

دليل صحة

اليافعين واليافاعات

الإشراف العام والمتابعة:

- أ. محمد حواش
د. إيهاب شكري
(الإدارة العامة للإرشاد والتربية الخاصة) (الإدارة العامة للصحة المدرسية)

فريق الإعداد:

- د. نهى عطير (جامعة خضوري)
أ. أيمن الريماوي (مركز المناهج)
أ. حنان عابد (الإدارة العامة للصحة المدرسية)

فريق الإثراء والتطوير:

- أ. محمد أبو زنيد (مختص في التربية الصحية في مدارس الوكالة / وكالة الغوث)
أ. أليزا أغاز اريان (مستشارة في مواضيع الصحة الجنسية والإنجابية / مؤسسة جذور)

فريق المراجعة:

- د. إيهاب شكري (الإدارة العامة للصحة المدرسية)
د. بشار عنبوسي (الإدارة العامة للإرشاد والتربية الخاصة)
أ. رحاب صندوقة (مؤسسة جذور)
أ. سرين خمّاش (مؤسسة جذور)
أ. ريم مقدادي (UNFPA)
أ. سيما العلمي (UNFPA)

شارك في مراجعة الدليل وتطويره/ اللجنة الفنية المساندة:

- أ. يوسف عودة/ الإدارة العامة للإرشاد والتربية الخاصة
أ. هيلدا عواد/ وحدة النوع الاجتماعي
أ. ناصر أبو مطر/ وكالة غوث اللاجئين وتشغيلهم
أ. ميسا اليونس/ قسم الصحة المدرسية/ مديرية التربية والتعليم/ رام الله والبيرة
أ. منى شلالدة/ قسم الإرشاد والتربية الخاصة/ مديرية التربية والتعليم/ ضواحي القدس

شكر وتقدير:

للمزلاء موظفي الصحة الميدانيين والمرشدين التربويين من مديريات التربية والتعليم الذين شاركوا في ورشات تطوير الدليل.

شكر خاص:

لمؤسسة جذور للإنماء الصحي والاجتماعي
وصندوق الأمم المتحدة للسكان
لدعمهما إنتاج الدليل

المقدمة:

فترة البلوغ والمراهقة من الفترات الأساسية في حياة الفرد، ففي هذه الفترة تتطور مهارات وسلوكات وعادات اجتماعية ذات تأثير كبير على صحة الطلبة الشمولية، ويشمل ذلك أنماطاً صحية ونفسية واجتماعية، وما تتطلبه من تطوير لمهارات التكيف مع الأوضاع، ومهارات التعامل مع الآخرين، وتطوير كيفية إدارة الذات والمواقف الحياتية بطرق يُعزّز فيها بناء الثقة والشخصية، وتلبية متطلبات النمو الشاملة لهذه المرحلة.

وتُعَدّ البيئات الداعمة والمحيطية بفترة المراهقة، كالأسرة والمدرسة والمجتمع المحلي بنطاقه الأوسع عوامل مهمة ومؤثرة في حياة اليافعين والياfeعات. وتعزز التدخلات الرامية في هذا الدليل إلى تعزيز الصحة الشمولية بمفهومها الحديث، والوقاية من مشاكلها، إلى تعزيز قدرة الفرد اليافع على تبني مهارات ومعارف وتوجهات تمكنه من اجتياز هذه المرحلة بسلام وأمان.

عُدّت المهارات الحياتية في هذا الدليل مرتكزاً وأساساً للأنشطة التي بُنيت، حيث إنّ تنمية هذه المهارات يمكن أن تساعد اليافعين والياfeعات من خلال تزويدهم بالدعم النفسي والمعلومات الصحيحة بتغيير توجهاتهم وسلوكاتهم في المدرسة والبيت وأوساط المجتمع في تعزيز تمتعهم بصحة شمولية جيدة.

وقد تناول هذا الدليل عديداً من المشاكل والتحديات والاحتياجات في مرحلة المراهقة، ووضع الحلول والبدائل لمواجهة تلك الاحتياجات وتلبيتها، حيث تمّ تناول مواضيع لها علاقة بالنظافة الشخصية، وتطوير الذات، والعنف والتنمر، والزواج المبكر، وزواج الأقارب، والتنوع الاجتماعي، والتواصل مع الآخرين، والتغذية السليمة، ونمط الحياة الصحي، والأمراض المنقولة جنسياً، ومكافحة المخدرات، والتدخين وكثير من المواضيع التي لها علاقة بمرحلة المراهقة.

ويُتوقّع أن يُسهم هذا الدليل -في حال تطبيقه، وتفهم الطلبة له- في تبني اليافعين والياfeعات سلوكاتٍ تساعد على عبور مرحلة المراهقة بأمان نحو مستقبل أفضل لهم ولأقربائهم.

فهرس المحتويات

١٠

مصفوفة المهارات الحياتية والقيم ضمن محاور الدليل

فهم الذات والنشأة السوية

٢١

الصفوف 7 - 8 - 9

فهم الذات

البلوغ، والممارسات المرتبطة به

٤٣

الصف 7

التغيرات الجسمية

٥٧

الصف 7

التغيرات النفسية

٦٣

الصف 8

تحديات البلوغ

٧٢

الصف 8

اللمسة الآمنة

٨٥

الصف 9

الزواج المبكر

٩٣

الصف 9

الأمراض المنقولة جنسياً

نمط الحياة الصحي

١٠٩

الصف 7

النظافة الشخصية

١٢١

الصف 7

النظافة العامة.. نظافة البيئة

١٢٩

الصف 7

التغذية السليمة

١٣٥

الصف 7

النشاط البدني

١٤٣

الصف 8

التغذية السليمة

١٤٩

الصف 8

التغذية السليمة

١٥٧

الصف 9

نمط الحياة الصحي

المخاطر الصحية في مرحلة البلوغ

١٦٩

الصف 7

مشروبات الطاقة

١٧٥

الصف 7

مخاطر الإنترنت

١٩٧

الصف 8

مخاطر التدخين

٢٠٩

الصف 9

مخاطر المخدرات

العلاقات الاجتماعية

٢٢١

الصف 8

شبكة العلاقات في العائلة

٢٢٧

الصف 8

شبكة العلاقات مع الآخرين

٢٣٥

الصف 8

شبكة علاقات النوع الاجتماعي

تعريفات إجرائية:

المصفوفة: هي إطار عام يهدف إلى إعطاء الميسر لمحة عامة عن نتائج المحور، يتضمن معلومات عامة عن المحور، وتوزّع عبر المراحل الدراسية، كما يمثل المفاهيم المرتبطة بالمحور، والمهارات التي يجب امتلاكها، والقيم المرتبطة بها.

نتائج التعلم: هي سلوكيات مرغوبة يطمح الميسر لظهورها على اليافعين واليافات عند الانتهاء من التدريب على المحور، وتقود هذه النتائج إلى تحقيق الهدف العام. ملاحظة: تساعد النتائج في توجيه السياسات التعليمية والبرامج التربوية ذات الصلة، وتسمح للميسر بتحديد مدى جودة أداء الدليل الإجرائي.

المخرجات المتعلقة بالنشاط: هي التغيّر المرغوب في معارف اليافعين وتوجهاتهم نتيجة للتدريب؛ لمروءه بخبرات التعلم في أنشطة المحور.

مهارات الحياة: هي مجموعة من القدرات التي تساعد على العيش برفاه، وعلى النشأة السوية، وعلى العيش مع الآخرين بؤد واحترام، وعلى التمتع بصحة جيدة، وقدرة على الإنتاج، كما أنّها تمكّن اليافعين واليافات من بناء علاقات اجتماعية سليمة، والمساهمة الإيجابية في بناء المجتمع. والمهارات الحياتية تساعد اليافعين واليافات على بناء الحياة التي يعيشونها، وليس فقط للتأقلم (التكيف)، وعلى تحمل المسؤولية تجاه الذات والآخرين والمجتمع.

القيم: هي مجموعة الأخلاق التي ينشأ عليها اليافع واليافة، وتمتلك بوجود القدوة، وتصبح راسخة بالممارسة، وباستخدام الإجراءات التصحيحية باستمرار أولاً بأول، وقد يتغيّر بعضها من مجتمع لآخر، لكنّها تكون ثابتة في المجتمع الواحد تظهر في سلوك اليافع واليافة، وممارساتهما اليومية، كما أنّ لها دوراً كبيراً في رسم ملامحهم التي تبدو للآخرين.

النشاط: هو فعالية تتضمن مجموعة من الإجراءات المتتابعة العملية النشطة الممتعة التي تُسهم في تمكين اليافعين واليافات من نتائج التعلم والمهارات الحياتية والقيم التي حُدّدت في كلّ محور، وفي هذه الأنشطة أيضاً تمكّن اليافعون واليافات من طرق التعلم الذاتي المتنوعة.

الإرشادات: هي توجيهات إجرائية للميسر تلفت انتباهه؛ لإعداد المحور مسبقاً عموماً، والأنشطة خصوصاً، وترشده إلى بعض التعليمات التي لم تُدرج في الإجراءات.

التقييم: هو إجراءات لقياس مدى تقدّم اليافع واليافة، تقيس ما يجب أن يعرفه (معلومات) حول ذواتهم وحول الآخرين وحول الصحة الجنسية، وما يجب أن يمارسوه (مهارات حياتية)، وما يجب أن يتمثلوه (قيم)، ويساعد التقييم في مراقبة تقدّم اليافع واليافة نحو الهدف العام من الدليل.

التقديم:

لوحظ من خلال الدراسات عديدة، وفي ظلّ تعقيدات الحياة العصرية التي يعيشها اليافعون، والتقدم التكنولوجي والانفتاح الكبير على العالم الخارجي، أنّ هناك حاجة ماسةً إلى النظر بعمق وشمولية نحو أهمية تنمية مهاراتهم؛ ليكونوا أكثر فعالية وحضوراً في مجتمعاتهم، ويأتي هذا الدليل التدريبي كمرجعية في إحداث تغيير في معارف اليافعين، وتوجهاتهم، وسلوكياتهم؛ ما يعزّز من صحتهم الجسمية والنفسية، ويضمن انخراطهم الفعّال مع مجتمعهم المحيط.

وقد أُنتجَ عبر الأعوام السابقة دليل صحة المراهقة، وطُور، وجاء هذا الدليل بناءً على توصيات الطواقم المدرسية واحتياجاتهم بأهمية إدماج مفاهيم جديدة مرتبطة بالتحديات الجديدة التي يفرضها الواقع الجديد.

ويعتمد الدليل في بنيته على نشر المعرفة، وتصويب المعتقدات الخاطئة، والتأثير الإيجابي على معارف اليافعين، وتوجهاتهم، وسلوكياتهم، وقد راعى في محتواه مفهوم النوع الاجتماعي، وتكامل أدوار الجنسين، ويتطلّب ذلك من ميسر الأنشطة اعتماد منهجية التعلّم التشاركي، وتوظيف أساليب التعلّم النشط، ومحاكاة متطلبات المجتمع الفلسطيني، واحتياجاته.

وصف الدليل:

يتكون الدليل التدريبي من ثلاثة أجزاء وفق الصف الدراسي، بدءاً من الصف السابع، ثم الثامن، ثم التاسع الأساسي، وروعي أن يضمّ كلّ جزء المواضيع المناسبة لهذه الفئة العمرية بالتحديد، مع التركيز على ترابط المواضيع من جزء إلى آخر.

يُقسّم كلّ جزء إلى مجموعة من الوحدات (المحاور)، تتناول كلّ وحدة محوراً محدداً، وتتضمن عدداً من اللقاءات التي تبحث في جوانب مختلفة من هذه المحاور. وجاءت صياغة اللقاءات في الدليل بحيث يتضمن كلّ منها توضيحاً لمخرجات اللقاء، وما يلزم لتنفيذه؛ من وقت، ومواد، وإجراءات، وأنشطة، وآلية تقييم، وإرشادات خاصة باللقاء، مع تقديم مادة مرجعية للميسرين الذين ينفّذون هذا اللقاء.

الهدف العامّ للدليل:

يُسهم الدليل في تعزيز صحة اليافعين والياфعات عن طريق رفع المستوى المعرفي والمهاري والسلوكي في مختلف جوانب الحياة الاجتماعية.

الأهداف الخاصة للدليل:

- توفير مرجعية بأهمّ القضايا التي تهّم اليافعين من خلال دمجهم في أنشطة تعزّز البعد النفسي والعقلي والجسمي والاجتماعي، وتستند إلى رزمة من المهارات الحياتية اللازمة للتعاطي مع هذه القضايا بطريقة إيجابية.
- تعزيز قدرات المدارس وطواقمها في مجال توظيف المهارات الحياتية في الأنشطة الصفية، وتعزيز الرسائل الصحية المتضمنة في مباحث المنهاج الفلسطيني من خلال الاستفادة من الدليل كمورد إضافي للقضايا التي تهّم اليافعين
- المساهمة في خلق بيئة تعلّمية جاذبة لليافعين والياфعات.
- إكساب اليافعين والياфعات المهارات الحياتية الأساسية التي تمكّنهم من بناء ذاتهم وشخصيتهم، والتعامل مع مواقف الحياة المختلفة على المستوى الشخصي والمجتمعي.
- توعية اليافعين والياфعات بمرحلة البلوغ والمراهقة، والتغيّرات الجسمية والنفسية والاجتماعية التي ترافقها من منظور إيجابي.
- تعزيز ممارسات السلوكات الصحية السليمة (النظافة الشخصية، والنشاط البدني، والتغذية السليمة).
- تعريف اليافعين والياфعات وتبصيرهم بمفاهيم لها علاقة بالصحة الإنجابية (الزواج المبكر، وزواج الأقارب، والنوع الاجتماعي، والأمراض المنقولة جنسياً)، وطبيعة الأدوار والعلاقات داخل الأسرة وخارجها.
- مناقشة المشاكل التي يواجهها اليافعون والياфعات، ويتعرّضون لها (المخدرات، والتدخين، ومخاطر الإنترنت، والعنف والتنمّر).

الفئة المستهدفة من الدليل:

يُوجَّه الدليل لموظفي الصحة المدرسية، والمرشدين التربويين، والمنسقين الصحيين، والمتقنين كافة في القطاع الصحي والإرشادي من المؤسسات الشريكة، والتربويين الذين على اتصال مع فئة اليافعين في المدارس.

عملية تطوير الدليل وتعديله:

- جاءت فكرة تطوير دليل صحة المراهقة وتعديله في الوقت الحالي بعد مضي أكثر من عشر سنوات على تطبيقه في الميدان التربوي، وقد شكَّلت لجنة فنية مساندة من العاملين في المدارس من الصحة المدرسية، والمرشدين التربويين؛ لمساعدة اللجنة الفنية التي شكلتها وزارة التربية والتعليم، التي تضم الإدارة العامة للإرشاد والتربية الخاصة، والإدارة العامة للصحة المدرسية، ووحدّة النوع الاجتماعي، ووكالة غوث اللاجئين الفلسطينيين وتشغيلهم، ومركز جذور، كجهة داعمة، وممولة لتطوير الدليل. وقد قُيِّمت تجربة تطبيق الدليل في الميدان خلال الفترة السابقة، وتمّ خروج العاملين في الميدان التربوي بتوصيات، وتغذية راجعة أسهمت في تطوير الدليل الحالي، وتحديثه، وكانت أهميتها في المجالات الآتية:
- تقسيم الدليل وفق التقسيم في الدليل السابق (الدليل التدريبي في صحة المراهقة) إلى ثلاثة مستويات، حيث روعي التدرج في عملية التوعية والإرشاد، التي تبدأ من الصف السابع الأساسي حتى التاسع الأساسي.
- إدراج المهارات الحياتية في كلّ نشاط، على اعتبار أنّ المهارات الحياتية هي أحد المخرجات الأساسية للنظام التربوي، وتضمن القيم المرتبطة بها.
- التنوع في وسائل التدريب والفعاليات قدر الإمكان، حيث أُضيفت مقاطع فيديو، واستبانات، ولعب الأدوار؛ لجعل عملية التمكن من المعارف والمهارات أكثر سلاسة وسهولة.
- التركيز في طرح المواضيع التي تعمل على بيان المواقف، وبالتالي تؤثر على السلوك، مثل السلوك والمواقف تُجاه التدخين، والمخدرات، والتنمّر.

كيف يُستخدَم الدليل؟

يتبع الدليل منهجية توظيف أساليب التعلّم النشط والمهارات الحياتية، ويتطلب ذلك تقدير احتياجات الطلبة، والأولويات التي يفرضها الواقع الصحي والإرشادي في المجتمع المدرسي، ويراعي الميسر الجوانب الآتية:

- الاطلاع على الخطة العامة للجلسة، وتحضيرها.
- تحضير المواد والوسائل والأجهزة اللازمة لتنفيذ الأنشطة.
- توفير الجوّ والمكان المناسبين لتنفيذ الجلسات، والأنشطة.
- بدء الجلسة في الوقت المحدد دون تأخير.
- كسر الجمود، والبدء بأنشطة التعارف.
- مناقشة توقعات المشاركين، ومدى ارتباطها بعنوان النشاط.
- وضع قواعد للجلسة بمساعدة المشاركين؛ لتكون بمثابة قوانين يلتزم بها الجميع.
- التقبّل، والاحترام، وتشجيع الجميع على المشاركة.
- تقييم مدى تقدّم اليافع واليافة نحو المخرجات المتوقعة من النشاط، ومدى استفادتهم من المعلومات التي طُرِحت في نهاية كلّ لقاء.
- تعطي للميسر مرونة في توزيع الوقت المخصص للفعاليات.
- يستطيع الميسر انتقاء الفعالية التي يراها مناسبة للفئة العمرية (مثال مخاطر التدخين).
- تحتاج بعض الأنشطة الاثرية إلى الإيعاز للطلبة لتنفيذها في المنزل.

مصفوفة المهارات الحياتية والقيم ضمن محاور الدليل:

مصفوفة المفاهيم والمهارات والقيم						
المحور	التيارات العامة	الصف	العنوان الفرعي	المفاهيم	المهارات الحياتية	القيم
فهم الذات، والنشأة السوية	زيادة معرفة اليافعين بذاتهم، وأهميته ربطها مع الآخرين والبيئة. تحسين توجه اليافعين نحو تقبل الذات، وتقديرها.	السابع الثامن التاسع	فهم الذات.	- الأبعاد الأربعة للجسد. - أهمية التوازن. - العلاقات مع الآخرين والبيئة.	- تقدير الذات. - التعبير عن المشاعر. - التفكير الإبداعي.	- التوازن. - الحفاظ على الجسد كعمه خلقها الله. - التعاطف. - احترام الآخرين. - إكاء العقل. - الارتباط بالخالق. - التأمل - التبصر.
	إدراك أهمية تطوير الجوانب الجسميه والعقلية والروحية والعاطفيه لدي اليافع؛ لإحداث التوازن.			- الحفاظ على الجسد. - المشاعر. - تعبير الوجه والجسد. - التفكير. - الابتكار. - تغذيه الروح. - التأمل.		

المحور	النتائج العامة	الصف	العنوان الفرعي	المفاهيم	المهارات الحياتية	القيم
البلوغ، والممارسات المرتبطة به	- زيادة معارف اليافعين حول الممارسات الصحيحة في فترة البلوغ. - تمكّن اليافعين من توظيف المعلومات المرتبطة بالبلوغ في التعبير عن المشاعر والأحاسيس بطريقة إيجابية. - استطاعة اليافعين تقسيم بعض الممارسات الخاطئة المرتبطة بمرحلة البلوغ، وتجنّبها.	السابع	التغيّرات الجسمية	- التربة الجنسية. - المراهقة. - المراهق. - البلوغ. - التغيّرات الجسمية المرتبطة بمرحلة المراهقة.	- تقدير الذات. - التواصل الفعال ضمن فريق. - وعي الذات. - التفكير الناقد.	- حبّ الاستطلاع. - تقدير أهمية المعرفة والفهم. - الثقة بالنفس. - الاهتمام بالجسم. - تقبّل الآخرين. - النظر والتبصّر في جسم الإنسان.
			التغيّرات النفسية	التغيّرات النفسية التي تحدث على جسم المراهق.	- التفكير الناقد. - العمل ضمن فريق.	اكتشاف العلاقات.
		الثامن	البلوغ	- الاحتلام. - الدورة الشهرية. - حبّ الشباب. - التغيّرات المختلفة التي تحدث على جسم المراهق. - المشاعر.	- الثقة بالنفس. - التفكير الناقد. - العمل ضمن فريق.	- الميل للمقارنة. - اكتشاف العلاقات.

المحور	النتائج العامة	الصف	العنوان الفرعي	المفاهيم	المهارات الحياتية	القيم
البلوغ، والممارسات المرتبطة به			اللمسة الآمنة	اللمسة الآمنة. المحافظة على الجسم. النظافة الشخصية.	الوعي بالذات. حلّ المشكلات. الاتصال الفعال. الثقة بالنفس.	المحافظة على الجسم.
		التاسع	الزواج المبكر	الجنس، والزواج، والإنجاب، ومخاطر الزواج المبكر، وزواج الأقارب.	تقدير الذات. التفكير الناقد. التحليل. اتخاذ القرار.	الصحة، والمحافظة على الجسم. احترام الأهل. التبني، والتحقق.
			الأمراض المنقولة جنسياً	الأمراض المنقولة جنسياً. الإيدز. طرق انتقال الإيدز. العدوى	الثقة بالنفس. اتخاذ القرار. وعي الذات. التفكير الناقد.	الحفاظ على النظافة الشخصية، والجمال.. التبني، والتحقق. الحفاظ على صحة الجسد.

المحور	النتائج العامة	الصف	العنوان الفرعي	المفاهيم	المهارات الحياتية	القيم
نمط الحياة الصحي	زيادة معرفة اليافعين بأهمية التغذية السليمة، وممارسة النشاط البدني، واتباع شروط النظافة الشخصية والعامة، وانعكاسها على الصحة العامة.	السابع	النظافة الشخصية	الصحة، والجمال. التواصل. الثقة بالنفس. مصدر نقل العدوى.	تقدير الذات. التفكير الناقد. التواصل الفعال ضمن فريق.	التعاون. النظافة الشخصية، والجمال. احترام الآخرين، وتقابلهم. النظافة الشخصية كقيمة في المجتمع.
	التدخين في مجتمعهم. إكساب اليافعين العادات الغذائية الصحية واشتراطات النظافة العامة والشخصية.		النظافة العامة. نظافة البيئة.	الصحة، والرفاه. التنمية البيئية المستدامة. حملة تطوعية.	التفكير الناقد. التواصل الفعال ضمن فريق. بناء الفريق، والقيادة الفاعلة.	أهمية العمل الجماعي. النظافة الشخصية كقيمة في المجتمع. المواطنة العمل الجماعي
			التغذية السليمة	أهمية الغذاء. التنوع الغذائي. وجبة الإفطار.	التفكير الناقد. تقدير الذات.	احترام التنوع والاختلاف عند الآخرين.

المحور	النتائج العامة	الصف	العنوان الفرعي	المفاهيم	المهارات الحياتية	القيم
نمط الحياة الصحي			النشاط البدني	عادة المشي. حرق السعرات الحرارية.	تقدير الذات. التفكير الناقد.	تبني النشاط والحركة كنمط حياة وعنصر فاعل في المجتمع.
		الثامن	التغذية السليمة	عناصر غذائية. سعرات حرارية. هرم غذائي. طبق صحي متوازن. مجموعات غذائية.	الإصغاء النشط. التواصل الفعال ضمن المجموعة. التفكير الناقد.	الصدق. الأمانة. قيمة الاعتدال والتوازن في اختيار نمط التغذية الصحي.
		التاسع	نمط الحياة الصحي	مؤشر كتلة الجسم. الوزن الصحي. زيادة الوزن والسمنة. حمية غذائية.	تقدير الذات. حل المشكلات. اتخاذ القرار. مهاراة التفكير الناقد.	تبني نمط صحي كأسلوب في حياة الفرد. التعاطف.

المحور	النتائج العامة	الصف	العنوان الفرعي	المفاهيم	المهارات الحياتية	القيم
المخاطر الصحية في مرحلة البلوغ	زيادة معرفة اليافعين بالمخاطر الناجمة عن ممارسة التدخين والمخدرات ومشروبات الطاقة، والاستخدام الخاطئ للتكنولوجيا ووسائل الاتصال الإلكترونية. تعزيز توجّهات اليافعين نحو التمسك بالقيم المرتبطة بالمواطنة الصالحة؛ لبناء مجتمع صحي وآمن. إكساب اليافعين المهارات اللازمة للتعاطي مع الضغوطات التي يتعرضون لها بما يخصّ صحتهم وصحة الآخرين، واتخاذ القرارات المناسبة حول ذلك.	السابع	مشروبات الطاقة	الإعلانات المضلّة. مصادر الطاقة الصحية.	التفكير الناقد. التواصل الفعال.	القدرة الحسنة.
			مخاطر الإنترنت	باستخدام الإنترنت. فن إدارة الوقت. الحرية الفكرية. الانفتاح على الثقافات الأخرى. أهمية الاختلاف. الإنترنت وصحتي الجسمية والنفسية والاجتماعية.	التفكير الإبداعي. التواصل الفعال من خلال من الإنترنت. التفكير الناقد. التصفح، والبحث عن المعلومة. إدارة الوقت.	المواطنة الرقمية. المسؤولية الاجتماعية.
		السابع				

المحور	النتائج العامة	الصف	العنوان الفرعي	المفاهيم	المهارات الحياتية	القيم
المخاطر الصحية في مرحلة البلوغ		الثامن	مخاطر الإنترنت	- الابتزاز. - التتبع الإلكتروني. - انتهاك الخصوصية. - مخاطر الشبكة العنكبوتية. - الحماية.	- مقاومة الضغوط. - التواصل الشفوي - الفعال.	- أخلاقيات الرقمنة. - احترام الخصوصية. - الأمانة العلمية في استخدام الإنترنت. - العمل التعاوني.
		الثامن	مخاطر التدخين	- التدخين خطر على الفرد والمجتمع. - مكافحة التدخين مسؤولية مجتمعية. - النموذج القلوة. - كيف أقول لا لتجربة أول سيجارة.	- التفكير الناقد. - التواصل الفعال. - مهاراة التفاوض. - مهاراة تحمّل ضغط الأقران. - مهاراة اتخاذ القرار.	- المواطنة الصالحة. - قيمة الصداقة. - القدرة المثلى. - أخلاقيات الرقمنة. - احترام الخصوصية. - الأمانة في استخدام الإنترنت. - العمل التعاوني.
		التاسع	مخاطر المخدرات	- الإدمان. - التعاطي. - الوقاية خير من العلاج. - رفاق السوء.	- التفكير الناقد. - التفكير الإبداعي. - مقاومة الضغوط. - الاتصال والتواصل الفعال.	القدرة الحسنة.

المحور	النتائج العامة	الصف	العنوان الفرعي	المفاهيم	المهارات الحياتية	القيم
العلاقات الاجتماعية	تعزيز الوعي اليافعين بالآليات اللازمة لبناء علاقات اجتماعية ناجحة. تعزيز توجهات اليافعين نحو احترام الأدوار الاجتماعية. توجيه اليافعين نحو تقدير الاختلاف في تحقيق التوازن في المجتمع. إكساب اليافعين مهارات التكيف الإيجابي مع أنماط التواصل مع الآخرين.	الثامن	شبكة العلاقات في العائلة	قوانين عائلية. دعم مادي وعاطفي. قرارات من طرف واحد. مشاركة. احترام الخصوصية.	الإصغاء النشط. التواصل الفعال.	المسؤولية. احترام التواعد.
			شبكة العلاقات مع الآخرين.	احترام. مساواة. مشاركة. حقوق، واجبات.	حل المشكلات. اتخاذ القرار.	احترام الآخرين. التكيف الإيجابي. نبذ العنف.
			شبكة علاقات النوع الاجتماعي.	النوع البيولوجي. النوع الاجتماعي. الأدوار، والمسؤوليات. المساواة والعدالة.	التفكير الإبداعي.	العدالة. المساواة. احترام الاختلافات. التعاطف.

فهم الذات والنشأة السوية

يستهدف هذا المحور جميع الطلبة في المراحل الدراسية (7، 8، 9)، ويضم لقاءات تمهيدية، وتوطئة لمحاور الدليل الأخرى، والهدف منه تعميق المعرفة بالذات وتقديرها، والسعي نحو إحداث التوازن في الأبعاد الجسمية والعقلية والروحية والعاطفية لليافع واليافعة.

النتائج العامة

- ١ تمكّن اليافعين من فهم ذاتهم، وربطها مع الآخرين والمحيط.
- ٢ تقبّل اليافعين ذاتهم، وتقديرها.
- ٣ إدراك أهمية تطوير الجوانب الجسمية والعقلية والروحية والعاطفية لديهم؛ لإحداث التوازن.

فهم الذات

1





اسم النشاط: من أنا؟

المخرجات المتوقعة من النشاط:

١. معرفة المتعلم بجوانب شخصيته.
٢. قدرة المتعلم على وصف كل جانب من جوانب شخصيته.
٣. قدرة المتعلم على شرح أهمية التوازن بين الجوانب الأربعة.
٤. المتعلم واع لذاته.

المهارات الحياتية المرتبطة بالنشاط:

تقدير الذات.

القيم: أهمية التوازن.

الاحتياجات:



الكلمات المفتاحية:
الأبعاد الأربعة للجسد، وأهمية التوازن،
والعلاقات مع النفس والآخرين والبيئة.

جهاز عرض، والشريحة (١)، والشريحة (٢)، والمخطط
(١) الخاص بالتقييم وفق عدد الطلبة.

المقدمة:



يستعرض الميسر صوراً مختلفة من الإنترنت تضم (صورة لشخص يتأمل في الطبيعة، وصورة لصفاء فيها وسكون، وصورة لأشخاص متناسقين بالحركات، كالرقص أو الغناء، وصورة لتجمع أشخاص ضمن مسيرة، وصورة لحفلة صاخبة وضوضاء، وشخص يصلي، وأطفال روضة يتعلمون بالألعاب، ويافع يطبق على الأجهزة الذكية بعض الوسائل التعليمية، وشخص يمارس ألعاباً رياضية، وعادة المشي... إلخ)، ويستعرضها أمام الطلبة، ويكلفهم أن يوضحوا الصورة التي يرغبون أن يكونوا ضمنها (في ذلك المكان)، ويشعرون بالراحة في دائرتها (يمكن الاستعانة بالصور في المرفق (١)، ولماذا اختاروا تلك الصورة؟)، ثم يسألهم: هل من الممكن التنقل والعيش ضمن الصور الأخرى التي لم يختاروها، ويستنتج معهم أن الإنسان يمتلك جوانب عديدة في شخصيته تمكنه من العيش مع ذاته والآخرين، وأنه سيتم التعرف إليها من خلال اللقاء.



الإجراءات:



١. يوزع الميسر المخطط (١) على الطلبة، موضحاً لهم أن الأجسام تتكون من جوانب أربعة، وهي من تحدّد حضورنا ووجودنا في أماكن معينة، وتؤثر في سلوكنا.
 ٢. يشرح الميسر الجوانب الأربعة المتضمنة في المادة المرجعية، ويعرض عليهم العبارات الآتية:
- فلان طويل، قصير، أسمر، أبيض،

- فلان قلبه طيّب، قاسٍ، ودود، حنون، حقوق، متعلق،
 - فلان يقرأ بطلاقة، ويحلّ المسائل الكلامية، ويكتب خواطر، ويفكر بإبداع،
 - فلان مرتبط بالخالق، ومرتبطة بالطبيعة، ومتأمل شجاع، ومبادر،
- ويوجههم إلى أين يمكن إدخال هذه المفردات على المخطط (١)، ومنه يستنتجون الجوانب الأربعة في الإنسان.
٣. يسأل الميسر الطلبة: كيف تصفون أنفسكم؟ وكيف تعبّرون عن أنفسكم؟ وأين يمكن أن تضعوها على المخطط (١)، مع توجيههم أنّ الجانب الجسمي هو الجانب الملموس، أمّا الجوانب العاطفية والعقلية والروحية فإنّ آثارها هي الملموسة.
٤. يوجّه الميسر الطلبة إلى أنّ الجوانب الشخصية الأربعة (الجسمي، والعاطفي، والعقلي، والروحي) مرتبطة ومتوازنة ومستمرة، وهي توظّف في حياتنا؛ لتحقيق أهداف رئيسة أربعة:
- تكوين الذات.
 - التعلّم.
 - القدرة على العمل والإنتاج.
 - العيش مع الآخرين.
٥. يكلف الميسر كلّ طالب كتابة هدف ذاتي واحد على الأقل على دفتر تأملاته، (ولتشجيع الطالب نقول له: إنّه حلمك الذي تسعى لتحقيقه)، ثمّ يطلب منه التأمّل في المخطط (١) متسائلاً: ما الجوانب التي وظّفها لتحقيق هذا الهدف (الحلم)؟



التقييم:



يكلف الميسر كلّ طالب كتابة أربع عبارات تعبّر عن شخصيته (واحدة عن كلّ جانب: الجسمي، والعاطفي، والعقلي، والروحي).

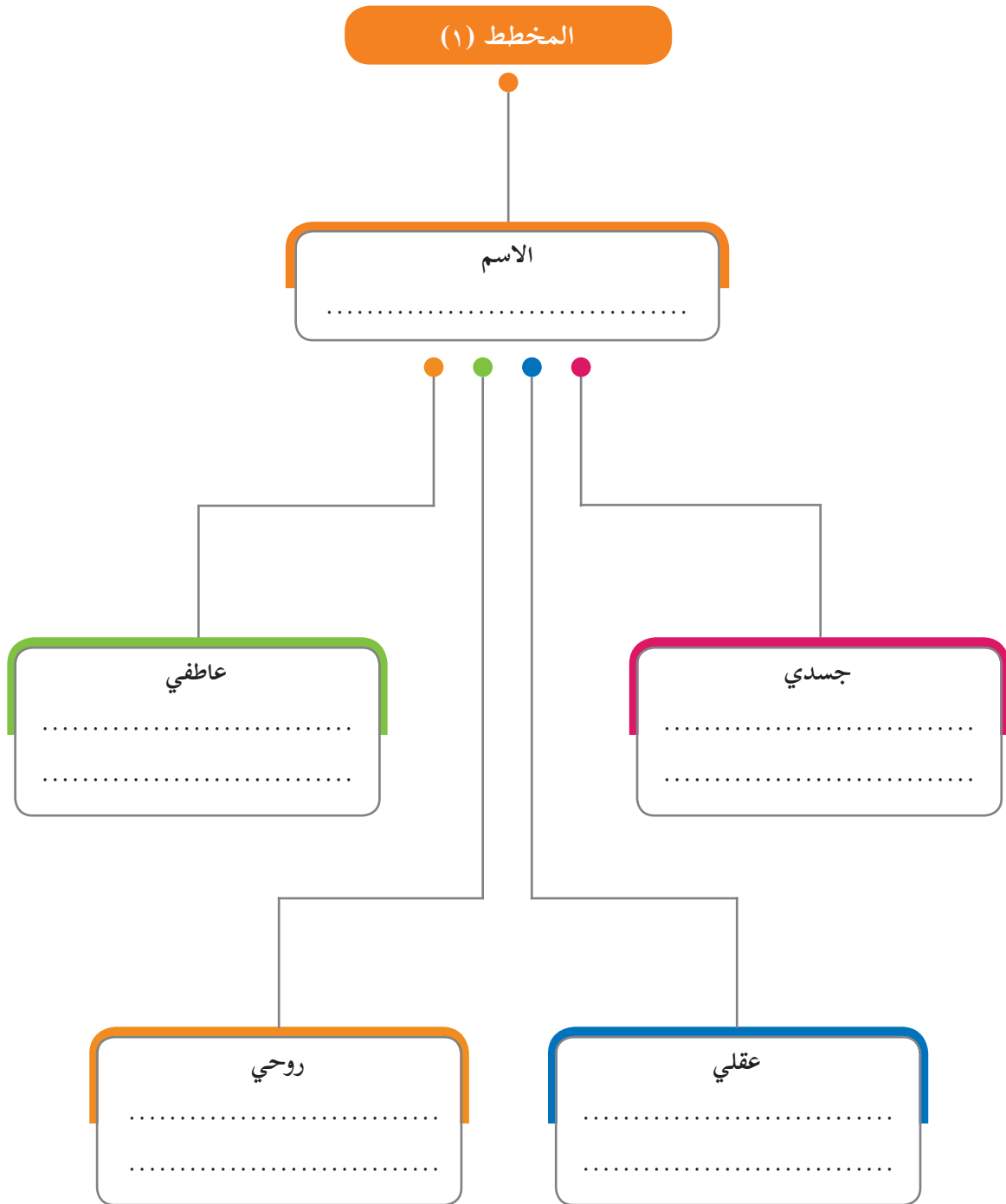
الإرشادات:

- الاستماع للإجابات، والتوصل معهم إلى أنّنا لا يمكن أن نعطي النفس حقها إلّا إذا تطرقنا للجوانب الأربعة (الجسمي، والعاطفي، والعقلي، والروحي)، وركّزنا على أنّ الجانب الأول ملموس، والجوانب الأخرى آثارها ملموسة.
- قراءة المعلومات عن جوانب الشخصية الأربعة؛ حتى يهضمها الميسر، ويفهمها، ويوصلها للطلبة بشكل ممتع، وسهل، وذو معنى.
- تعزيز الاستجابات الفردية؛ للتأكد من وصول المفاهيم للجميع.
- التنويه إلى أنّنا سنتعرّف في الأنشطة القادمة بوضوح إلى كلّ جانب، وكيفية المحافظة على توازنه.





يكتب الطالب العبارات المناسبة في الفراغ، ويرسّخ المعرفة الجديدة في ذهنه:





اسم النشاط: جسدي جميل.

المهارات الحياتية المرتبطة بالنشاط:

تقدير الذات.

القيم: الحفاظ على الجسد كقيمة

خلقها الله.

المخرجات المتعلقة بالنشاط:

معرفة المتعلم بأجزاء الجانب الجسمي لجسمه.

١. قدرة المتعلم على تحديد وظائف بعض الأعضاء في جسمه.

٢. معرفة المتعلم بكيفية جعل جسده صحيحاً ومتوازناً.

٣. المتعلم واعٍ لذاته.

الكلمتان المفتاحيتان:

أجزاء الجسم، والحفاظ على الجسم.

الاحتياجات:

صور لجسم الإنسان وفق عدد الطلبة، ونسخة عن المخطط (١) من اللقاء السابق.



المقدمة:

5 دقائق

يستعرض الميسر المخطط (١) مرة أخرى أمام الطلبة ويوضح أننا نهتم بأجسادنا، ونرعاها، فنظهر مرتاحين ومشرقين، فأجسادنا هي الجانب الذي يتعرف إلينا الناس من خلاله، والجسد هو الجانب الأول الذي تراه من جسمك، فتتأمل للمرأة؛ لتتعرف إلى جسدك، وما الأمور التي شاهدتها؟، موضحاً أنه سيتم اليوم الحديث عن الجانب الجسمي.



الإجراءات:

25 دقيقة

١. يكلف الميسر الطلبة التأمل في أجسادهم، والإجابة عما يأتي:
 - كتابة خمسة أعضاء في جسدك تُعَدُّها مهمة لك.
 - كتابة تفسير يبين سبب اعتبار كل عضو من هذه الأعضاء مهماً لك.
 - كتابة ردّة فعل الجسم في الحالات الآتية: (التعرض لخطر مفاجئ، والخمول لساعات طويلة خلال النهار، وحضور حصة شائقة تحمل عديداً من الوسائل التعليمية الجاذبة، والجلوس في مكان ضيق إضاءته وتهويته قليلتان، ويصعب التحرك فيه لساعات طويلة، ...، وغيرها من المواقف التي تؤثر على حركة أعضاء الجسم، وتفاعله).
٢. يكلف الميسر الطلبة أن يستنتجوا العادات الصحية التي علينا ممارستها؛ للمحافظة على جسدنا صحيحاً، ومشرقاً، ومرناً، وقوياً.



التقييم:



يكلّف الميسّر الطلبة كتابة نصائح تساعد في المحافظة على أجسادهم متوازنة وسليمة.

الإرشادات:

هذه الأنشطة هي أنشطة تمهيدية، وتوطئة لأنشطة البلوغ وغيرها، والهدف منها تعميق المعرفة بالذات، وتقدير نعمة الله في خلقه، واحترام التوازن.





اسم النشاط: عواطفني نبيلة.

المهارات الحياتية المرتبطة بالنشاط:

التعبير عن المشاعر.

القيم: التعاطف، واحترام الآخرين.

المخرجات المتوقعة من النشاط:

١. معرفة المتعلّم بعناصر الجانب العاطفي.
٢. قدرة المتعلّم على وصف مشاعره تجاه المواقف المختلفة.

المقدمة:



يوضح الميسّر جملة: (اعتدنا نهتمّ بعلاقتنا مع الآخرين، لهذا نتعامل بتعاطف، وانفتاح، وصدق، ولا نصدر أحكاماً مسبقة على الآخرين، ونساعد بوّد، ونُعطي دون توقّع الحصول على شيء في المقابل، وهرموننا أكثر توازناً حتّى، وسكر الدم أكثر تنظيمًا، والقلب ينبض بانتظام. ويستعرض الميسّر المخطط (١) أمام الطلبة، ويسألهم: أيّ من الجوانب اليوم سيتّهم التطرق له؟ موضّحاً لهم الجانب العاطفي.

الاحتياجات:



الكلمات المفتاحية:

العواطف، والمشاعر، وتعابير الوجه والجسد

صور لمواقف تساعد في التعبير عن المشاعر (مرفق ٣)، وبطاقات أوجه المشاعر (مرفق ٢)، وجهاز عرض الشرائح.



الإجراءات:



١. يوزّع الميسّر أوجه المشاعر على الطلبة؛ لاستخدامها في أثناء العرض، وأوجه المشاعر هي (معجب، وعادي، وسعيد، وحزين، وغضبان، ومندesh)، المرفق (٢).
٢. يعرض الميسّر مجموعة من المواقف في المرفق (٣).
٣. في كلّ موقف يكلف الميسّر الطلبة رفع صورة الوجه الذي يعبر عن مشاعرهم تجاه الموقف المعروض.
٤. يكلف الميسّر كلّ طالب بكتابة عبارة تقديرية عن نعمة المشاعر والعواطف، ويقرأ المتطوعون منهم عباراتهم، ويُشجّع غير المتطوعين؛ لقراءة عباراتهم كذلك.
٥. فيما يأتي مجموعة من الصور، عبّر عن شعورك تجاهها باستخدام بطاقات المشاعر:

٦. يستعرض الميسر المواقف أدناه على الطلبة، مطالباً إياهم التعبير عن مشاعرهم تجاه كل موقف، باستخدام بطاقات المشاعر:

- المشاركة في أعمال تطوعية هدفها المحافظة على نظافة الشوارع والمؤسسات العامة في المجتمع.
- مشاركة العائلة في نشاطات عائلية مختلفة أدخلت البهجة والسرور لجميع أفراد العائلة بلا استثناء.
- عندما عدتُ من صالون الحلاقة، انزعج والدي ووالدتي من منظر تسريحة شعري.
- عندما نظرتُ في المرأة وجدت كثيراً من حب الشباب ظهرت في وجهي.
- شاركتُ أحد زملائي المحتاجين في المصروف، وفي وجبة الطعام في أثناء الاستراحة دون أن أجعله يشعر بذلك، وكأننا تقاسمنا شيئاً مشتركاً (لم أعتبر نفسي شاركته بشيء ملكي).



التقييم:



يكلّف الميسر الطلبة الإجابة على السؤال الآتي: ساعدت شخصاً في قطع الشارع، وحملت له الأغراض، ولم يقل لك: شكراً، ولم يكافئك، اكتب عبارة تعبر فيها عن شعورك تجاه هذا السلوك.

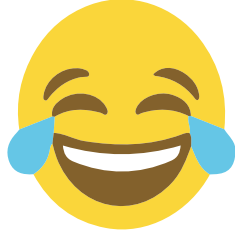
الإرشادات:

هذه الأنشطة هي أنشطة تمهيدية، وتوطئة لأنشطة البلوغ وغيرها، والهدف منها تعميق المعرفة بالذات، وتقدير نعمة الله في خلقه، واحترام التوازن.





.....



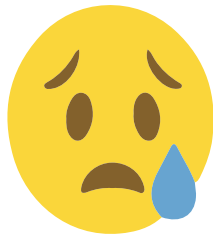
.....



.....



.....



.....



.....



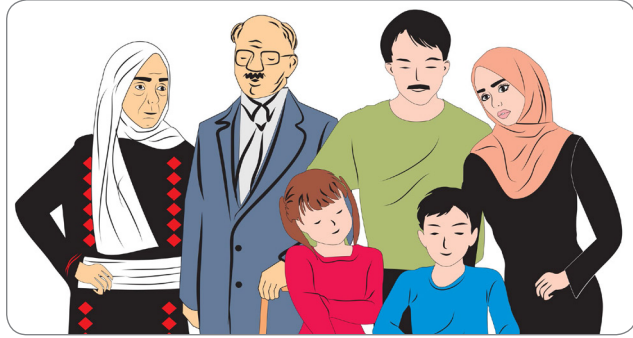
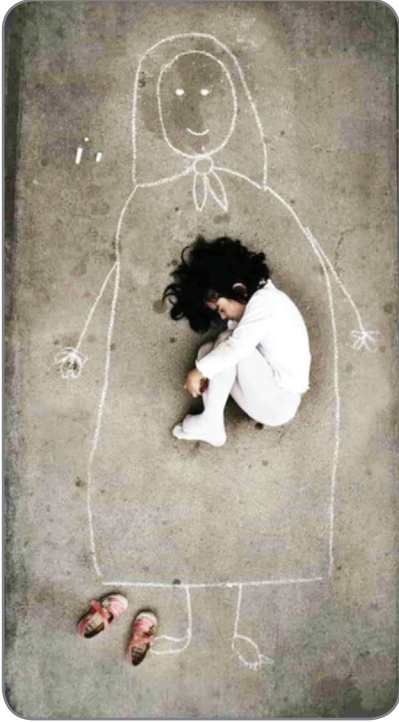
.....



.....



.....





اسم النشاط: عقلي واع.

المهارات الحياتية المرتبطة بالنشاط:

التفكير الإبداعي.

القيم: إذكاء العقل.

المخرجات المتعلقة بالنشاط:

١. معرفة المتعلّم بعناصر الجانب العقلي.
٢. قدرة المتعلّم على حلّ المشكلات التي تُطرح أمامه.
٣. قدرة المتعلّم على تلخيص درس كامل في فقرة.
٤. قدرة المتعلّم على وصف قدراته العقلية، بالذات تلك التي يتميز بها.
٥. المتعلّم واعٍ لقدراته.

المقدمة:



يستعرض الميسّر المخطط (١) أمام الطلبة، مذكراً إياهم بالجوانب الأربعة، وموضحاً أنّه سيستعرض الجانب العقلي من الجوانب الأربعة، ويكلف الطلبة ربط الجانب بكلمات، أو جمل مناسبة.

الكلمات المفتاحية:

التفكير، النقد، الابتكار،
العقل، الإبداع.

الاحتياجات:

أعواد ثقاب، والمخطط (٢): المعادلة، ونسخ كافية من
المرفق (٤): لعبة الكلمات المتقاطعة.



الإجراءات:



١. يوجه الميسّر الطلبة إلى أهمية الجانب العقلي في حلّ المشكلات والابتكار والإبداع في الأداء، ثمّ يوعز للطلبة بما يأتي:
 - حلّ لعبة الكلمات المتقاطعة، المرفق (٤)، ويلوّن مربعات كلمة البلوغ بلون مختلف، ويكلفهم كتابة معنى كلمة (بلوغ) بلغتهم الخاصة.
 - توزيع أعواد ثقاب؛ لتكوين المعادلة في البطاقة، كما في المخطط (٢): المعادلة، والمعادلة الآتية خاطئة، وحرك أحد العيدان؛ لتصبح المعادلة صحيحة:
٢. يسأل الميسّر الطلبة: ما الشيء الذي قمت به؟ وهل وصلت إلى حلول مقنعة وصحيحة؟



التقييم:



يكلّف الميسّر الطلبة الإجابة عمّا يأتي:

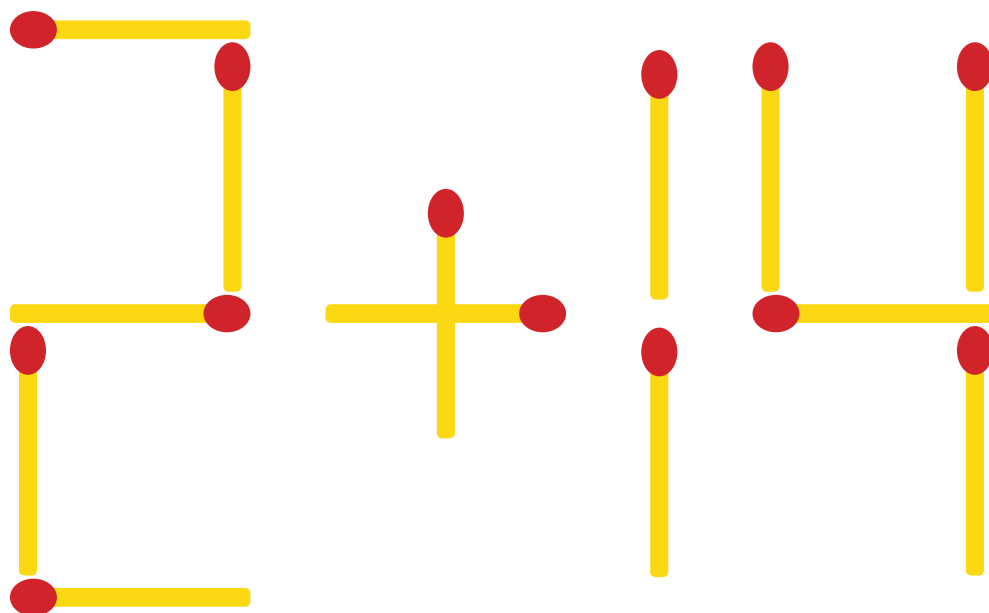
- كيف تحافظ على عقلك منفتحاً مرناً قادراً على حلّ المشكلات؟
- لخصّ موضوع البلوغ فيما لا يزيد عن ٦ أسطر.

الإرشادات:

- هذا اللقاء هو لقاء تمهيدي، وتوطئة لأنشطة البلوغ، وغيرها، والهدف منه تعميق المعرفة بالذات، وتقدير نعمة الله في خلقه، واحترام التوازن.
- تطبيق الإجراءات إمّا بالتوازي؛ نصف الصف يأخذ الإجراء الأول، والنصف الثاني من الصف يأخذ الإجراء الثاني، أو بالتتابع، والوقت هو الذي يحكمك.



مخطط (٢): المعادلة



مرفق (٤): لعبة الكلمات المتقاطعة

-٦	-٥	-٤	-٣	-٢	-١	
						-١
						-٢
						-٣
						-٤

عمودي	أفقي
١- بمعنى يحصل على .	١- بمعنى يطرق + كلمة تُستخدم لصيغة المتكلم .
٢- حيوان قطبي + بمعنى عقل .	٢- بمعنى نرطب + بمعنى تاه .
٣- بحجم قبضة اليد، ويقع في صدري .	٣- المرحلة التي تلي الطفولة .
٤- اسم الجلالة .	٤- بمعنى عقل + المقطع الثاني من فيه + بمعنى حاجز بين شيئين .
٥- بمعنى الزيادة في العمر، والخبرة .	
٦- اليوم التالي لهذا اليوم .	

ملاحظة: لَوْن المربعات التي تتضمن الكلمة في الصف الأفقي رقم (٣).



اسم النشاط: روعي أنيقة.

المهارات الحياتية المرتبطة بالنشاط:

تقدير الذات.

القيم: الارتباط بالخالق، التأمل،
التبصر.

المخرجات المتعلقة بالنشاط:

١. معرفة المتعلم بالجانب الروحي.
٢. قدرة المتعلم على كتابة وصف للجانب الروحي بلغته الخاصة.
٣. قدرة المتعلم على إنتاج شيء ملموس من فكرة مجردة.
٤. قدرة المتعلم على وصف مصيره الذي يتمناه لنفسه.
٥. معرفة المتعلم في كيفية إثبات وجوده بالتزام، ومسؤولية.
٦. قدرة المتعلم على اتخاذ قرارات تناسب عمره.

المقدمة:



يكلّف الميسّر الطلبة بوصف تجربة الرسول ﷺ في تجربة غار حراء قبل نزول الوحي من خلال الإجابة عن التساؤلات: (ماذا يتّصف المكان الذي جلس فيه؟ وما الجلسة التي كان عليها. وبمّ كان يفكر؟ وبمّ يتأمل؟ وهل قاده هذا التأمل إلى نتيجة؟ وما هي؟ وكيف كان يشعر عندما يعود من رحلته التأملية هذه؟)، ويستعرض الميسّر أهمية التبصر، والحاجة إلى الهدوء الداخلي والصفاء؛ لتغذية روحنا الداخلية، موضحاً أنّه عندما نمارس حياتنا بهدوء، وننتج شيئاً من مجرد أفكار، ندرك حينها أنّ روحنا مرتبطة بتجربتنا في الحياة، وكيف ننظر لها.

الاحتياجات:

جهاز عرض الشرائح، وألوان ورق رسم.



الكلمات المفتاحية:

تغذية الروح، التأمل، توليد
الأفكار من غير الملموس



الإجراءات:

25
دقيقة

- يطلب الميسر من الطلبة تأمل كائن حيّ واحد في الطبيعة، ويكلّفهم أن يكتبوا على الأقل ٢٠ تساؤلاً حول هذا الكائن الذي اختاروه، ثمّ تدوين ملاحظات أو كتابة خواطر، أو رسم شيء ما، كنتيجة لعملية التأمل والتساؤلات التي أثاروها في اللقاء الصفّي، ويتمّ توجيه الأسئلة الآتية:
- هل يساعد التركيز والتأمل على توليد الأفكار (التساؤلات)؟
 - هل الأفكار التي تمّ توليدها يمكن تحويلها إلى تطبيق عملي؟ أعطِ مثلاً.



التقييم:

10
دقائق

- يكلّف الميسر الطلبة الإجابة عن الأسئلة الآتية:
- ما أهمية الجانب الروحي للإنسان؟
 - كيف تحافظ على هذا الجانب وتعزّزه؟



نشاط خارجي:

يوزّع الميسر الجدول (١) الذي يضمّ مجموعة من الممارسات التي تقوّي الجانب الروحي، والمطلوب وضع إشارة (✓) في الخانة التي تعبّر عن مدى ممارستك لما يأتي:

الإرشادات:

- هذا اللقاء هو لقاء تمهيدي وتوطئة لأنشطة البلوغ، وغيرها، والهدف منها تعميق المعرفة بالذات، وتقدير نعمة الله في خلقه، واحترام التوازن.
- هذا النشاط يحتاج لإعداد مسبق؛ لإعطاء الطلبة الوقت الكافي واللازم لهم لجلسة التأمل، وللتعبير عن تجربتهم أمام زملائهم.



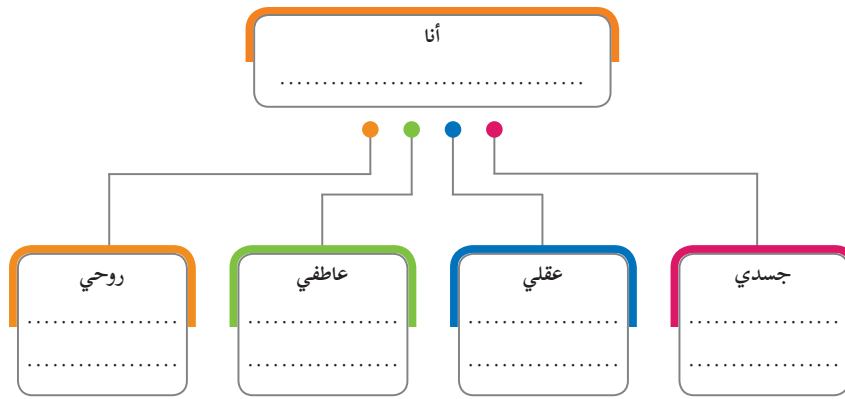
الجدول (١): مجموعة الممارسات التي تقوّي الجانب الروحي

رقم الممارسة	الممارسة	دائماً أمارسها	أحياناً أمارسها	لا أمارسها
١.	أجلس جلسات تأمل.			
٢.	أمارس الرياضة.			
٣.	أساعد الآخرين دون مقابل.			
٤.	أقدم مساعدة عينية للآخرين.			
٥.	أقدم امتناني وشكري للآخرين.			
٦.	أنظر للآخرين بالعين التي أنظر بها لنفسي.			
٧.	أشارك في الأعمال التطوعية.			
٨.	أمارس العادات الصحية السليمة.			
٩.	أترفع عن ممارسة العادات السيئة.			
١٠.	أكون صادقاً في وعودي، وكلامي.			
١١.	أبتعد عن الشبهات.			
١٢.	أحمي نفسي من العادات السيئة.			
١٣.	أفعل الأمور التي تساعدني على تحقيق ذاتي.			
١٤.	أقبل النصح والإرشاد.			
١٥.	أقف إلى جانب المظلوم، وأدافع عنه.			

المادة المرجعية:

تتكون (أجسامنا) من أربعة جوانب متميزة؛ جسدية، وعاطفية، وعقلية، وروحية، في حين أن ثلاثة منها تبدو غير ملموسة، لكن في الواقع لها حضور مادي وتأثير ملموس في سلوكنا.

- أنا وجسمي.
- أنا وعواطفني.
- أنا وعقلي.
- أنا وروحي.



البعد الجسدي (المادي): يمثل الجلد، وما تحت الجلد، والعظام، والعضلات، والدماغ، والأعضاء، والدم، والأوردة، والأربطة، خبرتنا الجسمية في العالم، وعلم وظائف الأعضاء لدينا، وقدرتنا على الشفاء، ويكون الجانب الجسدي المادي من جسمنا متوازناً، إذا شعرنا بالراحة والمرونة والصحة، كما يجب أن تكون مكونات الجسم كافة متوازنة؛ من فيتامينات، ومعادن، وغيرها.

المفاهيم المرتبطة به: الصحة، والبيئة المحيطة الملموسة، والعمل.

البعد العاطفي: يمثل الجزء الذي يتم فيه تجميع تجربتنا، وتفسيرها للعالم، كما يمثل مشاعرنا وعلاقتنا بكل الأشياء، وكيفية تفاعلنا واستجابتنا للمواقف والطاقت الخارجية، لا سيما أي شيء غير واقعي، مثل ما نشعر به عندما ينظر الناس إلينا بطريقة معينة، أو كيف نستجيب إلى ما قد يقولونه، وهكذا.

المفاهيم المرتبطة به: الحب، والعلاقات، والارتباط، والتعبير، والشعور.

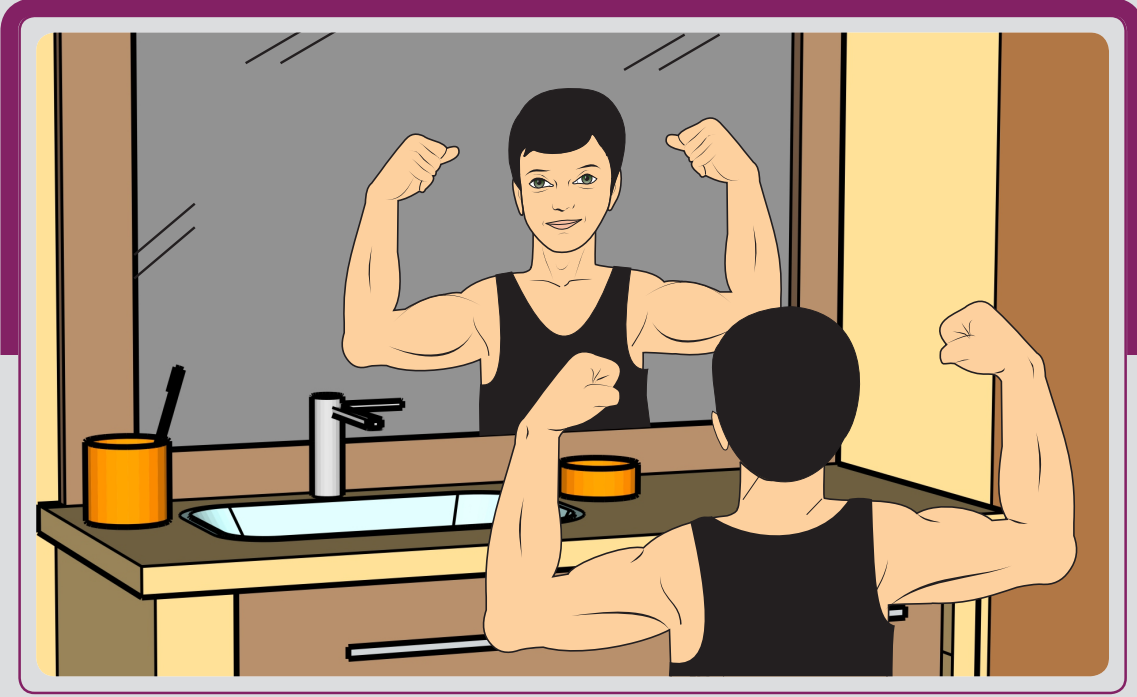
البعد العقلي: يمثل الأشياء الفكرية كلها، بما في ذلك الفكر التحليلي، وكيف نعالج المعلومات، وكيف نتعلم في المدرسة، وكيف نستخدم كلماتنا. ويتضمن التركيز، والوضوح، والتوجيه، والمساهمات في المجتمع، وحل المشكلات، والابتكارات الواضحة، والقدرة على حل المشكلات العاطفية أو الجسمية حلاً مباشراً وداعماً.

المفاهيم المرتبطة به: مفاهيم، وإضاءة، وبنية فكرية، وقيمة متأصلة ومتجذّرة.

البعد الروحي: يمثّل الشيء المشترك بين جميع الكائنات الحية، والارتباط بالله، والطبيعة، والكون، كما يمثّل وحدة جميع الكائنات الحية. ويتضمن ارتباط الروح بتجربة الحياة والمصير، ومن آثار هذا الجانب الهدوء، والشجاعة، والإبداع، والعمل بلا حدود، إلى جانب ذلك الإقرار بوجود قوة أعلى ترعانا وتحمينا، ويخلق البعد الروحي التوازن بين الأبعاد الثلاثة الأخرى (الجسد، والعاطفة، والعقل)، وكأنّه يمدّنا بإحساس أننا أكبر من مجموع أجزائنا.

المفاهيم المرتبطة به: الوجود، والمعنى أو المغزى، والإسقاط، والأننا.

البلوغ، والممارسات المرتبطة به



النتائج العامة

- ١ زيادة معارف اليافعين حول الممارسات الصحيحة المتعلقة بفترة البلوغ.
- ٢ تمكين اليافعين من توظيف المعلومات المرتبطة بالبلوغ في التعبير عن المشاعر والأحاسيس إيجابياً.
- ٣ تحفيز اليافعين لتقييم بعض الممارسات الخاطئة المرتبطة بمرحلة البلوغ، وتجنبها.

التغيرات الجسمية

1



يتطوّر الأطفال جسدياً وعاطفياً في مرحلة البلوغ؛ إذ ينتقلون من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الشباب، ويصاحب ذلك نضج الغدد الصماء، وزيادة إفرازها للهرمونات في الجسم؛ ما يسرّع من نموّ الجهاز العظمي والأعضاء التناسلية، ويرافق ذلك حدوث تغيرات عاطفية ونفسية لدى اليافع. وبات من الضرورة العبور في هذه المرحلة بأمان وثقة.





اسم النشاط (الجزء الأول): صندوق الأسئلة.

المهارات الحياتية المرتبطة بالنشاط:

- تقدير الذات.
- التواصل الفعال ضمن فريق.
- القيم: الصدق. النظافة. النزاهة.

الجنس ضرورة لاستمرار الحياة، ويجب توظيفه ضمن قواعد وتشريعات كي تستقر عواطفنا ونبني علاقات صحيحة نعزز من الترابط المجتمعي.

المخرجات المتعلقة بالنشاط:

١. يتعرف الطالب إلى مفهوم التربية الجنسية.
٢. يشعر بالراحة والثقة في الحديث عن الجوانب الجنسية.

الكلمات المفتاحية:

التربية الجنسية

الاحتياجات:

صندوق كرتون.



المقدمة:

10 دقائق

يكتب الميسر جملة (التربية الجنسية) على السبورة، ويكلف الطلبة أن يعبروا عن رأيهم حولها بكلمة أو جملة مفيدة.



الإجراءات:

30 دقيقة

١. يشرح الميسر باختصار فكرة صندوق الأسئلة.
٢. يكلف الميسر الطلبة بالتفكير في بعض الأسئلة التي يمكن الحديث عنها خلال تنفيذ الأنشطة المتعلقة بالتربية الجنسية، مثل: ماذا نعني بالجنس؟ ولماذا الجنس مهم؟ وكيف نبني علاقات صحيحة؟
٣. يكلف الميسر الطلبة بمحاولة كتابة سؤال واحد على الأقل، ووضعها في الصندوق.
٤. يناقش الميسر بإجابات الأسئلة المطروحة مع الطلبة في مجموعات.
٥. يراعي الميسر أن تكون الإجابات علمية دون الإشارة لصاحب السؤال.



التقييم:

10 دقائق

يكلف الميسر الطلبة بمناقشة بعض الأسئلة في مجموعات، وتعرض كل مجموعة ما توصلت إليه من إجابات أمام المجموعات الأخرى، وإعطاء الفرصة للمجموعات الأخرى للنقاش.

الإرشادات:



- يربط الميسر خلال اللقاء العلاقة بين التربية الجنسية وفهم الذات.
- يبين ضرورة القدرة في التعبير عن الذات دون حرج لتعزيز قيمة الصدق.
- ضرورة الإجابة عن أسئلة الطلبة دون تحديد صاحب السؤال.

الخلفية النظرية

« التربية الجنسية

هي عملية تربية تشتمل على عديد من المعلومات والمعارف المتعلقة بالجنس والتناسل، بما يتضمن التعرف إلى وظائف الجهاز التناسلي، ودوره في الإخصاب، والحمل، وتطور الجنين حتى الولادة. ويعرفها البعض بأنها: تزويد الشباب والمراهقين بالمعلومات الجنسية العلمية الصحيحة؛ بهدف تكوين قيم وسلوكات إيجابية، واكتسابهم المهارة اللازمة لاتخاذ قرارات مسؤولة ومبنية على المعرفة، وبالتالي تصويب الممارسات الصحيحة للسلوك الجنسي، والعلاقات بين الجنسين، وبناء شخصية متزنة على المستويات الجسميّة، والنفسية، والجنسية، والأخلاقية، والاجتماعية كافة؛ لتحقيق هدف النمو والتطور والانسجام مع الذات والآخرين.

« أهداف التربية الجنسية:

١. إكساب الطلبة المعارف الصحيحة عن الجنس كوسيلة لفهم عملية التكاثر البشري اللازمة لحفظ الإنسان، واستمرارية الحياة البشرية، ومعرفة حقيقة الاتصال الجنسي، وهدفه بشكل يتناسب مع عمر الجنسين.
٢. تهذيب سلوك الذكور والإناث من خلال التوجيهات الدينية والأخلاقية الخاصة بآداب السلوك الجنسي، وتجنب المثيرات الجنسية.
٣. تشجيع الذكور والإناث على تنمية الضوابط الإرادية لدوافعهما ورغبتهما الجنسية، وشعورهما بالمسؤولية الفردية والاجتماعية، ومعرفة خطورة الحرية الجنسية على الفرد والمجتمع.
٤. تصحيح المعلومات والأفكار الخاطئة حول حقيقة الجنس، ودوره، وتشجيع المراهقين والشباب على طرح أفكارهم وآرائهم عن الجنس؛ حتى لا يظلّ الجنس قضية مجهولة.
٥. تزويد المراهقين والشباب بمجموعة من الاتجاهات والعادات الصحيحة السامية نحو التربية الجنسية.
٦. تحذير المراهقين والشباب من النظريات والأفكار المضلّة عن الجنس، ومن الوسائط التي تروج للجنس بطريقة خاطئة.

« التأكيد على أهمية الآتي:

١. الحفاظ على الأجهزة التناسلية، وعدم العبث بها، أو السماح لأيّ شخص بالاقتراب منها، أو ملامستها.
٢. الحرص على النظافة الشخصية، والاستحمام الدوري، والتغذية السليمة.
٣. إدراك وجود إفرازات للأجهزة التناسلية، كالدّم في مرحلة الحيض للإناث، والمني عند احتلام الذكور، وضرورة إدراك أنها أمور طبيعية تحدث عند الجميع.
٤. التوجه نحو المرشد أو ولي الأمر؛ للاستفسار عن أيّ أسئلة تتعلق بالجنس.



اسم النشاط (الجزء الثاني): المراهقة، والبلوغ.

المهارات الحياتية المرتبطة بالنشاط:

تقدير الذات. التفكير الناقد.

القيم:

الاهتمام بالجسم. تقبّل الآخرين.

المخرجات المتعلقة بالنشاط:

١. أن يتعرّف الطالب إلى مفاهيم: المراهقة، والمراهق، والبلوغ.

٢. أن يقارن الطالب بين البلوغ، والمراهقة.

الكلمات المفتاحية:

المراهقة، والمراهق، والبلوغ.

الاحتياجات:

• سبورة مع أقلام خاصة أو طباشير.

• أقلام فلوماستر عريضة.

• شريط لاصق.

• أوراق كبيرة بحجم ٥٠ × ٧٠.

• نسخة من الصورة الخاصة بالبلوغ (١)، نسخ عدد ٥ لورقة العمل (٢).



المقدمة:

10 دقائق

١. يوزّع الميسّر الطلبة إلى مجموعات.

٢. يطرح الميسّر الأسئلة الآتية:

• ما رأيك بجسمك وعقلك الآن؟ وكيف تشعر بعد أن كبرت؟

• ما التغيرات التي تشعر بها؟



الإجراءات:

30 دقيقة

١. يعرض الميسّر الصورة (١) أمام الطلبة، ثمّ يطرح الأسئلة التي تليها:

• ماذا تشاهد في الصورة أعلاه؟

• كيف يختلف هؤلاء الأولاد بعضهم عن بعض؟ وفيهم يتشابهون؟

• كيف تختلف البنات بعضهم عن بعض؟ وفيهم يتشابهن؟

• نحدّد أيّهما الشاب/ة، وأيّهما الطفل.

• نحدّد المراهق بينهم.

٢. يكلف الميسر الطلبة ذكر بعض التغيرات المصاحبة للنمو من جيل (٩ - ١٤) من منظورهم وملاحظاتهم، ونكتبها على ورق قلاب.
٣. يناقش الميسر الطلبة في مفاهيم المراهقة، والمراهق، والبلوغ، والتغيرات الجسمية التي تحدث، بالاستعانة بالمادة النظرية المرفقة.



التقييم:



١. يقسم الميسر الطلبة إلى مجموعات، ثم يوزع عليهم ورقة العمل (٢) المرفقة.
٢. يكلف كل مجموعة قراءة كل عبارة من العبارات، ومناقشتها؛ لتحديد ما إذا كانت تدل على المراهقة أو البلوغ.
٣. تنتدب كل مجموعة ممثلاً عنها؛ لعرض ما توصلت إليه من إجابات أمام المجموعات الأخرى، وتعطي الفرصة للمجموعات الأخرى؛ للنقاش.

الإرشادات:

- يوضح الميسر الفرق بين المراهقة، والبلوغ.
- يبين أن التغيرات التي تحدث على الجسم، وعلى طريقة التفكير هي تغيرات طبيعية.



الخلفية النظرية:

المراهقة

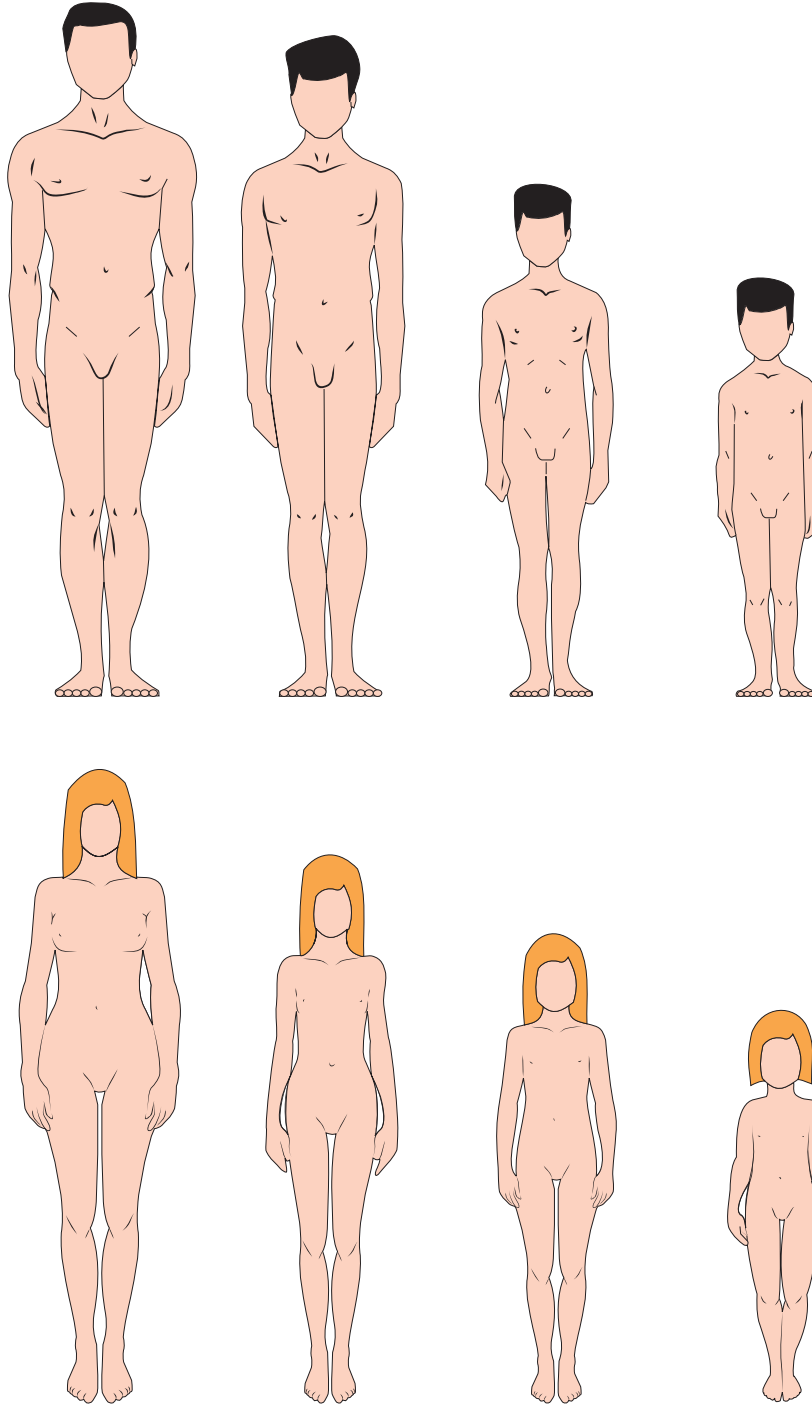
تعدّ مرحلة المراهقة من المراحل المهمة التي يمرّ بها الإنسان ضمن أطوار حياته المختلفة، وعادة ما تتسم هذه المرحلة بالتجدد المستمر. وتُعرف مرحلة المراهقة بأنها اقتراب الطفل من النضج الجسدي، والعقلي، والنفسي والاجتماعي، لكنّه لا يصل إلى اكتمال النضج إلّا بعد سنوات عديدة قد تصل إلى ١٠، وقد قسمها العلماء إلى ثلاث مراحل، هي:

- مرحلة المراهقة الأولى (١١-١٤ عاماً)، وتحدث فيها تغيرات بيولوجية سريعة.
- مرحلة المراهقة الوسطى (١٤-١٨ عاماً)، وهي مرحلة اكتمال التغيرات البيولوجية.
- مرحلة المراهقة المتأخرة، وتمتدّ بين (١٨-٢١)، حيث يصبح الشاب أو الفتاة إنساناً راشداً بالمظهر والتصرفات.

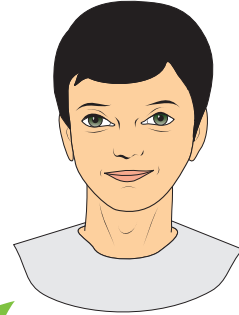
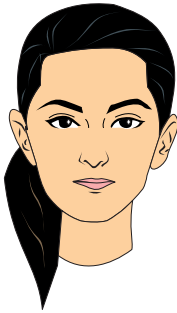
البلوغ

يحدث البلوغ في أعمار مختلفة بالاعتماد على العوامل الوراثية والبيئية، وهو جانب واحد من جوانب المراهقة، ومن الناحية الزمنية فهو يسبقها، كما أنّه أول دلائل دخول الطفل مرحلة المراهقة، وتنمو لدى الفرد القدرة على التنازل، ويتمّ ذلك بنمو الغدد الجنسية، لتصبح قادرة على أداء وظيفتها، فتشير إلى «التدرج نحو النضج الجسدي والعقلي والنفسي والاجتماعي». وعلى ذلك فالبلوغ ما هو إلّا جانب واحد من جوانب المراهقة، كما أنّه من الناحية الزمنية يسبقها، فهو أول دلائل دخول الطفل مرحلة المراهقة.

ما البلوغ

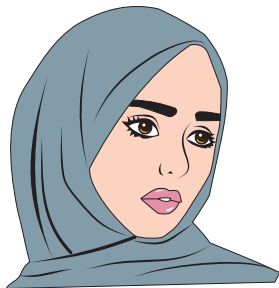


التدرج نحو النضج
الجسمي والعقلي
والنفسي والاجتماعي

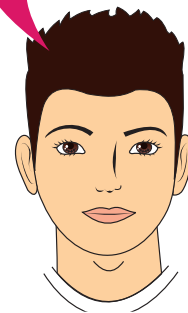


حدوث تغيرات
بيولوجية سريعة

إنسان راشد
بالمظهر والتصرفات



القدرة
على التناسل





اسم النشاط: جسمي يتغيّر.

المخرجات المتعلقة بالنشاط:

١. التعرف إلى بعض التغيرات الجسمية التي تحدث على جسم المراهق.
٢. تقبّل التغيرات التي تحدث على الجسم.
٣. المحافظة على نظافة الجسم وتغذيته.

المهارات الحياتية المرتبطة بالنشاط:

- وعي الذات.
- الثقة بالنفس.
- التواصل الفعّال ضمن فريق.

القيم:

- التبصّر في جسم الإنسان.
- النظافة.

الاحتياجات:



الكلمات المفتاحية:

التغيرات الجسمية المرتبطة
بمرحلة المراهقة.

شاشة أو سبورة مع أقلام خاصة أو طباشير، ونسخ بعدد
الطلبة من ورقة مرسوم عليها صورة (بلال) (الصورة (٢)
في الأسفل)، وصورة (٣) (لبية)، بإضافة خصلة من
الشعر، ونسخ من أوراق عليها ممارسات خاطئة يقوم بها
بلال ولبية، ورقة العمل (٣).

المقدمة:



يراجع الميسّر الطلبة نتائج نقاش المجموعات في اللقاء السابق حول الدلالات التي تشير إلى مرحلة البلوغ، ثمّ يستخدم أسلوب (بلال ولبية) في تطبيق ذلك عملياً.

تمرين بلال ولبية:



الإجراءات:



١. يعرف الميسّر الطلبة على صورة بلال وصورة لبية (نسخة عن بلال مع قليل من الشعر).
٢. يوزّع الميسّر الطلبة في مجموعات من اثنين أو ثلاثة.
٣. يكلف الميسّر الطلبة بإضافة التغيرات التي ستطرأ على بلال ولبية خلال مرحلة البلوغ.

٤. يثير الميسر نقاشاً أو حواراً حول التغيرات من خلال الأسئلة:

- كيف سيتغير شكل جسم بلال وليبة خلال مرحلة البلوغ؟ نرسمها على جسد بلال وليبة (تغيرات جسدية).
- كيف سيشعر بلال وليبة؟ (تغيرات نفسية)، ونكتبها على الورقة.
- كيف يمكن أن تتغير علاقة لبيبة وبلال بالعائلة والأصدقاء والمعارف؟ (تغيرات اجتماعية)، ونكتبها على الورقة.
- يكلف الميسر الطلبة من خلال مجموعات عرض أهم الخطوات اللازمة للحفاظ على صحتهم.



التقييم:



١. يوزع الميسر ورقة العمل (٢) على الطلبة.
٢. يكلف الميسر الطلبة بالإجابة عنها فردياً.
٣. يكلف الميسر الطلبة بمناقشة الإجابات في مجموعات.
٤. تعرض كل مجموعة ما توصلت إليه من إجابات أمام المجموعات الأخرى، وتُعطي الفرصة للمجموعات الأخرى؛ للنقاش.

النشاط الإثرائي:

يوزع الميسر ورقة العمل (٤) الآتية على الطلبة، ثم يناقشها، مع التركيز على الجوانب الوقائية للحفاظ على الصحة:

الإرشادات:

- يبدّل الميسر ممثل المجموعة في كلّ مرة، مع مراعاة توزيع الأدوار داخل المجموعة نفسها.
- يؤكد الميسر على أهمية المحافظة على سلامة الجسد في أثناء فترة المراهقة من خلال النظافة، والتغذية، وتجنب التدخين، وغيرها.
- ضرورة تقبل آراء الطلبة، وإتاحة الفرصة لتغيير القناعات الخاطئة، والصور النمطية.



الخلفية النظرية:

يبدأ النمو في الجهاز العظمي عند الإناث حوالي سن ١١ عاماً، بينما يبدأ عند الذكور حوالي سن ١٤ عاماً، لذلك تكون الإناث أطول من الذكور فترة العمر (١١-١٤) عاماً، وبعدها -في الغالب- يحدث العكس؛ إذ يقلّ نموّ الطول عند الإناث، ويزداد عند الذكور. ولا يحدث نموّ الجهاز العظمي بالتساوي بين الأجزاء، فمثلاً: نموّ القدم يسبق نموّ الساق والفخذ، فتبدو الأقدام طويلة وبشكل غير متوازن؛ ما يسبّب عدم تناسق مؤقت لمنظر الأطراف. وبالنسبة للفتيات، فإنّ التغيرات الجسمية للبلوغ تسبق بدء الحيض بحوالي سنتين، حيث تحدث تغيرات واضحة في الثديين، مثل نموّ الحلمات، وزيادة حجم الثدي، ثمّ ظهور شعر العانة، والشعر تحت الإبطين، ثمّ يبدأ الحيض لأول مرة. ويجدر التنبيه إلى أنّ كلّ

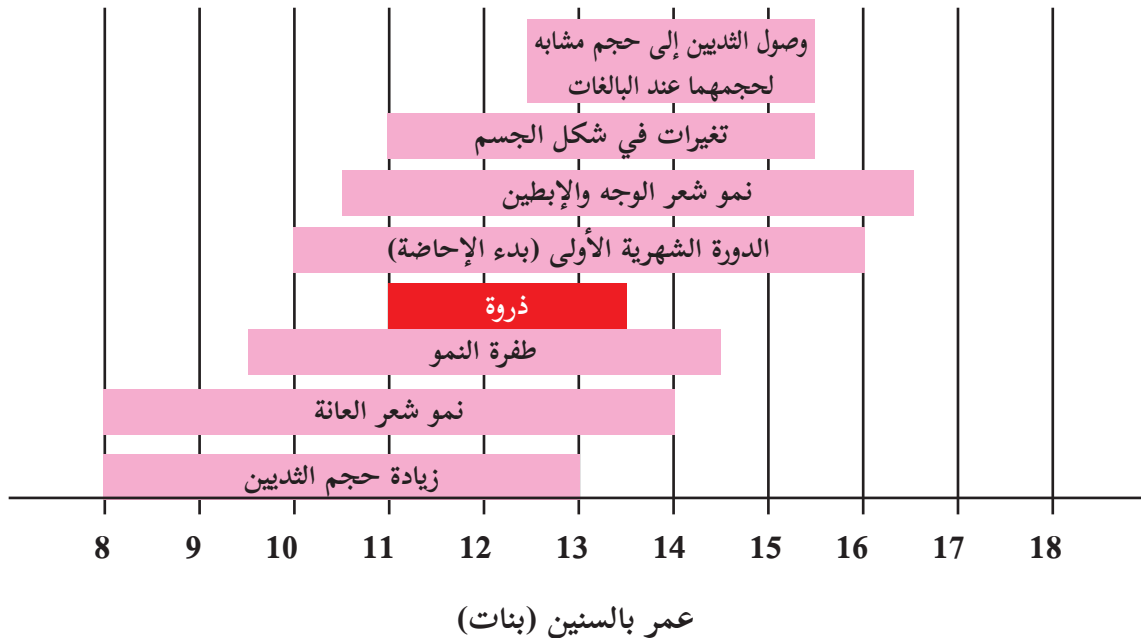
فرد ينمو بمعدل مختلف عن الآخر، وليس من الضرورة أن يمر كل الأفراد بجميع التغيرات في الفترة ذاتها. ولذلك تظهر التغيرات لدى بعض الفتيان أو الفتيات قبل غيرهم، فيتفاوتون في الطول والوزن مثلاً، على الرغم من تقارب سنهم. ولا داعٍ للقلق من هذا الاختلاف. وفيما يأتي بعض المعلومات المساعدة عن تركيب الجهاز التناسلي عند الذكر والأنثى، التي قد تلزم في أثناء شرح بعض التغيرات الجسمية في هذا اللقاء، أو يكمن الرجوع إليها عند الحاجة في أي لقاء قادم:

◀ التغيرات الجسمية في مرحلة المراهقة:

تطراً التغيرات التي تصاحب مرحلة البلوغ بفضل نضج عدد من الغدد الصماء، وزيادة إفرازها للهرمونات في الجسم؛ ما يسرّع نمو الجهاز العظمي والأعضاء التناسلية، وحدوث التغيرات الأخرى.

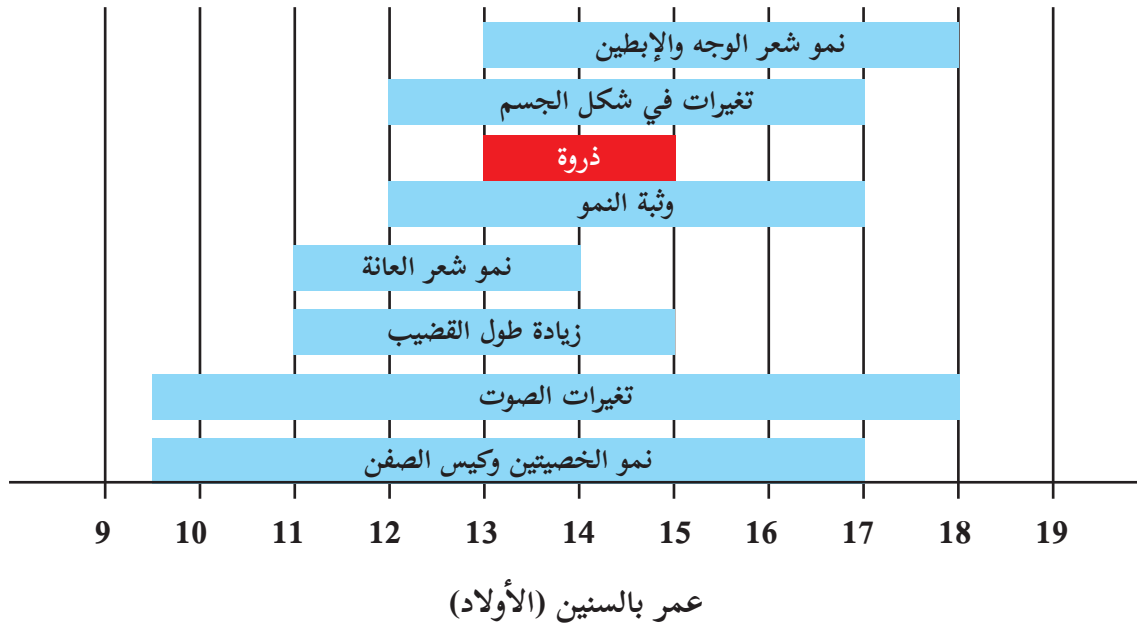
◀ علامات البلوغ الجسمي عند الإناث:

١. زيادة في الطول، والوزن.
٢. نمو الثديين.
٣. نمو عظام الحوض، واستدارة الوركين.
٤. زيادة نمو العضلات.
٥. ظهور الشعر في منطقة العانة، وتحت الإبطين.
٦. زيادة إفراز الغدد العرقية.
٧. بدء الحيض.



« علامات البلوغ الجسمي عند الذكور:

١. زيادة في الطول، والوزن.
٢. كبير حجم القضيب، والخصيتين.
٣. نموّ العظام، وزيادة سُمكها، واتساع الكتفين.
٤. زيادة نموّ العضلات، وقوّتها.
٥. نموّ الشعر تحت الإبطين، وفي منطقة العانة، وعلى الصدر والوجه.
٦. زيادة إفراز الغدد العرقية، والدهنية.
٧. تغيير نبرة الصوت؛ إذ يصبح خشناً.
٨. بدء القذف المنوي.



ومن الجدير بالذكر أنّ التغيّرات التي تطرأ خلال مرحلة البلوغ تحدث على مراحل، وليس مرّة واحدة. فمثلاً: يبدأ نموّ العظام، ويظهر الشّعر على الأماكن المختلفة في الجسم قبل حدوث التغيّرات الجنسية. وكلّ فرد ينمو بمعدل مختلف عن الآخر، وليس من الضرورة أن يمرّ كلّ الأفراد بجميع التغيّرات في الفترة ذاتها. وتجدر الإشارة إلى أهمية تقبّل هذه التغيّرات، وعدم المقارنة بين الطلبة، والتأكيد على احترام خصوصية كلّ شخص وتميّزه بخصائص تختلف عن غيره، وضرورة الإشارة إلى أهمية النظافة الشخصية، والتغذية السليمة، والنوم، والنشاط البدني في المحافظة على قوام سليم.

صورة (٢) بلال



صورة (٣) لبيبة



ورقة عمل (٣)

خلال مرحلة البلوغ يمرّ جسمي بمجموعة من التغيرات التي تميزني عن الأطفال؛ وهذا يعني أنّ هناك مجموعة من التغيرات الجسمية التي تبدأ بالحدوث، وكيف أحافظ على هذه التغيرات؟
أتأمل التغيرات الجسمية الآتية، ثمّ أقوم بما يأتي:

- أصل بين نوع التغير الجسدي الحاصل مع صورة الولد أو البنت.
- أكتب تغيراً فيزيائياً آخر في الفراغ يمكن أن يحدث على جسم المراهق.
- كيف أحافظ على صحة جسمي في مرحلة المراهقة؟

ظهور
حبّ الشباب

ظهور الشعر
على الوجه

زيادة نموّ
العضلات وقوتها

بدء
القذف المنوي

الصوت
يصبح أخشن

كبر
حجم القضيب

ظهور الشعر
على الساقين

اتساع
الكتفين

زيادة
في الطول

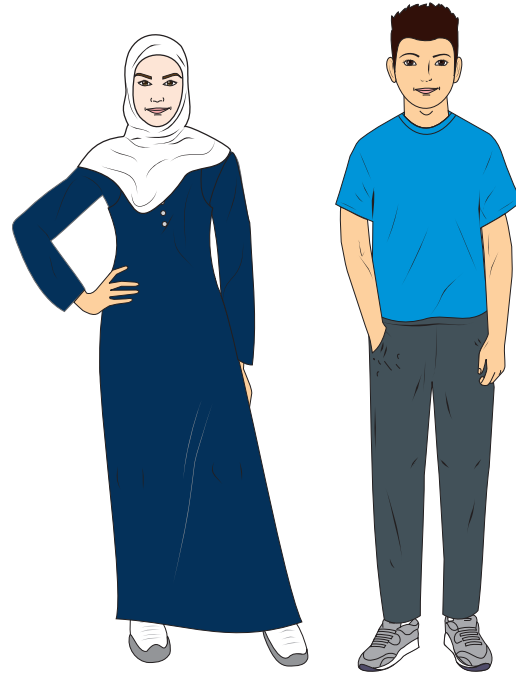
زيادة إفراز
الغدد العرقية

زيادة
نموّ العضلات

نمو
الشدين

حدوث
الدورة الشهرية

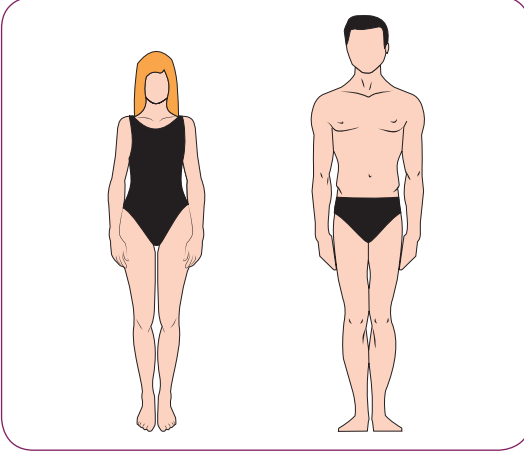
ظهور الشعر
على الوجه



.....
.....

.....
.....

ورقة عمل (٤)



أذكر أربعاً من التغيرات الجسمية التي تحدث
على الذكور والإناث في فترة البلوغ.

.....

.....

.....

.....

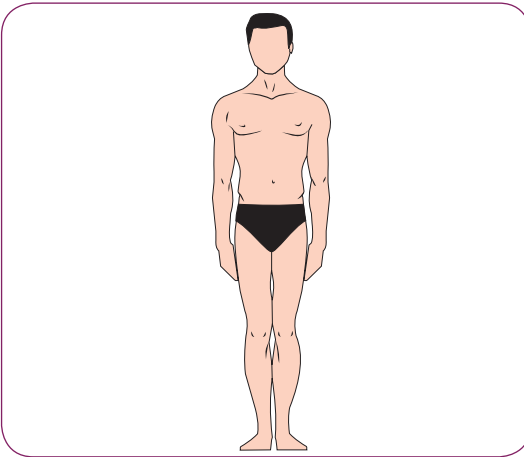
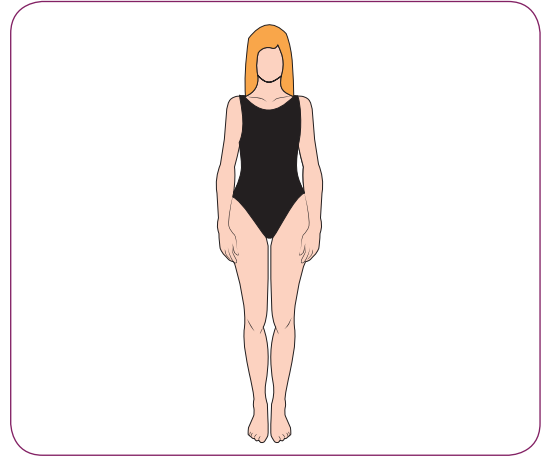
أذكر أربعاً من التغيرات الجسمية التي تحدث
على الإناث في فترة البلوغ.

.....

.....

.....

.....



أذكر أربعاً من التغيرات الجسمية التي تحدث
على الذكور في فترة البلوغ.

.....

.....

.....

.....

التغيرات النفسية

2



يتطوّر الأطفال جسدياً وعاطفياً في مرحلة البلوغ؛ إذ ينتقلون من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الشباب، ويصاحب ذلك نضج الغدد الصماء، وزيادة إفرازها للهرمونات في الجسم؛ ما يسرّع من نموّ الجهاز العظمي والأعضاء التناسلية، ويرافق ذلك حدوث تغيرات عاطفية ونفسية لدى اليافع. وبات من الضرورة العبور في هذه المرحلة بأمان وثقة.





اسم النشاط (الجزء الأول): مشاعري وأحاسيسي.

المخرجات المتعلقة بالنشاط:

١. أن يتعرف الطالب إلى بعض التغيرات النفسية التي تحدث على جسم المراهق.
٢. أن يقترح حلولاً لبعض المشاكل النفسية التي تواجهه.

المهارات الحياتية المرتبطة بالنشاط:

- التكيف.
- التعاطف.

القيم:

- احترام الذات.
- احترام العلاقات.

الاحتياجات:



- نسخ من ورقة عمل (٥) غيمة المشاعر، وورقة عمل (٦) مواقف أمرّ بها، وورقة العمل (٧) التحكم بمشاعر الغضب.
- التغيرات النفسية التي تحدث على جسم المراهق.

الكلمات المفتاحية:

المقدمة:



اعتدنا أن نهتمّ بعلاقتنا مع الآخرين؛ لذا نتعامل بتعاطف، وبانفتاح، وبصدق، ولا نصدر أحكاماً مسبقة على الآخرين، ونساعد بؤدّ، ونقدّم العطاء دون توقّع الحصول على شيء في المقابل. يكلف الميسر كلّ مجموعة برصد المشاعر أو التغيرات النفسية التي يعتقدون أنّها جديدة بالنسبة إليهم في غيمة المشاعر ورقة عمل (٥)، ثمّ يناقشها.



الإجراءات:



١. يوزّع الميسر ورقة عمل (٦): (مواقف أمرّ بها) على الطلبة.
٢. يكلف الميسر الطلبة بالتعبير عن السلوكات، ويقترح حلولاً وبدائل لها.
٣. يناقش الميسر مقترحات الطلبة، ثمّ يطلب منهم اختيار الأفضل من الحلول لكلّ حالة.



التقييم:



١. يوزّع الميسر ورقة العمل (٧): (التحكم بمشاعر الغضب) على الطلبة.
٢. يكلف الميسر الطلبة بالتعبير عمّا هو مطلوب.
٣. يناقش الميسر مع الطلبة مقترحاتهم، ثمّ يكلفهم باختيار الأفضل من حلول كلّ حالة.

الإرشادات:

يربط الميسر بين المواقف التي يذكرها الطلبة والتغيرات النفسية في فترة المراهقة.



الخلفية النظرية:

◀ محدّدات الصحة النفسية

تُعَدّ المراهقة فترة حاسمة لتطوير عادات اجتماعية وعاطفية مهمّة للسلامة النفسية، والحفاظ عليها. ويشمل ذلك اتباع أنماط نوم صحية، وممارسة التمارين الرياضية بانتظام، وتطوير مهارات التكيف مع الأوضاع وحلّ المشكلات، ومهارات التعامل مع الآخرين، وتعلّم كيفية إدارة العواطف. وتُعَدّ البيئات الداعمة داخل الأسرة والمدرسة والمجتمع المحلي بنطاقه الأوسع مهمّة أيضاً.

ومن بين العوامل التي يمكن أن تسهم في الإصابة بالإجهاد خلال فترة المراهقة الرغبة في الحصول على قدر أكبر من الاستقلالية، والضغط المفروض من أجل التوافق مع الأقران، واستكشاف الهوية الجنسية، وزيادة فرص الوصول إلى التكنولوجيا، واستخدامها.

ويؤدّي تأثير وسائل الإعلام والقواعد القائمة على نوع الجنس إلى زيادة التباين بين الواقع المعاش للمراهق، وتصوّراته أو تطلّعاته المستقبلية. وعلاوة على ذلك، فإنّ العنف والمشاكل الاجتماعية والاقتصادية هي مخاطر معترف بها على الصحة النفسية. أمّا الأطفال والمراهقون فمعرضون خصوصاً للعنف الجنسي الذي يرتبط ارتباطاً واضحاً بعواقب ضارّة على الصحة النفسية.

ويتعرّض بعض المراهقين بشكل أكبر لاعتلالات الصحة النفسية؛ بسبب ظروفهم المعيشية، أو الوصم، أو التمييز، أو الإقصاء، أو عدم حصولهم على دعم، وخدمات ذات نوعية جيدة، ويشمل ذلك المراهقين المتواجدين في أوضاع إنسانية هشّة، والمراهقين الذين يعانون من مرض مزمن، أو اضطراب طيف التوحد، أو الإعاقة الذهنية، أو غيرها من الاعتلالات العصبية، والمراهقات الحوامل، أو الآباء المراهقين/ الأمهات المراهقات، أو المراهقين المتزوجين زواجاً مبكراً، و/ أو قسرياً، والأيتام، والمراهقين الذين ينتمون لأقليات عرقية، أو جنسية، أو غيرها من الفئات التي تعاني من التمييز.

◀ الاضطرابات العاطفية:

تظهر الاضطرابات العاطفية عادة خلال فترة المراهقة. وعلاوة على الاكتئاب أو القلق، قد يشعر المراهقون الذين يعانون من اضطرابات عاطفية أيضاً بسرعة الانفعال أو الإحباط أو الغضب. ويمكن أن تتداخل الأعراض بين عدّة أشكال من الاضطراب العاطفي، تتخلّلها تغيّرات سريعة، وغير متوقعة في المزاج، وثوران انفعالي. وقد تظهر أيضاً لدى المراهقين الأصغر سناً أعراض ذات طبيعة بدنية ناجمة عن أسباب نفسية، مثل آلام في المعدة أو صداع أو غثيان.

وعلى الصعيد العالمي، يُعَدّ الاكتئاب والقلق من الأسباب الرئيسة المؤدية إلى المرض والعجز في صفوف المراهقين. وقد تؤثر الاضطرابات العاطفية تأثيراً كبيراً على أداء المراهق في مجالات محدّدة، مثل عمله، ومواظبته في المدرسة، وتفاقم العزلة والوحدة.

ورقة عمل (٥): غيمة المشاعر



جميع ما تقوله أمي لي
يزعجني، مما يجعلني أصرخ
في وجهها، ولا أعرف لماذا.

جميع من حولي هم مزعجون،
لذا أفضل البقاء وحدي.
ماذا عليّ أن أفعل؟

أشعر بالعدوانية، ولا أعرف
السبب. ماذا أفعل؟

أشعر بالتعب الشديد، وأني غير
قادر على إكمال واجباتي ولا
أعرف السبب. ماذا عليّ أن أفعل؟

أشعر بالحزن، وأريد أن أبكي
ولا أعرف لماذا.
ماذا عليّ أن أفعل؟

أشعر بأنني مختلف عن
زملائي، وليس لي قيمة.
لماذا؟

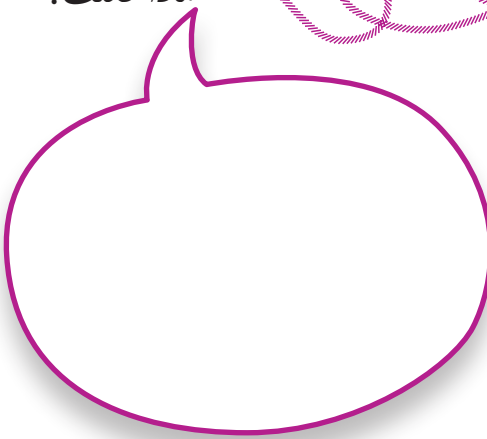
الموقف الذي أثار غضبي



العواقب



ماذا فعلت؟



ماذا سأفعله في المرة القادمة



تحديات البلوغ

1





اسم النشاط: مواقف في حياتي.

المخرجات المتعلقة بالنشاط:

١. التعريف ببعض التحديات التي تواجه مرحلة المراهقة.
٢. إبداء مواقف إيجابية نحو الذات والآخرين.
٣. القدرة على التعبير عن المشاعر تجاه التحديات المختلفة.

المهارات الحياتية المرتبطة بالنشاط:

- الثقة بالنفس.
- حلّ المشكلات.

القيم:

- احترام الذات والآخرين.
- الصدق.

الاحتياجات:



الكلمات المفتاحية:

تحديات مرحلة البلوغ

أوراق مطبوعة عليها صورة بلال أو لبيبة، عددها (٣)، وعدد من المواقف مرفق (٦)، وصور في المرفق (٧) لمواقف مختلفة (طفل يتعرض للعنف، وطفل يساعد غيره، وطفل يعمل، ...).

المقدمة:



تذكير الطلبة بصورة بلال ولبيبة، والتغيرات المصاحبة خلال فترة المراهقة، وتوضيح أنّ هناك تحديات تواجه هذه المرحلة، مثل تقبّل شكل الجسد، وطبيعة العلاقات مع الأسرة والأصدقاء، وممارسة بعض العادات الضارة،



الإجراءات:

30
دقيقة

بلال



١. يعرض الميسر عدداً من الصور، ويكلف الطلبة بالتفكير بأهم التحديات، وعرضها على السبورة.
٢. يضيف الميسر صورة بلال أو لبيبة مع الجمل الواردة أدناه.
٣. يوزع الميسر على الطلبة، ويكلفهم بقراءتها، وشرحها.
٤. يُجري الميسر حواراً ونقاشاً حول القضايا، ويوجه الطلبة نحو احترام الذات والآخرين، وقبول التحديات.



التقييم:

5
دقائق

١. فيما يأتي مجموعة من المواقف، أعبر عن مشاعري تجاه كل موقف منها:
٢. يرى بعض الطلبة أنني أطول منهم، ولا يريدون مشاركتي في اللعب.
٣. عندما عدتُ من صالون الحلاقة، انزعج والدي ووالدتي من منظر قصّة شعري.
٤. عندما نظرت في المرأة وجدت كثيراً من حبّ الشباب قد ظهر في وجهي.
٥. شاركت أحد زملائي في وجبة الطعام في أثناء الاستراحة.

الجميل هي:

• بلال لا يشعر أنَّ لديه مشكلة؛ كون صديقه أطول منه.

بلال لا يقارن نفسه بالآخرين.

• لبيبة تعلم أنَّه من الطبيعي ظهور البثور على الوجه خلال فترة البلوغ.

لبيبة واثقة من نفسها.

• لبيبة لا تخاف من أن يحدث لها الحيض، وأن يخرج الدم من جسدها مرّة في الشهر.

لبيبة حكيمة.

• لبيبة تعلّم أنَّ عليها أن تحافظ على نظافتها، وتغتسل باستمرار؛ لأنّ ذلك يؤثّر على رائحتها.

لبيبة تحافظ على نظافتها.

• بلال يعلم أنَّ الاحتلام (الحلم بأحلام عاطفية ذات علاقة بالجنس) هو أمر طبيعي خلال مرحلة

البلوغ.

بلال يتقبّل جسده.

• لبيبة وبلال يعلمان أنَّ البثور على الوجه (حبّ الشباب) هو شيء طبيعي.

لا يستخدم بلال ولبيبة مستحضرات تجارية تؤذي الوجه.

بلال ولبيبة يلجأان إلى الطبيب عند الحاجة.

• بلال لا يصدق أولاد صفّه حين يقولون إنّ منظره غير جميل.

بلال ذكي.

• لبيبة لا تنقل الإشاعات الكاذبة عن زميلاتها.

لبيبة خلوقة، وصادقة.

• بلال لا يصرخ على زميله حين يغضب.

بلال يخبره بما يزعجه بهدوء.

بلال شابّ خلوق





اسم النشاط: قصة، ونقاش.

المهارات الحياتية المرتبطة بالنشاط:

- تقدير الذات. • العمل ضمن فريق.
- القيم:
- تقدير العلاقات.
- الصراحة، والوضوح.

المخرجات المتعلقة بالنشاط:

١. تحفيز الطلبة على تحليل السياقات الحياتية بما يتعلق بمرحلة البلوغ.
٢. مساعدة الطلبة على تقدير الذات، والثقة بالنفس.
٣. تشجيع الطلبة؛ للتعبير عن شخصياتهم.

الكلمات المفتاحية:

التغيرات المختلفة التي تحدث
على جسم المراهق، والمشاعر.

الاحتياجات:

نسخ من صور القصة المرفقة (٤).



المقدمة:



١. أستخدم صور قصة نموّ ليلي.
٢. أعرض الصورة الأولى، ثمّ أ طرح الأسئلة الآتية:
 - ما الذي أشاهده في الصورة؟
 - ماذا أتوقع أن يكون قد حدث؟
 - ما الذي أتوقع حدوثه لاحقاً؟



الإجراءات:



١. يعرض الميسر الصورة الثانية، ثمّ يكرّر طرح الأسئلة السابقة.
٢. في أثناء عرض الصورة للطلبة، يقرأ الميسر القصة الآتية:

ليلى فتاة في السنة الثالثة عشرة من عمرها، وقد حدث عديد من التغيرات على جسمها فأصبحت كباقي النساء، وكم تغيرت تصرفاتها؛ فقد أصبحت كثيراً ما تنظر إلى نفسها في المرآة، بالإضافة لرغبتها الشديدة في ارتداء أفضل ما عندها من ملابس، والاهتمام بمظهرها، لكنّها غالباً ما كانت ترفض اللعب مع صديقاتها.
٣. يعرض الميسر الصورة الثانية، ثمّ يكمل القصة:

بدأت ليلي بتقليد أخواتها الأكبر منها سناً، وباتت تفرض وجودها في البيت؛ فقد بدأت بمناقشة أهلها في القضايا التي تخصّ عائلتها، لكنّ أخاها الأكبر منها سناً لم يعجبه ذلك، وبدأ بالتذمر والشجار.

٤. يعرض الميسر الصورة الثالثة، ثم يتابع سرد القصة:
في بعض الأحيان، كانت ليلي تشعر بالحزن، وفي أحيان أخرى تشعر بالفرح، وأصبح لديها أسرارها الخاصة التي تتحدث بها مع زميلاتها.

٥. يعرض الميسر الصورة الرابعة، ثم يكمل قراءة القصة:
أصبحت ترفض ما يطلبه والداها، أو يقولانه؛ لأنها أرادت أن تصنع قراراتها بنفسها. لاحظت والد ليلي التغيير الحاصل على سلوك ابنتها، وبدأت تسأل عن شأنها؟ كذلك فقد لاحظ والدها هذا التغيير، وفكر في التوجه إلى مرشدة المدرسة، وشرح لها الأمر، لكن والد ليلي طمأنته قائلة: إن هذه علامات مرحلة البلوغ.
٦. يُطرح الميسر الأسئلة الآتية:

- كيف تغيرت ليلي؟
- هل شاهدت أحداً من أصدقائك يتصرف مثل ليلي؟
- هل قمت سابقاً بتصرفات تشبه تصرفات ليلي؟



التقييم:



١. أكتب موقفاً حدث معي يشبه موقف ليلي. وكيف أتصرف؟ وما مشاعري؟ وما مشاعر من حولي؟
٢. عبّر عن أيّ تغييرات في مشاعري، وفي طريقة تعاملتي مع الأهل والمعلمين/ المعلمات والزملاء؟ أعلّق على العبارات الآتية، وأعطي أمثلة عليها:
 - أشعر أنني أتاثر بسرعة عندما أفشل في أداء عمل ما عندما يلومني عليه أحد، مثل: _____.
 - أحسّ بعصبية وتوتر من دون سبب أحياناً، مثل: _____.
 - أفكر كثيراً في أشياء مثل معنى الحياة، وسبب وجودي فيها... إلخ، مثل: _____.
 - أحبّ التخلص من وصاية أهلي وتحكّمهم في شؤون حياتي، مثل: _____.
 - أحبّ أن أبدو حسن المظهر، وأثير إعجاب الآخرين، مثل: _____.
 - أغضب إذا وصفني أحد أنني لا أزال صغيراً، مثل: _____.
 - أحبّ أن أَرْضِي أصدقائي؛ لكي أحافظ على مكان بينهم، مثل: _____.
 - أنزعج عندما يحاول شخص أكبر منّي سناً أن ينتقد تصرفي، أو أن يوجّهني، مثل: _____.
 - أشعر أنني أستطيع فهم ما أقرأ، مثل: _____.
 - أستطيع أن أحلّل المواقف، وأفهم أسباب تصرفات الناس، مثل: _____.
٣. أناقش تصرفات وإجراءات تعزّز من نمو الطلبة، وتطورهم.

الإرشادات:

- يربط الميسر بين المواقف التي يذكرها الطلبة والتغيرات في فترة المراهقة.
- يوظف الخلفية النظرية في توضيح تصرفات ليلي، وتفسيرها.



التحديات التي تواجه اليافعين:

تعد مرحلة المراهقة من أصعب المراحل في حياة الإنسان؛ لما يحدث فيها من تغيرات جسمية، وعقلية، ونفسية، واجتماعية، وغيرها. عموماً فإن مرحلة المراهقة تعد فترة نمو حرجة، وتختلف من شخص إلى آخر؛ لذا قد ينتج عنها عدد من المشكلات السلوكية التي سببها عدم قدرة الفرد على التكيف مع متطلبات المرحلة العمرية الجديدة وما يواجهه من تحديات. ومن أبرز التحديات التي قد تواجه اليافع ما يأتي:

١. الاغتراب والتمرد:

يبدأ اليافع في هذه الفترة بالتذمر والشكوى من عدم فهم ذويه ومن حوله له؛ بسبب اختلاف المفاهيم ومضمونها بين اليافع وأهله؛ ما يشعره بالاغتراب عنهم، لذا يلجأ اليافع إلى التمرد كأسلوب لإثبات ذاته، ورفض أي محاولات توعية أو توجيه لسلوكاته؛ لأنه يعد استخفافاً بقدراته، وتدخلًا في خصوصياته.

٢. الصراع الداخلي:

هناك عديد من الصراعات التي تقلل من ثقة اليافع بنفسه، وهذا يشعره بالتردد عند اتخاذ أي قرار، ففي كثير من الأحيان يشعر اليافع بوجود صراع داخله قد يكون سببه الاختلاف بين متطلبات مرحلة الطفولة ومتطلبات مرحلة الرشد، كذلك الخروج من دائرة الاعتماد على الأهل للاعتماد على النفس، بجانب الصراع الناتج عن الاختلاف بين الواقع الذي يعيشه والأحلام، والغرائز الداخلية والضغوط الاجتماعية، وتقاليد الأسرة وقيمها الموجودة في المجتمع.

٣. الخجل والانطواء:

قد تسبب التغيرات التي تحدث على جسم اليافع، وبالتحديد التغيرات الجسدية لكثير منهم الحرج والانفعال؛ ما يجبرهم على الانسحاب والانطواء كرد فعل طبيعي على ما يمرون به.

٤. السلوك المزعج:

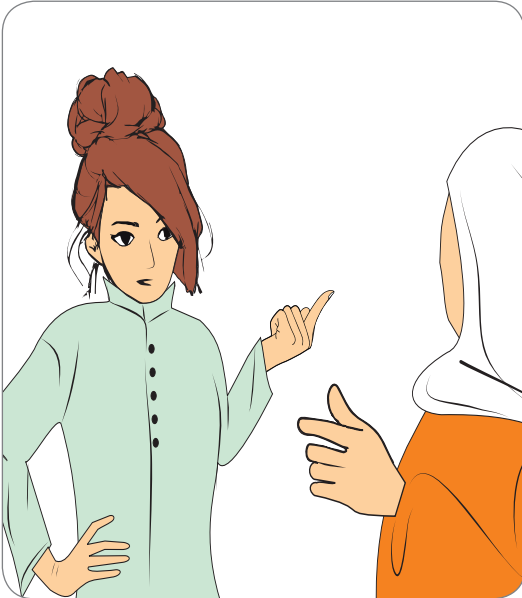
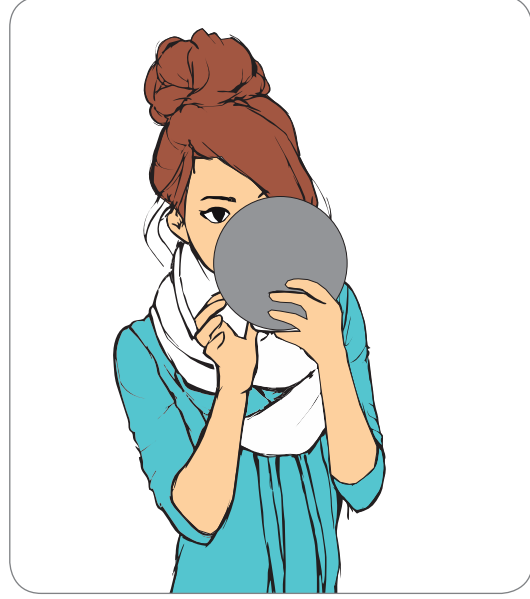
في كثير من الأحيان قد يلجأ اليافع إلى المجادلة، والصراخ، والغضب، والتحدث بطريقة غير لائقة، دون مراعاة لمشاعر الآخرين.

صورة (٤): قصة نموّ ليلي

الصورة الثانية



الصورة الأولى



الصورة الرابعة



الصورة الثالثة

اللمسة الآمنة

2





اسم النشاط (الجزء الأول): أحمي جسدي.

المخرجات المتعلقة بالنشاط:

١. القدرة على تحديد أعضاء الجسم التناسلية، وإظهار فهم الطلبة للحفاظ عليها.
٢. تحديد خطوات الأمان؛ للحفاظ على الخصوصية، وتجنب ملامسة الآخرين أجسادهم.

المهارات الحياتية المرتبطة بالنشاط:

- الوعي بالذات.
- القدرة على الاتصال.

القيم:

- المحافظة على الجسم.
- احترام الخصوصية.

الكلمات المفتاحية:

الحفاظ على الخصوصية.

الاحتياجات:

- ملصقات.
- أقلام.
- أوراق.
- ورقة عمل (٨) (٩) (الأعضاء التناسلية).



المقدمة:

10 دقائق

١. يرسم الميسر مخطط (هيئة الطفل)، ويكلف كل يافع أن يحدد أعضاء الجسم على المخطط، ويراجع الميسر هذه الأعضاء التناسلية مع اليافعين.
٢. يبين أن هذه الأعضاء وغيرها ما هي إلا مناطق حساسة من جسم الإنسان يجب الحفاظ عليها، وتجنب العبث بها، أو لمسها من الآخرين.



الإجراءات:

30 دقيقة

١. يراجع الميسر مع المجموعة قاعدة الأمان التي تقول: لا يجوز لأي شخص أن يقترب من أعضائك الخاصة، أو يلمسها، إلا من أجل معالجة مشكلة صحية. ولكل طفل الحق في حماية خصوصية جسمه، وفي وضع الحدود لما هو مسموح في التعامل مع جسده، وبالتحديد الأعضاء التناسلية، وما يمكن للطفل أن يفعله بخصوص جسمه أو أجسام الأشخاص الآخرين.

٢. يؤكد الميسر على خطوات الأمان:

- يقول الطفل كلمات تعني لا. (يفكر مع الأطفال في الطرق المختلفة التي يستخدمها ليقول الطفل: لا).
 - يتعد الطفل إلى مكان آمن. (يفكر مع الأطفال في الخيارات التي يمكن أن يستخدمها الطفل؛ لكي يخرج نفسه من أوضاع غير آمنة).
 - يخبر الطفل أحد البالغين الذين يثق بهم. (يعدّد مع الأطفال في المجموعة أكبر عدد ممكن من الأشخاص الداعمين، وأفراد المجتمع الذين يستطيع أن يخبرهم).
 - الاعتزاز والشجاعة في مواجهة المواقف. (يعدّد صفات الشخص الذي يتبع خطوات الأمان).
٣. يذكر الميسر الطلبة أنه ليس من ذنبهم على الإطلاق إذا خرق أحد الأشخاص قاعدة عدم الملامسة.
٤. يوزّع الميسر الطلبة إلى مجموعات صغيرة، ويكلّفهم بإعداد ملصقات للتوعية العامة، وإدراج معلومات عن قاعدة الملامسة، وخطوات الأمان، وبيان الأشخاص الذين يستطيعون أن يخبروهم إذا خرق أحد الأشخاص قاعدة عدم الملامسة.



التقييم:



يرسم كل طفل مخططاً توضيحياً لخطوات الأمان، والحفاظ على الخصوصية.

الإرشادات:

- يربط الميسر بين المواقف التي يذكرها الطلبة والتغيرات النفسية في فترة المراهقة.
- الحزم والجدية في تناول هذه الموضوعات.
- أهمية النظافة الشخصية، والتغذية في الحفاظ على الأجهزة التناسلية.



الخلفية النظرية:

◀ تركيب الجهاز التناسلي

الجهاز التناسلي الذكري: (معلومات للميسر)

يتكون الجهاز التناسلي الذكري من الأجزاء الآتية:

أولاً- الخصيتان: يوجد لكل ذكر خصيتان تقعان خارج أسفل تجويف البطن وبين الفخذين، محاطتان بكيس جلدي مرّن يُسمّى كيس الصفن. والخصية هي غدة تناسلية بيضاوية الشكل، تحتوي بداخلها على قنوات منوية، تتراوح كل قناة من ٣٠-٧٠ سم. وللخصية وظيفتان، هما:

إنتاج الحيوانات المنوية عن طريق القنوات المنوية. والحيوان المنوي هو خلية الرجل التناسلية التي إذا اتّحدت مع خلية المرأة التناسلية (البويضة) يتكون منهما الجنين. وعند سن البلوغ، تبدأ الخصيتان بإنتاج الملايين من الحيوانات المنوية يومياً حتى الوفاة.

إفراز الهرمونات الذكورية: تفرز الهرمونات من الخلايا الواقعة بين القنوات المنوية ووظيفتها نمو الأعضاء الجنسية، وظهور الصفات الجنسية الثانوية الذكورية، مثل الصوت الغليظ، ونمو الشعر على العانة وعلى الوجه والشارب، وغيرها. ويساعد كيس الصفن على تهيئة درجة حرارة مناسبة لإنتاج الحيوانات المنوية، وهي أقل من حرارة الجسم بـ (٣-٤) درجات.

ثانياً- البربخ: هو أنبوب طويل رفيع تُخزن فيه الحيوانات المنوية الناضجة، وينقل الحيوانات المنوية الناضجة من الخصية إلى الوعاء الناقل.

ثالثاً- الوعاء الناقل: هو أنبوب يمتد حول المثانة، ويتحد مع القناة البولية؛ ليشكلاً قناة بولية وتناسلية مشتركة تُسمى (الإحليل). وظيفته: نقل الحيوانات المنوية من البربخ إليه.

رابعاً- الحويصلتان المنويتان: هما غدتان تفرزان جزءاً من السائل المنوي، وتتصلان مع الوعاء الناقل في مكان التقائه مع القناة البولية.

خامساً- غدة البروستاتا: هي غدة تحيط بعنق المثانة، وتتصل بالحويصلتين، ووظيفتها إفراز جزء من السائل المنوي، وتساعد كذلك في عملية القذف ودفع الحيوانات المنوية إلى الخارج.

سادساً- غدتا كوبر: توجدان أسفل المثانة، وتفرزان سائلاً قلوياً عند التهيج الجنسي؛ لتنظيف الإحليل من آثار البول الحامضي.

سابعاً القضيبي: العضو الذكري المسؤول عن الممارسة الجنسية، ونقل السائل المنوي إلى مهبل الأنثى. وتمرّ القناة البولية في وسط القضيب التي يخرج منها البول، والحيوانات المنوية. وتوجد على رأس القضيب قطعة جلد مزدوج قد تؤدي إلى التهابات إذا لم تُنظف باستمرار، وفي العادة تجري إزالتها بعملية الختان.

ثامناً- السائل المنوي: هو سائل مائل إلى اللون الرمادي يسهّل حركة الحيوانات المنوية، وتركيبه قاعدي لمعادلة إفرازات المهبل الحامضية؛ لأنّ الحيوان المنوي لا يستطيع أن يعيش في وسط حامضي. والسائل المنوي يحتوي على سكر الفروكتوز الذي يمدّ الحيوانات المنوية بالطاقة على الحركة الذاتية.

تاسعاً- الحيوان المنوي: هو الخلية التناسلية الذكورية. طوله يتراوح بين ٥٥-١٥ ميكرون، لا يُرى إلاّ تحت المجهر. وينقسم جسم الحيوان المنوي إلى الرأس والجزء الأوسط والذيل. يوجد حوالي ٦٠ مليون حيوان منوي في كلّ ١ ملم مكعب من السائل المنوي. ومن الجدير بالذكر أنّ حيواناً منوياً واحداً فقط يتحد مع البويضة؛ ليكون الجنين.

« الجهاز التناسلي الأنثوي:

يتكون الجهاز التناسلي الأنثوي من أعضاء خارجية، وأعضاء داخلية، مفصّلة فيما يأتي:

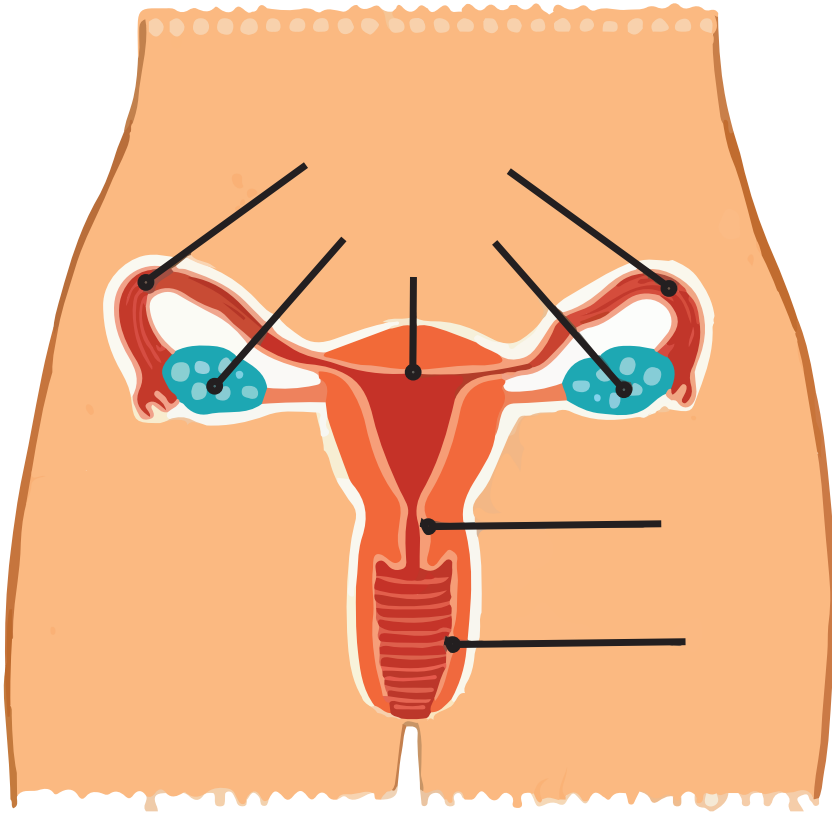
أولاً- الأعضاء الخارجية:

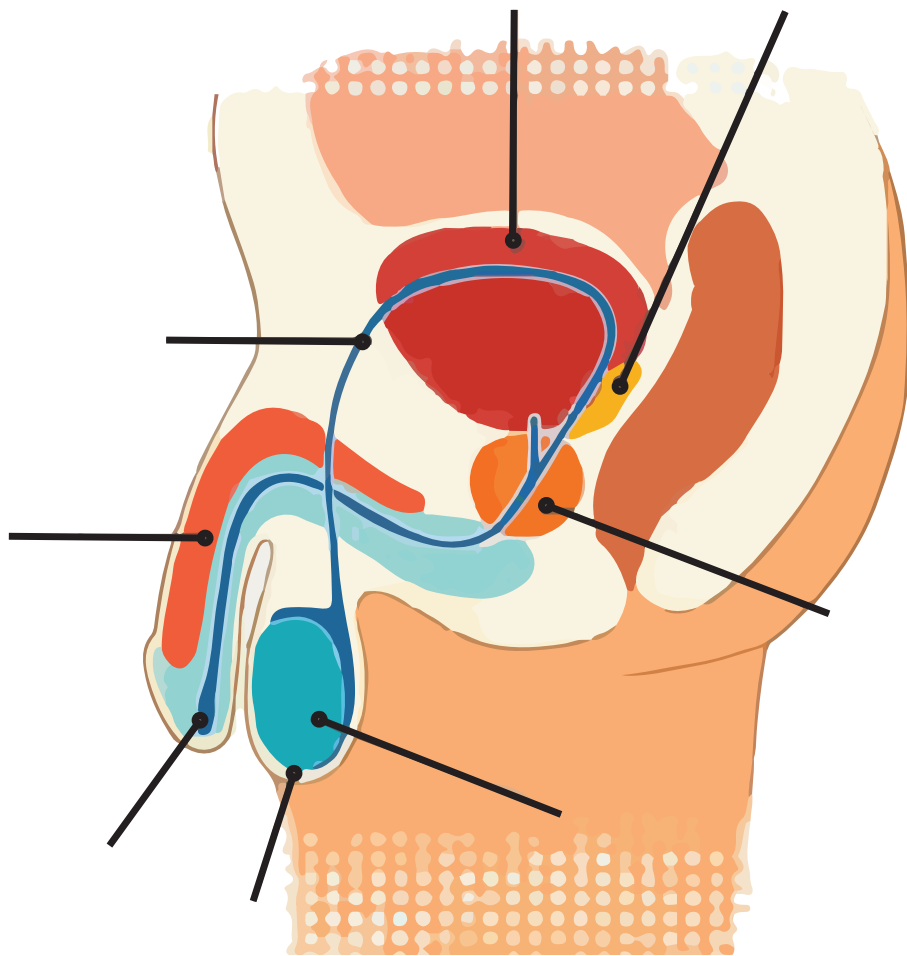
١. الشفرتان الكبيرتان: هما طبقتان من الجلد تحتويان على غدد دهنية وعرقية، وتحيطان بفتحة المهبل وفتحة قناة البول كحماية لهما، ووسطهما الخارجي مغطى بالشعر.
٢. الشفرتان الصغيرتان: تقعان داخل الشفرتين الكبيرتين، وهما ثنايا جلدية رقيقة لا ينمو عليهما الشعر، وهما حساستان عند اللمس.
٣. البظر: هو عضو صغير في الجزء الأمامي للفرج، ويُعدّ من أكثر الأجزاء حساسية عند المرأة.
٤. فتحة المهبل الخارجية: هي الفتحة الموصلة إلى المهبل، ويغطي غشاء البكارة معظمها. وفي الغشاء فتحة لها أشكال متعددة، ووظيفتها أن تتيح مرور دماء الدورة الشهرية والإفرازات التي تحدث من الحين إلى الآخر. وتجدر الملاحظة إلى أنّ الفتحة التناسلية الأنثوية (فتحة المهبل الخارجية) منفصلة عن الفتحة البولية.

ثانياً- الأعضاء الداخلية: هي الأعضاء المسؤولة عن الحمل، والولادة:

١. المهبل: هو قناة عضلية تصل بين فتحة المهبل الخارجية والرحم، وتقع بين المثانة من الأمام والمستقيم من الخلف. طوله حوالي ١٠ سم، وهو مبطن بجدار سميك قادر على التمدد عند الولادة؛ ليسمح بمرور الجنين.
٢. الرحم: هو عضو عضلي مجوّف وهرمي الشكل، قاعدته لأعلى وقمته لأسفل، وحجمه تقريباً بحجم حبة ليمون. تبطنّ الرحم عدّة طبقات عضلية قابلة للتمدد والتوسع؛ ما يتيح أدائه لوظيفته الرئيسة وهي حمل الجنين، وتغذيته خلال فترة الحمل، وبعد الولادة يعود الرحم للحجم الطبيعي تدريجياً.
- وينقسم الرحم إلى جزأين، هما: جسم الرحم (الجزء العلوي)، وعنق الرحم. وعنق الرحم هو الجزء الذي يصل جسم الرحم بالمهبل، ومنه تدخل الحيوانات المنوية، ويخرج دم الحيض.
٣. قناتا فالوب: تمتدان من الرحم إلى الجانبين باتجاه المبيضين. ويبلغ طول كلّ قناة ١٠ سم، وعن طريقهما تصل البويضة إلى الرحم. وفيهما يحدث التلاقي بين البويضة والحيوان المنوي. وتنتهي كلّ قناة على شكل بوق يُدعى (بوق فالوب)، له أهداب قريبة من المبيض.
٤. المبيضان: المبيض غدة على شكل اللوزة توجد على جدار الحوض الخارجي بالقرب من بوق فالوب. وللمبيض وظيفتان، هما: إفراز بويضة شهرياً (أحد المبيضين شهرياً). ويحتوي سطح المبيض على الآلاف من البويضات في درجات النمو المختلفة، وبعد سنّ البلوغ، يكتمل نضج واحدة منها شهرياً، ثمّ تنفصل عن المبيض لتلتقطها أهداب بوق فالوب، وتدفعها نحو القناة. وإفراز الهرمونات الأنثوية المسؤولة عن الصفات الأنثوية الثانوية.

ورقة عمل (٦)







اسم النشاط: أتكيّف مع التغيّرات.

المهارات الحياتية المرتبطة بالنشاط:

- الوعي بالذات.
- حلّ المشكلات.
- الاتصال الفعّال.

القيم:

- المحافظة على الجسم.
- النظافة الشخصية.
- الثقة بالنفس.

المخرجات المتعلقة بالنشاط:

1. التعرف إلى التغيّرات الجنسية في مرحلة البلوغ.
2. إدراك كيفية التصرف عند حدوث الحيض، أو الاحتلام.

الكلمتان المفتاحيتان:

الحيض، والاحتلام.

الاحتياجات:

شاشة، أو سبورة وأقلام، أو طباشير، أوراق مكتوب عليها موقف (١)، وموقف (٢)، وجدول المشاعر (١).



المقدمة:

10 دقائق

يراجع الميسّر التغيّرات التي تحدث على الذكور والإناث؛ تمهيداً للنشاط القادم.



الإجراءات:

30 دقيقة

يعرض الميسّر قصة الفتاة الحائرة، ويناقش الطلبة.



التقييم:

10 دقائق

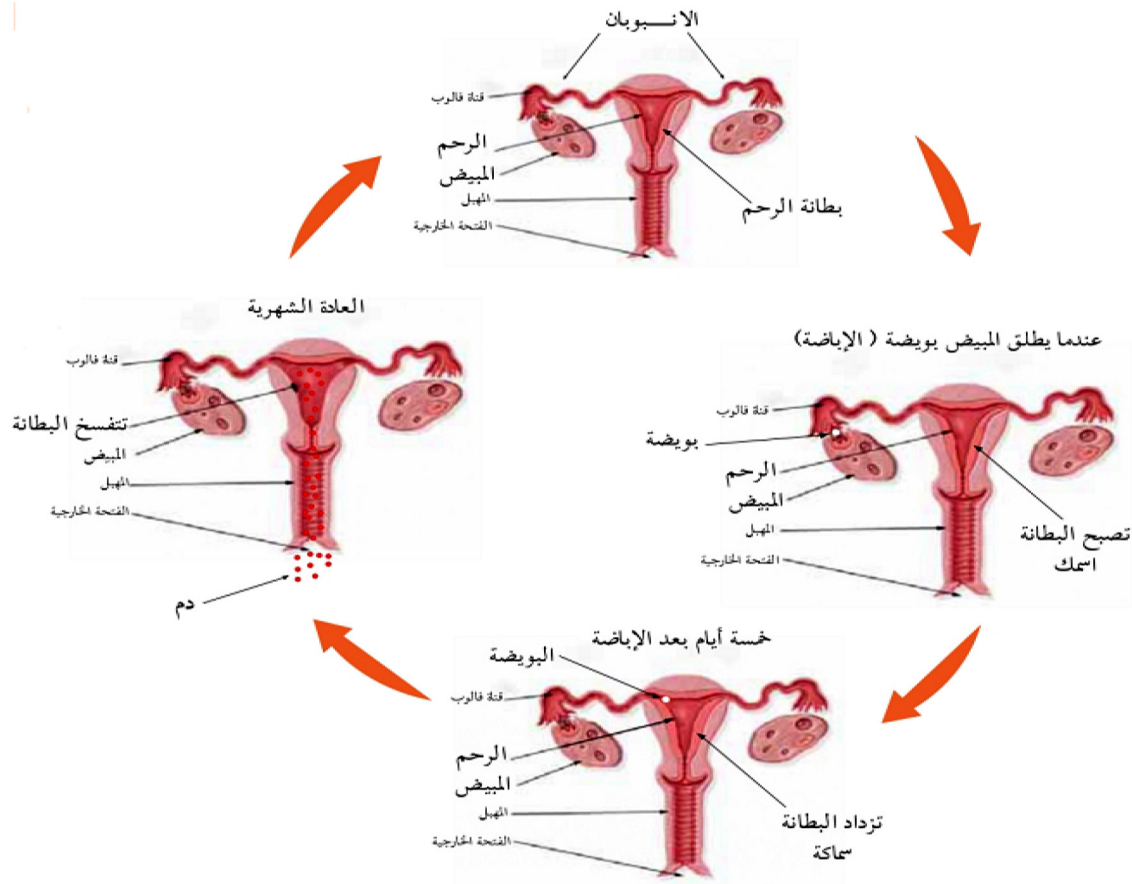
- ما التغيّرات التي تحدث في مرحلة البلوغ؟ وما دورك للحفاظ على صحتك؟ عبّر عن مشاعرك.
- يُكلّف الميسّر كلّ طالب الإجابة عن بنود جدول المشاعر (٢) الآتي:
- يبحث الميسّر مع طلبته عن الهرمونات التي تؤثر في التغيّرات الجسمية للذكر، والأنثى.

« أولاً- الحيض:

الحيض دقيقة من علامات البلوغ الجنسي الذي يؤهل الفتاة لأن تنجب الأطفال، وتصبح أمًا في المستقبل، يحدث ذلك شهرياً في أغلب الأحيان. وفي كل شهر تخرج بويضة من جسم الفتاة، فتلتصق ببطانة جدار الرحم؛ استعداداً للتلقيح، والحمل. وإذا لم يحدث للبويضة تلقيح، تتفسخ البطانة، وتنزل على شكل دم؛ ليحل مكانها بويضة أخرى في الشهر التالي. وكثير من الفتيات يبدأ الحيض لديهن في جيل ١٣ أو ١٤ عاماً، وأحياناً يبدأ الحيض من سن ٩ أعوام، أو بعد سن ١٥ عاماً.

وإذا لم يحدث الحيض الأول بعد سن ١٦ عاماً، فيمكن استشارة طبيب. وفي غالب الأحيان يحدث الحيض في دورة منتظمة مرة في الشهر، ويدوم لبضعة أيام، ويختلف ذلك من فتاة لأخرى، مثل: هناك فتيات يشعرن بالألم والتعب خلال فترة الحيض مدة ثلاثة أيام، أو أسبوع، وعلى الفتيات ارتداء الفوط الصحية خلال فترة الحيض، وتغييرها بانتظام، والحفاظ على النظافة.

مراحل الدورة الشهرية:



تحديد موعد الحيض المقبل:

فيما يأتي مثال على حسابات الدورة الشهرية المنتظمة (٢٨ يوماً)، يستعين به الميسر مع الطالبة؛ لتحديد موعد الحيض المقبل، وفترة الخصوبة في الجدول الذي يليه.

جدول موعد الحيض (مثالاً)

الأحد	السبت	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	شهر آب لعام ٢٠١١
٧	٦	٥	٤	٣ اليوم الأول للحيض	٢	١	
١٤*	١٣*	١٢	١١	١٠	٩	٨	
٢١	٢٠	١٩	١٨*	١٧*	* ١٦: يوم انطلاق البويضة.	١٥*	
٢٨	٢٧	٢٦	٢٥	٢٤	٢٣	٢٢	
				٣١	٣٠: اليوم الأول للحيض المقبل.	٢٩	

(*) فترة الخصوبة.

«ثانياً- الاحتلام:

هي ظاهرة تحدث لجميع البشر، وتعني خروجمني من الذكور، أو إفرازات من الإناث في أثناء النوم، وتحدث غالباً في مرحلة المراهقة وبداية الشباب، لكنه قد يحدث في أي وقت من العمر بعد البلوغ. وقد يكون الاحتلام مصحوباً أو غير مصحوب بأحلام جنسية، وهو يحدث غالباً؛ نتيجة للتعرض لمثيرات جنسية معينة.

- تستيقظ لبيبة من النوم، وتذهب إلى الحمام، فتجد بقعاً من الدم على ملابسها الداخلية، وتلاحظ اختلاط الدم بالبول. تخاف كثيراً، فتشكو ذلك لأختها؛ خشية أن يكون الدم دقيقة على مرض أو ضعف ما. تحاول أختها طمأنتها، لكنها لا تعرف كثيراً عن هذا الأمر. تقرران معاً التوجه إلى المرشدة؛ طلباً للمساعدة. تردّ المرشدة أنّها ستحدث عن هذا الموضوع مع جميع الطالبات.
١. يمكن أن يعتمد الميسّر على المعلومات الواردة في الملاحق ١-١، ٢-١، ٢-٢، و٢-٢؛ لشرح التغيرات الجسمية التي تطرأ في مرحلة المراهقة، وكيف تختلف بين الإناث والذكور (إمّا مراجعتها معهم، أو توزيعها عليهم؛ لمناقشتها مع أمهاتهم). يُرجى القيام بذلك عموماً، ومراعاة عمرهم، وسياقهم.
 ٢. يشير الميسّر إلى أماكن التغيرات المذكورة من خلال استخدام صورة عامّة للجسم (مثلاً ملحق ١١)، ويوضّح أيضاً العوامل التي تسبّب حدوث هذه التغيرات.
 ٣. من خلال النقاش، يبيّن الميسّر أنّ هذه التغيرات لا تحدث في وقت واحد لدى الجميع، وأنّ هنالك دائماً فروقاً فردية من شخص إلى آخر، وهذا أمر طبيعي.
 ٤. يمكن أن يكلف الميسّر كلّ طالب تعبئة ورقة العمل على انفراد خلال ٣-٤ دقائق، ويطلب من الجميع المشاركة في حلّ التمرين معاً.
 ٥. في مدارس الذكور أو المدارس المختلطة، يمكن أن يمثل طالب دور الشاب المُحرّج من أحلامه، ويقول الميسّر إنّ هذا طبيعي وجزء من المرحلة العمرية وتطور الجسم، وينبغي عليه الاغتسال، وممارسة الرياضة، وتناول الأكل الصحي.

- حَلَمَ بلال حلمًا غريباً؛ حلم بفتاة تقبله، ولاحظ وجود تغيّرات في إفرازات تخرج من جسده على شكل سائل لزج. شعر بالذنب، ولم يعرف ماذا يفعل.
١. يشرح الميسّر أنّ هذا الأمر يحدث لعديد من الشباب، وهو جزء من تطوّر أجسامهم، ولا داعٍ للخوف والقلق.
٢. ينتقل الميسّر من موضوع الحيض والاحتلام إلى شرح أسباب حدوث ذلك، فيعطي الأطفال ورقة عليها صورة عامّة عن الجهاز التناسلي عند المرأة والرجل (أنظر/ي الملاحق ١-١، ١-١-٢، ٢، ١-٢، ٢-٢؛ لمعلوماتك الشخصية).

جدول (١): المشاعر

الرقم	الشعور	يراودني هذا الشعور بدرجة		
		عالية	متوسطة	منخفضة
١.	أشعر بالخجل؛ بسبب التغيرات الجسمية.			
٢.	أشعر أنني سأقلل من عدد أصدقائي.			
٣.	أرغب بالحديث مع والدي/ والدتي عن نفسي.			
٤.	أشعر بالخرج من الحديث عن مشاكلتي.			
٥.	أرغب بالجلوس وحدي فترات أطول.			
٦.	أشعر بالخرج عند الحديث عن نفسي.			
٧.	أحب أن تكون رائحة جسمي جميلة.			
٨.	أرغب بالحديث عن نفسي أكثر من ذي قبل.			
٩.	أهتم بمظهري أكثر من ذي قبل.			
١٠.	أكره البثور في وجهي.			

الزواج المبكر

1





اسم النشاط (الجزء الأول): مستقبلي.

المهارات الحياتية المرتبطة بالنشاط:

- التحليل.
- اتخاذ القرار.
- الاتصال والتواصل.

القيم:

- التبيين، والتحقق.
- احترام الأهل

المخرجات المتعلقة بالنشاط:

1. التعرف إلى مخاطر الزواج المبكر.
2. التوصل إلى بعض المشاكل الناتجة عن زواج الأقارب.

الكلمات المفتاحية:

الزواج المبكر، ومخاطر الزواج المبكر، وزواج الأقارب.

الاحتياجات:

(٤) صور، وبطاقة مفاهيم واحدة.



المقدمة:



يكتب الميسر كلمة (مستقبلي) على السبورة، ويكلف الطلبة بالتعبير عن رأيهم حولها بجملة مفيدة.



الإجراءات:



1. يعرض الميسر الصورة (٥).
2. يكلف الميسر الطلبة بالتفكير في الأسئلة الآتية:
 - ما التغيرات التي تتوقعون حدوثها على حياتكم في المستقبل؟
 - كيف يمكن مواجهة التغيرات السلبية، وتعزيز التغيرات الإيجابية منها؟
3. يكلف الميسر الطلبة بكتابة إيجابية واحدة، وسلبية واحدة تحت كل صورة.
4. كيف يمكن مناقشة هذا الموضوع مع الأهل، وإقناعهم بمخاطر زواج الأقارب، والزواج المبكر؟
5. يناقش الميسر ما كُتِبَ، مع التركيز على الزواج المبكر، وزواج الأقارب.
6. يكلف الطلبة بمناقشة التوقعات في مجموعات.
7. تعرض كل مجموعة ما توصلت إليه من إجابات أمام المجموعات الأخرى، وتُعطى الفرصة للمجموعات الأخرى للنقاش.



التقييم:



١. يكلف الميسر الطلبة بتصميم منشور أو نشرة توضّح مخاطر الزواج المبكر، وزواج الأقارب.
٢. يكلف الميسر الطلبة بإنشاء سيناريوهات تمثيلية عن الزواج المبكر، وزواج الأقارب، ثمّ تمثيلها، واشتقاق العبر منها.

الإرشادات:

بيان مخاطر الزواج المبكر، وزواج الأقارب.

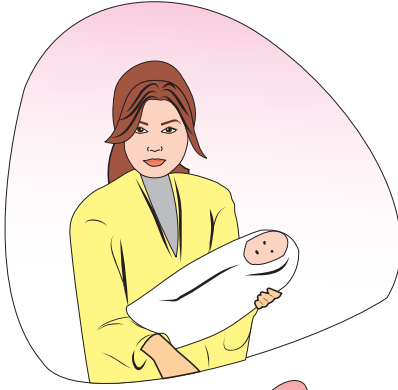


النشاط الإثرائي:

- يقسّم الميسر الطلبة إلى مجموعات.
١. يكتب الميسر الكلمات التي لها علاقة بالزواج المبكر على أوراق ملونة، مسترشداً بالموقف (٨)، ويضعها على الطاولة.
 ٢. يكلف الميسر الطلبة القيام بما يأتي:
 ٣. اختيار بطاقة عشوائياً.
 ٤. وصف العبارة المكتوبة بثلاث جمل مفيدة.
 ٥. كتابة ثلاث نصائح تتمحور حول العبارة المكتوبة.
 ٦. عرض ما تمّ التوصل إليه أمام المجموعات الأخرى؛ لنقاشها في الحصة القادمة.

صورة (٥): مستقبلي

أتزوج من ابن عمي
ويصبح لدي أطفال



أعمل ثم أتزوج



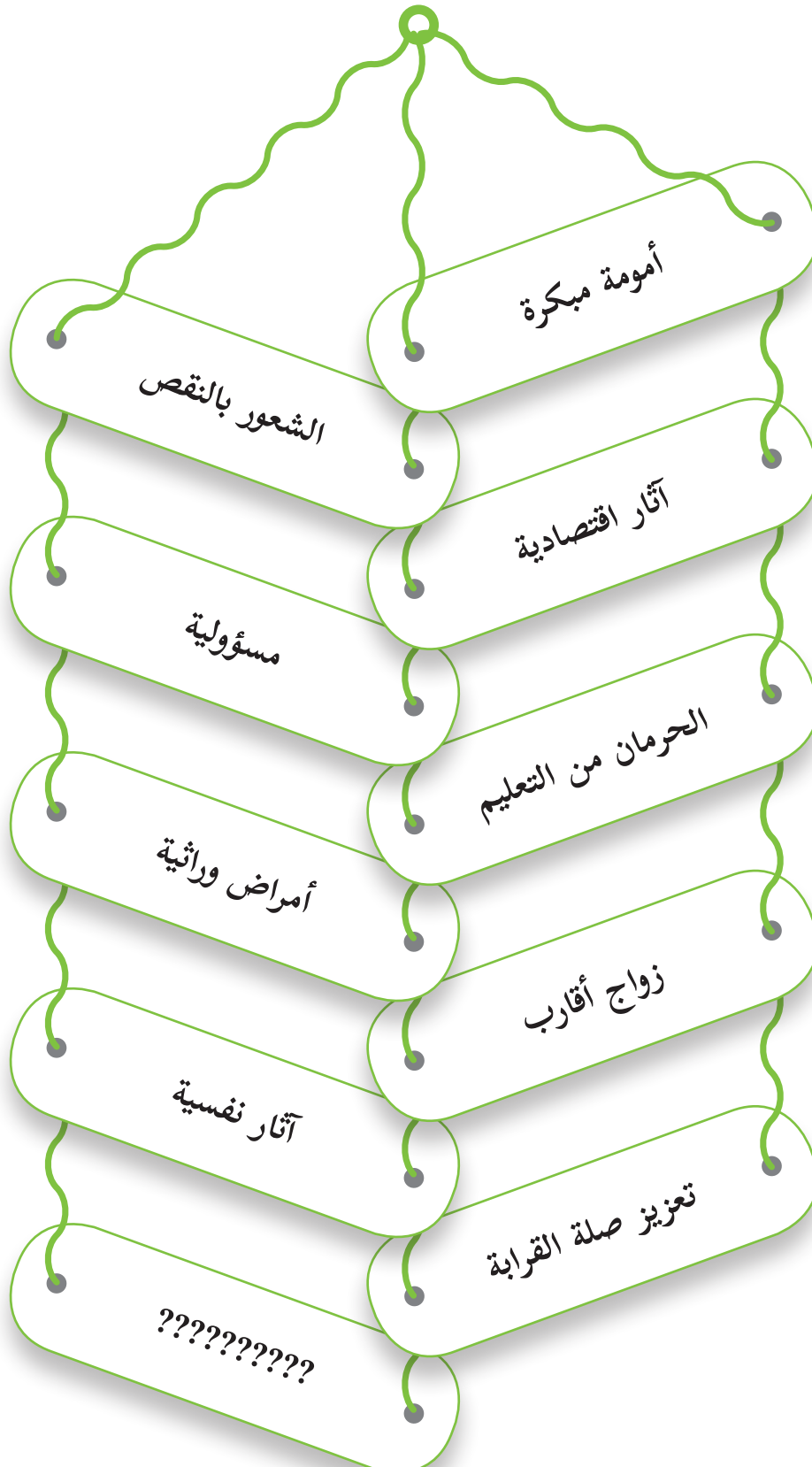
مستقبلي ؟؟؟؟؟؟؟؟؟



أذهب للجامعة وأكمل تعليمي



مرفق (٨): بطاقات المفاهيم





اسم النشاط: الزواج المبكر.

المخرجات المتعلقة بالنشاط:

١. التعرف إلى مفهوم الزواج المبكر، وآثاره السلبية على الصحة.
٢. تقييم بعض المعلومات الشائعة لدى الطلبة عن مواضيع متعلقة بالجنس، والزواج، والإنجاب.

المهارات الحياتية المرتبطة بالنشاط:

- تقدير الذات.
- التفكير الناقد.

القيم:

- الصحة والمحافظة على الجسم.

الاحتياجات:

ورقة عمل (١٥).



الكلمات المفتاحية:

الجنس، والزواج، والإنجاب.

المقدمة:



يعرض الميسر مفهوم الزواج المبكر، وبعض الإحصاءات عنه في عدد من الدول، ويكتب عبارة: (الزواج المبكر، وزواج الأقارب) على السبورة، ويكلف الطلبة بالتعبير عن رأيهم حولها بجملة مفيدة.



الإجراءات:



١. يناقش الميسر العوامل أو الأسباب التي تدفع اليافعين واليافعات للزواج المبكر.
٢. يتوصل الميسر مع الطلبة إلى المتطلبات اللازمة لتحقيق زواج ناجح وسعيد.
٣. يوزع الميسر ورقة عمل (١٥) على الطلبة؛ ليجيب كل طالب عنها منفرداً، ثم يجيب الميسر بالتعاون مع الطلبة عن جميع الأسئلة، ويناقشها جماعياً.



التقييم:



يوزع الميسر على الطلبة قصاصات تحتوي على العبارات من الجدول السابق، ويكلف كل طالب أن يناقش زميله في كل عبارة.

الإرشادات:

- الربط خلال اللقاء أثر الزواج والتغيرات الجسمية في مرحلة المراهقة.
- توضيح سلبيات الزواج المبكر، وزواج الأقارب.



« الزواج المبكر

يُعرّف الزواج المبكر بأنه: أيّ زواج رسمي، أو أيّ ارتباط غير رسمي يكون أحد طرفيه أو كلاهما طفلاً تحت سنّ ١٨ عاماً. وتوجد تأثيرات سلبية على الصحة؛ فالبنات اللواتي يتزوجن قبل بلوغهنّ سنّ ١٨ سنة أكثر عرضة للعنف المنزلي، ويقلّ احتمال بقائهنّ في المدرسة، كما يعانين من مشاكل اقتصادية وصحية أسوأ من أقرانهنّ غير المتزوجات، وتؤثّر على صحة أطفالهنّ، وتزيد من الحاجة لمزيد من توفير خدمات الرعاية والتربية والصحة، وغيرها. تحمل الفتيات المتزوجات وهنّ في سنّ صغيرة؛ ما يزيد من خطر تعرضهنّ للمضاعفات خلال فترة الحمل والولادة، عليهن وعلى أطفالهنّ الرضع. وقد تؤدي هذه الممارسة أيضاً إلى عزل الفتيات عن العائلة والأصدقاء، واستبعادهنّ من المشاركة في مجتمعاتهنّ؛ ما يؤثّر تأثيراً كبيراً على سلامتهنّ البدنية والنفسية. وبما أنّ زواج الأطفال يؤثّر على صحة الفتاة، وعلى مستقبلها، وعلى العائلة، فقد يفرض أعباء اقتصادية فادحة على المستوى الوطني، بالإضافة إلى كثير من المضاعفات الجسيمة على التنمية والرفاه.

« زواج الأقارب:

يرى المؤيدون أنّ زواج الأقارب هو الأمثل؛ إذ إنّهُ يقوّي صلة القرابة، ويدعمها، ويعزّز من الروابط الأسرية، بينما ينظر المعارضون إلى هذه الظاهرة سلباً؛ لما تسببه من أمراض وراثية، ومشاكل صحية يصعب علاجها؛ فنسبة المصابين بمشاكل خلقية تتضاعف في حالات زواج الأقارب، وكلّما زادت القرابة بين الزوجين تفاقمت احتمالات الإصابة بالأمراض الوراثية.

وأكثر الأمراض الوراثية شيوعاً كان نتيجة زواج الأقارب، وهي الأمراض المنقولة عن طريق الوراثة المتنحية؛ ويعود ذلك إلى انتقال صفات وراثية (جينات) غير سليمة ممّا يُدعى (حامل للمرض) من أحد الأجداد المشترك للأبوين. وينتقل هذا الجين أو الصفة الوراثية غير السليمة من الجدّ إلى الأبناء، وهذا ما يُعرّف بظاهرة (الأب المؤسس)؛ أي من الأب إلى الأبناء، ثمّ إلى الأحفاد. وإذا تزوّج الأحفاد من بعضهم بعضاً، وإذا أعطى كلّ واحد منهم النسخة أو الصفة الوراثية غير السليمة للمولود، فإنّ احتمالات ولادة طفل يعاني مرضاً وراثياً تبلغ ٢٥٪.

إذن فالأمراض الوراثية يمكن أن تظهر في حالات زواج الأقارب وغير الأقارب لكن بنسب مختلفة. والاعتقاد الخاطئ لدى كثير ممّن تزوجوا من أقاربهم وليس في عائلاتهم مرض وراثي أنّ احتمال إنجاب طفل مصاب بمرض وراثي هو احتمال ضئيل، ولا مانع من زواج الأقارب في العائلة.

للزواج السعيد متطلبات عديدة، منها: نضج الزوجين وتفاهمهما، وهذا يحتاج لوعي ومعرفة واعية في سنّ يستطيع الطرفان فيه اتخاذ القرار، وخاصة بعد إنهاء المرحلة الجامعية أو مرحلة التهيئة للحصول على عمل، حيث يكون كلا الطرفين قادراً على اتخاذ القرار، وبناء علاقة صحيحة وصحية. وتشير الدراسات إلى أنّ الزواج الناجح يحتاج لاشتراطات، منها:

١. التفاهم والمحبة بين الزوجين، والقدرة على الحوار.

٢. القدرة على تأمين الاحتياجات المادية.

٣. الإخلاص بين الزوجين، والالتزام بالأسرة، وتحمل المسؤولية.

٤. التعامل بثقة مع الشريك، وبقيّة أفراد الأسرة.

الزواج المبكر مفيد لحماية البنت.	
الزواج المبكر يحدث بين الأقارب.	
تستطيع المرأة أن تنجب في سنّ الثلاثين.	
الزواج المبكر يزيد من نسب الطلاق في المجتمع.	
الزواج المبكر يؤدي لولادة أطفال قليلي الوزن.	
في الزواج المبكر يفقد بعض الأزواج فرصة التعلم، والعمل.	
الانسجام بين الزوجين يحتاج إلى الحوار، والمصارحة، والاحترام، والإصغاء.	
هناك أمراض منقولة جنسياً يمكن أن تنتقل دون جماع.	
توجد متطلبات لتحقيق زواج سعيد.	
الزواج ارتباط وثيق يحتاج للتروّي، والاختيار الصحيح.	

الأمراض المنقولة جنسياً

2





اسم النشاط: أعي ذاتي، وأحميها.

المخرجات المتعلقة بالنشاط:

١. التعرف إلى بعض الأمراض المنقولة جنسياً.
٢. تحديد طرق الوقاية من الأمراض الجنسية.

المهارات الحياتية المرتبطة بالنشاط:

- الثقة بالنفس
- اتخاذ القرار.
- وعي الذات.

القيم:

- النظافة.
- العفة.

الاحتياجات:

فيلم حول الأمراض المنقولة جنسياً، مرفق في CD.



الكلمات المفتاحية:

الأمراض المنقولة جنسياً.

المقدمة:



يكتب الميسر جملة (الأمراض المنقولة جنسياً) على السبورة، ويكلف الطلبة بالتعبير عن رأيهم حولها بجملة مفيدة.



الإجراءات:



١. يعرض الميسر صوراً أو فيلماً ثاني الرابط أعلاه يتناول بعض الأمراض المنقولة جنسياً.
٢. يناقش الميسر الطلبة في أسباب انتشار الأمراض المنقولة جنسياً، ويتوصل مع الطلبة إلى طرق الوقاية منها: (العفة والطهارة، والحماية، وتجنب المخدرات، واستخدام أدوات الوقاية، والنظافة، ... إلخ).
٣. يوزع الميسر الطلبة إلى ثلاث مجموعات على ثلاثة مجتمعات مختلفة ثقافياً، وكل مجموعة تناقش الواقع الصحي للمراهقين في كل مجتمع كما يأتي:
 - ١م: تناقش صحة المراهق في مجتمع منفتح جداً.
 - ٢م: تناقش صحة المراهق في مجتمع مغلق جداً.
 - ٣م: تناقش صحة المراهق في مجتمع وسطي.

٤. يناقش الميسر الأسئلة الآتية داخل كل مجموعة على حدة:

- كيف يتم التعامل مع الجنس في المجتمع؟
- ما الآثار الناتجة عن هذه الطرق في التعامل؟
- ما نسبة انتشار الأمراض المنقولة جنسياً في المجتمع؟

٥. يوزع الميسر الأسئلة على المجموعات؛ لمناقشتها، ثم الخروج بقائمة من القواعد الذهبية للتعامل مع المراهق، وحمايته من الأمراض المنقولة جنسياً، وما يترتب عليها من مشكلات صحية واجتماعية.

٦. يمنح الميسر الطلبة في نهاية النقاش فرصة للتأمل بالأنظمة المختلفة، يأخذ في ضوءها قراراً فيما لو طُلب منه وضع نظام صحي للتعامل مع المراهقين، وفي الأمور التي سيضعها في هذا النظام.



التقييم:



يجيب الطلبة عن الأسئلة الآتية:

١. ما النظام الصحي الذي تقترحه لرعاية مراهق صحيّ الجسد، سليم التفكير، متّزن، متوافق مع أسرته ومجتمعه، وبنائه؟

٢. ما المسؤوليات التي ستضعها في هذا النظام؟ ومن هم الشركاء؟

الإرشادات:



■ توضيح المقصود بكل نوع من أنواع المجتمعات:

- مجتمع منفتح، وفترة المراهقة طويلة، يسمح فيها بإشباع الحاجة الجنسية من خلال تعدد العلاقات خارج إطار الزواج.
- مجتمع مغلق، وفترة المراهقة قصيرة جداً، ينتقل فيها الفرد من الطفولة إلى الأمومة والأبوة سريعاً.
- مجتمع وسطي، يضع قوانين للعلاقات ويلتزم بها، ويربي الأبناء تربية دينية وقيمية أخلاقية، ويعمل على إشباع حاجات المراهق النفسية والجسمية والاجتماعية بحكمة من خلال توعية الأسرة والمدرسة ومؤسسات المجتمع، ويسعى لبناء علاقات صحيحة من خلال الزواج، والارتباط الذي يوافق قيم المجتمع.
- تعزيز فكرة التأمل الذاتي عند الطلبة؛ لتخيل المشكلات التي قد تنتج عن العلاقات الجنسية في كل مجتمع.



اسم النشاط: درهم وقاية.

المخرجات المتعلقة بالنشاط:

١. التعرف إلى بعض طرق انتقال الأمراض المنقولة جنسياً.
٢. قياس مدى معرفة الطلبة بالأمراض المنقولة جنسياً.

المهارات الحياتية المرتبطة بالنشاط:

- التفكير الناقد.

القيم:

- الوعي بالذات.

الاحتياجات:

نسخ جدول (٢):

(ماذا تعرف عن الأمراض المنقولة جنسياً؟)



الكلمات المفتاحية:

الأمراض المنقولة جنسياً،
والمرض، والعدوى.

المقدمة:

10
دقائق

يعرض الميسر الصورة (٦) على الطلبة، ثم يقوم بعملية استمطار لأفكار الطلبة (عصف ذهني حول الأمراض الظاهرة في الصورة؛ للكشف عما لديهم من معلومات حولها).



الإجراءات:

30
دقيقة

١. يقسم الميسر الطلبة إلى مجموعات.
٢. يوزع الميسر على الطلبة جدول (٢): (ماذا تعرف عن الأمراض المنقولة جنسياً؟)؛ لتعبئة المطلوب، ثم مناقشته مع الطلبة.



التقييم:

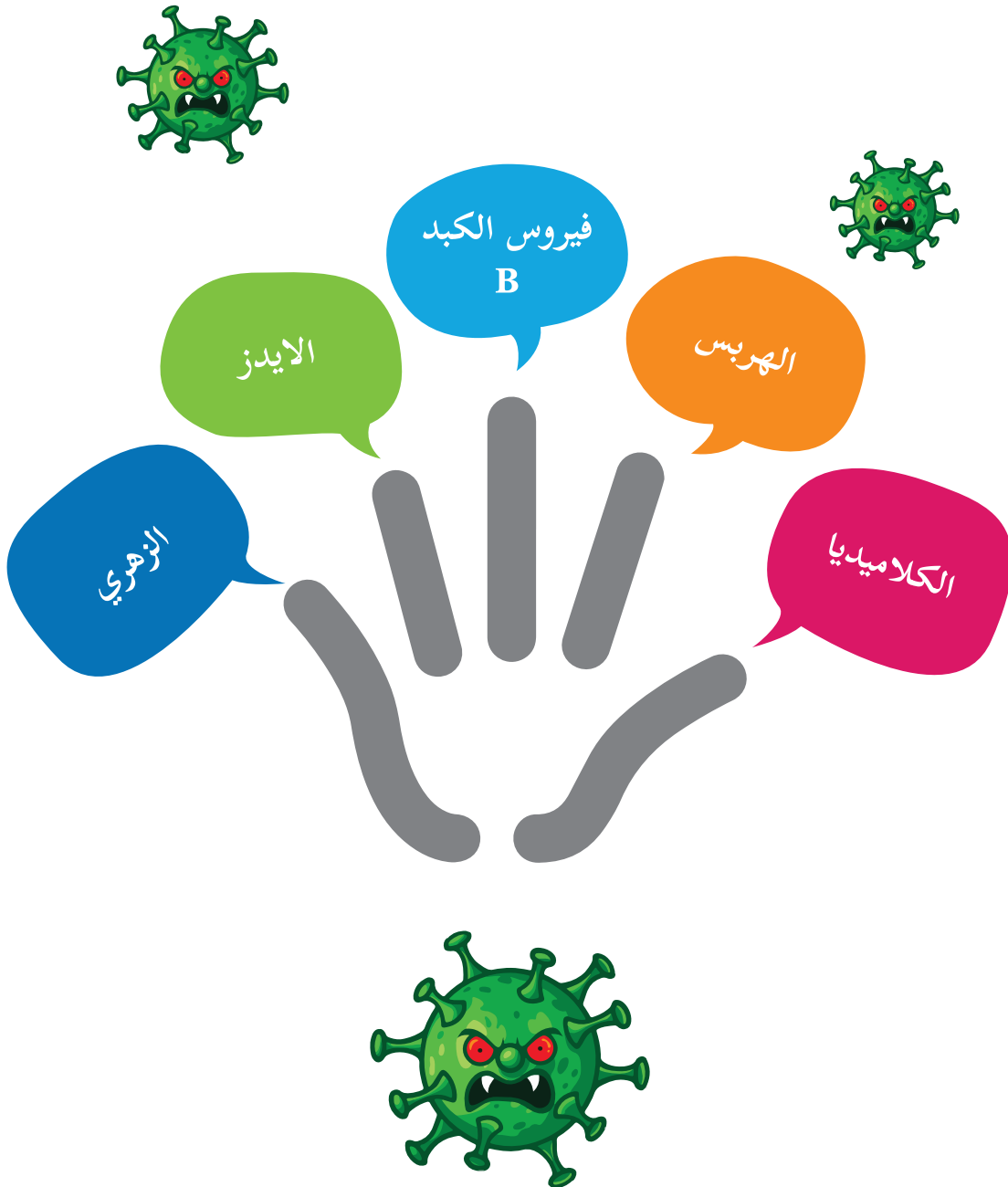
10
دقائق

يكلف الميسر الطلبة بتحليل النتائج التي توصلوا إليها سابقاً، وتلخيصها في فقرة، وعرضها للنقاش.

الإرشادات:

ضرورة الربط بين بعض الأمراض المنقولة جنسياً، وأعراضها، وطرق انتقالها.





جدول (٢): ماذا تعرف عن الأمراض المنقولة جنسياً؟

رقم الفقرة	العبارة	نعم	لا
١-	غالباً ما تكون الأمراض المنقولة جنسياً مصحوبة بمجموعة من الأعراض الواضحة.		
٢-	يمكن أن تنتقل العدوى بالأمراض المنقولة جنسياً عن طريق مشاركة الإبر كتلك المستخدمة في الوشم، أو ثقب الأذنين.		
٣-	يمكن الوقاية من الإصابة ببعض الأمراض المنقولة جنسياً.		
٤-	تؤثر الأمراض المنقولة جنسياً تأثيراً كبيراً على الصحة.		
٥-	تعد الإنفلونزا الموسمية من الأمراض المنقولة جنسياً.		



اسم النشاط: الإيدز، والالتهابات المنقولة جنسياً.

المهارات الحياتية المرتبطة بالنشاط:

• وعي الذات.

القيم:

• الحفاظ على الصحة.

المخرجات المتعلقة بالنشاط:

١. التعرف إلى مفهوم الإيدز.

٢. استنتاج طرق انتقال مرض الإيدز.

الكلمات المفتاحية:

الإيدز، طرق انتقال الإيدز.

الاحتياجات:

صورة عن شعار حملة الوقاية من الإيدز (٧)، وجدول (٣):

ماذا أعرف عن (HIV)، وصور (٧): طرق انتقال (HIV).



المقدمة:

10
دقائق

١. يعرض الميسر ما يأتي: تنتج بعض الأمراض المنقولة جنسياً عن كائنات حية دقيقة، كالطفيليات، والفطريات.
٢. يطرح الميسر على الطلبة السؤال الآتي؛ للنقاش: هل جميع طرق انتقال الأمراض المنقولة جنسياً متشابهة؟
نوضح ذلك بأمثلة.



الإجراءات:

30
دقيقة

١. يعرض الميسر الشعار الآتي على اليافين:



١. يطرح الميسّر على الطلبة الأسئلة الآتية؛ للإجابة عنها في مجموعات:
هل شاهدتم هذا الشعار من قبل؟
 - إلامَ يرمز؟
 - ماذا تعرفون عن مرض الإيدز؟
 - ماذا تعرفون عن فيروس نقص المناعة المكتسبة (HIV)؟
١. يستمع الميسّر إلى إجابات المشاركين/ات، ويصحّح الإجابات الخاطئة منها.
٢. يقسّم الميسّر اليافعين إلى مجموعتين، ويطلب منهم التحرك عشوائياً في الصف.
٣. يحدّد الميسّر أنّ الجهة اليمنى من الصف تعني أنّ الإجابة صحيحة، والجهة المقابلة يعني أنّ الإجابة خاطئة.
٤. يعرض الميسّر العبارات الآتية على الطلبة، بعد إخبارهم أنّ من يتوقّع أنّ العبارة صحيحة يذهب إلى الجهة اليمنى من الصف، ومن يعتقد أنّ العبارة خاطئة يذهب للجهة المقابلة من الصف.
٥. يناقش الميسّر العبارات مع الطلبة في سبب اعتقادهم أنّ العبارة صحيحة، أو خاطئة.

جدول (٣): ماذا أعرف عن (HIV)

الإجابة	العبرة
	فيروس نقص المناعة البشري (HIV) يسبب الإيدز.
	ينتقل فيروس نقص المناعة (HIV) عبر تبادل القبلات بين شخص يحمل الفيروس وشخص غير حامل للفيروس.
	يمكن لفيروس نقص المناعة (HIV) أن ينتقل عبر لسعة البعوض.
	يهاجم فيروس (HIV) جهاز المناعة في جسم الإنسان وإضعافه؛ ما يعرض الجسم إلى أمراض أخرى متعددة يمكن أن تؤدي إلى الموت.
	يمكن معالجة الإيدز، بحيث يشفى الشخص منها تماماً.
	إذا اكتُشِفَ عدوى فيروس نقص المناعة (HIV) باكراً، فيمكن حينها تحسين الوضع الصحي للشخص المتعايش مع الفيروس.
	يمكن أن تنقل الأمُّ فيروس نقص المناعة (HIV) إلى طفلها في أثناء الحمل، أو الولادة، أو الرضاعة.
	من حقّ الياfecين والياfecات أن يفحصوا فيروس نقص المناعة إذا رغبوا بذلك، ومن حقّهم أن تبقى نتائجهم سرّية.
	يمكن للأشخاص المتعايشين مع فيروس نقص المناعة المكتسبة (مرض الإيدز) أن يكملوا حياتهم تقريباً طبيعياً، وأن يقوموا بعلاقات جنسيّة محميّة ومرضية إذا حصلوا على الرعاية الصحيّة اللازمة والإرشاد.
	استعمال الواقي لا يكفي للوقاية من فيروس نقص المناعة (HIV) في أثناء الجماع.
	يمرّ فيروس نقص المناعة المكتسبة عبر الدم الملوّث بالفيروس؛ لذلك من الخطر استعمال أدوات جراحة أو ثاقبة ملوّثة بالدم وغير معقّمة، مثل أدوات الجراحة الطبية والشفرات، وأدوات الوشم، وإبر حقن المخدرات.

الإجابة	العبارة
P	فيروس نقص المناعة البشري (HIV) يسبب الإيدز.
O	ينتقل فيروس نقص المناعة (HIV) عبر تبادل القبلات بين شخص يحمل الفيروس وشخص غير حامل للفيروس.
O	يمكن لفيروس نقص المناعة (HIV) أن ينتقل عبر لسعة البعوض.
P	يهاجم فيروس (HIV) جهاز المناعة في جسم الإنسان وإضعافه؛ ما يعرض الجسم إلى أمراض أخرى متعددة يمكن أن تؤدي إلى الموت.
O	يمكن معالجة الإيدز، بحيث يشفى الشخص منها تماماً.
P	إذا اكتشفت عدوى فيروس نقص المناعة (HIV) باكراً، فيمكن حينها تحسين الوضع الصحي للشخص المتعايش مع الفيروس.
P	يمكن أن تنقل الأم فيروس نقص المناعة (HIV) إلى طفلها في أثناء الحمل، أو الولادة، أو الرضاعة.
P	من حقّ الياfecين والياfecات أن يفحصوا فيروس نقص المناعة إذا رغبوا بذلك، ومن حقّهم أن تبقى نتائجه سرّية.
P	يمكن للأشخاص المتعايشين مع فيروس نقص المناعة المكتسبة (مرض الإيدز) أن يكملوا حياتهم تقريباً طبيعياً، وأن يقوموا بعلاقات جنسية محمية ومرضية إذا حصلوا على الرعاية الصحية اللازمة والإرشاد.
P	استعمال الواقي لا يكفي للوقاية من فيروس نقص المناعة (HIV) في أثناء الجماع.
P	يمرّ فيروس نقص المناعة المكتسبة عبر الدم الملوّث بالفيروس؛ لذلك من الخطر استعمال أدوات جراحة أو ناغبة ملوثة بالدم وغير معقّمة، مثل أدوات الجراحة الطبية والشفرات، وأدوات الوشم، وإبر حقن المخدرات.



١. يقسّم الميسّر الطلبة إلى مجموعات.
٢. يعرض الميسّر الصور صور (٧): طرق انتقال (HIV) على أوراق ملونة، ويضعها على الطاولة.
- ٣- يكلف الميسّر الطلبة القيام بما يأتي:
 - تحديد أيّ من السابقة يُعد من طرق انتقال الإيدز، مع كتابة نصيحة أو رسالة تدور حول كلّ طريقة.
 - عرض ما تمّ التوصل إليه؛ للنقاش.

الإرشادات:

السماح للطلبة بالتعبير عن رأيهم بحرية.



الخلفية النظرية:

◀ الأمراض المنقولة جنسياً

تُعرّف الأمراض المنقولة جنسياً بأنها: مجموعة من الأمراض التي يكون للاتصال الجنسي الدور الأبرز في نقل العدوى، مع مراعاة أنّ بعضها يمكن ان تنتقل بطرق أخرى؛ كانتقالها من الأم إلى جنينها خلال مرحلتَي الحمل أو الولادة، أو انتقالها خلال عمليات نقل الدم من شخص مصاب إلى شخص سليم، أو من خلال مشاركة الإبر المستخدمة بين الأشخاص.

◀ مسببات الأمراض المنقولة جنسياً:

هناك عديد من مسببات هذه الأمراض وقد صُنّفت فيما بعد إلى المجموعات الآتية:
أولاً- الفيروسات: تتضمن الفيروسات فيروس العوز المناعي المكتسب (مسبّب الإيدز)، وفيروس الهربس البشري التناسلي، وفيروس المليساء المعدية، وفيروس ورم الحليمات البشرية.
ثانياً- الكلاميديا: مثل مسبّب السيلان غير السيلاني.
ثالثاً- البكتيريا: من الأمثلة عليها مسبّب السيلان السيلاني، ومسبّب الزهري.
رابعاً- الطفيليات الخارجية: مثل قمل العانة.

◀ الأعراض المرتبطة بالأمراض الجنسية:

تختلف الأعراض المصاحبة لهذه الأمراض من شخص إلى آخر، لكن في كثير من الأحيان قد تظهر على شكل تقرحات على الأعضاء التناسلية، أو الفم، أو منطقة الشرج، ويمكن إجمال هذه الأعراض فيما يأتي:

- الشعور بحرقّة وألم خلال عمليتي التبول، والجماع.

- إفرازات مهبلية غير عادية عند الأنثى ذات رائحة كريهة، وفي بعض الأحيان قد يكون هناك نزيف مهبلي، أمّا عند الرجل فتكون على شكل إفرازات من القضيب.
- تقرّح العقد اللمفاوية، وتورّمها.
- الشعور بالألم أسفل البطن.
- حمّى.
- ظهور طفح جلدي.

◀ الإيدز:

يُعرّف الإيدز بمتلازمة نقص المناعة المكتسبة، أو عوزها (AIDS)، ومسبّب هذا المرض هو فيروس العوز المناعي البشري (HIV) الذي اكتُشف عام ١٩٨١م في الولايات المتحدة الأمريكية. ينتقل هذا الفيروس من خلال سوائل الجسم مثل الدم، والسائل المنوي والمهبلي، وحليب الأم.

◀ الأعراض:

- تشبه أعراض هذا المرض أعراض الأنفلونزا، وهي عادة لا تظهر مباشرة بعد الإصابة، إنّما غالباً ما تظهر خلال فترة تمتدّ من شهر إلى شهرين، وقد تمتدّ إلى عشر سنوات من دخول الفيروس للجسم، وهذا يعتمد على مدى تأثر جهاز المناعة، وقدرته على مقاومة الفيروس المسبّب للمرض، وتكون على النحو الآتي:
- الشعور بالألم في العضلات، والمفاصل.
 - ارتفاع في درجة الحرارة.
 - تعرّق ليلي.
 - صداع، وألم في الحلق.
 - طفح جلدي، وتقرّحات في الفم والأعضاء التناسلية.
 - تورّم الغدد الليمفاوية، وبالتحديد تلك الموجودة في منطقة العنق.
 - حدوث إسهال.

◀ طرق انتقال العدوى بالفيروس:

١. الاتصال الجنسي: يحدث عن طريق السوائل والإفرازات الجنسية (المهبلية، والسائل المنوي) من الشخص المصاب بالفيروس إلى الشخص السليم في أثناء عملية الاتصال الجنسي.
٢. نقل الدم: يحدث في حال التبرع بالدم، أو نقل دم من شخص مصاب إلى شخص سليم؛ لذا يجب فحص عينات الدم بدقة قبل نقلها للشخص الذي يحتاج للدم.
٣. المشاركة في استخدام الحقن الملوثة بالفيروس: كما في حالة الوشم، أو ثقب الأذن للحلق، أو تعاطي المخدرات.
٤. من الأمّ الحامل إلى جنينها: من خلال دم الأمّ خلال الحمل أو الولادة.
٥. الرضاعة الطبيعية: تحدث في حال أن تكون الأمّ المرضع مصابة بالفيروس، فينتقل إلى الرضيع من خلال الحليب.

◀ طرق لا ينتقل العدوى بالفيروس من خلالها:

على الرغم من وجود الفيروس المسبب للإصابة بالإيدز في لعاب الشخص المصاب، وعرقه، ودمعه، وبوله، إلا أن هذه السوائل غير ناقلة للعدوى، كما أن الفيروس لا ينتقل من خلال كل ممّا يأتي:

١. العناق، والتقبيل، والمصافحة.

٢. السباحة.

٣. المشاركة في المرافق الصحية والمناشف.

٤. المشاركة في استخدام أدوات الطعام.

٥. الحشرات، مثل البعوض.

◀ الفئات الأكثر عرضة للإصابة بفيروس الإيدز:

١. الأشخاص الشاذون الذين يمارسون الجنس المحرّم.

٢. الأشخاص الذين يتعاطون المخدرات.

٣. الأفراد غير المختونين.

◀ للوقاية من الأمراض المنقولة جنسياً:

ينبغي عند الوقاية من الأمراض المنقولة جنسياً الالتزام بالتعفف، والامتناع عن أي ممارسة جنسية خارج إطار الزواج، والإخلاص لشريك الحياة، وتجنّب الممارسات الجنسية المتعددة، وكذلك تجنب مشاركة أدوات الآخرين الشخصية، والابتعاد عن المخدرات، والممارسات الجنسية الممنوعة، والمحافظة على النظافة، والمتابعة مع المريض عند ظهور أي أعراض، وقد تقلّل بعض الواقيات فرص انتقال الفيروسات من شخص مصاب إلى آخر غير مصاب، إلا أن الوقاية الأساس هي ممارسة الجنس في إطار قانوني شرعي، واتباع الأسس السليمة من نظافة، ومتابعة صحية، ومراجعة طبية وقت الحاجة.

ويمكن الوقاية من أي إصابة بأمراض معدية من خلال التباعد عن ملامسة إفرازات الشخص المريض، وتجنّب مشاركة الأدوات الشخصية، والحفاظ على نظافة اليدين وغسلهما باستمرار بالماء والصابون، واستخدام المعقّمات، ويجدر التنويه إلى أنه يمكن تجنّب عدد من الأمراض المعدية من خلال تعقيم الأدوات، وخاصة الأدوات الطبية التي يستخدمها أطباء الأسنان في العيادات الصحية، وأدوات الحلاقة، وغيرها من الأدوات التي تُعدّ وسيلة لنقل الجراثيم.

صور (٨): طرق انتقال (HIV)



المشاركة في أماكن
العمل والدراسة



الأكل والشرب
والمصافحة والمعانقة



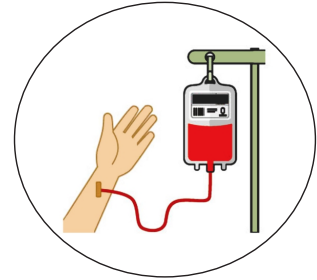
خلال فترة الحمل من
الأم المصابة إلى جنينها



العطس أو الكحة أو من
خلال لدغ البعوض



الاتصال الجنسي



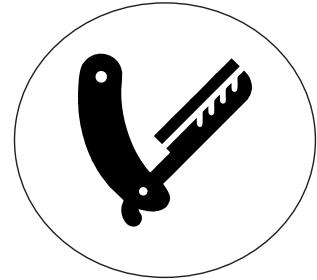
نقل الدم من شخص
مصاب إلى شخص سليم



استخدام المرافق العامة



الرضاعة الطبيعية



المشاركة في استخدام
أدوات الحقن أو الحلاقة
الملوثة بالفيروس



النتائج العامة

- ١ زيادة معرفة الطلبة بأهمية التغذية السليمة، وممارسة النشاط البدني، واتباع اشتراطات النظافة الشخصية والعامة، وانعكاسها على الصحة العامة.
- ٢ تعزيز توجّهات الطلبة نحو نبذ العادات الغذائية السيئة، والخمول، وظاهرة التدخين في مجتمعهم.
- ٣ إكساب الطلبة العادات الغذائية الصحية، واشتراطات النظافة العامّة والشخصية.

النظافة الشخصية

1



يُعدّ نمط الحياة الصحي متطلباً لضمان تمتّع الفرد والمجتمع بالصحة، ووقايتهم من الأمراض المزمنة والسارية، وتشير عديد من الدراسات إلى ارتباط الصحة بمفهومها الشمولي بمستوى التحصيل لدى اليافع.





اسم النشاط: جسمي نظيف.

المخرجات المتعلقة بالنشاط:

١. معرفة المتعلّم بأهمية النظافة الشخصية.
٢. ممارسة المتعلّم أسس النظافة الشخصية (الطريقة الصحيحة لغسل اليدين، والعناية بالفم والأسنان، والعناية بنظافة الجسم والشعر والبشرة).

المهارات الحياتية المرتبطة بالنشاط:

- تقدير الذات • التفكير الناقد.
- التواصل الفعّال ضمن فريق.

القيم:

- التعاون. • النظافة الشخصية، والجمال.

المقدمة:



١. يكتب الميسّر عبارة (النظافة الشخصية) على السبورة، ويكلف الطلبة بالتعبير عن رأيهم حولها بجملة مفيدة، مستخدماً الكلمات المفتاحية.
٢. يعرف الميسّر مع الطلبة مفهوم النظافة الشخصية (قيمة أساسية ومتطلب للوقاية من الأمراض المختلفة، وإكساب المظهر الجمالي، ويشمل الحفاظ على نظافة الأسنان والشعر والجسم والملابس).

الاحتياجات:



الكلمات المفتاحية:

الصحة، الجمال، التواصل،
والثقة بالنفس، والجراثيم.

- مرفق (٩): (الطريقة الصحيحة لغسل الأيدي.
ومرفق (١٠): (الطريقة الصحيحة لتنظيف الأسنان).
والجدول (٤): (الممارسات المتعلقة باشتراطات النظافة الشخصية).

الإجراءات:



١. يقسّم الميسّر الطلبة إلى ثلاث مجموعات:
- مجموعة (١): يوزّع على الطلبة صورته الطريقة الصحيحة لغسل اليدين، ويكلفهم بتنفيذها في الواقع؛ بهدف عرضها على الطلبة.
- مجموعة (٢): يوزّع على الطلبة صورته للطريقة الصحيحة لتنظيف الأسنان، ويكلفهم بتنفيذها في الواقع؛ بهدف عرضها على الطلبة.

- مجموعة (٣): يكلف المجموعة تعداد تبعات عدم اتباع اشتراطات النظافة الشخصية على صحة الفرد النفسية والجسمية والاجتماعية، وانعكاسها على ثقتهم بأنفسهم.
- مجموعة (٤): يطلب من المجموعة أن تستعرض أمثالا شعبية، أو آيات، أو أحاديث، أو مقولات مشهورة في المجتمع الفلسطيني تحت على النظافة.
- ٢. يناقش الميسر الإجابات الخاصة بكل مجموعة، ويُتيح الفرصة لجميع أفرادها للتعبير عن أفكارهم.
- ٣. يشرح الميسر للطلبة دور الجراثيم (الفطريات، والفيروسات، والبكتيريا، والطفيليات) في التسبب بعدد من الأمراض، ودور الجلد والأغشية المخاطية في محاربتها، وأهمية المحافظة على نظافة الجسم؛ للتخلص من الجراثيم.



التقييم:



يوزع الميسر على الطلبة قصاصات تحوي عبارات الجدول (٤) أدناه، ويكلف كل طالب مناقشة زميله في الممارسات التي يجب اتباعها لتحقيق اشتراطات النظافة الشخصية، وتحديد ما إذا كانت الجملة صحيحة أم خاطئة، ويؤكد على مفاهيم النظافة الخاصة الأساسية.

النشاط الإثرائي:

يوزع الميسر للطلبة بالبحث عن الطريقة الصحيحة لـ (تنظيف الأسنان، وغسل اليدين)، وتقديمها على شكل لقاء تثقيفي أمام الطلبة في المراحل الدراسية (١-٤)، أو عرضها على شكل فيديو، أو نشرها عبر صفحة المدرسة بطريقة جاذبة.

الإرشادات:

- الربط خلال اللقاء أثر النظافة الشخصية في تحقيق تقدير الذات، والثقة بالنفس.
- نشاط البحث في آثار تدني مستوى النظافة والتعبير عن التبعات بدقة ووضوح هو جزء من مهارة التفكير الناقد المختلفة.
- توجيه الفريق، وضمان وجود تواصل إيجابي بين الطلبة في المجموعة نفسها.



الجدول (٤): الممارسات المتعلقة باشتراطات النظافة الشخصية

غَسول الفم هو أفضل من تنظيف الأسنان بالفرشاة.	
يُفضَّل تنظيف/ غسل الجسم بكامله مرّة يومياً ما أمكن.	
ينبغي شرب قليل من الماء كلّ يوم.	
يمنع مزيل الرائحة (Deodorant) الناس من التعرُّق.	
من الأفضل ارتداء الملابس الداخلية القطنية.	
من الأفضل تغيير الملابس الداخلية، وغسلها جيداً بالماء والصابون مرّة كلّ يومين أو ثلاثة.	
يكفي الاستحمام عندما نشعر أنّنا متسخون.	
البقاء نظيفين يساعدنا على التمتع بصحة جيدة.	
غسل اليدين بالماء والصابون يحمي من انتقال الجراثيم من اليدين إلى الجسم.	
استخدام الليفة خلال الاستحمام خيار ليس ضرورياً.	
تقليم الأظافر والعناية بنظافتها ضرورة للوقاية من انتقال الجراثيم.	
ليس بالضرورة استخدام الخيط السني الطبي في تنظيف الأسنان.	
فتح العبوات الزجاجية بالأسنان يشكل خطراً عليها.	

الإجابات الصحيحة:

غَسول الفم هو أفضل من تنظيف الأسنان بالفرشاة.	×
يُفضَّل تنظيف/ غسل الجسم بكامله مرّة يومياً ما أمكن.	✓
ينبغي شرب قليل من الماء كلّ يوم.	×
يمنع مزيل الرائحة (Deodorant) الناس من التعرُّق.	×
من الأفضل ارتداء الملابس الداخلية القطنية.	✓
من الأفضل تغيير الملابس الداخلية، وغسلها جيداً بالماء والصابون مرّة كلّ يومين أو ثلاثة.	×
يكفي الاستحمام عندما نشعر أنّنا متسخون.	×
البقاء نظيفين يساعدنا على التمتع بصحة جيدة.	✓
غسل اليدين بالماء والصابون يحمي من انتقال الجراثيم من اليدين إلى الجسم.	✓
استخدام الليفة خلال الاستحمام خيار ليس ضرورياً.	×
تقليم الأظافر والعناية بنظافتها ضرورة للوقاية من انتقال الجراثيم.	✓
ليس بالضرورة استخدام الخيط السني الطبي في تنظيف الأسنان.	×
فتح العبوات الزجاجية بالأسنان يشكل خطراً عليها.	✓

مرفق (٩): الطريقة الصحيحة لغسل الأيدي

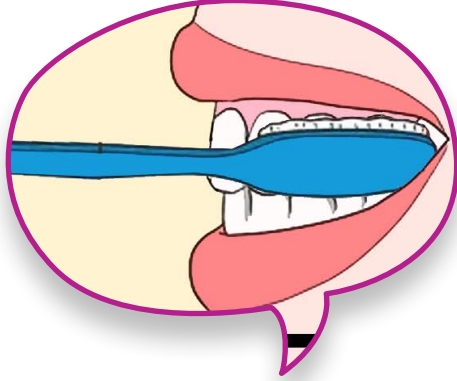


١. أفرك راحة اليدين.
٢. أغسل بين الأصابع.
٣. أغسل ظاهر اليدين.
٤. أغسل قاعدة الإبهام.
٥. أغسل ظاهر الأصابع.
٦. أغسل الأظافر.
٧. أغسل الرسغين.
٨. أشطف اليدين بالماء، ثم أغسل الصنبور وأغلقه جيداً قبل أن أجفف اليدين.

مرفق (١٠): الطريقة الصحيحة لتنظيف الأسنان



١ أثبتت الفرشاة على خط اللثة بشكل مائل، أتأكد من ملاصقة الفرشاة لسطح الأسنان واللثة، أحرك الفرشاة بلطف إلى أعلى وأسفل مع تدويرها على سطح الأسنان الداخلي والخارجي.



٢ أكرر العملية نفسها على المجموعة التالية من الأسنان بحيث يتم تنظيف ٢ - ٣ أسنان كل مرة.



٣ أضع الفرشاة خلف الأسنان الأمامية عمودياً، وأحركها إلى أعلى وأسفل في اتجته واحد باستخدام نصفها الأمامي.



٤ أثبت الفرشاة على السطح من الأسنان، وأحركها إلى الأمام والخلف بلطف. أنظف اللسان بتحريك الفرشاة من الخلف إلى الأمام لإزالة الرائحة التي تنتجها الجراثيم.



اسم النشاط: النظافة الشخصية في فترة البلوغ.

المهارات الحياتية المرتبطة بالنشاط:

- تقدير الذات • التفكير الناقد.
- التواصل الفعال ضمن فريق.

القيم:

- احترام الآخرين، وتقبلهم.
- النظافة الشخصية كقيمة في المجتمع.

المخرجات المتعلقة بالنشاط::

١. التعرف إلى أهمية النظافة الشخصية في فترة البلوغ.
٢. إدراك أهمية النظافة الشخصية في الوقاية من الأمراض المنقولة جنسياً.
٣. ممارسة أسس النظافة الشخصية (العناية بنظافة الجسم والشعر والبشرة) في فترة البلوغ.

المقدمة:

5 دقائق

١. يكتب الميسر على السبورة: فئة الشباب أحوج إلى الاهتمام بالنظافة الشخصية مقارنة مع غيرهم من الفئات العمرية الأخرى.
٢. يكلف الميسر الطلبة بالإجابة إن كانت العبارة صحيحة أم لا، ثم يناقشهم في أسباب ذلك وفق وجهة نظرهم.

الكلمات المفتاحية:

الوقاية خير من العلاج،
ومصدر نقل العدوى.

الاحتياجات:

نسخة عن الصورة (٩)، وقصاصات تحوي عبارات من
الجدول (٥).



الإجراءات:

30 دقيقة

١. يوزع الميسر على الطلبة صورته لجسم الإنسان، يُظهر الملامح العامة، ويكلف أعضاء المجموعة أن يرسموا دائرة حول أكثر الأماكن التي يمكن أن تكون حاضنة للجراثيم، موضحين عليها عدد المرات التي يحتاج اليافع إلى تنظيفها، ويناقشها معهم، متضمناً معلومات النموذج الخاص بالتقييم.
 ٢. يستعرض الميسر تبعات تدني ممارسة اشتراطات النظافة الشخصية في نقل العدوى، ويستعرض كذلك عدوى Covid-١٩)، وعدوى التهاب الكبد الوبائي (أ) الناجم عن عدم غسل الأيدي، ثم يسترسل، ويذكر أنه توجد أعضاء أخرى في جسم الإنسان مسؤولة عن نقل العدوى المنقولة جنسياً، ويسألهم ما يأتي:
- ما أسماء هذه الأعضاء؟

- كيف تنتقل هذه العدوى من شخص لآخر؟
- ما العلاقة بين النظافة ونقل العدوى للآخرين؟
- ٣. يكلفهم التأمل في التساؤلات الآتية:
- كيف نحافظ على نظافة الأعضاء التناسلية من الكائنات الحية الدقيقة التي تسبب المرض؟
- كيف تتصرف مع زميلك تنبث منه رائحة تعرق تزعجك؟ (نرشده إلى آداب الحوار والتواصل دون إيذاء مشاعر الآخرين).



التقييم:

10 دقائق

يوزع الميسر على الطلبة قصاصات تحوي الجمل في الجدول أدناه، ويكلف كل طالب مناقشة زميله في الممارسات التي يجب اتباعها لتحقيق اشتراطات النظافة الشخصية، وتحديد ما إذا كانت الجملة صحيحة أم خاطئة، ويلخص الرسائل الأساسية، (مع مراعاة جنس المشاركين):

النشاط الإثرائي:

يكلف الميسر الطلبة بوضع قائمة بأعضاء الجسم المختلفة، ويذكر بجانبها طريقة العناية بها.

الخلفية النظرية:

النظافة حاجة فيزيولوجية أساسية؛ لمنع انتشار الأمراض المختلفة، كالتقمل، والالتهابات المعوية، أو الديدان (أو بيوضها) التي تنتقل عن طريق براز الأشخاص المصابين بها إلى أفواه الآخرين بوساطة الأيدي الملوثة، أو الطعام والماء الملوثن، مسببة الأمراض، مثل الإسهال، والدوسنطاريا، والتهاب الكبد الوبائي (أ)، كما تنتقل الجراثيم في الجهاز التناسلي إلى الآخرين من خلال استخدام الملابس الداخلية نفسها، أو تلوث المراحيض، أو الاتصال الجنسي، وينتقل بعض منها (الفيروسات) من خلال العطس، أو السعال.

الجراثيم: هي كائنات صغيرة جداً لا يمكن رؤيتها بالعين المجردة تهاجم خلايا الجسم، وتتكاثر فيه، ويمكن أن تعيش في الأجسام الحية وغير الحية، كالماء والطعام.

الفيروسات: هي أصغر الكائنات الحية، وأبسطها، وتتكون من خلية وجسيمات بروتينية تحتوي على حمض نووي ولا تعد من الكائنات الحية، وهي تسبب العديد من الأمراض للإنسان والكائنات الحية الأخرى، مثل: الإيدز، والرشح والحصبة، والجذري، والكبد الوبائي.

البكتيريا: هي كائنات ذات خلية واحدة، تنتشر انتشاراً واسعاً، منها المفيدة التي تعيش في جسم الإنسان، وتساعد في عملية الهضم، ومنها الضار الذي يسبب الكوليرا، والتيفوئيد، والسُّل.

الفطريات: هي أكبر الجراثيم حجماً، وتسبب الالتهابات الفطرية.

وبناء على ما سبق، فإن الاهتمام بالنظافة في فترة البلوغ مهمة؛ للأسباب الآتية:

- زيادة إفرازات الجسم بسبب زيادة نشاط الغدد، حيث يرافق ذلك زيادة إفراز العرق (السوائل، والأملاح).
- زيادة الإفرازات الدهنية، فإذا تكاثرت دون تنظيف عملت على إغلاق المسامات الجلدية؛ ما يؤدي إلى تكوين الدامل والبثور وحب الشباب، وهذا بدوره يؤدي إلى التهابات ثانوية في الجلد (بكتيرية، وفطرية).
- بدء الحيض أو الدورة الشهرية عند الفتيات، وما ينتج عنه من إفرازات دموية، ويتطلب ذلك تغيير الفوط الصحية باستمرار (على الأقل كل ٤ ساعات، أو إذا اقتضت الحاجة).

« أهم الممارسات الصحية:

أولاً- النظافة الشخصية:

- **نظافة البشرة:** يُراعى تنظيف بشرة الوجه يومياً بالماء، وتجفيفها جيداً. ولا يُحبذ الإكثار من استعمال أنواع الصابون التجارية المعطرة؛ لأنها تسبب جفاف البشرة. ولمنع حدوث أي مضاعفات والتهابات جلدية، يُحبذ أيضاً أن تقلل الفتيات من استخدام مساحيق التجميل ومواده بكثرة، وتمتنع عن تبادلها مع الآخرين، ويجب تجنب استعمال أي مساحيق أو عطور تسبب تهيج البشرة عند التعرض للشمس.
- **نظافة الشعر:** يُراعى تنظيف الشعر يومياً، أو مرتين أسبوعياً على الأقل بالماء الساخن والصابون، وتمشيطه جيداً بمشط خاص بالفرد؛ لتنشيط الدورة الدموية في فروة الرأس، والمحافظة على صحتها، وعدم تكاثر القشرة فيها، ولوقاية الشعر أيضاً من القمل.
- **نظافة الملابس الداخلية والخارجية:** يجب تغيير الملابس الداخلية باستمرار؛ لمحافظة على نظافة الجسم، وخاصة في فترة الحيض عند الفتيات، مع تنظيف الجسم يومياً بالماء الساخن والصابون، وتجنب استخدام الملابس التي قد تسبب حدوث حساسية (إكراما).
- **نظافة الأيدي:** الأيدي عرضة لنقل الجراثيم إلى المياه والطعام والفم، ولذلك فإن نظافتها الدائمة مهمة جداً، وخاصة بعد الخروج من المرحاض، وقبل تناول الطعام أو إعداده، وبعد ملامسة الحيوانات، وبعد تحضير الطعام النقي.
- **نظافة الأسنان:** يجب تنظيف الأسنان بفرشاة خاصة بعد تناول الأطعمة السكرية وقبل النوم؛ لأن إفراز اللعاب يقل في أثناء النوم؛ ما يساعد على تكاثر الجراثيم؛ نتيجة لوجود بقايا الطعام، وتفرض حوامض تساعد على تآكل مينا السن، محدثة التسوس. ويجب تنظيف جميع الأسنان من الداخل والخارج، الفك السفلي من الأسفل إلى الأعلى، والفك العلوي من الأعلى إلى الأسفل، واستعمال غسول الفم والخيط السني؛ للتنظيف بين الأسنان لأهميتهما.

ثانياً- اتباع سلوكيات صحية لتفادي نقلها للآخرين (العطاس بمنديل، وغسل اليدين باستمرار، والمحافظة على النظافة العامة، وترك مسافة كافية من المرضى، وتعقيم الأدوات).

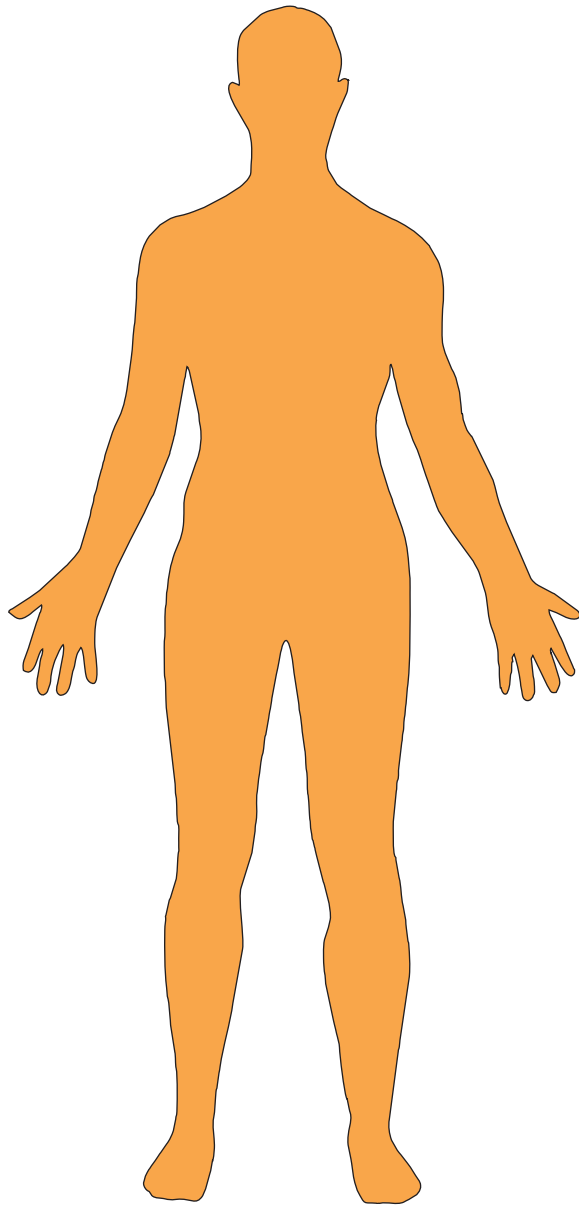
الجدول (٥): الممارسات المتعلقة باشتراطات النظافة الشخصية

من المهمّ تغيير الفوط الصحية في أثناء الدورة الشهرية كلّ ٥ ساعات.	
الاستحمام في أثناء الحيض (العادة الشهرية) إجراء صحي ينشّط الدورة الدموية.	
من الضروري تنشيف منطقة الأعضاء التناسلية جيّداً؛ للوقاية من الفطريات.	
للحفاظ على النظافة، وتجنّب الالتهابات، يُنظّف الفرج من الخلف إلى الأمام.	
ليس من الضروري الاغتسال بعد الاحتلام.	
من الأفضل أن يكون الصابون الذي نغسل به الأعضاء التناسليّة مصنوعاً من مواد طبيعيّة، أو خالياً من الملوّات والعطور.	
ليس من الضروري إزالة شعر العانة والإبطين.	
من المفضّل تجنّب مشاركة المساحيق وأدوات التجميل مع الآخرين.	
يجب تغيير الملابس الداخلية يومياً.	
اللّبان (العلكة) تساعد على تنظيف الأسنان.	

❖ الإجابات الصحيحة:

×	من المهمّ تغيير الفوط الصحية في أثناء الدورة الشهرية كلّ ٥ ساعات.
✓	الاستحمام في أثناء الحيض (العادة الشهرية) إجراء صحي ينشّط الدورة الدموية.
✓	من الضروري تنشيف منطقة الأعضاء التناسلية جيّداً؛ للوقاية من الفطريات.
×	للحفاظ على النظافة، وتجنّب الالتهابات، يُنظّف الفرج من الخلف إلى الأمام.
×	ليس من الضروري الاغتسال بعد الاحتلام.
✓	من الأفضل أن يكون الصابون الذي نغسل به الأعضاء التناسليّة مصنوعاً من مواد طبيعيّة، أو خالياً من الملوّنات والعطور.
×	ليس من الضروري إزالة شعر العانة والإبطين.
✓	من المفضّل تجنّب مشاركة المساحيق وأدوات التجميل مع الآخرين.
✓	يجب تغيير الملابس الداخلية يومياً.
×	اللّبان (العلكة) تساعد على تنظيف الأسنان.

الصورة (٩)



النظافة العامة.. نظافة البيئة

2





اسم النشاط: بيئتي آمنة.

المهارات الحياتية المرتبطة بالنشاط:

- التفكير الناقد.
- التواصل الفعال ضمن فريق.

القيم:

- أهمية العمل الجماعي.
- النظافة الشخصية كقيمة في المجتمع.

المخرجات المتعلقة بالنشاط::

١. التعرف إلى أهمية النظافة العامة وانعكاسها على الصحة العامة.
٢. تبيين أهمية العيش في بيئة صحية نظيفة وآمنة.
٣. ممارسة قواعد النظافة العامة في البيت، والمدرسة، والشارع.

المقدمة:

10 دقائق

يعرض الميسر مشاهد جميلة لمدن، ومدارس، وحمامات، ومنازل، ودورات مياه، وساحات عامة، وميادين، ومدخل كراج، ومشربيات على درجة عالية من النظافة، ويوجّه الأسئلة الآتية، ويربطها بمفهوم الجمال، والإشراق، والرفاه، والصحة:

- هل أعجبتكم المشاهد؟ لماذا؟
- كيف تصفون الجمال الذي تشاهدونه؟ ماذا تعني المشاهد الجميلة لكم؟

الكلمات المفتاحية:

الصحة، والجمال، والرفاه.

الاحتياجات:

نسخة عن ورقة العمل (١١) بعدد المجموعات.



الإجراءات:

30 دقيقة

١. يكلف الميسر الطلبة بتعداد المرافق المحيطة التي يستخدمونها يومياً بالتشارك مع الآخرين، ويعرضها على السبورة على شكل نقاط (زجاج نوافذ، وأبواب، وشارع، ومشربية، والصف، والأرضيات، والأدراج، والمراحيض، وساحة المدرسة). (٥ دقائق)
٢. يكلف الميسر الطلبة بتقييم درجة النظافة لكل مرافق ذُكرَ وفق وجهة نظرهم، ويدونها على السبورة بتدرّج (١-١٠). (٥ دقائق)
- يكلفهم باستعراض مخاطر تدني مستوى النظافة على صحة الأفراد، ويدونها على السبورة. (٧ دقائق)
- يكلفهم بذكر أسباب عدم تحقق اشتراطات النظافة فيها وفق رأيهم، ويدونها على السبورة. (٥ دقائق)
- يكلفهم باستعراض أدوارهم، والحلول العملية لضمان تحقيق اشتراطات النظافة لكل مرافق دُون. (٨ دقائق)



- يكتب الميسر كيفية تصرّف الطالب إذا تعرّض للمواقف الآتية:
- دخل غرفة الصف، ووجد الأكياس والأوراق ملقاة على الأرض.
 - لاحظ أنّ جميع مراحيض الوحدة الصحية متسخة.
 - وجد صنوبر المياه في المشربية متسخاً، وتتوشّح أرضية المشربية باللّون الأصفر.
 - وجد صنوبر المياه تالفاً، ويوجد تسريب في المياه.
 - لم يجد صابوناً في مغاسل الوحدة الصحية بعد الخروج منها.

النشاط الإثرائي:

١. يوزّع الميسر الطلبة على مجموعات؛ بحيث تتفق كلّ مجموعة على مشروع قصير الأمد (يعالج احتياجات المدرسة من الجوانب البيئية، والنظافة العامة)، مستعرضاً بعض الأمثلة (إعداد مجلة حائط، وتزيين غرفة الصف، وزيارة المجلس المحلي؛ للحديث عن دعم صيانة المرافق المدرسية، وعزق الحديقة وتنظيفها وزراعتها، والتعرّف إلى مصدر المياه في المدرسة، وآلية الحفاظ على مصدر شرب آمن ونظيف للطلبة، وتدوير مياه المشربية؛ للاستفادة منها في ريّ أحواض زراعية، ... إلخ.
٢. يكلّفهم بتفريغ ورقة العمل (٦)؛ لعرضها في اللقاء القادم:

الإرشادات:

لفت انتباه الطلبة أنّ (المشروع) سيكون محور اللقاء الثاني.



ورقة عمل (٦)

- اسم المشروع:
- اسم المجموعة:
- أعضاء المجموعة:
- فكرة مختصرة عن المجموعة:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- الهدف من المشروع:

.....

.....

- دور كل فرد في المجموعة:

.....

.....

- أهم ما أنجز (حُقق) في المشروع.

.....

.....

.....

- الدروس المستفادة.

.....

.....

.....



اسم النشاط: أنا صديق للبيئة.

المخرجات المتعلقة بالنشاط::

١. إدراك المشاكل البيئية في مجتمع الطلبة.
٢. ممارسة الطلبة مهارات التخطيط والتنفيذ لمشروع، أو مبادرة صحية.

المهارات الحياتية المرتبطة بالنشاط:

- بناء الفريق، والقيادة الفاعلة.

القيم:

- المواطنة.
- التطوع.
- العمل الجماعي.

المقدمة:

10
دقائق

يستعرض الميسر أهمية المحافظة على البيئة، ويذكر الطلبة بالنشاط المطلوب في اللقاء السابق (المشروع).

الكلمات المفتاحية:

صديق للبيئة، والتنمية البيئية المستدامة، وحملة تطوعية.



الإجراءات:

30
دقيقة

١. يكلف الطلبة ترشيح ممثل عن كل مجموعة خططت المشروع الخاص بها، ونقّذته، ويستعرض الطلبة الممثلون ورقة العمل في النشاط السابق. (١٥ دقيقة).
٢. يكلف الطلبة الآخرين وصف شعورهم حول عمل الفريق: (٥ دقائق)
 - من القائد؟، ولماذا اختيرَ لقيادة الفريق؟ (صفاته)، وهل الجميع توافق عليه؟
 - هل الجميع شارك في فعاليات المشروع؟ وهل الجميع توافق على الأنشطة؟ وهل انسحب أحد من الفريق؟ لماذا؟
 - هل الجميع راضٍ عن إنجازات المشروع؟
 - ما التحديات التي واجهت الفريق؟
 - ما الدروس المستفادة من المشروع؟ وهل سيأخذ الفريق بها في المرات القادمة؟



يكلّف الميسّر كلّ مجموعة بتصميم شعار بصري (يوضّح فكرة مشروعهم)؛ لعرضه أمام الطلبة، موضحين هدف الشعار، والفكرة التي سيوصلونها من خلاله.



نشاط خارجي:

يستعرض مع الطلبة مفهوم التنمية البيئية المستدامة (الحفاظ على المقدّرات الحالية، واستغلالها الاستغلال الأمثل، مع ضمان أن تستفيد منها الأجيال القادمة)، ويكلّف الطلبة استعراض أنشطة، أو ممارسات تعزّز مفهوم التنمية البيئية المستدامة على شكل ملّخص.

الإرشادات:



- التوجيه الصحيح إلى قيمة العمل الجماعي في تحقيق أهداف أيّ حملة أو مشروع، وأهمية وجود قائد يؤمن بالفكرة، ويوضّح لهم شروط نجاح الحملات: (وجود قضية مشتركة تمسّ مباشرة حياة شريحة من المجتمع، ومصالحها، وجمع بيانات خاصة بالقضية، كدراسات، أو استفتاءات، أو مواد إعلامية، أو رسومات معبرة عنها، وحصر الجهات الداعمة، وكذلك حصر الخصوم؛ لتحديدهم، وتوفير الكادر والتمويل المناسب).
- التأكيد على المهارات اللازمة لبناء الفريق من خلال النقاش (الاتصال الجيد بين الفريق، وصياغة هدف مشترك ورؤية مشتركة، وتوزيع المسؤوليات، وسيادة الثقة والاحترام والتعاون بين الأعضاء).

الخلفية النظرية:

تُعرّف البيئة بأنّها تفاعل مجموعة من العوامل المادية والاجتماعية التي تحيط بالإنسان، ويؤثران فيه تأثيراً إيجابياً أو سلبياً، ويُعدّ الحفاظ على المكونات البيئية مطلباً لاستمرار الحياة، فتُحدّد المسؤوليات والأدوار المختلفة؛ للحفاظ عليها، كما يُعدّ الحفاظ على سلامة مصدر مياه الشرب ونظافته من أهمّ حقوق الصحة؛ فقد يؤدي تلوثها بالجراثيم إلى الإصابة بعدد من الأمراض المعدية، كالأميبيا، والديدان الشريطية، وغيرهما؛ لذا يجب تعقيم خزانات المياه وآبار المياه وتنظيفها إن وُجدت مرتين على الأقل سنوياً، ويُفضّل غلي المياه المخصصة للشرب أن لم يكن مصدرها من شبكة المياه العامّة.

أمّا المرافق الأكثر استخداماً والأسطح الأكثر ملامسة ومشاركة بين الآخرين فهي الأكثر عرضة لوجود الجراثيم والكائنات المُمرضة، وبالتالي تصبح من مصادر انتقال العدوى؛ لذا يجب التأكد من تنظيفها يومياً، ثمّ تطهيرها باستخدام المطهرات المتنوعة، وتشمل إجراءات النظافة العمل على إزالة أيّ مكاره صحية وبيئية محيطة.

◀ متطلبات تحقيق اشتراطات النظافة العامّة:

١. متابعة إجراءات النظافة العامّة في المرافق كافة دون إهمال أيّ مرفق منها، مع إعطاء الأولوية للوحدات الصحية والمطابخ؛ فهي أكثر الأماكن مصدراً وعرضةً لانتشار الجراثيم.
٢. توفير كميات كافية من المياه ومواد النظافة العامّة اللازمة، وأدواتها، وأدوات الوقاية، كالفقازات والكمامات؛ لاستخدامها في أثناء التنظيف.
٣. تنفيذ حملات تطوعية؛ للمحافظة على نظافة البيئة المدرسية ومحيطها بمعدل حملة واحدة/ شهر على الأقل، مع مراعاة إجراءات الوقاية والسلامة في أثناء تنفيذها.
٤. تنفيذ أنشطة تثقيفية صحية تهدف إلى رفع الوعي الصحي، وتعديل السلوكات الصحية الخاطئة حول النظافة الشخصية والعامّة يومياً.
٥. التخلص الآمن من النفايات الصلبة يومياً في أكياس مغلقة، وفي الحاويات الخاصة مباشرة.

التغذية السليمة

3





اسم النشاط: غذائي ذو قيمة.

المخرجات المتعلقة بالنشاط:

١. تمييز أنواع الأطعمة والمشروبات الأكثر شيوعاً في وجبات الطلبة.
٢. تقدير أهمية الإفطار على صحة الطلبة جسدياً وأكاديمياً.
٣. تصنيف الأطعمة التي يتناولها الطالب وفق أهميتها للجسم (طاقة، وبناء، وحماية).
٤. إعداد وجبة غذائية متوازنة.

المهارات الحياتية المرتبطة بالنشاط:

- التفكير الناقد.
- تقدير الذات.

القيم:

- احترام التنوع والاختلاف عند الآخرين.

المقدمة:

10 دقائق

١. يسأل الميسر الطلبة: (من تناول وجبة الإفطار اليوم؟)، ثم يكمل: (من لم يتناول وجبة الإفطار اليوم؟ لماذا؟).
٢. يوضح أهمية وجبة الإفطار الصحية على صحة الفرد (زيادة التركيز، وإمداد الجسم بالطاقة بعد فترة صيام امتدت ٨ ساعات متواصلة، وغيرها).

الاحتياجات:

- نسخ بعدد الطلبة، وجدول (٦):
- (نوع الطعام في وجباتي).



الكلمات المفتاحية:

- أهمية الغذاء، التنوع الغذائي، وجبة الإفطار

الإجراءات:

30 دقيقة



١. يكلف الميسر كل طالب بكتابة وجبة إفطاره في ذلك اليوم على دفتره (دقيقتان).
٢. يكتب الميسر أسماء الأطعمة التي يتناولها الطلبة على السبورة من خلال تدوين اسم الطعام مرة واحدة بعدها، ثم يضع خطوطاً تظهر أعداد الطلبة الذين تناولوا هذا النوع من الأطعمة، كما في المثال الآتي: (٥ دقائق)

خبز	///// ///// ///// ///// /////
جبن	///// /////
زيت	///// ///// /////
زعتر	///// ///// /////
طماطم (بندورة)	///// /////
خيار	///// ///// /////
بيض	///// ///// /////
حليب	///// /////
شاي	///// /////

وهكذا حتى تُفَرَّغ وجبات الفطور للزملاء كافة.

٣. يطلب منهم تحديد ما يأتي: (١٠ دقائق)

- أنواع الأطعمة والمشروبات الأكثر شيوعاً في وجبات الفطور لطلبة الصف.
- أهمية وجبة الفطور للإنسان.
- تمثيل البيانات التي حُلِّت لوجبات الفطور لطلبة الصف في مخطط بياني (أعمدة، وخطوط، وقطاعات دائرية) على الدفتر.

٤. يكلف الميسر الطلبة بالإجابة عن الأسئلة الآتية:

- ما أهمية الطعام لجسم الإنسان؟
- هل تقوى على الحركة إذا بقيت يوماً كاملاً دون تناول طعام؟ لماذا؟
- ينصح الطبيب المصابين بالكسور بتناول الحليب واللحوم والبيض بكميات كافية، لماذا؟
- ينصح الطبيب المصابين بأمراض البرد والانفلونزا بتناول الحمضيات والأغذية الغنية بالفيتامينات، لماذا؟
- هل يرتبط الغذاء الصحي ببنية الطالب الجسمية والعقلية؟ وهل لها أثر في زيادة ثقته بنفسه وتقديره لذاته؟ كيف؟

٥. من وجبات الفطور التي فُرِّغَت على السبورة في الجدول أعلاه، يُعطي الطلبة مثلاً على كلِّ ممَّا يأتي:

- طعام يزوّد الجسم بالطاقة.
- طعام يساعد على بناء الخلايا والأنسجة.
- طعام يساعد على حماية الجسم من المرض.



١. يكلف الطلبة برصد وجبات الطعام في اليوم السابق، مستعينين في الجدول الآتي:
٢. من الجدول أعلاه، يوزع الطلبة الأطعمة التي تناولوها بالأمس:
 - أطعمة تزود الجسم بالطاقة:
 - أطعمة تساعد على بناء خلايا الجسم، وأنسجته:
 - أطعمة تساعد على الحماية من الأمراض المختلفة:
٣. ما المقصود بغذاء صحي متوازن (بلغتك الخاصة)؟
٤. يُعدّ الطلبة وجبة غذائية متزنة للغداء، ويرسلون صورة لزملائهم عبر شبكات التواصل الاجتماعي للصف.

النشاط الإثرائي:

يوزع الميسر الطلبة إلى مجموعات، ويخطط لإفطار جماعي، بحيث يراعي الطلبة في كلّ مجموعة التنوع في الأطعمة من حيث (النمو والبناء، والحماية من الأمراض، وتزويد الجسم بالطاقة).

الإرشادات:

- التوجيه الصحيح إلى قيمة (احترام الاختلاف في تقبّل الطلبة، أو اختيارهم للأطعمة)، مع التأكيد على أهمية أن يحصل كلّ طالب -بغض النظر عن اختياره للطعام- على العناصر الرئيسة المهمة.
- الإرشاد إلى كيفية عمل المخططات البيانية في النشاط (٣) من خلال عرض مثال حول ذلك.
- التأكيد على أهمية ترشيد الاستهلاك، وعدم التبذير، وتناول المنتجات المحلية والوطنية، والدعوة لشراء المنتجات الوطنية، والمساهمة في دعم الطلبة المحتاجين ما أمكن.



جدول (٦): نوع الطعام في وجباتي

نوع الطعام	الوجبة
	الفطور
	الغداء
	العشاء
	وجبات خفيفة بين الوجبات

النشاط البدني

4





اسم النشاط: النشاط البدني عادة يومية.

المخرجات المتعلقة بالنشاط:

١. توضيح المقصود بالنشاط البدني.
٢. تقدير أهمية النشاط البدني على الصحة النفسية والجسمية.
٣. تحديد الاحتياجات المادية والبيئية التي تعزز من ممارسة النشاط البدني بمعدل ٦٠ دقيقة يومياً.

المهارات الحياتية المرتبطة بالنشاط:

- تقدير الذات.
- التفكير الناقد.

القيم:

- تبني النشاط والحركة كنمط حياة
- وعنصر فاعل في المجتمع.

الاحتياجات:



الكلمات المفتاحية:

عادة المشي، حرق الشُعرات
الحرارية

نسخ بعدد الطلبة للجدول (٧): (ماذا أعرف عن النشاط
البدني؟)، ونسخ بعدد الطلبة للجدول (٨): (نشاطي
اليومي)، وجهاز (LCD)؛ لعرض الفيلم المرفق في CD.

المقدمة:



١. يسأل الميسر الطلبة عن المسافة بين المدرسة ومكان السكن:
 - ما الوسيلة التي يستخدمها الطلبة للوصول إلى المدرسة؟
 - إذا خُيِّرتم بين القُدوم إلى المدرسة راكبين، أو سيراً على الأقدام، أو باستخدام الدراجة، فأَيُّها تفضلون؟ لماذا؟
٢. يوضِّح الميسر أنَّ السير على الأقدام أو ركوب الدراجة هو ممارسة تعزز النشاط البدني، وأحد الأنماط الصحية المهمة في حياتنا.



الإجراءات:



١. يكلف الميسر الطلبة بتعداد أهم الأنشطة البدنية التي يمكن ممارستها يومياً دون الحاجة إلى الاشتراك بالأنشطة الرياضية، أو التي لا تتطلب مواد وأدوات مكلفة، ويدوّنونها على السبورة، ثم يوضِّح أهمية المشي كعادة بدنية يومية.

٢. يوزّع الميسر الجدول أدناه على الطلبة، ويوضح لهم أنّ الجدول يحتوي على عبارات ومفاهيم متعلقة بالنشاط البدني، ويجب الميسر عنها بمناقشتها مع الطلبة وفق وجه نظرهم:
٣. يكلف الميسر كلّ طالب أن يلاحظ تنفّسه، ودقّات قلبه، ثمّ يطلب منهم القفز (١٠) مرات متتالية وسريعة، ويطلب منهم مرة أخرى مقارنة تنفّسهم ودقّات قلبهم؟ هل ازدادت أم قلّت؟ وبمّ شعرتهم؟ ويوضح لهم أنّ النشاط البدني يرفع ضغط الدم والنبض والتنفس عند القيام به، لكنّ التمرين المتكرر يساعد على تقليل النبض والتنفس عموماً؛ لأنّ ضربات القلب تصبح أقوى والتنفس يصبح أعمق.
٤. يذكر الميسر الطلبة بعادة المشي كوسيلة لتعزيز النشاط البدني، ويعرض الرابط أدناه على الطلبة (مدته دقيقتان ونصف)، ويكلفهم بتلخيص أهمّ فوائد المشي:

<https://www.youtube.com/watch?v=HxJzB395kms>

- ويوضح لهم أنّ فوائد المشي مشابهة لأيّ نشاط بدني آخر ذكّر سابقاً.
٥. يكلف الميسر الطلبة بتعداد المعوقات أو الأسباب التي تمنعهم من ممارسة النشاط البدني يومياً، ويكتبها على السبورة.
٦. يُجري الميسر نقاشاً حول البدائل والحلول للمعوقات التي طرّحت.



التقييم:



يوزّع الميسر الجدول (٧): (نشاطي اليومي) أدناه، ويكلف كلّ طالب بتفريغه، ومناقشته مع زميله المجاور:

النشاط الإثرائي:

يكلف الميسر الطلبة بالبحث عن الآيات والأحاديث والأمثال التي تحثّ على ممارسة النشاط البدني.

الإرشادات:

- تحضير المادة المرئية قبل اللقاء.
- الربط بين ممارسة النشاط البدني وانعكاسها على الصحة الجسمية والنفسية للطلبة، وبالتالي انعكاس ذلك على تقدير الذات (النشاط البدني يحافظ على الجسم، ويقلّل من التوتر، ويزيد التفكير الإيجابي، وشعور أنا بخير يُعدّ نقطة قوة).
- توضيح أهمية المثابرة والصبر في أداء الأنشطة البدنية للوصول إلى الوزن الصحي واللياقة البدنية.
- الدعوة إلى تشكيل جماعات النشاطات البدنية بمرافقة الأهل والأصدقاء.



يحتل الخمول البدني المرتبة الرابعة ضمن عوامل الخطر المرتبطة بالوفيات التي تحدث على الصعيد العالمي، حيث يُقدَّر أنه السبب وراء ٣٢-٥ مليون وفاة كل عام في العالم، وأنه يسبب ٢٧٪ من حالات السكري، و٣٠٪ من حالات مرضى القلب، و٢٥٪ من حالات سرطان الثدي والقولون. ويُلاحظ ارتفاع معدلات الخمول البدني في جميع أنحاء العالم، خاصة بين فئة الشباب، وأشارت النتائج إلى أنَّ الخمول البدني بين الطلبة في فلسطين يصل إلى ٧٨٪.

◀ أهمية ممارسة النشاط البدني:

١. الوقاية من ضغط الدم.
٢. زيادة القدرة على التركيز، وتحسين الأداء المدرسي.
٣. المساعدة في الحفاظ على الوزن الصحي.

◀ أنواع الأنشطة:

الأنشطة الهوائية:

يُفضَّل قضاء معظم الدقائق الستين اليومية في الأنشطة الهوائية، على أن تتضمن أنشطة شديدة الوتيرة ٣ أيام في الأسبوع، ومنها:

- النشاط البدني الشديد الوتيرة: الركض، وتسلق الهضبة بسرعة، وقيادة الدراجة بسرعة، ونطّ الحبل، وممارسة رياضة الأيروبيك، والسباحة السريعة، وكرة القدم، وكرة اليد، وكرة السلة).
- النشاط البدني المعتدل الشدة: المشي السريع، والرقص، وفلاحة الحدائق، والقيام بالأعمال والوظائف المنزلية، والمشاركة بنشاط في الألعاب الترفيهية والألعاب الرياضية مع الأطفال.
- أنشطة تقوية العظام: كالقفز، والركض.
- أنشطة تقوية العضلات: كالتسلق، وتمارين الضغط، ورفع الأثقال، وتمارين المقاومة لعضلات المعدة، والفخذين، والذراعين... إلخ).

◀ نصائح عامة عند ممارسة النشاط البدني:

- ارتداء الملابس القطنية المريحة، والابتعاد عن الملابس الضيقة والبلاستيكية التي لا تسمح بتبخر العرق، وارتداء حذاء رياضي مناسب ومريح.
- استغلال الوقت في ممارسة أي نوع من النشاط البدني مهما كان بسيطاً، وجعله وقتاً ممتعاً برفقة الأهل والأصدقاء.
- الحرص على شرب كميات كافية من الماء طوال النهار، وجرات على عدة مراحل في أثناء ممارسة النشاط البدني؛ لتعويض السوائل المفقودة عن طريق العرق.
- تناول الأغذية التي تُعطي مصدراً فوراً وسريعاً للطاقة اللازمة قبل ممارسة النشاط البدني بحوالي نصف ساعة إلى ساعة، مثل التمر، والموز، والفاكهة المجففة أو الطبيعية... إلخ.

- عدم ممارسة النشاط البدني الذي يتطلب جهداً بعد تناول وجبة دسمة مباشرة، ويُفضَّل الانتظار ساعتين على الأقلّ.
- عدم تناول الطعام مباشرة بعد الانتهاء من ممارسة أيّ نشاط بدني، والانتظار من ساعة إلى ساعتين، ويُفضَّل أن تكون الوجبة خفيفة من خضار، أو فاكهة، أو بروتين قليل الدهن.
- تناول ما يلزم من الاحتياجات الكافية من البروتين (بيض، ولحوم، ودجاج، وسمك، وبقوليات... إلخ)؛ لبناء العضلات، والكالسيوم (الحليب ومشتقاته، والسمسم، ... إلخ) لبناء العظام، وتقويتها.
- تمارين حرق ٢٠٠-٣٠٠ سُعر حراري
- المشي السريع لمدة ٥٥ دقيقة.
- الجري لمدة ٢٠ دقيقة.
- ركوب الدراجة الهوائية لمدة ٣٥ دقيقة.
- تسلُّق الصخور لمدة ٣٥ دقيقة.
- نطّ الحبل لمدة ١٧ دقيقة.
- استعمال الدرج ٦ مرات.

مستوى النشاط يتحدّد بعدد الخطوات اليومية (استخدام عدّاد الخُطّاء، وهو متوفّر في محلات بيع أدوات الرياضة بأسعار مناسبة، ويمكن تحميل تطبيق؛ لقياس النشاط على الهواتف المحمولة):

١. شخص خامل: أقلّ من ٥٠٠٠ خطوة في اليوم.
٢. شخص ذو نشاط منخفض: ٥٠٠٠ إلى ٧٤٩٩ خطوة في اليوم.
٣. شخص نشط إلى حدّ ما: ٧٥٠٠ إلى ٩٩٩٩ خطوة في اليوم.
٤. شخص نشط: ١٠٠٠٠ خطوة في اليوم فأكثر.
٥. شخص نشط للغاية: أكثر من ١٢٥٠ خطوة في اليوم.

جدول (٧): ماذا أعرف عن النشاط البدني؟

#	العبارة	✓	×
١.	يُعَدُّ التفكير أحد ممارسات النشاط البدني.		
٢.	تُعَدُّ الأعمال المنزلية من ممارسات النشاط البدني.		
٣.	يسبب النشاط البدني إعياء في عضلة القلب.		
٤.	النشاط البدني يحتاج إلى تكاليف عالية.		
٥.	النشاط البدني يحتاج إلى وقت، كما يحتاج للتفرغ.		
٦.	حصة الرياضة هي المكان والزمان الوحيدان لتنفيذ النشاط البدني.		

جدول (٨): نشاطي اليومي

المكان	ممارسات تعزز الخمول والكسل وتؤثر على صحتي الجسمية والنفسية	ممارسات تعزز ممارسة النشاط البدني وتحسن من صحتي النفسية والجسمية
في المنزل		
في الحي مع الجيران والأصدقاء		
في الطريق إلى المدرسة ذهاباً وإياباً		
في المدرسة		
في الاستراحة		

التغذية السليمة

1





اسم النشاط: ماذا يحوي طعامي؟

المخرجات المتعلقة بالنشاط:

١. توضيح المقصود بالغذاء الصحي المتوازن، وعناصر الغذاء الأساسية، والشُّعرات الحرارية.
٢. إعطاء أمثلة من الأطعمة التي يتناولها على عناصر الغذاء الأساسية.
٣. التعبير عن أهمية العناصر الغذائية؛ للتمتع بصحة جيدة.

المهارات الحياتية المرتبطة بالنشاط:

- الإصغاء النشط.
- التواصل الفعّال ضمن المجموعة.
- القيم:
- الصدق، والأمانة، والقناعة.

الاحتياجات:



الكلمات المفتاحية:

- عناصر غذائية، سُعرات
- حرارية، وتغذية متوازنة.
- مغلفات بألوان خضراء، وحمراء، وصفراء لكل مجموعة (وَفَق عدد المجموعات)، وبطاقات كُتِبَتْ عليها مفاهيم هذا النشاط (وَفَق عدد المجموعات) من مرفق (١١).

المقدمة:



يكتب الميسر على السبورة: «القيمة الغذائية للمنتج»، ويسأل الطلبة:

- أين قرأتم هذه العبارة؟ (العبارة المدرجة على بطاقة البيان على الأطعمة المباعة).
- ماذا تضم قائمة البيان؟ (العناصر الغذائية الموجودة في المنتج، وبجانبها الشُّعرات الحرارية لها).
- هل يمكنكم تذكر أهم العناصر المدرجة؟ (كربوهيدرات، وملح، وبروتين، ودهون... إلخ).



الإجراءات:



١. يقسّم الميسر الصف إلى مجموعات صغيرة (٤-٥) طلبة في كل مجموعة.
٢. يعطي الميسر كل مجموعة ٣ مغلفات (ملونة بالألوان الأحمر، والأصفر، والأخضر)، ورزمة من البطاقات مكتوب على كل بطاقة منها ٨ كلمات (البروتينات، والأملاح المعدنية، والفيتامينات، والماء، والغذاء المتوازن، والشُّعرات الحرارية، والكربوهيدرات، والدهون).
٣. يكلّف الميسر الطلبة داخل المجموعة التعرّف إلى المفاهيم في الرزمة، ومناقشتها، ومشاركة المعلومات فيما بينهم، ثمّ وضع كل مفهوم في المغلف المناسب تبعاً لمستوى معرفة المجموعة بالمفهوم، كما يأتي:

- المغلف الأخضر: المفاهيم التي يعرفونها ويمكنهم توضيحها، وإعطاء مثال عليها.
 - المغلف الأصفر: المفاهيم التي سمعوا عنها لكن لا يمكنهم توضيحها، أو إعطاء مثال عليها.
 - المغلف الأحمر: المفاهيم التي لا يعرفونها.
٤. جماعياً تُناقش المفاهيم التي جاءت بالمغلفات الحمراء، ويُعرّفون بها، ويكلف الميسر كل طالب توضيح فهمه لزميله المجاور له (كلاهما يوضّح للآخر)، ثم الانتقال لتوضيح المفاهيم في المغلفات الصفراء.
٥. في نهاية اللقاء، يُجمل الميسر المفاهيم التي نوقشت، والتأكيد على أنّ كل طالب يجب أن يكون قادراً على توضيحها، وإعطاء مثال عليها.



التقييم:



يُكلف الميسر الطلبة بما يأتي:

- تعداد قائمة الأطعمة المعروضة في المقصف المدرسي.
- تقييم مدى احتواء الأطعمة المعروضة على العناصر الغذائية الأساسية (تحديد العناصر الغذائية المتواجدة، والعناصر الغذائية التي لم تُشمل في قائمة الأطعمة، واقتراح قائمة أطعمة جديدة يجب أن يقوم المقصف بتوفيرها ويوضع الطعام والعنصر الذي يحتوي عليه).

الإرشادات:



- قراءة نشرات حول الغذاء الصحي المتوازن، والشُّعرات الحرارية، وعناصر الغذاء الأساسية.
- تنبيه الطلبة في المجموعات الصغيرة إلى ضرورة مشاركة المعرفة، وتوضيح المفاهيم التي يعرفونها قبل وضعها في المغلف الأخضر.
- التركيز على مهارات الإصغاء النشط، والتواصل ضمن المجموعات، وتذكير الطلبة بأهمّها (إظهار الاهتمام للطرف الآخر، والاستماع الجيد، وتوضيح الصوت، وتشجيع الطرف الآخر على المشاركة، ويتمّ التوضيح إن لم تكن المعلومة واضحة، حينها نتجنب المقاطعة، والقفز إلى الاستنتاجات، ونتمعن في لغة أجسادنا جيداً (نبرة الصوت، وحركة وضع اليدين والكتفين، وتعابير الوجه).
- توجيه الطلبة إلى قيمة الصدق والأمانة، وتقبّل وجهات نظر الآخرين في أثناء تنفيذ النشاط مع المجموعات الصغيرة.
- توجيه الطلبة للترشيد في الاستهلاك (فالقليل كافٍ)؛ بحيث يحقق الشُّعرات الحرارية التي يحتاجها الجسم، والدعوة لتناول المنتجات المحلية من الزراعة، والصناعة الوطنية.

عناصر الغذاء الأساسية

يزوّد الغذاء الصحي الإنسان بالعناصر الغذائية اللازمة؛ لتزويد الجسم بالسُّعرات الحرارية التي يحتاجها الجسم للقيام بوظائفه المتعددة، مثل: التنفس، والهضم وضخّ الدم، والمشي، والحركة، والبناء، وغيرها، فالغذاء المتوازن هو الغذاء الذي يحوي كميات مناسبة من العناصر الغذائية اللازمة لمدّ الجسم بالطاقة، والبناء، والوقاية من الأمراض، ويأتي من خلال التنوع في الأطعمة التي يتناولها الإنسان بكميات معتدلة.

◀ العناصر الغذائية الأساسية:

١. البروتينات: تزداد الحاجة لها في مرحلة المراهقة؛ بسبب النموّ الجسمي السريع في تلك المرحلة، وهي تتكوّن من أحماض أمينية متعددة يمتصها الجسم، ويستفيد منها في بناء الخلايا الجديدة، وتعويض التالف منها. وهي نوعان:
 - البروتينات الحيوانية التي توجد في اللحوم، والحليب، ومنتجات الألبان، وهذه البروتينات تزوّد الجسم بجميع الأحماض الأمينية الأساسية؛ (أي التي لا يستطيع الجسم تكوينها، بل يجب الحصول عليها من الطعام).
 - البروتينات النباتية الموجودة بكثرة في البقوليات، وهي تفتقر إلى بعض الأحماض الأمينية الأساسية، لكنّها تتمتع بخاصية التكامل عند تناولها من مصدرين مختلفين في الوجبة نفسها، فيصبح بروتينها ذا قيمة بيولوجية أعلى، ومثال ذلك هو طبق المجردة الشعبي المكوّن من العدس، والأرز.
٢. الكربوهيدرات: تمدّ الجسم بالطاقة اللازمة لبذل الجهد من جسمه، ويحتوي الغرام الواحد منها على ٤ سُعرات حرارية.

◀ والكربوهيدرات نوعان، هما:

١. الكربوهيدرات المعقدة، وتشمل:
 - النشا الذي يُهضم في الجهاز الهضمي، ويتحوّل إلى سكاكر أحادية تُمتصّ إلى الدم.
 - الألياف التي لا تُهضم، حيث يفتقر جسم الإنسان إلى الإنزيمات الضرورية لهضمها، وهي تساعد في تليين البراز، مثل الخضار، والفاكهة، والبقوليات.
٢. الكربوهيدرات البسيطة، وتشمل: السكاكر الثنائية الموجودة في الفواكه التي تتحوّل إلى سكاكر أحادية (كالجلوكوز) في أثناء هضمها، ويُعدّ الجلوكوز المصدر المباشر للطاقة التي تُغذي الدماغ، والجهاز العصبي المركزي، والعضلات.
٣. الدهن: أغنى مصدر للطاقة؛ إذ يحتوي الغرام الواحد منه على ٩ سُعرات حرارية، ولهذا يُفضّل عدم الإفراط في تناول الأطعمة الغنية بالدهن. ويتكون من نوعين من الأحماض الدهنية، هما:
 - مشبعة (مصدرها حيواني، وتحتوي على الكوليسترول، كالسمنة، والزبدة الحيوانية).
 - غير مشبعة (مصدرها نباتي، ولا تحتوي على الكوليسترول، كزيت الزيتون، والطحينة، والزيوت النباتية الأخرى).
٤. الأملاح المعدنية: يحتاجها الجسم بكميات متفاوتة، وبشكل ملحوظ في مرحلة المراهقة، وأهمها:
 - الكالسيوم: يتركّز في العظام والأسنان، ويجب توفرّ الكالسيوم في طعامنا اليومي في جميع مراحل الحياة،

- وتزداد الحاجة إليه في مرحلة المراهقة؛ بسبب التسارع الملحوظ في النمو الجسمي (الطول). ويؤدي نقصه إلى هشاشة العظام. والنساء هنّ الفئة الأكثر تعرضاً لهذه المشكلة المصاحبة للتقدّم بالعمر؛ بسبب تناقص القدرة على ترسيب الكالسيوم في العظام عند النساء بعد انقطاع الطمث لديهنّ، ويُذكر أيضاً أنّ الحمل والرّضاعة يزيدان من الحاجة إلى الكالسيوم، ويجب تلبية هذه الحاجة؛ للحفاظ على العظام والأسنان. وأغنى مصدر للكالسيوم هو الحليب، ومنتجات الألبان، والسّمك الصغير الذي يؤكل عظمه، والسّمسم.
- **الحديد:** وهو ضروري للحفاظ على هيموجلوبين الدم بالمستوى الطبيعي له، ويؤدي نقص الحديد الغذائي إلى مرض فقر الدم (الأنيميا). وتحتاج النساء إلى الحديد بكميات أكبر من تلك التي يحتاجها الرجال؛ بسبب فقدان الدم شهرياً في أثناء الحيض، وكذلك بسبب الحمل والولادة. وله مصدران، هما: حيواني، مثل (اللحوم بأنواعها، والكبد، والطحال)، ومصدر نباتي، مثل (البقوليات، والخضار الورقية الخضراء).
 - **اليود:** وهو ضروري لعمل الغدة الدرقية، ويتركّز في الأسماك، وأطعمة البحر المختلفة، والملح المدعّم.
٥. **الفيتامينات:** يحتاج الجسم إلى الفيتامينات بكميات ضئيلة، لكنّها ضرورية جداً للوقاية من الأمراض، والمحافظة على نموّ صحي سليم. وهي نوعان أساسيان، هما:
- **الفيتامينات الذائبة في الماء (كفيتامين (ب)، وفيتامين (ج)، ويتواجد فتامين (ج) في الخضار والفواكه، خاصة الفلفل الحلو (الأحمر، والأخضر)، والطماطم (البندورة)، والقرنبيط، والملفوف، والحمضيات (البرتقال، والجريب فروت، والجوافة، وغيرها)، ويُعدّ من أكثر الفيتامينات عرضة للتلف بالحرارة، والأكسدة، ولذلك يُفضّل تناوله دون طبخ، أو تقطيع.**
 - **الفيتامينات الذائبة في الدهن، كفيتامينات (ك، هـ، د)، ويستطيع الجسم تخزين الفائض منها بكميات كبيرة، لذلك فإنّ تناول جرعات كبيرة (على شكل أقراص) من هذه الفيتامينات ولفترة طويلة من الزمن يشكّل خطورة صحية؛ لأنّها تتراكم في الجسم، وتسبّب التسمم، كفيتامين (أ)، ويوجد في المصدر الحيواني مثل (الحليب، ومنتجات الألبان، واللحوم العضوية)، والمصدر النباتي الذي يحتوي على مادة الكاروتين، مثل (الخضار الصفراء الداكنة، كالجزر والقرع، والمشمش، والخضار الورقية الخضراء).**
٦. **الماء:** أهمّ العناصر الغذائية الستة على الإطلاق، وأساس الحياة، مصداقاً لقوله تعالى: وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ أَفَلَا يُؤْمِنُونَ (الأنبياء: ٣٠)، ويشكّل نسبة عالية من وزن الجسم (٣/٢)، وهو موجود في كلّ خلايا الجسم، حتى التي تبدو صلبة، مثل خلايا العظام، فالماء يشكّل حوالي ١/٥ وزنها، ويعمل كوسيط في عمليات البناء والهدم. ويحتاج جسم الإنسان إلى كميات كبيرة من الماء يومياً تصل إلى ما يعادل ١,٥ لتر في الطقس المعتدل، وتزيد عن ذلك في الطقس الحارّ، وعند ممارسة النشاط البدني. ومصادر المياه هي الماء الصافي، والسوائل الأخرى، وكذلك الفاكهة والخضار.

الشُّعْرَات الحرارية: هي وَحدة لقياس الطاقة الحرارية الناتجة عن حرق المواد الغذائية التي يحتاجها الجسم ليقوم بمهامه.

وتتفاوت عدد الشُّعْرَات الحرارية من شخص لآخر بناءً على وزنه وطوله وعمره ونشاطه البدني، وتتراوح عدد الشُّعْرَات المطلوبة لليافعين والياقات ١٨٠٠-٢٥٠٠ سُعر يومياً.



الغذاء المتوازن



البروتينات



السرعات الحرارية



الأملاح المعدنية



الكربوهيدرات



الفيتامينات



الدهون



الماء

التغذية السليمة

2





اسم النشاط: طبقني الصحي.

المخرجات المتعلقة بالنشاط::

المهارات الحياتية المرتبطة بالنشاط:

- التفكير الناقد.
- التواصل الفعال ضمن المجموعة.
- القيم:
- الاعتدال والتوازن في اختيار نمط التغذية الصحي.

١. تعداد مكونات الطبق الصحي.
٢. تصنيف أنواع الطعام المختلفة في موقعها ضمن مجموعات الطعام الرئيسة في الهرم الغذائي.
٣. تحديد الحاجة اليومية من مجموعات الطعام للجسم في سن البلوغ.
٤. تقدير أهمية الغذاء الصحي المتوازن.

المقدمة:



يسأل الميسر الطلبة عن مكونات طبق الإفطار الصباحي في ذلك اليوم، ثم كم طالب فكر بما يأتي:

- هل الطبق كان متنوعاً، ويحوي العناصر الغذائية كافة؟ ثم يُحصى عدد الطلبة.
- هل الطبق كان كافياً لوزني وعمري؟ ثم يُحصى عدد الطلبة.
- هل تضمن الطبق مواد قد تُشكّل ضرراً على صحتي؟ ثم يُحصى عدد الطلبة، ويوضح مدى وعيهم بقيمة الغذاء الذي يتناولونه يومياً، ويلخص أهمية تقييم مكونات طبق الطعام يومياً بالرجوع إلى الهرم الغذائي، مشيراً إلى أن لقاء اليوم سيكون عن الهرم الغذائي.

الاحتياجات:



الكلمات المفتاحية:

هرم غذائي، وطبق صحي متوازن، ومجموعات غذائية.

نسخ بعدد الطلبة من جدول (٩): (أنا أقيّم وجبتي الغذائية).



١. يوزّع الميسّر الطلبة إلى ست مجموعات (مجموعة الحبوب، ومجموعة الخضار والفواكه، ومجموعة الحليب ومنتجاته، ومجموعة اللحوم والبقوليات، ومجموعة الدهون، وأطعمة يجب التقليل من تناولها).
٢. يوزّع الميسّر على كلّ مجموعة ملخص المجموعات الست (مرفق ٦)؛ للاسترشاد بها، وورقة تحوي الأسئلة أدناه، وتُجيب المجموعة عنها، وتعرض الإجابات. (١٥ دقيقة)
 - ما الهرم الغذائي؟ وما المجموعات الغذائية الست؟
 - ما أهمية الهرم الغذائي؟
 - كيف يُستخدَم الهرم في تحديد نوع الطعام وكميته في طبقك اليومي؟
٣. يوزّع الميسّر صور الأطعمة في المجموعات الغذائية على مجموعات الطلبة الست (تضمن صور من الأطعمة في المجموعات الست)، (فكلّ مجموعة من الطلبة تستلم مجموعة غذائية)، ويكلّف كلّ عضو في المجموعة الإجابة عن التساؤلات الآتية: (١٥ دقيقة)
 - العضو الأول: ما الأطعمة التي تكوّن هذه المجموعة؟ (على الأقل يذكر ٥ أطعمة).
 - العضو الثاني: ما أهمّ العناصر الغذائية الأساسية التي تحويها هذه المجموعة؟
 - العضو الثالث: ما الوظيفة الرئيسة لهذه المجموعة (حماية من الأمراض، والنمو والبناء، وتمدنا بالطاقة، وتسبّب لجسم الإنسان ضرراً أكثر من نفعها، وتقود إلى الإصابة بالأمراض المزمنة).
 - العضو الرابع: ما أهمّ العناصر التي تمدنا به هذه المجموعة (تزوّد الجسم بالفيتامينات، والمعادن، والالياف، والبروتين، والكلس، والطاقة).
 - العضو الخامس: ما موقعها في الهرم الغذائي؟ (رأس الهرم، وسطه، قاعه).
 - ما نسبة تمثيلها (كم تشكّل نسبتها) في الغذاء الصحي المتوازن أو (طبقك الصحي)؟
٤. يعرض الميسّر صورة الهرم الغذائي، ويوضّح المجموعات، وحصة اليافع من كلّ مجموعة.
٥. يطلب الميسّر من كلّ طالب رسم طبق صحي دائري، وأنواع الأطعمة التي سيتضمنها الطبق، مراعيّاً توظيف المجموعات الغذائية فيه.



١. يوزّع أو يدون الميسّر الجدول (٩) على السبورة، ويكلّف الميسّر كلّ طالب أن يفرّغ ما تناوله بالفعل، وما يجب أن يتناوله.
٢. يستنتج الميسّر مع الطلبة الفروقات، ويكتب وصفاً للسلوك الغذائي، ويراجعه، ويعدله.



الإرشادات:

- تحضير المواد اللازمة مسبقاً (نشرة المجموعات الست)، (صور عن الأطعمة)، وقراءة المادة المتعلقة جيداً.
- تشجيع الطلبة على مساعدة أعضاء الفريق على حلّ الإجابة، وتوجيههم إلى مبادئ العمل الجماعي.
- توظيف مهارة التفكير الناقد خلال النقاش (وضوح فكرة المتحدث (الدقة)، والتأكد من صحة ما يطرحه المتعلم، وتنظيم الأفكار وتسلسلها، والاستنباط).
- الاسترشاد بالمادة المرجعية؛ للتعرف إلى حصة الطلبة من الأطعمة المتنوعة.

الخلفية النظرية:

يحتاج جسم اليافع إلى الطاقة اللازمة للبناء والنمو المتسارع في هذه المرحلة، ويعادل ذلك: ١٨٠٠-٢٠٠٠ سُعر حراري/ اليوم للإناث، و ٢٤٠٠-٢٠٠٠ سُعر حراري/ اليوم للذكور، ويحصل على مصدر هذه الطاقة من الغذاء الذي يُصنّف ضمن الهرم الغذائي.

«المجموعات الغذائية في الهرم الغذائي (الأطعمة، وحصة اليافع منها، والسُّعرات الحرارية في كلّ حصة):

أولاً-مجموعة الحبوب: هي مجموعة غنية بالكربوهيدرات المعقدة، وتحتوي على الألياف وبعض الفيتامينات والمعادن وقليل من البروتين. وتُصنّف في هذه المجموعة كلّ من: الحبوب بأنواعها، مثل القمح ومنتجاته، والأرز، والبطاطا. ويحتاج الإنسان في مرحلة المراهقة إلى الأطعمة النشوية يومياً، وبكميات تزداد كلّما ازدادت حركة الجسم ونشاطه، وتقلّ كلّما انخفض نشاط الجسم. وتتراوح حاجة الجسم اليومية لها من ٣-١٠ حصص، وتحتوي الحصة الواحدة ٨٠ سُعراً حرارياً، وتعادل الحصة الواحدة:

- شريحة خبز، وثلاث كوب أرز أو معكرونة مطبوخة، و٣ أكواب فوشار، و٤/٣ أكواب حبوب إفطار (كورنفلكس)، ويُفضّل اختيار الحبوب الكاملة مثل خبز القمح، والبرغل، والأرز الأسمر؛ لغناها بالألياف.

ثانياً- مجموعة الخضار: هي مجموعة غنية بالماء والألياف، وتزوّد الجسم بالفيتامينات والأملاح المعدنية. وتضم هذه المجموعة جميع أنواع الفواكه التي تؤكل طازجة، وجميع أنواع الخضار إمّا مطبوخة أو من دون طبخ. ويحتاج الجسم منها يومياً إلى ما يعادل ١-٥ حصص، وتحتوي الحصة الواحدة منها ٢٥ سُعراً حرارياً، وتعادل:

- حبة تفاح متوسطة الحجم، ونص كوب عصير طبيعي، و٣ تمرات.
- نصف كوب خضار مطبوخة، وكوب خضار نيئة = ٢٥ سُعرة.
- يجب التنوع بالخضار المتناولة بمختلف ألوانها، مع التركيز على الألوان الداكنة الغنية بمضادات الأكسدة التي تحمي من السرطان، وأمراض القلب والشرابين، وتناول ٥ حصص يقلّل من نسبة الإصابة بأمراض القلب بنسبة ٢٠٪، وسرطان الثدي بنسبة ٢٥٪.

ثالثاً-

مجموعة الحليب ومنتجات الألبان: هي المصدر الرئيس للكالسيوم ومصدر غني بالبروتينات، وتضمّ جميع أنواع الحليب ومنتجاته، مثل اللبن الرائب، والأجبان، ويحتاج اليافع من ٢-٣ حصص غذائية، والحصّة الواحدة تحوي من (١٠٠-١٦٠ سُعراً حرارياً)، وتعادل:

- كوب حليب أو لبن، ومعلقتي لبن، وشرحتين رقيقتين من الجبن الأصفر، وثلاث قرص جبنه بلدية.
- كوب حليب قليل الدسم = ١٢٠ سُعراً حرارياً، وكوب حليب كامل الدسم = ١٦٠ سُعراً حرارياً.
- يجب الحرص على تناول الحليب ومشتقاته يومياً؛ لغناها بالكالسيوم، وفيتامين (د).

رابعاً-

مجموعة اللحوم: هي مجموعة غنية بالحديد والبروتينات، وتضمّ جميع أنواع اللحوم الحمراء والبيضاء والأسماك والبيض، والبقوليات كالفول والحمص والفاصولياء الجافة. ويحتاج الإنسان في مرحلة المراهقة إلى ٢-٧ من الحصص الغذائية، وتحوي الحصّة الواحدة ٧٥ سُعراً حرارياً، وتعادل:

- ٣٠ غرام من الدجاج من دون جلد، أو حتى الأسماك (حجم حبة البيض الصغيرة)، و ١/٢ كوب ببقوليات = ١٢٥ سُعراً حرارياً.
- بيضة كاملة، و ٣٠ غرام من اللحمية الحمراء.
- ويجب تقسيم مكونات هذه المجموعة على مدار الأسبوع؛ مرة لحمية حمراء، ومرتين أسماك، ومرتين دجاج، ومرة بقل، ومرتين بيض.

خامساً-

مجموعة الدهون: هي مجموعة تشكّل مصدراً غنياً بالطاقة (سعرات حرارية)، وتشمل الأطعمة الغنية بالزيوت، وتكون حصّة المراهق منها ٤ حصص، وتحوي الحصّة الواحدة على ٤٥ سُعراً حرارياً، وتعادل:

- ٨-١٠ حبات زيتون، و ١/٢ حبة أفوجادو، و ٥-١٠ حبات مكسّرات، وملعقة زيت زيتون، وملعقة ونصف صغيرة من زبدة الفستق السوداني.
- يجب تناول حفنة من المكسّرات يومياً، والابتعاد عن الدهون المهدرجة والمتحولة (السمنة، والزبدة).

سادساً-

أطعمة يجب التقليل منها: الأطعمة المصنفة في هذه المجموعة غنية بالسعرات الحرارية، وفقيرة في العناصر الغذائية الأساسية جميعها. وقد رُتبت على رأس الهرم الغذائي؛ للدلالة على ضآلة حاجة الجسم لها.

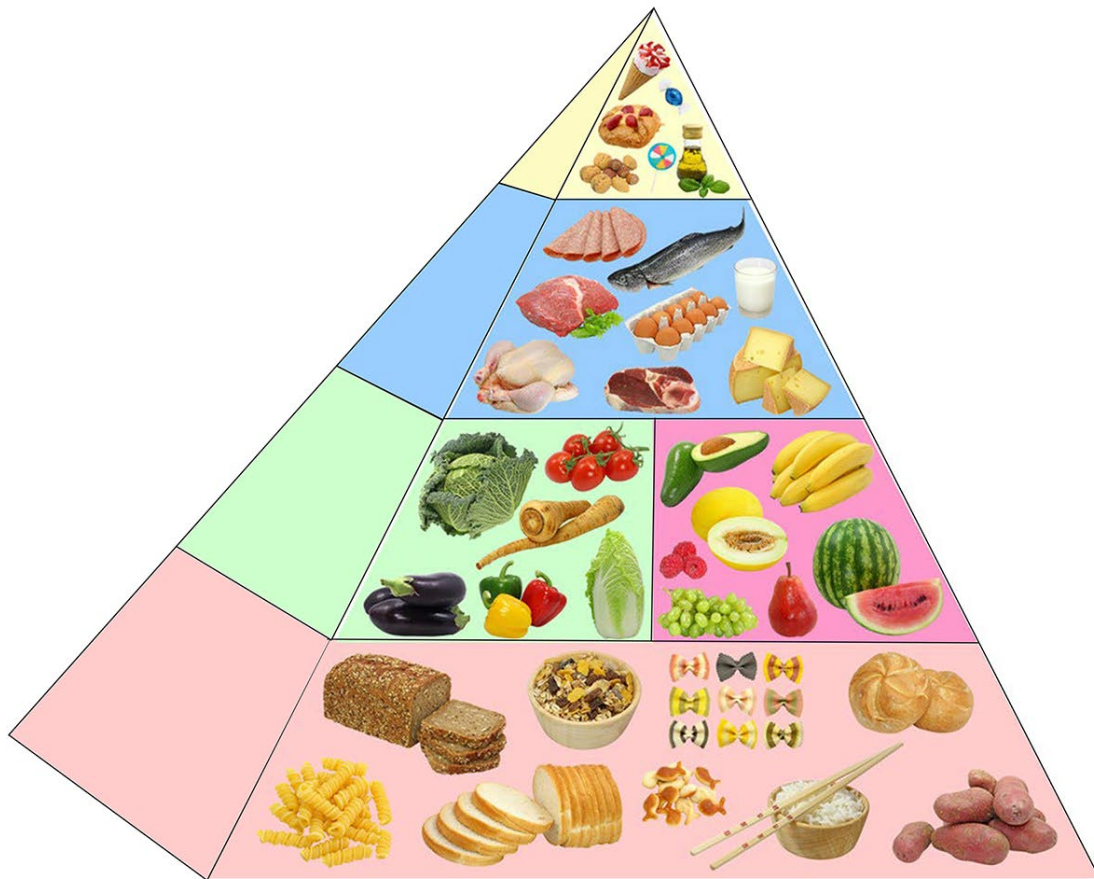
- وبالإضافة إلى السكر والدهون والزيوت المختلفة، تُصنّف في هذه المجموعة المسليات، كالبامبا، والتشيس، وغيرها، والمشروبات الغازية المحلّاة بالسكر، والحلويات المصنعة بأشكالها، كالشوكولاتة والويفر، ويجب ألا تزيد عن حصتين يومياً منها، أو تجنّبها ما أمكن.
- ويجب تجنّب تناول هذه الأطعمة يومياً؛ لما تحتويه من كمية سكريات، وأملاح، ودهون، وسعرات حرارية عالية ترتبط بزيادة الوزن والسمنة، وعند اختيار الشوكولاتة يُفضّل النوع الداكن الخالي من السكر، ويحتوي على ٧٠٪ أو أكثر من الكاكاو.

« بناء نموذج لطبق صحي:

يتصوّر فيه الطالب طبق الطعام شكلاً دائرياً، يقسّم فيه الطعام إلى خمس مجموعات غذائية تُعدّ اللّبنات الأساسيّة لنظام غذائي صحي سليم، فيقسّم صحن الغذاء إلى أربع أقسام، هي:

- الربع الأول في الطبق: نشويات وكربوهيدرات مصدرها الحبوب (٨ ملاعق كبيرة من الأرز).
 - الربع الثاني في الطبق: بروتين مصدره اللحوم والبقوليات (١/٤ صدر دجاج).
- النصف المتبقي من الطبق: المعادن والفيتامينات والألياف ومصدرها الخضار (كوب شوربة خضار، وكوب سلطة)، إضافة إلى منتجات الحليب بجانب الطبق (كوب لبن)، كما يجب إدخال الماء والفواكه كوجبات خفيفة بين الوجبات الرئيسة.
- ويستطيع الطالب تنفيذ ذلك في المدرسة بالتوافق مع الميسّر، أو في البيت، مع إرسال صورة توضّح الطبق الصحي.

الهرم الغذائي



جدول (٩): أنا أقيم وجبتي الغذائية

الوجبات التي تناولتها البارحة	نوع الطعام الذي تناولته، وكميته	ماذا يجب أن يكون؟
وجبة الإفطار		
وجبة الغذاء		
وجبة العشاء		
وجبات خفيفة بين الوجبات الرئيسة		

نمط الحياة الصحي

1





اسم النشاط (الجزء الأول): وزني الصحي.

المخرجات المتعلقة بالنشاط:

١. توضيح المقصود بالوزن الصحي، واعتلالات الوزن (النحافة، والبدانة).
٢. إدراك تبعات المشكلات الصحية المرتبطة بالبدانة، وتجويع الذات (anaroxia nervosa)، وفقدان الشهية العصبي (Bulimia nervosa)، والشراهة المرضية (العصبي) التي يتعرض لها بعض اليافعين.
٣. تحديد الممارسات التي تحافظ على وزن الجسم ضمن الحدود الطبيعية.

المهارات الحياتية المرتبطة بالنشاط:

- تقدير الذات.
- حلّ المشكلات.
- اتخاذ القرار.

القيم:

- تبني نمط صحي كأسلوب في حياة الفرد.

الاحتياجات:

عدد نسخ كافية من صورة (١٠): ورقة شجرة المشكلات
وفق عدد المجموعات، ونسخ بعدد الطالبات، ورقة عمل
(١٢): الممارسات اليومية للحفاظ على وزن صحي، ميزان
طبي، أخصائي تغذية.

الكلمات المفتاحية:

مؤشر كتلة الجسم، وزيادة
وزن، وسمنة، وحمية غذائية



المقدمة:

5 دقائق

يبدأ الميسر اللقاء بتوجيه سؤال يجيب عنه الطالب مع نفسه، ويتأمل في الإجابة:

١. كم وزنك الحالي؟ وكيف تقيمه؟ هل أكثر من الوزن الطبيعي أم أقل؟
٢. ما مشاكل الوزن التي يعاني منها الطلبة في أعماركم، ويقودهم بالإجابة: إلى زيادة الوزن أو نقصانه.



الإجراءات:

45 دقيقة

١. يوزع الميسر نسخاً بشجرة المشكلات، صورة (١٠) على جميع الطلبة، ويطلب عرض مشكلتي زيادة الوزن، ونقصانه التي يعاني منها بعض الطلبة في مرحلة البلوغ.
 - نصف الصف يحلّل مشكلة زيادة الوزن.
 - نصف الصف الآخر يحلّل مشكلة نقصان الوزن.

٢. يُجري الميسر نقاشاً جماعياً حول أسباب زيادة الوزن (اتباع نمط تغذوي سيئ عند الشعور بالجوع، تناول كميات كبيرة من السكريات والدهون المشبعة بدل الألياف والنشويات، ومشاكل في الغدد الصماء ذات العلاقة، وجينات وراثية، وعادات غذائية خاطئة، تناول الأطعمة المقلية باستمرار، والوجبات السريعة، والخمول، والجلوس أمام الأجهزة والتلفاز لساعات طويلة... إلخ)، وأسباب نقصان الوزن (اتباع سرعات جمية دون مرجعية طبية، وعادات غذائية سيئة، ومشاكل في الغدد الصماء، والتأثر بالإعلام والسرعات العالمية... إلخ) (تشكل جذور الشجرة)، ويلخصها على شجرة المشكلات على شكل (شجرتين) على السبورة.
٣. يطلب الميسر من الطلبة تصوّر تبعات المشكلات الصحية المرتبطة بالبدانة (تغيّر في الشكل الخارجي، وعدم الثقة بالنفس، وعزلة اجتماعية، وظهور أمراض مزمنة مثل السكري والضغط وأمراض القلب بسن متقدمة، وخمول، ومصروف إضافي... إلخ)، وتجويع الذات (anaroxia nervosa)، (تغيّر في الشكل الخارجي، وظهور أمراض مرتبطة بنقص العناصر الأساسية، والضعف العام والهزال، ومشاكل في اكتمال نمو أجهزة الجسم، وعزلة اجتماعية، واكتئاب، وتوتر) التي يتعرّض لها بعض اليافعين، وتظهر عليهم، وهي (تشكل أغصان الشجرة).
٤. يكلف الطلبة إيجاد حلول ممكنة لكل سبب طُرح، ويستنتجها مع الطلبة، ويثبتها على السبورة، حيث ستمثّل بعضها منها الأنماط التغذوية الصحية التي يجب أن يمارسها الطلبة للحصول على وزن صحي.



التقييم:



يكلف الميسر الطلبة الإجابة عن الأسئلة الآتية:

- ما المقصود بالوزن الصحي؟
- ما الأمور التي يجب مراعاتها للمحافظة على الوزن الصحي؟

النشاط الإثرائي:

يوزّع الميسر على الطلبة نسخة من الاستمارة أدناه؛ لتفريغها مع الأسرة، واستنتاج العادات التي تؤثر على زيادة الوزن، على أن يسلمها الطلبة للميسر في اللقاء القادم.

الإرشادات:

- مراعاة وجود طلبة يعانون من السمنة أو النحافة، وتوخي الحذر في طرح الأمثلة والمفاهيم دون جرح مشاعرهم، أو إيذائهم.
- ربط تبني الطلبة للأنماط الصحية بثقة الطالب وتقديره لنفسه.
- التركيز على ممارسة الطالب لمهارة حل المشكلات في تمرين (شجرة المشكلات)، واتخاذ القرار المناسب، حيث يطلب منهم إيجاد حلّ (خيار، بديل) مناسب لكل سبب طُرح بعد دراسة العوامل المحيطة به، ثم اختيار البديل الأفضل.
- قد يستغرق النشاط أكثر من لقاء.



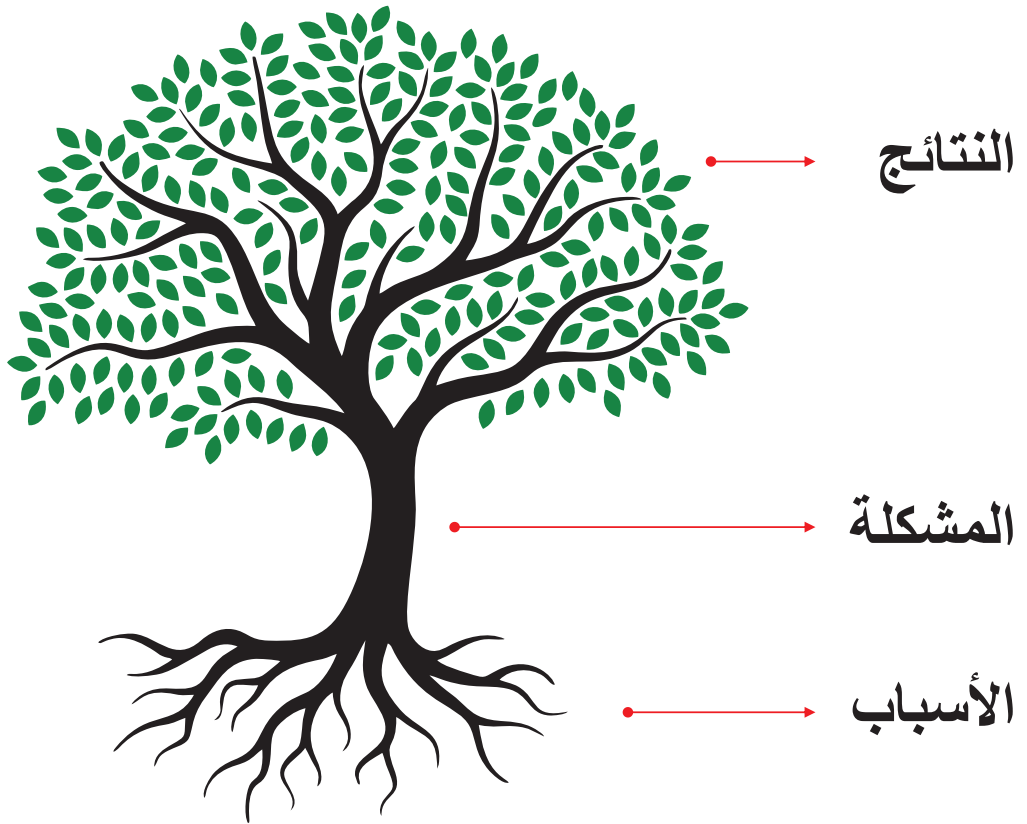
استمارة: الممارسات اليومية للحفاظ على وزن صحي

المطلوب وضع إشارة (X) أسفل الخيار الذي ينطبق على حالتك أمام كل فقرة، علماً أن التدرج يعني: دائماً: باستمرار، غالباً: معظم الأحيان، أحياناً: بعض الأوقات، نادراً: قليلاً.

الرقم	السلوك	مدى الممارسة			
		دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً
١.	أتناول ليتري ماء على الأقل يومياً.				
٢.	أمارس نشاطاً بدنياً على الأقل ٦٠ دقيقة يومياً.				
٣.	أتناول وجبة الفطور يومياً.				
٤.	تحتوي الوجبات الغذائية التي أتناولها على جميع المجموعات الغذائية الصحية.				
٥.	أتناول الوجبات الثلاث يومياً.				
٦.	أتناول كميات مناسبة من الخضار (١-٤ حصص على الأقل) يومياً.				
٧.	أتناول كميات مناسبة من الفواكه (١-٢٥ حصص على الأقل) يومياً.				
٨.	أتناول الشطائر من مقصف المدرسة كلما اشترت منه.				
٩.	أتناول معجنات من المخبز المجاور للمدرسة كلما احتجت ذلك.				
١٠.	أتناول وجبات خفيفة بين الوجبات الثلاث يومياً.				
١١.	أتناول الحلويات يومياً أكثر من مرة.				
١٢.	أشرب الحليب أو منتجاته على الأقل مرتين يومياً.				
١٣.	أتناول وجبات سريعة يومياً.				
١٤.	أشرب العصائر الصناعية يومياً.				
١٥.	أشرب العصائر الطبيعية يومياً.				

١٦.	أشرب مشروبات غازية يومياً.			
١٧.	أشرب الشاي مع وجبات الطعام.			
١٨.	أتناول التشيبس يومياً أكثر من مرة.			
١٩.	أتناول وجبة العشاء في وقت متأخر من الليل يومياً.			
٢٠.	أُحليّ المشروبات الساخنة بالسكر.			
٢١.	أكثر من وضع الملح على الطعام.			
٢٢.	أتكلم وأنا أتناول الطعام.			
٢٣.	أتابع فيلماً على جهاز الهاتف أو التلفاز وأنا أتناول الطعام.			
٢٤.	برنامج وجبات الطعام الثلاث غير منتظم.			
٢٥.	أتناول الفواكه مباشرة بعد الانتهاء من وجبة الطعام.			
٢٦.	أقيس وزني وطولي ضمن برنامج منتظم.			
٢٧.	أجرب برامج الحمية الغذائية التي أسمع عنها من أصدقائي.			
٢٨.	أجلس (أكثر من ساعتين) على الإنترنت.			
٢٩.	أشارك في الأعمال المنزلية يومياً.			
٣٠.	أنظف الأواني التي استخدمتها في تناول الطعام يومياً.			
٣١.	أسهر لساعات متأخرة من الليل يومياً.			

صورة (١٠): شجرة المشكلات





اسم النشاط (الجزء الثاني): وزني الصحي.

المخرجات المتعلقة بالنشاط::

١. معرفة الطريقة الصحيحة لحساب وزن الجسم الصحي.
٢. تقدير أهمية اتباع العادات التغذوية للحفاظ على وزن صحي.
٣. التواصل بفعالية مع الآخرين الذين يعانون من مشاكل سوء التغذية (البداية، النحافة) دون إيذاء مشاعرهم.

المهارات الحياتية المرتبطة بالنشاط:

- مهارة التفكير الناقد.
- مهارة اتخاذ القرار.

القيم:

- التعاطف.

الاحتياجات:



الكلمات المفتاحية:

الوزن الصحي، ومؤشر كتلة الجسم.

ميزان طبي؛ لقياس الوزن، ومتر؛ لقياس الطول، وأخصائي تغذية، ونسخ بعدد المجموعات، وجدول (١٠): نتائج فحوصات.

المقدمة:

5 دقائق

يُعرّف الميسر الطلبة بأخصائي التغذية، ويُرحّب به، ويوضّح لهم هدف اللقاء، ويكلف الطلبة بكتابة توقعاتهم أو تساؤلاتهم حوله، ويعرضها على السبورة.



الإجراءات:

30 دقيقة

١. يوجّه أخصائي التغذية النقاش للحديث حول حساب مؤشر كتلة الجسم، ويطبّق ذلك على مجموعة من الطلبة، (ويكمل حساب مؤشر كتلة الجسم لجميع الطلبة لاحقاً).
٢. يوضّح أخصائي التغذية متى يكون هناك زيادة في الوزن أو نحافة من خلال الرجوع إلى الرسم البياني الخاص بمؤشر كتلة الجسم للأعمار أقلّ من ١٨ عاماً الصادر من وزارة الصحة.
٣. يوجّه أخصائي التغذية الطلبة إلى السلوكات الصحية السليمة؛ للحصول على وزن صحي من خلال الربط بالهرم الغذائي والحصص (الكميات) المسموح تناولها.
٤. في نهاية اللقاء يكلف الميسر كلّ طالبين متجاورين مناقشة السؤال: كيف توجّه (اذكر على شكل خطوات) طالباً لديه زيادة في الوزن أو سمنة، أو نحافة مفرطة لتبني نمط صحي دون إيذاء مشاعره.



يعرض الميسر قراءات لقيم متعلقة بقياسات كتلة شخص ما، وبعد قراءاتها وتفسيرها، يصف الميسر حالة هذا الشخص من حيث الوزن الصحي، وزيادة في الوزن، ونقصان في الوزن.

الإرشادات:

- إعطاء فرصة كافية للطلبة؛ لمناقشة تساؤلاتهم مع أخصائي التغذية.
- توظيف مهارة التفكير الناقد في استنباط حالة الشخص في نشاط التقييم.
- توجيه قيمة التعاطف مع الأشخاص ذوي الوزن الزائد أو الأقل من الطبيعي (تفهم تصرفاتهم، والأسباب التي وضعتهم في هذا الموقف، وتقبل حالتهم، ومساعدتهم دون إيذاء مشاعرهم، وتوظيف أساليب مختلفة للتضامن ودعمهم... إلخ).



◀ الوزن الصحي

هو التوزيع المتناسب للدهون والعظم والعضل والماء في الجسم بالنسبة لوزنه الكلي وطوله، والجسم يتكون من مجموعة من العناصر، لكل عنصر منها نسبة من الكتلة الكلية للجسم، والزيادة أو النقصان يُلاحظ في الشكل الخارجي، لكن الأهم هو تأثيره الداخلي والأمراض الناتجة عنه مثل السكري، لذلك يجب التنبيه إلى أن صحة الجسم مرتبطة بالوزن الصحي للجسم، مع التنويه إلى أن مرحلة البلوغ يصعب فيها التأكد من وجود مشاكل في الزيادة أو النقصان؛ لأنّ هناك نمواً متسارعاً في الكتلة العضلية في هذا الوقت، وللبقاء في منطقة وزن آمنة، عليكم اتّباع ما يأتي:

١. تناول الكميات المناسبة لعمرک من العناصر الأساسية والمجموعات الرئيسة للغذاء بالرجوع إلى الهرم الغذائي.
٢. الاهتمام بالعادات الغذائية الصحية، والابتعاد عن الأغذية غير الصحية.
٣. ممارسة النشاط البدني يومياً.
٤. شرب الماء بكميات كافية.
٥. الابتعاد عن الحميات السريعة، وفي حال واجهتك مشكلة زيادة في الوزن أو نقصان فيه، عليك مراجعة مختص تغذية، أو طبيب العائلة.
٦. عدم التهاون في تناول غذاء صحي متوازن.
٧. الانتباه لمؤشرات الزيادة في الوزن الكلي أو النقصان فيه؛ لأنّه قد تكون هناك مشاكل داخلية متعلقة بالأمراض ذات العلاقة.

جدول (١٠): نتائج فحوصات

القياسات المقبولة	القياسات الفعلية	القيم
	١٥٧ سم	الطول (سم)
(٦٠-٤٥) كغم	٧٦ كغم	الكتلة الكلية (كغم)
(٢٧ لتر - ٣٣ لتر)	٣٢.٨ لتر	كمية الماء (اللتر)
(٨.٨ - ٧.٢) كغم	٨.٧ كغم	البروتين (كغم)
(٣.٠٥ - ٢.٥)	٢.٩١ كغم	الأملاح (كغم)
(١٧ - ١٠.٦)	٣١.٦ كغم	الدهون (كغم)

- ماذا نستنتج؟
- القراءات تعني:

المخاطر الصحية في مرحلة البلوغ



النتائج العامة

- ١ زيادة معرفة اليافعين بالمخاطر الناجمة عن ممارسة التدخين، والمخدرات، ومشروبات الطاقة، والاستخدام الخاطئ للتكنولوجيا ووسائل الاتصال الإلكترونية.
- ٢ تعزيز توجّهات اليافعين نحو التمسك بالقيم المرتبطة بالمواطنة الصالحة؛ لبناء مجتمع صحي وآمن.
- ٣ إكساب اليافعين المهارات اللازمة للتعاطي مع الضغوطات التي يتعرضون لها فيما يخصّ صحتهم، وصحة الآخرين، واتخاذ القرارات المناسبة حول ذلك.

مشروبات الطاقة

1



مخاطر المخدرات

مخاطر التدخين

ممارسات
في

مخاطر الإنترنت

مشروبات الطاقة



اسم النشاط (الجزء الأول): خطر مشروبات الطاقة.

المخرجات المتعلقة بالنشاط:

١. تعداد مخاطر مشروبات الطاقة على الصحة.
٢. توضيح أثر وسائل التواصل المختلفة على تبني أنماط سلوكية في المجتمع المحيط.
٣. صياغة رسائل للتوعية بمخاطر مشروبات الطاقة.

المهارات الحياتية المرتبطة بالنشاط:

- التفكير الناقد.
- التواصل الفعال.
- القيم:
- القدوة الحسنة.

الاحتياجات:



الكلمات المفتاحية:

- جهاز عرض (LCD)، وجهاز لابتوب موصول بالإنترنت،
- وعلبة مشروب طاقة؛ لقراءة البيانات عن غلافها، ونسخ
- جدول (١١): معلومات حول مشروبات الطاقة بعدد الطلبة.
- الإعلانات المضللة، الجسم
- يحتاج إلى طاقة من مصدر
- صحي.

المقدمة:



١. يسأل الميسر الطلبة:
 - هل شاهدتم عبر وسائل التواصل إعلاناً عن مشروب الطاقة؟ أين؟ ومتى؟ وما رأيكم بالمادة المعروضة؟
 - هل تضمن الإعلان شخصية معروفة تحبها؟ وهل كانت طريقة العرض جاذبة؟
 - هل المعلومة التي طرحت حول مشروب الطاقة صحيحة؟
٢. يذكر الميسر الطلبة بأهمية تقييم المادة التي تُعرض عليهم عبر وسائل التواصل المختلفة، من حيث وضوحها، وهدفها، وصحة المعلومات، وأثرها على سلوكيات الطلبة، وصحتهم.



الإجراءات:

40
دقيقة

١. يسأل الميسر الطلبة: ما مكونات علب مشروب الطاقة؟ ويدونها على السبورة: (ماء، وسكر غالباً مقدار ١٤ ملعقة، وكافيين ٣ أضعاف المسموح تناوله لليافعين، وفيتامين في بعض الأنواع، وأعشاب مثل جينسينغ التي تعطي نكهة، وتُمدد بالكافيين، وثاني أكسيد الكربون)، ثم يطلب منهم تأمل المكونات.
٢. يعرض الميسر الفيلم المرفق في CD.
٣. يلخص الميسر للطلبة ماذا يحدث للجسم بعد شرب مشروب الطاقة، ويسأل إن لاحظ أي من الطلبة هذه الاعراض على أشخاص يشربونها.
٤. يعرض الميسر الفيلم على الطلبة المرفق في CD.
٥. يكلف الميسر الطلبة تعداد أضرار مشروبات الطاقة على المدى الطويل (من خلال الفيلم)، ويدونها على السبورة، كما يوجههم إلى المعلومات المتضمنة في نموذج التقييم.
٦. يطلب الميسر من الطلبة تدوين الأسباب التي تدعو إلى شرب مشروبات الطاقة بتسلسل (التركيز في الدراسة، والحصول على طاقة ونشاط، وتقليد الآخرين، والنكهة المميزة، وأن الرياضيين يتناولونها عادة... إلخ).
٧. يناقش الميسر الطلبة في كل سبب ذُور على السبورة، ويطلب منهم الرد، وتقييم السبب من حيث صحته؟ وهل هو مقنع؟ وكيف يردّ عليه؟
٨. يلخص الميسر طرق تجنب تناول مشروبات الطاقة.



التقييم:

15
دقائق

يوزع الميسر جدول (١١) الآتي، ويكلف الطلبة بالإجابة عنها.

النشاط الإثرائي:

يبحث الطلبة عن إعلان لمشروبات الطاقة، والمشروبات الغازية، والتدخين، وأنواع التشييس، أو السكاكر، أو أي منتج آخر يروونه من خلال التلفاز، ويقيمون طريقة طرحه، ويستنتجون الوسائل التي وُظِّفت من خلال المادة لجذب المشاهدين، وإقناعهم بتناولها أو استخدامها، ويقدمون الملخص للمرشد التربوي، أو موظف الصحة المدرسية في المدرسة.



الإرشادات:

توضيح دور الإعلام وشبكات التواصل الاجتماعي في تسويق منتج أو فكرة بطريقة تغطي جزءاً من القصة وليس كلها خلال اللقاء، ويتميز بأنه يخاطب جميع حواس المتلقي وأفكاره ومشاعره، وأنه يجب على الجمهور القارئ والمشاهد أن يكون قادراً على تحليل المادة (هل هدفها تغطية حاجة أساسية أم رغبة؟ وهل الهدف ربح مادي أم تحقيق مصلحة عامة للجميع؟ يجب دوماً أن أسأل نفسي: ما المكاسب ومقابلها المخاسر التي سأجنيها أنا كمتلقٍ لهذه المادة؟).

الخلفية النظرية:

◀ مشروبات الطاقة

هي مشروبات تحتوي على مكونات تزيد الأداء العقلي والطاقة في الجسم، وتحتوي جميع أنواع هذه المشروبات تقريباً على الكافيين الذي يحفز وظائف الدماغ، ويزيد التركيز واليقظة، وقد أشارت إدارة خدمات الصحة العقلية والمواد المسببة للإدمان إلى أن العلب الواحدة تحتوي على كمية تتراوح بين ٨٠-٥٠٠ ملغرام من الكافيين الذي يدخل إلى مجرى الدم بعد ١٠ دقائق من استهلاكه؛ ما يرفع ضغط الدم، ونبضات القلب، ويرتفع إلى أعلى مستوياته في فترة تتراوح بين ١٤-٤٥ دقيقة بعد استهلاكها. وتتميز باحتوائها على كميات كبيرة من السكر تفوق أضعاف مثيلاتها من المشروبات الغازية الأخرى، ويستمر تأثيرها السلبي على الجسم مدة طويلة.

◀ التأثيرات السلبية لمشروبات الطاقة:

١. الزيادة في الاستهلاك تصل إلى الإدمان.
٢. تسبب أضراراً بالغة بالكبد.
٣. رفع ضغط الدم، وضربات القلب.
٤. خفض استجابة الأنسجة لهرمون الأنسولين.
٥. الصداع المزمن، والأرق، واضطرابات النوم.
٦. بعض الدراسات أشارت إلى أن للكافيين تأثيراً سلبياً على وظائف الجهاز العصبي، والجهاز الدوري، والهضمي، والكلى؛ لذلك وُضعت تشريعات تلزم المنتجين بوضع تحذير على غلاف العبوة بخصوص الآثار السلبية على صحة المستهلك.
٧. هناك آثار سلبية على الجانب النفسي والسلوكي، حيث أوضحت بعض الدراسات أن زيادة الاستهلاك ترافق مع زيادة تعاطي المواد المخدرة، والتدخين، وشرب الكحول، وزيادة اللجوء للعنف الجسدي، وعدم وضع حزام الأمان في أثناء القيادة.
٨. نسبة الكافيين العالية تؤدي إلى خلل في هرمونات الجهاز الهضمي، وزيادة الإفرازات الحمضية في المعدة؛ ما قد يؤدي إلى تقرحات والتهابات في جدار المعدة، والمريء، والاثنى عشر.

« بدائل مشروبات الطاقة:

يمكن استخدام بعض الطرق والوسائل بدلاً من مشروبات الطاقة؛ لتعزيز الطاقة في الجسم، وهي:

١. **شرب الماء:** فمن المهم أن يحافظ الشخص على رطوبة جسمه، فذلك يساعد على بقاءه نشيطاً، فيُنصَح بشرب كأسٍ من الماء عند الاستيقاظ، وخلال الوجبات، وقبل البدء بالتمارين الرياضية، وخلالها، وبعد الانتهاء منها.
٢. **تناول الأطعمة التي تحوي البروتينات والكربوهيدرات:** تساعد البروتينات على بناء العضلات، أمّا الكربوهيدرات فإنّها تزوّد العضلات بالطاقة.
٣. **تناول الفيتامينات:** نقص إحدى الفيتامينات والمعادن قد يؤدي إلى الإعياء، ويمكن زيادة كميات الفواكه والخضروات، والزبادي، والمكسرات المتناولة؛ لزيادة استهلاك الفيتامينات والمعادن بطريقة طبيعية من الغذاء أيضاً.
٤. **ممارسة التمارين الرياضية والأنشطة البدنية:** تزيد التمارين مستويات هرمونات السعادة، مثل الإندورفين والسيروتونين في الجسم؛ ما يحسّن المزاج، ويزيد مستويات الطاقة.
٥. **التأمل:** يُعدّ من المهارات اللازمة للحفاظ على الصحة الجسمية والنفسية والعقلية، حيث يحفز التأمل الغدة النخامية؛ لإطلاق هرمون الأندروفين الذي يعزّز الاسترخاء، والتقليل من أعراض القلق والاكتئاب.

جدول (١١): معلومات حول مشروبات الطاقة

الرقم	المعلومة	✓	×
١.	يُسمَح للأطفال دون سنّ ١٦ سنة في جميع الدول المتقدّمة بتناول مشروبات الطاقة.		
٢.	ترفع مشروبات الطاقة من ضغط الدم إذا تمّ تناولها بكميات كبيرة.		
٣.	يبدأ تأثير مشروبات الطاقة على الجسم بعد أكثر من ٨ ساعات.		
٤.	لا تؤدي مشروبات الطاقة إلى الإدمان.		
٥.	مشروبات الطاقة نوع من أنواع المخدرات.		
٦.	يؤدي تناول مشروبات الطاقة بكميات كبيرة إلى ألم في المعدة، وتقرّحات.		
٧.	تحتوي مشروبات الطاقة كميات من السكر أكثر من المشروبات الغازية.		
٨.	يُنصَح الرياضيون بتناول مشروبات الطاقة.		
٩.	يُنصَح الطلبة فترة الامتحانات بتناول مشروبات الطاقة؛ لأهميتها في زيادة التركيز.		
١٠.	تسبّب المشروبات الغازية تسوساً للأسنان أكثر من مشروبات الطاقة.		

مخاطر الإنترنت

2



مخاطر المخدرات

مخاطر التدخين

ممارسات
في

مخاطر الإنترنت

مشروبات الطاقة



اسم النشاط (الجزء الأول): عالم بلا جدران.

المخرجات المتعلقة بالنشاط:

١. توضيح المقصود بالإنترنت.
٢. توضيح المقصود بالمواطنة الرقمية.
٣. التمييز بين مواقع الإنترنت المختلفة (مواقع تعليمية، ومواقع تواصل، ومواقع تجارة، ومواقع ثقافية، ... إلخ).
٤. وضع قواعد استخدام الإنترنت.

المهارات الحياتية المرتبطة بالنشاط:

- التفكير الناقد.
- التواصل الفعال من خلال من الإنترنت.

القيم:

- المواطنة الرقمية.

الاحتياجات:



المهارات الحياتية المرتبطة بالنشاط:

- التفكير الناقد. مقاومة الضغوط.
- التواصل الشفوي الفعال.

القيم:

- العمل التعاوني، والانفتاح على العالم، وأخلاقيات البحث العلمي الإلكتروني، والنزاهة، والصدق.

- ورق عريض أو كرتون (عدد ٢)، وأقلام ألوان مائية أو غواش، وفلوماستر، وصور معبرة ومختلفة مرتبطة بعناوين المجموعات الخمسة (اختياري)، وأوراق ملاحظات لاصقة، وجدول (١٢): ممارسات استخدام الإنترنت، وصورة (١١): قواعد السلوك لاستخدام الإنترنت.

المقدمة:

5 دقائق

يضع الميسر الجملة الآتية على السبورة: «العالم الآن يبدو قرية صغيرة»، ويكلف الطلبة بتوضيح ماذا تعني لهم الجملة؟ (الجميع يعرف عن الجميع، لا خصوصية الآن، تكثر الإشاعات وتنتشر بسرعة، نشارك جميعاً بالسعادة والحزن، ... إلخ)، ثم يربط ذلك بشبكة الإنترنت (هدف لقاء اليوم).



الإجراءات:

40 دقيقة

١. تقسيم الطلبة إلى ٥ مجموعات (م): كيف أرى الإنترنت؟، وم: كيف أتعامل مع الإنترنت؟، وم: كيف أرى العالم الآخر يتعامل مع الإنترنت؟، وم: ما الموقع الذي أحبه وأكثر من تصفحه؟، وم: ماذا يحب والدي أن أتصفح؟.
٢. تجهيز ورق الكرتون، والألوان المائية أو الغواش، والفلوماستر لكل مجموعة.

٣. ترتّب كلّ مجموعة سرباً من الطاولات؛ لفرد لفافة الورق العريض عليها.
٤. تزويد الطلبة بأقلام ملونة، وألوان مائية، وقصاصات صور حول الإنترنت والمواضيع الخاصة بالمجموعة.
٥. تكليف الطلبة بالتعبير عن المواضيع المطروحة من خلال عمل رسوم كاريكاتورية مع كتابة عبارات تراها كلّ مجموعة مناسبة وفق موضوعها.
٦. تكليف الطلبة بكتابة قصص كلّ مجموعة، وحقائقها، واقتباساتها وفق موضوعها.
٧. تبادل المجموعات التجوال حول نتائج المجموعات (المعارض).
٨. تلخيص الموضوع من خلال ما شوهد وقرئ في المعارض، باستخدام الموجهات الآتية:
 - كتابة تعريف للإنترنت بلغتهم الخاصة.
 - كتابة عدد من المواقع التعليمية، والتواصل الاجتماعي، والمنتديات، والمؤتمرات المسموعة والمرئية.
 - استنتاج بعض من قواعد السلوك في التعامل مع الإنترنت (يوجّه الميسّر الطلبة لقواعد السلوك المدرجة في الجدول (١٢)).
 - كتابة تعريف المواطنة الرّقمية، والمواطن الرّقمي بلغتهم الخاصة.
٩. يضع الميسّر صورة (١١) على السبورة بعنوان: (قواعد السلوك)، ويوزّع أوراق ملاحظات على الطلبة، تُلصق في المكان المناسب.
١٠. يكلف الميسّر الطلبة بقراءة ما كتبه في المخطط؛ لتعم الفائدة.



التقييم:



١. يكلف الميسّر كلّ طالب بكتابة أربع جمل تصف: الإنترنت، والمواطنة الرّقمية.
٢. يكلف الميسّر كلّ طالب بكتابة (نصيحة لأبنائه في المستقبل) حول الاستخدام الأمثل للإنترنت.
٣. يوزّع الميسّر الجدول (١٢) الآتي الذي يشير إلى مجموعة من السلوكيات التي يسلكها اليافعون واليافعات عند استخدام الإنترنت: عبّر عن درجة موافقتك عن السلوك من خلال وضع إشارة (✓) أسفل الدرجة التي تنطبق عليه؛ لتقييم سلوكه وتعبيره عن المواطنة الرّقمية:

جدول (١٢): ممارسات استخدام الإنترنت

#	السلوك نحو استخدام وسائل الاتصال والتكنولوجيا من خلال شبكة الإنترنت	الدرجة		
		موافق بشدة	موافق	معارض بشدة
١.	أعرّف عن نفسي وهويتي على وسائل التواصل (الاسم، والدولة، والجنس، والحالة الاجتماعية).			
٢.	ألتزم بأخلاقيات استخدام الإنترنت.			
٣.	أحترم حقوق الآخرين، ولا أعتدي على خصوصياتهم.			
٤.	أبادل المعلومات الرقمية مع الآخرين بأمانة.			
٥.	أتعلم التقنيات الحديثة والتكنولوجية التي تفيدني في حياتي.			
٦.	أعرف جيداً مهارات البيع والشراء من خلال الإنترنت.			
٧.	أحترم وجهات نظر الآخرين التي يعبرون عنها خلال شبكات التواصل المتنوعة.			
٨.	لديّ التزام بتحريّ الصدق فيما أنشر من معلومات، أو حقائق.			
٩.	أتحمل مسؤولية الأقوال والأفعال التي أنشرها.			
١٠.	أتواصل مع غرباء دون التأكد من هويتهم.			
١١.	أتواصل مع الأقارب؛ للاطمئنان على أوضاعهم.			
١٢.	أحرص على حضور دورات خاصة؛ لتنمية مواهبى عبر الإنترنت.			
١٣.	أغيّر لغة التواصل وفق فكر الشخص الذي أتواصل معه.			
١٤.	أستخدم اسماً مجهولاً، وموقعاً مجهولاً؛ بغرض التمويه.			
١٥.	أعرض صوراً حميمة تثير الغرائز.			
١٦.	أنتقل بين المواقع، وأتصفح عديداً من الصفحات؛ لتمضية الوقت.			
١٧.	أستخدم كلمات نابية (غير لائقة) ضدّ مَنْ يخالفني.			
١٨.	أعبر في منشوراتي عن التعصب لجهة معينة، أو فصيل سياسي.			
١٩.	أبحث عن المواقع الإلكترونية العلمية الآمنة.			
٢٠.	أتحريّ عن مصداقية المعلومات التي تُبثّ عبر شبكات التواصل الاجتماعي المتنوعة.			
٢١.	أعرف كيف أحافظ على خصوصية حسابي والحيلولة دون اختراق الآخرين له.			
٢٢.	أفكر جيداً قبل إرسال أيّ فكرة، أو كتابتها عبر وسائل الاتصال.			
٢٣.	ألتزم بجدول زمني محدّد لاستخدام وسائل الاتصال الرقمية.			
٢٤.	أمتنع عن نسخ معلومات، ونسبتها لي، ونشرها باسمي.			
٢٥.	أحرص على وجود بصمة خاصة يعرفني من خلالها الآخرون عبر شبكات التواصل المتنوعة.			

النشاط الإرثائي:

يكلّف الميسّر الطلبة بمناقشة البنود المدرجة في الجدول الخاصّ بالسلوكات مع الأهل والأصدقاء، وعمل ملخص حول أخلاقيات الرّقمنة أو المواطنة الرّقمية (لا تتجاوز ١٠ أسطر)، وتقديمها للمرشد التربوي، أو موظف الصحة الميداني في المدرسة؛ لمناقشتها عبر الإذاعة المدرسية.

الإرشادات:



- يراعي الميسّر/ة نموذج القدوة (ألا يكون مدخّنًا).
- قراءة المعلومات حول الإنترنت، والمواطنة الرّقمية مسبقاً.
- التأكد من أنّ كلّ عضو في المجموعات يشارك بفاعلية، وتوضيح أنّه من غير المهمّ إتقان الرسوم أو الخطّ قدر الإبداع في الفكرة، أو طرح الموضوع.
- تحفيز الحسّ البصري من خلال تشجيعهم على تحويل ما يتخيلون إلى رسم على المعرض الورقي.
- ملاحظة عدم اكتظاظ المخطط (فقط خمسة طلبة في كلّ مرة).
- يوجّه الميسّر الطلبة خلال عمل المجموعات لأهمية التواصل والعمل بروح الفريق خلالها (توجيه قائد المجموعة؛ لإشراك الجميع، وتوجيههم لاحترام وجهات النظر، وإعطاء المجال للرسم لجميع الأعضاء، والإصغاء الجيد لأفكار الأعضاء، ولغة الجسد... إلخ).
- يوجّه الميسّر الطلبة إلى مهارات التفكير الإبداعي في تخيل النصيحة التي سيوجّهونها لأبنائهم في نشاط التقييم، بحيث تشمل (تخيل الموقف، وإيجاد حلول مختلفة له، وإضافة تفاصيل).

« الإنترنت

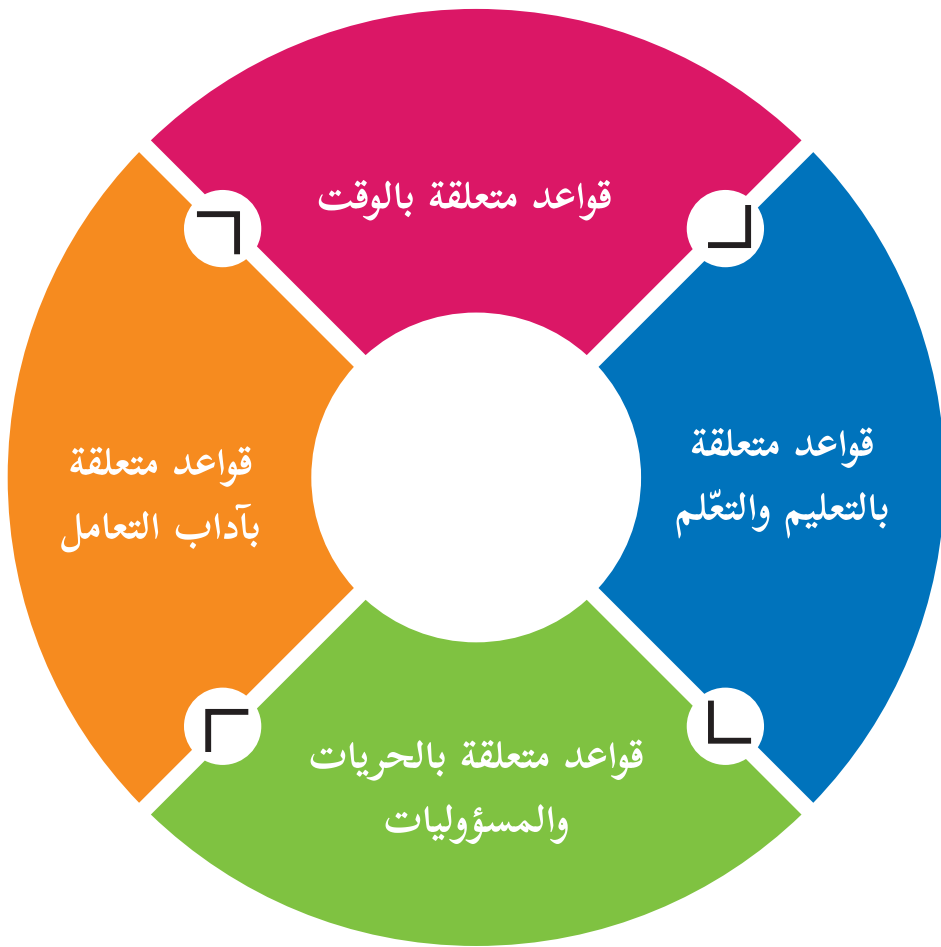
هو شبكة اتصالات عالمية حوّلت العالم إلى قرية صغيرة، قرّبت البعيد، وسهّلت التواصل بين سكّان الكرة الأرضية، سطّحت العالم فأصبحت جميع زواياه مرئية، يتكوّن من مجموعة من شبكات الاتصال ترتبط معاً بنظام اتصالات موحّد يوفرّ معلومات ومعارف متنوعة، ويسهّل الوصول لها، كما أنّه يقدّم قنوات اتصال مختلفة، منها: البريد الإلكتروني، وخدمات المؤتمرات الصوتية والمرئية، ومشاهدة الأفلام والألعاب وتحميلهما، ونقل البيانات، والمنتديات، وشبكات التواصل الاجتماعي، والرسائل أو الدردشة الفوريّة، والتسوق عبر الإنترنت، فضلاً عن الخدمات المتعلقة بالمال، وغير ذلك.

« المواطنة الرّقمية:

هي قواعد السلوك فيما يتعلق بقضايا استخدام الإنترنت والتكنولوجيا، ومن هذه السلوكيات: الأخلاق، والتعليم، والاتصال وتبادل المعلومات، والوصول للمعرفة، والمسؤولية عن الإجراءات والأفعال، والحقوق، والحريات، والسلامة، والرفاه، والأمن والحماية.

« مخاطر الإنترنت على اليافعين:

يترافق استخدام بعض البرامج في هذه المرحلة العمرية بسلوك يتمثل بالعدائية والتنمّر، والعزلة وعدم الحركة، واكتشاف اليافعين لروابط تأخذهم إلى مواقع جنسية إباحية في سنّ مبكرة، قد تعرّضهم للتحرش أو الاستغلال والاحتيال (أون لاين)، أو محاولة تزيف وعيهم، والعبث بأفكارهم؛ للانضمام إلى جماعات متطرفة، هذا فضلاً عن إدمان الإنترنت على ألعاب، مثل البيجي، وغيرها، وما يصحبها من سهر وخمول وتدخين ومشروبات طاقة، وما تسبّبه من تأثيرات سلبية على صحتهم الجسمية، وإصابتهم بالأمراض المزمنة (كالسكري، وأمراض القلب، وغيرهما)، وقد يؤدي بهم للانعزال والتوحد والاكتئاب بعيداً عن الاصدقاء الحقيقيين، والأهل الطيبين.





اسم النشاط: الغث، والسمين.

المخرجات المتعلقة بالنشاط:

١. تقييم مواقع وصفحات إلكترونية، وفحص مدى صلاحية الصفحة أو الموقع للتعلّم والتعليم.
٢. استخدام روابط هادفة تساعد في عملية التعلّم مدى الحياة.
٣. تطوير مواقف إيجابية تُجَاه المعرفة عبر الإنترنت تدعم التعلّم مدى الحياة.

المهارات الحياتية المرتبطة بالنشاط:

- التفكير الناقد.
- التصفح والبحث عن المعلومة باستخدام الإنترنت.

القيم:

- المواطنة الرقمية، والنزاهة.

الاحتياجات:



الكلمات المفتاحية:

فن إدارة الوقت، والحرية الشخصية، والتبعية.

نسخ كافية من جدول (١٣): محاور تقييم المواقع الإلكترونية، وأجهزة مع إنترنت، وجدول (١٤): نموذج لتقييم المواقع الإلكترونية.

المقدمة:



١. يضع الميسر عبارة الآتية على السبورة: (الغث، والسمين)، ويكلف الطلبة بتوضيح ماذا تعني لهم هذه العبارة. (مفيد، ضار، لا قيمة له، أهمية إدارة الوقت، الحرية فيما أختار، لست تابعاً، أستطيع أن أقيم (أو أنقد).
٢. ثم يربط ذلك بدور شبكة الإنترنت في تنمية قدرات اليافعين، وصقلهم، ويوضح هدف لقاء اليوم.



الإجراءات:



١. يزور الميسر مختبر الحاسوب في المدرسة (إن وُجد)، وإذا لم يوجد تُوزّع ورقة تقييم المواقع الإلكترونية، ويُنفذ النشاط في المنزل، أو باستخدام بعض الهواتف والأجهزة اللوحية المتوفرة، بحيث يخصص لكل مجموعة جهازاً لوحياً، أو هاتفاً محمولاً (يترك للميسر القرار في ضوء الإمكانيات).
٢. بعد اتخاذ القرار حول مكان تنفيذ النشاط (فردى أم مجموعات)، وكيفيته، تُوزّع ورقة لتقييم الموقع الإلكتروني، كما في جدول (١٣)، ويكتب الميسر على السبورة الرابط الآتي: [com.https://mawdoo3](https://mawdoo3.com)، ويكلفهم تصفح الموقع، وتقييمه أولاً، ويسمع لآرائهم فردياً.

٣. يكلف الطلبة (على شكل مجموعات وفق عدد أجهزة الحاسوب، أو الهواتف) بكتابة عبارة تصف الموقع الإلكتروني من حيث جودته، مستخدمين التشبيهات والاستعارات اللفظية، مثل (الغثّ والسمين، والطيب والخبيث، والصالح والفساد، والكنز والقمامة، والنقاء والقذارة، والناضج والفجّ، والحكمة والضلالة، والرصانة والضعف، والرزانة والرعونة، ... إلخ).
٤. يكلف الميسر الطلبة بتصفّح معلومات لها علاقة بالبلوغ من الصفحة نفسها (البلوغ، والتغذية في فترة المراهقة، والمخدرات، ... إلخ).
٥. يوزّع الميسر على الطلبة الجدول (١٤) الآتي الذي يوضّح محاور تقييم المواقع الإلكترونية، ويكلفهم تقييم الصفحة، وتفرّغ الجدول، وجمع العلامات لهذا الموقع؛ لمقارنتها لاحقاً بموقع آخر يتصفّحه:



التقييم:



١. يكلف الميسر كلّ طالب/ة اختيار موضوع من اهتمام اليافعين واليافعات؛ للبحث عنه في مواقع أخرى متنوعة؛ (لتحقيق الفائدة)، وفيما يأتي موضوعات مقترحة:
- البلوغ والمراهقة.
 - الرشد.
 - مهارات التواصل.
 - المواطنة، والمواطنة الرقمية.
٢. يكلف الميسر الطلبة بتحديد تخصص هذا الموقع، هل هو:
- موقع رياضي؟
 - موقع صحة المراهقة؟
 - موقع الرعاية الأسرية؟
 - موقع تنمية الشباب؟
 - موقع مؤسسات دولية أو رسمية كمنظمة الصحة العالمية، ووزارة الصحة، ووزارة التربية؟
 - غير ذلك؟
٣. يكلف الطلبة نقد الموقع وفق النموذج في المرفق (٢)، وإرساله عبر وسيلة تواصل إلكترونية يتفق عليها مع الطلبة.

الإرشادات:



- يحتاج هذا النشاط إلى حصتين، وإعداد مسبق، واتخاذ القرار حول مكان تنفيذ النشاط (مختبر الحاسوب في المدرسة، أم في المنزل، أم في الصف بوجود بعض الأجهزة اللوحية) قبل ذلك بفترة، وتدوين ملاحظة بجانب النشاط؛ حتى لا تكون عرضة للنسيان.
- يوجّه الميسر الطلبة إلى أهمية توظيف مهارة التفكير الناقد في البحث عن مصادر المعلومة الصحيحة في مواقف حياتية أخرى (كنقد إعلان دعائي، أو شخصية معروفة (يوتيوبر)، والأصدقاء، وغيرها قبل الوثوق فيها).

جدول (١٣): محاور تقييم المواقع الإلكترونية

الرقم	المعايير	درجة التحقق		
		ممتاز ٣	متوسط ٢	ضعيف ١
١.	وجود أهداف واضحة للموقع الإلكتروني			
٢.	ارتباط الموقع الإلكتروني بالمعلومات المنشورة (متخصص).			
٣.	علم المستخدم داخل الموقع الإلكتروني بمكان وجوده وإلى أين يمكنه التوجه.			
٤.	اعتماد المعلومات المتضمنة في الموقع الإلكتروني على مراجع مشهورة، ومعترف بها.			
٥.	وجود علاقة مباشرة بين المعلومات المعروضة والموضوع الرئيس للموقع الإلكتروني.			
٦.	احتواء الموقع الإلكتروني على معلومات جديدة تحفز القارئ على بناء مهارات ومعلومات مفيدة.			
٧.	توجيه الموقع الإلكتروني مستفيديه إلى معلومات إضافية من خلال احتوائه على مصادر معلومات متنوعة.			
٨.	تحديث المعلومات في الموقع الإلكتروني باستمرار.			
٩.	تحكيم المعلومات في الموقع الإلكتروني باستمرار.			
١٠.	مراعاة الموقع الإلكتروني دقة المعلومات المنشورة وموضوعيتها، وتوثيق مصادر المعلومات.			

إذا تراوح مجموع درجات التحقق (٢٥) فيعد المحتوى جيداً، ويمكن الاستناد إلى هذا الموقع الإلكتروني في الحصول على المعلومات التي نحتاجها.

Prof.Awad Hussien Eltodary , 2010.

معايير مقترحة لتقييم المواقع التعليمية عبر الإنترنت

Assiut University

<https://www.researchgate.net/publication/277074786>

جدول (١٤): نموذج لتقييم المواقع الإلكترونية (يُرسل مفرغاً عبر وسيلة اتصال إلكترونية للميسر)

التقييم	البند (السؤال)
	من؟ • من الذي كتب الصفحة؟ • هل هو خبير؟ • هل يوجد ملخص سيرة ذاتية له؟ • هل يمكن البحث عنه؟
	ماذا؟ • ماذا قال الكاتب عن هدف الموقع؟ • ماذا يوجد في عقله حول الموقع؟
	متى؟ • متى أنشئ الموقع؟ • متى حُدث آخر مرة؟
	أين؟ • من أين حصلت على معلومات الموقع؟ • من أين أحصل على معلومات أكثر حول الموضوع المعروض؟
	لماذا؟ • لماذا تُعدّ هذه المعلومات مفيدة لي؟ • لماذا يجب أن أستخدم هذه المعلومات؟ • لماذا تُعدّ هذه الصفحة (الموقع) أفضل من غيرها؟



اسم النشاط: صحتي في العالم الرقّمي.

المخرجات المتعلقة بالنشاط:

المهارات الحياتية المرتبطة بالنشاط:

- التفكير الناقد.
- إدارة الوقت.

القيم:

- المسؤولية الاجتماعية.

١. توضيح المصطلحات التي رافقت ظهور الإنترنت.
٢. وصف موضوعات مختلفة وصفاً شمولياً من وجهات نظر مختلفة.
٣. تفسير تفاوت وجهات النظر في وصف موضوع محدد.

الاحتياجات:



الكلمات المفتاحية:

إدارة الوقت، والإنترنت،
وصحتي الجسمية، والنفسية،
والاجتماعية.

تفريغ بيانات الاستمارة (١) على تطبيق (جوجل درايف)،
وأجهزة حاسوب بعدد الطلبة، وإن لم يتمكن الميسر
فيجب توفير نسخ كافية من المرفق (١٢) بعدد الطلبة.

المقدمة:



١. يسأل الميسر الطلبة: «ما الذي سيفعله شخص مصاب بالسرطان إذا اكتشف أنّ أمامه فقط ستة أشهر فقط ليعيش؟»
٢. يؤكد الميسر على أنّ الهدف من التمرين ليس إثارة التشاؤم.
٣. يطلب الميسر من الطلبة الاسترخاء، ويسأل:
 - مع مَنْ سيقضيها؟
 - كيف سيقضيها؟
 - ماذا سيسارع لإنجازه؟
٤. يوضّح الميسر للطلبة مكانة الوقت وأهميته، وفيما نقضيه، ويربط ذلك بشبكة الإنترنت والوقت الذي يقضيه الطالب بتصفحها، مراعيّاً جودة ما يُتصفح، وقيّمته، وأثره على صحته وعائلته.



الإجراءات:

45
دقيقة

١. يوضّح الميسّر الأعراض المصاحبة للاستخدام المفرط للأجهزة الذكية، وتصفّح الإنترنت.
٢. يوعز الميسّر للطلبة بفتح رابط الاستمارة؛ للإجابة عنه، وإن لم يتمكن من ذلك، يوزّع الاستبانة في المرفق (٣) على الطلبة، وتوضيح عناوينها الرئيسة، وإعطاء الطلبة الوقت الكافي؛ للإجابة عنها.
٣. يستخرج الميسّر التأثيرات الأكثر ظهوراً وشيوعاً بين الطلبة من خلال الاطلاع على معظم إجابات الطلبة في الاستبانات، أو نتائج تحليلها عبر التطبيق الإلكتروني، ويعرض ملخصها على الطلبة، موضّحاً خطورة هذه الظواهر.
٤. يوجّه الميسّر التساؤل الآتي: «ما اقتراحاتكم لاستخدام الإنترنت استخداماً صحياً لا يؤثر سلباً على صحتكم الجسمية والنفسية، ولا يضرّ بعلاقاتكم الاجتماعية».
٥. يناقش الميسّر مع الطلبة التأثيرات السلبية، وكيفية التقليل منها.



التقييم:

10
دقائق

يمكن اختيار واحد ممّا يأتي:

١. يكلف الميسّر كلّ طالب/ة بكتابة قائمة بإيجابيات استخدام الإنترنت وسلبياته عبر الأجهزة المزودة به.
٢. يكلف الميسّر كلّ طالب/ة بكتابة فقرة من ١٠ أسطر حول (عالم خالٍ من الإنترنت)، والأجهزة المزودة به؛ أي الإجابة عن التساؤل: «ماذا لو تعطلت شبكات الإنترنت من العالم بأسره مدة أسبوع؟».

النشاط الإثرائي:

يكلف الميسّر الطلبة بالخروج بمدونة سلوك من صفحة واحدة تتكوّن من قواعد الاستخدام الأمثل للأجهزة المزودة بالإنترنت، وأخلاقياته، وتعليماته، وتصميم لوحة حائط بالتعاون مع المرشد التربوي أو منسق اللجنة الصحية في المدرسة.

الإرشادات:



- يوجّه الميسّر أنّ إدارة الوقت هي جزء من إدارة الذات، وهي تعبّر عن إدارة الأعمال اليومية بأقلّ جهد، وأقصر وقت، وأكثر كفاءة، والمتبقي هو وقت للإبداع والتخطيط والراحة والاستجمام، ويُعدّ الجلوس على الإنترنت بلا هدف هو هدر للوقت، وعليه يجب أن يكون هناك جدول زمني مخطّط له للأعمال.
- يكلف الميسّر الطلبة في أثناء الإجابة عن الاستبانة (في حال وُزعت ورقياً) بعدم كتابة اسم الطالب على الورقة، والإجابة بصراحة ودقة؛ لأنّ هناك احتراماً للخصوصية، ولن يعرف الميسّر صاحب الإجابة.

مرفق (١٢): استمارة «تأثير العالم الرقمي على صحتي

الاستمارة (١): استبانة تأثيرات الإنترنت والأجهزة المزودة به على الصحة الجسمية والنفسية والعلاقات الاجتماعية
برجاء الإجابة عن الاستبانة وفق ما هو مطلوب في كل بند من بنودها:

١. تحديد الجنس:

أ- أنثى. ب- ذكر.

٢. كتابة معدل ساعات استخدامك للإنترنت من خلال الأجهزة المختلفة المتوفرة بين يديك خلال اليوم الواحد:

٣ ساعات	٤ ساعات	٥ ساعات	٦ ساعات	أكثر من ٦ ساعات

٣. فيما يأتي مجموعة من التأثيرات موزعة في ثلاثة مجالات، المطلوب وضع إشارة (✓) أسفل الدرجة التي تنطبق على حالتك:

#	التأثيرات	شدة التأثير بدرجة				
		عالية جداً	عالية	متوسطة	منخفضة	منخفضة جداً
		٥	٤	٣	٢	١
هل تمرّ بإحدى الأعراض الجسمية الآتية خلال استخدامك للأجهزة الإلكترونية؟						
١-	احمرار في العين.					
٢-	مشاكل في الرؤية (قصر نظر، وطول نظر، وانحراف، وزغللة... إلخ).					
٣-	أوجاع في العنق والكتفين					
٤-	تشنج في عضلات العنق					
٥-	تشوهات في الظهر (انحناء وتقوس)					
٦-	زيادة الوزن بسبب الجلوس لتصفح الإنترنت على الأجهزة الذكية					
٧-	تصلب في عضلات اليد في أثناء الدردشات الكتابية					
٨-	خمول عام في الجسم بسبب الجلوس فترات طويلة للتصفح					

هل تمرّ بإحدى الأعراض النفسية الآتية خلال استخدامك الأجهزة؟					
٩-	الشعور بالإحباط.				
١٠-	الهوس، والتعلق بالإنترنت.				
١١-	الهوس بالتسوق الإلكتروني.				
١٢-	الاضطراب في النوم.				
١٣-	الشعور أنّ العالم الرّقمي هو الملاذ الآمن.				
١٤-	الانغماس المفرط في الألعاب الإلكترونية.				
١٥-	الإحساس بالعجز.				
١٦-	الإحساس بالدونية.				
هل تمرّ بإحدى الأعراض المتعلقة بالعلاقات الاجتماعية الآتية خلال استخدامك الأجهزة؟					
١٧-	تكوين علاقات غامضة مع الآخرين.				
١٨-	التعرّض للابتزاز والضغط.				
١٩-	غياب النقاشات العائلية (كلّ شخص منغمس مع جهازه).				
٢٠-	الشعور بالعزلة الاجتماعية.				
٢١-	ضعف في قيادة نقاشات وجاهية مع الآخرين خارج شبكات التواصل الإلكترونية المتنوعة.				
٢٢-	غياب القدرة على تكوين علاقات اجتماعية حقيقية.				
٢٣-	التعرّض للمضايقة لفظياً.				
٢٤-	التعرّض لانتهاك الخصوصية.				
٢٥-	التعرّض لإيحاءات خادشة للحياء.				
٢٦-	غياب الحسّ بالمسؤولية تُجاه المناسبات الاجتماعية (زيارة جار، أو صديق، أو قريب، أو تفقده، ... إلخ).				
	مجموع الدرجات				

* قم بجمع درجات شدة التأثير، وكلما ارتفعت قيمة الدرجة كلما كان تأثير استخدام العالم الرقمي على صحتك سلباً أكثر.



اسم النشاط: في أثناء التجوال في العالم الرقمي.

المخرجات المتعلقة بالنشاط:

١. تحديد المخاطر التي تواجه اليافعين واليافعات عبر مواقع التواصل.
٢. تحليل أسباب هذه المخاطر.
٣. حماية نفسه والآخرين من مشكلات التواصل بأشكالها المختلفة.

المهارات الحياتية المرتبطة بالنشاط:

- مقاومة الضغوط.

القيم:

- أخلاقيات الرقمنة.
- احترام الخصوصية.
- الأمانة في استخدام الإنترنت.

الاحتياجات:



- الكلمات المفتاحية:**
- الابتزاز، والتنمر الإلكتروني، وانتهاك الخصوصية، والحماية.

نسخ كافية من المرفق (١٣): (قصص من الواقع) الذي يوضح نماذج من قصص واقعية (٦ قصص)، وجهاز عرض لعرض الفيديوهات المرفقة في CD.

المقدمة:



١. يكتب الميسر ما يأتي على السبورة: قال ﷺ: «من حسن إسلام المرء تركه ما لا يعنيه»، ويطلب من الطلبة التفكير في الأمر.
٢. توضيح مدلولات الحديث السابق، أو أي قول آخر مماثل «من تدخل فيما لا يعنيه، لقي ما لا يرضيه».
٣. يعرّج الميسر إلى أهمية عدم انتهاك خصوصية الآخرين أو التعدي عليها بالوسائل المختلفة.
٤. يذكر الميسر أنّ وسائل التواصل الاجتماعي يمكن أن تكون مثلاً على ذلك، وسيوضح لقاء اليوم ذلك.



الإجراءات:



١. يوزّع الميسر الطلبة إلى ٦ مجموعات، كلّ مجموعة لها قصة من القصص الست، ويطلب منهم الإجابة عن التساؤلات الآتية:
- ما المشكلة الرئيسة في القصة؟

- ما أسباب المشكلة وَفق وجهة نظرك؟
- كيف يمكن أن تتصرف لو كنت مكان الضحية؟
- ماذا تستنتج من القصة من خلال إكمال ما يأتي:

«من المحتمل أن أشاهد منشوراً، أو صورة، أو فيديو، أو أن أستمع إلى محادثة، أو أقرأ منشوراً على شبكات التواصل الاجتماعي من أيّ جهة كانت، لذلك فإنّي يجب أن أفكر أولاً في:

..... وأستنتج أنّ
ثمّ أقرّر أنّ

٢. يعرض الميسّر الروابط التي توضّح مشكلات التواصل الاجتماعي أمام الجميع.
٣. يلخّص الميسّر النقاشات الناتجة عن المجموعات الأربع، ويخرج بقائمة إرشادات لليافعين حول الاستخدام الآمن للإنترنت.



التقييم:



يمكن اختيار واحدة ممّا يأتي:

١. يكلف الميسّر كلّ طالب/ة بكتابة أبرز المشكلات التي تواجه اليافعين واليافعات في أثناء استخدام مواقع التواصل.
 ٢. هناك أمور تحدث مع اليافعين في أثناء استخدام الإنترنت لا يعرفها الكبار، يكلف الميسّر الطلبة بكتابة هذه الأمور.
 ٣. يكتب الطالب تصرفاً يُظهر قدرته في التعامل مع الضغوط وإدارة الذات في حال تعرّض لكلّ موقف من المواقف الآتية:
- أحد الغرباء أرسل له طلب صداقة.
 - كيف يتصرف؟
 - أحد المتطفلين وجّه له عبارات عنصرية.
 - كيف يتصرف؟
 - إضافته لمجموعة مغلقة دون علمه.
 - كيف يتصرف؟
 - أحد الأقران غير الخلوّقين اخترق خصوصيته.
 - كيف يتصرف؟
 - أحد مستخدمي فيسبوك أرسل بطلب مساعدة.
 - كيف يتصرف؟
 - أحد مستخدمي فيسبوك بدأ بابتزازه؛ بسبب امتلاكه صوراً خاصة به.
 - كيف يتصرف؟
 - أحد الفضوليين تعرّف إليه في حفلة يوم ميلاد أحد الأصدقاء وأخذ حسابه على الفيسبوك، وبدأ بالسؤال عن أشياء لا تخصه.
 - كيف يتصرف؟



الإرشادات:

- تقديم مثال للطلبة حول كيفية التعامل مع الأسئلة السابقة في المجموعات.
- التنويه إلى أنّ الإجابة عن السؤال الأخير ورقّمه (٤) يطوّر مهارات الطلبة في التفكير في كلّ ما يسمعون ويقرؤون ويشاهدون، ثمّ يبيّن الاستنتاجات في ضوء تفكيرهم.
- الخروج بقائمة من الإرشادات والنصائح لليافعين واليا فعات تُسهم في الحدّ من مشكلات مواقع التواصل.
- يوجّه الميسّر الطلبة إلى مهارة مقاومة الضغوط (تحديد مشاعر الطرف الآخر، وانفعالاته، ابدأ نقاشك بنعم، ولكن...، أظهر رأيك للطرف الآخر بالشكل الذي تريده دون إظهار تعارضك معه، ابدأ عباراتك بـ (أنا) بدل (أنت)؛ للإيحاء بالوُدّ والتفأؤل، تمسّك بوجهة نظرك حتى النهاية ولا تتردّد، وضّح للطرف الآخر أنّ الخلاف لا يفسد العلاقة أو الوُدّ، ولا بدّ من احترام وجهات النظر المختلفة، لا تستسلم).

الخلفية النظرية:

الآثار المترتبة عن الاستخدام الخاطئ للأجهزة الذكية ووسائل التواصل الإلكترونية

◀ أولاً- الآثار الاجتماعية:

١. انتهاك الخصوصية: عندما يُشارك المستخدم متعلقاته الشخصية، كالمنشورات، والصور، ومقاطع الفيديو، وغيرها، وموقعه عبر (GPS)، يكون عرضة لكثير من مضايقات الآخرين. إنّ عدم التزام المستخدم بقواعد الحفاظ على سرية العمل وحيثياته؛ من وثائق، ومستندات، وأخلاقيات ذلك، بما لا يتناسب مع سياسات مكان العمل الخاصّ به يعرّضه ذلك لعقوبات مختلفة يمكن تنعكس على علاقته بالآخرين، والمجتمع.
٢. العزلة الاجتماعية: يستسهل المستخدم التفاعل من خلال العالم الافتراضي، وبالتالي يدفعه ذلك نحو العزلة الاجتماعية، والخوف من التفاعل أو مواجهة الآخرين، ويبقى عنصراً غير فاعل في مجتمعه.

◀ ثانياً- الآثار النفسية:

١. يؤدي قضاء وقت طويل على الأجهزة في فترة الطفولة دون التواصل مع الآخرين إلى خوف المستخدم من خوض تجارب جديدة، أو تكوين علاقات مع آخرين في المستقبل.
 ٢. كما يتعرّض المستخدم إلى الإصابة بالاكئاب في بعض الحالات؛ لأنّه يكوّن توقعات معينة، وعالماً افتراضياً مثالياً كما يشاهده من خلال وسائل التواصل التي في العادة لا تعكس الحقيقة.
- التعرض للابتزاز أو التنمّر: يتزايد تسجيل حالات الابتزاز أو التنمّر من خلال وسائل التواصل الاجتماعي، حيث يمكن للمتعمّر عدم كشف هويته، ويكون غالبية الضحايا من الأطفال، واليا فعين، حيث يكسب المتعمّر في البداية ثقة المستخدم، ويشكّل ذلك وقوع المتعمّر عليه بكثير من المضايقات والابتزاز

والتحرشات والمشاكل المادية، ويمكن أن يدفعه ذلك سهولة التخلص من الأعباء، واللجوء للمخدرات، ثم محاولة الانتحار.

- الادمان على التصفح: يحدّد هدر الوقت في التصفح دون تحقيق أهداف معينة من إنتاجية الفرد على مستويات مختلفة.
- اضطرابات النوم: أشارت دراسات عديدة وجود مستخدمين يسعون إلى متابعة مدى تسجيل المشاهدات، أو الإعجابات لمنشوراتهم، ويسبّب لهم ذلك هوساً يمنعهم من الراحة، أو الخلود إلى النوم.

« ثالثاً- الآثار الصحية:

يؤدي الجلوس لفترات طويلة على الأجهزة الذكية لفترات تزيد عن ٦ ساعات يومياً، وعلى فترات متواصلة دون ممارسة أيّ نشاط بدني، إلى الإصابة بعدد من الاعتلالات، كتشنج في عضلات الرقبة، ومشاكل في النظر، ومشاكل في العمود الفقري وفي الجهاز الهضمي، وتشكّل البواسير، كما يمكن أن يترافق ذلك زيادة في الوزن والسمنة المفرطة، خاصّة إذا تزامن تناول الطعام الجاهز مع التصفح على الإنترنت، والأجهزة.

مرفق (١٣): قصص من الواقع

تقول (إحدى اليافات): إنها اعتادت على التواصل مع بعض الأشخاص عن طريق مواقع التواصل الاجتماعي مثل الفيسبوك، وتويتر، وإنستجرام، وغيرها، وفوجئت في نهاية الأمر برسائل خاصة من أحد الأشخاص تحتوي على بعض صورها الخاصة جداً التي التقطت عبر حاسوبها دون علمها، وعندما استفسرت منه عن طريقة حصوله على الصور أجاب بسخرية: إنه (هاكرز) وخبير في برامج الحاسوب، فحصل القرصان على مبالغ طائلة منها مقابل إتلاف صورها». هذه القصة وغيرها كثير تتكرر في عالم الإنترنت.

- ما المشكلة الرئيسة في القصة؟
- ما أسباب المشكلة وفق وجهة نظرك؟
- لو كنت مكان الضحية، كيف يمكن أن تتصرف؟
- هل يجب أن نخضع للابتزاز والاستغلال؟ لماذا؟
- ماذا تستنتج من القصة من خلال إكمال العبارة الآتية: «من المحتمل أن أشاهد منشوراً، أو صورة، أو فيديو، أو أن أستمع إلى محادثة، أو أقرأ منشوراً على شبكات التواصل الاجتماعي من أي جهة كانت، لذا فإنني يجب أن أفكر أولاً في وأستنتج أن ، ثم أقرر أن»

«بعض الناشطين على مواقع التواصل الاجتماعي يتلفظون بكلام بذيء غير لائق، ناهيك عن العنصرية في الوصف والتعبير، والسب والشتم، وخلق بذور العداوة، واستخدام خطابات الكراهية في كل منشوراتهم (كلمات، وصور)، وبشكل واضح تارة، وبشكل مبطن تارة أخرى، وسبب كل هذا غياب الرقابة، واختلاف قناعات الناس: فهناك من هو مقتنع أن الفيسبوك بؤره من الفساد، ومنهم من يرى أن الفيسبوك حاله كحال المنتديات هو موقع عادي».

- ما المشكلة الرئيسة في القصة؟
- ما أسباب المشكلة وفق وجهة نظرك؟
- لو كنت مكان الضحية، كيف يمكن أن تتصرف؟
- ماذا تستنتج من القصة من خلال إكمال العبارة الآتية: «من المحتمل أن أشاهد منشوراً، أو صورة، أو فيديو، أو أن أستمع إلى محادثة، أو أقرأ منشوراً على شبكات التواصل الاجتماعي من أي جهة كانت، لذا فإنني يجب أن أفكر أولاً في وأستنتج أن ، ثم أقرر أن»

«جريمة الابتزاز مرتبطة بالعالم الإلكتروني لتصبح تجارة رائجة للمنحرفين والمنحرفات، وهي الصورة التي استطعت أن أجمعها من خلال شبّان وفتيات تعرّضوا لمشاكل عبر الفيسبوك؛ شابّ مات ضميره، واستغلّ عواطف فتاة؛ ليخلق من الواقعة تجارته واستثماره. وتعدى الأمر أكثر من ذلك، ليصبح الابتزاز الإلكتروني وسيلة للانتقام بين الشبان والشابات، وحدوث ذلك يخلق لنا مساحة من الرعب الاجتماعي، وارتفاع معدل الحذر، ليس بين أصحاب العلاقات المشبوهة بل بين أصحاب العلاقات الطبيعية، مثل علاقات العمل، أو الزمالة، أو التواصل الإنساني؛ لسهولة الوصول إلى خصوصيات الآخرين عن طريق بعض البرامج المشبوهة التي يستطيع أيّ شخص الحصول على الصور أو المعلومات الخاصة من خلالها».

- ما المشكلة الرئيسة في القصة؟
- ما أسباب المشكلة وفق وجهة نظرك؟
- لو كنت مكان الضحية، كيف يمكن أن تتصرف؟
- ماذا تستنتج من القصة من خلال إكمال العبارة الآتية: «من المحتمل أن أشاهد منشوراً، أو صورة، أو فيديو، أو أن أستمع إلى محادثة، أو أقرأ منشوراً على شبكات التواصل الاجتماعي من أيّ جهة كانت، لذا فإنني يجب أن أفكر أولاً في وأستنتج أنّ ، ثم أقرّر أنّ»

«أم لشابة مراهقة تروي قصة ابنتها التي تعرّضت إلى الابتزاز ذات مرة؛ عقب حدوث سوء تفاهم بينها وبين زميلتها في المدرسة، لتفاجأ بكمّ هائل من رسائل بعثتها صديقتها تطلب منها الاعتذار وتقبيّل قدمها أمام طالبات المدرسة جميعاً، أو نشر الصور التي التقطتها هي لابنتها داخل فناء المدرسة، وعند تبليغ إدارة المدرسة فصلتها لمدة عام، مع منعها من التسجيل في المدرسة ذاتها، وتضيف الأم: إنّ القرار لن يمنع الفتاة المتهمة بالابتزاز من تكرار فعلها المشين تجاه طالبة أخرى».

- ما المشكلة الرئيسة في القصة؟
- ما أسباب المشكلة وفق وجهة نظرك؟
- لو كنت مكان الضحية، كيف يمكن أن تتصرف؟
- ماذا تستنتج من القصة من خلال إكمال العبارة الآتية: «من المحتمل أن أشاهد منشوراً، أو صورة، أو فيديو، أو أن أستمع إلى محادثة، أو أقرأ منشوراً على شبكات التواصل الاجتماعي من أيّ جهة كانت، لذا فإنني يجب أن أفكر أولاً في وأستنتج أنّ ، ثم أقرّر أنّ»

«الشاب (س) الذي كتب على صفحته في حساب الفيسبوك أنه يعاني من مشكلة مادية، فتلقفت المخابرات الصهيونية هذه الملاحظة بسرعة، وبدأت باستغلال تلك الثغرة، فأرسلت له مجنّدة تحمل اسماً عربياً تتواصل معه «بعد أن أصبح أصدقاء على فيسبوك، أفنّعته بعد فترة أنّها تحبه، وأرسلت له بعد ذلك بطاقات جوال، ثمّ سجّلت بعدها كلّ مكالماته، وقالت له: إنّها من سكان عرب ٤٨، وأنّها ستستقبله بعد سفره للداخل المحتل، وستأخذه لوالدها الذي يملك مصنعاً».

- ما المشكلة الرئيسة في القصة؟
- ما أسباب المشكلة وفق وجهة نظرك؟
- لو كنت مكان الضحية، كيف يمكن أن تتصرف؟
- ماذا تستنتج من القصة من خلال إكمال العبارة الآتية: «من المحتمل أن أشاهد منشوراً، أو صورة، أو فيديو، أو أن أستمع إلى محادثة، أو أقرأ منشوراً على شبكات التواصل الاجتماعي من أيّ جهة كانت، لذا فإنّني يجب أن أفكر أولاً في وأستنتج أنّ، ثمّ أقرّر أنّ»

«شابّ قاده فضوله لإرسال طلب صداقة لحساب مجنّدة صهيونية كانت قد كتبت بشكل واضح وصريح أنّها تعمل مع الجيش الصهيوني، وبعد أن أصبح أصدقاء، وتحدثا، وتبادلا المعلومات، أرسلت له ملفات إلكترونية، وأفنّعته أن يشغل تلك الملفات، وفي اللحظات الأخيرة استيقظ ضميره ولم يشغلها عندما اكتشف أنّها صور عارية، وقالت له المجنّدة: سأعطيك مزيداً منها، وعند هذه النقطة أغلق الجهاز، وفصله من اتصال الإنترنت».

- ما المشكلة الرئيسة في القصة؟
- ما أسباب المشكلة وفق وجهة نظرك؟
- لو كنت مكان الضحية، كيف يمكن أن تتصرف؟
- ماذا تستنتج من القصة من خلال إكمال العبارة الآتية: «من المحتمل أن أشاهد منشوراً، أو صورة، أو فيديو، أو أن أستمع إلى محادثة، أو أقرأ منشوراً على شبكات التواصل الاجتماعي من أيّ جهة كانت، لذا فإنّني يجب أن أفكر أولاً في وأستنتج أنّ، ثمّ أقرّر أنّ»

مخاطر التدخين

1



مخاطر المخدرات

مخاطر التدخين

ممارسات
في

مخاطر الإنترنت

مشروبات الطاقة



اسم النشاط (الجزء الأول): خطر التدخين.

المخرجات المتعلقة بالنشاط:

١. تعداد مخاطر التدخين (السيجارة، أو النرجيلة) وتبعاتها جسدياً واجتماعياً واقتصادياً على الفرد والمجتمع.
٢. نبذ انتشار ظاهرة التدخين في المجتمع.
٣. توظيف القدرات؛ للتوعية حول مخاطر التدخين في المجتمع.

المهارات الحياتية المرتبطة بالنشاط:

- التفكير الناقد.
- التواصل الفعال.
- القيم:
- المواطنة الصالحة.

الاحتياجات:

كراتين من ألوان غواش، وألوان فلوماستر.



الكلمات المفتاحية:

التدخين خطر على الفرد والمجتمع، ومكافحة التدخين مسؤولية مجتمعية، والنموذج القدوة.

المقدمة:



يلخص الميسر مجريات اللقاء السابق.

الإجراءات:



١. يقسم الميسر الطلبة إلى ٣ مجموعات؛ لدراسة الآثار الناجمة عن التدخين:
 - م١: الآثار الصحية للتدخين.
 - م٢: الآثار الاقتصادية للتدخين.
 - م٣: الآثار الاجتماعية للتدخين.
٢. تناقش المجموعات موضوعاتها، ويكتب مقرر المجموعة البنود المتفق عليها.
٣. يعرض ممثلو المجموعات ما اتفقت عليه مجموعاتهم.
٤. كل مجموعة يُسمح لها بتقديم تغذية راجعة (تصحيح، أو تعديل، أو إضافة) للمجموعات الأخرى؛ لتحقيق الفائدة من هذا النشاط (توجيه الطلبة إلى احترام وجهات نظر أقرانهم).
٥. يكلفه الميسر الممثلين بتلخيص ما توصلت إليه مجموعاتهم على دفاترهم؛ للاحتفاظ بها.
٦. يكلف الميسر كل مجموعة أن توضح المواضيع التي يمكن اقتراحها للوقاية من انتشار التدخين بين اليافعين.
٧. يُجمل الميسر بإيجاز أهم الآثار السلبية للتدخين.



تصميم Logo (شعار حول مخاطر التدخين):



١. توزيع الطلبة إلى ٥ مجموعات، كل مجموعة تحمل إحدى الرسائل الآتية: (خطر النرجيلة على المجتمع، والآثار الصحية للتدخين، والآثار الاقتصادية، والآثار الاجتماعية والنفسية، والسيجارة الإلكترونية).
٢. استثمار المعلومات في النشاطات السابقة؛ لتعميق الفهم حول التدخين وآثاره؛ لوضع تصوّر للشعار (Logo)، ثم اتباع الخطوات الآتية:
 - تحديد لماذا ستصمّمون هذا الشعار (Logo).
 - تحديد فكرة الشعار (Logo).
 - تحديد الجانب الإبداعي في شعاركم.
 - اختيار الألوان المناسبة.
 - تزويدهم بالألوان والأوراق والخامات التي يريدونها لتصميم الشعار (Logo).



التقييم:



١. عرض الشعارات (Logos) للمجموعات كافة أمام الجميع.
 ٢. تقييم الشعارات (الفكرة، والجاذبية، والإقناع، وقابلية التطوير).
- ملاحظة: إعلام الطلبة أنه يسمح لهم بتصميم الشعار (Logo) إلكترونياً لاحقاً، وطباعة المدرسة الشعار الفائزة على لوحات توعوية تُعلّق في أروقة المدرسة.

أنشطة إثرائية:

١. يوعز الميسّر للطلبة بإجراء نشاط حساسي مع قريب مدخّن لحساب نسبة إنفاقه الشهري على التدخين، ومقارنته مع الإنفاق الشهري العامّ له.
٢. يكلّف الميسّر بعض الطلبة عمل مسح حول نسبة انتشار التدخين في المدرسة، والخروج بتوصيات؛ لمكافحة التدخين.

الإرشادات:



- يراعي الميسّر/ة نموذج القدوة (ألا يكون مدخّناً).
- تجهيز الأدوات المطلوبة؛ لتصميم الشعار.
- فتح مجال لتصميم الشعار إلكترونياً.
- متابعة اندماج جميع الطلبة في المجموعات، وتوجيههم إلى مهارات التواصل الفعّال في المجموعة (الإصغاء الجيد، واحترام آراء الآخرين، وعدم المقاطعة، وإعطاء فرصة لجميع الأعضاء؛ للتعبير عن رأيهم، وتقديم تغذية راجعة، أو توضيح للأفكار التي تُطرح في المجموعة).
- التعبير عن بناء مبادرة ذاتية، وتصميم شعار؛ للتوعية من أنّ خطر التدخين في مجتمعهم هو جزء من المواطنة الصالحة (المشاركة الفاعلة، وتحمل المسؤولية).



اسم النشاط (الجزء الثاني): أنا وصديقي المدخن.

المهارات الحياتية المرتبطة بالنشاط:

- مهارة التفاوض.
- مهارة تحمّل ضغط الأقران.
- مهارة اتخاذ القرار.

القيم:

- الصداقة، والقُدوة المثلى.

المخرجات المتعلقة بالنشاط:

١. معرفة أثر الأقران على سلوكيات الفرد.
٢. توظيف مهارات التفاوض ومقاومة الأقران؛ لتخطّي تجربة أول سيجارة، أو نفّس نرجيلة.

الكلمات المفتاحية:

كيف أقول لا لتجربة أول سيجارة

الاحتياجات:

تدريب مسبق لمجموعة من الطلبة لمشاهد درامية.



المقدمة:



١. يعرض الطلبة (بعد تدريبهم مسبقاً) مقطعاً درامياً يمثّل المشاهد الآتية، ويلتزمون بالوقت، والنص المحدّدين:
٢. يجلس المدخن وغير المدخن في زاوية الصف (على اعتبار أنّهما في مكان بعيد عن الأنظار).
 - المدخن/ة يُخرج سيجارته ويشعلها، والآخر يراقب متوتراً.
 - غير المدخن/ة: ماذا تفعل؟ التدخين مضرّ بالصحة.
 - المدخن/ة: ههههه أبي يدخن منذ سنوات، ولم يحدث له شيء.
 - غير المدخن/ة: هل تدخن أمام والدك؟
 - المدخن/ة: بالطبع لا؛ لأنّه سيضربني إذا علم أنّني أدخن.
 - غير المدخن/ة: ولماذا تدخن؟ وماذا تستفيد؟
 - المدخن/ة: خذ جرب.
 - غير المدخن/ة: لا، لا أريد.
 - المدخن/ة: «هههه، هو أنت ع قدّها؟ أنت بعدك صغير!».
 - يتمّ توقيف المشهد الدرامي (Freeze).



١. يُدير الميسر نقاشاً جماعياً يستعرض فيه محاور النقاش الآتية:
 - هل واجهتم أو سمعتم بموقف شبيه بهذا الموقف في حياتكم؟
 - هل يمكن أن يلعب الأصدقاء دوراً في التأثير على سلوكياتنا؟
 - ما صفات الشخص الذي يمثل القدوة لنا؟
 - ماذا سيحصل مع غير المدخن في هذا المشهد؟ وكيف سيتعامل مع ضغط المدخن؟ ما توقعاتكم؟
٢. يُدوّن الميسر الآراء الثلاثة على السبورة: الأول (سيصبح مدخناً)، والثاني (لن يخضع لضغوطات المدخن)، والثالث (يقنع المدخن بالتراجع عن التدخين، ويبدأ في اللحظة ذاتها).
٣. تطرح كلّ مجموعة حججها لسبب اختيارهم القرار الذي تبنّوه.
٤. تستخرج كلّ مجموعة إجراءات عملية لكلّ ممّا يأتي:
 - آليات التعامل مع ضغط الأقران (الانسحاب، والحزم دون إيذاء مشاعر الآخرين، والهجوم).
 - آليات اتخاذ القرار الجيد (يكتب الميسر على السبورة جملة الإيجابيات إذا جربت أول سيجارة، ثم يكتب جملة السلبيات إذا جربت أول سيجارة)، ويكلف المجموعات بنقاشها، وتدوين إجاباتهم، ثم يطلب منهم أن تقيم كلّ مجموعة أيهما الخيار الأفضل، وبناء عليه يتخذ القرار.



١. يوزّع الميسر الطلبة إلى مجموعات، ويكلف كلّ مجموعة تصوّر المشهد مرة أخرى، بحيث يعكس آلية التعامل الصحيحة مع الصديق المدخن دون فقدان صداقته، على أن يُعيد اثنان من المجموعة تمثيل المشهد، مسترشدين بتصور المجموعة.
٢. يختار الميسر مجموعتين من الطلبة لعمل مناظرة: الفريق الأول يعرض حججاً مؤيدة؛ للامتناع عن التدخين، والأخرى تعرض حججاً للمدخنين، ثم يسأل الميسر: ما رأيكم في التدخين؟ لماذا؟ ويلاحظ الميسر قوة الحجج الراضية للتدخين.

النشاط الإثرائي:

البحث في الإنترنت عن أفضل الطرق لمقاومة تجربة التدخين، وكيف نقول: لا للتدخين.



الإرشادات:

- يراعي الميسر/ة نموذج القدوة (ألا يكون مدخنًا).
- يوضح الميسر أنّ الحوار الدرامي المطروح يمثل آلية التفاوض، ويمكن عكسه على كثير من المواقف الأخرى في حياة الطالب (كتجربة تعاطي المخدرات، أو وضع وشم، والخروج في مغامرة دون علم الأهل، وغيرها).
- يؤكّد الميسر على المهارات المرتبطة بالسلوك الحازم (التوكيدي): يقدر ذاته، ويعبر عن أفكاره ومشاعره بوضوح وبصوت مسموع دون إيذاء مشاعر الآخرين، ويتمسك الفرد بحقوقه ويعرفها جيداً، ويفكر في الطرف الآخر، ويبحث عن تحقيق أهداف مشتركة معه دون تسبّب الضرر له.
- يساعد الميسر الطلبة في توظيف مهارات التفاوض قبل إعادة أداء المشاهد (تحديد مشاعر الطرف الآخر وانفعالاته، ابدأ نقاشك بنعم ولكن...، أظهر رأيك للطرف الآخر بالشكل الذي تريده دون إظهار تعارضك معه، ابدأ عباراتك بـ (أنا) بدل (أنت)؛ للإيحاء بالود والتفاهل، تمسك بوجهة نظرك حتى النهاية ولا تتردد، وضّح للطرف الآخر أنّ الخلاف لا يفسد العلاقة أو الود ولا بد من احترام وجهات النظر المختلفة) مع التأكيد على الرسائل الآتية: (لا تفاوض وأنت غير مستعد، لا تفاوض وأنت غير مقتنع، كن مؤمناً بصدق قضيتك، لا تياس من التفاوض).

الخلفية النظرية:

- الآثار الصحية على المدخن
- يموت حوالي أكثر من ٦ مليون شخص سنوياً بأمراض مرتبطة بظاهرة التدخين، وهو المسبب السادس لحدوث الوفيات في العالم، ويعتبر المسبب المباشر للعديد من الأمراض أهمها:
- أمراض السرطان المختلفة كسرطان الرئة والمعدة.
 - أمراض القلب والدورة الدموية.
 - أمراض الجهاز التنفسي فيصاب المدخن بالسعال المستمر وحة بالصوت، وضيق في التنفس، وإذا تطورت الإصابة فإن ذلك يمنع من ممارسة أعمال تحتاج إلى مجهود عضلي كبير.
 - يؤثر على المظهر الجمالي للشخص فيسبب اصفرار الأسنان وتغيّر لون البشرة، كما يصاب المدخن بعلامات الشيخوخة المبكرة.
 - السيجارة تحتوي على ٤٠٠ مادة سامة ومسرطنة، وهي تدمر الصحة وتسبب الوفاة، وان الآثار المدمرة للتدخين تصيب المدخن وغير المدخن.

ان تجربة السيجارة عند الطلبة تكون بالعادة ناتجة عن الفضول او الاعتقاد أنّها تزيد من الجاذبية والشهرة لدى الآخرين، أو عنوان للتحدي والرجولة عند الفتيان وعنوان للتحرر من القيود والعادات لدى الفتيات، وهي اعتقادات خاطئة تقود إلى الادمان في المستقبل وكثيرا ما يشعر المدخن بالأسف والحزن لحجم ما خسره من صحته وأمواله.

« النرجيلة وأضرارها على المدخن »

يتزايد تدخين النرجيلة في منطقة الشرق الأوسط على وجه الخصوص ولعل من اسباب انتشارها هو تكلفتها المادية المنخفضة نسبياً مقارنة بالسجائر، وتقبلها في بعض المجتمعات كعادات مصاحبة للسهر، هذا بالإضافة إلى الخطأ الشائع بأنها اقل ضرراً من تدخين السجائر، وقد وصلت نسبة مدخني النرجيلة بين فئة الطلبة في المدارس إلى أكثر من ٢٣٪ عند الذكور و ١٢٪ عند الإناث وتتزايد هذه الظاهرة في ظل انتشار حالات الفقر والبطالة.

« حقائق عن النرجيلة لا بد من معرفتها: »

١. يعد النيكوتين الموجود في تبغ المعسل سبباً في الادمان.
٢. الرائحة والطعم العطر للنرجيلة تجذب المدخنين إلى تكرار استخدامها.
٣. يحتوي الدخان المتصاعد على عديداً من المواد السامة والمسرطنة التي تسبب الإصابة ببعض الأمراض مثل: سرطان الرئة والمريء والفم.
٤. ينتج عن استخدام الفحم في النرجيلة مستويات عالية من أول أكسيد الكربون والذي بدوره يسبب حالات الاغماء نتيجة نقص وصول الأكسجين إلى الدماغ.
٥. تؤثر النرجيلة على النظام التنفسي والجهاز الدوراني وأمراض الفم والأسنان.
٦. تدخين النرجيلة لمدة ساعة يعادل تدخين أكثر من ١٢٠ سيجارة، ناهيك عن العدوى بالجراثيم التي يمكن أن تنتقل بين المدخنين عند تبادل أنبوب النرجيلة فيما بينهم.

« المضار الاقتصادية والاجتماعية للتدخين: »

تشير الدراسات التي قامت بها منظمة الصحة العالمية إلى أنّ ٨٠٪ من الوفيات بين المدخنين تكون في الدول ذات الدخل المنخفض؛ لأنّ جودة الخدمات الصحية والوقائية غير متوفرة بالشكل المطلوب لعلاج المدخن، وتُعدّ التكاليف العلاجية للأمراض المزمنة المرتبطة بظاهرة التدخين من الأسباب التي تؤثر تأثيراً كبيراً على اقتصاديات الدول النامية، وحيث تنتشر ظاهرة التدخين انتشاراً كبيراً بين فئة الشباب الفلسطيني، فإنّ التبعات الاقتصادية والاجتماعية على المجتمع الفلسطيني في خطر.

« التبعات الاقتصادية: »

١. تشير نتائج المسح الذي أجراه الجهاز المركزي للإحصاء الفلسطيني في العام ٢٠١٠، إلى أنّ الإنفاق الشهري للأسرة الفلسطينية على التبغ والسجائر يفوق إنفاقها على التعليم والعناية الشخصية والنشاطات الترفيهية، وبالتالي ينعكس سلباً على تحقيق متطلبات الأسرة ورعايتها.
٢. يشير مقال صادر عن وزارة الاقتصاد الوطني إلى أنّ الخزينة المالية تخسر سنوياً مئات الملايين على علاج الأمراض الناتجة عن التدخين، وأنّ هذه الخسائر تشكّل أضعاف ما تجنيه من إيرادات الجمارك على التبغ بأنواعه كافة، عكس الاعتقاد الشائع أنّ الدولة تحقق ربحاً من إنتاج جمارك التبغ، وتصنيعه، وتحصيله.

«التبعات الاجتماعية:

١. تشير الدراسات التي قامت بها منظمة الصحة العالمية إلى أن ٦٠٠ ألف شخص يموتون سنوياً بسبب التدخين السلبي، وأن الضحايا غالباً هم أزواج المدخنين وأطفالهم، في حين بيّنت دراسة وطنية أن أكثر من ٦٠٪ من الطلبة المدخنين كان أحد أبويهم يدخن، ويُعدّ الأبوان النموذج القدوة للأبناء، كما يكتسب الأطفال السلوكيات المختلفة في العادة منذ الطفولة المبكرة من خلال الأسرة، والمقرّبين.
٢. يؤثّر عدم مقدرة المدخن على تأمين المتطلبات المختلفة للأسرة سلباً على علاقاته، وعلى أفراد الأسرة، فكثيراً ما يُلقى اللوم عليه في أنّه المتسبّب الرئيس للحيلولة دون تحقيق المتطلبات المعيشية للأسرة؛ ما يزيد من حدّة التوتر والشجار الحادّ المتكرر، وتزايد العنف الموجّه للأطفال، وينعكس ذلك على شعور الأطفال بحالة من الإحباط، وعدم الأمان.

«كيف نتجنب الوقوع في خطر التدخين:

- أولاً- يجب الاعتراف بالمشكلة ونقاشها مع الآخرين، والاعتراف بأضرارها على صحة الجميع، وطلب المساعدة من أجل الإقلاع عنها؛ وتوفر الإرادة والعزيمة للإقلاع عن تدخين النرجيلة.
 - ثانياً- الابتعاد ما أمكن عن المقاهي والمطاعم التي تُقدّم فيها النرجيلة.
 - ثالثاً- الابتعاد ما أمكن عن الأصدقاء الذين يمارسون تدخين النرجيلة، وحثّهم على ممارسة الرياضة عند شعورهم بالرغبة بتدخينها؛ حيث إنّ النشاط البدني يعمل على الشعور بالراحة النفسية، ويقلّل من الشعور بالحاجة للنرجيلة تدريجياً.
 - رابعاً- الإكثار من تناول الفواكه والخضراوات؛ حيث تحتوي على عناصر غذائية محفزة تسدّ حاجة الإنسان من النيكوتين، وبكميات يحتاجها الجسم فقط.
 - خامساً- الابتعاد عن المشروبات التي تحتوي على كميات كبيرة من النيكوتين (مشروبات الطاقة، والمشروبات الغازية).
- السيجارة الإلكترونية:** هي عبارة عن جهاز يقوم بمدّ النيكوتين للجسم إلكترونياً من خلال تسخين سائل يتولّد عنه بخار يقوم المستخدم باستنشاقه، وفي الغالب يحوي السائل نيكوتين، ومادة البروبيلينجليكول مع الجليسيرول، ومنكهات (وهي التي تجذب الشباب لتعاطيها). وحيث إنّ السجائر الإلكترونية لا تحتوي على التبغ، فيتمّ الترويج لها كثيراً بين اليافعين، لكن تشير منظمة الصحة العالمية إلى أنّ اليافعين الذين يستخدمونها تزداد فرص تدخينهم للسجائر في مرحلة لاحقة من حياتهم مرّتين على الأقلّ؛ إذ يتسبب النيكوتين الموجود فيها في الإدمان بدرجة كبيرة، ويمكنه الإضرار بأدمغة الأطفال التي ما زالت في مرحلة النموّ، كما تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب، واضطرابات الرئة.

كيف نرفض عرض السيجارة الأولى من صديق؟

١. لا أريد، شكراً.
٢. التدخين ليس (شطارة).
٣. إذا تكرر الطلب، قلت لا من قبل، وسأبقى على موقف، شكراً.
٤. أحاول تغيير الموضوع، مع الاستمرار بالثبات على رفض التدخين.
٥. أنسحب من الموقف، ولا أتخلّى عن أصدقائي.



يعتمد هذا النشاط استراتيجية المحكمة الصورية؛ حيث ينخرط الطلبة بأدوارهم التي يخطط لها الميسر في محاكمة افتراضية من خلال تزويد الطلبة بالمعلومات ذات العلاقة بالموضوع. وفي هذه الاستراتيجية تُقوّى مهارات الاتصال الشفوية، والعمل التشاركي، وتوزيع الأدوار على الطلبة بعد تدريبهم لعرض نشاط مسرحي أمام زملائهم في المدرسة.

اسم النشاط: «المتهم بريء حتى تثبت إدانته».

المهارات الحياتية المرتبطة بالنشاط:

- التفكير الناقد.
- مقاومة الضغوط.
- التواصل الشفهي الفعال.
- القيم:
- العمل التعاوني.

المخرجات المتعلقة بالنشاط:

١. التواصل شفويًا مع الآخرين.
٢. اتخاذ القرار المناسب، مدعّمًا بالأدلة.
٣. النقد البناء للشخصيات، والأحداث.

الكلمات المفتاحية:

إيجابيات شبكة الإنترنت
العنكبوتية، وسلبياتها.

الاحتياجات:

مضرب للقاضي، وتنظيم الصف على شكل محكمة (مكتب القاضي، والمنصة، وقفس الاتهام، ومكتب محامي الدفاع، ومكتب وكيل النيابة، وجهاز تكبير الصور، ومقاعد للجمهور)، ونسخ بعدد الطلبة لجدول (١٤): مواقف على الشبكة العنكبوتية.



المقدمة:

5 دقائق

يستكمل الميسر مع الطلبة ما تمّ الحديث عنه في نقاش مخاطر الإنترنت، ويوضّح لهم أنّه ستُجرى محاكمة صورية؛ لمحاكمة شبكة الإنترنت، طالباً منهم الاستفادة من المعلومات التي طُرحت في اللقاء السابق.



الإجراءات:

30 دقيقة

١. يوزّع الميسر الأدوار كما يأتي:
- طالب يمثل دور القاضي، وطالبان يمثلان أعوانه: يعرض القضية (الإنترنت متّهم بتأثيراته السلبية على صحة المتعلّم وعلاقاته، وعلى تحصيل الطلبة).

- وكيل النيابة؛ لإلقاء البيان الافتتاحي، والاستجواب، والتحقيق.
 - محامي الدفاع؛ لإلقاء البيان الافتتاحي، والمرافعة، والدفاع عن المتهم، والتحقق من الأدلة على الاتهامات الموجهة.
 - الشهود.
 - المدعى عليه (الإنترنت).
 - الجمهور.
٢. يحدّد الميسّر الأدوار مسبقاً.
٣. يكتب الميسّر سيناريو المحكمة الصورية (يمكن الاستعانة بمحامٍ للمساعدة في كتابة السيناريو).
٤. على الطلبة قراءة المشاكل التي صاحبت وجود الإنترنت في حياة الناس جيداً، مثل: الابتزاز، والسرقة، والتحرش، والخلافات العائلية، وتراجع التحصيل الدراسي، والأمراض النفسية، وغيرها من مشاكل.
٥. على الطلبة البحث في طبيعة الأشخاص الذين وقعوا ضحايا هذه المشاكل، وقدراتهم، وتقديم أدلة علمية تصف حال هؤلاء اليافعين/ اليافعات.
٦. عمل مقارنات: (يافعان/ يافعتان كلاهما يستخدمان الإنترنت بعدد الساعات نفسها، ولديهما نوع الهاتف نفسه، وجيل الهاتف نفسه؛ الأول دخل في مشكلات، والآخر لم تواجهه أي مشكلة، ... ما رأيكم؟ ولماذا هذا الفرق؟ وأين تكمن المشكلة؟ وهل لا زال الإنترنت متهماً في مصائب البشر؟



التقييم:



يستطيع الميسّر اختيار إحدى التقييمين الآتيين:

١. يكلف الميسّر كلّ طالب/ة بإلقاء بيان شفوي، وتقييم مهارته على الإلقاء.
٢. يكلف الميسّر كلّ طالب/ة بكتابة (٥) أدلة تثبت أنّ الإنترنت ليس سبباً في وقوع اليافعين واليافعات في المشكلات.

النشاط الإثرائي:

في الجدول الآتي مجموعة من المواقف، اكتب في المقابل المهارة الحياتية التي ستتمكنك من تجاوز كل موقف بثقة، ومن دون مشاكل:

جدول (١٥): مواقف على الشبكة العنكبوتية

الموقف	المهارات الحياتية	كيف ستتصرف؟
أحد الموجودين في قائمة الأصدقاء يرسل رسائل خاصة كثيرة مستخدماً كلمات وصوراً إباحية خادشة للحياء.		
حضور حفلة ميلاد أحد الأصدقاء في منزله، وضغط عليك أحد الموجودين للتدخين، وعندما رفضت دبلج صورة لك في هذه الحفلة، وأظهره كأنك تدخن، ونزل صورتك حتى يبتزك.		
مطلوب منك كتابة موضوع علمي دقيق وموثق، فبدأت بتصفح المواقع، ولفت نظرك موقع لم يُحدَّث من حوالي ٣ أشهر.		
العروض على الإنترنت مغرية جداً للملابس، وأناقة التصميم والعرض، وعروض الأسعار كلّها محفزات لإجراء أمر شراء.		



الإرشادات:

١. الاستعداد المسبق جيداً لتطبيق المحكمة الصورية للمتهم (الإنترنت).
 ٢. ستحتاج حصتين متتاليتين، ويتطلب ذلك التنسيق المسبق مع مدير المدرسة.
 ٣. كتابة السيناريو، واستشارة أحد المحامين في دور النيابة والادعاء.
 ٤. الخروج بحكم عادل مدعّم بالدليل.
 ٥. الخروج بتوصيات تُدين السلوك البشري الخاطئ، وسوء الاستخدام، والتصرفات المنحرفة.
 ٦. يوجّه الميسّر الطلبة إلى قيمة العمل التعاوني في نجاح عرض المحكمة الصورية من خلال تذكيرهم بالقواعد الآتية:
- أهمية مشاركة أفكار أقرانهم، أو ملاحظاتهم بمودة وقبول.
 - المساعدة في إثراء النقاش.
 - تفهّم احتياجات أقرانه وقدراتهم، والعمل على تعزيز نقاط القوة لديهم، ودعمها.
 - تقبّل الأدوار المنوطة به ضمن المجموعة، والحرص على تنفيذها (يتصرّف بمسؤولية).
 - التطوع؛ لمساعدة أقرانه ضمن المجموعة.
 - تبني مبدأ التنافس الشريف ضمن المجموعة.
 - تقدير إنجازات الآخرين في المجموعة، والعمل على دعمها.
 - تغليب المصلحة العامة على المصلحة الشخصية في أدائه.
 - تحمّل المسؤولية عن تبعات عمل المجموعة.

مخاطر المخدرات

1



مخاطر المخدرات

مخاطر التدخين

ممارسات
في

مخاطر الإنترنت

مشروبات الطاقة



اسم النشاط (الجزء الأول): المخدرات خطر على الجميع.

المخرجات المتعلقة بالنشاط::

- توضيح المقصود بكل من: المخدرات، والتعاطي، والإدمان.
- إدراك آثار المخدرات على جسم الإنسان.
- المشاركة في التوعية بمخاطر المخدرات.

المهارات الحياتية المرتبطة بالنشاط:

- التفكير الناقد.
- التفكير الإبداعي.
- القيم:
- القُدوة الحسنة.

الاحتياجات:

الكلمتان المفتاحيتان:

الإدمان، والتعاطي.

جهاز عرض (LCD)، والفيلم المرفق في CD حول آثار المخدرات على جسم الإنسان.



المقدمة:

5 دقائق

يكتب الميسر على السبورة كلمة (المخدرات) ويكلف الطلبة بربط الكلمة بعبارة أو كلمة تمثلها، ويدونها على السبورة ثم يوضح لهم هدف اللقاء.



الإجراءات:

40 دقيقة

١. يقسم الميسر الطلبة إلى (٦) مجموعات؛ لمناقشة الأسئلة الآتية:

- المجموعة الأولى: ما المخدر؟ وما تأثيره على الجسم؟
- المجموعة الثانية: ما أنواع المخدرات؟ وكيف يؤثر كل منها على الجسم؟
- المجموعة الثالثة: ما معنى الإدمان؟ وما الأشياء التي تسببه؟ وهل التبغ (إذا لم يُذكر) من ضمن هذه الأشياء؟
- المجموعة الرابعة: ما الفرق بين التعاطي والإدمان؟ وما العلاقة بينهما؟ (الإفادة من مرفق (١٥)).
- المجموعة الخامسة: ما الأسباب التي تدفع بعض الأشخاص إلى تعاطي المخدرات؟ وكيف تتشابه هذه الأسباب أو تختلف عن أسباب اللجوء إلى التدخين؟
- المجموعة السادسة: ما التغيرات التي قد تظهر على مظهر الشخص وسلوكه إذا بدأ بتعاطي المخدرات؟

٢. يعرض الميسر بالتنسيق مع ممثلي المجموعات ما اتفقت عليه مجموعاتهم.
٣. كل مجموعة يُسمح لها بتقديم تغذية راجعة (تصحيح، أو تعديل، أو إضافة) للمجموعات الأخرى؛ لتحقيق الفائدة من هذا النشاط.
٤. يكلف الميسر للطلبة بتلخيص ما توصلت إليه المجموعات على دفاترهم؛ للاحتفاظ بها.
٥. يعرض الميسر الفيلم المرفق في CD.
٦. يكلف الميسر الطلبة بتعداد أضرار المخدرات على جسم الإنسان، ويدونها على السبورة.
٧. يضيف الميسر أن آثار المخدرات تضرّ بالفرد والمجتمع من الناحية النفسية والاجتماعية، ويكلفهم بذكر بعض منها من خلال العصف الذهني (لا يُسهب في الحديث، حيث سيتمّ التطرق لذلك في اللقاء الثاني).



التقييم:



١. يكلف الميسر الطلبة بكتابة عبارات تلخص كيفية تأثير المخدرات على الإنسان من الجوانب الآتية:

ميزانيته	علاقاته مع الآخرين	شكل جسمه	دماغه
----------	--------------------	----------	-------

٢. يطلب الميسر صياغة شعارات مقاومة لتعاطي المخدرات.

الإرشادات:

- تحضير المادة على الرابط مسبقاً
- توجيه الطلبة إلى ذكر أنواع المخدرات عموماً دون الإسهاب في ذكرها، كمسمياتها، أو أشكالها، فالهدف من اللقاء توعيتهم بخطورتها.
- تجنّب ذكر أسماء أشخاص بعينهم يتعاطون المخدرات؛ لمنع الوصمة والخلاف بين الطلبة.





اسم النشاط (الجزء الأول): مشاعري وأحاسيسي.

المخرجات المتعلقة بالنشاط::

١. تفسير أسباب لجوء اليافع إلى تعاطي المخدرات.
٢. تحديد الآثار الاجتماعية للإدمان على الفرد والمجتمع.
٣. إدراك الطريقة الصحيحة لمقاومة الضغوط التي يتعرض لها البعض لحملهم على تعاطي المخدرات.

المهارات الحياتية المرتبطة بالنشاط:

- مقاومة الضغوط.
- التفكير الإبداعي.
- الاتصال والتواصل الفعال.
- القيم:
- القدوة الحسنة.

الاحتياجات:



الكلمات المفتاحية:

لكلّ هفوة أو علة سبب،
والوقاية خير من العلاج،
ورفاق السوء.

جهاز عرض (LCD)، ونسخ بعدد المجموعات عن
(دراسة حالة) مرفق (١٤)، وجدول (١٥).

المقدمة:



يذكر الميسر ملخص أهم القضايا التي تمّ تناولها في اللقاء السابق حول المخدرات، ويقيم الشعارات التي أنتجها الطلبة وفق ما أتفق عليه في اللقاء السابق، ثمّ يوضّح هدف لقاء اليوم.



الإجراءات:



١. يوزّع الميسر على المجموعات الست نسخة عن (دراسة حالة)، مرفق (١٤) بعنوان: مدمن على المخدرات:
 ٢. يكلّف الميسر الطلبة بالإجابة عن الأسئلة الآتية:
- ما الأسباب المباشرة التي دفعت هذا الطالب للتعاطي؟
 - ما الأسباب غير المباشرة التي دفعته للتعاطي؟
 - ما الآثار قصيرة المدى التي أثّرت في سلوك الطالب نتيجة التعاطي؟
 - ما الآثار بعيدة المدى التي أثّرت في صحة الطالب وسلوكه نتيجة التعاطي؟
 - ما الآثار المترتبة على الأسرة، وعلى المجتمع؟
 - ماذا تتوقع أن يكون مصير الطالب إذا استمرّ في تعاطي المخدرات؟
 - ماذا تنصح الطالب؟

٣. تقترح المجموعات آليات لمساعدة هذه الحالة؛ للخروج من آفة التعاطي.
٤. يعرض ممثلو المجموعات ما اتفقت عليه مجموعاتهم.
٥. يُسمَح لكل مجموعة بتقديم تغذية راجعة (تصحيح، أو تعديل، أو إضافة) للمجموعات الأخرى؛ لتحقيق الفائدة من هذا النشاط.
٦. يكلف الميسر الطلبة بتلخيص ما توصّلت إليه المجموعات على دفاترهم؛ للاحتفاظ بها.
٧. يكلف الميسر الطلبة بتصوّر مشهد لصديق لهم يعرض عليك حبة (للصداع) وفق قوله في لحظة ألم أو تعرّض لموقف صعب (لكن لا يوجد ما يثبت أنّها حبة مسكّن) ويمثّلون المشهد، موضّحين الآلية التي يمكن أن يقوم بها الطالب للتعامل مع ضغط صديقه وإحاحه عليه؛ لتجربتها على شكل ثلاث مواقف (على شكل انسحاب، أو مواجهة، أو حزم).
٨. يكلف الطلبة بالتطوع لتمثيل المشاهد الثلاثة.



التقييم:



يوزّع الميسر نسخاً من الجدول (١٥)، يوضّح من خلاله أسباب التعاطي، ويطلب علاج الأسباب قبل أن تحدث المشكلة؛ لمنع ظهور آثارها.

النشاط الإثرائي:

يكلف الطلبة بالبحث حول مدى انتشار ظاهرة المخدرات بين فئة الشباب (إحصائية) من موقع مركز الإحصاء الفلسطيني، والبحث كذلك حول دور الاحتلال الإسرائيلي في انتشار هذه الظاهرة في المجتمع الفلسطيني وغيره من المجتمعات، ودور الأسرة في حماية الأبناء من خطرهما.



الإرشادات:

- متابعة اندماج جميع الطلبة في المجموعات، وتوجيههم إلى مهارات التواصل الفعّال في المجموعة (الإصغاء الجيد، واحترام آراء الآخرين، وعدم المقاطعة، وإعطاء فرصة لجميع الأعضاء؛ للتعبير عن رأيهم، وتقديم تغذية راجعة أو توضيح للأفكار التي تُطرح في المجموعة).
- يوضّح الميسّر للطلبة مهارات مقاومة الضغوط (تحديد مشاعر الطرف الآخر وانفعالاته، ابدأ نقاشك بنعم، ولكن...، أظهر رأيك للطرف الآخر بالشكل الذي تريده دون إظهار تعارضك معه، ابدأ عباراتك بـ (أنا) بدل (أنت)؛ للإيحاء بالودّ والتفاؤل، تمسّك بوجهة نظرك حتى النهاية ولا تتردّد، وضّح للطرف الآخر أنّ الخلاف لا يفسد العلاقة أو الودّ، ولا بدّ من احترام وجهات النظر المختلفة، لا تستسلم).
- يشجّع الميسّر الطلبة على ممارسة مهارة التفكير الإبداعي في إيجاد الحلول؛ لتجنب أسباب الوقوع في المخدرات (تخيّل الموقف، وإيجاد حلول مختلفة له، والبحث عن بدائل، والاستعانة بمقربين، وتخيّل ظروف متعاطي المخدرات).

الخلفية النظرية:

◀ المخدرات

- هي مركّبات كيميائية وموادّ (صلبة، أو سائلة، أو غازية)، يُستخدم جزء منها لعلاج أمراض محددة تحت رقابة مشددة، وتُستخدم في العادة بهدف الشعور بالراحة والاسترخاء، أو تخفيف الألم، وهي ذات تأثير نفسي، حيث تؤثر على الجسد والنفس، وهي ثلاثة أنواع:
١. المواد المثيرة للهيذان (المهلوسة)، مثل الحشيش والماريجوانا، وغيرهما، حيث تؤثر في الذاكرة، وإدراك الوقت، ويفقد مستخدميها القدرة على التحكم بحركات جسمه، وهي تؤثر على فهم المتعاطي للأمر والأحداث من حوله، فمثلاً يعتقد أنّ باستطاعته التحليق.
 ٢. المواد المنشّطة لعمل الجهاز العصبي المركزي، مثل: الكوكايين والكافيين، وغيرهما، ويفقد فيها المدمن الإدراك بالمخاطر، حيث يشعر بثقة كبيرة ومستعد لخوض المخاطر، وهي تجعل المتعاطي كثير الكلام، وتزداد سرعة دقات قلبه واضطرابات نومه.
 ٣. مخدرات مسكّنة أو مثبّطة (مخدّرة، أفيونية) تكبت الجهاز العصبي مثل الهيروين والمورفين، وغيرهما، وهي تغيّر في المزاج والأفكار (رؤى جميلة أو مرعبة)، والانسحاب منها يُترجم على شكل اكتئاب، أو هلوسة مخيفة.

◀ التعاطي:

هي رغبة جامحة (كعجزة، أو بشكل عرضي) يُظهرها بعض الأشخاص نحو مخدرات، أو مواد سامة، كان قد تعرّف إلى آثارها المهدئة والمخدرة، أو المنبهة والمنشطة، وسببت له حالة من الاشتياق والرغبة المتكررة، وهي حالة تسبق الإدمان الذي يتسبب بضرر كبير على صحة الفرد الجسمية والنفسية والاجتماعية.

◀ الإدمان:

هو التعاطي المتكرر لمادة مخدرة لدرجة أن التعاطي يكشف عن انشغال شديد بالتعاطي، وبحاجة جسمه للمخدّر، كما يكشف عن عجز أو رفض؛ للانقطاع عن تعاطيها، وكثيراً ما تظهر عليه أعراض مرضية.

◀ الفرق بين التعاطي والإدمان:

التعاطي: هو ارتباط نفسي بالمخدّر، فالجرعات صغيرة لا تتغيّر سلوك التعاطي، حيث يمكنه الانسحاب من التعاطي. أمّا في حالة الإدمان فيتولد ارتباط جسدي ونفسي كبير بالمخدّر، فالجرعات كبيرة، وعندها يتغيّر سلوك المدمن، ويحتاج لبرنامج علاجي، ومتابعة حثيثة من مختصين.

◀ مظاهر خطرة منتشرة بين اليافعين:

١. يستنشق اليافعون مواد مسكنة، كالبنزين، والآجو، ومزيل البقع والطلاء، ويصبح معها المستنشق مدمناً، فيفقد السيطرة على تنسيق حركاته، ويمكن أن يتوقّف نبض القلب إذا وصل إلى مستويات عالية من الاستنشاق.
٢. مخدرات الحفلات: مواد منشّطة تُعدّ خصيصاً لجوّ الحفلات، ومنها الإكستاسي والأمفيتامينات، وتوزّع على شكل حبوب وبودرة، وتعبث في الدماغ فتغيّر طريقة التفكير والقدرة الإدراكية والقدرة على التذكر، كما أنّها تسرّع نبضات القلب، أو ترفع الحرارة، وتزيد من حالات القلق والاكتئاب. ويجدر التنويه إلى أنّ الكيان الصهيوني هو المروج الأكبر على مستوى العالم لحبوب الإكستاسي.

◀ آثار عامّة للمخدرات:

- يبطئ عملية نموّ الجسم (خاصة الكبد والعضلات)؛ بسبب خلل في هرمونات غدة تحت المهاد.
- اضطراب النوم.
- اضطراب في التغذية.
- فشل في الأداء الأكاديمي.
- عزلة اجتماعية.
- تكلفة اقتصادية باهظة للفرد والمجتمع.
- عرضة للإصابة بأمراض الجهاز التنفسي، والعصبي، والهضمي، وأمراض القلب.
- عرضة للانخراط بسهولة في الابتزاز الجنسي.
- التقرحات، والالتهابات (في حال استخدام الحقن).
- التعرض للحوادث والإصابات، ويمكن أن يصل إلى درجة الموت.
- الوقوع في خطر الترويج للمواد نفسها، وبالتالي المسائلة القانونية.

◀ أسباب تعاطي المخدرات:

- ضعف في المهارات الحياتية الشخصية (القدرة على اتخاذ القرار، وحلّ المشكلات، ومهارة التواصل الفعّال والتفاوض، وتحمل ضغط الأقران، وغيرها).
- وقت الفراغ دون هدف أو ممارسة لأنشطة تغذّي الروح، وتنمّي العلاقات (كالأنشطة الاجتماعية، والرياضية، والثقافية).
- تفكّك أسري، وما يتبعه من إهمال في الرعاية، أو التواصل، أو الارتباط.

- غياب القدوة الحسنة.
- توفر المخدرات بسهولة أمام الشباب.
- غياب التوعية المجتمعية حول خطر المخدرات.

« طرق الوقاية:

- تنويع الغذاء.
- ممارسة الرياضة، والنشاط البدني بانتظام.
- ممارسة أنشطة تطوّر المهارات العقلية، كالتفكير، والتعلّم، وحلّ المشكلات.
- بناء أنشطة تطوّر المهارات الشخصية (تحمّل ضغوط الأقران، والثقة بالنفس، وغيرها).
- إشغال أوقات الفراغ في ممارسة هوايات مفضلة (تعلّم لغات، وممارسة نشاط بدني، وقراءة، وأشغال حرفية، وتعلّم صنعة أو حرفة معينة، وإنتاج ألعاب أو منسوجات، وتعلّم برامج إلكترونية مفيدة، ورعاية الحديقة المنزلية، وتربية الحيوانات، ... إلخ).
- الابتعاد عن الأماكن التي يمكن أن تشجّع على تجربة المخدرات.
- بناء تواصل فعّال مع الأهل، والمربّين.
- التحدث مع المرشد، أو ولي الأمر عن أيّ محاولات، أو إغراءات، أو ابتزازات قد تدفعك لتعاطي المخدرات، أو الترويج لها.

«طالب في الصف الحادي عشر، يعيش مع خالته وزوجها؛ بسبب وفاة والديه في حادث سير، عملوا على رعايته منذ الصغر، وأفرطوا في دلاله؛ حيث كانا يتعاملان معه من منطلق الشفقة، هذا الدلال أثار حفيظة ابنيهما الأكبر، فكان باستمرار يضرب ابن خالته ضرباً مبرحاً، واعتاد على تعنيفه، لكن لم يعد هذا السلوك مُجدياً، حيث أصبح يعاني من متاعب نفسية تمثلت في الشكوى من الشعور بالقلق واليأس، وعدم القدرة على التركيز، وتدني التحصيل الدراسي، وزاد بعده عن الآخرين، وانعدمت ثقته بنفسه وبالآخرين، كل هذا دفعه لتعاطي المخدرات مع رفاقه... إنه يشعر بعقدة الذنب، فحاول الابتعاد والتوقف عن التعاطي، لكنه لم يتقدم خطوة باتجاه ذلك، حيث إنه كلما شعر بالوحدة واليأس والإخفاق في مواجهة صعاب الحياة، يذهب لصديقه ويتعاطى الحشيش، ولأنه يحتاج إلى أموال يلجأ إلى السرقة؛ لشراء المخدرات».

الجدول (١٥): أسباب تعاطي المخدرات

#	الأسباب	اقتراحات لعلاجها، والوقاية منها
١.	العزلة الاجتماعية.	
٢.	غياب أحد الوالدين، أو كليهما (المتابعة، والتواصل).	
٣.	الفراغ.	
٤.	غياب الوازعين الديني، والقيمي.	
٥.	رفاق السوء.	
٦.	التعرض المستمر للعقاب.	
	غياب تربية الأهل الصحيحة، ومتابعتهم.	
٧.	قلة المواظبة على القيام بواجبات العمل، أو واجبات الدراسة.	
٨.	خطابات المقرّبين التي تحضّ على الكراهية.	
٩.	معلومات خاطئة عن المخدرات، مثل: (يعرض البعض أنّ لها فوائد عدّة أخرى على الجسم).	



النتائج العامة

- ١ تعزيز وعي اليافعين بالآليات اللازمة لبناء علاقات اجتماعية ناجحة.
- ٢ تعزيز توجهات اليافعين نحو احترام الأدوار الاجتماعية.
- ٣ توجيه اليافعين نحو تقدير الاختلاف في تحقيق التوازن في المجتمع.
- ٤ إكساب اليافعين مهارات التكيف الإيجابي مع أنماط التواصل مع الآخرين.

شبكة العلاقات في العائلة

1



مقدمة

تُعدّ العلاقات الاجتماعية ضرورية للإنسان؛ كونه اجتماعياً بطبيعته، ويعرّفها علماء علم الاجتماع بأنّها: روابط موجودة بين الناس؛ من أجل تحقيق التعامل واستمراره فيما بينهم.





اسم النشاط: أسرتي ملاذي.

المخرجات المتعلقة بالنشاط:

١. معرفة بالحقوق والواجبات داخل الأسرة.
٢. ممارسة علاقات صحية وسليمة في الأسرة، ومع الأقارب.
٣. تفهّم توجيهات الأسرة، وقرارات الوالدين.

المهارات الحياتية المرتبطة بالنشاط:

- الإصغاء النشط.
- التواصل الفعال.

القيم:

- المسؤولية.
- الاحترام.
- الالتزام.
- الإخلاص.
- الإيثار.

المقدمة:



١. يدوّن الميسّر كلمتي (العائلة، والأسرة) على السبورة، وباستخدام العصف الذهني، يكلف الميسّر الطلبة بالإجابة عما تعنيه الكلمتان، ويدوّن الإجابات على السبورة.
٢. يوضّح الميسّر أنّ كلّ فرد ينظر إلى عائلته بنظره خاصة ناتجة عن تراكم المعرفة والخبرات معها، أو ما يأمل أن يعيشه معها، وأنّ هدف اللقاء هو معرفة طبيعة العلاقات التي تربط اليافع بأفراد الأسرة، وما توقعاته حول الأسرة السليمة؟

الاحتياجات:



نسخ بعدد الطلبة بجدول (١٦): أنماط التعامل مع الأهل في بعض المواقف والحالات.

الكلمات المفتاحية:

قوانين عائلية، دعم مادي وعاطفي، قرارات من طرف واحد، مشاركة، احترام الخصوصية، تعاون.



١. اختيار مجموعتين من الطلبة: مجموعة تمثل الأهالي، ومجموعة تمثل اليافعين واليافاعات (على ألا تتجاوز المجموعة ٦ طلبة).
٢. تهيئة المجموعتين لعمل مناظرة (على أن يتوزع الطلبة في مجموعة الأهالي على تقمص أدوار شخصية الأب، الأم، الأخ الأكبر، الأخ الأصغر، الأخت الصغرى، الجد أو الجدة)، ويوجه الميسر الطلبة إلى أنه بإمكانهم التعاون في المجموعة بتبادل الأفكار؛ لإنجاح المناظرة (بإمكان تهيئتهم سابقاً قبل بداية اللقاء؛ للتحضير للمناظرة).
٣. اختيار قضيتين (حالتين)، وطرحهما واحدة تلو الأخرى؛ لإبداء الرأي والمناظرة بين المجموعتين (استخدام الإنترنت في مرحلة البلوغ، والخروج مع الأصدقاء في البلوغ ذاتها).
٤. تنفيذ المناظرة، والتأكد من قدرة أي من الطرفين على إقناع الآخر علمياً، مع مراعاة صحة اليافعين واليافاعات وسلامتهم، ويضمن المحافظة على العلاقات الناجحة بين الأهل والأبناء الآتية (تفكير بوضوح، وتنظيم الأفكار والتسلسل في سردها، وتزويد بمعلومات صحيحة، واختيار سلوك مناسب في الردّ يشمل الاحترام، والصراحة، والإصغاء).
٥. تسجيل اللوائح والتعليمات والمحددات المتفق عليها على السبورة، وكأنّها وثائق تفاهم بين الأسرة واليافاعين واليافاعات.
٦. يناقش الميسر مع الطلبة المفاهيم الآتية:
 - كيف كانت حالة توجهات الوالدين (راعية: عطوفة، نصوحة، واعية؟)، أم (انتقادية: متعصبة، متحيزة، تؤمن بالتهديد والعقاب، وأسلوب الأمر والنهي؟).
 - كيف كان نمط التواصل مع الأهل: (تفهم، احترام، إصغاء جيد)، أم (خوف، تهديد، استهزاء، قطع الحديث، تجاهل؟).
 - كيف يمكن أن نحسن من علاقتنا مع الأهل؟
٧. يوزع الميسر على الطلبة نسخاً من الجدول (١٦) الذي يوضح نمط التواصل مع الأهل في المنزل، ويوضح لهم من خلال مثال كيف يمكن أن يتم التواصل الجيد للحصول على حقوق اليافع، وموضحاً أنه من الطبيعي أن يكون لليافع وجهات نظر وميول تتعارض مع وجهات نظر الآخرين وميولهم، لكن بإمكان اليافع الوصول إلى تفاهم أو حلول وسط بدلاً من المواجهة والصدام.



١. يكلف الميسر الطلبة بكتابة تصوراتهم حول عائلته المستقبلية، موضحاً فيها (خصائصها، وطريقة التواصل بين أولاده، وطريقة المعاملة بين الإخوة، وطريقة تحديد المسؤوليات، والمشاعر المتبادلة بين الأفراد، وغيرها).



الإرشادات:

١. توجيه الطلبة إلى تجنّب طرح الأمور الشخصية عن عائلاتهم خلال المناظرة صراحة.
٢. عرض تعليمات تنفيذ المناظرة، وفّق مرفق (٧).
٣. التركيز على مهارات الإصغاء والتواصل الفعّال بين الطرفين.
٤. التركيز على قيم الاحترام والمسؤولية والالتزام خلال نقاش الطرفين.
٥. يوجّه الميسّر الطلبة إلى خصائص العائلة السليمة خلال المناظرة (بناء فريق متعاون، وتوفير المستلزمات الضرورية، والمشاركة في وضع القوانين، وتوفير الدعم العاطفي خاصة في الأوقات الصعبة، وإصغاء الأفراد لبعضهم بعضاً، واحترام الأفراد خصوصية البعض، ... إلخ).
٦. يوجّه الميسّر الطلبة إلى درجة تحقيق المهارات الآتية في إدارة الحوار مع الأسرة:
 - درجة الإصغاء النشط (عالية، متوسطة، منخفضة).
 - درجة احترام وجهات نظر الآخرين (عالية، متوسطة، منخفضة).
 - درجة تقبّله لنصائح الأسرة (عالية، متوسطة، منخفضة).
 - درجة التزامه بقرارات العائلة (عالية، متوسطة، منخفضة).
 - درجة تحمّله المسؤولية في المهام التي توكل إليه (عالية، متوسطة، منخفضة).

تعليمات المناظرة:

١. المعلّم (الميسّر): هو القائد الذي يجب أن يدير المناظرة بحيادية، وأن يكون عارفاً بدوره كحكم موضوعي يعرف متى يوقف المخالفين، ومتى يوقف المناظرة، ومن يكون الفريق فائزاً مهنيّاً.
٢. اختيار موضوع مناسب لأسلوب المناظرة.
٣. مدة المناظرة لكلّ موضوع لا تتجاوز ١٥ دقيقة.
٤. أن يكون عدد الطلبة في الفريقين متساوياً.
٥. اللغة المستخدمة في المناظرة يجب أن تكون لغة سليمة ومعبرة ليست بالفصيحة، وليست بالعامية.
٦. تهيئة المكان بشكل يتيح للطلبة الجلوس في صفين متقابلين، والحكم خارج الصفين، وفي منطقة متوسطة تسمح له بالإشراف على أدقّ التفاصيل.

النشاط الإثرائي:

- يكلّف الميسّر الطلبة بالبحث من خلال الإنترنت عن صورة تعبّر عن عائلته وترمز لها (من الممكن أن تعبّر عن منظر عام، أو أشكال، أو رسومات تعبيرية، أو علاقات تشاركية)، مع ذكر أسباب اختياره لها:
- أين يجد نفسه في الصورة؟

- كيف يمكن أن نبدأ بتغيير ملامح الصورة، بحيث تشكل الرؤية المناسبة للعائلة التي يطمح لها، يرسلها للميسر عبر وسيلة تواصل يراها مناسبة

الخلفية النظرية:

تشكل العائلة الحضر الآمن والحسن المنيع الذي يربط الأفراد بعضهم مع بعض، وتكون لديهم أهداف مشتركة يسعون لتحقيقها، وتشكل من خلالها الأدوار والمسؤوليات والهوية الاجتماعية، وترتكز على القيم والعادات والتقاليد المتعاقبة، وتُصنّف بعدة أشكال، هي: (النوعية، وتتكون من الأب، والأم، والأولاد فقط)، و(الممتدة، وتتكون من الأب، والأم، والجدة أو الجدة، وبعض الأقارب)، ويمكن أن تتشعب إلى أكثر من زوجة، أو تكون أحادية الطرفين، فتتكوّن من أحد الأبوين، وتقوم العائلة بعدة وظائف، هي: تقديم الدعم العاطفي والنفسي، وتحديد القيم والتقاليد، وتأمين المتطلبات والاحتياجات الأساسية، وإكساب المهارات وتوريثها، وبناء فريق متعاون، وغيرها).

يظن اليافعون أنّ دورهم محدود في رسم الإطار العام، أو إيصال المعلومات والمهارات الجديدة، في حين تشير التجارب إلى أنّ اليافع يستطيع بطريقة ما المساهمة في وضع معايير أو مهارات جديدة بطريقة مختلفة، كما يجب التأكيد على أهميته في المساهمة في المسؤوليات العائلية. يسود العائلة السليمة الاحترام المتبادل، واحترام الخصوصية، والمشاركة الفاعلة في اتخاذ القرارات والقوانين المنزلية دون التفرقة وفق الجنس أو العمر، كما يتم تقاسم المسؤولية بين أفراد الأسرة وفق العمر والقدرات، وتكمن أهمية تقاسم المسؤولية في زيادة ثقة اليافعين بأنفسهم، وشعورهم بالانتماء. ويقع على جميع أفراد العائلة مسؤولية التأقلم مع الظروف والتغيرات التي تمرّ فيها العائلة، كتندي الوضع الاقتصادي أو فقدان فرد من العائلة، ويملك اليافعون القدرات الكبيرة لمواكبة هذه التغيرات، وعلى أفراد الأسرة الاهتمام بالإصغاء الجيد لأفكار اليافعين، وتوجهاتهم، ويجب على الأسرة تفهم التغيرات الجسدية والعاطفية التي يمرّ بها اليافع، كما يجب عليه إدراك أنّه ليس الوحيد الذي يجب أن تتمحور حوله اهتمامات الأسرة، حيث غالباً ما تتسم هذه العلاقة بالتوتر؛ (لأنّها عملية انسلاخ من الرعاية اللصيقة إلى تطوير ذاتي مستقل، ويبدأ الصراع من اختلاف التوقعات بين الطرفين، ويمتد إلى ظاهرة عنف، ويدافع اليافع عنها إمّا بالسكوت أو المقاومة، والطريقتان لا تمثلان اتصالاً إيجابياً).

قواعد أساسية يجب أن يتبعها اليافعون لتحسين دورهم في الأسرة:

١. نعبر عن تقديرنا لعمل أفراد الأسرة، ونشكرهم حتى على الأمور الصغيرة.
٢. نعبر بإيجابية واحترام عن وجهات نظرنا.
٣. نتفق على القوانين العائلية، ونشارك فيها.
٤. نتحمّل المسؤولية وفق قدراتنا العقلية، والعمرية.
٥. نقدّم الدعم العاطفي (نكون أكثر إثارة في تلبية احتياجات الأهل على أنفسنا).
٦. نحترم وجهات نظر الكبار، ونحرص على تقبّل نصائحهم.

جدول (١٦): أنماط التعامل مع الأهل في بعض المواقف والحالات

الحالة	موقف الأهل	ما الذي يدفع الأهل للتصرف بهذه الطريقة؟	كيف يجب أن أتعامل؟
تشجيعي على الدراسة.			
شراء جهاز (موبايل) حديث.			
اختيار ملابس.			
منعي من قضاء وقت طويل على الألعاب الإلكترونية.			
منعي من أكل الحلويات بكثرة.			
التحيز لإخوتي خلال خلافاتي معهم.			
منعي من مرافقة بعض الأصدقاء.			
الصراخ عليّ، وضربي.			
السخرية من تصرفاتي.			
رفض خروجي للسهر مع (الشلة) لساعات متأخرة.			
إجباري على النوم مبكراً.			
منعي من ممارسة هواية معينة (الرسم، والموسيقى، ... إلخ).			
شيء آخر (أذكره).			

2 شبكة العلاقات مع الآخرين





اسم النشاط: مدرستي بيتي الثاني.

المخرجات المتعلقة بالنشاط::

١. معرفة بالحقوق والواجبات داخل المدرسة.
٢. القدرة على ممارسة علاقات صحية وسليمة مع الطاقم المدرسي، ومع زملاء.
٣. نبذ مظاهر العنف بأشكاله كافة.

المهارات الحياتية المرتبطة بالنشاط:

- حلّ المشكلات. • اتخاذ القرار.
- القيم:
- احترام الآخرين.
- التكيف الإيجابي. • نبذ العنف.

الاحتياجات:



الكلمات المفتاحية:

احترام، ومساواة، ومشاركة، وحقوق وواجبات.

وثيقة المدرسة التي تضمّ الحقوق والواجبات (يمكن الاستناد إلى المرجعية في الدليل)، وأقلام ملوّنة وفليب شارت، ونسخ كافية مرفق (١٢): دائرة العلاقات في المدرسة، ونسخ كافية بعدد المجموعات من الجدول (١٧): أنماط التعامل مع الآخرين.

المقدمة:



يوضّح الميسّر للطلبة أنّ المدرسة تتكوّن من مكونات حية (مجتمع المدرسة)، وأخرى غير حية (المرافق)، ويكلّف الميسّر الطلبة تعداد الأشخاص في مجتمع المدرسة (المعلّمين، ومدير المدرسة، والآذن، والسكرتير، والمرشد، والطلبة، وضامن المقصف، ... إلخ)، كما هو بالمرفق (١٢)، ويدوّنه على السبورة، موضحاً لهم أنّه يجب أن تتفاعل هذه المكونات معاً؛ لتكوين علاقة معينة يحددها الأشخاص أنفسهم، وسيكون حديث اليوم حول طبيعة العلاقات التي تربطنا بالآخرين.



الإجراءات:



١. يوزّع الميسّر نسخاً بعدد الطلبة، كما في المرفق (١٢) الذي يوضّح دائرة العلاقات مع أطراف العملية التعليمية، طالباً منهم تحديد العلاقات (تكوين شبكة) بين الأطراف، ودور الطالب داخل المدرسة، ودور الطرف الآخر في هذه العلاقة، مسترشداً بالحقوق والواجبات (وثيقة المدرسة).

٢. يناقش الطلبة شبكة العلاقات مع الميسر جماعياً بعد أن حدّوها فردياً؛ حيث يوجّه الميسر الطلبة إلى أهمية عكس الانتماء إلى المكان على شكل ممارسات صحية وعلاقات إيجابية يسودها (الاحترام، وتقبّل الآخرين، والتعاطف، والثقة، والتعاون، والمشاركة، وغيرها ممّا يطرحه الطلبة)، ويكتب الميسر هذه القيم على خطوط الشبكة على السبورة، ويوضّح أنّ هذه القيم تشكّل العلاقات التي تحقّق بيئة جاذبة في المدرسة، ويشير للطلبة إلى تخيّل عدم وجود هذه القيم، وماذا يتوقع الطلبة طبيعة العلاقة، والجو السائد.
٣. يناقش الميسر مظاهر لعلاقات غير إيجابية يمكن رصدها في المدرسة (ظاهرة إتلاف ممتلكات المدرسة، والعنف اللفظي، والعنف الجسدي، والعنف النفسي)، موضحاً هذه المفاهيم بشرح مبسّط.
٤. يوزّع الطلبة إلى ثلاث مجموعات: (١م: ظاهرة العنف اللفظي، وم٢: ظاهرة العنف الجسدي، وم٣: ظاهرة العنف النفسي)، ويكلّف كلّ مجموعة بتعريف هذه المظاهر، وتحديدتها.
٥. يرسم الميسر (شجرة المشكلات) على السبورة، ويوزع لكلّ مجموعة أن ترسم الشجرة على أوراق كبيرة قلّابة، بحيث تضع أسباب الظواهر على جذور الشجرة (تواصل غير فعّال، وغياب القدوة، والفراغ، وعدم الوعي، والثقافة، والضغوطات، ولا يوجد مساحة للتفريغ أو الحوار، ... إلخ، وأوراق الشجرة لكتابة نتائج هذه الظواهر (تخريب ممتلكات، وشعور بالإحباط، وشعور بالخوف، وأحلام مزعجة، وقلة تركيز، وتحصيل أكاديمي متدنٍّ، وفوضى، وشعور بالكره تجاه المدرسة، ... إلخ)، ويناقش معهم مدى انتشار هذه الظواهر في المدرسة.
٦. يطلب الميسر أن يضع الطلبة بجانب كلّ سبب ذكره اقتراح حلّ له، ويدوّن الاقتراحات على السبورة.
٧. يوزّع الميسر على كلّ مجموعة موقفين من المواقف في النموذج (١٧) أدناه، ويكلّف المجموعة باقتراح الآلية المناسبة لاحتواء كلّ موقف من خلال الإجابة عن التساؤلات المتضمنة.
٨. يوجّه الميسر الطلبة إلى مهارة الحزم عند اتخاذ سلوك معين (يقدر ذاته، ويثق بنفسه، ويتمسك بحقوقه، ويحترم حقوق الآخرين، ويفكر بالآخرين كما يفكر بنفسه، ويعبّر عن أفكاره ومشاعره بوضوح وبصوت مسموع دون أن يمسّ بمشاعر الآخرين).



التقييم:



١. ملاحظة أداء عمل الطلبة وطريقتهم في أثناء العمل ضمن مجموعات (التواصل، والإصغاء النشط، واحترام وجهات نظر الآخرين، والاستماع بحبّ، وتنظيم الوقت).
٢. تنفيذ الطلبة مقاطع درامية في مواقف حازمة (طالب يحاول التحرش بك، وآخر يعرض عليك المخدرات، وآخر يهدّدك بمقاطع خاصة بك، ... إلخ).

الإرشادات:

- كلّ مجموعة ستكتب عدداً من الأسباب والنتائج، وحرص أن تأخذ لاحقاً كلّ مجموعة سبباً واحداً ونتيجة واحدة، وإيجاد الحلول والإجراءات التي تراها مناسبة للمجموعة.
- يوجّه الميسر المجموعات إلى مهارات (الإصغاء النشط، واحترام وجهات نظر الآخرين، والالتزام بقواعد العمل).





جدول (١٧): أنماط التعامل مع الآخرين

الموقف	تحديد ردّة الفعل أو السلوك المناسبة بناءً على طرح التساؤلات
١. يشعر أحمد أنّ معلّمه سميراً يميّز ضده، ويعامله معاملة مختلفة عن باقي الطلبة، ويسخر منه أحياناً أمامهم. أخذ أحمد ينزعج من الأمر، فماذا يفعل؟	• هل يؤمن أنّه يستطيع حلّ المشكلة بنفسه؟ • هل يدرك حقوقه؟ • هل يدرك حقوق الطرف الآخر؟
٢. يشعر أحد الطلبة بمحاولات طالب آخر للتقرب إليه بصورة غير مريحة، ويلمسه أحياناً بطريقة مزعجة، فماذا يفعل؟	• هل فكّر بمدى تأثير هذه المشكلة على حياته حالياً، وفي المستقبل؟ • هل يدرك نقاط القوة التي يمتلكها لمواجهة المشكلة؟ • ما المهارات التي يمكن أن يوظّفها لحلّ المشكلة؟ (هل هي: الثقة بالنفس، أم احترام الطرف الآخر وامتلاك آداب الحوار، والإصغاء الجيد، والوضوح في التعبير عن الأفكار، والحزم، وعدم التردد، والهدوء، وعدم إيذاء مشاعر الطرف الآخر؟) • هل أدرك أنّه يمكن طلب المساعدة من الآخرين إذا لزم الأمر؟
٣. تشعر ربي أنّ المعلمة تشرح بسرعة وبطريقة غير واضحة، لكنّها خائفة من أن تقول ذلك، وتخشى أن يؤثر ذلك على علاماتها، فماذا يمكن أن تفعل؟	
٤. تشعر عفاف أنّ المعلمة تركّز عليها وتستقصدها، وتطلب منها الإجابة في الصف دون باقي الفتيات، فماذا تفعل؟	
٥. يطلب صديق ماهر منه أن يلعب معه الألعاب الإلكترونية (البجي) كلّ يوم، والآن يشعر ماهر أنّ علاماته في المدرسة أخذت بالتراجع، ولا يعرف ماهر كيف يواجه صديقه بالأمر، فماذا يمكن أن يفعل؟	
٦. الوضع المالي لأهل أحمد صعب، وأصدقائه يسخرون من أنّ ملابسه وأحذيته قديمة؛ ذلك يجعله يشعره بالغضب والإحراج، بمّ تنصح أحمد؟	

« مفهوم العنف »

تُعرّف منظمة الصحة العالمية العنف بأنه: «الاستعمال المتعمّد للقوة المادية (الفيزيائية)، أو القدرة على استخدامها سواء بالتهديد أو الاستعمال الفعلي لها من الشخص ضد نفسه، أو ضد شخص آخر، أو ضد مجموعة أو مجتمع، بحيث يؤدي إلى حدوث إصابة أو احتمال حدوثها، أو موت، أو ضرر نفسي، سواء في النماء أو الحرمان من الحقوق».

أنواع العنف، وأشكاله:

١. العنف اللفظي: الصراخ، السبّ والشتيم، والوشاية، والكلمات النابية.
٢. العنف النفسي: الإهمال، وعدم تقبّل الطالب، والإهانة، والتمييز، والتخويف والتهديد.
٣. العنف الجسدي: الضرب بالأيدي أو باستخدام الأدوات، وصفع الوجه، والركلات، وليّ الأطراف، ودفع الطفل بقوة....
٤. العنف الجنسي: توجيه ألفاظ تخدش الحياء، أو حركات، أو إيماءات غير أخلاقية، أو التعريض لمواد إباحية، أو إجباره على التلطف بألفاظ جنسية، أو التحرش، أو الاغتصاب.
٥. التنمّر: ينضوي التنمّر على اختلال حقيقي أو ملحوظ لميزان القوة بين المعتدي والشخص المستهدف، كما ينضوي على استهداف الشخص مراراً وتكراراً من خلال استخدام العنف الجسدي أو اللفظي أو العاطفي. كما ظهرت مصطلحات حديثة في ظلّ التكنولوجيا والانفتاح على الثقافات الأخرى، كالـ **العنف أو التنمّر الإلكتروني**: عملية تهديد للضحية، وترهيب لها؛ بنشر صور أو مواد فيلمية تفضح صاحبها أو تؤذيه، أو تسريب معلومات سرية تخصّه مقابل ابتزازه بدفع مبالغ مالية، أو استغلال الضحية للقيام بأعمال غير مشروعة، والعنف المبني على النوع الاجتماعي: وهو أيّ فعل يترتب عليه أذى جسدي، أو جنسي، أو نفسي، أو معاناة لأيّ شخص (ذكراً كان أو أنثى، رجلاً أو امرأة) بناء على التوقعات والصور النمطية لأدوار النوع الاجتماعي التي يرسمها لهم المجتمع، ويتعرّض آلاف الطلبة إلى الاعتقال والتنكيل المستمر؛ بسبب استمرار اعتداءات قوات الاحتلال الصهيوني على الطلبة؛ من قتل، وإصابة بالرصاص، والضرب، والإهانة، والاعتقال. ويزيد تردي الأوضاع الاقتصادية، وغياب سيادة القانون، والثقافة السائدة من تقبّل ممارسة العنف بين الأهالي، واعتماد العنف كوسيلة مقبولة اجتماعياً؛ لضبط السلوك.

« حقوق اليافعين »

- المعاملة القائمة لجميع العاملين في المدرسة على الاحترام المتبادل.
- سرية التعامل ببيانات اليافعين، وسجلاتهم في المدرسة.
- حرية التعبير عن آرائهم.
- إتاحة الفرصة للمشاركة في ممارسة الأنشطة المدرسية.

- تلبية احتياجاتهم، وتحسين أدائهم، ومساعدتهم على حلّ مشكلاتهم.
- إشراكهم في عملية اتخاذ القرار.
- تأمين عناصر الأمان والسلامة في المدرسة، وجعل المدرسة بيئة جاذبة وآمنة.
- تحقيق العدالة والمساواة في التعامل مع الطلبة.

« مسؤولية اليافع:

أولاً- تُجاه الذات:

الالتزام بقيم المجتمع، واحترام النظام العامّ.
احترام الذات، وفهمها، وتقديرها.
المشاركة الفاعلة في الصف، والمساهمة بطرح الأفكار من خلال التحضير المسبق، وأداء الواجبات البيتية.
العمل على تنمية مهاراته ومواهبه عبر المشاركة في اللجان الطلابية المختلفة؛ لتحقيق النموّ المعرفي والثقافي، والنضج العقلي، والتفوق الفكري.

ثانياً- تُجاه البيئة المدرسية:

استخدام ممتلكات المدرسة، وتجهيزاتها، ومرافقها استخداماً صحيحاً وآمناً، والمحافظة على نظافتها.

ثالثاً- تُجاه طاقم المدرسة:

احترام الطاقم العامل في المدرسة، ومناقشة قضايا بهدوء دون إيذاء مشاعر الآخرين، وتقبّل توجيهات الطاقم.

رابعاً- تُجاه الطلبة الآخرين:

التعامل باحترام ومودة مع الطلبة الآخرين، وتقبّل الطلبة ذوي الإعاقة.

خامساً- مسؤولية المدرسة:

- التزام الطاقم المدرسي بالقيم الأخلاقية، وغرس سلوك إيجابي يحتذي به الجميع، وتحقيق المساواة والعدالة بين الطلبة.
- تعزيز قيم التعاون، وحبّ التجديد والتغيير والعمل التطوعي الجادّ في المدرسة.
- نشر ثقافة الحوار والتسامح بين الطلبة والمعلمين والأهالي، وإتاحة الفرصة للتدريب، واكتساب المهارات اللازمة.
- اعتماد سياسات بديلة لتعديل السلوك.
- تشجيع الطلبة على المشاركة في الأنشطة اللاصفية، وإتاحة الفرصة لتنفيذ هذه الأنشطة في ساعات ما بعد الدوام المدرسي، وتشجيع الأهالي ومؤسسات المجتمع على المشاركة في هذه اللقاءات دون تمييز أو تهميش، مع مراعاة دمج ذوي الإعاقة.
- تأمين عناصر الأمان والسلامة في مرافق المدرسة، والاهتمام بنظافة المدرسة وتجميلها.

« مهارات التعامل مع الضغوط:

يتعرض الطلبة لعدد من المواقف في حياتهم اليومية، ويجب أن يدرك اليافع المهارات الأساسية لضمان الحصول على حقوقه دون إيذاء الآخرين، وقد يتصرف بإحدى الأنماط الآتية: (عدواني، انسحابي، تعاوني) كما يأتي:

السلوك العدواني/ الهجومي (رابح هو، والطرف الآخر خاسر) عندما:

- يتمسك بحقوقه، ولا تهمه حقوق الآخرين.
- يفكر بأنانية بنفسه أولاً، والآخرين ثانياً.
- يحاول السيطرة على الآخرين.
- يخدم أهدافه على حساب الآخرين.

السلوك الانقيادي/ الانسحابي (هو خاسر، والطرف الآخر رابح) عندما:

- لا يفعل شيئاً لتأكيد حقوقه الشخصية.
- يأتي بالدرجة الثانية بعد الآخرين.
- يفعل ما يريده الآخرون.
- يصمت عندما يزعجه شيء ما.
- يتنازل كثيراً عن حقوقه.

السلوك التوكيدي/ الحازم (رابح هو، والطرف الآخر رابح أيضاً) عندما:

- يقدر ذاته، ويثق بنفسه.
- يتمسك بحقوقه، ويحترم حقوق الآخرين.
- يفكر بالآخرين كما يفكر في نفسه.
- يعبر عن أفكاره ومشاعره بوضوح وبصوت مسموع دون أن يمسّ بمشاعر الآخرين.
- يتخذ قراراً مستنداً لأدلة واضحة، ولا يتراجع عنه.

3 شبكة علاقات النوع الاجتماعي





اسم النشاط: التنوع يحقق التوازن.

المخرجات المتعلقة بالنشاط:

١. توضيح مفهومَي النوع الاجتماعي، والجنس، وأوجه الاختلاف بينهما.
٢. تحديد الأدوار الاجتماعية لكل من الذكر والأنثى.
٣. تقدير مفهوم النوع الاجتماعي في تحقيق التكامل، والشمولية.

المهارات الحياتية المرتبطة بالنشاط:

- التفكير الإبداعي.

القيم:

- العدالة.
- المساواة.
- احترام الاختلافات.
- التعاطف..

الكلمات المفتاحية:

النوع البيولوجي، النوع الاجتماعي، الأدوار والمسؤوليات، المساواة والعدالة.

المقدمة:



١. يدوّن الميسّر على السبورة جملاً، مثل:
 - «المرأة التي تهزّ السرير يمينها، تهزّ العالم بشمالها».
 - «وراء كلّ عظيم امرأة عظيمة».
٢. يطلب من الطلبة مدلولات الجمل لديهم، ويدوّن على السبورة: (مكانة المرأة، ودور الذكر والأنثى، والرفقة، والقوة، ... إلخ).
٣. يوضّح لهم أهمية دور المرأة والرجل في الحياة، ويدوّن جملة النوع الاجتماعي على السبورة كمقدمة للقاء.



الإجراءات:



١. يوزّع الميسّر الطلبة إلى (٥) مجموعات، بحيث تُعطى كلّ مجموعة بطاقة؛ لدراسة موضوع النوع الاجتماعي في ضوء المهام التي تناسب تفكيرهم، كما يأتي:
 - ١م: يفكرون بالمعلومات والمعارف المتعلقة بالنوع الاجتماعي من خلال الإجابة عن التساؤلات الآتية: ماذا يعني النوع الاجتماعي؟ وماذا نعرف عنه؟ وما علاقته بالجنس؟ وما صلته بالمجتمع؟ (المعلومات ذات العلاقة بالنوع الاجتماعي).

- ٢م: يفكرّون بالمشاعر المتعلقة بالنوع الاجتماعي: كيف يشعرون تُجاه هذا المفهوم؟ وهل هناك حدس غريزي تُجاه هذا المفهوم؟ وهل سيتقبل المجتمع الفلسطيني مفهوم النوع الاجتماعي؟ (توجّهات الطلبة، ومشاعرهم، وأحاسيسهم نحو تطبيق النوع الاجتماعي).
 - ٣م: يفكرّون بالقيم والرموز والفوائد المتعلقة بالنوع الاجتماعي، ويكشفون عن أهميته من خلال البحث في إمكانيات التطبيق لمفهومه في المجتمع، وكيف سيخلقون اهتمام الجميع به؟ وكيف سيكون الحال إذا طُبّق هذا المفهوم، وكل المكونات في العلاقة ذاتها، مثل أدوار المرأة والرجل؟، وما احتياجاتنا لتمكين كلّ منهما بأدواره؟ (توليد أفكار حول الإجراءات المناسبة ذات العلاقة بالنوع الاجتماعي، والأدوار الاجتماعية لكلّ من الرجل والمرأة).
 - ٤م: يفكرّون بالأحكام المطلقة المتشائمة الحذرة، وفي صعوبة تطبيق مفهوم النوع الاجتماعي، وما عقبات النجاح في تطبيق هذا المفهوم؟ وما نسبة الفشل في تحقيقه؟ وما إشكالات تطبيقه؟ وما صعوبات تعريف المرأة والرجل بأدوارهم في ضوءه؟ (استنباط تبعات تطبيق مفهوم النوع الاجتماعي، ومدلولاته).
 - ٥م: يفكرّون بالإمكانيات والبدائل والأفكار الخلاقة المبدعة لتطبيق مفهوم النوع الاجتماعي، من خلال الاستجابة لما يأتي: إذا كان هناك نقص في المعلومات حول مفهوم النوع الاجتماعي، فما الإجراءات؟ وإذا واجهتنا صعوبات في تطبيق مفهومه، فما البدائل؟ وما الإجراءات المتوقّعة تطبيقها لتعميق مفهومه المتصل بالمجتمع؟ والأدوار... إلخ (كتابة الأفكار الإبداعية كافة؛ لتوعية الناس والمجتمع حول مفهوم النوع الاجتماعي، والأدوار الاجتماعية للرجل والمرأة).
٢. تعرض المجموعات نتائجها، ويدوّن الميسّر أهم الأفكار على السبورة.



التقييم:



١. يكتب الطلبة مقالة بعنوان: «ماذا لو تبدّلت الأدوار بين أفراد الأسرة؟».
 ٢. يكلف الميسّر الطلبة تخيّل عمل تقوم به المرأة أو الفتاة في المنزل، ثمّ يستنّ قوانين تقضي بتبديل الأدوار طيلة شهر كامل:
- كيف تقبّل الطرفان الأمر؟ وكيف تصرّف كلّ منهما؟، ومنّ قدّم الدعم لهما؟، وما الصعوبات التي واجهتهما؟
 - كيف يمكن أن يتخطّى الطرفان التجربة بسلام؟ وكيف كانت النتائج على الأفراد، والطرفين، والمجتمع؟
 - ما الرسالة التي توجّهها للمجتمع بعد هذه التجربة؟ مسترشدين بالأفكار والمعلومات التي طُرحت في اللقاء، ومتعلقة بمفهوم النوع الاجتماعي، وتنظيمها شمولياً.



الإرشادات:

- يسترشد الميسر بالمادة المرجعية في توجيه نقاشات المجموعات.
- يوجّه الميسر الطلبة على التفكير والتأمل؛ لإدراك المفهوم بكلّ تفاصيله؛ لهذا اختيرت هذه الاستراتيجية.
- متابعة اندماج جميع الطلبة في المجموعات، وتوجيههم إلى مهارات التواصل الفعّال في المجموعة (الإصغاء الجيد، واحترام آراء الآخرين، وعدم المقاطعة، وإعطاء فرصة لجميع الأعضاء؛ للتعبير عن رأيهم، وتقديم تغذية راجعة، أو توضيح للأفكار التي تُطرح في المجموعة).
- التنويه إلى أنّ الأدوار الاجتماعية -بغضّ النظر عن طبيعتها- إذا اعتاد الإنسان على القيام بها سيصبح مؤهلاً لذلك.
- نحن في مجتمع محافظ؛ لذلك تُطرح هذه المواضيع بتوازن، ويمكن ذكر قصص من السيرة النبوية والصحابة، وكيف كانت تشاركهم المرأة بالجهاد، وكيف كان الرجل يشارك في عمليات تحضير الطعام.

الخلفية النظرية:

إجابات المجموعات

«إجابة المجموعة الأولى:

مفهوم النوع الاجتماعي:

هو السلوكات والأدوار والقيم التي يحددها مجتمع ما للرجل والمرأة، وهو مفهوم مرتبط بالعادات، وعلاقات القوة، ويمكن تغييره تبعاً لتطور ثقافة المجتمع، ويختلف عن النوع البيولوجي (الجنس) الذي تتحدّد فيه الهوية الجنسية الطبيعية المرتبطة بالوظائف الفسيولوجية للجسم (الإنجاب، والرّضاعة للأنثى، والإخصاب للذكر)، التي ليس للمجتمع دور في تحديدها.

أدوار النوع الاجتماعي:

هي الأدوار والمسؤوليات التي يحددها المجتمع للرجل والمرأة (تحديد قدرات كلّ من الطرفين) استناداً إلى ضوابط وتصورات مجتمعية، وثقافة موروثة.

« إجابة المجموعة الثانية:

- توجهات ومشاعر إيجابية؛ لتقبل أدوار الجنس الآخر:
- أتقبل الجنس الآخر، وأحترمه بكل طاقاته، وخصائصه.
 - أرفض الصفات النمطية أو التي تقلل من شأن الجنس الآخر.
 - أنظر إلى الجنس الآخر بأنه يتمتع بالصفات والمهارات والقدرات نفسها التي أتمتع بها أنا.
 - أتقبل عمل الجنس الآخر في مجال القيادة، والأعمال اليدوية بالتساوي.
 - أتقبل بكاء الرجل عند التعبير عن مشاعره.
 - أتقبل حزم المرأة وصرامتها في قيادة شؤون المنزل.
 - أتقبل اتخاذ المرأة قرارات حياتية مصيرية.
 - أتقبل أن تكون قدوتي مختلفة عن جنسي.
 - أتقبل أن أركب حافلة تقودها سيدة.

« إجابة المجموعة الثالثة:

- سلوكات إيجابية نحو تقبل أدوار الجنس الآخر:
- الدعم المستمر للجنس الآخر (يساعد الرجل المرأة العاملة في المهام المنزلية، ويتابع تدريس الأبناء وحل مشاكلهم وتوجيههم، وتساعد المرأة الرجل في تحمل نفقات المنزل، وإدارة شؤونه، ويتفق الطرفان على إدارة مشتركة للمنزل).
 - الدفاع عن حقوق الجنس الآخر (تشجيع الفتاة على التعليم بالتخصص المهني، والمناداة بأجور متساوية للجنسين، وإعطاء الفتاة فرصة للتدريب والممارسة منذ الصغر على الأعمال المتنوعة بما يتلاءم مع قدراتها، وتغيير النظرة المجتمعية لطبيعة عمل المرأة).

« إجابة المجموعة الرابعة:

- العوامل التي تؤثر في تحديد أدوار النوع الاجتماعي، والصعوبات التي تواجهها:
- العادات والتقاليد الموروثة، وتقبل المجتمع لها.
- مستوى التعليم.
- الوضع الاقتصادي.
- وعي المجتمع بمبدأ المساواة، والعدالة، والمشاركة.
- علاقات القوة، والمصالح المتبادلة.

« إجابة المجموعة الخامسة:

- أفكار مبدعة لتطبيق مفهوم النوع الاجتماعي:
- تنشئة الأبناء على تحمل المسؤوليات بالتساوي والعدل منذ الصغر.
 - توعية اليافعين منذ الصغر من خلال المناهج، والبرامج المتنوعة.

- بناء البرامج الترفيهية والثقافية والرياضية التي تتيح فرصة مشاركة الجنسين بالتساوي، وتشجيع الفتيات عليها.
- سنّ قوانين لرفع سن الزواج المبكر.
- توفير تسهيلات للمرأة؛ لالتهاق بسوق العمل (توفير بيئة مناسبة، وحضانات، وإجازة أبوة للأب، ... إلخ).
- تمكين النساء من إدارة الوظائف العليا التي تتطلب قيادة، وإعطاء أفضلية عددية ونوعية لشغل هذه المواقع للنساء في ظلّ الفجوة الكبيرة بين الذكور والإناث.
- عقد ورش توعوية للنساء، والرجال.
- تعديل القوانين المتعلقة بمعاقبة مَنْ يقتل المرأة على خلفية الحفاظ على السمعة والشرف.