

- قررت وزارة التعليم طبع هذا
- الكتاب للمعلم على نفقتها

التربية الأسرية والصحية (٤)

المستوى الرابع
جميع المسارات
النظام الفصلي للتعليم الثانوي
دليل المعلمة

قام بالتأليف والمراجعة
فريق من المتخصصين

طبعة تجريبية
١٤٣٦ - ١٤٣٧ هـ
٢٠١٥ - ٢٠١٦ م

يوزع مجاناً ولا يباع

ح وزارة التعليم ، ١٤٣٧ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

وزارة التعليم

التربية الأسرية ٤، المستوى الرابع، النظام الفصلي للتعليم الثانوي جميع المسارات،

(دليل المعلمة). / وزارة التعليم. - الرياض، ١٤٣٧ هـ

١٩٤ ص؛ ٣١×٢٤ سم

ردمك : ٩٧٨-٦٠٣-٥٠٨-٢١٢-٩

١- الأسرة ٢- التربية الصحية ٢- التعليم الثانوي - السعودية

أ. العنوان

١٤٣٧/٣٤٥٠

ديوي ٤٢, ٣٠١

رقم الإيداع : ١٤٣٧/٣٤٥٠

ردمك : ٩٧٨-٦٠٣-٥٠٨-٢١٢-٩

لهذا المقرر قيمة مهمة وفائدة كبيرة فلنحافظ عليه، ولنجعل نظافته تشهد على حسن سلوكنا معه.

إذا لم نحفظ بهذا المقرر في مكتبتنا الخاصة في آخر العام للاستفادة ، فلنجعل مكتبة مدرستنا تحتفظ به.

قسم التربية الأسرية
familyedu.cur@moe.gov.sa

وزارة التعليم
www.moe.gov.sa

مشروع النظام الفصلي
www.moe.gov.sa/ar/alfasly

حقوق الطبع والنشر محفوظة لوزارة التعليم . المملكة العربية السعودية



نسخة إلكترونية
لكتاب الطالبة

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

المقدمة

الحمد لله، والصلاة والسلام على رسول الله ﷺ وبعد:

نحن نعيش في زمن الانفجار المعرفي والتكنولوجي الذي تراكمت فيه المعرفة وتزايدت بمعدلات فاقت كل التوقعات البشرية، وغزت التكنولوجيا كل مجالات الحياة، مما فرض أهمية التفكير في تطوير المناهج الدراسية ودمج القيم والمهارات الحياتية في هذه المناهج، وذلك بطرح موضوعات جديدة ذات أهمية كبيرة في حياة المتعلمة، بحيث تساعدها على تحقيق درجة من الكفاية التي تمكنها من التعامل مع تطورات الحياة وما تتطلبه من وسائل لمواجهة تغيراتها العصرية. وانطلاقاً من حرص وزارة التعليم على إعداد المعلمة في المرحلة الثانوية والذي روعي فيه تعزيز ثقة المتعلمة بنفسها، وتنمية حب العمل المهني والتفكير الإبداعي الناقد لديها وإعدادها إعداداً شاملاً متكاملًا للحياة الجامعية والعملية من رعاية المواهب الواعدة في مجالات المادة المختلفة.

يشتمل كتاب مادة التربية الأسرية للمستوى الرابع على ست وحدات مختلفة، اختصت كل وحدة بمواضيع تكتسب منها المتعلمة مهارات متعددة متعلقة بكل من

١. الغذاء التغذوية: تغذية الفئات الخاصة من المسنين وتغذية كبار السن وعلاج الشيخوخة والزهايمر وعشرة أطعمة صحية للقلب.
 ٢. الأمومة: رعاية الأم قبل الولادة والعناية بها بعد الولادة.
 ٣. الصحة العامة: موازنة الغذاء مع الرياضة، معوقات النشاط البدني، الأطفال والرياضة.
 ٤. فن التجميل (الشعر وصحته): طرق العناية بأنواع الشعر، مشكلات الشعر الشائعة، تدليك فروة الرأس حمام الزيت، طرائق لفه.
 ٥. التطريز البرازيلي: مفهوم التطوير وإرشاداته والخامات اللازمة له وأنواعه.
 ٦. مهارات اجتماعية (العمل ضمن فريق) الجماعة في الإسلام: مفهوم فريق العمل، مقومات بناء فريق العمل، عوامل صناعه، الفريق المؤثر، مراحل العمل الفريقي، الخصائص الرئيسة لمراحل نمو الفريق، مزايا فريق العمل، أنماط ووظائف فريق العمل ومراحل نموها.
- والله ولي التوفيق.

المؤلفون

المحتويات

الوحدة الأولى

الغذاء والتغذية

الوحدة الثانية

الأمومة

الوحدة الثالثة

الصحة العامة

الوحدة الرابعة

فن التجميل (الشعر وصحته)

الوحدة الخامسة

التطريز البرازيلي

الوحدة السادسة

المهارات الاجتماعية (العمل ضمن فريق)

الإطار النظري

الأهداف العامة لمنهج التربية الأسرية والصحية في المرحلة الثانوية:

- تقدير المتعلمات لنعم الله تعالى على الإنسان من غذاء وصحة وملبس...
- تعريف المتعلمات بالأهداف النبيلة التي تسعى مادة التربية الأسرية والصحية إلى تحقيقها في المجتمع.
- إلمام المتعلمات العميق بأهمية التربية الأسرية والصحية بين المواد الدراسية المختلفة.
- تدريب المتعلمات على استخدام الأسلوب العلمي في العديد من مواقف الحياة التي تواجههن.
- تشجيع المتعلمات على العمل اليدوي واحترامه.
- إدراك المتعلمات لأهمية المساهمة في التوعية الصحية لأفراد الأسرة.
- اكتساب المتعلمات العادة الغذائية الصحيحة المتعلقة بتحضير الطعام وتقديمه وتناوله.
- إلمام المتعلمات بأهمية الأطعمة الرئيسية (كالبروتينات والنشويات... الخ) ودورها في تغذية الفئات الخاصة.
- تدريب المتعلمات على التخطيط لوجبات صحية تناسب احتياجات الفئات الخاصة.
- تفهم المتعلمات للعلاقة الوثيقة بين الصحة العامة واللياقة البدنية.
- تعريف المتعلمات بالرياضة المناسبة للمرأة وأهمية مزاولتها باستمرار.
- تفهم المتعلمات لأهمية دور الأمومة للمرأة والمجتمع.
- إلمام المتعلمات بأنواع الشعر بحيث تختار ما يناسبها من طرق تنظيف وعناية.
- تدريب المتعلمات على استخدام الجوخ بطريقة تساهم في إظهار دوره الجمالي والنفسي.
- تعريف المتعلمات مفهوم النزاهة وأنواع الفساد.
- إلمام المتعلمات بطرق مكافحة الفساد (الغش التجاري والرشوة)
- تقدير المتعلمات لجهود المملكة العربية السعودية في دعم النزاهة ومكافحة الفساد.

أهم خصائص النمو في المرحلة الثانوية

إن للمدرسة وللمعلمة دور كبير في بناء شخصية المتعلمات بصورة متكاملة ومتوازنة من كافة الجوانب بما يتلاءم مع خصائص نمو المرحلة وحاجتها وذلك عن طريق تفهم هذه الخصائص وتلبية احتياجاتها بصورة متوازنة لمساعدة المتعلمة على تخطي هذه المرحلة والمرور فيها بسلا م فهي في هذه المرحلة قابلة للتشكيل والتوجيه نحو الخير والصلاح والتكيف مع الذات والمجتمع. ومن أهم خصائص النمو في هذه المرحلة :

أولاً : خصائص النمو الجسمي

من أهم التغيرات التي تطرأ على المراهقة سرعة النمو الجسمي ، حيث تحدث في تلك الفترة تغيرات نمائية سريعة تشمل النمو العضوي اي نمو الأبعاد الخارجية كالطول ، والوزن ، والشكل ، والملامح ، وعدم التناسق في الاجزاء المختلفة للجسم وغيرها من المظاهر الجديدة التي تصاحب عملية النمو، وكذلك النمو الفسيولوجي الذي يقصد به تلك التغيرات التي تحدث للأجهزة الداخلية للفرد كالتغيرات في افراز الغدد ، والنضوج والبلوغ.

ولا يسير النمو الجسمي في التوازن مع مظاهر النمو الاخرى. مثلاً نجد المراهقة يتم نموها الجسمي بسرعة بينما نموها العقلي ، والانفعالي ، والاجتماعي ، لم ينضج بعد ومن ثم ينخدع الكبار ويتوقعون منها أداء عقلياً أو سلوكياً انفعالياً أو تصرف اجتماعياً يتناسب مع نموها الجسمي ومعرفة هذه التغيرات ليست مهمة في حد ذاتها بقدر ما هي مهمة من حيث تأثيرها المباشر على شخصية المراهقة وقدرتها وسلوكها ، كذلك يظهر في هذه المرحلة إقبال المراهقات على الأكل لتواجه به متطلبات النمو السريع في تلك الفترة.

اهم التطبيقات التربوية في هذا المجال :

1. توعية المتعلمات بأهمية وجبة الإفطار وضرورة تناولها قبل الذهاب الى المدرسة وتذكيرهن أن ذلك يساعد على زيادة القدرة على التفكير والتركيز والإبداع والاستيعاب ورفع مستوى التحصيل الدراسي والحيوية والنشاط.
2. رفع الوعي الغذائي بين المتعلمات وتوضيح أهمية التغذية والفوائد الصحية لتناول الغذاء المتوازن عن طريق عقد الندوات والمحاضرات والاذاعة المدرسية وإقامة ورش عمل تكون دور المتعلمة فيها مشاركة وفاعلة.
3. توعية المتعلمات بأهمية الحركة وزيادة النشاط البدني وضرورة التقليل من اوقات الجلوس على الكمبيوتر والانترنت.
4. تبصر المتعلمات بالتغيرات التي تحدث لهن في فترة البلوغ وخاصة الحيض وتزويدهن بالمعلومات الصحية والصحيحة حول ذلك.
5. تجنب مقارنة المتعلمات ببعضهن البعض حيث تلعب الفروق الفردية في معدلات النمو دوراً هاماً.
6. حث المتعلمات على تناول طعام المنزل والحد من اكل الوجبات السريعة التي تفتقد للقيمة الغذائية.
7. تبصير المتعلمات بأمراض العصر كالسمنة ومرض السكر وماتسببه العادات الغذائية الخاطئة من مشكلات صحية.
8. تعريف المتعلمة بضرر لبس الكعب واثار ذلك في الحفاظ على توازن الجسم.
9. عدم تكليف المتعلمات بأي عمل بدني شاق حتى لا يؤثر هذا النشاط على الحالة البدنية ، وعدم تكليفهم بحمل الأشياء الثقيلة لأنها قد تسقط منهم نتيجة لشد العضلات بسبب استطالة العظام الطويلة وفقدان العضلة مرونتها.
10. تبصير المتعلمات بالأسلوب الصحيح في معالجة حب الشباب عن طريق النظافة وعدم العبث بها عن طريق اليد.
11. العمل على استثمار طاقة المتعلمة في اوجه النشاط الثقالي والعلمي والصحي والفني والاجتماعي والرياضي داخل المدرسة وخارجها من خلال التخطيط للبرامج والأنشطة وتشكيل فرق عمل صغيرة لتنفيذ ورش العمل والأنشطة المختلفة لتوعية بمظاهر النمو والتغيرات الجسمية والظواهر الصحيحة ، والتأكد من مبدأ العقل السليم في الجسم السليم.
12. حث المتعلمات على القيام ببعض النشاطات الرياضية المناسبة لتحقيق النمو الجسمي السليم، وحفاظ على الرشاقة ، والقوام المتناسق مع الحرص علي تجنب الألعاب الرياضية المرهقة في هذه الفترة في مرحلة المراهقة.

تتميز الانفعالات في مرحلة المراهقة بأنها انفعالات عنيفة متهورة مندفعة لا تتناسب مع مثيراتها ولا تستطيع المراهقة التحكم فيها فهي تغضب بسرعة ، وتصفو بسرعة ، لأن عواطفها متذبذبة وغير مستقرة ويتميز النمو الانفعالي والنفسي في هذه المرحلة بالخصائص التالية :

١. حدة الانفعال وتقلب المزاج :

فتكون ردود افعال المراهقة سريعة وشديدة وحادة في نفس الوقت نتيجة لعدم اكتمال نضجها فهي قليلة التجربة غير قادرة على ضبط انفعالاتها بصورة مستمرة.

٢. النرجسية :

حيث تتركز انفعالات المراهقات حول نفسها فهي تنطوي في حالة من النرجسية على نفسها.

٣. الانطلاق :

تندفع المراهقة وراء انفعالاتها ، فمرة تكون متهورة في الاقدام على امر ما وأحياناً تتراجع عنه في ضعف وهذا دليل على عدم اتزان قوة الدافع الانفعالي وعلى عدم اكتمال النمو الانفعالي لديها.

٤. الغضب :

إن مشاعر المراهقة في تلك الفترة تأثرة وغاضبة فتراها تتمرد على مصادر السلطة في المنزل والمدرسة والمجتمع.

٥. الخوف :

تشعر بالخوف عندما تتعرض للخطر الذي يهدد مكانتها الإجتماعية.

٦. الكآبة :

تتردد المراهقة في تعبير عن انفعالاتها خشية أن تثير نقد من حولها فنجدها تنطوي على ذاتها فتصبح حائرة وتبتعد عن الناس وتشعر بالحزن والاكئاب ، وهذا ناشئ عن الصراع الذي تعانیه بين الدوافع والرغبات وتقالييد المجتمع وبين اعتزازها بنفسها ، وخضوعها لضوابط المجتمع الخارجي.

٧. تناقض المشاعر :

وهو شعور بالتمزق بين الإعجاب والكرهية والنفور تجاه شئ واحد ، وهذا التناقض نتيجة لنقص التكامل بين الدوافع النفسية لدى المراهقة.

٨. أحلام اليقظة :

تستغرق بعض المراهقات في أحلام اليقظة بحيث تنفصل عن الواقع إذا لم تستطيع ان تتكيف معه.

٩. تكوين مجموعات الصديقات :

تبدي المراهقة استعداداً للتعاون والتضحية من أجل مجموعة الصديقات وهي المرحلة التي تقوي فيها الارتباطات والصداقات فتجد نفسها في مجموعة الصديقات ، وتكشف إمكانيتها خلال طريقة التعامل معهن.

١٠. الاستقلال :

تميل المراهقة دائماً إلى الاستقلال بنفسها ، والانتقال من مجتمع أسرتها الصغيرة إلى العالم الخارجي ويعتري ذلك بعض المشاعر، والسلوكيات مثل النقاش الحاد للكبار ، وعدم الإعجاب بما يقولون.

١١. جذب الانتباه :

تميل المراهقة في تلك المرحلة الى جذب الانتباه لها من خلال التفاف زميلاتها حولها ، أو مخالفة نظام المدرسة أو التمرد والعصيان وما يهمها في ذلك هو : الالتفات لها سواء كان إيجابياً أو سلبياً.

١٢. التألف والتنافر :

تتسم شخصية المراهقة في كثير من الاحيان إما بالتألف أو التنافر.

اهم التطبيقات التربوية في هذا المجال :

١. الاهتمام بالفروق الفردية بين المتعلمات ، ووضعهن في صفوف متجانسة.
٢. القدوة الحسنة : حيث يتحتم على الأم والمربية في المدرسة أن تكون قدوة حسنة أمام المتعلمات، في تصرفاتها وسلوكها ، وقيمها، واتجاهاتها لأن المتعلمة في هذه المرحلة تميل إلى الإستقلال ولا ترغب في توجيه النصح لها مباشرة ، وخاصة عندما تكون النصائح بصيغة الأوامر والنهي كما يحدث عادة في الأسرة أو المدرسة.
٣. تقوية الوازع الديني لأن ذلك يؤدي إلى تحقيق الأمن النفسي لدى المتعلمة.
٤. تجنب تكديس الفصول بالمتعلمات لتستطيع المعلمة متابعة المتعلمات ، وملاحظتهن ، وتوفير لهن الخدمات التربوية المطلوبة ، والبيئة المناسبة التي تساعدن على الفهم والإستيعاب.
٥. التخطيط والإعداد الجيد للدروس لمساعدة المتعلمة على تحقيق مستوى جيد في دراستها.
٦. تفصيل دور المقررات الدراسية في تحقيق السلوك التوافقي للمتعلمة.
٧. تنمية العلاقات الإنسانية لدى المتعلمة عن طريق المساهمة في الأنشطة المدرسية المختلفة والتي تنظمها جماعات متعددة من المتعلمات.
٨. معاملة المتعلمة بإنسانية حتى تشعر بالأمن وبالتالي تزداد ثقتها في نفسها ، فتستطيع تعديل السلوك غير المرغوب فيه بطريق غير مباشر بدلاً من اللجوء للقوة.
٩. تجنب الإستهزاء أو السخرية بالمتعلمة ، حيث أن السخرية بها تثير مخاوفها وتزعزع أمنها وثقتها بنفسها ومن حولها.
١٠. استخدام المناقشة والحوار الهادف البناء مع المتعلمة حتى تشعر بالثقة والقبول ، مما يساعد على تقبلها للتوجيهات.
١١. الحكمة في مواجهة بعض السلوك السلبي الذي يصدر عن المتعلمة ، مثل إثارة الشغب أو السرحان اثناء الدرس أو الإستهتار واللامبالاة وتوجيهها بشكل سليم عن طريق البحث عن الاسباب التي دفعتها لمثل هذه السلوكيات ، ومحاولة علاجها.
١٢. استخدام الصوت الهادئ الواثق عند التحدث مع المتعلمة والحرص على مناقشتها بلباقة ، ولطف بدون تردد مع الحزم في التوجيه.
١٣. عدم الإستهانة بأراء المتعلمات ومقترحاتهن في اتخاذ القرار.
١٤. الوعي التام بالحاجات النفسية التي تتطلبها تلك الفترة الحرجة من العمر ، وتلبيتها بطريقة متزنة وهادفة.
١٥. التعامل مع المتعلمة برفق وتجنب توبيخها ، لكي يسهل توجيهها وقيادتها.

ثالثاً: خصائص النمو الاجتماعي:

في هذه المرحلة ينمو الوعي بالمسؤولية الاجتماعية وكذلك الوعي بالمكانة الاجتماعية ، والدور الاجتماعي ويظهر في هذا الجانب رغبة المراهقة في النزعة إلى الإستقلال الاجتماعي ، والإنتقال من الإعتماد على غيرها إلى الإعتماد على النفس كما يلاحظ إستمرار إتساع دائرة التفاعل الاجتماعي وتبدي المراهقة نفوراً وتمرداً وضعف القدرة على فهم وجهة نظر الكبار كما أنها تضيق بالنصيحة وتشعر بحساسية للنقد.

اهم التطبيقات التربوية في هذا المجال :

١. العمل على تعزيز خبرة المتعلمة وتعريفها بحقائق الحياة.
٢. الحرص على احترام المتعلمة وإدراك أن مايصدر منها من مظاهر الاضطراب والكآبة امر طبيعي ومن خصائص مرحلة النمو التي تمر بها.

الإطار النظري - ٥

٣. على المربيّات عدم مقارنة المتعلّقات بما كن عليه في سنهنّ فهنّ في زمان غير زمانهنّ.
٤. التفاضلي عن بعض الأخطاء والتصرفات البسيطة التي تصدر من المتعلمة.
٥. بث روح التسامح والثقة والأمن في نفس المتعلمة حتى تواجه الحياة بحلوها ومرها بنضج وواقعية وإيمان.
٦. إتاحة الفرصة للمتعلمة للتعبير بحرية عن نفسها.
٧. توثيق أواصر الحب المتبادل بين المتعلمة والمحيطين بها ، والبعد عن الجفاف العاطفي.
٨. إشباع الحاجة الإجتماعية للمتعلمة كحاجتها إلى التقدير والأمن ، والثقة بمن حولها.
٩. الإهتمام بالنواحي الإجتماعية للمتعلمة ومشاركتها وجدانياً في مناسبتها السارة ، وغير السارة والسؤال عنها.
١٠. الإهتمام بتهيئة المناخ الدراسي السليم وذلك من خلال القدوة والترغيب في الرفقة الصالحة ، والتحذير من الرفقة السيئة ، وتوضيح الهفوات والمزالق التي ينبغي تجنبها والإبتعاد عنها.
١١. منح المتعلمة فرصة في المشاركة في العمل ، واتخاذ القرار وتحمل المسؤولية وان توجه إلى التعاون بما يحقق لها النمو الاجتماعي.
١٢. تشجيع الميل الى الزعامة، واستغلال ميول المتعلمة وتوجيهها الوجهة الصحيحة، وابرار البطولات الإسلامية من خلال عرض سيرة الرسول ﷺ وسيرة امهات المؤمنين والصحابيات ليقنن بهن بدلاً من تقليد المذيعات والمغنيات والممثلات اللاتي أصبحن قدوة لبعض المراهقات بسبب الإعلام غير الموجه وانتشار القنوات الفضائية وشبكة المعلومات الدولية (الإنترنت) وإهمال المؤسسات التربوية بما فيها الأسرة والمدرسة ، ودورها التربوي الصحيح.
١٣. تجنب الوعظ والإرشاد ، واللجوء ، إلى فتح باب المناقشة والحوار حول الموضوعات العامة التي تهتم المتعلمة.
١٤. عدم تضخيم المخالفات وتعميم العقوبات والبعد عن استخدام أساليب عنيفة في التعامل والتخاطب مع المتعلّقات.
١٥. إشراك الامهات ، والمتعلّقات في ورش عمل، ولقاءات تفاعلية بإشراف ذوات الخبرة من المعلّقات لمساعدة المتعلّقات على عبور هذه المرحلة بهدوء ، والتكيف مع التغيرات الداخلية ، ومتطلبات الاسرة ، والمدرسة والمجتمع.
١٦. تعويد المتعلمة على الاستقلال في الفكر ، والمبادرة في الرأي ، وتطبيق ما تعلمته في واقع الحياة.
١٧. المساعدة على تنمية الذكاء الاجتماعي لدى المتعلمة بزيادة وعيها، وقدرتها على التصرف في المواقف الإجتماعية، والتعرف على أنماط الشخصية.
١٨. حث المتعلّقات على الصبر وكظم الغيظ ، ومعاملة الناس معاملة حسنة ولو كانوا من غير ملتها ودينها وجنسها.
١٩. تذكير المتعلمة بالتعاليم الإسلامية التي تأمرنا بنبذ الخلافات الفكرية ، والبعد عن التعصب البغيض.
٢٠. العمل على التأكيد على دور المواطنة الصالحة ، وتحقيق الأمن الفكري.

رابعاً: النمو العقلي:

تمر المراهقة في هذه المرحلة بالطفرة النهائية في النمو العقلي وتتميز هذه المرحلة بأنها فترة نضج في القدرات وفي النمو العقلي عموماً حيث تزداد القدرة على الإنتباه وحل المشكلات وتبدأ بإدراك الأشياء المعنوية ويقوم التذكر على الربط والفهم واستنتاج العلاقات ويزداد التخيل ويصبح التفكير مجرداً واسعاً ويقوم على الربط المنطقي للأفكار وتميل المتعلمة في هذه المرحلة الى الاستقلالية الفكرية والفعلية، مما يدفعها لمعارضة الكبار في كل شئ واعتناق مبادئ دينية وسياسية ، قد تكون خاطئة، وتميل في هذه المرحلة الى النزعة المثالية ، والانتقاد في كل شئ مما يدفعها الى الجدل والمحاجة.

اهم التطبيقات التربوية في هذا المجال :

١. تذكير المتعلمة بنعمة العقل التي وهبها الله لها للتمييز بين الحق ، والباطل ، وبين الخير ، والشر.
٢. إيجاد بيئة تعليمية تستثمر التفكير ، وتساعد على تنمية مهاراتها.
٣. مراعاة الفروق الفردية ، وتقسيم المتعلمات حسب قدراتهن.
٤. استغلال إمكانيات البيئة لضمان حدوث عملية التعلم في أحسن ظروفها.
٥. حسن استغلال مصادر المعرفة داخل المدرسة، وخارجها، واستخدامها استخداماً بناءً ومساعدة المتعلمة على التعلم من كافة المصادر.
٦. جعل الصف بيئة مثيرة للتفكير ، ومحفزة عليه.
٧. تطبيق الاستراتيجيات الحديثة في التعليم ، والتي تساعد على تنمية التفكير ، وتطبيق مهاراته.
٨. التأكيد على إعداد المتعلمات للحياة العلمية ، وتزويدهن بالمهارات الحياتية اللازمة.
٩. تعليم مهارات التفكير العليا لرفع مستوى التحصيل الدراسي وجعل المادة العلمية ذات معنى.
١٠. ربط التعليم بالحياة الواقعية ليصبح الموقف التعليمي أكثر ملائمة لتحقيق الأهداف المقصودة.
١١. الحرص على بناء فكر المتعلمة بصورة صحيحة ، ومتوازنة لحمايتها من التيارات الفكرية وتشكيل فكر مستنير.
١٢. تفهم بعض ردود أفعال المتعلمات غير المقبولة على أنها جزء من التغيرات العقلية التي تمر بها المتعلمة ، وليس من قبيل المشاكسة والاستفزاز.

أبرز الحاجات النفسية للمتعلّمت في مرحلة المراهقة (مرحلة الدراسة المتوسطة والثانوية)

تعتبر المراهقة مرحلة هامة وحرّجة من مراحل نمو الإنسان لها العديد من الحاجات والمتطلبات التي يجب على الأسرة والمدرسة التعرف عليها والوعي بها لممارسة دورهم التربوي ببصيرة ودراية واتخاذ الاجراءات اللازمة لرعايتها والخطوات الفعلية لتلبية حاجاتها وإشباعها والتعامل معها بأسلوب مناسب وصحيح ومرتزن ومن أهم تلك الحاجات ما يلي :



الرغبات والدوافع والمخاوف عند المراهقات هي أمور طبيعية فلا تتجاهلها

مكانة المعلمة

كان اهتمام علماء المسلمين كبيراً باختيار أفضل المعلمين للتعليم ، وتحديد خصائص المعلم الفعال ومسؤولياته وواجباته فنحن خير أمة أخرجت للناس فالمعلم الصالح يعني أمة صالحة.

وتحتل المعلمة مكانة مهمة عند أفراد المجتمع كافة ، باعتبارها الشخص الذي يؤتمن على أهم ما يملكه المجتمع ، حيث تقوم بعملية التعليم ، وترعى هذه الثورة ، وتسهم في تنميتها ؛ لتحقيق أهداف المجتمع وطموحاته. والمعلمة عنصر مهم في العملية التعليمية ، فهي التي تخطط وتبعث النشاط في التعليم ، فتوفر التجهيزات والمعامل والمكتبة والوسائل التعليمية لا توتي ثمارها المرجوة إلا بوجود المعلمة الكفء القادرة على توظيفها واستثمارها ، وتهيئة البيئة المناسبة لعملية التعلم ، ومن المفيد أن نتعرف على خصائص المعلمة المثالية ودورها في البيئة التعليمية التعلمية ومهارات التدريس الفعال لديها.

أ - خصائص المعلمة المثالية :

م	المجال	الفقرات
١	شخصيتها وصفاتها	<ol style="list-style-type: none"> ١. تكون ملتزمة بالقيم الإسلامية وربط طبيعة العلوم وفروعها بالدين. ٢. تلتزم باللغة العربية الفصحى أثناء الشرح والمناقشة. ٣. تكون قدوة حسنة في قولها وعملها. ٤. تخلص النية في العلم والعمل ؛ لنيل المثوبة والجزاء. ٥. تلم بالثقافة العامة لمجتمعها وفي مجالات الحياة. ٦. تتصف بالإتزان الإنفعالي والثقة بالنفس واللباقة في المواقف. ٧. تكون حسنة المظهر. ٨. تكون صابرة على معاناة مهنة التدريس ومشاقها. ٩. تكون قادرة على مواجهة مشكلات المتعلمات ومعالجتها بحكمة دون غضب أو انفعال. ١٠. تكون محبة لمتعلماتها مشفقة عليهن. ١١. تكون صادقة وموضوعية في معاملتها لمتعلماتها دون محاباة أو تحيز. ١٢. تهيئ الجو الودي داخل الصف ويكون لديها حس المرح والدعابة.
٢	معاملتها مع متعلماتها	<ol style="list-style-type: none"> ١. تلقي تحية الإسلام عند الدخول إلى الصف، وتسمي بالله قبل البدء في الدرس. ٢. تعبّر بصدق عن مشاعرها نحو المتعلمات بصورة لفظية أو غير لفظية. ٣. تُشعرهن بالأمن من العقاب. ٤. تتقبل أفكارهن وتثني عليها ، وتهتم بها وتناقشن فيها (دون السخرية منهن). ٥. تتابع مناشطهن وتوجهن برفق مع التعزيز مادياً ومعنوياً. ٦. تناديهن بأسمائهن. ٧. تبث الثقة بين المتعلمات وبخاصة ضعيفات التحصيل. ٨. تحرص على تقديم المناشط المتنوعة (شفوي / علمي / كتابي)؛ مراعاة الفروق الفردية بين المتعلمات. ٩. تشجيع روح المناظرة الجماعية. ١٠. تتيح لهن وقتاً كافياً للتفكير والمناقشة.

م	المجال	الفقرات
٣	دورها في التخطيط	<p>١. الإعداد المسبق لكل ما يتعلق بالدرس.</p> <p>٢. تنظيم المكان؛ ليتناسب مع أهداف الدرس.</p> <p>٣. تنظيم وقت التدريس.</p> <p>٤. تصميم الأنشطة التي تلائم أهداف الدرس ومستويات المتعلمين.</p>
٤	دورها في عملية التدريس (تشجيع التعلم التفاعلي).	<p>١. القيام بدور المرشدة المميزة لعملية التعلم.</p> <p>٢. الابتعاد عن أسلوب التلقين.</p> <p>٣. بدء الدرس بأسلوب شيق مثير؛ لجذب انتباه المتعلمين وتشويقهم للدرس.</p> <p>٤. ربط موضوع الدرس بحدث جارٍ يحدث في المجتمع أو العالم.</p> <p>٥. استخدام أساليب حديثة ومتنوعة في التدريس، كطريقة التعلم التعاوني وتمثيل الأدوار وغيرها.</p> <p>٦. الإلمام باستخدام وسائل التقنية الحديثة.</p> <p>٧. تشجيع المتعلمين على تقديم آراء مختلفة حول الموضوع الواحد.</p> <p>٨. إتاحة الوقت الكافي لإجابة المتعلمين بعد إلقاء السؤال؛ لمنحهم فرصة للتفكير في الإجابة.</p> <p>٩. اشتراك المتعلمين في عملية التدريس (التعليم المصغر).</p> <p>١٠. استخدام أسلوب توليد الأفكار أو جلسات العصف الذهني؛ لتوسيع مدارك المتعلمين.</p> <p>١١. تكليف المتعلمين بأعمال جماعية تشترك فيها بعضهم مع بعض.</p> <p>١٢. عرض مشكلة تتعلق بموضوع الدرس؛ لحلها كواجب منزلي.</p> <p>١٣. تشجيع المتعلمين على إعداد خبر عن أحداث جارية مرتبطة بموضوع الدرس.</p> <p>١٤. تكليف المتعلمين بالاطلاع على الدوريات الأسبوعية المرتبطة بالمادة وعمل مسابقات فيها.</p> <p>١٥. وضع صندوق للمقترحات في غرفة الصف، وتشجيعهم على أن يضعوا فيه ملاحظاتهم المكتوبة.</p> <p>١٦. إبداء الإستعداد أمام المتعلمين لمناقشة أي صعوبات تواجههم، خصوصاً ذوي الاحتياجات الخاصة.</p>
٥	دورها في التقويم	<p>١. التنوع في أساليب التقويم.</p> <p>٢. فحص أعمال المتعلمين، ومتابعتها بدقة وبصفة دورية.</p> <p>٣. تقويم أداء المتعلمين بعد تحسين مستوى التعليم.</p> <p>٤. تقويم خططها التدريسية.</p> <p>٥. تقويم الأنشطة التي قامت بتصميمها.</p> <p>٦. تقويم أدائها التعليمي ذاتياً.</p>

الفقرات	المجال	م
<p>١. توفير وقت للقاء المتعلمات من أجل دعم تعلمهن.</p> <p>٢. توزيع الزمن ؛ لتنظيم تحرك المتعلمات من نشاط تعليمي إلى آخر.</p> <p>٣. تنظيم التعلم لإبقاء المتعلمات منشغلات طوال الوقت.</p> <p>٤. توفير الوقت ، لإتمام أنشطتهن التعليمية.</p> <p>٥. توفير الوقت الكافي ؛ للحوار والمناقشة والإجابة عن التساؤلات.</p>	دورها في تنظيم الوقت	٦
<p>١. تحديد قواعد العمل وإجراءاته داخل الصف.</p> <p>٢. صياغة القواعد والإجراءات بعبارة واضحة.</p> <p>٣. اختيار عدد مناسب من الأحكام الصفية.</p> <p>٤. اشتراك المتعلمات في تخطيط القواعد والإجراءات الصفية.</p> <p>٥. تطبيقها على جميع المتعلمات دون تحيز.</p> <p>٦. ممارسة المعلمة لها باعتبارها القدوة الحسنة.</p> <p>٧. توزيع المسؤوليات الصفية على المتعلمات.</p> <p>٨. تجهيز الأدوات والمواد اللازمة للتدريس.</p> <p>٩. تحديد أهداف الدرس في بداية الحصة.</p>	دورها في تخطيط القواعد والإجراءات الصفية	٧
<p>١. استخدام أساليب مختلفة ؛ لجذب انتباه المتعلمات من خلال عبارات موجهة.</p> <p>٢. البدء مباشرة بعد انتباه المتعلمات دون تباطؤ أو انقطاع أو توقف.</p> <p>٣. الانتقال السلس من فقرة إلى أخرى في الوقت المناسب.</p> <p>٤. مواجهة المتعلمات أثناء الشرح (النظر إليهن) .</p> <p>٥. الانتقال أثناء الدرس بين المتعلمات ؛ لمساعدتهن فيما لديهن من صعوبات في الدرس.</p> <p>٦. توجيه الأسئلة بشكل عشوائي غير متوقع أو مرتب.</p> <p>٧. التنوع في مستويات الأسئلة لتشمل المعرفة ، التذكر ، الفهم ، التطبيق... إلخ.</p> <p>٨. التنوع في المعلومات المعطاة في الدرس.</p> <p>٩. التنوع في درجات الصوت.</p> <p>١٠. التنوع في درجة صعوبة الألفاظ المستخدمة بما يتناسب مع قدرات المتعلمات.</p> <p>١١. تقسيم موضوع الدرس في الحصة الواحدة إذا كان طويلاً.</p> <p>١٢. التوقف عند كل فقرة ؛ للمراجعة والسؤال ، واستخدام أساليب متنوعة للمديح.</p> <p>١٣. التوقف عن الشرح عند ملاحظة شرود المتعلمات أو مللهن.</p>	دورها في جذب انتباه المتعلمات	٨

الفقرات	المجال	م
<p>١. استخدام السجل الخاص بحضور المتعلمات وغيابهن حسب النظام المتفق عليه.</p> <p>٢. إعداد السجلات الخاصة بتقدير الدرجات ونواحي المشاركة.</p> <p>٣. الالتزام بالسجل الخاص بمدى تقدم كل متعلمة وتحصيلها.</p> <p>٤. توزيع الدرجات على المناشط المطلوب إنجازها من المتعلمات وفق النظام المتبع.</p> <p>٥. إشراك المتعلمات في تقييم مناشطهن المتعددة.</p> <p>٦. وضع خطة عمل أسبوعية أو شهرية في مكان مخصص داخل الصف.</p> <p>٧. تحديد شروط إنجاز المناشط الصفية ومتابعتها.</p> <p>٨. مناقشة كل متعلمة مرة شهرياً فيما يتم ملاحظته وتسجيله.</p> <p>٩. إعداد السجلات الخاصة بالموهوبات.</p> <p>١٠. إعداد السجلات الخاصة بالمتخلفات دراسياً.</p> <p>١١. إعداد التقارير عن تقدم المتعلمات ؛ لرفعها لأولياء الأمور أو الإدارة المدرسية.</p> <p>١٢. لقاء أولياء الأمور ؛ لمناقشة أمور المتعلمات ومستواهن.</p>	دورها في متابعة تقدم المتعلمات	٩



م	المجال	الفقرات
١	تكوين بيئة صفية فيزيقية (مادية) مناسبة	<p>١. تنظيم أثاث الصف بطريقة تساعد على سهولة جلوس المتعلمات وحركة المعلمة.</p> <p>٢. تنظيم الأثاث بطريقة تناسب مع طبيعة المتعلمات وطبيعة الدرس، وتساعد على تنمية التعلم التفاعلي والتعاوني.</p> <p>٣. الاستخدام المناسب للسطح.</p> <p>٤. تنظيم مصادر التعلم ووسائله.</p> <p>٥. مراعاة الظروف الفيزيقية (المادية) من تهوية وإضاءة ودرجة الحرارة ونظافة ولون الجدران وزخرفة الغرفة وتجميلها.</p>
٢	تكوين مناخ تعليمي مناسب	<p>١. العدل والمساواة في التعامل والاحترام المتبادل.</p> <p>٢. التشجيع على الاعتراف بإنجازات المتعلمات ومشاركتهن.</p> <p>٣. توفير المرونة الكافية ؛ لمراعاة الفروق الفردية.</p> <p>٤. مساعدة المناخ الإجتماعي والنفسي في المدرسة على النقد وتوليد الأفكار الإبداعية.</p> <p>٥. توفير عنصر التحدي من أجل التعلم والتفكير.</p> <p>٦. التشجيع على حب الاستطلاع.</p> <p>٧. الخلو من التهديد النفسي أو الجسدي.</p> <p>٨. تشجيع التعلم الفردي (الذاتي) والتعلم الجماعي.</p> <p>٩. المساهمة مع الإدارة المدرسية في برامج تنمية الإبداع.</p>
٣	تنمية المهارات الاجتماعية في البيئة التعليمية	<p>١. أن تساعد البيئة التعليمية المتعلمات على الاستماع إلى وجهات النظر المختلفة والتأمل فيها واحترامها.</p> <p>٢. أن تهيئ الأسباب المادية والمعنوية للتفاعل الإجتماعي.</p> <p>٣. أن تهيئ مواقف لممارسة مهارات القيادة ، وتحمل المسؤولية الفردية والجماعية.</p> <p>٤. أن تنمي لدى المتعلمات الاحترام الذاتي والثقة بالنفس.</p> <p>٥. أن تكون العلاقات الاجتماعية بين المعلمات والمتعلمات إيجابية وبنّاءة.</p> <p>٦. أن تكون العلاقات الاجتماعية بين المعلمات والإدارة المدرسية إيجابية وبنّاءة.</p>
٤	توفير بيئة مادية مدرسية مناسبة	<p>١. أن تكون غنية بالمشيرات المادية المتنوعة من أجل التعلم والتفكير.</p> <p>٢. أن يتوافر فيها أكبر قدر ممكن من مصادر التعلم والوسائط المتعددة والتقنيات التربوية المختلفة في عملية التعلم.</p> <p>٣. أن يتوافر فيها عناصر الأمن والسلامة.</p> <p>٤. أن تتوافر المرافق الضرورية المناسبة لتنمية الإبداع.</p> <p>٥. أن يتوافر فيها غرف التربية الأسرية والصحية وكل مامن شأنه أن يتيح الفرصة للعمل الفردي والجماعي.</p>



إن معلمة التربية الأسرية والصحية الناجحة قادرة على تحديد أهداف درسها وتحليل طرائق التدريس المختلفة وتقييمها ، والقيام بالأنشطة المتنوعة ، ولديها الرغبة المستمرة والدائمة في البحث عن كل ما هو جديد في مجالها والذي يفيد في عملية التدريس ؛ لأن لها دوراً فعّالاً فيما يدور في الصف وما تتعلمه المتعلمات وتدرسه وتتأثر به. ولا بد لمعلمة التربية الأسرية والصحية أن تلم بمهارات التدريس الفعّال وأن تكون لديها المهارات الكافية لتوسيع مدارك المتعلمات وجعلهن قادرات على مواجهة وحل المشكلات التي تقابلهن في بيئتهن ومجتمعهن بفعالية.



الحوافز والمرغبات

التحفيز أمر تحتاجه كل الفئات في العملية التعليمية ، فالمعلمة المحفزة تنتج أكثر ، وتبدع وتبتكر ، والمتعلمة من باب أولى أكثر حاجة له ، لتقبل على الدرس بنفسية تحمل حب العلم ، والرغبة في التنافس ، والفعالية والنشاط ، مما يضمن انتباهها واندماجها في الأنشطة التعليمية ، ومن ثم تعلمها وتحقيق الأهداف التربوية ، ومن واقع التحفيز في المواقف التعليمية يمكننا أن نخرج بهذه المعادلة :

أنشطة تعليمية + تحفيز = نجاح وفعالية.

أنشطة تعليمية - تحفيز = إحباط وتذمر وقهر.

أنواع المهارات التحفيزية :

أ. مهارة التعزيز (الثواب والعقاب) :



التعزيز إحدى المهارات المنشطة للتعلم بصفة عامة ، والتعلم الصفي بصفة خاصة ، والتعزيز يشمل جانبين : أحدهما إيجابي وهو الثواب ، والآخر سلبي وهو العقاب ، فالتعزيز الإيجابي : هو كل ما من شأنه أن يزيد احتمالية حدوث الأنماط السلوكية المرغوب فيها ، والتعزيز السلبي : كل ما يؤدي إلى إضعاف أو كف بعض الأنماط السلوكية غير المرغوب فيها ، وقد أثبتت دراسات علم النفس التعليمي: أن التعزيز الموجب يزيد من احتمال تكرار السلوك المعزز ، وكلما كان التعزيز فورياً عقب حدوث السلوك مباشرة زاد احتمال السلوك المعزز وتكراره ؛ لأنه يجلب المتعة والسرور للمتعلمة ، كما أن علماء النفس الاجتماعي يضيفون إلى ذلك ، أن هذا التأثير لا يقف عند سلوك المتعلمة المعززة وحدها ، وإنما يتعدى ذلك إلى التأثير في سلوك رفيقاتها أيضاً.

أهمية التعزيز :

- تثبيت التعلم وزيادته.
- زيادة مشاركة المتعلمات في الصف.
- وسيلة ضبط فاعلة داخل الصف وخارجه.
- الإسهام في بناء تقدير الذات لدى المتعلمات.

شروط التعزيز :

١. أن يكون صادقاً ، فالتعزيز المصطنع لا يحقق أهداف التعزيز ، بل يؤدي إلى آثار عكسية.
٢. التنوع فيه ، فالتعزيز الرتيب يفقد جدواه ، تمله المتعلمات ، ويشعرن أنه تكليف يجب على المعلمة تنفيذه.
٣. التنوع على قدر الأعمال ، فالتعزيز المبالغ فيه على سؤال بديهي سهل يجعل المتعلمة تحدث نفسها : (المعلمة تعتقد إذا أنني غبية جداً ، فلم تتوقع مني الإجابة) .

أنواع المعززات :

معززات لفظية :

- ثنائي نحو : (ممتاز ، رائع ...) .
- عبارات دعائية نحو : (جزاك الله خيراً ...) .
- تحديد العمل المثني عليه نحو : (إجابة صحيحة ، اقتراح جيد ...) .
- جملة أكثر تفصيلاً نحو : (إجابة تدل على تفكير جيد ، فكرة تنبئ عن عقلية منظمة ..) .

معززات غير لفظية :

- الابتسامة.
- النظرة.

الإطار النظري - ١٥

- حركة الرأس.
- الاقتراب من المجيب.
- السرور الصادق الذي تبديه المعلمة بعد الإجابة الصحيحة.

معززات مجمعة :

- الإيماء بالرأس مع كلمة ثناء.
- ابتسامة صادقة مع وصف الإجابة.

ب - مهارة تقديم التغذية الراجعة :



يعني التربويون بمصطلح التغذية الراجعة بأنها مهارة تسهم في تحفيز المتعلمات وزيادة فاعليتهن وتعلمهن ، وهي نوع من التعزيز ، وتعرف بأنها : معلومات تقدم للمتعلمة تعرفها بالنتائج لما تقوم به من نشاط ، ويؤدي لاستمرارية إنتاجها فليست كل جملة إيجابية أو سلبية تغذية راجعة ، ففي التغذية الراجعة تقرر المعلمة ثنائها على المتعلمة بالملاحظات التي تراها والانطباعات التي تكتبها على كراسة المتعلمة.

وبعد إجراء دراسة على إنتاجية المتعلمين ومدى تحسن أدائهم وجد أن :

- (١) المجموعة التي تدون لها الملاحظات بالتفصيل تتقدم وتتجاوز بنسبة ٥٥ %.
- (٢) المجموعة التي زودت بالحكم على عملها إجمالاً بأنه صح أو خطأ بنسبة ٢٢ %.
- (٣) المجموعة التي لم يبين لها شيء ذو معنى بنسبة ٥ %.

أنواع التغذية الراجعة:

أ. التغذية الراجعة المؤكدة :

تلك التصرفات من المعلمة التي تعزز عملاً أو عادة فتؤكد لها وتزيد من تكرارها ، مثل : إيماء المعلمة بما تشعر بقبول المتعلمة التي تبادر بالاجابة بدون أن ترفع يدها ويؤذن لها ، يؤدي إلى زيادة عدد المجيبات بدون إذن ، وتقلل فرصة رفع المتعلمات أيديهن طلباً للإذن ، فالإيماء هنا كانت مؤكدة لاستمرار العمل الخاطئ ومؤكدة للتقليل من العمل الصحيح.

ب. التغذية الراجعة التصحيحية :

وتعني التصرفات التي تستخدمها المعلمة لتعديل أو تصحيح عمل ، مثل : تقدم المعلمة سؤالاً يحتاج إلى تفكير فتسارع المتعلمات لرفع أيدهن حتى قبل إتمامها للسؤال ، فتخبرهن المعلمة أنه من الجميل أن يتحمسن للمشاركة ، والأجمل أن ينتظرن ثواني بعد السؤال للتفكير ، وتقديم إجابات متميزة ، فهي هنا تقدم لهن تغذية تصحيحية تجعلهن مستقبلاً يعطين أنفسهن فرصة أكبر للتفكير.

ج. مهارة استثارة الدافعية :

تنادي النظريات التربوية الحديثة بضرورة إشراك المتعلمات في الدرس ، وتؤكد على أهمية استثارة دافعيتهن ليكن مشاركات فاعلات يجبن على الأسئلة ، ويستنتجن ، وي طرحن أسئلة ، ويقترحن أفكاراً.

ومهارة استثارة الدافعية تعني : قدرة المعلمة على إيجاد هذا الجو الفاعل في قاعة الدرس ، فتجعل المتعلمات يقبلن على التعلم بحماس؛ لأنها تلبى حاجة ، وتشبع (دافعاً) في نفوسهن ، فيجدن سروراً وبهجة ، وليس لهذه المهارة إجراءات محددة ، وإنما تبتكر المعلمة ماتراه مناسباً للمتعلمات ، وميولهن وقدراتهن ، ومن الإجراءات المقترحة ما يلي :

- إشعار المتعلمات أنه بالإمكان أن يخطئن ، وأنهن بذلك يتعلمن فهذا يزيد من تجاوبهن ومحاولاتهن.
- توجيه سؤال تفكيري يُطلب فيه من جميع المتعلمات أن يكتبن الإجابة مع متابعة المعلمة.
- خلق تنافس بين مجموعات ثنائية.
- المتعلمة بتخصيص بعض جزئيات الدرس في شكل رسوم سهمية (إن كان المحتوى مناسباً لهذا) ، إما بشكل فردي أو مجموعات.

- توزيع ورقة في بداية الدرس والممتعلمة بتعبئتها في نهاية الدرس ، بحيث تكتب فيها المتعلمة أبرز فوائد درس هذا اليوم ، مما يجعلها حريصة على الانتباه.
- عندما تكون معلومات الدرس جديدة وفيها شيء من الصعوبة، تظهر المعلمة للمتلمات أنه ليس مطلوباً منهن أن يفهمن كل شيء من البداية ، وأن الدرس بحاجة إلى مناقشة وتفاعل لتثبت معلوماته وتُفهم.
- استخدام عبارات منشطة موحية، مثل: (أنتم قادرون على التفكير.. على استنتاج حكم..)، وعبارات سرور بالتفاعل ، مثل : (أقدر لك مشاركتك، شكراً لمحاولتك...).
- أن يكون التقويم النهائي أكثر إثارة بأن توزع بطاقات تفكيرية محكمة الصياغة على مجموعات من المتلمات للتعاون في حلها ، كما يمكن تقسيم المتلمات إلى مجموعتين وممتعلمة كل منها توجيه سؤال للمجموعة الأخرى أو توجيه الأسئلة إلى المعلمة بشرط أن تتابع المعلمة صياغتهن وتوجيههن للتعبير المحكم الدقيق.

طرائق التدريس

نظراً لكثرة عدد طرائق التدريس، فإنه ليس هناك طريقة واحدة لجميع المواقف بل يمكن استخدام طرائق متعددة لموقف تعليمي واحد، ولإيضاح ذلك يمكن أن نورد شرح موجز لبعض طرائق التدريس التي يمكن أن تستخدم في تدريس مقرر التربية الأسرية والصحية بالمرحلة الثانوية.

طريقة المناقشة

المناقشة هي طريقة تقوم في جوهرها على الحوار والتي تساعد المتعلمة على المشاركة الإيجابية وهذه الطريقة لها أمثلة كثيرة في القرآن الكريم والسنة النبوية، وتراعي هذه الطريقة الإهتمام بالتفاعل والإتصال اللغوي الذي يتم في غرفة الصف عن طريق الحديث الموجه بين المعلمة للمتلمات وعن طريق الإجابات التي تؤديها المتلمات في الصف أو عن طريق الأنشطة والاستفسارات التي توجهها المتلمات إلى زميلاتهن أو إلى معلمتهن.

وهناك نوعين للمناقشة هما :

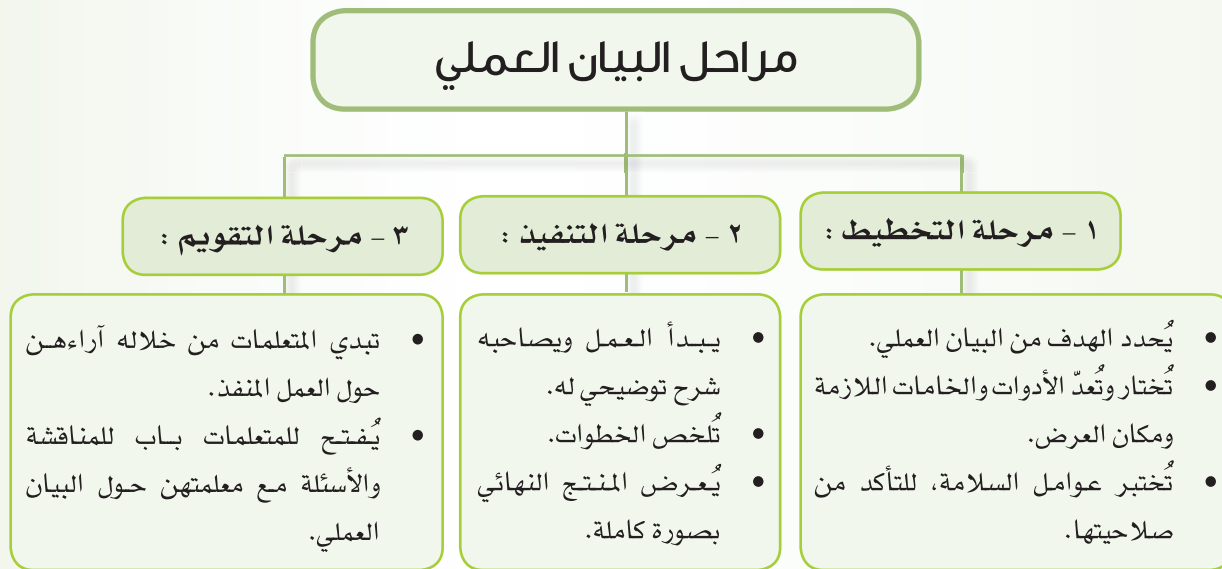
- المناقشة الحرة : والتي تهدف إلى الحصول على المعلومات والأفكار دون تدخل أحد للسيطرة على المناقشة وتوجيهها.
- المناقشة الموجهة أو المضبوطة : والتي تركز على موضوع معين من أجل الوصول فيه إلى قرار.

مزايا طريقة الحوار والمناقشة



تنمي لدى المتعلمة مهارة التحليل والنقد والطلاقة والعصف الذهني والتعرف على الحقائق.

ويُعدُّ هذه الأسلوب من الأساليب الشائعة في تدريس مادة التربية الأسرية والصحية، فهو تطبيق فعلي تقوم به المعلمة أو المتعلمات للمهارات السلوكية المقررة باستخدامهم لمواضيع أو آلات أو أجهزة حقيقية أو بنسخ مصنوعة لها. والبيان العملي يستخدم باستمرار في تدريس المادة وخاصة عندما يتطلب الموقف ذلك كطريقة عرض طرائق لف الشعر أو تزيين الوجه أو طهي صنف من المأكولات.... إلخ، ويمكن أن يقدم البيان العملي من قبل المعلمة أو تشترك معها بعض المتعلمات أو يمكن للمتعلّقات القيام به بمفردهن وتحت إشراف المعلمة. وقد تستخدم أحياناً هذه الطريقة كمقدمة لدرس عملي ثم تقوم المتعلمات بتنفيذه أو قد تنفذه المعلمة فقط وذلك عندما لا يتسع لهن الوقت أو لا تتوافر ميزانية لشراء الخامات المطلوبة.



تؤكد هذه الطريقة على أهمية التعلم من خلال العمل والتجريب والاكتشاف، فهي نشاط تعليمي مخطط بعناية، يعتمد على التهيئة التعليمية التي تسمح للمتعلّقات بالعمل بأنفسهن سواء في أفراد أو في مجموعات صغيرة. كما يؤكد التربويون أن الاستماع إلى محاضرة مهما كانت شيقة أو متابعة بيان عملي مهما كان متقناً لا يؤدي إلى تعلم مهارة ما إلا عن طريق الممارسة والتدريب عليه حتى يصل إلى المستوى المطلوب، فمن خلال الدروس العملية تستطيع المتعلمة تطبيق ما تعلمته في مواقف جديدة، كما تتاح لها فرص الابتكار والتجديد فيما تعلمته. وحتى تصل إلى مستوى الإتقان المطلوب في تعلم مهارة معينة لا بد من التدرّب عليها وممارستها، وتُعدُّ الممارسة أحد السبل لزيادة فهم المتعلمة وحفظها للحقائق والمبادئ المرتبطة بالمهارة، كما تزداد قدرتها على القيام بالعمل المطلوب بكفاية ودقّة أكبر وفي وقت أقل.

وتستطيع المتعلمة من خلالها أن تدرك العلاقة بين ما تسمع وما تتعلم من ناحية، وبين الواقع العقلي من الناحية الأخرى، فالدروس العملية تحت الإشراف الفني الواعي تهيئ الخطوات الأولى في ارتقاء المهارات اليدوية والمهارات الإدارية. وطريقة المعمل تعتبر من أكثر الطرائق شيوعاً واستخداماً في دروس التربية الأسرية والصحية بمجالاتها المختلفة.

- إكتساب المتعلمة المهارات العملية وذلك من خلال العمل والممارسة.
 - إخراج المتعلمة عن الروتين اليومي الذي تتلقى فيه معلوماتها، فهي تتعامل مع الأشياء وتندرب بنفسها.
 - إعطاء المتعلمة دوراً إيجابياً في العملية التربوية، وذلك من خلال إتاحة الفرصة لها للتعلّم عن طريق العمل، مما يساعد على زيادة مهاراتها اليدوية مع إكسابها الثقة العالية بنفسها.
 - تنمية كثير من الصفات الإيجابية، كالقدرة على التخطيط وإدارة الموارد المتاحة من وقت وخامات.
 - إتاحة الفرصة للمتعلّقات للإبداع والإبتكار وتنمية الميول والاتجاهات.
 - المساعدة في تنمية التفكير المنطقي للمتعلّقات، حيث يتوصلن خلال مراحل العمل إلى الاستنتاجات الملائمة التي حصلن عليها من خلال العمل.
 - التعاون وتبادل الرأي.
 - أفضل طريقة لتثبيت المعلومات، فما تكتشفه المتعلمة بنفسها تتذكره في أغلب الأحيان.
- وهناك إرشادات يجب أن تتبع في الدروس العملية لمادة (التربية الأسرية والصحية) حتى تتصف بالنجاح ومنها :
- التخطيط الجيد ؛ لأن النجاح في الدرس العملي يعتمد على مدى نجاح المعلمة في التخطيط له، وإلا فإن الدرس يتحول إلى فوضى يفقد قيمته، مما يؤدي إلى عدم تحقيق الأهداف المطلوبة.
 - توزيع المتعلّقات حسب أهداف الدرس ، وتكليف كل واحدة منهن بعمل محدد.
 - تقليل تدخل المعلمة في عمل المتعلّقات ، فلا تنوب عنهن في أداء أعمالهن ولا تحرمهن فرصة الممارسة والتعلم بل تكتفي بملاحظتهن وتوجيههن أثناء العمل.
 - شمولية التقويم للمنتج النهائي وأسلوب العمل وسلوك المتعلّقات وحسن استخدام الإمكانيات وغيره.
 - إشراك المعلمة للمتعلمة في التقويم، ويكون عن طريق الأسئلة والأجوبة أو بطاقات خاصة أو عن طريق تقارير فردية لكل متعلمة.

٤) طريقة حل المشكلات :

- من الاتجاهات التربوية الحديثة التركيز على الطريقة التي تثير تفكير المتعلّقات، وذلك باستخدام أساليب تفكير عالية المستوى، حيث تعمل على تدريبهن على حل المشكلات لمواجهة مايقابلهن من مشكلات ومواقف جديدة.
- وتهدف هذه الطريقة إلي التدريب على مهارة حل المشكلات التي تواجه الأفراد عن طريق تحليل المشكلة إلى عناصرها الأولية المكونة لها، ثم دراسة كل عنصر أو كل جزئية على حدة ؛ للوقوف على أين مكن العقدة أو المشكلة.
- وتساعد إستراتيجية حل المشكلات المتعلّقات على التفكير المنطقي في العمليات التي قد يمارسها عند معالجة مشكلة معينة.

خطوات أسلوب حل المشكلات



يعد أسلوب (حل المشكلات) من طرائق التدريس ومن مهارات التفكير العليا.

مزايا طريقة حل المشكلات :

- تجعل من المتعلمة محور الفعالية والعمل فتثير فيها روح التفكير المستقل وتزرع عامل الثقة وتشجع على الإبداع.
- تجعل المتعلمة تتقن التفكير المنطقي السليم فتكتسب بعض المهارات اللازمة مثل : البحث، التحليل، المقارنة، الاستنتاج، الصبر، المثابرة، وغيرها.
- تنمي روح التعاون والمسؤولية الاجتماعية فتشرك الجميع في العمل ويتعلمن من تجارب بعضهن البعض.
- تنمي في المتعلمات الحس النقدي والروح الرياضية فيقبلن الانتقادات والاقتراحات من بعضهن برحابة صدر.
- تدرب المتعلمة وتعددها عقلياً على كيفية مواجهة مشكلات الحياة اليومية بطريقة إيجابية.

٥) التعلم التعاوني :

تعد من طرائق التدريس الفعالة، إذ أن كثيراً من الدراسات التربوية دلت على الآثار الإيجابية للتعلم التعاوني، ليس فقط في التحصيل المعرفي بل في جوانب التعلم الأخرى.

ويُعرّف التعلم التعاوني بأنه : نوع من التعلم الذي يأخذ مكانة في بيئة حجرة الدراسة، حيث تعمل المتعلمات سوياً في مجموعات صغيرة مختلفة، فيقسمن الأفكار والمهارات فيما بينهن، ويعملن بطريقة تعاونية تجاه إنجاز مهام أكاديمية مشتركة ومحددة، ويتراوح حجم مجموعة التعلم التعاوني بين (٢ - ٦) متعلمات.

خطوات التدريس المقترحة بطريقة التعلم التعاوني :

- تحديد أهداف الدرس بشكل واضح.
- ترتيب المتعلمات في مجموعات قبل بداية الدرس.
- شرح المهمة التعليمية والهدف منها للمتعلّمت، وتحديد الأدوار التي ستؤديها كل مجموعة.
- إمداد المتعلمات بالتغذية الراجعة بعد كل نشاط عن سلوكهن والخبرات التي توصلن إليها.
- مراقبة المجموعات وتنظيم الأنشطة ووقت المناقشة والتدخل وقت المساعدة.
- ختم الدرس بملخص سبوري لما توصلت إليه المجموعات، وتقويم أداء المجموعات.

مميزات طريقة التعلم التعاوني :

- التبادل الإيجابي للمعلومات والآراء بين المتعلمات في المجموعة الواحدة.
- التفاعل المعزز للمتعلّمت بعضهم البعض.
- تعزيز الشعور بالمسؤولية الفردية والجماعية.
- بناء التعاون بين عضوات المجموعات.

٦) التعلم الذاتي :



هو التعلم الذي يتحقق نتيجة لتعليم الفرد نفسه بنفسه من مصادر التعلم المختلفة، وفيه يتعلم الفرد كيف يتعلم ومن أين يحصل على مصادر التعلم، وقد برزت في الآونة الأخيرة أنواع كثيرة للتعلم الذاتي مثل : التعليم المبرمج، رُزم التعليم أو (الحقائب التعليمية)، والتعليم بالحاسوب، ونحو ذلك من الأسماء التي تنتمي إلى هذا الأسلوب من أساليب التدريس.

مميزات التعلم الذاتي :

- اكتساب المتعلمة مهارات وعادات التعلم المستمر لمواصلة تعلمها الذاتي بنفسها.
- تتحمل المتعلمة مسؤولية تعليم نفسها بنفسها.
- المساهمة في عملية التجديد الذاتي للمجتمع.
- بناء مجتمع دائم التعلم.
- تحقيق التربية المستمرة مدى الحياة.
- يُمكن التعلم الذاتي المتعلمة من إتقان المهارات الأساسية اللازمة لمواصلة تعليم نفسها بنفسها ويستمر معها مدى الحياة.
- تدريب المتعلمات على حل المشكلات، وإيجاد بيئة خصبة للإبداع.

٧) العصف الفكري (الذهني) :



هو أحد أساليب المناقشة الجماعية الذي يشجع بمقتضاه أفراد مجموعة تتضمن (٥ - ١٢) فرداً بإشراف رئيس لها على توليد أكبر عدد ممكن من الأفكار المتنوعة المبتكرة بشكل قوي، تلقائي، حر، وفي مناخ مفتوح غير نقدي لا يجد من إطلاق هذه الأفكار التي تخص حلاً لمشكلة معينة، ويعني تعبير العصف الذهني، استخدام العقل في التصدي النشط للمشكلة.

ويعد أسلوب العصف الذهني واحداً من أساليب تحفيز التفكير والإبداع الكثيرة كأسلوب للتفكير الجماعي أو الفردي في حل كثير من المشكلات العلمية والحياتية المختلفة، وهو عبارة عن موقف يزود المتعلمات بمجموعة من القواعد لتوليد الأفكار في جو يجب أن يخلو من إصدار الأحكام على الآخرين، وكذلك أن يدور حول مشكلة، وأن يكون تعاونياً ومفتوحاً لتقبل أفكار كل متعلمة.

مميزات طريقة العصف الذهني :

- سهل التطبيق فلا يحتاج إلى تدريب طويل.
- اقتصادي، لا يحتاج عادة أكثر من مكان مناسب وسبورة وطباشير، وبعض الأوراق والأقلام.
- مسلي ومبهج.
- ينمي التفكير الإبداعي / الابتكاري.
- ينمي عادات التفكير المفيدة.
- ينمي الثقة بالنفس.
- ينمي القدرة على التعبير بحرية.
- يؤدي إلى ظهور أفكار إبداعية لحل المشكلات.

٨) تمثيل الأدوار :

وهو أحد الأساليب التي يتم من خلالها التدريب على مهارة تدريسية عن طريق تنظيم موقف تدريسي يحاكي موقف تدريسي فعلي في الصف الدراسي الحقيقي، وتؤدي المتعلمة في هذا الموقف المحاكي دور المعلمة التي تطبق سلوكيات هذه المهارة، وتؤدي فيها عدد من زميلاتها في مجموعة التدريب أدوار المتعلمات وهؤلاء يشاركون مباشرة وفعالاً في هذا الموقف. وفيها تقوم المتعلمات بتقمص بعض الأدوار لشخصيات موجودة في البيئة ويعملن بها.

مميزات طريق تمثيل الأدوار :

- يكون في موقف التدريب على المهارة مشابهاً للموقف الذي تمارس فيه المهارة فعلياً في الواقع العملي.
- يوفر جواً آمناً نسبياً وغير ضاغط للتدريب على المهارة بعيداً عن السخرية والتهديد ودون انتقادات.
- يثير انتباه المتدربات ويحفزها على المشاركة الإيجابية نظراً لكونه يبدو كأنه تمثيلية مثيرة.
- ينمي لدى المتعلمات اتخاذ قرارات فورية وتحمل المسؤولية.

٨) خريطة المفاهيم :

خريطة المفاهيم هي إحدى طرق التدريس الحديثة التي تستخدمها المعلمات في ترتيب مفاهيم المادة أو الدرس في أشكال وصور متنوعة بحيث تدرج من المفاهيم الأكثر شمولية إلى الأقل، وتحاط هذه المفاهيم بأطر ترتبط بعضها ببعضها يكتب عليها العلاقة بين الإطارين، ولإستخدام هذه الطريقة في بعض المواقف التدريسية لها فوائد عديدة للمتعلمة.

خطوات بناء خرائط المفاهيم :

- اختيار الموضوع.
- اختيار الكلمة المفتاحية التي تشمل على الأحداث أو الأشياء.

- إعداد قائمة بالمفاهيم وترتيبها تنازلياً تبعاً لشموليتها.
- وضع المفاهيم الأكثر عمومية في قمة الخريطة ثم التي تليها.
- ترتيب المفاهيم ذات المستوى الواحد في خط عرض واحد.
- ربط المفاهيم التي بينها علاقة ببعضها بخطوط ثم كتابة الكلمات التي توضح العلاقة بين المفهومين عليها.

كيف يمكن للمعلمة تفعيل أنشطة المادة ؟

إن مادة التربية الأسرية والصحية تركز في طبيعة بناء المنهج على تفعيل الأنشطة المدرجة في محتوى كل درس وممارسة المتعلمات لها بقدر كبير من النجاح.

ويمكننا تعريف النشاطات التعليمية بصورة مبسطة على أنها «نتائج تعليمية تساعد في تشكيل سلوك المتعلمة وتشكيل تعلمها» ومن الأمثلة على الخبرات التعليمية: التفاعل مع البرامج الحاسوبية، التفاعل مع بعض العروض التوضيحية، القيام بتطبيقات عملية لبعض الأصناف والأعمال الفنية كالديكوباج، وكذلك إجراء بعض التدريبات حول المكياج، وتزيين بعض القطع الملبسية وبعض أعمال الديكور، وإجراء بعض التجارب، وكتابة التقارير... إلخ.

وتتصف الأنشطة التعليمية بمجموعة من الخصائص التي تجعلها في غاية الأهمية والفائدة عند تدريس المواد التعليمية المختلفة وخاصة مادة التربية الأسرية والصحية، إذ تضي الأنشطة على عمل المعلمة الحيوية والفاعلية، وتزيد من فرص نجاحها في التعامل مع المتعلمات من ناحية، ومع المادة التعليمية من ناحية أخرى، لذا يجدر بالمعلمة لتحقيق تعليم جيد وفعال، وتحقيق الأهداف التربوية؛ استخدام العديد من الأنشطة التعليمية التي يمكن أن تعمل على بلورة وجهات نظر وآراء مختلفة للمتعلقات حول الموضوع الواحد، وتراعي الفروق الفردية بين المتعلمات، وتثري أنماط التعلم المفيدة عندهن وتشجعهن على التعلم الإيجابي.

ويحتوي كتاب المتعلمة على عديد من الأنشطة المتنوعة التي تدرج تحت عناوين مختلفة منها ما يختص بنشاطات البحث والتقصي، الإلقاء والعرض، والإبداع والملاحظة، العمل الجماعي، التنظيم، وعلى المعلمة مراعاة خصائص كل نشاط وأهدافه ومحاولة التأكد من اكتساب المتعلمات لمهارات كل نشاط حتى تتحقق الأهداف المرجوة من المادة.

الوسائل التعليمية

تعمل الوسائل التعليمية في تكامل مع طرائق التدريس في معالجة محتوى المنهج، وذلك لما لها من أهمية كبرى في إثراء العملية التعليمية، ودور كبير في زيادة فاعلية المادة العلمية، وجعلها أكثر وضوحاً، فهي تعمل على تحسين مستوى المتعلمات وتزويدهن بخبرات حية متميزة واسعة وعميقة، تعينهن على الفهم والابتكار، وبهذا تعمل على تحسين عملية التعليم والتعلم على اعتبار أنها جزء أساس من المنهج التعليمي لأي مادة علمية.

وبالرجوع إلى القرآن الكريم يتضح لنا أن القرآن عندما يتكلم عن خلق الإنسان فإنه يعدد وسائل التعلم والمعرفة التي خلقها الله في الإنسان، قال تعالى: ﴿وَاللَّهُ أَخْرَجَكُم مِّنْ بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَرَ وَالْأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ﴾ سورة النحل آية (٧٨) .

وتتكرر هذه المعاني بهذا النسق والترتيب في آيات كثيرة، فالله - تعالى - جعل في خلق الإنسان الوسائل الدالة على الغايات التي خلق من أجلها، وهي عملية تشترك فيها حواس الإنسان وعقله، وبهذا تكون أكثر فاعلية في المتعلم من العملية التي لا يشترك فيها سوى العقل. ومن الثابت تربوياً، أن المتعلمة يمكن أن تتذكر (١٠٪) مما قرأت، و (٢٠٪) مما سمعت، و (٣٠٪) مما شاهدت، و (٥٠٪) مما شاهدت وسمعت في الوقت نفسه، و (٧٠٪) مما روته أو قالتها، و (٩٠٪) مما عملته وممارسته. وإذا تم التعلم عن طريق أكثر من حاسة فإن ذلك يؤدي إلى نسبة تذكر أعلى، وتعلم أكثر فاعلية.

ويمكن القول أن الوسيلة التعليمية تشمل كل الأدوات والمواد المختلفة، أو الوسائط التي تستخدمها المعلمة لتوصيل المعلومات، والحقائق والأفكار والمعاني إلى المتعلمات بطريقة أسهل وأيسر من الألفاظ.

ومن هنا تحرص معلمة التربية الأسرية والصحية على استخدام الوسائط التعليمية المتاحة لديها في المدرسة في تفعيل تدريس المادة مثل: الصور التوضيحية - الأفلام التعليمية - أجهزة العرض - اللوحات الجيبية - السبورة الوبرية - البطاقات - النماذج والعينات... إلخ.

وتطلب المعلمة - في حالة الضرورة - الإدارة المدرسية بتوفير الوسائل التي تساعد في تحقيق أهداف المادة.

ونأمل في استخدام الوسائل التي تكفل اكتساب المتعلمة والخبرات المطلوبة لنجاح المادة في تحقيق الأهداف المنشودة منها في هذه المرحلة المهمة في حياة المتعلمة.

أهمية الوسائل التعليمية



بناء مهارات التفكير

رُوعي أثناء تأليف كتاب المتعلمة بناؤه وفق مهارات التفكير ومن أبرز المهارات المستخدمة في التدريس الآتي :

١. مهارة حل المشكلات :

- تُكسب هذه المهارة المتعلمة إيجاد حلول مناسبة ومنطقية للمشكلات التي تواجهها في الحياة العامة، مثال :
- أنت أمام مشكلة تتمثل في أن جارتك تقوم بإزعاجك بشكل متكرر، كيف تستطيعين حل هذه المشكلة ؟ قومي بتحديد المشكلة، وضعي الحلول والبدائل واختاري البديل المناسب، ثم قومي بتنفيذ الحل الذي اخترته.

٢. مهارة التخيل :

- تُكسب هذه المهارة المتعلمة إطلاق العنان للأفكار دون النظر للارتباطات المنطقية أو الواقعية أو الالتزامات، وهو أعلى مستويات الإبداع، ويتحقق فيه الوصول إلى مبدأ أو نظرية أو افتراض جديد كلياً، مثال :
- تخيلي أنك مشرفة تغذية بأحد المراكز الطبية، ما النصائح الغذائية التي ستقدمينها للمرأة الحامل ؟
 - تخيلي أنك مهندسة ديكور، ما الأفكار الغريبة التي ستضيفينها إلى غرفة نوم الأطفال ؟

٣. مهارة العصف الذهني :

- تُكسب هذه المهارة المتعلمة أسلوب التفكير الجماعي والمناقشة بين مجموعات صغيرة بهدف إثارة الأفكار وتنوعها، ومن ثم توليد قائمة من الأفكار التي يمكن أن تؤدي إلى حل للمشكلة مدار البحث، مثال :
- اكتبي أكبر عدد ممكن من المقترحات للتخفيف من السمنة.
 - سجلي أكبر عدد ممكن من الخضروات والفواكه التي تحتوي على فيتامين C وفيتامين A .

٤. مهارة السبب والنتيجة :

- تُكسب هذه المهارة المتعلمة مهارات التفكير الناقد، كما تمنحها الفرصة لتفهم أن حدثاً ما قد يسفر عنه أحداث أخرى، أي وصف العلة بين حدثين، حيث يكون الأول سبباً في وقوع الثاني.
- مثال : ماذا يمكن أن تكون أسباب ونتائج المواقف التالية :
- وجود الأنسجة الميتة على فروة الرأس.
 - كثرة الإعلانات والدعايات التجارية.

٥ . مهارة الوصف :

تُكسب هذه المهارة المتعلمة القدرة على تحديد سمات الموضوع أو الظاهرة كما تبدو أمام الأعين بغرض الوصول إلى المواصفات الباطنة، وتحديد الميزات والعيوب فيما بعد، مثال :

- صفي مراحل نمو الجنين.
- صفي مراحل نمو الطفل.

٦ . مهارة التلخيص :

تُكسب هذه المهارة المتعلمة القدرة على استخراج الأفكار الرئيسة للموضوع والتعبير عنها بإيجاز ووضوح، مثال :

- قَدِّمي تلخيصاً عن طريقة العناية بالشعر.

٧ . مهارة الطلاقة :

تُكسب هذه المهارة المتعلمة القدرة على طرح أكبر قدر ممكن من الأفكار والبدائل أو المقترحات ذات العلاقة بموقف أو مفهوم أو حالة ما في زمن محدد، مثال :

- عددي أكبر عدد ممكن من الأفكار للقضاء على مشكلات الوجبات السريعة.

٨ . مهارة المرونة :

تُكسب هذه المهارة المتعلمة القدرة على التفكير بعقلية مفتوحة، بحيث تصدر من استجابات متعددة في مجالات متنوعة.

(أي : تسلك أكثر من مسلك للوصول إلى الأفكار كافة أو الاستجابات المحتملة) ، مثال :

- اذكرني أكثر عدد ممكن من استعمالات الأبلبيك.
- اذكرني أكثر عدد ممكن من مكملات الملابس (الأكسسوارات) .

٩. مهارة الأصالة والجدّة :

تُكسب هذه المهارة المتعلمة الإتيان بفكرة جديدة بالنسبة لها ولن حولها في زمان ومكان محددين، وهذه الفكرة قد لا تكون جديدة على الآخرين في موقع وزمان مختلفين، مثال:

- ابتكري فكرة جهاز لتوفير الماء وإعادة استعماله.
- اقترحي مشروعاً يستفيد من ريعه المحتاجون.

١٠. مهارة الإفاضة أو التوسع :

تُكسب هذه المهارة المتعلمة القدرة على إعطاء إضافات وزيادات جديدة لفكرة معينة؛ لجعلها أكثر وضوحاً وفائدة للآخرين وتقبلاً منهم، مثال:

- قدمي اقتراحات من الديكور لمعالجة الغرف الصغيرة.
- قدمي مقترحات وأفكاراً للتخفيف من استخدام الإضاءة الصناعية في غرفة المعيشة، واستبدالها بإضاءة طبيعية عن طريق الديكورات التي تعمل في الغرفة.

١١. مهارة تحديد الأهداف :

تُكسب هذه المهارة المتعلمة القدرة على تحديد الأغراض المقصودة من إنجاز عمل ما قبل الشروع فيه، مثال:

- حددي أهدافك التي تنوّن تحقيقها من إقامة مهرجان التغذية الصحية.

١٢. مهارة التخطيط :

تُكسب هذه المهارة المتعلمة القدرة على التخطيط للأعمال بناءً على الأهداف المطلوبة، وقد يكون التخطيط قريب المدى، كالتخطيط لدرس أو نشاط، أو متوسط المدى كالتخطيط لفصل دراسي، أو بعيد المدى كالتخطيط لسنوات (لتنفيذ برنامج محدد). ويراعى عند التخطيط ما يلي:

- الهدف.
- العمل المطلوب.
- الأفراد الذين يمكن التعاون معهم لتنفيذ العمل.
- الطريقة.
- الوقت.
- المكان.

مثال:

- ضعي خطة للتخلص من ضغوط العمل.

١٣ . مهارة التصميم :

- تُكسب هذه المهارة المتعلمة القدرة على تعديل الأبنية المعرفية القائمة ؛ لإدماج معلومات جديدة في معلومات سابقة، أو إعادة ترتيب معلومات متوافرة ؛ للحصول على أبنية معرفية جديدة من منظورات مختلفة، مثال :
- طُلب منك تصميم طبق طعام يكون أكثر فائدة وفاعلية من أطباق الطعام المعروفة والمتوفرة في الأسواق، صفي التصميم المناسب لهذا الطبق.
 - صممي لقطع ملبسية قديمة إكسسوارات تعمل على تجديدها.

١٤ . مهارة الترتيب :

- تُكسب هذه المهارة المتعلمة القدرة على ترتيب المعلومات ثمّ جمعها بصورة تحقق الاستفادة في تفسير وتحليل المشكلة أو الظاهرة. مثال:
- رتبي ما يلي : خطوات القضاء على الغضب كما جاء بالسنة النبوية.

١٥ . مهارة جمع المعلومات :

- تُكسب هذه المهارة المتعلمة القدرة على جمع المعلومات والحقائق والتوجهات والأحداث المتعلقة بمشكلة أو ظاهرة ما، ويمكن ذلك من خلال تحديد مقدار العمل ومتطلباته، وتدوين المعلومات المتوفرة والمعلومات اللازمة غير المتوفرة، وإثارة التساؤلات حولها، مثال :
- اجمعي أكبر عدد ممكن عن فوائد الإنترنت.

١٦ . مهارة التوقع (التنبؤ) :

- تُكسب هذه المهارة المتعلمة القدرة على توظيف معلوماتها السابقة ؛ للتوقع بحدوث ظاهرة أو مشكلة ما، مثال :
- ماذا تتوقعين لو كانت جميع أطعمتنا تحتوي على مضافات غذائية ؟

١٧ . مهارة الملاحظة :

تُكسب هذه المهارة المتعلمة القدرة على مشاهدة ظاهرة أو حدث ما مشاهدةً مقصودة وواعية، مع استعانتها بحواسها أو بأساليب البحث والدراسة التي تتلاءم مع الظاهرة أو الحدث بهدف اكتشاف صفاتها وخصائصها، مثال :

- من خلال ملاحظتك للصور المعروضة للسمنة.
- ماذا تلاحظين؟
- كيف يمكن التخلص منها؟

١٨ . مهارة الاستنباط (الاستنتاج) :

تُكسب هذه المهارة المتعلمة القدرة على التوصل إلى نتيجة مختلفة أو ضمنية، من خلال معالجة معلومات سابقة أو من الحقائق المتوافرة وذلك انتقالاً من الكل إلى الجزء، ومن العموميات إلى الخصوصيات، ومن القواعد إلى التطبيقات، مثال :

- الزيوان مشكلة تعاني منها كثير من الفتيات ؛ ناقشي هذه المشكلة، ثم توصلي إلى استنتاج يساعد على علاجها.

١٩ . مهارة التقويم :

تُكسب هذه المهارة المتعلمة القدرة على إصدار حكم على عمل أو موقف أو شخص ما، وفقاً لمعايير معينة، مثال :

- قيمي غذاء أسرتك من حيث المضافات الغذائية الموجودة فيه.

٢٠ . مهارة التركيب :

تُكسب هذه المهارة المتعلمة القدرة على التأليف بين أجزاء الموضوع، بحيث يشكل بنية معرفية جديدة تختلف عن السابقة، الأمر الذي يُمكن المتعلمة من إنتاج مضامين جديدة أو اقتراح خطة عمل أو مشروع جديد، مثال :

- قدمي حلول لظاهرة رمي فضلات الطعام في فناء المدرسة.

٢١. مهارة المقارنة :

تُكسب هذه المهارة المتعلمة القدرة على تحديد أوجه الاتفاق والاختلاف بين أمرين أو أكثر عن طريق تفحصهما. وتتطلب المقارنة قدرة على التحليل والتفسير والاستنتاج والربط، والخروج بتعميمات يمكن تطبيقها على ظاهرة أخرى،
مثال:

- قارني بين كل من :
البروتينات الحيوانية والنباتية.
الوجبات السريعة المعدة في المنزل والوجبات السريعة المعدة في المطعم.

٢٢. مهارة التصنيف :

تُكسب هذه المهارة المتعلمة القدرة على ترتيب وتصنيف المعلومات والبيانات والأشياء التي بين يديها في مجموعات وفقاً لنظام أو خاصية معينة مشتركة، أو وفقاً للحجم أو اللون أو المفهوم أو الزمان أو المكان أو الشكل، مثال :

- أمامك مجموعة من الخضروات والفواكه، صنفها حسب الفيتامينات الذائبة في الدهون، والذائبة في الماء.
- صنف الأطعمة إلى عناصرها الغذائية.

٢٣. مهارة التحليل :

تُكسب هذه المهارة المتعلمة القدرة على تجزئة المعرفة أو الموقف إلى العناصر والأجزاء والخصائص التي يتكون منها ؛ حتى يتسنى لها إدراك العلاقات التي تربط بينها أو إضافة معنى أو تفسير ارتباط أو استخلاص نتيجة، مثال :

- حللي عناصر الصنف المُعد من الناحية الغذائية.
- تعيش مدينة الرياض أزمة مياه خانقة، حللي هذه المشكلة.

٢٤. مهارة الربط :

تُكسب هذه المهارة المتعلمة القدرة على ضم أجزاء المعرفة ببعضها ببعض بإحكام وتسلسل دون فجوات أو تناقض، بحيث تعطي معنى أو قيمة جديدة ذات فائدة إضافية، مثال :

- اربطي بين الصحة والرياضة.

٢٥ . مهارة التذكر :

تُكسب هذه المهارة المتعلمة القدرة على تمييز وتخزين المعلومات في الذاكرة لمدة طويلة الأمد، والقدرة على استدعاء واسترجاع هذه المعلومات عند اللزوم، مثال :

- اذكري آية على أهمية الإلتزام بالملبس الإسلامي.
- عددي أنواع العناصر الغذائية.

٢٦ . مهارة التطبيق :

تُكسب هذه المهارة المتعلمة القدرة على استخدام المفاهيم والقوانين والحقائق والنظريات التي سبق تعلمتها لحل مشكلة في موقف جديد، مثال :

- اعرضي طريقة من طرق تدليك فروة الرأس على أنموذج.
- طبقي عمل بعض الشطائر باستخدام صنف من اللحوم.

تقويم المتعلمة في مادة التربية الأسرية والصحية بالمرحلة الثانوية (التعليم العام)

ان التقويم عنصر هام لكل منهج دراسي فمن خلاله يمكن قياس نتائج التعلم، لا يمكن ان يقوم بعملية التخطيط الفاعل للخبرات التعليمية دون ان يكون التقويم هم المنظم لذلك، ولذا يعرف خبراء التعليم التقويم بأنه «العملية المنهجية المنظمة التي تقوم على جميع البيانات والمعلومات وفق الطرق والأساليب الموضوعية مستخدماً لذلك أدوات القياس المتنوعة في ضوء مجموعة من الاهداف المحددة مسبقاً، بغرض التوصل الى قياسات عدد او تقديرات كمية تؤدي الى توفير التصنيفات الكمية والنوعية، يستند إليها العاملون في التربية في تقويم أداء المتعلمين ومن ثم التعرف على حجم الخبرات والمهارات التي تم اكتسابها فترة عمليات التعليم والتعلم». ويعد التقويم من أهم العناصر التي تقودنا إلى الارتقاء بأداء المتعلم لكونه يكشف نقاط الضعف والقوة ومن ثم السعي لإحداث عمليات التعديل والتطوير والتصحيح كي نصل الى الاهداف المنشودة ولا يخفى أثر التقويم في إعطاء تغذية راجعة مما يساعد على تطوير أساليب التعليم.

التقويم في النظام الثانوي :

لم تعد عملية التقويم غاية في ذاتها، لتحديد نجاح المتعلمين، وانتقالهم إلى المراحل التعليمية اللاحقة أو رسوبهم، وإنما أصبحت جزءاً من عملية التعليم، توجهها وتعززها، وتصحح مسارها، وهذا يتطلب التحول من أساليب ونظم الاختبارات التقليدية السائدة، والدرجات والتقديرات الرقمية التي تقتصر على الموازنة بين أداء المتعلم وأداء أقرانه، إلى أساليب ونظم تنمي الشخصية المتكاملة والمتوازنة للمتعلم، وما يمتلكه من مهارات وظيفية وفهم عميق ومضمون المواد الدراسية التي يكتسبها خلال التعلم الذاتي وحب استطلاع، مما يمكنه من التعامل مع بيئته وإثرائها، ويدفع به الى العمل المبدع، وغيرها من المهارات. وهذا يستدعي اسهام المشاركين كافة في العمل التربوي وتعاونهم، وزيادة الترابط بين النظام التعليمي والمجتمع فالتقويم هو المدخل الحقيقي لإصلاح العملية التعليمية، لأننا نحكم من خلاله على ملاءمة المنهج، وعلى فاعلية استراتيجيات التدريس المستخدمة والإدارة المدرسية والأنشطة التربوية، وعلى قدرة المعلمة، وعلى مستوى أداء المتعلمة، وغيرها.

لائحة التقويم لمادة التربية الأسرية والصحية في النظام الفصلي للتعليم الثانوي

١. تتكون المرحلة الثانوية من ثلاث اعوام دراسية (السنوات الدراسية) ، ويتكون العام الدراسي من فصلين دراسيين يسمى كل منهما (مستوى) ، بحد أدنى ستة مستويات في المرحلة الثانوية.
٢. يعد كل مستوى دراسي مستقلا عن باقي المستويات الدراسية.
٣. يخصص لمادة التربية الاسرية والصحية في كل مستوى دراسي مائة درجة.
٤. تكون النهاية الصغرى لمادة التربية الاسرية والصحية (٥٠) درجة سواء كان المتعلمة منتظمه او منتسبة.
٥. تعد المتعلمة ناجحة في المادة الدراسية إذا حصلت على الدرجة النهائية الصغرى للمادة.
٦. تقوم المتعلمة تقويما مستمرا في المادة.
٧. يكون تقويم المتعلمة على فترتين خلال الفصل الدراسي تستلم فيها المتعلمة وولي امرها تقريرا مفصلا يوضح المستوى الدراسي.

التعريفات الاجرائية لأدوات وانواع التقويم المستمر والختامي:

- المشاركة والنشاطات الصفية : ما تبذله المتعلمة داخل الصف من نشاطات وتجاوب وحوار ومناقشة وأسئلة وما تبديها من حضور واهتمام.
- الواجبات والمهام المنزلية : ماتكلف المتعلمة بأدائه في المنزل من واجبات ومهام تتعلق بموضوعات المقرر الدراسي.

المشروعات والبحوث:

- المشروعات : ماتكلف به المتعلمة أو مجموعه من المتعلمات من مهام تحدد لهم أو يختارونها بأنفسهم تكون مرتبطة بالموضوعات الدراسية وتستمر لمدة زمنية وفقا لخطوات متتالية ومحددة.
- البحوث : ماتكلف به المتعلمة او مجموعه من المتعلمات دراسات حول موضوع مرتبط بالمقرر الدراسي مستخدمات المهارات الاساسية في البحث العلمي.
- ملف الأعمال: تجميع منظم وهادف لأعمال المتعلمة يبين فيه جهودها في عملية التعلم ومبادراتها التعليمية فيما يتعلق بالمادة الدراسية.
- المهمات الادائية: أنشطة تقويمية تتخذ مهامها ومواقف متنوعه تعطي فيها المتعلمة الفرصة لإظهار مدى فهمها، والتطبيق الواعي لمعارفها ومهاراتها، واستخدام عاداتها العقلية.
- المهمات الادائية الاخرى: يقصد بها ان تنفذ المتعلمة إحدى المهمات الموجودة في الجدول او غيرها مما يحقق الكفاية التدريسية المحددة. امثلة على بعض المهمات الأدائية:

- ١- كتابة تقرير.
- ٢- تقديم عرض عملي.
- ٣- إجراء تجارب
- ٤- العروض الحاسوبية.
- ٥- التقديم.
- ٦- إجراء دراسات ميدانية.
- ٧- حل مشكلات واقعية.
- ٨- خارطة المفاهيم.
- ٩- كتابة خطابات لشخص آخر.
- ١٠- إجراء المقابلات الشخصية.
- ١١- نقد الكتب.
- ١٢- حساب ميزانية.
- ١٣- ممارسة مهام لعب الادوار.
- ١٤- الملاحظة.
- ١٥- كتابة مقال أو قصة.
- ١٦- عمل معارض.
- ١٧- ممارسة لعبة تعليمية.
- ١٨- المؤتمر.
- ١٩- إعداد تسجيلات صوتية أو صوتيه مرئية.
- ٢٠- إعداد رسومات او التقاط صور فوتوغرافيه لأحداث مهمة.
- ٢١- المشاركة في الندوات والمناظرات الفكرية وكتابة تقارير عنها.
- ٢٢- المحادثة الشفوية والتعبير التحريري.

الإطار النظري - ٣٢

توزيع درجات مادة التربية الأسرية والصحية تتطلب طبيعتها تقويماً مختلفاً وفق التالي:

الدرجة النهائية	المشروعات والبحوث	المجموع	الاختبارات			مهام ادائية				مجال التقويم	
			تحريري	عملي	شفهي	مهام أدائية	ملف الأعمال	الواجبات والمهام المنزلية	المشاركات والأنشطة الصفية		الحضور
١٠٠	٣٠	٧٠	٢٠			١٥	١٠	١٠	١٠	٥	الدرجة
مجموع درجات الفترة على عدد الفترات										حساب الدرجة النهائية	
تقويم مستمر										نوع التقويم	

التقويم المستمر :

أسلوب محدد بإجراءات وضوابط لجمع معلومات عن تحصيل المتعلمات في المواد العملية خلال العام الدراسي في مختلف مراحل التعليم العام. يتبين لنا من التعريف أن المعلمة تقوم بإجراء تسجيل الملاحظات والتقدير عدداً من المرات خلال الفصل الدراسي، لتشخيص موطن الضعف والقوة في أداء المتعلمات وتحديد الصعوبات التي تواجهها كل منهن أثناء عملية التعلم واتخاذ مايلزم من أساليب العلاج، وبالتالي إصدار حكم واقعي يحدد مستوى أداء المتعلمة في نهاية كل صف دراسي حيث تكون المحصلة النهائية لدرجة المتعلمة عبارة عن معدل تلك المرات.

خطوات التقويم :

- الأولى: تحديد الهدف من التقويم، ماذا أقوم؟
فتحدد المعلمة الناتج المطلوب تحققه عند المتعلمة:
ماذا تريد من المتعلمة أن تعرف؟
ومتى تريد البدء بالتعليم؟ وليكن بلغه تفهمها المتعلمات.
- الثانية: تحدد طريقة لقياس مدى امتلاك المتعلمة لنتائج التعلم مع وضع مستوى الأداء المطلوب لهذا الناتج.
- الثالثة: تقارن مستوى أداء المتعلمة بالناتج المطلوب تحققه فجوهراً التقويم يركز على وعي المتعلمة بمستوى الكفاية التي حققتها ومستوى الكفاية المطلوب تحقيقها مع ضرورة قيام المتعلمة بعمل فعال أو إجراء بديل لتقليل الفجوة بين مستواها الحقيقي والمستوى المطلوب.
- الرابعة: تعدل مدخلات عناصر عمليتي التعليم والتقويم واعدي تصميمها في ضوء ناتج التعلم المطلوب تحققه ومستويات المتعلمة فالهدف الأساسي الوصول إلى التعلم وليس تحديد الأداء فقط.

مبادئ عامة في التقويم المستمر:

١. ممارسة عملية التقويم بشكل مستمر أثناء التعلم اليومي والعمل على تعديل مسار تعلم المتعلمات بناء على ما يتم اكتشافه من جوانب القوة والضعف لديهم.
٢. ربط عمليات التقويم بمخرجات أو أهداف التعلم الخاصة بكل مادة دراسية.
٣. إتاحة الفرصة للمعلمة للمشاركة في اختيار أدوات التقويم المناسبة لكل مخرج من مخرجات التعلم الخاصة بمادتها.
٤. مراعاة جوانب التعلم المختلفة لدى المتعلمات وتنمية فكرها الناقد وقدراتها الابتكارية ومهاراتها الإبداعية.
٥. الاستفادة من التعلم التعاوني (نظام المجموعات) في عمليات التقويم المختلفة.
٦. تشجيع التقويم الذاتي وذلك بإتاحة الفرصة للمتعلمة في تقويم بعض أعمالها بنفسها والحكم على مستوى أدائها في اكتسابها لكفايات درس أو وحدة معينة في ضوء المخرجات أو الأهداف التعليمية التي تزود المعلمة بها المتعلمة.
٧. مراعاة الفروق الفردية بين المتعلمات مع الاهتمام بالمجديات دراسياً والموهوبات وتطوير قدراتهن ومواهبهن من خلال أنشطة تساعدن على الإجابة والإبداع وتقديم المساعدة المناسبة للمتلمات اللاتي لم يحققن مستوى الإنجاز المطلوب ومن يعانين صعوبات في التعلم.
٨. تقديم التغذية الراجعة الفورية والمستمرة على أعمال المتعلمة ومشاركاتها المتنوعة.
٩. ارتباط التقويم بعملية التعليم والتعلم.
١٠. الاهتمام بتطبيق كل من التقويم التكويني (التقويم من أجل التعلم) والختامي (تقويم التعلم) بشكل متوازن.
١١. تفعيل دور الأسرة في عمليات التوجيه والمتابعة وإشراكها في تنفيذ البرامج الإثرائية والعلاجية المقترحة وتزويدها بالمخرجات أو الأهداف التعليمية المطلوبه وبمعلومات دقيقة عن مدى تقدم بناتها وعن الصعوبات التي يواجهونها.

تقويم المتعلمات في الدور الثاني مادة التربية الأسرية والصحية

تقويم المتعلمات في مادة التربية الأسرية والصحية في الدور الثاني يمكن أن يكون مشابهة لاختبارات متعلمات الانتساب (المنازل) يتم التركيز على قياس مدى إكتساب المتعلمات للكفايات الرئيسية للدرس، والتي احتوت على مهارات ومعارف وخبرات أساسية، وقياس مدى تمكنها منها باستخدام أدوات التقويم المختلفة، وتفعيلها بشكل صحيح يعمل على تحقيق أهداف تطوير العملية التعليمية، وعلى المعلمة أن تعي طريقة التقويم باستخدام أدوات متنوعة وأن تدون ملاحظاتها حول مستوى أداء المتعلمة وذلك باستخدام استمارة لتقويم الأداء.

٢- تقسم الدرجة المحددة للمادة على جزئين :

١. جزء نظري : يقيس مهارات المتعلمات عن طريق اختبارات الورقة والقلم وفي هذا الجزء:
 - تعد المعلمة مجموعة من الأسئلة تقيس المهارات المحددة. وفق ضوابط ومعايير وضع أسئلة الاختبارات التحريرية (كما ورد في آلية الاختبارات التحريرية للمرحلتين المتوسطة والثانوية).
 - تعد نموذج للإجابة على الأسئلة يحوي توزيع درجات الجزء النظري.
 - تصحيح أوراق إجابات المتعلمات بإعطاء الدرجة المستحقة للمتعلمة بكل مصداقية (يفضل أن يكون هناك لجنة تصحيح، حتى لا تنفرد المعلمة بالأوراق).
 ٢. جزء عملي : على المعلمة أن تستخدم مهمات أدائية واضحة ومحدد تقيس من خلالها المهارات المحددة وعليها أن
 - تحدد مع المتعلمات الجزء الذي سيطبق عليه الاختبار العلمي.
 - تحدد للمتعمات كل ما يحتاج إليه لتنفيذ الاختبار من أدوات وخامات.
 - تعد المعلمة (أداة التصحيح) وهي عبارة عن سلم تقدير، تستطيع من خلاله تقييم أداء المتعلمة.
- مهمات أدائية يمكن ان تستخدمها المعلمة لتقويم أداء المتعلمة في الجزء العلمي :

١- كتابة تقرير	٢- تقديم عرض عملي	٣- إجراء تجارب
٤- العروض الحاسوبية	٥- تصميم البحوث	٦- إجراء دراسات ميدانية
٧- حل مشكلات واقعية	٨- إنتاج المشاريع	٩- كتابة خطابات لشخص آخر
١٠- إجراء المقابلات الشخصية	١١- نقد الكتب	١٢- حساب ميزانية
١٣- ممارسة مهام لعب الأدوار	١٤- الملاحظة	١٥- كتابة مقال قصة
١٦- عمل معارض	١٧- خارطة المفاهيم	١٨- الواجب المنزلي
١٩- المؤتمر	٢٠- التقديم	٢١- ممارسة لعبة تعليمية
٢٢ - إعداد تسجيلات صوتية أو صوتية مرئية		
٢٣- إعداد تسجيلات أو التقاط صور فوتوغرافية لأحداث مهمة		
٢٤- المشاركة في الندوات والمناظرات الفكرية وكتابة تقارير عنها		
٢٥- المحادثة الشفوية والتعبير التحريري		

يمكن للمعلمة اختيار أي مهمة تقيم من خلالها المتعلمة في الأداء العملي ترصد الدرجات في الاستمارات الخاصة بالتقويم

اختبار الدور الثاني :

تحتفظ الطالبة المنتظمة بدرجات أعمال المستوى للمجالات التقويمية التالية (الحضور، المشاركة والنشاطات الصفية، الواجبات والمهام، ملف الأعمال، المهام الأدائية) لجميع الوحدات، وتوزع على باقي الدرجة (٥٠) وفق ما يلي: (٢٠) درجة للاختبار النظري، و(٣٠) درجة للاختبار العملي (المشروع الختامي) كما يتضح من الجدول:

المجموع	الاختبارات		الدرجات التي يحتفظ بها للطالبة من أعمال المستوى						مجال التقويم
	الاختبار العملي (المشروع الختامي)	الاختبار النظري النهائي	المجموع	مهام أدائية	ملف الأعمال	الواجبات والمهام المنزلية	المشاركات والأنشطة الصفية	الحضور	
١٠٠ درجة	٠٣ درجة	٢٠ درجة	٥٠ درجة	١٥ درجة	١٠ درجات	١٠ درجات	١٠ درجات	٥ درجات	الدرجة

الغذاء والتغذية (تغذية الفئات الخاصة)

الغذاء والتغذية (تغذية الفئات الخاصة)



الكفاية الرئيسية للموضوع :

- وعي المتعلمة بدور الإسلام في التكفل برعاية المسن في جميع نواحي الحياة.
- وعي المتعلمة بجوانب حياة مريض الزهايمر واحتياجاته

أهداف الوحدة

- التعرف على حقوق كبار السن في الإسلام.
- التوعية بكيفية رعاية المسنين في الأسرة رعاية صحية واجتماعية ونفسية ملائمة.
- التنقيف الصحي لأفراد الأسرة حول الشيخوخة ومرض الزهايمر.
- الإلمام بالأطعمة الصحية للقلب.
- التخطيط لإعداد وجبات غذائية تناسب الحالة الصحية للمسن.

مدة التنفيذ

عدد الحصص (٢)

عدد الأسابيع (٢)

من حقني

منح الاسلام كبار السن حق التوقير، والإكرام بشتى صورته ومن ذلك ابتدائهم بالسلام، والتلطف معهم في الخطاب، و تقديمهم في الكلام، ومراعاة وضعهم الصحي والبدني والنفسي الناتج من كبر السن، والدعاء لهم، فلنحرص على إعطائهم تلك الحقوق.

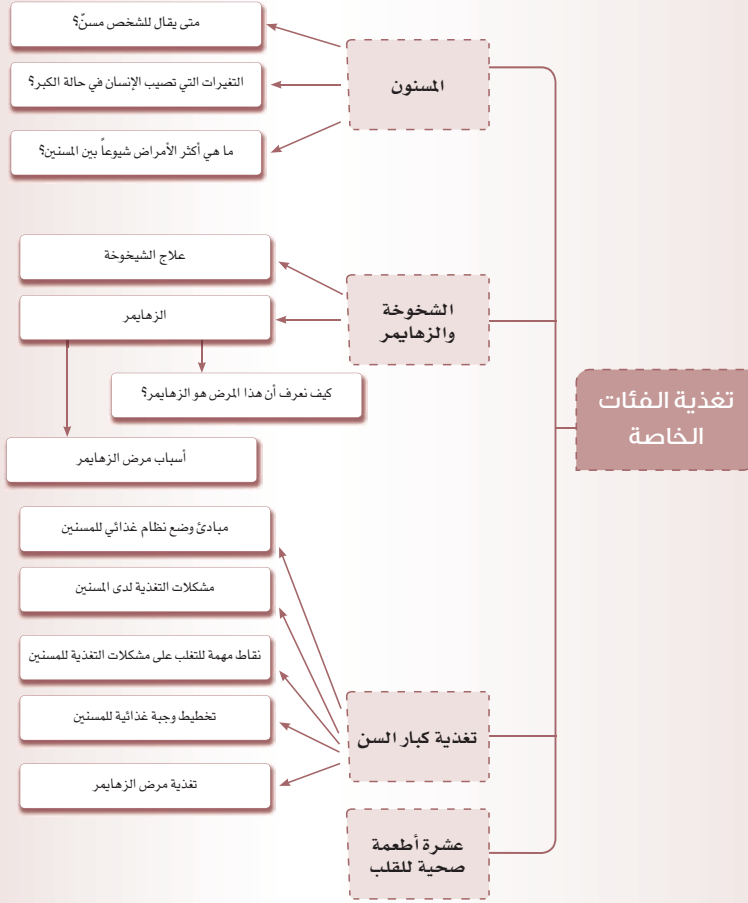
قيم واتجاهات الوحدة



- معرفة النعم التي أنعم الله بها على الإنسان وشكرها والمحافظة عليها.
- الإحسان.
- التفكير والتدبر والتأمل.
- المسارعة إلى فعل الخير.
- الرفق والرحمة.
- احترام الآخرين.

الغذاء والتغذية

الوحدة
الأولى



١٢

أهداف الموضوع

- يتوقع من المتعلمة في نهاية الموضوع أن:
 - تساهم في توعية أفراد المجتمع بأهمية رعاية المسنين في الأسرة والآثار النفسية المترتبة على ذلك.
 - تلم بالتغيرات المختلفة التي تحدث للمسنين.
 - تكتب تسهيلات لتعامل مريض الزهايمر مع الحياة اليومية
 - تقترح ثلاثة أطعمة صحية للقلب غير التي تدرسها.
 - توجه لمقدم الرعاية لمريض الزهايمر طرقاً تسهل أداءه لمهمته.
 - إطلاع أفراد المجتمع على فضل رعاية المسن في المنزل.

الخبرات المنهجية :

الخبرات المهارية :

- عمل مطوية توضح حاجة المسنون إلى اهتمامات أسرية وافية أكثر من رعاية المؤسسات.
- إجراء بحث استقصائي عن الزهايمر.
- إعداد استبانة لمعرفة مدى الوعي بأهمية تغذية المسنين.
- إعداد لوحات إرشادية عن بعض الأطعمة الصحية للقلب.
- تصميم جداول لوجبات غذائية يومية تناسب الحالة الصحية للمسن.

الخبرات المعرفية :

- المسنون (متى يُقال للشخص مسن؟) - التغيرات التي تصيب الإنسان في حالة الكبر - علاج الشيخوخة).
- الشيخوخة والزهايمر (ما هي أكثر الأمراض شيوعاً بين المسنين - الزهايمر - كيف نعرف أن هذا المرض هو زهايمر - أسباب مرض الزهايمر)
- عشرة أطعمة صحية للقلب.
- تغذية كبار السن (مبادئ وضع نظام غذائي للمسن - مشكلات التغذية لدى المسنين - نقاط مهمة للتغلب على مشكلات التغذية لدى المسنين - تغذية مريض الزهايمر - تخطيط وجبة غذائية للمسنين).

المقدمة

تعد فئة المسنين في المجتمع من الفئات التي تحتاج إلى رعاية واهتمام، ولخصوصية هذه المرحلة في حياة الإنسان فقد أولتها الشرائع السماوية أهمية خاصة وفي مقدمتها الشريعة الإسلامية، حيث اعتبر الإسلام حق كبار السن من الحقوق العظيمة وأمر بحفظها ورعايتها والقيام بها، سواءً كان هذا الكبير أباً أو قريباً أو جاراً مسلماً أو غير مسلم. ونظراً لما يتعرض له كبير السن من تغيرات كبيرة في جميع جوانب الحياة وتعرضه للعديد من الأمراض التي قد تساهم في رغبته في الانعزال عن المحيطين به، ويعتبر مرض الخرف والزهايمر من أكثر أمراض العصر شيوعاً؛ لذا كان من الضروري توعية المتعلمات بدور الإسلام في الاهتمام بكبار السن لتخفيف بقدر الإمكان من الاصابات بالأمراض وخاصة الزهايمر الذي يعتبر مرض اجتماعي بالدرجة الأولى من خلال الموضوعات التي تضمنتها الوحدة وهي:

الوحدة الأولى: الغذاء والتغذية

المقدمة:

تكفل الدين الاسلامي بالمسنين وخصّهم بالعناية والرعاية حيث جعل مرحلة الشيخوخة محطة تكريم، واحترام وتوقير، وخص الوالدين بهذه الرعاية. فكان فيما تضمنه القرآن الكريم من أوامر واضحة توصي الأبناء برعاية الآباء، قال تعالى ﴿وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا إِمَّا يَبْلُغَنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أُفٍّ وَلَا نَهْرُهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا﴾ الإسراء آية (٢٣).

وجاء في الحديث الشريف عن النبي ﷺ من حديث أبي موسى الأشعري رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ: «إِنَّ مِنْ إِجْلَالِ اللَّهِ إِكْرَامَ ذِي الشَّيْبَةِ الْمُسْلِمِ وَحَامِلِ الْقُرْآنِ غَيْرِ الْعَالِي فِيهِ وَالْجَافِي عَنْهُ وَإِكْرَامَ ذِي السُّلْطَانِ الْمَقْسُطِ» رواه أبو داود في سننه.

ولا بد أن ندرك أن التقدم في العمر والوصول إلى سن الشيخوخة، ليس مشكلة بذاتها، فالكل فئة عمرية مشكلتها التي ينبغي أن تتضافر الجهود لعلاجها بما يتناسب وطبيعة تلك الفئة. فالمسن يتصف بالضعف ويحتاجه إلى رعاية ومساعدة الآخرين لما يتعرض له من تغيرات في جميع جوانب الحياة، حيث تتخفف الكفاءة الوظيفية لمعظم أعضاء جسمه، فيضعف قلبه ويقل عمل الكليتين والكبد لديه، وينسى أشياء كان يتذكرها بسهولة أيام الشباب نتيجة انخفاض في كفاءة المخ، كما يضعف سمعه وبصره واستجاباته الحسية، وتضطرب وظائف الأعضاء التي يسيطر عليها فيصبح أكثر عرضة للأمراض والصدمات البدنية وترتفع نسبة الإصابة ببعض الأمراض إضافة إلى تغيرات نفسية واجتماعية واقتصادية وإزاء هذه التغيرات التي يتعرض لها المسن، ينبغي أن تلتمس إلى هذه المشكلة، للعمل على توفير أرقى الخدمات لهم لنحفظ لهم كرامتهم ونوفر لهم السلام النفسي، فرعاية كبار السن جعلها الإسلام مقرونة بعبادة الله عز وجل لذلك كان له الأثر الطيب على نفوسهم فيشعرون بالرضا والسعادة. وفي المقابل يشعر مقدم الخدمة بالرضا لما ينتظره من عظيم الثواب والأجر.

فائدة

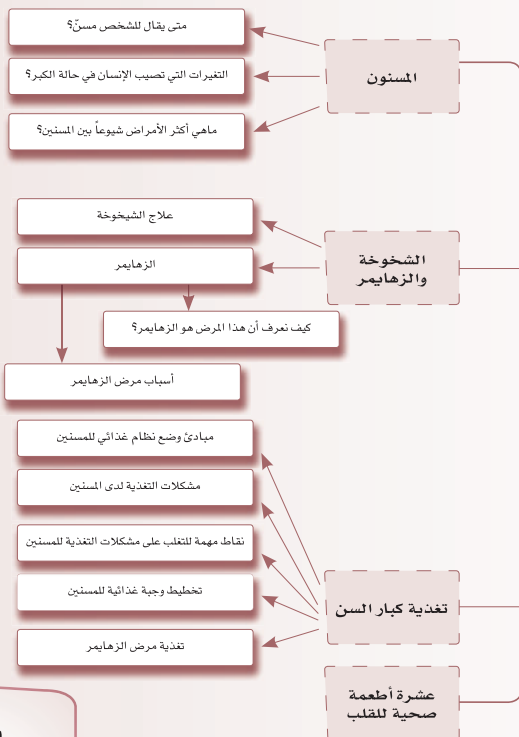
تستخدم العرب ألفاظاً مرادفة للمسن فتقول: (شيخ)، وهو (من استبان فيه السنُّ وظهر عليه الشيب)، وبعضهم يطلقها على من جاوز الخمسين. وقد تقول: (هرم)، وهو (أقصى الكبر)، وتقول كذلك: (كهل) وجميع هذه الألفاظ تدل على كبر السن.

١٣

الخبرات الوجدانية :

- نشر فضائل الإسلام في السبق بالاهتمام بالمسنين.
- إدراك أن رعاية المسنين هي منظومة متكاملة من رعاية صحية واجتماعية ونفسية وإنسانية.
- تشجيع العمل التطوع للاهتمام بالمسنين بالتواصل مع الجمعيات الخيرية الطبية.
- تنمية الشعور بالانتماء الإنساني والذي ينمو في جميع أفراد المجتمع من خلال كفالة الأسرة لمسنينها ورعايتهم.
- شكر الله تعالى على ما سخر لنا من نعمة النباتات المتنوعة والتي لها فوائد لصحة الإنسان.
- المشاركة في نقاش حول الزهايمر والوقاية منه.
- إبداء وجهة النظر في الوجبات المقدمة للمسنين.

تغذية الفئات الخاصة



١٣

أوصى الله سبحانه وتعالى الإنسان برعاية الآباء عدة مرات في كتابه العزيز ورعاية الآباء سمة

لرعاية من يبلغ الكبر عامة قال تعالى: ﴿ وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا إِمَّا يَبْلُغَنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أُفٍّ وَلَا نَهْرَهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا ﴾

(سورة الإسراء، الآية ٢٣)

وقال تعالى: ﴿ وَأَخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيْتَنِي صَغِيرًا ﴾

(سورة الإسراء، الآية ٢٤)

فالمسنن المؤمن له مكانته عند الله ولا يزداد في عمره إلا كان له خيراً.

كما أن له مكانة في المجتمع فهو يعد ثروة بشرية لأي مجتمع، فلا تقف أهمية المسنين عند حدود الاستفادة من خبراته ولكن نجد أيضاً أن تلك الشريحة هي التي تتولى في الغالب مقاليد الأمور الأسرية والعائلية والاجتماعية، وتحمل على عاتقها مهمة تربية الصغار وتعليمهم القيم والمبادئ والمعايير التي يسلكون وفقاً لها.

المسنون:

أشخاص يتعرضون لتغيرات عمرية طبيعية غير مرضية أثار تقدمهم في العمر تسبب لهم ضعفاً أو نقصاً فسيولوجياً في الأداء المثالي للوظائف الحيوية بالجسم فيصبحوا غير قادرين على رعاية أنفسهم وخدمتها.

متى يقال للشخص مسن؟



اختارت لجنة خبراء الصحة العلمية عام ١٩٧٢م سن الخامسة والستين على أنه بداية الأعمار للمسنين وفي معظم البلدان يعتبر سن الستين هو سن بداية للمسنين، إلا أنه توجد صعوبة في تحديد سن معينة لبداية هذه المرحلة لأن لكل منا عمران: عمر زمني، يعبر عن عدد سنوات حياته، وعمر فسيولوجي، يعبر عن الحالة العامة وحالة الأجهزة الحيوية. والعمر الفسيولوجي هو الأهم بالطبع. فكثيراً ما نرى شباباً في حالة الشيخوخة لأن أجهزتهم حالتها متأخرة فسيولوجياً بينما نرى شيوخاً في حالة الشباب لأن أجهزتهم تعمل بكفاءة عالية. إذا العبرة ليست بعدد سنوات العمر بقدر ما هي بحالة الأجهزة ووظائفها. فالبعض تبدأ عنده مبكراً بينما أشخاصاً آخرين بالعمر نفسه مازالوا في حيوية ونشاط وصحة وشباب، فضحة الشخص التي تتأثر بالتغذية والوراثة والعوامل البيئية هي التي تحدد ذلك، فهذه المرحلة نسبية وتفاوتت من فرد لآخر، فالشيخوخة عملية فردية للغاية، والعمر الزمني يعد معياراً غير دقيق لتحديد هذه المرحلة.

وتُصنّف مرحلة الشيخوخة إلى ثلاث مراحل أو فئات عمرية تشمل:

العمر	الفئة
٦٠ (أو ٦٥) - ٧٤ سنة.	صغار المسنين أوالمسن الشاب
٧٥ - ٨٥ سنة.	كبار المسنين أو الكهل.
فوق سن ٨٥ سنة.	الطاعنون في السن أو الهرم.

معلومات إثرائية

لكل إنسان عمران



استراتيجية التدريس المقترحة :



أولاً: التمهيد للدرس:

١. التعريف بالدرس.
٢. التمهيد للدرس وطرح أسئلة مثيرة للتفكير خلال التمهيد ما الفرق بين مفهوم كبار السن ومفهوم الشيخوخة؟ هل الخرف هو الزهايمر. كبر السن دعاء به النبي ﷺ لماذا؟ ما تأكلين للمحافظة على صحة قلبك؟
٣. عرض الكفاية الرئيسة من الدرس وكذلك أهداف الدرس التي ستحقق المتعلمة من خلالها كفاية الدرس المحددة.
٤. تحديد الطريقة التي سيتم بها تقويم الكفاية، ومناقشة المتعلمات في المعايير والمؤشرات التي تقيس مدى تحقق الكفاية.

ثانياً: اختبار المعلومات السابقة عند المتعلمات عن طريق

توجيه بعض الأسئلة المثيرة للتفكير والتي تظهر مدى صحة المعلومات لديهن بهدف معالجتها إذا لزم الأمر:

- س١ هل نعتبر النسيان الذي يصيب كبار السن حالة مرضية؟ ولماذا؟
- س٢ ما هو علاج الشيخوخة؟
- س٣ كيف نعالج السلوك الخاطئ الصادر من بعض الأبناء عند التعامل مع كبار السن (الوالدين)؟

ثالثاً: جذب انتباه المتعلمات وذلك عن طريق:

تعليم المتعلمات عناصر الدرس بالحوار والمناقشة واستخدام الأمثلة والتشبيهات والوسائل التعليمية والمنظمات المساعدة مثل:

- عرض قرص ضوئي CD مناسب للدرس.
- عرض بعض المواقع الطبية على الشبكة الإلكترونية والمهتمة بموضوع الدرس.
- عرض محاسن الدين الإسلامي في توجيه المجتمع لفن التعامل مع كبار السن.
- عرض شرائح إلكترونية (power point) عن أهم عناصر الموضوع.

رابعاً: استخدام الاستراتيجيات التدريسية الحديثة

لعرض الدرس بهدف إيصال المعلومة.

- تفعيل استراتيجية تدريسية حديثة بطريقة صحيحة ومحددة وواضحة تناسب عناصر الدرس مثل (التعلم التعاوني - التفكير الناقد والإبداعي - خريطة المفاهيم - العصف الذهني - تمثيل الأدوار - التطبيق العملي - التعلم النشط).
- تفعيل دور المتعلمة وجعله دوراً نشطاً وفاعلاً من خلال المناقشة وحل الأنشطة وطرح الأسئلة التي تقيس مدى تمكنها من المعلومات التي درّست لها. على أن يتم تطبيق الأنشطة المناسبة لقدراتها، ولا يلزم تنفيذ جميع الأنشطة مع المتعلمات.
- تفعيل العناصر الأساسية للتعلم النشط (التحدث - الاستماع - التأمل - القراءة - الكتابة)، أثناء تنفيذ استراتيجية التدريس للوصول بالمتعلمة للأنهاك في التعلم والوصول بها للتعلم النشط.

خامساً: التقويم:

تقوم الكفاية الرئيسة من الدرس بتنفيذ المهمة الأدائية التي تم تحديدها بداية الدرس باستخدام أداة التقويم المحددة.

الربط بالحياة

- قومي بإجراء حوار مع أحد أفراد أسرة لديها مصاب بالزهايمر، ولخصي هذا الحوار في نقاط توزع على متعلمات المدرسة للتوعية.
- اطلبي من متعلماتك ممن لديهن جد وجدة يعيشون معهم في المنزل مع وصف مختصر للأنشطة اليومية التي يزاولونها وعرضها على بقية المتعلمات للاستفادة منها.

نشاط 1

الهدف: القدرة على الاستنباط هدي النبي ﷺ في التعامل مع كبير السن وربط ذلك بالواقع

نوع المهارة:

- البحث.
- الربط.
- العلاقات السببية.
- الاستنتاج.

أسلوب التنفيذ:

- عرض النشاط والهدف منه.
- تقسيم المتعلمات إلى مجموعات.
- تزويد المتعلمات بالمراجع اللازمة.
- تنفيذ النشاط وفق الزمن المحدد
- مناقشة المتعلمات فيما توصلن إليه مع تعزيز الإجابات الصحيحة.

نوعه: 

مدته: 5 دقائق.

تذكري *

* مرحلة الهرم هي مرحلة أزدل العمر التي تعود منه الرسول ﷺ في قوله: «اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ، وَالْجَبَنِ وَالْهَرَمِ»، كما عدَّ الرسول ﷺ هذه المرحلة آخر مرحلة قبل الموت، فيما رواه أبو هريرة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، أن رسول الله ﷺ قال: «بَادِرُوا بِالْأَعْمَالِ سَبْعًا: هَلْ تَنْتَظِرُونَ إِلَّا فُقْرًا مُنْسِيًا، أَوْ غِنًى مُطْفِئًا، أَوْ مَرَضًا مُفْسِدًا، أَوْ هَرَمًا مُفْتَدًا، أَوْ مَوْتًا مُجْهِزًا» سنن الترمذي.

نشاط 1



يهدف اليوم العالمي للمسنين إلى لفت النظر لفئة كبار السن، وقد سبق الإسلام الغرب منذ أكثر من أربعة عشر قرنًا من الزمان، بتوضيح كيفية التعامل مع هذه الفئة، فالكبير له حق في الإسلام أمر بحفظه ورعايته والقيام به.

باستخدام مصادر التعلم صممي مع أفراد مجموعتك مطوية تتحدثين فيها عن هدي النبي في التعامل مع كبير السن سواء كان أبًا، أو قريبًا، أو جارًا مسلمًا أو غير مسلم.

التغيرات التي تصيب الإنسان في حالة الكبر:

تُصاحب مرحلة الشيخوخة العديد من التغيرات التي تؤثر في حياة المسن بشكل كبير وهذه التغيرات هي:

أولاً: التغيرات الجسمية:

تظهر تغيرات على جسم المسن إما أن تكون:

1. تغيرات مرئية تتمثل في:

- تجعد الجلد وجفافه.
- ثقل في السمع، وضعف في البصر والشم والحواس بشكل عام.
- بطء الحركة، وترهل بعض العضلات.
- تغير لون الشعر.

احتياجات مرحلة الشيخوخة:

- لفئة كبار السن الكثير من الاحتياجات التي تشمل جميع جوانب الحياة، لذا على أفراد المجتمع كافة مراعاة هذه الاحتياجات والتي تتمثل في الآتي:
- إشعار المسن بقيمته وأنه عضو نافع وليس مجرد كم مهمل.
 - توفير الرعاية الصحية والجسدية والنفسية.
 - توفير قدر من الاهتمام بهم وإنشاء نوادٍ ودور خاصة بهم تلبي احتياجاتهم.
 - الاستفادة من خبراتهم في مجالات تخصصاتهم.
 - العمل على تنمية مواهبهم حتى يجدوا أعمالاً مفيدة يشغلون بها فراغهم.
 - إعدادهم النفسي والاجتماعي لمرحلة الشيخوخة، وتضييق الفجوة بين الأجيال والحاجة إلى الاهتمام بالعلاقات الأسرية وحقوق المسنين داخل الأسرة.

٢. تغيرات غير مرئية مثل:

- ضعف في العظام.
- انخفاض حرارة الجسم نتيجة لقلة الحركة.
- ارتفاع نسبة الإصابة ببعض الأمراض، مثل ارتفاع ضغط الدم، والسكر، والقبض المزمن.

ثانياً: التغيرات الاجتماعية:

أبرز ما تتصف به هذه التغيرات لدى المسنين:

تقلص علاقاتهم الاجتماعية، إذ تقتصر على الأصدقاء القدامى ومن كان يسكن بقربه نظراً لصعوبة تنقلاته بسبب التغيرات الجسمية أنفة الذكر، كما ينتج عن هذا التغير مظهر جديد في حياة المسنّ ألا وهو: الفراغ والعزلة، وذلك نتيجة للانحسار المتبادل بين المسن والمجتمع الذي يؤدي بدوره إلى ضيق الاتصال بالمجتمع، وإلى تدهور المشاركة الاجتماعية لديه، وهذه المظاهر الجديدة في حياة المسنّ تساعد على بروز التغيرات النفسية والانفعالية.

ثالثاً: التغيرات النفسية والانفعالية:

ترتبط التغيرات النفسية والانفعالية بالتغيرات السابقة بشكل كبير، وإن كان ارتباطها بالتغيرات الاجتماعية يبدو واضحاً بشكل أكبر، وأبرز هذه التغيرات:

- تغير مفهوم الفرد عن ذاته.
- بروز القلق والاكتئاب والملل كمظهر جديد في حياة المسنّ.
- توهم المرض، وكثرة الشكوى، والحساسية الزائدة.
- إعجابه بالماضي.
- العناد والشك.
- عدم الثقة في الآخرين.

كما تتغير اهتمامات المسنّ فتتركز حول الجوانب الشخصية، إضافة إلى أن الاهتمامات الدينية تزيد مع التقدم في العمر.

رابعاً: التغيرات العقلية:

من أبرز مظاهر هذه التغيرات لدى المسن، ضعف الذاكرة والنسيان، وبخاصة المعلومات الحديثة، إضافة إلى ظهور خرف الشيخوخة لدى البعض، ويتمثل ذلك في تكرار الحديث مرات ومرات، وعدم التعرف على الأبناء والأقارب، كما تضعف القدرة على الإدراك والتعلم.

١٦

ثانياً: واجبات أخصائي كبار السن:

- مساعدة المسن على الاعتماد على نفسه في أداء أكبر قدر من الأفعال دون مساعدة.
- تشجيع المسن على ممارسة نشاط مهادى والاعتماد على النفس.
- توفير الوجبات والأطعمة الصحية أو تقديمها في حالة عجزه عن إعدادها، ومساعدته على تناولها.
- توفير المناسب لهم من الملابس والأحذية وترتيبها بحيث يسهل عليهم أخذها.
- مساعدة المسن على أن يكون هادئاً وفي وضع مطمأن.
- توليد الأمل في نفوسهم وصد روح اليأس بعيداً عنهم.

دور مقدمي الرعاية للمرضى المسنين:



يجب على مقدم الرعاية الصحية الذي يقدم الرعاية للمسنين أن يكون على قدر كبير من التعقل والحكمة والأخلاق السامية، وفيما يلي بعض الصفات الواجب توافرها في مقدمي الرعاية:

أولاً: الصفات الواجب توافرها في مقدمي الرعاية الصحية للمسنين:

١. أن يكون لديهم خبرات حياتية ونصائح عملية للتعامل مع التحديات الشائعة للمرضى المسنين.
٢. أن يحترم كرامة المسن وذلك عند مساعدته على القيام بإجراء النظافة الشخصية، لأنه قد ينسى ما يجب عليه أن يفعله للاحتفاظ بنظافته ومظهره العام.
٣. يجب أن ينال مقدم الرعاية الصحية قسطاً من التعليم، وأن يكون على الأقل متوسط الذكاء وذا صحة نفسية وجسمية جيدة.
٤. أن يكون سريع البديهة، فالذي تتوافر فيه هذه الصفة ينال التقدير من المرضى ومن أسرته ومن الأطباء المتابعين.
٥. أن يكون متسماً بالصبر وقوة التحمل والكياسة، والقدرة على ضبط النفس.
٦. أن تتوافر فيه روح اجتماعية حسنة في المعاملة مع كبار السن.
٧. الاحتفاظ بأسرارهم الخاصة التي يسردونها لمقدمي الرعاية الصحية.

١٦

نشاط ٢

الهدف: القدرة على اقتراح واكتشاف السلوك الخاطئ بتحديد أهم لمشكلات التي يتعرض لها كبار السن وطرق حلها.

نوع المهارة:

- البحث.
- الملاحظة.
- الربط.
- حل المشكلات.

أسلوب التنفيذ:

- عرض النشاط والهدف منه.
- تنفيذ النشاط وفق الزمن المحدد.
- مناقشة المتعلمات فيما توصلن إليه مع تعزيز الإجابات الصحيحة.

نوعه:

مدته: ٥ دقائق.

الوحدة الأولى: الغذاء والتغذية

خاصة: التغيرات الاقتصادية:

عادة ما ينخفض دخل المسن وهذا عائد في الغالب إلى إحالته للتقاعد عند بلوغه السن النظامية، وبالتالي يؤدي ذلك إلى عجزه عن تلبية العديد من الحاجيات، وبخاصة إذا اقترن ذلك بتوقع إصابة المسن ببعض الأمراض وما تحتاجه من زيارات للطبيب وشراء الأدوية، فهو يعاني من انخفاض في الدخل مع تزايد في الأعباء المالية، ويصاحب ذلك الغلاء المتزايد للأسعار وضعف القوة الشرائية للتقود.

نشاط ٢



من المؤسف حقاً أن يتعدى بعض الناشئة «وان كانوا قلة» على كبار السن إما تعدي بالقول أو تعدي بالفعل، فلا يعرفون لهم حقاً ولا يقيمون لهم بواجب اقترحي طرق لمعالجة هذا السلوك الخاطئ؟.

فكري

لماذا الاهتمام باحتياجات المسنين؟

علاج الشيخوخة:

التداوي مشروع من حيث الجملة، وفي مسند الامام أحمد: من حديث زياد بن علاقة عن أسامة بن شريك قال: (كُنْتُ عِنْدَ النَّبِيِّ ﷺ، وَجَاءَتِ الْأَعْرَابُ فَقَالُوا: يَا رَسُولَ اللَّهِ أَنْتَدَاوِي قَالَ: «نَعَمْ يَا عِبَادَ اللَّهِ تَدَاوَوْا، فَإِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ لَمْ يَضَعْ دَاءً إِلَّا وَضَعَ لَهُ شِفَاءً، غَيْرَ دَاءٍ وَاحِدٍ»، قَالُوا: وَمَا هُوَ يَا رَسُولَ اللَّهِ؟ قَالَ: «الْهَرَمُ» فَإِنَّ اللَّهَ لَمْ يَنْزِلْ دَاءً، إِلَّا أَنْزَلَ لَهُ شِفَاءً، عِلْمُهُ مَنِّ عِلْمِهِ، وَجَهْلُهُ مَنِّ جَهْلِهِ). أخرجه الترمذي.

ومن هنا يتضح أنه لا علاج للشيخوخة أو الهرم، ولكن بالتزام الإنسان المسلم حدود الله، وحفظه للقرآن كما أشار إلى ذلك النبي ﷺ حين قال في رواية لغير الترمذي (احفظ الله تجده أمامك، تعرّف إلى الله في الرخاء يعرفك في الشدة، واعلم أن ما أخطأك لم يكن ليصيبك، وما أصابك لم يكن ليخطئك، واعلم أن النصر مع الصبر، وأن الفرج مع الكرب، وأن مع العسر يسراً). (١).

- نقل عن محمد بن كعب القرظي قوله: (من قرأ القرآن مُتَّعِ بَعْقَلَهُ وَإِنْ بَلَغَ مِنَ الْعُمُرِ مِائَتَيْ سَنَةٍ). قد تنعدم أعراض الشيخوخة أو تتأخر على الأقل، أما علاجها بشكل كامل كما تجري المحاولات الآن فذلك مما لا يمكن.

الرعاية الصحية في مرحلة كبر السن تركز على أساسين

الأساس الوقائي

يتمثل في إبعاد المسن عن بعض المواد الغذائية الضارة وعن البيئة الملوثة التي قد يعيش فيها والتدريب على ممارسة بعض الأنشطة الجسمية، كالمشي مثلاً وذلك حتى لا يكون عرضة للإصابة بالأمراض.

الأساس العلاجي

يتضمن تخليص المسن من المشكلات الصحية التي لحقت به، وأصابته وجعلته فريسة لمجموعة من الأمراض بل ولديه الاستعداد للإصابة بأنواع أخرى.

نشاط ٣

الهدف: القدرة على الاستنباط والربط بين ما ورد في الحديث والتوجيهات المقدمة

نوع المهارة:

• الاستنتاج.

أسلوب التنفيذ:

- عرض النشاط والهدف منه.
- تزويد المتعلمات بالمراجع اللازمة.
- تنفيذ النشاط وفق الزمن المحدد
- عرض الجداول ومناقشة المتعلمات فيما توصلن إليه مع تعزيز الإجابات الصحيحة.

نوعه:

مدته: ٣ دقائق.

الشيخوخة والزهايمر:

مع التقدّم في السن، تتبدّل حياة الإنسان، من حيث يدري أو لا يدري إذ تبدأ معالم الشيخوخة بالظهور، سواء في الشكل أو الصحة، أو حتى نفسياً ومعنوياً. فسنة الله تقضي بأن يمرّ المرء بمختلف المراحل في حياته، من الطفولة إلى الشيخوخة.

تُعرّف الشيخوخة بأنها مجموعة من التغيرات العمرية الطبيعية غير المرضية التي تسبب ضعفاً أو نقصاً فسيولوجياً في الأداء المثالي للوظائف الحيوية بالجسم.

ما هي أكثر الأمراض شيوعاً بين المسنين؟

الخرف ليس مرض في حد ذاته، وإنما مجموعة من الأعراض التي تحدث نتيجة العديد من الأمراض والإصابات التي تلحق بالدماغ مثل مرض الزهايمر الذي يعتبر السبب الشائع لحدوث الخرف. وهذا يعني أن المسن يصاب بالزهايمر أولاً وينتج عن ذلك إصابته بالخرف.

الخرف والزهايمر هما في الحقيقة متماثلان، من حيث الأعراض والتطور. وإنما يكمن الاختلاف بينهما في السن التي تبدأ فيها هذه الأعراض في الظهور. فالخرف يبدأ عادة في سن الشيخوخة، بينما يبدأ مرض الزهايمر حوالي سن الخمسين. كما أن الأطباء المختصون في بعض الدول أصبحوا لا يهتمون بالتمييز بين النوعين. بل صاروا يجمعون أمراض الخرف كلها تحت تسمية الزهايمر.

تذكري *

* (الزهايمر خرف ولكن الخرف ليس زهايمر).

نشاط ٣



صممي استبانة قبلية مبسطة تتوصلن فيها إلى حلول لأهم المشكلات التي يعانيها المسنون في مجتمعك.

تذكري *

- داء الزهايمر من الأمراض الشائعة الحدوث بعد سن ٦٥ في المجتمعات الغربية، ومتوسط سن الإصابة هو ٦٨ إلى ٧٠ وقد يصيب الأشخاص في الأربعينات والخمسينات من العمر ولكن بنسبة ضئيلة ويسمى بداء الزهايمر المبكر وهذا يعني أن داء الزهايمر ليس نتيجة حتمية للشيخوخة
- يوجد اكتشافات جديدة تقول أن الزهايمر يصيب الأشخاص من ٣٠ سنة وما فوق وهي حالات نادرة جداً وتكون نتيجة وراثية جينات محددة من الأم والأب فينتج عنها هذا المرض.
- اكتشاف الزهايمر يتم بعد سنتين من إصابة الإنسان به، وفترة حضائنه تمتد من خمس إلى عشرين سنة.
- الأدوية الموجودة للزهايمر لا تعالج وإنما تؤجل الانتقال من المرحلة الأولى إلى المرحلة الثانية إلى الثالثة.
- تنقسم مراحل مرض الزهايمر طبياً إلى ثلاث مراحل ونفسياً إلى سبع مراحل.

داء الزهايمر

هو إصابة تنكسية عصبية للخلايا الدماغية تؤدي إلى تكون بروتينات شاذة تسبب هذه البروتينات موت تدريجي للخلايا الدماغية.



أشكال بدء المرض

داء الزهايمر يبدأ بأشكال مختلفة ولكن تطور المرض عادة ما يكون نمطياً بحيث يمكننا أن نصل في النهاية إلى شكل واحد من المرض يمثل غالبية الحالات مروراً بمراحل تطويرية محددة، يمكننا تحديد ثلاثة أشكال من بدء المرض وهي على النحو التالي:

٢- الشكل اللغوي:

يعاني المريض أولاً من صعوبات في تسمية الأشياء وفي الفهم مع لجلجة كلامية.

الزهايمر:



مرض الزهايمر من الأمراض العصبية المزمنة غير معروفة السبب، ينتشر بين كبار السن، وعادة يصيب النساء أكثر من الرجال، يحدث نتيجة نقص حاد في عدد الخلايا العصبية في المناطق المتعلقة بالذاكرة والفهم والإحساس والإدراك واللغة مما يؤدي إلى فقدان الذاكرة بحيث يتصرف الشخص تصرفات غير طبيعية ولا يدرك ماذا يفعل، ولا يعرف ماذا يريد، يصل هذا المرض بالإنسان كما وصفه الله تعالى قال تعالى ﴿لِكَيْلَا يَعْلَمَ مِنْ بَعْدِ عِلْمٍ شَيْئًا﴾ النحل آية (٧٠).

أسباب مرض الزهايمر:

لم يتمكن العلماء من التعرف حتى الآن على السبب الواضح والمباشر لهذا المرض، ولكن نتيجة للأبحاث المستمرة لما يقرب من ١٥ عاماً تمكنوا من التعرف على مجموعة من العوامل التي من الممكن أن تتضافر لتؤدي في النهاية إلى مرض الزهايمر.

من أهم هذه العوامل:

- التقدم بالعمر: وهو أكثر العوامل المشجعة لظهور المرض، حيث أن غالبية المرضى يصابون به بعد سن الخامسة والستين، و تزداد فرصة المرض بنسبة الضعف كل خمسة أعوام تالية لهذا السن حتى تصل إلى نسبة ٥٠% عند سن ٨٥.
- العوامل الوراثية: حيث إن فرصة حدوث المرض تزيد عند الذين أصيب أحد والديهم أو أجدادهم بهذا المرض مقارنة بالأشخاص الطبيعيين.
- الأمراض التي تؤثر على الأوعية الدموية الموجودة في المخ.
- إصابات الرأس الخطيرة تزيد من فرص الإصابة بالمرض.

فكري

العوامل الوراثية أحد أسباب الإصابة بمرض الزهايمر. هل يعني هذا أن كل من لديه قريب مصاب بهذا المرض محكوم عليه بالإصابة به أيضاً، حتى وإن كان المصاب هو أحد التوأمين المتشابهين؟

١- الشكل المألوف:

وهو يمثل حوالي ٧٥% من الحالات يبدأ المرض بخلل في الذاكرة ويعاني المريض هنا من سوء التوجه في الزمان بينما يكون التوجه في المكان سليماً في البدء. أخطاؤه تكثر في العمل الذي يؤديه، ويلاحظ خلل الذاكرة لديه شريكه في الحياة.

٣- الشكل البصري:

ويكون على شكل تشوه المرئيات واضطراب في المعرفة للأشياء والوجوه ومواجهة صعوبات عند القراءة والكتابة وعسر أداء الحركات وسوء في التوجه في المكان حتى بالنسبة للأماكن المألوفة لديه.

نشاط ٤

الهدف: القدرة على جمع المعلومات

والاستنتاج

نوع المهارة:

- البحث وجمع المعلومات.
- السبب والنتيجة.

أسلوب التنفيذ:

- عرض النشاط والهدف منه.
- تقسيم المتعلمات إلى مجموعات
- تزويد المتعلمات بالمراجع العلمية اللازمة.
- تنفيذ النشاط وفق الزمن المحدد
- مناقشة المتعلمات في نتائج الاستقصاء
- تعزيز الأفكار المتميزة.

نوعه:

مدته: ٥ دقائق.

التغيرات العقلية التي تصاحب مرحلة الشيخوخة

ضعف خفيف في الذاكرة (النسيان الحميد)
صفاته
أن ينسى الشخص أرقام الهاتف وأين وضع الأشياء متغير من يوم لآخر. لا ينعكس سلباً على الحياة الأسرية والمهنية والاجتماعية للشخص قابل للاستعادة بالتذكير (ذكر اسم الزائر للمسن فيتذكر الزيارة)

طبيعية

السكتة الدماغية

مصحوبة بأمراض

الزهايمر

موقف الإسلام من التغيرات العقلية التي تصاحب مرحلة الشيخوخة

هي أمراض وإصابات تلحق بالدماغ نتيجة الضمور المستمر في خلايا الدماغ والخلايا العصبية بشكل عام وفي سائر أنحاء الجسد.

الزهايمر يؤثر في الوظائف العقلية والعصبية للمريض ويسبب ضعف الذاكرة ثم فقدانها ويؤدي إلى الإصابة بالخرف.

١- يحفظ الله عقل المسلم العامل الحافظ للقرآن بحيث لا يصاب بالخرف والهذيان.

٢- يحفظ الله قوة المسلم عند كبره لأنه حفظ الله في صغره (احفظ الله يحفظك، احفظ الله تجده تجاهك، تعرف على الله في الرخاء يعرفك في الشدة...)

كيف نعرف ان هذا المرض هو زهايمر؟

تظهر أعراض المرض على الذاكرة في البداية مع تقدم العمر، ومن الأعراض التي تظهر مبكراً، وتعتبر عرض مهم جداً «النسيان القريب أي ينسى المسن ما فعله قبل دقائق أو قبل ساعات، كأن ينسى مكان نظارته التي وضعها قبل دقائق».

بالإضافة إلى ذلك هناك أعراض أخرى تتمثل في الآتي:

- تظهر أعراض متقدمة مثل الإرتباك والعدوانية والتقلبات المزاجية، يصبح أكثر حدة وأكثر تدمر ويغضب بسرعة.
- يختلف تعامله وطبعه مع الأسرة على خلاف العادة.
- يجد صعوبة في أداء المهام اليومية.
- يواجه صعوبة في تذكر المواعيد، والأماكن، وأسماء الأشخاص (أبناءه وزوجته).
- انهيار اللغة وفقدان الذاكرة لدى طويل.

فائدة

عند مريض الزهايمر تصاب أولاً الذاكرة الحديثة، وهو ما يؤدي إلى تغيرات في القدرة على اكتساب معلومات جديدة أو على استحضار معلومات مكتسبة حديثاً، وهي من نوع النسيان أولاً بأول. وفي المراحل المتقدمة من المرض تصاب أيضاً الذاكرة البعيدة أي ذاكرة الطفولة والشباب وذاكرات الماضي. النسيان لدى مريض الزهايمر نسيان للواقعة بكليتها وليس جزء منها، كأن ينسى المريض أن أحداً قد زاره في اليوم السابق، ولا يفيد هنا محاولة تذكير المريض ببعض الوقائع لكي يستعيد ما نسيه كذكر اسم الشخص أو ما قاما به معاً.

نشاط ٤



باستخدام مصادر التعلم المختلفة ابحثي مع أفراد مجموعتك

أ- عن أعراض أخرى لم تذكر تدل على أن هذا الشخص يعاني من مرض الزهايمر.

ب- اقترحي بعض الخطوات التي تساعد مقدم الرعاية لمريض الزهايمر لتأدية مهمته على أكمل وجه؟

٢٠

٢٠

٣. لا تنتقص من قدر المريض وعامله بكرامة واحترام، فبالرغم من فقدانه بعض قدراته العقلية، ما يزال يمتلك مشاعر وأحاسيس، كما أنه بحاجة لأن يشعر بالانتماء لأسرته وبمرافقتهم له. (أعرض عليه القيام بنشاطات وفعاليات متنوعة ومفرحة مراعيًا قدراته الحالية)، فهذا يحسن كثيراً نوعية حياته، وينمي عنده الشعور بأنه أحد أفراد الأسرة.

٤. تذكر أن مشاعرك معرضة للتغيير إيجاباً وسلباً لوجود مريض زهايمر في الأسرة أنت مسؤول عنه وهذا يجعلك تعيش في حالة عاطفية متقلبة ومضطربة، تتراوح بين الغضب والإنكار، مروراً بالخجل والإحباط، ومن الخوف إلى الشعور بالذنب. هذه مشاعر طبيعية وكثيرة الحدوث عند أهل المريض، بل قد يبلغ الأمر حد الاكتئاب. استعن بالله تعالى محتسب الأجر منه سبحانه، ولا تنس أن المريض نفسه وبقيّة أفراد العائلة قد يتعرضون لنفس هذه المشاعر.

٥. خطط لمستقبل المريض وذلك بالآتي :

- مساعدته على اتخاذ القرار المناسب فيما يخص مستقبله العملي والشخصي.
 - ساعده على ترتيب أوراقه ووثائقه.
 - ابحث عن بديل لك في حال تعذر عليك متابعة مهامك تجاه المريض بشكل مؤقت أو دائم.
٦. تذكر أنك قد تصاب بالإرهاك؛ لذا عليك الانتباه لصحتك بممارسة الرياضة وتناول الغذاء الصحي وأخذ الوقت الكافي للتنزه، والترريح عن النفس، وطلب المساعدة من الأهل والأصدقاء، والطاقت الطبي الاجتماعي والطبيب، ولا تنس المتطوعين وعائلات مرضى الزهايمر، فهم يملكون خبرات مفيدة جداً لك وللمريض على حد سواء.

* تذكري

* من المفيد الاحتفاظ بمذكرة تُسجّل فيها أي تغيرات أو صعوبات يعاني منها الشخص المريض، لأن التشخيص والعلاج في العيادة بالطريقة المناسبة، يحتاج إلى معلومات كافية عن هذا المرض.

إثراء

قال تعالى: ﴿وَاللَّهُ خَلَقَكُمْ ثُمَّ يُرِيدُ أَنْ يُرَدُّ إِلَيْكُمْ أَرَدَلِ الْعُمُرَ لِيَكُنْ لَا يَعْلَمُ بَعْدَ عِلْمٍ شَيْئًا إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ قَدِيرٌ﴾ (سورة النحل آية ٧٠) و قال تعالى: ﴿وَمِنْكُمْ مَنْ يُرَدُّ إِلَيْكُمْ أَرَدَلِ الْعُمُرِ لِكَيْلَا يَعْلَمَ مِنْ بَعْدِ عِلْمٍ شَيْئًا﴾ سورة الحج آية ٥.

يخبر تعالى، أنه الذي خلق العباد، ونقلهم في الخلقية، طوراً بعد طور، ثم بعد أن يستكملوا آجالهم، يتوفاهم ومنهم من يعمر حتى ﴿يُرَدُّ إِلَيْكُمْ أَرَدَلِ الْعُمُرِ﴾ أي: أخسه الذي يبلغ به الإنسان إلى ضعف القوى الظاهرة والباطنة، حتى العقل، الذي هو جوهر الإنسان، يزيد ضعفه حتى أنه ينسى ما كان يعلمه، ويصير عقله كعقل الطفل ولهذا قال: ﴿لِكَيْلَا يَعْلَمَ مِنْ بَعْدِ عِلْمٍ شَيْئًا﴾. وقد ثبت علمياً أن وضع المرضى من كبار السن في دور المسنين يؤدي إلى تدهور سريع في حالتهم ولعل ذلك يقودنا للعودة إلى توجيهات الدين الإسلامي في رعاية المسنين، حيث أوصى الله سبحانه وتعالى في القرآن الكريم وحث الرسول ﷺ في الأحاديث النبوية بضرورة رعاية الأبناء للأبَاء في الكبر، والتمثلة في رعايتهم وعلاجهم في منازلهم التي يعيشون فيها مع أقاربهم، وهذا هو الحل والوقاية والعلاج لمشكلات الشيخوخة التي تزايدت بصورة حادة في العصر الحديث الذي ينفصل فيه الأبناء ويتروكون الأبَاء والأجداد لمواجهة الحياة بمفردهم في الشيخوخة.

كيف نساعد مقدم الرعاية لمريض الزهايمر

هناك مسؤوليات كبيرة يجب على مقدم الرعاية وعلى الأهل تحمّلها وذلك للمحافظة على استقلالية المريض (اعتماده على ذاته)، ولمواجهة مرحلة الاعتماد على الأهل، لاتخاذ قرار وضع المريض في دار الرعاية. وهذه المعلومات قد تساعد في تسهيل هذه المهام:

١. تعلم قدر الممكن عن المرض ما هي اعراضه، وكيف يتطور، ونقل هذه المعلومات إلى بقية أفراد الأسرة والأصدقاء ورفاق العمل، لأن هذا يساعدهم على فهم المرض، وبالتالي تفهم المريض.
٢. تذكر أن المرض يصيب قدرات المريض حاول التعرف على درجة الضعف التي أصابت قدرات المريض العقلية، تقرب منه، وأسأله كيف يمكنك مساعدته ليحافظ على درجة مقبولة من الاستقلالية، وتحسين نوعية حياته.

ما نفعله عند تغذية مريض الزهايمر:

- قد يبدأ مريض الزهايمر في خرق عادات تناول الطعام المتعارف عليها عند الأسرة عموماً، حيث يجد صعوبة في استعمال الأدوات وفي طريقة الأكل، بل قد يبلغ الأمر حد عدم المعرفة الكاملة بماهية الطعام وهو ما يستدعي الحاجة لمساعدته على مواجهة هذه الصعوبات وذلك من خلال الآتي:
 - انتبه إلى الحالة الصحية للفم والأسنان.
 - هل يتناول أدوية أو يعاني من مرض ينقص الشهية كالداء السكري، الإكتئاب، وأمراض القلب؟
 - هل يسمح له بصره بتمييز الأطباق وما تحويه؟
 - هل يعرف المريض أن الذي أمامه هو طعام؟
 - هل المريض بحالة من التوتر والهباج؟
 - هل تختلط عليه أوقات الطعام، ولا يعرف إذا ما كان قد تناول الطعام أم لا؟
 - هل تغيرت حاسة الذوق والشم عند المريض إلى درجة تجعل إحساسه بالطعام أقل شهية؟
 - هل يعاني المريض من صعوبة في البلع؟ (في هذه الحالة استشر الطبيب).

تغذية كبار السن:

- نتيجة للتقدم في العمر وقلة النشاط والحركة وزيادة عملية الهدم على عمليات البناء عند كبار السن تقل كمية الطعام التي يتناولها المسن وتقل معها العناصر الغذائية التي يحتاج إليها أجسامهم من السوائل والفيتامينات والبروتينات والمعادن، ومن أهم أسباب الإصابة بسوء التغذية عند كبار السن:
- فقدان الشهية.
 - ضعف القدرة على تمييز الروائح.
 - تغيير حاسة التذوق.
 - قلة إفراز اللعاب.

ولكن من المهم جداً أن:

- نحافظ على كمية العناصر الغذائية في الوجبات الغذائية التي تقدم لهم لتجنبهم سوء التغذية ووقايتهم من الأمراض التي تكثر في هذه المرحلة العمرية بإذن الله تعالى.
 - نؤكد على انخفاض نسبة الدهون والسكريات في الطعام كلما تقدم السن.
- وتعتبر التغذية المتوازنة هي القاعدة الأساسية لصحة المسنين وعلاج لمعظم الأمراض الشائعة لديهم، لذا يجب مراعاة مبادئ عامة عند وضع نظام غذائي لهم.

مبادئ وضع نظام غذائي للمسنين:

- أولاً: يجب أن يكون الغذاء المقدم للمسن متوازن ويحوي جميع العناصر الأساسية للغذاء، ويراعي احتياجات المسن الغذائية في حال الصحة والمرض.
- المسن المريض نراعي زيادة أو نقص عنصر أو أكثر من العناصر الغذائية حسب حالته الصحية.
 - المسن الذي لا يعاني من أمراض مزمنة يحتاج إلى:
 ١. نسبة عالية من البروتين (اللبن - الجبن - اللحوم الخالية من الدهون - الطيور - الأسماك - البيض).
 ٢. نسبة معتدلة من النشويات (الأرز - الخبز - المكرونة - البطاطس - الحلوى - السكر).
 ٣. نسبة قليلة جداً من الدهون ويفضل استعمال الزيوت النباتية.
 ٤. الإكثار من شرب الماء والسوائل بمعدل لترين إلى ثلاثة لترات يومياً.
 ٥. الإكثار من أكل الفواكه والخضروات لما لها من أهمية كبيرة في غذاء المسن حيث تحتوي على كمية كبيرة من السوائل، ونسبة عالية من الألياف تساعد على الشبع وتقي من الإمساك.

كيف تتصرف	انتبه إلى المحيط
ضع المريض في جو هادئ على مائدة تحتوي عدد قليلاً من الأطباق وأصناف الطعام والمدعوين	هل يوجد عدد كبير من الأطباق، والأصناف، والحاضرين على السفرة؟ (ذلك يزيد من حالة التخليط عند المريض)
استخدام إضاءة كافية ليتمكن المريض من مشاهدة كل ما هو حوله خاصة ما يوجد أمامه على السفرة	هل الإضاءة كافية.
اطلب من الآخرين تخفيف حركتهم وضجيجهم.	هل يصدر الحاضرون الكثير من الضجة.

- حضر الأطباق التي تعبق بالروائح الفاتحة للشهية فربما تثير عند المريض ذكريات جميلة.
- قطع الطعام إلى قطع صغيرة حتى يسهل تناولها.
- تأكد من درجة حرارة الأطباق بحيث لا تكون ساخنة ولا باردة.
- شجع المريض على تناول الطعام بالكلام والحركات وتناول طعامك أمامه
- تذكر أن لكل يوم وضعه الخاص، فقد يتناول المريض طعامه اليوم بسهولة ويرفض تناوله قطعاً في اليوم التالي.

نصائح لمريض الزهايمر

إن عيش مريض الزهايمر في ظروف صحية جيدة جسدياً وذهنياً تساعد على تأخير تطور المرض، وبالتالي المحافظة على قدر كافٍ من الاعتماد على الذات، وهنا بعض النصائح التي يمكن لمريض الزهايمر اتباعها:

- تناول غذاء صحي يعتمد على الفواكه والخضروات والحبوب والأسماك كمصدر بروتيني.
- اتبع الحمية التي يصفها لك الطبيب إذا كنت مريضاً بمرض يحتاج لحمية كداء السكري، وارتفاع ضغط الدم.
- ابتعد عن تناول الملح والمنبهات.
- تناول كمية كافية من السوائل.
- حافظ على رشاقتك بممارسة الرياضة لتعمل على تحسين الحالة الجسدية والنفسية، والتخفيف من التوتر النفسي، وتحسين المزاج، وتحافظ على الصحة وعلى تنظيم حياتك اليومية.

٦. تناول كمية كبيرة من الفيتامينات والأملاح. وقد يحتاج بعض المسنين إلى تناول فيتامينات أو عناصر معدنية إضافية وذلك لسد النقص في هذه العناصر.

ثانياً: أن تكون الوجبة الغذائية أقرب قدر الإمكان إلى الغذاء المعتاد الذي يتناوله المسن؛ لأن من المسنين من يفضل تناول أغذية معينة ويرفض تناول أخرى.

ثالثاً: التعرف على نواحي العجز عند المسنين، فبعض المسنين يصاب بأمراض تمنعه من تناول الطعام بالطريقة الصحيحة (عن طريق الفم)، وفي هذه الحالة يحتاج إلى مساعدة خارجية لتناول الطعام.

رابعاً: الاهتمام بطريقة طهي الطعام، فالعديد من المسنين لا يستطيعون تناول الأغذية الصلبة؛ نظراً لفقد أسنانهم، وهنا يجب أن يكون الغذاء ليناً حتى يسهل تناوله.

خامساً: الجو الاجتماعي والنفسي يلعبان دوراً كبيراً في تقبل المسن للطعام لذا على الأسرة تهيئة هذا الجو من خلال الرعاية والاهتمام وعدم عزل المسن عن محيطه الاجتماعي.

سادساً: عدم التعارض بين ما يتناوله المسن المريض من أطعمة وبين ما يتعاطاه من أدوية أو مستحضرات صيدلانية.

مشكلات التغذية لدى المسنين:

يعاني الكثير من المسنين في المنازل وخاصة الذين تجاوزوا سن السبعين من اضطرابات في التغذية (بنسبة ١٠٪ من إجمالي عدد المسنين). أما النسبة فهي أكثر بكثير في دور رعاية المسنين. فالتغيرات الجسدية وقلة الحركة لديهم تجعلهم أقل نشاطاً من ذي قبل، فتقل الشهية تدريجياً مع مرور الوقت. كما أن الغاء بعض كبار السن لإحدى الوجبات اليومية بصفة متكررة بسبب فقدان الشهية. وقد يصاب المسن بسوء التغذية إذا لم يجد من يساعده على تخطي هذه العقبة. ويزداد سوء التغذية بصفة ملحوظة أثناء تعرض المسن إلى مرض يستدعي التنويم في المستشفى. وينقسم سوء التغذية إلى قسمين مهمين هما:

٢- الإفراط: يحدث عندما لا يعطى المسن كفايته من الطعام في اليوم الواحد وبالتالي قد يؤدي ذلك إلى نقصان الوزن ويجعل المريض عرضة لنقص المناعة والالتهابات المتكررة.

١- التفریط في التغذية وإهمالها: ينتج عندما يتناول المسن كميات زائدة عن حاجته من الطعام. وذلك بسبب جهل مقدم الرعاية حينما يحرص على زيادة الكمية المعطاة أو زيادة عدد مرات التغذية في اليوم الواحد بدون قصد منه. وقد يؤدي ذلك إلى زيادة الوزن والبدانة والتي بدورها تجعل المسن عرضة لمرض تصلب الشرايين والسكري وأمراض المفاصل.

كيف تتصرف مع مريض الزهايمر أثناء تناول الطعام

- لا تستخدم للمريض السكاكين الحادة والأطباق سهلة الكسر.
- احمِ الصحون من الانزلاق بوضع أرضيات لها، أو بوضع محارم قماشية رطبة تحتها.
- لتكن الوجبات من النوع الذي يؤكل باليد.
- إذا تعذر على المريض تناول الطعام من الصحون قم بإعداد الوجبات التي يمكن سكبها بالزبادي حتى يسهل استعمالها من قبل المريض حتى في المراحل المتقدمة من المرض
- دع المريض يتناول وجبات متعددة وبكميات صغيرة بدل الوجبات الرئيسية الثلاث.

ويمكن تلخيص أهم المشاكل التي تقابل المتخصصين في تغذية الأشخاص المسنين في النقاط الآتية:

١. عدم القدرة على المضغ، نتيجة ضعف الأسنان وتساقط معظمها، مما يُوجب تعديل الأغذية بحيث تناسب حالة كل شخص.
٢. فقد الشهية يعتبر ظاهرة عامة في هذه المرحلة، وذلك نتيجة ضعف حاستي الشم والذوق، وقلة إفراز الحامض المعدي، وكذلك نتيجة للظروف الاجتماعية، وبعض الأدوية التي يتعاطها الشخص لعلاج الأمراض المزمنة.
٣. كثرة الإصابة بالحموضة، والغازات، والانتفاخ.
٤. التعود على تناول كميات قليلة من الأغذية، بحيث لا تفي باحتياجات الجسم، مما يؤدي إلى الإصابة بعدة أمراض، مثل: الأنيميا، الإجهاد، ضعف العظام، بطء شفاء الجروح، وقلة المقاومة للأمراض المعدية.
٥. الإصابة بالإمساك، نتيجة انخفاض معدل انقباض عضلات الأمعاء، وقلة الحركة والنشاط، وعدم كفاية السوائل والأغذية الغنية بالألياف والسليولوز.
٦. أمراض القلب، والكليتين، والأمعاء، والدورة الدموية، خصوصاً المزمّن منها، يتطلب تناول أغذية حميات خاصة، تجنباً للمضاعفات التي قد تكون مميتة.
٧. قلة رغبة المسن في تناول الطعام نتيجة عدة عوامل أهمها: الوحدة، وعدم القدرة على شراء الأغذية وقلة الاستعدادات للطهي، وانخفاض الدخل والإحساس بالحرمان.

فكري

كيف يمكن تعديل طريقة إعداد الأطعمة لتناسب قدرة المسن على المضغ؟

٢٤

- حافظ على علاقاتك الاجتماعية لأن العلاقات الاجتماعية ضرورية للناس العاديين، وتصبح حاجة ملحة لمرضى الزهايمر، لأن السقوط بالوحدة يفاقم بشكل كبير أعراض المرض لذلك ننصحك بما يلي:

- تحدث عن مشاعرك وأمالك وقلقك إلى من تثق به.
- إذا كنت لا ترغب في زيارة الآخرين فهاتفهم.
- اقبل الدعوة لتناول الطعام أو الخروج للنزهة.
- ادعُ الآخرين لمشاركتك في نشاطاتك المفضلة.

- كن مسؤولاً عن صحتك:

- زر الطبيب بشكل منتظم، واطرح جميع الأسئلة التي تشغل بالك.
- راقب ضغط دمك، وزيادة وزنك ومستوى السكر والكوليسترول في الدم.
- اجرِ فحصاً دورياً للقدرة البصرية والسمعية، فاضطراب هذه القدرات تزيد من توترك وربما تدخلك في حالة من التخبیط الذهني.

- خفف من توترك:

- تعلم الكثير حول مرضك لأن سعة معرفتك تمكنك من السيطرة عليه.
- مارس الأنشطة فذلك يزيل شحنات التوتر السلبية.
- اطلب وأقبل دعم العائلة والأصدقاء لك.
- استخدم المفكرة لتدوين مواعيدك.
- مارس تمارين الاسترخاء والتنفس العميق.

- تجنب السقوط وما يحمله من خطر الأذى الجسدي ورضوض الرأس. ولتحقيق ذلك قم بالآتي:

- تخلص من الأثاث والأشياء التي لا تستخدمها وتعيق حرية حركتك في المنزل.
- قم بإنارة جيدة للممرات والدرج.
- رتب الأغراض على الرفوف بحيث لا تحتاج للوصول إليها لاستخدام سلم أو كرسي.
- مارس تمارين رياضية تحسن من قوة عضلاتك ولياقتك وتوازنك وانتبه لخطواتك عند ممارسة الرياضة (المشي - الهرولة).

التغذية السليمة لمقاومة الشيخوخة

مع مرور الزمن والتقدم في السن تحدث تغيرات في أجهزة الجسم وخلاياه تعتبر تغييرا طبيعية تؤدي إلى الشيخوخة، وقد توصل العلماء نتيجة البحوث إلى إمكانية الاستمتاع بالصحة والاحتفاظ بالكثير من قدرات المسن، وأمكن التوصل إلى تحديد بعض المواد التي تقاوم الشيخوخة. فيوجد حوالي ٣٠٪ من المسنين يعانون من نقص فيتامين (د) الذي يسبب لين العظام ومن أسباب نقص فيتامين (د) عدم تناول اللبن ومنتجات الألبان بكميات مناسبة، كذلك عدم التعرض لأشعة الشمس، والمعروف أن التعرض لأشعة الشمس يعمل على تكوين فيتامين (د).

ويعاني ١٥٪ من المسنين نقص فيتامين (ب) ولهذا لنقص أعراض مرضية على الجهاز العصبي مثل الضعف العام والشعور بالإرهاق وضعف بالعضلات وأنيما فقر الدم.

لذا يجب على المسن أن يأخذ احتياجاته الكافية من الكالسيوم من خلال تناول منتجات الألبان أو من خلال بعض الأدوية التي تحوي الكالسيوم وإلا تعرضوا إلى هشاشة العظام، ويحتاج المسنون إلى نسبة أعلى من الكالسيوم نظرا لأن امتصاصه يقل في المسنين بسبب بعض الأدوية المدرة للبول. كما يجب أن يتناول المسنون كميات كبيرة من الأطعمة التي تحتوي على مضادات الأكسدة، وهذه الأطعمة يجب أن تتضمن أقوى ثلاثة مضادات أكسدة وهي: فيتامين هـ، والبيتا كاروتين، وفيتامين ج.

نقاط مهمة للتغلب على مشكلات التغذية لدى المسنين:

- يجب معرفة الأغذية المفضلة، والأغذية غير المرغوبة للمسن، ومحاولة تحقيق رغباته عند إعداد قائمة الغذاء الخاصة به.
- يجب الاحتراس عند تقديم الأغذية المحمرة، والحلويات الدسمة، والأغذية كثيرة التوابل.
- تُعدّل طريقة إعداد الأغذية، بحيث تتناسب مع قدرة المسن على المضغ.
- يُزاد عدد الوجبات في حالة ضعف الشهية إلى أربع أو خمس وجبات في اليوم.
- ينبغي الاهتمام بوجبة الفطور من حيث الكم، والكيف، والتنوع.
- يجب التقليل من كمية المنبهات، مثل: الشاي والقهوة، خاصة إذا كانت تُسبب المتاعب.
- يُستحسن تشجيع المسن على تناول كمية كبيرة من السوائل، وعدم إهمال الأغذية ذات المحتوى العالي من الألياف.

تخطيط وجبة غذائية للمسنين



نظراً لاختلاف السن وطريقة النشاط، واختلاف سعة المعدة (السعة الإملائية للمعدة)، واختلاف الأنزيمات ودرجة حموضة المعدة لدى المسن، فإنه يحتاج إلى غذاء خاص تقل فيه السرعات الحرارية، مع تجنب الأغذية المقلية والدهنية والمحتوية على توابل عالية كذلك يجب الإقلال من الأغذية الحيوانية مثل البيض أو اللحوم والإكثار من الأسماك فهي مصدر جيد وصحي للبروتين الحيواني لهذه الفئة العمرية وذلك لتجنب تصلب الشرايين.

مع توفير احتياجاتهم من المعادن والفيتامينات كما هي عند البالغين ومن الضروري تناول الخضراوات والفواكه الطازجة بكثرة، ويجب أيضاً أن يكون الغذاء سهل المضغ. ويجب الإقلال من السكريات الخالصة نظراً لتعرض المسنين لمرض السكر أكثر من البالغين.

الراحة والنوم لكبار السن :

تناول الغذاء يساعد على حفظ الصحة، وهناك جوانب أخرى يجب العناية بها لأنها أيضاً تساعد على حفظ الصحة ومنها النوم الذي هو وقت الراحة التامة للمخ والجهاز العصبي، وتجديد الخلايا، ففيه تستريح الدورة الدموية والقلب والرئتان.

وللنوم شروط هي:

- أن يكون في مكان هادئ.
- الاقتداء بالسنة بالنوم على الجانب الأيمن.
- منع الملابس الضيقة أثناء النوم.
- لا نوم بعد الأكل مباشرة.
- النوم بالليل ضروري وله تأثير فسيولوجي قوي على النمو من أي وقت آخر.

نشاط ٥

الهدف: القدرة على توظيف المعلومات بتصميم استبانة لحل مشكلات المسنين في المجتمع.

نوع المهارة:

- الابتكار.
- البحث.
- التصميم.

أسلوب التنفيذ:

- عرض النشاط والهدف منه.
- تزويد المتعلمات بالمراجع لعلمية اللازمة.
- تنفيذ النشاط وفق الزمن المحدد
- مناقشة المتعلمات
- وتعزيز الإجابات الصحيحة

نوعه:

• نوعه: خارجي.



نشاط ٥

مسترشدة بمبادئ وضع النظام الغذائي للمسنين املي الجدول التالي بأغذية تناسب مسن لا يعاني من أي مرض مزمن.

اليوم	وجبة الإفطار	بين الوجبات	وجبة الغداء	بين الوجبات	وجبة العشاء

تغذية مريض الزهايمر

أثبتت دراسة حديثة أن اتباع نظام غذائي يعتمد على الإكثار من الخضراوات والفاكهة والأسماك والدواجن والمكسرات والتقليل من اللحوم الحمراء والزبدة يقلل من مخاطر الإصابة بمرض الخرف الشيخوخي والذي يطلق عليه داء الزهايمر. فمعد إعداد وجبة لمريض الزهايمر تراعي اعتمادها على العناصر الغذائية السابقة الذكر.

قائمة من الخضراوات والفواكه التي يمكنها مقاومة الزهايمر:

يوجد كثير من أنواع الخضراوات والفواكه الطازجة في حالة الاعتماد عليها بصورة منتظمة في غذاء الإنسان تعمل على تنشيط خلايا المخ وتقاوم مرض الزهايمر، إلى جانب مكافحة عدد من الأمراض الأخرى الخطيرة، وأيضاً تبطئ من عملية الوصول إلى مرحلة الشيخوخة، حيث تحمي الخلايا من الأضرار الطبيعية التي تحدث مع مرور الوقت، وربما أهمها أو يأتي في مقدمتها التفاح إلى جانب المانغو والبرتقال واليوسفي والجوافة وهي فواكه غنية بفيتامين "C" المضاد للأكسدة أيضاً وتحمي خلايا المخ من الضمور، وهناك التوت البري والطماطم والشاي الأخضر والبرتقال والخوخ والبرقوق والعنب الأحمر والبصل والباذنجان والخس والسبانخ والفلفل الأخضر والخيار والبسلة الخضراء والفراولة والجرجير والكتالوب، وبالمناسبة فإن تناول ما بين ثمرة إلى ثلاث ثمرات يومياً من هذه الفواكه أو الخضراوات يكفي لتنشيط وحماية خلايا المخ. وتعتبر وجبة الفطور من أهم الوجبات التي يجب أن تتناول فيها الأغذية السابقة.

مضادة للأكسدة، وبالتالي يعرقل من أكسدة الكوليسترول، مما يساعد على منع أمراض القلب. لا يحتوي الزيتون على الدهون الضارة ولكنه يحتوي على الدهون غير المشبعة الأحادية والتي تقلل من خطر الإصابة بتصلب الشرايين أو زيادة الكوليسترول.

وأشارت الأبحاث أن الدهون غير المشبعة تعمل على تقليل نسبة الكوليسترول في الدم وبالتالي تمنع الإصابة بأمراض القلب.

وقد أظهرت الدراسات أيضاً أن الدهون تعمل على خفض ضغط الدم، حيث يحتوي الزيتون على حمض الأوليك الذي يساعد في تقليل ضغط الدم.

٢- الرمان:

قال تعالى: ﴿ فِيهَا فَتْكُهُمْ وَخَلٌّ وَمَأْنٌ ﴾ سورة الرحمن آية ٦٧.

يحتوي الرمان على مواد سكرية، وحمض الليمون، وحلو، وماء، ومواد بروتينية، وألياف، وعناصر مرة، وفيتامينات، ومقادير قليلة من الحديد، والفسفور، الكبريت، الكلس، والبوتاس، والمنغنيز.

ومن فوائده أنه مقو للقلب، قابض، طارد للدودة الشريطية، مفيد للوهن العصبي ويكافح الأورام في الغشاء المخاطي، إذا قطر منه في الأنف مع العسل وعصيره مع الماء والسكر أو العسل، يكون مسهلاً خفيفاً، وهو ينظف مجاري التنفس والصدر، ويظهر الدم، ويشفي عسر الهضم، وأكله مع المأكّل الدسمة يهضمها ويخلص الأمعاء من الفضلات الغليظة.

عشرة أطعمة صحية للقلب

من حكمة الله تعالى أن جعل القلب عضلة تقوى بالتدريب والحركة وتضعف بالركون إلى الراحة والكسل، وعلينا أن نعرف كيف نساعد على الاستمرار في أداء عمله، لأن توقفه للحظات يعني الموت، وإضرابه وعدم انتظام دقاته أو أي خلل بأجزائه يعني مشاكل لا قبل لنا بها، فقوته وحيويته تعنيان حيوية وقوة الفرد نفسه، وقد أثبتت الأبحاث العلمية ما للتغذية السليمة والرياضة من أهمية وفاعلية في تنمية وتقوية عضلة القلب والمحافظة على سلامة هذا الجهاز الحيوي الهام. ومن الأغذية التي تقيد القلب.

١- زيت الزيتون:

يحتوي زيت الزيتون على دهون أحادية التشبع، والتي تمتلك خاصية رفع الكوليسترول الجيد بدون التأثير على الكوليسترول الكامل، ولكن يجب الانتباه للكمية المتناولة من زيت الزيتون في اليوم الواحد، حيث إن ملعقة الطعام الواحدة تعطي تقريباً (١٢٥) سعرة حرارية.

٢- السمك:



يحتوي السمك على الأحماض الدهنية أوميغا ٣ (omega3) التي تقلل من نسبة الدهون الثلاثية، وتقلل من كتل الدم، وتمنع الإصابة بالجلطات والأزمات القلبية الحادة. ومن أغنى أنواع السمك بالأحماض الدهنية (omega3) السلمون والتونا والرنجة.

٣- الصويا:



بروتين الصويا يقلل من نسبة الكوليسترول السيئ، ويرفع نسبة الكوليسترول الجيد، كما أنه يحتوي على مضادات الأكسدة المعروفة باسم (أيسوفلافون (Isofavond) التي تقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب).

٤- الألياف الغذائية والحبوب الكاملة:

هناك دلائل علمية قوية على قدرة الألياف الغذائية في تقليل نسبة الكوليسترول، كما تقلل من ارتفاع نسبة السكر في الدم وتساعد على التخلص من الإمساك وتزيد من الإحساس بالشبع.

أطعمة وأشربة تفيد القلب وردت في القرآن الكريم:

١- الزيتون:

قال تعالى: ﴿ وَزَيْتُونًا وَنَخْلًا ﴾ سورة عبس آية ٦٩، يدخل في تركيب الزيتون العديد من الأملاح المعدنية (الفسفور، الكبريت، البوتاسيوم، المغنسيوم، الكالسيوم، النحاس، الكلور، بالإضافة إلى هذه العناصر الهامة يوجد فيه قليل من البروتين ومعظم الفيتامينات (أ - ب - ج - و) .

وللزيتون فوائد لصحة القلب والأوعية الدموية فعندما يقوم الكوليسترول بأكسدة الجذور الحرة، يعمل على تلف الأوعية الدموية وتراكم الدهون في الشرايين، مما يؤدي إلى حدوث النوبات القلبية. يحتوي الزيتون الأسود على عناصر

٣- العسل:

من الأشربة المفيدة للقلب وورد ذكرها في القرآن ويحتوي العسل على أملاح معدنية هامة وخمائر وفيتامينات ضرورية للجسم، كما أن العسل مفيد للقلب ويستخدم بشكل كبير لتعزيز القلب ووظائفه؛ حيث يُنصح به لمن يعانون من الأمراض القلبية؛ فمن أبرز فوائد العسل للقلب أنه يساعد على تقوية نسيج القلب العضلي وأنسجة جسم الإنسان بشكل عام، كما ويساعد على حماية القلب من الرعشة، بالإضافة إلى قدرته على علاج عضلة القلب وتقويتها، وإنَّ العسل يحمي القلب من حالة الهبوط التي تصيب القلب، وأخيراً يساعد العسل القلب على اتقاء حالات التصلبات الشريانية بسبب الفيتامينات التي توجد فيه.

٤- العنب:

قال تعالى: ﴿فَأَبْتْنَا فِيهَا جَبًّا ۖ وَعِنْبًا وَقَضْبًا﴾ سورة عبس آية ٢٧-٢٨، يحتوي العنب على العديد من الأملاح المعدنية، وهو غني بالفيتامينات ويحتوي الكيلو الواحد منه من (١٢٠: ١٥٠) غراماً من السكر الهاضم إلى جانب عناصر أخرى هامة تجعله معادلاً في تغذيته لحليب المرأة، والعنب مفيد لجميع الأصحاء والمرضى، وقد أظهرت دراسة أمريكية في جامعة كاليفورنيا أن العنب يحد من خطر الإصابة بالنوبات القلبية. يقول د/ كارلين: إن من الضروري إعطاء العنب للمصابين بفقر الدم والذين خرجوا حديثاً من عمليات جراحية، كما لاحظ أحد الأخصائيين ملاحظة هامة جداً وهي أن الإصابة بالسرطان، تكاد تكون معدومة في المناطق التي يكثر فيها إنتاج العنب مما يدل على أن للعنب أثراً حقيقياً للوقاية من السرطان، والعنب المجفف (الزبيب) يحتفظ بأكثر خواص العنب الطري وخاصة الفيتامينات والمعادن.

وتوجد الألياف الغذائية في منتجات الشوفان الكاملة والبقول الجافة والشعير والبسلة والفواكه الحمضية والتفاح والذرة، وتحتوي الحبوب الكاملة على الألياف غير القابلة للذوبان وتناول هذه المنتجات يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب بنسبة الثلث إلى النصف.



٥- الشوكولا الغامقة:

وهي التي تزيد فيها نسبة الكاكاو عن ٧٥٪، حيث تسبب مضادات الأكسدة الموجودة فيها تقوي عضلة القلب ووقايتها.

٦- الفواكه والخضراوات:



تناول (٥) حصص من الفواكه والخضراوات في اليوم يقلل من الإصابة بالأمراض التاجية وضغط الدم وسرطان القولون، فهي مصدر مهم للألياف كما أنها قليلة الدسم طبيعياً.

٧- حامض الفوليك وفيتامين (ب٦):

يوجد حامض الفوليك في الخضراوات الورقية الداكنة مثل: السبانخ والبقول الجافة والبسلة وعصير البرتقال. ويوجد فيتامين (ب٦) في الدجاج واللحم البقري والحبوب الكاملة والموز. ويعمل الإثنان على تقليل نسبة الهوموسيستين (Homocystein)، وهو أحد الأحماض الأمينية الذي أظهر ارتباطاً مباشراً بزيادة نسبة الإصابة بالأزمات القلبية.

٨- الشاي:



يحتوي الشاي الأسود على نسبة عالية من مضادات الأكسدة الفلافونويدز (Flavenoids) التي تقلل من الإصابة بتصلب الشرايين؛ لذا ينصح بتناول كوب على الأقل في اليوم.

نشاط ٦

الهدف: القدرة على توظيف معلومات المتعلمة لتعبئة الجدول بما يناسب.

نوع المهارة:

- الربط.
- البحث.
- الاختيار.

أسلوب التنفيذ:

- تقسيم المتعلمات إلى مجموعات.
- تزويد المتعلمات بالمراجع لعلمية اللازمة.
- تنفيذ النشاط وفق الزمن المحدد.
- مناقشة المتعلمات.
- وتعزيز الإجابات الصحيحة.

نوعه: 

مدته: ٣ دقائق.

الوحدة الأولى: الغذاء والتغذية



٩- المكسرات:

وخاصة الجوز واللوز ولكن بمقدار ضئيل؛ وذلك لاحتوائها على نسبة عالية من الدهون فينصح بتناول مقدار (٣٠) غرام في اليوم، وهذا يوفر نسبة كافية من فيتامين (E) الذي يقلل من الإصابة بالجلطات.



١- بذور الكتان:

تحتوي على الألياف والبروتين والدهون من النوع غير المشبع بشكل رئيسي والأحماض (مثل حمض اللينوليك Linoleic والأولييك Oleic) كما تحتوي على مضادات أكسدة وإستروجينات نباتية وفيتامينات وهذه المواد تقيد في تقليل الكولسترول وأمراض القلب والإقلال من الوزن ، وملين، وللوقاية من السرطان.

نشاط ٦



أظهرت الدراسات الحديثة أن هناك أغذية مفيدة وتُعدّ سلامة وصحة القلب منها (البرتقال - المشمش - الرمان - التفاح - الثوم) بالتعاون مع أفراد مجموعتك أعدي تقريراً مبسطاً يوضح فائدة هذه الأطعمة للقلب.

تذكري *

* ليس هناك عمر معين يصبح الإنسان عنده مسناً ويتوقف ظهور الشيخوخة على المستوى الثقافي والنشاط الفردي والحالة الصحية والنفسية العامة.

التقويم

- تقييم المتعلمات بعناية عند تنفيذ الأنشطة، للتأكد من اكتسابهن المهارات المطلوبة.
- تختار من الأنشطة المدونة في الوحدة أنشطة علاجية للمتعلقات اللاتي لم يتمكن من تنفيذ الأنشطة بالصورة المأمولة نظراً لبطء بعضهن في عملية التعلم لوجود بعض الفروق الفردية بينهن وبين قريناتهن.
- توضع أنشطة متميزة للمتعلقات المتفوقات لحثهن على المضي قدماً نحو اكتساب المهارات المطلوبة من المادة وحثهن على الابتكار.

التقويم

س١ للمسنين احتياجات مستقبلية تهدف الى تلبية احتياجاتهم المختلفة، ضعبي تصور مستقبلي لمطلبات تلبية تلك الاحتياجات.

س٢ ظهرت مشكلات متعددة لبعض المسنين بالرغم مما توفره حكومة خادم الحرمين الشريفين من رعاية للمسنين اعترافاً بفضلهم وجهودهم التي بذلوها في شبابهم.

أ. حددي بعض هذه المشكلات.
ب. اقترحي حلولاً لتلك المشكلات.

س٣ تتأثر أغلب حواس المسن مع تقدم السن وخاصة السمع والنظر مما يؤثر عليه اتصاله بالأخرين ويؤثر عليه حالته النفسية. قدمي مقترحات عملية للتغلب على هذه المشكلة وكيفية التأقلم معها.

س٤ يتطور مرض الزهايمر من خلال ثلاث مراحل (حفيف ومعتدل وحاد) ماهي الأعراض التي تميز كل مرحلة من تلك المراحل ؟

س٥ عند اختيار الأغذية الصحية للمحافظة على أجسامنا يجب علينا أن نضع صحة "القلب" في المرتبة الأولى، لأن هذا العضو هو أساس حياتنا فهو ينقل لنا الأوكسجين والغذاء ويحارب الأمراض في الجسم. وهناك كثير من الأغذية والأطعمة المهمة لصحة وسلامة القلب والأوعية الدموية بشكل عام، خصوصاً إذا تم اختيارها بشكل سليم ومن هذه الأغذية (الفلفل الحار- السبانخ - العنب البري - البقوليات - البروكلي- نبات الهليون - البطاطا الحلوة).

س٦ أعدي عرضاً مرئياً عن الأغذية السابقة توضحين من خلاله أهميتها لصحة القلب وسلامته. طلبت منك والدتك تخطيط وجبات غذائية مدتها اسبوع لجدتك المسنة، والتي تعاني من الزهايمر اكتب تخطيط هذه الوجبات في الجدول التالي:

اليوم	وجبة الإفطار	بين الوجبات	وجبة الغداء	بين الوجبات	وجبة العشاء
السبت					
الأحد					
الاثنين					
الثلاثاء					
الأربعاء					
الخميس					
الجمعة					

٣٠

أختي المعلمة:



- استخدمي سجل المتابعة في تقييم أداء المتعلمة، حتى تدرك أهمية عملها داخل الصف وما أنتجته من الأنشطة، فذلك يعينك على جمع معلومات عن المتعلمات ويساعدك في تقدير الدرجات المطلوبة لكل متعلمة.
- قيمي الكفاية الرئيسة للدرس عن طريق مهمة أدائية تحددونها مع المتعلمات منذ بداية الدرس، معتمدة في تقييمك للمهمة باستمارة التقويم المناسبة والتي تحوي معايير ومؤشرات متفق عليها مسبقاً مع المتعلمات.

٣٠

نشاط توعوي

- يطلب من المتعلمات عمل مطوية عن المحافظة على النظافة الشخصية لمريض الزهايمر من حيث العناية بـ (الأسنان - الشعر - القدمين - الجلد) والاستحمام، الهدام للرجل والمرأة.

نشاط توعوي

- يطلب من المتعلمات جمع معلومات بعض الأطعمة التي تفيد الصحة وخاصة القلب.

نشاط توعوي

- عمل مسابقة للطالبات عبارة عن بحث توضح فيه الطالبة جهود المملكة للإهتمام بكبار السن.

نشاط تميز

- يطلب من المتعلمات تنظيم برنامج في يوم النشاط المدرسي عن فن التعامل مع الجدات وتوضيح السلوكيات الخاطئة في التعامل معهن يُدعى له جدات الطالبات وامهاتهن.

نشاط تميز

- يطلب من المتعلمات استقصاء المعلومات حول عظمة الإسلام في الاهتمام بفئة كبار السن ونشر النتائج على مواقع التواصل الاجتماعي.
- يطلب من المتعلمات جمع عشرة أطعمة ورد ذكرها في القرآن الكريم وفائدتها للصحة.

نشاط توعوي

- يعاني مريض الزهايمر من اضطرابات سلوكية.
- يطلب من المتعلمات من خلال كتيب صغير أن يقدمن نصائح لكيفية التعامل مع هذه الاضطرابات.

نشاط توعوي

- يطلب من المتعلمات عمل مقاطع يوتيوب تحوي معلومات توعوية عن هدي النبي ﷺ في التعامل مع المسنين - التعامل مع مرض الزهايمر.

نشاط تميز

- بالتعاون مع معلمتك صممي استبانة تستطيعين من خلالها تقويم ذاتك في كيفية التعامل مع المسنين.

المراجع

- /1 القرآن الكريم.
- /1 السعدي، عبد الرحمن بن ناصر، تفسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان، بيروت - لبنان، مؤسسة الرسالة للطباعة والنشر والتوزيع، الطبعة الأولى ١٤٢٣هـ.
- /1 البدر، عبدالرزاق بن عبدالمحسن، حق كبار السن في الإسلام، الرياض، ١٤٣٢هـ.
- /1 ليلي، مها، وآخرون، الاتجاهات الحديثة في علوم الأسرة «الاقتصاد المنزلي»، دبي، دار القلم للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى ١٤٢٠هـ.
- /1 كتاب التربية الصحية والنسوية التعليم الثانوي - نظام المقررات - .
- /1 البيهلال، صالح بن فريح، الأحاديث الواردة في اللعب والرياضة، دار ابن الجوزي، الطبعة الأولى ١٤٣٥هـ.
- /1 مزاهرة، أيمن سليمان، تخطيط الوجبات الغذائية، دار المسيرة، الطبعة الأولى ١٤٢٩هـ.
- /1 مصيقر، عبد الرحمن عبيد، التغذية في الصحة والمرض، دار التنوير، الطبعة الأولى ١٤٢١هـ.
- /1 قوت القلوب، هند، تغذية الفئات الحساسة، دار الخريجي للنشر والتوزيع، ١٤٢٣هـ.
- /1 المدني، خالد بن علي، التغذية العلاجية، دار المدني بجده، الطبعة الثانية ١٤٢٧هـ.
- /1 الهام، مدحت، الصحة واللياقة لكبار السن، عالم الكتب، الطبعة الأولى ١٤٢٨هـ.
- /1 المدني، خالد بن علي، التغذية خلال مراحل الحياة، دار المدني بجده، الطبعة الأولى ١٤٢٦هـ.
- /1 عويضة، عصام بن حسن، تخطيط الوجبات الغذائية، العبيكان، الطبعة الثالثة ١٤٣٠هـ.
- /1 عبد الوهاب، فاروق، الرياضة صحة ولياقة بدنية، دار الشروق، الطبعة الأولى ١٤١٦هـ.
- /1 المصري، نديم، الرياضة والغذاء قبل الطبيب والدواء، دار الفكر، الطبعة الثانية ١٤٢٢هـ.
- /1 نشرة المفسر، التمارين الرياضية للأطفال
- /1 فؤاد أبو حطب، آمال صادق، نمو الإنسان من مرحلة الجنين إلى مرحلة المسنين، مكتبة الأنجلو المصرية، الطبعة الرابعة، الجزء الأول.

المواقع الإلكترونية

- موقع: منظمة الصحة العالمية.
- موقع الموسوعة الحرة (ويكيبيديا)
- البوابة الإلكترونية لوزارة الصحة

مذكرة/ملحوظات المعلمة

A large rectangular area with a light beige background and a white border, containing numerous horizontal dashed lines for writing.

الأمومة

الأمومة



الحقوق المرتبطة بالوحدة

المادة ٢٥

- (١) لكل شخص الحق في مستوى من المعيشة كافي للمحافظة على الصحة والرفاهية له ولأسرته ويتضمن ذلك التغذية والملبس والسكن والعناية الطبية وكذلك الخدمات الاجتماعية اللازمة .
- (٢) للأمومة والطفولة الحق في مساعدة ورعاية خاصتين، وينعم كل الأطفال بنفس الحماية الاجتماعية.

أهداف الوحدة

- استشعار مفهوم الآية الكريمة ﴿الْمَالُ وَالنَّوْنُ زِينَةُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَالْبَاقِيَاتُ الصَّالِحَاتُ خَيْرٌ عِنْدَ رَبِّكَ ثَوَابًا وَخَيْرًا مَلَأَ﴾ سورة الكهف آية ٤٦.
- توضيح كيفية رعاية الأم أثناء الولادة وبعدها.
- التعرف على الرضاعة وأنواعها.
- إبداء الرأي في أهمية الرضاعة الطبيعية للأم والمولود.
- وصف خصائص حليب الأم.
- تلخيص خطوات تحضير التغذية الصناعية.
- استنتاج أهمية الرضاعة للأم بعد الولادة.

موضوعات الوحدة

العناية بالأم بعد الولادة.

رعاية الأم أثناء الولادة.

مدة التنفيذ

عدد الحصص (٢)

عدد الأسابيع (٢)

قيم واتجاهات الوحدة



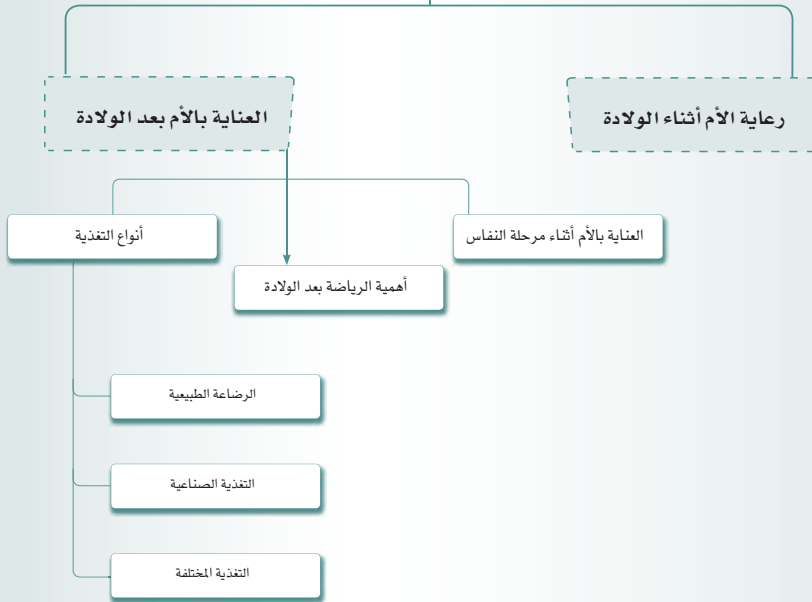
- تقدير النعمة التي انعم الله بها على المرأة وهي الإنجاب.
- إدراك فضل الأم وواجباتها.
- رعاية الأم أثناء وبعد الولادة.
- تحمل المسؤولية.

الأمومة

الوحدة
الثانية

٢

الأمومة



٣٤

أهداف الموضوع

- يتوقع من المتعلمة في نهاية الموضوع أن:
 - توضح أهمية العناية بالأم أثناء وبعد الولادة.
 - تميز بين أنواع الرضاعة.
 - تربط بين أهمية الرضاعة الطبيعية وصحة الأم والطفل.
 - تؤكد على أهمية الرياضة للأم أثناء الولادة وبعد الولادة.

الخبرات المنهجية :

الخبرات المعرفية :

- عمل لوحة إرشادية عن رعاية الأم أثناء الولادة.
- عمل مطوية عن الأم وواجباتها.
- عمل خريطة معرفية عن العناية بالأم بعد الولادة وأثناء فترة النفاس.
- عرض شريطة فيديو عن أهمية الرضاعة.
- عرض شريط فيديو عن أهمية الرياضة للأم أثناء الولادة وبعد الولادة.

- رعاية الأم أثناء الولادة.
- العناية بالأم بعد الولادة:
 - العناية بالأم أثناء النفاس.
 - الرضاعة.
 - أهمية الرياضة للأم بعد الولادة.

الكفاية الرئيسية للموضوع :

- الوعي بأهمية العناية بالأم أثناء الولادة وبعد الولادة.
- التأكيد على أهمية الرضاعة الطبيعية.
- الحرص على الرياضة المناسبة للأم أثناء الولادة وبعد الولادة.

المقدمة

قال تعالى: ﴿وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ إِحْسَانًا حَمَلَتْهُ أُمُّهُ كُرْهًا وَوَضَعَتْهُ كُرْهًا وَحَمَلُهُ وَفِصْلُهُ ثَلَاثُونَ شَهْرًا﴾ سورة الأحقاف آية (١٥)

غالبية النساء اللاتي تتمتع بصحة سليمة تستطيع بإذن الله الولادة بأمان. ولعل أسعد اللحظات في حياة المرأة هي حين تضع مولوداً سليماً بعد حمل خالٍ من المشاكل. ويسمى الأطباء الفترة التي تلي عملية الولادة فترة ما بعد الوضع أو بعد الولادة لذا لا بد للأم من أداء النشاط الحركي الطبيعي كما يجب عليها أن تتجنب الأنشطة المرهقة. يستعيد جسم الأم وضعه الطبيعي ببطء في هذه الفترة وبينما يتركز اهتمام الأم على طفلها في المقام الأول خلال هذا المرحلة فإن عليها أيضاً الاهتمام بنفسها وبحالة جسمها بعد الولادة.

من حقني

المادة (٢٥)

- (١) لكل شخص الحق في مستوى من المعيشة كافي للمحافظة على الصحة والرفاهية له ولأسرته ويتضمن ذلك التغذية والملبس والسكن والعناية الطبية وكذلك الخدمات الاجتماعية اللازمة.
- (٢) للأمومة والطفولة الحق في مساعدة ورعاية خاصتين، وينعم كل الاطفال بنفس الحماية الاجتماعية.

المقدمة:

تعدُّ ولادة طفل جديد حدث يدل على بداية السلسلة المتعاقبة من التغيرات الأسرية الجميلة، والفتاة تبدأ حياتها الجديدة كأم عليها مسئوليات تجاه طفلها وأسرتها. والأم هي أول من يتلقى الطفل عند ولادته : لتقوم برعايته من خلال مواقف الحياة اليومية، لذا يجب عليها أن تتصف بالرعاية والحكمة عند قيامها بهذه الرعاية، وأن تتقبل طفلها بحب وسعادة، وتشبع احتياجاتها مهما كانت صعبه وهي راضيه : إذ أنه بقدر ما تعطي الأم طفلها من جهد ووقت ورعاية وحب، بقدر ما ستأخذ من سعادة وإحساس قوي ورائع بالأمومة، فمتعة الطفل هي متعة للأم تولد المزيد من المتعة لكليهما، وكلما زادت تلك المتعة قلت متاعبهما.

فائدة

يعتبر إنجاب الطفل من نعم الله على الإنسان. قال تعالى ﴿الْعَالُ وَالْإِنْسَانُ رِزْقَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا﴾ (سورة الكهف آية ٤٦)

رعاية الأم أثناء الولادة:

يجب أن تتلقى الأم أثناء الولادة الرعاية الصحية والنفسية الملائمة : لتجنب حدوث أية مضاعفات للأم أو الجنين. والوضع الطبيعي للولادة هو أن ينزل الجنين من قمة رأسه ويطننه متجهاً لظهر الام، أما إذا كان مجيئه من الوجه أو الجبهة أو الذراع او المقعدة او كان مستعرضاً، فإن هذه أوضاع غير طبيعية تتطلب إجراء الولادة القيصرية.

الخبرات الوجدانية :

- تقدير النعمة التي أنعم الله بها على المرأة وهي الإنجاب .
- إدراك أهمية رعاية الأم أثناء الولادة.
- الحرص على العناية بالأم بعد الولادة وأثناء النفاس.
- الاقتناع بأهمية الرضاعة الطبيعية لكل من الأم والمولود عملاً بقوله تعالى: ﴿وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُنَمِّ الرِّضَاعَةَ﴾ سورة البقرة آية ٢٣٣.
- الوعي بأهمية الرياضة للأم أثناء الولادة وبعد الولادة.

والولادة الطبيعية عملية فطرية تقوم بها الأم، وتستطيع من خلالها أن تلد طفلاً سليماً وهي بكامل وعيها وبأقل ما يمكن من الآلام إن كانت صحيحة البنية، متبعه إرشادات الطبيب أثناء الحمل والولادة، ومتفهمه أن الولادة عملية فسيولوجية وعليها أن تحضر نفسها لها بإجراء مجموعه من تمارين الرياضة والتنفس والاسترخاء.

فكري

ما الأعراض المنذرة للولادة للأم الحامل؟

الشروط الواجبات توفرها أثناء الولادة:

- أن يكون الشخص القائم بعملية التوليد من ذوي الخبرة والدراية.
- أن تكون بيئة الولادة نظيفة ومعقمة بالقدر الكافي.

نشاط



بالرجوع الى مصادر المعرفة، ما المشكلات التي قد تواجه الأم أثناء النفاس؟

فائدة

فترة النفاس هي التي تلي الولادة مباشرة وتعتبر مرحلة نقاهة للأم الولدة، وتبلغ مدتها (٤٠) يوماً أو ستة أسابيع.

٣٦

نشاط ١

الهدف: تنمية مهارة حل المشكلات التي قد تواجه الأم أثناء النفاس من خلال البحث والاطلاع للوصول إلى المعلومات الصحيحة

نوع المهارة:

- البحث.
- الاطلاع.
- جمع المعلومات.

أسلوب التنفيذ:

- عرض النشاط والهدف منه.
- تقسيم المتعلمات إلى مجموعات
- تزويد المتعلمات بالمراجع العلمية اللازمة.
- تنفيذ النشاط وفق الزمن المحدد
- مناقشة المتعلمات فيما توصلن إليه مع تعزيز الإجابات الصحيحة.

نوعه:

مدته: ٥ دقائق.

الوسائل المقترحة:

- نشرات توعوية عن العناية بالأم أثناء وبعد الولادة.
- عرض شريط فيديو أو سي دي عن أنواع الرضاعة وأهمية الرضاعة الطبيعية.
- عرض مرئي عن أهمية الرياضة للأم أثناء الولادة وبعد الولادة.

استراتيجية التدريس المقترحة :



أولاً: التمهيد للدرس:

١. التعريف بالدرس.
٢. التمهيد للدرس وطرح أسئلة مثيرة للتفكير خلال التمهيد ماذا تسمى الفترة التي بعد الولادة؟ ماهي أهمية الرضاعة الطبيعية؟ ما دور الرياضة في صحة الأم بعد الولادة؟
٣. عرض الكفاية الرئيسة من الدرس وكذلك أهداف الدرس التي ستحقق المتعلمة من خلالها كفاية الدرس المحددة.
٤. تحديد الطريقة التي سيتم بها تقويم الكفاية، ومناقشة المتعلمات في المعايير والمؤشرات التي تقيس مدى تحقق الكفاية.

ثانياً: اختبار المعلومات السابقة عند المتعلمات عن طريق

توجيه بعض الأسئلة المثيرة للتفكير والتي تظهر مدى صحة المعلومات لديهن بهدف معالجتها إذا لزم الأمر:

س١ ماذا تسمى الفترة التي بعد الولادة؟

س٢ ماهي طرق الاهتمام بالأم أثناء وبعد الولادة؟

س٣ ماهي أفضل أنواع الرضاعة؟

ثالثاً: جذب انتباه المتعلمات وذلك عن طريق:

تعليم المتعلمات عناصر الدرس بالحوار والمناقشة واستخدام الأمثلة والتشبيهات والوسائل التعليمية والمنظمات المساعدة مثل:

- عرض قرص صوتي CD مناسب للدرس.
- عرض بعض المواقع الطبية على الشبكة الإلكترونية والمهتمة بموضوع الدرس.

- عرض نتائج الدراسات العلمية التي أثبتت أهمية الرضاعة الطبيعية / والرياضة بهدف الوصول للصحة الجيدة.
- عرض شرائح إلكترونية (power point) عن أهم عناصر الموضوع.

رابعاً: استخدام الاستراتيجيات التدريسية الحديثة

لعرض الدرس بهدف إيصال المعلومة.

- تفعيل استراتيجيات تدريسية حديثة بطريقة صحيحة ومحددة وواضحة تناسب عناصر الدرس مثل (التعلم التعاوني - التفكير الناقد والإبداعي - خريطة المفاهيم - العصف الذهني - تمثيل الأدوار - التطبيق العملي).
- تفعيل دور المتعلمة وجعله دوراً نشطاً وفاعلاً من خلال المناقشة وحل الأنشطة وطرح الأسئلة التي تقيس مدى تمكنها من المعلومات التي درّست لها . على أن يتم تطبيق الأنشطة المناسبة لقدراتها، ولا يلزم تنفيذ جميع الأنشطة مع المتعلمات.
- تفعيل العناصر الأساسية للتعلم النشط (التحدث - الاستماع - التأمل - القراءة - الكتابة)، أثناء تنفيذ استراتيجيات التدريس للوصول بالمتعلمة للانهماك في التعلم والوصول بها للتعلم النشط.

خامساً: التقويم:

تقوم الكفاية الرئيسة من الدرس بتنفيذ المهمة الأدائية التي تم تحديدها بداية الدرس باستخدام أداة التقويم المحددة.

التقويم

- تقييم المتعلمات بعناية عند تنفيذ الأنشطة، للتأكد من اكتسابهن المهارات المطلوبة .
- تختار من الأنشطة المدونة في الوحدة أنشطة علاجية للمتلمات اللاتي لم يتمكن من تنفيذ الأنشطة بالصورة المأمولة نظراً لبطء بعضهن في عملية التعلم لوجود بعض الفروق الفردية بينهن وبين قريناتهن.
- توضع أنشطة متميزة للمتلمات المتفوقات لحثهن على المضي قدماً نحو اكتساب المهارات المطلوبة من المادة وحثهن على الابتكار .

أ) العناية بالأم أثناء مرحلة النفاس

الوحدة الثانية: الأمومة

٣- الرعاية العاطفية

- التكيف مع الوضع.
- تقديم الرعاية العاطفية من الزوج.
- خلق جو نفسي واجتماعي من قبل الأسرة.
- الابتعاد عن مسببات التوتر.

١- الرعاية الشخصية

- الاستحمام والنظافة الشخصية.
- الامتناع عن العلاقة الزوجية.
- العناية بالثديين.
- الاهتمام بأداء التمرينات الرياضية.

٤- الرعاية الصحية

الوقاية من العدوى والملاحظة

- عدم مخالطة المرضى.
- العناية بالجهاز التناسلي.
- مراقبة نسبة الهيموجلوبين.
- مراقبة الوزن.

زيارة الطبيب

- بعد أسبوعين ثم بعد ست أسابيع من الولادة.
- عند حدوث أي ألم أسفل البطن.
- عند ارتفاع درجة الحرارة.
- عند ظهور إفرازات مهبلية ذات رائحة كريهة.
- عند حدوث نزيف مهبلي.
- عند حدوث حرقان أثناء البول.
- عند حدوث ورم واحمرار بالثديين.
- عند الحاجة إلى تناول الأدوية.

٢- الرعاية الغذائية

- تناول الغذاء الكامل.
- الإكثار من السوائل.
- الإقلال من تناول المنبهات.
- الامتناع عن الأغذية المسببة للغازات.
- الوقاية من الإمساك.

الربط بالحياة

- على المعلمة أن توضح أهمية الاهتمام بالأم أثناء الولادة وبعد الولادة وتأثيرها على الأسرة.
- التأكيد على أهمية الرضاعة الطبيعية وتأثيرها على الأم والمولود.
- يطلب من المتعلمات البحث في المصادر الطبية الحديثة عن الرياضة وأهميتها للمرأة في جميع مراحل حياتها.

ب) الرضاعة:



إن تغذية الطفل الوليد بالإرضاع من الأمور المهمة لنموه؛ لأن الحليب هو الغذاء الوحيد الذي ينبغي أن يقدم له في هذه المرحلة من عمره.

ويبدأ تفكير الأم في طريقة تغذية وليدها أثناء الحمل وبالرغم من أن التغذية المثلى له هي الإرضاع الطبيعي وخاصة خلال الأشهر الستة الأولى؛ لما له من مزايا تتعلق بالأم وطفلها معا.

والإرضاع هو: مص اللبن من الثدي بغرض التغذية اليومية.

وهناك ثلاث طرق لإرضاع الطفل الوليد هي:

التغذية المختلطة

وهي تجمع بين الرضاعة الطبيعية و الرضاعة الصناعية

التغذية الصناعية

من الحليب الصناعي فقط.

الارضاع الطبيعي

وهي التي تكون من الثدي فقط.

الرضاعة الطبيعية

قال تعالى ﴿ وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُنِمْ الرِّضَاعَةَ ﴾ سورة البقرة آية ٢٣٣
الرضاعة الطبيعية هي الوسيلة التي أتاحتها الله عز وجل لتغذية الطفل الوليد، كما أنها وسيله مؤكدة لمد جسور الحب والمودة والعطفة بين الام ووليدها وهي من أجمل التجارب في حياة الام.

فائدة

لقد اجمعت منظمة الصحة العالمية وجميع منظمات أطباء الأطفال على اهمية الرضاعة الطبيعية لأن حليب الأم هو الغذاء المثالي ليس في تركيبه فقط بل من النواحي الصحية والنفسية والاقتصادية للأم والطفل.

معلومات إثرائية

العناية بالثديين: قد تشعر الأم بعد الولادة بألم في الثديين بسبب امتلائهما بالحليب بعد ثلاثة إلى خمسة أيام من الولادة الطبيعية. ولعلاج ذلك.

- ينبغي عدم اللجوء إلى عصر الثديين بل يمكن استخدام كمادات من الثلج أو حمام دافئ لتخفيف الشعور بالضغط على الثديين.
- يساعد الإرضاع على التخفيف من احتقان الثديين بسبب امتلائهما الزائد بالحليب.
- وضع منشفة دافئة أو كمادات ساخنة على الثديين أو تحت الإبط.
- يمكن وضع فوطتين صغيرتين أو رفادات قطن لمنع تسرب الحليب على الملابس.
- مراجعة الطبيب في حال ظهور مناطق أو خطوط حمراء على الثدي.
- يجب على الأم المرضع عدم تناول أي دواء قبل استشارة الطبيب لأنه يمكن أن يفرز بعض المواد الدوائية مع الحليب وهذه المواد وهذه المواد يمكن تسبب ضرراً بالطفل،
- عمل المساج للثدي على شكل دوائر ويكرر عدة مرات.

خصائص حليب الأم:

- لحليب الأم خصائص كثيرة تجعله الأفضل بين أنواع الحليب الأخرى ومن أبرزها:
 - يسمى حليب الأم في الثلاث الأيام الأولى بعد الولادة مباشرة بحليب اللبأ (الكولسترم colostrums) لاحتوائه على مواد المناعة والبروتينات.
 - توازن مكوناته من العناصر الغذائية توازناً لا يضاهيه فيه أي حليب مصنّع، حيث لكل حليب طبيعي توازن في مكوناته حسب ما خلق له.
 - نظافة وسلامته من التلوث الجرثومي.
 - توفره طازجاً باستمرار.
 - اعتدال حرارته.
 - خلوه من المواد المثيرة للحساسية خلافاً لكثير من أنواع الحليب الأطفال المصنّع.
 - تأثيره الإيجابي في تنظيم نمو الطفل وتطوره دون تعرضه للسمنة، فهو مثالي لتلبية احتياجات الطفل، وسهل الهضم والامتصاص وتركيز مكوناته مناسب للطفل.
 - غير مكلف اقتصادياً.

مزايا الرضاعة الطبيعية من الجانب المعنوي المهم لنمو الطفل الصحي والنفسي:

١. تعزز الأمان العاطفي لكل من الأم والطفل.
٢. تساعد على التطور العاطفي والاجتماعي بشكل أفضل.
٣. تساعد على زيادة مستوى الذكاء لدى الطفل.
٤. تقلل من السلوك العدواني لدى الطفل.
٥. الهرمونات التي تحفز إفراز اللبن تدعم من مقومات الأمومة من الإحساس بطفلها وقدرتها على تقديم الرعاية له.

مزايا الرضاعة الطبيعية من الجانب الصحي للأم المرضع:

- تقلل نسبة الإصابة بالسرطان (سرطان الثدي، وسرطان المبيض) عند الامهات المرضعات.
- تخفف الرضاعة من احتمال حصول حمل سريع عند الأم، بشرط استمرار الرضاعة الطبيعية المطلقة لمدة ستة أشهر «الرضاعة ليلاً ونهاراً».
- يساعد الإرضاع على سرعة عودة الرحم الى حجمه ووضع الطبيعي بسبب افراز هرمون الأستروجين الذي يؤدي إلى انقباض الرحم.
- تساعد الرضاعة على انقاص الوزن لأنها تحرق سعرات حرارية إضافية.

الوسائل المقترحة :

قد تشعر الأم بعد الولادة بألم في الثديين بسبب امتلائها بالحليب بعد ثلاثة إلى خمسة أيام من الولادة الطبيعية.

ولعلاج ذلك:

- ينبغي عدم اللجوء إلى عصر الثديين أو إفراغ الحليب بل يمكن استخدام كمادات من الثلج أو حمام دافئ لتخفيف الشعور بالضغط في الثديين.
- يساعد الإرضاع على التخفيف من احتقان الثديين بسبب امتلائهما بالحليب.
- وضع منشفة دافئة أو كمادات ساخنة على الثديين أو تحت الإبط.
- يمكن وضع فوطتين صغيرتين أو رفادات قطن لمنع تسرب الحليب على الملابس.
- مراجعة الطبيب في حال ظهور مناطق أو خطوط حمراء على الثدي.
- يجب على الأم المرضع عد تناول أي دواء قبل استشارة الطبيب لأنه يمكن أن يفرز بعض المواد الدوائية مع الحليب وهذه المواد يمكن أن تسبب ضرراً للطفل.
- يعمل مساج للثدي على شكل دوائر ويكرر عدة مرات.

فائدة

يجب توفير الظروف المناسبة لعملية الإرضاع الطبيعي من حيث هدوء المكان وراحة الام : لتحقق الرضاعة الطبيعية فائدتها بشكل أكبر.

فكري

ما خصائص حليب الأم من الناحية الاقتصادية والناحية النفسية؟

كيف تتم عملية الارضاع الطبيعي؟

بعد الولادة مباشرة تحضن الأم طفلها (حين تشعر الأم بأنها قادرة على ذلك) ، وتلقمه ثديها على فترات منتظمة حتى لو لم تشعر بوجود الحليب لوجود علاقة بين عملية مص الحلمة الثدي وإدرار الحليب.

وعندما تريد الام أن ترضع طفلها المولود تتبع الخطوات التالية:



- تجلس أو تستلقي في وضع مريح.
- تمسح ثديها جيداً بالماء المغلي المبرد أو تأخذ حماماً دافئاً.
- تحضن طفلها وترفعه إلى مستوى ثديها؛ حتى لا تتعرض للألام في الظهر والرقبة على أن يكون جسم طفلها مواجه لجسمها.
- تمسك الثدي بالإبهام والسبابة، وتقرب الحلمة من خد الطفل القريب من الثدي وتلمسه، وعندما يستدير الطفل تلقمه الحلمة وجزءاً من الهالة؛ ليتمكن من المص دون أن يؤلمها أو يبتلع الهواء.
- ترضع طفلها من الثديين بالتناوب، على أن تبدأ في كل مرة بالثدي الذي انتهت منه عملية الإرضاع السابقة لتضيق الثدي وحته على إدرار الحليب.
- تضع قطعة من الشاش النظيف (المعقم) على ثديها بعد أن يرضع منه، وتعيد الثدي إلى وضعه قبل الإرضاع.
- تجسئ طفلها بالطريقة الصحيحة.
- تضع طفلها في سريره بالطريقة المناسبة على جانب اليمين.

٤٠

على المعلمة توعية المتعلمات بالآتي:

أن الأم المرضع تفقد الكثير من الدهون والأحماض الأمينية عند إدرار الحليب، لذا يجب عليها الاهتمام بغذائها ووزنها خاصة العادات الغذائية أثناء الرضاع فليس المهم كمية الطعام بل نوعيته.

فالأم التي ترضع طفلها يجب عليها أن تأخذ كمية أكبر من الطعام المتوازن ذي النوعية الجيدة مع مضاعفة كمية الحليب والفواكه الطازجة والخضراوات والطعام الغني بالبروتين والتقليل قدر الإمكان من الحلويات والأكل ذي السعرات الحرارية.

نشاط ٢

الهدف: زيادة الحصيلة المعرفية من خلال البحث عن الموانع الدائمة والمؤقتة التي قد تعيق بعض الأمهات عن إرضاع أطفالهن رضاعة طبيعية

نوع المهارة:

- البحث.
- الاطلاع.
- جمع المعلومات.
- الربط.

أسلوب التنفيذ:

- عرض النشاط والهدف منه.
- تقسيم المتعلمات إلى مجموعات.
- تنفيذ النشاط وفق الزمن المحدد.
- مناقشة المتعلمات فيما توصلن إليه مع تعزيز الإجابات الصحيحة..

نوعه:

مدته: ٥ دقائق.

نشاط ٣

الهدف: تقارن بين مزايا وعيوب التغذية الطبيعية والصناعية.

نوع المهارة:

- البحث.
- الاطلاع.
- جمع المعلومات.

أسلوب التنفيذ:

- عرض النشاط والهدف منه.
- تزويد المتعلمات بالمراجع العلمية اللازمة .
- تنفيذ النشاط وفق الزمن المحدد.
- عرض الجداول ومناقشة المتعلمات فيما توصلن إليه مع تعزيز الإجابات الصحيحة.

نوعه:

مدته: ٥ دقائق.

نشاط ٢



ناقشي مع مجموعتك الموانع الدائمة والمؤقتة التي قد تعيق بعض الأمهات عن إرضاع أطفالهن رضاعة طبيعية.

التغذية الصناعية

يحتاج المولود إلى التغذية مناسبة تحتوي على جميع العناصر الغذائية اللازمة لنمو ووقاية من الأمراض بالرغم من أن حليب الأم هو الغذاء الكامل والأمثل للطفل في معظم الحالات.

الخطوات التي تتم بها عملية تحضير الرضاعة الصناعية:

- غسل اليدين قبل البدء في تحضير زجاجة الإرضاع.
- التأكد من ملائمة نوع الحليب للطفل.
- التأكد من تاريخ صلاحية الحليب.
- التأكد من نظافة جميع المستلزمات الخاصة بتحضير زجاجة الإرضاع.
- التقيد بالتعليمات الموضوعة على علية الحليب من حيث: نوع المكبال ونسبة التركيز المطلوبة.
- التأكد من درجة حرارة الحليب المحضر ومدى تدفق (انسياب) الحليب من ثقب الحلمة.

نشاط ٣



بالرجوع إلى مصادر المعرفة وبالتعاون مع مجموعتك ناقشي مايلي:

- مزايا التغذية الصناعي.
- عيوب التغذية الصناعي.

نشاط ٤

الهدف: تنمية مهارة البحث والاطلاع والاستقصاء للوصول إلى الإرشادات لمساعدة الأم في التحول من الرضاعة المختلطة إلى الرضاعة الطبيعية دون سلبيات.

نوع المهارة:

- إبداء الرأي.
- الاطلاع.
- جمع المعلومات.

أسلوب التنفيذ:

- عرض النشاط والهدف منه.
- تقسيم المتعلمات إلى مجموعات.
- تزويد المتعلمات بالمراجع العلمية اللازمة.
- تنفيذ النشاط وفق الزمن المحدد.
- مناقشة المتعلمات في نتائج الاستقصاء.
- تعزيز الأفكار المتميزة.

نوعه:

مدته: ٥ دقائق.

مزايا الرضاعة الصناعية

١. ارتباط الطفل بباقي أفراد العائلة (لا يقتصر على الأم) لمشاركتهم في تغذيته.
٢. مساعدة الأم في إيجاد مساحة من الوقت تنجز فيها أعمالاً أخرى بجانب رعاية طفلها.
٣. معرفة كمية الحليب التي يتغذى عليها الطفل.
٤. إمكانية تناول الأم الأطعمة والأدوية المختلفة.
٥. نوم الطفل لفترات أطول عن الذي يرضع طبيعياً.
٦. الوقت الذي يقضيه الطفل في الرضاعة أقل من رضاعة الثدي.

التغذية المختلطة

إذا لم يكن حليب الأم كافياً، أو إذا غابت الأم عن الطفل فترة طويلة (بسبب عملها خارج المنزل مثلاً)، يكون الحل الأفضل استخدام ما يسمى بالإرضاع المختلط، وهو تغذية الطفل من ثدي أمه، واستكمال احتياجاته اليومية عن طريق الإرضاع الصناعي.

كيف نعزز الرضاعة الطبيعية عند الأم في حالة التغذية المختلط؟

- نؤكد لها بأن حليبها يكفي احتياجات طفلها، وأن جسمها ينتج كميات حليب حسب احتياجات الطفل، وأن عملية الإرضاع هي سبب من أسباب استمرار إدرار الحليب عندها.
- نوجهها إلى تجنب تحلية الحليب المصنع؛ حتى لا يتعلق الطفل به ويرفض حليب الثدي. و...؟
- نوجهها إلى تجنب توسيع ثقب حلمة الزجاج الإرضاع؛ حتى لا تجعل الرضاعة منها أسهل على الطفل من الرضاعة من حلمة الثدي.

نشاط ٤



بالتعاون مع أفراد مجموعتك فكري في اقتراح أكبر عدد ممكن من الإرشادات لمساعدة أم مرضعة على التحول من الإرضاع المختلط إلى الإرضاع الطبيعي دون سلبيات.

٤٢

عيوب الرضاعة الصناعية

١. لا يرقى إلى مميزات حليب الثدي الطبيعي.
٢. حليب البودرة لا يحتوي على أجسام مضادة.
٣. الحليب الصناعي مكلف مادياً.
٤. يأخذ مجهوداً في الإعداد والتحضير والتنظيف.
٥. يسبب انتفاخ معدة الرضيع والمغص.
٦. احتمال إصابة الأطفال بحساسية من الحليب الصناعي وتركيبها.
٧. زيادة احتمال مخاطر التلوث.
٨. زيادة الإصابة بالنزلات المعوية والإسهال.
٩. زيادة التهابات منطقة الحفاض.
١٠. الإصابة بتسوس الأسنان.

٤٢

نشاط تميز

- يطلب من المتعلمات من خلال المواقع الطبية جمع معلومات عن الرضاعة الطبيعية وأثرها على الطفل والأم والأسرة.
- يطلب من المتعلمات عمل مطوية عن (الرياضة وأثرها على الأم بعد الولادة).

نشاط توعوي

- تعتبر الرضاعة الطبيعية أهم حافز لعودة الرحم إلى وضعه الطبيعي.
- يطلب من المتعلمات مناقشة العبارة السابقة، ومن خلال كتيب صغير يقدم نصائح للأم المرضع عن أهمية الرضاعة.
- يطلب من المتعلمات البحث عن صحة هذه العبارة (الولادة عملية فسيولوجية طبيعية) وتقديم نتيجة البحث أمام زميلاتهن.
- يطلب من المتعلمات جمع معلومات توضح أهمية الرياضة للجميع وعرض المعلومات عن طريق إحدى وسائل التواصل الاجتماعي الخاصة بالمدرسة.

ج) أهمية الرياضة للأم بعد الولادة.

يُعد استقبال مولود جديد لحظة من أسعد اللحظات في حياة المرأة. لكنها تمثل أيضاً تحدياً من الناحيتين الجسدية والعاطفية معاً، لأن المرأة العادية تكتسب عدة كيلوغرامات خلال فترة الحمل وذلك يرجع في الأساس إلى العديد من الأسباب، لكن في فترة ما بعد الولادة بأسابيع قليلة يجب أن ينتهي كل هذا وتلتفت كل امرأة إلى ضرورة استعادة الوزن المثالي، ليس فقط للحفاظ على المظهر والرشاقة، بل أيضاً للحفاظ على الصحة وسلامة الأعضاء لإمكانية ممارسة الحياة بالشكل الطبيعي.

فائدة

أظهرت بعض الأبحاث، أن المواظبة على أداء التمارين الرياضية بانتظام بعد الولادة يمكن أن يساعد على تخفيف أعراض اكتئاب ما بعد الولادة.

هناك العديد من الأسباب التي تدعو للبدء بممارسة بعض التمارين الخفيفة بعد ولادة الطفل وللتمارين الرياضية العديد من الفوائد، فهي تساعد على:

- تحسين الحالة المزاجية عن طريق زيادة معدلات المواد الكيميائية في الدماغ المسؤولة عن منح الجسم الشعور بالصحة الجيدة (مثل الأندروفين).
- استعادة الوزن الذي كانت عليه الأم قبل الحمل والولادة والتخلص من الوزن الزائد.
- عودة عضلات الجسم إلى صورتها الأولى بشكل سريع، فالتمارين تعمل على تقوية وشد عضلات البطن.
- تزيد من الطاقة والحيوية مما يخفف الآلام والأوجاع.
- تحسين القوة الجسدية وقوة الاحتمال مما يسهل مهمة رعاية المولود الجديد.

تذكري



* أهم التمارين التي يمكن ممارستها في الأسابيع القليلة الأولى بعد الولادة هي تمارين قاع الحوض، لذا يجب البدء بأدائها مبكراً لتساعد الحوض والمهبل على الشفاء بصورة أسرع.

التقويم

- س١ بالرجوع إلى مصادر المعرفة وسؤال أهل الخبرة والتجربة في أسرتك. ماهي أهم لوازم الأم والطفل التي توضع في حقيبة المستشفى التي تأخذها عند ذهابها للولادة؟
- س٢ أعدمي قائمة غذائية صحية لوجبات خفيفة للأسبوع الأول للأم بعد الولادة.
- س٣ بالرجوع إلى المصادر الطبية، تكلمي عن أهمية الرياضة للأم قبل الولادة ودورها في تسهيلها والتغلب على آلامها؟
- س٤ أعدمي نشرة عن أهم التمارين الرياضية التي تصلح للأم بعد الولادة، مدعمة اجابتك بالصور ومستفيدة من المصادر العلمية والطبية؟
- س٥ باستخدام الخريطة المعرفية المناسبة أعدمي مقارنة بين إيجابيات وسلبيات الإرضاع الطبيعي والصناعي من الناحية الصحية والنفسية والاقتصادية؟

أختي المعلمة:



- استخدمي سجل المتابعة في تقييم أداء المتعلمة، حتى تدرك أهمية عملها داخل الصف وما أنتجته من الأنشطة، فذلك يعينك على جمع معلومات عن المتعلمات ويساعدك في تقدير الدرجات المطلوبة لكل متعلمة .
- قيمي الكفاية الرئيسة للدرس عن طريق مهمة أدائية تحددونها مع المتعلمات منذ بداية الدرس، معتمدة في تقييمك للمهمة باستمرار التقويم المناسبة والتي تحوي معايير ومؤشرات متفق عليها مسبقا مع المتعلمات.

مذكرة/ملحوظات المعلمة

A large rectangular area with rounded corners, containing numerous horizontal dashed lines for writing notes.

الصحة العامة الرياضة

الصحة العامة «الرياضة»



الكفاية الرئيسية للموضوع :

- إكساب المتعلمة معرفة بأهمية الموازنة بين الغذاء والنشاط البدني للوصول لصحة أفضل.
- إكساب المتعلمة مهارة تخطيط برامج رياضية متعددة تناسب الأوزان والأعمار المختلفة.

أهداف الوحدة

- نشر الوعي بأهمية تطبيق هدي النبي ﷺ في حفظ الصحة لينعم الأفراد بحياة آمنة مطمئنة في جميع مناحي الحياة.
- اقتراح طرق للموازنة بين الغذاء والرياضة للوصول لصحة أفضل.
- استنتاج معوقات النشاط البدني.
- التوعية بأهمية الرياضة للطفل.

مدة التنفيذ

عدد الحصص (٢)

عدد الأسابيع (٢)

من حقي

الوسطية والاعتدال منهج رباني قويم، وسبيل عدل بين الإفراط والتفريط والغلو والتساهل. وهو المنهج النبوي الكريم الذي حدد الرسول ﷺ معالمه بقوله: «عَلَيْكُمْ بِسُنَّتِي وَسُنَّةِ الْخُلَفَاءِ الرَّاشِدِينَ مِنْ بَعْدِي». فمن حقي أن أعيش هذا المنهج الرباني لأنعم بحياة آمنة مطمئنة في جميع مناحي الحياة.

قيم واتجاهات الوحدة



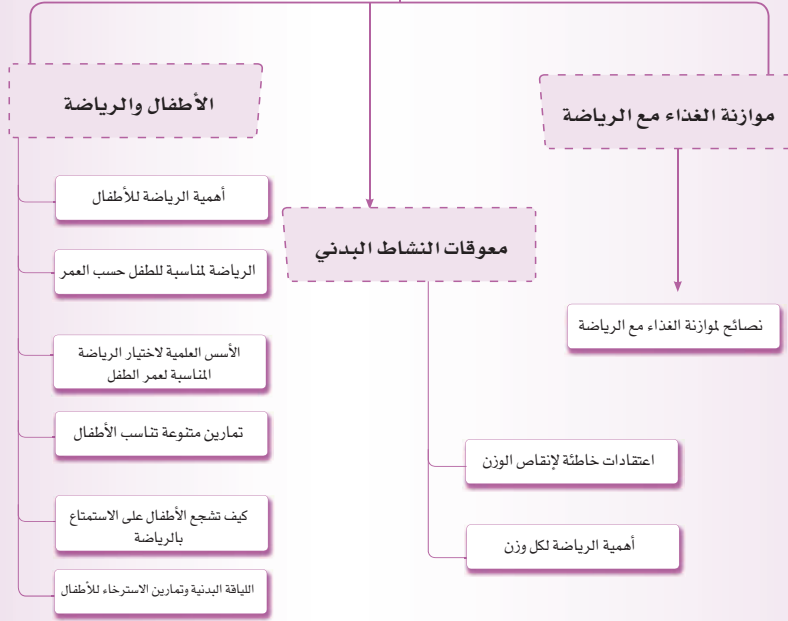
- معرفة النعم التي أنعم الله بها على الإنسان وشكرها والمحافظة عليها.
- تحمل المسؤولية.
- الوعي بنشر أهمية الرياضة للصحة العامة.
- قوة الإرادة.
- الصبر.

الصحة العامة (الرياضة)

الوحدة
الثالثة

٣

الصحة العامة



٤٨

أهداف الموضوع

- يتوقع من المتعلمة في نهاية الموضوع أن:
 - توضح أهمية الموازنة بين الغذاء والنشاط البدني.
 - توازن بين كمية الطعام التي تتناولها والطاقة التي تبذلها باستمرار.
 - تختار الهدف من نظامها الغذائي (كسب وزن أو خسارة وزن أو محافظة أو تثبيت وزن).
 - تقترح أفكاراً مناسبة لتجنب معوقات النشاط البدني.
 - تنشر الثقافة السليمة للرياضة المناسبة للطفل حسب عمرة.
 - تطبق الأسس العلمية عند اختيارها للرياضة المناسبة للطفل.
 - تقترح أسلوباً لتشجيع الأطفال على ممارسة الرياضة باستمتاع.
 - تخطط برنامجاً غذائياً ورياضياً يتناسب مع العمر والوزن.

الخبرات المنهجية :

الخبرات المهارية :

- عمل مطوية عن أهمية الموازنة بين الغذاء والنشاط البدني للوصول لصحة أفضل.
- عرض مشهد تمثيلي عن معوقات النشاط البدني.
- عمل عرض مرئي عن أهمية الرياضة للأطفال.
- تطبيق بعض التمارين الرياضية المناسبة للطفل.

الخبرات المعرفية :

- موازنة الغذاء مع الرياضة (نصائح لموازنة الغذاء مع الرياضة).
- معوقات النشاط البدني (اعتقادات خاطئة لإنقاص الوزن - أهمية الرياضة لكل وزن).
- الأطفال والرياضة (أهمية الرياضة للأطفال - الرياضة المناسبة للطفل حسب العمر - الأسس العلمية لاختيار الرياضة المناسبة لعمر الطفل - كيف نشجع الأطفال على الاستمتاع بالرياضة - اللياقة البدنية وتمارين الاسترخاء للأطفال).

المقدمة

الصحة مطلب حيوي للإنسان وجميع أنماط الحياة الصحية التي تشمل النظام الغذائي الصحي والنشاط البدني وتعزز توازن الطاقة هي أحد الأهداف الرئيسية التي تسعى المجتمعات إلى تحقيقها لضمان سلامة أفرادها حتى يكونوا قادرين على القيام بالأعمال التي من شأنها تقدم المجتمع والرفي به. ونظراً لأهمية الصحة في استمرار الحياة كان لابد للمتعلمة من معرفة الطريقة الصحيحة للموازنة بين الغذاء والنشاط البدني لتصبح قادرة على الوصول لصحة أفضل مبتعدة عن الحميات الخاطئة لإنقاص الوزن ومتجنبه معوقات النشاط البدني، كما أن وعي المتعلمة بأهمية هذه الموازنة ومعرفتها لمعوقات النشاط البدني كذلك إدراكها لأهمية الرياضة منذ الصغر يساهم بدرجة كبيرة في تمتع أفراد المجتمع بصحة جيدة - بإذن الله - ولهذا حرصنا أن تتضمن هذه الوحدة الموضوعات التالية:

الصحة العامة



المقدمة:

تعد الوساطة من أهم مزايا المنهج الإسلامي الذي تضمن المحافظة على الصحة بتحقيق الاعتدال والموازنة بين الغذاء والحركة والنشاط البدني، وبالرغم من وجود هذا المنهج الواضح إلا أننا نجد أنفسنا معظم الوقت نحيد عنه بشكل أو بآخر فوجود السلوك الغذائي الخاطئ وعدم ممارسة النشاط البدني بشكل غير منتظم كلها عوائق ينتج عنها العديد من المشكلات الصحية لبعدها عن المنهج الصحيح الذي يجب أن ينال منها كل شخص مهما كان عمره أو عمله، نحاول في هذه الوحدة تسليط الضوء على عدد من النقاط التي تساعدنا للمحافظة على ما وهبنا الله تعالى من نعمة الصحة والعافية لننعم بحياة هائلة مطمئنة.

الوحدة الثالثة: الصحة العامة

موازنة الغذاء مع الرياضة:



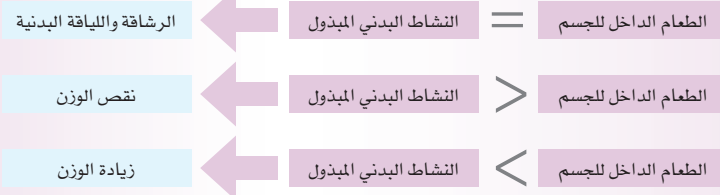
يحتاج الإنسان إلى تحقيق نوع من التوازن الغذائي للمحافظة على جسمه سليماً، فالإسراف في الطعام وقلة النشاط الرياضي أو انعدامه يؤديان في أغلب الأحيان إلى زيادة في الوزن يمكن أن تؤدي مع مرور الزمن بالاشتراك مع عوامل أخرى وراثية أو هرمونية أو غيرها إلى البدانة التي ترتبط بمشاكل صحية أخرى، لذا يجب أن يترافق الغذاء مع برنامج رياضة، فالمسألة هنا مثل كفتي الميزان، وإذا أردنا المحافظة على الوزن فيجب المحافظة على كفتي الميزان في تعادل مستمر. وهذا يعني المحافظة على الوزن المعتدل عن طريق.

الوعي وعدم الإفراط في تناول الغذاء وعدم إهمال الحركة والنشاط البدني بمراقبة ما يدخل إلى أجسامنا من غذاء وما يخرج منها من طاقة، فالغذاء مصدر كل طاقة تدخل للجسم، والنشاط البدني والحركة مصدر كل طاقة تخرج من الجسم، والتحكم في الوزن يتطلب الإبقاء على الطاقة الداخلة للجسم والطاقة التي يستهلكها في حالة توازن، لذا يجب أن نراعي ما يدخل أجسامنا من الطاقة يخرج منها لضمان المحافظة على تحقيق المعادلة التالية:

٤٩

الخبرات الوجدانية :

- التزام هدي النبي ﷺ عند تناول الطعام لما رواه الترمذي في صحيحه (١) عَنْ الْمُقَدَّامِ بْنِ مَعْدِي كَرَبَ قَالَ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ يَقُولُ: «مَا مَلَأَ آدَمِي وَعَاءٌ شَرًّا مِنْ بَطْنٍ، بِحَسَبِ ابْنِ آدَمَ أَكَلَاتُ يُقَمَّنُ صَلْبَهُ فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ فَتَلْتُ لَطَعَامَهُ وَتَلْتُ لَشَرَابِهِ وَتَلْتُ لِنَفْسِهِ» قَالَ أَبُو عِيسَى هَذَا حَدِيثٌ حَسَنٌ صَحِيحٌ. والموازنة بين الطعام والحركة التي تخلص الجسم من رواسب وفضلات الطعام بشكل طبيعي.
- المشاركة في إيجاد حلول لمعوقات النشاط البدني.
- الحرص على مزاولة الأطفال للرياضة لما لها من تأثير إيجابي على الطفل والأسرة والمجتمع.



نصائح لموازنة الغذاء مع الرياضة:

- عدم ممارسة الرياضة مباشرة بعد تناول وجبات الطعام إلا بعد مرور ساعتين حتى لا يحصل لك تلبك وانزعاج.
- تناول الفاكهة قبل ممارسة الرياضة بساعة أو ساعتين لمنح العضلات وقوداً (طاقة) لعدة ساعات. كذلك يعاد تناول الفاكهة مرة ثانية بعد الرياضة للحصول على الطاقة.
- تناول الكربوهيدرات المركبة الغنية بالألياف قبل ساعتين من التمرين، للحصول على المزيد من الطاقة. ومن شأن ذلك أن يرفع عملية استقلاب (التمثيل الغذائي) الجسم بحيث يحرق المزيد من الدهون ويحمي البروتين من الاحتراق لتوليد الطاقة.
- شرب الماء قبل وأثناء وبعد ممارسة التمارين الرياضية.
- تناول منتجات الألبان منزوعة الدسم والفاكهة والخضروات والحبوب الكاملة، والقليل من السكريات والتخفيف من اللحوم والابتعاد تماماً عن الدهون.
- لتحقيق أعلى درجة من الأداء الرياضي، يجب اتباع نظام غذائي متوازن من شأنه تأمين كل المواد الغذائية والسعرات الحرارية اللازمة لسد متطلبات التمثيل الغذائي للجسم.

٥٠

نوعية الطعام أهم من كميته والنشاط البسيط أفضل من عدمه:

الجسم كالبناى لابد أن تتوافر له مجموعة عناصر لتكوينه وبنسب معينة، إذا حدث خلل فإن تركيب الجسم يتأثر ويصيبه الخلل التام مثله تماماً مثل البناء. وهذه العناصر إذا حدث نقص فيها فإنها تسبب بعض الأمراض بالإضافة إلى الضعف العام. وإذا أهملت تلك الأمراض فإنها تسبب أمراضاً أو مشاكل صحية خطيرة.

في حين مطلوب منا تناول العناصر الغذائية الستة المعروفة فإنه وبوجه عام يجب عدم الإفراط في تناول السكريات، والأملاح، واللحوم الحمراء، والواقع أن الإكثار من الفواكه والخضراوات يعد أفضل.

وعموماً تناول الطعام يجب أن يكون باعتدال وبوعي وإمكان فيما نأكل.

كما أن ممارسة النشاط البدني وإن كان بسيطاً جداً أفضل بكثير من عدم الممارسة.



معلومات إثرائية

للنظام الغذائي والنشاط البدني، مجتمعين ومنفصلين على حد سواء أثر على الصحة، وعليه، إذا كانت الآثار الناجمة عن النظام الغذائي والنشاط البدني تتفاعل في غالب الأحيان، خصوصاً فيما يتعلق بالسمنة، فإن هناك منافع صحية إضافية يجلبها النشاط البدني لا علاقة لها بالتغذية والنظام الغذائي، كما أن هناك عدداً كبيراً من المخاطر المحتملة الخاصة بالتغذية لا علاقة لها بالسمنة. ويعد النشاط البدني وسيلة أساسية لتحسين صحة الفرد البدنية والنفسية.

تُبين القرائن العلمية أن بمقدور الناس أن يظلوا في صحة جيدة بعد بلوغهم السبعين والثمانين والتسعين من العمر إذا تم التصدي للأمر الأخرى التي تشكل تهديداً لصحتهم وذلك باتباع مجموعة من السلوكيات التي تدعم صحتهم، بما فيها اتباع نظام غذائي ملائم وممارسة نشاط رياضي بدني بشكل منتظم وتجنب التدخين.

إن أفضل نظام حماية هو ذلك الذي يمكنك من خسارة من ٠,٥٠ : ١ كيلو من وزنك أسبوعياً قد يبدو ذلك بطئياً، ولكن باستطاعتك تحقيقه دون أن تُصبح ضعيفاً أو مُتعباً أو انفعالياً (سريع الغضب والتهيج). علاوة على ذلك فإن إنخفاض الوزن هذا يمكن أن يدوم.

٥٠



- نشرات توعوية تثقيفية عن أهمية الموازنة بين الغذاء والنشاط البدني والحركة للحصول على صحة أفضل.
- وسيلة توضح أهمية الموازنة بين الغذاء والرياضة.
- قرص ضوئي CD لبعض الأساليب الخاطئة لإنقاص الوزن.
- شريط فيديو عن التمارين الرياضية التي تناسب الأطفال.

استراتيجية التدريس المقترحة :



أولاً: التمهيد للدرس:

1. التعريف بالدرس وتسجيل العنوان على السبورة.
2. التمهيد للدرس بطرح أسئلة مثيرة للتفكير.
3. ماذا يعني أن منهج النبي ﷺ في حفظ الصحة موقوف على حسن تدبير المشرب والملبس، والمسكن والهواء، والنوم واليقظة، والحركة والسكون، ؟
4. ماذا يمكن أن تفعل الرياضة لكل من يشكو من النحافة؟
5. الطفل بطبعه كثير الحركة هل يحتاج للرياضة؟
6. عرض الكفاية الرئيسة من الدرس وكذلك أهداف الدرس التي ستحقق المتعلمة من خلالها هذه الكفاية الرئيسة.
7. تحديد الطريقة التي سيتم بها تقويم الكفاية، ومناقشة المتعلمات في المعايير والمؤشرات التي تقيس مدى تحقق الكفاية.

ثانياً: اختبار المعلومات السابقة عند المتعلمات عن طريق توجيه بعض الأسئلة المثيرة للتفكير والتي تظهر مدى صحة المعلومات لديهن بهدف معالجتها إذا لزم الأمر.

س ١ ماذا يعني أن منهج النبي ﷺ في حفظ الصحة موقوف على حسن تدبير المشرب والملبس والمسكن والهواء والنوم واليقظة والحركة والسكون؟

س ٢ ماذا يمكن أن تفعل الرياضة لكل من يشكو من النحافة؟

س ٣ الطفل بطبعه كثير الحركة هل يحتاج للرياضة؟

ثالثاً: جذب انتباه المتعلمات وذلك عن طريق:

تعليمهن عناصر الدرس بالحوار والمناقشة واستخدام الأمثلة والتشبيهات والوسائل التعليمية والمنظمات المساعدة مثل:

- عرض قرص ضوئي CD مناسب للدرس
- عرض بعض مواقع الشبكة الإلكترونية الطبية المهتمة بموضوع الدرس.
- عرض نتائج الدراسات العلمية التي أثبتت أهمية التمارين الرياضية للأوزان والأعمار.
- عرض شرائح إلكترونية (power point) عن أهم عناصر الموضوع.

الربط بالحياة

- يُطلب من المتعلمات إقامة حملة توعوية باستخدام برامج التواصل الاجتماعي في نشر ثقافة ضرورة الموازنة بين الغذاء والنشاط البدني من خلال توضيح العلاقة بين النظام الغذائي والنشاط البدني والصحة، والمدخل والمخرج من الطاقة، والخيارات الصحية المتصلة بأنواع الطعام وكذلك في كمية ونوعية النشاط البدني الكافي لتوفير فوائد صحية جوهرية.
- يُطلب من المتعلمات البحث في المصادر الطبية الحديثة عن أهمية الموازنة بين الغذاء والنشاط البدني والحركة في الحصول على الصحة الجيدة وتنظم المعلومات في نشرة توزع على المتعلمات في المدرسة.
- يمكن للمعلمة عمل مسابقة عبارة عن تخطيط برنامج غذائي رياضي تحفيزي ويشمل كيفية (زيادة الوزن - خسارة الوزن - تثبيت الوزن والتحكم فيه) بهدف الحصول على الموازنة بين الغذاء والرياضة. ومن ثم اختيار البرنامج المحقق للهدف وتكريم الفائزات.
- الحميات من أجل التحكم في الوزن تقيس قيمة الطاقة التي في الطعام وتلك المستهلكة في النشاط اليومي والتي تسمى بالسعرات الحرارية. وترتكز الحميات لزيادة أو إنقاص الوزن على كمية السعرات الحرارية الواردة إلى الجسم من الغذاء، وكمية السعرات الحرارية المستهلكة في النشاط. فتناول المزيد من السعرات مع قلة الحركة يسبب زيادة الوزن في حين أن تناول القليل من السعرات مع الحركة يسبب نقصان الوزن. ويجب أن تحتوي الحمية التي تهدف إلى إنقاص أو زيادة الوزن على جميع عناصر الغذاء.
- لذا على المعلمة أن تركز على اقتناع المتعلمات باتباع الحمية التي تحتوي على جميع العناصر الغذائية.
- حث المعلمة المتعلمات بعدم الاستسلام لمعوقات النشاط البدني حتى تنعم بحياة أفضل بإذن الله تعالى.

رابعاً: استخدام الاستراتيجيات التدريسية الحديثة لعرض

الدرس بهدف إيصال المعلومة.

- تفعيل استراتيجية تدريسية حديثة بطريقة صحيحة ومحددة وواضحة تناسب عناصر الدرس مثل (الاستقصاء - التفكير الناقد والإبداعي - حل المشكلات - العصف الذهني - تمثيل الأدوار - الاكتشاف)
- تفعيل دور المتعلمة وجعله دوراً نشطاً وفاعلاً من خلال المناقشة وحل الأنشطة وطرح الأسئلة التي تقيس مدى تمكنها من المعلومات التي دُرست لها. على أن يتم تطبيق الأنشطة المناسبة لقدراتها، ولا يلزم تنفيذ جميع الأنشطة مع المتعلمات.
- تفعيل العناصر الأساسية للتعلم النشط (التحدث - الاستماع - التأمل - القراءة - الكتابة)، أثناء تنفيذ استراتيجية التدريس للوصول بالمتعلمة للأنهماك في التعلم والوصول بها للتعلم النشط.

خامساً: التقويم:

- تقوم الكفاية الرئيسة من الدرس بتنفيذ المهمة الأدائية التي تم تحديدها بداية الدرس باستخدام أداة التقويم المحددة (قائمة شطب ورصد - سلم تقدير).

نشاط 1

الهدف: القدرة على إدراك العلاقة السببية بين ما يدخل للجسم من طاقة عن طريق الغذاء وما يخرج منه عن طريق النشاط والحركة لتحقيق المعادلة المتوازنة للطاقة والتي تهدف إلى تحفيز الوزن بفاعلية.

نوع المهارة:

- البحث.
- التحليل.
- التفسير.
- العلاقات السببية.
- الاستنتاج.

أسلوب التنفيذ:

- عرض النشاط والهدف منه.
- تقسيم المتعلمات إلى مجموعات
- تزويد المتعلمات بالمراجع العلمية اللازمة.
- تنفيذ النشاط وفق الزمن المحدد
- مناقشة المتعلمات فيما توصلن إليه مع تعزيز الإجابات الصحيحة.

نوعه: 

مدته: 3 دقائق.

فكري

يجب الإكثار من شرب الماء قبل وأثناء وبعد ممارسة التمارين الرياضية.

نشاط 1



لتخفيف الوزن بفاعلية ينصح الباحثون بضرورة توافر ثلاثة عناصر هي:

1. خفض عدد السعرات الحرارية إلى أقل من حاجة الجسم إليها في اليوم الواحد.
2. تحديد النشاط البدني اللازم لصرف السعرات الحرارية الزائدة والمواظبة على أدائه.
3. الاستمرار في التخفيف من كمية الطعام المتأولة وزيادة صرف الطاقة بمزاولة النشاط البدني بالتعاون مع افراد مجموعتك ناقشي العناصر السابقة.

معوقات النشاط البدني

- عدم وجود ممارسين للرياضة من افراد الأسرة أو الاصدقاء المحيطين.
- عدم وجود الوقت الكافي لممارسة الرياضة والاشتغال بالأعمال والارتباطات الاجتماعية عن ممارسة الرياضة.
- قلة معرفة الشخص بأنواع الأنشطة الرياضية المناسبة له وعدم إجادتها.
- ضعف الدافعية للقيام بالرياضة والاعتقاد بقلة جدواها.
- عدم التوازن أثناء المشي.
- عدم التعود على ممارسة الرياضة منذ الصغر.
- الإحساس بالخوف من ممارسة الرياضة مع الشعور بالألم في البداية.
- صعوبة الحركة بسبب البدانة.
- التكاليف الباهظة (أسعار الأجهزة الرياضية - قيمة الاشتراك في النوادي الرياضية).
- الشعور بالحرج من الآخرين.
- قلة توفر الأماكن المناسبة لمزاولة الرياضة.



معلومات إثرائية

إن أصعب مرحلة في الحمية هي المحافظة على الوزن الجديد بعد الانخفاض، أي عدم استعادة الوزن الذي انخفض. ولكن كثيراً ما يُستعاد ذلك الوزن بعد انتهاء الحمية حيث نجد الكثير من الناس يأكلون بشكل معقول، ويتمرنون باعتدال، ورغم ذلك يزداد وزنهم. السبب بكل بساطة هو إن الجسم يحرق سعرات حرارية أقل بعد انخفاض الوزن.

إضاءة: يقول ابن الجوزي قد يجتمع الصبيان للعب فيقول عال المهمة: من يكون معي، ويقول القاصر: مع من أكون. ومتى علت همته أثر العلم.

فوائد التمارين الرياضية المنتظمة للطفل:

- تعزيز صحة القلب والرئتين والعظام والعضلات، وزيادة قوتها.
- تحسين المزاج والإرتياح العام وجودة النوم.
- المحافظة على الوزن الصحي وحرق السعرات الحرارية الزائدة.
- تكوين قوة بدنية.
- تطوير التوازن من أجل الوقاية من السقطات والإصابات.

نشاط ٣

الهدف: القدرة على الحوار والمناقشة بأسلوب علمي هادف مع اقتراح حلول منطقية ومناسبة لتخطي معوقات النشاط البدني.

نوع المهارة:

- التحليل.
- النقد.
- حل المشكلات.

أسلوب التنفيذ:

- مناقشة المعوقات المطروحة.
- تعزيز الآراء الجيدة.
- اختيار أفضل الحلول المناسبة لتخطي المعوقات وتعزيزها.

نوعه:

مدته: ٥ دقائق.



ناقشي مع مجموعتك معوقات النشاط البدني، ودوني حلولاً مقترحة لتخطي تلك المعوقات.

نشاط ٣

اعتقادات خاطئة لإنقاص الوزن

الصواب	الاعتقاد الخاطئ
ارتداء الملابس الثقيلة أو النايلون أثناء ممارسة النشاط الرياضي بهدف التعرق الشديد يساعد على خسارة الشحوم والوزن.	هذه الممارسة خاطئة وتُشكل خطراً على حياة الشخص، حيث ترتفع درجة حرارة الجسم لأن العرق لا يتبخر فلا يحصل تبريد للجسم. ويزداد العبء على جهاز تنظيم الحرارة في الجسم، ولا يسمح للباس بفقدان الحرارة عن طريق الجلد و ينتج عن ذلك هبوط في مستوى الأداء، وتعب سريع أو إرهاق شديد.
استخدام حمام البخار (السونا) لأنه يذيب شحوم الجسم ويساعد على التخلص من السممة وإنقاص الوزن.	ينجم عن حمام البخار نقص في كمية الماء في الجسم نتيجة للتعرق الشديد ولكن سرعان ما يعود الشخص إلى وزنه الطبيعي، بعد شرب الماء أو غيره من السوائل.
اللجوء إلى الطرق السريعة المختلفة كمحاولة لتخفيض الوزن (برامج الحمية)	هذه الطرق قد اثبت فشلها لعدم توازن العناصر الغذائية فيها، ولأن ما يخسره الجسم بسرعة يستعيده بسرعة أكبر، لذلك فإن هذه البرامج لا تصلح للمدى البعيد، فإذا لم تقترن الرياضة المنتظمة بضبط كل ما يدخل الفم من طعام وشراب، فقد تفشل جميع محاولات تخفيف الوزن
استخدام مدرات البول كوسيلة لتخفيف الوزن	هذه المدرات من الأشياء التي أثبتت فشلها، لأن النقص السريع الذي يطرأ على الوزن هو عبارة عن خسارة في الماء وليس في الدهون. وسرعان ما تعود النسبة إلى طبيعتها عند التوقف عن استعمال المدرات.
اللجوء إلى استعمال العقاقير لتخفيض الوزن أو قاطعات الشهية وغيرها.	طريقة غير مأمونة وتأثيراتها الجانبية على المدى البعيد خطيرة ومميتة، أما استخدامها لأسباب صحية فيجب أن يكون تحت إشراف طبي.

٥٢



معلومات إثرائية

الأطفال في حاجة إلى ممارسة التمارين الرياضية حيث يحتاج معظم الأطفال إلى ساعة على الأقل من النشاط البدني كل يوم. وعندما يكون النشاط البدني جزءاً منتظماً من حياة الطفل اليومية، فإنه يضع الأساس السليم لمحافظة الطفل على لياقته وصحته الجيدة طيلة حياته.

إن المراهقين والأطفال الذين تجاوزوا ستة أعوام في حاجة إلى ساعة واحدة على الأقل من النشاط البدني كل يوم. ويجب أن تكون التمارين الرياضية خلال القسم الأكبر من هذه الساعة مكونة من أنشطة هوائية وتمارين لياقة معتدلة أو شديدة ومن الممكن توزيع النشاط الجسدي على امتداد اليوم. إضافة إلى ذلك، فمن الواجب أن يشارك الأطفال في نشاطات تؤدي إلى تقوية العضلات والعظام ثلاث مرات في الأسبوع على الأقل.

من الممكن أن تكون تمارين المرونة والتوازن مفيدة في الوقاية من الإصابات ومن التهاب العضلات وتيبس المفاصل. كما يمكن أن تزيد مجال حركة الجسم. كما أن برنامج التمثيط والتدريب على التوازن يمكن أن تقي المرء من السقوط ومن الكسور العظمية الناتجة عن السقوط.

٥٢

نشاط ٣

الهدف: القدرة على النقد وإبداء الرأي حول استخدام حمية لإنقاص الوزن دون ممارسة الرياضة.

نوع المهارة:

- النقد.
- الطلاقة.

أسلوب التنفيذ:

- عرض النشاط والهدف منه.
- مناقشة المتعلمات في الموضوع.
- تزويد المتعلمات بالمراجع العلمية اللازمة.
- تنفيذ النشاط وفق الزمن المحدد.
- مناقشة المتعلمة فيما توصلت إليه.
- أخذ الرأي المناسب تعزيزه.

نوعه: 

مدته: ٣ دقائق.

الوحدة الثالثة: الصحة العامة

فائدة

إن استخدام التدليك وغيره لإزالة السمنة من بعض مناطق الجسم أمر لا جدوى منه مطلقاً؛ لأن إزالة الدهون من منطقة معينة كالأرداف أو الأرجل لا فائدة منه ولن يحدث، فالجسم كله يشكل وحدة واحدة فعندما يزيد الوزن يزيد من أسفل إلى أعلى وعندما تنقص نسبة الدهون في الجسم ينقص بالعكس من أعلى إلى أسفل.

تذكري

* الموازنة بين الغذاء والرياضة يحقق أفضل النتائج للوصول لصحة أفضل.

نشاط ٣



ما رأيك في استخدام حمية لإنقاص الوزن دون ممارسة الرياضة؟

عدم ممارسة أي نشاط بدني تعني :

- انعدام النشاط والحركة.
- شلل الجسم والعقل معاً.
- استرخاء للجسم وترهل مع مرور الزمن.
- ظهور العديد من الأمراض (السمنة - الشريان الإكليلي - أمراض القلب).
- ضعف وآلام في العضلات، ويؤوسه في المفاصل إذ تتصلب ويصبح مجال حركتها محدوداً.

فائدة

❁ أهم سبب للبدانة وزيادة الوزن هو انعدام النشاط الرياضي وليس الإسراف في الطعام. للتخلص من الوزن الزائد، من الأفضل استخدام الرياضة أو النشاط البدني الذي ينتقل فيه الجسم بكل وزنه من مكان إلى آخر مثل الجري-المشي-الحجل-الوثب-التزحلق-القفز. من المهم وجود ميزان صغير يستخدمه الشخص دائماً للتعرف على وزنه حتى لا يفاجأ بوزنه وقد زاد زيادة مفرطة يحتاج بعدها لبذل جهد لأنقاص وزنه وقد يفشل في إزالته. تعتبر الملابس بديل للميزان في حالة عدم توافره فهي تساعد في التعرف على أي زيادة قد تطرأ على الوزن، حيث يشعر الشخص أنها تضيق عليه مما يعد مؤشراً واضحاً على زيادة وزن الجسم. الثقافة الغذائية أمر مهم لكل من أراد المحافظة على صحته، لأن التهام الطعام بأي كميات وحسبما توفر منه، قد يعرض الجسم لمخاطر كثيرة، فنقص أي عنصر من العناصر الغذائية قد يعرض الجسم للأمراض أو للموت أحياناً.

أهمية الرياضة لكل وزن:

- إن ممارسة الرياضة أمر مهم لكل وزن سواء من أراد إنقاص وزنه أو أراد زيادته أو حتى لمن أراد التحكم في وزنه.
- إذا كان الشخص يعاني من زيادة كبيرة في الوزن عليه برياضة السباحة والمشي مقرونة ببرنامج غذائي لتخفيض الوزن بإشراف طبي. أما إذا كان يعاني من زيادة بسيطة في الوزن فعليه برياضة المشي.
 - ممارسة الرياضة أمر مهم لكل من يشكو من النحافة، لأن الرياضة تساعد على التخلص من النحافة تدريجياً، غير أن امتناع معظمهم عن مزاولة الرياضة تحاشياً لبذل المزيد من الطاقة. وتناول وجبات غنية بالسعرات الحرارية، والسكريات بكميات كبيرة على اعتقاد أنها تزيد من أوزانهم، يجعلهم يضيفون إلى النحافة عنصر الضعف ونقص الحيوية.
- إذا ما هو الحل؟ وماذا يمكن أن تفعله الرياضة؟ هل يمكن للنحيف أن يقوى ويمتلأ بالرياضة؟ الإجابة نعم! إذا عرفنا كيف تحدث النحافة.

الرياضة يجب أن تُمارس عن حب، وعن قناعة بأهميتها للصحة، حتى يستمر الشخص ممارستها لها مدى الحياة. لأن كل شخص يُعبر عنها بحسب حاجته وهدفه من ممارستها، فالبعض يعبر عنها بأنها صحة أو وزن مثالي أو لياقة أو جسم مشدود، والبعض الآخر قد يُعبر عنها بأنها تعطيه نشاطاً وحماساً وتحسن مزاجه وتحسسه بسعادة، وفئة ثالثة أحببت الرياضة وسوف تستمر ممارستها لها لأنها نابعة عن حب، بعكس من يمارسها لهدف الحصول على جسم مشدود أو وزن مثالي ممكن أن يتوقف عن ممارستها بمجرد وصوله للهدف.

يجب أن نفرق بين النحافة المصحوبة بالضعف والتي تعرف (بالهزال) وبين النحافة المصحوبة بالرشاقة والمرونة والقوة، فيبدو الشخص نحيلًا، لكنه مفعماً بالحيوية والنشاط ولن يحدث ذلك إلا من خلال الإقبال على مزاولة الرياضة بصورة منتظمة.

نشاط ٤

الهدف: بناء وتنظيم برنامج رياضي يناسب فتاة بدنية وأخرى نحيفة من متعلمات المرحلة الثانوية.

نوع المهارة:

- التخطيط.
- التفكير المبدع.

أسلوب التنفيذ:

- عرض النشاط والهدف منه.
- تقسيم المتعلمات إلى مجموعات.
- تخطيط برنامج رياضي حسب المطلوب.
- عرض البرامج المخططة ومناقشتها جماعياً.
- اختيار أفضل برنامج وعرضه بطريقة متميزة وذلك لتعزيزه.

نوعه: 

مدته: ٣ دقائق.

تحدث النحافة عادة من عدم امتصاص المواد النشوية، ربما لعدم احتياج الجسم إليها. فمزاولة الرياضة يساعد على زيادة حجم العضلات، ومن ثم زيادة القوة والتحمل العضلي وزيادة الحيوية، فإذا لم يزد وزنه، فإن كبر حجم العضلات نتيجة التدريب يساعد على تغطية مظهر العظام البارزة فيبدو الشخص في هيئة أفضل، وهكذا يزول مظهر النحافة التي يشكو منها.

نشاط ٤



قومي مع مجموعتك بالتخطيط لبرنامج غذائي ورياضي يناسب فتاة بدنية وأخرى نحيفة كلاهما في نفس عمرك.

النحافة والرياضة:

النحافة الزائدة إذا صاحبها الضعف فإنها تعد عادة مشكلة صحية، حيث يكون حجم العضلات صغيراً بل ضئيلاً، فيشعر الفرد بالضعف وعدم القدرة على بذل الجهد، ومن ثم عدم الثقة بالإقدام على أداء أي عمل قد يتطلب قدراً من القوة البدنية، أو حتى قوة الاحتمال العضلي أو الدوري التنفسي، والنحافة بهذا الشكل أمر غير مرغوب فيه وهي ضعف لا يجب الإستسلام له، إذا ما هو الحل؟ وماذا يمكن أن تفعل؟ نمارس الرياضة.

على الشخص المصاب بالنحافة ممارسة الرياضة فيوأسطتها يستطيع الجسم أن يقوى ويمتلئ.

إضاءة



تتضمن الأنشطة البدنية للأطفال والشباب في هذه الفئة العمرية: اللعب، أو المباريات، أو الألعاب الرياضية، أو التنقل، أو الترفيه، أو التربية البدنية، أو التدريب المخطط في إطار الأسرة، والمدرسة، والأنشطة المجتمعية.

الأطفال والرياضة



كان النبي ﷺ يراعي- عند معاملة الأطفال- حاجتهم إلى اللعب والمرح في كل شيء، بالركض، والحمل، وتصغير الاسم وبالمضاحكة... إلخ. فكان ﷺ يلاعب أحفاده وأبناء الصحابة لأجل الترويح عنه، وتسليتهم، وليغرس فيهم حب المرح والمنافسة المنضبطة بالشرع، والانسياق لكي يتقبلوا ما قد يأتي من أوامر جادة فيما بعد من هذا التشريع الإسلامي. عَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا قَالَتْ: كُنْتُ أَلْعَبُ بِالنَّبِيِّ ﷺ وَكَانَ لِي صَوَاحِبٌ يَلْعَبُ مَعِي، فَكَانَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ إِذَا دَخَلَ يَتَقَمَّعَنَّ مِنْهُ فَيَسْرِبُهُنَّ إِلَيَّ فَيَلْعَبُ مَعِي. وتكمن أهمية اللعب للطفل في كونه هو حياته، ومن خلاله يتعرف على كل ما يحيط به، ويكتسب العديد من الخبرات، كما يساعده اللعب لينمو نمواً سليماً متنزلاً لأن مجموع الخبرات والمعلومات التي يلم بها الطفل أثناء اللعب لا يمكن حصرها أو تعويضها عن طريق الكتب؛ أساليب التعلم المختلفة.

أهمية الرياضة للأطفال:

مما يؤكد ضرورة الرياضة لكل الأطفال. ما أورده بعض الأبحاث أن أمراض القلب يمكن أن تبدأ منذ الطفولة، حيث اتضح أن بعض الأطفال يموتون بشكل مفاجئ دون سبب واضح يرجع السبب فيه إلى أن الدهون أو الكوليسترول تسد الشريان الرئيسي للقلب فتؤدي إلى الوفاة، أي أن الأطفال ليسوا جميعاً في مأمن من أمراض القلب. كما يتأثر نمو الجهاز العصبي بالتدريب الرياضي، فالرشاقة وسرعة رد الفعل والتوازن والانتباه والتوقع يمكن أن تتحسن كثيراً من خلال التدريب الرياضي في الصغر وطوال فترة النمو.

نشاط



إن التطور العمراني وقلة المساحات التي كان يمارس الأطفال فيها اللعب والجري مع وجود الألعاب الإلكترونية، ومشاهدة التلفاز لساعات طويلة كل يوم خاصة في سن ما قبل المدرسة جعل الأطفال ينفقون وقت أقل في الجري واللعب، ويعودهم منذ الصغر على عدم الحركة والنشاط. بالتعاون مع أفراد مجموعتك قدمي مقترحات تساعد الأسرة على حل هذه المشكلة.

٥٦

نشاط

الهدف: القدرة على إيجاد حلول مناسبة للمشكلة المعروضة في النشاط.

نوع المهارة:

- عصف ذهني.
- حل المشكلات.

أسلوب التنفيذ:

- عرض المشكلة.
- مناقشتها بصورة جماعية لإثارة الأفكار وتنويعها.
- قيام كل متعلمة بتوظيف الأفكار لإيجاد حلول مناسبة للمشكلة المطروحة مع تعزيز المناسب منها.

نوعه:



مدته: خارجي.

1. من أجل تحسين اللياقة القلبية التنفسية والعضلية، وصحة العظام، والحد من خطر الإصابة بالأمراض غير السارية؛ يوصى بما يلي:
 1. ينبغي أن يزاوّل الأطفال والشباب الذين تتراوح أعمارهم من ٥ إلى ١٧ عاماً مجموع ٦٠ دقيقة على الأقل يومياً من النشاط البدني المعتدل الشدة إلى المرتفع الشدة.
 2. ممارسة النشاط البدني لمدة تزيد عن ٦٠ دقيقة يومياً، حيث يعود ذلك بفوائد صحية إضافية.
 3. تخصيص الجزء الأكبر من النشاط البدني اليومي للأنشطة الهوائية، وممارسة الأنشطة البدنية المرتفعة الشدة، مثل أنشطة تقوية العضلات (أنشطة المقاومة) والعظام ثلاث مرات على الأقل كل أسبوع.

٥٦

أجهزة تمارين رياضية للأطفال:

هناك مجموعة من الأجهزة الرياضية المناسبة للأطفال و ما يميز هذه الأجهزة هو أنها آمنة لإستخدام الأطفال ومصنوعة من البلاستيك ولها ألوان جذابة .



الوحدة الثالثة: الصحة العامة

تذكري *

* العامل الوراثي هو الذي يتحكم في طول الطفل، وليست الرياضة، وإن كانت مزاوله الرياضة والنشاط الحركي تزيد من إفراز هرمون النمو ولكن يبقى العامل الوراثي هو الذي يتحكم غالباً في الطول النهائي، بالإضافة للتغذية الغنية بالبروتينات في مرحلة الطفولة.

الرياضة المناسبة للطفل حسب العمر:

يملك الأطفال الكثير من الطاقة بحكم طبيعتهم. ولا يمكنهم المكوث فترة طويلة دون حركة. كما أنهم يستطيعون ممارسة أنواع مختلفة من الأنشطة الرياضية والتي تتناسب مع سنهم، فمن المهم أن يقوم الطفل بممارسة النشاط البدني المناسب لقدراته، ولا داعي لتضييع الوقت أو الطاقة من أجل تلقينهم مبادئ النشاط البدني فالطفل حتى سن الرابعة أو الخامسة قد يجد صعوبة حقيقية في فهم بعض القواعد البسيطة للألعاب.

من عمر سنتين إلى خمس سنوات:

الأطفال الصغار والأطفال في مرحلة ما قبل دخول المدرسة، بحاجة إلى إتقان العديد من الحركات الأساسية الأولية وهي الجري والوثب والرمي والقفز والركل إتقاناً تاماً قبل التفكير بانخراطهم في ممارسة أنشطة رياضية منظمة وتتبع قواعد وتعليمات بشكل جماعي أو فردي. ويؤكد كثير من المصادر الطبية والرياضية هذا الأمر، وأن تبيكير انخراط الطفل في سن ما قبل خمس سنوات في أي ألعاب رياضية منتظمة لا جدوى منه في جعل الطفل بارعاً مستقبلاً بشكل أفضل من غيره كأداء رياضي مستقبلي. ولذا، في هذه المرحلة، اللعب الحر غير المنظم هو الأفضل عادة، حيث يخضع نوع اللعبة لعمر الطفل مثل:

عمر الطفل	الرياضة المناسبة له
من سن سنتان	المشي - الجري - ركل الكرة - القفز في مكانه.
من سن ٣ سنوات	يتوازن على قدم واحدة - يرمي الكرة ويلتقطها - يقود دراجة بثلاث عجلات.
من سن ٤:٥ سنوات	تطور مهارات الجري والقفز والهرولة - ضرب الكرة ورميها - يتعلم القفز والشقلبة - يستمتع بالسباحة والتزلج وقيادة الدراجة ثلاثية العجلات أو ذات العجلات الصغيرة للمساعدة - اللهو على الأراجيح- الهبوط بالزحلقه - تسلق سلالم ألعاب الحدائق.

٥٧



٥٧

من ست إلى اثنتى عشرة سنة:

مع نمو جسم الطفل ونمو قدراته الذهنية والعقلية، ونمو روح المنافسة واللعب الجماعي، من الممكن بدء الاهتمام بتنمية تلك التطورات لديه عبر تطوير قدرات تحديد الاتجاهات ومتابعتها، والانتقال من مكان لآخر، ومتابعة الرمي لمسافات، وغيرها من المهارات التي يطلبها إتقان المشاركة في بعض الألعاب الرياضية. ولذا من الممكن بدء تدريب ممارسة الطفل ومشاركته في بعض الألعاب دون الضغوط التي تتطلبها المنافسة أو الاحتكاك بالغير، ومن أمثلة ذلك:

الرياضة المناسبة له	عمر الطفل
<ul style="list-style-type: none"> كرة القدم في فرق قليلة العدد. الجمباز الخفيف. تعلم السباحة بأنواع مختلفة. القفز من علو منخفض أثناء السباحة. البيسبول الخفيف. التنس الأرضي (كرة المضرب) بشبكة منخفضة. ألعاب الدفاع عن النفس (الكاراتيه). 	من سن ٦:١٢ سنة

٥٨

يؤثر النمو السريع في فترة المراهقة على صحة الصبية من الجنسين حيث تنمو الأطراف بمعدل أسرع، كما أن التغيرات التي تطرأ على الجسم وخاصة لدى الفتيات (مظاهر الأنوثة) تدفعهن إلى الانطواء والبعد عن النشاط الحركي الأمر الذي يؤثر على الصحة العامة في أهم مراحل النمو، لذا يجب الانتباه لذلك وتهيئة الفرص المناسبة والمكان المناسب لهن لمزاولة الرياضة بحرية ودون حرج.

وتعد الرشاقة والتوافق العضلي العصبي من أهم الأنشطة التي يجب العناية بها حتى نتحاشى المشاكل التي يتعرض لها المراهقون من الجنسين خاصة في حركة المشي والجري وغير ذلك مما يعوقهم عن مزاولة الرياضة أحياناً.

ومزاولة الرياضة للمراهقين أمر في غاية الأهمية لتوجيه طاقاتهم نحو عمل صحي مفيد وتخليصهم من مشاكل هذه المرحلة، وهذا يتطلب استخدام الرياضة في التغلب عليها.

أجهزة رياضية للأطفال:



٥٨

نصائح من أجل صحة أفضل:

إن المحافظة على نشاط بدني منتظم خلال حياة الإنسان كلها قادرة على ضبط مجموعة من الحالات الصحية بل قادرة على الوقاية منها أيضاً ومن هذه الحالات :

- بعض أنواع السرطان.
- الإكتئاب.
- الداء السكري.
- أمراض القلب.
- ارتفاع ضغط الدم.
- ارتفاع الكوليسترول.
- الضعف العضلي.
- تخلخل العظام.
- السكتات.

وحتى نجنب الأطفال هذه الأمراض بإذن الله تعالى علينا أن نعودهم منذ الصغر على ممارسة الرياضة و بانتظام فالوقاية خير من العلاج .

الأسس العلمية لاختيار الرياضة المناسبة لعمر الطفل:

هناك العديد من الأسس العلمية التي يجب أن يلم بها الأفراد في الأسرة والمجتمع ليتسنى لهم تعويد وتشجيع الأطفال على ممارسة الرياضة بشكل سليم وهذه الأسس هي:

- أن تكون البداية متدرجة وبطيئة.
- تؤدي التمارين والنشاطات المختارة إلى تحريك جميع المجموعات العضلية الرئيسية في الجسم.
- يجرب الطفل كل شيء أولاً ثم يتخصص وفق ميوله وقدراته لا أن يحدد له الآباء نوع الرياضة التي سيمارسها وفق رغباتهم.
- يستخدم الطفل الحذاء المريح المناسب لمقاس قدمه.
- يتعلم الطفل كيف يحافظ على الأمان عند السباحة أو قيادة الدراجة.
- يحرص على تناول الطفل كميات كبيرة من السوائل خلال ممارسة النشاطات البدنية.
- يجب استشارة الطبيب لتحديد البرنامج الرياضي الملائم للأطفال الذين يعانون من مشاكل صحية.
- يختار برنامج نشاط رياضي متنوع (تمارين لياقة معتدلة الشدة، وتمارين التقوية، ونشاطات المرونة والتوازن)، لأنه أكثر متعة بالنسبة للطفل ويقلل من خطر التعرض للإصابة.
- تشجيع الطفل على ممارسة التمارين الرياضية في الخارج بشرط:
 - أن يكون الجو معتدلاً.
 - الانتباه إلى جودة الهواء في الصالة المغلقة.
 - اختيار الأوقات الأقل ازدحاماً خلال مواسم الإصابة بالرشح والانفلونزا.
- لا يسمح للطفل بممارسة التمارين الرياضية عندما يكون مصاب بالبرد أو الحمى أو السعال مع ملاحظة عدم التوقف الدائم للتمارين الرياضية بسبب الحالات المرضية البسيطة.
- إذا كان الطفل غير مستمتع أثناء ممارسة النشاط الرياضي فيجب سؤاله عن السبب ومحاولة معالجة المشكلة أو تغيير نوع النشاط.
- يجب منح الوقت الكافي للألعاب الحرة، لأن الأطفال يستطيعون حرق مزيد من السعرات الحرارية والحصول على مزيد من المتعة عندما نتركهم يلعبون على هواهم.

- المشاركة بانتظام في النشاط البدني تقلل من خطر الإصابة بمرض القلب التاجي والسكتة، والسكري من النمط الثاني، وفرط ضغط الدم، وسرطان القولون، وسرطان الثدي والاكتئاب؛ ونظراً لأن النشاط البدني هو المحدد الرئيس لتصريف الطاقة، فهو بالتالي عنصر أساسي لتوازن الطاقة وضبط الوزن.
- النشاط البدني مهم من ناحية الصحة العامة للفرد لتجنب الخمول البدني و ما ينطوي عليه من آثار كبيرة على الصحة العامة للناس في شتى أنحاء العالم، وعلى انتشار الأمراض غير السارية، مثل مرض القلب الوعائي، والسكري، والسرطان، وعوامل اختطارها، مثل ضغط الدم المرتفع، وارتفاع نسبة السكر في الدم، والإفراط في الوزن.

الرياضة والذاكرة:

يتفوق الأشخاص الذين يمارسون الرياضة في اختبارات الذكاء والذاكرة على الأشخاص من العمر نفسه الذين يعيشون حياة خاملة، ويعتبر هذا عاملاً قوياً لتشجيع الأطفال على ممارسة الرياضة.

يرجع سبب هذا التفوق إلى أن إثارة الجهاز العصبي المركزي بالنشاط البدني ربما يؤخر خسارة خلايا الدماغ العصبية وذلك بتحسين تزويد الدماغ بالأكسجين. وقد تصبح الرياضة أكثر أهمية لطاقة الدماغ كلما تقدمت بنا السن، وينطبق القول المأثور (استعمله أو اخسره) على الدماغ بمقدار ما ينطبق على العضلات. وتعتبر رياضة المشي من أكثر الرياضات التي تدعم الذاكرة.

فكري

كيف نشجع الأطفال على مزيد من النشاط

اللياقة البدنية وتمارين الاسترخاء للأطفال:

مهم جداً حصول الطفل على اللياقة البدنية، ولاختلاف مستوياتها من شخص لآخر يجب أن يمارس الطفل النشاطات البدنية المناسبة لقدراته، ويجب أن تكون هذه الممارسة آمنة وممتعة. كما أن ادراج تمارين الاسترخاء في البرنامج العام المحدد من أجل لياقة الطفل أمر مهم لأن الاسترخاء يساعد في المحافظة على الصحة القلبية العامة كما يقلل التوتر والشدة النفسية ويعزز نظام المناعة لدى الطفل. فتحديد استعداد الطفل لممارسة الرياضة يتوقف على سنه ومدى نضجه سواءً الجسدي أو النفسي، وذلك لاختلاف مستوى اللياقة البدنية من طفل لآخر.

إضاءة

ليس شرطاً أن كل طفل يمارس يجب أن يكون بطلاً أو نعهه لذلك، فالمهم هو أن يمارس الرياضة دون ضغوط، فإذا كان لديه القدرة والاستعداد الطبيعي للممارسة ليكون بطلاً، فهذا أمر طبيعي نشجعه عليه أما دون ذلك فلا داعي لأن نرهقه ونعرضه للضغوط العصبية. فلا يجب أن نعرض الأطفال لضغوط البطولة ومشقة التدريب الرياضي.

٦٠

الرياضة والاطفال المصابين بالربو:

الرياضة ليست ضارة للأطفال أو البالغين المصابين بالربو، ويجب ألا نحد منها أو أن نتجنبها خوفاً من حصول التشنج القسبي، لا بل يمكن أن تكون الرياضة ذات فائدة أعظم للمصابين بالربو منها للأشخاص الذين لا يشكون من أية مشكلة تنفسية. وعلى المريض بالربو بعد انتهاء التمرين التنفس بعمق وببطء، فانتظام تمارين التنفس يمكن أن تزيد بشكل ملحوظ كمية هواء الشهيق والزفير بالنسبة للمصاب بالربو.

تذكر بعض المراجع أن السباحة وركوب الدراجة من الرياضات المفيدة جداً للمصابين بالربو.

٦٠

مصدر الطاقة أثناء الرياضة :

تستمد أجسامنا الطاقة من كلٍّ من الكربوهيدرات والشحوم (الدهون)، وإن معظم النُّسج في الجسم قادرة على استخدام الشحوم كوقود، وتستخدمها كلما قل مخزونها من الكربوهيدرات (الجلوكوز والجليكوجين).

ومصدر الطاقة أثناء الرياضة يعتمد على:

- طول المدة التي يستغرقها التمرين.
- مقدار شدة التمرين.
- مستوى التدريب واللياقة عند الممارس.
- في حالة الراحة، نستمد معظم الطاقة من احتراق الدهون.
- عند ممارسة الرياضة بعنف لمدة قصيرة جداً، كالقفز أو الجري مسافة قصيرة يتم توفير الطاقة عن طريق التمثيل الغذائي لمادة الجلوكوز. وفي حال استمرار التمرين العنيف تعمل العضلات تحت ظروف لا هوائية ويكون الجلوكوز الموجود في مجرى الدم أو المخزون بصورة جلايكوجين في العضلات هو المصدر الكبير للطاقة.

الشخص اللائق بدنياً هو أكثر كفاءة في استعماله للدهون كوقود من الشخص غير اللائق بدنياً، لأن اللياقة البدنية تحث على حرق الدهون عندما نتمرن في مستويات شدة مرتفعة، فتتحرر الدهون كوقود بسرعة أكبر من تحررها عند الشخص غير اللائق بدنياً.

فكري

ما رأيك في اشتراك الطفل في أكثر من رياضة؟

كيف نُشجع الأطفال على الاستمتاع بالرياضة؟

اللعب وممارسة الأنشطة الرياضية موضوع حيوي بالنسبة لأطفال لأنها تلبّي احتياجات الطفل في اللهو واللعب والاستمتاع ووسيلة لتنمية قدراته الذهنية وذكائه ومهاراته في التعامل مع الغير والتعامل مع متغيرات الحياة المتقلبة بين الربح والخسارة، وبين المنافسة والإصرار على بلوغ الأهداف والسعي بروح راقية وشريفة لبلوغها ولكن ما يجعله كثير من الآباء والأمهات هو الفائدة العظيمة للرياضة في الصغر وما لها من تأثير إيجابي على حياة الأبناء. وحتى نُشجع الطفل على ممارسة الرياضة منذ الصغر ويودعها وهو يشعر بالاستمتاع لا بد أن نحرص على:

- ربط الرياضة في ذهن الطفل بالخبرات السارة.
- توصيله إلى مكان التمرين وأخذ منه.
- وجود القدوة الإيجابية للطفل من الوالدين بأخذهم معهم أو مع أحدهما عند ممارستها لرياضتهما المفضلة.
- التركيز على المتعة واللياقة بدلاً من المنافسة والرشاقة.
- تجنب التعليق على وزن الطفل وشكل جسمه.
- تعزيز الطفل ومساندته بالمدح والثناء.
- المشاركة وليس النتيجة فنهتم بمدى إحساس الطفل بالسعادة؛ لأنه شارك في النشاط.

اختيار النشاط الرياضي للبناء :



على الوالدين أن يشجعوا أطفالهم على أن يشاركوا في نشاط رياضي ليرون قدرتهم تتطور، ويلاحظون شعورهم بالتوتر وردة فعلهم حين يفوزن. هناك الكثير من الأسباب التي تجعل أبناءك الصغار يشعرون بالشغف الرياضي. ولكن سواء كانت هواية أو منافسة، يجب أن تكون الرياضة متعة تمارس بحرية.

يؤكد التربويون واختصاصيو علم نفس الطفل أن الرياضة تكسب الطفل الشعور بالرضى جسدياً وفكرياً مما يطور لديه معنى بذل الجهد، ويتعلم احترام الآخرين.

فالتمارين والانضباط والمنافسة كلها قواعد يتقيد بها الطفل بسرور لأن اللعب هو القاعدة التي تحرك جميع اللاعبين الصغار.

اختاري لطفلك النشاط الرياضي وفقاً لشخصيته وميوله. فالطفل الخجول قد يفضل الكاراتيه ليتعلم الدفاع عن نفسه، فيما الطفل المحب للطبيعة قد يختار ركوب الخيل أو الدراجة أو التسلق أو التزلج أو السباحة أو التجديف. وفي المقابل قد يرغب الطفل النحيل قليلاً أو البدين قليلاً، في أن يكون عداءً ماراتونياً أي الرياضة التي تطلب أن يكون ممارسها ذا وزن خفيف ونشط.

أما الطفل الذي لديه الحاجة إلى تفريغ طاقاته أو التفوق، فيميل إلى ألعاب القوى مثل الركض وقفز الحواجز وسباق القدرة. فيما يفضل بعض الأطفال النشاطات التي تتيح لهم تفريغ مكبوتاتهم مثل الجودو والتزلج والرياضة الشراعية أو التزحلق على الأمواج. وفي المقابل يختار كثيرون الألعاب الجماعية مثل كرة السلة وكرة القدم والكرة الطائرة بسبب أجوائها التعاونية وروح الوحدة والرغبة في الفوز، وكلها عوامل محرّكة للارتباط بهذه الرياضات التي تتطلب الانضباط والالتزام بروح الجماعة.

* تذكري

* ممارستك التمارين الرياضية مع طفلك تحسن من صحتك وتشجع طفلك على تكوين عادات جيدة تتعلق بالرياضة.

للرياضة دور مهم في الصحة العقلية والبدنية للطفل، وفي مساعدته على اكتساب عادات جيدة تستمر معه مدى الحياة.

وهناك نشاطات بدنية كثيرة يمكن اعتبارها من التمارين الرياضية ذات الشدة المعتدلة، ويستطيع الطفل تنفيذ هذه النشاطات بشدة معتدلة أو مرتفعة مدة عشرة دقائق على الأقل، كما أن على الوالدين ابتكار أفكار جديدة بحثاً عن النشاطات المناسبة التي يستمتع بها الطفل. وهذه التمارين هي:

- لعبة الملاحة.
- الاستلقاء على الأرض والطلب من الطفل أن يمشي فوق الساقين أو اتخاذ وضعية مثل الجسر وجعل الطفل يجبو اسفله.
- الطفل الذي لديه ميل فني يمكن أن يأخذه الوالدان في نزهة إلى الطبيعة من أجل جمع أوراق الأشجار والحجارة لاستخدامها في مشروع فني.
- إذا كان الطفل يحب التسلق، فيمكن التوجه به إلى أقرب مركز رياضي يوفر ألعاب التسلق.
- إذا كان الطفل يحب القراءة فممكن أن نجعله يذهب سيراً على الأقدام أو على الدراجة إلى المكتبة المحلية للحصول على الكتب.
- تعد لعبة (الجري واللمس) وركوب الدرجات في الحي وعند الذهاب إلى المتجر نشاطات ممتعة وصحية بالنسبة للطفل.
- استخدام حبل القفز.
- توفير مجموعة متنوعة من الألعاب والتجهيزات الرياضية وجعلها في متناول الطفل. مثل (الكرات - الحلقات - حبال القفز). هذه الألعاب تجعل الطفل منشغلاً بها لساعات طويلة.
- إدخال النشاطات البدنية ضمن نظام الحياة اليومي. (تنفيذ بعض المهام المنزلية - الخروج للجري أو نزهة مفاجئة على الأقدام بعد العشاء مع الوالدين.
- العمل في الحديقة.

تهدف التوصيات العالمية بشأن النشاط البدني من أجل الصحة إلى تقديم توجيه بشأن العلاقة بين جرعة النشاط البدني والاستجابة المتمثلة في الفوائد الصحية، أي تكرار النشاط البدني ومدته وشدته ونوعه ومقداره الكلي المطلوب لتعزيز الصحة والوقاية من الأمراض غير السارية وتعد الوقاية الأولية من الأمراض غير السارية من خلال ممارسة النشاط البدني على مستوى السكان من خلال ممارسة النشاط البدني.



إضاءة

☀️ الأطفال الذين تجاوزوا ستة أعوام بحاجة إلى ساعة واحدة على الأقل من النشاط البدني يومياً. ويجب أن تكون التمارين الرياضية خلال القسم الأكبر من هذه الساعة مكونة من تمارين لياقة معتدلة أو شديدة. بالإضافة إلى ضرورة مشاركة الأطفال في نشاطات تؤدي إلى تقوية العضلات والعظام ثلاث مرات في الأسبوع على الأقل.

من المؤلف أن يصاحب النشاط البدني أحداث ضارة، وإن كانت ثانوية في الغالب، مثل الإصابات العضلية الهيكلية، لاسيما الأنشطة المعتدلة الشدة مثل المشي. وبشكل إجمالي تفوق ثمار ممارسة النشاط البدني، ويمكن الحد بشكل ملموس من الخطر المتأصل للأحداث الضارة عن طريق التدرج في زيادة مستوى النشاط، خاصة مع البالغين الخاملين بدنياً. ومن شأن اختيار الأنشطة القليلة الخطر، وتوخي الحذر عند ممارسة أي نشاط أن يقلل من تكرار الأحداث الضارة وشدتها، ويعظم فوائد ممارسة النشاط البدني بانتظام. وينبغي للحد من خطر حدوث إصابات، تشجيع استخدام أساليب الوقاية.

التقويم

- تقوم المعلمة المتعلمات بعناية عند تنفيذ الأنشطة، للتأكد من اكتسابهن المهارات المطلوبة.
- تختار المعلمة من الأنشطة المدونة في الوحدة أنشطة علاجية للمتلمات اللاتي لم يتمكن من تنفيذ الأنشطة بالصورة المأمولة نظراً لبطء بعضهن في عملية التعلم لوجود بعض الفروق الفردية بينهن وبين قريناتهن.
- تختار المعلمة أو تضع أنشطة متميزة للمتلمات المتفوقات لحثهن على المضي قدماً نحو اكتساب المهارات المطلوبة من المادة وحثهن على الابتكار.

التقويم

س١ إن تطبيق استراتيجية برنامج التوازن الغذائي والرياضة والمركزة على خفض السعرات الحرارية المتناول وزيادة النشاط البدني اليومي، يعتمد على تغيير السلوك الغذائي الذي يعتبر أهم عوامل إنجاح هذه الاستراتيجية فيمكن تغيير السلوك الغذائي عن طريق:

- ١.....
- ٢.....
- ٣.....
- ٤.....
- ٥.....

س٢ مزولة الرياضة لفتاة في سنك له أثر إيجابي.

اعدى مطوية توضحين من خلالها الأثار الايجابية لممارسة الرياضة على الصحة والتحصيل الدراسي

س٣ الرياضة جرعة من النشاط يجب أن ينال منها كل شخص مهما كان عمره أو عمله، إذا كان يريد أن يحافظ على ما وهبه الله تعالى من نعمة الصحة والعافية، فيء ضوء العبارة السابقة اعدى عرضاً مرئياً توضحين فيه أهمية الرياضة وأثارها الإيجابية لإحدى الفئات التالية: الأطفال – المراهقين – المسنين.

س٤ استعيني بوالدتك والمحيطين بك في التعرف على الأنشطة الرياضية التي كان يمارسها الاطفال فيء السابق، ودونيها فيء بطاقات مع ذكر فائدتها للطفل وقدميها لأمهات الطالبات المتلمات فيء يوم اجتماعهن بالمدرسة.

س٥ ممارسة اللعب والأنشطة الرياضية ضرورية للطفل، ويعتبر المنزل وما يحيط به من أكثر الأماكن التي تجرى فيها حوادث الأطفال وإذا كان ليس بالإمكان منع وقوع الحادث نهائياً فإن اتخاذ الوقاية اللازمة من شأنه أن يخفف من نسب وقوعها بشكل كبير كما يخفف من خطورة الإصابة عند حدوثها.

فيء ضوء ما سبق أكمل الجدول بما يناسب.

أختي المعلمة:



- استخدمى سجل المتابعة في تقييم أداء المتعلمة، حتى تدرك أهمية عملها داخل الصف وما أنتجته من الأنشطة، فذلك يعينك على جمع معلومات عن المتلمات ويساعدك في تقدير الدرجات المطلوبة لكل متعلمة.
- قيمي الكفاية الرئيسة للدرس عن طريق مهمة أدائية تحددونها مع المتلمات منذ بداية الدرس، مستخدمة في تقييمك للمهمة استمارة التقويم المناسبة والتي تحوي معايير ومؤشرات متفق عليها مسبقاً مع المتلمات.

نشاط توعوي

تؤثر كلا من :

- الحالة الاقتصادية.
- النشاط البدني والوظيفة
- العادات والمستوى الثقافي .
- على الحالة الصحية للفرد من حيث اختيار نوع النشاط والغذاء المناسب له صممي مع زميلاتك نشرة توضح هذا التأثير.

نشاط توعوي

- بالرجوع إلى مصادر المعرفة المختلفة اكتب تقريراً حول أهمية الحميات الغذائية مع ربطها بواقع الحياة.
- حماية الصحة العمومية وتعزيزها مطلب من الدولة وأفراد المجتمع فالوعي الصحي وزيادة اهتمام المستهلكين بالصحة كذلك السياسات الزراعية وتأثيرها على النظام الغذائي للدولة.
- اكتب تقرير يوضح جهود المملكة في المحافظة على صحة أفراد المجتمع.
- يمكن للمتعلقات عمل بحث ميداني عن علاقة النشاط البدني بالصحة الجيدة وعرض نتائج ما توصلن إليه في لوحات إرشادية لتساعدن على تكوين اتجاهات إيجابية نحو النشاط البدني وأثره على صحة الإنسان.

الوحدة الثالثة: الصحة العامة

مسمى النشاط أو اللعبة	مكان اللعب	قواعد السلامة الواجب توافرها في المكان المحدد	مكان اللعب	قواعد السلامة الواجب توافرها في المكان المحدد
	داخل المنزل	غرفة الطفل		
	خارج المنزل	الحديقة العامة		
نط الحبل				
<p>منااسبة اللعبة لعمر الطفل. التأكد من عدم وجود خلل باللعبة وأنها تعمل بالشكل الصحيح. إركاب الأطفال في المكان المخصص لهم في اللعبة. الالتزام بالعدد المطلوب. التأكد من وجود العامل الشخص المشغل للعبة طوال فترة تشغيلها. وجود أحد الوالدين أو شخص كبير بجانب الأطفال أثناء اللعب. التأكد من وجود مشرفين على السلامة الوقائية والتشغيلية داخل كل مدينة ألعاب.</p>				

نشاط تميز

- يمكن عمل مشروع مع المتعلقات حول إحياء الهدي النبوي في المحافظة على الصحة وذلك عن طريق:
- الإذاعة المدرسية - المنشورات - مطويات - ندوة طبية -
 - بهدف توعيتهن، وترغيبهن للدخول في دعاء النبي ﷺ بالنضرة والرحمة لمن اشتغل بسنته بحفظها وتبليغها والعمل بها، للحديث الوارد في الترمذي عن زيد بن ثابت قال: سمعت رسول الله ﷺ يقول: **(نضر الله امرأ سمع منا حديثاً فحفظه حتى يبلغه غيره، فرب حامل فقه إلى من هو أفقه منه، ورب حامل فقه ليس بفقيه)**. قال الترمذي: حديث حسن.

مذكرة/ملحوظات المعلمة

A large white rectangular area with rounded corners, containing numerous horizontal dotted lines for writing notes.

مذكرة/ملحوظات المعلمة

A large, vertically oriented rectangular area with a light green-to-white gradient background. It contains numerous horizontal dotted lines for writing notes.

فن التجميل الشعر وصحته

فن التجميل (الشعر وصحته)



أهداف الوحدة

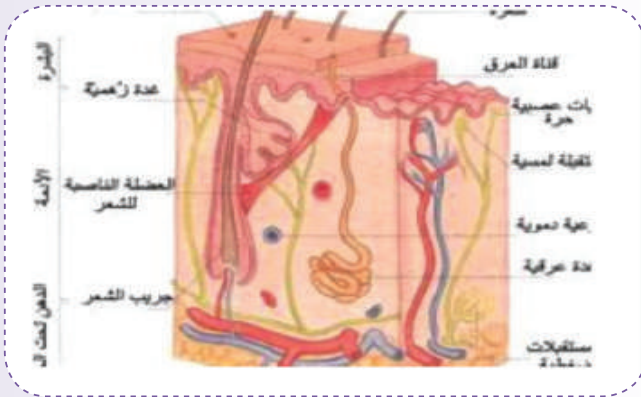
- التعرف على طرق العناية بأنواع الشعر المختلفة.
- التعرف على مشكلات الشعر الشائعة.
- إيجاد حلول مناسبة لمشكلات الشعر.
- التدريب على تدليك فروة الرأس.
- التمييز بين الزيوت الطبيعية والمستحضرات الجاهزة لتزيت الشعر.
- تطبيق بعض طرائق لف الشعر.

موضوعات الوحدة

طرق العناية بأنواع الشعر المختلفة.	تدليك فروة الرأس.
مشكلات الشعر الشائعة.	حمام زيت الشعر.
حلول مناسبة لمشكلات الشعر.	طرائق لف الشعر.

مدة التنفيذ

عدد الأسابيع (٣)	عدد الحصص (٣)
--------------------	-----------------



قيم واتجاهات الوحدة

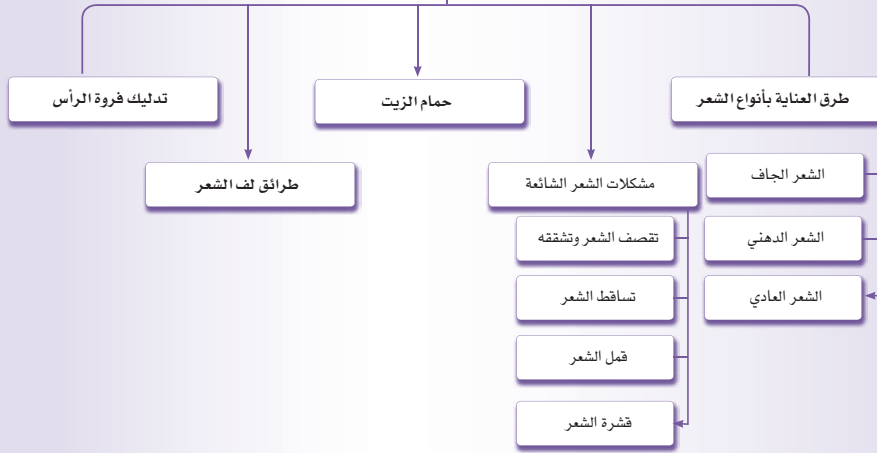
- تطبيق حديث الرسول ﷺ: (من كان له شعر فليكرمه).
- شكر الله عز وجل على نعمة الشعر..
- إدراك أهمية الشعر للمحافظة على جماله.
- المحافظة على نظافة الشعر لتجنب حدوث المشاكل له.

فن التجميل (الشعر وصحته)

الوحدة
الرابعة

٤

الشعر وصحته



٦٨

أهداف الموضوع

- يتوقع من المتعلمة في نهاية الموضوع أن:
 - توضح طرق العناية بأنواع الشعر المختلفة.
 - تميز بين مشكلات الشعر الشائعة.
 - تقدم بعض الأفكار العلاجية لمشكلات الشعر المختلفة.
 - تتدرب على تدليك فروة الرأس.
 - تميز بين الزيوت الطبيعية والمستحضرات الجاهزة لتزيت الشعر.
 - تطبق بعض طرائق لف الشعر على أنموذج أمامها.
 - تدرك أهمية ستر الشعر وحجابه عن غير المحارم عملاً بما جاء بالشرعية الإسلامية.

الخبرات المنهجية :

الخبرات المعرفية:

- تصميم نشرة توضح طرق العناية بالشعر.
- عرض نماذج بطريقة جذابة لأنواع متعددة من الزيوت الطبيعية المغذية للشعر وتقديم تقريراً علمياً عنها.
- كتابة مقترحات وحلول لمعالجة مشكلات الشعر الشائعة.
- التدريب على طرق تدليك فروة الرأس.
- كتابة تقرير عن مواصفات تدليك فروة الرأس بطرق صحية.
- تطبيق طرق لف الشعر المختلفة على أنموذج.
- عرض طريقة تنظيف اللفافات بأنواعها بطريقة صحيحة.
- عمل ملصقات تحذيرية عن بعض المستحضرات والزيوت الضارة والخاصة بالشعر.
- جمع مقالات علمية لطرق العناية بالشعر.
- عمل لوحة إرشادية أو نشرة توعوية عن قمل الرأس وخطورته وعلاجه والوقاية منه... الخ.

- طرق العناية بالشعر.
- مشكلات الشعر الشائعة:
- تقصف الشعر.
- تساقط الشعر.
- قشرة الرأس.
- قمل الشعر.
- حمام زيت الشعر.
- طرائق لف الشعر.
- تدليك فروة الرأس.

٦٨

الكفاية الرئيسية للموضوع:

- زيادة الحصيلة المعرفية للمتعلمة حول العناصر الغذائية اللازمة لنمو الشعر وتغذيته.
- الوعي بطرق العناية بالشعر.
- اكتساب المهارات الخاصة بلف الشعر وتدليك فروة الرأس.

المقدمة

الشعر هو جزء من أجزاء الجمال عند المرأة، والكثير من الشعراء وصفوا جمال المرأة بشعرها، والشعر يغطي أغلب جسم الإنسان مع التفاوت بكميته وسماكته؛ والشعر كالبشرة يفقد حيويته مع الإرهاق والريجيم القاسي فيداهمه الإجهاد ويصعب تسريحه لذا يجب العناية به لأن درهم وقاية خير من قنطار علاج والوقاية تبدأ بالتغذية السليمة والنظافة والابتعاد عن استخدام المستحضرات والمواد الضارة.

المقدمة:

الشعر نعمة من الله عز وجل.. أنعم بها على الإنسان عموماً وعلى المرأة بصفة خاصة. ويعد الشعر من أهم العناصر الجمالية للإنسان وبدوره يتعرض لمشاكل عدة نتيجة عوامل خارجية (الشمس، استعمال مستحضرات رخيصة، صبغة وفرد الشعر... إلخ) وعوامل أخرى داخلية مثل: (المشاكل الصحية، والمشاكل النفسية... إلخ) بالإضافة إلى العامل الوراثي، والتعامل مع الشعر بطريقة سليمة يساعد على المحافظة على رونقه وجماله. وللشعر ثلاثة أنواع كما ذكر سابقاً وكل نوع من هذه الأنواع الثلاثة يحتاج إلى عناية خاصة به .

طرق العناية بأنواع الشعر

أ- الشعر الجاف:

هذا النوع من الشعر يبدو بدون بريق أو حيوية وهذا الجفاف الذي به يعرضه للتقصف المستمر وقد يكون هذا الجفاف بسبب ضعف نشاط الغدد الدهنية الموجودة بفروة الرأس يكون لأسباب خارجية تسيء إلى الشعر مثل كثرة استخدام الكيماويات الحارقة أو استخدام الشيشوار بكثرة مما يؤدي إلى جفاف وتقصفه.



طرق العناية به:

- يمكن عمل حمام زيت أسبوعياً (زيت خروع- أو زيت زيتون - زيت لوز... إلخ) والاهتمام بالناحية الغذائية وخاصة البروتينات.
- تناول الأحماض الدهنية الأساسية الموجودة في الأسماك الدهنية مثل السلمون والتونة. فهي ضرورية لتحسين تركيبة الشعر والحؤول دون الجفاف والتقصف
- غسل الشعر بالشامبو. حاولي غسل شعرك مرة كل يومين أو ثلاثة أيام، وليس كل يوم، واستخدمي دوماً الشامبو الخفيف مع الملمف المرطب والمغذي. انتبهي لتركيبة الملمف. فهناك أنواع خاصة بالشعر الجاف، وأخرى خاصة بالشعر الأجدد... وتذكري طبعاً عدم بسط الملمف على جذور الشعر، وإنما الاكتفاء فقط بتوزيعه على أطراف الشعر. لفي بعدها الشعر بواسطة منشفة واتركيه يجف بصورة طبيعية.

الخبرات الوجدانية:

- المحافظة على جمال الشعر من خلال الالتزام بالستر والحجاب الشرعي.
- تقدير نعم الله تعالى فيما سخر لنا من أغذية وزيوت لها علاقة في نمو الشعر وتغذيته.
- المشاركة في توعية أفراد المجتمع بأضرار القمل وأهمية مكافحته وخاصة عند الأطفال.
- المشاركة في توعية الفتيات بالابتعاد عن المستحضرات التجارية الخاصة بالشعر والتي لها تأثير سلبي عليه.



الوسائل المقترحة :



- عروض في الشاشة المرئية عن أنواع الشعر وطرق تغذيته ومشكلاته وطرق علاجه... الخ.
- نماذج لمستحضرات العناية بالشعر.
- نماذج للزيوت المناسبة للشعر.
- CD يوضح طرائق تدليك فروة الرأس.
- نماذج متنوعة من لفافات الشعر.

- يتجنب استخدام الماء شديد الخشونة 99 والصابون الرديء بل يستخدم صابون زيتي أو شامبو جيد ويجب التحري جيداً عن نوع الشامبو المستخدم، كما يجب دهن الشعر من الخارج بزيت او كريمات طبيعية لسهولة تمشيطه وعدم تقطيعه.
- تشذيب أطراف الشعر. إذا كانت أطراف شعرك متقصفة، يمكنك تمويهها باستعمال الملطف الممكن تركه على الشعر من دون شطف ولكن هذا لن يزيل الأطراف المتقصفة من شعرك. لذا، فإن الحل الأمثل يقضي بتشذيب أطراف الشعر بشكل دوري ومنتظم قبل أن تمتد المساحة المتقصفة أكثر فأكثر.
- الابتعاد - بقدر الإمكان- عن الصبغات الكيماوية والسيشوار وذلك تجنباً لكل مشكلات الشعر.

ب- الشعر الدهني:



ويظهر الشعر الدهني في فروة الشعر الدهنية وهي التي تفرز كمية زائدة من الدهون نتيجة زيادة نشاط الغدد الدهنية بها عن المعتاد. ومن مشاكل هذا النوع من الشعر أنه يتعرض للإلتساخ بسرعة وقد يصاحبه قشر الشعر فهو في حاجة إلي عناية باستمرار.

طريقة العناية به:

- التقليل من الأطعمة التي تعمل علي زيادة إفراز الدهون وهي الأطعمة الحريفة والبهارات والتوابل والشكولاتة والمشروبات الساخنة جدا.
- كلما زادت نسبة الدهون في الشعر يجب غسله جيدا عدة مرات ثم شطفه ويمكن أن يضاف ماء الشطف نقطل من الليمون أو الخل فذلك يساعد علي اختفاء الدهون.
- عدم الإفراط في تمشيط الشعر.
- تجنبني الإفراط في تمشيط الشعر. فيعمل ذلك على انتشار الزيوت التي يتم إفرازها من فروة الرأس على جميع نواحي الشعر مع تمشيط الشعر باستخدام الفرشاة.

ج- الشعر العادي:

وهو الشعر الذي به نسبة دهون معتدلة فهو شعر ليس به مظاهر الشعر الجاف ولا الشعر الدهني فهو شعر وسط ولا يوجد مشاكل تتعلق به.

استراتيجية التدريس المقترحة :



أولاً: التمهيد للدرس:

توجه المعلمة أسئلة مناسبة للموضوع أو تطرح قصة على هيئة مشكلة من مشكلات الشعر والتي يعاني منها البعض كمدخل للموضوع وذلك لإثارة التشويق والحماس والتفاعل مع الموضوع.

ثانياً: التمهيد للدرس:

جذب انتباه المتعلمات عن طريق:

- عرض بعض الوسائل التعليمية في طرح بعض القصص المصورة عن مشكلات الشعر وذلك لشد انتباههن بالموضوع.
- طرح القصص والتجارب الواقعية والاستعانة في ذلك بخبرات المتعلمات الشخصية أو ماسمعن بها؛ ليوضحن خلالها كيفية العناية بالشعر أو ما يتعلق بمشكلاته وطرق علاجه كتساقط الشعر وتقصفه... الخ.
- عرض الوسائل المناسبة لكل جزء من الدرس في الوقت المناسب.
- التطبيق العملي لطرائق لف الشعر على نماذج من الشعر؛ لتكتسب المتعلمة المهارات المطلوبة.
- تنفيذ الأنشطة الخاصة بالدرس على أن يختار منها ما هو ملائم لمستوى المتعلمات وقدراتهن.

ثالثاً: استخدام طرق تدريس مناسبة ومتنوعة وحديثة، كأسلوب الحوار الفعال - التفكير الناقد - حل المشكلات - العصف الذهني - البيان العملي والتطبيق العملي - البحث... الخ.

ويمكن للمعلمة أن تختار من الأساليب التعليمية السابقة أو غيرها ما هو مناسب مع طبيعة الموضوع ومع النشاط المحدد.

رابعاً : مناقشة المتعلمات في أهداف الموضوع من خلال العروض الإيضاحية لأنواع الشعر ومشكلاته كالقشرة والتقصف والقمل.... الخ وكذلك تطبيق بعض طرق تدليك فروة الرأس وعرض أنواع من الزيوت الطبيعية المناسبة للشعر وتعمل على تقويته ولمعانه؛ كذلك تطبيق بعض طرائق لف الشعر على الطالبات أو نماذج الشعر المعروضة. إجراء حوار فعال حول خطط علاجية للتخلص من مشكلات الشعر.



الربط بالحياة

- توضح المعلمة أن لكل شخص معدل معين لنمو شعره، ليتجدد الشعر ويطول قد يتطلب من بعض الأشخاص مدة ثلاث سنوات ومن البعض الآخر قد يتطلب سبع سنوات؛ لذا ينبغي عدم التفكير في جعله طويلاً بل التركيز على تحسين نوعيته عن طريق العناية الدقيقة والعلاجات الملائمة.
- لا بد أن يوضح للمتعلمة أن صبغات الشعر تضم في تركيبها عوامل معززة للمعان الشعر فهي تمنح الشعر إشراقاً جميلاً عند صبغه. ولكن بعد مدة قصيرة، تفقد هذه العوامل فعاليتها فيفقد الشعر اللعان الذي اكتسبه عند صبغه ويبعث لونه. لتفادي هذه المشكلة، لا بد من استخدام شامبوهات وملطفات خاصة بحفظ لون الشعر وأمصال معززة للمعان الشعر؛
- كذلك لا بد من التوضيح بأن الإفراط في استخدام رغوة تصفيف الشعر يجعله هشاً وخشناً لذا يخفف من استخدامه قدر المستطاع لما له من آثار سلبية على الشعرة في المستقبل.
- كذلك يجب التنبيه أن الإفراط في استخدام مستحضرات تلميس الشعر أو سوء استعمالها يتسبب بإضعاف الشعر وتثقله وبالتالي تساقطه.
- يمكن توضيح أن من الأسباب الرئيسية في تكسر الشعر هو فراش الشعر ذات الأسنان المصنعة؛ لذا يستحسن استبدالها بفراش خشبية ذات شعيرات طبيعية واللجوء إلى ربطات من القماش لعقد الشعر بالإضافة إلى إخضاعه أسبوعياً إلى علاج بروتيني مكثف لتقويته.

التقويم

- تقييم المتعلمات عند تنفيذ الأنشطة، للتأكد من اكتسابها للمهارات المطلوبة.
- تختار المعلمة أنشطة متميزة من الأنشطة الموجودة في الوحدة والتي تكون بعنوان أنشطة مميزة، لحثهن على المضي قدماً نحو اكتساب المهارات المطلوبة من المادة، وكذلك حثهن على الابتكار والإبداع.
- يمكن الرجوع إلى بعض المواقع الإلكترونية للحصول على معلومات إضافية حول موضوع الدرس.



طريقة العناية به:

- الاهتمام بنظافته بالطرق المعتادة.
- عدم الإفراط في غسله حتى لا يتحول إلى حالة الجفاف..
- إذ يكفي غسله مرة كل ٣ أيام مع استعمال البسّم على أطرافه
- تجنب تعريض الشعر للحرارة خاصة أثناء استخدام مجفف الشعر، فالحرارة من أكبر المتاعب التي تواجه الشعر ويوجد الآن في الأسواق بعض المنتجات التي تخفف آثار الحرارة على الشعر، هذه المنتجات تخفف من الآثار الضارة التي تحدثها الحرارة في الشعيرات فتؤدي إلى تقصفها أو تهدلها فيما بعد.
- يراعى أن يُمشط الشعر بهدوء، لأن التمشيط العنيف يؤثر فروة الرأس، ويحثها على زيادة نشاطها في إفراز الدهون.
- الابتعاد عن كل التحذيرات التي ذكرت في الأنواع الأخرى.





معلومات إثرائية

يمكن للمعلمة أن تقدم بعض الحلول المناسبة للمتعلّقات لمعالجة مشكلات الشعر والتي منها:

الشعر الضعيف والهش: يحتاج الشعر الضعيف والهش إلى كبسولات مغذية غنية بزيوت الأسماك وزيوت الأوميغا ٢ وفيتامين B١٢ لتغذيته وتقويته في مواجهة كل العوامل الضارة والمؤذية التي تسبب ضعفه وهشاشته.

تطاير الشعر: من العوامل التي تساعد على تطاير الشعر وجود شحنات كهربائية بالشعر قد يكون سببها الاستخدام الدائم للسشوار أو نتيجة التقلبات المفاجئة في الطقس ودرجات الحرارة والانتقال من الرطوبة إلى جفاف الجو والعكس وكل هذا يعمل على تطاير الشعر ولمعالجة ذلك يمكن وضع قليلاً من الماء مع كريم تسريح الشعر كما يمكن وضع كمية من المثبت على المشط وتمريه على الشعر حتى يقف التطاير؛ ولمنع ذلك أيضاً لابد من اقتناء فرشاة ذات شعيرات طبيعية ثم تصفيفه جيداً.

سقوط الشعر: من أسباب سقوط الشعر الإصابة ببعض الأمراض الجلدية كالثعلبة والالتهابات الفطرية أو الحمى كحمى التيفويد؛ فإنه بعد انخفاض الحرارة إلى معدلها الطبيعي يبدأ سقوط الشعر بوضوح.

مشكلات الشعر الشائعة

- تعاني الكثير من الفتيات من مشكلات في شعرهن تعود إلى أسباب وراثية أو عوامل خارجية أو نتيجة التقدم في العمر، أو نتيجة إساءة استعمال مستحضرات العناية بالشعر، ومن تلك المشكلات ما يلي.

١- تقصف الشعر وتشققه

ما الفرق بين تقصف الشعر وتشققه من حيث الأسباب وشكل الشعرة، وكيف يمكن تفادي ذلك؟

ب) تشقق الشعر	أ) تقصف الشعر وتكسره
الأسباب:	الأسباب:
١. جفاف الشعر.	١. استعمال مواد قلووية مركزة في صبغ الشعر مما يؤدي إلى تآكل شديد في سيقان الشعر.
٢. شد الشعر بقوة على اللقافات.	٢. التعرض لأشعة الشمس بصورة مستمرة، أو لحرارة السشوار باستمرار.
٣. استعمال فرشاة نايلون قاسية ذات نهايات حادة، أو مشط ذي أسنان ضيقة أو متكسرة.	٣. عمليات الصبغ والتلميس، أو التموج بصورة متكررة يؤدي إلى جفاف ساق الشعرة.
٤. التعرض لتيارات هوائية باردة أو ساخنة لفترات طويلة.	٤. الانتقال من بيئة ذات جو عادي إلى جوارح. عدم العناية بشطف الشعر جيداً بالماء النقي بعد غسله بالشامبو.



نشاط 1

الهدف: تنمية مهارة حل المشكلات للوصول إلى أساليب مناسبة للوقاية والعلاج في المشكلة المعروضة.

نوع المهارة:

- حل المشكلات.
- الطلاقة.

أسلوب التنفيذ:

- توضيح الهدف من النشاط على المتعلمات وحثهن على التفكير في تحقيق الهدف المنشود.
- توزيع الأدوار عليهن.
- قيامهن بتوظيف المعلومات التي درسناها سابقاً حول هذا الموضوع ومناقشتها فيما توصلن إليه من أساليب وقاية وعلاج
- توضيح كيف يتم تحقيق الهدف من النشاط بفضل الله ثم بجهودهن الجماعية.

نوعه: 

مدته: 5 دقائق.



بعد تعرفك على أسباب تقصف الشعر وتشققه، ناقشي وزميلاتك في أساليب الوقاية والعلاج.

نشاط 1

فكري

هل يزيد قص الشعر من كثافته ظاهرياً ولماذا؟

2- تساقط الشعر



يفقد الإنسان ما بين ٢٠ و ٥٠ شعرة يومياً والفقد يكون أكبر عند النساء من الرجال نتيجة لطول وغزارة الشعر لديهن وهناك عوامل تساعد على تساقط الشعر منها:

- شد الشعر: كما في تسريحة ذيل الحصان أو الجداول.
- تقترن فروة الرأس وتكون القشرة: يحدث نتيجة تراكم الدهون والأوساخ مع العرق، فيتكون غشاء يضعف الدورة الدموية للشعر.
- حدوث الحمل مما قد يسبب خلل في بعض الهرمونات.
- نقص بعض العناصر الغذائية كفيتامين (أ) وفيتامين (ب) المركب وفيتامين (هـ) والحديد والنحاس واليود والزنك.
- اعتلال الصحة العامة للجسم.
- التعرض للإشعاعات النووية أو التسمم الكيميائي.
- حدوث أمراض جلدية مزمنة في فروة الرأس.
- التوتر والقلق النفسي.
- تناول بعض الأدوية.
- ضعف الدورة الدموية في فروة الرأس نتيجة عدم تنشيط الشعر لفترات طويلة.
- استخدام المكواه أو مجفف الشعر لفترات طويلة وتحت حرارة عالية.
- اتباع نظام غذائي قاس «رجيم» دون إشراف من إحدى الطبييبات



معلومات إثرائية

إجراء العمليات الجراحية يمكن أن يؤدي إلى سقوط الشعر وخاصة إن كان هناك تخدير عام... وقد أثبتت الدراسات العلمية أن هناك عوامل تقلل من تساقط الشعر والتي منها:

- شرب العسل الأسود والحليب وخميرة البيرة يفيد في منع تساقط الشعر.
- تناول الأسماك من أقوي المقويات لجذور الشعر ويمنع تساقطه.
- تدليك فروة الرأس بزيت الزيتون النقي لعدة أيام مع تغطيته لفترة ثم غسله.

ملاحظة: يمكن للمعلمة أن تستفيد من خبرات المتعلمات في هذا الجانب وعرضها من خلال الحوار والمناقشة والعصف الذهني... إلخ.

قشرة الشعر: قشر الشعر لا يعتبر مرضاً لذلك يجب عدم القلق في حالة تواجد هذا القشر في الرأس.

من أسبابه:

- تمشيط الشعر بعنف وحك فروة الرأس.
- زيادة القلق النفسي والتوتر العصبي.

الوقاية والعلاج

تقليل الأغذية الدهنية والأغذية الغنية بالسكريات.

الابتعاد عن الضغوط النفسية والتخلص من التوتر، وذلك بتغيير الروتين اليومي والاسترخاء وقراءة القرآن، وغير ذلك من الوسائل المهدئة.

تناول اللحوم والأسماك والخضراوات والفاكهة، وخاصة الغنية بالحديد، وفيتامين (ب) المركب وفيتامين (أ).

تدليك فروة الرأس بزيت الزيتون أو زيت الخروع الدافئ باستمرار

تناول حبوب من الزنك والمغنسيوم والحديد، بعد أخذ رأي الطبيب في ذلك.

٧٤



• زيادة إفراز الدهون بفروة الرأس لزيادة نشاط الغدد الدهنية الموجود بها وهذه الزيادة ليس لها سبب بل هو إفساد لإحدى العمليات الفسيولوجية للجسم. في حالة تحسس الشعر يمكن استخدام أسفل الحجاب قبعة قطنية على الشعر مباشرة. كما أن خيوط البوليستر تؤدي إلى ضعف جذور الشعر الأمامية وظهور القشرة في الشعر ذو الفروة الحساسة.

ولمعالجة ذلك يمكن استخدام غسول طبي يحتوي علي مادة الكبريت يدلك به الشعر عدة أيام ثم يغسل بعدها بشامبو مخصوص للقشرة ويكرر استخدام هذا الغسول مرة كل أسبوع حتى يتم التخلص من القشر نهائيا.

- **قرح الرأس:** لعلاج قروح الرأس نتيجة تلوث جرثومي والذي يظهر في صورة خراج أو دامل في الرأس ينصح بالعرض علي طبيبة متخصصة لإعطاء العلاج المناسب. ويمكن وضع عجينة الحناء المخلوطة بزيت الزيتون على الرأس وتترك حتى تجف ثم



يفسل الرأس... ويمكن تكرارها بحسب درجة استجابة الرأس للعلاج... وهذه الطريقة تساعد في قتل فطريات الرأس... تكرر هذه الطريقة مرات عدة حتي يتخلص الشعر من أية قرح أو فطريات وهذه طريقة مأمونة العواقب بإذن الله وبعيدة عن أي مركبات سامة قد تضر فروة الرأس.



- تناول الكثير من الخضراوات والفواكه التي تحوي السكر الطبيعي. كذلك تناول منتجات الألبان.



- تجنب الأغذية المعلبة فهي مواد مليئة بالمواد الحافظة مما يجعلها غير مفيدة. كذلك المشروبات المثلجة تعيق عملية الهضم والبناء في الجسم لذلك ينصح بالابتعاد عنها أيضا.



إثراء

الحمل والولادة من أهم العوامل التي تؤدي إلى سقوط الشعر بشكل مؤقت ولكن سرعان ما تعود الأمور إلى حالتها الطبيعية...
- تناول بعض الأدوية التي تسبب زيادة سيولة الدم وخفض الكوليسترول..
إجراء العمليات الجراحية يمكن أن يؤدي إلى سقوط الشعر وخاصة إن كان هناك تخدير عام.

تذكري

* إهمال الشعر وعدم العناية به وبنظافته يؤدي إلي موته وتساقطه ويجب عدم القلق لتساقط بعض الشعر، لأن البصيلات التي يتقدم بها العمر تموت فتسقط الشعرة التي خرجت منها ولكن بجانب هذه البصيلة الميتة... يبدأ النمو في بصيلة جديدة وتخرج فيها شعرة جديدة قوية.

٣- قشر الرأس



لجين فتاة تعاني من قشرة في رأسها حرمتها من لبس أي زي أسود أو غامق، خاصة في فصل الشتاء، وتتساءل هل حالتها طبيعية؟ وإن كانت غير طبيعية فهي تتمنى أن تُرشد إلى الطريقة الصحيحة التي تخلصها من هذه المشكلة.

إرشادات عامة يمكن للمعلمة ان توجهها لمتعلماتها ومنها :

- عند وضع الشامبو على الشعر تدلك جلدة الرأس جيدا، لأن هذا من شأنه أن يحفز الدورة الدموية في تلك المنطقة مما يحفز خلايا نمو الشعر.
- يغسل الشعر بالشامبو مرة واحدة فقط، إلا إذا كان متسخاً جداً.
- يشطف الشعر جيدا من بقايا الشامبو؛ لأن بقاياها ستجعل الشعر مليء بالقشرة كما أنها ستجذب الأوساخ بسهولة إلى الشعر.

- الحرص على اختيار شامبو وبلسم يناسب نوع الشعر. ويوضع البلسم عند غسل الشعر فهو يحمي الشعرة ويوفر لها اللعان، ولكن يراعى ألا يوضع إلا على أطراف الشعر ويبتعد عن الجذور. كما يراعى قراءة التعليمات الموجودة على عبوة البلسم قبل استعماله فإن لكل نوع طريقته وقت معين.

الأسباب

تهيج الجلد الناتج عن فرط الإفرازات الدهنية، وبخاصة في سن البلوغ، وظهور ما يسمى بالقشرة الدهنية.

إهمال العناية اليومية للشعر كالتمشيط والفسيل.
زيادة أو نقصان الإفرازات الدهنية.

مرور الجسم بحالة إجهاد مرضي أو نفسي، أو عصبي.

إصابة فروة الرأس ببعض الأمراض الجلدية القشرية، كالصدفية والفطريات والالتهاب الجلدي والدهني.

تسارع غير طبيعي في عملية انفصال الخلايا القرنية الميتة، نتيجة لحالة جفاف شديدة في فروة الرأس وظهور ما يسمى بالقشرة الجافة.

٧٦

وتجعل الشخص يعاني من الألم والتشققات.. لذا إن وجدت مواد العناية بالشعر تحتوي على هذه المواد الكيماوية الضارة يجب تغييرها واستخدام مكونات أخرى تكون خالية من هذه المركبات الضارة، فإذا شعرت بفرق فإن هذا هو السبب وبهذا تكون قد توصلت لجزء من حل مشكلة القشرة.

الربط بالحياة

يمكن الطلب من المتعلمات البحث في المصادر العلمية الحديثة عن فوائد زيت جنين القمح وزيت الاورجانوا للبشرة والشعر وتنظم المعلومات في نشرات أو تقدم خلال الإذاعة المدرسية أو من خلال اللوحات التثقيفية في المدرسة.

مثال:

تؤكد الدراسات العلمية على فوائد زيت جنين القمح للشعر والبشرة فهو

- قد يؤثر الضغط النفسي بشكل خطير على الصحة وأيضا على الشعر. فتنظيم الوقت وإجراء تمارين استرخاء والنوم الكافي جميعها يساعد بشكل كبير في تحقيق صحة أكبر وتوازن عقلي أكبر ويساعد على نمو وتجدد الشعر.

- الابتعاد عن استخدام المواد الخاصة بالشعر والتي تحتوي على كيماويات لأنها ستؤدي إلى تدمير الشعر على المدى الطويل. والبحث عن مواد طبيعية لا تؤذي الشعر أثناء غسله وتنظيفه.. لذلك يفضل استخدام أنواع الشامبو والبلسم ذات المنشأ النباتي لأنها تساهم في تغذية الشعر بشكل أفضل.

- تجنب استخدام الفرشاة والشعر مبلول ومراعاة استخدام مشط خشبي ذو أسنان عريضة وليس الفرش.

- ينصح باستخدام الفرشاة لتسريح الشعر بكل الجهات ولكن كلاً على حدة. أي بتسريحه من اليمين إلى اليسار ثم من الأمام إلى الخلف أو العكس و استخدام فرشاة جيدة والبدء من فروة الرأس والانتهاء عند أطراف الشعر.

على المعلمة توجيه المتعلمات أن من تشكو من قشرة الشعر يجب أن تسأل نفسها أولاً عن نوعية المستحضرات التي تضعها على شعرها من شامبو أو بلسم أو كريم أو جل أو غيرها من مستحضرات الشعر. هل هذه المواد تحتوي على مركبات تهيج فروة الرأس؟

وبالنظر جيداً إلى مركبات هذه المواد فقد تحتوي على الكحول والكيماويات الشديدة والمذيبات القوية التي تؤدي إلى جفاف الجلد

أيضاً من الزيوت المشهورة في نمو الشعر ولمعانه ونعومته وتقويته (زيت اللوز - زيت المحلب - زيت الزيتون - زيت الصبار - زيت الكتان - زيت الحبة السوداء - زيت السدر... الخ).

يمكن للمعلمة أن تحفز المتعلمات بعمل أوراق عمل حول أضرار كثرة استخدام آلة فرد الشعرولفه كالليس والفير... إلخ، كذلك يمكن تقديم ورقة عمل حول مشكلة انتشار حشرة القمل في شعر الرأس بشكل موسع عما هو في كتاب المتعلمة وعمل جلسات توعوية للمتلمات والأمهات حول هذا الموضوع.

يجب على المعلمة أن تغرس في نفوس المتلمات قيمة طاعة الله واتباع أوامره وتحثهن على التستر والبعد عن كشف ما يحرم عليهن كشفه وأن شعر الرأس من المرأة أمام الرجال يعتبر عورة ويجب ستره كله لأنه من الزينة التي أمر الله تعالى بعدم إبدائها قال تعالى: ﴿وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا لِبُعُولَتِهِنَّ أَوْ آبَائِهِنَّ أَوْ آبَائِهِنَّ أَوْ بَنَاتِهِنَّ أَوْ إِخْوَانِهِنَّ أَوْ بَنَاتِ إِخْوَانِهِنَّ أَوْ بَنَاتِ أَخْوَاتِهِنَّ أَوْ نِسَائِهِنَّ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُنَّ أَوِ التَّابِعِينَ غَيْرِ أُولِي الْإِرْبَةِ مِنَ الرِّجَالِ أَوِ الطِّفْلِ الذَّيْبِ لَمْ يَطْهَرُوا عَلَى عَوْرَاتِ النِّسَاءِ وَلَا يَضْرِبْنَ بِأَرْجُلِهِنَّ لِيُعْلَمَ مَا يُخْفِينَ مِنْ زِينَتِهِنَّ وَتُوبُوا إِلَى اللَّهِ جَمِيعًا أَيُّهُ الْمُؤْمِنُونَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾ (النور: ٣١).

وعليه، فلا يجوز للمرأة كشف شعر رأسها بحضور أجنبي منها، أو عند خروجها من بيتها، وإذا فعلت فهي عاصية لله تعالى. وتستدل بالأدلة والاحاديث المتعلقة بهذا الأمر.

الوقاية والعلاج

يمكن التخفيف من أعراض القشرة أو تفاديها اعتماداً على نوعها كما يلي:

القشرة الجافة	القشرة الدهنية
وهي بيضاء متناثرة على مجموع جلد الرأس يعمل البرنامج الآتي كلما كان ذلك ضرورياً لإعادة التوازن الدهني لفروة الرأس:	وهي صفراء اللون تنتج عن إفرازات المواد الدهنية، يعمل البرنامج الآتي مرتين أسبوعياً:
١. تفريش الشعر، وتمشيطه مدة ربع ساعة.	١. يمشط الشعر ويفرش مدة ربع ساعة.
٢. فرك فروة الرأس باستعمال (٣) ملاعق كبيرة من كريم يحوي اللانولين أو الزيوت الطبيعية، ثم لف الشعر بمنشفة مبتلة بالماء الحار وتركه عشرين دقيقة.	٢. يغسل الشعر بشامبو عادي مضافاً إليه قطرات من الليمون أو الخل، أو الشاي ويغسل مرة أخرى باستعمال شامبو أو غسول يحتوي على الكبريت أو القطران، ويترك مدة (٥ - ١٠) دقائق على الرأس.
٣. غسل الشعر بشامبو يحتوي على مادة تبطئ عملية تجدد خلايا فروة الرأس كمادة (البيروثيون زنك)، وتركه بضع دقائق ثم شطفه جيداً بالماء.	٣. يغسل الشعر مرة ثانية باستعمال شامبو عادي، وكذلك غسل المشط والفرجون بعناية خاصة في فترات متقاربة.

إثراء

للخمس من قشر الشعر يتم تدليك فروة الرأس قبل النوم بكمية من أحد الزيوت التالية (الزيتون أو اللوز أو الصبار أو الخروع ثم يلف الشعر ويغسل في الصباح بالماء الدافئ ويكرر ذلك يومياً حتى يخف قشر الشعر.

يمنحه النعومة واللمعان ويعالج تساقط الشعر، وذلك لأنه يحتوي علي مجموعه فيتامينات تعمل على تغذية الشعر، ومن طرق استخدامه لعلاج مشكلات الشعر تدليك به فروة الرأس باستمرار، كما يمكن خلطه مع قليل من زيت الصبار وجوز الهند لاحتوائها جميعاً على الفيتامينات التي تساعد على زيادة كثافة الشعر ونعومته ولمعانه.



نشاط ٢

الهدف: تنمية مهارة البحث وجمع المعلومات حول المطلوب، تحليل سبب الاستعمال.

نوع المهارة:

- البحث.
- الاستنتاج.
- السبب والنتيجة.

أسلوب التنفيذ:

- توضيح الهدف من النشاط
- تزويد المتعلمات بالمراجع المناسبة للموضوع
- مناقشة النتائج مع تعزيز الإجابات المناسبة.

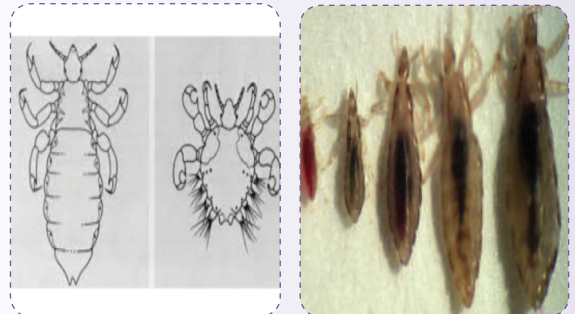
نوعه:

مدته: ٥ دقائق.

معلومات إثرائية ودراسات وبحوث علمية:

توصلت مجموعة من الباحثين في ولاية فلوريدا الأمريكية إلى تركيب غسول للرأس يساعد على القضاء على حشرات القمل المستوطنة لشعر رؤوس الأطفال والبالغين.

ويعمل محلول الغسول على خنق تنفس حشرات الرأس حشرات القمل، وبالتالي القضاء عليها. وهذه المحاليل مصنوعة من زيوت معدنية ممزوجة من زيوت معدنية ممزوجة مع مواد كيميائية أخرى. لذا يمكن استخدامه في معالجة قمل شعر الرأس لدى عموم الأطفال، ما فوق سن ستة أشهر.

*** تذكري ***

* تذكري تجنب غطاء الرأس المصنوع من أقمشة النايلون أو البوليستر، لأن ذلك قد يؤدي إلى ظهور بعض أنواع من الحساسية في فروة الرأس أو تكوين طبقة سميكة من القشرة على فروة الرأس.

نشاط ٢

ابحثي في أحد مصادر التعلم عن تركيب اللانولين ومصادره، وعللي سبب استعماله في معالجة القشرة الجافة.

٤- قمل الشعر

كان القمل وما زال مشكلة يعاني منها بعض الناس منذ ازل بعيد، والقمل نوع من الطفيليات يعيش بين الشعر ويتغذى بمص الدم من خلال تجمعه بسطح الجلد وعدوه الأول هو النظافة فبدونها تنتشر الإصابة به.

صفاته:

- يعيش قمل الرأس في الشعر قرب فروة الرأس.
- يفضل القمل العيش في منطقتي (الجهة المقابلة للجبين والأنف والذقن) بدءاً من الرقبة والى الأعلى نحو قمة الرأس والى الصدوغ.
- الدم البشري هو المصدر الوحيد لغذاء القمل.
- يحتاج القمل البالغ الى الدم مرتين في اليوم من اجل التكاثر.
- قمل الرأس عبارة عن حشرات بدون أجنحة ولا تستطيع الطيران أو القفز.
- القمل البالغ يبلغ طوله ٢-٣ مم ويمكن أن يتراوح لونه بين الشفاف تقريباً واللون الأسود.
- لقمل الرأس سنه أرجل بمخالب قوية تمكنه من الزحف والتشبث بشعر الرأس.

ولا يزال قمل شعر الرأس إحدى المشكلات الصحية الشائعة جداً في شتى بقاع العالم، ولا فرق بين الدول النامية أو الدول التي تتبوأ أعلى المراتب في قمة الدول المتقدمة. وتشير الإحصائيات الحديثة في الولايات المتحدة إلى أن أكثر من ١٢ مليوناً من طلاب المدارس الأمريكية يصابون في كل عام بقمل شعر الرأس.

وإصابة الطفل بالقمل في شعر رأسه لا تعني مطلقاً قلة النظافة، أو تدني عناية الأم بطفلها.. والقمل حشرة عالية العدوى ويسهل عليها الانتقال من شعر طفل إلى شعر طفل آخر، خاصة في أماكن ازدحام الأطفال، كما في المدارس أو الأندية أو المخيمات أو ملاعب الأطفال، ولذا يمكن أن يصاب الأطفال بالقمل على الرغم من اهتمام الوالدين بالنظافة.

والقمل حشرة صغيرة بحجم حبة السمسم، ولا أجنحة لها، وتصيب الإنسان وتتغذى على الدم الذي تمتصه عبر الجلد. وهناك ثلاثة أنواع من حشرة القمل التي تصيب

- استخدام مشط ذو أسنان قريبة بعضها إلى بعض، وتمشيط الشعر بانتظام بعد غسل الشعر باشامبو كل ٣ أيام لمدة أسبوعين. ويسهم تبليل الشعر في منع الحشرة من الحركة أنياً، مما يسهل خروجها مع تمشيط اشعر.
- غسل كل أغطية لفرش والوسائد والبطانيات وملابس الطفل في ماء ساخن، تتجاوز حرارته نحو ٦٠ درجة مئوية، وتجفيفها في مجففة الملابس الكهربائية لمدة لا تقل عن ٢٠ دقيقة.
- ما لا يمكن غسله بالماء من الأشياء المتقدمة، وكذلك ألعاب العرائس والألعاب وألعاب الحيوانات المصنوعة من القماش وغيرها، يتم إرسالها إلى المغسلة التجارية للتنظيف الجاف. أو يمكن للأمام وضعها في أكياس بلاستيكية وإحكام غلقها لمدة أسبوعين حتى تموت الحشرات وبيضها.
- غمر أدوات العناية بالشعر من أمشاط وربطات خصلة الشعر والفرشاة في محلول تنظيف معقم لمدة ساعة، وما لا يمكن تنظيفه يتم التخلص منه مباشرة.

طرق الوقاية :

- يمكن الوقاية من الإصابة أو عودة العدوى بعد التخلص منه بتبنيه الطفل على الأمور الآتية:
- تجنب ملامسة رأس طفل آخر أثناء اللعب أو غيره.
- عدم استخدام أمشاط الغير أو قبعاتهم أو ربطات خصلة الشعر.
- عدم استخدام سرير أو وسادة طفل آخر مصاب.
- فحص شعر بقية أفراد الأسرة كل أربعة أيام عند إصابة أحدهم بالقمل.



- يتحرك القمل بسرعة فائقة في الشعر الجاف.
- يتنقل قمل الرأس بالعدوى من الاتصال وتلامس الرأس/ الشعر وأيضاً باستخدام مشط أو فرشاة المريض.
- في الغالب يصاب الأطفال بين سن ٣ و١٢ عاماً بالحشرات.
- قمل الرأس الذي يصيب البشر لا يصيب الحيوانات الأليفة.
- يمكن للقمل الأنثوية البالغة أن تضع حتى ٨ بيضات في اليوم.
- بعد التزاوج يمكن للقمل أن تضع ٥٦ بيضة.
- تلصق القملة بيضها بالشعر باستخدام افراز، ويصبح البيض «ملتصقاً» بالشعر.
- يوضع البيض على مسافة ٢ سم تقريباً من فروة الرأس، وتنفق بعد ٦-٨ أيام.
- يستغرق الأمر ٣ أسابيع تقريباً من وضع البيض إلى أن تستطيع القملة نفسها وضع البيض.
- دورة الحياة العادية لقمل الرأس تصل إلى ٦ أسابيع تقريباً.
- القمل الذي يسقط من الشعر من تلقاء نفسه يكون في الغالب في طريقه إلى الموت.

كيف تكتشف القمل؟



مراحل القمل

ينمو القمل بشكل أفضل في المكان الأكثر ظلاماً وأكثر دفئاً ويمكن الوصول لهذا المكان عند الانحناء بالرأس إلى الامام عندما يمشط الشعر. إذا تحرك شيء ضئيل الحجم يمكن أنه يكون قمل الرأس على الأرجح. ومن السهل جداً اكتشاف القمل عند تمشيط الشعر بمشط القمل يميل الرأس على منشفه بيضاء. يمشط عندما يكون جافاً. يميل الرأس على الحوض أو حوض الاستحمام أو غطاء مائدة أو ما شابه ذلك.

معالجة القمل:

الإنسان. الأول: قمل شعر الرأس، والذي يعيش متعلقاً بالشعرة ويذهب من أن لآخر إلى جلد فروة الرأس للحصول على الغذاء، وهذا النوع لا علاقة له بمستوى الاهتمام بنظافة الجسم. والثاني: قمل الجسم، وهي حشرة تعيش غالباً في الملابس، وتذهب إلى الجلد لتتغذى ثم تعود إلى مكنها في الملابس. والإصابة بهذا النوع دليل على عدم الاهتمام بنظافة الجسم أو الملابس. والثالث: قمل العانة.

توجد العديد من مستحضرات علاج القمل، إما على هيئة شامبو، أو كريم، أو لوشن، وتباع عادة في الصيدليات دون الحاجة إلى وصفة طبية. لكن حينما يكون عمر الطفل أقل من سنتين فإنها لا تستخدم، بل يجب تنظيف الشعر خصلة بعد خصلة، وبالمشط يدوياً. وأياً كان عمر الطفل، فمن الواجب مراعاة النقاط التالية في سبيل التخلص من القمل في رأس الطفل:

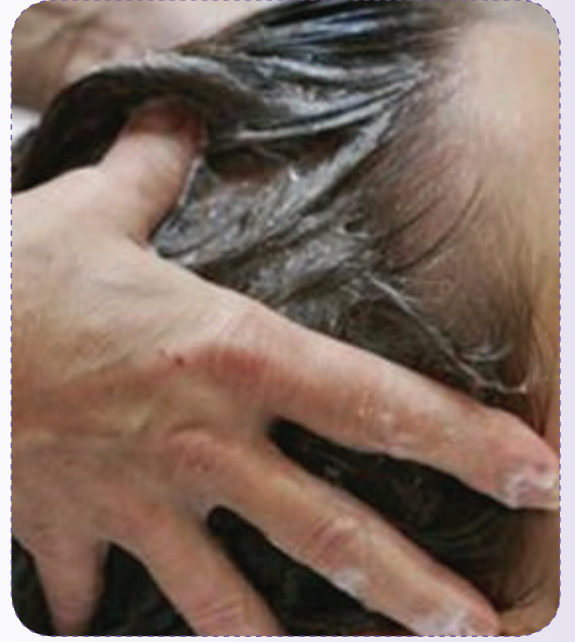


ما الذي يمكن القيام به للوقاية من القمل؟

- يستخدم أحد المستحضرات المضادة للقمل وتوجد في صورة كريم لوشن بخاخة أو شامبو وهي متوافرة بالصيدليات وطريقة استخدام كل مستحضر مكتوبة على العلبة الخاصة به.
- يغسل الشعر جيداً بصابون الكبريت وهو متوافر في الصيدليات.
- يمكن استخدام «زيت الينسون» كعلاج فعال لإبادة قمل الشعر وذلك بدهن الشعر به وتدليك فروة الرأس ويفعل بعد ٣ ساعات.
- يدلك الشعر بالخل لمدة عشر دقائق.
- يمشط الشعر بعد غسله بمشط رفيع للتخلص من هذه الحشرة، يكرر العلاج مدة ثلاثة أيام ثم مرة في الأسبوع لمدة ثلاثة أسابيع.
- يمشط شعر جميع أفراد الأسرة لمعرفة إذا ما انتقلت العدوى إلى الآخرين.
- معالجة كل من هو مصاب بقمل الرأس من الأسرة في نفسه الوقت.
- يعتنى بتمشيط الشعر بانتظام كوسيلة للوقاية.
- تغسل مفارش السرير تحت درجة ٦٠ درجة مئوية. ويمكن وضع أغطيه الرأس ووسائد الأريكة في المجفف تحت درجة حرارة ٦٠ درجة مئوية لمدة ٥ دقائق تقريباً.

* تذكري

* يجب الاهتمام بنظافة الشعر باستمرار؛ لأن الوقاية خير من العلاج.





حمام الزيت

يعد إجراء حمام الزيت للشعر من إحدى العمليات الخاصة بالعناية بالشعر، والتي تعيد لمعانه وليونته وحيويته بعد عمليات الصباغ أو الفرد أو تأثير العوامل الفيزيائية.

إثراء

يُفضل خبراء التجميل دمج أكثر من زيت واحد عند إجراء حمام الزيت للشعر للحصول على التنوع المرغوب في العناصر اللازمة لتغذية الشعر والمحافظة على لمعانه وحيويته.

فوائد حمام الزيت

1. القضاء على التقصف أو خشونة الشعر.
2. المساعدة في نمو الشعر.
3. تغذية الشعرة وجلدة الرأس وإعادة الحيوية للشعرة.

تذكري

* تذكري إذا كان الشعر دهنيًا زيادة ملعقة عسل وزيت الزيتون فوق خلطة الزيوت.

هناك طريقتان أساسيتان لعمل حمام الزيت

الطريقة الأولى	الطريقة الثانية
يقسم الشعر إلى أربعة أجزاء، ثم يوضع الزيت على فروة الرأس مع التدليك المستمر لفروة الرأس برؤوس الأصابع، مع عدم استخدام الأظفار حتى لا تؤذي فروة الرأس، ويستمر في التدليك حتى يصل إلى أطراف الشعر، بعد الإنتهاء يغطى الشعر بغطاء السيشوار البلاستيكي، ثم يقام بتوجيه الهواء الساخن على الشعر لمدة ما بين خمس عشرة وإلى عشرين دقيقة، وبعد ساعة يغسل الشعر بشامبو وماء فاتر.	والطريقة الثانية وهي الطريقة الأسهل للقيام بها في المنزل، في البداية تدلك فروة الرأس برؤوس الأصابع وذلك لتهوية فروة الرأس وتفتيح المسام، ثم يدهن الرأس عن طريق لف الشعر بمنشفة ساخنة، ثم يسخن الزيت بشكل مناسب، وتدلك فروة الرأس والشعر بالزيت كما في الطريقة الأولى، ثم يلف الرأس بالمنشفة الدافئة لمدة ساعة، وبعدها يغسل الشعر بشامبو ويشطف بماء دافئ.

زيت جنين القمح

نشاط ٣

الهدف: تنمية مهارة البحث وكتابة التقارير لدى المتعلمة بجمع المعلومات لمستخلصات بعض النباتات المطلوبة موضحة أهميتها في تجميل البشرة.

نوع المهارة:

- البحث.
- الكتابة.
- التقارير.
- التلخيص.
- الاستنتاج.

أسلوب التنفيذ:

- توضيح الهدف من النشاط
- تزويد المتعلمات بالمراجع المناسبة للموضوع ويوضح لهن كيفية البحث والتلخيص لكتابة تقرير مناسب للوصول إلى الفكرة الرئيسة التي تشكل جوهر الموضوع.
- مناقشة التقارير مع التوضيح لهن النقاط الإيجابية التي توصلن إليها وكذلك الأخطاء التي وقعن بها.
- تعزيز التقارير الجيدة.

نوعه: 

مدته: ٧ دقائق أو خارجي.

المواد المستعملة في حمام زيت الشعر

المستحضرات الجاهزة لحمام الزيت	الزيوت الطبيعية
<ul style="list-style-type: none"> • كريمات (مستحلبات) سهلة التوزيع على الشعر. • مكيفات الشعر البلسم أو كوندشيزر .Conditioner 	<ul style="list-style-type: none"> • زيت الخروع: يحتوي على ستيارين وريسبولينية وبلمتين. • زيت اللوز: يحتوي على فيتامين (أ). • زيت الزيتون: يحتوي على أحماض دهنية وفيتامين (هـ). • زيت الجوجوبا ويعرف باسم «ذهب الصحراء» • زيت جوز الهند ويسمى زيت التارجيل. • زيت السمسم: غني بفيتامين (هـ) واللتين. • زيت أجنة القمح: غني بفيتامين (أ)، (هـ).

فكري

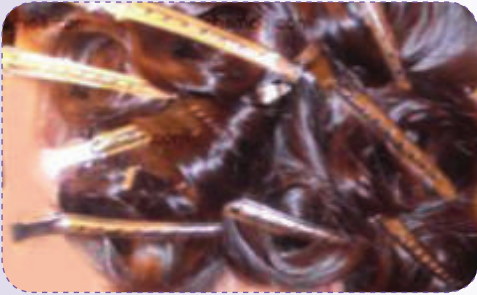
لماذا يفضل خلط الزيوت النباتية الطبيعية بكميات تكفي للاستعمال مرة واحدة، وقبل استعمالها مباشرة؟

نشاط ٣

اكتبي تقريراً عن أهمية مستخلصات النباتات الآتية في عملية التجميل:
ثمرة جوز الهند، بذور السمسم، حبوب أجنة القمح، زيت الخروع.

٨٢

من طرائق لف الشعر اليدوي



أشكال بعض أجهزة سشوار الشعر ونزنيته



الوحدة الرابعة: فن التجميل

طرائق لف الشعر

تتطلب عملية لف الشعر اتباع أساليب خاصة في توجيهه حسب الشكل المطلوب، ويستعمل في تنفيذ ذلك أدوات خاصة، ومن طرائق لف الشعر ما يأتي:

١- لف الشعر بالأصابع والملقط:

ويكون باتجاه دوران عقارب الساعة أو العكس، أو اللف بالاتجاهين معاً، كما في الشكلين الموضحة (أ، ب)، مع ضرورة العناية بتثبيت خصل الشعر، إذ يجب أن تكون أطراف الشعر ملاصقة لاستدارة خصلة الشعر وضمن دائرتها، على أن يتم تثبيت الجزء الملفوف منها بقاعدتها دون المساس بمحيطها الدائري الخارجي، إذ يكون اتجاه قاعدة الملقط مع جذور الشعر كما في الشكل (ب)؛ حتى لا يترك الملقط أثراً على لف الشعر عندما يجف، إذ يكون من الصعب إزالة الأثر بعد ذلك.

كذلك يمكن استخدام طريقة اللف الأسطواني، ويغلب استعماله عند قمة الرأس لإعطاء الشعر ارتفاعاً كما في الأشكال الموضحة (ج، د)، حيث تأخذ خصلة الشعر اتجاهها من قاعدة الخصلة وتثبت بالملقط، ويكون اللف الأسطواني مفتوحاً من الوسط بحيث ترتفع اللفة عن جذور الشعر وكأن الشعر ملفوف على لفافة أسطوانية، وتعتمد التمويجة الناتجة على محيط اللفة سواء كان صغيراً أم كبيراً، ويبدأ اللف الأسطواني من أطراف الشعر إلى جذوره.



الشكل (ج) اللف الأسطواني

الشكل (ج) طريقة لف الشعر الأسطواني بالملقط

الشكل (ب) لف الشعر بالأصبع والملقط

الشكل (أ) اتجاهات تمويج الشعر

٢- لف الشعر باللفافات:



وهي إحدى الطرائق الرئيسية لإعداد الشعر وتجهيزه لعمل التسريحات المناسبة، وذلك باستعمال لفافات أسطوانية الشكل تتوافر بأقطار وأطوال مختلفة، وهذه الطريقة أكثر دقة في تشكيل الشعر بالاتجاهات والتموجات التي تتطلبها التسريحة.



نشاط ٤

الهدف: التعرف على الطريقة الصحيحة لاستخدام أجهزة تعقيم الشعر. كذلك الوصول إلى الأضرار الناتجة عن كثرة استخدامها.

نوع المهارة:

- التطبيق.
- البحث.
- المناقشة.
- الطلاقة.

أسلوب التنفيذ:

- مناقشة النشاط وتوضيح المطلوب
- عرض الطرق الصحيحة للاستخدام
- مناقشة الإضرار الناتجة عن كثرة الاستخدام.
- تعزيز العروض والمناقشات الصحيحة والقيمة.

نوعه:

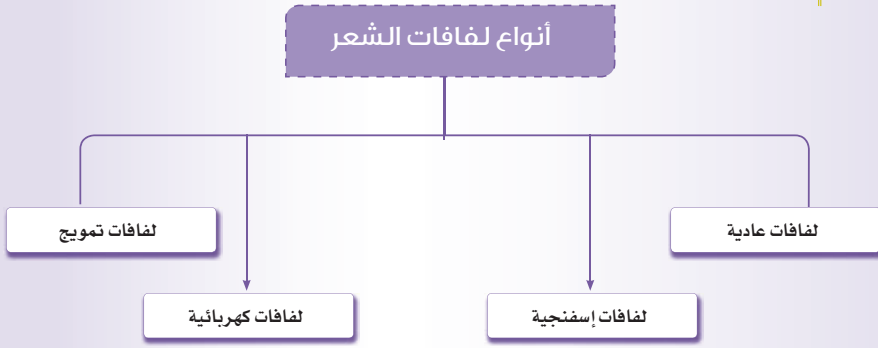
مدته: ٧ دقائق.



بالتعاون مع أفراد مجموعتك قدمي عرضاً عن لف الشعر بالفير أو السيراميك موضحة مميزات وأضرار كل منهما.

نشاط ٤

أنواع لفافات الشعر



نشاط ٥

ما أسس العناية بلفافات الشعر العادية والكهربائية ؟ وكيف يتم تنظيفها وتطهيرها لمنع تكون الجراثيم فيها ؟

٨٤

نشاط ٥

الهدف: التعرف على أسس العناية بلفافات الشعر وكيفية العناية بها.

نوع المهارة:

- توظيف المعلومات.
- العصف الذهني.
- الاستنتاج.
- الطلاقة.

أسلوب التنفيذ:

- مناقشة النشاط
- عرض الأفكار المطروحة من قبل المتعلمات وتصنيف الجيد منها ثم تنظيمه. تعزيز الإجابات والمقترحات الجيدة.

نوعه:

مدته: ٥ دقائق.



٨٤



الوحدة الرابعة: فن التجميل

تدليك فروة الرأس

تدليك فروة الرأس ينشط الدورة الدموية ويزيد من تدفق الدم إلى بصيالات الشعر، كما أنه يزيل توتر الأعصاب وينشط عضلات فروة الرأس والغدد الدهنية، وتصبح بذلك فروة الرأس بحالة استرخاء؛ مما يساعد على استمرار غذاء الشعر ونموه، ويحول دون تكون القشرة وسقوط الشعر.

فوائد تدليك فروة الرأس

- تخفيف من الصداع.
- تنشيط الدورة الدموية في فروة الرأس؛ بغرض الحصول على كميات وافرة من الأكسجين والغذاء.
- خلخلة القشور والغشاء الصلب؛ حتى يسهل إزالتها بالفسيل.
- المحافظة على فروة الرأس في حالة صحية جيدة.
- إزالة توتر عضلات فروة الرأس وأعصابها، والتخفيف من الصداع.

طرائق تدليك فروة الرأس



- التمشيط والتفريش اليومي للشعر.
- التدليك الآلي (ويعمل بالجهاز الرجاج).
- التدليك اليدوي: (وفيه يتم تحريك أطراف الأصابع بعيداً عن الأظافر فوق فروة الرأس)، ولهذه الحركات أشكال وأماكن متعددة يوضحها الشكل التالي:



نشاط ٦

الهدف: تنمية مهارة التطبيق العملي لتدليك الرأس.

نوع المهارة:

- الفهم.
- التطبيق العملي.

أسلوب التنفيذ:

- يعرض على المتعلمات CD يوضح عملية تدليك الرأس بطريقة صحيحة ثم يوضح بيان عملي لهن وبعدها يطلب منهن تطبيقه فيما بينهن.
- تعزيز أداء المتعلمات

نوعه: 

مدته: ٧ دقائق.

نشاط ٧

الهدف: تنمية مهارة البحث وكتابة التقارير لدى المتعلمة بجمع المعلومات المطلوبة حول النقاط التي تراعى عند التدليك.

نوع المهارة:

- البحث.
- الكتابة.
- التقارير.
- التلخيص.
- الاستنتاج.
- السبب والنتيجة.

أسلوب التنفيذ:

- توضيح الهدف من النشاط
- تزويد المتعلمات بالمراجع المناسبة للموضوع ويوضح لهن كيفية البحث والتلخيص لكتابة تقرير مناسب للوصول إلى الفكرة الرئيسة التي تشكل جوهر الموضوع
- مناقشة التقارير مع التوضيح لهن النقاط الإيجابية التي توصلن إليها وكذلك الأخطاء التي وقعن بها.

• تعزيز التقارير

نوعه: 

مدته: خارجي.

نشاط ٦



نفذي التدليك على فروة رأس إحدى زميلاتك، ثم أسألها عن مدى إحساسها بالراحة بعد عملية التدليك.

- اطلبي من إحدى زميلاتك تدليك فروة رأسك، ثم سجلي انطباعاتك بعد كل عملية تدليك.

لتسليك الشعر الجاف وإزالة العقد والتداخلات منه تستخدم فرشاة متباعدة الأسنان مصنوعة من البلاستيك المقوى، أما في حالة تسليك الشعر المبلل فيفضل استعمال الفرشاة ذات الأسنان المعدنية.

نشاط ٧



اكتبي وأفراد مجموعتك تقريراً عن تدليك فروة الرأس معللة النقاط الآتية:

- ١- أهمية التأكيد على فروة الرأس وخلوها من الجروح والأمراض الجلدية قبل القيام بتدليكها.
- ٢- يفضل القيام بتدليك فروة الرأس بعد عمليات الصبغ، التبييض، تمويج الشعر، وليس قبلها.
- ٣- أهمية مراعاة مسارات الأعصاب في فروة الرأس أثناء عمليات التدليك، وعدم الضغط عليها بقوة.
- ٤- عدم الإكثار من عملية تدليك فروة الرأس بالرغم من أهميتها، فلا تزيد عن مرة واحدة في الأسبوع.
- ٥- يجب أن تكون أظافر التي تقوم بتدليك فروة الرأس مقلمة جيداً.

التقويم

س ١ اذكر مسببات ما يلي:

١. وجود الأنسجة الميتة على فروة الرأس.
٢. انتشار القشور على جذع الشعرة.
٣. لا يستدعي سقوط الشعر اثناء الحمل استعمال أي علاج.
٤. وجود قمل الرأس في بعض الأشخاص.
٥. سقوط الشعر بعد التعرض للإشعاعات النووية.

س ٢ اختار في الإجابة المناسبة:

يفضل الا يفرش الشعر وفروة الرأس بشدة ؛ لتفادي تهيجها، الذي قد يؤدي الى خدشها، او تحسسها في الحالات التالية:

- قبل حمام الزيت.
- قبل التلميس والتمويع.
- في الشعر المصبوغ والمزال لونه.
- عند تحسس الرأس لأي سبب من الأسباب.

س ٣ لمعان الشعر إحدى خصائصه الطبيعية، فكيف تحافظين عليها ؟

س ٤ اذكر أسباب مرض ثعلبة الشعر، وطرق العلاج ؟

س ٥ إبحثي خلال مصادر التعلم المختلفة، ثم اكتبي تقريراً عن الغذاء اليومي الكامل المتوازن اللازم لفتاة في سن المراهقة موضحة علاقتها بالحفاظ على الشعر سليم.

أختي المعلمة:



- أختي المعلمة لا يشترط أن تنفذ جميع الأنشطة الموجودة في الوحدة بل يمكن اختيار ما يناسب قدرات ومستوى احتياج المتعلمات وما يناسب زمن الحصة، كما يمكن تكليفهن بتنفيذ الأنشطة في المنزل ويتم مناقشتها في الدرس القادم، كما يمكن اختيار منها أنشطة علاجية مناسبة للمتلمات الآتي لم يتمكن من تنفيذ بعض الأنشطة بالصورة المأمولة.

مذكرة/ملحوظات المعلمة

A large white rectangular area with rounded corners, containing numerous horizontal dotted lines for writing notes.

التطريز البرازيلي



التطريز البرازيلي





أهداف الوحدة

- تعريف مفهوم التطريز البرازيلي
- شرح أساسيات التطريز البرازيلي
- استخدام الخامات المناسبة للتطريز البرازيلي.
- التعرف على الغرز الأساسية في التطريز البرازيلي
- التدريب على تطبيق بعض الزهرات في التطريز البرازيلي
- تنمية الذوق الجمالي من خلال توظيف الغرز وتناسق الألوان في تجميل الملابس
- اكتساب الدقة والإتقان بالتدريب المستمر.

موضوعات الوحدة

- إرشادات عامة في التطريز
- أنواع التطريز.
- الخامات اللازمة للتطريز.
- الغرز الأساسية المستخدمة في التطريز البرازيلي
- فروع الأزهار كوبا كابانا - الورقة.

مدة التنفيذ

- عدد الأسابيع (٣)
- عدد الحصص (٣)

قيم واتجاهات الوحدة



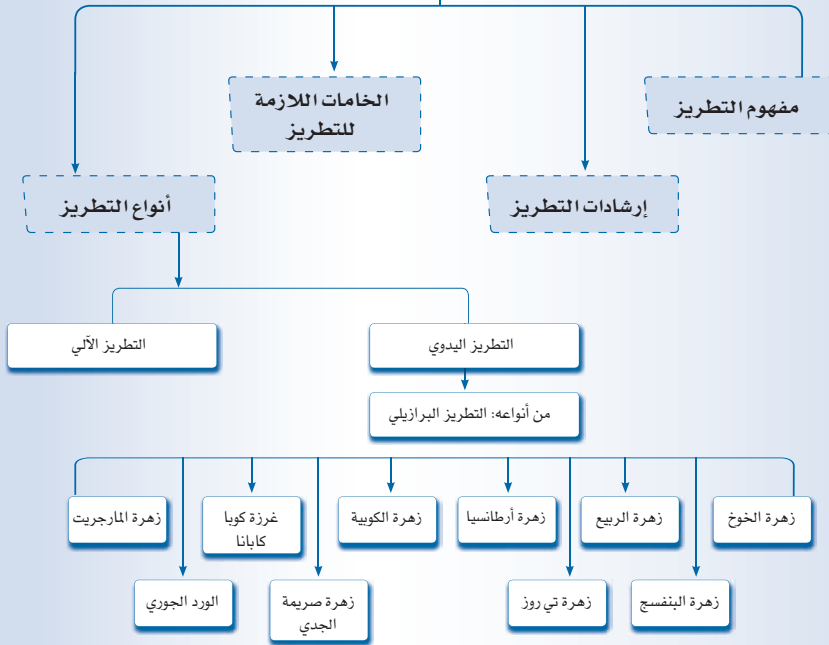
- العمل الجماعي.
- احترام الآخرين.
- التعاون.
- الإتقان والدقة في العمل.
- الحرص على ابتكار تصاميم جديدة.
- الابتعاد عن تطريز ذوات الأرواح.
- الفخر والاعتزاز بالأداء المتقن.

التطريز البرازيلي

الوحدة
الخامسة

٥

التطريز - التطريز البرازيلي



٩٠

أهداف الموضوع

- يتوقع من المتعلمة في نهاية الموضوع أن:
- تعرف مفهوم التطريز البرازيلي.
- تشرح أساسيات التطريز.
- تستخدم الخامات المناسبة للتطريز.
- تتعرف على الغرز الأساسية في التطريز البرازيلي.
- تتدرب على تطبيق بعض الزهرات في التطريز البرازيلي.
- تنمي الذوق الجمالي من خلال توظيف الغرز وتناسق الألوان في تجميل الملابس.
- تكتسب الدقة والإتقان بالتدريب المستمر.

الخبرات المنهجية :

الخبرات المعرفية :

- توضيح مفهوم التطريز البرازيلي.
- شرح أساسيات التطريز.
- معرفة الخامات المناسبة للتطريز.
- تتعرف على الغرز الأساسية في التطريز البرازيلي.

الخبرات المهارية :

- تقديم عروض مرئية لأشكال الغرز والزهرات.
- تقديم عروض مرئية لمقاطع فيديو توضح مراحل عمل الزهرات المطلوبة.
- تطبيق عملي للغرز المختارة.
- توظيف الغرز على قطع نفعية.
- عرض نماذج منفذ عليها الغرز.

٩٠

الكفاية الرئيسية للموضوع :

- زيادة الحصيلة المعرفية للمتعلمة حول أنواع غرز التطريز البرازيلي.
- اكتساب مهارة التدريب على بعض غرز التطريز البرازيلي وتطبيقها على قطعة نضعية.

المقدمة

بدأ هذا الفن على يد سيدة تُدعى روزي منتاجو والتي قضت حياتها بين البرازيل والمملكة العربية السعودية وهي من أسست قواعد هذا الفن في التطريز فقد ابتكرت أكثر من ٥٠٠ نوع الزهور في التطريز وأكثر من ١٢٠٧ تصميم، وسبب شهرة هذا التطريز على المستوى العالمي أنه يطرز بخيوط الحرير التي تصنعها وتنتجها البرازيل.

الوحدة الخامسة: التطريز البرازيلي

المقدمة:

يعتبر فن التطريز من وسائل تجميل الملابس الذي عرفته البشرية منذ القدم، ولقد كان للتطور الصناعي والتكنولوجي أثر في تطور هذا الفن، مما زاد من مهارات العاملين في هذه الحرفة على نطاق واسع، وبدأ فن التطريز البرازيلي على يد سيدة برازيلية تدعى (روزي مونتاجو) Rosie Montague والتي قضت جزءاً من حياتها بين المملكة العربية السعودية والبرازيل وابتكرت الكثير من التصاميم لمحاكاة بعض الزهور الطبيعية في بيئتها؛ ثم انتشر هذا الفن انتشاراً كبيراً. ومن الزهور المستخدمة في هذا النوع من التطريز غرزة الكوبا كوبانا وهي الفرغ والبذور والورقة والزهور الجميلة كزهرة الخوخ والبنفسج وتي روز وأرطانسيا والمارجريت والربيع وصريمة الجدي وغيرها.



٩١

الخبرات الوجدانية :

- تنمي الذوق الجمالي في القطع المنفذة.
- تكتسب الدقة والإتقان بالتدريب المستمر.
- الحرص على الابتعاد عن تطريز الأشكال ذوات الأرواح اتباعاً لحرمة الشريعة الإسلامية.
- استشعار ما جاء في نص الحديث عن عبد الله بن عمر (إن أشد الناس عذاباً عند الله يوم القيامة المصورون) رواه البخاري.
- الحرص على الدقة والإتقان في العمل.
- الاعتزاز بالأداء العملي المتقن.



الوسائل المقترحة :

- عروض في الشاشة المرئية عن أنواع وأشكال وطرق عمل الفرز
- نماذج وعينات منفذ عليها الفرز.
- صور توضيحية لأشكال الفرز وخطوات العمل.
- مقاطع فيديو تعليمية لتنفيذ الفرز المطلوبة.
- نماذج للفرز منفذة على قطع وعينات.
- CD يوضح خطوات عمل كل غرزة.

استراتيجية التدريس المقترحة :



أولاً: التمهيد للدرس:

1. توجه المعلمة أسئلة مناسبة للموضوع أو تطرح قصة (روزي مونتاجو) كمدخل شيق للموضوع وعرض قصة إبداعها في ابتكار هذا الفن وذلك لإثارة التشويق والحماس والتفاعل مع الموضوع.

ثانياً: جذب انتباه المتعلمات عن طريق :

- عرض الوسائل المناسبة لكل جزء من الدرس في الوقت المناسب.
- التطبيق العملي لتكتسب المتعلمة المهارات المطلوبة.
- تنفيذ الأنشطة الخاصة بالدرس على أن يختار منها ما هو ملائم لمستوى المتعلمات وقدراتهن.

الربط بالحياة

- على المعلمة أن تشجع المتعلمات أنه يمكن الاستفادة من هذا الفن وتوظيفه و تطبيقه على قطع نفعية كالملابس أو خداديات اكسسوارات منزلية بصفة عامة مما يزيد من جمال القطع المنفذة.

التقويم

- تقييم المتعلمات عند تنفيذ الأنشطة، للتأكد من اكتسابها للمهارات المطلوبة.
- تعزز المعلمة أداء المتعلمات من الفرز المنفذه؛ لحثهن على المضي قدماً نحو اكتساب المهارات المطلوبة من المادة، وكذلك حثهن على الابتكار والإبداع.
- يمكن الرجوع إلى بعض المواقع الإلكترونية للحصول على معلومات إضافية ولاكتساب مهارات التطبيق الصحيح للفرز من خلال العروض المرئية حول الفرز المطلوب تعلمها.

ثالثاً : استخدام طرق تدريس مناسبة ومتنوعة وحديثة، كأسلوب الحوار الفعال - التفكير الناقد - حل المشكلات - العصف الذهني - البيان العملي والتطبيق العملي - البحث...الخ.

ويمكن للمعلمة أن تختار من الأساليب التعليمية السابقة أو غيرها ما هو مناسب مع طبيعة الموضوع ومع النشاط المحدد.

رابعاً: مناقشة المتعلمات في أهداف الموضوع من خلال العروض الإيضاحية.

- تشرح المعلمة عن هذا الفن وتعرض لطالباتها جميع الزهور المنفذة بالتطريز البرازيلي.
- في هذه المرحلة تتاهب المتعلمة لاستقبال المهارات الجديدة.
- تنفذ المعلمة مع طالباتها غرزتين وليس أكثر من الزهرات بالإضافة للورقة وغرزة الكوبا كابانا لأنهن مكمل أساسي لابرار جمال الزهرة.
- إعطاء الفرصة للمتعلقات باختيار غرزتين من غرز التطريز البرازيلي بناء على رغباتهن مع مراعاة ألا تزيد عن زهرتين.
- تتدرب المتعلمة على تنفيذ الغرزة المختارة مع المعلمة في الصف وخارجه (المنزل).
- تطبق المتعلمة الفرز المختارة على قطع نفعية بعد تمكنها من أداء هذه المهارة المكتسبة.

ملاحظة:

- يراعى في بدء التدريب تطبيق الزهرات بالتصاميم المرفقة بكتاب الطالبة حتى تتمكن من التدريب بسهولة ودرجه عاليه من الجودة المطلوبة. كما يراعى اختيار نفس ألوان الزهرات في الطبيعة.
- على المعلمة أن تنوع في اختيار الزهرات في الفصول الأخرى حتى تحصل على إنتاج متكامل للزهرات الموجودة في المحتوى.
- على المعلمة أن تشجع طالباتها بالبحث عن تصاميم مختلفه لتنفيذ الفرز مع تعزيز الأفكار والمقترحات المقدمة من قبلهن.

لوازم التطريز البرازيلي

قماش التطريز

استعمال أقمشة ذو نسيج ضيق مثل (الكتان، القطن، الجينز، أقمشة التنجيد... الخ) وهي تساعد في التعلم وبعد ذلك بإمكان استخدام أي نوع من الأقمشة يرغب في التطريز عليها.

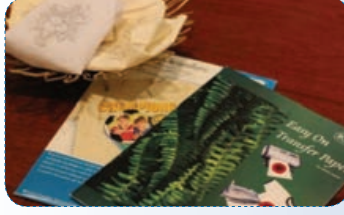
إبرة التطريز

تختلف ابرة التطريز البرازيلي عن إبر التطريز الأخرى أنها إبرة طويلة ليسهل لف الخيط حولها ويتراوح عدد لفات الخيط عليها من ١٥ - ٤٠ لفة.

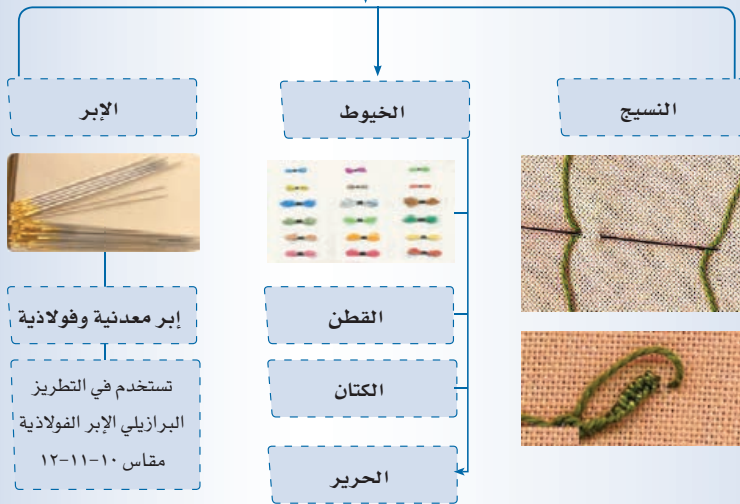


إثراء

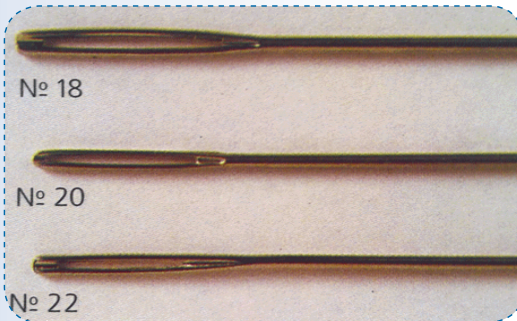
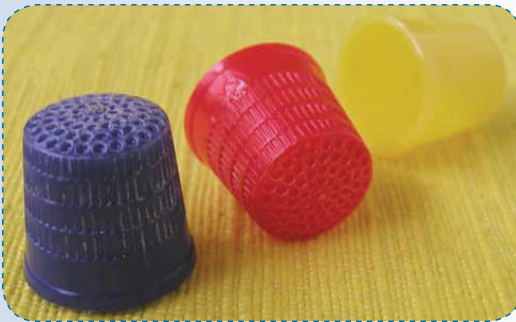
الطريقة المناسبة لطباعة التصاميم على القماش في هذا النوع من التطريز تكون باستخدام الكربون ويوضع في آلة الطباعة بدلاً عن الورق وتنسخ الرسومات المحددة ثم تطبق على القماش وتكوى بالضغط قليلاً حتى ينزل الشمع بالقماش وتترك قليلاً لتبرد ثم تنزع الورقة عن القماش بروية فتجد الشكل المطلوب، او عن طريق استخدام ورق خاص للطباعة بالكمبيوتر أو ورق الكربون.



الخامات والأدوات اللازمة للتطريز



٩٢



٩٢

أنواع التطريز

- التطريز اليدوي بالخيطوط الحريرية والقطنية والمعدنية ويكون بارزاً أو مسطحاً.
- التطريز الآلي ويكون بمكائن خاصة.
- التطريز بشرائط الساتان أو الحرير أو الايتامين والتطريز بالغرز.
- التطريز البرازيلي وهذا النوع من التطريز مناسب في تزيين الملابس والمفارش وبترونات الورود والأوراق واللوحات... الخ.



الوحدة الخامسة: التطريز البرازيلي

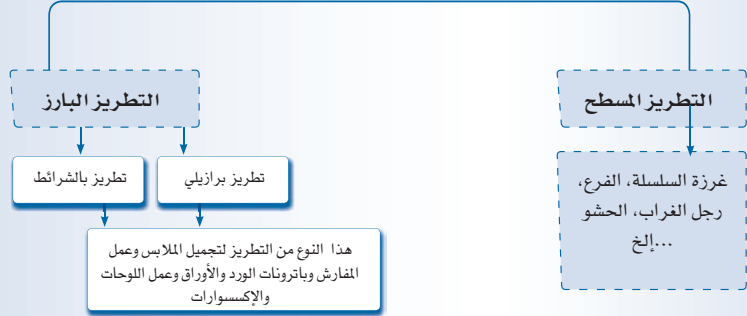
فائدة

العمل المتقن يتطلب نسيجاً وخيوطاً من النوع الجيد ويستبعد قماش الأيتامين في التطريز البرازيلي.

إرشادات عامة في التطريز:

1. إعداد أدوات التطريز وجمعها في علبة خاصة لحفظها.
2. اختيار الطول المناسب للخيط.
3. قص الخيط بالمقص وعدم قطعه باليد أو الأسنان.
4. استعمال الطارة لتسهيل العمل.
5. تثبيت الخيط عند بداية ونهاية الغرز.
6. شد الخيط بشكل مناسب أثناء التطريز.
7. إبقاء الغرز بشكل طبيعي دون الضغط عليها.
8. استخدام الكربون الشمعي لطباعة الرسمة المطلوبة.

أنواع التطريز اليدوي



٩٣

طارة التطريز

تستخدم طارة التطريز لشد القماش أثناء التطريز وهي تتكون من زوج من الأطواق يشد القماش بينهما. وهي متوفرة في محلات أدوات الخياطة بعدة أحجام ومنها الدائري والمستطيل وإما تكون مصنوعة من البلاستيك أو الخشب. ويجب إزالة القماش من الطارة عند عدم استخدامه لتفادي حدوث أي ضرر للقماش.

خيوط التطريز

عادة تكون مصنوعة إما من القطن أو من الحرير وتفضل خيوط الحرير في التطريز البرازيلي. مقص لها أنواع وأشكال متعددة ويفضل استخدام مقص الخيوط ذو الرأس الرفيع الحاد.

الخرز

تستعمل للتزيين لأنها تضيف جاذبية على العمل المطرز وتزيده جمالاً.

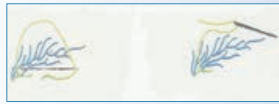
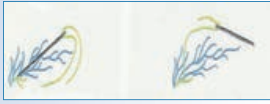
فائدة

الزهور المطرزة بخيوط الحرير تكون لامعة ومضيئة، بينما الزهور المطرزة بخيوط القطن برليه تكون أخف لمعان ولكن العمل بهذه الخيوط أكثر سهولة وتحمل.

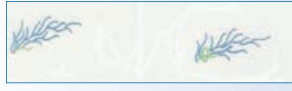
غرز التطريز البرازيلي

غرزة كواباكابانا

ويقصد بها الفرع وليست الزهرة.



١. تدخل الإبرة الموضومة بالخيط في النسيج من بداية الرسة او قاعدتها.
٢. تدخل الإبرة في النسيج عند نهاية طرف الفرع الصغير ثم تخرج في منتصف الفرع أو حيثما وجد انحناء.
٣. تسحب الإبرة في النسيج بدون شد قوي ويجب أن يغطى الفرع بالخيط.
٤. تدخل الإبرة في النسيج في نفس المكان (وسط الفرع) مع جعل الخيط يمر فوق الفرع وينزل ثانية ليحبس خط الفرع.





٥. يشد الانحناء برفق ولا تسحب العقدة بقوة.
٦. يجب أن يظهر الفرع.
٧. تخرج الإبرة من القماش إلى فوق من أقرب بداية فرع.
٨. تكرر الخطوات الثالثة والرابعة والخامسة ويستمر بتكرار الخطوات من ١ إلى ٨.
- غرزة كوبا كوبانا (الفرع).
٩. لعمل فرع طويل تخرج الإبرة من الفرع المرسوم الطويل وحيثما يظهر الخيط فهو يحتاج إلى تثبيت ليعطي الانحناء اللازم.
١٠. تمر الإبرة من القماش عند قاعدة الفرع.
١١. بالإبهام الأيسر يبعد الخيط عن الإبرة ثم تأخذ غرزة إلى اليمين وتكرر الإبرة ثم يعاد إخراجها من المكان الأول.
١٢. يشد الخيط ولكن بدون ثني القماش.
١٣. تقاس مسافة غرزة ثانية إلى اليمين كما تم عملها في الخطوة الثانية وتكرر الإبرة إلى الأسفل وتخرج من النقطة السابقة ثم يكرر ما سبق.



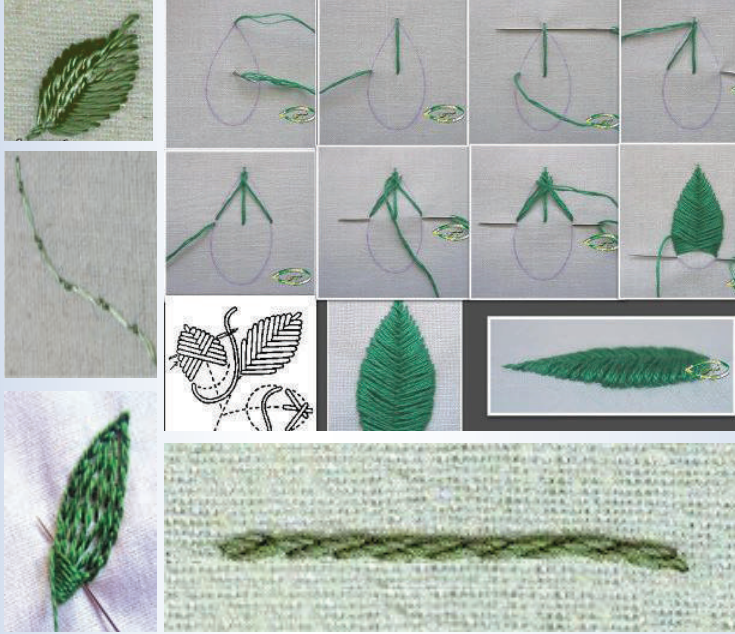
غرزة كوبا كوبانا (الورقة).



نموذج من غرزة كوبا كوبانا بعد العمل.



لورقة (كويا كوبانا) أشكال متعددة :



فائدة

✿ لتطريز الزهورات ينصح عند بدء التدريب باستخدام خيوط قطن برليه وعند التمكن من العمل يمكن استخدام الخيوط الحريرية.





الوحدة الخامسة: التطريز البرازيلي

الغرز الأساسية المستخدمة في التطريز البرازيلي:

- زهرة الخوخ.
- زهرة البنفسج.
- زهرة الربيع.
- زهرة تي روز.
- زهرة أرطانسيا.
- الزهرة الكويبية.
- زهرة صريمة الجدي.
- وردة الجوري.
- زهرة المارجريت.

* تذكري

* أن القطعة المطرزة بالتطريز البرازيلي تحتاج إلى عناية خاصة حتى تحافظ على جمال شكلها البارز.

فكري

عند اختيار الخيوط في التطريز البرازيلي يراعى أن تكون أطول من خيوط التطريز المسطح لماذا؟



الغرز الأساسية المستخدمة لفن التطريز البرازيلي



١- زهرة الخوخ

فائدة

هذه الغرزة تشبه في نهايتها غرزة الكورشييه.

لعمل زهرة الخوخ:



١. توضع إحدى بتلات الزهرة على عقارب الساعة رقم ٦
٢. ونمرر الإبرة من أسفل إلى أعلى الزهرة من جهة اليسار.
٣. تغرز الإبرة من اليمين إلى اليسار، ويسحب الخيط بالكامل من جهة يسار البتلة.



٤. يمد الخيط لجهة اليسار ثم يمسك بالإبهام الأيسر على شكل حرف (C) او حلقة بالخيط. تشكل الإبرة من خلال الحلقة فقط ويدخل من أعلى إلى أسفل ويجب ألا يشد الخيط ولا يرخى، ثم تكرر الغرزة حتى تمتلئ الحلقة. هذه الغرزة تشبه غرزة العروة.
٥. تشد الإبرة من خلال الثقب. ويتأكد أن الخيط غير مشدود، إذا كان الخيط مشدوداً سوف يعمل عقدة وإذا كان مرخياً سوف يكون بغير الشكل المطلوب وتكون الغرزة عريضة. يحرص أن يكون الخيط بشكل جيد.
٦. يستكمل حسب الشكل الموضح حتى يمتلئ الحاجز أو العمود، ويترك مساحة للغرزة التالية.





٧. تستكمل الخطوات مع التأكد بأن الخيط غير مشدود أو مرخي للحصول على الشكل المطلوب.

٨. بعد الانتهاء من الحاجز يوضع الحاجز بين الإبهام والسبابة للتأكد ثم يضغط بالإصبعين حتى الانتهاء من الحاجز ليبرز الشكل الجميل.

٩. إذا تحرك الأصبع ولم تتبع الارشادات الصحيحة لن يتم الحصول على نتائج جيدة.

١٠. عندما يكتمل أول صف سيكون الشكل كما في الرسم.



١١. يبدأ الصف الثاني، يوضع الخيط من الجهة اليمنى ويجب أن يمسك الخيط بالإبهام الأيسر كما في السابق وتغرز الإبرة من خلال آخر عروة بأول صف.

١٢. يشد الخيط قليلاً.

١٣. يجب دائماً ان تكون الغرز بين الإبهام والسبابة أثناء سحب الغرز لتكتملة الخطوات اللازمة لتكتملة البتلة ولتكن عدد الغرزات ٨.

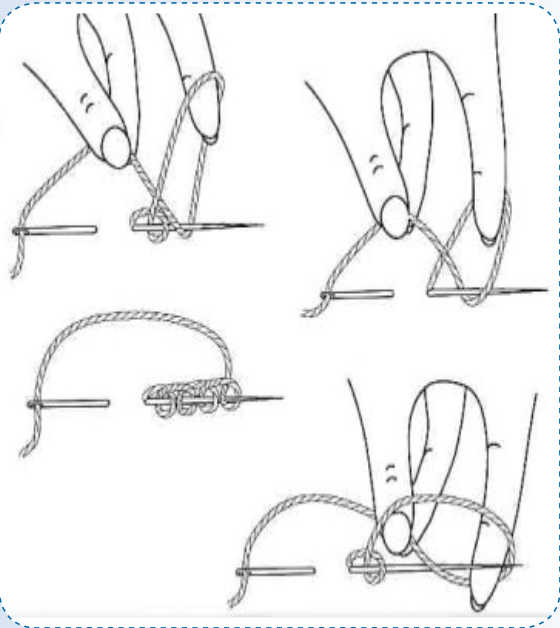


١٤. لتكتملة الصف الثاني تعمل ٩ غرزات وتكون الزيادة في الوسط عند الغرزة الرابعة أي رابع غرزة وخامسها بنفس الخرم.

١٥. تنهى البتلة، وتشك الإبرة من أسفل القماش وتسحب من نفس الخرم الذي تم عمله بالخطوة الأولى. تكرر العملية من الخطوة الأولى حتى ١٥ لكل بتلة بكل مراحلها.

١٦. عندما ينتهي من كل البتلات، يغرز الخيط في مركز الوردية وتغرز الإبرة من خلال البتلة والقماش من وسطها، وتضم ضمة صغيرة لتثبت مثل شعاع الشمس.

١٧. لعمل مركز الوردية يحضر الخيط إلى أعلى وتعمل واحدة من العقد الفرنسية و ٣٠ لفة على الإبرة.



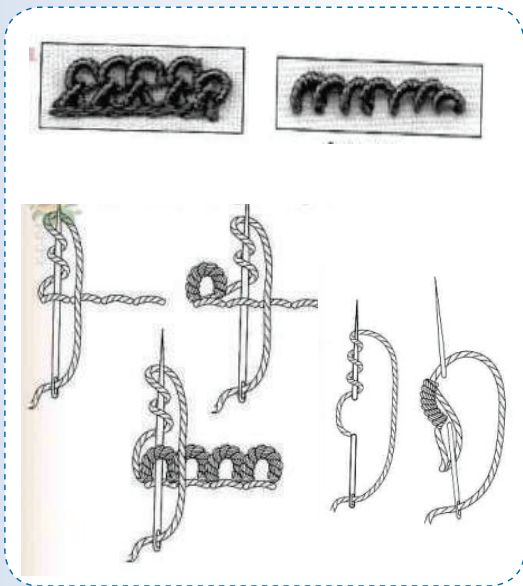
٢-زهرة البنفسج



فائدة

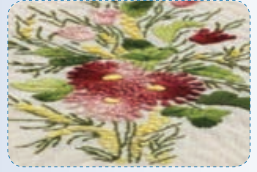
هذه الزهرة تشبه زهرة ارطانسيا.

١. لبدأ بزهرة البنفسج.. توضع الإبرة عند واحدة من البتلات من رأس أو من أعلى الصف الأول من عند الساعة ٦ تدخل الإبرة إلى أعلى من خلال القماش على الجهة اليسرى من البتلة تماماً على الدائرة تماماً.
٢. تغرز الإبرة إلى أسفل من خلال القماش على الجهة اليمنى من البتلة وجعل الإبرة إلى أعلى في نفس الثقب المعد على الجهة اليسرى من البتلة مع مراعاة عدم شد الإبرة كلها.
٣. يلف الخيط حول الإبرة حوالي ٤٠ لفة.
٤. تسحب الإبرة من خلال اللفات.
٥. لإنهاء البتلة تدخل الإبرة إلى أسفل في نفس الثقب المعد على الجهة اليمنى من البتلة.
٦. تكرر الخطوات من ١ إلى ٥.





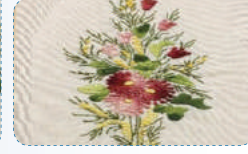
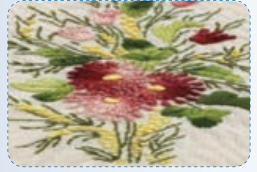
الوحدة الخامسة: التطريز البرازيلي



٧. أول طبقة للبتلات الخمس قد أتممت.
٨. من أسفل البتلة الآن ستعمل الطبقة الثانية لزهرة البنفسج. توضع واحدة من البتلات عند الساعة ٦ وتدخل الإبرة إلى أعلى من خلال القماش على الجهة اليسرى من البتلة بالضبط اثنان من البتلات.
٩. تدخل الإبرة إلى الأسفل من خلال القماش على الجهة اليمنى من البتلة مع جعل الإبرة إلى أعلى في نفس النقطة المعد على الجهة اليسرى من البتلة تكرر الخطوات ٣ و ٤ و ٥ لتكتمل كل البتلات.
١٠. تتابع الخطوات من ١ إلى ٥ لتكتمل كل البتلات.
١١. لإنهاء زهرة البنفسج تعمل مجموعة كبيرة من العقد الفرنسية التي يحتاج إليها حتى تكون مترابطة ثم تزد عددًا معينًا من العروات فيما بين البتلات ومركز الوردة.

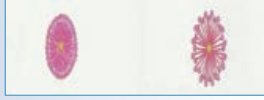
٣- زهرة الربيع

زهرة جميلة تكثر في فصل الربيع.

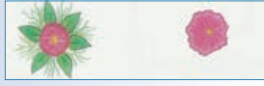


١. بعد الانتهاء من الفرزة الحريرية تخرج الإبرة إلى أعلى من خلال القماش عند قاعدة البتلة.
٢. يلف الخيط حول الإبرة ٣ لفات مثل العقدة الفرنسية.
٣. تدخل الإبرة إلى أسفل من خلال أعلى القماش، ويسحب الخيط وتعاد الخطوات ١ و ٢ لكل بتلة.
٤. تعمل زهرة الربيع ببتلات متناظرة الطول جنبًا إلى جنب.

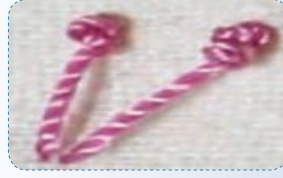




٥- في حالة الرغبة في تطريز هذا الشكل فنكون البتلة الأولى أكثر طولاً ثم البتلة التالية أقل منها طولاً وهكذا حتى اكتمال الوردة.
٦- هذا الشكل تكون جميع البتلات متساوية الطول.



٧- هذا الشكل جميع البتلات مختلفة الأطوال ومتراصة حتى تعطي الشكل المتعرج.
٨- زهرة الربيع متكاملة.



إضاءة

يمكن تجميل قلب الزهرة بغرزة البذور أو بنصوص شك صغيرة جداً.



٤- زهرة تي روز

المقصود بها زهرة الشاي وعبرها شبيهة برائحة الشاي.

١٠٢



١٠٢



الوحدة الخامسة: التطريز البرازيلي



١. لعمل مركز الوردة بالعقد الفرنسية أو الخرز تدار الوردة على النحو المشار إليه بأول بتلة يبدأ بها من الساعة ٦ مع جعل الإبرة إلى أعلى من خلال القماش على الجهة اليسرى من أول بتلة.
٢. تدخل الإبرة إلى الأسفل على الجهة اليمنى من البتلة، تدخل الإبرة إلى أعلى مرة أخرى في نفس الثقب المعد في الخطوة ١.
٣. يلف الخيط حول الإبرة ١٢ مرة.
٤. تستكمل بنفس الثقب المعد على الجهة اليمنى من البتلة.
٥. تلف الوردة بنفس لفة الساعة (حسب لفة عقارب الساعة) حتى ثاني بتلة تلاقيها على الساعة ٦ بالضبط. تحضر الإبرة إلى أعلى على الجهة اليسرى من البتلة.
٦. تفرز الإبرة إلى أسفل على الجهة اليمنى من البتلة يلف الخيط حول الإبرة ١٥ مرة، تكرر الخطوة لإنهاء البتلة.
٧. تخرج الإبرة إلى الأعلى على الجهة اليسرى من البتلة.
٨. تفرز الإبرة إلى أسفل على الجهة اليمنى من البتلة، يلف الخيط حول الإبرة ١٨ مرة، تكرر الخطوة ٤ لإنهاء البتلة.



زهرة أرنطاسيا



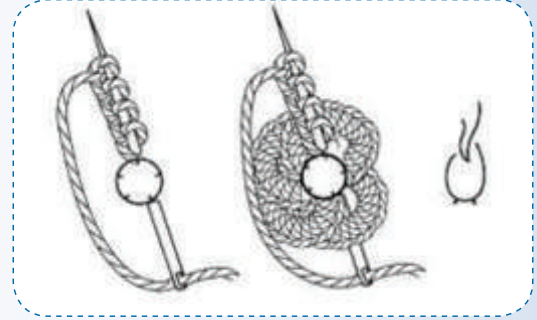
٥- زهرة أرنطاسيا

تشبه غرزة عروة البريد وتشبه
أحد الزهرات السابقة

١. توضع واحدة من البتلات عند عقارب الساعة رقم ٦ وتخرج الإبرة الى اعلى من خلال القماش على الخط المرسوم حول الدائرة وعلى الجهة اليسرى من البتلة.
٢. تغرز الإبرة الى اسفل من خلال القماش على الجهة اليمنى من البتلة مع جعل الإبرة إلى أعلى في نفس الثقب المعد على الجهة اليسرى من البتلة، يراعى عدم شد الإبرة.
٣. توضع ٣٠ غرزة على الإبرة.
٤. توضع البتلة مكانها مع سحب الخيط بكامله من خلال البتلة. وتغرز الإبرة إلى أسفل من خلال الثقب المعد على الجهة اليمنى من البتلة.
٥. تدخل الإبرة إلى أعلى من خلال القماش على الجهة اليسرى من البتلة.
٦. تغرز الإبرة إلى أسفل من خلال القماش على الجهة اليمنى من البتلة ووضع الإبرة إلى أعلى في نفس الثقب على الجهة اليسرى من البتلة تكرر الخطوات ٣ و ٤.
٧. تخرج الإبرة إلى أعلى من الجهة اليسرى من البتلة.
٨. تدخل الإبرة إلى الأسفل من خلال القماش على الجهة اليمنى من البتلة وترفع إلى الأعلى في نفس الفتحة على الجهة اليسرى للبتلة وتكرر الخطوات ثلاث وأربع مرات.



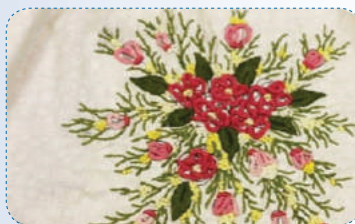
١٠٤



١٠٤



الشكل النهائي



نشاط ١



من خلال تعرفك على الغرز السابقة اختاري زهرتين وتدربي عليها مع معلمتك.

فكري

زهرة ارطانسيا شبيهة جداً بزهرة.....

١٠٦

نشاط ١

الهدف: تنمية المهارات اليدوية لدى المتعلمة من خلال تطبيق الغرزة المختارة.

نوع المهارة:

- بيان عملي.
- تطبيق عملي.
- الاتقان.

أسلوب التنفيذ:

- تعرض المعلمة أشكال الزهورات في التطريز البرازيلي ومن ثم تختار المتعلمة الزهرة المناسبة لها.
- تعرض المعلمة طريقة عمل الزهرة المختارة أمام المتعلمات ليسهل عليهن تطبيقها بالطريقة الصحيحة.
- تطبق المتعلمة طريقة عمل الزهرة كما شاهدتها من خلال أداء المعلمة أمامهن.
- يعزز أداء المتعلمات للرفع من مستوى مستوى أدائهن.
- تقييم الأعمال المنفذة من خلال المعايير الصحيحة لتنفيذ الغرزة.

نوعه:

مدته: خلال الحصة.

١٠٦

تجهيز خيوط زهرة الكوبية

لتطبيق الزهرة الكوبية يجب تجهيز خيوط البوكية بطريقة خاصة وذلك بسبب ندرة وجود هذا النوع من الخيوط وطريقة تجهيز الخيط كالتالي:

أولاً: الأدوات المستخدمة:

- خيوط dmc (كرتون بورية).
- نشاء قماش أو مجفف الورد.
- أعواد رفيعة من الخشب (تستخدم في الشواء) أرفع نوع.

ثانياً: طريقة العمل:

- يجفف النشاء بكمية قليلة من الماء.
- تسمح الكمية المطلوبة من الخوط بالنشا أو مجفف الورد.
- تلف الخيوط حول أعواد الخشب بدون ترك مسافة أثناء عملية اللف بين الخيوط مع الضغط الشديد
- ترك الخيوط حتى تجف لمدة لا تقل عن ساعتين ثم تفك بحذر وتستخدم.



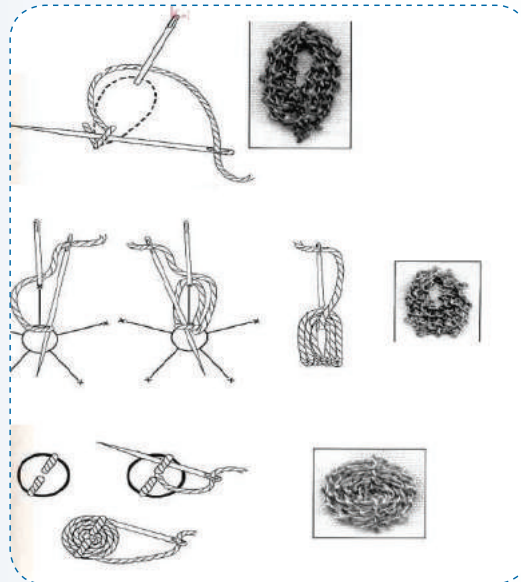
٦- الزهرة الكوبية

هي زهرة للزينة تشبه ثمارها كوب الماء.



1. تحضر إبرتين وتوضع على مركز الورد، ويجب أن تكون الإبرة موضوعة من الزاوية إلى الزاوية أي معكوسة، يوضع خيطاً بإبرة ثالثة ويجب أن يكون الخيط من نفس اللون، خيط المستخدم في تنفيذ الورد يكون بشكل حلزوني أو لولبي (متجدد).
2. يلف واحد من اطراف الخيط، ومن تحت الإبرة يترك طرف من الخيط تقريباً واحد أنش.
3. يستكمل اللف من حول وتحت الإبرة، ويراعى عدم لف الخيط بشدة وعدم إرخائه (إذا كان اللف رخواً ستكون البتلات متعرجة وغير متوازية وإذا كان اللف مشدوداً ستكون البتلات محدوبة إلى أعلى ومتجمعة برأس البتلة).
4. عند الانتهاء يغطي الخيط إلى أسفل الإبرة. ويجب أن يكون الخيطان مسطحة فوق القماش وان لا يظهر القماش فيما بين الخيطان.
5. يوضع الإبهام فوق الخيطان لتثبيتهم وامسأهم بشكل جيد، يجلب الخيط إلى أعلى من خلال القماش على الدائرة عند زاوية الإبرة التي يجب أن تكون عند الزاوية من البتلة.
6. تدخل الإبرة تحت الخيطان وإلى أسفل من القماش في نفس الثقب المعد في الخطوة خمسة وتعلق قدر المستطیع.

عمل غرزة زهرة الكوبية بطريقة مختلفة:



نشاط ٢

الهدف: تنمية مهارة البحث والاطلاع من خلال البحث عن سبب تسمية الغرزة بهذا الاسم.

نوع المهارة:

- البحث.

- الاستنتاج.

أسلوب التنفيذ:

- عرض النشاط والهدف منه.
- تقديم المراجع المناسبة للمتعلمة وحثهن على البحث والاطلاع.
- مناقشة المتعلمات بما توصلن اليه.
- عرض الإجابات وتعزيز المناسب منها.

نوعه: 

مدته: ٥ دقائق.



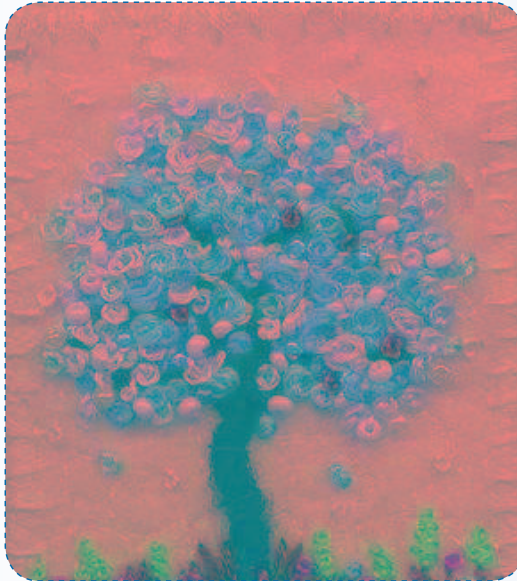
٧. يوضع القماش على طاولة أو على الركبتين ثم يوضع الإصبع الأوسط والسبابة فوق الخيط حتى تحافظ البتلة على شكلها باليد اليمنى، يسحب الخيط ويتأكد من شد الخيط قدر المستطاع وسيلاحظ اثناء شد الخيط ينضمون باتجاه المركز.
٨. تكرر الخطوات ٥ و ٦ و ٧ من الجهة الثانية من خلالها قاطعة الدائرة إلى نصفين.
٩. عند الانتهاء من الجهتين سيظهر الشكل (&) أفقي.

نشاط ٣



ابحثي في مصادر التعلم عن سبب تسمية غرزة الكوية بهذا الاسم.

١٠٨

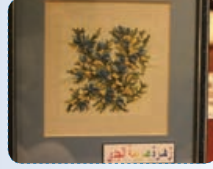


١٠٨

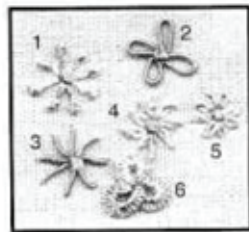
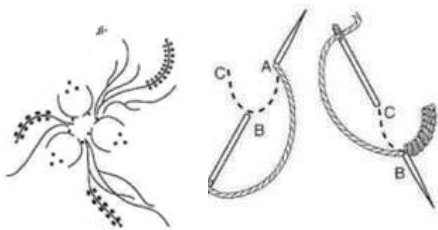


٧- زهرة صريمة الجدي

شجيرة أزهارها غنية بالرحيق



١. تحضر الإبرة إلى أعلى من خلال القماش على جهة اليسار
٢. تدخل الإبرة إلى أسفل من خلال القماش على الجهة اليسرى من (U) أدخل الإبرة إلى أعلى من خلال نفس الثقب المعد على جهة اليسار. يراعى عدم شد الإبرة، يلف الخيط حول الإبرة حوالي ٣٠ لفة ثم تسحب من خلال اللفات.
٣. توضع الحشوة في موضعها وتدخل الإبرة إلى أسفل من خلال نفس الثقب لمعد فوق الجهة اليمنى من الشكل (U).
٤. لتتأكد من الحشوة تدخل الإبرة إلى أعلى عند المنتصف من الأسفل.
٥. تمسك ٢ أو ٣ لفات تحت الحشوة. ويراعى ألا تظهر ويجب ان تكون مخفية من خلال القماش ويوثق الخيط
٦. يدخل الخيط إلى أعلى نحو قاعدة الوزيم. أي (المدقة) وهو عضو التأنيث في الزهرة.
٧. يلف الخيط على الإبرة، وتدخل الإبرة إلى تحت من خلال رأس الوزيم.
٨. تحضر الإبرة إلى أعلى من خلال القماش على الجهة اليسرى من قرص الزهرة، ثم تدخل الإبرة إلى أسفل من خلال القماش على الجهة اليمنى، تحضر الإبرة من نفس الثقب الى اليسار ويلف الخيط من ٥ إلى ١٢ لفة ثم تسحب الإبرة من خلال نفس الثقب على اليمين.
٩. يتم عمل الزهرة حسب الرسمة.

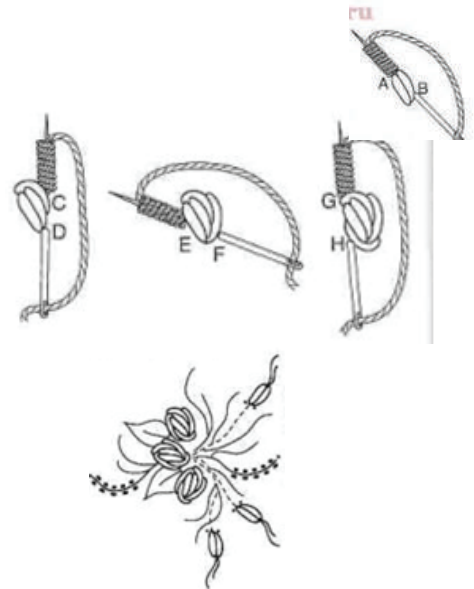




٨- الوردة الجوري

هذه الزهرة تشبه في عملها
زهرة (صريمة الجدي - تي روز)
وتشبهها بالشكل نسبياً

١. يخرج الخيط من خلال القماش من أعلى الرسم من اليسار لعمل الحشوة.
٢. تفرز الإبرة من خلال القماش إلى أسفل من نفس الثقب ويلف الخيط على الإبرة ويكون العدد ١٥ لفة ويسحب الخيط بهدوء وتوضع الإبرة بنفس الثقب الموجود بالأسفل. تكرر نفس الخطوات ١ و٢ لليمين.
٣. يخرج الخيط من أعلى من خلال القماش من أعلى البتلة إلى اليسار.
٤. تفرز الإبرة من خلال القماش إلى أسفل من نفس الثقب ويلف الخيط على الإبرة ويكون العدد ١٥ لفة ويسحب الخيط بهدوء وتوضع الإبرة بنفس الثقب الموجود بالأسفل. تكرر نفس الخطوات ١ و٢ لليمين.
٥. يخرج الخيط من أعلى من خلال القماش من أعلى البتلة إلى اليسار.
٦. تفرز الإبرة من خلال القماش من جهة أسفل اليمين من البتلة وتخرج الإبرة من نفس الثقب بالخطوة ٣. ويلف الخيط حول الإبرة.
٧. تسحب الإبرة من خلال اللفات ولا بد التأكد من مكان البتلة.
٨. تنهي البتلة بأن تفرز الإبرة من خلال القماش بنفس الثقب الذي تم عمله بأسفل البتلة.





٩. اخرجي الإبرة من أعلى من خلال القماش من أعلى يمين البتلة يكون العدد ١٣.

١٠. تغرز الإبرة عبر القماش من أسفل يسار البتلة ويلف الخيط على الإبرة ويكون العدد ١٥ ثم يسحب الخيط وتكرر الخطوتان ٥ و ٦ وتنتهي البتلة بأن تغرز الإبرة إلى أعلى البتلة.

١١. تخرج الإبرة من خلال القماش من أعلى يمين البتلة. تغرز الإبرة من الأسفل من خلال القماش ثم تخرج الإبرة من خلال الثقب الذي تم عمله على جهة اليمين، يلف الخيط على الإبرة ويكون العدد ١٨ لفة، ثم يسحب بهدوء وتكرر الخطوتان ٥ و ٦.

١٢. يخرج من أعلى من خلال القماش من أسفل جهة اليمين من البتلة وتغرز الإبرة من أسفل القماش من الجهة العلوية ليسار البتلة ثم تخرج الإبرة من نفس الثقب الذي تم عمله من أسفل جهة اليسار ويلف الخيط ٢١ لفة ويسحب برفق وتعاد الخطوات ٥ و ٦ وتنتهي البتلة بأن تغرز الإبرة من تحت إلى أعلى البتلة.

١٣. تخرج الإبرة من أعلى من خلال القماش من أسفل البتلة. ثم تدخل الإبرة من تحت من خلال القماش إلى أعلى البتلة وتخرج البتلة من نفس الثقب الذي تم عمله من الأسفل ويلف الخيط ٢٤ لفة ويسحب بهدوء ثم تعاد الخطوتان ٥ و ٦ وتنتهي البتلة بأن تغرز الإبرة إلى أسفل ويصعد إلى أعلى البتلة.

فائدة

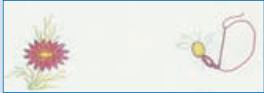
تكون هذه الورود متكاملة يجب أن تكون البتلات مترابطة جنباً إلى جنب ويكونوا متوازيين ولا يظهر القماش من خلال بتلة أخرى..



٩-زهرة المارجريت



خطوات عمل مركز حشوة المارجريت وتسمى (الغرزة الحريية).



١. يعمل مركز الوردية وتسمى الـغرزة الحريية، ثم يخرج الخيط الى أعلى من خلال القماش من عند الساعة ٩.
٢. تدخل الإبرة أسفل القماش بحيث تكون بهذا الشكل من الساعة ٩ إلى ٢ وهكذا يتم الحشو.
٣. تخرج الإبرة من فوق القماش من عند الساعة ٩ مباشرة تحت الخيط.
٤. تدخل الإبرة إلى أسفل من خلال القماش وذلك إلى الساعة ٣ مباشرة تحت الخيط.
٥. تستكمل الى اسفل حتى ينتهي النصف الدائري السفلي، ثم تغرز الإبرة وتخرج للأعلى وذلك من ٣ إلى ٩.
٦. لعمل النصف الثاني من الـغرزة الحريية تخرج الإبرة من الساعة ٩ إلى ٣.
٧. تخرج الإبرة إلى أعلى من خلال القماش، وذلك عند الساعة ١٢.
٨. تدخل الإبرة وتغرز إلى أسفل من الساعة ١٢ إلى ٦.
٩. يستكمل بشكل متوازٍ ومستقيم حتى يغطي كل المساحة من جهة اليمين.
١٠. لبدء الجهة اليسرى من مركز الوردية، يبدأ من المركز وتخرج الإبرة أعلى من خلال القماش إلى الساعة ١٢.
١١. تغرز الإبرة إلى أسفل القماش حتى الساعة ٦.
١٢. تستكمل حشوه هذه المساحة لتغطيتها كلها من جهة اليسار.



نشاط ٣

الهدف: تنمية المهارات اليدوية لدى المتعلمة من خلال تطبيق الفرزة المختارة على قطعة نفعية.

نوع المهارة:

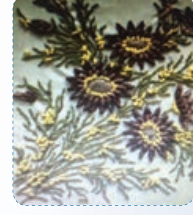
- تطبيق.
- ابتكار.

أسلوب التنفيذ:

- يمكن للمتعلمة مع زميلاتهن أن تجمع الزهرات التي طبقت خلال الدرس على قطعة نفعية مبتكرة.
- عرض إنتاج المتعلمات الجماعي في معرض المدرسة.
- تعزيز أداء المتعلمات لتشجيعهن على الإبداع والابتكار.

نوعه: 

مدته: خلال فترة الوحدة.



نشاط ٣



بالتعاون مع أفراد المجموعة اختاري إحدى الزهرات التي تم التدريب عليها، ثم قومي بتسويقها مع زهرات أفراد المجموعة على قطعة يستفاد منها.

فكري

هل الزهرات جميعها متشابهة؟ ما الزهرات المتشابهة.





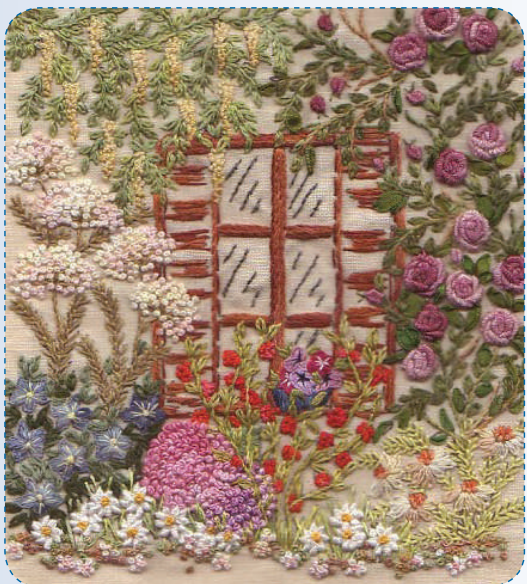
نماذج متنوعة من زهرات التطريز البرازيلي



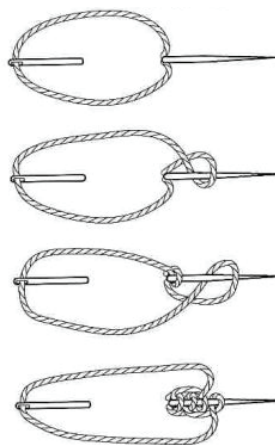
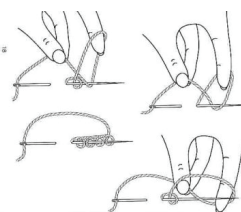
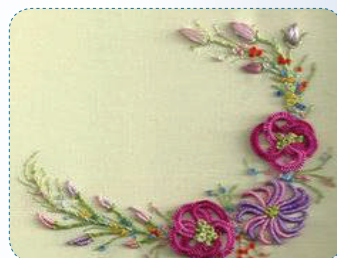
١١٤



١١٤

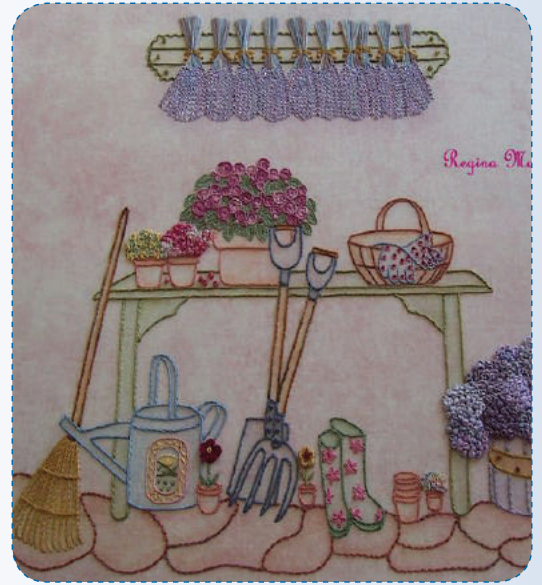


الوحدة الخامسة: التطريز البرازيلي





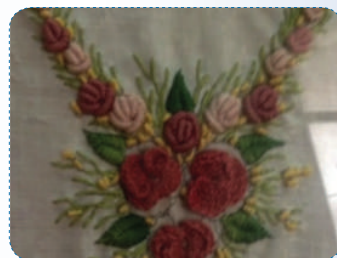
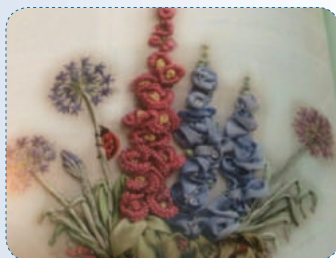
١١٦



١١٦



الوحدة الخامسة: التطريز البرازيلي





١١٨

مواقع تفيد المعلمة في
مجال التطريز البرازيلي:

- (http://crochet amany.blogspot.com/2011/04/blog-post_08.html)
- crochet-amany.blogspot.com/2011/04/) (many edward نبيذ تاريخه عن التطريز البرازيلي)
- (blog-post_08.html
- <http://www.startimes.com/f.aspx?t=31487346> <http://www.gaanaa.net/vb/>)
- (showthread.php?t=7085
- (<http://www.womenw.co/t298146.html>)
- (January 5, 2010, 02:10 AM http://www.windflowerembroidery.com/...hing_guide.pdf)
- Brazilian Three- Dimensional Embroidery By-Rosie Montague.)
- (The art of dimensional embroidery by\maria a.freitas

١١٨

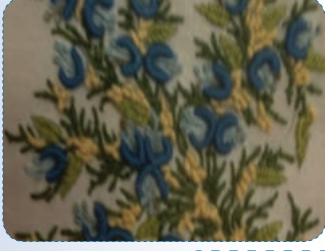
التقويم

- س ١ اقترحي أفكاراً إبداعية لاستخدام غرز التطريز البرازيلي كوسيلة تجميلية.
- س ٢ اجمعي صوراً لبعض الغرز التي نفذت بالتطريز البرازيلي وضعيها في ألبوم مخصص.
- س ٣ ميزي في الصور التالية أسماء الغرز ثم دونيها أمام كل صورة.

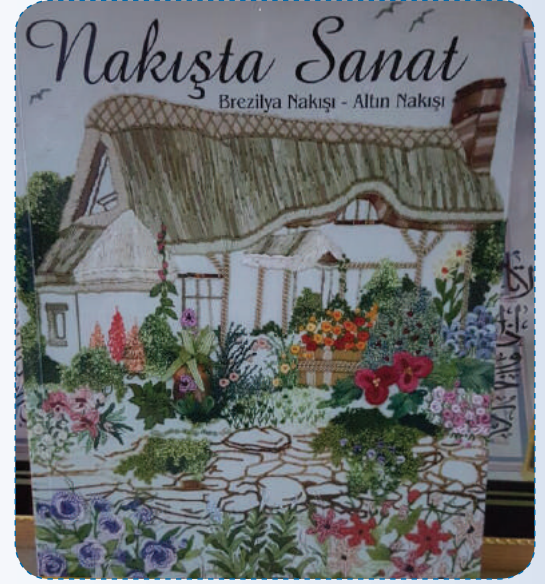




صور لأغلفة بعض المراجع الخاصة
بالتطريز البرازيلي:



١٢٠



١٢٠



المراجع

• الدوسري وآخرون، ربا، نوره ابراهيم الجبرين، نوال خميس الأنصاري، (ابتكارات في فن التطريز البرازيلي)، المملكة العربية السعودية، وزارة التعليم، إدارة التعليم بالمنطقة الشرقية.

- <http://www.startimes.com/f.aspx?t=3148734>
- <http://www.gaanaa.net/vb/showthread.php?t=7085>
- <http://www.womenw.co/t298146.html>
- January 5.2010. 02:10 AM
- http://www.windflowerembroidery.com/...hing_guide.pdf

المراجع

- (فن التطريز البرازيلي)، المملكة العربية السعودية، وزارة التعليم، مكتب إشراف محافظة رأس تنورة.

- <http://www.startimes.com/f.aspx?t=31487346> <http://www.gaanaa.net/vb/showthread.php?t=7085>
- <http://www.womenw.co/t298146.html>
- January 5, 2010, 02:10 AM http://www.windflowerembroidery.com/...hing_guide.pdf

مذكرة/ملحوظات المعلمة

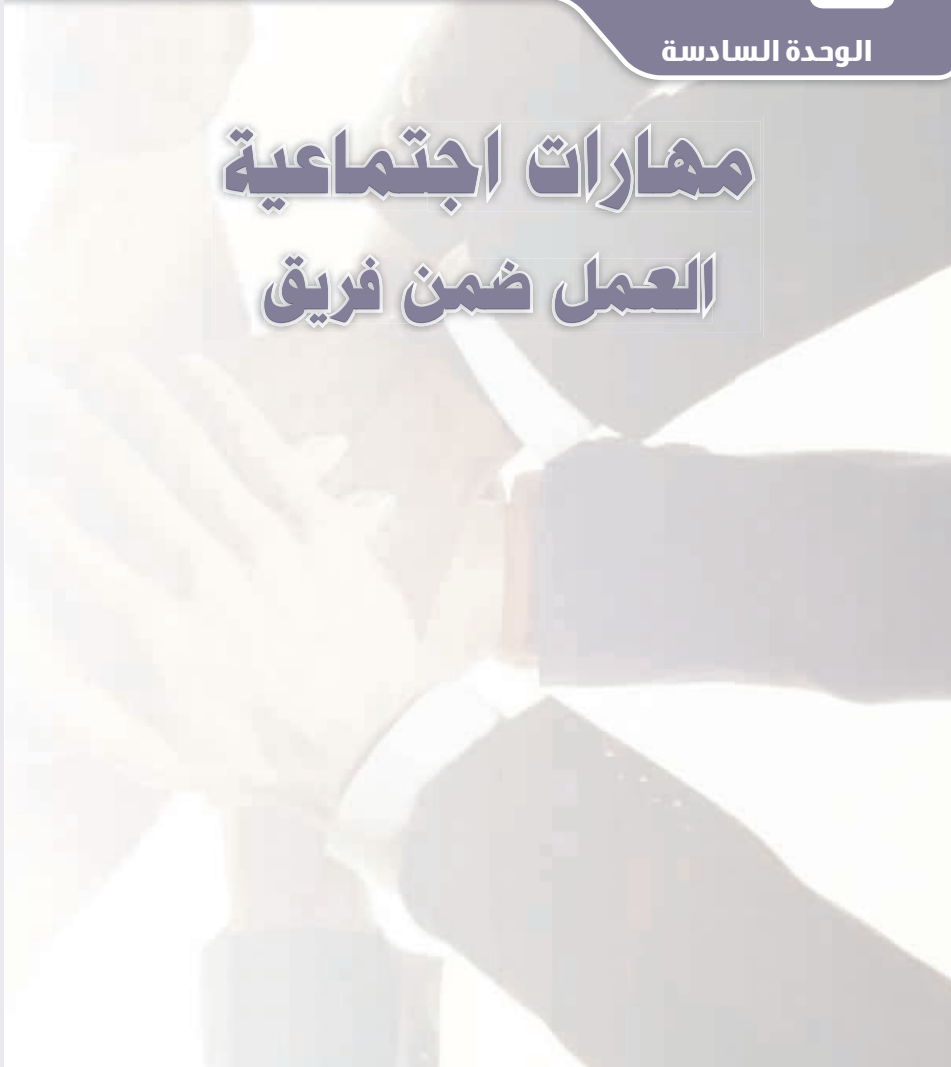
A large white rectangular area with rounded corners, containing numerous horizontal dashed lines for writing notes.

مذكرة/ملحوظات المعلمة

A large rectangular area with rounded corners, containing numerous horizontal dashed lines for writing notes.

مهارات اجتماعية العمل ضمن فريق

مهارات اجتماعية العمل ضمن فريق



أهداف الوحدة

- توضح مفهوم الجماعة في الإسلام.
- تطبيق الآية الكريمة ﴿وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ﴾ المائدة آية (٢).
- تعرف مفهوم فريق العمل.
- تصف مقومات بناء فريق العمل الناجح.
- توضح العوامل الأربعة لصناعة الفريق المؤثر.
- تميز خطوات بناء فريق عمل ناجح.
- تلخص الخصائص الرئيسة لمراحل نمو الفريق.
- تصف مراحل نمو فريق العمل.
- تستنتج مزايا فرق العمل.

الجماعة في الإسلام.	الخصائص الرئيسة لمراحل نمو الفريق.
مقومات فريق العمل الناجح.	مراحل نمو فريق العمل.
العوامل الأربعة لصناعة الفريق المؤثر.	مزايا فرق العمل.
خطوات بناء فريق عمل ناجح.	

مدة التنفيذ

عدد الحصص (٣)

عدد الأسابيع (٣)

قيم واتجاهات الوحدة



- تقدير عمل الجماعة والفريق مع تطبيق مبادئ الإسلام ﴿وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ﴾ المائدة آية ٢.
- إدراك أهمية عمل الفريق وأنها من أهم ركائز النجاح والتقدم لتحقيق أعلى جودة وللوصول إلى تحقيق الأهداف .

العمل ضمن فريق

الوحدة
السادسة

٦



١٢٤

أهداف الموضوع

- يتوقع من المتعلمة في نهاية الموضوع أن:
 - توضح أهمية العمل الجماعي .
 - تصف مفهوم الجماعة في الإسلام.
 - تطبق الآية الكريمة ﴿ وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَى ﴾ المائدة آية (٢).
 - تعرف مفهوم فريق العمل.
 - تبدي رأيها في مقومات بناء فريق العمل الناجح.
 - تشرح العوامل الأربعة لصناعة الفريق المؤثر.
 - تميز خطوات بناء فريق عمل ناجح.
 - تلخص الخصائص الرئيسية لمراحل نمو الفريق.
 - تصف مراحل نمو فريق العمل.
 - تستنتج مزايا فرق العمل.

الخبرات المنهجية :

الخبرات المعرفية :

- الجماعة في الإسلام.
- مفهوم فريق العمل.
- مقومات بناء فريق عمل ناجح.
- العوامل الأربعة لصناعة الفريق المؤثر.
- خطوات بناء فريق عمل ناجح.
- الخصائص الرئيسية لمراحل نمو الفريق .
- مراحل نمو فريق العمل.
- مزايا فرق العمل.

الخبرات المهارية :

- عمل خريطة معرفية لخطوات بناء فريق عمل ناجح.
- عرض شريط فيديو مقومات بناء فريق عمل ناجح.
- عمل لوحة توعوية عن الجماعة.
- تقديم عروض مرتبة عن نجاحات فرق العمل.
- تصميم لوحة عن خصائص الرئيسية لمراحل نمو الفريق.
- تطبيق خطوات بناء الفريق داخل الصف.

الكفاية الرئيسية للموضوع:

- الوعي بأهمية العمل ضمن فريق وأنه من أهم ركائز النجاح.
- التأكيد على خصائص ومراحل نمو فريق العمل الناجح.

المقدمة

فريق العمل هو مجموعة من الأعضاء، ذوي تخصصات مهنية متنوعة، تم اختيارهم بشكل مدروس، للقيام بمهمة أو مهام معينة، في زمن محدد، هؤلاء الأعضاء يجتمعون معاً لتبادل المعلومات والخبرات التي تساعدهم على الاستجابة المناسبة المطلوبة من الفريق .

أي أن فريق العمل هو جماعة من العناصر البشرية يعملون معاً لإنجاز ما لا يمكن إنجازه في حالة عمل كل منهم بمفرده، بما يضيف على روح العمل شيء من الاهتمام والرضا، إلى جانب المتعة في الأداء نفسه.

ففريق العمل أسلوب في العمل والإدارة قائم على أهمية التعاون المتبادل والتنسيق بين مجموعة من المهنيين ذوي التخصصات المختلفة، بما يسهم في إنجاز الأعمال المطلوبة منهم بشكل أكثر كفاءة وفاعلية .

لقد أثبتت فرق العمل الفعالة ولا تزال تثبت كل يوم كفاءتها وفعاليتها التي تتفوق بها على أداء الفرد بذاته.

المقدمة:

الإنسان كائن اجتماعي قال الله تعالى: ﴿ يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا ﴾ (سورة الحجرات، الآية ١٣) لا يستطيع أن يعيش بمفرده وبمعزل عن الأفراد والجماعات المحيطة به. فالإنسان منذ مولده يعيش وينمو ويتواجد ويعمل ويلعب داخل جماعات مختلفة وهو يمارس في نطاقها أدواراً متعددة تختلف باختلاف مراحل نموه.

وفرق العمل تعد أهم ركائز النجاح والتقدم لتحقيق مستوى أعلى من الجودة. فتحقيق الأهداف يحتاج إلى التعاون والتكامل بين الأفراد ذوي التخصصات المتعددة، وإلى قدرتهم على العمل الجماعي معاً.

تذكري

* إن إنساناً واحداً لا يستطيع، مهما كانت عبقريته وقدراته العقلية والجسمية والإدارية إنجاز كل شيء بمفرده، أما فريق العمل فيمكنه أن يحقق منجزات أكثر. تبرز فاعليته ونجاحه ويكون أكثر تفوقاً من أداء الفرد الواحد، وهذا ما أثبتته ولا تزال تثبته فرق العمل من كفاءة وفاعلية فائقة.

الخبرات الوجدانية :

- استشعار قوله تعالى: ﴿ وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ ﴾ المائدة آية ٢.
- الحرص على اتباع هدي الرسول في الاهتمام بالجماعة والعمل الجماعي.
- الوعي بأهمية التحلي بأخلاق الإسلامية في جميع جوانب الحياة.
- المساهمة في نجاح فرق العمل داخل المجتمع وفي الفصل.
- تقدير جهود فرق العمل مهما كانت بسيطة.

نشاط ١

الهدف: تنمية مهارة البحث من خلال تقديم قصة أو موقف يؤكد على حرص الرسول ﷺ.

نوع المهارة:

- البحث.
- الإبداع.
- الربط.

أسلوب التنفيذ:

- عرض النشاط والهدف منه.
- تقسيم المتعلمات إلى مجموعات
- تزويد المتعلمات بالمراجع العلمية اللازمة .
- تنفيذ النشاط وفق الزمن المحدد
- مناقشة المتعلمات فيما توصلن إليه مع تعزيز الإجابات الصحيحة.

نوعه:

مدته: ٧ دقائق.

الجماعة في الاسلام:

أولاً: الجماعة في اللغة:

الجماعة لغة: مأخوذة من الاجتماع، وهو ضد التفرق، يقال: جمع الشيء عن تفرقة فاجتمع، وجمعت الشيء إذا جئت به من هاهنا وهاهنا، وأجمع أمره أي جمعه جميعاً بعدما كان متفرقاً، والجمع اسم لجماعة الناس، والجماعة والجميع والمجمع كالجمع.

قال شيخ الإسلام ابن تيمية -رحمه الله-: «الجماعة هي الاجتماع، وضدها الفرقة، وإن كان لفظ الجماعة قد صار اسماً لنفس القوم المجتمعين» (٢).

قال تعالى: ﴿وَتَصَابُؤًا عَلَى الْبِرِّ وَالْقَوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْرِ وَالْعُدُوِّ﴾ المائدة آية (٢).
عن أبي ذر رضي الله عنه قال: قال الرسول الله ﷺ: (اثنان خيرٌ من واحد وثلاث خيرٌ من اثنين وأربعة خيرٌ من ثلاثة، فليكنم بالجماعة فإن الله عز وجل لن يجمع أممي إلا على هدى) رواه أحمد وفي الحديث النبوي قال ﷺ: (يد الله مع الجماعة) أخرجه الترمذي.

نشاط ١

بالرجوع إلى مصادر الشريعة الإسلامية اذكر قصة أو موقفًا يؤكد حرص الرسول ﷺ على تطبيق العمل الجماعي

الوسائل المقترحة:

- نشرات توعوية تثقيفية عن أهمية العمل الجماعي والعمل ضمن فريق.
- وسيلة توضح مراحل نمو فريق عمل ناجح.
- قرص CD أو شريط فيديو يعرض نجاح بعض فرق العمل.

استراتيجية التدريس المقترحة:



أولاً: التمهيد للدرس:

١. التعريف بالدرس.
٢. التمهيد للدرس وطرح أسئلة مثيرة للتفكير خلال التمهيد ماذا يعني مفهوم الجماعة في الإسلام؟ ما الفرق بين العمل الفردي والعمل الجماعي؟
٣. عرض الكفاية الرئيسة من الدرس وكذلك أهداف الدرس التي ستحقق المتعلمة من خلالها كفاية الدرس المحددة.
٤. تحديد الطريقة التي سيتم بها تقييم الكفاية، ومناقشة المتعلمات في المعايير والمؤشرات التي تقيس مدى تحقق الكفاية.

ثانياً: اختبار المعلومات السابقة عند المتعلمات عن طريق توجيه بعض الأسئلة المثيرة للتفكير والتي تظهر مدى صحة المعلومات لديهن بهدف معالجتها إذا لزم الأمر.

س١ ما سبب نجاح فرق العمل ؟

س٢ ما مدى صحة العبارة التالية (الإنسان كائن اجتماعي لا يستطيع العيش بمفرده) ؟

ثالثاً: جذب انتباه الطالبات وذلك عن طريق:

- تعليم المتعلمات عناصر الدرس بالحوار والمناقشة واستخدام الأمثلة والتشبيهات والوسائل التعليمية والمنظمات المساعدة مثل:
- عرض قرص ضوئي CD مناسب للدرس.
- عرض بعض المواقع الطبية على الشبكة الإلكترونية والمهتمة بموضوع الدرس.
- عرض نتائج الدراسات العلمية التي أثبتت أهمية العمل ضمن فريق مخطط له بنجاح .
- عرض شرائح إلكترونية (power point) عن أهم عناصر الموضوع.

رابعاً: استخدام الاستراتيجيات التدريسية الحديثة لعرض الدرس بهدف إيصال المعلومة.

- تفعيل استراتيجيات تدريسية حديثة بطريقة صحيحة ومحددة وواضحة تناسب عناصر الدرس مثل (التعلم التعاوني - التفكير الناقد والإبداعي - خريطة المفاهيم - العصف الذهني - تمثيل الأدوار - التطبيق العملي)

التقويم

- تقييم المتعلمات بعناية عند تنفيذ الأنشطة، للتأكد من اكتسابهن المهارات المطلوبة.
- تختار من الأنشطة المدونة في الوحدة أنشطة علاجية للمتعلقات اللاتي لم يتمكن من تنفيذ الأنشطة بالصورة المأمولة نظراً لبطء بعضهن في عملية التعلم لوجود بعض الفروق الفردية بينهن وبين قريناتهن.
- توضع أنشطة متميزة للمتعلقات المتفوقات لحثهن على المضي قدماً نحو اكتساب المهارات المطلوبة من المادة وحثهن على الابتكار.

- تفعيل دور المتعلمة وجعله دوراً نشطاً وفاعلاً من خلال المناقشة وحل الأنشطة وطرح الأسئلة التي تقيس مدى تمكنها من المعلومات التي درّست لها. على أن يتم تطبيق الأنشطة المناسبة لقدراتها، ولا يلزم تنفيذ جميع الأنشطة مع المتعلمات.
- تفعيل العناصر الأساسية للتعلم النشط (التحدث - الاستماع - التأمل - القراءة - الكتابة)، أثناء تنفيذ استراتيجية التدريس للوصول بالمتعلمة للانغماس في التعلم والوصول بها للتعلم النشط.

خامساً: التقويم:

- تقوم الكفاية الرئيسة من الدرس بتنفيذ المهمة الأدائية التي تم تحديدها بداية الدرس باستخدام أداة التقويم المحددة.

الربط بالحياة

- يُطلب من المتعلمات البحث في المصادر الحديثة عن بعض التجارب الناجحة لفرق عمل .
- يمكن للمعلمة إعطاء فرصة للمتعلقات لتكوين فرق عمل ناجحة في المدرسة وكذلك تطبيق ذلك في حياتها الاجتماعية الأسرية وفي المجتمع .
- حث المعلمة المتعلمات بالابتعاد عن العمل الفردي والانغماس في الأعمال الجماعية وفرق العمل لرفع مستوى الحياة الاجتماعية والأسرية.

مفهوم فريق العمل:

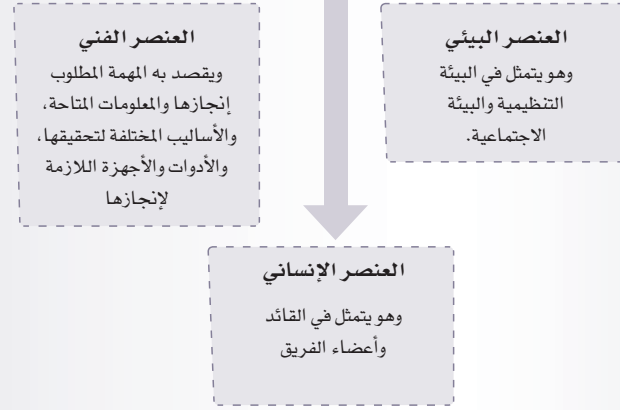
هو مجموعة من الأفراد لها أهداف مشتركة وتمتلك مهارات مختلفة يكمل بعضها بعضًا لإنجاز الأهداف مشتركة لأفراد الفريق.

بناء الفريق:

عملية إدارية وتنظيمية مخططة تستهدف تكوين جماعة مندمجة ملتزمة قادرة على أداء مهام معينة وتحقيق أهداف محددة من خلال أنشطة متعاونة ومتفاعلة.

هناك ثلاثة عناصر تؤثر على بناء الفريق وتحدد درجة فاعليته:

مقومات بناء فريق العمل الناجح




نشاط ٢

الهدف: تنمية مهارة البحث وروح التعاون وذلك بكتابة تقرير عن صفات ومهارات وأدوار القائد وأعضاء الفريق.

نوع المهارة:

- البحث.
- التركيب.
- التحليل.
- الربط.

أسلوب التنفيذ:

- عرض النشاط والهدف منه.
 - عرض الأمثلة التي تم التوصل إليها .
 - مناقشة خصائصها في ضوء مفهوم الرياضة.
 - اختيار الامثلة المنطبقة على المفهوم
 - تعزيز الإجابات
- نوعه:**  .
- مدته:** ٥ دقائق.

منافع الفريق

يقول روزفلت - وهو محق في قوله: إن الفريق يتفوق في أدائه على أداء الفرد الواحد .. وعندما يعمل الفريق جيداً تكون النتائج عظيمة . فالتداؤب الذي تخلقه المهارات المتنوعة لأفراد الفريق وما لدى كل واحد منهم من خبرات ودوافع هو الذي يمكن الفريق من سرعة الاستجابة للتغيرات التكنولوجية والاقتصادية والسوقية في عالمنا المعاصر الذي لا تفتأ تعقيداته تتزايد. والفريق ذو الفاعلية والاعتدال يستطيع أن يتخذ قرارات، ويتحرك سريعاً، ويحل المشكلات على نحو أفضل كثيراً من جماعة مؤلفة من أفراد مبدعين، ولكن كل واحد منهم يعمل بمعزل عن الآخر . وبالطبع

فائدة

التعاون بين الناس (أفراداً وجماعات) والعمل معهم، أصبح من ضروريات الحياة، سواءً استخدمت في ذلك مهارات الاتصال المباشر أو غير المباشر.

نشاط ٣



بالرجوع إلى مصادر المعرفة وبالتعاون مع زميلاتك اكتبي تقريراً عن صفات ومهارات وأدوار كل من:

- القائد.
- أعضاء فريق العمل.

الحجم الأمثل لفريق العمل

تختلف فرق العمل من حيث حجمها، فبعض الفرق يكون حجمها صغيراً وبعضها يكون حجمها كبيراً. ويتوقف حجم فريق العمل على عدة عوامل، منها:

- درجة صعوبة الأهداف المطلوب تحقيقها.
- طبيعة المهمة المطلوب إنجازها.
- الوقت المتاح لإنجاز هذه المهمة.
- درجة السرية للمهمة المطلوب إنجازها.

فائدة

من أسس مهارات العمل الجماعي الاستماع إلى أفكار الآخرين عندما يتحدثون؛ لأنه يمكن أن تكون هذه الأفكار بداية لتوليد أفكار أخرى.

يجد الكثير من الناس متعة وحافزاً للعمل ضمن فريق، وبالتالي يقدمون الأداء الأفضل.

ما السبب الذي يجعل مجموعة من الأشخاص يتفوقون في العمل الجماعي ويصنعون له قيمة في سبيل تحقيق الأهداف أكثر من تفوقهم في حالة إذا ما عملوا بشكل فردي ؟؟

المؤسسة والعملاء وأخذها في الاعتبار خلال مراحل إنجاز المهمة؟

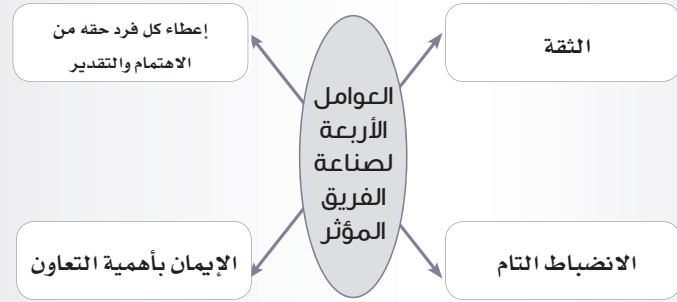
- ما مدى الخبرة التي يتمتع بها أعضاء فريق العمل في مجال إدارة المشروعات؟ هل تضمنت الخبرة التي اكتسبها مشروعات من نفس حجم هذا المشروع ومجاله وصعوبته؟
- هل تتماشى سياسة قائد فريق العمل في إدارة المشروعات مع أعضاء هذا الفريق؟
- إلى أي مدى يحتاج فريق العمل لمصادر خارجية تقوم بتدريبه وتوجيهه؟ والأهم من ذلك هو:

- هل سينجح أعضاء هذا الفريق في العمل معاً وتحقيق النتائج المطلوبة؟

أنواع الجماعات:

تصنف الجماعات على أسس متعددة مثل درجة توثق العلاقات بين الأعضاء، ومستوى التماسك، ودرجة توثق العلاقات بين الأعضاء، والتقارب المكاني ... ورغم أنه من الممكن الجمع بين أكثر من هذه الأسس في تصنيف الجماعات، إلا أن النزعة الغالبة اتجهت إلى التصنيف الثنائي مثل تصنيف الجماعات إلى:

١. جماعات إجبارية وجماعات اختيارية .
٢. جماعات كبيرة الحجم وجماعات صغيرة الحجم .
٣. جماعات دائمة، وجماعات مؤقتة .
٤. جماعات نمو، وجماعات عمل .
٥. جماعات أولية، وجماعات ثانوية .
٦. جماعات رسمية، وجماعات غير رسمية .



خطوات بناء فريق عمل ناجح

١. ظهور الحاجة إلى تكوين فريق عمل.
٢. تحديد مهام ومسؤوليات فريق العمل.
٣. تحديد قائد فريق العمل.
٤. اختيار أعضاء فريق العمل.
٥. توزيع المهام والمسؤوليات على أعضاء فريق العمل.
٦. توطيد العلاقات بين أعضاء الفريق.
٧. متابعة أداء ونجاح الفريق.
٨. منح مكافآت حسن الأداء والتوزيع العادل لها.
٩. تقويم الأداء وتخطيط الأهداف المستقبلية للفريق.

عناصر تشكيل فرق العمل:

- مجموعة المهارات التي يحتاجها فريق العمل.
 - الأفراد الذين يتمتعون بهذه المهارات.
 - الوقت الذي يبدأ فيه فريق العمل ممارسة عمله.
- بعد اختيار المجموعة المؤهلة للقيام بالمهمة، يتم ترتيب أعضائها بحسب الكفاءة، وبالتالي تكون عناصر الفريق قد اكتملت. إلا أن صعوبة الأمر تكمن في تشكيل فرق عمل مؤهلة للقيام بعمل مهم ويتمتع أعضائها بالكفاءات التي تناسب هذا العمل . وهنا يجب أخذ بعض الجوانب الأخرى في الاعتبار بالإجابة عما يلي:
- هل يتمتع أعضاء فريق العمل ببعد النظر وسعة الأفق على النحو الذي مكنهم من استيعاب وتكوين «الصورة الأكثر شمولاً» للموضوعات المتعلقة بمصلحة

الخصائص الرئيسية لمراحل نمو الفريق

م	المرحلة	الخصائص
١	مرحلة التشكيل أو بناء الفريق (التكوين)	١- ظهور الحاجة إلى تكوين فريق العمل. ٢- تحديد مهام فريق العمل. ٣- اختيار قائد فريق العمل. ٤- اختيار أعضاء فريق العمل، على أن يشارك قائد الفريق في عملية الاختيار هذه. ٥- توفير متطلبات عمل الفريق.
٢	مرحلة العاصفة.	١- ظهور التصادم بين أعضاء الفريق. ٢- أحياناً ظهور الصراع بين أعضاء الفريق. ٣- الأعضاء يقاومون سيطرة قائد الفريق.
٣	مرحلة وضع المعايير والقواعد	١- يقوم الفريق بوضع المعايير والقواعد المنظمة لتحقيق الأهداف المشتركة. ٢- يعمل الأعضاء سوياً
٤	مرحلة الأداء أو العمل	١- توزيع المهام والمسؤوليات على أعضاء الفريق. ٢- يعمل الأعضاء متجهين نحو إنجاز الأعمال المطلوبة منهم. ٣- متابعة نجاح الفريق.
٥	مرحلة الانتهاء	١- قد يتفكك الفريق إما بسبب تحقيق أهداف أو بسبب ترك الأعضاء لعضوية هذا الفريق. ٢- توزيع مكافآت حسن الأداء. ٣- قد يتجدد الفريق ويطلب منه أداء مهمة جديدة.

نشاط ٣

من وجهة نظرك كيف يتحقق الانتماء لفريق العمل

١٣٠

المفاهيم الأساسية المباشرة

- **يجب فهم معنى الذكاء الانفعالي** . من المهم أن يبنى كل من الأعضاء وفريق العمل هذه المهارة، لذلك، فكر في عملية بناء الذكاء الانفعالي كمفهوم تسعى إلى تطبيقه على نفسك وداخل فريق العمل وعلى العملاء كذلك.
- **يجب السعي دائماً للحصول على تقييم** . هذا التقييم يقوم فريق العمل بتلخيصه واستخدامه في وضع تقييم دقيق للمهام التي أنجزها كما ينبغي والجوانب التي يحتاج إلى تحسينها.
- **ينبغي القيام بتدوين معتقدات فريق العمل ومعاييرها، ثم تعزز الأمور التي تم تطويرها وتتعلم بالعوامل الخاصة بهوية فريق العمل** . احرص على تنمية مهارة مشاركة الدلالة الشعورية لفريق العمل وتعزيز شعوره بالراحة في المواقف الانفعالية.
- **ينبغي بناء مهارات الاستماع عالية الجودة داخل فريق العمل وتطبيقها** . فوسائل

العادات الست لفريق العمل الناجم

توزيع الأدوار المناسبة على أعضاء فريق العمل
بناء الثقة بين أعضاء فريق العمل

التفكير الإبداعي (وهو طريقة النظر إلى القضية من جميع الجوانب وليس على استقامة واحدة).

وضع معايير فريق العمل وتنظيمها

بناء الثقة بين أعضاء فريق العمل

المشاركة الوجدانية والاحترام

تنمية الوعي الذاتي لدى فريق العمل

تنمية الحس الشعوري لتحسين علاقات فريق العمل

ترسيخ مهارات الاهتمام الأساسية الخاصة بفريق العمل

نشاط ٣

الهدف: تنمية مهارة التعبير والبحث لتحقيق الإنتماء لفريق العمل.

نوع المهارة:

- التعبير.
- البحث.
- الاطلاع.
- التركيب.

أسلوب التنفيذ:

- عرض النشاط والهدف منه.
- تقسيم المتعلمات إلى مجموعات
- تزويد المتعلمات بالمراجع العلمية اللازمة .
- تنفيذ النشاط وفق الزمن المحدد
- مناقشة المتعلمات فيما توصلن إليه مع تعزيز الإجابات الصحيحة.

نوعه: شخصي

مدته: ٥ دقائق.

١٣٠

سلوكيات فريق العمل :

التي من شأنها تنمية الوعي الذاتي لهوية فريق العمل ما يلي:

- إطلاق اسم على فريق العمل.
- صياغة بيان مهمة فريق العمل.
- إيضاح قيم فريق العمل ومعتقداته.
- الاستعانة بنظم إدارة الجودة في المؤسسة لتحليل البيانات المتعلقة بفريق العمل وتعكس مستوى أدائه بدقة .
- تقدير الأداء المتميز لفريق العمل والذي يتماشى مع القيم الموضوعية مسبقاً.
- استعراض الدروس المستفادة بعد الانتهاء من المراحل المهمة في المشروع.
- تخصيص فريق العمل بعض الوقت للتفكير والتأمل بعيداً عن ضغوط العمل اليومية.
- الاهتمام باستطلاعات الرأي الدورية الخاصة بالتقييم الذاتي لفريق العمل واستعراض نتائجها.
- توزيع مجموعة من القوائم التي تشتمل على كلمات وعبارات من شأنها تنمية مهارة مشاركة الدلالة لدى فريق العمل وتطبيقها على صور التفاعل المختلفة بين أعضاء فريق العمل.

مراحل نمو فريق العمل:

المرحلة	نشاط الفريق
التوجيه	<ol style="list-style-type: none"> 1- إقامة الهيكل وقواعد العمل وشبكات الاتصال. 2- توضيح العلاقات والاعتمادات المتبادلة بين الأعضاء. 3- تحديد أدوار القيادة علاقات السلطة والمسؤولية. 4- وضع خطة لتحقيق الهدف.
حل المشكلات الداخلية	<ol style="list-style-type: none"> 1- تحديد وحل مشكلة الصراع بين الأفراد. 2- توضيح الأسس والأهداف والعلاقات الهيكلية تفصيلاً. 3- توفير الجو الذي يتيح فرص المشاركة لأعضاء الفريق.
النمو والإنتاجية	<ol style="list-style-type: none"> 1- توجيه نشاط الفريق نحو تحقيق الهدف. 2- توفير نظم لتدفق البيانات والمعلومات المرتدة حول أداء المهمة. 3- تزايد درجة التماسك بين أعضاء الفريق.
التقويم والرقابة	<ol style="list-style-type: none"> 1- يتركز دور القيادة في تسهيل مهمة الفريق والتغذية المرتدة والتقويم. 2- تجديد مراجعة ودعم الأدوار والعلاقات المتبادلة بين أعضاء الفريق. 3- الدافعية القوية تجاه تحقيق الأهداف.

الوحدة السادسة: مهارات اجتماعية

* تذكري *

* قد تخرج أحياناً فرق العمل عن السيطرة وتبدو عليها مظاهر الفوضى وعدم الانضباط وهذا شيء طبيعي ويمكن معالجته.

١٣١

- التواصل في فريق العمل عبارة عن حسن استماع الأعضاء لبعضهم البعض.
- **ينبغي الحرص على فهم الأمور أولاً.** فالأمر لا يتعلق بك وحدك، بل بالمصلحة العامة لفريق العمل ككل.
- **ينبغي أن يسود الاحترام المتبادل فيما بين الأعضاء ويحترم كل عضو الأدوار الخاصة بباقي الأعضاء واختصاصاتهم.** سيؤدي هذا الأمر إلى تنمية الشعور بالثقة داخل فريق العمل.
- **يجب تجنب مسألة التفكير بشكل تنافسي، بل احرص على أن يفكر الأعضاء معاً وفي الاتجاه نفسه.** ينبغي لك أن تتقبل الأفكار المبتكرة والجريئة التي تتبع من الأعضاء.
- **يجب تناول الأمور من منظور فريق العمل.** فمن الضروري أن نحرص على مصلحة الجماعة لا المصلحة الشخصية فقط. استخدم ضمائر الجمع ومصطلح «فريق العمل» عند التخاطب، بدلاً من ضمائر المفرد.

مقومات نجاح فريق العمل :

وحتى ينجح فريق العمل في تحقيق أهدافه فلا بد أن يراعي الآتي:

١. تحقيق أهداف الفريق المطلوب تحقيقها .
٢. البحث عن المجموعة الملائمة من الأفراد القادرين على تحقيق الأهداف المطلوبة وعلى التفاعل معاً لتكوين فريق عمل جيد.
٣. وضع أهداف الفريق القائد ولجميع أعضاء الفريق.
٤. الحصول على الدعم الكافي من الإدارة العليا.
٥. توفير الموارد والأدوات التي يحتاجها الفريق لتحقيق الأهداف المطلوبة منهم.
٦. العلاقات المباشرة بين أعضاء الفريق والاتصال المفتوح فيما بينهم.
٧. الاحترام المتبادل على المستوى الشخصي.
٨. احترام كل عضو لمهن الأعضاء الآخرين، فلا يقوم الطبيب على سبيل المثال بالتقليل من شأن مهنة التمريض، أو يقوم الأخصائي النفسي بالإشارة إلى أنه قادر على القيام بدور الأخصائي الاجتماعي .

٩. التعاون المتبادل.

١٠. الصراحة.

١١. الثقة المتبادلة.

١٢. توفير مناخ الحرية والابتكار.

١٣. ممارسة بسيطة للسلطة.

١٤. عدم التقييد بالرسميات.

١٥. الإنصات الفعال فيما بين أعضاء الفريق ومع قائد الفريق.

١٦. القيادة المشتركة والديموقراطية.

١٧. مكافأة الأداء الناجح.

مزايا فريق العمل:

- يتصف مفهوم فرق العمل بعدة مزايا ويمكن تلخيصها فيما يلي:
١. ترسيخ مفاهيم العمل الجماعي.
 ٢. خلق بيئة عالية التحفيز ومناخ مناسب للعمل.
 ٣. الاحساس المشترك بالمسؤولية تجاه المهام المطلوب إنجازها.
 ٤. استجابة أسرع للتغيرات الطارئة في بيئة العمل.
 ٥. تقليل الاعتماد على الوصف الوظيفي.
 ٦. التفويض الفعال المطلوب لزيادة مرونة الأداء.
 ٧. التزام تام بالعمل المطلوب إنجازه من كل عضو مع المحافظة على القيم المساندة.
 ٨. تحسين مستوى ونوعية القرارات.
 ٩. زيادة فاعلية الاتصالات بين الأعضاء.
 ١٠. تحسين مستوى مهارات الأعضاء.

١٣٢

أخطاء فريق العمل:

في بعض الأحيان نتيجة أسباب عديدة تقع فرق العمل في بعض الأخطاء. ومن هذه الأسباب نذكر:

١. عدم وضوح الأهداف التي من أجلها تم تكوين فريق العمل.
٢. السرعة في تكوين فريق العمل.
٣. سوء اختيار قائد فريق العمل .
٤. سوء اختيار بعض أعضاء فريق العمل .
٥. عدم توفير الإمكانيات والموارد لفريق العمل.
٦. عدم إعطاء فريق العمل الصلاحيات الكافية.
٧. ممارسة قائد الفريق لأسلوب السلطة بشكل غير ديموقراطي.

١٣٢

٨. تملق الأعضاء لرئيس الفريق، أو للأعضاء الأقوياء، حيث يؤيدون آرائهم محاولين استرضاءهم. وهو الأمر الذي يجرد فريق العمل من فلسفة تكوينها.

تقييم أداء الفريق:

توجد على الأقل أربع طرق يمكن تقييم أداء الفريق من خلالها:

- تقييم الأعضاء فردياً بواسطة مديرهم الدائم.
- تقييم الأعضاء فردياً بواسطة قائد الفريق.
- تقييم الفريق ككل من خلال التقييمات والتي تتابع تقدم الفريق في عقد اجتماعاته.
- تقييم الأعضاء فردياً بواسطة نظرائهم في الفريق.

وبغض النظر عن من يقوم بعملية التقييم، يجب أن يتلقى أعضاء الفريق التقييمات على أساس مساهماتهم في نجاح الفريق، وكذلك على أدائهم الشخصي خارج الفريق.

يجب قياس تقدم كل عضو قياساً في ضوء تقدم المجموعة نحو تحقيق أهدافها المحددة والمتفق عليها.

نشاط توعوي

- بالرجوع إلى مصادر المعرفة المختلفة اكتب تقريراً حول أهمية العمل ضمن فريق.
- يطلب من المتعلمات التوصل إلى أهم الأخلاقيات التي يجب على أعضاء الفريق التحلي بها للوصول إلى الأهداف المرجوة وتحقيق النجاح وذلك بالرجوع لمصادر التعلم.
- يمكن للمتلمات عمل بحث ميداني عن علاقة النجاح وتحقيق الأهداف بالعمل ضمن فريق وعرض نتائج ما توصلن إليه في لوحات إرشادية لتساعدن على تكوين اتجاهات إيجابية نحو العمل الجماعي.

نشاط تميز

- يمكن عمل مشروع مع المتلمات حول إحياء الهدي النبوي في المحافظة على العمل ضمن فريق وذلك عن طريق:
- الإذاعة المدرسية - المنشورات - مطويات - ندوة طبية - وذلك بهدف توعيتهن، وترغيبهن.

أختي المعلمة:

- استخدمتي سجل المتابعة في تقييم أداء المتعلمة، حتى تدرك أهمية عملها داخل الصف وما أنتجته من الأنشطة، فذلك يعينك على جمع معلومات عن المتعلمات ويساعدك في تقدير الدرجات المطلوبة لكل متعلمة .
- قيمي الكفاية الرئيسة للدرس عن طريق مهمة أدائية تحدديها مع المتعلمات منذ بداية الدرس، معتمدة في تقييمك للمهمة باستمارة التقييم المناسبة والتي تحوي معايير ومؤشرات متفق عليها مسبقا مع المتعلمات .

التقويم

- ١ من خلال اطلاعك وتجربتك في الحياة اذكر في قصة نجاح فريق ما وحددي أبرز عوامل ذلك النجاح.
- ٢ ناقشي مع فريق عملك في الفصل هذه العبارة مع تلخيص رأي الفريق .
(الفرق الفعالة والناجحة هي التي يجمع أفرادها بين قليل من الكفاءة المهنية و كثير من التوافق بينهم بالإضافة إلى الالتزام بمجموعة القيم والمفاهيم والعمليات الخاصة بالفريق) بالرجوع إلى مصادر المعرفة اذكر في أنواع فرق العمل وخصائصها وأسباب تكوينها.
- ٣ من خلال البحث توصلي إلى ثلاث من عيوب فرق العمل وقدمي مقترح لعلاجها.
- ٤ بالرجوع إلى مصادر المعرفة قومي بعمل مقارنة بين السلوكيات الإيجابية وما يقابلها من سلوكيات سلبية لفرق العمل.
- ٥ اذكر في مزايا اكتسبتيها من تجربتك في فرق العمل المدرسية التي شاركت أو ساهمت فيها.
- ٦ هناك ثلاثة عناصر تؤثر في بناء الفريق وتحدد درجة فعاليته. بالتعاون مع فريق عملك تكلمي باختصار عنها.

المراجع

- القرآن الكريم.
- أبو النصر، مدحت. فرق العمل الناجحة. مصر: المجموعة العربية للتدريب والنشر، ٢٠١٥.
- مطبوعات كلية هارفرد لإدارة الأعمال. قيادة فريق العمل، الرياض: مكتبة العبيكان، ١٤٣٢هـ.
- ستيفن، كوهين. العادات الست لفريق العمل الناجح، مصر: دار الفاروق للاستشارات الثقافية، ٢٠٠٩.
- توماس ل. كويك. بناء فريق عمل ناجح، المملكة العربية السعودية: مكتبة جرير، ٢٠٠٤.
- الفقي، إبراهيم. العمل الجماعي، جمهورية مصر العربية: الراية للنشر والتوزيع، ٢٠١٠.

