تم تحميل وعرض المادة من

موقع منهجي منصة تعليمية توفر كل ما يحتاجه المعلم والطالب من حلول الكتب الدراسية وشرح للدروس بأسلوب مبسط لكافة المراحل التعليمية وتوازيع المناهج وتحاضير وملخصات ونماذج اختبارات وأوراق عمل جاهزة للطباعة والتحميل بشكل مجاني

المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم
Ministry of Education

قررت وزارة التعليم تدريس
هذا الكتاب وطبعه على نفقتها

المهارات الحياتية والأسرية

الصف الثاني المتوسط

الفصول الدراسية الثلاثة

قام بالتأليف والمراجعة
فريق من المتخصصين

طبعة ١٤٤٤ - ٢٠٢٢

يوزع مجاناً ولا يباع
وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

ⓒ وزارة التعليم، ١٤٤٣

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

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

حقوق الطبع والنشر محفوظة لوزارة التعليم
www.moe.gov.sa

مواد إثرائية وداعمة على "منصة عين الإثرائية"

IEN.EDU.SA

تواصل بمقترحاتك لتطوير الكتاب المدرسي

FB.T4EDU.COM

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

بسم الله الرحمن الرحيم

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

المقدمة

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

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

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

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

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

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

مفاتيح رموز الكتاب

إثارة لانتباه وتفكير الطالب حول جزئية معينة في الدرس.

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

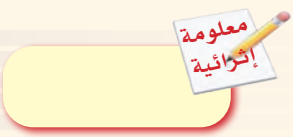
التطبيقات التي يقوم بها الطالب بعد دراسته للدرس في نهاية كل وحدة.

المفاهيم الرئيسة المتعلقة بالدرس.

سؤال استفهامي لاستثارة تفكير الطالب لفكرة لاحقة.

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

تسليط الضوء على جزئية مهمة في الدرس.



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

هيّا نتعلم لغة الإشارة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

الفصل الدراسي

الـثـالـث

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

الفهرس

الوحدة الأولى

التوعية الصحية
(أربعة أسابيع)

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

الوحدة الثانية

المهارات الاجتماعية
(أسبوعان)

أهداف الوحدة	١٦٢
التنمر الإلكتروني	١٦٣
التطبيقات	١٧١
هيَّا نتعلم لغة الإشارة	١٧٤

الوحدة الثالثة

المهارات الحياتية
(ثلاثة أسابيع)

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

الوحدة الرابعة

الغذاء والتغذية
(أسبوعان)

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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

الوحدة الأولى

التوعية الصحيَّة

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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

أهداف الوحدة

يُتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أنْ:

١ يذكر مفهوم المؤثرات العقلية.

٢ يصنف أنواع المؤثرات العقلية.

٣ يلخص أضرار تعاطي المؤثرات العقلية والإدمان على تناولها.

٤ يشرح أسباب الوقوع في المؤثرات العقلية.

٥ يوضح أبرز علامات ومظاهر متعاطي المخدرات.

٦ يقترح طرقًا وأساليب للوقاية من تناول المؤثرات العقلية .

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

المؤثرات العقلية

المفاهيم الرئيسة:

- المؤثرات العقلية.
- الإدمان.

فضل الله سبحانه وتعالى الإنسان على سائر المخلوقات وميزه بالعقل وخلقه في أفضل خلقة وأكمل صورة، وحملهُ أمانة المحافظة على جسده، ليكون قوياً بما يُمكنهُ من القيام بواجباته الدينية والدنيوية، ومما لاشك فيه أن إهمال هذا الجسد بإدخال ما يضره من طعام أو شراب أو استنشاق يعد أمرًا مخالفاً لما جاءت به الشريعة الإسلامية، قال تعالى ﴿وَلَا تَقْتُلُوٓاْ أَنفُسَكُمْۚ إِنَّ ٱللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا﴾ [1].

ويعد تعاطي السموم كالمخدرات والمسكرات من أشد الأضرار المدمرة لجسد وعقل الإنسان الذي حُمِل أمانة العناية به، وهو من أخطر المشكلات التي تواجه المجتمعات في هذا العصر وتهدد أفراده.

المؤثرات العقلية :

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

معلومة إثرائية

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

(١) سورة النساء الآية (٢٩).

حكم تناول المؤثرات العقلية

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

قال تعالى: ﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوٓاْ إِنَّمَا ٱلۡخَمۡرُ وَٱلۡمَيۡسِرُ وَٱلۡأَنصَابُ وَٱلۡأَزۡلَٰمُ رِجۡسٞ مِّنۡ عَمَلِ ٱلشَّيۡطَٰنِ فَٱجۡتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمۡ تُفۡلِحُونَ ٩٠ إِنَّمَا يُرِيدُ ٱلشَّيۡطَٰنُ أَن يُوقِعَ بَيۡنَكُمُ ٱلۡعَدَٰوَةَ وَٱلۡبَغۡضَآءَ فِي ٱلۡخَمۡرِ وَٱلۡمَيۡسِرِ وَيَصُدَّكُمۡ عَن ذِكۡرِ ٱللَّهِ وَعَنِ ٱلصَّلَوٰةِۖ فَهَلۡ أَنتُم مُّنتَهُونَ ٩١﴾[1].

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

.....

.....

.....

.....

.....

معلومة إثرائية

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

(١) سورة المائدة الآية (٩٠-٩١).

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

أنواع المؤثرات العقلية

المخدرات

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

العقاقير الطبية المخدرة

هي عقاقير تستخدم لأغراض طبية، ولا تصرف إلا بوصفة طبية مقننة، ويُعدُّ استخدمها بدون وصفة طبية إساءة استعمال لمواد تؤدي إلى الإدمان على تعاطيها.

الكحول

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

المستنشقات

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

أضرار المؤثرات العقلية

١ فقدان العمل أو الدراسة:

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

٢ التعرض للسجن أو الوفاة:

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

٣ سوء السمعة:

ينبذ المجتمع متعاطي المخدرات ولا يتقبل التعامل معه.

٤ الإصابة بالأمراض النفسية:

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

٥ الإصابة بالأمراض المعدية:

مثل الإيدز و التهاب الكبد الوبائي(C،B) بسبب تلوث الحقن التي يتداولها المتعاطون.

٦ سوء المظهر الخارجي:

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

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

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

الدين	.....
العقل	.....
العرض	.....
المال	.....
النفس	.....

تذكر

تذكر أن الوطن يقوي بقوة أبنائه ..... فكن حذر .

أخطار المخدرات على المجتمع

هل للمخدرات أضرار اجتماعية بالإضافة إلى الأضرار الصحية ؟

لاشك أن للمخدرات أضرارًا اجتماعية واقتصادية على مستوى الفرد وأسرته والمجتمع ومن أبرزها:

١ زيادة معدل الجرائم كالقتل أو السرقة أو العنف كلما زاد عدد المدمنين.

٢ ارتفاع معدل حوادث الطرق الناتجة عن قيادة السيارات تحت التأثير المخدر الذي يسبب فقدان التركيز والانتباه.

٣ قلة معدلات الإنتاج لتراجع كفاءة الموظفين الذين يعملون تحت تأثير المخدر.

٤ زيادة الإنفاق على المستشفيات والمصحات لعلاج المدمنين بدلًا من توجيهها لخدمة قطاعات أخرى مثل التعليم والإسكان وغيرها.

٥ ارتفاع حالات الطلاق والعنف الأسري والإهمال على مستوى أسر المدمنين.

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

العلامات الدالة على تعاطي وإدمان المواد المخدرة

المفاهيم الرئيسة:
- علامات المتعاطي.

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

ما أسباب تعاطي المخدرات في محيط الأسرة

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

١ بالبحث في مصادر التعلم المختلفة دون أسبابًا أخرى تؤدي إلى إدمان المؤثرات العقلية؟

.....

.....

.....

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

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

تذكر

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

٢

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

الجانب الصحي	الجانب العقلي	الجانب الاجتماعي	الجانب النفسي

أكثر علامة دالة على مدمن المخدرات والمسكرات .....

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

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

كيف نساعد الشخص المتعاطي ؟

المفاهيم الرئيسة:
- مساعدة المتعاطي .

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

الوقاية من إدمان المؤثرات العقلية

أولًا: التوعية الدينية

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

ثانيًا: المدارس

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

ثالثًا: الإعلام

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

رابعًا: البيئة الاجتماعية

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

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

.....

.....

.....

.....

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

كيف تتعامل الأسرة مع متعاطي المواد المخدرة

١ الابتعاد التام عن تأنيبه ولومه أو الترهيب والإهانة، والتوبيخ ومتابعته والوقوف بجانبه وقتاً طويلاً.

٢ احتواء الشخص المتعاطي، والتودد له بالحديث المباشر والمتزن والهادئ وإشعاره بالحرص على صحته ومصلحته.

٣ تذكير الشخص بمخافة الله، فهي خير وسيلة للتوعية بأخطار هذه السموم، وأن تعاطي المخدرات محرم في تعاليم ديننا الحنيف.

٤ التأكيد له أن رغبته وعزمه على الإقلاع عن المخدرات يعد توبة من الذنب الذي ارتكبه، وأن الله سبحانه وتعالى سوف يعينه ويبدل سيئاته حسنات فالتائب من الذنب كمن لا ذنب له.

٥ محاولة التعرف على الأسباب التي دعت الشخص إلى تعاطي المخدرات ثم معالجتها.

٦ تحذيره من جلساء السوء وضرورة الابتعاد عنهم.

٧ نصحه بالمحافظة على الصلاة، و ذكر الله، والقراءة، ومزاولة الرياضة.

٨ تذكيره بوضعه مع أسرته قبل الوقوع في المخدرات وما أصابهم من تعب وتوتر بعد الدخول في هذه المشكلة.

٩ يشار عليه أن يراجع مستشفيات الأمل، فهي متخصصة للمساعدة في فترة الانسحاب من المخدرات، وهذا لا يعد عيباً، و أن المعالجة في هذه المستشفيات تتم بطريقة سرية محكمة لحفظ سمعة من أراد التخلص من المخدرات .

قال رسول الله ﷺ: «كُلُّ مُسْكِرٍ خَمْرٌ وَكُلُّ مُسْكِرٍ حَرَامٌ»[1].

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

تذكر

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

٢

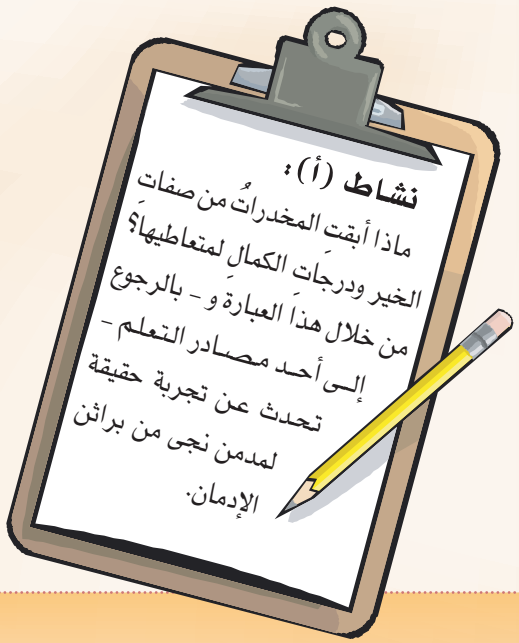
تخيل أنك أخصائي اجتماعي في مصحة لمعالجة الإدمان، اقترح نصائح لكل أسرة تريد وقاية أبنائها من الوقوع في الإدمان؟

.....

.....

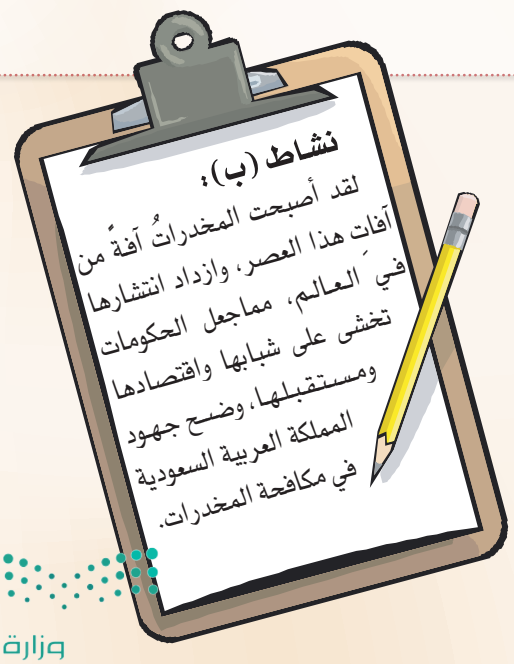
.....

(١) صحيح مسلم (٢٠٠٣).


نشاط (أ):
ماذا أبقتِ المخدراتُ من صفات الخير ودرجاتِ الكمالِ لمتعاطيها؟
من خلال هذا العبارة و - بالرجوع إلى أحد مصادر التعلم -
تحدث عن تجربة حقيقة لمدمن نجى من براثن الإدمان.

نشاط (أ):

نشاط (ب):


نشاط (ب):
لقد أصبحت المخدراتُ آفةً من آفاتِ هذا العصر، وازداد انتشارها في العالم، مماجعل الحكومات تخشى على شبابها واقتصادها ومستقبلها، وضح جهود المملكة العربية السعودية في مكافحة المخدرات.

التطبيقات

١ ضع علامة (✓) أمام العبارات الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارات الخاطئة :

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

٢- تعتبر الجروح والندبات في مكان الحقن الوريدي من العلامات الدالة على تعاطي المخدرات. ( )

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

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

٥- حرم الإسلام كل مايضر بالعقل ويؤثر فيه. ( )

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

المعتقد الخاطئ	الحقيقة	المعتقد الخاطئ	الحقيقة
تعاطي المواد المخدرة يخلصك من مشاعر القلق والتوتر ويمنحك شعورًا بالسعادة.	....	تعاطي المواد المخدرة على فترات متباعدة لا يسبب الإدمان.	....
المعتقد الخاطئ	الحقيقة	المعتقد الخاطئ	الحقيقة
يمكن لمتعاطي المواد المخدرة أن يتوقف عنها في أي وقت يريد.	....	المواد المخدرة لا تسبب ضررًا دائمًا للجسم.	....

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

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

الوحدة الأولى
التوعية الصحية

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

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

الوحدة الثانية

المهارات الاجتماعية

- التنمُّر الإلكتروني.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

أهداف الوحدة

يُتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أنْ:

١ يحدد مفهوم التنمُّر الإلكتروني.

٢ يستنتج أهمية المحافظة على بياناته وملفاته الشخصية عبر الإنترنت.

٣ يحدد الأساليب المستخدمة في التنمُّر الإلكتروني.

٤ يستنتج العلامات الدالة على وقوع التنمُّر الإلكتروني.

٥ يقترح اثنين من إستراتيجيات مواجهة التنمُّر الإلكتروني.

٦ يساهم بدور إيجابي في نشر التوعية في المدرسة ضد التنمُّر الإلكتروني.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

التنمر الإلكتروني

المفاهيم الرئيسة:

-التنمُّر الإلكتروني.

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

﴿وَٱلَّذِينَ يُؤْذُونَ ٱلْمُؤْمِنِينَ وَٱلْمُؤْمِنَٰتِ بِغَيْرِ مَا ٱكْتَسَبُوا۟ فَقَدِ ٱحْتَمَلُوا۟ بُهْتَٰنًا وَإِثْمًا مُّبِينًا ﴿٥٨﴾﴾[1].

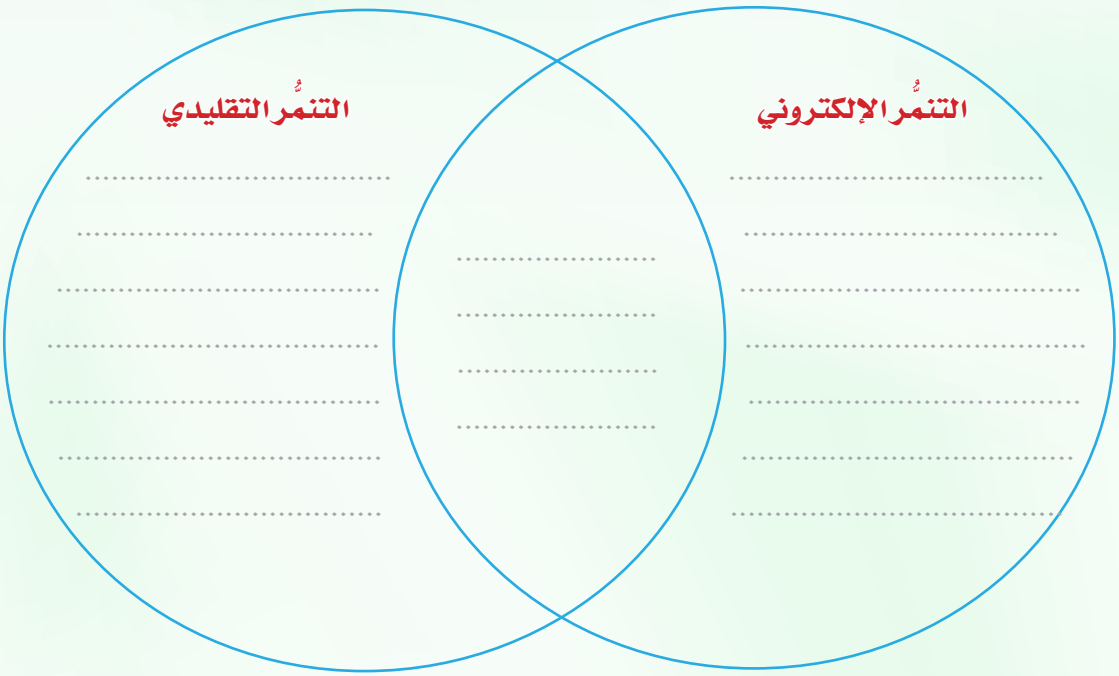
التنمُّر الإلكتروني:

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

(١) سورة الأحزاب الآية رقم:(٥٨).

١

دون في المنظم التالي أوجه التشابه وأوجه الاختلاف بين التنمُّر التقليدي والتنمُّر الإلكتروني.



يعتبر التصرف المسيء تنمراً عندما يكون هذا التصرف متعمداً، ومتكرراً، وكلاماً جارحًا ومقصودًا، مع اختلاف القوة، بحيث يتخطى الخط الفاصل بين المزاح والمضايقات البسيطة.

أدوات التنمُّر الإلكتروني

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

ساهمت الألعاب الإلكترونية الجماعية في زيادة التنمر الإلكتروني فأصبح حقيقة، وبسبب خطورة التنمر وما يمكن أن يتركه من آثار نفسية سيئة على الناس ولاسيما المراهقين، فقد أعلنت النيابة العامة في المملكة العربية السعودية بأنها سوف ترصد سلوكيات التنمُّر الإلكتروني في الألعاب الإلكترونية لتوفير الحماية الجنائية للمتضررين. وأضافت بأن تخفي المتنمر في الألعاب الإلكترونية باسم مستعار لا يمنعها من تحديد هويته وفرض العقوبات بحقه. ومن ثم حددت عقوبات صارمة ورادعة حيث ذكرت بأن عقوبة المتنمر في الألعاب الإلكترونية هي السجن لمدة تصل إلى سنة، وغرامة تصل إلى نصف مليون ريال.

المملكة العربية السعودية
النيابة العامة
KINGDOM OF SAUDI ARABIA
PUBLIC PROSECUTION

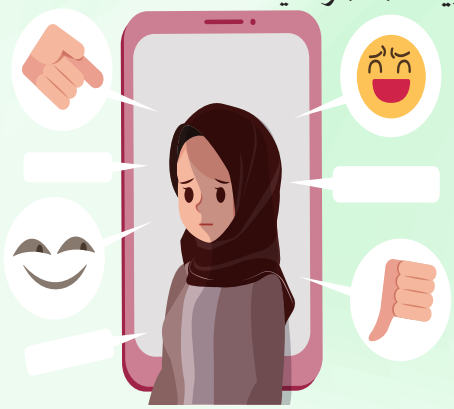
تذكر

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

الأساليب المستخدمة في التنمر الالكتروني

١ الإقصاء أو الهجر كمنع المتنمر عليه من الدخول في أي من برامج التواصل الاجتماعي.

٢ المضايقة عن طريق إرسال رسائل عدوانية تحمل تهديدًا أو تخويفًا للمتنمر عليه أو أسرته.



٣ نشر أسرار وفضائح عن المتنمر عليه دون موافقته.

٤ مراقبته إلكترونياً بالتجسس عليه عن طريق الإنترنت.

٥ التصيد بتتبع هفوات أو أخطاء المتنمر عليه ومهاجمته عن طريقها لإثارته وإغضابه عبر الإنترنت.

٦ سرقة الحساب الإلكتروني للمتنمر عليه والتواصل مع الناس ونشر معلومات مسيئة باسم المتنمر عليه.

آثار التنمر الإلكتروني على المتنمر عليه

١ يتجنب المناسبات الاجتماعية، مع الشعور الدائم بالعزلة والانطواء.

٢ تغير سلوكه مع التقنيات الإلكترونية وغالباً يتسم سلوكه بالابتعاد عنها.

٣ الحزن والقلق بصورة مستمرة.

٤ نوبات الغضب والخوف.

٥ كثرة الكوابيس.

٦ التخفي عند استخدام الهاتف أو جهاز الحاسب.

٧ إغلاق حساباته في مواقع التواصل الاجتماعي دون أسباب مقنعة.

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

بعد قراءتك للقصة السابقة ساعد مهند في حل المشكلة التي يواجها .

تحديد المشكلة	
جمع المعلومات المرتبطة بالمشكلة	
اقتراح حلول للمشكلة	
التوصل للحل	

معلومة إثرائية

علم و استريح

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

وزارة الاتصالات وتقنية المعلومات

إرشادات عامة للتعامل مع ظاهرة التنمر الإلكتروني

١ لا تكن متنمراً ولا ترد على الإساءة بإساءة مثلها.

٢ فكر جيداً قبل أن تكتب منشوراً، أو ترسل رسالة، أو تشارك فيديو، أو حتى قبل أن تضغط خيار الإعجاب على منشور مسيء.

٣ تجاهل التعليقات المسيئة.

٤ اطلب المساعدة من والديك أو أحد أفراد أسرتك المقربين الذي تثق به، أو الموجه الطلابي في مدرستك أو أحد معلميك.

٥ خذ استراحة من الإنترنت لتتحكم بحياتك الرقمية واستخدامك لوسائل التواصل الاجتماعي.

٦ لا تلم نفسك ولا تدخل في منطقة جلد الذات، وتذكر أن المتنمر غالباً ما يعاني من النقص والإحباط والغيرة، حاول أن تفصل تماماً بين نظرتك إلى نفسك وبين ما يقوله عنك المتنمرون.

٧ الحظر والتبليغ حل فعال للتنمر الإلكتروني.

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

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

.....

.....

.....

.....

.....

كيف تعاملت وزارة التعليم مع التنمر الإلكتروني

- توعية الطلاب بخطورته.
- تطبيق إجراءات حازمة ضد المخالفين.
- تفعيل الحوارات الطلابية.
- تعزيز السلوكيات الإيجابية بين الطلبة.
- فتح قنوات للتواصل.
- تشجيع التبليغ عن أي تنمر.
- إشراك أولياء الأمور في المعالجة.
- تكثيف البرامج والأنشطة التوعوية.

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

بعد قراءتك القصة السابقة، أبدِ رأيك في تصرف باسم؟ واقترح حلولًا لمساعدته.

.....

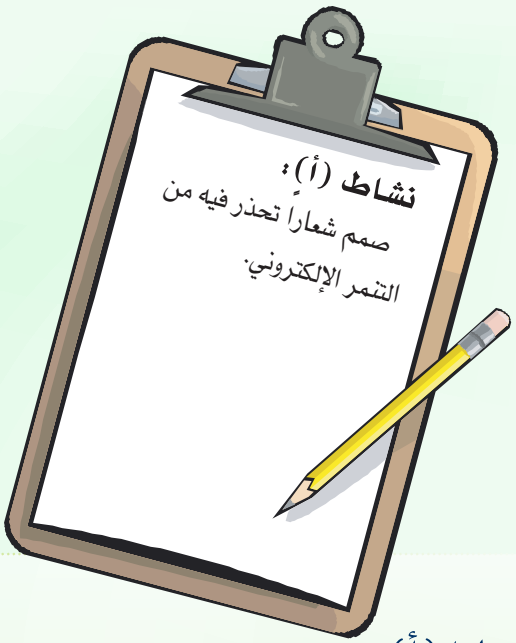
.....

.....

.....

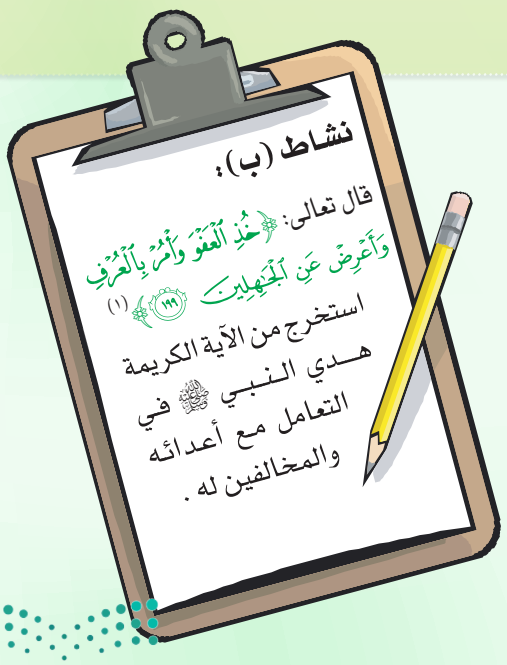
.....

غالباً ما يحدث التنمر وجهاً لوجه (المُباشر)، لكن التنمر الإلكتروني يترك بصمة رقمية - وسجلاً يمكن الاستفادة منه ويقدم الأدلة للمساعدة في إيقاف الإساءة.



نشاط(أ):

نشاط(ب):



(١) سورة الأعراف الآية رقم: (١٩٩).

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

التطبيقات

١ صوب العبارات الآتية :

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

.....

.....

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

.....

.....

٢ لديك بطاقتان دون فيهما رسالة لكل من:

المتنمِّر	المتنمَّر عليه
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

٣ (تعد تنمية المهارات الشخصية الفردية مثل: المرونة، ومهارات صنع القرار، ومهارات حل الصراع، ومهارات التواصل من المهارات الواقية من التنمُّر الإلكتروني)

ناقش هذه العبارة:

.....

.....

.....

٤ أمامك نموذج للمجلة الإلكترونية للمدرسة - بالرجوع لمصادر المعرفة- شارك في كتابة موضوع عن طرق الحد من التنمُّر في المدرسة بمناسبة اليوم العالمي لمكافحة التنمر (٤ مايو) .

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

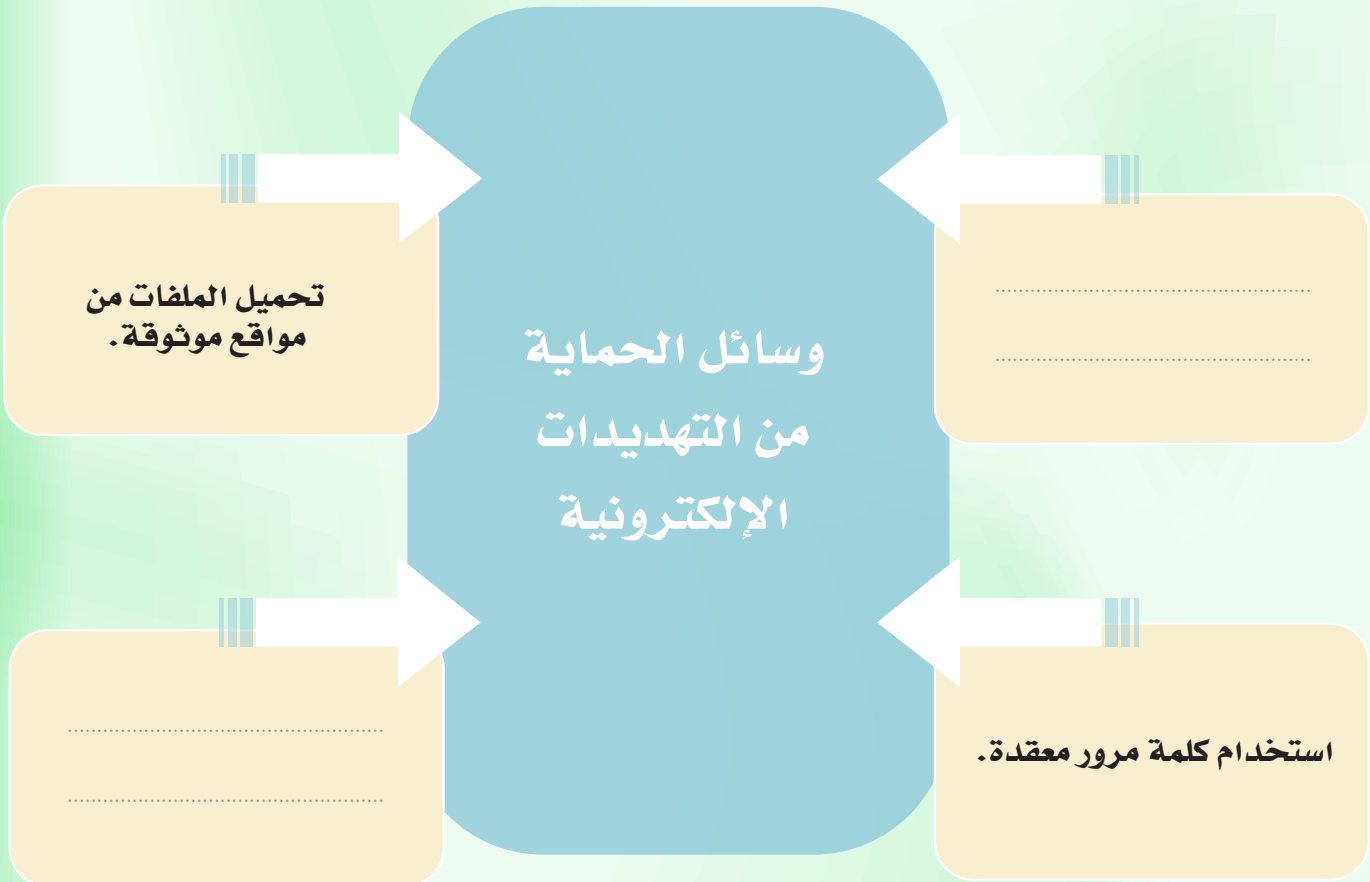
.....

.....

.....

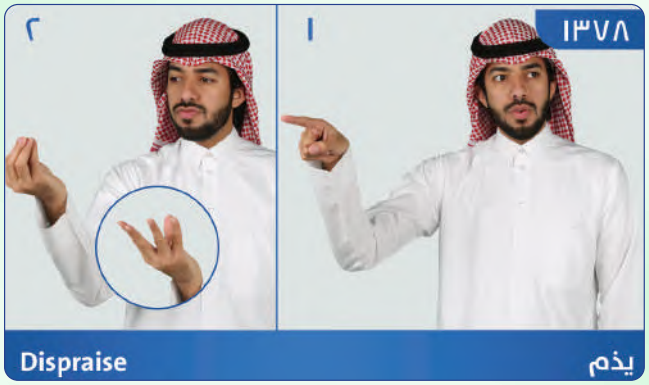
.....

س٥: أكمل المنظم الآتي:



الوحدة الثانية
المهارات الاجتماعية

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



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

الوحدة الثالثة

وحدة المهارات الحياتية

- إدارة الذات.
- التفكير الإيجابي.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

أهداف الوحدة

يتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

١ يذكر مفهوم إدارة الذات.

٢ يشرح فوائد إدارة الذات.

٣ يوضح مهارات الإدارة الذاتية.

٤ يحدد مفهوم التفكير الإيجابي.

٥ يستنتج فوائد التفكير الإيجابي.

٦ يقارن بين التفكير السلبي والتفكير الإيجابي.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

إدارة الذات

المفاهيم الرئيسة:
- إدارة الذات.

لماذا ينجح بعض الأفراد بينما يفشل الاخرون؟

إن حسن إدارة الفرد لذاته وتعامله مع نفسه بكل كفاءة واقتدار هي إحدى مؤشرات النجاح في الحياة، وفي مقابل ذلك فان فشله مع ذاته هو مدعاة لفشله في حياته. فإدارة الذات تعلب دوراً ايجابياً في تنظيم حياة الفرد بشكل سليم وتعينه على التعامل مع المجتمع الذي يعيش فيه.

ولكي نصل إلى إدارة واعية للذات لابد أن تكون الرؤية واضحة فيما نريد أن نحققه، وأن تكون رسالتنا في هذه الحياة ماثلة أمام أعيننا بوضوح، وبناء على ذلك نستطيع أن نصيغ أهدافنا التي نسعى لتحقيقها في هذه الحياة.

مفهوم إدارة الذات

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

معلومة إثرائية

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

أهمية إدارة الذات

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

مع أفراد مجموعتك دون فوائد الإدارة الذاتية الناجحة؟

.....

.....

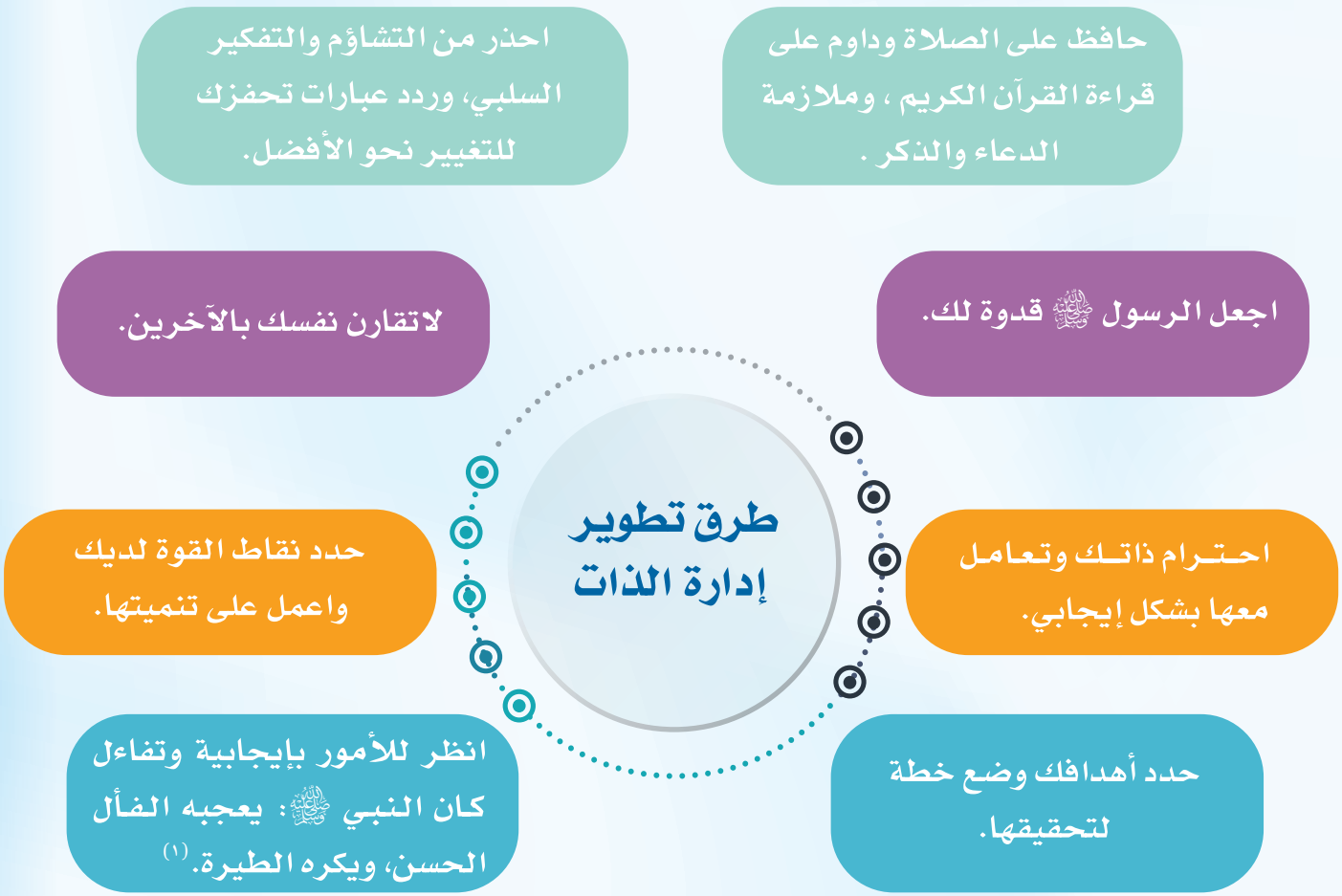
.....

.....

.....

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

كيف تدير ذاتك بفعالية؟



تذكر

أن تأملك لقراراتك السابقة للاستفادة منها، وللتعرف على الأخطاء التي وقعت فيها لتتجنبها مستقبلا وليس للندم على ما حدث لك. مقتديا بقوله ﷺ: « فلا تَقُلْ لو أَنِّي فَعَلْتُ كانَ كَذَا وَكَذَا، وَلَكِنْ قُلْ قَدَرُ اللهِ وَما شَاءَ فَعَلَ، فإنَّ لو تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ» (٢).

(١) رواه ابن ماجه (٢٨٦٤).

(٢) صحيح مسلم (٢٦٦٤).

ما تأثير الشخص السلبي عليك ؟

معلومة إثرائية

الشخص السلبي يحمل أفكارًا و معتقدات غير منطقية عن الحياة التي يعيشها، فأفكاره مشوهة، وتوقعاته تجاه نفسه، وتجاه البيئة المحيطة به، واتجاه المستقبل تشاؤمية.

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

أين أنا الآن	أرى نفسي مستقبلاً

مهارات الإدارة الذاتية

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

التخطيط الجيد:

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

الثقة بالنفس:

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

إدارة السلوك:

القدرة على ضبط المشاعر والتصرفات، والتخلص من القلق، وسرعة الغضب قال ﷺ: «لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرَعَةِ؛ إِنَّمَا الشَدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ»[1].

الدافعية الذاتية:

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

إدارة الوقت:

القدرة على تحديد الأولويات ووضع جدول عمل لها.

إدارة العلاقات الاجتماعية:

القدرة على تكوين شبكة من العلاقات الاجتماعية الإيجابية.

التفاؤل:

التوقع الإيجابي لحدوث الأفضل، والإقبال على الحياة.

قال الله تعالى: ﴿سَيَجْعَلُ ٱللَّهُ بَعْدَ عُسْرٍ يُسْرًا﴾[2].

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

.....

.....

.....

.....

(١) صحيح البخاري ٦١١٤.

(٢) سورة الطلاق الآية: (٧).

معلومة إثرائية

في قصة نبي الله يوسف عليه السلام خير مثال للثقة بالنفس ومعرفة الإمكانيات والقدرات الشخصية، وقد ذكر الله سبحانه وتعالى ذلك في كتابه العزيز: ﴿قَالَ ٱجۡعَلۡنِي عَلَىٰ خَزَآئِنِ ٱلۡأَرۡضِۖ إِنِّي حَفِيظٌ عَلِيمٞ ٥٥﴾ [1].

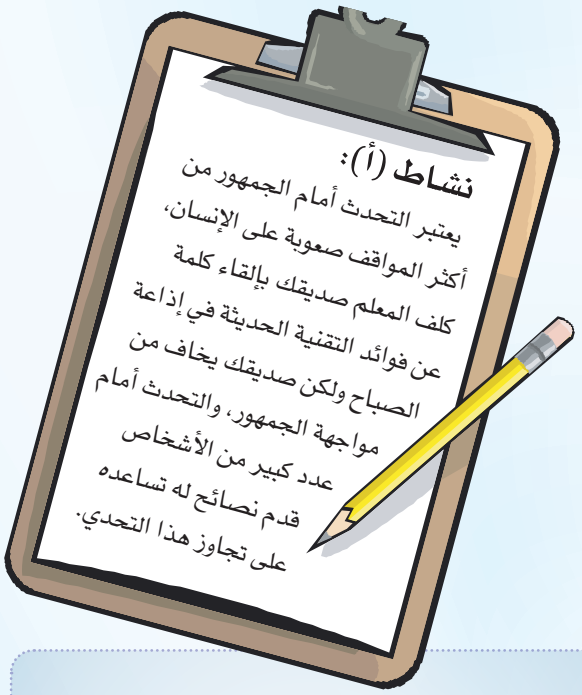
ذهب مدير الانشاءات إلى موقع العمل، حيث كان العمال يقومون بتشييد أحد المباني الضخمة، واقترب من أحد العمال وسأله: ماذا تفعل؟ فرد عليه بعصبية وانفعال، قائلاً: أقوم بتكسير الأحجار الصلبة بهذه الآلات، ثم أقوم بترتيبها، كما قال لي رئيس العمال، وأنا أتصبب عرقاً في هذا الحر، فهو عمل مطلوب مني إنجازه، ومكتوب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

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

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

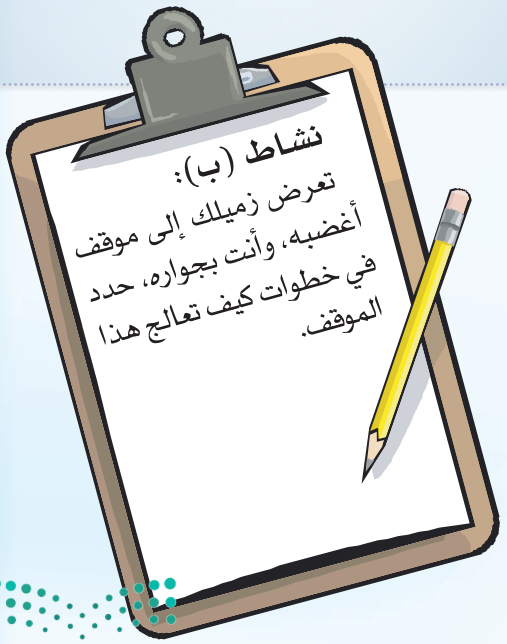
(١) سورة يوسف الآية رقم: (٥٥).

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444


نشاط (أ):
يعتبر التحدث أمام الجمهور من أكثر المواقف صعوبة على الإنسان، كلف المعلم صديقك بإلقاء كلمة عن فوائد التقنية الحديثة في إذاعة الصباح ولكن صديقك يخاف من مواجهة الجمهور، والتحدث أمام عدد كبير من الأشخاص
قدم نصائح له تساعده على تجاوز هذا التحدي.

نشاط (أ):

نشاط (ب):


نشاط (ب):
تعرض زميلك إلى موقف أغضبه، وأنت بجواره، حدد في خطوات كيف تعالج هذا الموقف.

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

التفكير الإيجابي

المفاهيم الرئيسة:
- التفكير الإيجابي .

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

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

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

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

أما حبات القهوة فقد كانت ردت فعلهافريدة، إذ أنها تمكنت من تغيير لون وطعم ورائحة الماء نفسه.

والآن ماذا عنك أنت يا بني؟

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

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

التفكير الإيجابي:

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

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

.....

.....

.....

.....

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

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

٢- أعد تقييم أفكارك، وأهدافك.

٣- ثق بنفسك.

٤- التواصل مع أصحاب التجارب الناجحة.

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

يزن وباسم أخوان، كانا يعيشان مع والدتهما في منزلهم المتواضع في ظروف مادية صعبة، بعد وفاة والدهم بسبب تعاطي المخدرات، كان يزن طالبًا مجتهدًا وحسن الخلق والتعامل مع الآخرين، يبذل قصارى جهده في مساعدة والدته في أعمال المنزل، كان نموذجًا للابن البار، عكس باسم فقد كان كثير الشجار مع الجيران وزملائه في المدرسة، لا يهتم بدروسه، ودائمًا في حالة من التضجر والسخط من حياته. وبعد سنوات من كفاح هذه الأسرة أصبح يزن طبيبًا ناجحًا، ويعيش مع أسرته ووالدته بسعادة وهناء، أمَّا باسم فلم يكمل دراسته، وأصبح عاطلا ولجأ إلى تعاطي المخدرات، وعند القبض عليه سئل عن سبب تعاطيه المخدرات فقال: إنَّ أبي هو السبب! وعند سؤال أخيه يزن عن سبب نجاحه؟ قال: إن أبي هو السبب.

بعد قراءتك للقصة أجب عن الأسئلة التالية:

من تعتقد أن رأيه صحيح؟ ولماذا؟

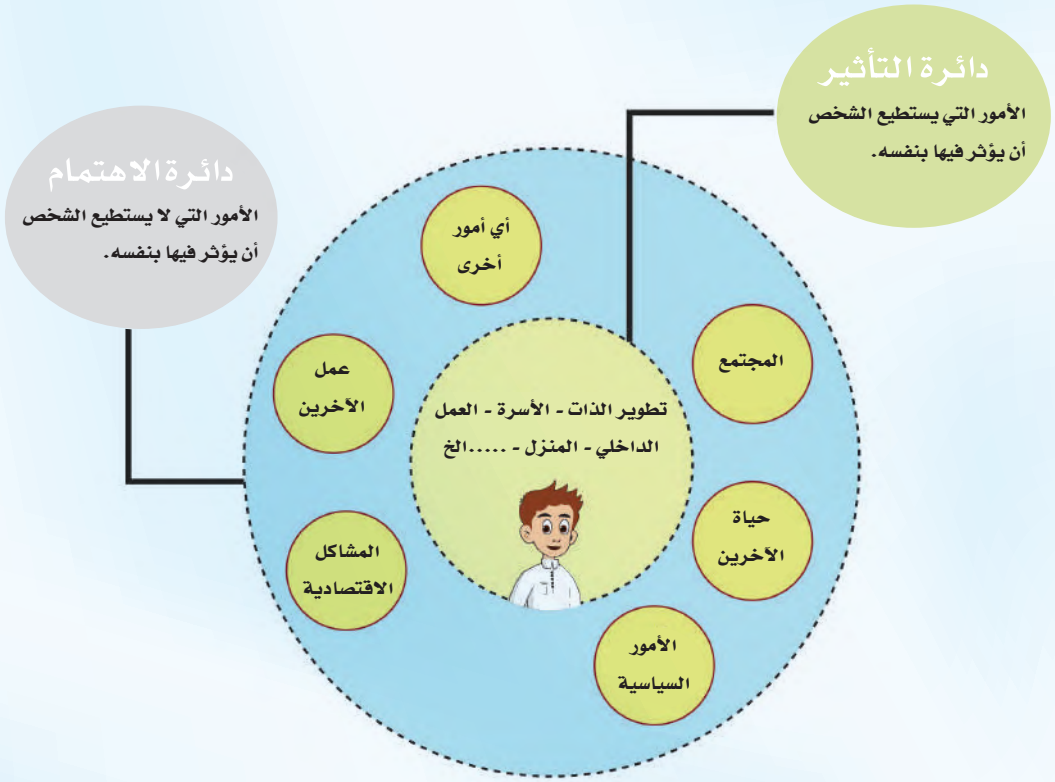
.....

.....

.....

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

التفكير الإيجابي	التفكير السلبي
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....



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

معلومة إثرائية

أثبتت الدراسات الحديثة أن أكثر (٩٠٪) من الأشخاص ينشغلون بدائرة الاهتمام، ويتركون العمل على دائرة التأثير.

لكي تنجح في الحياة، وتكون إنسان إيجابي اعكس النسبة واجعل ٩٠٪ من وقتك في دائرة التأثير .

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

سامر طالب يدرس في المرحلة المتوسطة، ناجح في حياته الدراسية، و يعيش مع والديه، وعند اقتراب موعد اختبارات نهاية العام، انتابته نوبة من الهلع والخوف وعدم القدرة على النوم، وعندما سؤاله عن السبب، قال: أنه سيخفق في اختباراته، وأن الوقت لا يكفي لمذاكرة جميع المواد، وأن الأسئلة ستكون صعبة، وأنه سيحصل على درجات منخفضة، وأن والده لن يسامحه على ذلك، حاول أن يؤجل الاختبار لأنه خائفة، لكن المعلم رفض ذلك، فكر سامر بالانسحاب من المدرسة؛ لأنه إن لم يحقق الدرجة الكاملة في الامتحان، فإنه سيكون فاشل في حياته، ولن يتقبله الآخرين.

ما الأخطاء التي وقع فيها سامر عند التعامل مع مشكلته؟

.....

.....

.....

كيف تساعد سامر على التخفيف من خوفه وقلقه؟

.....

.....

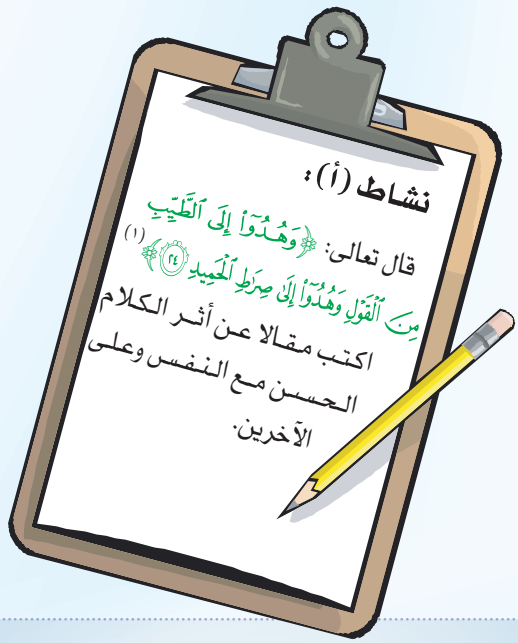
استبدل عبارات سامر السلبية في القصة بعبارات إيجابية.

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

قال تعالى: ﴿وَقَالَتِ ٱمۡرَأَتُ فِرۡعَوۡنَ قُرَّتُ عَيۡنٖ لِّي وَلَكَۖ لَا تَقۡتُلُوهُ عَسَىٰٓ أَن يَنفَعَنَآ أَوۡ نَتَّخِذَهُۥ وَلَدٗا وَهُمۡ لَا يَشۡعُرُونَ ٩﴾[1]. **فمن الآية الكريمة تفاءلت امرأة فرعون بقولها (عسى أن ينفعنا) فحصل لها ذلك، وهداها الله به، وأسكنها الجنة بسببه.**

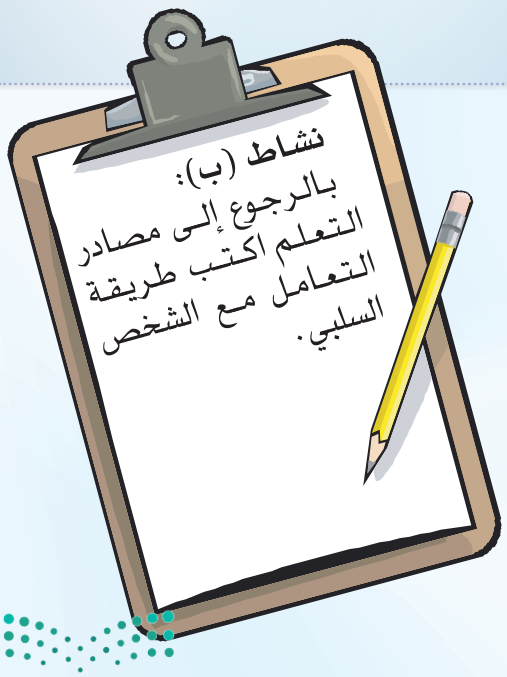
عود نفسك على التحدث بإيجابية، أنا مسرور، أنا واثق من نفسي، أنا متفائل، أنا متزن، سأتعلم حتى أتقن، لقد فعلت ما بوسعي وأستحق التقدير والإشادة، أنجزت اليوم عمل عظيم، ولدي القدرة على تحقيق هدفي بإذن الله.

(١) سورة القصص الآية رقم: (٩).



نشاط (أ):

نشاط (ب):



(١) سورة الحج الآية رقم: (٢٤).

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

التطبيقات

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

أ - أوازن بين الواجبات المدرسية وبين واجباتي تجاه أسرتي. ( )

ب - لا أتقبل أي نوع من النقد فأنا لا أتغير لأنني راضٍ عن نفسي. ( )

جـ - أوضح الرسالة التي أرغب في توصيلها للآخرين. ( )

د - أضع قائمة بالمهام اليومية مرتبة حسب الأهمية. ( )

هـ - تخصيص وقت للتخطيط يعد مضيعة للوقت فالتغيرات دائمة الحدوث. ( )

٢ اكتب تعليقاً واحداً مناسبًا للصورة التالية:

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

٤ اختر الإجابة التي تمثل السلوك الصحيح.

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

- ○ تقول له: أنا مستعجل ثم تنصرف وهو لم يكمل حديثه.
- ○ تستمع وتتفاعل رغم تأخرك عن الموعد.
- ○ تتظاهر بالعجلة وتنظر لهاتفك وتختصر ردودك.
- ○ تقاطعه بلطف وتخبره بانشغالك، وتعده بالتواصل معه لاحقًا ثم تتأسف وتنصرف.

٢) في إحدى المناسبات الاجتماعية قاطعك أحدهم قائلا أنت جاهل.

- تصمت وتنظر أن يتولى الآخرون الرد.
- بل أنت الجاهل، وأجهل منك من يستمع لك أو يحاورك.
- تضحك وتحتوي الموقف.
- كيف حكمت أني جاهل؟ وما الخطأ الذي جهلتني بسببه؟ وهذه الكلمة لم أتوقع أن تخرج من رجل عاقل مثلك.

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

- تصرخ قائلا لم أستطع التركيز إما أن تخرجا أو أخرج.
- تصمت وتلمح ثم تنصرف بعدها وتنسحب.
- تلتفت إليهما وتعبر عن احترامك لحوارهما، وتطلب منهما الهدوء حتى تراجع دروسك.

الوحدة الثالثة
المهارات الحياتية

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

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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

الوحدة الرابعة

الغذاء والتغذية

◄ الحميات الغذائية

أهداف الوحدة

يُتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أنْ:

١ يذكر مفهوم الحمية الغذائية.

٢ يميز بين أنواع الحميات الغذائية.

٣ يقارن بين الحمية الغذائية الصحية والغير صحية.

٤ يحدد العادات الغذائية الخاطئة عند اتباع الحميات الغذائية.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

الحميات الغذائية

المفاهيم الرئيسة:
- الحمية الغذائية.

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

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

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

لماذا يلجأ بعض الناس إلى اتباع حمية غذائية؟

وبالرغم من اتباع البعض للحمية الغذائية، إلا أنهم سرعان مايعودون إلى اكتساب الوزن الذي فقدوه؟

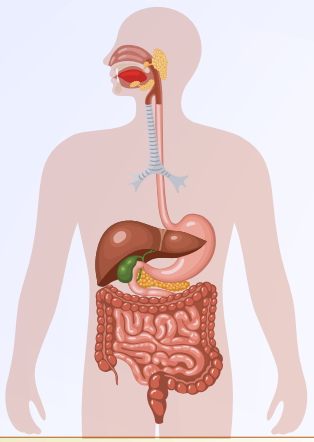
الحمية الغذائية

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

ماهي فوائد اتباع حمية غذائية صحية؟

تحسن صحة الجهاز الهضمي.

زيادة مناعة الجسم والتقليل من خطر الإصابه بالأمراض.



الحصول على الوزن الصحي المثالي.

التحسن في الصحة العقلية وفي الذاكرة.

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

تذكر

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

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

.....

.....

.....

أنواع الحميات الغذائية

الحمية الغذائية المتوازنة

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

الحمية الغذائية من أجل التحكم في الوزن

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

الحمية الغذائية الخاصة أو العلاجية

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

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

نصائح وإرشادات ينبغي الأخذ بها عند اتباع حمية غذائية :

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

- تناول الفواكه، والخضراوات المتنوعة كجزء من كل وجبة، و ذلك بإضافتها كوجبات خفيفة خلال اليوم، أو إضافة الفواكه كالتوت و الفراولة للحبوب كالشوفان.
- تناول الحبوب الكاملة، مثل: خبز القمح الكامل.

تذكر

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

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

- اختيار الدجاج، والسمك، والفاصوليا، بدلًا من اللحوم الحمراء.
- الطبخ بالزيوت التي تحتوي على دهون غير مشبعة، مثل: زيت الزيتون .

معلومة إثرائية

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

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

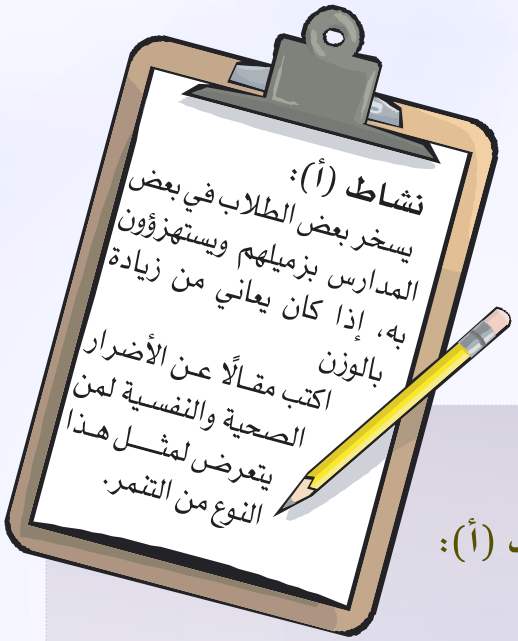
رابعًا : الحد من تناول الوجبات السريعة، وتناول الطعام الصحي بالمنزل، مثل: الدجاج المشوي، أو السلطات.

قارن بين الحمية الغذائية الصحية والحمية الغذائية السيئة من حيث:

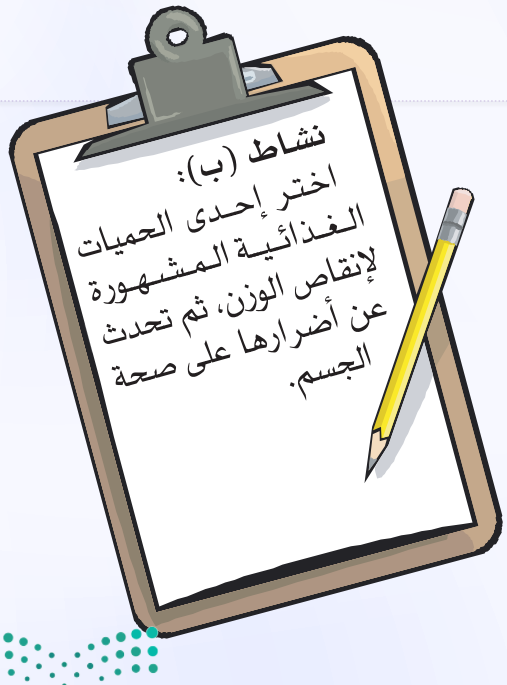
سرعة نزول الوزن - الصحة العامة - المظهر العام للجسم- العودة للوزن السابق- الحالة المزاجية.

الحمية الغذائية الصحية	الحمية الغذائية السيئة

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


نشاط (أ):
يسخر بعض الطلاب في بعض المدارس بزميلهم ويستهزؤون به، إذا كان يعاني من زيادة بالوزن
اكتب مقالًا عن الأضرار الصحية والنفسية لمن يتعرض لمثل هذا النوع من التنمر.

نشاط (أ):


نشاط (ب):
اختر إحدى الحميات الغذائية المشهورة لإنقاص الوزن، ثم تحدث عن أضرارها على صحة الجسم.

نشاط (ب):

التطبيقات

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

أ- أهم سبب لاتباع حمية غذائية هي النزول السريع في الوزن. ( )

ب- الاعتدال هو الأساس عند اتباع أي حمية غذائية. ( )

جـ- الحمية الغذائية القاسية قد تسبب الإصابة بالأمراض أو حصول الوفيات. ( )

د- لتحقيق الفائدة ينبغي استشارة أخصائي تغذية عند الرغبة في اتباع حمية غذائية لإنقاص الوزن. ( )

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

الكربوهيدرات سعراتها الحرارية عالية وتسبب زيادة الوزن.	الاكثار من تناول البروتينات كاللحوم والبيض لأنها منخفضة بها السعرات الحرارية.
.....	.....
ينبغي تجنب تناول الفواكه لان السكريات والكربوهيدرات بها عالية.	الكربوهيدرات توجد في الأغذية البيضاء وهي فقيرة القيمة الغذائية.
.....	.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

الوحدة الرابعة
الغذاء والتغذية

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

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