سلطنة عمان
وزارة التربية والتعليم

رؤية عُمان 2040 Oman Vision
نتقدم بثقة
Moving Forward with Confidence

كتاب الطالب لمادة

المهارات الحياتية

للصف السابع











سلطنة عمان
وزارة التربية والتعليم

المهارات الحياتية

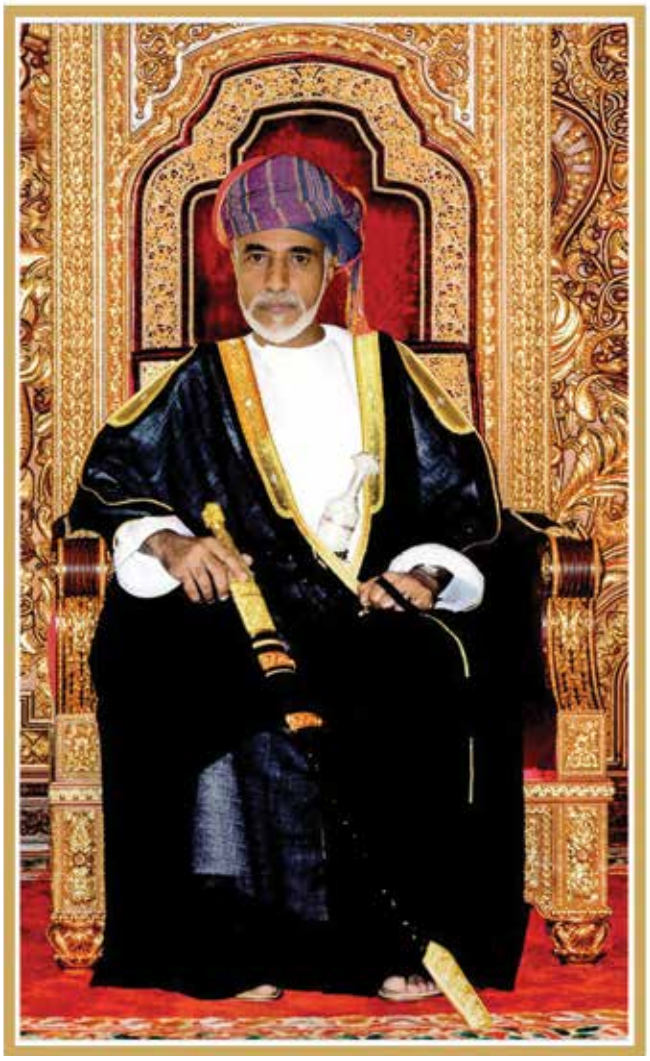
للصف السابع

الطبعة الأولى
١٤٤٥هـ-٢٠٢٣م

جميع حقوق الطبع والنشر والتوزيع محفوظة
لوزارة التربية والتعليم

ألّف هذا الكتاب من قبل اللجنة المشكلة بموجب القرار الوزاري رقم
(١٣١ ـ ٢٠٠٣)

تم إلاخراج الفني بمركز انتاج الكتاب المدرسي
بالمديرية العامة لتطوير المناهج



المغفور لـه
السلطان قابوس بن سعيد
–طيّب اللّه ثراه–

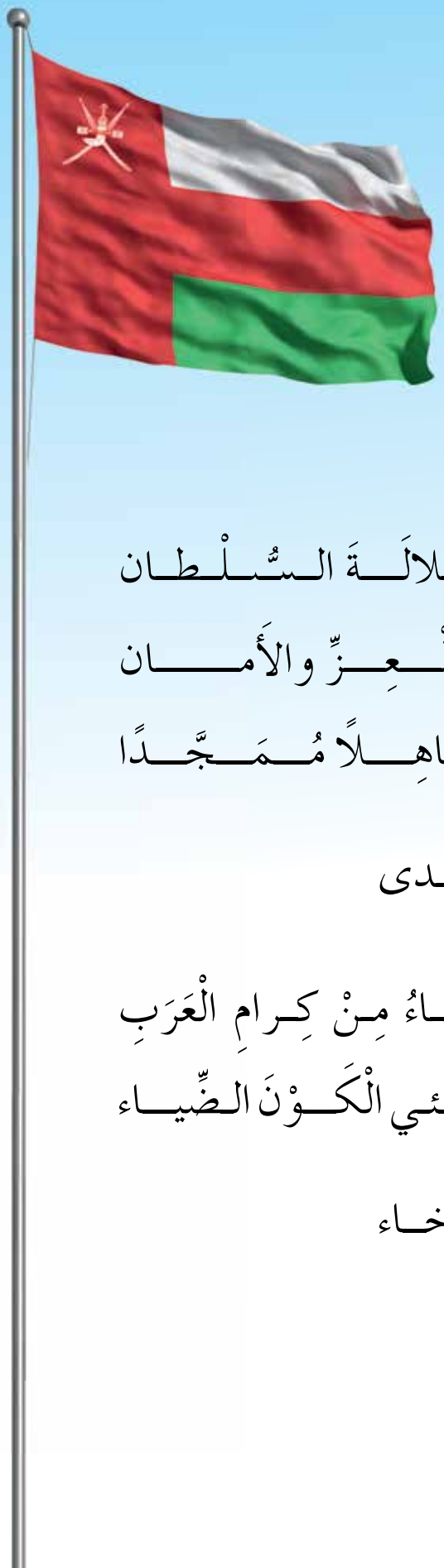


حضـرة صـاحب الجـلالـة
السلطان هيثم بن طارق المعظم
– حفظه اللّه ورعاه –

سلطنـــــة عُمـــــان

(المحافظات والولايات)





النَّشيدُ الْوَطَنِيُّ

يـا رَبَّنـا احْفَـظْ لنـا جَـلالَـةَ الـسُّـلْـطـان
وَالشَّـعْبَ فـي الأَوْطـان بِـالْـعِـزِّ والأَمـان
وَلْـيَـدُمْ مـؤَيَّـدًا عـاهِـلاً مُـمَـجَّـدًا
بِـالـنُّـفـوسِ يُـفْـتَـدى

يا عُمانُ نَحْنُ مِنْ عَهْدِ النَّبي أَوْفِياءُ مِنْ كِرامِ الْعَرَبِ
فـارْتَقـي هـامَ السَّماء وَامْلَئي الْكَوْنَ الضِّياء
وَاسْعَدي وَانْعَمي بِالرَّخاء

قائِمَةُ المُحْتويات

الموضوع | الصفحة

المحتويات ٥
تقديم ٧
مقدمة ٨
الوحدة ألاولى : صحة المراهق ١١
المهارة ألاولى : صحة البدن ١٢
المهارة الثانية : النظافة الشخصية ٢٦
المهارة الثالثة : الاحتياجات الغذائية للمراهقين ٣٧
الوحدة الثانية : خدمة المجتمع ٦٢
المهارة ألاولى : التخطيط للعمل التطوعي ٦٣
المهارة الثانية : التطوع لدعم ألاسر المحتاجة ٦٩
الوحدة الثالثة : إدارة الوقت ٧٨
المهارة ألاولى : مبادئ إدارة الوقت ٧٩
المهارة الثانية : الاستفادة من الوقت غير المخطط له ٩١
الوحدة الرابعة : عالم العمل ١٠٠
المهارة ألاولى : اكتشاف الميول والقدرات المهنية ١٠١
المهارة الثانية : اختيار المهنة ١٠٦
المراجع ١١٣

بسم الله الرحمن الرحيم

تقديم

الحمد لله نحمده تمام الحمد، ونصلي ونسلم على خير خلقه سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين... وبعد

تحرص وزارة التربية والتعليم على تجويد العملية التعليمية من خلال إرساء قواعد منظومة تعليمية متكاملة تلبي احتياجات البيئة العمانية وتتناسب مع متطلباتها الحالية.

وبعد مراجعة النظام التعليمي للسلطنة وقياس مستوى أدائه وتحديد أهم التحديات التي تواجهه، قامت وزارة التربية والتعليم بإعادة ترتيب أولوياتها، وتنظيم جهودها لإحداث التطوير بما يتماشى مع توجهات السلطنة ورؤيتها المستقبلية، حيث جرى تطوير ألاهداف العامة للتربية، والخطة الدراسية التي أولت اهتماما أكبر للمواد العلمية وتدريس اللغات، واستحدثت مواد دراسية جديدة لمواكبة المستجدات على صعيدي تكنولوجيا المعلومات واحتياجات سوق العمل من المهارات، هذا فضلا عن التطوير الذي أدخل على أساليب واستراتيجيات تدريس المناهج الدراسية التي أصبحت تعنى بالمتعلم باعتباره محور العملية التعليمية التعلمية.

إن النقلة النوعية التي نشهدها حاليا في العملية التعليمية أحدثت الكثير من التغييرات الجذرية ، فجاءت الكتب الدراسية متسمة بالحداثة والمرونة، والتوافق في موضوعاتها مع مستويات أبنائنا الطلبة والطالبات، وخصائص نموهم العقلي والنفسي، وثقافتهم الاجتماعية، واهتمت بالجوانب المهارية والفنية والرياضة البدنية تحقيقا لمبدأ أصيل من مبادئ فلسفة التربية في السلطنة الداعي الى بناء الشخصية المتكاملة للفرد، وعززت دور المتعلم في عملية التعلم من خلال إكسابه مهارات التعلم الذاتي والتعلم التعاوني، ولم يعد الكتاب المدرسي –بما يحويه من معارف ومهارات وقيم واتجاهات– إلا دليلا يسترشد به الطالب للوصول إلى ما تختزنه مصادر المعلومات المختلفة كالمراجع المكتبية ومصادر التعلم الإلكترونية ألاخرى من معارف، وعلى الطالب القيام بعملية البحث والتقصي للوصول إلى ما هو أعمق وأشمل. فإليكم أبنائي وبناتي الطلاب والطالبات نقدم هذا الكتاب راجين أن يجد عين الاهتمام منكم، ويكون لكم خير معين؛ لتحقيق ما نسعى إليه من تقدم ونماء هذا الوطن المعطاء تحت ظل القيادة الحكيمة لمولانا حضرة صاحب الجلالة السلطان هيثم بن طارق المعظم – حفظه الله ورعاه–.

والله ولي التوفيق ،،

د. مديحة بنت أحمد الشيبانية

وزيـرة التربيـة والتعلـيم

المقدمة

عزيزي الطالب:

يأتي كتاب مادة المهارات الحياتية للصف السابع ألاساسي بما يتضمنه من مهارات ومعارف وقيم واتجاهات امتدادًا لسلسلة كتب المادة للصفوف السابقة التي زخرت بالعديد من المهارات التي تحتاجها في حياتك اليومية الحالية والمستقبلية ، سواء على المستوى الشخصي أو العملي ، أو على صعيد التواصل مع آلاخرين والتفاعل مع المجتمع من حولك .

فبناء على ما سبق لك اكتسابه من مهارات في ألاعوام الماضية ، يوفر لك الكتاب الحالي فرصة ممارسة مهارات حياتية جديدة روعي في اختيارها مناسبتها للمرحلة العمرية التي تمر بها ، وألاهداف التربوية لهذه المرحلة. ويشتمل الكتاب على خمس وحدات دراسية تعنى كل واحدة منها بأحد جوانب بناء شخصيتك المتكاملة ، وتتمثل في وحدة صحة المراهق ، وإدارة الوقت ، و عالم العمل ، و تنمية مفهوم الذات والثقة بالنفس ، وخدمة المجتمع .

وستلاحظ - عزيزي الطالب - أن كل مهارة أساسية في جميع وحدات الكتاب تشتمل على عدد من المهارات الفرعية التي سبق لك اكتسابها في ألاعوام الماضية ، فاعمل على ممارستها من خلال ألانشطة التعليمية الخاصة بالمهارات ألاساسية ؛ لان ذلك يساعدك على إتقان تلك المهارات وتوظيفها في مواقف مختلفة في حياتك اليومية.

وأخيرًا، نهيب بك بأن تداوم على ممارسة ألانشطة المتعددة التي يتضمنها الكتاب خارج المدرسة بصفة دائمة ؛ كي تستفيد من المهارات التي تكسبها إياك في تطوير سماتك وقدراتك الشخصية ، ذلك لأن الغاية النهائية من دراستك مثل هذه المهارات ، هي أن تتحول بعد ذلك إلى سلوك اعتيادي يتصف بالاستمرارية والتطور .

راجين لك تحقيق أقصى فائدة ممكنة من تعلم محتوى هذا الكتاب ، وعامًا دراسيًّا مفعمًا بألامل والنجاح .

والله ولي التوفيق ،،

المؤلفون

الوحدة ألاولى

صحة المراهق







ألاهداف العامة للوحدة:

يتوقع مني بعد دراسة هذه الوحدة أن :

- أتعرف طبيعة مرحلة المراهقة التي أمر بها.
- أتعامل مع التغيرات التي ترافق هذه المرحلة بطريقة إيجابية.
- أحافظ على صحتي العامة.

المهارة ألاولى

صحة البدن

معلومات تهمني:

يمرّ إلانسان في حياته بمراحل نمو مختلفة ومنها مرحلة المراهقة التي تنقسم إلى: المراهقة المبكرة، والمراهقة المتوسطة، والمراهقة المتأخرة. أما طلاب هذه المرحلة الدراسية فيتراوحون بين المراهقة المبكرة التي تبدأ فيها التغيرات البدنية الأولية، والمراهقة المتوسطة التي قد يحدث فيها البلوغ (بدء الحيض لدى إلاناث، والاحتلام لدى الذكور). وتتميز هذه المرحلة بالنمو البدني السريع والتغيرات البدنية الخارجية الواضحة ، بإلاضافة إلى تغيرات في الجوانب الأخرى كالتغيرات النفسية والاجتماعية. ولكون هذه التغيرات البدنية تحدث بشكل غير متجانس؛ فقد يؤدي ذلك إلى إحداث نوع من عدم الرضى والخجل من المظهر الخارجي في كثير من الأوقات، ذلك لأن المراهق لم يعتد عليها بعد. وتختلف بداية حدوث هذه التغيرات من شخص لآخر، فقد تبدأ التغيرات عند بعض الفتيات في سن التاسعة، أما الفتيان فتظهر تلك التغيرات لديهم في عمر أكثر تقدمًا. ومن التغيرات العامة التي تصاحب البلوغ، بإلاضافة إلى ما تمت دراسته في مادة العلوم، ما يلي:

- اكتمال عدد الأسنان الدائمة.
- نمو في محيط الجسم.
- زيادة الوزن نتيجة لزيادة طول العظام ونمو العضلات.
- تزايد نمو حجم الأعضاء التناسلية.
- نمو الشعر في إلابط ومنطقة العانة.
- البلوغ.

مهارات متضمنة :

- **التعبير** .
- **البحث** .
- **حل المشكلات** .

فهل تعلم يا عزيزي الطالب بأنَّ:

- تلك التغيرات هي تغيرات طبيعية يمر بها كل شخص في عمرك، وسوف تتأقلم معها مع مرور الوقت.
- عليك أن تدرك هذه الفترة والتغيرات التي تمر بها؛ لأنك تنتقل من مرحلة الطفولة إلى مرحلة أكثر نضجًا.
- يجب أن تكون تصرفاتك أكثر مسئولية من أجل ضمان صحتك وسلامتك، ومراعاة الآخرين.

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

- أتعرف التغيرات البدنية التي تحدث لي قبل البلوغ وعند حدوثه.
- أتقبل طبيعة التغيرات البدنية التي تحدث لي قبل البلوغ وعند حدوثه.
- أتعامل مع المشكلات الصحية المرافقة لفترة المراهقة إن صادفتني بطريقة صحيحة.
- أحافظ على صحتي البدنية.

نشاط ١ : تعرف التغيرات البدنية الظاهرة .

أضيف إلى معلوماتي :

هنالك تغيرات خاصة ينفرد بها كل جنس عن الآخر، فالذكور يختلفون عن إلاناث في بعض التغيرات التي تحدث في بعض أجزاء الجسم، من حيث طبيعتها ، و درجتها منها :

- التغيرات البدنية التي تحدث للذكور:
  - تضخم في الحنجرة مع غلظة في نبرة الصوت.
  - نمو العضلات واتساع الصدر والكتفين.
  - بدء نمو شعر الشارب واللحية.

- التغيرات البدنية التي تحدث للأنثى:
  - نمو في حجم الثديين.
  - توسع في الحوض.
  - نعومة في نبرة الصوت.

أقوم بالآتي:

- أشارك مجموعتي في مناقشة بعض التغيرات البدنية الظاهرة التي قد تطرأ على كل مراهق في هذه المرحلة العمرية.
- أدوّن في دفتري وجهة نظري في التغيرات البدنية الظاهرة التي تحدث للمراهق وتسبب له إلاحراج ، وكيفية التعامل الصحيح معها.
- أصمّم جدولاً في دفتري ، وأناقش زملائي في تلك التغيرات لنصل إلى الآتي:

م	السلوك الخاطئ تجاه التغيرات المسببة لإلاحراج	التعامل الصحيح مع تلك التغيرات

- أشارك زملائي في المجموعة عرض خلاصة ما اتفقنا عليه، وأتلقى ملاحظات المعلم وزملائي في الصف.



نشاط ٢ : إعداد تقرير عن التغيرات في فترة المراهقة .

أتنبه إلى:

– الرجوع إلى ولي أمري، أو مصدر موثوق فيه كالطبيب، أو المشرف الصحي، أو الأخصائي الاجتماعي في المدرسة، أو معلمي للاستيضاح عن المعلومات التي تساعدني في كتابة التقرير إن لزم الأمر.

– الرجوع للمعلومات التي تناسب مجتمعي.

أقوم بالآتي:

❁ أعد تقريرًا مكتوبًا عن فترة البلوغ بالرجوع إلى المراجع المتوفرة في مركز مصادر التعلم، مع التركيز على الآتي:

– التغيرات النفسية التي تصاحب فترة البلوغ وقبله .

– المشاكل الصحية التي يمكن أن يتعرض لها الفرد في هذه الفترة كالآلام، أو التأخر في البلوغ.

❁ أدوّن الآتي، بالإضافة إلى المعلومات السابقة:

– الأسئلة التي سوف أطرحها على أهلي حول خبرتهم في الموضوع، لإلاجابة عليها.

– شعوري تجاه التغيرات التي مررت بها / التي أمر بها.

❁ أعكس على نفسي ما أطلعت عليه من معلومات عند إعدادي للتقرير؛ لأحدد الفترة التي أمر بها (ما قبل النضج الجنسي/ النضج الجنسي) لتساعدني في التكيف مع ما قد أتعرض أو سأتعرض إليه.

❁ أعرض التقرير على أحد أفراد العائلة لإلاطلاع عليه ولأناقشه معه.

❁ أتناقش مع المعلم التقرير الذي أعددته.

نشاط ٣ : التعامل مع المشكلات المرافقة للدورة الشهرية (إناث) .

أضيف إلى معلوماتي:

- حدوث الدورة الشهرية (الحيض/ الطمث) هو تعبير بأن الجسم يعمل بطريقة سليمة وصحية.

- قد تختلف المشكلات المرافقة للدورة الشهرية من فتاة إلى أخرى في أعراضها ودرجة حدوثها.

- الآلام المرافقة للدورة الشهرية أو التي تسبقها مباشرة كالمغص الطمثي وما قد يصاحبه من صداع، وآلام الظهر، وإغماء، وإسهال أو إمساك، وقيء لا تلازم كل أنثى . كما إنها لا تستمر في أغلب الأحيان ، وهي عادة ما تكون ناتجة عن انقباضات في عضلات الرحم.

- مع اقتراب موعد الدورة الشهرية قد تمر بعض الفتيات بحالات من التقلبات المزاجية، كالكآبة، وسرعة الغضب، والقلق، وسرعة البكاء وهذا أمر عادي.

- الاستحمام بالماء الدافئ وسيلة من وسائل الانتعاش والتقليل من الحالات النفسية المتوترة.

❁ يمكن التخفيف أو التخلص من المشكلات السابقة بأساليب بسيطة كأداء بعض التمرينات الرياضية البسيطة، وتناول المشروبات الطبيعية النباتية الساخنة.

❁ تعد المشروبات الطبيعية الساخنة حسب نوع المادة النباتية إما بغليها كما في أجزاء النبتة القاسية (الخشب، اللحاء، الفروع، الجذور، الثمار القاسية، وبعض البذور)، أو بنقعها في ماء ساخن مغلي سابقًا، وتغطية الإناء بإحكام كما في أجزاء النبتة الطرية والناعمة (الأوراق، الأزهار، العروق، وبعض البذور).

أحتاج إلى:

– المادة النباتية التي سأعد منها المشروب


١٠٠جم حبة سوداء


١٠٠جم زعتر


١٠٠جم كراويه


١٠٠جم ينسون

ماء

– مطحنة، إناء، موقد، وعاء الحفظ، مصفاة.

أتنبه إلى:

– أخذ الوصفة التي تدرّبت على إعدادها مرتين في اليوم قبل تناول وجبتي الإفطار، والعشاء.

– عدم اللجوء إلى الأدوية الكيميائية إلا بعد الاستشارة الطبية.

– القيام بتمرينات إلاحماء قبل ممارسة التمرينات الرياضية.

أقوم بالآتي:

أولاً: عمل المشروب الطبيعي الساخن


حلبة




ميرامية


زعتر


شمر


كمون

شكل (١) أنواع النباتات الطبيعية المستخدمة في تدبير مشاكل الدورة الشهرية .

❁ أتعرّف النباتات الطبيعية المستخدمة لتدبير مشكلات الدورة الشهرية، مستعينًا بالشكل (١).

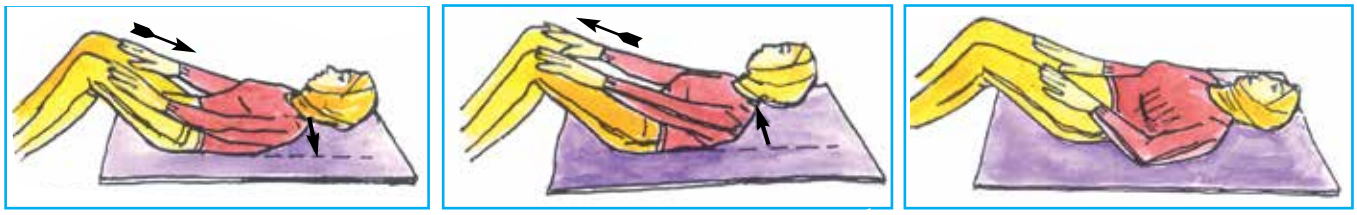


شكل (٢) مقادير لاعداد مشروب لتدبير مشكلات الدورة الشهرية .

- أتبع الخطوات التالية لإعداد المادة النباتية التي سأستخدمها في تحضير المشروب الطبيعي الساخن، مستعينًا بالشكل (٢/ أ ، ب):
  - التأكد من نظافة المادة النباتية.
  - طحن المادة النباتية ، ثم وضعها في وعاء الحفظ.
- أتبع الخطوات التالية لتحضير المشروب، مستعينًا بالمقادير الموضحة في الشكل(٢/ ج ، د):
  - غلي الماء، ثم وضع الكمية المناسبة من مطحون الأعشاب وغليه لمدة دقيقة تقريبًا.
  - رفع الإناء عن الموقد، وتغطيته.
  - ترك المشروب حتى يصبح فاترًا، ثم تصفيته ليكون جاهزًا للشرب.

ثانيًا: أداء التمرينات الرياضية

شكل (أ) شكل (ب) شكل (ج)



الشكل (٣) تمرينات لتقوية عضلات البطن

– اتخذ الوضع الموضح في الشكل (أ) .
سحب اليدين على الفخذ اتجاه الركبتين ببطء مع رفع الصدر إلى أعلى تدريجيًا حتى تصل إلى الوضع ، كما في الشكل (ب) .
– ارجع إلى الوضع ألاولي ببطء مع سحب اليدين على الفخذ حتى نهاية الفخذ ، كما في الشكل (ج) .
ملاحظة : – أبعد الذقن عن الصدر . – في حالة الإحساس بألالم في الرقبة ، يمكن إسنادها بإحدى اليدين . – تنفس تنفسًا طبيعيًا .

❁ أتدرّب على تمرينات تقوية عضلات البطن **sit ups** مستعينًا بالشكل (٣).

شكل (أ) شكل (ب)



الشكل (٤) تمرينات إطالة ومرونة عضلات منطقة الظهر

– رقود على الظهر مع شد عضلات البطن والمقعد لملامسة الظهر ألارض ، كما في الشكل (أ) .
– تكرار التمرين عدة مرات في اليوم ، وفي كل مرة تكرار حركة شد العضلات واسترخائها (٨) مرات .

– رقود كما في الشكل (أ) مع إبقاء القدمين ملاصقتين لألارض، شد عضلات البطن والمقعد .
– رفع المقعد عن ألارض ببطء للوصول إلى الوضع المبين في الشكل (ب) .
توقف في الوضع السابق مع العد (١–٨) . – ارجع إلى الوضع ألاولي .
– تكرار التمرين السابق (٤) مرات .
ملاحظة :– استقامة الساقين مع ألارض (تقريب القدمين الى المقعد) ، كما في الشكل (ب) .

❁ أتدرّب على تمرينات إطالة ومرونة عضلات منطقة الظهر، مستعينًا بالشكل (٤).

❁ أتعرف التمرينات التالية مستعينًا بمعلمة التربية الرياضية :

– تمرينات الاسترخاء .
– تمرينات يمكن ممارستها في الهواء الطلق .

نشاط ٤ : تعرف أضرار هرمونات تسريع نمو وبناء الجسم (ذكور).

أضيف إلى معلوماتي:

إن استخدام هرمونات تسريع نمو وبناء الجسم من قبل الشباب من الأمور الخطرة التي يجب الانتباه إليها. فقد أثبتت الدراسات الطبية مدى الأضرار الناجمة من وراء استخدام هذه الهرمونات على الصحة العامة للفرد، ومنها:

– هرمونات النمو التي تستخدم لتقوية العظام والأربطة وغيرها من مكونات الجهاز العظمي، وهي ضارة بصفة عامة في جميع المراحل العمرية، وبصفة خاصة عند المراهقين ؛ لأنهم في مرحلة النمو الحرج. وقد يؤدي استخدامها إلى إلاصابة بمرض عِظم الأطراف ومن أعراضها زيادة نمو الأطراف وحجم الأصابع، بإلاضافة إلى زيادة نمو عظام الأنف، والفك، والجبهة، وقد يؤدي هذا المرض إلى الموت في سن مبكرة.

– هرمونات بناء الجسم التي قد يتعاطاها بعض الرياضيين لتسريع نمو العضلات ورفع كفاءة أبدانهم، وإعادة تأهيلها بعد إلاصابة؛ وقد يؤدي ذلك إلى ارتفاع ضغط الدم، وظهور حب الشباب، كما قد يؤدي إلى العقم عند الرجال والنساء على حد سواء.



صور لاشكال المنتجات الخاصة بتسريع نمو وبناء الجسم شكل (٥)

أقوم بالآتي:

- أطّلع على صور لبعض الأشكال التي تظهر عليها المنتجات الخاصة بتسريع نمو وبناء الجسم في شكل (٥) للتعرف عليها.
- أتناقش وزملائي في المجموعة حول الأنواع المختلفة التي يمكن أن نراها في السوق، أو الأندية الصحية الرياضية من هذه المنتجات، وأدوّنها في دفتري من حيث:

أشكالها	استخداماتها	تأثيرها

- أفاضل بين المظهر البدني الزائف الناتج عن استخدام هرمونات تسريع نمو وبناء الجسم التي يتصف بها بعض الشباب– كاتساع الصدر، وتضخم العضلات، وإلانجاز الرياضي– وبين صحتي وسلامتي، ثم أدوّن رأيي في دفتري، مبررًا ذلك الرأي.
- أتناقش وزملائي في المجموعة حول بدائل استخدام هذه المنتجات وأدوّنها في دفتري.
- أعرض رأيي حول استخدام منتجات تسريع نمو وبناء الجسم، والبدائل الصحية للحصول على المظهر البدني والمستوى الرياضي الذي أتمناه أمام زملائي في الصف.

أتنبه إلى:

- عدم استخدام الهرمونات المنشطة التي يستخدمها بعض الرياضيين لزيادة نشاطهم حتى ولو كان تحت إشراف مدرب؛ لأنها قد تؤدي إلى الإصابة بالأزمات القلبية خاصة لمن هم دون ١٨ سنة.
- أن الهرمونات المنشطة تحفز زيادة إنتاج كرات الدم الحمراء فتعمل على زيادة نشاط الرياضيين، وتعاطيها قد يؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب.
- وجود بعض الأعشاب الطبيعية التي تستخدم أيضًا كمنشطات وهي ضارة بالصحة حتى لو أخذت بكميات محددة، حيث تظهر على مستخدمها أعراض التوتر، واضطرابات الجهاز الهضمي، والتهاب الكبد، وأعراض أمراض القلب، وربما تؤدي إلى الموت.
- تناول الغذاء الجيد وممارسة الرياضة أفضل طريق لبناء وتقوية عضلات الجسم.

إن امتلاك عضلات مفتولة وقوية هو حلم جميل يراود كل شاب ورياضي، غير أن تحقيق هذا الحلم بتعاطي الهرمونات والمنشطات هو أمر مؤقت لا يخلو من مخاطر تصل إلى حد الموت ، هذا فضلاً على أن اللاعب المتعاطي لهذه المنشطات يستبعد ، وقد يصل به الأمر إلى الطرد من المنافسات الرياضية.

فحذار عزيزي الطالب من أن تسلك مثل هذا السلوك!

- اجمع أمثلة عن بعض الرياضيين الذين تم استبعادهم من المباريات الرياضية بسبب تعاطي الهرمونات والمنشطات.

نشاط ٥ : المشكلات الصحية المتعلّقة بالسلوك غير الصحي (تدخين ، مدرات).

أضيف إلى معلوماتي:



– إن التدخين وتعاطي المواد التي تؤدي إلى الإدمان من الأمور الخطرة صحيًا على الفرد، والأسرة، والمجتمع بأكمله. بالإضافة إلى أنها عادات غير مرغوبة دينيًا، واجتماعيًا وتستنزف الكثير من الموارد المالية.

– البدء بسيجارة واحدة يفتح الباب لمزيدٍ منها ، وقد تؤدي إلى استخدام مواد أخرى خطيرة على الصحة.

– هنالك أمور تشجع على البدء في التدخين، والتعاطي والاستمرار فيه كالأصدقاء المدخنين، والرغبة في التباهي.

– لا يضر التدخين بالمدخن فقط بل بمن حوله أيضًا. فمن الناحية الصحية، قد يتضرر المدخن السلبي (الذي لا يدخن ولكنه يستنشق دخان المدخن) بصورة أكبر من المدخن نفسه.

إن الشخص الذي يتحمل المسؤولية يقدّر نفسه، ويقدّر من يحبهم، ويتحمل نتائج تصرفاته؛ ولذلك فإن عليه دور كبير في الجانب الوقائي، والتوعوي، وكذلك العلاجي (التدبير) تجاه نفسه والآخرين في هذا المجال.

وبما أنك فرد مسؤول، كما هو الأمل فيك؛ فعليك دور تقوم به تجاه القضاء على هذه العادات الفتاكة حماية لنفسك وللآخرين.

أحتاج إلى:

* كتب ومراجع حول التدخين وتعاطي المخدرات.

أقوم بالآتي:

- أشارك زملائي في المجموعة الإطلاع على مراجع حول التدخين ، وتعاطي المخدرات.
- أستفيد من المعلومات التي اكتسبتها بالإدلاء بمقترحات لزملائي في المجموعة حول التدخين والمخدرات في الجوانب التالية، ونسجلها في ورقة خارجية.

أولاً: وقاية النفس من التدخين وتعاطي المخدرات

- لماذا يلجأ البعض للتدخين وتعاطي المخدرات.
- أدلي بمقترحاتي حول كيفية وقاية نفسي من التدخين وتعاطي المخدرات.

ثانيًا: مساعدة شخص على التخلص من التدخين/ تعاطي المخدرات

- أتعرّف الخطوات التالية المتبعة للتخلص من مشكلة التدخين:

– الاعتراف: وهو أن يعترف الشخص بأنه متعاطي، وأن السلوك الذي يرتكبه خاطئ.

– الرغبة في العلاج: وهي أن تكون لديه العزيمة وإلاصرار على إلاقلاع عن تلك العادة.

– السعي للعلاج: محاولة إيجاد حلول لمشكلته.

– مقاومة مغريات العودة إلى السلوك الـمُعالَج.

- أتعرف الخطوات التي يمكن بها أن أساعد مدخن/ متعاطي:

– إقناع الشخص بالأضرار الناجمة عن الاستمرار في مشكلة التدخين/ تعاطي المخدرات.

– تعريف الشخص بالخطوات المتبعة للتخلص من مشكلة التدخين/تعاطي المخدرات.

– الوقوف بجانب الشخص الذي يسعى للعلاج.

- أدلي بمقترحاتي حول الأسلوب الذي يمكن به أن أقدّم الدعم لشخص بدأ في معالجة مشكلته.
- أشارك مجموعتي في مناقشة مقترحاتنا حول التدخين والمخدرات في الجانبين الوقائي، والعلاجي أمام الصف باستخدام طريقة العصف الذهني، ثم أدوّن في دفتري ما توصلنا إليه.

أُمارس:

- تقديم نصيحة لأقرب شخص إليّ من المدخنين للامتناع عن التدخين ، مستغلاً إحدى المناسبات كحلول شهر رمضان، أو الاحتفال بيوم الصحة العالمي، عن طريق كتابتها في بطاقة جميلة، مستعينًا بالمثال الموضح في شكل (٦) .
- إعداد جدول يبيّن التمرينات الرياضية لبناء الجسم وتقوية عضلاته بطريقة صحية، مستعينًا بمعلم التربية الرياضية في المدرسة، وأقوم بأدائها بصفة مستمرة(ذكور).
- إعداد المشروبات الطبيعية الساخنة لتدبير مشكلات الدورة الشهرية، وأدوّن أسماءها في دفتري (إناث).



الشكل (٦)
نموذج بطاقة

نشاط اختياري :

كتابة تعليق عن التدخين والتعاطي:

أكتب في دفتري تعليقًا مناسبًا على السلوكيات التي تظهر في الأشكال التالية، معززًا إياه بالصور أو بالرسومات المعبّرة إن أمكن:

الشكل (أ)



الشكل (ب)





الشكل (ج)



الشكل (د)



الشكل (٧)
مواقف تبين سلوكيات المدخنين

*** تصميم مفكرة خاصة(إناث):**

أصمم مفكرة لمتابعة مواعيد الدورة الشهرية والمشكلات الصحية التي قد أعاني منها؛ للاستفادة منها لمتابعة حالتي الصحية.

*** تصميم لوحة توعوية(ذكور):**

أنضم لإحدى مجموعات الصف لأصمم لوحة توعوية أو شعارًا عن أضرار استخدام المنشطات وهرمونات تسريع نمو وبناء الجسم، أو الطريقة الصحيحة لبناء الجسم وتقوية العضلات، وأعلّقها في المدرسة .

التقويم والمتابعة:

١- ما التغيرات البدنية والنفسية التي تحدث للمراهق؟

٢- يشعر زميل لك بالكآبة نتيجة التغيرات البدنية والنفسية المصاحبة لفترة المراهقة، بماذا تنصحه ؟

٣- ما المقصود بالبلوغ ؟

٤- ما المشكلات الصحية التي قد يتعرض لها المراهق في فترة البلوغ؟

٥- رأيت زميلاً لك يدخن، كيف تتصرف إزاء ذلك الموقف؟

٦- ما أضرار التدخين على الفرد من الجوانب التالية:

صحيًّا	اقتصاديًّا	اجتماعيًّا

٧- بيّن الطرق الصحية لتقوية وبناء الجسم.

٨- كيف يؤدي التدخين إلى زيادة الإنفاق على الخدمات الصحية؟

٩- انقل العبارة التالية في دفترك، ثم املأ الفراغات التالية:

توجد مواد منشطة على هيئة :.....، ..... ، .....

١٠- ما ردة فعلك تجاه الإعلان التالي شكل (٨)؟ مبينًا السبب.



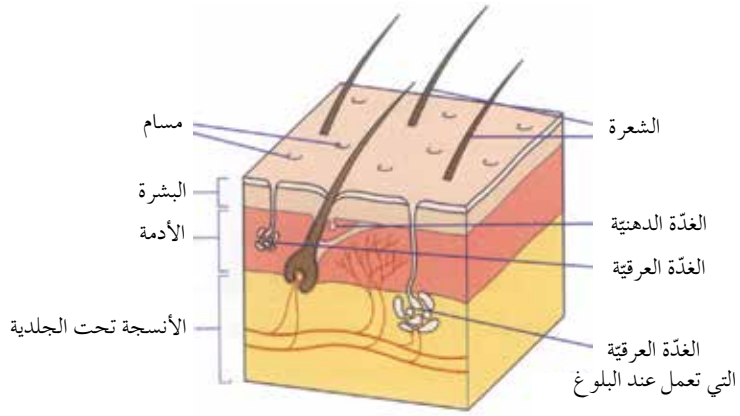
شكل (٨)

النظافة الشخصية

معلومات تهمني :

يتكوّن سطح الجلد (البشرة) من مسامات منفذة يتم من خلالها التخلص من بعض الفضلات والسموم، كالعرق وإلافرازات الدهنية (الزهم). وبذلك عندما تكثر هذه إلافرازات خاصة في سن المراهقة الذي يتميز بزيادة نشاط الغدد الدهنية التي توجد أسفل البشرة (الأدمة)، تنسد المسامات مما يؤدي إلى تراكم تلك إلافرازات تحت الجلد، ومع وجود خلايا الجلد الميتة تظهر نتوءات برؤوس سوداء. وأحيانًا تسمح المسامات للجراثيم بالدخول إلى الجلد فيؤدي ذلك إلى التهاب وظهور حبوب برؤوس بيضاء على سطح الجلد تسمى «حب الشباب» والتي تظهر عادة على الوجه، والظهر، والصدر، والكتفين. كما أن هناك مشاكل أخرى لها علاقة بالجلد كخروج رائحة نفاذة من فروة الرأس وإلابطين والمناطق الحساسة الأخرى؛ نتيجة لنمو البكتيريا المسببة للالتهابات في تلك المناطق لأسباب قد تكون مرضية، أو إلاهمال في العناية بالنظافة الشخصية سواءً كانت يومية أو أسبوعية أو دورية.

لذا أجد أن النظافة الشخصية من الأمور المهمة التي يجب أن أهتم بها لسلامة وصحة الجلد، وكذلك من أجل المظهر الحسن والقبول الاجتماعي.



شكل(٩) مقطع طولي للجلد

بعدَ أنْ أنتهي من تنفيذ أنشطة هذه المهارة، يتوقع مني أن:

* أتعرّف طبيعة بشرة وجهي.
* أتعرّف طبيعة حب الشباب، وكيفية التعامل معه.
* أتدرّب على طرق المحافظة على سلامة وصحة بشرة الوجه.
* أتدرّب على طرق العناية بالنظافة الدورية.
* أبدي اهتمامًا بالنظافة الشخصية.
* أعي أهمية نظافة وسلامة الجلد.

نشاط ١ : تعرف طبيعة بشرة الوجه .

أضيف إلى معلوماتي:

تختلف طبيعة بشرة الوجه من شخص لآخر فهنالك البشرة الدهنية، والجافة، والعادية، والمختلطة، والحساسة. فطبيعة البشرة لها تأثير على نوعية ودرجة المشكلات التي قد تتعرض لها، بالإضافة إلى طرق العناية بها.

البشرة العادية: صافية ذات نسيج طري، ومساماتها دقيقة ، تبدو ناعمة بعد غسلها بالماء والصابون، وتبقى نضرة خلال فترة الظهيرة.

البشرة الجافة : رقيقة ذات مسامات دقيقة، تبدو مشدودة بعد غسلها بالماء والصابون، وتصاب بالتقشر عند الظهيرة، وهي عرضة لظهور الأوعية الدموية الدقيقة على الخدين.

البشرة الدهنية: دهنية لامعة خاصة عند الجبهة، وحول الأنف، والذقن حيث تكثر الغدد المنتجة للدهون (الغدد الدهنية) والتي تعرف بمنطقة **T** حيث تأخذ تلك المنطقة شكل هذا الحرف، وتتميز بمسامات متسعة واضحة، تبدو رقيقة ومرتخية بعد غسلها بالماء والصابون.

البشرة المختلطة: جافة ودهنية في آن واحد، أي تتميز بوجود بشرة دهنية في منطقة الـ **T** خاصة خلال فترة الظهيرة، وبشرة جافة في المناطق الأخرى من الوجه، وتبدو كما هي بعد غسلها بالماء والصابون.

البشرة الحساسة: صافية لكنها تصبح حمراء ومبقعة بسهولة خاصة خلال فترة الظهيرة، وتكون جافة مع وجود حكة في بعض المناطق بعد غسلها بالماء والصابون.

أحتاج إلى:

مرآة صغيرة، ورق من نوع يمتص المادة الدهنية، ماء وصابون.

أقوم بالآتي:

- أتأكد من نظافة يدي.
- أغسل وجهي بالماء والصابون.
- أمسح بشرة الوجه بأطراف أصابعي للوقوف على مدى وجود المادة الدهنية، وذلك بعد مضي فترة من غسل الوجه بالماء والصابون.
- أمسح وجهي بقطعة الورق للتأكد من مدى وجود المادة الدهنية.
- أنظر إلى المرآة، وألاحظ الآتي:
  - إحساسي تجاه بشرتي هل هي مشدودة، أم عادية....إلخ.
  - طبيعة المسامات في بشرة وجهي.
  - نوعية حب الشباب إن وجد.
- أدوّن ملاحظاتي في دفتري.
- أستنتج طبيعة بشرة وجهي للتعامل معها بطريقة صحيحة.



نشاط ٢ : العناية بسلامة بشرة الوجه .

أضيف إلى معلوماتي:

إن إفراز الدهون عملية طبيعية لدى الإنسان، ولكن هنالك عوامل قد تثير نشاط الغدد الدهنية عند بعض الأشخاص فيزيد إفراز الدهون لديهم؛ مما قد يؤدي إلى ظهور حب الشباب منها عوامل وراثية، وطبيعة الجو، والحالة النفسية، بالإضافة إلى تناول بعض المواد الغذائية. وبالرغم من أن ظهور حب الشباب ظاهرة طبيعية تصاحب التغيرات التي تحدث في فترة المراهقة، ويعاني منها كثير من المراهقين ذكورًا وإناثًا على السواء وبدرجات متفاوتة خاصة ذوي البشرة الدهنية؛ إلا إنه يمكن التحكم نوعًا ما بدرجة ظهوره ومضاعفاته بطرق عدة منها العناية بنظافة البشرة. وتعدّ نظافة الجلد عاملاً مهمًّا لإزالة الطبقة الدهنية من سطح البشرة، وفتح مسامات الجلد للتنظيف الفعال؛ مما يقلل من احتمال الإصابة بحب

الشباب. وللعناية بنظافة بشرة الوجه عدة طرق تساعد على بقائها نضِرة ومحمية من المشاكل الجلدية أبرزها الغسل. ويتم ذلك من خلال تعرف واتباع قواعد التنظيف العامة التالية:

– يعمل التنظيف بالماء والصابون على إزالة الدهون الزائدة، والأتربة العالقة على سطح الجلد ، لذا ينصح بغسل الوجه بالماء الفاتر والصابون المناسب لنوع البشرة.

– يعمل التنظيف بالمواد الطبيعية على تنظيف البشرة، ويمكن استخدام نباتات طبيعية كأوراق السدر، والصندل.

– يعمل التنظيف بالبخار على تفتيح مسامات البشرة، وذلك بعرض الوجه لبخار الماء المتصاعد؛ فيكون التنظيف أكثر فاعلية.

ويتم تنظيف البشرة حسب أنواعها كالآتي:

البشرة العادية: تغسل بالماء والصابون الخاص بالبشرة العادية يوميًّا صباحًا ومساءً .

البشرة الجافة: تغسل بالماء والصابون مرة واحدة في اليوم قبل النوم، على أن تكون مكونات الصابون زيتية تعطي البشرة اللمسة الدهنية المناسبة، وفي الصباح يستعمل الماء الفاتر فقط مع تجنب الماء الساخن لأنه يجفف البشرة.

البشرة الدهنية: إن الطريقة الأفضل لتنظيف البشرة الدهنية هي: استعمال ماء دافئ يتحمله الجسم والصابون، على أن يكون من النوع الذي يزيل إفرازات الجلد الدهنية، ثم شطفها بالماء الفاتر لغلق المسامات.

البشرة الحساسة: يغسل الوجه مرة واحدة في اليوم بنوع خاص من الصابون.

أحتاج إلى:

ماء، صابون، فوطة.

أتنبه إلى:

– عدم استخدام دواء زميل لي لمعالجة حب الشباب قبل استشارة الطبيب؛ لأن الدواء الذي يفيد شخصًا ما قد يسبب ضررًا لآخر.

– تجنب العبث بالحبوب الجلدية أو محاولة إزالتها بالأظافر أو الآلات الحادة؛ حتى لا تترك أثارًا وتشوهات قد تدوم لفترات طويلة بعد زوال حب الشباب، مثل: البقع البنية والنُدب (الحفر).

– غسل البشرة الدهنية بالماء الدافئ والصابون عدة مرات يوميًّا لإزالة تراكمات إلافرازات الدهنية عن سطح الجلد؛ مما يقلل من حدوث الالتهابات البكتيرية وبالتالي حدوث مضاعفات.

– تجنب استخدام مستحضرات التجميل أو كريمات الوجه أو التقليل منها خاصة في حالة إلاصابة بالحبوب؛ لأنها عادة ما تسبب زيادة في تلك الحبوب.

– الانتباه إلى الأطعمة التي تؤدي إلى ظهور الحبوب الجلدية، لتجنبها أو التقليل منها حسب تأثيرها على البشرة.

– استخدام الصابون المرطب أو الزيتي إذا كانت البشرة جافة، والحذر من استخدام مستحضرات العناية بالبشرة المحتوية على الكحول إذا كانت البشرة جافة أو حساسة.

– أفضلية استخدام المواد الطبيعية في علاج حب الشباب بالرغم من طول فترة العلاج بهما؛ بسبب انعدام مضاعفاتها تقريبًا.

أقوم بالآتي:

- أتدرّب على تنظيف بشرة الوجه بالماء والصابون كالآتي:

– تحضير الماء والصابون المناسبين لطبيعة بشرة وجهي.

– التأكد من نظافة اليدين، ثم تبليل الصابون للحصول على رغوة.

– دعك الوجه بالرغوة بحيث تبدأ عملية التنظيف من أسفل العنق متجهة لأعلى حتى جبهة الرأس بتحريك أطراف الأصابع حركة دائرية صغيرة مع دفع الجلد لأعلى؛ لأن ذلك يساعد على إزالة الدهون والأوساخ من مسامات الجلد.

– إزالة الصابون جيدًا من الوجه بشطفه بالماء المناسب، ثم تنشيفه بعناية مستخدمًا فوطة نظيفة.

❁ أتعرّف طرق تنظيف البشرة بالمواد الطبيعية التالية، مستعينًا بالشكل (١٠):

– سحق نبات السدر، وخلطه بالماء لتنظيف الوجه.

– تنظيف الوجه بمسحوق الصندل بعد خلطه بالماء.

– تنظيف الوجه بمحلول نبات الشوفان المجفف الكامل بعد غليه.



شكل (١٠) نباتات طبيعية لتنظيف بشرة الوجه

نشاط ٣ : العناية بالنظافة الدورية .

أُضيف إلى معلوماتي:

يفضل أن تكون العناية بالنظافة الشخصية بصورة يومية، وأسبوعية، ودورية (النظافة في الظروف الخاصة). فالاستحمام يجب أن يكون بصورة يومية، أما النظافة الأسبوعية فعادة ما تكون بغسل الشعر بالطريقة التي تعلمتها سابقًا. أما العناية الدورية فيقصد بها هنا إزالة الشعر الزائد من الجسم في المناطق الحساسة إذ أن خروج العرق مع وجود الشعر يزيد من انبعاث روائح غير مقبولة؛ لأن الشعر يعتبر بيئة مناسبة لنمو الميكروبات التي تسبب تلك الروائح، بالإضافة إلى العناية بالنظافة الخاصة عند كل دورة شهرية بالنسبة للفتاة.

أتنبه إلى:

- ضرورة التخلص من الشعر الذي ينمو حول المناطق الحساسة بصفة دورية (الشعر الزائد)؛ لأنه جزء هام من النظافة الشخصية. كما أنه سنة مؤكدة كما جاء في حديث الرسول صلى الله عليه وسلم.
- ضرورة مراعاة نظافة الجلد وأدوات الحلاقة قبل البدء في عملية التخلص من الشعر الزائد؛ لتجنب إلاصابة بالتهابات الجلد.
- أفضلية استخدام الطرق الطبيعية للتخلص من الشعر الزائد كالحلق، والنتف باتباع وسائل متعددة ، وذلك لعدم احتواء هذه الوسائل على المواد الكيميائية،إضافةإلى أنها تزيل الشعر من منبته؛ وهوما يخفف من سُمْكِ الشعر عند نموّه مرة أخرى، أوإبطاء نموه .
- إن الكريمات وشفرة الحلاقة تعمل علىإزالة الشعر أيضًا، ولكنها تزيله من سطح الجلد فقط.
- إن استخدام آلة الحلاقة يؤديإلى زيادة سمك الشعرة.
- في حالة استخدام شفرات الحلاقة يفضّل الشفرات التي تستخدم لمرة واحدة، وعدم استخدامها لأكثر من شخص؛ تفاديًا لإلاصابة بالأمراض الجلدية المعدية أو المنتقلة عن طريق الدم.
- ضرورة استخدام كريم خاص أو عمل رغوة جيدة من الصابون خلالإزالة الشعر الزائد في حالة استخدام شفرات الحلاقة.
- ضرورة تحريك شفرة الحلاقة في اتجاه نمو الشعر؛ لتجنب خشونة الجلد وانغراس الشعر تحته.
- توخي الحذر عند استخدام آلة الحلاقة.
- وضع مادة مطهرة على الجرح في حالةإصابة الجلد بجرح.

أحتاج إلى:

مستلزماتإزالة الشعر.

أقوم بالآتي:

- أتعرّف مستلزمات إزالة الشعر.
- أتعرّف الأسس التالية لإزالة الشعر الزائد:

– تنظيف المنطقة التي سيزال منها الشعر الزائد.

– إزالة الشعر باستخدام الوسيلة المناسبة.

– الضغط باليد على المنطقة المزال منها الشعر بالنتف لتخفيف الألم،

ويلاحظ أن الجلد سيصبح حساسًا ويميل إلى الاحمرار لمدة ساعات يعود بعدها إلى طبيعته.

– غسل المنطقة المزال منها الشعر بماء متوسط البرودة.

– تمرير مطهر خفيف (ليمون/ لوشن) على طبقة الجلد الخارجية فور الانتهاء من عملية إزالة الشعر ، والانتظار لبضع دقائق قبل إجراء تدليك خفيف على المنطقة المزال منها الشعر بالنتف.

- أناقش الطريقة الصحيحة لإزالة الشعر الزائد باستخدام آلة الحلاقة من خلال النقاط الآتية:

– طريقة استخدام آلة الحلاقة.

– التأكد من نظافة الآلة المستخدمة، و تنظيف مكان إزالة الشعر.

– ملاحظة اتجاه نمو الشعر.

– عمل رغوة بالصابون على المنطقة المراد إزالة الشعر الزائد منها.

– تحريك آلة الحلاقة مع اتجاه نمو الشعر، وليس العكس.

– غسل منطقة الحلاقة وتجفيفها.

أمارس:

- الملاحظة الدورية لنظافة الجسم، وإزالة الشعر الزائد من المناطق الحساسة، متبعًا الآتي:

– ملاحظة نمو الشعر الزائد للتخلص منه.

– استشارة أحد أفراد العائلة في عملية التخلص من الشعر الزائد عند الضرورة.

– التخلص من الشعر الزائد بصفة دورية.

نشاط اختياري :

١ – تعرّف طرق إعداد مواد طبيعية لتنظيف بشرة الوجه:

أبحث عن المعلومات التالية:

– أنواع النباتات المستخدمة في تنظيف بشرة الوجه.

– طرق إعداد وصفات من تلك النباتات لتنظيف البشرة.

– أدوّن المعلومات وأعرضها أمام زملائي في الصف.

٢ – إعداد علاج طبيعي لحب الشباب:

- أتدرّب على إعداد إحدى أنواع العلاجات الطبيعية لحب الشباب، متبعًا الآتي:
  – سحق ٣٠ جرام من المر.
  – خلط مسحوق المر مع ٧٥ جرام عسل نحل.
- أدهن الوجه بالخليط العلاجي السابق يوميًّا قبل النوم وفي الصباح حتى التحسن.
- أعرف زملائي في الصف نتيجة مفعول العلاج الذي استخدمته.

التقويم والمتابعة :

١ – اذكر طرق العناية بالنظافة الشخصية .

٢ – كيف تكون العناية بالنظافة الدورية؟

٣ – ما تأثير وجود الشعر في المناطق الحساسة؟

٤ – انقل العبارة التالية في دفترك وأكمل الفراغات:

أ – من طرق التخلص من الشعر الزائد.....،.....

ب – من وسائل التخلص من الشعر الزائد.....،.....،.....

٥- كيف يتم التعامل مع بشرة مصابة بحب الشباب؟

٦- ما طرق الغسل المناسبة لكلٍّ من : -

البشرة الجافة .

البشرة الحساسة .

البشرة الدهنية .

٧- علل ما يأتي:

أ- عدم العبث بحب الشباب.

ب- عدم مشاركة الآخرين في استخدام الأدوات الشخصية الخاصة بالجلد.

جـ- استخدام التنظيف بالبخار كأحد الوسائل للعناية بالبشرة.

د- غسل المنطقة المزال منها الشعر بالنتف بماء متوسط البرودة.

المهارة الثالثة

الاحتياجات الغذائية للمراهقين

معلومات تهمني :

تتميز فترة المراهقة بنمو بدني سريع؛ مما يترتب عليه زيادة في الاحتياجات الغذائية اللازمة لبناء الجسم ونموه بشكل طبيعي وصحي .

وحتى لا تكون فترة المراهقة فترة إلاصابة بمشكلات سوء التغذية ،كالسمنة والنحافة وفقر الدم الغذائي يجب على المراهقين إتباع العادات الصحية الغذائية المتمثلة في تناول الغذاء الصحي المتوازن الذي يحتوي على جميع العناصر الغذائية، كالبروتينات والفيتامينات والأملاح المعدنية والكربوهيدرات. والانتظام في تناول الوجبات الغذائية ، وإلاكثار من السوائل ، وتقليل الاعتماد على الوجبات السريعة التي انتشرت في الآونة الأخيرة.

إن إتباع العادات الغذائية الصحية لها تأثير على المظهر الجيد الذي يعتبره المراهق شيئًا مهمًّا بالنسبة له . فالقوام وحجم الجسم المتناسب وصحة الجلد والشعر والعيون ، وكذلك العضلات كلها ذات علاقة بتناول الغذاء الصحي. وبالعكس عند إتباع العادات الغذائية غير الصحية كإلاسراف في تناول الغذاء يؤدي إلى زيادة الوزن (السمنة) التي بدورها تؤدي إلى إلاصابة بأمراض خطيرة كأمراض القلب والسكري وغيرها . قال تعالى ﴿ يَٰبَنِيٓ ءَادَمَ خُذُواْ زِينَتَكُمۡ عِندَ كُلِّ مَسۡجِدٖ وَكُلُواْ وَٱشۡرَبُواْ وَلَا تُسۡرِفُوٓاْۚ إِنَّهُۥ لَا يُحِبُّ ٱلۡمُسۡرِفِينَ ﴾ * سورة ألاعراف، الآية (٣١).

كما أن النقص في تناول الغذاء يؤدي إلى نقص الوزن (النحافة) الذي بدوره يؤدي إلى مضاعفات كضعف النمو ، و تأخر البلوغ ، وضعف في التحصيل الدراسي ، و إلاصابة بالاضطرابات النفسية .

لذا فإن تعرف الاحتياجات الغذائية اللازمة في فترة المراهقة، والتدرّب على اكتساب العادات الغذائية الصحية من الأمور المهمة التي يجب أن أحرص عليها حتى أكون مع الأصحاء الذين يعتمد عليهم في بناء الوطن .

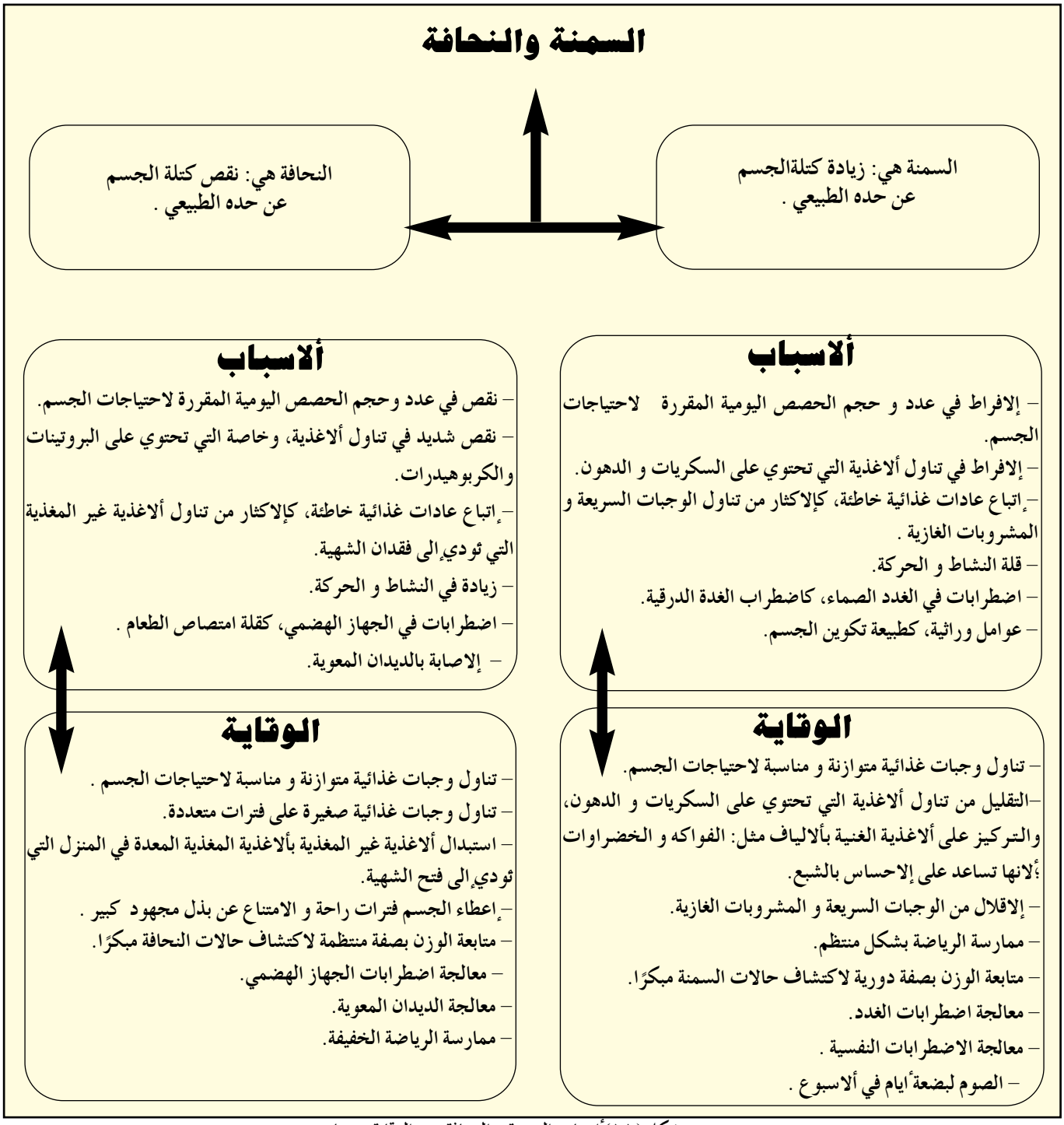
بعد أن أنتهي من تنفيذ أنشطة هذه المهارة، يتوقع مني أن :

- أتعرّف المجموعات الغذائية من حيث أنواعها ، وحصصها ، وأهميتها .
- أشكل الحصص الغذائية المقررة لاحتياجات المراهق .
- أتبع طرق الوقاية من إلاصابة بالسمنة ، والنحافة ، والانيميا .
- أعدّ برنامجًا غذائيًّا يوميًّا حسب احتياجاتي الغذائية .
- أبدي اهتمامًا بتناول الغذاء الصحي .

نشاط ١ : تعرف حالة الجسم من حيث إلاصابة بالسمنة و النحافة.

أضيف إلى معلوماتي:

يلجأ بعض المراهقين إلى إتباع عادات غذائية خاطئة تؤدي إلى مشكلات في التغذية الصحية، كإلاصابة بالسمنة و النحافة وتأثيرهما على صحتهم و نشاطهم و مظهرهم العام ، و الشكل (١١) يبيّن أسباب إلاصابة بكلٍّ من السمنة و النحافة و طرق الوقاية منهما.



شكل (١١) أسباب السمنة و النحافة ، و الوقاية منهما.

مهارات متضمنة :

- **التصنيف .**
- **الدقة .**
- **الاستنتاج .**
- **الملاحظة.**
- **العمليات الحسابية.**

أحتاج إلى :

ميزان قياس وزن الجسم– شريط القياس المتري – جدول تصنيف دليل كتلة الجسم.

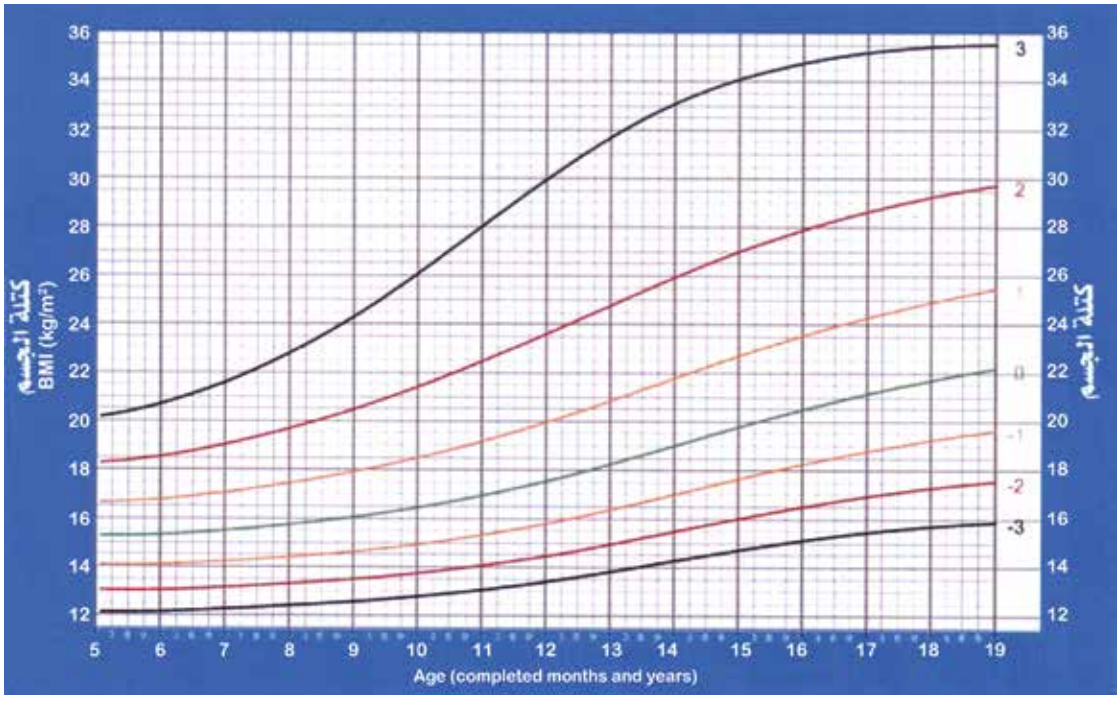
أقوم بالآتي:

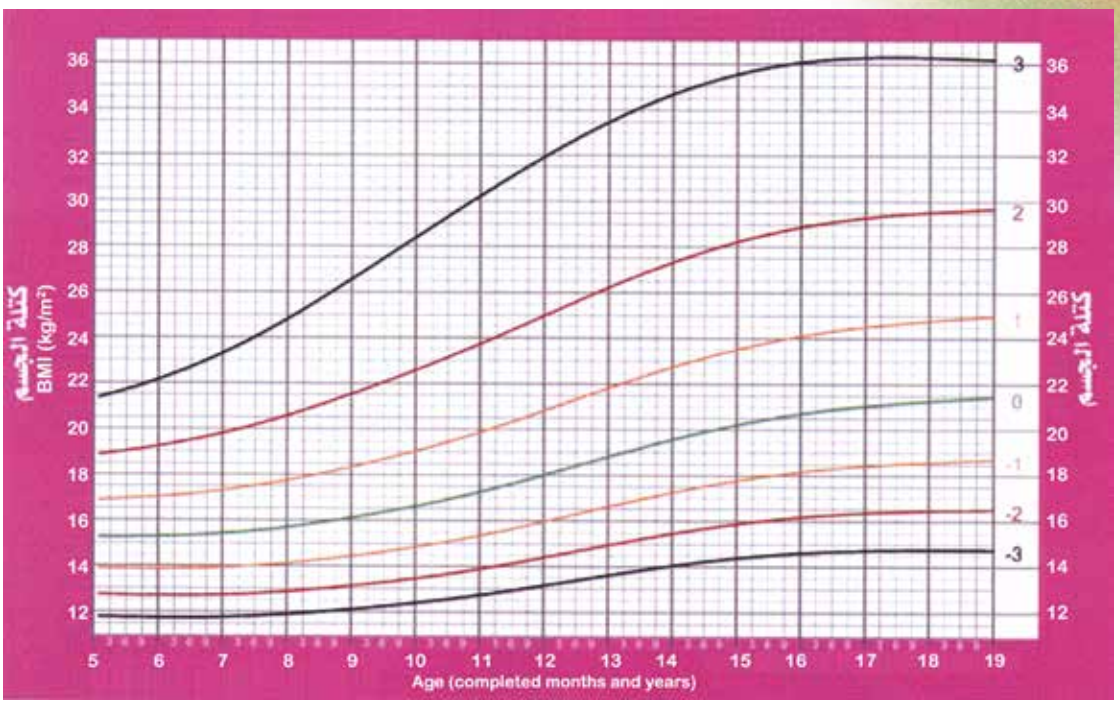
- أتأكد من صلاحية ميزان قياس الجسم.
- أخلع الأحذية و أرفع غطاء الرأس عند قياس وزني وطول جسمي.
- أقيس وزني وطولي بمساعدة أفراد مجموعتي ، ثم أدوّنه في دفتري.
- أستخدم طريقة حساب دليل كتلة الجسم لتحديد طبيعة وزني، وذلك حسب المعادلة التالية:

دليل كتلة الجسم = الوزن بكغم ÷ الطول م٢ = النتيجة.

- أختار التصنيف المناسب لنتيجة كتلة جسمي، مسترشدًا بالرسم البياني الموضح أدناه حسب النوع الإجتماعي ومستعيناً بجدول تصنيف دليل كتلة الجسم التالي:

الشكل (١٢) دليل كتلة الجسم للذكور





الشكل (١٣) دليل كتلة الجسم إلاناث

وتمثل المنطقة الواقعه بين كل رقم من ألارقام بالرسومات البيانية للذكور وإلاناث كتلة الجسم حسب الجدول الآتي:

دليل كتلة الجسم	تصنيفها
المنطقة الواقعه بين (١:٠)	طبيعية
المنطقة الواقعه بين (٢:١)	زيادة في الوزن
المنطقة الواقعه بين (٣:٢)	سمنة (بدانة)
المنطقة الواقعه بين (١:٠-)	طبيعية
المنطقة الواقعه بين (١-:٢-)	نقص في الوزن
المنطقة الواقعه بين (٢-:٣-)	نقص شديد في الوزن

- أدوّن في دفتري التصنيف المناسب لدليل كتلة جسمي .
- أعرض ما قمت به لولي أمري.

أتنبه إلى :

- الالتزام بالتوجيهات الغذائية للوقاية من مشاكل السمنة والنحافة.
- ضرورة استشارة أخصائية التغذية في حالة الإصابة بالسمنة أو النحافة.
- عدم تناول أدوية إنقاص الوزن إلا بعد استشارة الطبيب، حيث إنها مخصصة لحالات معينة.
- عدم إتباع نظام الجوع الشديد لعلاج السمنة؛ لأنه يؤدي إلى ردود فعل عكسية.
- أنه لا يوجد نظام غذائي واحد لإنقاص الوزن يناسب جميع الأفراد.
- عدم إتباع نظام إنقاص الوزن السريع؛ لأنه يؤدي إلى استعادة الوزن الناقص بسرعة.

نشاط ٢ : تكوين الحصص الغذائية للمراهقين .

أضيف إلى معلوماتي:

لكل مرحلة من مراحل العمر احتياجات غذائية لازمة لها(عدد وحجم الحصص اليومية المقررة لكل مجموعة غذائية) ، ولكل فرد احتياجات خاصة به تتوقف على أمور عديدة مثل : النوع (ذكر / أنثى) ، وحجم الجسم ، وطبيعة العمل الذي يقوم به ، والمرحلة العمرية التي يمر بها وغيرها ، ففي مرحلة المراهقة تزداد الاحتياجات الغذائية للمراهقين والمتمثلة في العناصر الغذائية التالية: الكربوهيدرات ، والفيتامينات ، والأملاح المعدنية ، والبروتينات بشكل متوازن ومتنوع ؛ وذلك لسد احتياجاتهم الجسمية اللازمة للنمو والقيام بنشاطاتهم اليومية ولوقايتهم من الإصابة بالأمراض .



شكل (١٤) دليل الهرم الغذائي ، منظمة الصحة العالمية

ولتحقيق التوازن في تلبية احتياجات المراهقين الغذائية لابد من الإطلاع على (دليل الهرم الغذائي) ، كما هو مبين في الشكل (١٤) الذي يحتوي على ست مجموعات غذائية وعدد من الحصص المقرر تناولها يوميًا:

ويقصد بالحصة الغذائية كمية معينة من الغذاء المقرر تناوله يوميًّا من كل مجموعة غذائية ، فمثلاً الحصة في مجموعة الفواكه تعادل برتقالة متوسطة .

وتنقسم المجموعات الغذائية حسب أهميتها للجسم إلى أربع مجموعات : ـ

– **مجموعة الطاقة (الكربوهيدرات والدهون)** : وهي تعمل على إمداد الجسم بالطاقة ، وتشمل : الخبز – الحبوب –الأرز – المعجنات .

– **مجموعة النمو والبناء (البروتينات)** : وهي تعمل على تكوين الخلايا وتجديدها، وتشمل : اللحوم – البيض – الأسماك – البقول – المكسرات .

– **مجموعة بناء العظام (الكـالسيوم)** : وهي تعمل على تكوين وتقوية العظـام، وتشمل : الحليب – الروب – الأجبان.

– **مجموعة الوقاية (الفيتامينات وألاملاح المعدنية)** : وهي تعمل على حماية الجسم من الأمراض ، وتشمل : الفواكه والخضراوات .

أحتاج إلى :

ملحق (١) الاحتياجات الغذائية للمراهقين (ذكور /إناث) من عمر ١٠ –١٩ سنة ، عينات / صور لأحجام الحصص الغذائية المختلفة ، ملحق (٢) قائمة الأغذية وأحجامها المقررة .

أقوم بالآتي :

- أشاهد برنامج تغذية المراهق بواسطة جهاز الحاسوب، مركزًا على عدد وحجم الحصص اليومية المقررة لكل مجموعة غذائية .

- أتناقش وأفراد مجموعتي في عدد وحجم الحصص اليومية المقررة لكل مجموعة غذائية .
- أختار مع أفراد مجموعتي إحدى المجموعات الغذائية التي سأُكون منها الحصص .
- أختار مع أفراد مجموعتي المواد الغذائية المتنوعة التي تُمثّل المجموعة المختارة .
- أحدد مع أفراد مجموعتي عدد الحصص الغذائية وأدونه في الورقة .
- أكون الحصص اليومية المقررة من المجموعة الغذائية.
- أعرض ما قامت به المجموعة أمام زملائي في الصف.
- أتبادل ومجموعتي مع المجموعات الأخرى تكوين الحصص المقررة للمجموعات الغذائية الأخرى .

أتنبه إلى :

- أن دليل الهرم الغذائي دليل إرشادي للمساعدة في تخطيط البرنامج الغذائي اليومي .
- أهمية تناول الكميات المقررة لكل مجموعة غذائية يوميًّا من أجل تزويد الجسم بالعناصر الغذائية اللازمة.
- عدم تناول الفيتامينات والأملاح المعدنية إلا بعد استشارة الطبيب .
- أهمية تناول الحليب ومنتجاته في فترة المراهقة؛ للوقاية من الإصابة بهشاشة العظام في المراحل العمرية القادمة .

نشاط ٣ : تقويم البرنامج الغذائي اليومي .

أضيف إلى معلوماتي:

يتطلب تقويم البرنامج الغذائي اليومي لأي شخص مراعاة الاحتياجات الغذائية اليومية المقررة لاحتياجات جسمه التي تختلف من شخص إلى آخر تبعًا لعوامل عديدة ، منها:-

- السن.
- النوع (ذكر ، أنثى).
- طبيعة المجهود.
- الحالة الصحية للفرد.
- طبيعة المناخ.

أحتاج إلى:

استمارة تضم (برنامج غذائي يومي ، جدول تقييم البرنامج الغذائي اليومي).

أقوم بالآتي:

- أشاهد مع أفراد مجموعتي برنامج تغذية المراهقين المعروض، مركزًا على:
- عوامل اختلاف الاحتياجات الغذائية من شخص إلى آخر.
- أجيب عن البيانات المدوّنة في الورقة:

الاسم:..... الوزن:.....

الطول:..... النوع:.....

دليل كتلة الجسم:.....

المجهود:.....

- أتذكر الأغذية التي تناولتها في وجباتي الغذائية بالأمس، ثم أدوّن البيانات المطلوبة في الجدول (١) :-

استمارة تقييم الوجبات الغذائية

جدول (١) برنامج غذائي يومي

موعد الوجبة	نوع الغذاء	حجم الحصة	عدد الحصص					
			مجموعة الحبوب	مجموعة الخضراوات	مجموعة الفواكه	مجموعة اللحوم	مجموعة ألالبان	مجموعة الدهون
الفطور								
الضحى								
الغداء								
العصر								
العشاء								
المجموع								

جدول (٢) تقييم البرنامج الغذائي اليومي

م	عنصر التقييم	المستوى		التعديل
		مناسب	غير مناسب	
١	عدد الوجبات الغذائية.			
٢	نوع الوجبات الغذائي.			
٣	التوازن في المجموعات الغذائية.			
٤	التنويع في المجموعة الغذائية.			
٥	عدد الحصص في كلٍّ من :- - مجموعة الخبز و الحبوب. - مجموعة الخضراوات. - مجموعة الفواكه. - مجموعة اللحوم. - مجموعة ألالبان. - مجموعة الدهون.			

- أُقوّم الأغذية التي تناولتها بالأمس من حيث عناصر التقييم الواردة في الجدول (٢) :
- أعرض ما قمت به أمام زملائي في الصف.
- ألصق ورقتي في دفتري ثم أعرضه على ولي أمري .

أتنبه إلى:

- عدم التأثر بالأصدقاء الذين يمارسون العادات الغذائية الخاطئة.
- تناول الحصص الغذائية بما يتناسب و طبيعة النشاط اليومي.
- أهمية زيادة الحصص الغذائية في فترة البلوغ لمقابلة احتياجات نمو الجسم السريع.
- أن المواد الغذائية الصحية غير المستساغ تناولها يمكن تغيير نكهتها و طريقة إعدادها لتكون مستساغة.
- أهمية الاتزان الغذائي .
- أن الغذاء المرتفع الثمن ليس بالضرورة أن يكون صحيًّا للجسم .
- شرب الماء بمقدار(١-٢)لتر يوميًّا.
- عدم تناول البقوليات للمصابين بنقص الخميرة.

نشاط ٤ : الوقاية من الإصابة بفقر الدم الغذائي (ألانيميا) .

أضيف إلى معلوماتي:

– فقر الدم الغذائي الأنيميا هي مشكلة أخرى من مشكلات التغذية التي يصاب بها بعض المراهقين، وتحدث نتيجة انخفاض مستوى الهيموجلوبين في الدم ، والهيموجلوبين هو المادة التي تعطي الصبغة الحمراء في الدم ، وتعمل على نقل الأكسجين من الرئتين إلى جميع خلايا الجسم.

مما يؤدي إلى انخفاض الدم عن المستوى الطبيعي فتقل كمية الأكسجين اللازمة للخلايا للقيام بعملياتها الحيوية.

– فقر الدم الغذائي (الأنيميا) يختلف عن أمراض الدم الوراثية في أسبابها وطرق وقايتها.

– نسبة هيموجلوبين الدم لإلانسان الطبيعي هو (١٣–١٤) ذكور، (١٢–١٣) إناث.

أسباب إلاصابة بألانيميا هي:

– قلة تناول الأغذية الغنية بعنصر الحديد.

– إتباع عادات غذائية خاطئة، كشرب القهوة، أو الشاي بعد تناول الطعام مباشرة .

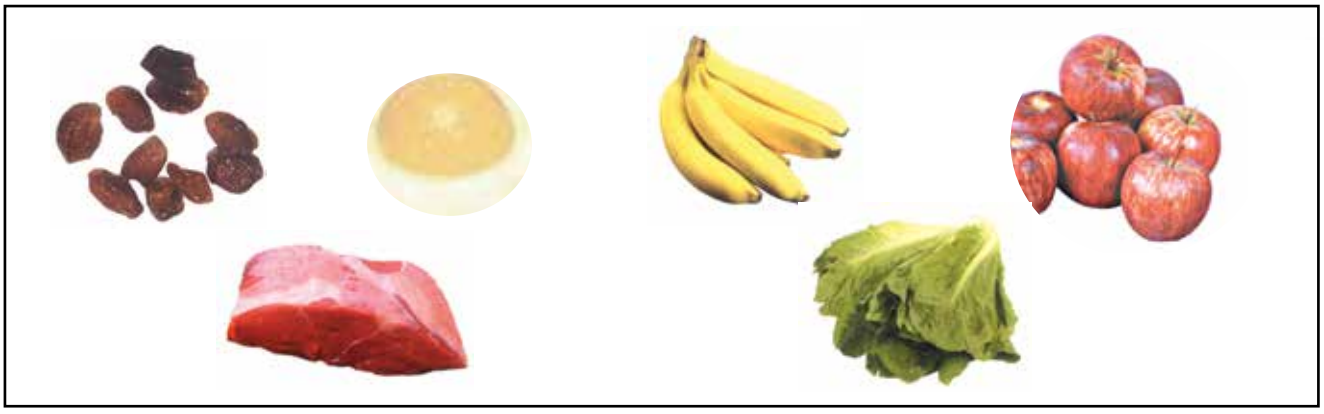
– اتباع نظام قاسي للحمية الغذائية للمصابين بالسمنة دون استشارة أخصائي التغذية .

– إلاصابة بالطفيليات التي هي كائنات حية تعيش بالاعتماد على غيرها من الكائنات الحية الأخرى محدثة أمراضًا لها ، مثل: طفيل الملاريا .

– زيادة في الدم المفقود أثناء الدورة الشهرية عن المعدل الطبيعي.

– إلاصابة بحالات النزيف الحادة.

والوقاية من الإصابة بفقر الدم الغذائي (الأنيميا) يكون من خلال اتباع الآتي :
– تناول الأغذية التي تحتوي على عنصر الحديد، كالأنواع المبينة في الشكل (١٥).



شكل (١٥) أغذية تحتوي على عنصر الحديد

– تناول الأغذية المدعمة بالحديد كالخبز.
– علاج الطفيليات التي تصيب الجسم كالملاريا .
– استعمال مركبات الحديد تحت إشراف الطبيب ، و خاصة إلاناث خلال الدورة الشهرية.
– تناول الأطعمة الغنية بفيتامين «ج» كالبرتقال، مع الأطعمة الغنية بعنصر الحديد كالتفاح .

أحتاج إلى :

– مرآة ، استمارة تقييم الحالة الصحية وتضم (جدول أعراض الأنيميا ، جدول تصنيف الحالة الصحية) .

أتنبه إلى:

– إجراء فحص الدم الدوري للوقاية من فقر الدم الغذائي.
– علاج الحالات المرضية التي قد تسبب حدوث فقر الدم (الأنيميا) .
– عدم شرب الحليب مباشرة بعد تناول الأطعمة الغنية بالحديد؛ لأنه يمنع امتصاص الحديد .

أقوم بالآتي:

- أدوّن المعلومات التالية في استمارة تقييم الحالة الصحية المستلمة من المعلم:–

(الاسم ، الصف ، العمر، الوزن ، الطول ، دليل كتلة الجسم ، تصنيف دليل كتلة الجسم).

- أقرأ العبارات الواردة في الجدول (٣) ، و أضع إشارة (✓) في المكان المناسب للحالة التي تنطبق عليّ مستعينًا بالمرآة.
- أجمع الإشارات في كل خانة .
- أُقيِّم حالتي الصحية بمقارنة مجموع الإشارات التي حصلت عليها في الجـــــدول (٣) مع ما هو مدوّن في جدول (٤) .

استمارة تقييم الحالة الصحية

جدول (٣) بعض أعراض ألانيميا

م	ألاعراض	دائمًا	أحيانًا	نادرًا
١	التعب لاقل مجهود.			
٢	ضيق التنفس عند القيام بمجهود عضلي.			
٣	سرعة ضربات القلب.			
٤	عدم القدرة على التركيز وقلة الاستيعاب الدراسي.			
٥	اصفرار وشحوب في الوجه.			
٦	اصفرار و شحوب في ألاغشية المبطنة للعينين.			
٧	تشقق زوايا الفم.			
٨	ضعف ألاظافر و سهولة تقصفها.			
	المجموع			

جدول (٤) تصنيف الحالة الصحية

مجموع الدرجات			الحالة الصحية
دائمًا	أحيانًا	نادرًا	
أكثر	أقل	أقل	احتمال أني مصاب بفقر الدم الغذائي
أقل	أكثر	أقل	احتمال أني سأصاب بفقر الدم الغذائي
أقل	أكثر	أكثر	احتمال أني غير مصاب بفقر الدم الغذائي

- أقدّم نتيجة تقييم حالتي الصحية لولي أمري لإلاطلاع على حالتي الصحية.
- أطلب من ولي أمري تدوين إلاجراءات التي سيتبعها في حالة احتمال أني مصاب بفقر الدم الغذائي.
- ألصق الاستمارة في دفتري.

أمارس:

* تخطيط برنامج غذائي يومي خاص بي ، مراعيا الاحتياجات الغذائية للمراهقين محددًا: (السن – الوزن – الطول – كتلة الجسم – النوع – المجهود الجسمي) .

* ملاحظة : يمكنك الاستعانة بملحق الاحتياجات الغذائية للمراهقين ، وملحق قائمة الأغذية واحجامها المقررة أثناء التصميم.

* فحص إلاصابة بالسمنة و النحافة لأحد أفراد أسرتي أو أحد زملائي في المدرسة من هم في سن ١٢ سنة و أكثر ، ثم أدوّن ما قمت به في الجدول.

دليل كتلة الجسم	التصنيف	إلاصابة		الإرشادات
		السمنة	النحافة	

نشاط اختياري :

١ ـ التوعية للوقاية من إلاصابة بمشكلات التغذية

*أشارك زملائي في الصف القيام بأنشطة توعوية، مستخدمًا إحدى الطرق التالية:

– إعداد مطويات ونشرات.

– إعداد ملصقات و مجلات حائط.

– إلقاء كلمة توعوية في الطابور الصباحي.

– القيام بزيارات ميدانية.

* تنظيم ندوة للوقاية من إلاصابة بمشكلات التغذية على مستوى المجتمع المحلي و المدرسة.

التقويم و المتابعة:

١– في أي مجموعة غذائية تندرج الأغذية التالية:–

ألاغذية	المجموعات الغذائية					
	الحبوب	الفواكه	الخضراوات	اللحوم	الحليب	الدهون
بطاطس مقلية						
لوبيا						
مشويات اللحم (مشكاك لحم)						
عرسيه						
فستق						
مشروب غازي						
عصير جزر						
بسكويت بالكريما						
خبز تنور						
مثلج حليبي (ايسكريم)						
شعرية(بلاليطٔ او سيوية)						
هريس						
زبيب						
بطاطس مسلوقة						
تمر						
برتقال						

٢ – علل:–

١– زيادة احتياج المراهقات لعنصر الحديد عن المراهقين .

٢– ازدياد الاحتياجات الغذائية للمراهق عن إلانسان البالغ .

٣– اختلاف الاحتياجات الغذائية للمراهقين من نفس السن .

٤– السمنة تؤدي إلى إلاصابة بأمراض القلب .

٣- اكتب نصيحة لزميلك الذي يتبع العادات الغذائية الخاطئة التالية:

١- يركز على تناول الأغذية من مجموعات الحبوب و اللحوم و الدهون فقط.

٢- يتناول وجبتين فقط في اليوم.

٣- يكثر من تناول الحلويات.

٤- يكثر من تناول الوجبات السريعة .

٥- يكثر من تناول المشروبات الغازية و مشروبات الطاقة.

٤-افترض أنك مصاب بالأنيميا ، ما الأغذية التي يجب تناولها ؟

٥- اكتشف الخطأ الوارد في البرنامج الغذائي التالي ثم ضع دائرة حول كل منها:-

السن	النوع	كتلة الجسم	المجهود	عدد الحصص					
				الحبوب	الفواكه	الخضراوات	اللحوم	الحليب	الدهون
١٢	ذكر	طبيعية	كبير جدًّا	٨	٤	٥	١	٣	مضافة بكمية مقبولة
١٤	أنثى	طبيعية	كبير	١٠	١	-	٣	٢	موجودة ضمن ألاغذية
١٦	أنثى	بدانة	صغير	١٤	٣	٥	٢	٢	مضافة بكمية كبيرة
١٧	ذكر	نحافة	معتدل	١١	٤	٥	-	٣	موجودة ضمن ألاغذية

٦- ابحث عن آية أو حديث نبوي شريف يحث على الاعتدال في تناول الطعام .

ملحق « ١ » الاحتياجات الغذائية للمراهقين « ذكور/إناث »

م	المجموعات الغذائية	عدد الحصص يوميًا	حجم الحصة الغذائية
١	مجموعة الخبز والحبوب	٦-١١ حصة	 شريحة من الخبز  ١/٢ كوب أرز مطبوخ  ١/٢كوب معكرونة  ١/٤ خبز عربي
٢	مجموعة الفواكه	٢-٤ حصص	 تفاحة متوسطة  موزة متوسطة  برتقالة متوسطة  ١/٢ كوب فاكهة مقطعة  كوب عصير غير محلى  ١٠حبات تمر  ١/٢ كوب فواكه مجففة
٣	مجموعة الخضراوات	٣-٥ حصص	 كوب خضراوات ورقية  ١/٢كوب خضر مقطعة متنوعة (طازجة أو مطبوخة)  بطاطس متوسطة الحجم  ١٠حبات زيتون

م	المجموعات الغذائية	عدد الحصص يوميًّا	حجم الحصة الغذائية
٤	مجموعة الحليب ومنتجاته	٢–٣ حصص	 كوب حليب أو  علبة روب صغيرة أو  ٢ ملعقة طعام جبن  قطعة جبن مثلث
٥	مجموعة اللحوم والدجاج والبقول والبيض والمكسرات	٢–٣ حصص	 ٩٠جرام قطع لحم (٣:٢) قطع لحم أو  ٩٠جرام قطع دجاج (١:٢) قطع دجاج أو  ٩٠جرام قطع سمك (١:٢) قطع سمك  بيضة  ١/٢ كوب بقول مطهية  ٢ ملعقة طعام مكسرات
٦	مجموعة الدهون والزيوت والسكريات	موجودة بصورة طبيعية في ألاطعمة موجودة بصورة مضافة إلى ألاطعمة	 ملعقة طعام عسل أو  ملعقة طعام زبدة

ملحق «٢» قائمة ألاغذية وأحجامها المقررة.

م	الغـــــذاء	المواصفات القياسية (الحصة الغذائية)
	الحبوب ومنتجاتها	
١	شعير – شعرية «بلاليط»	كوب واحد
٢	ذرة – رز	١/٢ كوب
٣	معكرونة – نشا الذرة	كوب واحد
٤	طحين الرز – رز بشاور – رز مصفى ومسلوق	كوب واحد
٥	برغل « جريش القمح » – قمح	كوب واحد
	الخبز ومنتجاته	
١	خبز عربي أبيض	١/٤ خبز عربي متوسط الحجم
٢	خبز توست أبيض	شريحة واحدة متوسط الحجم
٣	جباتي	متوسط الحجم
٤	كورن فلاكس	كوب واحد
٥	خبز هندي قليل الدهن	خبز متوسط الحجم
٦	خبزافرنجي « روتي »	واحدة متوسطة الحجم (مكورة) واحدة متوسطة (مستطيلة)
	الفواكه	
١	تفاح	ثمرة متوسطة الحجم
٢	مشمش مجفف	١٠ ثمرات بدون نواة
٣	مشمش طازج	٥ثمرات متوسطة الحجم
٤	موز	ثمرة متوسطة الحجم
٥	توت	كوب واحد ٢٠ – ٢٢
٦	كرز	ثمرة متوسطة

م	الغـــــذاء	المواصفات القياسية (الحصة الغذائية)
٧	بلح مجفف « تمر » – « رطب »	١٠ حبات
٨	تين مجفف	١٠ ثمرات متوسطة الحجم
٩	تين طازج	ثمرة صغيرة الحجم
١٠	عنب	١٠ ثمرات عنب
١١	جريب فروت	٢/١ثمرة الجريب فروت
١٢	جوافة – ليمون – ليمون حلو – يوسف أفندي	ثمرة متوسطة الحجم
١٣	مانجو	ثمرة واحدة « متوسطة »
١٤	شمام « بطيخ»	قطعة صغيرة الحجم
١٥	توت أسود	كوب واحد
١٦	نبق « كنار »	٣٠ ثمرة
١٧	برتقال حامض – برتقال حلو	برتقالة متوسطة
١٨	فافاي	٢/١ ثمرة الفافي « متوسطة الحجم »
١٩	خوخ – كمثرى	ثمرة واحدة متوسطة
٢٠	أناناس	شريحة متوسطة الحجم
٢١	برقوق	١٠ ثمرات متوسطة
٢٢	رمان حلو – سفرجل	ثمرة متوسطة الحجم
٢٣	كشمش « زبيب »	ملعقة طعام
٢٤	توت العليق	كوب واحد
٢٥	جيكو	ثمرة متوسطة الحجم
٢٦	فراولة	كوب واحد
٢٧	تمر هندي «صبار »	٢/١كوب
٢٨	بطيخ «جح »	٢/١ثمرة متوسطة

م	الغـــذاء	المواصفات القياسية (الحصة الغذائية)
	الخضروات	
١	أفوكادو	ثمرة بدون قشرة
٢	شمندر – كرنب – ملفوف	كوب واحد
٣	جزر	ثمرة متوسطة الحجم
٤	قرنبيط – ذرة شامية – خيار	كوب واحد
٥	باذنجان	كوب من القطع المتوسطة
٦	بامية	كوب من البامية المقطعة
٧	زيتون أسود / أخضر	١٠ حبات متوسطة
٨	بازلاء	كوب واحد
٩	بطاطس	واحدة متوسطة الحجم
١٠	يقطين «بوبر»	كوب واحد
١١	كوسة	كوب من الكوسة المقطعة
١٢	بطاطا حلوة (فندال) – طماطم	ثمرة متوسطة الحجم
١٣	لفت	كوب واحد

م	الغـــــذاء	المواصفات القياسية (الحصة الغذائية)
	البقوليات	
١	باقلاء – لوبيا ناشف	كوب واحد
٢	لوبيا – حمص (نخي) – عدس	١/٢ كوب
٣	طحين نخي	كوب واحد
	المكسرات والبذور	
١	كازو	٢٠ حبة
٢	جوزالهند (نارجيل)	قطعة متوسطة الحجم
٣	مسحوق جوز الهند	١/٢ كوب
٤	بندق – الفول السوداني – صنوبر – فستق حلبي	٢ ملعقة طعام
٥	بذر اليقطين (حب البوبر) – حمص محمص (نحي	٢ ملعقة طعام
٦	) بذردوار الشمس – جوز	٢ ملعقة طعام
	الزيوت والدهون	
١	دهن غنم / بقري – سمن سناجي (مارجرين)	ملعقة طعام واحدة
٢	زيت زيتون / نباتي	ملعقة طعام واحدة

م	الغـــذاء	المواصفات القياسية (الحصة الغذائية)
	المشروبات	
١	عصير تفاح – مشمش	كوب واحد
٢	عصير جريب فروت	كوب واحد معلب محلى أو غير محلى
٣	عصير عنب – جوافة – مانجو	كوب واحد
٤	عصير برتقال	كوب واحد معلب غير محلى
٥	عصير أناناس – طماطم معلب	كوب واحد
٦	مسحوق الكاكاو – شاي هندي(أوراق)	ملعقة شاي
٧	مسحوق قهوة محمصة – قهوة سريعة الذوبان	ملعقة شاي
	متفرقات	
١	رهش – عسل – دبس	ملعقة طعام
٢	طحينة	ملعقة شاي
٣	معجون الطماطم – صلصة الطماطم (كاتشاب)	ملعقة طعام
٤	بذر بطيخ (حب رقي)	٢ ملعقة طعام

م	الغـــــذاء	المواصفات القياسية (الحصة الغذائية)
	اللحوم والدواجن	
١	لحم بقري – لحم جمل	قطعة بحجم راحة اليد
٢	مخ طازج مسلوق	مخ متوسط الحجم
٣	دجاج طازج – لحم دجاج أحمر	قطعة بحجم راحة اليد
٤	لحم دجاج أبيض	ربع دجاجة متوسطة (فخذ أو صدر الدجاجة)
٥	بياض البيض / صفار البيض	بيضة متوسطة الحجم
٦	كلاوي	كلية واحدة(طازجة)
٧	لحم الخروف والضأن	قطعة بحجم راحة اليد
٨	لسان/كبدة العجل والخروف	قطعة بحجم راحة اليد(طازجة)
٩	لحم أرنب	قطعة(مقلية بالطحين)

م	الغـــــذاء	المواصفات القياسية (الحصة الغذائية)
	ألاسماك	
١	سرطان البحر (مسلوقة)	١/٢كوب
٢	سمك مقلي	١/٢كوب
٣	ربيان مجفف	كوب واحد
٤	ربيان طازج	١/٢كوب
	ألالبان و منتجاتها	
١	زبدة	ملعقة طعام واحدة
٢	جبن شيدر	شريحة واحدة سليس
٣	جبن كريم – جبن حلوم – قشطة – لبنة	٢ملعقة طعام واحدة
٤	كشك	ملعقة طعام واحدة
٥	حليب جاموس	كوب واحد
٦	حليب بقري مكثف ومحلى	ملعقة طعام واحدة
٧	حليب بقري (بودرة)	٣ ملاعق صغيرة
٨	حليب بقري مبخر	ملعقة طعام
٩	حليب طازج بقري / ماعز	كوب واحد
١٠	جبن مصنع	مثلث واحد
١١	جبن أبيض	ملعقة طعام
١٢	روب	علبة صغيرة

الوحدة الثانية

خدمة المجتمع



ألاهداف العامة للوحدة:

يتوقع مني بعد دراسة هذه الوحدة أن :

- أتعرّف مفهوم خدمة المجتمع.
- أساهم في أعمال تطوعية لخدمة أفراد مجتمعي.
- أشعر بالمسئوولية تجاه أفراد مجتمعي.
- أستنتج أهمية التعاون بين المواطن و الحكومة في خدمة أفراد المجتمع.
- أعتز بالانتماء إلى الوطن وخدمة قضاياه.

المهارة ألاولى

التخطيط للعمل التطوعي

معلومات تهمني:

يعدُّ العمل التطوعي من المتطلبات الأساسية لبناء المجتمع ومظهرًا بارزًا من مظاهر التكافل الاجتماعي بين أفراده. وقد أخذ العمل التطوعي في كافة المجتمعات بعدًا هامًّا وشغل مساحة كبيرة من اهتمامات الناس؛ لما له من أهمية في رفع بعض المعاناة التي تعيشها شريحة من شرائح المجتمع، وهو ما جعل الهيئات والمؤسسات التطوعية الدولية تجعل اليوم الخامس من شهر ديسمبر من كل عام يومًا للتطوع، وأصبح يعرف باليوم العالمي للتطوع.ويعتبر ا لعمل التطوعي وسيلة ناجحة من وسائل التكامل بين ما تقدّمه الحكومة من خدمات وما يشارك به المواطنون من أعمال تطوعية تجاه دعم المحتاجين من أفراد المجتمع ومساعدتهم ، كما يعتبر العمل التطوعي واحدًا من أشكال التعبير عن المواطنة الصادقة؛ إذ إنه ينمّي الشعور بحب الوطن والاهتمام بقضاياه وخاصة تلك المتعلقة برفاهية أفراد المجتمع وسعادتهم .

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

- أتعرّف مفهوم العمل التطوعي.
- أتعرّف المؤسسات التطوعية في المجتمع المحلي.
- أتقصى احتياجات المجتمع المحلي من الأعمال التطوعية.
- أضع خطة للقيام بعمل تطوعي.
- أبدي اهتمامًا بتقصّي احتياجات المجتمع المحلي من الأعمال التطوعية.

نشاط ١ : تقصي احتياجات المجتمع من ألاعمال التطوعية .

مهارات متضمنة :
- جمع البيانات .
- الإنصات .
- التسجيل .

أتنبه إلى :

وجود عدد من الطرق التي يمكن بواسطتها جمع معلومات أثناء دراسة احتياجات المجتمع من أعمال تطوعية منها: الزيارات الميدانية، المقابلات الشخصية، البحث في شبكة المعلومات العالمية (إلانترنت)، المراجع من كتب، بحوث، رسائل، دوريات، مجلات، صحف..وغيرها.

أقوم بالآتي :

❁أجري مقابلة شخصية مع أحد العاملين في مجال العمل التطوعي، أو الأخصائي الاجتماعي في المدرسة لتقصي المعلومات عن الأعمال التطوعية التي يحتاج إليها المجتمع ثم أختار أحدها، وأُدوّن في دفتري إلاجابات عن الأسئلة التي سأوجهها.

أولاً : المعلومات العامة

الاسم : .....

الوظيفة/المهنة .....

تاريخ المقابلة .....

رقم الهاتف(اختياري) .....



شكل (١) إجراء مقابلة مع مشرفة

ثانيًا: معلومات عن ألاعمال التطوعية في البيئة المحلية :-

- الفئات المستهدفة من الأعمال التطوعية.
- أنواع العمل التطوعي.
- الجهات التي تدعم العمل التطوعي.

❁أتناقش مع أفراد مجموعتي فيما تم تدوينه في دفتري .

نشاط ٢ : التخطيط للقيام بعمل تطوعي .

مهارات متضمنة :
- التخطيط .
- اتخاذ القرار .

بعد استماعي إلى ما دار في المقابلة السابقة ومعرفتي باحتياجات أفراد مجتمعي المحلي شعرت بالرغبة في القيام بعمل تطوعي لدعمهم .

أقوم بالآتي :

- أتناقش مع أفراد مجموعتي احتياجات أفراد المجتمع المحلي للعمل التطوعي .
- أحدد ومجموعتي الفئة المستهدفة بالعمل ا لتطوعي الذي سنقوم بتنفيذه.
- أحدد و مجموعتي نوع العمل التطوعي.
- أخطط و مجموعتي للقيام بالعمل التطوعي ، مسترشدين بالبنود التالية:

١ – الفئة المستهدفة بالعمل التطوعي.

٢ –عدد الأفراد المستهدفين بالدعم.

٣ – تحديد نوع العمل التطوعي.

٤ –تحديد حجم الدعم المطلوب.

٥ – موعد تقديم الدعم.

٦ – تحديد جهات توفير الدعم.

٧ – توزيع المهام على أفراد فريق العمل التطوعي.

٨ – تحديد الجهة التي ستتولى تنفيذ عملية الدعم.

- أعرض الخطة أمام زملائي في الصف.

نشاط ٣ : زيارة مؤسسة تطوعية .

مهارات متضمنة :
- إدارة الذات .
- طرح ألاسئلة .
- تسجيل المعلومات.
- كتابة التقرير .

أضيف إلى معلوماتي:

توجد في السلطنة العديد من المؤسسات التطوعية التي تهدف إلى تقديم المساعدات المادية والتثقيفية والخدمية للأسر المحتاجة أوالأفراد العجزة أوالمرضى أوالمعاقين، نذكر منها الهيئة العمانية للأعمال الخيرية ومراكز الوفاء الاجتماعي .

أتنبه إلى :

– الالتزام بآداب الزيارة خاصة عند التحدث ، وإلانصات ، وأثناء توجيه الأسئلة. كما يجب عدم العبث بالموجودات من أدوات وأجهزة وغيرها في مكان الزيارة، ومراعاة إلارشادات الخاصة بالأماكن المزارة وغيرها.

أقوم بالآتي:

- أقوم وزملائي بزيارة إحدى المؤسسات التطوعية في منطقتي تحت إشراف المعلم .
- أطرح بعض الأسئلة على المسئولين في المؤسسة حول الجوانب التالية:

١–اسم المؤسسة.

٢–أهداف المؤسسة.

٣– المجال الذي تعمل فيه.

٤– شروط قبول المتطوعين فيها.



شكل (٢) أحد مراكز التطوع

- أسجل المعلومات التي أتلقاها من المسئولين في المؤسسة.
- أعد مع زملائي في الصف تقريرًا عن الزيارة متضمنًا النقاط السابقة وأقدّمه للمعلم.

أمارس :

التخطيط مع أفراد أسرتي للقيام بعمل تطوعي مناسب لخدمة أفراد مجتمعي المحلي، ثم أقدّم تقريرًا بذلك للمعلم.

نشاط اختياري :

١– البحث عن ألاعمال التطوعية :–

أبحث في المجلات والصحف المحلية عن إعلانات تدعو للمشاركة في عمل تطوعي، ثم أدوّن في دفتري ما يأتي:

- نوع العمل التطوعي .....
- الفئة المستهدفة .....
- الجهة المتبنية للعمل التطوعي.....
- موقفك من المشاركة في هذا العمل.....

٢- البحث في شبكة المعلومات العالمية (إلانترنت) :-

أبحث في شبكة المعلومات العالمية عن المعلومات المتعلقة بأحد الموضوعات التالية :

- مؤسسات الأعمال التطوعية الوطنية و العربية ، والخدمات التي تقوم بها.
- الخدمات التطوعية التي يقوم بها الشباب محليًا و دوليًا.
- دور أعمال التطوع في خدمة المجتمع.

أقدّم المعلومات حول الموضوع للمعلم.

التقويم و المتابعة :

أجيب عن ألاسئلة التالية في دفتري :

(١) كيف يمكن اعتبار العمل المقدم للآخرين عملاً تطوعيًا؟

(٢) أكمل :

- تكمن أهمية العمل التطوعي في:
- أنه أحد مظاهر التكافل الاجتماعي.
- .....
- .....
- .....

(٣) ما مظاهر الاهتمام العالمي بالعمل التطوعي ؟

(٤) ضع خطة لمشروع تطوعي مقترح.

المهارة الثانية

التطوع لدعم ألاسر المحتاجة

معلومات تهمني:

لا يخلو مجتمع من المجتمعات من بعض الأسر التي تتعرض لظروف معيشية صعبة أو التي تعيش بدخل محدود لا يكاد يفي باحتياجاتها الأساسية في الحياة،إضافة إلى ذلك هناك بعض الأسر فقدت معيلها ولا تجد من تعتمد عليه في توفير احتياجاتها المعيشية، ومهما يكن من أمر فإن مثل تلك الأسر تكون في حاجة ماسة للعون والمساعدة لتتمكن من مواجهة ظروف الحياة ومتطلباتها وتجاوز مشكلاتها الطارئة .

يتسم أفراد المجتمع العماني بروح التكافل بين أفراده، واستعدادهم المستمر لمساعدة المحتاجين ماديًّا ومعنويًّا ، مسترشدين في ذلك بتعاليم دينهم السمحاء قال تعالى :

﴿ وَمَا تُقَدِّمُوا لِأَنفُسِكُم مِّنْ خَيْرٍ تَجِدُوهُ عِندَ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ ﴾

(سورة البقرة ، الآية ١١٠) .

ومقتفين أثر نبينا الكريم ، قال ﷺ : "مثل المؤمنين في توادهم وتراحمهم وتعاطفهم مثل الجسد إذا اشتكى منه عضو تداعى له سائر الجسد بالسهر والحمى".

(رواه مسلم)



شكل (٣) مساعدات مقدمة للمتضررين

متمسكين بالتقاليد العمانية الأصيلة، كما أنهم يقومون بذلك بوازع من تحمل المسئوولية المشتركة مع أجهزة الحكومة ومؤسساتها التطوعية المختلفة.

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

- أحدد أوجه الدعم التي تحتاجها بعض الأسر.
- أطّلع على تجارب مختلفة في مجال العمل التطوعي.
- أشارك في الأعمال التطوعية لدعم الأسر المحتاجة.
- أقدر العمل التطوعي لدعم الأسر المحتاجة.

نشاط ١ : الاستفادة من تجارب مختلفة لدعم ألاسر المحتاجة .

مهارات متضمنة :

- التفكير الاستنتاجي.

أضيف إلى معلوماتي :

تضمّنت القصاصات التالية بعض التجارب المختلفة في مجال العمل التطوعي لدعم الأسر المحتاجة، فمنها تجربة من سلطنة عمان قام بها طلاب الصف السابع من إحدى مدارس التعليم الأساسي، والثانية من دولة إلامارات العربية المتحدة، والثالثة من الأردن إضافة إلى تجربة لمنظمة الصحة العالمية.

(تجربة من سلطنة عمان) ...

(نحن طلاب الصف السابع من مدرسة ..... للتعليم الأساسي، الحلقة الثانية ، شكّلنا جماعة أطلقنا عليها اسم "جماعة خدمة أفراد المجتمع" وقمنا بمناقشة احتياجات الأسر المحتاجة للأعمال التطوعية المختلفة في محيط المجتمع المحلي الذي نعيش فيه، وقمنا بزيارة تلك الأسر. وقد دهشنا عندما وجدنا بعضها يقومبانتاج بعض الأعمال اليدوية البسيطة التي يحتاجها الناس في حياتهم،إلا أن هذه الأسر لا تجد من يسوّق لها تلك المنتجات.قررت الجماعة القيام بحصر تلك المنتجات وجمعها – بعد موافقة أصحابها – وعرضها للبيع في الملتقى الخيري الذي أقامته المدرسة.وقد تم بيع الكثير منها فعلاً وسلمت عائدات البيع إلى أصحابها ورُدَّ إليهم ما تبقى من منتجات .

(طلاب الصف السابع .....) .

(تجربة من دولة الإمارات العربية المتحدة) ...

(ناصر شاب من دولة الإمارات العربية المتحدة، يبلغ ستة عشرة عامًا، قرأ في إحدى المجلات العربية إعلانًا عن مشروع لانشاء مستشفى لمعالجة سرطان الأطفال –مستشفى ٥٧٣٥٧– في مدينة القاهرة بجمهورية مصر العربية، وأن هذا المستشفى سيقوم بعلاج الأطفال مرضى السرطان في الوطن العربي، وتشرف عليه جمعية أصدقاء معهد الأورام القومي، وهي منظمة غير حكومية تعمل في مجال الأعمال الخيرية التطوعية. أخذ ناصر الإعلان وناقشه مع أفراد أسرته ثم مع الزملاء والأصدقاء.وكانت النتيجة أن اتخذ الجميع قرارًا موحدًا بالمساهمة في ذلك المشروع بالتبرع كل حسب استطاعته، و أودعوا ما تجمع لديهم من مال في الحساب المبيَّن في الإعلان دون ذكر للأسماء أو العناوين).



شكل (٤) مستشفى (٥٧٣٥٧) لعلاج سرطان الأطفال (القاهرة)

(ناصر من دولة الإمارات العربية المتحدة)

(تجربة من الأردن) ...

(أنا فتاة أبلغ من العمر الرابعة عشر، أجيد مهارة الخياطة والتطريز بكل أنواعه وفنونه، اخترت أن أستثمر العطلة الصيفية في تعليم أساليب الخياطة وفنونها لإحدى الفتيات من الأسر محدودة الدخل تسكن بجوارنا. وقد اتصلت بوالدة الفتاة ، وأخبرتها برغبة ابنتها في تعلّم هذا النوع من الفنون ، فقبلت الفكرة مرحبة ومباركة هذه الخطوة ، فما كان مني إلا البدء مع هذه الفتاة التي استطاعت بسرعة فائقة وبحماسة واضحة أن تكتسب المهارة وهو ما جعلها تبدع فيها. وفي فترة قصيرة استطاعت أن تنجز العديد من المنتجات التي كنت أساعدها في تقديم الخامات الضرورية.وأخيرًا تركتها تعتمد على نفسها في إعداد كل مستلزماتها بعد أن أخذت تبيع تلك المنتجات، وحققت بذلك دخلاً ساعدت به أهلها.

(فاطمة من الأردن)

تجربة منظمة الصحة العالمية ...

(نحن في منظمة الصحة العالمية إحدى المنظمات الدولية التابعة لمنظمة الأمم المتحدة ،نقوم بتنفيذ برامج تطوعية عديدة لمساعدة الدول المحتاجة، كالدول التي تتعرض للكوارث الطبيعية مثل : الحرائق ، والزلازل، والبراكين، والفيضانات، والتصحر، والجفاف، والمجاعات، وغيرها حيث نقدّم المساعدات الصحية والوقائية والعلاجية والغذائية وغيرها).

(العاملون في المنظمة)

شكل (٥) شعار منظمة الصحة العالمية

مهارات متضمنة :

- **حل المشكلات.**
- **التخطيط.**
- **جمع البيانات.**

أقوم بالآتي :

أقرأ التجارب السابقة وأتناقش مع أفراد مجموعتي، وأجيب عن الأسئلة التالية في دفتري :

(١) ما الفكرة الرئيسة لهذه التجارب ؟

(٢) ما نوع العمل التطوعي الوارد في كل تجربة ؟

(٣) ما شكل العمل التطوعي الذي قام به المتطوعون في كلٍّ منها؟

(٤) ما الذي اكتسبته من تلك التجارب التطوعية ؟

أعرض ما دونته في دفتري على زملائي في الصف وأتلقى تعليقاتهم.

نشاط ٢ : تقصي احتياجات ألاسر المحتاجة ودعمها .

أقوم بالآتي :

أقرأ الموقف الآتي:

لاحظ طلاب الصف السابع الأساسي في إحدى مدارس التعليم الأساسي –الحلقة الثانية – تغيب زميل لهم في بداية العام الدراسي واستمر تغيبه لأكثر من أسبوع، وهو ما جعلهم يستفسرون عن سبب تغيبه إلا أنهم لم يحصلوا على إجابة مقنعة. أخيرًا قرروا تقصي أسباب غياب زميلهم والوصول إلى معرفة ذلك عن طريق مجموعات العمل في الصف.

- أتناقش وأفراد مجموعتي مشكلة تغيب الطالب عن المدرسة ،مدونًا البيانات في دفتري .

- أحدد وأفراد مجموعتي الافتراضات التي ربما تكون سببًا للمشكلة.

(١) عدم قدرة أهله على توفير اللوازم المدرسية له.

(٢) .....

(٣) .....

(٤) .....

- أختار وأفراد مجموعتي إحدى طرق جمع المعلومات عن أسباب مشكلة تغيب الطالب .
- أستخدم وأفراد مجموعتي الطريقة المختارة لجمع المعلومات التي عن طريقها توصلنا إلى السبب الحقيقي للمشكلة.
- أتناقش مع أفراد مجموعتي عن الكيفية التي يمكننا بها التطوع لمساعدة الطالب، وتوصلنا إلى المقترحات التالية:

(١) جمع تبرعات من اللوازم المدرسية.

(٢) .....

(٣) .....

(٤) .....

- أُدوّن في دفتري المقترح الذى توصلنا إليه في المجموعة بعد المناقشة .
- أستعين وأفراد مجموعتي بنشاط (٢) "التخطيط للقيام بالعمل التطوعي "–الوارد في المهارة الأولى للتخطيط معهم لجمع التبرعات.
- أعرض وأفراد مجموعتي خطتنا على بقية الزملاء في الصف وأتلقى ملاحظاتهم.

نشاط ٣ : جمع تبرعات من اللوازم المدرسية وتقديمها.

مهارات متضمنة :

- إعداد التقارير.
- الثقة بالنفس.

أحتاج إلى :

– الفائض من المستلزمات المدرسية.

– أكياس لتغليف المستلزمات.

أقوم بالآتي :

- أقوم وأفراد مجموعتي بجمع التبرعات من اللوازم المدرسية وفقًا للخطة.
- أقوم وزملائي في الصف بالآتي:

– تصنيف اللوازم المدرسية.

– تغليف اللوازم المدرسية بطريقة جيدة.

– تقديم مجموعة من اللوازم المدرسية لزميلنا المحتاج عن طريق الأخصائي الاجتماعي.

– تقديم بقية اللوازم المدرسية إلى الأخصائي الاجتماعي؛ وذلك لاستنتاجاتنا بأنه قد يكون هناك بعض الطلاب في حاجة إلى تلك المساعدات.

- أقوم وزملائي في الصف بإعداد تقرير مبسط عن العمل التطوعي الذي قمنا به متضمنًا البنود التالية، ونعرضها في الطابور الصباحي:
  - أهداف العمل التطوعي.
  - الصعوبات التي واجهت العمل التطوعي.
  - النتائج التي تم التوصل إليها.
  - انطباعاتنا حول العمل التطوعي.

أمارس :

١ – المشاركة في الأعمال التطوعية في المجتمع المحلي، ثم أكتب تقريرًا يتضمن العناصر التالية وتقديمه للمعلم في نهاية الفصل الدراسي :
- نوع العمل التطوعي.
- الجهة المنظمة.
- المشاركون.
- النتائج.

٢– المشاركة بالتبرع في صندوق التبرعات الصفي .

نشاط اختياري :

(١) تشكيل جماعة التطوع للتوعية .

أُشكّل مع بعض زملائي في المدرسة جماعة التطوع للتوعية، مدونًا في دفتري الآتي:
- اسم الجماعة.
- أعضاء الجماعة.
- أهداف الجماعة.
- خطة عمل الجماعة.

- أقدم ما تم تدوينه في دفتري للمعلم.
- أقوم وزملائي في الجماعة بحملة توعوية عن التطوع داخل المدرسة وخارجها .

(٢) عمل صندوق الدعم.

- أقوم مع بعض زملائي في المدرسة بعمل صندوق الدعم لجمع التبرعات لمساعدة الطلاب المحتاجين .
- أقدم وزملائي في الصف الصندوق للمعلم لوضعه في المكان المناسب.

التقويم والمتابعة :

أجيب عن الأسئلة التالية في دفتري:

(١) ما أهمية المشاركة في الأعمال التطوعية ؟

(٢) لماذا تحتاج بعض الأسر في المجتمع إلى دعم ؟

(٣) ما رأيك في الفئات التي ترى أنها تحتاج إلى دعم، موضحًا نوع الدعم لكل فئة مستخدمًا الجدول الآتي:

م	الفئة	نوع الدعم

جدول (١)

(٤) وجدت على أحد أبواب المسجد إعلانًا للتبرع لشخص ذكر اسمه وعنوانه تعرض لحادث سير أدى إلى إعاقته وإقعاده عن العمل.

أ- ما الطرق التي يمكن بواسطتها التأكد من صحة ما جاء في الإعلان ؟

ب- وضِّح كيف يمكنك المساهمة في مثل هذا العمل الإنساني.

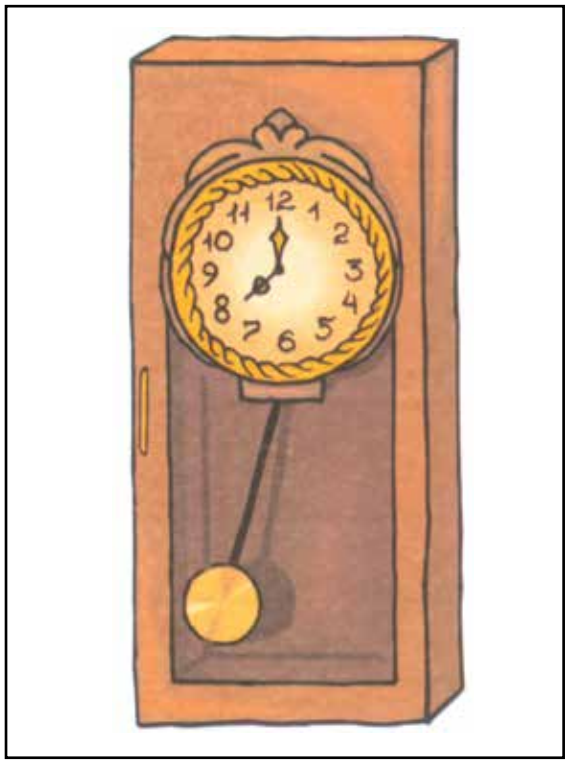
(٥) ما أثر مشاركة الفرد في الأعمال التطوعية على الدولة؟

(٦) من التجارب التي سبق ذكرها هناك ما يشير إلى العولمة..

اذكر تلك التجارب، موضحًا رأيك فيها.

الوحدة الثالثة

إدارة الوقت



ألاهداف العامة للوحدة:

يتوقع مني بعد دراسة هذه الوحدة أن :

- أتعرف مبادئ إدارة الوقت.
- أدرك أهمية إدارة الوقت .
- أدير الوقت بطريقة منظمة .
- أقدر قيمة الوقت.

المهارة ألاولى

مبادئ إدارة الوقت

معلومات تهمني :

يعدّ الوقت من الأشياء المهمة في حياة الإنسان،إلا أن تقدير قيمته وأهميته يختلف من شخص لآخر ومن مجتمع لآخر. وبما أنه لا يمكن التحكم في الوقت من حيث زيادته، أو نقصانه، أو الاحتفاظ به؛ فإن الكثير من الناس في عصرنا هذا يجهلون قيمته ويجهلون التصرف فيه، ويظهر ذلك في سلوكهم اليومي الظاهر في عدم التزامهم بالمواعيد، وتوزيع الوقت بطريقة صحيحة على أنشطتهم المختلفة. .

من هنا يمكن تقسيم سلوك الناس تجاه الوقت بصفة عامة إلى نوعين:
نوع يدير وقته بطريقة صحيحة من خلال تنظيم أنشطته فهو بذلك يحسن استثمار (توظيف) وقته بصورة مثمرة، ونوع آخر لا يدير وقته بطريقة صحيحة نتيجة لعدم تنظيمه لأنشطته فهو بذلك لا يحسن استثمار وقته بصورة مثمرة.

يقوم الفرد بإدارة وقته من خلال تنظيم أنشطته اليومية أو الأسبوعية ....وغيرها، وذلك بوضع خطط معينة لتنفيذها خلال مدة زمنية محددة كساعات اليوم أو أيام الأسبوع .....محققًا بذلك أهدافه التي يسعى إليها .

لذا أجد أن التدرّب على مهارة إدارة الوقت أمرٌ مهمٌّ لأتمكن من إنجاز الأنشطة المختلفة في الوقت المحدد دون عناء، والتي ستساعدني على النجاح في حياتي.

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

* أتعرّف النتائج الإيجابية لإدارة الوقت .
* أوزّع الوقت على الأنشطة اليومية بطريقة متوازنة .
* أحدّد الأهداف المراد تحقيقها بشكل صحيح .
* أصوّغ الأهداف حسب الخطة الزمنية .
* أحدّد أولويات الأنشطة وأرتبها حسب أهميتها .
* أُعدّ خططًا يومية وأسبوعية بشكل جيد .
* أدرك أهمية إدارة الوقت في حياة الإنسان .

نشاط ١ : توزيع الوقت على ألانشطة اليومية .

مهارات متضمنة :

- **التذكير .**
- **التحليل.**
- **رسم دائرة .**

أضيف إلى معلوماتي:

يمكن تقسيم الوقت إلى أنواع متعددة بحسب الأنشطة التي تمارس فيه كما في الشكل (١)، وذلك على النحو التالي:

– **وقت أداء الشعائر الدينية :** وهو الوقت الذي يقضيه الإنسان في أداء العبادات كالصلاة، وقراءة القرآن .

– **الوقت الشخصي:** وهو الوقت الذي يصرفه الإنسان في تلبية احتياجاته اللازمة للحياة كالنظافة، والراحة،والنوم،والاسترخاء، وممارسة الهوايات .



شكل (١) توزيع الوقت على الأنشطة اليومية

– **وقت لِلاسرة:** وهو الوقت الذي يمضيه الإنسان مع العائلة ، كالجلوس مع أفراد العائلة والتحاور معهم ، ترتيب المنزل، وقضاء حوائج الأسرة من مأكل ومشرب .

– **وقت للعمل:** وهو الوقت الذي يصرفه الإنسان في العمل ، كالدراسة والمذاكرة .... وغيرها.

– **وقت لِلانشطة الاجتماعية :** وهو الوقت الذي يصرفه الإنسان في تنمية العلاقات الاجتماعية مع الآخرين كزيارة الأهل ، والأصدقاء والزملاء ، التطوع لأعمال الخير، وحضور المناسبات الاجتماعية .

إن توزيع الوقت على الأنشطة السابقة بطريقة متوازنة يعد أمرًا مهمًّا بحيث يأخذ كل نشاط حقه من الوقت و لا يطغى نشاط على آخر، فمثلاً من غير المقبول أن يصرف الطالب مثلاً معظم وقته في الأنشطة الشخصية دون الاهتمام بالأنشطة الأخرى .

أحتاج إلى :

فرجار ، مسطرة ، قلم لون أحمر .

أقوم بالآتي:

* أنقل إلى دفتري الجدول الآتي : –

النشاط	الوقت المستغرق	نوع الوقت

جدول (١)

* أدوّن في الجدول الأنشطة التي قمت بها بالأمس، والوقت المستغرق في كل نشاط، ونوع الوقت.
* أرسم في دفتري دائرة وأقسمها إلى خمسة قطاعات متناسبة مع الوقت المستغرق في الأنشطة.
* أدوّن في كل قطاع نوع الوقت وإجمالي الزمن المستغرق في ممارسة الأنشطة .
* أدرس القطاعات في الشكل من حيث :
  – مدى التنوع في الوقت.
  – مدى مناسبة الوقت المستغرق لكل نوع من أنواع الوقت.
* أقارن الشكل الناتج لدي بالنموذج المعروض من قبل المعلم؛ للتأكد من أنه يتضمن كافة أنواع الأوقات.
* ألوّن باللون الأحمر القطاع الذي يظهر فيه عدم الاستغلال الجيد للوقت.
* أكتب مقترحًا لتعديل الزمن المستغرق داخل القطاع الملون باللون الأحمر إن وجد.

نشاط ٢ : وضع ألاهداف وتحديدها .

أضيف إلى معلوماتي :

يقصد بالأهداف المهام التي يراد إنجازها أو تحقيقها، فهي نقطة البدء في إدارة الوقت، وحتى يتم تحقيقها بشكل جيد يتوجب كتابتها بحيث تكون: .

- واضحة أي غير مبهمة .
- قابلة للقياس أي التأكد من تحقيقها.
- محددة بموعد لانجازها .
- واقعية .

والأمثلة التالية توضح شروط صياغتها :

- تحقيق مستوى (أ) في مادة الرياضيات خلال الفصل الدراسي الثاني .
- زيارة جدي وجدتي في البريمي الأسبوع المقبل .
- ترتيب خزانة ملابسي يوم الخميس .

وينبغي أن تتنوع الأهداف بحيث تغطي الجوانب المختلفة في حياة الفرد، و تتضمن الأنواع التالية كأداء الشعائر الدينية ....إلخ .

وتنقسم ألاهداف إلى :

- أهداف طويلة المدى : أي تلك الأهداف التي تتحقق بعد مرور عام أو أكثر .
- أهداف متوسطة المدى : أي تلك الأهداف التي تتحقق بعد مرور شهر أو أكثر.
- أهداف قصيرة المدى : أي تلك الأهداف التي تتحقق بعد يوم أو أكثر.

و يتضمن الهدف الطويل المدى أهدافًا متوسطة المدى ، كما يتضمن الهدف المتوسط المدى أهدافًا قصيرة المدى و فيما يأتي أمثلة على ذلك:

أهداف طويلة المدى	أهداف متوسطة المدى	أهداف قصيرة المدى
— التمكن في مادة الرياضيات في نهاية مرحلة التعليم ألاساسي.	استيعاب وحدة دراسية في مادة الرياضيات الشهر القادم .	استيعاب درس في وحدة دراسية في مادة الرياضيات ألاسبوع القادم.
— إنشاء معهد لتدريب ذوي الاحتياجات الخاصة على الصناعات الحرفية بعد استكمال المرحلة التعليمية.	إنتاج مصنوعات فخارية في إجازة منتصف العام الدراسي .	إنتاج جحلة يوم الجمعة .

جدول (٢)

أحتاج إلى :

أدوات كتابية.

أقوم بالآتي :

* أحدد في دفتري بعض الأنشطة التي أريد إنجازها أو تحقيقها في حياتي الحالية والمستقبلية.
* أُصيغ من الأنشطة السابقة أهدافًا، مراعيًا شروط صياغتها.
* أصنف الأهداف السابقة وأبيّن نوعها، مستعينًا بالجدول الآتي :

مهارات متضمنة :

- **الصياغة الجيدة.**
- **التصنيف.**

هدف ديني	هدف شخصي	هدف أسري	هدف وظيفي	هدف اجتماعي

جدول (٣)

* أعرض ما قمت به أمام زملائي في الصف .

نشاط ٣ : تحديد ألاولويات وترتيبها .

مهارات متضمنة :
- التخطيط.
- اتخاذ القرار.
- التصنيف.

أضيف إلى معلوماتي:

إن كثرة الأنشطة التي ينجزها الفرد في حياته تتطلب منه تحديد الأولويات بصورة واضحة، إذ إنها تعمل على عدم إضاعة وقته. وطالما أن الإنسان لا يملك الوقت الكافي لكل شيء؛ فتنفيذ الأهداف أو الأعمال أو الأنشطة بشكل مرتب حسب أهميتها (الأهم، فالمهم ، فالأقل أهمية) يساعد على إدارة الوقت بشكل جيد .

مثال على ذلك توزيع وقت الطالب.....

١- المذاكرة لاختبار الغد.

٢- غسل الملابس الخاصة.

٣- الذهاب إلى الحديقة للترفيه.

أحتاج إلى :

أدوات كتابية ، مفكرة يومية.

أتنبه إلى :

- أنه من الأفضل أن لا يزيد عدد الأهداف والأنشطة من الرتبة الأولى (الأهم) عن ثلاثة أهداف يوميًا .

- إعادة ترتيب الأولويات في حالة حدوث حالات طارئة.

- ضرورة إنجاز الأنشطة التي خططت لإنجازها، و تأجيل إنجاز الأنشطة الأقل أهمية في حالة عدم التمكن من تنفيذها في نفس اليوم.

أقوم بالآتي :

* أنقل الجدول الآتي في دفتري :

م	النشاط	درجة ألاولوية	ملاحظات
١			
٢			
٣			
٤			

جدول (٤)

* أطّلع على مفكرة الأنشطة اليومية لأحدد ما يجب عمله ليوم الغد .

* أدوّن في الجدول الأنشطة التي يجب إنجازها يوم غد .

* أحدد أولوية الأنشطة مستعينًا بالمعلومات الواردة في بند «أضيف إلى معلوماتي»، وأدوّنها في الجدول بإعطائها الأرقام التالية :

– رقم (١) أهم الأعمال.

– رقم (٢) الأعمال المهمة.

– رقم (٣) الأعمال الأقل أهمية.

* أُعيد تدوين الأنشطة في مفكرتي مرتبة حسب تسلسل تنفيذها الزمني :

اليوم / الوقت	النشاط	ملاحظات

جدول (٥)

* أعرض ما قمت به أمام زملائي في الصف .

نشاط ٤ : وضع خطة زمنية متوسطة المدى .

أضيف إلى معلوماتي :

التخطيط لاستثمار الوقت عملية يتم خلالها تنظيم وترتيب الأهداف والأعمال والأنشطة المطلوب أدائها يوميًّا، أو أسبوعيًّا، أو شهريًّا، أو سنويًّا ترتيبًا يضمن إنجازها على أحسن وجه وفي الوقت المحدد لها.

مهارات متضمنة :

- **التخطيط.**
- **اتخاذ القرار.**

أحتاج إلى :

أدوات كتابية.

أتنبه إلى:

– يجب وضع الخطط وجداول الأنشطة حسب الإمكانيات المتوفرة.

أقوم بالآتي:

أولاً: التخطيط ألاسبوعي.

* أنقل في دفتري الجدول الآتي:

اليوم	الهدف	نوع الهدف	ألاهمية	إلانجاز
السبت				
ألاحد				
الاثنين				
الثلاثاء				
ألاربعاء				
الخميس				
الجمعة				

جدول (٦)

* أستعين بمفكرة الأنشطة اليومية لأحدد ما يجب إنجازه من الأهداف والأنشطة خلال الأسبوع القادم.
* أدوّن في جدول الأنشطة الأسبوعي الأهداف والأنشطة المراد إنجازها، مراعيًا:
  – شروط صياغة الأهداف.
  – تنوع في الأهداف.
  – تحديد وترتيب الأهداف حسب أولويتها.
  – وضع إشارة(✓) على الأعمال المنجزة.

ثانيًا: وضع خطة يومية:-

* أستعين بمفكرة الأنشطة اليومية لأحدد ما يجب إنجازه من أنشطة ليوم السبت.
* أنقل في دفتري الجدول الآتي:

الوقت	النشاط	الإنجاز
٦—٧ صباحًا		
٩—١٠ مساءً		

جدول (٧)

* أضع جدول الأنشطة اليومي، مراعيًا تحديد الأنشطة التي تحقق الأهداف الموضوعة ليوم السبت ووقت إنجازها.
* أراجع الجدول الأسبوعي واليومي للتحقق من الأهداف والأنشطة المنجزة وغير المنجزة.
* أعرض ما قمت به أمام زملائي في الصف.
* أنقل جدول الأنشطة اليومي والأسبوعي الذي أعددته في ورقة خارجية، ثم أضعه في مكان بارز.

أمارس:

- التوازن في أنواع الوقت يوميًا.
- صياغة أهداف بعيدة المدى ، متوسطة المدى ، قصيرة المدى.
- إعداد جدول الأنشطة اليومي والأسبوعي بالطريقة التي تدرّبت عليها.

نشاط اختياري :

١- عمل ملفات ألاسرة :

أعمل ملفات للأسرة توفيرًا للوقت والجهد والملفات هي:.

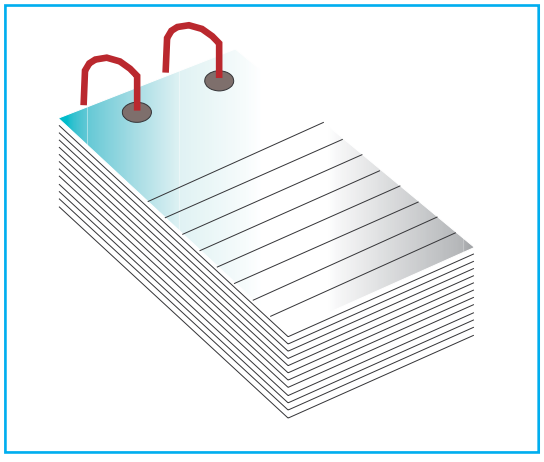
❁ **ملف لكل فرد في ألاسرة:** ويحتوي على الأوراق التي تخص كل فرد في الأسرة كشهادة الميلاد، وجواز السفر، ونسخة من السيرة الذاتية، والبطاقة الصحية، وأوراق التأمين وغيرها.

❁ **ملف للسيارة:** يحتوي على الأوراق التي تخص السيارة كوقت الصيانة، ومواعيد الفحص الدوري، وموعد تجديد الرخصة وغيرها.

❁ **ملف مالي:** ويحتوي على أوراق تتعلق بالمبالغ المنصرفة كفواتير الكهرباء، والمياه والهاتف، ومشتريات الأسرة وغيرها.

٢- عمل مفكرة ألاعمال:

❁**اختيار إحدى المفكرات التالية.** تصميم مفكرة الأعمال باستخدام جهاز الحاسوب، مستعينًا بالشكل(٢).



شكل (٢) نموذج لمفكرة

التقويم والمتابعة :

١– علل ما يأتي:

– يجب إيجاد توازن بين أنواع الوقت.

– يجب وضع الأهداف قبل البدء في العمل.

– أهمية تحديد الأولويات وترتيبها.

– التخطيط عملية مهمة لإدارة الوقت.

٢– استنبط أهدافًا قصيرة المدى من الأهداف التالية:

– العمل في وظيفة حكومية بعد التخرج –الاهتمام بالنظافة الشخصية في مرحلة المراهقة.

– مراجعة أحد دروس مادة المهارات الحياتية للصف السابع.

– التطوع لخدمة الوطن.

المهارة الثانية

الاستفادة من الوقت غير المخطط له

معلومات تهمني :

يقصد بالوقت غير المخطط له الوقت الذي يمر دون أن يستثمر في ممارسة أنشطة تعود بالفائدة على الفرد كأوقات الفراغ، وأوقات الانتظار. وكثير من الناس يهدرون أوقاتهم إما بطريقة مقصودة كعدم الرغبة في القيام بعمل ما أو الكسل، وإما بطريقة غير مقصودة كالزيارات المفاجئة.

وأكدت السنة النبوية الشريفة أن الإنسان مسؤول عن وقته يوم القيامة وسيسأل عنه، فعن النبي ﷺ قال « لا تزول قدما عبدٍ يوم القيامة حتى يُسْأَل عن أربع عمره فيم أفناه، وعن علمه فيم فعل ، وعن ماله من أين اكتسبه وفيم أنفقه، وعن جسمه فيم أبلاه» [1] .

١) سنن الترمذي ، كتاب صفة القيامة، رقم الحديث ٢٤١٧.

لذا أجد من الضروري أن أحافظ على وقتي وأستفيد من الوقت الضائع في القيام بالأعمال التي تعود عليّ بالفائدة ، وتحقق لي النجاح في الدنيا والآخرة.

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

* أحدد عوامل هدر الوقت الخارجية والشخصية.
* أتعامل مع عوامل هدر الوقت بطريقة صحيحة.
* أخطط للاستفادة من وقت الفراغ.
* أبدي اهتمامًا لاستثمار الوقت المهدر.

نشاط ١ : تحديد عوامل هدر الوقت .

أضيف إلى معلوماتي:

عوامل هدر الوقت هي الأمور التي تحول دون أداء الأعمال المهمة فتحد من استثمار أوقاتنا. فعوامل هدر الوقت تضيع على الإنسان وقته وتجعله يمضي دون فائدة، وهي تنقسم إلى عوامل خارجية (بيئية) وشخصية (ذاتية) وفيما يلي أهم هذه العوامل:

عوامل هدر الوقت

خارجية	شخصية
— البرامج التلفزيونية غير الهادفة. — الزيارة المفاجئة. — ملازمة الأصدقاء. — مقاطعة الآخرين أثناء الحديث. — المكالمة الهاتفية غير الضرورية. — الحالات الطارئة (حالة الطقس..إلخ). — الانتظار الزائد.	— التسويف (التأجيل وتأخير العمل). — الافتقار إلى التخطيط . — عدم الالتزام بجدول الأعمال. — الفوضى وعدم التنظيم. — الملل وعدم الاستمرار في العمل. — الكسل و التباطىء. — عدم القدرة على الرفض (مسايرة الآخرين..إلخ).

جدول (٨)

أحتاج إلى :

أدوات كتابية.

أقوم بالآتي:

- أنقل في دفتري الجدول الآتي:

الأنشطة	الوقت		الوقت المستغرق	
	من	إلى	ق	س

جدول (٩)

- أتذكر الأنشطة التي قمت بها بالأمس، ثم أدوّنها في الجدول.
- أحدد الأوقات وعدد الساعات التي استغرقتها في كل نشاط .
- أحلل جدول الأنشطة ليوم أمس، وأستنتج العوامل التي هدرت وقتي.
- أدوّن عوامل هدر الوقت وعدد ساعاتها، كما في الجدول الآتي:

عوامل هدر الوقت	الوقت المهدر	
	ق	س
المجموع		

جدول (١٠)

- أحسب عدد الساعات المهدرة ليوم الأمس.
- أستنتج عدد الساعات التي يتم هدرها في الأسبوع فيما إذا قمت بهدر عدد الساعات ذاتها يوميًا.
- أصنف العوامل التي هدرت وقتي ، كما في الجدول الآتي:

عوامل هدر الوقت الخارجية	كيفية التعامل معها
عوامل هدر الوقت الشخصية	كيفية التعامل معها

جدول (١١)

- أتناقش مع أفراد مجموعتي في كيفية التعامل مع عوامل هدر الوقت، ثم أدوّنها في الجدول.
- أعرض لزملائي في المجموعة ما توصلنا إليه في كيفية التعامل مع عوامل هدر الوقت.

نشاط ٢ : الاستفادة من أوقات الانتظار.

أضيف إلى معلوماتي:

تتنوع أوقات الانتظار لدى الشخص فمنها ما يكون انتظار الطبيب أو الزوار ، وانتظار ركوب السيارة، فكلما أحسن الإنسان إدارته للوقت كلما شعر بقصر فترة الانتظار. وبذلك يجب الاستفادة من هذه الأوقات بقدر الإمكان بأنشطة مفيدة.

أحتاج إلى :

أدوات كتابية.

أقوم بالآتي:

- أنقل إلى دفتري الجدول الآتي:

أوقات الانتظار	أنشطة الاستفادة من أوقات الانتظار

جدول (١٢)

٢) أدوّن في الجدول أوقات الانتظار المحتملة.

٣) أفكر في كيفية الاستفادة من كلٍّ منها، وأقترح أنشطة مناسبة .

٤) أعرض ما قمت به أمام زملائي في الصف .

نشاط ٣ : الاستفادة من وقت الفراغ (إلاجازة الصيفية) .

أضيف إلى معلوماتي:

قال رسول ﷺ :(نعمتان مغبون(١)* فيهما كثير من الناس الصحة والفراغ) (٢) .

يشير الحديث إلى حال الناس أمام هاتين النعمتين، وأنهم لا يقدرونهما حق قدرهما فتضيع أوقات الفراغ لديهم دون استثمارها فيما ينفعهم في أي من أمور دينهم ودنياهم.

والمقصود بوقت الفراغ هو أن يكون الفرد فيه دون عمل أو راحة، ويفترض في الحياة المعاصرة توفر وقت فراغ أكثر؛ نتيجة التطور والتقدم في أساليب الحياة وتوفر الأدوات والأجهزة والوسائل المتنوعة السريعة. ويفترض في هذا الوقت أن يستفيد منه الفرد في مجالات كثيرة كالمجال الديني، والثقافي، والأسري، والاجتماعي، والرياضي، والترفيهي.

أقوم بالآتي :

أولاً : تحديد الهدف (تحديد النشاط).

❁ أقرأ بتمعن أنواع الأنشطة المختلفة الموضحة في الجدول الآتي:

١) مغبون من الغبن وهو النقص وهنا فوات الخير وألاجر.

٢) صحيح البخاري، كتاب الرقاق، رقم الحديث ٦٣٩٦ .

نشاط ديني	نشاط ثقافي وعلمي	نشاط أسري	نشاط اجتماعي	نشاط رياضي	نشاط ترفيهي
— الالتحاق بمراكز تعليم القرآن الكريم . — حفظ أجزاء من القرآن الكريم. — تعليم ألاخوة الصغار القرآن الكريم، وألاحاديث النبوية الشريفة.	— قراءة قصص هادفة. — البحث في مكتبة المعلومات عن مواضيع مفيدة. — تجميع معلومات مفيدة من الصحف والمجلات . — ممارسة الصناعات الحرفية. — الالتحاق بألاندية الثقافية . — الالتحاق بالدورات . — تعلم استخدام برامج الحاسوب.	— تنظيف المنزل. — زراعة حديقة المنزل. — المشاركة في تنظيف خزان الماء. — حفظ ألاغذية حسب مواسمها. — تجميل المنزل. — تعلم فن الطبخ. — تعلم فن تنسيق الزهور . — عقد جلسات مناقشة عن التواصل ألاسري. — إنشاء مكتبة البيت.	— التطوع لتعليم أبناء ذوي الاحتياجات الخاصة. — تنظيف المنطقة المحيطة بالمنزل . — المشاركة في حملة توعوية . — التطوع لتنظيف منازل العجزة و كبار السن. — المساعدة في تجميع تبرعات لدور ألايتام.	— الالتحاق بألاندية الرياضية . — ممارسة لعبة كرة القدم . — تعلم ركوب الخيل. — تعلم السباحة. — ممارسة لعبة كرة السلة .	— سياحة داخلية. — زيارة ألاهل. — إقامة حفلة عائلية. — تصنيع ألعاب لألاخوة الصغار . — كتابة سيناريو لمسرحيات مفيدة . — ممارسة الهوايات.

جدول (١٣)

❁ أختار أحد الأنشطة التي أرغب في القيام بها في وقت فراغي، ثم أدوّنها في دفتري.

– ثانيًا : تخطيط النشاط :

❁ أخطط للنشاط الذي اخترته من خلال إلاجابة على الأسئلة التالية :

– ما عنوان النشاط وما نوعه ؟

– ما الهدف من النشاط ؟

– هل النشاط فردي أم جماعي؟

– من المستفيد من النشاط؟

– كيف سيتم تنفيذ النشاط ؟

– متى سيبدأ تنفيذ العمل ومتى سينتهي ؟
– أين سيتم تنفيذ النشاط ؟
– ما تكاليف تنفيذ النشاط ؟

❁ أنفذ النشاط في الإجازة الصيفية.

ثالثًا : التقييم

ملاحظة : يتم تقييم النشاط المنفذ بعد الانتهاء منه.

❁ أستعين بالجدول التالي عند تقييمي للنشاط :

عنصر التقويم	المستوى		التعديل إن وجد
	نعم	لا	
— هل تم تحديد عنوان النشاط ونوعه ؟			
— هل تم تحديد أشخاص للقيام بالنشاط ؟			
— هل تم تحديد الفئة المستهدفة بالنشاط ؟			
— هل تم تنفيذ النشاط حسب الموعد المحدد؟			
— هل تم الانتهاء من تنفيذ النشاط في الموعد المحدد؟			
— هل تم تنفيذ النشاط في المكان المحدد ؟			
— هل التكاليف للنشاط متاحة حسب الخطة الموضوعة؟			

جدول (١٤)

❁ أعرض ما قمت به أمام زملائي في الصف .

أمارس:

– تحديد عوامل هدر الوقت الخارجية والشخصية، وكيفية التعامل معها بالطريقة التي تدرّبت عليها في المدرسة .

– الاستفادة من أوقات الانتظار.

– الاستفادة من وقت الفراغ.

نشاط اختياري :

١ – تحديد أوقات الذروة «التي يكثر فيها النشاط»، وأوقات الخمول.

– أنقل الشريط الآتي في دفتري :

١ صباحا	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢
١ مساء	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢

جدول (١٥)

* أحدد باللون الأحمر أوقات ذروة النشاط؛ حتى أنفذ فيها الأعمال التي تحتاج إلى نشاط وتركيز أعلى.

* أحدد باللون الأصفر أوقات الخمول؛ حتى أنفذ فيها الأعمال التي تحتاج إلى نشاط وتركيز أقل .

* أحدد باللون الأزرق أوقات النوم والراحة.

٢ – عمل مطوية عن الوقت :

– أعمل مطوية عن عوامل هدر الوقت وأطلع أفراد أسرتي عليها.

التقويم والمتابعة :-

١) صنّف عوامل هدر الوقت التالية إلى عوامل خارجية وشخصية :-

- الحالات الطارئة.
- المقاطعة أثناء الحديث أو العمل.
- الكسل و التباطُو.
- عدم التنظيم.
- تأجيل العمل .
- مشاهدة غير مخططة لبرامج تلفزيونية .
- مكالمة هاتفية غير ضرورية.
- الزيارة المفاجئة.

٢) أحمد يهدر وقته في مشاهدة برامج غير مفيدة في التلفاز لمدة ثلاث ساعات يوميًا.

- كم من الوقت يهدر أحمد في الأسبوع ؟
- ما نصيحتك التي يمكن أن تقدّمها لأحمد كي يستفيد من وقته؟

الوحدة الرابعة

عالم العمل









الأهداف العامة للوحدة:

يتوقع مني بعد دراسة هذه الوحدة أن :

- أتعرّف بعض أنواع المهن .
- أعد نفسي لاختيار مهنة .
- أبدي اهتمامًا نحو توجيه ذاتي مهنيًّا .

المهارة الأولى

اكتشاف الميول والقدرات المهنية

معلومات تهمني :

يقوم الفرد بتكوين أفكار عن العمل المناسب في مرحلة المراهقة ؛ فيبدأ بتحديد أهدافه المهنية ، كما يبدأ التخطيط لمهنته المفضلة . ويتفاوت الأفراد في مستوى كفاءتهم في أداء العمل بناء على عوامل عدة لعل من أهمها ميولهم وقدراتهم . والميل هو شعور عند الفرد يدفعه إلى الاهتمام والانتباه بصورة مستمرة لموضوع معين .

تبدأ الخطوة الأولى لاكتشاف الميول المهنية بتعرّف المهن وتصنيف العمل بها وفق الميول ، وهناك تصنيفات عدة لهذا الغرض ، ومنها تصنيف «كودر» * الذي يوضحه الجدول الآتي:

* التوجيه المهني ونظرياته، جودت عزت عبدالهادي وزميله، ص٩٨-٩٩.

تصنيف كودر للميول المهنية *

م	الميل المهني	وصف العمل	أمثلة من أنواع المهن
١	العمل في الخلاء.	يعمل الشخص خارج المكتب معظم الوقت.	 مهندس زراعي ، طبيب بيطري ، حارس محمية.
٢	العمل الميكانيكي.	العمل بالآلات.	 مهندس ميكانيكي ، ميكانيكي سيارات، مشغل الآلات.
٣	العمل الحسابي .	الأعمال الحسابية ، وأعمال الصرافة ، ومسك الدفاتر.	 محاسب ، صراف ، أمين صندوق.
٤	العمل العلمي.	اكتشاف الحقائق والعمل في مجالات البحث العلمي.	 مهندس كيميائي ، صيدلاني ، عامل إلكترونيات.
٥	العمل القائم على الإقناع.	الأعمال التي تحتاج إلى التعامل مع الناس ومحاولة إقناعهم بأفكار جديدة.	 بائع ، أخصائي اجتماعي ، مندوب شركات التأمين.
٦	العمل الفني .	أعمال التصوير ،والفن ،والنحت، والهندسة المعمارية، والحلاقة.	 مهندس ديكور، مهندس معماري ، مصور ، نحات، حلاق.
٧	العمل الأدبي.	الأعمال الأدبية.	 روائي ، مؤرخ ، مؤلف.
٨	العمل الموسيقي.	الأعمال الموسيقية.	 عازف ، ملحن ، مطرب.
٩	العمل الكتابي والإداري.	أعمال التنسيق والأرشيف، والأعمال الإحصائية والإدارية.	 منسق ، أمين مخزن .
١٠	العمل الاجتماعي.	تقديم خدمة عامة للمجتمع.	 طبيب ، ممرض ، أخصائي اجتماعي، معلم.

جدول (١)

كما وتشكل القدرات التي يمتلكها الشخص عوامل مهمة في تحديد مهنة المستقبل ، وعلى الفرد تحديد تلك القدرات دون زيادة أو نقصان حيث أن البعض يبالغون في زيادة تقديرهم لها كما يحبون ، لا كما هي عليه في الواقع؛ مما يؤدي إلى الإحباط والفشل. وتعرف القدرة بأنها «القوة الفعلية على إنجاز عمل ما أو التكيف بنجاح، وتتحقق بأفعال بدنية أو ذهنية وقد تكون فطرية أو مكتسبة، وهناك قدرات خاصة وقدرات عامة » (معجم مصطلحات العمل).

لذا أجد من الضروري أن أتعرّف ميولي وقدراتي تجاه المهن ، وأن أعمل على تطويرها كي يكون اختياري لمهنة المستقبل موفقًا .

ويتوقع مني بعد أن أنتهي من تنفيذ أنشطة المهارة أن :

* أتعرّف طريقة تحليل الفرد لميوله وقدراته المهنية .
* أحدد ميولي المهنية .
* أحدد قدراتي للعمل .
* أنمّي الأسلوب العلمي في اختياري للمهنة .

نشاط ١ : تحديد الميول المهنية .

أضيف إلى معلوماتي :

تختلف الميول المهنية من فرد لآخر ، ويمكن تحديد الميول المهنية باختيار أحد تصنيفات المهن حسب الميول ، ثم بيان درجة ميل الفرد إلى كلٍّ منها ، ثم استخلاص النتائج .





أقوم بالآتي :

- أنقل الجدول الآتي إلى دفتري :

أصناف العمل	ترتيب درجات الميل
العمل في الخلاء.	
العمل الميكانيكي.	
العمل الحسابي.	
العمل العلمي.	
العمل القائم على الإقناع.	
العمل الفني.	
العمل الأدبي.	
العمل الموسيقي.	
العمل الكتابي والإداري.	
العمل الاجتماعي.	

جدول (٢)

- أرتب درجات ميلي لأصناف العمل المبينة في الجدول وأدوّنها أمام كل صنف بإعطائها أرقامًا متسلسلة ، أو إعادة كتابتها مرتبة حسب درجات ميولي المهنية .
- أشكل وزملائي الذين تشابهوا معي في الخيار الأول مجموعة عمل .
- أتناقش وزملائي في المجموعة فيما يأتي : أسباب اختيارنا لصنف العمل ، وأنواع المهن داخل هذا الصنف، والأنشطة والهوايات التي نمارسها. يمكن الاستفادة من قائمة الأنشطة والهوايات المدوّنة في الملحق الموجود في نهاية الوحدة .
- أقدّم وزملائي ما قمنا به إلى بقية الزملاء في الصف .

نشاط ٢ : تحديد القدرات .

أقوم بالآتي :

- أنقل الجدول التالي إلى دفتري :

م	القدرات	أمثلة	درجة توفرها			ملاحظات
			كبيرة	متوسطة	ضعيفة	
١	العقلية (العلمية)	الطلاقة اللفظية والقدرة العددية				
٢	الميكانيكية	الفك والتركيب				
٣	الفنية	التشكيل والرسم				
٤	الاجتماعية	التعاون والقيادة				
٥	الحركية	المهارة اليدوية ومرونة الأصابع، العزف				
٦	الحسية	السمع والبصر				
٧	الجسمية	سرعة المشي وتحمل التعب				
٨	قدرات أخرى					

جدول (٣)

- أحدد درجة توفر كل قدرة لدي وأضع إشارة (✓) في المكان المناسب .
- أستنتج القدرات المتميزة التي أتمتع بها وأدونها؛ لأستفيد منها في اختيار المهنة المناسبة.
- أقدّم ما قمت به لمعلمي .

أمارس :

– متابعة ميولي المهنية من خلال تحديدها بشكل دوري وتعرّف مدى تغيرها .
– البحث عن أساليب تطبيق الميول وتنميتها كالقراءة، والمشاهدة، والتطبيق العملي .
يمكن الاستعانة بقائمة الأنشطة والهوايات الملحقة بالوحدة لتنمية الميول المهنية .

نشاط اختياري :

*** المواءمة بين الميول المهنية والقدرات :**

– أقارن بين القدرات التي أتمتع بها وميولي المهنية ، وأكتب تقريرًا بذلك .

التقويم والمتابعة :

١– ابحث عن آية قرآنية أو حديث شريف يحث على العمل وإتقانه .
٢– اقترح أنشطة لتنمية ميولك المهنية .
٣– ضع مقترحًا لرعاية إحدى القدرات التي تتميز بها .

اختيار المهنة

معلومات تهمني :

يتأثر الفرد عند اختياره لمهنة ما بعدة عوامل ، منها : تأثير الوالدين والأقربين والأصدقاء، والمردود المالي، و المنزلة الاجتماعية للمهنة . إلا أنه من أساسيات اختيار مهنة من المهن تعرف الفرد على المهن المتاحة من جوانب مختلفة ؛ كطبيعة العمل فيها ومتطلباتها ، ومن ثم مقارنتها بميوله وقدراته لتحقيق الرضى النفسي والنجاح المهني والاستقرار في العمل .

وتتصف فترة المراهقة المبكرة بكثرة تغيير الفرد لاختياراته المهنية؛ بسبب تغير ميوله نتيجة عدم القدرة على الحكم بدقة على قدراته، بعكس فترة المراهقة المتأخرة التي يستقر فيها اختيار الفرد لمهنة المستقبل بدرجة كبيرة ؛ لاستقرار الميول المهنية واطلاعه على المهن المختلفة ومتطلباتها بدرجة كافية.

لذا أجد من الضروري أن أتعرّف بعض المهن وطبيعة العمل فيها بشكل عام ؛ لأقارن فيما بينها وما توصلت إليه من تحديد للميول والقدرات المتوفرة ليكون اختياري للمهنة في المستقبل موفقاً .

ويتوقع مني بعد أن أنتهي من تنفيذ الأنشطة أن :

- أتعرّف بعض المهن .
- أتدرّب على اختيار مهنة بطريقة صحيحة .
- أحترم العمل باعتباره ضروري للحياة .

نشاط ١ : تعرّف المهن باستخدام مصادر المعلومات .

أضيف إلى معلوماتي :

إن تعرّف المهن وطبيعة العمل بها من أساسيات اختيار الفرد للمهنة بصورة صحيحة . وتتعدد مصادر تعرّف المهن قبل الالتحاق بسوق العمل ، ومن تلك المصادر: البرامج التلفزيونية والإذاعية وبرامج الحاسوب وشبكة المعلومات الدولية والكتب والمجلات المتخصصة والصحف وأدلة الهاتف ، وكذلك البرامج التعريفية بالمهن التي تعدها مؤسسات متخصصة في هذا المجال .

أقوم بالآتي :

- أتعرّف وزملائي في المجموعة أسماء المهن من المصادر التي يوفرها المعلم ، وأدوّنها في دفتري .
- أختار وزملائي في المجموعة إحدى المهن التي تعرفنا أسماءها .
- أتناقش وزملائي حول هذه المهنة من حيث :
  - طبيعتها .
  - القدرات التي تتطلبها .
  - أهميتها للفرد والمجتمع .
- أجمع وزملائي معلومات إضافية عن المهنة التي تم اختيارها من مصادر أخرى، مثل: الكتب والصحف والنشرات وشبكة المعلومات الدولية، ونستعين بالتوصيف المقدم إلينا من المعلم .
- أعد وزملائي تقريرًا عن المهنة وأعرضه أمام زملائي في الصف .

نشاط ٢ : اختيار المهنة بشكل أولي .

أضيف إلى معلوماتي :

بعد تعرّف الفرد على المهن التي تتناسب وميوله المهنية وقدراته ، يختار عددًا منها ويرتبها تنازليًا تمهيدًا للحكم على مدى ملاءمتها .

أقوم بالآتي :

- أرجع إلى النشاط (١) من المهارة الأولى ، و أدوّن المهن التي أميل إليها في دفتري .
- أرجع إلى النشاط (٢) من المهارة الأولى ، وأدوّن قدراتي المتميزة التي حددتها في دفتري .
- أتعرّف طبيعة العمل في كلٍّ من المهن المدونة، مستفيدًا مما تدربت عليه في النشاط السابق (تعرف المهن باستخدام مصادر المعلومات) .
- أدرس مدى تناسب طبيعة كل مهنة من المهن التي تعرفت عليها وقدراتي ، لأختار ثلاثًا منها.
- أرتب المهن الثلاث المفضلة لدي تنازليًّا .
- أعرض ما توصلت إليه أمام زملائي .

نشاط ٣ : الحكم على ملاءمة المهنة المختارة .

أضيف إلى معلوماتي :

إن تعرّف المهنة عن قرب بممارستها كليًّا أو جزئيًّا يشكل أسلوبًا متميزًا لحكم الفرد بنفسه على مدى توافق اختياره مع واقع العمل ، وفي حال عدم تمكنه من القيام بذلك ؛ فإن مشاهدته لأصحاب المهنة وهم في مواقع العمل والالتقاء بهم يعتبر بديلاً جيدًا لذلك . كما تشكل الأسرة والأفراد الذين تربطنا بهم علاقة قوية أحد مصادر المعرفة المهنية ، سواء أكان ذلك في القطاع العام أو القطاع الخاص. ويستحسن أن يستفيد الفرد من هذه المصادر في وقت مبكر وكلما كان ذلك ممكنًا؛ كي يجمع أكبر قدر من المعلومات التي تساعده في تحديد مستقبله المهني فيعد نفسه لتلك المهنة .

أقوم بالآتي :

- أنضم إلى زملائي الذين اختاروا المهنة الأولى في النشاط (٢) اختيار المهنة بشكل أولي .
- أتناقش وزملائي في الوسائل المناسبة للحكم على ملاءمة المهنة ، فقد تكون زيارة موقع العمل أو مقابلة أشخاص خارج العمل أو استضافتهم . ويمكن الاسترشاد بالإجراءات الآتية:

أولاً : في حالة زيارة مواقع العمل

- تعرّف المؤسسات المحلية التي تعمل في ذات المجال .
- اختيار إحدى هذه المؤسسات بإشراف المعلم .
- المناقشة داخل المجموعة لتنظيم الزيارة ، والمعلومات التي سيتم تدوينها ، مثل :
  - اسم المؤسسة، وموقعها، ونشاطها الاقتصادي .
  - شروط الالتحاق بالعمل : المؤهل الدراسي والخبرات .
  - كيفية الالتحاق بالعمل ، مثل : عقد امتحانات، أو إجراء مقابلة، أو كليهما .
  - ظروف العمل : ساعات العمل ، أيام العطلات ، الإجازات السنوية، الأخطار التي يتعرض لها الموظف والامتيازات التي يتمتع بها .
  - الأعمال الشبيهة التي يمكن التحويل إليها، وفرص العمل المستقبلية أو تراجعها.
- إعداد الأسئلة المناسبة وتدوينها .
- تنظيم زيارة المؤسسة بإشراف المعلم .
- توجيه الأسئلة إلى المسؤولين عن المؤسسة أثناء الزيارة وتدوين إجاباتهم .
- شكر مسؤولي المؤسسة على إتاحتهم لنا فرصة الزيارة .

ثانيًا : في حالة مقابلة أصحاب المهن في البيئة المحلية:-

- حصر أسماء أفراد الأسرة والآخرين العاملين الذين أعرفهم.
- تحديد الأشخاص الذين ستتم مقابلتهم .
- إعداد أسئلة مناسبة تساعد في تعرف المهنة من جوانبها المختلفة .
- طرح الأسئلة وتدوين الإجابات .
  - أعد تقريرًا عن المهنة من خلال المعلومات التي جمعتها في دفتري .
  - أحكم على مدى ملاءمة المهنة لي من خلال المعلومات التي جمعتها، ومقارنتها بميولي وقدراتي . وفي حالة عدم الملاءمة ؛ أعيد تجربتي مع المهنة ذات الخيار (الترتيب) الثاني في النشاط (٢) السابق ، وهكذا .
  - أعرض وزملائي في المجموعة ما قمت به أمام زملائي في الصف .

أمارس :

جمع معلومات عن مهن في البيئة المحلية ، مثل : أسماؤها ، أماكن وجودها، مميزاتها ، شروط العمل فيها .

نشاط اختياري :

١- عمل ألبوم أو مجسمات خاصة بالمهنة:-

■ أجمع صورًا للمهنة التي اخترتها وأحفظها في ألبوم ، أو أعمل مجسمات توضحها .

٢ - عرض المهنة ببرنامج الحاسوب:

■ أعرض المهنة التي اخترتها بطريقة مبتكرة باستخدام الحاسوب .

٣- متابعة الصحف :

■ أتابع الصحف المحلية لمدة أسبوعين، وأبحث عن الإعلانات الخاصة بفرص العمل أو فرص التوظيف للمهن الثلاث التي اخترتها بالرجوع للمهارة الثانية نشاط (٢) ، ثم أكتب تقريرًا بذلك .

التقويم والمتابعة :

١- عدد خمسًا من المصادر التي يمكنك أن تتعرف المهن من خلالها.

٢- ما الآداب الواجب مراعاتها في أثناء زيارتك لموقع عمل ؟

٣- ستلتحق مستقبلاً بسوق العمل بإذن الله ، ما الخطوات التي ستقوم بها قبل قيامك بذلك ؟

٤- يرغب زميل لك العمل في مهنة الطب البيطري مستقبلاً، لكن والده يريد له مهنة المحاسبة. هل تشكّل هذه مشكلة في رأيك ؟ إذا كان الجواب نعم ، فماذا تقترح لحلها ؟

ملحق : أنشطة وهوايات

- تشغيل الحاسوب.
- عمل برامج حاسوبية.
- تلقي وإرسال رسائل بالحاسوب.
- التفكير بتصميم أشياء جديدة.
- تعرّف مجال استخدام الأدوية بقراءة نشراتها التعريفية.
- إسعاف جروح الآخرين وكدماتهم.
- الاهتمام بعمل طبيب الأسنان.
- متابعة أفراد العائلة في تناول الأدوية.
- المساعدة على إطفاء الحرائق.
- عمل تمرين لصديق ذراعه مكسورة.
- المشاركة في إدارة المنزل.
- كتابة مقالة مبتكرة في الموسيقى.
- العزف على آلة موسيقية.
- تعليم الأطفال عن العالم الذي يعيشون فيه.
- التعبير عن المشاعر بالرسم.
- مساعدة الآخرين على وضع أهدافهم المهنية.
- مساعدة الأصدقاء على فهم شعورهم.
- إعطاء نصائح دينية للآخرين.
- إعطاء نصائح عامة.
- القيام بدور رئيس في مسرحية.
- عمل تركيبات ميكانيكية.
- وضع ورق جدران.
- صبغ الجدران.
- تصفيف الشعر.
- كتابة قصة.
- إصلاح أثاث المنزل وأدواته.
- تركيب مُصفّي الماء.
- صنع تمثال يعبر عن شيء معين.
- تعرّف أسباب تغير الأسعار.

- تعلّم الرسم.
- عمليات البيع.
- تنظيم حملة إعلامية لنوع جديد من الإنتاج.
- تعرف عناصر جاذبية الإعلانات التلفزيونية.
- زراعة النباتات وجني المحاصيل.
- تعلم إعداد الأطعمة والطبخ.
- تعلم الخياطة.
- متابعة أعمال البناء عند عمل بناء جديد.
- ملاحظة عادات الحيوانات.
- تربية الحيوانات.
- بناء حظائر الحيوانات.
- ترتيب الكتب والأوراق الخاصة.
- مساعدة المدرسة في تنظيم مخزن الأدوات المدرسية .
- مساعدة المعلم في حفظ سجلاته.
- عمل تمرينات رياضية.
- فحص العينات باستخدام المجهر «الميكروسكوب».
- دراسة أعراض بعض الأمراض.
- دراسة طبيعة جسم الإنسان.
- التوضيح للآخرين لماذا يتغير لون أوراق الشجر.
- المشاركة في جماعة الجوالة.
- المشاركة في شراء جوائز المتفوقين في المدرسة.
- حل مسائل هندسية صعبة.
- حل مسائل رياضية صعبة.
- الدفاع عن الآخرين.
- أخذ الملاحظات وكتابة التقارير.
- تنظيف الورشة والسيارة.
- مساعدة ولي الأمر في الصيانة الدورية للسيارة.

المراجع

الوحدة الاولى صحة المراهق

- د. عمران، عبد الرحيم، وآخرون (٢٠٠١): التثقيف الصحي للمراهقين. الإسكندرية (ج. م. ع): منظمة الصحة العالمية.
- نورتون، سالي (١٩٩٩): العناية بالبشرة. لبنان: أكاديميا إنترناشونال.
- بولمسن، وأحرون (١٩٩٣): أسس سيكولوجية الطفولة والمراهقة. الكويت: مكتبة الفلاح.
- السعداني، أمل خليل (٢٠٠٠): كيف نتعامل مع أبنائنا المراهقين؟. القاهرة: مطابع ابن سينا.
- د. الحاج، محسن (٢٠٠٠): طب الأعشاب، تراث وعلم. لبنان: دار صبح للطباعة والنشر والتوزيع.
- بنيلوب أودي (١٩٩٨): الكامل في الأعشاب والنباتات الطبية. لبنان: أكاديميا إنترناشونال.
- الإدارة المركزية للتثقيف الصحي، وإدارة الصحة المدرسية بوزارتي الصحة بسلطنة عمان والإمارات العربية المتحدة بالتعاون مع أولويز، شركة المنتجات الحديثة جدة : أنا كبرت.
- مكتب اليونسكو الإقليمي (٢٠٠٣): زالتعليم للحياةس دليل صحة الأسرة وتعليم مهارات الحياة للمعلمين والطلبة. بيروت.
- أ.د حنفي عبد العزيز هاشم وغيرهم ، أسس التغذية الحديثة ،الدار العربية للنشر والتوزيع ، جمهورية مصر العربية ،مدينة النصر ، الطبقة الأولى ، ٢٠٠٣م.
- د. عبدالرحيم عمران ، وغيرهم ، التثقيف الصحي للمراهقين (الفتيان) ، منظمة الصحة العالمية .
- د.وجيه ملال ، الصحة حركة وغذاء ، أصدقاء الحرف للصحافة والطباعة والنشر بيروت ، لبنان، الطبقة الأول ، ١٩٩٩م.

- د.محسن الحاج : الصحة والغذاء ، دار صبح للطباعة والنشر ، بيروت ، لبنان، ٢٠٠١م.
- د.أيمن الحسيني ، ٥٠٠ نصيحة لصحة أسرتك ، دار الطلائع ، القاهرة ، جمهورية مصر العربية ، ١٩٩٣م.
- د. تغريد عمران وغيرهم : المهارات الحياتية ، مكتبة زهران الشرق ، القاهرة ، جمهورية مصر العربية ، الطبقة ، ٢٠٠١م.
- د.سليمان بن ناصر الشهري وغيرهم ؛ عيشي حياتك (دليل الفتيان) ، الإدارة العامة للخدمات الطبية بالتعاون مع أولويز ، مسقط ، سلطنة عُمان ، ٢٠٠٣م.
- أ. جليلة محمد الأمين وغيرهم ؛ المهارات الحياتية للصف الأول الثانوي ، وزارة التربية والتعليم والشباب ، أبوظبي الإمارات العربية المتحدة ، ٢٠٠١م .
- أ. جليلة محمد الأمين وغيرهم ؛ المهارات الحياتية للصف الثاني الثانوي ، وزارة التربية والتعليم والشباب ، أبوظبي الإمارات العربية المتحدة ، ٢٠٠١م .
- المكتب التنفيذي لمجلس وزراء الصحة لدول مجلس التعاون الخليج العربية ، صحة الخليج (العادات الغذائية الخاطئة وتأثيرها على صحة المواطن الخليجي ، مطابع الشرق الأوسط ، الرياض ، المملكة العربية السعودية ، العدد(٦٥) ،٢٠٠٣م.
- الإمارات للإعلام : زهرة الخليج ، مطابع مؤسسة الإمارات للإعلام ،أبوظبي ، الإمارات العربية المتحدة ، العدد(١٢٧٦) ، ٢٠٠٣م.
- وزارة الصحة سلطنة عُمان ،دليل تدريب مجموعات دعم صحة المجتمع في مجال التنفذية، منظمة الصحة العالمية ، مطابع النهضة ، مسقط ، سلطنة ، الطبقة الأولى ، منظمة الأمم المتحدة (يونيسف).
- دائرة الصحة المدرسية ، السجل الصحي للتلميذ ، المديرية العامة للخدمات الصحية ، مسقط ، سلطنة عُمان ، ١٩٩٩م.
- دائرة الصحة المدرسية ، السجل الصحي للتلميذه ، المديرية العامة للخدمات الصحية ، مسقط ، سلطنة عُمان ، ١٩٩٩م.
- وزارة الصحة : كتيب توارثات أمراض الدم، دائرة التثقيف والإعلام الصحي، مسقط، سلطنة عمان .

* Islam online .net
* www.school.discovery.com/
* www.childclinic.net/pain/teens.l
* www.drmhijazy.com
*www.arabe.casanet.net
* www.maknoon.com
* www.Shamela.net
* http: // www.muslimworld league. Org/paper/1701/page8 .htm.
* maknoon.com
* sehha.com

مراجع لصور كتاب الطالب

- موسوعة مملكة الغذاء: مجلد ٣,٢ الطبعة الأولى: سنة٢٠٠٣-٢٠٠٤م دار الراتب الجامعية.
- موسوعة المشاهدة العيانية «جسم الإنسان» سنة ١٩٩٥م، مكتبة لبنان.
- موسوعتي الأولى «الطبخ»، سنة ١٩٩٤م، مكتبة لبنان.
- موسوعتي الأولى «موسوعتي الأساسية المصورة»، ١٩٩٧م، مكتبة لبنان.
- الكامل في الأعشاب والنباتات الطبيعية، ١٩٩٦-١٩٩٨م، أكاديميا انترناشونال.
- الجمعية القطرية لمكافحة التدخين.

المراجع

الوحدة الثانية خدمة المجتمع

(١) ٣٠ عاما عطاء متواصل ، جمعية المرأة العمانية ، مسقط ٢٠٠٠م
(٢) الدليل الارشادى لمتطوعات مراكز الوفاء الاجتماعى ،وزارة التنمية الاجتماعية ، مسقط.سلطنة عمان ،٢٠٠١م
(٣) دليل واقع خدمات المعوقين ورعايتهم بالسلطنة .وزارة الشؤون الاجتماعية والعمل والتدريب المهنى .سلطنة عمان ١٩٩٩م .
(٤) دليل مركز رعاية وتأهيل المعوقين .دائرة شؤون المرأة .وزارة الشؤون الاجتماعية والعمل .

(٥) التحدى ، الجمعية العمانية للمعوقين ،سلطنة عمان ٢٠٠٠م.
* www.inoad.org.ae/awadi.htm

المراجع

الوحدة الثالثة ادارة الوقت

أولا الكتب

- فهد بن ناصر محمد العبودي ، الدورة العلمية في فن إدارة الوقت : الوقت هو الحياة – دار طويق للنشر و التوزيع ، المملكة العربية السعودية ، الرياض ، الطبعة الأولى ، ٢٠٠٢م.
- محمد فتحي ، كيف تدير وقتك ، دار التوزيع و النشر الإسلامية ، جمهورية مصر العربية، بورسعيد، ٢٠٠٠م.
- د.عبدالقادر الشيخلي ، فن إدارة الحياة – ٢٦٢فكرة لتنظيم وقتك و النجاح في عملك ، دار عالم الثقافة للنشر و التوزيع ، المملكة الأردنية الهاشمية ، عمان،٢٠٠٣م.
- د.لاري بيكر ، فن إدارة الوقت ، دار الثقافة للجميع ، سوريا ، دمشق ، ٢٠٠١م.
- يورك برس ، سلسلة الادارة العملية – توظيف الوقت ، مكتبة لبنان ناشرن ، بيروت ، الطبعة الأولى ، ٢٠٠٢م.
- د. نادر احمد أبو شيخه ، إدارة الوقت ، دار مجد لاوي ، المملكة الأردنية الهاشمية ، عمان ، ١٩٩١م.
- محمد الزفيتي ، تقرير عن إدارة الوقت ، المديرية العامة للتربية و التعليم لمنطقة الباطنة شمال ، وزارة التربية و التعليم ، سلطنة عمان ، ٢٠٠٣م.

ثانيا: مواقع الانترنيت

- موقع عالم النور.

- موقع الوتين.
* www.islamonlin.net
* www.members.tripod.com
* www.qudsway.com
* www.islamtoday.net
* www.balagh.com
* www.daralbalagh.com

ثالثا: الشرائط السمعية:

- جاسم محمد المطوع ، إدارة الوقت العائلي ، دار البلاغ ، المملكة العربية السعودية، الرياض ، بدون تاريخ.
- محمد التويني ، الأبناء و الفراغ ، دار لبلاغ ، المملكة العربية السعودية ، جدة ، بدون تاريخ.

المراجع

الوحدة الرابعة عالم العمل

- عبد الهادى ، جودة عزت والعزة ، سعيد حسنى (١٩٩٩). التوجيه المهنى ونظرياته. عمان :مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع .
- بدوى ، احمد زكى (١٩٨٠) معجم مصطلحات التربية والتعليم .القاهرة .دار الفكر العربى .
- عبد الهادى ،جودت عزت(١٩٨٨) أنماط الميول المهنية عند طلبة المرحلة الثانوية الاكاديمية في مدينة عمان . رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الاردنية ، عمان.
- مجلس وزراء العمل والشؤون الاجتماعية بدول مجلس التعاون لدول الخليج العربية ، المكتب التنفيذى (١٩٩٣) الدليل العربي الخليجى الموحد للتصنيف والتوصيف المهنى . البحرين .



رقم الإيداع : ٢٠١٣/١٥٨

مزون للطباعة والنشر والتغليف (ش.م.م) - ٢٤٨١٥٦٩٣

عزيزي الطالب :
محافظتك على كتابك المدرسي قيمة حضارية .

ISBN 978-99969-0-053-2



www.moe.gov.om