

تم تحميل الملف
من موقع حلول



حلول
الحلول اون لاين

hulul.online

حلول الكتب - اختبارات الكترونية . مراجعات وتدريبات
والمزيد من الملفات التعليمية للمناهج السعودية



كيف تكونين فعّالة؟

المفاهيم الرئيسة:

- الفاعلية.
- المشاركة.



فتاتي: جميل أن تعتادي تحمل المسؤولية في أسرتك، وتساهمي في بعض الأعمال المنزلية معتمدة على نفسك؛ لأنك ستكونين غداً أمّاً وراعيةً لمنزلك وعضواً فاعلاً في مجتمعك، ولكي تنجحي في دورك المستقبلي ينبغي أن تكوني فعّالة في أسرتك أولاً، ثم في مدرستك ومجتمعك، ولن يتم ذلك إلا بعد مراعاة عدة أمور، سنتعرض لبعضها من شخصية سارة وهي تطرح على نفسها مجموعة من الأسئلة.



ولكي تعرف سارة مدى فاعليتها، وتستطيع تقييم نفسها، قامت بالإجابة على مجموعة من الأسئلة من خلال الاستبانة الآتية:

السلوكيات والتصرفات

أبداً	أحياناً	دائماً	
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	١- أحرص على ترتيب غرفتي بنفسي، وأعيد تنظيمها باستمرار.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	٢- أنجز ما يعهد إليّ من تنظيف المنزل بكفاءة.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	٣- أعتني بملابسي، وأدواتي الخاصة.
<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	٤- أعد بعض الأصناف البسيطة لأفراد أسرتي، وللضيوف.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	٥- أستقبل الضيوف ببشاشة، وأشاركهم الحديث بلباقة واحترام.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	٦- أحرص على مشاركة الصديقات، والقريبات في مناسباتهن.
<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	٧- أساهم مع والدي في التخطيط للولائم، والمناسبات الخاصة.
<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	٨- أساعد إخوتي في عمل خطة؛ لإنجاز ما يسند إليهم من مهمات.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	٩- أهتم بإخوتي الصغار خاصة عند غياب والدي.
<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	١٠- أشارك أسرتي في تخطيط الميزانية.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	١١- لا أرهق ميزانية أسرتي بكمايأتي الخاصة.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	١٢- أكون قدوة حسنة لأفراد أسرتي.

طالبتي قيمي نفسك بالإجابة عن فقرات الاستبانة السابقة.

إذا كان مجموع الإجابات للخيار (دائماً) "٧" فما فوق فأنت فعالة حقاً، وإن كان مجموعها للخيار (أحياناً) "٧" فما فوق فإن فعاليتك متوسطة وتحتاجين إلى زيادة جهد، أما إذا كان مجموع إجاباتك للخيار (أبداً) "٧" فما فوق فأنت تحتاجين إلى مراجعة نفسك، لتصبحي فعالة داخل أسرتك.

الحمد لله أنا فعالة حقاً



اكتبي عبارة مناسبة لكل من:

راعي ظروف أسرتك المادية فأنت واحدة منهم
أسرتك أولى بحسن التعامل ومراعاة المشاعر
أحسنت الاستفادة من اجتماع أسرتك

١- فتاة تطلب من أسرتها كماليات خاصة بها غير مراعية لظروف أسرتها المادية.

٢- فتاة تحرص على اللباقة ومراعاة مشاعر صديقاتها، ولكنها لا تفعل ذلك مع أسرتها.

٣- فتاة تستفيد من اجتماع الأسرة الدوري بعمل برامج ثقافية وترفيهية هادفة.

إن من أهم الأسس لقياس فاعلية الفتاة اهتمامها بمشاركة والدتها وأسرتها في بعض ظروفهم الخاصة، فما الذي يمكنك مساعدة والدتك فيه؟ **دوئي ما ستقدمينه لها في كل من الظروف الآتية:**

تغيبها عن المنزل

الاعتناء بأخوتي الصغار
واتباع ارشاداتك في
غيابك



قدوم مولود جديد

والدتي الخالية أشعر بتعبك في حملك،
واتذكر ما عانيته معي من قبل، وتقديراً مني
لك أعدك بأن أساعدك في رعاية هذا المولود
الصغير، وأن أقوم ببعض الأعمال المنزلية
وأهتم بأخوتي الصغار و.....



ظرف اقتصادي طارئ تمر به الأسرة

ترشيد الماء والكهرباء
والتخلي عن الكماليات



اقترحي أفكاراً تظهرين من خلالها فاعليتك في المنزل من خلال الربط بالصور المعروضة:

١- أزرع الخير في المنزل فأخوتي يحذون حذوي.

٢- أحرص على تأصيل مبادئ الخير في عائلتي.

٣- أنا كالشجرة ظل وثمر.



١- اهتم بنباتات منزلنا

٢- اهتم بريها يومياً

٣- اهتم بنظافتها والتخلص من الأعشاب الضارة



الجلول اون لاين
hulul.online

