

KINGDOM OF BAHRAIN

Ministry of Education



مملكة البحرين
وزارة التربية والتعليم

التربية الأسرية

للصف السادس الابتدائي



2030
البحرين
BAHRAIN

قررت وزارة التربية والتعليم بمملكة البحرين تدريس هذا الكتاب بمدارسها الابتدائية

إدارة المناهج

التربية الأسرية

للصف السادس الابتدائي

الطبعة الأولى

١٤٣٢هـ - ٢٠١١م

حقوق الطبع محفوظة لوزارة التربية والتعليم بمملكة البحرين

التأليف و التطوير
فريق مختص من وزارة التربية و التعليم بمملكة البحرين



حضرة صاحب الجلالة الملك عبد العزيز آل سعود
ملك المملكة العربية السعودية

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

مقدمة الكتاب

الحمدُ لله ربِّ العالمين، والصلاةُ والسلامُ على سيدِ المرسلين، وبعد.

لَقَدْ أُتِجِرَ تَأْلِيفُ هَذَا الْكِتَابِ بِعَوْنِ اللَّهِ لِلصَّفِّ السَّادِسِ لِيَدْرُسَ لِلذَّكُورِ وَالإِنَاثِ انْسِجَامًا مَعَ أَهْدَافِ التَّطْوِيرِ التَّرْبَوِيِّ بِعَامَةٍ، وَالْأَهْدَافِ وَالْكَفَايَاتِ الْإِسْأَسِيَّةِ لِأَمَادَةِ التَّرْبِيَةِ الْإِسْرِيَّةِ الْمَتَوَقَّعِ تَحْقِيقِهَا بِخَاصَّةٍ لِهَذَا الصَّفِّ الَّذِي يَمْتَلُ نَهَايَةَ الْحَلْقَةِ الثَّانِيَةِ مِنَ التَّعْلِيمِ الْإِسْأَسِيِّ، وَيَضَعُ الطَّالِبَ عَلَى مَشَارَفِ مَرْحَلَةٍ عَمْرِيَّةٍ جَدِيدَةٍ، هِيَ مَرْحَلَةُ الْمَرَاهِقَةِ وَالدَّخُولِ فِي سَنِّ الْبُلُوغِ.

وحيثُ أن الوزارة تُدركُ وتُعيُّ جيدًا أهميةَ تلبيةِ الحاجاتِ الْإِسْأَسِيَّةِ لِلأَطْفَالِ، وَحَقِّهِمْ أَنْ يُمْنَحُونَ الْفُرْصَةَ، وَالتَّسْهِيلَاتِ الْإِلْزَامَةَ لِأَجْلِ تَحْقِيقِ النَّمُوِّ الشَّامِلِ مِنَ النُّوَاحِيِّ الْجَسَدِيَّةِ، وَالْعَقْلِيَّةِ، وَالْخُلُقِيَّةِ، وَالرُّوْحِيَّةِ، وَالْإِجْتِمَاعِيَّةِ بِطَرِيقَةٍ صَحِيَّةٍ وَفِي ظُرُوفٍ طَبِيعِيَّةٍ، وَإِيمَانًا مَبْتَهًا بِأَنَّ هَذَا لَا يَتَحَقَّقُ إِلَّا إِذَا أُتِّخِذَتِ الْإِجْرَاءَاتُ وَوَضِعَتِ التَّسْهِيلَاتُ لِتَقْدِيمِ خَدْمَاتِ التَّعْلِيمِ وَالْمَعْرِفَةِ الْعِلْمِيَّةِ وَالتَّطْبِيقِيَّةِ كَيْ يَتِمَّكَنَ الطَّالِبُ مِنَ اكْتِسَابِ الْمَعَارِفِ وَالْمَهَارَاتِ وَالسَّلُوكِيَّاتِ الَّتِي تُسَهِّمُ فِي النَّمُوِّ الْمَتَكَامِلِ لِشَخْصِيَّتِهِ.

لِذَا فَكَقَدْ تَمَّ تَأْلِيفُ هَذَا الْكِتَابِ تَمْشِيًّا مَعَ هَذِهِ التَّوْجِهَاتِ لِتَقْدِيمِ تَعْلِيمًا مِنَ أَجْلِ مَعِيشَةٍ يَوْمِيَّةٍ أَفْضَلَ وَحَيَاةٍ مُسْتَقْبَلِيَّةٍ وَاعِدَةٍ، حَيْثُ تَصْمَنُ الْكِتَابُ أَنْشِطَةً وَمَعَارِفًا تُحَقِّقُ عَدَدًا مِنَ الْكَفَايَاتِ الْوَارِدَةِ فِي وَثِيقَةِ مَهَارَاتِ الْحَيَاةِ الشَّخْصِيَّةِ وَالْإِجْتِمَاعِيَّةِ وَالصَّحِيَّةِ الَّتِي أُعِدَّتْهَا إِدَارَةُ الْمَنَاهِجِ، بِالإِضَافَةِ إِلَى عَدَدٍ مِنَ مَهَارَاتِ الْمَادَةِ فِي مَجَالَاتِ الْغَدَاءِ وَالتَّغْذِيَّةِ وَإِدَارَةِ الْمَنْزَلِ.

هَذَا وَقَدْ رُوِيَ فِي تَأْلِيفِ الْكِتَابِ مَوَاصِفَاتِ الْكِتَابِ الْمَدْرَسِيِّ الَّتِي تَعْتَمِدُهَا إِدَارَةُ الْمَنَاهِجِ بِحَيْثُ رُوِيَ احْتِرَامُ الْقُدْرَةِ الْعَقْلِيَّةِ لِلطَّلِبَةِ وَاسْتِعْدَادَاتِهِمْ الْفِكْرِيَّةِ وَحَاجَاتِهِمْ بِمَا يَتَبَلَّأُ مَعَ مُسْتَجِدَّاتِ الْعَصْرِ، وَإِتَاحَةُ الْفُرْصَةِ لِلتَّعْلَمِ الذَّاتِيِّ، وَتَطْبِيقِ نِظَامِ التَّقْوِيمِ التَّرْبَوِيِّ مَعَ الْإِخْذِ بِعَيْنِ الْإِعْتِبَارِ خِصَائِصُ الْمَجْتَمَعِ فِي مَمْلَكَةِ الْبَحْرَيْنِ وَالْبِيئَاتُ الْإِجْتِمَاعِيَّةُ وَطَبِيعَةُ الْإِسْرَةِ الْبَحْرِينِيَّةِ، وَامْكَانَاتُ الْمَدَارِسِ وَارْتِبَاطُ الْمَادَةِ بِالْمَوَادِّ الْآخَرَى وَمَا يَجِبُ أَنْ يَتَعَلَّمَهُ الطَّالِبُ فِي هَذِهِ الْمَرْحَلَةِ.

ولما كان تحقيق أهداف مادة التربية الأسرية يعتمد على قيام الطالب بأنشطة وتطبيقات عملية فإن كل موضوع اشتمل على عدد مناسب من الأنشطة التي تتم داخل الصف وعدد آخر من الأنشطة البيتية، وهي التي تأخذ الحيز الأكبر نظرًا لقلة عدد الحصص المخصصة للمادة مقارنة بالكفايات المطلوب تحقيقها في هذا الصف. ولما كانت إمكانات المدارس متباينة، فإن بإمكان المعلم أن يجتهد في تعديلها أو تصميم أنشطة أخرى تتلاءم وظروف مدرسته.

والله ولي التوفيق

المؤلفون

المحتويات

الوحدة الأولى - مهارات في الانضباط الذاتي والتفاعل الاجتماعي



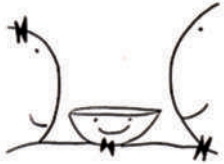
- ١٣ - مقدمة الوحدة
١٤ : نشاط ١ : نتشابه في أشياء ونختلف في أشياء أخرى.
١٦ : نشاط ٢ : أنا في عيون الآخرين.
١٨ : نشاط ٣ : كيف تعبّر عن مشاعرك وانفعالاتك؟
١٩ : نشاط ٤ : هذا أنا.



- ٢٠ : نشاط ٥ : هل أنت واثق من نفسك؟
٢١ : نشاط ٦ : كيف تتعرّف إحساس الآخرين ومشاعرهم؟
٢٢ : نشاط ٧ : ماذا تفعل لو انتابك شعور يضايقك؟
٢٣ : نشاط ٨ : احرص على بناء علاقات صحيّة مع الآخرين.
٢٦ : نشاط ٩ : إنّه لشيء فظيع أن يوصف الشخص بأنه كذاب.
٢٨ : نشاط ١٠ : بناء العلاقات الصحيّة في المدرسة.



- ٢٩ : نشاط ١١ : لماذا تحدث الخلافات بين الناس؟
٣١ : نشاط ١٢ : كيف يتصاعد الخلاف؟
٣٢ : نشاط ١٣ : طرائق حلّ الخلافات.
٣٣ : نشاط ١٤ : الأصدقاء.



- ٣٤ : نشاط ١٥ : دوائر الأصدقاء.
٣٥ : نشاط ١٦ : هل توجد صفات مشتركة بينك وبين صديقك؟
٣٧ : نشاط ١٧ : مسؤوليتك نحو صديقك.



- ٣٨ : نشاط ١٨ : من هو الشخص الحازم.
٤٠ : نشاط ١٩ : مقاومة ضغوط الأصدقاء.
٤٢ : نشاط ٢٠ : بناء العلاقات الصحيّة في الفريق.
٤٣ : نشاط ٢١ : كيف يعمل أفراد الفريق معًا؟
٤٤ : نشاط ٢٢ : مسؤولية أفراد الفريق تجاه بعضهم البعض.
٤٦ : نشاط ٢٣ : كيف أكون قائدًا للفريق؟
٤٨ : نشاط ٢٤ : انتخبوني قائدًا لهذا الفريق.

الوحدة الثانية : التغذية والصحة

الطعام الصحي للطاقة



٥١ - من مفكرة طالب.....

٥٢ **نشاط ١ :** أنا وجسمي.....

٥٣ - لماذا يحتاج الجسم إلى الطاقة؟.....

٥٤ **نشاط ٢ :** أعمال أقوم بها وتحتاج إلى طاقة.....

٥٤ - الأطعمة التي تمدنا بالطاقة.....

٥٧ **نشاط ٣ :** أتعرف كيفية تولد الطاقة من الطعام.....

٥٩ - البروتينات والدهون تمد الجسم بالطاقة ولكن!.....

٦٠ **نشاط ٤ :** الأطعمة الكربوهيدراتية في الدليل الهرمي للغذاء.....

٦٢ - أنشطة تقويمة.....

٦٧ - غذاء الرياضيين.....

٦٧ **نشاط ٥ :** الغذاء المثالي للشخص الرياضي.....

٦٨ - احذر الأطعمة الفارغة الطاقة.....

٧٠ - حدّد أهدافك لتغيير سلوكك الغذائي.....

٧١ - كيف تضع أهدافك لتكون قابلة للتحقيق؟.....

٧٢ **نشاط ٦ :** أرصد مدى تحقيق الأهداف الصحية.....

٧٢ **نشاط ٧ :** استخدم روزنامة تحديد الأهداف وأتابع مدى

تحقيقها.....

٧٥ - من الوزن الزائد إلى البدانة.....

٧٥ **نشاط ٨ :** احذر الوزن الزائد الذي يؤدي إلى السمنة

ومن ثم البدانة.....

٧٧ **نشاط ٩ :** البدانة والوجبات السريعة.....

٧٨ - أسئلة وأنشطة تقويمة.....

٨٣ **إنّتي أكبري أمّي ، إنّتي أكبري أبي**

٨٤ - من مفكرتي.....

٨٤ **نشاط ١٠ :** أتعرف كم يتغيّر جسمي.....

٨٥ **نشاط ١١ :** اختلاف الطول في العمر نفسه.....

٨٦ - وهل يتغير شكل الجسم عند البنات؟.....





٨٧ **نشاط ١٢** : تدير حبّ السّباب.

٨٨ **نشاط ١٣** : إعلانات مستحضرات التّعرق.

٨٩ - حدوث الدورة الشهرية.

٩٠ **نشاط ١٤** : رسائل صحيّة لأيّام الدّورة الشّهريّة.

٩١ - وماذا عن الأولاد؟.

٩١ **نشاط ١٥** : أجسام الأولاد تنمو بسرعة.

٩٢ - هل تحدث تغيرات نفسية في فترة البلوغ؟.

٩٣ **نشاط ١٦** : نصائح لتخفيف التوتر في جو الأسرة.

٩٤ **نشاط ١٧** : قائمة اهتماماتك وهواياتك.



إعداد وجبات خفيفة صحيّة

٩٥ **نشاط ١٨** : «بيتي» الطّاهي الصّغير.

٩٦ - كرات التّمر.

٩٨ - سلق القمح.

٩٩ - البطاطا المشويّة المحشوّة.

١٠٠ - بوظة الفاكهة الطّازجة.

١٠١ - البيتزا العاديّة.

١٠٥ **نشاط ١٩** : الوصفة الصحية.

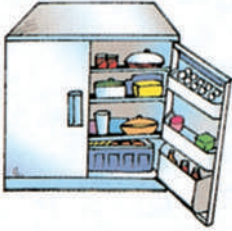
..... **نشاط ٢٠** : إعداد كّرّاسي الخاصّة لوصفات الوجبات الخفيفة

..... الصحيّة



الوحدة الثالثة : إدارة المنزل

أجهزة في المنزل



نشاط ١ : أكثر الأجهزة استخداماً في منزلي. ١٠٩

نشاط ٢ : قرارات ومعلومات لازمة للمستهلك الواعي. ١١٠

- كيف تختار جهازاً جديداً للمنزل. ١١١

نشاط ٣ : اختيار جهاز للمنزل. ١١٢

- كيف تستخدم الأجهزة المنزلية بشكل سليم. ١١٢



أولاً : استخدام الموقد

تطبيق عملي ١ : إيقاد شعلة الموقد في معمل

التربية الأسرية. ١١٣

نشاط ٤ : التحذيرات من استعمال الموقد استعمالاً

غير صحيح. ١١٤

تطبيق عملي ٢ : إشعال فرن معمل التربية الأسرية. ١١٥

نشاط ٥ : الاستعمال السليم للفرن. ١١٦



ثانياً : استخدام الثلاجة

نشاط ٦ : فوائد الثلاجة. ١١٧

- حفظ الأطعمة في الثلاجة. ١١٨

نشاط ٧ : كيفية وضع الأطعمة داخل الثلاجة في معمل

التربية الأسرية. ١١٩

- المحافظة على الأجهزة المنزلية. ١٢١

نشاط ٨ : معايير مستوى نظافة الموقد. ١٢٢

- أفكار لمساعدتك على المحافظة على الموقد والفرن. ١٢٢

- أفكار لمساعدتك على المحافظة على الثلاجة. ١٢٤

- أسئلة وأنشطة تقييمية. ١٢٥



الوحدة الأولى

مهارات في

الانضباط الذاتي والتفاعل الاجتماعي







عزيزي الطالب...

تتضمن هذه الوحدة موضوعات تساعدك على تعلّم الانضباط الذاتي؛ لذلك اخترنا لك مجموعة من الأنشطة تتدرّب من خلالها على كيفية تقبّل وجود الاختلافات بين الناس، وكيفية التعرّف إلى نفسك وما تتّصف به من صفات إيجابية وما تمتلكه من قدرات لم تلاحظها، أو ممارسات وعادات عليك تغييرها وتطويرها، وفهم أحاسيسك وانفعالاتك وكيفية التعبير عنها وتحقيق الرّضا عن نفسك.

كما ستكسب هذه الوحدة مهارات في التفاعل الاجتماعي لتتمكّن من محبة الآخرين وبناء علاقات صحيّة مع من تتعامل معهم في البيت والمدرسة والحيّ، وتكوين الصّداقات الدّائمة، وتعلّم كيف تحلّ الخلافات وتتجنّب حدوث النزاعات وتكون شخصاً حازماً وقادراً على العمل ضمن الفريق.

إنّ هذه المهارات ذات أهمية بالغة إذا اكتسبتها فإنّها ستنمو لديك في هذه المرحلة من عمرك وبذلك يكتمل بناء شخصيتك وتنمو خصالك وصفاتك التي تمكّنك من سلوك الطريق الصحيح نحو حياتك المستقبلية والتّجّاح في تحقيق أهدافك.



نشاط (١) نتشابه في أشياء ونختلف في أشياء أخرى.

نشاط
(١)



❖ ابحث بين أفراد مجموعتك أو طلاب صفك عن شخص:

يحبّ تربية الطيور

يجيد تلاوة القرآن

تتكلّم عائلته لغتين

هو أكبر أخوته

يجيد الرّسم

وحيد ليس لديه أخوة

يحبّ مشاهدة الأفلام المخيفة

بارع في كرة القدم

يستطيع إصلاح الألعاب الإلكترونيّة

يحبّ أكل التفاح

يحب القراءة

لون شعره أسود

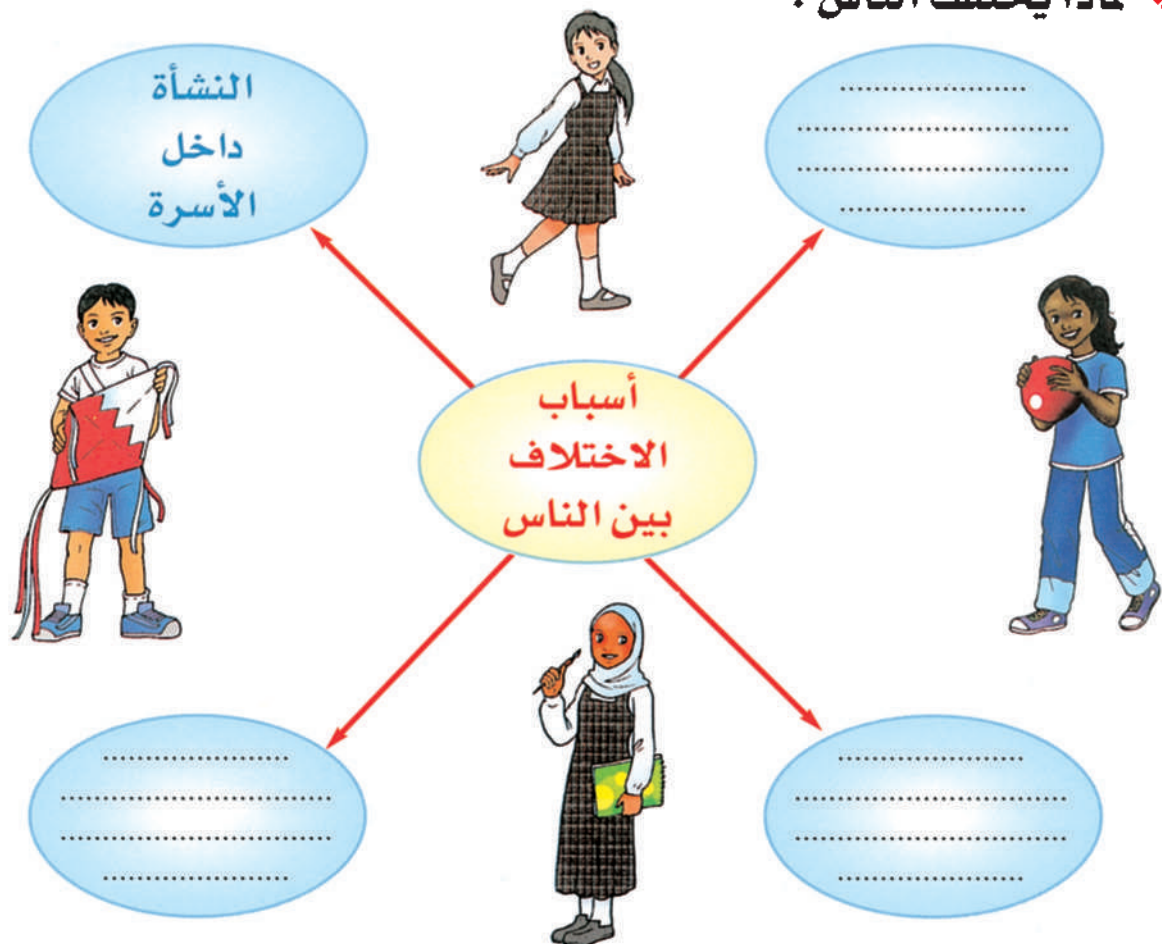
يحبّ ترتيب المكان الذي يجتمع فيه أفراد الأسرة

يستطيع تقليد حركات الآخرين

خلع سنّاً من أسنانه في بداية العام الدراسيّ

- ❖ هل اكتشف أفراد مجموعتك أشياء لم يكونوا يعرفونها من قبل عن بعضهم؟
- ❖ هل اشترك بعض أفراد المجموعة أو جميعهم في بعض الصفات؟ حدّد هذه الصفات.
- ❖ هل اتفق اثنان من أفراد المجموعة في جميع الصفات، أو الميول، أو القدرات، ولماذا؟

❖ لماذا يختلف الناس ؟



- تصوّر أنّنا جميعاً متشابهون تماماً ولدينا الميول والاهتمامات والقدرات نفسها. كيف ستكون الدنيا من حولنا؟ في العائلة، في المدرسة، في الشارع، ... هل هي أفضل أم أسوأ ولماذا؟
- هل الاختلاف بين الناس له أهمية ومزايا؟
- فسّر إجابتك ودعّمها بأمثلة من واقع الحياة.

هل توصلت إلى أن :

الناس يختلفون في أشياء ويتشابهون في أشياء أخرى، وأنّ هذا الاختلاف يؤدي إلى التنوع والتكامل في المجتمع والإبداع العلمي والتفرد أيضاً. وأنّ عليك تقبل الآخر مهما اختلف.



❖ نفذ مع زملائك اللعبة التالية :

الإعداد للعبة :

- صندوق بداخله أوراق صغيرة مسجّل على كلّ منها اسم أحد طلاب الصّف.
- بطاقة (أنا في عيون الآخرين).

طريقة اللعبة :

- يختار أحد الطّلاب أو المعلّم ورقة من الصّدوق ويقرأ الاسم المسجّل عليها.
- يخرج الطالب بعد سماع اسمه خارج الصّف.
- يُسجّل كلّ طالب خصّالاً حميدة أو صفات حسنة يتميّز بها هذا الطّالب (دقيقتين فقط).
- يُستدعى الطّالب من الخارج ويقوم كلّ زميل له بذكر الصّف التي قام بتسجيلها عنه ويديّن المعلّم هذه الصّفات على البطاقة.
- تُكرّر اللعبة مع زميل آخر بالصّف ... وهكذا.
- يقوم كلّ طالب برسم أو لصق صورته على البطاقة الخاصّة به، وتعلّق على اللوحة في غرفة الصّف.

هل وجدت أنّ وصف زملائك لك يتفق مع رؤيتك لنفسك أم أنّك أصبت بالدهشة وفوجئت بوجود هذه الصفات فيك؟

وفي

الأشخاص

هل توصلت إلى أنّ :

الذين يعرفونك يميّزون صفاتك وسلوكك وتصرفاتك، وطريقة لباسك وحركاتك. وأحياناً قد يرون فيك أشياء لا تراها أنت، وفي أحيان أخرى يرون جانباً ظاهراً من شخصيتك لم تلاحظه أنت فقد يظهر بأنك شخص خجول بينما في الواقع أنت شخص جريء وواثق بنفسك.





بطاقة «أنا في عيون الآخرين»

كيف تُعبّر عن مشاعرك وانفعالاتك!

نشاط
(٣)



عبّر بالوجه أو حركات الجسد عن واحد من المشاعر والانفعالات التالية ثمّ :
- تحدّث عن موقفٍ أو مناسبة شعرت بهذا الشعور موضحاً متى كان ذلك وما أسبابه.

السعادة	البهجة	الفرح
الغضب	الألم	الحزن
الصدمة	الاعتزاز	القلق
الحنين	الخوف	الحماس
الكراهية	الوحدة	الملل

❖ عندما تشعر بالخوف أو الوحدة أو الملل ما الذي يُساعدك على التغلب على هذا الشعور؟ وإلى من تلجأ في هذه الظروف؟

كلاً

متا له حالات مزاجية أو انفعالات متعددة، وأن ذلك يتضح من خلال تعابير الوجه وحركات الجسم من دون التعبير عنها بالكلام.



هل توصلت إلى أن :



اسمي : أنا في الصف :
 اسم مدرستي :
 عمري : سنة و شهر و يوم.

❖ أكمل العبارات لتحصل على نصّ تعرّف به نفسك :

- ❖ أنا من الأشخاص الذين يحبّون أن
- ❖ أنا من الأشخاص الذين يكرهون أن
- ❖ أرى أنني إنسان مؤمن لأنني
- ❖ السعادة في نظري هي
- ❖ الخوف من وجهة نظري هو
- ❖ أشعر بالفضب عندما
- ❖ شيء يجعل عينيّ تدمعان من الحزن
- ❖ أنا من الأشخاص الذي يتخيّلون
- ❖ أنا من الأشخاص الذين يريدون أن
- ❖ أحلم بأنني في يوم من الأيام سوف
- ❖ أحبّ في نفسي
- ❖ أكره في نفسي
- ❖ النّاس يجدونني
- ❖ يؤخذ عليّ بأنني

- ناقش مع زملائك في المجموعة بعض الصّفات والميول والقدرات عند كلّ منكم.
 ومتى بدأت ومن ساعدكم على تشكيلها؟
 - لماذا ينبغي على كلّ متّا أن يعرف نفسه؟ ماذا يحبّ، ماذا يكره، متى يفرح،
 متى يحزن، متى يريد أن يبقى وحيداً ومتى يحتاج أن يكون بين الآخرين؟

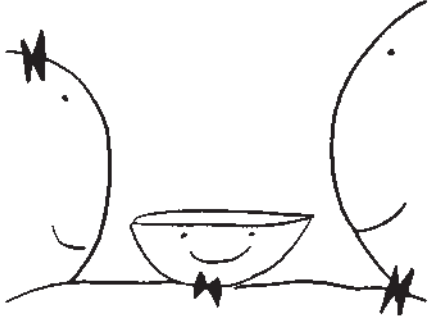


من الضروري أن تعرف نفسك وتحبّها
 لكي تتمكن من معرفة الآخرين
 وإقامة علاقات جيدة بهم.

هل توصلت إلى أن :

نشاط (٥)

هل أنت واثق من نفسك؟



استمع إلى المعلم وهو يقرأ قصة (حكاية نطوط الصغير) للكاتب نايف عبدالرحمن المطوع.
ثم : سجّل بشكل سريع الأفكار التي تراودك وأنت تستمع إلى القصة.

.....
.....

- كان نطوط يتمنى أن يكون مثل الآخرين . ما الشيء الذي كان يشعره أنّه مختلف عنهم؟
- كيف كان ذلك يؤثر في تصرفاته وسلوكه؟
- هل شعرت مرّة بذلك الشعور؟ لماذا؟
- كان لديه تقدير سلبيّ لذاته. أو مفهوم غير صحيّ عن نفسه. هل تعرف ماذا تعني هذه العبارة؟ حاول أن تفهم المعنى من أحداث القصة.
- بدأ نطوط مع نهاية القصة يكون لديه مفهومًا صحيًا عن ذاته. ما سبب هذا التغيير؟

❖ ما الرسالة «المغزى» التي حاول الكاتب إيصالها للقراء؟

أضف أفكارًا أخرى بتعبيرك. واكتبها في الفراغ.

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

أحيانًا نحن لا نرى نقاط القوة
في أنفسنا بل نركز في أت الآخرين
أفضل منا
ونتمنى أن نكون مثلهم .



- هل حدث أن اكتشفت في أحد أصدقائك أو أحد أفراد أسرتك نقاط قوة لم يكن قد لاحظها أو شعر بها؟ ما أثر ذلك في مفهومه عن نفسه.
- هل اكتشف أحد نقاط قوة لديك لم تكن تعرفها عن نفسك؟

❖ تحدّث عن ذلك مبيّنًا أثره في مفهومك عن ذاتك.

نشاط
(٦)

كيف تتعرّف إحساس الآخرين ومشاعرهم؟

❖ تأمل الصور التالية وتحدّث عن الشعور التي تُعبّر عنه كلّ منها، مبيّناً دليلك على ذلك.



❖ لماذا يكون من المهمّ معرفة مزاج الآخرين ومشاعرهم؟

تعبيرات الوجه وحركات الجسد والتصرفات قد تدلّك على الرّسائل الخفية التي يريد الآخرون إيصالها لك لتوضيح مشاعرهم، عليك فهمها جيّدًا لتساعدك على التعامل معهم وتعاملهم معك.

هل توصلت إلى أنّ :

نشاط (٧)

ماذا تفعل لو انتابك شعور يضايقك؟

❖ ناقش مع زملائك في المجموعة الأسئلة التي تضمنها كل مشهد من المشاهد التالية :

أنا حزين
أسير في الطريق
أركل الحصى بقدمي
مطاطًا رأسي
ذراعي ثقيلتان
لا أقوى على رفعها
أشعر بالضعف
لقد أنبني الحلم اليوم .



❖ ماذا تقول لهذا الصبي ليخفف من إحساس الألم الذي يشعر به؟



صف شعور الفتاة الواقفة في الخلف عندما :

تركتها صديقتها وذهبت؟

- كيف يمكن تجبّب حدوث هذا الانفعال؟
- ما الذي يمكن أن تفعله الفتاتان للتخفيف من الشّعور الفظيع لدى الفتاة؟

❖ ما الذي يمكن للفتاة عمله كي تخفف عن نفسها هذا الإحساس المؤلم؟

سوف يتحلّس شعوري بعد
الاستحمام ثمّ أسرع إلى سريري
لقراءة القصص البصوّرة .



هل توصلت إلى أن :

الإنسان يتصف بالعقلانية إذا تمكّن من التخفيف عن نفسه، وحاول السيطرة على تصرفاته وأفعاله وانفعالاته؛ لأنه يدرك بأنّ الانفعال الحادّ يؤثر في تصرفاته تجاه نفسه وتجاه الآخرين بشكل سلبي؟

احرص على بناء علاقات صحية مع الآخرين

❖ اقرأ مع زملائك في المجموعة الحالة التالية ثم أجبوا عن الأسئلة الواردة في نهاية النشاط.

هذا الصبي ... لا يمكنه الاعتماد على نفسه في أي شيء، إنه يريد من يحمل حقيبته المدرسية، ويرفض ترتيب سريره أو تعليق ملابسه أو تنظيم مكتبته، يريد من والديه أن يجلس أحدهما معه باستمرار ليراجع له دروسه وليس لديه الاستعداد أو الرغبة في محاولة ذلك. إنه لا يقوم ليشرب الماء إذا شعر بالعطش، بل يطلب إلى من حوله إحضاره له.

كما أنه لا يستأذن والديه إذا أراد الذهاب إلى مكان ما، ويفيب عن



المنزل من دون أن يعرف أحد من أهله المكان الذي يتواجد فيه، مما يثير قلقهم وخوفهم عليه، وكثيراً ما يعاقبونه على ذلك. هذا بالإضافة إلى أنه سريع الغضب، فهو يثور لأبسط الأسباب، ولا يراعي شعور الآخرين، ونادراً ما يوجه الشكر إلى من يقدم إليه أي خدمة. كما أنه كثيراً ما يخطئ في حق الآخرين ويسئ التصرف نحوهم لكنه لا يعترف بذلك، ولا يفكر في الاعتذار ممن أساء إليهم، بل يحاول الدفاع عن نفسه وتبرير أخطائه.

هو يحب أخاه، ومع ذلك يشعر بالفيرة منه لأنه متفوق في دراسته مع أن والدته تؤكد له دائماً أنها واثقة أنه قادر على التفوق والتميز لو أراد ذلك، وتحاول إقناعه أن الأفراد يختلفون في قدراتهم، وكلّ منهم يمكن أن يحقق النجاح في وقت ما، وأن الإنسان لا بد أن يكون راضياً عن نفسه واثقاً في قدرته على القيام بعمل ذي قيمة، ولكن على الرغم من ذلك فهو يصبر

على مضايقة أخيه أحياناً. كل هذه التصرفات جعلت والديه يشعران بالحيرة، ويحاولان أن يجدا تفسيراً لسلوكه ويعرفان أسبابه.

❖ صف حالة والدة هذا الطفل وشعورها.

❖ اكتب قائمة بالسلوكات التي تؤثر في العلاقات الأسرية تأثيراً سلبياً.

❖ هل تعتقد أن هذا الشخص لديه مفهوم صحي عن ذاته ويُقدرها؟

- لاحظ الالتزامات التالية التي وضعها هذا الصبي لنفسه كي يُغيّر من تصرّفاته وأفعاله في البيت بعد أن أدرك مدى انزعاج والديه منه ثم أضف التزامات أخرى.

سأعوّد نفسي علي قراءة
الصحيفة اليومية، كي أوجّه
اهتمامي إلى ما يبعدني عن
الانشغال بعرفة أمور الآخرين
والاندخل في شئونهم.

سوف أطلب من صديقي
عبر مساعدتي على الوفاء
بالالتزاماتي.

سأتحكّم في غضبي.

ساعتذر عندما أخطأ.

سوف أتجنب عن مضايقة أخي.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



- ❖ افترض أنّ الطّفّل قد واجه صعوبة في تنفيذ الالتزامين التاليين :
- ❖ تجنب الغيرة من أخيه ومضايقته.
- ❖ التحكّم في غضبه.



تحدّث مع زميلك عما يمكنك أن يفعله للتحكّم
في تصرّفاته وانفعالاته: فكّر بما يلي :

للسيطرة على مشاعر الغضب

- ❖ أعمل على تهدئة نفسك بعمل ما يأتي :
 - أخذ نفس عميق وإخراجه سبع مرّات.
 - الاستعاذة بالله من الشيطان الرجيم
وقراءة سورة قصيرة.
- ❖ الوضوء أو الاستحمام لأنّ الماء يطفىّ
الغضب.
- ❖ تحويل طاقة الغضب في داخلك إلى عمل
مفيد كالرياضة أو القيام ببعض الأعمال
المنزليّة، مثل: ترتيب خزانة ملابسك أحياناً.
- ❖ اعلم جيّداً أن من حق الطرف الآخر التعبير
عن رأيه وعليك تقبل ذلك.

للسيطرة على مشاعر الغيرة

- ❖ تذكر إنجازاتك ونجاحاتك.
- ❖ اعمل الأشياء التي تحسّن صورتك
عن نفسك.
- ❖ استخدم قدراتك الداخليّة في
ممارسة عمل مفيد، مثل الهوايات.

ماذا يحدث لو :

- تكلم كلّ طالب في الصّف من دون أن يؤذّن له بالحديث؟
 - أراد كلّ لاعب في أعضاء فريق الطائرة أن يكون هو الهدف؟
 - تناولت كمّيّات كبيرة من الحلويّات لأنّ نفسك تشتهي ذلك؟
 - ضربت شخصاً أو صرخت في وجهه لمجرد أنّك تشعر بالغضب نحوه؟
 - هل عرفت لماذا يجب أن نتحكّم في دوافعنا وانفعالاتنا؟
- حدد سلوكاً أو عادة أو موقفاً سلبياً ترى أنه عليك تغييره لتصبح أكثر رضى عن سلوكك،
ثم اكتب التزاماً أو أكثر ستقوم به لتحقيق هذا التغيير.

هل توصلت إلى أنه :

بإمكان كلّ منا أن يتصرّف تصرفاً إيجابياً مع ذاته ومع
الآخرين، ولكن ذلك لا يكون سهلاً أحياناً لأنّ كلّ منا يعاني من ضغوط داخلية
تدفعه إلى الخطأ، ولكن هذا لا يمنع من أنّنا نستطيع التحكّم في أنفسنا.
إنّ التحكّم في النفس معناه أنّك تُسيطر على نفسك ولا تستسلم لرغباتك
ودوافعك الداخليّة دائماً، وبالتالي فإنّك قادر على تجنب فعل أيّ شيء تعلم أنّه
يضرّك أو يضرّ غيرك من أفراد أسرتك أو مجتمعك أو وطنك. وبذا فإنّك تكون
ناجحاً في بناء شخصيتك التي تنمو وتتطور وأنت تسير في طريق حياتك المستقبلية.

إنه لشيء فظيع أن يوصف الشخص بأنه كذاب

نشاط
(٩)

❖ تتبع المشاهد الثلاثة التالية :

كيف حال محمد؟
لقد رأيتُه في البجيج
التجاري يوم أمس.



يوم الثلاثاء بعد الظهر

قل لوالدك إننا أخذنا
حصة إضافية مفاجئة،
ومن ثم تأخر الباص.



يوم الاثنين الساعة الثالثة بعد الظهر

إنّ تأخر محمد يقلقني لقد
مرّت ساعة ونصف الساعة
على موعد وصوله.



- ناقش مع زميلك في المجموعة ما تعبّر عنه كل صورة ثم:
❖ صف مشاعر الأب.

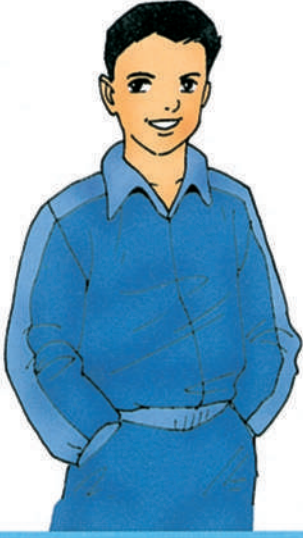
❖ صف مشاعر محمد وهو يجلس في المجمع التجاري.

❖ ماذا تتوقع أن يحدث بعد عودة الأب إلى المنزل مساء يوم الثلاثاء؟ ولماذا؟

- اكتب بعض الأسباب التي تجعل شخصاً ما يلجأ إلى الكذب وأكمل بكتابة الأسباب
من وجهة نظرك. قارن ما سجّلته من أسباب مع ما سجّله زملاؤك.



❖ أكمل كتابة الأسباب التي جعلت هذا القول حكمة.



إذا كان الكذب
منجياً فإن الصدق
أنجى.

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

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

أورد مثلاً واقعياً حول الصدق مع النفس.

ابنتي ..

إن الصدق مع النفس أمر مهم جداً
يجب أن نتعود به، قد تستخربين،
إن كثيراً من الناس يكذبون على
أنفسهم فيدعون مثلاً أنهم
قادرون على القيام بأعمال صعبة
وهم في حقيقة الأمر عاجزون عن
ذلك، أو يقولون ما لا يعنون .



فهبت يا أمي، يجب أن
أعرف جيداً ما أقدر عليه،
وما لا أقدر عليه، وما هي
إمكاناتي أليس كذلك؟؟



- تحدث عن موقف قرأته أو
شاهدته أو سمعت عنه أدى
إلى عواقب خطيرة بسبب
الكذب.

- حلل الموقف واقترح بعض
الأساليب التي من الممكن
العمل بها لتجنب هذه
العواقب.



فكر بما يلي :
❖ ردود أفعال الآخرين
الذين كذبت عليهم.
❖ صورتك أمام نفسك
وأمامهم.

هل توصلت إلى أن :

الكذب هو بداية الانحراف عن المسلك الصحيح، فإذا كذب الإنسان أول مرة فإنه يكذب
ثانية ليغطي كذبه الأولى، وهكذا يستمر في الكذب الذي يدفعه إلى الوقوع في الخطأ
ومواجهة المشكلات إلى أن يُدمر نفسه ويُدمر علاقاته بالآخرين. واعلم أنه من
الأسلم قول الحقيقة كاملة.

بناء العلاقات الصحية في المدرسة.

عبر عن نوع العلاقات التي يتضمنها كل موقف من المواقف التالية وأثر ذلك في بناء العلاقات الصحية بين الأفراد وفي خلق جو دراسي مريح يساعد على تحقيق النجاح.



هؤلاء الطالبات يبدن تعاونًا في إنجاز العمل. تتجح المشروعات الجماعية إذا تعودت المشاركة في العمل بروح الفريق الواحد في جو يسوده التفاهم وينسب إليه النجاح فلا مجال للغيرة والمنافسة المدمرة لأن نجاح المشروع والمجموعة نتج عن قيام كل فرد بدوره وإسهامه في العمل.



هؤلاء الطلاب يستمعون جيدًا لزميلهم في المجموعة وهو يوضح للمعلم نتائج عملهم ويشجعونه بإيمائهم وابتساماتهم. لأن الإصغاء وعدم المقاطعة يساعد على وصول الفكرة إلى الآخرين بوضوح، وبناء علاقات صحية في الصف والمدرسة.



.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

لماذا تحدث الخلافات بين الناس :

- ❖ ما الشيء المشترك بين جميع المواقف ؟
- ❖ تخيل مع شركائك في المجموعة ماذا يحدث بين الأشخاص في كل موقف.
- ❖ كيف توصلتم إلى هذا الرأي؟



تبدو الفتاة متخوفة من الصغتين لأنهما

إن هذا السلوك يعد من أنواع العنف لأنه

سوف أعبء معك في وقت
أخرى يا نورة، ولكن ليس الآن
إذا كنت لا ترغبين في وجود
ليلي معنا.



إن نورة لا تريد مشاركة صديقتها مع
صديقة أخرى لتكوين جماعة اللعب.



هذا الصبي يعتمد على كبر حجمه وقوته
الجسمية ويسلك طريق العنف.

- هل هذا سلوك شائع بنظركم؟
- ما الذي يمكن عمله للقضاء على هذه
الظاهرة في المدرسة؟



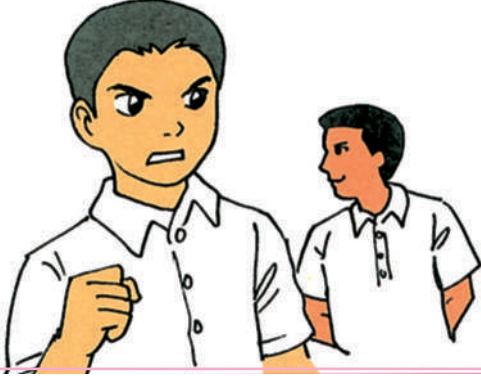
- هاتان الفتاتان
تتعاركان بسبب

لو كنت مكانهما لكنت تصرّفت بأن :

هل توصلت إلى أنه :

في كل من هذه المواقف هناك شخص قد تضرّر أو جرح مشاعره، مما أدى إلى خلاف أو عدم اتفاق بين أفراد المجموعة.
وأن الخلاف بين الناس سببه أقوال أم أفعال أم كليهما.

- ضع الحرف (ق) إذا كان السبب في حدوث الخلاف هو نوع من القول.
- ضع الحرف (ف) إذا كان السبب في حدوث الخلاف هو نوع من الفعل مع تحديد سبب الخلاف سواء كان قولاً أو فعلاً. كما في المثال:



- اكتب قائمة بالأشياء أو الموضوعات التي تسبب الخلاف بين الناس.

- فكّر بما يلي :

- بعض أسباب الخلاف بين الناس :
- لقد كذب علي.
- أخذ لعبتي.
- أنهم يصفوني بألقاب.
- أنهم ينتقدون صديقي.
-
-
-

الكذب
ق ذهب طالب إلى المعلم وأعلمه بأن أحد زملائه في الصف قد كسر لوح الزجاج متعمداً، مع العلم بأن سبب ذلك هو الرياح القوية.

طالب لا يحضر أدواته المدرسية، ويستخدم دائماً أدوات زملائه الذين يجلسون إلى جواره ومن دون أن يستأذنهم.

صديق يطلب إلى صديقه مساعدته على إنجاز بعض الأعمال بصيغة الأمر.

طالب لا يبادر إلى تهنئة زميله بمناسبة حصوله على الجائزة في مسابقة كتابة القصة.

طالب غير من معاملته المعتادة لزميله المتفوق لأن المعلم يطلب إلى هذا الزميل القيام بالمسؤوليات المهمة.

طالب اعتدى بالضرب على زميل له في ملعب المدرسة بسبب حدوث شجار بينهما على مكان كل منهما يريد الجلوس فيه.

طالب يحاول الانضمام إلى جماعة اللعب ولكن الآخرين يتجاهلون وجوده.

- اكتب من مفكرتك الخاصة موقفاً من بحياتك اختلفت فيه مع الآخرين.

-
-
-

كيف يتصاعد أو يتزايد الخلاف ؟

نشاط
(١٢)



- كيف بدأ الخلاف في كل من الموقفين أعلاه؟
- ما الذي جعل الخلاف البسيط يكبر ويتحول إلى عنف بالقول والفعل؟
- كيف يمكن تجنب الخلاف في كل حالة من الحالات السابقة؟
- هل حدث أن وقع خلاف بينك وبين شخص آخر وكل منكما شرح موقفه بطريقة مختلفة عن الآخر؟



هل توصلت إلى أن :

الخلاف يحدث بين الناس لأنهم لا يرون المشكلة بالطريقة نفسها، وعندئذ نقول أنهم يختلفون في وجهات نظرهم (آرائهم) نحو أمر أو موضوع ما.

❖ اقرأ الموقف التالي واكتب في المساحة الفارغة أسفل كل مشهد ردّ نهى مستعيناً بطرائق حل الخلاف المكتوبة في أسفل الصفحة.

هند ونهى صديقتان تسكنان في منزلين متجاورين. وهما سعيدتان بصداقتهما التي مضى عليها سنوات طويلة. سلمى إحدى طالبات الصف بدأت تتقرب إليهما إلى أن توطدت العلاقة بينهما جميعاً، ثم أصبحت سلمى تتقرب من هند بشكل أكبر وتبعدها عن نهى وتحاول إفساد العلاقة بينهما بأذعانها أكاذيب مستغلة ما تعرفه من أمور عن كليهما، وفي إحدى المرات ثارت هند وحدث الآتي:

لا تزال نهى لا تعرف من هو الشخص الذي أوقع بينهما.

نهى تستغرب الأمر وتحاول معرفة السبب.

تندفع هند بغضب نحو نهى وتقول:



طرائق حل الخلاف

- الاستماع جيداً إلى ما يقوله الطرف الآخر.
- بيان تصوّرك بهدوء حول ما حدث.
- كتابة رسالة خطية أو إلكترونية لتوضيح الأمر.
- تجاهل الموضوع.
- محاولة المقاربة بين وجهات النظر.
- الاعتذار إذا أحسست بأنك المخطيء.
- مناقشة الموضوع بهدوء.
- اللجوء إلى وسيط ثالث لحل الخلاف.
- إجراء المفاوضات.
- دعوة إلى وجبة ثم التحدث في الأمر.
- التأني والتفكير بعمق لمعرفة الحقيقة.

طرائق أخرى:

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

ماذا تقول لكل من هند وسلمى؟

سلمى

هند

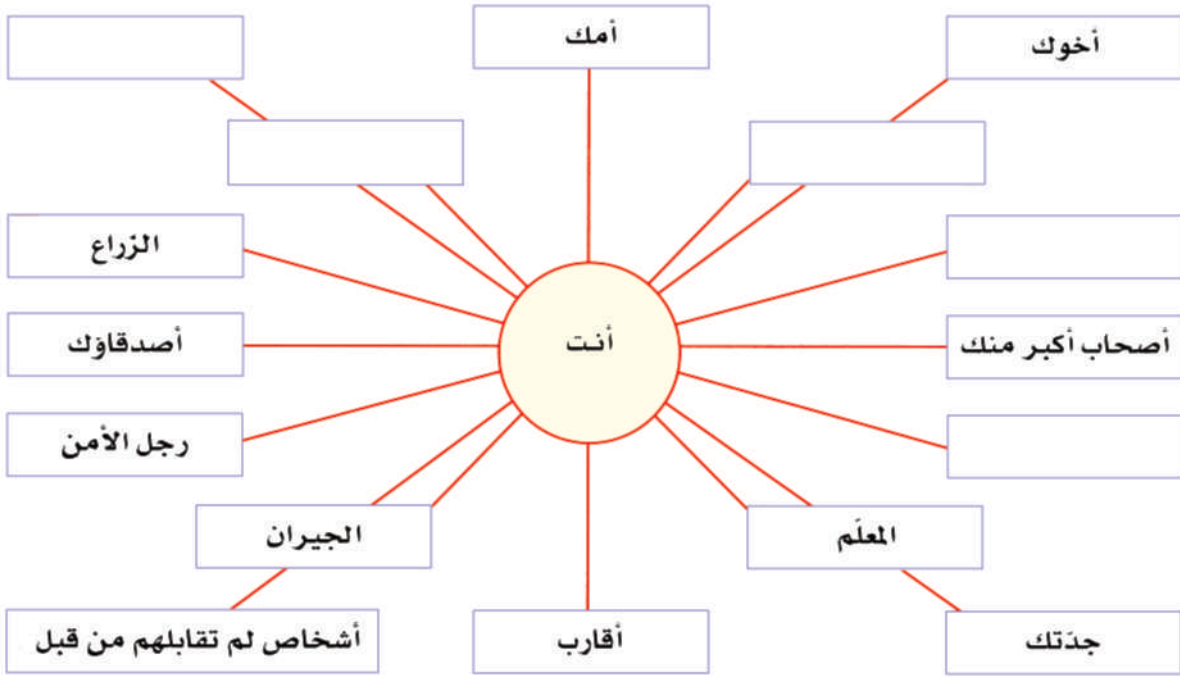


.....
.....
.....
.....



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

- ❖ حدّد على الشبكة التالية الأشخاص الذين تربطك بهم علاقة يومية.
- ❖ أضف أشخاصاً آخرين.



عليك أن تحتفظ بعلاقتك
بشخص قريب جداً منك وهو:

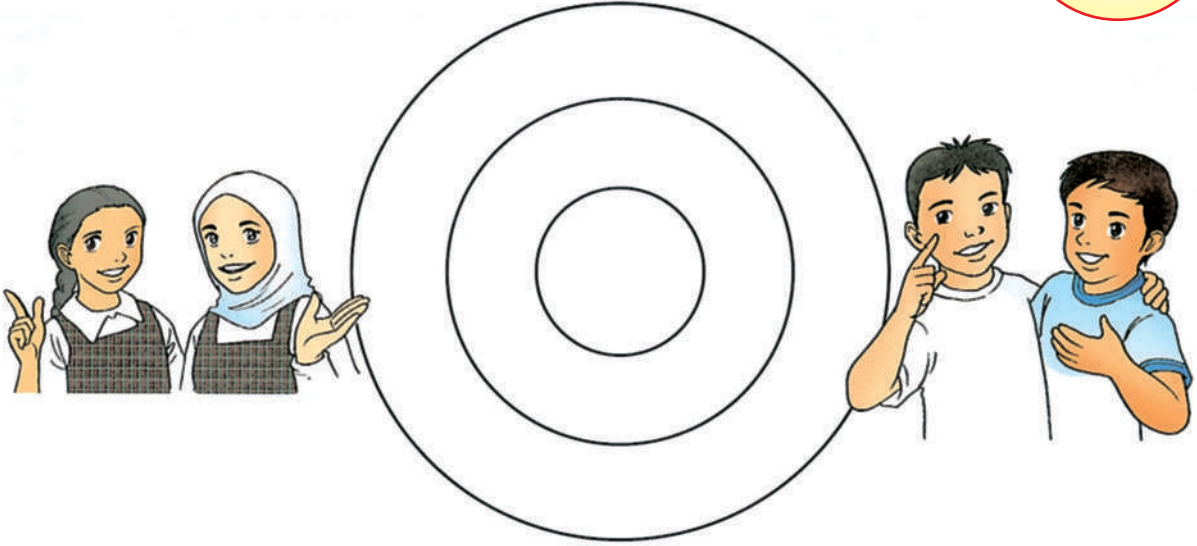
.....
.....
.....

- ❖ اكتب قائمة بالأشخاص الذين تجد أنه :
أ - من السهل التعامل معهم.
ب - من الصعب عليك أن تتعامل معهم.
- ❖ قارن إجابتك مع إجابة زملائك في المجموعة.

- ❖ مع أيّ من الأشخاص تتحدّث في الموضوعات التالية :

- إحساسك نحو أفراد عائلتك؟
- ذوقك في الملابس وسماع الأغنيات؟
- هواياتك؟
- سرّ يخصّك لا خطر من الاحتفاظ به؟

- ما تصرفه على ملابسك؟
- إحساسك بالوحدة؟
- رأيك حول العنف في برامج التلفزيون؟
- نقاط ضعفك؟



❖ اكتب في الدائرة الصغيرة أسماء أشخاص في صفك تعتقد أنك تعرفهم جيداً وتعتبرهم أقرب أصدقائك.

❖ اكتب في الدائرة الثانية أسماء من لا تعرفهم بقدر معرفتك للأشخاص الذين سجلت أسماءهم في الدائرة الصغيرة.

❖ سجل في الدائرة الخارجية أسماء الأشخاص الذين تشعر أنك تعرفهم معرفة بسيطة.

❖ ما الأشياء التي ترى أنها مشتركة بينك وبين الأشخاص في الدائرة الصغرى؟

.....

❖ اذكر صفات أو اهتمامات قد تكون تشترك فيها مع الأشخاص في الدائرة الخارجية.

.....

❖ ما الطرائق التي قد تساعدك على معرفة الأشخاص في الدائرة الخارجية؟

.....

هل توصلت إلى أن :

وجود الأصدقاء من أحد أسباب السعادة الحقيقية للإنسان. نحبهم في الله ونحافظ على علاقتنا بهم. والصديق الجيد هو من يتمنى الخير لصديقه، ويساعده في أوقات الشدة ولكي تكون صديقاً جيداً عليك أن تكون مخلصاً لصديقك صادقاً في التعامل معه.

هل تجمعك صفات مشتركة مع صديقك؟

ضع دائرة حول خمس صفات أو خصال تنطبق عليك في العمود الأول، ثم ضع دائرة أخرى حول خمس صفات من العمود الثاني تعتقد أنها تنطبق على صديقك.

هكذا أرى صديقي

- ❖ يفرح لنجاحي وتفوقي.
- ❖ يهتم بي.
- ❖ وفيًا.
- ❖ مخلصًا.
- ❖ يشاركني اهتماماته وأشياءه.
- ❖ متواضعًا.
- ❖ متكبرًا.
- ❖ محبًا للمظاهر.
- ❖ مسرفًا.
- ❖ مداومًا على أداء الصلاة.
- ❖ يقتصد في الصرف.
- ❖ محافظًا على الوقت.
- ❖ يحب النسيمة والغيبة.
- ❖ مبادرًا إلى المساعدة.
- ❖ لا يمانع مشاركتي بأصدقاءه.
- ❖ يشارك في جماعات اللعب.
- ❖ يتحمل المسؤولية.
- ❖ اتكاليًا.



هكذا أرى نفسي

- ❖ أفرح لنجاح صديقي وتفوقه.
- ❖ أهتم بصديقي.
- ❖ وفيًا.
- ❖ مخلصًا.
- ❖ أحب إشراكه اهتماماتي.
- ❖ متواضعًا.
- ❖ متكبرًا.
- ❖ محبًا للمظاهر.
- ❖ مسرفًا.
- ❖ مداومًا على أداء الصلاة.
- ❖ مقتصدًا.
- ❖ محافظًا على الوقت.
- ❖ لا أمانع النسيمة والغيبة.
- ❖ مبادرًا إلى المساعدة.
- ❖ لا أمانع في مشاركة صديقي أصدقائي الآخرين.
- ❖ أشارك في جماعات اللعب.
- ❖ أتحمل المسؤولية.
- ❖ اتكاليًا.



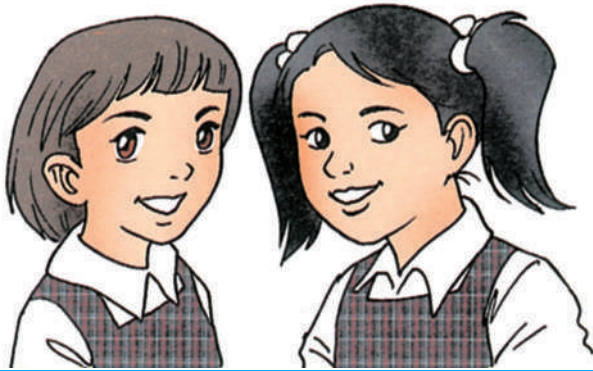
- هل اكتشفت وجود أشياء مشتركة تجمع بينكما لم تكن تعرفها من قبل؟
- هل وجود أشياء مشتركة بين الأصدقاء تقوي من روابط الصداقة بينهم؟

أبرز الصفات للصديق الحقيقي

- ❖ اتفق مع المجموعات الأخرى في الصف على كتابة كل مجموعة منها أبرز عشر خصال أو صفات للصديق الحقيقي مرتبة بحسب أهميتها.



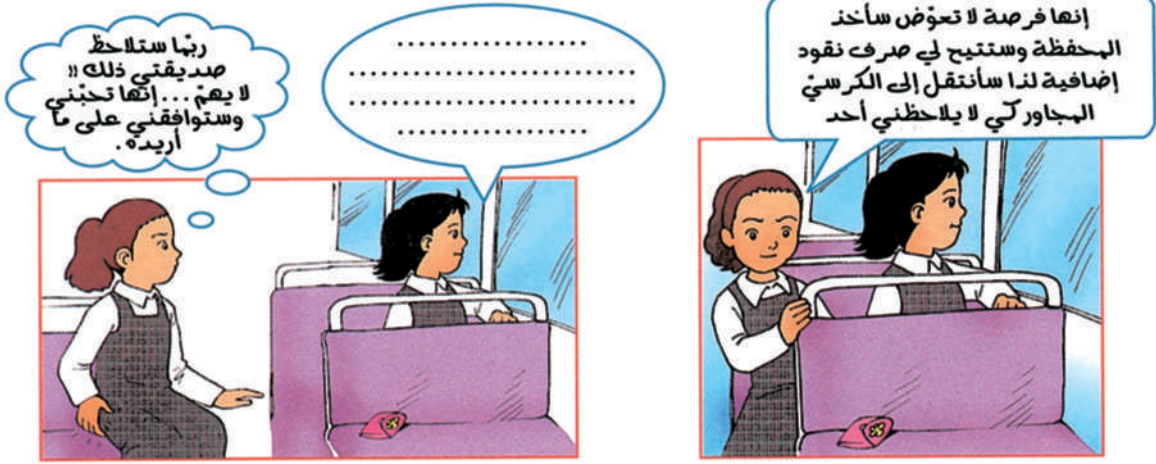
- ❖ صمّم مع مجموعتك ملصقًا بأبرز الخصال العشر التي توصلتم إليها جميعًا وعلقوها على لوحة الإعلانات في الصف.
- ❖ يمكن لمجموعتين تصميم ملصق مشابه للخصال أو الصفات التي ترى أن من يتصف بها لا يستحق أن يكون صديقًا.



هل حدث أن اختلفت مع صديقك؟ اذكر السبب؟
كم استمر الخلاف بينكما؟ كيف انتهى هذا الخلاف؟

مسئوليتك نحو صديقك :

صديقتان تجلسان معًا عند ذهابهما في رحلة مدرسية. لاحظت إحداهما وجود محفظة نقود على الكرسي بعد أن نزلت الطالبات من الحافلة أثناء وقوفها في أحد الاستراحات.



- تخيل نفسك مكان الصديقة التي تجلس مع صديقتها، كيف ستتصرف لمنعها من القيام بفعل ما عزمته عليه؟ وسجل ذلك في البالون الفارغ.
- ماذا تفعل لو لم تقتنع؟ هل عليك إخبار والديها؟ ما البديل إذا كانت إجابتك بلا؟
- اكتب في المستطيل الفارغ موقفًا يتطلب من الصديق إظهار مسؤولية نحو صديقه.

الموقف

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

- فكر بمواقف مثل :** - اعتزازك بحصول صديقك على لقب هدّاف فريق كرة القدم وحثّه على الاستمرار بهذا المستوى.
- تشجيع صديقك على مرافقتك إلى المسجد لأداء صلاة الجمعة.

هل توصلت إلى أن :

صديقك شخص مهم جدًا بالنسبة إليك، وأنك تحرص على استمرار صداقتكما. ولكنه قد يقوم بأفعال تعرّضه للخطر أو الإحراج أو تشويه سمعته ومن واجبك فعل كل ما بوسعك لمنع من القيام بذلك.

من هو الشخص الحازم؟

نشاط
(١٨)

- اقرأ الحالتين وحدد نوع السلوك مبيناً لزميلك في المجموعة كيف قمت بذلك.

مهند يقاطع سامي مرة أخرى ويقول له بصوت مرتفع.

سامي لم يرتح إلى طلب مهند وأراد أن يعبر عن شعوره عدة مرات ولكن سامي يقاطعه.

مهند وسامي صديقان منذ أن كانا في الصف الأول الابتدائي. مهند يطلب إلى سامي الحضور يومياً إلى بيته لمراجعة دروسهما معاً وأداء واجباتهما.

إذا لم تحضر فإني لن أتكلم.
حسناً سأحضر.



لا أقدر فأنا أريد أن أجلس مع أخي في غياب والدتي.



إن سلوك سامي هو سلوك
لماذا؟
ماذا قال؟
كيف قال؟
كيف كان وضع جسمه؟

إن سلوك مهند
لماذا؟
ماذا قال؟
كيف قال؟
كيف كان وضع جسمه؟

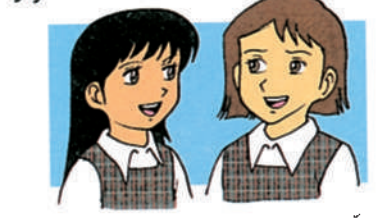
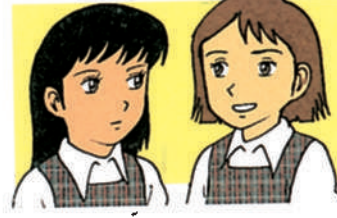
جلستا معاً في مكان هادئ ونظرت سلوى إلى نوار وابتسمت في وجهها وقالت بصوت هادئ ولكنه حازم.

كانت سلوى منزعجة من نوار لذا قالت لها:

إنك صديقتي وأتيني أنت تدوم صداقتنا ولكن لا يمكنني موافقتك على الإساءة إلى أحد.

إنك تحاولين إرغامي على الإساءة إلى هالة.

أريد محادثتك عن أمر ضايقتني منك.



إن سلوك نوار
لماذا؟
ماذا قالت؟
كيف قالت؟
كيف كان وضع جسمها؟

إن سلوك سلوى
لماذا؟
ماذا قالت؟
كيف قالت؟
كيف كان وضع جسمها وتعبيرات وجهها؟

❖ ما الفرق بين موقف سامي مع صديقه مهند وموقف سلوى من صديقتها نوار؟

- ❖ اكتب الحرف (أ) أو افاق في المستطيل الفارغ إذا ظننت أن المقولة تنطبق عليك.
- ❖ اكتب الحرف (ل) لا أو افاق إذا ظننت أن المقولة لا تنطبق عليك.
- ❖ اكتب داخل المستطيل الجانبى الصفات التالية (عدوانى. حازم. سلبى) لتتنطبق على المقولات داخل المستطيل الكبير.

<input type="checkbox"/> تراعى الآخرين وتقدمهم على نفسك في كل الظروف. <input type="checkbox"/> تستسلم بسرعة أمام إلحاح الآخرين عليك رغم عدم رغبتك. <input type="checkbox"/> تتوقع أنك المخطئ دائماً فتعتذر باستمرار. <input type="checkbox"/> لا تفعل شيئاً إزاء الحصول على حقوقك. <input type="checkbox"/> تصمت إذا ضايقتك أحد ولا تطالب بحقوقك.
<input type="checkbox"/> تعبّر عن مشاعرك سواء كانت إيجابية أم سلبية. <input type="checkbox"/> تشعر دائماً بالثقة والرضى عن نفسك. <input type="checkbox"/> تنصت لسماع الآخرين أولاً ثم تتكلم ثم تنصت وهكذا <input type="checkbox"/> تدافع عن حقك وتمسك به من دون إغفال حقوق الآخرين. <input type="checkbox"/> واثق بنفسك غير متردد.
<input type="checkbox"/> تتمسك بحقوقك من دون مراعاة لحقوق الآخرين. <input type="checkbox"/> تقدم نفسك على حساب الآخرين. <input type="checkbox"/> تسيطر على الآخرين وتفرض رغبتك عليهم. <input type="checkbox"/> تسعى لمصلحتك الخاصة ولو كان ذلك على حساب الآخرين.

هل توصلت إلى أن :

- ❖ عليك أن تكون إيجابياً حازماً واثقاً بنفسك وليس عدوانياً ونتيجة لذلك ستشعر بالرضا عن نفسك وسيكون لديك مزيد من الأصدقاء الأمان.
- ❖ تكون حازماً إذا أصرت على حقوقك الشخصية من دون إغفال لحقوق الآخرين وعندئذ ستكون قادراً على أن :
 - ١ - تقول لا من دون تردد أو شعور بالذنب.
 - ٢ - تعبّر عن عدم موافقتك من دون انفعال أو غضب.
 - ٣ - تطلب المساعدة إذا احتجت إليها؟

مقاومة ضغوط الأصدقاء

نشاط
(١٩)

تشتمل المربعات على طرائق عدّة يتبناها الآخرون لرفض رسالتك الحازمة. قم مع زميلك في المجموعة باختيار الأسلوب وصيغة الردّ الملائمة ومن ثم كتابتها في المساحة الفارغة على الصّورة.

ستجد أمثلة على ذلك في المستطيلات أسفل الصفحة

قد يهدّدك	يستمرّ في مناقشتك	يناقشك
-----------	-------------------	--------



يحاول إخراجك عن الموضوع	يحاول إيجاد الأسباب	يهوّن عليك الأمر
-------------------------	---------------------	------------------



إذا حاول أحد إقناعي بتغيير قرار أنا مقتنع به :

- ❖ ارفض وأقول لا بوضوح واترك المكان إذا اقتضى الأمر وأردّ بعبارة مثل:
 - لا ، لا أفعل ما هو مخالف لمبادئتي.
 - لا إن هذا الأمر محسوم بالنسبة لي، لا تحاول معي.
 - لا شكراً من فضلك لا تحاول أن تضغط عليّ.
 - لا لا سأغادر المكان.
- ❖ أبين وجهة نظري بوضوح ولا أترك المجال لأحد ليقاطعني:
 - من فضلك دعني أكمل ما أقوله.
 - هذا حسن ولكن استمع إليّ من فضلك لتعرف ما أقصده.
 - سأعلم والديّ أولاً.

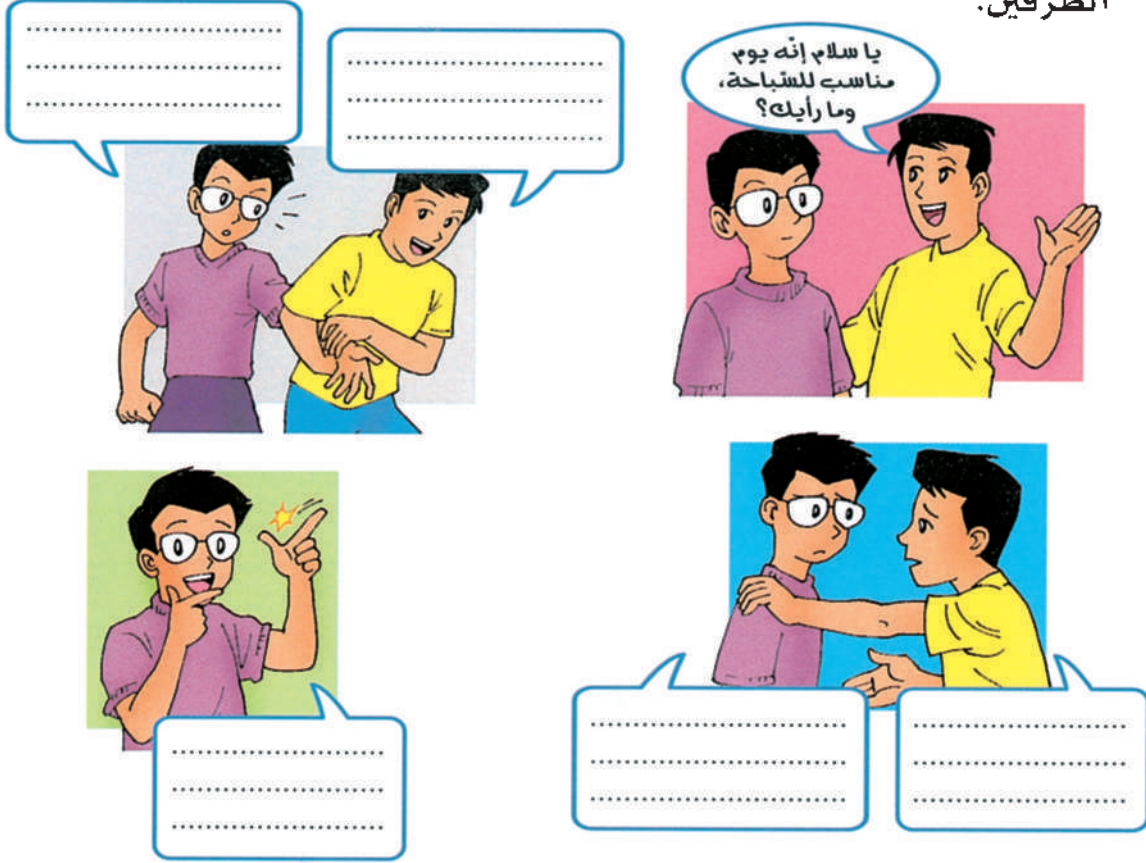
❖ **أحاول أن يكون قرارًا يرضي الطرفين مثل:** ❖ **أحاول طلب فرصة للتفكير:**

- فلنقم بعمل هذا... بدلاً من ذلك.
- لم لا تفعل شيئاً مناسباً لنا جميعاً.
- إنني لا أستطيع عمل هذا... ولكن أستطيع عمل ذلك.
- لست مستعداً الآن.
- قد نتحدث في ذلك لاحقاً.
- أفضل الاستشارة أولاً.

الموقف يريد صديقك أن تذهباً معاً للسباحة في البحر في يوم يتوقع فيه زيادة سرعة الرياح. كما أن الوصول إلى شاطئ البحر والعودة يستغرق وقتاً يزيد على ساعة ونصف. والداك على علم بأنك في مكان قريب برفقة أصدقائك في الحي.

❖ **اقرأ الموقف ثم اكتب في المساحات الفارغة مع زميلك في المجموعة:**

- جملة تعبر عن إقناعك بفعل شيء لا تريده.
- عبارات الرد سواء بالرفض أو تأجيل اتخاذ القرار أو الوصول إلى اتفاق يرضي الطرفين.



هل توصلت إلى أنك :

قد تكون حازماً في ردك، إلا أنه في كثير من الأحيان يحاول الآخرون مقاطعتك في أثناء الرد وإقناعك والإلحاح عليك بطرائق وأساليب كثيرة لتغيير رسالتك الحازمة. لذا عليك أن تتدرّب لتتمكّن من الرد على محاولات الإقناع والتمسك بقرارك.

بناء العلاقات الصحية في الفريق :

❖ تعرّف إلى أنواع الفرق المبينة ثم اختر أنت وشركائك في المجموعة أحدها لاستكمال المطلوب في النشاط.



- اسم الفريق الذي اخترناه للتعرف عليه هو
- إننا نرى بأن أهداف هذا الفريق كما اتفق عليه الجميع هي :
الهدف ١ لأن
- الهدف ٢ لأن
- الهدف ٣ لأن
- هل للفريق خطة عمل ومواعيد محددة لتحقيق هذه الأهداف؟
- اكتب أسماء فرق أخرى
- اكتب أمثلة عما يسمّى (بالمجموعة)

هل توصلت إلى أن :

الفريق هو مجموعة من الأفراد يعملون معاً لتحقيق أهداف مشتركة يتفقون عليها جميعهم. وقد تذهب أهدافهم إلى ما هو أبعد من تحقيق النجاح في العمل أو اكتساب السمعة الجيدة فحسب إلى ما هو أسمى كالوفاء لبعضهم بعضاً وتقديم الدعم والمساندة. ويختلف الفريق عن المجموعة لأن الفريق يعمل ضمن خطة ومواعيد زمنية وأهداف مشتركة.



كيف يعمل أفراد الفريق معًا ؟

- تخيّل أنت وشركاؤك في المجموعة بأنكم فريق من المهندسين والفنيين يعملون في شركة إنشاءات كبيرة وقد طلب إليكم إعداد تصميم لمركز ترفيهي يقام في مدينتكم على قطعة أرض قمتم بزيارتها. وعقدتم اجتماعًا للاتفاق على :
- تحديد أنواع من الخدمات والمرافق التي سيشتمل عليها المركز.
 - ❖ قوموا بتسجيل جميع الأفكار التي طرحت حول أنواع التسهيلات وذلك باستكمال المطلوب داخل المستطيل الأول.
 - ❖ سجلّوا سبعة أنواع من المرافق والخدمات بحسب الأولوية بما يتناسب مع مساحة قطعة الأرض داخل المستطيل الثاني.
 - ❖ اكتبوا مقترحات لجعل جو العمل في الفريق يسوده المحبة والودّ والتفاهم.

- إننا نرى ونأمل أن يشتمل المركز على المرافق والتسهيلات التالية :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- لقد توصلنا إلى اتفاق بأن الأولوية هي للمرافق والخدمات التالية :

مقترحاتنا لتسود المحبة
والتفاهم جو العمل.

- ١
- ٢
- ٣
- ٤
- ٥
- ٦
- ٧



هل توصلت إلى أن :

كل شخص في الفريق يجب أن يُعطى الفرصة ليُقدّم أفكاره ومقترحاته وأنّ على كل أعضاء الفريق أن يستمعوا جيدًا إلى الأفكار التي يعرضها كل فرد ويناقشوها في جوّ من الودّ والتفاهم لتحقيق الأهداف المشتركة.

مسؤولية أفراد الفريق تجاه بعضهم بعضًا :

نشاط
(٢٢)

❖ قم مع زميلك في المجموعة باختيار إحدى البطاقات من المجموعة التالية، واستكملوا العمل في النشاط على النحو التالي:



ارسموا في مخيلتكم ملامح صورة لإحدى شخصيات الفريق تميز صاحبها ببعض الصفات، يمكنكم الاستعانة بنقاط القوة والضعف المدونة في الصفحة التالية:

نقاط ضعف سلبية عند بعض الشخصيات	نقاط قوة عند بعض الشخصيات
<ul style="list-style-type: none"> - لا يتحمّل وجود الأخطاء أو حدوثها. - يتحاشى أن يقود المجموعة. - لا يمكن الاعتماد عليه. - لا يساند أو يقدم الدّعم لأحد إذا طلب منه. - يُمكن أن يكذب إذا اضطر. - سريع الثورة والغضب. - متهور و مندفع. - كثير الشك في نوايا الآخرين. - حسّاس. 	<ul style="list-style-type: none"> - الثّقة بالنفس. - القدرة على تحمّل المسؤولية. - يُمكن للآخرين الاعتماد عليه. - الحكمة. - الإخلاص في العمل. - الأمانة. - المثابرة والإصرار على تحقيق الأهداف. - الصّبر. - الهدوء.

لقد رأينا بأن بعض ملامح الشخصية التي تخيلناها على النحو التالي:

نقاط ضعف عند الشخصية	نقاط قوة عند الشخصية
١-
٢-

ماذا يمكن أن يفعله أعضاء الفريق لمساعدة هذه الشخصية على التغير الإيجابي
للصفة رقم (١) الواردة في نقاط الضعف؟؟

هل توصلتم إلى أنه :

بالرغم من أن أفراد الفريق الواحد يجب أن يعملوا دائماً معاً لتحقيق هدفهم المشترك، إلا أنه توجد فرصة لأن يبرز أحدهم داخل الفريق لأن لديه مواطن قوة في شخصيته كالجرأة في الحديث والقدرة على طرح الأفكار والثقة بالنفس وهنا على الفريق أن يستفيد جيداً من وجود مثل هؤلاء لأنهم مصادر دعم له. إلا أنه في بعض الأحيان يحدث نوع من الغيرة من هذا الشخص أو يغضب الآخرون من أسلوبه فيشعر بالألم والإحباط ويتم استبعاده من المشاركة. لذا فإن مسؤولية أفراد الفريق التعرف على قدرات بعضهم جيداً وتقبل مثل هذه الصفات واستثمارها وكذلك محاولة التعرف على نقاط الضعف عند البعض الآخر لمساعدتهم على تصحيحها أو التخلص من الطباع غير المريحة التي تواجه سير العمل في الفريق وتعرقله. فنجاح الفريق يعتمد على حسن استغلال المهارات والمعرفة الجيدة لدى جميع أفرادها واستثمارها.

كيف أكون قائداً للفريق :

نشاط
(٢٣)

❖ لاحظ الصورة وأكمل المطلوب في النشاط.



منتخبنا الوطني لكرة القدم ٢٠٠٣م

- ❖ قائد هذا الفريق في الصورة هو الشخص الذي يقف إلى خلف اللاعب رقم
- ❖ قائد هذا الفريق يمتلك معلومات ومعرفة جيدة في كثير من أمور رياضة كرة القدم لذا يمكنه أن يعمل:
١ ٢ ٣
- ❖ قائد الفريق لديه مهارات متنوعة في لعبة كرة القدم وإدارة الفريق لذا يمكنه أن يعمل:
١ ٢ ٣
- ❖ قائد هذا الفريق يتمتع بصفات شخصية وجسمية تساعده على القيام بعمله والاهتمام بأعضاء الفريق والتعامل معهم بشكل جيد ويقدر جهودهم فهو يقوم ب :
١ ٢ ٣

هل توصلتم إلى أن :

قائد الفريق هو الشخص الذي يمتلك معلومات وخبرات جيدة عن نوعية العمل الذي يقوم به، ويتمتع بمهارات متنوعة في مجال تخصص الفريق والقدرة على إدارة العمل، كما أنه ذو صفات شخصية وجسمية تمكنه من التعامل الجيد مع الجميع والنجاح في عمله.



قائد الفرقة الموسيقية	قائد فريق سباق الزوارق
رئيس جمعية سياسية	رئيس جمعية خيرية
مدير المدرسة	رئيس فريق علماء الفلك



- ❖ قم باختيار واحدة من الفرق وحدد مع زملائك في المجموعة ما يلي:
1. نوعية المعرفة والمعلومات التي يحتاج إليها قائد ذلك الفريق للقيام بعمله.
 2. المهارات التي يجب أن تتوفر لديه.
 3. صفاته الشخصية والجسمية.
- ❖ قوموا بالتصويت على أبرز ثلاثة أمور لكل منها.



انتخبوني قائداً لهذا الفريق :

❖ وجدت لديك الرغبة في ترشيح نفسك لقيادة فريق معين داخل المدرسة أو خارجها.
أكمل طلب الترشيح التالي :

- مسمى هذا الفريق هو

.....

- لقد اخترت هذا المجال

لأنني أريد أن :

- إنني أجد في نفسي القدرة على قيادة هذا الفريق لأنني أعرف:

.....

- لديّ خبرات ومهارات حول العمل مثل :

.....

- إنني أتم بصفات شخصية مناسبة لهذا العمل مثل :

.....

- أعطى الفرصة أحياناً لشخص ليميز بصفات القيادة ليقود الفريق بدلاً مني وأخذ أنا مكانه في الفريق لأن ذلك يؤدي إلى:

.....

- أرى أن يضمّ فريقى الأشخاص التالية أسماؤهم لأنّ لدى كلّ منهم ما يساعد على نجاح عمل الفريق:

الاسم لأنه

الاسم لأنه

الاسم لأنه

- سأعطي لقيادة الفريق عندما

- سأبدأ بعقد اللقاء الأوّل للفريق بتاريخ

- وأخطط لإنجاز العمل خلال شهر و يوم.

- سنحتفل بإنجاز اتنا في شهر وسندعو لمشاركتنا فرحة الإنجاز.

الاسم : التوقيع : التاريخ :

العنوان البريدي:

الوحدة الثانية

التغذية والصحة



من مفكرة طالب

نوفمبر ٢٠١٠م

جسمي نعمة من نعم الخالق عزّ وجل عليّ، وأنا أعاهد خالقي بأن أحافظ على جسمي. لأنّ له عليّ حقاً كما قال الرّسول صلى الله عليه وسلم: «إنّ لبدنك عليك حقاً، وإنّ لنفسك عليك حقاً. فأعط كلّ ذي حقّ حقه».

وإنّني أدرك جيّداً أنّ جسم الإنسان أمانة عظيمة عهد الله بها إلينا كي نصونها ونحافظ عليها ونحبّها. كما إنّني أعلم أنّ التّاس يختلفون في حجوم أجسامهم وألوانهم وأشكالهم فمنهم من هو طويل القامة ومنهم من هو قصيرها ومنهم التّحيل ومنهم البدين، ومنهم من هو أبيض ومنهم من هو أسمر وذلك بسبب الوراثة وعوامل أخرى، ولكن ما يجمع بيننا جميعاً هو خيارنا بأن نحافظ على صحّة أجسامنا وسلامتنا مهما طال عمرنا، وذلك من خلال إحدى الوسائل المهمّة لذلك وهي: **اختيار الطّعام الصحيّ**، أتعرف لماذا؟

لأنّ تناول الطّعام الصحي يمنحني القدرة على التّركيز في دروسي وإتقان التّعلّم، وتحسين مظهر جسمي ويجعله ينمو نموّاً سليماً، ويجعل عيني براءة تشعّ بالحويّة، وتزيد من جمال أسناني وابتسامتي ممّا يؤدّي إلى تحسن حالتي التّفسيّة؛ وتجنّبي كثيراً من المشاكل السلوكيّة التي سببها قلة تناول الطّعام الصحيّ.

حسين : ١٠/١١/٢٠١٠م

لقد تعلّمت في الصفوف السابقة أهميّة الطّعام الصحي المتنوع والتّظافة، والتّوم الكافي، والرّياضة، وأثر الإحساس بالسّعادة والفرح في صحّة جسمك، كما تعلّمت أيضاً ضرورة الفيتامينات والمعادن للجسم. وبما أنّك الآن في مرحلة ينمو فيها جسمك نموّاً واضحاً، وتزداد نشاطاتك، لهذا ستبذل جهداً أكبر في الحركة والتّركيز وغيرها، وتحتاج إلى أطعمة تمدّك بالطّاقة، هل تعرف ماذا تعني **الطّاقة؟** وما الأطعمة التي **تزوّد الجسم بالطّاقة؟** هذا ما سنتعلّمه في هذا الفصل من الكتاب.

عبّر بجمل لتكلم الآتي:

- إنني راضٍ عن شكل جسمي لأنّه:

هكذا أرى جسمي

- إن جسمي قويّ وقادر على عمل:

- عندما أشعر أنّ جسمي مليء بالحويّة والنشاط فإنني أحبّ أن:

- عندما يميل جسمي إلى الارتخاء والرّاحة والهدوء فإنني أحبّ أن:

- أشياء أقوم بعملها كي أعتني بجسمي.

تختلف أجسام
الأطفال في
أشكالها
وحجومها
والوانها في
العمر نفسه.



لماذا يحتاج الجسم إلى الطّاقة؟

إنّ **أول** ما يأخذه الجسم من المغذّيات التي يحصل عليها بعد تناول وجبة صحيّة متوازنة هو **حاجته من الطّاقة**، فإذا تناولت وجبة مكونة من السمك المشوي والأرز وسلطة الخضراوات والعصير فإنّها تزوّد جسمك (بالموادّ الكربوهيدراتية)، والبروتينات، والدهون، والفيتامينات والأملاح المعدنية والماء. إنّ هذه المغذّيات تعمل وقودًا نطلق عليه **الطّاقة** يستخدمه الجسم ليقوم بوظائفه الحيويّة كالهضم والتنفس وضخّ الدّم، وبناء الخلايا وصيانتها. وتنقية الدّم من الفضلات وغيرها، كما تمكّنه من الحركة والقيام بالأعمال المختلفة، مثل الجريّ والسّباحة وركوب الدّراجة واللّعب.



أعمال أقوم بها وتحتاج إلى الطاقة

نشاط
(٢)

اكتب قائمة بالأعمال الجسدية التي قمت بها يوم أمس، وتحتاج إلى طاقة.

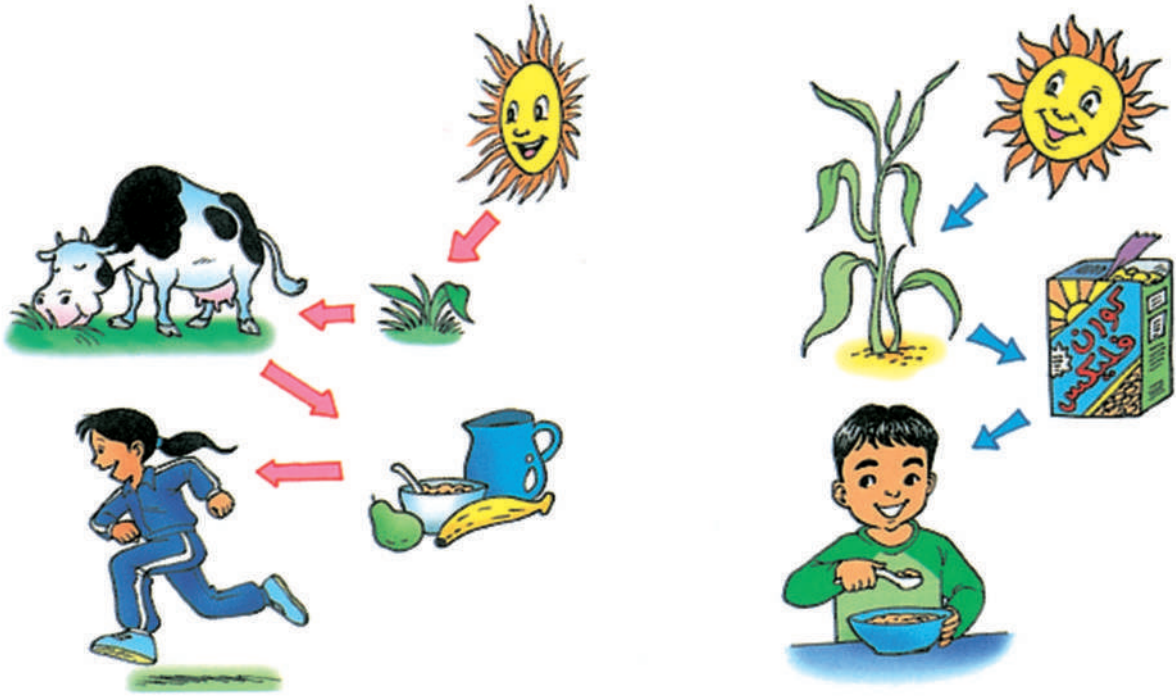


الأطعمة التي تمدنا بالطاقة :

بعد تجارب قام بها اختصاصيون في التغذية وجدوا أن أهم مصدر للطاقة في وجبات الطعام اليومية وأفضلها هو الأطعمة التي تحتوي على المواد الكربوهيدراتية.

الكربوهيدرات اسم كيميائي لمجموعة كبيرة من المواد أهمها وأكثرها فائدة للجسم هي النشويات والسكريات، وقد سميت كذلك، لأن تركيبها الكيميائي يتكون من ذرات كربون وهيدروجين وأكسجين.

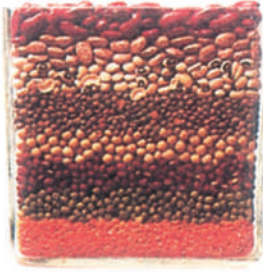
فما مصدر حصولنا على المواد الكربوهيدراتية؟



إنّ النباتات الخضراء فحسب هي التي تستطيع تصنيع الموادّ الكربوهيدراتية، وذلك باستخدام ثاني أكسيد الكربون الموجود في الهواء والماء بوجود المادة الخضراء في النبات (الكلوروفيل)، وتقوم أشعة الشمس بتوفير الطّاقة اللازمة لهذه العملية التي تسمى البناء الضوئيّ (وستدرس هذا الموضوع بالتفصيل في كتاب العلوم). وبعد أن تستمدّ النباتات حاجتها منها تقوم بتخزينها ليأكلها الإنسان والحيوان، لأنّهما لا يستطيعان تكوين الكربوهيدرات مثل النباتات.

جسم الإنسان يفضّل الأطعمة الكربوهيدراتية، أتعرف لماذا؟ إنّ ذلك يعود إلى جودة نوعية ما تطلقه من وقود، ولأنّها تحتوي على مواد غذائية أساسية أخرى كالمعادن والفيتامينات والألياف الضرورية لتنظيف الأمعاء والمحافظة عليها سليمة من ترسّب الفضلات والعفن، طوال العمر.

وفي البحرين يحصل التّاس على الطّاقة اللازمة للجسم أساساً من الموادّ النشوية الموجودة في طحين القمح الذي يصنع منه الخبز والمعجنات بجميع أصنافها، ومن البطاطس (الألو) والخضراوات الجذرية الأخرى. كما يحصلون على كميات أقلّ من النشا الموجود في الأرز والبقول (اللوبة والباقلاء والعدس والفاصوليا)، وممّا يُصنع من دقيق الدّرة كالشعيرية وأصناف المعكرونة أيضاً.



اللوبياء والبقول الأخرى



النشويات والحبوب الكاملة

كما يحصلون على السّكر كونه مصدرًا للطّاقة من أصناف الفاكهة الحلوة، وأهمّها التمر والرّطب، ومن المانجو والموز والعنب والتين المجفّف والكمثري والزّمان والتفاح والبطيخ (جح) والشمام، ومن بعض الخضراوات كالجزر والطماطم والخضراوات الورقيّة ومن عسل التّحل.

كما يتناولون سكر المائدة في المشروبات المختلفة كالشاي والحليب والعصائر والحلويات التي يضاف إليها السكر.



الخضراوات والفواكه

أتعرف كيفية تولد الطاقة من الطعام

تتبع مع زميلك في المجموعة وجبة طعام خلال رحلتها في الجهاز الهضمي والتي يستغرق هضمها أربع ساعات تقريبا، ثم استكمل وضع الأسهم على الشكل لتصل ما بين العمليات والأعضاء.

٢. معالجة الطعام

يعالج الكبد جسيمات الطعام ويحولها إلى جزيئات أصغر حجماً.

٣. النقل

يضخ القلب جزيئات الطعام في الدورة الدموية من الكبد إلى كل خلية في الجسم.

٤. احتراق جزيئات الطعام (الأيض)

تمتص كل أنواع خلايا الجسم جزيئات الطعام التي تحترق مع الأوكسجين الذي تحمله كريات الدم في أثناء التنفس لتوليد الطاقة.

١. الهضم

❖ يدخل الطعام إلى الجهاز الهضمي عبر الفم ويتم المضغ الجيد لكل لقمة من (٢٠ - ٣٠) مرة.

❖ تتابع الأحماض والمواد الهاضمة (الأنزيمات) في المعدة معالجة الطعام وتحويله إلى سائل كثيف يتكوّن معظمه من (سكر الجلوكوز) وموادّ غذائية أخرى.

❖ وعند دخوله الأمعاء الدقيقة تتولى المزيد من (الأنزيمات) إكمال تفكيك جزيئات الطعام ثم تنتقل الجزيئات إلى شرايين الدم الدقيقة في جدران الأمعاء التي تنقلها إلى الكبد.

إن عملية وصول المغذيات إلى الخلية قد تستغرق أربعة أيام، ويحصل القلب والدماغ على أفضلها.

في حالة إخفاق أية عملية من هذه العمليات الأساسية قد يتعطل توليد الطاقة في الجسم، فعلى سبيل المثال فإن سوء الهضم الناتج عن تناول كميات من أطعمة مختلفة زائدة على الحد أو سوء المضغ يترتب عليه امتصاص غير ملائم في الأمعاء مما يفقد الجسم الوقود الضروري له، بالإضافة إلى أن نقص بعض المغذيات يؤدي إلى خلل في توليد الطاقة في خلايا الجسم. كما سيوضح تالياً.

ملاحظة
مهمّة

توصف بأنها
كالشرارة اللازمة
لإشعال الموقد

مغذيات ضرورية لتوليد الطاقة وهي :

فيتامين C



الحديد



فيتامينات B₁, B₂, B₃



البوتاسيوم



الكالسيوم



البروتينات والدهون تمد الجسم بالطاقة ولكن!

أقرأ الحوار التالي:

أستشير جيسي إن كان يقبل هذا

أفضل أن تتناولني
أطعمة غنية بالكربوهيدرات،
لأنها سهلة الهضم مقارنة بالبروتين،
فهو يرهق الجهاز الهضمي
كما أن الأطعمة الغنية
بالبروتين مرتفعة الأسعار.



صديقتي النجاجة أنت غنية بالبروتين، هل
تستطيعين إمدادي بالطاقة بدل الأطعمة الغنية
بالكربوهيدرات؟

نعم أستطيع ذلك لأن البروتين
يبني خلايا الجسم كما يمكنه تزويد الجسم
بمقدار الطاقة نفسه التي تزوده بها
الكربوهيدرات، لكن بشرط أن تتناول
كمية أكبر تكفي لبناء الخلايا وتحويدها
والتزود بالطاقة.

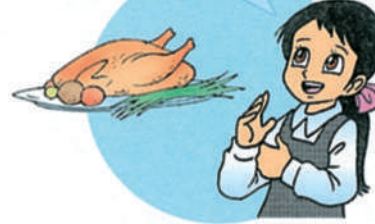


هذا مذهل، لكن
سأرى ما رأي
جيسي بذلك.

أنا أستطيع
أن أزوّدك بالطاقة
وبضعف ما تزودك به
الكربوهيدرات.



أسف بادجاجتي لأن جيسي لا يفضل
أخذ البروتين بكميات كبيرة لأنه يرهق
جهازه الهضمي وعملية تحويله
إلى طاقة لا تتم بسهولة.



يالها من سعادة أنا وأصدقائي
الأغنياء، بالكربوهيدرات سنزودك
بالطاقة.



شكراً

أوه، إنه أيضاً صعب الهضم
وكثرة تناوله قد تسبب ارتفاع
نسبة الدهون في الدم والتي
تعرف (بزيادة الكوليسترول).



أنا أسفه أيتها
الزبدة، قد سلّبت ما
قاله جيسي

- فسّر لماذا كان عنوان الحوار البروتينات والدهون تمدّ الجسم بالطاقة ولكن؟

- اكتب رسالة صحيّة - لمن هم في مثل ستك - توضح فيها الفرق بين الموادّ الكربوهيدراتيّة وكلّ من الموادّ البروتينيّة والدهنيّة، وأهميّة تناول الموادّ البروتينيّة والدهنيّة بالكميّة الكافية لحاجة الجسم.

الأطعمة الكربوهيدراتية في الدليل الهرمي للغذاء

نشاط
(٤)



توصل اختصاصيو التغذية إلى أن ترتيب المجموعات الغذائية على شكل هرم، من أفضل الطرائق التي يمكن اتباعها في تخطيط وجبات الطعام المتوازنة.

١. أكمل وصف الدليل الهرمي المبين في الشكل :

يتكون الهرم من ست مجموعات من الأطعمة هي :

- (١) (٢)
- (٣) (٤)
- (٥) (٦)

وتتفاوت الحصص التي يحتاج إليها الجسم من مجموعة وأخرى. ويلاحظ أن أكبر عدد من الحصص هو للأطعمة التي تشكل الهرم، أما المجموعات المتقاربة في عدد الحصص فهي و وكذلك و في حين يتشكل رأس الهرم من ويشكل أقل مساحة في الهرم.

٢. من خلال وصفك للهرم الغذائي لعلك توصلت إلى أن قاعدة الهرم تتشكل من أطعمة من النباتات التي يأكل الإنسان بذورها وهي غنية بالمواد الكربوهيدراتية. شارك زملاءك في المجموعة في إعداد قائمة بأنواع منها.

قائمة مجموعتي تحتوي أصنافاً كثيرة منها وهي :

- (١) حبّ الهريس (٢) الأرز
- (٣) (٤)

هل عرفت لماذا من الله علينا بهذه الأصناف بكثرة؟

٣. لم تحدد عدد الحصص اليومية من الأطعمة الموجودة في رأس الهرم، بم تفسر ذلك؟

٤. اكتب قائمة بأصناف أطعمة من مصدر نباتي من مجموعة اللحم والبيض وتزود الجسم بالطاقة إضافة إلى البروتين المهم لبناء الخلايا وصيانتها.

أصناف قائمتي هي :

- اللوبياء -

- الترمس -

- -

٥. جميع النباتات المبينة في الصورة وأخرى مشابهة لها وتكثر في السوق المحلية تخزن في جذورها مواد نشوية وسكرية (كربوهيدرات)، فيتغذى منها الإنسان للحصول على الطاقة إضافة إلى مواد أخرى :

* إذا علمت أن وجودها يكثر في فصل الشتاء بم تفسر ذلك؟

* أحضر إلى الصفّ الأنواع الغريبة منها، وأطلع زملاءك في الصفّ عليها.






















* أكمل الجدول بالمعلومات المطلوبة.



الخضراوات التي نأكل جذورها	الطعام الذي تدخل هذه الخضراوات في إعداده	لم أجربه
- اللفت	المحشي، المخلل، الشورية	✓
- الفندال	الصالونة، الفطائر الحلوة	
-	
-	
-	

أنشطة تقويمية

- ١- أ. أي من الأطعمة المبينة في الشكل يفضل تناولها للحصول على الطاقة؟
ب. ما وجه الشبه بين الأطعمة في الأرقام (١، ٢، ٤، ٥)؟

						
٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
						
١٤	١٣	١٢	١١	١٠	٩	٨
						
٢١	٢٠	١٩	١٨	١٧	١٦	١٥

٢. أي من الأطعمة المبينة في الصور الثلاث في الشكل تتناول:

- أ. للحصول على الطاقة اللازمة للجسم؟
ب. لبناء خلايا الجسم وتعويض ما يتلف منها؟
ج. لتنظيم العمليات الكيميائية التي تحدث في أثناء بناء الخلايا وضبطها
والمحافظة على الجسم معافي؟
٣- لاحظ الوجبة المكونة من طبق الربيان المطهو بالفرن، وسلطة الخضروات المتنوعة، والخبز الأسمر.



الصنف الثالث



الصنف الثاني



الصنف الأول

- ثم أجب عن الأسئلة التالية:

- أ- هل من الضروري تناول الأصناف الثلاثة في وجبة واحدة؟ ولماذا؟
ب- اقترح نوعا من الطعام يمكن تناوله بدل الصنف الثالث.

هل تعلم :

- ❖ اكتشف السكروتم تصنيعه قبل مائة وخمسون عام تقريباً.
- ❖ تناول السكر بكثرة يضر الجسم، وتصل خطورته إلى درجة السمية.

٣. بحسب اعتقادك ماذا كان الناس يستخدمون لإعداد الأطعمة الحلوة المذاق في البحرين والدول الأخرى قبل وجود السكر؟

٤. يتم هضم جزء كبير من المواد الكربوهيدراتية في الفم بواسطة اللعاب الذي يحولها إلى سكر. والبكتيريا التي تعيش في الفم وخاصة في منطقة اللثة التي تتقبل كثيراً هذه المواد ولها قدرة على تحويلها بسرعة فائقة في مدة خمس دقائق تقريباً. إلى مواد حمضية تعمل على تآكل طبقة المينا في الأسنان وتكون ما يسمى (بالسوس). في ضوء ذلك:

صمم ملصقاً أو رسالة صحية تنصح بضرورة غسل الأسنان جيداً بالفرشاة والمعجون بعد مرور نصف ساعة على تناول الأطعمة الكربوهيدراتية (النشوية، السكرية).



٥. يقول أصحاب مصانع الحلويات إنه من الظلم اتهامنا بأننا نضع أطعمة تؤدي إلى أسنان وتسبب تلفها ومعاناة أصحابها. ما رأيك هل الناس مخطئون في اتهام هؤلاء؟ علّل إجابتك.

٦. لاحظ صور مضخّات الوقود الثلاث، ثمّ أجب عن الأسئلة الواردة مستعينًا بالمعلومات في الصّفحة المقابلة :

- لماذا صنّقت الأطعمة التي بداخل المضخّة الأولى على أنّها أطعمة ذات نجمة واحدة؟



- لماذا صنّقت أطعمة المضخّة الثانية على أنّها أطعمة ذات نجمتين؟



هل تكثر من تناولها؟

لا

نعم

لماذا؟

- لماذا حصلت الأطعمة في المضخّة الثالثة على عدد أكثر من النجوم؟



بم تتميز هذه الأطعمة عن سابقتها؟

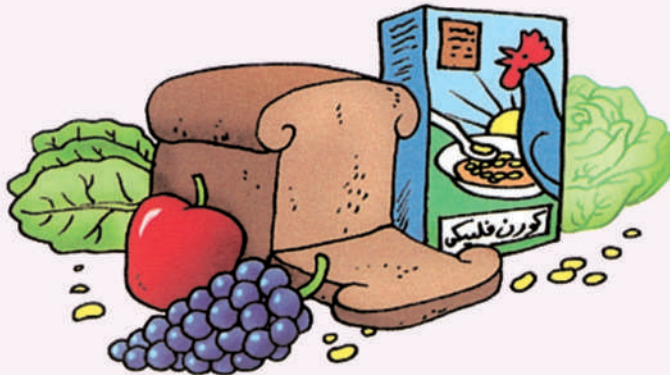
* بعض أنواع الأطعمة لا يحتاج إليها جسمك مطلقاً، مثل : المشروبات السكرية والخفايف التي يتكون معظمها من الملح والسكر والدهن مع أنها لذيذة، ولكن إذا تناولتها بكثرة فإن جسمك لا يستفيد منها. لذا تناولها على فترات متباعدة.



* يحتاج الجسم إلى أطعمة لبناء خلايا جديدة نتيجة لتطور النمو، ولتجديد الخلايا التالفة تجديداً مستمراً، ولكن عليك أن تتناولها بكميات ملائمة، وتحتاج إلى استكمالها بأطعمة أخرى، تسمى البروتينات أي (وحدات البناء).

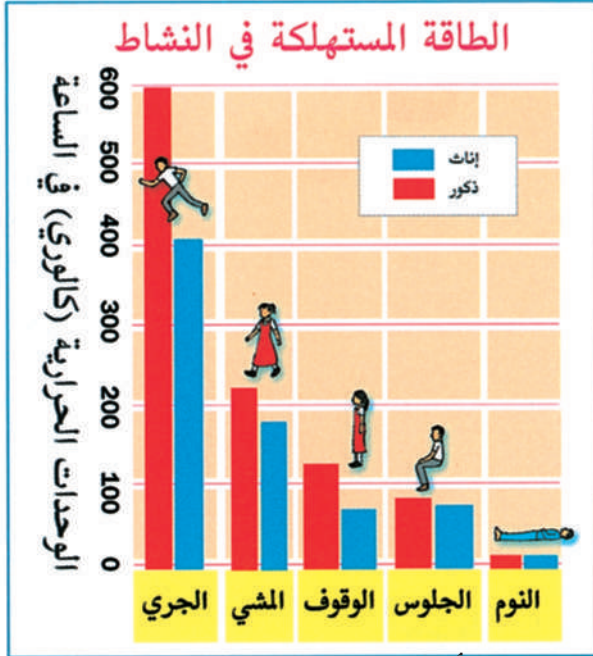


* الفواكه والخضراوات وخبز الحبوب الكاملة والمعكرونة والأرز واللوبياء والحمص (التّخي) أطعمة تمدّ جسمك بالطاقة ويتقبلها جهازك الهضمي، ولكن اختر الأسلوب المناسب لتناولها. فتناول البطاطس المشوية مثلاً أفضل من البطاطس المقلية.



٧. نشاط جماعي - الوحدات الحرارية التي تطلقها الأطعمة.

تقاس الطاقة التي يستهلكها جسم الإنسان بالوحدات الحرارية التي تطلقها الأطعمة في الجسم (كالوري)، لذلك فإنه كلما زاد المجهود المبذول في النشاط زادت حاجة الجسم إلى مقدار أكبر من الوحدات الحرارية.



- تفحص اللوحة وأجب عن الأسئلة التالية :

* النشاط الذي يستهلك أكبر قدر من

الوحدات الحرارية في الساعة هو:

.....

.....

أما أقلها فهو

هل يوجد فرق بين الذكور والإناث في

مقدار استهلاك الطاقة؟

لا

نعم

* اكتب قائمة بأنشطة مختلفة تحتاج إلى مجهود جسمي أكثر من الجري.

قائمتي هي :

- لعب كرة السلة

- التجديف

..... -

..... -

* إذا تناولت أصبع (شوكلاته) كتب على غلافه أنه يمنح الجسم (٢٥٠) وحدة حرارية

فإن :

النشاط الذي عليك القيام به لاستهلاك هذه الوحدات هو

..... ساعة أو مدة ساعة.

(اجعل إجابتك متعددة الاحتمالات)

الغذاء المثالي للشخص الرياضي

نشاط
(٥)

تناول طعاماً
كالفاكهة أو اشرب
عصيراً طبيعياً بعد
التدريب مباشرة
لتوافر
الكربوهيدرات فيها



❖ تخيل نفسك لاعباً في فريق كرة القدم أو كرة السلة، وتقوم بتدريبات يومية، وأكمل تسجيل بعض الأطعمة الملائمة لك.

تناول الكثير من السلطة مع الوجبة التي تحتوي البطاطس أو الأرز الأبيض أو المعكرونة غير الكاملة (المصنوعة من الدقيق الأبيض) لأنها أطعمة تطلق السكر في الدم بسرعة، بينما السلطة تؤدي إلى بقاء هذه العملية، وأكثر من الخضروات الجذرية الأخرى وأطعمة الحبوب الكاملة.

الغذاء المثالي
للرياضي أطعمة
تطلق السكر
ببطء في الدورة
الدموية. هل
عرفت لماذا؟



- اقرأ الدرس التالي لتتأكد من مدى مناسبة الأطعمة التي اخترتها لتمثل غذاءً صحياً لشخص رياضي.

احذر الأطعمة الفارغة الطاقة

بعض أنواع الأطعمة تؤثر سلباً في مستويات الطاقة في الجسم فيشعر الشخص بعد فترة من تناولها بالتعب والخمول. وتسمى الأطعمة الفارغة الطاقة. مثل:

<p>الشوكولاته</p> 	<p>الشاي</p> <p>القهوة</p>  <p>تقول والدتي إنها</p>	<p>المشروبات الغازية</p>  <p>إنني أشعر بالتشاط والحيوية بعد تناولها ثم</p>
---	---	---

❖ ما السبب؟

إنّ مادة الكافيين تجعل الشخص يشعر بالتشاط في البداية. لذلك فهو يرغب في تناول كمية أكبر بمجرد انتهاء مفعولها.

إنّها أطعمة تحتوي على مواد منبهة مثل (الكافيين).

❖ ما ضرر ذلك؟

إنّها تسبب ما يسمى بإدمان المنبهات والشوكولاته، إضافة إلى مخاطر أخرى، مثل: الإصابة بهشاشة العظام، والسمنة.

كما أن الحلويات والسكريات كالمربى والحلوى، والمشروبات السكرية تؤثر سلبًا في مستويات الطاقة في الجسم.



❖ ما السبب؟

وعندما يرتفع مستوى السكر في الدم يندفع الجسم إلى إفراز هرمون (الأنسولين) من البنكرياس بإفراط للمحافظة على المستوى الطبيعي للسكر في الدم.

إنها ترفع مستوى السكر في الدم بسرعة.

❖ وما خطورة ذلك؟

إن إفراط الجسم في إفراز هرمون الأنسولين للمحافظة على المعدل الطبيعي للسكر في الدم يؤدي إلى خفض مستوى الطاقة في الجسم بسرعة، وعلى المدى البعيد يُتلف السكر المغذيات التي تؤدي دورًا مهمًا في توليد الطاقة، وتلف خلايا البنكرياس، وهذا يشكل خطرًا على الجسم.

❖ وما الحل؟

تغيير العادات الغذائية غير الصحية.

حدّد أهدافك لتغيير سلوكك الغذائيّ

كلّما أردت إحداث أيّ تغيير في سلوكك وعاداتك الغذائيّة فإنّ أول شيء تفعله هو أن تحدّد الهدف واليك أمثلة منها:

أهداف صحيّة لحياتي



- * أحتفظ بمذكرة يومية لمراقبة نوع طعامي وكمّيته.
- * أتناول وجبة فطور متوازنة يوميًا.
- * أشرب ثمانية أكواب من الماء يوميًا.
- * أقوم بتمارين رياضية مدة ثلاثين دقيقة وأكثر بمعدل ٤ مرّات أسبوعيًا.
- * أختار الأطعمة القليلة الدّهن والسّكر، وأتناول السّلطة والعصير الطّازج في كلّ مرة إذا تناولت طعامي في المطعم.
- * أقلّل من تناول البطاطس المحمّرة (الشبس) والسّمبوسة.
- * أتناول وجبات صحيّة.
- * أحدّد لنفسي أسبوعيًا أتناول فيه أطعمة خالية من السّكر بين الحين والآخر.
- * أتناول الحليب أو اللبن أو الفواكه والخضراوات في الوجبات الإضافيّة.
- * أركض مسافة ٣ كيلومترات كلّ أسبوع.
- * أقلّل من تناول المشروبات الغازيّة بحيث لا تزيد على مرّة واحدة في الأسبوع.
- * أحرص على تناول الوجبة في مدّة لا تزيد على (٢٠) دقيقة حدًّا أدنى.
- * أمضغ كلّ لقمة (٢٠) مرّة قبل بلعها.



أضف أهدافاً أخرى.

١.
٢.
٣.

ولا تنس أنّ أفضل أنواع الأهداف هي ما يمكنك تحقيقها، والّا فإنّك ستتخلّى عن فكرة إجراء أيّ تغيير أو تعديل.

كيف تضع أهدافك لتكون قابلة للتحقيق؟

أرى أن هدفي
قابل للتحقيق
لأن



هدفي صغير

عندما تقرّر تحديد أهدافك اتّبع ما يلي:

اجعل هدفك صغيراً حتى يمكنك تحقيقه في فترة زمنية قصيرة.

مثال :

سوف أتناول طعاماً غنياً بفيتامين (ج) في وجبة الفطور، مثل :
عصير الطماطم أو عصير البرتقال.

اجعل هدفك متفقاً مع ما تحتاج إليه واسأل نفسك، هل هذا ما
أحتاج إليه لكي أكون بصحّة أفضل؟

مثال :

سأحدّد لنفسي لعبة رياضية أداوم على ممارستها كلّ أسبوع، إما
كرة السلة أو كرة القدم أو السباحة لتقوية عضلات جسمي
وعضلة قلبي أيضاً.

أحتاج إليه

يمكنني تحقيقه

اسأل نفسك «هل أنت قادر على تحقيق هذا الهدف بمفردك أم
بمساعدة الآخرين؟»

يمكنني ملاحظة
التقدم في تحقيق
الهدف ورصده

اسأل نفسك «هل وضعت هدفك بطريقة تمكّنك من ملاحظة
نفسك أو محاسبتها على مدى التقدم في تحقيق هذا الهدف؟»

أعرف كيف
أفعل

هل لديك معلومات كافية، ومن أين يمكنك الحصول على
معلومات إضافية عن هذا الهدف، وما المصادر التي تمكّنك من
الحصول على معلومات إضافية عن هذا الموضوع؟

سؤال أخير

هل يمكنك التفكير بطريقة تمكّنك من الاستدلال على مدى تقدمك في تحقيق كلّ هدف؟
بعض هذه الأفكار مسجلة في الصفحة التالية.

ارصد مدى تحقيق الأهداف الصحيّة

نشاط
(٦)

قم برصد مدى متابرتك ومتابرة أفراد من أسرتك على تحقيق أهدافكم الصحيّة.

ماذا تفعل؟

- صوّر النموذج التالي.
- سجّل أهدافكم الصحيّة في الجدول كما هو في المثال.
- ضع إشارة (✓) لتدلّ على مدى تحقيق الهدف.

مجموع أيام الأسبوع	أيام الأسبوع							أفراد من أسرتك	أهداف صحيّة
	الجمعة	الخميس	الاربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت		
								أنت	شرب (٨) أكواب
								أخوك أو أختك	من الماء يومياً.
								أنت	تناول (٥)
								أخوك أو أختك	حصص من الخضراوات
								أنت	والفاكهة كل يوم
								أنت	
								أخوك أو أختك	
								أنت	
								أخوك أو أختك	
									مجموع الإشارات لكل يوم

- إلى أي مدى تمكنتم من تحقيق أهدافكم الصحيّة؟

.....

.....

.....

.....

.....

إذا كان مجموع ما حصلتكم عليه من نقاط على مدار الأسبوع يزيد على خمس نقاط، فهذا يدلّ على اهتمامكم بصحة أجسامكم، ومتابرتكم على تحقيق أهدافكم.

- هل تمكنت من تحقيق جميع الأهداف في أكثر من أربعة أيام في الأسبوع؟

نشاط (٧)

استخدم روزنامة تحديد الأهداف وتابع مدى تحقيقها

ادرس روزنامة تحقيق الأهداف المبنية، والتي أعدها أحد الطلبة، وتعرف كيفية رصده لأهدافه الصحية، ومتابعته مدى تقدمه في تحقيقها، ثم قم بإعداد روزنامة مشابهة خاصة بك مستخدماً نموذج روزنامة تحقيق الأهداف في الصفحة التالية.

روزنامة تحديد الأهداف

الاسم	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	مدى تقدمي
الأسبوع الأول من شهر مارس. هدفي هذا الأسبوع هو : أتناول عصير الفواكه الطبيعية بدلاً من المشروبات الغازية.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<p>حققت هدفي <input type="checkbox"/></p> <p>مازلت بحاجة إلى أن أفعل ما يلي:</p>
الأسبوع الثاني من شهر مارس. هدفي هذا الأسبوع هو : التأهب مشياً على الأقدام إلى المدرسة	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<p>حققت هدفي <input type="checkbox"/></p> <p>مازلت بحاجة إلى أن أفعل ما يلي: أذهب إلى المدرسة صباحاً وأعود إلى المنزل ظهرًا مشياً على الأقدام مرتين في الأسبوع.</p>

❖ تذكر بأن تتأكد أن هدفك: صغير، وتحتاج إليه، ويمكنك تحقيقه، وملاحظة مدى تقدمك ورصده، وأن تعرف ما الذي ستفعله وكيف.

قم بتصوير روتنامة تحديد الأهداف ثم ضع أهدافاً ترغب في تحقيقها والأعمال التي ستقوم بها لتحقيق كل هدف، ثم قوم مدى تحقيقها.

روتنامة تحديد الأهداف

الاسم	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	مدى تقدمي
الأسبوع الأول من شهر هدفي هذا الأسبوع هو :	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	حققت هدفي مازلت بحاجة إلى أن أفعل ما يلي :
الأسبوع الثاني من شهر هدفي هذا الأسبوع هو :	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	حققت هدفي مازلت بحاجة إلى أن أفعل ما يلي :
الأسبوع الثالث من شهر هدفي هذا الأسبوع هو :	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	حققت هدفي مازلت بحاجة إلى أن أفعل ما يلي :
الأسبوع الرابع من شهر هدفي هذا الأسبوع هو :	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	حققت هدفي مازلت بحاجة إلى أن أفعل ما يلي :

❖ تدرك بأن تتأكد أن هدفك: صغير، وتحتاج إليه، ويمكنك تحقيقه، ملاحظة مدى تقدمك ورصدته، وأن تعرف ما الذي ستفعله وكيف.

من الوزن الزائد إلى البدانة

❖ تناقش مع زميلك في المجموعة متاعب هذا الصبي مع البدانة وأسبابها، وابتحث عن خطرها على الصحة.

احذر الوزن الزائد الذي يؤدي إلى السمنة ومن ثم البدانة

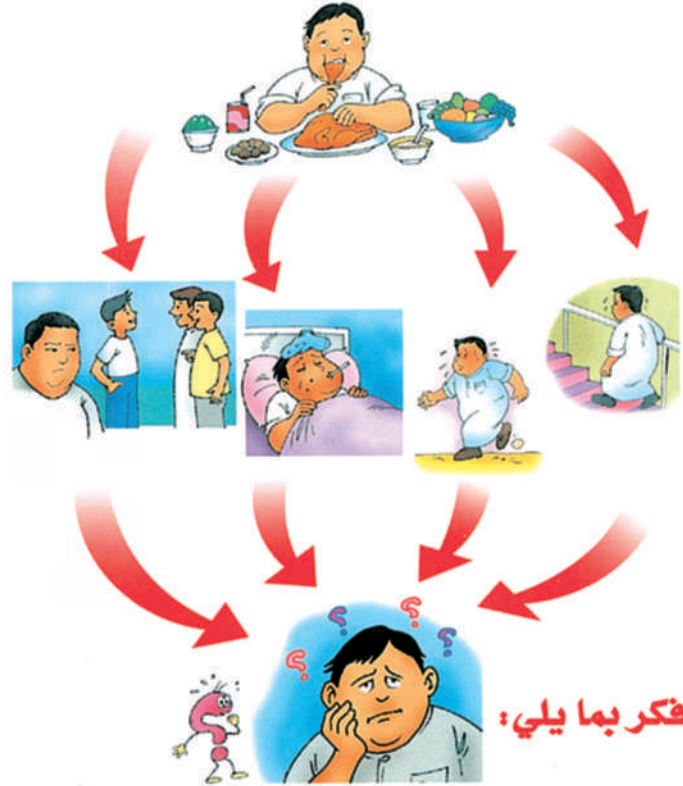
نشاط
(٨)

تحذير

عندما يبدأ الوزن بالزيادة على المعدل الطبيعي يقول الطبيب «إن الوزن زائد يجب إنقاظه باتباع حمية صحية وتمارين رياضية».

فإذا لم يكثر الشخص فإن الدهون تستمر في التراكم وبسبب أكثر في مناطق مختلفة في الجسم، فيصاب بمرض السمنة ويصبح إنقاص الوزن أمراً صعباً.

أما أقصى مرحلة فهي البدانة، ومن يهتم بصحته فإنه يتجنب ذلك من المرحلة الأولى، أليس كذلك؟



هل يجوز أن يسخر الآخرون من الشخص البدين؟



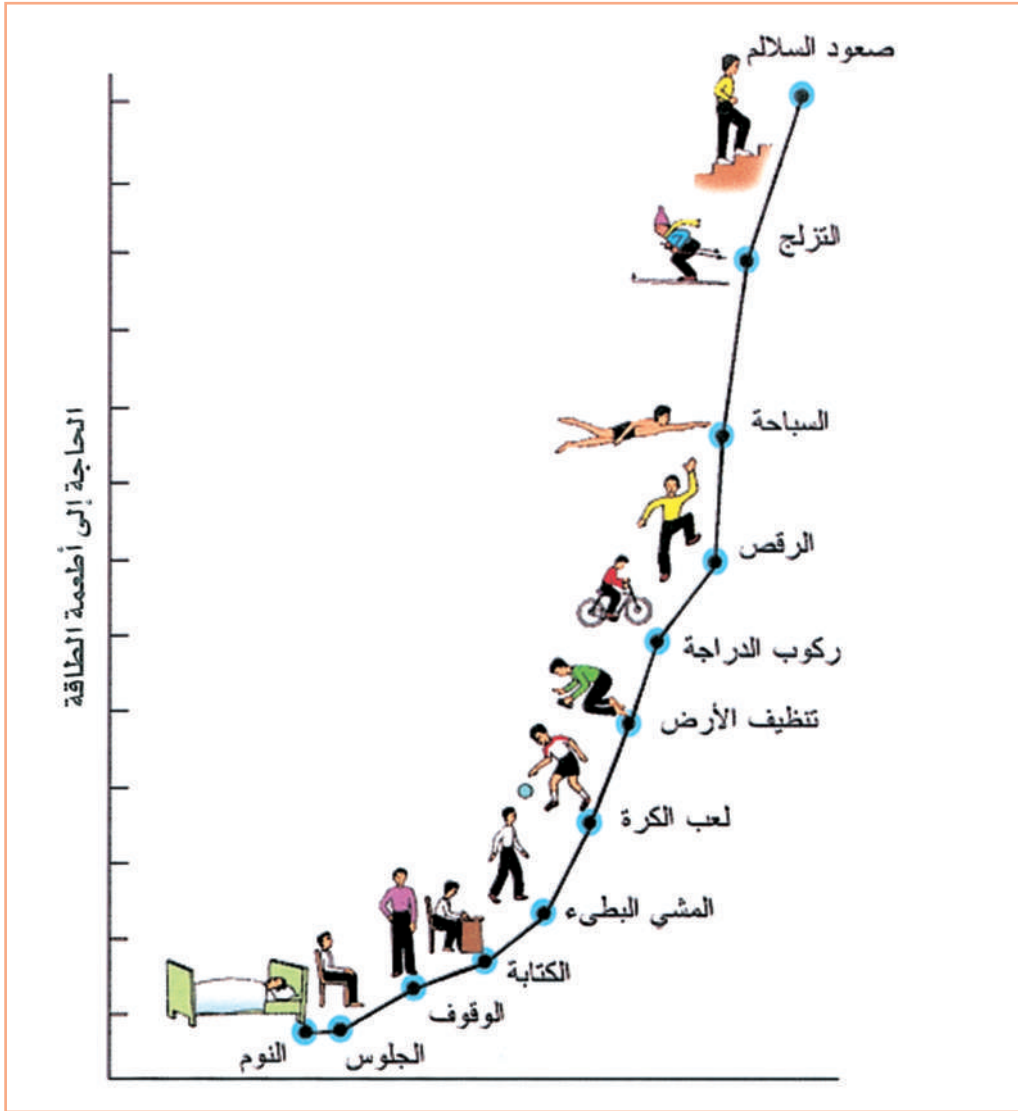
❖ صحة القلب.
❖ مفصل الركبة الناتج عن ثقل الجسم.
❖ آثار اجتماعية ونفسية، والشعور بالكسل والخمول.



أسباب السمنة:

❖ تراكم الدهون الناتج عن تناول كميات زائدة على الحد المخصص من الحصص اليومية التي يحتاج إليها الجسم.

من الشكل التالي لعلك تلاحظ أنه كلما زاد المجهود العضلي زادت حاجة الجسم إلى أطعمة الطاقة، والعكس صحيح.



نوع الجهد المبذول

لكن ماذا يحدث لو أنّ الشخص يقوم بمجهود قليل، ويتناول كميات كثيرة من المواد الكربوهيدراتية؟

إنّ سكر الجلوكوز الذي ينتج عن هضم المواد الكربوهيدراتية يتحوّل إلى دهن أسفل طبقة الجلد ويتراكم حول الأعضاء الداخلية كالقلب والكليتين والأحشاء والرئتين، ويسبّب الضيق للشخص. وقد يؤذي هذه الأعضاء.

ماذا تتوقّع أن يحدث لو أنّ الشخص يبذل جهداً عضلياً كبيراً، ويتناول كميات قليلة من الطعام؟ في هذه الحالة يقوم الجسم باستهلاك البروتين والدهن الموجود في الخلايا للحصول على الطاقة ممّا يؤدّي إلى التّحافة.

البدانة والوجبات السريعة

البدانة.. وباء سببه الوجبات السريعة

التغذية البريطانية الدكتور ستانلي أوليجازيك، ان جانباً كبيراً من اللوم في ذلك يقع على توافر الوجبات السريعة في كل مكان تقريباً.

وقال الدكتور أوليجازيك، من جامعة أوكسفورد، الذي درس ظاهرة البدانة في بابوا - غينيا الجديدة وفي بولينزيا، ان هذا «يعني ان تغير العادات الغذائية يمكن ان ينتشر في بعض تلك الأماكن بسرعة غير مسبوقة».

وأضاف قائلاً: «ان ثقافة الوجبات السريعة منتشرة جداً. فهي موجودة في بابوا - غينيا الجديدة وفي جزر (بولينزيا) بالمحيط الهادي، ومن المؤكد انها عامل مهم. اننا نتحدث عن أطعمة شبيهة جداً وتحتوي على نسبة عالية من الدهون والسكريات. ومن وجهة نظر تطورية، فان هذا بالضبط هو ما يكيفنا لكي نحبه».

نكر تقرير صحفي بريطاني أمس ان البدانة الناجمة عن تناول الوجبات السريعة أصبحت وباء يجتاح العالم ويؤدي الى تراجع الصحة عالمياً.

ونقل التقرير المنشور في صحيفة «ديلي تلجراف» عن علماء قولهم ان تأثير الغرب على بقية دول العالم أدى الى امتداد الآثار الضارة للعادات الغذائية السيئة وعدم ممارسة التمرينات الرياضية خارج نطاق المراكز الصناعية في الولايات المتحدة الأمريكية وأوروبا الغربية.

ويعاني ملايين الأشخاص من البدانة في مختلف أنحاء العالم النامي، سواء في آسيا أو إفريقيا أو أمريكا اللاتينية أو جزر بولينزيا الفرنسية جنوبي المحيط الهادي. وقد تفتت البدانة بصورة سريعة وواضحة لا يمكن معها تفسيرها استناداً الى العوامل الوراثية. ويقول خبير

اسما محمود المردي

تصدر من دار أخبار الخليج للصناعة

والنشر «ذم م»

ص.ب. : ٥٢٠٠ . البحرين

أخبار الخليج

الجريدة الرسمية للبحرين

❖ اقرأ التعليق الذي ورد في جريدة أخبار الخليج في شهر مارس من عام ٢٠٠٢م حول مساوئ تناول الوجبات السريعة الجاهزة ثم أجب عن الأسئلة التالية:

هل تؤيد الرأي الوارد في تقرير الصحافي بأن الغرب أثر في بقية دول العالم مما أدى إلى تغيير العادات الغذائية لدى شعوبها؟

.....
- إذا كان جوابك بنعم، أعط حججاً تدعم رأيك من سياق ما ورد في النص المنشور في الصحيفة.

.....
- أعط أمثلة على عادات غذائية سيئة أصبحت منتشرة الآن ولم تكن منتشرة سابقاً.

.....
- لماذا يحب الناس أطعمة الوجبات السريعة؟ هل تراها أنت كذلك أيضاً؟

.....
- اكتب نصيحة إلى صديق يحب تناول الوجبات السريعة مستعيناً بما ورد في التعليق.

أنشطة تقويمية

١. نشاط جماعي
هل تخطط لوجباتك طوال اليوم باستخدام دليل الحصص اليومية؟
ماذا تفعل؟
استخدم نموذج بناء الهرم الأفضل في الصفحة المقابلة لتخطيط وجباتك مستعيناً، بهذا الدليل.

<p>مقدار الحصّة الواحدة</p> <ul style="list-style-type: none"> * شريحة من الخبز. * ثلاثة أرباع كوب من حبوب الإفطار الجاهز للأكل (كورن فلكس). * نصف كوب من الأرز أو المعكرونة أو الشعيرية. * نصف قطعة من خبز الروتي الكبير (المستخدم للبورغر). 	<p>مجموعة الخبز</p> 
<ul style="list-style-type: none"> * ١ حبة فاكهة متوسطة الحجم. * نصف كوب فواكه مقطّعة مطبوخة أو معلّبة أو طازجة. * نصف كوب عصير طازج. 	<p>مجموعة الفواكه</p> 
<ul style="list-style-type: none"> * نصف كوب خضراوات نيئة طازجة (مقطّعة). * نصف كوب خسّ مقطّع. * كوب خضراوات مطبوخة. * نصف كوب عصير خضراوات. 	<p>مجموعة الخضراوات</p> 
<ul style="list-style-type: none"> * ١ كوب حليب أو زبادي. * ٤٢ غراما (واحد ونصف أونس) من الجبن البلدي الأبيض. * (٥٦ غراما) (٢ أونس) جبن مطبوخ (سائل ، مثلثات) 	<p>مجموعة الحليب</p> 
<ul style="list-style-type: none"> * (٣.٢) أونس (٨٤.٦٥) غرامًا من اللحم منزوع الدسم أو السمك أو الدجاج أو الطيور. * نصف كوب من البقول الجافة. * بيضة واحدة. * ٢ ملعقة زبدة الفول السوداني (السمبل). 	<p>مجموعة اللحوم</p> 
<ul style="list-style-type: none"> * ١ ملعقة صغيرة من الزيت النباتي. * ١ ملعقة من صلصة السلطة مكونة من (زيت زيتون، نعناع، ثوم..) * ١ شريحة من الكيك أو الفطائر. * ١ علبة صغيرة من العصير (٨ أونس). 	<p>الدهن والسكريات والحلويات</p> 

ما الكمية التي أحتاج إليها؟	أولاد	بنات	مجموعة الخبز
	٨-٩ حصص	٦-٧ حصص	
٢-٤	٢-٤	* الفواكه	
٣-٥	٣-٥	* الخضراوات	
٣	٣	* الحليب	
١٦٨ غم (٦ أونس)	١٤٠ غم (٥ أونس)	* اللحم	
(كمية محدّدة)	(كمية محدّدة)	* الدهن والسكريات	
٨ أكواب (٢ زجاجة)	٨ أكواب (٢ زجاجة)	* الماء	
١٨٠٠ وحدة	١٦٠٠ وحدة	* الوحدات الحرارية	

بناء الهرم الأفضل



الاسم : التاريخ :

الوجبة	الطعام	الكمية	مجموعة الخبز	خضراوات	فواكه	ألبان	لحوم	دهون/ حلويات
الطهور:								
الغداء:								
العشاء:								
الوجبات الإضافية Snacks								
المجموع								
	مجموع الحصص في اليوم	٩-٦	٥-٣	٤-٢	٣	٣-٢	محدودة	



المشروبات الغازية تسبب هشاشة للعظام

أكدت اختصاصية تغذية كويتية ضرورة التقليل أو الامتناع عن تناول المشروبات الغازية والتي ثبت علمياً تأثيرها على هشاشة العظام ومعدلاتها المرتفعة في الكويت مؤخراً. وذكرت الاختصاصية بمراقبة التوعية الصحية بوزارة الصحة الكويتية رقية دشتي في تصريح ان المشروبات الغازية تزيد نسبة حمض الفسفوريك الذي يقوم بامتصاص الكالسيوم من العظام مما يؤدي إلى ضعفها وتعرضها للكسر.

واوصت بالتقليل من تناول الوجبات السريعة وعدم استبدالها بالوجبات الرئيسية الثلاث تجنباً لهشاشة العظام وذلك لارتفاع نسبة الاملاح والسكريات في هذه الوجبات السريعة وفقرها للعناصر الغذائية الضرورية للجسم. وأشارت إلى ان التعرض لأشعة الشمس المباشرة في فترات الصباح لمدة تتراوح بين ١٥ إلى ٢٠ دقيقة يوفر لك قدراً كافياً من فيتامين (د).

ونوهت إلى ممارسة احدى الرياضات المحببة للشخص ولمدة ٣٠ دقيقة يوميا والمحافظة على الوزن المثالي للجسم يمنع الاصابة بمرض هشاشة العظام. وأكدت ضرورة الاهتمام بنوعية وكمية الغذاء التي يتناولها الناس على ان تبدأ في المرحلة العمرية المبكرة مشيرة إلى حتمية اهتمام الاباء بنمط الغذاء الصحي لأطفالهم والتركيز على اختيار الاطعمة المتنوعة والتي يجب ان تحتوي بالدرجة الاولى على الاطعمة الغنية بالكالسيوم وفيتامين (د). وذكرت ان الاطفال والمراهقين هم من أكثر الفئات التي تكون بحاجة إلى تناول كميات كبيرة من الكالسيوم لأن العظام في هذه الفترة تكون في طور النمو بالإضافة إلى النساء الحوامل والنساء اللاتي بلغن سن اليأس مشيرة إلى ان الكالسيوم متواجد بصورة كبيرة في مجموعة الحليب ومشتقاته والخضروات الورقية داكنة اللون كالسبانخ والبروكلي بالإضافة إلى الاسماك المعلبة والبرتقال والبيض والبلح.

أخبار الخليج العدد ٩٠٧٦ (٢٨/١/٢٠٠٣م)

- اقرأ الموضوع الذي نشرته جريدة أخبار الخليج عن تأثير المشروبات الغازية في العظام. ثم تخيل لاعباً رياضياً يكثر من تناول المشروبات الغازية فهل ستكون عظامه قوية لتمكّنه من القفز والركض السريع وحمل ثقل جسمه عند وقوعه على الأرض؟
- لتمكّن من الإجابة عن السؤال قم بإجراء التجربة التالية:
- أحضر وعاءً زجاجياً شفافاً له غطاء محكم واملاه بمشروب غازي.
 - ضع داخله قطعة من العظم أو أحد الأسنان اللبنية التي اقتلعها أخوك الصغير واتركها مدة يومين.
 - ماذا تلاحظ؟
 - اكتب رسالة صحيحة تستخلص مضمونها من الموضوع المنشور.

٢. هل تحرص على معرفة مكونات طعام الوجبة الخفيفة (السانك) التي تتناولها؟ إنَّ عليك التحقّق دائماً من مدى صحّة مكونات الطّعام الذي تتناوله وسلامتها وبخاصّة ما هو موجود داخل العبوات وذلك بقراءة المعلومات والبيانات المدوّنة على أغلفتها.

❖ أكمل الجدول كما هو مبين في المثال.

ما البدائل الصحيّة الأخرى لهذه المكونات؟	مكوناتها	طعام الوجبة الخفيفة
بطاطس مشويّة، بطاطس مسلوقة، زيت زيتون، الملح الطبيعيّ المتوافر في الخضراوات.	بطاطس، زيت ذرة، ملح	 كيس من رقائق (الشبس)
		 شوكولاته (كاكو)
		 مشروب غازي
		 البطاقة المغلفة للعبوة (رقم ١)
		 البطاقة المغلفة للعبوة (رقم ٢)

٤. اقرأ المقولة في العمود (أ) ثم ضع داخل المربع الصغير رقم الجملة من العمود (ب) التي تكمل معنى المقولة.

العمود (ب)	العمود (أ)
١. يأخذ الجسم حاجته من الطاقة بتحليل بروتين العضلات مما يسبب الضعف والهزال للجسم كما هو الحال عند حدوث المجاعات.	- عليك تناول موادّ بروتينية في طعامك اليوميّ.
٢. بضعف مقدار ما يزوّده به من الموادّ الكربوهيدراتيّة.	- البروتين يعطي الجسم طاقة مساوية للطاقة التي تزوده بها الكربوهيدرات ولكن.
٣. وما يزيد على حاجة الجسم يخزن تحت الجلد ويسبب السمنة، كما أنّه يؤدّي إلى تكوين دهون الدّم المعروفة (بالكسترول).	- ما الذي يحدث في حالة عدم تناول الكميّة الكافية من الموادّ الكربوهيدراتية؟
٤. بالقدر الذي يحتاج إليه جسمك لبناء خلاياه وصيانتها.	- يزود الدهن الجسم بكميّة من الطاقة تعادل.
٥. والآ فإنّ وظائف الجهاز الهضميّ ستصاب باضطراب كي توفر الطّاقة اللازمة.	- يحتاج الجسم يوميّاً إلى كميّة قليلة من الدّهون تعادل مقدار ملعقة.
٦. عمليّة تحويله إلى طاقة لا تتمّ بسهولة وترهق الجهاز الهضميّ ويسبب أمراضاً في المستقبل.	- تناول حاجة جسمك اليوميّة من الكربوهيدرات والبروتين والدهن حسب جدول الحصص اليومية.

- عبّر بجملة تلخّص بها استنتاجك حول ما سبق توضيحه في هذا النشاط.

.....

.....

- تبيّن الصّور أطعمة تكثّر فيها المواد الدهنيّة، اكتب قائمة أطعمة شائعة يتناولها الناس تحتوي على كمّيّات زائدة من الدّهن. بإمكانك الإطّلاع على التّعليمات المدوّنة على أغلفة الأطعمة.



إنني أكبر يا أبي

إنني أكبر يا أمي



قال نبيل «إن كثيراً من طلبة الصفّ الثّاني الإعداديّ في المدرسة تغيّر شكلهم وأصبحوا أكثر طولاً، بينما بعض تلاميذ الصف الثالث الإعدادي صغار الحجم والشكل». قالت هالة «إنّ صديقتي منى كانت تجلس إلى جانبي في المجموعة في مقدّمة الصفّ، ولكنها أصبحت طويلة جداً فاخترت أن تجلس في المقعد الجانبيّ لكي لا تحجب الرّؤيا عن الطالبات الجالسات في المجموعة خلفنا، أما أنا فلم يتغيّر طولي بعد».

إنّ هذه التغيرات الجسميّة التي حدثت لهؤلاء الطلبة هي طفرة التّمو الثّانية وتغيّرات أخرى غيرها في حياة كلّ شخص وإنّه من المناسب لك أن تعرف طبيعة هذه التغيرات قبل أن تمرّ بها، اقرأ لتعرف ما الذي سيحدث لك من تغيّرات في هذه المرحلة من حياتك، ولا بدّ أن تعرف بأنّ هذه التغيرات لا تحدث لك وحدك بل الجميع ممن هم في عمرك من البنين والبنات ووالديك من قبل، الجميع مروا أو يمرون بهذه المرحلة. إن أول ثلاث سنوات من هذه المرحلة تعدّ الجسر بين الطفولة والشباب وتسمّى «بفترة البلوغ أو سنّ الحلم»، وفيها تحصل أكثر التغيرات الجسميّة حيث ينمو الجسم ويتغيّر بسرعة كبيرة بسبب إفرازه لموادّ كيميائية من الغدد تسمّى الهرمونات، ويعدّ ذلك مؤشراً على أنّ الجسم بوضع صحيّ والغدد تعمل بشكل سليم، ويستمرّ النّمّو الجسمي ليتوقّف ما بين سنّ (٢١.١٧) سنة.

واليك هنا بعض ما يجب أن تعرفه حول هذه المرحلة، ولنبدأ بالبنات لأنهنّ يكبرن قبل البنين.

من مفكرتي:

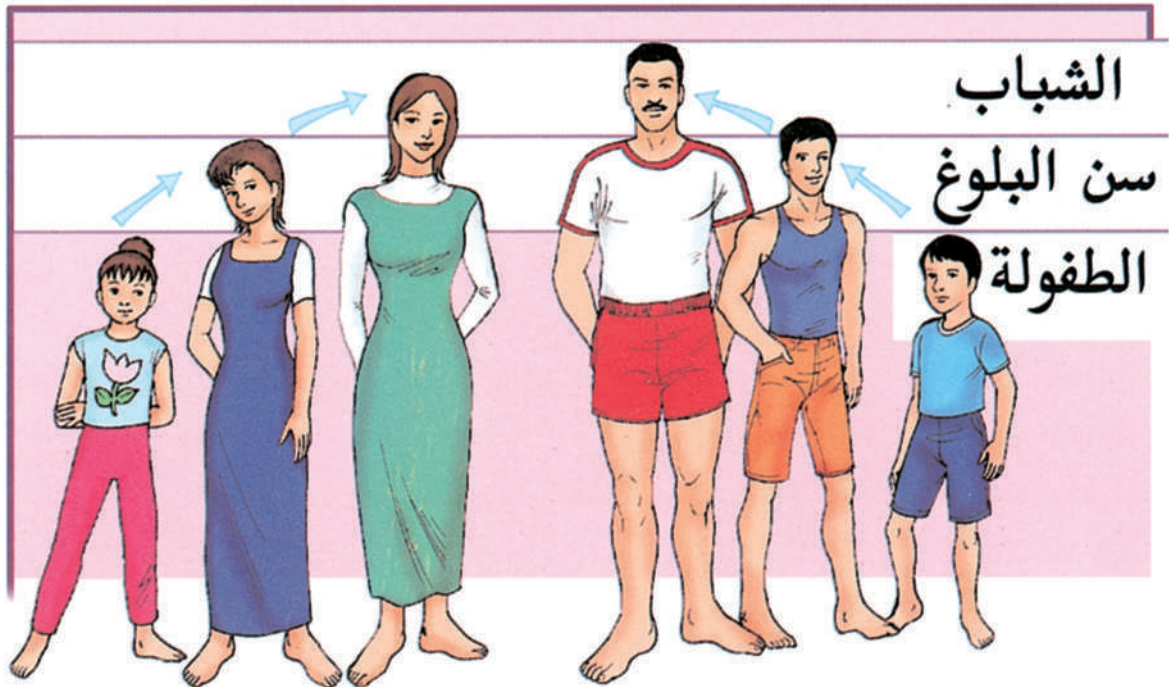


اسمي مريم أبلغ من العمر ١٤ عاماً، قبل سنتين طرأت على جسمي تغيّرات أصابنتي بالحيرة والاضطراب.. ولكن سرعان ما تلاشت الحيرة واختفى الاضطراب عندما لجأت لوالدتي لأسألها عمّا يحدث لي.. فطمأننتني وأمدتني بمعلومات كثيرة عن المرحلة التي أمرّ بها وعندها تمنيت لو عرفت المزيد عن هذه المرحلة من قبل أن أصل إلى سن الثانية عشرة.

أتعرف كم يتغير جسدي

نشاط
(١٠)

ناقش مع زملائك في المجموعة التغيرات التي تحدث خلال فترة البلوغ وما يليها، وذلك من خلال ملاحظتك لأشخاص يمرون في هذه المرحلة ممن هم حولك في المدرسة أو العائلة أو الأقارب.



تكون الفتاة في سن ١٢ سنة أطول من الولد في العمر نفسه أما في سن ١٤ سنة فيصبح الولد أطول من الفتاة التي تماثله في السن.

إنّ أوّل مظهر للدخول في فترة البلوغ هو الزيادة المتسارعة وغير المنتظمة في الطول والتي قد تصل بمعدّل عشر سنتيمترات في العام، وتصاحبها زيادة ظاهرة بالوزن، وتنمو العظام باتجاه الطول بشكل مستقيم، كما تزداد قوّة العضلات. وتبدأ طفرة التّموّ هذه في سنّ العاشرة عند معظم الفتيات وقد تتأخّر لدى بعضهن حتى سنّ الرّابعة عشرة فكل جسم له سرعته الخاصّة في التّموّ، لذا لا داعي للقلق، وتعود أسباب الاختلافات بين الأفراد في بداية البلوغ إلى أسباب عدّه منها ما هو وراثي، مثل: بداية البلوغ عند الوالدين وهم في مثل سنّ أولادهم، ومنها ما يتعلّق بالصّحة العامّة للفرد، ونوعيّة غذائه ووزنه.

اختلاف الطول في العمر نفسه

نشاط
(١١)



هل بإمكانك القول وأنت متأكد من إجابتك بأنّ الفتاة الأكثر طولاً في الصّورة هي الأكبر سناً؟

فسّر إجابتك.

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

في هذه المرحلة يكثر شعورك بالجوع والحاجة إلى التّموّ أكثر من المعتاد، وهذا أمر طبيعيّ إذا ما عرفت أنّ جسمك يبذل جهداً كبيراً من أجل أن يكبر وينمو.

فهذه الفترة هي أكثر فترات حياتك اندفاعاً وافراطاً في التّموّ لذا عليك تناول الوجبات الغذائية المتوازنة بحيث تكون صحيّة وعالية البروتين، والكربوهيدرات، والألياف والكالسيوم، وقليلة الدّهون لكي تساعد جسمك على التّموّ الصّحيح، وتمنع عنك الزيادة غير المرغوبة في



الوزن. كما عليك أيضًا القيام بالتمارين الرياضية المعتدلة كالسباحة، والمشي، لكي يبقى الجسم متناسقًا ومشدودًا. ومن الطبيعي أن تشعر بالتعب بسرعة في أثناء التدريبات الرياضية وذلك بسبب نمو القلب الذي يصل إلى حجمه الكامل، بينما الشرايين التي توصل الدم إليه مازالت في طور التغيير مما يجعل العبء كبيرًا على القلب، لذا عليك تجنب التدريبات العنيفة خلال هذه الفترة.

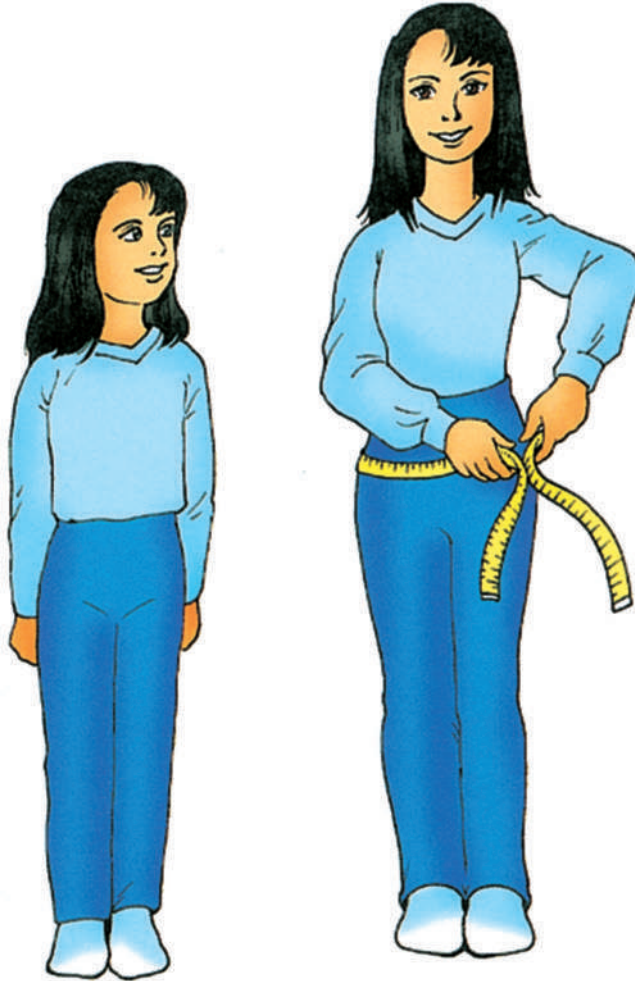


وهل يتغير شكل الجسم؟

إن من مظاهر النمو في هذه المرحلة هو زيادة عرض الحوض لتهيئة مكان الجنين مستقبلاً. كما تصبح الأكتاف أكثر عرضًا إلا إنها لا تزيد على عرض الحوض كما يحدث في الأولاد. ويأخذ الجسم شكل الانحناءات في أماكن متعددة، مثل: منطقة الخصر والحوض والأكتاف بينما كانت مستقيمة من قبل بالعرض نفسه، كما يبدأ الصدر بالنمو والارتفاع.

ولكن ماذا عن شكل الوجه، والصوت؟

تتغير ملامح الوجه وحجمه تدريجيًا إلا أن الأنف يصل إلى حجمه الكامل لذا يبدو كبير الحجم بالنسبة لمساحة الوجه. كما ينمو كفا اليدين وكذلك القدمين ليصلا إلى حجمهما الكامل تقريبًا خلال هذه الفترة.



ويحدث تغيير في الصوت نظرًا لنمو الحبال الصوتية، بعد أن كان صوتًا طفوليًا. ويختلف هذا التغيير عند الأولاد ليصبح الصوت غليظًا بسبب الزيادة الكبيرة في سمك الأحبال الصوتية.



ومن مظاهر التّموّ في هذه الفترة هو تغيّر نوع الشعر الذي يغطي الجلد، فيتساقط شعر الطّفولة الذي كان يغطي الجلد على شكل زغب وينبت شعر أكثر سمكًا. ويظهر نوع آخر من الشعر السّميك أسفل الإبطين وفوق (الأعضاء الأنثوية).

إنّ أحد علامات فترة البلوغ هو (حبّ الشباب)، ويعاني منه كثير من الفتيات والصّبيان عندما تظهر على وجوههم بقع كثيرة وتكون مصدر إزعاج بالنسبة إليهم في حين تبدو بشرة البعض خالية من هذه البقع.

بإمكانك أن تسأل والديك إن كان حدث لهم ذلك في فترة البلوغ.



تدبير حب الشباب

نشاط
(١٢)

ناقش مع زملائك في المجموعة كيفية تدبير الحالة التالية:

ظهرت حبوب صغيرة بشكل طفح جلديّ على جبين لبنى، وأخيها محمّد كذلك. وما لبثت هذه الحبوب أن كبرت وامتلاتّ بسائل أبيض انتشر بعضها على جانبيّ الوجه والذقن، وأخذت تسبّب الحكّة وخاصّة في حالة التّعرق، وإذا جرحت أو تعرّضت للكشط فإنها تحمّر وتلتهب وتصبح مؤلمة، وبعد شفائها تترك ندبة على الوجه.

فكر بما يلي:

- * الحاجة إلى التنظيف الجيد بالماء الدافئ والصابون مرّتين على الأقل يوميًا.
- * عدم استخدام أي من مستحضرات التجميل لأنها تسدّ مسام الجلد.
-*
-*
-*





مع كلِّ التغيّرات السّابقة ستلاحظين أنّك تتعرّقين كثيراً، والتعرّق عملية هامة تحدث لنا جميعاً ليبقى الجلد بصحّة جيّدة، فهي تجعله ناعماً وتحميه من الالتهابات وتحافظ على برودته.

ولكن هذا العرق يختلط مع البكتيريا الموجودة على سطح الجلد وتصدر عنه رائحة غير مقبولة، وخاصّة في أثناء السّير في الجوّ الحار أو الرّياضة، لذا فالاغتسال اليوميّ بأخذ وابل (دوش) وكذلك الاستحمام الأسبوعيّ لتنظيف الجلد بشكل أكثر عمقاً يمنع ظهور هذه الرّائحة.

وهذا يفني عن استخدام مستحضرات مانعات التعرّق أو مزيلات رائحة العرق التي قد تسبّب الحساسية الجلديّة ومشاكل أخرى.

اكتب رسالة صحية حول ما يلي:

نشاط
(١٣)

تكسب المحلّات التجاريّة كثيراً من بيع مستحضرات مزيلات رائحة العرق والعمطور، وخاصّة عندما يتمّ الإعلان عنها بشكل جيّد.



حدوث الدورة الشهرية

ويعقب التغيرات الجسميّة

للفتاة في فترة البلوغ حدوث الحيض أو ما يعرف بالدورة الشهرية. ويكون ذلك غالباً ما بين (١٢ - ١٤ سنة) وقد يتأخر حتى سنّ (١٧ سنة)، وخلافاً للتغيرات الجسميّة الأخرى التي تحدث بشكل تدريجي يمكن التكيف معه، فإن الحيض يحدث بشكل مفاجئ، ممّا يسبّب القلق والاضطراب للفتاة، إلا إذا كانت تعرف مسبقاً بأنّ هذه وظيفة طبيعيّة للجسم، وما عليها إلا أن تعرف كيفية استخدام الفوط



الصحيّة، وتسجيل مواعيد الدورة والفترة التي تستغرقها كي لا تفاجأ بحدوثها، وأن تقوم بالأنشطة الاعتيادية اليومية والاستحمام وتناول الوجبات الصحيّة المتوازنة والغنيّة بالحديد، حتى تقي نفسها من الإصابة بفقر الدّم.

وتحدث الدورة نتيجة إرسال الغدّة النخاميّة إشارة إلى المبيضين لإفراز الهرمون الذي يحفّز المبيضين على إنتاج بويضة، وتسمّى هذه العملية بالتبويض، فيستعدّ الرّحم لاستقبال البويضة وذلك بعمل بطانة سميكة من الأنسجة والخلايا السميكة الإسفنجيّة السّكل، وإذا لم تلقح هذه البويضة ولم يحدث الحمل (في حالة الزواج) تصبح البطانة غير ضرورية فتتمزق وتنزل على صورة دم يخرج عن طريق فتحة المهبل.

ويحدث هذا الأمر مرّة كل ٢١ يوماً أو كل ٢٨ يوماً أو حتى كل ٣٤ يوماً. وتكون الدورة غير منتظمة في بادئ الأمر وعادة ما نلاحظ وجود إفرازات ذات لون أبيض أو أصفر فاتح قبل الدورة وبعدها، وهذه علامات طبيعيّة. ويصاحب الدورة أحياناً آلاماً أسفل الظهر والبطن وانتفاخ ناتج عن تمدّد الرحم، وانقباضه في أثناء عملية دفع الدم خارجاً، وآلام في الجانب الداخلي للفخذين وهذه آلام طبيعيّة تنتهي بانتهاء الحيض الذي يستمر من ٣-٧ أيام.



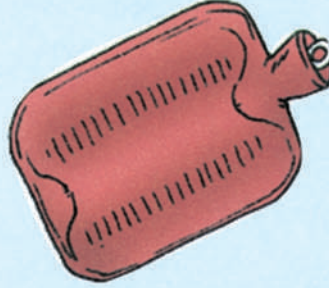
رسائل صحيّة لأيام الدّورة الشهرية

نشاط
(١٤)

أكملي كتابة الرسائل الصحيّة التالية بالاستعانة بما تدلّ عليه الصّور.



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



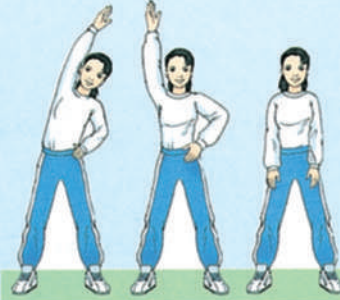
.....
.....
.....



الرّاحة لعدة ساعات وتجنّب
التعب أمر مهمّ في اليوم الأوّل
للدورة.



استخدام الفوط الصحيّة الجيدة
الصنّع بحسب الإرشادات المرفقة
معها، والتخلّص منها بطريقة
صحيّة دليل على الوعي الصحيّ
لديك.



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



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



ليكن مزاجك جيّدًا والا سيلاحظ
الآخرون سبب انزعاجك مما
يعرّضك للإحراج.



المزيد من الاهتمام بنظافة الفم
والأسنان في الأيام الأولى للدورة
بسبب تغيّر رائحة الفم عادة
صحيّة.



وجبة الإفطار للفتاة الصحيّة.

وماذا عن الأولاد؟



بداية البلوغ عند الأولاد تكون في (سن ١٤ سنة) وقد تتأخر عند بعضهم نتيجة للعوامل الوراثية والتغذية والوزن، وقد يساور القلق بعض الأولاد عند دخولهم في سن البلوغ وبدء طفرة التّموّ السريعة وذلك لعدم معرفتهم بما يحدث، لذا فإنّ فهم طبيعة التغيرات جيّدًا يساعدهم على التكيف مع هذه المرحلة والإدراك إنّها مرحلة طبيعيّة ويمرّ بها الجميع.

أجسام الأولاد تكبر بسرعة.

نشاط
(١٥)

ناقش مع زملائك في المجموعة التغيرات التي تحدث خلال فترة البلوغ وما يليها، مستعينا بالصورة وملاحظاتك لأشخاص يمرّون في هذه المرحلة ممّن هم حولك في المدرسة أو العائلة أو الأقارب.



وتتضح هذه التغيرات منذ بداية مرحلة البلوغ من خلال زيادة الطول والوزن، ونمو العظام بشكل مستقيم، واستقامة شكل الجسم الخارجي به، ولكن إذا ظهرت انحناءات في الظهر أو الساقين فإنه يجب مراجعة الطبيب. كما يزيد عرض الأكتاف بشكل واضح وتنمو العضلات، ويكبر حجم الأعضاء الذكورية بشكل غير متوازن مع الجسم مما يسبب الضيق للفتى في بادئ الأمر. وتتغير ملامح الوجه تدريجًا ما عدا الأنف الذي يتغير حجمه بصورة ملحوظة فيبدو كبيرًا بالنسبة لبقية أجزاء الوجه.

ويخشن الصوت وينبت شعر الشارب على جانبي الوجه والذقن ويتوزع الشعر بكثافة في منطقة الصدر والظهر والرجلين والأعضاء الذكورية وأسفل الإبطين. وهذا هو توزيع الشعر للبالغين، وتكثر الإفرازات اللزجة التي تغطي الشعر مما يتطلب العناية اليومية الفائقة في أماكن توزيعه. كما يزداد سمك الجلد وخشونته. وقد يصاحب ذلك ظهور حب الشباب على الوجه. وهذا يتطلب عناية كبيرة بالجسم في فترة البلوغ نتيجة لشدة إفرازات الهرمونات والعرق.

ويلاحظ وجود فروق بين الأفراد في هذه التغيرات فقد تلاحظ بأن فتى في سن (١٥ سنة) قد ظهرت عليه جميع التغيرات وبدأ يحلق ذقنه، بينما فتى آخر في سن (١٦ سنة) لم يبدأ بعد في طفرة النمو، وعندما يبدأ الثاني بالبلوغ يصبح أطول من الأول ثم يصلان إلى نهاية المرحلة معًا.

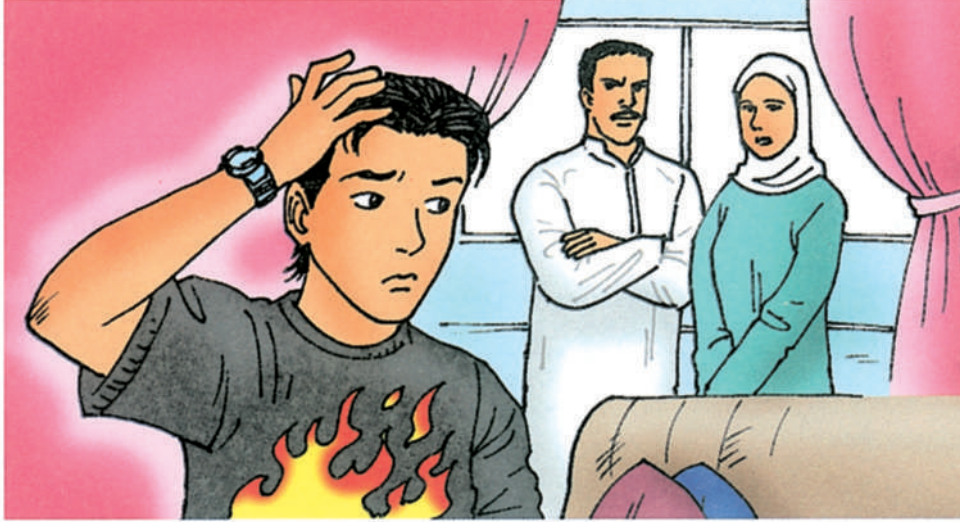
هل تحدث تغيرات نفسية في فترة البلوغ للبنات والأولاد؟؟



بعض مظاهر النمو التي يصعب تحديدها في فترة البلوغ هي التغيرات العاطفية. وهي مزيج من تأثير الهرمونات التي تندفع في الجسم ومن رد فعل الفتى أو الفتاة تجاه التغيرات الجسمية التي تحدث له، وصعوبة فهمها. مما ينتج عنه تقلب المزاج، والإحساس بالوحدة والقلق، والرغبة في البكاء أحيانًا، وفقد الإحساس بالأمان. وهذه كلها مشاعر طبيعية. وللتغلب على ذلك تذكر بأنك لست وحدك واختلط بالآخرين، واتخذ لنفسك هواية، وانتظم في ممارسة الرياضة، وتكوين الصداقات الدائمة.

نصائح لتخفيف التوتر في جو الأسرة

نشاط
(١٦)



❖ ناقش مع زملائك في المجموعة الحالة التالية. وقدموا النصائح التي ترونها مناسبة لتخفيف حالة التوتر في جو الأسرة.

أحمد في السنة الثانية من بداية فترة البلوغ، وقد بدأ يشعر أنه قد كبر ويستطيع الاعتماد على نفسه، وتحمل مسؤوليات جديدة واتخاذ قرارات تخصه، كأن يطلب الخروج بمفرده مع أصدقائه والمكوث مدة طويلة خارج البيت، أو شراء ما يلزمه بنفسه ولكنه عندما أخذ والديه يسألانه باستمرار عما يفعله ومع من ذهب، ولماذا يشتري أشياء معينة، كل ذلك جعله يشعر أن والديه مازالا يعاملانه كطفل، وقد تغيرا عما كانا عليه، وبدأ يناقش أخطاءهم. كل ذلك جعل والديه يتذمران منه فتوتر جو الأسرة. إنه بحاجة إلى حب والديه وعطفهما ورعايتهما. **فماذا يفعل؟؟**

فكر بما يلي:

- إن البرهان الحقيقي على أنه قد كبر هو أن يتعامل مع والديه كما يتعامل الكبار.
- إن أسلوب الصداقة والحوار مع الوالدين والتودد إليهم والاستماع إلى نصيحتهم يجعلك تستفيد من حكمتهم وتجربتهما في الحياة، وقد قال الرسول صلى الله عليه وسلم في تهذيب الأبناء: «لاعبوهم سبع ، وأذبوهم سبع ، وصادقوهم سبع».
- فالصداقة بين الآباء والأولاد تبدأ في سنّ البلوغ ليكون الابن سعيدًا ومنتجًا وبارًا ومحبًا للآخرين.
- إن طاعة ولي الأمر يحثّ عليها الدين.

قائمة اهتماماتك وهواياتك لتلبية احتياجاتك فيه
في سن البلوغ

نشاط
(١٧)

اكتب قائمة باهتماماتك، وميولك، وهوايات تحب أن تنميها من أجل عرضها على والديك، ووضح لهما أهميتها بالنسبة لك لأنها تلبي حاجات نفسية أساسية ومهمة لك في هذه المرحلة من عمرك، مثل:

❖ الحاجة إلى إثبات الذات



❖ الحاجة إلى قبول الآخرين وتقديرهم



❖ الحاجة إلى الاعتماد على النفس



❖ الحاجة إلى التّجّاح واكتساب خبرات جديدة

❖ الحاجة إلى المحبة



❖ الحاجة إلى الشعور بالأمان



❖ إرشادات للطاهي الصغير:

- ارجع إلى طريقة عمل الصنف الذي اخترته واطلع عليه جيداً.
- حدّد وقتاً مناسباً لاستخدام المطبخ بحيث لا تضايق الآخرين.
- قم بعمل التحضيرات اللازمة أولاً «كما تعلمت سابقاً».
- اطلب المساعدة من شخص أكبر للقيام ببعض الخطوات.
- طبق أصول النظافة كما تعلمتها سابقاً.
- طبق أمور السلامة كما تعلمتها سابقاً.
- اتّبع خطوات الوصفة بدقّة كما وردت.
- قدّم الطّبق بطريقة جذّابة.
- نظّف المكان.
- تناول الطّبق مراعيّاً آداب تناول الطّعام.
- اكتب تقريراً عمّا أعددتَه وقدمه إلى المعلّمة/المعلّم واطلع زملاءك في الصّفّ على تجربتك.

بعد دراستك لموضوع (الطّعام الصّحّي للطّاقة)، ستقوم مع زملائك في الصّفّ أو المجموعة داخل معمل التّربية الأسريّة، أو بمساعدة شخص كبير في المنزل بإعداد صنف من الطّعام الصّحّي المانع للطّاقة باتّباع الوصفة الواردة لاحقاً وقبل أن تبدأ سنقدّم إليك إرشادات مهمّة تؤهلك لتكون الطاهي الصغير المتميز. لذا اتّبعتها جيّداً.

الأصناف هي:

- ١- كرات التمر
- ٢- سلق القمح
- ٣- البطاطا المشوية المحشوة
- ٤- بوظة الفاكهة
- ٥- البيتزا العادية

كرات التمر



المكونات:

- ❖ $\frac{1}{3}$ كوب من التمر الطري المنزوع التوى المقطّع بالسكين إلى قطع صغيرة.
- ❖ $\frac{1}{3}$ كوب من الماء الساخن.
- ❖ $\frac{1}{4}$ كوب من المكسرات المقطّعة قطعًا صغيرة، مثل: الجوز أو البندق أو اللوز.
- ❖ ٢ أكواب من الرقائق الهشة (كورن فليكس) مكسرة إلى قطع صغيرة أو من نوع (الأرز أو القمح).
- ❖ مبشور جوز الهند.

أدوات العمل:

- ❖ وعاء طهو صغير.
- ❖ وعاء خلط.
- ❖ ملعقة خشب للتّحرك.
- ❖ صينيّة أو وعاء لوضع التمر.
- ❖ وعاء تقديم.
- ❖ أكواب ورق صغيرة الحجم.

خطوات العمل:

- ١- ضع التمر في وعاء طهو صغير الحجم واسكب فوقه مقدار نصف كوب الماء واتركه ليغلي على نار هادئة مدة خمس دقائق مع الحرص على تغطية الوعاء.
- ٢- ارفع التمر من الماء وضعه في وعاء الخلط وأضف إليه المكسرات (والكورن فليكس) واخلط المكونات ثم اتركه جانباً حتى يبرد.
- ٣- املاً مقدار ملعقة كبيرة من الخليط وشكلها بين راحتي اليد بشكل كرة صغيرة ثم قم بدحرجتها داخل الطبق الذي يحتوي على مبشور جوز الهند.
- ٤- ضع الكرات في أكواب صغيرة من الورق ورتبها في الصينية وأدخلها الثلاجة لتتماسك.
- ٥- رتب أكواب الورق في وعاء التقديم.
- ٦- تناول الصنف في الوجبات الإضافية وتذكر تنظيف الأسنان جيداً بعد نصف ساعة من تناوله.



سليق القمح

المكونات:

- ❖ كوب من حبّ البُرّ (القمح) (حبّ الهريس).
- ❖ ماء بارد.
- ❖ اعود من (الدراسين) القرفة.
- ❖ نصف كوب من السكر التاعم أو عسل التحل أو عسل التمر أو قطع التمر.
- ❖ لوز (بيزان) مبشور.
- ❖ زبيب (كشمش).
- ❖ مكسّرات مبشورة بحسب الرغبة.



أدوات العمل وأدوات التقديم:

- ❖ وعاء.
- ❖ ملعقة للتحرّيك.
- ❖ وعاء طهو سميك.
- ❖ صينيّة للتقديم.
- ❖ أطباق تقديم عميقة.
- ❖ ملاعق صغيرة.
- ❖ مناديل سفرّة.

خطوات العمل:

- 1- اغسل القمح جيّدًا في مصفاة ثمّ ضعه في وعاء الطّهو واسكب عليه كميّة من الماء البارد تكفي لنقعه وطهوه أيضًا. وذلك قبل سبع ساعات من بدء الطّهو.
- 2- ضع عود الدّارسين في ماء التّقع وغلّف فوهة الوعاء بورقة ألمنيوم. ثم أغلقه بالغطاء.
- 3- ضع الوعاء فوق النار حتى يغلي ثم اخفض الشّعلة إلى أقلّ مقدار واترك القمح ينضج في ماء التّقع ببطء مدّة ساعتين ونصف حتى يلين القمح.
- 4- أزل عود الدارسين وأضف السكر التاعم أو قطع التمر أو العسل واطبخ مدّة عشر دقائق إضافيّة على نار هادئة.
- 5- اسكب المزيج في أوعية التّقديم وزيتّها بالمكسّرات.
- 6- قدمه ساخنًا أو باردًا وأضف إليه ماء الورد.

ملاحظة: يمكنك تناول هذا الصّنّف مضافًا إليه الحليب في وجبة الفطور.

البطاطس المشوية المحشوة



المكونات:

- ❖ عدد من حبات البطاطس أو البطاطا الحلوة (الفندال) مفسولة.
- ❖ زبدة أو كريمة حامضة.
- ❖ جبن مبشور.

أدوات العمل وأدوات التقديم:

- ❖ مسّاعة أواني أو قفازات الفرن.
- ❖ طبق تقديم.
- ❖ شوكة وسكين.
- ❖ ملقط.
- ❖ صينيّة شيّ.
- ❖ منديل سفرّة.

خطوات العمل:

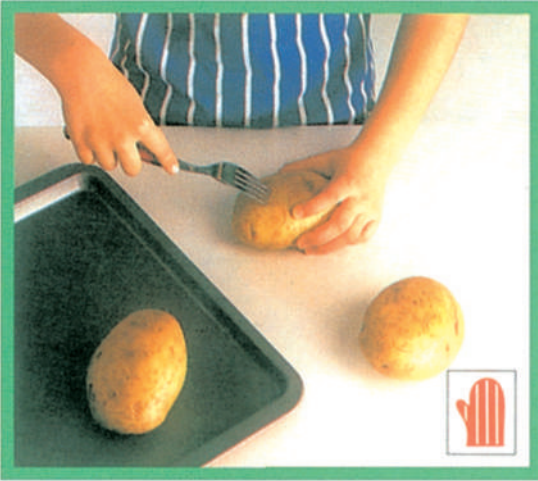
- 1- أشعل الفرن واضبط حرارته على درجة متوسطة «عليك مراعاة الحذر بحسب ما سيرد في درس استخدام الفرن».
- 2- ارتد مريول العمل واغسل يديك.
- 3- ضع حبات البطاطس على الصينيّة وأدخلها الفرن.

4- بعد مرور نصف السّاعة، أخرج إحدى حبات البطاطس باستخدام الملقط واختبر نضجها مستخدماً طرف السكين الحادّ.

5- ضع حبة البطاطس في طبق التقديم بعد التّأكد من نضجها.

6- تناول البطاطس مع الجبن الأبيض أو قليل من الرّبّد أو بحشوة يتمّ إعدادها مسبقاً من الجبن وشرحات التّفاح وذلك بشطر الحبة إلى شطرين باتجاه الطّول والعرض ووضع الحشوة ويفضّل أن تتناولها بقشرتها.

7- نظّف مكان العمل والمائدة واغسل فمك ونظّف أسنانك.



بوظة (آيس كريم) بالفاكهة



المكونات (لأربعة أشخاص):

- ❖ ٢ (أصبع موز).
- ❖ ١ كوب من الفراولة مفسولة ومجففة فوق مناديل ورقية.
- ❖ ٢ كوب عصير برتقال.

(بالإمكان استخدام أنواع أخرى، مثل: الزئب المجمد، المانجو، الخوخ، الشمام).

الأدوات المطلوبة:

- ❖ خلاط كهربائي.
- ❖ ملعقة غرف (الآيس كريم).
- ❖ (٤) أطباق للتقديم.

خطوات العمل:

- ١- اخفق كل نوع من المكونات في الخلاط الكهربائي أو الخفاقة اليدوية وأفرغه في وعاء.
- ٢- ضع كل وعاء في المجمد (الفريزر) مدة ساعتين.
- ٣- أعد خفق كل نوع مرة أخرى وأعدده للمجمد إلى حين التقديم.
- ٤- اسكب الخليط في أطباق التقديم، وزين الطبق.

البيتزا العادية

طبق البيتزا من الأطباق المحببة ويمكن إعداده بطرائق مختلفة في المنزل، ويمكنك تنويع الحشوة في كل مرة بإضافة الخضراوات المفضلة لديك، ومن الأفضل عدم استعمال أنواع من اللحوم فيها كالنقانق واللحم المفروم.
الكمية : قطعتان قطر كل منها (١٠سم).

المكونات:

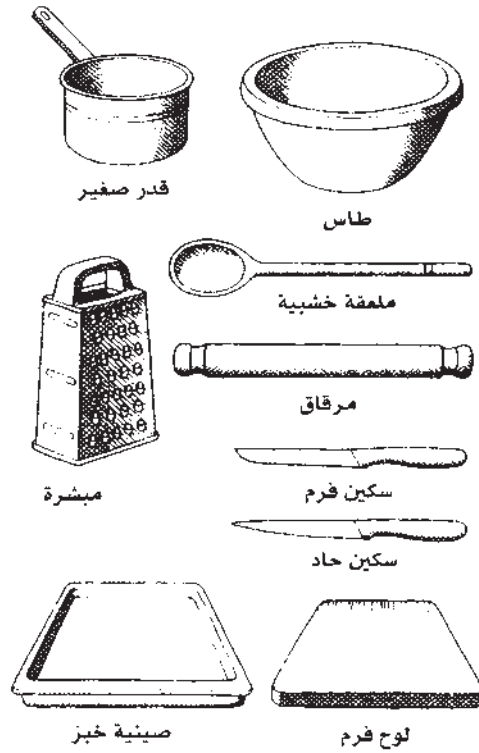
- ❖ ١٥٠ (غم) من الدقيق الأسمر بالخميرة (يفضل الدقيق الأسمر).
- ❖ ٢ ملعقة من الزيت / الربدة مقطعة مكعبات صغيرة.
- ❖ احبة طماطم ناضجة جيدًا، مقشرة ومفرومة فرمًا ناعمًا.
- ❖ ٢ - ٤ ملاعق من الحليب.
- ❖ ٥٠ (غم) من الجبن المبشور.
- ❖ رشّة ملح للعجينة.

❖ بصلة متوسطة الحجم.

- ❖ ملعقة متوسطة من صلصة الطماطم.
- ❖ رشّة من الملح وأخرى من الفلفل للصلصة.

ملاحظة هامة:

لا تتناول الكثير من البيتزا لاحتوائها على كمية من الدهون الرائدة على حاجة الجسم.



الأدوات

اطلب المساعدة من شخص كبير عند استعمال السكين الحاد لفرم البصل.

خطوات العمل

إعداد الصلصة



٣- اطهو الخليط على نار هادئة مدّة (١٥) دقيقة، محرّكاً بين حين وآخر، ثمّ اطفئ النار واتركه يبرد.

٢- ضع البصل المفروم في القدر، وأضف إليه الطماطم المفرومة، وصلصة الطماطم والملح والفلفل وحرك الخليط.

١- أشعل الفرن واضبط حرارته على ٢٢٠ درجة مئوية/٤٢٥ فهرنهايت، ثمّ قشّر البصلة ثم اشطرها شطرين وافرمها على لوح الفرمة فرماً ناعماً.

إعداد العجينة



٢- افرك قطع الزبدة والدقيق بين اصابعك إلى أن تحصل على خليط شبيه بفتات الخبز.



١- ابدأ بتحضير العجينة في أثناء المدة التي تطهو بها الصلصة، ضع الدقيق والملح وقطع الزبدة في وعاء الخلط.



٤- اقسام العجينة قسمين، رق كل قطعة بشكل قرص قطره ١٠ سم تقريباً، وذلك على سطح نظيف مرشوش بالدقيق.



٣- أضف الجبن المبشور والحليب إلى خليط الدقيق، واخلط جيداً إلى أن تحصل على عجينة.



٦- زين البيتزا كما هو مبين في الصور، ثم اخبزها مدة (١٥-٢٠ دقيقة) إلى أن تلاحظ نضج حوافها وتغير لونها.



٥- ضع القرصين على صينية الخبز المدهونة بالزيت، وافرد الصلصة فوقها.

أنواع الحشوات المستعملة

- ❖ الفلفل البارد الأخضر، الأحمر، الأصفر.
- ❖ الرّيتون الأسود، الجبن المبشور، الثّونة، عيش الغراب (المشروم)، الذّرة.



سأختار الوصفة التي تشمل على أطعمة صحيّة أكثر

لعمل الكيك:

- * ٢٥ غرام من بودرة الكاكاو.
- * ملعقة شاي صغيرة مسحوق الخبز (بيكنج باودر).
- * ١٥٠ غرام دقيق بالخميرة.
- * ١٥٠ غرام أو زبدة.
- * ١٥٠ غرام سكر ناعم.
- * ٢ بيضات.

للتقديم:

- * ٥٠ غرام شوكولاته سادة.
- * ٢٥ غرام زبدة.
- * ١٠٠ غرام سكر بودرة.
- * ١٥ غرام كريما للخفق.
- * حبّات الفراولة.

كيك
الشوكولاته



كعكات من التخالّة (الرّدة) والجزر والآناس



- * كوب من ماء مغليّ.
- * كوب من التخالّة.
- * بيضة.
- * ثلث كوب سكر بنيّ.
- * نصف كوب جزر مبشور.
- * نصف كوب أناس غير محلى ومهروس.
- * كوب دقيق عاديّ.
- * ثلث كوب حليب (بودر).
- * واحد ونصف ملعقة بيكربونات الصوديوم.
- * نصف ملعقة مسحوق الرّنجبيل.

❖ أيّ من الوصفتين السّابقتين تشتمل على أطعمة صحيّة أكثر؟

.....

❖ لماذا؟

.....

كراستي للوجبات الصحية

نشاط
(٢٠)

إذا أردت إعداد كزاسة للوجبات الخفيفة الصحية أو جمع وصفاتك الخاصة، إليك بعض الاقتراحات.

- ❖ ابتكر أصنافاً من الطعام.
- ❖ اختر اسماً جديداً جذاباً لكزاستك.
- ❖ استعمل مكونات صحية لوجباتك (قليلة الدهن وقليلة السكر... بها مغذيات...).
- ❖ استعمل طرائق طهو صحية، أي ابتعد عن الأطعمة المقلية بالدهن أو المطهوءة مدة طويلة.
- ❖ اجعل وصفاتك مبتكرة بحيث تختار أطعمة غير شائعة ومفيدة للجسم.
- ❖ ارسم أشكالاً توضيحية لجعل وصفاتك سهلة التطبيق.
- ❖ رتب وصفاتك في الكتيب تبعاً لتصنيف معتمد، مثل: سلطات، شوربات، لحوم،)
- ❖ أو أيّ تصنيف آخر تراه مناسباً.
- ❖ اكتب وصفاتك باختصار ووضوح.
- ❖ اكتب أنواع المغذيات المتوافرة في وصفتك.
- ❖ اجمع وصفاتك في كتيب أو على شكل بطاقات مغلفة بالبلاستيك اللاصق كما هو مبين:



الموز المقرمش

- ❖ ٨ حبات من الموز الناضج.
- ❖ ٢ ملعقة عصير ليمون.
- ❖ $\frac{1}{4}$ كوب من الزبيب.
- ❖ ٦ ملاعق من الشوفان سريع الطهو.
- ❖ ٢ ملعقة دقيق لجميع الاستعمالات.
- ❖ ١ ملعقة طعام من الزبدة النباتية (المارجرين).
- ❖ نصف ملعقة دارسين.

يقطع الموز شربات ترش بعصير الليمون، وتضاف إليها حبات الزبيب، وتخلط في وعاء عميق مع الشوفان والدقيق والمارجرين والدارسين، حتى يصبح الخليط متماسكاً، ثم اغرفه بالملعقة إلى طبق الفرن المصنوع من الزجاج أو المعدن قياسه (٣٢سم × ٢٢سم) وأدخله الفرن وراقبه جيداً لأنه ينضج بسرعة، اتركه تبرد وقطعه إلى (١١) قطعة تقريباً وقدمه في الحال.

(كزاستي للوجبات الصحية على شكل بطاقات).

الوحدة الثالثة

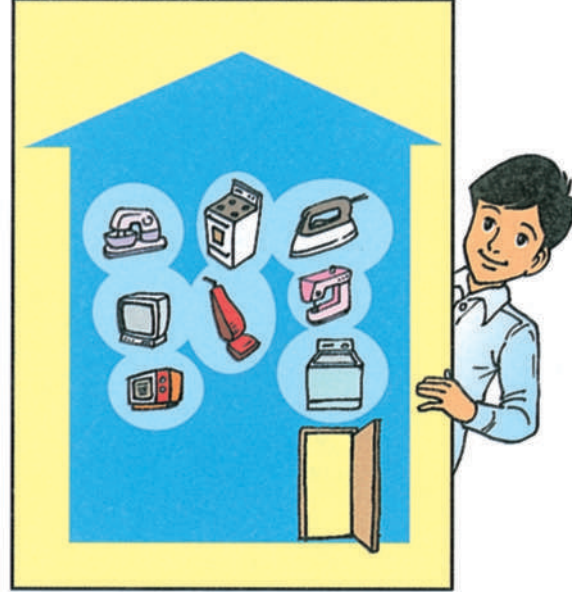
إدارة المنزل



أجهزة في المنزل

نشاط
(١)

أكثر الأجهزة استعمالاً في منزلي



❖ استكمل الجدول بكتابة (٣) أسماء أجهزة أخرى في منزلكم، وضع إشارة (✓) لتدل على الشخص الذي يقوم باستخدام ذلك الجهاز:

الرقم	اسم الجهاز	أنا	والدتي	والدي	آخرون
١	الثّلاجة	✓	✓	✓	✓
٢	الغسالة				
٣	الحاسوب (الكمبيوتر)				
				
				

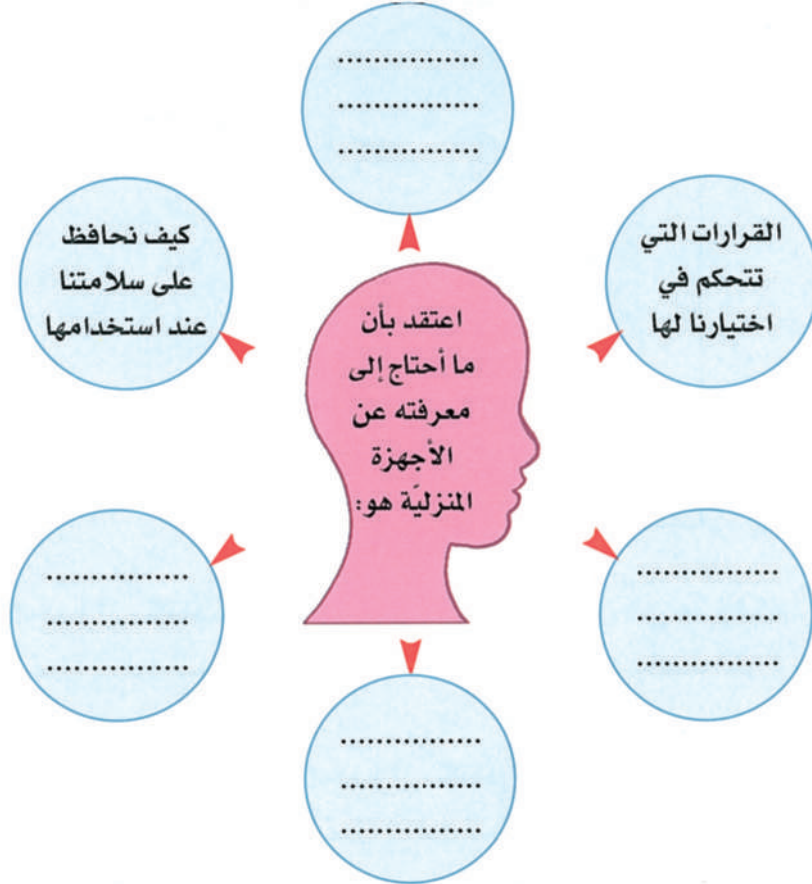
❖ تحدث مع زملائك في المجموعة حول ما يلي:

- ١- أكثر جهاز تستعمله أنت، والدك، والدتك، فرد آخر في الأسرة. ولماذا؟
- ٢- أقل جهاز تستعمله. كيف تعلّمت استعماله؟
- ٣- أجهز تستعمل بشكل محدود. ولكنها ضرورية في البيت.

قرارات ومعلومات لازمة للمستهلك الواعي

نشاط
(٢)

- استكمل الشَّكْل الآتي مع زملائك في المجموعة وذلك بتسجيل ما تعتقدون أنه من الضروري الإلمام به عن الأجهزة المنزلية كي تكونوا مستهلكين واعين ورشيدين.



- قارن عمل مجموعتك بالمجموعات الأخرى للتوصل إلى قائمة نهائية تعرض وتناقش مع المعلم، ومن ثمّ تعلق على لوحة العرض في الصّف.
- يحتفظ والداك بملفّ خاصّ لجمع فواتير الشراء، ويحتفظان أيضاً بكتيب الشركة الصّانعة (الكتالوج) لكلّ جهاز يتمّ شراؤه. ما أهميّة ذلك باعتقادك؟

هل توصلت إلى أن :

شراء أي جهاز جديد للمنزل يعتمد على مدى الحاجة إليه وقرارات أخرى مثل: عدد أفراد الأسرة وسعة المنزل والتكلفة، وما سيوفره من وقت وجهد... وغيرها. ويتطلب منك ومن أفراد عائلتك ضرورة الإلمام بكيفية تشغيل الجهاز وخطوات استخدامه وإجراءات صيانته دورياً والمحافظة عليه من الكسر أو التلف والالتساخ، والأهمّ من ذلك كله التقيد التام بتطبيق قواعد السلامة وإرشاداتها، المرفقة معه، ومراعاة تقليل كلفة التشغيل والمحافظة على البيئة من التلوث.

وستناول هذه البنود من خلال أمثلة لبعض الأجهزة الأكثر استعمالاً في المنزل بما يضمن صحة اختيارها استعمالها والمحافظة على البيئة وترشيد الاستهلاك.

كيف تختار جهازاً جديداً للمنزل؟

في محلات بيع الأجهزة المنزلية عروض متنوعة للأجهزة كالثلاجات والمجمّادات والغسّالات والمواقد ومجهرّات الطعام وآلات الخياطة والمكانس، بالإضافة إلى الكمبيوتر الذي أصبح اليوم جهازاً أساسياً في المنزل. وسترى أيضاً بأنّها تعرض من كلّ جهاز أشكالاً متعدّدة تختلف في حجمها وألوانها ومواصفاتها وتجعل المرء في حيرة من أمره أيّها يختار فكلّ له ميزاته وسعره الخاص. انظر الشكل الآتي وستلاحظ كم هي أنواع المواقد المعروضة ويوجد المزيد منها...



وقبل أن تقرّر الأسرة شراء أيّ جهاز فإنّها تدرس مميّزات كلّ منها وهناك أمور أخرى تتحكّم في القرار النهائي للشراء ويجب التفكير بها قبل اتخاذ قرار الشراء.

❖ **قم مع مجموعتك، باختيار جهاز ترغبون في شرائه للمنزل وحددوا ما يلي:**

- ١- الجهاز الذي ترغب كل مجموعة في شرائه.
- ٢- ما يجب عليكم معرفته والتفكير به قبل الشروع في شراء الجهاز مثل (المساحة، مدى توفر قطع الغيار، التدريب على استخدامه...).
- ٣- اعرض ما توصلت إليه مجموعتكم على المجموعات الأخرى وناقشوا ما توصلتم إليه من أفكار مشتركة. وعلقوا نتائج عمل كل مجموعة على لوحة العائط في الصّف.

لتنفيذ هذا النشاط:

- ❖ استعن بحقيبة تشمل على مجموعة من كتيبات لأجهزة منزلية توضح مواصفاتها وأسعارها.

كيف تستعمل الأجهزة المنزلية بشكل سليم:

يتطلب استعمال الأجهزة المنزلية الانتباه والعناية التامة والتعامل معها بلطف وحذر شديدين، فهي أجهزة قيمة يجب المحافظة على سلامتها ونظافتها حتى تطول مدة استعمالها وتبقى في حالة جيدة تؤدي وظيفتها على أكمل وجه وقد تستخدمها أسر الأولاد وربما الأحفاد فيما بعد.

ومما هو أهم من ذلك أيضاً هو المحافظة على سلامتك أنت وسلامة أفراد الأسرة تفادياً لحوادث الحريق أو الاختناق أو غيرها من الحوادث التي قد تنشأ عن سوء الاستعمال وعدم التقيد التام في تطبيق شروط السلامة والمحافظة على البيئة المدةون بعضها في الكتيبات والنشرات المرفقة مع الأجهزة عند شرائها.

تطبيق عملي (١)

إيقاد شعلة الموقد في معمل التربية الأسرية أو في منزلك:

ماذا تفعل؟



لايقاد الشعلة أتبع الخطوات التالية:

- ١- تعرّف جيّدًا خطوات التّشغيل المدوّنة في كتيّب الشّركة الصّانعة (الكتالوج).
- ٢- حدّد مفتاح الشّعلة وذلك بالتّعرف إليه بواسطة الرّموز أو الإرشادات المبيّنة على اللّوحة الأماميّة أو الجانبيّة للموقد. مع مراعاة الابتعاد عن الموقد مسافة كافية.

٣- امسك بيدك الولاعة الخاصة واضغط مفتاحها لإحداث شرارة مع إدارة المفتاح الخاصّ بالشّعلة في الوقت نفسه.

٤- اخفض لهب الشعلة إلى درجة متوسطة في كلّ مرة حتى تعتاد الطهو على نار هادئة توفيراً للوقود، والحصول على نكهة أفضل للطعام.

٥- علّق الولاعة في مكانها الخاصّ بجوار الموقد بعيدة عن أيدي الأطفال.



التحذيرات من استعمال الموقد استعمالاً غير صحيح

نشاط
(٤)

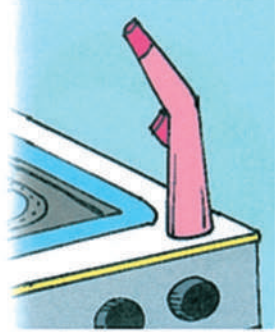


تأمل كل موقف وعبر عنه ثم استكمل التحذيرات بتوضيح النتائج المترتبة على الاستعمال غير الصحيح للموقد ثم أضف تحذيرات أخرى:

الاستعمال الخاطئ للموقد
يتسبب في وقوع حوادث أو
تلف الموقد واتساخه.



١- ولاعة الموقد الأتوماتيكية تركت
فوق سطح الموقد.



٢-



٣-



٤-



٥-

٦-

تطبيق عملي (٢)

إشعال الفرن في معمل التربية الأسرية أو في منزلك.

ماذا تفعل؟



١- تعرّف مكان وجود الشّعلة بالرجوع إلى كتيّب الشركة الصّانعة (الكتالوج) أو ابحث عن مكانها ففي الأفران الحديثة توجد الشّعلة مثبتة في ظهر الفرن من الداخل.

٢- تعرّف إلى المفتاح الخاص بالفرن بواسطة شكل الرّمز الموجود على لوحة الموقد.

٣- افتح باب الفرن واجلس القرفصاء على بعد مناسب.

٤- قرّب الولاعة اليدويّة من الشّعلة واضغط مفتاح الولاعة في الوقت الذي تدير به المفتاح الخاص بالفرن، وتأكد أنّ الشّعلة قد أوقدت كلّها.

٥- اترك باب الفرن مفتوحاً لفترة قصيرة، حتى يسخن الهواء، ويتمدد، يخفّ وزنه ويطرد، وإلا فإنّ الشّعلة ستطفئ إذا بقي الهواء محصوراً داخل الفرن، وقد يتسبّب في تكاثف البخار على زجاج الفرن ممّا يؤدي إلى اتساخه.

٦- اغلق باب الفرن ببطء حرصاً أنّ لا تنطفئ الشّعلة، ويتسرب الغاز.

٧- أعد فتح الباب ثانية، وتأكد أنّ الفرن ما زال مشتعلًا.

٨- اضبط درجة حرارة الفرن على الرّقم المناسب.



اخفض قوة اللهب، حال بدء السائل بالغليان، لأنّ درجة حرارته تبقى ثابتة على درجة الغليان.



استعمل الفرن بكل
عناية وحذر

❖ اكمل بكتابة السبب

١- تأكد أن مفتاح الفرن مغلق، وجميع مفاتيح الموقد الأخرى كذلك، ولا أثر لتسرّب الغاز قبل أن تشعل الفرن لأن



٢- لا تدخل رأسك في حيز الفرن للنظر إلى الشعلة عند إيقادها بل انظر إليها من بعد

٣- لا تغلق باب الفرن بقوة بعد إشعاله



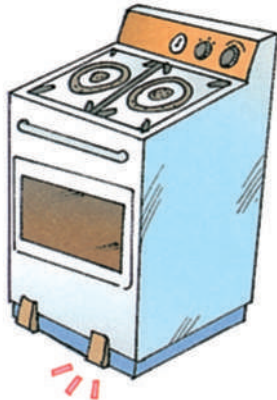
٤- تفقد الفرن باستمرار في أثناء اشتعاله

٥- قف على مسافة مناسبة إلى جانب الفرن في أثناء فتحة وهو مشتعل



٦- استعمل قفّازات الفرن الخاصة إذا أردت إخراج ما بداخله وهو ساخن

٧- لا تستعمل قطعة قماش مبلّلة لرفع الأنية الساخنة من الفرن



٨- لا تترك الأطعمة مكشوفة في أثناء طهوها داخل الفرن ما أمكن

٩- من الأفضل وضع زوايا معدنيّة أسفل أقدام الفرن لمنع من الانقلاب في حالة وجود أطفال

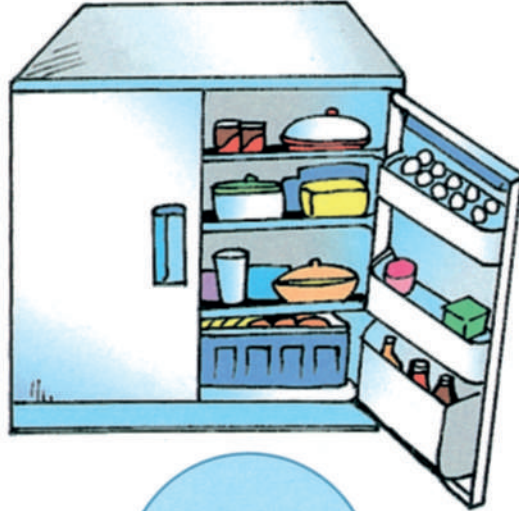
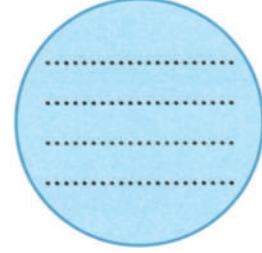
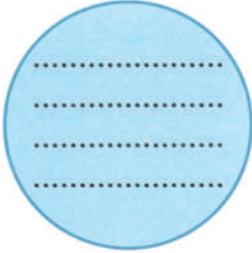
ثانياً - استعمال الثلاجة

نشاط
(٦)

الاستعمال السليم للثلاجة

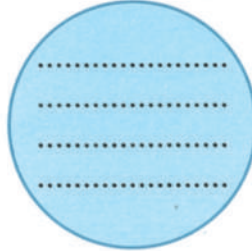
❖ قم مع زملائك المجموعة باستكمال العجلة حول فوائد الثلاجة في حياتنا.

تمكّنا من تحضير
الأطعمة والأشربة
المثلّجة المنعشة
في الجوّ الحارّ.



تقلّل من الوقت
والجهد المبذول
في عملية التسوّق

تقلّل من فاقد
الأطعمة



❖ كيف كان النّاس يحفظون الأطعمة المطبوخة لليوم التالي،
قبل اختراع الثّلاجة؟ اسأل (جدّتك) أو والديك.

هل تعلم أن:

- درجة الحرارة داخل الثّلاجة تصل إلى (٤°س) أمّا داخل المجمّد فهي (٨°س تحت الصفر) لذا فهي تعمل على حفظ الطّعام بارداً ممّا يساعد على بقائه طازجاً مدّة أطول مقارنة بالطّعام الذي يوضع في درجة حرارة الغرفة العادية؟ أتعرف لماذا؟ إنّ البكتيريا والفطريات التي تتسبّب في فساد الطّعام تتكاثر ببطء شديد في الجوّ البارد داخل الثّلاجة. بينما تبقى ساكنة داخل المجمّد.

حفظ الأطعمة في الثلاجة :

توضع الأطعمة في الثلاجة بنظام وترتيب بعد تنظيفها جيّداً في أماكنها الصحيحة تبعاً لدرجة البرودة الملائمة لكل نوع منها، وذلك لضمان سلامة الطّعام من التّلف والمحافظة عليه طازجاً جيّد الطعم مما يحقّق ترشيد استهلاك الطّعام والطّاقة، ويتطلّب ذلك تعاون أفراد الأسرة في المساهمة باستمرار بترتيب الثلاجة والمحافظة على نظافتها واستعمالها بشكل سليم وإلا قد تتحول إلى مكان تعيش به ميكروبات تسمم الأطعمة ممّا يضرّ بصحتهم وسلامتهم.

ينصح الأطباء واختصاصيو البيئة بحفظ الأطعمة التي تحتوي على موادّ دهنيّة داخل أوعية مصنوعة من الرّجاج أو الخزف أو البلاستيك السّميك جيّد النّوع، والإبتعاد عن حفظ الأطعمة داخل الأكياس البلاستيكية أو العلب الرقيقة الصنع، وخاصة الأطعمة الساخنة، لأنّها مؤذية للصّحة وقد تسبّب في الإصابة بأمراض خطيرة.



علب حفظ الأطعمة وورق لفّها



ما المخاطر
في وضع
هنا؟

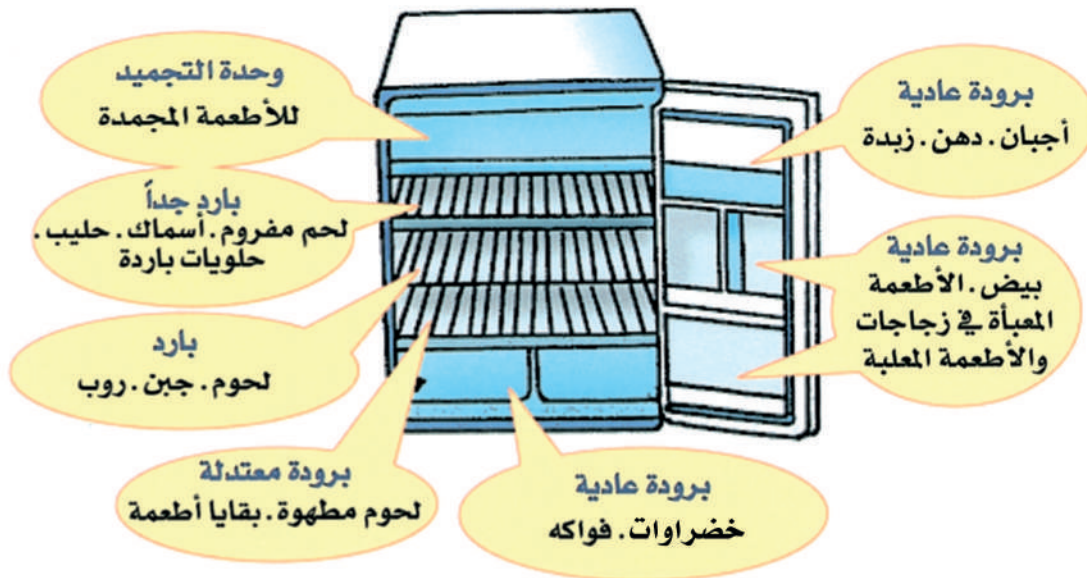
نشاط (٧)

كيفية وضع الأطعمة داخل الثلاجة في المنزل أو في معمل التربية الأسرية

❖ قم مع زملائك في المجموعة بتحضير علب وورق لف الأطعمة وحفظها داخل الثلاجة في المعمل، بالاستعانة بما يلي:

١ - كتيب الشركة الصانعة للثلاجة (الكتلوج).

٢ - قائمة الأفكار الواردة فيما بعد.



أفكار لحفظ الأطعمة في الثلاجة





يغلف الجبن بورق اللف
ويوضع داخل علبة الجبن، أما
الجبن البلدي فيوضع في
محلول ملحي داخل عبوات
زجاجية.



يقسّم اللحم حصصًا
بعد شرائه مباشرة ويوضع داخل علب
في مكان البرودة العالية إذا كان
سيستخدم في الأيام الخمسة الأولى
أما اللحم المفروم فيحفظ مدة يومين
فقط داخل الثلاجة
وبعدها ينقل إلى المجمد.



تحفظ بقايا الأطعمة داخل أوعية
زجاجية أو مطلية ذات أغطية مدّة
أربعة أيام فقط، أم الحلويات المغطاة
بالكريمة فتحفظ مدة يومين.



تغسل الطماطم والخيار جيدًا
وتوضع على فوطة لتجف تمامًا ثم
توضع في أكياس بلاستيكية ذات
ثقوب للتهوية داخل درج
الخضراوات.



الخضراوات العشبية:

تنظّف أوراق الخسّ والبقدونس من الأجزاء الصفراء والتالفة ثم تغسل جيّدًا
بالماء المضاف إليه قليل من الملح ونقاط من الخل، ثم تشطف جيّدًا وتوضع فوق
فوطة نظيفة مع قلبها حتى تجف من بقايا الماء، ثم تجمع وترتب حزمًا وتوضع
داخل أكياس ذات ثقوب للتهوية.

ملاحظة مهمة:

رتّب الثلاجة ترتيباً أنيقاً، واحرص ألا تكون مزدحمة بالأطعمة، حتى
تترك مجالاً لدوران الهواء البارد، ونظّفها باستمرار باستعمال الماء
المضاف إليه بيكربونات الصوديوم، ولا تدع الثلج يتراكم داخل
المجمد لأن ذلك يقلل من فاعلية التبريد فتفسد الأطعمة.

المحافظة على الأجهزة المنزلية

إن الاهتمام بتنظيف الأجهزة الكهربائية أمر ضروري، فتراكم الغبار عليها يساعد على الإسراع في تلفها، لذلك يجب تنظيفها باستمرار، واستخدام المنكسة الكهربائية بشكل دوري لشطف الغبار وإزالته عنها، كما أن المحافظة عليها يتطلب وقايتها من المواد التي تؤدي إلى تغير ألوانها، مثل: مستحضرات التنظيف إذا لم تستخدم بحذر.

استعن بالموقد الموجود في معمل التربية الأسرية أو اطلب السماح لك بتنظيف الموقد في منزلكم

تطبيق عملي

المواد والأدوات اللازمة

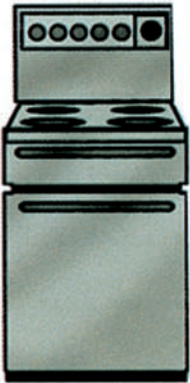
	يمكن أن تحتاج إلى الخل وإبرة غليظة		صابون سائل
	ليفة إسفنج		سائل أو معجون تنظيف الأفران إذا لزم الأمر
	قطعة إسفنج رقيقة		فوطه قماش جافة
	قفازات مطاطية		ليفة سلك خشنة من معدن لا يصدأ



ماذا تفعل

- افرك سطح الموقد وجوانبه وواجهته الأمامية مستعملاً لليفة الإسفنج وقليلاً من سائل الصابون، مع التركيز في مواقع الشعلات والزوايا، ثم امسحها

بقطعة الإسفنج الرقيقة المبللة بالماء لإزالة آثار الصابون، وبعد ذلك جفّفها بفوطه قماش.



جديداً دائماً
النظيف بيدي
الموقد



- ارفع المفاتيح والدعائم المعدنية والشعلات وأغطيها من أماكنها، وانقعها في حوض به ماء.
- انقع المفاتيح واغطية الشعلات في ماء دافئ وسائل صابون.
- ادعك الدعائم والشعلات وأغطيها جيداً بالليفة السلك وسائل الصابون ثم اشطفها وجففها.
- إذا لاحظت أن ثقب غطاء الشعلة مازالت مغلقة بسبب الأوساخ، افتحها بأداة رفيعة أو إبرة سميكة.



معايير مستوى نظافة الموقد

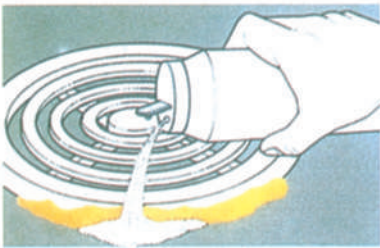
بعد انتهائك من تنظيف الموقد، قيّم مستوى نظافته بوضع ثلاث إشارات هكذا: * * * مقابل الأجزاء التي تمّ تنظيفها جيّداً.

مستوى النّظافة	الأجزاء التي تمّ تنظيفها
***	* سطح الموقد وجوانبه والمقابض تخلو من أي أثر للأوساخ والبقع. * الزّوايا والحواف والشقوق نظيفة خالية من أية أوساخ عالقة بها. * الشّعلات وأغطيتها المعدنيّة لامعة محتفظة بلونها الأصليّ الذي صنعت منه. * المفاتيح والأزرار نظيفة خالية من أيّ أثر للأوساخ في إطاراتها. * جدران الفرن والرّفوف والصينيّة نظيفة.

أفكار لمساعدتك للمحافظة على الموقد والفرن



* اقرأ التعليمات المكتوبة على عبّوات المستحضرات الجاهزة الخاصة بتنظيف المواقد والأفران قبل استعمالها، فهي مواد كيميائية خطيرة. وقد تؤثر في الأجزاء المعدنيّة للفرن وتغيّر لونها.



* قد تحتاج إلى استعمال مستحضرات تنظيف المواقد والأفران في حالة إزالة الأوساخ المستعصية. والتي تنتج عن عدم تنظيف الموقد بعد استعماله مباشرة.

تذكر أنّ الاستعمال المبالغ فيه لموادّ التنظيف ضارّ **بالبيئة وصحة الجسم** لأنّه ينزل في مياه الصّرف ويتسرّب إلى البحر ومياه الشّرب في باطن الأرض، واستخدم بدلاً من ذلك موادّ طبيعيّة كالخلّ والملح والليمون.



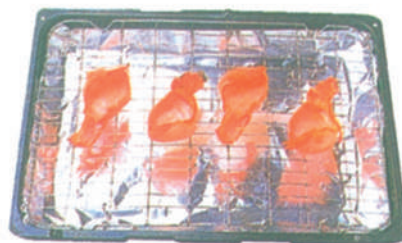
* افرك أغشية الشّعلات بملح الليمون، أو قطعة من الليمون والملح إذا كانت مصنوعة من النّحاس أو معدن مشابه للونه.



* امسح بقع الأطعمة حال سقوطها على سطح الموقد أو زجاج الفرن الساخن مستعملًا ورق المطبخ، ولا تتركها تجفّ أو تحترق، وإلا احتاجت إلى المزيد من العناية. واجعل الأنية مغطاة عند الطهو داخل الفرن.



* ضع غطاءً فوق الوعاء في بداية عمليّة التّحمير لتلا يتطاير الدّهن فوق سطح الموقد وجوانبه. وبطانة من ورق الألمونيوم في الشّواية.



(من تجاربي)

أفكار لمساعدتك على المحافظة على الثلاجة



- ١ - الاعتدال في فتح باب الثلاجة، وعدم فتحه مرّات متكرّرة والمصارعة إلى إغلاقه بعد الانتهاء من الغرض المطلوب لتلا يخرج الهواء البارد ويندفع بدلاً منه تيار الهواء الساخن إلى داخل الثلاجة. ممّا يزيد في استهلاك الطاقة الكهربائية. وسرعة تراكم الثلج في المجمد.
- ٢ - إذابة الثلج داخل مجمد الثلاجة باستمرار، لأنّ تراكمه يعيق فاعلية التبريد.
- ٣ - تغطية جميع الأطعمة والسوائل للتقليل من تكاثف البخار الذي يؤدي إلى تكوين الثلج وذلك باستعمال ورق التغليف تلف به، لمنع دخول الهواء، أو حفظها داخل أوعية محكمة الأغذية، وخاصة الأطعمة ذات الروائح الفوّاحة كالجواقة والشمام، ووضع قطع من الفحم أو البطاطس أو الحليب الدافئ في وعاء مكشوف لتمتصّ أية آثار لروائح الأطعمة.
- ٤ - غلق باب الثلاجة ما أمكن في حالة انقطاع التيار الكهربائي، فالأطعمة تبقى طازجة في الثلاجة مدّة ثمان ساعات بعد انقطاع التيار الكهربائي عنها، وإذا زادت المدّة عن ذلك فعليك إفراغ محتوياتها.
- ٥ - قطع التيّار الكهربائي عن الثلاجة عند مغادرة المنزل عدّة أيام، وترك الباب مفتوحاً، ونشر مسحوق من البودرة حول الإطار المطاطي، للمحافظة على طراوته، وملء الثلاجة بفضول أو مفارش أو ملابس قديمة ووضع قطع من الفحم، أو البخور داخلها.
- ٦ - التقليل من برودة الثلاجة في فصل الشتاء. وذلك بإدارة قرص تدريج الحرارة إلى رقم أقلّ أو أعلى بحسب نوعها.
- ٧ - وضع الثلاجة على أرض مستوية وعدم تعريضها لأشعة الشمس المباشرة والحرارة والرطوبة الزائدتين، وأبعادها عن الجدران مسافة تزيد على (٢٠) سم لضمان تهويتها.
- ٨ - عدم استخدام سكين أو أي أداة حادة لإخراج الأغذية من وحدة التجميد. لتلا تحدث ثقوباً في أنابيب غاز التبريد الموجودة أسفل أرضية المجمد.
- ٩ - عدم حفظ الموز والخضراوات الجذرية كالبطاطا والبصل داخل الثلاجة.
- ١٠ - الاحتفاظ بعلبة دهان بنفس لون الثلاجة، لطلاء أي مكان يتعرض للصدأ.
- ١١ - وضع وعاء به ماء مغلي داخل المجمد بعد افراغ محتوياته، للإسراع في إذابة الثلج، إذا كانت الثلاجة من النوع الذي لا يعمل على إذابة الثلج تلقائياً.



أنشطة تقويمية

١ - اقرأ الحالة التالية، ثم أجب عن الأسئلة الواردة فيما بعد.



- ١ - ما الأسباب التي جعلت الموقد ينطفئ بحسب رأيك؟
- ٢ - ما الخطر في استعمال المواقد الصغيرة التي توضع على أرضية المطبخ؟
- ٣ - ما الذي جعل رباب لا تصفى جيداً لما قالت له والدتها؟
- ٤ - لماذا لم تشم رباب رائحة الغاز بحسب رأيك؟
- ٥ - ما العبر التي نستنتجها من هذه الحادثة التي وقعت فعلاً؟

٢- أ - صمّم بطاقة، واكتب بخط واضح ما يلي:

(١) رقم هاتف خدمات إطفاء الحريق.

(٢) رقم هاتف خدمات الطوارئ.

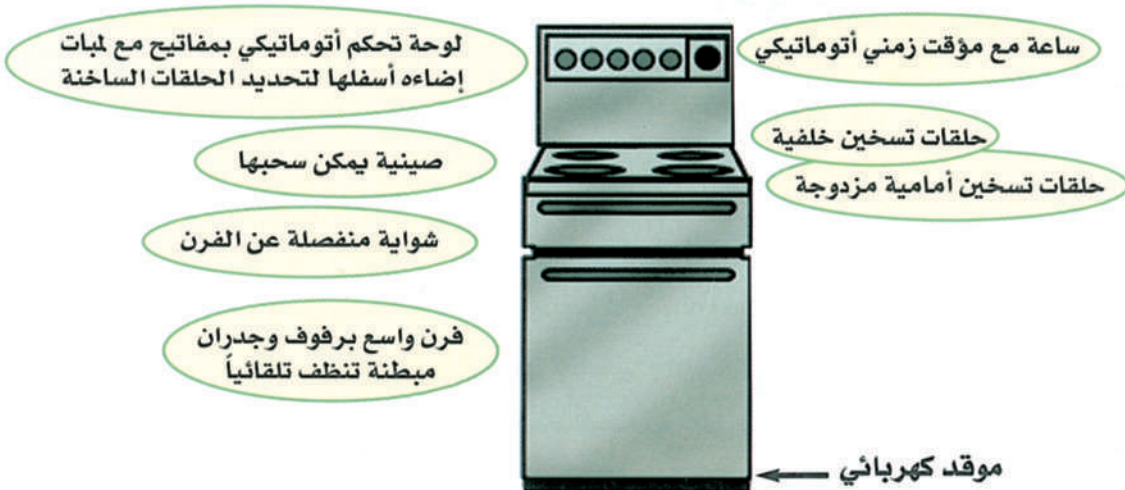
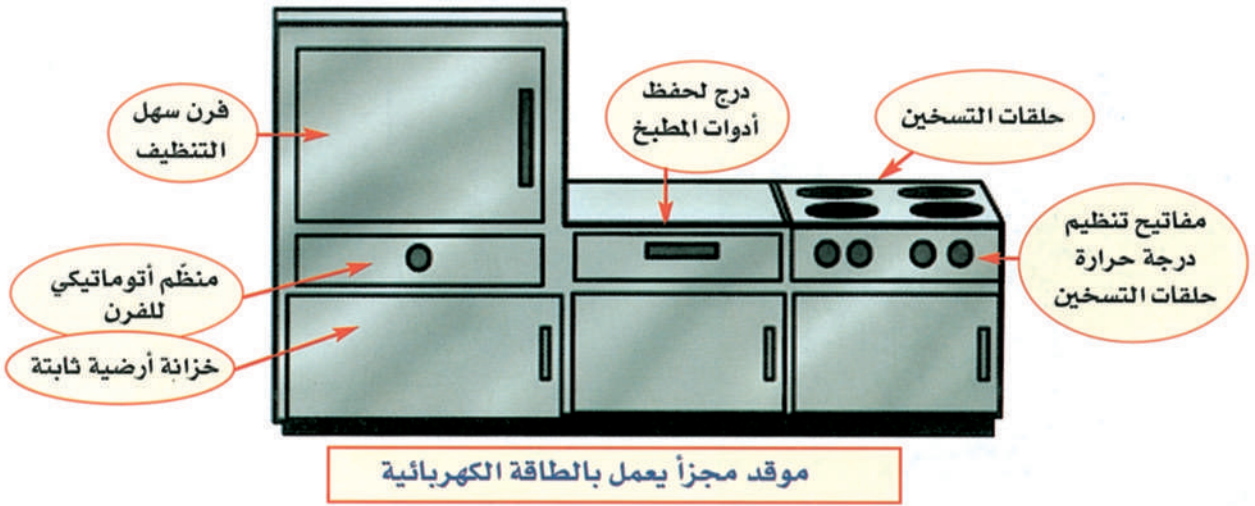
(٣) عنوان مسكنك مبيّناً أفضل طريق يجب سلوكها للوصول إليه بسرعة، وأسماء أية أماكن معروفة أو يمكن ملاحظتها بوضوح، مثل: مدرسة، جامع، ... إلخ.

ب - تدرب على كيفية إجراء اتصال هاتفيّ مع الإطفائية، موضحاً لهم وبسرعة - كيفية الوصول إلى مسكنك.

ج - ثبت البطاقة في مكان ظاهر قرب الهاتف في منزلكم



٣- حدد ثلاث اختلافات بين الموقدين في الصورة، وبين الموقد المستعمل في معمل التربية الأسرية أو في منزلكم.



❖ المكان الملائم.

❖ الطّريقة الملائمة لحفظ كلّ من الأطعمة التالية.

- * حليب
- * لحم مفروم سيتمّ طهوه في اليوم التالي
- * زبدة
- * قالب من الكيك المغطّى بالكريما
- * بقايا (صالونة)
- * سمك سيتمّ طهوه في اليوم التالي
- * زجاجات من العصير
- * بقايا «مكبوس»
- * خضروات السّلطة.

٥ - ماذا تفعل في كلّ حالة من الحالات التالية؟

- (١) أعلنت شركة الكهرباء بأنّها ستقوم بقطع التّيّار الكهربائيّ عن منطقتكم مدة خمس ساعات، وكانت الثلاجة مملوءة بالأطعمة.
- (٢) لاحظت أنّ الثلاجة قد تمّ وضعها على مسافة قريبة جداً من الحائط.
- (٣) أردت صهر الثّلج في المجمّد، ووجدت أنّ كميّة الثّلج المتراكمة كبيرة، والمجمّد ممتلئ بالأطعمة.
- (٤) صدور رائحة غير مستحبّة من الثلاجة.
- (٥) الطّقس بارد، ومعظم الخضراوات والأطعمة في الثلاجة بدأت تتجمد.
- (٦) تبقى كمّيّات من الأطعمة، بعد مأدبة غداء في منزلكم.
- (٧) وضعت والدتك قطعاً من المشمع على رفوف الثلاجة. اعتقاداً منها بأنّ ذلك يسهل تنظيفها ويجعل مظهرها مرتّباً.

٦ - قم مع زملائك في المجموعة بعرض كتيبات وصور الأجهزة المنزلية لأنواع من الأجهزة المنزلية في أحد أركان المعمل، ووجهوا الدعوة إلى إدارة المدرسة وعدد من المعلمين لمشاهدته.

