

الغذاء والتغذية

الوحدة
الأولى

التغذية المتوازنة



التالي

الرئيسية

السابق



نشاط (١) جماعي



بالتعاون مع زميلاتك ، ومن حياتك العامة :

دوني المشكلات الصحية الناتجة عن التغذية غير المتوازنة في الحالتين التاليتين :
● زيادة بعض العناصر الغذائية

سوء تغذية ناتج من افراط في تناول المواد الغذائية وهذا يمثل الاصابة بالسمنة والسكر وامراض القلب .

● نقص بعض العناصر الغذائية

سوء تغذية ناتج من عدم تناول بعض العناصر الغذائية ومثال ذلك فقر الدم والنحافة وضعف النمو .

أسباب سوء التغذية :

- ١ - نقص تناول عنصر أو أكثر من العناصر الغذائية الرئيسية
- ٢ - انحسار الرضاعة الطبيعية .



التالي

الرئيسية

السابق

- أن تُشعر الشخص بالشبع والامتلاء حتى قرب ميعاد الوجبة التالية .



نشاط (٢) فردي



صممي وفق الشروط السابقة وجبات متكاملة ليوم كامل للمراهق .

ومن الضروري أن تكون تغذية المراهق كافية ومتوازنة وتضم كل أصناف الطعام لسد احتياجات الجسم، وفي شكل عام يتضمن البرنامج الغذائي اليومي للمراهق أربع وجبات:

- < وجبة الفطور، وهي تؤمن ربع حاجة الجسم اليومية، وتتألف من الحليب ومشتقاته، والعصير، والحبوب الكاملة، والمربي، وبعض الشاي. وتعتبر وجبة الفطور أساسية لنمو الجسم، إلا أن كثيرين من المراهقين لا يعيرون اهتماماً لهذه الوجبة، فيكتفون صباحاً بتناول مشروب ساخن أو قطعة من الحلوى، ما قد يؤثر سلباً في نموهم الجسماني ونشاطهم العقلي ويجعلهم حاملين يفتقدون الطاقة والنشاط اللازمين لاداء أنشطتهم اليومية. وفي هذا الإطار كشفت دراسة سويدية أن التخلي عن وجبة الفطور في فترة المراهقة يمكن أن يعرض لاحقاً إلى الإصابة بالسكري، والسمنة، وارتفاع ضغط الدم، والسكتات الدماغية.
 - < وجبة الغداء، وهي وجبة أساسية أيضاً تسد نصف حاجة الشخص اليومية، ويجب أن تحتوي على اللحم أو السمك، والسلطة، والخضر، ومواد نشوية، والفاكهة.
 - < وجبة العصيرية، ويجب أن تحتوي على الكعك أو الخبز، وبعض المربي، والشاي أو الكاكاو أو الحليب.
 - < وجبة العشاء، ويجب أن تحتوي على الدجاج أو السمك، وحساء الخضار، واللبن أو الجبن، والخبز، والمعجنات.
- إن التغذية السليمة للمراهقين لا تتحقق فقط بتأمين الاحتياجات الغذائية الأساسية وحسب، بل لا بد، كي تكون تغذية المراهق ناجحة، من التقيد بالنصائح الآتية:
- < الحد من تناول الوجبات السريعة المليئة بالدهون والسكريات والأملاح.
 - < الحد من تناول المشروبات الغازية والحلويات والمقرمشات.
 - < الحد من النقرشة কিما كان.
 - < الحرص على تناول وجبة الفطور.
 - < عدم الإفراط في الأكل.
 - < الحرص على أن تكون كل المجموعات الغذائية حاضرة في الوجبات.
 - < الانتظام في تناول الوجبات.
 - < تناول ما يكفي من الخضر والفواكه ومنتجات الألبان.



التالي

الرئيسية

السابق

٦ - عدم حرمان النفس من أي طعام محبب :

حيث أن حرمان النفس من أي طعام يولد رغبة شديدة في تناوله ، لذلك من الأفضل تناول هذا الطعام ولكن بكمية قليلة لا تؤدي إلى زيادة الطاقة .

فكري



في طريقة حسابية سهلة تقيمين فيها درجة بدانة جسمك ،
وذلك بالرجوع إلى أحد كتب التغذية



التالي

الرئيسية

السابق



اقترحي نموذجاً لوجبات غذائية متوازنة (فطور ، غداء ، عشاء) لفتاة في

عمرك .

نماذج لوجبات افطار....

- الفطور :
١- فول+بيض+بطاطس محمرة+جبنة+خبز+شاي بلبين+خبز.
٢- طعمية+سلطة طماطم+طحينة+بطاطس بوريه+مربي+خبز+شاي بلبين

نماذج لوجبات غداء..

- الغداء :
١- سمك مقلّي + ارز صيادية+سلطة خضراء+سلطة طحينة+خبز.
٢- دجاج مشوي+مكرونه بالبشامل+شوربة خضار+مخلل.
٣- كباب حلة+ارز بالخلطة+سلطة خضراء+خبز.
٤- خضار مشكل باللحم+ارز بالشعرية+مخلل +سلطة خضراء+خبز.
٥- بامية باللحم+ارز ابيض+سلطة خضراء.
٦- دجاج بانیه+مكرونه بالصلصة+شوربة خضار+ملوخية+خبز.
٧- كشرى+سلطة خضراء+بيض مسلوق+بادنجان مخلل.

نماذج لوجبات عشاء...

- العشاء :
١- جبنة+بيض او مليت+سلطة فرنسية+خبز.
٢- كفتة مشوية+مكرونه بالصلصة.
٣- بطاطس شيبسي+جبين ابيض+عجة مصرية+خبز.
٤- كبدة بانیه+بطاطس بوريه+سلطة خضراء+خبز.



التالي

الرئيسية

السابق



نقطة (٤) جماعي



من خلال مشاهدتك اليومية وبالتعاون مع أفراد مجموعتك :
اذكري عادتين من العادات الغذائية الخاطئة التي تودين القاء الضوء
عليهما، ثم اذكري البديلين المقترحين لهما .
العادة الخاطئة:

تتمثل هذه العادات في طهي الأطعمة وصولاً الى تناولها مروراً بأوقات النوم وممارسة الرياضة. وأبرز العادات
الغذائية الخاطئة التي تمارسها المرأة العربية هي:
- طهي الأطعمة بكميات كبيرة من الزيت.
- الإكثار من الملح عند الطبخ.
- تناول الطعام في وقت متأخر من الليل.

البديل :
حددي كمية الزيت بالملعقة الصغيرة عند الطهي. على سبيل المثال، أضيفي فقط ٣ ملاعق
صغيرة إلى الطبخة التي تعدينها.
- أعدي المأكولات المشوية دوماً في بادئ الأمر، يمكن عدم تقبل هذا النوع من المأكولات،
لكنك ستعتادين هذا الأمر بعد فترة.
- خففي من استخدام الملح تدريجياً.



التالي

الرئيسية

السابق



بالرجوع إلى مصادر البحث : ابحثي عن هدي النبي صلى الله عليه وسلم في (مأكله ومشربه) وقدميه بما ترينه مناسباً .

من هدي الحبيب في الطعام :

* كان النبي صلى الله عليه وسلم يأكل ما جرت عادة أهل بلده في أكله من لحم وفاكهة وخبز وتمر وغيره فلم يكن من عادته حبس نفسه على طعام واحد ونوع واحد من الأغذية لا يتعداه إلى ما سواه فنستفيد من هذا فائدة وهي : إن حبس النفس على نوع واحد من الأغذية يضر بالطبيعة جدا بل قد يتعذر عليها أحيانا بل قد تؤدي إلى إضعاف الجسد وهذا لا يجوز

* كان صلى الله عليه وسلم إذا عافت نفسه طعام بحيث أن نفسه لا تتقبله لم يكن يكرهها على ذلك وهذا أصل عظيم في حفظ الصحة فمتى أكل الإنسان ما تعافه نفسه وما لا تشتهييه كان تضرره به أكثر من إنتفاعه وقال أنس رضي الله عنه { ما عاب رسول الله صلى الله عليه وسلم طعاما قط . . . إن اشتهاه أكله وإلا تركه }



التالي

الرئيسية

السابق

بالرجوع إلى مصادر البحث : ابحثي عن هدي النبي صلى الله عليه وسلم في (مأكله ومشربه) وقدميه بما ترينه مناسباً .

هديه صلى الله عليه وسلم في شربه

وكان صلى الله عليه وسلم لا يشرب على طعامه وهذا معلوم ضرره في الطب الحديث على البدن وكذا بعد مجهود بدني أو بعد جماع ونحو ذلك

* كان صلى الله عليه وسلم يشرب الماء ونحوه وهو قاعد وفيه فائدة : صحيح أن الشرب قائم فيه آفات على البدن منها أنه ينزل بسرعة وحدة إلى المعدة بدون تدرج وهذا فيه إرباك لها كما يقرره الطب الحديث
* كان يتنفس بعد كل شربة للماء ويقول في إنه أروى وأمرأ وأبرأ { وهذا معلوم نفعه لأن الشارب بدون تنفس قد يشرق ويغص لكثرة الوارد عليه من المشروب

* كان صلى الله عليه وسلم يسمي في بداية أكله كي يبارك الله له فيه ويحمد الله إذا فرغ منه ويقول الحمد لله الذي أطعمنا وسقانا وجعلنا مسلمين وكان ينهي عن الشبع ويقول في ما ملأ آدمي وعاء قط شراً من بطنه بحسب أن ابن آدم لقيمات يقمن صلبه فإن كان لا بد فاعل فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه {
أخرجه الترمذي ٢٣٨٠ وابن ماجه ٢٣٤٩



التالي

الرئيسية

السابق



بالرجوع إلى مصادر التعلم : تكلمي عن فوائد اليقطين للمخ .

بسم الله الرحمن الرحيم
القرع وخلايا المخ

كان النبي (صلى الله عليه وسلم) يحب الدباء رواه أحمد في مسنده والترمذي في الشمائل والنسائي وابن ماجه عن أنس ، والدباء هو القرع ، وجاء في موسوعة "ثبت علميا " أن التجارب التي أجراها خبراء التغذية في أحد معاهد ألمانيا ، أثبتت أن نبات القرع بجميع أنواعه ينشط خلايا المخ ، وأن له فاعليه كبيرة في تقوية الذاكرة ، وينصح الخبراء الألمان جميع الأمهات أن يقدمن غذاء القرع لأطفالهن في سن مبكرة ، لاسيما الأطفال الذين يعانون من عدم التركيز ، وقد أكدت الأبحاث الحديثة أن القرع العسلي له فوائد صحية كثيرة ، منها أن شرب كوب واحد من عصير القرع يوميا يقي من الإصابة بالسرطان ، وأن لب القرع يعمل على إعادة الحيوية والشباب للجسم ، كما يفيد القرع العسلي البشرة الجافة ، بتدليكها فيكسبها طراوة ولمعانا طبيعيا وأكل القرع بالخل يقطع الحمي كما تساعد بذرة القرع العسلي على تخفيض ضغط الدم المرتفع .



التالي

الرئيسية

السابق

س١ وضحي العلاقة بين الغذاء الصحي المتوازن وكلاً من

١- الصلاة

قال تعالى: "يا بني آدم خذوا زينتكم عند كل مسجد وكلوا واشربوا ولا تسرفوا إنه لا يحب المسرفين" الاعراف (٣١) هل تعلم ان أفضل وقت للاكل هو وقت الصلاة.. أي بما يعادل ٥ وجبات يوميا، شرط ان تكون خفيفه...((ولاتسرفوا))..!

ولكن السر الأكبر في هذه الآية هو موضوع التوقيت، والذي يجب أن يكون مربوطا بأوقات الصلاة، وعلينا ألا ننسى أحب الأعمال إلى الله هو الصلاة على وقتها..
فنحن نصلي مع حركة الشمس، الفجر قبل الشروق، المغرب بعد الغروب، الظهر عند استواء الشمس في كبد السماء، والعصر عندما يصبح طول الإنسان مساويا لطول ظله، وأخيرا العشاء عند غياب آخر شعاع متبقي من الشمس، ويكتشف العلم الحديث حقيقة أن الغدة الصنوبرية الموجودة في دماغ الإنسان، تعمل مع الشمس بالدقيقة والثانية..!وتكتشف الأبحاث العلمية الحديثة المذكورة في كتاب (أسرار السيروتونين) أن أقوى ما ينظم الغدة الصنوبرية وعلمها ويؤثر عليها هو الضوء والطعام...!وفي الحقيقة أن هذه الآية القرآنية هي الوحيدة في القرآن التي تربط الضوء مع الطعام، فالصلاة مرتبطة بضوء الشمس وحركتها، وجعلتها مربوطة أيضا بالطعام.



التالي

الرئيسية

السابق

يحتاج الصائم الى نظام غذائي صحي ومتوازن ومتكامل يحتوي على جميع المركبات الغذائية الاساسية. فالغذاء الصحي المتوازن يجعل الصائم يتمتع بصحة جيدة ويستطيع اداء فروضه وواجباته الدينية والدنيوية دون مشاكل او متاعب صحية. لذلك يجب ان يهتم الصائم بما يتناوله خلال هذا الشهر حتى يحافظ على صحته من خلال احتواء نظامه الغذائي على جميع المركبات الغذائية الاساسية وهي: الكربوهيدرات - البروتينات الدهون - الفيتامينات - الاملاح المعدنية - الماء- يحتاج الشخص السليم البالغ يوميا ٥٠% من اجمالي السعرات الحرارية مصدرها كربوهيدرات و ٢٠% مصدرها بروتينات و ٣٠% مصدرها دهون. - من المفترض ان لا يختلف الصيام في رمضان عن النظام الغذائي المتبع طوال السنة حيث يجب ان يحتوي على الستة مركبات الغذائية الاساسية (التي ذكرت اعلاه) وان يبقى على نفس البساطة مع التنوع في المصدر قدر الامكان. بل من المفترض ان يقل اجمالي السعرات الحرارية المتناولة في رمضان عن باقي ايام السنة حيث ان المجهود البدني للصائم يقل نتيجة للصيام طوال النهار وبالتالي تقل السعرات الحرارية المتناولة. ولكن ما يحدث هو العكس حيث يزيد عدد السعرات الحرارية وبدل من ان يقل وزن الجسم تحدث زيادة في الوزن بينما النظام الغذائي المتوازن يجب ان يحافظ على وزن الجسم ثابتا قدر الامكان. رمضان والجهاز الهضمي خلق الله جسم الانسان بصورة تعمل اوتوماتيكيا للقيام بوظائفه الحيوية بطريقة منظمة متتابعة ومن ضمنها الجهاز الهضمي. فالقناة الهضمية تكون في وقت معين مستعدة لاستقبال الطعام وتعطي اشارات عن ذلك. والانسان المعتاد على نظام معين يستطيع ان يضبط ساعته تبعا للاشارات والعلامات. ففي شهر رمضان يقوم الجسم باعادة تنظيم ذلك مما يرهق الجسم في اول ايام الصيام ثم يتعود الجسم على ذلك. يقوم الجهاز العصبي بتنظيم تغذية الانسان والاشراف عليها عن طريق المركز الغذائي (مركز الشهية) الموجود في الدماغ. ويعتبر نظام التغذية السليم مهما كي يقوم هذا المركز بعمله بشكل طبيعي..



التالي

الرئيسية

السابق

سُ وضحى العلاقة بين الغذاء الصحي المتوازن وكلاً من

٣- الجمال

إتباع نظام غذائي متوازن أمر مهم للحفاظ على عقل سليم وجسم قوي كذلك، إنه يؤثر أيضا على المظهر الخارجي، ليس بالضرورة إن كان النظام الغذائي لتخفيف الوزن أو لزيادته. يعتقد خبراء التغذية أن هناك علاقة مباشرة بين نوع الطعام الذي نأكله وبين مظهر الجلد ، إذ انه علينا ملائمة نوع الطعام لفصيلة دمنا الفكرة العامة التي تستند على هذه النظرية انه ليس علينا تناول الطعام الصحي فقط من اجل إنقاص الوزن، إنما نتناول طعام صحي حتى نكون أصحاء . ليس كل نوع من الغذاء يناسب الجميع، وبالتالي عليك العثور على الأطعمة المناسبة لك، لفصيلة دمك ولبشرتك. يقول العديد من الخبراء أن تناول الأطعمة المناسبة يمكنها تحسن مظهر بشرتنا . وحل مشاكل حب الشباب وتوفر نتيجة أفضل من أي كريم أو علاج مخصص للجلد كيف تقومين بملائمة غذائك لفصيلة دمك؟

استفسري ما هي فصيلة دمك.1

ابني لنفسك نظامك الغذائي ، ويتألف أساسا من الحبوب الكاملة ، البقوليات ، الأعشاب البحرية، الخضار النيئة والمطبوخة، الأسماك، والأغذية العضوية وأكثر من ذلك

تجنبي السكر والجلاتين قدر المستطاع

قومي بتفضيل الأطعمة الأساسية على الأطعمة الحامضة

من المستحسن تناول الحليب قليل الدسم، واللحوم - B ولذوي فصيلة الدم

يجب أن يتناولوا المأكولات البحرية و الحليب - AB لذوي فصيلة الدم



التالي

الرئيسية

السابق

للسلوك الغذائي السلبي مظاهر تحدثي عنها .

للسلوك الغذائي السلبي تعاني الكثير من المجتمعات وخاصة الغربية من انتشار السلوكيات الغذائية السلبية فيها بشكل واسع، ومما ساعد على ذلك انتشار المطاعم التي تقدم الأكلات الجاهزة بأعداد كبيرة، بالإضافة إلى التفكك الأسري ونمط الحياة السريع الذي جعل من الصعب على أفراد العائلة الواحدة التجمع معاً على المائدة للاستمتاع بالطعام المنزلي الصحي، ويمكن ملاحظة انتشار السلوك الغذائي السلبي في المجتمعات من خلال ملاحظة ودراسة المظاهر السلبية الناتجة عن ذلك. مظاهر السلوك الغذائي السلبي نخر الأسنان يؤدي تعرض الأسنان إلى كميات كبيرة ومتنوعة من الطعام خلال اليوم إلى إضعاف مينا الأسنان والبدء بتهتكها من دون الشعور بذلك، ويمكن ملاحظة ذلك بعد تمكّن السوس من نخر الأسنان وإحداث الثقوب فيها، والتي يمكن أن تمتد حتى تصل إلى عصب السن وتتسبب بآلام شديدة هناك، وغيرها من مشاكل حساسية الأسنان تجاه المشروبات الحارة والباردة. السممة الزائدة تمثل السممة الزائدة أحد المظاهر الواضحة والعنيفة للسلوك الغذائي السلبي، وعادة ما تحصل نتيجة تناول الأطعمة الدسمة والغنية بالدهون بكميات زائدة عن حاجة الجسم لها، كما تشير معدلات انتشار السممة الزائدة في المجتمعات إلى معدلات اتباع أفرادها للسلوك الغذائي السلبي، ولا تقتصر المشاكل التي تسببها على المشاكل الصحية فقط بل تتعدى ذلك بكثير لينتج عنها العديد من المشاكل النفسية كالتوتر والضيق النفسي والاكتئاب، وذلك نتيجة لتضايق السمين المستمر من شكل جسمه غير المتناسق ورغبته في الحصول على جسم رشيق وصحي من دون قدرته على تحقيق ذلك والسيطرة على عادات الغذاء السلبية التي يمارسها. تفشي الأمراض المزمنة تتسبب العادات الغذائية السلبية في زيادة نسبة السكريات والأملاح والكوليسترول في الجسم، الأمر الذي يزيد من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة مثل مرض السكر ومرض ضغط الدم والتصلب الشرايين، وغيرها من مشاكل الكبد والكلى اللذين يصبحان عاجزين عن متابعة تطهير الجسم من الكميات الكبيرة من المواد السامة المنبعثة إليه بشكل يومي عبر العادات الغذائية السلبية. مشاكل في الجهاز الهضمي تبدأ فعالية الجهاز الهضمي بالتناقص



التالي

الرئيسية

السابق

سورة علي: يوصي أخصائي التغذية بتناول الدهون من الأسماك والزيوت النباتية.

هناك ثلاثة أنواع أساسية من الدهون: الدهون المشبعة المضرة المتوفرة في المنتجات الحيوانية، الدهون غير المشبعة الأحادية الصحية الموجودة في زيت الزيتون والدهون غير المشبعة المتعددة. وتقسم هذه الأخيرة إلى نوعين: الأحماض الدهنية أوميغا-٦ والأحماض الدهنية أوميغا-٣. تتواجد الأولى بشكل أساسي في الزيوت النباتية المثيرة للتهاب. أما الثانية فتتوفر بشكل أساسي في زيوت السمك (وأيضاً في زيت بذر الكتان، زيت لسان الثور، زيت الكشمش الأسود وزيت زهرة الربيع) وتبين أنها مضادة للتهاب. ومع أن الجميع قد يستفيد من تناول المزيد من السمك، إلا أن تناول القليل من الزيت النباتي يشكل جزءاً من المعادلة.

قالت دراسة جرت في السويد إن الرجال والنساء الذين يتناولون وجبات من الأسماك والخضروات ربما يعيشون عمراً أطول ممن لا يتناولون هذه الأطعمة. وقالت الدراسة إن أكثر من أربعة آلاف من الرجال والنساء-يبلغون من العمر ٦٠ عاماً ممن توجد لديهم في الدم أعلى نسب من الدهون العديدة غير المشبعة التي تحتويها الأسماك والخضروات- هم أقل عرضة بواقع نحو ١٥ مرة للوفاة جراء أمراض القلب وغيرها وذلك بالمقارنة بمن لديهم مستويات أقل من هذه الدهون. وقال المشرف الرئيسي على الدراسة أولف ريسيروس "تعضد الدراسة الإرشادات الغذائية الحالية التي تنصح بتناول كميات كافية من الأسماك والخضروات ضمن أغذية صحية بالنسبة للقلب". والدهون العديدة غير المشبعة والدهون الأحادية غير المشبعة هي الدهون التي تضمن مستويات صحية من الكوليسترول لا سيما عندما تستعمل بديلاً عن الدهون المشبعة والمتحولة والكوليسترول الضار. وتوجد الدهون غير المشبعة في أسماك مثل السلمون والسلمون الأرقط (تراوت) والرنجة وفي خضروات وفاكهة مثل ثمار الأفوكادو والزيتون والجوز والزيوت النباتية مثل زيت فول الصويا وزيت الذرة وزيت القرطم وزيت عباد الشمس وزيت الكانولا وزيت الزيتون. وتقول الإرشادات إنه يتعين ألا يتناول البالغون أكثر من ٢٠ إلى ٣٥ بالمئة من السعرات الحرارية اليومية من الدهون. ويجب أن تكون هذه الدهون غير مشبعة على ألا تزيد نسبة الدهون المشبعة على ١٠% علاوة على نسبة أقل بقدر الإمكان من الدهون المتحولة.



التالي

الرئيسية

السابق

لسع تكلمي عن العسل كغذاء - دواء - للجمال .

غذاء متكامل وطهور

يحتوى عسل النحل على نسبة عالية من المواد السكرية كما يحتوى على نسبة متغيرة من الشمع وزيت عطري بالإضافة إلى بعض العناصر كالححاس والحديد والمنجنيز والسيليكون والكالسيوم والفسفور والصوديوم والماغنسيوم والألمنيوم كما يحوي بعض الأنزيمات والأحماض العسوية وبعض الأحماض الأمينية.. ويعتبر العسل بالنسبة للإنسان الغذاء الكامل السهل الهضم ويدخل في الأشربة المقوية، كذلك فإنه ملين طبيعي إذا ما تناولناه مع وجبة الإفطار ومطهر للأمعاء في أوقات الأوبئة والتلوث ومسكن للكحة وطارد للبلغم ويلطف الحلق ويساعد على النوم الهادى.. وأجود العسل وأبيضه وألينه حدة وأصدقاه حلاوة هو ما يؤخذ من الجبال والشجر..

ولعسل النحل مفيد أيضاً من ناحية الدواء

وتشير الدراسات الطبية المهمة باستخدام عسل النحل كغذاء ودواء إلى عدم وجود مرض السرطان بين النحالين لأنهم يتناولون شهد العسل بصفة مستمرة أو لأنهم يتعرضون لللسع النحل بصفته اللاذع المفيد.. وما زال من المعتقد في الأوساط الطبية أن شهد العسل يمنع مرض السرطان، وقد نجحت الأبحاث التي قام بها الطبيب المصري علي مؤنس أستاذ الأمراض الباطنية والكبد بكلية طب عين شمس في استخدام لذعات النحل في القضاء على فيروس التهاب الكبدى الوبانى من دم المريض بعد ١٥ يوماً من العلاج.. ولسع النحل أيضاً مفيد في علاج روماتيزم المفاصل والعضلات ، والمهم أن يتم تحت إشراف طبي



التالي

الرئيسية

السابق

قطرة العسل .. جمال ونضارة

إن غالبية مستحضرات التجميل التي تستعملها المرأة لها أضرار بالغة على البشرة.. وقد تسبب في أحيان كثيرة نوعاً من الأورام والأمراض الجلدية المستعصية .. وهي إن استطاعت منح المرأة بعض الجمال المؤقت الزائف فقد تسلبها نضارتها وجمالها الطبيعي وتشوه جلدها إلى الأبد..

وقد كان القدماء أكثر خبرة في هذه الناحية أيضاً عندما عرفوا العسل كاحد مصادر الجمال، ففي الصين و اليابان كانت المرأة تستعمل العسل في محاليل أو عجائن وأقنعة من مسحوق اللوز وبذور الخوخ والمشمش لتنعيم بشرة الأيدي ..

ويستعمل العسل أيضاً كقناع للوجه والرقبة لتنعيم البشرة وإزالة التجاعيد منها .. وقد أثبت أحد العلماء الروس أن للغذاء الملكي خاصية كبيرة في قتل الميكروبات والفطريات وقد يفوق ذلك أقوى المضادات الحيوية التي تستعمل في علاج حب الشباب والالتهابات والدمامل والبثور .. وقد استخدم العلماء الروس خليطاً متساوياً من زيت كبد الحوت والعسل في علاج الجروح والحروق المتقيحة، إضافة إلى تأثير خاص في منع زحف الشيخوخة والتجاعيد، ويقدم خبراء التجميل وصفة سهلة وبسيطة للباحثات عن نضارة الوجه .. بخلط ملعقة من العسل بقطرات من عصير الليمون، يدهن بها الوجه والرقبة في المساء ..



التالي

الرئيسية

السابق

س ما أهمية وجبة العشاء في ظل هدي السنة النبوية؟

ان النبي صلى الله عليه وسلم انتهاه من صلاة العشاء وقبل النوم مباشرة يتناول وجبته الثالثة في اليوم وهي وجبة العشاء، وكانت تحتوي على اللبن الرايب مع قطعة من خبز الشعير

وقد أثبت العلم الحديث أن تناول كوب من اللبن الرايب في العشاء يعمل على إذابة الفضلات المتبقية في المصران الغليظ، فيقضي على الامساك المزمن، من خلال تحليل الفضلات إلى مركبات بسيطة يسهل الاستفادة من فيتاميناتها وأملاحها العضوية قبل طرحها خارج الجسم



التالي

الرئيسية

السابق

٦
س
ما البلدان التي تشتهر بزراعة (الشعير - اليقطين - الزيتون)

عاصمة اليقطين
تعتبر مدينة إيلينوي هي أكبر مدينة منتجة لليقطين في العالم. لذلك تعتبر هي عاصمة
اليقطين التي استطاعت الحصول على اللقب بانتاجها نحو ٩٠ إلى ٩٥ بالمئة من
منتوج اليقطين في الولايات المتحدة الأمريكية.



التالي

الرئيسية

السابق

س تخيلي نفسك أخضائية تغذية .
ما النصيحة التي تقدمينها لزميلاتك .

نصيحة (١) الماء البارد يذوّب السعرات الحرارية

عند شرب الماء البارد يقوم الجسم بتدفنته مما يضطره الى بذل مجهود إضافي وبالتالي يساعده على إذابة السعرات الحرارية . شرب ٤ الى ٨ أكواب ماء بارد يومياً يحرق ما مقداره ٥٠ الى ١٠٠ سعرة حرارية تلقائياً

نصيحة (٢)

لا فرق بين السكر الأبيض والسكر الأسمر.

إن السكر الأبيض يحمل نفس عدد السعرات الحرارية للسكر الأسمر، والاختلاف فيما بينهم فقط في اللون وذلك بسبب إضافة الدبس الى السكر الأبيض فيتحول الى اللون الأسمر.

كميات أكبر وبوقت قصير جداً لذلك يجب أن يكون وقت تناول الطعام فترة راحة وفترة ابتهاج يومي ، من ناحية ترتيب المائدة وتزيينها بالماكولات المتنوعة والملونة كالسلطة والوجبة الأساسية و الفواكه أو الحلوى فالتنوع على الطاولة يخفف نسبيًا من الشراهة ويمنح الاحساس بالشبع . مضغ الطعام

للحصول على عملية هضم أفضل وللإحساس بالشبع بسرعة يجب أن يتم مضغ الطعام بهدوء على مدة لا بأس بها الشرب بين الوجبات

لتخفيف الإحساس بالجوع يستحسن تناول السوائل بين الوجبات مثل الشاي اليانسون بلا سكر ، عصير الخضار ، عصير الفواكه ، ويكون تناول هذه المشروبات بين الوجبات لا خلالها لتفادي التخفيف من فعالية انزيمات جهاز الهضم .



التالي

الرئيسية

السابق

فن التجميل

الوحدة
الثالثة

مستحضرات التجميل



التالي

الرئيسية

السابق



نشاط (٢) فردي



- إجمعي أكبر عدد من فرش المكياج غير المعروضة موضحة وظيفة كل نوع منها .

الفرشاة

الوظيفة



فرشاة كريم الأساس



فرشاة خافي العيوب



التالي

الرئيسية

السابق



نشاط (٢) فردية



- إجمعي أكبر عدد من فرش المكياج غير المعروضة موضحة وظيفة كل نوع منها .

الفرشاة

الوظيفة



فرشاة أحمر الخدود



فرشاة ظلال العيون



فرشاة الظلال الرفيعة



فرشاة الآيلاينر



التالي

الرئيسية

السابق

اعرفي تقاسيم وجهك واعملي على إبراز نقاطها القوية . و حولي النظر عن نقاطها الضعيفة ، فإذا كان فمك جذاباً أبرزيه من خلال أحمر شفاه لافت للنظر ، وإذا كانت عيناك جميلتين اهتمي بمكياجها واختاري الألوان المميزة لها .



نشاط (٣) جماعي



ارجعي مع أفراد مجموعتك إلى بعض المراجع التي تتحدث عن أنواع كريمات الأساس وخافي العيوب وأحمر الخدود ، ثم قدمي تقريراً مفصلاً عنها .



التالي

الرئيسية

السابق



ارجعي مع أفراد مجموعتك إلى بعض المراجع التي تتحدث عن أنواع كريمات الأساس وخافي العيوب وأحمر الخدود ، ثم قدمي تقريراً مفصلاً عنها .

كريم اساس ARDIANT 25مل كريم متعدد التأثيرات بفضل مكوناته المليئة والمنشطة يضفي على الوجه بشره متألقة مشرقه بشكل طبيعي وخاليه من الحبوب والبقع الحمراء والشوائب للحصول على بشره طبيعية ومظهر حريري غير لامع يمكن استخدامه بمفرده او مع كريم الاساس مناسب لجميع انواع البشرة . يحتوي على SPF15 للوقاية من الأشعة فوق البنفسجية وتخفيف اثر شيخوخة الوجه



التالي

الرئيسية

السابق

*انواع الأساسات:

١- السائل (liquid foundation) :

اكثر انواع الأساس انتشارا لسهولة استخدامه، حيث يسهل توزيعه على البشرة و امكانية مزج اكثر من لون للحصول على اللون المناسب. يعطى اشراق للوجه و مناسب للبشرة الجافه و التي بها تجاعيد. يستخدم للحصول على التغطية المتوسطة.

٢- البودرة (powder foundation) :

يوجد منه نوعين الأول هو البودرة و الثانى هو الكريم الذى يتحول الى بودرة بعد توزيعه على البشرة. يستخدم للتغطية الخفيفه و لا يعطى لمعه للبشرة. مناسب للمكياج الصباحى و الجو الرطب.

٣- الكريم (cream foundation) :

افضل نوع للبشرة الجافه يكون ثقيل و يحتوى على مرطب. يستخدم للتغطية الكاملة و المتوسطة.

٤- الكيك (cake and stick foundation) :

اقل انواع الأساس و يستخدم للتغطية الكاملة حيث يكون طبقه كامله تغطى البشرة و تخفى البقع و العيوب. لا ينصح بتركه لساعات طويلة او النوم بدون ازالته لانه يسبب مشاكل للبشرة . مناسب للبشرة الدهنية.

المعدنى (mineral foundation): يعتبر نوع طبي من انواع الأساس التى تستخدم فى التجميل و تغطى

الحبوب. يحتوى على بعض المعادن مثل: ثانى اكسيد التيتانيوم (titanium dioxide) , اكسيد الحديد (iron

oxide) , اكسيد الزنك (zinc oxide) التى تساعد على اعطاء الاشراق للبشرة.

٦- بخاخ (spray foundation) : نوع اخر من انواع الأساس الطبي، يستخدم فى حالة التهاب البشرة

الشديد الناتج عن حب الشباب او بعد اجراء العمليات الجراحية حيث يكون من المؤلم او الصعب احتمال احتاك

الأصابع او الأسفنج بالجلد ٧-موس (mousse foundation):



التالي

الرئيسية

السابق

أفضل الطرق لوضع كريم الأساس:

١- المضغوط “compact”

باستخدام اسفنجه

٢- السائل “liquid”

باستخدام الأصابع او اسفنجه. يتم وضع نقط على الوجه ثم يتم توزيعها جيدا

٣- كريم “creamy”

باستخدام الأصابع او اسفنجه

٤- موس “mousse”

باستخدام الأصابع او اسفنجه

احمر الخدود المزدوج DOUBLE BLUSH

احمر خدود مدمج ذو لونين يستخدم لنحت الوجه ويعطي مظهر حيوي طبيعي يمنع النسيج الجديد الناعم الرطب جفاف البشرة وذلك بفضل التأثير المشترك للمزيج الغني بالزيوت النباتية ويعطي المناطق المنفصلة تباين لوني

مسحوق البشرة الطبيعي [مسحوق مدمج GR]

مسحوق ناعم وحريري الملمس ويفضل وجود فتامين هـ يمنح لمكياجك توحيد غير مسبق وفي نفس الوقت يترك بشرتك ناعمة ورطبة . مثالي للحصول على بشره موحده بفضل تركيبته المطوره يحمي البشرة من الأشعة فوق البنسفيجيه والاشعه تحت الحمراء

كونسيلر اخفاء عيوب البشرة

تركيبته مبتكره على التغطنه لكونسيلر اخفاء العيوب والتي تناسب جميع انواع البشرة نسيج غني بزيت الزيتون واللوز والجوجوبا ينعش ويغذي الجلد الحساس حول العيون مفيد بشكل خاص قبل وضع كريم الاساس يضمن اخفاء الحبوب وتحقيق تجانس للبشرة



التالي

الرئيسية

السابق



نشاط (٤) فردي



طبقى عملية وضع المكياج التي تم شرحها على رأس المانيكان تحت إشراف معلمتك .



فكري

ما ألوان الظل المناسبة للعين البارزة ؟ مع توضيح السبب .



التالي

الرئيسية

السابق



لتصحيح وضع العين الضيقة ، يوضع اللون الأبيض على الجفن الداخلي ويرسم خط غامق بعيداً قليلاً عن منبت الرموش السفلية .



لإعطاء شكل لوزي لعينين دائريتين ، يرسم خط أفقي على جانبي العين ويُطلّى بظلال ممهّمة بشكل أفقي .



نشاط (٥) جماعي



تشقير الحاجب ظاهرة ملحوظة لدى الكثير من الفتيات ، اجمعي آراء أهل العلم والأطباء حول هذا الموضوع وناقشيه مع معلمتك وزميلاتك .



التالي

الرئيسية

السابق

بسم الله الرحمن الرحيم
السلام عليكم ورحمة الله

وددت أن أنقل لكن أخواتي بعض من فتاوى العلماء حول تشقير الحواب (صبغ الحواجب وجعلها تبدو وكأنها منمصة). فجزى الله علماءنا عنا كل خير ونفعني وإياكن بعلمهم .. أمين

(فقد انتشر في الآونة الأخيرة بين أوساط النساء ظاهرة تشقير الحاجبين بحيث يكون هذا التشقير من فوق الحاجب ومن تحته بشكل يُشابه بصورة مطابقة للنمص ، من ترقيق الحاجبين ، ولا يخفى أن هذه الظاهرة جاءت تقليداً للغرب . وأيضاً خطورة هذه المادة المُشَقِّرة للشعر من الناحية الطبية ، والضرر الحاصل له ، فما حُكِمَ الشرع في مثل هذا الفعل ؟ أفتونا ماجورين ، علماً بأن الأغلبية من النساء عند مناصحتها تطلب ما كُتِبَ من الجنة ، وتُردُّ الفتوى الشفهية فترغب - حفظكم الله - إصدار فتوى . سائلينه سبحانه عز وجل أن ينفع بها ، ويحفظ لهذه الأمة دينها . إنه ولي ذلك والقادر عليه) . اللجنة الدائمة للإفتاء:

الحمد لله وحده والصلاة والسلام على من لا نبي بعده ، وبعد :

فقد اطلعت الجنة الدائمة للبحوث العلمية والإفتاء على ما ورد إلى سماحة المفتي العام من المستفتي مبارك صالح ، والمُحال إلى الجنة من الأمانة العامة لهيئة كبار العلماء برقم (٧٨٦٨) وتاريخ ١٩/١٢/١٤٢١ هـ وقد سأل المستفتي سؤالاً هذا نصه :



التالي

الرئيسية

السابق

وبعد دراسة اللجنة للاستفتاء أجابت بأن

تشقير أعلى الحاجبين وأسفلهما بالطريقة المذكورة لا يجوز لما في ذلك من تغير خلق الله سبحانه ولمشابهته للنمص المحرم شرعاً ، حيث إنه في معناه ويزداد الأمر حرمة إذا كان ذلك الفعل تقليداً وتشبهاً بالكفار أو كان في استعماله ضرر على الجسم أو الشعر لقول الله تعالى : (وَلَا تَلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ) وقوله صلى الله عليه وسلم : لا ضرر ولا ضرار . وبالله التوفيق .

وصلى الله على نبينا محمد وآله وصحبه وسلم .

الجنة الدائمة للبحوث العلمية والإفتاء

سئل سماحة الشيخ صالح الفوزان حفظه الله ورعاه

كثيرا ما سمعنا فتوى التشقير للشعر ، بعضهم أجاز ذلك وبعضهم منعها واختلاف الفتوى فيها ، ولكن قيل لنا يا شيخ بأنه عند فحصها في المختبر وجد أنها عبارة عن سحب لون الشعر وليس طبقة على الشعر وإنما يسحب اللون فهل هذا صحيح ؟

فأجاب حفظه الله ورعاه : لا يجوز العبث بالحواجب لا بالقص ولا بالنتف ولا بالحلق ولا بتغيير لونها ، لأن هذا من تغيير خلق الله إلا إذا كان لونها مشوها خارجا عن المألوف ، فلا بأس أن يعالج بما يزيل التشويه ، وأما العبث فيها وهي سليمة فإنها تبقى على هيئتها ولا يعبث فيها لأن هذا يدخل في تغيير خلق الله من غير حاجة أو من غير ضرورة إلى ذلك ، فالشيطان حريص على أن يتلاعب ببني آدم ولهذا قال لربه عز وجل في بني آدم " ولأمرنهم فليغيرن خلق الله " فهذا من تغيير خلق الله من دون ضرورة . نعم .

حَفَّ الحَوَاجِبِ ، وَتَشْقِيرُهَا مَخَالِفٌ لِلشَّرْعِ ::



التالي

الرئيسية

السابق

من المهم جداً على الفتاة بعد أن اكتمل جمالها أن تعرف كيف تتصرف ، وكيف تتكلم ؛ لأن هذه الأمور مفيدة جداً ويمكن أن تغني الجمال وتزيده جاذبية .



التقويم

س رتبي مراحل وضع المكياج على الوجه .

خطوة الأولى: الترطيب، بعد غسل الوجه جيداً ضعي المرطب مباشرة و اتركيه قليلاً حتى يمتصه الجلد
الخطوة الثانية: البرايمر، ضعي القليل على يدك ثم ضعي إسفنجة رطبة عليه ثم افرديه على وجهك بدءاً من العين و الأنف ثم الخدود و الذقن و الجبهة، يساعد في إبقاء الكونسيلر و الفاونديشن فترة طويلاً و تخفي العيوب



التالي

الرئيسية

السابق

الخطوة الثالثة: الكونسيلر، استخدمى النوع الأفتح قليلا من لون بشرتك، خذي القليل منها و امزجيه بأصابعك ثم ضعيه على المناطق الغامقة و العيوب، ضعيه على جانبي الأنف و تحت العيون و على الذقن.

الخطوة الرابعة: كريم الأساس، اختاري الأفتح من بشرتك درجة أو درجتين، ضعي على الوجه كله و لا تنسى الجفن.

الخطوة الخامسة: الهايلايت أو البرونز، يعطي الوجه لمعانا طبيعيا
الخطوة السادسة: أحمر الخدود

الخطوة السابعة: قلم الحواجب، حددي خط الحواجب بقلم أفتح قليلا من لون شعرك.

الخطوة الثامنة: مكياج العيون من الأي شادو الماسكارا و اللاینر

الخطوة التاسعة: الليب ستيك أو الروج، ضعي الروج المفضل ثم حددي خط الشفاه و ضعي الليب الجلوس الذي يعطي لمعانا للون.

ملحوظة: لا تنسى أن وظيفة المكياج هي جعلك أجمل و ليس لجعلك شخص آخر و أنه كلما وضعتي مكياج أكثر كلما جعل لون البشرة باهته و مصطنعة، و بالتالي ليس عليك عمل كل الخطوات لو كان وجهك جميلا ليس به عيوب لإخفائها كل ما عليك هو إضافة بعض اللمسات التي تجعله أكثر جاذبية.



التالي

الرئيسية

السابق

ما مواصفات الجودة لمواد التجميل التي ترغبين استعمالها ؟

مواصفات الجودة :

مواصفات الجودة مواد التجميل كل منتج تجميلي يحمل مواصفات جودة خاصة، فمثلاً مواصفات الجودة لكريم اليدين هي: يتراوح رقمه الهيدروجيني بين الخمسة والتسعة ونصف. لا تزيد نسبة الدهون في محتوياته الكلية عن ١٥%. لا يتجاوز العدد البكتيري المئة غرام. لا يتجاوز محتوى الماء فيه الخمسة والثمانين بالمئة من الكتلة. لا يضر العينين في حالة ملامستهما. لا تتجاوز مدة صلاحيته الثلاث سنوات. يتحمل الرطوبة من ستين إلى سبعين بالمئة لمدة ثماني ساعات، وأن يكون ثابتاً حرارياً عند درجة حرارة سبعة وثلاثين مئوية. أن ينجح في اختبار حساسية الجلد. يخلو من البكتيريا التي تسبب الأمراض



التالي

الرئيسية

السابق

أعط أمثلة من النباتات التي تستعمل مستخلصاتها كمطهر ، منظف ، قابض ، وملين للجلد .

نبات خشبي معمر دائم الخضرة له رائحة تشبه رائحة الصنوبر أوراقه ابريه ضيقه يصل ارتفاع العشب الى حوالي ٣ أقدام ويزهر ازهار نيليه في الصيف قبل اختراع عمليات التبريد بالآف السنين لاحظ القدماء أن تغليف اللحوم في أوراق أكليل الجبل المهروسه يحافظ على اللحوم ويمنحها عطراً منعشاً ونكهة سارة والى يومنا هذا يظل العشب مفضل في أطباق اللحوم استعمل القدماء اكليل الجبل كما استعملوا سائر الاعشابالعطرية الحافظة في علاج أمراض الرأس والتنفس والهضم وخط الأطباء الصينيون إكليل الجبل مع الزنجبيل لعلاج الصداع وعسر الهضم والأرق والملاريا تقسد اللحوم جزينا لان دهونها تتأكسد وتتزنخ ويحتوي اكليل الجبل وزيوته على مركبات فعالة مضاده للتأكسد فلذلك يتم تغليف اللحوم في اوراق اكليل الجبل المهروسه ليحافظ على اللحوم ويمنحها عطرا منعشا ونكهة ساره



التالي

الرئيسية

السابق

هليلج (اللالوب - تمر العبيد)

Indian almond

هليلج (اللالوب - تمر العبيد)

terminalia chebula

الهليلج والأهليلج ، كابلج ، ويعرف بأسماء أخرى مثل اللوز الهندي أو اللالوب ، أو تمر العبيد ، وهو عبارة عن شجرة كبيرة معمرة.. الجزء المستخدم منها الثمار والأوراق.. وتعرف علمياً باسم Terminalia chebula أهليلج : وقد تحذف الهمزة معروف ، وهو أربعة أصناف قيل : إنها شجرة واحدة وأن حكم ثمرتها كالنخلة وأن الهندي المعروف بمصر بالشعيري كالتمر المعروف عندهم بروايح الآس ، والأسود المعروف بالصيني كاليسر والكابلي كالبج والأصفر كالتمر ، وقيل : كل شجرة بمفرده وحكي ل هذا من سلك الأقطار الهندية ، وبالجملة فأكثرها نفعاً الكابلي فالأصفر فالصيني فالهندي ء وقيل : الأصفر أجود وأنضج وكلها يابسة في الثانية واختلف في أبردتها فقيل : الأصفر منها والصحيح في الأول يسهل الصفراء ورقيق البلغم ، ويفتح السدد ويشد المعدة ولكنه يحدث القولنج وكذلك باقي الأنواع لقصورها عن غليظ الخلط ، وهل النوع أفضل من الثلاثة في الأحال يقطع الدمعة ، ويجفف الرطوبات ، ويحد البصر خصوصاً إذا احرق في العجين . ومن خواصه المجربة : إذابة المعادن بسرعة خصوصاً الحديد ، وهو يضر بالسفل ويصلحه العناب وشربته إلى ثلاثة ، ومن طبيخه إلى عشرة وقيل : الطبخ يضعف الأهليلجات وأن استعمالها محذور ولا تقع في الحقن أبداً والصيني مثله لكن قيل بحرارته وأن شربه جرمة من ثلاثة إلى خمسة وأنه يضر الكبد ويصلحه العسل والكابلي . وأجوده الضارب إلى الحمرة والصفرة وقيل : معتدل في البرد ؟ وهو يقوي الحواس والدماغ والحفظ ويذهب الإستسقاء وعسر البول ، قيل : والقولنج والحميات وبدله البنفسج وما اشتهر من ضرره بالرأس واصلاحه بالعسل مخالف لما ذكره عنه سابقاً ، وهو يمنع الشيب إذا أخذ منه كل يوم واحدة إلى ستة والشعيري أضعفها وقيل : أكثرها إسهالاً وأهل مصر يبلعونه صحيحاً وهو خطأ . والأهليلجات كلها تضعف البواسير، وتخرج رياحها ، وتمنع البخار،



التالي

الرئيسية

السابق

البردقوش البستاني SWEET MARJORAM

وهو نبات عشبي معمر عطري وموطنه بلاد حوض البحر الأبيض المتوسط ويعرف علمياً باسم **ORIGANUM VULGARE**

فهو نبات معمر من الفصيلة الشفوية، وهو من مجموعة النعانيح المشهورة ، ويعرف في المدينة باسم الدوش وفي الجنوب باسم الوزاربينمو على المنحدرات المشمسة بالمروج والحقول والأراضي الحجرية في الأجواء الجافة، والنبات عشبة ترتفع ٣٠ - ٦٠ سم ، ساقها صلبة مضلعة، وتكسوها شعيرات دقيقة لونها في الأعلى أسمر ممزوج بالحمرة، والورقة بشكل اللسان، وأزهارها بمجموعات مغزلية لونها أحمر فاتح، ولها رائحة عطرية.

الموطن الأصلي : حوض البحر الأبيض المتوسط وإيران وشمال أمريكا ومصر والجزيرة العربية والهند.

الجزء المستخدم: الأغصان المزهرة مع الزهر.

وينصح علماء الأعشاب باستخدام عشب المردقوش لعلاج الجلوكوما ونصحوا باستخدام أي عشب يحتوي على مضادات الأكسدة حيث إنها تمنع حدوث الجلوكوما ويعد المردقوش من أفضل الأعشاب المضادة للأكسدة ويمكن ، استخدام ملء ملعقتين شاي من مسحوق المردقوش الجاف لكل كوب ماء مغلي مرتين في اليوم ويمكن إضافة جزء يسير من النعناع وحصا البان إلى المردقوش.



التالي

الرئيسية

السابق

ما مناطق التظليل التي يعمل على إخفائها في الوجه المربع عند تزيينه ؟

تغيير شكل الوجه يمكنك ذلك عن طريق التلاعب بكريمات التظليل و الإضاءة واليك الطريقة مدعمة بالصور الشكل المثالي و المطلوب عادة يكون الشكل البيضاوي ولكن مهما كان شكل وجهك نستطيع ان نتعلم معا كيفية الوصول الى الشكل البيضاوي طبعا عن طريق الماكياج فباستخدام درجة اساس اغمق من لون البشرة وباستخدام احمر الخدود نستطيع الحصول على وجهة مختلف نسبيا ، بارز الجمال و الملامح. سوف تلاحظين في الصور تلوين الوجه بعدة الوان والمقصود بتا : اللون البني : لتحديد الأماكن المراد إخفائها بكريم اساس اغمق من الأماكن الأخرى اللون الأصفر : هي المناطق المراد اظهارها بكريم اساس فاتح اللون الأخضر: هو مكان وضع احمر الخدود

الوجه المربع

ظلي جوانب الفك وجوانب الجبهة ابرزي الانف ووسط الخدود والذقن
اما احمر الخدود فضعية على جوانب عظام الخدان



التالي

الرئيسية

السابق

- عدم السماح للأخريات باستعمال ما يخصك من قلم تخطيط العيون والماسكرة وأحمر الشفاه .

فى الأفراح . فى المناسبات . فى العمل . يحلو لحواء تبادل أدوات الماكياج وهى لا تعلم ان هذا الأسلوب الخاطيء يعد جريمة فى حق بشرتها . بل يدق ناقوس الخطر معلنا زحف الأمراض الجلدية . وانتقالها عن طريق هذه الأدوات . كما أن عدم معرفتك بالقواعد الصحية لاستخدام تلك الأدوات قد يجذبك الى دوامة المشاكل الصحية مع البشرة والعينين وحتى الأظافر التى قد تكون عرضه للأصابة بالأمراض والفطريات ولتجنب هذه المشاكل عليك اتباع النصائح التى وضعها لك د. مارك ليز طبيب الأمراض الجلدية فى جامعة كولورادو الأمريكية وصاحب كتاب " دليل المرأة الجميلة .. من أجل المحافظة على البشرة " وهى النصائح التى تتمثل فيما يلى :

تخلى من ماكياج البودرة التى مضى عليه أكثر من عام ، كذلك ادوات التجميل المحفوظة فى انبوبة لا تستخدمها بعد مضى ثلاثة شهور .

نظف فرش الماكياج بصفة مستمرة وذلك بنقعها لفترة فى ماء مضاف اليه شامبو ثم اشطفيها جيدا بماء ساخن . لا تفرطى فى استخدام الأسفنجة المستخدمة فى وضع الماكياج حيث انه من المفروض استبدالها باخرى بعد ثلاث مرات من استخدامها حيث ان تكرار استعمالها يجعل بشرتك فريسة للبكتريا التى قد تتجمع بداخلها . احرصى على اعادة "برى" قلم " الأى لينر " او قلم تحديد الشفاه أو الحواجب اذا ما وقع أحدهما على الأرض فان ذلك يساعد على التخلص من أى ميكروبات يمكن أن تعلق بهما .



التالي

الرئيسية

السابق

إذا كنت ممن يستخدمون العدسات اللاصقة فاختاري نوع الماسكرا الخاصة بمن يستخدم العدسات لأن النوع العادي من الماسكرا يحتوي على بعض الألياف التي قد تتسلل إلى العدسة فتسبب في حدوث آلام وحساسية بالعين

احرصي على عدم استعارة ماكياج إحدى الصديقات وعدم السماح للآخرات باستخدام أدوات ماكياجك حيث إنه يسهل على البكتيريا الانتقال من شخص لآخر عن طريق أدوات التجميل ، مثال ذلك التهاب الملتحمة أو باطن الجفن حيث إن ذلك يعتبر من الأمراض التي تنقل عن طريق تبادل ماكياج العين .

لا تحاولي تعديل أخطاء ماكياج العين باستخدام أصبع يديك فإن ذلك يعمل على إثارة الجلد وكذلك نشر البكتيريا وبدلاً من ذلك قومي بغمس قطعة قطن نظيفة في قليل من كريم الأساس أو الكريم المرطب للبشرة وبخفة قومي بتصحيح الخطأ المراد تعديله أو إزالة الماكياج الذي ترغبين في التخلص منه .

لا تستخدمي أدوات طلاء أظافر الأخرات لأنك بذلك تعرضين نفسك للإصابة بعدوى الفطريات وإذا ما استخدمت أحدهن أدوات فقومي بنقع تلك الأدوات في مطهر . ثم قومي بشطفها جيداً .

لاحظي تاريخ الصلاحية قبل استخدام كريمات الحماية من أشعة الشمس والافانك سوف تصابين بالتهابات جلدية .

استعارة علبة البودرة من إحدى الصديقات أو العكس قد ينقل إليك أو إليها بعض الأمراض الجلدية نتيجة استخدام نفس الأسفنجة وتميرها على البشرة وانت لا تعلمين أنك بذلك تهدين بشرتك هدية مدمرة فتننتشر الميكروبات على صفحة الوجه لتظهر بعد ذلك في صورة التهابات وفطريات أو الأصابة بأحد الأمراض مثل " التينيا " التي يسهل انتشارها عن طريق تبادل أدوات الماكياج أو الملابس . أما الطامة الكبرى فهي إمكانية انتقال بعض الأمراض الخطيرة التي تنتقل عن طريق الدم إذا ما كانت الأدوات قد استخدمت مع وجود جرح في الجلد وكانت التي استخدمت تلك الأدوات مصابة بأحد هذه الأمراض مما يوفر فرصة عظيمة لهذه الأمراض للتسلل إلى جسمك دون أن تدري وبناءً على ذلك ينصح د. مارك بضرورة الاهتمام بأدوات الماكياج وعدم تبادلها مع الآخرات ومراعاة القواعد الصحية لاستخدامها حتى لا تعرضي نفسك لمشاكل ومخاطر صحية أنت في غنى عنها



التالي

الرئيسية

السابق

● استبدال فرشاة ظلال العيون وأحمر الخدود والاسفنجيات كل ستة أشهر .

للحفاظ على عيونك من التهيج والحكة استبدلي بودرة ظل العيون بعد مرور حوالي ثلاثة أشهر عليها، وهذا بنصيحة الخبراء، حيث تتشابه مساحيق ظل العيون مع المساحيق الأخرى لأنهم على اتصال دائم بالغشاء المخاطي وهناك خطر أكبر من نقل البكتيريا للمستحضر ومنه إلى العيون. يجب الانتباه بشكل أكبر على مستحضرات ظل العيون ذات القوام الكريمي فهي أكثر ملائمة لنمو البكتيريا بشكل أسرع من المساحيق، وإذا كنتي تستخدمين أصابع يدك لوضع ظل العيون يجب غسل اليدين قبل القيام بهذا ويجب أن تكوني على حذر من أي تغير أو تحول في الشكل والقوام أو الرائحة

علامات فساد بودرة أحمر الخدود:

- إذا أصبح المستحضر قاسي القوام.
- إذا كانت لا تلتصق بالإسفنجة أو الفرشاة الخاصة بها.
- الهدف من هذا المستحضر هو إخفاء عيوب البشرة وليس التسبب بظهورها وهذا ما يمكن أن يحدث إذا تم استخدامه وهو فاسد.
- علامات فساد هذا المستحضر:
- تحول اللون.
- ظهور رائحة غير مرغوبة.



التالي

الرئيسية

السابق

● استبدال فرشاة ظلال العيون وأحمر الخدود والاسفنجيات كل ستة أشهر .

ظلال العيون وأقلام تحديد العيون (الأيلينر)
يجب استبدال ظل العيون وأقلام تحديد العيون كل ثلاثة أشهر كون العين تتعرض
لنمو البكتيريا في حال إستخدمت الفتاة أقلام صديقاتها من هنا أي تغير في لون
ظل العين يوجب على الفتاة التوقف عن تكحيل عينيها بواسطة هذا القلم.

الإسفنجات (تغسل كل أسبوع و تستبدل شهرياً)

غسلي الاسفنجة أو الفرشاة الخاصة ببودرة الخدود مرة كل أسبوع أو بمجرد
أن تلاحظي أنها بدأت تتسخ.
اغسلي يديك جيداً قبل استخدام كريم أحمر الخدود.



التالي

الرئيسية

السابق

● استبدال الماسكاراة كل ثلاثة أشهر .

إن على المرأة تغيير ماسكارتها في الحالات التالية:

- ١- تغييرها كل ثلاثة شهور بعد أن تفتحها،
لأن البكتيريا تبدأ في النمو داخل
الريشة والأنبوب وقد يؤدي هذا إلى التهاب في العينين.
- ٢- إذا شممت رائحة سيئة أو غريبة في الماسكارا
فهذه علامة أخرى على أن مدتها قد انتهت.
- ٣- إذا لاحظت أنها تتكتل على الرموش أو العكس تتناثر فتخلصي منها أيضاً.
- ٤- تخلي من ماسكارتك إذا أصبت بالتهاب في العين. كي تحمي نفسك من
الإصابة بالتهاب بعد شفانك مرة أخرى.
- ٥- وكذلك تجنبي إعاره ماسكارتك لأحد،
وإن حدث فحاولي أن لاتستعملها بعد ذلك.



التالي

الرئيسية

السابق

● اختيار كريم الأساس الخالي من الدهون للبشرة الدهنية .

لان الأساس هو لقاعدة الأول للمكياج

مثال

اذا كانت البشرة جافة / واخترنا كريم أساس للبشرة الدهنية

دون قصد تكون النتائج سيئة جداً

لان البشرة جافة وكريم الأساس للبشرة الدهنية

خالي من الزيوت وبكذا تظهر عندنا القشور والعكس صحيح

اذا كانت البشرة دهنية/ البشرة الدهنية بحاجة الى كريم خالي من الزيوت

فاذا اخترنا كريم اساس للبشرة الجافة يكون الكريم

مشبع بالزيوت والبشرة دهنية تكون النتيجة سئيه جداً

فيسيح المكياج بسرعة وما يتماسك



التالي

الرئيسية

السابق

حتى تتمتعى ببشرة سليمة ونضرة يجب تناول طعام متعادل لأن البشرة التي تفتقد للفيتامينات تصبح بشرة مريضة ،
واليك الفيتامينات والمعادن لبشرة صحية وجميلة.

فيتامين (أ) : وهو فيتامين ضروري جدا لتكوين خلايا صحية للبشرة ضد التجعدات السطحية للبشرة وكذلك يقضي
على الكلف من مصادره : الألبان ، الكبد ، الجزر ، البقلة المائية ، السبانخ ، البطاطا الحلوة ، الكرنب "الملفوف" ،
البروكلي ، القرنيبيط الأخضر ، الفلفل.

فيتامين (ب ١) : هو فيتامين ضروري جدا للجهاز العصبي ، ونقص هذا الفيتامين يؤدي إلى فقدان الشهية ، والوهن
الذهني وسرعة الغضب ، الارتباك وعدم القدرة على التركيز.فيتامين

(ب ٢) : نقص هذا الفيتامين بصفة خاصة يؤدي إلى بشرة مشققة وذات قشور وخاصة عند زوايا الفم ، من مصادره
: الخميرة ، الحليب ، البيض ، الجبن والخضراوات ذات الأوراق العريضة.فيتامين

(ج) : وهو فيتامين ضروري جدا للمساعدة في تكوين مادة الكولاجين المرطبة للبشرة ، من مصادره : الحمضيات ،
الملفوف ، الفلفل الأخضر ، البندورة ، الفجل ، التوت البري "الفاولة أو الفريز" ، الكيوي.

فيتامين (ي) : يساعد على عدم تراكم السموم على البشرة كما يساعد على التنام الجروح بسرعة ، من مصادره :
المكسرات كاللوز والحليب ، الزيوت النباتية ، زيت الصويا ، البقدونس ، وبذور السمسم.



التالي

الرئيسية

السابق

الغذاء والتغذية

الوحدة
الثانية

تصميم الأزياء



التالي

الرئيسية

السابق



من خلال دراستك لعناصر تصميم الأزياء وبالرجوع لمصادر التعلم :
تعرفي على ما يناسبك من خطوط وموديلات و ألوان وأقمشة لفترة المساء
والسهرة مدعمة ذلك بالصور.

أسس تصميم الأزياء





بالرجوع إلى مصادر التعلم : ابحثي عن قطع ملبسية موضحة مصادر تصميمها مدعمة ذلك بالصور.

نبذة وافية لتصميم الأزياء
تعتبر الأزياء من النفس على الجسد فلا بد أن يكون هناك توافق بين النفس وما ترتديه، كما أن الأزياء هي النافذة التي نستطيع أن نتطلع منها إلى شخصية الفرد ومدى تفاعله مع المجتمع.
فدراسة تصميم الأزياء من الأهمية بمكان للتعرف على ملانمة المتغيرات والأسس في التصميم للأجسام المختلفة ، وذلك بدراسة علمية صحيحة ، لما لهذه المادة من أثر بالغ الأهمية في تحديد مستوى الطالبة لكي تستطيع أن تسير بقدم ثابتة في الفروع الأخرى لهذا التخصص كتتنفيذ الملابس وغيرها ، لأن تصميم الأزياء يعتبر أساساً لهذه الدراسات ، وتفوق الطالبات في هذه المادة مهم للوصول إلى الهدف الذي تنشده الدولة وهو الحصول على المتخصصات في هذه الدراسة ، حتى ترتكز مصانع الملابس الجاهزة على صلابة من خبره وعلم وفن وابتكار ..
أن اكتشاف دور التفكير الابتكاري في تصميم الأزياء يعد خطوة جوهرية في سبيل إعداد اختبارات لتصميم الأزياء مقننة دقيقة لقياس عوامل الابتكار وهي الطلاقة ، والمرونة ، والأصالة



التالي

الرئيسية

السابق



بالرجوع إلى مصادر التعلم : ابحتي عن قطع ملبسية موضحة مصادر تصميمها مدعمة ذلك بالصور.

مفاهيم تصميم الأزياء:-

أ - التصميم - Design:

هو الخطة المستخدمة لتوضيح فكرة معنية وعملية التصميم هي اختيار وجمع عناصر التصميم وفقاً لمبادئ التصميم بهدف التوصل إلى التناغم المنشود.

مصادر تصميم الأزياء

يستمد المصمم أفكار تصميماته من مصادر كثيرة يعتبرها منابع لإلهامه ، وهذه المنابع محيطة به تمده بالتصميمات المبتكرة ، وأحياناً يأخذ المصمم شيئاً صغيراً من المصدر في تصميمه ، وأحياناً أخرى يأخذ الشكل الخارجي ، وذلك طبقاً للإحساء الذي يعطيه له المصدر في تلك اللحظة ، ويمر المصمم في هذه اللحظات بالإلهام والتخيل ..

ونعرض فيما يلي مصادر التصميم المختلفة..

(١) الزى التاريخي كمصدر لتصميم الأزياء ...

(٢) الأزياء الشعبية كمصدر: فن المعمار كمصدر لتصميم

الأزياء: (٤) الطبيعة كمصدر لتصميم الأزياء :-



التالي

الرئيسية

السابق



نشاط (٤) فردي



مستعينة بمصادر التعلم : هل من الممكن اختيار طريقة أخرى لرسم المانيكان بدلا من الرسم اليدوي وضحي ذلك .

نعم يمكن اختيار طرق اخرى

اليوم سوف نبدأ أول درس بتعليم تصميم الأزياء وهو المنيكان الخاصه لرسم الملابس وخاصه لتصميم الأزياء وهذه المانيكان هي الأساس ومنها سوف ننتقل لرسم جميع أنواع المانيكان بجميع حركاتها ..

- ١_ نرسم خط مستقيم (أفقي) ونسميه **AB** وطوله ٢٧ سم وهو خط المنتصف.. كما موضح بالرسم .
- ٢_ نقسم ال **AB** الى ٩ رؤوس وكل رأس مقاسه ٣ سم ... كما موضح بالرسم .
- ٣_ بعد ٣ رؤوس نضع **C** وبعد ٦ رؤوس نضع **D** ... كما موضح بالرسم .
- ٤_ نقسم كل رأس الى أربعة أقسام وبما أن الرأس ٣ سم يصبح مقاس كل قسم ٧٥ ، ملم ... كما موضح بالرسم. ٥_ ننزل عند النقطة رقم ٧ ونرسم خط عمودي على **AB** ونسميه **F** وهو خط الكتف ومقاسه ٦ ، ٤ سم



التالي

الرئيسية

السابق



نشاط (٥) فردي



بالرجوع الى مصادر التعلم : أعيدي رسم المانيكان باختيار وضعيات مختلفة
(جلوس - أو انحناء....)
اختاري أحد التصميمات التي أمامك وارسمي خطوطه على مانيكان .



التالي

الرئيسية

السابق



التالي

الرئيسية

السابق



اقترحي وأفراد مجموعتك حلولاً لمشكلات بعض الموديلات المنتشرة في الأسواق والمخالفة لتعاليم الدين الإسلامي .

العباءات.. تقفز فوق حواجز الشرع والعرف بتصميمات جريئة

تبدو التصميمات المستحدثة من العباءات النسائية مثيرة لتساؤلات باتت تقليدية من فرط ما طرحت، لكن اعتيادها لا يعني تجاهلها. فكثير من الفتيات أصبحن يبحثن عن شيء جديد دائماً، يلفت إليهن الأنظار، ويجلب لأسماعهن عبارات ثناء وإعجاب يفتقدنها في محيطهن الأسري، في حالة لم تكن منتشرة بهذا المستوى من قبل. وتشعر أمهات بالقلق إزاء هذا التفلت من ربقة الدين والعرف. فإزاء بريق الخيوط الفضية والذهبية، وتزايد الاهتمام بالتفاصيل التي تظهر تقاسيم الجسد، زاد الشعور بأن هناك شيئاً ما يحتاج إلى مراجعة وعلاج. وما زالت المسافات تتباعد بين معايير الحجاب الشرعي وبين المتاح في الأسواق من عبايات باتت تعرفها البنات بمسميات مختلفة، كالخفاش والفراشة والسمة والمغربية والجالكسي والسبورتييف والحزام والدولفين، وغيرها من تسميات تعكس حجم التنوع في التصميم وما يعتريه من إضافات وزوائد ونقوش وألوان، وكان المسألة باتت سابقاً لإظهار التميز ولفت الأنظار. وبينما يرى الشرع أن للحجاب شروطاً لا يجوز تجاوزها، يؤكد أطباء نفسيون أن بعض المراحل العمرية تصاحبها تطورات تتطلب تعاملًا ذكياً لضمان الاحتواء. فيما تتابع هيئة الأمر بالمعروف تلك المستجدات، وتتدارس تأثيرها على السلوكيات المرعية. أما التجارة فلم يبد منها ما يشير إلى اهتمامها بالأمر.



التالي

الرئيسية

السابق



اقترحي وأفرد مجموعتك حلولاً لمشكلات بعض الموديلات المنتشرة في الأسواق والمخالفة لتعاليم الدين الإسلامي.

عن ذلك، تقول مهرة العبيدي إن ما يهم كثيراً من النساء الآن هو جذب الأنظار ولفت الانتباه، أما تحقيق الهدف من مشروعية الحجاب فقد أصبح ضمن الأمور المؤجلة في حياتهن التي لم يقررن بعد متى سيطبقنها. وتضيف لا أعتقد بأن هناك فرقاً بين عباة الرأس والكتف أو العباة المزخرقة والسادة فهي بالنهاية للمتغطية لا أكثر. جدل مستمر ويبدو أن الطراز الحالي من العباة لا يبهج كثيراً من كبيرات السن من الأمهات، فهن وبناتهن في جدال لا يتوقف. وفي هذا الصدد تقول أم تهاني إن المرأة في السابق كانت حريصة على أن لا يظ الا احتكام للشريعة

ويؤكد عضو لجنة الشؤون الإسلامية في مجلس الشورى الدكتور عازب آل مسبل أن مخاطبة المرأة المسلمة بشأن هذه العباة يجب أن تستند إلى نصوص الشريعة، ومن ذلك قول المولى -عز وجل- «يا أيها النبي قل لأزواجك وبناتك ونساء المؤمنين يدنين عليهن من جلابيبهن»، وقوله سبحانه وتعالى «وقرن في بيوتكن ولا تبرجن تبرج الجاهلية الأولى». ويشير إلى أن الحجاب فريضة؛ حيث قالت أم المؤمنين عائشة -رضي الله عنها- وهي تتحدث عن صفوان بن المعطل «كان يعرفني قبل فرض الحجاب». فالواجب على المرأة المسلمة أن تلتزم بنصوص الشرع المطهر وتقدمه على ما سواها وهذه العباة زينة يجب سترها، فالقصد من العباة أن تكون ساترة لزينة المرأة حال احتياجها للخروج وهذا محل اتفاق عند أهل العلم، كما يتفقون على وجوب ستر الوجه حال الفتنة.



التالي

الرئيسية

السابق

التقويم

س ما المقصود بكل من :

أ- تصميم الأزياء ؟

تصميم الأزياء جزء من السلوك الإنساني فالإنسان عادة يسعى لإشباع حاجاته وهو في سبيل هذا يستخدم ما لديه من خيال ومعرفة ومهارة في ابتكار ما يحقق له هذه الاحتياجات، وتصميم الأزياء هو اللغة التي تشكلها عناصر في تكوين موحد الخط والشكل واللون والنسيج، وتعتبر هذه المتغيرات أساس لتعبيره، وتتأثر بالأسس التصميمية ليعطي السيطرة والتكامل والتوازن والإيقاع والنسبة، لكي يحصل الفرد في النهاية على زي يشعره بالتناسق ويربطه بالمجتمع الذي يعيش فيه، ويخضع تصميم الأزياء إلى عناصر مرنة سهلة التبدل والتشكيل مثل الخامات، وهي الأقمشة والمنسوجات سواء منسوجة أو غير المنسوجة وفي وقتنا الحاضر أصبحت متعددة الأنواع والألوان والتركيب النسجي، ويوجد منها الآن العديد من الخامات المنتجة من الألياف الصناعية بجانب الألياف الطبيعية والمخلوطة التي لها طبيعة خاصة .

والتصميم عبارة عن عملية تخطيط حيث يعمل المصمم على إيجاد حل للمشكلة بناء على متطلبات العميل والمعلومات والإمكانيات المتوفرة لديه ويجب الاعتماد على الطرق التجريبية لضمان أن التصميم يراعي كل المتطلبات والشروط المفروضة.



التالي

الرئيسية

السابق

التقويم

س ما المقصود بكل من :

ب- المانيكان ؟

- ١- تمثال لعرض الملابس ونحوها :- وضع المانيكان في صالة العرض الخارجية .
- ٢ - عارضة أو عارض أزياء :- استطاعت المانيكان بخفة حركتها أن تبرز جمال الملابس .



التالي

الرئيسية

السابق

من خلال دراستك لعناصر التصميم ، اذكرها مع شرح أحد العناصر مدعمة ذلك بالصور ؟

التصميم التصميم هو جمع بعض المكونات وتجهيزها وعمل اللازم لها من معالجة وقياس وتعديل وإضافة عنصر الابتكار والجمال لها عناصر التصميم تعتبر عناصر التصميم من الأمور التي يجب دراستها وأخذها بعين الاعتبار عن القيام بتصميم أي شيء نريده كلوحة فنية أو مخطط أو غيره، وتبدأ هذه العناصر من النقطة، فالخط ويليه الشكل ومن ثم الملمس،

- النقطة: - الملمس: هناك عدة أنواع من الأسطح المختلفة الملمس، فبعضها عبارة أسطح ناعمة وأخرى خشنة،
الخط وبعضها يكون على شكل نقش أو بارز يمكن ملاحظته.
- الشكل - اللون: تتميز الألوان بقدرتها على إضافة تغيير ملحوظ على الأشكال بحيث تجعلها أكثر وضوحاً وجمالاً.
- الفراغ: وهي المناطق الخالية التي تحيط بالتصميم، حيث يجب الاهتمام بها ووضع خلفية مناسبة للتصميم.



التالي

الرئيسية

السابق

٣٣ تكملي عن أسس التصميم ودورها في تصميم الأزياء ؟

اسس تصميم الأزياء

يحتوي مقرر أسس تصميم الأزياء على إطارين :

أولا : الإطار النظري :

أ- مفهوم تصميم الأزياء : (تعريفه _ مصادر التصميم _ العوامل التي يسعى مصمم الأزياء لتحقيقها).

ب- رسوم تصميم الأزياء : (نسب قياس الجسم البشري الطولية والعرضية - أهمية تحقيق التوازن).

ج- مبادئ تصميم الأزياء : (أنواع التصميم - عناصر التصميم " الخط ، الشكل ، اللون ، الخامة " - الأسس

الفنية للتصميم وتشمل >النسب والتناسب ، الترابط والتكامل ، التركيز والسيطرة ، الإتزان ، التردد ، التوافق ،

التباين <). د - مكونات الزي : (فتحات الرقبة - الأكوال - الكرانيش - الأكمام -الجونلات)

ثانيا : الإطار التطبيقي :

١- نسب القياس .

٢- مكونات الزي .

أ- فتحات الرقبة والمردات .

ب- الأكوال والكرانيش .

ج- الأكمام والأساور .

د- الجونلات "الكشكشة ، القصات ، الكسرات ، الكلوش " .

٣ - رسم الزي المتكامل " ملابس حديثة " . ٤ - تحديد الزي . ٥ - تظليل الزي . ٦ - رسم ملابس تقليدية .

٧ - زخرفة الملابس . ٨ - التلوين .



التالي

الرئيسية

السابق

عدد مصادر تصميم الأزياء ؟

مصادر تصميم الأزياء:

يستمد المصمم أفكار تصميماته من مصادر كثيرة يعتبرها منابع لإلهامه ، وهذه المنابع محيطة به تمده بالتصميمات المبتكرة ، وأحياناً يأخذ المصمم شيئاً صغيراً من المصدر في تصميمه ، وأحياناً أخرى يأخذ الشكل الخارجي ، وذلك طبقاً للإحياء الذي يعطيه له المصدر في تلك اللحظة ، ويمر المصمم في هذه اللحظات بالإلهام والتخيل .. ونعرض فيما يلي مصادر التصميم المختلفة..

(١) الزي التاريخي كمصدر لتصميم الأزياء & ... Acute;

إذا أغفلنا قيمة الزي التاريخي كمدر للإلهام لدى مصممي الأزياء & Acute; المعاصرين فسوف نغفل بذلك كنزاً به تصميمات مبتكرة، وبدون الرجوع إلى هذه الكنوز فكيف يمكننا معرفة ما هو أصيل & iquest; وكثيراً ما يستوحي المصممون العالميون اليوم الشكل الخارجي لتصميماتهم الخطوط الداخلية للزي من تصميمات نفذت على مر العصور ، ويرجع المصمم إلى هذه المراجع من الكتب التاريخية والمتاحف ، وليست كل الفترات التاريخية متساوية في خصوبة المنابع لخلق تصميمات جديدة ، ولكن هناك المصمم المبتكر الذي لا يجد في القديم فكرة يستوحي منها تصميماته فإنه يبتكرها ..



التالي

الرئيسية

السابق

(٢) الأزياء & Aacute; الشعبية كمصدر :-

واستوحي المصممون كثيرا & eth; من تصميماتهم من الملابس الشعبية ، سواء & Aacute; أكانت للبلد الذي يعيش فيه المصمم أو لغيرها من البلاد ، وتهتم كثيرا & eth; من البلاد بتصوير الأزياء & Aacute; الشعبية والاحتفاظ بها كمرجع للمصممين ..

ويرجع المصممون في مصر الأزياء & Aacute; الشعبية أما من مصادرها الأصلية في البلدان المختلفة في صعيد مصر ، وفي الواحات ، في مراكز الفنون الشعبية ، فهناك نماذج حيه لهذه الأزياء & Aacute; أو المراجع العربية والأجنبية ، كذلك الساري الهندي والكيمنو الياباني والثوب السوداني وغيرها من البلاد التي تمتاز بأزيائها الشعبية الجميلة وتكون مصادر لإلهام المصممين ، ويمتاز هذا النوع من المصادر بأنها غنية بالزخارف الجميلة ، وبالسفارات الأجنبية لهذه البلاد مراجع كثيرة لهذه الأزياء & Aacute; ويلجأ المصممون إلى المكتبات العامة أيضا & eth; ليستوحيوا من مراجعها الأزياء & Aacute; الشعبية .



التالي

الرئيسية

السابق

س وضح الصفات الواجب توافرها في المصمم مع شرح اثنين منها؟

الصفات الواجب توافرها في مصمم الازياء

- ١- ان يتميز بالحس الفني وتذوق الجمال
- ٢- عالم بالخامات واستخداماتها
- ٣- يتمتع بالذكاء والتصور الجمالي في افكاره
- ٤- على علم ودراية بكافة التطورات في الموضة عبر العصور
- ٥- القدرة على التعبير عن الهامه في اختيار مصدر التصميم
- ٦- القدرة على استخراج قدر كبير من الافكار من كل صورة وعناصر الموضة و الالوان



التالي

الرئيسية

السابق

قومي وزميلاتك برسم موديل على المانيكان موضحة ما يلي :

● مصدر اقتباس الموديل .

● الخامات المستخدمة في الرسم .



ادوات الرسم:

ورق ابيض A ٤

منف خاص بقطع القماش

منف اشكال الملابس (انواع القصات)

منف لجمع الموديلات

قلم رصاص

قلم اسود للتحديد

اقلام ملونة خشبية

اقلام ملونة مائية

صبغة مائية

لوحة الرسام لدمج الالوان

دائرة الالوان

فرشاة بحجم ٢ ملم

الوان شفافة غنية بالترتر (ذهبي ؛ فضي ؛ كريستال ؛ احمر ؛ ازرق واخضر)

طريقة رسم المانيكان:

تطبع المانيكان بشكل كامل والتدرب عليها بقلم الرصاص الخفيف فوق ورق اخر وكلما زادت عدد المرات كلما زادت

خبرتك برسم المانيكان بشكل تلقائي وبدون نسخ من الاصلية



التالي

الرئيسية

السابق

قومي وزميلاتك برسم موديل على المانيكان موضحة ما يلي :

● مصدر اقتباس الموديل .

تعد الملابس من الفنون التطبيقية التي تتأثر بكل ما هو جديد من تقنيات حديثة فيزداد ازدهارها، وكل مصمم للأزياء يمكنه إضافة كل ما هو جديد إلى هذا المجال بحيث يتمشى ومتطلبات العصر ويتفق والموضة تبعاً للبيئات المحيطة في حدود عاداتنا وتقاليدنا وتعاليم ديننا الحنيف، وتعد العناصر الطبيعية باختلاف أنواعها من مصادر الإلهام عند المصمم، وليست الطبيعة غاية في حد ذاتها وإنما هي وسيلة للكشف عن الجديد في عالم تصميم الأزياء وهي توحى بالإلهام الذي يرتبط بشخصية المصمم وطرازه وبما يريد أن يوصله، وعند الاقتباس من الطبيعة فلا بد للمصمم أن يبتدئ التصميم بأفكاره فهو لا يستطيع أن يبتدئ إذا سجل الطبيعة نسجياً لا حرفياً في التصميم فهذا يعني انعدام وجهة نظره كما يعني أن الإنكار والتصميم تحول إلى تقليد لا حيوية ولا جديد فيه، وهناك الكثير من مصممي الأزياء لا يظهرون في أسلوب الاقتباس من الطبيعة حيث لا ينظرون إليها نظرة دقيقة فاحصة وإنما يحاكون الطبيعة محاكاة لا حيوية فيها، ولذلك نجد أن الاقتباس هو إعادة صياغة عمل فني لكي يتفق مع وسط آخر ويظهر فيه أسلوب المصمم الخاص، وتعدد المصادر الطبيعية وتنوع فروعها النباتية بأنواعها والحيوانية بأنواعها وعند دراسة أحد هذه العناصر الطبيعية يمكننا من التجديد في التصميمات من خلال اقتباس واستحداث تصميمات ملبسية تتسم بالرفقة والجمال يمكن إضافتها إلى ملابس السهرة لإثرائها، لذا كان من الضروري إلقاء الضوء على بعض المصادر الطبيعية بصفة عامة والزواحف بصفة خاصة والاستفادة منها في إنكار مجموعة من التصميمات تصلح لملابس السهرة والتي تتمتع بكثير من التغيرات سواء من الناحية الزخرفية أو من الناحية التصميمية، ولهذا كان الاتجاه إلى "الزواحف" كمصدر من المصادر الطبيعية لاستلهام تصميمات جديدة تصلح لملابس السهرة للمحجبات لملاحقة التطور في مجال تصميم الأزياء بما يتواءم مع الموضة وتتماشى مع عادات وتقاليد



التالي

الرئيسية

السابق

المهارات الحياتية

الوحدة
الخامسة

التعامل مع الذات



التالي

الرئيسية

السابق

الوعي بالذات

معرفة المميزات وتعزيزها

معرفة العيوب وتعديلها



نشاط (١) فردي



برأيك لماذا قال الإمام علي بن أبي طالب رضي الله عنه : (أفضل المعرفة معرفة الإنسان نفسه) ؟



التالي

الرئيسية

السابق

قال تعالى في محكم كتابه الكريم " أو لم يتفكروا في أنفسهم ما خلق الله السموات والأرض وما بينهما إلا بالحق وأجل مسمى وإن كثيرا من الناس بلقاء ربهم
لكافرون " سورة الروم / 8

وقال تعالى " وفي أنفسكم أفلا تبصرون "
سورة الذاريات / 21

وقال النبي الأكرم عليه أفضل الصلاة وآله وصحبه وأتم التسليم : " من عرف نفسه فقد عرف ربه " .

ومن هنا يتبين أهمية دراسة ومعرفة النفس ، والتي هي تحديد المقابليات والكفاءات الكامنة في وجودنا بغية استثمارها ، وهذه تكون في اول امرها مصحوبة
بالصعاب ، إلا ان ما يتمتع به الانسان من جرأة و ارادة راسخة تعينه على تذليل هذه الصعاب ، بل وتمكنه من صنع المستحيل .
و حينما ندخل في خضم الاضطرابات والقلق الذي يثيره اعصار النفس البشرية ، نتجلى لنا أهمية التعرف على النفس . ولمعرفة النفس لابد من الجرأة على
اتخاذ القرار وعقد العزم بإرادة حديدية والغوص – بدراية ووعي – في اعماق وجودنا للتعرف على انفسنا .
أجل ليس هناك من هو أقرب إلى انفسنا وأعلم بذواتنا منا وعليه يتعين علينا أن نبدأ بانفسنا في كل خطوة نخطوها ، وعند وضع الدواء لكل داء .

ولكن ما هو الداء ؟ وما هي طرق علاجه ؟ أو بعبارة أفضل : ما هي الامراض ؟ وما هي العلاجات .
إن أول الامراض الذي يبدو صغيرا في البداية هو الجهل والشعور بالعجز والقلق وعدم الالتفات إلى الانحراف عن جادة الصواب في مسار الحياة ، ويتعين
علينا في مجال معرفة النفس تحديد هذه الامراض ، والمبادرة إلى علاجها عن طريق التعلم والاعتماد على النفس ومعززة قابليتها المعنوية والمادية .
ولكن معرفة النفس صعب وسهل في آن واحد ، فهو يستدعي جهود كثيرة ، وسهل لان الله سبحانه وتعالى قد جيل الانسان على تقبل الحقائق والافتكار . قال
الدكتور جون لوك أفيبوري الكاتب الانكليزي الشهير : (سئل أحد العظماء عن أصعب الأمور وأيسرها ، فقال في الجواب : ان أصعب الأمور هو أن يتعرف
المرء على نفسه ، وأيسرها اقتناء عيوب غيره) .
السفر إلى الذات :

قال العالم الفرنسي موشيه : على كل من يريد إحراز هويته أن يتعرف نفسه بشكل وجداني ، وأن يحدد مواطن الضعف والقوة فيها ، وأن يسعى إلى ترميم
مواطن الضعف والنقص في نفسه ، ولا يتأني ذلك إلا لذوي " الارواح الشجاعة " ، إذ ينفردون في ساعات من التفكير والتأمل ، وقد وصفهم (فكتور هيجو "
بقوله : يغمسون في ظلمات الذات بغية اكتشافها .

وما أكثر من انحرافنا عن المسار الصحيح بسبب عدم معرفتهم لانفسهم وتأثرهم بالايحاءات الخارجية فلا يبادرون إلى العمل إلا بفعل الضغوط ، حيث يبرزون
تحت وطأة عذاب روعي سلبهم النشاط والحيوية اللازمة للعمل الخلاق واحتواهم بأس لا سبيل لهم للتخلص منه .

إن الذي يرتقي المرتبة العالية في معرفة النفس سيحصل على النتائج التالية :

- 1- يربأ بنفسه عن مشاعر الاستعلاء والأنانية ، ويتبادل المشاعر الانسانية مع الآخر .
 - 2- يتعرف مواطن الضعف والقوة في نفسه ويرى لنفسه قيمة وجودية ، ويكون خلقه التواضع .
 - 3- ان معرفة النفس تؤدي إلى معرفة قدرها وحدودها (رحم الله امرء عرف قدره ولم يتعد طوره) .
 - 4- إن الذي يجهل قيمة نفسه يتجاهل قيمة من سواه .
 - 5- إن أفضل المعرفة ، معرفة الانسان نفسه .
- تخلص إلى القول : إن " معرفة النفس " في غاية الصعوبة ، إلا إنها ليست مستحيلة



التالي

الرئيسية

السابق

فكري



برأيك ما هي عوائق إدارة الذات ؟

خطوات إدارة الذات :

نفذ أعمالك بذكاء

خطط لحياتك

حدد أهدافك

حدد أدوارك

بعد التعرف على خطوات إدارة الذات أصبحنا مزودين بأدوات تساعدنا على تحقيق الجودة الشخصية المطلوبة دينياً ودنياً .



التالي

الرئيسية

السابق

من ضبط انفعالاته تمتع بحياته وأدام علاقاته وحقق غاياته .



نشاط (٢) جماعي



بالرجوع إلى مصادر التعلم : اعدى عرض يناقش ثقافة تغيير بعض عادات اللباس في مجتمعنا السعودي من حيث (سببها - آثارها - كيفية التغلب عليها) .



التالي

الرئيسية

السابق

اللباس حق وحرية شخصية لا غبار عليها، إلا أن النوع الغير لائق والغير محتشم بعيد كل البعد عن التقاليد والأعراف الإسلامية، من هذا المنطلق نقول أن فكرة فاصلة تكونت بين اللباس الصحيح والآخر الذي ترسبت وساوس تقليده إلى ذهن الشباب العربي حتى أصبح لا يتمتع إلا معه ولا يرتاح إلا به، وفرض بل روض عيون الولاة وأولياء الأمور أن ترى الأشياء والأجيال في حاضرها لا في غدها ولم يعد بإمكانهم قراءة صحيحة لمستقبل النسل من خلال سطور الحاضر.

نأخذ كمثال بلدي المغرب، الذي يعتبر فيه اللباس الغير محتشم مخلفات حقبة الاستعمار الفرنسي الذي اجتاح أراضيه، سعى ولا زال يحث بكافة الوسائل والطرق الشباب المغربي للانسلاخ عن دينه وهويته، من هنا تحول الأمر إلى قضية رأي عام احتدم حولها النقاش ليصل إلى قبة البرلمان، (للمزيد من التوضيح، توجد مذكرات إدارية رسمية أكل عليها الدهر وشرب منذ ١٩٥٦ حددت نوع اللباس في المدارس والمطارات ومؤسسات الأمن، و الجيش، والحرس... الخ)، لكن حين يحتدم الخلاف وينقسم إلى رأيين يتحتم على المسؤولين في الحكم أن يتحركوا بجديّة من أجل العمل للخروج بقرار يجمع الرأيين المختلفين إذ لا يليق بمجتمع عربي مسلم عريق أن يحكم بخطأ غيره، روى الإمام الدارمي في باب التورغ عن الجواب فيما ليس فيه كتاب ما رواه بسنده عن المسيب بن رافع قال " كانوا إذا نزلت بهم قضية اجتمعوا لها واجمعوا، فالحق فيما رأوا فالحق فيما رأوا " ، كذلك ما رواه بسنده عن أبي سلمة أن النبي " ص " سئل عن أمر يحدث ليس فيه كتاب فقال " ينظر فيه العابدون من المؤمنين " .



التالي

الرئيسية

السابق

نجد الظاهرة انتشرت على أكثر من دولة عربية ولا زال الجدل حول الموضوع بدون الوصول لنتيجة ايجابية، لأن المسؤولين لهم اهتمامات أخرى لها الأولوية حسب اعتقادهم غير أبهين أو متفرغين لمثل هذه الأمور الثانوية إلى أن الاهتمام لأي مشكل صغير كان أم كبير يتعلق بالمجتمع ليست صدقة من احد. إذا قمنا بجولة في أي شارع أو مركز تجاري في أي بلد عربي سوف نلاحظ ثورة الملابس المثيرة خصوصا الداخلية منها و الذي لا يتردد بانعواها من عرضها بشكل غريب ومثير سواء على مجسمات أو على واجهة المتاجر مزينة بدقة بالمصوغات والأضواء المختلفة تجعل الذهن والخيال يجمع عند رؤيتها ويركع لاقتنائها ولو أفرغ حقيبة نقوده في ذلك بدون شعور. إن ما جعل اللباس الداخلي لامرأة ينتشر هو الغزو الصيني للأسواق العربية عموما والسوق المغربية خصوصا حيث صرح الوزير الأول المغربي إدريس جطو أن عدد الصادرات لهذا البلد ناهز ٤٠٠% منذ بداية القرن الحالي، إذ بلغ رقم المعاملات إلى أكثر من مليار دولار سنويا هذا ما جعل بضاعتهم تتواجد في أي مكان ويثمن زهيد انطلاقا من ٠,٥ إلى ١٠٠ دولار.



التالي

الرئيسية

السابق



كل متعلمة تدرس لتنجح ، ولكن لكل متعلمة هدف من الحصول على الشهادة :

- ١- حردي هدفك من الحصول على شهادة الثانوية العامة .
- ٢- جزئي الهدف إلى أهداف (قصيرة - متوسطة - طويلة المدى) .
- ٣- حردي الإجراءات المناسبة لتحقيق هدفك .

شروط الأهداف أن تكون:

- **محدّدة.** الأهداف العامة والغامضة يصعب معرفة أو تحديد نهايتها وهذا يعني صعوبة معرفة ما إذا كان الشخص قد نجح فعلاً في تحقيقها أم لا. مثلاً، قولك: "أريد أن أحصل على دخل مناسب" هو هدف غامض؛ فما يناسبك في هذه الفترة قد لا يناسبك في الفترات القادمة. الأفضل أن تقول: "أريد أن أحصل على دخل شهري لا يقل عن ١٠٠٠ ريال".
- **قابلة للقياس.** الأهداف النسبية يصعب تحقيقها ولهذا فعليك أن تحدّد الأهداف بطريقة يسهل عليك قياسها. مثلاً، لا تقل: "أريد أن يكون ما أتלוه من القرآن في كل يوم لا يقلّ عما أقرأه من الكتب الأخرى" فهذا هدف نسبي وغير مُحفّز على الجهد. الأفضل أن تقول: "أريد أن لا يقلّ ما أقرأه من القرآن في اليوم الواحد عن جزء كامل".
- **متفقّ على تحقيقها.** هناك من الأهداف التي تعنيك أنت شخصياً وليس لأحدٍ غيرك دورٌ في تحقيقها أو إفشالها. مثل هذه الأهداف غير متعلقة بهذه النقطة. ما أعنيه هنا هي تلك الأهداف التي سيصعب عليك تحقيقها ما لم توافق عليها الأطراف المعنية بها. مثلاً، إذا كان أحد أهدافك بناء منزل على شاطئ البحر، فلا بُدّ لأسرتك أن توافقك على هذا القرار وإلا فلن تستفيد من تحقيق ذلك الهدف.
- **واقعية.** الأهداف الخيالية قد تكون صعبة أو ربما مستحيلة التحقيق. من هذه الأهداف ما تكون غير واقعية من ناحية الزمان، كأن تقول: "أريد أن أتمّ حفظ القرآن في أسبوع"، أو تكون غير واقعية من حيث المكان كأن تقول: "سأبني منزلي في البلد القلاني" وأنت تعلم أنه من المستحيل تحقيق ذلك بسبب قانون أو ظرف معين.
- **موقوتة.** الأهداف التي لا يمكن تقسيمها إلى خطوات محدّدة بحيث تُنفذ كلُّ خطوة منها في فترة معلومة، هي ليست بأهداف. إنك بحاجة إلى تقييم لخطواتك ومعرفة أين وصلت في تنفيذها وكم بقي عليك منها.



التالي

الرئيسية

السابق

- إن وضع خطة عملية واضحة المعالم محدّدة الأهداف لتسيير حياتك في طريق النجاح أمرٌ يحتاج إلى رُوِيَّة في البداية ومتابعة على مرور الأيام. وإن كانت عملية وضع خطة ناجحة لك هي متشعبة وتحتاج إلى مهارات وتفصيل دقيقة، إلا أنني سأذكر خطواتها بشيء من الإيجاز:
- ١- اجلس مع نفسك وفكر في كل ما تتمنى تحقيقه في حياتك. دوّن كل الأهداف والأفكار التي تخاطر ببالك. أتح العنان لخيالك في جلب أفكار وإن كانت تبدو في نظرك مستحيلة. لا تفكر الآن في ما سيتطلب منك تحقيقها. يُفضّل أن تخلو بنفسك أثناء هذه العملية والأفضل أن تهين لنفسك جواً يساعدك على الإبداع والتخيّل. ستستغرق منك هذه العملية أياماً وقد تطول إلى أسابيع.
 - ٢- بعد أن تجمع أكبر قدرٍ من الأفكار، طبّق الشروط التي أوردتها سابقاً على كل فكرة واحذف تلك التي لا تنطبق عليها تلك الشروط.
 - ٣- راجع القائمة المتبقية واحذف منها تلك التي تتعارض مع مبادئ وقيم وتعاليم ديننا الإسلامي الحنيف وتقاليد مجتمعنا.
 - ٤- راجع القائمة المتبقية مرة أخرى وحاول أن تتعرف على ما إذا كان هناك تعارض بين بعض منها. مثلاً، إذا كنت ما زلت في المرحلة الثانوية وكان أحد أهدافك أن تحصل على شهادة الدكتوراه في خلال العشر السنوات القادمة وكان أحد أهدافك الأخرى أن لا يُقلّ مُرتّبك عن ألف ريال في خلال الخمس سنوات القادمة، فقد يكون هنا تناقضٌ فأنت تريد أن تُجدّد في الدراسة وتجعلها متواصلة إلى أن تحصل على الدكتوراه وفي نفس الوقت تريد أن تكون ناجحاً في وظيفتك لكي يصل مرتبك إلى ألف ريال في خمس سنوات. على كل حال، فإنك ستستبين من وجود تناقض في الهدفين عندما تضع خطة عملية لتنفيذ كل هدف.
 - ٥- ضع أما كل هدف رمز ع إذا كان عاجلاً ومهماً، والرمز م إذا كان الهدف مهماً ولكن ليس عاجلاً، والرمز غ لبقية الأهداف الغير مهمّة. الآن رتب قائمة الأهداف بحسب أهميتها وعاجلتها. ضع جميع الأهداف التي عليها رمز ع في بداية القائمة تليها الأهداف التي عليها رمز م ثم تليها بقية الأهداف. الآن رتب الأهداف في كل مجموعة ترتيباً تصاعدياً بحسب عاجلتها.
 - ٦- الآن عليك أن تأخذ كل هدف على حدة وأن تضع له خطة عملية لتنفيذه، كما يلي:
- أ- قسّم الهدف إلى خطوتين عمليتين أو أكثر. إذا كان الهدف لا يحتاج إلى خطوات لتنفيذه فهو ليس بهدف وإنما قد يكون خطوة من هدف أشمل منه. كذلك فإن بعض الأهداف ستحتاج إلى تفصيلها إلى أهداف أكثر وضوحاً وأصغر شمولية. إذا كانت هذه هي الحال بهذا الهدف فقسّمه إلى أهداف صغرى وأضفها إلى قائمة الأهداف، ثم ابدأ من جديد.



التالي

الرئيسية

السابق

ب- ضع لكل خطوة وقتاً محدداً لتنفيذها. هناك أهداف قصيرة المدى يمكن تنفيذها في خلال أيام أو أشهر وأخرى بعيدة المدى تستغرق السنوات الطوال لتنفيذها. ربما ستحتاج إلى تقسيم الأهداف طويلة المدى إلى أهداف أصغر. مثلاً، إذا كان الهدف هو الحصول على شهادة الدكتوراة، فقم بتقسيمه إلى أهداف ثلاثة أصغر وهي: الحصول على شهادة البكالوريوس، الحصول على شهادة الماجستير، الحصول على شهادة الدكتوراة.

ج- قم الآن بعمل قائمة بما ستحتاجه لتنفيذ كل خطوة والتي منها:

§ المهارات التي لا بُد أن تتوفر لديك لتنفيذ هذه الخطوة.

§ الأطراف المعنية التي عليك الاتصال بها أو الاستفادة من خدماتها. هذه الأطراف قد تكون أفراداً أو مؤسسات.

§ تقديرات بالاحتياجات المادية والمالية.

§ الدلائل التي ستعطيك مؤشرات بأنك أنجزت الخطوة بنجاح.

§ العراقيل التي قد تصادفك أثناء تنفيذ الخطوة وطرق احتوائها.

ح- بعد أن تعمل خطة تفصيلية لكل خطوة من كل هدف، راجع تلك الخطوات والأهداف وتعرّف على ما إذا كانت هناك تضاربات في تنفيذ تلك الأهداف والخطوات. عدّل في الأهداف والخطوات إن أمكن وإلا قم بحذف الأهداف أو الخطوات التي تراها مستحيلة أو متضاربة مع غيرها



التالي

الرئيسية

السابق

١- تحديد المشكلة وطبيعتها .

يعتبر سلوك العبث في الممتلكات المدرسية وتخريبها من قبل بعض الطلاب ظاهرة عالمية، لم يتم التوصل إلى جميع أسبابها بعد، كما لم يتم التمكن من معالجتها والسيطرة عليها، برغم فرض أقصى العقوبات على مرتكبيها، لكن من الواضح أن مسؤولية الحد منها تقع على البيت والمدرسة في آن معاً.

وتمتد مظاهر العبث والتخريب في الممتلكات المدرسية على طول مراحل التعليم المختلفة، لكن المرحلتين الإعدادية والثانوية هما المحطتان الأكثر بروزاً لظهور التخريب، بحسب الإحصائيات والدراسات النفسية، حيث تلعب التغيرات البيولوجية والنفسية والعقلية في هذه المرحلة العمرية (المراهقة) دوراً مهماً في تطوره ولا سيما مع ضعف أو غياب التخطيط الأسري والمدرسي والمجتمعي.

٢- تحديد الخطوات التي سيتم إتباعها لحل المشكلة .

الأساليب التربوية المناسبة للتعامل مع المشكلة :

تنمية الشعور بالولاء للمجتمع المدرسي وذلك بإشراف الطلاب في تنظيم مرافق المدرسة وأخذ آرائهم في ذلك .
إعداد المدرسة لتكون مكاناً محبباً للطلاب ومتنفساً للضغوط التي يواجهها .

ورشة للتربية الفنية ، وتشجيع الطلاب على الرسم والكتابة وتعليقها في أماكن تجمع الطلاب .

تطبيق قواعد تنظيم السلوك والمواظبة . (الاستفادة من الأنشطة المدرسية التي تساهم في علاج هذه المشكلة .
فتح باب الحوار للطلاب مع إدارة المدرسة .

الاستفادة من بعض المواد في توضيح أهمية المحافظة على الممتلكات وغرس السلوك الحضاري والإسلامي في نفوس الطلاب . التعاون مع ولي الأمر في المساعدة على حل مشكلة الطالب .

التعاون مع ريادة النشاط في المدرسة لفتح ورش مهنية يمارس فيها الطلاب هواياتهم في إصلاح بعض الممتلكات مثل إصلاح المقاعد والطاولات والسبورات وغير ذلك .

تفعيل الإشراف اليومي ومراقبة الممتلكات المدرسية وأوضاع الطلاب



التالي

الرئيسية

السابق



نشاط (٤) جماعي



اشتركي مع زميلاتك في المجموعة بمناقشة مشكلة تخريب
الممتلكات العامة .
ويتم خلال المناقشة ما يلي :

٣- استثمار الخبرات السابقة والمعلومات .

عن علاج هذه الظاهرة قال العثمان يمكن ان تتحقق من خلال تلافي الاسباب الأنفة ويمكن اضافة تنويع الانشطة
الاجتماعية داخل الحي وتوفير مراكز اجتماعية متعددة الاغراض، توسعة دائرة الحوار مع الابناء حول الانتماء الوطني
وما يتطلبه من واجبات نحو الوطن كما ينبغي، تفعيل دور العمدة في الحي.
واشار المرشد الطلابي / بثانوية الضبيعة الاستاذ/ ناصر بن محمد اليوسف الى ان العبث بالمرافق العامة من الامور
غير الحضارية وهي مما يرفضها الدين والعقل كما انها ظاهرة مزعجة لكل غيور على ممتلكات هذا الوطن العزيز الذي
يستظل الجميع تحت نعمه وأمنه. وهذه الظاهرة السلبية يتحملها كل افراد المجتمع.
بمؤسساته المختلفة وهي تبدأ من الاهمال في تربية الابناء وتمر بالفراغ الذي يجده الشباب او صغير السن وتنتهي بعدم
وجود انتماء من هذا العايش. ولهذه الظاهرة السينة اسباب ودوافع منها: ضعف الانتماء، الفراغ، عدم متابعة الآباء
لأبنائهم، الاحساس بالنقص لدى بعض الشباب وصغار السن.. وحتى نتلافى هذه الظاهرة فإنها تحتاج الى القدوة الحسنة
وايجاد برامج ونشاطات في المدارس وغيرها تعمل على تقوية وتنمية الانتماء.



التالي

الرئيسية

السابق



اشتركي مع زميلاتك في المجموعة بمناقشة مشكلة تخريب الممتلكات العامة .

ويتم خلال المناقشة ما يلي :

٤- وضع فرضيات تحتمل في الحل .

- تنمية الشعور بالولاء للمجتمع المدرسي وذلك بإشراف الطلاب في تنظيم مرافق المدرسة وأخذ آرائهم في ذلك .
- إعداد المدرسة لتكون مكاناً محبباً للطلاب ومتنفساً للضغوط التي يواجهها .
- ورشة للتربية الفنية ، وتشجيع الطلاب على الرسم والكتابة وتعليقها في أماكن تجمع الطلاب .
- تطبيق قواعد تنظيم السلوك والمواظبة .
- الاستفادة من الأنشطة المدرسية التي تساهم في علاج هذه المشكلة .
- فتح باب الحوار للطلاب مع إدارة المدرسة .
- الاستفادة من بعض المواد في توضيح أهمية المحافظة على الممتلكات وغرس السلوك الحضاري والإسلامي في نفوس الطلاب .
- التعاون مع ولي الأمر في المساعدة على حل مشكلة الطالب .
- التعاون مع ريادة النشاط في المدرسة لفتح ورش مهنية يمارس فيها الطلاب هواياتهم في إصلاح بعض الممتلكات مثل إصلاح المقاعد والطاولات والسبورات وغير ذلك .
- تفعيل الإشراف اليومي ومراقبة الممتلكات المدرسية وأوضاع الطلاب .



التالي

الرئيسية

السابق

اشتركي مع زميلاتك في المجموعة بمناقشة مشكلة تخريب
الممتلكات العامة .

ويتم خلال المناقشة ما يلي :

٥- اختيار القرصية المناسبة .

تطبيق التقنيات الحديثة في المراقبة الإلكترونية. (تركيب الكاميرات) والتي اعتقد أنها تسهم في الحد من هذه الظاهرة، مع بذل المزيد من الاهتمام من قبل الجهات المعنية في الدولة ومؤسسات المجتمع المدني بالشباب وتنمية مواهبهم، واستغلال طاقتهم، من خلال التدريب والتأهيل والتوظيف، والتعرف عن كثب على أفكارهم ووجهات نظرهم.
دور التربية

عبد اللطيف محمد العفالق رئيس اللجنة السياحية في الغرفة التجارية بالأحساء تناول الظاهرة بمنظور تربوي فقال:
العبث بالممتلكات العامة سلوك غير سوي وهو بمثابة العرض لأمراض نفسية وتربوية، والسلوك الخاطئ نتيجة طبيعية للتنشئة الغير سوية التي تمارسها الأسرة والمدرسة بحق الأجيال، فسوء التربية أساس للكثير من الإشكالات التي يعاني فيها المجتمع، فالطفل يتلقى عن مدرسته وأسرته تربيته ومعلومات ويفترض أنهما من يكتشف استعداداته وميوله وقدراته وهما من ينمي مهاراته ويشبع احتياجاته ويطلق إبداعاته التي من خلالها يحقق ذاته ويفخر بنفسه وتتشكل اهتماماته وتتحدد اتجاهاته، أما إذا فشلت المدرسة والأسرة في تحقيق ذلك فإن الطالب سيعاني من حالة من الإحباط وعدم التوافق مع الذات ومع المحيط وسينعكس ذلك عليه نفسياً وسلوكياً وبالتأكيد فإن المجتمع وممتلكاته سيتأثر بشكل أو بآخر بتلك السلوكيات.



التالي

الرئيسية

السابق



هل القرار مجرد قول نعم أو لا ؟

مبادئ وتوجيهات تيسر اتخاذ القرار السليم

١- ممارسة النفس عن السبب الحقيقي لأي خيار .

٢- استشارة أهل الخبرة وفتح العقل لأراء الآخرين .

٣- فحص الخيارات، والأخذ بالحسبان في جميع العوامل

٤- التعلم من نتائج القرارات السابقة .

٥- النظر في سلبيات كل خيار وفي إيجابياته
(مهارة موازنة الأفكار)



التالي

الرئيسية

السابق



نشاط (٥) جماعي



لديك مؤسسة خاصة في مجال الدعاية والإعلان ، قمت بالإعلان عن وظيفة (سكرتيرة) للمؤسسة فتقدم لشغل الوظيفة شخصيات ،

سماتهم على النحو التالي :

- ١ . مواظبة ، تحترم الوقت ، ملمة بمهام الوظيفة ، غير متقنة للغة الإنجليزية .
- ٢ . متقنة للغة الإنجليزية ، ملمة بمهام الوظيفة ، متمتعة بمهارات اجتماعية عالية ، كبيرة في السن .

مع مجموعتك قومي بالتالي :

- تحديد متطلبات الوظيفة .
- التوصل إلى قرار عن الشخص المناسب .
- تقديم المبررات لهذا الاختيار (القرار) .
- ناقشي نتيجة مجموعتك مع المجموعات الأخرى .



التالي

الرئيسية

السابق

تتمثل في المتطلبات الاساسيه للوظيفة في المهام والواجبات والمسئوليات التي تشتمل عليها تحليل الوظيفة تعرف عملية التحليل والتوصيف بأنها العملية التي تتضمن معلومات تتعلق بالوظيفة المطلوب تحليلها وتصنيف هذه المعلومات للوصول إلى وصف تفصيلي للأهداف والخصائص والمهام والمسئوليات الخاصة بكل وظيفة ، وكذلك الظروف التي تؤدي فيها هذه الوظيفة ، وأيضا الصفات والخصائص المطلوب توفرها في الفرد الذي سيشغل هذه الوظيفة من حيث الخبرة والمهارة ، والخصائص الشخصية ..

● التوصل إلى قرار عن الشخص المناسب .

عتبر اختيار الموظف المناسب من أهم الأعمال الإدارية، لذا قد يتخذ قراراً إدارياً باختيار أحد الموظفين وتكون عواقبه وخيمة، وهذا الكتاب يجعلك تحسن اختيار الموظف المناسب من اللحظة الأولى. معرفة ما أنت بحاجة إليه بداية يجب أن يكون لديك فكرة واضحة عن الجوانب المتعلقة بالوظيفة والشخص المناسب لها، فهي أشبه بالبحث عن كنز مفقود.

نحن نحتاج إلى التوظيف وذلك عند:

- 1- انتقال أحد العاملين إلى مكان آخر وبقاء وظيفته شاغرة.
- 2- عند ازدياد أعباء العمل، وتظهر الحاجة لإيجاد وظيفة جديدة.



التالي

الرئيسية

السابق

وقبل اختيار شخص ما لملء الوظيفة الشاغرة عليك أن تتأكد من:

- ١- أنك بحاجة ماسة لتوظيف شخص آخر.
 - ٢- أنك لا تستطيع توزيع مهام الوظيفة على الأشخاص الموجودين.
 - ٣- عدم وجود شخص من الموجودين يمكن ترقيته لملء الوظيفة الشاغرة.
- معالم الوظيفة

يتكون لدى طالبي الوظيفة عادة فكرة غير واضحة عن الوظيفة التي اختيروا لأجلها، لذا يجب إعطاء وصف دقيق لمعالم الوظيفة الجديدة، والذي قد يأخذ بعض الوقت، ولا بأس بإعداد هذا الوصف من قبل صديق أو مستشار أو أصحاب الخبرة والدراية؛ لتكون خطى مرسومة ومهام معلومة يسير عليها الموظف الجديد.

خصائص الشخص

عندما يصبح بين يديك وصفاً دقيقاً للوظيفة فإنه من السهل عليك أن تكتب المواصفات التي ترغبها في المرشح للوظيفة، ونوعية الشخص المنتخب ونوعية المهارات والكفاءات التي تنشدها في الموظف المرشح، وتتلخص هذه الكفاءات فيما يلي:

- ١- مستلزمات شخصية مثل المهارة اليدوية والقوة الجسمانية والمظهر الأنيق.
- ٢- مهارات وإنجاز مثل الذكاء والقدرة على التحليل والاستنباط.
- ٣- مواصفات شخصية مثل المرونة والتكيف والابتكار والإبداع.



التالي

الرئيسية

السابق



نشاط (٦) جماعي



- من مشاركاتك السابقة في المشاريع المدرسية ، ناقشي مع أعضاء مجموعتك :
- أبرز الخطوات التي ينبغي عليهن اتخاذها لتشكيل فريق العمل .
 - أبرز المعوقات التي واجهتكم في تشكيل أعضاء الفريق .

ابرز الخطوات لتشكيل فريق عمل
ان يكون لدية رؤية عامة و شاملة عن فريق العمل

الإيمان بالفكرة و المسؤولية
دع العواطف جانبا نحن هنا في العمل
فريق عمل منفتح على الآراء و التواصل
مواهب جيدة و القدرة على الابتكار
أفراد لا يتوقفون عن تطوير أنفسهم
فريق عمل قادر على الإشتغال تحت الضغط
عامل بشكل جيد مع كل عضو في الفريق
شجع كل فرد و استمع إليهم جيدا



التالي

الرئيسية

السابق



نشاط (٦) جماعي



ابرز المعوقات التي تواجه تشكيل فريق العمل

عدة أسباب :

- ١- ضعف الموازنة المقررة للمشروع .
- ٢- ضعف الخبرة في مجال النشاط
- ٣- ادارة لاتحسن الاختيار .
- ٤- عدم وجود مميزات وحوافز تجذب العناصر الفعالة
- ٥- عدم وجود تنسيق بين الإدارة والفريق
- ٦ - عدم الاختيار المناسب لعناصر الفريق



التالي

الرئيسية

السابق

التقويم

س كيف يوائم الفرد بين قدراته وما يستطيع إنجازه من أعماله؟

تطوير الذات من المهارات الهامة التي يحتاج الفرد للتخلي بها في حياته ، ف شخصية الفرد تتغير وتتشكل مع مرور الزمن ، كتصرفاته وممارساته التي تعنى بتكوين شخصيته ، لذا هناك العديد من المهارات التي تساعد في تطوير الذات ، فالإنسان قادر على تطوير ذاته ليتمكن من الوصول لأهدافه ومراده من خلال التفكير في الأهداف ووضع الخطط ، لإظهار إبداعه وموهبته للوصول لهدفه،

تطوير الذات يمر بمراحل عديدة تجعل الشخص يتمكن من تطوير ذاته تدريجياً، حيث تبدأ بمعرفة الفرد لنفسه وقدراته والمهارات التي يمتلكها ، فيتمكن من تحديد ما يستطيع إنجازه فيحدد أهدافه وأحلامه

كيف تتمكن من تطوير ذاتك تبدأ فعليا عملية تطوير الذات عندما يتمكن الفرد من تحديد نقاط الضعف والقوة ، فيحاول معرفة أسباب الضعف والإعتراف بها ليتمكن من معالجتها وتحويلها لنقاط قوة للفرد وإستغلالها ، وتحديد نقاط القوة والتركيز عليها بالخطط ، كما يجب على الفرد أن يكون مرن الفكر ، وقادر على فهم واستيعاب آراء الآخرين ، فتطوير الذات يحتاج الإقتداء بالأفراد الناجحين والمتميزين ومحاولة التركيز في خطواتهم التي مكنتهم من الوصول لأهدافهم ، ولا ننسى أن أهم عنصر يساعد في تطوير الذات هي القناعة والتصميم على التغيير ، وتحقيق الهدف .



التالي

الرئيسية

السابق

ما العوامل المؤثرة في بناء الشخصية الأسرة وأساليب التنشئة وضحي ذلك؟

الأسرة والتعليم:

تؤثر الأسرة بصورة بالغة في تشكيل شخصية الطفل، إن أسس الشخصية التي تتكون في السنين الأولى من حياته تبقى لسنوات طويلة، ويصعب تعديلها أو تغييرها، فالأم لها دور كبير في الاير على صفات التطبيع والتكيف الاجتماعي، ذلك لأنها أول شخص يرضع الطف جسمانياً ونفسياً واجتماعياً، وبعد المرحلة الأولى للرضاعة يدخل أناس آخرون في التأثير على التكيف الاجتماعي كالأب والأخوة والأقارب والأصدقاء. ويتأثر تشكيل القيم والاتجاهات والمعتقدات بالوالدين، فالأم على وجه الخصوص لها تأثير كبير على البنت، والأب له تأثير كبير على الولد. ذلك لأن كلا منهما يعمل كمثل أعلى وقدوة لأبنائه، فتقوم البنت ويقوم الولد بتقليد مشاعر واتجاهات الأم أو الأب، بل إنهما قد يتعلمان دوافع معينة منهما مثل دوافع الإنجاز والقوة والانتماء. وتؤثر ظروف الأسرة الاقتصادية والاجتماعية والثقافية والانفعالية التي تحيط بالطف في تكوين شخصيته، وتشير بعض الدراسات إلى ان ترتيب الطفل بين أخواته بالطفل في تكوين شخصيته، وتشير بعض الدراسات إلى أن ترتيب الطفل بين أخواته (هل هو الأول أو الثاني أو الأخير؟) وإلى كونه وحيداً على تكوين الطابع العام لشخصيته. ويؤثر التعليم أيضاً في شخصية الفرد. فانتقال الطف من المنزل إلى المدرسة يعني انتقاله من مجتمع محدود إلى مجتمع أوسع وأعد، ويضحي الطفل بكثير من راحته واستقراره المنزلي إلى بيئة تلزم عليه أنماطاً جديدة من السلوك وبانتقاله عبر مراحل التعليم يتحصل الفرد على مجموعة من المعلومات والعلوم، والتي تساعد في تكوين أفكاره ومشاعره وقيمه معتقداته وذكائه وقدراته واستعداداته بالشكل الذي يؤثر في سلوكه بصورة بالغة.



التالي

الرئيسية

السابق

والاستقرار الأسري له دور كبير في ذلك فكلما كانت الأسرة أكثر استقراراً صار الفرد فيها أكثر أمناً وطمأنينة وثقة في نفسه... والعكس بالعكس.

وموقع الفرد في الأسرة له أهميته المؤثرة في تكوين الشخصية (الولد الأكبر- الولد الأصغر- الابن الوحيد بين البنات) . وكذلك أسلوب تربية الوالدين لها أثر كبير على شخصية الابن (دلال زائد - شدة زائدة - ...)

٤ . المؤثرات الثقافية و الاجتماعية: مثل المعلومات-العادات-الأعراف-التقاليد-القيم-المعتقدات ..).

ويجدر التنبيه إلى أن المنهج التربوي الإسلامي يغير في صفات وسمات الأفراد تغييراً جذرياً وإن كانوا كباراً ، عبر الحركة والفعل فتحول بعضهم من الشدة إلى اللين ، ومن السطحية إلى العمق ، ومن الفردية إلى الجماعية ، ومن الضعف إلى القوة ، ومن الغضب إلى الحلم ، ومن العجلة إلى التأني ، إضافة إلى أن المنهج الإسلامي في التربية يراعي الاستعدادات الأصلية ، والفروق الفردية.



التالي

الرئيسية

السابق

تعرضت لموقف تطلب منك اتخاذ قرار ولكن لم يكن قرارك صائب برأيك
كيف يمكن اكتساب مهارة اتخاذ القرار؟

خطوات اتخاذ القرار:

هناك طريقة وضعها علماء النفس والاجتماع مكونة من خمسة مراحل توضح كيفية اتخاذ القرار بشكل مستقل وهي:
المرحلة الأولى: تحديد الهدف بوضوح، لأنه بذلك يوجه خطواتنا نحو اتخاذ القرار.
المرحلة الثانية: التفكير بأكبر عدد ممكن من الإمكانيات، فمنها يستخلص وينبثق القرار.
المرحلة الثالثة: فحص الحقائق مهم جدا، فعدم توفر المعلومات قد يقودنا إلى قرار غير صحيح.
المرحلة الرابعة: التفكير في الايجابيات والسلبيات للقرار الذي تم اتخاذه، فيجب فحص كل إمكانية وما يمكن ان ينتج عنها وقياس مدى كونها مناسبة أو غير مناسبة.
المرحلة الخامسة: مراجعة جميع المراحل مرة أخرى، والانتباه فيما إذا أضيفت معطيات جديدة أو حدث تغيير، ثم نقرر بعدئذ، وإذا لم يكن القرار مناسباً يمكن عمل فحص جديد.

التركيز - والعزم - والمبادرة - وتحديد الهدف - وجمع المعلومات

وحصر وتحديد الخيارات - و ترجيح الأفضل - لتنفيذ القرار - نقاط مهمة في كيفية إتخاذ قرار سليم



التالي

الرئيسية

السابق

س٤ ما المهارات التي يجب أن تتوفر في قائد الفريق الناجح ؟

إليك بعض النقاط التي يجب أن تتوفر في القائد الناجح :

- رعاية الفريق :

بمعنى معرفة ما يهم كل فرد من أفراد الفريق مثل مصالحهم وأمالهم ومخاوفهم وغيرها من أمور على المستوى العملي والشخصي فالقائد الناجح هو من يمتلك رؤية واضحة تجاه الفريق ومشاركتهم أفكارهم وأمالهم.

-البقاء على مقربة من الفريق :

بمعنى مصافحتهم شخصياً و الإستفسار إذا كان يوجد هناك مشكلة ما مع أحد و التشجيع على تقديم المزيد من الإقتراحات التي من الممكن أن تفيد في العمل ودائماً شجع فريقك بمقولة (عمل جيد) مما له أثر كبير على العمل.

- الإجتماعات مع الفريق بانتظام :

(يومياً أو إسبوعياً أو شهرياً) وذلك اعتماداً على طبيعة العمل ويفضل إبقاء هذه الإجتماعات قصيرة ومركزة على توجيهات العمل.

- تدريب الفريق :

يجب أن يكون هناك تدريب لإعضاء الفريق باستمرار على مدار السنة وينبغي على الزملاء الأكثر خبرة أن يقوموا بهذا مع زيادة الإستمرار في الدورات التدريبية الحديثة التي تؤهل الفريق أن يكون أكثر خبرة وعلم بما هو جديد في مجالات العمل المختلفة.



التالي

الرئيسية

السابق

- الإحتفال مع الفريق :

في الأعياد والمناسبات سواء كانت أعياد ميلاد أو أفراح أو مناسبة فكل ذلك يؤثر تأثيراً إيجابياً علي الفريق ويعطيهم إحساساً بالأمان وإزاله أي حواجز بين أعضاء الفريق وقائدهم.

- الصفات المميزة :

من طلاقة اللسان وحسن الأخلاق وقوة الشخصية من الصفات التي يجب أن يتحلي بها القائد الناجح وهي التي تحرك أعضاء الفريق إلي تحديد الهدف المرجو منهم علي المدى القصير أو البعيد.

- الثقافة والإبداع :

إن الثقافة الجيدة والإبداع والإبتكار من الأمور المهمة التي يتميز بها القائد الناجح والتي تجعله ينظر إلي القضايا ومشكلات الفريق من كل الزوايا وبعمق أكبر مما يساعد علي تخطيها بسهولة.



التالي

الرئيسية

السابق

س٥ لاحظتي أثناء تنفيذ مشروع صغير مع مجموعتك بأن هناك بعض التصرفات التي أدت إلى فشل بعض خطوات التنفيذ اقترحي إرشادات لتحسين العمل ضمن فريق؟

س٦ ضعي خطة مناسبة لهدف تسعين لتحقيقه؟



التالي

الرئيسية

السابق

الاتصال الإلكتروني

الوحدة
الرابعة

الإنترنت



التالي

الرئيسية

السابق

إن استخدامك للتقنية بطريقة صحيحة يجعلك باحثة جيدة عن المعلومات ومحللة ومقيمة لها ، وموضعية عند اتصالك مع الآخرين وقادرة على تحمل المسؤولية واتخاذ القرار .



نشاط (١) جماعي



- بالرجوع إلى مصادر التعلم ، أعدي تقرير عن أحد المواضيع التالية:**
- الخدمات التي يقدمها المركز الوطني للتعليم الإلكتروني والتعليم عن بعد .
 - التوقعات المستقبلية للتعلم الإلكتروني بالمملكة .
 - جهود المملكة في إتاحة فرصة التعلم الإلكتروني للمتعلم أسوة بالتعلمين بالدول المتقدمة .



التالي

الرئيسية

السابق

التوقعات المستقبلية للتعليم الإلكتروني في المملكة العربية السعودية

- أن تشجع وزارة التربية والتعليم ووزارة التعليم العالي ممثلة في جامعاتها على إجراء الدراسات والأبحاث العلمية المتعلقة بالتعليم الإلكتروني وأن تعقد الندوات والمؤتمرات العلمية التي تناقشه.
- التوعية الشاملة لجميع أفراد المجتمع بالتعليم الإلكتروني وأهميته في التربية والتعليم من خلال وسائل الإعلام المختلفة، وهذه الخطوة يجب أن تسبق تنفيذ أو تجريب أي مشروع للتعليم الإلكتروني بحيث تؤدي هذه التوعية بشعور أفراد المجتمع أو أغلبهم بأهمية استخدام التعليم الإلكتروني في التربية والتعليم.
- عمل خطة تدريبية على مدى سنوات محددة -خمس سنوات مثلاً- يتم من خلالها تدريب المعلمين والإداريين في المدارس والمشرفين التربويين على برامج التعليم الإلكتروني.
- العمل على تبادل الخبرات والتجارب مع الدول المتقدمة والدول التي تشبه ظروفها ومقوماتها الظروف والمقومات المحلية في إطار تعاون جدي يضمن الفائدة للجميع.
- أن تعمل وزارة التربية والتعليم على توفير الأجهزة والبرمجيات التعليمية اللازمة لنجاح تطبيق التعليم الإلكتروني.
- التدرج في تنفيذ مراحل المشروع، فمثلاً:
 - أن يكون في كل مدرسة خطوط هاتفية خاصة بالإنترنت.
 - أن تتصل كل مدرسة عن طريق شبكة الإنترنت أو شبكة الإنترنت بوزارة التربية والتعليم وإدارات التربية والتعليم والمدارس الأخرى والقطاعات التربوية والتعليمية وجميع الجهات التي يمكن أن تقدم خدمات للمدرسة.
 - أن يكون لكل معلم وكل طالب في المدرسة وولي أمره بريد إلكتروني.



التالي

الرئيسية

السابق

أن يقوم معلمي الحاسب الآلي والمعلمين المتميزين في هذا المجال بتقديم الواجبات المنزلية وبعض أجزاء المقرر الدراسي باستخدام التعليم الإلكتروني، ويتم تشجيعهم على هذا التميز وحثهم على الاستمرار والتطوير.

أن ترسل كل مدرسة تقرير مفصل عن كل طالب إلى ولي أمره عن طريق الإنترنت.
أن تضع إدارة المقررات الدراسية في وزارة التربية والتعليم بعض المقررات على شبكة الإنترنت أو شبكة الإنترنت للطلاب الذي يرغبون في الاستفادة منها.
وبهذه الآلية يكون التدرج المنطقي في تطبيق نظام التعليم الإلكتروني سعياً للوصول إلى المستوى المطلوب في تطبيقه وتحقيق أهدافنا المنشودة منه.

الرؤية المستقبلية للتعليم الإلكتروني في التعليم العام بالمملكة العربية السعودية:

يمكن من خلال ما سبق توقع رؤية مستقبلية خلال السنوات الخمس القادمة على النحو التالي:
- لن يصبح التعليم الإلكتروني بديلاً أو موازياً للتعليم التقليدي في التعليم العام، وإن كان من المتوقع أن يفتح مجالاً واسعاً للتعليم العالي، وإن لم يكن بنفس الاعتراف والتقدير من قبل الجهات الحكومية أو الأهلية.
- سيصبح التعليم الإلكتروني رديفاً ومسانداً للتعليم التقليدي في التعليم العام، ويهتم به الطلاب الموهوبون والمتفوقون، ويستخدمه المعلمون المتميزون في مجال الحاسب الآلي.
- سينبهر بعض التربويين والمعلمون والطلاب بتقنيات التعليم الإلكتروني ويهتمون بها على حساب الجانب التربوي والتعليمي.

- سيعمل في إدارة هذا المجال (التعليم الإلكتروني) أناسٌ ليس هذا مجالهم أو تخصصهم، وقد يكون من الأسباب الحاجة حيث لا تتوافر القدرات البشرية المؤهلة أو لرغبة البعض في الحصول على مراكز قيادية وظيفية.



التالي

الرئيسية

السابق

-سوف تنشأ شركات ومؤسسات تجارية متخصصة في مجال التعليم الإلكتروني وستعمل على تسهيل تطبيقه في مدارس التعليم العام كما ستعمل على تدريب المعلمين والطلاب على استخدام التعليم الإلكتروني وتقنياته. هذه رؤية مستقبلية للتعليم الإلكتروني في التعليم العام بالمملكة العربية السعودية خلال السنوات الخمس القادمة تقريباً، مع الشعور بالحاجة إلى مراجعتها والتدقيق فيها، وذلك سعياً للوصول إلى الرؤية الأفضل معايير القبول

تضمن هذه المعايير والمتطلبات في دليل، ليسترشد بها في انتقاء الطلاب والطالبات للتخصصات المختلفة، وتصميم اختبارات قبول خاصة بالكليات بناءً على القدرات والاستعدادات التي تضمنتها متطلبات معايير الكليات في التصور، والاستعانة بها عند إجراء المقابلات الشخصية. تطبيق أساليب اختيار الطلاب والطالبات، بما يتناسب مع معايير الكليات والتخصصات المراد قياسها ومتطلباتها.

اعتماد قبول الطلاب بما يتلاءم مع احتياجات خطط التنمية، ويتواءم مع التوجهات والمستجدات المستقبلية أفكار أخرى: تطبيق اليوم الدراسي الكامل بحيث يشمل دراسة عملية ونظرية تشجيع الطلاب على الابتكار والابداع بدلاً من الحفظ والتلقين عمل مسح شامل للمناهج التعليمية وإضافة كل جديد اختيار المعلمين المتميزين في المراحل الدراسية الأولى يقوم كل عضو هيئة تدريس بالإشراف على مجموعة من الطلبة لتنمية القدرة البحثية من خلال استخدام مكتبة الكلية ٦ - عمل برامج تدريبية مختصة ومكثفة لمعلمي مواد الكيمياء والفيزياء والاحياء لتدريبهم على استخدام المعامل العلمية بما يخدم تقدم الطلاب



التالي

الرئيسية

السابق



نشاط (٢) جماعي



**بالتعاون مع أفراد مجموعتك أعدي عرض تقديمي عن :
الترفيه الإلكتروني يساعد على تنمية بعض المهارات التعليمية .**

اللعب .

اللعب بشكل عام يعتبر من أبرز أنشطة تنمية القدرات و المهارات العقلية لدى الأطفال و اللعб التخيلي يعتبر اهمها فتجد الأطفال الذين يفضلون هذا النوع من اللعб عادة متفوقون و على درجة كبيرة من الذكاء و قدراتهم اللغوية غالباً متميزة و كذلك قدراتهم على التوافق الإجتماعي .

أصبح التعليم بالترفيه وسيلة أساسية من الوسائل الحديثة في العملية التعليمية الناجحة، فمن خلالها يستطيع الطالب أن يستخدم كامل طاقته الذهنية ليصبح الفهم لديه سهلاً وسريعاً، حيث يتم استخدام الأدوات والتجارب والوسائل التعليمية الجيدة في الشرح عوضاً عن الكتاب المدرسي الذي أصبح عبئاً على العديد من الطلاب. وطالب العديد من التربويين بإيجاد هذه الوسائل الترفيهية من خلال تأمينها للمدارس لأنه أن الأوان لبحث مشاكل عدم اهتمام طالب اليوم بالكتاب المدرسي وإيجاد الوسائل المساندة والمحبة لهم في المدرسة والمنهج. «المدينة» التقت عددا من التربويين والمسؤولين عن التعليم بمنطقة مكة المكرمة، وكذلك بعض المختصين في شركات تطوير هذه الوسائل التعليمية الحديثة، لتتعرف على آرائهم في هذا النمط المتطور في وسائل التعليم الحديث.



التالي

الرئيسية

السابق

التعليم الذكي

وذكر خالد علي الزهراني مشرف طلابي: أن مساهمة وسائل التعليم بالترفيه للمنهج الدراسي تفتح مجالاً للطلاب على التفكير والإبداع واكتساب مهارات جديدة، فهي تعتبر في حد ذاتها تطويراً للأنشطة الموازية للمناهج الدراسية، وتعتبر قيمة مضافة للمدرسة إذا استغلت مثل هذه الوسائل لطلابها، لتستخدم في الرقي بأساليب التعليم في الوقت الحاضر، كما أن وسيلة التعليم بالترفيه التي تدعو إليها وتنفذها واحة جدة للعلوم على سبيل المثال، هي من وسائل التعليم الذكي، وهي من أنجح الوسائل في تنمية روح التعاون والعمل الجماعي وتنمية العلوم والمهارات والقدرات الأساسية المقررة للصفوف الابتدائية والمتوسطة، كما تساعد الطلاب المتأخرين دراسياً، وأتمنى أن تحرص المدارس والمعلمون والآباء على اقتناء مثل هذه الوسائل كي يتحقق الهدف المنشود منها، وهو إخراج جيل يعرف كيف يفكر ويخطط ويبذل لينفع دينه ووطنه وأمه.

تبسيط العلوم

ومن جانبه يقول رئيس مجلس إدارة واحة جدة للعلوم الدكتور مازن عبدالرزاق بليلة عضو مجلس الشورى، أن العناية بتبسيط العلوم والتكنولوجيا، للنشء الجديد، ورعايتهم وتحفيزهم، مسؤولية لكل أبوين، ولكن اكتشاف ورعاية وصقل الموهوبين مسؤولية عامة تتعدى حدود الأبوين، لتشمل المجتمع كله. فهي مسؤولية اجتماعية لكل جهات التعليم الرسمية والقطاع الخاص أيضاً. ومن هنا جاءت فكرة الواحة لتحظى بكونها أحد أهم الأماكن الجاذبة لطلاب مدينة جدة.



التالي

الرئيسية

السابق

الآثار السلبية للإدمان الإلكتروني

آثار بدنية ونفسية بعيدة المدى

آلام العضلات والمفاصل وظهور تقوس في الظهر وآلام شديدة في العمود الفقري وانزلاق بعض الفقرات وتسمى (متلازمة السكرتارية) .

الإصابة بالأرق وقلة النوم .

اعتلال الدورة الدموية التي تؤدي إلى حدوث الجلطات في الشرايين بسبب تخثر الدم في الساقين وانتقاله إلى الرئتين .

حدوث مشكلات اجتماعية ومهنية ونفسية دائمة أو متكررة مثل (السهر) التأخر عن العمل الصباحي ، إهمال واجبات العمل ومواعيده ، إهمال حقوق المقربين من الأهل والأصدقاء .

آثار بدنية ونفسية قصيرة المدى

احمرار وثقل بالعين مع توتر عضلات العين وزيادة نسبة الإصابة بالمياه الزرقاء .

الشعور بارتفاع في درجة الحرارة في مناطق متفرقة من الجلد تكون مصحوبة بحكة وتظهر بقع حمراء مزعجة .

عدم القدرة على التركيز الذهني ، وصعوبة القيام بإجراء العمليات الحسابية .

التوتر النفسي الحركي والقلق منها ، تحريك الأصابع بحركة مشابهة لحركات الأصابع على الكمبيوتر .



نشاط (٣) جماعي



ابحثي وأفراد مجموعتك عن حوادث عالمية وقعت بسبب الإدمان الإلكتروني
- مبدية رأيك حولها .

أصبحت حوادث الوفاة الناجمة عن إدمان الألعاب الإلكترونية، أمراً يستدعي الانتباه، والتحذير من ذلك النوع الخطير من الإدمان، الذي تبين أنه لا يضيع الوقت فقط، وإنما الحياة أيضاً.
فبعد قضائه أكثر من ثلاثة أيام في ممارسة ألعاب الإنترنت، توفي مواطن تاواني يدعى " هيسيه " متأثراً بهبوط في وظائف القلب، بعد أن قضى طيلة هذا الوقت في مقهى للإنترنت في مدينة " كاوشينج " التاوانية.
وعثر على المواطن التاواني جالساً على مقعده بأحد مقاهي الإنترنت بلا حراك، وذكرت صحيفة " تايبه تايمز " أن البعض اعتقد في بداية الأمر أنه نائم، ولكن عندما لاحظ أحد عمال المقهى أنه توقف عن التنفس، قام بنقله إلى أحد المستشفيات القريبة والذي أعلن وفاته.
وقال عامل المقهى: " إن هيسيه كان زبوناً منتظماً، ودائماً يلعب لعدة أيام متتالية، وعندما شعر بالتعب اعتقدت أنه غلبه النعاس ونام ووجهه ممد على الطاولة، وهذا هو السبب الذي لم نتمكن بسببه من ملاحظة وفاته فور حدوثها". ولم تكن وفاة الشاب " هيسيه " هي الحادثة الأولى من نوعها، ففي الصين أيضاً توفي شاب عام ٢٠١١ بعد أن قضى أكثر من ٧٢ ساعة متواصلة أمام شاشة الكمبيوتر بمقهى إنترنت بإحدى ضواحي العاصمة بكين دون أن ينام مطلقاً. وأعلنت وفاته في المستشفى بعد فشل الأطباء في إنقاذه، وتبين بحسب تقارير محلية، أن هذا الشاب أنفق على ألعاب الإنترنت أكثر من ٩٠٠ يورو خلال شهر واحد قبل وفاته. وفي ٢٠٠٥ توفي شاب (٢٨ عاماً) من كوريا الجنوبية، بعد أن قضى ٥٠ ساعة متواصلة منهمكا في اللعب، دون الحصول على قسط من الراحة.