

■ قررت وزارة التعليم تدريس
■ هذا الكتاب وطبعه على نفقتها



وزارة التعليم
Ministry of Education

المملكة العربية السعودية

المهارات الحياتية

للفصل الثالث

الفصل الدراسي الأول

كتاب الطالب

مراكز تعليم الكبار

قام بالتأليف والمراجعة
فريق من المتخصصين

يُوزع مجاناً ولا يُبَاع

طبعة ١٤٣٩-١٤٤٠هـ
٢٠١٨-٢٠١٩م

ح) وزارة التعليم، ١٤٣٥ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر
وزارة التعليم

المهارات الحياتية للصف الثالث : كتاب الطالب - الفصل الدراسي الأول (مراكز
تعليم الكبار) / وزارة التعليم - الرياض، ١٤٣٥ هـ.
١٠٦ ص ٢٧ X ٢١ سم

ردمك : ٠ - ٤٩٩ - ٥٠٢ - ٦٠٣ - ٩٧٨

١ - التفاعل الاجتماعي ٢ - التفاعل الاجتماعي - طرق تدريس
٣ - الكتب الدراسية. أ - العنوان

١٤٣٥ / ٤٦٠٣

ديوي ١١, ٣٠١

رقم الإيداع : ٤٦٠٣ / ١٤٣٥

ردمك : ٠ - ٤٩٩ - ٥٠٢ - ٦٠٣ - ٩٧٨

مواد إثنائية 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 خيراته المتدفقات والصلاة والسلام على سيد الخلق الذي أتم الله به الرسالات.

يسرنا أن نقدم للطالب والطالبة كتاب المهارات الحياتية للصف الثالث 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، تساعد 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:

اكتساب العادات السليمة في الصحة والوقاية من الأمراض والغذاء والعلاقات الأسرية والاجتماعية، وإدارة الغضب وكيفية التعامل مع الضغوط وكذلك مهارات الترفيه والألعاب التي تساعد على النمو في جميع جوانبه وكيفية التعامل مع الإعلام وأساليب التسويق الجيدة وكيفية إدارة الأسرة واقتصادتها وكل ما يتعلق بالإدخار والتسويق وتنظيم الميزانية وزيادة الدخل وكذلك غرس حب الوطن من خلال المشاركة في المناسبات الاجتماعية المختلفة كالأعياد والزواج والولائم وغيره .

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



المعلومات الإثرائية في الدرس

معلومة
إثرائية



الفهرس

الصفحة	الموضوع	عدد الحصص	الوحدة
١٠	الصحة في المنزل	(٣) حصص	المهارات الصحية
٣٠	سلامة المنتج الغذائي	(٣) حصص	المهارات الغذائية
٤٢	مهارات التعامل مع ضغوط الحياة	حصتان	المهارات الشخصية
٥٦	مهارات الترفيه	حصتان	مهارات الترفيه
٧٠	التعامل مع الإعلام	حصتان	مهارات تقنية وإعلامية
٨٠	مهارات إدارة الموارد الأسرية	(٣) حصص	ترشيد الاستهلاك
٩٤	مهارات المشاركة في المناسبات الاجتماعية	حصتان	الوطنية والمواطنة

الوحدة
الأولى

المهارات الصحية





أهداف
الوحدة

المفاهيم

- التهوية المنزلية
- النفايات
- التلوث

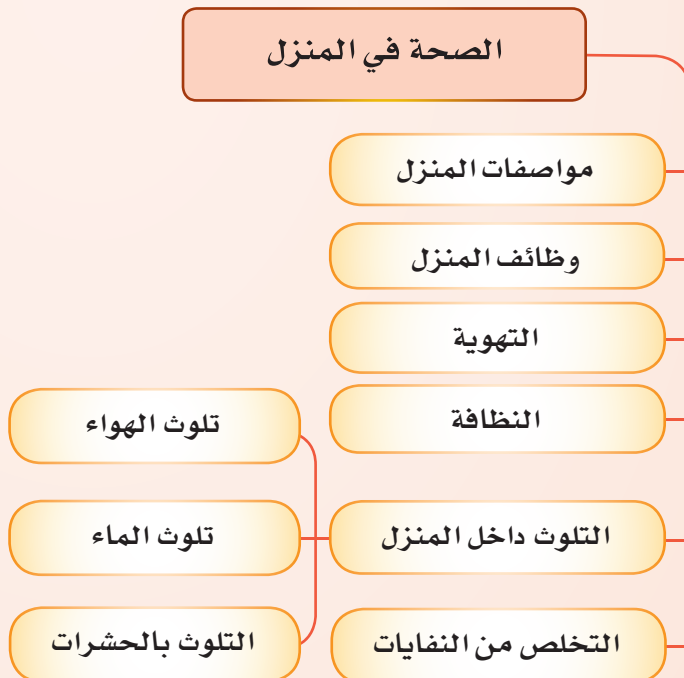
يتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

١. يشرح مواصفات المسكن الصحي.
٢. يلخص وظائف المنزل.
٣. يحرص على تهوية المسكن يوميًا.
٤. يربط الصحة العامة ونظافة المسكن.
٥. يستنتج أنواع التلوث داخل المنزل.
٦. يناقش أخطار النفايات كأحد أسباب التلوث.

ماذا سنتعلم من الدرس؟

١. مواصفات المنزل.
٢. وظائف المنزل.
٣. التهوية.
٤. النظافة.
٥. التلوث داخل المنزل.
٦. التخلص من النفايات.

الصحة في المنزل



الصحة المنزلية



المنزل هو المكان المخصص للإنسان يأوي إليه ؛ ليخلد إلى الراحة بعد عناء العمل وواجبات الحياة اليومية المختلفة وهو المكان الذي يوفر حرته الشخصية و يتيح له المشاركة الفعالة مع الآخرين، ونظراً لأهميته في حياتنا يجب الحرص على كيفية تهويته والعناية بنظافته والمحافظة على سلامته.

مواصفات المنزل

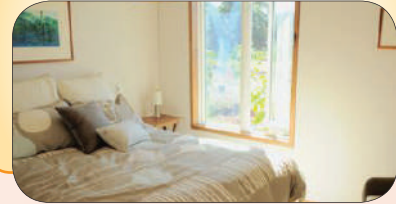
أن تتوفر فيه جميع المرافق

الصحية ، مثل :

- أنابيب لتوصيل المياه النقية،
وأنابيب أخرى للصرف.



أن تكون له نوافذ مناسبة .



أن تتوفر فيه العزل الحراري
والعزل المائي.



أن تكون له مخارج للطوارئ.



من الأسباب التي تدعو إلى الاهتمام بصحة المنزل وتجنب الأضرار الصحية الناتجة عن سوء المسكن:

- الاكتظاظ داخل المنزل يساعد على نقل ونشر العديد من الأمراض المعدية والوبائية.
- الإضاءة غير الكافية للمسكن وعدم حصول ساكنيه على كفايتهم من أشعة الشمس يؤدي إلى خلل في الأعصاب والإصابة بالأمراض المختلفة خاصة في العينين.
- العيش في أماكن رطبة وباردة يعكس سلباً على صحة الساكنين حيث يمكن أن تظهر لديهم أمراض نفسية حادة .
- الضجيج العالي في المسكن يخلق شعوراً بالانزعاج يصحبه تهيج سريع وصداع وبخاصة الضجيج الذي يقلق الراحة والنوم.
- التنظيم المناسب لغرف المسكن يؤدي إلى حسن استثمار المساحات وإتاحة أماكن أكبر للتخزين .

وظائف المنزل:

- توفير الأمن لأفراد الأسرة وحمايتهم من التقلبات الجوية.
- الحصول على الراحة اللازمة لتجديد النشاط؛ وبذلك يتمكن أفراد الأسرة من مزاوله أعمالهم بنجاح خارج المنزل.
- إتاحة الهدوء والحرية الشخصية للأفراد.
- تهيئة الفرصة للأفراد للاسترخاء وتوثيق الروابط الأسرية فيما بينهم.
- المسكن المريح يعتبر من الموارد الأسرية المهمة، كما يوفر الاستقرار النفسي لكافة أفراد الأسرة.

التهوية

تتم التهوية الصحية والسليمة بفتح الستائر والنوافذ والأبواب صباحًا لفترة مناسبة ، ويمكن كذلك استخدام المراوح والمكيفات ، فهي عملية تتم من خلالها تجديد الهواء.

أكد خبراء الصحة أن التهوية الجيدة والنظافة تمنع -بمشيئة الله- ٩٥% من الأمراض التي تنقلها الحشرات المنزلية لأفراد الأسره في الصيف.

معلومة
إثرائية

أهميتها:

المحافظة على صحة الفرد من خلال إبدال الهواء الفاسد بالهواء الصحي.

تذكر!
فتح أبواب المنزل ونوافذه يوميًا.

١- تهوية طبيعية منها:



٢- تهوية صناعية منها :



هل هناك مصادر أخرى للتهوية ؟

فكر

هل تعلم: أن مكيف الهواء يعمل على تهوية وتلطيف درجة حرارة المسكن.

هل تعلم:

النظافة

إن لنظافة المنزل أهمية كبرى في المحافظة على صحة أفراد الأسرة وجمال منظره ورائحته؛ لذلك من العناية به واتباع ما يلي:

- ١ تهوية الغرف.
- ٢ ترتيب الأثاث وإزالة الغبار عنه.
- ٣ كنس ومسح الأرضيات.
- ٤ غلق النوافذ واسدال الستائر بعد مضي بعض الوقت.

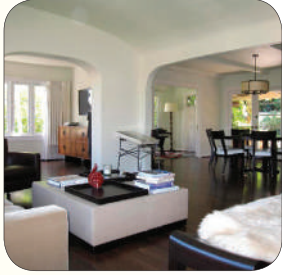
القواعد السليمة أثناء التنظيف:

- عند كنس الأرضيات أو مسحها أو تلميعها ، تكون الأداة المستخدمة في التنظيف ذات طول يسمح أن نحتفظ بجسمنا في وضع قائم فلا نضطر للانحناء .
- عند القيام بالأعمال المنزلية ، نعتمد على عضلات الفخذين والأرجل والأذرع بدلاً من عضلات الظهر ؛ لأن العضلات الكبيرة تتحمل مجهوداً أكثر .
- عند تلميع الأثاث والأرضيات ، نستعمل الحركات الدائرية والإنسيابية بدلاً من الحركات السريعة المتقطعة .

التلوث داخل المنزل

التلوث داخل المنزل:

تلوث الهواء :



الهواء النقي أساس الصحة السليمة للإنسان ولا يمكن لأي كان حي أن يستغني عن الهواء؛ لذلك يجب أن نحرص على أن يكون هواءنا الذي نستنشقه نقياً غير ملوث، خاصة في المنازل.

كيف يمكن أن يتلوث الهواء داخل المنزل؟



١ إذا كان أحد أفراد الأسرة مدخناً.



٢ تطاير الغبار في المنزل نتيجة لعوامل الجو وإهمال النظافة الدائمة.



٣ النباتات الطبيعية داخل غرفة النوم ليلاً.

أضرار تلوث الهواء على الصحة :

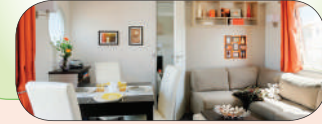
- ١ مشاكل في الجهاز التنفس مثل حساسية الجيوب الأنفية والصدر.
- ٢ تهيج الجلد والعين.

فكر

في أمراض أخرى قد يسببها تلوث الهواء.

طرق حماية المنزل من التلوث :

- ١ تهوية المنزل باستمرار وخاصة في ساعات الصباح الباكرة.



- ٢ إبداء النصح لأي شخص مدخن من أفراد الأسرة.



- ٣ تجنب التعرض للأتربة والغبار الناتجة عن التنظيف وذلك بلبس الكمامة إن أمكن.



- ٤ الحرص على نظافة المنزل وتقليل استخدام المبيدات الحشرية القوية.



- ٥ الابتعاد عن مصادر التدفئة التي تلوث الهواء.



- ٦ عدم الإكثار من استخدام الروائح العطرية في المنزل.



- ٧ استخدام مراوح التهوية في المطبخ ودورات المياه.

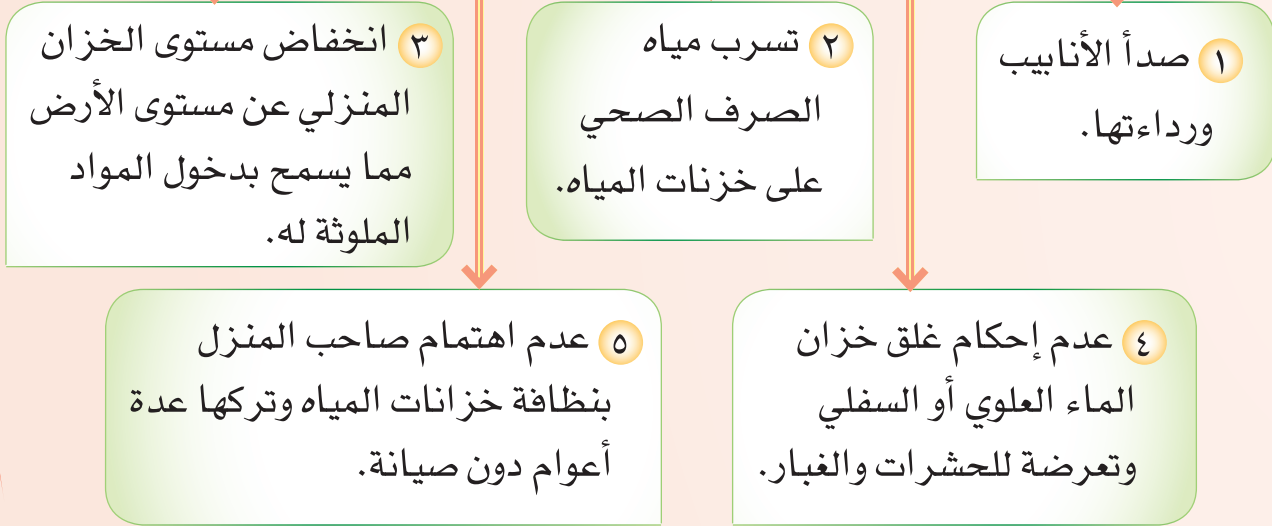


تلوث المياه :



الماء أصل الحياة، ولا يمكن أن تستمر الحياة بدونها، لكنه إذا كان ملوثاً يسبب أمراضاً خطيرة ومميتة ومن ضروريات الحياة المحافظة على المياه وحمايتها من التلوث.

أسباب تلوث مياه المنزل :



فائدة إن قراءة النشرات التي توزعها مصلحة المياه والصرف الصحي تساهم في رفع الوعي بين أفراد المجتمع.



حماية ماء المنزل من التلوث:

- ١ التنظيف الدوري لخزانات المياه العلوية والسفلية مع مراعاة أن تكون العلوية مصنوعة من مادة غير قابلة للصدأ.
- ٢ تعقيم مياه الشرب بغيرها وتركها لتبرد أو تركيب فلتر؛ لترشيح المياه، مع التنظيف المستمر والصيانة له.
- ٣ أن يكون الخزان الأرضي بعيداً عن أنابيب الصرف الصحي.
- ٤ أن يكون خزان الماء بمكان مرتفع ومغلق بإحكام، حتى لا يتعرض للحشرات والغبار.

الدوسنتاريا.

الكوليرا والنزلات
المعوية.

أضرار تلوث الماء:
الإصابة بالأمراض مثل:

تسوس الأسنان
الذي تقل فيه
نسبة الفلور.

شلل الأطفال- التهاب الكبد الوبائي
- النزلات الشعبية عند الأطفال.

تبقع الأسنان بسبب
زيادة نسبة الفلور.

التلوث بالحشرات

الغذاء ضروري لاستقامة حياة الإنسان على الأرض، وقد يتعرض هذا الغذاء إلى الفساد والتلف بسبب الجراثيم والفيروسات التي تنقلها الحشرات إليه فتؤدي إلى مرض الإنسان أو موته.

أسباب التلوث بالحشرات:

تربية الدواجن والحيوانات في المنزل وعدم الاهتمام بنظافة أماكنها وأوعية طعامها.



إهمال نظافة المنزل عام وخاصة المطبخ ودورات المياه.



ترك القمامة (النفايات) وعدم التخلص منها.



ترك الأغذية مكشوفة ومعرضة للحشرات.



أضرار التلوث بالحشرات:

تنقل الحشرات بكتيريا الأمراض على شعيرات جسمها وأرجلها إلى طعام الإنسان فتسبب له الكثير من الأمراض مثل: التيفويد والنزلات المعوية والدوسنتاريا والكوليرا وغيرها من الأمراض.

فكر

ما أكثر الحشرات المنزلية انتشاراً؟

الوقاية من التلوث بالحشرات:

- ١ الاهتمام بنظافة جميع أنحاء المنزل.
- ٢ التخلص من النفايات يومياً بصورة صحية وسليمة.
- ٣ حفظ الأطعمة بصورة صحية وإبعادها عن الحشرات.
- ٤ القضاء على مخابئ الحشرات بصورة تامة.

هناك سلوكيات خاطئة يمارسها بعض زوار بيت الله في مكة المكرمة والمدينة المنورة تؤدي إلى تلوث أرض الحرم مثل: رمي بقايا الأطعمة والفضلات على الأرض.

فكر

بماذا نتصح من يرمي الفضلات في أرض الحرم لكي يبقى بيت الله نظيفاً طاهراً.

التخلص من النفايات بالمنزل

النفايات :

هي المخلفات الناتجة عن النشاط اليومي للمنازل والمحلات التجارية والمدارس والمكاتب والفنادق والمصانع.

ماذا تفعل إذا رأيت أسرة في منتزه و تركت مكانها مليئاً بالنفايات ؟

فكر

أخطار النفايات

غير مباشر

مباشر

١- انتشار الروائح الكريهة والمزعجة.

٢- تكاثر الحشرات الناقلة للأمراض كالذباب والبعوض والصراصير والقوارض والفئران.

٣- تضرر الثروة الزراعية والحيوانية بالنفايات الغير قابلة للتحلل.

٤- تلوث التربة والمياه السطحية والجوفية.

٥- التأثير سلبيًا على جمال المنزل.

١- الإصابة بأمراض الجهاز التنفسي والعيون والجلد والحساسية.

٢- الإصابة بأمراض الجهاز الهضمي والإسهال نتيجة انتشار الجراثيم.

٣- التعرض للإصابات والجروح نتيجة لوجود الأدوات الحادة أو الزجاج المكسور.

ما أسباب زيادة كمية النفايات ؟

فكر

معلومة إثرائية

تؤدي القمامة أو النفايات المتعفنة إلى تكون غاز الميثان الذي يمكن أن يشتعل إذا تعرض للنار ، وقد تسرب هذا الغاز عام ١٩٨٦م داخل أحد المنازل في بريطانيا مما أدى إلى انفجار المنزل عند تعرض الغاز إلى شرارة نارية.

طرق التخلص من النفايات:

- ١ الطمر الصحي وذلك بدفنها في مواقع محكمة بحيث لا تتسرب إلى التربة والمياه الجوفية .
- ٢ إعادة التدوير بحيث يعاد تصنيع بعض النفايات الورقية والمعدنية والزجاجية .
- ٣ استخدامها في صناعة الأسمدة.

تذكر! ينبغي إعادة استعمال ما لدينا من نفايات قبل أن نقرر رميه.

فائدة

تم تنفيذ برنامج تدوير النفايات الورقية والزجاجية والبلاستيكية ونفايات الألمنيوم في مدينة الظهران في عام ١٤٢٦هـ حيث تم توزيع ما يقارب من ١٣٥٠٠ حاوية صغيرة بلاستيكية بأربعة ألوان : أزرق وأحمر وأخضر وأصفر كما وزعت أكياس بلاستيكية بنفس الألوان ، وكذلك تم توزيع ٩٠٠ حاوية معدنية بنفس الألوان وضع عليها شعار إعادة التدوير وخصص لكل نوع من المخلفات لون معين.



هذه النفايات لأسرة واحدة في أسبوع واحد .
- تخيل كمية النفايات في العالم كله .



من الممكن إعادة تدوير كل شئ في بيتنا ، كقشور الفواكه وأوراق الخضراوات عن طريق طمرها وتعريضها للهواء والشمس وتحريكها من وقت لآخر في صندوق حتى تتحل وتصبح سماداً نُسَمِّدُ به نباتات الحديقة.



التعامل مع المبيدات والمنظفات الكيميائية :



تؤثر المبيدات الحشرية والمنظفات الكيميائية الموجودة بالمنزل على الصحة العامة وخاصة الأطفال الصغار ، وتكون المبيدات على عدة أشكال منها السائلة والغازية أو على شكل مسحوق أو أقراص تؤثر على الصحة نتيجة استنشاقها ، أو تناول أطعمة مسممة بها ؛ مما يكون له الأثر البالغ على الجهاز التنفسي وقد تؤدي إلى الاختناق خاصة عند استخدامها في حجرات مغلقة.



إرشادات الوقاية من المبيدات والمنظفات الكيميائية:

- ١ حفظها في مكان بعيد عن الأطفال .
- ٢ حفظ المبيدات الحشرية في أدراج مغلقة أو حقائب مغلقة وحفظها في عبوات أصلية.
- ٣ إغلاق العبوات بإحكام جيد.
- ٤ عدم ترك عبوات المبيدات والمنظفات المنزلية على الأرض أو تحت حوض المطبخ أو في أدراج منخفضة حتى لا يمكن الأطفال من الوصول إليها.
- ٥ عدم ترك المبيدات بالقرب من الأطعمة والمشروبات فقد يعتقد الطفل أنها شيء يُؤكَل أو يُشْرَب .
- ٦ التأكد من قراءة بطاقات عبوات المبيدات والمنظفات لمعرفة كيفية الاستعمال الآمن السليم والكمية المقدرة استعمالها.
- ٧ المداومة على تنظيف بقايا المبيدات التي تتسكب على الأرضيات والحرص على جفاف ونظافة العبوة فور الانتهاء من استخدامها.
- ٨ الحذر من رش المبيدات المنزلية على الأطعمة أو الشراب أو على لعب الأطفال .
- ٩ المحافظة على نظافة الأرضيات والحوائط وترميم الثقوب بالمنزل.
- ١٠ توعية الأهل لابنائهم في سن مبكر بعدم اللمس أو اللعب بأي مبيدات أو مواد منظفة أو مواد كيميائية.

تذكر! وضع أرقام مراكز الإسعاف والمستشفيات والدفاع المدني في مكان ظاهر.

طرق التخلص من نفايات المنزل:

١. استعمال حاوية خاصة للقمامة بحيث يكون لها غطاء محكم كي لا يتمكن الأطفال من إخراج محتوياتها.
٢. تصنيف النفايات لوضعها في الحاويات المخصصة لكل نوع ليسهل تدويرها.
٣. وضع النفايات في أكياس مغلقة ووضعها في مكان بعيد عن الأطعمة.
٤. رمي أكياس القمامة في الحاوية الخاصة بتجميع النفايات وعدم رمي الأكياس حولها.
٥. تنظيف الحاوية وتطهيرها أولاً بأول.

التدوير هو / إعادة تصنيع واستخدام المخلفات المنزلية أو الصناعية أو الزراعية. وإنتاج مواد أخرى بديلة؛ وذلك للاستفادة منها وتفادي الأضرار البيئية.

معلومة
إثرائية

التقويم

١) تريد بناء مسكن صحي لأسرتك فكيف تخطط له ، وما هي المواصفات التي ينبغي توفرها في هذا المسكن؟

٢) تخيل أن منزلك بدون نوافذ ، ما النتائج المترتبة على ذلك؟

٣) علل:

١- الاعتماد على عضلات الفخذين والأرجل والأذرع بدلاً من عضلات الظهر أثناء التنظيف .

٢- وجود نوافذ في البيت .

٤) اقترح أكبر عدد ممكن من الطرق التي تساعد على التخلص من النفايات.

٥ صنف الكلمات التالية إلى ملوثات وأشياء يمكن أن تتلوث :

هواء - ضجيج - مبيد حشري - مياه - دخان - تربة

أشياء يمكن أن تلوث

.....

.....

.....

.....

ملوثات

.....

.....

.....

.....

الوحدة
الثانية

المهارات الغذائية





أهداف
الوحدة

المفاهيم

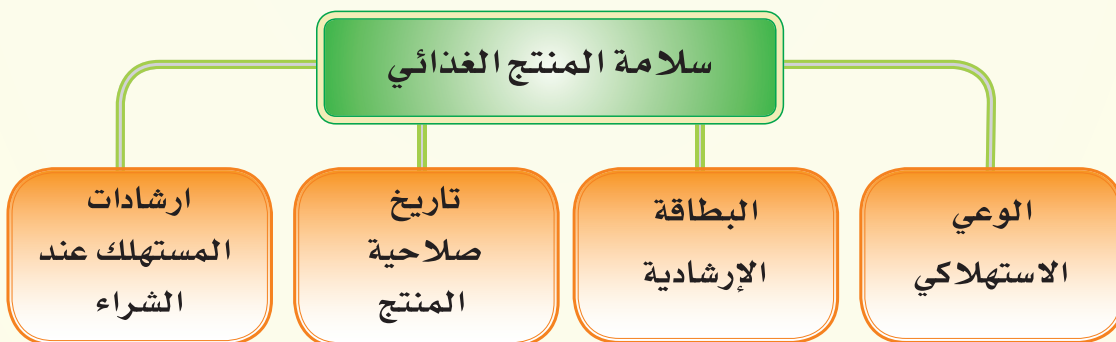
• الوعي الاستهلاكي

يتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

١. يعرف مفهوم الوعي الاستهلاكي.
٢. يوضح مكونات البطاقة الإرشادية.
٣. يشرح فوائد تاريخ صلاحية المنتج.
٤. يشارك إيجابياً بتوعية أفراد المجتمع بالإرشادات الصحية عند الشراء.

ماذا سنتعلم من الدرس؟

١. مفهوم الوعي الاستهلاكي.
٢. مكونات البطاقة الإرشادية.
٣. فوائد تاريخ صلاحية المنتج.
٤. إرشادات المستهلك عند الشراء.



سلامة المنتج الغذائي



قارن بين الصورتين ثم اكتب تعليقا مناسباً لهما:



.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

الوعي الاستهلاكي:

مقدرة الفرد على حسن استغلال الموارد المتاحة المرتبطة بكافة الخدمات المتوفرة وعدم الإسراف في استخدامها وتقليل الفاقد منها.

فكر

معك ١٥٠ ريال لانفاقها على أسرتك في يوم واحد، كيف تنفقها
مراعياً كل من:

..... الطعام:

..... المصروف اليومي للفرد :

..... بعض الاحتياجات الأخرى :

أن الثقافة الاستهلاكية للفرد ووسائل الإعلان لهما تأثير فعّال في تنمية
الوعي الاستهلاكي للفرد.

تذكر!

نظراً لكثرة الاهتمام بالتغذية ورغبة المشتغلين بها في إيجاد وسيلة لنقل المعلومات الغذائية التي أسفرت عنها الأبحاث التي أُجريت في هذا المجال للمستهلك؛ لجأت كثير من الحكومات إلى استخدام البطاقات الإرشادية.

البطاقة الإرشادية

هى عبارة عن المعلومات الخاصة بالعبوة الغذائية، والتي تبين المكونات الغذائية للمنتج. وذلك عن طريق علامة وصفية مصورة أو مكتوبة عليها.

محتويات البطاقة الإرشادية

• تاريخ الانتاج وانتهاء
الصلاحية



• المكونات

• اسم المادة الغذائية

احرص على قراءة المكتوب على عبء المواد الغذائية للأسباب التالية:

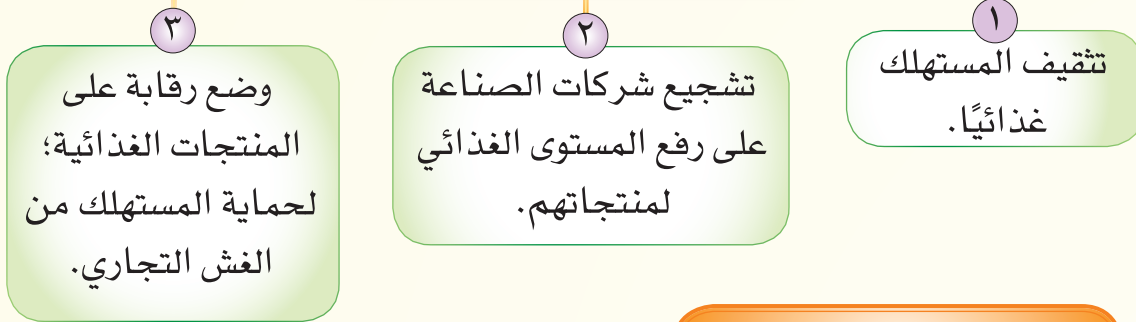
التعرف على المنتج.

اعطاء الأفضلية للمنتجات
التي تذكر عدم وجود
إضافات غير مرغوب فيها.

تجنب المنتجات التي
لا يذكر كل مكوناتها
بشكل واضح.



الغرض من البطاقة الإرشادية



فوائد البطاقة الإرشادية

- ١ التأكد من القيمة الغذائية للمنتج.
- ٢ تجنب المنتجات التي لاتتوه عن كل مكوناتها بشكل واضح ، مع عطاء الأفضلية للسلع الغذائية التي تحمل على بطاقتها تفاصيل مكوناتها.
- ٣ الامتناع عن المنتج الذي تكون عناوينه غير واضحة وأحياناً بشكل غير مقصود ، أو الذي يستعمل صياغة جاهزة دون أي معنى مثل تجاري، صناعي ، مبتكر.
- ٤ رفض كل السلع التي تحمل تنويهات موضوعه خصيصاً لابعاد الانتباه عن عنصر رئيسي يراد إغفاله : مثل عبارة (من خلاصة الفاكهة الطبيعية) فهي لاتعني أنه مكون فقط من خلاصة الفاكهة الطبيعية، بل لا يُستبعد وجود نكهة وألوان صناعية أو مواد حافظة بداخل العبوة أو مضاد الأكسدة ، أو الحافظ الكيميائي.
- ٥ إعطاء الأفضلية للمواد التي تشير إلى عدم وجود إضافات غير مرغوب فيها بشكل واضح وصريح وبدون ملونات ، أو خالي من المواد الحافظة الكيميائية،..... إلخ
- ٦ عدم شراء أي منتج يحمل التنويهات التالية: ملون ، ملون اصطناعياً مع حافظ كيميائي، أو محلى كيميائي.
- ٧ الابتعاد نهائياً عن المنتج الذي لا يحمل أي بطاقة إرشادية.

ماذا تفعل إذا لم تجد بطاقة إرشادية على المنتج الغذائي.

فكر

تاريخ صلاحية المنتج

هي الفترة الزمنية التي يحتفظ فيها المنتج الغذائي لصفاته الأساسية ويظل حتى نهايتها مستساغاً ومقبولاً وصالح للاستهلاك، وتختلف الفترة الزمنية حسب طبيعة المنتج الكيميائية وخواصه ومحتواه، ومدى تحمله الميكروبي، ودرجة حساسيته لعوامل الفساد المختلفة.

فوائد تاريخ الصلاحية

- ١ ضمان سلامة المنتج ، يترتب عليه سلامة المستهلك .
- ١ ضمان حصول المستهلك على أعلى جودة ممكنة واختيار الأحدث من المنتجات الغذائية.
- ١ سهولة تنظيم مراقبة الأغذية في الأسواق.
- ١ إتاحة الفرصة للمستهلك للمشاركة في عمليات الرقابة ورفع الكفاءة.

يجب وضع تاريخ الصلاحية على الغلاف الخارجي للعبوة الغذائية بحيث توضع على شكل صورة مطبوعة أو مختومة مع صعوبة إزالتها أو تغييرها.

فائدة



! تذكر

- أن مدلول عبارة (من الأفضل بيعه بحلول كذا...) هذه العبارة موجهة إلى محلات البيع .
- ومدلول عبارة (من الأفضل استعمالها بحلول كذا...) هذه العبارة تتعلق بالطعم والرائحة فقط.
- وعبارة (استعمل قبل كذا..) تحذير بضرورة التخلص من الطعام بحلول ذلك التاريخ من أجل سلامتنا الغذائية.

ارشادات المستهلك عند الشراء

- ١ يجب قراءة تاريخ صلاحية المنتج للتأكد من الفترة الزمنية المحددة .
- ٢ عدم شراء العبوات المنتفخة أو التي بها صدأ .
- ٣ عند شراء المواد الغذائية المجمدة يجب أن تكون محفوظة بدرجة حرارة (١٨ درجة تحت الصفر على الأقل) .
- ٤ تفادي المنتجات التي تحتوي على الإضافات الضارة مثل الألوان والنكهات الصناعية.
- ٥ التقليل من استهلاك المعلبات والحلويات والمشروبات المصنعة والمشروبات الغازية.
- ٦ عدم شراء الأطعمة من الباعة المتجولين من أجل الصحة والسلامة من الأمراض.
- ٧ تجنب شراء الأواني المنزلية المصنوعة من الألمنيوم أو البلاستيك والمعادن لأنها قد تسبب مشكلات صحية وحالات مرضية.
- ٨ الحرص على شراء منتجات الألبان المبسترة أو المعقمة.
- ٩ التأكد من صلاحية ثلاجات العرض وعدم تعرض المنتج لتذبذب بدرجة حرارة التبريد.

- ١٠ التأكيد عند شراء اللحوم أن تكون معروضة داخل ثلاجات مبردة وتكون حمراء وتكون زاهية اللون وذات رائحة مقبولة وخالية من البقع.
- ١١ أن تكون مختومة بختم رسمي فهذا يدل على أنها خضعت لفحص من قبل الطبيب البيطري وأجيزت للاستهلاك الآدمي.
- ١٢ عند شراء الأسماك يجب أن تكون رائحتها مقبولة وعيونها براقية، خياشيمها ذات لون أحمر فاتح ، وقوام جسمها مطاطيا يعود إلى وضعه الطبيعي عند الضغط بالإصبع.
- ١٣ عند شراء الزيوت يجب أن تكون ذات لون مائل للاصفرار وخالية من الرواسب.
- ١٤ ينصح عند شراء البيض باختيار الجديد الطازج والمغلف، وأن يكون معروضاً بداخل الأرفف المبردة.
- ١٥ عند شراء الخبز التأكيد من عدم وجود أي ألوان غريبة قد تدل على نمو الفطريات أو العفونة على سطحه.
- ١٦ عند شراء البقوليات يجب التأكيد من عدم وجود الحشرات، أو أي جسم غريب بداخله.

تذكر! الاتصال على الهيئة الوطنية لمكافحة الفساد والغش التجاري في حالة تعرضك لأي موقف من مواقف الغش التجاري فأنت مسؤول في وطنك.

فكر ذهبت إلى محل لبيع المواد الغذائية ، ورأيت مجموعة من المتسوقين منهم من يحسن الشراء ومنهم من لا يحسن ذلك. فماذا تصنع؟



تصرفات شرائية
لم تعجبك:

١ شراء كمية كبيرة من الأغذية دون
الحاجة الماسة إليها.

٢

٣

٤

٥



تصرفات شرائية
أعجبتك:

١ كتابة قائمة الاحتياجات الغذائية بدلاً
من الشراء عشوائياً.

٢

٣

٤

٥

تذكر! ينبغي عدم التسرع في شراء الأغذية؛ لأن التمهل في الفحص والمقارنة يوفر المال.

البطاطس المحمرة (الشبسي) والأطعمة الخفيفة لا فائدة منها غذائياً ولا صحياً بل هي
مضرة بالصحة وتسبب زيادة الوزن لسعراتها الحرارية المرتفعة.



سعر الكيس = ١ ريال.

عدد مرات تناول : خمس مرات أسبوعياً لكل فرد.

عدد الأطفال : ثلاثة .

الاستهلاك الأسبوعي: $1 \times 5 \times 3 = 15$ ريال.

الاستهلاك الشهري: $15 \times 4 = 60$ ريال

الاستهلاك السنوي: $60 \times 12 = 720$ ريال

وهو مبلغ يساوي مصاريف التموين الغذائي لأسرة خلال شهر.

التقويم

١) بعد دراستك لهذا الموضوع كيف يمكنك تقييم الوعي الاستهلاكي للأسرة؟

.....

٢) ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة:

- أ- يراعى أن تكون قائمة المشتريات مرنة بحيث يمكن وضع بدائل لمحتوياتها. ()
- ب- الاقتصار على محل واحد أثناء شراء المواد الغذائية لضمان جودتها. ()
- ج- شراء علب الزبادي المعروضة خارج الثلاجة والمقدمة بنصف السعر. ()
- د- وضع بطاقة التعريف على الأطعمة مباشرة، مثل: اللحوم. ()
- هـ- الباعة المتجولين ظاهرة حضرية ويبيعون أطعمة موثوق بها ويمكننا الشراء منهم. ()

٣) رتب حسب الأولويات التي تراها:

أقيمت دورة تدريبية عن الوعي الاستهلاكي، من ترشح لحضور هذه الدورة:

- أ- ربة البيت () ب- المعلم. () ج - صاحب متجر غذائي. ()

.....

.....

للأسئلة ٤ علق:

أ - عدم الاعتماد على حاسة التذوق للتأكد من صلاحية المادة الغذائية.

.....

ب - الحذر من الذهاب للتسوق والشخص جائعاً.

.....

ج - تحديد قائمة بالأشياء المطلوب شرائها قبل الذهاب إلى السوق.

.....

د - عدم جعل النظر أثناء الشراء مقتصرًا على أول رف من أرفف المنتجات.

.....

للأسئلة ٥ كيف يمكن التأكد من صلاحية المواد الغذائية المعلبة ؟

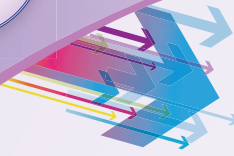
.....

.....

الوحدة
الثالثة

المهارات الشخصية





أهداف
الوحدة

المفاهيم

- ضغوط الحياة.

يتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

1. يتعرف على مفهوم الضغوط.
2. يحدد مؤشرات الوقوع تحت الضغوط.
3. يوضح العلاقة بين الضغوط و الصحة .
4. يميز بين أشكال الضغوط
5. يتدرب على أساليب التخلص من الضغوط.
6. يبدع في تحقيق المرونة عند مواجهة الضغوط.

ماذا سنتعلم من الدرس؟

1. مفهوم ضغوط الحياة.
2. مظاهر ضغوط الحياة.
3. نماذج لأشكال ضغوط الحياة.
4. أنواع الضغوط من حيث ردود الأفعال.
5. العلاقة بين الصحة والضغوط.
6. مصادر الضغوط.
7. مؤشرات اختراق الضغوط لأجسادنا وعقولنا وسلوكنا وعلاقتنا بأفراد أسرتنا.
8. أساليب التخلص من الضغوط .

مهارة التعامل مع الضغوط



مهارات التعامل مع ضغوط الحياة

المقدمة

يتعرض الإنسان في هذه الحياة إلى ضغوط اجتماعية ونفسية قد تؤثر عليه؛ ولكنه يستطيع بما أنعم الله عليه أن يتكيف ويتفاعل مع هذه الضغوط بحيث يتمكن من التغلب عليها ، ومنع أثارها السلبية من أن تنعكس على نفسه.

قال تعالى: ﴿لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا﴾ سورة البقرة آية: ٢٨٦.

إن أهمية دراسة هذه الوحدة تتلخص في معرفة أن هناك العديد من العوامل التي تؤثر في تفاعل الفرد مع مواقف الحياة المختلفة والتي توجه سلوكه وتشكله ، وتسهم في تحديد نتائج تفاعلاته إما بالنجاح أو الفشل.

ضغوط الحياة

هي حالة أو وضع نفسي مضطرب لدى الفرد ، ناتج عن المتطلبات الملحة للمحيط البيئي أو الاجتماعي للفرد أو عن شعور داخلي متعلق بذات الفرد أو كليهما معاً.

مظاهر ضعفوظ الحياة

مشكلات نفسية

انخفاض القدرة على التركيز والتذكر.

سرعة الغضب والإنفعال
حيال المشكلة البسيطة.

كثرة الجدل والاعتراض على أشياء
تبدو في الظروف العادية مقبولة.

الإحباط والتردد في الأمور.

مشكلات صحية

قلة مقاومة الجسم للأمراض والصداع والإسهال.

زيادة نبضات القلب وارتفاع ضغط الدم وتصبب العرق.

مشكلات سلوكية

الشراهة في الأكل.

ضعف الطاقة والحيوية، وقلة الإنجاز.

الإفراط في التدخين،

أو تعاطي الكحول.

ضعف القدرة على إصدار القرارات.

أن تردد قوله تعالى: ﴿ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۗ وَاعْفُ عَنَّا وَأَغْفِرْ لَنَا

وَأَرْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ﴿٢٨٦﴾ سورة البقرة آية: ٢٨٦.

تذكر!

للضغوط أشكال متعددة منها:

كثرة العمل

قلة العمل

سوء التوجيه

الحماس الزائد

عدم الاسترخاء

قلة أو عدم الفراغ



أنواع الضغوط من حيث ردود الأفعال

وتنقسم إلى قسمين:

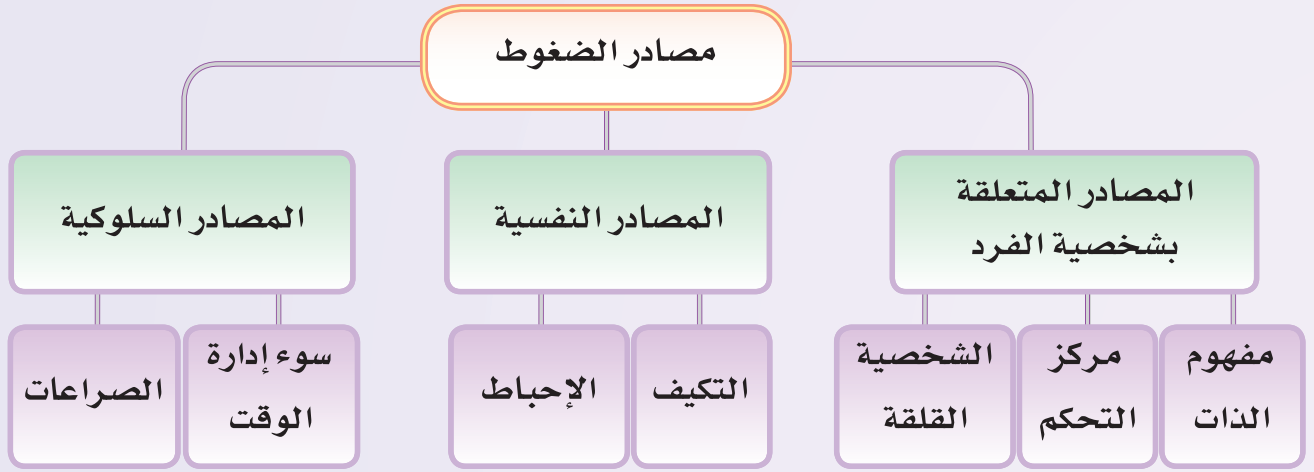
١- ضغوط مفيدة :

هذا النوع له انعكاسات إيجابية على الفرد وعلى المجتمع؛ لأنه يعطي إحساس بالقدرة على الإنتاج وإنجاز الأعمال السريعة والحاسمة ، ويولد لدى الفرد الشعور بالسعادة والسرور.

٢- ضغوط مؤذية :

هذا النوع من الضغوط ذو انعكاسات سلبية على الصحة الجسدية والنفسية للفرد وهذا بدوره يؤدي إلى تأثيرات سلبية على إنتاجية العمل ، ويولد لدى الفرد الشعور بالإحباط وعدم الرضا، وتكون نظراته لكثير من الأمور نظرة سلبية؛ لأن الشعور بالعجز وعدم القدرة يسيطر على مخيلته.

تذكر! أن الضغوط ليست متساوية في أثرها السلبي على الأفراد، فهي مؤذية لأفراد معينين أكثر من غيرهم.



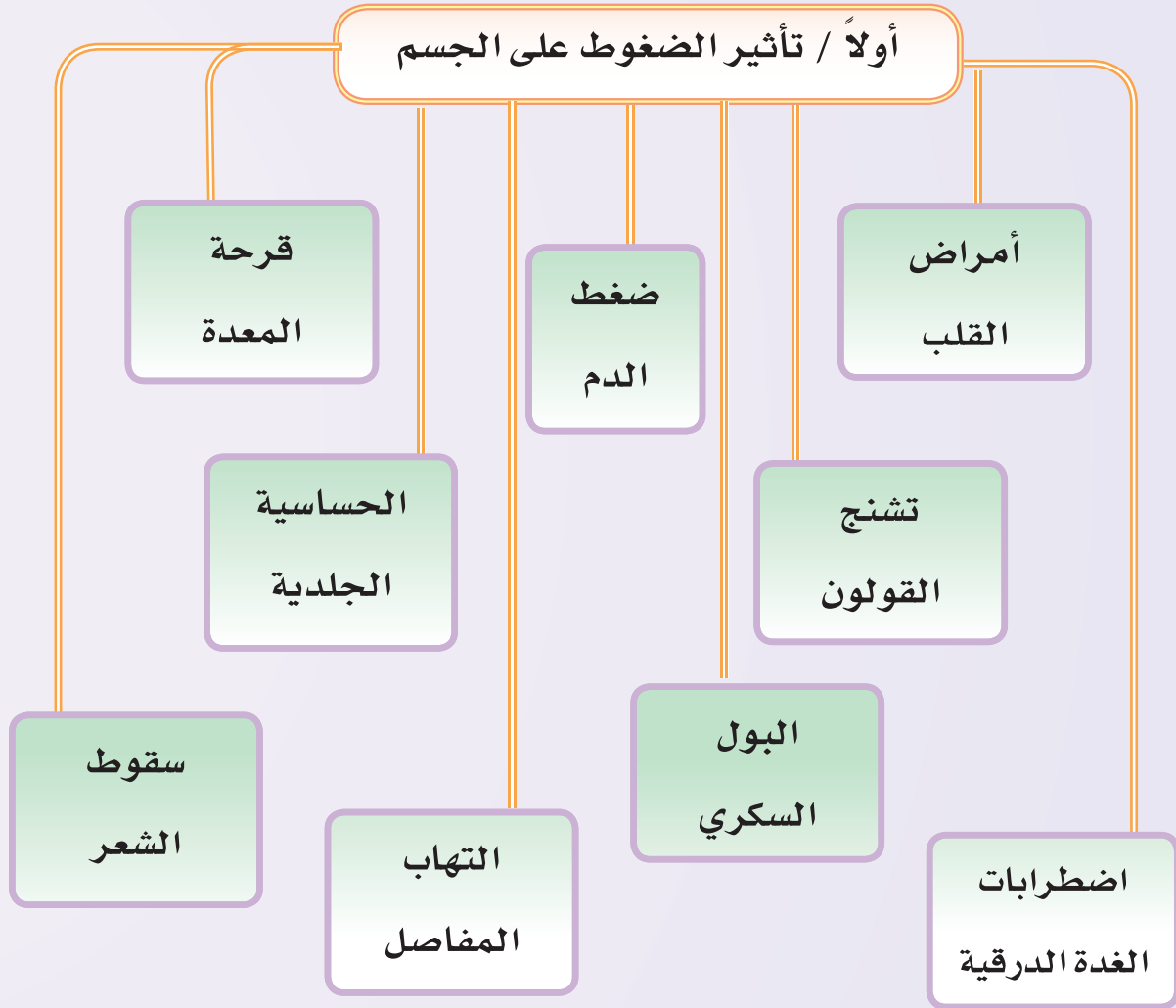
مؤشرات اختراق الضغوط لحياتنا:

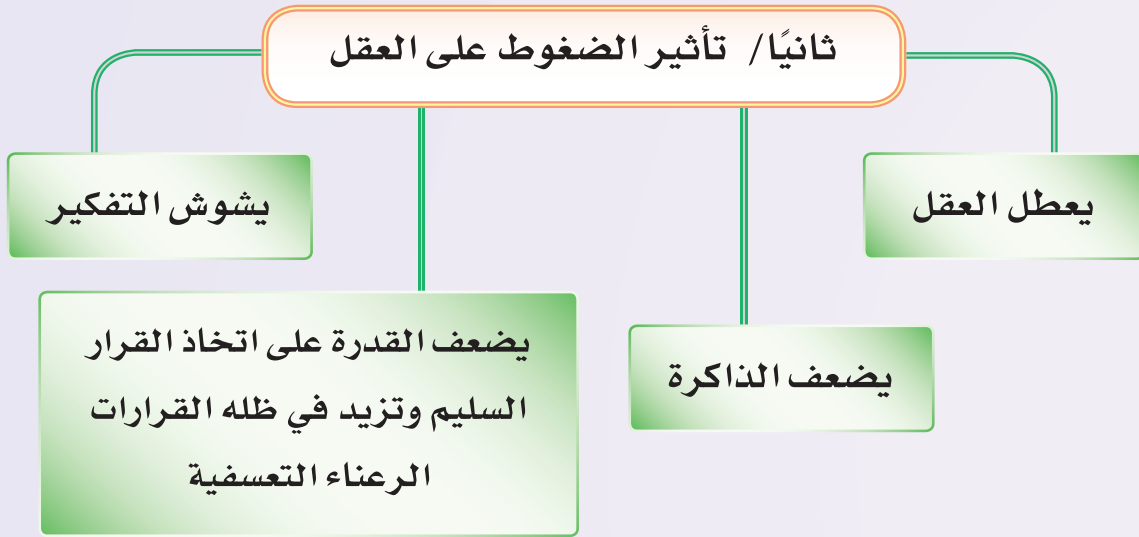
أن الجسم ليس الوسيلة الوحيدة التي تعبر عن آثار الضغوط في حياتنا، وإنما تشاركه عقولنا وسلوكنا وعلاقتنا وخاصة مع أسرتنا.

كيف تخترق الضغوط حياتنا؟

فكر

مؤشرات تأثير الضغوط على الفرد





تعلم مواجهة ضغوط الحياة والتصرف مع الأحداث
الضاغطة بكفاءة تقلل من أضرار تلك الضغوط على
صحتك النفسية والجسدية.

فائدة



ثالثاً/ تأثير الضغوط على السلوك

يميل بنا نحو العزل
والابتعاد عن الناس

تزيد حساسيتنا
فنثور لأتفه
الأسباب

ندم على
ما نفعل

تزداد قابلية السلوك لأن يكون
عدوانيا سواء بالكلام أو بالأفعال
فنصبح عرضة للوقوع في الخطأ
بحق الآخرين بسهولة أكبر

رابعاً/ تأثير الضغوط على العلاقة بالأسرة

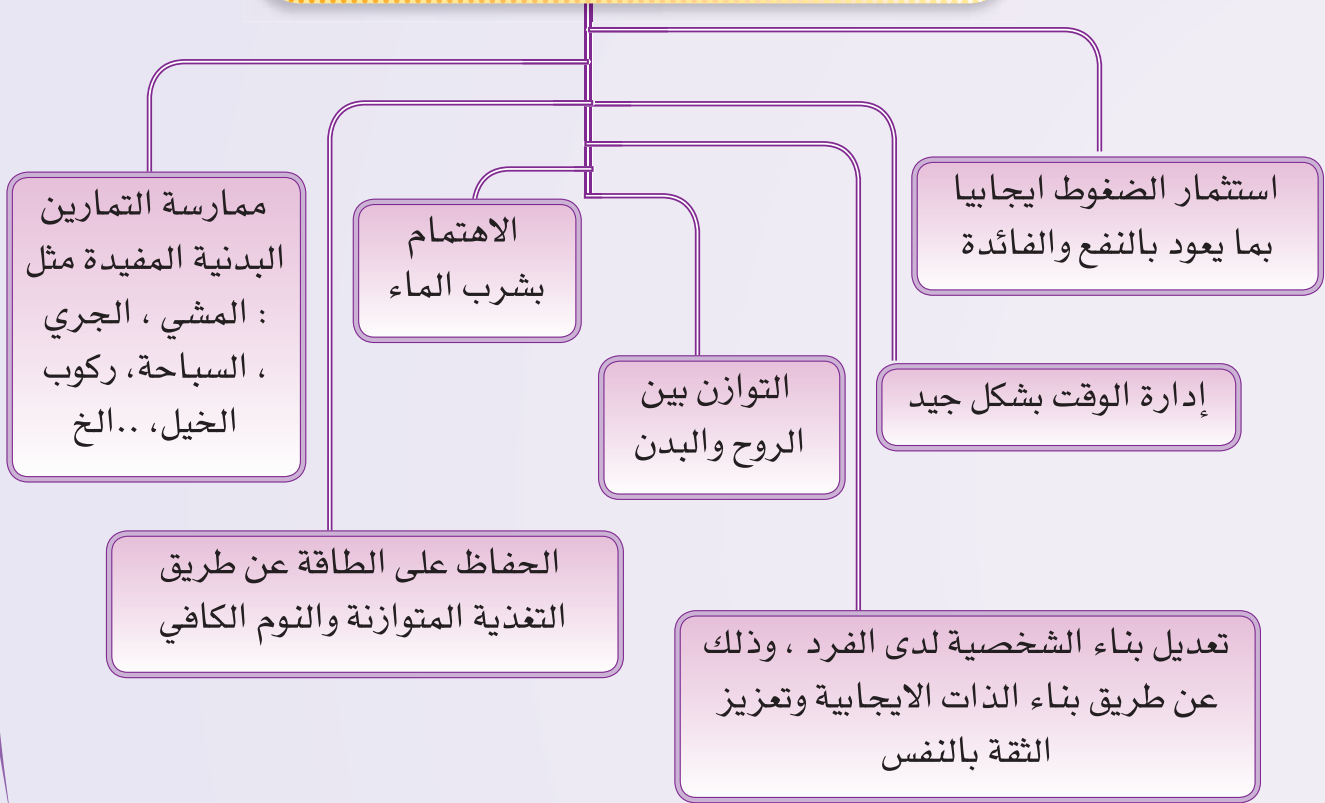
نرد على
طلباتهم
بانفعال.

ننسى المواعيد
والارتباطات
الخاصة بهم.

نتبادل الحديث معهم
بشكل مُبْهَم.

لا نسمع لأولادنا
وأزواجنا.

أساليب التخلص من ضغوط الحياة



كيف تحقق المرونة في مواجهة الضغوط

المرونة أحد الخطوط الإرشادية المفيدة التي يجب الالتزام بها في حياتنا ، فنحن جميعًا نرغب في التمتع بحياة سعيدة وهادئة بعيدًا عن تلك الضغوطات التي تكدر صفوها ، ومن السهل تحقيق ذلك من خلال التقيد دائمًا بما يلي:

- التذكر دائمًا أن المرونة في مقابلة الشدائد مظهر من مظاهر التأدب مع الله .
- تقبل الأمر الذي سبب لك ضغوطًا كمظهر من مظاهر طبيعة الحياة، وتذكر أنه كلما أسرعت بالرضا أسرع نسيان الواقعة إليك.
- أخذ نفسًا عميقًا ، وأرفع كفيك إلى الأعلى وقول برضى: الحمد لله ، قدر الله وما شاء فعل .
- الابتسامة وجبر النفس على الابتسامة.
- الالتزام بهذه القاعدة : أغلق الأبواب على الماضي والمستقبل ، وعيش في حدود يومك ، كي لاتسمح لمشكلات الماضي واهتمامات المستقبل بالسيطرة على يومك فتفسده .

- التفكير بإيجابية ولانتسى أنه من الحكمة عند مواجهة المشكلات والأزمات الانحناء لها حتى تمر بسلام ؛ لحديث الرسول ﷺ : عن أبي هريرة رضي عنه أن رسول الله ﷺ قال: «قَالَ مَثَلُ الْمُؤْمِنِ كَمَثَلِ خَامَةِ الزَّرْعِ يَفِيءُ وَرَقُّهُ مِنْ حَيْثُ أَتَتْهَا الرِّيحُ تُكْفِيهَا فَإِذَا سَكَتَتْ اعْتَدَلَتْ وَكَذَلِكَ الْمُؤْمِنُ يُكْفَى بِالْبَلَاءِ وَمَثَلُ الْكَافِرِ كَمَثَلِ الْأَرْزَةِ صَمَاءٍ مُعْتَدِلَةٌ حَتَّى يَقْصِمَهَا اللَّهُ إِذَا شَاءَ». أخرجه البخاري ومسلم والترمذي وأحمد.
- تعلم بعض المهارات التي تساعد على الاسترخاء وتخفي المواقف الضاغطة في الحياة مثل :
 - التعرف على حقيقة المشاعر التي تعتريك وأنت في موقف الضغط (خوف ، إثارة ، إحباط ، قلق .. الخ).
 - القدرة على التعرف على مشاعرك بدقة، يُعد خطوة تساعدك على التعرف على أسباب الضغط، فما تشعر به من مشاعر له أسباب ، واعترافك بمشاعرك سيساعدك على التعرف على الأسباب التي أدت إليها.
- محاوله تحديد المصادر التي تسبب لك الشعور بالضغط وحاول أن تتعرف على أسبابها ، فمثلاً حاول أن تتعرف على الأسباب التي تجعلك (مندهش ، خائف ، غاضب، قلق) وتأكد أن معرفتك لمصادر إثارة الضغوط في حياتك سيساعدك في السيطرة على المواقف المرتبطة بها.

التقويم

١ ما مفهوم الضغوط النفسية؟

.....
.....

٢ وضح العلاقة بين كل مما يلي:

• الضغوط النفسية والاسترخاء.

.....
.....

• الضغوط النفسية والغضب.

.....
.....

• الضغوط النفسية وتناول الطعام.

.....
.....

٣ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة ، وعلامة (X) أمام العبارة الخطأ فيما يلي:

- تختلف الضغوط حسب طبيعة الموقف الضاغط الذي تتم مواجهته. ()
- يعتبر وجود كثير من الضغط في عقلنا وجسدنا حالة صحية. ()
- جميع الضغوط مؤذية للإنسان. ()
- تتأثر قدرة الفرد على معالجة الضغط باتجاهاته نحو نفسه والآخرين. ()
- المرونة في مقابلة الشدائد تخفف من أثارها السلبية على الإنسان. ()

٤ تعرف على الطرق التي يمكن اتباعها لإدارة المواقف الضاغطة من خلال الإجابة على الأسئلة التالية:

١ هل بالإمكان إزاحة مصدر الضغط؟

.....

٢ هل بالإمكان أن تحرك نفسك بعيداً عن موقف الضغط؟

.....

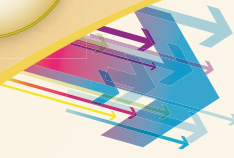
٣ هل تستطيع أن تغير استجابتك تجاه الضغط؟

.....

الوحدة
الرابعة

مهارات الترفيه





أهداف الوحدة

المفاهيم

- الألعاب الترفيهية.
- الألعاب الإلكترونية.

يتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

1. تُعرف مفهوم الألعاب الترفيهية.
2. تستنتج مفهوم الألعاب الإلكترونية.
3. تذكر فوائد الألعاب الإلكترونية.
4. تعدد مواصفات اختيار الألعاب.
5. تطبق مراحل إحدى الألعاب الترفيهية المعروضة.
6. تصنف مضار الألعاب الإلكترونية على الفرد.
7. تستشعر بما ورد في الأثر: عن عمر بن الخطاب رضي الله عنه (علموا أولادكم السباحة والرمية وركوب الخيل).

ماذا سنتعلم من الدرس؟

1. مفهوم الألعاب الترفيهية.
2. مفهوم الألعاب الإلكترونية.
3. فوائد الألعاب الإلكترونية.
4. مواصفات اختيار الألعاب.
5. مراحل إحدى الألعاب الترفيهية المعروضة.
6. أضرار الألعاب الإلكترونية على الفرد.

الألعاب الترفيهية

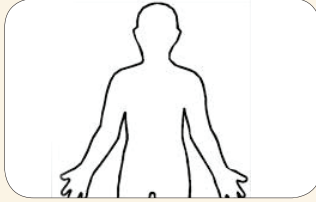


الألعاب الترفيهية

اللعب من الأنشطة الهامة التي تسهم في نمو الجوانب البدنية والعقلية والوجدانية والاجتماعية للطفل ؛ لذا نجد أنه بحاجة إلى ذلك ، فاللعب ليس وسيلة للترفيه فقط كما ينظر إليه كثير من الناس ، بل هو يعمل على تنشيط الجسم وتقوية عضلاته ، وينشط الذهن كما أنه وسيلة لتفريغ الطاقة البدنية الزائدة ، وللحصول على الفائدة المثلى يفضل اختيار الألعاب التي تسهم في نمو جميع الجوانب.

فالألعاب الترفيهية هي نشاط يقوم به الشخص في أوقات الفراغ وتعتبر عنصراً أساسياً في علم النفس وعلم الأحياء البشري، والغرض من تلك الأنشطة الترويحية المتعة والتسلية، حيث أنها وسيلة للمرح فهي تربط بين سلامة العقل وصحة الجسد. وقد تطوي بعض الألعاب مثل : السباقات على براعة جسدية أو عقلية. وقد توجه الألعاب للأطفال ، أو للكبار ، مثل : اللعب بالكرة، ألعاب الألواح، ألعاب الأطفال، ألعاب الأرقام، ألعاب الألوان، وألعاب الفيديو، والألعاب عن طريق الإنترنت.

فوائد الألعاب الترفيهية من



تنمي عضلات الطفل وتقوي جسمه ، كما تصرف الطاقة الزائدة عنه ، وبذلك يتم تحقيق التكامل بين وظائف الجسم الحركية والانفعالية والعقلية التي تتضمن التفكير والإدراك.

الناحية
الجسمية



تساعد الطفل على إدراك العالم الخارجي ، فكثيراً من المهارات تُنمى أثناء ممارسة الألعاب والأنشطة . فالألعاب التي تقوم على الاستكشاف والتجميع وغيرها هي التي تميز مرحلة الطفولة المتأخرة وتثري حياته العقلية بمعارف كثيرة عن العالم الذي يحيط به.

الناحية
العقلية



تساعد الطفل على تعلم النظام ، وإدراك قيمة العمل الجماعي لاحترامه . ويستطيع إقامة علاقات جيدة ومتوازنة ، وحل ما يعترضه من مشكلات. والتحرر من نزعة التمركز حول الذات والابتعاد عن الأنانية والعدوان وكره الآخرين.

الناحية
الاجتماعية



يُكوّن النظام الأخلاقي المعنوي كالعدل والصدق والأمانة وضبط النفس والصبر، والقدرة على الإحساس بشعور الآخرين .

الناحية
الأخلاقية



لكي يكتسب اللعب قيمة تربوية لا بد أن يوجه توجيهاً سليماً، فالتربية العفوية لا تضمن تحقيق القيمة البنائية للعب وإنما يتحقق النمو السليم للطفل بالتربية الواعية التي تضع خصائص نمو الطفل ومقومات تكوين شخصيته في نطاق نشاط تربوي هادف.

الناحية
التربوية

تذكر!

يجب على الوالدين انتقاء نوعية الألعاب انتقاءً مناسباً، وعدم ترك المجال مفتوحاً أمام الأطفال ليختاروا ما شاؤوا من الألعاب وأن يتم تحديد أوقات اللعب المناسبة لأوقات الفراغ.

مواصفات اختيار الألعاب

١. مناسبتها للمرحلة العمرية.
٢. أن تثير مهارة التفكير والابتكار والإبداع والملاحظة والتأمل، وأن تولد عند الطفل دافع الاستكشاف.
٣. سهولة استخدام اللعبة ووضوح قواعدها.
٤. تنمي قدراته لاستخدام الحواس، أو بعضها.
٥. أن تشجع على المشاركة الوجدانية والتضامن والمنافسة.
٦. تساعد على إثارة التفكير وتنمية الذاكرة وذلك من خلال محاولة الطفل لحل المشاكل التي يواجهها أثناء اللعب.
٧. أن تكون اللعبة جاذبة نحو الفرح والمرح والتعلم وترتبط وتلائم واقع الطفل.
٨. أن يراعى سهولة العناية بها وبنظافتها.

معلومة
إثرائية

أكدت الدراسات أن اللعب له دور في تكوين شخصية الطفل وتنميتها.

تذكر!

- أ - المحافظة على اللعبة وإعادتها مكانها يساعد على بقائها طويلاً .
- ب - التبرع بالفائض من الألعاب للمحتاجين يدخل السرور إلى قلوبهم .
- ت - تتجنب شراء الألعاب الباهظة الثمن .

أشكال لبعض الألعاب الترفيهية



تذكر!

لا بد أن يتم تنظيم نشاط اللعب على أساس مبادئ التعلم القائم على حل المشكلات وتنمية روح الابتكار والإبداع عند الأطفال.

أمثلة لبعض الألعاب الترفيهية

١. لعبة بدون كلام

عدد اللاعبين: ٤ أو أكثر بحيث يكون العدد زوجياً.

طريقة اللعب:

يقسم اللاعبون إلى فريقين متساويين يبدأ الفريق الأول باختيار أحد أفرادهم ويتفقون فيما بينهم سراً على مهنة ما ثم يقف هذا اللاعب في صمت يجب عن أسئلة الفريق الآخر مشيراً بيده فقط .
يتناوب الفريقان في اللعب والفريق الذي يعرف الإجابة الصحيحة تحتسب له نقطة.
الفائز: هو الفريق صاحب النقاط الأكثر.

٢. لعبة الكرة والسلة

عدد اللاعبين: ٣ لاعبين أو أكثر.

الأدوات: سلة أو صندوق فارغ - كرة .

طريقة اللعب:



يرسم اللاعبون خطاً على الأرض وعلى بعد ٥ أمتار يتم وضع السلة أو الصندوق، الفارغ يقف اللاعبون عند الخط ويقوم كل لاعب بتصويب الكرة بقدمه تجاه الصندوق، ولكل لاعب له ٥ تصويبات كل تصويبه تدخل في الصندوق تحتسب نقطة اللاعب الذي صوب الكرة.
الفائز: اللاعب صاحب التصويبات الصحيحة الأكثر (صاحب النقاط الأكثر).

٣. لعبة الأسماء

عدد اللاعبين : ٥ أو أكثر .

طريقة اللعب :

بأن يقوم أول لاعب باقتراح اسم في البداية ثم يتسابق الباقيون فيمن يأتي باسم آخر مبتدأ بالحرف الأخير من الاسم الأول مثلاً : (مها - أحمد - داود - وهكذا....).
الفائز: من يستطيع أن يأتي بأكبر مجموعة من الأسماء وبسرعة .

٤. لعبة الكلمة والعكس

عدد اللاعبين : ٣ أو أكثر

طريقة اللعب :

يقوم القائد مسبقاً بتحضير مجموعة كبيرة من الكلمات وعكسها ويقوم بسؤال كل لاعب فيعرض عليه الكلمة ليرد اللاعب بعكس الكلمة و اللاعب الذي يخطئ الإجابة يخرج من اللعبة ويكمل اللاعب الذي يليه .
الفائز : المتسابق الذي يجيب على الكلمات كلها أو تكون إجابته أكثر من الباقيين.

٥. لعبة الابتكار

عدد اللاعبين : ٤

الاحتياجات : صلصال و ١٢ عوداً لكل لاعب.

طريقة اللعب : على كل لاعب أن يصنع بالأدوات المذكورة مجموعة من الأشخاص أو الحيوانات في وقت معين.
ويمكن القيام بهذا العمل بشكل جماعي، فيصنع كل لاعب أحد الأشياء المطلوبة.

٦. لعبة السباق على أربع

يقف المتسابقون على اليدين والقدمين ، وعندما تتطلق صفارة البدء يتسابقون على هبّتهم نفسها والفائز من يصل إلى نقطة النهاية.

٧. لعبة الأرقام

يُقسّم المعلم الطلاب إلى مجموعتين ويطلب منهم أن يطبقا الأرقام التي يطرحها عليهم ويمثلوها بالأجسام بحركة متفق عليها تدل على الرقم (الأرقام موضحة كما في الصور) فمثلاً حينما يطلب المعلم منهم الرقم (٧٩٨) تحاول كل مجموعة أن تطبق الرقم بأسرع وقت قبل المجموعة الثانية.

٨. لعبة القصة الحركية

يسرد قصة ويقوم المتسابقون بتمثيلها مباشرة.

٩. لعبة اختبار قوة الذاكرة

عدد اللاعبين : شخص واحد.

الاحتياجات : جهاز كمبيوتر (تحمل اللعبة من الموقع).

النقر على الصور بالفأرة (الماوس)؛ لتظهر على الشاشة ثم تختفي عند النقر على صورة مختلفة عنها.

على اللاعب أن يتذكر موضع كل صورتين متشابهتين ، والنقر عليهما ؛ ليتم حجبهما خلف إطار أبيض، ويتم مواصلة ذلك إلى أن تنتهي جميع مراحل مستويات اللعبة في الوقت المحدد، وبذلك يمكن أن يُدرب اللاعب قوة الذاكرة لديه وقياس مستواها.

قواعد السلامة أثناء اللعب

أن تخلو من الأخطار التي تؤذي مثل: عدم وجود أجزاء حادة أو بارزة أو قابلة للكسر.

اختيار الأدوات والأجهزة والخامات المناسبة.

تهيئة المكان المناسب للعب.

توفير مقومات الأمن والسلامة للأطفال ولذوي الاحتياجات الخاصة.

الألعاب الإلكترونية



انتشرت الألعاب الإلكترونية بشكل كبير بمختلف أشكالها وأحجامها وأنواعها بين الأطفال والمراهقين لما فيها من مؤثرات سمعية وبصرية قوية تجذب من يلعبها ، ولللألعاب الإلكترونية إيجابيات وسلبيات لا بد أن توضع بعين الاعتبار والأخذ بها.

وكلمة "لعبة إلكترونية" تعني نشاط تفاعلي حركي يقوم به الفرد بغرض التسلية والاستمتاع ويتم بواسطة وسيلة إلكترونية سواء أكانت هذه الوسيلة طرف مباشر (مثلاً يلعب ضد الجهاز) أو طرف غير مباشر (يلعب على الجهاز مع شخص آخر أو عن طريق الشبكة (الإنترنت) ، حيث يتم تشغيلها عادة على الحاسب أو الإنترنت أو التلفاز أو الفيديو أو الهواتف النقالة أو الأجهزة الكفية.

فائدة

أثبتت الدراسات أن تغيّر نمط الحياة العصرية كانشغال الوالدين بظروف الحياة يؤدي إلى قلة النشاط الحركي للأفراد بصفة عامة وللأطفال بصفة خاصة . فكثير من الأطفال يلجأون إلى الألعاب . ذات المردود القليل والتي قد تكون ضارة إذا طال الانغماس فيها كالألعاب الإلكترونية.

الاستخدامات المتعلقة بالألعاب الإلكترونية



يعتبر الإنترنت من أهم أجهزة الترفيه المنزلية لما يحويه من إمكانيات للحصول على معلومات وألعاب عديدة ومتنوعة ، فهو الوسيلة الأكثر اتساعاً ونمواً وإثارة. ويتزايد استخدامها من فئات المجتمع خاصة الشباب بجميع فئاتهم العمرية ومراحلهم ، وفي مختلف ميادين الحياة، كما أصبح ركيزة أساسية في معظم أنشطة الحياة.

فوائد الألعاب الإلكترونية



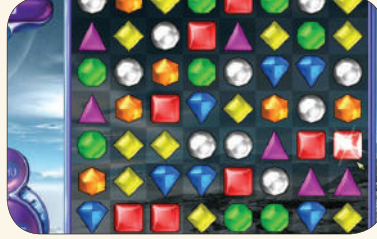
١. مصدر للمعلومات والمعرفة.
٢. تعتبر تسلية نافعة للأطفال كما أنها تشبع رغباتهم في اللعب والمرح.
٣. تحتوي على خطوات جيدة لتنمية الذكاء لدى الطفل.
٤. تحتوي على معلومات نافعة قد تنمي معلومات الطفل وتجعله أكثر معرفة.
٥. تكون كالتدريب للطفل على التعامل مع جهاز الحاسوب وتوفر جهداً مناسباً من تعليمه.
٦. تنمي مدارك الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة وتساعدهم على التسلية والتعليم.

تصنيف الألعاب الإلكترونية

الألعاب التربوية والتعليمية



ألعاب الذكاء



ألعاب المتعة والإثارة



أضرار الألعاب الإلكترونية على الفرد

أضرار أخلاقية:

نشر الرذائل، كوجود بعض الصور المخلة بالآداب في بعض الألعاب أو وجود بعض الأمور التي تؤثر على عقيدة المسلم والتعرض لمواضيع لا تناسب سن الطفل مثل استخدام الكحول والعنف مما يسبب خطراً على الأطفال .

أضرار صحية:

قضاء وقتاً طويلاً في اللعب يؤدي إلى الإدمان حيث يبقى الفرد يمارس اللعب ليلاً ونهاراً كما يسبب الخمول والكسل وبعض الأمراض النفسية كما أنه يؤثر على العمود الفقري والبصر.

أضرار دينية:

إهمال الصلاة وعدم الاهتمام بها والتأخر في أدائها.

أضرار اجتماعية:

تتمية السلوك العدواني والعنف بين الأبناء ، والتعرف على أساليب الإرهاب والتخريب والهدر المالي والعزلة عن المجتمع .

أضرار دراسية:

الانشغال بالألعاب يؤثر على التحصيل الدراسي وأداء الواجبات المدرسية .

لماذا يجب على الوالدين مراقبة الأبناء عند استخدامهم
للإلكترونيات.



عن النبي ﷺ قال: «لَا تَزُولُ قَدَمُ ابْنِ آدَمَ يَوْمَ الْقِيَامَةِ مِنْ عِنْدِ رَبِّهِ
حَتَّى يُسْأَلَ عَنْ خَمْسٍ عَنْ عُمُرِهِ فِيمَ أَفْنَاهُ وَعَنْ شَبَابِهِ فِيمَ أَبْلَاهُ وَمَالِهِ
مِنْ أَيْنَ اكْتَسَبَهُ وَفِيمَ أَنْفَقَهُ وَمَاذَا عَمِلَ فِيمَا عَلِمَ». أخرجه الترمذي

فائدة



المكوث لفترة طويلة أمام الألعاب يؤثر على بصر الطفل كما يضعف
تركيزه نتيجة توسع خياله في مثل هذه الألعاب ، ومن علامات ذلك إصابة
الطفل بالأرق وعدم السهولة في النوم في الأوقات المبكرة المعتادة وهذا
يؤثر في قوة حفظه وذاكرته.

تذكر!

التقويم

١ موقف أم خالد تقول : (أنها لا تتابع أبنائها أثناء استخدام ألعاب الإنترنت ، والسبب في رأيها أنهم لا يدخلون إلا إلى مواقع ألعاب الفلاش ، ولا يعرفون ولا يحبون غيرها ، وكلها ألعاب بسيطة وبريئة لا تستدعي القلق أو المراقبة) .
ابدي رأيك في اعتراف أم خالد محللاً الموقف من الناحية الإيجابية والسلبية .

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

٢ للألعاب البدنية فوائد صحية عديدة . أذكر بعضاً منها .

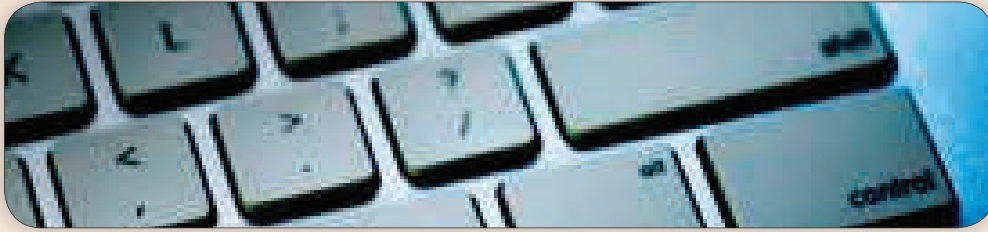
.....
.....
.....
.....

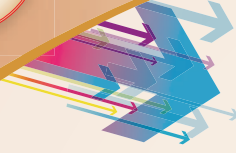
٣ من خلال إيجابيات وسلبيات الألعاب الإلكترونية السابقة ، توصل إلى حقيقة أحدثتها هذه التقنية في المجتمع .

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

٤ ناقش مع معلمك شفهاً بعض المواقع المفيدة للألعاب التي تنصح زملائك بها للاستفادة منها ، ثم دوّنوها .

مهارات تقنية وإعلامية





أهداف الوحدة

يتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

المفاهيم

- مفهوم الإعلام
- مفهوم الإعلان
- مفهوم الدعاية
- مفهوم التسويق

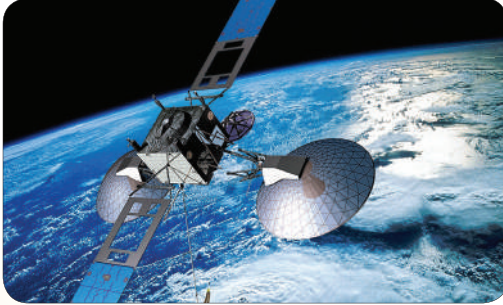
- يشرح مفهوم (الإعلام - الإعلان - الدعاية - التسويق).
- يستنتج أدوات التسويق.
- يصف وسائل الدعاية والإعلان.
- يميز بين الخبر والمعلومة والإشاعة.
- يبدي رأيه بأساليب الإعلانات المضللة.
- تستشعر قوله تعالى: ﴿يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِن جَاءَكُمْ فَاسِقٌ بِنِيٍّ فَتَبَيَّنُوهُ﴾

(الحجرات، آية: ٦)

ماذا سنتعلم من الدرس؟

١. مفهوم مفهوم (الإعلام - الإعلان - الدعاية - التسويق).
٢. وسائل الدعاية والإعلان.
٣. التمييز بين الخبر والمعلومة والإشاعة.
٤. أساليب الإعلانات المضللة.

التعامل مع الإعلام



لقد أصبح الإعلام السمة المميزة للعصر ، وأصبح تأثيره في حياة الأفراد كبيراً وهو يعد وسيلة أساسية مهمة لتقديم الأخبار والمعلومات الدقيقة الصادقة للناس ، والحقائق التي تساعد على إدراك ما يجري حولهم وتكوين آراء صائبة في كل ما يهمهم من أمور فهو يؤثر

على العقول ويحركها كما يغير اتجاهات الأفراد ويوجههم إلى حيث يشاء ، بل هو الذي يصنع الأحداث و الأخبار و يخطو بالشعوب والدول ويتقدم بها إلى الأمام ، كمهمة الإعلام الرشيد ، أو يخطو بهم إلى الوراء ، إلى التخلف أو الثبات والجمود ، وهو ما يصنعه الإعلام المضلل المغرض.

الإعلام

يقصد به تزويد الناس بالأخبار أو المعلومات الصحيحة والسليمة بالإضافة إلى الحقائق الثابتة التي تساعد على تكوين رأي سليم لواقعة من الوقائع أو مشكلة من المشاكل بحيث يعبر هذا الرأي السليم تعبيراً "موضوعياً" عن عقلية الناس وميولهم.

الإعلان

عملية اتصال غير شخصي من خلال وسائل الاتصال المختلفة (مرئية ، مسموعة أو مقروءة) لتوصيل المعلومات التي تؤثر في المستهلك وتحثه على الشراء مع إفصاح المعلن عن شخصيته.

فائدة



تهدف الإعلانات على تعدد أشكالها للتأثير على المستهلك بإظهار إيجابيات السلعة والمبالغة في ذلك ؛ للإقبال عليها.

الدعاية

أساليب ضغط تؤثر على المستهلك : لقبول سلعة ما ، ولا تظهر فيها شخصية المعلن عنها، وهي نوع معين من الرسائل التي تخدم غرض معين للتأثير في آراء أفكار الأفراد وقد تكون أفكار سياسية أو اقتصادية أو تجارية أو دينية ، سواء لجعله يقتنع بفكرة معينة ، أو من أجل صرفه عن فكرة متمسك بها باستعمال وسائل النشر المختلفة.

فائدة



وتختلف وسائل الدعاية باختلاف الدول والبلدان باختلاف قيمها وأهدافها ونوع السلعة المعلن عنها.

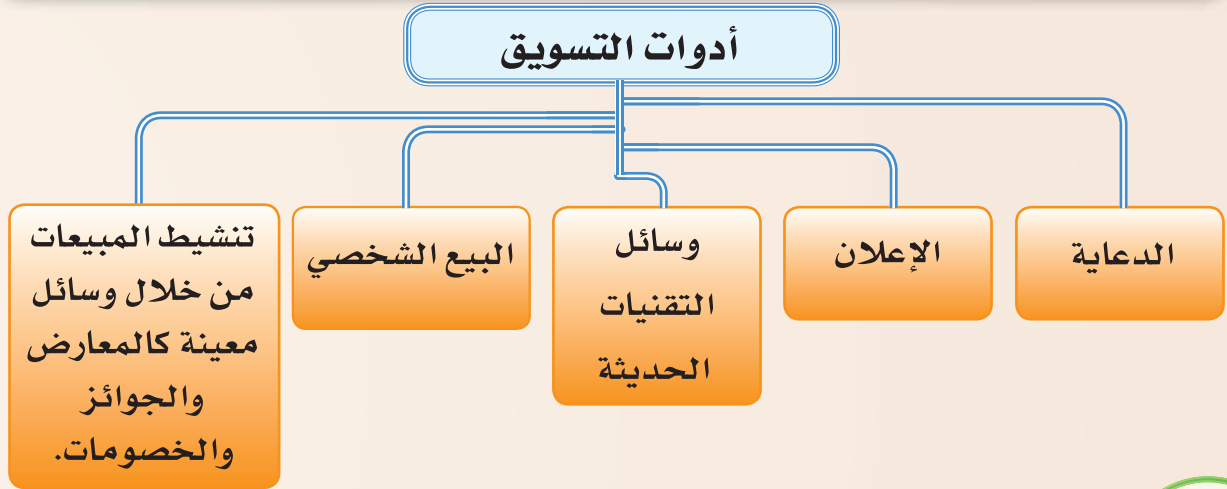
التسويق

هو إنتاج ما يكمن بيعه ، بدلاً من بيع ما يتم إنتاجه ، وهو تحديد احتياجات ورغبات المستهلكين ومن ثم تطوير المنتجات والخدمات التي تشبع هذه الرغبات والاحتياجات.

تذكر!

تجنب شراء السلع التي ترافقها ضجة ؛ لأن هدف بيعها الدعاية والتأثير في الأفراد.

والدعاية والإعلان والتسويق والإعلام ، كلها أدوات لنشر المعلومات ، سواء كانت هذه المعلومات فى صورة أخبار أو ترسيخ لعادات أو توجيه سلوك أو خلق رغبات لدى مستقبلى هذه المعلومات ، فبعض الوسائل تستخدم آليات مباشرة لتوصيل هذه المعلومات كالإعلان والتسويق ، والبعض الآخر يستخدم آليات غير مباشرة كالدعاية والإعلام ، إلا أن الهدف النهائى لكل من الدعاية والإعلان والتسويق والإعلام واحد ، ألا وهو التأثير فى المتلقى .



أن الهدف من ترويج السلع هو الربح المادي وقد تكون فى بعض الأحيان مضللة وتركز على الحاجات الترفيحية دون النظر إلى الإمكانيات المادية فيجب الحذر من الوقوع تحت التأثيرات الغير محمودة لوسائل الترويج.



أثر وسائل الدعاية والإعلان على سلوك المستهلك

إن وسائل الدعاية والإعلان التي تحاصرنا فى كل مكان تؤثر بلا شك فى سلوك المستهلك وفى قراراته الشرائية وفى ميزانيته المالية.



المنشورات
والمصقات
والبروشات
واللافتات



الندوات
والمحاضرات
والمؤتمرات



شاشات العروض
المرئية



العينات المجانية
للمنتج



البرق الإذاعي

وسائل الدعاية والإعلان

الزيارات
المنزلية

الصحف
والمجلات



نوافذ العرض
الخاصة لعرض
المنتج

وسائل الاتصال
الحديثة (الإنترنت،
Instagram
،Whatsapp
(Twitter



البرق التلفزيوني





أعطي مثلاً لصحيفة سعودية مخصصة للإعلانات.

التمييز بين الخبر والمعلومة والإشاعة

في حياتنا الطبيعية والعلمية نجد من ينقل الكلام من شخص إلى آخر ومن مركز علمي إلى الناس ومن عالم إلى طالب أو حتى من جهة معنية بالأبحاث (الجرائد والصحف والمجلات و صفحات الإنترنت) إلى القراء ، لكن كثير من هم يقرؤون دون التنبه لنوع المنقول من تلك الكلمات ، فالمنقول على ثلاثة أنواع وهي : الإشاعة، الخبر، المعلومة.

الإشاعة هي

منقول من شخص إلى آخر بحجة التوقعات و الاحتمالات لا أكثر ولا أقل كما ينقل من أخبار من مواقع مختصة بالأخبار فتري خبراً مكتوب مثلاً : هناك إشاعات حول أن مركز تسوق سوف يغلق ، فهذه تعتبر إشاعة لأنها معتمدة على التوقعات و الاحتمالات لأسباب تافهة كمثل إغلاق السوق لفترة طويلة . إذاً نعرف إن المنقول إشاعة حسب التالي :

- ١ . توقعات و احتمالات غير واردة من جهة موثوقة .
- ٢ . عدم توفر المصادر المختصة .
- ٣ . أسباب غير مؤكدة و عادةً ما تكون ضعيفة و ضئيلة .
- ٤ . انتشارها يكون سريعاً .
- ٥ . عدم التحدث عنها في الأجهزة المتطورة كالتلفزيون و الراديو (بعيداً عن الإنترنت) .

تذكر! قوله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِن جَاءَكُمْ فَاسِقٌ بِنَبَأٍ فَتَبَيَّنُوا أَن تُصِيبُوا قَوْمًا بِمِجْهَلَةٍ فَتُصْحَبُوا عَلَيْهِمْ فَاعْلَمُوا نَدِيمِينَ﴾ (الحجرات، آية: ٦).

الخبر

هو الكلام المنقول من جهة معنية أو عامة مثل الصحف و المواقع سريعة التجديد ، كما أنه ينتقل غالباً بالأجهزة الإعلامية المسموعة و المرئية . ويمكن التعرف عليها من خلال الآتي :

٣ نقله عبر البث الإعلامي .

٢ انتشاره بين المواقع وجهات معينة ومختصة.

١ صحة الخبر تكون ٨٥ ٪ صحيحة.

٦ وجود فترة انتهاء فوائده. مثال : الشركة الفلانية تقيم خصم على برامجها بنسبة ٢٥٪ لفترة من ١ إلى ١٠ أغسطس.

٥ أسبابه قوية و مؤكدة ومصادره موثوقة كالصحفيين.

٤ عادةً يتجدد محتوى الخبر وإضافة الناقص منه.

المعلومة

هي كل فائدة تسجل في التاريخ ، ولا تنسى من قبل المهتمين بها وقد يعودون لها في أي وقت لمراجعتها و الاستفادة منها ويمكن التعرف على المعلومة على أنها :

- ١ . فائدة مسجلة في التاريخ وفي الكتب العلمية و المرجعية.
- ٢ . مؤكدة تأكيداً لا نقص فيها ولا عيب.
- ٣ . تدوم لفترات طويلة جداً و قد يأتي لحظة فيها إضافة مفيدة و تصحح المعلومة. مثال : تم اكتشاف فيروس من نوع كذا إلى آخره ، أو تم استخراج أدوية مضادة للمرض كذا
- ٤ . مراجعة المهتمين لها و تطبيقها على العالم ، كالدراسة و التعليم وإجراء الاختبارات، و نقلها للمستفيدين كالعالم إلى الطالب ، والطبيب إلى المريض.



في رأيك أيهما أصدق الإشاعة أم المعلومة أم الخبر.

مواصفات الإعلانات المضللة

١. عندما يكون السعر المذكور في الإعلان مخالفاً للسعر الإجمالي المطلوب تسديده فعلياً.
٢. الترويج لمنتج أو سلعة غير واضحة البيانات كمصدر السلعة ، مكوناتها ، تاريخ الإنتاج والصلاحية.....إلخ
٣. الترويج لمنتجات غير حاصلة على تصاريح والتي قد تتسبب بأضرار خطيرة كالأعشاب، المنشطات ، عقاقير التحيف ، ومستحضرات التجميل.
٤. التطرق إلى مواصفات مبالغ فيها لا تعبر عن حقيقة المنتج ،فلا يؤدي الغرض المطلوب منه عند استخدامه.
٥. عندما يتم البيع عبر الهاتف ومن دون تحديد عنوان لهؤلاء المعلنين.
٦. عندما تكون شروط الاتفاق وإجراءات التعاقد فيها تخالف ما هو مذكور في الإعلان كتجاهل خدمة ما بعد البيع .
٧. الإعلان عن عروض خاصة مغرية؛ بسبب انخفاض مستوى الجودة للمنتج أو الخدمة.
٨. الترويج بالخداع لمنتجات يدعي المعلن أنها تحمل شهادات وعلامات جودة مع وجود مراكز خدمة معتمدة لدى المعلن أو المورد.



التقويم

١ هل على الفرد أن يمتنع من رؤية الإعلانات والدعاية حتى لا يتأثر بها وضح ذلك مبيناً وجهة نظرك.

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

٢ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة.

١. الإعلان توصيل المعلومات دون الإفصاح عن شخصية المعلن. ()
٢. الدعاية أسلوب ضغط يؤثر على المستهلك وتظهر فيها شخصية المعلن عنه. ()
٣. الإعلام هو تزويد الناس بالأخبار أو المعلومات الصحيحة والسليمة والحقائق الثابتة. ()
٤. التسويق هو إنتاج ما يمكن بيعه بدلاً من بيع ما يتم إنتاجه. ()
٥. شراء السلع التي ترافقها ضجة لأنها تتميز بمواصفات جيدة. ()

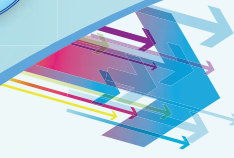
٣ أذكر رأيك حول الإعلانات والبيع عبر الهاتف موضحاً إيجابياتها وسلبياتها.

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



ترشيد الاستهلاك





أهداف
الوحدة

المفاهيم

- موارد الأسرة
- الميزانية

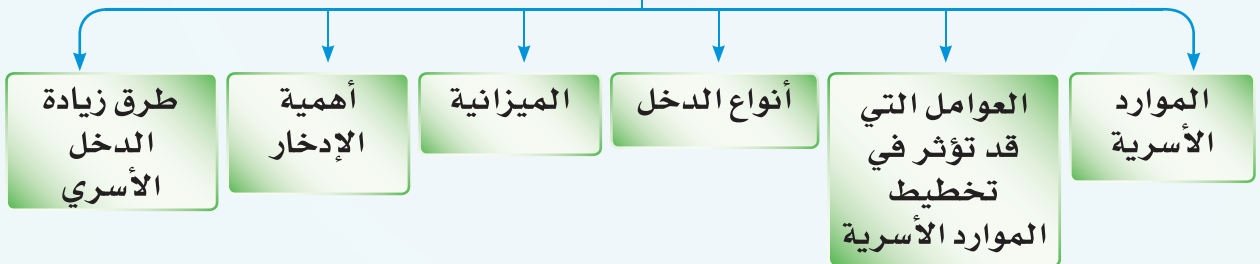
ماذا سنتعلم من الدرس؟

1. تعريف الموارد البشرية.
2. العوامل التي تؤثر في تخطيط الموارد الأسرية.
3. الأسس العامة لوضع الميزانية.
4. الاتجاهات الإيجابية نحو ممارسة إدارة الدخل.
5. أهمية الإدخار.

يتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

1. يُعرف الموارد الأسرية.
2. يقدر أبواب الإنفاق وتوزيعها حسب أهميتها.
3. يساعد في تخطيط الميزانية الخاصة بأسرته.
4. يستنتج مضمون الآية القرآنية: ﴿وَلَا تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَىٰ عُنُقِكَ وَلَا تَبْسُطْهَا كُلَّ الْبَسْطِ﴾ الإسراء ٢٩.
5. يصمم خطة مالية مناسبة لإدخار يتناسب مع الدخل الأسري.
6. يستنتج طرق لزيادة الدخل الأسري.

إدارة الموارد الأسرية



مهارات إدارة الموارد الأسرية

تشكل موارد الأسرة الشريان الذي يمد الأسرة بالحياة، لذا فإن جميع الموارد سواء كانت طبيعية أو بشرية أو مادية تعد مهمة وضرورية وينبغي عدم إغفالها أو إهمالها. ولكل مورد من موارد الأسرة أوجه استعمال متباينة، ونافعة أو قيمة خاصة به، لكنها تتشابه فيما بينها من حيث توفرها بكميات محدودة، واعتماد كل منها على الآخر.

إن الأسلوب الذي تتبعه الأسرة في استخدام مواردها له تأثير واضح ومباشر على مستوى معيشتها ومدى رفايتها.

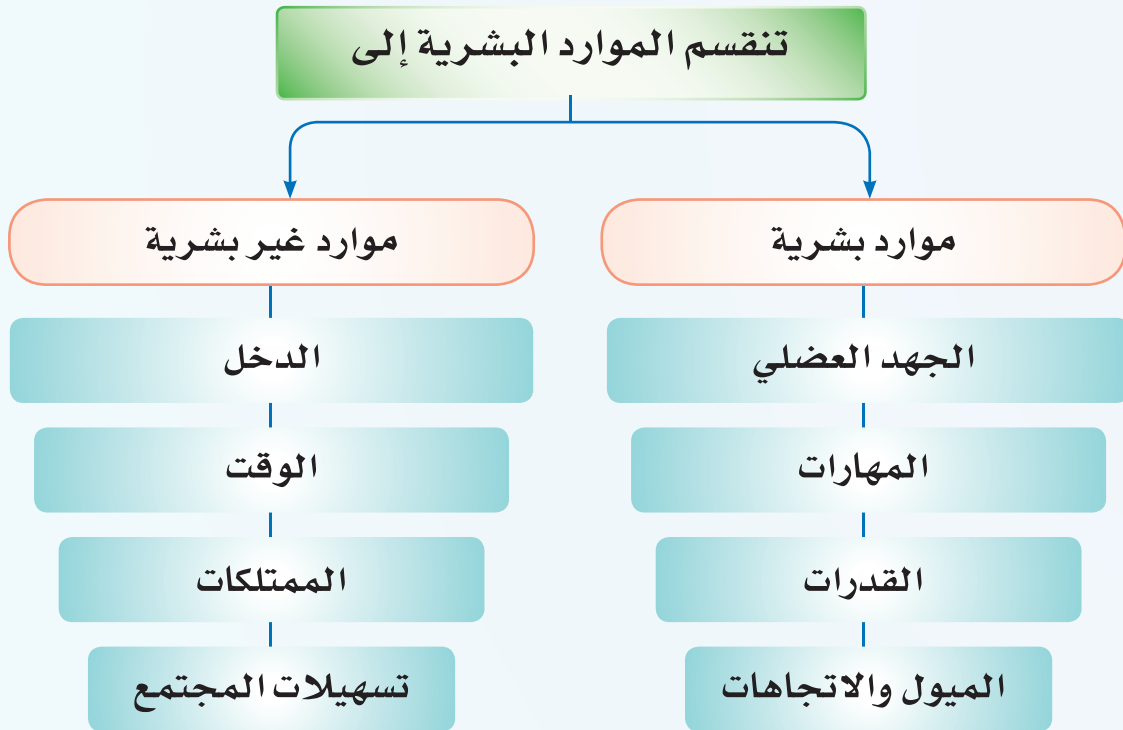
فكر

(عادل) رب أسرة متوسطة العدد، وإمكاناتها المادية بسيطة، وفي الفترة الأخيرة يشعر كثيراً بالحزن والأسى والإحباط؛ لعدم قدرته على تحقيق أهدافه وطموحاته ومتطلباته الأسرية رغم أنه موظف يعمل في وظيفته ساعات طويلة، وهو متقن استخدام الحاسب الآلي، وبعد مناقشة زوجته أدرك ضرورة الإجابة عن الأسئلة التالية حتى يصل إلى حل لهذه المشكلة:

هل هناك طريقة لتحقيق أهداف وطموحات ومتطلبات الأسرة؟
ما المرافق التي أتاحتها المجتمع لأفراد الأسرة كي يستفيدوا منها؟
كيف يمكن الاستفادة من قدرات الأسرة (مثل: إجادته مهارة استخدام الحاسب الآلي)
وتوظيفها لحل المشكلة؟

موارد الأسرة

يقصد بموارد الأسرة: جميع إمكاناتها البشرية وغير البشرية المتاحة لها، والتي تستخدمها الأسرة وتستفيد منها في تلبية حاجاتها المتعددة؛ لكي تحقق اهدافها.



العوامل التي قد تؤثر في تخطيط الموارد البشرية

١. اختلاف أهداف كل أسرة وحاجتها .
٢. اختلاف قيم كل أسرة ومستوياتها.
٣. اختلاف ممتلكات الأسرة ودخلها.
٤. اختلاف عمر الأفراد وعددهم والمرحلة التي تمر بها الأسرة
٥. اختلاف الموارد البشرية من أسرة إلى أخرى .
٦. مكان سكن الأسرة والتسهيلات المتوفرة له.

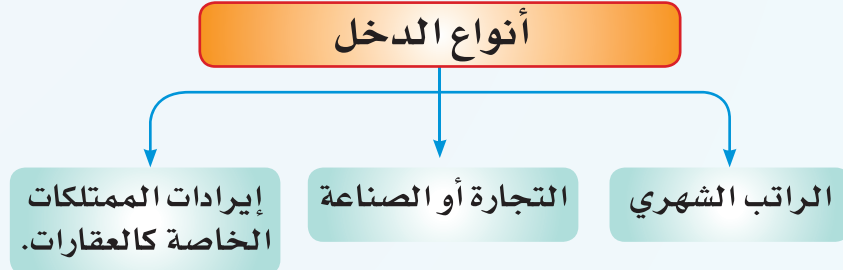
فائدة



سأل أحد الأغنياء : كيف جمعت هذه الثروة الضخمة؟
فأجاب : بحسن التدبير وإدارة الدخل.
فالقضية ليست بالحصول على المال فالكل يأتيه رزقة كما قدر الله تعالى له، ولكن العبرة في الإدارة والتخطيط للموارد.

ادارة موارد الدخل الأسري

تعني الإدارة الجيدة بين ما تحصل عليه الأسرة من دخل مادي وما تصرفه في سبيل تحقيق أهدافها وتلبية احتياجاتها .
والشكل التالي يوضح أنواع الدخل للأسرة:



ينبغي التصرف بحكمة واتزان في الموارد المتاحة ويتحقق ذلك بإعداد ميزانية منزلية :

الميزانية

تعني الموازنة والمقابلة بين إيرادات البيت والنفقات عن طريق وضع خطة مناسبة لتوزيع الدخل على أبواب الإنفاق المختلفة في مدة زمنية معينة.

الموازنة مشتقة من الميزان ، ويقصد بها التوازن واعتدال كفتي الميزان بين الإيراد والنفقات.

معلومة
إثرائية 

أفضل ميزانية مقترحة تتمثل في قوله تعالى : ﴿ وَلَا تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَىٰ عُنُقِكَ وَلَا تَبْسُطْهَا كُلَّ الْبَسْطِ فَتَقْعُدَ مَلُومًا مَّحْسُورًا ﴾ [سورة الإسراء: ٢٩]

تذكر!

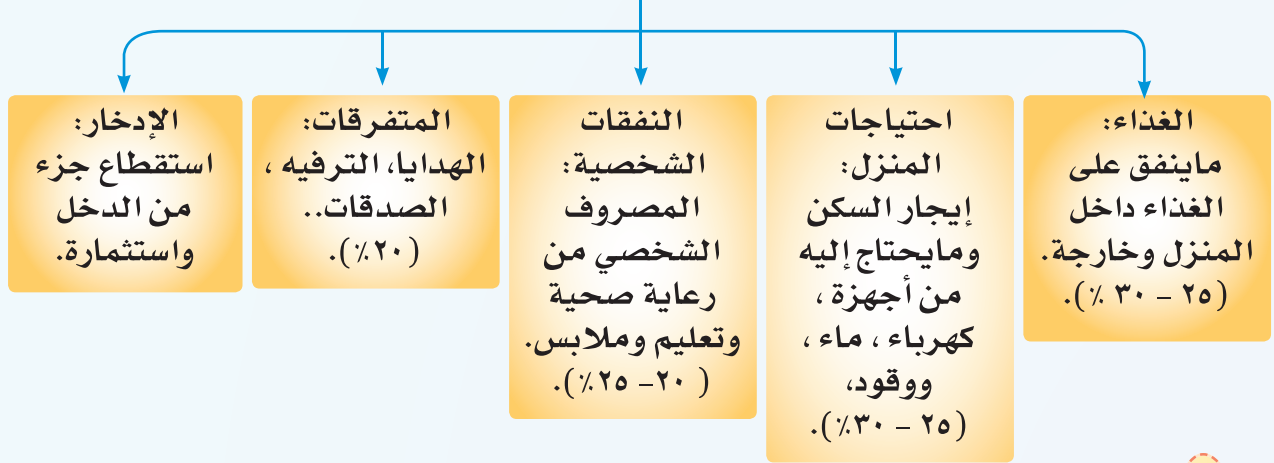
الأسس العامة للميزانيات

- هناك أسس عامة لإدارة الميزانية لا تتغير بتغير المورد ، وهي:
١. توضع الميزانية متماشية مع أهداف الأسرة.
 ٢. تراعي الأهداف المهمة ثم الأقل أهمية عند وضع الميزانية.
 ٣. أن تكون الميزانية واقعية ومناسبة لقدرات ومستويات الأفراد الذين أعدت لهم الميزانية.
 ٤. أن تتصف الميزانية بالمرونة وعدم الجمود.
 ٥. أن تأخذ في الاعتبار أن الميزانية وضعت لتحسين مستوى معيشة الأسرة.
 ٦. يجب ترك جزء من الموارد المتوفرة للظروف الطارئة ، وعدم التصرف في هذه الموارد كلها.
 ٧. أن يكون الصرف أقل من الدخل ؛ حتى يتيسر الادخار.
 ٨. أن يشارك جميع أفراد الأسرة أو معظمهم على الأقل عند وضع الميزانية.

الخطوات الأساسية لعمل الميزانية

١. تدوين أوجه الإنفاق الأسري موزعة في بنود انفاق عريضة ، وهي:
(أ) بنود انفاق رئيسية : وتتعلق بالاحتياجات الأساسية ، مثل: الغذاء والملبس والسكن ومستلزماته.
(ب) بنود انفاق فرعية: وتختلف من أسرة إلى أخرى حسب العوامل الاجتماعية والاقتصادية والنفسية ، وتتضمن :
خدمات التعليم والرعاية الطبية والمواصلات والهدايا والتبرعات والمصروفات الشخصية.
٢. وضع تقدير تقريبي لأثمن مطالب الأسرة ، وذلك بتدوين المصاريف اليومية مدة معينة ومنها يتم حساب تكاليف المعيشة.
٣. تقدير قيمة الدخل المتوقع خلال المدة الزمنية للميزانية.
٤. موازنه الميزانية بمعنى : محاولة موازنة صافي الدخل من المبلغ المتوقع للإنفاق على البنود المختلفة لتلبية جميع احتياجات الأسرة.
٥. تخطيط كامل للميزانية للتأكد من إمكانية نجاحها.
٦. الموازنة بين الدخل والمصروف والإدخار حيث يترك جزء مدخر للظروف الطارئة.

أبواب الإنفاق



أن نجاح الميزانية يعتمد على واقعيتها وتمشيها مع أهداف الأسرة ودخلها.

تذكر!

أهمية الإدخار

هو صمام الأمان لكل أسرة ، حيث توفر جزءاً من دخلها أو دخل الفرد ولا تنفق منه إلا في حالات قليلة عند الحاجة القصوى ، مثل:

- ١ . النفقات الضرورية المفاجئة.
- ٢ . تأمين مرحلة الشيخوخة.
- ٣ . مساعدة الأولاد في دراستهم.
- ٤ . توفير الاطمئنان النفسي.
- ٥ . تحقيق حاجات الأسرة وإشباعها ورفع مستوى معيشتها.

ويمكن أن يكون الإدخار اختيارياً وأحياناً أخرى يكون جبرياً، تبعاً لحالة الأسرة الاقتصادية وتوقعاتها المستقبلية.

فائدة

تختلف الأولويات من أسرة لأخرى ، فبعض الأسر ترى ما هو كماليات وتحسينات عند الأسرة الأخرى ضرورة لها ، فلكلاً أولوياته واهتماماته الخاصة التي تراعى إمكاناته المتاحة.

نموذج ميزانية شهر من أشهر السنة لأسرة دخلها الشهري ستة الآف ريال

أبواب الانفاق	أوجه الصرف	القيمة بالريال
الغذاء ٢٥٪	لحم - أرز- خضراوات - فواكه - لبن - خبز	١٥٠٠ ريال
الاحتياجات المنزلية ٢٥٪	أجرة المنزل - فواتير (كهرباء، ماء، الهاتف) وقود الطهي - مواد النظافة.	١٥٠٠ ريال
النفقات الشخصية ٢٠٪	ملابس - مفارش - تعليم - علاج وأدوية- مصروف الجيب - كتب وجرائد.	١٢٠٠ ريال
المتفرقات ٢٠٪	مصاريف نقل - ترفيه - هدايا.	١٢٠٠ ريال
الإدخار ١٠٪	--	٦٠٠ ريال
المجموع	--	٦٠٠٠ ريال

طريقة زيادة الدخل الأسري

١. تبسيط مستوى المعيشة والبعد عن التكلفة.
٢. الاستفادة من الخدمات المجانية كالعلاج والتعليم المجاني والاستفادة من الحدائق العامة... الخ.
٣. عدم الإسراف في الاستهلاك سواء في الغذاء أو استخدام الماء أو الكهرباء أو الهاتف..
٤. شراء السلع بكميات أقل ، أو استخدام البدائل ما أمكن.
٥. الاستفادة من قدرات ومهارات ومعارف وعلوم أفراد الأسرة.
٦. زيادة دخل الأسرة بالاستفادة من مواردها البشرية (التعليم الخصوصي - المكياج - تغليف الهدايا - إعداد وجبات خفيفة وتسويقها..)
٧. زيادة الدخل بالعمل الإضافي.
٨. الاستثمار في التجارة والمشاريع الصغيرة.

إذا كان مصروف الأسرة أكثر من دخلها فإنه يلزمها أن تختار بين التقليل من متطلباتها أو حذف بعضها أو البحث عن طريقة لزيادة الدخل.

تذكر!

التقويم

١ ما العوامل التي تعوق إدارة الدخل؟

٢ ليس هناك نموذج أو ميزانية قياسية تسيير عليها كل الأسرة؟ لماذا؟

٣ أحد أصدقائك تمر أسرته بظروف مادية صعبة.

- كيف تساعدته للتغلب على هذه الظروف .

- قدم مقترحاتك لزيادة دخل أسرته.

٤ ميز السلوكيات الصحيحة والخاطئة بوضع علامة (✓) أو (x) :

١. مراعاة أن تكون قائمة المشتريات مرنة بحيث يمكن وضع بدائل لمحتوياتها. ()
٢. الاقتصار على محل واحد أثناء شراء المواد الغذائية لضمان جودتها. ()
٣. الاستفادة من خدمات البلاد المجانية في مجال الصحة والتعليم. ()
٤. استهلاك جميع إيرادات الأسرة و صرفها في أبواب الإنفاق المختلفة. ()
٥. الاستفادة من إمكانيات أفراد الأسرة في أعمال المنزل يوفر الجهد والوقت والمال. ()
٦. طبيعة عمل أفراد الأسرة ونشاطاتهم من أهم مواردها. ()
٧. القدرات الفطرية من موارد الأسرة، أما المهارات المكتسبة فلا أهمية لها. ()

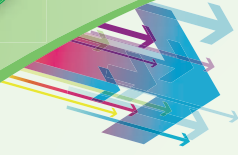




الوطنية والمواطنة

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ مُحَمَّدٌ رَسُولُ اللَّهِ





أهداف
الوحدة

المفاهيم

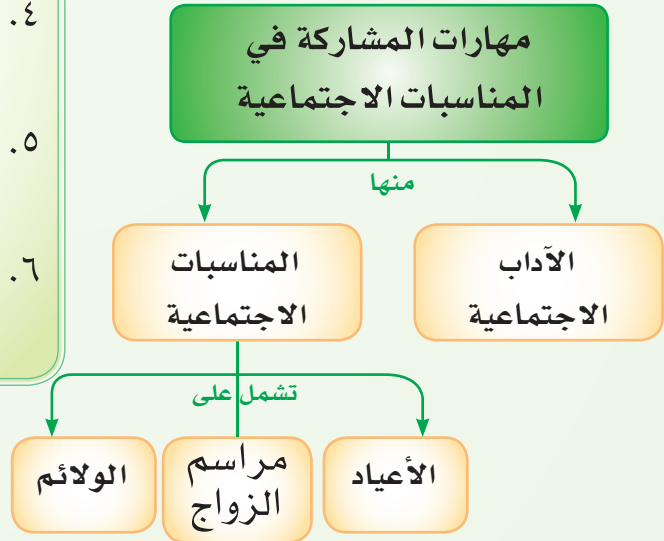
- الآداب الاجتماعية .
- المناسبات الاجتماعية .

ماذا سنتعلم من الدرس؟

1. مفهوم الآداب الاجتماعية .
2. تصف بعض مظاهر الآداب والذوق في العلاقات الاجتماعية .
3. تعدد مصادر تعلم الآداب .
4. أسباب ضعف وتدني مستوى الأدب والذوق العام في المجتمع .
5. أنواع المناسبات الاجتماعية (الأعياد - مراسم الزواج - الولائم) .
6. مظاهر المناسبات الاجتماعية (الأعياد - مراسم الزواج - الولائم) .

يتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

1. يشرح مفهوم الآداب الاجتماعية .
2. يصف بعض مظاهر الآداب والذوق في العلاقات الاجتماعية .
3. يعدد مصادر تعلم الآداب .
4. يبدي رأيه في ضعف الآداب والذوق العام .
5. يعدد أنواع المناسبات الاجتماعية .
6. يوضح بعض مظاهر المناسبات الاجتماعية (الأعياد - الزواجات - الولائم) .



مهارات المشاركة في المناسبات الاجتماعية



الأدب هو قمة الأخلاق حين ترتدي أجمل ثيابها
فتتألق في الإنسان ليبدو في أبهى صورة وأرقى حضارة،
قال تعالى: ﴿وَإِنَّكَ لَعَلَىٰ خُلُقٍ عَظِيمٍ﴾ سورة القلم، وهو عطر
الأخلاق ونفحاتها وتتجلى في أحاديث البشر وتعاملاتهم
التي تنطوي على أجمل المشاعر وأنبيل العواطف، وهو
أدبيات التعامل مع الناس بأشكاله المتعددة: النفس

المرهفة، المواقف الجميلة، التصرف الحكيم، الكلمة الطيبة، روعه النظام، نقاء
النظافة، وجمال الطريق والأماكن العامة.

الأدب هو النفس الشفافة التي تفهم الخطأ، وتقدر وقوعها فيه من نظرة العين
وابتسامة الوجه: وهو حركة من لطائف الروح، وصفاء القلب، وهو سلوك الروح المهذبة
ذات الأخلاق الحميدة التي إن غضب حلمت، وإن سمعت أصغت فهي زاد الشعراء في
مدحهم الذي منعوا به إيذاء الآخرين بالقول والفعل.

الأداب الاجتماعية

حاسة معنوية تدعو صاحبها إلى مراعاة مشاعر الآخرين وأحوالهم وظروفهم، وله أهمية في كسب تقديرهم، والقرب من نفوسهم، وهو يدل على كمال في العقل، وبعد في النظر، واعتدال في المزاج، ونباهة في النفس وشعور اجتماعي محبب، ومن الذوق الذي دعت إليه السنة: أن النبي ﷺ قال لأصحابه وكانوا في سفر: « إِنَّكُمْ قَادِمُونَ عَلَى إِخْوَانِكُمْ، فَأَصْلِحُوا لِبِأْسِكُمْ وَأَصْلِحُوا رِحَالَكُمْ حَتَّى تَكُونُوا كَأَنَّكُمْ شَامَةٌ فِي النَّاسِ، إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْفُحْشَ وَالتَّفَحُّشَ ».

أَخْرَجَهُ أَحْمَدُ، وَأَبُو دَاوُدَ مِنْ حَدِيثِ سَهْلِ بْنِ الْحَنْظَلِيِّ قَالَهُ الْحَافِظُ.

أهمية تعلم الآداب الاجتماعية

قال عالم لابنه: (يا بني اجعل عملك ملحًا ، وأدبك دقيقًا ، واستكثر من الأدب حتى تكون نسبته في الكثرة نسبة دقيقة إلى الملح في العجين).
وقد أكد التربويون على أهمية اتخاذ تدابير وقائية وأساليب علاجية لتحديد الممارسات الشخصية التي يتعدى أثارها وضررها إلى الآخرين ؛ من خلال التثقيف والتوعية بمراعاة أسس الآداب الاجتماعية.

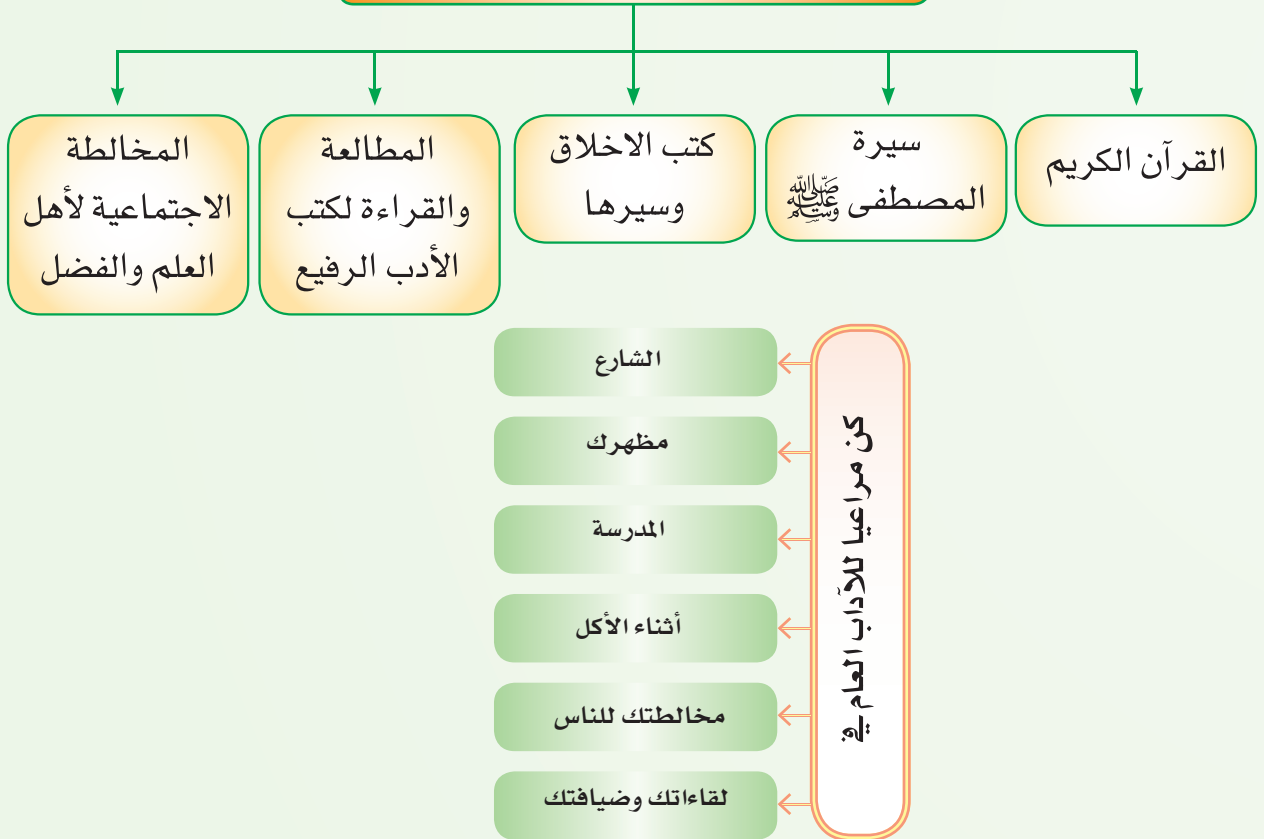
من مظاهر الأداب والذوق في العلاقات الاجتماعية

عدم الرد على السفية والشاتم	الاستئذان
التجميل في أحسن اللباس	القصد في المشي
مناداة الناس بأحب اسمائهم	الخفض من الصوت
صلة الأرحام	إفشاء السلام
إكرام الضيف و الجار	طلاقة الوجه والابتسامة
المصافحة	احترام الكبير ورحمة الصغير
اتباع الجنائز	كف الأذى
اجتناب العدوى الاجتماعية	مقابلة الإساءة بالإحسان
الأعراض عن الجاهلين	تشميت العاطس
أن لا يتحدث اثنان بالكلام سر بينهما ومعها ثالث لا يشاركهما	إجابة الدعوة
المحافظة على نظافة المكان حتى لو لم يراك أحد	عدم امعان النظر في الناس
	المشاركة في المناسبات الاجتماعية
	النهي عن الإفك والافتراء
	النهي عن الجهر بالسوء

فائدة

يكفي التربية الإسلامية فخراً أن كتابها الأول الذي تستقي منه آدابها الاجتماعية ونظرياتها التربوية القرآن الكريم قد أكد على أهمية التفاعل الاجتماعي بين أفراد المجتمع المسلم، الذي يجب أن تشده أواصر الإيمان والعقيدة والتقوى كي تثبت فيه شجرة حب التعاون ونكران الذات والإثار، فقد قال تعالى: ﴿وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ﴾ سورة المائدة آية ٢.

مصادر تسهم في تعلم الآداب



أسباب ضعف الآداب والذوق العام

١. غياب التربية الصحيحة عند كثير من الأبناء والبنات.
٢. ضعف المؤسسات التعليمية والثقافية وسلبياتها.
٣. قلة وجود القدوة الحسنة.
٤. ضعف التناسح وعدم الاهتمام بتنمية الذوق العام.
٥. تقديم رسائل وإرشادات مخالفة للدين وضارة بالأخلاق من وسائل الإعلام والقنوات الفضائية.

الدين الإسلامي دين اجتماعي ، لهذا نجد أنه اهتم بالعلاقات الإنسانية والاجتماعية في كثير من نصوص القرآن الكريم والسنة النبوية ، إن النظام الاجتماعي يتميز بقدرته على توثيق العلاقات الإنسانية والاجتماعية ، وللعلاقات الطيبة النقية أثرها في غرس المودة في النفوس وإشاعة الخير في المحيط الإنساني ، وفي دائرة العلاقات بين الناس يظهر أثر الإنسان في الغير كما يظهر أثر الغير في الإنسان.

إن الإنسان اجتماعي بطبعه خلقه الله سبحانه وتعالى يألف ويؤلف يصل ويوصل يأخذ ويعطي وقد شرع الله التواصل بين المسلمين ولاسيما الأقارب والأصحاب والأصدقاء؛ ليكون هناك ترابط اجتماعي وتكوين علاقات أخوية فكان لابد من التواصل والتزاور فيما بينهم .

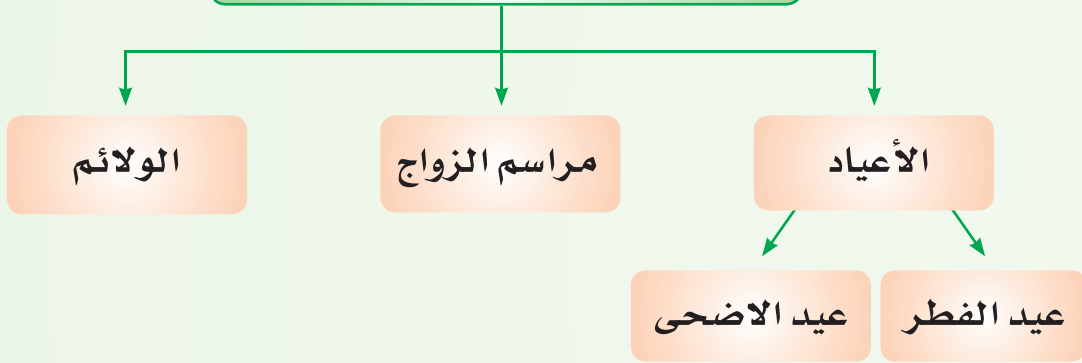
ومما يجمع الناس في هذا الزمن الذي كثرت فيه المشاغل الدنيوية ما يسمى بالمناسبات الاجتماعية كالأعياد ومراسم الزواج والولائم ونحوه.

أهمية المناسبات الاجتماعية العامة

وجود المناسبات الاجتماعية العامة في أي مجتمع من المجتمعات مهم جداً ذلك لأنها:

١. تؤكد هوية المجتمع .
٢. توثق العلاقات بين أفراد المجتمع.
٣. تجدد حيوية المجتمع.

أنواع المناسبات الاجتماعية



الأعياد

وهي من المناسبات الإسلامية التي يحتفل بها المسلمون كل عام حيث أنها مناسبات مفرحة تعم البلاد بأسرها ؛ فيها تظهر الأخلاق الفاضلة والممارسات الخيرة ؛ الغني يهتم بالفقير ، والكبير يحنو على الصغير ، ويجتمع الأهل والأقارب والجيران يتقاسمون الفرحة ويتبادلون التهاني ، ويتبادلون أيضاً الأطعمة والهدايا . وأهم ما يميز العيد الفرحة التي تزدان بها النفوس المهنئين نتيجة اهتمامهم بالعلاقات الاجتماعية والروابط الأسرية بين الأفراد والأسرة والمجتمع بأكمله.

أ - عيد الفطر:

يأتي في نهاية شهر الصوم وغرة شوال ويحتفل المسلمون به في مشارق الأرض ومغاربها والاحتفال بالعيد هو أحد المناسك الدينية الواجبة على كل مسلم ومسلمة يتم فيه التسامح والإخاء والتقارب وفرحة الصائمين.

ب - عيد الأضحى:

وهو العيد الثاني وهو اليوم الذي افتدى فيه الله سبحانه وتعالى نبيه إسماعيل عليه السلام بكبش عظيم ويكون في اليوم العاشر من شهر ذي الحجة وفيه تذبح الأضاحي. ويقدم منها للفقراء والمساكين وذوي الحاجة.

مظاهر العيد

العيد فرحة ومحبة فيه تجتمع الناس وتتبادل التهاني والأحاديث والذكريات في جو يسوده الود والتألف والشوق والتسامح. تختلف مظاهر العيد والعادات والتقاليد المتبعة باختلاف الناس والمجتمع والمكان الذي يعيشون فيه.

- التعطر ولبس الملابس الجديدة.
- تناول القهوة والحلويات بعد الصلاة.
- تناول الأطعمة الشعبية على شكل مجموعات.
- إخراج زكاة الفطر قبل العيد بيوم أو يومين.
- تبادل الزيارات وصلة الرحم بين الأهل والجيران والأصدقاء.

- تناول الهدايا والعيديات.
- العروض الشعبية التراثية لكل منطقة خاصة بها.
- ذبح الأضحية في عيد الأضحى بعد صلاة العيد وتوزيعها لإدخال الفرحة والسرور على قلوب المحتاجين وذلك في أيام النحر.

مراسم الزواج

من العادات والتقاليد الموروثة في العالم العربي، فمراسم الزواج وإن اختلفت في بعض التفاصيل إلا أنها في النهاية تمثل نمطاً عاماً عند الجميع وغالباً عادات الزواج مستمدة من تعاليم الدين الإسلامي السمحة. فالناس يتزاورون في الأفراح وتعتبر زيارتهم عن الترابط والتكاتف بين أفراد المجتمع كله.

وحفلة الزواج: هي حفلة تعقد بمناسبة زواج شخصين وتختلف عادات حفلات الزواج بشكل كبير بين الثقافات المختلفة.

الوليمة

هي كل طعام أعد لأجل دعوة مثل الأعراس والأفراح وغيرها وهي مظهر من المظاهر الاجتماعية الحسنة.

أنواعها: للوليمة عدة أنواع ومسميات تختلف باختلاف المقام منها: وليمة العرس - العقيقة - الأعدار ... إلخ.

مسميات أخرى للولائم.

فكر

بعض المخالفات التي تقع في المناسبات

- اللهو الحرام.
- التقاط الصور الفوتوغرافية.
- اختلاط الرجال بالنساء.
- التكشف وابداء العورات وعدم اللبس الشرعي.
- الإسراف في مظاهر الوليمة سواء (مادياً - الطعام - اللباس)
- عدم الاعتذار في حالة عدم القدرة على تلبية الدعوة.
- الألعاب النارية الخطيرة.
- السلوكيات السيئة مثل قلة الذوق والاستهزاء والكذب ونشر الإشاعة.

لابد من تجديد الاحتفاء بهذه المناسبة والاستفادة منها، وذلك:

١. نشر الوعي بهذه المناسبة ، ماذا تعني هذه المناسبة ؟ وقيمتها؟ وماهي خلفية الاحتفاء بها؟
٢. وضع البرامج لإحياء هذه الليلة في حدود الشريعة الإسلامية.
٣. توجيه الطاقات المختلفة من أبناء الأسرة وتفعيلها واعطاء كلاً منهم دوراً مهماً في مثل هذه المناسبات الاجتماعية العامة.
٤. نشر الوعي في البعد عن السلوكيات السلبية؟ مثل الإسراف والبذخ واللبس غير الشرعي والمخالفات الشرعية بشكل عام.

التقويم

س١ من وجه نظرك كيف تحقق التكيف الاجتماعي الإيجابي مع أفراد المجتمع؟

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

س٢ قال رسول الله ﷺ: « خير الناس أنفعهم للناس » صحيح بخاري، اشرح هذا الحديث شرحاً وافياً مع توضيح القيم التي أكد عليها الرسول الكريم في هذا الحديث.

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

س٣ علل لماذا يسافر بعض الناس إلى أقاربهم في المدن أو القرى في الأعياد؟

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

س٤ اذكر موقفاً سلبياً مر بك أو بأحد أصدقائك في إحدى المناسبات الاجتماعية وكيف عالجت هذا الموقف؟

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

