



وزارة التربية والتعليم  
MINISTRY OF EDUCATION

# التربيةُ الأخلاقيةُ

الصفُّ السادس

الفصل الدراسي الثاني

نسخة تجريبية

2018 - 2017



التربية الأخلاقية  
MORAL EDUCATION

مركز اتصال وزارة التربية والتعليم  
اقتراح - استفسار - شكوى



80051115



04-2176855



ccc.moe@moe.gov.ae



www.moe.gov.ae

الطبعة التجريبية

1438-1439هـ / 2017-2018م

حقوق النشر والطبع والنسخ والتوزيع محفوظة لوزارة التربية والتعليم بدولة الإمارات العربية المتحدة - قطاع المناهج والتقييم ©



**صاحب السّمو الشّيخ خليفة بن زايد آل نهيان**  
**رئيس دولة الإمارات العربيّة المتّحدة، حفظه الله**

”يجب التزوّد بالعلوم الحديثة والمعارف الواسعة، والإقبال عليها  
بروح عالية ورغبة صادقة؛ حتى تتمكّن دولة الإمارات خلال  
الألفيّة الثالثة من تحقيق نقلة حضاريّة واسعة.“

من أقوال صاحب السّمو الشّيخ خليفة بن زايد آل نهيان

## التربية الأخلاقية

تطوير الأفراد نحو المواطنة العالمية بتشجيعهم على المشاركة وتنويرهم وتمكينهم

”إن أفضل استثمار للمال هو استثماره في خلق أجيال من المتعلمين والمثقفين...“  
”يا شباب دولة الإمارات وشاباتها، المستقبل لكم، وأنتم من سيحدد معالمه.“

الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان رحمه الله

”الأخلاق صمام أمان الأمم وروح القانون وأساس التقدم، ودونها لا أمن ولا استقرار  
ولا استدامة“

صاحب السموّ الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان حفظه الله

”المستقبل ينتمي إلى من يمكنه تصوره وتصميمه وتحقيقه. إنه ليس شيئاً تنتظره،  
بل تخلقه.“

صاحب السموّ الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم حفظه الله

”يواجه أبنائنا تحديات كبيرة، ومن مسؤوليتنا إعدادهم لمواجهةها وحمايتهم. لا  
ينبغي أن نبقى في موقع المتفرّج، بل علينا أن نسابق الضوء، وليس الريح فقط،  
لضمان أن نزود أجيالنا المستقبلية بالمقوّمات اللازمة لتحقيق المزيد من الإنجازات  
والتقدم.“

صاحب السموّ الشيخ محمد بن زايد آل نهيان حفظه الله

## التربية الأخلاقية

يهدف برنامج التربية الأخلاقية إلى ترسيخ القيم الأخلاقية المشتركة عالميًا في نفوس الطلبة، ممّا يمكّنهم من التفاعل والتواصل مع فئات ثقافية واجتماعية مختلفة وأفراد ذوي أفكار ووجهات نظر مختلفة ومتباينة. هذه القيم ترمي أيضًا إلى تمكينهم من أن يصبحوا مواطنين محليين وعالميين فاعلين ومسؤولين، وهي تتيح لهم اكتساب خصال التفاهم المتبادل واحترام الاختلاف والتعاطف التي تؤدي إلى إثراء المجتمع في تماسكه وازدهاره. من خلال الحوار والتفاعل، تُتاح الفرص أمام الطلبة لاستكشاف مختلف وجهات النظر العالمية، ومناقشة افتراضات الغير ومواقفه، واكتساب المعارف والمهارات والسلوكيات اللازمة لممارسة التفكير الأخلاقي والتفكير الناقد واتخاذ قرارات أخلاقية مستنيرة والتصرف انطلاقًا منها لما فيه مصلحة المجتمع.



القيم التي يرسّنها برنامج التربية الأخلاقية

## محاوّر التعلّم الرئيسيّة

يشمل برنامج التربية الأخلاقية أربعة محاور تعلّم رئيسية (انظر أدناه). وقد تم بناء كل محور حول سلسلة من نواتج التعلّم.

# التربية الأخلاقية

### الدراسات الثقافية

التركيز على اعزاز التراث الإماراتي المحلي وأهمية الحفاظ على الثقافة.

### الدراسات المدنية

التركيز على التاريخ الإماراتي والتجارة والسفر والحوكمة في الإمارات فضلاً عن مبدأ المواطنة العالمية.

### الفرد والمجتمع

تنمية التفكير الأخلاقي لدى الأفراد كأعضاء فاعلين في أسرهم ومحيطهم الاجتماعي والمجتمع الأوسع.

### الشخصية والأخلاق

تدريس القيم الأخلاقية العالمية، مثل الإنصاف والاهتمام والصدق والمرونة والتسامح والاحترام.



# المحتويات

## الوحدة 2

### الصحة البدنية والنظام الغذائي



1 إلى أي مدى نتمتع بنمط حياة صحي؟ ..... ص. 3

2 الصحة وتحدياتها ..... ص. 9

3 العقبات أمام الصحة الجيدة والحصول على مساعدة ..... ص. 15

4 أنواع الأمراض ..... ص. 21

5 الوقاية من الأمراض ..... ص. 29



## الوحدة 3

# كيف نمث دولة الإمارات العربية المتحدة لتصبح مجتمعًا متنوعًا شموليًا بشكله الحالي



1 المتاحف في دولة الإمارات العربية المتحدة ..... ص. 37

2 التغير الثقافي ..... ص. 43

3 المعارض في المتاحف ..... ص. 49

4 إعداد المعارض ..... ص. 55

5 يوم افتتاح المتحف ..... ص. 61

# الصَّحَّة البدنيَّة والنظامُ الغذائيُّ

إلى أيِّ مدى تتمتعُ بنمطِ حياةٍ صحيٍّ؟	الدرسُ 1
الصَّحَّةُ وتحدياتُها	الدرسُ 2
العقباتُ أمامَ الصَّحَّة الجيدة والحصولُ على مساعدةٍ	الدرسُ 3
أنواعُ الأمراضِ	الدرسُ 4
الوقايةُ مِنَ الأمراضِ	الدرسُ 5



ماذا يمكنني أن أفعلَ للبقاءِ سليمَ الصَّحَّة والحفاظِ على صَحة الآخرين؟





ما معنَى أن نكونَ أصحَّاء؟

كيفَ يمكنني المحافظةَ على جسمٍ صحيحٍ؟

ما العواملُ التي تؤدي إلى تدهورِ الصَّحة؟

ما القضايا الصحية التي تُقلِّقُ العالمَ في يومنا هذا؟

ما الذي يمكنُ فعله لضمانِ صحَّةٍ جيِّدةٍ للجميع؟

## الدرس 1

# إلى أي مدى تتمتع بنمط حياة صحي؟

### نواتج التعلم

- إدراك أهمية الخيارات الصحية في الأكل، والنوم الكافي وممارسة التمارين الرياضية بانتظام.

## المفردات

نظام غذائي

تغذية

كربوهيدرات

1

"اعتنِ بجسمك، فأنت تعيش  
بين جنبايهِ".  
جيم رون  
رجل أعمال من أمريكا الشمالية

## اقرأ النص ثم أجب عن الأسئلة التالية.

أثار موضوع تزايد حالات السمنة وغيره من المشاكل الصحية كسكري الأطفال، في البلدان المتقدمة، نقاشًا واسعًا حول صحة الطفل وغذائه إذ إن هذه القضايا لا تؤثر في مستقبل الأطفال فحسب، وإنما تؤثر في مستقبل البلدان المعنيّة أيضًا.

تعدّ خياراتنا الغذائية السيئة، إضافةً إلى قلة النشاط البدني، والعادات الأسرية التي لا تراعي نمط الحياة الصحي، الأسباب الرئيسية للسمنة. يخشى الأطباء من أن انتشار السمنة لدى الأطفال قد يسبّب مشاكل صحية مزمنة في مرحلة البلوغ.

ويرى الخبراء أنّ الغذاء الجيّد، والنشاط البدني، وأنماط النوم السليمة هي من أهمّ العوامل التي تُسهم في صحة الفرد، كما يشدّدون على ضرورة اكتساب العادات الجيدة في مرحلة مبكّرة من الحياة.

إنّ من المهمّ أن ندرك القيمة الغذائية للطعام، وكذلك كيفية إعداد وطهي وجبات سريعة صحّيّة وسهلة التحضير. وينبغي لنا إدراج ممارسة التمارين الرياضية ضمن الروتين اليوميّ لحياتنا، وكذلك ينبغي لنا التأكّد من النوم كفاية لضمان الحفاظ على الصحة الذهنيّة والجسديّة اللازمة لتحقيق كامل إمكاناتنا في الحياة وتجنّب المشاكل الصحيّة، مثل السمنة أو السكري، لاحقًا في الحياة.





أ. كَيْفَ تُؤَثِّرُ الْقَضَايَا الصَّحِيَّةُ فِي الْبَلَدِ وَفِي الْفَرْدِ؟

---

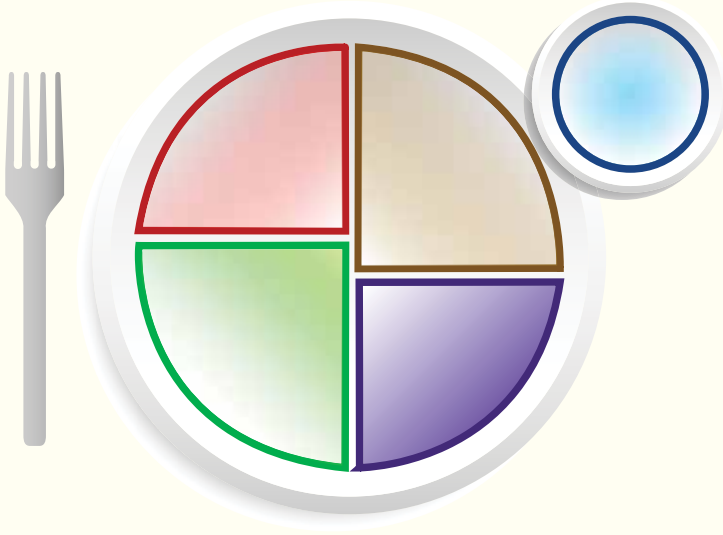
ب. فِي رَأْيِكَ، لِمَاذَا مِنْ السَّهْلِ تَعَلُّمُ الْعَادَاتِ الْجَيِّدَةِ فِي طَوْرِ مُبَكِّرٍ مِنَ الْحَيَاةِ؟

---

ج. مَا الْعَادَاتُ الْأَسْرِيَّةُ الَّتِي قَدْ تُوْدِّي إِلَى مُشْكَلَاتٍ صَحِّيَّةٍ مِثْلِ الْمَذْكُورَةِ فِي النَّصِّ؟

---

### اقرأ النص ثم أجب عن الأسئلة التالية.



يُعرف النظام الغذائي في الشرق الأوسط بفوائده الصحية التي تحمي الإنسان من الأمراض المزمنة وخاصة تلك المرتبطة بالقلب. هو يتركز بشكل كبير على زيت الزيتون والأسماك والحبوب الكاملة والفواكه والخضروات والبقوليات كأغذية رئيسية. فإذا اتبعت هذا النظام الغذائي التقليدي، فإنك لن تتناول اللحوم الحمراء ومنتجات الألبان والسكريات والحلويات إلا نادرًا، مما يجعل منه نظامًا غذائيًا فقيرًا بالدهون المشبعة والكوليسترول، والذي يُعتبر كلٌّ منهما عدوًا للقلب. في هذا النظام، يتم الحصول على البروتين من الأسماك والبقوليات مثل العدس والفاصوليا، وهي وفيرة في البلدان المتوسطة. يُعد النظام الغذائي المتوسطي مفيدًا لصحة الدماغ، فقد كشفت إحدى الدراسات أن خطر الإصابة بأمراض مثل الباركنسون أو الزهايمر يقلص إلى حد كبير لدى الأشخاص الذين يتبعون هذا النظام.

أ. أعط أمثلة على كل مجموعة من المجموعات الغذائية الآتية:

- الفاكهة: .....
- الخضار: .....
- البروتينات: .....
- البقول: .....
- مشتقات الحليب: .....

ب. املأ طبقك بالقدر المناسب من كل مجموعة.

ج. وماذا عن الدهون والحلوى؟



في مجموعاتٍ صغيرةٍ، اقرأ العبارات التالية وحدّد ما إذا كانت صواب أم خطأ.

صواب	خطأ
صواب	خطأ
صواب	خطأ
صواب	خطأ
صواب	خطأ

- القلّي أصحّ طريقةٍ لطهو الطعام.
- تناول الطعام المنزليّ يسهم في بناء جسمٍ صحيّ.
- الأطفال الذين تراوح أعمارهم بين 6 سنوات و 13 سنة يجب أن يناموا من 9 إلى 11 ساعة يوميّاً.
- يساعدنا استخدام الأجهزة الإلكترونية على النوم جيّداً في الليل.
- يُمكن أن تؤدّي ممارسة التمارين الرياضية بانتظام إلى إلحاق الضرر بالعظام والعضلات.

اسأل زميلك عن الأطعمة التي يُفضّل تناولها ثم املأ علبّة طعامه من الخيارات التي تراها في الصّور. ثم قيّم علبّة طعامه وانصحه إذا كانت تحتاج إلى أن تكون صحيّة أكثر.



البقول



الحلوى



الفاكهة والخضار



البروتينات



المشروبات الغازية



مشتقّات الحليب

## الدرس 2

# الصحة وتحدياتها

### نواتج التعلم

- إدراك أهمية الخيارات الصحية في الأكل، والنوم الكافي وممارسة التمارين الرياضية بانتظام.
- فهم الطرق المختلفة لانتشار المرض وشرحها، وإدراك أهمية النظافة العامة والماء النظيف.

## المفردات

تمارين هوائية

مرونة

حركة

يبدو الأطفال في الصور وكأنهم يقضون وقتًا ممتعًا.  
هل هذا النوع من المتعة مفيدٌ لهم؟ لماذا؟



**اقرأ المعلومات الخاصة بأنواع التمارين المختلفة والفوائد المرتبطة بكل نوع.**

## **التمارين الهوائية (المعروفة أيضًا بتمارين القلب والأوعية أو التمارين القلبية)**



تُسمّى هذه التمارين بالهوائية نسبةً لارتباطها بالأكسجين الحرّ. فممارسة هذه التمارين تستدعي تشغيل مجموعات العضلات الكبيرة التي تتطلب التنفس بمعدل أعلى من معدل التنفس أثناء أوقات الاسترخاء. إنّ ازدياد نسبة الأكسجين المستنشق يعمل على ضخ الدم في جميع أنحاء الجسم بمعدل أسرع بحيث يمكن للأكسجين أن يصل إلى العضلات. تساعد هذه التمارين في الحفاظ على وزن صحي، وعلى تنظيم أداء الجهاز الهضمي وتقوية جهاز المناعة.

## **التمارين اللاهوائية (المعروفة أيضًا بتمارين القوة أو المقاومة)**



تعمل هذه التمارين على تقوية العضلات وجعلها أقوى وأمتن. وتتطلب حركات قصيرة ومكثفة لا تحتاج لاستهلاك الكثير من الأكسجين. تحسّن هذه التمارين من صحة العظام بالإضافة إلى توازن الحركات وتناسقها.





## تمارين المرونة والإطالة

يعمل هذا النوع من التمارين على إطالة العضلات وتقويتها لزيادة مدى الحركة، كما يساعد في الحفاظ على مفاصل مرنة وعضلات أكثر رشاقة. إلا أنه لا يمكن البدء في تمارين الإطالة إلا بعد إحماء العضلات ورفع درجة حرارة الجسم.

تمنح هذه التمارين أيضًا هيئة جسمانية جيدة وتساعد في منع الإصابة أثناء التمارين الأكثر صعوبة وتزيد من عمر الفرد ومن مستوى صحته بشكل عام.

## انظر إلى الألعاب الرياضية والأنشطة التالية. إلى أي فئة نشاط تنتمي؟

السباحة، الركض، تمارين الزومبا، الباليه، الفنون القتالية، كرة القدم، الجمباز، المشي، تمارين الضغط.

تمارين المرونة والإطالة	تمارين لاهوائية	تمارين هوائية

### اقرأ الفوائد الصحية لممارسة التمارين الرياضية. ثم أجب عن الأسئلة التالية.



تعود الأنشطة الرياضية بالعديد من الفوائد على الصحة البدنية والعقلية للإنسان. لقد أظهرت الدراسات أن ممارسة الرياضة المعتدلة بانتظام تؤثر إيجابيًا في الجهاز المناعي، فعندما يمارس الإنسان التمارين الرياضية، يضخ القلب كمية كبيرة من الدم فتصبح بالتالي الدورة الدموية أكثر نشاطًا. كذلك، تزداد كمية الأكسجين التي تصل إلى الرئتين وتصبح العضلات أقوى.

تجعل كل تلك العوامل النظام المناعي أكثر استعدادًا لمحاربة البكتيريا. إن للرياضة أيضًا تأثيرًا إيجابيًا على الصحة العقلية للأفراد، إذ تُعد ممارسة الألعاب الرياضية سواء أكانت منفردة أو ضمن فريق، وسيلة جيدة للتخلص من الضغط، فهي تحفيزية ونافعة، كما تحسّن الذاكرة وتُعزز التواصل.

أ. وضح كيف يمكن للتمارين الرياضية أن تكون محفزة ونافعة وأن تساهم في تحسين الذاكرة والتواصل.

ب. حدد فوائد بدنية أخرى للتمارين الرياضية.

### تُعزز الرياضة من الحياة الصحية. اقرأ عن عادات أخرى وأجب عن الأسئلة التالية.

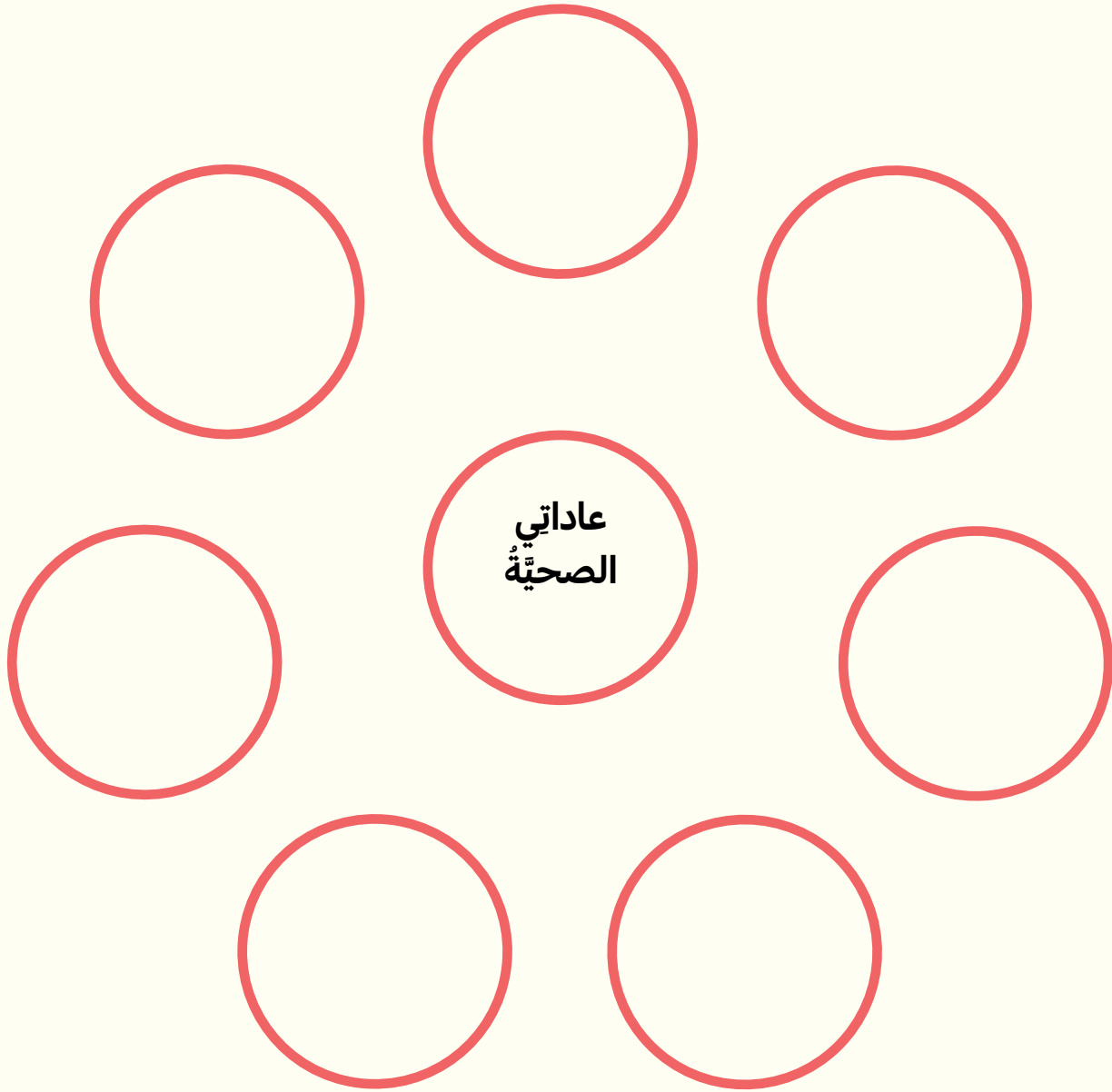


إن ممارسة الرياضة واتباع نظام غذائي متوازن، يتيح لنا التمتع بنمط حياة صحي، ولكن ماذا عن العادات

الصحية الأخرى؟ فنحن نعلم أن القواعد الصحية الأساسية ضرورية للتمتع بصحة جيدة، وأننا إذا لم نتبعها فمن السهل للالتهابات والأمراض أن تهدد صحتنا وصحة جميع من حولنا.

تشمل هذه القواعد الأساسية غسل الأيدي باستمرار. هل تعلم أن فرض قاعدة غسل الأيدي جيدًا قبل إجراء عملية جراحية هو أحد أهم الإجراءات التي أنقذت حياة الكثير من الناس؟ إن غسل الأسنان مرتين في اليوم على الأقل هو أيضًا من العادات المهمة التي يجب اتباعها للحفاظ على صحتك من خلال الحفاظ على صحة أسنانك. فهذه الأخيرة، تتيح لك تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة وبالتالي اتباع نظام غذائي متوازن ومغذٍ.

أ. املأ المخطط بالعوادات الصّحيّة المهمّة.



احتفظ بمفكرة الصحة للأسبوع التالي. سجّل فيها النظام الغذائيّ اليوميّ الذي تتبّعهُ، والنشاط البدنيّ الذي تمارسه وكم مرّة تزاوله، والقواعد الصحيّة التي تتبّعها.

5

## الدرس 3

# العقبات أمام الصحة الجيدة والحصول على مساعدة

### نواتج التعلم

- التفكير في مفاهيم المسؤولية الفردية والجماعية المرتبطة بالصحة داخل منشأة رياضية أو مركز صحي في المجتمع، وتحليل هذه المفاهيم.



## المفردات

التحدّي

العواقب

المرض

1 في رأيك، ما المقصود بهذه المقولة؟

إذا استطاع كلّ فرد تناول المقدار المناسب من الغذاء وأداء التمارين اللازمة، لا أقلّ ولا أكثر، يكون قد سار في أكثر الطرق أماناً نحو صحّة جيّدة.

أبقرات

## اقرأ عن الجامعات في دولة الإمارات العربية المتحدة ثم أجب عن الأسئلة التالية.

تقدّم بعض الجامعات في دولة الإمارات العربية المتحدة قدوةً يُحتذى بها في مواجهة ظاهرة السمنة العالمية وتعزيز نمط الحياة الصحي. يكتسب الطلبة معرفةً حول الصحة والسلامة ابتداءً من أسس الاستهلاك الغذائي ومستويات الطاقة.

تدعم الجامعة نمط الحياة الصحي، إذ تقدّم الكافيتيريا الوجبات الصحية فقط، كما تمّ منع المياه الغازية في حرم الجامعة. وتزجّع ظاهرة انتشار السمنة إلى أسلوب الحياة الخامل، فالشباب يقضون معظم اليوم جالسين، سواءً في المدرسة أو المنزل. يقول أحد ممثلي الجامعات "من الضروريّ توعية هذا الجيل والأجيال القادمة. وإلاّ فقد تنعكس المعطيات المتعلقة بالعمر المتوقّع. إذا كان بإمكانك السير لمدة 30 دقيقة يوميًا وجعل ضربات قلبك تتخطى الـ 130 ضربة، فهذه بداية رائعة".

سبب آخر لازدياد الوزن هو المشروبات الغازية. فقد كشفت دراسة حديثة عن أنّ الكثير من الشباب يستهلكون أكثر من علبة واحدة بحجم 330 مل في اليوم الواحد. وقد أظهرت النتائج أنّ نسبة تسوّس الأسنان تزداد بين من يشربون الصودا وأنّ نسبة خطر الإصابة بهشاشة العظام لدى الذين يتناولون المشروبات الغازية تبلغ خمسة أضعاف نسبة الذين لا يتناولون تلك المشروبات.

تعمل حكومة دولة الإمارات العربية المتحدة بشكل وثيق مع منظمات أخرى لمعالجة المشكلة وتستمرّ الجهود المبذولة لضمان صحة السكان.



- أ. في رأيك، لِمَ تَمَّ حظر المياه الغازية؟  
ب. مَا أسباب أسلوب الحياة الخامل الوارد وصفه في المقالة، مِنْ وجهة نظرك؟  
ج. ضمن مجموعتك، ناقش المسؤوليات التي تقع على عاتق كل من الفرد والعائلة والمجتمع في ضمان حياة كاملة وصحية.  
د. تتم الإشارة إلى السمنة على أنها "مشكلة صحية عالمية". في رأيك، مَا المقصود بهذه العبارة؟

فكّر في التّحديات والعواقب التي يواجهها الأشخاص في حياتهم أثناء محاولتهم الحفاظ على صحتهم.

العواقب	التحديات	
		النظام الغذائي
		التمارين
		النوم
		النظافة
		الحصول على المعرفة
		الحصول على خدمات الرعاية الصحية

مثل هذه المواقف في مجموعات ثنائية: قبل أن تقدّم النصيحة، فكّر في ما إذا كانت المشكلة ناتجة عن خيارات خطأ في ما يخص أسلوب الحياة وما يجب عمله لتحسين الصحة.



**ناديا** عمرها 11 عامًا. تجد صعوبة في النوم ليلاً. تستيقظ يومياً متعبة وغاضبة في بداية اليوم. ولا تستطيع التركيز في المدرسة وليس لديها الطاقة اللازمة لممارسة التمارين الرياضية. لذلك تشرّب مشروبات الطاقة لتساعدّها على الاستيقاظ وعمل واجباتها المدرسية. وفي الليل تحاول مشاهدة التلفاز أو بعض الأفلام ليساعدّها ذلك في الشعور بالنعاس. وإذا لم تُقْمِ بذلك، فإنّها تُفكّر في أشياء تُسبّب لها القلق.

**فرهاد** عمره 11 عامًا. وزنه زائد وغالبًا ما يتعرض للمضايقات في المدرسة لأنّه يتعب أثناء الركض، لذا لا يُمكنه الاشتراك في الأنشطة الرياضية. يشتري وجبة الغداء من الكافيتريا وعادةً يختار البطاطس المقلية وبعض الدجاج المقلّي.

**صوفي** عمرها 12 عامًا. تشعر بأنّها تأكل بشكلٍ صحيٍّ للغاية وتأخذ قسطاً كافياً من النوم ولكن عند صعودها السلالم سرعان ما تشعر بصعوبة في التنفس، وتخاف من ممارسة الرياضة لأنها تعتقد أنّها لن تبلي بلاءً حسناً.

**عدنان** عمره 12 عامًا. إنّهُ في الصفّ 6، وعلى الرغم من ذكائه، إلّا أنّه لا يحب كثيراً الذهاب إلى المدرسة. ليس لديه العديد من الأصدقاء وغالبًا ما يشعر بالحزن والوحدة. لا يرى فائدة من العمل الجاد أو المشاركة. طاقته قليلة ويمضي معظم أوقات فراغه في لعب ألعاب الفيديو.

قُم بزيارة أحد المرافق التالية في محيط منزلك:

- نادٍ رياضيّ
- صالة ألعاب رياضية
- حوض سباحة
- نادٍ صحيّ

اكتب تقريراً عن دور المرفق الذي اخترت زيارته في تحسين صحة الأفراد الذين يترددون عليه بانتظام.

## الدرس 4

# أنواع الأمراض

### نواتج التعلم

- التفكير في مفاهيم المسؤولية الفردية والجماعية المرتبطة بالصحة داخل منشأة رياضية أو مركز صحي في المجتمع، وتحليل هذه المفاهيم.
- مناقشة قضايا صحية ذات طابع عالمي كمرض الملاريا وسوء التغذية، وطرق معالجة هذه القضايا.

## المفردات

المشكلات الصحيّة العالميّة

سوء التغذية

الملاريا

ناقش العبارة التالية: "المشكلات الصحيّة مماثلة في جميع أنحاء العالم".

1



## اقرأ النصّ حول الملاريا وأجب عن الأسئلة التالية.

إنّ الملاريا مرضٌ مُعدٍ تتسبّب به طفيلياتٌ يحملها البعوض. تشملُ أعراضُ المرضِ الحمّى والارتجافِ ومرضٍ شبيهِ الإنفلونزا. في حالٍ لم تُنمَّ معالجتهُ، فقد يتعرّضُ الأشخاصُ لبعضِ المضاعفاتِ ومن ثمّ الوفاة. وبحسبِ أحدِ الخبراءِ، «فعلى الرغمِ من أنّ الوقاية من هذا المرضِ ممكنةٌ، فإنّ المرافقِ الصحيّة البيئيّة السيئة والمياه الراكدة والرعاية الصحيّة الرديئة وقلة المعلومات، لا تزالُ عواملَ مساهمةً في وجودِهِ». للأسف، فإنّ مفاعيلَ هذا المرضِ لا تزالُ مدمّرةً، طالما أنّ هذه العواملَ لا تزالُ سائدةً في العديدِ من مناطقِ المعمورة. تبيّنُ الإحصاءاتُ أنّ طفلًا يموتُ كلّ دقيقتين بسببِ هذا المرضِ وأنّ حوالي نصفِ سكّانِ العالمِ معرّضونَ لخطرِ الإصابة به.

ومّا يَمُنحُ الأملَ هو أنّ الأمراضِ الأخرى قد تمّ القضاء عليها تقريبًا، ومع وجودِ الحكوماتِ والمنظّماتِ الصحيّة لحلّ مشكلاتِ التدخّل، يمكننا أن نأملَ في الوصولِ إلى اليومِ الذي نتخلّص فيه من مرضِ الملاريا. إنّ حالاتِ الملاريا التي كانت تحدثُ في دولة الإماراتِ العربيّة المتّحدة أتتْ في الأصلِ من الخارج؛ أي أنّ الناس كانوا يصابون بالعدوى خارجَ البلدِ، ثمّ ينشرونَ المرضَ بعدَ دخولهم دولة الإماراتِ العربيّة المتّحدة. لقد حافظتِ الجهودُ المبذولة من قِبَلِ حكومة دولة الإماراتِ العربيّة المتّحدة على خلوّ البلادِ من المرضِ منذُ العامِ 2007. لقد كانت دولة الإماراتِ العربيّة المتّحدة دائمًا في طليعةِ الدولِ التي تبذلُ الجهودَ الرامية للقضاء على الملاريا إقليميًا ودوليًا. أحدثُ خطوة في هذا الصددِ كانت الالتزامُ بالقضاء على الملاريا عالميًا، الذي أعلنه المؤيّد الدائم للقضايا الانسانيّة، صاحبُ السموّ الشيخ محمد بن زايد وليّ عهدِ أبو ظبي حفظه الله، في سبتمبر 2017. قدّمت دولة الإماراتِ العربيّة المتّحدة مساهمةً جديدةً مقدارها خمسة ملايين دولار، لدعمِ شراكةٍ دَحَرَ الملاريا، وهو البرنامجُ العالميّ الذي يضمُّ أكثرَ من 500 شريكٍ يكافحونَ معًا ضدّ الملاريا.





- أ. ما المقصود بمرض مُعدي؟  
ب. ما أوجه الاختلاف بين الملاريا والإنفلونزا النمطية، علمًا أنّها مرض مُعدي أيضًا؟  
ج. لمّ يجب القيامُ بجهودٍ مشتركةٍ للقضاء على بعض الأمراض المعدية مثل الملاريا؟

#### معلومة أساسية

اليوم العالمي للملاريا يوافق 25 أبريل. ينشر الناس التوعية حول هذا المرض ويساعدون في مكافحته.

## اقرأ المقالات القصيرة التالية حول التحديات التي تفرضها الملاريا وسوء التغذية اليوم.

### تنزانيا

ينتشر خطر الملاريا بشكل كبير في تنزانيا، خاصة في المناطق الريفية. لكن إجراءات الوقاية قليلة في هذه المناطق الفقيرة. ذات يوم، أدركت إحدى النساء أن ابنها مُصاب بالملاريا، فقصدت مركزًا صحيًا للحصول على دواء مجانيّ له، فوجدت أن الدواء قد نفذ منه. عادةً يتم توفير الأدوية في بداية كل شهر، لكن لم يتبق أي منها بحلول نهاية الأسبوع الأول، بسبب ازدياد الطلب عليها. كان الخيار الوحيد المتبقي لها هو شراء الدواء. لكنّها لم تكن تملك ثمنه. نصحتها أحدهم بالذهاب إلى البلدة المجاورة علّها تجد هناك دواءً مجانيًا؛ فحملت طفلها البالغ من العمر ثمانية شهور إلى البلدة التي تبعد 6 كم، مستعينة بدراجة عمّها. لدى وصولها إلى المركز الصحي، فوجئت بالمشهد: طابور الناس المصطفين بانتظار دورهم عند المدخل، كان أطول من ذلك الذي رآته في قريتها. فهل تكون أوفر حظًا هنا؟





## غواتيمالا

تمتلك غواتيمالا معدل سوء تغذية مرتفعًا جدًا. في العام 2015 وصلت نسبة التقزُّم إلى 46% من السكان، أي أنّ السكان كانوا أقصر قامَةً وأنحف من المعتاد.

في بعض المناطق، كانت قامَةُ الأطفال أقلّ ممّا ينبغي بمقدار 16 - 20 سنتيمترًا. ففي الأسر التي تعاني فقرًا شديدًا، يبدو الأطفال البالغون من العمر اثني عشر عامًا وكأنّهم يبلغون أربعة أو خمسة أعوام فقط. بحسب الخبراء فإنّ السبب الرئيسيّ لتوقُّف النموّ هو نقص المغذّيات الحيويّة خلال الأيّام الأولى من الحياة.

التقزُّم لا يعني قُصر القامة فحسب؛ فسوء التغذية يعني أيضًا تعرُّض هؤلاء الأطفال لمرضون بسهولة أكثر، كما أنّ وظائفهم الدماغية لا تتطوّر بالشكل الصحيح. إنّ المتقرّمين أكثر عُرضةً للتوقُّف عن الدراسة، ليصبحوا عمالًا غير مهرة، امكانات نجاحهم اقتصاديًا في المستقبل محدودة.



بالتعاون مع مجموعتك، فكّر في الأسئلة التالية:

- أ. ما التحديات الصحية الرئيسية في كلّ مقالة؟
- ب. ما الذي أدّى إلى ذلك في هذه المواقف؟
- ج. ما الذي يُمكن أن يقدمه المجتمع العالمي لمساعدة هؤلاء الناس؟

#### أكمل النشاط التالي.

4

سيقرأ معلّمك عددًا من العبارات. وستُمنح الوقت للتفكير بكلّ عبارة بشكلٍ جماعيٍّ، لإعطاء أمثلةٍ ولتعليّل موافقتك على كلّ عبارة أو الاعتراض عليها.



اختر مشكلة صحية تؤثر في الشباب اليوم. قد تكون مشكلة محلية أو مشكلة عالمية تريد توعية شعب دولة الإمارات العربية المتحدة بخصوصها.

اعمل مع مجموعتك لإنشاء حملة توعية صحية عامة لتسلط الضوء على القضية. يمكنك إنشاء ملصق أو منشور أو موقع إلكتروني أو إعلان مرئي أو مسموع قصير. استخدم إبداعك وابدأ أقصى ما بوسعك لإحداث فرق إيجابي فيما يخص صحة مجتمعك وعالمك.

فيما يلي بعض الأفكار ولكن يمكنك اختيار موضوع آخر وطلب التوجيه من معلمك.

### البدانة

**التوعية ضد التدخين - ماذا يمكننا أن نفعل؟**

**هل تمارس ما يكفي من التمارين الرياضية؟**

**ما مدى صحة نظامك الغذائي؟**

## الدرس 5

# الوقاية من الأمراض

### نواتج التعلم

- التفكير في مفاهيم المسؤولية الفردية والجماعية المرتبطة بالصحة داخل منشأة رياضية أو مركز صحي في المجتمع، وتحليل هذه المفاهيم.
- مناقشة قضايا صحية ذات طابع عالمي كمرض الملاريا وسوء التغذية، وطرق معالجة هذه القضايا.

## المفردات

حملة

أهداف التنمية المستدامة

الوقاية

1 "المستقبل الذي نرغب فيه"  
فكّر في مستقبل الكوكب كما ترغب في أن يكون.





## اقرأ المقال ثم أجب عن الأسئلة.

### أهداف الأمم المتحدة للتنمية المستدامة (SDGs)

بحلول العام 2030، سيصبح العالم مكانًا أفضل. على الأقلّ هذا ما يؤمن به قادة العالم الذين انضموا للعمل على تحقيق أهداف الأمم المتحدة للتنمية المستدامة لهذا العام.

تعمل دولة الإمارات العربية المتحدة ضمن 193 دولة تدعم الأهداف السبعة عشر التي تهدف إلى رفع مستويات المعيشة ومتوسط العمر المتوقع لكل الناس في جميع أنحاء العالم. تهدف المبادرة بشكل خاص إلى إحداث فارق بالنسبة إلى الناس الذين حياتهم معرضة للخطر بسبب الجوع والفقر والمرض وعدم وجود صرف صحي أو مياه نظيفة.

تشمل الأهداف عددًا من القضايا العالمية من بينها التغير المناخي، والسلام، والعدالة والمؤسسات القوية، والحياة على الأرض والحياة تحت الماء. لكن الأهداف الثلاثة الأولى 3 تتعلق بالقضاء على الفقر والجوع وتوفير الصحة السليمة والرفاهية، وهي مرتبطة ببعضها بشدة. في حين يتعلق الهدف السادس بتوفير مياه نظيفة وصرف صحي.

تشير الصحة المتدنية غالبًا إلى اضطراب الأطفال إلى ترك المدرسة مما يعني عدم تمكنهم من الحصول على وظائف برواتب جيدة. ويؤدي ذلك إلى الفقر وسوء التغذية وينتج عنه تدني الصحة وهكذا تستمر الدائرة. لتحقيق هذه الأهداف يجب أن يقوم الجميع بالدور المناط بهم:



الحكومات والمجتمعات والأفراد مثلك. أي يتعيّن علينا جميعًا العمل معًا ليصبح العالم مكانًا أفضل.



- أ. استنتج من النص من الذين تهدف أهداف الأمم المتحدة للتنمية المستدامة إلى تحسين حياتهم؟  
ب. من سيساعد في تحقيق هذه الأهداف؟  
ج. ما الدور الذي يلعبه نمط الحياة الصحي في تحقيق الأهداف العالمية؟  
د. حاول أن تخمّن كيف سيصبح العالم في العام 2030.

### حقائق وأرقام

- سوء التغذية هو أكبر مساهم في المرض في العالم.
- نصف وفيات الأطفال تقريبًا يرتبط بسوء التغذية.
- الأطفال المولودون في أسر فقيرة أكثر عرضة للموت قبل سن الخامسة بنسبة الضعف تقريبًا من أطفال الأسر الغنية.

### 3 اصنع قائمة التدقيق الخاصة بك عبر التفكير في صحتك وما العمل لتحسينها. قسّم قائمتك إلى ثلاثة قطاعات.



1. الأنشطة البدنية

2. النظام الغذائي

3. العادات الصحية

### 4 الحصول على مياه نظيفة من حقوق الإنسان الأساسية. اقرأ النص وأجب عن الأسئلة التالية.

تعتمد سلامة صحتنا عليها. ومع ذلك يموت الملايين من الناس كل عام نتيجة عدم استطاعتهم الحصول على مياه نظيفة صالحة للشرب وعدم توافر الصرف الصحي المناسب. لا شك في أن مشروعات المياه التي أقامتها الدول المتقدمة أحداث مغيرة للحياة.

تملك دولة الإمارات العربية المتحدة سجلاً حافلاً في دعم الجهود العالمية لإيصال المياه النظيفة والصرف الصحي إلى أبعد المناطق. كان الشيخ زايد (رحمه الله) يؤمن أن الماء هو العنصر الأكثر أهمية في الحياة. وقد شجّع على، ودعم، كل السبل الهادفة للعثور على الماء والمحافظة عليه في دولة الإمارات العربية المتحدة.

- أ. اشرح لماذا تُعدُّ مشروعات المياه فَعَالِيَاتٍ مُغَيِّرَةً لِلْحَيَاةِ.
- ب. ابحثْ عن الكيفيَّة التي قامَ بها الشيخُ زايدُ بالعثورِ على الماءِ وحفظِهِ، وكيف أنَّ هذا يُظهِرُ مدى حرصِهِ على صَحةِ المواطنينِ.
- ج. أجرِ بحثًا عن منظمَّةٍ خيريَّةٍ تعملُ على تحسينِ الصَّحةِ العالميَّةِ.



## 5 حان الآن وقتُ قيامِ مجموعَتِكَ بالإعدادِ لحملةٍ عن الموضوعِ الَّذِي اختَرْتَهُ في الدرسِ السابقِ.



أجبْ عن الأسئلةِ التي قَدْ تكونَ لَدَى زملائِكَ واطرحْ أسئلةً بشأنِ الحملاتِ الأخرى أيضًا.

قيِّمِ الحملاتِ باستخدامِ **نجمتين وأمنيةٍ**.



# كيف نمث دولة الإمارات العربية المتحدة لتصبح مجتمعًا متنوعًا شموليًا بشكله الحالي

الدرس 1	المتاحف في دولة الإمارات العربية المتحدة
الدرس 2	التغير الثقافي
الدرس 3	المعروضات في المتاحف
الدرس 4	إعداد المعارض
الدرس 5	يوم افتتاح المتحف



كيف تطورت دولة الإمارات العربية المتحدة لتصبح مجتمعًا متنوعًا ثقافيًا عبر العقود؟





ماذا نعني بالتراث الثقافي والتعددية الثقافية؟

لَمْ تَغْيَرِ الثقافة الإماراتية بمرور الزمن؟ كيف تحافظ المتاحف والمعارض الفنية

ودور المحفوظات وهيئات أخرى على التراث الثقافي؟

كيف يرسم الماضي مستقبلنا؟ ما المقصود بالكفاءة الثقافية؟

## الدرس 1

# المتاحف في دولة الإمارات العربية المتحدة

### نواتج التعلم

- شرح بعض المصطلحات مثال «التعددية الثقافية»، «التنوع»، «التراث الثقافي» و«الإدماج» وإعطاء أمثلة على المقصود بها.
- دراسة وتحليل أوجه تغير الثقافة الإماراتية بمرور الزمن وأسباب ذلك، والطرق التي يمكن من خلالها للهيئات الثقافية أن تحافظ على التراث الثقافي.
- اجراء مناقشة مع الأقران حول ما يجب الحفاظ عليه وتقديره، بالإضافة إلى ما يمكن تعلّمه من الماضي، من أجل المستقبل.
- تقديم إثبات على «كفاءة ثقافتهم» من خلال المشاركة في نشاط أو حدث ذي طابع مجتمعي.

## المفردات

علم الآثار

المتحف

الثقافة

التراث

### المتاحف تُخبرنا عن ماضيها وتراثنا.

المتحف هو:

- هل يمكنك التعرف إلى هذه المتاحف المشهورة الثلاثة؟
- صل بين الصورة وتوصيفها.

أ. المتحف البريطاني،  
لندن، المملكة المتحدة



1

ب. متحف الشارقة  
للحضارة الإسلامية،  
الشارقة، دولة  
الإمارات العربية  
المتحدة



2

ج. متحف اللوفر، أبو  
ظبي، دولة الإمارات  
العربية المتحدة



3



## اقرأ قصة زيارة ظفار إلى متحف الشارقة للحضارة الإسلامية، ثم أحب عن الأسئلة التي تليها.

أحسّ ظفارُ بغربة أفكارِ والدِه في ما يخضّ قضاءَ يومٍ رائعٍ في الخارجِ مع الأسرة. فهو كانَ يتمنّى الذهابَ إلى حديقة الحيوان، أو المتنزه، أو ربّما الذهابَ إلى مركزِ التسوّقِ الجديدِ الذي يعرضُ أجهزةَ الحاسوبِ اللوحيّ الجديدة الرائعة بأسعارٍ مخفضة. لقد أصبحَ حاسوبُه اللوحيّ القديمُ أشبهَ بقطعةٍ أثريةٍ الآن، وحينَ وقتِ الحصولِ على جهازٍ أحدث.

لكنّ لا!

"سنذهبُ إلى متحفِ الشارقة"، أعلنَ والدُه. "سيكونُ ذلكَ رائعًا، ربّما يعرضونَ حاسوبِ اللوحيّ هناك"، أجابَ ظفارُ وهو يشيرُ إلى الشاشة المكسورة والكابل المتفكك.

ضحك والدُه وأكمل: "سترى العديدَ من القطعِ الأثرية هناك. منَ الجيدِ أن تتعرفَ إلى ماضيك وثقافتك".

"أنا أتذكرُ الماضي"، قالَ ظفارُ محتجًا "أتذكرُ سماعَ أن هذا الحاسوب اللوحي قد صُنِعَ قبلَ عدةِ عقودٍ".

بينما هم يسيرُونَ بمحاذاةِ شارعِ الكورنيش، تقبّلَ ظفارُ أخيرًا فكرةَ أنّه لن يحصلَ على حاسوبٍ لوحيّ جديدٍ.

كانَ المبنى رائعًا للغاية، وكانَ ظفارُ مستعدًا للاعترافِ بذلك. صحيحٌ أنّ المبنى ليسَ مثيرًا للإعجابِ بقدرِ حاسوبٍ لوحيّ جديدٍ، ولكنّه رائعٌ رغمَ ذلك، بقبته الذهبية الجميلة المتألّقة في شمسِ الظهيرة.

"تلقي المتاحفُ الضوءَ على ماضينا". قالَ والدُه وهم متجهونَ إلى المبنى

المهيّب ثمّ أضافَ: "يعيشُ في دولة الإمارات العربية المتحدة حاليًا أناسٌ

من جميع أنحاء العالم. نرحبُ بهم ونحترمُ ثقافتهم، ولكنّ ينبغي لنا احترامَ ثقافتنا كذلك. فالحياةُ الحديثةُ تتغيّرُ بوتيرةٍ سريعةٍ بحيثُ ننسى أحيانًا من أين أتينا".

"لقد أتينا من المنزل"، أجابَ ظفارُ مستغربًا.



"أقصدُ تراثنا، ثقافتنا"، أوضحَ الوالدُ ثمَّ أضافَ: "أنظرُ إلى جميعِ المعروضاتِ هنا. جميعها تمثلُ جزءً من هويتك. هذه أضخمُ مجموعةٍ من القطعِ الأثريةِ الإسلاميةِ في العالم."

على الرغمِ من كونِ المبنى مثيرًا للإعجابِ، إلّا أنَّ ذلكَ لم يهيئْ ظفارًا لما سيلتقيه من

بديعِ القطعِ المعروضةِ في الداخلِ. فأينما أجالَ ظفارٌ بصره كانَ يرى ما يجعلُهُ فخورًا بتراثه، بدءً من المخطوطاتِ النادرةِ في صالةِ أبو بكرٍ للعقيدةِ الإسلاميةِ وصولاً إلى الرسوماتِ والأعمالِ المعدنيةِ في الصالةِ.

كانَ أكثرَ ما أدهشَ والدَهُ، مجموعةُ العملاتِ الإسلاميةِ ولم يكنْ ذلكَ مفاجئًا فهوَ رجلُ أعمالٍ ناجحٍ في المدينةِ. أما ظفارٌ، فقد لفتتِ انتباهَهُ صالةُ ابنِ الهيثمِ للعلومِ والتكنولوجيا التي تضمُّ مجموعةً متنوعةً من المعداتِ والأدواتِ، ومنها الأسطرلاب .

إلا أن ظفارًا لم يرَ حاسوبَه اللوحيَ هناك .

### ناقشِ الأسئلةَ التالية:

- لِمَ يعتقدُ والدُ ظفارٍ أنَّ زيارةَ المتحفِ مهمةٌ؟
- ب. في رأيك، لِمَ اهتمَّ ظفارٌ بصالةِ العلومِ والتكنولوجيا؟
- ج. "جميعها تمثلُ جزءً من هويتك." في رأيك، ماذا عني والدُ ظفارٍ بهذه الجملة؟
- د. في رأيك، ماذا تعلَّم ظفارٌ عن ثقافته من هذه الزيارة؟

---

---

---

---

### اعلم

الأسطرلابُ أداةٌ فلكيةٌ تقيسُ ارتفاعَ النجومِ في الأفقِ، ممَّا يسمحُ بمعرفةِ الوقتِ بشكلٍ تقريبيٍّ وتحديدِ اتجاهاتِ الملاحةِ وإعدادِ تقويماتٍ دقيقةٍ. اخترعه اليونانيون ثمَّ طورَهُ الفلكيونَ المسلمونَ في القرونِ الوسطى.

### اقرأ هذا المقال عن إبريق بلاكاس، ثم ناقش الأسئلة مع زميلك.

يُعدّ إبريق البلاكاس، الذي يعودُ تاريخُهُ إلى منتصفِ القرنِ الثالثِ عشر، أحدَ أهمِّ القطعِ في تاريخِ الأعمالِ المعدنيةِ في الموصل. فالإبريق يتميزُ بزينةٍ جميلةٍ مرصعةٍ وتصويرٍ لمجموعةٍ متنوعةٍ منَ الموضوعاتِ المتعلقةِ بحياةِ البلاطِ الملكيِّ كرياضاتِ الصيدِ والتمارينِ العسكريةِ والاحتفالاتِ والأدبِ. الفنُّ هُوَ تعبيرٌ عن مشاعرِ الفنانِ وعواطفِهِ أو تصويرٌ لأحداثٍ في البيئةِ المحيطةِ به. وهذا ينطبقُ بصورةٍ أكبرَ على فناني الماضي. وقد نتجَ عن تقليدِ تصويرِ مشاهدِ الحياةِ اليوميةِ في الماضي قطعٌ أثريةٌ تفيّدنا اليومَ كما تفعلُ كتبُ التاريخ. لقد ساعدتنا قطعٌ فنيةٌ، كهذا الإبريق، تعرّضَ رسوماتٍ وتماثيلَ لمشاهدِ الحياةِ اليوميةِ قديمًا، في معرفةِ المزيدِ عن فتراتٍ تاريخيةٍ محددةٍ وأسلوبِ معيشةِ الأشخاصِ حينها، بما في ذلكِ التفاصيلِ مثلَ الملابسِ والطعامِ وعاداتٍ أخرى. تُعرّضُ هذهِ القطعةُ اليومَ في المتحفِ البريطانيّ، وهو أولُ متحفٍ وطنيٍّ عامٍّ في العالم. وحقيقةً أنّ إبريق بلاكاس يمثلُ جزءًا منَ مجموعةٍ هذا المتحفِ تخبرنا الكثيرَ حولَ القيمةِ الجماليةِ والتاريخيةِ لهذهِ القطعة.

- أ. لماذا يُعدّ الإبريق قطعةً أثريةً مهمةً؟
- ب. ما الذي يمكننا أن نعرفَ من خلاله عن التراثِ الإسلاميّ؟

## صمّم، مع مجموعتك، ملصقًا لتشجيع الناس على الذهاب إلى متحف في منطقتك.



ينبغي أن يتضمن الملصق المعلومات التالية:

- ما الأشياء المهمة الموجودة في المتحف، وما سبب أهميتها؟
- إلى من تنتمي هذه القطع؟
- صور لبعض القطع
- لِمَ تُعدُّ مثيرة للإعجاب وجديرة بالمشاهدة؟
- ماذا تخبرك عن الماضي؟

اعرض الملصق على الصفّ واشرح لِمَ ينبغي للناس زيارة هذا المتحف.

## هل تتذكر المتاحف الثلاثة من النشاط 1؟ لنر الآن إن كان بإمكانك تحديد القطع التي قد تكون موجودة في كلٍّ منها.

اللوفر، أبو ظبي

متحف الشارقة للحضارة الإسلامية

المتحف البريطاني



فناع من ساتون هوو - القرن السابع



الأسطرلاب - أداة فلكية طوّرها العلماء المسلمون



"الستارة" (كسوة باب الكعبة المشرفة في مكة)



الكأس الذهبية الملكية - فرنسا، 1370 - 1380 تقريبًا



التجهيز بالداكن والأسود رقم 1 - الفنان الأمريكي جيمس ويسلر، 1834 - 1903



لا بيل فيرونير - الفنان الإيطالي ليوناردو دا فينشي، 1503 - 1506

### إعلم

لوحة "التجهيز بالداكن والأسود رقم 1" لوحة رسم فيها الفنان جيمس ويسلر والدته. الاسم الشائع لهذه اللوحة هو "لوحة الأم ويسلر".

## الدرس 2

# التغيّر الثقافي

### نواتج التعلم

- شرح بعض المصطلحات مثال «التعددية الثقافية»، «التنوع»، «التراث الثقافي» و «الإدماج» وإعطاء أمثلة على المقصود بها.
- دراسة وتحليل أوجه تغيّر الثقافة الإماراتية بمرور الزمن وأسباب ذلك، والطرق التي يمكن من خلالها للهيئات الثقافية أن تحافظ على التراث الثقافي.
- اجراء مناقشة مع الأقران حول ما يجب الحفاظ عليه وتقديره، بالإضافة إلى ما يمكن تعلّمه من الماضي، من أجل المستقبل.
- تقديم إثبات على «كفاءة ثقافتهم» من خلال المشاركة في نشاط أو حدث ذي طابع مجتمعي.

## المفردات

التنوع

التعددية الثقافية

السكان

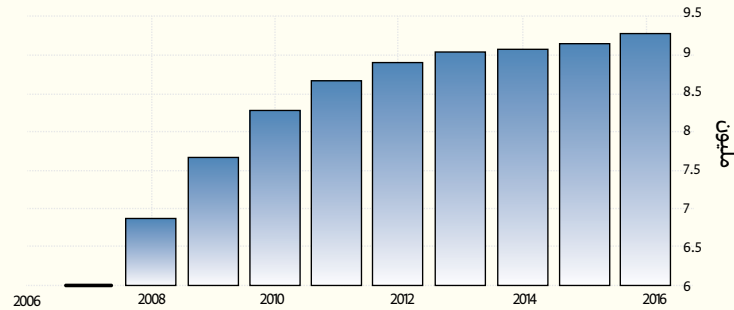
الهوية

الخصائص السكانية

التعددية الثقافية هي: .....  
التنوع هو: .....

يوضح الرسم البياني التالي تغير عدد السكان في دولة الإمارات العربية المتحدة.  
ناقش ما يحدث في هذا الرسم البياني:

عدد سكان دولة الإمارات العربية المتحدة خلال الفترة من 2006-2016



- إلام تشير هذه الرسوم البيانية؟
- برأيك، ما الذي أثر في هذا النمو السكاني؟
- من أين جاء كل هؤلاء الناس؟
- لماذا جاؤوا إلى دولة الإمارات العربية المتحدة؟
- إلام يشير ذلك لناحية التغيرات في دولة الإمارات العربية المتحدة؟



## هناك العديد من المدن ذات التعددية الثقافية حول العالم. اقرأ هذه القصة عن برنارد والشارع المتنوع ثقافيًا في مدينته. ثم ناقش الأسئلة التالية.

برنارد صبي يستمتع بالذهاب إلى المدرسة سيرًا على الأقدام، فهو يحب هذا النوع من التمرين الرياضي. كما يحب الهدوء والاختلاء بأفكاره، إذ يساعده ذلك في تصفية ذهنه قبل بداية يومه الدراسي. يحب برنارد أيضًا النظر إلى ما حوله أثناء تجوُّله في مدينته الفرنسية مرسيليا. هو شخص يهتم بالناس من حوله، أو "شخص اجتماعي"، كما يدعو والدُه دائمًا. ولأن برنارد ودود، فهو يبذل جهدًا للتعرف إلى أكبر عدد ممكن من الأشخاص. فقد تعرّف إلى عائلة فيتنامية استقرت في المدينة العام الماضي والتحق ابنها آن دونغ بالمدرسة التي يذهب هو إليها. بالطبع، تمنى برنارد أن يزور فيتنام ذات يوم، خصوصًا بعد أن سمع من صديقه وصفًا رائعًا عن جبال الرخام فيها.

ولا ننسى الزوجين الأرمنيين الرائعين اللذين يوفّران خدمة مميزة لعملائيها في متجر مجوهرات أنيق يمتلكانه. لقد روت الزوجة لوالدة برنارد أنّ والدَيها أُجبرًا على مغادرة أرمينيا والاستقرار في دول أخرى مستعدة لاستقبالهم. وبحسب قولها، غالبًا ما يتّجه الأشخاص الذين يُضطرون إلى مغادرة أراضيهم إلى مزاولة الأعمال الحرفيّة وهما لم يكونا استثناءً، فاحترفا صناعة المجوهرات. بالطبع، أصدقاء برنارد ليسوا جميعًا من ثقافات أخرى، إلا أنه يحب التعرف إلى ثقافات الآخرين. في إحدى نزّهاته المعتادة مشيًا على الأقدام، لاحظ شاحنة تقف خارج منزل شاغر عند زاوية الشارع. يبدو أن ثمة فرصة جديدة أمام برنارد ليتعرّف إلى أشخاص جدد! خمن برنارد من مظهر

ولباسِ العائلة الواقة قرب الشاحنة أنها من المغرب. تقطن عائلات كثيرة من شمال أفريقيا في هذه المدينة. لكن برنارد لا يعرف تمامًا الفروقات بين البلدان المختلفة الواقعة في هذه المنطقة الجغرافية. هل تكون هذه فرصة لمعرفة المزيد عن الثقافة المغربية؟



ميناء مرسيليا

فَكِّرْ!

فَكِّرْ فِي شَخْصٍ مَا يُقِيمُ فِي مَنطِقَتِكَ قَدْ يَبْدُو مُخْتَلَفًا. أَمْضِ بَعْضَ الْوَقْتِ خِلَالَ هَذَا الْأُسْبُوعِ لِإِشْرَاكِ هَذَا الشَّخْصِ فِي أَلْعَابِكَ أَوْ فِي أَوْقَاتٍ أُخْرَى خِلَالَ الْيَوْمِ.

نَاقِشْ:

- أ. بِرَأْيِكَ، لِمَاذَا أَتَى أَشْخَاصٌ مُخْتَلِفُونَ إِلَى مَرَسِيلِيَا، مَدِينَةِ بَرْنَارْد؟
- ب. بِرَأْيِكَ، مَا مَوْقِفُ بَرْنَارْد مِنَ التَّعَدُّدِيَةِ الثَّقَافِيَّةِ؟ وَلِمَاذَا؟
- ج. كَيْفَ يَتَصَرَّفُ الْمَوَاطِنُونَ الْإِمَارَاتِيُّونَ عِنْدَمَا يَلْتَقُونَ بِشَخْصٍ مَا مِنْ ثَقَافَةٍ مُخْتَلَفَةٍ؟ وَلِمَاذَا؟

### حاولِ التوصلَ معَ زميلِكَ إلى تعريفٍ لكلِّ من المصطلحين:



أ. مُواطنٌ: .....

ب. مقيمٌ: .....

### اقرأ المقال التالي ثم ناقش الأسئلة التي تليه.

منذ سبعينيات القرن الماضي، وبالتزامن مع اكتشاف النفط، شهدت الخصائص السكانية في دولة الإمارات العربية المتحدة تغيرات هائلة ونموًا سكانيًا كبيرًا. وتُعزى هذه التغيرات إلى تدفق المغتربين المطرد وارتفاع معدلات المواليد ومتوسط العمر المتوقع للمواطنين الإماراتيين.

في بداية الثمانينيات، بلغ عدد السكان خمسة أمثال ما كان عليه في السبعينيات. وقد نتج هذا التغير عن ازدياد العمالة المؤقتة.

تعيش اليوم في دولة الإمارات العربية المتحدة جنسيات مختلفة قدمت من أكثر من 200 بلد من مختلف قارات العالم. دولة الإمارات العربية المتحدة هي اليوم مجتمع متعدد الثقافات، يحمي حقوق مختلف سكانه، مع تمسكه بتقاليدِه في الوقت نفسه. إن تواجد العمالة المؤقتة في العمل لفترة طويلة في دولة الإمارات يؤدي بطبيعة الحال إلى تحسن لغتهم العربية، من حيث التحدث والفهم، وبالتالي إلى استمتاعهم بالحياة الثقافية في دولة الإمارات العربية المتحدة والإسهام بها.

أ. اشرح التزايد السكاني السريع في دولة الإمارات العربية المتحدة في سبعينيات القرن الماضي.

ب. حلل كيفية تغير ثقافة دولة الإمارات العربية المتحدة بمرور الوقت، معلنًا أسباب ذلك التغير.



## أنشئ ملصقًا لثقافتك. غطّ الصفحة بأكملها بالرسومات. يَجِبُ أَنْ تحتوي على المؤثرات المهمة بالنسبة إليك.

5

أمثلة: اللغة والطعام والعادات والتقاليد والرموز ومكان الولادة والأصدقاء والهوايات والملابس، ومكان إقامتك والنشاطات الرياضية والفِرَق، والموسيقى، وما إلى ذلك. وعندما تنتهي غلّفها على حائط الصف الدراسي. أجب عن أيّ أسئلة يطرحها الطلبة حول هذا الموضوع.

## الدرس 3

# المعروضات في المتاحف

### نواتج التعلم

- شرح بعض المصطلحات مثال «التعددية الثقافية»، «التنوع»، «التراث الثقافي» و «الإدماج» وإعطاء أمثلة على المقصود بها.
- دراسة وتحليل أوجه تغير الثقافة الإماراتية بمرور الزمن وأسباب ذلك، والطرق التي يمكن من خلالها للهيئات الثقافية أن تحافظ على التراث الثقافي.
- اجراء مناقشة مع الأقران حول ما يجب الحفاظ عليه وتقديره، بالإضافة إلى ما يمكن تعلمه من الماضي، من أجل المستقبل.
- تقديم إثبات على «كفاءة ثقافتهم» من خلال المشاركة في نشاط أو حدث ذي طابع مجتمعي.

## المفردات

معرض

بحث

المصادر

المحور

ناقش ما يلي مع زميلك:

- أ. ماذا تتذكر عن المتاحف؟
- ب. ما سبب أهميتها؟
- ج. ما أنواع المتاحف المذكورة هنا؟



إعلم

تم العثور على أقدم الأدوات التي استخدمها البشر في إثيوبيا ويبلغ عمرها 2.5-2.6 مليون سنة. وكانت تُستخدم لنزع اللحم عن العظم.



## اقرأ القصة "زيارة لطيفة للمتحف" وناقش الأسئلة التالية.

كانت لطيفة تشعر بالحماسة. فقد زارت هي وطلبة صفها معارض جديدة للقطع الأثرية المصرية في المتحف المحلي. كان معرضًا زائرًا يجوب متاحف مختلفة في المنطقة. رأى معلمهم أنها فرصة جيدة للطلبة للتعرف إلى ثقافة مختلفة.

تضمن المعرض العديد من القطع الأثرية من المقابر المصرية، بما فيها الأدوات والمجوهرات وحتى الأسلحة. لقد منحت هذه القطع الأثرية طلبة الصف فكرة متعمقة عن الحياة اليومية في مصر القديمة. استطاعت لطيفة أن تدرك أيضًا مدى أهمية هذه القطع الأثرية للمصريين القدماء. فقد كانوا يقدرون هذه القطع القليلة لأنها جزء من ثقافتهم، فضلًا عن أنها تُعرف بهم. فهمت لطيفة فجأة سبب ولع جدتها الشديد بالخاتم العتيق الذي أعطتها إياه جدتها. فقد كان ذلك كله جزءًا من القصص التي تناقلتها الأجيال.

أوضح معلمهم مدى أهمية التعرف إلى الثقافات الأخرى. فنظرًا إلى أن دولة الإمارات العربية المتحدة مجتمع مزدهر متعدد الثقافات، كان من الضروري أن يعرف الناس كيفية احترام الثقافات الأخرى وتقديرها. يجب أن نحترم من يختلفون عنا وأن نحاول معرفة سبب أهمية «اختلافهم» بالنسبة إليهم. وكلما زادت معرفتنا بالثقافات الأخرى، كما أكد معلمهم، زاد إدراكنا للأمور المشتركة بيننا كبشر.

عادت لطيفة إلى المنزل وهي تفكر في متعة العمل في متحف وقضاء اليوم كله في التعرف إلى ثقافات مختلفة.

ناقش:

- أ. هل تطلعنا القطع الأثرية على الماضي فقط؟ ما دور هذه القطع في مستقبلنا؟
- ب. كيف يمكن للمتاحف أن تساعدنا في تنمية تقديرنا للثقافات الأخرى؟



ورقة بردية مصرية عليها رموز هيرغليفية قديمة

## إقرأ النص "المتاحف الافتراضية" وأكمل النشاط الذي يليه.

هل ذهبت إلى متحف أو معرض فني من قبل؟ هل تعلم أن الشخص الذي يُنظم المعارض في متحف أو معرض فني يُدعى أمين المتحف، وأن مهمته هي جمع المواد ذات القيمة التعليمية والتاريخية والعناية بها وعرضها؟ ثمة متاحف بكافة الأشكال والأحجام، من مؤسسة سميثسونيان الهائلة في واشنطن، في الولايات المتحدة إلى أصغر متحف في العالم، المقام في كابينة هاتف عمومي قديم في يوركشاير، في إنجلترا. لكن الآن، بفضل الإنترنت، يمكننا تنظيم معارضنا الشخصية. وفي ما يلي كيفية القيام بذلك:



1. يجب عليك أولاً التفكير في ما تحب أن يكون موضوع معرضك. ربما يمكنك إنشاء معرض يتمحور حول حياة شخصية معروفة، مثل مارتن لوثر كنج أو إلهام آل قاسم.

2. لبدء العمل يمكنك البحث عن صور تتعلق بهذا الشخص أو الموضوع.

3. لكي تتمكن من تنظيم الصور التي جمعتها عليك التفكير أيضاً في المحور الذي سيدور حوله معرضك. على سبيل المثال، يمكنك إقامة معرض عن مارتن لوثر كنج على الإنترنت بناءً على موضوع العنصرية، أو معرض إلكتروني عن إلهام آل قاسم بناءً على موضوع الشجاعة والمثابرة.

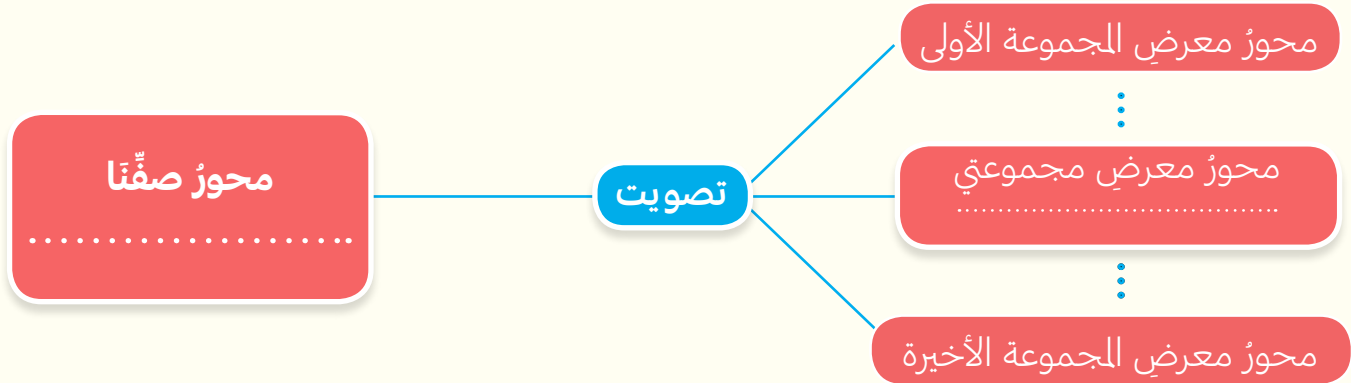
4. بعد جمع الصور والتفكير في محور معرضك، يجب أن تحاول ترتيب الصور، وربطها بنصوص قصيرة تتعلق بالموضوع الذي اخترته، وقص قصة ترى أن من المهم أن يعرفها الناس.

أ. قارن بين المتاحف العادية والافتراضية مع ذكر إيجابيات كل منها وسلبياته.

### إعلم

يرى بعضهم أن المتحف الأشمولي، في جامعة أكسفورد، إنجلترا، هو أول متحف حديث، فقد تأسس عام 1677، ويتضمن مجموعة من القطع الفنية والأثرية لإلياس أشمول.

ستقوم، مع زملائك في الصف، بإنشاء معرضكم المتحف!



ابدأ الآن بالبحث في المحور والكتابة عنه مستعينًا بالخطوات التالية:

1. حدّد مصادر المعلومات - الكتب المدرسية وكتب المكتبة والمجلات.
2. قرّر ما الذي تريد معرفته. في ما يلي بعض النصائح المفيدة بحسب موضوع بحثك:
  - أ. إذا كان شخصًا: نشأته، إنجازاته، وظيفته، تعليمه، عائلته، ثقافته
  - ب. إذا كان مكانًا - تاريخه، شعبه، الصناعة فيه، التجارة فيه، الثقافة فيه
  - ج. إذا كان شيئًا - من يملكه؟ ما هو وفيه يستخدم؟ ما أصله؟ لماذا هو معروض في المعرض؟ كيف يستخدم؟
3. اقرأ أجزاء قصيرة من مصادرِك:
  - أ. فكّر في ما قرأت.
  - ب. حدّد المعلومات المهمة لموضوعك.
  - ج. دوّن ما هو مهمّ لك فقط.
  - د. سجّل اسم مصدرِك: المؤلّف، العنوان.
4. أنشئ مسوّدة أولية مستخدمًا المعلومات التي جمعتها.
5. نقّح المسوّدة بمساعدة المعلمين إذا لزم الأمر.
6. اكتب النسخة النهائية.



ناقش مشروعك مع أسرتك وأصدقائك خارج الصف،  
فقد يقدّمون إليك بعض الأشياء أو الأفكار التي  
تساعدك في إعداد معرضك.



## الدرس 4

# إعدادُ المعارضِ

### نواتجُ التعلمِ

- شرح بعض المصطلحات مثال "التعددية الثقافية"، "التنوع"، "التراث الثقافي" و "الإدماج" وإعطاء أمثلة على المقصود بها.
- دراسة وتحليل أوجه تغيير الثقافة الإماراتية بمرور الزمن وأسباب ذلك، والطرق التي يمكن من خلالها للهيئات الثقافية أن تحافظ على التراث الثقافي.
- اجراء مناقشة مع الأقران حول ما يجب الحفاظ عليه وتقديره، بالإضافة إلى ما يمكن تعلّمه من الماضي، من أجل المستقبل.
- تقديم إثبات على "كفاءة ثقافتهم" من خلال المشاركة في نشاط أو حدث ذي طابع مجتمعي.

## المفردات

كتيب

مخطط طابقي

أمين المتحف

1 انظر إلى الصور الخاصة بأمثلة على المعارض. من المفترض أن تمنحك فكرة عن كيفية التي سيجهز بها صفك لمتحف صقي من أجل معرضكم.



صف مخطط معرضك:

.....

.....

.....

.....



## اقرأ القصة التالية التي تحمل عنوان معرض جميلة وتناول حكاية فتاة مراهقة جهزت معرضاً على هيئة متحف صغير لعائلتها، ثم ناقش الأسئلة التالية:

عائلة جميلة عائلة كبيرة، فلديها العديد من العمّات والأعمام والكثير من أبناء العمومة والخال، ولكلّ منهم قصة يرويها!

لحسن الحظ، كانت جميلة تستمتع بالاستماع إلى قصصهم، وعندما سمعت أن أحد أعمامها قادم لزيارتهم من أميركا خاطرت لها فكرة رائعة... ستروي له قصة عائلتها! إلا أنها لم تكن ترغب في أن يقتصر الأمر على قراءة بعض السطور عن تاريخ العائلة. ففي نهاية المطاف، ستشعر هي نفسها بالملل. فهل هناك طريقة أخرى؟ ذات يوم، تحدّث معلّمها عن مدى أهميّة زيارة المتاحف والتعرّف إلى التراث، وشرح قائلاً: "إنّ المتاحف تروي قصة ماضينا، كما أنها توجّهنا نحو مستقبلنا". لذا قرّرت جميلة أن تروي سيرة عائلتها!

كان أمام جميلة شهر واحد للتّحضير لزيارة عمّها، فقرّرت أن تجهّز معرضاً متحفياً صغيراً في غرفة المعيشة في منزلها، فطلبت من والديها وعمّاتها وأعمامها وأقاربها جميعهم التبرّع ببعض الأشياء الخاصّة التي يمكن لها أن تروي جزءاً من القصة، فأعطاهم بعضهم صوراً، وبعضهم الآخر ملابس ومجوهرات، وأعطاهم عمّها لها متقدّم في السنّ عُمَلات معدنيّة قديمة، لأنّها تُذكّره بأوّل عملٍ له، في حين أعطاه ابن عمّها نسخة من شهادته الجامعيّة.

كما أنّ جدّة جميلة حدّثتها لساعاتٍ عن السنوات الأولى لدولة الإمارات العربيّة المتّحدة، مستذكّرة أنّها كانت دائماً تتأمّل شروق الشّمس على رمال الصّحراء، وأعطتها نظارة قديمة كذكرى لذلك المشهد.

سرعان ما أصبح لدى جميلة أكثر من ثلاثين غرّصاً لمعرضها. فعملت طوال الأسبوع، تكتب ملصقات توضح ماهيّة كلّ غرّصٍ وسبب أهميّته للعائلة، وشرحت أنّ المفتاح الصّديّ القديم يعود لجدها الذي فتح به باب أوّل منزلٍ بناه.

في يوم وصول عمّها تجمّعت العائلة الكبيرة في منزل جميلة، فأوضحت أنّها تريد أن تروي قصة العائلة لعمّها.

ثمّ التزمت الصّمت، وتركت المعرض يروي القصة عنها.



- أ. لماذا أقامت جميلة المعرض؟  
ب. هل حققت جميلة هدفها؟ لماذا؟  
ج. تخيل أنك عم جميلة. بم ستشعر حيال المعرض؟ لماذا؟  
د. كيف يساعد مثل هذا التمرين جميلة على تحسين كفاءتها الثقافية؟  
هـ. ما الذي يمكننا تعلمه من معرض جميلة المتحفي؟

.....

.....

.....

.....

## اقرأ هذا المقال الذي يصف أنظمة وضع اللافات وأكمل النشاط التالي.



الافات أو المصفاة عبارة عن توصيفات موجزة للقطع المعروضة في المتحف. بشكل عام، لكل قطعة لافتتها أو ملصقها الخاص بها، لكنّها تصف أيضًا أو تشرح محتويات غرفة معيّنة أو قاعة ما أو محتويات المتحف ككل.

اللافتة الأولى يجب أن تقدّم فكرة أوليّة عن المعرض عبر تقديم وصف عام. فكر فيها بوصفها «عامل جذب» يخبر الزوار بمحتويات المعرض، ويشرح لهم ما سيشاهدونه، ويجعلهم متحمسين للتفرّج عليه كله.

ثمّ هناك لافتة القسم، وهي عبارة عن مقدّمة موجزة تشتمل على وصف مؤلف من حوالي 100 - 200 كلمة. أمّا الأقسام الكبيرة فقد تحتاج إلى أكثر من لافتة.

أمّا اللافات الأصغر حجمًا فهي لافات المعروضات، وقد بات شائعًا أكثر أن تتضمن وصفًا موجزًا للقطعة المعروضة أو تعليقًا، لكن عمومًا يُذكر فيها اسم القطعة أو العمل الفني (أو تتضمن عبارة توصيفية لعنوان القطعة)، وتاريخ صنعها أو المكان الذي صنعت فيه، وبعض المعلومات عن المواد أو التقنيات التي استخدمت في إبداعها. وقد تتضمن لافات المعروضات أحيانًا لوحات تشير إلى مصدرها، وتحتوي على معلومات عن مانح القطعة وتاريخ إبداعها في المتحف.

لقد أخذ العديد من المتاحف حول العالم يستخدم اللافات الرقمية والافتراضية، ويبدو أنها ستصبح شائعة بقوة في السنوات القادمة.

**بالتعاون مع مجموعتك، اكتب لافات عن معروضاتك:**

- أ. صف القطعة المعروضة.**
- ب. وضح ممّا صنعت.**
- ج. فيم تستخدم؟**
- د. وضح سبب أهميتها للشخص الذي يمتلكها.**
- هـ. حدّد الشيء المثير للاهتمام بشأن القطعة.**

سيقسم المعلم الطلبة إلى مجموعات لإنجاز مهام محددة.

مهمتنا:



تذكر

يقع متحف دبي في حصن الفهيدي. بُني الحصن عام 1787 وهو أقدم مبنى في دبي.

الآن بعد أن أصبح المعرض جاهزًا تقريبًا، فگز في ما تأمل في تحقيقه. تذكر أن المتاحف تساعدنا في معرفة ماضي.



ما الذي تريد أن يتعلمه ويعرفه الزوار من معرضك؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## الدرس 5

# يوم افتتاح المتحف

### نواتج التعلم

- شرح بعض المصطلحات مثال "التعددية الثقافية"، "التنوع"، "التراث الثقافي" و "الإدماج" وإعطاء أمثلة على المقصود بها.
- دراسة وتحليل أوجه تغير الثقافة الإماراتية بمرور الزمن وأسباب ذلك، والطرق التي يمكن من خلالها للهيئات الثقافية أن تحافظ على التراث الثقافي.
- إجراء مناقشة مع الأقران حول ما يجب الحفاظ عليه وتقديره، بالإضافة إلى ما يمكن تعلمه من الماضي، من أجل المستقبل.
- تقديم إثبات على "كفاءة ثقافتهم" من خلال المشاركة في نشاط أو حدث ذي طابع مجتمعي.



## المفردات

مراجعة

المراجعات

التجربة

حان وقت وضع اللمسات الأخيرة على معرضك. بالتعاون مع زملائك في الصف، تفقد معرضك للتأكد من جاهزيته. لاحظ أي مهام تحتاج إلى استكمالها.

مهام معلقة:

.....

.....

.....





## اقرأ قصة ظفار يحصل على حاسوبٍ لوهي جديدٍ عن الثقافات. ثم أحب عن الأسئلة التالية.

كانَ على ظفار الاعتراف بأن والده كان محققًا. حيث كانت زيارة متحف الشارقة للحضارة الإسلامية أحد أفضل الأيام التي قضتها الأسرة بالخارج على الإطلاق! فلقد عرف الكثير عن ثقافته وتراثه. لقد أمضى بقية الأسبوع يتحدث إلى أسرته عن القطع الأثرية المختلفة.

كان والد ظفار معجبًا جدًا بحماس ابنه؛ وقد قرّر أن يكافئه. وهل ثمة طريقة لمكافئته، أفضل من إهدائه حاسوبًا لوهي جديدًا؟ لم يصدق ظفار الأمر عندما منحه والده الحاسوب اللوحي الجديد. قال والده "هذه مكافأتك لتعليمك الكثير في المتحف". "ولكنني أريدك أن تستخدمه في مواصلة تعليمك. فليس الغرض منه ممارسة الألعاب فقط". في تلك الليلة، أطلع ظفار على مختلف المعروضات على الموقع الإلكتروني للمتحف. وبحلول وقت النوم، كان قد أصبح خبيرًا بالفعل. وفي الصباح التالي، خلال تناول وجبة الإفطار، قال له والده "من الجيد التعرف على الثقافة". "ولكن لا تنس أن ثقافتنا ليست الوحيدة في العالم". احتج ظفار قائلاً "لكنني مهتم بتراثي فقط، فثقافتنا رائعة. تذكر المظهر الرائع الذي كان عليه المتحف عندما ذهبنا إليه. لا زلت أرى القبة تتألق تحت أشعة الشمس". وافقه والده قائلاً "نعم، ثقافتنا مثيرة للإعجاب، وتراثنا مهم؛ لكن الثقافات الأخرى مهمة أيضًا. وتراث الآخرين مثير للإعجاب بأسلوبه الخاص أيضًا". لم يقتنع ظفار. فهو لا يزال يتذكر شعوره لدى دخوله إلى المتحف. حيث غمره الإحساس بالفخر.

قال والده "خلال الشهر القادم، أريدك أن تستخدم ذلك الحاسوب اللوحي للاطلاع على ثقافات مختلفة. في كل أسبوع ثقافة مختلفة. أنت تدرك فائدة المواقع الإلكترونية الخاصة بالمتاحف الآن. في هذا الأسبوع تعرّف على الثقافة الأفريقية. وفي الأسبوع التالي، تعرّف على الثقافة المصرية. وفي الأسبوع الذي يليه، أخبرني عن الثقافة اليابانية. أما في الأسبوع الأخير، يمكنك اختيار ثقافة أخرى بنفسك. اتفقنا؟" أجابه ظفار "توجد مشكلة واحدة فقط".



"مَا هِيَ؟"  
"بَعْدَ كُلِّ تِلْكَ الْأُبْحَاثِ، سَيُسْتَنْقَذُ  
حَاسُوْبِي اللَّوْحِيَّ. وَسَيُفْتَضِي الْأَمْرُ أَنْ  
تَبْتَاعَ لِي وَاحِدًا جَدِيدًا الشَّهْرَ الْقَادِمَ..."

- أ. لِمَ كَانَ ظَفَّارٌ مَتَحِمِّسًا بِشَأْنِ زِيَارَتِهِ لِلْمَتَحِفِّ؟  
ب. بِرَأْيِكَ، لِمَ كَانَ وَالِدُ ظَفَّارٍ مَعْجَبًا بِابْنِهِ؟  
ج. بِرَأْيِكَ، هَلْ كَانَ مَنْحُ ظَفَّارٍ حَاسُوْبًا لَوْحِيًّا جَدِيدًا، فَكْرَةً جَيِّدَةً بِالنِّسْبَةِ لَوَالِدِهِ؟  
د. فَكِّرْ فِي نَصِّ الْمَقُولَةِ. مَا الَّذِي تَعَلَّمَهُ ظَفَّارٌ مِنْ زِيَارَتِهِ لِلْمَتَحِفِّ؟

"يَتِمُّ إِنْشَاءُ الْمَتَا حِفِّ لِتَعْلِيمِ أُنْبَاءِنَا وَالْأَجْيَالِ الْقَادِمَةِ".  
صَاحِبُ السُّمُوِّ الشَّيْخُ الدُّكْتُورُ سُلْطَانُ بْنُ مُحَمَّدٍ الْقَاسِمِي، عَضُوُ الْمَجْلِسِ الْأَعْلَى وَحَاكِمُ الشَّارِقَةِ

## يساعدنا التعرف على الثقافات الأخرى على تحسين كفاءتنا الثقافية. اقرأ المقال التالي عن الكفاءة الثقافية. ثم ناقش الأسئلة التالية مع زميلك.

الكفاءة الثقافية هي القدرة على التفاعل والتواصل مع أناسٍ من ثقافاتٍ أخرى وذوي ثقافاتٍ مختلفة. ولكي يكون المرء كفؤًا ثقافيًا عليه أن يمتلك التعاطف، وأن يكون قادرًا على فهم كيف يفكر الآخرون ولماذا يتصرفون على هذا النحو أو ذاك، وعليه أيضًا أن يكون قادرًا على التعبير عن أفكاره ومعتقداته.

في الدول التي تتضمن عددًا كبيرًا ومتنوعًا من الوافدين، مثل دولة الإمارات العربية المتحدة، تحظى الكفاءة الثقافية بأهمية خاصة. ففي مجتمعات كهذه يتعين على الوافدين أن يُقرّوا ما إذا كانوا سيتبنون ويتبعون ثقافة البلد المضيف أم ثقافتهم الأصلية. وهذا يعني أنّ عليهم إما أن يغيّروا حدودهم الثقافية ويتكيّفوا مع ثقافة موطنهم الجديد وإما أن يتمسكوا بثقافتهم الأصلية ويحافظوا عليها. إنّ التكيف مع البلد الجديد واعتناق الثقافة الجديدة يؤديان عادةً إلى نتائج أكثر إيجابية، بالنسبة إلى الوافدين، من التعتب والتشبث بثقافتهم القديمة.

يعدّ التعصّب العرقي واحدًا من أكبر التحديات التي تواجه التواصل السلس والفاعل. فالتعصّب العرقي نزعة يميل بموجيها المرء إلى فهم الثقافات الأخرى وتقييمها من منظور ثقافته الخاصة وتصوّراتها المسبقة. وقد ينتج عن ذلك أحيانًا أن يتعالى الناس المعتزّين بثقافتهم على الثقافات الأخرى، الأمر الذي قد يؤدي إلى نشوب نزاعات وخصومات ومشكلات بين ثقافاتٍ مختلفة.



كما أنّ التعصّب العرقي قد يكون شديد الضرر، ويمكن مكافحته من خلال تنمية الكفاءة الثقافية، أي تنمية التسامح تجاه الآخرين وتقبّل أنّ الثقافات المختلفة لديها قيم ومعتقدات ومعايير مختلفة.

### حاول تحديد ثلاثة أساليب يُمكنك من خلالها تطوير كفاءتك الثقافية:

1. ....
2. ....
3. ....

راجع المهام المعلقة التي حدّتها في النشاط 1.  
بالتعاون مع مجموعتك، قُم بإجراء أيّ تغييرات حسب الضرورة.

مهمتنا: .....

دوري: .....



فكّر في المقولات التالية. ما مدى ارتباط هذه الكلمات  
بك؟ ماذا تعني؟

لا يُمكن كسر حزمة من العِصيّ  
-مثل كيّ-

لا يُضاهي ذكاء أحدينا منفردًا ذكاءنا مجتمعين.  
-كين بلانشارد



اكتب تدوينات قصيرة في يومياتك عن أفكارك  
بشأن معروضات متحف الصف الدراسي.  
اكتب عما تعلّمته من التجربة وما تعتقد أنّ  
الآخرين قد تعلّموه أيضًا.

# دليل أولياء الأمور

الصف السادس

## الصحة البدنية والنظام الغذائي

الوحدة 2

كيف أصبحت دولة الإمارات العربية  
المتحدة مجتمعاً متنوعاً وشاملاً بشكله  
الحالي

الوحدة 3



## رسالة إلى أولياء الأمور

أعزّاءنا أولياء الأمور

أهلاً وسهلاً بكم في فصل دراسي جديد نأمل أن يكون مثمراً ومفيداً. لقد قررنا تدريس مادة التربية الأخلاقية بهدف تسهيل تنمية شخصية الطلبة لدينا. ونهدف في هذه المادة إلى تعريفهم بمجموعة من القيم الفردية والاجتماعية التي نأمل أن يتحلّوا بها. وهذا سيساعدهم على لعب دور فاعل في المجتمع وخلق مستقبل باهر على الصعيدين الشخصي والاجتماعي.

لذا نرجو منكم المساهمة معنا في تحقيق هذه الغاية من خلال التحدّث إلى أبنائكم ومناقشة موضوعات ودروس هذه الدورة معهم. تجدون في بداية كل وحدة ملخصاً بمضمونها ونواتج التعلم المرجوة منها. نرجو منكم قراءة الملخص ونواتج التعلم والعمل مع أبنائكم على إكمال نشاط واحد أو أكثر من الأنشطة الموجودة في القائمة المقترحة في هذه الوحدة، مما يضمن التفاعل بين الطلبة وأفراد أسرهم.



## الوحدة 2

## الصحة البدنية والنظام الغذائي

## هدف الوحدة

تهدف هذه الوحدة إلى تمكين الطلبة من الاهتمام بصحتهم عبر الالتزام بنظام غذائي وتغيير نمط الحياة وإدراك مدى تأثير هذين العاملين في حياتهم. كما سيتعرّف الطلبة في هذه الوحدة إلى المخاوف والأوبئة العالمية التي تهدّد حياة الفرد والمجتمع ككل، وإلى كيفية تفاديها. سيدرك الطلبة أيضًا مسؤوليتهم تجاه صحتهم وتجاه المخاوف الصحية ذات الطابع العالمي.



ماذا يمكنني أن أفعل للبقاء سليم الصحة والحفاظ على صحة الآخرين؟

## أسئلة الاستكشاف

- ما معنى أن نكون أصحاء؟
- كيف يمكنني المحافظة على جسم صحيح؟
- ما العوامل التي تؤدي إلى تدهور الصحة؟
- ما القضايا الصحية التي تقلق العالم في يومنا هذا؟
- ما الذي يمكن فعله لضمان صحة جيّدة للجميع؟

## نواتج التعلم

- إدراك أهمية الخيارات الصحية في الأكل، والنوم الكافي وممارسة التمارين الرياضية بانتظام.
- فهم الطرق المختلفة لانتشار المرض وشرحها، وإدراك أهمية النظافة العامة والماء النظيف
- التفكير في مفاهيم المسؤولية الفردية والجماعية المرتبطة بالصحة داخل منشأة رياضية أو مركز صحي في المجتمع، وتحليل هذه المفاهيم.
- مناقشة قضايا صحية ذات طابع عالمي كمرض الملاريا وسوء التغذية، وطرق معالجة هذه القضايا.

### النشاط 1:

الأسبوع 1. النظام الغذائي هو أحد العوامل الأساسية الستة التي تؤثر في صحة كل شخص.

- تحدث مع ابنك عن خيارات الغذاء الصحي، وأكد له على أن الخيارات الغذائية التي تُتبع في الطفولة يمكن أن تؤثر في صحة الفرد عند البلوغ.
- أعد لابنك مفكرة طعام ليوم واحد لمعرفة ما يتناوله أو ما تتناوله في الأوقات المختلفة من اليوم. ناقش المفكرة معه واتفقا على كيفية تحسين النظام الغذائي في حال وجدتما ذلك ضروريًا. على سبيل المثال، بدلًا من تناول الشوكولاتة كوجبة خفيفة، تُستبدل بثمره فاكهة.
- يلتزم كل فرد في الأسرة أيضًا بإجراء تغيير واحد على الأقل في نظامه الغذائي اليومي لتحسينه.
- تناقش الأسرة معًا فكرة إعداد وجبة صحية وطهيها والاستمتاع بها معًا. يمكن التقاط صور يمكن لابنك مشاركتها مع زملائه.
- اجراء بحث حول الحصة اليومية الموصى بها لكل نوع من الأطعمة. أجرِ مسابقة هذا الأسبوع لمعرفة أفضل النتائج بشأن حصة كل منهم اليومية لمختلف أنواع الأطعمة.



## النشاط 2:

الأسبوع 2. تعدّ التمارين الرياضية عاملاً رئيسيًا آخر يؤثر في الصحة العامة.

- مارس نشاطًا بدنيًا لمدة 10 دقائق مع ابنك يوميًا على مدار هذا الأسبوع. مارسوا ذلك معًا كأُسرة، إن أمكن.
- مارس نشاطًا بدنيًا مختلفًا كل يوم لتوضح لابنك كيف يمكن أن تكون التمارين متنوعة ومرحة.
- تابع تمرينًا عبر الإنترنت أو اذهب ومارس رياضتك المفضلة.
- قم بإعداد منافسة أُسرية. حدد أهداف التمرين لجميع أفراد الأسرة ولاحظ من يحقق أفضل النتائج.
- أجرِ تحدّيًا على مستوى الأسرة لتجربة أكبر عدد ممكن من أنواع التمارين البدنية المختلفة هذا الشهر. وتذكر أن الطريقة الأفضل لترسيخ العادات الصحية هي ممارسة التمارين الرياضية التي تستمتع بها.



### النشاط 3:

الأسبوع 3. تعرف ابنك على العوامل الرئيسية الستة التي تؤثر في صحته.

- تحدث معه عن هذه العوامل الستة: النظام الغذائي؛ التمارين؛ النوم؛ العادات الصحية؛ المعرفة؛ الرعاية الصحية.
- بالتعاون مع ابنك، راجع أول نشاطين اللذين يتمحوران حول النظام الغذائي والتمارين الرياضية. حاول معرفة ما إذا كان بإمكانكم، كأ أسرة، التوصل إلى ثلاث طرق أخرى يمكنكم من خلالها تحسين صحتكم بالتركيز على النظام الغذائي و/أو التمارين.
- راقب مقدار النوم التي يحصل عليه كل فرد في الأسرة كل ليلة في أسبوع. (يمكنك استخدام تطبيقات مراقبة النوم، إن وجدت.) هل يحصل الجميع على قسطاً كافٍ من النوم (سبع ساعات)؟ وإذا لم يكن كذلك، فما الخطوات التي يمكنك اتخاذها للمساعدة؟
- إجراء فحص بشأن العادات الصحية في المنزل. حدد أربع خطوات يمكنك اتخاذها لتحسين العادات الصحية المنزل. وحدد خطوات فردية لأفراد الأسرة.
- أجر اختباراً عن الصحة، بحيث يكون أحد أفراد الأسرة هو المسؤول عن الاختبار ومن واجبه البحث عن الأسئلة. ومن يحقق أعلى الدرجات في نهاية الاختبار يفز بجائزة (صحية!).
- حدد موعداً لإجراء فحص طبي لكل فرد في الأسرة.

#### النشاط 4:

الأسبوع 4 و5: يجري ابنك بحثًا عن حملة صحية للشباب في دولة الإمارات العربية المتحدة مع زملائه ويخطط لها.

- اسألهم عن المشاكل الصحية التي يعتقدون أن لها التأثير الأكبر في صحتهم والعوامل التي ستساعدهم على مواجهة هذه المشاكل برأيهم.
- ما الخطوات التي يمكن لابنك اتخاذها لتحسين صحته في ما يتعلق بهذه المشاكل الصحية؟ كيف يمكن للأسرة المساعدة في ذلك؟
- ساعد ابنك على البحث عن المشكلة. واصطحبه إلى مصادر محلية كالمكتبات أو العيادات أو المراكز الرياضية.
- تعاون مع ابنك، كأسرة واحدة، لإعداد عامل مساعد واحد للحملة، مثل ملصق توعية أو حملة رقمية على وسائل التواصل الاجتماعي.

## الوحدة 3

# كيف نمت دولة الإمارات العربية المتحدة لتصبح مجتمعًا متنوعًا شموليًا بشكله الحالي

## هدف الوحدة

تهدف هذه الوحدة إلى تمكين الطلبة من استكشاف مفهوم التغير الثقافي وبناء كفاءة ثقافية. سيطلعون كذلك على دور المتاحف في الحفاظ على التقاليد الثقافية. لاحقًا، سيعملون معًا على معرضهم الأثري الخاص.



كيف تطورت دولة الإمارات العربية المتحدة لتصبح مجتمعًا متنوعًا ثقافيًا عبر العقود؟

## أسئلة الاستكشاف

- ماذا نعني بالتراث الثقافي والتعددية الثقافية؟
- لم تغير الثقافة الإماراتية بمرور الزمن؟ كيف تحافظ المتاحف والمعارض الفنية ودور المحفوظات وهيئات أخرى على التراث الثقافي؟
- كيف يرسم الماضي مستقبلنا؟ ما المقصود بالكفاءة الثقافية؟

## نواتج التعلم

- شرح بعض المصطلحات مثل "التعددية الثقافية"، "التنوع"، "التراث الثقافي" و "الإدماج" وإعطاء أمثلة على المقصود بها.
- دراسة وتحليل أوجه تغير الثقافة الإماراتية بمرور الزمن وأسباب ذلك، والطرق التي يمكن من خلالها للهيئات الثقافية أن تحافظ على التراث الثقافي.
- إجراء مناقشة مع الأقران حول ما يجب الحفاظ عليه وتقديره، بالإضافة إلى ما يمكن تعلمه من الماضي، من أجل المستقبل.
- تقديم إثبات على "كفاءة ثقافتهم" من خلال المشاركة في نشاط أو حدث ذي طابع مجتمعي.



### النشاط 1:

- تعرّف ابنك على دور المتاحف في مساعدة الناس على تكوين فهم أفضل لثقافتهم والثقافات الأخرى.
- قم بزيارة متحف محلي إن أمكن. وإذا لم يكن ذلك عملياً، فانتقل إلى موقع الويب الخاص بأحد المتاحف المشهورة واقض ساعتين في البحث عن القطع المعروضة. وربما يمكنك التسجيل في النشرة الإخبارية للمتحف.
- اختر قطعة أثرية واحدة من المتحف (من الزيارة أو عبر الإنترنت) وناقشها مع الأسرة. ويجب على كل فرد توضيح سبب أهمية القطعة الأثرية بالنسبة إليه وإلى ثقافته.



## النشاط 2:

- تعرّف ابنك على التغيير الثقافي في دولة الإمارات العربية المتحدة.
- ابحث معه عن شجرة العائلة. متى قدمت عائلتك إلى دولة الإمارات العربية المتحدة لأول مرة؟ لماذا قدموا إلى هنا أولاً؟ هل كانوا أصحاب خلفية بدوية؟
- فكّر في مجتمعك. كم عدد المجتمعات الممثلة هنا؟
- اطلب من كل أفراد الأسرة البحث عن إحدى الثقافات في منطقتكم. في نهاية الأسبوع، قدم تقريرًا إلى الأسرة. كافئ الفرد الذي قدّم أفضل تقرير عن ثقافة أخرى.

## النشاط 3:

- يعمل الطلبة هذا الأسبوع على انشاء متحف الصف. قدم الكثير من الدعم والتشجيع إلى ابنك بشأن هذا المشروع.
- أعد معرضًا ضمن متحف عائلي صغير لتروي من خلاله قصة عائلتك. يجب على كل فرد من أفراد الأسرة اختيار قطعة أو قطعتين تشيران إلى جزء مهم في القصة.
- بمجرد أن يحصل كل فرد على قطعه المخصصة له، ابدأ في التفكير في طرق مبتكرة لرواية القصة. ربما تتضمن مقاطع فيديو لأفراد الأسرة يتحدثون عن القطع المختلفة، أو اعداد مجموعة صور أو ربما إنشاء مدونة.
- شارك متحف الأسرة مع الأشخاص الآخرين في العائلة.

## النشاط 4:

- بينما يتعرف ابنك على المزيد عن الثقافة الإماراتية، ساعده على تقدير تراثه
- شاركوا في حدث ثقافي في منطقتكم معًا كأسرة. يمكن أن يكون فيلمًا أو حفلًا موسيقيًا أو معرضًا. ربما تلقي جميعة التاريخ المحلية محاضرة. أو ربما يقيم نادي التصوير الفوتوغرافي المحلي معرضًا ثقافيًا.
- يجب على كل فرد في الأسرة اختيار جانب ثقافي يجذبه (الرياضة؛ الموسيقى؛ الرقص؛ الطعام؛ وغير ذلك). في نهاية الأسبوع، اعقد أمسية عائلية يقدم فيها كل فرد عرضًا بعنوان "جوانب الثقافة"، ويعرض الجانب الثقافي الذي وقع عليه اختياره.

# المصطلحات

**أمين المتحف:** الشخص المسؤول عن حماية معروضات المتحف.

**أهداف التنمية المستدامة:** مجموعة من 17 "هدفًا عالميًا" حول عدد من القضايا. تشمل الأمثلة القضاء على الجوع والفقر، وتحسين الصحة والتعليم، وتوفير مياه نظيفة وصرف صحي، وما إلى ذلك.

**المشكلات الصحيّة العالمية:** قضايا صحية لا تقتصر نتائجها السلبية على منطقة واحدة دون غيرها بل تؤثر في الناس في جميع أنحاء العالم. تشمل الأمثلة أوبئة الإنفلونزا والبدانة والسرطان وأمراض القلب والسكري والملاريا وسوء التغذية، إلخ.

**بحث:** البحث عن معلومات إضافية عن موضوع ما.

**تجربة:** أمر شاركت فيه أو مررت به.

**تحدي:** شيء جديد وصعب، يتطلب القيام به جهدًا كبيرًا وإصرارًا.

**تراث:** التاريخ المشترك لمجموعة أو مجتمع، بما في ذلك تقاليدها وعاداتها وقيمها.

**تعددية ثقافية:** وجود تنوع ثقافي في مكان واحد وتقدير التنوع الغني الذي يسفر عن ذلك.

**تغذية:** عملية الحصول على الطعام الضروري من أجل النمو والسلامة الصحية.

**تمارين هوائية:** تمارين حثيثة تنشط القلب والرتتين وتقويهما.

**تنوع:** ينطوي على خليط؛ إشراك أشخاص من خلفيات مختلفة.

**ثقافة:** القيم والعادات والتقاليد المشتركة لشعب ما.

**حركة:** تغيير وضعيّة أو الانتقال من مكان إلى آخر.

**حملة:** سلسلة من الأنشطة المُخطط لها لإحداث تغيير في مجال محدد. على سبيل المثال، السياسة، التعليم، الصحة، الرياضة، وما إلى ذلك.

**خصائص سكانية:** دراسة السكان والحركة السكانية.

**سكان:** عدد الأشخاص وتنوعهم في منطقة محددة.

**سوء التغذية:** الضعف البدني والمرض بسبب نقص حاد في الغذاء.

**علم الآثار:** علم يدرس قطعًا من الماضي وخصوصًا العظام واللقى الأثرية والأدوات.

**عواقب:** نتائج، أو آثار، سلوك أو حدث العواقب معين.

**كتيب:** منشور يحتوي على معلومات موجزة.

**كربوهيدرات:** مركب غذائي موجود في الطعام يتجزأ لمنح الطاقة.

**متحف:** مبنى يضم قطعًا مهمة من الماضي، مثل القطع واللقى الأثرية، ويعرضها.

**محور:** الفكرة الأساسية أو الرئيسية.

**مخطط طابقي:** خريطة توضح شكل الغرف والمساحات من أعلى.

**مراجعات:** إجراء تغييرات بناءً على التصحيحات أو التغذية الراجعة.

**مراجعة:** المراجعة والتقويم والتقييم.

**مرض:** علة تؤثر في الناس أو الحيوانات أو النباتات، عادةً ما تنتج عن التهاب أو بكتيريا.

**مرونة:** القدرة على الانثناء والتمدد من دون التعرض لكسر.

**مصادر:** المصادر التي يتم الحصول منها على المعلومات.

**معرض:** عرض (للجمهور عادة) أشياء للناس لفحصها والتعرف إليها.

**ملاريا:** مرض خطير يسبب الحمى. وينتشر من خلال حمل البعوض له.

**نظام غذائي:** نوع وصنف الطعام الذي يتناوله الشخص بانتظام.

**هوية:** ما يجعل المرء فريدًا أو جزءًا من مجموعة محددة.

**وقاية:** مجموعة التدابير المتخذة تحسبًا لوقوع شيء ما.







ELIB MOE

## تطبيق الديوان

عزيزي الطالب

للحصول على النسخة الرقمية من الكتاب قم بزيارة الرابط أدناه  
[www.elib.moe.gov.ae/MoElib/getting-started](http://www.elib.moe.gov.ae/MoElib/getting-started)



1000  
5000  
10000  
20000  
30000  
40000

p 2 Lordn/Shutterstock; p 4 3d\_kot/Shutterstock; p 6 Anna Hoychuk/Shutterstock; p 7 Basheera Designs. Shutterstock/Pearson Library; p 8 Bogdan Wankowicz. Shutterstock/Pearson Library; p 8 123rf.com/Pearson Library; p 8 Hurst Photo. Shutterstock/Pearson Library; p 8 Coleman Yuen. Pearson Education Asia Ltd/Pearson Library; p 8 oksix. 123rf.com/Pearson Library; p 8 Markus Mainka. Shutterstock/Pearson Library;

p10 Kaderov Andrii/Shutterstock; p10 Pearson/Pearson; p10 Pearson/Pearson; p11 masuti/Shutterstock; p11 ESB Professional/Shutterstock; p 12 Tom Tietz/Shutterstock; p 13 Syda Productions/Shutterstock; p 13 Alexander Rath/Shutterstock; p 14 Denise Kappa/Shutterstock; p 16 VectorKnight/Shutterstock; p 18 jo fairey/ALAMY; p 20 InesBazdar/Shutterstock; p 22 Creativa Images/Shutterstock; p 24 Fendizz/Shutterstock; p 25 Ulrich Doering/ALAMY; p 26 Megapress/ALAMY; p 27 Stuart Miles/ALAMY; p 30 WENN Ltd/ALAMY; p 32 ZUMA Press, Inc./ALAMY; p 33 Blend Images/ALAMY; p 34 Riccardo Mayer/Shutterstock; p 34 Atstock Productions/Shutterstock;

p 36 Fedor Selivanov/Shutterstock; p 38 Claudio Divizia/Shutterstock; p 38 Philip Lange/Shutterstock; p 38 LizCoughlan/Shutterstock; p 40 Philip Lange/Shutterstock; p 42 karenfoleyphotography/Shutterstock; p 42 Granger Historical Picture Archive/ALAMY; p 42 Flik47/Shutterstock; p 42 Samet Guler/Shutterstock; p 42 Louvre/Wikicommons; p 42 high\_res/Wikicommons; p 42 SaveOlga/Shutterstock; p 46 Julia Kuznetsova/Shutterstock; p 47 grmarc/Shutterstock; p 48 ProStockStudio/Shutterstock; p 50 trabantos/Shutterstock; p 52 cobalt88. Shutterstock/PearsonLibrary; p 53 James Kirkikis/Shutterstock; p 54 Adriano Castelli/Shutterstock;

p 56 National Archive; p 58 grafvision/Shutterstock; p 58 Philip Lange/Shutterstock; p 59 EML/Shutterstock; p 60 pathdoc/Shutterstock; p 60 Fedor Selivanov/Shutterstock; p 62 Iakov Filimonov/Shutterstock; p 64 jannoon028/Shutterstock; p 65 Rawpixel.com/Shutterstock; p 66 ESUN7756/Shutterstock; p 66 Pressmaster/Shutterstock;

