

- قررت وزارة التعليم تدريس
- هذا الكتاب وطبعه على نفقتها



المملكة العربية السعودية

المهارات الحياتية والأسرية

الصف الثاني المتوسط
الفصول الدراسية الثلاثة

قام بالتأليف والمراجعة
فريق من المتخصصين

يُوزع مجاناً للإتباع

طبعة ١٤٤٦ - ٢٠٢٤



ح) وزارة التعليم، ١٤٤٣

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر
وزارة التعليم
المهارات الحياتية والأسرية - الصف الثاني المتوسط - التعليم العام - الفصول
الدراسية الثلاثة / وزارة التعليم - الرياض، ١٤٤٣ هـ
٢٠٤، ٥؛ ٢٥ × ٢١ سم
ردمك: ١ - ١٠٤ - ٥١١ - ٦٠٣ - ٩٧٨
١ - التعليم - مناهج - السعودية أ.العنوان
ديوي ٣٥٠,٠٠٠٩٥٣١ ١٤٤٣/٨٤٣٠

رقم الإيداع: ١٤٤٣ / ٨٤٣٠
ردمك: ١ - ١٠٤ - ٥١١ - ٦٠٣ - ٩٧٨

حقوق الطبع والنشر محفوظة لوزارة التعليم

www.moe.gov.sa

مواد إثرائية وداعمة على "منصة عين الإثرائية"



ien.edu.sa

أعزاءنا المعلمين والمعلمات، والطلاب والطالبات، وأولياء الأمور، وكل مهتم بالتربية والتعليم:
يسعدنا تواصلكم؛ لتطوير الكتاب المدرسي، ومقترحاتكم محل اهتمامنا.



fb.ien.edu.sa



وزارة التعليم

Ministry of Education

٢٠٢٤/٢٤٤٥

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



المقدمة

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين وعلى آله وصحبه أجمعين وبعد:

حرصت المملكة العربية السعودية على الإنسان، فهو المورد الأساسي الذي يُعَوَّل عليه في بناء الوطن ونهضته، ولهذا كان الاهتمام بتطوير التعليم وتجويده؛ تحقيقاً لتطلعات الوطن في أبنائه وفق رؤية المملكة ٢٠٣٠.

ومن هنا جاء اهتمام وزارة التعليم بتطوير المناهج وتحديثها التزاماً بتلك الرؤية الطموح في «إعداد مناهج تعليمية متطورة تركز على المهارات الأساسية بالإضافة إلى تطوير المواهب وبناء الشخصية».

إن كتاب المهارات الحياتية والأسرية يُجسد رغبة صادقة في إعداد الطلاب للحياة والعمل، فقد روعي في وحدات الكتاب مناسبتها لاحتياجات الأسرة ودورها في تطوير المجتمع وتقديمه، وإبراز الهوية الوطنية، كذلك تثقيف الطلاب صحياً وغذائياً ونفسياً، وتزويدهم بالخبرات والمعلومات المتعلقة بالمهارات الحياتية والعلاقات الأسرية والاجتماعية، والقدرة على اتخاذ القرارات وحل المشكلات.

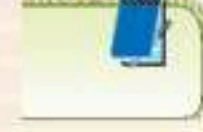
كما أنه من منطلق اهتمام المملكة العربية السعودية بالأفراد ذوي الإعاقة، والتزامها باستيفاء كافة الحقوق الممكنة لدعمهم ودمجهم في المجتمع، حرصت وزارة التعليم على أن تؤدي المناهج التعليمية دورها في ذلك، ومن هنا أُدرجت في نهاية كل وحدة مفردات بلغة الإشارة؛ لتزويد الطلاب السامعين بحصيلة مناسبة من المفردات الإشارية التي يؤمل أن يكون لها أثرها في كسر حاجز اللغة وتيسير عملية الاندماج، وإيجاد نوع من التواصل بين أفراد المجتمع السامعين والصُم.

والله نسأل أن يحقق هذا الكتاب الأهداف المرجوة منه، وأن يوفق الجميع لما فيه خير الوطن وتقدمه وازدهاره.



مفاتيح رموز الكتاب

نجد



إثارة لانتباه وتفكير الطالب حول جزئية معينة في الدرس.



أنشطة تقويمية تقام نهاية الحصة أو خارجها، ويقوم بها الطالب منفرداً أو مع زملائه مما له علاقة بالدرس.

التطبيقات



التطبيقات التي يقوم بها الطالب بعد دراسته للدرس في نهاية كل وحدة.



المفاهيم الرئيسية المتعلقة بالدرس.



سؤال استفهامي لاستثارة تفكير الطالب لفكرة لاحقة.



رمز لنشاط تعليمي يقام داخل الحصة وهو يثير تفكير الطالب ويرتبط بجزئية معينة داخل الدرس.



تسليط الضوء على جزئية مهمة في الدرس.

معلومة
إثرائية

معلومة أوسع حول موضوع الدرس؛ للاطلاع والثقافة المعرفية دون المطالبة بدراستها.



هياً نتعلم لغة الإشارة.



الفصل الدراسي الثالث



الفهرس

الوحدة الأولى

التوعية الصحية (أربع حصص)

- ١٤٢ أهداف الوحدة
- ١٤٣ المؤثرات العقلية
- ١٤٩ العلامات الدالة على تعاطي وإدمان المواد المخدرة
- ١٥٢ كيف تساعد الشخص المتعاطي ؟
- ١٥٧ التطبيقات
- ١٦٠ هيا نتعلم لغة الإشارة

الوحدة الثانية

المهارات الاجتماعية (حصتان)

- ١٦٢ أهداف الوحدة
- ١٦٣ التمر الإلكتروني
- ١٧١ التطبيقات
- ١٧٤ هيا نتعلم لغة الإشارة

الوحدة الثالثة

المهارات الحياتية (ثلاث حصص)

- ١٧٦ أهداف الوحدة
- ١٧٧ إدارة الذات
- ١٨٤ التفكير الإيجابي
- ١٩١ التطبيقات
- ١٩٤ هيا نتعلم لغة الإشارة

الوحدة الرابعة

الغذاء والتغذية (حصتان)

- ١٩٦ أهداف الوحدة
- ١٩٧ الحميات الغذائية
- ٢٠٣ التطبيقات
- ٢٠٤ هيا نتعلم لغة الإشارة



الوحدة الأولى



التوعية الصحية

- ◀ المؤثرات العقلية.
- ◀ العلامات الدالة على تعاطي وإدمان المواد المخدرة.
- ◀ كيف نساعد الشخص المتعاطي؟



أهداف الوحدة

يُتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

- ١ يذكر مفهوم المؤثرات العقلية.
- ٢ يصنف أنواع المؤثرات العقلية.
- ٣ يلخص أضرار تعاطي المؤثرات العقلية والإدمان على تناولها.
- ٤ يشرح أسباب الوقوع في المؤثرات العقلية.
- ٥ يوضح أبرز علامات ومظاهر متعاطي المخدرات.
- ٦ يقترح طرقاً وأساليب للوقاية من تناول المؤثرات العقلية .





المؤثرات العقلية



المفاهيم الرئيسية:

- المؤثرات العقلية.
- الإدمان.

فضل الله سبحانه وتعالى الإنسان على سائر المخلوقات وميزه بالعقل وخلقه في أفضل خلقه وأكمل صورة، وحمله أمانة المحافظة على جسده، ليكون قوياً بما يمكنه من القيام بواجباته الدينية والدنيوية، ومما لاشك فيه أن إهمال هذا الجسد بإدخال ما يضره من طعام أو شراب أو استنشاق يعد أمراً مخالفاً لما جاءت به الشريعة الإسلامية، قال تعالى ﴿وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا﴾^(١). ويعد تعاطي السموم كالمخدرات والمسكرات من أشد الأضرار المدمرة لجسد وعقل الإنسان الذي حمل أمانة العناية به، وهو من أخطر المشكلات التي تواجه المجتمعات في هذا العصر وتهدد أفرادها.

المؤثرات العقلية :

هي مواد سامة شديدة الخطورة على الخلايا العصبية وخاصة خلايا المخ، سواء كانت طبيعية أو مركبة أو مصنعة، ولها تأثير على الجهاز العصبي وعلى العمليات العقلية، فتسبب حالة من الإدمان على تعاطيها.

معلومة إثرائية

تم إطلاق برنامج تنمية القدرات البشرية (٢٠٢١-٢٠٢٥ م) وهو برنامج يهدف إلى إعداد مواطن منافس عالمياً من خلال تعزيز القيم وتطوير المهارات الأساسية ومهارات المستقبل وتنمية المعارف لمواجهة التحديات، واغتنام الفرص المتجددة والمتسارعة على المستويين المحلي والعالمي، وذلك لتحقيق الأهداف الاستراتيجية لرؤية المملكة العربية السعودية ٢٠٣٠ "تمكين حياة عامرة وصحية من خلال تعزيز حصانة المجتمع تجاه المخدرات".



(١) سورة النساء الآية (٢٩).

حكم تناول المؤثرات العقلية

حرم الإسلام كل ما يضر بالعقل أو يؤثر فيه، فقد حرم أهل العلم تناول المؤثرات العقلية كالمخدرات والمسكرات بأي وجه من الوجوه أكلاً أو شرباً أو تدخيناً أو حقناً.

قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَمُ رِجْسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴿٩٠﴾ إِنَّمَا يُرِيدُ الشَّيْطَانُ أَنْ يُوقِعَ بَيْنَكُمُ الْعَدَاوَةَ وَالْبَغْضَاءَ فِي الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ وَيَصُدَّكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَعَنِ الصَّلَاةِ فَهَلْ أَنْتُمْ مُنْتَهُونَ ﴿٩١﴾﴾ (١).



ابحث في مصادر التعلم عن أدلة لم تذكر في الدرس عن تحريم تعاطي المؤثرات العقلية سواء من كتاب الله الكريم أو سنة رسوله ﷺ.

.....

.....

.....

.....

.....

معلومة
إثرائية

المخدرات تذهب العقل ورشد التصرف، وتؤدي إلى إصابة الفرد بمرض الإدمان المماثل في حدوث تغيرات حاسمة في وظائف المخ وتركيبته.

(١) سورة المائدة الآية (٩٠-٩١).

أنواع المؤثرات العقلية



المخدرات

هي مواد مصنعة وغير مصنعة ومركبة، غير مسموح بتعاطيها طبيًا، مثل: الهيروين والكوكايين والحشيش والإمفيتامين وحبوب الهلوسة، التي لا يسمح بتداولها ولا تناولها ويعاقب القانون على حيازتها.



العقاقير الطبية المخدرة

هي عقاقير تستخدم لأغراض طبية، ولا تصرف إلا بوصفة طبية مقننة، ويُعد استخدامها دون وصفة طبية إساءة استعمال لمواد تؤدي إلى الإدمان على تعاطيها.



الكحول

يقصد بها المشروبات التي تحتوي على نسب من العناصر المسكرة والمذهبة للعقل.



المستنشقات

يقصد بها المواد الطيارة ذات التأثير العقلي التي توجد عناصرها الفعالة في كثير من المنتجات مثل: الغراء، وبعض المنظفات، والبنزين، والدهانات الرشية وغيرها من المواد النفاثة، وهي تتسبب في حدوث تغيرات عقلية حين استنشاقها.

أضرار المؤثرات العقلية

١ فقدان العمل أو الدراسة:

تؤدي المخدرات إلى التغيب المستمر عن العمل أو المدرسة؛ مما يعرض المتعاطي للفصل وخسارة مستقبله التعليمي والوظيفي.

٢ التعرض للسجن أو الوفاة:

تدفع المخدرات إلى ارتكاب جرائم قتل أو سرقة، بدافع الحصول على المال لشراء المخدرات، أو بسبب غياب العقل مما يعرض المدمن للسجن، أو خطر الجرعة الزائدة وحدوث الوفاة.



٣ سوء السمعة:

ينبذ المجتمع متعاطي المخدرات ولا يتقبل التعامل معه.

٤ الإصابة بالأمراض النفسية:

مثل الاكتئاب، أو الفصام، أو اضطراب ثنائي القطب، أو تغيرات السلوك والتعرض لنوبات هياج وعنف؛ مما يعرض المدمن لخطر إيذاء نفسه ومن حوله.



٥ الإصابة بالأمراض المعدية:

مثل الإيدز والتهاب الكبد الوبائي (C.B) بسبب تلوث الحقن التي يتداولها المتعاطون.

٦ سوء المظهر الخارجي:

تسبب المخدرات سوء المظهر الخارجي كوجود جروح في الوجه أو احمرار في العين أو صدور رائحة كريهة، أو تآكل الأسنان واصفرارها.





اعتنى الإسلام بحفظ الضرورات الخمسة وهي: الدين، والعقل، والعرض، والمال، والنفس. فكل ما يتضمن حفظ هذه الضرورات الخمسة فهو مصلحة، وكل ما يفوت هذه الأصول فهو مفسدة ودفعه مصلحة.

تناقش مع مجموعتك ودون الأضرار التي تسببها الموترات العقلية والمخدرات على الضرورات الخمسة.

الدين

.....

العقل

.....

العرض

.....

المال

.....

النفس

.....

تذكر

تذكر أن الوطن يقوى بقوة أبنائه فكن حذر .



أخطار المخدرات على المجتمع



هل للمخدرات أضرار اجتماعية بالإضافة إلى الأضرار الصحية؟

- لا شك أن للمخدرات أضراراً اجتماعية واقتصادية على مستوى الفرد وأسرته والمجتمع ومن أبرزها:
- ١ زيادة معدل الجرائم كالقتل أو السرقة أو العنف كلما زاد عدد المدمنين.
 - ٢ ارتفاع معدل حوادث الطرق الناتجة عن قيادة السيارات تحت التأثير المخدر الذي يسبب فقدان التركيز والانتباه.
 - ٣ قلة معدلات الإنتاج لتراجع كفاءة الموظفين الذين يعملون تحت تأثير المخدر.
 - ٤ زيادة الإنفاق على المستشفيات والمصحات لعلاج المدمنين بدلاً من توجيهها لخدمة قطاعات أخرى مثل التعليم والإسكان وغيرها.
 - ٥ ارتفاع حالات الطلاق والعنف الأسري والإهمال على مستوى أسر المدمنين.



بالتعاون مع مجموعتك وضع العلاقة التي تربط تعاطي السموم المخدرة بارتكاب الجرائم.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





العلامات الدالة على تعاطي وإدمان المواد المخدرة



المفاهيم الرئيسة:
- علامات المتعاطي.

بمجرد دخول المواد المخدرة إلى جسم الإنسان ، تبدأ بعض العلامات والأعراض بالظهور على الشخص، يمكن من خلالها تمييز الشخص المدمن، وتختلف هذه الأعراض باختلاف نوع العقار المخدر.



ما أسباب تعاطي المخدرات في محيط الأسرة



- ضعف الوازع الديني.
- القدوة السيئة من قبل الوالدين.
- التفكك الأسري، وإهمال الوالدين لأبنائهم.
- أصدقاء السوء.
- الفراغ.
- اضطرابات الشخصية.
- التجريب المتهور.
- الإفراط في تناول الأدوية المهدئة، مما يسبب الاعتماد النفسي والجسدي والوقوع في الإدمان.



بالبحث في مصادر التعلم المختلفة، دون أسباباً أخرى تؤدي إلى إدمان المؤثرات العقلية؟

.....

.....

.....



كيف تكتشف الأسرة بأن لديها مدمن على تعاطي المواد المخدرة أو المسكرة

- كثرة الحركة والانفعال الحاد في الحديث.
- تغيير في الأصدقاء.
- عدم الاهتمام بالمظهر الخارجي.
- انخفاض واضح في الوزن.
- تذبذب وعنف في العلاقة مع الوالدين والإخوة والأخوات.
- كسل وغياب عن المدرسة.
- جروح وندبات في مكان الحقن الوريدي.
- زيادة العرق بشكل كبير.
- النوم المتواصل نتيجة بقاء الفرد مستيقظًا لأوقات طويلة.
- العزلة عن الآخرين.
- انبعاث رائحة كريهة في الضم وتبدو الشفاه متشققة من كثرة العض عليها.
- الشعور بالخمول والغثيان.
- الحساسية الزائدة لبعض الكلمات والعبارات وإن كانت بغير قصد ويفسرهما في غير محلها.
- التوتر والقلق والسلوك الانتحاري.
- الشكوك الزائدة بالأفراد المحيطين بهم كالأهل والأصدقاء.
- الضحك الهستيري.
- الهلاوس السمعية والبصرية.
- التبدل في المشاعر.
- شحوب الوجه والشففتين واتساع في حدقة العين وقلة الشهية.
- عدم القدرة على التركيز.





الرسائل التي يتم تداولها عبر الجوال أو الإنترنت التي توهم الشباب بوجود جانب إيجابي في شخصية مدمني الحشيش هي من أخطر الرسائل التي يمكن أن توقعهم في تعاطي المخدرات... فلنحذر منها.



صنف العلامات السابقة لمدمن المواد المخدرة في الجدول الآتي:
ثم استنتج أكثر علامة دالة على مدمن المخدرات والمسكرات.

الجانب الصحي	الجانب العقلي	الجانب الاجتماعي	الجانب النفسي

أكثر علامة دالة على مدمن المخدرات والمسكرات



قال الحسن البصري رحمته الله: «لو كان العقل يشتري لتغالي الناس في ثمنه، فالعجب ممن يشتري بماله ما يفسده».



كيف نساعد الشخص المتعاطي؟

المفاهيم الرئيسية:
- مساعدة المتعاطي.

لا شك أن مشكلة إدمان تعاطي المخدرات قد تفاقمت في الفترة الأخيرة، وأصبح القضاء عليها من الأمور المرهقة اقتصادياً واجتماعياً على مستوى الفرد والمجتمع؛ لذا يأتي دور التوعية وتعزيز دور الأسرة ووسائل والإعلام مهماً للوقاية من هذه المشكلة وتعريف الأسر بالأساليب والطرق المناسبة لمساعدة المتعاطي على تجاوز المشكلة.

الوقاية من إدمان المؤثرات العقلية

أولاً: التوعية الدينية

يعزز المسجد دور الوازع الديني المتين لحماية الفرد من الوقوع في المعاصي، ويدعم دور الأسرة والمجتمع في نشر التوعية والتحذير من خطر المؤثرات العقلية والسموم القاتلة من خلال: خطب الجمعة، والدروس والمحاضرات.

ثانياً: المدارس

يتضح دور المدرسة في غرس الأخلاق الحميدة والقيم الإسلامية في نفوس الطلاب، بنشر دورها الوقائي القائم على زيادة الوعي الثقافي تجاه مخاطر إدمان المخدرات. وذلك من خلال المعلومات الصحيحة حول المخدرات، وأضرارها على الفرد ومخاطرها على المجتمع، عن طريق الأنشطة المدرسية اللاصفية: كإذاعة الصباح، أو من خلال دور المعلم والموجه الطلابي، باعتبارهم نماذج وقوة للطلاب.

ثالثاً: الإعلام

وهو من الوسائل الفعالة للتوعية بطرق الوقاية من المخدرات. وذلك من خلال الحملات الإعلامية بين الحين والآخر، والصور التوضيحية، والفيديوهات التوعوية التي تبين التأثير الضار لإدمان تعاطي المخدرات، ويتم نشرها من خلال الوسائل الإعلامية سواء المسموعة أو المقروءة أو حتى المكتوبة، وتكون التوعية من خلال جهات معنية بذلك مثل: وزارة الشؤون الإسلامية والدعوة والإرشاد - وزارة الصحة - المديرية العامة لمكافحة المخدرات.

رابعاً: البيئة الاجتماعية



كل من يتعامل مع الشاب سواء الأسرة، أو الأقارب، أو الجيران، أو الأصدقاء، له دور في وقايته من الوقوع في إدمان تعاطي المخدرات. ولا شك أن التنشئة الأسرية التي تغرس القيم والمبادئ الإسلامية الحميدة، لها دور كبير في بناء شخصية الأبناء بشكل متوازن، فهي الحصن للأبناء بإذن الله من الانخراط في الطرق المظلمة، ومن الضروري تكوين علاقة صداقة بين الأبناء والآباء، مع وجود مراقبة مستمرة للأبناء، ومعرفة أصحابهم، ومساعدتهم في اختيارهم لهم. وتعليم الأبناء كيفية قضاء وقت الفراغ، وذلك من خلال مشاركتهم وتشجيعهم على إخراج طاقاتهم وصقل مهاراتهم، وقدراتهم في الهوايات المفضلة لديهم وتشجيعهم على التطوع في أحد المجالات التي تناسبهم من خلال المنصة الوطنية للعمل التطوعي، أو المشاركة في المسابقات المحلية أو العالمية.



اقترح أنشطة لاصفية تساهم في تثقيف وتوعية الطلاب، وحمايتهم من الدخول في عالم المخدرات المدمر، ليكونوا جنوداً لحماية مجتمعهم من آفات وأضرار المخدرات؟



العقل مناط التكليف والسموم والمخدرات تدمر العقل، وتضيع دين الفرد وصحته وتغير سلوكه.



كيف تتعامل الأسرة مع متعاطي المواد المخدرة



- ١ الابتعاد التام عن تأنيبه ولومه أو الترهيب والإهانة، والتوبيخ ومتابعته والوقوف بجانبه وقتاً طويلاً.
- ٢ احتواء الشخص المتعاطي، والتودد له بالحديث المباشر والامتزن والهادئ وإشعاره بالحرص على صحته ومصلحته.
- ٣ تذكير الشخص بمخافة الله، فهي خير وسيلة للتوعية بأخطار هذه السموم، وأن تعاطي المخدرات محرم في تعاليم ديننا الحنيف.
- ٤ التأكيد له أن رغبته وعزمه على الإقلاع عن المخدرات يعد توبة من الذنب الذي ارتكبه، وأن الله سبحانه وتعالى سوف يعينه ويبدل سيئاته حسنات فالتائب من الذنب كمن لا ذنب له.
- ٥ محاولة التعرف على الأسباب التي دعت الشخص إلى تعاطي المخدرات ثم معالجتها.
- ٦ تحذيره من جلساء السوء وضرورة الابتعاد عنهم.
- ٧ نصحه بالمحافظة على الصلاة، وذكر الله، والقراءة، ومزاولة الرياضة.
- ٨ تذكيره بوضعه مع أسرته قبل الوقوع في المخدرات وما أصابهم من تعب وتوتر بعد الدخول في هذه المشكلة.
- ٩ يشار عليه أن يراجع مستشفيات الأمل، فهي متخصصة للمساعدة في فترة التخلص من المخدرات، وهذا لا يعد عيباً، وأن المعالجة في هذه المستشفيات تتم بطريقة سرية محكمة لحفظ سمعة من أراد التخلص من المخدرات.



قال رسول الله ﷺ: «كُلُّ مُسْكِرٍ خَمْرٌ وَكُلُّ مُسْكِرٍ حَرَامٌ»^(١).



تستهدف المؤثرات العقلية كالمخدرات والخمور وغيرها نظام المكافآت في العقل؛ إذ تغمر الدماغ بمادة كيميائية، تُدعى الدوبامين (Dopamine)، والتي تُعطي شعوراً لحظياً بالمتعة، لذا يستمر الشخص بتعاطي المخدرات للحصول على هذا الشعور، ويعتاد الدماغ مع الوقت على الدوبامين الزائد؛ فيحتاج الشخص لتعاطي المزيد من المخدرات للحصول على الشعور نفسه؛ مما يؤدي إلى الإدمان على تعاطي المخدرات لفترات طويلة وحدوث تغيرات في الأنظمة الكيميائية في الدماغ.

تذكر



المخدرات ضرر وضرار، بداية عابرة تؤدي إلى نهاية هالكة ... فتوقف لا تجربها.



تخيل أنك أخصائي اجتماعي في مصحة لمعالجة الإدمان، اقترح نصائح لكل أسرة تريد وقاية أبنائها من الوقوع في الإدمان؟

(١) صحيح مسلم (٢٠٠٣).

نشاط (ب):

Handwriting practice area for activity (b) with horizontal lines.



نشاط (أ):

Handwriting practice area for activity (a) with horizontal lines.





التطبيقات



ضع علامة (✓) أمام العبارات الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارات الخاطئة:

١- يساهم التآنيب والترهيب في الحد من الوقوع في تعاطي المخدرات . ()

٢- تعدُّ الجروح والندبات في مكان الحقن الوريدي من العلامات الدالة على تعاطي ال
مخدرات. ()

٣- إن تناول كمية غير محددة من الحبوب الموصوفة من الطبيب قد يعرضك للخطر. ()

٤- الفضول والتجريب المتهور بوابة للدخول إلى عالم الإدمان والضياع. ()

٥- حرم الإسلام كل ما يضر بالعقل ويؤثر فيه. ()

٢: هناك معتقدات خاطئة وشائعة في المجتمع حول تعاطي المواد المخدرة، ابحث عن الحقائق وصحح المعتقدات الآتية :

✓ الحقيقة  	✗ المعتقد الخاطئ  تعاطي المواد المخدرة على فترات متباعدة لا يسبب الإدمان.	✓ الحقيقة  	✗ المعتقد الخاطئ  تعاطي المواد المخدرة يخلصك من مشاعر القلق والتوتر ويمنحك شعوراً بالسعادة.
✓ الحقيقة  	✗ المعتقد الخاطئ  المواد المخدرة لا تسبب ضرراً دائماً للجسم.	✓ الحقيقة  	✗ المعتقد الخاطئ  يمكن لمتعاطي المواد المخدرة أن يتوقف عنها في أي وقت يريد.



في فترة الاختبارات يزيد استهداف وتربص تجار المخدرات لطلاب المدارس، لبيعهم المواد المخدرة ونشر سمومها بينهم. أعد تقريراً تتحدث فيه عن الآتي:

أسباب استهداف مروجي المخدرات الطلاب في فترة الاختبارات بشكل كبير، ودور الأسرة في الحد من هذه انتشار الظاهرة.



من خلال دراستك لوحدة التوعية الصحية، دون في المنظم الآتي أبرز آثار إدمان المواد المخدرة والسموم على الفرد، والأسرة، والمجتمع.

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

الوحدة الأولى التوعية الصحية



أتعلم لغة الإشارة بشغف؛ حتى أتواصل مع الآخرين من الصم، وأنا قادر- بتوفيق الله - على إتقانها بكفاءة عالية.



المصدر: الجمعية السعودية للإعاقة السمعية (٢٠١٨). قاموس لغة الإشارة السعودية، ط١.



الوحدة الثانية



المهارات الاجتماعية

◀ التمرُّ الإلكتروني.

أهداف الوحدة

يُتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

- ١ يحدد مفهوم التنمر الإلكتروني.
- ٢ يستنتج أهمية المحافظة على بياناته وملفاته الشخصية عبر الإنترنت.
- ٣ يحدد الأساليب المستخدمة في التنمر الإلكتروني.
- ٤ يستنتج العلامات الدالة على وقوع التنمر الإلكتروني.
- ٥ يقترح اثنين من إستراتيجيات مواجهة التنمر الإلكتروني.
- ٦ يساهم بدور إيجابي في نشر التوعية في المدرسة ضد التنمر الإلكتروني.





التنمر الإلكتروني



المفاهيم الرئيسة:

- التنمر الإلكتروني.

تعد ظاهرة التنمر شكل من أشكال السلوك العدواني الذي يلحق الضرر بالآخرين جسدياً ونفسياً واجتماعياً وعلمياً، وهي من الظواهر الخطيرة المنتشرة في المجتمعات، حيث أدى تزايد استخدام طلاب المدارس لمختلف أدوات التكنولوجيا الحديثة وتطبيقاتها عبر الإنترنت واستخدام أدوات التواصل الاجتماعي إلى ظهور التنمر الإلكتروني بأشكال وصور مختلفة، وأصبح أسهل وأوسع انتشاراً. ويدخل التنمر الإلكتروني ضمن الأمور المحرمة التي جاءت النصوص من كتاب الله وسنة نبيه ﷺ للتحذير منها قال تعالى:

﴿وَالَّذِينَ يُؤْذُونَ الْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ بَغَيْرِ مَا اكْتَسَبُوا فَقَدْ أَحْمَلُوا بُهْتَانًا وَإِثْمًا مُّبِينًا﴾^(١).



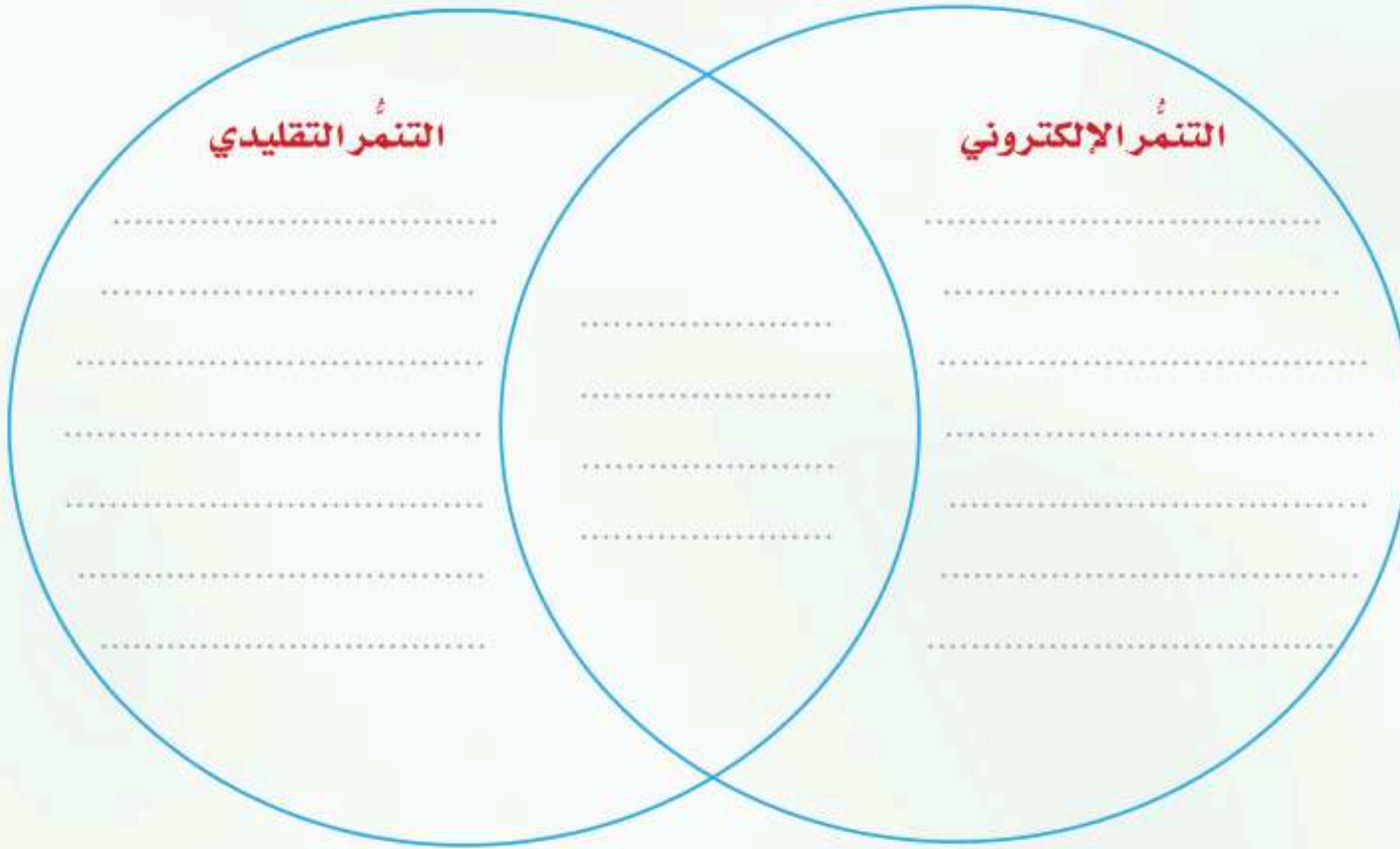
التنمر الإلكتروني:

هو تعمّد إيذاء الآخرين بطريقة متكررة وعدائية عبر الإنترنت؛ بهدف تخويف أو إغصاب أو فضح المتنمر عليه أو استفزاز المستهدفين به أو تشويه سمعتهم.

(١) سورة الأحزاب الآية رقم: (٥٨).



دون في المنظم الآتي أوجه التشابه وأوجه الاختلاف بين التمرُّ التقليدي والتمرُّ الإلكتروني.



يعدُّ التصرف المسيء تنمرًا عندما يكون هذا التصرف متعمدًا، ومتكررًا، وكلامًا جارحًا ومقصودًا، مع اختلاف القوة، بحيث يتخطى الخط الفاصل بين المزاح والمضايقات البسيطة.



أدوات التنمر الإلكتروني



- ١ الرسائل النصية.
- ٢ شبكات التواصل الاجتماعي.
- ٣ البريد الإلكتروني.
- ٤ المكالمات الهاتفية.
- ٥ الألعاب الإلكترونية.



ساهمت الألعاب الإلكترونية الجماعية في زيادة التنمر الإلكتروني فأصبح حقيقة، وبسبب خطورة التنمر وما يمكن أن يتركه من آثار نفسية سيئة على الناس ولا سيما المراهقين، فقد أعلنت النيابة العامة في المملكة العربية السعودية بأنها سوف ترصد سلوكيات التنمر الإلكتروني في الألعاب الإلكترونية لتوفير الحماية الجنائية للمتضررين. وأضافت بأن تخفي المتنمر في الألعاب الإلكترونية باسم

المملكة العربية السعودية
النيابة العامة
KINGDOM OF SAUDI ARABIA
PUBLIC PROSECUTION



مستعار لا يمنعها من تحديد هويته وفرض العقوبات بحقه. ومن ثم حددت عقوبات صارمة ورادعة حيث ذكرت بأن عقوبة المتنمر في الألعاب الإلكترونية هي السجن لمدة تصل إلى سنة، وغرامة تصل إلى نصف مليون ريال.



تذكير
عدم التفاعل والخوض في نقاشات مع الأفراد المجهولين على مواقع التواصل الاجتماعي .

الأساليب المستخدمة في التنمر الإلكتروني

- ١ الإقصاء أو الهجر كمنع المتنمر عليه من الدخول في أي من برامج التواصل الاجتماعي.
- ٢ المضايقة عن طريق إرسال رسائل عدوانية تحمل تهديداً أو تخويفاً للمتنمر عليه أو أسرته.
- ٣ نشر أسرار وفضائح عن المتنمر عليه دون موافقته.
- ٤ مراقبته إلكترونياً بالتجسس عليه عن طريق الإنترنت.
- ٥ التصيد باتباع هفوات أو أخطاء المتنمر عليه ومهاجمته عن طريقها؛ لإثارة وإغضابه عبر الإنترنت.
- ٦ سرقة الحساب الإلكتروني للمتنمر عليه والتواصل مع الناس ونشر معلومات مسيئة باسم المتنمر عليه.



آثار التنمر الإلكتروني على المتنمر عليه

- ١ يتجنب المناسبات الاجتماعية، مع الشعور الدائم بالعزلة والانطواء.
- ٢ تغير سلوكه مع التقنيات الإلكترونية وغالباً يتسم سلوكه بالابتعاد عنها.
- ٣ الحزن والقلق بصورة مستمرة.
- ٤ نوبات الغضب والخوف.
- ٥ كثرة الكوابيس.
- ٦ التخفي عند استخدام الهاتف أو جهاز الحاسب.
- ٧ إغلاق حساباته في مواقع التواصل الاجتماعي دون أسباب مقنعة.





مهند طالب في الصف الثاني متوسط، لديه حساب في أحد برامج التواصل الاجتماعي ينشر فيه يومياته و أنشطته، تعرض للتنمر الإلكتروني وتحول لضحية ابتزاز من أشخاص مجهولين، بسبب قرصنتهم لجهازه. والحصول على مجموعة من صورته ومن ثم تعديلها وجعلها صوراً مخجلة، ثم قاموا بتهديده بها إن لم يستجب لطلباتهم، وإرسال مبالغ مالية على حساباتهم الخارجية، أو سيقومون بإرسال تلك الصور لجميع المضافين لديه في هاتفه الجوال وفي وسائل التواصل الخاصة به، ومن ضمنها أسرته.



بعد قراءة تلك القصة السابقة ساعد مهند في حل المشكلة التي يواجهها .

تحديد المشكلة

جمع المعلومات المرتبطة
بالمشكلة

اقتراح حلول للمشكلة

التوصل للحل

معلومة
إثرائية

أطلقت وزارة الاتصالات وتقنية المعلومات، مبادرة "علم واستريح"، للتوعية بالتنمر الإلكتروني وسبل الوقاية منه، بمشاركة أكثر من ٧٠ شريكاً من القطاعات العامة والخاصة. وتستهدف المبادرة مساعدة الآباء والأمهات على معرفة التنمر الإلكتروني، وكيف يتعرض الأبناء لها في العالم الرقمي، ورفع الوعي بها مع ازدياد هذه المنصات الإلكترونية، خصوصاً في ألعاب الفيديو أو شبكات التواصل الاجتماعية، وتسهم المبادرة، في التوعية بأحد أبرز مشاكل العصر الحديث المرتبطة بالتقنية. للاطلاع على الدليل:

علم
استريح



وزارة الاتصالات
وتقنية المعلومات



إرشادات عامة للتعامل مع ظاهرة التنمر الإلكتروني

- ١ لا تكن متنمرًا ولا ترد على الإساءة بإساءة مثلها.
- ٢ فكر جيدًا قبل أن تكتب منشورًا، أو ترسل رسالة، أو تشارك فيديو، أو حتى قبل أن تضغط خيار الإعجاب على منشور مسيء.
- ٣ تجاهل التعليقات المسيئة.
- ٤ اطلب المساعدة من والديك أو أحد أفراد أسرته المقربين الذي تثق به، أو الموجه الطلابي في مدرستك أو أحد معلميك.
- ٥ خذ استراحة من الإنترنت لنتحكم بحياتك الرقمية واستخدامك لوسائل التواصل الاجتماعي.
- ٦ لا تلم نفسك ولا تدخل في منطقة جلد الذات، وتذكر أن المتنمر غالبًا ما يعاني من النقص والإحباط والغيرة، حاول أن تفصل تمامًا بين نظرتك إلى نفسك وبين ما يقوله عنك المتنمرون.
- ٧ الحظر والتبليغ حل فعال للتنمر الإلكتروني.

تجنب نشر صور شخصية لك أو لأحد أفراد عائلتك، أو أي معلومات شخصية مثل الاسم - العنوان - رقم الهاتف - أو أي معلومات خاصة عبر مواقع التواصل الاجتماعي.



الاتصال بشبكة الإنترنت له فوائد كثيرة، وقد تصاحبه بعض المخاطر التي يتوجب الحذر منها، دون مع مجموعتك عددًا من الإرشادات التوعوية عند استخدام الإنترنت .

.....

.....

.....

.....

.....



كيف تعاملت وزارة التعليم مع التنمر الإلكتروني

← توعية الطلاب بخطورته.

← تطبيق إجراءات حازمة ضد المخالفين.

← تفعيل الحوارات الطلابية.

← تعزيز السلوكيات الإيجابية بين الطلبة.

← فتح قنوات للتواصل.

← تشجيع التبليغ عن أي تنمر.

← إشراك أولياء الأمور في المعالجة.

← تكثيف البرامج والأنشطة التوعوية.



عندما رجع باسم من المدرسة، واجتمعت الأسرة لتناول وجبة الغداء، كان باسم هادئًا وشارد الذهن، ولم يكمل وجبة طعامه، سأله والده: ما بك؟ ولماذا أنت صامت على غير عادتك؟ رد باسم: أنا بخير. وعند اجتماع الأسرة في عطلة نهاية الأسبوع قال باسم لأبيه: كان لدي حساب في أحد مواقع التواصل الاجتماعي أنشر فيه قصائد من تأليفي، فبدأت تصلني تعليقات ساخرة على ما أكتب، "أنت فاشل". "أترك الشعر لأصحاب الشعر". "ركز على دراستك". "لو قرأ المتنبّي شعرك لترك الشعر" وغيرها.... شعرت بالحزن ثم بالوحدة، ثم توقفت عن كتابة الشعر. لم أعد أريد رؤية الناس أو الحديث معهم.

بعد قراءة تلك القصة السابقة، أبد رأيك في تصرف باسم؟ واقترح حلولاً لمساعدته.

.....

.....

.....

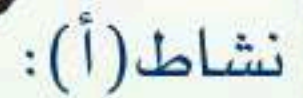
.....

.....



غالبًا ما يحدث التنمر وجهًا لوجه (المُبَاشَر)، لكن التنمر الإلكتروني يترك بصمة رقمية - وسجلًا يمكن الاستفادة منه ويقدم الأدلة للمساعدة في إيقاف الإساءة.





۱۷-



التطبيقات



١: صوب العبارات الآتية:

١- يعد التوقف عن استخدام الإنترنت هو الحل المناسب لمواجهة التنمر الإلكتروني.

٢- الانتشار الواسع لشبكات التواصل الاجتماعي جعلها مناسبة لاستخدام جميع الفئات العمرية والاطلاع على محتواها.

٢: لديك بطاقتان دون فيهما رسالة لكل من:

المتنمر عليه

المتنمر

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





الوحدة الثانية المهارات الاجتماعية



أتعلّم لغة الإشارة بشغف؛ حتى أتواصل مع الآخرين من الصم، وأنا قادر- بتوفيق الله - على إتقانها بكفاءة عالية.



المصدر: الجمعية السعودية للإعاقة السمعية (٢٠١٨). قاموس لغة الإشارة السعودية، ط١.



الوحدة الثالثة



وحدة المهارات الحياتية

- ◀ إدارة الذات.
- ◀ التفكير الإيجابي.



أهداف الوحدة

يتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

- ١ يذكر مفهوم إدارة الذات.
- ٢ يشرح فوائد إدارة الذات.
- ٣ يوضح مهارات الإدارة الذاتية.
- ٤ يحدد مفهوم التفكير الإيجابي.
- ٥ يستنتج فوائد التفكير الإيجابي.
- ٦ يقارن بين التفكير السلبي والتفكير الإيجابي.





إدارة الذات

المفاهيم الرئيسية:
- إدارة الذات.

لماذا ينجح بعض
الأفراد بينما
يفشل الآخرون؟



إن حسن إدارة الفرد لذاته وتعامله مع نفسه بكل كفاءة واقتدار، هي إحدى مؤشرات النجاح في الحياة، وفي مقابل ذلك فإن فشله مع ذاته هو مدعاة لفشله في حياته. فإدارة الذات تلعب دوراً إيجابياً في تنظيم حياة الفرد بشكل سليم وتعيّنه على التعامل مع المجتمع الذي يعيش فيه. ولكي نصل إلى إدارة واعية للذات لابد أن تكون الرؤية واضحة فيما نريد أن نحققه، وأن تكون رسالتنا في هذه الحياة ماثلة أمام أعيننا بوضوح، وبناء على ذلك نستطيع أن نصيغ أهدافنا التي نسعى لتحقيقها في هذه الحياة.

مفهوم إدارة الذات

الطرق والوسائل التي تساعد الإنسان على الاستفادة من وقته، مع تحقيق أهدافه وإيجاد التوازن ما بين الواجبات والرغبات.

معلومة
إثرائية

الذات: هي اتجاهات الشخص ومشاعره عن نفسه، وقيل هي العمليات النفسية التي تحكم السلوك.

أهمية إدارة الذات

- قدرة الفرد على فهم نفسه وتحديد الصفات التي تميزه عن غيره.
- رضا الفرد عن نفسه وما يحققه من إنجازات.
- تحديد الفرد لأهدافه في ضوء إمكاناته وقدراته.
- تعزيز الثقة بالنفس، والتواصل الفعال مع الآخرين.
- حسن استثمار الفرد لمهاراته وإمكاناته.
- حسن إدارة الوقت واستغلاله بفاعلية.



مع أفراد مجموعتك دون فوائد الإدارة الذاتية الناجحة.



إن لم تنظر إلى ذاتك بتقدير، فتأكد أنه من الصعب أن تحصل عليه من الآخرين.



كيف تدير ذاتك بفعالية؟



أن تأملك لقراراتك السابقة للاستفادة منها، وللتعرف على الأخطاء التي وقعت فيها لتتجنبها مستقبلاً وليس للندم على ما حدث لك. مقتدياً بقوله ﷺ: « **فَلَا تَقُلْ لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَانَ كَذَا وَكَذَا، وَلَكِنْ قُلْ قَدَرُ اللَّهِ وَمَا شَاءَ فَعَلَ، فَإِنْ لَوْ تَفَتَّحَ عَمَلُ الشَّيْطَانِ** »^(٢).



(١) رواه ابن ماجه (٢٨٦٤).

(٢) صحيح مسلم (٢٦٦٤).

معلومة
إثرائية

الشخص السلبي يحمل أفكاراً ومعتقدات غير منطقية عن الحياة التي يعيشها، فأفكاره مشوهة، وتوقعاته تجاه نفسه، وتجاه البيئة المحيطة به، وتجاه المستقبل تشاؤمية.



ما تأثير الشخص السلبي عليك ؟



من خلال الجدول الآتي: فكر بإيجابية وحدد ما تسعى إلى تحقيقه في ذاتك.

أرى نفسي مستقبلاً	أين أنا الآن



مهارات الإدارة الذاتية

من خلال تطويرك لإدارة ذاتك سوف تمتلك العديد من المهارات منها:

التخطيط الجيد:

القدرة على ترتيب الأولويات وتحديد الأهداف، ووضعها في مخطط؛ لتحقيقها في مدة زمنية معينة.

الثقة بالنفس:

الشعور بالكفاءة والقدرة على مواجهة العقبات، والظروف المحيطة، والتقبل للذات كما هي مع الاعتقاد أنه جدير باحترام الآخرين وتقديرهم.

إدارة السلوك:

القدرة على ضبط المشاعر والتصرفات، والتخلص من القلق، وسرعة الغضب قال ﷺ: «لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرْعَةِ؛ إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ»^(١).

الدافعية الذاتية:

تحفيز الفرد لنفسه وتشجيعه لها حتى تحقق الأهداف، وتواجه الصعوبات.

إدارة الوقت:

القدرة على تحديد الأولويات ووضع جدول عمل لها.

إدارة العلاقات الاجتماعية:

القدرة على تكوين شبكة من العلاقات الاجتماعية الإيجابية.

التفاؤل:

التوقع الإيجابي لحدوث الأفضل، والإقبال على الحياة. قال الله تعالى: ﴿سَيَجْعَلُ اللَّهُ بَعْدَ عُسْرٍ يُسْرًا﴾^(٢).



اذكر أحد المواقف التي تأثرت فيه بثقتك بنفسك، وذاتك وكيف استطعت تجاوزه.

(١) صحيح البخاري ٦١١٤.

(٢) سورة الطلاق الآية: (٧).

في قصة نبي الله يوسف ﷺ خير مثال للثقة بالنفس ومعرفة الإمكانيات والقدرات الشخصية، وقد ذكر الله سبحانه وتعالى ذلك في كتابه العزيز: ﴿قَالَ أَجْعَلْنِي عَلَى خَزَائِنِ الْأَرْضِ إِنِّي حَفِيظٌ عَلَيْهَا﴾ (١).

ذهب مدير الانشاءات إلى موقع العمل، حيث كان العمال يقومون بتشديد أحد المباني الضخمة، واقترب من أحد العمال وسأله: ماذا تفعل؟ فرد عليه بعصبية وانفعال، قائلاً: أقوم بتكسير الأحجار الصلبة بهذه الآلات، ثم أقوم بترتيبها، كما قال لي رئيس العمال، وأنا أتصبب عرقاً في هذا الحر، فهو عمل مطلوب مني إنجازه، ومكتوب في جدول أعمالي الخاص، تركه مدير الانشاءات وذهب إلى عامل آخر وسأله السؤال نفسه، فتردد العامل ثم رد بصوت منخفض: إني أقوم بتشكيل هذه الأحجار إلى قطع يمكن استعمالها، ثم تجمع حسب تخطيطات المهندس المعماري، وهو عمل متعب، ويصيبني بالملل، ولكن عند إنجازي لأي عمل فإنني أذهب مع زوجتي وأولادي احتفل وأكافئ نفسي على ما حققته من عمل. بعدها نظر مدير الانشاءات فرأى عاملاً ثالثاً يتشاجر مع رئيس العمال، فذهب إليه وسأله أيضاً عما يعمل؟ فرد العامل عليه، قائلاً: وهو يشير إلى أعلى ألا ترى بنفسك؟! أنا أقوم ببناء ناطحة سحاب.



من خلال قراءتك للقصة السابقة حدد المهارات التي يمتلكها كل عامل والمهارات التي يحتاج إلى تطويرها.

العامل	المهارات التي يمتلكها العامل	المهارات التي يحتاج إلى امتلاكها العامل
الأول		
الثاني		
الثالث		

نشاط (ب):

Blank lined area for activity (B).



نشاط (أ):

Blank lined area for activity (A).



التفكير الإيجابي

المفاهيم الرئيسية:
- التفكير الإيجابي .

نظر الأب إلى ابنه وقال: ماذا ترى أمامك؟ أجاب الابن: وضعت جزرة وبيضة وحبّات من القهوة في ماء على النار، وأخذ الأب والابن يراقب بصمت منتظرًا أن تنضج هذه الأصناف الثلاثة، بينما بدأ صبر الابن ينفد، فهو لا يدري ماذا يريد أبوه! ثم ابتسم الأب وطلب من ابنه أن يتحسس الجزرة، فلاحظ الابن أنها صارت ناضجة وطرية، ثم طلب منه أن ينزع قشرة البيضة، فلاحظ أن البيضة باتت صلبة، ثم طلب منه أن ينظر إلى حبّات القهوة كيف صارت.

سأل والده، ماذا يعني هذا يا أبي؟ قال الأب: اعلم يا بني أن كلّاً من الجزرة والبيضة وحبّات القهوة، واجه التحدي نفسه، وهو المياه المغلية، ولكن كلّاً منهم تفاعل مع هذا التحدي على نحو مختلف.

الجزرة كانت قوية وصلبة، وما لبثت أن تراخت وضعفت بعد تعرضها للمياه المغلية.

أما البيضة فكانت قشرتها الخارجية تحمي سائلها الداخلي، لكن هذا الداخل ما لبث أن تصلّب عند تعرضه لحرارة المياه المغلية.

أما حبّات القهوة فقد كانت ردة فعلها فريدة، إذ أنها تمكنت من تغيير لون وطعم ورائحة الماء نفسه.



والآن ماذا عنك أنت يا بني؟

هل أنت الجزرة التي تبدو صلبة من الخارج، ولكن عندما تتعرض للتحديات والصعوبات تصبح ضعيف؟ أم أنك البيضة، ذات المظهر المتماسك ومن الداخل ضعيف وخائف، ولكنها إذا ما واجهت الضغوطات والمشكلات، اشتدت وأصبحت أقوى وأصلب.

أم أنك مثل حبّات القهوة، التي تحول الضغوطات والتحديات إلى نقطة انطلاق لمزيد من الإبداع والنجاح.



التفكير الإيجابي:

هو فن التعامل بما هو متاح من أدوات وقدرات، ووسائل للحصول على أفضل النتائج.



بعد تأمل القصة السابقة والإجابة شفهيًا عن الأسئلة، دون فوائد التفكير الإيجابي؟

إن نقطة البداية للتفكير الإيجابي هو تغيير الأفكار والمعتقدات المسيطرة على أفكارنا من خلال الخطوات الآتية:

١- توقف عن الدفاع عن وجهة نظرك الشخصية، فهذا يمنع تلقك لأفكار جديدة تغير طريقة تفكيرك.

٢- أعد تقييم أفكارك، وأهدافك.

٣- ثق بنفسك.

٤- التواصل مع أصحاب التجارب الناجحة.



أنك تجذب لنفسك الأشياء التي تفكر فيها باستمرار، فالإنسان ليس هو ما يعتقد أنه هو، وإنما ما يفكر فيه.

يزن وباسم أخوان، كانا يعيشان مع والدتهما في منزلهم المتواضع في ظروف مادية صعبة، بعد وفاة والدهم بسبب تعاطي المخدرات، كان يزن طالباً مجتهداً وحسن الخلق والتعامل مع الآخرين، يبذل قصارى جهده في مساعدة والدته في أعمال المنزل، كان نموذجاً للابن البار، أما باسم فقد كان كثير الشجار مع الجيران وزملائه في المدرسة، لا يهتم بدروسه، وودائماً في حالة من التضجر والسخط من حياته. وبعد سنوات



من كفاح هذه الأسرة أصبح يزن طبيباً ناجحاً، ويعيش مع أسرته ووالدته بسعادة وهناء، أما باسم فلم يكمل دراسته، وأصبح عاطلاً ولجأ إلى تعاطي المخدرات، وعند القبض عليه سئل عن سبب تعاطيه المخدرات فقال: إن أبي هو السبب! وعند سؤال أخيه يزن عن سبب نجاحه؟ قال: إن أبي هو السبب.

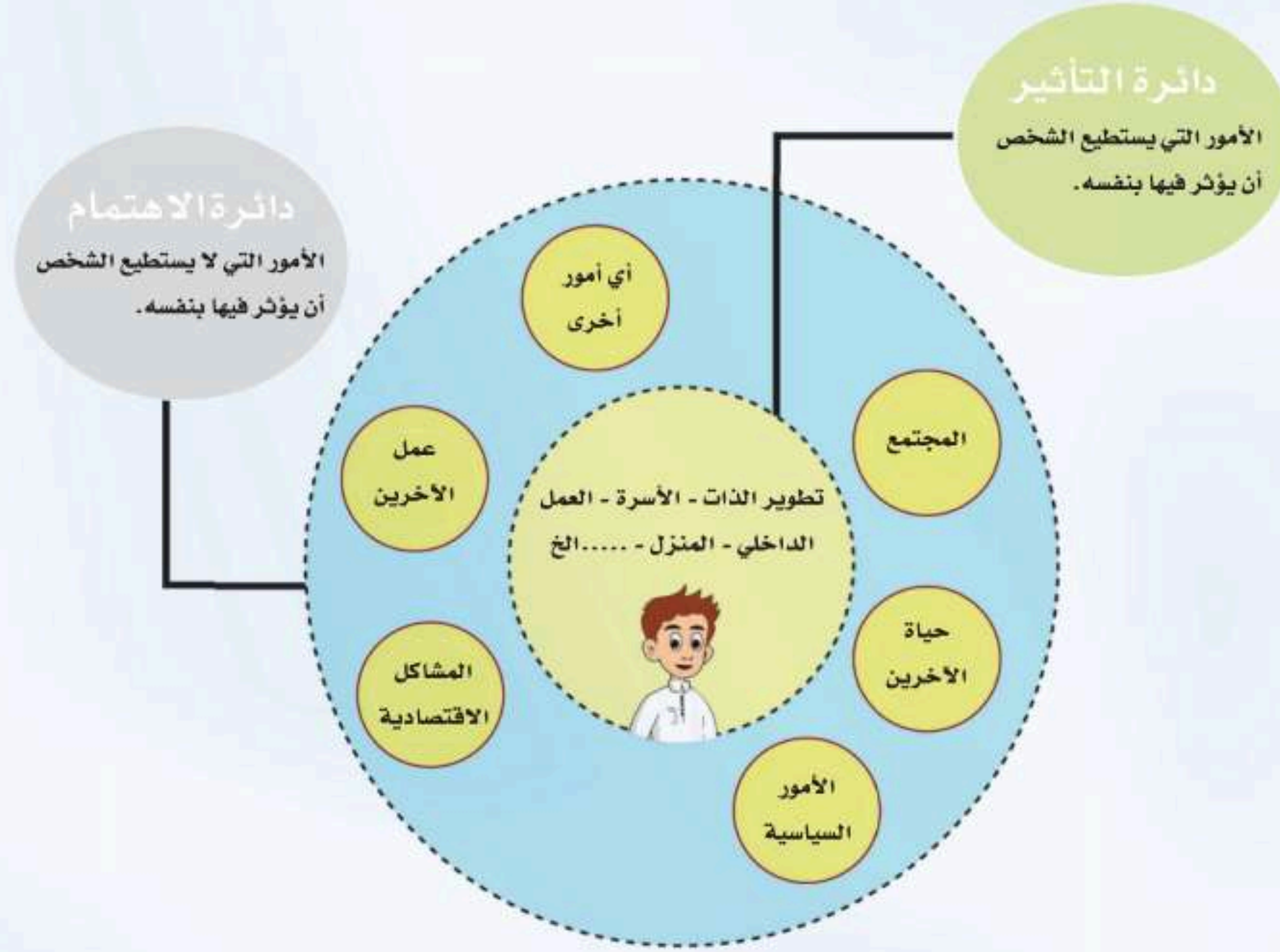


بعد قراءة تلك للقصة أجب عن الأسئلة الآتية:

من تعتقد أن رأيه صحيح؟ ولماذا؟

قارن بين حياة يزن وباسم من حيث التفكير الإيجابي والتفكير السلبي؟

التفكير السلبي	التفكير الإيجابي



تجنب التفكير في كل ما يقع خارج دائرة التأثير الخاصة بك.



معلومة
إثرائية

أثبتت الدراسات الحديثة أن أكثر (٩٠%) من الأشخاص ينشغلون بدائرة الاهتمام، ويتركون العمل على دائرة التأثير.
لكي تنجح في الحياة، وتكون إنساناً إيجابياً اجعل ٩٠% من وقتك في دائرة التأثير.



هناك قوة هائلة كامنة في الكلمات.... فهي يمكن أن تبني أو تدمر حياتك، والعقل اللاواعي يتقبل دون مناقشة ما نستقبله أو نستخدمه منها، ومن هنا تأتي أهمية العبارات أو التوكيدات الإيجابية ودورها في مساعدتنا على تحقيق أهدافنا.

سامر طالب يدرس في المرحلة المتوسطة، ناجح في حياته الدراسية، و يعيش مع والديه، ولكنه عندما اقترب موعد اختبارات نهاية العام، انتابته نوبة من الهلع والخوف وعدم القدرة على النوم،



وعندما سؤاله عن السبب، قال: يشعر أنه سيخفق في اختباره، وأن الوقت لا يكفي لمذاكرة جميع المواد، وأن الأسئلة ستكون صعبة، وأنه سيحصل على درجات منخفضة، وأن والده لن يسامحه على ذلك، حاول أن يؤجل الاختبار لأنه خائف، لكن المعلم رفض ذلك، فكر سامر بالانسحاب من المدرسة؛ لأنه إن لم يحقق الدرجة الكاملة في الامتحان، فإنه سيكون فاشلاً في حياته، ولن يتقبله الآخرون.



ما الأخطاء التي وقع فيها سامر عند التعامل مع مشكلته؟

كيف تساعد سامر على التخفيف من خوفه وقلقه؟



استبدل عبارات سامر السلبية في القصة بعبارات إيجابية.

العبارات السلبية	العبارات الإيجابية
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	



قال تعالى: ﴿وَقَالَتِ امْرَأَتُ فِرْعَوْنَ قُرْتُ عَيْنِي لِي وَلَكَ لَا تَقْتُلُوهُ عَسَىٰ أَنْ يَنْفَعَنَا أَوْ نَتَّخِذَهُ وَلَدًا وَهُمْ لَا يَشْعُرُونَ﴾^(١). فمن الآية الكريمة تفاءلت امرأة فرعون بقولها (عسى أن ينفعنا) فحصل لها ذلك، وهداها الله به، وأسكنها الجنة بسببه.

عود نفسك على التحدث بإيجابية، أنا مسرور، أنا واثق من نفسي، أنا متفائل، أنا متزن، سأتعلم حتى أتقن، لقد فعلت ما بوسعي وأستحق التقدير والإشادة، أنجزت اليوم عمل عظيم، ولدي القدرة على تحقيق هدفي بإذن الله.

(١) سورة القصص الآية رقم: (٩).

نشاط (ب):

Blank lined area for activity (B).



نشاط (أ):

Blank lined area for activity (A).



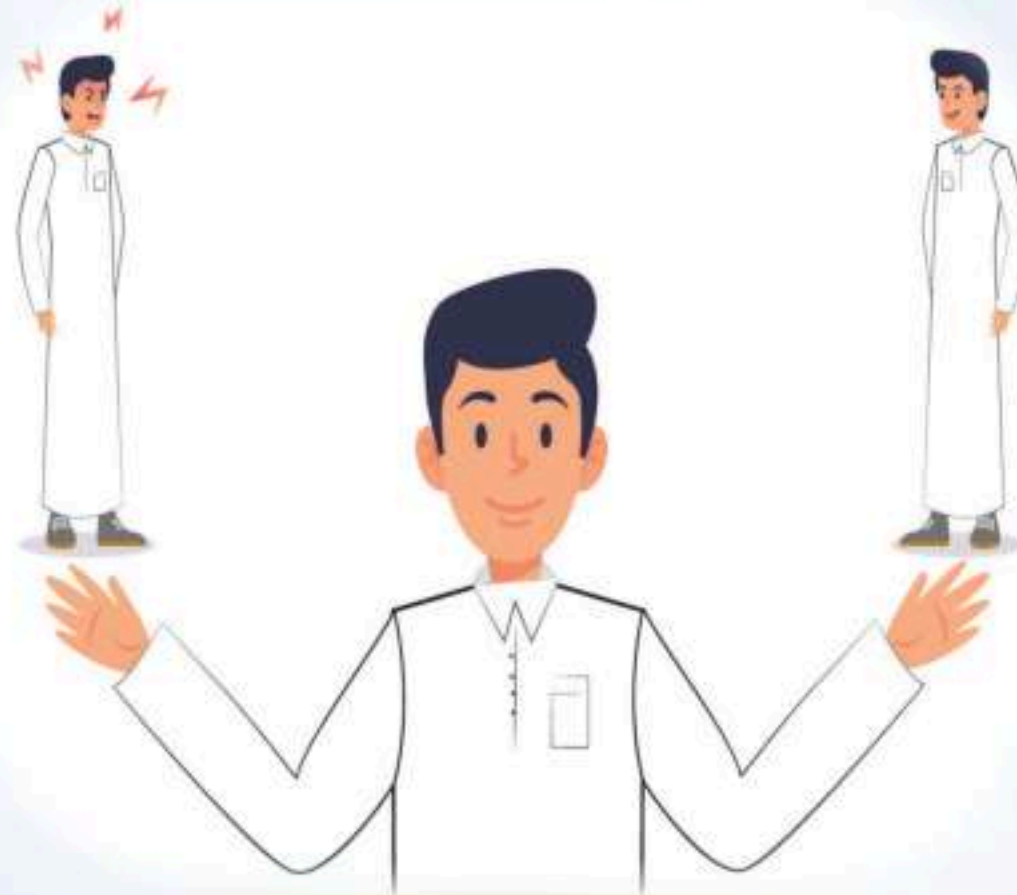
التطبيقات



١: ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة في العبارات الآتية:

- أ - أوازن بين الواجبات المدرسية وبين واجباتي تجاه أسرتي. ()
- ب - لا أتقبل أي نوع من النقد فأنا لا أغير لأنني راضٍ عن نفسي. ()
- ج - أوضح الرسالة التي أُرغب في توصيلها للآخرين. ()
- د - أضع قائمة بالمهام اليومية مرتبة حسب الأهمية. ()
- هـ - تخصيص وقت للتخطيط يعد مضيعة للوقت فالتغيرات دائمة الحدوث. ()

٢: اكتب تعليقاً واحداً مناسباً للصورة الآتية:



.....

.....

٣: التعبير بصورة معتدلة عن المشاعر السلبية من حزن، أو إحباط، أو غضب... أمر ضروري عند التعرض للمواقف الحياتية، قدم نصيحة لزميل لك يكبت مشاعره السلبية ولا يعبر عنها ليظهر بصورة إيجابية.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

٤: اختر الإجابة التي تمثل السلوك الصحيح.

١) لديك موعد بعد صلاة المغرب، و بعد أدائك الصلاة في المسجد استوقفك أحد الجيران للتحديث معك.

☐ تقول له: أنا مستعجل ثم تنصرف وهو لم يكمل حديثه.

☐ تستمع وتتفاعل رغم تأخرك عن الموعد.

☐ تتظاهر بالعجلة وتنظر لهاتفك وتختصر ردودك.

☐ تقاطعه بلطف وتخبره بانشغالك، وتعهده بالتواصل معه لاحقاً ثم تتأسف وتنصرف.



(٢) في إحدى المناسبات الاجتماعية قاطعك أحدهم قائلاً أنت جاهل.

☐ تصمت وتنظر أن يتولى الآخرون الرد.

☐ بل أنت الجاهل، وأجهل منك من يستمع لك أو يحاورك.

☐ تضحك وتحتوي الموقف.

☐ كيف حكمت أني جاهل؟ وما الخطأ الذي جهلتني بسببه؟ وهذه الكلمة لم أتوقع أن تخرج من رجل عاقل مثلك.

(٣) تحاول التركيز في مراجعة دروسك، وبجانبك يجلس اثنان من أصدقائك يتحدثان ويضحكان فكيف ستتصرف.

☐ تصرخ قائلاً لم أستطع التركيز إما أن تخرج أو أخرج.

☐ تصمت وتلمح ثم تنصرف بعدها وتنسحب.

☐ تلتفت إليهما وتعبر عن احترامك لحوارهما، وتطلب منهما الهدوء حتى تراجع دروسك.

الوحدة الثالثة المهارات الحياتية



أتعلّم لغة الإشارة بشغف؛ حتى أتواصل مع الآخرين من الصم، وأنا قادر- بتوفيق الله - على إتقانها بكفاءة عالية.



المصدر: الجمعية السعودية للإعاقة السمعية (٢٠١٨). قاموس لغة الإشارة السعودية، ط١.

الوحدة الرابعة



الغذاء والتغذية

◀ الحميات الغذائية

أهداف الوحدة

يُتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

- ١ يذكر مفهوم الحماية الغذائية.
- ٢ يميز بين أنواع الحميات الغذائية.
- ٣ يقارن بين الحماية الغذائية الصحية وغير الصحية.
- ٤ يحدد العادات الغذائية الخاطئة عند اتباع الحميات الغذائية.





الحميات الغذائية

المفاهيم الرئيسية:
- الحمية الغذائية.

تحافظ الحمية الغذائية الصحية على سلامة الجسم، وحمايته من العديد من الأمراض كالسكري، وأمراض القلب، ومشاكل العظام، وغيرها من الأمراض، التي انتشرت نتيجة اتباع العادات الغذائية غير الصحية عند تناول الطعام.



وقد أعلنت منظمة الصحة العالمية تضاعف عدد المصابين بالسمنة في العالم بنحو ثلاثة أضعاف، وأن أكثر من ١,٩ مليار من البالغين يعانون من فرط الوزن، أو السمنة.

واختيار الحمية الغذائية الصحية يخلص الجسم من الوزن الزائد ويحافظ على القوام المثالي، ويجب

أن تكون الحمية الغذائية أو العلاجية تحت إشراف الطبيب عند الإصابة ببعض الأمراض مثل: السكري، أو ارتفاع ضغط الدم، أو قرحة المعدة وغيرها من الأمراض، ولا سيما بعد إجراء عملية جراحية ولها تأثير كبير - بإذن الله - على تعافي الجسم و سرعة التئام الجروح، إضافة إلى أنها تحد من المضاعفات، مثل: الإمساك، أو ارتفاع مستوى الجلوكوز في الدم.

وبالرغم من اتباع بعض الناس للحمية الغذائية، إلا أنهم سرعان ما يعودون إلى اكتساب الوزن الذي فقدوه؟

لماذا يلجأ بعض الناس إلى اتباع حمية غذائية؟

الحمية الغذائية

هي الالتزام بتنفيذ مجموعة من المعايير التي تحدد نوع وكمية الطعام، وكيفية إعداده، وتوقيت تناوله، للحصول على الطاقة الضرورية اللازمة لنمو الإنسان وصيانة جسمه وتنظيم العمليات الأيضية، للوصول إلى القوام المناسب للجسم.

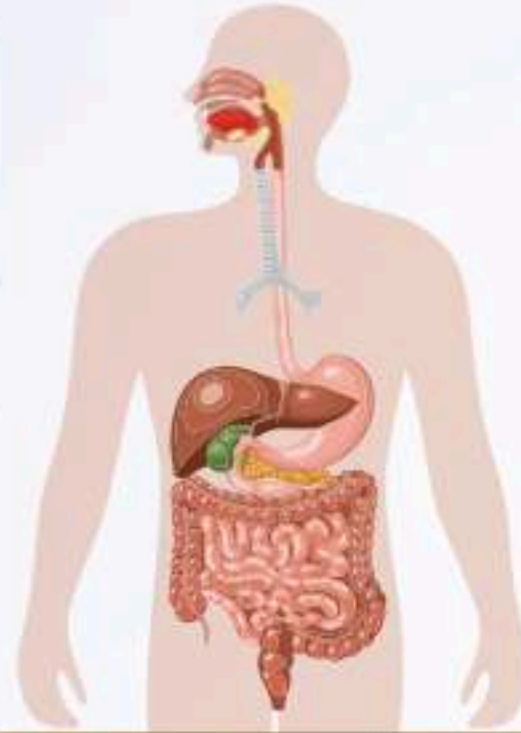
ما فوائد اتباع حمية غذائية صحية؟

زيادة مناعة الجسم والتقليل
من خطر الإصابة بالأمراض.

تحسن صحة الجهاز الهضمي.

التحسن في الصحة العقلية
وفي الذاكرة.

الحصول على الوزن الصحي
المثالي.



حماية الجسم من المشاكل الصحية ، كالوزن
وأضرار القلب وتصلب الشرايين.

تذكر

أن هناك علاقة وطيدة بين العادات الغذائية الحسنة والعادات الغذائية
السيئة وصحة الجسم.



الحمية الغذائية الخاطئة قد تفقدك زيادة وزنك وصحتك، ناقش مدى
صحة هذه العبارة.

أنواع الحميات الغذائية

الحمية الغذائية المتوازنة

تحتوي على العناصر الغذائية الضرورية للمحافظة على الصحة، والنمو وحفظ الأنسجة، وتنظيم وظائف الجسم.

الحمية الغذائية من أجل التحكم في الوزن

غاية هذا النوع من الحمية إما لزيادة أو إنقاص الوزن، وتحسب فيه كمية السعرات الحرارية التي يحصل عليها الجسم من الغذاء مقارنة بكمية السعرات الحرارية المستهلكة في النشاط اليومي، على أن تحتوي هذه الحمية الغذائية على جميع عناصر الغذاء، وينبغي استشارة طبيب قبل البدء في هذا النوع من الحميات الغذائية.

الحمية الغذائية الخاصة أو العلاجية

يصفها الطبيب للأشخاص الذين يشكون من أمراض معينة. فمثلاً، حمية غذائية لشخص مصاب بداء السكري، أو حمية غذائية لشخص مصاب بارتفاع ضغط الدم.

تعد ممارسة الرياضة بشكل منتظم مع اتباع حمية غذائية صحية، الطريقة الأكثر فعالية للسيطرة على الوزن. سواء كنت تحاول فقدان الوزن أو المحافظة عليه.



نصائح وإرشادات ينبغي الأخذ بها عند اتباع حمية غذائية :



أولاً: تناول الخضراوات، والفواكه، والحبوب الكاملة، وكمية محدودة من اللحوم الحمراء؛ وذلك بتناول خمس حصص على الأقل من الفواكه، والخضراوات يومياً. ويمكن اتباع ذلك من خلال:

● تناول الفواكه، والخضراوات المتنوعة كجزء من كل

وجبة، وذلك بإضافتها كوجبات خفيفة خلال اليوم،

أو إضافة الفواكه كالتوت والفراولة للحبوب كالشوفان.

● تناول الحبوب الكاملة، مثل: خبز القمح الكامل.

ثانياً: استبدال الدهون غير الصحية مثل: السمن النباتي وغيرها بالدهون الصحية ولتحقيق ذلك يجب اتباع ما يلي:

● اختيار الدجاج، والسّمك، والفاصوليا، بدلاً من اللحوم

الحمراء.

● الطبخ بالزيوت التي تحتوي على دهون غير مشبعة، مثل:

زيت الزيتون .

ثالثاً: تناول كميات أقل من المخبوزات المصنعة التي تحتوي على دهون مهدرجة، مثل: المخبوزات الجاهزة كالبسكويت، والكعك.

رابعاً: الحد من تناول الوجبات السريعة، وتناول الطعام الصحي

بالمنزل، مثل: الدجاج المشوي، أو السلطات.

تذكير

ابتعد عن برامج الحميات القاسية التي تسبب لك الحرمان، فهي تؤدي غالباً بعد الوصول إلي الوزن المطلوب إلى اندفاعك لالتهام الكثير من الطعام واكتساب وزن زائد.

معلومة إثرائية

الدهون المتحولة (المهدرجة): هي زيوت سائلة تعرضت لغاز الهيدروجين (المهدرجة) تحت درجة حرارة عالية أثناء التصنيع بغرض زيادة فترة الصلاحية، والمحافظة على الطعام.



قارن بين الحمية الغذائية الصحية والحمية الغذائية السيئة من حيث:
سرعة نزول الوزن - الصحة العامة - المظهر العام للجسم - العودة للوزن السابق -
الحالة المزاجية.



الحمية الغذائية السيئة	الحمية الغذائية الصحية



تقدم هيئة الغذاء والدواء حاسبة تفاعلية لحساب السعرات الحرارية من خلال تحديد السعرات الحرارية لاحتياج الشخص اليومي، مع مراعاة عدة عوامل كالعمر والجنس والوزن ومستوى النشاط اليومي والجهد البدني.

معلومة
إثرائية

نشاط (ب):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



نشاط (أ):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





التطبيقات



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

- أ- أهم سبب لاتباع حمية غذائية هي النزول السريع في الوزن. ()
- ب- الاعتدال هو الأساس عند اتباع أي حمية غذائية. ()
- ج- الحمية الغذائية القاسية قد تسبب الإصابة بالأمراض أو حصول الوفيات. ()
- د- لتحقيق الفائدة ينبغي استشارة أخصائي تغذية عند الرغبة في اتباع حمية غذائية لإنقاص الوزن. ()

٢: تنتشر معتقدات ومفاهيم خاطئة لاتباع أنظمة غذائية لإنقاص الوزن بشكل سريع، صحح هذا المعتقدات بعد الرجوع لمصادر التعلم.

الإكثار من تناول البروتينات كاللحوم والبيض لأنها منخفضة السعرات الحرارية.

الكربوهيدرات سرعاتها الحرارية عالية وتسبب زيادة الوزن.

الكربوهيدرات توجد في الأغذية البيضاء وهي فقيرة القيمة الغذائية.

ينبغي تجنب تناول الفواكه لأن السكريات والكربوهيدرات بها عالية.

الوحدة الرابعة الغذاء والتغذية



أتعلمُ لغة الإشارة بشغف؛ حتى أتواصل مع الآخرين من الصم، وأنا قادر- بتوفيق الله - على إتقانها بكفاءة عالية.



المصدر: الجمعية السعودية للإعاقة السمعية (٢٠١٨). قاموس لغة الإشارة السعودية، ط١.