



التربية الأسرية

للمف الأول المتوسط

الفصل الدراسي الثاني

كتاب المعلمة

قام بالتأليف والمراجعة

فريق من المتخصصين

يُوزع مجاناً للإيحاء

طبعة ١٤٣٦ - ١٤٣٧ هـ

٢٠١٥ - ٢٠١٦ م

ح) وزارة التعليم ، ١٤٢٨ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر
السعودية - وزارة التعليم
التربية الأسرية : للصف الأول المتوسط : دليل المعلمة / وزارة التعليم
- الرياض، ١٤٢٨ هـ
١٥٨ ص ، ٢١ × ٢٦ سم
ردمك ٩ - ٣٩٧ - ٤٨ - ٩٩٦٠ - ٩٧٨
١ - الاقتصاد المنزلي - كتب دراسية
٢ - التعليم الابتدائي -
السعودية - كتب دراسية
ديوي ٦٤٠,٧١١
أ - العنوان
١٤٢٨ / ٤٩٨١

رقم الإيداع : ١٤٢٨ / ٤٩٨١
ردمك ٩ - ٣٩٧ - ٤٨ - ٩٩٦٠ - ٩٧٨

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

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

حقوق الطبع والنشر محفوظة لوزارة التعليم - المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم

موقع

www.moe.gov.sa

قسم التربية الأسرية

بريد

familyedu.cur@moe.gov.sa

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



المقدمة

هذا دليل المعلمة لمقرر التربية الأسرية للصف الأول المتوسط يسعدنا في إصداره الأول أن نضعه بين يدي معلمتنا العزيزة لتستعين به على تنظيم درسها، وتحديد هدفها، وإتقان تدريسها. واجتهدنا على أن يتوافر فيه بعض مطالبها وليس كلها؛ لإدراكنا أنها لن تتوقف عند مصدر واحد تعتمد عليه في الاستزادة والبحث، بل ستكثر من الاطلاع لتتقن مادتها، وتثري أسلوبها، وتكسب خبرة وكفاءة عند استخدام الأساليب الحديثة والوسائل التعليمية التعليمية المناسبة، وتفعيلها التفعيل الأمثل لترجمة الأهداف التربوية بحيث تصبح سلوكاً عملياً يتمثل في سلوك ديني واجتماعي وأخلاقي في مختلف جوانب حياة بناتنا التلميذات.

ولقد وجَّهنا اهتمامنا في هذا الدليل إلى العناصر التي تحتاجها المعلمة في تدريس هذا المقرر لتضمن تحقيق أهدافه، ولهذا راعينا اتباع الخطوات التالية:

– لكل وحدة أهداف سلوكية، ولكل درس أهداف خاصة به تشمل جوانب معرفية ووجدانية ومهارية تهتم بسلوك المتعلمة المتوقع اكتسابه، راجين من معلمتنا العزيزة أن تحرص على تحقيق هذه الأهداف أثناء تدريسها.

– لكل درس مقدمة خاصة، تتنوع ما بين قصة قصيرة أو شريط وغيره يُمهّد بها عند الدخول إلى الدرس بأسلوب مشوق يشدّ انتباه التلميذات.

– ذكر بعض الحقائق والمفاهيم التي تضمّنها معنى الدرس، واقتراح بعض الوسائل المعينة والتي تساعد في تثبيت المعلومة، وتجسيم المعنى ليصبح ذلك الواقع المائل للحس.

– مراعاة الاختصار، وترك بعض الفراغات لإكمالها من قبل التلميذات.

– تدعيم الكتاب بصور ورسوم تجذب الانتباه، وتشير إلى المضمون المطلوب من التلميذة استيعابه.

– الاهتمام بالتطبيقات السلوكية وأسئلة التقويم بما يتناسب مع مستوى التلميذات.

– وضع استراتيجية مقترحة لكل درس، وللمعلمة الحرية في الأخذ بها، أو تركها لما تراه مناسباً لتلميذاتها.

– تزويد المعلمة بمفاتيح الأنشطة والتي تشمل على أهدافها ومهاراتها وأسلوب تنفيذها، بالإضافة إلى بعض التوجيهات الخاصة بكل درس والتي تساعد في اختيار أنسب طرائق التدريس المراعية للفروق الفردية بين التلميذات، والمواقف الصفية المختلفة.

– المساهمة في توسيع الحصيلة الثقافية للمعلمة من خلال ذكر بعض المعلومات الإثرائية، والأنشطة المقترحة مع إمكانية تنويع إجاباتها ما بين الشفهية والكتابية والتطبيقات الصفية والعملية.

– تخصيص صفحة عند نهاية كل درس؛ لتمكين المعلمة من تدوين الملاحظات والمرئيات لتعديل وتطوير أسلوبها.



- ومن هنا نوجه الاهتمام إلى أمور ذات قيمة تساهم في تحقيق أهداف تدريس هذا المقرر، ومنها مايلي :
- ١- لا تنسي تحية الإسلام عند الدخول إلى الصف، والتسمية بالله قبل البدء في الدرس، مع إخلاص النية في العلم والعمل؛ لنيل المثوبة والجزاء.
 - ٢- التزمي باللغة العربية الفصحى أثناء الشرح والمناقشة.
 - ٣- اتّبعي أفضل الطرق التربوية في تدريس المقرر.
 - ٤- اهتمي بالتمهيد المشوق لكل درس بما يثير الانتباه ويبعث على التفكير.
 - ٥- أكثري من ضرب الأمثلة، ودرّبي تلميذاتك عليها.
 - ٦- درّبي تلميذاتك على الوصول إلى ما في الدرس من فوائد، وسجّلي ذلك على السبورة.
 - ٧- اهتمي بمتابعة حل الأنشطة الصفّية والتطبيقية والإشراف عليها، والاهتمام بتصويبها؛ لتمكين ولي الأمر من الوقوف على المستوى التحصيلي للتلميذة.
 - ٨- اعلمي على تفعيل الصور والقصص واستثمارها بما ينفع الدرس ويثريه.
 - ٩- لخّصي كل درس، واهتمّي بالتركيز على أهم السلوكيات التي ينبغي على التلميذة التمسك بها، والسلوكيات التي ينبغي عليها تجنبها باستخدام لغة الحوار والمناقشة الهادئة القائمة على تبادل الآراء.
 - ١٠- ابتعدي عن التكرار في أساليب التدريس، وحاولي الإبداع عند التخطيط ليومك التدريسي.
 - ١١- احرصى على توظيف ما في الكتاب من مهارات والتفكير، وجمع المعلومات، وتعزيز ما فيه من خبرات مقدمة في أساليب شتى.
- نسأل الله - تعالى - أن يجعل عملنا خالصاً لوجهه، وأن يحقق نفعه، ويؤتينا ثماره.



الفهرس

الفصل الدراسي الثاني

رقم الصفحة	الموضوع
٩	مدخل عام
١٠	الأهداف التربوية
١٣	خصائص النمو من (١٢-١٤) سنة
١٧	مصطلحات تربوية
٢٠	مكانة المعلمة
٢٥	تصنيف الأهداف السلوكية
٣٠	طرائق التدريس
٤٠	الوسائل التعليمية
٤٥	الأنشطة وكيفية تفعيلها
٤٩	بناء مهارات التفكير
٥٦	جدول مهارات التفكير
٥٧	تنمية مهارات الأسئلة عند المعلمة
٦٠	المخطط اليومي للتدريس الصفّي
٦٤	التقويم
٢٢٦	المراجع



تابع الفهرس

الصفحة	الموضوع	الوحدة
٥	مقدمة	توعية صحية
٧٠	البلوغ عند الإناث	
٧٨	السمنة والنحافة وفقر الدم	
٨٧	العناية بالبشرة	
٩٦	إجابة التطبيقات	
١٠٠	المشروبات	الغذاء والتغذية
١٠٩	التمور	
١١٥	إجابة التطبيقات	
١١٩	مقدمة	الأمن والسلامة
١١٩	الأمن والسلامة في المنزل	
١٢٨	إجابة التطبيقات	
١٢١	مقدمة	عناية ملبسية
١٣٣	تنظيف الملابس	
١٤٤	ضم الفتحات	
١٥٣	إجابة التطبيقات	



مدخل عام

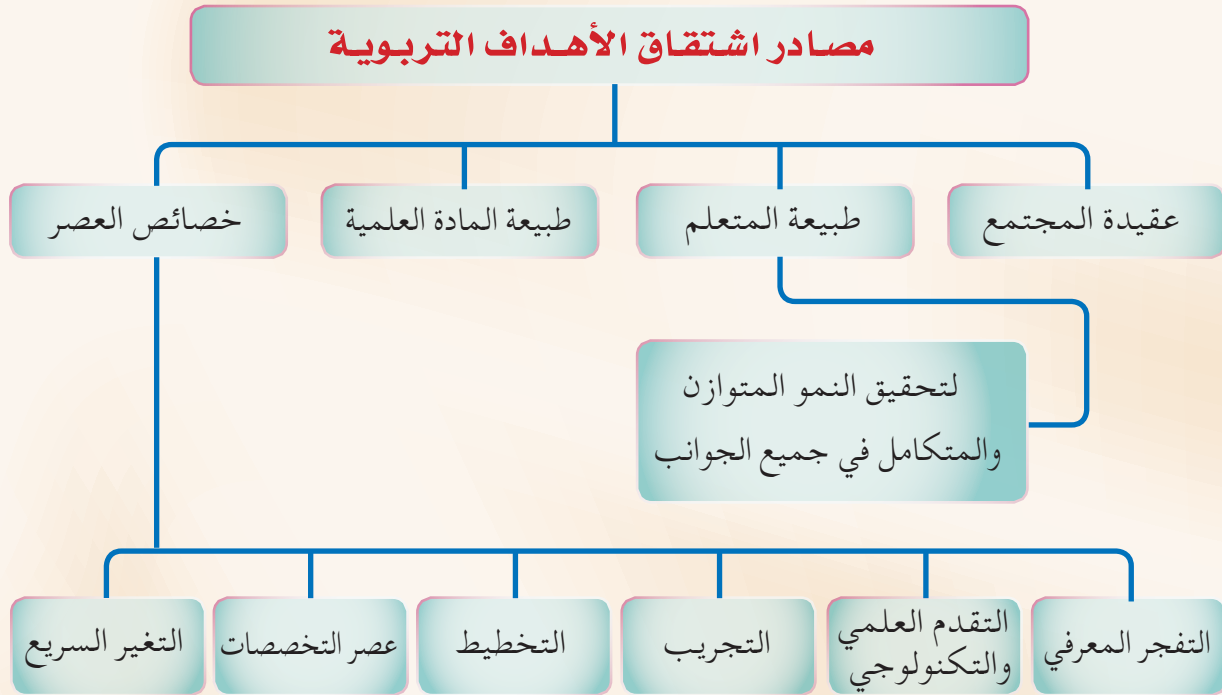
ويشتمل
على:

- الأهداف التربوية.
- خصائص النمو من (١٢-١٤) سنة.
- مصطلحات تربوية.
- مكانة المعلمة.
- تصنيف الأهداف السلوكية.
- طرائق التدريس.
- الوسائل التعليمية.
- الأنشطة وكيفية تنفيذها.
- بناء مهارات التفكير.
- جدول مهارات التفكير.
- تنمية مهارات الأسئلة عند المعلمة.
- المخطط اليومي للتدريس الصفّي.
- التقويم.



الأهداف التربوية

يُعرّف الشافعي وآخرون الهدف في المصطلح التربوي (١٤١٦ هـ) بأنه « ما تسعى التربية إلى تحقيقه في التلميذة وفي المجتمع الذي تعيش فيه من تغيرات مرغوب فيها سواءً كانت تحقيق شيء جديد أو تنمية لشيء موجود ». والهدف التربوي يتعلق بنتائج عملية التعلم عند التلميذة، إنه بعبارة أخرى: أحد المدخلات التي تحدد لنا نوع مصادر اشتقاق الأهداف التربوية .



المعايير التي ينبغي مراعاتها عند تحديد الأهداف التربوية العامة :

- ١- أن تستند إلى عقيدة تربوية واضحة .
- ٢- أن تكون مرتبطة بواقع المجتمع الذي تعيش فيه التلميذات .
- ٣- أن يُراعى في تحديدها خصائص المتعلمة .
- ٤- أن تكون متدرجة حسب قدرات المتعلمة .
- ٥- أن تتماشى مع روح العصر الذي تعيش فيه التلميذات .
- ٦- أن تكون شاملة للجوانب المعرفية والوجدانية والمهارية .
- ٧- أن تراعى طبيعة العلاقة بين المؤسسة التربوية والمؤسسات الأخرى الموجودة في المجتمع .



٨- أن يشترك جميع المعنيين في العملية التربوية في تحديدها .

٩- أن يمكن ترجمتها إلى أهداف أقل منها في المستوى .

والأهداف في هذا المستوى يمكن وصفها بأنها أهداف استراتيجية، معاييرها عامة تشمل في ثنائها عدداً من المعلومات والسلوك الذي يسعى المنهج إلى تحقيقه لدى المتعلم على مدى مراحل التعليم العام والجامعي، ويحتاج تحقيق هذا المستوى من الأهداف إلى تظافر جميع المناهج الدراسية بدءاً من مناهج مرحلة رياض التلميذات وانتهاء بالمرحلة الجامعية .

مثال : النصيحة لكتاب الله وسنة رسوله ﷺ بصيانتها، ورعاية حفظهما، وتعهّد علومهما، والعمل بما جاء فيهما .

الأهداف العامة لمادة التربية الأسرية (المرحلة المتوسطة) :

- ١- شكر الله على نعمه العظيمة، والتي منها الصحة والغذاء .
- ٢- تربية الشعور الديني في نفوس التلميذات، والتأدّب بآداب الإسلام وتعاليمه وقيمه .
- ٣- تعريف التلميذة بالأهداف النبيلة التي تسعى مادة (التربية الأسرية) إلى تحقيقها في المجتمع .
- ٤- توعية التلميذة باحترام الأسرة في تطوير المجتمعات وتقدّمها، وذلك من خلال مساهمة الأسرة في الرّقي بالحياة الاجتماعية .
- ٥- تعويد التلميذة تقدير القيم والعادات السليمة المرتبطة بالحياة الأسرية بجوانبها المتعددة .
- ٦- إكساب التلميذة اتجاهات إيجابية عن طريق إقامة علاقات أسرية واجتماعية طيبة، تنعكس إيجاباً على التلاحم بين فئات المجتمع المختلفة .
- ٧- تنمية الاتجاه الإيجابي لدى التلميذة نحو الوقت عند إعداد الوجبات الغذائية المختلفة .
- ٨- تثقيف التلميذة غذائياً وصحياً مما يساهم في رفع مستوى أسرتها ومجتمعها .
- ٩- تزويد التلميذة بالمعلومات والخبرات المتعلقة بالشؤون المنزلية لمساعدتها على أداء رسالتها في الحياة .
- ١٠- توجيه التلميذة إلى ترشيد الاستهلاك في مجالات الحياة الأسرية المختلفة .
- ١١- تنمية مهارة التلميذة في تخطيط وجبات متكاملة غذائياً ومناسبة اقتصادياً، وموافقة لاحتياجات كل فرد .
- ١٢- تكوين اتجاهات مرغوبة لدى التلميذة نحو أهمية كل من الاقتصاد والأدّخار والاستثمار ودورهم في تحسين مستوى الأسرة الاقتصادي .
- ١٣- تعميق مشاعر الثقة بالنفس وروح الأخوة لدى التلميذة لتصبح عنصراً فعالاً لخدمة نفسها ومجتمعها .
- ١٤- تعويد التلميذة على الاهتمام بالقواعد الصحيحة للعناية بمظهرها الشخصي وقطعها الملبسية .
- ١٥- تشجيع مهارة التفكير والتطبيق العملي عند التلميذة أثناء إعداد الأصناف وتزيينها .
- ١٦- إكساب التلميذة مجموعة من المهارات العملية والعلمية في استغلال الوقت لصالحها وصالح أفراد أسرتها ومجتمعها .
- ١٧- تدريب التلميذة على بعض المهارات اليدوية البسيطة المتعلقة بالقطعة الملبسية .



- ١٨- رفع الروح الوطنية لدى التلميذة عن طريق الاعتزاز بالمنتجات المحلية من ملابس وأدوات وأغذية مختلفة.
- ١٩- تدريب التلميذة على إجراء بعض الإسعافات البسيطة لمساعدة نفسها وغيرها عند حدوث حوادث بسيطة.
- ٢٠- اطلاع التلميذة على التقنيات الحديثة والمراجع العلمية في البحث والتجريب لتنمية مهارة التعلم الذاتي.
- ٢١- تشجيع التلميذة على العمل اليدوي، وإبراز قيمته في بناء المجتمع وخدمته.

الأهداف العامة لتدريس مادة التربية الأسرية في الصف الأول المتوسط

يتوقع من المتعلمة في نهاية الصف الأول المتوسط أن:

- ١- تستشعر تعاليم الإسلام في جوانب التعامل المختلفة.
- ٢- تكتسب سلوكاً إيجابياً نحو أهمية الوقت وكيفية استغلاله.
- ٣- تدرك الأسس السليمة في اختيار الصديقات.
- ٤- تتدرب على تطبيق الإدارة المنزلية السليمة لرفع مستوى الأسرة.
- ٥- تكتسب بعض الخبرات في ترتيب الموائد وإعدادها، وتقديم الطعام بما يتفق وإمكانيات الأسرة.
- ٦- تدرك بعض التغيرات النفسية والجسدية والعقلية التي تطرأ عليها من وقت لآخر خلال مراحل حياتها المختلفة.
- ٧- تتعرف على بعض الأمراض التي تنتج من سوء التغذية وكيفية الوقاية منها.
- ٨- تُلمّ بالمبادئ الغذائية الأساسية التي تساعد في الحفاظ على جمالها.
- ٩- تخطط وتعدّ وجبات غذائية متكاملة، واقتصادية تناسب الاحتياجات المختلفة لأفراد الأسرة.
- ١٠- تكتسب معلومات عن بعض الأغذية وكيفية إعدادها.
- ١١- تعتزّ بالمحاصيل الغذائية المحلية مع الاستفادة منها كالتمور.
- ١٢- تربط بين مفهومها للنظافة واستخدامها للمنظفات الحديثة.
- ١٣- تتبع القواعد الأساسية للمحافظة على الأمن والسلامة في المنزل.



خصائص النمو من (١٢ - ١٤) سنة

خصائص نمو المرحلة المتوسطة :

تشمل المرحلة المتوسطة فترة المراهقة المبكرة للتلميذات، والتي تبدأ من (١٢ - ١٤) سنة، حيث تمر الفتيات بمراحل نمو سريعة ومتلاحقة في النواحي الجسمية والعقلية والنفسية والانفعالية، مما يجعلهن أكثر تأثراً بالعوامل المحيطة بهن وبالحاجة إلى المساندة والدعم وتحقيق الذات للانتقال من مرحلة الطفولة والاعتماد على الآخرين إلى مرحلة الرشد والاستقرار، لذلك يجب أن يكون عند القائمين على التربية قدرٌ من الإلمام بطبيعة هذه المرحلة وما يحكمها ويطرأ عليها من تغييرات لتوجيه المراهق وضمان سلامته واستقامته وصحته النفسية، ليكون عضواً فعالاً ومنتجاً في المجتمع. كما أن وعي المعلمات بخصائص النمو لدى تلميذات هذه المرحلة يساعد على تفهم خصائص نموهن وتبني طرائق تدريس مناسبة، ويوضح الأسلوب الأمثل للتعامل معهن.

أولاً: النمو الفسيولوجي والجسمي

مظاهره:

- نمو الغدد (خاصة الغدة النخامية والكظرية والتناسلية)، والأعضاء التناسلية وبقية أعضاء الجسم.
- حدوث البلوغ الجنسي، حيث يعتبر نقطة تحول من الطفولة إلى المراهقة.
- زيادة الطول والوزن، ونمو العضلات.
- تذبذب التمثيل الغذائي الذي يؤدي إلى زيادة الشهية أو فقدانها، والإعراض عن الطعام خاصة لدى الفتيات المحافظات على الرشاقة.
- النمو الجسمي لا يتوافق غالباً مع النمو العقلي والانفعالي والاجتماعي.

تطبيقات تربوية:

يجب على القائمين على التربية مراعاة ما يلي:

- شرح مظاهر البلوغ الجنسي؛ حتى لا يكون هناك حرج أو ارتباك، وتنمية اتجاه الاعتزاز بالبلوغ والاقتراب من الرشد.
- إعداد المراهقة؛ لتقبل التغيرات الفسيولوجية والجسمية المختلفة، والتوافق معها.



- الاهتمام بالتغذية الصحية، والعادات الصحية الخاصة بالنوم والراحة والنظافة، والتمارين الرياضية.
- تجنّب المقارنة بين الفتيات؛ لأن الفروق الفردية في معدلات النمو تلعب دوراً هاماً.

ثانياً: النمو الحركي

مظاهره:

- يطلق على هذه المرحلة (سنّ الارتباك)، حيث يكثّر تعثر المراهق و اصطدامه بالأثاث وسقوط الأشياء من يديه، مما يشعره بالحرج.
- يرتبط النمو الحركي بشكل واضح بالنمو الجسمي والاجتماعي، فإتقان المهارات الحركية ضروري للقيام بأوجه النشاط الاجتماعي.

تطبيقات تربوية:

يجب على القائمين على التربية مراعاة ما يلي:

- تنمية المهارات الحركية، وتشجيع ممارسة التمارين الرياضية التي تناسب نمو المراهق وشخصيته وميوله وتؤدي إلى تكوين العادات الحركية الصحيحة والنجاح في المشاركة في الأنشطة الاجتماعية.

ثالثاً: النمو العقلي

مظاهره:

- ينمو الذكاء ويصبح الذكاء العام أكثر وضوحاً، كما تشهد نهاية مرحلة المراهقة أعلى مستويات النمو العقلي.
- تصبح القدرات العقلية أكثر دقة في التعبير، مثل: القدرة اللفظية والقدرة العددية.
- تنمو القدرة على التعلم وعلى اكتساب المهارات والمعلومات، كما تزداد سرعة التحصيل الدراسي والقدرة على التخيل.
- تزداد القدرة على الانتباه والتذكر والتفكير، فيستطيع المراهق استيعاب مشكلات طويلة ومعقدة في سهولة ويُسر.

ملاحظات:

تلعب الوراثة دوراً في وجود فروق فردية في الذكاء والقدرات العقلية، كما أن التسهيلات البيئية والخبرة والتدريب تنمي هذه القدرات. ويلاحظ أن النمو العقلي يبدأ من البسيط وينتهي بالمعقد. وتعتبر هذه المرحلة مرحلة الإرشاد التربوي والمهني، حيث يحدد المراهق في الغالب المجال الذي سيختاره مستقبلاً.



تطبيقات تربوية:

- تيسير كل إمكانات البيئة، وشحن كل إمكانات المراهق؛ لضمان حدوث عملية التعلم في أحسن ظروفها.
- الإحاطة بمصادر المعرفة خارج المدرسة، واختيار المناسب منها؛ للمساهمة في تنمية القدرات العقلية للمراهق.
- تشجيع الرغبة في التحصيل والتعلم من كافة المصادر.
- تشجيع الهوايات الابتكارية، وإعداد المراهق للحياة العملية، مع تأكيد مفهوم التربية الوطنية.

رابعاً: النمو الانفعالي

مظاهره:

- تكون الانفعالات في هذه المرحلة عنيفة متهورة ولا تتناسب مع مثيراتها، وقد لا يستطيع المراهق التحكم فيها ولا في مظاهرها الخارجية.
- تتذبذب الانفعالات في سلوك المراهق بين سلوك الأطفال وتصرفات الكبار، وقد يلاحظ التناقض الانفعالي وثنائية المشاعر نحو شخص أو موقف، مثل: التذبذب بين الحب والكراهة، والشجاعة والخوف، والحماس واللامبالاة.
- تحقيق الاستقلال الانفعالي عن الوالدين وغيرهم، وتكوين شخصية مستقلة.
- يلاحظ الخجل والميل إلى الانطوائية، والتمركز حول الذات نتيجة للتغيرات الجسمية المفاجئة، كما يلاحظ التردد نتيجة عدم الثقة بالنفس في بداية هذه المرحلة.
- يكون خيال المراهق خصباً يتخطى حدود الزمان والمكان، فهو يستطيع أن يتخيل دوره كطبيب أو معلم.....
- ويفيد التخيل في حل بعض مشكلاته ويساعده في تقييم جهوده الحالية، وتكمن خطورة الخيال لدى المراهق في الاستغراق بأحلام اليقظة والبعد كثيراً عن العالم الواقعي.
- يعتبر الحب من أهم مظاهر الحياة الانفعالية للمراهق، فهو يحب الآخرين ويحتاج إلى حب الآخرين له، فإشباع الحاجة للحب ضروري لتحقيق الصحة النفسية للمراهق، حيث يشعر الفرد بقيمته ويتقبل الآخرين له.

تطبيقات تربوية:

يجب على القائمين على التربية مراعاة ما يلي:

- الالتفات إلى ظهور أي مشكلة انفعالية عند المراهق والمبادرة بحلها وعلاج الحالة قبل أن تستفحل.
- العمل على التخلص من التناقض الانفعالي، والاستغراق الزائد في أحلام اليقظة.
- مساعدة المراهق في تحقيق الاستقلال الانفعالي، ويلاحظ أن المناخ الانفعالي المليء بالحب والفهم والرعاية يساعد على النمو السوي للمراهق.



مظاهره:

- يستمر تعلم المراهق القيم، والمعايير الاجتماعية من الوالدين والمعلمين والرفاق وغيرهم .
- يؤدي الانتقال من المرحلة الابتدائية إلى المرحلة المتوسطة إلى زيادة الثقة في النفس والشعور بالأهمية، والانتقال من الاعتماد على الآخرين إلى الاعتماد على النفس وتحمل بعض المسؤوليات الاجتماعية .
- الاهتمام بالمظهر الشخصي، ويبدو ذلك واضحاً في اختيار الملابس، واختيار الألوان الزاهية اللافتة للنظر، والاهتمام بالحلي، ومتابعة (الموضة) والتفصيلات الحديثة خاصة ما يظهر محاسن الجسم .
- يلاحظ التآلف واستمرار التكتل في جماعات الأصدقاء والخضوع لها، والنفور والتمرد والسخرية والتعصب وضعف القدرة على فهم وجهة نظر الكبار، وضيق الصدر للنصيحة .
- تعتبر المنافسة من مظاهر العلاقات الاجتماعية في مرحلة المراهقة، ويمكن الاستفادة منها في توجيه نمو المراهق، فالمراهق يقارن نفسه دائماً برفاقه، ويحاول أن يلحق بهم أو يتفوق عليهم . وتتميز مرحلة المراهقة بأنها مرحلة المسيرة والمجارات والموافقة، ومحاولة الانسجام مع المحيط الاجتماعي وقبول العادات والمعايير الاجتماعية الشائعة بغية تحقيق التوافق الاجتماعي .

تطبيقات تربوية:

يجب على القائمين على التربية مراعاة ما يلي :

- الاهتمام بالتربية الاجتماعية، والعناية بمجالات النشاط التي تحقق أهداف التربية .
- الاهتمام بتعليم القيم والمعايير السلوكية السليمة في جميع نواحي العملية التربوية .
- تشجيع التعاون مع أفراد الأسرة والمؤسسات الاجتماعية .
- ترك الحرية للمراهق في اختيار أصدقائه، مع توجيهه إلى حسن اختيارهم .
- احترام ميل المراهق ورغبته في التحرر والاستقلال دون إهمال، ورعايته وتوجيهه توجيهاً غير مباشر، مع تجنب إشعاره بفرض الإرادة عليه، بل يجب مناقشته وأخذ رأيه في القرارات التي تتصل به .



مصطلحات تربوية

التعلم نشاط تقوم به المتعلمة، بهدف اكتساب معرفة أو مهارة أو تغيير سلوك، بإشراف المعلمة أو دونها.

التعلم

التصميم المنظم المقصود للخبرة (الخبرات) التي تساعد المتعلمة على إنجاز التغيير المرغوب فيه في الأداء، وعموماً هو إدارة التعلم التي تقودها المعلمة.

التعليم

مجموعة من المعلومات المختارة والمبوبة والمبسطة التي يمكن تدريسها، والتي من حيث عرضها تمكن المتعلمة من استخدام الكتاب المدرسي بصورة مستقلة.

الكتاب المدرسي

مجموعة الخبرات التربوية التي توفرها المدرسة للمتعلقات داخل المدرسة وخارجها من خلال برامج دراسية منظمة بقصد مساعدتهن على النمو الشامل والمتوازن، وإحداث تغييرات مرغوبة في سلوكهن وفقاً للأهداف التربوية المنشودة.

المنهج

النتائج التعليمي المتوقع من المتعلمة بعد عملية التدريس، ويمكن أن تلاحظه المعلمة وتقيسه. ولأهداف السلوكية ثلاثة مجالات:
أ - المجال المعرفي. ب - المجال الوجداني. ج - المجال النفسي الحركي (المهاري).

الأهداف السلوكية

خلاصة من الحقائق والمفاهيم والمبادئ والنظريات في مجال معرفي، وطرائق معالجة هذه المعلومات، وهذا المحتوى يجب أن يعين المتعلمة في فهم المعرفة واكتشافها بنفسها.

المحتوى

تنظيم خاص في مادة الدراسة وطريقة التدريس تضع المتعلقات في موقف تعليمي متكامل يثير اهتمامهن، ويتطلب منهن نشاطاً متنوعاً يناسبهن ويراعي ما بينهن من فروق فردية ويتضمن مرورهن بخبرات تربوية معينة، ويؤدي بهن إلى فهم وبصيرة في ميدان أو أكثر من ميادين المعرفة مع إكسابهن مهارات واتجاهات وقيم مرغوب فيها.

الوحدة الدراسية

الحقيقة جملة تتضمن وصفاً صادقاً واقعياً لخاصية واحدة لشيء معين أو مثلاً لحالة أو قضية مفردة.

الحقائق

تصور عقلي مجرد في شكل رمز أو كلمة أو جملة، يستخدم للدلالة على شيء أو موضوع أو ظاهرة معينة.

المفاهيم

عبارة عن تنظيمات لأحكام تفضيلية عقلية انفعالية صريحة، أو ضمنية، معممة نحو الأشخاص أو الأشياء والمعاني.

القيم



التصرف الذي يتخذه الفرد للاستجابة بأنماط سلوكية محددة، نحو أشخاص أو أفكار أو حوادث أو أوضاع أو أشياء معينة، وتؤلف نظاماً معقداً تتفاعل فيه مجموعة كبيرة من المتغيرات المتنوعة.

الاتجاهات

قدرة المتعلمة على استخدام المبادئ والقواعد والإجراءات والنظريات ابتداءً من استخدامها في التطبيق المباشر، وحتى استخدامها في عمليات التقييم.

المهارة

مجموعة الأدوات والمواد والأجهزة التي تستخدمها المعلمة أو المتعلمة لنقل محتوى معرفي أو الوصول إليه داخل غرفة الصف أو خارجها بهدف نقل المعاني وتوضيح الأفكار وتحسين عمليتي التعليم والتعلم.

الوسائل التعليمية التعلمية

تلك المصادر التي ترجع إليها المتعلمة - غير الكتاب المدرسي- كالسبورات والخرائط والصور والمجسمات والإحصاءات والرسوم البيانية والنماذج والشرائح والأفلام والمجلات والوسائل السمعية والكتب الأخرى غير المنهجية. ويشترط فيها أن تتكامل مع الكتاب المدرسي، وتتلاءم مع مستوى المتعلمات اللاتي يشاركن في الحصول عليها، وتساهم في إثراء العملية التعليمية، وتنمية المهارات المختلفة للمتعلمات.

مصادر التعلم

عبارة عن أشكال تخطيطية تربط المفاهيم بعضها ببعض عن طريق خطوط أو أسهم يكتب عليها كلمات تسمى كلمات الربط لتوضيح العلاقة بين مفهوم وآخر.

خرائط المفاهيم

إجراءات خاصة تقوم بها المعلمة ضمن الإجراءات العامة التي تجري في موقف تعليمي معين، فقد تكون طريقة المناقشة واحدة، ولكن تستخدمها المعلمات بأساليب متنوعة كالأسئلة والأجوبة، أو إعداد تقارير لمناقشتها.

أساليب التدريس

نجاح المعلمة في توفير الظروف المناسبة لتقديم خبرات غنية ومؤثرة تمرُّ بها المتعلمات.

التدريس الفعال

نمط من أنماط التعلم تقوم فيه المتعلمة باختيار الأنشطة التعليمية وتنفيذها بهدف اكتساب معرفة علمية أو تنمية مهارة ذات صلة بالمادة الدراسية أو باهتماماتها الخاصة، وقد يتم هذا التعلم بصورة فردية أو في مجموعات، تحت إشراف المعلمة، أو بصورة غير نظامية عن طريق التعليم المبرمج، أو برامج التعلم عن بعد.

التعلم الذاتي

الخطوات والأعمال الضرورية، التي ينبغي اتخاذها من قبل المعلمة والمحافظة عليها طوال زمن الحصة.

إدارة الصف



مزيج من القدرات والاستعدادات والخصائص الشخصية التي إذا وجدت في بيئة تربوية مناسبة فإنها تجعل المتعلمة أكثر حساسية للمشكلات، وأكثر مرونة في التفكير، وتجعل نتاجات تفكيرها أكثر غزارة وأصالة بالمقارنة مع خبراتها الشخصية أو خبرات أقرانها.

الإبداع

عمل متصل بالحياة يقوم على هدف محدد، وقد يكون نشاطاً فردياً أو جماعياً وفقاً لخطوات متتالية ومحددة.

المشروع

العملية التي تقوم على إعطاء الأرقام أو توظيفها وفقاً لنظام معين من أجل التقييم الكمي لسمة أو متغير معين، وهي التعبير الكمي بالأرقام عن خصائص الأشياء والسمات وغيرها.

القياس

الإجراءات التي تهدف إلى تحديد مدى تقدم تعلم الطلبة، ومدى تحقق مستوى الجودة في أدائهن، وفق معايير محددة، وفيه يمكن تحديد مستويات الطلبة، وتحليل أخطائهن، وفي ضوءه يمكن توجيههن إلى الأنشطة التي تلائم مستوياتهن، لذا فهي عملية تشخيصية، وعلاجية، ووقائية.

التقويم

التقويم الذي يتم مواكباً لعملية التدريس، ومستمرّاً باستمرارها، والهدف منه تعديل المسار من خلال التغذية الراجعة بناء على ما يتم اكتشافه من نواحي قصور أو ضعف لدى المتعلمات. ويتم تجميع نتائج التقويم في مختلف المراحل، إضافة إلى ما يتم في نهاية العمل من أجل تحديد المستوى النهائي.

التقويم
المستمر

اختلاف المتعلمات في مستوياتهن العقلية والمزاجية والبيئية وهي تمثل الانحرافات الفردية عن المتوسط الجماعي في الصفات المختلفة.

الفروق
الفردية

عملية استرجاع نفس معلومات المتعلمات التي سبق أن اكتسبناها وذلك عن طريق أسئلة تقود إلى ذلك. وتقوم على أساس التعرف على الصعوبات التي تواجه المتعلمة ومحاولة التغلب عليها والتعرف على نقاط القوة وتعزيزها ونقاط الضعف وتلافيها.

التغذية
الراجعة

الملف الذي يتم فيه حفظ نماذج من أداء المتعلمة بهدف إبراز أعمالها ومنجزاتها التي تشير إلى مدى نموها الطبيعي والاجتماعي والنفسي والأكاديمي والمهاري والإبداعي والثقافي.

ملف
الإنجاز



مكانة المعلمة

تحتلّ المعلمة مكانة هامة عند كافة أفراد المجتمع، فهي مؤتمنة على الأبناء، باعتبارها الشخص الذي يقوم بعملية التعليم ويرعى هذه الثروة ويسهم في تنميتها لتحقيق أهداف المجتمع وطموحاته. والمعلمة عنصر مهم في العملية التعليمية، فهي التي تخطط وتبعث النشاط في التعليم وتضفي على الكتاب والمحتوى والأنشطة والوسائل والتجهيزات ما يكمل جوانبها المختلفة، وتوظف هذه العوامل لخدمة التلميذة، فتوافر الكتب والتجهيزات والمعامل والمكتبة والوسائل التعليمية لا تؤتي ثمارها المرجوة إلا بتوفر المعلمة الكفاء القادرة على توظيفها واستثمارها وتهيئة البيئة المناسبة لعملية التعلم. وكان اهتمام علماء المسلمين كبيراً باختيار أفضل المعلمين للتعليم، وتحديد خصائص المعلم الفعال ومسؤولياته وواجباته. ومن المفيد أن نعرف على خصائص المعلمة وصفاتها فيما يلي:

خصائص المعلمة :

المجال	الفقرات
١- شخصيتها وتأهيلها.	<p>١- أن تكون ملتزمة بالقيم الإسلامية وربط طبيعة العلوم وفروعها بالدين.</p> <p>٢- أن تتمتع بقدر مناسب من الذكاء واللباقة في المواقف.</p> <p>٣- أن تلمّ بالثقافة العامة لمجتمعها وفي مجالات الحياة.</p> <p>٤- أن تتصف بالاتزان الانفعالي والثقة بالنفس.</p> <p>٥- أن تكون مخلصه في قولها وعملها ومتواضعة لله عز وجل.</p> <p>٦- أن تكون حسنة المظهر.</p> <p>٧- أن تكون صابرة على معاناة مهنة التدريس ومشاقها.</p> <p>٨- أن تكون قادرة على مواجهة مشكلات التلميذات ومعالجتها بحكمة دون غضب أو انفعال.</p> <p>٩- أن تكون محبة لتلميذاتها مشفقة عليهن.</p> <p>١٠- أن تكون قدوة حسنة في قولها وعملها.</p> <p>١١- أن تكون صادقة وموضوعية في معاملة تلميذاتها دون محاباة أو تحيز.</p> <p>١٢- أن يكون لديها حسن المرح والدعابة.</p> <p>١٣- أن تهَيء الجو الودي داخل الصف.</p>
٢- معاملتها مع تلميذاتها.	<p>١- تعبّر بصدق عن مشاعرها نحو التلميذات بصورة لفظية أو غير لفظية.</p> <p>٢- تُشعرهن بالأمن من العقاب.</p> <p>٣- تتقبل أفكارهن وتثني عليها وتهتم بها وتناقشهن فيها (دون السخرية منهن).</p> <p>٤- تتابع مناشطهن وتوجيههن برفق مع التعزيز مادياً ومعنوياً.</p> <p>٥- تناديهن بأسمائهن.</p> <p>٦- تبتث الثقة بين التلميذات ضعيفات التحصيل.</p>



المجال	الفقرات
<p>٧- تحرص على تقديم المناشط المتنوعة (شفوي / عملي / كتابي) لمراعاة الفروق الفردية بين التلميذات . ٨- تشجع روح المنافسة الجماعية . ٩- تتيح لهن وقتاً كافياً للتفكير والمناقشة .</p>	
<p>١- الإعداد المسبق لكل ما يتعلق بالدرس . ٢- تنظيم المكان ليتناسب مع أهداف الدرس . ٣- تنظيم وقت التدريس . ٤- تصميم الأنشطة التي تلائم أهداف الدرس ومستويات التلميذات .</p>	<p>٣- دورها في التخطيط .</p>
<p>١- القيام بدور المرشدة المميزة لعملية التعلم . ٢- الابتعاد عن أسلوب التلقين . ٣- بدء الدرس بالكلمات المتقاطعة، الأسئلة المثيرة، الصور، اللقطات الكرتونية المعروضة على شرائح العروض لجذب انتباه التلميذات . ٤- ربط موضوع الدرس بحدث جار يحدث في المجتمع أو العالم . ٥- استخدام طرائق متنوعة قي تقديم الحصة أو الدرس أو المحاضرة، كطريقة التعلم التعاوني، المناقشة... إلخ . ٦- تشجيع التلميذات على تقديم آراء مختلفة حول الموضوع الواحد . ٧- عند استخدام فيلم فيديو في الدرس، يفكر في عمله بطريقة الرواية، مثلاً: القيام بإعداد أسئلة وتوزيعها على التلميذات ليفكرن في إجابتها أثناء مشاهدة الفيلم، ثم إيقاف الفيلم للمناقشة، وتتبعه بسؤالهن عن توقعاتهن نحوه، مع توزيع أوراق على تلميذاتك لانتقاد الفيلم..... إلخ . ٨- استخدام لعب الأدوار (التمثيل) لتوضيح نقطة أو مناقشة قضية . ٩- إتاحة الوقت الكافي لإجابة التلميذات عن الأسئلة، مثلاً: العد من واحد إلى عشرة بطريقة صامتة بعد إلقاء السؤال؛ لمنحهن فرصة للتفكير في الإجابة . ١٠- الطلب من التلميذات أن يطرحن أسئلة وتقوم زميلاتهن بالإجابة عنها . ١١- توزيع بطاقات ملونة، يحمل كل لون موضوعاً معيناً، ويطلب من المتعلمات التصويت لاختيار لون معين لمناقشة ما يحويه من موضوع . ١٢- استخدام أسلوب توليد الأفكار أو جلسات العصف الذهني لتوسيع مدارك التلميذات . ١٣- تكليف التلميذات بأعمال جماعية يشتركن فيها بعضهن مع بعض . ١٤- عرض مشكلة تتعلق بموضوع الدرس لحلها كواجب منزلي . ١٥- تشجيع التلميذات على إعداد خبر عن أحداث جارية مرتبطة بموضوع الدرس . ١٦- تكليف التلميذات بالاطلاع على الدوريات الأسبوعية المرتبطة بالمادة، تُطرح أسئلة ويحين عنها من خلال حفظ المنشورات الأسبوعية، مثال : (مجلة التغذية) . ١٧- وضع صندوق للمقترحات في غرفة الصف وتشجيعهن على أن يضعن فيه ملاحظاتهم المكتوبة . ١٨- إبداء الاستعداد أمام التلميذات لمناقشة أي صعوبات تواجههن خصوصاً ذوي الاحتياجات الخاصة . ١٩- استخدام أمثلة متنوعة لتوضيح النقاط والمفاهيم المهمة .</p>	<p>٤- دورها في عملية التدريس (تشجيع التعلم التفاعلي) .</p>



المجال	الفقرات
٥- دورها في التقويم .	<p>١- التنويع في أساليب التقويم .</p> <p>٢- فحص أعمال التلميذات ومتابعتها بدقة .</p> <p>٣- تقويم خططها التدريسية .</p> <p>٤- تقويم أدائها التعليمي ذاتياً .</p> <p>٥- تقويم الأنشطة التي قامت بتصميمها .</p> <p>٦- تقويم أداء التلميذات بعد تحسين مستوى التعليم .</p>
٦- دورها في تنظيم الوقت .	<p>١- توفير وقت للالتقاء مع التلميذات من أجل دعم تعلمهن .</p> <p>٢- توزيع الزمن لتنظيم تحرك التلميذات من نشاط تعليمي إلى آخر .</p> <p>٣- تنظيم التعلم لإبقاء التلميذات منشغلات طوال الوقت .</p> <p>٤- توفير الوقت لإتمام أنشطتهن التعليمية .</p> <p>٥- توفير الوقت الكافي للحوار والمناقشة والتساؤلات .</p>
٧- دورها في تخطيط القواعد والإجراءات الصفية .	<p>١- تحديد قواعد العمل وإجراءاته داخل الصف .</p> <p>٢- صياغة القواعد والإجراءات بعبارة واضحة .</p> <p>٣- اختيار عدد مناسب من الأحكام الصفية .</p> <p>٤- اشتراك التلميذات في تخطيط القواعد والإجراءات الصفية .</p> <p>٥- تطبيقها على جميع التلميذات دون تحيز .</p> <p>٦- ممارسة المعلمة لها باعتبارها القدوة الحسنة .</p> <p>٧- توزيع المسؤوليات الصفية على المتعلمات .</p> <p>٨- تجهيز الأدوات والمواد اللازمة للتدريس .</p> <p>٩- تبادل التعارف بالأسماء .</p> <p>١٠- تحديد الأهداف السلوكية في بداية الدرس .</p>
٨- دورها في جذب انتباه التلميذات .	<p>١- استخدام أساليب مختلفة لجذب انتباه التلميذات لبدء الدرس .</p> <p>٢- استخدام توجيهات للانتباه من خلال عبارات موجهة للتلميذات غير المنتبهات .</p> <p>٣- البدء مباشرة بعد انتباه المتعلمات دون تباطؤ أو انقطاع أو توقف .</p> <p>٤- الانتقال السلس من فقرة إلى أخرى في الوقت المناسب دون تباطؤ .</p> <p>٥- مواجهة التلميذات أثناء الشرح (النظر إليهن) .</p> <p>٦- الانتقال أثناء الدرس بين التلميذات لمساعدتهن فيما لديهن من صعوبات في الدرس .</p> <p>٧- توجيه الأسئلة بشكل عشوائي غير متوقع أو مرتب .</p> <p>٨- اختيار الأسلوب المناسب لجذب انتباه شارذات الذهن أثناء الدرس .</p> <p>٩- التنويع في مستويات الأسئلة لتشمل المعرفة، التذكر، الفهم، التطبيق... إلخ .</p> <p>١٠- التنويع في المعلومات المعطاة في الدرس .</p> <p>١١- التنويع في درجات الصوت .</p> <p>١٢- التنويع في درجة صعوبة الألفاظ المستخدمة بما يتناسب مع قدرات التلميذات .</p> <p>١٣- التنويع في استخدام أساليب المديح في الحصة الواحدة .</p> <p>١٤- تقسيم موضوع الدرس في الحصة الواحدة إذا كان طويلاً .</p> <p>١٥- التوقف عند كل فقرة للمراجعة والسؤال .</p> <p>١٦- التوقف عن الشرح فور ملاحظة شرود التلميذات أو مللهن .</p>



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

مواصفات البيئة التعليمية التعلمية :

المجال	الفقرات
١- تكوين بيئة صفية فيزيقية (مادية) مناسبة.	<p>١- تنظيم أثاث الصف بطريقة تساعد على سهولة جلوس التلميذات وحركة المعلمة.</p> <p>٢- تنظيم الأثاث بطريقة تتناسب مع طبيعة المتعلمات وطبيعة الدرس، وتساعد على تنمية التعلم التفاعلي والتعاوني .</p> <p>٣- الاستخدام المناسب للسطح.</p> <p>٤- تنظيم مصادر التعلم ووسائله.</p> <p>٥- مراعاة الظروف الفيزيقية (المادة) من تهوية، وإضاءة، ودرجة حرارة، ونظافة، ولون الجدران، وزخرفة الغرفة وتجميلها.</p>
٢- تكوين مناخ تعليمي مناسب.	<p>١- سيادة العدالة في التعامل والاحترام المتبادل .</p> <p>٢- التشجيع على الاعتراف بإنجازات التلميذات ومشاركتهن .</p> <p>٣- توفير المرونة الكافية لمراعاة الفروق الفردية .</p> <p>٤- تشجيع روح المغامرة والتجريب والابتكار .</p> <p>٥- مساعدة المناخ الاجتماعي والنفسي في المدرسة على النقد وتوليد الأفكار الإبداعية .</p> <p>٦- توفير عنصر التحدي من أجل التعلم والتفكير .</p> <p>٧- التشجيع على حب الاستطلاع .</p> <p>٨- الخلو من التهديد النفسي أو الجسدي .</p> <p>٩- تشجيع التعليم المستقل والتعليم الجماعي .</p> <p>١٠- مساهمة الإدارة المدرسية في برامج تنمية الإبداع .</p>



الفقرات	المجال
<p>١- أن تساعد البيئة التعليمية التلميذات على الاستماع إلى وجهات النظر المخالفة والتأمل فيها واحترامها.</p> <p>٢- أن تهيئ الأسباب المادية والمعنوية للتفاعل الاجتماعي.</p> <p>٣- أن تهيئ مواقف لممارسة مهارات القيادة، وتحمل المسؤولية الفردية والجماعية.</p> <p>٤- أن تنمي لدى التلميذات الاحترام الذاتي والثقة بالنفس.</p> <p>٥- أن تكون العلاقات الاجتماعية بين المعلمات والمتعلمات إيجابية وبناءة.</p> <p>٦- أن تكون العلاقات الاجتماعية بين المعلمات والإدارة المدرسية إيجابية وبناءة.</p> <p>٧- أن تكون العلاقات الاجتماعية بين المتعلمات والإدارة المدرسية إيجابية وبناءة.</p>	<p>٣- تنمية المهارات الاجتماعية في البيئة التعليمية.</p>
<p>١- أن تكون غنية بالمشيرات المادية المتنوعة من أجل التعلم والتفكير.</p> <p>٢- أن يتوافر فيها أكبر قدر ممكن من مصادر التعلم والوسائط المتعددة والتقنيات التربوية المختلفة في عملية التعلم.</p> <p>٣- أن يتوافر فيها عناصر الأمن والسلامة.</p> <p>٤- أن يتوافر في المبنى المدرسي المرافق الضرورية المناسبة لتنمية الإبداع.</p> <p>٥- أن يكون موقع المدرسة مناسباً لعملية التعلم.</p> <p>٦- أن يتوافر فيها المشاغل أو غرف التدبير التي تتيح الفرصة للعمل الفردي والجماعي.</p>	<p>٤- توفير بيئة مادية مناسبة.</p>

تصنيف الأهداف السلوكية

يرى التربويون أن أي خبرة تعليمية تتاح للتلميذة في جو صفّي منظم لا تعدو أن تكون إحدى النواتج الثلاثة التالية:

- نواتج معرفية تتضمن مفاهيم وحقائق ومعلومات.

- نواتج نفسحركية (مهارة) تتضمن معارف ومهارات وعادات.

- نواتج وجدانية تتضمن اتجاهات وقيماً.

إذاً الخبرات الصفية الشاملة هي الخبرات التي تتيح للتلميذات تحقيق هذه النواتج. ولذلك تعنى المعلمة الكفاء بمراعاة مبدأ شمول النواتج التعليمية، وحتى يتحقق لها ذلك لا بد من الوعي والإحاطة بأنواع الأهداف السلوكية ومستوياتها، وأساليب صياغتها. وبما أن التلميذات يُعدّون لحياة متعددة المظاهر تتطلب مهارات ذهنية ومهارات نفسحركية (مهارة) ومهارات قيمية واتجاهية، فلا بد أن تراعى جميعاً في الخبرات التي تقدم لهن؛ حتى تصبح للمدرسة قيمة تربوية تشجعهن على الإقبال عليها والاستمرار فيها، وممارسة الأنشطة التي تتطلبها. ويمكن تصنيف الأهداف بمسميات كالتالي:

- أهداف معرفية.

- أهداف نفسحركية (مهارة).

- أهداف وجدانية.

أولاً: الأهداف المعرفية:

الأهداف التي تركز على عمليات التذكر أو إعادة نتائج خبرة ما تكون التلميذة قد تعلّمتها، كما تتضمن حلاً لبعض المهام العقلية والذهنية التي من أجلها تُقرر المتعلمة المشكلة الأساسية ثم تعيد ترتيب المادة أو تربطها بأفكار أو طرائق أو إجراءات سبق تعلّمها، وتتراوح الأهداف المعرفية من الاسترجاع البسيط لمواد متعلمة إلى الطرق الأصلية الراقية لربط وتركيب أفكار ومواد جديدة.

وقد تمّ تصنيف الأهداف المعرفية وفق تصنيف (بلوم) إلى ست عمليات ذهنية متسلسلة متتابعة هرمية، كما يتضح من الشكل التالي:



التسلسل الهرمي لأهداف بلوم المعرفية

ويمكن ربط التقسيمات الفرعية المعرفية وفق أنموذج (بلوم) وربطها بالمهام التي يتوقع أن يضمها كل مستوى فرعي، كما في التقسيمات الفرعية لمكونات المجال المعرفي التالي:

- ١ **المعرفة والتذكر**
معرفة خصوصيات الأشياء، ومعرفة طرائق معالجتها وأساليب هذه المعالجة، ومعرفة عموميات الأشياء.
- ٢ **الاستيعاب والفهم**
التحليل والترجمة، والشرح والتفسير والطرائق والاستنتاج والاستقراء والتنبؤ (التوقع).
- ٣ **التطبيق**
تطبيق المفاهيم والحقائق والمبادئ والقوانين والقواعد والطرائق والنظريات.
- ٤ **التحليل**
تطبيق المفاهيم والحقائق والمبادئ والقوانين والقواعد والطرائق والنظريات.
- ٥ **التركيب والبناء**
اشتقاق مجموعة العلاقات المجردة وإنتاج أفكار جديدة وفريدة، وإنتاج خطط معينة.
- ٦ **التقويم وإصدار الحكم**
التقويم في ضوء معايير من داخل الموضوع (داخلية).

وقد قُسمت الأهداف المعرفية إلى تقسيمات فرعية لكل مستوى من المستويات الستة التي يتكون منها مجال (بلوم) المعرفي، وقد تضمن التقسيم ثلاثة مستويات فرعية، هي: المستوى الارتباطي المحسوس، المستوى المفهومي، والمستوى الإبداعي الذي يتطلب المهارات العقلية المعرفية العليا.



ويمكن ربط المستويات الفرعية المعرفية مرتبة تصاعدياً مربوطة مع السلوكيات الإجرائية التي تستخدمها في صياغة الهدف مع أمثلة على المحتوى الذي ينطبق عليه ذلك المستوى.



مستويات الأهداف في المجال الإدراكي المعرفي مرتبة تصاعدياً من (المستوى الأدنى إلى المستوى الأعلى) .

أمثلة على المحتوى الذي ينطبق عليه هذا المستوى من الأهداف	بعض الأفعال التي يمكن استخدامها في صياغة الأهداف	المستوى في المجال الإدراكي المعرفي
المفردات، الكلمات، المصطلحات، التعريفات، الحقائق، الأمثلة، الأسماء، العلاقات، القواعد، القوانين، النظريات، الأماكن... إلخ.	تعرف، تميز، تسمي، تحدد، تعدد، تتذكر، تتعرف، تبين، ترتب، تكرر، تضع قائمة، تطابق، تحفظ.	١- المعرفة والتذكير، وتشمل: - المعلومات والحقائق. - الطرائق والأساليب. - العموميات المجردة وتذكرها.
المعاني، الرسوم والصور، العينات المترتبة، الانعكاسات، العواقب، النتائج، وجهات النظر، الآراء، التعريفات، النظريات، القواعد، القوانين، المسائل، الطرائق والأساليب... إلخ.	ترجم، تفسر، تصوغ، تصنف بكلماتها الخاصة، تشرح، تختار، توضح، تحول، تعبر عن، تحدد مكاناً، تلخص، تناقش... إلخ.	٢- الفهم والاستيعاب: تفسير وتحويل من صيغة أو من شكل المعرفة إلى شكل آخر. الاستقراء، الاستنتاج.
المبادئ، القوانين والقواعد، النتائج، النظريات، الطرائق، العمليات، الأساليب، الأنماط الاستراتيجية.	تطبق، تضرب أمثلة، تختار، تطور، توظف، تشغل، تستخدم، تعيد بناء، تحل، ترسم، تمارس، تضع في جدول.	٣- التطبيق: استخدام المعلومات في مواقف تختلف عن تلك التي تمّ فيها التعلم (وهي تتطلب التذكر والفهم) (مهارة عقلية).
المواقف، النتائج، الحلول، الخطط، الأهداف، المفاهيم، الفرضيات، المكتشفات، الأجهزة، الآراء، القصائد... إلخ.	تصنف، تميز، تحدد عناصر، تتعرف خصائص، تستخلص، تحلل، تقارن، تدقق، تحسب، تفحص، تختبر، تحقق في، تنفذ... إلخ.	٤- التحليل: تحليل المعرفة والأشياء إلى العناصر وتحليل العلاقات والمواقف والبيئات والمبادئ (مهارات عقلية).
الأعمال، الأفكار، الآراء، النتائج الفكرية، الخطط، المشاريع.	تجمع، تنسق، تؤلف، تكتب، تولد، تروي، تنتج، تملّي، تنص، تصوغ، تعدل، تضع خطة، تبني، تنظم، تتركب، تشتق تعميماً... إلخ.	٥- التركيب/البناء: تركيب العناصر المختلفة لإنتاج شيء جديد منها سواء أكان مادياً أم فكرياً أم معنوياً (مهارات عقلية).
الأفكار، الأعمال، النتائج الفكرية، المادية، الأسس، المعايير، المسافات، الأشخاص، السلوك، الدقة، الصدق... إلخ.	تبرر، تدافع، تحكم على، تجادل في، تقدر قيمة شيء أو ثمنه، تقرر، تتخذ قراراً، تصدر حكماً، تقف، تصحح، تتنبأ، ترتب حسب قيمة.	٦- التقويم: إصدار الأحكام في ضوء أدلة ومعايير داخلية أو خارجية (مهارات عقلية)

والجدير ذكره هنا أن كل مستوى من هذه المستويات يُعدّ متطلباً سابقاً للمستوى الذي يليه، وهذا يعني أن المستوى (٢) (٥) متطلب سابق للمستوى (٦)، وأن قِمة الهرم المعرفي هي القدرة على التقويم وإصدار الأحكام على ما تدرّكه (التلميذة المتعلمة).



ثانياً: الأهداف النفسحركية (المهارات):

وترتبط الأهداف في هذا المجال بتطوير المهارة وتعلمها، وتُعرّف المهارة النفسحركية بأنها: أي نشاط سلوكي ينبغي على التلميذة أن تكتسبه في سلسلة من الاستجابات الحركية، ويتضمن ذلك أن المهارة ذات جانبيين: الجانب الأول نفسي، وفيه تدرك التلميذة الحركة، ثم تفكر فيها، ثم تستوعبها، والجانب الثاني يتمثل في ممارستها. ويمكن تقسيم مستويات الأهداف النفسحركية (المهارية) إلى خمس مستويات كما صنفها (كبلر) على النحو التالي:

المحتوى الذي عليه هذا المستوى من الأهداف	بعض الأفعال التي تستخدم في صياغة هذا المستوى	المستوى في المجال النفسحركي
الأهداف التي تتصل بالمهارات الحركية البسيطة، مثل: المشي، التوازن، استعمال الآلات البسيطة المهارات الفنية البسيطة... إلخ.	تردد، تعيد، تكرر، تحاكي، تعيد تركيب، تعيد بناء.	١- التقليد / المحاكاة. تشاهد المهارات وتحاول تكرارها (المهارات البسيطة).
يشير هذا المستوى إلى نزعة أو ميل المتعلم ورغبته للقيام بنوع معين من الأداء الحركي دون ممارسة عمل عقلي أو تفكير وجداني.	تنفذ حرفياً، تؤدي حسب التعليمات، تؤدي الخطوات المرسومة، تؤدي الحركات في تتابع محدد، تشغل جهازاً، تركيب جهازاً.	٢- الأداء الحركي للمهارات وذلك حسب التعليمات والقواعد وليس حسب المشاهدة والتقليد.
المهارات الحركية المركبة من عدد من المهارات البسيطة.	تتقن بدقة، تكتب بخط جميل.	٣- الأداء الذي يتطلب التناسق بعد أداء المهارات بدقة مختلفة عن الأصل في أكثر الأحيان.
المهارات الفنية المركبة التي تتطلب التناسق والتآزر الدقيق.	تبني شكلاً، تصمم عملاً، تمثل دوراً في موقف كامل.	٤- أداء المهارات الحركية المركبة، يؤدي عدداً من المهارات في سياق منطقي متفوق واتساق وثبات في الوقت نفسه.
جميع المهارات الحركية وغير الحركية التي تتطلب مستوى عالياً من الأداء، وتتطلب الشخصية والإبداع.	تؤلف، تبني منشأة، تضع خطة، تزين، تطرز، تبدع في التزيين... إلخ.	٥- الأداء الطبيعي الآلي للمهارات (البسيطة أو المركبة)، تؤدي وتنجز العمل الذي يتطلب عدداً من المهارات بسهولة ويسر وبأقل جهد فكري أو جسدي.



ثالثاً: الأهداف الوجدانية (الاتجاهات والقيم):

وقد اهتم هذا المستوى بتطوير المشاعر لدى التلميذات واتجاهاتهن وقيمهن وانفعالاتهن، ويركز هذا الجانب على الأحاسيس والمشاعر وعلى التغيرات الداخلية التي يمكن أن تطرأ على سلوك المتعلمة، وتؤدي إلى تبنيها موقفاً أو مبدأً أو معياراً أو قيماً أو اتجاهاً يحدد سلوكها وتواجدها، كما يؤثر في إصدارها لحكم ما، وقد أخذت الأهداف الوجدانية خطأً متصلاً كما هو الحال في الأهداف المعرفية، بطريقة منتظمة في خمسة مجالات رئيسة، وقد طُوِّر (كراثول)، ورفاقه هذا النموذج وتضمّن المجالات التالية:

(الاستقبال، الاستجابة، التقويم، التنظيم، التمييز بالقيمة)، وقد تحددت النواتج التعليمية في هذا المجال في بناء القيم التي تُعدّ مهمة في التعلم.

أمثلة على أفعال تستخدم في صياغة الأهداف لهذا المجال:

تصغي، تبدي اهتماماً، تبادر، تناقش، تقندي، تطيع، تساعد، تتحدث عن، تكتب عن، تتعاون، تزيد مساهمتها، تنكر، تمنع، تدافع عن، تنظم، تنسق، تتمسك بـ، تعيد النظر، تلتزم، إلخ.

طرائق التدريس

تُعرّف طريقة التدريس بأنها: « الأسلوب الذي تقدم به المعلمة المعلومات والحقائق، وهو الأسلوب الذي تنظم به المواقف والخبرات التي تريد أن تضع تلميذتها فيها حتى تتحقق لديها الأهداف المطلوبة ». ويمثل الشافعي المعلم بالطاهي الماهر الذي تكون لديه عناصر الأتعة المختلفة والتي لا يقدمها للآكلين إلا بطريقة شهية وجذابة حتى يقبلوا عليها ويتشجعوا على تناولها، وبالمثل يتوقف فهم المتعلمة (التلميذة) واستفادتها للمادة التي تعرض عليها على طريقة تقديمها وعرضها، كما تتوقف شهية الناس للأكل بحسب طريقة عرض الطعام وتقديمه، وكما يتوقف استمتاع الناس بالزهور على طريقة تنسيقها وعرضها. وكذلك الحال بالنسبة للغذاء العقلي قد يصدك كتاب عن قراءته لأنه لا يشبع رغبتك أو لأنه لم يثر فيك معلومة، وقد يقع في يدك كتاب آخر وربما في نفس موضوع الكتاب الأول فتسرع في قراءته ولا تتركينه إلا بعد أن تنتهي من قراءته، والفرق بين الاثنين يكمن في طريقة العرض.

والفرق بين العالم والمعلم أن الأول لديه مادة علمية غزيرة، وليس من الضروري أن تكون لديه طريقة شائعة في عرضها فلا يقبل الناس على الاستماع إليه. وأما المعلم الماهر فلديه مادة علمية أيضاً، ولكن لديه كذلك مهارة في طريقة عرضها أو تدريسها تحمل المتعلمين على الإقبال عليه وعلى الاستفادة منه، وهذا هو الفرق بين المعلم التربوي وغير التربوي، كذلك فالأول يملك مادة وطريقة، والثاني مادة فقط، ومن هنا كان الفرق الكبير في إفادة التلميذة من كل منهما.

ولهذا تحرص وزارة التربية والتعليم على أن توظف معلمات تربيوات وتفضّلهن على غير التربيوات؛ لأهمية طريقة التدريس.

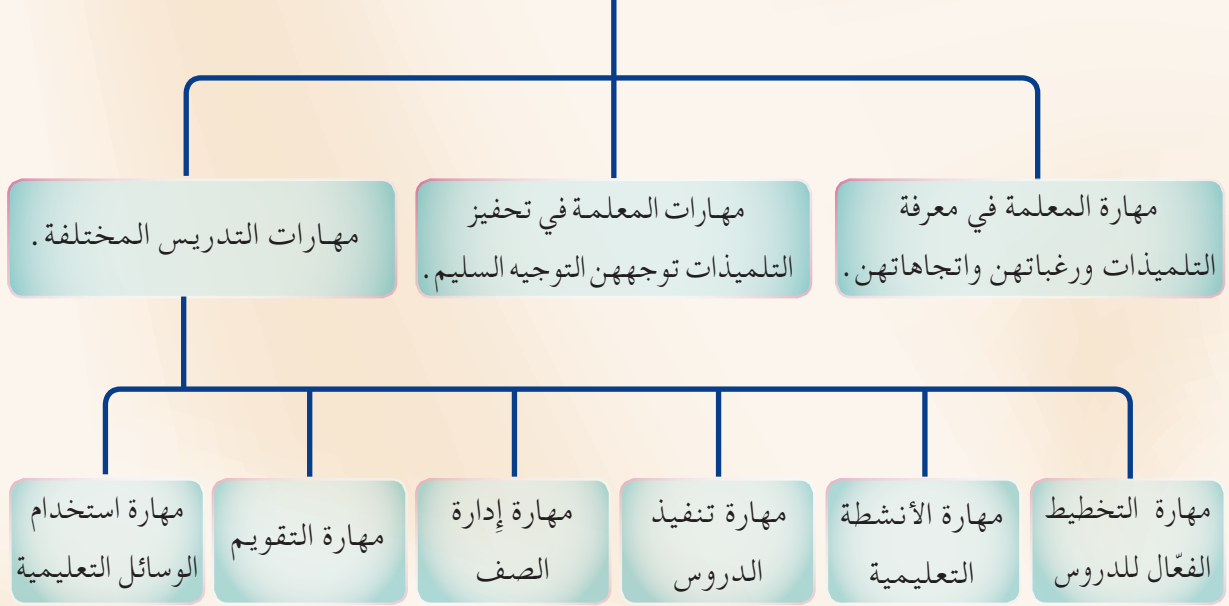
وطرائق التدريس وأساليبها تختلف تبعاً لظروف ومتطلبات المجتمع، كما تتبدل وتتباين حسب حاجات كل عصر. والتراث الإسلامي مليء بالأمثلة على الاهتمام بتلك الطرائق التدريسية المختلفة في فن التعليم، فهذا بدر الدين بن جماعة حيث يرى أن أساليب التدريس وطرائقه ليست واحدة في كل عصر وفي كل مجتمع بل هي وليدة ظروف وحاجات ومطالب اجتماعية معينة تتغير كلما تغيرت الأهداف التعليمية والاهتمامات التربوية لمواجهة متطلبات المجتمع وحاجاته، كما يشمل التعديل والتبديل كلما تعددت وتنوعت مصادر المعرفة، وكلما نفحت رياح التغيير ثقافة المجتمع.

ونظراً لأهمية طريقة التدريس لا بد من التحاق المعلمات أثناء عملهن بالدورات التدريبية وبأحدث الخبرات المتعلقة بطرائق التدريس، وهذا يعني أن مهارات التدريس لا يمكن أن تولد بالفطرة بل تكتسب وتدرّب عليها.

ويرى جميع التربويين أن التدريس الفعال يتكون من عدة عمليات مختلفة في تلك المخروطة.



مهارات التدريس الفعّال



وجميع هذه المهارات ضرورية لتوسيع مدارك التلميذات وتنميتها، وجعلهن قادرات على حل المشكلات التي تقابلن في بيئتهن ومجتمعهن بفعالية، والقدرة على مواجهتها.

ومن هذا المنطلق يجب أن تكون معلمة (التربية الأسرية) تربوية ومتخصصة في المادة؛ حتى تتمكن من تحديد أهداف درسها وتحليل طرائق التدريس المختلفة وتقويمها، والقيام بالأنشطة العلمية المتنوعة، وأن تكون لديها الرغبة المستمرة والدائمة في البحث عن كل ما هو جديد في مجالها والذي يفيد في عملية التدريس؛ لأن لها دوراً فعّالاً عما يدور في الصف وما تتعلمه التلميذات وتدرّكه.

ونظراً لكثرة عدد طرائق التدريس العامة، يمكن الجزم أنه ليس هناك طريقة واحدة لجميع المواقف بل بالإمكان استخدام طرائق متعددة لموقف تعليمي واحد، ولإيضاح ذلك يمكن أن نورد تعريفاً مختصراً لبعض طرائق التدريس، منها:

أولاً: طريقة الحوار والمناقشة:

تُعدّ من طرائق التدريس القديمة والتي ما زالت تستخدم، وهي من الطرائق التربوية الجيدة التي تساعد التلميذة على المشاركة الإيجابية، وقد عرّفها التربويون بأنها «أنشطة تعليمية تعلمية تقوم على المحادثة التي يتبعها المعلم مع طلابه حول موضوع الدرس». وهذه الطريقة لها أمثلة كثيرة في القرآن الكريم والسنة النبوية.



مزايا طريقة الحوار والمناقشة



تتبع المعلمة في هذه الطريقة الخطوات التالية:

- تحدد مجموعة من النقاط التي ينبغي أن يدور حولها النقاش .
- تشارك التلميذات في اختيار الموضوع المراد مناقشته؛ حتى يُمكن من جمع مادته العلمية .
- يفضل ترتيب مقاعد التلميذات على هيئة نصف دائرة ودائرة كاملة (وجهاً لوجه)؛ ليتفاعلهن في الدرس .
- تسجل على السبورة العناصر الأساسية لموضوع المناقشة .
- تُعدّ أسئلة متنوعة المستويات على كل عنصر من عناصر الموضوع .
- تشجع التلميذات على التعبير عن آرائهن وتتيح الفرصة أمامهن لطرح أسئلتهن والاستماع لإجابتهن مع تقبل وجهات النظر المختلفة .
- تسجل ملخصاً لنتائج الحوار والمناقشة على السبورة .

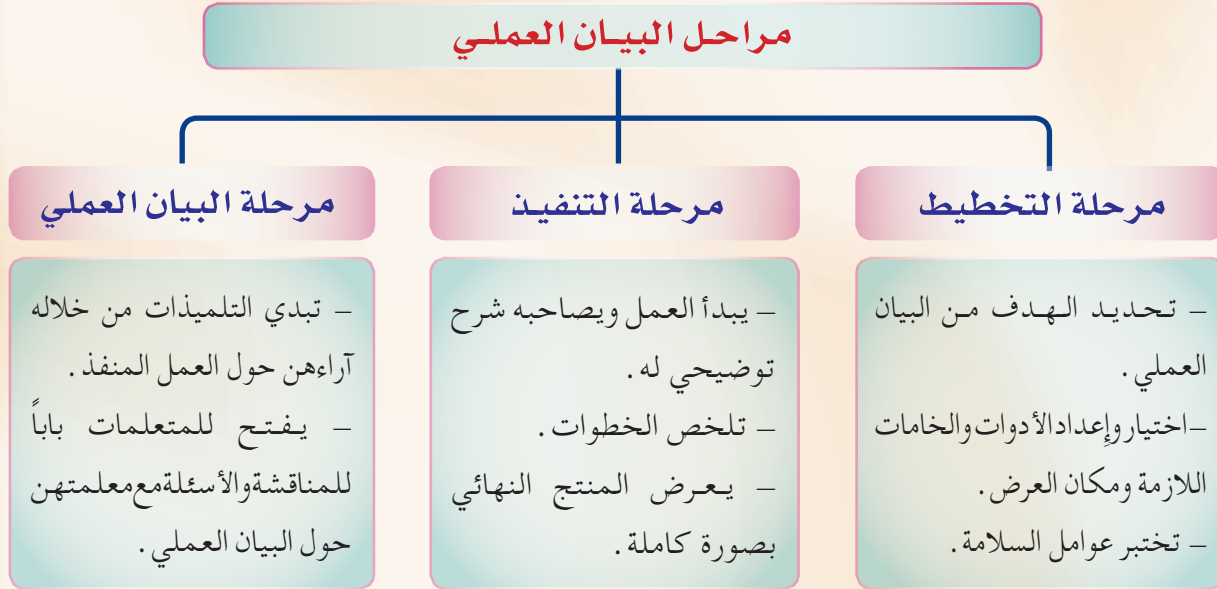
وهذه الطريقة تنمي لدى التلميذة:

- مهارة الطلاقة .
- مهارة العصف الذهني .
- مهارة التحليل .
- مهارة النقد .
- مهارة الانتباه .
- مهارة التعرف على الحقائق والآراء .



ثانياً : طريقة البيان العملي :

ويُعدّ هذه الأسلوب من الأساليب الشائعة في تدريس مادة التربية الأسرية، فهو تطبيق فعلي تقوم به المعلمة أو التلميذات للمهارات السلوكية المقررة باستخدامهن لمواضيع أو آلات أو أجهزة حقيقية أو بنسخ مصنوعة لها. والبيان العملي يستخدم باستمرار في تدريس المادة وخاصة عندما يتطلب الموقف ذلك كطريقة عرض الجلسة الصحيحة أو طريقة تنظيف الأسنان أو تركيب أزرار أو طهي صنف من المأكولات . . . إلخ، ويمكن أن يقدم البيان العملي من قبل المعلمة أو تشترك معها بعض التلميذات أو يمكن للتلميذات القيام به بمفردهن وتحت إشراف المعلمة. مما لا شك فيه أن رؤية المتعلمات العمل وممارسته تكسب المهارة أكثر من أن تسمع للشرح النظري فقط. وقد تستخدم أحياناً هذه الطريقة كمقدمة لدرس عملي ثم تقوم الطالبات بتنفيذه أو قد تنفذه المعلمة فقط وذلك عندما لا يتسع لهن الوقت أو لا تتوافر ميزانية لشراء الخامات المطلوبة.



ثالثاً : طريقة المعمل (الدروس العملية) أو (التطبيقات العملية) :

تؤكد هذه الطريقة على أهمية التعلم من خلال العمل والتجريب والاكتشاف، فهي نشاط تعليمي مخطط بعناية، يعتمد على التهيئة التعليمية التي تسمح للتلميذات من العمل بأنفسهن سواء في أفراد أو في مجموعات صغيرة. كما يؤكد التربويون أن الاستماع إلى محاضرة مهما كانت شيقة أو متابعة بيان عملي مهما كان متقناً لا يؤدي إلى تعلم مهارة ما إلا عن طريق الممارسة والتدريب عليه حتى يصل إلى المستوى المطلوب، فمن خلال طريقة التدريس في المعمل تستطيع التلميذات تطبيق ما تعلمته في مواقف جديدة، كما تتاح لها فرص الابتكار والتجديد فيما تعلمته. وحتى تصل إلى مستوى الإتقان المطلوب في تعلم مهارة معينة لا بد من التدريب عليها



وممارستها، وتُعدّ الممارسة أحد السبل لزيادة فهم التلميذة وحفظها للحقائق والمبادئ المرتبطة بالمهارة، كما تزداد قدرتها على القيام بالعمل المطلوب بكفاية ودقة أكبر وفي وقت أقل. كما تستطيع التلميذة من خلاله أن تدرك العلاقة بين ما تسمع وما تتعلم من ناحية، وبين الواقع العقلي من الناحية الأخرى، فالدروس العملية تحت الإشراف الفني الواعي تهيئ الخطوات الأولى في ارتقاء المهارات اليدوية والمهارات الإدارية.

إكساب التلميذة المهارات العملية وذلك من خلال العمل والممارسة.

إخراج التلميذة عن الروتين اليومي الذي تتلقى فيه معلوماتها فهي تتعامل مع الأشياء وتندرب بنفسها.

إعطاء التلميذة دوراً إيجابياً في العملية التربوية، وذلك من خلال إتاحة الفرصة لها للتعليم عن طريق العمل مما يساعد على زيادة مهارتها اليدوية مع إكسابها الثقة العالية بنفسها.

تنمية كثير من الصفات الايجابية، كالقدرة على التخطيط وإدارة الموارد المتاحة من وقت وخامات.

إتاحة الفرصة للتلميذات للإبداع والابتكار وتنمية الميول والاتجاهات.

المساعدة في تنمية التفكير المنطقي للتلميذات؛ حيث يتوصلن خلال مراحل العمل إلى الاستنتاجات الملائمة التي حصلن عليها من التجربة.

التعاون وتبادل الرأي.

أفضل طريقة لتثبيت المعلومات، فما تكتشفه التلميذة بنفسها تتذكره في أغلب الأحيان.

وهناك خطوات يجب أن تتبع في الدروس العملية لمادة (التربية الأسرية) حتى تتصف بالنجاح ومنها:

- اعتماد النجاح في الدروس العملية على مدى نجاح المعلمة في التخطيط لها، فإذا لم يخطط للدرس بشكل جيد فإنه يتحول إلى فوضى وبهذا يفقد قيمته، مما يؤدي إلى عدم تحقيق الأهداف المطلوبة.
- وجوب التخطيط قبل البدء فيه.
- توزيع التلميذات حسب أهداف الدرس، وتكليف كل واحدة منهن بعمل محدد.
- أهمية ملاحظة المعلمة للتلميذات وتوجيههن أثناء العمل.
- وجوب أن تقلل المعلمة من تدخلها في عمل التلميذات فلا تنوب عنهن في أداء أعمالهن لمساعدتهن؛ لأنها تحرمهن من فرصة الممارسة والتعلم.

- في نهاية الدرس لا بد من عملية التقويم في ضوء أهداف الدرس، بحيث يكون شاملاً للمنتج النهائي وأسلوب العمل وسلوك التلميذات وحسن استخدام الإمكانيات وغيره.
- أهمية أن يكون التقويم من قبل المعلمة وتشترك معها التلميذات، ويكون عن طريق الأسئلة والأجوبة أو بطاقات خاصة أو عن طريق تقارير فردية لكل تلميذة.
- ولا شك أن طريقة المعمل تعتبر من أكثر الطرائق شيوعاً واستخداماً في دروس التربية الأسرية بمجالاته المختلفة.

رابعاً: طريقة حل المشكلات:

من الاتجاهات التربوية الحديثة التركيز على الطريقة التي تشير تفكير المتعلمات، وذلك باستخدام أساليب تفكير عالية المستوى، حيث تعمل على تدريبهن على حل المشكلات لمواجهة ما يقابلهن من مشكلات ومواقف جديدة. وتهدف هذه الطريقة إلى التدريب على مهارة حل المشكلات التي تواجه الأفراد عن طريق تفتيت المشكلة إلى عناصرها الأولية المكونة لها، ثم دراسة كل عنصر أو كل جزئية على حدة للوقوف على: أين تكمن العقدة أو المشكلة.

خطوات أسلوب حل المشكلات



استراتيجية حل المشكلات تساعد التلميذات على التفكير المنطقي في العمليات التي قد يمارسها الفرد لدى معالجة مشكلة معينة.

خامساً : طريقة التمثيل التربوي :

التمثيل التربوي هو تقليد سلوكي لمواقف أو مهارات أو قيم اجتماعية في الحياة العملية. وهي من طرائق التدريس الحيوية التي تساعد على حدوث التعلم لدى المتعلمين. ويتفرع من التمثيل التربوي عدة طرائق، من أهمها: تمثيل الأدوار، وطريقة اللعب.

أ - طريقة تمثيل الأدوار :

وهي عبارة عن نماذج مبسطة تعبر عن الواقع، تمرّ التلميذة خلالها بمواقف تشبه مواقف الحياة اليومية، وتمارس فيها أدواراً تشبه الأدوار التي يمارسها الكبار في حياتهم، وفكرتها الأساسية تدور حول جعل التلميذة مشاركة إيجابية في الموقف التعليمي بحيث تكتسب المفاهيم، وتتدرب على المهارات، وتكتسب الاتجاهات، وتصوغ الفروض، وتثير التساؤلات، وتعمل في فريق، وتصنع الخطط، وتتخذ القرارات لتصل في النهاية إلى حل المشكلة التي تواجهها، ومن هنا تعتبر المادة العلمية وسيلة تستخدمها التلميذة لحل مشكلة ما تصبح لهذه المادة العلمية وظيفة تطبيقية في حياتها اليومية، والمعلمة هنا مرشدة وموجهة للموقف التعليمي لجميع جوانبها، فهي بمثابة (تدريب على مهارات الحياة في مواقف تعليمية مصغرة). وتتصف هذه الطريقة بأن التلميذة تتبنى سلوك الفرد وأحاسيسه أو الشخصية التي تجسدها وتتعايش العواطف أو المشاعر الإنسانية سواء كانت إيجابية أو سلبية في طبيعتها، أما التلميذات اللاتي لا يقمن بالتمثيل فإنهن يقمن بدور الملاحظات والناقدات، وبعد انتهاء المشهد التمثيلي يفتح باب المناقشة. ويمكن لمعلمة التربية الأسرية أن تستخدم مشهداً تمثيلاً يعبر عن مواقف معينة من خلال الموضوعات الموجودة في وحدة (مهارات اجتماعية) أو وحدة (شؤون منزلية) أو (غذاء وتغذية) أو (عناية ملبسية) أو في مجال (التوعية الصحية) أو في مجال (الأمن والسلامة)، وغير ذلك من الوحدات والمواقف والتي يُفتح بعدها باب المناقشة حول الموضوع أو الموقف المختار؛ حتى تشترك باقي التلميذات في الموقف التعليمي. وهنا تتضح أهمية هذه الطريقة في تدريس بعض المشكلات الأسرية وكذلك المتعلقة بالغذاء والتغذية وغيرها ومحاولة إيجاد الحلول لها عبر هذه الطريقة.

مزايا طريقة تمثيل الأدوار

تكتسب التلميذة خلالها الكثير من المهارات.

تتعلم الكثير من الحقائق التي تفوق طريقة الإلقاء.

تتعلم التلميذات عن طريقها الكثير من المعلومات.

يجب على المعلمة أن توزع الأدوار في كل مرة على مجموعة مختلفة من التلميذات بحيث تمكن جميعهن من الاشتراك في فرصة التعلم.



ب- طريقة اللعب :

وهي صيغة أخرى لطرائق التمثيل التربوي التي يمكن للمعلمة والمتعلمات الاستفادة منها من خلال تحويل الماضي والمعارف والمواقف السلوكية لواقع محسوس يعايشه ويتعلم منه مباشرة . وطريقة اللعب تخرج التلميذة من إطار الروتين اليومي الذي تتلقى منه المعلومات والحقائق، حيث تنتقل إلى موقف تعليمي أكثر متعة وتشويقاً؛ لأنه يعمل على تلبية حاجاتها ويساعد في تحقيق ذاتها باكتسابها لخبرات تقوم بممارستها مع زميلات لها .

ويرى التربويون أن هذه الطريقة تتناسب مع التعلم الذاتي في أن الألعاب التعليمية طريقة مثلى، من خلالها تنمي التلميذة معارفها ومهاراتها واتجاهاتها، الأمر الذي يؤكد أن الألعاب التعليمية ليست وسائل تعليمية فحسب، وإنما هي مصادر رئيسة لعمليتي التعليم والتعلم . ويمكن تصنيف أنواع الألعاب التعليمية على أساس معايير مطالب النمو وحاجاته على النحو التالي: ألعاب تلقائية، ألعاب تمثيلية، ألعاب تركيبية، وألعاب رياضية . وعند تصميم هذه الألعاب لا بد من مراعاة العوامل التي تتوفر في الألعاب التعليمية: كالحالة الجسمية، المستوى العقلي، والعوامل البيئية؛ حتى تعكس أهدافاً تربوية محددة تتناسب وقدرات التلميذات المتعلمات واحتياجاتهن وميولهن واهتماماتهن . ومن الألعاب المستخدمة لعبة (الكلمة الضائعة)، فتعرض على التلميذة شبكة تريبع، فيها حروف تحدد اسماً معيناً أو عبارة هادفة... وغيرها، ولكي تحصل على هذا الاسم تقوم بعمل خطوط عمودية أو أفقية أو مائلة، والمتبقي من الحروف يكون هو الاسم المطلوب . وكتاب التلميذة مزود بكثير من الألعاب التعليمية التي تعمل على تشويق عملية التعلم لديها .

خطوات التدريس بطريقة تمثيل الأدوار:

إعداد البيئة الصفية المناسبة للتعلم بطريقة تمثيل الأدوار .

اختيار التلميذات المشاركات وتحديد الدور الذي ستؤديه كل تلميذة قبل الدرس بفترة .

مراقبة عرض التلميذات وتقييم تفاعل المشاهدات .

تنظيم أنشطة وفتح باب المناقشة لبقية التلميذات فيما شاهدنه .

ختم الدرس بملخص سيوري لما توصلت إليه التلميذات بعد المناقشة .



سادساً : طريقة التعلم التعاوني :

تُعدّ من طرائق التدريس الفعالة، إذ إن كثيراً من الدراسات التربوية دلّت على الآثار الإيجابية للتعلم التعاوني ليس فقط في التحصيل المعرفي، بل في جوانب التعلم الأخرى .
ويعرّف التعلم التعاوني بأنه : نوع من التعلم الذي يأخذ مكانة في بيئة حجرة الدراسة، حيث تعمل التلميذات سوياً في مجموعات صغيرة مختلفة، فينقسمن الأفكار والمهارات فيما بينهن، ويعملن بطريقة تعاونية تجاه إنجاز مهام أكاديمية مشتركة ومحددة. ويتراوح حجم مجموعة التعلم التعاوني بين (٦-٢) تلميذات .

خطوات التدريس المقترحة بطريقة التعلم التعاوني :

تحديد أهداف الدرس بشكل واضح .

ترتيب التلميذات في مجموعات قبل بداية الدرس .

شرح المهمة التعليمية والهدف للتلميذات، وتحديد الأدوار التي ستؤديها كل مجموعة .

إمداد التلميذات بالتغذية الراجعة بعد كل نشاط عن سلوكهن والخبرات التي توصلن إليها .

مراقبة المجموعات وتنظيم الأنشطة ووقت المناقشة والتدخل وقت المساعدة .

ختم الدرس بملخص سبوري لما توصلت إليه المجموعات، وتقويم أداء المجموعات .

سابعاً : التعلم الذاتي :

لقد تعددت تعريفات التعلم الذاتي بتعدد الهدف منه، ويعرّف بأنه الأسلوب الذي يعتمد على نشاط التلميذة بمجهودها الذاتي الذي يتوافق مع سرعتها وقدراتها الخاصة مستخدمة في ذلك ما أسفرت عنه التكنولوجيا من مواد مبرمجة، ووسائل تعليمية، وأشرطة فيديو وبرامج تلفزيونية ومسجلات؛ وذلك للوصول إلى مستويات أفضل من النماء والارتقاء ولتحقيق أهداف تربوية منشودة للفرد .
لذا؛ فإننا يمكن أن نعرّفه أيضاً بأنه : ذلك النوع من التعلم الذي يتحقق نتيجة لتعليم الفرد نفسه بنفسه من مصادر التعلم المختلفة .

وقد برزت في الآونة الأخيرة أنواع كثيرة تنتمي للتعلم الذاتي، مثل : التعليم المبرمج، ورزم التعليم أو (الحقائب التعليمية)، والتعليم بالحاسوب، ونحو ذلك من الأسماء التي تنتمي إلى هذا الأسلوب من أساليب التدريس .



خطوات التدريس بطريقة التعلم الذاتي:

تحديد الأهداف .

تحديد مستوى التلميذات .

تحديد المادة العلمية .

تقسيم محتوى المادة العلمية إلى وحدات .

كتابة المادة العلمية المثيرة والاستجابة التغذية الراجعة .

تقويم قدر التعلم ونوعه .

الوسائل التعليمية

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

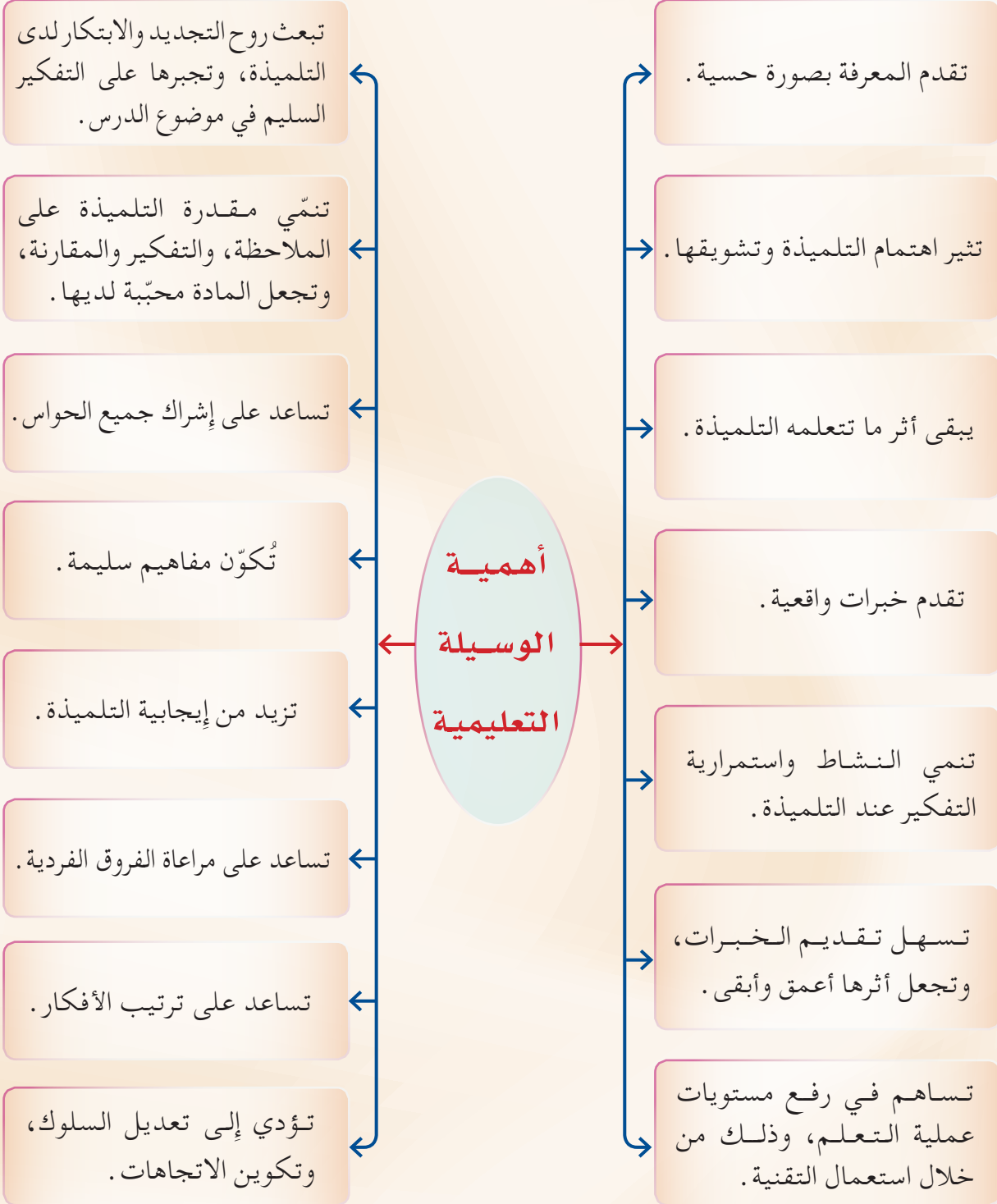
وبالرجوع إلى القرآن الكريم يتضح لنا أن القرآن عندما يتكلم عن خلق الإنسان فإنه يعدد وسائل التعلم والمعرفة التي خلقها الله في الإنسان، قال تعالى: ﴿وَاللَّهُ أَخْرَجَكُمْ مِنْ بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَرَ وَالْأَفْعِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ﴾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

وتتكرر هذه المعاني بهذا النسق والترتيب في آيات كثيرة، فالله - تعالى - جعل في خلق الإنسان الوسائل الدالة على الغايات التي خُلق من أجلها، وهي عملية تشترك فيها حواس الإنسان وعقله، وبهذا تكون أكثر فاعلية في المتعلم من العملية التي لا يشترك فيها سوى العقل.

وقد أثبتت الدراسات أن التلميذة يمكن أن تتذكر (١٠٪) مما قرأت، و (٢٠٪) مما سمعت، و (٣٠٪) مما شاهدت، و (٥٠٪) مما شاهدت وسمعت في الوقت نفسه، و (٧٠٪) مما روته أو قالتها، و (٩٠٪) من عملها. وإذا تمّ التعلم عن طريق أكثر من حاسة، فإن ذلك يؤدي إلى نسبة تذكّر أعلى، وتعلم أكثر فاعلية. ويمكن القول أن الوسيلة التعليمية تشمل كل الأدوات والمواد المختلفة، أو الوسائط التي تستخدمها المعلمة لتوصيل المعلومات، والحقائق والأفكار والمعاني إلى التلميذات بطريقة أسهل وأيسر من الألفاظ.



أهمية الوسائل التعليمية

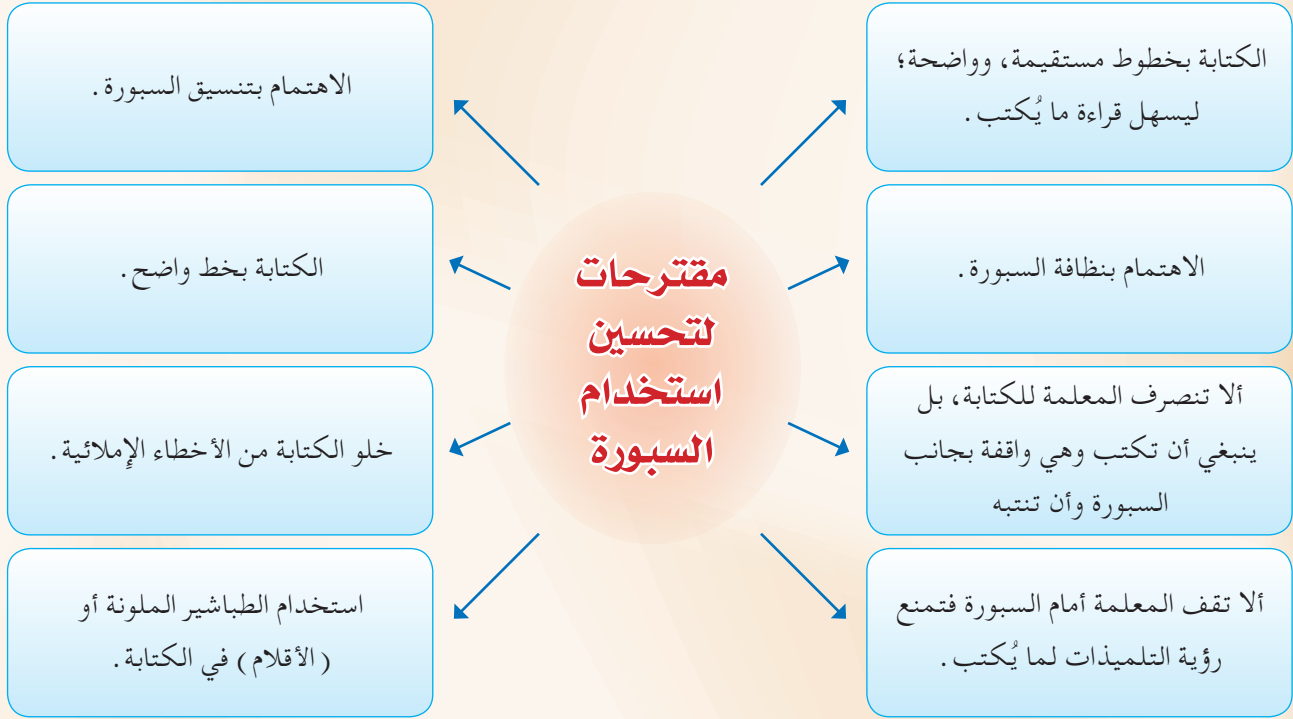


الوسائل التعليمية التي يمكن استخدامها في مادة التربية الأسرية :

تتعدد وتتطور الوسائل التعليمية التي تستفيد منها المعلمة لإيصال مادتها لتلميذاتها، منها:

السبورة:

وسيلة مهمة لتدوين المعلومات، أو إيضاح الأشكال عن طريق رسمها... إلخ. ولا يمكن الاستغناء عنها في أي درس مهما كان، لذا فإن توفيرها في جميع الصفوف أمر ضروري. وتوجد أيضاً السبورة الإضافية وهي أصغر مساحة، ويمكن تحريكها ونقلها من مكان لآخر، كما يمكن تدوين بعض الملاحظات عليها في حصص الفراغ، ليجري عرضها بعد مناقشة الموضوع وبذلك يمكن اختصار الوقت.



الأشياء الحقيقية:

ويقصد بها ذوات الأشياء، كما هي دون تغيير فيها أو تعديل، وتتوفر فيها جميع أو أغلب صفات الشيء الحقيقي، مثل: (اللحوم، الطيور، الخضراوات، بعض الأجهزة الكهربائية، وغيره).

وتحقق هذه الأشياء الحقيقية للتلميذات قدراً كبيراً من الخبرة المباشرة الهادفة، فهي تتيح لهن فرصة البحث، والملاحظة، والمشاهدة، والعرض، والتركيب، والتحليل، والمناقشة، والتقييم، مما يؤدي إلى تكامل الخبرة التي يكتسبونها.

العينات (المجسمات):

وسائل تتشابه مع الأشياء الحقيقية في طبيعتها، ففي بعض الأحيان يتعذر على المعلمة إحضار المجسمات الحقيقية نفسها داخل الصف؛ لكبر حجمها أو لصغرها أو لعدم توفرها، فتلجأ إلى استخدام عينة منها أو نموذج لها، مثل: عينات تتعلق بأثاث المنزل، أو الأخشاب، أو البلاط وغيره.



النماذج :

تحل محل الشيء الحقيقي . وهي تقليد للأشياء الأصلية، فيمكن للمعلمة أن تستخدم أنموذجاً مقلداً للشيء الحقيقي، قد يكون مصنوعاً من الورق أو الخشب، أو البلاستيك وغيره من المواد . وتستخدم عادة النماذج في مادة (التربية الأسرية) وتعرض المعلمة نماذجاً متعددة، موضحة عليها جميع خطوات العمل، بالإضافة إلى النموذج الكامل، فمثلاً: (في درس عن كيفية عمل العراوي أو غرزة معينة، يجب أن تشاهد التلميذات نماذج مكبرة تبين كيفية السير في عمل العروة أو الغرزة خطوة خطوة، إلى جانب عرض أنموذج كامل متقن لعروة، أو غرزة كاملة الصنع وبالبحجم الطبيعي، وبذلك تتمكن التلميذات من فحص النماذج عندما يردن التأكد من أي خطوة من الخطوات .

جهاز العرض العلوي (جهاز عرض الشفافية) :

وهو جهاز يعرض الموضوع ضوئياً على الشاشة، ويستعمل معه شفائيات بلاستيكية يكتب أو يرسم عليها .

سهولة إعداد الشفائيات في وقت قصير .

أن ما يعرض على الشاشة يكون كبيراً بحيث تراه جميع التلميذات بوضوح .

توفير الوقت .

سهولة تشغيله وصيانته .

استخدامه لمعالجة لمشكلة سوء الخط التي تعاني منها بعض المعلمات .

من مزايا هذا الجهاز

السبورة الوبرية :

لوحة مغطاة بقماش سميك، ويمكن تعليق البطاقات أو المصورات عليها بواسطة الصنفرة، وذلك بإصاق قطعة من الصنفرة خلف البطاقة أو المصورة، ثم توضح على ظهر هذه اللوحة فتثبت .

لوحة الجيوب :

لوحة مقسمة إلى جيوب متساوية أفقياً ورأسياً، بحيث توضع بطاقة في كل جيب تحتوي على عبارة أو تعريف، أو جملة مفيدة، أو مراحل عمل وغيره .

ويطلب من التلميذة وضع هذه البطاقات في الجيوب مرتبة، أو تُوضَّح زيادات في النص، ويطلب من التلميذة التعرف على تلك اللفظة الزائدة، وإزاحتها عن بقية مفردات النص من الجيوب .

جهاز الفيديو :

يمكن عرض أشرطة تحتوي على مواد، أو موضوعات لها علاقة مباشرة أو غير مباشرة بالدرس عن طريق جهاز الفيديو، ومنها الأشرطة التي تحتوي على مواضيع تتعلق بالدرس مباشرة كالنظافة أو آداب التعامل مع الآخرين

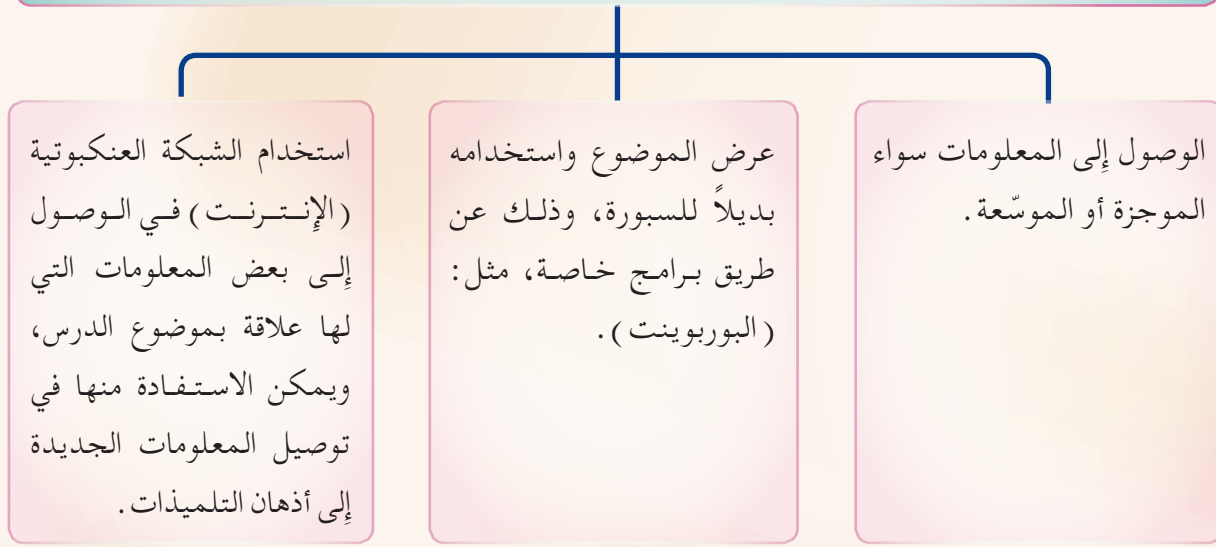


وغيرها، أو الأشرطة التي تحتوي على مواد علمية تستطيع المعلمة من خلالها تقريب المفهوم أو المعنى المطلوب، وهذه الأشرطة يمكن استخدامها أثناء التمهيد للدرس أو أثناء العرض أو المناقشة أو الاستنتاج أو التطبيق، وتتميز هذه الوسيلة بسهولة استخدامها.

الحاسب الآلي:

يُعدّ الحاسب الآلي الآن من أهم الوسائل التعليمية وأحدثها.

يمكن لمعلمة (التربية الأسرية) استخدام الحاسب الآلي في المجالات التالية:



المعلمة المخلصة لا تبخل على تلميذاتها بكل ما يمكن أن يثبّت المعلومة، ويقربها إلى أذهانهن، وذلك بالتفكير العميق في الوسيلة التعليمية المناسبة لدراستها.

البطاقات:

يمكن استخدام هذه البطاقات في إيضاح المفاهيم ومعانيها، أو إيضاح السلوك الصحيح من الخاطئ... وغيره، فيوضع المفهوم في بطاقة وتعرض على التلميذات، وتُعرض معانيه في بطاقات أخرى بحيث تختار التلميذة المعنى المناسب من البطاقات الأخرى، أو يطلب منها تكوين جملة مناسبة أو... وغيره، أو توضع البطاقات غير مرتبة ويطلب منها ترتيبها... وهكذا.



الأنشطة وكيفية تفعيلها

معنى النشاط :

يقصد به كل فعل أو عمل تقوم به المتعلمة أو المعلمة أو كلاهما معاً في المواقف التعليمية. وتبرز أهمية الأنشطة في إتاحة الفرص أمام المتعلمات لاكتساب القدرة على التفكير العلمي وتنمية روح البحث والابتكار، وإكساب مجموعة من المهارات (العقلية، واليدوية، والاجتماعية)، وتحقيق مفهوم التعلم الذاتي والتعلم المستمر. ويمكن تقسيم الأنشطة حسب موقعها في الدرس إلى :

- ١- أنشطة أولية (تمهيدية): وتقدم في بداية الدرس، وتهدف إلى إثارة انتباه التلميذات وتشويقهن للموضوع الجديد كقراءة آية أو حديث أو قصة، أو تمثيل مشهد، أو عرض صور أو فيلم تعليمي .
 - ٢- أنشطة عرض (تطويرية): وتقدم عند عرض الدرس، ويمكن أن تحقق من خلالها أهداف الدرس المعرفية والمهارية والوجدانية، كما أنها تساهم في تبادل المعلومات بين التلميذات .
 - ٣- أنشطة تقويمية (ختامية): وتقدم في آخر الدرس، وتستخدم لتقويم ما حققته التلميذات من أهداف، وما أحرزته من تقدم، مثل : المناقشة الصفية وعمل التقارير .
- وقد تم تقسيم الأنشطة في كتاب دليل المعلمة إلى نوعين :
- أنشطة تعليمية : وتشمل أنشطة أولية وأنشطة العرض .
 - أنشطة تقويمية .

ويمثل النشاط التعليمي- الذي تمارسه التلميذة لتحقيق الكفايات المنصوص عليها- جزءاً رئيساً في المنهج. وإذا كانت التلميذة يمكن أن تتعلم من خلال الخبرات والاهتمامات التي تمر بها في يومها، فإن أنشطة المنهج تصبح أكثر فاعلية إذا كانت مقننة ومنظمة، فضلاً عن كون بعض مفردات المنهج متوقفة على الأداء العملي لها، وذلك سعياً إلى واحد مما يأتي أو أكثر:

- ١- تحقيق الأهداف السلوكية المحددة للدرس .
- ٢- تعزيز المهارات الاجتماعية والتعلم التعاوني والذكاء العاطفي من خلال تطبيقات الدرس .
- ٣- تنمية مهارات التفكير من خلال الخبرات التربوية في الدرس .
- ٤- دمج التقنية بالتعلم، وتنمية مهارات استخدام التقنيات التربوية .
- ٥- تعزيز التعلم لدى التلميذة، وتنمية عادات التعلم لديها، وربطه بمصادر المعلومات .
- ٦- الفروق الفردية بين التلميذات والذكاء المتعدد .
- ٧- تحقيق التكامل مع بقية فروع المادة والمواد الدراسية الأخرى .
- ٨- دمج القضايا المعاصرة (الأمن والسلامة، معاملة الآخرين للخدم، المحافظة على الممتلكات العامة، ترشيد استهلاك الماء والكهرباء .. إلخ) في عمليات التعلم .



مجالات الأنشطة :

- ١- تنمية مهارات التفكير الأساسية، ومن أمثلتها: المقارنة، اكتشاف العلاقات، تحديد الاختلاف، التنظيم، التخطيط، إعادة التنظيم،..... إلخ.
- ٢- تنمية عمليات التفكير المركب، ومن أمثلتها: اقتراح حلول ابتكارية، التفكير الناقد.. إلخ.
- ٣- تعزيز المهارات الاجتماعية، ومن أمثلتها: تطبيقات التعلم التعاوني، نظام المجموعات التي يشترك أعضاؤها في تنفيذ نشاط ما، تبادل الأدوار، النشاطات التطوعية التي تستهدف خدمة المجتمع.
- ٤- تعزيز التعلم الذاتي، ومن أمثلتها: إجراء البحوث والملخصات، المسابقات، زيارة مواقع في الشبكة العالمية، توثيق الصلة بمركز مصادر التعلم في المدرسة.
- ٥- تطبيقات عملية لموضوعات التربية الأسرية، كتطبيق عمل بعض الأصناف الغذائية، تطبيق طريقة الجلسة الصحيحة، تنظيف الأسنان، بعض غرز التطريز.. إلخ.
- ٦- إعداد بحوث علمية أو تقارير ميدانية أو مقالات، ونشرها في الوسائل الإعلامية المتاحة كالإذاعة المدرسية والمجلات المدرسية.. إلخ.
- ٧- ترجمة موضوعات المواد إلى وسائل إيضاح على هيئة رسوم بيانية، أو ملخصات، أو مصفوفات، أو خرائط مفهومية.. إلخ.
- ٨- جمع معلومات ذات علاقة بموضوع الدرس.

مواصفات الأنشطة :

من أهم المواصفات التي ينبغي أن تكون متوفرة في الأنشطة ما يلي :

- ١- أن تكون مثيرة للتفكير.
- ٢- أن تتيح للتلميذات حرية الاختيار بين عدد من الأنشطة في جو آمنٍ خالٍ من الإكراه.
- ٣- أن تراعي الفروق الفردية، وتسمح للمتعلمة بالتقدم حسب قدرتها وطاقاتها.
- ٤- أن تساعد على تنمية الخيال، وتشجع على الانتقال من الخيال إلى الواقع.
- ٥- أن تحمل شيئاً من الغموض الذي يثير الدافعية للتعلم.
- ٦- أن تتيح الفرصة للمتعلمة للمشاركة الاجتماعية في مرحلتها التخطيط والتنفيذ.
- ٧- أن تكون متنوعة ومشجعة للمبادرة الفردية.
- ٨- ألا تكون محصورة في غرفة الصف.

الأمور التي ينبغي للمعلمة مراعاتها لتفعيل الأنشطة :

١- الأهداف :

ينبغي أن تكون الأنشطة محققة لأهداف الدرس، وهذا يستلزم تحديد أهدافها ووضوحها، مما يساعد المعلمة على التركيز وعدم التشتت، فمثلاً: إذا كان الهدف من النشاط (البحث عن الأغذية المفيدة للبشرة) فيجب أن تُهيأ للتلميذة فرصة البحث في المكتبة وتوفير المراجع اللازمة لذلك .

٢- الوسائل :

يشير تنوع الوسائل المستخدمة في النشاط حبّ الاستطلاع لدى التلميذات، ويزيد دافعيتهن للتعلم والحماس . ومن الملاحظ أنه كلما تعددت الوسائل والحواس التي تستخدمها المتعلمة أدّى ذلك إلى تعلم أفضل وأسرع، بشرط ألا تزيد هذه الوسائل عن الحد المعقول والمطلوب؛ فتؤدي إلى تشتت الذهن، فمن غير المعقول -مثلاً- أن يتم في الحصة الواحدة عرض شريط فيديو وصور وشرائح ولوحات لنفس الفكرة، ويمكن الاكتفاء بواحدة أو اثنتين؛ لتوفير الوقت والجهد والمال .

٣- طريقة التدريس :

تختار المعلمة الناجحة طريقة مناسبة في تقديم النشاط مراعية في ذلك الفروق الفردية لدى تلميذاتها، فقد تكون طريقة معينة أفضل في التدريس من طريقة أخرى، وقد تستخدم أكثر من طريقة في النشاط الواحد، فمثلاً: تستخدم طريقة تمثيل الأدوار والمناقشة معاً في درس عن التعامل مع الوالدين، أو طريقة حل المشكلات والعصف الذهني معاً في درس عن أمراض سوء التغذية. وقد تقدم المعلمة الأنشطة بشكل جماعي أو فردي، فالعمل ضمن المجموعة يساعد على تنمية الجانب الاجتماعي للتلميذة، أما العمل بشكل فردي فإنه ينمي في التلميذة الجانب المهاري (العقلي، اليدوي) ويقف على جوانب الضعف والقوة عندها .

٤- الظروف المكانية :

إن اختيار مكان مناسب لعرض النشاط كغرفة التدبير أو المكتبة أو الحديقة له تأثير إيجابي على نجاح النشاط، فمن غير الممكن -مثلاً- اختيار غرفة الصف؛ لتنفيذ أنشطة عملية في التغذية أو الغسيل والتي تحتاج إلى خامات معينة أو أجهزة وأدوات ضرورية لها. ويمكن في بعض الأحيان تغيير ترتيب نظام الصف لزيادة فاعلية التلميذات، فرتابة الصف تبعث على الملل وتؤدي إلى خمول وكسل خاصة بين صفوف التلميذات الجالسات آخر الصف .

٥- تفاعل التلميذات :

يقتصر دور المعلمة على التوجيه والمتابعة والثناء، فقد وجد أنه كلما كان دور التلميذة إيجابياً زادت معه كفاءة العملية التعليمية. ويشترط لهذا التفاعل توفير فرص لمشاركة التلميذات عملياً، مثل: عمل بحث ميداني، أو تطبيق غرزة معينة، ويمكن للمعلمة الاستعانة ببعض التلميذات المتميزات في مجال معين (كالخياطة،



أو الطبخ، أو البحث....) في تعليم تلميذات الصف. وتعتبر الأنشطة المنزلية أو المفتوحة من أكثر الأنشطة التي تساعد التلميذة على تطبيق وربط ما تعلمته في المدرسة بحياتها؛ ليساهم ذلك في استمرار التعلم وزيادة دافعيته لها.

٦- النقد الذاتي للمعلمة:

تقوم المعلمة الناجحة بعد الانتهاء من تنفيذ درسها، بتحليل هذا الدرس والوقوف على الإيجابيات والسلبيات له بهدف تحديد المشكلة التي تعرضت لها المعلمة في الدرس، وإيجاد الحل المناسب لها. ويشمل النقد الذاتي: ملائمة النشاط لمستوى التلميذات وللزمن المتاح، ومدى فاعلية الوسائل المستخدمة، وطريقة التدريس، ومدى تجاوب التلميذات للدرس بشكل عام، وتدوين الأخطاء التي حدثت أثناء تنفيذ الدرس؛ حتى يسهل على المعلمة تعزيز الإيجابيات وتجنب السلبيات؛ لضمان نجاح الدرس في المستقبل. وقد تمّ وضع مكان مخصص بعد كل درس في كتاب المعلمة تدوّن فيه مقترحاتها، والصعوبات التي تواجهها.



بناء مهارات التفكير

رُوعي أثناء تأليف كتاب التلميذة بناؤه على وفق مهارات التفكير كما وردت في كتاب (دليل المعلم في تنمية مهارات التفكير) الصادر عن مركز التطوير التربوي بوزارة التربية والتعليم، وللاطلاع على توزيع مهارات التفكير داخل موضوعات كتاب التلميذة انظري جدول مهارات التفكير.

١- مهارة حل المشكلات:

تُكسب هذه المهارة التلميذة إيجاد حلول مناسبة ومنطقية للمشكلات التي تواجهها في الحياة العامة. مثال: أنت أمام مشكلة تتمثل في أن جارتك تقوم بإزعاجك بشكل متكرر، كيف تستطيعين حل هذه المشكلة؟ قومي بتحديد المشكلة، وضعي البدائل والخيارات، واختاري البديل المناسب، ثم قومي بالوصول إلى الحل (تنفيذ الحل).

٢- مهارة التخيل:

تُكسب هذه المهارة التلميذة إطلاق العنان للأفكار دون النظر للارتباطات المنطقية أو الواقعية أو الالتزامات. وهو أعلى مستويات الإبداع، ويتحقق فيه الوصول إلى مبدأ أو نظرية أو افتراض جديد كلياً. مثال:

- ماذا لو أننا بلا أسنان؟
- تخيلي أنك أم؛ ماذا ستطلبين من ابنتك؟

٣- مهارة العصف الذهني:

تُكسب هذه المهارة التلميذة أسلوب التفكير الجماعي والمناقشة بين مجموعات صغيرة بهدف إثارة الأفكار وتنوعها، ومن ثم توليد قائمة من الأفكار التي يمكن أن تؤدي إلى حل للمشكلة مدار البحث. مثال: - اكتبي أكبر عدد ممكن من الاقتراحات للتخلص من علب وعبوات الوجبات السريعة. - فكري في أكبر عدد ممكن من الخضراوات والفواكه التي تحتوي على (فيتامين C، وفيتامين A).

٤- مهارة السبب والنتيجة:

تكسب هذه المهارة التلميذة مهارات التفكير الناقد، وهي التي تمنح التلميذات الفرصة؛ ليفهمن أن حدثاً ما قد يسفر عنه أحداث أخرى. أي وصف العلة بين حدثين، حيث يكون الأول سبباً في وقوع الثاني.

مثال: - قومي بجولة في مدرستك ودوّني المعلومات المتوفرة وغير المتوفرة عن أدوات السلامة في المبنى المدرسي.

- ماذا يمكن أن تكون أسباب ونتائج المواقف التالية:

- التأخر في الذهاب إلى المدرسة.
- تسوس الأسنان.

٥- مهارة الوصف:

تكسب هذه المهارة التلميذة القدرة على تحديد سمات الموضوع أو الظاهرة كما تبدو أمام العين بغرض الوصول إلى الموصفات الباطنة وتحديد الميزات والعيوب فيما بعد.

مثال: صفني:

- مراحل نمو التلميذة.

- نمو النخلة.

٦- مهارة التلخيص:

تكسب هذه المهارة التلميذة القدرة على استخراج الأفكار الرئيسة للموضوع والتعبير عنها بإيجاز ووضوح.

مثال:

- لخصي آداب التعامل مع الإخوة والأقارب.

- قدّمي تلخيصاً عن طرق العناية بالشعر.

٧- مهارة الطلاقة:

تكسب هذه المهارة التلميذة القدرة على أكبر قدر ممكن من الأفكار والبدايل أو المقترحات ذات العلاقة بموقف أو مفهوم أو حالة ما في زمن محدد.

مثال: - تذكر التلميذات جميع الحلول المقترحة للحفاظ على الكتاب المدرسي.

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



٨- مهارة المرونة:

تكسب هذه المهارة التلميذة القدرة على التفكير بعقلية مفتوحة بحيث تصدر من استجابات متعددة في مجالات متنوعة. (أي: تسلك أكثر من مسلك للوصول إلى الأفكار كافة أو الاستجابات المحتملة).
مثال: - اذكري أكثر عدد ممكن من الاستعمالات لعلبة الحليب الفارغة.
- اذكري أكثر عدد ممكن من السلوكيات التي تزيد من ترابط الأسرة.

٩- مهارة الأصالة والجدة:

تكسب هذه المهارة التلميذة الإتيان بفكرة جديدة بالنسبة لها ولمن حولها في زمان ومكان محددين، وهذه الفكرة قد لا تكون جديدة على الآخرين في موقع وزمان مختلفين.
مثال: - ابتكار فكرة جهاز لتوفير الماء وإعادة استعماله.
- اقتراح مشروع يستفيد من ريعه المحتاجون.

١٠- مهارة الإفاضة أو التوسع:

تكسب هذه المهارة التلميذة القدرة على إعطاء إضافات وزيادات جديدة لفكرة معينة لجعلها أكثر وضوحاً وفائدة للآخرين وتقبلاً منهم.
مثال: - تقديم اقتراحات لنظام المرور تسهم في السلامة والمرورية.
- تقديم مقترحات للقضاء على السمنة أو فقر الدم.

١١- مهارة تحديد الأهداف:

تكسب هذه المهارة التلميذة القدرة على تحديد الأغراض المقصودة من إنجاز عمل ما قبل الشروع فيه.
مثال: - حددي أهدافك التي تنوين تحقيقها من إقامة مهرجان الإفطار الجماعي.

١٢ - مهارة التخطيط:

تكسب هذه المهارة التلميذة القدرة على التخطيط للأعمال بناءً على الأهداف المطلوبة، وقد يكون التخطيط قريب المدى؛ كالتخطيط لدرس أو نشاط، أو متوسط المدى؛ كالتخطيط لفصل دراسي، أو بعيد المدى؛ كالتخطيط لسنوات (لتنفيذ برنامج محدد). ويراعى عند التخطيط تحديد مايلي:

- العمل المطلوب .
 - الهدف .
 - الوقت .
 - الطريقة .
 - المكان .
 - الأفراد الذين يمكن التعاون معهم لتنفيذ العمل .
- مثال: أن تضع التلميذات خطة :
- لإنجاز الأعمال المنزلية .
 - لتفعيل مكتبة المدرسة .

١٣ - مهارة التصميم:

تكسب هذه المهارة التلميذة القدرة على تعديل الأبنية المعرفية القائمة لإدماج معلومات جديدة في معلومات سابقة، أو إعادة ترتيب معلومات متوافرة للحصول على أبنية معرفية جديدة، ومن منظورات مختلفة.

مثال:

- طُلب منك تصميم طبق طعام يكون أكثر فائدة وفاعلية من أطباق الطعام الاعتيادية الموجودة في الأسواق، صفي التصميم المناسب لهذا الطبق .
- صممي مفرشاً تطبقين فيه الغرز المأخوذة .

١٤ - مهارة الترتيب:

تكسب هذه المهارة التلميذة القدرة على ترتيب المعلومات التي تمّ جمعها بصورة تحقق الاستفادة منها في تفسير وتحليل المشكلة أو الظاهرة.

مثال: رتبي مايلي: أيام الأسبوع - فصول السنة .

١٥ - مهارة جمع المعلومات:

تكسب هذه المهارة التلميذة القدرة على جمع المعلومات والحقائق والتوجهات والأحداث المتعلقة بمشكلة أو ظاهرة ما، ويمكن ذلك من خلال تحديد مقدار العمل ومتطلباته، وتدوين المعلومات المتوفرة والمعلومات اللازمة غير المتوفرة وإثارة التساؤلات حولها.

١٦ - مهارة التوقع (التنبؤ):

تكسب هذه المهارة التلميذة القدرة على توظيف معلوماتها السابقة للتوقع بحدوث ظاهرة أو مشكلة ما.

١٧ - مهارة الملاحظة:

تكسب هذه المهارة التلميذة القدرة على مشاهدة ظاهرة أو حدث ما مشاهدةً مقصودةً وواعية، مع استعانتها بحواسها أو بأساليب البحث والدراسة التي تتلاءم مع الظاهرة أو الحدث بهدف اكتشاف صفاتها وخصائصها. مثال: - من خلال ملاحظتك للصور المعروضة (للسمنة):
● ماذا تلاحظين؟
● وكيف يمكن التخلص منها؟

١٨ - مهارة الاستنباط (الاستنتاج):

تكسب هذه المهارة التلميذة القدرة على التوصل إلى نتيجة مختلفة أو ضمنية، من خلال معالجة معلومات سابقة أو الحقائق المتوفرة وذلك انتقالاً من الكل إلى الجزء، ومن العموميات إلى الخصوصيات، ومن القواعد إلى التطبيقات. مثال: - الخجل مشكلة تعاني منها الكثير من التلميذات. ناقشي هذه المشكلة، ثم توصلي إلى استنتاج يساعد على علاجها.

١٩ - مهارة التقويم:

تكسب هذه المهارة التلميذة القدرة على إصدار حكم على عمل أو موقف أو شخص ما، وفقاً لمعايير معينة. مثال: - قومي مستوى نظافة صفك.
- قومي أداءك في المدرسة.

٢٠- مهارة التركيب:

تكسب هذه المهارة التلميذة القدرة على التأليف بين أجزاء الموضوع، بحيث يشكل بنية معرفية جديدة تختلف عن السابقة، الأمر الذي يُمكن التلميذة من إنتاج مضامين جديدة أو اقتراح خطة عمل أو مشروع جديد .
مثال: - يطلب من التلميذات تقديم حلول لظاهرة رمي فضلات الطعام في فناء المدرسة .

٢١- مهارة المقارنة:

تكسب هذه المهارة التلميذة القدرة على تحديد أوجه الاتفاق والاختلاف بين أمرين أو أكثر عن طريق تفحصهما . وتتطلب المقارنة قدرة على التحليل والتغير والاستنتاج والربط، والخروج بتعميمات يمكن تطبيقها على ظاهرة أخرى .
مثال: المقارنة بين:
- البروتينات والكربوهيدرات .
- الملابس الصيفية والملابس الشتوية .

٢٢- مهارة التصنيف:

تكسب هذه المهارة التلميذة القدرة على ترتيب وتصنيف المعلومات والبيانات والأشياء التي بين يديها في مجموعات وفقاً لنظام أو خاصية معينة مشتركة، أو الحجم أو اللون أو المفهوم أو الزمان أو المكان، أو الشكل .
مثال:
- يقدم للتلميذات مجموعة من الخضراوات والفواكه، ثم يطلب منهن تصنيفها حسب أقسامها المعروضة .
- تصنف الأطعمة إلى عناصر غذائية .

٢٣- مهارة التحليل:

تكسب هذه المهارة التلميذة القدرة على تجزئة المعرفة أو الموقف إلى العناصر والأجزاء والخصائص التي يتكون منها؛ حتى يتسنى لها إدراك العلاقات التي تربط بينها أو إضافة معنى أو تفسير ارتباط أو استخلاص نتيجة .
مثال: - قومي بعملية التحليل المنزلي .
- تخيلي أن مدينة الرياض تعيش أزمة مياه خانقة، حللي هذه المشكلة .

٢٤- مهارة الربط:

تكسب هذه المهارة التلميذة القدرة على ضمّ أجزاء المعرفة بعضها ببعض بإحكام وتسلسل ومن دون فجوات أو تناقض، بحيث تعطي معنى أو قيمة جديدة ذات فائدة إضافية .
مثال: - ما الفكرة الجديدة التي يمكن أن تحصيلي عليها من وضع فكرة مجفف الشعر والمكنسة الكهربائية مع بعضها؟

٢٥- مهارة التذكر:

تكسب هذه المهارة التلميذة القدرة على ترميز وتخزين المعلومات في الذاكرة طويلة الأمد، والقدرة على استدعاء واسترجاع هذه المعلومات عند اللزوم .
مثال: - استخدمني صوراً مختلفة، واعرضيها على التلميذات، ثم قومي بإخفائها واسألي التلميذات حولها .

٢٦- مهارة التطبيق:

تكسب هذه المهارة التلميذة القدرة على استخدام المفاهيم والقوانين والحقائق والنظريات التي سبق تعلمها لحل مشكلة في موقف جديد .
مثال: - اعرضي كيفية الاستخدام الصحيح لأحد الأجهزة، كالمخلوط مثلاً .
- طبقي طريقة العجينة البسيطة على بسكويت آنسون .



جدول مهارات التفكير

اسم الوحدة الثالثة			اسم الوحدة الثانية				اسم الوحدة الأولى				الوحدة	
الدرس العاشر	الدرس التاسع	الدرس الثامن	الدرس السابع	الأسئلة العامة	الدرس السادس	الدرس الخامس	الدرس الرابع	الأسئلة العامة	الدرس الثالث	الدرس الثاني	الدرس الأول	الموضوع
												الطلاقة
												المرونة
												الأصالة
												الإفازة
												التحليل
												التركيب
												التقويم
												التصميم
												جمع المعلومات
												الترتيب
												الملاحظة
												المقارنة
												الاستنباط
												الاستدلال
												التصنيف
												الربط
												التذكر
												التخطيط
												تحديد الأهداف
												التلخيص
												الوصف
												التوقع
												التطبيق

جدول مهارات التفكير

تنمية مهارات الأسئلة عند المعلمة

إن إعداد السؤال الجيد هو بمثابة الأداة المحركة للتعلم والتعليم، وهي مهارة تحتاجها كل معلمة؛ حتى تصبح معلمة مؤهلة تأهيلاً تدريسياً متكاملًا.

وصياغة السؤال يتطلب فهماً، وتدريماً، وإعداداً من المعلمة لتحقيق هذه المهارة وحذفها، خاصة المعلمة المبتدئة، التي تشعر أنها أسيرة لأسئلة إجاباتها مغلقة، من مثل (هل)، التي تقتل التفكير وإعمال الذهن، لذلك تحتاج المعلمة -أي معلمة- لبرامج تدريبية تساعدها على رفع كفاية الأسئلة لتصبح أكثر نوعية، وأقدر على تنشيط الذهن وتفعيله.

أهمية الأسئلة الصفية:

تؤكد الاتجاهات التربوية الحديثة أهمية مساعدة التلميذات على أن يتعلمن كيف يصبحن مستقلات في تعلمهن، وأن يفكرن لأنفسهن، ولعل أهم الوسائل الفعالة التي تساعدهن في تحقيق ذلك هي الأسئلة الصفية، فيتعلمن كيف تُطرح تلك الأسئلة، وعليهن الاتخاذ من المعلمة أنموذجاً لهن في ذلك، وبهذا يستطعن الاستقلال في تعلمهن وتفكيرهن.

إن القدرة على توجيه الأسئلة الجيدة الهادفة ليست موهبة فطرية وإنما هي مهارة تُكتسب وتُبنى بالتدريب والممارسة.

وامتلاك المعلمة لمهارة الطلاقة في استخدام الأسئلة تتطلب منها أن تكون واعية بأمر عدة، أهمها:
- أن تلمّ إماماً كافياً بمادتها، وتتقن المعارف والمفاهيم والمبادئ والمصطلحات لمحتوى المادة التعليمية والمتعلقة بموقفها التربوي.

هذا الإتيان يستوجب منها أن لا تكتفي بالمعرفة المقدمة في ثنايا الكتاب المدرسي المقرر، بل عليها أن تبحث وتستقصي موارد أخرى.

- أن تكون على فهم مسبق ووعي علمي دقيق لمستويات تلميذاتها وحاجاتهن وميولهن واستعدادهن ومعارفهن السابقة.

إن هذا الفهم سيساعدها على بناء أسئلتها، وطريقة طرحه؛ لأن الأسئلة التي تطرحها المعلمة ذات أثر رئيس في تشكيل شخصيات تلميذاتها بأبعادها المختلفة. عند بناء أسئلتها، بل عند بناء كل سؤال، يجب أن تكون قد حددت مسبقاً نوع الاستجابة التي توّد الاستفسار عنها من حيث القيمة والمستوى.

بمعنى أن يكون واضحاً لديها ما تريد أن تعلمه تلميذاتها، فمثلاً: إذا كانت تريد منهن أن يتعلمن معلومات وحقائق ومبادئ معينة، في هذه الحالة ستؤكد من خلال أسئلتها أهمية معرفة هذه الأشياء، لذا يوجه إليهن أسئلة تستدعي التذكير والاسترجاع. أما إذا كانت تريد منهن فهم موقف معين من خلال معارف ومعلومات معينة فإنها



تطالبهن بالاستجابة على نحو يعبرن فيه عن هذا الفهم بطريقتهن ولغتهن الخاصة بهن، أي: على المعلمة أن لا تحدد أسئلتها ضمن مجال واحد .

– أن تكون أسئلتها شفوية أو كتابية، من النوع الذي تتوافر فيه الصفات التالية:

● ذات علاقة بموضوع الموقف التربوي .

● واضحة من حيث اللغة الشفوية منها والكتابية .

● ذات اتساق منطقي من حيث المعنى .

● مختصرة وموجهة .

● مسموعة إذا كانت شفوية .

– إن إلمام المعلمة في هذه الأمور تساعد على الطلاقة في استخدام الأسئلة .

فيما يلي بعض الإرشادات العملية التي يمكن عند مراعاتها من قبل المعلمة أن ترفع من كفاية الطلاقة في طرح الأسئلة وتزيد بدرجة ملحوظة من مردودها التربوي، وتتلخص هذه الإرشادات بما يلي:

– توزيع الأسئلة على التلميذات بشكل عادل .

– عدم اقتراح الإجابة عند السؤال .

– عدم كثرة الأسئلة المتناهية وعدم السرعة في إعطائها .

– التركيز على النقاط الرئيسة أو الهامة عند السؤال .

– تحديد نوع الأسئلة على أساس المعلومات والخبرات المتوافرة لدى التلميذات ومستواهن الإدراكي .

– السماح للتلميذات بوقت كاف للتفكير بعد كل سؤال، واللجوء إلى الميكانيكية والتتابع الشديد في توجيهها .

– توجيه الأسئلة بعد الانتهاء مباشرة من كل فقرة تعليمية بهدف تقييم التلميذات .

– توجيه الأسئلة للمتعلقات غير المنتبهات أو المتسربات ذهنياً من الحصّة .

– المطالبة بإعطاء إجابة كاملة .

– اعتماد الإجراء التعليمي التالي في توجيه الأسئلة واستخدامها، والمكون من ست خطوات متتابعة نلخصها

فيما يلي:

● توجيه السؤال بلغة واضحة مفهومة .

● الانتظار قليلاً؛ حتى يتسنى لأفراد الصف استعادة المطلوب أو تصور الإجابة بعقلانية وجدّ .

● دعوة إحدى التلميذات باسمها عشوائياً للإجابة عن السؤال .

● الاستماع بعناية لإجابة المتعلمة .

● الحذف والإضافة من قبل التلميذة بتشجيع المعلمة وتلميحاتها غير المباشرة كلما لزم الأمر .

● تجميع إجابة التلميذة وتلخيصها لتلميذات الصف؛ لتعزيز إجابة التلميذة .



تسلسل أسئلة المعلمة

استجيبى . أعيدى تلخيص السؤال إلخ

انتظري

تستجيب التلميذة للسؤال

نادي التلميذة

انتظري

اطرحي سؤالاً

الأسئلة المفتوحة :

وهي تتطلب إجابات طويلة نسبياً، كما تتطلب من التلميذات استخدام عمليات ذهنية متعمقة، وقد تستدعي عمليات مقارنة وتحليل وتركيب وتقويم .

مثال :

س : ما رأيك في مواصفات الصديقة المثالية؟ س : اذكرى أكبر عدد ممكن من

الأسئلة المغلقة :

التي تطرحها المعلمة بهدف استدعاء معلومات محددة سبق تعلمها، وتتطلب الإجابة بنعم أو لا، أو الإجابة القصيرة جداً .

مثال :

س ١ : كم عدد إخوتك؟ س ٢ : هل تناولت وجبة الإفطار اليوم؟

أنواع
الأسئلة
الصفية

إن المعلمة الفعالة هي التي تعي ما تعمله وما لا تعمله ؛ حتى تكون سؤالاً فعالاً .

المخطط اليومي للتدريس الصفّي

النظرة الشاملة :

تشكل مهمة التخطيط اليومي للتعلم بالنسبة للتربويين والمعلمين بشكل خاص خارطة تهدي مسيرتهم، وتحدد توجههم، وتزيد من ثقتهم في إجراءاتهم، وتساعدهم على الوصول إلى أهدافهم بأمان .
وإذا افترضنا أن (تعلم التدريس الصفّي) عملية فإن الافتراض يستدعي وضعها على شكل خطوات منظمة، متتابعة، متسلسلة، تتطلب إعداداً تدريبياً لكي تصبح المعلمة قادرة على السير فيها . لذلك أصبح من خصائص المعلمة الكفاء أن تكون قادرة على التخطيط لدرسها تخطيطاً منظماً ودقيقاً، ولديها القدرة على تتبع السير في تنفيذ النتائج التعليمي وفق إجراءات وأساليب واستراتيجيات وزمن محدد .
كما أن دفتر التحضير اليومي الذي تستعمله المعلمة لا بد أن يفعل خلال العام الدراسي، ويستفاد منه في استيعاب الأفكار التربوية التي سيتناولها المنهاج .

مبررات إعداد الدرس (التخطيط) :

- يساعد على تنظيم بنية مفاهيمية ذهنية للدرس .
- يساعد على بناء مخططات ذهنية .
- يساعد على مراعاة الترتيب المنطقي .
- يساعد على الوصول إلى عموميات تشكل بنية مقاومة للنسيان .
- يعمل على هيكلة المعلومات والخبرات وفق أنموذج معين .
- يدرّب على تنظيم المعرفة وفق أسلوب التعلم الذي تستخدمه التلميذات لاستيعاب المعرفة .
- يساعد على تحقيق الأهداف الموضوعية .

الأهداف التي تحقّقها المعلمات من الإعداد المسبق :

- يزيد من ثقتها بنفسها .
- يخطط لسير الدرس ويخطط له .
- يساعد على إدارة الوقت بدقّة .
- يلزم المعلمة بمخطط تسير فيه وفق مراحل .



- يهيئ الخبرة ويتعامل معها .
- يقوم مدى تحقق الأهداف .
- تشعر التلميذات باهتمام معلمتهن واحترامها لقدراتهن .
- يظهر الجدية في كل ما يقدم .
- تزيد درجة احترام التلميذات للمعلمة .

ويتضمن التخطيط اليومي العناصر التالية :

- ١- الأهداف السلوكية أو النواتج التعليمية .
- ٢- الاستعداد المفاهيمي (التعلم القبلي) (الخبرات السابقة) .
- ٣- الأساليب والإجراءات .
- ٤- التقويم .
- ٥- الزمن .



التخطيط الفعال

- ١- تحديد أهداف سلوكية .
- ٢- تحديد السلوك المدخلي للتلميذات (المعرفة، والمهارات، والمنظورات القيمية) .
- ٣- اختيار أنشطة التعلم وتحديد تسلسلها وتتابعها بحيث تتحرك التلميذات من السلوك المدخلي إلى الأهداف .
- ٤- تقويم نواتج التعليم لتحسين التخطيط .

التخطيط جزء تنظيمي تربوي، تنظم به المعلمة عملها، وتحدد كيفية التنفيذ ثم تقوم العمل، وتقرر مدى تحقيق الأهداف، ومدى الحاجة إلى إجراء عمليات التعديل والتطوير. وينبغي أن تهتم المعلمة بالتخطيط لكونه: وقائياً: يمنعها من الوقوع في الخطأ ودواعي الفشل. علاجياً: يعالج الآثار السلبية التي تواجهها في الموقف الصفّي. بنائياً: يدعم نواحي القوة والخبرات والإنجازات الناجحة. إبداعياً: يكشف جوانب الإبداع في عمل المعلمة والمتعلمة.

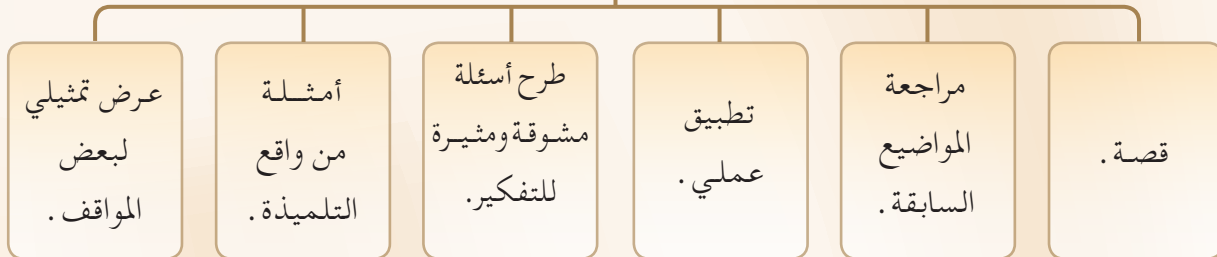
خطوات تخطيط الدرس وإعادة التخطيط :

كتابة الخطط، تدريس الدرس، تقييم النواتج، تقويم الدرس، إعادة التخطيط .

خطوات تدريس مادة التربية الأسرية

التمهيد بأحد الأساليب التالية :

(باستخدام وسائل تعليمية مناسبة)



العرض



أسئلة متنوعة وسيلة لقياس مدى تحقيق الأهداف.

التقويم

حل أسئلة التقويم.

تطبيق عملي لقياس السلوكيات المعطاة.

تنفيذ الأنشطة.



التقويم

تقويم التلميذات في مقرر (التربية الأسرية) وفق الخطة الدراسية الجديدة للتعليم:
 أنموذج مقترح للدرجة المخصصة لمقرر (التربية الأسرية) هي (١٠٠) درجة مقسمة بين وحدات المادة كما يلي:

الدرجة المخصصة	مجالات المادة	م
٢٠	وحدة مهارات اجتماعية .	١
١٥	وحدة شؤون منزلية .	٢
١٥	وحدة توعية صحية .	٣
٣٠	وحدة الغذاء والتغذية .	٤
١٠	وحدة الأمن والسلامة .	٥
١٠	وحدة عناية ملبسية .	٦
١٠٠ درجة	المجموع الكلي للفصل الواحد	

- يقوم أداء التلميذات في مقرر (التربية الأسرية) تقويماً مستمراً .
 - الدرجة النهائية للتلميذة في مقرر (التربية الأسرية) = حاصل جمع درجاتها في وحدات المادة + التطبيقات + الأداء الصفي .
 - تكون التلميذة ناجحة في المقرر إذا كان مجموع درجاتها (٤٠) درجة فأكثر .
- مفهوم التقويم المستمر:** ينظر التربويون إلى التقويم على أنه جزء من مكونات الدرس، وليس عملية منفصلة تتم في وقت مخصص من الدرس أو الوحدة أو الفصل الدراسي .
- فالتقويم المستمر معناه: متابعة أداء التلميذات، وتقويمها بأساليب مختلفة أولاً بأول خلال فترة التعلم .

ملاحظة:

يمكن للمعلمة إعداد بعض السجلات التي تساعد في متابعة أداء التلميذات، وتفيد في تحقيق التقويم الذاتي بفاعلية، وفيما يلي أنموذج لهذا السجل المقترح .





توعية صحية



البلوغ عند الإناث



السمنة والنحافة
وفقر الدم



العناية بالبشرة

توعية صحية

المكان:

داخل الصف وخارجه

مقدمة

تهتم هذه الوحدة بتوعية التلميذة بمرحلة المراهقة، وما يحدث فيها من تغيرات جسمية ونفسية وعقلية ملحوظة، وما يطرأ على التلميذة من علامات البلوغ؛ حتى تكون لديها فكرة واضحة لما يحدث في جسمها من تغيرات، كما يتم عرض أهم المشكلات الصحية التي قد تتعرض لها التلميذة في مثل هذا العمر من سمنة أو نحافة أو فقر دم، بالإضافة إلى كيفية الاهتمام بالبشرة بطرائق سليمة وصحيحة.

توعية صحية



أهداف الوحدة

يتوقع من التلميذة في نهاية الوحدة أن:

1. تتعرف على بعض التغيرات التي تطرأ على المراهقة.
2. تعي أهمية المحافظة على النظافة.
3. تميز بين التغذية السليمة والخطئة للمراهقة.
4. تتأقش النتائج المترتبة عن سوء التغذية (السمنة، النحافة، فقر الدم).
5. تخلط وجبات غذائية تناسب بعض الحالات الصحية.
6. تنمي الاتجاهات الإيجابية لديها نحو الغذاء ودوره في سلامة البشرة.
7. تطبق بعض الطرق المقترحة للعناية بالبشرة.
8. تنفذ بعض طرق العناية باليدين والقدمين.

العناية
بالبشرة

- أنواع البشرة
- تأثير الماء والغذاء على البشرة
- تأثير الشمس على البشرة
- العناية بالقدمين واليدين.

السمنة والنحافة
وفقر الدم

- السمنة
- النحافة
- فقر الدم

البلوغ عند
الإناث

- التغيرات التي تحدث للفتاة عند البلوغ.
- تغذية الفتاة في مرحلة المراهقة والبلوغ.

حصص (5)



الوقت المتوقع لتدريس الوحدة

التكامل بين الوحدة والمواد الدراسية الأخرى

- 1- مادة الدين: حيث تشتمل الوحدة على بعض الأحاديث الشريفة التي تحث على الاعتدال في الطعام، وبعض الأحكام الشرعية في الغسل من الحيض.
- 2- مادة العلوم: وذلك عند توضيح أهمية الغذاء للجسم ونموه، وبيان فائدة الشمس والماء والغذاء للكائنات الحية.
- 3- مادة الرياضيات: عند حساب الوزن المثالي، وتطبيق الرموز (<،=،>).



الخبرات الوجدانية	الخبرات المهارية	الخبرات المعرفية
<ul style="list-style-type: none"> - التفكير في الآية القرآنية ﴿وَتَبَاكَ فَطَفِرَ﴾ (المدثر: ٤). - إدراك أهمية التواصل بين الأم والبنت من خلال مقولة عمر <small>رضي الله عنه</small> : (دُلَّ ابْنُكَ سَبْعًا، وَأَدَبَهُ سَبْعًا، وَرَافَقَهُ سَبْعًا). - الاقتناع بأن التغيرات الجسمية يصحبها تغيرات نفسية طبيعية. - الحرص على المحافظة على التغذية السليمة في هذه المرحلة من العمر. 	<ul style="list-style-type: none"> - رسم خريطة معرفية توضح التغيرات التي تطرأ على المراهقة. - تصنيف الأغذية المناسبة للفتاة في مرحلة المراهقة من خلال الأغذية المعروضة. 	<ul style="list-style-type: none"> - تعريف المراهقة. - التغيرات التي تطرأ على المراهق والمراهقة. - تعريف البلوغ. - الحيض. - العناية بالجسم في فترة الحيض. - تغذية الفتاة في مرحلة المراهقة والبلوغ.
<ul style="list-style-type: none"> - استشعار الحكمة في حديث رسول الله <small>ﷺ</small> «ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطنه» (أخرجه الترمذي). - التدبر في الآية القرآنية ﴿وَأَنْزَلْنَا الْحَدِيدَ فِيهِ بَأْسٌ شَدِيدٌ﴾ (الحديد: ٢٥). - المحافظة على صحة وسلامة الجسم. - شكر الله على نعمة الصحة والعافية. 	<ul style="list-style-type: none"> - ابتكار لوحة تمثل صوراً لأغذية مرتفعة السعرات الحرارية. - تصنيف الأغذية المسببة للسمنة على لوحة مغناطيسية. - تدوين أهم أسباب فقر الدم على لوحة. - جمع صور ومقالات لأغذية تساعد في معالجة فقر الدم. 	<ul style="list-style-type: none"> - تعريف السمنة - مسببات السمنة. - عواقب السمنة والوقاية منها. - تعريف النحافة - مسببات النحافة. - فقر الدم وأسبابه. - التغذية العلاجية.
<ul style="list-style-type: none"> - شكر الله عز وجل على نعمه علينا ومنها وجود البشرة. - الحرص على التغذية الصحية التي تنعكس على جمال البشرة. - الرغبة في المواظبة على ممارسة العادات السليمة التي تنعكس على صحة ونضارة البشرة. - الحرص على استخدام الكريمات المعروفة ذات النوعية الجيدة. 	<ul style="list-style-type: none"> - إجراء تجربة تبين نوع البشرة. - اختيار بعض الأغذية النافعة للبشرة ثم تدوينها. - تدليك اليدين والقدمين عملياً. 	<ul style="list-style-type: none"> - أنواع البشرة. - أهمية الماء للبشرة. - دور الغذاء في البشرة. - تأثير الشمس على البشرة. - العناية بالبشرة وسلامتها. - حركات تدليك اليدين والقدمين.



طرائق
التدريس
المقترحة

- ١- الأسئلة. ٢- البحث.
- ٣- العصف الذهني. ٤- التعلم التعاوني. ٥- حل المشكلات.

- مجموعة من الكتب مثل:

- ١- الملخص الفقهي ج ١. ٢- تخفيف الوزن وتنحيف الجسم.
- ٣- الاتجاهات الحديثة في علوم الأسرة. ٤- معجم النباتات الشافية.
- ٥- الإسعافات السريعة والدفاع المدني.



مصادر المعلومات

- الموقع: www.hbdep.org

البلوغ عند الإناث



المكان:

داخل الصف وخارجه

مقدمة

يرافق انتقال الفتاة من مرحلة الطفولة المتأخرة إلى مرحلة المراهقة والشباب تغيرات جسمية؛ لذا يجب توجيه عناية خاصة ببعض الأمور الهامة التي تساعد على النمو السليم والثقة بالنفس، والقدرة على أداء الأعمال بنشاط وحيوية. ويهتم هذا الدرس بتوضيح بعض الأمور التي تطرأ على الفتاة في هذه السن مثل: البلوغ وحدوث الحيض، وكيفية العناية بالجسم أثناء الحيض، والاهتمام بتغذية الفتاة في هذه المرحلة تغذية صحيحة.

أهداف الدرس

يتوقع من التلميذة في نهاية الدرس أن:

- 1 مناقش بعض التغيرات التي تطرأ على التلميذة في فترة المراهقة.
- 2 تبين أهمية المحافظة على نظافتها.
- 3 تقدّر أهمية العلاقة بينها وبين والدتها في هذه المرحلة.
- 4 توازن بين السلوك الصحيح والسلوك الخاطئ أثناء الحيض.
- 5 تبدي رأيها في الاعتقادات الخاطئة الشائعة بين الناس أثناء الحيض.
- 6 تصمّم وجبة غذائية تناسب الفتاة في مرحلة المراهقة.

الكفاية الأساسية للدرس

وعي التلميذة بالتغيرات التي تحدث لها في مرحلة المراهقة والبلوغ وطريقة التعامل معها.

الخبرات السابقة

- 1 - تحديد التغيرات التي تحدث في مرحلة البلوغ.
- 2 - ممارسة بعض الأنشطة البدنية البسيطة أثناء فترة الحيض.
- 3 - الاهتمام بنظافة الجسم والشعر.
- 4 - تكوين وجبات غذائية سليمة متزنة.



أخطاء شائعة:



- ١- الاستحمام أثناء فترة الحيض يضر بالصحة.
- ٢- عدم الذهاب إلى الطبيب عند الشعور بالألم الشديد أثناء الحيض.
- ٣- ترك شعر الإبط والعانة دون إزالة.
- ٤- الإنزعاج الشديد من نزول الحيض.

مفاهيم وحقائق الدرس

- مفهوم المراهقة.
- مفهوم البلوغ.
- مفهوم الحيض.
- تحدث تغيرات جسمية ونفسية للفتاة عند البلوغ.
- للحيض أحكام شرعية

قيم واتجاهات الدرس

- أهمية التغذية الجيدة في مرحلة البلوغ.
- المواظبة على نظافة الجسم خصوصاً أثناء فترة الحيض.
- الحرص على مصارحة الأم واستشارتها دائماً.

البلوغ عند الإناث

المفاهيم الرئيسة:
- المراهقة
- البلوغ
- الحيض

يمر الإنسان في حياته بمراحل متعددة، تبدأ بمرحلة المهد ثم الطفولة المبكرة التي تمتد من (٣-٥) سنوات، تليها الطفولة المتوسطة من (٦-٩) سنوات، ثم الطفولة المتأخرة من (١٠-١٢) سنة، ثم تعقبها المرحلة الهامة وهي مرحلة البلوغ والمراهقة.

المراهقة والبلوغ:

المراهقة: فترة النمو السريع، وتعتبر مقدمة لمرحلة البلوغ، وتحدث فيها التغيرات الجسمية والنفسية والعقلية، وتمتد هذه المرحلة من سن الحادية عشر إلى التاسعة عشر تقريباً، وتختلف باختلاف الأشخاص.

البلوغ: المرحلة التي تنضج فيها الغدد التناسلية، وتنتقل الفتاة من مرحلة الطفولة إلى مرحلة النضج.

البلوغ: انتهاء حدّ الصغر في الإنسان ليكون أهلاً للتكاليف الشرعية.

التغيرات التي تحدث للفتاة عند البلوغ

حدوث الحيض	التغيرات النفسية	التغيرات الجسمية
تعريفه	الضيق النفسي	الطول والوزن
الأعراض المصاحبة	الخجل والارتباك	الهيكل العظمي والمضلات
طرق التخلص من الآلام	الانفعال	الصوت
العناية بالجسم والتغذية		الغدد التناسلية والجلدية

مهارات الدرس

التقييم

الوصف

المقارنة

التذكّر

جمع المعلومات

التصنيف

التركيب

التفكير المبدع

التلخيص



الوسائل

- مجموعة أعشاب.

- صور لبعض مزيلات العرق.

استراتيجية التدريس المقترحة

- 1- إمكانية الاستعانة بمختبر العلوم لتدريس الحيض وتوضيح ذلك بالوسائل المتاحة مثل: مجسم الإنسان، واللوحات التوضيحية؛ لشرح كيفية حدوث الحيض بطريقة علمية مبسّطة.
- 2- سؤال التلميذات عن التغيرات الجسمية التي حدثت لهن من حيث الطول والوزن وشكل الجسم... إلخ، والتغيرات النفسية كالانطواء والخجل والمزاج العصبي.
- 3- شرح طريقة حدوث الحيض والأعراض المصاحبة له وطرائق التخلص منها بشكل مبسّط.
- 4- مناقشة التلميذات في طريقة العناية بالجسم، وأهمية التغذية الجيدة أثناء الحيض، وتفعيل النشاطين (أ، ١)، كما يمكن تقديم ورقة عمل للتلميذات عن أهمية وجبة الإفطار، والتخطيط لإفطار جماعي، ومناقشة طريقة تنفيذه مع التلميذات.
- 5- تحدّث بعض التلميذات عن تجربتهن الشخصية في استعمال بعض الأعشاب؛ لإزالة آلام الحيض، وتفعيل النشاط (ب).

الصعوبات التي قد تواجه المعلمة:

قد يسبب موضوع هذا الدرس حرجاً لبعض التلميذات؛ لذا يجب على المعلمة أن توضح لتلميذاتها أن مرحلة المراهقة أمر طبيعي تمر به كل فتاة، فلا موجب للخجل والقلق إذ يمكن أن تسأل التلميذة أو تستفسر من معلّمتها أو والدتها عن الأمور أو المشاكل التي تجهلها أو تتعرض لها، فكثير من الفتيات يلجأن إلى زميلاتهن؛ لمعرفة ما أشكل عليهن وقد تكون الزميلات قليلات علم وخبرة بهذا المجال.

أسئلة متوقعة من التلميذات:

- س١: لماذا تختلف مدة أيام الحيض بين الفتيات؟
- س٢: بعض الفتيات يبلغن في سن مبكرة وبعضهن يتأخرن فما السبب؟
- س٣: ما أنسب أنواع الفوط الصحية؟ وكيف نحصل عليها في المدرسة؟

التغيرات الجسمية:



الطول والوزن: يزداد الطول والوزن في هذه المرحلة.
الهيكـل العظمي: تنمو العظام وتتكاثر ويكبر الأنف وتوسع الحوض عند الفتاة فتبدو عليها علامات الأنوثة.

العضلات: تنمو العضلات خاصة عضلات الأطراف مما يظهر عدم الاتزان في بعض حركات الفتاة، إلا أنها تميل للاتزان والتناسق في نهاية هذه المرحلة.

الصوت: يحدث تغير بسيط في صوت الفتاة.
العدد التناسلية: يكتمل نمو المبيضين مما يؤدي إلى إفراز هرمون خاص، يعمل على إحداث التغيرات الجنسية كبروز الثديين ونمو الشعر في مناطق معينة، ثم حدوث الحيض (الدورة الشهرية).

العدد الجلدية: يزيد إفراز هذه الغدد للعرق في أجزاء كثيرة من الجسم، خاصة تحت الإبطين.

عند شعورك بشيء من هذه التغيرات تحدّثي إلى والدتك أو مع من هي أكبر منك وتكلمين بها.

نصائح

- ✍ يجب الحرص على النظافة والاستحمام وتغيير الملابس الداخلية، والاهتمام بإزالة شعر الإبطين والعانة ابتداءً من سنّة الرسول ﷺ.
- ✍ ضرورة استخدام مزبل راحة العرق ذي النوعية الجيدة، متعماً لانبعاث الروائح الكريهة.
- ✍ شرب كميات كبيرة من الماء لتخفيف راحة الجسم.



العناية بالجسم في فترة الحيض:

- اختيار النوعية الجيدة من الفوط الصحية.
- مزاولة الأعمال اليومية العادية، والأنشطة الخفيفة.
- الاهتمام الشديد بالنظافة الشخصية وتغيير الملابس، والتخلص من الفوط الصحية بطريقة سليمة.
- أخذ القسط الكافي من الراحة والنوم والاسترخاء والابتعاد عن السهر والإرهاق.
- الحرص على التغذية الجيدة.

تذكير:
من المعتقدات الخاطئة أثناء فترة الحيض عدم الاستحمام أو القيام بأي نشاط جسدي بينما هذه الأعمال صحية ومفيدة للجسم.

الغسل من الحيض:
أمر النبي ﷺ بإزالة نجاسة الحيض بالغسل منه وذلك في قوله لفاطمة بنت أبي حبيش: (إذا أقبلت الحيضة فدعي الصلاة وإذا أدبرت فاغتسلي وصلي) (المرثبة الحديث).

الصلاة لا تقضى بعد انتهاء فترة الحيض، لكن الصوم يقضى.

ما طريقة الغسل الصحيحة من الحيض بناءً على السنة النبوية؟

التغيرات النفسية:
نتيجة للنمو السريع والتغيرات الهرمونية فقد تمر الفتاة في مرحلة البلوغ ببعض التغيرات النفسية، مثل: الارتباك والخجل وعدم القدرة على التكيف مع البيئة الاجتماعية مما قد يسبب أحياناً بعض المتاعب.

عند إحساسك بشيء من هذه الاضطرابات حاولي ضبطها والتكيف معها.

تعريف الحيض:
حدث طبيعي في حياة كل فتاة، وهو خروج الغشاء الرقيق المبطن للرحم مليئاً بالدم كل شهر.

الأعراض المصاحبة للحيض:
يصاحب الحيض أحياناً بعض الأعراض، منها:

- صداع وآلم في الصدر وأسفل الظهر والبطن.
- تقلب المزاج وتوتر الأعصاب والقلق.

طرق التخلص من آلام الحيض:
ممارسة بعض التمارين الرياضية الخفيفة، مثل: المشي.
الاستحمام بالماء الدافئ.
التغذية الجيدة وتناول مشروبات دافئة، مثل: الشاي، القرحة، الأيسون (اليانسون).
التركيز على الأغذية الغنية بالحديد، لتعويض ما يفقده الجسم من دم أثناء الحيض.

تذكير:
عند شعورك بالغص الشديد لا تترددي في مراجعة الطبيبة إذا احتجت لذلك.



رقم النشاط	الهدف	نوع المهارة	الوسائل	أسلوب التنفيذ	نوع النشاط
(١)	- كتابة الطريقة الصحيحة للغسل من الحيض.	الوصف، التلخيص.	بعض كتب الفقه.	١- سؤال التلميذات عن العمل الذي يقمن به قبل الشروع في الصلاة، وعن طريقة الغسل من الحيض. ٢- وصف التلميذات طريقة الغسل بعد قراءتها من كتاب الفقه. ٣- تلخيص التلميذات طريقة الغسل من الحيض ثم كتابتها في المكان المخصص.	فردى، داخلى.



أمودج غذا، يوم كامل لفتاة في سن المراهقة والبلوغ:

الوجبة	الأصناف المقدمه
الطور	أحد منتجات الألبان، مثل : أحد أصناف الحبوب، مثل : بيضه أو صنف من البقول، مثل : نوع من الفاكهة أو سلطة خضراوات.
الغداء	أحد أنواع اللحوم، مثل : أحد أنواع الحبوب، مثل : صنف من الخضراوات، مثل : فاكهة أو طبق حلو.
العشاء	أحد منتجات الألبان، مثل : أحد منتجات الحبوب، مثل : تونة، أو كفتة، أو شيش طاووق. نوع من أنواع الفاكهة، مثل :
بين الوجبات	من الممكن تناول نوع من أنواع الفاكهة أو كوب من الحليب ، أو العصير الطازج.

يمكنك المساهمة في رفع التكيف الغذائي للأسرة من خلال تزويد أفراد أسرتك بمعلومات مفيدة، وتناولك الغذاء المفيد المتنوع.



تغذية الفتاة في مرحلة المراهقة والبلوغ :



رقم النشاط	الهدف	نوع المهارة	الموسائل	أسلوب التتفيذ	نوع النشاط
(أ)	- تقييم جودة بعض مميزات العرق بعد توضيح مزاياها.	جمع المعلومات، التقييم.	أنواع من مميزات العرق المصنعة والطبيعية.	1- اختيار كل مجموعة من التلميذات بعض مميزات العرق؛ لقراءة مكوّناتها. 2- قيام كل مجموعة بكتابة مزايا مزيل العرق الذي اختارته في المكان المخصص، ثم مناقشتها. 3- إصدار التلميذات حكم على المميزات السابقة وتصنيفها إلى جيد وتجاري.	جماعي، داخلي.
(ب)	القدرة على البحث وجمع المعلومات عن الأعشاب المفيدة؛ لتخفيف آلام الحيض ثم تدوين فوائدها.	البحث، التلخيص.	مجموعة من الأعشاب، كتب أو مجلات علمية عن الأعشاب.	1- إحضار التلميذات بعض الأعشاب المتوفرة بالمنزل. 2- قيام كل مجموعة من التلميذات بعرض بعض فوائد الأعشاب التي جمعتها. 3- تدوين التلميذات فوائد الأعشاب في المكان المخصص.	جماعي، داخلي.

٢- العناية بالجسم في فترة الحيض:

- اختيار فوط صحية مناسبة في الحجم والسماكة لغزارة الدم، كما يجب تغيير الفوط الصحية كلما اتسخت؛ خوفاً من الالتهابات الناتجة عن تكاثر البكتيريا والفطريات.
- تجنب الوقوف أثناء فترة الحيض لفترة طويلة، وعدم وضع رجل فوق أخرى أثناء الجلوس، وضرورة المشي؛ لتسهيل جريان الدم في الجزء الأسفل من الجسم.
- عدم لبس الملابس الضيقة أو الكعب العالي.

- ٣- تتعرض الفتاة في هذه السن للإصابة بفقر الدم؛ نتيجة سوء التغذية وفقدان الدم أثناء الحيض، لذلك لا بد من الاهتمام بالتغذية الصحية وتناول العناصر الغذائية التي تحتوي على الحديد؛ لزيادة نسبة الهيموجلوبين في الدم. والامتناع عن المواد التي تعوق امتصاص الحديد كالقهوة والشاي والمشروبات الغازية. وتناول كميات من فيتامين (C) الذي يساعد على امتصاص الحديد.
- ٤- مصادر الحديد:

- مصادر حيوانية مثل: اللحوم والكبد وصفار البيض (امتصاص أسرع).
- مصادر نباتية مثل: البقوليات والحبوب والخضراوات الورقية الخضراء والفواكه المجففة كالزبيب الأسود والتمر.
- ٥- مصادر فيتامين (C):

- الفواكه، مثل: الحمضيات كالبرتقال، والليمون، الكيوي، الجوافة، الفراولة.....إلخ.
- الخضراوات، مثل: الطماطم، الخس، الجرجير، الكرنب، السبانخ.....إلخ.
- ٦- لتجنب الروائح الكريهة يجب اتباع مايلي:

- ١- شرب الماء؛ لتخفيف تركيز الأملاح والمواد الموجودة في العرق كالبولينا، واليورينا وغيرها.
- ٢- الإكثار من تناول الخضراوات الورقية كالبقدونس والخس والكرفس والنعناع.
- ٣- التقليل من أكل البصل والثوم، والإكثار من العصائر الطازجة خصوصاً الحمضيات.
- ٧- طريقة مقترحة لعمل مزيل العرق:

١- مسك أبيض (٤) ملاعق.

٢- شب (٨) ملاعق.

٣- بودرة أطفال (٤) ملاعق.

٨- أنواع مزيلات العرق الصناعية:

- بخاخات مضغوطة.

- سائل في زجاجات أعلاها كرة بلاستيكية متحركة (رول).

- كريمات مركزة.

- مواد صلبة تشبه الصابون .

كما يجب قراءة التعليمات الموجودة عليها جيداً؛ للحصول على أفضل النتائج والتوقف عن استعمالها عند احمرار الجلد أو الشعور بحكة.





مقترحات المعلمة

١- استراتيجيات التدريس المقترحة:

٢- أنشطة مقترحة:

٣- وسائل بديلة:

٤- أسئلة غير متوقعة من التلميذات:

٥- أسئلة تقييمية:

٦- صعوبات أخرى:





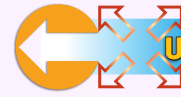
السمنة والنحافة وفقر الدم

المكان:

داخل الصف وخارجه

مقدمة

الغذاء المتوازن ضروري لسلامة وصحة الإنسان في الحياة، وقد يؤدي اختلال الغذاء إلى بعض المشكلات الناتجة عن سوء التغذية كالسمنة والنحافة وفقر الدم. وفي هذا الدرس سوف نوضح أسباب وأعراض وعلاج كل من السمنة والنحافة وفقر الدم.



أهداف الدرس

يتوقع من التلميذة في نهاية الدرس أن:

- ١ تشرح مفهوم السمنة.
- ٢ تتجنب مسببات السمنة.
- ٣ تناقش النتائج المترتبة على السمنة
- ٤ تُعرّف مفهوم النحافة.
- ٥ تُعطي إرشادات للوقاية من النحافة.
- ٦ ترسم خريطة مفهومية توضح أهم أسباب فقر الدم.
- ٧ تختار من بين المعروض أمامها الغذاء المناسب لكل من الحالات التالية: السمنة - النحافة - فقر الدم.

الكفاية الأساسية للدرس

- إدراك التلميذة أهم الأمراض الناتجة عن سوء التغذية، وكيفية الوقاية منها وطريقة علاجها. - اقتراح التلميذة وجبة غذائية صحية لإحدى حالات سوء التغذية.

الخبرات السابقة

- ١- ممارسة العادات السليمة في الأكل والشرب والنوم.
- ٢- الحرص على تناول الأطعمة المفيدة.
- ٣- ضرورة تناول وجبة الإفطار قبل الذهاب للمدرسة.



أخطاء شائعة:



- 1- زيادة الوزن دليل على صحة الجسم.
- 2- الامتناع عن تناول وجبة الإفطار؛ للحصول على الرشاقة.
- 3- نوعية الغذاء لا تؤثر على صحة الجسم.
- 4- تناول وجبة واحدة في اليوم خوفاً من زيادة الوزن.



مفاهيم وحقائق الدرس

- مفهوم السمنة.
- مفهوم النحافة.
- مفهوم فقر الدم.
- التغذية الصحية تقي من الأمراض بإذن الله.



قيم واتجاهات الدرس

- استشعار الآية الكريمة ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا﴾ (الأعراف: ٣١).
- الاهتمام بالتغذية الجيدة لما لها من تأثير على صحة الجسم.
- المشاركة في التوعية الغذائية وأخطار سوء التغذية.

السمنة والنحافة وفقر الدم

المواضيع الرئيسة:
- السمنة
- النحافة
- فقر الدم

بعد أن عرفت أهمية تناول الغذاء المتوازن والصحي (في درس المراقبة)، ستصحبك في حوار مع سارة وأخصائية التغذية.

سارة تلميذة في الصف الأول المتوسط حاولت إنقاص وزنها ولكنها بدأت تعاني من علامات سوء التغذية تظهر على جسمها، فذهبت إلى أخصائية التغذية لاستشارتها حول الموضوع، ودار بينهما الحوار التالي:

سارة: أشعر بصعوبة الحركة والإجهاد والتعب السريع عند بذل أي مجهود رغم أن جسمي ممتلئ.

الأخصائية: السمنة ليست مؤشراً للصحة، بل قد تكون علامة من علامات سوء التغذية مثلها، مثل: النحافة وفقر الدم التي تكثر إصابة الفتيات بها في هذه المرحلة. عرضت الأخصائية على سارة جدولاً يوضح مسببات أمراض سوء التغذية وأعراضها وكيفية الوقاية منها وعلاجها.

هل وزنك مثالي؟

لمعرفة ذلك قومي بحساب المعادلة التالية:



قسمة الوزن على مربع الطول بالنتيجة إذا كان الناتج بين ٢٠ إلى ٢٥ فالوزن ضمن المعدل الطبيعي وإذا كان بين ٢٥ إلى ٣٠ فالوزن غير طبيعي وإذا كان بين ٣٠ إلى ٣٥ فهو يدين وإذا كان بين ٣٥ إلى ٤٠ فهو بدانة مفرطة وإذا كان بين ٤٠ إلى ٤٥ فهو بدانة مفرطة جداً. (حسب النظرية الدولية المعتمدة عالمياً)

مهارات الدرس

السبب والنتيجة

الربط

التطبيق

البحث

التركيب

الإبداع الفني

التصنيف

التفسير

الوسائل

- مجسم الهرم الغذائي.
- لوحة توضح أنواع الأطعمة.
- شريط فيديو أو CD عن أمراض سوء التغذية.

استراتيجية التدريس المقترحة

- 1- طرح مجموعة من الأسئلة على التلميذات: س: هل وزنك مناسب لطولك؟
س: ما نتيجة تناول كميات كثيرة من الكربوهيدرات والدهون؟
س: ما نتيجة تناول كميات قليلة من الطعام خصوصاً الكربوهيدرات والدهون؟
- 2- شرح طريقة معرفة وزن الجسم المثالي بالمعادلة البسيطة، ثم تطبيق كل تلميذة المعادلة السابقة لاستنتاج الوزن المثالي.
- 3- عرض مجموعة من الأطعمة الغذائية والهرم الغذائي، ثم مناقشة التلميذات عن نتيجة تناول كميات كثيرة، أو قليلة من الأطعمة.
- 4- عرض مشكلة فتاة تشكو من مشكلة النحافة أو السمنة أو فقر الدم، ومحاولة التلميذات إيجاد حل مناسب لها عن طريق أغذية مناسبة وتفعيل النشاط (أ).
- 5- إمكانية عمل بعض التلميذات إحصائية؛ لمعرفة أكثر المشكلات الغذائية التي تتعرض لها تلميذات الصف (السمنة، أو النحافة، أو فقر الدم) وتفعيل النشاط (ب).

الصعوبات التي قد تواجه المعلمة:

قد يسبب هذا الدرس حرجاً لبعض التلميذات البدينات أو النحيفات، ومن واجب المعلمة أن توضح لتلميذاتها أن السمنة والنحافة مشكلة غذائية يمكن تحسينها والتخلص منها بمعالجتها عن طريق التغذية المتوازنة الجيدة، حتى لا تكون سبباً لأمراض أخرى. ومن الضروري أن تشرح المعلمة بعض الأمراض المتعلقة بالسمنة، وتبين طريقة العلاج؛ حتى لا تلجأ التلميذات للحميات الغذائية غير الصحية.

أسئلة متوقعة من التلميذات:

- س1- كيف نفسّر تناول بعض الأشخاص كميات كثيرة من الطعام دون زيادة أوزانهم؟
- س2- ما النظام الغذائي المثالي؟

أسئلة للتفكير:

- س1- ما كمية الغذاء اللازمة للشخص البالغ والحامل والمرضع؟
- س2- هل الفيتامينات والأملاح المعدنية والماء تزيد الوزن؟
- س3- ما الأغذية المناسبة لفتاة تشكو من السمنة وفقر الدم معاً؟





املئي الفراغ بإحدى الإشارات التالية (>، =، <) :

١- كمية الغذاء () بدل الطاقة والحركة.
٢- كمية الغذاء () بدل الطاقة والحركة.
٣- كمية الغذاء () بدل الطاقة والحركة.

نشاط (أ) :

تعاوني مع زميلائك
في مجموعات
لتنظيم جدول يومي
وجبات غذائية
مناسبة لكل من
حالتك السمنة،
والنحافة.

نشاط (ب) :

اكتبي بعض المعلومات
الإضافية عن أهم الأغذية
لنساء تعاني من قشر
الدم، ثم صمميها بشكل
مطويات صغيرة
توزع في المدرسة
على التلميذات.

مفاتيح الأنشطة

رقم النشاط	الهدف	نوع المهارة	الوسائل	أسلوب التنضيد	نوع النشاط
(١)	تنمية مهارة التطبيق من خلال الربط بين الغذاء المتوازن والجهد المبذول للحصول على القوام المناسب.	التطبيق المعرفي التذكري.	صورة مكبرة للنشاط.	١- تعرض الصورة المكبرة على التلميذات. ٢- تناقش المعلمة مضمون النشاط. ٣- تملأ كل مجموعة من التلميذات الفراغ بالإشارة المناسبة داخل النشاط.	جماعي، داخلي.
(أ)	- تنظيم جدول مناسب يحتوي وجبات غذائية مناسبة لحالات السمنة والنحافة.	التطبيق، التركيب.	مجسم للهرم الغذائي.	١- سؤال التلميذات عن أنواع الأطعمة وأهمية كل منها للجسم. ٢- عرض مجسم الهرم الغذائي، وقيام كل مجموعة من التلميذات بتنظيم جدول لوجبات غذائية مناسبة للسمنة والنحافة. ٣- قراءة كل مجموعة الجدول الذي كتبه ومناقشته جماعياً.	جماعي، داخلي.

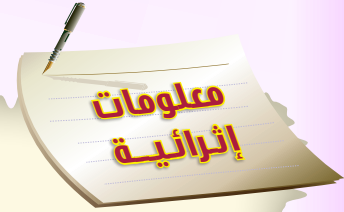


رقم النشاط	الهدف	نوع المهارة	الوسائل	أسلوب التنفيذ	نوع النشاط
(ب)	- تنمية مهارة البحث من خلال جمع معلومات عن أهمية الأغذية لمرضى فقر الدم. - المشاركة في تنفيذ مطويات لتوعية تلميذات المدرسة بأهمية هذه الأغذية.	البحث، التطبيق، الإبداع الضفي.	لوحة وبرية يلصق عليها أنواع الأطعمة المناسبة لمرضى فقر الدم.	١- عرض مشكلة تلميذة تعاني من مرض فقر الدم، وسؤال التلميذات عن أسباب المرض وكيفية تجنبه. ٢- اقتراح كل مجموعة من التلميذات أغذية مناسبة لمرض فقر الدم، ثم توضيح فائدة كل منها. ويمكن الاستعانة بمكتبة المدرسة للبحث عن معلومات إضافية عن الأغذية. ٣- كتابة المعلومات السابقة على شكل مطويات توزع على تلميذات المدرسة.	جماعي، داخلي.



١- عمل ندوة عن أهمية التغذية الجيدة لصحة الجسم.

٢- عمل مقابلة مع إحدى التلميذات المجتهديات لتتحدث عن طريقة تغذيتها.



طريقة أخرى لمعرفة وزن الجسم المثالي

هناك عدة طرائق لمعرفة وزن الجسم المثالي ومن أكثرها دقة الآتي: الطول-١٠٠-(الطول-١٥٠)

فإذا كان الطول (١٦٠سم) فإن الوزن المثالي = ١٦٠ - ١٠٠ - (١٥٠ - ١٦٠) = ٦٠ - ٥٠ = ١٠ كيلوجراماً.

ويعتبر الإنسان سميناً إذا زاد وزنه ٣٠٪ فالمرأة بطول ١٦٠سم وزنها المثالي ٥٥ كيلوجراماً، وتعتبر سميئة إذا تجاوز وزنها ٧٢ كيلوجراماً.

أسباب السمنة

١- العادات الغذائية الخاطئة وتشمل:

أ- نوعية الأطعمة التي اعتاد الأفراد على تناولها مثل: الاعتماد على الأطعمة الغنية بالطاقة الحرارية كغذاء رئيسي وإهمال أطعمة البناء والوقاية.

ب- طرائق طهو الأطعمة وتقديمها على المائدة كاستخدام القلي، والصلصات في طهو الأطعمة وكذلك تزيين الأطعمة بالنقل المقلية (كاللوز، والبندق، والصنوبر).

ج- عدم تنظيم مواعيد تناول الوجبات، وإهمال تناول وجبة الفطور، مما يفقد الشخص القدرة على التحكم في شهيته للطعام، وتناول الأطعمة في غير مواعيدها وبكميات كبيرة جداً.

د- التهام الطعام بسرعة بدلاً من تناوله ببطء يساعد على تمديد المعدة، مما يجعل الشخص البدين لا يشعر بامتلاء معدته فيتناول كميات كثيرة من الطعام.

٢- خلل في إفرازات الغدد الصماء خصوصاً الغدة الدرقية، فعندما تعمل هذه الغدة بشكل نشط وفعال فإنها تسبب لصاحبها العصبية والنحافة رغم تناول كمية كبيرة من الطعام. وعندما تعمل هذه الغدة ببطء تكون النتيجة زيادة الوزن رغم تناول كمية أقل من الطعام. كما أن اختلال توازن الغدد التناسلية يؤدي إلى زيادة الوزن.

٣- العامل الوراثي، حيث يولد كل شخص مع مقدار معين من الخلايا الدهنية التي تستطيع تثبيت وتكوين المواد الدهنية في أماكن معينة من الجسم كالبدن والصدر والأرداف... وغيرها.

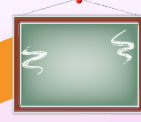
أهم الأسباب التي تؤدي إلى حدوث فقر الدم

- ١- العوامل الغذائية مثل: نقص كل من: الحديد، البروتين، فيتامين ب١٢، فيتامين ب٦، فيتامين ج، حمض الفوليك، والنحاس.
- ٢- التعرض للنزيف مثل: الحوادث والعمليات الجراحية والولادة وغزارة الحيض.
- ٣- الإصابة ببعض الأمراض والطفيليات مثل: الملاريا، والبلهارسيا.... وغيرها.
- ٤- عامل وراثي ناتج عن خلل في شكل وتركيب كريات الدم الحمراء وهذا المرض ينتقل من الآباء إلى الأبناء، ومن الضروري إجراء فحص دم قبل الزواج؛ للتأكد من سلامة أحد الزوجين لضمان سلامة الأبناء.

علاج فقر الدم

- ١- إيقاف المسببات لفقر الدم.
- ٢- إمداد الجسم بالغذاء الجيد.
- ٣- تناول دواء مناسب بواسطة وصفة طبية.
- ٤- نقل الدم في الحالات الشديدة.





مقترحات المعلمة

١- استراتيجيات التدريس المقترحة:

٢- أنشطة مقترحة:

٣- وسائل بديلة:

٤- أسئلة غير متوقعة من التلميذات:

٥- أسئلة تقييمية:

٦- صعوبات أخرى:



العناية بالبشرة



المكان:

داخل الصف وخارجه

مقدمة

العناية بالبشرة في وقت مبكر أمر ضروري، لأنها تُكسب الوجه والجسم جمالاً ورونقاً، كما تحافظ على جمال المرأة فترة طويلة. وفي هذا الدرس سوف نتطرق إلى معرفة أنواع البشرة وتأثير الغذاء والماء والشمس عليها، ومعرفة بعض طرائق العناية بالقدمين واليدين؛ لتتمكن التلميذة من العناية بها بطريقة صحيحة.

أهداف الدرس

يتوقع من التلميذة في نهاية الدرس أن:

- ١ تقارن بين أنواع البشرة.
- ٢ تحدد نوع بشرتها.
- ٣ تعلق أهمية الماء للبشرة.
- ٣ تنمي الاتجاهات الإيجابية لديها نحو الغذاء ودوره في سلامة البشرة.
- ٤ تستنتج تأثير الشمس على البشرة.
- ٥ تقدم أفكاراً للعناية بالبشرة.
- ٦ تطبق حركات تدليك اليدين والقدمين.

الكفاية الأساسية للدرس

- ١- اكتساب التلميذة القدرة على اكتشاف نوع بشرتها واقتراح طريقة للعناية بها.
- ٢- معرفة التلميذة طريقة العناية باليدين والقدمين.

الخبرات السابقة

- ١- تجنب أشعة الشمس الشديدة والمباشرة.
- ٢- الحرص على نظافة الوجه واليدين والقدمين.
- ٣- أهمية الماء والغذاء للبشرة.
- ٤- معرفة بعض العوامل التي تساعد في العناية بالبشرة.



أخطاء شائعة:



- 1- تنظيف البشرة بشكل يومي ليس ضرورياً.
- 2- يصعب معرفة نوع البشرة.
- 3- استخدام كريمات ومرطبات مخالفة لنوع البشرة.
- 4- العبت في حب الشباب.
- 5- عدم إزالة الماكياج عن البشرة.
- 6- ترك اليدين والقدمين دون عناية.



مفاهيم وحقائق الدرس

- البشرة: الطبقة الخارجية للجلد.
- العناية بالبشرة: المحافظة على صحة وحيوية البشرة.
- أنواع البشرة.
- الماء ضروري لنضارة البشرة.
- الشمس لها منافع ومضار على البشرة.



قيم واتجاهات الدرس

- أهمية الماء والغذاء على نضارة وجمال البشرة.
- الحرص على اختيار الأنواع الجيدة من الكريمات الخاصة بالبشرة.
- ضرورة العناية بنظافة اليدين والقدمين.

العناية بالبشرة



المفاهيم الرئيسة:
- البشرة
- العناية بها

تسعى الفتيات إلى الحصول على بشرة صحية ناعمة وصافية خالية من البقع، لكننا نرى كثيرات منهن صاحبات اللون وتنقصهن النضارة والحيوية.

ما السبب في رأيك؟

إن العامل الوراثي يؤثر في كمية الدهون التي يفرزها الجلد، فيصعب معها تحديد نوع البشرة ما لم تكوني على علم مسبق بأنواعها، وطريقة اختيارها.

أنواع البشرة



كيف تتعرفين على نوع بشرتك؟



لتحديد نوع بشرتك يمكن اتباع الخطوات التالية:

1- اغسلي وجهك بمنظف للوجه، واشطفيه جيداً بالماء، ثم جففيه برفق بقطعة أو منديل.



مهارات الدرس

الإبداع

التطبيق

الاستدلال

الاكتشاف

الوصف

عملية (يدوية)

الربط

الملاحظة

البحث



الوسائل

- ١- لوحة توضّح فوائد ومضار الشمس.
- ٢- مجموعة من كتب ومجلات للعناية بالبشرة.
- ٣- صور توضّح تدليك اليدين والقدمين.
- ٤- شريط فيديو أو CD عن العناية بالبشرة .

استراتيجية التدريس المقترحة

يعد درس البشرة من الدروس التي تهتم بها التلميذات في مثل هذا العمر؛ لذلك فإن عنصر التشويق وطرح المشكلات والبحث من أسس تدريس هذا الدرس؛ حتى تتمكن التلميذة من معرفة كل ما هو مفيد لحل بعض المشكلات التي قد تتعرض لها.

١- عرض مجموعة من الكريّمات والمرطبات على التلميذات ثم سؤالهن عن الأنسب لبشرتهن، ويمكن عرض صورة لوجه فتاة بشرتها صافية ونضرة وأخرى لفتاة بشرتها غير نضرة وبها بعض الحبوب والبثور ثم سؤال التلميذات عن أيهما أجمل.

٢- استخدام أسلوب التعلّم التعاوني حيث تقوم كل مجموعة من التلميذات بعمل بحث أو كتابة مقالة، قبل موعد الدرس عن فوائد الشمس وطريقة الحصول على بشرة نقيه والعلاقة بين أصناف الأغذية والبشرة، ويمكن لأكثر من مجموعة عمل أبحاث لنفس الموضوع ثم يتم تبادل الخبرات أثناء الدرس.

٣- توضيح طريقة الكشف عن نوع البشرة ثم تطبيقها من قبل التلميذات داخل الصف (يفضل أن تكتشف كل تلميذة نوع بشرتها).

٤- مناقشة التلميذات في تأثير الغذاء والماء والشمس على البشرة وتفعيل النشاط (١).

٥- توضيح أهمية العناية بالبشرة ثم اقتراح التلميذات بعض طرائق العناية بها، ويمكن أن تقدم بعض التلميذات أقنعة منزلية ناجحة قمن بتجربتها وتفعيل النشاط (٢).

٦- عرض صور عن خطوات العناية باليدين والقدمين ثم مناقشة التلميذات حولها وتفعيل النشاطين (٣، أ).

٧- متابعة التلميذات في عمل البحث الميداني لتفعيل النشاط (ب).

الصعوبات التي قد تواجه المعلمة:

كثرة استفسار التلميذات حول مشاكل البشرة، وطريقة اختيار الماكياج، فالتلميذة في مثل هذا العمر تقلّد الفتيات الكبيرات؛ لذا يجب توجيه التلميذات وإرشادهن لكل ما هو مناسب مع الاهتمام بالنواحي الأخلاقية التي هي تاج جمال الفتاة الحقيقي.

أسئلة متوقعة من التلميذات:

- س١- ما أسباب ظهور حب الشباب؟ وما العلاج المناسب له؟
س٢- أيهما أفضل في علاج البشرة: عيادة الطبيب أم صالون التجميل؟
س٣- ما تأثير الماكياج على البشرة؟ وما الطريقة المناسبة لإزالتها؟

أسئلة للتفكير:

- س١- علي: تجب العناية بالبشرة في عمر مبكر؟
س٢- ما علاقة الأغذية الغنية بالألياف، أو الغنية بالزنك بجمال البشرة، وجمال الأظافر؟

بعد ساعة كاملة أحضري منديلاً ورقياً، وضعيه على وجهك، واضغطي على أربعة مواضع من الوجه، وهي:



افحصي هذه المناطق الأربع على المنديل الورقي وحددي نوع بشرتك وفقاً للقاعدة التالية:

- أ- في حالة وجود آثار للدهون في منطقة من المناطق الأربع تكون بشرتك
- ب- إذا وجدت آثار للدهون في بعض المناطق، فأنت من ذوي البشرة
- ج- أما في حالة عدم وجود أي آثار للدهون في أي من تلك الأجزاء، فإن هذه البشرة
- د- وإذا لم توجد آثار للدهون بل وجدت بعض الآثار لتقشر البشرة، فتسمى هذه البشرة

هل للغذاء والماء تأثير على البشرة؟



من خلال الصورة المعروضة ما الأغذية المفيدة للبشرة؟

إن الوعي الصحي بطرق الغذاء والعادات الحسنة والسنية في تناوله يؤثر كثيراً على صحة الإنسان و يتعكس على بشرته.

إليك أهم النصائح للمحافظة على البشرة:

- ١ تناول الأغذية البروتينية.
- ٢ تناول الفواكه والخضراوات الغنية بالألياف والتي تحوي الفيتامينات خاصة (أ) و(ج) ومجموعة فيتامين (ب).
- ٣ الإكثار من شرب السوائل كالماء والعصائر الطبيعية بمعدل ثمانية أكواب تقريباً في اليوم؛ لتخليص الجسم من السموم، وترطيب البشرة.
- ٤ الإقلال من تناول المشروبات الغازية.
- ٥ الإقلال من الدهون وخاصة الحيوانية؛ لمنع ظهور البقع الجلدية والبنور على البشرة.
- ٦ استبدال السكريات بالعسل، والحلويات بالتمر، والإقلال من الشيكولاتة وشرائح البطاطس المحفوظة.
- ٧ الابتعاد عن مسببات الإمساك



إرشادات تساعدك للعناية ببشرتك

- ١ العناية بالنظافة الشخصية، وغسل الوجه بالماء، واستخدام الخنثف المناسب لنوع البشرة.
- ٢
- ٣ تجنب العبث بحبوب الشباب عند ظهورها على الوجه والصدر؛ حتى لا تترك أثراً.
- ٤
- ٥ استخدام بعض الأقنعة الطبيعية التي تلائم نوع البشرة (مثل: قناع الفواكه).
- ٦ عدم الانصياع للدعايات المختلفة التي تروّج الكريمات بعبارات جذابة.
- ٧ استخدام كريمات الترطيب الصحية إذا كانت البشرة جافة، وذلك على الوجه والرقبة واليدين والذراعين.

لا بدّ من مراجعة أخصائية الأمراض الجلدية عند ظهور حبوب الشباب بشكل واضح.

ارجعي إلى مصادر التعلّم، واكتبي أكبر عدد ممكن من الأفكار للحصول على بشرة نقية.

من أذء البشرة التوتر والقلق والسهر، وقلة ساعات النوم.

تأثير الشمس على البشرة:

التعرّض لأشعة الشمس باعتدال يُعمرنا بالحياة والطاقة، ويساعد أجسامنا في إنتاج فيتامين (د) الذي يعدّ ضرورياً لتكوين العظام، إلا أن التعرض لأشعتها فترات طويلة وخاصة في وقت الظهيرة قد يؤذي البشرة ويسبب لها بعض المتاعب، مثل:

- ١ الحروق الشمسية.
- ٢ سرطان الجلد.
- ٣ التجاعيد والشيخوخة المبكرة.
- ٤ الضمّ والحبّ والبق.
- ٥ جفاف الجلد.

كيف يمكن الوقاية من أضرار الشمس؟

- ١ تجنب التعرض للشمس وخاصة وقت الذروة.
- ٢ استخدام مستحضر واقٍ عند التعرض للشمس.
- ٣ استخدام النظارات الشمسية.

مفاتيح الأنشطة

رقم النشاط	الهدف	نوع المهارة	الوسائل	أسلوب التنفيذ	نوع النشاط
(١)	- تنمية حب الاطلاع والثقة بالنفس من خلال كتابة وشرح أحدث ما توصلت إليه البحوث حول فوائد الشمس.	البحث، الوصف.	لوحة توضح فوائد الشمس.	١- قيام كل مجموعة من التلميذات بالبحث في مصادر التعلّم عن فوائد الشمس قبل موعد الدرس. ٢- مناقشة التلميذات حول ما كتبنه. ٣- رسم التلميذات خريطة تعليمية تبين فوائد الشمس.	جماعي، داخلي.
(٢)	- تنمية مهارة الإبداع من خلال تقديم مقترحات وأفكار تساعد في الحصول على بشرة نقية.	البحث، الإبداع.	مجموعة من الكتب والمجلات للعناية بالبشرة.	١- قيام التلميذات بالبحث في الكتب والمجلات عن طرائق للعناية بالبشرة. ٢- طرح التلميذات بعض الأفكار ثم مناقشتها مع معلّمتهن. ٣- تلخيص التلميذات بعض الأفكار السابقة ثم تدوينها في المكان المخصص.	جماعي، داخلي.

نشاط (ب):

نشاط (أ):

نشاط (ب):

قومي بتطبيق ما تعلمته من تدليك اليدين والقدمين على أحد والدتك ثم اصفي شعورك وأنت تتوبين بذلك.

قومي بعمل بحث ميداني في فناء المدرسة بشأن اعتقاد بعض التلميذات في وجبة إفطارهن على أصناف محددة وتأثير ذلك على بشرتهن، ثم دوئي نتائج البحث.

العناية بالقدمين واليدين

قد تكون هناك بعض المناطق الجافة في الجسم كالمرفقين أو الركبتين، أو أسفل القدمين. وهذا الجفاف ينتج عن تراكم عدد من خلايا الجلد الميتة، خاصة كلما تقدم الإنسان في السن، وينبغي تقشير هذه الطبقة الجافة، وتنعيم المناطق الخشنة والتخلص من الجلد الغليظ والزائد، ويتم ذلك عن طريق نقع هذه الأجزاء بالماء وترطيبها جيداً، ثم وضع قليل من مستحضر التنظيف على فرجون خاص وفركها بتدليكات طويلة وناعمة، ثم استخدام كريم مرطب بعد إنهاء غسلها وتحفيظها.

تنظيف القدمين

يراعى الاهتمام بنظافة أظافر اليدين والقدمين وذلك بتقليمها بمقص الأظافر الصغير، كما حثت عليه السنة النبوية، وإزالة الجلد الزائد عن جانبي الظفر، ثم يبرد الظفر بالمبرد الخاص حتى يأخذ شكله المطلوب.

تدليك القدمين

كيف يمكنك تطبيق ما تعلمته من حركات التدليك على اليدين؟

رقم النشاط	الهدف	نوع المهارة	الوسائل	أسلوب التنفيذ	نوع النشاط
(٣)	- تطبيق بعض حركات التدليك على اليدين.	التطبيق.	مجموعة من الصور توضح تدليك اليدين.	١- سؤال التلميذات عن طرائق العناية باليدين، ثم مناقشتها. ٢- قيام كل تلميذة بتطبيق طريقة تدليك اليدين بعد مشاهدة الصور.	فردى، داخلى.
(أ)	- تقوية العلاقات الأسرية عن طريق تطبيق التلميذة التدليك على أحد أفراد الأسرة، ووصف شعورها بعد القيام بهذا العمل.	التطبيق، الوصف.	ورقة عمل بها خطوات التدليك.	١- تطبيق طريقة التدليك من قبل التلميذة على أحد أفراد أسرتهن كالأُم مثلاً. ٢- كتابة كل تلميذة شعورها تجاه العمل الذي قامت به في المكان المخصص.	فردى، منزلى.
(ب)	- المشاركة في عمل بحث ميداني يوضح تأثير التغذية في المدرسة على بشرة التلميذات.	البحث، الملاحظة، الربط.	أنموذج يشمل الأصناف التي يمكن أن توجد في إفطار التلميذات، ونوع البشرة.	١- قيام كل مجموعة من التلميذات بإعداد أنموذج يشمل الأصناف التي يمكن أن توجد في وجبة الفطور ومناقشته مع المعلمة. ٢- عمل بحث ميداني خاص لكل مجموعة لتعبئة الأنموذج المعد سابقاً. ٣- استخلاص كل مجموعة النتائج التي حصلت عليها، ثم تدوينها في المكان المخصص في الكتاب.	جماعى، خارجى.

- ١- كتابة نتيجة البحث الميداني (علاقة تغذية التلميذات ببشرتهن) في مجلة المدرسة .
- ٢- إجراء مقابلة مع التلميذات اللاتي يتمتعن ببشرة نضرة.



أضرار الشمس

- ١- حروق الجلد: عندما يتعرض الشخص للشمس لمدة طويلة تؤثر الأشعة فوق البنفسجية على الجلد فيحمر ويتقشر ويشعر الشخص بارتفاع درجة الحرارة ورعشة.
- ٢- ضربة الشمس: في هذه الحالة يحصل خلل في مركز تنظيم حرارة الجسم، مما يؤدي إلى الصداع والدوار والغثيان وفي بعض الأحيان يُغْمى على المصاب وترتفع درجة حرارته كثيراً ويصبح الجلد ناشفاً وأحمر اللون مع احتقان في الوجه.
- ٣- تشنج العضلات: حيث تضيع كميات كثيرة من الملح مع العرق فتتقص الأملاح من الجسم، مما يؤدي إلى حدوث تقلص مؤلم في العضلات مع شعور بالدوخة والتعب.
- إسعاف المصاب بضربة الشمس أو الحرارة الشديدة:
- ١- تخفيف الملابس ثم وضع كمادات ماء باردة خصوصاً على الرأس والأطراف.
- ٢- يمكن الاستحمام بماء بارد نوعاً ما مع تجنب البرودة العالية أو الثلج؛ حتى لا يؤدي ذلك إلى التشنج خصوصاً عند الأطفال.
- ٣- شرب كميات كافية من السوائل مثل محلول سكري ملحي أو عصير الفواكه.
- ٤- يجب الحذر من وضع الزيوت والفازلين عندما ترتفع درجة حرارة الجسم؛ وذلك لأن الجسم يحتاج للتعرق في تبريده وهذه الزيوت تغلق المسامات وتمنع خروج العرق.

الأمراض الجلدية

- ١- أمراض بكتيرية، مثل: حبّ الشباب، والدمل والخراج.
- ٢- أمراض فطرية: مثل: قدم الرياضي.
- ٣- أمراض التهابية، مثل: الأكزيما، حروق الشمس، والأرتكاريا.
- ٤- أمراض طفيلية، مثل: القمل والجرب.. وغيرها.

نصائح للعناية بالبشرة والوقاية من الأمراض

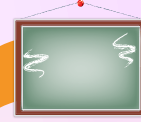
- ١- التغذية الجيدة وتناول البروتينات والخضراوات والفواكه، والتقليل من النشويات والحذر عند تناول الدهون والحلويات.
- ٢- تجنب الإمساك عن طريق تناول أطعمة غنية بالألياف، وشرب كميات كافية من الماء.
- ٣- ممارسة الرياضة الخفيفة؛ لتنشيط الدورة الدموية.
- ٤- غسل الوجه بالماء الفاتر والصابون المتعادل مرتين يومياً خصوصاً قبل النوم.
- ٥- التمتع بقسط وافر من النوم (٨-٩) ساعات في الليل.
- ٦- عدم وضع المواد الكحولية على البشرة؛ لأنها تخدش الغدد الدهنية وتزيد إفرازاتها.
- ٧- عدم نبش الرؤوس السوداء أو الحبوب بالأظافر؛ لأنها تتلف حويصلات الشعر وتعمق الضجوات.
- ٨- استخدام الأقنعة للبشرة لأنها تنظف وترطب الجلد وتشد البشرة وتعالج التجاعيد وتزيل الرؤوس السوداء وتقلل مسام الجلد الجاف.

أفكار تساعد على سلامة بشرة الجلد

- ١- الغذاء الصحي وشرب كميات كافية من الماء وتفاذي الحمية القاسية.
- ٢- التمرينات الرياضية التي تساعد على جريان الدم فتزيد حيوية الجسم.
- ٣- النوم الكافي والاسترخاء والبعد عن السهر والتوتر والقلق النفسي.
- ٤- الحرص على الاستعمال الصحيح لأدوات التجميل.
- ٥- التقليل من التعبير بعضلات الوجه وعدم وضع اليدين على الخدين لفترة طويلة؛ حتى لا يتثنى الجلد ويكوّن شقوقاً وأخاديد تؤدي إلى ظهور التجاعيد مبكراً.

العناية باليدين

- ١- غسل اليدين بالماء والصابون مع استعمال فرجون صغير خاص لتنظيف ما تحت الأظافر.
- ٢- تحفيف اليدين جيداً بواسطة منشفة خاصة، وفي أثناء التحفيف يمكن دفع الجلد حول الأظافر إلى الخلف.
- ٣- يمكن تلافي تقصّف الأظافر عن طريق إزالة الجلد الرقيق، ودعك قاعدة الظفر بقليل من الكريم مساءً، مع الاهتمام بتوفّر أملاح الكالسيوم والزنك في الطعام.
- ٤- تنظيف الأيدي عند تعرضها لبعض البقع بعصير الليمون، كما يمكن استخدام قفازات من المطاط عند أداء الأعمال المنزلية أو تقطيع الخضار والأسماك.
- ٥- عمل تمرينات لليد والأصابع؛ لتنشيط الدورة الدموية.



مقترحات المعلمة

١- استراتيجيات التدريس المقترحة:

٢- أنشطة مقترحة:

٣- وسائل بديلة:

٤- أسئلة غير متوقعة من التلميذات:

٥- أسئلة تقييمية:

٦- صعوبات أخرى:

إجابة التطبيقات



١٧: اكتبني،

أ- ازدياد الحاجة إلى بعض عناصر الغذاء في فترة الحيض.

ب- التقليل من تناول الوجبات السريعة.

ج- عدم العبث بحبوب الشباب إذا ظهرت على البشرة.

د- شحوب الوجه والشهور بالضعف العام والفتور.

١٨: ضعني رمز ☺ أمام الغذاء المفيد للبشرة، ورمز ☹ أمام الغذاء غير المفيد لها،

التطبيقات

١٩: اكتبني أمام كل تعريف المصطلح المناسب له:

(أ) انخفاض وزن الجسم عن المعدل الطبيعي.

(ب) حالة نقص كريات الدم الحمراء أو الهيموجلوبين.

(ج) خروج الغشاء الرقيق المبطن للرحم مليئاً بالدم.

(د) فترة النمو السريعة التي تراقبها تغيرات نفسية وجسدية.

(هـ) زيادة غير طبيعية في الوزن نتيجة تراكم الدهون في الجسم بسبب الإفراط في الطعام.

٢٠: صلي العمود الأول بما يناسبه من العمود الثاني:

(١) الاهتمام بالنظافة الشخصية.

(٢) من أهم التغيرات الجسمية للمراهق.

شرب الماء والسوائل.

من أهم الأمور للعناية بالجسم في فترة الحيض.

النصوت

من أهم التغيرات النفسية للمراهق.

ممارسة الرياضة البدنية الخفيفة بانتظام.

من العوامل المؤثرة في ترطيب البشرة.

من العوامل التي تساعد على زيادة الشهية للطعام.

٢١: سجلي كلمة (صواب) أمام العبارة الصائبة، وكلمة (خطأ) أمام العبارة الخاطئة مع تصويب الخطأ إن وجد،

أ- الابتعاد عن التمارين الرياضية أثناء الحيض.

ب- عدم الاتزان في بعض حركات المراهقة نتيجة النمو السريع للعضلات في نهاية هذه الفترة.

ج- السمونة من أوضاع مؤشرات الصحة الجيدة.

د- البشرة الدهنية مساء معتدلة الرطوبة.

٢٢: لوني أمام عناصر المجموعة (ب) ما يناسبها من عناصر المجموعة (أ) بنقش اللون:

(ب)

تسبب تكسراً في الأظافر

ينتج بسبب الخلل في هضم وامتصاص الطعام

ينتج بسبب نقص البروتين وبعض الفيتامينات

تسبب زيادة في ضربات القلب

يقلل من مقاومة الجسم للأمراض

(أ)

السمنة

النحافة

فقر الدم

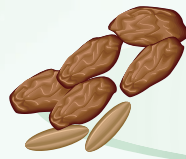
٢٣: اقترحي وصفات أقتنع طبيعياً تم تجريبها وأثبتت فاعليتها في تحسن البشرة، ثم دونيها:



الغذاء والتغذية



المشروبات



التمور

الغذاء والتغذية

المكان:

داخل غرفة التدبير وخارجها

مقدمة

تعتبر وحدة الغذاء والتغذية من أهم الوحدات التي تلامس طبيعة الفتاة وتزيد ثقتها بنفسها وتجذبها لاكتساب خبرات معرفية ومهارية جديدة، كما تعودها على تناول المفيد من الأغذية لصحة وسلامة جسمها، أيضاً تساعد على إعداد أصناف من الأطعمة وتقديمها بشكل جذاب. وتشمل هذه الوحدة عدداً من الدروس هي: المشروبات و التمور.

وحدة الغذاء والتغذية



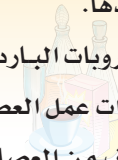
التمور

- فوائدها.
- أطباق يدخل في صنعها التمر.



المشروبات

- أقسامها.
- فوائدها.
- المشروبات الباردة.
- إرشادات عمل العصير.
- أصناف من العصائر.



(٤) حصص

الوقت المتوقع لتدريس الوحدة

التكامل بين الوحدة والمواد الدراسية الأخرى

- ١- مادة الدين: حيث ذُكرت بعض الأدلة التي تحث على الاهتمام بالجسم وعدم الإكثار من الطعام، كما ورد ذكر أصناف من الفواكه والخضراوات والحبوب التي ورد ذكرها في القرآن الكريم والأحاديث الشريفة كالتمر والعدس والبصل... إلخ.
- ٢- مادة العلوم: حيث تتضح أهمية الغذاء لجسم الإنسان.

أهداف الوحدة

- ١ يتوقع من التلميذة في نهاية الوحدة أن:
 - ١ تُعد حساء تتوافر فيه مواصفات الحساء الجيد.
 - ٢ تُعد الخضراوات بطريقة مناسبة.
 - ٣ تتابع طرق مختلفة لإعداد المشروبات.
 - ٤ تقارن بين العصائر والمشروبات.
 - ٥ تدرك أهمية التمور وفوائدها.
 - ٦ تُقيم غذائياً كل صنف تُعدّه.
 - ٧ تتبكر طريقة تجميل جذابة للأصناف المعدّة.

الخبرات المنهجية

الخبرات الوجدانية	الخبرات المهارية	الخبرات المعرفية
<ul style="list-style-type: none"> - تقدير أهمية الذوق عند تقديم العصائر. - إدراك القيمة الغذائية للعصائر. 	<ul style="list-style-type: none"> - إعداد نشرة صغيرة في أهمية المشروبات والعصائر. - ابتكار أصناف من العصائر. - ترتيب المشروبات حسب قيمتها الغذائية. 	<ul style="list-style-type: none"> - أقسام المشروبات. - الفرق بين العصير والشراب. - أهمية العصائر وطرائق إعدادها. - بعض أنواع العصائر.
<ul style="list-style-type: none"> - استشعار القيمة الغذائية للتمور من خلال الآية القرآنية: ﴿وَهَزَىٰ إِلَيْكَ بِجَنَاحِ النَّخْلَةِ سَقَطَ عَلَيْكَ رُطْبًا جَنِينًا﴾ . (مريم: ٢٥). - إبداء الرغبة في التعرف على أصناف جديدة من التمور. 	<ul style="list-style-type: none"> - عرض عينات مختلفة من التمور. - إعداد بعض الأطباق من التمور. - تنفيذ نشرة عن فوائد التمور. 	<ul style="list-style-type: none"> - أصناف من بيئتي. - التمور. - أطباق شعبية بالتمور.

- ١- البيان العملي. ٢- التطبيق العملي. ٣- التعلّم التعاوني.
- ٤- حل المشكلات. ٥- المناقشة. ٦- البحث.
- ٧- العصف الذهني.



طرائق
التدريس
المقترحة

- كتب علمية:

- ١- الطهي علم وفن. ٢- ماذا نأكل؟ - أهم خصائص النباتات والأعشاب.
- ٣- الغذاء لا الدواء. ٤- كنوز التغذية - الفواكه - الخضراوات - العسل.
- ٥- الغذاء والتغذية. ٦- قاموس الغذاء و التداوي بالنباتات.
- ٧- المجلة الزراعية (المجلد ٣٥). - مواقع في الإنترنت (حواء).



مصادر المعلومات



المشروبات

المكان:

داخل غرفة التدبير وخارجها

مقدمة

يحتاج الإنسان إلى المشروبات؛ لما تحتويه من سوائل (الماء) وعناصر غذائية مهمة كالأملاح المعدنية والفيتامينات. وتقدم المشروبات باردة تنعش الإنسان في فصل الصيف كالعصير، أو ساخنة تدفئ الإنسان فصل الشتاء كالشاي والقهوة.



أهداف الدرس

يتوقع من التلميذة في نهاية الدرس أن:

- ١ تذكر أهمية العصائر.
- ٢ تقارن بين العصير والشراب.
- ٣ تقارن بين العصائر الجاهزة في الأسواق والمعدّة منزلياً.
- ٤ تُعد بعض العصائر الطازجة.
- ٥ تقيّم المشروبات من الناحية الغذائية.
- ٦ تعي الآثار الإيجابية لعمل العصائر الطازجة في المنزل.
- ٧ تقدّم العصير بطريقة مبتكرة.

الكفاية الأساسية للدرس

- ١- تمييز التلميذة لأنواع المشروبات.
- ٢- اكتساب التلميذة مهارة إعداد أنواع مختلفة من العصائر الطازجة والقدرة على تقييمها غذائياً.

الخبرات السابقة

- ١- إعداد بعض أنواع العصائر البسيطة.
- ٢- إعداد مشروبات من الحليب.
- ٣- إدراك أهمية غسل الخضراوات والفاواكه.



أخطاء شائعة:



- ١- تقديم المشروبات والعصائر في فصل الصيف أو عند الإفطار في رمضان فقط.
- ٢- الاكتفاء بشرب العصائر الجاهزة اعتقاداً بأنها تغني عن العصائر الطازجة.
- ٣- ترك العصير دون تغطية عند حفظه في الثلاجة.



مفاهيم وحقائق الدرس

- مفهوم المشروب، والعصير، والشراب.
- للعصير الطازج قيمة غذائية مرتفعة.
- من السنّة الجلوس أثناء الشرب.



قيم واتجاهات الدرس

- الحرص على غسل الفواكه الطازجة قبل عصرها.
- المواظبة على شرب العصائر الطازجة.
- الحرص على تقديم العصائر الطازجة والمبتكرة للضيوف.

المشروبات

المفاهيم الرئيسة:
- المشروبات
- العصير
- الشراب

المشروبات:
سوائل تُعد من مواد متنوعة ويطرق مختلفة، وتُقدّم بأشكال متعددة.

نصيحة:
بعض المشروبات تُقدّم ساخنة أو باردة، مثل: الكركديه (الفجر) والشيكولاتة بالحليب.

اقسام المشروبات

المشروبات الباردة: العصير - الشراب

المشروبات الساخنة: الشاي - القهوة - الكاكاو - الحليب

فوائد المشروبات

مهدئة للبيضة.	مهدئة للأعصاب ومزيلة للتوتر	إرواء العطش والعلش	إرواء العطش والعلش	غذائية مرتفعة خاصة العصائر الطازجة.	لها قيمة علاج المفص وآلام البطن
---------------	-----------------------------	--------------------	--------------------	-------------------------------------	---------------------------------

عند الشرب لا بد من الجلوس اتباعاً لسنّة الرسول ﷺ.

مهارات الدرس

- | | | | |
|-----------|----------|-----------|---------------|
| الاستنباط | المقارنة | التصنيف | جمع المعلومات |
| الإبداع | الربط | الاستدلال | التجريب |
| الابتكار | التحليل | التركيب | |



الوسائل

- نماذج حقيقية من المشروبات المعلّبة.
- نماذج من العصائر الطازجة.
- مجموعة من الصور التي تبيّن أقسام المشروبات.
- نشرات صغيرة عن أهمية كل من العصائر والمشروبات.
- مجموعة من العصائر المعدّة.

استراتيجيات التدريس المقترحة

- 1- البدء بقصة أو مشكلة أو لغز.... إلخ. لإثارة تفكير التلميذة وتشويقها لموضوع الدرس.
- 2- تصنيف التلميذات المشروبات إلى: باردة وساخنة، مع ضرب أمثلة لكل نوع وعمل مقارنة بينهما.
- 3- مناقشة التلميذات في فوائد المشروبات ثم تدوين بعض هذه الفوائد في المكان المخصص لها.
- 4- تعريف التلميذة لكل من العصير والشراب، ثم استنتاج الفرق بينهما، وتفعيل النشاط (1).
- 5- سؤال التلميذات عن إرشادات عمل العصير ثم تدوينها، لاتباعها عند إعداد أنموذج من العصائر الطبيعية أثناء الدرس.
- 6- قيام التلميذات مع معلمتهن بإعداد صنفين من أصناف العصائر متّبعة إرشادات إعداد العصائر، مع حثهن على ضرورة التوازن بين الطعام والشراب، وتفعيل النشاط (2).
- 7- تقييم التلميذات العصائر المعدّة غذائياً بمساعدة معلمتهن.

الصعوبات التي قد تواجه المعلمة:

- في الدروس العملية تتكرر دائماً مشكلة الوقت حيث إن المعلمة تحتاج إلى حصتين متصلتين حتى تتمكن من إنهاء الدرس وإتمام خطواته، ويمكن معالجة ذلك بالتنسيق مع إدارة المدرسة.

أسئلة متوقعة من التلميذات:

- س1- هل يعتبر العصير المعدّ من الفواكه المجمّدة عصيراً طازجاً أم محفوظاً؟

أسئلة للتفكير:

- س1- عللي: يُغطّى العصير بعد عمله ويُحفظ في الثلاجة لحين استعماله.

- س2- ما مكونات عصير الخضراوات؟ وما فائدته؟



إرشادات لعمل العصير

يتم من الفواكه الطازجة أو المحذرة أو بعض أنواع الخضروات.

يتم من نوع واحد، أو عدة أنواع من الفواكه المزوجة بكميات متناسبة.

يفضل إعداد في المنزل.

يُعد بشكل راف.

تُسلق الفواكه أو الخضروات الطازجة غسلًا جيدًا.

قد يُحلى العصير بالعلس بدلًا من السكر، وتُضاف إليه مواد للتحلية حسب الرغبة.

حث النبي ﷺ على التوازن بين الطعام والشراب والنفس، اذكر الحديث الدال على ذلك.

أولاً: المشروبات الباردة

العصير:
مشروب لذيق الطعم يحضر من عصير الفواكه أو الخضروات، غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية، وينقسم إلى نوعين: طازج ومحفوظ.

الشراب:
مشروب يحتوي على نسبة (١٠٪) أو أقل من العصير، ويضاف إليه ألوان ونكهات وسكر وماء.

أ- اختاري نوع من العصير ونوع من الشراب ثم اكتبي الفرق بينهما في الجدول التالي:

الشراب	العصير
يحتوي نكهة طبيعية أو صناعية - سكر - ماء.	يحتوي نسبة مرتفعة من الأملاح المعدنية والفيتامينات.

ب- بناءً على ما سبق، حددي أيهما أفضل.

مفاتيح الأنشطة

رقم النشاط	الهدف	نوع المهارة	الوسائل	أسلوب التنضيد	نوع النشاط
(١)	- التعرف على أوجه الشبه والاختلاف من خلال عمل مقارنة بين العصير والشراب.	جمع المعلومات، المقارنة.	نشرات علمية، نماذج لعصائر ومشروبات.	١- توزيع نشرات علمية عن العصائر الطازجة والشراب. ٢- عرض نماذج حقيقية من علب الشراب والعصائر الطازجة، وقراءة مكوناتها ثم تحليلها. ٣- عمل مقارنة بين العصير والشراب ثم تقييمهما بناءً على ما سبق. ٤- تدوين التلميذة النتائج في المكان المخصص.	فردى، داخلى.
(٢)	- تنمية مهارة البحث من خلال ذكر نص الحديث الشريف.	البحث.	بعض المصادر والمراجع العلمية.	١- توزيع بعض الكتيبات والمراجع العلمية للبحث عن حديث الرسول ﷺ الذي يحث على التوازن بين الطعام والشراب والنفس. ٢- تدوين التلميذات الحديث في المكان المخصص. ٣- مناقشة التلميذات في أضرار ملء المعدة بالطعام.	جماعى، داخلى.



عصير الفراولة

هل تفضلين تقديم العصير مباشرة بعد عمله أم تصفيته قبل التقديم، ولماذا؟

تفضلين تقديم العصير مباشرة بعد عمله أم تصفيته قبل التقديم، ولماذا؟

الطريقة

- عشر حبات فراولة.
- موزة كبيرة.
- نصف كوب من الماء البارد.
- أربع ملاعق عسل.
- ثمان ملاعق قشدة جاهزة.
- لوز مقشر ومغسوق في الماء.
- 3-2 ملاعق سكر.

تلميح

يمكن إضافة الحليب إلى العصير بدلاً من الماء لزيادة قيمته الغذائية وإعطائه لونا وطعماً لذيذاً.

1- ابتكري عصيراً آخر يحتوي على الفراولة، موضحة التالي،

2- المواد اللازمة لإعداد العصير:

خطوات العمل:

عصير الليمون بالنعناع

ما فائدة عصير الليمون؟

الطريقة

- يُغسل الليمون ويُقشر ويُزال بذوره، ثم يُقطع ويُوضع في الخلاط، أو يتم عصره بالضغط.
- تُضاف إليه أوراق النعناع بعد غسلها جيداً، ثم السكر والماء.
- يُخلط المزيج جيداً حتى تظهر الرغوة.
- يُصب في الكوب المعد ويُقدّم.

تلميح

عصير الليمون الطازج لا يترك في الثلجة لفترة طويلة، حتى لا يصبح طعمه مرّاً.

ما علاقة الليمون والبروتقال بمقاومة أمراض البرد؟

رقم النشاط	الهدف	نوع المهارة	الوسائل	أسلوب التنفيذ	نوع النشاط
(3)	- تنمية مهارة البحث والتحليل لدى التلميذة لإيجاد العلاقة بين الليمون والبروتقال وأمراض البرد.	البحث، التحليل، الربط.	بعض الكتيبات عن فوائد الفواكه.	1- سؤال التلميذات عن القيمة الغذائية لليمون والبروتقال. 2- مناقشة التلميذات عن فوائد فيتامين (C). 3- إيجاد التلميذات العلاقة بين الليمون والبروتقال وأمراض البرد ثم تدوين هذه العلاقة في المكان المخصص.	جماعي، خارجي.
(4)	- تنمية حب التجريب والابتكار لدى التلميذات من خلال عمل نوع جديد من العصير يحتوي على الفراولة.	التجريب، التفكير المبدع.	-	1- إعداد التلميذات عصير يحتوي على الفراولة في المنزل أو في غرفة التدبير. 2- وضع التلميذات بعض المواد المختلفة على العصير المعد (كالحليب، القشطة، الجبن، والآيس كريم). 3- تدوين التلميذات المواد اللازمة لإعداد العصير وطريقة عمله في المكان المخصص.	جماعي، داخلي.



عصير الفواكه المشكلّة

الذكري فوائد التفاح -

- حبتا مانجو طازجة أو نصف كوب مانجو مجفّدة.
- نصف كوب فراولة.
- موزة.
- تفاحة.
- عصير برتقالتين.
- كوبا حليب أو ماء حسب الرغبة.
- نصف كوب سكر.

الطريقة

- 1- تنظف الفواكه الطازجة جيّداً وتغسل التفاحة وتزال بذورها، ثم تقطع.
- 2- توضع جميع الفواكه في الخلاط.
- 3- يُضاف عصير البرتقال والماء أو الحليب السائل والسكر ويعرّج الخليط جيّداً.
- 4- يُقدّم العصير في أكواب وتُجمّل.

قدي مقترحاً للاستفادة من قطع الفاكهة المتبقية بعد المناسبات.

عصير الأناناس بجوز الهند (بيننا كولادا)

ما القيمة الغذائية لهذا العصير؟

الطريقة

- 1- يُخلط حليب جوز الهند مع عصير الأناناس.
- 2- يُسكب الخليط في أكواب طويلة وتُنثر فوقه قطع الأناناس.
- 3- تُزين الأكواب بشرائح الأناناس ومكعبات الثلج.

نصيحة

في حالة عدم توافر حليب جوز الهند يمكن وضع كوب حليب + مئقتين من جوز الهند.

ما الأشياء التي يمكن الحصول عليها من ثمرة جوز الهند؟

رقم النشاط	الهدف	نوع المهارة	الوسائل	أسلوب التنفيذ	نوع النشاط
(5)	- تنمية حب الاطلاع لدى التلميذات من خلال البحث عن الأشياء التي يمكن الحصول عليها من ثمرة جوز الهند.	البحث، جمع المعلومات.	كتيبات عن فوائد جوز الهند.	1- البحث عن معلومات حول ثمرة جوز الهند قبل موعد الدرس، كما يمكن توزيع نشرات متنوعة بخصوص ذلك. 2- مناقشة التلميذات في المعلومات التي حصلن عليها، ثم تبادلهن المعلومات فيما بينهن. 4- تدوين كل تلميذة بعض المعلومات في المكان المخصص.	جماعي، داخلي.
(6)	- احترام التلميذة نعم الله والمحافظة عليها والاستفادة من بقايا الفاكهة وعدم رميها.	الاستنباط، التجريب.	-	1- مناقشة التلميذات عن إمكانية الاستفادة من بقايا الفاكهة في المناسبات مع توضيح ذلك بمثال. 2- اقتراح التلميذات بعض الأفكار الجديدة للاستفادة من بقايا هذه الفاكهة، ومناقشتهن في ذلك. 3- تدوين التلميذات بعض المقترحات السابقة في المكان المخصص.	جماعي، داخلي.

نشاط (ب):

نشاط (أ):

نشاط (ب):

بالنماون مع مجموعة من زميلاتك قومي بإعداد كتيب صغير عن أنواع العصائر مع تدوين محتوياته.

أبتكدي نوعاً جيداً من العصير. دؤني المقادير اللازمه لعمله. دؤنسي خطوات العمل.

ثانياً: المشروبات الساخنة

قهوة اللوز

علي: يفضل تدوين الصنف بالقرقة بدلاً من اللوز.

الطريقة:

يُذاب دقيق الأرز والسكر مع الحليب البارد، ثم يوضع على النار مع التحريك المستمر.

يُضاف اللوز المطحون إلى الخليط السابق.

يُحرك الخليط على النار مدة عشرة دقائق تقريباً حتى يتخثر قليلاً.

يُسبب في الكوب ويزين بالقرقة أو اللوز المطحون.

كوب حليب ساخن.
ملعقة مسحوحة من دقيق الأرز.
ملعقتا لوز مطحون.
ملعقة سكر (حسب الرغبة).

لإعداد اللوز المطحون يُسلق اللوز أولاً ثم يُغسّر ثم يُطحن.

لا بد من تحريك المزيج على نار هادئة حتى يثخن مسحوق الأرز.

اقتري مشروباً ساخناً وقومي بعمله في المنزل، ثم دوني مقاديره وطريقة عمله.

رقم النشاط	الهدف	نوع المهارة	الوسائل	أسلوب التنفيذ	نوع النشاط
(٧)	- تنمية قدرة التلميذة على الإبداع والتجريب من خلال عمل بعض المشروبات الساخنة وتدوين مقاديرها وطريقة عملها.	التركيب، الإبداع.	-	١- تقديم ورقة عمل للتلميذة لاقتراح مشروب ساخن وتدوين مقاديره وطريقة عمله قبل موعد الدرس. ٢- مناقشة التلميذات حول المشروبات الساخنة التي قمن باقتراحها وعملها. ٣- وصف التلميذة مشاعر أسرتها تجاه العمل الذي قامت به.	فردى، منزلى.
(أ)	- تنمية روح التعاون وحب العمل لدى التلميذات من خلال إعداد كتيب صغير يضم أنواعاً من العصائر.	التركيب، جمع وتنظيم المعلومات.	بعض المجلات والكتيبات عن العصائر.	١- قيام كل مجموعة من التلميذات بإعداد كتيب خاص عن أنواع العصائر. ٢- مناقشة التلميذات في محتوى هذا الكتيب ثم تدوين بعض محتوياته في المكان المخصص.	جماعى، داخلى، أو فى المكتبة.
(ب)	- تشجيع التلميذات على الإبداع من خلال ابتكار مشروب ساخن.	الابتكار.	-	١- مناقشة التلميذات في طريقة إعداد المشروبات الساخنة، وبعض أنواع المشروبات التي سبق لهن إعدادها في المنزل. ٢- تدوين كل تلميذة المشروب الساخن الذي سبق لها إعداده وأعجب أسرتها. ٣- مناقشة التلميذات في بعض المشروبات الساخنة المبتكرة ثم اقتراح طريقة لتزيينها.	فردى، داخلى.



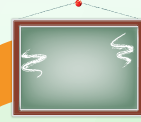
أنشطة إضافية مقترحة

- ١- عمل لوحة تشمل بعض الفاكهة وفائدتها لصحة الجسم ونضارة البشرة.
- ٢- عمل مسابقة لأفضل مشروب تصنعه التلميذات ومكافأة صاحبه.
- ٣- عمل نشرة عن أهمية شرب العصائر في أيام الامتحانات وترك شرب المنبهات.
- ٤- قيام التلميذات بجمع معلومات عن أنواع الفاكهة التي تزرع في المملكة العربية السعودية.



- ١- هناك نوعان من اللوز، الأول حلو، يؤكل ويُستخرج منه زيت ثابت، أما النوع الثاني فمُرٌّ ويُستخدم في العلاج، ويُستخرج منه زيت طيار مسكّن.
- ٢- يحتوي اللوز على فيتامين (A وB)، كما يحتوي على مجموعة من المعادن مثل: الكالسيوم والفسفور والپوتاسيوم والكبريت والمنغنيز.





مقترحات المعلمة

١- استراتيجيات التدريس المقترحة:

٢- أنشطة مقترحة:

٣- وسائل بديلة:

٤- أسئلة غير متوقعة من التلميذات:

٥- أسئلة تقييمية:

٦- صعوبات أخرى:





التمور

مقدمة

المكان:
داخل غرفة التدبير وخارجها

تعتبر شجرة النخل من أهم الأشجار التي تميز شبة الجزيرة العربية. وقد ورد ذكرها في القرآن الكريم والأحاديث النبوية الشريفة، كما أن التمر غذاء أساسي عند العرب منذ القدم، وذلك لأهميته في تغذية الإنسان فقيمته الغذائية مرتفعة، إذ إنه يحتوي على: ٦٠٪ سكريات، ٢٣٪ ماء، ١٠٪ ألياف، ٢٪ دهون، ٥٪ أملاح معدنية مثل: الحديد والكالسيوم والفسفور والكبريت والمغنيسيوم والنحاس، وكميات مرتفعة من عنصر الفلورين إضافة إلى مجموعة من الفيتامينات، مثل: (B٢) و (B١) و (A).

أهداف الدرس

يتوقع من التلميذة في نهاية الدرس أن:

- ١ تُسمي أنواعاً مختلفة من التمور.
- ٢ تُعدّ صنفاً يحتوي على التمر.
- ٣ تُقيّم التمور غذائياً.

الكفاية الأساسية للدرس

- ١- إدراك التلميذة أهمية التمور.
- ٢- اكتساب التلميذة مهارة عمل بعض الأصناف التي يدخل في عملها التمر.

الخبرات السابقة

- ١- عمل حلويات شعبية تحتوي على التمر.
- ٢- معرفة التلميذة قيمة التمر الغذائية.
- ٣- معرفة التلميذة بعض أنواع التمر.

أخطاء شائعة:



١- اقتصار تناول التمر مع القهوة.

٢- عدم الاستفادة من التمر غير المرغوب فيه لعمل أصناف من الأطعمة.

مفاهيم وحقائق الدرس

- التمور.
- فوائد التمور.
- للتمور قيمة غذائية مرتفعة.
- تُعد المملكة من البلدان المهمة في إنتاج التمور.

قيم واتجاهات الدرس

- الحرص على احتواء الطعام اليومي على نوع من التمور.
- المشاركة الجماعية في العمل بين التلميذات.

التمور

المفاهيم الرئيسية:
- التمور.
- فوائدها.

التمر من نعم الله علينا، وهو أكثر أنواع الفاكهة انتشاراً في بلادنا الحبيبة، ومتوفر بأسعار مناسبة للجميع، وهو غذاء صحي يفوق كثيراً من الأغذية؛ لاحتوائه على العناصر الغذائية المفيدة لجسم الإنسان. وللمتمر مكانة خاصة عند المسلمين في شهر رمضان المبارك؛ لارتباطها بوجبة الإفطار.

كان رسول الله ﷺ يضطر على رطبات عند صومه، وقد ثبت طبيياً أن السكر والماء هما أهم ما يحتاج إليه جسم الصائم بعد فترة الصوم.

فوائد التمور

- ١- يُفيد في حالات الأنيميا.
- ٢- يُهدئ ويمنع الطباع؛ لأنه يغذي الخلايا العصبية.
- ٣- يُقوي الرحم خاصة عند الولادة، وقد أمر الله مريم في كتابه الكريم بأن تأكل الرطب.

ما الآية الدالة على ذلك؟.....

تجربتي

لزيادة استفادة الجسم من التمر يُفضل تناوله مع الحليب أو مشتقاته.

مهارات الدرس

التوسع

التفسير

الملاحظة

اجتماعية

عملية (يدوية)

التركيب

التقييم

جمع المعلومات

تنظيم المعلومات



الوسائل

- عينات من التمور.
- لوحة توضح القيمة الغذائية للتمور.
- نشرات ومجلات عن فوائد التمور.
- شريط فيديو عن مصانع التمور.

استراتيجيات التدريس المقترحة

- 1- تقديم بعض أنواع التمور للتلميذات في بداية الدرس ثم قراءة بعض الآيات من القرآن الكريم والأحاديث النبوية الشريفة.
- 2- مناقشة التلميذات في القيمة الغذائية للتمور وأنواعها، ومرتبة المملكة في إنتاج التمور وتفعيل الأنشطة (1، 2، أ).
- 3- تطبيق أسلوب التعلم التعاوني لعمل صنف يحتوي على التمر بمساعدة المعلمة وإشرافها.
- 4- تقييم التلميذات الصنف المعدّ غذائياً واقتصادياً، وتفعيل النشاط (ب).
- 5- تنظيف التلميذات المكان وإعادة الأدوات إلى أماكنها.

الصعوبات التي قد تواجه المعلمة:

- صعوبة الحصول على أنواع من التمور لمختلف مناطق المملكة، ويمكن التغلب على ذلك بعرض صور بدلاً منها.

أسئلة متوقعة من التلميذات:

- س1- كيف أميّز بين أنواع التمور؟
- س2- ما أجود أنواع التمور؟
- س3- لماذا خص الحديث سبع تمرات فقط؟

أسئلة للتفكير:

- س1- ما الذي يجعل التمر مقوياً للنظر ومغذياً لشبكية العين؟
- س2- عللي تسمية التمور بمنجم المعادن.



بسبوسة الأتمر




لماذا لا يُضاف الشراب السكري لهذا الصنف؟

الطريقة

- يُخلط الزيت مع السكر ثم تُضاف البيضة وعلبة الشدة.
- يُمزج الحليب مع التمر ثم يُضاف تدريجياً إلى الخليط وفي النهاية تُضاف القانيليا.
- يُضاف السميد مع مسحوق الخبز ويُصَب الخليط في صينية.
- تُخبز في فرن متوسط الحرارة.

- كوب سميد.
- كوب ونصف الكوب من مجنون التمر.
- ثلاثة أرباع كوب من السكر.
- كوب حليب.
- بيضة.
- علبة قشدة.
- نصف كوب زيت.
- ملعقة صغيرة من مسحوق الخبز.
- ملعقة صغيرة قانيليا.

بالرجوع إلى مصادر الشريعة الإسلامية، اكتب عن أهمية التمور مستدلةً بالآيات القرآنية والأحاديث الشريفة.

كعكة الأتمر




لماذا تُضاف كربونات الصودا إلى كعكة التمر؟

الطريقة

- يُخلط التمر في الخلاط الكهربائي مع الماء والصودا ويُترك قليلاً.
- يُخفق السمن والسكر جيداً، ثم يُضاف البيض بالتدرج مع استمرار الخفق.
- يُضاف الحليب إلى خليط السمن والسكر والبيض ويُقَب جيداً.
- يُضاف خليط التمر إلى الخليط السابق ويُخفق جيداً.
- يُضاف مسحوق الخبز إلى الخليط والهيل والقرصة، ثم يُضاف إلى الخليط السابق.
- يُصب في صينية مدونة ويُخبز في فرن حار مدة نصف ساعة تقريباً.
- تترك الكعكة لتبرد وتُقلب، ثم تُقدم.

- كوب من التمر منزوع النوى.
- كوب من الماء المغلي.
- أربع بيضات - كوب من الحليب السائل.
- كوب ونصف الكوب من السكر.
- ثلاثة أرباع كوب سمن أو زبدة.
- كوبان ونصف الكوب من الدقيق.
- ملعقة صغيرة بيكربونات الصودا.
- ملعقة صغيرة من مسحوق الخبز (بكنج بودر).
- ملعقة صغيرة قرفة.
- ملعقة صغيرة هال مطحون.

ما مرتبة المملكة العربية السعودية في إنتاج التمور؟

مفاتيح الأنشطة

رقم النشاط	الهدف	نوع المهارة	الوسائل	أسلوب التنقيذ	نوع النشاط
(١)	- تنمية مهارة البحث لدى التلميذة، لمعرفة مرتبة المملكة في إنتاج التمور.	البحث، جمع المعلومات.	كتيبات ونشرات عن التمور في المملكة.	١- قراءة التلميذات كتيبات متنوعة أو منشورات عن إنتاج التمور في المملكة. ٢- توصل التلميذات إلى إجابة السؤال ثم تدوين كل تلميذة الإجابة بعد مناقشتها.	جماعي، داخلي.
(٢)	- حرص التلميذة على تناول التمور من خلال جمع معلومات عن فوائدها.	البحث، جمع المعلومات.	كتب ونشرات ومجلات عن التمور وفوائدها.	١- مناقشة التلميذات في النشاط المطروح بعد الرجوع إلى الكتب والنشرات والمجلات؛ لمعرفة فوائد التمور. ٢- تدوين التلميذة أهم الفوائد التي توصلت إليها بعد مناقشتها مع زميلاتهن.	فردى، منزلي.

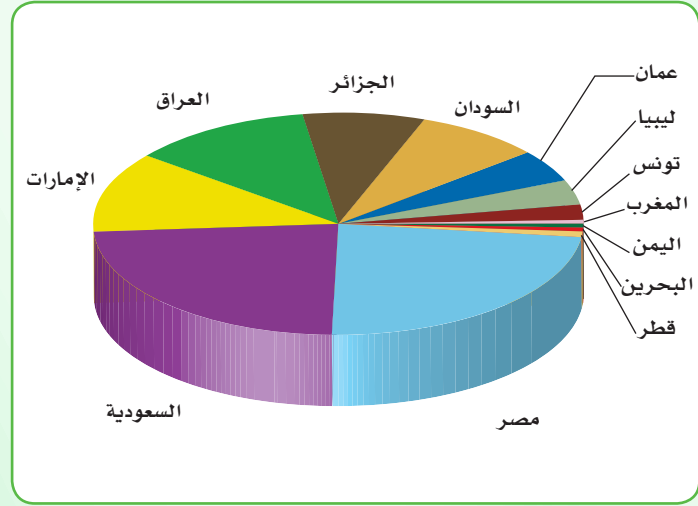


نشاط (ب):

نشاط (ب) :
أعدني نشرة صغيرة
تحتوي أصنافاً أخرى
يمكن عملها بالتمر
ووزونها.

نشاط (أ):

نشاط (أ) :
اذكري أنواعاً
مختلفة من التمور
تميز بها مناطق
مملكتنا الحبيبة.



مقارنة إنتاج الدول العربية الرئيسية للتمور

رقم النشاط	الهدف	نوع المهارة	الوسائل	أسلوب التنفيذ	نوع النشاط
(أ)	- ربط التلميذة بالبيئة من خلال معرفة بعض أنواع التمور الموجودة في المملكة.	جمع المعلومات.	عينات من التمور أو صور لها.	1- عرض بعض أنواع التمور، ثم سؤال التلميذات عن مسمياتها وعن أنواع أخرى لتمور تعرفها. 2- تدوين التلميذات أنواع التمور في المملكة بعد مناقشتها في المكان المخصص.	جماعي، داخلي.
(ب)	- إعداد التلميذة نشرة صغيرة عن صنف يمكن عمله بالتمر.	التركيب، تنظيم المعلومات.	بعض كتب الطبخ وبعض المجلات. أو الشبكة العنكبوتية "الانترنت"	1- إعداد التلميذة نشرة عن صنف يمكن عمله من التمر قبل موعد الدرس. 2- مناقشة التلميذات في الأصناف التي كتبتها. 3- تدوين التلميذات مقادير وطريقة عمل بعض الأصناف المعدة من التمور في المكان المخصص.	فردى، خارجى.



أنشطة إضافية مقترحة



- ١- إيجاد أفكار جميلة لتقديم التمر.
- ٢- عمل معرض صغير عن تمور المملكة، للتعرف على أنواعها وتذوقها.
- ٣- عمل ندوة عن فائدة التمور على مستوى المدرسة.
- ٤- استضافة بعض الأمهات الماهرات في عمل بعض الصناعات اليدوية من خوص النخيل وغيرهن.



إجابة التطبيقات



صنّف ما يرد أمامك من أصناف الحساء حسب القوام والسائل المستخدم بوضع علامة (✓) في الحقل المناسب:

حساء الخضروات	حساء العدس	حساء الكريمة بالدجاج	النوع
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	سميك
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	خفيف
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	متوسط
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	خلاصة لحم
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	حليب
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ماء

تمثّل الصورة التي أمامك أشجار النخيل المنتشرة في بلادنا، اكتب أكبر عدد ممكن من الفوائد التي تجنيها من هذه الشجرة:

.....

.....

.....

.....



التطبيقات



ضع علامة (✓) أو (×) أمام العبارات التالية مع ذكر السبب:

- عند عمل بعض أنواع الحساء لا بد من إضافة قليل من الدقيق أو النشا أو الشوفان.
- الإكثار من السوائل مع وجبات الطعام.
- غسل الخضروات والفاكهة بعد تقطيعها.
- التمر يقوّي العضلات المعوية، ويساعد في التخلص من الإمساك.
- عند شراء المشروبات يجب الحرص على شراء العصير وليس الشراب.



ضعي الحلول الممكنة لكل من المشكلات التالية:

أ- طفل يعاني من الإمساك المتكرر.

.....

.....

.....

ب- في المنزل كمية من التمر، ولكن أفراد الأسرة لا يربون في تناوله.

.....

.....

.....

ج- خضراوات لم يتوافر لها مكان في الثلاجة، كيف يمكنك الاستفادة منها؟

نعناع :

ليمون :

جزر :

بسلة :

طماطم :



٧ اذكر فائدة كل مشروب من المشروبات التالية :



٥ ضع علامة (✓) أمام الصور التي تمثل قواعد إعداد الخضروات الصحيحة، وعلامة (×) أمام الصور التي تتنافى مع القواعد الصحيحة :



٦ طلب منك إعداد سلطة مكملة لأصناف في وليمة ما، ما السلطة المكملة لكل صنف، وما دورها؟

الصنف	السلطة	دورها
دجاج مشو		
أرز أبيض		
شرايح من السمك المقلي		





الأمن والسلامة



الأمن والسلامة في
المنزل





الأمن والسلامة

المكان:

داخل الصف وخارجه

مقدمة

الأمن والسلامة مطلب لكل فرد من أفراد المجتمع؛ لذلك تحرص الدولة على توعية المواطنين بوسائل الأمن والسلامة، خاصة في المنزل. وفي هذه الوحدة ستتعرف التلميذة على احتياطات الأمن والسلامة في المنزل، وتطبيق قواعد السلامة عند استخدام الأجهزة المنزلية.

أهداف الوحدة

- يتوقع من التلميذة في نهاية الوحدة أن:
- 1 تقترح طرقاً لاحتياطات السلامة في المنزل.
 - 2 تقدم إرشادات تراعى عند شراء الأثاث.
 - 3 تُلخص الإرشادات المشتركة التي تراعى عند استعمال الأجهزة الكهربائية.
 - 4 تستنتج الآثار المترتبة على عدم الحرص عند استخدام الأجهزة.
 - 5 تُعبّر عن رأيها في الصور التي توضح المخاطر في المنزل.
 - 6 تربط بين اتخاذ التدابير الأمنية اللازمة وبين السلامة المنزلية.
 - 7 تستشعر أهمية الأذكار اليومية.

احتياطات الأمن والسلامة في المنزل



أثناء القيام بالأعمال المنزلية.

عند شراء الأجهزة والأثاث.

عند تصميم مرافق المنزل.

حصة واحدة



الوقت المتوقع لتدريس الوحدة

التكامل بين الوحدة والمواد الدراسية الأخرى

- 1- مادة الدين: من خلال الحث على ضرورة المحافظة على النفس ومساعدة الآخرين.
- 2- مادة العلوم: يشتمل الدرس على بعض إرشادات السلامة عند استخدام الأدوات الحادة والأجهزة الكهربائية وطرائق الوقاية من الحريق وإسعاف بعض الحالات الطارئة.

الخبرات المنهجية

الخبرات الوجدانية	الخبرات المهارية	الخبرات المعرفية
<ul style="list-style-type: none"> - الحرص على اتباع الاحتياطات الأمنية في المنزل. - توخي الحذر عند القيام بالأعمال المنزلية. - المحافظة على سلامة النفس البشرية <p>امثالاً لقول الله تعالى: ﴿وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ﴾ (البقرة، ١٩٥).</p>	<ul style="list-style-type: none"> - تلخيص احتياطات السلامة داخل المنزل. - تطبيق قواعد السلامة عند استخدام الأجهزة. 	<ul style="list-style-type: none"> - احتياطات السلامة: أ- عند تصميم مرافق المنزل. ب- عند شراء الأجهزة والأثاث. ج- أثناء القيام بالأعمال المنزلية.

طرائق التدريس المقترحة

- ١- المناقشة.
- ٢- العصف الذهني.
- ٣- التعلم التعاوني.
- ٤- البيان العملي.



مصادر المعلومات

- ١- كتاب (اقتصاديات المنزل وترشيد الاستهلاك).
- ٢- كتاب (الأمن والسلامة في المنزل).
- ٣- نشرات توعوية خاصة من الدفاع المدني.





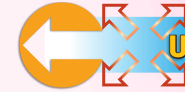
الأمن والسلامة

المكان:

داخل الصف وخارجه

مقدمة

لأفراد الأسرة دور فاعل في المحافظة على الأمن والسلامة داخل المنزل. لذلك يحرص هذا الدرس على توعية التلميذة بالأخطار الموجودة داخل المنزل، والتعامل معها بطريقة صحيحة وسريعة؛ للمحافظة على سلامتها وسلامة أفراد أسرتها بإذن الله.



أهداف الدرس

يتوقع من التلميذة في نهاية الدرس أن:

- ١ تحافظ على سلامة نفسها وأسررتها؛ تحقيقاً لقوله تعالى: ﴿وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ﴾ (البقرة: ١٩٥).
- ٢ تعدد التدابير المتخذة؛ لتحقيق الأمن والسلامة في المنزل.
- ٣ تطبق احتياطات السلامة عند القيام بالأعمال المنزلية.
- ٤ تحرص على التقيد باحتياطات السلامة عند استخدام الأجهزة المنزلية.

الكفاية الأساسية للدرس

إجادة التلميذة تطبيق قواعد الأمن والسلامة في المنزل والمدرسة.

الخبرات السابقة

- ١- آداب عبور الشارع.
- ٢- للكبريت والكهرباء أخطار جسيمة.
- ٣- السلامة أثناء الاستحمام.
- ٤- إسعاف بعض الحوادث البسيطة.



أخطاء شائعة:



- 1- ترك الأطفال الصغار في المنزل دون مراقبة.
- 2- ترك أسطوانة الغاز تحت أشعة الشمس مباشرة.
- 3- عدم وجود طفاية للحريق في المنزل، أو الجهل باستعمالها.

مفاهيم وحقائق الدرس

- الأمن: الاطمئنان على النفس.
- السلامة: البرء من الحوادث والآفات.
- السلامة مطلب وغاية.
- الأمن والسلامة مسؤولية الجميع.

قيم واتجاهات الدرس

- الحرص على توفير الأمن والسلامة لأفراد الأسرة.
- المشاركة في التوعية باحتياطات الأمن والسلامة في المنزل والمدرسة.
- حرص الرسول ﷺ على أمن وسلامة المسلم.



مهارات الدرس

الوصف	السبب والنتيجة	التوقع	الملاحظة	التركيب
حل المشكلات	حركية	التقييم	التطبيق	الاستدلال



الوسائل

- 1- شريط فيديو عن الأمن والسلامة في المنزل.
- 2- صور أو CD توضح احتياطات الأمن والسلامة في المنزل.

استراتيجية التدريس المقترحة

- 1- قراءة آيات كريمة وأحاديث شريفة عن أهمية المحافظة على النفس البشرية، كحديث الرسول ﷺ: «أطفئوا المصابيح بالليل إذا رقدتم وأغلقوا الأبواب وأوكئوا الأسقية» (أخرجه مالك).
- 2- عرض فيلم عن الأخطار في المنزل وطريقة الوقاية منها؛ لتشويق التلميذات. ويمكن عرض صور عن احتياطات الأمن والسلامة في المنزل؛ لتوضيح للتلميذات مكامن الخطر.
- 3- مناقشة التلميذات حول الصور السابقة، وعن مخاطر الكهرباء وكيفية الوقاية منها، وتفعيل الأنشطة (٣،٢،١).
- 4- سرد بعض القصص الواقعية الناتجة عن عدم توخي الحذر في المنزل، وتفعيل النشاطين (أ،ب).

صعوبات قد تواجه المعلمة:

قصر وقت الدرس ويمكن التغلب على ذلك بعرض فيلم فيديو عن المخاطر في المنزل، وكيفية الوقاية منها، والعمل كمجموعات لمناقشة ذلك. كما يمكن الاستفادة من التلميذات وذلك بتمثيل بعض طرائق الإنقاذ والإسعاف.

أسئلة متوقعة من التلميذات:

س١- لماذا نشعر بالخوف والارتباك عندما يداهنا الخطر؟

أسئلة للتفكير:

س١- كيف نعلم بوجود حريق خارج الغرفة؟ وما التصرف الصحيح إزاء ذلك؟

وأكد فريق الدفاع المدني أنه في حالة عدم مراعاة احتياطات الأمن والسلامة فيما سبق فإنه ستحدث نتائج وخيمة.



مستعينة بالصور التي أمامك اكتبي قصة قصيرة تتعلق بالأمن والسلامة عند اللعب:



وقد أُرشد موظف الدفاع المدني التلميذات إلى الأمور التي يجب عليهن اتباعها عند استعمال الأدوات والأجهزة الكهربائية، ومنها:

- قراءة وفهم تعليمات التشغيل والصيانة الروتينية الواردة في كتيب التعليمات.
- الحرص على عدم وصول الماء أو أي سائل إلى موتور الجهاز الكهربائي.
- التأكد من سلامة الأجهزة الكهربائية وإبعادها عن مصادر الحرارة كالمواقد.
- نزح سلك التوصيلة الكهربائية بعد الانتهاء من استخدامها أو عند تنظيفها.
- إبعاد الأجهزة عن الأطفال ووضعها في مكان آمن.
- تجنب العجلة عند استخدام الأجهزة.
- استعمال الأجهزة والمعدات المعزولة مقابضها بعازل جيد.
- عدم لمس مفاتيح الكهرباء بيد مبللة أو الوقوف على أرض رطبة بدون حذاء.
- تجنب تحميل أي مقبس كهربائي أكثر من طاقته.

قدمي لنا بعض الإرشادات التي يجب اتباعها عند استعمال الأدوات والأجهزة الكهربائية ولم يذكرها موظف الدفاع المدني.

ثم ذكرت إحدى التلميذات حادثة وقعت لأخيها الصغير أثناء لعبه، حيث ارتطم رأسه بإحدى زوايا الأثاث الحادة مما أدى إلى حدوث جرح عميق في رأسه، فرد موظف الدفاع المدني قائلاً: لتحقيق السلامة في المنزل يجب مراعاة إرشادات هامة عند شراء الأثاث والأجهزة الكهربائية، ومنها:

- أن تكون قطع الأثاث خالية من الزوايا الحادة التي تسبب الأضرار.
- مناسبة الأجهزة لشدة التيار الكهربائي في المنزل (الفولت)، حتى تتجنب استعمال المحولات الكهربائية.
- التأكد من وجود الكتيب الإرشادي الذي يوضح طريقة استعمال الجهاز.

من أسباب كثرة الحرائق تكديس الأثاث وشراء ما لا تدعو إليه الحاجة.

ولكن لا بد من أن نراعي أموراً مهمة عند وضع قطع الأثاث في المنزل، ومنها:

- إبعادها عن الشرفات والنوافذ.
- إبعادها عن أجهزة التسخين، ووضع حواجز حول هذه الأجهزة.
- ترتيبها بحيث يسهل التنقل بينها.

مفاتيح الأنشطة

رقم النشاط	الهدف	نوع المهارة	أسلوب التنفيذ	نوع النشاط
(١)	- تنمية الإبداع لدى التلميذة عن طريق تأليف قصة تتعلق بالأمن والسلامة عند اللعب.	التركيب، الاستدلال.	١- كتابة التلميذة قصة تتعلق بالأمن والسلامة قبل موعد الدرس. ٢- قراءة التلميذة القصة سواء كانت واقعية أو من خيالها مبيّنة ضرورة أخذ الحذر عند اللعب. ٣- إمكانية اختيار التلميذات أجمل قصة ثم مكافأة صاحبها.	فردى، داخلى.
(٢)	- قدرة التلميذة على التفكير من خلال تقديم إرشادات أخرى يجب اتباعها عند استعمال الأجهزة الكهربائية.	التوقع.	١- قراءة التلميذات الإرشادات التي قدمها موظف الدفاع المدني. ٢- اقتراح كل مجموعة من التلميذات إرشادات أخرى للسلامة. ٣- مناقشة التلميذات حول الإرشادات المقترحة. ٤- تدوين التلميذات الإرشادات المناسبة في المكان المخصص.	جماعى، داخلى.



من أولويات اهتمام الدفاع المدني في بلادنا المحافظة على سلامة الناس. لذلك عمل على كتابة إرشادات عامة في لوحات الطرقات.

اكتبي ثلاثة منها في الفراغ التالي:

أولاً:

ثانياً:

ثالثاً:

دوني أفضل إرشاد أعجبك، ولماذا؟

الإرشاد:

السبب:

ثم ختم حديثه للتلميذات موجهاً لهن تنبيهات هامة يجب الحرص عليها مع اتباع ما سبق، حتى يتحقق الأمن والسلامة بأذن الله.

المحافظة على أذكار الصباح والمساء.

ضرورة معرفة الأسرة برقم الدفاع المدني (٩٩٨) والهلال الأحمر (٩٩٧).

اقتناء طفاية الحريق والتدريب على استعمالها.



ثم عرض موظف الدفاع المدني بعضاً من الصور التي توضح المخاطر داخل المنزل:



علّقي على الصور التي عرضها موظف الدفاع المدني.



رقم النشاط	الهدف	نوع المهارة	أسلوب التنفيذ	نوع النشاط
(٣)	- تنمية الملاحظة لدى التلميذة من خلال كتابة بعض الإرشادات العامة، ثم اختيار أفضلها مع التعليل.	الملاحظة، التقييم.	١- كتابة كل مجموعة من التلميذات بعض إرشادات الطرق التي شاهدتها. ٢- اختيار كل مجموعة أفضل إرشاد ثم مناقشة المعلمة وتعليل سبب الاختيار. ٣- كتابة بعض الإرشادات على صحيفة، ثم وضعها في أماكن متفرقة من المدرسة.	جماعي، داخلي.
(أ)	- تنمية روح التعاون لدى التلميذات، عن طريق المشاركة في حصر الأشياء التي قد تسبب الحوادث في المدرسة، وتقديم بعض المقترحات لتلافي أخطارها.	حل المشكلات.	١- قيام كل مجموعة من التلميذات بالتفتيش عن الأشياء الخطرة في المدرسة. ٢- كتابة كل مجموعة مصادر الخطر في المدرسة، ثم اقتراح حل لتلافيها. ٣- مناقشة التلميذات فيما كتبن، ثم تدوين ذلك في المكان المخصص.	جماعي، خارجي.
(ب)	- تفعيل دور التلميذة في المحافظة على أمن وسلامة الأسرة من خلال سرد قصة حدثت لها ولأسرتها.	الوصف، حل المشكلات.	١- كتابة كل تلميذة قصة واقعية حدثت لأسرتها مبيّنة دورها قبل موعد الدرس. ٢- قراءة بعض التلميذات ما كتبن من قصص ثم مناقشة ذلك مع المعلمة. ٣- استخلاص التلميذات بعض العبر من القصص السابقة. ٤- تدوين التلميذات الدور الإيجابي في المواقف السابقة.	فردية، داخلي.



أنشطة إضافية مقترحة

- ١- عمل ندوة عن المخاطر داخل المنزل تشارك فيها المعلّمات والتلميذات والأمهات.
- ٢- توزيع نشرات عن طريقة إسعاف المصاب بالتسمم، أو الحريق.
- ٣- تعريف التلميذات بطريقة إسعاف الغريق.
- ٤- تدريب التلميذات على مبادئ الإسعافات الأولية.



إرشادات للسلامة

- ١- وضع طفاية الحريق في مكان واضح سهل التناول قريب من المطبخ وتدريب جميع أفراد الأسرة على استخدامها.
- ٢- وضع الأرقام المهمة كالتوارئ والإسعاف في مكان بارز قريباً من الهاتف وتدريب الأطفال على استعماله وقت الحاجة.
- ٣- تعليم أفراد الأسرة (خصوصاً الأطفال) التصرف السليم عند حدوث الحرائق مثل: الزحف بدلاً من المشي وتبليل منشفة بالماء ووضعها تحت الباب أو لفّها على الوجه لتجنّب الدخان.



مقترحات المعلمة

١- استراتيجيات التدريس المقترحة:

٢- أنشطة مقترحة:

٣- وسائل بديلة:

٤- أسئلة غير متوقعة من التلميذات:

٥- أسئلة تقييمية:

٦- صعوبات أخرى:



إجابة التطبيقات



١. اذكر بعضاً من الأسباب التي تجعل كبار السن يتعرضون لإصابات داخل المنزل، ثم اقترح حلّاً لها.

الأسباب	الحلول المقترحة

٢. لوني الإجابة الأكثر صحة من بين الإجابات التالية:

١. مفلّج أفلّج على نفسه الباب بالفتح ويبدأ يصرخ.

استدعاء المفلّج.
المفلي لفتح الباب.

تهللة الطفل ثم
محاولة فتح الباب.

محاولة فتح
الباب بكسره .

٢. في حالة وضع الأثاث قرب النوافذ:

وضع حاجز يمنع
وصول الأطفال إلى
سكان الأثاث.

وضع حاجز
على النوافذ.

تعليم الأطفال عدم
الاقتراب من النوافذ
والعبث بالأثاث.



التطبيقات

١. صلي العمود الأول بما يحقق له الأمن والسلامة من العمود الثاني:

- ألياف الكهرياء.
- تصميم المسابح.
- النوافذ والشبابيك.
- أرضيات المنزل.
- أبواب الغرف والحمامات.
- إمكانية فتحها من الداخل والخارج.
- سياج وحاجز.
- أطواق النجاة.
- بعيدة عن أيدي الأطفال.
- لا تؤدي للانزلاق.
- غير حادة.

٢. من خلال الصورة التي أمامك علني على المخاطر التي يمكن أن يتعرض لها الأطفال:





٣. عند استحمام الأطفال في حوض الحمام يجب:

ترك الطفل يستمتع
بحرته مع مراقبته
عن بُعد.

اختيار حرارة الماء في
حوض الحمام قبل
الاستحمام مع مراقبته.

وضع كمية قليلة من
الماء منقاً عن الفرق.

٤. حدّدنا صديقتنا سمية عن تصرفات قامت بها، ساعديها في معرفة الصواب من الخطأ بوضع (✓) أو (×) في المكان المناسب مع تصحيح الخطأ:

١. جهاز التلفاز يحترق ففصلت التيار الكهربائي، ثم استخدمت طفاية الحريق. (—)

٢. أردت فتح مقبس الضوء وتذكرت أن يدي مبلّلة بالماء فقممت بتجفيفها قبل ذلك. (—)

٣. أضفت إلى قابس التلاجة السلك الخاص بالخلاط الكهربائي. (—)

٤. استخدمت مبيداً حشرياً في المطبخ والوقد مشتمل. (—)

٥. جففت شعري في دورة المياه بالقرب من صنوبر الماء المفتوح. (—)



عناية ملبسية



تنظيف الملابس



ضم الفتحات



عناية ملبسية

المكان:

داخل غرفة التدبير أو الصف وخارجهما

مقدمة

تبدي الفتاة في هذا العمر اهتماماً خاصاً بملابسها؛ نتيجة حبها للتألق والظهور. وتحرص هذه الوحدة على إكساب الفتاة بعض المعارف والمهارات الضرورية للعناية بنظافة ملابسها بطريقة صحيحة، كما تعرفها بطريقة عمل بعض الإصلاحات المهمة، كمعرفة وسائل ضم الفتحات، لاستخدامها وقت الحاجة، وتساعدتها على إتقان عملها.

عناية ملبسية



أهداف الوحدة

- يتوقع من التلميذة في نهاية الوحدة أن:
- 1. تقدم تقريراً شفوياً عن الخامات الملبسية.
 - 2. تقارن بين المنظفات المختلفة من حيث دورها في تنظيف الملابس.
 - 3. تتدرب على استخدام المنظفات في الغسيل.
 - 4. تُنمي الروح الوطنية من خلال تشجيع الصناعات المحلية.
 - 5. تستشعر نعمة الله على الإنسان في تسخير الآلات الحديثة لراحة الإنسان.
 - 6. تراعي الدقة عند ضم الفتحات في القطع الملبسية.

وسائل ضم الفتحات

- الكبسون.
- الكبشة.
- الزر.

تنظيف الملابس

- مصادر الألياف.
- أنواع الغسيل.
- مرحلة غسل الملابس.
- أنواع المنظفات.

(٤) حصص



الوقت المتوقع لتدريس الوحدة

التكامل بين الوحدة والمواد الدراسية الأخرى

- ١- مادة الدين: فقد حث الإسلام على نظافة الثياب، وأهمية الاحتشام في الملبس.
- ٢- مادة العلوم: وذلك في معرفة أنواع المياه، وتأثيرها على غسل الملابس.



الخبرات المنهجية

الخبرات الوجدانية	الخبرات المهارية	الخبرات المعرفية
<ul style="list-style-type: none"> - استشعار الآية الكريمة: ﴿وَيَا بَكَ فَطَهِّرْ﴾ المدثر آية (٤). - حمد الله على تسخير الآلات الحديثة لخدمة الإنسان. - إبداء الرغبة في الاستفادة من المستحضرات الحديثة في التنظيف. - الحرص على الاقتصاد في استخدام الماء عند غسل الملابس. 	<ul style="list-style-type: none"> - تنظيف بعض القطع الملابسية عملياً. - معالجة بعض المشاكل التي تحدث خلال عملية غسل الملابس. 	<ul style="list-style-type: none"> - مصادر الألياف. - أنواع الغسيل. - مراحل غسل الملابس. - المنظفات الكيميائية. - المنظفات الطبيعية.
<ul style="list-style-type: none"> - تقدير أهمية العمل اليدوي. - الحرص على الظهور بمظهر لائق ومحتشم. 	<ul style="list-style-type: none"> - التدريب على قفل الفتحات في الملابس باستخدام (الكبسون، الكبشة، الزر). 	<ul style="list-style-type: none"> - وسائل ضم الفتحات، (الكبسون، الكبشة، الزر).

طرائق التدريس المقترحة

- ١- البيان العملي.
- ٢- التعلم التعاوني.
- ٣- المناقشة.
- ٤- حل المشكلات.
- ٥- تمثيل الأدوار.
- ٦- التطبيق العملي.

مصادر المعلومات

- كتب علمية:
- ١- كتاب الدليل الذهبي للعناية بالأنسجة.
- ٢- سنجر مبادئ الخياطة.
- ٣- ألف باء الخياطة والتفصيل.



تنظيف الملابس

المكان:

داخل غرفة التدبير وخارجها

مقدمة

إن معرفة مصادر الألياف المستخدمة في المنسوجات، واستخدام أفضل المواد المميلة للأوساخ، والطريقة الصحيحة لإزالة البقع سيحقق أفضل النتائج عند تنظيف الملابس و يقلل من حدوث بعض مشاكل الغسيل كبهت لون الملابس وتلفها وانحلالها.

أهداف الدرس

يتوقع من التلميذة في نهاية الدرس أن:

- ١ تتعرف على مصادر الألياف بوجه عام.
- ٢ تربط بين نوع النسيج وطريقة الغسيل المناسبة له.
- ٣ تميز بين طرائق الغسيل المختلفة.
- ٤ تطبق تنظيف بعض بقع الملابس عملياً.
- ٥ تعالج بعض المشكلات التي تحدث خلال عملية الغسيل.
- ٦ تحمد الله على تسخير الآلات الحديثة لخدمة الإنسان.
- ٧ تصنف المنظفات إلى منظفات كيميائية وأخرى طبيعية.

الكفاية الأساسية للدرس

- إلمام التلميذة ببعض مهارات العناية بالملابس.
- اكتساب التلميذة مهارة تنظيف بعض القطع الملابس عملياً، وكيفية العناية بها.

الخبرات السابقة

- ١- توجد أنواع متعددة من القطع الملابس للمناسبات المختلفة.
- ٢- تحتاج الملابس إلى الغسيل عندما تتسخ.
- ٣- يمكن شراء منظفات متنوعة من المحلات التجارية.



أخطاء شائعة:



- 1- تغسل جميع الملابس بطريقة واحدة وبالمنظفات نفسها.
- 2- تنظف جميع البقع باستخدام منظفات كيميائية فقط.
- 3- استخدام كميات كبيرة من المياه في عملية الغسيل.

مفاهيم وحقائق الدرس

- مفهوم النسيج.
- المنظفات الكيميائية.
- التبييض.
- التزهير.
- استخدام المنظفات في عملية الغسيل أمر ضروري.
- تصدر صناعة مساحيق التنظيف قائمة الصناعات الوطنية في المملكة العربية السعودية .
- طهارة الثوب من شروط صحة الصلاة.

قيم واتجاهات الدرس

- تنظيف الملابس أمر ضروري؛ للمحافظة على المظهر اللائق.
- الاعتزاز بالصناعات الوطنية في المملكة العربية السعودية.
- الاعتماد على النفس عند غسل الملابس.

تنظيف الملابس

المفاهيم الرئيسة:
- التصنيع
- المنظفات الكيميائية
- المنظفات الطبيعية

يرغب كل منا أن يبدو مظهره جميلاً، ولهذا نهتم بملابسنا التي تعد جزءاً من شخصياتنا، ونحرص على نظافتها والعناية بها. قال تعالى: ﴿رَبِّائِكُمْ يَتَّبِعُونَ﴾ (المستر: ١٠)

لماذا نرتدي الملابس؟

قال تعالى:
﴿يَبْنِيْءَ اٰدَمَ فَاَنْزَلْنٰهُ عَلٰى رِيسٍ يُّوْسٰى سُوْءَ يٰكُمُ وَّرِدْشَا وَّلِيَّاسُ الْقَوٰىيْ ذٰلِكَ خَيْرٌ﴾
(الانعام: ١٦١)

الملابس:

تُصنع الملابس من أنسجة مختلفة تتكون من ألياف بسيطة تُغزل ثم تُنسج، وتختلف أنواعها تبعاً لاختلاف مصادر هذه الألياف المكونة لها.

مهارات الدرس

التصنيف

الطلاقة

الربط

جمع المعلومات

البحث

المقارنة

الوصف

التجريب

الملاحظة

العصف الذهني

الوسائل



- ١- صور وملصقات متنوعة لـ (قطع ملبسية، منظفات، غسالات).
- ٢- منظفات من المنتجات الوطنية.
- ٣- لوحة توضح مراحل عملية الغسيل.
- ٤- بعض المواد مثل: ملح، خل، وعاء غسيل، منسوجات متنوعة، قطعة قماش ملوثة ببقعة دم.

استراتيجية التدريس المقترحة



- ١- استشارة تفكير وخيال التلميذة بطرح السؤال التالي: لماذا نرتدي الملابس؟
- ٢- عرض عدة صور لملابس متنوعة، تستنتج التلميذات من خلالها أن الملابس تصنع من أنسجة مختلفة حسب مصادر الألياف المصنوعة منها، ويتم التوصل إلى مفهوم النسيج.
- ٣- مطالبة التلميذات بعقد مقارنة بين الأنسجة المختلفة من حيث مميزاتها واستخداماتها، ويمكن اتباع أسلوب المناقشة خلال ذلك، مع عرض عينات طبيعية متنوعة للأقمشة.
- ٤- استنتاج فائدة التعرف على مميزات الأنسجة، وبالتالي تحديد طرائق العناية بها ونوع المنظفات المناسبة لكل منها، وتفعيل النشاط (١).
- ٥- عرض طريقة غسل بعض أنواع الأنسجة عملياً أمام التلميذات، مع توضيح تأثير درجة حرارة الماء، وطريقة التنظيف المناسبة لكل منها، ويستخدم أسلوب التعلم التعاوني حيث تقسم التلميذات إلى مجموعات، بحيث تطبق كل مجموعة غسل نوع من الأنسجة، ثم تستنتج كل تلميذة مراحل غسل الملابس، وتفعيل الأنشطة (٢، ٣، ٤، ٥).
- ٦- إزالة بقعة الدم عملياً من القماش بواسطة الخل أو الملح، وسؤال التلميذات عن ملاحظتهن ومن ثم التوصل إلى مفهوم المنظفات الطبيعية، وتفعيل النشاطين (٦، ٧).
- ٧- عرض عدد من المنظفات الوطنية الإنتاج، ومطالبة التلميذات بتسمية كل منها، ودورها في عمليات التنظيف، ثم سؤال التلميذات عن أنواع المنظفات التي جربنها في المنزل، والحث على تجربة المنتجات الوطنية لترسيخ الشعور بالمواطنة لدى التلميذات.

الصعوبات التي قد تواجه المعلمة:

كثرة الأنشطة وقصر وقت الدرس؛ لذا يجب تخصيص وقت كافٍ لممارسة التطبيق العملي للغسيل وذلك بحل بعض الأنشطة في المنزل ثم مناقشتها مع المعلمة.

أسئلة متوقعة من التلميذات:

- س١- ماذا يحدث عند استخدام الماء الساخن لغسل الصوف؟
- س٢- كيف يمكن اختبار مدى ثبات اللون في الأنسجة المختلفة؟

أسئلة للتفكير:

- س١- اقترحي أفكاراً مناسبة للاستفادة من القطع الملابسية التالفة خلال عمليات الغسيل.
س٢- عللي: يجب نقع الملابس شديدة الاتساخ بالماء قبل غسلها.

مصادر الألياف

ألياف صناعية		ألياف طبيعية	
ذات أصل كيميائي	ذات أصل طبيعي	ألياف مصدرها حيواني	ألياف مصدرها نباتي
النايلون	الحرير الصناعي	الصوف والحرير.	القطن والكتان.

نوع النسيج	مميزاته	استخداماته
القطن والكتان	شديد المتانة والتحمل.	القطن: ملابس الأطفال - الفوط - الملابس الداخلية وملابس النوم. الكتان: القمصان - الثنائير - المعاطف - الملابس الشتوية.
الصوف	ضعيف المرونة - يتكسب.	الملابس الشتوية.
الحرير الطبيعي	متين - ناعم - عالي المرونة.	ملابس السهرة والمناسبات - المناديل - قمصان النوم.
النايلون	قوي جداً - مطاطي - مقاوم للتجعد.	الملابس النسائية - قمصان النوم - الجوارب.

ما الفائدة معرفتنا لمميزات الأنسجة؟

مفاتيح الأنشطة

رقم النشاط	الهدف	نوع المهارة	الوسائل	أسلوب التنفيذ	نوع النشاط
(١)	- بيان أهمية تصنيف الملابس قبل غسلها حسب نوعية النسيج، مع الربط بين نوع النسيج وطريقة الغسيل المناسبة له.	التصنيف، الربط.	عينات حقيقية متنوعة لبعض القطع الملابسية (قطنية-صوفية- حريرية... إلخ).	١- عرض الصور على التلميذات. ٢- طرح السؤال التالي على التلميذات: هل يمكن اتباع طريقة واحدة في تنظيف جميع هذه الملابس؟ ٣- استنتاج التلميذات من خلال إجابة السؤال، أهمية تصنيف الملابس قبل غسلها، ثم تدوّن كل تلميذة الإجابة في المكان المخصص لها.	فردية، داخلي.



طريقة تنظيف الأنسجة:

لكل نوع من النسيج طريقة تنظيف مناسبة يساعدك الجدول الآتي على معرفتها:

طريقة التنظيف المناسبة	درجة حرارة الماء المناسبة	نوع النسيج
يُغسل باليد أو بالغسالة مع استخدام أي منظف، ويُجفف بتعريضه لأشعة الشمس.	ساخنة	القطن الكثان
التنظيف الجاف هو الأفضل للصوف، وقد يُغسل باليد مع استخدام منظف قليل القلوية، ثم يُجفف على سطح مستو بعيداً عن أشعة الشمس.	دافئة	الصوف
الأفضل للتنظيف الجاف ويمكن غسله باليد في ماء بارد مع منظف خال من القلوية، ثم يُعصر بالضغط للتخلص من الماء الزائد.	باردة	الحرير الطبيعي
يُغسل باليد أو بالغسالة مع استخدام أي منظف، ويُجفف تحت أشعة الشمس.	دافئة	النايلون

مراحل غسل الملابس



من خلال معرفتنا لمميزات الأنسجة نستطيع الحفاظ عليها بشكل أفضل باتباع طرق الغسيل المناسبة لقطع الملابس المصنوعة من هذه الأنسجة وتصنيفها حسب ما يناسبها من طرق العناية بها حتى يطول عمرها الاستهلاكي.

هل يمكن أتباع الطريقة نفسها في تنظيف هذه الملابس؟ ولماذا؟

ما المنظفات التي تحتاجها؟

أنواع الغسيل

غسيل آلي
غسيل يدي

١- اجمعي صوراً متنوعة لأنواع الغسالات المختلفة.

٢- في رأيك أيهما أفضل الغسيل اليدوي أم الآلي؟

ما النصيحة التي تقدمينها لأخواتك لترشيد استهلاك الماء أثناء عملية الغسل؟

رقم النشاط	الهدف	نوع المهارة	الوسائل	أسلوب التثقيذ	نوع النشاط
(٢)	-إبداء الرأي والمقارنة من خلال توضيح مميزات وعيوب كل من الغسيل اليدوي والآلي. ٢-التوعية بأهمية ترشيد استهلاك المياه، وضرورة الحذر من الإسراف في استخدامها.	المقارنة، العصف الذهني.	صور توضح الغسيل الآلي واليدوي، صور ونشرات تحت على ترشيد استهلاك المياه.	١-عرض الصور على التلميذات، ثم مناقشة أوجه الشبه والاختلاف بينهما. ٢-استنتاج التلميذات مميزات وعيوب كل نوع من أنواع الغسيل، ثم تدوين الإجابة في المكان المخصص. ٣- طرح نصيحة لترشيد استهلاك المياه من قبل كل مجموعة من التلميذات.	جماعي، داخلي.
(٣)	- تنمية مهارة البحث والاطلاع من خلال جمع التلميذة للصور المطلوبة.	البحث، جمع المعلومات.	صور متنوعة لغسالات أوتوماتيكية من الصحف والمجلات وعلب مساحيق الغسيل.	١-مطالبة التلميذات بجمع صور متنوعة لأنواع الغسالات المختلفة قبل موعد الدرس. ٢-عرض التلميذات للصور، ثم مناقشتهم حولها وملاحظة تنوعها من حيث الحجم والشكل. ٣-استنتاج التلميذات أهمية الغسالات الأوتوماتيكية في توفير الوقت والجهد. ٤-إصاق الصور في المكان المخصص لها من قبل التلميذات.	فردى، داخلي.

مواد التنظيف المستخدمة في الغسيل:

هي التي تعمل على إضعاف قوة التصاق الأوساخ بالملايس أو غيرها مما يسهل إزالة هذه الأوساخ، وقد تكون كيميائية أو طبيعية.

(أ) المنظفات الكيميائية:

١- الصابون:

مركب كيميائي ناتج عن تفاعل القلويات مع المواد الدهنية ويطلق على هذا التفاعل (التصبن).

أشكال الصابون المستخدم في الغسيل:

سائل، مسحوق، مبشور، جامد

٢- المبيض:

سائل منظف يُزيل البقع من الأنسجة، ويدخل الكلور في تركيبه، وله خاصية تبيض الأنسجة، ومنه ما هو مخصص للملايس البيضاء وآخر للملايس الملونة.

تدرب المبيضات عند استخدامها في عملية الغسيل بكمية من الماء تناسب نوع وسلك النسيج.

هناك استعمالات أخرى للمبيض في التنظيف المنزلي، ابحث عنها من خلال مصادر التعلم المتنوعة.

إرشادات عند استعمال المبيض في غسل الملايس:

يُحفظ في مكان بارد بعيداً عن أشعة الشمس وتناول الأطفال.

يُضاف إلى الملايس بمقدار ملعقتين كبيرتين (لكل جالون ماء).

لا يُضاف مباشرة للغسيل.

يُضاف المبيض قبل انتهاء الغسيل بفترة قصيرة.

نسبة المبيض المستخدم تقل أو تزيد حسب درجة اتساخ الملايس.

تحدث بعض المواقف المؤسفة عند الاستخدام الخاطئ للمبيض، اذكر موقفاً من تلك المواقف.

رقم النشاط

الهدف

نوع المهارة

الوسائل

أسلوب التنفيذ

نوع النشاط

٤

- تنمية مهارات البحث العلمي لدى التلميذة بالرجوع إلى مصادر التعلم المختلفة؛ للتوصل إلى استخدامات جديدة للمبيض.

البحث، جمع المعلومات.

أسماء بعض المراجع العلمية، والمواقع الإلكترونية للرجوع إليها.

١- اقتراح بعض المراجع والكتيبات والنشرات المرفقة بسائل التبييض، وكذلك بعض المواقع الإلكترونية لشركات التنظيف ومطالبة التلميذات بالرجوع إليها والتوصل من خلالها إلى الاستعمالات المختلفة للمبيض.

٢- تدوين التلميذات الإجابة الصحيحة بعد الرجوع إلى ما سبق.

٥

- التحدث عن موقف خاطئ عند استخدام المبيض بناء على المعلومات الجديدة المكتسبة.

الوصف، الطلاقة.

١- مناقشة التلميذات حول الأسلوب الأمثل في استخدام المبيضات، وما الذي سيحدث عند استخدامها بشكل عشوائي.

٢- سرد بعض المواقف المؤسفة التي حدثت عند استخدام المبيض بشكل خاطئ.

٣- مطالبة باقي التلميذات بإبداء رأيهن في هذا الموقف.

٤- تدوين التلميذات أحد هذه المواقف في المكان المخصص.

رقم النشاط	الهدف	نوع المهارة	الوسائل	أسلوب التنفيذ	نوع النشاط
(٤)	- تنمية مهارات البحث العلمي لدى التلميذة بالرجوع إلى مصادر التعلم المختلفة؛ للتوصل إلى استخدامات جديدة للمبيض.	البحث، جمع المعلومات.	أسماء بعض المراجع العلمية، والمواقع الإلكترونية للرجوع إليها.	١- اقتراح بعض المراجع والكتيبات والنشرات المرفقة بسائل التبييض، وكذلك بعض المواقع الإلكترونية لشركات التنظيف ومطالبة التلميذات بالرجوع إليها والتوصل من خلالها إلى الاستعمالات المختلفة للمبيض.	فردى، خارجى.
(٥)	- التحدث عن موقف خاطئ عند استخدام المبيض بناء على المعلومات الجديدة المكتسبة.	الوصف، الطلاقة.	—	١- مناقشة التلميذات حول الأسلوب الأمثل في استخدام المبيضات، وما الذي سيحدث عند استخدامها بشكل عشوائي.	فردى، داخلى.
				٢- سرد بعض المواقف المؤسفة التي حدثت عند استخدام المبيض بشكل خاطئ.	
				٣- مطالبة باقي التلميذات بإبداء رأيهن في هذا الموقف.	
				٤- تدوين التلميذات أحد هذه المواقف في المكان المخصص.	





ما المنظفات الطبيعية التي يمكن استعمالها في التنظيف

(ب) المنظفات الطبيعية:

مواد طبيعية مساعدة للمنظفات الكيميائية في عملية التنظيف ويسهل الحصول عليها في المنزل، مثل: الملح والخل.

١- الملح:

(كلوريد الصوديوم) يُباع في الأسواق على هيئة ملح خشن أو ناعم معياً في أكياس أو علب. ومن فوائده أنه يعوق إنبات الصبغات في الماء، ولذلك يُضاف إلى ماء الشطف الأخير لتثبيت اللون.



عَلِي ، قد نحتاج الملح أو الخل في مرحلة إعداد الملابس للغسيل.

٢- الخَل:

يُستخدم الخَل الأبيض لتزهية الملابس بعد شطفها، كما يستخدم لإزالة البقع الناتجة من الاستخدام الخاطئ للزهرة، وذلك بإضافة ملعقتين كبيرتين من الخَل لكل لتر من الماء، ثم يُشطف بالماء لإزالة أثره.



عدي بعض استخدامات الخَل الأخرى.

أثناء غسل الملابس ذات الأنسجة الرقيقة، توضع في كيس خاص؛ للحفاظ عليها من التهتك، ثم توضع داخل الفسالة.



بعد تكرار غسل الأنسجة بغدو اللون مصفراً باهتاً، لذا لا بدّ من تزهير الملابس البيضاء؛ للتغلب على اصفرار لونها وتصبح زاهية اللون.

٣- الزهرة:

مادة زرقاء اللون، تُباع على هيئة مسحوق أو قوالب قابلة للذوبان أو سائل في عبوات مختلفة تستخدم لتزهير الملابس.



١- تُشطف الملابس جيداً قبل التزهير؛ للتخلص من المواد القلوية.

٢- يُراعى أن يكون ماء التزهير خفيفاً.

٣- بعد ماء الزهرة قبل استعماله مباشرة، حتى لا يترسب.

٤- يُبسّط الملابس قبل وضعها في ماء التزهير؛ حتى يكون لونها متجانساً.

٥- يُراعى أن توضع الملابس في ماء التزهير قطعة بعد قطعة.

٦- لا تُترك الملابس فترة طويلة في ماء التزهير.

إرشادات عند تزهير الملابس:

هناك بعض المنظفات الحديثة التي تقوم مقام الصابون والمبيض والزهرة.

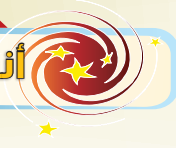


رقم النشاط	الهدف	نوع المهارة	الوسائل	أسلوب التنفيذ	نوع النشاط
(٦)	- أهمية الاستعانة بالمنظفات الطبيعية المتوفرة في البيئة المنزلية؛ لإزالة البقع من الملابس.	الملاحظة، التجريب.	ملح، خل، قطعة قماش متسخة، وعاء صغير.	١- عرض قطعة القماش المتسخة ببقعة الدم على التلميذات، ثم دعكها بمزيج من الملح أو الخل، ومطالبة التلميذات بإبداء ملاحظاتهم حول ذلك. ٢- استنتاج التلميذات من خلال هذه التجربة فائدة استخدام الملح والخل في مرحلة إعداد الملابس للغسيل (وهي إزالة البقع قبل عملية الغسيل حتى لا تثبت في النسيج). ٣- تدوين الإجابة في المكان المخصص.	فردى، داخلى.
(٧)	- اكتشاف التلميذة استخدامات أخرى للخل.	جمع المعلومات، الربط.	عينات من الخل الأبيض والأسود.	١- استنتاج التلميذات الاستخدامات الأخرى للخل (كإزالة البقع من الأرضيات، وفي مرحلة الشطف الأخيرة للشعر، وإضافته للحناء... إلخ). ٢- مناقشة التلميذات حول مميزات الخل، التي تجعله مناسباً لتلك الاستخدامات (ذو تأثير حمضى) وتدوين الإجابات المناسبة.	فردى، داخلى.

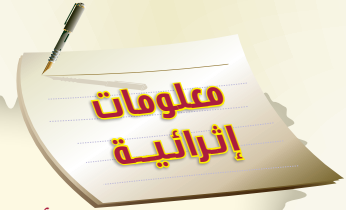


رقم النشاط	الهدف	نوع المهارة	الوسائل	أسلوب التنفيذ	نوع النشاط
(أ)	- تنمية البحث العلمي وروح المواطنة لدى التلميذات من خلال حثهن على التعرف على المنتجات الوطنية من المنظمات.	البحث، جمع المعلومات.	مجموعة من منظمات المنتجات الوطنية.	١- عرض المنظمات التي قامت التلميذات بجمعها ومطالبتهن بتحديد الأنواع التي سبق لهن تجربتها في المنزل، ورأيهن بها. ٢- مناقشة المميزات الموجودة في المنتجات الوطنية واستخداماتها، مع حث التلميذات على تشجيع الصناعة الوطنية؛ لترسيخ الشعور بالانتماء للوطن.	فردى، داخلى.
(ب)	- بيان أهمية مرحلة الإعداد في عملية الغسيل.	الوصف، جمع المعلومات.	صور أو ملصقات أو نماذج لقطع ملابسية ممزقة دون أزرار تحتوي على بقع.	١- عرض الصور أو الملصقات أو النماذج على التلميذات مثل: (ملابس ممزقة، أزرار مفقودة، بقع مستعصية.... إلخ) ثم طرح السؤال التالي: هل يتم غسل هذه الملابس مباشرة؟ أم ماذا تفعلين؟ ٢- مناقشة واستنتاج أهمية مرحلة الإعداد، مع إعطاء وصف للخطوات المتبعة خلالها. ٣- يمكن اتباع أسلوب التعلم التعاوني في حل النشاط، ثم تدوين الإجابات من قبل كل مجموعة.	جماعى، داخلى.





- ١- بالرجوع إلى مصادر التعلّم المختلفة، أوجدي ما يلي:
 - أ- حديث شريف يحث على النظافة وأنها من صفات المؤمنين.
 - ب- صفات الماء المُجزّي في عملية الوضوء.
- ٢- عرض عينات من الخل بنوعيه:
 - الطبيعي: كخل التفاح والتمر.
 - الصناعي: الأبيض، والأسود.



أعراض التسمم بالمنظفات الكيميائية (المواد الكاوية)

- ١- حروق في الحلق والشفيتين، ٢- تورّم بالفم واللسان، ٣- عطش شديد، ٤- ألم في المعدة، ٥- صدمة شديدة.

علاج التسمم بالمنظفات الكيماوية

- ١- إعطاء المصاب قليلاً من الحليب، أو زلال البيض، وينصح بعدم الاستفراغ، لما تسببه هذه المواد من آثار سيئة على المرئ، والحلق، نتيجة خروج هذه المواد، علماً بأن المعدة تستطيع أن تتحمل بعض هذه المواد.
- ٢- غسل جلد المصاب بالماء الجاري لمدة (١٠) دقائق على الأقل عند ملامسة المواد الكاوية لأجزاء الجسم.
- ٣- غسل العين بالماء البارد لمدة (١٥) دقيقة عند وصول مواد حارقة للعين، مع ملاحظة عدم فرك العين، ويمكن أن يملأ المصاب كأساً بالماء البارد، ويقربه من عينه بحيث يلامس الماء العين المصابه مع تغيير الماء كل بضع دقائق.

إرشادات لتجنب خطر المنظفات

- ١- وضع المنظفات في مكان آمن بعيداً عن متناول الأطفال، وعدم وضعها بالمطبخ.
- ٢- قراءة التعليمات الخاصة بكل منظف.
- ٣- اتباع الإرشادات الصحيحة عند إسعاف المصاب بالتسمم، وضرورة نقله للمستشفى إذا لزم الأمر.
- ٤- تهوية المكان جيداً عند استعمال المنظفات في تنظيف أجزاء المنزل، وعدم خلط المنظفات مع بعضها عند التنظيف.



إرشادات عند استخدام المبيضات

- ١- تزال جميع أنواع البقع بسهولة إذا كانت حديثة، وتبعت الطريقة الصحيحة لإزالتها وذلك قبل غسل الثوب؛ لأن بعض البقع يثبت بالغسيل (كبقع الحبر) وبعضها ينتشر في أجزاء أخرى (كبقع الصدأ).
- ٢- ضرورة إجراء اختبار ثبات اللون على الملابس؛ للتأكد من ثبات ألوانها قبل عملية الغسيل.
- ٣- تتفوق المنظفات الصناعية على الصابون بعدة مزايا منها: ذوبانها بسهولة أكبر في الماء البارد، كما أن لها فعلاً رغوياً، وتخترق المناطق الملونة بكفاءة أفضل من الصابون.

المنظفات الطبيعية

- ١- ملح الطعام:
وهو عظيم الفائدة في كثير من نواحي الحياة، أكثر المركبات انتشاراً في الطبيعة، إذ يوجد في مياه البحار، وفي بعض الصخور، ويعرف بالملح الصخري أو الجبلي، ويستخدم لتحضير مركبات الصوديوم كالصودا الكاوية وصودا الغسيل، ويدخل في تحضير أغلب مركبات الكلور.
- ٢- الخل:
وهو سائل يحتوي على نسبة تتراوح بين (٢-١٢٪) من حمض الخليك، وبعض المركبات العضوية الأخرى التي تعطي الخل نكهته ورائحته المميزة، ويستخدم أساساً لتتبيل الأطعمة وحفظها. ويفضل استخدام الخل الأبيض من الملون لأعمال الغسيل؛ لأنه أرخص الأنواع ثمنياً، ولا يترك رائحة على الملابس بعد جفافها.





مقترحات المعلمة

١- استراتيجيات التدريس المقترحة:

٢- أنشطة مقترحة:

٣- وسائل بديلة:

٤- أسئلة غير متوقعة من التلميذات:

٥- أسئلة تقييمية:

٦- صعوبات أخرى:





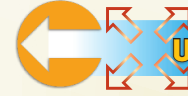
ضم الفتحات

المكان:

داخل الصف وخارجه

مقدمة

تهتم الفتاة بمظهرها ولباسها، لذا يحسن أن تتعلم بعض المبادئ البسيطة في الخياطة؛ لتوفر على نفسها وأسرتها الكثير من النفقات؛ ولتجد مجالاً تُظهر فيه موهبتها وذوقها، وتملاً به أوقات فراغها. أن وجود فتحات في الملابس أمراً ضرورياً؛ لتسهيل ارتدائها كما ترتب على ذلك ظهور وسائل كثيرة لضم تلك الفتحات منها: الأزرار-الكبسون-الشرائط-السحاب-الكبشة. لذا يجب تدريب التلميذة عملياً على أسس تركيبها في الفتحات، وحل المشكلات التي قد تواجهها في ذلك؛ للمحافظة على الزي جميلاً ومحتشماً.



أهداف الدرس

يتوقع من التلميذة في نهاية الدرس أن:

- ١ تُعلل ضرورة وجود الفتحات في الملابس.
- ٢ تُسمي بعض وسائل ضم الفتحات في القطع الملابسية.
- ٣ تطبق تركيب كل من: الكبسون، الكبشة، الأزرار على الفتحات في الملابس.
- ٤ تدرك أهمية الاحتشام في الملابس.

الكفاية الأساسية للدرس

اكتساب التلميذة المهارة في تركيب كل من: الكبسون، الكبشة، الزر.

الخبرات السابقة

- ١- ضرورة الاحتشام في الملابس.
- ٢- هناك طرائق مختلفة لإغلاق الفتحات في الملابس.
- ٣- كيفية تركيب الزر المسطح بأسلوب بسيط.



أخطاء شائعة:



- الاستعانة بمشبك الملابس عند فقد أحد الأزرار دون الحاجة إلى تركيب زر آخر في الحال.
- إمكانية قفل جميع الفتحات بنفس الطريقة مهما كان موقعها في القطعة الملابسية.

مفاهيم وحقائق الدرس



- مفهوم الفتحات.
- ضم الفتحات.
- جميع الملابس تحتاج إلى فتحات لارتدائها.
- الكبشة والكبسون أداتان لضم الفتحات.
- للكبشة أنواع متعددة.
- للأزرار أشكال وألوان كثيرة.

قيم واتجاهات الدرس

- أهمية الاحتشام في الملابس.
- قال تعالى: ﴿وَلِبَاسُ الْقَوِيِّ ذَلِكَ خَيْرٌ﴾ (الأعراف (٢٦)).
- الحرص على تعلم بعض مبادئ الخياطة البسيطة.
- المظهر اللائق هو عنوان الفتاة ومرآتها الصادقة.

ضم الفتحات

المفاهيم الرئيسة:
- الفتحات
- ضمها.

تستعمل الفتحات في الملابس؛ لتسهيل ارتدائها وخلعها، وهناك عدة طرق لضم هذه الفتحات وهي: الأزرار - الكبسون - الشرايط - السحاب - الكبشة. وعلق الفتحات يعطي الملابس شكلاً جمالياً مرتباً ساتراً محتشماً.

أن يكون في حقيبتك اليدوية - دائماً - علبية صغيرة تحوي مجموعة من الخيوط ومقصاً صغيراً وإبرة وأزراراً ومشبك ملابس.

وسائل ضم الفتحات

الكبسون:
يتكون من جزأين أحدهما به بروز بسيط ويسمى الكرة، والآخر يسمى القاعدة، وبه تجويف بسيط يتفق مع حجم البروز في الجزء الأخير من الكرة، ويركب الكبسون في الفتحات التي تتعرض لشد خفيف وأحياناً لا يعتمد عليه بمفرده في غلق الفتحات وإنما يستعمل كمتنصر مساعد في ضمها مع الأزرار والكبشة.

يختلف حجم الكبسون باختلاف سمك النسيج والغرض من تركيبه.

مهارات الدرس

التصنيف

البحث

الملاحظة

الاستنتاج

العصف الذهني

الربط

الوصف

المقارنة

التفسير

التفكير المبدع

حل المشكلات

السبب والنتيجة

التطبيق

التعرف على الأخطاء

الوسائل

- عينات وصور متنوعة لكل من: الكبسون- الكبشة- الأزرار.
- نماذج ملبسية تحتوي على فتحات.
- إبرة، خيط، مقص.
- صور توضح مراحل تركيب كل من هذه الوسائل الثلاث في فتحات الملابس.

استراتيجية التدريس المقترحة

- 1- إثارة تفكير التلميذة من خلال طرح السؤال التالي: ما أهمية وجود الفتحات في الملابس؟ مع التأكيد على ضرورة الاحتشام في الملبس وذلك ما يحتمه علينا ديننا الإسلامي الحنيف، واستشعار ذلك من خلال الآية الكريمة: ﴿يَبْنِيْءَ آدَمَ قَدْ أَنْزَلْنَا عَلَيْكُمْ لِبَاسًا يُؤْرِي سَوْءَ تِكْمَ وَرِيْشًا وَلِبَاسُ الْقَوِي ذَلِك خِيْرٌ﴾ (الأعراف ٢٦).
- 2- إعطاء تعريف مبسط للكبسون مصحوباً بعرض عينات متنوعة منه على التلميذات، مع توضيح نوع الفتحات التي يُستخدم في إغلاقها.
- 3- توضيح مراحل تركيب الكبسون عملياً من خلال البيان العملي، مصحوباً بعرض صور ذات حجم مناسب، ثم تقسيم التلميذات إلى مجموعات، مع الإشراف عليهن بشكل مباشر أثناء تطبيقهن لتركيب الكبسون، وتفعيل النشاط (١).
- 4- تعريف الكبشة وتوضيح أنواعها، وأجزائها مع عرض عينات أو صور لأنواع الكبشة على التلميذات.
- 5- تطبيق تركيب الكبشة عملياً من خلال البيان العملي، مصحوباً بعرض صور مكبرة توضح خطوات العمل، ثم تقسيم التلميذات إلى مجموعات؛ لتنفيذ تركيب الكبشة عملياً في المكان المحدد وتحت الإشراف المباشر للمعلمة.
- 6- اتباع أسلوب حل المشكلات لتفعيل النشاط (٢) بهدف إيجاد حلول مؤقتة لغلط فتحات الملابس.
- 7- تعريف التلميذات بالزر وأنواعه، مع عرض عينات متنوعة من الأزرار التي تختلف في الشكل، والحجم، واللون. ثم توضيح كيفية تحديد مكان الزر مصحوباً بعرض صور خطوات العمل.
- 8- اتباع أسلوب البيان العملي؛ لتوضيح كيفية تركيب كل من: الزر ذي الحلقة، والزر ذي الثقوب (المسطح) مصحوباً بعرض الصور التي توضح خطوات العمل، ثم تقسيم التلميذات إلى مجموعات؛ لتطبيق ذلك تحت إشراف المعلمة وتوجيهاتها المباشرة لهن، مع تفعيل النشاطين رقم (٣) و(٤) خلال العمل لارتباطهما بالمهارات ارتباطاً مباشراً.

تثبيت الكبسونة

يراعى تركيب الكبسون في المكان المحدد له سابقاً.

يُثبت أولاً الجزء ذو البروز (الكرة) باستعمال خيط مفرد يتناسب لونه وسمكه مع لون وسمكه النسيج المستعمل وحجم الكبسون.

يُثبت الخيط بعزرتين فوق بعضهما في مكان الكبسونة المحدد نفسه.

تُمر الإبرة خلال ثقب الكبسونة عدة مرات لعمل أربع أو خمس غرز في الثقب نفسه.

تُمر الإبرة تحت الكبسونة إلى الثقب التالي وبالطريقة السابقة نفسها يُكرر العمل في باقي الثقوب.

يُثبت الخيط أسفل الكبسونة بعناية، مع ملاحظة عدم إظهار غرز التثبيت فوق سطح الرداء.

يُثبت الجزء ذو التجويف (القاعدة) في الجهة المقابلة تماماً للجزء ذي البروز بالطريقة نفسها.

تنبيه:

يحتاج الجزء العلوي من الكبسونة إلى عناية أكثر في عمل الغرز، حتى لا تظهر الغرز المثبتة على سطح الرداء.

لديك قطعة ملبسية (مثلاً تنورة) تحتوي في أسفلها فتحة ولا ترغبين بها، فكيف يتم غلقها بشكل جمالي؟

هناك أنواع من الكبسون لا تثبت بالخيط والإبرة بل بطرقها وكبسها بمكبس خاص.

الصعوبات التي قد تواجه المعلمة

قصر وقت الدرس، ويمكن التغلب على ذلك بتقسيم الدرس، حيث يشمل الدرس الأول تركيب وسيلتين من وسائل ضم الفتحات، والثاني الوسيلة الثالثة مع حل التطبيقات.

أسئلة متوقعة من التلميذات

س١- هل يمكن استخدام وسيلة واحدة لضم جميع أنواع الفتحات، ولماذا؟

أسئلة للتفكير

س١- ماذا يحدث في الحالات التالية:

١- إذا لم يتم تحديد مكان الزر بالدقة المطلوبة قبل تركيبه؟

٢- عدم التناسب بين حجم الأزرار وعروة الخيط؟

مفاتيح الأنشطة

رقم النشاط	الهدف	نوع المهارة	الوسائل	أسلوب التنفيذ	نوع النشاط
(١)	- إكساب التلميذة مهارة إيجاد حلول لبعض المشكلات الملبسية البسيطة، مع التأكيد على ضرورة الالتزام بالزي الإسلامي المحتشم.	العصف الذهني.	مجموعة من الملابس التي تحتوي على فتحات.	١- عرض تنورة تحتوي على فتحة في أسفلها. ٢- محاولة كل مجموعة من التلميذات التوصل إلى أكبر عدد ممكن من الحلول لهذه المشكلة عن طريق العصف الذهني. ٣- قراءة كل مجموعة للحلول المناسبة، وتدوينها في المكان المخصص.	جماعي، داخلي.

تثبيت الخياط في المكان المحدد على السطح الداخلي.

تعمل غرزة التثبيت بخيط لونه كلون القماش.

تعمل غرزة داخل كل ثقب بالخياط، مع مراعاة عدم ظهورها على وجه السيج.

يحدد موضع عين الكبشة على وجه القماش بالطرف الآخر.

تثبت بالدبابيس مباشرة في الثقوب.

تثبت بعدة غرز داخل كل ثقب.

في حالة عدم توافر أي أداة من أدوات الخلق السابقة، ما الحل المؤقت لخلق فتحات الملابس؟

الزر:

أداة تستخدم لخلق وضم الفتحات، وإضفاء ناحية جمالية للرداء.

أنواع الأزرار:

للزر أنواع ممتدة تختلف بحسب اختلاف الخامة واللون والشكل والحجم، فمنها الأزرار المقنوية ومنها ذات الحلقة، ويندرج تحت كل نوع من هذين النوعين عدة أصناف.

يُرفق مع بعض الملابس الجاهزة (خيط من نفس لون القطعة + أزرار إضافية).

الكبشة:

(الشنكار) إحدى وسائل ضم الفتحات بشكل متقابل أو متراكب، ولها مقاسات وأحجام وأشكال متنوعة تختلف تبعاً للغرض من تركيبها ونوع القماش المراد تثبيتها فيه.

أنواع الكبشة

الكبشة الدائرية

الكبشة المسطحة

أجزؤها:

العين، ومنها:

المستديرة

المستقيمة

المشقوق

المسطح

رقم النشاط	الهدف	نوع المهارة	الوسائل	أسلوب التنفيذ	نوع النشاط
(٢)	- تنمية مهارة حل المشكلات وحسن التصرف في المواقف الطارئة لدى التلميذات .	حل المشكلات.	قصة قصيرة.	١- رواية قصة موجزة تبرز أهمية إيجاد حلول سريعة لخلق الفتحات في الملابس، لاسيما في المواقف الطارئة مثل: فقد الزر أو الكبشة، عطب السحاب... وتنتهي القصة بالتساؤل التالي: ما الحلول المقترحة من وجهة نظرك لهذه المشكلة؟ ٢- استنتاج كل مجموعة من التلميذات بعض الوسائل المؤمنة لإغلاق الفتحات كوضع مشبك الملابس أو البروش... إلخ، ويتم استبعاد الحلول عديمة الجدوى، وتدوين الإجابة .	جماعي، داخلي.

تركيب الأزرار (المفرد)

تضع الأزرار مكان الدبوس المحده مسبقاً بحيث تكون ثقوب الأزرار بشكل مواز للثقب.

نغرز الإبرة في القماش من الجانب السفلي وصولاً إلى وجه القماش عبر أحد ثقوب الأزرار.

نغرز الإبرة داخل ثقب آخر، وتكرر العملية لعمل ثلاث أو أربع غرز عبر كل زوج من الثقوب.

نُخرج الخيط من على ظهر القماش، ثم نثبتته ويقص بالمقص.

لماذا؟

يجب اختيار خيط متوسط الطول لتركيب الأزرار، لماذا؟

من الممكن تركيب الأزرار بالمكنة من خلال دواس الأزرار.

ضعي رقم الأداة المناسبة للفتحات في الفراغ المخصص لذلك:

يختلف تركيب الأزرار حسب نوعه، وهناك خطوات أساسية لتحديد مكان الأزرار وهي:

تطابق جزئي المراد بحيث يكون الجزء الأيمن على الأيسر.

المراد يعتبر جزءاً مهماً في القميص الملبسية، التي تحتاج إلى وجود فتحات ويكون من جزأين: أيمن ويحتوي على العراوي، وأيسر ويحتوي على الأزرار.

نغرز دبوساً عمودياً في منتصف العروة بحيث يصل إلى الطبقة السفلى.

نرفع الدبوس ونثبت الخيط المزدوج مكان الدبوس تماماً. مع ملاحظة أننا نتبع هذه الطريقة في حالة عدم وضوح مكان الأزرار.

لماذا نستخدم خيطاً مزدوجاً عند تركيب الأزرار؟

ندخل الإبرة عبر حلقة الأزرار من اليمين إلى اليسار والعكس مروراً بالتسريح.

ننحب الخيط حتى يستقر الأزرار في مكانه تماماً.

نغرز الإبرة إلى جانب مكان غرزة التثبيت السابقة، ثم ننحب الخيط.

تكرر العملية عدة مرات حتى يثبت الأزرار تماماً في موضعه.

نغرز الإبرة بحيث تخرج على ظهر القماش، وتقوم بعمل غرزة التثبيت، ثم نقص الخيط.

قد تضطر أحياناً لتغيير الأزرار كلها إذا سقط أحدها ولم تجد مماثلاً له، لذلك لا بد من تثبيته جيداً.

رقم النشاط	الهدف	نوع المهارة	الوسائل	أسلوب التثقيذ	نوع النشاط
(٣)	- القدرة على التفسير، وتحديد السبب والنتيجة، وذلك عند استخدام خيط مزدوج في تركيب الأزرار.	السبب والنتيجة.	أنموذج لزر تم تركيبه بخيط مزدوج، وآخر تم تركيبه بخيط مفرد.	١- عرض الأنموذجين على التلميذات، بحيث تتحسس كل واحدة منهن الزر وتحاول تحريكه من مكانه. ٢- مطالبتهن بعقد مقارنة بينهما، وبالتالي تتوصل كل تلميذة إلى أن استخدام خيط مزدوج عند تركيب الأزرار يؤدي إلى ثباته وعدم فقده بسهولة. ٣- تدوين كل تلميذة الإجابة في المكان المخصص.	فردى، داخلى.
(٤)	- القدرة على التوصل إلى استنتاج محدد؛ لاختيار خيط متوسط الطول عند تركيب الأزرار.	الملاحظة، الاستنتاج.	مجموعة أزرار، ومجموعة من الإبر والخيوط، وقطع قماش.	١- عرض مشهد تمثلى لتلميذتين تستخدم إحداهما خيطاً متوسط الطول لتركيب الأزرار، وتستخدم الأخرى خيطاً طويلاً لنفس الغرض. ٢- ملاحظة التلميذات لعمل التلميذتين، ثم إبداء رأيهن بما شاهدنه. ٣- استنتاج التلميذات أن الخيط الطويل يؤدي إلى تكوين العقد، وصعوبة التركيب، ويأخذ وقتاً أطول، والعكس صحيح. ٤- تدوين التلميذات إجابة النشاط.	فردى، داخلى.
(٥)	- القدرة على اختيار الأداة المناسبة لضم فتحات القطع الملبسية.	التطبيق، الربط.	عينات حقيقية لأدوات ضم الفتحات، قطع ملبسية.	١- عرض الأدوات والقطع الملبسية على التلميذات ثم السؤال عن أفضل أداة لضم كل قطعة ملبسية. ٢- قيام كل تلميذة بوضع رقم الأداة في الفراغ المخصص. ٣- مناقشة التلميذات حول إجابتهن. ٤- إمكانية عمل مسابقة بين التلميذات لاختيار الأداة المناسبة للقطعة الملبسية.	جماعى، داخلى.



رقم النشاط	الهدف	نوع المهارة	الوسائل	أسلوب التنفيذ	نوع النشاط
(أ)	- تنمية مهارة التفكير الإبداعي والابتكار، من خلال تقديم أفكار جديدة في استخدام الأزرار كوسيلة تجميلية.	التفكير المبدع.	مجموعة من القطع الملبسية المزينة بالأزرار.	١- عرض القطع الملبسية، ثم سؤال التلميذات عن إمكانية الاستفادة من الأزرار كوسيلة تجميلية. ٢- مطالبة كل مجموعة من التلميذات بإيجاد أكبر عدد ممكن من الأفكار (كزخرفة العلب، الإكسسوارات، أطواق الشعر، الأحزمة، البراويز، أواني التقديم... إلخ). ٣- مناقشة الأفكار المقدمة لاختيار الأفضل، ثم تدوين الإجابة في المكان المخصص.	جماعي، داخلي.
(ب)	- إكساب التلميذة مهارة البحث والتصنيف من خلال تكوين تشكيلة متنوعة من أدوات غلق الفتحات.	البحث، التصنيف.	مجموعة من العينات، أو الصور لأشكال متنوعة من أدوات غلق الفتحات.	١- عرض عينات أو صور لأشكال متنوعة من: الكبسون، الكبش، والأزرار على التلميذات. ٢- حث كل تلميذة على جمع أشكال أخرى من أدوات غلق الفتحات، والتي يمكن الحصول عليها من خلال البحث في حافظة الأدوات، أو ماكينة الخياطة في المنزل. ٣- قيام كل تلميذة بحفظ ما جمعتها من أدوات في بطاقة خاصة.	فردى، خارجى.



أنشطة إضافية مقترحة

- ١- تجديد قطعة ملابسية من خلال استبدال الأزرار القديمة بأخرى جديدة، أو استخدام شرائط ملوَّنة لهذا الغرض.
- ٢- تجميل حاملة أقلام، أو علبة معدنية ببعض الأزرار القديمة بعد تغطيتها بالورق الملون .



- ١- عدم الكي فوق الأزرار، والسحاب، والأجزاء البلاستيكية في الملابس؛ حتى لا تتلف.
- ٢- وجوب استخدام الأنواع الجيدة من الأزرار أو السحاب؛ لتفادي تلفها.
- ٣- ضرورة الإسراع بإغلاق الفتحات في الملابس؛ حتى لا يؤثر ذلك على المظهر العام للزى.



مقترحات المعلمة

١- استراتيجيات التدريس المقترحة:

٢- أنشطة مقترحة:

٣- وسائل بديلة:

٤- أسئلة غير متوقعة من التلميذات:

٥- أسئلة تقييمية:

٦- صعوبات أخرى:

إجابة التطبيقات



١ اكتب الأسباب والنتائج الناقصة في الجدول التالي :

النتيجة	السبب
فاته بالصابون والماء تسهل إزالة الأوساخ من الملابس	
	إدابة الزهرة في الماء قبل استعمالها مباشرة يؤدي إلى
لذلك يكون للمبيض خاصية تبييض الأنسجة.	
	إضافة الملح إلى ماء شطف الملابس الملونة يؤدي إلى

٢ فيما يأتي مشكلات مرّ بها عدد من الزميلات، فكّري في كلّ منها، ثم بيّني رأيك في أسباب حدوثها :

تفقّد غيداء أحد أزرارها غالياً.

لاحظت سارة تغيراً في لون ثنورتها الزرقاء الجديدة حيث تحوّلت إلى اللون السماوي.

ملابس سعاد القطنية البيضاء تحوّل لونها إلى اللون الأصفر.



التطبيقات



١ استعمل القدماء الماء لتنظيف أجسامهم وملابسهم، ثم عرفوا الرماد في تنظيف الملابس ولا تزال هذه الطريقة معروفة في بعض البلاد، أما الصابون فقد انتشر استعماله بعد اكتشاف الصودا ومعرفة خواص الشحوم والزيوت الحيوانية والنباتية، وعُرف تركيبه المكوّن من أحماض عضوية مختلفة وجليسرين مما جعل لهذين الاكتشافين أثراً عظيماً في انتشار صناعة الصابون في العالم وما زالت الأمم تتطور في صناعته وصناعة مواد التنظيف الأخرى، كالخلّ الأبيض، والمبيضات، ومواد التزهير.

٢ اجثني عن الكلمات الملونة في القطعة السابقة داخل الشبكة التالية، ثم اجمعي الحروف المتبقية واكتبيها مرتبةً للتوصلي إلى أحد استخدامات الخلّ الأبيض في الغسيل :

ا	ص	ن	ا	ع	د	م	ن
ل	ا	ت	ز	ع	خ	ل	و
ق	ف	ل	هـ	ر	و	ا	ب
د	ج	ي	أ	ف	ا	ب	ا
م	ض	ل	ظ	م	ص	س	ص
ا	ا	ا	ي	ن	م	هـ	ل
ء	م	ي	ا	س	ت	م	ا
ة	ح	ا	ل	م	ر	ل	م
ل	ا	ا	ب	س	ل	ي	ا
ا	ل	ش	ح	و	م	ا	ن

يُستخدم الخلّ الأبيض في



١ أغلقت مها قطعها الماييسية بكيشة من الخلف، ولكنها تعاني كثيراً من إمساكها لحصل من شعرها.

٢ تقع أمل في الخرج أمام زميلاتها عندما ترتدي معطفها المغلق من الأمام بالكيسون، لانفتاحه أمامهن.

٣ ريم لديها فستان ذو ألوان زاهية وتحشى من عدم ثبات ألوانه بعد غسله.

٤ أعيدي ترتيب الخطوات المبشرة التالية :

١- تحديد مكان الزر.

مطابقة
جزء العود
الأيمن على
اليسار.



رفع الدبوس
وتثبيت
الخيوط مكانه.

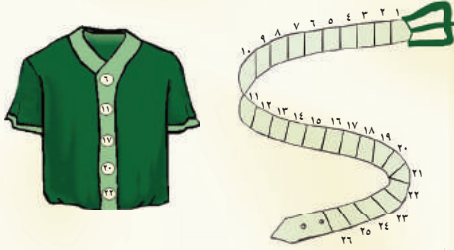


غرز دبوس
عمودي في
منتصف العروة.



٦ املئي الفراغات التالية، ثم ضعي حروف الإجابة داخل كل فراغ في شريط الحزام حسب الأرقام المدونة عليه، ثم اجمعي الأحرف الواردة في صورة القميص الذي أمامك لتحصلي على كلمة تحويها القطعة الملبسية تسهل خلع وارتداء الملابس:

- أ- (٦-١) الجزء العلوي من الكبشة.
 ب- (١١-٧) غرزتان تستعملان فوق بعضهما لـ الخيط في نفس المكان.
 ج- (١٧-١٢) يُسمى الخُرْدُ القُتُوبُ.
 د- (٢٠-١٨) أداة تستعمل في المَكْنَة لتركيب الأزرار تسمى الأزرار.
 هـ- (٢٦-٢١) قاعدة الكيسون تحتوي على بسيط يتناسب مع حجم البروز فيه.



الكلمة :



ب- تزهير القطعة الملبسية،



٥ سجلي المجموعة (أ) بما يتناسبها من المجموعة (ب)،

من أصل طبيعي وينظف تنظيفاً جافاً	الحل
يعوق إزالة الصبغات في الماء	الملابس
يستخدم في الملابس الداخلية وملابس الأطفال	كلوريد الصوديوم
وسيلة للستر والترية	سبيج القطن
تفاعل المواد الدهنية مع القلويات	التصين
مطاطي ومقاوم للتجعد	
يستخدم مقدار ملعقتين لكل لتر ماء	



المراجع

- ١- الغذاء والتغذية، بإشراف د. عبدالرحمن مصيقر.
- ٢- الطهي علم وفن، نرجس سابا.
- ٣- أسرار التغذية مع كارلا، تقديم، السيدة نازك رفيق الحريري.
- ٤- التغذية بين الممنوع والمسموح، محمد رفعت.
- ٥- ماذا نأكل، محمد أمين الضناوي.
- ٦- الأسرار الصحية للخضار والفواكه، هيام محفوظ.
- ٧- كنوز التغذية والفواكه، الخضروات والعسل، جمال الكاشف.
- ٨- التغذية العامة والعلاجية، فوزية العوضي.
- ٩- قاموس الغذاء والتداوي بالنباتات، أحمد قداحة.
- ١٠- المراهق المسلم (سلسلة دراسات نفسية تربوية إسلامية)، د / محمد السيد محمد الدعبلاوي.
- ١١- أطفال المسلمين كيف رباهم النبي الأمين، جمال عبدالرحمن.
- ١٢- إدارة الوقت، مارشال كوك.
- ١٣- التفوق والنجاح على نهج الصحابة، حمد بن بلية العجمي.
- ١٤- المراهقون (دراسات مقننة إسلامية للمعلمين والآباء والدعاة)، د / عبدالعزيز بن محمد النغمشي.
- ١٥- دليل التربية الأسرية، أ.د / عبدالكريم بكار.
- ١٦- كيف تتعامل مع الناس، د / ديل كارنيجي.
- ١٧- كيف تكسب الأصدقاء وتؤثر في الناس، ديل كارنيجي.
- ١٨- الأسرة ورعاية الأنبياء دليل: رشادي للأسرة.
- ١٩- منهج التربية النبوية، محمد نور بن عبدالحفيظ سويد.
- ٢٠- تربية المراهق بين الإسلام وعلم النفس، د / محمد السيد الزعبلاوي.
- ٢١- مزايا نظام الأسرة المسلمة، أحمد حسن كرزون.
- ٢٢- مسؤولية الآباء تجاه الأولاد، تأليف-د / عبدالرب آل نواب.
- ٢٣- كيف نربي أبناءنا ونعالج مشاكلهم، معروف زين.
- ٢٤- نظام التعليم في المملكة العربية السعودية، د / عبدالعزيز السنبل وآخرون، دار الخريجي.
- ٢٥- الإسعافات الأولية، د / اويغد راسي، الدار العربية للعلوم.
- ٢٦- صياغة الأهداف التربوية والتعليمية في جميع المواد الدراسية، د / جودت سعد، دار الشروق.

- ٢٧- مشكلات منهج الاقتصاد المنزلي في المرحلة الثانوية بين وجهة نظر المشرفات والمعلمات بمدينة الرياض، صفاء محمود الجمل رسالة ماجستير، جامعة الملك سعود.
- ٢٨- الإدارة الصفية، د / رمزي فتحي هارون، دار وائل.
- ٢٩- الإدارة الصفية، د / عفاف الجاسر.
- ٣٠- الإدارة الصفية لمعلمي المرحلة الابتدائية، ادمونتد ايمر وآخرون، دار التركي.
- ٣١- اتجاهات حديثة في المناهج وطرق التدريس، د / كوثر حسين كوجك، عالم الكتاب.
- ٣٢- دليل المعلم لتنمية مهارات التفكير، وزارة التربية والتعليم، التطوير التربوي، المملكة العربية السعودية ١٤٢٥هـ.
- ٣٣- أسس بناء المناهج التربوية وتصميم الكتاب التعليمي، د / محمد الخوالدة، دار المسيرة.
- ٣٤- المناهج التربوية الحديثة مفاهيمها وعناصرها وأسسها وعملياتها، أ.د / توفيق مرعي، د / محمد الحيلة، دار المسيرة.
- ٣٥- مهارات التدريس الفعال، د. نايفة القطامي، دارالفكر.
- ٣٦- كفايات المعلمين، التطوير التربوية بوزارة التربية والتعليم بالمملكة العربية السعودية.
- ٣٧- تدريب المعلمين على تعليم مهارات التفكير، إبراهيم مسلم.
- ٣٨- مصطلحات في المناهج وطرق التدريس، محمد السيد علي، مطبعة عامر.
- ٣٩- وثيقة منهج التربية الأسرية في التعليم الأساسي ١٤٢٦هـ.
- ٤٠- (٢٠٠٠) نصيحة تربوية للمعلمين، آل نيكل باكارد، فيل ريس.
- ٤١- كتب دليل المعلم لمواد (العلوم الشرعية، اللغة العربية، العلوم) في المملكة العربية السعودية.



