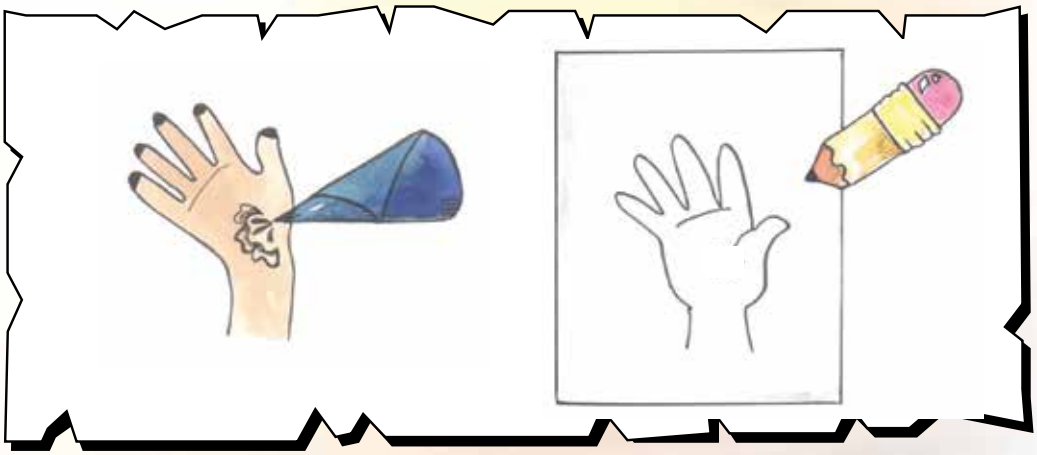
* أشارك زميلاتي في تنظيف أوراق الحناء من الشوائب .
* أطحن الحناء مع الليمون اليابس باستخدام المطحنة الكهربائية، أو الهاون، أو غلي الليمون وعجن الحناء بمائه.
* أنخل الحناء المطحونة .
* أعجن الحناء المطحونة بالماء بحيث يكون قوامها مناسبًا ، وأتركها لفترة كافية .
* أعد وزميلاتي أقماع الحناء، كما في الشكل (٣).



الشكل (٣) : طريقة إعداد القمع .

* أملأ القمع المعد سابقًا بالحناء المعجونة ، وأقوم بلصقه بشريط لاصق .
* أطلع على نماذج من النقوش التي تضمنتها كتيبات نقش الحناء .

* أرسم مخططًا ليد على ورق مقوى، كما في الشكل (٤) .



الشكل (٤) : مخطط يد .

* أبدأ وزميلاتي في نقش الحناء على مخطط اليد ، كما في الشكل (٤) .
* أترك النقش ليجف .
* أبدأ وزميلاتي في تنظيف المكان، وجمع الأدوات وحفظها في المكان المخصص لها في الغرفة .
* أعرض النقش أمام زميلاتي في الصف .
* أقارن بين النقوش .

أمارس :

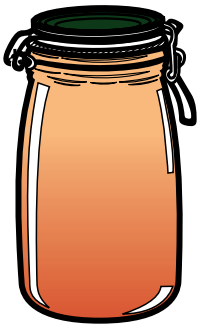
* إعداد الحناء ونقشها بالطريقة التي تدرّبت عليها .

نشاط اختياري :

– إعداد كتيب نقش الحناء :

أعدّ كتيبًا يتضمن النقوشات المستوحاة من بيئتي ، والتي يمكن أن تستخدم في نقش الحناء .

– تجهيز توابل لحوم العيد :

تجهيز المواد	طحن المواد	تعبئة المواد
كوب كزبرة (جلجلان) كوب كمون (سنوت) $\frac{1}{2}$ كوب هيل قليل من القرنفل $\frac{1}{2}$ كوب زنجبيل $\frac{1}{2}$ كوب فلفل أسود		

الشكل (٥) : تجهيز توابل لحوم العيد .



التقويم والمتابعة :

– ما أهمية تخطيط الميزانية لتوفير مستلزمات العيد ؟

علل:

– عدم إضافة مواد كيميائية في عجن الحناء .

– عدم غلي المصوغات المرصعة بالأحجار الكريمة عند تلميعها .

٢

المهارة الثانية

الاحتفال بالعيد



معلومات تهمني :

يعتبر العيد إحدى المناسبات الهامة في حياة المجتمعات الإسلامية بصفة عامة، و فيها تعلو البسمة الوجوه، و يفرح الجميع وتعم السعادة كل بيت، و تكتسي البلاد حلة زاهية من الألوان التي تشكل خليطًا فنيًّا جميلاً .

وفي هذه المناسبة تتنوع و تتباين مظاهر الاحتفال حسب ما اعتاده الناس في فرحتهم به وارتدائهم للزي الجديد النظيف وتبادلهم للتهنئة و التبريكات وسط أسرهم، حيث يؤدي الرجال صلاة العيد ويجتمعون عقب الصلاة لتبادل التهاني و التسامح وتناول الأكلات الشعبية في جماعات دليلاً على التعاطف و التراحم الذي يسود بينهم خاصة في تلك الأيام المباركة .

و تتسم أيام العيد في مناطق السلطنة ببعض المظاهر الاحتفالية الأخرى التي أصبحت مرتبطة بفرحة الناس بالعيد، مثل سوق العيود والذي يكمل فرحة الأطفال وهم يرتادونه لشراء ما يحتاجونه من حلوى و ألعاب مما يجمعونه من العيدية، هذا إلى جانب إقامة الأهازيج و الرقصات الشعبية و سباقات الهجن و ألعاب الفروسية.

لذا أجد من الضروري أن أتعرف مظاهر العيد في منطقتي، وأن أتدرّب على ممارسة بعض تلك المظاهر؛ حفاظًا على موروثنا الحضاري تجاه مناسبة العيد في بلادي .

بعد أن أنتهي من تنفيذ أنشطة هذه المهارة، يتوقع مني أن :

- أتعرف مظاهر الاحتفال بالعيد .
- أتعرف سباقات الهجن و الخيول التي تقام في أيام الأعياد .
- أتبادل تهاني العيد مع الآخرين .
- أشارك في أداء إحدى أنواع الرقصات الشعبية الممارسة في الأعياد .
- أعتز بموروثات بلادي .



نشاط (١) التهنئة بالعيد .

أضيف إلى معلوماتي :

درجت الأسرة العمانية على تبادل تهاني العيد مع أفرادها ، وبعد انقضاء صلاة العيد يجتمع الرجال و الأطفال خارج المصلى لتبادل التهاني، ثم يتجهون نحو السبلة لتناول القهوة و الحلوى العمانية والأكلات الشعبية ، بينما تقوم النساء في الدار لمتابعة أعمال النظافة والترتيب و نشر الطيب و البخور في أرجاء الدار استعدادًا لاستقبال المهنئين.

ومع التطورات التقنية الحاصلة في العالم فقد دخلت أساليب جديدة للتهنئة بالأعياد فأصبحت تقدم عن طريق إرسال بطاقات تهنئة ، أو عبر الهاتف ، أو الإنترنت ،. إلخ . وهي ليست بديلاً عن التهاني المباشرة التي تتمّ بين الأشخاص .



أتنبه إلى :

- الالتزام بالسلوك الجيد تجاه كل مظهر من مظاهر العيد .
- الالتزام بالنظافة، و الخروج لأداء صلاة العيد، و تهنئة الآخرين، وطلب العفو و السماح من المظاهر الهامة لأيام الأعياد و غيرها .
- عدم الإكثار من تناول اللحوم و الحلويات؛ لتفادي الإصابة بالأمراض المعوية .



أقوم بالآتي:

* أتبادل وزملائي في المجموعة التهنئة بالعيد، ملتزمين بالعبارات المستخدمة في هذه التهنئة .
* أستقبل وزملائي المجموعة المهنئة بالعيد و أرد عليهم بعبارات التهاني، متبعين في ذلك الآداب العامة عند الاستقبال .

أمارس :

أتبادل التهاني المتعارف عليها مع أفراد أسرتي .



نشاط (٢) أداء الرقصات الشعبية في العيد (ذكور).

أضيف إلى معلوماتي :

تمارس الفنون الشعبية في المناسبات الاجتماعية و الدينية و الأعياد، إذ يمثل الفن الشعبي التقليدي بفروعه وأشكاله المختلفة المرآة التي تعكس الوجه المشرق لثقافة المجتمع و أسلوب الحياة فيه عبر العصور، ويظل إرثًا حضاريًّا متوارثًا يحكي للخلف مآثر السلف ومن ثم ينتقل عبر الممارسات للأجيال المتعاقبة .

وفي سلطنة عمان تتباين ممارسات الفنون الشعبية تباينًا لا يخل بأصالتها بل يقوي تلك الأصاله ويجعلها راسخة في كل بيئة، ومن تلك الفنون الرقصات الشعبية كالرزحة و العازي و العيالة و الميدان و المُسَبْع و الهبوت و الربوبة و المدار و البرعة و غيرها .



أحتاج إلى :

– فيلم فيديو عن الرقصات الشعبية العمانية ، أدوات موسيقية مناسبة .



أقوم بالآتي :

* أشاهد وزملائي في الصف فيلمًا عن الرقصات الشعبية العمانية مركزًا على مسمياتها ، طريقة أدائها ، و الأدوات الموسيقية المستخدمة فيها .
* أناقش زملائي في الصف أسماء تلك الرقصات، وكيفية أدائها، ثم الأدوات المستخدمة فيها .
* أختار وزملائي في المجموعة إحدى الرقصات الشعبية وأؤديها عمليًّا .

أمارس :

أداء الرقصات الشعبية السائدة في البيئة في المناسبات المختلفة .

نشاط (٣) السباقات الشعبية التقليدية (ذكور) .



أضيف إلى معلوماتي :

تعتبر السباقات الشعبية التقليدية للهجن العربية والخيول إحدى سمات التراث العماني الأصيل، حيث مارس الأجداد والآباء تلك السباقات في المناسبات الاجتماعية العديدة كالأعياد، وغيرها؛ ترويحًا وفرحة بأيام العيد .



أحتاج إلى :

– فيلم فيديو عن سباقات الخيول والهجن العربية .



أقوم بالآتي :

- أشاهد وزملائي في الصف فيلمًا عن سباقات الخيول والهجن العربية، مركزًا على مواصفات المضمار (المركاض ، الميدان) من حيث شكله وطبيعة أرضيته .
- أناقش زملائي في الصف في الدعوة لإقامة مثل هذا السباق وتنظيمه والمشاركين فيه .

أمارس :

حضور سباقات الهجن والخيول في أيام الأعياد .



اختياري :

١ – تبادل تهاني العيد :

- أستخدم إحدى وسائل التواصل التالية (بطاقة تهنئة ، رسالة تهنئة ، ... إلخ). لتهنئة صديق لي بمناسبة العيد .

٢ – تجميع بعض قصائد الرقصات :

- أجمع بعض المقاطع من قصائد الرقصات الشعبية في بيئتنا .

سباقات الهجن و الخيول في الأعياد :

- أعد تقريرًا عن سباقات الهجن و الخيول التي تقام في مناسبات الأعياد .

استقبال العيد و الاحتفال به :

- أعد تقريرًا عن ممارسات أسرتي عند استقبال العيد والاحتفال به، وأقوم بعرضه على زملائي في الصف .



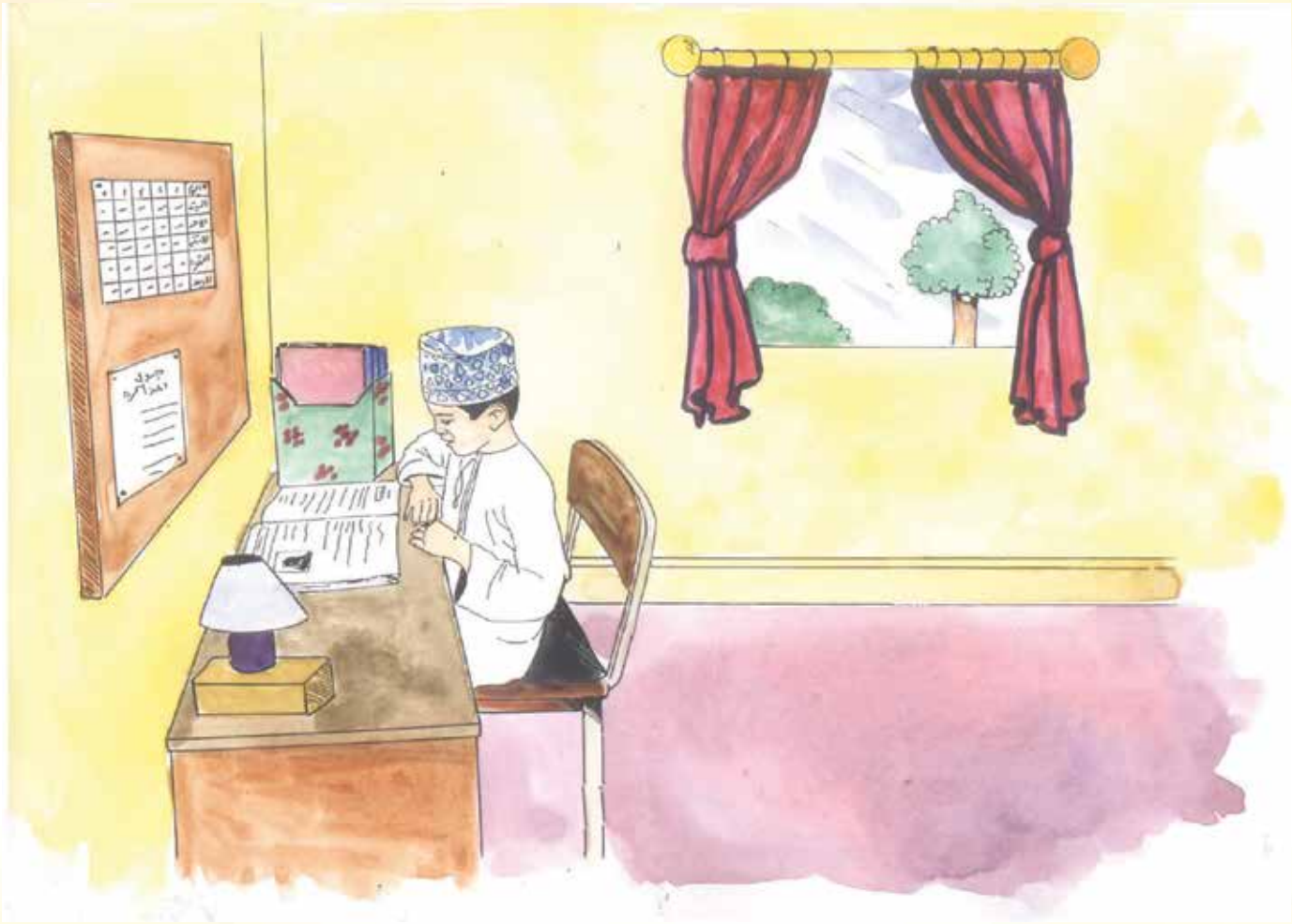
التقويم والمتابعة :

- ما أهمية كل من :
  - تبادل الزيارات في أيام الأعياد .
  - إقامة سباقات الهجن والخيول في أيام الأعياد .

- أجب عمايلي :
  - عدد مظاهر الاحتفال بالعيد في بيئتك ؟
  - اذكر إيجابيات وسلبيات التهنئة بالعيد باستخدام بطاقة تهنئة ؟
  - ما أفضل أساليب التهنئة بالعيد في نظرك ولماذا ؟
  - كيف تحافظ على استمرار الرقصات الشعبية عبر الأجيال ؟

الوحدة الثالثة

المهارات الدراسية



الأهداف العامة للوحدة

يتوقع من الطالب بعد دراسة هذه الوحدة أن :-

١- يتعرّف شروط إعداد جدول المذاكرة .

٢- يتعرّف خطوات المذاكرة الجيدة .

٣- يكتسب مهارات التخطيط للمذاكرة .

٤- يكتسب مهارات المذاكرة الجيدة .

٥- يقدّر أهمية تنظيم الوقت عند التخطيط للمذاكرة .

٦- يكوّن اتجاهات إيجابية نحو المذاكرة الجيدة .

١

المهارة الأولى

التخطيط للمذاكرة

معلومات تهمني



المذاكرة نشاط مخطط وموجه يمارسه الطالب لاستذكار دروسه. وهي عملية تحتاج إلى تخطيط وتنظيم زماني ومكاني، مما يمكن الطالب في النهاية من تحقيق أعلى درجات التحصيل العلمي والاستفادة، وبالتالي يصل إلى النجاح والتفوق.

وتتطلب عملية التخطيط للمذاكرة ما يلي:

- تحديد الهدف من عملية المذاكرة، حيث وجد أن تحديد الهدف يثير دافعية الطالب إلى بذل مزيد من الجهد دون تباطؤ أوكسل بغية تحقيق غاياته.
- تنظيم الوقت على أساس المواد المراد استذكارها، ومن ثم تحديد مواعيد بداية المذاكرة والانتهاء منها.
- تنظيم مكان المذاكرة لتقليل العوامل التي يمكن أن تشتت تفكير الطالب وانشغال ذهنه، مما يبعث فيه الإحساس بالراحة ويحفزه على مواصلة المذاكرة بأقل جهد ووقت ممكن.

لذا أجد أن التدرّب على التخطيط للمذاكرة من حيث تحديد الهدف، وتنظيم الوقت والمكان من العوامل التي تساعدني على المذاكرة الجيدة والتركيز فيها، إذ أن ذلك يعتبر من العوامل التي تزيد من تحصيلي ونجاحي في حياتي الدراسية والمستقبلية بإذن الله.

بعد أن أنتهي من تنفيذ أنشطة هذه المهارة، يتوقع مني أن :

- أتعرّف شروط إعداد الجدول الأسبوعي للمذاكرة.
- أعد الجدول الأسبوعي للمذاكرة.
- أعد جدول المذاكرة لأيام العطلات الدراسية .
- أتبع شروط تنظيم مكان المذاكرة.
- أهيئ مكان المذاكرة.
- أقدّر أهمية التخطيط الزماني والمكاني للمذاكرة.



نشاط (١) تخطيط جدول المذاكرة الأسبوعي.

أضيف إلى معلوماتي:

لتحقيق هدف النجاح والتفوق في الحياة الدراسية ، لابد من إعداد جدول زمني للمذاكرة وللأنشطة الأخرى المختلفة، حيث أن المذاكرة وفق جداول زمنية تحقق النتائج الإيجابية التالية:

- اكتساب عادة تحديد الأهداف، والتخطيط، وتنظيم الأعمال والأنشطة قبل القيام بها.
- المساعدة على تحقيق الأهداف المنشودة.
- تنظيم الوقت والاستفادة منه بشكل جيد.
- القضاء على عادة تأجيل العمل.
- إيجاد دافع داخلي للمذاكرة.
- اكتساب عادة استذكار الدروس.
- زيادة التركيز وتنشيط الذاكرة.

- إعطاء جميع المواد الدراسية حقها من المذاكرة دون إغفال أيٍّ منها.
- تقليل عوامل التوتر والقلق التي تنتاب الطلاب نتيجة تراكم المواد الدراسية عليهم.

وعند إعداد جدول المذاكرة يراعى الشروط التالية:

- الواقعية بمعنى أن يكون الجدول قابلاً للتطبيق واتباعه من قبل الطالب، أي أن يكون مناسبًا للقدرات العقلية والإمكانات الشخصية .
- المرونة بمعنى أن يكون جدول المذاكرة قابلاً للتعديل والتغيير، حسب الظروف الطارئة.
- البدء بالمذاكرة مبكرًا ، حيث يكون الجسم والعقل نشيطين ، مع ملاحظة أن المذاكرة في الصباح الباكر تفيد الطلاب لا سيما في المواد التي تعتمد على الحفظ والاستظهار.
- الالتزام بتنظيم الوقت ومن ذلك:
  - يفضل تحديد مدة جلسة المذاكرة، ما بين (٤٥) دقيقة إلى (٦٠) دقيقة تعقبها راحة لمدة قصيرة لا تزيد عن (١٠) دقائق.
  - تحديد مدة كافية لأداء الصلاة.
  - تحديد وقت الانتهاء من المذاكرة والخلود إلى النوم.
  - تحديد وقت تناول الوجبات المتمثل في ٦٠ دقيقة تقريبًا متضمنة فترة راحة.
  - تحديد وقت لأداء أنشطة المواد الدراسية غير المدرجة في جدول المذاكرة ، والاستعداد لليوم التالي.
- الاستعانة بالجدول المدرسي؛ لتحديد المواد الدراسية المراد مذاكرتها وأداء الواجبات والأنشطة.
- البدء بالمواد التي يحتاج فيها الطالب إلى تركيز أكثر.
- تدوين مواعيد الاختبارات ، والعطلات، وتسليم المشروعات الدراسية في خانة الملاحظات.

جدول (١) : مقترح جدول المذاكرة* الأسبوعي للصف السادس الأساسي

الساعات / الأيام	٥-٥:٤٥ مساءً**	٥:٤٥-٦:٠٠	٦:٠٠-٧:٠٠	٧:٠٠-٨:٠٠	٨:٠٠-٩:٠٠ حدوث ظروف طارئة	٩:٠٠-٩:٣٠	٩:٣٠-١٠:٠٠	١٠:٠٠-٦:٠٠	ملاحظات
السبت ٢٠٠٣/١١/١م	الدراسات الاجتماعية	– أداء صلاة المغرب. – راحة.	الرياضيات	– أداء صلاة العشاء. – تناول وجبة العشاء. – راحة.	التربية الإسلامية	– أداء أنشطة المواد غير المراجعة. – الاستعداد لليوم التالي.	الرياضيات	النوم	– تسليم تقرير مادة التربية الإسلامية يوم الأربعاء ٠٣/١١/٥ ٢٠م. – لم تتم مذاكرة مادة الرياضيات في الوقت المحدد لظروف طارئة.
الأحد ٢٠٠٣/١١/٢م	اللغة العربية	– أداء صلاة المغرب. – راحة.	العلوم	– أداء صلاة العشاء. – تناول وجبة العشاء. – راحة.	اللغة الإنجليزية	– أداء أنشطة المواد غير المراجعة. – الاستعداد لليوم التالي.		النوم	
الاثنين ٢٠٠٣/١١/٣م	الرياضيات	– أداء صلاة المغرب. – راحة.	المهارات الحياتية البيئية	– أداء صلاة العشاء. – تناول وجبة العشاء. – راحة.	التربية الإسلامية	– أداء أنشطة المواد غير المراجعة. – الاستعداد لليوم التالي.		النوم	
الثلاثاء ٢٠٠٣/١١/٤م	اللغة الإنجليزية	– أداء صلاة المغرب. – راحة.	العلوم	– أداء صلاة العشاء. – تناول وجبة العشاء. – راحة.	الدراسات الاجتماعية	– أداء أنشطة المواد غير المراجعة. – الاستعداد لليوم التالي.	إعداد تقرير مادة التربية الإسلامية	النوم	
الأربعاء ٢٠٠٣/١١/٥م	تقنية المعلومات	– أداء صلاة المغرب. – راحة.	الرياضيات	– أداء صلاة العشاء. – تناول وجبة العشاء. – راحة.	اللغة العربية	– أداء أنشطة المواد غير المراجعة. – الاستعداد لليوم التالي.		النوم	

ملاحظات:

* يقصد بالمذاكرة (قراءة الدرس بفهم وتركيز، وتلخيص بعض المعلومات، حفظ بفهم واسترجاع بعض النصوص) ، أداء الواجبات وبعض الأنشطة.

يوضح الساعات التي يمكن الاستفادة منها في حالة حدوث ظروف طارئة.

يقصد بالاستعداد لليوم التالي (تحضير المواد الدراسية "قراءة مسحية" ، إعداد الحقيبة المدرسية.

** يجب مراعاة فروق التوقيت حسب فصول السنة.



أتنبه إلى:

- أن الانتباه والتركيز في الصف الدراسي يقلل من الساعات التي تستغرقها في المذاكرة.
- تختلف جداول المذاكرة باختلاف الطلاب، واختلاف المراحل التي يدرسون فيها.
- إعداد جدول المذاكرة بطريقة فردية، مع مراعاة استشارة المعلمين وأولياء الأمور.
- تجنب المذاكرة إلى ساعات متأخرة من الليل ؛ حتى يأخذ الجسم حاجته الكافية من النوم في حدود ٨ ساعات .
- عدم تأجيل مذاكرة اليوم إلى الغد، حيث أن معدل النسيان يزداد بعد مضي ٢٤ ساعة.
- أن المذاكرة لفترات متقطعة أفضل لعملية الفهم والاستيعاب الجيد والتركيز، مقارنة بالمذاكرة لفترات طويلة ومتصلة.
- أن المذاكرة بعد تناول الوجبات بفترة أفضل من المذاكرة بعد تناولها مباشرة .
- مراعاة الجلسة الصحيحة أثناء المذاكرة.
- إصابة الطالب بالصداع أثناء المذاكرة قد يكون نتيجة لقلة التغذية ، والإرهاق ، وضعف الإبصار.
- تجنب تضييع وقت طويل في إعداد جدول المذاكرة .



أحتاج إلى:

- قلم رصاص، ممحاة، مسطرة، أوراق بيضاء (A4) ، الجدول الدراسي.



أقوم بالآتي:

- أحدد الأهداف الأساسية من إعداد جدول المذاكرة، ثم أدوّنها .
- أسترشد بالجدول رقم (١)، وأتبع الآتي :

أ- أعد مخطط جدول المذاكرة الأسبوعي على جهاز الحاسوب ، وأحفظه ثم أطبعه .

ب- أخطط جدول المذاكرة الأسبوعي الخاص بي في ضوء الأهداف التي حددتها، والأمور الواجب مراعاتها عند إعداد جدول المذاكرة الأسبوعي .

* أعرض ما قمت به أمام زملائي في الصف .
* أعلق الجدول في مكان المذاكرة .

أقيّم نفسي:

أقيّم جدول المذاكرة الأسبوعي بعد تنفيذه على مدى أسبوع، من حيث الآتي:

عنصر التقويم	مستوى التطبيق		ملاحظات المعلم
	مناسب	غير مناسب	
* مراعاة الواقعية.			
* مراعاة المرونة.			
* البدء مبكرًا.			
* مراعاة تنظيمات الوقت من حيث:			
— تحديد أوقات المذاكرة.			
— تحديد أوقات الراحة.			
— تحديد أوقات الصلاة.			
— تحديد أوقات النوم.			
— تحديد أوقات تناول الطعام.			
* ذكر جميع المواد الدراسية المكلف بمذاكرتها.			
* مراعاة تقديم المواد الدراسية التي تحتاج إلى تركيز عن المواد التي تحتاج إلى تركيز أقل.			

نشاط (٢) تخطيط جدول المذاكرة لأيام العطلات.

أضيف إلى معلوماتي:

يستفيد كثير من الطلاب من أيام العطلات في المزيد من المذاكرة، وحتى تكون الاستفادة ذات نفع وفائدة لابد من إيجاد توازن بين المذاكرة والأنشطة الأخرى عند تخطيط جدول للمذاكرة أيام العطلات، مع مراعاة الآتي:

- مواعيد الصلاة ، تناول الطعام ، النوم.
- إتمام بعض الواجبات الدراسية والنشاطات التي تستغرق وقتًا طويلاً.
- المراجعة النهائية (الشاملة) للمواد الدراسية التي سبق مذاكرتها.
- ممارسة الهوايات والقيام بنشاطات اجتماعية، مثل: زيارة الأقارب والأصدقاء.
- إطلاع الأصدقاء بمواعيد المذاكرة؛ لتحديد الأوقات المناسبة للزيارات المتبادلة.



أحتاج إلى:

- قلم رصاص ، مسطرة ، ممحاة ، أوراق A4.



أقوم بالآتي:

* أخطط جدول المذاكرة لأيام العطلات، محددًا ما يأتي :

- جلسات المذاكرة المتمثلة في أربع جلسات وأوزعها على ساعات اليوم، بحيث لا تزيد عن الساعة العاشرة مساء.

- تفاصيل المواد التي سوف أراجعها في كل جلسة .

جدول (٣): تخطيط المذاكرة لأيام العطلات.

جلسات المذاكرة	التوقيت من – إلى	تفاصيل المواد المراد مراجعتها	ملاحظات
١			
٢			
٣			
٤			

* أعرض ما قمت به أمام زملائي في الصف.
* أنقل جدول المذاكرة الذي أعددته في ورقة خارجية، ثم أعلّقه في مكان المذاكرة.



نشاط (٢) تهيئة مكان المذاكرة.

أضيف إلى معلوماتي:

إن وجود الطالب أثناء المذاكرة في مكان مناسب، يبعث فيه الإحساس بالراحة ويحفزه على المذاكرة، وليس المقصود بالمكان المناسب أن يكون فخمًا، وإنما أن تتوفّر فيه مواصفات معينة.

ومن مواصفات المكان الملائم للمذاكرة أن يكون:

- هادئًا، فالضجيج يشتت انتباه الطالب ويؤثر على تركيزه.
- جيد الإضاءة، فالإضاءة الخافتة أو الساطعة تجهد العينين.
- جيد التهوية ، فالهواء المتجدد ينعش الجسم ، ويساعد على الفهم والتركيز.
- معتدل الحرارة، فالحرارة المرتفعة أو المنخفضة تؤثر على تركيز الطالب.
- مرتبًا، ومنظمًا، ونظيفًا .
- مزودًا بالأدوات الضرورية للمذاكرة؛ توفيرًا للوقت والجهد.
- خاليًا من الوسائل التي تعمل على تشتيت انتباه الطالب كالتلفاز، والمجلات، والألعاب، وغيرها.



أحتاج إلى:

– أدوات تنظيف الحجرة، علب كرتونية مستهلكة لحفظ الكتب، علب كرتونية مستهلكة مناسبة لحفظ الأدوات الكتابية ، علب مستهلكة لرمي المهملات.



أقوم بالآتي:

* أشارك أفراد مجموعتي في ملاحظة مكان المذاكرة المعد داخل الصف من قبل المعلمة.
* أناقش أفراد مجموعتي في مدى ملائمة هذا المكان للمذاكرة.
* أستنتج وأدوّن مع أفراد مجموعتي مواصفات مكان المذاكرة غير المتوفرة في المكان المعد.

* ..... .
* ..... .
* ..... .
* ..... .
* ..... .
* ..... .
* ..... .
* ..... .

* أتعاون مع أفراد مجموعتي في تهيئة مكان المذاكرة ، من خلال ترتيبه وتنظيمه وفق المواصفات المطلوبة.

أقيّم نفسي:

– أقوّم مكان مذاكرتي من حيث الممارسات التالية:

الممارسات والعادات	الإجابة			الحكم على الممارسة	تعديل الممارسات أو العادات
	غالبًا	أحيانًا	نادرًا		
أذاكر في مكان هادئ.					
أذاكر وأنا مستلقي على السرير.					
أذاكر في مكان جيد التهوية.					
أذاكر في مكان خافت الضوء.					
أوفّر جميع مستلزمات وأدوات المذاكرة قبل البدء بها.					
أذاكر في حضور إخوتي الصغار.					
أذاكر على صوت المذياع أو المسجّل.					
أذاكر وأمامي المجلات واللعب.					

أمارس :

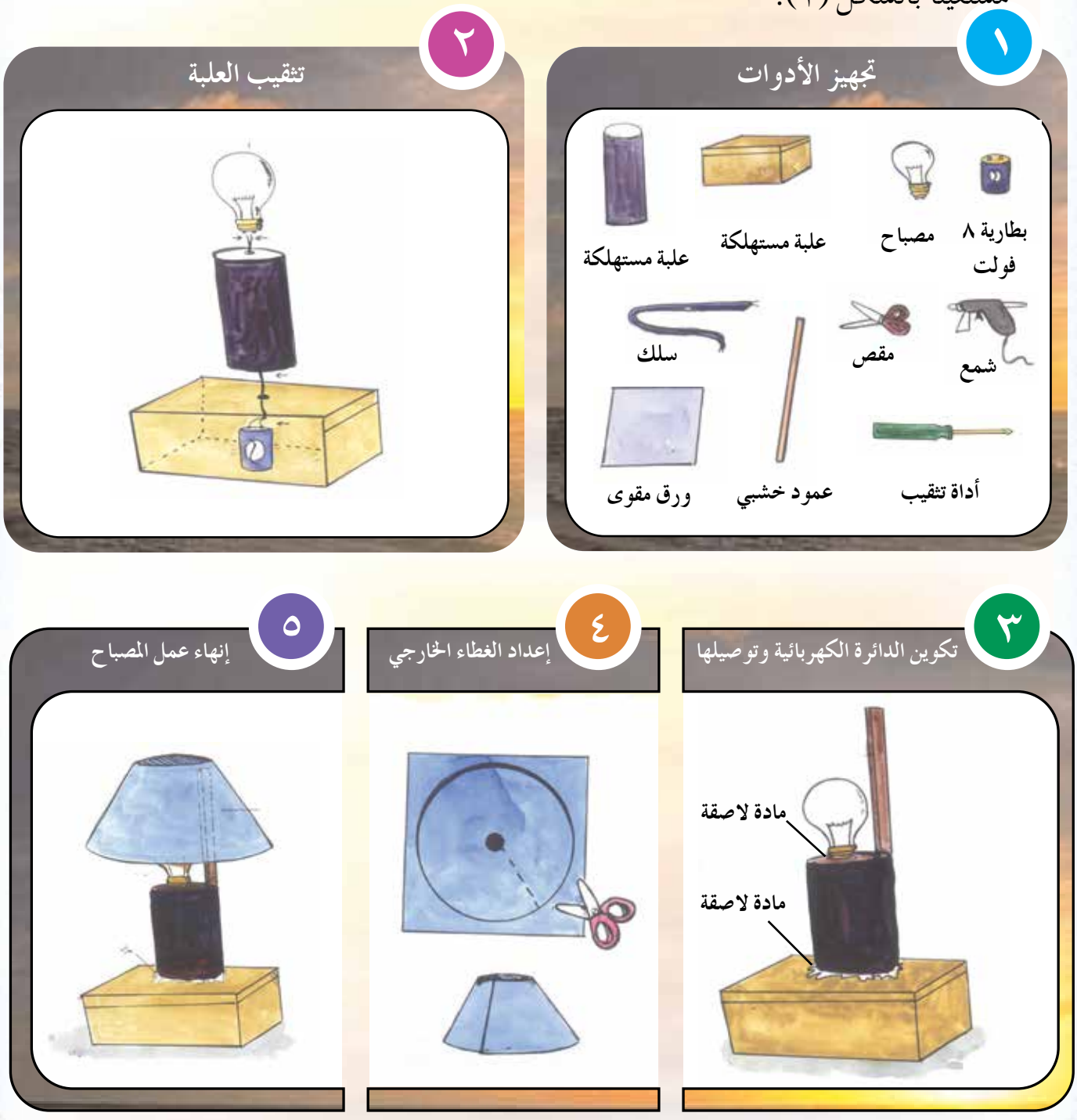
– إعداد جدول المذاكرة بالطريقة التي تدرّبت عليها.

– إعداد مكان المذاكرة بالطريقة التي تدرّبت عليها.

نشـــاط اختياري:

١. تصنيع مصباح المذاكرة.

أستفيد من دروس الدائرة الكهربائية في مادة العلوم، وأصنع مصباحًا تجريبيًّا للمذاكرة، مستعينًا بالشكل (١).



الشكل (١) : خطوات تصنيع مصباح المذاكرة.

٢. تصنيع حافظة الكتب:

أصنع حافظة الكتب، مستعينًا بالشكل (٢).



الشكل (٢): خطوات تصنيع حافظة الكتب.



التقويم و المتابعة:

١- علل مايأتي:

أ- عدم إمكانية إعداد جدول للمذاكرة يصلح لجميع الطلاب.

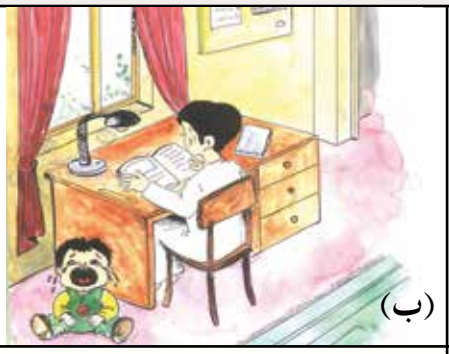
ب- عدم تأجيل مذاكرة اليوم إلى الغد.

٢- بماذا تنصح زميلك الذي يذاكر في :

أ- غرفة الجلوس أمام التلفاز ؟

ب-غرفة ذات إضاءة ضعيفة ؟

٣- قارن بين الصورتين (أ-ب)، ثم دوّن ملاحظاتك في الجدول، متوصلاً إلى استنتاج المكان الملائم للمذاكرة .

الصورة / أوجه المقارنة	(أ) 	(ب) 
الحرارة		
وجود مشتتات		
وجود إزعاج		
الاستنتاج		

بطاقة متابعة

الفاضل/ الفاضلة ولي أمر الطالب..... المحترم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ..... وبعد

تعلّم ابنكم/ ابنتكم مهارة التخطيط للمذاكرة، نرجو منكم متابعته خلال الأسبوع القادم في تطبيقه للمهارة في الجوانب التالية:

المهارة	غالبًا	أحيانًا	نادرًا	ملاحظات
— يتبع الشروط التي تدرّب عليها في إعداد جدول المذاكرة الوارد في المهارة .				
— يواظب على المذاكرة يوميًّا حسب الجدول المعد.				
— يحرص على إعداد مكان المذاكرة حسب المواصفات الواردة في المهارة .				

٢

المهارة الثانية

المذاكرة الجيدة



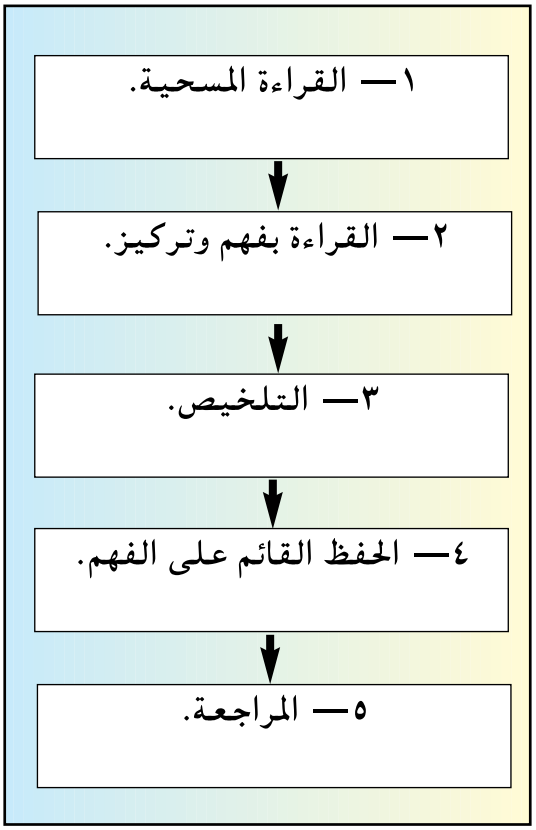
معلومات تهمني :

تُعنى المذاكرة بعمليات تحصيل معلومات من الكتب الدراسية من خلال القراءة بفهم ، والتلخيص ، والحفظ ، والاسترجاع ، والمراجعة على مدار العام الدراسي.

وتُعدّ المذاكرة من الأمور التي يجب أن يحرص عليها كل طالب، فالمذاكرة الجيدة تمكن الطالب الاستفادة من أوقاته وتنظيمها، وتهيئ له فرص النجاح والتفوق. ولكي يجيد الطالب المذاكرة لابد أن يحرص على اتباع خطوات المذاكرة الجيدة، وأن يحرص على:

- الحضور بانتظام إلى المدرسة.
- الانتباه لشرح المعلم.
- تنظيم وقت المذاكرة؛ حتى لا تتراكم عليه الدروس.

وللمذاكرة الجيدة خطوات، ينبغي على الطالب أن يمر بها للوصول إلى استيعاب أفضل، كما هو موضح في الشكل (٣) .



الشكل (٣) : خطوات المذاكرة الجيدة .

لذا أجد أن عليّ تعلّم خطوات المذاكرة الجيدة واكتساب مهاراتها؛ لأنجح وأتفوق فأنفع نفسي وأهلي ووطني في المستقبل.

بعد أن أنتهي من تنفيذ أنشطة هذه المهارة، يتوقع مني أن:

- أتعرّف خطوات المذاكرة الجيدة.
- أقرأ قراءة مسحية أثناء المذاكرة.
- أقرأ بفهم وتركيز أثناء المذاكرة.
- ألخص الدروس بطريقة منظمة.
- أتبع بعض أساليب الحفظ والاسترجاع أثناء المذاكرة.
- أقدّر أهمية المذاكرة الجيدة.

نشاط (١) التدرّب على القراءة .



أضيف إلى معلوماتي

تعتبر القراءة الهادفة والمنظمة إحدى أساسيات المذاكرة الجيدة، فهي تعمل على زيادة استيعاب الطالب لما يذاكره. ولتحقيق ذلك على الطالب اتباع ما يلي:

١- القراءة المسحية (القراءة الشاملة) وتتم عن طريق القراءة الصامتة لموضوع أو وحدة دراسية؛ بهدف تكوين فكرة عامة دون الدخول في التفاصيل، وذلك باستعراض الآتي:

أ- أهداف الموضوع أو الوحدة الدراسية.

ب- العناوين الرئيسية للموضوع والفقرات.

جـ- الأشكال التوضيحية ، مثل: الخرائط، والجداول، والرسوم البيانية، وغيرها.

د- التقويم.

٢- القراءة بفهم وتركيز: وتتم عن طريق قراءة الموضوعات في الوحدة الدراسية، قراءة تفصيلية دقيقة لتحليل المادة وفهمها والإجابة على الأسئلة الذهنية التي تكونت لدى الطالب أثناء القراءة بهدف الوصول إلى استيعاب أفضل، وذلك بـ:

أ- تحديد الأفكار الرئيسية للموضوع والفقرات.

ب- ملاحظة تسلسل الأفكار والمعلومات.

جـ- ملاحظة الكلمات المفتاحية كالتي بين القوسين ، أو المكتوبة بلون مخالف.

د- التمييز بين الحقائق والآراء* والقوانين.

هـ- فهم معنى المصطلحات والمفاهيم.

و- دراسة الأشكال التوضيحية.

ز- اكتشاف العلاقات الواردة في سياق الموضوع والوحدة الدراسية، مثل :

* كتاب تقنيات التعليم للصف السادس الأساسي درس (الحقيقة والرأي) .

- **السببية:** مثل يؤدي نمو سكان المدن والتطور الصناعي والزراعة المروية إلى استهلاك كميات كبيرة من المياه.

- **الزمنية:** مثل يحتفل المسلمون في اليوم الأول من شهر شوال بعيد الفطر، وفي اليوم العاشر من شهر ذي الحجة بعيد الأضحى.

- **المكانية:** مثل تقع سلطنة عُمان في المنطقة الجنوبية الغربية من قارة آسيا.

- **الشرطية:** مثل تحتاج عملية التبخر إلى طاقة حرارية لتحويل الماء من حالة السيولة إلى الحالة الغازية.

- **الارتباطية:** تنخفض درجة الحرارة في الطبقة الأولى (التروبوسفير) درجة مئوية واحدة كلما ارتفعنا ١٥٠ مترًا عن سطح الأرض.

حـ- التقويم.

ط- الإجابة على الأسئلة الذهنية التي تكونت في القراءة المسحية.



أتنبه إلى:

- تجنب القراءة الجهرية بقدر الإمكان ؛ لأنها تسبب إجهادًا للطالب ، وتزعج الآخرين من حوله.
- أن التفاوت في طريقة وسرعة القراءة تحددها طبيعة المادة المراد قراءتها والهدف منها، حيث أن قراءة الموضوع بهدف المذاكرة تختلف عن قراءته بهدف التسلية.
- تجنب قراءة كتاب واحد لعدة ساعات متتالية؛ لأن ذلك يسبب الملل ، وعدم القدرة على التركيز والفهم.
- عدم الكتابة على صفحات الكتاب، وإن كان لابد من وضع الملاحظات فيفضل كتابتها على أوراق خارجية.
- أن تلتقط العينان مدى واسعًا من الكلمات (نصف السطر أو كله .
- تحريك العينين إلى الأمام وعلى السطور، ولا يتم التراجع إلى الخلف إلا في حالة الرغبة في التأكد من فكرة ما أو حقيقة ما.
- عدم الوقوف طويلاً على كل فكرة؛ لأن ذلك يؤدي إلى البطء في القراءة ، وبالتالي الشرود الذهني.



أحتاج إلى :

- كتاب الدراسات الاجتماعية (الجزء الأول) للصف السادس الأساسي، قلم رصاص، ممحاة.
- أوراق (A4) مستهلكة .



أقوم بالآتي:

* أفتح كتاب الدراسات الاجتماعية للصف السادس الأساسي على وحدة الغلاف الجوي والغلاف المائي .

أولاً : القراءة المسحية (الشاملة).

* اقرأ الدرس الأول (مكونات الغلاف الجوي) قراءة مسحية؛ بهدف تكوين فكرة عامة عن الدرس، مستعرضًا ما يأتي:

أ- أهداف الدرس.

ب- العناوين الرئيسية للموضوع والفقرات.

جـ- الأشكال التوضيحية.

د- التقويم.

هـ- تكوين أسئلة ذهنية عن الدرس.

* أدوّن ملاحظاتي في ورقة الإجابة الخارجية .

* أستعرض ما قمت به أمام زملائي في الصف.

ثانيًا : القراءة بفهم

* أقرأ محتويات الدرس مرة ثانية بفهم وتركيز، وذلك بـ:

أ- تحديد الأفكار الرئيسية والفرعية للموضوع والفقرات.

ب- ملاحظة تسلسل الأفكار.

جـ- ملاحظة الكلمات المفتاحية.

د- تمييز الحقائق والآراء.

هـ- فهم معاني الكلمات والمصطلحات.

و- دراسة الأشكال التوضيحية.

ز- اكتشاف العلاقات الواردة في سياق الدرس.

ح- الإجابة على أسئلة التقويم.

ط- الإجابة على الأسئلة الذهنية التي تكونت أثناء القراءة المسحية.

* أدوّن ملاحظاتي في ورقة خارجية.

* أستعرض ما قمت به أمام زملائي في الصف.

أُمارس:

قراءة الدرس الثاني (عناصر المناخ) من وحدة الغلاف الجوي والغلاف المائي في مادة الدراسات الاجتماعية للصف السادس الأساسي، بالطريقة التي تدرّبت عليها.

نشاط (٢) التدرّب على التلخيص .

أضيف إلى معلوماتي:

يقصد بالتلخيص إعادة الطالب كتابة المعلومات الهامة بطريقة مختصرة ومنظمة؛ بهدف تسهيل فهمها وزيادة القدرة على حفظها واسترجاعها.

ويتميز الملخص الجيد بالآتي:

أ- احتواءه على الأفكار الرئيسية والفرعية للموضوع.

ب- خلوه من الافتتاحيات والمقدمات الطويلة.

جـ- شرحه للموضوع بأسلوب الطالب وبكلمات بسيطة.

وللتلخيص طرق عديدة، منها:

١- تحويل الموضوع إلى أفكار رئيسية وأخرى فرعية.

٢- تحويل المعلومات إلى مخطط.

٣- تحويل المعلومات إلى جدول.

٤- تحويل المعلومات إلى شكل بياني.

وفيما يأتي أمثلة لهذه الطرق ، كما هو مبين في الشكل (٤).

١ – تحويل الموضوع إلى أفكار رئيسية وأخرى فرعية :

مثال من كتاب اللغة العربية للصف السادس الأساسي درس (الجمعية العُمانية للمعوقين).

العنوان الرئيسي
الجمعية العُمانية للمعوقين

الفكرة الرئيسية في الفقرة الأولى: تأسيس الجمعية العُمانية للمعوقين. **الأفكار الفرعية:**
— زيارة الجمعية العُمانية للمعوقين.
— الالتقاء بمشرف الجمعية.

الفكرة الرئيسية في الفقرة الثانية: الهدف من تأسيس الجمعية العُمانية للمعوقين. **الأفكار الفرعية:**
— رعاية المعوقين على مواجهة الحياة.
— مساعدة المعوقين على التكيف والاندماج في مجتمعهم.

الفكرة الرئيسية في الفقرة الثالثة: الخدمات والبرامج التي تقدّمها الجمعية للمعوقين. **الأفكار الفرعية:**
— إعداد وتدريب المعوقين.
— الالتقاء بمشرف الجمعية.
— تعريف المواطنين بأنشطة الجمعية وإنجازاتها.

٢ – تحويل المعلومات إلى مخطط:

مثال من كتاب التربية الإسلامية للصف السادس الأساسي درس (قيام الساعة).

علامات الساعة

- علامات صغرى
  - رفع العلم
  - انتشار الجهل
  - انتشار شرب الخمر
  - انتشار الزنا
- علامات كبرى
  - خروج الدابة
  - خروج الدجال
  - طلوع الشمس من المغرب
  - ظهور يأجوج ومأجوج

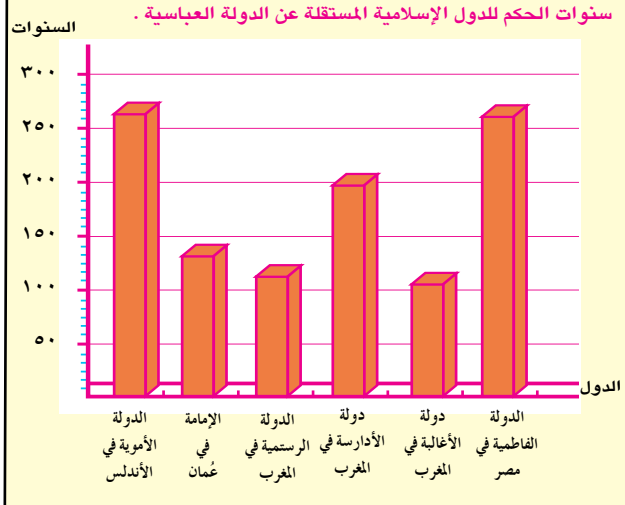
٣ – تحويل المعلومات إلى جدول:

مثال من كتاب الدراسات الاجتماعية للصف السادس الأساسي درس (الإمامة في عُمان).

اسم الإمام	الفترة التي حكم خلالها
محمد بن أبي عفان	١٧٧ — ١٧٩هـ
الوارث بن كعب الخروصي	١٧٩ — ١٩٢هـ
غسان بن عبدالله الخروصي	١٩٢ — ٢٠٧هـ
عبدالملك بن حميد	٢٠٧ — ٢٢١هـ
المهنا بن جيفر	٢٢٦ — ٢٣٧هـ
الصلت بن مالك	٢٣٧ — ٢٧٢هـ
راشد بن النظر	٢٧٢ — ٢٧٧هـ
عزان بن تميم	٢٧٧ — ٢٨٠هـ

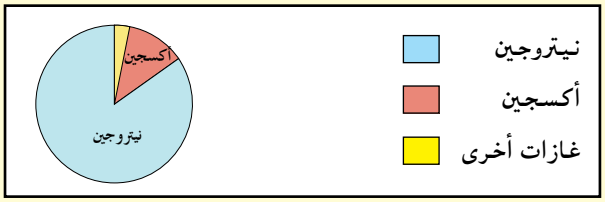
٤أ – تحويل المعلومات إلى شكل بياني (مخطط بياني):

مثال من كتاب الدراسات الاجتماعية للصف السادس الأساسي درس (الدولة الأموية في الأندلس).



٤ب – تحويل المعلومات إلى شكل بياني (دائرة بيانية) :

مثال من كتاب الدراسات الاجتماعية للصف السادس الأساسي درس (مكونات الغلاف الجوي).



الشكل (٤) : بعض طرق التلخيص



أحتاج إلى:

- قلم رصاص، قلم حبر، ممحاة.



أتنبه إلى:

- ضرورة القراءة بهدف التلخيص، وتدريب العقل عليه.



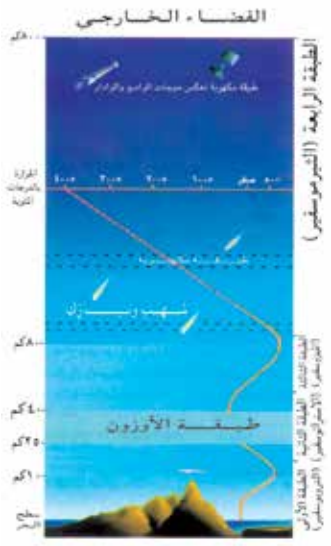
أقوم بالآتي:

* أقرأ بفهم الفقرة الآتية:

قسّم العلماء الغلاف الجوي إلى أربع طبقات رئيسية ابتداءً من سطح الأرض، وذلك بناءً على اختلاف درجات الحرارة ، كما هو مبين في الشكل (٥) .وهذه الطبقات هي:

الطبقة الأولى (التروبوسفير) : وهي الطبقة الملاصقة لسطح الأرض ، وتمتد إلى أعلى بارتفاع ١٦ كيلو مترًا. وتحدث في هذه الطبقة التغيرات الجوية كالمناخ والطقس ، وما يرتبط بهما من أمطار، ودرجات حرارة، ورياح، تؤثر على الكائنات الحية بما فيها الإنسان.

الطبقة الثانية (الاستراتوسفير) : يصل سمك هذه الطبقة إلى ٣٢ كيلو مترًا. وتقل فيها نسبة بخار الماء والغبار وكثافة السحب، إلا أنها تحتوي على غاز الأوزون الذي يشكل طبقة تقي الإنسان من الأشعة الخطيرة على صحته. ويفضل الطيارون قيادة الطائرات في أجواء هذه الطبقة؛ ليكونوا في مأمن من الاضطرابات الجوية التي تؤثر على توازن الطائرات.



الشكل (٥) : طبقات الغلاف الجوي .

الطبقة الثالثة (الميزوسفير) : يبلغ سمك هذه الطبقة حوالي ٣٢ كيلومترًا، وأهم ما يميزها هو الانخفاض الشديد لدرجات الحرارة. وفي هذه الطبقة تحترق الشهب والنيازك المندفعة من الفضاء نحو الأرض؛ بسبب الاحتكاك الشديد بالغلاف الجوي.

الطبقة الرابعة (الثيرموسفير): تنتهي هذه الطبقة في حدودها العليا بالفضاء الخارجي. وتتميز بالارتفاع الكبير لدرجات الحرارة ؛ بسبب تعرضها كليًّا لأشعة الشمس، إذ تزيد درجة الحرارة في نهايتها عن (١٠٠٠) ° س .

* أختار من الشكل (٤) إحدى الطرق المناسبة لتلخيص الفقرة السابقة .
* أدوّن اسم الطريقة : .....

٤- ألخص الفقرة كالآتي:

.....

.....

.....

.....

.....

٥- أعرض ما قمت به أمام زملائي في الصف.

أُمارس:

تلخيص الدرس الثاني (عناصر المناخ) من وحدة الغلاف الجوي والغلاف المائي بإحدى طرق التلخيص المناسبة.

نشاط (٣) التدرّب على الحفظ القائم على الفهم .

أُضيف إلى معلوماتي:

الحفظ خطوة مهمة من خطوات المذاكرة الجيدة، فبالرغم من أهمية الفهم في عملية المذاكرة، إلا أنه مهما كانت قدرة الطالب على الفهم ، فلابد من حفظ بعض النصوص كالآيات القرآنية والأحاديث، والقصائد الشعرية، وكذلك حفظ بعض المعلومات كالمصطلحات والتواريخ والأسماء.

ويعتقد بعض الطلاب أن قراءة الدرس وفهمه تكفي لحفظه دون تسميعه ، إلا أنه ثبت أن التسميع هو إحدى آليات حفظ الموضوع الذي انتهى من مذاكرته . وتتمثل أهمية التسميع في أنه:

- وسيلة فعالة لتثبيت المعلومات ، وزيادة القدرة على تذكرها لفترة أطول.
- علاج ناجح للشرود الذهني لدى الطالب، فالطالب الذي يذاكر وبدون تسميع ينسى بسرعة.
- يقوّي ملاحظة الطالب، فعند التسميع يقارن الطالب بين المعلومة التي حفظها وبين المعلومة التي في الكتاب.

وللحفظ طريقتان:

- التحريري (بالكتابة).
- التسميع الشفوي . وتتم عملية التسميع ذاتيًّا ، أو مع الآخرين كالأخوة والزملاء.



أحتاج إلى:

قلم رصاص، قلم حبر، ممحاة، أوراق بيضاء (A4) مستخدمة.



أتنبه إلى:

- أن الفهم خطوة مهمة قبل حفظ أي معلومة أو أي نص.
- أن تنظيم المعلومات التي يراد حفظها أمر هام جدًّا، فعقل الإنسان لا يعمل بطريقة عشوائية ، وإنما يعمل بطريقة منظمة.
- أن تكرار المعلومة بتركيز خطوة أساسية في الحفظ.
- تجنب الإرهاق الجسمي والنفسي قبل الحفظ .
- أفضل ساعات الحفظ والتسميع عند بعض الناس هي الساعات التي تسبق النوم مباشرة ، وبعد صلاة الفجر.



أقوم بالآتي:

* أتعرّف طرق الحفظ والتذكر التالية :-

أ. التكرار	ب. التقسيم
* بمعنى إعادة النص أو المعلومة المراد حفظها أكثر من مرة. * مثال: قال تعالى: ﴿ يَرْفَعِ ٱللَّهُ ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ مِنكُمْ وَٱلَّذِينَ أُوتُوا۟ ٱلْعِلْمَ دَرَجَٰتٍ ۚ وَٱللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ ﴾* صدق الله العظيم. * طريقة الحفظ والتذكر: تحفظ الآية عن طريق تكرار الاستماع لها، أو تكرار قرآئتها، أو تكرار كتابتها.	* بمعنى تجزئة المعلومة الطويلة إلى أجزاء يسهل حفظها وتذكرها. * مثال الرقم ٨٢٢٧٤٤٦٥١ . * طريقة الحفظ والتذكر: تتمّ عن طريق تجزئة الرقم إلى الأجزاء التالية: * ٨٢٢/٧٤٤/٦٥١ .

* سورة المجادلة ، الآية (١١) .

ج. تكوين صورة ذهنية

* بمعنى رسم صورة ذهنية للمعلومات والأشكال وربطها بالأشكال المألوفة لدى الطالب.
* مثال: شكل الجهاز البولي.
* طريقة الحفظ والتذكر: تتمّ عن طريق رسم صورة ذهنية لأجزاء الجهاز البولي كما يلي:
— تصور الكليتان شكل الفاصوليا.
— تصور الحالبان شكل فروع الفاصوليا.
— تصور المثانة شكل بصلة مقلوبة الرأس.

د. ربط الكلمات

* بمعنى ربط شيء بشيء مألوف للطالب.
* مثال: أنواع الأفلاج في عُمان ثلاثة هي: الأفلاج الداودية ـ الغيلية ـ العينية.
* طريقة الحفظ والتذكر: تتم عن طريق الآتي:
— ربط الأفلاج الداودية بكلمة مألوفة (داود).
— ربط الأفلاج الغيلية بكلمة مألوفة (غيل).
— ربط الأفلاج العينية بكلمة مألوفة (العين).

* أقرأ بفهم الفقرة التالية:

قسّم العلماء الغلاف الجوي إلى أربع طبقات رئيسية ابتداءً من سطح الأرض، وذلك بناءً على اختلاف درجات الحرارة. وهذه الطبقات هي:

- الطبقة الأولى (التروبوسفير).
- الطبقة الثانية (الاستراتوسفير).
- الطبقة الثالثة (الميزوسفير).
- الطبقة الرابعة (الثيرموسفير).

* أختار من الشكل (٦) إحدى الطرق المناسبة لحفظ وتذكر معلومات الفقرة السابقة.

* أدوّن اسم الطريقة : .....

* أطبق الطريقة المختارة.

.....

.....

.....

.....

* أغطي بالورقة الخطوات السابقة.

* أسترجع تحريريًّا المعلومات التي تدرّبت على حفظها بالتدوين في المكان المخصص.

.....

.....

.....

.....

* أعرض ما قمت به أمام زملائي في الصف.

أُمارس:

حفظ وتسميع بعض معلومات الدرس الثاني (عناصر المناخ) من وحدة الغلاف الجوي والغلاف المائي بإحدى الطرق التي تدرّبت عليها.



نشاط (٤) التدرّب على المراجعة .

أُضيف إلى معلوماتي:

المراجعة هي آخر خطوة في عملية المذاكرة الجيدة، وتعني القيام بمذاكرة المادة أو الموضوع كوحدة واحدة ؛ لتأكيد استرجاع وتذكر ما تم تحصيله نتيجة اتباع الخطوات السابقة، وهي القراءة بفهم والتلخيص والحفظ القائم على الفهم والاسترجاع ؛ لتعزيز ما تعلّمه الطالب والتركيز على النقاط التي لم يتم تذكرها.

وتكمن أهمية مراجعة الدروس في مساعدة الطالب على:

- زيادة تثبيت المعلومات وسهولة استرجاعها مرة أخرى.
- الحث على التفكير والبحث في المادة.
- إيجاد العلاقة بين الدروس والوحدات الدراسية، وبالتالي تسهيل عملية ربط أجزاء المادة الدراسية ببعضها.
- البعد عن التوتر والقلق الناجمين عن تراكم مراجعة الدروس.

وتنقسم المراجعة إلى نوعين:

- المراجعة الأولية: وهي مراجعة ما تم تحصيله من الوحدة الدراسية بطريقة جزئية، وذلك بمراجعة كل درس على حدة وبشكل يومي.
- المراجعة النهائية: وهي مراجعة ما تم تحصيله من الوحدة الدراسية بطريقة كلية، وذلك بمراجعة دروس الوحدة التي تمت مراجعتها خلال الأسبوع.



أحتاج إلى :

– كتاب الدراسات الاجتماعية للصف السادس الأساسي الجزء الأول.



أقوم بالآتي :

١– أراجع وحدة الغلاف الجوي والغلاف المائي في كتاب الدراسات الاجتماعية للصف السادس الأساسي الجزء الأول، متبعًا الخطوات التالية:

– إعادة القراءة المسحية للوحدة الدراسية.

– إعادة القراءة بفهم للدروس التي تمت مذاكرتها.

– مراجعة ما تم تلخيصه في الدروس التي تمت مذاكرتها.

– مراجعة واسترجاع بعض معلومات الدروس التي تمت مذاكرتها.

– أدوّن ملاحظاتي في ورقة خارجية.

٢– أعرض ما قمت بمراجعته أمام زملائي في الصف.

أقيّم نفسي:

أختبر طريقتي في المراجعة من خلال الإجابة بنعم أو لا عن الأسئلة الموضحة في الجدول:

السؤال	الإجابة	الحكم على الممارسة	تعديل طريقة المراجعة إن لزم
هل تنظم جدولاً للمراجعة النهائية؟			
هل تراجع بعد تحصيل المعلومات مباشرة يوميًّا؟			
هل تراجع تحت ضغط الوالدين؟			
هل تراجع عند الاختبارات فقط؟			
هل تراجع جميع المواد الدراسية؟			
هل تراجع ما تم مذاكرته أسبوعيًّا؟			
هل تراعي تنوّع المواد الدراسية أثناء المراجعة؟			
هل تراعي ربط المعلومات الجديدة بالمعلومات القديمة أثناء المراجعة؟			
هل تستفسر عن المعلومات التي لم تفهمها أثناء المراجعة؟			
هل تستغرق وقتًا أطول في المراجعة النهائية؟			
هل تراجع وأنت غير راغب؟			
هل توازن بين المراجعة والأنشطة الأخرى في أيام العطلات؟			
هل تهتم بالناحية الصحية خلال فترة المراجعة (الاستحمام، الغذاء، النوم مبكرًا)؟			
هل تراعي مواعيد الصلاة أثناء المراجعة؟			

أُمارس:

مذاكرة المواد الدراسية في المنزل بالطريقة التي تدرّبت عليها.



اختياري :

١- البحث في شبكة المعلومات (الإنترنت) عن المذاكرة.

أستعين بمعلم مركز مصادر التعلّم، ثم أبحث في شبكة المعلومات عن المواضيع التالية:

- القراءة وتحسين سرعتها.
- أسباب النسيان.
- معوّقات المذاكرة.
- طرق المذاكرة الجيدة.

٢- تنمية الذاكرة.

ألعب مع زملائي أو إخوتي إحدى ألعاب تنمية الذاكرة الآتية:

الحرف	اسم إنسان	اسم نبات	اسم حيوان	اسم بلاد	اسم جماد	الدرجة
م	محمد	موز	ماعز	مسقط	مسمار	

الكلمة	مرادفها	الدرجة
كتب	دون	

العدد	مجموع	مجموع	مجموع	مجموع	مجموع	مجموع	الدرجة
١١	٠+١١	١+١٠	٢+٩	٣+٨	٤+٧	٥+٦	



التقويم والمتابعة:

١- ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة فيما يأتي:

- القراءة المسحية هي القراءة التفصيلية للدرس ( ).
- المراجعة الأولية هي المراجعة الشاملة للوحدة الدراسية ( ).
- التسميع الشفوي هو تسميع المعلومة بالكتابة ( ).
- تستخدم طريقة تقسيم وتنظيم المعلومات إذا كانت المعلومة طويلة ( ).

٢- حوّل المعلومة الآتية إلى دائرة بيانية.

يغطي الماء ٧١٪ من الكرة الأرضية، في حين يغطي اليابس ٢٩٪ منها.

٣- حوّل المعلومات الآتية إلى مخطط.

قسّم العلماء الكائنات الحية من حيث وجود العمود الفقري أو عدم وجوده إلى:

حيوانات فقارية: وهي الحيوانات التي تتميز بوجود عمود فقري.

حيوانات لا فقارية: وهي الحيوانات التي ليس لها عمود فقري.

وتتكوّن شعبة الفقاريات من خمس طوائف هي:

- **الأسماك** مثل سمك الكنعد ، والقرش، والحوت، **البرمائيات** مثل سلمندر، والضفدع، **والزواحف** مثل السحلية، والثعبان، **والطيور** مثل النسر، والغراب، **الثدييات** مثل المها، والحوت الأزرق.

وتتكوّن شعبة اللافقاريات من طوائف كثيرة منها:

– **المساميات** مثل الاسفنج، **والجوفمعويات** مثل قنديل البحر، وشقائق النعمان، **والديدان** مثل دودة الأرض، والدودة المفلطحة، **والرخويات** مثل الحلزون، والمحار، **شوكيات الجلد** مثل نجم البحر، القنفذ البحري ، **مفصليات الأرجل** مثل الشارخة، وأم أربع وأربعين.

٤– وضّح كيف تحفظ وتتذكر المعلومات الواردة في الفقرة الآتية:

تقوم المياه على سطح الأرض بدورة مغلقة تسمى (الدورة المائية)، إذ تعمل أشعة الشمس على تسخين قسم كبير من مياه البحار والمحيطات فيتصاعد إلى أعلى على شكل بخار في الجو فيبرد تدريجيًّا، ثم يتكاثف على شكل ذرات صغيرة مكونة الغيوم. وعندما يزيد حجم ذرات الماء في السحب، تنزل على شكل أمطار أو ثلوج أو برد، ويجري قسم منها إلى الأنهار والبحار والمحيطات فتسمى المياه السطحية، في حين يتسرب القسم الآخر إلى باطن الأرض ليشكل المياه الجوفية.

بطاقة المتابعة

الفاضل/ الفاضلة ولي أمر الطالب المحترم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ..... وبعد،،،

تعلّم ابنكم / ابنتكم مهارة المذاكرة الجيدة، نرجو منكم متابعته خلال الأسبوع القادم في تطبيقه للمهارة في الجوانب التالية:

المهارة	غالبًا	أحيانًا	نادرًا	ملاحظات
يتبع خطوات المذاكرة الجيدة في المهارة.				
يحرص على القراءة المسحية أثناء المذاكرة.				
يقرأ بفهم وتركيز أثناء المذاكرة.				
يلخص بالطريقة التي تدرّب عليها.				
يواظب على مراجعة دروسه.				

الوحدة الرابعة

المحافظة على المرافق العامة



الأهداف العامة للوحدة:

يتوقع من الطالب بعد دراسة هذه الوحدة أن:

١- يتعرّف أنواع المرافق العامة.

٢- يتصرف بطريقة صحيحة أثناء التعامل مع المرافق العامة.

٣- يستخدم الوسائل المتاحة في توعية الآخرين نحو استخدام المرافق العامة.

٤- يلتزم المحافظة على استخدام المرافق العامة.

١

المهارة الأولى

استخدام المرافق العامة والمحافظة عليها

معلومات تهمني

تعدُّ المرافق العامة من المؤسسات التي يتم إنشاؤها من أجل توفير خدمة لكافة السكان ، فهي ليست حكرًا لأحد بل حق للجميع .

وتصنف المرافق العامة حسب نوع الخدمة التي تقدّمها إلى :

- تعليمية كالمدارس، والكليات .
- صحية كالمستشفيات، والمراكز الصحية.
- ترفيهية كالحدائق العامة والمتنزهات، والمسارح ، والأندية.
- تاريخية كالمتاحف ، والحصون، والقلاع . هذا إلى جانب العديد من المرافق العامة الأخرى كالمساجد ، ومكاتب البريد ، والأسواق ، ومركبات النقل العام ، وأجهزة الهاتف العام ، و الصراف الآلي ، كما هو مبين في الشكل (١) .





الشكل (١) : المرافق العامة .

إن المحافظة على المرافق العامة مسؤولية كل فرد في المجتمع، وتتمثل هذه المسؤولية في حسن استخدامها والمحافظة عليها بعدم إحداث أضرار بمكوناتها ليستمر عطاؤها ويبقى جمالها .

لذا أجد أنه من الضروري أن أتعرّف على المرافق العامة والهدف من وجودها؛ من أجل أن أستخدمها استخدامًا صحيحًا و أحافظ عليها .

بعد أن أنتهي من تنفيذ أنشطة هذه المهارة، يتوقع مني أن :

- أتعرّف بعض أنواع المرافق العامة في بلادي .
- أحسن استخدام المرافق العامة .
- أدرك أهمية المرافق العامة للمجتمع.
- أحافظ على المرافق العامة .

نشاط (١) تعرُّف أنواع المرافق العامة في السلطنة .



أحتاج إلى :

– فيلم فيديو يشتمل على بعض المرافق العامة في السلطنة .



أقوم بالآتي :

* أشاهد فيلمًا عن المرافق العامة التي أنشأت في بعض مدن السلطنة؛ للتعرف عليها وعلى أنواعها.
* أشارك زملائي في الصف في مناقشة بعض النقاط المتعلقة بالمرافق العامة من حيث : أنواعها ،والخدمات التي تقدّمها.
* أتعرّف ومجموعتي من خلال المناقشة أحد المرافق العامة في البيئة المحلية من حيث: اسم المرفق، والخدمة التي يقدّمها.
* أدوّن في كتابي المعلومات التي توصلت إليها وأفراد مجموعتي حول المرفق المختار .
* أشارك زملائي في المجموعة اختيار أحد أفرادها، لتقديم ما توصلنا إليه من معلومات حول المرفق أمام بقية الزملاء في الصف .

اسم المرفق العام	الخدمة التي يقدّمها

جدول (١) : أنواع المرافق العامة .

نشاط (٢) استخدام أحد المرافق العامة .

أضيف إلى معلوماتي :

يوجد في بعض المرافق العامة أناس يقدمون لنا الخدمة للاستفادة مما يوجد في تلك المرافق ، كما يقدمون الإرشاد اللازم لاستخدام مكوّناتها وموجوداتها بطريقة صحيحة تؤدي إلى المحافظة عليها ، كما في الشكل (٢) .



الشكل (٢) : إرشادات لاستخدام حديقة عامة .

كما توجد في بعضها الآخر لوحات إرشادية وملصقات تسهل للزائرين التجول بسهولة داخل المرفق، ومعرفة مواقع الخدمات التي يحتاجونها ، وباتباعهم تلك اللوحات الإرشادية يمكنهم تحقيق الاستفادة المطلوبة عند زيارتهم لأي مرفق من المرافق العامة والاستفادة من الخدمة التي يقدموها لهم .



أقوم بالآتي :

- أقوم وزملائي بزيارة لأحد المرافق العامة في المنطقة تحت إشراف المعلم .
  واضعًا في اعتباري السلوكيات الحسنة والخاطئة الواردة في الشكل (٣) .

- أقرأ الإرشادات العامة لاستخدام المرفق – إن وجدت– أو أسأل أحد المشرفين عن كيفية ذلك الاستخدام ، وبعض الأسئلة المتعلقة بالإنشاء والأهداف والجهة المنشأة وطرق الصيانة والإصلاح التي تتم من حين لآخر لذلك المرفق .

- أستخدم المرفق وفقًا للإرشادات التي قرأتها أو تلقيتها من المشرف على المرفق .
- ألاحظ أثناء تواجدي في المرفق الأمور التالية :

  – التلف الظاهر في مكونات المرفق .

  – سوء استخدام مكونات المرفق المزار من قبل زملائي الذين لم يلتزموا بالإرشادات العامة .

  – السلوكيات الحسنة التي بدرت من قبل الزملاء في استخدامهم لمكونات المرفق.



الشكل (٣) : السلوكيات الحسنة والخاطئة في استخدام أحد المرافق العامة (حديقة) .

❁ **أعدُّ تقريرًا عن الزيارة متضمنًا ما يلي:**

- إرشادات استخدام المرفق.
- الملاحظات السابقة.
- الآثار الاقتصادية والنفسية والصحية التي تنجم عن سوء استخدام المرافق العامة بصفة عامة.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

❁ **أعرض التقرير الذي قمت بإعداده أمام زملائي في الصف، وأتلقى أي ملاحظات حول مضمونه.**

نشاط (٣) إنشاء نموذج لمرفق عام .



أضيف إلى معلوماتي :

عندما تفكر أي جهة في إنشاء مرفق عام تنظر في المقام الأول إلى أهميته وما سيحققه من فوائد للمجتمع ومن مخطط بنائه ، وتدرس تكلفة إنشائه ومصدر تمويله ومدة تنفيذه ، إن هذه المتطلبات إذا ما توفرت فستؤدي إلى تنفيذ المشروع ليخدم كل فرد من أفراد المجتمع أو أي زائر إليه .

إن كل ذلك الجهد الذي يبذل في سبيل إقامة أي مرفق عام يكون هدفه تقديم خدمة للمجتمع . فإذا ما أحس كل فرد منا أن المرافق العامة أنشأت له ولغيره لا شك أنه سيحافظ عليها، وذلك بالاستخدام الجيد لكل مكوّناتها .



أحتاج إلى :

– (٦) ألواح ورق مقوى (كرتون) مقاس (٩٠×٦٠سم) – صمغ – شريط لاصق .



أتنبه إلى :

- المشاركة والتعاون في تنفيذ المشروع.
- التحلّي بالصبر عند تنفيذ المجسم.
- مراعاة الدقة وإجراءات السلامة عند استخدام الأدوات الحادة.
- إرجاع الأدوات والمواد المتبقية إلى أماكنها.
- المحافظة على المكان الذي قمت بتنفيذ المشروع فيه.

المرفق العام	مكونات نموذج المرفق	الأدوات والمواد اللازمة للتنفيذ
مسجد	دورات المياه – مكان الوضوء – مواقف السيارات – مبنى المسجد – المئذنة – غرفة المؤذن .	
حديقة	أشجار – سور الحديقة – ألعاب – سلة مهملات.	
مستشفى أو مركز صحي	المبنى – مواقف السيارات – غرفة الانتظار – الإشارات الدالة إلى أماكن الخدمات – عنابر المرضى.	
صراف آلي	شاشة – أزرار –سلة مهملات – مظلة .	

جدول (٢) : نماذج المرافق العامة .



أقوم بالآتي :

- أختار وزملائي في المجموعة أحد المرافق العامة من الجدول رقم (٢) ؛ لإعداد نموذج له .
- أناقش زملائي في المجموعة في كيفية تصميم مجسم النموذج .
- أصنع وزملائي في المجموعة مخططًا لتصميم النموذج .
- أشارك زملائي في تقسيم العمل.
- أدوّن مع أفراد مجموعتي بيانات مشروع تنفيذ نموذج المرفق العام في الجدول رقم (٣) .

١	اسم المرفق	
٢	الخدمات التي يقدّمها	
٣	عدد الأشخاص المشاركين في التنفيذ	
٤	المهمة الموكلة إلي في عملية التنفيذ	
٥	المستلزمات اللازمة لتنفيذ المجسمات	
٦	مدة التنفيذ	

جدول (٣) : مشروع تنفيذ نموذج لمرفق عام .

- أناقش أفراد مجموعتي في البيانات التي سجلناها في الجدول رقم (٣) .
- أنفذ المهمة الموكلة إلي في تنفيذ أحد المجسمات الخاصة بالمرفق .
- أقوم وأفراد مجموعتي بوضع كل مجسم في مكانه الصحيح على لوح النموذج حسب التصميم .
- أضع بعض الإرشادات المهمة لاستخدام المرفق بصورة صحيحة على النموذج .
- ألصق مع أفراد مجموعتي بطاقة بيانات على النموذج مكتوب عليها : اسم المرفق ، ومدة التنفيذ ، وأسماء المشاركين في التنفيذ .
- أعرض النموذج الذي قمت بتنفيذه مع أفراد مجموعتي أمام زملائي في الصف .
- أشاهد ما قامت به المجموعات الأخرى من نماذج لمرافق أخرى أثناء عرضها .
- أستمع إلى المعلم وهو يطرح الأسئلة في الصف عن السلوكيات الصحيحة والسلوكيات الخاطئة في التعامل مع المرافق العامة ، وبعد المناقشة أسجل الإجابات .

م	اسم المرفق	السلوك الخاطئ	السلوك الصحيح
١			
٢			
٣			
٤			

جدول (٤) : السلوكيات الخاطئة والسلوكيات الصحيحة في التعامل مع المرافق العامة .

أقارن

بين التخريب الذي يصيب تلك المجسمات، وذلك التخريب الذي يلحق بالمرافق العامة من جراء العبث وعدم الشعور بالمسؤولية؛ مما يكلف الدولة الكثير من المال في صيانتها .

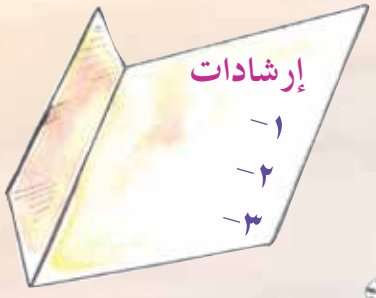
أمارس :

- زيارة مرفق عام مع أفراد الأسرة، متبعًا الإرشادات التي تدرّبت عليها في نشاط (٢) وكتابة تقرير عن الزيارة .

نشاط اختياري :

١– أقترح إرشادات خاصة مناسبة لكيفية التعامل الصحيح مع مرفق عام في بيئتي المحلية ، أكتب تلك الإرشادات في بطاقة وفي الوجه الآخر من البطاقة أضع رسومًا أو صورًا لذلك المرفق ، كما هو مبين في الشكل (٤) .





الشكل (٤) : بطاقة توعية .



التقويم والمتابعة :

١– (أ) – أي المرافق التالية تعدّ من المرافق العامة ؟

– حديقة المنزل . – الشارع العام . – الشاطئ .

– الهاتف العمومي . – المدرسة . – سيارة الأسرة .

(ب) – صف نوع الخدمة التي تقدّمها كل منها .

٢– أجيب عما يلي :

أ– ما المقصود بالمرافق العامة ؟

ب– ما الجهات التي تنشئ المرافق العامة في منطقتك ؟

٣– ماذا تفعل لو وجدت زميلك بعد الانتهاء من شرب العصير يلف خيطًا حول العلبة الفارغة ثم يرمي بها على أسلاك الكهرباء ؟

٢

المهارة الثانية

التوعية لاستخدام المرافق العامة بطريقة صحيحة

معلومات تهمني :



يعدّ مجال التوعية من المجالات الهامة خاصة إذا كانت التوعية من أجل الصالح العام، وفي هذا المجال لابد من التأكيد على أن المرافق العامة حق عام إلا أن البعض قد يسئ استخدامها عن قصد أو بدونه فالناس غير متساوين في إدراكهم لأهمية تلك المرافق ، فجانب التوعية يصبح هامًّا في كل وقت ومناسبة .

وتقوم بالتوعية بعض المؤسسات الرسمية كوزارات الإعلام والبلديات الإقليمية والبيئة وموارد المياه والتربية والتعليم وبلديتي مسقط وظفار ، أو قد يقوم بالتوعية أفراد من المجتمع بجهود ذاتية .

لذا أجد من الضروري أن أتدرّب على بعض وسائل التوعية المختلفة، وأعمل على ممارستها وسط زملائي وأفراد أسرتي بصفة خاصة والمجتمع بعامة؛ مما يحافظ على مرافقنا العامة لفائدة الجميع.

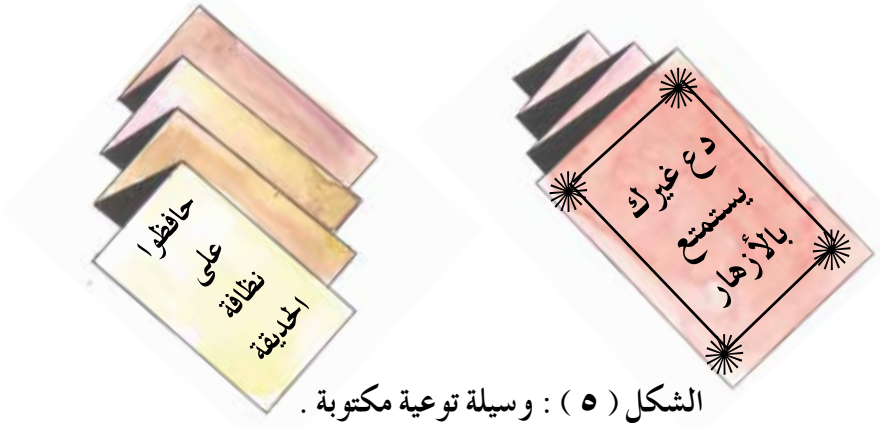
بعد أن أنتهي من تنفيذ أنشطة هذه المهارة، يتوقع مني أن :

- أتعرّف بعض وسائل التوعية .
- أعد وسيلة توعية لحسن استخدام المرافق العامة .
- أشارك في التوعية لحسن استخدام المرافق العامة .
- أدرك أهمية التوعية لحسن استخدام المرافق العامة .

نشاط (١) إعداد وسائل توعية مكتوبة .

أضيف إلى معلوماتي:

لا شك أن الوسيلة التعليمية أصبحت تشكل بعدًا جديدًا في العملية التعليمية، وذلك بتغير أهدافها والتي كانت مركزة في أنها تساعد في توصيل المعلومات، حيث أصبحت الآن في حد ذاتها جزءًا من المعرفة ، هذا وقد تعددت أنواعها فمنها ما هو مكتوب ، كما في الشكل (٥) وما هو غير ذلك .



الشكل (٥) : وسيلة توعية مكتوبة .

فالوسائل المكتوبة تتضمن تلك المعدة على برامج الحاسوب أو الورق أو القماش أو الخشب أو الجلود وغيرها من المواد التي يمكن الرسم عليها أو الكتابة أو النحت أو الحفر وغير ذلك، فهي بجانب هذا كله تتضمن عبارات تكتب عليها لتشير إلى مدلولاتها .

أما بالنسبة للوسائل غير المكتوبة فهي تتضمن الاستخدامات للأجهزة السمعية بأنواعها، والمقابلات الشخصية، والحوارات الشفهية .

أحتاج إلى:

– ورق مقوى ، ورق غير مسطر ، مسطرة ، ألوان ، شريط لاصق ، شرائط ورقية ملونة ، صمغ ، قطعة قماش بيضاء (مقاس $\frac{1}{2}$ متر) ، لوح خشب ، أداة كتابة ، خامات للتزين حسب الرغبة ، وسائل توعية مصممة سابقًا .



أقوم بالآتي:

* **أشارك زملائي في دراسة مميزات نماذج من وسائل التوعية التي تم توفرها من حيث :**
  - نوع المادة المستخدمة في إنتاج الوسيلة للاستفادة منها لأطول فترة ممكنة .
  - مدى جاذبية الوسيلة .
  - بنط الخط المستخدم في كتابة رسالة التوعية .
  - الألوان والرسومات المستخدمة .
  - وضوح هدف الوسيلة .

* **أشارك زملائي في إنتاج وسيلة توعية، مستعينًا بالمميزات التي لاحظتها في الوسائل المعدة مسبقًا، متبعًا الآتي :**
  - اختيار رسالة التوعية التي سنبثها بين الزملاء في المدرسة، وفقًا للملاحظات التي توصلنا إليها أثناء زيارتنا السابقة للمرفق .
  - اختيار نوع الوسيلة التي سنستخدمها في التوعية .
  - تصميم شكل الوسيلة التي سننتجها .
  - إنتاج الوسيلة التي تم اختيارها بطريقة مبتكرة ما أمكن .

* **أعرض وزملائي في المجموعة الوسيلة أمام الصف .**

* **أناقش وزملائي في المجموعة ملاحظات الآخرين في الصف حول الوسيلة التي أنتجناها .**

نشاط (٢) إعداد وسيلة توعية غير مكتوبة .

أضيف إلى معلوماتي :

هناك وسائل توعية أخرى بجانب وسائل التوعية المكتوبة، وتتمثل في اللقاءات الشخصية والمحاضرات والرسائل الصوتية عبر المذياع وأجهزة التسجيل ومكبرات الصوت (مايكرفونات) ، كما هو موضح في الشكل (٦) ، إضافة إلى التمثيل الحركي الناطق والصامت .



الشكل (٦) : وسائل توعية غير مكتوبة .

وهذه الوسائل تصلح للاستخدام في التوعية داخل المدرسة
أثناء الطابور والمناسبات التي تقيمها المدرسة كالاحتفالات وغيرها ، كما يمكن استخدامها خارج المدرسة.

أحتاج إلى :

– أقلام ، ورق مسطر ، أشرطة سمعية (كاسيت)، وجهاز تسجيل أو مكبر صوت.

أقوم بالآتي :

* أشارك زملائي في التعرُّف على طبيعة الوسائل غير المكتوبة كالوسائل المصورة ، والكلامية ، والمنقولة عبر أجهزة التلفاز من حيث طبيعتها ، وفعاليتها ، وسرعة نقلها للرسالة وتكلفتها .
* أختار وزملائي في المجموعة رسالة التوعية التي سوف يتم إيصالها للزملاء في المدرسة، وفقًا لحاجة طلاب المدرسة من التوعية لحسن استخدام المرافق العامة والمحافظة عليها .
* أختار وزملائي في المجموعة نوع الوسيلة التي سنستخدمها في التوعية .
* أختار وزملائي في المجموعة النص المناسب للرسالة التي اخترناها وأتدرّب عليه.
* أشارك زملائي في المجموعة التدرّب على إيصال الرسالة عبر الوسيلة المختارة أمام زملائي في الصف، وأتلقى ملاحظاتهم .

نشاط (٣) التوعية داخل المدرسة لحسن استخدام المرافق العامة والمحافظة عليها .



أحتاج إلى :

– ما تم من وسائل التوعية في النشاطين السابقين .

– مستلزمات حسب نوع وسيلة التوعية المستخدمة .



أقوم بالآتي :

* **أشارك زملائي في وضع خطة لتنفيذ التوعية في ضوء العناصر التالية :**

– نوع الوسيلة .

– المستلزمات .

– مكان التنفيذ .

– زمن التنفيذ .

– المنفذون .

– طريقة التنفيذ .

* **أعرض وزملائي في المجموعة الخطة على بقية الزملاء في الصف؛ لتلقي ملاحظاتهم عليها وتعديل الخطة إذا تطلب الأمر .**

* **أقوم وزملائي في المجموعة بتنفيذ خطة التوعية .**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

أُقيِّم نفسي :

أعدّ تقريرًا مع زملائي في المجموعة حول مدى نجاح عملية تنفيذ خطة التوعية التي قمنا بها داخل المدرسة.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

أمارس :

- إعداد وسائل توعية أخرى مبتكرة لموضوعات جديدة في المرافق العامة لم تناقش في الصف .

نشـــاط اختياري :

(١) أنظم مع أقراني حملة توعية لحسن استخدام أحد المرافق العامة في البيئة المحلية، وأعد تقريرًا بذلك.

(٢) أدرس أبرز مشكلة لسوء استخدام أحد المرافق العامة في الحي أو المنطقة التي أعيش فيها، ثم أكتب عنها في الجوانب التالية :

أ- طبيعة المشكلة .

ب- أسبابها .

ج- اقتراح أسلوب التوعية المناسب .



التقويم والمتابعة :

١- اكتب عبارة واحدة فقط تخاطب بها زملاءك في المدرسة للاستخدام الصحيح لأحد المرافق العامة .

٢- كيف تتصرف إذا وضعت في موقف أمام شخص كبير السن لم يحسن استخدام مرفق عام دون قصد ؟

٣- قارن بين مرفقين عامين في بيئتك من حيث :

أ- نوع الخدمة ب- الموقع .

الوحدة الخامسة

الصيانة المنزلية





الأهداف العامة للوحدة

يتوقع من الطالب بعد دراسة هذه الوحدة أن :

١- يتعرّف المتطلبات الأساسية للصيانة البسيطة للمصنوعات الخشبية والأدوات الكهربائية في المنزل .

٢- يساهم في إجراء الصيانة البسيطة للمصنوعات الخشبية والأدوات الكهربائية في المنزل .

٣- يراعي أمور السلامة عند قيامه بصيانة المصنوعات الخشبية والأدوات الكهربائية .

٤- يبدي اهتمامًا لحاجة المصنوعات الخشبية والأدوات الكهربائية في المنزل للصيانة.

١

المهارة الأولى

صيانة المصنوعات الخشبية



معلومات تهمني

تتنوع استخدامات الخشب ، فيصنع الأثاث المنزلي في أغلبه من الخشب كالطاولات والكراسي والخزائن، كما تصنع منه الأبواب وغيرها . ويجب المحافظة على هذه المصنوعات الخشبية بحالة سليمة لأطول مدة ممكنة ، من خلال التعامل معها برفق واستخدامها بطريقة صحيحة ، وإذا ما تعرضت هذه المصنوعات إلى تلف فإنه يجب الإسراع إلى إصلاحها قبل أن يتفاقم الضرر وتصبح عملية الإصلاح صعبة ومكلفة ، وربما يتعذر إصلاحها ؛ مما يستلزم استبدالها .

لهذا كله أجد أن التدرّب على صيانة بعض المصنوعات الخشبية ضروري للمساهمة في صيانة هذه الممتلكات.

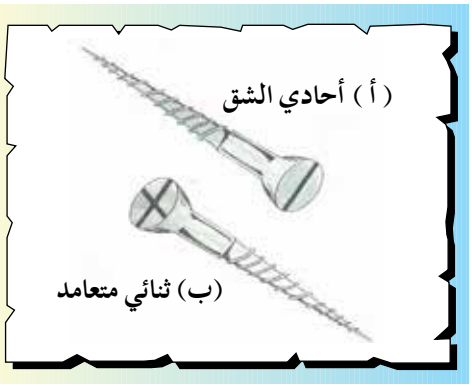
بعد أن أنتهي من تنفيذ أنشطة هذه المهارة ، يتوقع مني أن :

- أتعرّف طرقًا لتثبيت مكونات المصنوعات الخشبية .
- أعيد تثبيت قطع المصنوعات الخشبية معًا.
- أعيد تثبيت مفصلة باب خزانة .
- أركب مقبض باب بدلاً من مقبضه التالف .
- أستبدل أسطوانة قفل باب .
- أبادر إلى صيانة المصنوعات الخشبية .

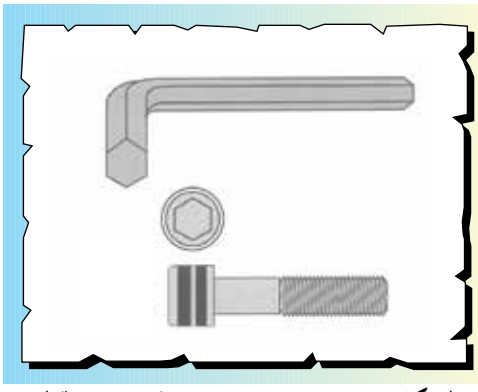
نشاط (١) إعادة تثبيت قطعتين خشبيتين معًا .

أضيف إلى معلوماتي :

* يتم تثبيت القطع الخشبية معًا بعدة وسائل ، أهمها :
المسامير ، والبراغي ، والمواد اللاصقة .
* تمتاز البراغي عن المسامير بقوة تثبيتها .
* تختلف المسامير والبراغي في السمك والطول ؛ لذا يجب اختيار المناسب منها لسمك قطع الخشب المطلوب تثبيتها معًا.
* إذا كان المكان المراد إعادة تثبيت البرغي فيه متسعًا ، فإنه يجب تضييقه بدفع قطعة خشبية رفيعة (إسفين) فيه أو يختار مكان آخر ملائم لتثبيت البرغي فيه .
* يوجد شق في رأس البرغي قد يكون أحاديًا أو ثنائيًا متعامدًا ، لذا يجب اختيار المفك المناسب للبرغي، كما في الشكل(١ . أ ، ب). وهناك نوع آخر من البراغي يستخدم في تثبيت قطع الأثاث الجاهز، وهو ذو رأس سداسي وتستخدم له أداة خاصة، كما في الشكل (٢) .



الشكل (١): شكل الشق في رأس البرغي .



الشكل (٢) : برغي يستخدم في تثبيت قطع الأثاث الخشبي الجاهز مع أداة تثبيته .

أحتاج إلى :

– مطرقة ، مفك ، مسامير ، براغي ، قطعة خشب صغيرة وأخرى كبيرة ، قطعة خشبية رفيعة (إسفين) .



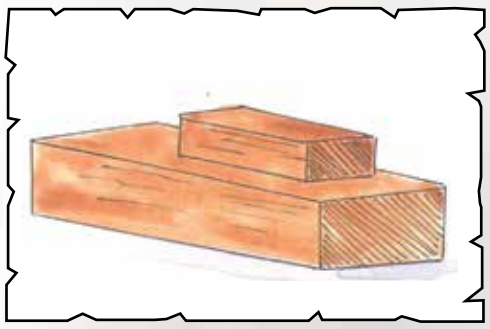
أتنبه إلى :

- ضرورة مسك المسمار بإصبعين بقوة؛ حتى لا يميل أثناء الطرق فتنزلق المطرقة على اليد، أو يفلت ويرتد على الوجه .
- ضرورة دق المسمار وكذلك تثبيت البرغي حتى النهاية بحيث لا يبرز طرفه من الجانب الآخر للخشب ، أو يبقى رأسه بارزًا عن السطح تجنبًا للأذى .



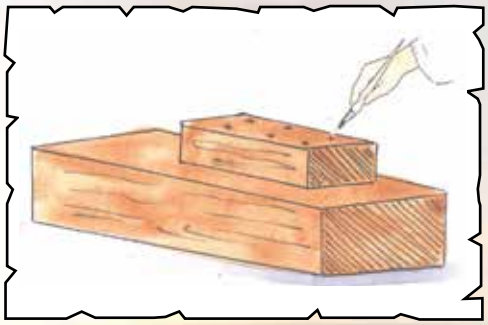
أقوم بالآتي :

* أضع قطعة الخشب الصغيرة على الكبيرة ، كما في الشكل (٣) .



الشكل (٣) : وضع قطعة الخشب الصغيرة على الكبيرة .

* أحدد أماكن وضع المسامير أو البراغي، كما في الشكل (٤) .

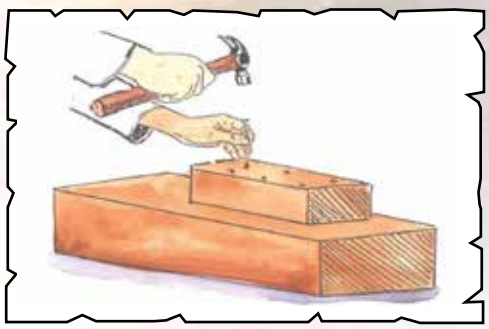


الشكل (٤) : تحديد أماكن وضع المسامير أو البراغي .

* أثبت القطعتين معًا كالآتي :

(أ) **بالمسامير :**

- مسك المسمار عموديًّا، ووضع طرفه المدبب في مكان التثبيت المحدد، كما في الشكل (٥) .
- الطرق على رأس المسمار رويدًا رويدًا، حتى يدخل المسمار كاملاً في الخشب .
- إعادة الخطوتين السابقتين ليتم دق المسامير في الأماكن المحددة كلها .



الشكل (٥) : كيفية مسك المسمار .

(ب) بالبراغي :

- مسك البرغي عموديًّا ، ووضع طرفه المدبب في المكان المحدد للتثبيت .
- الطرق بخفة على رأس البرغي، حتى يدخل ثلثه تقريبًا في الخشب .
- شد البرغي باستخدام المفك ولفه باتجاه عقارب الساعة حتى النهاية .
- إعادة الخطوات السابقة ليتم تثبيت البراغي في أماكن التثبيت المحددة كلها .

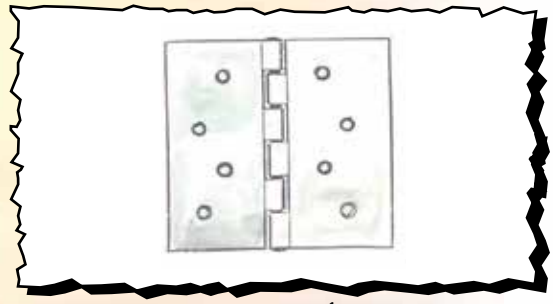
*** أتدرّب على تثبيت برغي في مكان أحد البراغي القديمة كالآتي :**

- فك أحد البراغي المثبتة باستخدام المفك، بلفه باتجاه عكس عقارب الساعة.
- اختيار أحد البراغي، بحيث يكون أقل سمكًا من البرغي القديم (أو توسيع مكان البرغي واختيار البرغي نفسه).
- وضع قطعة خشبية رفيعة في الثقب الموجود، بحيث يكون طولها أقل من طول الثقب بقليل .
- وضع البرغي الجديد مكان القديم وشده باستخدام المفك .

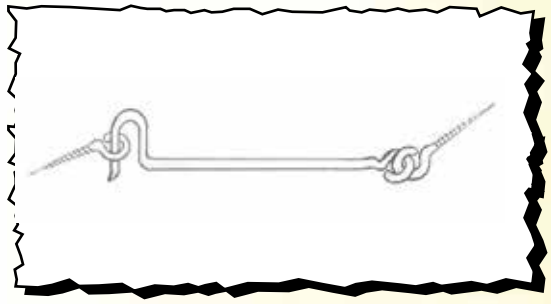
نشاط (٢) إعادة تثبيت مفصلة .

أضيف إلى معلوماتي :

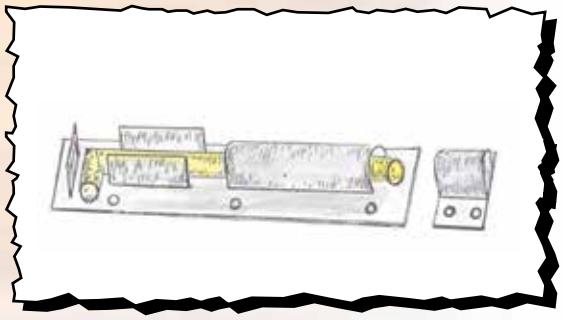
يتم تركيب أدوات معدنية على المصنوعات الخشبية لأغراض محددة منها تسهيل عمليات الفتح والإغلاق، ومن تلك الأدوات : المفصلات ، والسقاطات ، والمزالج (المزالق) ، والأقفال كما في الشكل (٦) ، ويتم تثبيتها في المصنوعة الخشبية باستخدام البراغي . ولإجراء الصيانة في حالة خلعها أو تلفها ، فإنه يعاد تثبيتها في أماكنها أو تختار مواقع قريبة من أماكنها الأصلية ويتم تثبيتها فيها.



أ : مفصلة



ب: سقاطة



جـ: مزلاج



د: قفل

الشكل(٦):أدوات معدنية يتم تثبيتها على المصنوعات الخشبية .

أحتاج إلى :

- مطرقة ، مفك ، براغي بسمك مناسب ، قطعتي خشب ، مفصلة .



أقوم بالآتي:

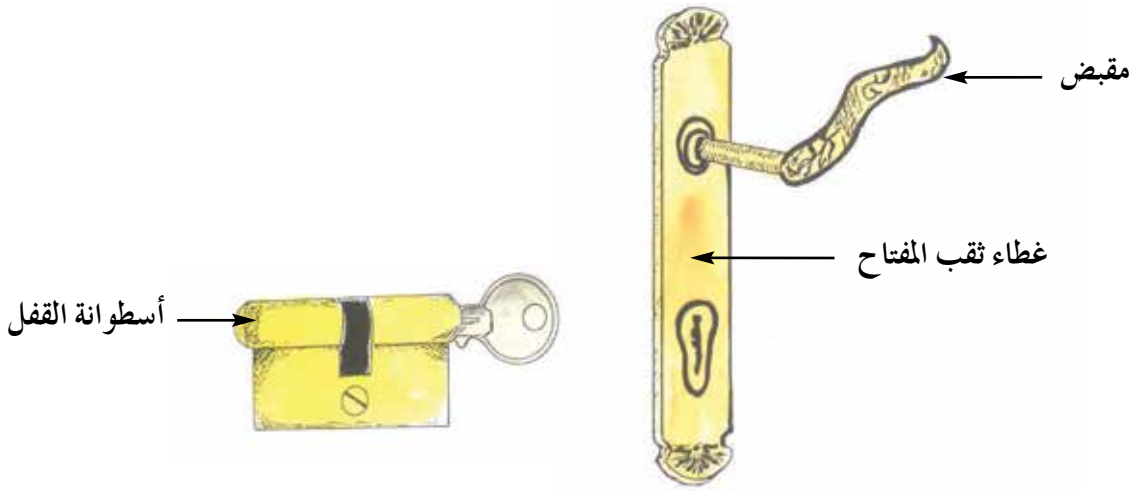
- أحدد مكان تركيب المفصلة على قطعتي الخشب .
- أثبت المفصلة في المصنوعة الخشبية، مستخدمًا البراغي بالطريقة التي تدرّبت عليها في النشاط (١) .
- أتأكد من قوة التثبيت .

ملاحظة : إذا لم تتوفر مفصلة ، أقوم بتركيب القطعة المعدنية المتوفرة الأخرى، مثل (المزلاج أو القفل) متبعًا الخطوات السابقة نفسها .

نشاط (٣) إعادة تركيب مقبض باب .

أضيف إلى معلوماتي :

تتعرض مقابض الأبواب، كما في الشكل (٧) للتلف أحيانًا، وفي هذه الحالة تستبدل بأخرى صالحة ؛ مما يقلل من كلفة شراء قفل كامل الشكل . ويباع المقبض مع غطاء ثقب المفتاح عادة .



الشكل (٧): قفل باب مع مفتاحه .

أحتاج إلى :

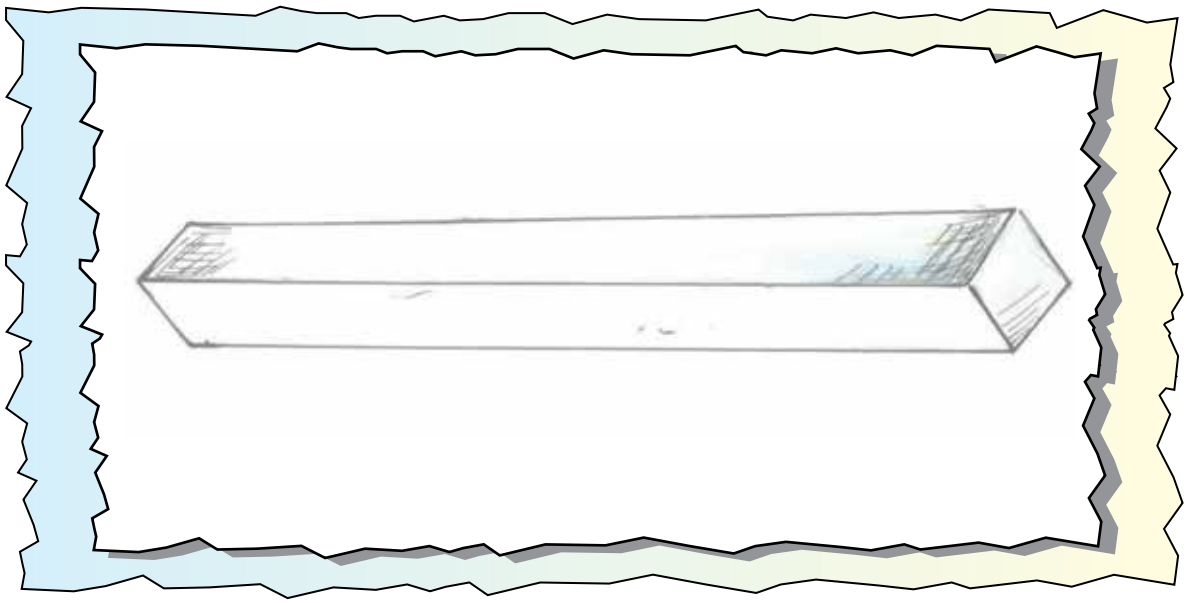
- مفك ، نموذج باب به قفل .



أقوم بالآتي :

* أفك البراغي المثبتة لغطاء ثقب المفتاح .

* أنزع المقبض (التالف) مع الغطاء، سأشاهد قضيبًا معدنيًّا ذا مقطع عرضي مربع، كما في الشكل (٨) .



الشكل (٨): العمود الذي يحركه مقبض الباب .

* أضع المقبض الصالح مكان التالف، بحيث يدخل العمود في المكان المخصص له في المقبض ، وأضبط مواقع البراغي.

* أثبت البراغي في مواقعها كما تدرّبت سابقًا .

نشاط (٤) تغيير أسطوانة قفل باب .

أضيف إلى معلوماتي :

تتعدد أنواع أقفال الأبواب الخشبية المستخدمة في المنازل، وأكثرها شيوعًا هو القفل المبين في الشكل (٧) السابق . وقد يفقد مفتاح هذا القفل أو يتلف ، ففي هذه الحالة يمكن شراء أسطوانة جديدة وتثبيتها مكان القديمة . كما يلجأ إلى هذه العملية عند الرغبة بتغيير مفتاح قفل باب معين .

أحتاج إلى :

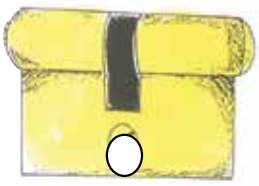
- مفك ، نموذج باب به قفل .

أقوم بالآتي:

* أفك برغي تثبيت أسطوانة القفل القديمة ، كما في الشكل (٩) .
* أدفع الأسطوانة من أحد الجانبين وأخرجها من القفل، كما في الشكل (١٠) .
* أدخل الأسطوانة الجديدة مكان الأولى ، بحيث تكون الفتحة المخصصة لبرغي التثبيت على استقامة الثقب الموجود في الأسطوانة . يمكنني التثبت من ذلك بوضع البرغي في الفتحة الخاصة به ودفعه للداخل فيدخل في ثقب الأسطوانة ، وإلا فيجب تحريكها إلى الأمام أو الخلف حتى أضبط مكانها تمامًا .
* أثبت برغي التثبيت في المكان المخصص يدويًّا، ثم أشده جيدًا باستخدام المفك .
* أجرب عمل القفل باستخدام المفتاح .



الشكل (٩) : برغي تثبيت الأسطوانة .



الشكل (١٠) : أسطوانة القفل .

أمارس :

- الصيانة البسيطة للمصنوعات الخشبية في المنزل بإشراف ولي أمري .
- أقوم في المنزل بأعمال الصيانة البسيطة للمصنوعات الخشبية بإشراف ولي أمري ، ثم أدوّن ما قمت به لمدة شهرين في الجدول الآتي ، ثم أعرضه على المعلم :

م	التاريخ	المشكلة	إجراءات الصيانة	ملاحظات

نشاط اختياري :

- أدهن المصنوعات الخشبية التي تحتاج إلى ذلك بإشراف ولي أمري في المنزل، ثم أكتب تقريرًا وأقدمه إلى المعلم .

- أقوم بتلميع المصنوعات الخشبية في المنزل باستخدام المواد الطبيعية مستعينًا بالشكل(١١) ، ثم أكتب تقريرًا وأقدمه إلى المعلم .



الشكل (١١): خطوات تلميع المصنوعات الخشبية .



التقويم والمتابعة :

١- اذكر ثلاث وسائل لتثبيت القطع الخشبية لمصنوعة ما .

٢- علل ما يأتي :

أ- استخدام البراغي أفضل من المسامير في تثبيت القطع الخشبية .

ب- عدم دق البرغي حتى النهاية .

٣- أردت تثبيت قطعتي خشب كما في الشكل (١٢) ، وكان لديك أطوال مسامير ذات سمك متساو ، ولكن أطوالها مختلفة كالآتي :

(٢٥و١) سم ، (٥و٣) سم ، (٥) سم .

أجب عما يأتي :

أ - أي المسامير تختار ؟

ب - لماذا استبعدت النوعين الآخرين ؟



الشكل (١٢) : قطعتا خشب .

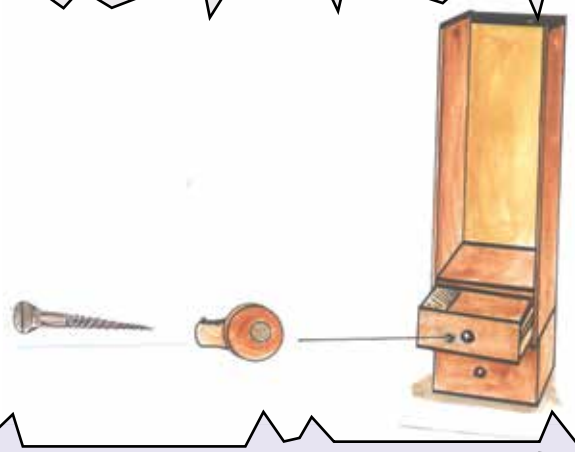
٤- كيف تحل كلاً من المشكلات الآتية :

أ- انثناء البرغي حين دقه .

ب- اهتراء الخشب في منطقة تثبيت مفصلة .

جـ- صدور صوت مزعج من مفصلة باب حين تحريكه .

٥- صف كيف تبدل مقبضًا تالفًا لدرج خزانة من النوع الذي يظهر في الشكل (١٣) :



الشكل (١٣) : مقبض درج .

٢

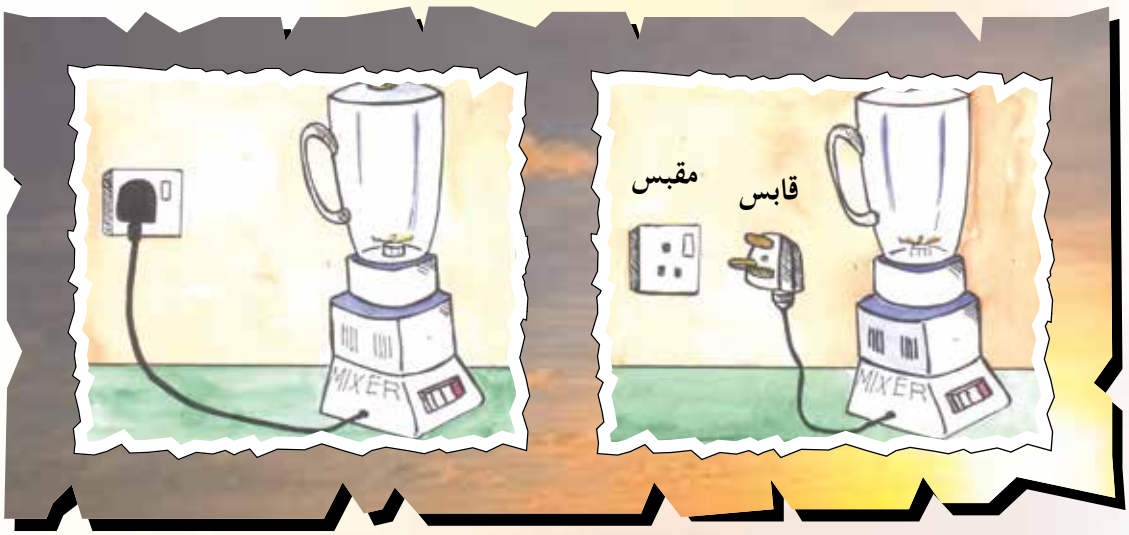
المهارة الثانية

الصيانة الكهربائية البسيطة



معلومات تهمني :

يتم إيصال الكهرباء إلى الأماكن المختلفة في المنزل بواسطة أسلاك معزولة، تنتهي غالبًا إما بمصابيح أو مفاتيح أو أدوات تثبت بالجدران تسمى مقابس (مآخذ الكهرباء) ؛ بهدف أخذ الكهرباء من الشبكة المنزلية ونقلها إلى الأجهزة الكهربائية كالثلاجة والمكواة . ويتم توصيل الجهاز بالكهرباء عن طريق وضع قابسه في المقبس، كما في الشكل (١٤) .



الشكل (١٤) : وضع القابس في المقبس .

وقد يحدث أن تتعطل الأدوات والأجهزة الكهربائية لأسباب عدة ، منها : عدم المحافظة عليها ، وسوء استخدامها ، الأمر الذي يستوجب الاعتناء بها واستخدامها

بطريقة صحيحة . وإذا ما تعطل أي من هذه الأدوات والأجهزة ؛ فإنه يجب إصلاح أعطالها أولاً بأول . ويمكن لأفراد الأسرة المتدربين إجراء ذلك إن كانت عملية الإصلاح بسيطة ، وإلا فيجب إجراؤها من قبل فنيين متخصصين.

لذا أجد من المفيد أن أتدرّب على إجراء بعض عمليات الصيانة الكهربائية البسيطة ؛كي أشارك في صيانتها .

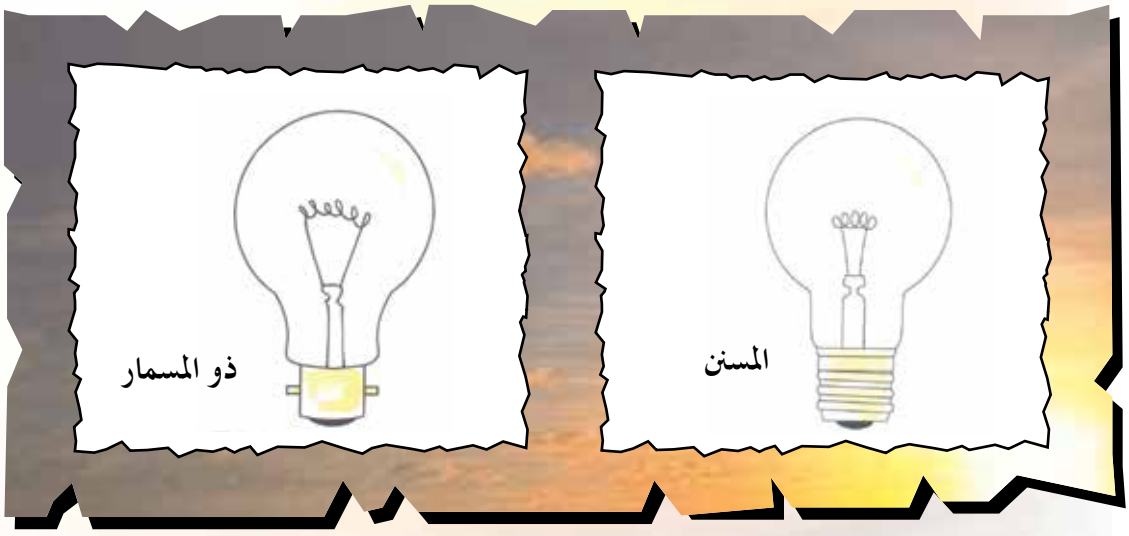
وبعد أن أنتهي من تنفيذ أنشطة هذه المهارة ، يتوقع مني أن :

- أتعرف بعض الأدوات الكهربائية .
- أبدل مصباح كهربائي بآخر صالح .
- أعيد تثبيت أسلاك الكهرباء في القابس .
- أبدل المصهر (القاطع) في قابس ثلاثي .
- أشارك أفراد أسرتي في إجراء عمليات الصيانة الكهربائية البسيطة في المنزل .

نشاط (١) تبديل مصباح كهربائي توهجي .

أضيف إلى معلوماتي:

يوجد في هذا النوع من المصابيح أسلاك تتوهج عند مرور التيار الكهربائي بها. وهناك نوعان من هذه المصابيح حسب طريقة تثبيتها في قواعدها ، فهي إما مسننة (لولبية) أو ذات مسمار، كما في الشكل (١٥).



الشكل (١٥) : نوعا المصابيح الكهربائية التوهجية حسب شكل قواعدها.

أحتاج إلى:

- مصباح كهربائي مسنن، مصباح كهربائي ذي مسمار .



أتنبه إلى :

- القيام بأعمال الصيانة الكهربائية في المنزل بإشراف ولي أمري.
- جفاف الأيدي عند التعامل مع الكهرباء .
- عدم لمس أسلاك الكهرباء العارية (غير المغطاة بمادة عازلة للكهرباء) .
- فصل الكهرباء عن الجزء المراد صيانته قبل مباشرة العمل به .
- وضع مفتاح المقبس على حالة الإيقاف عند عدم استخدامه .
- استخدام سلم عند الحاجة إلى تغيير المصابيح المثبتة في الأماكن المرتفعة .
- مسك المصباح بقطعة قماش عند فكه إذا كان ساخنًا .



أقوم بالآتي:

* أضغط مفتاح الإضاءة على وضع الإيقاف **(off)** .
* أبدل المصباح التالف كالآتي :

(١) المصباح المسنن :

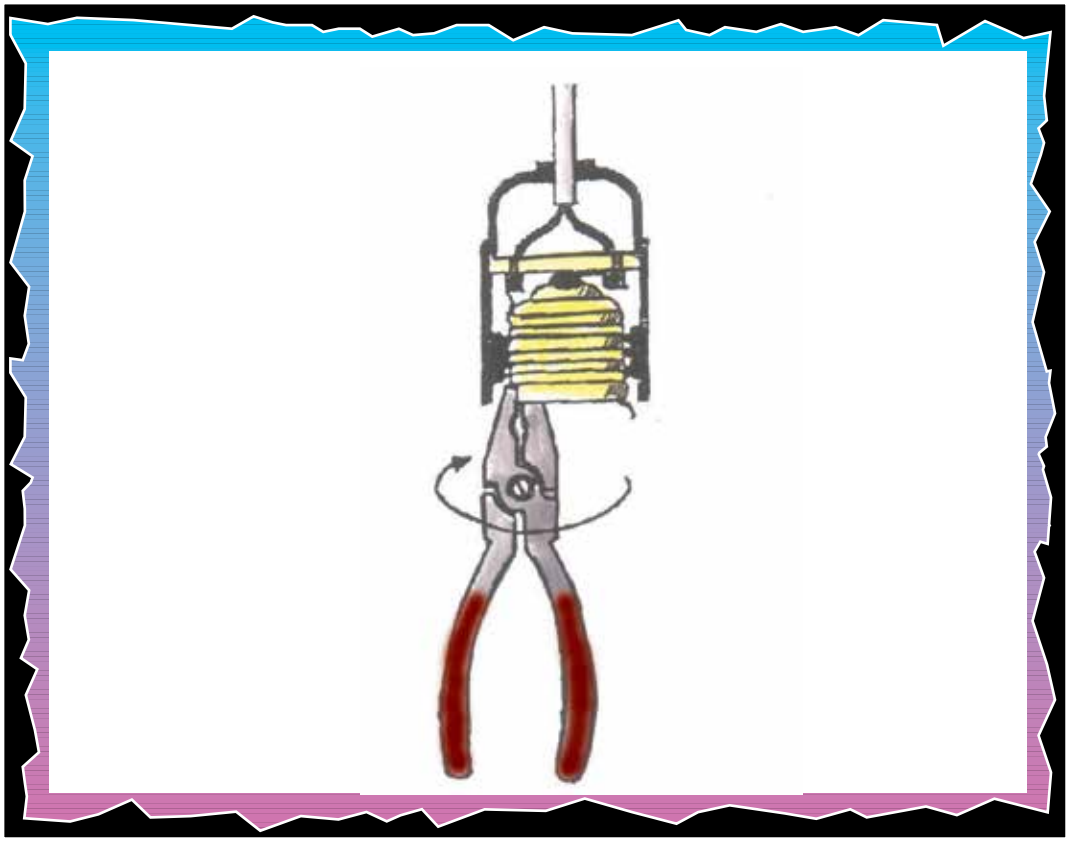
- فك المصباح القديم بلفه باتجاه عكس عقارب الساعة؛ حتى ينفصل عن القاعدة.
- وضع المصباح الصالح في القاعدة ولفه باتجاه عقارب الساعة؛ حتى يثبت المصباح جيدًا .

(ب) المصباح ذو المسمار:

- ضغط المصباح إلى أسفل قليلاً ، ثم لفه باتجاه عكس عقارب الساعة؛ كي ينفصل المسماران عن مكانهما في القاعدة .
- وضع المصباح الصالح في القاعدة ولفه باتجاه عقارب الساعة ؛ حتى يدخل المسماران في مكانهما ويثبت المصباح في القاعدة جيدًا .

* أضغط مفتاح الإضاءة على وضع التشغيل (on) ؛ لأتأكد أن التركيب صحيح .

ملاحظة : عند تبديل مصباح كسرت زجاجته ، يتم فكه من القاعدة باستخدام زردية، كما في الشكل (١٦) ، بعد التأكد تمامًا من أن التيار الكهربائي مفصول عن المصباح .

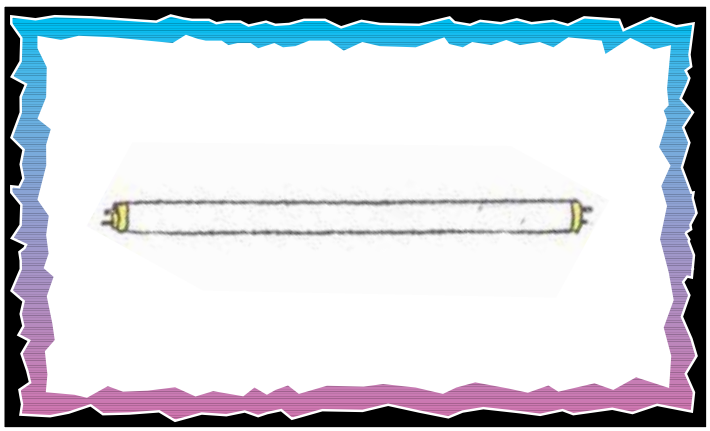


الشكل (١٦) : الإمساك بالمصباح المكسور لفكه .

نشاط (٢) تبديل مصباح كهربائي فلورسنت (نيون) .

أضيف إلى معلوماتي :

يوجد في هذه المصابيح غاز ينتج الضوء منه عند وصول التيار الكهربائي إليه، ويتم تثبيت مصباح الفلورسنت في قاعدتيه بواسطة مسمارين موجودين في كل طرف من طرفي المصباح، كما في الشكل (١٧) .



الشكل (١٧): مصباح فلورسنت .

ويمكن الحكم على تلف المصباح وحاجته للتبديل ، بظهور اسوداد على طرفيه ، وظهور احمرار (ضوء أحمر) على طرفيه عند تشغيله ، وضعف إضاءته .

أحتاج إلى :

- مصباح فلورسنت صالح .



أقوم بالآتي :

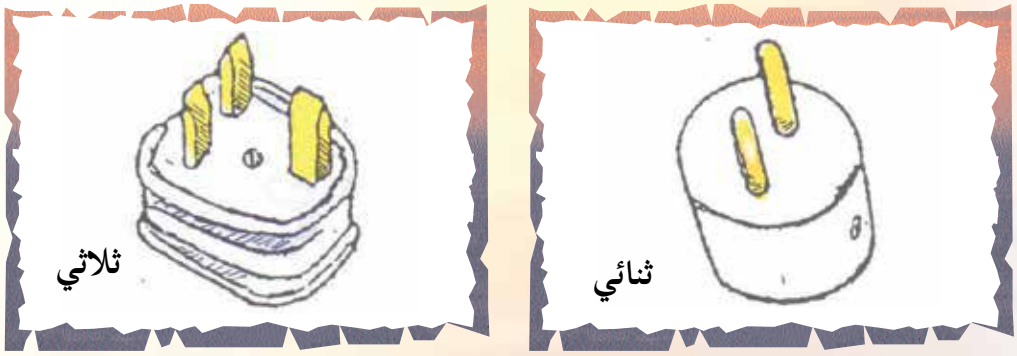
* أضغط مفتاح الإضاءة على وضع الإيقاف.
* أفك المصباح التالف بلفه للأمام أو للخلف ربع لفة ؛ حتى أستطيع إخراج المسامير الجانبية من الفتحات الخاصة بها في القاعدتين الجانبيتين .
* أسحب المصباح بإخراج المسامير الجانبية من فتحتي القاعدتين .
* أضع المصباح الصالح مكان التالف، وذلك بإدخال مسماري أحد الجانبين في المكان المخصص بالقاعدة ، ثم أكرر العمل نفسه في الجانب الآخر .
* ألف المصباح إلى الأمام أو الخلف ربع لفة؛ ليتم تثبيت المصباح جيدًا بالقاعدتين .
* أضغط مفتاح الإضاءة على وضع التشغيل ؛ لأتأكد أن التركيب صحيح .

ملاحظة : هناك بعض أنواع مصابيح الفلورسنت تختلف في طريقة فكها وتركيبها عن السابق ، حيث يتم سحبها بالضغط على إحدى القاعدتين للخارج حتى يتم خروج المصباح من الطرف الآخر ، ثم يسحب ويحرر من القاعدة التي تم الضغط باتجاهها. ويعاد تركيب المصباح بعكس طريقة الفك .

نشاط (٣) صيانة قابس ثنائي .

أضيف إلى معلوماتي :

تستخدم القوابس لأخذ الكهرباء من المقابس وتوصيلها إلى أماكن الحاجة إليها، كالأجهزة الكهربائية . وتصنف القوابس حسب عدد المسامير (القضبان المعدنية) بها إلى نوعين ، هما : قوابس ثنائية ، وقوابس ثلاثية، كما في الشكل (١٨) .

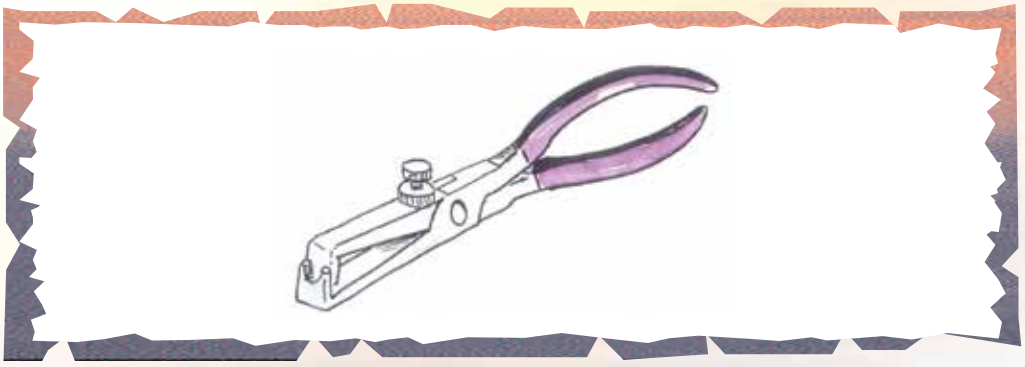


الشكل (١٨) : نوعا القوابس حسب عدد المسامير .

وقد يحدث أن ينفصل أحد السلكين (أوكلاهما) من المسمار، وفي هذه الحالة لن يقوم القابس بنقل الكهرباء ، مما يستدعي إعادة تثبيت السلك في المسمار جيدًا.

أحتاج إلى :

- مفك ، قابس ثنائي ، عراية أسلاك، كما في الشكل (١٩) .



الشكل (١٩) : عراية أسلاك .



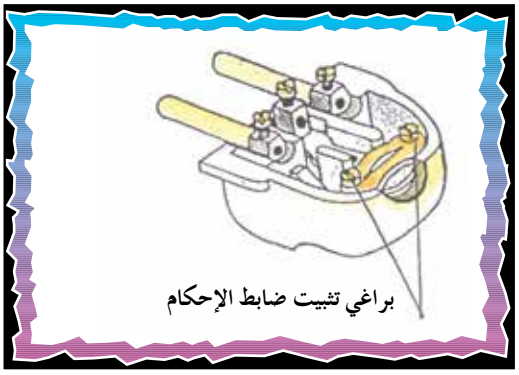
أتنبه إلى :

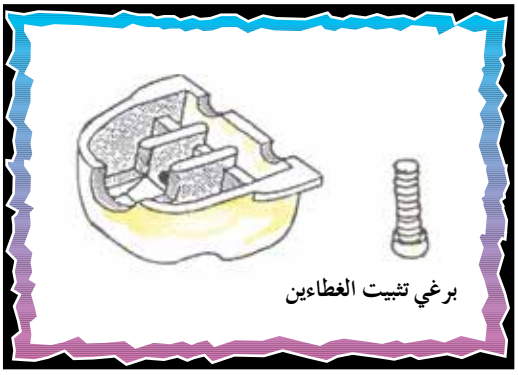
- فصل الأسلاك المعراة عن بعضها داخل القابس وعدم تلامسها معًا .
- بقاء الأجزاء المعراة من الأسلاك داخل القابس وعدم ظهورها إلى الخارج عند انتهاء العمل .
- استخدام العراية لإزالة العازل عن السلك في المنطقة المراد تعريتها ، وعدم استخدام الأسنان أو السكين لذلك .



أقوم بالآتي :

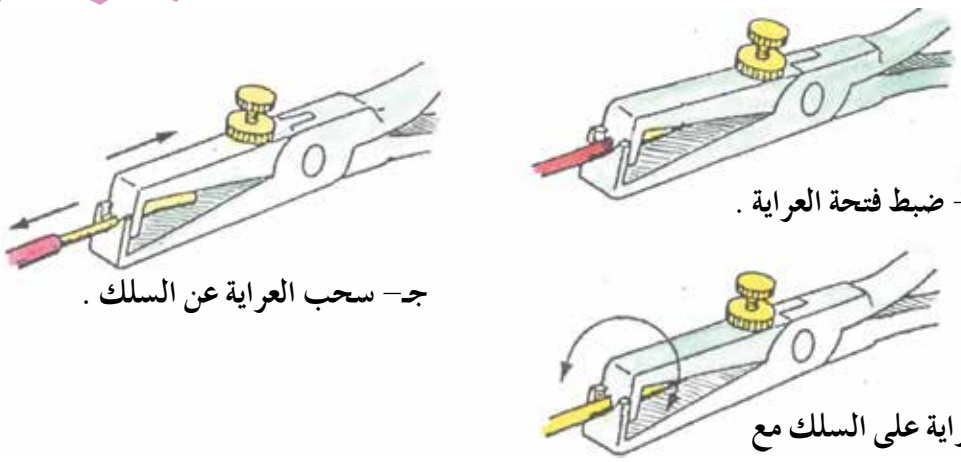
* أفك البرغي الذي يثبت غطائي القابس معًا، كما في الشكل (٢٠).





الشكل (٢٠) : فك برغي تثبيت غطائي القابس .

* أرفع غطاء القابس العلوي ، ثم أتعرف أي السلكين بحاجة إلى إعادة تثبيت .
* أفك براغي تثبيت ضابطة إحكام الأسلاك الكهربائية إن وجدت، الشكل (٢٠) السابق .
* أفك برغي تثبيت السلك بالمسمار؛ ليسهل دخول السلك في مكان تثبيته بالمسمار.
* أنظم طرف السلك بضم شعيراته معًا ، وإذا لم تكن الشعيرات بطول كاف أقوم بتعرية جزء بسيط منها، كما في الشكل (٢١) :
  - ضبط فتحة العراية بواسطة برغي الضبط حسب مقطع السلك المراد تعريته.
  - إدخال السلك في المكان المخصص بالعراية للطول المناسب .
  - ضغط العراية على السلك مع إدارتها إلى اليمين وإلى اليسار لقطع الجزء العازل .
  - سحب العراية عن السلك وهي مقفلة لإزالة جزء العازل المقطوع .



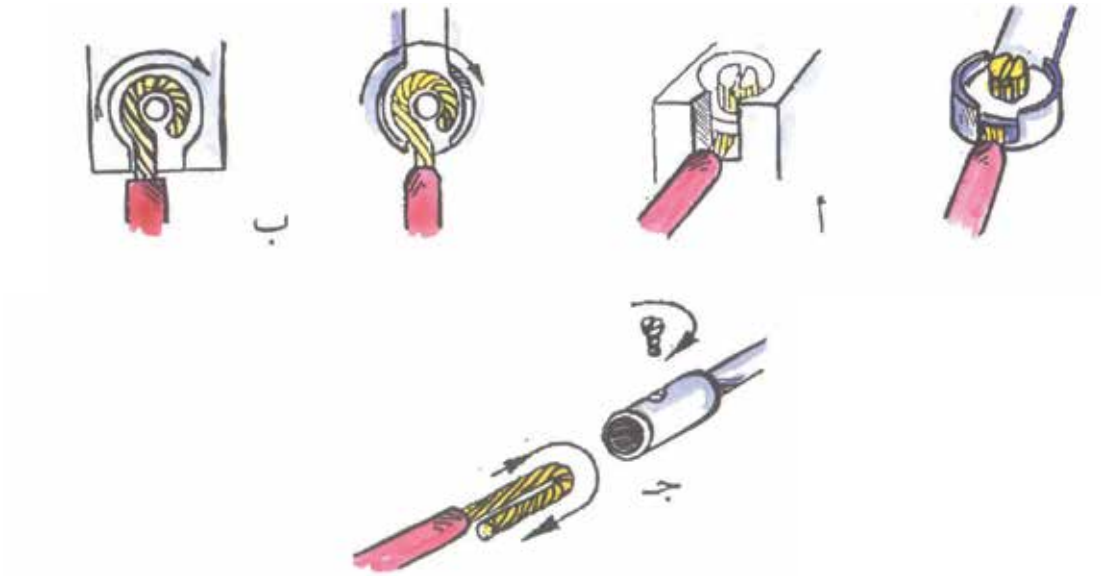
أ- ضبط فتحة العراية .

ب- ضغط العراية على السلك مع إدارته إلى اليمين وإلى اليسار .

جـ- سحب العراية عن السلك .

الشكل (٢١) : خطوات تعرية الأسلاك .

* أدخل الجزء المعرى من السلك في المكان المخصص بالمسمار، كما في الشكل (٢٢) ، ثم أشد برغي التثبيت .



الشكل (٢٢) : طرق تثبيت السلك بمسمار القابس .

* أعيد وضع المسمار في مكانه بالقابس .
* أعيد وضع ضابطة إحكام الأسلاك وأثبتها جيدًا .
* أعيد وضع غطاء القابس، ثم أثبته جيدًا بالبرغي الخاص .
* أضع القابس في المقبس وأضغط مفتاحه على وضع التشغيل؛ لأتأكد من صحة العمل .

نشاط (٤) تبديل مصهر (قاطع) في قابس ثلاثي .

أضيف إلى معلوماتي :

يتم تزويد بعض أنواع القوابس بقطع أسطوانية صغيرة ، كما في الشكل (٢٣) تسمى مصهر أو قاطع ، ويعمل هذا المصهر على فصل الكهرباء عن الجهاز إذا ازدادت عن معدلها مما يحمي الجهاز من العطل ، وفي هذه الحالة فإن المصهر يتلف مما يستوجب استبداله .



الشكل (٢٣) : مصهر

أحتاج إلى :

- مفك ، قابس ثلاثي ذي مصهر ، مصهر قابس صالح .

أقوم بالآتي :

* أفك غطائي القابس .
* أنزع المصهر التالف من مكانه بهدوء .
* أتأكد أن المصهر الصالح بنفس قدرة تحمل المصهر التالف عن طريق تماثل الأرقام المدونة عليهما .
* أضع المصهر الصالح مكان التالف وأتأكد من تثبيته جيدًا .

أمارس :

❁ الصيانة الكهربائية البسيطة التي تدرّبت عليها بإشراف ولي أمري في المنزل.

أقوم في المنزل بأعمال الصيانة الكهربائية البسيطة التي تدرّبت عليها بإشراف ولي أمري ، ثم أدوّن ما أقوم به لمدة شهرين في الجدول الآتي :

م	التاريخ	المشكلة	إجراءات الصيانة	ملاحظات

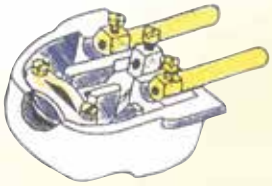
نشاط اختياري :

– استبدال قابس ثنائي من النوع غير القابل للفك :

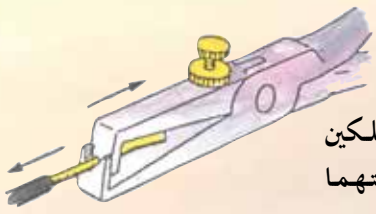
أستبدل قابسًا ثنائيًّا من النوع غير القابل للفك، مستعينًا بالشكل (٢٤) :



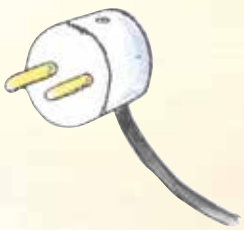
أ– قص سلك الكهرباء (المزدوج) .



ب– إحضار قابس ثنائي صالح من النوع القابل للفك .



جـ– فصل طرفي السلكين عن بعضهما وتعريتهما بالطول المناسب .



د– تثبيت الأسلاك بمسامير القابس وإعادة تركيبه .

الشكل (٢٤) : خطوات استبدال قابس ثنائي من النوع غير القابل للفك .



التقويم والمتابعة :

١- ما وظيفة كل مما يأتي؟

أ – القابس ب – المقبس جـ – المصهر في القابس الثلاثي .

٢- علل ما يأتي :

أ – ضغط مفتاح المصباح على وضع الإيقاف قبل تبديله .

ب – وضع مفتاح المقبس على حالة الإيقاف عند عدم استخدامه .

٣ – كيف تحكم على حاجة قابس ما للصيانة ؟

٤ – كيف تحكم على حاجة كل مما يأتي للتبديل :

أ – مصباح توهجي ؟ ب – مصباح فلورسنت ؟

٥- عند قيامك بصيانة قابس ما ، وجدت أن طرف سلكي الكهرباء تالفًا .

ماذا تعمل لصيانة هذا القابس ؟



رقم الإيداع:
١٧٤/٢٠٠٣م

طبع بالمطابع الفنية، سلطنة عُمان - هاتف: ٢٤٨١٤١٥٣