



وزارة التعليم  
Ministry of Education

المملكة العربية السعودية

- قررت وزارة التعليم تدريس
- هذا الكتاب وطبعه على نفقتها

# المهارات الحياتية

للمصف الثاني

كتاب الطالب

الفصل الدراسي الأول

مراكز تعليم الكبار

قام بالتأليف والمراجعة  
فريق من المتخصصين

طبعة ١٤٣٩-١٤٤٠هـ

٢٠١٨-٢٠١٩م

يُوزع مجاناً ولا يُباع

ح) وزارة التعليم، ١٤٣٥ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر  
وزارة التعليم

المهارات الحياتية - للصف الثاني - الفصل الدراسي الأول - كتاب الطالب -  
مراكز تعليم الكبار. / وزارة التعليم. - الرياض، ١٤٣٥ هـ.

١١٢ ص؛ ٢٧x٢١ سم

ردمك: ٧-٤٩٠-٥٠٢-٦٠٣-٩٧٨

١- التفاعل الاجتماعي ٢- التفاعل الاجتماعي - طرق تدريس

٣- الكتب الدراسية أ - العنوان

١٤٣٥ / ٣٥١٨

ديوي ١١، ٣٠١

رقم الإيداع: ١٤٣٥ / ٣٥١٨

ردمك: ٧-٤٩٠-٥٠٢-٦٠٣-٩٧٨

مواد إثرائية وداعمة على "منصة عين"



IEN.EDU.SA

تواصل بمقترحاتك لتطوير الكتاب المدرسي



FB.T4EDU.COM

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



## عزيزي الطالب

تذكر أن هذه المادة - بإذن الله - تتيح لك مساحة للرأي والتفكير، وضرب الأمثلة واستنباط الفوائد، واكتساب المهارات التي تحتاج إليها في حياتك اليومية الحالية والمستقبلية؛ لذا فمن المهم عند مواجهة أية صعوبة في معلومة أو سؤال أو نشاط ألا تتردد في استشارة معلمك.



## مقدمة

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات، والشكر له على خيراتهِ المتدفقات والصلاة والسلام الأتمين على سيد الخلق الذي أتم الله به الرسالات.

يسرنا أن نقدم للطالب والدارسة كتاب المهارات الحياتية للصف الثاني من سلسلة كتب المهارات الحياتية التي يجري إعدادها لأول مرة انسجاماً مع أهداف التطوير التربوي في وزارة التربية والتعليم وفق منهج تربوي يسعى إلى تكوين اتجاهات إيجابية ومهارات يحتاج إليها في حياته اليومية؛ الحالية والمستقبلية، تساعده على التواصل مع الآخرين والتفاعل مع المجتمع من حوله؛ فينشأ في حياة أسرية إسلامية يسودها المحبة والإخاء والتعاون.

كما يوفر الكتاب الحالي فرصة ممارسة مهارات حياتية جديدة روعي في اختيارها مناسبتها للمرحلة العمرية والأهداف التربوية لهذه المرحلة. ويشتمل الكتاب على سبع وحدات دراسية تعني كل وحدة بأحد جوانب بناء شخصية متكاملة، وتتمثل في:

إكساب العادات السليمة في الصحة والوقاية من الأمراض والغذاء والعلاقات الأسرية والاجتماعية، وتطوير الذات وتنميتها من خلال إدارة الوقت وتنظيمه، واكتساب قواعد الأمن والسلامة في المنزل والطريق، مع الحرص على الاقتصاد، وترشيد الاستهلاك في مختلف المجالات، والعناية بالمهارات اليدوية؛ تقديراً للعمل اليدوي وحرصاً على تنمية الذوق الإبداعي، حرصاً على بناء علاقات أسرية ناجحة بين الزوجين، وكذلك غرس حب الوطن والولاء إليه والمحافظة على مرافقه العامة.

ولقد حرصنا أن كل وحدة من تلك الوحدات أن تحتوي عدداً من المهارات الأساسية بجانب ما تتضمن من القيم والمهارات الفرعية التي سبق اكتسابها من مواد أخرى، والتي نأمل توظيفها في المواقف المختلفة في الحياة اليومية؛ كي تتطور السمات والقدرات الشخصية وتتحول هذه المهارات بعد ذلك إلى سلوك اعتيادي يتصف بالاستمرارية والتطور، راجين من الله أن يحقق الكتاب الهدف المنشود والفائدة المرجوة وأن ينفع به، إنه نعم المولى ونعم النصير.

لجنة التأليف

## مفاتيح رموز الكتاب

إثارة لانتباه و تفكير المتعلم حول جزئية معينة في الدرس

**تذكر!**

إبراز بعض فوائد الدرس

**فائدة**



إثارة تفكير المتعلم حول بعض النقاط المرتبطة بالدرس

**فكر**

المفاهيم الرئيسية المتعلقة بالدرس

**المفاهيم**



# الفهرس

الصفحة	الموضوع	عدد الحصص	الوحدة
١٠	الطب النبوي والتداوي بالأعشاب	(٣) حصص	المهارات الصحية
٢٢	التربية الغذائية	(٣) حصص	المهارات الغذائية
٤٠	مهارة التواصل	حصتان	المهارات الشخصية
٦٣	الإسعافات الأولية في الحوادث المنزلية	حصتان	الأمّن والسلامة
٧٩	ترشيد استهلاك الغذاء	حصتان	ترشيد الاستهلاك
٨٥	بناء الأسرة	(٣) حصص	مهارات أسرية
٩٩	أخلاقيات العمل والمهنة	حصتان	الوطنية والمواطنة

# المهارات الصحية





أهداف  
الوحدة

يتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

١. يبين فوائد الأعشاب والأغذية المستخدمة في الطب البديل.
٢. يستشهد بحديث فضل ماء زمزم.
٣. يعطي أمثلة لأعشاب تستخدم كأدوية.
٤. يستنتج مميزات استخدام الأعشاب.
٥. يستنبط الآثار الضارة من الوصفات الشعبية والشعوذة.
٦. يحرص على العلاج بالرقية الشرعية كما جاء في القرآن والسنة.

المفاهيم

- التداوي.
- الأعشاب.

ماذا سنتعلم من الدرس؟

١. بعض الأغذية والأعشاب المستخدمة في الطب النبوي.
٢. مميزات استخدام الأعشاب.
٣. الآثار الضارة من الوصفات الشعبية والشعوذة.

الطب النبوي والتداوي بالأعشاب

بعض الأغذية والأعشاب المستخدمة في الطب النبوي.

مميزات وأضرار استخدام الأعشاب.

خلق الله تعالى النباتات وجعل منه غذاء لا يستغنى عنه في الحياة، ودواءً للكثير من الأمراض.

وفي القرآن الكريم والسنة النبوية إعجازٌ دوائي اكتشفه العلم التجريبي حديثاً قال تعالى: ﴿إِنَّ هُوَ إِلَّا ذِكْرٌ لِلْعَالَمِينَ ﴿٨٧﴾ وَلَنَعْلَمَنَّ نَبَاهُ بَعْدَ حِينٍ ﴿٨٨﴾﴾ (سورة ص)

وما زال العلماء يواصلون أبحاثهم في اكتشاف أسرار إعجاز القرآن والسنة النبوية، وقد أمرنا الرسول الكريم ﷺ بالتداوي «تَدَاوَوْا، فَإِنَّ اللَّهَ لَمْ يَضَعْ دَاءً، إِلَّا وَضَعَ لَهُ دَوَاءً غَيْرَ دَاءٍ وَاحِدٍ: الْهَرَمُ» رواه أحمد بن حنبل.

وللتداوي بالأعشاب مسميات عديدة منها :

الطب الشعبي - الطب التقليدي - الطب القديم - الطب المثالي - الطب البديل.  
ويعرف التداوي بأنه: استعمال ما يكون به شفاء المرض بإذن الله من عقار أو رقية شرعية أو علاج طبيعي ونحوه.

والعشب الطبي هو نبات يستعمل بشكل جزئي أو كلي للاستطباب أو الحصول على خلطة طبية معينة.

## الطب النبوي والتداوي بالأعشاب

### بعض الأغذية والأعشاب المستخدمة في الطب النبوي :

#### ماء زمزم :

هو خير وأفضل وأبرك ماء في الدنيا قال رسول الله ﷺ : « خَيْرُ مَاءٍ عَلَى وَجْهِ الْأَرْضِ مَاءُ زَمَزَمَ » رواه الطبراني.

- ينبع زمزم من أقدس بقعة في الدنيا.
- قال رسول الله ﷺ : « إِنَّهَا مُبَارَكَةٌ وَإِنَّهَا طَعَامٌ طَعْمٌ وَشِفَاءٌ سُقْمٌ ». أخرجه مسلم وابوداود
- وسيلة في إشباع الجوع وشفاء المرض بإذن الله تعالى.



#### فوائد شرب ماء زمزم :

١. يمد الجسم بقدر كبير من الطاقة .
٢. يزيل الفضلات الحمضية من الجسم.
٣. مضاد قوي للأكسدة ومزيل قوي للسموم.
٤. يساعد على امتصاص العناصر الغذائية بكفاءة .
٥. يقوم بإعادة التوازن للجسم.
٦. يحتوي على تركيزات عالية من الكالسيوم والصوديوم والمغنيسيوم التي يحتاجها الجسم.

**فائدة** من الأمور العجيبة في ماء زمزم أنه حلو الطعم رغم زيادة أملاحه.



**تذكر!** إن من آداب شراب زمزم استقبال القبلة وذكر اسم الله والتنفس ثلاثاً والتضلع منه ثم حمد الله بعد الانتهاء منه.

### العسل :



يُعدُّ غذاءً ودواءً، فاتح للشهية ومنشط ومساعد على الهضم، ويستخدم لعلاج الحروق السطحية، والجروح البسيطة.

قال تعالى: ﴿يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ، فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ ۗ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ (سورة النحل، آية: ٦٩)

### تمر العجوة :



تقي من السم والسحر، ومفيدة لكبد الإنسان لما تحتوي من عناصر تساعد في سلامتها.

وقد قال عنها الرسول الكريم ﷺ: «مَنْ تَصَبَّحَ بِسَبْعِ تَمَرَاتِ عَجْوَةٍ مِنْ تَمْرِ الْعَالِيَةِ لَمْ يَضُرَّهُ ذَلِكَ الْيَوْمَ سُمْ أَوْ سِحْرٌ» أخرجه البخاري.

وقد ورد في فضلها حديث آخر عن الرسول ﷺ «الْعَجْوَةُ مِنَ الْجَنَّةِ وَهِيَ شِفَاءٌ مِنَ السُّمِّ وَالْكَمَّاءِ مِنَ الْمَنِّ وَمَاؤُهَا شِفَاءٌ لِلْعَيْنِ» أخرجه الترمذي.

### الحبة السوداء :



فَعَالَةٌ فِي عِلَاجِ امْرَاضِ الْمَعِدَةِ، قَاتِلَةٌ لِلدِّيدَانِ تَذِيبُ حَصَى الْكَلَيْتَيْنِ وَالْمَثَانَةَ، بِالإِضَافَةِ إِلَى فَائِدَتِهَا فِي عِلَاجِ الْأَمْرَاضِ الْجُلْدِيَّةِ كَالْبَهَاقِ، وَامْرَاضِ الْبَرْدِ، وَفِي تَخْفِيفِ مَنْ آلَامِ الْأَسْنَانِ، وَالرَّأْسِ وَالْمَفَاصِلِ، وَامْرَاضِ الصَّدْرِ.

عن أبي هريرة رضي الله عنه أن الرسول ﷺ قال: «عليكم بالحَبَّةِ السَّوْدَاءِ؛ فَإِنَّ فِيهَا شِفَاءً مِنْ كُلِّ دَاءٍ إِلَّا السَّامَ» أخرجه البخاري.

### الزبيب :



يقوي المعدة والكبد ( الجهاز الهضمي ) وله نفع وفائدة في أوجاع الحلق والصدر والرئة والكلى.

### الأنسون :



ينفع الصدر وضيق التنفس ويسكن الأوجاع، ويمنع السعال، ويفيد الجهاز الهضمي ويطرد الغازات، كما يفيد في علاج المغص خاصة عند الأطفال.

### الزنجبيل :



مفيد للهضم، وملين للبطن، نافع في حالات البرد، مطيب لنكهات الطعام.

وقد ورد لفظه في قوله تعالى: ﴿ وَنَسَقُونَ فِيهَا كَأْسًا كَانَ مِزَاجُهَا زَنْجَبِيلًا ﴾ (سورة الإنسان، آية: ١٧).

وهناك العديد من الأعشاب والنباتات الأخرى التي تستخدم في الاستطباب  
مثل: الكمون، المر، القرفة، .....، .....، .....



ماهي الأعشاب الأخرى التي تعرفها وتستخدم للاستطباب.

فكر

### مميزات استخدام الأعشاب

١- غالباً ما تكون رخيصة الثمن قليلة التكلفة، فمن السهل الحصول عليها.

٢- تستخدم كأدوية كما أنها تُعد من الأغذية المفيدة.

٣- حفظها وتخزينها سهل ومدتها طويلة.

٤- قد يكون لها آثار جانبية ولكنها قليلة تظهر عند استخدامها بطريقة خاطئة.

**تذكر!** معظم الأدوية الكيميائية مصنعة من الأعشاب أو الأغذية الطبيعية، ولكن بطريقة مقننة وحديثة، ولا نستطيع الاستغناء عن هذه الأدوية في بعض الحالات المرضية.

العلاج بالأعشاب له تأثير نافع إذا أُحسن استعماله، وتأثير ضار إذا كان على أسس خاطئة مبنية على وصفات لا تحقق الغاية المنشودة، بل قد تسبب أخطاء كبيرة لمن يتناولها وذلك للأسباب التالية:

- ١ الجهل في معرفة وتقدير كمية المادة العشبية المستخدمة.
- ٢ الطريقة الخاطئة في تحضير بعض الوصفات حيث لا تعتمد على التعقيم.
- ٣ خلط بعض الأعشاب بطريقة لا تناسب الجسم.
- ٤ عدم مراعاة العمر والحالة المرضية للإنسان حيث تعطي الأعشاب نفسها للكبار والصغار.
- ٥ إطالة مدة استعمال بعض الأعشاب اعتقادًا بأنه لا ضرر من ذلك.

قد يتبع بعض المرضى في علاجهم أساليب خاطئة مثل الذهاب للمشعوذين الحريصين على سلب الأموال وإحراق الأذى بالمرضى، ومنها:

١. لبس الأحجبة (العزائم والتمايم التي دونت عليها بعض الكلمات، والحروف السحرية). قال رسول الله ﷺ: «إِنَّ الرُّقَى وَالتَّمَائِمَ وَالتَّوَلَةَ شِرْكَ». رواه البخاري.

٢. استعمال البخور للوقاية من الأمراض مع إغلاق جميع النوافذ والأبواب، مما يؤدي إلى الاختناق.

٣. شرب الماء بأوانٍ كُتِبَ عليها بعض الكلمات ذات دلالة غير مفهومة وقد تكون من الشعوذة.

٤. لبس الحلقة والخيط؛ لمنع حدوث المرض أو الشفاء منه، وقد قال ﷺ لرجل رأى في يده حلقة من صفر: «مَا هَذِهِ الْحَلَقَةُ» قال: هذه من الوهانة. قال: «انزعها فَإِنَّهَا لَا تَزِيدُكَ إِلَّا وَهْنًا». رواه ابن ماجة.

## فائدة



خير العلاج الرقية بالقرآن الكريم ولا بد لتحقيق العلاج بالقرآن من تعلق المريض بالله - عز وجل - وإخلاصه له واقتناعه التام بأن الشفاء بيده، وأفضل الرقية الشرعية قراءة الإنسان على نفسه.

## التقويم

١ سارة فتاة أرهقها المرض فأكثر التردد على عيادات الأطباء، ولم تصل لغايتها في الشفاء وذكر لها أحد المعالجين بالطب الشعبي فأسرعت إليه فأعطاهم قلادة تعلقها؛ لتتجمل في شفاؤها وتقيها من الأمراض مستقبلاً.  
أ - هل هذا العلاج صحيح؟

ب - استشهد بأدلة من كتاب الله وسنة رسوله ﷺ على ذلك.

٢ صل الغذاء أو العشب في العامود (أ) بما يعالجه من الأمراض في العامود (ب):

(ب)

مسكن لأوضاع المعدة والصداع

يزيل البلغم

تذيب حصوة الكلية

مفيدة للبشرة والشعر

يعالج الحروق السطحية

طارد للغازات

الوقاية من السم

مخفض لدرجة الحرارة

مطيب للنكهة ومفيد للبرد

(أ)

الأنسون

الحلبة

العسل

العجوة

الحبة السوداء

الثوم

البابونج

الزنجبيل

للإمام ٣ فسر معنى الحديث الآتي:

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال الرسول صلى الله عليه وسلم: «عليكم بالحبّة السوداء؛ فإن فيها شفاءً من كلِّ داءٍ إلا السّام». أخرجه البخاري

.....

.....

.....

.....

الوحدة  
الثانية

# المهارات الغذائية





## أهداف الوحدة

### المفاهيم

- الألياف الغذائية.
- العصير.
- الوجبات السريعة.

### يتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

١. يقدم أفكاراً تساعد في المحافظة على الصحة.
٢. يطبق عملياً إعداد مشروب من العصائر الطازجة.
٣. يعد صنفاً من أصناف السلطات الطازجة.
٤. يحرص على اتباع القواعد الصحيحة عند إعداد الخضراوات والفواكه.
٥. يبدي رأيه بأضرار الوجبات السريعة.
٦. يقترح طرقاً لتفادي أضرار الوجبات السريعة.

### ماذا سنتعلم من الدرس؟

١. النقاط الهامة التي تساعد في المحافظة على الصحة العامة.
٢. أصناف مختارة من عصائر طازجة.
٣. أهمية تناول الخضراوات والفواكه.
٤. القواعد العامة عند اختيار الخضراوات والفواكه.
٥. أصناف مختارة من السلطات.
٦. أضرار الوجبات السريعة.
٧. كيف نتفادي أضرار الوجبات السريعة.

### التربية الغذائية

المحافظة على الوزن المثالي.

القواعد العامة عند إعداد الخضراوات والفواكه.

أصناف مختارة من العصائر الطازجة والسلطات.

الوجبات السريعة.

## التربية الغذائية

### التربية الغذائية

مع زيادة التطور في الإنتاج والاستهلاك الغذائي زاد استهلاك الدهون والسكريات والملح، بينما انخفض استهلاك الفواكه والخضراوات والألياف المعدنية، وكان لذلك علاقة ببعض المشاكل والأمراض، مثل: أمراض القلب وتصلب الشرايين والسرطان والسكر وكذلك السمنة. وقد أثبتت الدراسات العلمية أنه إن أمكن منع أو تقليل نسبة الإصابة بهذه الأمراض - بإذن الله - عند تغيير السلوك الغذائي وبعض العادات الغذائية السلبية؛ لذا يجب إلقاء الضوء على بعض النقاط المهمة التي لها دور كبير في المحافظة على الصحة.

#### المحافظة على الوزن المثالي:

تعد محافظة الإنسان على الوزن المثالي من أهم علامات الصحة الجيدة، فقد نجد كثيرًا من البدناء استطاعوا تخفيف أوزانهم بعد وقت طويل، ولكن سرعان ما ينتكسون مرة أخرى ويزداد وزنهم تدريجيًا؛ لعدم محافظتهم على هذا النظام الغذائي. وإليك بعض النصائح إذا كنت تريد المحافظة على وزنك المثالي:

#### ١ تابع وزنك أسبوعياً:

إن متابعة الوزن كل أسبوع تبين لك زيادة الوزن التي حدثت خلال هذا الأسبوع، وعندها ابحث في نظام غذائك عن الأطعمة التي أكثرت من تناولها هذا الأسبوع والتي احتوت على نسبة عالية من السكريات والدهون؛ ولذا فالتقليل منها يومياً يساعد على التخلص من الوزن الزائد.

## ٢ استمر في النشاط البدني أو ممارسة الرياضة :



لا بد أن يشتمل أسلوب المعيشة على نوع من أنواع الرياضة، مثل المشي يوميًا، أو ثلاث مرات أسبوعيًا؛ لأن النشاط البدني يساعد على فقد كميات من الطاقة الحرارية، وبالتالي المحافظة على الوزن.

## ٣ ابدأ وجبتك الرئيسية بصحن سلطة خضراء أو فاكهة :



السلطة بأنواعها وبدون استخدام المايونيز أو الزيت تحتوي على سعرات حرارية قليلة جدًا، حيث أن معظمها ماء، وتناول السلطة قبل وجبة الغداء أو العشاء يقلل من شهيتك للطعام وبالتالي تكون كمية الطعام المتناولة قليلة.

## ٤ حافظ على تناول الوجبات الثلاثة :



المحافظة على تناول الفطور والغداء والعشاء يساعد على تقليل كمية الطعام في كل وجبة، مع الحرص على تناول أطعمة خفيفة بين الوجبات مثل: الفاكهة والخضراوات وكذلك العصير الطبيعي.

## ٥ تناول الحليب ومنتجات الألبان قليلة الدسم :



إذا كان الشخص من الذين يحبون الحليب ومنتجات الألبان (وهي أطعمة مغذية ومفيدة) فيجب الاعتدال في تناولها، والحرص على تناول الألبان قليلة الدسم، فهذه الطريقة يمكن تقليل ٥٠٪ من الدهون التي توفرها هذه المنتجات.

## ٦ لا تحرم نفسك من أي طعام تحبه:



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.

لا تتخضع بإعلانات الحمية فلا بد من التغيرات الصحية للتحكم في الوزن المثالي على الصحة.

فائدة



## الحرص على تناول الألياف الغذائية

### ما الألياف الغذائية؟

مواد كربوهيدراتية طبيعية توجد في الخضراوات والفواكه والحبوب والبقول، وتعتبر نخالة القمح من أهم الأغذية الغنية بالألياف، بالإضافة إلى أنها مصدر جيد لفيتامين (B) المهم للجسم.

## الفوائد الصحية للألياف الغذائية

تساعد في التخلص من الإمساك.

تقي - بإذن الله - من سرطان القولون عن طريق الإسراع في التخلص من نواتج الهضم.

تزيد الإحساس بالشبع، وتقلل الشهية نحو الطعام، وبالتالي تساعد في تخفيف الوزن والوقاية من السمنة.

تفيد مرضى السكر حيث تقلل من ارتفاع نسبة السكر في الدم.

## أصناف مختارة من عصائر طازجة

### العصير

مشروب لذيذ الطعم يحضر من عصير الفواكه أو الخضراوات الطازجة، غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية، وينقسم إلى نوعين: طازج ومحفوظ.

### عصير الفواكه المُشكلة



#### الطريقة:

- ١ تنظيف الفواكه الطازجة جيداً وتقشير التفاحة وتزال بذورها، ثم تقطع.
- ٢ توضع جميع الفواكه بالخلاط.
- ٣ يضاف عصير البرتقال والماء أو الحليب السائل والسكر ويمزج الخليط جيداً.
- ٤ يقدم العصير في أكوابٍ وتُجمَل.

#### المقادير:

- حبتان مانجو طازجة أونصف كوب مانجو مجمدة.
- نصف كوب فراولة.
- موزة.
- تفاحة.
- عصير برتقالتين.
- كوب حليب أو ماء حسب الرغبة.
- نصف كوب سكر.





## عصير الفراولة



### الطريقة:

- ١ تغسل الفراولة غسلاً جيداً.
- ٢ تقطع نصف كمية الفراولة قطع صغيرة جداً، ثم يُرش فوقها ملعقة سكر، وتترك مدة نصف ساعة.
- ٣ توضع بقية الفراولة في الخلاط ويضاف إليها الموزة والسكر والماء.
- ٤ يسكب مقدار ملعقة من القشدة في أسفل كل كوب.
- ٥ يسكب قليل من خليط الفراولة فوق القشدة، وتغطى الفراولة المفرومة، ثم تسكب بعدها طبقة من القشدة.
- ٦ يرش على سطحه اللوز، ثم يصب فوقه العسل.

### المقادير:

- عشر حبات فراولة.
- موزة كبيرة.
- نصف كوب من الماء البارد.
- أربع ملاعق عسل.
- ثمان ملاعق قشدة جاهزة.
- لوز مقشر ومنقوع في الماء.
- ٢-٣ ملاعق سكر.



يمكن إضافة الحليب إلى العصير بدلاً من الماء لزيادة قيمته الغذائية وإعطائه لوناً وطعمًا لذيذًا.

**تذكر!**

## عصير الليمون بالنعناع



### الطريقة:

- ١ يغسل الليمون ويقشر وتزال بذوره، ثم يقطع ويوضع في الخلاط، أو يتم عصره بالضغط.
- ٢ تضاف إليه أوراق النعناع بعد غسلها جيداً، ثم السكر والماء.
- ٣ يخلط المزيج جيداً حتى تظهر الرغوة.
- ٤ يصب في الكوب المعد ويقدم.

### المقادير:

- ليمونتان.
- ثلاث ورقات نعناع.
- ثلاثة أكواب ونصف من الماء.
- ثلث كوب سكر.



عصير الليمون الطازج لا يترك في الثلاجة لفترة طويلة؛ حتى لا يصبح طعمة مرّاً ويفقد قيمته الغذائية.

**تذكر!**

## أهمية تناول الخضراوات والفواكه

تُعدُّ السلطة الخضراء وسلطة الفواكه الطازجة من الأطعمة ذات قيمة غذائية عالية لاحتوائها على:

كربوهيدرات (سكريات ونشويات).

فيتامينات وأملاح معدنية.

نسبة قليلة من الدهون.

بروتينات.

ألياف غذائية بنسبة عالية.

يمكن الاستفادة من ماء سلق الخضراوات؛ لأنه يحتوي على فيتامينات وأملاح معدنية.

**تذكر!**

### القواعد العامة عند إعداد الخضراوات والفواكه

- ١ غسل الخضراوات أو الفاكهة جيدًا قبل تقطيعها.
- ٢ الابتعاد عن نقعها إلا عند الضرورة حتى لا تفقد جزء من قيمتها الغذائية.
- ٣ الخضراوات ذات القشرة الخفيفة تنظف بالفرشاة، أما ذات القشرة السميقة فتقشر.
- ٤ عدم تعريضها للهواء بعد تجهيزها.
- ٥ عند سلق الخضراوات توضع في الماء المغلي.
- ٦ الحرص على تقطيع السلطات في الخضراوات أو الفاكهة إلى قطعًا كبيرة.
- ٧ يراعى خلط الصلصة بالسلطة قبل تقديمها مباشرة. **لماذا؟**

## أصناف مختارة من السلطات

**تذكر!**

عند وضع خضراوات ورقية في السلطة، تنقع في لتر ماء مضاف إليه ملعقة ملح أو خل - قبل تقطيعها - لمدة دقيقتين إلى ثلاثة؛ لإزالة آثار المبيدات الحشرية والميكروبات.

### سلطة اللبن بالخيار

#### الطريقة:

- ١ يغسل الخيار ويقشر ثم يقطع حلقات رقيقة.
- ٢ يدق الثوم مع الملح والنعناع اليابس ويضاف إلى الروب.
- ٣ يضاف الخيار إلى المزيج ويخلط جيداً.
- ٤ يصب في طبق التقديم ويُجَمَل بالبقدونس.

#### المقادير:

- حبتان خيار مقطعتان إلى حلقات رقيقة أو مفرومتان .
- ١/٢ ملعقة صغيرة نعناع جاف ناعم.
- ١ كوب لبن زبادي رايب (الروب).
- فص ثوم مدقوق ناعم .
- ملح.





### الطريقة:

- ١ يقطع الخيار على شكل دوائر بسمك ٣ سم.
- ٢ ينظف الجرجير جيداً ثم يقطع إلى قطع كبيرة.
- ٣ تغسل حبات الطماطم جيداً ثم تقطع إلى مكعبات متوسطة الحجم.
- ٤ تنظف أوراق الملفوف الأحمر جيداً وتقطع إلى شرائح رقيقة.
- ٥ تخلط مكونات التتبيلة وتقلب جيداً ثم تصب فوق السلطة قبل تناولها مباشرة.

### المقادير:

- حزمة جرجير.
- حبتان خيار مقطعتان قطعاً صغيرة.
- حبتان طماطم متماسكتان.
- شرائح من الملفوف الأحمر.

### التتبيلة:

- ملعقة صغيرة خردل.
- ملعقة مايونيز.
- ملعقتان زبادي.
- عصير ليمونه.
- ملعقة شاي ملح.





### الطريقة:

- ١ تغسل الخضراوات الورقية جيداً وتجفف.
- ٢ ينقع البرغل بعد غسله جيداً في عصير الليمون لمدة نصف ساعة.
- ٣ يقطع البقدونس والنعناع والبصل الأخضر قطعاً صغيرة وناعمة جداً.
- ٤ تزال بذور الطماطم وتقطع قطعاً صغيرة وتضاف إلى الخضراوات المقطعة.
- ٥ تضاف باقي المقادير قبل التقديم مباشرة وتقلب جيداً.
- ٦ تُجَمَّل بورقات الخس وورودات الطماطم، أوحسب الرغبة.

### المقادير:

- حزمه بقدونس.
- ربع حزمة نعناع.
- ثلاث حبات طماطم متماسكة.
- ربع كوب برغل ناعم.
- ثلاث حبات بصل أخضر.

### التتبيلة:

- ( نصف كوب زيت زيتون + عصير ليمونتين + ملح ).
- خس وحلقات من الطماطم للتجميل.



## الوجبات السريعة



لما تنتشر السمنة بين المراهقين

فكر

على الرغم من انتشار السمنة عند البعض إلا أنهم يعانون من ضعف عام في صحتهم - فما السبب ؟  
تعد التغذية المسئول الأول عن صحة الإنسان، فليس كل غذاء يتناوله الشخص يؤدي دوره الصحي في جسمه، وانتشرت حديثاً ظاهرة تناول الوجبات السريعة خصوصاً بين صغار السن والمراهقين وقد أدى ذلك إلى انتشار بعض الظواهر الصحية والاجتماعية.

### الوجبات السريعة :



أغذية تحضر وتؤكل في فترة قصيرة، مثل: شطائر اللحم (البرجر)، البطاطس المقلية، البيتزا، الدجاج المحمر (البروستد)، الشاورما... إلخ.

الوجبات السريعة بجميع مكملاتها غنية جداً بالسعرات الحرارية العالية القابلة للتخزين السريع في الجسم على هيئة طبقات شحمية.

تذكر!

## فائدة



- لا بد قبل تناول الوجبات السريعة أن تسأل نفسك السؤالين التاليين:
- هل تم طهي الأطعمة من الداخل جيداً خاصة وإنها محفوظة ومجمدة فترة زمنية طويلة؟
  - ما تأثير طريقة طهي الأطعمة (التحمير) على نسبة الدهون الموجودة فيها؟

## أضرار الوجبات السريعة

### الاجتماعية

تقل فرصة تدريب الأبناء على آداب الطعام

يقل اجتماع أفراد العائلة عند تناول الوجبات الرئيسية

تساهم الألعاب والصور المصاحبة لوجبات الأطفال في التأثير السلبي على علاقة الطفل بمجتمعه الأسري

تشجع الأبناء على الانصراف عن تناول الوجبات الغذائية المفيدة واستبدالها بالوجبات السريعة

تزيد من التكاليف المادية للأسرة؛ نظراً لارتفاع ثمن الوجبة.

### الصحية

تحتوي على نسبة عالية من الدهون

تحتوي على كمية كبيرة من ملح الطعام

تحتوي على مواد حافظة ونكهات صناعية

تؤثر على الصحة العامة؛ لنقص الفيتامينات والأملاح المعدنية والألياف

عدم ضمان جودة ما يتم تقديمه من لحوم، فقد يكون مخلوطاً ببقايا غير مرغوب فيها من الحيوانات

**تذكر!** الوجبات السريعة تكون مغذية ومفيدة إذا أجدنا اختيارها وإعدادها.

### كيف نتفادى أضرار الوجبات السريعة

- ١ **تعديل الوجبات السريعة غذائياً:** لتحقيق التوازن فيها خاصة وأنها فقيرة في محتواها من الفيتامينات والأملاح المعدنية، فتعدل مثلاً بشوي الهمبرجر بدلاً من تحميره، وأيضاً بتعزيز الوجبة بالخضراوات، وتستبدل المشروبات الغازية بالعصائر الطبيعية.
- ٢ **عدم ربط الوجبة الخارجية الترفيهية بمطاعم الوجبات السريعة،** كأن تعد وجبات مشابهة احتوت على عناصر غذائية مفيدة مع القيام برحلة في حديقة المنزل أو البر أو على شاطئ البحر.
- ٣ **مشاركة الأم في إعداد وجبات منزلية** سريعة ذات قيمة غذائية عالية.
- ٤ **ممارسة بعض التمارين الرياضية،** مثل: المشي بعد تناول الوجبة السريعة؛ لحرق السعرات الحرارية الزائدة.
- ٥ **تقليل عدد مرات تناولها قدر الإمكان،** مع عدم الحرمان منها وتسمية ذلك اليوم بيوم الأكل المصنَّع، بحيث تصبح عادة مرغوبة صحياً، وأنها كسر مؤقت للروتين فقط.

**تذكر!** ينبغي على الأبناء أن يحترموا مواقف آبائهم ويتفهموا وجهة نظرهم في رفضهم للوجبات السريعة ولا يربطوا ذلك بالناحية الاقتصادية؛ لأن الجانب الغذائي هو ما يهمهم.

## التقويم

١ **لل** حدث النبي ﷺ على التوازن بين الطعام والشراب والنفس، اذكر الحديث الدال على ذلك .

٢ **لل** ينصح خبراء التغذية بالتركيز على تناول السلطات في الوجبات اليومية، خاصة لمن يحرص على صحة الجسم وسلامته، لماذا؟

٣ **لل** ابحث في مصادر التعليم المختلفة عن الأطعمة الغنية بالألياف الطبيعية، وما علاقتها بصحة الأمعاء والتخلص من الفضلات؟

٤ **لل** انتشرت في الآونة الأخيرة ظاهرة السمنة لدى الأطفال، هل للوجبات السريعة دوراً في ذلك؟ دَعِّم رأيك بدراسات علمية حديثة تثبت ذلك.

٥ **لل** صمم شعاراً به عبارة توعوية حول التخفيف من تناول الوجبات السريعة والمشروبات الغازية الضارة، ويمكنك وضعه في اللوحات الإرشادية في المدارس والأسواق.



الوحدة  
الثالثة

# المهارات الشخصية





أهداف  
الوحدة

المفاهيم

- الاتصال.
- الحوار.
- الاستماع.

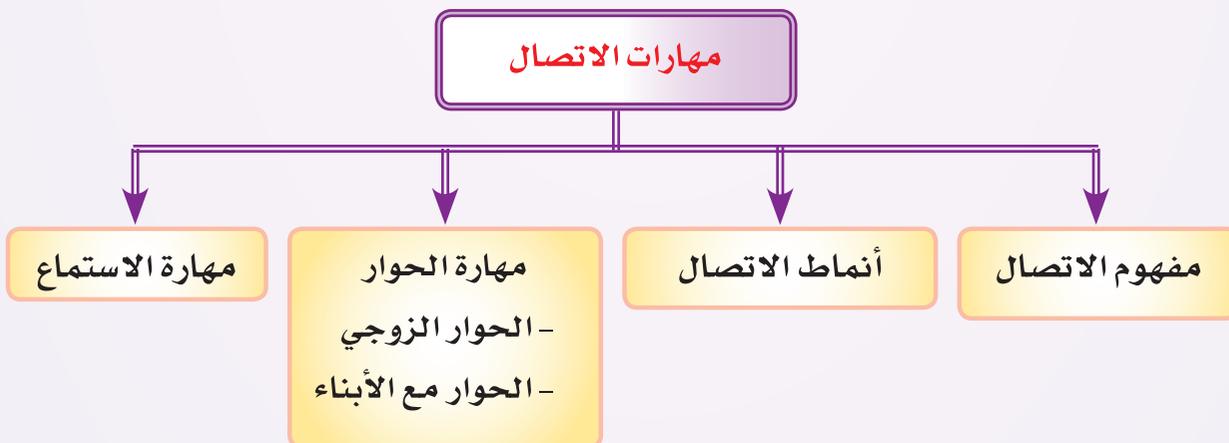
ماذا سنتعلم من الدرس؟

١. مفهوم الاتصال.
٢. أنماط الاتصال.
٣. مهارة الحوار.
٤. الحوار الزوجي.
٥. الحوار مع الأبناء.

يتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

١. يميز أنماط الاتصال.
٢. يوضح صفات المحاور الجيد.
٣. يصوغ معايير للاستماع الجيد.
٤. يطرح أفكاراً لفض الحوار بين الزوجين.
٥. يحلل أسباب انعدام الحوار بين الزوجين.
٦. يقدر أهمية الحوار مع الأبناء.
٧. يوضح خطوات الاتصال الفعال مع الأبناء.

مهارات الاتصال



## مهارة الاتصال

قال تعالى: ﴿فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ﴾

(سورة آل عمران، آية: ١٥٩)

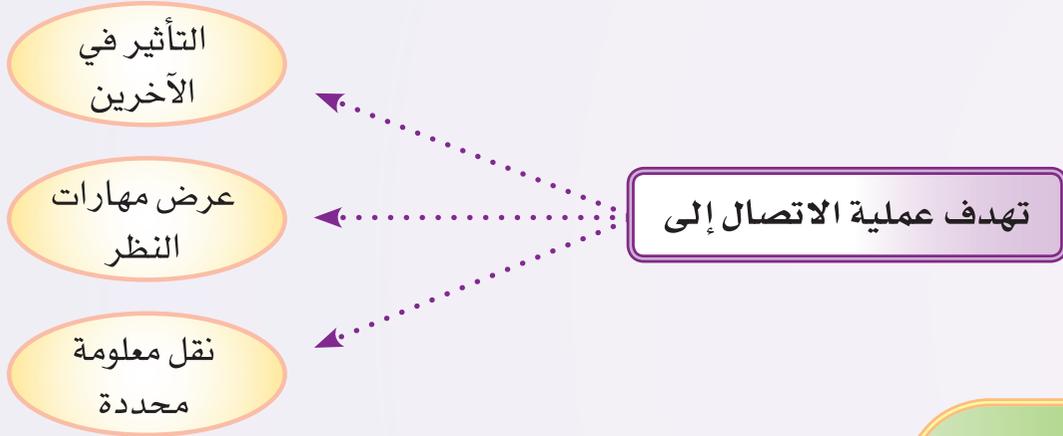
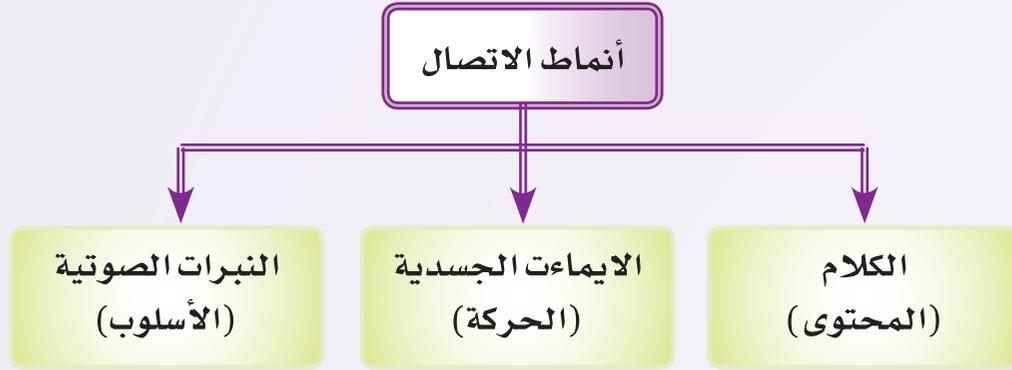
الإنسان في علاقاته الإنسانية كالصانع الماهر يستطيع صياغة وسيلة اتصالات تتألف من مكونات قوامها عدد من الأساليب والوسائل المختلفة؛ كي يصل في سرعة إلى عقل الطرف الآخر وتختلف الوسائل باختلاف الأفراد المتحاور معهم، وهكذا فإن الإنسان مميز بعلاقاته؛ لأنه يملك أساليب خاصة بكل متحاور معه؛ وذلك لاستحالة تطابق الإنسان مع أخيه الإنسان فكرياً، ومن ثم لا بد أن تتنوع الوسائل بتنوع طبيعة الاختلاف بين البشر والفروق الفردية حسب القانون النبوي «فكُلُّ مَيْسَرٍ لِمَا خُلِقَ لَهُ». (صحيح البخاري ج ١٥ ص ٣٠٣)

### الاتصال هو :

تفاعل اجتماعي، ومشاركة إنسانية، تهدف إلى تقوية العلاقات بين أفراد الأسرة أو المجتمع أو الدول عن طريق تبادل المعلومات والأفكار والمشاعر التي تؤدي إلى التفاهم والتعاطف والتحاب أو عكس هذه الأمور كلها.

قال تعالى: ﴿يَتَأْتِيهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاهُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاهُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ

عِنْدَ اللَّهِ أَنْفَعُكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ﴾ (سورة الحجرات، آية: ١٣)



### موقف :

دخل (يوسف) محل سيارات لشراء سيارة جديدة، استقبله موظف الاستقبال (وليد) مرحباً به وسأله عن طلبه. ثم أخذ يعرض عليه أنواع عديدة من السيارات، ثم بدأ بتعداد صفات كل سيارة ومزاياها بالتفصيل، وقد بدأ (وليد) متمكناً ويعرف تماماً مواصفات أغلب السيارات التي تبيعها شركته. ولكن (يوسف) أصبح مشوش التفكير لكثرة ما سمع من تفاصيل لا يعرف عنها الكثير، كما أنه كره توجيه أسئلة واستفسارات حتى لا يبدو غيبياً أو جاهلاً لما يود شراؤه. أخبر الموظف (يوسف) عن ثمن كل سيارة، ثم سأل يوسف عن الطريقة التي سيدفع

بها ثمن السيارة التي سيختارها، ونظرًا لكثرة الأنواع وعدم تأكده من النوع الذي يحتاج إليه أو يرغب به، فقد عبر (يوسف) عن مدى تشويشه وحيرته للبائع، الذي سرعان ما أصيب بإحباط واستياء وأصبح عديم الاهتمام بتقديم المساعدة ليوسف .  
توجه (يوسف) إلى شركة سيارات أخرى استقبله الموظف (حاتم). وسأله عن طلبه وعما إذا كانت لديه فكرة أو معرفة عن السيارات وأنواعها، كما سأله أيضًا فيم يستخدم السيارة، وكان (حاتم) يصغي بإمعان وانتباه ثم يعيد بكلماته الخاصة ما يؤكد معرفته بنوع السيارة التي يريدتها (يوسف)، وكان (حاتم) حريصًا على أن تكون كلماته واضحة ومفهومة عندما بدأ بوصف مميزات كل سيارة ومنافعها وطريقة استعمالها، ثم وجه (يوسف) بعض الأسئلة إليه فأجاب بوضوح تام، مما جعل (يوسف) يشعر بارتياح، وأن (حاتم) يود فعلاً مساعدته في اختيار أفضل سيارة تناسبه وتلبي احتياجاته.

**من الموقف السابق يستدل أن هناك مهارات لا بد أن تُراعى عند التواصل مع الآخرين:**

١. حسن الاستماع والإنصات.
٢. فهم ما يقوله الآخر.
٣. احترام الآخر وحسن الظن به.
٤. ضبط النفس والتحكم بالانفعال.
٥. حسن الرد.
٦. القدرة اللغوية والبلاغية.
٧. القدرة على التعبير بوضوح عن وجهة النظر والأفكار والمعلومات المراد إرسالها.

## الاتصال اللفظي وغير اللفظي

### مهارات غير لفظية

هزُّ الرأس

الابتسامة

طريقة السلام

النظر

أسلوب الحديث

### مهارات لفظية

اللغة والكلام

استخدام الأسماء  
والألقاب

نبرات الصوت

الإلقاء الفعّال

السرعة في  
الكلام

إن من أهم عناصر الاتصال الفعّال هو اكتسابك عادات الاتصال الإيجابية مثل: التركيز، الاستماع بعناية، عدم المقاطعة، البعد عن السلوك الدفاعي.

**تذكر!**

## مهارة الحوار

الحوار حاجة إنسانية تتمثل أهميته باستخدام أساليب الحوار البناء لإشباع حاجة الإنسان للاندماج في جماعة والتواصل مع الآخرين، فالحوار يحقق التوازن بين حاجة الإنسان للاستقلالية وحاجته للمشاركة والتفاعل مع الآخرين.

### ويعرف الحوار بأنه :

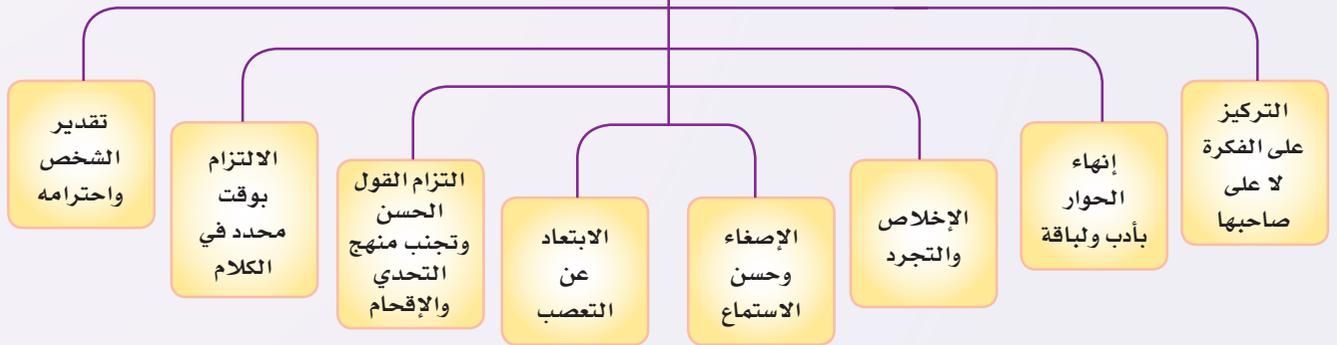
نوع من أنواع الاتصال الإنساني وقد يكون لفظي أو غير لفظي بين طرفين أو أكثر بهدف التواصل وتبادل الأفكار والخبرات.

ورد لفظ الحوار في القرآن الكريم في عدة مواضع منها:

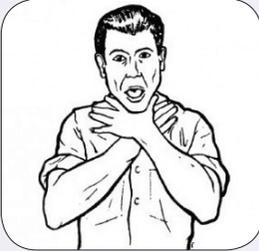
قوله تعالى: ﴿قَدْ سَمِعَ اللَّهُ قَوْلَ الَّتِي تُجَدِّدُكَ فِي زَوْجِهَا وَتَشْتَكَى إِلَى اللَّهِ وَلِلَّهِ يَسْمَعُ تَحَاوُرَكُمَا إِنَّ اللَّهَ سَمِيعٌ بَصِيرٌ﴾

(سورة المجادلة، آية: ١)

### آداب الحوار



## صفات المحاور الجيد:

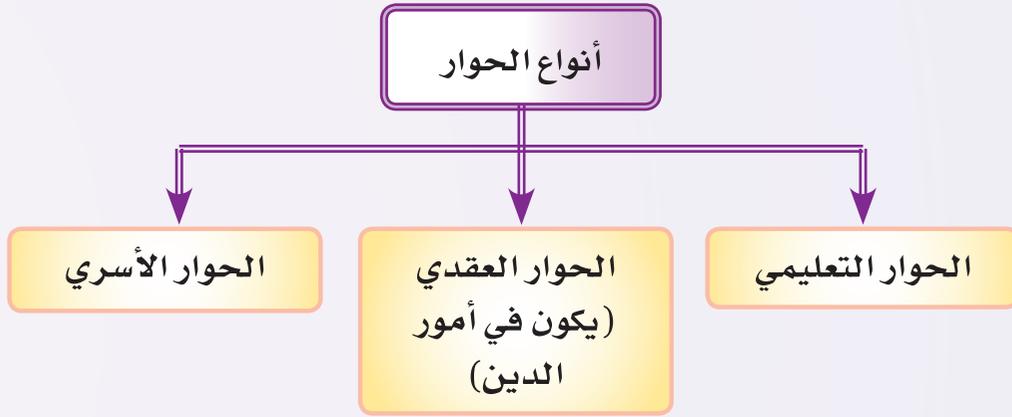


- ١ الأمانة والصدق.
- ٢ تقديم التحية لمن يحاور.
- ٣ عدم رفع الصوت.
- ٤ عدم التحدث مع الآخرين والمحاور في حوار مع شخص آخر.
- ٥ استخدام اسم من يحاور في أول (١٠) ثوانٍ.
- ٦ مازحة الشخص الذي يحاور مهما كان فظًا.
- ٧ اللباقة.
- ٨ حسن الإنصات وعدم المقاطعة.
- ٩ الصبر على المحاور سيئ الخلق.
- ١٠ الاتفاق على أصل يرجع إليه في حالة الاختلاف على مسألة.
- ١١ حضور البديهة وهدوء البال.
- ١٢ البعد عن الشتائم والسباب.
- ١٣ البعد عن الاستهزاء أو تقليل شأن ما يطرحه الآخر.
- ١٤ الاحترام والتقدير للأشخاص مهما اختلفت وجهات النظر.
- ١٥ التزام القول الحسن خلال التحاور والبعد عن الجدل الذي لا فائدة منه وعن أسلوب الطعن والتجريح والاستهزاء والسخرية والاستفزاز.
- ١٦ إشعار المحاور بالمحبة رغم الخلاف لأن اختلاف وجهات النظر لا ينبغي أن تقطع حبل المودة.

**تذكر!** أن تكون هادئاً عند الدخول في النقاش وشجاعاً في إبداء الرأي وتذكر دائماً الاعتراف بالخطأ فضيلة.

الغضب والانفعال يؤثران سلباً على الحوار.

**فائدة**



**معلومة إثرائية:**

الجدل: الخصومة في الكلام ويستعمل في غير الرضا، قال تعالى:

﴿وَمِنَ النَّاسِ مَنْ يُجَادِلُ فِي اللَّهِ بِغَيْرِ عِلْمٍ وَيَتَّبِعُ كُلَّ شَيْطَانٍ مَّרِيدٍ﴾ (سورة الحج، آية: ٣)

**تذكر!** لكي يكون الحوار فعالاً لا بد من تجديد الموضوع وتحديد المفاهيم وتحديد هدف الحوار وتحديد آليات الحوار وإجراءاته.

## مهارة الاستماع



إن براعة الحديث لا تقتصر على أسلوب الكلام وجودة محتواه فحسب، بل على الإصغاء الذي يعد من فنون الحوار. وبراعة الاستماع تكون بالأذن والقلب والعين وإشراقة الوجه، فلن يستطيع الإنسان فهم الحاضرين ما لم يكن راغبًا بجدية في الإنصات إلى حديثهم.

### الاستماع هو :

مهارة يعطي فيها الشخص المستمع المتحدث كل اهتماماته، ويركز انتباهه إلى حديثه، ويحاول تفسير أصواته وإماءاته، وكل حركاته، وسكناته.

### الإنصات هو :

التركيز العميق فيما يقوله المتحدث، وسط خضوع تام لجميع الجوارح، بعيدًا عن التكلف والتصنع.

### الفرق بين الإنصات والاستماع :

أن الاستماع لا يتوفر فيه التركيز العميق، ويمكن أن يكون مصادفة أو من غير قصد. أما الإنصات هو تركيز واشتراك جميع الحواس بما سيقوله المتحدث، للتفاعل الجدي معه.

قال تعالى: ﴿ وَإِذَا قُرِئَ الْقُرْآنُ فَاسْتَمِعُوا لَهُ، وَأَنْصِتُوا لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ ﴾

(سورة الأعراف، آية: ٢٠٤)

ونقل عن بعض الحكماء قوله لابنه: (يا بني تعلم حسن الاستماع كما تتعلم حسن الحديث. وليعلم الناس أنك أحرص على أن تسمع منك على أن تقول). وإن أكثر ما يثير الضجر في نفوس الناس مقاطعتهم عندما يتحدثون فيشعرون بأن الشخص المقاطع متمركز حول أفكاره لا يكثر بالآخرين، ولا يعطي مشاعرهم وأفكارهم التقدير والاحترام. فالرسول ﷺ كان يحسن الاستماع ويترك المقاطعة، ويمنح فرصة للآخرين لإضافة أي شي نسيه أو غفل عنه محدثه، وكان من هديه ﷺ عدم التعجل والهدوء في التعامل مع من يخطئ من أصحابه.

يُعَدُّ السَّمْعُ مِنَ الْوَسَائِلِ الْهَامَةِ وَالْفَعَّالَةِ وَمِنْ وَسَائِلِ الْإِتِّصَالِ؛ لِقَوْلِهِ تَعَالَى:



﴿وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَرَ وَالْأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ﴾

(سورة النحل، آية: ٧٨)

### شروط الاستماع الجيد :

تعتمد مهارة الاستماع على عدد من أجهزة الاستقبال، لا يمكن تحققها إلا بتوفر عدة

شروط أهمها:



١. الجلوس في مكان بعيد عن الضوضاء.

٢. النظر باهتمام إلى المتحدث، وإبداء الرغبة في المشاركة

وعدم مقاطعته.

٣. التكييف ذهنيًا مع سرعة المتحدث.

٤. الدقة السمعية التي بدونها تتعطل جميع مهارات الاستماع.
٥. القدرة على التمييز بين الأصوات المتعددة والإيماءات المختلفة والأفكار الرئيسة والأفكار الثانوية في الحديث.
٦. القدرة على الاحتفاظ بالأفكار في الذهن.
٧. عدم الانشغال بأي شيء يؤثر على التركيز في الاستماع.

#### معلومة إثرائية:

أثبتت الدراسات العلمية أن الأطفال يتعلمون عن طريق القراءة بنسبة ٣٥٪ من المجموع الزمني المخصص للتعلم، وعن طريق الاستماع بنسبة ٢٥٪ من المجموع الزمني المخصص للتعلم، أما عن طريق الكتابة فكانت بنسبة ١٧٪.

## الحوار الزوجي



للحوار الزوجي أهميته في عملية الاتصال والتواصل الإنساني.

### الحوار بين الزوجين :

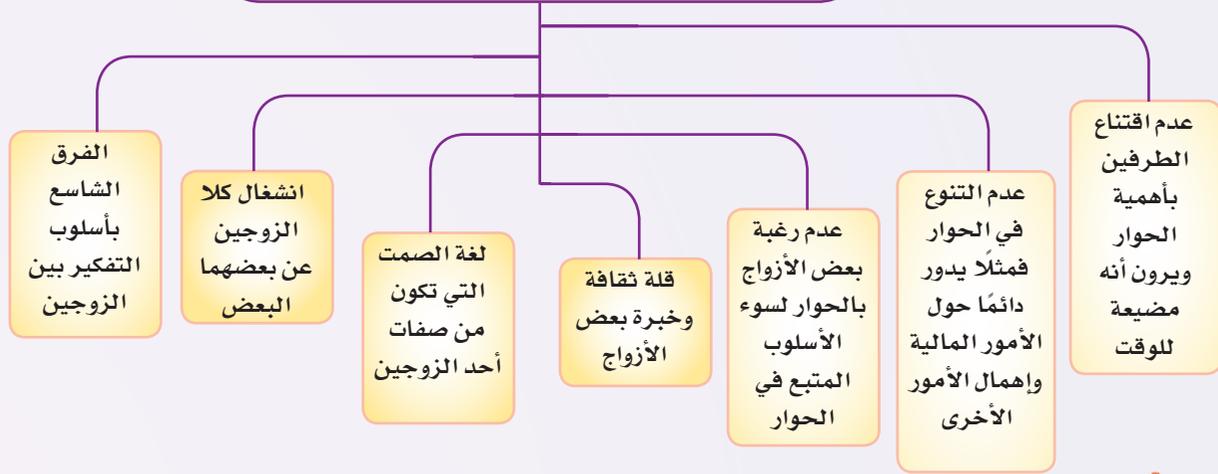
يعتبر الركيزة الأساسية في طريق الوصول إلى السعادة والتفاهم والانسجام، وهو القناة التي توصل الأشخاص ببعضهم، فمن خلال التحاور يمكن التعبير عن الشخصية وعن الأفكار والطموح فهي أداة التعبير الذاتي. ولا شك أن الزوجين بحاجة أن يكون بينهما حوار وذلك في جميع شؤون حياتهما.

### فن الحوار بين الزوجين:

- يجب اختيار أفضل الأوقات لبدء أي حوار مع مراعاة الحالة النفسية للطرف الثاني.
- سعة الصدر وحسن الاستماع، وعلى الآخر أن يتقبل ويحسن التلقي، فإذا تعصب كل منهما لرأيه فلا يزيدهم الحوار إلا احتقاناً وبعد وجفاءً.
- لا بد للحوار أن يترك قيمته الإيجابية إذا كان على أسس صحيحة وسليمة مهما اختلفت بينهما الآراء والأمزجة والميول والرغبات، لكن عليهما احترام كل منهما لرأي الآخر.
- عدم اتباع طريقة الاستعلاء في الحوار، وتجنب الاستهزاء والسخرية والانتقاص من شأن الآخر، ولا بد من انتقاء الكلمات التي يتلفظ بها كل منهما فينبغي ألا تكون جارحة.
- على الزوجين أن يعلموا أنه ربما باستفزاز أحدهما الآخر قد يتطور الحوار وينقلب إلى شجار وحينئذ ترتفع الأصوات ويكونا على مسمع من الأبناء ثم أهل البيت والجيران،

- فلا بد من التحلي بالهدوء أثناءه وخفض الصوت، فإن رفع الصوت ليس من قوة الحجة، وكلما كان الحوار أهدأ كان أعمق.
- أيضا على الزوجين أثناء الحوار التحلي بالصبر وضبط النفس وكظم الغيظ، فإذا أساء أحدهما فلا مانع، ولا تقليل من شأنه بالاعتذار، أما إذا كان أحدهما غاضبًا فعلى الآخر ألا يطلب منه في ذلك الحين أن يهدأ من روعه بل يكون جادًا ويستمع له بهدوء.
- على الطرفين التحلي بالعفو والتسامح للآخر ولا يلتقط منه عثرات وزلات وهفوات اللسان أثناء غضبه ولا يستعجل الرد خاصة أثناء الغضب بل عليه تأجيل الرد لمدة معينة حتى يهدأ ليكمل التحاور بشكل جيد فمن الخطأ الاستعجال حينذاك بالرد، ولا يتكلم إلا بالحسنى لقوله تعالى: ﴿ وَقُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا ﴾ (سورة البقرة، الآية: ٨٣)، وقوله تعالى: ﴿ وَهَدُوا إِلَى الطَّيِّبِ مِنَ الْقَوْلِ وَهَدُوا إِلَى صِرَاطِ الْحَمِيدِ ﴾ (سورة الحج، آية: ٢٤).  
فالكلام الطيب يخفف من شدة الاحتقان عند الحوار.
- يجب عدم مقاطعة أحدهما عند الحوار فكم من مشاكل حلت بالاستماع فقط لذلك يجب الاستماع حتى النهاية وألا يعتقد أحدهما أن الحق معه وأن الآخر بعيدًا عن الحق.
- يجب على المتحاور أو المعبر عن رأيه سواء أكان من الزوجين أو غيرهما أن يتصف بصدقه في الحوار، صدقه مع ربه سبحانه، ثم صدقه مع نفسه، وأن يعمل بما يقول حتى يتمتع بقيمته كقدوة صالحة.
- مهما كان نوع الحوار يجب أن يسوده الاحترام والمحبة وعدم الخروج عن احترام الطرف الثاني لأن التقليل من الشخص والنطق بكلام جارح سيفقد الحوار هدفه السامي ويصبح ضارًا لكلا الزوجين.

## أسباب انعدام الحوار بين الزوجين



عند فتح أي حوار بين الزوجين من الضروري جداً عدم وجود طرف ثالث  
مهما كان ذلك الطرف مقرباً، لأنه سيشوش على الأفكار وسيؤثر على القرار  
حتى وإن لم يتدخل بالنقاش .

**تذكر!**



### انعدام الحوار بين الزوجين يؤدي إلى نتائج أهمها :

- تفاقم المشاكل الزوجية بين الزوجين وعدم إمكانية أي طرف من إيجاد الحل لعدم تعاون الطرف الثاني.
- يسيطر على الحياة الأسرية حالة من الملل والجمود وكثيراً ما تبتعد حياتهم عن حياة الإثارة والفرح.

- إن كانت العلاقة الزوجية معطلة ولا يسودها جو الحوار سيؤثر على علاقة الزوجين بالآخرين ويحجموا عن إقامة أي علاقة اجتماعية خارج المنزل لأنهم يفتقدون هذه العلاقة بينهم لذلك هم غير قادرين على صنعها في الخارج.
- ستصبح المشاعر بينهم في مرحلة برود.
- الوالدين يعتبران قدوة للأبناء فإن كان الوالدين بعدين عن لغة الحوار، فالأبناء سيكونون أبعد من الوالدين عنها وسيحتفظون بهذه الطباع حتى عندما يكبرون.

عند ثبات الخطأ على أحد الأطراف يجب المبادرة بالاعتراف به وبالتالي الاعتذار عليه ومن ثم تصحيحه وهذا سيسرع الطرف الثاني ويجعله مقتنع بفائدة الحوار على صنع الحياة.

**تذكر!**

## الحوار مع الأبناء

إن لغة الحوار بين الآباء والأبناء ضرورية فالدين الإسلامي الحنيف دل على الصحبة مع الأبناء (بعد سن ١٤ عامًا) والنزول إلى مستواهم وإزالة الحواجز بينهم والمشاركة والمصارحة معهم.

ولعل غياب الحوار بين أفراد الأسرة هو من أحد أسباب المشكلات السلوكية لدى الأبناء؛



لذا لا بد أن تهتم كل أسرة بهذا الجانب الحيوي في حياة الأبناء. ومن أجل أن تقوم العلاقة بين الآباء والأبناء على أساس سليم وإيجاد حوار بناء فيما بينهم لا بد من وجود دعائم أساسية وهي:

### الأولى :

أن تقوم العلاقة بين الزوجين على مبدأ المشاركة بينهما فيما يتعلق بشؤون المنزل والأبناء.

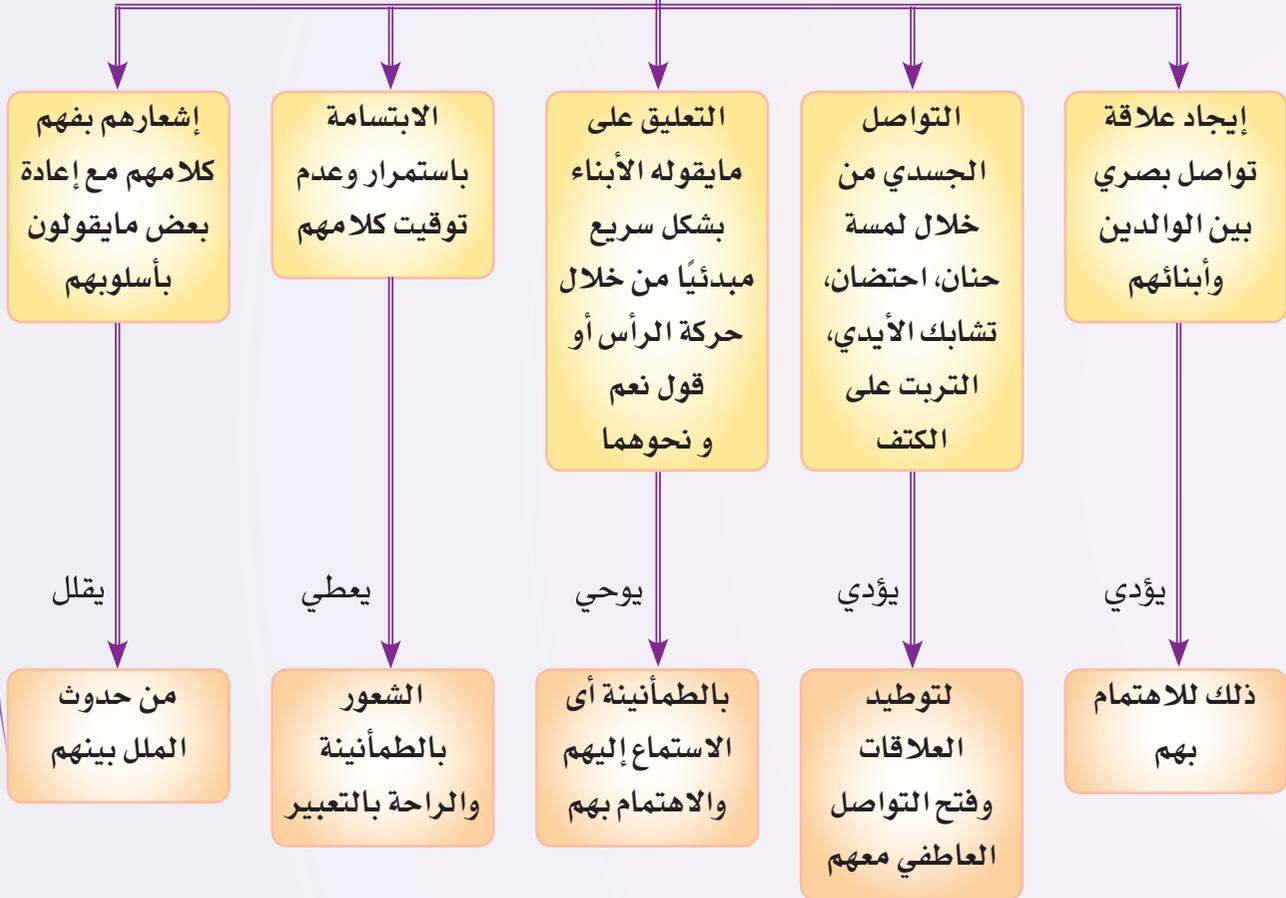
### الثانية :

حرص كلا الزوجين على عدم تقديم النقد المباشر لبعضهما أمام الأبناء والمشاكل الخاصة بهما.

فإذا نجح الوالدان في تقديم نموذج يُحتذى به أمام أبنائهما يقوم على أساس الحوار البناء والتفاهم السليم فسوف ينجحوا في تكوين جواً أسرياً مع أبنائهم مليء بالحوار وليس غائباً عنه.

## خطوات الاتصال الفعّال مع الأبناء

تحقق التربية الإيجابية



## موقف من السنة :

عن معاذ بن جبل رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم أخذ بيده وقال: «إِذَا مَعَاذُ وَاللَّهِ إِنِّي لِأَحْبَبُكَ وَاللَّهِ إِنِّي لِأَحْبَبُكَ فَقَالَ أَوْصِيكَ يَا مَعَاذُ لَا تَدَعَنَّ فِي دُبُرِ كُلِّ صَلَاةٍ تَقُولُ اللَّهُمَّ أَعِنِّي عَلَى ذِكْرِكَ وَشُكْرِكَ وَحَسَنِ عِبَادَتِكَ». وفي رواية أن معاذ بن جبل رضي الله عنه قال للنبي صلى الله عليه وسلم: (وأنا والله أحبك) من خلال الحديث السابق يتضح أن الرسول عليه أفضل الصلاة والسلام استخدم خطوات الاتصال الفعال في تعامله مع الشباب.

## فوائد الحوار مع الأبناء

- ١ يتعلم الابن اللغة بسرعة، ويكون لقناً، كما يكون طلق اللسان، فصيحاً، يتمتع بجرأة وشجاعة أدبية.
- ٢ يكتسب منهج التفكير المنطقي، ويساعده على ترتيب أفكاره والتعبير عن آرائه؛ كما يدربه على سرعة البديهة.
- ٣ يتدرب على الإصغاء الجيد للآخرين، ويتعلم مهارات الاتصال والحوار بطريقة عملية تدريبية.
- ٤ ينمي شخصية الأبناء ويصقلها.
- ٥ يقوي الذاكرة، ويحرك التفكير والعقل.
- ٦ يريح الأبناء نفسياً من الحصر النفسي الذي يعانون منه بسبب صمتهم احتراماً لوالديهم، والذي قد يؤدي إلى الوسواس القهري أو الانفصام.

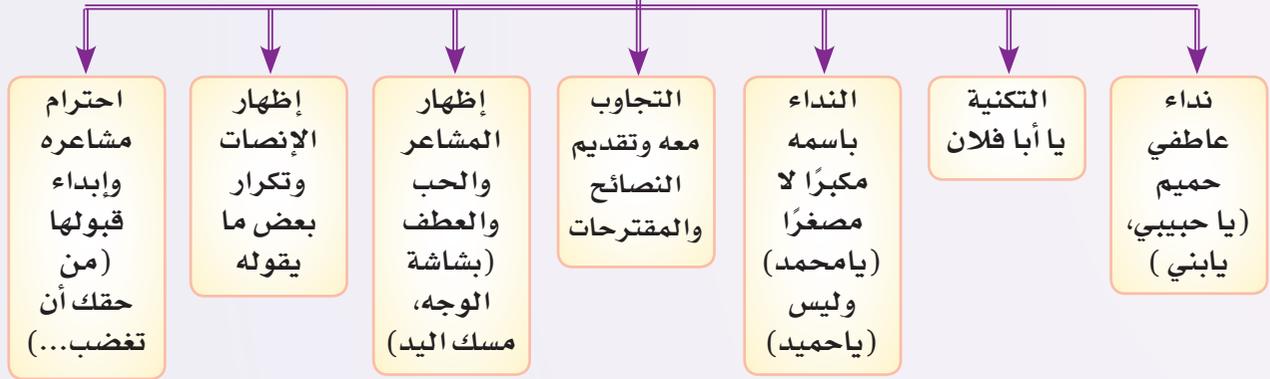
٧ يكسر حاجز الخوف، ويعزز القدرة على بناء العلاقات الاجتماعية.

٨ ينمي علاقة ودودة بين الأولاد والأبناء.

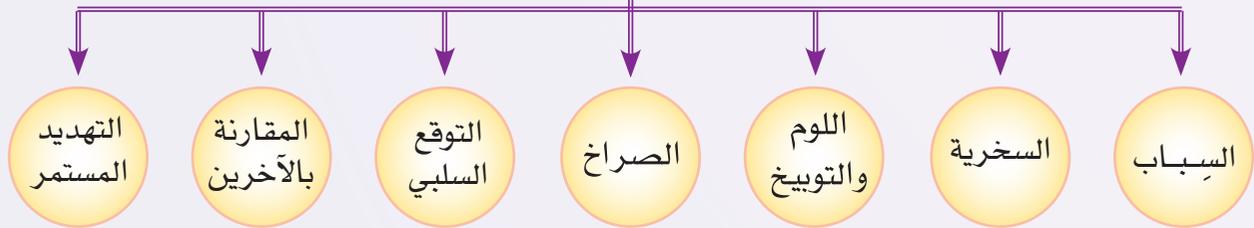
٩ يمنحهم القدرة على حل المشكلات الخاصة بهم.

**تذكر!** الحوار الإيجابي يؤدي إلى التقارب والانسجام بين الآباء وأبنائهم.

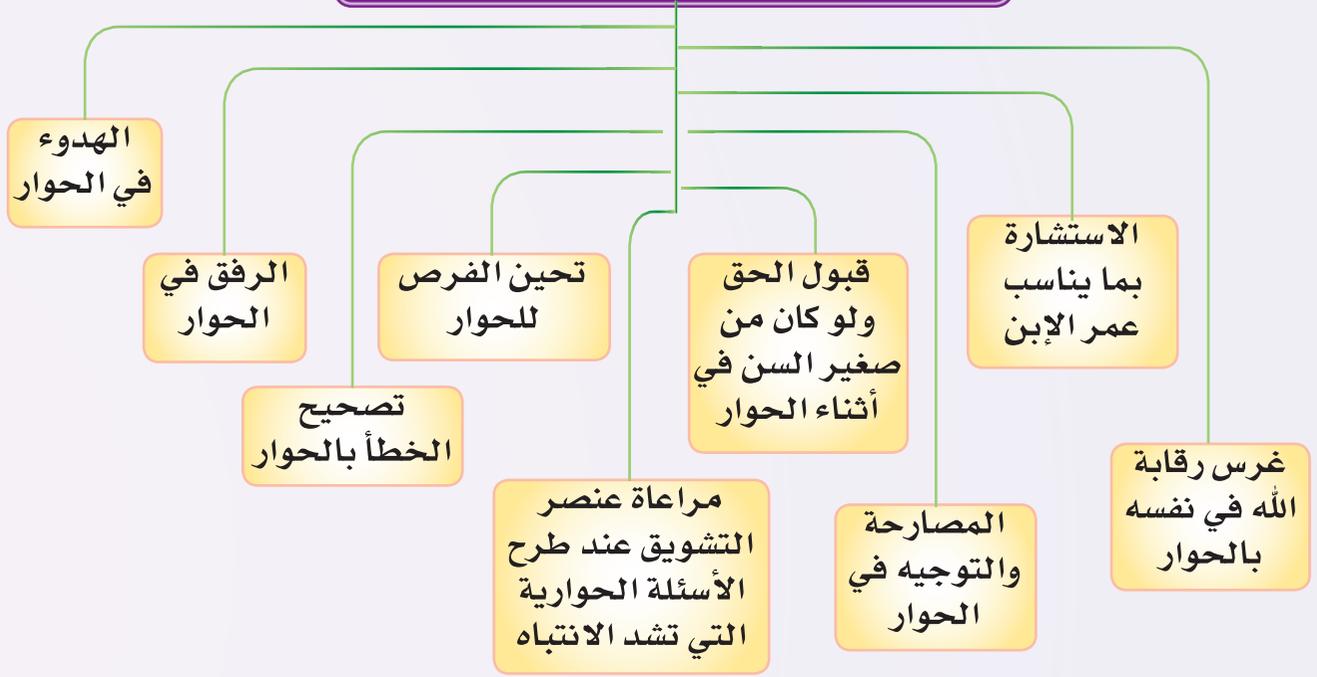
### أساليب التهيئة النفسية لمحاورة الأبناء



### معوقات الاتصال الفعّال مع الأبناء



## خصائص الاتصال الفعّال مع الأبناء



**فائدة** الحوار الهادف والفعال له دور كبير في بناء الشخصية السوية في الأبناء.



## التقويم

١ قال تعالى: ﴿وَجَعَلْ لَكُمْ السَّمْعَ وَالْأَبْصَرَ وَالْأَفْعِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ﴾ (سورة النحل، آية: ٧٨)

يُقدم لفظ (السمع) دائماً على (البصر) في القرآن الكريم، لماذا ؟

.....

.....

٢ من وجهة نظرك ما هي أبرز صفات المحاور الجيد؟

.....

.....

٣ ضع علامة (✓) أو علامة (X) أمام العبارات التالية:

١. يساعد الحوار مع الأبناء على بناء الشخصية. ( )
٢. العلاقة بين الزوجين تقوم على مبدأ المشاركة بينهم في شؤون المنزل والأبناء. ( )
٣. التواصل الجسدي مع الأبناء من خلال النظرات المستمرة. ( )
٤. انعدام الحوار بين الزوجين يقرب العلاقات بينهما. ( )
٥. الاستماع يتوفر فيه التركيز العميق. ( )
٦. الجدل هو الخصومة في الكلام ويستعمل في الرضا. ( )

٤ اختار من الآداب التالية ما يجب مراعاته في الحوار ثم ضع رقمه في المستطيل:

- ١- الجلوس أثناء الكلام.
- ٢- الالتزام بالصدق.
- ٣- الابتعاد عن التعالي والفوقية.
- ٤- الإصغاء وعدم مقاطعة الآخرين.
- ٥- التشدق أثناء الكلام.
- ٦- الضجر.
- ٧- اختيار الوقت المناسب.
- ٨- علو الصوت.
- ٩- الاعتراف بالخطأ.
- ١٠- التحدث بالكلام الطيب.

٥ ابحث في مصادر التعلم ثم وضح لماذا قدم الله سبحانه وتعالى السمع على الأبصار

والأفئدة في آية ٧٨ في سورة النحل.

الوحدة  
الرابعة

الأمن والسلامة



أهداف  
الوحدة

## المفاهيم

- الكدمة
- الخلع
- الكسر
- الجرح
- الحروق

## ماذا سنتعلم من الدرس؟

١. مفهوم (الكدمة - الخلع - الكسر - الجروح - الحروق).
٢. أهم أسباب الحوادث المنزلية.
٣. الخطوات الصحيحة لإسعاف كل نوع من أنواع الحوادث المنزلية.

## يتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

١. يقارن بين مفاهيم (الكدمة - الخلع - الكسر - الجروح - الحروق).
٢. يلخص أهم أسباب الحوادث المنزلية.
٣. يتبع الخطوات الصحيحة لإسعاف المصاب في بعض أنواع الحوادث المنزلية.
٤. يستشعر فضل مساعدة الآخرين.

## الإسعافات الأولية في الحوادث المنزلية



## إسعافات الحوادث المنزلية

الإصابة في الحوادث المنزلية أمر قد يقع في حياتنا، ونحن معرضون لها في منازلنا وقد تصل نتائجها إلى وفاة المصاب متأثر بإصابته، أو ينجو منها برحمة الله وفضله، وإهمال ساكن المنزل أو جهله للتدابير الأمنية ضد الحوادث المنزلية دور كبير في التعرض للإصابة، كما أن عدم توفير حقيبة إسعافات أولية يعيق تقديم المساعدة العاجلة للمصاب، ومهما كانت أسباب الحوادث فإن المصاب بحاجة إلى رعاية إسعافية قد تنقذ حياته - بإذن الله - أو تقلل أثر الضرر الذي الحق به من إصابته. ومن الحوادث المنزلية ما يلي:

### أولاً: حوادث السقوط



تعتبر حوادث السقوط من أكثر الحوادث المنزلية شيوعاً ولها أسباب كثيرة منها:

١. عدم ترتيب قطع الأثاث أو وضعها بطريقة غير مناسبة.
٢. عدم تجفيف الأرض المبللة، خاصة بالمطابخ والحمامات.
٣. ترك الأطفال دون مراقبة في الأماكن المرتفعة أو على الشرفات.
٤. ترك الطفل في مشايته دون مراقبة.
٥. وضع الأثاث بالقرب من نافذة مفتوحة.

## هل تعلم

أن حوادث السقوط من أهم أسباب حدوث نزيف المخ، خاصة إذا كان السقوط على الرأس.



## انتبه

إلى حالة الطفل بعد سقوطه هل فقد وعيه؟ هل أصيب بتشنجات؟ هل تقيأ؟ وأخبر الطبيب المعالج بذلك.

## نتائج السقوط



١ **كدمة:** نزيف داخلي يتسرب عبر الأنسجة فيغير لون الجلد في المنطقة المصابة إلى اللون الأزرق المائل للإحمرار.  
**إسعاف الكدمة:** تسعف بوضع كمادات باردة عليها.



٢ **الخلع:** انتقال أو تحرك عظام المفصل من مكانها أو بعد طرفي المفصل عن بعضهما البعض مع تمزق أربطة المفصل، وقد يحدث ضغط على الأعصاب والأوعية الدموية المجاورة.



٢ **الكسر:** انفصال أنسجة العظم، ويتفاوت من بسيط إلى كسر كامل.

**فائدة** يعرف أن العضو مكسور عند التورم أو الانتفاخ حول مكان الإصابة مع ألم شديد خاصة عند اللمس، وكذلك قد يتغير شكل العضو المصاب كأن يقصر أو يتحرك باتجاه آخر، ويلاحظ ذلك عند مقارنته بالعضو السليم.



### إسعاف الخلع والكسر



١. إذا كان هناك نزيف خطير فيجب إسعافه أولاً.
٢. يضمّد الجرح في الكسر المفتوح بحرص شديد قبل إسعاف الكسر.
٣. يثبت العضو المصاب قبل نقل الشخص للمستشفى. **لماذا؟** لتجنب تحريكه إلا للضرورة القصوى.
٤. يوضع المصاب بوضع مريح له، ويثبت المصاب بإسناده باليد أو أي طريقة أخرى.
٥. لا يحرك المصاب نهائياً إذا كانت الإصابة في العنق أو العמוד الفقري، إلا إذا كان هناك ما يعيق مجرى التنفس فلا بد من إزالته بالطريقة المناسبة ويترك لحين وصول الإسعاف، حيث أن أي حركة خاطئة قد يؤدي إلى ضرر بالحبل الشوكي وتهدد حالة المصاب صحياً.

**فائدة** الرابط الموضوع على الكسر يجب أن يكون ثابتاً ومستقراً، بحيث يمنع الحركة ولا يسبب أي ألم، أو يمنع تدفق الدم في الدورة الدموية.



**تذكر!** مراقبة الأطفال ومتابعتهم داخل المنزل وأثناء اللعب.

### ثانياً: حوادث الغرق



مع بداية فصل الصيف وكثرة ارتياد المسابح، تزداد حالات الغرق؛ ولمنع تفاقم المشكلة يجب التعرف على كيفية إسعاف المصاب لتفادي تفاقم الحالة - بإذن الله -.

### كيفية إسعاف الغريق

١. إذا لم يفقد الغريق وعيه، يُرمى إليه طوق النجاة أو أي حبل أو عصا؛ ليمسك بها.
٢. يُرفع الغريق من الماء والمسعف ممسكاً به من الخلف مع محاولة عدم ثني رقبته أو جسده فربما يكون لديه كسر.
٣. يقلب الغريق على بطنه ورأسه مدلى للأسفل.
٤. يضغط على ظهره؛ حتى يتم إفراغ الماء من جوفه.
٥. يغطى ببطانية؛ لتدفئته وحمايته من البرد.
٦. يتأكد من أن الغريق في كامل وعيه وأن مجرى الهواء مفتوح وقلبه ينبض.
٧. إذا كان الغريق غير واعي ولا يتنفس ولديه نبض فيجب على المسعف القيام بعملية التنفس الاصطناعي أو الإنعاش القلبي الرئوي إذا كان متقناً لذلك.

## ملاحظة:

يجب المسارعة بطلب الإسعاف على الرقم ٩٩٧ أو ينقل المصاب للمستشفى.

**تذكر!** عدم قذف نفسك بالماء عند إنقاذ الغريق إذا كنت لا تجيد السباحة، ولكن يكتفي بمد يدك أو عصا أو قضيب حديد أو رمي حبل إليه في الماء وسحبه للخارج.

**تذكر!** أن بعض حالات الفرق للأطفال الصغار سببها حوض الاستحمام في دورات المياه.

## ثالثاً: حوادث الاختناق



### تعريف الاختناق

انسداد مجرى التنفس بتأثير جسم غريب.

وتنتشر حوادث الاختناق بين الأطفال لأسباب عدة من أهمها:

١. العبث بالأكياس الفارغة.
٢. ابتلاع مسامير أو أزرار أو قطع الحلوى أو الخرز أو البطاريات الصغيرة.
٣. اللعب داخل الثلاجة والخزائن والغسالات الفارغة غير المستعملة.
٤. تضع مخدات حول الطفل وهو نائم.
٥. العبث بالأسلاك والحبل حول العنق.

**فائدة** يجبذ البعض استخدام الفحم والحطب في التدفئة، ولكنها تسبب المخاطر عند سوء الاستخدام.



### إسعاف المصاب

١. يخفض رأس المصاب والنصف العلوي من الجسم نحو الأسفل.
٢. يضرب أعلى ظهر المصاب بين كتفيه ضرباً متلاحقاً غير مؤذي.
٣. يضغط باليد على بطنه ويتابع الضربات والضغط حتى يتأكد من خروج المادة المسببة للغصة.
٤. ينقل المصاب إلى المستشفى في حالة عدم الاستجابة.



٩٩٧

## رابعاً: حوادث الجروح

### الجرح

تمزق في الجلد يؤدي إلى خروج الدم من الجسم.

#### أنواع الجروح

##### عميقة

تحدث نتيجة تعرض الجسم لألة حادة أو جارحة، مثل: السكين أو قطع الزجاج وتكون درجة النزف أكثر من الجرح السطحي، ويأخذ فترة طويلة لكي يلتئم الجرح وأحياناً يترك أثر في مكان الإصابة.

##### سطحية

تكون الإصابة على مستوى الجلد الخارجي ويكون النزيف بسيطاً، ويلتئم الجرح بسرعة.

### إسعاف الجروح

- نظف الجرح باستخدام قطعة من القطن أو الشاش المعقم.
- أغسل الجرح بواسطة الماء الجاري التنظيف لفترة لا تقل عن دقيقة واحدة على الأقل.
- ضع مطهر مثل صبغة اليود على الجرح واستخدم القطن الماص والمعقم.
- ضع قطعة من الشاش المعقم على الجرح تناسب حجمه.
- غط الجرح بلف اللاصق الطبي على قطعة الشاش.

## تذكر!

يجب توفير حقيبة للإسعافات الأولية داخل المنزل أو السيارة.

## فائدة



إذا نزعنا الشريط اللاصق من على الجرح نجد الجلد أبيض اللون، لانتفاخه نتيجة الماء المحجوز فيه تحت الشريط اللاصق وهذا يشبه ما يحدث إذا استحممت مدة طويلة.

### أعراض التهاب الجروح

١. التورم والإحمرار.
٢. الإحساس بالألم.
٣. ارتفاع درجة حرارة الجسم.
٤. تَكُونُ مادة صديدية.

### فوائد استخدام الضمادة

١. وقف النزيف إذا كان بسيطاً.
٢. حماية الجروح من التلوث والالتهاب.
٣. المحافظة على الأعضاء أو الأنسجة المصابة ومنعها من الحركة.

### تذكر

- إن تأخر علاج الجرح يزيد من فرص حدوث مضاعفات.
- إن استخدام الأنواع المطاطة من الضمادات يسبب خطورة على المصاب؛ لأنها تؤثر على الدورة الدموية.

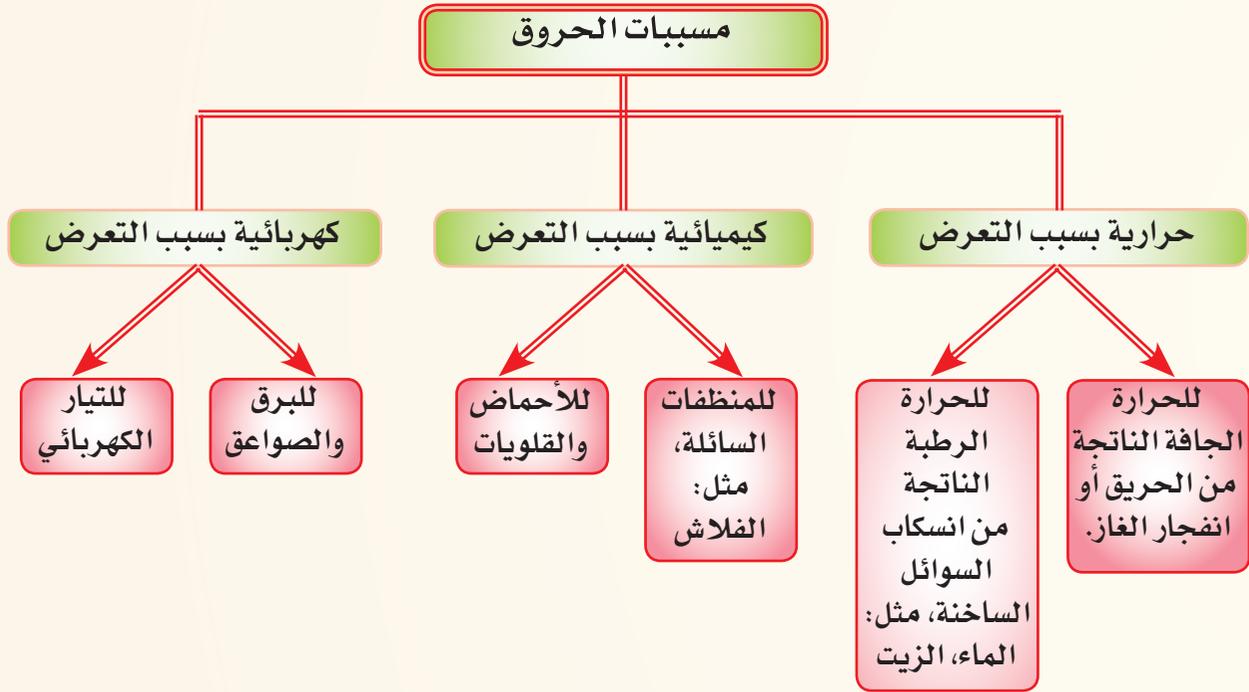
## خامساً: حوادث الحروق



### تعريف الحروق

تعرض الجسم لمؤثر خارجي غير طبيعي أو شديد، مثل: الحرارة أو البرودة يؤدي إلى إصابة أنسجة الجلد بدرجات متفاوتة.

### مسببات الحروق



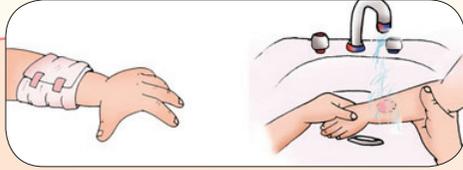
تأكد من إحكام إغلاق مفاتيح الموقد عند الإنتهاء من استخدامه، مع إبقاء اسطوانة الغاز دائماً في وضع رأسي.

**تذكر!**

## تصنيف الحروق



### إسعاف المصاب بالحروق



- طمِّئِ المصاب وهدئ من روعه.
- ارتد قفازات طبية عند البدء بإسعاف المصاب.
- ضع الجزء المحروق تحت ماء بارد يجري بهدوء مدة (١٠) دقائق وإذا استمر الألم ضعه لمدة أطول.
- انزع الخواتم والساعة والحزام والحذاء من المكان المتضرر قدر المستطاع **علل؟**
- ألقِ المصاب في وضع مريح، ولا تدع الأجزاء المحترقة تلامس الأرض حتى لا يحدث تلوث.
- اخلع بتأن وحذر الثياب مع ملاحظة عدم نزع أي شيء ملتصق بالحرق.
- اسق المصاب الماء على دفعات متباعدة؛ لتعوض السوائل التي فقدتها.
- اطلب المساعدة من وحدة الهلال الأحمر.

**انتبه:** لا تضع على الحرق معجون الطماطم أو أي مساحيق أخرى.

تحدث بعض الحروق في المنزل نتيجة إمساك الأجسام الساخنة مباشرة دون حائل أو نتيجة سوء التصرف أثناء استعمال الموقد لإعداد الطعام.

**تذكر!**

## سادساً: حوادث التسمم

### إسعافه

١. يحتفظ بعينة من الطعام وتؤخذ للمستشفى.
٢. يراعى عدم إعطاء المريض أي أدوية أو علاج يوقف الإسهال أو القيء.
٣. ينقل للمستشفى؛ لإسعافه من قبل الطبيب، وتعويضه عن السوائل التي فقدها.

١. غلق مصدر تسرب الغاز.
٢. فتح النوافذ والأبواب ووضع المصاب في مكان متجدد الهواء.
٣. تدفئة المصاب ولفه بغطاء.
٤. إذا لم يفقد المصاب وعيه، هدى من روعه وطمئنه.
٥. ينقل المصاب إلى المستشفى لإجراء العلاج اللازم.

### نوع التسمم

#### ١. التسمم الغذائي:

أكثر أنواع التسمم انتشاراً، ويحدث نتيجة تناول غذاء ملوث بالبكتيريا أو سمومها.



#### ٢. التسمم بالغاز:

يحدث هذا التسمم باستنشاق بعض الغازات الضارة للجسم مثل: غاز أول أكسيد الكربون، وغاز الكلور، وغاز ثاني أكسيد الكربون.



## إسعافه

1. إسعاف المتسمم بالأحماض:
  - يعطى المصاب محلولاً قلويًا ضعيفًا كالألبان أو زلال البيض أو زيت الزيتون.
2. إسعاف المتسمم بالقلويات:
  - يعطى المصاب محلولاً حمضيًا ضعيفًا كالخل المخفف أو عصير الليمون ثم حليب مع زلال البيض.

1. تخلع الملابس الملوثة عن المصاب بعد ارتداء المسعف للقفازات الطبية.
2. تغسل المنطقة المصابة بالماء الغزير مدة عشر دقائق.
3. يغطى الجلد المصاب بالضماد المعقم أو الملابس النظيفة.

## نوع التسمم

### 3. التسمم بالأحماض والقلويات:



أ- شرب الأحماض والقلويات يسبب حروقًا في الشفتين والحلق وتورم في الفم وعطشًا شديدًا وألمًا في المعدة.

ب- لمس مواد حارقة، مثل: الكلوركس أو الفلاش.

**تذكر!** أن إدمان استنشاق البنزين يؤدي إلى تسمم خلايا المخ ثم تلفها.

## الإرشادات العامة للوقاية من التسمم

١. المحافظة على النظافة العامة، وغسل الأيدي قبل الأكل وبعده وبعد الخروج من دورة المياه.
٢. التأكد من ذوبان الثلج عند طهي اللحوم المجمدة وطبخها بشكل كامل.
٣. الابتعاد التام عن تناول الأطعمة المحفوظة في علب بها صدأ أو منتفخة.
٤. عند تسخين الطعام يترك ليغلي بضع دقائق.
٥. الحرص على نظافة الأيدي والأدوات، ويفضل لبس القفازات عند إعداد الطعام.
٦. التأكد من تاريخ صلاحية المواد الغذائية المعلبة.
٧. حفظ الأدوية والمبيدات الحشرية والمنظفات بعيداً عن تناول الأطفال.
٨. التأكد من طريقة استعمال الدواء وجرعته، كذلك التخلص منه بعد انتهاء الصلاحية.
٩. مكافحة الحشرات والثعابين داخل البيئة السكنية.
١٠. حفظ المواد الكيميائية في علب خاصة بها بعيداً عن تناول الأطفال.

تعليم جميع أفراد الأسرة خاصة الأطفال والخدم رقم الدفاع المدني والهلال الأحمر؛ لاستخدامه عند الضرورة.

**تذكر!**

## التقويم

١ بالتعاون مع مجموعتك حدد أكثر ثلاث حوادث منزلية شائعة يتعرض لها الأطفال وكيفية تفاديها.

٢ بالرجوع إلى مصادر المعرفة المختلفة وضح أهمية الإسعافات الأولية في الحوادث المنزلية بشكل عام ؟

٣ من وجهة نظرك ما أهمية حقيبة الإسعافات الأولية ؟

٤ وقع أمامك طفل صغير في المسبح من خلال دراستك كيف يمكن إنقاذه ، وما هي الإجراءات التي يجب أن تضعها في الإعتبار عند إسعافه ؟



الوحدة  
الخامسة

# ترشيد الاستهلاك



أهداف  
الوحدة

المفاهيم

- ترشيد الاستهلاك
- الغذائي

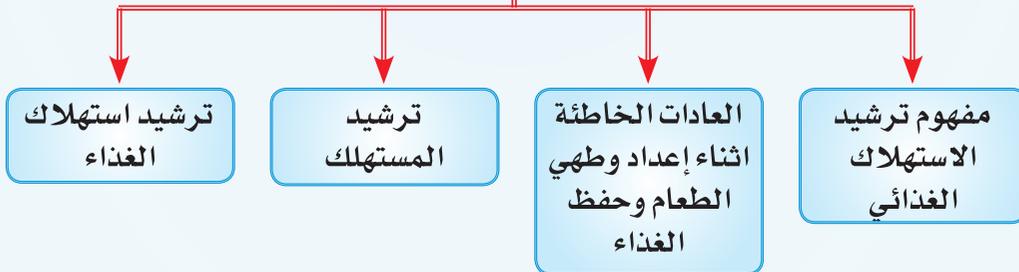
ماذا سنتعلم من الدرس؟

1. مفهوم ترشيد الاستهلاك الغذائي.
2. وسائل ترشيد المستهلك.
3. بنود ترشيد استهلاك الغذاء
4. العادات الخاطئة اثناء إعداد وطهي الطعام وحفظ الأغذية

يتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

1. يتعرف على مفهوم ترشيد الاستهلاك الغذائي.
2. يبين أهم أهداف ترشيد المستهلك.
3. يستنتج أهم بنود ترشيد الغذاء.
4. يميز بين العادات الصحية والخطئة وأثناء إعداد وطهي الطعام وحفظ الأغذية.

ترشيد الاستهلاك الغذائي



## ترشيد الغذاء



الغذاء نعمة عظيمة مَنَّ اللهُ بها علينا؛ وهي من أساسات الحياة حيث لا يستطيع الإنسان العيش بدونها؛ لذا يجب علينا حفظها بشكر الله عليها وترشيد الاستهلاك. قال تعالى: ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ (سورة الأعراف، آية: ٣١)

### الوعي الاستهلاكي:

مقدرة الفرد على حسن استغلال المواد المتاحة المرتبطة بقائمة الخدمات المتوفرة وعدم الإسراف في استخدامها وتقليل النقص منها.

### ترشيد الاستهلاك الغذائي:

هو محاولة الحد من الاستهلاك والاستخدام الأمثل للمواد الغذائية لتحقيق أفضل استفادة ممكنة وعدم الإسراف في استخدامها وتقليل الفاقد منها بقدر المستطاع وحصول كل فرد من أفراد الأسرة على الكميات اللازمة للجسم.

### ترشيد المستهلك:

يهدف إلى تربية وتوعية الأفراد بحقوقهم وواجباتهم في عملية الإنتاج والاستهلاك وتكوين أفراد على درجة من الوعي والفهم والمسؤولية في استخدام الأسلوب العلمي لضمان حصول الجسم على عناصر غذاء بنسب متوازنة وكافية.

وهي وسيلة من وسائل الاقتصاد التي تتبعها الأسرة للمشاركة في النمو الاقتصادي وتتضمن ترشيد المستهلك في مجال التغذية:

• توعية المستهلك بأن التغذية الجيدة ليست مجرد سد الجوع إنما تناول أطعمة متنوعة غنية بالعناصر الأساسية للجسم.

• تزويد المستهلك بالمعلومات التي تساعد على تخطيط وجبات غذائية متوازنة.

• تبصير المستهلك أن الأسعار الزائدة عن حاجة الجسم تخزن على شكل دهون وبالتالي يؤدي إلى زيادة الوزن.

• توعية المستهلك بأن هناك بدائل لكثير من الأطعمة تحتوي على نفس العناصر مثل: استبدال اللحوم بالأسمك أو البيض أو البقول.

• إبدال الأطعمة المرتفع ثمنها بالأطعمة عالية القيمة الغذائية ورخيصة الثمن.

• اختيار أصناف تتناسب مع موارد أفراد الأسرة وإمكانياتها.

• مراعاة القواعد الصحية في تقديم الوجبات.

• التحرر من المفاهيم والعادات الغذائية الخاطئة كالإسراف في الأطعمة.

• التقليل من الفاقد من الأطعمة والاحتفاظ بأكبر قدر من العناصر الغذائية.

- إعداد قائمة بالمواد الغذائية التي تحتاجها الأسرة قبل الخروج للشراء في حدود ميزانية الأسرة.



- إعداد الأطعمة في المنزل يوفر مبالغ باهظة تنفقها في شراء السلع الجاهزة من الأسواق بالإضافة إلى التأكد من صحة وسلامة المنتجات الغذائية وتجنب الغش وإضافة المواد الحافظة والملونة التي انتشرت في وقتنا الحالي.

- شراء الأطعمة في مواسمها حتى تكون رخيصة الثمن والاستفادة منها في غير مواسمها وذلك بالتصنيع المنزلي، مثل إعداد المرببات والمخللات، وحفظ التمور بأنواعها.

- تنظيم مكان العمل وترتيب الأدوات والخامات وأماكن التخزين وسهولة رؤيتها وتناولها أثناء العمل؛ مما يكون له الأثر الأكبر في توفير الوقت والجهد الذي تبذله ربة الأسرة في إعداد الأطعمة.



- عند إعداد الوجبة يجب مراعاة المخزون بالمنزل والثلاجة.

## التقويم

١ ما رأيك في الإعلانات التلفزيونية التجارية لترويج منتج غذائي معين ؟ وهل لها تأثير على استهلاك المستهلك ؟

.....

.....

.....

٢ أكتب أسماء خمسة أطعمة عالية السعرات الحرارية، ويمكن استبدالها بأطعمة عالية القيمة الغذائية ومنخفضة في السعرات الحرارية.

.....

.....

.....

.....

٣ صمم لوحة إعلانية ترشد خلالها أسرة مدرستك عن ترشيد الاستهلاك الغذائي.

٤ صف بعض العادات الخاطئة في الترشيح الغذائي والتي تراها في المناسبات والولائم.

الوحدة  
السادسة

مهارات اسرية



أهداف  
الوحدة

يتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

١. يقدر مكانة الأسرة في الإسلام.
٢. يشرح أسس اختيار كل من الزوجين قبل الزواج.
٣. يقترح أفكاراً للتعامل مع الزوجين في الأيام الأولى من الزواج.
٤. يقارن بين شخصية الرجل وشخصية المرأة.
٥. يشرح قواعد بناء الأسرة الناجحة.

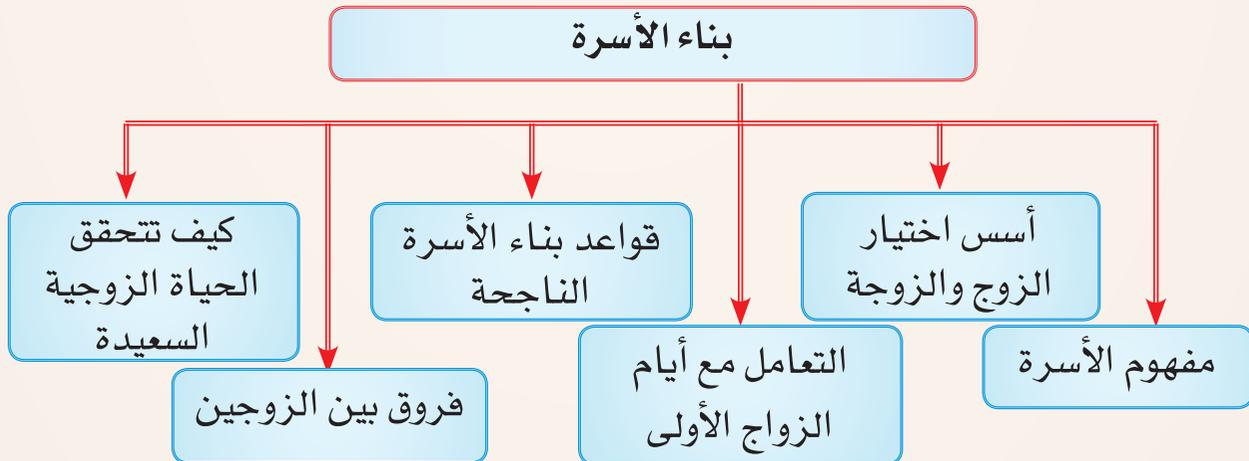
## المفاهيم

الأسرة

## ماذا سنتعلم من الدرس؟

١. مفهوم الأسرة وأسس اختيار الزوجين.
٢. التعامل مع أيام الزواج الأولى.
٣. مقارنة بين شخصية الرجل وشخصية المرأة.
٤. قواعد بناء الأسرة الناجحة.

## بناء الأسرة



## مهارات أسرية

إن الزواج فطرة إنسانية وأمر شرعي منذ زمن الرسل والأنبياء السابقين لقوله تعالى: ﴿وَلَقَدْ أَرْسَلْنَا رُسُلًا مِّن قَبْلِكَ وَجَعَلْنَا لَهُم أَزْوَاجًا وَذُرِّيَّةً﴾. (سورة الرعد، آية: ٣٨).

فالزواج سنة ربانية حث الإسلام عليها لتسكن النفس ويطمئن القلب، ووجود الأسرة هو امتداد للحياة البشرية، فكل إنسان يميل بفطرته إلى أن يظفر ببيت وزوجة وذرية. والأصل في الحياة الزوجية أنها تقوم على ركني المودة والرحمة، قال سبحانه: ﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ (سورة الروم، آية: ٢١).

ولا شك أن الخطوة الأولى واللبنة الأولى في بنيان الزواج تبدأ بحسن الاختيار، أن يحسن الرجل اختيار زوجته، وأن تحسن المرأة وأولياؤها اختيار الزوج المناسب.

### مفهوم الأسرة:

جماعة صغيرة نواتها رجل وامرأة ربط بينهما بعقد الزواج، وهو عقد شرعي يقوم على اتفاق بين طرفين يلتزم بمقتضاه كل منهما بتنفيذ ما اتفقا عليه ويسمى في القرآن الكريم بـ (الميثاق الغليظ). كما في قوله تعالى: ﴿وَأَخَذَتْ مِنْكُمْ مِيثَاقَ غَلِيظًا﴾ (سورة النساء، آية: ٢١).

وقد حث الإسلام على هذا العقد، حفاظاً على النوع الإنساني، وتشبيهاً للقيم الإنسانية، وضماناً لاستمرارها.

## مكونات الأسرة:



تتألف الأسرة عادة من الزوج والزوجة، ثم تبدأ في الالتزام بحقوقها وواجباتها، وما ينتج عنها من ذرية، وما يتصل بها من أقارب .

بعض الأسس التي تراعى عند اختيار الزوج لزوجته والزوجة لزوجها منها. :-

### ١ الأساس الأول: الدين:

إن أول أساس وضعه الإسلام لاختيار الزوجة، أن تكون صاحبة دين، ذلك أن الدين يعصم المرأة من الوقوع في المخالفات ويبعدها عن المحرمات.

عن أبي هريرة رضي الله عنه: قال النبي صلى الله عليه وسلم: «تُكْحُ الْمَرْأَةُ لِأَرْبَعٍ: لِمَالِهَا وَلِحَسَبِهَا وَلِجَمَالِهَا وَلِدِينِهَا: فَأَظْفَرَ بِذَاتِ الدِّينِ تَرَبَّتْ يَدَاكَ» رواه البخاري.

وينصحننا الرسول عليه الصلاة والسلام في قوله: «لَا تَزَوَّجُوا النِّسَاءَ لِحُسْنِهِنَّ فَعَسَى حُسْنُهُنَّ أَنْ يُرْدِيَهُنَّ ، وَلَا تَزَوَّجُوهُنَّ لِأَمْوَالِهِنَّ فَعَسَى أَمْوَالُهُنَّ أَنْ تُطْفِيَهُنَّ ، وَلَكِنْ تَزَوَّجُوهُنَّ عَلَى الدِّينِ ، وَالْأَمَّةُ جَرَبَاءُ سَوْدَاءُ ذَاتُ دِينٍ أَفْضَلُ» رواه ابن ماجه.

وقد قال عليه السلام: «مَا اسْتَفَادَ الْمُؤْمِنُ بَعْدَ تَقْوَى اللَّهِ خَيْرًا لَهُ مِنْ زَوْجَةٍ صَالِحَةٍ، إِنْ أَمَرَهَا أَطَاعَتْهُ، وَإِنْ نَظَرَ إِلَيْهَا سَرَّتَهُ، وَإِنْ أَقْسَمَ عَلَيْهَا أَبْرَتَهُ، وَإِنْ غَابَ عَنْهَا نَصَحَتْهُ فِي نَفْسِهَا وَمَالِهِ» رواه ابن ماجه .

## ٢ الأساس الثاني : الخلق :

أي تكون صاحبة خلق وهو مرتبط بالدين لأن الدين سيمنعها من فحش القول، وبذاءة اللسان، وسوء المنطق، فحسن الخلق أساس قويٌّ ومنهج حكيم في البحث عن المرأة.

## ٣ الأساس الثالث : أن تكون ولوداً :

فعن أنس رضي الله عنه قال، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «تزوجوا الودود الولود؛ فَإِنِّي مكاثرٌ بكم الأمم يَوْمَ الْقِيَامَةِ» رواه أبو داود والنسائي.

## ٤ الأساس الرابع : التقارب في السن والثقافة :

ومن الأسس التي فصل الإسلام فيها القول عند اختيار شريكة الحياة هو أن يكون هناك تقارب في السن والثقافة وهذا ما يطلق عليه في الفقه الإسلامي (التكافؤ بين الزوجين). وذلك لحفظ مستوى الحياة الزوجية، والانسجام بين الزوجين لقوله صلى الله عليه وسلم: «تَخَيَّرُوا لِنُطْفِكُمْ فَأَنْكِحُوا الْأَكْفَاءَ وَأَنْكِحُوا إِلَيْهِمْ» رواه ابن ماجه.

هناك بعض المعايير الهامة التي يتم على أساسها اختيار الزوج وتلك المعايير هي :

### ١ الدين والخلق

لقوله صلى الله عليه وسلم: «إِذَا جَاءَكُمْ مَنْ تَرْضَوْنَ دِينَهُ وَخُلُقَهُ فَرُجُوهُ إِلَّا تَفَعَّلُوا تَكُنْ فِتْنَةً فِي الْأَرْضِ وَفَسَادٌ عَرِيضٌ» رواه الترمذي. وورد أنه جاء رجل للحسن بن علي رضي الله عنهما فقال: (خُطِبَ ابْنَتِي جَمَاعَةً، فَمِنْ أَزْوَاجِهَا؟) فقال له الحسن: (زَوْجَهَا مِمَّنْ يَتَّقُ اللَّهَ، فَإِنَّهُ إِنْ أَحْبَبَهَا أَكْرَمَهَا وَإِنْ أَبْغَضَهَا لَمْ يَظْلِمْهَا). فالدين والخلق هما الصفتان الأساسيتان اللتان لا بد أن يكونا البوابة الرئيسة التي يمر منها كل من يتقدم لخطبة الفتاة.

## ٢ التكافؤ

فالكثير من المشكلات التي تحدث في البيوت يكون من أهم أسبابها خلل في التكافؤ بين الزوجين؛ لذا ينبغي مراعاة التكافؤ في عدة أمور:

- ١ **التكافؤ في الدين** : فلا بد أن يكون الزوج مكافئاً للزوجة في دينها من حيث المحافظة على حدود الله وسُنَّه، ويُفَضَّلُ أيضاً تكافؤ مستوي العائلتين في الدين.
- ٢ **التكافؤ في الشهادة الدراسية**: فيفضل أن تكون شهادة الزوج والزوجة الدراسية متساوية، لما يترتب عليه من تقارب مستوى التفكير وإن كانت شهادة الزوج أعلى فلا مانع من ذلك ولكن لا يُفضل العكس.
- ٣ **التكافؤ في الوضع الاجتماعي**: وذلك بتقارب مكانة الوالدين الاجتماعية (والدي الزوج والزوجة) وأسلوب المعيشة وغير ذلك من الأمور.
- ٤ **التكافؤ في السن**: فالتباعد في السن قد يؤدي إلى كثير من المتاعب.

## فائدة

من الطبيعي أن العاطفة ومشاعر الحب الفياضة وأحلام اليقظة التي كان الزوجين يعيشانها فترة الخطبة أي قبل الزواج، تهدأ بعد الزواج وتتحول إلى عاطفة هادئة متزنة.

## تذكر!

أن السعادة لا تكون بكثرة المال، بل بالإيمان والعمل الصالح، فقد تختار المرأة زوجاً فقيراً فيصبح غنياً بفضل الله بتقديم المرأة الدين على الدنيا، قال تعالى: ﴿وَأَنْكِحُوا الْأَيْمَىٰ مِنْكُمْ وَالصَّالِحِينَ مِنْ عِبَادِكُمْ وَإِمَائِكُمْ إِنْ يَكُونُوا فُقَرَاءَ يُغْنِهِمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ ۗ وَاللَّهُ وَسِعَ عِلْمُهُ﴾ (سورة النور، آية: ٣٢).

## كيف يكون التعامل مع أيام الزواج الأولى؟

انتهت مراسم حفل الزفاف الذي كان متميزاً في بساطته وبعده عن التكلف والإسراف وخلوه من منكرات الأفراح. بعدها جلسا العروسان سوياً ثم وضع الشاب يده على رأس عروسه ودعا بالدعاء المأثور عن الرسول ﷺ: «اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ مِنْ خَيْرِهَا، وَخَيْرِ مَا جُبِلَتْ عَلَيْهِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّهَا وَشَرِّ مَا جُبِلَتْ عَلَيْهِ»، ثم توضأ وصى بها ركعتين.

وبعدها رفعوا أيديهما بالابتهاال إلى الله تعالى أن يوفقهما في حياتهما الجديدة بعدها جلسا يحددان الأسس التي سوف يقوم عليهما بناء حياتهما الزوجية، فكان مما اتفقا عليه :

١ **سلامة النية:** اتفقا على أن يعقدا قلبيهما على نية صالحة في زواجهما، فالنية هي أساس الأمر ولبه وذلك استجابة لأمر النبي ﷺ: «يَا مَعْشَرَ الشَّبَابِ مَنْ اسْتَطَاعَ الْبَاءَةَ فَلْيَتَزَوَّجْ فَإِنَّهُ أَغْضُ لِلْبَصْرِ وَأَحْصَنُ لِلْفَرْجِ وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَعَلَيْهِ بِالصَّوْمِ فَإِنَّهُ لَهُ وَجَاءٌ» رواه البخاري. وكذلك احتساب إنجاب الذرية الصالحة واحتساب تربيتهم التربية الإسلامية. فإذا عقدا قلبيهما على هذه النية صارت كل لحظة من حياتهما الزوجية عبادة يؤجران عليها.

## ٢ التعاون على الطاعة :

- بناء حياتهما على المحبة والرحمة والمودة والعشرة الحسنة، امتثالاً لأمر الله ورسوله.
- أن يكونا لبعضهما كما كان أبو الدرداء وأم الدرداء - رضي الله عنهما - كانت إذا غضبت سكتت واسترضته وإذا غضب سكت واسترضائها وكان هذا منهجاً انتهجاه.
- العفو والصفح إن وقع الخطأ والتقصير من أحد الزوجين في حق الطرف الآخر.
- المشكلات والعيوب تبقى بين الزوجين فلا يطلع عليها الأهل والأقارب، فالغالب على هذه المشاكل أنها إذا خرجت عن نطاق الزوجين تتطور وتتعد.
- وأخيراً أتقنا الزوجان أن يوضح كل منهما للآخر من اليوم الأول أهدافه في الحياة لكي يتعاونوا على تحقيقها.

### معالم ينبغي أن تتوفر في بيت الأسرة المسلمة

هي الاستقرار النفسي.

السكينة

هي علاقة قائمة على الرضى والسعادة والحب.

المودة

هي دماثة الخلق وشرف السيرة، لقوله تعالى:

﴿فِيمَا رَحِمَهُ مِنَ اللَّهِ لَنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَأَنْفَضُوا مِنْ حَوْلِكَ﴾

التراحم

(سورة آل عمران، آية: ١٥٩)

## فروق بين الزوجين

إن ما يتلقاه الزوج من صفات وراثية من أمه وأبيه مختلفة عن ما تتلقاه الزوجة من والديها.

فروق وراثية

قد تكون الزوجة من النوع المرح أو المتفائل والآخر عكس ذلك.

فروق مزاجية

قد يكون أحد الزوجين من النوع المتسامح الكريم والآخر أقل تسامحاً أو كرمياً.

فروق أخلاقية

قد تكون الزوجة عاشت في بيئة مختلفة عن بيئة الزوج من حيث المحافظة على الدين أو الاختلاف في العادات الاجتماعية وغيرها.

فروق بيئية

قد يكون هناك تباين في الخبرات الثقافية ومستوى التعليم والذي قد يؤثر على طريقة الحوار بينهما.

فروق ثقافية

أنه لا بد من تحقيق بعض التنازلات عن بعض العادات أو الرغبات فإذا ما شعرت الزوجة أن الزوج يضحى ببعض رغباته في سبيل سعادتها، فإنها سوف تفعل الشيء نفسه، فتضحى ببعض رغباتها.

**تذكر!**

## كيف تتحقق الحياة الزوجية السعيدة

### على الزوجة

- احترام الزوج والتشاور معه في كل ما يخص البيت والأسرة.
- المحافظة على أموال الزوج وعلى بيته.
- عدم الاصطدام معه في الرأي والاهتمام بأن تكون المناقشة معه بتبادل الأفكار تبادلاً فعلياً.
- عدم تحميل الزوج فوق طاقته من رغبات وطلبات.... إلخ.
- تجنب التصرفات التي تؤجج غيرته.
- عدم انشغال الزوجة بأعمال المنزل عن الزوج.
- تجنب تضييع الوقت في الثرثرات الهاتفية مع الصديقات.
- تجنب انتقاد سلوك الزوج امام أطفاله.
- تجنب الغيرة من حب الزوج لأمه وأبيه.

### على الزوج

- احترام الزوجة وعدم اهانتها.
- حسن المعاملة والحرص على سعادتها.
- الجلوس والتحدث معها.
- تجنب إثارة غيرة الزوجة ومقارنتها بغيرها من النساء من الناحية الجمالية أو الثقافية أو الاقتصادية أو مقارنة أسرتها بأسرة الزوج.
- تجنب معايرة الزوجة بأخطاء وعيوب صدرت منها خاصة أمام الآخرين.
- تجنب ما يثير غيظها ولو كان مزاحاً.
- عدم الغضب مع الاعتذار في حالة الخطأ.
- منح الزوجة الثقة بنفسها.
- الثناء على الزوجة عندما تقوم بعمل يستحق الثناء.

## على الزوج

- الثناء عليها .
- الإنصات لها عندما تتحدث .
- الموائمة بين حب الزوجة وحب الوالدين وحب الأهل.
- إعطاء الزوجة حظاً يسيراً من الترفيه خارج المنزل.
- عدم الانشغال بالعمل أكثر من اللازم عن أداء بعض الواجبات نحو الزوجة.
- مساعدة الزوجة في بعض الشؤون المنزلية.
- إشعار الزوجة بأنها في مأمن من أي خطر وأنه لا يمكن الانفصال عنها.
- تجنب الاستبداد بالرأي بل يجب استشارة الزوجة وأخذ رأيها إن كان صواباً.
- لا يفترض الكمال بالزوجة فهي إنسانة قد تخطأ وكل ابن آدم خاطئ.

## على الزوجة

- التجميل للزوج قبل أن يأتي إلى البيت ليرى زوجته بأجمل هيئة وأحسن حال.
- اختيار الاوقات المناسبة لعرض مشاكل الأسرة ومناقشة حلولها.
- إشعار الزوج دائماً بمشاركته مشاعره وعواطفه وأفراحه وهمومه .
- عدم مطالبته بأن يتحلى مرة واحدة بجميع الفضائل والصفات فمن النادر أن تجتمع كل الصفات في شخص واحد.
- تجنب الشكوى إلى الزوج بمجرد دخوله للمنزل.
- تجنب نقل مشاكل البيت إلى الأهل.
- عدم الاستعلاء على الزوج إذا كانت الزوجة أغنى منه أو أكثر ثقافة وعلماً منه.
- عدم التضجر من عمل الزوج بالنكد والشكوى.... الخ .

## قواعد بناء الاسرة الناجحة

### أولاً : الحب

هو احتياج أساسي في الحياة الزوجية وهو خليط من القوة والحنان ولا يأتي الحب منذ بداية الحياة الزوجية وهو في حاجة إلى تهيئة طويلة وتربية وثيقة.

### ثانياً: الاحترام

من المهم أن يحترم كل شريك شخصية الطرف الآخر، ويقدر آراء بعضهم حتى ولو كانت لاتساير رغباتهم الشخصية وهذا يؤكد مبدأ التقارب الفكري.

### ثالثاً: الانتماء

إن الشعور بالانتماء إلى الكيان الأسري من القواعد الأساسية في العلاقات الزوجية ، فهو يعني أن هناك شخصين كل منهما يشعر بالآلام الآخر، وكل نجاح أو تحقيق هدف يسجل لصالح الكيان الأسري.

### رابعاً: التعاون

هي سمة أساسية يجب أن يتحلى بها الزوجان، وأن يكون كل منهما سند للآخر، وكل منهما يعاون الآخر ليدفعه قُدماً للأمام.

**تذكر!** على الزوجة أن تتذكر أن من حقوق الزوج عليها طاعتها له، فقد قال الرسول صلى الله عليه وسلم: «لَوْ كُنْتُ أَمْرًا أَحَدًا أَنْ يَسْجُدَ لِأَحَدٍ لِأَمْرَتِ الْمَرْأَةِ أَنْ تَسْجُدَ لِزَوْجِهَا».

رواه الترمذي والحاكم

## التقويم

١ لماذا حث الإسلام على اختيار الزوجة ذات الدين؟

.....  
.....

٢ ما النتائج المترتبة على الأوضاع الأسرية التالية:

**النتائج:**

.....  
.....

**الأوضاع:**

تذكير الزوجة بأخطائها وعيوبها أمام الآخرين .

.....  
.....  
.....

انشغال الزوجة بأعمال المنزل عن زوجها ورؤيتها دائماً بثياب التنظيف والعمل.

٣ اقترح أساليب عملية تساعد على تنمية الحب والثقة بين الزوجين.

.....  
.....  
.....  
.....

للإله ٤ وضح بعض الآثار السلبية في الأسرة نتيجة وجود فروق أخلاقية وثقافية بين الزوجين؟

.....

.....

.....

.....

للإله ٥ ما المقصود بنكاح الأكفاء الذي أوصى به الرسول ﷺ؟ وضح ذلك.

.....

.....

.....

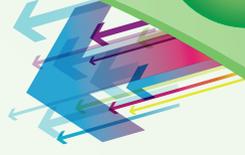
.....



## الوطنية والمواطنة



أهداف  
الوحدة



المفاهيم

- العمل.
- أخلاقيات العمل
- والمهنة.
- الإنتماء للعمل.

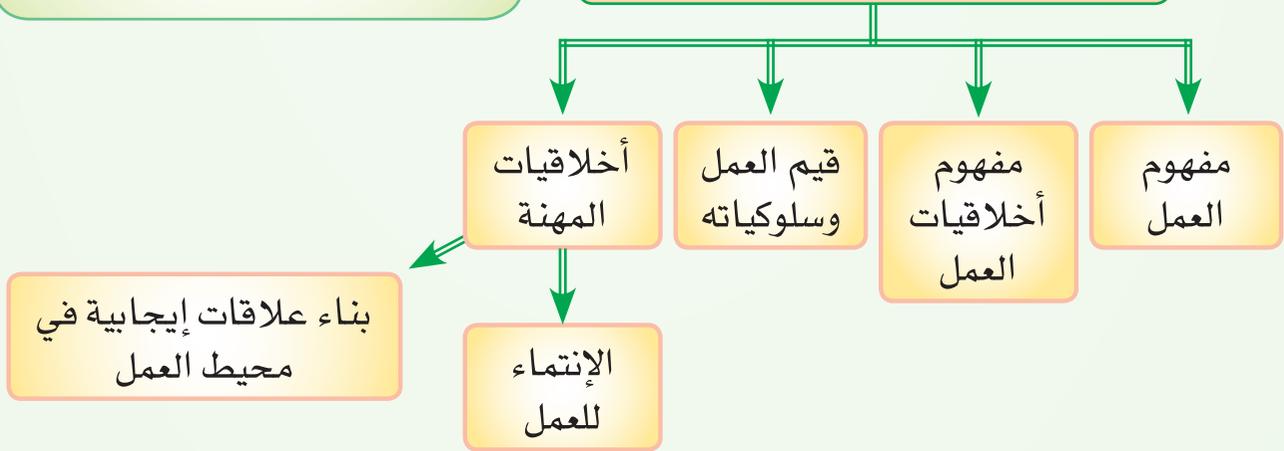
يتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

١. يوضح مفهوم العمل في الإسلام.
٢. يصف أهم قيم العمل وسلوكياته.
٣. يستنتج أخلاقيات المهنة.
٤. يوضح بعض صور الإنتماء للعمل.
٥. يحرص على تطبيق العلاقات الإيجابية في محيط العمل.

ماذا سنتعلم من الدرس؟

١. مفهوم العمل وأخلاقياته.
٢. قيم العمل وسلوكياته.
٣. أخلاقيات المهنة.
٤. الإنتماء للعمل.
٥. العلاقات الإيجابية في العمل.

أخلاقيات وقيم العمل والمهنة



## أخلاقيات العمل والمهنة

### المقدمة

إن العمل ملازم للإنسان منذ وجوده، وقد أخذت الحياة أشكالاً متعددة من التطور، فلو نظرنا من حولنا لوجدنا خير شاهد على ذلك تلك الحضارات البشرية القديمة التي تجلت فيها - بفضل الله - قدرة الإنسان على العمل والجد والكفاح والإبداع، وأنتجت الحضارة الإسلامية لنا وللعالم فنون العمارة والهندسة والطب والرياضيات. وتعيش الحضارة الحديثة حالياً نتاج عمل أيضاً من صناعات متقدمة ومخترعات واكتشافات غيرت الكثير على وجه الأرض.

وقد تضمنت الشريعة الإسلامية إرشادات تحث على العمل والكسب المشروع.

قال تعالى: ﴿هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الْأَرْضَ ذُلُولًا فَامْشُوا فِي مَنَاكِبِهَا وَكُلُوا مِن رِّزْقِهِ وَإِلَيْهِ النُّشُورُ﴾

(سورة الملك، آية: ١٥)

بل أن الإسلام أمر الناس بالعمل والسعي في طلب الرزق وجعله عبادة، قال تعالى:

﴿فَإِذَا قُضِيَتِ الصَّلَاةُ فَانْتَشِرُوا فِي الْأَرْضِ وَابْغُوا مِن فَضْلِ اللَّهِ وَأَذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَّعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾

(سورة الجمعة، آية: ١٠)

### مفهوم العمل من المنظور الإسلامي

مجموعة المهام التي يقوم بأدائها الإنسان يبتغي فيها وجه الله وتكون في الإطار الشرعي الذي حث عليه الدين الإسلامي الحنيف.

## من المنظور الوظيفي

مجموعة المهام التي يؤديها الفرد الواحد سواء كان ذلك لوسيلة واحدة أو عدة وسائل.

## فائدة



ديننا الإسلامي حث على طلب العمل والكسب الحلال. ففي صحيح البخاري وأحمد وابن ماجه عن النبي ﷺ أنه قال: «مَا أَكَلَ أَحَدٌ طَعَامًا قَطُّ، خَيْرًا مِنْ أَنْ يَأْكَلَ مِنْ عَمَلِ يَدِهِ، وَإِنَّ نَبِيَّ اللَّهِ دَاوُدَ عَلَيْهِ السَّلَامُ كَانَ يَأْكُلُ مِنْ عَمَلِ يَدِهِ». وقال ﷺ: «الْيَدُ الْعُلْيَا خَيْرٌ مِنَ الْيَدِ السُّفْلَى». رواه البخاري ومسلم.

## أخلاقيات العمل

إن لكل مهنة أخلاقيات التي يجب أن يحترمها الفرد ويلتزم بها والمقصود بأخلاقيات العمل (نظام المبادئ الأخلاقية وقواعد الممارسة التي أصبحت معياراً للسلوك المهني القديم).

أن العمل هو المعبر الحقيقي عن كرامة الإنسان وشرفه، وهو قبل كل شيء واجب وطني تجاه بلدك، والأمم والشعوب لا تتطور إلا بسواعد أبنائها.

**تذكر!**



## قيم العمل وسلوكياته

### الأمانة

تعد الأمانة قيمة عظيمة في العمل، فالمحافظة على أوقات العمل أمانة قال ﷺ «إِنْ كُنْتُمْ تُحِبُّونَ أَنْ يُحِبَّكُمْ اللَّهُ وَرَسُولُهُ فَحَافِظُوا عَلَى ثَلَاثِ خِصَالٍ صَدَقَ الْحَدِيثُ وَأَدَاءُ الْأَمَانَةِ وَحَسَنُ الْجَوَارِ» السلسلة الصحيح للألباني.

### حسن الخلق

حسن الخلق له أهمية كبرى حيث يجعل بيئة العمل مريحة ومهياة للإنتاج والانجاز.

### الإتقان

وهو إنجاز العمل على الوجه الأكمل حتى يكتب له النجاح والاستمرارية، قال ﷺ: «إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى يُحِبُّ إِذَا عَمِلَ أَحَدُكُمْ عَمَلًا أَنْ يُتْقِنَهُ» الألباني - صحيح الجامع.

### التعاون مع الزملاء

### المسؤولية

قال تعالى:

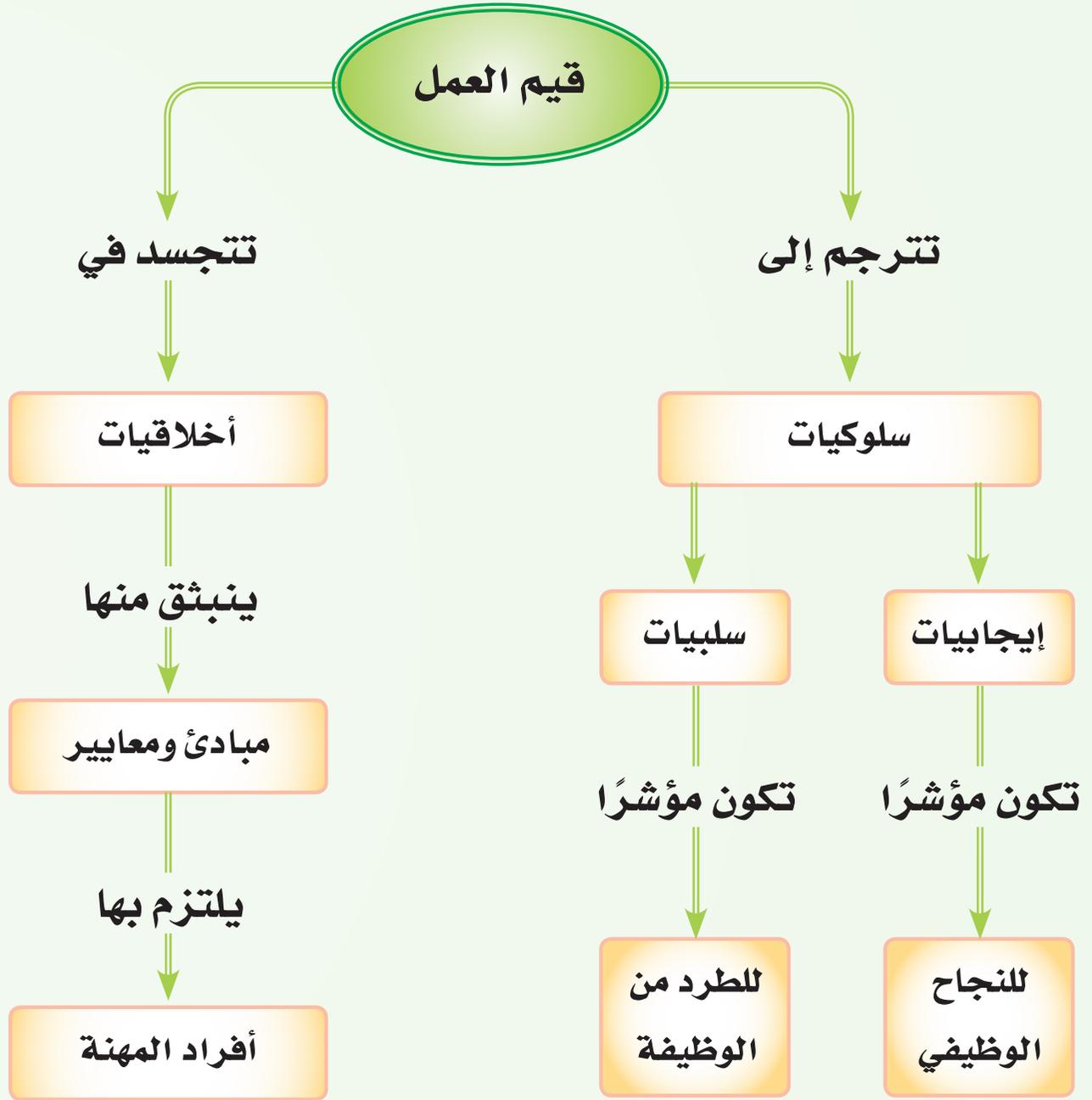
﴿وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ﴾

(سورة المائدة، آية: ٢)

هي قيمة من القيم المؤثرة في العمل من حيث إنتاجية الفرد أو المؤسسة.

### الصبر والمثابرة

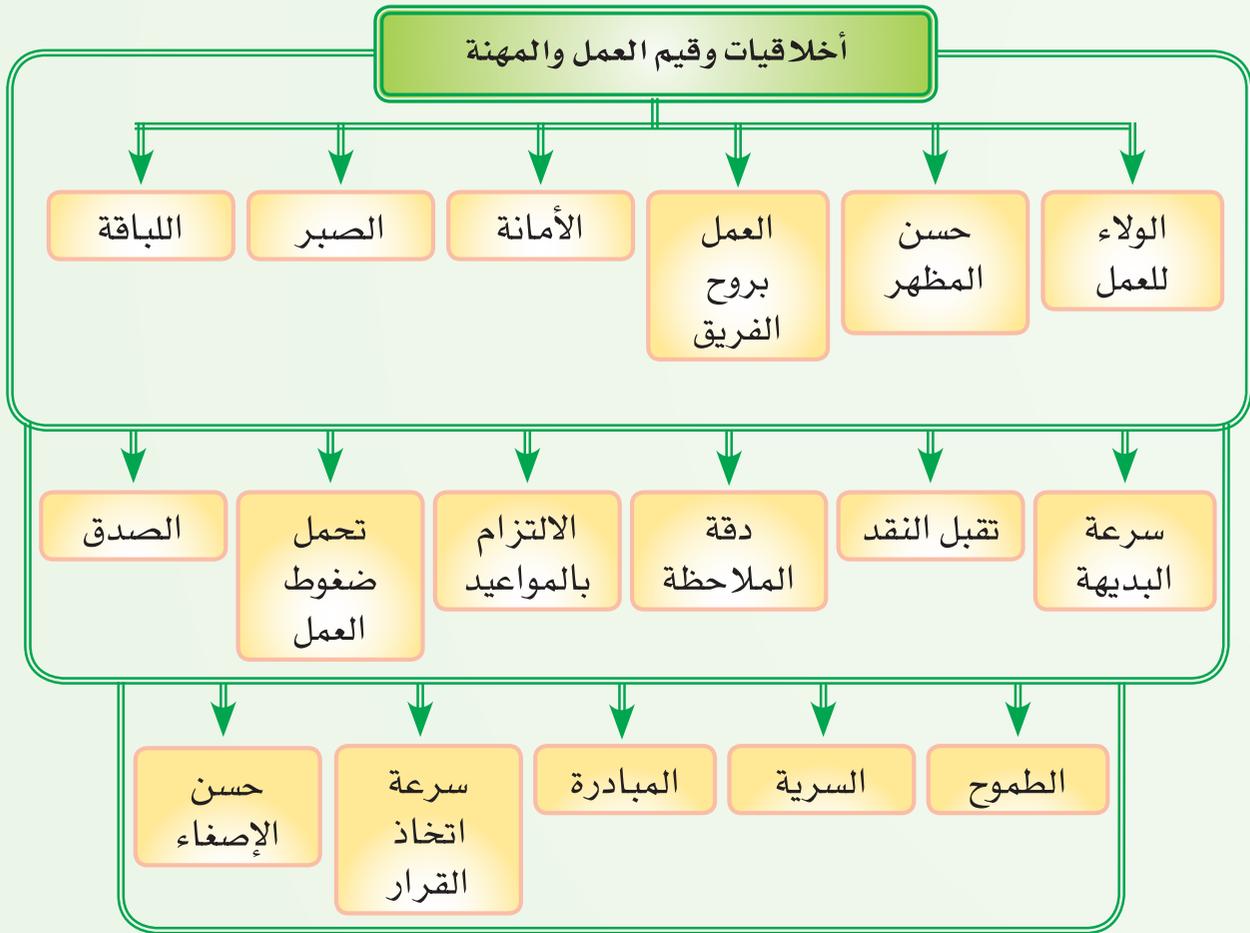
فالصبر والمثابرة في تحمل الصعاب والمشكلات في العمل تمثل قيمة مهمة تطمح أي مؤسسة في إكسابها لأفرادها.



## معلومة إثرائية:

إن علم الإدارة الحديثة أصبح يركز الآن على مفهوم الجودة والنوعية ليس في العمل فحسب ولكن في كل مجالات الحياة، فعلى سبيل المثال: يستطيع الطالب أن يطبق الجودة في مدرسته والموظف في عمله، والطبيب في مستشفاه، لأنها عبارة عن إتقان العمل وأدائه بشكل صحيح، والجودة أصبحت تمثل اليوم الشغل الشاغل في عالم العمل بالمملكة بعد انضمام المملكة لمنظمة التجارة العالمية، ومن ثم أصبحت أسواقها تفتح للمنافسة مع المنتجات العالمية الأخرى.

وهناك أخلاقيات خاصة بالمهنة تمثل قواعد ونظام للسلوك المهني القويم، وقد اتفقت العديد من الاتجاهات والآراء على أن سلوكيات العمل يجب أن تتضمن:



**تذكر!** أن التخصص الدراسي جواز مرور إلى عالم العمل، حيث الخبرة المتراكمة، والتعليم المستمر.

**فائدة** مهنتك في المستقبل هي في الحقيقة مسيرة مهنية، تنتقل فيها من وظيفة إلى أخرى، وأحياناً من مهنة إلى أخرى، محاولاً في كل مرة تحقيق ذاتك أكثر فأكثر.

وتتجلى أخلاقيات العمل في صور شتى؛ فالانتماء، وبناء علاقات إيجابية في محيطه والتقويم الذاتي باستمرار، وتطوير القدرات والخبرات، والمحافظة على أسرار العمل، وتطبيق هذه الأخلاقيات يزيد من طاقة الأفراد ونشاطهم ويزيد من الإنتاج. لذا ستتعرف على بعض من هذه الأخلاقيات من أجل ممارستها مستقبلاً عند الالتحاق بسوق العمل.

### ١. الانتماء للعمل

- والانتماء للعمل يعني أن يحسب الفرد العمل نفسه جزءاً من جهة العمل التي يعمل فيها، فيعمل برغبة وإخلاص، ويظهر الفرد العامل إنتماء للعمل في صور عديدة، منها:
١. رفع سمعه جهة العمل، والإعتزاز بالعمل فيها.
  ٢. إرجاع أسباب النجاح في العمل إلى الله ثم إلى جهة العمل وليس إليه.
  ٣. المحافظة على أسرار العمل.

٤. إعتبار نفسه ممثلاً لعمله.
٥. تقديم خدمة متميزة للزبائن والمراجعين.
٦. المحافظة على وقت الزبائن والمراجعين، والإلتزام بالمواعيد.
٧. المحافظة على ممتلكات جهة العمل.
٨. زيادة الإنتاج أو الخدمة التي تقدمها جهة العمل.
٩. تحسين جودة المنتج باستمرار.
١٠. النمو المهني وذلك بتطوير الفرد لمهاراته العملية.
١١. تحمل المسؤولية وتصحيح الأخطاء.
١٢. المساهمة في تطوير العمل.
١٣. التقويم الذاتي المستمر.

**فائدة**  الانتماء يُؤلِّد في الفرد صفات متميزة؛ كقوة الشخصية وقوة الإرادة، كما يزيد الانتماء من تعلق الفرد بمجتمعه؛ وبذلك يتحمل مسؤولية عمله أمام الله، وأمام ذاته ومجتمعه.

## ٢. بناء علاقات إيجابية في محيط العمل

تقود العلاقات الإيجابية في محيط العمل بين الأفراد أنفسهم، وبينهم من جهة، وبين الرؤساء من جهة أخرى إلى مساعدة العاملين في أداء وظائفهم في جو يسوده التعاون، والمشاركة، والتواد، فمن شأن ذلك أن يؤدي إلى:

١. تخفيف ضغوط العمل التي قد يتعرض لها العاملون، كقصر الوقت المحدد لأداء المطلوب، ونقص مستلزمات التنفيذ.
٢. جودة الإنتاج وتحسين لخدمات المقدمة.
٣. إثبات الفرد لتمتعه بقدرات قيادية.
٤. تفهم الناس لبعضهم والتماس الأعذار والتسامح فيما بينهم.

ومن هنا فإنه يجب أن تتكون قناعة بأهمية بناء علاقات حسنة في العمل، ثم القيام بسلوكات العمل الإيجابية.

ولقيام الفرد ببناء علاقات إيجابية مع الآخرين في محيط العمل عليه الإلتزام بما يأتي:

١. الاهتمام بهم ومشاركتهم اهتماماتهم.
٢. احترامهم وإظهار التقدير لهم؛ كتقديم الشكر ومدحهم.
٣. تشجيعهم، وحثهم على العمل، والإشادة بالجيد من أعمالهم.
٤. الاستماع لهم باهتمام وتشجيعهم على التعبير عن ذواتهم.
٥. العمل ضمن الفريق بفاعلية فكل فرد يحتاج للتعاون مع الآخرين لإنجاز العمل.
٦. يجب الوضوح في التعبير والتأكد من فهمهم لما يعنيه.
٧. معاملتهم كما يحب أن يعامل.

٨. تقبل الاختلاف معهم في الرأي وحقهم في التعبير عن أنفسهم.
٩. استخدام الدعاية دون الانتقاص من الوقار وحسن الخلق.
١٠. التقويم الذاتي باستمرار العلاقات الفرد العامل بالآخرين في محيط العمل وما يتصل به.

العلاقات الإيجابية في محيط العمل تنعكس على العلاقات مع الزبائن أو  
المراجعين فتحسن من تقديم الخدمات لهم.

**تذكر!**

## التقويم

١- تم الإعلان في إحدى الصحف اليومية عن حاجة إحدى المؤسسات التجارية بالمملكة إلى محاسب مبيعات للعمل بأحد فروعها بمدينة الرياض، من جهة نظرك ما سلوكيات العمل التي يجب أن تتمتع بها لشغل هذه الوظيفة؟

.....

.....

.....

.....

٢- من مظاهر الانتماء للعمل:

- أ- إرجاع أسباب نجاح جهة العمل إلى الفرد. ( )
- ب- اعتبار الشخص نفسه ممثلاً لجهة العمل. ( )
- ج- لوم جهة العمل في حال النتائج السلبية. ( )
- د- التباطؤ في تقديم الخدمات للمراجعين. ( )

٣- يتطلب بناء علاقات عمل إيجابية:

- أ- ترك الآخرين وشأنهم. ( )
- ب- تجاهل ما ينجزه الآخرون. ( )
- ج- تشجيع الآخرين للتحدث عن ذواتهم. ( )
- د- إهمال الفرد لتقويم ذاته في علاقاته بمحيط العمل. ( )



