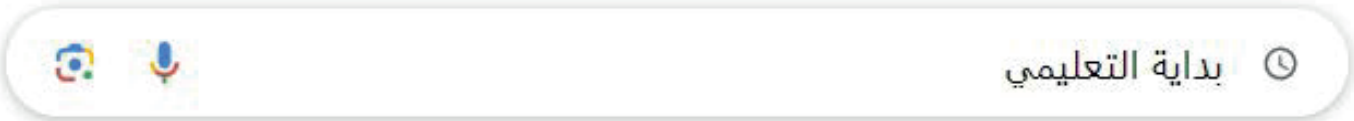
تم تحميل الملف
من موقع بداية

بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي

للمزيد اكتب
في جوجل Google



موقع بداية التعليمي كل ما يحتاجه **الطالب والمعلم**
من ملفات تعليمية، حلول الكتب، توزيع المنهج،
بوربوينت، اختبارات، ملخصات، اختبارات إلكترونية،
أوراق عمل، والكثير...

حمل التطبيق

GET IN ON Google Play

Download on the App Store

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

بداية
beadaya.com

قام بالتأليف والمراجعة
فريق من المتخصصين

يُوزع مجّاناً ولا يُباع

الفصل الدراسي

الثالث

بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي

الفهرس

الوحدة الأولى

التوعية الصحية
(أربع حصص)

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

الوحدة الثانية

المهارات الاجتماعية
(حصتان)

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

الوحدة الثالثة

المهارات الحياتية
(ثلاث حصص)

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

الوحدة الرابعة

الغذاء والتغذية
(حصتان)

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

بداية
موقع بداية التعليمي | bedaya.com

الوحدة الأولى



التوعية الصحيَّة

بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي

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

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 .

بداية
beadaya.com

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.

بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي



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.

(يا أيها الذين آمنوا إنما الخمر والميسر والأنصاب والأزلام رجس من عمل الشيطان فاجتنبوه لعلكم تفلحون)

(ولا تلقوا بأيديكم إلى التهلكة)

عن ابن عمر رضي الله عنهما: عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: (كل مسكر خمر، وكل خمر حرام)

وفي لفظ لمسلم: (وكل مسكر حرام)

بداية مع بداية التعليمي | beadaya.com

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).

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.

بداية
موقع بداية التعليمي | beadaya.com

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.

بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي



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	يضيع أركان الإسلام بسبب غياب تضييع الصلاة؛ ترك فريضة الصيام؛ الصد عن ذكر الله
العقل	تذهب العقل فلا يهتدي إلى الحق وطريقه؛ وتكون النفس أمارة بالسوء وزوال العقل يؤدي لارتكاب القبائح
العرض	التعاطي يؤدي بصاحبه إلى التعد على محارمه؛ قال رسول الله: (أعراضكم عليكم حرام)
المال	التعاطي تضيع معه أموال المتعاطي أو أموال غيره عندما يسرقها أو يخسر تجارته أو وظيفته؛ أو بالتعدي على أموال الآخرين
النفس	المخدرات مهلكة للنفس تبد أ بالمصحة ثم السجن أو الموت عليها إضافة إلى تدميره للأفراد والأسر

بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي

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.

بداية
موقع بداية التعليمي | beadaya.com

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



السموم المخدرة تسبب الهلوسة مما تسبب في ارتكاب الجريمة ومنها جرائم السرقة؛ والزنا والاغتصاب؛ والقتل
والمخدرات تلعب دوراً في العنف السري مثل جرائم قتل أفراد الأسرة أو إحراق منزله أو الانتحار

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.

بداية
موقع بداية التعليمي

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

الفقر والجهل
الثراء الفاحش والتبذير دون حساب
عدم وجود الرقابة والتوجيه
عدم وجود الحوار بين أفراد العائلة
التعرض لضغوط نفسية شديدة
عدم وجود أصدقاء
فقدان مهارات التعامل مع الضغوط

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.

بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي

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 ...فلن

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

صنف العلامات السابقة ا

ثم استنتج أكثر علامة

الجانب الصحي	الجا

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

جروح وندبات في مكان الحقن الوريدي

بداية
موقع بداية التعليمي
beadaya.com

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.

بداية
بوابة بداية التعليمي | beadaya.com

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.

بداية | موقع بداية التعليمي
beadaya.com



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

إعداد بروشورات عن مخاطر ومظاهر الشخص المصاب بالإدما ن
إعداد برامج توعوية حول أضرار تعاطي المخ درات
إعداد حملات توعوية مشتركة بين الأسرة والمدرسة
استضافة المتخصصين فى الكشف المبكر عن تعاطى المخدرات لعقد ندوات وإلقاء محاضرات وتقديم دورات تدريبية عن أضرار تعاطي المخ درات
برامج الإذاعة المدرسية
تنظيم زيارات للسجون للتعرف على الذين يعاقبون بجريمة تعاطي أو ترويج المخ درات
زيارة مراكز مكافحة المخدرات للتعرف على الخدمات التي تقدمها للمجتمع؛ المشاركة في الأعمال المسرحية المدرسية التي تنمي وعي الطلاب بمخاطر المخدرات

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 .

beadaya.com | موقع بداية التعليمي



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.

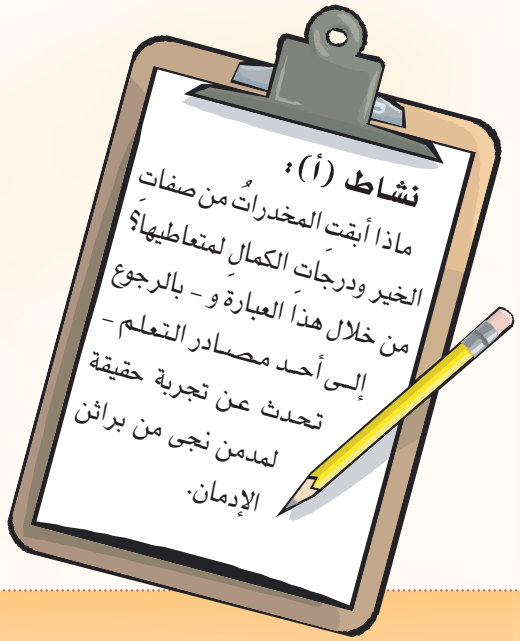


بداية
beadaya.com | منصة التعليمي

٢

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

التواصل : التحدث مع الأبناء حول أخطار تعاطي المخ درات
الاستماع الجيد عند تحدث الأبناء عن ضغط أصدقائهم عليهم لاستخدامها ومساعدتهم
تقوية العلاقة بين الآباء وأبنائهم
مشاركة الأبناء في الأنشطة الترفيهية والرياضية لشغل أوقات الفراغ
القدوة الحسنة



نشاط(أ):

طالب في كلية الطب كان يشعر كغيره من الطلاب بالضغط الدراسي وبأنه لا يستطيع المذاكرة والتركيز بشكل جيد ولأنه كان متفوقاً في الثانوية فقد وضع أهله أمالاً كبيرة لتفوقه فى الجامعة كان لديه زملاء ينصحونه بأن يجرب المنشطات قبل الإمتحانات ليتمكن من التركيز بشكل جيد كان في البداية يرفض ولكن ضلت الفكرة عالقة في ذهنه وفي يوم من الايام تعرض لمشاكل عائليه في منزله جعله يقصر في دراسته واقترب موعد الإمتحان فلجأ للمنشطات قال لنفسه أنها مرة واحدة ولن يأخذ المنشطات مرة أخرى لكنه لم يستطع فقد كان يطلب من صديقه المزيد وفي كل مرة كان يشعر بتعب وإرهاق شديدين استمر هذا الأمر لأشهر وأصبح من الواضح للجميع أنه يعاني من مشكله لم يكن ينام ولا يأكل فمرض وانخفض تحصيله الدراسي كثيراً فأصيب بالإكتئاب . الشديد وابتعد عن عائلته وأصدقائه ولكن الحمدلله نجى وحصل على فرصة جديدة حيث دخل إلى مركز تأهيلي للعلاج من الإدمان والاكتئاب وبدأ في الشفاء

نشاط(ب):

عقد المؤتمرات والندوات المحلية والعالمية لتوضيح مدى خطورة المخدرات على المجتمع ككل

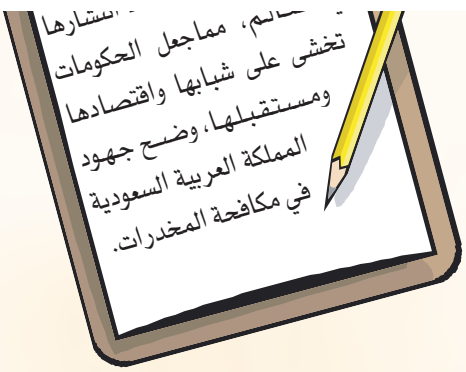
التعاون بين جميع اجهزة الدوله للحد من مشكلة المخ درات

التوعية بالأحكام الشرعية المرتبطة بموضوع المخدرات عبر ما يترتب على تجارة وترويج وتعاطي المخدرات من حكم شرعي؛ وبحرمتها شرعا

وضع الخطط المدروسة من قبل المديرية العامة لمكافحة المخدرات للقبض على مروجي المخدرات

التواصل مع الجهات الحكومية المعنية لنشر الوعي والثقافة بين المواطنين عن أضرار المخدرات على مستوى الفرد والمجتمع

توفير العلاج للمدمنين من خلال التعاون والتنسيق مع وزارة الصحة



موقع بداية التعليمي | beadayacom

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. (✓)

بداية
بداية.com | موقع بداية التعليمي

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

المعتقد الخاطئ	الحقيقة
 تعاطي المواد المخدرة يخلصك من مشاعرالقلق والتوتر ويمنحك شعورًا بالسعادة.	 تعاطي المخدرات يزيد من مشاعر القلق والتوتر؛ ويسبب الاصابة بالحزن والاكتئاب
 تعاطي المواد المخدرة على فترات متباعدة لا يسبب الإدمان.	 المواد المخدرة تؤثر في الدماغ حتى لو تم تعاطيها بين الحين والآخر
 يمكن لمتعاطي المواد المخدرة أن يتوقف عنها في أي وقت يريد.	 الإدمان يتوقف على استجابة الشخص لنوعية المواد المخدرة التي يتعاطاها مما يترتب عليه صعوبة لتوقف عنها في أي وقت
 المواد المخدرة لا تسبب ضررًا دائمًا للجسم.	 المواد المخدرة تسبب ضرراً دائما على الجسم حيث يؤثر في الدماغ والقلب والرئتين والكبد والكلى

بداية
موقع بداية التعليمي | beadaya.com

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.

استهداف الطلاب في فترة الاختبارات من قبل مروجي المخدرات لتوهم بعضهم أنها تساعد على المذاكرة والحفظ والاستيعاب والفهم ؛ وهذا وهم قاتل

دور الأسرة في الحد من انتشار هذه الظاهرة
توعية الأبيناء بأضرار المخدرات الصحية والنفسية
تغيير أسلوب الحوار دون الضغط عليهم ؛ مع توعية الأبناء دينياً
ملء فراغ الأبناء عن طريق دعمهم وتشجيعهم لممارسة الأنشطة الرياضية والخروج للتنزه معهم
توخي الحذر من أن يلتف الأبناء نحو أصدقاء السوء
منح الثقة للأبناء كى يتم الاعتماد عليهم فى أمور الحياة المختلفة

بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي

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



فقدان الأصدقاء؛ والعزلة الاجتماعية؛ فقدان العمل أو الدراسة؛ سوء السمعة؛ الإصابة بالأمراض النفسية؛ الأمراض المعدية



إنفاق الكثير من الأموال التفكك الأسري وزيادة معدلات الطلاق والعنف الأسري



زيادة معدل الجرائم؛ ارتفاع معدل حوادث الطرق. كثرة الوفيات؛ قلة معدلات الإنتاج؛ زيادة الإنفاق على المستشفيات والمصحات



الوحدة الأولى
التوعية الصحية

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







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

بداية
موقع بداية التعليمي | beadaya.com

الوحدة الثانية



المهارات الاجتماعية

بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي

- التنمُّر الإلكتروني.

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.

beadaya.com

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].



beadaya.com | موقع بداية التعليمي

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.





التنمُّر الإلكتروني

يحدث باستخدام التقنيات الرقمية
وقد يكون الشخص مجهولاً
من وسائله الرسائل النصية أو المكالمات الهاتفية أو شبكات التواصل الاجتماعي أو الألعاب الإلكترونية
يتمثل بدون رؤية المتنمر عليه أمامه ولكنه يترك أذى نفسي

من أشكال السلوك العدواني
يلحق الضرر بالآخرين نفسياً وجسدياً واجتماعياً
يهدف إلى تخويف وإغضاب واستفزاز وفضح المتنمر عليه

التنمُّر التقليدي

يحدث وجهاً لوجه وفي أماكن عامة
من وسائله التنمر الجسدي، اللفظي، الجنسي، الاجتماعي، الما دي
يتمثل في صورة أحاديث أو أفعال تسبب أذى نفسي أو جسدي

مركز إدراية للتعليمي | Idraya.com

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.

بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي

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	تعرض مهند للتنمر والابتزاز الإلكتروني
جمع المعلومات المرتبطة بالمشكلة	تعرض مهند للابتزاز والتهديد بسبب قرصنتهم لجهازه والحصول على صوره ومن تم جعلها صور مخجلة
اقتراح حلول للمشكلة	يخبر والديه ويوضح لهما ما حدث؛ او الموجه الطلابي في مدرسته أو أحد معلميه
التوصل للحل	معرفة الوالدين وإخبارهم للجهة المختصة لإجراء ما يلزم

بداية
موقع بداية التعليمي | beadaya.com

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.

beadaya.com | موقع بداية التعليمي



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 .

تجلب زيارة المواقع المشبوهة
احذر من أن تكون كلمة المرور مطابقة لمعلوماتك الشخصية
عدم كشف أرقام حساباتك البنكية للمواقع الغير آمنة
تجاهل الرسالة البريدية مجهولة المصد در
احتفظ بنسخة احتياطية لمعلوماتك الشخصية السرية

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.

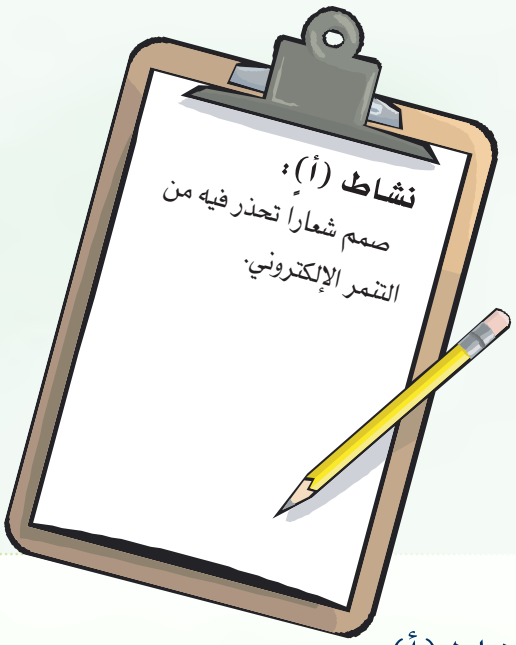
beadaya.com | موقع بداية التعليمي

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

تصرف خاطئ
كان عليه أن لا يأخذ الأمور بحساسية وإحبا ط
يستخدم خاصية الإبلاغ عن التعليقات المسيئة
عدم قبول طلبات صداقات غير معروفة لديه
حظر الحسابات المسيئة



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):

العفو والتسامح
الحث على الخير
الإعراض عن الجاهلين بالحلم
وعدم مقابلة الجاهلين والسفهاء
بالمثال؛ والترفع عن ذلك



بداية
موقع بداية التعليمي | beadaya.com

(١) سورة الأعراف الآية رقم:(١٩٩).

التطبيقات

١ صوب العبارات الآتية :

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

لا يعد التوقف عن استخدام الانترنت هو الحل المناسب لمواجهة التنمر الإلكتروني

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

الانتشار الواسع لشبكات التواصل الاجتماعي جعلها غير مناسبة لاستخدام جميع الفئات العمرية والاطلاع على محتواها

beadaya.com | موقع بداية التعليمي

٢ لديك بطاقتان دون فيهما رسالة لكل من:

المتنمِّر	المتنمَّر عليه
لا تتنمر ... فكلنا نستحق الاحترام ولا أحد أفضل من الآخر	أنت شخص لديك الثقة تستحق منا كل الاحترام والتقدير

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:

لأنها تزيد من ثقتهم في أنفسهم؛ وتعزيز مرونتهم في حالة تعرضهم للأذى؛ وتنمي لديهم العلاقات السليمة مع القرآن

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) .



بات التنمّر في المدارس من الظواهر الخطيرة التي تهدد سلامة الطلاب وسير عملية التدريس بشكل صحيح وسليم إذ تؤثر هذه الظاهرة على نفسية الطلاب وتمنعهم من الدراسة ومن إقامة صداقات وثيقة ومتينة فيما بينهم ولذلك يجب الحد من التنمر عن طريق تعليم الأطفال المهارات الإجتماعية للتفاعل الناجح مع الآخرين؛ ومساعدة الأطفال الذين كانوا ضحايا لهذا النوع من التنمر عن طريق بحث ونشر مهارات التأقلم ؛ وإعطاء الثقة للأطفال في المنزل حتى يستطيعون إخبار والديهم بما يتعرضون له من التنمر ؛ وتعليم الأطفال الثقة بالنفس والمرونة وكيف يطورون من مهاراتهم الإجتماعية للتقليل من كونهم هدفاً سهلاً للمتنمرين

موقع بداية التعليمي | bedaya.com

س٥: أكمل المنظم الآتي:



beadaya.com | موقع بداية التعليمي



الوحدة الثانية
المهارات الاجتماعية

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







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

بداية
موقع بداية التعليم

الوحدة الثالثة



وحدة المهارات الحياتية

بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي

- إدارة الذات.
- التفكير الإيجابي.

أهداف الوحدة

يتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

١ يذكر مفهوم إدارة الذات.

٢ يشرح فوائد إدارة الذات.

٣ يوضح مهارات الإدارة الذاتية.

٤ يحدد مفهوم التفكير الإيجابي.

٥ يستنتج فوائد التفكير الإيجابي.

٦ يقارن بين التفكير السلبي والتفكير الإيجابي.

بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي

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 فإن 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.

بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي

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؟

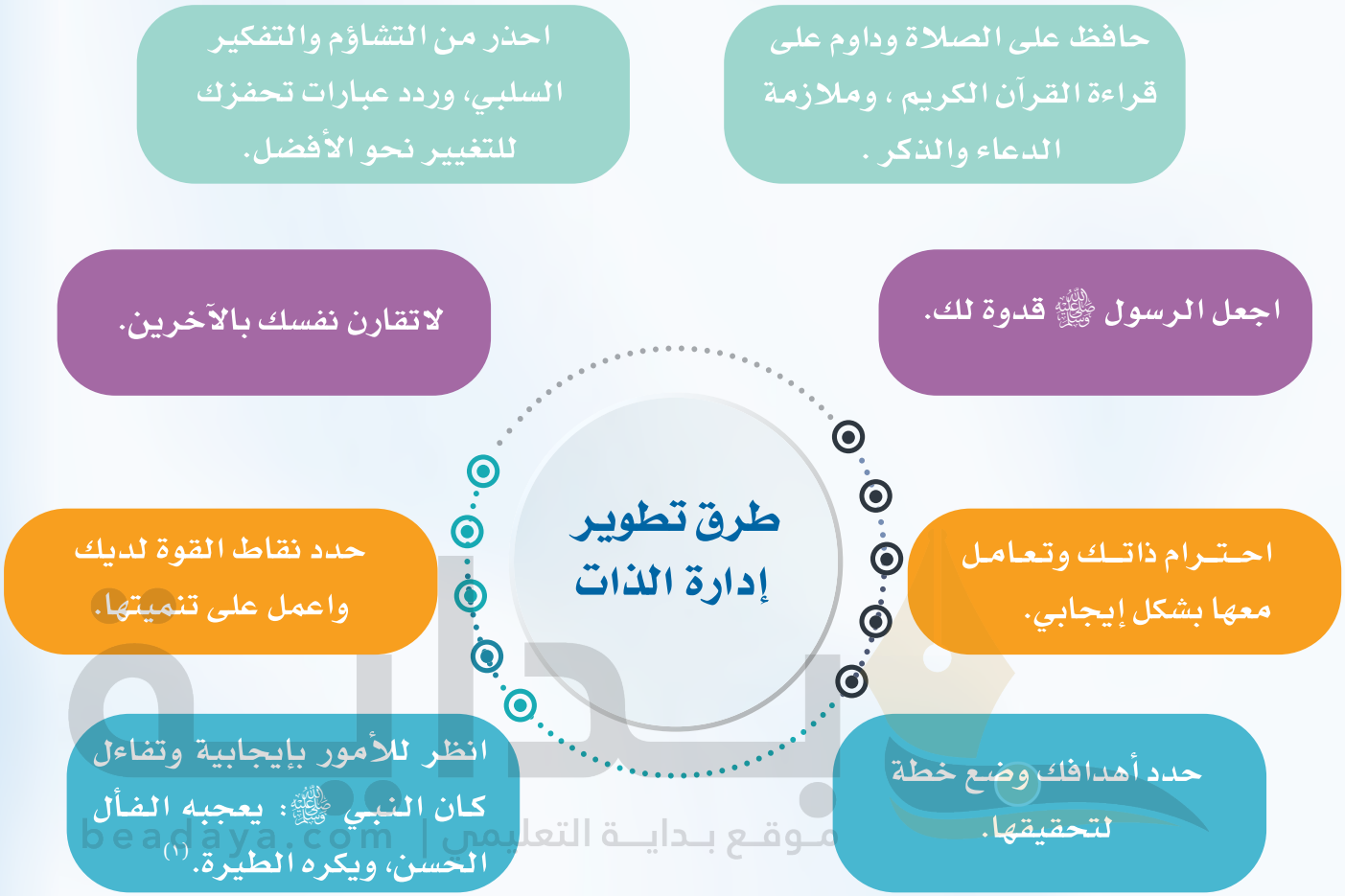
إكساب الفرد مهارات التفكير الإبداعي وحل المشكلات بأسلوب علمي
اكتساب الثقة بالنفس والقدرة على الاتصال بالآخرين والتعامل معهم
تحقيق الرضا النفسي بالإنجازات المحققة
النجاح في إحداث توازن بين متطلبات العمل الأسري

beadaya.com



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

كيف تدير ذاتك بفعالية؟



بداية
موقع بداية التعليمي | beadaya.com

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
قليل الثقة بنفسي	أكثر ثقة بنفسي وقدراتي
انطوائي وخجول	قادر على تكوين علاقات اجتماعية
غير مدرك لمواهبي	مكتشف لمواهبي ومبدع فيها
قلق وسريع الغضب	قادر على ضبط مشا عري وتصرفاتي
متردد في اتخاذ القرارات	قادر على اتحاد القرارات

بداية
موقع بداية التعليمي | beadaya.com

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.

beadaya.com | موقع بداية التعليمي

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.

عندما ألقيت كلمة في الإذاعة المدرسية لأول مرة تلعثمت فتأثرت ثقتي بنفسي ولم أستطيع المشاركة مرة أخرى ولكن عندما رأيت بقية الطلاب يتلعثمون ويستمرون في المشاركة قلت لنفسي أن الجميع قد يتعرض لمثل هذا الموقف لذا يجب أن أتشجع وأعود للمشاركة وبالفعل عدت للمشاركة وعادت ثقتي بنفسي

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.

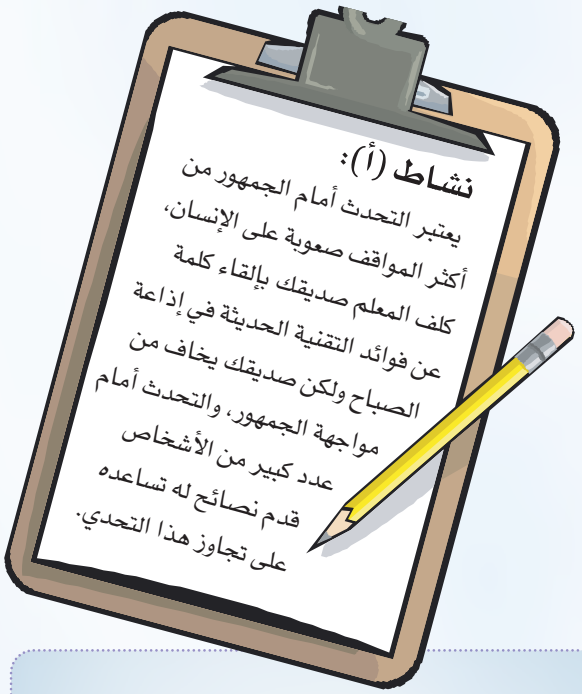




من خلال قراءاتك للقصة السابقة حدد المهارات التي يمتلكها كل عامل والمهارات التي يحتاج إلى تطويرها.

العامل	المهارات التي يمتلكها العامل	المهارات التي يحتاج إلى امتلاكها العامل
الأول	تكسير الأحجار وترتيبها (التخطيط الجيد)	إدارة الوقت إدارة السلوك
الثاني	تشكيل الأحجار إلى قطع (الدافعية الذاتية)	الثقة بالنفس
الثالث	بناء ناطحة سحاب (الثقة بالنفس)	إدارة العلاقات الاجتماعية

(١) سورة يوسف الآية رقم: (٥٥).



نشاط (أ):

التخطيط الجيد

ممارسة الإلقاء أكثر من مرة قبل موعده

التفكير الإيجابي بنجاح الكلمة الثقة بالنفس

التحفيز الذاتي بعد الانتهاء

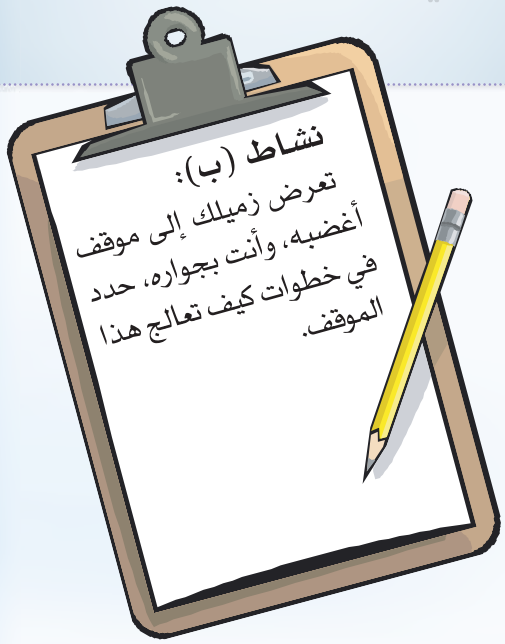
نشاط (ب):

الاستماع إليه للتقليل من حدة الغضب

إشعاره بالاهتمام به

التزام الصمت والتحدث معه بعقلانية للتقليل من مشاعر الاندفاع لديه

تقديم المساعدة بطريقة غير مباشرة بإيصال رسائل ضمنية تظهر استعدادي لتقديم المساعدة



بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي

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.

بداية
beadaya.com | بوابة دار التعليم

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؟

يمنح المرونة والقدرة على التأقلم وتقبل مشاكل الحيا ة
يحسن مستويات الفرد الفكرية ويساعده على اختيار الأفضل للوصول لأهدافه
التمتع بصحة نفسية وبدنية أفض ل
يخفض مستويات التوتر والقلق
الهدوء النفسي والشعور بالسعادة

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.

بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي



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 :

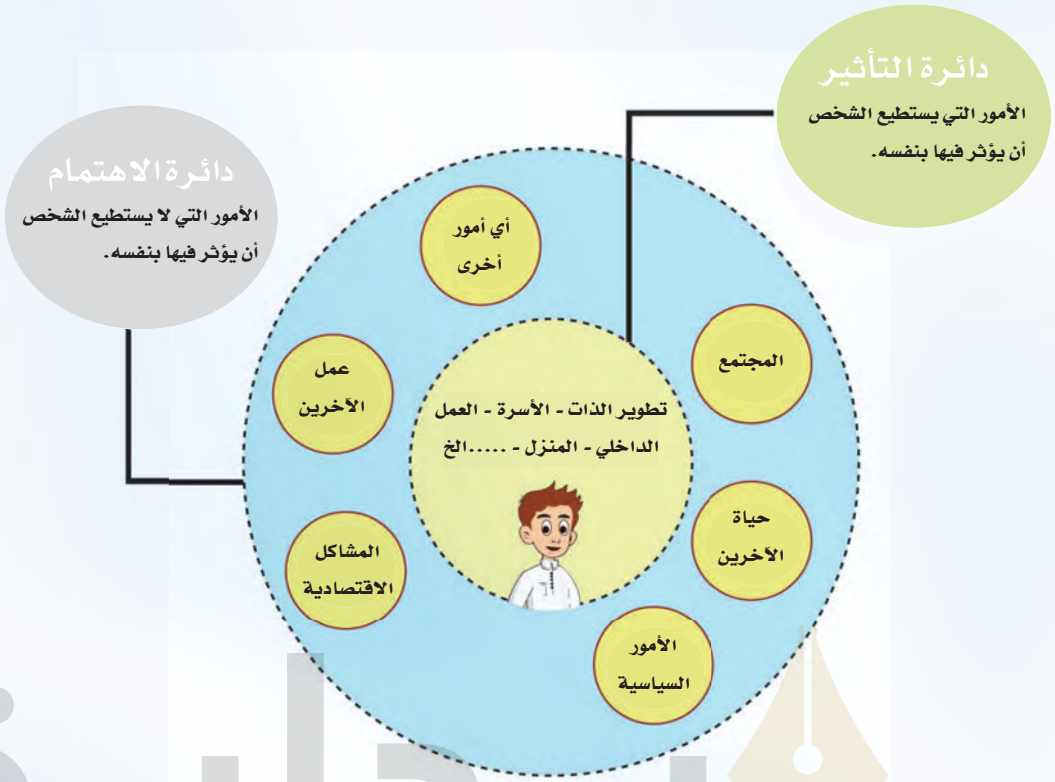
من تعتقد أن رأيه صحيح؟ ولماذا؟

يزن ؛ لأنه لم يستسلم للظروف فقد كان متفائل وثابر وكافح واجتهد وتحلى بالأخلاق الحميدة وفي بر والدته

beadaya.com | موقع بداية التعليمي

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

التفكير الإيجابي	التفكير السلبي
متفائل مثابر ومكافح ومجتهد يساعد الآخرين تحلى بالأخلاق الحميدة	متشائم متضجر يسخط من حياته



بداية
موقع بداية التعليمي | beadaya.com

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 .

تذكر

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.



بداية
موقع بداية التعليمي | bedaya.com

٣

ما الأخطاء التي وقع فيها سامر عند التعامل مع مشكلته؟

فكر بتشاؤم خوف وقلق من الإخفاق ومن ضيق الوقت ومن العقاب ومن تدني مستواه ورسوبه وتوقع الاسوا وإن الفشل سيلازمة في حياته

كيف تساعد سامر على التخفيف من خوفه وقلقه؟

يتفاءل ويفكر بإيجابية ؛ ويحفز ذاته بكلمات بانه سينجح وإن هذا بمثابة تحدي لقدراته ومهاراته وأنه سيجتهد ويذاكر وسيجتاز الاختبار بتفوق

استبدل عبارات سامر السلبية في القصة بعبارات إيجابية.

العبارات السلبية	العبارات الإيجابية
سيخفق في اختباراته	سينجح في اختباراته
الوقت لا يكفي للمذاكرة	هناك متسع من الوقت للمذاكرة
الأسئلة ستكون صعبة	الأسئلة ستكون سهلة
سيحصل على درجات منخفضة	سيحصل على درجات مرتفعة
يؤجل الاختبار لأنه خائف	سيجتاز الاختبار بنجاح
فاشل في حياته	ناجح في حياته
لن يتقبله الآخرين	سيكون محبوب لدى الآخرين

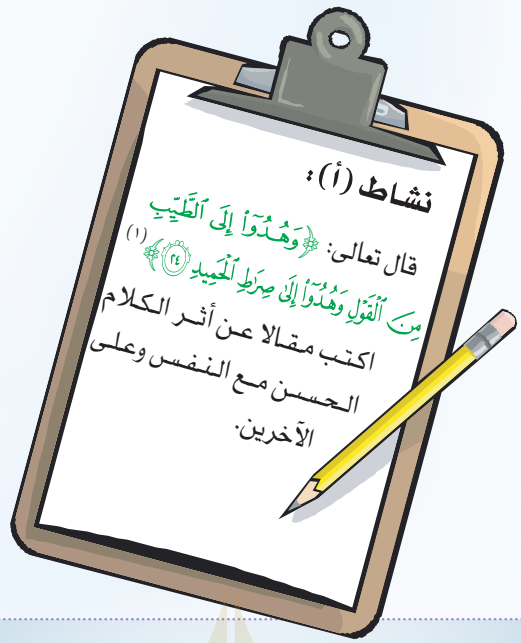
بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي



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).

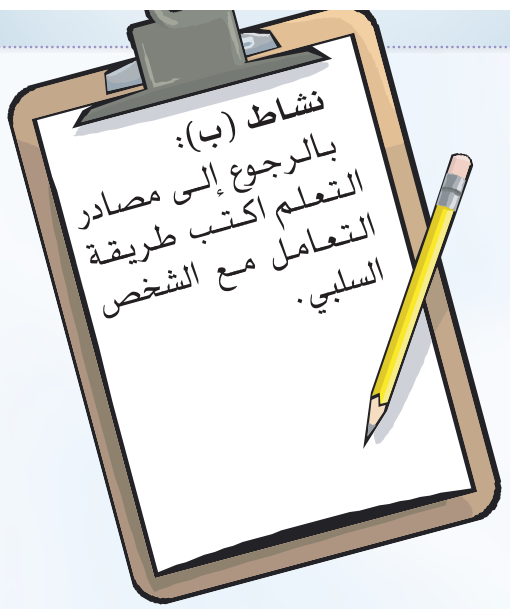


نشاط (أ):

للكلمة الطيبة أثر كبير في محبة الناس لصاحبها والتفافهم حوله لما يجدون فيه من جمال الكلام وحسن الخلق فهي تسمو بصاحبها إلى على المقامات وتجعله مصدر للتفاؤل والخير بعيدا عن كل ما يثير الخلاف والمشكلات لأن الكلمة الطيبة تنشر مشاعر الألفة والمحبة والإخاء بين القلوب فيكون لها دور كبير في توطيد الروابط الإجتماعية بين الناس

نشاط (ب):

لا أدخل في نقاش وأن اتخذ موقف إيجابي لنفسي
لا أتواجد في مكان يتواجد فيه شخص سلبي
أقدم له المساعدة إن كان يواجه مشكلة أستطيع حلها
تقديم النصح له بأن يكون شخص إيجابي لن سلبيته سوف تزعج الأخرين من حوله



beadaya.com | موقع بداية التعليمي

(١) سورة الحج الآية رقم: (٢٤).

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 :



بداية
موقع بداية التعليمي | beadaya.com

لا تضجر ؛ كن إيجابي تفاءل وتفاعل فغداً أجمل

.....

.....

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.

كتمان المشاعر السلبية باستمرار يؤدي إلى حدوث الأمراض المزمنة والأمراض النفسية
أفصح عن مشاعرك السلبية ولا تكبتها فهي تخلصك من الانفعال الزائد وتريحك نفسياً

٤ اختر الإجابة التي تمثل السلوك الصحيح.

بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي

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.

بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي



الوحدة الثالثة
المهارات الحياتية

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



بداية
موقع بداية التعليمي | beadaya.com



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

الوحدة الرابعة



الغذاء والتغذية

بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي

◄ 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.

بداية
موقع بداية للتعليم
beadaya.com

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؟

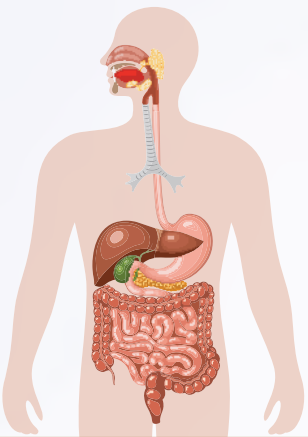
الحمية الغذائية

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.

بوابة بداية التعليمي | beadaya.com

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

عبارة صحيحة لأنها تساعد على الحرمان من الطعام فترة طويلة ؛ وقد تؤدي إلى صعوبة التخلص من الدهون المتراكمة تحت الجلد وبالتالي يعود الوزن للزيادة مرة اخرى ويصبح الجسم عرضة للأمراض والإجهاد بسبب قلة الاستفادة من العناصر الغذائية

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 يوميًا. 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 .

بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي

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.

٢

قارن بين الحمية الغذائية الصحية والحمية الغذائية السيئة من حيث:

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



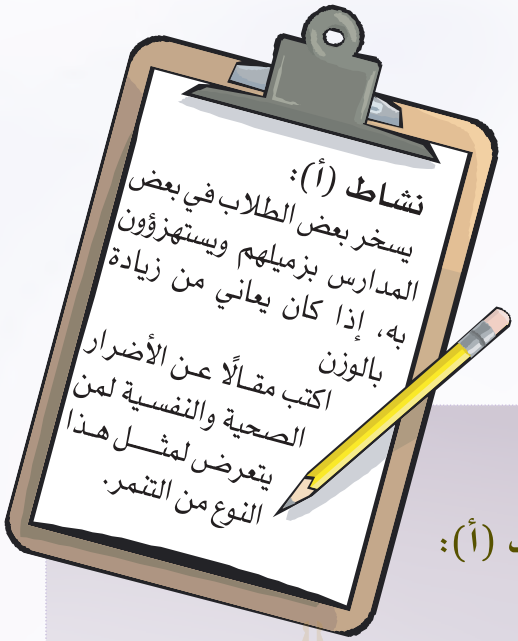


الحمية الغذائية الصحية	الحمية الغذائية السيئة
نزول صحي في الوزن	نزول سريع في الوزن
تعزز الصحة وتقي من الامراض	تؤثر على الصحة وتعرض الجسم للامراض
لا يعود للوزن السابق	العودة للوزن السابق
تحسن الحالة المزاجية	الشعور بالتوتر والانزعاج

beadaya.com | موقع بداية التعليمي

معلومة إثرائية

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.

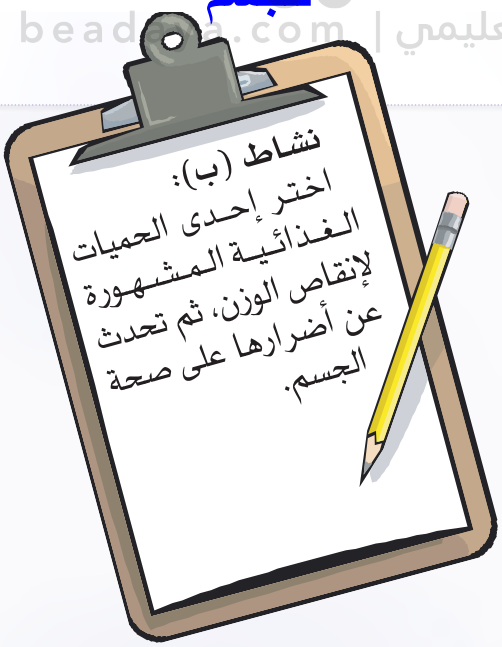


نشاط (أ):

من أكبر الأضرار التي تتركها السخرية على من يتعرض لهذا النوع من التنمر هي قله الثقة بالنفس فيصبح منعزلاً عن الآخرين ويميل إلى الشعور بالضعف والدونية مع الآخرين فلا يجرؤ على التحدث أو الرفض أو المواجهة كما أنه يشعر بالذنب ويلوم نفسه مما يجعله يقوم بمعاقبة نفسه وحرمانها من الطعام وبالتالي يضعف جسده ويمرض

نشاط (ب):

حمية اليوم الواحد أكثر النظم الغذائية انتشاراً حيث يتم تناولها على مدار اليوم وأشهرها حمية اللبن الرائب مع التمر وحمية الموز مع الحليب قليل الدسم وقد حذر العلماء من اتباع مثل هذا النوع من الحميات الغذائية لعدم احتوائها على كافة العناصر الغذائية والألياف التي يحتاج إليها الجسم بشكل يومي ما يسبب خللاً وظيفياً في الأجهزة الداخلية للجسم



بداية
موقع بداية التعليمي | beadaya.com

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.
تناولها باعتدال وسعرات محسوبة لا تسبب زيارة في الوزن	الاعتدال في تناول البروتينات حتى لا تسبب زيادة الوزن.
ينبغي تجنب تناول الفواكه لان السكريات والكربوهيدرات بها عالية.	الكربوهيدرات توجد في الأغذية البيضاء وهي فقيرة القيمة الغذائية.
هناك فواكه مفيدة قابلة للذوبان تحتوي على ألياف غذائية تساعد في الهضم	الكربوهيدرات الموجودة في الأغذية البيضاء مرتفعة القيمة الغذائية

بداية | الموقع بداية التعليمي | beadaya.com



الوحدة الرابعة
الغذاء والتغذية

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







بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي

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