



وزارة التربية والتعليم العالي

دليل تدريبي في صحة المراهقة

الإدارة العامة للإرشاد والتربية الخاصة

الإدارة العامة للصحة المدرسية

الطبعة الثالثة ، مطورة ومعدّلة

حزيران - ٢٠٠٨

تمت مراجعة هذا الدليل في مرحلته الأولى من قبل مجموعة من الاستشاريين
وذوي الاختصاص، ويضم:

- د. امية خمّاش
- د. سيلفا منصور
- نياز مزارعة
- د. محمد الريماوي (وزارة التربية والتعليم العالي)
- يحيى حجازي وجهاد شويخ (مركز ابداع المعلم -رام الله)
- بسام جودة ونعمان علوان (مركز بنیان للبحوث والتدريب والتقييم المجتمعي -غزة)

شارك في المراجعة الثانية للدليل:

- ريماء زيد الكيلاني/ مدير عام الإرشاد والتربية الخاصة - وزارة التربية والتعليم العالي
- د. محمد الريماوي/ مدير عام الصحة المدرسية - وزارة التربية والتعليم العالي
- السيدة شذى عودة/ مركز المرأة للإرشاد القانوني والإجتماعي
- د. مالك قطينة
- بشار عنبوسي/ مدير دائرة الإرشاد والتربية الخاصة
- إيهاب شكري/ مدير دائرة التثقيف والتعزيز الصحي
- لينا سعادة/ منسقة المشروع

مجموعة من المرشدين التربويين:

- تمام العايدي/ مديرية نابلس
- مأمون شواهنة/ مديرية قلقيلية
- نادية أبو ذياب/ مديرية قلقيلية
- وفاء رحال/ مديرية قباطية

تحرير ومتابعة

د. مالك قطينة

■ شكر للمؤسسات والمشاركين في إعداد الدليل:

١. مركز المرأة للإرشاد القانوني والاجتماعي، القسم الاجتماعي والقسم الصحي.
٢. إدارة التثقيف والتعزيز الصحي - وزارة الصحة.
٣. إدارة الصحة المدرسية / دائرة صحة المجتمع - وزارة الصحة
٤. إدارة صحة وتنمية المرأة الفلسطينية - وزارة الصحة.
٥. لجان العمل الصحي.
٦. الإغاثة الطبية الفلسطينية
٧. المركز الفلسطيني للإرشاد
٨. وكالة الغوث الدولية - الضفة الغربية.
٩. جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني.
١٠. مركز الدراسات النسوية

■ شكر خاص لصندوق الأمم المتحدة للسكان لدعمه وتمويله للمشروع



صندوق الأمم المتحدة للسكان
برنامج مساعدة الشعب الفلسطيني

© حقوق الطبع محفوظة ، وزارة التربية والتعليم العالي

الطبعة الأولى - ١٩٩٩

الطبعة الثانية مطورة ومعدلة - ٢٠٠٢

الطبعة الثالثة مطورة ومعدلة - ٢٠٠٨

www.moehe.gov.ps

تقديم

من وزارة التربية والتعليم العالي

مَثَلُ الدليل التدريبي لصحة المراهقة وسيلة فعالة في إحداث تغيير في معارف وتوجهات وبالتالي سلوكيات فئة المراهقين، بما يعزز من صحتهم الجسدية والنفسية ويساهم في خلق جيل قادر على فهم ذاته ومحيطه بطريقة فعالة، تمكنه من التعاطي الإيجابي مع تحديات الحياة اليومية.

يشكل هذا الدليل جزءاً من برنامج متكامل (لتحسين صحة المراهقين)، تنفذه وزارة التربية والتعليم العالي بدعم من صندوق الأمم المتحدة للسكان. تم بناء هذا الدليل بجهود وزارة التربية والتعليم العالي ومركز المرأة للإرشاد القانوني والإجتماعي والذي كان له الدور المميز في ذلك والعديد من المؤسسات الحكومية والأهلية والمتخصصين المحليين. وقد تم إجراء تعديلات عليه بناءً على الملاحظات والاقتراحات الواردة من المرشدين التربويين الذين قاموا بتطبيق أنشطة وفعاليات هذا الدليل في المدارس الفلسطينية.

هذا العام (٢٠٠٨) وبناءً على ما سبق تم بناء ملحق للدليل، يضم أنشطة إضافية، يستطيع المثقف من خلالها التنويع والتوسع في إيصال المواضيع الخاصة بالدليل للطلبة بصورة تشويقية وهادفة من المهارات الحياتية.

وزارة التربية والتعليم العالي

وصف عام للدليل:

الأهداف الخاصة للدليل:

- تعرف الطلبة على مفهوم البلوغ الجسدي والنفسي والاجتماعي وعلى التغيرات المرافقة له، وذلك من منظور علمي إيجابي .
- اكتساب الطلبة للمهارات الحياتية الأساسية، مثل مهارات اتخاذ القرار وحل المشكلات والتفاوض والإتصال ومهارات التفكير وغيرها.
- تفهم الطلبة لطبيعة العلاقات داخل الأسرة وخارجها وانعكاسها عليهم.

- تعزيز ممارسات ومفاهيم نمط الحياة الصحي (التغذية السليمة، النشاط البدني، النظافة الشخصية والعامة، تجنب التدخين، الترفيه والراحة)

- تعريف الطلبة بأمراض العصر، مثل السرطان والسكري وأمراض القلب، وطرق الوقاية منها.

- تعرف الطلبة على مفهوم النوع الاجتماعي وتمييزه عن النوع البيولوجي.

- التعرف على مفاهيم أساسية في الصحة الإنجابية، مثل الزواج والعلاقات الزوجية وتنظيم الأسرة والتربية الجنسية والأمراض المنقولة جنسيا.

- مناقشة المشاكل الشائعة التي يتعرض لها جيل المراهقة لتبني مواقف سليمة تجاهها، ومنها الزواج المبكر والعنف والتسرب من المدارس.

الفئة المستهدفة من الدليل:

الدليل موجه إلى المثقفين والمرشدين التربويين ومنسقي الصحة المدرسية لا استخدامه في تعزيز صحة طلبة المدارس في جيل المراهقة المبكرة (١٢-١٤ عاما أو الصف السابع -التاسع). كما يمكن أن يقوم باستخدامه أو استخدام جزء معين منه المعلمون والمعلمات ومختلف العاملين في المجال الصحي والإرشادي والتعليمي. وتم إختيار فئة المراهقة المبكرة لأن هذه الفئة هي الأكثر تعرضا لنقص المعلومات (

يتكون هذا الدليل التدريبي من ثلاث أجزاء حسب الصف المدرسي، بدءا من الصف السابع ثم الثامن فالتاسع الأساسي. ولقد تم تبني هذا التقسيم بناء على عملية التقييم التي أجريت للمشروع في مرحلته التجريبية الأولى. وروعي أن يضم كل جزء المواضيع المناسبة لهذه الفئة العمرية بالتحديد مع التركيز على ترابط المواضيع من جزء إلى آخر.

ينقسم كل جزء إلى مجموعة من الوحدات موزعة على النحو الذي تم تبنيه بناء على التقييم المذكور. تتناول كل وحدة موضوعاً محدداً وتتضمن عدداً من اللقاءات التي تبحث في جوانب مختلفة من هذه المواضيع. جاءت صياغة اللقاءات في الدليل بحيث يتضمن كل منها توضيح أهداف اللقاء، وما يلزم لتنفيذه من وقت ومواد وتحضيرات، والشكل المقترح لمجريات اللقاء، والملاحق وأوراق العمل الخاصة به، مع تقديم مادة مساعدة للمدرسين الذين ينفذون هذا اللقاء، أحيانا تكون المادة المساعدة مشتركة بين مجموعة من اللقاءات فتأتي في نهاية اللقاء الأخير في هذه المجموعة. وفي نهاية الدليل، هناك ملحق لأنشطة إضافية يستخدمها المثقف.

الهدف العام للدليل:

توفير أداة مساعدة للمثقفين الصحيين والمرشدين التربويين في المدارس لتنفيذ لقاءات توعية منتظمة مع جيل المراهقة ضمن برنامج مدرسي واضح مرافق للمناهج التعليمية، بحيث تتبنى هذه اللقاءات أسلوب التعليم المشارك وتحترم وتنمي التطور الذهني للطلبة.

ومن هذا المنطلق، سعى الدليل إلى تقديم معلومات شاملة حول صحة المراهقة من منظور صحي/بدني واجتماعي ونفسي/إرشادي، بحيث تتكامل هذه النواحي فيما بينها.

نظراً لأن المناهج المدرسية تبدأ في تناول مثل هذه المواضيع في مرحلة متأخرة، مع أن التوعية في هذه المواضيع يجدر أن تبدأ مع دخول الطالب/ة في هذه المرحلة العمرية وبدء مواجهة /ـا للتغيرات المرافقة لها. ويمكن أن يشكل هذا الدليل مورداً إضافياً مفيداً لمختلف العاملين مع هذه الفئة.

العملية التقييمية للمشروع وتطبيق الدليل:

تم تطبيق المشروع بشكل تجريبي في ١٣ مدرسة تمثل مناطق مختلفة، ومنها مدارس ذكور وإناث ومدارس مختلطة، وضمت أيضاً مدارس حكومية وخاصة ومدارس وكالة غوث اللاجئين، وذلك على مدار عام دراسي (١٩٩٩-٢٠٠٠) بمعدل لقاء أسبوعي، وبتعاون كل من المرشدة/ة التربوي/ة والمتقن/ة/الصحي/ة في عملية الإرشاد الجمعي.

بعد الانتهاء من هذه المرحلة، تم تقييم التجربة في جانبيين. تمثل الجانب الأول في دراسة وقع الأثر على الطلبة المنخرطين في البرنامج، إذ تم توزيع استبيان يستهدف المعارف والمواقف والسلوك والمهارات لديهم، وتم جمع الاستبيان قبل تعرضهم للبرنامج وبعده لدراسة مدى التغير الحاصل في المناحي التي تم ذكرها. أثبتت نتيجة الدراسة حدوث تغير ملحوظ (لمزيد من المعلومات، راجع دراسة آفاق تروية). أما الجانب الثاني فقد تضمن فحص آراء وتقييم كل من المرشدين التربويين والمتقنين الصحيين ومدراء المدارس (في المدارس التجريبية) في الدليل ومنهجه وفي عملية تطبيقه، وتم سؤالهم حول مدى الاستفادة والفاعلية من التدريب الذي تعرضوا له .

لقد كانت عملية التقييم ذات فائدة عالية أدت إلى خضوع الدليل التدريبي في مجال صحة المراهقة إلى عملية تطوير نوعية، وكانت أهمها في المجالات التالية:

- تقسيم الدليل إلى ثلاث مستويات بحيث يراعي التدرج في عملية الإرشاد التي تبدأ من الصف السابع وحتى التاسع الأساسي.
- تقليل الأهداف الخاصة بكل لقاء أو تقديمها على فترة زمنية أطول لتفادي مشكلة ضيق الوقت.

- بدء الدليل بالوحدات التي لها علاقة بالمهارات الحياتية والتواصل، الأمر الذي يعزز الثقة ما بين الطالب/ة والمرشدة/ة قبل الخوض في الخصوصيات الجسدية والجنسية والاجتماعية وغيرها.
- التنوع في وسائل التدريب والفعاليات بقدر الإمكان.
- إضافة مواضيع حيوية في عملية الإرشاد، مثل المشورة قبل الزواج وأمراض العصر كالسرطان والسكري وأمراض القلب وغيرها.
- التركيز في طرح المواضيع التي تعمل على تبيان المواقف، وبالتالي تؤثر على السلوك، مثل الموقف والسلوك تجاه التدخين والمخدرات....الخ.

بناء على هذه الاقتراحات، تمت عملية تطوير الدليل لتشمل معظم اللقاءات الواردة في الدليل بلا استثناء وإعادة النظر في تناسبها مع الوقت المحدد لها.

لقد أثبتت تجربة الإرشاد عبر منهج الدليل نجاحها، الأمر الذي حدا بوزارة التربية والتعليم العالي إلى تبني البرنامج والدليل، مما يجعل من الضروري تعزيز دور المرشدة/ة التربوي/ة لتصبح عملية إرشاد جيل المراهقة (الصفوف من السابع إلى التاسع) جزءاً من مهامه /ـا وبرامجه/ـا في داخل المدرسة. لذلك سيتم العمل على تطوير قدرات المرشدين التربويين في جوانب حياة المراهقة المختلفة ليقوموا بالدور الرئيس في عملية الإرشاد، والاستعانة بذوي الخبرات والتخصص في مجتمعهم المحلي لمساعدتهم في اللقاءات التي تحتاج إلى مزيد من التعمق والتخصص، وذلك وفق تقديرهم الشخصي.

كيفية استخدام الدليل:

على الصعيد التنفيذي، تم تصميم هذا الدليل لكي يقدم في لقاءات إرشادية بمعدل مرة أسبوعياً بدءاً من الصف السابع وحتى الصف التاسع الأساسي.

الوسائل التعليمية:

تعتمد بنية هذا الدليل على استخدام وسائل التعليم النشط التي تركز على مشاركة الطلبة النشطة في عملية التعليم. وتتضمن هذه الوسائل استخدام النقاش في مجموعات صغيرة والأنشطة التطبيقية والحالات الدراسية والدراما وغيرها. من الطبيعي أن هذه الوسائل تتطلب وقتا طويلا، وخاصة في ظل وجود عدد كبير من الطلبة في غرفة الصف. فمن المهم منح الفرصة لكل طالب وطالبة للتعبير والمشاركة في ما يهمهم من قضايا، مما قد يعني أحيانا أن يتاح لهذه الأنشطة وقت أطول مما هو مقترح في الدليل.

كما تتطلب بعض الأنشطة التدريبية تطبيقات عملية خارج غرفة الصف، سواء في المدرسة أو المنزل. ويحث الدليل الطلبة على مناقشة اهتماماتهم واحتياجاتهم المختلفة مع أفراد أسرهم ومدرسيهم وزملائهم. إلى جانب ذلك، يتوقع من المدرسين أن يفتحوا المجال للطلبة لكي يناقشوا معهم اهتماماتهم واحتياجاتهم الشخصية في لقاءات إرشادية فردية.

ومن المهم في هذا المجال الاستفادة القصوى من أية أطر صحية مدرسية قائمة، كاللجان الصحية والبيئية وغيرها، ومن الأنشطة الطلابية المختلفة، كمجلات الحائط والإذاعة المدرسية والنشرات المدرسية، وفي حال عدم توفر مثل هذه الوسائل، فيمكن استخدام هذا الدليل للحث على تشكيل مثل هذه الأطر أو الوسائل التعليمية. فمثلا يمكن حث الطلبة المتدربين في هذا المشروع على المبادرة لتشكيل لجنة صحية طلابية. وبالإمكان الاستفادة من الأنشطة الواردة في الدليل لتجميع مواد لإعداد مجلات حائط أو مواد للإذاعة المدرسية، الخ.

كيفية تقييم الأداء:

من المقترح أن يتم تقييم الأداء أثناء تطبيق هذا الدليل على عدة مستويات:

- أفراد حوالي ٥ دقائق في نهاية كل لقاء لإجراء تلخيص وتقييم شفهي وسريع.
- مشاركة المدرسين والمدربات في التقييم سواء من خلال تعبئة نماذج أو من خلال المتابعة

ومن الممكن أن يقوم مدرب/ة بتقديم البرنامج التدريبي بكامله لفئة الطلبة المستفيدة. إلا أنه من المناسب اشتراك أكثر من مدرب/ة في هذه العملية بحيث تتوزع اللقاءات وفق مواضيعها على كل من المرشد/ة أو المثقف/ة الصحي/ة. وبالإمكان الاستعانة ببعض المدرسين والمدرسات أو إستضافة خبراء خارجيين في بعض المواضيع المحددة. وقد بينت التجربة أنه من الأنسب أن يتولى شخص واحد القيام بدور المنسق/ة الرئيسي/ة للتدريب ويقوم بعملية التنسيق مع الكوادر الأخرى.

لقد صيغت مجريات اللقاءات على اعتبار أن الحصة الدراسية تشغل ٤٥ دقيقة. وتم توضيح الوقت المقترح لكل نشاط إلى جانب عنوانه. ويترك لمنفذي البرنامج التدريبي في المواقع المختلفة التقرير فيما إذا كان توزيع الوقت على هذا الشكل مناسباً أو إذا كان من الأفضل إجراء الأنشطة في ترتيب زمني مغاير يتناسب وخصوصيات المجموعة التي يدرسونها من ناحية العدد والاهتمامات والموارد المتوفرة والوقت المتاح، الخ.

كما يرجى الأخذ في الاعتبار، عند إجراء أنشطة خارجية على مستوى المدرسة أو المجتمع، أن يتم تنسيق اللقاءات التي تجرى مع الصفوف المختلفة لتناسب من ناحية زمنية، وخاصة في المواضيع التي تتكرر في أكثر من صف. مثلا، يمكن ترتيب اللقاءات المتعلقة بالتدخين ما بين الصفين السابع والثامن (وكذلك عوامل المخاطرة بالأمراض المزمنة للصف التاسع) بحيث تتزامن فيما بينها، بحيث يتم تبني نهج تكاملي في الأنشطة المقترحة في هذه اللقاءات يعزز التفاعل بين الطلبة ويدعم أثر الأنشطة التي يقومون بأدائها.

وأخيرا، كل ما جاء في هذا الدليل ما هو إلا أداة مساعدة تم اختبارها وتطويرها على أساس مدروس، وبإمكان كل من يستخدمها أن يثريها بما لديه من خبرات ومهارات. لذا يرجى النظر إلى كل ما جاء في الدليل كمقترحات قابلة للتطويع والتعديل في مصلحة الفئة المستهدفة ويعزز وعيها ومشاركتها.

- المباشرة مع طواقم التدريب والإشراف من قبل المؤسسات في تنفيذ المشروع
أية وسائل تقييم ومتابعة أخرى تتبعها المؤسسات المشاركة في التنفيذ.



دليل تدريبي في صحة المراهقة

الجزء الأول

الصف السابع الأساسي

فهرس المحتويات

الجزء الأول - الصف السابع الاساسي

الوحدة الأولى - المهارات الحياتية (مهارات تقوية الذات)

١٤ - ١٨	اللقاء الأول - الاتصال
١٩ - ٢٢	اللقاء الثاني - الثقة بالنفس
٢٣ - ٢٨	اللقاء الثالث - العمل الجماعي
٢٩ - ٣٣	اللقاء الرابع - الانجاز وتقييم الذات
٣٣ - ٣٤	اللقاء الخامس - مهارات التفكير: (١) الكتابة وتنظيم الأفكار
٣٥ - ٣٨	اللقاء السادس - مهارات التفكير: (٢) توليد الأفكار وتصنيفها
٣٩ - ٤١	اللقاء السابع - إدارة وتنظيم الوقت

الوحدة الثانية - مرحلة المراهقة

٤٥ - ٤٨	اللقاء الأول -مرحلة المراهقة: مفهوم النضوج
٤٩ - ٥٦	اللقاء الثاني - البلوغ الجنسي
٥٧ - ٦٢	اللقاء الثالث - البلوغ النفسي والاجتماعي والعقلي
٦٣ - ٦٩	اللقاء الرابع - الدورة الشهرية
٧٠ - ٧٣	اللقاء الخامس -التغيرات الجسمية والشخصية: من أنا؟

الوحدة الثالثة - نمط الحياة الصحي

٧٦ - ٨٠	اللقاء الأول -- النظافة الشخصية والصحة العامة
٨٠ - ٨٣	اللقاء الثاني - نظافة البيئة والصحة العامة
٨٤ - ٨٧	اللقاء الثالث - عرض الطلبة لنشاطاتهم في مواضيع الصحة العامة
٨٨ - ٩١	اللقاء الرابع - التغذية السليمة - مجموعات الأطعمة
٩٢ - ٩٦	اللقاء الخامس - التغذية السليمة -تقييم الممارسات الغذائية
٩٧ - ١٠٥	اللقاء السادس -التغذية السليمة - المحافظة على وزن صحي
١٠٦ - ١١١	اللقاء السابع - الرياضة والترفية
١١٢ - ١١٦	اللقاء الثامن - التدخين

الوحدة الرابعة - العلاقات الاجتماعية في مرحلة المراهقة

١٢٠ - ١٢٤	اللقاء الأول - شبكة العلاقات في مرحلة المراهقة:العلاقات داخل الأسرة
١٢٥ - ١٢٨	اللقاء الثاني - شبكة العلاقات في مرحلة المراهقة : العلاقات داخل المدرسة
١٢١ - ١٣٢	اللقاء الثالث -شبكة العلاقات في مرحلة المراهقة: العلاقات في المجتمع
١٣٣ - ١٣٧	اللقاء الرابع - العنف

الصف السابع

المهارات الحياتية (مهارات تقوية الذات)



الوحدة الأولى: المهارات الحياتية

اللقاء الأول - الاتصال

اللقاء الثاني - الثقة بالنفس

اللقاء الثالث - العمل الجماعي

اللقاء الرابع - الانجاز وتقييم الذات

اللقاء الخامس - مهارات التفكير: (١) الكتابة وتنظيم الأفكار

اللقاء السادس - مهارات التفكير: (٢) توليد الأفكار وتصنيفها

اللقاء السابع - إدارة وتنظيم الوقت



إعداد:

رنا النشاشيبي وريما الشويكي ورائية الالجاوي وخالد

جحجوح -المركز الفلسطيني للإرشاد

(اللقاءات الاول - الرابع والسابع)

و

مركز ابداع المعلم (اللقاءان الخامس والسادس)



الاتصال



ملخص: يهدف هذا اللقاء إلى تعريف الطلبة بمهارات الاتصال كواحدة من المهارات الحياتية الضرورية.

الأهداف:

بعد نهاية اللقاء، سيتمكن الطلبة من القيام بما يلي:

١. تحديد مفهوم الاتصال وعناصره
٢. توضيح العوامل التي تؤثر على عملية الاتصال
٣. شرح معيقات الاتصال الناجح وكيفية تخطيها

المدة الزمنية : ٤٥ دقيقة

المواد اللازمة:

- سبورة ، طباشير
- الملحق رقم ١-١ : عملية الاتصال الفعال
- نسختان من ورقة العمل رقم ١-١: لعب ادوار حول معيقات الاتصال
- نسخ بعدد طلبة الصف من الملحق رقم ١-١ : الاتصال

مجريات اللقاء:

الخطوات :

١. يتم اختيار اثنين من طلبة الصف لأداء المشهد الوارد في ورقة العمل رقم ١-١، ويشرح لهما تفاصيل النشاط لوحدهما دون بقية الطلبة. يحصل كل طالب على نسخة من ورقة العمل للمساعدة في التحضير للمشهد وأداءه.
٢. يؤدي الطالبان المشهد "١" من ورقة العمل أولاً.
٣. بعد انتهاء المشهد، اطلب لي من الطلبة وصف ما حدث وتقييم فعالية الاتصال الذي تم في المشهد بين الطالبين/الطالبتين.
٤. اعرض لي ورقة العمل رقم ١-١ من جديد، واطلب لي من الطلبة ذكر بعض معيقات الاتصال من جهة المستقبل والمرسل ووسيلة الاتصال، مع الإشارة قدر الامكان إلى لعب الأدوار والأمثلة التي نوقشت في القسم الأول من اللقاء. أضف/أضيفي أية نقاط يغفل ذكرها، وذلك بالاستعانة بالمادة المساعدة للمدرب.
٥. اتح/اتيحي عدة دقائق بعد النقاش لإعادة أداء لعب الأدوار حسب المشهد "ب"

تلخيص وتقييم : ٥ دقائق

- وزع لي الطلبة نسخاً من الملحق رقم ١-١، واطلب لي منهم قراءته كمراجعة وتلخيص لما جاء في النقاش .
- أفسح لي المجال امامهم للتعليق على اللقاء ومحتواه والشكل الذي جرى فيه.دون لي الملاحظات والاقتراحات في سجلك الخاص.
- اعلم لي الطلبة بأن اللقاء التالي سيتحدث عن مهارة الثقة بالنفس وأثرها في بناء شخصية الإنسان.

٥ دقائق

مقدمة:

باعتبار هذا اللقاء هو الأول في سلسلة من اللقاءات، على المدرب/ة البدء بالتعريف بالذات وبرنامج اللقاءات. وضح لي أهداف هذه اللقاءات كما هي واردة في مقدمة الدليل.

وضح لي أن الوحدة الأولى من هذا البرنامج التدريبي تتناول موضوع المهارات الحياتية، أي المهارات التي تساعد الإنسان على القيام بدور فاعل في الحياة وإجراء الاختبارات السليمة.

سيركز هذا اللقاء على مهارات الاتصال ، والذي هو حاجة وممارسة حياتية يومية.

عناصر الاتصال: ١٥ دقيقة

أجري نقاشاً مع الطلبة حول أهمية الاتصال وعناصره. اعرض لي الشفافية رقم ١-١ التي توضح عملية الاتصال. استخدم لي في النقاش المعلومات الواردة في « معلومات مساعدة للمدرب ».

اطلب لي من الطلبة مناقشة ما يلي:

- ما هو الاتصال ؟ ومتى نستخدمه ؟
- ما هي الأمثلة من واقع حياة الطلبة على اتصال ناجح وآخر فاشل؟ وما السبب في نجاح الاتصال أو فشله؟
- ما هي عناصر الاتصال، مع توضيحها وفقاً للأمثلة التي ذكرت في النقاش ؟
- بناء على الأمثلة، ما هي الصفات التي تجعل من الاتصال فعالاً، سواء من طرف المرسل أو المستقبل ؟

معيقات الاتصال: ٢٠ دقيقة

أجري التمرين التالي، مع توضيح هدفه للطلبة أولاً:

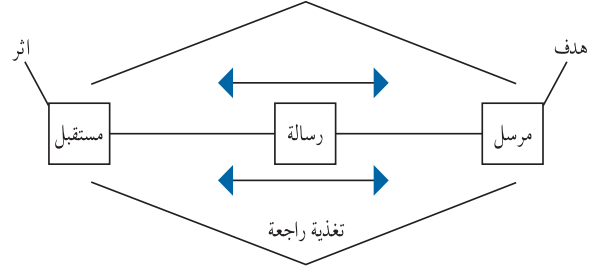
التمرين رقم ١-١ : لعب أدوار حول معيقات الاتصال

الهدف: أن يتعرف الطلبة، من خلال لعب الأدوار، على بعض المعوقات التي تقلل من فعالية الاتصال.

ورقة العمل رقم ١-١:

عملية الاتصال الفعال

تتوقف عملية الاتصال الفعال على المرسل والمستقبل:



المرسل: (الطالب/ة أو المعلم/ة)

- صريح وواضح بطرح القضية المهمة له .
- يحترم رأيه ورأي الآخرين
- يأخذ بعين الاعتبار حقوق الآخرين

المستقبل: (الطالب/ة او المعلم/ة)

- يبدي الاهتمام بالموضوع أو القضية المطروحة
- يحترم رأي الآخرين ويحترم نفسه
- يأخذ مسؤولية الاستجابة على عاتقه (أنا غير راضٍ، أنا موافق وهكذا)

الهدف - الاثر: أن يحدد الفرد الهدف قبل البدء بعملية الاتصال لكي تكون طريقة الاتصال مناسبة لتحقيق ذلك الهدف، ولكي يستطيع في نهاية الاتصال أن يقيم الأثر، أي أن يقيم مدى نجاحه أو فشله في تحقيق الهدف

التغذية الراجعة: هي المؤشر الذي يدل على مدى مشاركة واستيعاب الفرد (المستقبل) للموضوع .

لعب ادوار حول معيقات الاتصال

الأدوار:

الطالب الأول: طالب مستاء كثيرا من والده بسبب ضيق الوالد وانزعاجه من أن علامات ابنه لم تتناسب مع توقعات الوالد الذي يريد أن تكون علامات ابنه كاملة.

الطالب الثاني: صديق للطالب الأول غير مهتم بالآخرين ودائم الاستهزاء بهم. لا توجد لديه رغبة في الاستماع وعندما يتحدث إليه زملاءه يدير وجهه عنهم.

المشهد "أ":

يتوجه الطالب الأول إلى صديقه مشاركا اياه بما حدث معه وانه مستاء جدا من أسلوب والده وانه دائما يدرس قدر طاقته ولا يعرف ماذا يفعل.

في البداية، يستمع الطالب الثاني بدون اكتراث، ثم يرد على زميله بشكل هجومي صارخا: يعني أنت مش عارف أبوك، ما هو دائما هيك، وأنت دائما علامتك واطية .

المشهد "ب":

يعيد الطالبان المشهد السابق، ولكن الطالب الثاني يستعمل هنا أسلوبا أفضل للاتصال

ملاحظة: يمكن أن تقوم طالبتان بأداء لعب الادوار ذاته بحيث يتم تأنيث اللغة.

معيقات الاتصال :-

معيقات عامة	من طرف المستقبل	من طرف المرسل
<ul style="list-style-type: none"> التشويش أو الضجيج وجود فرق في المفاهيم بين المرسل والمستقبل عدم وجود ثقة بين المرسل والمستقبل عدم توفر راحة نفسية في الجو المحيط 	<ul style="list-style-type: none"> المقاطعة وعدم الإصغاء الجيد. المجادلة أو طرح أسئلة أو ردود مستفزة السخرية أو التهكم عدم الاكتراث بموضوع الاتصال. الخوف أو التوتر أو الضغط النفسي. وجود عائق بدني يعيق استقبال الرسالة (مرض او عجز) 	<ul style="list-style-type: none"> عدم وضوح هدف الاتصال. اختيار وقت غير مناسب. اختيار مكان غير مناسب. استعمال أسلوب فوقى. عدم التناسب بين الاتصال اللفظي ولغة الجسم (مثلاً، عدم تناسب تعبيرات الوجه مع الكلام) الخوف أو التوتر أو الضغط النفسي وجود عائق بدني يعيق إرسال الرسالة (مرض او عجز)

معلومات مساعد للمدرب:

الاتصال

يعتبر الاتصال من الحاجات الضرورية والهامة في حياتنا التي لا يستطيع الفرد الاستغناء عنها. وتبدأ عملية الاتصال منذ ولادتنا، وتستمر طوال حياتنا. وتعتبر حياتنا بدون اتصال حياة جافة وقاسية. فبدون اتصال الفرد مع زملائه وأفراد أسرته، تكون حياته شاقة، مثلاً:

١. الطفل الصغير يضحك عندما نتحدث معه أو نلعبه.
٢. لا نستطيع العيش لوحدنا في غرفة مغلقة.
٣. حاجة كل منا أن تكون له أسرة ينتمي إليها واسم ينادى به.
٤. حاجة كل منا ان يتعلم ويقرأ.

تعريف الاتصال :

يمكن تعريف الاتصال على أنه عملية متبادلة لنقل معلومات وأفكار بين طرفين هما مرسل ومستقبل. والرسالة هي المضمون الذي يريد احد الطرفين توصيله للطرف الآخر.

بمعنى آخر، الاتصال عبارة عن تبادل الأفكار والعواطف والمعلومات (بالكتابة او بالكلام، أو بالإشارة) بين مرسل ومستقبل. فعندما نتكلم نريد من يسمعنا، وعندما نكتب نريد من يقرأ لنا، وعندما نبتسم نريد من يستقبل ابتسامتنا ويفهمها.

عملية الاتصال :

ارجع لي إلى الملحق رقم ١-١ لتوضيح عملية الاتصال وعناصرها المختلفة.

إشكال الاتصال:

١. الاتصال اللفظي، الذي نتحدث فيه ونستخدمه في الكتابة والقراءة، يستخدم الكلمات كرموز للدلالة على المعاني.
٢. الاتصال غير اللفظي: لغة الإشارات، ولغة أعضاء الجسم.

يعتقد الكثيرون أن الرسائل التي نتلقاها من خلال الاتصال يكون أغلبها من خلال الكلام، أي الاتصال اللفظي. ولكننا في الواقع نستقبل معلومات من خلال الاتصال غير اللفظي بقدر اكبر .

بكثير مما نستقبله من خلال الكلام. تشير مراجع مختلفة إلى أن نسبة المعلومات التي تصلنا من خلال مختلف أنواع الاتصال هي:

- لغة الجسم - الاتصال غير اللفظي ٧٠ %
- الإيماء ونبرة الصوت ٢٠ %
- الكلمات ١٠ %

عملية الاتصال تتوقف على عدة

عوامل منها :

١. طبيعة العلاقة بين المرسل والمستقبل، وهل يوجد تقبل أم لا.
٢. الثقة وعدم الثقة .
٣. مدى الإنسجام
٤. الأسلوب، هل هو فوقي أو مريح
٥. المكان والزمان المناسبان .

معيقات الاتصال:

ارجع لي إلى الملحق رقم ١-١ لتوضيح معيقات الاتصال من طرف المرسل أو المستقبل.

الثقة بالنفس



ملخص: يهدف هذا اللقاء إلى تعريف الطلبة بأهمية الثقة بالنفس، وقيمة هذه المهارة في الحياة العملية للإنسان.

الأهداف :

١. بعد نهاية اللقاء، سيتمكن الطلبة من القيام بما يلي:
توضيح أهمية الثقة بالنفس في مواجهة المواقف والأحداث المتغيرة في الحياة
٢. التعبير عن نقاط القوة والضعف في ذاتهم

المدة الزمنية : ٤٥ دقيقة

المواد اللازمة :

- سبورة، طباشير
- نسخ بعدد طلبة الصف من الملحق رقم ١-٢ : اكتساب الثقة بالنفس

مجريات اللقاء :

الخطوات :

١. قسم لي الطلبة إلى مجموعات من ٤-٥ طلبة.
٢. أطلب لي أن يتحدث كل طالب داخل المجموعة عن موقف شعر فيه بضعف ثقته بنفسه، أو لم يستطيع التعبير عن ذاته، أو لم يكن اداؤه بالشكل المطلوب. قد تكون هذه المواقف داخل العائلة مع الأهل، أو داخل المدرسة مع المدرسين أو الطلبة أو مع الأقارب، أو الأصدقاء، الخ. أتح/أتيحي ٥-٦ دقائق للنقاش في المجموعات.
٣. أطلب لي من إحدى المجموعات أن تقوم بلعب الأدوار وإعادة تمثيل أحد المواقف التي ناقشتها أمام الطلبة، بحيث يسمح للشخص الذي تعرض للموقف أن يعبر عن ذاته وادائه بالشكل الذي كان يريده. عند اختبار الموقف، تأكدي أنه يتعلق بشكل مباشر بموضوع الثقة بالنفس.
٤. أوقف لي لعب الأدوار بعد ٣ دقائق. واطلب لي من الشخص المعني بالموقف أن يوضح ما الذي أعاقه من أداء الموقف بشكل ناجح. شجع لي النقاش مع الآخرين.

٤. ختام وتقييم : ٥ دقائق

من خلال النقاش مع الطلبة، أجر لي تلخيصا سريعا لأهم النقاط التي طرحت في النقاش في هذا اللقاء. وزع لي على الطلبة نسخاً من الملحق رقم ١-٢، واطلب لي منهم قراءته كمراجعة وتلخيص لما جاء في النقاش.

أفسح لي المجال أمامهم للتعليق على اللقاء ومحتواه والشكل الذي جرى فيه. دون لي الملاحظات والاقتراحات في سجلك الخاص .

أعلم لي الطلبة بأن اللقاء التالي سيتحدث عن مهارة العمل الجماعي.

٥ دقائق

١. مقدمة :

وضح لي أن هذا اللقاء سيستكمل تناول المهارات الحياتية التي تساعد الإنسان على القيام بدور فاعل وإجراء الاختيارات السليمة. وسيركز هذا اللقاء على موضوع هام وهو: الثقة بالنفس والعوامل التي تساعد على تنميتها أو تعيقها.

٢. الثقة بالنفس : ١٠ دقائق

أجر لي نقاشاً مع الطلبة حول مفهوم الثقة بالنفس اعتماداً على الأسئلة التالية:

- ما معنى الثقة بالنفس؟
- ما أهميتها؟
- كيف يمكن تنميتها؟
- ما الذي يمكن أن يعيق تنميتها؟

دون لي أهم النقاط التي خرج بها النقاش على السبورة

٣. مواقف معبرة عن الثقة بالنفس :

٢٥ دقيقة

اجري التمرين التالي، ووضح لي هدفه للطلبة أولاً:

التمرين رقم ١-٢: أهمية الثقة بالنفس

الهدف : أن يعبر الطلبة عن مواقف شعروا فيها بأهمية أن تكون لديهم ثقة بأنفسهم.

اكتساب الثقة بالنفس

الثقة بالنفس صفة جيدة وممتازة يجب على كل فرد التحلي بها. وهي تشمل أكثر من معنى: فهي تشمل نظرة الفرد لذاته، وتصوره عن ذاته وقيمه كفرد. فهو يشعر بالراحة ويستطيع التصرف في حياته اليومية بشكل مريح، ولا يشعر بضغط نفسي كبير، إذا كان يملك ثقة بنفسه. الشخص الواثق من نفسه هو الشخص الذي يثق بقدراته وبشخصيته وبأدائه ويجب ويحترم ذاته.

والثقة بالنفس تساعد الفرد على أن يطور قدرته على مواجهة المواقف والأحداث اليومية المتغيرة في الحياة.

لكي ينمي الفرد ثقته بنفسه، يجب عليه:

١. أن يثق بقدراته العقلية والجسدية، وبأنه يملك طاقة ومبادرة في المشاركة والعطاء، وأن له القدرة على التواصل في الحياة اليومية والعملية والأكاديمية، مثل المدرسة والمجتمع.

أمثلة على ذلك:

• أنا اقدر أن أقوم بذلك.
• أنا قادر على إنجاز ما هو مطلوب مني.
• أنا عضو ذو قيمة وفاعل في مجموعة الصف وأية مجموعة.

٢. قهر الخجل والتغلب عليه، لأن الخجل يؤثر على سلوك الفرد، ويجعله مرتبكاً ويؤثر على الأداء ويشكك الفرد بقدراته. قد تكون تربية الأهل مسؤولة عن الخجل أو قد يكون للمدرسة أو المجتمع دور في ذلك. ومع ذلك، بإمكان الفرد أن يتعلم الخجل والتغلب عليه بدلاً من أن يستسلم له.

ومن الأمثلة على ذلك:

• عليّ أن اواجه المشاكل وأحلها بدلاً من الهرب منها.

- يجب أن اعرف كيف اوجه النقد للآخرين وكيف استقبل نقدهم لي.
 - عليّ أن اواجه الفشل وأتعلم منه لكي احقق النجاح.
 - بإمكانني أن اشعر بالثقة التي يضعها الآخرون فيّ.
١. الثقة بالأداء، فإنها تساعد الفرد على أن يقوم بمهامه على أكمل وجه وبدون أدنى ارتباك فالشخص الواثق من أدائه ينجز مهامه بشكل سريع وممتاز ويظهر ثقة بالنفس.
٢. أن يتعرف الفرد على نقاط الضعف والقوة في شخصته، والتي تساعد على التعرف على ذاته أكثر، وقياس وتقييم قدراته وأدائه، وتطوير نفسه في المستقبل. التعرف على نقاط الضعف والقوة شيء صحي بالنسبة للإنسان، ويؤهله لأن يمتلك قدرة عالية على التعامل مع الآخرين والمجتمع بشكل واثق و متمكن. ويتم ذلك من خلال تقبل النقد البناء من الآخرين، لأن ذلك يساعد كثيراً في التعرف على الذات.

كيفية استقبال النقد من قبل الآخرين :

- استمع لي جيداً لما يقال عنك .
- احكم لي بنفسك فيما إذا كان هذا النقد صائباً.
- لا تجادلني وتتخذي موقفاً دفاعياً دون مبرر .
- وضّح لي إذا أصاب النقد شعورك وجرح نفسك. التعبير عن الذات وتقبل آراء الآخرين والنقد البناء: وذلك من خلال تعبير الفرد عن آرائه ومعتقداته ومشاعره وأحاسيسه أمام الآخرين بدون خوف أو خجل، وتقبل آراء الآخرين والإصغاء الجيد لهم والتفكير في آرائهم وعدم رفضها بشكل مباشر، وتقبل النقد البناء الذي يساعد الفرد في تطوير ذاته.

الثقة بالنفس

وأن من حقه أن تكون له سماته الذاتية الخاصة. لذلك نراهم يطالبونه بأن ينجز بسرعة، فإن لم يستطع يشعر بالنقص وعدم الثقة.

للأهل والمربين دور كبير في تشجيع أبنائهم وطلبتهم على اكتساب الثقة بالنفس. فيما يلي بعض الممارسات والأساليب التي تساعد على تمتين الشعور بالثقة بالنفس والتي بإمكان المربين استخدامها ونقلها إلى الأهل وحثهم على تبنيها:-

١. إشعار الطلبة والأبناء بأنهم مرغوبين، لأن الشعور بالرفض يؤدي إلى الإحباط وتغي الاختفاء عن الأنظار.
٢. التربية الديمقراطية: التي تتيح وترك المجال أمام الفرد للتعبير عن رغباته واحترام مبادرته والاعتراف باستقلاليتته.
٣. التشجيع والافتخار بقدرات الفرد: إشعار الفرد بما حققه من إنجازات وإبراز أهميتها، بدلاً من إبراز السلبيات والنواقص.
٤. الاحتضان المتوازن وليس المفرط: الاحتضان المفرط يعطل روح المبادرة والإقدام لدى الفرد وينشئ عنده قلقاً حيال الحياة، ونحن كوالدين أو كمربين ملزمون بتزويد أبنائنا وبناتنا بالوسائل التي تخولهم أن يجابهوا الحياة بشجاعة.
٥. ملاءمة التوقعات مع القدرات: لان الطموح العالي المفرط الذي يتوقعه المربون من طلبتهم والأهل من أبنائهم مقابل قدراتهم البسيطة أو المتوسطة يؤدي بهم إلى الوصول إلى اليأس ويضعف ثقتهم بإمكانياتهم، وقد يؤدي ذلك إلى الانطواء على النفس والإحجام عن اتخاذ أية مبادرة خوفاً من الفشل فيها. وسرعان ما يمتد هذا الخوف إلى سائر مجالات حياة الفرد وعلاقاته.
٦. الاهتمام الكافي من قبل المربين والأهل بما يريد طلبتهم وأبنائهم التعبير لهم عنه: لا بد أن يشارك المربون والأهل نشاطات طلبتهم وأبنائهم، ويعايشوهم ويتحسسوا من الداخل كيف يرون هم الأشياء ويتعاطون معها.
٧. التأثير والصبر في التعامل مع الأبناء: قد يكون الأهل فعالين في نشاطهم، ويريدون من إبنهم أن يكون على شاكلتهم، متناسين أنه كائن متميز

العمل الجماعي

ملخص: يهدف هذا اللقاء إلى تعريف الطلبة بمهارة العمل الجماعي، باعتبارها من المهارات الحياتية الضرورية للإنسان ككائن اجتماعي.

الأهداف:

- بعد نهاية اللقاء، سيتمكن الطلبة من القيام بما يلي:
1. توضيح مفهوم العمل الجماعي أو العمل ضمن فريق
 2. تحديد الأدوار المختلفة داخل المجموعات ودور كل فرد
 3. التعبير عن الاحترام للأدوار التي يقوم بها الآخرون مم يزيد من كفاءة العمل في المجموعة
 4. تحديد عمل جماعي والتخطيط له وتنفيذه وتقييمه بشكل مشترك

المدة اللازمة: ٤٥ دقيقة (+٤٥ دقيقة أخرى، إذا أمكن، لمناقشة نتائج العمل الجماعي الوارد في الهدف رقم ٤)

المواد اللازمة :

- أوراق كبيرة بحجم ٥٠x٧٠ سم تكفي لمجموعات من ٦ أشخاص
- أقلام عريضة (فلوما ستر) تكفي لمجموعات من ٦ أشخاص (كل مجموعة ٦ أقلام مختلفة اللون)
- شريط لاصق
- سيورة، طباشير
- نسخ من ورقة العمل رقم ١-٢ بعدد يكفي لمجموعات من ٦ أشخاص (نسخة لكل مجموعة)

مجريات اللقاء :

مقدمة: ٥ دقائق

وضح لي أن هذا اللقاء سيستكمل تناول المهارات الحياتية التي تساعد الإنسان على القيام بدور فاعل وإجراء الاختيارات السليمة. وسيركز هذا اللقاء على مهارة: العمل ضمن مجموعة أو فريق.

٢. العمل الجماعي : ١٠ دقائق

أجري نقاشاً مع الطلبة حول مفهوم العمل في مجموعات أو فريق اعتماداً على الأسئلة التالية:

- اذكروا أمثلة على نشاطات جماعية قمتم بها خلال سلسلة اللقاءات في تطبيق هذا البرنامج التدريبي، أو في عمل مجلة حائط، أو تنظيف الحي، أو تنظيف ساحة المدرسة.
- كيف ساعد العمل الجماعي على تحسين النتائج؟
- كيف تم توزيع الأدوار خلال هذه النشاطات؟ هل تم ذلك بطريقة ناجحة أم سلبية؟ لماذا؟
- اذكروا أمثلة أخرى على مجموعات تنتمي إليها خارج نطاق المدرسة.
- لماذا يعتبر العمل في مجموعات مهام للإنسان بشكل عام؟

٣. أهمية الأدوار المختلفة داخل المجموعة: ٢٠ دقيقة

أجري التمرين التالي، مع توضيح هدفه للطلبة أولاً:

التمرين رقم ١-٣: العمل الجماعي

الهدف : يشعر كل فرد في المجموعة بأهمية الدور الذي يقوم به، ويحسن مفهومه لهذا الدور.

الخطوات :

١. قسم/ي الطلبة إلى مجموعات من ٦ أشخاص. وزع/ي على كل مجموعة ورقة كبيرة ومجموعة أقلام عريضة (٦ أقلام مختلفة اللون). رقم لي المجموعات بالتسلسل.
٢. اطلب لي أن يأخذ كل فرد قلماً بأحد الألوان بحيث تكون ألوان الأقلام لدى أفراد المجموعة الواحدة مختلفة.
٣. اكتب لي على السبورة جملة من ٤-٦ كلمات إما من جو النقاش الذي جرى قبل التمرين أو قولاً معروفاً (مثلاً، ” اليد الواحدة لا تصفق“ أو ”عينان اثنتان تريان بصورة أفضل من عين واحدة“).
٤. اطلب لي من كل مجموعة أن تكتب هذه الجملة على الورقة الكبيرة بخط كبير، بحيث يكتب كل فرد بقلمه العريض حرفاً بالتناوب. مثلاً، يبدأ الشخص الذي يحمل القلم الأحمر بكتابة أول حرف، ثم القلم الأزرق، ثم الأخضر، ثم الأصفر، ثم الأسود، ثم البني، ثم الأحمر من جديد وهكذا. يمكن أن تختار كل مجموعة ترتيب الألوان كما تريد.
٥. أطلب لي من كل مجموعة ان تكتب رقمها التسلسلي على الورقة وان تعلقها في مكان مرئي حال الانتهاء من كتابة الجملة المطلوبة.

اجري نقاشاً بين الطلبة لمدة ٥ دقائق حول

التمرين، من خلال طرح الأسئلة التالية:

- كيف توزعت أدوار كل فرد في المجموعة؟
- هل كان هناك رضا من الجميع عن العمل أم لا؟ ولماذا؟
- هل كان هناك رضا من كل فرد عن دورة أم لا؟ ولماذا؟

٤. مشروع عمل جماعي: ٥ دقائق

اطلب لي من كل مجموعة من المجموعات التي عملت معاً في البند السابق أن تلتقي معاً وتتفق على خطة لمشروع عمل

٥. تلخيص وتقييم: ٥ دقائق

من خلال النقاش مع الطلبة، اجر لي تلخيصاً سريعاً لأهم النقاط التي طرحت في هذا اللقاء.
أفسح لي المجال أمامهم للتعليق على اللقاء ومحتواه والشكل الذي جرى فيه. دوّن لي الملاحظات والاقتراحات في سجلك الخاص.

اعلم لي الطلبة بان اللقاء التالي سيتحدث عن مهارة الانجاز وتقييم الذات.

جماعي قصير الأمد تتفق عليه. يمكن أن يكون المشروع أكاديمياً (ضمن المنهاج) أو اجتماعياً أو ثقافياً، الخ، (نشاط مرافق للمنهاج). مثلاً إعداد مجلة حائط، أو تزيين غرفة الصف لمناسبة ما، أو زيارة أطفال مرضى في قسم الأطفال في مستشفى قريب، الخ.

اطلب لي من المجموعات أن تلتقي في وقت آخر خارج ساعات الدراسة لتعد للمشروع وتنفذه. اطلب لي منهم تقديم خطي عن عملهم الجماعي وفق ورقة العمل رقم ١-٢.

ملاحظة: إذا وجد متسع من الوقت، يمكن تخصيص لقاء منفرد لمناقشة مشاريع المجموعات والتقارير التي قدمتها على ضوء ما تعلمه في هذا اللقاء.

ورقة عمل رقم ٢-١:

تقرير عن مشروع عمل جماعي

محتويات التقرير:

اسم المشروع :

أعضاء المجموعة :

فكرة مختصرة عن المشروع.:

الهدف من المشروع:

كيف يتم توزيع الأدوار:

دور كل فرد في المجموعة:

النتيجة التي تم تحقيقها:

الدروس المستفادة:

معلومات مساعد للمدرب:

التوقعات المختلفة:

- قد يريد البعض نقاشاً مفتوحاً، أو يريدون نشاطات أو نقاطاً نظرية محددة. ويمكن زيادة كفاءة عمل المجموعة /الفريق عن طريق:
1. التأكد بكلمات بسيطة من وضعهم المزاجي، مثلاً: الملل، الاستمتاع، التعب.
 2. التفاؤل: التأكيد على إستعمال عبارات فيها تفاؤل قبل إبداء النقد.
 3. المناصرة: إذا شعرت بأن النقاش يتجه نحو أقطاب متضاربة اطلب/ي من كل شخص أن يضع فكرته والفكرة المقابلة للنقاش.
 4. الأدوار: إذا تحدث جميع طلبة الصف بنفس الوقت، اطلب /ي منهم اخذ الأدوار مثلاً عن طريق وضع كرة (أو دمية) على الطاولة، والطلب من كل من يريد الحديث أخذ الكرة وإبقائها لديه/ا أثناء الحديث. وهكذا لا يتحدث الشخص التالي إلا بعد أن تكون الكرة لديه.

دوافع العمل الجماعي (العمل كفريق):

1. العمل من اجل الصالح العام.
2. حب العمل مع الآخرين.
3. الرغبة في كسب شعبية بين الآخرين.
4. كسب تقدير و احترام الآخرين.
5. مزاملة الأصدقاء.
6. تلبية بعض الحاجات، كالحاجة للانتماء والتقدير وتحقيق الذات.
7. وجود حوافز مادية ومعنوية يوفّرها العمل ضمن المجموعة.

حتى يكون العمل الجماعي فاعلاً ويحقق نتائج إيجابية يجب مراعاة ما يلي:-

1. مشاركة الجنسين، الذكور والإناث، بالتساوي قدر الإمكان.
2. ضرورة مشاركة الأطفال والشباب فيما يخصهم من قضايا.
3. مشاركة الناس عامة وليس النخبة فقط.
4. مشاركة الجميع في العمل في جميع المراحل.
5. إدراك خصوصية كل فرد والدور والقدر الذي يمكن أن يسهم به في إنجاح عمل المجموعة.

العمل الجماعي

كل منا ينتمي إلى عدة مجموعات مختلفة. فنحن ننتمي إلى العائلة، التي تعتبر المجموعة الصغيرة الأولى في حياتنا. وفي مجتمعنا ننتمي إلى مجموعة أكبر، هي العائلة الممتدة. كما ننتمي إلى مجموعة الصف، والنادي، والكشافة..... الخ من المجموعات.

تعريف المجموعة /الفريق:

تعرف المجموعة /الفريق بشكل عام على أنها عدد من الأشخاص بينهم علاقات تنبع من طبيعة اجتماعهم. فأفراد المجموعة الصغيرة التي أطلقت عليها اسم العائلة تربطهم علاقات أسرية، والطلبة في الصف المدرسي تربطهم علاقات زمالة دراسية. وإضافة إلى أن هؤلاء الأشخاص تربطهم علاقة، فإن لهم هدفاً أو مجموعة من الأهداف المشتركة على الصعيد الفردي والجماعي.

من المهم الانتباه إلى القدرات والمهارات الخاصة بكل فرد والتي تميزه عن الآخرين. فالاستفادة من مساهمة كل فرد بما هو /هي قوي/ه فيه يثرى العمل الجماعي ويدعمه.

ملاحظات يجب الانتباه إليها على عمل المجموعات في الصف:

قد يكون في داخل الصف اعضاء يمارسون أنماطاً سلوكية تعيق عمل المجموعة، مثل:

1. الثرثرة، 2. الرفض/ة، 3. الكتم/ة، 4. كثير/ة المزاح.

علينا أن نتذكر أن هذه السلوكيات قد تكون طريقة أسلوب دفاعي...وقد تكون ناتجة عن الشعور بالغضب، أو التوتر والضيق، أو ردة فعل على ما يحدث في المجموعة، وقد يكون الجو متوتراً أو هناك مشكلة ثقة...الخ. ويمكن التخلص من هذه السلوكيات من خلال فهم دوافعها ومعالجتها.

- داخل المجموعة.
 ١١. تحقيق إنجازات تبعث الثقة بمستقبل المجموعة وإمكانياتها.
 ١٢. تقديم أفكار وآفاق جديدة باستمرار.
 ١٣. المساعدة والتكامل والتضامن المتبادل.

٦. تحمل المجموعة مسؤولية جماعية عن نتائج عملها، مع تحمل كل فرد مسؤولية فردية عن الدور الذي أداه.

نتائج العمل الجماعي:

يؤدي العمل الجماعي إلى مجموعة من المحصلات أو المخرجات الايجابية منها:-

١. من خلال المشاركة والعمل الجماعي يتعلم الطلبة كيف يحلون مشاكلهم أو يساهمون في حلها.
٢. تعمق المشاركة والعمل الجماعي الوعي الاجتماعي لدى الطلبة.
٣. تفتح ميادين جديدة للعمل والنشاط.

يتطلب بناء المجموعة توفر عناصر أو شروط مساعدة منها:-

١. إقرار كل إنسان بالإنسان الآخر كما هو والإقرار بالاختلاف والحق في الاختلاف.
٢. التشارك في المعلومات والاهتمامات بين كل أعضاء المجموعة، وعدم إحتكار أو إخفاء أية معلومة.
٣. تحديد أهداف المجموعة بوضوح ومن خلال الحوار الجماعي لأعضائها.
٤. إنتظام المجموعة من أجل القيام بفعل معين ومقدرتهم على ذلك واستعدادهم له .
٥. تقسيم الأدوار داخل المجموعة بالتوافق بين أعضائها والإستفادة من جوانب القوة الشخصية لدى كل فرد فيها.
٦. توظيف الحوار كعملية تعلمية متبادلة، فالكل معلّم والكل متعلّم في الوقت نفسه. ويجب أن يتوفر لدى كل فرد الإستعداد لإعادة تقييم آرائه ومواقفه من خلال الحوار، وتغييرها إن لزم الأمر.
٧. البعد عن الفتوية والتمييز والتعصب بين أعضاء المجموعة.
٨. الوضوح والصدق والانفتاح في التعامل مع الجميع، والإستعداد لتقبّل النقد وممارسة النقد الذاتي من الجميع.
٩. إحترام كل عضو من المجموعة للأعضاء الآخرين.
١٠. دور القائد المتسامح المنفتح، الفاعل والطليعي

الانجازات وتقييم الذات



ملخص: يهدف هذا اللقاء إلى تعريف الطلبة بأهمية الإنجاز وتقييم الذات، وقيمة هذه المهارة في الحياة العملية للإنسان.

الأهداف:

- بعد نهاية اللقاء سيتمكن الطلبة من القيام بما يلي:
١. تعريف مفهوم الإنجاز وتقييم الذات
 ٢. تحديد المهارات التي تساعدهم في إنجاز مهامهم الحياتية
 ٣. تقبل آراء الآخرين والنقد البناء

المدة الزمنية: ٤٥ دقيقة.

المواد اللازمة:

- سبورة، طباشير.
- نسخ بعدد طلبة الصف من ورقة العمل رقم ١-٣: موقف لتقييم الذات.

مجريات اللقاء:

الخطوات :

١. قسّم لي الطلبة إلى مجموعات من ٤-٥ طلبة. وزع لي على كل طالب/ة نسخة من ورقة العمل رقم ١-٣. مواقف لتقييم الذات.
٢. أطلب لي من الطلبة تعبئة ورقة العمل بشكل فردي لمدة ٣ دقائق، ثم التشارك بالمواقف التي دوّنوها مع بقية أفراد المجموعة.
٣. أتح/أتيحي فرصة ٧-٨ دقائق للعمل في المجموعات، ثم اطلب لي من كل مجموعة أن تعرض موقفاً واحداً فقط، بغض النظر عن نوع المشاعر التي أثارها. أجر لي نقاشاً مختصراً لما يتم عرضه للربط بين التمرين والنقاش النظري الذي سبقه .

٣. وسائل تساعد على الانجاز: ٥ دقائق

أجر لي نقاشاً مع الطلبة حول الوسائل والأدوات التي تساعد على الإنجاز. لاحظ لي قائمة الوسائل والأدوات الواردة في نهاية المادة المساعدة للمدرب. اذكر لي بعضاً منها لتحفيز النقاش وأعط لي المجال للطلبة لإضافة الأدوات التي تناسبهم أو التي جرّبوها وشعروا بفعاليتها.

٤. ختام وتقييم: ٥ دقائق

من خلال النقاش مع الطلبة، أجر لي تلخيصاً سريعاً لأهم النقاط التي طرحت في هذا اللقاء أفسح لي المجال للتعليق على اللقاء ومحتواه والشكل الذي جرى فيه، دوّن لي الملاحظات والإقتراحات في سجلّ الخاص.

أعلم لي الطلبة بأن اللقاء التالي سيتحدث عن مهارات تنظيم الأفكار.

١. مقدمة: ٥ دقائق

وضّح لي أن هذا اللقاء سيستكمل تناول المهارات الحياتية التي تساعد الإنسان على القيام بدور فاعل ومريح وسيركز هذا اللقاء على مهارة الإنجاز وتقييم الذات.

٢. الانجاز وتقييم الذات ٣٠ دقيقة

أجر لي نقاشاً بين الطلبة حول مفهوم الإنجاز وتقييم الذات من خلال طرح الأسئلة التالية:

- متى تشعرون بأنكم أنجزتم شيئاً يثير الرضا والسعادة لديكم؟
- كيف تعبّرون عن هذا الرضا أو هذه السعادة؟
- كيف تعبّرون إذا أخفقتكم في تحقيق إنجاز ما؟
- ما الذي يمكن أن يكون السبب وراء إخفاقكم؟
- ما القدرات التي يمكن أن تساعدكم على تحقيق الانجازات؟

دوّن لي أهم نقاط النقاش على السبورة. أتح لي فرصة ١٠-١٢ دقيقة للنقاش. ثم أجر لي التمرين التالي، ووضّح لي هدفه للطلبة

أولاً:

التمرين رقم ١-٤: مواقف لتقييم الذات

الهدف: أن يقوم الطلبة بتقييم بعض المواقف وفق شعورهم بالنجاح أو الفشل في تحقيق إنجاز ما.

مواقف لتقييم الذات

أكمل/ي الجمل التالية من خلال تذكر مواقف أو أحداث معينة مررت بها وأثارت لديك هذه المشاعر:

- شعرت بالإعتزاز عندما.....
- شعرت بالتقدير والإحترام عندما.....
- شعرت بالخجل لأنني قمت بـ.....
- شعرت بأني غير راضٍ عن نفسي عندما.....
- شعرت أنه كان يجب أن أتعامل بطريقة أخرى عندما.....

أو وجود مهام أخرى متضاربة أو كثيرة ترهق الطالب/ة، أو وجود مشاكل إجتماعية أو صحية، أو غيرها من المعوقات.

فيما يلي بعض المهارات التي يجب تبنيها لزيادة فاعلية الطلبة في التأثير على البيئة من حولهم والنجاح في استثمارها بما يعود عليهم وعلى الآخرين بالنفع:

١. القدرة على التخطيط.
٢. القدرة على تحمّل الإحباط، والقبول بمبدأ الربح والخسارة في المجريات الحياتية.
٣. القدرة على تحمّل المسؤولية والإلتزام.
٤. القدرة على حل المشكلات أو التعامل مع المواقف الضاغطة.
٥. القدرة على التفاعل والتواصل مع الغير بشكل إيجابي.
٦. توقّر الخبرات والمهارات العقلية اللازمة.
٧. المبادرة.
٨. المقدرة على المثابرة لتحقيق النمو الشخصي.
٩. التعاطف.
١٠. القدرة على تكوين علاقات ناضجة مع الآخرين.

من الوسائل والأدوات التي تساعد الطلبة على زيادة الإنجاز:

١. الإتصال مع شخص لطلب الدعم منه.
٢. تغيير العادات غير المناسبة.
٣. تقديم المساعدة للآخرين.
٤. تناول طعام صحي.
٥. أخذ استراحة أو الخروج في نزهة قصيرة.
٦. التحدث مع صديق/ة.
٧. تعلّم أشياء جديدة.
٨. ممارسة أنشطة تساعد على تهيئة الجسم والذهن، مثل التسوق أو الإستماع إلى الموسيقى المفضلة، أو مشاهدة فيلم سينمائي، أو كتابة رسالة أو يوميات، أو قراءة كتاب أو مجلة، أو أداء تمارين رياضية خفيفة، أو الإستحمام بماء ساخن، وغيرها.

الإنجاز وتقييم الذات

يرى علماء النفس والإجتماع أن الكائن البشري يسعى في مسيرة حياته باستمرار نحو اللذة، بلحاثاً فيها عن مشاعر الإرتياح والأمان والسعادة والمتعة، ويتعد عن التجارب التي قد تجلب أو تولّد مشاعر الألم، ولذلك ينفر منها الكائن البشري ويحاول تجنّبها. أما الإنجاز أو النجاح فإنه يخلق مشاعر الراحة والمتعة والشعور بالرضا عن النفس، وبالتالي يدعمها ويعززها.

ولتوصيل هذه المفاهيم إلى الطلبة بلغة بسيطة يمكن في البداية أن نتوجه إليهم بالتساؤل:

- ما هي المواقف التي يشعرون فيها بالراحة، وبالسعادة، بالمتعة؟
- عندما يحقق الطالب/ة إنجازاً في جانب من حياته/ها، ماذا ي/تقول لنفسه/ها؟
- كيف يعبرون عن المشاعر المتولّدة من النجاح أو الإنجاز؟

في الكثير من الأحيان، قد نشعر بالرضا والفخر بأنفسنا عندما نستطيع أن نحقق أمراً ما، وخصوصاً إذا لاقى ذلك الإستحسان والرضا من الآخرين... فهذا يعني أن لدينا قدرات إيجابية جيدة ساعدت على إنجاز هذا الأمر.

ولكن في أحيان أخرى أيضاً قد نحقق في إنجاز أمر ما أو إتمام مهمة ما، وقد تكون عدة أسباب لذلك، وجزء منها متعلق بقدرات الطالب/ة:

١. ربما لم يتم إستخدام القدرات من قبل الطالب/ة بالشكل المطلوب.
٢. قد تكون هذه المهارات غير مبنية بعد بشكل كامل عند الطالب/ة.
٣. قد لا تكون المهمة متناسبة مع مهارات الطالب/ة وقدراته/ها

وقد تكون الأسباب موضوعية، مثل عدم توفّر الموارد اللازمة (نقص في المعلومات، نقص في المراجع، عدم توفر الأدوات أو الوسائل اللازمة، الخ)، أو عدم تعاون الآخرين،

مهارات التفكير:



(١) الكتابة وتنظيم الأفكار

ملخص: يهدف هذا اللقاء إلى تعريف الطلبة بمهارات الكتابة وتنظيم الأفكار باعتبارها مهارات حياتية ودراسية تساعدهم في حياتهم وتعلمهم.

الأهداف:

- بعد نهاية اللقاء، سيتمكن الطلبة من القيام بما يلي:
١. استنباط العناصر الأساسية لموضوع ما.
 ٢. تنظيم الأفكار وتسلسلها وتربطها.
 ٣. كتابة مقالة أو قصة.

المدة الزمنية: ٤٥ دقيقة

المواد اللازمة:

- سبورة، طباشير

مجريات اللقاء:

٨. بعد الإنتهاء من الأسئلة أو إنتهاء الوقت المحدد للأسئلة، أعلم لي الطالب/ة بالقصة.
٩. خيار آخر للتمرين: يمكن الاتفاق مع الطلبة على عدم سرد أية قصة، وعلى أن يجيبوا عن أسئلة الطالب/ة مرة بنعم ومرة لا بغض النظر عن طبيعة السؤال. في نهاية التمرين، أعلم لي الطالب/ة بأنه لم يتم سرد أية قصة.

ناقش لي الطلبة حول طبيعة الأسئلة التي طرحها/طرحتها الطالب/ة لمحاولة معرفة القصة وما إذا كانت الأسئلة تتناول جميع عناصر القصة أم تركّز على عنصر واحد أو اثنين فقط.

٣. كتابة الأفكار: ١٥ دقيقة

اطلب لي من الطلبة اختيار موضوع ما وكتابتة مع مراعاة العناصر المختلفة التي تم نقاشها في التمرين السابق. يمكن أن تشارك مجموعة من الطلبة في كتابة موضوع واحد ومساعدة بعضهم بعضاً في ذلك.

إذا لم يسمح الوقت المتبقي باستكمال الموضوع، فيمكن الطلبة استكمالها في وقت آخر خارج اللقاء.

٤. تلخيص وتقييم: ٥ دقائق

أفسح لي المجال أمام الطلبة للتعليق على اللقاء ومحتواه والشكل الذي جرى فيه. دوّن لي الملاحظات والإقتراحات في سجلك الخاص.

أعلم لي الطلبة بأن اللقاء التالي سيكون استكمالاً لموضوع هذا اللقاء من خلال التطرق إلى مهارات توليد الأفكار وتصنيفها.

١. مقدمة : ٥ دقائق

وضّح لي أن هذا اللقاء والذي يليه سيتناولان مهارات تتعلق بتنظيم الأفكار وتصنيفها، وهي مهارات تساعد على التعلم النشط وتفهم المواد التعليمية بشكل سليم. كما أنها تساعد في الحياة على فهم المواقف والأحداث التي يعايشونها أو يسمعون عنها وتحليلها والبناء عليها.

٢. عناصر القصة: ٢٠ دقيقة

اجري التمرين التالي، مع توضيح هدفه للطلبة أولاً:

التمرين رقم ١-٥: تمرين القصة

الهدف: أن يتعرف الطلبة، من خلال التمرين، على العناصر المختلفة التي تتكون منها القصة وطريقة تنظيم الأفكار فيها:

الخطوات:

١. إسأل لي الطلبة عن أكثرهم حباً لسرد القصص أو قراءتها.
٢. بعد أن يرشّح أحد الطلبة نفسه له، وضّح لي التمرين للطلبة بشكل تدريجي.
٣. المطلوب من الطالب/ة الذي/التي رشّحت/ت نفسها/اللعبة التمكن من معرفة قصة سيسردها الطلبة في غيابها/ه، وذلك عن طريق طرح أسئلة تكون إجاباتها بنعم أو لا فقط.
٤. أطلب لي من الطالب/ة الذي/التي رشّحت/ت نفسه/ها مغادرة غرفة الصف إلى أن يتم سرد القصة.
٥. أسرد لي قصة حقيقية أو اتفق لي مع الطلبة على قصة معروفة.
٦. أطلب لي من الطالب/ة الدخول ومحاولة معرفة القصة عن طريق طرح الأسئلة، بحيث تكون إجاباتها بنعم أو لا فقط وأن تتوزّع على جميع الطلبة، مع تحديد ٥ دقائق لذلك.
٧. سجّل لي الأسئلة وأجوبتها على السبورة (أو

مهارات التفكير



توليد الأفكار وتصنيفها (٢)

ملخص: يهدف هذا اللقاء إلى حث الطلبة على ممارسة مهارات توليد الأفكار وتصنيفها لمساعدتهم على تبني مواقف سليمة.

الأهداف:

- بعد نهاية اللقاء، سيتمكن الطلبة من القيام بما يلي:
١. توليد الأفكار واستنباطها.
 ٢. تصنيف الأفكار بشكل منطقي.
 ٣. تحليل الأفكار إلى عناصرها الرئيسية.
 ٤. إتخاذ مواقف مدعومة بالأفكار التي تم تحليلها.

المدة الزمنية: ٤٥ دقيقة

المواد اللازمة:

- سبورة، طباشير
- استخدام ملحق رقم ١-٢: العناصر المختلفة في الجبل الترابي

مجريات اللقاء:

عن بالهم. اعرض لي الملحق رقم ١-٢: العناصر المختلفة في الجبل الترابي، للمساعدة على توليد الأفكار لدى الطلبة.

٤. بعد أن يضع الطلبة كل ما في جعبتهم على السبورة، انتقل لي معهم إلى العملية الثانية وهي عملية تصنيف الأشياء. ، اطلب لي منهم تجميع الأشياء من الفئة ذاتها في مجموعة واحدة، مثل جمع الجمادات في مجموعة والمعادن في أخرى والنباتات في مجموعة ثالثة والحشرات في رابعة وهكذا.

٥. فد تتكون أربع أو خمس فئات من الأشياء. وضح لي أن هذه هي العناصر الأساسية للموضوع، أي إذا تكونت خمس فئات، فهذا يعني أننا أمام موضوع من خمسة عناصر أساسية. ركز لي على كل ما يجب أن يتم لاحقاً من نقاش يجب أن يتطرق إلى جميع هذه العناصر، بحيث يأخذ كل عنصر حقه من التفكير والنقاش.

٦. الآن اطرح لي على الطلبة السؤال التالي: ما هو المطلوب منا لتعمير المدينة من جديد؟ وكيف يمكننا أن نستخدم كل الأشياء التي تدرج تحت التصنيفات التي ذكرناها أعلاه في تعميم المدينة؟ مثلاً، هل نحتاج إلى بناء شوارع؟ من أين؟ هل نحتاج إلى بناء جسور؟ من أين؟ هل نحتاج إلى بناء بيوت أو مدارس أو مصانع؟ أية مصانع؟ وماذا يلزم لبنائها؟ وما الأشياء التي نستطيع أن نوفرها لذلك؟ ساعدي الطلبة من خلال أسئلة كهذه على التفكير والتفاعل والمشاركة بفاعلية.

١. اطلب لي من الطلبة تحديد الأولويات حسب أهميتها.
٢. اطلب لي من الطلبة كتابة تقرير عن الموضوع بالإعتماد على ما تم ذكره.

٣. تلخيص وتقييم: ٥ دقائق

أفسح لي المجال أمام الطلبة للتعليق على اللقاء ومحتواه والشكل الذي جرى فيه. دوّن لي الملاحظات والإقتراحات في سجلك الخاص.

أعلم لي الطلبة بأن اللقاء التالي سيتحدث عن مهارة إدارة الوقت وتنظيمه.

١. مقدمة : ٥ دقائق

وضّح لي أن هذا اللقاء سيستكمل الحديث عن مهارات التفكير، من خلال الحث على التفكير وتوليد أفكار جديدة وتصنيفها وتحليلها بشكل يساعد على تبني مواقف سليمة. ركّز لي على أن هذه المهارات مهمة للحياة الشخصية والعملية بقدر ما هي ضرورية للتعلم والتحصيل الدراسي الناجح.

٢. توليد الأفكار وتصنيفها: ٣٥ دقيقة

أجر لي التمرين التالي، مع توضيح هدفه للطلبة أولاً:

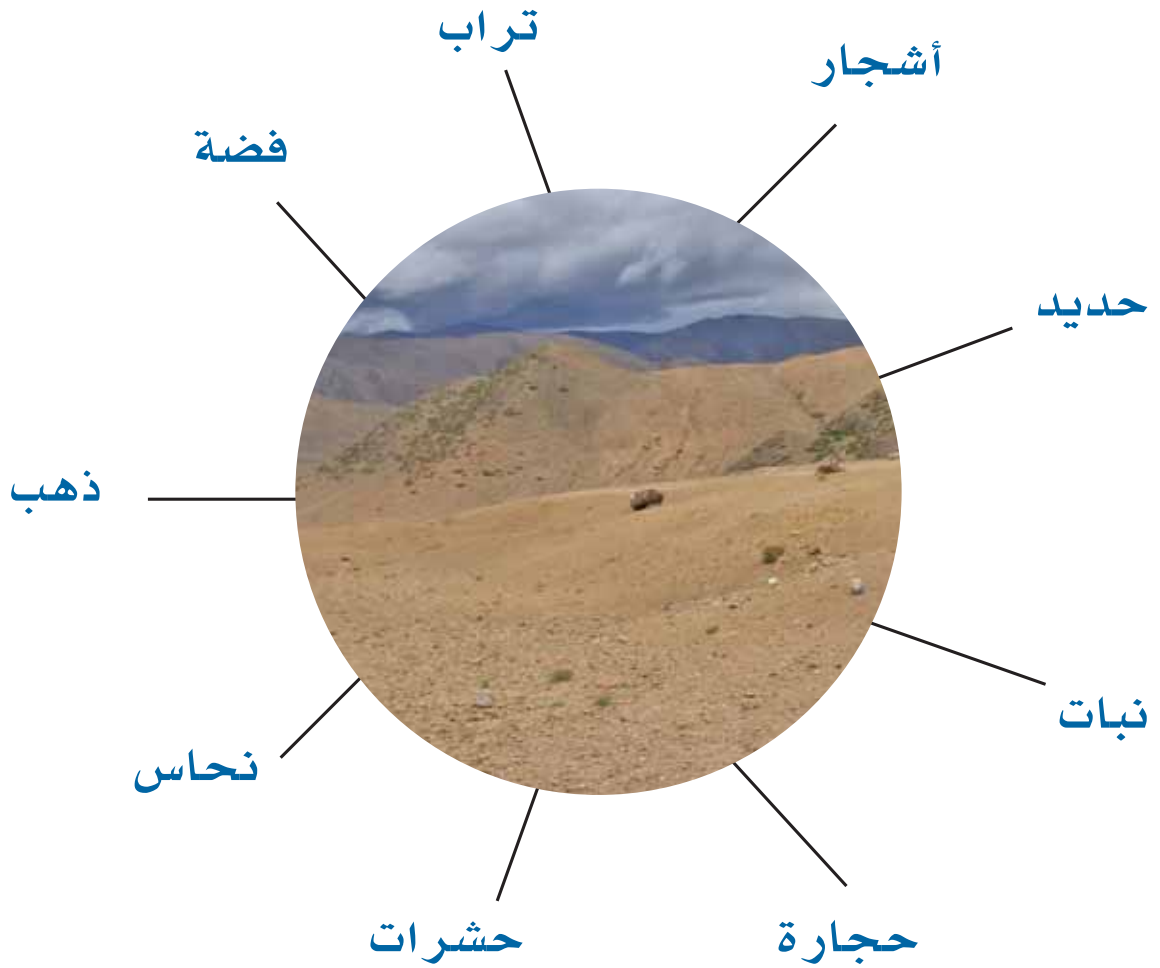
التمرين رقم ١-٦: جبل التراب

الهدف: أن يمارس الطلبة توليد الأفكار الجديدة وتصنيفها والإستفادة منها في المواقف الصعبة.

الخطوات:

١. قص لي على الطلبة الحكاية التالية:
«فرض على مجموعة من الناس أن يعيشوا في مدينة محاصرين من قبل قوات محتلة وقد تجردوا من كل شيء. حتى أن هذه القوات المحتلة قد هدمت منازلهم ولم تترك لهم شيئاً يُذكر. كما قامت بتجريف جبل قريب وتحويله إلى كومة من التراب المختلط. ليس لدى الناس أي شيء إلا القليل من الطعام الذي سيكفيهم لفترة ليست طويلة، وقد قطعت كافة الإتصالات بينهم وبين العالم، ولا يستطيعون الخروج من المدينة أبعد من كومة التراب بسبب الحصار المفروض عليهم. لقد فكروا في استخدام هذا الجبل الترابي للنهوض بوضعهم قدر الإمكان. والسؤال المطروح: إذا وضعنا أنفسنا في مثل هذا الموقف، فكيف يمكننا أن نستثمر هذا الجبل؟»
٢. إبدأي بطرح السؤال التالي على الطلبة: ما هي المواد الخام التي قد نجدتها في هذا الجبل؟
٣. سجل لي كل ما يقوله الطلبة على السبورة دون نقاش، وحاول لي دفعهم لذكر أي شيء ربما غاب

العناصر المختلفة في الجبل الترابي



بأنه ” المهارة العملية التي يمارس الذكاء من خلالها نشاطه على الخبرة «(ناديا سرور، ١٩٩٨)

ويمكن تعريف التفكير بصورة بسيطة بأنه سلسلة نشاطات يقوم بها الدماغ عند تعرضه لمثير ما، إذ يتم استقبال المثيرات عن طريق الحواس الخمس. والتفكير بهذا التعريف هو مفهوم مجرد كالعدالة أو الشر أو السلطة (آن يودول، ١٩٩١)

يتم تصنيف مستويات التفكير إلى نوعين:

- مستوى تفكير بسيط /أساسي: ويتضمن الذاكرة، والتداعي، والتعبير البسيط، ومهارات الملاحظة.
- مستوى تفكير مركب /معقد: ويتضمن التفكير الناقد، والتفكير الإبداعي، وحل المشكلات، واتخاذ القرار. (آن يودول، ١٩٩١)

لا داعي للخوض كثيراً في تعريفات مفهوم التفكير، فهي متعددة كغيره من المفاهيم الأخرى. ويمكن للمهتمين الحصول عليها من الكثير من المصادر، سواء من الكتب أو المجلات أو الإنترنت (انظري المراجع في نهاية الوحدة).

إن خلق جو تفكيري داخل غرفة الصف يتطلب تعاون جميع عناصر تنفيذ المنهاج وأهمها الطلبة والمعلم /ة. فيما يلي مقترح /عرض لكل من استراتيجيات المعلم/ة، وتصرفات الطلبة داخل صف يشجع التفكير:

استراتيجية المعلم/ة	تصرفات الطلبة
شد انتباه الطلبة	مشاركة
أسئلة مفتوحة (open - ended)	إعطاء أسباب لإجاباتهم
أسئلة تعميم (أسئلة حول إجابات الطلبة)	الدقة (استخدم كلمات محددة وواضحة)
انتظار ردود فعل الطلبة	يأخذون وقتاً كافياً للتفكير بما يتلاءم مع الوقت المطلوب
تقبل ردود فعل الطلبة المختلفة	يحبون” المشكلة حتى إذا كانت صعبة ”
تشجيع تفاعل الطلبة (طريقة جلوسهم، مارأيك بما قاله فلان ؟ من يتفق /لا يتفق مع فلان؟...)	يقدمون إجابات مختلفة لمشكلة واحدة
عدم تقديم آراء أو أحكام	يستمعون لبعضهم البعض
عدم تكرار ردود فعل الطلبة	”يفكرون“ في تفكيرهم
أسئلة تعكس تفكير الطلبة	يسألون أسئلة صعبة حول الموضوع /المشكلة

(المصدر: آن يودول، ١٩٩١)

هنالك برامج عالمية مشهورة لتعليم التفكير، نذكر منها:

- برنامج « كورت » (CoRT) لدى بونو.
- نهج «قبعات التفكير الستة» لدى بونو.
- « المواهب غير المحددة » لكارل شلنختر.
- « الحل الإبداعي للمشكلات » لأوسبورن.

إدارة وتنظيم الوقت



ملخص: يهدف هذا اللقاء إلى تعريف الطلبة بمهارة تنظيم الوقت، باعتبارها من المهارات الحياتية الضرورية للإنسان.

الأهداف:

1. توضيح أهمية تنظيم الوقت في الحياة الاجتماعية والعلمية.
2. توضيح كيفية تنظيم الوقت بشكل فردي.

المدة الزمنية: ٤٥ دقيقة

المواد اللازمة:

- أوراق وأقلام.
- شريط لاصق.
- سبورة، طباشير

مجريات اللقاء:

الخطوات:

1. أطلب لي أن يقوم كل طالب/ة بشكل فردي برسم شكل دائرة كبيرة الحجم (كعكة) على ورقة، واعتبار أن هذه هي الساعات الأربع والعشرين في اليوم، ثم تقطيعها حسب متطلباته/ا وسلم أولوياته/ا، مع إعطاء كل قطعة قدرًا معينًا من الوقت.
2. أتح لي للطلبة فرصة ٥-٧ دقائق لإنجاز الرسم. ثم اطلب لي من أكثر من شخص (حسب ما يسمح الوقت) عرض نتيجة الرسم وتوضيح كيف قام بتقطيع الكعكة.
3. أتح لي المجال للنقاش حول كيفية حساب الوقت لكل عمل، وأهمية حساب وقت للدراسة وللراحة وللنشاط الإجتماعي وللقراءة، الخ.

3. تلخيص وتقييم ٥ دقائق

من خلال النقاش مع الطلبة، أجلي تلخيصاً سريعاً لأهم النقاط التي طرحت في هذا اللقاء. أفسح لي المجال أمامهم للتعليق على اللقاء ومحتواه والشكل الذي جرى فيه. دوّن لي الملاحظات والإقتراحات في سجلك الخاص.

اعلم لي الطلبة بأن هذا اللقاء كان الأخير في وحدة المهارات الحياتية وسيكون اللقاء التالي بداية لوحدة جديدة عن مرحلة المراهقة.

1. مقدمة: ٥ دقائق

وضح لي أن هذا اللقاء سيستكمل تناول المهارات الحياتية التي تساعد الإنسان على القيام بدور فاعل وإجراء الاختيارات السليمة. وسيركز هذا اللقاء على مهارة تنظيم الوقت وأهميتها بالنسبة للحياة الإجتماعية وللدراسة.

2. تنظيم الوقت: ٣٥ دقيقة

أجلي نقاشاً مع الطلبة حول مفهوم تنظيم الوقت من خلال طرح الأسئلة التالية:

- كيف توزعون وقتكم بين الدراسة وممارسة الهوايات والنشاطات الإجتماعية؟
- هل تشعرون بأنه يمكن الاستفادة من الوقت بشكل أفضل؟ كيف؟
- ما فائدة تنظيم الوقت للشخص؟ وكيف يؤثر ذلك على علاقته بالآخرين؟
- كيف يؤثر سوء تنظيم الوقت على العمل في مجموعات (مثلاً، كيف تتأثر المجموعة إذا لم يقم فرد بدوره في الوقت المناسب)؟

أتح/أتيحي حوالي ١٥ دقيقة لنقاش هذه الأسئلة، ثم أجلي

التمرين التالي مع توضيح هدفه للطلبة أولاً:

التمرين رقم ١-٧: الكعكة

الهدف: أن يوضح للطلبة كيف تنظيم الوقت وفق الأولويات التي يحدونها لأنفسهم.

معلومات مساعدة للمدرب:

تنظيم الوقت

يعتبر تنظيم الوقت من الأمور المهمة جداً في حياة الإنسان، والتي تدخل ضمن التفاصيل الدائمة لحياته اليومية. فالإنسان يستيقظ في وقت معين وينام في وقت معين، ويذهب إلى العمل أو المدرسة ويغادر في أوقات محددة. ولذلك يعد الالتزام بالوقت من الأشياء المهمة والضرورية في حياة الإنسان. على سبيل المثال، الطالب الذي يدرس في أوقات منظمة ويلتزم بالمسؤوليات المطلوبة منه يتحسن أدائه بشكل كبير وتزيد إنجازاته وتحصيله الأكاديمي والعملية، وتزيد ثقة الآخرين به لشعورهم بأنه منظم ويستطيع تنظيم أوقاته.

في العقود الأخيرة من قرننا هذا تعقدت متطلبات الحياة وتعددت مسؤوليات الفرد وأصبحت إدارة الوقت والمعلومات والتخطيط لهما من ضرورات الحياة الأساسية. ولا نبالغ إذا ذكرنا أن أحد الأسباب المهمة في نجاح الأفراد في وقتنا المعاصر يعتمد على قدرتهم على إدارة أوقاتهم والمعلومات المتوفرة لديهم، ومدى قدرتهم على الملاءمة والتنسيق بين المهام الوظيفية والاجتماعية والعائلية والشخصية. ويمكن النظر إلى وقت الإنسان والمعلومات التي يحصل عليها كمصادر مهمة تساعد في حياته إذا أحسن استغلالها أو تعود عليه بالضرر إن أساء استعمالها.

لماذا علينا تنظيم وإدارة الوقت:

يؤدي تنظيم الوقت إلى مجموعة من النتائج الإيجابية، من أهمها:

١. للوصول إلى أدق وأفضل النتائج التي يريدها الشخص.
٢. للاستفادة المثلى من المصادر المتوفرة لشخص.
٣. لزيادة فعالية العمل وتنظيمه.
٤. لمعرفة ما يلزم من وقت وجهد لإنجاز عمل ما والتخطيط لتوفير هذا الوقت مسبقاً.

ولكي ينظم الإنسان أوقاته يجب أن يدونها حتى لا يتدخل عامل النسيان فيفسد عليه تنظيمه. من أشكال تدوين المهام وأوقاتها برنامج الدروس الأسبوعي، وتدوين المواعيد، مثل موعد مراجعة الطبيب واللقاءات مع الآخرين، الخ. وبالتالي، نستطيع أن نلتزم بالمواعيد مما يدل على احترامنا للأشخاص الذين نتعامل معهم.

كما أن تنظيم الوقت يساعد الفرد على الالتزام بمهامه وأعماله وإنجازها في أوقاتها، مما يطور من حياته العملية بشكل كبير، ويزيد ثقة الآخرين به في الدراسة والعمل.

عند إدارة كل شخص لوقته، يحتاج إلى حساب مهام ومتطلبات مختلفة، فيحتاج إلى وضع أولويات أحياناً للاهتمام بالأمور الأكثر أهمية وإعطائها الوقت على حساب الأمور الأقل أهمية. إن عدم وضع سلم أولويات يؤثر على الشخص في حياته اليومية ويسبب مشاكل وتضارب في الوقت وضغوط نفسية، قد يؤدي إلى عدم إنجاز أي من المهام المطلوبة.

كيف يمكن للشخص إدارة وقته بطريقة أفضل:

١. أن يضع الشخص لنفسه كشافاً بالأعمال التي يجب أن يقوم بها ثم يحولها إلى قائمة حسب الأولويات:
 - أعمال هامة جداً.
 - أعمال متوسطة الأهمية.
 - أعمال أقل أهمية.

٢. أن يضع لنفسه قائمة بالمهام التي يجب أن يقوم بها، ويحيل ما لا يستطيع القيام به من مسؤوليات غيره، بمعنى آخر أن يحدد الأشخاص الذين يمكنهم أن يساعده ويطلب منهم القيام ببعض المهام نيابة عنه.
٣. أن يختار من الأولويات ما يتصل بالأسرة، وما يتصل بالمجتمع بالشكل الذي يتفق وحدود وقته وقدراته وطاقته كإنسان، ويخطط طريقة لإنجازها.
٤. أن يوزع الأعمال حسب الوقت، ماذا سيعمل الآن، ماذا سيعمل بعد ذلك.. الخ. وأن يحاول ترتيب الوقت والجهد لتحقيق حد أقصى مقابل الجهد والوقت المبذول.

مراجع الوحدة الأولى:

١. أبو هين، ف.(٢٠٠٠). سبل المساعدة والتطوير. غزة: مركز التدريب المجتمعي وإدارة الأزمات
٢. أسعد، م.(١٩٩٦). السيكولوجيا المعاصرة. بيروت : دار الجيل ، ط١ .
٣. باترسون ، أ (ترجمة الفقي،ح.) (١٩٩٠). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي . الصفاة، الكويت: دار القلم ، ط١ .
٤. سالم، و. (١٩٩٩). دليل تدريب مدربين حول قضايا الديمقراطية والتثقيف المدني .
٥. سوزارين، ف.(ترجمة شيخاني، س.) (١٩٩٣). اقهر الخجل. بيروت : دار الجيل ، ط١.
٦. شبكة الشباب الفلسطيني(١٩٩٩). برنامج تدريب القيادات الشبابية. بانوراما/المركز الفلسطيني لتعميم الديمقراطية وتنمية المجتمع
٧. عدس، م.ع.(١٩٩٨). بناء الثقة وتنمية القدرات في تربية الأطفال. الأردن: دار الفكر للطباعة.
8. Corey,M.&Corey,G,Groups Process and Practice,4th ed .Pacific Grove
9. Freud, S.(1992).Group Psychology and Analysis of the Ego, New York : Bantam.
10. Gershefeld,M.&Napier,R.(1985). Groups Theory and Experience,3rd ed., Boston: Honghtor Mifflen Company .

الوحدة الثانية

الصف السابع

مرحلة المراهقة

الوحدة الثانية : مرحلة المراهقة

اللقاء الأول - مرحلة المراهقة: مفهوم النضوج

اللقاء الثاني - البلوغ الجسمي

اللقاء الثالث - البلوغ النفسي والاجتماعي والعقلي

اللقاء الرابع - الدورة الشهرية

اللقاء الخامس-التغيرات الجسمية والشخصية: من أنا ؟

إعداد:

إيمان صالح -الوحدة الإجتماعية، مركز المرأة للإرشاد
القانوني والاجتماعي (اللقاءان الأول والخامس)

و

جمانة الحاج أحمد - برنامج الصحة المدرسية، الإغاثة
الطبية الفلسطينية (اللقاءان الثاني والرابع)

و

د. مالك قطينة (اللقاء الثالث)

مرحلة المراهقة: مفهوم النضوج



ملخص: يهدف هذا اللقاء إلى تعريف الطلبة بمفهوم مرحلة المراهقة، باعتبارها مرحلة نضوج في مختلف الجوانب، ومساعدتهم على التعبير عن أفكارهم وأحاسيسهم تجاه التغيرات التي تحدث في هذه المرحلة.

الأهداف:

بعد نهاية اللقاء، سيتمكن الطلبة بما يلي:
 تعريف مفهوم مرحلة المراهقة
 التمييز بين النضوج الجسمي والاجتماعي والنفسي
 تبيان التغيرات التي تميز كلا من النضوج الجسمي والاجتماعي والنفسي
 التعبير عن أفكارهم ومشاعرهم فيما يتعلق بالنضوج والتغيرات التي تطرأ خلال هذه المرحلة.

المدة الزمنية: ٤٥ دقيقة

المواد اللازمة:

- أوراق كبيرة بحجم ٥٠X٧٠ سم عدد ١٠
- أفلام عريضة (فلوماستر) عدد ٨
- شريط لاصق
- سبورة، طباشير
- نسخ بعدد طلبة الصف من الملحق رقم ٢-١: جوانب النضوج الاجتماعي والجسمي والنفسي

مجريات اللقاء:

الخطوات:

١. مقدمة:

٥ دقائق

وضّح لي أن هذه الوحدة سنتناول مرحلة المراهقة من مختلف النواحي، وأن الهدف من اللقاء الأول تعريف الطلبة بمفهوم النضوج كحالة متغيرة. تحدث فيها تغيرات من مختلف النواحي، الجسمية والنفسية والاجتماعية، بدرجات متفاوتة.

٢. مفهوم النضوج:

١٠ دقائق

اكتب لي على السبورة كلمة «مراهقة». اطلب لي من الطلبة شرح فهمهم لهذه الكلمة وإيجاد تعبير بديل عنها. يمكن أن يطرح الطلبة كلمات تعبر عن النمو مثل: البلوغ، النضوج، الرشد، النضج، النمو، الخ، أو كلمات تعبر عن عدم الوضوح، مثل: جيل الخطر، الضياع، الإنحراف، الخ. دوّن لي كل ما يذكره الطلبة من تسميات. أتح/أتيحي للطلبة، من خلال النقاش، أن يعبروا عن مشاعرهم تجاه هذه التسميات وأكدي على الطبيعة المتغيرة لهذه المرحلة.

٣. التغيرات الاجتماعية والجسمية والنفسية:

٢٥ دقيقة

أجري التمرين التالي، مع توضيح هدفه للطلبة أولاً:

التمرين رقم ٢-١: علامات النضوج الاجتماعي والجسمي والنفسي

الهدف: أن يعبر الطلبة عن فهمهم للتغيرات التي تطرأ في مرحلة المراهقة من ناحية النضوج الاجتماعي والجسمي والنفسي، ومشاعرهم تجاهها.

١. قسّم لي الطلبة إلى مجموعات من ٤-٥ أشخاص. وزّع لي على كل مجموعة ورقة كبيرة وأقلام عريضة.
٢. اطلب لي من كل مجموعة أن تكتب على الورقة عدداً من الدلالات التي -بنظرهم- تميز الشخص الناضج من النواحي التالية:

الناحية الاجتماعية.
الناحية الجسمية.
الناحية النفسية.

٣. اسمح لي بعمل المجموعات لمدة ٧-٨ دقائق. ثم اطلب لي من المجموعات تعليق أوراق الإجابات على الحائط في مكان مرئي من الجميع، وعرض الإجابات باختصار. تجنب لي التعليق على محتوى العلمي للإجابات، واهتم لي بان يعبر الطلبة عن فهمهم الخاص للنضوج.

أجري نقاشاً حول الإجابات مع التركيز على الجوانب التالية:

التأكيد على أن النضوج لا يتعلق فقط بالنواحي الجسمية والجنسية، بل كذلك بالنواحي الاجتماعية والنفسية. إظهار التفاوت في درجة النضوج الاجتماعي والجسمي والنفسي، والتفاوت حتى بين دلائل النضوج الاجتماعي (مثلاً، متى يستطيع الشخص الحصول على جواز سفر أو رخصة قيادة، ومتى يعتبر مؤهلاً للزواج أو لرعاية الأطفال، الخ).

إظهار الفروق الفردية بين شخصين وآخر. التأكيد على أن يعبر الطلبة عن أحاسيسهم ومشاعرهم تجاه هذه التغيرات، وليس فقط سرداً بشكل توثيقي. اطلب لي منهم أن يذكروا الأشخاص الذين يجوبون مناقشة هذه المشاعر معهم (أب، أم، أخ، أخت، صديق/ة، الخ). إبراز الجوانب التي تحظى باهتمام الطلبة أكثر من غيرها، ولماذا.

جوانب النضوج الاجتماعي والجسمي والنفسي

المراهقة: هي فترة انتقال الفرد من جيل الطفولة إلى مرحلة البلوغ والنضج. وبداية هذه المرحلة تتحدد بعوامل أساسية مختلفة، هي:

١. العامل الجسمي.
٢. العامل الاجتماعي.
٣. العامل الاقتصادي.
٤. العامل النفسي.

من الناحية الجسمية: يعتبر الإنسان بالغاً عند وصوله مرحلة نضوج الأعضاء التناسلية والجنسية ويصبح الفرد قادراً على التكاثر.

من الناحية الاجتماعية: يعود للمجتمع والبيئة تحديد متى يكون الفرد ناضجاً من هذه الناحية. مثلاً، المجتمع يقرر متى نستطيع أن نقود سيارة، والمجتمع يقرر متى نستطيع ممارسة الحقوق والواجبات كأشخاص مسؤولين.

من الناحية الاقتصادية: يعتبر الإنسان ناضجاً عندما يبدأ العمل ويستقل مادياً.

من الناحية النفسية: يعتبر النضوج النفسي الأكثر تقييداً، لأنه من الصعب تحديد نضوج الفرد من ناحية الشخصية. إن النضوج النفسي من أهم المتغيرات التي تحدد درجة نضوج الفرد لان له علاقة وثيقة وتأثيراً كبيراً على سلوك الفرد.

من الممكن أن يكون الفرد ناضجاً وفق معيار، ومراهقاً (أو غير مكتمل النضوج) وفق معيار آخر. وهذا الواقع يخلق صعوبات ومشاكل لدى المراهق أو المراهقة، كما ويخلق للمراهقين مشاكل مع الأشخاص من حولهم، مثل الوالدين، والمجتمع، والمدرسين، والأصدقاء.

ولهذه التغيرات التي تمر بها الفتاة أو الفتى المراهق/ة في هذه الفترة علاقة كبيرة جداً وسببية في كيفية سلوك الفرد في مرحلة المراهقة بالذات. وقد يستمر تأثير هذه التغيرات ومدى تجاوب المراهق/ة معها على تكوين شخصيته/ها ومستقبله/ها إلى سنوات عديدة.

وزع/ي على كل طالب/ة نسخة من الملحق رقم ١-٢. باستخدام الملحق، اجر/ي تلخيصاً سريعاً لأهم النقاط التي طرحت في هذا اللقاء، اطلب/ي من الطلبة قراءة الملحق في المنزل ومناقشته مع من يروونه مناسباً (مثلاً، أحد الوالدين، أخ أو أخت، مدرس/ة، صديق/ة، الخ).

أفسح/ي المجال أمامهم للتعليق على اللقاء ومحتواه والشكل الذي جرى فيه. دوّن/ي الملاحظات والإقتراحات في سجلك الخاص.

أعلم/ي الطلبة بأن اللقاء التالي سيكتمل الحديث عن التغيرات التي تطرأ أثناء مرحلة النضوج.

النضوج الإجمالي والجسمي و النفسي في مرحلة المراهقة

من المهم النظر بعمق إلى تسمية مرحلة المراهقة بهذا الاسم، والتفكير مع الطلبة لطرح اسم بديل عن مرحلة المراهقة، مثل مرحلة النضوج أو مرحلة النمو، أو مرحلة التحدي، وذلك لأن الفتاة والشاب في هذه السن يبران بتغيرات مختلفة نحو النضج الاجتماعي والجسمي والنفسي. وعبارة « النضوج » تعبر عن حركة تطور وتغير إيجابي لا تعبر عنها « المراهقة ». بل أن عبارة « المراهقة » أصبحت تستخدم كثيراً للتعبير عن نواقص أو سلبيات هذه المرحلة بدلاً من إيجابياتها.

بالإمكان استخدام المعلومات الواردة في الملحق رقم ٢-١ أو في المراجع المقترحة في نهاية الوحدة لإثراء النقاش في مجموعات العمل. ولكن من الضروري في هذا اللقاء إفساح المجال الكافي أمام الطلبة للتعبير عن فهمهم ومشاعرهم الخاصة تجاه مرحلة المراهقة. ويمكنك إثراء المعلومات أو تصويبها من ناحية عملية في اللقاءات التالية.

البلوغ الجسمي



ملخص: يهدف هذا اللقاء إلى تعريف الطلبة بالتغيرات الجسمية المصاحبة لمرحلة البلوغ، وتقبلها كمرحلة طبيعية في حياة الإنسان.

الأهداف:

بعد نهاية اللقاء، سيتمكن الطلبة من القيام بما يلي:
تعريف مفهوم البلوغ ولماذا يحدث
تعداد علامات البلوغ الجسمي عند الذكر والأنثى والتمييز بينها.
التعبير عن الفروقات الفردية في النمو من شخص إلى آخر على أنها أمر طبيعي

المدة الزمنية: ٤٥ دقيقة

المواد اللازمة:

- سبورة، طباشير.
- الشفافية رقم ٢-١: التغيرات الجسمية في مرحلة المراهقة
- نسخ بعدد طلبة الصف من ورقة العمل رقم ٢-١: تمرين: التغيرات الجسمية عند الذكر والأنثى
- نسخ بعدد طلبة الصف من المخلوق رقم ٢-٢: التغيرات الجسمية في مرحلة المراهقة.

ملاحظة: يمكن الاستعانة بمعلم/ة العلوم أو التنسيق معها في تقديم هذا اللقاء، كما يمكن استخدام المواد التوضيحية الأخرى المتوفرة في المدرسة، من مجسمات أو لوحات، الخ.

مجريات اللقاء:

الهدف: أن يتعرف الطلبة على التغيرات الجسمية المصاحبة لمرحلة البلوغ لدى الذكر والأنثى، وأن يحددوا مكانها على الجسم.

١. مقدمة:

٥ دقائق

بين/ي أن الهدف من هذا اللقاء هو التعريف بالتغيرات التي تطرأ على جسم كل من الذكر والأنثى خلال البلوغ. أكد/ي على أن هذه التغيرات لا تطرأ في وقت واحد وإنما تحدث عند الجميع في اعمار متفاوتة، وبالتالي فمن الطبيعي أن تكون بعض هذه التغيرات قد حدثت عند أحدهم ولم تحدث عند الآخر.

الخطوات :

وزع/ي على الطلبة نسخاً من ورقة العمل رقم ١-٢ .
اطلب/ي من الطلبة تعبئة ورقة العمل كل على انفراد خلال ٣-٤ دقائق.
اطلب/ي من الجميع المشاركة في حل التمرين معا.

٢. التغيرات الجسمية في مرحلة المراهقة:

٢٥ دقيقة

راجع/ي مع الطلبة نتائج نقاش المجموعات في اللقاء السابق حول الدلالات التي تشير إلى مرحلة البلوغ من الناحية الجسمية. ثم استخدم/ي المعلومات الواردة في الملحق رقم ٢-٢ و«المعلومات المساعدة للمدرّب» لشرح التغيرات الجسمية التي تطرأ في مرحلة المراهقة وكيف تختلف بين الإناث والذكور.

٤. تلخيص وتقييم:

٥ دقائق

وزع/ي على كل طالب/ة نسخة من الملحق رقم ٢-٢.
باستخدام الملحق، اجري/ي تلخيصاً سريعاً لأهم النقاط التي طرحت في هذا اللقاء. اطلب/ي من الطلبة قراءة الملحق في المنزل ومناقشته مع الوالدين والإخوة والأخوات الأكبر سناً.

اشر/أشيري إلى أماكن التغيرات الجسمية المذكورة من خلال استخدامك صورة الجسم في الشفافية رقم ١-٢.

أفسح/ي المجال أمامهم للتعليق على اللقاء ومحتواه والشكل الذي جرى فيه. دون/ي الملاحظات والإقتراحات في سجلك الخاص.

وضح/ي أيضاً العوامل التي تسبب حدوث هذه التغيرات.

اعلم/ي الطلبة بأن اللقاء التالي سيتحدث عن التغيرات النفسية والاجتماعية المصاحبة لمرحلة البلوغ.

بين/ي، من خلال النقاش، أن هذه التغيرات لا تحدث في وقت واحد لدى الجميع وان هنالك دائماً فروقاً فردية من شخص إلى آخر، وهذا أمر طبيعي.

تمرين عن التغيرات الجسمية:

١٠ دقائق

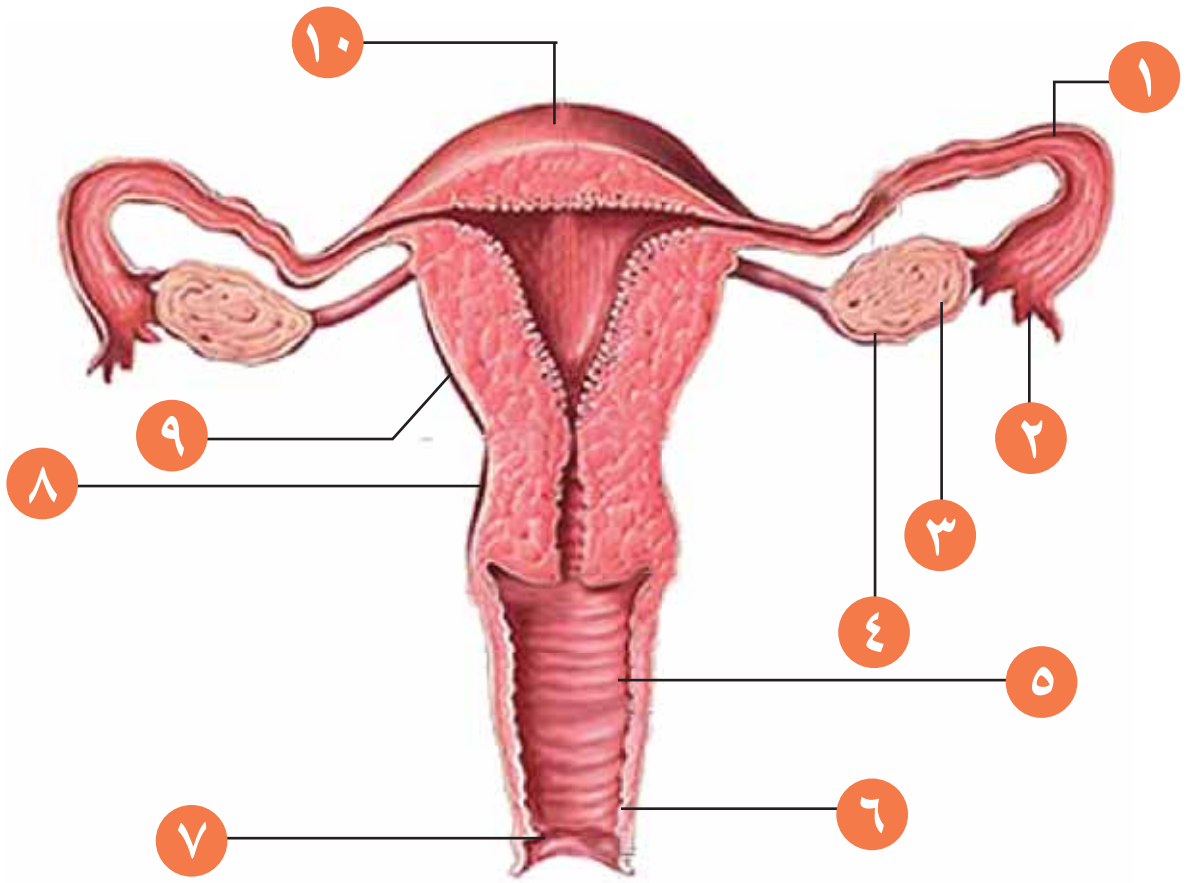
بعد الشرح، اجري/ي التمرين التالي، مع شرح هدفه للطلبة أولاً.

التمرين رقم ٢-٢: التغيرات الجسمية في مرحلة البلوغ

التغيرات الجسمية في مرحلة المراهقة

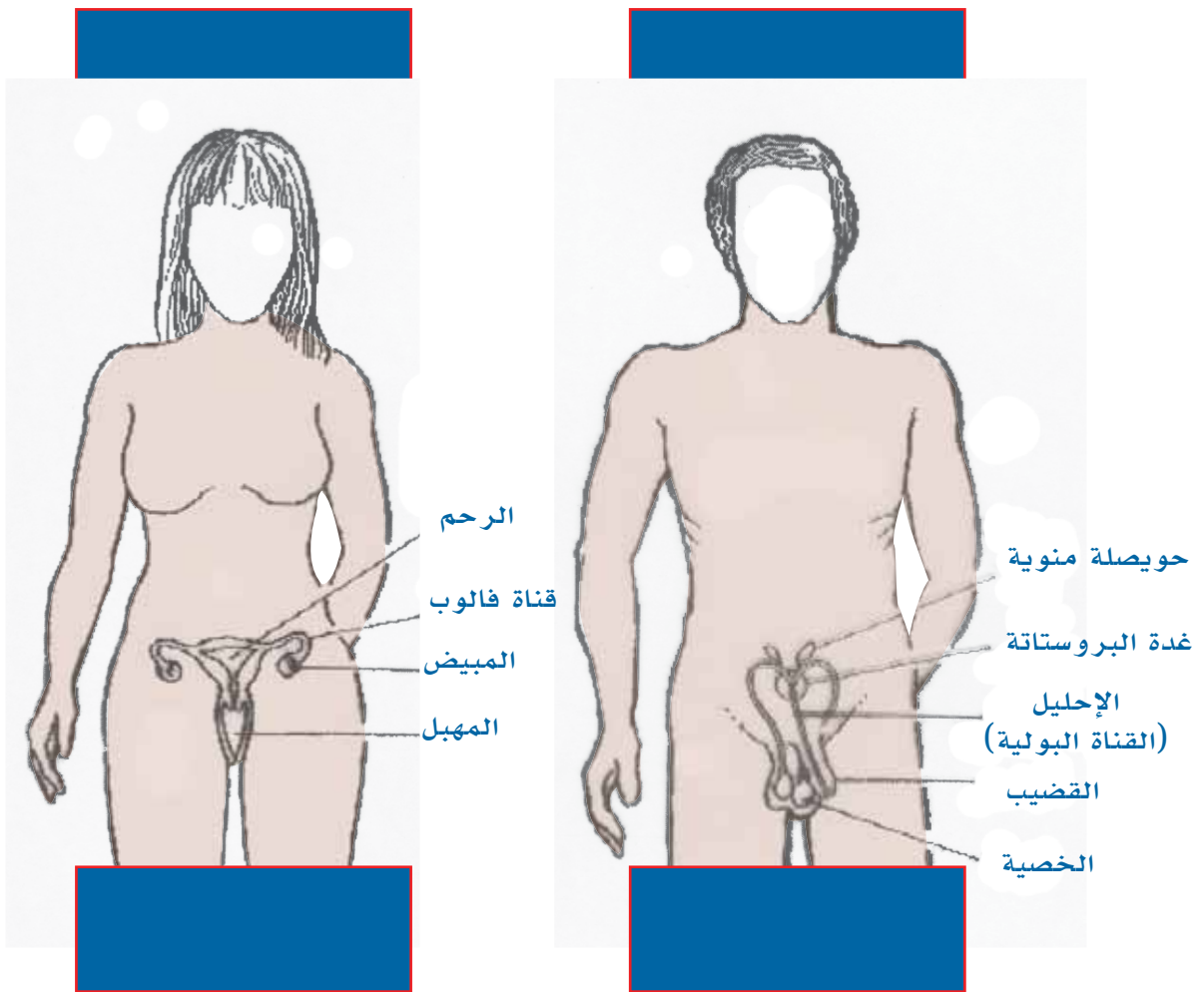
الملحق رقم ١-١:

الجهاز التناسلي للمرأة



- | | |
|-------------------|-------------------|
| ١. قناة فالوب | ٢. البوق |
| ٣. البويضة | ٤. المبيض |
| ٥. المهبل | ٦. الشفرة الصغيرة |
| ٧. الشفرة الكبيرة | ٨. عنق الرحم |
| ٩. جسم الرحم | ١٠. قاع الرحم |

التغيرات الجسمية في مرحلة المراهقة



ورقة العمل رقم ٢-١:

تمرين: التغيرات الجسدية عند الذكر والأنثى

حددي أي التغيرات الجسدية التالية تحدث للذكر وأيها تحدث للأنثى وأيها تحدث للأنثى معاً، وذلك من خلال كتابة رقم كل تغير على مكان حدوثه على الصورتين أدناه:

- نمو الثديين
- تغيير في نبرة الصوت إلى الخشونة
- نمو عظام الحوض واستدارة الوركين
- بدء الدورة الشهرية
- زيادة نمو العضلات والقوة العضلية
- كبر حجم الخصيتين
- زيادة افرازات الغدد العرقية والدهنية
- ظهور الشعر في منطقة العانة وتحت الإبطين
- اتساع الكتفين
- بدء القذف المنوي
- زيادة في الطول والوزن

+ أنثى

> ذكر

التغيرات الجسمية في مرحلة المراهقة

التغيرات الجسمية في مرحلة المراهقة

مرحلة المراهقة هي مرحلة انتقالية من مرحلة الطفولة إلى مرحلة النضج والرشد. وتمتد عادة من سن الثانية عشر إلى التاسعة عشر تقريباً أو قبل ذلك بعام أو عامين أو بعد ذلك بعام أو عامين. وخلال هذه المرحلة تطرأ تغيرات واسعة على الجسم من مختلف النواحي النفسية والجسمية والاجتماعية والذهنية.

التغيرات الجسمية:

تبدأ التغيرات التي تصاحب مرحلة البلوغ بالحدوث بفضل نضج عدد من الغدد الصماء وزيادة إفرازها للهرمونات في الجسم، وخصوصاً الغدة النخامية التي تقع في أسفل الدماغ، وحجمها بحجم حبة الحمص، إذ يزيد إفرازها للهرمونات التي تسرع نمو الجهاز العصبي والأعضاء التناسلية ووضوح الصفات الجنسية الذكرية والأنثوية. ومن الجدير بالذكر أن التغيرات التي تطرأ خلال مرحلة البلوغ تحدث على مراحل وليست مرة واحدة. فمثلاً، يكتمل نمو عظام الحوض عند الإناث عند سن ١٧ عاماً.

علامات البلوغ الجسدي عند الإناث:

١. زيادة في النمو، خاصة في الطول والوزن.
٢. نمو الثديين، ويعتمد حجم الثديين على عامل الوراثة وليس الوزن
٣. نمو عظام الحوض واستدارة الوركين.
٤. ظهور الشعر في منطقة العانة وتحت الإبطين.
٥. زيادة إفرازات الغدد العرقية وتراكم الدهن في أماكن معينة
٦. بدء الدورة الشهرية.
٧. زيادة نمو العضلات

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

علامات البلوغ الجسدي عند الإناث:

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

علامات البلوغ الجسدي عند الذكور:

١. زيادة في الطول والوزن
٢. كبر حجم القضيب والخصيتين
٣. نمو العظام وزيادة سمكها، واتساع الكتفين.
٤. زيادة نمو العضلات وقوتها.
٥. نمو الشعر تحت الإبطين وفي منطقة العانة وعلى الصدر والوجه.
٦. زيادة إفراز الغدد العرقية والدهنية
٧. تغير نبرة الصوت إذ يصبح خشناً
٨. بدء القذف المنوي.

ومن الجدير بالذكر أن التغيرات التي تطرأ خلال مرحلة البلوغ تحدث على مراحل وليست مرة واحدة. فمثلاً، يبدأ نمو العظام ويظهر الشعر على الأماكن المختلفة في الجسم قبل حدوث التغيرات الجنسية. وكل فرد ينمو بمعدل مختلف عن الآخر، وليس من الضرورة أن يمر كل الأفراد بجميع التغيرات في الفترة ذاتها.

تركيب الجهاز التناسلي

وظيفة الجهاز التناسلي: التكاثر والحفاظ على النوع البشري

الجهاز التناسلي الذكري: -

يتكون الجهاز التناسلي الذكري من الأجزاء التالية: -

الخصيتان: - يوجد لكل ذكر خصيتان تقعان خارج أسفل تجويف البطن وبين الفخذين ومحاطتان بكيس جلدي مرن يسمى كيس الصفن. والخصية هي غدة تناسلية بيضاوية الشكل، وتحتوي بداخلها على قنوات منوية، يتراوح كل قناة من ٣٠-٧٠ سم. وللخصية وظيفتان: -

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

إفراز الهرمونات الذكرية: تفرز الهرمونات من الخلايا الواقعة بين القنوات المنوية ووظيفتها نمو الأعضاء الجنسية وظهور الصفات الجنسية الثانوية الذكرية، مثل الصوت الغليظ ونمو الشعر على العانة وعلى الوجه والشارب، وغيرها.

يساعد كيس الصفن على تهيئة درجة حرارة مناسبة لإنتاج الحيوانات المنوية وهي أقل من حرارة الجسم ب (٣-٤) درجات.

البربخ: هو عبارة عن انبوب طويل رفيع تخزن فيه الحيوانات المنوية الناضجة وينقل الحيوانات المنوية الناضجة من الخصية إلى الوعاء الناقل.

الوعاء الناقل: انبوب يمتد حول المثانة ويتحد مع القناة البولية ليشكلا قناة بولية وتناسلية مشتركة تسمى "الإحليل". وظيفته نقل الحيوانات المنوية من البربخ إلى الإحليل.

الحويصلتان المنويتان: عبارة عن غدتين تفرزان جزءاً من السائل المنوي وتتصلان مع الوعاء الناقل في مكان التقائه مع القناة البولية.

علامات البلوغ الجسدي عند

الذكور:

١. زيادة في النمو، خاصة في الطول والوزن
٢. كبر حجم القضيب والخصيتين
٣. نمو الشعر تحت الإبطين وفي منطقة العانة وعلى الصدر والوجه
٤. زيادة إفرازات الغدد العرقية والدهنية
٥. تغير نبرة الصوت إذ يصبح خشنا
٦. زيادة نمو العضلات وقوتها
٧. اتساع الكتفين
٨. بدء القذف المنوي .

يبدأ النمو في الجهاز العظمي عند الإناث في حوالي سن ١١ عاما بينما يبدأ عند الذكور في حوالي سن ١٤ عاما، لذلك تكون الإناث أطول من الذكور في فترة العمر ١١-١٤ سنة، وبعدها في الغالب يحدث العكس، إذ يبطوء الطول عند الإناث ويزداد عند الذكور. ولا يحدث نمو الجهاز العظمي بالتساوي بين الأجزاء، فمثلا نمو القدم يسبق نمو الساق والفخذ، فتبدو الأقدام طويلة وبشكل غير متوازن مما يسبب عدم تناسق مؤقت لمنظر الأطراف.

بالنسبة للفتيات، فإن التغيرات الجسمية للبلوغ تسبق بدء الحيض بحوالي سنتين، حيث تحدث تغيرات واضحة في الثديين مثل الحلمات وزيادة حجم الثدي، ثم ظهور شعر العانة والشعر تحت الإبطين، ثم يبدأ الحيض لأول مرة.

ويجدر التنبيه إلى أن كل فرد ينمو بمعدل مختلف عن الآخر، وليس من الضرورة أن يمر كل الأفراد بجميع التغيرات في الفترة ذاتها. وذلك تظهر التغيرات لدى بعض الفتيات أو الفتيات قبل غيرهم، فيتفاوتوا في الطول والوزن مثلا، بالرغم من تقارب سنهم. ولا داع للقلق من هذا الاختلاف.

فيما يلي بعض المعلومات المساعدة عن تركيب الجهاز التناسلي لدى الذكر والأنثى، والتي قد تلزم أثناء شرح بعض التغيرات الجسمية في هذا اللقاء أو يكمن الرجوع إليها عند الحاجة في أي لقاء قادم.

غدة البروستاتة:- وهي غدة تحيط بعنق المثانة وتتصل بالخويصلتين، ووظيفتها إفراز جزء من السائل المنوي. وتساعد كذلك في عملية القذف ودفع الحيوانات المنوية إلى الخارج.

غدنا كوبر: توجدان أسفل المثانة وتفرزان سائلا قلويا عند التهييج الجنسي لتنظيف الإحليل من آثار البول الحامضي. القضيب: العضو الذكري المسؤول عن نقل السائل المنوي إلى مهبل الأنثى. وتمر في وسط القضيب القناة البولية التي يخرج منها البول وكذلك الحيوانات المنوية. وتوجد على رأس القضيب قطعة جلد مزدوج قد تؤدي إلى الإلتهابات إذا لم تنظف باستمرار، وفي العادة تجري إزالتها بعملية الطهور.

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

الحيوان المنوي:- هو الخلية التناسلية الذكرية. طوله يتراوح بين 50-65 ميكرون، لا يرى إلا تحت المجهر. وينقسم جسم الحيوان المنوي إلى الرأس والجزء الأوسط والذيل. يوجد حوالي 60 مليون حيوان منوي في كل 1 ملم مكعب من السائل المنوي. ومن الجدير بالذكر أن حيونا منويا واحد فقط يتحد مع البويضة ليكون الجنين.

الجهاز التناسلي الأنثوي:-

يتكون الجهاز التناسلي الأنثوي من أعضاء خارجية وأعضاء داخلية.

الأعضاء الخارجية:-

الشفرتان الكبيرتان: عبارة عن طبقتين من الجلد تحتويان على غدد دهنية وعرقية وتحيطان بفتحة المهبل وفتحة قناة البول كحماية لهما، وسطحهما الخارجي مغطى بالشعر. الشفرتان الصغيرتان: تقعان داخل الشفرتين الكبيرتين، وهما عبارة عن ثنايا جلدية رقيقة لا ينمو عليها الشعر وهي حساسة عند اللمس.

البظر: عضوا صغير في الجزء الأمامي للفرج، ويعتبر من أكثر الأجزاء حساسة عند المرأة.

فتحة المهبل الخارجية:- وهي الفتحة الموصلة إلى المهبل. ويغطي غشاء البكارة معظمها. وفي الغشاء فتحة لها أشكال متعددة ووظيفتها أن تتيح مرور دماء الدورة الشهرية والإفرازات التي تحدث من الحين إلى الآخر. وتجدر الملاحظة أن الفتحة التناسلية الأنثوية (فتحة المهبل الخارجية) منفصلة عن الفتحة البولية.

الأعضاء الداخلية:-

وهي الأعضاء المسؤولة عن الحمل والولادة:-

المهبل: وهو قناة عضلية تصل بين فتحة المهبل الخارجية والرحم وتقع بين المثانة من الأمام والمستقيم من الخلف. طول المهبل حوالي 10 سم وهو مبطن بجدار سميك بمقدرته على التمدد عند الضرورة، مثلما عند الولادة ليسمح بمرور الجنين.

الرحم: هو عضو عضلي مجوف وهرمي الشكل قاعدته لأعلى وقمته لأسفل، وحجمه تقريبا بحجم حبة ليمون. تبطن الرحم عدة طبقات عضلية قابلة للتمدد والتوسع، مما يتيح ادائه لوظيفة الرئيسية وهي حمل الجنين وتغذيته خلال فترة الحمل. بعد الولادة يعود الرحم للحجم الطبيعي تدريجيا.

وينقسم الرحم إلى جزأين: جسم الرحم (الجزء العلوي) وعنق الرحم. وعنق الرحم هو الجزء الذي يصل جسم الرحم بالمهبل. ومنه تدخل الحيوانات المنوية ويخرج دم الحيض.

قناتا فالوب: تمتدان من الرحم إلى الجانبين باتجاه المبيضين. ويبلغ طول كل قناة 10 سم، وعن طريقهما تصل البويضة إلى الرحم. وفيهما يحدث التلاقي بين البويضة والحيوان المنوي. وتنتهي كل قناة على شكل بوق يدعى " بوق فالوب"، له أهداب قريبة من المبيض.

المبيضان: المبيض غدة على شكل اللوزة توجد على جدار الحوض الخارجي بالقرب من بوق فالوب. وللمبيض وظيفتان هما:

إفراز بويضة شهريا (أحد المبيضين شهريا) . يحتوي سطح المبيض على الآلاف من البويضات في درجات النمو المختلفة، وبعد سن البلوغ، يكتمل نضوج واحدة منها شهريا ثم تنفصل عن المبيض لتلتقطها أهداب بوق فالوب وتدفعها نحو القناة.

إفراز الهرمونات الأنثوية المسؤولة عن الصفات الأنثوية الثانوية.

البلوغ النفسي والإجتماعي والعقلي



ملخص: يهدف هذا اللقاء إلى تعريف الطلبة بالتغيرات النفسية والإجتماعية المصاحبة لمرحلة البلوغ، وتفهمها وتفهم تأثيرها على شخصية الإنسان.

الأهداف

بعد نهاية اللقاء، سيتمكن الطلبة من القيام بما يلي:
تعريف البلوغ من النواحي النفسية والإجتماعية والعقلية.
تعداد علامات البلوغ النفسي والإجتماعي والعقلي.

المدة الزمنية: ٤٥ دقيقة

المواد اللازمة:

- سبورة، طباشير.
- نسخ بعدد طلبة الصف من ورقة العمل رقم ٢-٢: التغيرات النفسية والإجتماعية والعقلية.
- نسخ بعدد طلبة الصف من الملحق رقم ٢-٣: التغيرات النفسية والإجتماعية والعقلية في مرحلة المراهقة.

مجريات اللقاء

الخطوات:

وزع/ي على الطلبة نسخا من ورقة العمل رقم ٢-٢. اطلب/ي من الطلبة تعبئة ورقة العمل كل على انفراد في مدة ٥-٧ دقائق.

في أثناء ذلك، وضح/ي للطلبة أن ما كتبوه يعتبر أمرا خصوصا بالنسبة لهم، وهم وحدهم يقررون إذا ما رغبوا في أن يتشاركوا فيه مع زملائهم. بعد انتهاء الوقت، أتح/أتيح المجال لعدد من الطلبة ليتطوعوا من تلقاء ذاتهم لطرح بعض الأفكار التي دونوها. اطلب/ي من كل متطوع/ة أن يدلي بنقطة واحدة فقط، واسمح/ي ببعض

النقاش من خلال توجيه أسئلة إيجابية، مثل: لماذا تعتقد/ين ذلك؟ هل تشعر/ين بالرضا عن ذلك؟ كيف يمكن أن تتعامل/ي مع هذا الأمر؟ الخ.

٤. تلخيص وتقييم: ٥ دقائق

وزع/ي على كل طالب/ة نسخة من الملحق رقم ٢-٣. باستخدام الملحق، اجر/ي تلخيصا سريعا لأهم النقاط التي طرحت في هذا اللقاء. اطلب/ي من الطلبة قراءة الملحق في المنزل ومناقشته مع الوالدين والإخوة والأخوات الأكبر سنا.

أفسح/ي المجال أمامهم للتعليق على اللقاء ومحتواه والشكل الذي جرى فيه. دون/ي الملاحظات والإقتراحات في سجلك الخاص.

اعلم/ي الطلبة بأن اللقاء التالي سيتحدث عن الدورة الشهرية.

١. مقدمة:

٥ دقائق

بين/ي أن الهدف من هذا اللقاء هو مراجعة مفهوم النضوج النفسي والاجتماعي والعقلي والتعريف بالتغيرات النفسية والاجتماعية والعقلية التي ترافق مرحلة البلوغ، وذلك بعد أن تم توضيح التغيرات الجسمية في اللقاء السابق.

٢. التغيرات النفسية والاجتماعية والعقلية

في مرحلة المراهقة: ٢٠ دقيقة

راجع/ي مع الطلبة نتائج نقاش المجموعات في اللقاء الأول من هذه الوحدة حول مفهوم النضوج النفسي والاجتماعي والعقلي. ثم استخدم/ي المعلومات الواردة في الملحق رقم ٢-٣ « والمعلومات المساعدة للمدرب » لشرح التغيرات النفسية والاجتماعية والعقلية التي تطرأ في مرحلة المراهقة. أكد/ي على أن هذه التغيرات تحدث بشكل متفاوت، وليس من الضرورة أن يشعر بها كل فرد.

وضح/ي أيضا العوامل التي تسبب هذه التغيرات.

٣. تقييم الإحساس بالتغيرات: ١٥ دقيقة

أجر/ي التمرين التالي، مع شرح هدفه للطلبة أولا.

التمرين رقم ٢-٣: التغيرات النفسية والاجتماعية والعقلية في مرحلة البلوغ

الهدف: أن يتفهم الطلبة التغيرات النفسية والاجتماعية والعقلية المصاحبة لمرحلة البلوغ كأمر طبيعي، ويتقبلوها ويتفهموا كيفية التعامل معها.

ورقة العمل رقم ٢-٢:

التغيرات النفسية والاجتماعية والعقلية

أعزاءنا الطلبة،

هل يمكنكم أن تعبروا عن أية تغيرات تحسون بها في شخصيتكم، وفي أحاسيسكم، وفي طريقة تعاملكم مع الأهل والمعلمين /المعلمات والزملاء؟ هل تلاحظون تغيرات كهذه على زملائكم الآخرين؟ علّقوا على العبارات التالية وأعطوا أمثلة عليها لتستوضحوا ذلك:

اشعر أنني اتأثر بسرعة عندما أفشل في أداء عمل ما/عندما يلومني أحد - مثال:

أحس بعصبية وتوتر بدون سبب أحيانا - مثال:

أفكر كثيرا في أشياء مثل معنى الحياة، وسبب وجودي فيها، الخ - مثال:

أحب التخلص من وصاية أهلي وتحكمهم في شؤون حياتي - مثال:

أحب أن أبدو حسن المظهر وان أثير إعجاب الآخرين - مثال:

أغضب إذا وصفني أحد بأني لا أزال صغيرا - مثال:

أحب أن أرضي أصدقائي لكي أحافظ على مكان بينهم - مثال:

أنزعج عندما يحاول شخص أكبر مني سنا أن ينتقد تصرفي أو أن يوجهني - مثال:

أشعر بأني أقدر على فهم ما أقرأ- مثال:

أستطيع أن أحلل المواقف وأفهم أسباب تصرفات الناس - مثال:

(أبقوا الورقة في حوزتكم. لكم الحق في أن تشاركوا زملائكم بما ترغبون أن تشاركوهم به فقط)

التغيرات الاجتماعية:

الشعور بالحاجة إلى الانفصال عن الأسرة أو الوالدين، والبحث عن بديل كالعم أو العمة أو المدرس/ة أو الأصدقاء.

رفض أسلوب المعاملة كطفل والشعور بالانتماء إلى عالم الراشدين.

الاتجاه نحو الاستقلال والاعتماد على النفس الميل للانطواء على النفس أحياناً والابتعاد عن الناس.

الاهتمام بالمظهر الخارجي أكثر مما سبق. الميل إلى الزعامة.

زيادة الوعي بالمكانة الاجتماعية. التآلف والتكتل في جماعات الأصدقاء والخضوع لها. عدم التوافق والرضا عن وجهة نظر الكبار.

التغيرات العقلية:

- نمو التفكير وتطور القدرات العقلية.
- تصبح القدرات العقلية أكثر دقة في التعبير.
- زيادة سرعة التحصيل، ويلاحظ ذلك في القراءة والجمع.
- زيادة القدرة على التعلم واكتساب المهارات، ويصبح التعلم أكثر منطقية.
- نمو الانتباه في مدته ومداه ومستواه.
- زيادة القدرة على التفكير والاستدلال والاستنتاج.
- نمو المفاهيم المعنوية مثل الخير والشر وغيرها.
- زيادة الدقة في التحليل وإبداء الرأي واتخاذ المواقف.

التغيرات النفسية والاجتماعية والعقلية في مرحلة المراهقة

التغيرات النفسية:

تصاحب مرحلة البلوغ تغيرات نفسية تنعكس على تصرفات المراهق/ة وهي تغيرات طبيعية. البعض يمر بها دون أن يشعر والبعض قد يضطرب منها لفترة. وتحدث أغلب هذه التغيرات نتيجة التغير الذي يحدث في إفرازات الغدد. ومن أهم هذه التغيرات:

- الحساسية الزائدة وسرعة التأثر.
- البحث عن الذات، الشعور بعدم الوضوح، والتساؤل: من أنا؟ ماذا أريد؟ ولن انتمي؟
- التقلب في المزاج.
- القلق الزائد وعدم الاستقرار النفسي.
- روح التأمل والتفكير في القضايا الدينية.
- الرغبة في تحدي الأهل والمعلمين /والمعلمات والتمرد على سلتهم.
- الاستغراق في حلم اليقظة.
- الاهتمام كثيراً بالمظهر الخارجي.
- بدء الميل والاهتمام بالجنس الآخر.

التغيرات الاجتماعية:

تبدأ علاقة المراهق بالوالدين بالتغير، إذ يشعر المراهق بالحاجة إلى الانفصال عن الأسرة أو الوالدين، والبحث عن بديل كالعم أو العممة أو المدرس أو الأصدقاء. تغيير في الانتماء إلى الجماعة، فبعد أن كان ينتمي إلى جماعة الأطفال فإنه يصبح رافضاً أن يعامل كطفل، بل كراشد.

التغيرات النفسية والاجتماعية والعقلية في مرحلة المراهقة

التغيرات النفسية:

تصاحب مرحلة البلوغ تغيرات نفسية تنعكس على تصرفات المراهق/ة وهي تغيرات طبيعية. البعض يمر بها دون أن يشعر والبعض قد يضطرب منها لفترة. وفيما يلي بعض التغيرات النفسية (ليس بالضرورة أن تحدث جميعها أو أن تحدث بمستوى واحد لدى الجميع):

- الحساسية الزائدة وسرعة التأثر. وذلك نتيجة للتغير في توازن افرازات الغدد.
- البحث عن الذات، ففي هذه المرحلة من الحياة يبحث المراهق عن هويته ويشعر بعدم الوضوح، وكثيراً ما يتساءل: ماذا أريد؟ لمن انتمي؟ من أنا؟
- التقلب في المزاج مما يجعل من الصعب التفاهم معه.
- صراع دائم مع الاتجاهات والقيم والمثل. فكثيراً ما تكون ممارسات الكبار في الحياة اليومية متناقضة مع القيم والمثل مما يؤدي إلى الحيرة والشك.
- عدم الثبات في السلوك والتأرجح بين الهدوء والثورة، فهو يتحول بسهولة من طرف إلى آخر في انفعالاته. وقلما يستطيع التحكم بانفعالاته الخارجية، فيثور لأتفه الأسباب.
- القلق والاكتئاب التوتر وعدم الاستقرار النفسي.
- الاهتمام كثيراً بالمظهر الخارجي.
- اليقظة الدينية العامة، حيث تسود روح التأمل والنشاط الديني.
- الغضب والثورة والتمرد على مصادر السلطة في الأسرة والمدرسة..الخ.
- الاستغراق في حلم اليقظة.
- بدء الميل والاهتمام بالجنس الآخر.

التغيرات النفسية والاجتماعية والعقلية في مرحلة المراهقة

التغيرات النفسية:

- الاتجاه نحو الاستقلال والاعتماد على النفس، فالمرهق عادة يرفض السلطة ويرفض الخضوع لأوامر الكبار ويكون مستعداً لتحمل المسؤوليات.
- يظهر عند البعض ميل للانطواء على النفس أحياناً والابتعاد عن الناس.
- الاهتمام بالمظهر الخارجي أكثر مما سبق.
- الميل إلى الزعامة.
- زيادة الوعي بالمكانة الاجتماعية والطبقة الاجتماعية التي ينتمي إليها.
- التآلف والتكتل في جماعات الأصدقاء والخضوع لها.
- النفور والتمرد والسخرية وضعف القدرة على فهم وجهة نظر الكبار.

التغيرات العقلية:

- نمو تفكير المراهق وتطور قدراته العقلية.
- تصبح القدرات العقلية أكثر دقة في التعبير.
- زيادة سرعة التحصيل، ويلاحظ ذلك في القراءة والجمع.
- زيادة القدرة على التعلم واكتساب المهارات، ويصبح التعلم أكثر منطقية.
- نمو الانتباه في مدته ومداه ومستواه.
- زيادة القدرة على التفكير والاستدلال والاستنتاج.
- نمو المفاهيم المعنوية مثل الخير والشر وغيرها.
- زيادة الدقة في التحليل وإبداء الرأي واتخاذ المواقف.

الدورة الشهرية



ملخص: يسعى هذا اللقاء إلى توضيح التغيرات التي تحصل في جسم الأنثى خلال الدورة الشهرية، والتعريف بأهمية وكيفية العناية بالجسم خلال فترة الحيض.

الأهداف

بعد نهاية اللقاء، سيتمكن الطلبة من القيام بما يلي:
تعداد مراحل الدورة الشهرية والتغيرات التي تطرأ على الجسم خلالها
ذكر الأعراض المصاحبة للدورة الشهرية
شرح أساليب العناية بالجسم خلال فترة الحيض

وستتمكن الطالبات من القيام بما يلي:
العناية بأجسامهن خلال فترة الحيض
تقبل حدوث الدورة الشهرية كتغير طبيعي لكل فتاة وعلامة من علامات نضوجها

المدة الزمنية: ٤٥ دقيقة

المواد اللازمة:

- سبورة ، طباشير
- الشفافية رقم ٢-٢: مراحل الدورة الشهرية
- نسخ بعدد طلبة الصف من ورقة العمل رقم ٢-٣: حسابات الدورة الشهرية
يمكن استخدام نشرات متوفرة حكومية أو غير حكومية حول الموضوع

تحضير مسبق:

في مدارس الإناث: الترتيب مسبقاً مع طالبتين قبل اللقاء لكي تُحضّرا للعب الأدوار والوارد في المقدمة.

مجريات اللقاء:

الخطوات :

قسم لي الصف إلى مجموعات من ٥-٦ / ووزع لي على كل مجموعة ورقة العمل رقم ٢-٣: حسابات الدورة الشهرية. اطلب لي من المجموعات إيجاد الحلول للأسئلة في ورقة العمل خلال فترة ٣ دقائق. أعط لي المجموعات الفرصة لعرض الحلول التي توصلت إليها، بحيث تتناوب المجموعات في تقديم الحلول. علق لي على النتائج وقدم لي أية تعديلات قد تلزم. استخدام الرزنامة لعد الايام والتحدث على اهمية التغذية في هذه المرحلة من خلال الصور في الرزنامة.

(جواب التمرين: تاريخ انطلاق البويضة من المبيض: ٣/٢٤، تاريخ أول يوم حيض متوقع: ٤/٧)

٣. العناية بالجسم اثناء الحيض: ٢٠ دقيقة

أجر لي مناقشة لمدة ٥ دقائق حول المشاكل والأعراض المصاحبة للحيض والأسباب التي قد تؤدي إلى اضطرابات في الدورة الشهرية.

يمكن توزيع نسخاً من نشرة « الدورة الشهرية » على الطلبة، واطلب لي منهم قراءتها في مجموعات ثنائية. اطلب لي من المجموعات أن تناقش أساليب العناية بالجسم خلال فترة الحيض، كما وردت في النشرة. أتح/أتيحي فرصة ٥ دقائق للعمل في المجموعات الثنائية.

اطلب لي من بعض المجموعات عرض ما جرى نقاشه فيها أمام الجميع. علق لي على ما يتم تقديمه لإضافة أية أمور هامة أغفل ذكرها، وركز لي النقاش على الجوانب العملية.

٤. تلخيص وتقييم: ٥ دقائق

من خلال النقاش مع الطلبة، أجر لي تلخيصاً سريعاً لأهم النقاط التي طرحت في هذا اللقاء. أفسح لي المجال أمامهم للتعليق على اللقاء ومحتواه والشكل الذي جرى فيه. دون لي الملاحظات والاقتراحات في سجلك الخاص.

أعلم لي الطلبة بأن اللقاء التالي سيتناول تأثير البلوغ على شخصية المراهق/ة ورؤيته/ها لذاته/ها.

١. مقدمة : ٥ دقائق

ابدأ لي اللقاء بمراجعة السابق لمدة ٥ دقائق حول التغيرات المرافقة لمرحلة البلوغ وذلك من خلال النقاش والأسئلة والأجوبة.

وضح لي أن هذا اللقاء سيركز على موضوع الدورة الشهرية.

في مدارس الإناث:

يقترح قبل البدء باللقاء أن تقوم طالبتان بتقديم لعب الأدوار التالي:

فتاة في مرحلة بدء الحيض، تشكو لزميلتها خوفها من الحيض وتقززها منه وخشيتها أن يكون علامة على مرض أو ضعف. زميلتها تحاول طمأنتها، ولكنها لا تعرف كثيراً عن هذا الأمر سوى أنه أمر عادي. فتقرران معاً التوجه إلى المرشدة (المدربة) طلباً للمساعدة. وتجيئها المرشدة أنها ستحدث عن هذا الموضوع مع جميع الطالبات في الصف، وتطلب منهما أخذ مكانيهما في الصف لبدء الحديث، ثم تستمر في اللقاء على النحو الموضح أدناه.

٢. الدورة الشهرية: ١٥ دقيقة

اشرح لي مراحل الدورة الشهرية وذلك بالاستعانة بالمعلومات الواردة في « معلومات مساعدة للمدرب » وباستخدام الملحق رقم ٢-٢ (يمكن استخدام شفافية): مراحل الدورة الشهرية. وضح لي الفرق بين الحيض والدورة الشهرية.

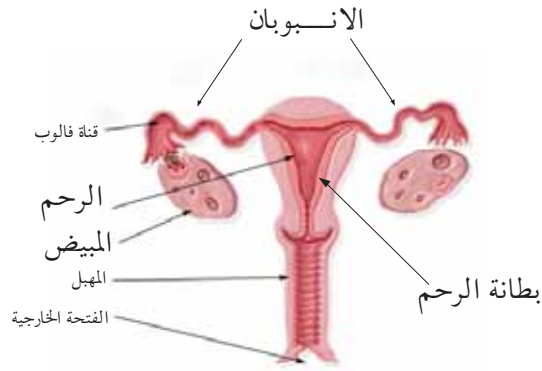
أجر لي التمرين التالي، مع توضيح هدفه للطلبة أولاً:

التمرين رقم ٢-٤: حسابات الدورة الشهرية

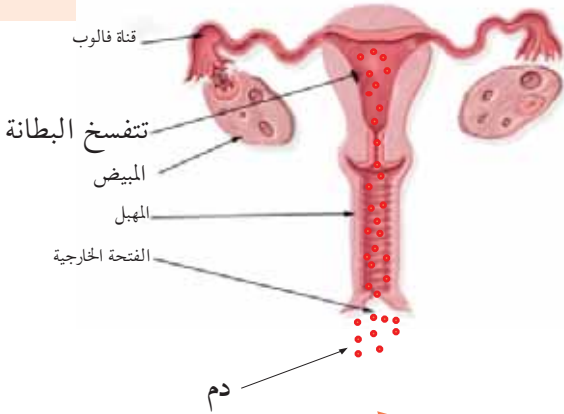
الخطوات: يتمن الطلبة على حساب أيام الدورة الشهرية والتاريخ المتوقع لأول يوم في الحيض وتاريخ انطلاق البويضة من المبيض.

مراحل الدورة الشهرية

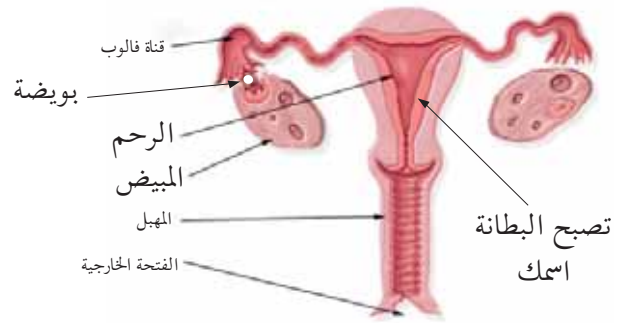
الدورة الشهرية



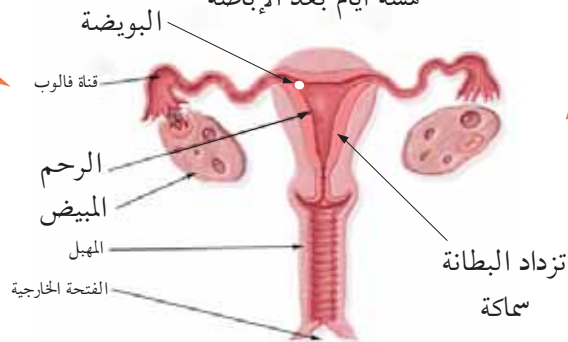
العادة الشهرية



عندما يطلق المبيض بويضة (الإباضة)



خمسة أيام بعد الإباضة



ورقة العمل رقم ٢-٣:

حساب الدورة الشهرية:

إذا كان تاريخ أول يوم من آخر حيض عند فتاة هو يوم ٣/١٠ وكانت الدورة الشهرية عندها منتظمة ومدتها ٢٨ يوماً، ما التاريخ المتوقع لانطلاق البويضة من المبيض وما التاريخ المتوقع لأول يوم في الحيض القادم؟

استخدم الرزنامة

التاريخ المتوقع لانطلاق البويضة هو:

التاريخ المتوقع لأول يوم في الحيض القادم هو:

مكتشف
الأسبوع الشهرية
١٤

٧

٦

٥

٤

٣

٢

١

١٣

١٢

١١

١٠

٩

٨

٢١

٢٠

١٩

١٨

١٧

١٦

١٥

٢٨

٢٧

٢٦

٢٥

٢٤

٢٣

٢٢

٢١

٢٠

١٩

ما الفرق بين الحيض والدورة الشهرية ؟

الدورة الشهرية هي الزمن بين اليوم الأول لبداية الحيض واليوم الأول من بداية الحيض التالي، ويبلغ عادة طول الدورة الشهرية ٢٨ يوماً، ولكنها تختلف من فتاة إلى أخرى، فقد تتراوح بين ٢٢-٣٥ يوماً.

ويعتبر أول يوم من الحيض هو اليوم الأول من الدورة الشهرية، ويستمر لمدة ٣-٧ أيام باختلاف من فتاة إلى أخرى.

أما الإباضة (أي إنطلاق البويضة من المبيض إلى قناة فالوب) فتحدث عادةً في اليوم الرابع عشر من الدورة الشهرية.

يحدث أول حيض في حياة الفتاة عادة دون سابق إنذار، وقد لا يستمر بالحدوث شهرياً في البداية. فمع أن الدورة الشهرية تكون منتظمة منذ البداية لدى بعض الفتيات، إلا أنها تحتاج لبضعة أشهر أو سنوات لدى البعض الآخر حتى تصبح منتظمة. ولا يجب القلق فهذا أمر طبيعي. أما إذا تأخرت الدورة الشهرية عن سن ١٥ سنة، فينصح باستشارة الطبيب.

يتغير لون وكمية الحيض من أول يوم إلى آخر يوم. ففي البداية يكون الحيض مائلاً إلى البني، ومع تقدم الدورة يزداد تدفق الدم ويزداد لونه حمرة. عند انتهاء الحيض يميل إلى اللون البني.

الأعراض المصاحبة للحيض:

الأعراض المصاحبة للحيض تظهر عادة خلال فترة ٧ أيام قبل حدوث، وهي تختلف من فتاة إلى أخرى. ومن الأعراض الشائع حدوثها ما يلي:

- تقلب في المزاج قبل وأثناء الحيض.
- توتر في الأعصاب.
- صداع.
- آلام أسفل الظهر.
- آلام في أسفل البطن.
- انتفاخ في الثديين.
- رائحة غير مستحبة.

الحيض

الحيض (يطلق على الحيض أيضا الطمث) أو العادة الشهرية) هو حدث طبيعي يحصل في حياة كل فتاة. وعلى الفتاة أن تتقبل حصول الحيض لها. فهو علامة تدل على نضجها الجنسي وبداية تحولها من طفلة إلى امرأة ناضجة. ويختلف توقيت أول حيض عند الفتيات. وفي فلسطين يحدث عادة بين ١٢-١٤ سنة.

ما هو الحيض ؟

الحيض هو التدفق الدوري للدم والمخاط من الرحم إلى خارج الجسم عن طريق فتحة المهبل، ويحدث نتيجة انسلاخ الغشاء الرقيق المبطن للرحم في حال عدم حدوث إخصاب أي التقاء البويضة الناضجة مع الحيوان المنوي.

كيف يحدث الإخصاب؟

١. عندما تصل الفتاة إلى مرحلة البلوغ يزداد إفراز الغدة النخامية للهرمونات المنشطة للمبيض، فتبدأ الحويصلات (عبارة عن أكياس مائية صغيرة توجد على سطح المبيض) بالنضوج وكل منها قادر على إنتاج بويضة ولكن لا يحدث النضوج الكامل إلا لحويصلة واحدة شهرياً.
٢. تنفجر البويضة الناضجة فتلتقطها أهداب البوق، وتدفع بها باتجاه قناة فالوب.
٣. تستمر البويضة الناضجة بالسير في قناة فالوب، وفي هذه الأثناء ينمو الغشاء المبطن للرحم فيزداد سمكه ويصبح غنياً بالأوعية الدموية استعداداً لاستقبال البويضة الملقحة في حالة حدوث إخصاب. عادة يحدث الإخصاب إذا التقت البويضة بالحيوان المنوي في الثلث الأول من قناة فالوب.
٤. إذا لم يحدث إخصاب بين البويضة والحيوان المنوي، يبدأ الغشاء المبطن للرحم بالانفصال ويخرج على شكل نزيف الدورة الشهرية.

بعض المشاكل التي قد ترافق الحيض:

- عدم الانتظام في عدد أيام الحيض، وكذلك عدا انتظام مدة الدورة الشهرية عند بعض الفتيات.
- عدم انتظام في حدوث الحيض.
- نزيف مصاحب للحيض. عادة يتخلص الجسم من ٢-٤ ملاعق كبيرة من الدم. في حالة حدوث نزيف شديد مصاحب للحيض أو استمراره لفترة طويلة يجب استشارة الطبيب، فقد يؤدي النزيف الشديد إلى فقر الدم.

الأسباب التي قد تؤدي إلى اضطرابات الدورة الشهرية:

- الضغوط والاضطرابات النفسية (القلق، التوتر، الخوف، الخ فمثلاً في فترة الامتحانات).
- المرض.
- السفر الطويل والشاق.
- تغير مكان الإقامة.
- انخفاض الوزن.

العناية بالجسم أثناء الحيض.:

١. الاستحمام يومياً لتنشيط الدورة الدموية ونزول الدم بدون ألم وللتخلص من الرائحة غير المستحبة.
٢. القيام بالتمارين الرياضية.
٣. الحفاظ على نظافة المنطقة التناسلية لتجنب الإلتهابات. ويتم تنظيف الفرج من المنطقة التناسلية أولاً ثم باتجاه فتحة الشرج، وذلك لمنع انتقال الجراثيم من فتحة الشرج إلى الأعضاء التناسلية.
٤. استخدام الفوط الصحية.
٥. التغذية السليمة.
٦. يفضل تجنب عمل مغاس الماء الساخن أثناء الحيض لأن ذلك يزيد من احتقان الحوض ومن النزيف الرحمي.

التغيرات الجسدية والشخصية: من أنا ؟



ملخص: يهدف هذا اللقاء إلى مساعدة الطلبة على تقبل التغيرات الجسدية والشخصية التي تؤثر على تكون ذاتهم وشخصيتهم في مرحلة المراهقة.

الأهداف:

بعد نهاية اللقاء سيتمكن الطلبة من القيام بما يلي:
التعبير عن شخصيتهم ونظرتهم تجاه ذاتهم
إدراك مشاعرهم تجاه أنفسهم.

المدة الزمنية: ٤٥ دقيقة

المواد اللازمة:

- سبورة، طباشير
 - شريط لاصق
- يمكن استخدام نشرات متوفرة حكومية أو غير حكومية حول الموضوع

مجريات اللقاء:

يمكن أن تدون/ي الإجابات أو تطلب/ي منهم أن يدونها بأنفسهم في المكان المناسب على السبورة.
كرري الخطوات السابقة، ولكن مع الطلب من الطلبة أن يكتبوا ويذكروا الأشياء التي يحبونها وتلك التي يحبونها بدرجة أقل من ناحية شخصيتهم وسلوكهم.

في النهاية، اجري نقاشاً مع الطلبة لتوضيح النقاط التالية:

أن هذه التغيرات قد تكون مرحلية ولكن لها أثر في بناء أجسامهم والتأثير على شخصياتهم في المستقبل.
أن لكل شخص تفرده ومزاياه الإيجابية التي تساعده على بناء شخصية مستقلة واتخاذ الخيارات التي تناسب ميوله وشخصيته.

أن بعض الصفات التي ينظر إليها شخص ما على أنها سلبية قد تكون إيجابية بنظر شخص آخر، والعكس صحيح.

بعد إجراء التمرين يستطيع المثقف استخدام نشرات تتعلق بالموضوع لمناقشتها مع الطلبة.

٥. تلخيص وتقييم: ٥ دقائق

من خلال النقاش مع الطلب، اجري تلخيصاً سريعاً لأهم النقاط التي طرحت في هذا اللقاء.
أفسح/ي المجال أمامهم للتعليق على اللقاء ومحتواه والشكل الذي جرى فيه. دون/ي الملاحظات والاقتراحات في سجلك الخاص.

أعلم/ي الطلبة بأن اللقاء التالي سيكون بداية الوحدة الثانية، والتي ستحدث عن التحديات والمعوقات المتعلقة بالنمو الجنسي في مرحلة المراهقة.

١. مقدمة : ٥ دقائق

بين/ي أن هذا اللقاء سيركز على طبيعة التغيرات التي تحدث في مرحلة المراهقة وتؤثر فهم المراهق/المراهقة لذاته/ها. اشرح/ي أن فهم الإنسان لطبيعته وتقبله لشخصيته وشعوره بتفرده يساعده على التعامل مع الواقع وبناء شخصية سليمة.

٢. من أنا ؟ ١٠ دقائق

اكتب/ي على السبورة السؤال عنوان اللقاء (من أنا ؟) . اطلب/ي من الطلبة أن يتطوع احدهم للإجابة عن السؤال. اجري نقاشاً حول مفهوم الذات وشعورنا تجاهه. أفسح/ي المجال لطرح إجابات مختلفة وغير متجانسة لأن مفهوم الذات قد يكون غير واضح للطلبة. أوقف/ي النقاش بعد حوالي ١٠ دقائق وانتقل/ي للتمرين التالي.

٣. ما أحب وما لا أحب في نفسي:

٢٥ دقيقة

اجري/ي التمرين التالي مع توضيح هدفه للطلبة أولاً:

التمرين رقم ٢-٥: أشياء أحبها في نفسي.

الهدف: أن يقوم الطلبة باستكشاف الأمور الإيجابية في شخصيتهم، وتفهم مواقف الآخرين منهم، لزيادة ثقتهم في ذاتهم.

الخطوات :

اقسم/ي السبورة إلى نصفين طوليين، واكتب/ي على أعلى النصف الأيمن عبارة «أشياء أحبها في نفسي»، وعلى أعلى النصف الأيسر عبارة «أشياء أحبها بدرجة أقل في نفسي».
اطلب/ي من الطلبة أن يكتبوا بشكل فردي، في أوراقهم الخاصة، بعض الأشياء التي يحبونها وتلك التي يحبونها بدرجة أقل من ناحية التغيرات الجسمية الحاصلة لديهم.
بعد ذلك، اطلب/ي أن يقوموا بشكل فردي بذكر بعض الأمور التي يحبونها وبعض الأمور التي يحبونها بدرجة أقل.

- الذات العقلية.
- الذات العاطفية.
- الذات الأخلاقية.

تكوّن فكرة الذات لدى الانسان

يعتمد الإنسان في تقييمه لسلوكه وأدائه على ثلاثة مصادر أساسية:

أولاً: مدى ملاءمة السلوك لرغباته (رغبات الفرد), فإذا أراد الطالب القيام بعمل ما ونجح فيه، فسيزيد ذلك من قناعته بأنه قادر على حوض هذا النوع من التحديات في المستقبل. أما إذا فشل، فسيعتقد بأن قدرته ضعيفة ويتردد في حوض مثل هذه التجربة. ومن هنا فإن تكرار فشل الفرد في تحقيق رغباته من شأنه أن يؤثر على نظرتة لذاته.

ثانياً: مقارنة سلوكه وادائه مع أقرانه وأبناء جيله. يقيم الفرد مدى نجاحه حسب نجاحات الآخرين، فإذا فشل في أمر نجح فيه الآخرون، يشعر بالنقص وتضعف ثقته بنفسه. أما إذا كان الآخرون فشلوا أيضاً مثله فهذا يحفظ ثقته واعتزازه بنفسه.

ثالثاً: مدى ملاءمة هذا السلوك لتوقعات ورغبات الوالدين والمجتمع كما يعبر عنها الأهل في أقوالهم وردود فعلهم لسلوكه.

وتجدر الإشارة إلى أن العامل الثالث قد يكون الأساسي والمقرر في الكثير من الحالات. إلا أن لهذه العوامل الثلاثة تأثيرها غير المباشر الذي يحدث من خلال عمليات نفسية معقدة.

إن موضوع الذات من المواضيع الجدلية التي يمكن اعتبارها قضية شائكة بسبب عدم وضوح المفهوم وقبوله لعدة تفسيرات نظرية محتملة.

إن تكوين الذات عملية تقوم على عدة عوامل، وهي:

١. اكتشاف الذات.

٢. الوعي بالذات.

٣. التقوية أو التوكيد.

وتدخل في مفهوم اكتشاف الذات عدة محاور هي:

● الذات الجسدية

يوجد للتغيرات الجسدية الظاهرة للعيان في جيل المراهقة تأثير على وضع المراهق/ة الاجتماعي وعلى الثقة بالنفس والعلاقات مع الأهل والبيئة المحيطة.

تحصل التغيرات نتيجة إفراز الهرمونات الجنسية مما يؤدي إلى نمو الأعضاء التناسلية الداخلية والخارجية ونمو علامات جنسية ثانوية.

إن للتغير في الشكل الخارجي تأثيره على نفسية الشاب أو الفتاة المراهقة، مثل الطول و الوزن أو ظهور البثور على الوجه أو تطور الاعضاء التناسلية الخارجية ولكن النمو الجسمي تختلف من فرد إلى آخر. فقد يبكر النمو عند البعض ويتأخر عند الآخرين، وتختلف سرعة النمو بسبب عوامل وراثية أو بيئية أو بسبب التغذية. وعادة تشعر الفتاة أو الشاب بقلق أو خوف حيال هذه التغيرات أو عدم إدراك لماذا يحصل هذا بالضبط.

أن التغير الذي يحدث في بعض أجزاء الجسم قد يكون مبرراً لشعور المراهق/ة بالضيق، مثل : استطالة الأنف، وكبر حجم اليدين والقدمين وبروز الأعضاء التناسلية وتغير شكل الجسم (استدارة الردفين عند البنات) وظهور الشعر على أماكن مختلفة من الجسم مثل الذقن والعانة وتغير الصوت.

ويؤثر النمو الجسمي في شكل سوي أو شاذ خلال المراهقة على صورة الجسم لدى المراهق/ة ويؤثر على العلاقات الاجتماعية ونمو الشخصية. ويلعب الوالدان والآخرون دوراً هاماً في التأثير في هذه الصورة وفي إحساس المراهق/ة بالذات من خلال أسلوب تفاعلهم معه /ا.

فهناك تغيرات تحدث في تعامل الآخرين مع الشخص مع ظهور بوادر البلوغ لديه . ويكون التغير شبه فجائي. فكثير من الأمور التي كان مسموح بها في جيل الطفولة تصبح ممنوعة. فتمنع الفتاة من اللعب مع أولاد الجيران، أو مع ابن عمها الذي طالما لعبت معه من قبل. ويمنع الولد من القيام بتصرفات « طفولية » كان مسموح بها أو كان الآخرون يغيظون النظر عنها من قبل، أما الآن وقد شب قوامه وثخن صوته فيريدون منه أن يتصرف كالكبار، موجّهين له عبارات جارحة مثل « إلى متى ستفعل ذلك، لقد

مراجع الوحدة الثانية:

إمام، ه.ض. (١٩٩٦). في بيتنا مراهق: دليل الآباء إلى حل مشكلات المراهقين.

الحاج علي، م. التربية الجنسية: دراسة تحليلية تربوية نفسية اجتماعية خلقية بيولوجية وصحية. الطيبة: مكتبة ابن خلدون.

الديدي، ع.غ. (١٩٩٥). المراهقة والتحليل النفسي: ظواهر المراهقة ومشاكلها وخفائها. دار الفكر اللبناني.

الزباد، ف.م. (١٩٩٧). مشكلات المراهقة والشباب. دار النفائس، ط١.

زهران، ح.ع. (١٩٨٦). علم نفس النمو: الطفولة والمراهقة. السجلmani، م. (١٩٩٣). دليل الأم والأب: تربية الطفل من الولادة حتى سن المراهقة.

فرح، ن.ر. (١٩٩٢). حياة المرأة وصحتها. بيروت: دار الجيل.

فورد، ب. (١٩٨٧). موسوعة جسم الإنسان: الولادة والنمو. ليكسيون انترناشونال.

مكتب محو الأمية وتعليم الكبار (١٩٨٧). أطلس جسم الإنسان. جامعة بيرزيت

برنز أوغست، ماكسويل جاين، لوفيتش روني، شبيرو كاترين، « كتاب الصحة لجميع النساء - حيث لا يوجد طبيب ». الطبعة العربية الأولى، ٢٠٠١، ورشة الموارد العربية.

International Women's Health Coalition (1983). The Female Reproductive System : Training Course in Women's Health

صرت أطول مني». والمسؤوليات على المراهقين تكبر أيضا. فعليهم الآن مساعدة العائلة في تحمل المسؤوليات باعتبارهم « لم يعودوا أطفالا»، الأمر الذي يزيد من نطاق الصراعات بين الأهل والمراهقين في الوقت الذي هم أحوج ما يكونون فيه إلى الهدوء النفسي.

ورغم مطالبة الآخرين للمراهقة بالتصرف كالكبار، فإنهم لا يتقبلونه/ا كبيرا/ة في كل شيء، فيريدونه/ا كبيرا/ة في تحمل الواجبات وصغيرة/ة في الحرية الشخصية وحرية الرأي. إن هذا التعامل المتناقض يجعل المراهقين يشعرون بأنهم لم يكبروا بعد ولم يعودوا صغارا في الوقت ذاته، فيبقون حائرين يسألون أنفسهم (من أنا؟) . وهذا الأمر يحدث بلبلة في انتماء المراهقين الاجتماعي وفي هويتهم الشخصية وفي صورة الذات لديهم.

الصف السابع

نمط الحياة الصحي

الوحدة الثالثة: نمط الحياة الصحي



- اللقاء الأول - النظافة الشخصية والصحة العامة
اللقاء الثاني - نظافة البيئة والصحة العامة
اللقاء الثالث - عرض الطلبة لنشاطاتهم في مواضيع الصحة العامة
اللقاء الرابع - التغذية السليمة - مجموعات الأطعمة
اللقاء الخامس - التغذية السليمة - تقييم الممارسات الغذائية
اللقاء السادس - التغذية السليمة - المحافظة على وزن صحي
اللقاء السابع - الرياضة والترفية
اللقاء الثامن - التدخين



إعداد:

د. وليد الخطيب - برنامج الصحة المدرسية، وزارة الصحة الفلسطينية
(اللقاءات الأول - الثالث والسابع والثامن)

و

عفاف خوري جقمان - قسم التطوير التربوي، دائرة التربية والتعليم،
وكالة الغوث الدولية (اللقاءات الرابع - السادس)



النظافة الشخصية والصحة العامة



ملخص: يوضح هذا اللقاء مفهوم نمط الحياة الصحي بشكل عام، ويركز على النظافة الشخصية والصحة العامة كجزء أساسي من نمط الحياة الصحي.

الأهداف:

- بعد نهاية اللقاء، سيتمكن الطلبة من القيام بما يلي:
1. تحديد السلوكيات التي تحافظ على صحة أجسامهم وملا بسهم وأسنانهم
 2. توضيح كيفية المحافظة على الصحة الجيدة من خلال:
 - العناية بنظافة اليدين والبشرة
 - العناية بالفم والأسنان
 - العناية بنظافة الطعام وحفظه بشكل سليم
 3. القيام بنشاطات فردية وجماعية لتعزيز ممارسات النظافة الشخصية

المدة الزمنية: ٤٥ دقيقة.

المواد اللازمة:

- أوراق كبيرة ٥٠x٧٠ سم عدد ٨.
- أقلام عريضة (فولوماستر) عدد ٦
- شريط لاصق
- سبورة ، طباشير
- نسخ بعدد طلبة الصف من الملحق رقم ٣-١: نشاطات مقترحة.
- نسخ بعدد الصف من ورقة العمل رقم ٣-١: استبيان حول صحة الفم والأسنان

مجريات اللقاء:

الخطوات:

١. قسم /ي الطلبة إلى ٤ مجموعات عمل تبحث في ممارسات النظافة الشخصية وزع/ي على كل مجموعة مساعدة في النقاش على النحو التالي:

- المجموعة رقم ١ - تبحث في ممارسات النظافة الشخصية المتعلقة بنظافة الجسم. وزع/ي على أفراد المجموعة نشرة « كيف أحافظ على نظافة جسمي ».
- المجموعة رقم ٢- تبحث في ممارسات النظافة الشخصية المتعلقة بنظافة الطعام.
- المجموعة رقم ٣- تبحث في ممارسات النظافة الشخصية المتعلقة بالعناية بالقدم والأسنان.
- المجموعة رقم ٤- تبحث في ممارسات النظافة الشخصية المتعلقة بالعناية بنظافة الوجه والبشرة. وزع /ي على أفراد المجموعة نشرة ” ٢٠ سؤالاً وجواباً حول حب الشباب ”.

٢. اطلب /ي من المجموعات أن تضع قائمة بالممارسات التي تعزز صحة الإنسان كل في المجال الذي تبحث فيه، وذلك بالاستعانة بالنشرات وإضافة أية نقاط أخرى أو بدائل لما يشعرون أنه من الصعب ممارسته. وزع/ي على المجموعات أوراقاً كبيرة وأقلاماً عريضة لكتابة نتائج المناقشات. أتح/أتيحي فرصة ١٠ دقائق للنقاش في المجموعات.

٣. اطلب /ي من المجموعات تعليق الأوراق على السبورة أو في مكان مرئي للجميع. ثم اطلب /ي من كل مجموعة أن يقوم احد أفرادها بعرض نتائج المناقشة خلال ٢-٣ دقائق. اسمح/ي للآخرين بالتعليق أو الإضافة بشكل مختصر.

٤. أضف /أضيفي أية أمور هامة أغفلت المجموعات ذكرها، بالاستعانة بالمادة المساعدة للمدرب.

إذا ؟؟؟؟؟؟؟ نشرات توزع على الطلبة
المواد اللازمة:

* الصفحة الأولى

نشرات حول الموضوع من مؤسسات محلية يمكن استخدام نشرات متوفرة (حكومية أو غير حكومية).

١. مقدمة:

وضح /ي أن هذا اللقاء والذي يليه سير كزان على مفاهيم وممارسات النظافة على المستوى الشخصي والصحة العامة، وأن هذان الموضوعين يندرجان تحت إطار ما يسمى ب « نمط الحياة الصحي » لأنهما عاملان هامان في المحافظة على الصحة للفرد والمجتمع.

٢. نمط الحياة الصحي:

اشرح /ي أنه من الممكن المحافظة على الصحة والوقاية من العديد من الأمراض بإتباع سلوك صحي سليم في مختلف جوانب حياتنا. اذكر /ي بعض الأمراض، مثل الإسهال والالتهابات الجلدية وأمراض القلب، واسأل/ي عن السلوكيات التي يمكن أن تقينا منها. وضح/ي أن مثل هذه السلوكيات الصحية أصبحت تعرف باسم « نمط الحياة الصحي » وهي تضم:-

- النظافة الشخصية
- النظافة العامة
- التغذية السليمة
- النشاط البدني والرياضة
- الترفيه وتجنب الضغط النفسي
- تجنب التدخين وغيره من السلوكيات الضارة

وضح /ي أن هذه الوحدة ستركز على هذه السلوكيات لتعزيز مفهوم نمط الحياة الصحي بين الطلبة. وسيركز اللقاءان الأول والثاني على النظافة الشخصية والعامة.

٣. النظافة الشخصية:

أجر/ي التمرين التالي، مع توضيح هدفه للطلبة أولاً:

التمرين رقم ٣-١: ممارسات النظافة الشخصية

الهدف: أن يجدد الطلبة الممارسات التي تساعدهم على العناية بنظافتهم الشخصية.

٤. نشاطات مقترحة:

٥ دقائق

اعرض/ي الملحق رقم ٣-١، والذي يتضمن نشاطات مقترحة يمكن القيام بها خارج ساعات الدوام الرسمي. واطلب/ي من كل مجموعة أن تحدد النشاطات التي يمكنها أن تقوم بها، سواء التي تناسب المجال الذي بحثت المجموعة أو أي مجال آخر. مثلاً، يمكن للمجموعة التي بحثت في نظافة الفم والأسنان أن تختار نشاطاً في المجال ذاته أو في مجال آخر.

اطلب/ي من المجموعات أن تقوم فيما بعد بإعداد عرض قصير عن النشاط الذي ستجربه ونتائجه لتقديمه في اللقاء الثالث المخصص لهذا الغرض.

يتضمن الملحق رقم ٣-١ في نهايته ملاحظات حول النقاط التي يجب أن يتناولها عرض المجموعات لنشاطاتها.

٥. تلخيص وتقييم:

٥ دقائق

من خلال النقاش مع الطلبة، أجر/ي تلخيصاً سريعاً لأهم النقاط التي طرحت في هذا اللقاء. أفسح/ي المجال أمامهم للتعليق على اللقاء ومحتواه والشكل الذي جرى فيه. دون/ي الملاحظات والاقتراحات في سجلك الخاص.

اعلم/ي الطلبة بأن اللقاء التالي سيتناول موضوع نظافة البيئة والصحة العامة.

■ الاستعمال السليم للمرحاض:

يقوم الطلبة بمتابعة أخوتهم الصغار في البيت عند استخدامهم للمرحاض وحثهم على المحافظة على نظافته وعلى غسل أيديهم بالماء والصابون. يقوم الطلبة بمتابعة الطلبة الآخرين سواء في المدرسة أو خارجها وحثهم على الاستعمال الصحي للمرحاض والحفاظ عليه نظيفا ومغلقا.

■ صحة الطعام:

يقوم الطلبة بإجراء تجربة في الصف بأن يبقوا طعاما مكشوفاً لعدة أيام ويلاحظوا التغيرات التي تطرأ عليه. ثم يناقشون النتائج مع المدرس/ة. يقوم الطلبة بسؤال أهليهم والمدرسين عن حالات تسمم غذائي والتعرف على أسبابها وكيف كان من الممكن الوقاية منها. يدونون القصص في جريدة حائط أو يسردونها لزملائهم في الصف بالترتيب مع المدرس/ة.

■ نشاط عام:

تقوم مجموعات الطلبة بعمل رسومات أو ملصقات أو ألعاب حول أحد المواضيع التالية: صحة الأسنان أو صحة العينين، أو نظافة الجسم، أو مشكلة القمل، أو نظافة الطعام، أو الطالب/ة التنظيف/ة وغيرها. ويتم استعمال ما يعدونه في إعداد مجلة حائط.

■ ملاحظات حول كيفية عرض نتائج النشاطات:

ستقوم كل مجموعة بتقديم عرض مختصر عن النشاط الذي قامت به ونتائجه. يجب أن يتضمن العرض النقاط التالية:

- أولاً - ما هو النشاط وكيف تم إجراؤه؟
- ثانياً - ما النتائج التي تم التوصل إليها؟
- ثالثاً - ما أهم التجارب والخبرات التي تم اكتسابها.
- رابعاً- ما العوامل التي ساعدت على نجاح النشاط أو إعاقته؟

نشاطات مقترحة

■ صحة الأسنان:

١. يقوم الطلبة في المجموعات بفحص الأسنان لدى:

- أ. أخوتهم وأخواتهم الأصغر سناً.
- ب. الطلبة الأكبر سناً.
- ت. أطفال رضع.
- ث. طلبة من جيلهم.
- ج. البالغين وكبار السن.

يقومون بتسجيل النتائج من خلال الإجابة على الأسئلة التالية:-

- أ. هل لدى جميع الأطفال نفس العدد من الأسنان؟
- ب. كم عدد الأسنان عند الأطفال؟ زكم عددها عند البالغين؟
- ت. متى يظهر أول سن عند الأطفال الرضيع؟
- ث. متى تبدأ ظهور الأسنان الدائمة؟
- ج. ما الفرق بين أسنان جميع من ذكروا من حيث العدد والشكل، ولماذا؟

يتدرب الطلبة في المجموعة على إجراء عرض عملي حول كيفية تنظيف أسنانهم بالفرشاة والمعجون، وتقديمه أمام طلبة صفوف أدنى (الصف الأول - الثالث الأساسي). يقوم الطلبة في المجموعة بتوزيع الاستبيان في ورقة العمل رقم ١-٣ على كل طلبة الصف، وتجميعه منهم بعد تعبئته، ثم تحليل النتائج وإعلام الآخرين عنها، إما من خلال مجلة حائط أو من خلال الإذاعة المدرسية أو وسائل أخرى.

■ نظافة الجسم:

يقوم الطلبة بمساعدة إخوانهم الأصغر سناً في غسل وجوههم صباحاً كل يوم. يقوم الطلبة ببحث أخواتهم الأصغر سناً على غسل أيديهم بالماء والصابون قبل الأكل وبعد التغوط.

ورقة العمل رقم ٣-١:

استبيان حول نظافة الفم والأسنان

١. أقوم بتنظيف أسناني بالمعجون والفرشاة يوميا. نعم/لا
٢. أقوم بتنظيف أسناني ----- مرة في اليوم.
٣. أتجنب الإكثار من تناول الأطعمة الغنية بالسكريات، سواء مع الوجبات أو بينها. نعم/لا
٤. أتناول الأطعمة السكرية وغير السكرية كالتالي: (أستخدم إشارة X في كل مرة أتناول فيها مواد سكرية أو غير سكرية)

اليوم	طعام سكري	طعام غير سكري
الأول		
الثاني		
الثالث		
الرابع		
الخامس		
السادس السابع		

٥. عدد الأسنان المفقودة في فمي _____ سنا
٦. أنواع الأسنان التي فقدتها هي _____
٧. كان عمري عندما فقدتها _____ سنة
٨. زرت طبيب الأسنان آخر مرة قبل _____ شهرا.
٩. سبب زيارتي لطبيب الأسنان هو: _____

نظافة البيئة والصحة العامة



ملخص: يستكمل هذا اللقاء تناول النظافة الشخصية والصحة العامة كجزء أساسي من نمط الحياة الصحي، ويركز على قضايا نظافة البيئة.

الأهداف:

- بعد نهاية اللقاء، سيتمكن الطلبة من القيام بما يلي:
1. تحديد السلوكيات التي تحافظ على صحة البيئة ونظافتها
 2. توضيح كيفية تجنب المرض من خلال:
 - شرب واستعمال الماء النظيف والسليم
 - التخلص السليم من النفايات المنزلية
 3. القيام بنشاطات جماعية للحفاظ على صحة البيئة المدرسية والمحيط الخارجي

المدة الزمنية: ٤٥ دقيقة

المواد اللازمة:

- أوراق كبيرة ٥٠x٧٠ سم عدد ٨.
- أقلام عريضة (فولوماستر) عدد ٦
- شريط لاصق
- سيورة ، طباشير
- نسخ بعدد طلبة الصف من الملحق رقم ٣-٢: نشاطات مقترحة

يمكن استخدام نشرات متوفرة (حكومية أو غير حكومية) حول الموضوع.

مجريات اللقاء:

أو في مكان مرئي للجميع. ثم اطلب لي من كل مجموعة أن يقوم أحد أفرادها بعرض نتائج المناقشة خلال ٢-٣ دقائق. اسمح لي للآخرين بالتعليق أو الإضافة بشكل مختصر.

٤. أضف لي أية أمور هامة أغفلت المجموعات ذكرها، وذلك بالاستعانة بالمادة المساعدة للمدرب. اقترحي على الطلبة أن يقوموا بعرض الممارسات التي توصلت إليها المجموعات على اللجنة الصحية وإدارة المدرسة بهدف تبنيها كسياسة عامة للمدرسة، يتم نشرها من خلال مجلة حائط أو من خلال الإذاعة المدرسية.

٥. يوزع المرشد نسخاً متوفرة لديه من نشرات تتعلق بنظافة المياه وترشيد استخدام المياه في المنزل.

٤. نشاطات مقترحة: ١٥ دقائق

اعرض لي الملحق رقم ٣-٢، والذي يتضمن نشاطات مقترحة يمكن القيام بها خارج ساعات الدوام المدرسي. اطلب لي من كل مجموعة أن تحدد النشاطات التي يمكنها أن تقوم بها، سواء التي تناسب المجال الذي بحثته المجموعة أو أي مجال آخر. مثلاً، يمكن للمجموعة التي بحثت في نظافة المياه أن تختار نشاطاً في المجال ذاته أو في مجال آخر.

أفسح لي للمجموعات ٨-١٠ دقائق لاختيار النشاطات والترتيب لها. وقدم لي المساعدة للمجموعات حيثما يلزم.

اطلب لي من المجموعات أن تعد، فيما بعد، عرضاً قصيراً عن النشاط الذي ستجربه ونتائجه لكي يتم نشره في مجلة حائط أو من خلال الإذاعة المدرسية، وكذلك لتقديمه في اللقاء التالي المخصص لهذا العرض.

يتضمن الملحق رقم ٣-٢ في نهايته ملاحظات حول النقاط التي يجب إن يتناولها عرض المجموعات لنشاطاتها.

٥. تلخيص وتقييم: ٥ دقائق

من خلال النقاش مع الطلبة، أجر لي تلخيصاً سريعاً لأهم النقاط التي طرحت في هذا اللقاء.

أفسح لي المجال أمامهم للتعليق على اللقاء ومحتواه والشكل الذي جرى فيه. دون لي الملاحظات والاقتراحات في سجلك الخاص.

اعلم لي الطلبة بأن اللقاء التالي سيخصص لعرض المجموعات لنشاطاتها ونتائجها.

١. مقدمة:

٥ دقائق

وضح لي أن هذا اللقاء هو استكمال للقاء السابق الذي تناول ممارسات النظافة الشخصية والصحة العامة. في هذا اللقاء، سيقوم الطلبة بعرض نتائج النشاطات التي قامت بها المجموعات، ثم سيجري استعراض السلوكيات المتعلقة بصحة البيئة، والتي تساعد على الوقاية من المرض والحفاظة على الصحة للفرد والمجتمع.

٢. صحة البيئة: ٢٠ دقيقة

اجري التمرين التالي، مع توضيح هدفه للطلبة أولاً:

التمرين رقم ٣-٢: ممارسات النظافة العامة

الهدف : أن يحدد الطلبة الممارسات التي تساعدهم على العناية بنظافة البيئة المحيطة بهم.

الخطوات :

١. قسم لي الطلبة إلى ٤ مجموعات عمل (المجموعة ذاتها أو مجموعات جديدة) تبحث في طرق المحافظة على صحة البيئة، وزع لي على كل مجموعة مادة مساعدة في النقاش على النحو التالي:

- المجموعة رقم ١ - تبحث في الممارسات المتعلقة بنظافة مياه الشرب
- المجموعة رقم ٢ - تبحث في الممارسات المتعلقة بترشيد استخدام المياه.
- المجموعة رقم ٣ - تبحث في الممارسات المتعلقة بالتخلص السليم من النفايات.
- المجموعة رقم ٤ - تبحث في الممارسات المتعلقة بنظافة البيئة المحيطة (المنزل، المدرسة، الساحة، الخ)

٢. اطلب لي من المجموعات أن تضع قائمة بالممارسات التي تعزز صحة الإنسان كل في المجال الذي تبحث فيه. وزع لي على المجموعات أوراقاً كبيرة وأقلاماً عريضة لكتابة نتائج المناقشات. أتح /أتيحي فرصة ١٠ دقائق للنقاش في المجموعات.

٣. اطلب لي من المجموعات تعليق الأوراق على السبورة

ملاحظات حول كيفية عرض نتائج النشاطات:

ستقوم كل مجموعة بتقديم عرض مختصر عن النشاط الذي قامت به ونتائجه. يجب أن يتضمن العرض النقاط التالية:

- أولاً - ما هو النشاط وكيف تم إجراؤه؟
- ثانياً - ما النتائج التي تم التوصل إليها؟
- ثالثاً - ما أهم التجارب والخبرات التي تم اكتسابها؟
- رابعاً - ما العوامل التي ساعدت على نجاح النشاط أو إعاقة؟

نشاطات مقترحة

■ صحة البيئة:

- يقوم الطلبة بتنظيم حملات تطوعية، بالتنسيق مع اللجنة الصحية وإدارة المدرسة، يشارك فيها زملائهم لإنجاز ما يلي:
1. تنظيف ساحات المدرسة ومرافقها المختلفة (دورات المياه، غرفة التدريس، الخ).
 2. حرق النفايات المدرسية ودفنها أو التخلص منها بالاستعانة بالمجلس البلدي.
 3. التخلص من الذباب في المدرسة.
 4. المساهمة في صيانة مرافق المدرسة التي تحتاج إلى ذلك.
 5. حث حديقة المدرسة وزرعها بالأشجار.

■ نظافة المياه:

1. يقوم الطلبة بإعداد تقرير عن مصادر المياه النظيفة في القرية أو المدينة.
2. يقوم الطلبة بزيارة دائرة المياه، وأماكن ضخ المياه، وأحواض المياه القريبة، إن وجدت في منطقة قريبة. يتعرف الطلبة على طريقة أخذ عينة من المياه للفحص المخبري.
3. يقوم الطلبة بملاحظة النظافة العامة لخزانات المياه، سواء المدرسية أو المنزلية أو أماكن ضخ المياه.

عرض الطلبة لنشاطاتهم في مواضيع الصحة العامة



ملخص: يُخصّص هذا اللقاء لعرض مجموعات الطلبة للنشاطات التي قامت بها خارج غرفة الصف في مواضيع الصحة العامة كما تم الترتيب لها في اللقاءان السابقين.

الاهداف:

1. تحديد التجارب والخبرات التي اكتسبها من خلال هذه النشاطات
2. تبيان نتائج النشاطات والعوامل التي ساعدت على نجاحها او تلك التي تسببت في فشلها

المدة الزمنية: ٤٥ دقيقة

المواد اللازمة:

- سبورة ، طباشير

مجريات اللقاء

النظافة الشخصية والصحة العامة

النظافة الشخصية:

إن النظافة الشخصية ضرورية للإنسان، سواء الأطفال أو الكبار، وذلك لأهميتها في تجنب الإصابة بالأمراض المختلفة. ويمكن للطلبة أن يلعبوا دوراً مهماً في نقل الكثير من الرسائل الصحية إلى أقرانهم أو الأطفال الأصغر سناً في المدرسة أو البيت. وأما الرسائل الصحية التي يجب التأكد عليها في موضوع النظافة الشخصية والمعلومات المساندة لها فهي:

يمكن الحيلولة دون المرض بغسل الأيدي بالصابون والماء بعد أي إتصال بالغايط وقبل لمس الطعام، إذ أن ذلك يزيل الجراثيم ويساعد على منع دخولها إلى الجسم. ومن الضروري غسل اليدين بعد ملامسة الحيوانات وبعد تحضير الطعام النقي. ويساع غسل الوجه يومياً على إبقاء الذباب بعيداً وعلى الحيلولة دون أمراض العيون.

يمكن تجنب المرض باستعمال المراحيض والتخلص من الغائط بطريقة سليمة، لأن كثيراً من الأمراض، وخاصة الإسهال، تسببها الجراثيم الموجودة في الغائط البشري. ويمكن أن تدخل هذه الجراثيم جسم الإنسان عن طريق الطعام والماء، أو ملامسة الأيدي أو الأواني المنزلية. ولهذا يجب استعمال المراحيض الصحية والتي يجب تنظيفها باستمرار والإبقاء عليها مغلقة.

يمكن تجنب المرض باستعمال الماء النظيف: يمكن للأسرة أن تحافظ على المياه المنزلية نظيفة عن طريق خزن الماء في أوعية نظيفة ومغطاة والتأكد من أن مصدر المياه نظيف وسليم. وإذا كان مصدر الماء هو البئر، فيجب التأكد من نظافته واتباع الشروط الصحية التي تؤمن سلامة الماء فيه. واستعمال أدوات نظيفة في استخراج الماء من البئر أو الأوعية التي يحفظ فيها.

يمكن الحيلولة دون المرض بغلي ماء الشرب إذا لم يكن مصدره سليماً وإذا لم يصل إلى المنزل عن طريق الأنابيب الآمنة، حتى وإن بدت مياه الشرب صافية، فهذا لا يعني خلوها من الجراثيم. غلي الماء يقتل الجراثيم. وإذا لم يكن

١. مقدمة: ٥ دقائق

وضحي أن هذا اللقاء هو استكمال للقاءين السابقين عن الصحة العامة من ناحية ممارسات النظافة الشخصية والسلوكيات المتعلقة بنظافة البيئة، وأنه سيخصص كليا لتقديم المجموعات التي تم تشكيلها في هذين اللقاءين عرضاً عن نشاطاتها من ناحية النتائج والخبرات التي اكتسبوها من خلالها.

٢. عرض نشاطات المجموعات:

٣٥ دقيقة

اطلب/ي من المجموعات الأربع (أو أكثر) التي تحددت في اللقاءين السابقين أن تقوم بعرض مختصر للنشاطات التي قامت بها.

يمكن البدء أولاً بالنشاطات المتعلقة بالنظافة الشخصية (من اللقاء الأول)، وتخصيص نصف الوقت لنقاشها، ثم الانتقال إلى النشاطات الخاصة بصحة البيئة (من اللقاء الثاني).

أتح/أتيحي فرصة ٣ دقائق تقريباً لكل مجموعة لتقديم عرضها. من المهم عدم الدخول في التفاصيل، بل إعطاء مردود سريع للنشاطات بهدف المتابعة، إذ أن الهدف من النشاطات هو مشاركة الطلبة في التعلم من خلال الممارسة وليس مناقشة النتائج.

أثناء تقديم العروض، سجل/ي على السبورة النقاط التي قد يثار حولها نقاش بحاجة إلى مزيد من الوقت. ويمكن في النهاية تخصيص ما تبقى من وقت (حوالي ١٠ دقائق) لنقاش النقاط التي تم تسجيلها خاصة وأنه قد تتكرر نقطة واحدة في أكثر من عرض.

٣. تلخيص وتقييم: ٥ دقائق

أفسح /ي المجال أمام الطلبة للتعليق على اللقاء ومحتواه والشكل الذي جرى فيه. دون/ي الملاحظات والأقتراحات في سجلك الخاص.

أعلم/ي الطلبة بأن اللقاء التالي سيتحدث عن موضوع التغذية السليمة.

الصحة والنظافة الشخصية في مرحلة المراهقة:

إن النظافة حاجة فيزيولوجية أساسية تشارك فيها جميع المخلوقات ويتميز الإنسان بتطوره لأساليها، وللنظافة أهمية قصوى في منع كثير من الإلتهابات المعوية الشائعة من شخص الى آخر بسبب عدم الإعتناء بالنظافة الشخصية أو العامة. وتصيب الجراثيم والديدان (أو بيوضها) الناس عن طريق براز الأشخاص المصابين بها، إذ تنتقل من البراز الى افواه الآخرين بواسطة الأصابع القذرة أو الطعام والماء الملوثين، مسببة الأمراض مثل الإسهالات والدسنتاريا. إن النظافة الشخصية هي الخطوة الأولى والأساسية في النظافة العامة، إذ أنها تهدف الى تنمية العادات التي تساعد الإنسان على المحافظة على صحته والقضاء على العادات التي تهيء ظروف انتشار المرض. كما أن لها تأثير مباشر على صحة الفرد والمجتمع. وبتنميتها يرتفع المستوى الصحي بين الأفراد، وإهمالها يؤدي الى انتشار المرض.

إن النظافة في سن المراهقة والشباب ضرورية جدا، وذلك للأسباب التالية:

- زيادة نشاط الغدد، وبالتالي زيادة إفرازات الجسم.
- بدء الحيض أو الدورة الشهرية عند الفتيات.
- انتقال الفتى والفتاة الى هذه المرحلة (البلوغ) يتطلب منهما الإعتناء بالنظافة والمظهر الحسن، لأن النظافة تضيف جمالا الى المظهر.

زيادة إفرازات الجسم: يزداد إفراز العرق (السوائل والأملاح) في هذا السن. فإذا تكاثرت دون تنظيف عملت على إغلاق المسامات الجلدية، مما يؤدي الى تكوين الدمامل والبثور وحب الشباب، وهذا بدوره يؤدي الى تكاثر الجراثيم التي يمكن أن تؤدي الى التهابات ثانوية في الجلد (بكتيرية وفطرية).

نظافة الجسم: يجب تنظيف الجسم والإستحمام يوميا إن أمكن، أو على الأقل مرتين في الأسبوع، وبعد العرق والتعب، وذلك لمنع تراكم العرق والإفرازات الدهنية والأوساخ على الجلد، خاصة بين طياته (تحت الإبطين وأصابع القدم). كما يجب الإهتمام بتجفيف الجلد جيدا بمنشفة خاصة لأن الرطوبة تساعد على إصابة الجلد بالإلتهابات الفطرية. ويجب مراعاة غسل العينين جيدا وتنظيف الأنف باستمرار بمندبل نظيف.

ذلك ممكنا فيمكن تعريض الماء لأشعة الشمس. ينصح باستعمال أوان زجاجية أو بلاستيكية شفافة لإمكانه متابعتها ورؤيتها بوضوح.

غالبا ما تكون الأطعمة النيئة خطرة، ولذلك يجب غسلها أو طبخها. كما يجب تناول الطعام المطبوخ فورا وعدم تركه فترة طويلة. أما الطعام الذي يحتاج الى تسخين، فيجب تسخينه جيدا لأن ذلك يقتل الجراثيم. ويجب طبخ الطعام جيدا، وخاصة اللحوم الحمراء ولحوم الدواجن. وإذا أردنا الاتفاظ بالطعام لفترة عدة ساعات فيجب حفظه في مكان بارد.

يجب غلي الحليب والجبن الطازجين للوقاية من الأمراض، مثل الحمى المالطية.

عدم استعمال أدوات الغير (ملايس، مكياج)، لأنها تساهم في نقل بعض الأمراض الجلدية.

نظافة البشرة: يراعى تنظيف بشرة الوجه يوميا بالماء وتجفيفها جيدا. ولا يجذب الإكثار من استعمال أنواع الصابون التجارية المعطرة لأنها تسبب جفاف البشرة. ومع أنه لا علاقة لحب الشباب بدرجة النظافة، إلا أن المحافظة على النظافة أمر هام جدا، وذلك لمنع حدوث أية مضاعفات والتهابات جلدية. ويجب أيضاً أن تتجنب الفتيات مساحيق ومواد التجميل بكثرة، وخاصة أن المساحيق التي تستعملها الفتيات في سن مبكرة غالباً ما تكون من أنواع رخيصة الثمن وغير صحية وذات أثر ضار ببشرة الوجه. ويجب بالأخص تجنب استعمال أية (مساحيق أو عطور) تسبب تهيج البشرة عند التعرض للشمس.

نظافة الشعر: يراعى تنظيف الشعر يوميا أو مرتين أسبوعياً على الأقل بالماء الساخن والصابون وتمشيطه جيدا بمشط خاص بالفرد، وذلك لتنشيط الدورة الدموية في فروة الرأس والمحافظة على صحتها وعدم تكاثر القشرة فيها، ولوقاية الشعر أيضا من القمل.

نظافة الملابس الداخلية والخارجية: يجب تغيير الملابس الداخلية باستمرار وذلك للحفاظ على نظافة الجسم، وخاصة في فترة الحيض عند الفتيات، مع تنظيف الجسم يوميا بالماء الساخن والصابون، وعدم استخدام الملابس التي قد تؤدي الى حدوث حساسية (إكزيما).

نظافة الأيدي: الأيدي عرضة لنقل الجراثيم الى المياه والطعام والفم، ولذلك فإن نظافتها الدائمة مهمة جدا، وخاصة بعد الخروج من المرحاض وقبل تناول الطعام أو إعداده وبعد الأكل.

نظافة الأسنان: تنظيف الأسنان بفرشاة خاصة بالفرد ومعجون مرتين يوميا على الأقل من الأمور المهمة للمحافظة على نظافتها وصحتها. كما يجب مراعاة تنظيف الأسنان قبل النوم، وذلك لأن إفراز اللعاب يقل في أثناء النوم، مما يساعد على تكاثر الجراثيم نتيجة لوجود بقايا الطعام. وهذه.

الجراثيم التي تتكاثر على بقايا الطعام تفرز حوامض تساعد على تآكل مينا السن محدثة التسوس. إن الطريقة التي ينظف فيها الفم والأسنان مهمة جدا، إذ يجب تنظيف جميع الأسنان من الداخل والخارج، الفك السفلي من الأسفل الى الأعلى والفك العلوي من الأعلى الى الأسفل. واتعمال الخيط السني لتنظيف ما بين الأسنان.

التغذية السليمة – مجموعات الأطعمة



ملخص: يهدف هذا اللقاء إلى رفع وعي الطلبة بمحاجاتهم الغذائية وأهمية الغذاء لاجسامهم وضرورة التنوع في مصادر الطعام والشراب الذي يتناولونه.

الأهداف:

بعد نهاية اللقاء، سيتمكن الطلبة من القيام بما يلي:

١. تبين أهمية الطعام لحياة الإنسان وأهمية وجبة الفطور على وجه التحديد
٢. تحديد وظائف الطعام
٣. تعريف مجموعات الأطعمة ووظائفها
٤. تبين أهمية التنوع في مصادر الطعام والشراب

المدة الزمنية: ٤٥ دقيقة.

المواد اللازمة:

- سيورة، طباشير
- الملحق رقم ٣-١: العناصر الغذائية الأساسية

مجريات اللقاء:

المجموعات الغذائية: ٢٠ دقيقة

أجري التمرين التالي، مع توضيح هدفه للطلبة أولاً:

التمرين رقم ٣-٣: العناصر الغذائية

الهدف : أن يحدد الطلبة العناصر الغذائية المختلفة وأهميتها للإنسان.

الخطوات :

اطلب لي من الطلبة أن يعملوا في أزواج أو مجموعات صغيرة ويعدوا قوائم بأسماء مختلفة أنواع الطعام والشراب الذي يتناولونه في العادة.

أوقف لي عمل المجموعات بعد ٣-٤ دقائق، ثم اطلب لي من الطلبة استذكار ما تعلموه في المواد العلمية عن العناصر الغذائية الأساسية. سجل لي الإجابات على السبورة. ساعد لي الطلبة، إن لزم، للوصول إلى العناصر التالية: البروتينات، والدهون، والكربوهيدرات، والفيتامينات، والأملاح المعدنية، والماء.

اطلب لي من الطلبة العودة إلى العمل في أزواج أو مجموعات كالسابق لكي يضعوا تحت اسم كل واحد من هذه العناصر أسماء أطعمة من القائمة التي أعدوها في البند رقم ١ تكون غنية بها.

أتح/أتيحي ٣-٤ دقائق لذلك.

بالاستعانة بالملحق رقم ٣-١، أجر لي نقاشاً حول أهمية كل هذه العناصر لجسم الإنسان. من خلال النقاش، بين لي للطلبة أهمية التنوع في مصادر الطعام لكي يحصل الجسم على كل ما يحتاجه من عناصر غذائية والتي يمكن أن تتوافر في طعام واحد بعينه مهما كان مغذياً وصحياً.

٣. تلخيص وتقييم: ٥ دقائق

أفسح لي المجال أمام الطلبة للتعليق على اللقاء ومحتواه والشكل الذي جرى فيه. دون لي الملاحظات والاقتراحات في سجلك الخاص.

اعلم لي الطلبة بأن اللقاء التالي سيواصل الحديث عن التغذية والممارسات الغذائية.

وزع لي عليهم نسخاً من نموذج تسجيل الوجبات الغذائية، والذي يرد في ورقة العمل رقم ٣-٢. واطلب لي منهم تعبئة النموذج بالأطعمة الغذائية التي يتناولونها خلال الأسبوع القادم، وإحضار النموذج المعبأ في اللقاء التالي.

١. مقدمة:

٥ دقائق

وضح لي أن التغذية السليمة جزء أساسي من نمط الحياة الصحي، وأن التغيرات الجسمية السريعة في مرحلة المراهقة، مثل الزيادة في الطول والوزن، تتطلب حاجات غذائية خاصة. الهدف من هذا اللقاء وما يليه توضيح أهمية التغذية السليمة في مرحلة المراهقة وتمكين الطلبة من تقييم سلوكياتهم الغذائية.

٢. لماذا نأكل؟

١٥ دقيقة

أجر لي نقاشاً حول السؤال التالي: «لماذا نأكل؟ وما هي أهمية الطعام لجسم الإنسان؟» شجع لي الطلبة على المشاركة وسجل لي إجاباتهم على السبورة. صنف لي الإجابات تحت ٣ عناوين رئيسية وهي:

الطاقة (الوقود)

البناء والتجديد

الحماية من المرض

بإمكانك أن تقارن لي بين البنزين للسيارة والطعام للإنسان، باعتبار أن الطعام بمثابة الوقود الذي يساعد الإنسان على الحركة والنشاط والقيام بالمهام المتنوعة مثل القدرة الدراسية والاستيعاب واللعب وغير ذلك.

اذكري أيضاً أن الإنسان في مرحلة النضوج يحتاج إلى الطعام الذي يؤدي وظيفته البناء والتجديد لأن خلايا الجسم تتجدد باستمرار. واذكري أمثلة نمو الأظافر والشعر كشواهد واضحة على التجديد.

بين لي أهمية الطعام للوقاية من المرض ولتقوية جهاز المناعة حتى يستطيع المرء أن يحافظ على صحته ويتغلب على مختلف الأمراض. اطلب لي من الطلبة أمثلة على الأمراض التي يمكن أن يتعرض لها الإنسان بسبب سوء التغذية.

اسأل لي الطلبة من مناهم يتناول وجبة الفطور في العادة وما هي الأطعمة التي يتناولونها. ركز لي على أهمية تناول وجبة الفطور بالنسبة لزيادة القدرة على الاستيعاب والنشاط والحيوية.

العناصر الغذائية الأساسية



١. البروتينات، وهي المسؤولة عن بناء خلايا الجسم وتعويض التالف منها.
٢. الكربوهيدرات التي تزود الجسم بكميات معتدلة من الطاقة.
٣. الدهون التي تزود الجسم بكميات كبيرة من الطاقة، أي أكثر من ضعف ما تزوده الكربوهيدرات لنفس الوزن.
٤. الأملاح المعدنية بأنواعها المختلفة، التي تسهم في بناء أجهزة الجسم بناء صلبا.
٥. الفيتامينات، ويحتاجها الجسم بكميات ضئيلة، ولكنها هامة جدا لحماية الجسم من الأمراض.
٦. الماء الذي يشكل حوالي ثلثي وزن الجسم، وهو الوسيط الذي لا يمكن للجسم الاستغناء عنه للقيام بتفاعلاته الحيوية.

التغذية السليمة – تقييم الممارسات الغذائية



ملخص: يهدف هذا اللقاء إلى مساعدة الطلبة على تقييم ممارساتهم الغذائية في المنزل و المدرسة واقتراح البدائل لتحسينها.

الأهداف:

- بعد نهاية اللقاء، سيتمكن الطلبة من القيام بما يلي:
1. تصنيف أنواع الطعام المختلفة في موقعها ضمن مجموعات هرم التغذية.
 2. تحديد حاجات جسمهم الأساسية اليومية من مجموعات الطعام المختلفة.
 3. تقدير أهمية التوازن في التغذية من خلال تقييم سلوكياتهم الغذائية.
 4. المشاركة في تقييم محتويات مقصف المدرسة.

المدة الزمنية: ٤٥ دقيقة

المواد اللازمة:

- سبورة، طباشير.
- الملحق رقم ٣-٢: هرم التغذية.
- نسخ بعدد طلبة الصف من الملحق رقم ٣-٣: الهرم الغذائي.

مجريات اللقاء:

الخطوات :

اطلب لي من الطلبة في مجموعات ثنائية لمدة ١٠ دقائق لتقييم الجدول الأسبوعي للأطعمة التي تناولوها خلال الأسبوع الذي سبق اللقاء (ورقة العمل رقم ٣-٢).
اطلب لي منهم ما يلي: -

- تصنيف الأطعمة الواردة في الجدول وفق هرم التغذية.
- تقييم الجدول من ناحية التنوع والتوازن في الأطعمة.
- تقييم ما إذا كان نظامهم الغذائي يلبي حاجاتهم الأساسية اليومية من كل مجموعة طعام، واقترح ما يجب عمله لتعديل نظامهم الغذائي.

بعد ذلك، أتح/أتحي الفرصة لمجموعتين أو ثلاث مجموعات أن تتطوع لعرض نتائج مناقشاتها. اسمح لي بالنقاش حسبما يتيح الوقت.

اطلب لي من المجموعات الثنائية ذاتها أن تقوم خلال الأسبوع القادم بتسجيل قائمة بالأطعمة والمشروبات التي تباع في مقصف المدرسة وتصنيفها إلى:

- أ - أطعمة ذات فائدة غذائية كبيرة.
- ب - أطعمة ذات فائدة غذائية ضئيلة.

مع القيام باقتراح بدائل لما هو ضئيل الفائدة الغذائية، وتقديم البدائل المقترحة إلى اللجنة الصحية وإدارة المدرسة بهدف تبنيها إن أمكن.

٣. تلخيص وتقييم : ٥ دقائق

أفسح لي المجال أمام الطلبة على اللقاء ومحتواه والشكل الذي جرى فيه. دون لي الملاحظات والاقتراحات في سجلك الخاص.

اعلم لي الطلبة بأن اللقاء التالي سيتحدث عن الوزن الصحي وسبل المحافظة عليه.

١. مقدمة :

٥ دقائق

وضح لي أن اللقاء سيستكمل الحديث عن التغذية السليمة ومفاهيمها. راجع لي مع الطلبة ما تعلموه في اللقاء السابق عن العناصر الغذائية الأساسية وأهمية كل منها لجسم الإنسان.

١. هرم التغذية:

١٥ دقيقة

اعرض لي على الطلبة الملحق رقم ٣-٢: هرم التغذية (وزع لي الملحق رقم ٣-٣) واشرح لي ما يلي:

معنى التصنيف الهرمي للأطعمة.
معايير تصنيف الأطعمة والمشروبات داخل المجموعات المختلفة.
الكميات اللازمة يوميا من المجموعات المختلفة في نظامنا الغذائي.

٢. تقييم السلوكيات الغذائية:

أجر لي التمرين التالي / مع توضيح هدفه للطلبة أولا:

التمرين رقم ٣-٤ : تقييم السلوكيات الغذائية

الهدف : يقيم الطلبة سلوكياتهم الغذائية خلال فترة الأسبوع السابق.

الهرم الغذائي



المجموعات الغذائية



مجموعة الخبز والحبوب والارز
والمعجنات: ٦-١١ وحدة تبادلية

تزود الجسم بالطاقة



مجموعة الخضار:
٣-٤ وحدات تبادلية
أطعمة وقاية - تزود الجسم
بالفيتامينات والمعادن والحرشات



مجموعة الفواكة:
٣-٤ وحدات تبادلية

أطعمة وقاية - تزود الجسم
بالفيتامينات والمعادن والحرشات

تتمة الملحق رقم ٣-٣:



حليب

مجموعة الحليب واللبن والجبن:
وحدات تبادلية

أطعمة بناء - تزود الجسم
بالبروتينات والكلس

مجموعة اللحوم والدواجن والأسماك والقطاني
والبيض والجوز ٢-٣ وحدات تبادلية

أطعمة بناء - تزود الجسم بالبروتينات والحديد



زيت

مجموعة الدهون والزيوت
والحلويات: يجب التقليل منها

تزويد الجسم بالكثير من الطاقة

التغذية السليمة – المحافظة على وزن صحي



ملخص: يهدف هذا اللقاء إلى مساعدة الطلبة على تفهم أهمية الوزن الصحي وكيفية المحافظة عليه من خلال الممارسات الغذائية السليمة لتجنب المشاكل الصحية المتعلقة بالوزن.

الأهداف:

- بعد نهاية اللقاء، سيتمكن الطلبة من القيام بما يلي:
1. تعريف مفهوم الوزن الصحي وتحديد أسباب الخلل في الوزن (سمنة ونحافة)
 2. التعبير عن أهمية الحفاظ على وزن الجسم ضمن الحدود الطبيعية.
 3. تقدير أهمية الاعتدال في الممارسات الغذائية.

المدة الزمنية: ٤٥ دقيقة

المواد اللازمة:

- سبورة، طباشير
- نسخ بعداد طلبة الصف من الملحق رقما ٣-٤: التغذية السليمة.

مجريات اللقاء:

٢. المشاكل الصحية المتعلقة بالوزن

١٠ دقائق

أجري النقاش التالي:

- كيف يمكن تلبية حاجات النمو السريع في مرحلة المراهقة من ناحية الغذاء دون الإخلال في وزن الجسم؟
- كيف يمكن تجنب الإصابة بالبدانة؟
- ماهي المشكلات الصحية المرتبطة بالبدانة؟
- ما أضرار التخفيف المتعمد للوزن عن طريق تجويع الذات (Anorexia Nervosa)؟

من خلال النقاش، حاول/ي الوصول مع الطلبة الى أهمية الاعتدال في الممارسات الغذائية بحيث تتم تلبية الحاجات الغذائية الأساسية التي يتطلبها النمو في هذه المرحلة العمرية.

المحافظة على وزن صحي: ١٠ دقائق

أجري التمرين التالي، مع توضيح هدفه للطلبة أولاً:

التمرين رقم ٣-٥: المحافظة على وزن صحي

الهدف: أن يجدد الطلبة وسائل المحافظة على وزن صحي.

الخطوات :

اطلب/ي من الطلبة العمل في مجموعات ثنائية لمدة ٥ دقائق للقيام بما يلي:
إعداد قائمة بأنواع الأطعمة التي ترفع احتمال زيادة الوزن مع ذكر السبب.
إعداد قائمة بتمارين رياضية وأنشطة تساعد الجسم على حرق الطاقة الزائدة.

اطلب/ي من كل مجموعة بالدور أن تشارك بنقطة من نتائج نقاشها حول الأطعمة وأعد/ي قائمة من الإجابات على السبورة.

كرري الأمر ذاته لإعداد قائمة بالتمارين الرياضية والأنشطة المقترحة.

٥ دقائق

١. مقدمة :

راجع لي مع الطلبة ما قاموا به من تقييم للأطعمة التي تباع في مقصف المدرسة حسب ما كان مطلوباً في التمرين رقم ٣-٤ في اللقاء السابق. حددي معهم آليات متابعة هذا الموضوع مع إدارة المدرسة واللجنة الصحية وغيرها.

وضح لي أن هذا اللقاء سيكتمل الحديث عن التغذية السليمة مع التركيز على ضرورة المحافظة على وزن صحي بدون الإخلال بتلبية الحاجات الغذائية الخاصة في مرحلة المراهقة.

١٥ دقيقة

٢.الوزن الصحي:

اسأل لي الطلبة عن أرائهم في أسباب الإختلال في الوزن (البدانة و/أو النحافة) وسجل لي الإجابات على السبورة. اطلب لي منهم التعبير عن مشاعرهم تجاه البدانة والنحافة.

اشرح لي مفهوم الوزن الطبيعي ومتى يعتبر الإنسان بدينا أو نحيفا. اطلب لي من الطلبة ذكر أية قياسات يعرفونها من دراستهم للمواد العلمية لتحديد الوزن المناسب، مثل مؤشر كتلة الجسم أو أية قياسات أخرى.

وضح لي العلاقة بين وزن الجسم وكل من كمية الطعام ونوعيته وكذلك كمية النشاط ونوعيته. بين لي أنه إذا كانت كمية الطعام المستهلك أكثر من حاجة الجسم للطاقة يؤدي ذلك إلى زيادة الوزن مع مرور الزمن، وإذا كانت كمية الطاقة المصروفة من الجسم عن طريق النشاط والحركة أقل من كمية الطاقة الداخلة إلى الجسم يؤدي ذلك إلى زيادة الوزن والعكس صحيح. أبرز لي أن العامل الأساسي الذي يساعد الإنسان على المحافظة على وزن الجسم ضمن الحدود الطبيعية هو التساوي بين الطاقة الداخلة إلى الجسم عن طريق الغذاء والخارجة منه عن طريق النشاط.

التغذية السليمة

الحاجات الغذائية من مجموعات الأطعمة في مرحلة المراهقة :

مجموعة النشويات: وهي غنية بالكربوهيدرات المعقدة وتحتوي على الألياف وبعض الفيتامينات والمعادن وقليل من البروتين. وتصنف في هذه المجموعة كل من : الحبوب بأنواعها، مثل القمح ومنتجاته، والأرز، وكذلك البطاطا.

يحتاج الإنسان في مرحلة المراهقة الى الأطعمة النشوية يوميا وبكميات تزداد كلما ازدادت حركة الجسم ونشاطه وتقل كلما انخفض النشاط الجسمي. ولكن الحد الأدنى من حاجة الجسم اليومية هي ٦ وحدات تبادلية، علما بأن الوحدة التبادلية تعادل ٣/١ كملح أو شريحة خبز قوالب أو ٣/١ كأس أرز مسلوق أو حبة بطاطا صغيرة، وهكذا.

مجموعة الخضار: وهي غنية بالماء والألياف وتزود الجسم بالفيتامينات والأملاح المعدنية.

تضم هذه المجموعة جميع أنواع الخضار الطازجة التي تؤكل إما مطبوخة أو بدون طبخ. يحتاج الجسم منها يوميا الى ما يعادل ٣ حبات خضار على الأقل.

مجموعة الفواكه: وهي أيضاً غنية بالألياف والماء وتزود الجسم بالفيتامينات والأملاح المعدنية.

تضم هذه المجموعة جميع أنواع الفواكه الطازجة. والحاجة اليومية للفرد هي حبتان على الأقل، على أن تكون إحداها من الحمضيات.

مجموعة الحليب ومنتجات الألبان: وهي المصدر الرئيسي للكالسيوم ومصدر غني بالبروتينات.

وتضم المجموعة جميع أنواع الحليب ومنتجاته، مثل اللبن الرايب والأجبان.

الحاجة اليومية في فترة المراهقة هي ٤ وحدات تبادلية. والوحدة التبادلية عبارة عن كأس حليب أو كأس لبن رايب أو شريحتين رقيقتين من اللبن الأصفر أو ٣/١ قرص جبنة بلدية أو مثلث ونصف جبنة صفراء وهكذا.

مجموعة اللحوم: وهي غنية بالحديد والبروتينات وتضم جميع أنواع اللحوم الحمراء والبيضاء والأسماك والبيض والبقوليات كالفول والحمص والفاصولياء الجافة.

يحتاج الإنسان في مرحلة المراهقة الى ٦-٧ وحدات تبادلية. والوحدة عبارة عن بيضة أو قطعة لحم بحجم البيضة الصغيرة أو نصف كأس حمص متنوع وهكذا.

وزع لي على كل طالبة/ نسخة من الملحق رقم ٣-٤ : التغذية السليمة. استخدم لي الملحق لإجراء تلخيص سريع لأهم النقاط التي طرحت في اللقاءات الثلاثة الأخيرة. اطلب لي من الطلبة قراءة الملحق في المنزل ومناقشته مع من يروونه مناسباً (مثلاً، أحد الوالدين، أخ أو أخت، مدرس/ة، صديق/ة، الخ).

أفسح لي المجال أمام الطلبة للتعليق على اللقاء ومحتواه والشكل الذي جرى فيه. دون لي الملاحظات والإقتراحات في سجلك الخاص.

أعلم لي الطلبة بأن اللقاء التالي سيتحدث عن أهمية ممارسة الرياضة والترفيه.

٣. اعتدل/ي في كميات الطعام لأن الإفراط في تناول الطعام أيا كان يساعد على بناء خلايا الدهن في الجسم وبالتالي يؤدي إلى زيادة الوزن.
٤. حافظ/ي على النشاط والحركة الجسمية المنتظمة لأن الخمول والكسل يؤديان إلى زيادة الوزن.
٥. اهتم/ي بتناول وجبات متوازنة ٣ مرات في اليوم وعدم تفويت أي منها، لأن تفويت الوجبات وتجويع الذات من العادات السيئة التي لا تساعد في تخفيف الوزن.
٦. أكثر/ي من الخضار والفواكه الطازجة في طعامك اليومي لأن فائدتها كبيرة لجسم الإنسان.
٧. اختاري الأطعمة القليلة الدسم على وجه العموم، والقليلة الدسم الحيواني الكولسترول على وجه الخصوص، لأن الأطعمة الدسمة تساعد على زيادة الوزن.
٨. استعمل/ي السكر بأقل كمية ممكنة، لأن السكر بحد ذاته لا يزود الجسم بأي عنصر غذائي فيما عدا الطاقة.
٩. قلل/ي من استعمال الملح والأطعمة المملحة. إن كمية قليلة من الملح هي أمر ضروري للحفاظ على الصحة، ولكن الإكثار من الملح قد يسارع ظهور مرض ارتفاع ضغط الدم عند الذين لديهم استعداد وراثي للإصابة بهذا المرض.

مجموعة السكر والدهن: وهي مجموعة غير أساسية، وتشكل مصدرا غنيا بالطاقة (سعرات حرارية). وبالإضافة إلى السكر والدهون والزيوت المختلفة، تصنف في هذه المجموعة المسليات.

كالبايما والتشيس وغيرها، وكذلك المشروبات الغازية المحلاة بالسكر، وكذلك الحلويات المصنعة باشكالها، كالشوكولاتة والويفر.

والأطعمة المصنفة في هذه المجموعة غنية بالسعرات الحرارية وفقيرة في العناصر الغذائية الأساسية جميعها. وقد رتبت على رأس الهرم الغذائي للدلالة على ضآلة حاجة الجسم لها.

إرشادات غذائية عامة:

من الضروري اتباع الإرشادات الغذائية الست التالية التي تساعد المرء على اختيار طعامه وشرابه اليومي. وهذه الإرشادات هي:

١. نوع/ي في طعامك، لأنه لا يوجد طعام يشكل بحد ذاته غذاء كاملا.
٢. حافظ/ي على وزنك المثالي عن طريق مراقبة الوزن بشكل دوري (مرة في الشهر مثلا)، لأن زيادة الوزن والبدانة لها انعكاسات صحية ضارة، وكذلك النحافة الزائدة لها انعكاسات صحية سيئة.

التغذية السليمة في مرحلة المراهقة

إن العادات الغذائية الصحية هي من أهم دعائم الصحة الجيدة للإنسان في جميع مراحل حياته منذ الولادة وحتى الوفاة، ولكنها تكتسب أهمية خاصة في مرحلة المراهقة بسبب النمو الجسمي السريع الذي تتميز به في هذه المرحلة. ولكي ينمو الجسم للحد الأقصى الموروث، نمو سليما وطبيعيا، يجب أن تلبى حاجاته من العناصر الغذائية الأساسية.

وتتواجد العناصر الغذائية الأساسية في الأطعمة والمشروبات التي تتناولها يوميا على شكل وجبات رئيسية ثلاث وبعض الوجبات الخفيفة فيما بينها. ومن هنا تنبع أهمية اختيار الأطعمة والمشروبات الصحية وتفضيلها على كثير من السلع الغذائية التي تمتلئ بها أسواق العالم، ومن ضمنها أسواق بلادنا، والتي تصنف على أنها مسليات ومشروبات إما غازية أو محلاة بالسكر ومنكهة - في أغلب الأحيان صناعيا - بأطعم الفواكه المختلفة. هذه السلع تكون ضئيلة الفائدة الغذائية وغنية بالسعرات الحرارية في محتواها.

ومما يؤسف له أن هذه السلع أصبحت تشكل منافسا حقيقيا للأطعمة والمشروبات الطبيعية المليئة بالعناصر الغذائية، وخصوصا في مرحلة المراهقة، حيث يكون ضغط الأتراب (أو الزملاء) وتأثيرهم أكبر من تأثير الوالدين، فيقلد المراهقون والمراهقات بعضهم بعضا في كثير من السلوكيات، ومن ضمنها الغذائية.

وتعتبر التوعية الغذائية في هذه المرحلة حاجة ملحة لإرساء قواعد صلبة وأسس متينة للسلوكيات الغذائية المرغوبة والتي تعود بالفائدة على المراهق نفسه وعلى ابنائه في المستقبل.

العناصر الغذائية الست الأساسية هي:

1. البروتينات، وهي المسؤولة عن بناء خلايا الجسم وتعويض التالف منها.
2. الكربوهيدرات التي تزود الجسم بكميات معتدلة من الطاقة.
3. الدهون التي تزود الجسم بكميات كبيرة من الطاقة، أي أكثر من ضعف ما تزوده الكربوهيدرات لنفس الوزن.
4. الأملاح المعدنية بأنواعها المختلفة، التي تسهم في بناء أجهزة الجسم بناء صلبا.
5. الفيتامينات، ويحتاجها الجسم بكميات ضئيلة، ولكنها هامة جدا لحماية الجسم من الأمراض.
6. الماء الذي يشكل حوالي ثلثي وزن الجسم، وهو الوسيط الذي لا يمكن للجسم الاستغناء عنه للقيام بتفاعلاته الحيوية اللاإرادية.

1. البروتينات :

يحتاج جسم الإنسان إلى البروتينات بكميات مختلفة وذلك حسب المرحلة العمرية التي يمر بها الفرد. وتزداد الحاجة لها في مرحلة المراهقة بسبب النمو الجسمي السريع.

تتكون البروتينات من أحماض أمينية متعددة يمتصها الجسم ويستفيد منها في بناء الخلايا الجديدة وتعويض التالف منها، أما الفائض عن حاجة الجسم للبناء فيستعمل كمصدر طاقة. وفي حال نقص البروتينات يصاب المرء بأمراض سوء التغذية.

والبروتينات نوعان:

- أ. البروتينات الحيوانية والتي توجد كما يشير الاسم في الأطعمة من أصل حيواني، كاللحوم والحليب ومنتجات الألبان. وهذه البروتينات تزود الجسم بجميع الأحماض الأمينية الأساسية (أي التي لا يستطيع الجسم تكوينها بل يجب الحصول عليها من الطعام)، ويطلق عليها اسم البروتينات الكاملة أو البروتينات ذات القيمة البيولوجية العالية.
- ب. البروتينات النباتية، والموجودة بكثرة في البقوليات، وهي تفتقر إلى بعض الأحماض الأمينية الأساسية، ولذلك تسمى البروتينات الناقصة أو البروتينات

ولهذا يفضل عدم الإفراط في تناول الأطعمة الغنية بالدهن.
يتكون الدهن من أحماض دهنية يمتصها الدم وتزود الجسم بالطاقة. والأحماض الدهنية نوعان: إما مشبعة أو غير مشبعة. وقد أصبح معروفاً أن الأحماض الدهنية غير مشبعة هي أفضل وأصح للجسم من الأحماض الدهنية المشبعة. والدهن الذي نتناوله يأتي من مصدرين أساسيين:-

أ المصدر الحيواني الذي يكون غنياً بالأحماض الدهنية المشبعة ويحتوي على الكولسترول. بنسب مختلفة. وأمثلة على ذلك الزبدة والسمن البلدي.
ب. المصدر النباتي الذي يكون غنياً بالأحماض الدهنية غير المشبعة ولا يحتوي على الكولسترول. وأمثلة على ذلك زيت الزيتون والزيوت النباتية الأخرى والطحينية. وتتمتع الزيوت النباتية بميزة أخرى وهي احتوائها على الأحماض الدهنية الأساسية التي لا يستطيع الجسم تكوينها بل يجب الحصول عليها من خلال الوجبات.

٤. الأملاح المعدنية:

الأملاح المعدنية كثيرة ومتعددة، ويحتاجها الجسم بكميات تتراوح بين كبيرة نسبياً وضئيلة تبعاً لنوعها. ويذكر أن حاجة الجسم للمعادن تزداد بشكل ملحوظ في مرحلة المراهقة. يذكر من هذه المعادن، على سبيل المثال لا الحصر:
أ. الكالسيوم، وهو أكثر الأملاح المعدنية تواجداً من حيث الكمية في جسم الإنسان. ومعظم كالسيوم الجسم، أي حوالي ٩٩ ٪ منه، يتركز في العظام والأسنان. ويجب توافر الكالسيوم في طعامنا اليومي في جميع مراحل الحياة، وتزداد الحاجة إليه في مرحلة المراهقة بسبب التسارع الملحوظ في النمو الجسمي والذي يشكل الازدياد الملحوظ في الطول أحد أشكال الظاهرة.

يؤدي نقص الكالسيوم في الجسم إلى مشكلة صحية مع مرور الزمن، وهي هشاشة العظام. والنساء هن الفئة الأكثر تعرضاً لهذه المشكلة المصاحبة للتقدم العمر، وذلك بسبب تناقص القدرة على ترسيب الكالسيوم في العظام بعد انقطاع الطمث لديهن. ويذكر أيضاً أن الحمل والرضاعة يزيدان من الحاجة إلى الكالسيوم، ويجب تلبية هذه الحاجة للحفاظ على العظام والأسنان.
أغنى مصدر للكالسيوم هو الحليب ومنتجات الألبان.

ذات القيمة البيولوجية المنخفضة. ومن الجدير بالذكر أن البروتينات النباتية تتمتع بخاصية التكامل عند تناولها من مصدرين مختلفين في نفس الوجبة فيصبح بروتينها ذا قيمة بيولوجية أعلى ويستفيد منه الجسم بكفاءة أكبر. ومثال جيد على هذه الخاصية هو طبق المجدرة الشعبي والمكون من العدس والأرز.

٢. الكربوهيدرات:

إن حاجة الجسم للكربوهيدرات تتناسب طردياً مع الجهد المبذول. فكلما زاد نشاط الإنسان، زاد صرف الطاقة من جسمه وبالتالي زادت حاجته للكربوهيدرات التي تزوده بكميات معتدلة من الطاقة، إذ يحتوي الغرام الواحد منها على ٤ سعرات حرارية.
والكربوهيدرات نوعان:
أ الكربوهيدرات المعقدة ويشمل:-
١. النشا الذي يهضم في الجهاز الهضمي ويتحول إلى سكاكر أحادية تمتص إلى الدم.

٢. الألياف التي لا تهضم لأن جسم الإنسان يفتقر إلى الإنزيمات الضرورية لهضمها. فالألياف تمر إلى الأمعاء الغليظة وتحتفظ هناك بكمية من الماء، وبالتالي تساعد في تليين البراز، لذلك من المفيد تناول الأطعمة الغنية بالألياف، مثل الخضار والفاكهة والبقوليات، لتجنب مشكلة الإمساك.

ب. الكربوهيدرات البسيطة ويشمل:-
السكاكر الثنائية الموجودة في الفواكه، والتي تتحول إلى سكاكر أحادية أثناء هضمها، ثم يمتصها الدم.
السكاكر الأحادية، وهي أصغر مكونات الكربوهيدرات والنتائج النهائية لهضم الكربوهيدرات في الجسم. وأهم هذه السكاكر الأحادية هو الجلوكوز. وهو سكر الدم والمصدر المباشر للطاقة التي تغذي الدماغ والجهاز العصبي المركزي والعضلات .

٣. الدهون:

يعتبر الدهن أغنى مصدر للطاقة، إذ يحتوي الغرام الواحد منه على ٩ سعرات حرارية أي أكثر من ضعف ما يحتويه الغرام الواحد من كل من الكربوهيدرات والبروتينات،

الفيتامينات :

يحتاج الجسم إلى الفيتامينات بكميات ضئيلة ولكنها ضرورية جدا للوقاية من الأمراض وللمحافظة على نمو صحي سليم. والفيتامينات كثيرة ومتعددة، ولكنها نوعان أساسيان:

- الفيتامينات الذائبة في الماء، ويستطيع الجسم تخزين الفائض منها بكميات قليلة.
- الفيتامينات الذائبة في الدهن، ويستطيع الجسم تخزين الفائض منها بكميات كبيرة، لذلك فإن تناول جرعات كبيرة (على شكل أقراص) من هذه الفيتامينات ولفترة طويلة من الزمن يشكل خطورة صحية لأنها تتراكم في الجسم وتسبب التسمم، ويلفت الانتباه هنا إلى أنه من الصعب حصول الجسم على جرعات فائضة من هذه الفيتامينات عن طريق الطعام أو الشراب.

يذكر من الفيتامينات على سبيل المثال:-

فيتامين ج، وهو ذائب في الماء. وهو ضروري لسلامة الأوعية الدموية الشعرية. إن فيتامين ج من أكثر الفيتامينات عرضة للتلف بالحرارة والأكسدة، ولذلك يفضل تناول الأطعمة الغنية به بدون طبخ وبأقل كمية من التقسيم عند السلطات.

يتواجد فيتامين ج في الخضار والفواكه، ومن أغنى مصادره الفلفل الحلو (الأحمر والأخضر) والبندورة، والقرنبيط والملفوف كفتة خضار، أما بين الفواكه فتشكل الحمضيات (البرتقال والجريبفوت وغيرها) والجوافة أغنى المصادر.

فيتامين أ، وهو ذائب في الدهن، وضروري لسلامة وصحة العيون. يوجد في مصدرين: حيواني مثل (الحليب ومنتجات الألبان واللحوم العضوية)، ونباتي (مثل الخضار الصفراء الداكنة، كالجزر والقرع والمشمش، والخضار الورقية الخضراء). والمصدر النباتي يحتوي على مادة الكربوتين التي تتحول إلى فيتامين أ داخل الجسم.

الماء: -

الماء هو أساس الحياة لجميع الكائنات الحية ومن ضمنها لإنسان. والماء هو أهم عناصر الغذائية الستة على الإطلاق لبقاء الفرد، إذ يستطيع الإنسان الاستغناء عن الطعام لمدة

ويعتبر السمك الصغير الذي قد يؤكل عظمه وكذلك السمسم مصدرين جيدين للكالسيوم.

ب. الحديد ويحتاجه الجسم بكميات ليست كبيرة ولكنها ضرورية جدا للحفاظ على هيموجلوبين الدم بمستوى الطبيعي له. ويؤدي نقص الحديد الغذائي إلى مشكلة صحية شائعة خصوصا بين النساء والأطفال، ألا وهي مرض فقر الدم (الأنيميا). تحتاج النساء إلى الحديد بكميات أكبر من التي يحتاجها الرجال وذلك بسبب فقدان الدم شهريا أثناء الحيض، وكذلك بسبب الحمل والولادة. ويذكر هنا أنه كلما زاد تكرار الحمل والولادة زاد احتمال إصابة المرأة بمرض فقر الدم الناتج عن عدم تلبية حاجة الجسم للحديد. والحمل أثناء مرحلة المراهقة يشكل عبئا مضاعفاً على جسم الفتاة، لأن عليها في هذه الحالة تلبية حاجاتها الغذائية كمراهقة وحاجتها الغذائية كحامل.

وللحديد الغذائي مصدران أساسيان:

- المصدر الحيواني، مثل اللحوم بأشكالها واللحوم العضوية كالكبد والطحال، وهذا النوع من الحديد يمتص إلى الدم بكفاءة عالية.
- المصدر النباتي مثل البقوليات والخضار الورقية الخضراء، وهذا النوع من الحديد يمتص إلى الدم بكفاءة أقل من كفاءة الجسم لامتصاص الحديد الحيواني.

وجدير بالذكر أن الحديد الحيواني يزيد من كفاءة الجسم في امتصاص الحديد النباتي الموجود بنفس الطبق، وأن فيتامين ج يزيد من امتصاص الحديد بنوعيه. إن طبق الملوخية باللحم مع عصير الليمون على الصحن يشكل خليطا جيدا ومفيدا في زيادة امتصاص الحديد إلى الدم. أما شرب الشاي بعد الوجبة مباشرة فيشكل عائقا لامتصاص الحديد.

ج. اليود وهو ضروري لعمل الغدة الدرقية، ونقصه في الجسم يؤدي إلى خلل في عمل هذه الغدة. ويتركز اليود في الأسماك وأطعمة البحر المختلفة، لذلك يجب تناول السمك مرة في الأسبوع على الأقل.

شهرين ويبقى حيا، وأعراض نقص الفيتامينات تظهر في غضون أسابيع أو أشهر من نقصها، ولكن بدون ماء تحدث الوفاة في غضون أيام قليلة. والماء يشكل نسبة عالية من وزن الجسم (٣/٢)، وهو موجود في كل خلايا الجسم حتى التي تبدو صلبة مثل خلايا العظام، فالماء يشكل حوالي ٥/١ وزنها.

والماء لا يزود الجسم بالطاقة (السعرات الحرارية)، ولكنه الوسيط الذي لا يمكن للجسم أن يقوم بتفاعلاته من بناء وهدم بدونه.

يحتاج جسم الإنسان إلى كميات كبيرة من الماء يوميا تصل إلى ما يعادل ١,٥ لتر في الطقس المعتدل، وتزيد عن ذلك في الطقس الحار.

إن مصادر الماء كثيرة ومتعددة، وأهمها الماء الصافي والسوائل الأخرى، وكذلك الفاكهة والخضار.

مجموعات الأطعمة:

إن معرفة الإنسان بالعناصر الغذائية من حيث أنواعها وفائدة كل منها للجسم هو أمر لا شك هام وضروري. ولكن الأهم من ذلك هو توافق السلوك الغذائي بالمعرفة الغذائية. ولكي يتمكن الفرد من انتقاء الأطعمة المناسبة له كما نوعاً بسهولة ويسر، فقد صنف اختصاصيو التغذية الأطعمة المتنوعة إلى مجموعات على أساس التشابه فيما بينها من حيث احتوائها على العناصر الغذائية المختلفة. فمثلاً، صنفت اللحوم بأنواعها والبقوليات في مجموعة واحدة لأنها جميعاً غنية بالبروتينات والحديد، إلى جانب احتوائها على عناصر غذائية أخرى بنسب مختلفة. وقد رتبنا مجموعات الأطعمة هرمياً للدلالة على التدرج التنزلي لحاجة الجسم لها من حيث الكمية، فمثلاً رتبنا النشويات في أسفل الهرم للدلالة على أن حاجة الجسم اليومية لها هي الأكبر بالنسبة لباقي مجموعات الأطعمة. وهذه المجموعات هي:

١. مجموعة النشويات: وهي غنية بالكربوهيدرات المعقدة وتحتوي على الألياف وبعض الفيتامينات والمعادن وقليل من البروتين. وتصنف في هذه المجموعة كل من: الحبوب بأنواعها، مثل القمح ومنتجاته، والأرز وكذلك البطاطا.

يحتاج الإنسان في مرحلة المراهقة إلى الأطعمة النشوية يوميا وبكميات تزداد كلما ازدادت حركة

الجسم ونشاطه وتقل كلما انخفض النشاط الجسمي. ولكن الحد الأدنى من حاجة الجسم اليومية هي ٦ وحدات تبادلية، علماً بأن الوحدة التبادلية تعادل ٣/١ كملح أو شرحة خبز قوالب أو ٣/١ كأس أرز مسلوق أو حبة بطاطا صغيرة، وهكذا.

٢. مجموعة الخضار: وهي غنية بالماء والألياف وتزود الجسم بالفيتامينات والأملاح المعدنية. تضم هذه المجموعة جميع أنواع الخضار الطازجة التي تؤكل إما مطبوخة أو بدون طبخ. يحتاج الجسم منها يوميا إلى ما يعادل ٣ حبات خضار على الأقل.

٣. مجموعة الفواكه: وهي أيضا غنية بالألياف والماء وتزود الجسم بالفيتامينات والأملاح المعدنية. تضم هذه المجموعة جميع أنواع الفواكه الطازجة، والحاجة اليومية للفرد هي حبتان على الأقل، على أن تكون إحداها من الحمضيات.

٤. مجموعة الحليب ومنتجات الألبان: وهي المصدر الرئيسي للكالسيوم ومصدر غني بالبروتينات. وتضم المجموعة جميع أنواع الحليب ومنتجاته، مثل اللبن الرايب والأجبان.

الحاجة اليومية في فترة المراهقة هي ٤ وحدات تبادلية. والوحدة التبادلية عبارة عن كأس حليب أو كأس لبن رايب أو شريحتين رقيقتين من الجبن الأصفر أو ٣/١ قرص جبنة بلدية أو مثلث ونصف جبنة صفراء وهكذا.

٥. مجموعة اللحوم: وهي غنية بالحديد والبروتينات وتضم جميع أنواع اللحوم الحمراء والبيضاء والأسماك والبيض والبقوليات كالفاصوليا والحمص والفاصولياء الجافة.

يحتاج الإنسان في مرحلة المراهقة إلى ٦-٧ وحدات تبادلية والوحدة التبادلية عبارة عن بيضة أو قطعة لحم بحجم البيضة الصغيرة أو نصف كأس حمص منقوع وهكذا.

٦. مجموعة السكر والدهن: وهي مجموعة غير أساسية، وتشكل مصدرا غنيا بالطاقة (سعرات حرارية).

وبالإضافة إلى السكر والدهون والزيوت المختلفة ، تصنف في هذه المجموعة المسليات كالبامبا والتشيبس وغيرها ، وكذلك المشروبات الغازية وغير الغازية المحلاة بالسكر، وكذلك الحلويات المصنعة بأشكالها، كالشوكولاتة والويفر .
 وجدير بالذكر أن الأطعمة المصنفة في هذه المجموعة غنية بالسعرات الحرارية وفقيرة في العناصر الغذائية الأساسية جميعها. وقد رتبت على رأس الهرم الغذائي للدلالة على ضآلة حاجة الجسم لها.

إرشادات غذائية عامة:

من الضروري إتباع الإرشادات الغذائية الست التالية التي تساعد المرء على اختيار طعامه وشرابه اليومي. وهذه الإرشادات هي:

١. نوع /ي في طعامك ، لأنه لا يوجد طعام يشكل بحد ذاته غذاء كاملا .
٢. حافظ/ي على وزنك المثالي عن طريق مراقبة الوزن بشكل دوري، لأن زيادة الوزن والسمنة الزائدة لها انعكاسات صحية ضارة، وكذلك النحافة الزائدة لها انعكاسات صحية سيئة.
٣. اختاري الأطعمة القليلة الدسم على وجه العموم، والقليلة الدسم الحيواني والכולسترول على وجه الخصوص، لأن الأطعمة الدسمة تساعد على زيادة الوزن.
٤. أكثر/ي من الخضار والفواكه الطازجة في طعامك اليومي لأن فائدتها كبيرة لجسم الإنسان.
٥. استعمل/ي السكر بأقل كمية ممكنة، لأن السكر بحد ذاته لا يزود الجسم بأي عنصر غذائي فيما عدا الطاقة.
٦. قلل/ي من استعمال الملح والأطعمة المالحة. إن كمية قليلة من الملح هي أمر ضروري للحفاظ على الصحة، ولكن الإكثار من الملح قد يسارع ظهور مرض ارتفاع ضغط الدم عند الذين يحملون العامل الوراثي للإصابة بهذا المرض.

الرياضة والترفيه



ملخص: يركز هذا اللقاء على ممارسة الرياضة والترفيه، كجزء أساسي من نمط الحياة الصحي.

الأهداف:

1. تحديد الفوائد الصحية لممارسة الرياضة والترفيه على الوضع الجسدي والنفسي.
2. توضيح التغيرات الفسيولوجية الطبيعية الناتجة عن ممارسة الرياضة.
3. تحديد الاحتياجات الضرورية بعد ممارسة الرياضة.
4. تحديد فوائد الراحة والترفيه على الوضع النفسي والجسدي.
5. التعرف على الأماكن المناسبة للترفيه والظروف الملائمة لتحقيق ذلك.

المدة الزمنية : ٤٥ دقيقة

المواد اللازمة:

- أوراق كبيرة بحجم ٧٠×٥٠ سم عدد ٨
- أقلام عريضة (فلو ماستر) عدد ٦
- شريط لاصق
- سبورة، طباشير
- الملحق رقم ٣-٣: الرياضة والترفيه، ونسخ منها بعدد طلبة الصف.

مجريات اللقاء:

كالجري مثلا)، لمقارنة النتائج والتأكد من طبيعة التغيرات التي تجري على النبض والتنفس.

وضح/ي أن النشاط البدني يرفع ضغط الدم والنبض والتنفس عند القيام به، ولكن التمرين المتكرر يساعد على تقليل النبض والتنفس بشكل عام لأن ضربات القلب تصبح أقوى والتنفس يصبح أعمق.

اشرح/ي الاحتياجات الضرورية اللازمة للجسم بعد القيام بمجهود بدني، كما ترد في «معلومات مساعد المدرب».

٣. المعينات أمام ممارسة الرياضة في المجتمع المحلي: ١٠ دقائق

أجر/ي التمرين التالي مع توضيح هدفه للطلبة أولاً:

التمرين رقم ٣-٦: ما الذي يمكن أن يعيقنا من ممارسة الرياضة.

الهدف: يجد الطلبة المعينات التي قد تمنعهم من ممارسة الرياضة في المجتمع المحلي، وكيفية تجاوز هذه المعينات.

الخطوات:

١. اطلب/ي من الطلبة العمل في مجموعات من ٣-٤ أشخاص وكتابة المعينات التي تمنعهم من القيام بممارسة الرياضة بشكل دوري. وزع/ي على المجموعات أوراقا كبيرة وأقلاما عريضة. أتح / أتيحي فرصة ٣-٤ دقائق لعمل المجموعات.
٢. بعد الانتهاء من النقاش، اطلب/ي منهم تعليق على الإجابات على السبورة أو في مكان مرئي من الجميع:
٣. أجر/ي نقاشا حول النتائج، واطلب/ي من الجميع المشاركة في طرح حلول وبدائل لهذه المعينات.
٤. الراحة والترفيه:

١٠ دقائق

ناقش/ي مع الطلبة فوائد الراحة والترفيه على الوضع البدني والنفسي، اعتمادا على الأسئلة التالية:

١. مقدمة: ٥ دقائق

وضح/ي أن هذا اللقاء سيستكمل مناقشة نمط الحياة الصحي، من خلال التركيز على ممارسة الرياضة والنشاط البدني ومناقشة أهمية الراحة والترفيه.

اشرح/ي نمط الحياة العصرية يقلل من فرط النشاط البدني بسبب قضاء الأطفال والشباب لساعات طويلة أمام شاشة التلفاز أو ألعاب الفيديو والكمبيوتر، واعتماد الكبار على العمل المكتبي والأجهزة المكتبية والمنزلية العصرية ووسائل الاتصال والنقل الحديثة.

وفي المقابل، تقل فرصة الراحة النفسية والترويح والترفيه بسبب ضغط الدراسة والعمل وضغط متطلبات الحياة العصرية، إلى جانب الضغوط الاجتماعية والاقتصادية والسياسية الأخرى. ويعتبر نقص النشاط البدني وزيادة الضغط النفسي من الأسباب الرئيسية لانتشار أمراض العصر: السكري والضغط وأمراض القلب وغيرها.

٢. ممارسة الرياضة: ١٥ دقيقة

أجر/ي نقاشا بين الطلبة حول أنواع الرياضة والنشاط البدني التي يقومون بممارستها. اطلب/ي منهم تعداد تأثير النشاط الجسمي على وظائف الأعضاء التالية: القلب، التنفس، العضلات، والجهاز العصبي.

وضح/ي طريقة قياس النبض وعد مرات التنفس باختصار.

اطلب/ي من الطلبة محاولة قياس النبض لمدة دقيقة. ثم اطلب/ي منهم أن يحاولوا عد مرات التنفس لبعضهم البعض في مجموعات ثنائية لمدة دقيقة. اطلب/ي منهم تسجيل النتائج على ورقة منفردة.

اطلب/ي منهم تكرار هذه العملية فيما بعد خارج الصف أو في حصة التربية البدنية بعد القيام بمجهود بدني (

٥. تلخيص وتقييم: ٥ دقائق

استخدم لي الملحق رقم ٣-٣ لإجراء تلخيص سريع لأهم النقاط التي طرحت في هذا اللقاء. وزع لي نسخا عن الملحق على الطلبة واطلب لي منهم قراءتها في المنزل ومناقشتها مع من يروونه مناسبة (مثلا، أحد الوالدين، أخ أو أخت، مدرس/ة، صديق/ة، الخ).

أفسح لي المجال أمام الطلبة للتعليق على اللقاء ومحتواه والشكل الذي جرى فيه. دون لي الملاحظات والاقتراحات في سجلك الخاص.

اعلم لي الطلبة بأن اللقاء التالي سيتحدث عن التدخين ومضاره.

● لماذا من الضروري أن يتوفر للإنسان قسط كاف من الراحة والترفيه؟ ما أهمية ذلك من الناحيتين البدنية والنفسية؟

● ما أهمية ذلك بالنسبة لطلبة المدارس تحديداً؟

● ما هي أشكال الراحة والترفيه المتاحة والمفيدة؟ هل قضاء وقت طويل أمام شاشة التلفاز أو جهاز الكمبيوتر، مثلا، يعتبر شكلا مناسباً للراحة والترفيه؟ لم لا ولم نعم؟

● ماهي فائدة أشكال الترفيه الجماعية، مثل الرحلات والمهرجانات؟ وما أهمية تكرارها؟

اطلب لي من الطلبة ذكر أمثلة على نشاطات ترفيهية قاموا بها في الآونة الأخيرة. اطلب لي أن يقوم بعضهم بوصف حالتهم النفسية والبدنية بعد النشاط الترفيهي الذي قاموا به.

اطلب لي من الطلبة أن يعدوا الأماكن المناسبة للترفيه في المنطقة المحيطة بالقرية أو المدينة، سواء تلك التي يمكن التردد عليها في ساعات بعد الظهر أو في أيام الأعياد والعطل الأسبوعية. دون لي الإجابات في قائمة على السبورة. راع لي أن تتضمن الإجابات النوادي الشبابية والمراكز الرياضية والثقافية، إلى جانب الحدائق والمتنزهات العامة.

الرياضة والترفية



الرياضة البدنية:

١. تجعل العضلات متينة وقوية.
٢. تساعد على التحكم في الوزن.
٣. تساعد على الراحة النفسية والنوم الهنيء
٤. تساعد المرء على أن لا يتعب بسهولة.
٥. تحسن جريان الدم
٦. تساعد على ظهور علامات الصحة
٧. تقي من الأمراض، مثل أمراض القلب والسكري وغيرها.
٨. توفر وسطا اجتماعيا مفيدا وفاعلا.

اقتراحات للرياضة الذهنية:

١. القراءة لمدة ثلاثين دقيقة كل مساء
٢. تعلم ثلاث كلمات جديدة كل يوم
٣. كتابة أبيات من الشعر.
٤. اختيار موضوع يثير الاهتمام، والبحث عن مصدر معلومات لمعرفة المزيد عنه
٥. حل الألغاز.
٦. الاشتراك مع الأهل أو الأصدقاء في ألعاب أو مباريات فكرية، مثل الشطرنج.

يساعد الترفية في إيجاد نظرة إيجابية عند الإنسان للحياة، ويحسن من المزاج العام للإنسان، ويساعد في إنعاش الدماغ والتفكير وتجديد الحيوية والنشاط لأعضاء الجسم المختلفة.

ومن المعوقات التي قد تمنع تحقيق نشاطات ترفيهية: الوضع الاقتصادي، قلة الأماكن الترفيهية أو بعدها عن السكن أو المدرسة، الظروف السياسية، النظرة الاجتماعية خصوصا بالنسبة للإناث.

ومن الأماكن الترفيهية المتوفرة في القرية أو المدينة القريبة الأحرش والمنتزهات والحدايق والمتاحف والقاعات والنوادي الشبابية والمراكز الثقافية والرياضية وغيرها.

وتعتبر الرياضة الذهنية نوعا من أنواع الترفية أيضا، وهي طريقة عملية لتطوير العقل. فهي تساعد على العمل بشكل حسن. ويحتاج الناس من جميع الأعمار القيام بالتمارين الذهنية كل يوم، فهذه الأنواع تساعد الشخص على أن يكون يقظا، كما يمكنها أن تساعد على حل المشاكل بسهولة أكبر. وفيما يلي بعض الاقتراحات لأداء الرياضة الذهنية:

١. القراءة لمدة ثلاثين دقيقة كل مساء
٢. تعلم ثلاث كلمات جديدة كل يوم
٣. كتابة أبيات من الشعر.
٤. إختيار موضوع يثير الاهتمام، والبحث عن مصدر معلومات لمعرفة المزيد عنه.
٥. حل الألغاز.
٦. الاشتراك مع الأهل أو الأصدقاء في ألعاب أو مباريات فكرية، كالشطرنج مثلا.

ما الذي يجعل النوم مهما ؟

إن النوم حالة راحة، فعندما ينام الشخص تسترخي عضلاته، ولا يضطر القلب إلى الكد في العمل ويقل عدد ضرباته في الدقيقة. كما أن التنفس يبطؤ أثناء النوم فيقل عدد الأنفاس في الدقيقة، مما يتيح للرئتين الفرصة للراحة. هذا بالإضافة إلى تأثير النوم على حالة الأعصاب وانخفاض توترها. ويحتاج معظم الأطفال والشباب إلى النوم من ٨ إلى ١٠ ساعات يوميا. وتتوقف الحاجة إلى النوم على أن الجسم سريع النمو والتطور عند الصغار وفي مرحلة المراهقة أيضا.

الرياضة والترفية

الرياضة:

يمكن أن تسبب قلة الحركة والخمول الكثير من المشاكل الصحية. أما الرياضة ففوائدها كبيرة إذ أنها تقوي العضلات وتساعد في التحكم بالوزن وتحسن الدورة الدموية، مما يساعد في تجنب أمراض القلب والشرايين (الضغط)، وتساعد على النوم الهادئ والشعور بالنشاط الدائم والمزاج الرائع. وتعتبر الرياضة من الأركان الأساسية في علاج الكثير من الأمراض.

ممارسة الرياضة تزيد من سرعة جريان الدم، مما يزيد من عدد نبضات القلب والتنفس، وتؤدي إلى نمو العضلات.

وفيما يلي فوائد الرياضة البدنية: -

١. الرياضة البدنية تجعل العضلات متينة وقوية
٢. تساعد على التحكم في الوزن
٣. تساعد على النوم الهنيء.
٤. تساعد المرء على أن لا يتعب بسهولة.
٥. تحسن جريان الدم
٦. تساعد على ظهور علامات الصحة.

إن ممارسة الرياضة لأول مرة قد تسبب بعض الآلام البسيطة. وهذا أمر طبيعي من السهل التغلب عليه. ويحدث ذلك نتيجة ترسب حامض في العضلات بسبب حرق سكر الجسم. ولهذا فإن الراحة ضرورية بعد ممارسة الرياضة من أجل تجديد نشاط الجسم، وكذلك الاستحمام بالماء الدافئ والصابون، وتناول الطعام المغذي والغني بالفيتامينات والبروتينات وغيرها من المواد الغذائية. هناك الكثير من المعوقات التي تعيق الشباب من ممارسة الرياضة، منها النظرة الاجتماعية لممارسة الرياضة قلة الأماكن الرياضية وغيرها.

فيها الطلبة، هل هي مناسبة أم يجب العثور على أماكن جديدة؟ ما هو الدعم اللازم؟ من المهم معرفة ما يمكن استخدامه في بيئة معينة وما تفتقر إليه تلك البيئة. فمثلاً، قد توجد منطقة بها أشجار وجدول ماء ولكن تنقصها شجيرات للعب الإبداعي، أو قد توجد منطقة مستوية خالية من الأشجار في مدينة مزدهمة وتحتاج إلى معدات التسلق.

كيف يمكنك معرفة ما إذا كان الشخص ما ينال قسطاً من النوم؟ إذا شعر الشخص في غضون ساعة من استيقاظه بالانتعاش واليقظة وكان قادراً على التفكير بذهن صافٍ، أمكننا القول أنه نال كفايته من النوم.

مكان اللعب:

يمكن إعداد أماكن خاصة لمجموعات من الأطفال للعب. ويمكن أن يساعد الأطفال الأكبر سناً في هذا العمل. ويمكنهم أحياناً إيجاد أماكن جديدة، ولكن قد يكون محبذاً أن يجروا تحسينات على المكان الذي يلعب فيه الطلبة من قبل، فيمكنهم العناية به وجعله أكثر أماناً وتشويقاً.

إن الطلبة عندما يلعبون يتعلمون استخدام أجسامهم وعقولهم ويتعلمون المشاركة والتعاون، كما يتعلمون تنمية خيالهم ولغتهم. فالوقت الذي يقضيه الطلبة في اللعب ليس وقتاً ضائعاً.

يحتاج الطلبة إلى أماكن أفضل وفرص أفضل للعب في المدن والأحياء المزدهمة على الخصوص، ولكن حتى في الريف أيضاً يوجد نقص في أماكن اللعب في أغلب الأحيان والحالات.

ويستطيع أناس كثيرون المساهمة في حل هذه المشكلة. فقادة المجتمع (أعضاء المجالس المحلية، والقادة الدينيين والشيوخ وأصحاب الأراضي) قادرون على توفير الموارد والمساعدة في الحصول على الأرض والمال. ويستطيع المعلمون والعمال الصحيون تنظيم الطلبة وتشجيعهم، والاهتمام بالسلامة. ويمكن للأهالي توفير العمال والإسهام والمساعدة في الإشراف.

وبالإمكان أن يقوم الطلبة لأكبر سناً بتقديم أكبر قسط من المساعدة، عن طريق: -

١. تقديم أفكار بشأن كيفية بدء وتنظيم أماكن اللعب.
٢. جمع المواد.
٣. صنع المعدات وإيجاد أماكن لتخزين أدوات اللعب.
٤. الإشراف على الأطفال الصغار واللعب معهم ومساعدتهم.

تهيئة مكان اللعب :

للعثور على موقع مناسب، ابحث عن الأماكن التي يلعب

التدخين



ملخص: يهدف هذا اللقاء إلى تعريف الطلبة بالتدخين كعادة سيئة وتوضيح مضاره الصحية والاجتماعية والاقتصادية.

الأهداف:

- بعد نهاية اللقاء، سيتمكن الطلبة من القيام بما يلي:
١. تعريف المضار الصحية والاجتماعية والاقتصادية للتدخين.
 ٢. توضيح أسباب انتشار ظاهرة التدخين بين الطلبة في مرحلة المراهقة.
 ٣. تحديد الدور الذي يمكن أن يقوموا به في منع التدخين في المدرسة والوسط المحيط.
 ٤. المشاركة في نشاطات تربوية خارج الصف تهدف إلى مكافحة التدخين.

المدة الزمنية: ٤٥ دقيقة

المواد اللازمة:

- سبورة، طباشير.
- نسخ بعدد طلبة الصف من ورقة العمل رقم ٣-٣: استبيان مدرسي حول التدخين.
- نسخ بعدد طلبة الصف من الملحق رقم ٣-٥: نشاطات مقترحة للحث على تجنب التدخين.

يمكن استخدام نشرات متوفرة (حكومية أو غير حكومية) حول هذا الموضوع.

مجريات اللقاء:

٤. التخطيط لنشاطات لتجنب التدخين:

١٠ دقائق

اعرض/ي على الطلبة الملحق رقم ٣-٥ الذي يتضمن اقتراحات لنشاطات مختلفة تدعوا إلى تجنب التدخين. قسم لبي الطلبة إلى مجموعات من ٥-٦ أشخاص، واطلب/ي من كل مجموعة أن تحدد نشاطاً أو نشاطين تود المشاركة في التخطيط لهما، يمكن للطلبة أن يضيفوا اقتراحات أخرى غير واردة في الملحق. اطلب/ي من المجموعات التي تختار نشاطات مشتركة أن تتفق على موعد تلتقي فيه خارج الصف بهدف البدء في تخطيط هذه النشاطات. من بين هذه المجموعات، تقوم مجموعة بجمع استبيان التدخين (ورقة العمل رقم ٣-٣)، بعد أن يقوم الطلبة بتعبئته، لتحليلها وعرض نتائجه في مجلة حائط أو من خلال الإذاعة المدرسية.

أعد/ي قائمة بالمجموعات والنشاطات التي تم اختيارها لعرضها على الهيئة التدريسية واقتراح آليات المتابعة والدعم من قبل المدرسين/المدرسات.

٥. تلخيص وتقييم : ٥ دقائق

أفسح/ي المجال أمامهم للتعليق على اللقاء ومحتواه والشكل الذي جرى فيه. دون/ي الملاحظات والإقتراحات في سجلك الخاص.

أعلم/ي الطلبة بأن اللقاء التالي سيكون بداية وحدة جديدة تتحدث عن العلاقات الاجتماعية.

١. مقدمة:

٥ دقائق

وضح لبي أن التدخين من العادات السيئة التي تنتشر بشكل ظاهر في بلادنا، وخاصة بين الشباب. يهدف هذا اللقاء إلى التذكير بمخاطر هذه العادة وحث الطلبة على القيام بدور نشط في منع انتشارها.

٢. مضار التدخين:

١٥ دقيقة

أجر/ي نقاشاً بين الطلبة حول مضار التدخين من خلال طرح الأسئلة التالية: -

ما مخاطر التدخين على صحة المدخن؟
هل تقتصر مضار التدخين على السجائر؟ ما هي مضار الغليون مثلاً أو النار جيلة؟
هل يمكن أن تتضرر صحة الأشخاص غير المدخنين بسبب تواجدهم في أماكن يكثر فيها التدخين؟
ما مضار التدخين من الناحيتين الاجتماعية والاقتصادية؟
لماذا يبدأ الشباب عادة بالتدخين؟

٣. تحديد المدخنين في الأسرة: ١٠ دقائق

وزع/ي على الطلبة استبيان التدخين (ورقة العمل رقم ٣-٣) وأشرح لبي كيفية تعبئته. اطلب/ي منهم البدء في تعبئة المعلومات التي يعرفونها عن المدخنين في أسرهم. أتح/أتيحي المجال أمام الطلبة للاستفسار عن أية أسئلة غير واضحة. بعد ٥-٧ دقائق، اطلب لبي منهم التوقف عن تعبئة الاستبيان واستكمالها فيما بعد كوظيفة منزلية، ثم تسليمه لمجموعة الطلبة التي سيتم تحديدها أدناه.

ورقة العمل رقم ٣-٣:

استبيان مدرسي حول التدخين

اسم المدينة/ القرية _____ اسم المدرسة _____
عدد أفراد الأسرة _____ الصف: _____ التاريخ: _____

عمر الأب	عمر الأم	عدد المدخنين في الأسرة	هل الأب مدخن؟	هل الأم مدخنة؟	هل يدخن الأب داخل غرف المنزل؟	هل تدخن الأم داخل غرف المنزل؟	هل يوجد أخوة مدخنون في الأسرة؟	عدد المدخنين بين الأخوة والأخوات: وهم:
لا	لا	لا	لا	لا	لا	لا	لا	لا
لا	لا	لا	لا	لا	لا	لا	لا	لا
لا	لا	لا	لا	لا	لا	لا	لا	لا
لا	لا	لا	لا	لا	لا	لا	لا	لا

أخ/ أخت، العمر: _____ عدد سنوات التدخين _____
أخ/ أخت، العمر: _____ عدد سنوات التدخين _____
أخ/ أخت، العمر: _____ عدد سنوات التدخين _____

لا	لا	هل يدخن الأخوة المدخنون داخل المنزل؟
لا	لا	هل يعاني الأب أو الأم من أمراض: قلب
لا	لا	ارتفاع ضغط الدم
لا	لا	أمراض الجهاز التنفسي
لا	لا	قرحة في المعدة

غير ذلك حددي _____

ما معدل المصروف اليومي للأسرة الذي يصرف لشراء الدخان سواء للأب أو للأم أو الأخوة
عدد الأعمام المدخنين هو _____ غير المدخنين _____
عدد الأخوال المدخنين _____ غير المدخنين _____
عدد أبناء الأعمام المدخنين _____ غير المدخنين _____
عدد أبناء الأخوال المدخنين _____ غير المدخنين _____

عندما تنظر/ين إلى والدك المدخن أو أخوتك أو أعمامك المدخنين وإلى أشخاص آخرين سواء في العائلة أو في القرية أو الحي، اذكر/ي الفرق الذي يمكن ملاحظته بالنسبة للأمور التالية:

المدخن _____ غير المدخن _____

١. الشكل (الوجه)

٢. رائحة الفم

٣. الهواء في المنزل

٤. الوضع الاقتصادي للأسرة

معلومات مساعدة للمدرب:

مضار التدخين

هناك نسبة كبيرة من الشعب الفلسطيني من المدخنين، والغالبية العظمى منهم من الرجال، وإن كانت هناك مؤشرات على زيادة التدخين بين الإناث.

يسبب التدخين الأضرار للقلب والشرايين والمعدة، كما يسبب أمراض السرطان، وخاصة الرئتين، والضعف والشيخوخة المبكرة، وخسائر اقتصادية. للتدخين أضرار مباشرة وأضرار غير مباشرة يمكن ملاحظتها مع مرور الوقت، مثل تغيير المظهر الخارجي للإنسان. كما أن التدخين السلبي مضر بالصحة، ولهذا يتوجب منع التدخين في الأماكن المغلقة.

السيجارة والنارجيلة - هل هناك فرق؟

عندما يدور الحديث عن التدخين ومضاره، ينبغي الانتباه إلى أن ذلك لا يقتصر على تدخين السجائر، بل كل أشكال استعمال التبغ، مثل استعمال النارجيلة، وهو أمر شائع في بلادنا، واستعمال الغليون والسيجار. فالبعض يعتقد خاطئاً أن استعمال النارجيلة أقل ضرراً. ولكن النارجيلة تسبب الأضرار ذاتها لأنها تعرض الجسم للمواد السامة التي توجد في التبغ، تماماً مثلما تفعل السجائر. وحتى لو استعمل الفرد النارجيلة على فترات متباعدة، فإنها لا تزال تحمل الأضرار ذاتها.

ينطبق الأمر ذاته على من يدخنون ما يسمى بالسجائر "الخفيفة" (light)، فقد أثبتت دراسات عديدة أن هذا النوع من السجائر لا يقي المدخن من أضرار التدخين، بل قد يزيدها عندما يزيد المدخن من استهلاكه لهذه السجائر ظاناً أن "ضررها أقل".

مضار التدخين:

لقد ثبت بما لا يدع مجالاً للشك أن التدخين أخطر من أي وباء عالمي، وأن عدد الذين يلاقون حتفهم نتيجة للتدخين في العالم يبلغون عشرات الملايين في كل عام. كما أن عدد الذين يعيشون حياة تعيسة مليئة بالإسقام أكثر من ذلك بكثير.

الملحق رقم 3-5

نشاطات مقترحة للبحث على

تجنب التدخين

جمع الاستبيانات المعبأة (ورقة العمل رقم 3-3) من الطلبة وتحليل نتائجها وعرض النتائج في مجلة حائط أو من خلال الإذاعة المدرسية أو ندوة أو يوم صحي مدرسي، الخ. تنظيم مسابقات رياضية تحت شعار «رياضة بدون تدخين». تقييم عملية التنفس ومقارنتها ما بين المدخنين وغير المدخنين، وتسجيل النتائج والإعلان عنها للطلبة. تنظيم مسابقة رسومات وملصقات من قبل الطلبة حول مضار التدخين. تشكيل لجنة تحكيم ومنح جوائز لأفضل رسم أو ملصق.

وضع قانون يمنع التدخين داخل المدرسة، وتعليق شعارات داخل مرافق المدرسة المختلفة تمنع التدخين. الهدف من القانون هو تشجيع المحافظة على بيئة صحية في المدرسة. يجري بالاتفاق مع الهيئة التدريسية في المدرسة تشكيل لجنة من الطلبة لتابعة مدى الإلتزام بهذا القانون. إجراء مسابقة بين المدخنين من الطلبة والهيئة التدريسية للبحث على ترك التدخين ومنح جوائز تشجيعية لمن يترك التدخين.

عمل أبحاث واتصالات لمعرفة مدى تحقيق الأهداف من النشاطات في المدرسة، ويتضمن ذلك عدد الطلبة الذين أقلعوا عن التدخين في المدرسة، وإلى أي مدى خلت المدرسة من التدخين وأصبح الهواء نقياً وصحياً. توثيق النشاطات الناجحة والإنجازات لنشرها في جريدة الحائط أو من خلال الإذاعة المدرسية، ونشرها أيضاً بين المدارس الأخرى. تنظيم نشاطات تحت على تجنب التدخين في الإحتفالات الخاصة، مثل:

- حفل استقبال الطلبة الجدد.
- حفل وداع الطلبة الخريجين.
- يوم الصحة العالمي.
- يوم الإقلاع عن التدخين.

يتم في هذه الإحتفالات دعوة الأهل والأصدقاء وأعضاء من النوادي الشبابية، والمراكز الدينية، والمسؤولين المحليين، وغيرهم، لحضور الإحتفال. يقوم الطلبة بتحضير الرسائل الصحية حول التدخين ومضاره، وتوزيعها على المدعوين والطلبة تحت إشراف الهيئة التدريسية.

اللواتي يستخدمن حبوب منع الحمل فإنهن يتعرضن بنسبة أعلى للإصابة بالسكتة القلبية، وهذه النسبة تتضاعف بشكل هائل إذا كان عمر أولئك النساء أكثر من ٢٥ عاما ولكن يدخن.

إن أمراض شرايين القدم والأرجل مرتبطة ارتباطا وثيقا بالتدخين لدى النساء كما هو الحال عند الرجال، تسبب هذه الأمراض الآما عند المشي وقد تؤدي إلى غنغرينا ثم قطع الأطراف. ويمكن تجنب كل هذه المشاكل إذا تم التوقف عن التدخين.

إن فترة انقطاع الطمث تحدث مبكرة بسنين لدى النساء المدخنات عنها عند غير المدخنات. وفي جميع مراحل الأعمار، تتعرض النساء المدخنات للأمراض المختلفة بنسبة أكبر بكثير من غير المدخنات. كما أن فعاليتها في العمل أقل. تتوقف بعض النساء عن التدخين في أثناء الحمل وبعضهن لا يوقفنه خوفا من زيادة الوزن، مع أن هذا الخوف مبالغ فيه. وتزداد احتمالات المشاكل المصاحبة للحمل والولادة بين المدخنات من الحوامل، مثل ولادة طفل خداج (قبل الموعد)، أو ولادة طفل بوزن منخفض.

يجوي الدخان مواد سامة كثيرة، ولكن أخطرها دائما مادة النيكوتين وغاز أول أكسيد الكربون والقطران. فالنيكوتين مادة شديدة السمية إذ تكفي الكمية الموجودة في سيجارة واحدة لقتل إنسان بالغ إذا أعطيت له هذه الكمية في الوريد. أما غاز أول أكسيد الكربون فهو غاز سام يتحد مع هيموجلوبين الدم، الذي يحمل الأكسجين من الرئتين إلى جميع أنسجة الجسم، معطلة عملية إتحاد الأكسجين بهيموجلوبين الدم، إذ تبلغ قابلية إتحاد غاز أكسيد الكربون بالهيموجلوبين ٢١٠ أضعاف قابلية إتحاد الأكسجين بالهيموجلوبين.

إن تأثير هذه المواد الضارة وغيرها يسبب حدوث الكثير من الأمراض، منها: أمراض الجهاز التنفسي وأهمها سرطان الرئة، التهاب الشعب والقصبات الهوائية المزمن. جلطات القلب، والمخ والأطراف سرطان الشفة والمعدة، وقرحة المعدة هذه الأمراض يمكن تلافيها والحد منها بالامتناع عن التدخين

مخاطر التدخين في سن مبكرة:

إن المدخنين الذين يبدأون تدخينهم في سن مبكرة يكونون أشد تعرضا للخطر من أولئك الذين يبدأون التدخين بعد سن العشرين. وكلما كان التدخين في سن مبكرة كانت الأخطار المحدقة بالمدخنين أعظم. وقد أثبتت الدراسات الطبية أن الأطفال والمراهقين المدخنين يعانون باستمرار من النزلات الشعبية، ويتعرضون أكثر من غيرهم للالتهابات الرئوية المتكررة. كما أن التدخين يقلل من الشهية مما يسبب التهابات في الجهاز الهضمي بالتأثير على مركز الشهية، ولذا فإن نمو الأطفال والمراهقين المدخنين يتأثر بالتدخين. وليسى هذا فحسب، بل أن كثرة الأمراض، وخاصة الصدرية منها التي تصيب المدخن الصغير، تؤدي إلى ضعف الشهية وذلك يؤدي إلى نقصان النمو الجسماني.

التدخين والمرأة :

إن التدخين بين النساء في ازدياد مستمر في جميع أقطار العالم وخاصة الدول النامية. تعتبر السكتة القلبية من الأمراض النادرة الحدوث تحت سن الأربعين لدى النساء اللواتي لا يدخن، أما النساء

مراجع الوحدة الثالثة :

- ١- قسم التثقف الصحي، دائرة الصحة والبرامج النسائية (١٩٩٥). منهاج التثقيف الصحي لمراكز البرامج النسائية. الأردن: الأونروا / الرئاسة العامة.
- 2- (1979) Human Nutrition and Dietetic. Edinburg, London and NewYork: Davidson/ Passmore,Churchill/Livingstone.
- 3- Remner,J.H.(1994). Total Nutrition NewYork: St Martin's Press.
- 4- Shadarevian P.& Shadarevian S.(1970). Composition Tables for Use in the Middle East . Beirut, Lebanon: American University of Beirut.

الصف السابع

العلاقات الإجتماعية في مرحلة المراهقة

الوحدة الرابعة: العلاقات الاجتماعية في مرحلة المراهقة



- اللقاء الأول - شبكة العلاقات في مرحلة المراهقة: العلاقات داخل الأسرة ١٢٠
- اللقاء الثاني - شبكة العلاقات في مرحلة المراهقة: العلاقات داخل المدرسة ١٢٥
- اللقاء الثالث - شبكة العلاقات في مرحلة المراهقة: العلاقات في المجتمع ١٢٩
- اللقاء الرابع - العنف ١٣٣



إعداد:

إيماننا صالح - الوحدة الاجتماعية، مركز المرأة الإرشاد القانوني والاجتماعي



شبكة العلاقات في مرحلة المراهقة:

العلاقات داخل الأسرة



ملخص: يهدف هذا اللقاء إلى مساعدة الطلبة على فهم طبيعة العلاقات الحاصلة في مرحلة المراهقة مع التركيز على شبكة العلاقات الداخلية في الأسرة.

الأهداف:

1. مناقشة طبيعة شبكة العلاقات داخل الأسرة.
2. مناقشة التوترات والصعوبات الخاصة بمرحلة المراهقة في علاقاتهم مع أهلهم.
3. تحديد أنسب السبل لمواجهة هذه الصعوبات وتخطيها بنجاح.

المدة الزمنية: ٤٥ دقيقة

المواد اللازمة:

- سبورة، طباشير
 - نسخ بعدد طلبة الصف من ورقة العمل رقم ٤-١: علاقتي مع أهلي.
- يمكن استخدام نشرات متوفرة (حكومية أو غير حكومية) حول هذا الموضوع.

مجريات اللقاء:

الخطوات:

١. وزع/ي على كل طالب/ة نسخة من ورقة العمل رقم ٤-١: علاقتي مع أهلي. اطلب /ي منهم تعبئة الورقة بشكل فردي، بحيث يكتبون مواقف إيجابية وسلبية لأسرهم تجاه القضايا المطروحة في الورقة.
٢. بعد ٥ دقائق، اطلب /ي من الطلبة طرح بعض المواقف التي كتبوها. وجه/ي الأسئلة التالية للحث على النقاش:
 - لماذا يحدث هذا الاختلاف في المواقف؟
 - لماذا تتصرف /ين أنت هكذا؟
 - لماذا يتصرف الأهل هكذا؟
 - كيف يمكن إيجاد حل إيجابي (تعاوني) للمواقف السلبية؟

أبرز/ي الجوانب التالية خلال النقاش:

- مفهوم عدم الكمال وضرورة رؤية الجوانب الإيجابية والسلبية في العلاقة مع الأهل.
- الصراعات في جيل المراهقة غالباً ما تنبع من حاجة الفتى/الفتاة إلى الاستقلال وإثبات الذات.
- من الطبيعي أن يكون للفتى أو الفتاة وجهات نظر وميول تتعارض مع وجهات نظر الآخرين وميولهم ولكن بإمكان الفتى الوصول إلى تفاهم أو حلول وسط بدلاً من المواجهة والصدام.
- التعامل الإيجابي (التعاوني) مع المواقف السلبية من طرف يتم بواسطة الحديث والحوار عن التوقعات من طرف الأهل والأبناء، أي فهم ماذا يتوقع كل طرف من الآخر.
- ضرورة فتح قنوات الاتصال ومساعدة المراهق/ة في بناء هوية مستقلة ومسؤولة حتى يستطيع بناء شبكة علاقات مستقبلية إيجابية.

٤. تلخيص وتقييم: ٥ دقائق

- إذا توفرت نشرات خاصة بالموضوع توزع على الطلبة. أفسح /ي المجال أمام الطلبة للتعليق على اللقاء ومحتواه والشكل الذي جرى فيه. دون /ي الملاحظات والاقتراحات في سجلك الخاص.
- أعلم /ي الطلبة بأن اللقاء التالي سيتحدث عن موضوع شبكة العلاقات داخل المدرسة.

١. مقدمة: ٥ دقائق

راجع/ي مع الطلبة، باختصار، مفهوم النضوج من الناحية الاجتماعية، كما جرى نقاشه في الوحدة الثانية. اشرح /ي أن اختلاف نظرة الأهل والمجتمع إلى درجة النضوج الاجتماعي للمراهق/ة تسبب مشاكل وصعوبات في علاقاته/ها داخل الأسرة وخارجها، الهدف من هذه الوحدة تعريف الطلبة بشبكة العلاقات داخل الأسرة والمدرسة والمجتمع وتأثيرها على المشاكل والصعوبات التي يواجهها المراهق/ة.

وضح /العلاقات أن هذا اللقاء سيركز على علاقات المراهق/ة مع الأهل، أي العلاقات داخل الأسرة.

٢. شبكة العلاقات: ١٠ دقائق

أجر/ي نقاشاً حول مفهوم شبكة العلاقات داخل الأسرة وخارجها، ومن خلال الطلب من الطلبة القيام بما يلي:

تعداد الأشخاص الذين تربطهم بهم علاقات داخل الأسرة النووية (الصغيرة)، ثم الأسرة الممتدة. تعداد الأشخاص الذين تربطهم بهم علاقات من خارج الأسرة: في المدرسة والمجتمع. تفسير سبب تشبيه هذه العلاقات بالشبكة. توضيح تداخل هذه العلاقات من خلال إعطاء مثال محدد (مثلاً، تسرب المراهق/ة من المدرسة، أو مثال آخر يظهر من خلال النقاش).

٣. شبكة العلاقات داخل الأسرة:

٢٥ دقيقة

أجر/ي التمرين التالي، مع توضيح هدفه للطلبة أولاً:

التمرين رقم ٤-١: علاقتي مع أهلي
الهدف: أن يفهم الطلبة تأثير شبكة العلاقات داخل الأسرة عليهم وطريقة التعامل معها.

علاقتي مع أهلي

المطلوب: ذكر مواقف إيجابية وسلبية لأسرتك تجاه كل من الأمور المطروحة أدناه. يمكن ذكر أكثر من موقف للموضوع الواحد، أو ذكر موقف إيجابي وسلبي بخصوص الموضوع الواحد.

موقف سلبي من الأهل	موقف إيجابي من الأهل	
		التشجيع على الدراسة (المساعدة، توفير الوقت والظروف المناسبة، الخ)
		اختيار البرامج التلفزيونية التي أشاهدها
		طريقة اختيار للملابس
		اختيار أصدقائي / صديقاتي
		تقديم القدوة لي والمثال على الكيفية التي يريدوني أن أصرف بها
		موضوع آخر يهمني (اكتب لي الموضوع هنا):

معلومات مساعدة للمدرب:

المراهقة وشبكة العلاقات داخل الأسرة

- مسؤولية التربية العقلية: تكوين الفكر بكل ما هو نافع من العلوم والثقافة.
 - مسؤولية التربية النفسية بهدف تكوين شخصية الابن/ة وتكاملها واتزانها.
- إن التربية عملية مستمرة لا تقتصر على عمر معين. وهناك وسائل عديدة يمارس الأهل من خلالها عملية التربية. ومن أهم هذه الوسائل التربية بالقدوة، وهي من أنجح الوسائل التعليمية المؤثرة في إعداد الأبناء خلقياً وتكوينهم نفسياً واجتماعياً، إلى جانب غيرها من الوسائل.

وفيما يخص العلاقة بين الأهل وأبنائهم في سن المراهقة، تتسم هذه العلاقة بالتوتر. فهذه المرحلة تسمى " ولادة جديدة " لأنها عملية انسلاخ عن الرعاية اللصيقة من قبل الأهل لتطوير هوية جديدة ومستقلة كي تدخل الفتاة أو الشاب إلى عالم واسع وتحاول بناء ذاتها وشخصيتها بشكل مستقل، وأن تكون شخصاً مسؤولاً. في هذه المرحلة، ومع بدء التغيرات والتطورات التي تقود إلى النضوج بكافة مستوياته، يبدأ الصراع بسبب الحاجة إلى الاستقلال عن الأهل، لأنهم يمثلون التبعية والحماية التي يريد المراهق/ة الابتعاد عنها.

شبكة العلاقات مع الأهل تشمل:

1. الأسرة: الأب، الأم، الإخوة، الأخوات.
2. الأسرة الممتدة: الجد، الجدة، الأعمام، الأخوال.
3. زوج الأخت، ابن العم، زوج العم، وغيرهم.

على مر العصور تتزايد المشكلات في العلاقات بين الأهل والأبناء. وأحياناً يشعر الأبناء أن الأهل لا يفهمونهم وقد يتعرض الفتى أو الفتاة للعنف. وأحياناً، يكون هناك شعور بعدم المساواة في المعاملة بين الإخوة والأخوات. وأحياناً يصدر الأهل أحكاماً، أو لا يحترمون أبنائهم أمام الضيوف أو في البيت... وهكذا. كل هذه المعاملة تقود الفرد إلى أن يفكر في أن يدافع عن نفسه بطريقتين:

1. السكوت.
2. المقاومة.

وهاتان الطريقتان لا تساعدان على تكوين اتصال ناجح مع الأهل.

الإنسان بطبيعية اجتماعي، والعلاقات الاجتماعية من الأمور الأساسية في حياة كل إنسان. فالعلاقات الأسرية تعبر عن علاقة اجتماعية، والعلاقات في المدرسة اجتماعية أيضاً. وهكذا نجد أن كل حديث نقوم به عبارة عن علاقة اجتماعية. قد تختلف المدة التي تدوم فيها العلاقة، فهي قد لا تدوم لأكثر من دقائق أو قد تكون مدى الحياة أو ترافق الإنسان طوال مرحلة معينة في حياته، مثل الزمالة في المدرسة أو الجامعة.

الأسرة هي اللبنة الأولى في بناء أي مجتمع، وهي الموقع الأول لبناء الإنسان. وقد أجمعت الدراسات النفسية والتربوية على أهمية الأسرة في تكوين شخصية الإنسان وتشكيل مكانته في الحياة.

والأسرة هي الحجر الأساس في بناء حياة سليمة للأطفال. يولد الطفل ضعيفاً بحاجة للرعاية والعناية من قبل والديه. وكلما ينمو تزيد استقلاليته عن والديه. لذا فإن الأسرة التي ينشأ فيها الطفل والعلاقات بين الأدوار التي يؤديها أفراد العائلة تؤثر في شخصية الطفل وسلوكه، وفي صحته العقلية والعاطفية والجسدية. ووجود أي خلل في العلاقات داخل الأسرة يؤثر على مسلكية الأبناء. فعدم وجود روابط قوية بين الوالدين أو الطلاق أو الوقوع فريسة مشاكل اجتماعية / كالإدمان وغيره.

إن المسؤوليات الملقاة على عاتق الأهل تتعدى إنجاب الطفل وتسميته وتأمين المأكل والملبس له. فالأطفال بحاجة إلى الرعاية والحنان من الأب والأم معاً وبالقدر ذاته من الاهتمام والمسؤولية.

ويمكن تصنيف مسؤوليات الوالدين تجاه الأبناء على النحو التالي:

- مسؤولية التربية الجسمية.

ينبع هذا الخلاف من اختلاف التوقعات. فالمراهق يجب اللهو والمرح ويجب أن يعامل كشخص ناضج له مشاعر وأحاسيس وقيمة واحترام. ولكنه يواجه قائمة من الأوامر والممنوعات والصعوبات. فالأهل ينظرون إلى المراهق/ة في هذه المرحلة بمشاعر القلق والخوف عليه/ها من المستقبل المجهول، ويريدون بأي شكل حماية المراهق/ة. وكذلك يشعر الأهل بفقدان وجداني لإبنهم أو ابنتهم التي تبتعد عنهم ويصبح لها رأي خاص بها وتبدأ تطور في شخصيتها. كما أن الأهل كثيرا ما لا يعرفون كيف يتعاملون مع الوضع الحساس بشكل دقيق أو عملي.

يمكن التخفيف من هذه التوترات من خلال:

١. الحوار الصريح والناضج بين الأهل والأبناء بحيث يستطيعون أن يسألوا ويناقشوا ويحصلوا على أجوبة على أسئلتهم.
٢. مراعاة الفتاة/الشباب لمشاعر الآخرين وأحاسيسهم.

شبكة العلاقات في مرحلة المراهقة: العلاقات داخل المدرسة



ملخص: يهدف هذا اللقاء إلى مساعدة الطلبة على فهم طبيعة العلاقات الحاصلة في مرحلة المراهقة مع التركيز على شبكة العلاقات داخل المدرسة.

الأهداف:

1. مناقشة طبيعة شبكة العلاقات في المدرسة
2. تحديد الجوانب التي تؤثر فيها العلاقات داخل المدرسة على مواقفهم وعلاقاتهم.
3. تحديد السبل المناسبة للتعامل مع هذه التأثيرات.

المدة الزمنية: ٤٥ دقيقة

المواد اللازمة:

- سبورة، طباشير
- نسخ بعدد طلبة الصف من ورقة العمل رقم ٤-٢: كيف تؤثر المدرسة علي؟

مجريات اللقاء:

الخطوات:

١. وزع لي على كل طالب/ة نسخة من ورقة العمل

رقم ٤-٢: كيف تؤثر المدرسة علي؟

اطلب لي تعبئة الورقة بشكل فردي، بحيث يكتبون التأثيرات الايجابية والسلبية للمدرسة بشكل عام تجاه المواقف المطروحة في الورقة، ويحددون مسؤوليتهم نحو تعزيز هذه التأثيرات أو تغييرها.

٢. حث لي الطلبة على البدء بالمواقف التي يشعرون

بأهميتها وليس بالترتيب الوارد في الورقة.

٣. بعد ٧-٨ دقائق، اطلب لي من الطلبة طرح بعض

المواقف التي أجابوا عليها. وجه لي الأسئلة التالية للبحث على النقاش:

- لماذا اعتبرتم هذا التأثير سلبياً أو ايجابياً؟
- ما هي الجهات أو الجماعات (من التي ذكرت في النقاش اعلاه) التي تدعم هذا التأثير؟
- هل هنالك جهات أو جماعات تعمل في الاتجاه المعاكس له؟
- كيف يمكن أن تؤثروا على مواقف هذه الجهات أو تلك؟
- (بالنسبة للتأثيرات السلبية) هل يمكن أن يساعد الأهل أو أية جهات من خارج المدرسة على تغيير هذا التأثير؟ لم نعم ولم لا؟ إذا كان الجواب نعم، فمن يمكن أن يساعد وكيف؟

٤. تلخيص وتقييم: ٥ دقائق

من خلال النقاش مع الطلبة، أجر لي تلخيصاً سريعاً لأهم الاستنتاجات التي تم التوصل إليها في هذا اللقاء.

أفسح لي المجال أمامهم للتعليق على اللقاء ومحتواه والشكل الذي جرى فيه. دون لي الملاحظات والاقتراحات في سجلك الخاص.

أعلم لي الطلبة بأن اللقاء التالي سيتحدث عن موضوع شبكة العلاقات في المجتمع.

١. مقدمة:

٥ دقائق

وضح لي أن هذا اللقاء سيستكمل الحديث عن شبكة العلاقات التي تجمع المراهق/ة بالأوساط الاجتماعية من حوله /ا. وسيركز اللقاء على علاقات المراهق/ة داخل المدرسة، باعتبار أن المدرسة تشكل جزءاً كبيراً من الحياة الاجتماعية للمراهقين وتؤثر في نموهم الاجتماعي والنفسي، إلى جانب دورها في نموهم المعرفي والفكري

٢. شبكة العلاقات داخل المدرسة:

١٥ دقيقة

أجر لي نقاشاً حول شبكة العلاقات داخل المدرسة، من خلال الطلب من الطلبة القيام بما يلي: -

تعداد مجموعات الأشخاص الذين تربطهم بهم علاقات داخل المدرسة.

توضيح ماهية العلاقة مع كل مجموعة منها. توضيح مدى تأثير هذه العلاقة عليهم، مع إعطاء أمثلة على التأثيرات الايجابية والسلبية حاول لي أن يشمل هذا النقاش مجتمع الطلبة بشكل عام، وشلة الأصدقاء، واللجان التي يشارك فيها الطلبة، والهيئة التدريسية، وإدارة المدرسة، الخ.

٣. تأثير المدرسة على الطلبة ودور

الطلبة تجاهها: ٢٠ دقيقة

أجر لي التمرين التالي، مع توضيح هدفه للطلبة أولاً:

التمرين رقم ٤-٢: كيف تؤثر المدرسة علي؟

الهدف: أن يفهم الطلبة تأثير شبكة العلاقات داخل المدرسة عليهم وعلى مواقفهم والعادات التي يكتسبوها، ثم يحددوا طريقة التعامل مع هذه التأثيرات.

ورقة العمل رقم ٤-٢:

المطلوب: كيف تؤثر المدرسة عليّ ؟

المطلوب:

أولاً، كيف تؤثر المدرسة بشكل إيجابي أو سلبي على كل موقف من المواقف التالية، مع توضيح كيف يحدث هذا التأثير، ثم أحدد مسؤوليتي في تعزيز الأثر الإيجابي أو تغيير الأثر السلبي. أبدأ أولاً بالمواقف التي أشعر بأهميتها، ثم انتقل إلى غيرها.

مسؤوليتي تجاه هذا التأثير	تأثيرات المدرسة	
		الالتزام بالوظائف المطلوبة
		الرغبة في التعلم
		تنظيم الوقت بين اللعب والدراسة
		كسب صداقات جديدة
		تعلم احترام النظام
		تطور المهارات الشخصية
		تعلم عادات لا يقبلها أهلي
		التعامل مع الممتلكات العامة

والتقاليد السائدة في المجتمع. ولكن تكمن الصعوبة في أن مدارسنا لم تستطع مجاراة التقدم التكنولوجي بشكل فعال، مما أدى إلى حدوث فجوة بين ما يتعلمه الطلبة في المدارس وما يجدونه في الحياة العملية. كما أن الظروف الخارجية ساهمت في زيادة حجم ظاهرة العنف داخل المدرسة، سواء من قبل الطلبة أنفسهم أو من قبل المدرسين.

إن العنف في المدرسة وضع غير طبيعي يؤدي إلى إعاقة العملية التعليمية وعدم تحقيق المدرسة لأهدافها التربوية والتعليمية.

شبكة العلاقات داخل المدرسة

يتصدر موضوع التعليم والمدرسة أولويات معظم العائلات، ورغم هذه الجهود المبذولة ما زلنا نرى في مستوى تحصيل طلابنا في المدرسة غير ما نتمناه. فهل تساعد المدرسة فعلاً على توفير الجو المناسب للتعليم والنمو الفكري والمعرفي لدى الطلبة؟

يجمع معظم علماء النفس وجود رغبة طبيعية وميل غريزي للتعلم واستكشاف البيئة لدى جميع الأطفال، وهم هكذا إنما ينمون ويتطورون عقلياً ونفسياً واجتماعياً. إن مظاهر هذه الرغبة تبقى طوال عمر الإنسان، إلا أن مجالات ظهورها تختلف من سن إلى آخر ومن شخص إلى آخر. ولذلك، لا يمكن فصل موضوع التعلم عن حياة الطلبة والمجتمع المحيط بهم، بما في ذلك مجتمع المدرسة.

للمدرسة وظيفة هامة في تدريب العمليات العقلية المختلفة. وهي أيضاً تعزز النمو الاجتماعي والعاطفي بالدرجة ذاتها التي تعزز فيها النمو العقلي والفكري. قد لا تختلف المدرسة كثيراً عن المنزل في نظر المراهق/ة من حيث أنها مصدر سلطة. فالمدرس يحل محل الأب والواجبات المدرسية لا تختلف كثيراً عن مطالب الأهل المختلفة. فيضيق المراهقون بالأوامر والقوانين المدرسية ويدخلون في معركة جديدة مع المدرسين الذين يرونهم رمز السلطة ومصدر الأوامر. ومع ذلك، فقد لا يضييق المراهقون بالمدرسة كما يضيقون بالمنزل. بل قد يحبون المدرسة مع ما فيها من نظم وقيود، لأنهم يكتسبون في المدرسة صداقات متنوعة ومتجددة، ويستطيعون من خلال بعض الدروس اكتشاف ذاتهم وتحقيقتها.

تعاني المجتمعات عامة، ومنها مجتمعنا، من مشكلات ناتجة من سرعة التغير والتطور بشكل يؤثر في نظام القيم والعادات

شبكة العلاقات في مرحلة المراهقة: العلاقات في المجتمع



ملخص: يهدف هذا اللقاء إلى مساعدة طالبة على فهم طبيعة العلاقات الحاصلة في مرحلة المراهقة مع التركيز على شبكة العلاقات في المجتمع.

الأهداف:

- بعد نهاية اللقاء، سيتمكن الطلبة من القيام بما يلي:
1. مناقشة طبيعة شبكة العلاقات في المجتمع بشكل عام.
 2. التعبير عن أهمية الارتباط بأطر اجتماعية مختلفة.
 3. تحديد سبل الاستفادة من الفرص التي تتيحها العلاقات الاجتماعية في تطوير شخصية الفرد.

المدة الزمنية: ٤٥ دقيقة

المواد اللازمة:

- سبورة، طباشير

مجريات اللقاء:

٣. الفرص والقيود الاجتماعية:

٢٠ دقيقة

أجري التمرين التالي، مع توضيح هدفه للطلبة أولاً:

التمرين رقم ٤-٣: الحدود الاجتماعية

الهدف: أن يفهم الطلبة الحدود الاجتماعية التي تقيد علاقاتهم داخل المجتمع، وأن يجدوا الإمكانيات التي تتيح لهم تطوير شخصيتهم والتعبير عن ذاتهم والقيود التي تحد من ذلك.

الخطوات:

١. اطلب/ي أن يعمل الجميع معاً على توفير مساحة خالية من المقاعد في غرفة الصف.
٢. ارسـم لـي على أرض غرفة الصف مربعاً صغيراً يتسع بالكاد لوقوف جميع طلبة الصف فيه، أو شكل/ي مربعاً كهذا باستعمال بعض المقاعد أو الأغراض.
٣. ارسـم لـي أو شكل/ي مربعاً أكبر حجماً من حول المربع الأول.
٤. اطلب لـي أن يقوم الطلبة بالوقوف جميعاً داخل المربع الأول. اطلب/ي أن يقوموا وهم داخل المربع ببعض الحركات أو المهام، مثل أن يتبادلوا الأماكن أو يتناقلوا غرضاً ما (حقيبة مثلاً) فيما بينهم.
٥. بعد عدة دقائق، اطلب/ي أن ينتقلوا إلى المربع الكبير، ثم يكرروا الحركات والمهام التي قاموا بها وهم داخل المربع الأول.
٦. بعد دقائق أخرى، اطلب/ي منهم أن يعيدوا ترتيب غرفة الصف كما كانت وان يعودوا إلى مقاعدهم.
٧. أـجـري نقاشاً حول مشاعرهم تجاه ما قاموا به باستخدام الأسئلة التالية: -

- ما هو شعوركم وانتم متجمعون داخل مربع صغير؟
- كيف أصبح شعوركم وانتم في مربع أكبر حجماً؟
- كيف ينعكس هذا التمرين على علاقاتكم داخل الأسرة وداخل المجتمع؟
- ما معنى أن يشعر الإنسان أنه مقيد بحدود ما، وخاصة من ناحية العلاقات الاجتماعية؟

١. المقدمة:

٥ دقائق

وضح لـي للطلبة أن هذا اللقاء سيستكمل الحديث عن شبكة العلاقات التي تجمع المراهق/ة بالأوساط الاجتماعية من حوله/ها وسيركز اللقاء على علاقات المراهق/ة داخل المجتمع بشكل عام، وخاصة أن الحياة الاجتماعية في هذه المرحلة تأخذ بالاتساع بشكل كبير وتؤثر في المراهقين أكثر من ناحية، وخاصة في نمو شخصيتهم ومواقفهم الاجتماعية.

٢. شبكة العلاقات في المجتمع:

١٥ دقيقة

اطلب/ي من الطلبة تعداد الأفراد خارج الأسرة الذين يتعاملون ويحتكون معهم يومياً أو بشكل منتظم. سجل لـي الإجابات على السبورة على الحائط على شكل مخطط دائري، بحيث يكون الطالب/ة في وسط الدائرة والأفراد الذين يذكرونهم من حولهم.

أجري نقاشاً حول طبيعة العلاقات مع هؤلاء الأفراد بالاستعانة بأسئلة مثل: -

- هل كل هذه العلاقات بالقوة ذاتها أم تختلف في قوتها؟ كيف؟
- هل تبقى هذه العلاقات ثابتة أم تتغير؟ متى تتغير؟ لماذا؟
- هل هناك شروط ما علينا الالتزام بها للمحافظة على هذه العلاقات؟
- هل هناك من نتعامل معهم كمجموعة/مؤسسات، ليس بصفتهم الشخصية كأفراد؟

دون لـي الإجابات عن السؤال الأخير على المخطط ذاته مع تمييزها عن الأفراد بلون مختلف أو بأية طريقة أخرى. اسأل/ي: -

- كيف تختلف العلاقات مع الأفراد عن العلاقات مع المؤسسات أو الجماعات.
- ما أهمية وجود علاقات مع أطراف متنوعة بهذا القدر؟

معلومات مساعدة للمدرب:

شبكة العلاقات داخل المجتمع

العلاقات الاجتماعية في مرحلة المراهقة من أهم الأمور التي تميز هذه المرحلة، إذ أنه في هذا العمر يزيد تأثير الأصدقاء فيما بينهم، ويخف تأثير الأهل على أبنائهم، كون أن المراهقون ينظرون إلى الأهل على أنهم مصدر للسلطة التي يسعى المراهقون إلى تحديدها والتخلص منها.

يحاول الإنسان في مرحلة المراهقة أن ينطلق بكل قواه إلى الحياة الاجتماعية. فهو يرغب في تقبل الرفاق له وثقة الأصدقاء به ومحبة الجنس الآخر. وإذا حاول الوالدين التمسك بموقفهما وكبت اندفاع الابن/ة في الاستمتاع بحياته/ها فقد يتجه المراهق/ة نحو الجنوح أو السلبية. لذا على الوالدين توخي الحيطه والحذر وترك الخيار للمراهق لاختيار الحياة الاجتماعية التي يريدّها طالما أنها ليست ضارة، مع تقديم التوجيه والنصح، بدلاً من فرض الرأي.

لكل إنسان سلسلة من العلاقات خارج الأسرة كما هو داخلها، ومن أبرز مظاهر سن المراهقة هي الصعوبات والتحديات التي يواجهها المراهق/ة على الصعيدين. ومن هنا تنبع أهمية التوازن بين ذات المراهق/ة وبين البيئة من حوله/ها.

شبكة العلاقات خارج الأسرة تشمل: -

1. الجيران والناس المقربون من العائلة، بحيث يكونون بمثابة الأهل.
2. الأصدقاء / الصديقات.
3. الحي الذي نعيش فيه والناس الذين لهم علاقة بنا بشكل مباشر أو غير مباشر.
4. النوادي والمؤسسات التي تقدم لنا الخدمات.
5. وغيرهم من الأشخاص.

ومن هذه العلاقات ما تكون عابرة وتنتهي بعد وقت قصير، وبعضها يدوم طويلاً، وربما طول العمر. كما أن من هذه العلاقات ما تحتك به بشكل يومي، كالأصدقاء أو الجيران، وبعضها تحتك به على فترات متباعدة. قد تكون العلاقات الطويلة الأمد واليومية أكثر تأثيراً على شخصية الفرد ومواقفه. ولكن لا شك أيضاً أن هنالك علاقات تمر بشكل

- ما أهمية وجود مثل هذه الحدود الاجتماعية؟ هل كلها ضارة أم مفيدة؟
- من يضع هذه الحدود؟ وما موقفنا منها؟
- هل من الأفضل توسيع الحدود أم إلغاؤها كلياً؟ لماذا؟

8. اطلب لي أن يختار الطلبة مثالين أو ثلاثة (حسبما يتيح الوقت) من أمثلة العلاقات الاجتماعية التي سبق تدوينها في المخطط على السبورة لمناقشتها معاً. يسر لي النقاش من خلال طرح الأسئلة التالية حول كل مثال:-

- ما هي القيود التي تحدد علاقتنا مع (المثال)؟ ما هو المفيد وما هو الضار في هذه القيود؟
- ما هي فرص الاستفادة من العلاقة مع (المثال) في تطوير شخصيتنا وتحديد مواقفنا وطموحاتنا الاجتماعية؟
- كيف يمكن التعامل مع القيود التي تحد هذه العلاقة بشكل ايجابي لتحسين فرص الاستفادة من هذه العلاقة؟

4. تلخيص وتقييم: 5 دقائق

من خلال النقاش مع الطلبة، أجري تلخيصاً سريعاً لأهم الاستنتاجات التي تم التوصل إليها في هذا اللقاء.

أفسح لي المجال أمامهم للتعليق على اللقاء ومحتواه والشكل الذي جرى فيه. دون لي الملاحظات والاقتراحات في سجلك الخاص.

أعلم لي الطلبة بان اللقاء التالي سيتحدث عن موضوع العنف كإحدى المشاكل التي يمكن أن يتعرض لها الشباب والفتيات.

عابر، ولكنها تترك أثرا لا يمحي في شخصية الفرد. إن العلاقات خارج الأسرة شبكة متداخلة مثل المربعين الصغير والكبير في التمرين. تكمن المخاطر في تحطيم الفرد للحدود التي يضعها المجتمع ويهتم بالحفاظ عليها. لذلك، فهناك ما هو مسموح وما هو ممنوع. هذا الأمر شبيه بالمسموحات والممنوعات في داخل الأسرة والتي يتم تعليمها للطفل، ولكن الفرد في سن المراهقة يحتاج لأن يستكشف الأمور بنفسه، مما قد يدفعه إلى المخاطرة أحيانا. من الأمور الأخرى التي قد تدفع المراهقين إلى المخاطرة في عدم احترام الحدود الاجتماعية وتجعلهم في تعارض مع الآخرين الرغبة القوية في التميز وشعورهم بالحاجة إلى الحرية والانطلاق والخروج عن الحدود والقيود. ولذلك من المهم أن يكتسب المراهقون المفهوم الصحيح للحرية والذي يعنى عدم التعدي على حريات الآخرين، أي أنه لا توجد حرية مطلقة.

ومن ناحية أخرى، يحتاج كل فرد لأن يحافظ على حدوده وخصوصياته أيضا كيلا يتعدى عليها الآخرون. قد لا تكون هذه الخصوصيات في مرحلة المراهقة واضحة الحدود. وقد يحتاج المراهقون إلى الدعم والمساندة لكي يشعروا بأهمية أن تكون لهم خصوصيتهم واستقلاليتهم حتى وإن كانوا بداخل شبكة علاقات مصغرة. ومن هنا تنبع أهمية الحدود التي يضعها الإنسان ويجعلها واضحة للآخرين، وكأنها السياج الذي يحمي حياته وشخصيته وخصوصيته. فالأرض التي تكون بدون حدود أو سياج تكون عرضة وممراً لمن هب ودب، عكس الأرض التي لها حدود وسياج فتكون مميزة ويحترمها الجميع.

العنف



ملخص: يهدف هذا اللقاء إلى مساعدة الطلبة على تحديد مفهوم العنف وأشكاله والتعبير عن مشاعرهم تجاه العنف.

الأهداف:

- بعد نهاية اللقاء، سيتمكن الطلبة من القيام بما يلي:
1. تعريف مفهوم العنف واسبابه.
 2. تعداد أشكال العنف المختلفة.
 3. تحديد الآثار المترتبة على اللجوء إلى العنف في حل المشاكل.
 4. تبيان أشكال الاعتداءات الجنسية.
 5. تحديد الجهات التي يمكن اللجوء إليها في حال التعرض للعنف.

المدة الزمنية: ٤٥ دقيقة.

المواد اللازمة:

- سبورة، طباشير
- الملحق رقم ٤-١: العنف، ونسخ منها بعدد طلبة الصف.

مجريات اللقاء:

الخطوات:

١. مقدمة:

٥ دقائق

راجع لي مع الطلبة، باختصار شبكة العلاقات داخل الأسرة وخارجها، كما جرى نقاشه في اللقاء السابق « شبكة العلاقات ». اشرح لي أن العنف هو إحدى أكبر المشاكل التي يمكن أن يتعرض لها الإنسان في إطار شبكة العلاقات. وقد يتعرض المراهق/ة لأشكال مختلفة من العنف سواء داخل الأسرة أو خارجها. الهدف من هذا اللقاء هو توضيح مفهوم العنف وأشكاله وأثاره، ومساعدة الطلبة على التعبير عن مشاعرهم تجاهه.

٢. ما هو العنف؟

١٥ دقيقة

أجر لي نقاشاً مع الطلبة حول مفهوم العنف من خلال طرح الأسئلة التالية:

● ما هو العنف؟ كيف يمكن تعريفه؟

● ما هي أشكال العنف؟

● لماذا يلجأ الإنسان إلى العنف؟

● لماذا يكون من الصعب أحياناً مواجهة العنف أو وقفه؟

● هل يساعد العنف في حل المشاكل؟ كيف؟

راع لي أن يعطي الطلبة تعريفهم للعنف وفق فهمهم له، وأن يجري نقاش فيما بينهم حوله، للوصول إلى تعريف سليم.

راع لي أيضاً أن يجري التركيز على أشكال العنف المختلفة: مثل العنف اللفظي، والجسدي، والنفسي، والجنسي، وغيرها من أشكال العنف الأخرى.

٣. تجارب مع العنف:

٢٠ دقيقة

أجر لي التمرين التالي مع توضيح هدفه للطلبة أولاً:

التمرين رقم ٤-٤: تجارب مع العنف

الهدف: أن يعبر الطلبة عن مشاعرهم تجاه العنف من خلال استرجاع بعض التجارب التي كانوا طرفاً فيها أو عرفوا عنها.

١. قسم لي الطلبة إلى ٤ مجموعات.

٢. اطلب لي من الطلبة أن يستذكروا موقفاً حدث معهم أو عرفوا عنه جرى فيه اللجوء إلى أحد أشكال العنف، ثم أن يشاركوا هذه المواقف مع زملائهم في مجموعاتهم.

يجب أن يسرد الطالب/ة المعلومات التالية عن الحالة :-

● ما هو الموقف الذي حدث؟

● ما سبب اللجوء إلى العنف؟

● كيف يبرر الشخص الذي استخدم العنف تصرفه؟

● هل تمكن الشخص المتعرض للعنف أن يواجهه أم لا؟ كيف ولماذا؟

● هل ساعد العنف على حل المشكلة أم زادها؟

٣. بعد أن تطرح كل مجموعة في داخلها المواقف التي استذكرها أفرادها، تختار المجموعة أحد المواقف لتشارك به المجموعات الأخرى. أتح/أتيحي فرصة ٧-٨ دقائق لعمل المجموعات.

٤. بعد ذلك / اطلب لي من الطلبة الذين اختارت المجموعات المواقف التي سردوها أن يعيدوا سرد الموقف بالطريقة ذاتها أمام الجميع. أتح/أتيحي مجالاً قصيراً لبعض النقاش لكل موقف.

٤. تلخيص وتقييم:

٥ دقائق

استخدم لي الملحق رقم ٤-١ لتلخيص النقاط الرئيسية في اللقاء. وزع لي نسخاً منها على الطلبة لقراءتها في المنزل ومناقشتها مع من يروونه مناسباً (مثلاً، أحد الوالدين، أخ، أو أخت، مدرس/ة، صديق/ة، الخ).

أفسح لي المجال أمام الطلبة للتعليق على اللقاء ومحتواه والشكل الذي جرى فيه. دون لي الملاحظات والاقتراحات في سجلك الخاص.

أعلم لي الطلبة بأن هذا هو اللقاء الأخير في البرنامج التدريبي لهذا العام. عرفهم/عرفيهم بشكل سريع على أبرز المواضيع التي سيتناولها البرنامج التدريبي للعام القادم.

العنف

تعريف العنف:

هو أي عمل مقصود أو غير مقصود يؤدي إلى معاناة نفسية أو جسدية أو جنسية. ويتضمن كافة أشكال الإيذاء والتهديد والإجبار والاستغلال والتمييز والحرمان من الحرية في الأماكن العامة والأماكن الخاصة.

العنف مشكلة عالمية لا تقتصر على مجتمع دون مجتمع آخر. وقد حازت هذه المشكلة الاجتماعية على اهتمام كبير في العالم. فمن واجب المجتمع العمل على رعاية الفئات الخاصة والمستضعفة، كالأطفال والنساء والمعاقين والمسنين، لأن العنف انتهاك لحق الإنسان في العيش بكرامة وفيه إنكار لحق الإنسان في اتخاذ القرارات والحصول على الفرص المناسبة.

وللعنف عدة أشكال وأنواع:

١. العنف النفسي: التخويف والترهيب، الحرمان، الاستغلال، العزل، التحقير، التهديد.
٢. العنف الجسدي: الضرب، الطعن، القتل، الخ.
٣. العنف الجنسي: التحرش من خلال اللمس، أو المداعبة، أو الإجبار على القيام بأعمال جنسية معينة لا يوافق الشخص عليها أو لا يشعر بالراحة في القيام بها.

يحدث العنف على عدة مستويات:

١. العنف الجسدي والنفسي والجنسي الذي يحدث في العائلة، والذي يتضمن ضرب الزوجة والأولاد، والتحرشات أو الاعتداءات الجنسية داخل الأسرة، والعنف اللفظي وغير اللفظي مثل الإهانات والترهيب والتخويف وغيره.
٢. العنف الجسدي والنفسي والجنسي الذي يحدث في

العنف

تعريف العنف:

هو أي عمل مقصود أو غير مقصود يؤدي إلى معاناة نفسية أو جسدية أو جنسية. ويتضمن كافة أشكال الإيذاء والتهديد والإجبار والاستغلال والتمييز والحرمان من الحرية والأماكن العامة والأماكن الخاصة.

أشكال العنف:

١. العنف الجسدي: الضرب والإيذاء البدني.
٢. العنف النفسي: توجيه الإهانات والتهديدات والاعتداءات اللفظية والحط من شأن الآخرين.
٣. العنف الجنسي: الاعتداءات والتحرشات الجنسية، سواء اللفظية أو البدنية.

مستويات العنف:

١. العنف داخل العائلة، والذي يتضمن ضرب الزوجة والأولاد، والتحرشات أو الاعتداءات الجنسية داخل الأسرة، والعنف اللفظي مثل الإهانات والترهيب والتخويف وغيره.
٢. العنف في المدرسة والشارع وأماكن العمل والأماكن العامة، والذي يتضمن الاعتداءات اللفظية والجسدية والاعتداءات أو التحرشات الجنسية.
٣. العنف على مستوى المجتمع ككل. وهذا العنف ينعكس في وجود أنظمة وقوانين مجحفة بحق فئات معينة في المجتمع وبحاجة إلى تعديل.

٢. الطريقة الوقائية، والتي تتمثل في:
 - الإرشاد الجماعي.
 - التوعية من خلال محاضرات وورش عمل.
٣. تنظيم أنشطة لا منهجية للتحدث عن قضايا صحة المراهقة والتنشئة الاجتماعية ودور المرأة، الخ.
٤. تكوين لجنة لمناهضة العنف، تكون مكونة من أعضاء من الهيئة التدريسية وأولياء أمور.
٥. وجود مرشد أو مرشدة في كل مدرسة.

طرق وآليات خاصة لتعامل المرشدين /ات مع الطلبة في المدارس:

١. خلق أجواء دافئة ومرمجة للطلبة للبحث عن المشاكل التي يعانون منها.
٢. تشجيع المرشدة/ة للطلبة على الاتصال والتواصل مع الأهل والتحدث معهم عن مشاكلهم التي يعانون منها.
٣. السعي لأن يشعر الطلبة بأن المرشدة/ة عنوان لهم للتحدث معهم عن مشاكلهم.
٤. ضمان أن يكون لدى المرشدة/ة القدرة على ملاحظة التغيرات الجسمية والنفسية والاجتماعية التي تطرأ على الطلبة، والتي قد تكون مؤشراً لوجود صعوبات ومشاكلهم لديهم.

مراجع الوحدة الرابعة:

١. إمام، ه. ض. (١٩٩٦). ض. (١٩٩٦). في بيتنا مراهق: دليل الآباء إلى حل مشكلات المراهقين.
٢. الديلي، ع.غ. (١٩٩٥). المراهقة والتحليل النفسي « ظواهر المراهقة ومشاكلها وخفاياها » دار الفكر اللبناني.

المدرسة وفي الشارع وفي أماكن العمل وفي الأماكن العامة، والذي يتضمن الاعتداءات اللفظية والجسدية والاعتصاب أو التحرشات الجنسية.

٣. العنف الجسدي والنفسي والجنسي الذي يحدث على مستوى المجتمع ككل . وهذا العنف ينعكس في وجود أنظمة وقوانين مجحفة بحق فئات معينة في المجتمع وبحاجة إلى تعديل

ما يترتب على العنف:

للنفذ تأثيرات نفسية واجتماعية عديدة ومنها:

١. التوتر الدائم، القلق، الشعور بالذنب، الخوف من المعتدي، الإحباط، التفكير بالانتحار.
٢. مشاكل في النطق، مشاكل في النمو.
٣. مشاكل صحية متعددة ذات أعراض جسمية ولكن أساسها نفسي - اجتماعي.
٤. عدم الثقة بالنفس.

حقائق عن العنف:

- يحدث العنف في كافة طبقات المجتمع، بين الفقير والغني، بين المتعلمين وغير المتعلمين.
- يحدث العنف في كافة الأماكن، سواء في المنزل أو في المدرسة أو في أماكن العمل أو في الشارع.
- العنف عامة، والعنف داخل الأسرة خاصة، ليس مشكلة خاصة، بل مشكلة عامة لا تقتصر على الأسرة فقط وتتعداها إلى المجتمع ككل.
- الأطفال الذين يتعرضون إلى عنف أو يعيشون في جو عنف في بيوتهم يكونون أكثر عرضة لممارسة العنف في المستقبل.
- الشخص الذي يتعرض إلى العنف يتردد في الإفصاح عنه. ولكن ذلك لا يعني أنه موافق وراض بالأمر. ولا يجب لومه لعدم الحديث عنه.

طرق وآليات عامة لتعامل المرشدين /ات مع قضايا العنف في المدارس:

١. الطريقة العلاجية، والتي تتلخص في الجلسات والإرشاد النفسي لمساندة ضحايا العنف.

العنف

تعريف العنف:

هو أي عمل مقصود أو غير مقصود يؤدي إلى معاناة نفسية أو جسدية أو جنسية. ويتضمن كافة أشكال الإيذاء والتهديد والإجبار والاستغلال والتمييز والحرمان من الحرية والأماكن العامة والأماكن الخاصة.

أشكال العنف:

١. العنف الجسدي: الضرب والإيذاء البدني.
٢. العنف النفسي: توجيه الإهانات والتهديدات والاعتداءات اللفظية والحط من شأن الآخرين.
٣. العنف الجنسي: الاعتداءات والتحرشات الجنسية، سواء اللفظية أو البدنية.

مستويات العنف:

١. العنف داخل العائلة، والذي يتضمن ضرب الزوجة والأولاد، والتحرشات أو الاعتداءات الجنسية داخل الأسرة، والعنف اللفظي مثل الإهانات والترهيب والتخويف وغيره.
٢. العنف في المدرسة والشارع وأماكن العمل والأماكن العامة، والذي يتضمن الاعتداءات اللفظية والجسدية والاعتصاب أو التحرشات الجنسية.
٣. العنف على مستوى المجتمع ككل. وهذا العنف ينعكس في وجود أنظمة وقوانين مجحفة بحق فئات معينة في المجتمع وبحاجة إلى تعديل.



دليل تدريبي في صحة المراهقة

الجزء الثاني

الصف الثامن الأساسي

فهرس المحتويات

الجزء الثاني -الصف الثامن الأساسي

الوحدة الأولى - مرحلة المراهقة

اللقاء الأول- مراجعة لمفهوم النظوج ١٤٢-١٤٤

الوحدة الثانية - المهارات الحياتية (مهارات تقوية الذات)

اللقاء الأول -الاتصال - أنشطة وفعاليات ١٤٧-١٥٢
اللقاء الثاني - اتخاذ القرار ١٥٣-١٥٩
اللقاء الثالث - طلب الدعم والمساعدة ١٦٠-١٦٥
اللقاء الرابع - الصراع وحل المشكلات ١٦٦-١٦٩
اللقاء الخامس - التفاوض ١٧٠-١٧٤
اللقاء السادس - ضغط الأقران - تأثير المجموعة على الفرد (١) ١٧٥-١٧٦
اللقاء السابع - ضغط الأقران - تأثير المجموعة على الفرد (٢) ١٧٧-١٨١
اللقاء الثامن - الاحترام وحق وواجب ١٨٢-١٨٥

الوحدة الثالثة - نمط الحياة الصحي

اللقاء الأول -التغذية السليمة - مهارات التسويق للأطعمة ١٨٨-١٩١
اللقاء الثاني - ثمن التدخين ١٩٢-١٩٦
اللقاء الثالث - الموقف من التدخين ١٩٧-١٩٩
اللقاء الرابع - المخدرات ٢٠٠-٢٠٥

الوحدة الرابعة - التربية الجنسية

اللقاء الأول - التعرف على الذات: مفهوم الصحة الجنسية ٢٠٩-٢١٣

الوحدة الخامسة - الأسرة والعلاقات الأسرية

اللقاء الأول -الزواج والعلاقات الزوجية ٢١٦-٢٢٠
اللقاء الثاني - التزويج المبكر ٢٢١-٢٣٠
اللقاء الثالث - زواج الأقارب ٢٣١-٢٣٣

الوحدة السادسة - العلاقات الاجتماعية في مرحلة المراهقة

اللقاء الأول - النوع الاجتماعي (الجندر) ٢٣٧-٢٤٠
اللقاء الثاني - تأثير النوع الاجتماعي على العلاقات الأسرية ٢٤١-٢٤٩
اللقاء الثالث - العنف والاعتداءات الأسرية ٢٥٠-٢٥٣

الوحدة الأولى

الصف الثامن

مرحلة المراهقة

الوحدة الأولى: مرحلة المراهقة



اللقاء الأول - مراجعة لمفهوم النضوج



إعداد:

د. مالك قطينة



مراجعة لمفهوم النضوج

ملخص: يهدف هذا اللقاء آلة تقديم مراجعة عامة لمفهوم النضوج والتغيرات الجسمية والنفسية والاجتماعية التي ترافقه، وذلك بناء على ما تعلمه الطلبة في العام الدراسي السابق.

الأهداف:

1. تعريف مفهوم مرحلة المراهقة.
2. التمييز بين النضوج الجسدي والاجتماعي والنفسي.
3. تبيان التغيرات التي تميز كلا من النضوج الجسدي والاجتماعي والنفسي.

المدة الزمنية: ٤٥ دقيقة

ملاحظة/: يمكن إجراء هذه المراجعة على مدار حصتين صفيتين (٩٠ دقيقة) للطلبة الذين لم يشاركوا في مواضيع هذا الدليل التدريبي في العام الدراسي السابق.

المواد اللازمة:

- سبورة، طباشير
- المادة المساعدة للمدرب من الوحدة الثانية في الجزء الخاص بالصف السابع من الدليل التدريبي.
- نسخ بعدد الطلبة الصف من الملحق رقم ١-١: جوانب النضوج الاجتماعي والجسدي والنفسي؟

مجريات اللقاء:

- هل تحدث هذه التغيرات في سن واحدة لدى الجميع؟ لماذا؟

حاول لي من خلال النقاش ملاحظة أية مفاهيم خاطئة أو أمور بحاجة إلى مزيد من التوضيح، ولكن بدون الخوض في التفاصيل.
حاول لي أيضا إبراز المشاعر الشخصية والنظرة الذاتية لدى الطلبة إلى هذه التغيرات وليس فقط سرد المعلومات بشكل جاف.

بناء على ملاحظتك عن النقاش، أرشد لي الطلبة إلى وسائل أو مراجع للوصول إلى مزيد من المعلومات التي تشعرين بحاجتهم إليها.

٥. تلخيص وتقييم: ٥ دقائق

وزع لي على كل طالب وطالبة نسخة من الملحق رقم ١-١. باستخدام الملحق، أجر لي تلخيصاً سريعاً لأهم النقاط التي طرحت في هذا اللقاء. اطلب لي من الطلبة قراءة الملحق في المنزل ومناقشه مع من يروونه مناسباً (مثلاً، أحد الوالدين، أخ أو أخت، مدرس/ة، صديق/ة، الخ).
أفسح لي المجال أمامهم للتعليق على اللقاء ومحتواه والشكل الذي جرى فيه. دون لي الملاحظات والاقتراحات في سجلك الخاص.

أعلم لي الطلبة بأن اللقاء التالي سيستكمل للحديث عن التغيرات التي تطرأ أثناء النضوج.

ملاحظة: بالنسبة للطلبة الذين لم يشاركوا في لقاءات هذا الدليل التدريبي في العام السابق، يمكن إجراء لقاء ثاني لمراجعة المواضيع ذاتها بمزيد من التعمق وذلك بالاستناد إلى المادة المتوفرة في لقاءات الصف السابع. ويمكن تحديدا إجراء التمرين ٢-٢ (التغيرات الجسمية في مرحلة البلوغ) و٢-٣ (التغيرات النفسية والاجتماعية والعقلية في مرحلة البلوغ).

١. مقدمة : ١٠ دقائق

باعتبار هذا اللقاء هو الأول في سلسلة لقاءات البرنامج التدريبي لهذا العام الدراسي، على المدرب/ة البدء بالتعريف بالذات وبرنامج اللقاءات. ذكر لي بأهداف هذه اللقاءات كما هي واردة في مقدمة الدليل.

وضح لي أن الهدف من هذا اللقاء هو إجراء مراجعة عامة للطلبة حول مفهوم النضوج والتغيرات المرافقة له من مختلف النواحي الجسمية والنفسية والاجتماعية.

٢. مفهوم النضوج: ١٠ دقائق

اكتب لي على السبورة كلمة «مراهقه» . اطلب لي من الطلبة أن يحاول كل منهم وضع تعريف لهذه العبارة من خلال ما استفاده من لقاءات الدليل التدريبي في العام الدراسي السابق (أو حسب فهمه الخاص للعبارة).
اطلب لي أن يشارك البعض في التعريفات التي دونوها. أتح /أتيحي نقاشاً قصيراً للمساعدة على الوصول إلى مفهوم مشترك للمراهقة كمرحلة عمرية خاصة.

اطلب لي من الطلبة أيضا إيجاد تعبير بديل عن عبارة «مراهقة» يمكن أن يطرح الطلبة كلمات مثل: البلوغ، النضوج، الرشد، النضج، النمو، الخ. دون لي كل ما يذكره الطلبة من تسميات. من خلال النقاش، أكد لي على الطبيعة المتغيرة لهذه المرحلة.

٣. التغيرات الجسمية والاجتماعية والنفسية: ٢٠ دقيقة

أجر لي نقاشاً مع الطلبة حول مفهوم التغيرات الجسمية والاجتماعية والنفسية من خلال طرح الأسئلة التالي: -

- ماذا نعني بالتغيرات الجسمية؟ وما هي أهمها؟
- كيف تختلف بين الذكور والأنثى؟
- ما هي أهم التغيرات الاجتماعية؟ والنفسية؟
- متى تبدأ التغيرات الجسمية في الحدوث؟ كيف يختلف ذلك بين الذكر والأنثى؟
- متى تحدث التغيرات الاجتماعية والنفسية؟

النضوج الاجتماعي والجسمي والنفسى

في مرحلة المراهقة

يرجى الرجوع إلى المادة المساعدة للمدرب من الوحدة الثانية في الجزء الخاص بالصف السابع من الدليل التدريبي.

مراجع الوحدة الأولى:

إمام، ه.ض. (١٩٩٦). في بيتنا مراهق: دليل الإباء إلى حل مشكلات المراهقين.

الحاج علي، م. التربية الجنسية: دراسة تحليلية تربوية نفسية اجتماعية خلقية بيولوجية وصحية. الطيبة: مكتبة ابن خلدون.

الديدي، ع.غ. (١٩٩٥). ع.غ. (١٩٩٥). المراهقة والتحليل النفسي: ظواهر المراهقة ومشاكلها وخفاياها. دار الفكر اللبناني.

الزباد، ف.م. (١٩٩٧). مشكلات المراهقة والشباب. دار النفائس، ط١.

زهران، ح.ع. (١٩٨٦). علم نفس النمو: الطفولة والمراهقة.

السجلمانى، م. (١٩٩٣). دليل الأم والأب: تربية الطفل من الولادة حتى سن المراهقة.

فرح، ن.ر. (١٩٩٢). حياة المرأة وصحتها. بيروت: دار الجيل.

فورد، ب. (١٩٨٧). موسوعة جسم الإنسان: الولادة والنمو. ليكسيون انترناشيونال.

مكتب محو الأمية وتعليم الكبار (١٩٨٧). أطلس جسم الإنسان. جامعة بيرزيت.

International Women's health Coalition
The Female Reproductive System :
Training Course in Women's Health (١٩٨٣)

جوانب النضوج الاجتماعي والجسمي والنفسى

المراهقة: هي فترة انتقال الفرد من جيل الطفولة إلى مرحلة البلوغ والنضج. وبداية هذه المرحلة تتحدد بعوامل أساسية مختلفة، وهي:

١. العمل الجسمي.

٢. العامل الاجتماعي.

٣. العامل الاقتصادي

٤. العامل النفسي

١. من الناحية الجسمية: يعتبر الإنسان بالغاً عند وصوله مرحلة نضوج الأعضاء التناسلية والجنسية ويصبح الفرد قادراً على التكاثر.

٢. من الناحية الاجتماعية: يعود للمجتمع والبيئة تحديد متى يكون الفرد ناضجاً من هذه الناحية. مثلاً، المجتمع يقرر متى نستطيع أن نقود سيارة، والمجتمع يقرر متى نستطيع ممارسة الحقوق والواجبات كأشخاص مسؤولين.

٣. من الناحية الاقتصادية: يعتبر الإنسان ناضجاً عندما يبدأ العمل ويستقل مادياً.

٤. من الناحية النفسية: يعتبر النضوج النفسي الأكثر تعقيداً، لأنه من الصعب تحديد نضوج الفرد من ناحية الشخصية، وان النضوج النفسي من أهم المتغيرات التي تحدد درجة نضوج الفرد لأن له علاقة وثيقة وتأثيراً كبيراً على سلوك الفرد.

من الممكن أن يكون الفرد ناضجاً وفق معيار، ومراهقاً (أو غير مكتمل النضوج) وفق معيار آخر. وهذا الواقع يخلق صعوبات ومشاكل لدى المراهق أو المراهقة، كما ويخلق للمراهقين مشاكل مع الأشخاص من حولهم، مثل الوالدين، والمجتمع، والمدرسين، والأصدقاء.

ولهذه التغيرات التي تمر بها الفتاة أو الفتى المراهق/ة في هذه الفترة علاقة كبيرة جداً وسببية في كيفية سلوك الفرد في مرحلة المراهقة بالذات. وقد يستمر تأثير هذه التغيرات ومدى تجاوب المراهق/ة معها على تكوين شخصيته/ها ومستقبله/ها إلى سنوات عديدة.

الصف الثامن

المهارات الحياتية (مهارات تقوية الذات)

الوحدة الثانية: المهارات الحياتية



اللقاء الأول - الاتصال - أنشطة وفعاليات

اللقاء الثاني - اتخاذ القرار

اللقاء الثالث - طلب الدعم والمساعدة

اللقاء الرابع - الصراع وحل المشكلات

اللقاء الخامس - التفاوض

اللقاء السادس - ضغط الأقران - تأثير المجموعة على الفرد (١)

اللقاء السابع - ضغط الأقران - تأثير المجموعة على الفرد (٢)

اللقاء الثامن - الاحترام حق وواجب



إعداد:

رنا النشاشيبي وريما الشويكي و رانيا الألجاوي و خالد جحجوح و ختام
أدربي و منى ناصر - المركز الفلسطيني للإر شاد.



الاتصال - أنشطة وفعاليات

ملخص: يهدف هذا اللقاء إلى مراجعة الطلبة لمهارات الإتصال والتعمق بها أكثر كواحدة من المهارات الحياتية الضرورية.

الأهداف:

- بعد نهاية اللقاء، سيتمكن الطلبة من القيام بما يلي:
1. ذكر مبادئ الإتصال.
 2. توضيح حاجة الإنسان للإتصال.
 3. التعبير عن الذات بوضوح.
 4. توجيه النقد (التغذية الراجعة) واستقباله بشكل بناء.

المدة الزمنية: ٤٥ دقيقة

المواد اللازمة:

- سبورة ، طباشير.
- الملحق رقم ٢-١: الحاجة للإتصال.
- الملحق رقم ٢-١: توجيه النقد واستقباله.

مجريات اللقاء:

التنقل بين المجموعات والتأكد من قيامها بالمهمة على النحو الصحيح.

١. مقدمة:

٥ دقائق

وضح/ي أن هذا اللقاء من ضمن لقاءات المهارات الحياتية التي تساعد الإنسان على القيام بدور فاعل في المدرسة والمجتمع. سيركز هذا اللقاء على مراجعة موضوع مهارات الاتصال والتركيز على قضايا مكتملة لهذه المهارة.

راجع/ي مع الطلبة بشكل سريع عناصر الاتصال ومعيقاته كما وردت في الوحدة الأولى من البرنامج التدريبي للصف السابع.

٢. أجر/ي نقاشاً مع الطلبة عن احتياجنا لعملية الاتصال والتواصل. اعرض/ي الملحق رقم ٢-١ التي توضح حاجات الاتصال.

استخدم/ي في النقاش المعلومات الواردة في معلومات مساعده للمدرب.

٣. التعبير عن الذات:

أجر/ي التمرين التالي، مع توضيح هدفه للطلبة أولاً:

التمرين رقم ٢-١: أنا ايجابي/ة

الهدف: أن يمارس الطلبة مهارة التعبير عن الذات بوضوح، مما يسهل عليهم عملية الاتصال مع الآخرين. كما يساعد التمرين الطلبة على زيادة معرفتهم ببعض وعلى اعتزاز كل منهم بإيجابياته.

الخطوات:

١. تنقل/ي في غرفة الصف بين الطلبة واطلب/ي من كل فرد منهم أن يذكر أمام الجميع شيئاً إيجابياً عن نفسه، أو شيئاً إيجابياً كان قد فعله، أو خبراً جيداً تلقاه حديثاً. حاول/ي المرور سريعاً على جميع الطلبة، وابدأ/ي تجاوباً مع المتحدث/ة بكلمة أو إيماءة لتشجيعه/ها.

٢. إذا كان عدد الطلبة في الصف كبيراً، فيمكن تقسيمهم إلى مجموعات تؤدي المهمة ذاتها لإتاحة المجال أمام الجميع للمشاركة. في هذه الحالة، عليك

٣. في نهاية التمرين، قدم/ي ملاحظات إيجابية عن المعلومات التي تعرف عليها الطلبة من خلال الحديث. ناقش/ي مع الطلبة كيف ساعدهم التمرين في التعبير عن الذات بوضوح، وما أهمية ذلك في قيامهم بالاتصال بشكل فعال مع الآخرين.

٣. توجيه النقد واستقباله: ١٥ دقيقة

وضح/ي أن مهارة توجيه النقد واستقباله بالشكل السليم من أهم مهارات الاتصال. فقد ينتج عن توجيه النقد أو استقباله يصوره غير مناسبة العديد من المشكلات، مما يدفع المستقبل إلى اتخاذ موقف دفاعي أو عدائي، بدلاً من أن تحاول الاستفادة من النقد لتحسين سلوكه أو صورته وتقبل الآخرين له.

وزع/ي ملحق رقم 1-2: على الطلبة وناقش/ي معهم الملاحظات المتضمنة فيه عن توجيه النقد واستقباله بشكل بناء.

بعد ذلك، أجر/ي التمرين التالي، مع توضيح هدفه للطلبة أولاً.

التمرين رقم 2-2 توجيه النقد واستقباله

الهدف: أن يمارس الطلبة توجيه النقد واستقباله بشكل بناء

الخطوات:

1. اطلب/ي أن يعمل الطلبة في مجموعات زوجية، بحيث يواجه كل الآخر.

2. يقوم الطالب الأول في كل مجموعة بافتراض مشكلة ما (ليس من الضروري أن تكون حقيقية) في سلوك زميله أو في دراسته أو طريقة تعامله مع الآخرين، ويقدم له ملاحظة نقدية حول هذه المشكلة بطريقة بناءة. إذا لم يقبل الطالب الثاني بطريقة النقد، فيعيد الطالب الأول الكرة ويجاوب تحسين أسلوب كلامه.

٣. بعد دقيقتين، اطلب/ي من الطلبة تمثل مجموعات

في المجموعات الزوجية أن يتبادلوا الأدوار ويكرروا المهمة ذاتها لمدة دقيقتين أيضا، ثم ادعوا الجميع لطرح أي ملاحظات سريعة حول هذه التجربة.

٥. تلخيص وتقييم: ٥ دقائق

أفسح لي المجال أمام الطلبة للتعليق على اللقاء ومحتواه والشكل الذي جرى فيه. دون لي الملاحظات والاقتراحات في سجلك الخاص.

أعلم لي بأن اللقاء التالي سيتحدث عن مهارات اتخاذ القرار وأهميتها لحياة الإنسان.

لماذا نحتاج إلى الاتصال

أولاً: الحاجة إلى الانتماء.

ثانياً : الحاجة إلى الاطمئنان والإستقرار.

رابعاً: الحاجة إلى تحقيق الذات.

رابعاً : الحاجة إلى الاعتراف والتقدير .

خامساً: الحاجة إلى المعلومات

سادساً: الحاجة إلى الفهم

سابعاً: حاجات أخرى....

الاتصال

هو تبادل مزدوج للمعلومات والأفكار والعواطف والمشاعر بين شخصين أو أكثر بما يحقق هدفاً مشتركاً، ولا يعني حتمية الاتفاق بينهم.

لماذا نحتاج إلى الاتصال والتواصل: -

يعتبر الاتصال من الحاجات الاجتماعية والنفسية الأساسية المهمة التي لا يستطيع الإنسان الاستغناء عنها. وهذه العملية تبدأ مع بداية حياة الإنسان وتستمر طوال الحياة التي يعيشها، أي أن الإتصال يعني توافر إمكانيات الحياة والتطور والتقدم والتفاعل مع الآخرين، والعيش معهم بتفاهم ومحاولة مشاركتهم في الأفكار والأمل والفشل بالقيام بالاستقبال يعني القلق والكآبة والانعزال والابتعاد عن الآخرين.

ونستطيع أن نلخص الحاجات التي تتحقق بالاتصال بما يلي: -

أولاً: الحاجة إلى الانتماء: الإنسان كمخلوق متفاعل بحاجة دائماً إلى أساس يبدأ منه مثل العائلة والأرض والوطن، وذلك بهدف الحصول إلى الحب والشعور بالأمن. من هنا يأتي قبول الفرد لمعايير الجماعة وعاداتها وقيمها.

ثانياً: الحاجة إلى الاطمئنان والاستقرار: هذه الحاجة تتداخل مع الانتماء لأن الفرد عن طريق الاتصال يحقق بشكل فعلي الخروج من العزلة والقلق ويقوم بالانخراط مع الجماعة.

ثالثاً: الحاجة إلى تحقيق الذات: كل إنسان بحاجة إلى أن يختار الدور الذي يلائمه في حدود قدراته وإمكانياته. ويتم تحقيق الذات من خلال تأثير الفرد بالآخرين وتأثيره فيهم.

رابعاً: الحاجة إلى الاعتراف والتقدير: لدى كل فرد رغبة في الحصول على التقدير والاحترام.

خامساً: الحاجة إلى المعلومات: فنحن بحاجة إلى معلومات لنتخذ القرارات المناسبة ونواجه المواقف المختلفة. يؤدي عدم الحصول على المعلومات أحياناً إلى الشعور بالإحباط.

سادساً: الحاجة إلى الفهم: حاجة الإنسان ضرورية إلى أن يفهم معنى المعلومات وأن يفهم نفسه.

توجيه النقد

واستقباله

ملاحظات حول كيفية توجيه النقد بشكل بناء:

اعتبر لي شعور الآخرين فوق كل شيء، وأعط/ي النقد بسرية وخصوصية.

تأكد لي من أن الشخص الآخر مستعد لسماع النقد وحاضر لاستقباله.

لا تراوغ لي، وأبد لي الثقة بالنفس.

تحمل لي مسؤولية كلامك، واستعمل لي دائماً جملاً تبدأ بكلمة «أنا».

لا تعتمد لي على الإشاعات في نقدك.

لا تنتقدي شخصية الفرد، بل وجه لي النقد للسلوك الذي ترغب لي في أن يتغير.

استخدم لي لغة الجسم بشكل ايجابي وتجنب لي أية حركات أو إيماءات قد تستفز الطرف الآخر.

استقبل لي النقد من قبل الآخرين.

كيفية استقبال النقد من قبل الاخرين:

استمع لي جيداً لما يقال عنك.

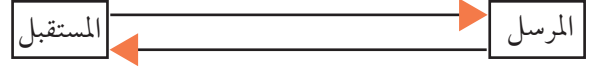
احكم لي بنفسك ما إذا كان هذا النقد صائباً.

لا تجادل لي. وضح لي إذا أصاب النقد شعورك وجرح نفسك.

أنواع الاتصال:

١. **الاتصال في اتجاه واحد:** تنقل فيه المعلومات أو الأفكار من المصدر الذي يقوم بإعداد الرسالة وإرسالها إلى المستقبل. يكون مركز الإرسال هو البعد الايجابي ويكون مركز الاستقبال هو البعد السلبي، أي أن عملية التفاعل والتبادل لا تكاد تتقدم في مثل هذا النمط. مثال على ذلك: ما يحدث داخل غرفة الصف مع المعلمين التقليديين أو المحاضرين الذين يشغلون مركز إرسال الأحداث والمعلومات والأفكار إلى الطلبة دون إعطائهم الفرصة للمشاركة في المحادثة أو المناقشة. يكون هذا الإتصال، في معظم الأحيان، في اتجاه واحد. يطلق على هذا الاتجاه « تسمية الاتجاه الناقص » لأنه لا يهتم بالطرف الآخر وهو سمة من سمات القيادة المتسلطة لأن على المستقبل الاستماع والانصات للمرسل فقط. ولا تتوفر تغذية راجعة في مثل هذا النوع من الاتصال.

٢. **المرسل:** ويدعى أيضا اتصالا مزدوج حيث يبدأ من طرف ويتجه إلى الطرف الآخر، ثم يرجع من الطرف الثاني إلى الطرف الأول مرة أخرى وبتكرار.



يعطي المرسل المعلومات والأفكار والتعليمات للمستقبل، الذي يتلقى هذه التعليمات والمعلومات ثم يقوم بالاستجابة والاستفسار عنها أو الرد عليها، وبالتالي يؤدي إلى خلق جو من النقاش والحوار بين الطرفين. وهذا النوع من الاتصال يعتبر من صفات القيادة التي تقوم على المشاورة وإعطاء الحق في الحديث والمشاركة، أي أن الاتصال يدعى بالاتصال المتكامل، لأنه يعطي الفرصة الكافية ما بين المرسل والمستقبل للمحادثة والمناقشة والتعبير عن رأيهم في ضوء المعلومات والآراء التي أرسلها كل للآخر.

اتخاذ القرار

ملخص: يهدف هذا اللقاء إلى تعريف الطلبة بوسائل اتخاذ القرار كمهارة حياتية ضرورية.

الأهداف:

1. تحديد مفهوم اتخاذ القرار وكيفية تحقيقه.
2. اتخاذ القرارات بشكل مستقل.
3. تحديد صعوبات اتخاذ القرار.

المدة الزمنية: ٤٥ دقيقة

المواد اللازمة:

- سبورة، طباشير
- الملحق رقم ٢-٢: خطوات اتخاذ القرار.
- نسخ بعدد طلبة الصف من الملحق رقم ٢-٢: "خطوات اتخاذ القرار"
- نسخ بعدد طلبة الصف من ورقة العمل رقم ٢-١: استبيان حول اتخاذ القرار
- نسختان من ورقة العمل رقم ٢-٢ لعب الأدوار.

مجريات اللقاء:

التمرين رقم 3-2: لعب أدوار حول مصاعب اتخاذ القرار.

١. مقدمة:

٥ دقائق

الهدف : أن يتعرف الطلبة، من خلال لعب الأدوار، على بعض صعوبات اتخاذ القرار.

وضح لي أن هذا اللقاء سيتناول مهارة اتخاذ القرار كإحدى المهارات الحياتية التي تساعد الإنسان على القيام بدور فاعل في علاقته الاجتماعية وإجراء الاختيارات السليمة. وضح لي أننا نتخذ قرارات في كل لحظة تقريبا من حياتنا وغالبا دون وعي منا. بعض هذه القرارات لا يحمل أهمية كبيرة، ولكن هناك قرارات حاسمة قد تؤثر في مجرى حياتنا كله. اطلب لي من الطلبة ذكر مثال على قرار غير مؤثر وقرار آخر مؤثر جدا.

الخطوات:

١. يتم اختيار اثنين من طلبة الصف لديهما قدرة على تمثيل المشهد الوارد في ورقة العمل رقم ٢-٢، ويشرح لهما تفاصيل النشاط لوحدهما دون بقية الطلبة. يحصل كل طالب/ة على نسخة من ورقة العمل للمساعدة في التحضير للمشهد وأدائه.

٢. بعد انتهاء المشهد، اطلب لي من الطلبة ما حدث وتقييم الموقف الذي تم في المشهد بين الطالبين / الطالبتين

٢. اتخاذ القرار:

٢٠ دقيقة

ناقش لي مع الطلبة مفهوم اتخاذ القرار والمواقف التي يحتاجون لاتخاذ قرارات فيها بحيث يعطون أمثلة على مواقف يكون فيها اتخاذ القرار سهلا وفوريا ومواقف أخرى تحتاج إلى ترو وتفكير، أو حتى طلب المشورة من الآخرين. أكد لي على أن مهارة اتخاذ القرار تساعد الإنسان على الاستقلالية وعمل الاختيارات السليمة.

٥. تلخيص وتقييم:

٥ دقائق

من خلال النقاش مع الطلبة، أجر لي تلخيصاً سريعاً لأهم النقاط التي طرحت في هذا اللقاء.

أفسح لي المجال أمامهم للتعليق على اللقاء ومحتواه والشكل الذي جرى فيه. دون لي الملاحظات والاقتراحات في سجلك الخاص.

أعلم لي الطلبة بان اللقاء التالي سيتحدث عن مهارة طلب الدعم والمساعدة.

وزع لي الملحق رقم ٢-٢ على الطلبة، وشرح لي خطوات اتخاذ القرار الموضحة فيه بالاستعانة بالملحق رقم ٢-٢: خطوات اتخاذ القرار. بعد الشرح، أتح / أتيجي فرصة ٥ دقائق للطلبة لكي يتمرنوا بشكل فردي على هذه الخطوات من خلال مثال آخر غير المثال الوارد في الملحق. اطلب لي أن يتطوع عدد من الطلبة (حسب الوقت المتاح) لعرض الأمثلة التي استخدموها.

وزع لي على الطلبة الاستبيان الوارد في ورقة العمل رقم ٢-١. اطلب لي منهم تعبئته بعد اللقاء، ومناقشته مع بعضهم البعض، أو مع أهاليهم، أو مع المدرس/ة.

٣. مصاعب اتخاذ القرار: ٢٠ دقيقة

اطرح لي السؤال التالي: ما هي الصعوبات التي يواجهها الطالب/ة عند اتخاذ قرار معين؟ اطلب لي من البعض ذكر أمثلة على صعوبات كهذه وكيف واجهوها أو تخطوها.

أجر لي التمرين التالي، مع توضيح هدفه للطلبة أولاً:

خطوات اتخاذ القرار

- المرحلة الأولى: تحديد الهدف بوضوح.
- المرحلة الثانية: التفكير بأكبر عدد ممكن من الإمكانيات.
- المرحلة الثالثة: فحص الحقائق المتعلقة بكل واحدة من الإمكانيات (البدائل).
- المرحلة الرابعة: ترتيب البدائل حسب إمكانيات التحقيق.
- المرحلة الخامسة: أخذ قرار مبني على دراسة الايجابيات والسلبيات.

خطوات اتخاذ القرار

هناك طريقة وضعها العلماء في مجال علم النفس والاجتماع مكونة من خمس مراحل توضح كيفية اتخاذ القرار بشكل مستقل:

المرحلة الأولى: تحديد الهدف بوضوح، لأن بذلك يوجه خطواتنا نحو اتخاذ القرار.
المرحلة الثانية: التفكير بأكبر عدد ممكن من الإمكانيات، فمنها يستخلص وينبثق القرار.
المرحلة الثالثة: فحص الحقائق مهم جداً، فعدم توفر المعلومات حول البدائل الممكنة قد يقودنا إلى قرار غير صحيح.
المرحلة الرابعة: ترتيب البدائل حسب إمكانية التحقيق.
المرحلة الخامسة: اتخاذ قرار بناءً على دراسة الإيجابيات والسلبيات لكل إمكانية. فيجب فحص كل إمكانية وما هي نتائجها المحتملة وقياسها هل هي مناسبة أو غير مناسبة.

مثال: الهدف هو الوصول إلى المدرسة في الوقت المحدد

إمكانيات	حقائق	الترتيب	القرار	فحص القرار
وسائل نقل عام (باص)	رخيص، مواعيده مناسبة، يحتاج إلى بعض الوقت في الطريق	١	وسائل نقل عام (باص)	نتائج إيجابية: الوصول إلى المدرسة في الوقت بدون تعب وبتكلفة غير عالية
سيارة أجرة	مكلفة، سريعة الوصول، غير متوفرة دائماً، غير ممكنة على أساس يومي.	٣		نتائج سلبية: الخروج من المنزل مبكراً
سيراً على الأقدام		٢		

مثال آخر: الهدف هو...

إمكانيات	حقائق	الترتيب	القرار	فحص القرار

استبيان حول اتخاذ القرار

عزيزي الطالب، عزيزتي الطالبة:

تعالوا نتعرف على احتياجاتكم الشخصية وميولكم وقدراتكم، قبل أن تتخذوا قرارات جادة في حياتكم. إقرءوا الاحتياجات التالية وبرروها، ثم حددوا الاحتياجات التي يمكن أن تتنازلوا عنها وتلك التي لن تتنازلوا وفق ما هو مطلوب في نهاية الاستبيان:

١. أن يكون لي دور اجتماعي:
٢. أن أساعد غيري:
٣. أن أتحمّل المسؤولية:
٤. أن يكون لي رأي خاص:
٥. أن أعبر عن ذاتي:
٦. أن أنتمي إلى البيت:
٧. أن أتعلم من أخطائي:
٨. أن أتعرف على ميولي:
٩. أن أشعر بواجبي:
١٠. أن أحترم ذاتي:
١١. أن يقيمني زملائي / زميلات في الصف:
١٢. أن أتحمّل مسؤولية غيري:
١٣. أن يقيمني أهلي:
١٤. أن يقيمني مدرسي / مدرستي:

أختار ٤ أقوال من ال ١٤ قولا :	-١	-٢	-٣	-٤
أتنازل عن ٣ أقوال من الأقوال المتبقية:	-١	-٢	-٣	
أتنازل عن قولين آخرين:	-١	-٢		
أتنازل عن قول آخر:	-١			

ناقش لي مع زملائك / زميلاتك لماذا اخترت أقولا وتنازلت عن أخرى. ما هي أهمية هذه الاحتياجات في حياتك؟ ما هي الطريقة التي اتبعتها في اتخاذ قراراتك في هذا الاستبيان؟

ورقة العمل رقم ٢-٢:

لعب أدوار

أحمد طالب مجتهد على علاقة جيدة بأحمد. في الفترة الأخيرة، طلبت أسرة أحمد من ابنها التخلي عن صديقه أحمد بسبب أن عائلة أحمد تسودها علاقات مفككة ولا يحترم أفرادها بعضهم بعضا. وتخاف أسرة أحمد أن يؤثر ذلك على علاماته أو أخلاقه.

أحمد لا يعرف عن الأمر، ويدعو صديقه أحمد لزيارته في المنزل لإطلاعه على مجلة جديدة أو لعبة جديدة. كيف يتصرف أحمد؟

ملاحظة: المشهد ذاته يمكن أن تؤديه طالبتان بحيث يتم تغيير الأسماء وتأنيث اللغة.

معلومات مساعدة للمدرب:

أنواع اتخاذ القرار:

١. قرار مبني على السلطة والقوة: كأخذ قرار من قبل الوالدين حيال أولادهم مما يؤدي إلى أن يوافق الأولاد بدافع الخجل أو الخوف أو الاحترام... الخ.
٢. قرارات مبنية على الإجماع ويتم اتخاذها عندما تكون العلاقات داخل المجموعة مفتوحة، ولا توجد حساسيات.
٣. قرارات مبنية حسب الأغلبية، مثل الذهاب إلى رحلة مدرسية.
٤. قرار مبني على ردة فعل لحادث سيء أو أزمة، ونجد في أحيان كثيرة أن القرار قد صدر بناء على ردة فعل عاطفية قد تكون غير مدروسة.

تذكر أن عدم اتخاذ القرار هو قرار.

شروط اتخاذ القرارات:

١. توفر المعلومات الكافية عن القضية موضع النقاش لاتخاذ القرارات بشأنها.
٢. وضوح الأهداف والإجماع عليها إما في الصف أو في البيت.
٣. وضوح خطة العمل.
٤. إتاحة الوالدين أو المعلمين لأبنائهم أو طلبتهم الفرصة للتعبير عن آرائهم ولعكسها على القرارات.
٥. فحص التقدم الجاري تحقيقه أولاً بأول واتخاذ القرارات المناسبة للتقويم والتقدم.
٦. عدم تدخل الغيرة والخوف في القرارات أو في تنفيذها.

معضلات اتخاذ القرارات:

١. الخوف من النتائج.
٢. عدم توفر المعلومات الكافية أو وجود معلومات متناقضة.
٣. وجود خلافات شخصية داخل الأسرة / المدرسة / المجموعة.
٤. وجود ولاءات متعارضة داخل الأسرة / المجموعة.
٥. وجود أهداف ونوايا مستترة وغير واضحة لدى بعض أعضاء المجموعة.
٦. وجود معضلة أو معضلات في آلية اتخاذ القرارات.
٧. وجود قيادة غير ملائمة.
٨. تعارض وتضارب المصالح داخل المجموعة.

اتخاذ القرار

نحن نتخذ قرارات بشكل يومي عدة مرات، فنحن نقرر ماذا نأكل أو نلبس أو من نلصق أو كيف ندرس. أيضاً نتخذ القرارات حول من نساعد وكيفية الذهاب إلى المدرسة، وكيف ننفق مصروفنا وهكذا.

إن اتخاذنا القرارات الصائبة يعتمد على قدرة الشخص وخبرته في فهم الأمور وتحليلها. ولا ننسى أن هذه المهارة تبدأ ونحن في جيل صغير، فإذا تعودنا عليها ووجدنا من يساعدنا على اتخاذ القرار بشكل مستقل يساعدنا هذا كله على تنمية الشخصية وتحمل المسؤولية.

وفي مجتمعنا نرى أن القليل من الأسر تفسح المجال لأولادها لاتخاذ قراراتهم باستقلالية. وبالمقابل، فإن أغلبية الأسر تتخذ القرارات نيابة عن أبنائهم، حتى في التعليم والطعام واللباس والنزهات واختيار الأصدقاء والصدقات... الخ، مما يخلق من الإبن شخصاً اعتمادياً غير واثق من نفسه وغير اجتماعي، ونراه في مواقف حياتية مستقلة لا يأخذ قراراً ويتردد كثيراً خوفاً من النتائج أو لقلته خبرته وعدم استطاعته تحمل مسؤولية قراره.

هنالك طريقة وضعها العلماء في مجال علم النفس والاجتماع مكونة من خمس مراحل توضح كيفية اتخاذ القرار بشكل مستقل:

١. المرحلة الأولى: تحديد الهدف بوضوح، لأن بذلك يوجه خطواتنا نحو اتخاذ القرار.
٢. المرحلة الثانية: التفكير بأكبر عدد ممكن من الإمكانيات، فمنها يستخلص وينبثق القرار.
٣. المرحلة الثالثة: فحص الحقائق مهم جداً، فعدم توفر المعلومات حول البدائل الممكنة قد يقودنا إلى قرار غير صحيح.
٤. المرحلة الرابعة: ترتيب البدائل حسب إمكانية التحقيق.
٥. المرحلة الخامسة: اتخاذ قرار بناء على دراسة الإيجابيات والسلبيات لكل إمكانية. فيجب فحص كل إمكانية وما هي نتائجها المحتملة وقياسها هل هي مناسبة أو غير مناسبة.

طلب الدعم والمساعدة

ملخص: يهدف هذا اللقاء إلى تعريف الطلبة بكيفية طلب الدعم والمساعدة، كمهارة حياتية ضرورية.

الأهداف:

- بعد نهاية اللقاء، سيتمكن الطلبة من القيام بما يلي:
1. تمييز المواقف الضاغطة وتحديد الاقتراحات والآليات لمواجهة هذه المواقف
 2. زيادة القدرة على مواجهة المواقف الضاغطة والتعبير

المدة الزمنية: ٤٥ دقيقة

المواد الأزممة:

- سبورة، طباشير
- أوراق كبيرة بحجم ٧٠x٥٠ سم عدد ٨
- أقلام عريضة (فلوما ستر) عدد ٨
- إعداد ١٤ بطاقة مربعة الحجم يكتب على كل منها موقف معين، وفق ما هو وارد في الملحق رقم ٢-٣: تمرين البطاقات
- نسخ بعدد مجموعات من ٥ أشخاص من ورقة العمل ٢-٣: أسئلة تمرين البطاقات.

مجريات اللقاء:

٣. تحديد الطرف الذي يمكن أن يقدم الدعم والمساعدة: ١٠ دقائق

أتح/أتيحي المجال أمام الطلبة بعد التمرين لتجميع الأفكار التي طرحوها من خلال: تصنيف الجهات التي يمكن أن يتوجهوا لطلب دعمها ومساعدتها في فئات (أفراد/ مؤسسات، أهل/مربون / أصدقاء/ غير ذلك).
تحديد الصفات المشتركة التي يتوفر فيمن نتوجه إليهم عادة بطلب الدعم والمساعدة.

٤. تلخيص وتقييم: ٥ دقائق

من خلال النقاش مع الطلبة، أجرلي تلخيصاً سريعاً لأهم النقاط التي طرحت في هذا اللقاء.
أفسح/ي المجال أمامهم للتعليق على اللقاء ومحتواه والشكل الذي جرى فيه. دون/ي الملاحظات والاقتراحات في سجلك الخاص.

أعلم /ي الطلبة بأن اللقاء التالي سيتحدث عن مهارة حل المشكلات.

١. مقدمة: ٥ دقائق

وضح/ي أن هذا اللقاء سيستكمل تناول المهارات الحياتية التي تساعد الإنسان على القيام بدور فاعل في علاقاته الاجتماعية وإجراء الاختيارات السليمة. سيركز اللقاء على مهارة تحديد المواقف وطلب الدعم والمساعدة

٢. طلب الدعم والمساعدة ٢٥ دقيقة

أجرلي نقاشاً مع الطلبة لمدة لا تزيد عن ١٠ دقائق حول بعض المواقف التي يحتاجون فيها إلى طلب الدعم والمساعدة من الغير. اطلب /ي منهم ذكر المواقف والشخص الذي طلبوا منه المساعدة وسبب ذلك. أعط/ي أمثلة أخرى إن لزم.

أجرلي التمرين التالي، مع توضيح هدفه للطلبة أولاً:

التمرين رقم ٢-٤: تمرين البطاقات

الهدف: أن يناقش الطلبة بعض المواقف الضاغطة ويحددوا كيف يمكن أن يتصرفوا تجاهها والى من يمكن أن يتوجهوا طلباً للدعم والمساعدة.

الخطوات:

١. قسم /ي الطلبة إلى مجموعات صغيرة من ٥ أشخاص. وزع/ي على كل مجموعة عشوائياً بطاقتين أو ثلاثاً من البطاقات التي تم إعدادها مسبقاً وفقاً للملحق رقم ٢-٣، ونسخة عن ورقة العمل رقم ٢-٣. اطلب /ي من المجموعات مناقشة المواقف في البطاقات وفق الأسئلة الواردة في ورقة العمل. أعط/ي كل مجموعة ورقة كبيرة وقلما عريضا (فلوما ستر).
٢. أتح/أتيحي فرصة ٥ دقائق لعمل المجموعات، واطلب/ي منهم تدوين نتائج النقاش على الورقة الكبيرة.
٣. اطلب/ي من المجموعات عرض نتائج نقاشها لموقف واحد فقط وبشكل مختصر، مع توضيح الموقف الوارد في البطاقة أولاً. أتح/أتيحي المجال لبعض النقاش.

٨. أواجه مواقف من قبل الآخرين اشعر بالضيق والانزعاج منها، ولكن لا أستطيع أن أواجه ملاحظاتي لهؤلاء الأشخاص لأسباب مختلفة.

٩. اشعر أحيانا أن لدي مشاعر تجاه شخص معين ولكن لا أقدر على البوح له بها.

١١. أشعر أحيانا أنني غير راض عن تصرفات زملائي، ولكن أجد نفسي معتادا عليهم وأجاريهم.

١٢. كثيرا ما يخرجني المدرس بأن يتوجه إلي لأشارك في موضوع، وأشعر أن لدي ما أشارك به ولكني أقف أمام زملائي شاعرا بالضعف.

١٣. كثيرا ما أواجه مواقف تسبب لي الضيق والتوتر، ولا أجد الشخص المناسب ليساعدني بها مما يؤدي إلى تراكمها وضغطها علي.

١٤. كثيرا ما أجد أن الآخرين يوجهون لدي اللوم حتى في المواقف التي لا اشعر أنني كنت مخطئا فيها ويحكمون علي بناء على مواقف مسبقة.

تمرين البطاقات

- الأدوات: بطاقات مربعة الحجم (أو نصف ورقة) يكتب على كل بطاقة أحد المواقف التالية:
١. والذي يوبخني كثيراً عندما يشاهدني جالسا أمام التلفاز.
 ٢. والذي يتوقع مني أن أكون كما يريد هو دائما.
 ٣. زملائي في الصف دائما يتركوني وحيدا ولا يتفاعلون معي أو يناقشونني في أمور تخصهم.
 ٤. زملائي لا يعيرون أي اهتمام أو تقدير لمشاركتي في الصف أو عندما أكون معهم.
 ٥. أمي كثيرا ما تلقي علي أعباء بيتيه لا أستطيع أن أوازن بينها وبين الدراسة.
 ٦. مدرسي يتوقعون مني أن يكون أدائي في المدرسة مماثلا لقدرات الآخرين، ولا يعيرون اهتماما للقدرات الفردية.
 ٧. مدرسي ينظرون إلي من الجانب الأكاديمي فقط ولا يستطيعون رؤية الجوانب الأخرى في شخصيتي.

ورقة العمل رقم ٢-٣:

أسئلة تمرين البطاقات

١. كيف يمكن أن يكون شعورك في كل موقف ؟
٢. هل تفكر/ي في التوجه إلى أحد لطلب المساعدة ؟ لم نعم ولم لا ؟
٣. من يمكن أن تفكر/ي في التوجه إليه ؟ ولماذا ؟
٤. بأي صيغة سيكون توجهك ؟
٥. ما النتيجة التي تتوقعها/ تتوقعينها ؟
٦. لماذا من المهم لنا أن نشرك في تجربتنا أشخاصا آخرين يمكن أن يقدموا الدعم لنا ؟

فالضغط موقوف أو حالة غير مريحة تمثل حملاً أو ثقلاً عاماً على جميع أعضاء الإنسان. وقد ينتهي أثر الضغط بزواله وقد يستمر لفترة أطول، والخطر يكمن في استمراره.

طلب الدعم والمساعدة

آثار الضغط النفسي:

الضغط ثقل عام يوضع على الجسم، فإن انتهى عاد الإنسان إلى وضعه الطبيعي، وإن استمر احتاج الإنسان إلى استنهاض واستنفار طاقة الأعضاء، أي الطلب من كل عضو مضاعفة مجهوده، مما يؤدي إلى أستنزاف تدريجي ومستمر في الطاقة، فتضعف قدرة الجسم على المقاومة ويتعرض إلى الأمراض، وقد يصل الأمر أحياناً إلى حد الوفيات المبكرة.

يمكن للإنسان التعرف على العلامات الدالة على الضغط من خلال ما يلي:

١. التوتر العام والشد العضلي
٢. الغضب لأتفه الأسباب
٣. اضطرابات المزاج/ حالة من الضيق والإرهاق المستمر نفسياً
٤. التفسير الخاطئ لتصرفات الآخرين ونواياهم
٥. التوجس والخوف والقلق على أشياء لا تستدعي ذلك
٦. الإضطراب في الاقتناعات بل وإحلال اقتناعات أخرى وتبدلها جسدياً
٧. الإجهاد السريع والتعب لأقل مجهود
٨. اضطرابات الهضم
٩. اضطرابات التنفس
١٠. خفقان القلب وارتفاع ضغط الدم

وحتماً يمتلك الطلبة القدرة والمهارة على التعرف على هذه المواقف وعلى الجهات التي يمكن الاستعانة بها والصيغة التي سيتوجهون بها لتوجيه طاقاتهم نحو التغلب على هذه المواقف.

التوجه لطلب الدعم والمساعدة:

يحتاج كل منا إلى فهم معنى طلب الدعم والمساعدة، وما الذي يجعلها مساعدة مجدية، وأي نوع من المساعدة نطلب، وإلى من نتوجه في طلبها. ويعتبر طلب الدعم والمساعدة مهارة بحاجة إلى تعلم باعتبارها خطوة شجاعة بحاجة إلى مبادرة ومعرفة بالجهات التي يمكن التوجه إليها.

في الكثير من المواقف الحياتية والتجارب اليومية مع الآخرين يعيش الطالب/ه تجارب ضاغطة قد تؤثر على فعالية أدائه/ها في الجوانب الحياتية المختلفة.

من أكثر المشاكل الحالية انتشاراً:

- الأوضاع السياسية والنزاعات المسلحة وفقدان الأمان
- المصاعب الاقتصادية
- الحرمان
- المشاكل العائلية
- كبر حجم الأسرة وقلة دخلها
- انتشار بعض العادات الاجتماعية والفردية السيئة
- انتشار الأمراض
- الخسارة، سواء المالية أو الاجتماعية
- الخصومات والصراعات مع الأقران، وحتى بين الأصدقاء
- العلاقات الاجتماعية الصعبة

عند التعامل مع هذه المواقف، علينا أن ننظر إلى حياتنا ونسال أنفسنا ما يلي:-

(أ) ما هي أكثر المواقف التي تسبب لنا الضيق والتوتر؟ ما مصادرها؟

(ب) ما هو الموقف الذي نريد التخلص منه، وإن تخلفنا منه سنشعر بالراحة والهدوء؟

(ج) ما هي أكثر المواقف الدقيقة التي تسبب لنا الإزعاج؟

وينبغي أن تشمل نظرتنا هذه مختلف المجالات (الأسرة، مجال التعليم، مجال المجتمع، المجال الشخصي).

بعض هذه المواقف تمر به فيترك آثاراً سيئة على حياتنا وشخصياتنا ونفسياتنا، ولكن عندما نمر بالمواقف الصعبة بسلام، قد نكتسب الخبرة والقوة والإرادة والثقة، ونعرف كيف نتغلب على مواقف مماثلة أو أشد صعوبة في المستقبل، وهذا هو الجانب الإيجابي لتجارب المواقف الصعبة. إلا أن تكرار هذه الضغوط يعتبر أمراً غير مرغوب فيه ويمثل عبئاً على الإنسان وصحته.

إن على المربين والأهل إفساح المجال أمام طلبتهم وأبنائهم ليتوجهوا إليهم في حال حاجتهم إلى مساعدة، فإن لم يقوموا بذلك، قد يأخذ هذا الدور آخرون غير مؤهلين، مما قد يؤدي إلى تفاقم الضغوط وزيادة شعور الطلبة بالإحباط، وخاصة في هذه المرحلة العمرية الحرجة.

الجهات والأشخاص الذين اطلب المساعدة منهم:-
 ١- الوالدان، ٢- المعلمون ومدراء المدارس، ٣- المرشدون الاجتماعيون والنفسيون، ٤- المراكز الشبابية المؤهلة للإرشاد، ٥- المؤسسات المقدمة للخدمات الإرشادية.

آليات الدعم والمساعدة:

● تقديم المعلومات:

١. تعريف بالمؤسسات العاملة في مجال الخدمة الاجتماعية والإرشاد النفسي، والخدمات التي تقدمها في كل مدينة أو قرية في فلسطين.
٢. تعريف بدور المرشدة/الاجتماعي/والنفسية.
٣. طريقة التحويل أو التوجيه لطلب الإرشاد.
٤. ضمان نوعية الخدمة الإرشادية المقدمة.
٥. حرية الاستمرارية أو أخذ قرار بالتغيير.
٦. الحفاظ على أخلاقيات المهنة (السرية، التقبل و الإحترام، حق تقرير المصير، الاستماع والإصغاء، التفهم والاحتواء وعدم إصدار أحكام، الدعم والتقدير،..... الخ).

تقديم الدعم والمساعدة:

١. التوقعات: الحاجة لأن نكون واعين لتوقعات الشخص الذي يطلب المساعدة، والسعي لأن تكون هذه التوقعات حقيقية، فلا تكون عالية وتسبب له الإحباط والغضب.
٢. فهم مبررات الشخص، دون الموافقة عليها بالضرورة، والبحث عن مصدر هذه المبررات، من أين أتت ولماذا؟
٣. البحث الدائم عن النقاط الإيجابية والعمل على تطويرها.
٤. النظر إلى السلبيات والعمل على تغييرها.
٥. احترام خصوصية الشخص، وعدم البوح للآخرين. بما يقول، إلا إذا كان ذلك ضروريا لحماية حياة الشخص.
٦. إعطاء الشرعية للمشاعر التي تثار في نفس الشخص، والتي قد تكون ممنوعة بعرف المجتمع أو بإيحاء من ضمير الشخص نفسه.
٧. تعلم كيف يمكن التعبير عن هذه المشاعر بشكل شرعي (مثلا، بالكلام أو الكتابة، وليس بالصراخ أو العنف).

الصراع وحل المشكلات

ملخص: يهدف هذا اللقاء إلى تعريف الطلبة بمفهوم الصراع ووسائل حل المشكلات والصراعات كمهارة حياتية ضرورية.

الأهداف:

1. بعد نهاية اللقاء، سيتمكن الطلبة من القيام بما يلي:-
1. تعداد أنواع الصراعات الموجودة.
2. شرح كيفية حل الصراعات بشكل جيد وناضج وواع

المدة الزمنية: ٤٥ دقيقة

المواد اللازمة:

- سيورة، طباشير.

مجريات اللقاء:

- مجموعة تحل المشكلة والصراع بشكل عدواني
- مجموعة تحل المشكلة والصراع بشكل انسحاب
- مجموعة تحل المشكلة والصراع بطريقة التعاون وحل المشكلات.

- بعد ذلك، أجري نقاشاً حول الفروق بين المجموعات الثلاث من خلال توجيه الأسئلة التالية:
 - هل أغضبتهم الطريقة التي استخدموها في الحل؟
 - هل تأذي شعور أي منهم؟
 - هل كان أحد منهم سعيداً بطريقة الحل؟
 - ما الأسلوب الأفضل لحل الصراع والمشكلات؟

- في النهاية، اكتب لي على السبورة:
 - العدواني = ربح / خسارة،
 - الانسحابي = ربح / خسارة،
 - التعاون = ربح / ربح = عدالة لكلا الطرفين.

وضح لي أن حل المشكلات عن طريق التعاون يمكن أن يتم عن طريق التفاوض المباشر بين الطرفين (موضوع اللقاء القادم)، ويمكن أن تتدخل فيه أطراف خارجية، مثلاً بهدف التحكيم بين الطرفين المتنازعين أو القيام بدور وساطة بينهما وتسهيل عملية التفاوض.

٤. تلخيص وتقييم ٥ دقائق

من خلال النقاش مع الطلبة، أجري تلخيصاً سريعاً لأهم النقاط التي طرحت في هذا اللقاء. أفسح لي المجال أمامهم للتعليق على اللقاء ومحتواه والشكل الذي جرى فيه. دون لي الملاحظات والاقتراحات في سجلك الخاص.

أعلم لي الطلبة بأن اللقاء التالي سيتحدث عن مهارة التفاوض.

١. مقدمة: ٥ دقائق

وضح لي أن هذا اللقاء سيستكمل تناول المهارات الحياتية التي تساعد الإنسان على القيام بدور فاعل وإجراء الاختيارات السليمة. وسيركز هذا اللقاء على موضوع الصراعات ومهارة حل المشكلات.

٢. الصراع وحل المشكلات: ١٥ دقيقة

- أجري نقاشاً مع الطلبة حول الصراع وحل المشكلات اعتماداً على الأسئلة التالية:
- ما هو الصراع؟
 - متى يحدث؟
 - كيف يحل الصراع؟

استخدم لي المعلومات الواردة في « معلومات مساعدة للمدرب » لتوجيه النقاش وتوضيح كيفية حل المشكلات بشكل منظم وكيفية مواجهتها.

٣. أساليب حل المشكلات: ٢٠ دقيقة

أشرح لي الطرق الثلاث التي تستخدم عادة في حل الصراع والمشكلات: الأسلوب العدواني، الانسحاب، التعاون. ثم أجري التمرين التالي (لعب أدوار) لاختبار هذه الأساليب، مع توضيح هدفه للطلبة أولاً:

التمرين رقم ٢-٥: أساليب حل المشكلات:

الهدف: أن يقوم الطلبة باختبار الأساليب المختلفة لحل المشكلات ومدى نجاعتها من خلال لعب الأدوار.

الخطوات:

قسم لي الطلبة إلى ثلاث مجموعات، واطلب لي أن تقوم كل مجموعة باختبار مشكلة ما يواجهها الطلبة في حياتهم اليومية، ثم تمثل المشكلة وطريقة حلها، بحيث تتبع المجموعات أساليب مختلفة:

أسلوب متطور. وتكون ظاهرة التعاون اتجاهات ودودة صادقة بين الطرفين، ويكون كل طرف معلماً للآخر.

أفضل أسلوب لحل الصراع هو التعاون بين الأفراد. مثال على ذلك ظاهرة الزواج المبكر، إذ يرى الأهل من خلال وجهة نظرهم أن زواج ابنتهم في سن مبكرة هو الأمر المناسب، وفي الوقت نفسه.

ترى الابنة أن تعليمها وذهابها إلى المدرسة أهم من الزواج في الوقت الحالي. وهنا نرى اختلاف وجهة النظر بين الطرفين: الأهل والابنة. وأفضل حل هو التعاون بين الأهل والابنة لإيجاد حل لهذه المشكلة.

بعض الأفراد لا يختارون أسلوب التعاون لحل الصراعات والمشكلات ويختارون الحل الأسهل وهو الانسحاب. مثال على ذلك الطالب المقصر في الواجبات المدرسية يختار الحل الأسهل لعلاج المشكلة، فيبدأ بالغياب عن المدرسة لتجنب المواجهة مع المدرسين. مما يؤثر على تحصيله الأكاديمي.

خطوات حل المشكلات:-

هنالك عدة طرق لحل المشكلات بخطوات مرتبة وتبدأ:-

١. معرفة أن هناك مشكلة تؤثر على حياة الفرد في المدرسة أو البيت أو الشارع أو مع أصدقائه أو في حياته.

٢. الإعداد للعثور على حل لهذه المشكلة.

٣. محاولة صنع حل ثم تقييمه من خلال قياس الضرر أو النفع العائد من هذا الحل.

٤. محاولة الحل، وتشمل هذه المرحلة خطوات عملية لحل المشكلة من خلال قاعدة منتظمة ومنطقية.

إذا توفر ظرف ملائم وجيد لإتباع النظام في حل المشكلات، فإنه يساعد على إيجاد حل ناجح وفعال. ويدخل هنا عامل التجربة والخبرة لأن قدرة الفرد على رؤية المشكلة والصراع بالشكل المطلوب تساعده في حل المشكلة التي يعاني منها.

كيف تطور القدرة على حل المشكلات عند الطلبة:-
يمكن تطوير قدرات الطلبة على حل المشكلات من خلال تشجيعهم على:

الصراع وحل المشكلات

يحدث الصراع عندما لا يستطيع الفرد الاختيار والحصول على متطلباته، وذلك لوجود تعارض مع الآخرين حول حاجاته ومتطلباته، وهنا يحدث الصراع.

أنواع الصراع: صراع على مستوى أفراد، صراع فئوي، صراع عقائدي، صراع اجتماعي، صراع دولي، صراع فكري.

تتأثر عملية الصراع بالشعور التي يحملها كل فرد والتي تؤثر على نظرتهم إلى موضوع الصراع، أي أن كل فرد ينظر إلى المشكلة والصراع بطريقته دون سماع رأي الآخر.

أساليب مواجهة الصراع والمشكلات:

يختار الناس أساليب للتعامل مع الصراع والمشكلات تختلف باختلاف الأشخاص، وقد تؤدي بعض الخيارات للخسارة.

هناك ثلاث أساليب شائعة لدى الأفراد في حل الصراع:

١. أسلوب التهجم والعدوان، وهو أسلوب يمكن أن يشمل الربح والخسارة، ولكنه في معظم الأحوال غير مقبول اجتماعياً.

٢. أسلوب الانسحاب (التجنب): وهو عدم الصراع والمشكلات بل الانسحاب وتجنبها، أي أسلوب الهرب وترك بدون حل. وهذا الأسلوب يمكن أن يشمل الربح والخسارة، ولكنه لا يتضمن عملية مواجهة أو حل للمشكلة.

٣. أسلوب التعاون: وهذا الأسلوب يشمل التعاون بين جميع الأطراف في الصراع والمشكلة لحل هذا الصراع أو المشكلة. وهذا الحل يكفل الربح للجميع (ربح/ربح) ولا يشمل أية خسارة. وهو

التفكير الأخلاقي، أي القدرة على النظر إلى المشكلة بطرق عديدة مختلفة، رؤية المشكلة من وجهة نظر الآخرين. لتشجيع التفكير الخلاق، يتم حث الطلبة على إتباع أساليب مختلفة لتأدية عمل ما (مثلا قبول أكثر من طريقة لحل مسألة حسابية، وقبول أكثر من إجابة عن سؤال ما، الخ)، أو الخروج بأفكار جديدة. والفكر الخلاق لا بد أن يكون لديه استعداد للدخول في مخاطر التجريب، بل والوقوع في أخطاء أيضا.

التحلي، أي تشجيع الطلبة على مواجهة مواقف غير معتادة والبحث عن إجابات عن أسئلة ليس لها إجابات محددة، مثلا، ما هي الوسائل الممكنة للاستفادة من ساحة المدرسة في الأنشطة الطلابية المختلفة؟ كيف يمكن ذلك. البيئة العامة للحي أو القرية بمجهود أهل الحي / القرية الذاتية؟ وما شابه ذلك.

التفاوض

ملخص: يهدف هذا اللقاء إلى تعريف الطلبة بمهارات التفاوض، كمهارة حياتية ضرورية.

الأهداف:

1. تحديد مفهوم التفاوض واستخداماته في حل المشكلات.
2. تحديد المهارات اللازمة للحوار والتعامل السليم مع الطرف الآخر.

المدة الزمنية: ٤٥ دقيقة

المواد اللازمة:

- سبورة، طباشير
- نسختان من ورقة العمل رقم ٢-٤: لعب ادوار حول التفاوض.
- نسخ بعدد طلبة الصف من الملحق رقم ٢-٤: صفات المفاوض الناجح.

مجريات اللقاء:

٣. صفات المفاوض الناجح: ١٥ دقيقة

أجري التمرين التالي، مع توضيح هدفه للطلبة أولاً:

التمرين رقم ٢-٧: صفات المفاوض الناجح

الهدف: أن يتمرن الطلبة على تطبيق مواصفات التفاوض الناجح على حالات عملية من حياتهم الخاصة.

الخطوات:

١. وزع/ي على الطلبة نسخاً من الملحق رقم ٢-٤: صفات المفاوض الناجح، واطلبي منهم قراءتها ونقاشها في مجموعات من ٤-٥ أشخاص.
٢. اطلب/ي من أفراد المجموعات تذكر حالات طبقوا فيها تلك الصفات وحالات أخرى لم يطبقوها فيها مما أعاق عملية التفاوض. أتح/أتيحي فرصة ١٠ دقائق لعمل المجموعات.
٣. اطلب/ي من كل مجموعة تقديم واحدة من الملاحظات التي وردت في نقاشهم.

٥. تلخيص وتقييم: ٥ دقائق

من خلال النقاش مع الطلبة، أجلي تلخيصاً سريعاً لأهم النقاط التي طرحت في هذا اللقاء. دون/ي الملاحظات أمامهم للتعليق على اللقاء ومحتواه والشكل الذي جرى فيه. دون/ي الملاحظات والاقتراحات في سجلك الخاص.

أعلم/ي الطلبة بأن اللقاء التالي سيتحدث عن تأثير ضغط الأقران.

١. مقدمة:

٥ دقائق

وضح/ي أن هذا اللقاء سيستكمل تناول المهارات الحياتية التي تساعد الإنسان على القيام بدور فاعل وإجراء الاختيارات السليمة. التفاوض: وسيركز هذا اللقاء على مهارة التفاوض.

٢. التفاوض :

٢٠ دقيقة

أجري نقاشاً بين الطلبة لمدة ٥-٧ دقائق حول مفهوم التفاوض من خلال طرح الأسئلة التالية:

- ما هو التفاوض؟
- متى وكيف نتفاوض؟
- كيف يمكن أن ننجح التفاوض؟

أجري التمرين التالي، مع توضيح هدفه للطلبة أولاً:

التمرين رقم ٢-٦: لعب أدوار حول التفاوض

الهدف: أن يتعرف الطلبة على طريقة التفاوض المسماة (رابح- رابح) والتمرن عليها بواسطة لعب الأدوار.

الخطوات :

١. يتم اختيار اثنين من طلبة الصف لتمثل المشهد الوارد في ورقة العمل رقم ٢-٤، ويشرح لهما تفاصيل النشاط لوحدهما دون بقية الطلبة. يحصل كل طالب على نسخة من ورقة العمل للمساعدة في التحضير للمشهد وأدائه.
٢. بعد انتهاء المشهد، أجلي نقاشاً حوله مع الطلبة، من خلال طرح الأسئلة التالية:
 - ما هو موقف كل من الطالبين والطالبتين في المشهد؟
 - ما مصلحة كل منهما؟
 - كيف جرى التفاوض للوصول إلى اتفاق يرضي الطرفين؟

ورقة العمل رقم ٢-٤:

لعب أدوار حول التفاوض

الموقف :

رياض وسليم صديقان يقومان بالكثير من الأمور معا. وهما يتناقشان ماذا سيعملان سويا يوم الخميس بعد الظهر. رياض يريد من سليم أن يرافقه إلى السوق، إذ يود أن يشتري جاكيتا دافئا للفصل الثاني من المدرسة. وسليم يريد من رياض أن يذهبا معا إلى مكان للتنزه، لأنه لم يبق كثير من الأيام المشمسة في هذا الفصل.

ملاحظة: المشهد ذاته يمكن أن تؤديه طالبتان بحيث يتم تأمين اللغة. كما يمكن اختيار موقف آخر مماثل يكون أكثر ملاءمة لطلبة الصف.

المطلوب:

شخصان لأداء الموقف التالي أمام الصف في فترة ٣-٤ دقائق.

التفاوض

كل منا يتفاوض كل يوم، وكثير من وقتنا قد يضيع في محاولة الوصول إلى اتفاق مع الآخرين ومعظم الوقت يسعى الإنسان فيه للتفاوض للحصول على كلمة نعم أو الموافقة مع الطرف الآخر، ولكن هذا لا يحدث دائماً.

التفاوض عملية تفاهم وأخذ وعطاء بهدف الوصول إلى الاتفاق مع الآخرين، ومع الذين تجمعنا بهم المصالح أحياناً وتتعارض أحياناً أخرى. مثال ذلك العلاقات السياسية والاجتماعية والأكاديمية والعائلية. والتفاوض ليس نشاطاً سياسياً فقط، بل هو نشاط يومي غير رسمي، يقوم به الفرد للحصول على احتياجاته ورغباته.

التفاوض: شخصان أو أكثر يعملون للوصول إلى اتفاق، عادة بواسطة القيام بعدد من الخطوات.

والتفاوض من أهم أشكال صنع القرار، سواء في حياتنا الشخصية أو الاجتماعية أو الدراسية. وقد أصبح التفاوض - بشكل مطرد - وسيلة لصنع القرار في الحياة، فهو يساعد كثيراً في حل المشكلات، لأنه يدور حول المشكلة وحول المصالح المشتركة، فيبدأ كل طرف يتحدث عن مصالحه ورغباته ومحاولة الحل من خلال الموافقة والتفاوض بين الطرفين.

صفات المفاوض الناجح:

ارجع/ي إلى الملحق رقم ٢-٤ لاستيضاح بعض صفات المفاوض الناجح.

أهم أنواع تكتيكات التفاوض:

١. تكتيك كسب الثقة والاحترام المتبادل.
٢. تكتيك الطيب الشرس.
٣. تكتيك الإشعار بالذنب وتأنيب الضمير.
٤. تكتيك إثارة الشهية أو الإغواء.
٥. تكتيك عكس الاتجاهات وتغيير المواقف.
٦. تكتيك تجزئة المجموعات الكلية.

صفات التفاوض الناجح

لكي نكون ناجحين في التفاوض ، يجب أن نقوم بعدة أشياء منها:

- ١) حدد/ي نقاط ضعفك: قبل أن تتعرف/ي على الطرف الثاني أو تفاوض /ي معه عليك أن تتعرف/ي على مشاعرك وانفعالاتك ونقاط ضعفك، مما يساعد في التفاوض. أي أنه من المهم التعرف على النفس قبل التعرف على قدرات الآخرين.
- ٢) اشتر/ي لنفسك وقتاً للتفكير: حاول/ي أن تستغل /ي أية لحظة في عملية التفاوض، مثال العد من ١-١٠ قبل الدخول في مناقشة سواء قبل التفاوض أو أثناء التفاوض.
- ٣) أصغ/ي جيداً للطرف الآخر: عند انتهاء الطرف الآخر من الحديث، لا تقل/تقولي (ولكن..) ، بل قل/قولي : (نعم) ، ذلك كي يستمر النقاش في الشكل الصحيح . بعدها يمكن أن تقدم /ي رأيك بالشكل الذي تريد /ين دون إظهار تعارض مع الطرف الآخر.
- ٤) ابدأ/ي عبارتك ب(أنا)، وليس (أنت): في أثناء التعبير عن الرأي، إذا بدأت العبارة بكلمة أنت فأنها توحى للطرف الآخر بالملامة، ولكن إذا بدأت ب(أنا) فأنها توحى بروح الود والتفاوض.
- ٥) دافع/ي عن وجهة نظرك: لا تتردد/ي في الدفاع عن وجهة نظرك والتمسك بها، فالتمسك بوجهة نظرك لا يعني عدم اعترافك بسلامة رأي الآخرين.
- ٦) اعترف/ي بالخلافات بينكما بروح متفائلة: إن التعبير عن الخلافات مع الطرف الآخر لا يعني تجاهلك لموقفك، فذلك يبين ويوضح للطرف الآخر أنك متفهم /ة لوجهة نظره.

٧. تكتيك التشوية والتضليل.

٨. تكتيك التبديل والتعكيس.

مبادئ التفاوض:

تعتبر المبادئ التالية أساسا لنجاح أي تفاوض، ويجب على المفاوض الناجح أن يأخذها بعين الاعتبار:-

- كن دائما جاهزا للتفاوض. لا تفاوض قبل أن تكون مستعدا.
- كن دائما مستقرا وهادئا.
- لا تقلل من قدرات خصمك أو الجهة المفاوضة.
- لا تتسرع في الاستنتاجات أو اتخاذ القرارات. خذ الوقت الكافي للتفكير.
- اسمع أكثر مما تتكلم، وإذا تكلمت لا تقل أي شيء مهم خلال المفاوضات التمهيدية كن حذرا، ولا تكشف كل ما عندك في الجولة الأولى.
- لا يستطيع أي شخص غيرك المحافظة على سرك.
- ابن تحليلك وقراراتك على الأحداث وليس على الرغبات.
- فاض من موقف قوي.
- يجب أن تكون أنت مقتنعا قبل إن تحاول إقناع الآخرين.
- حضر الطرف المقابل نفسيا قبل أن تقنعه.
- مفتاح النجاح في المفاوضات هو الهدوء والإبتسامة، يجب أن تكون دائما متفائلا، وأن تتحكم بمشاعرك وان تفكر جيدا في حالة ردك على أي هجاء أو انتقاد.
- لا تبدأ أية عملية تفاوضية بجملة استفزازية أو نظرة عدائية أو إشارة حقد وتحد.
- يجب أن لا تخدغ بالمظاهر وعليك أن تكون واعيا لما وراء تلك المظاهر.

ضغط الأقران - تأثير المجموعة على الفرد (١)

ملخص: في هذين اللقاءين سيتم التركيز على ضغط الأقران وتأثير المجموعة الإيجابي أو السلبي على الفرد.

الأهداف:

- بعد نهاية اللقاءين، سيتمكن الطلبة من القيام بما يلي: -
١. التعرف على الأسباب التي تجعل المراهقين يتبعون رفاقا سيئين.
 ٢. مساعدة المراهق/ة بالابتعاد عن أقران السوء.
 ٣. التعرف على علاقات الصداقة في جيل المراهقة وكيفية التعامل معها.

المدة الزمنية: ٤٥ دقيقة

المواد اللازمة:

- سبورة، طباشير.
- أوراق وأقلام.
- نسخ بعدد طلبة الصف من ورقم العمل ٢-٥: الصداقة (١)
- نسخ بعدد طلبة الصف من ورقة العمل رقم ٢-٦: الصداقة (٢)

مجريات اللقاء:

الخطوات :

١. اقسّم/ي الصف إلى مجموعات صغيرة من ٥-٦ أفراد. وزع/ي على كل مجموعة نسخة من ورقة العمل رقم ٢-٥: الصداقة (١)، واطلب/ي منهم قراءة ورقة العمل والإجابة على الأسئلة المطروحة في نهايتها. أتح/أتيح ٧ دقائق لإتمام هذه المهمة.
٢. بعد قراءة النص والإجابة عن الأسئلة، وزع/ي على كل مجموعة ورقة العمل رقم ٢-٦: الصداقة (٢)، واطلب/ي قراءته ومناقشته على ضوء نتائج مناقشاتهم لورقة العمل السابقة. أتح/أتيح ٥ دقائق أخرى لإتمام هذه المهمة.

٣. بعد ذلك، اطلب/ي من كل مجموعة عرض رأيها وإجاباتها أمام الصف، وأعط/ي الطلبة الفرصة للنقاش وعرض نقاط أخرى يرون أنها مناسبة.

٥. تلخيص وتقييم: ٥ دقائق

- اطلب/ي من كل مجموعة المحافظة على الأوراق التي تتضمن نتائج نقاشهم وملاحظاتهم وملاحظات الصف على عرضهم، وذلك لاستعماله في اللقاء القادم، أفسح/ي المجال أمام الطلبة للتعليق على اللقاء ومحتواه والشكل الذي جرى فيه. دون/ي الملاحظات والاقتراحات في سجلك الخاص .
- أعلم/ي الطلبة بان اللقاء التالي سيواصل الحديث عن موضوع تأثير المجموعة على الفرد.

١. مقدمة: ٥ دقائق

وضح/ي، أن هذا اللقاء والذي يليه سيتناولان واحدة من المهارات الحياتية التي تساعد الإنسان على القيام بدور فاعل في الحياة وإجراء الاختيارات السليمة، وهي مهارة التعامل السليم مع ضغط الأقران وتأثير المجموعة على الفرد.

٢. ضغط الأقران: ١٠ دقائق

أجر/ي نقاشا مع الطلبة حول تأثير الأقران أو المجموعة على الفرد. وضح/ي أننا جميعا نقوم أحيانا بممارسات وتصرفات بفعل ضغط المجموعة علينا، إما لإرضاء المجموعة أو لإظهار قدراتنا أو غير ذلك، دون أن نكون على قناعة بأن هناك أهمية للقيام بهذه الممارسات. قد يكون بعض هذه الممارسات جيدا ومقبولا، وقد يكون بعض آخر منها غير مناسب أو ضار.

اطلب/ي من الطلبة ذكر أمثلة على بعض هذه الممارسات، أو ذكر مواقف تعرضوا فيها لضغط من الزملاء لهم أو قاموا بها لإرضاء لزملائهم. حاول/ي أن تتضمن الأمثلة تأثيرات إيجابية ولا تقتصر على السلبية فقط.

٣. وجهان للصداقة: ٢٥ دقيقة

أجر/ي التمرين التالي، مع توضيح هدفه للطلبة أولا:

التمرين رقم ٢-٨: الصداقة

الهدف: أن يعالج الطلبة يانفسهم موضوع الصداقة، من خلال طرح نماذج لنوعية مختلفة من الأصدقاء، واثر المجموعة الإيجابي والسلبي على الفرد.

ضغط الأقران - تأثير المجموعة على الفرد (٢)

ملخص: في هذا اللقاء سيستكمل التركيز على ضغط الأقران وتأثير المجموعة الإيجابي أو السلبي على الفرد.

الأهداف:

- بعد نهاية اللقاءين، سيتمكن الطلبة من القيام بما يلي: -
١. التعرف على الأسباب التي تجعل المراهقين يتبعون رفاقا سيئين.
 ٢. مساعدة المراهق/ة بالابتعاد عن أقران السوء
 ٣. التعرف على علاقات الصداقة في جيل المراهقة وكيفية التعامل معها.

المدة الزمنية: ٤٥ دقيقة

المواد اللازمة:

- سيورة، طباشير.
- نتائج نقاش المجموعات في اللقاء السابع لورقتي العمل ٥-٢ و ٦-٢

مجريات اللقاء:

٣. بعد الانتهاء من التحضير اطلب/ي من كل مجموعة أن تعرض الموقف الذي حضرته أمام الصف.
٤. أتح/أتيحي دقيقتين بعد تقديم كل عرض لبعض النقاش حول الموقف ونوعية الأصدقاء التي تطرقت إليها المجموعة في عرضها.

ملاحظة: لا يجب أن يقيم أي عرض من العروض بأنه سيئ أو جيد. بل ما يهم في هذا النشاط أن يعيش المشاركون بالنشاط شخصية غير شخصيتهم ويعبروا عنها من خلال تمثيلهم لها حسب قدرتهم. وليس من المفروض أن يكون العمل مهنيًا جدًا من ناحية التمثيل.

٥. في نهاية العروض، اسأل/ي بعض الطلبة الذين شاركوا بالعرض عن شعورهم خلال قيامهم بتمثيل أدوار تختلف عن شخصياتهم الحقيقية، هل كان ذلك صعباً؟ ولماذا؟ .

٥. تلخيص وتقييم: ٥ دقائق

أتح/أتيحي بعض الوقت في نهاية اللقاء لسؤال الطلبة عما استفادوه من العروض التي قدموها حول مفهوم الصداقة وتأثيرهم بعضاً على بعض من الناحية الإيجابية أو السلبية. أفسح/ي المجال أمام الطلبة للتعليق على اللقاء ومحتواه والشكل الذي جرى فيه. دون/ي الملاحظات والاقتراحات في سجلك الخاص.

أعلم/ي الطلبة بأن اللقاء التالي سيتحدث عن الاحترام وأهميته كحق وواجب.

١. مقدمة: ٥ دقائق

وضح/ي أن هذا اللقاء سيستكمل الحديث عن مهارة التعامل السليم مع ضغط الأقران وتأثير المجموعة على الفرد. وسيعتمد الحديث على النتائج التي خرج بها الطلبة من مناقشاتهم في اللقاء السابق.

اطلب/ي من أحد الطلبة سرد ما جرى في اللقاء السابق بشكل عاجل للتذكير والمساعدة على تحقيق الربط.

٢. مواقف مختلفة للصداقة:

٣٥ دقيقة

أجري/ي التمرين التالي، مع توضيح هدفه للطلبة أولاً:

التمرين رقم ٢-٩: مواقف عن الصداقة

الهدف: أن تقوم كل مجموعة مصغرة بتمثيل ورقة العمل التي عملت عليها في هذا اللقاء السابق أمام الصف.

الخطوات:

١. اطلب/ي أن يعود الطلبة للعمل في المجموعات الصغرى ذاتها كما في اللقاء السابق وان تقوم كل مجموعة بتحضير موقف تمثيلي يعتمد على الورقة التي حضرته نتيجة مناقشتها لورقتي العمل رقم ٢-٥ و ٢-٦ في ذلك اللقاء. ارشد/ي المجموعات إلى أن يختار كل مشترك ومشتركة دوراً يتكلم ولو بعض الشيء عن شخصيته الأصلية.

ملاحظة: يجب التنوية للطلبة بأن من يمثل شخصية صديق سيئ لا يعني أبداً أنه شخص سيئ.

٢. أعط/ي المجموعات مدة ٥ دقائق لاختيار موضوع عرضها وتوزيع الأدوار فيما بينها ووضع حوار يدور بين الشخصيات.

الصدّاقة (١)

هل هناك أجمل من أن يكون لنا صديق
نحادثة وقت الضيق؟

وان هاجمنا برد الشتاء،

ألا يكون الأصدقاء عند المرض كالدواء؟

وعندما تغمر الفرحة قلوبنا،

من يشاركنا الفرح غير أصدقائنا؟

وفي وقت نشعر فيه بالوحدة،

ألا نطلب من الصديق المودة؟

أسئلة للنقاش:

١. هل يقف معكم أصدقائكم وقت الشدة؟ كيف؟ ومتى؟
٢. هل تقدمون لأصدقائكم ما تريدونهم أن يقدموا لكم؟
٣. ماذا يعني لكم مفهوم الصداقة؟

الصدقة (٢)

هناك من نسميهم أصدقاء ، ولكنهم يأخذون ولا يعطون ...
يتحدثون فقط ولا يصغون...

وفي وقت الدراسة كتابا لا يفتحون...
وعند الحاجة يطلبون المساعدة وإن طلبت منهم لا يجيبون.

هل نسمي هؤلاء أصدقاء ؟
فكروا وعندكم الجواب.

ضغط الأقران / تأثير المجموعة على الفرد

من الطبيعي جدا أن يكون للمراهق /ة مجموعة أصدقاء تحيط به /بها. وعلينا كراشدين، أهلا كنا أم مربين، أن ندعم أبناءنا في ذلك. ولكن قد يختار أبناءنا أصدقاء نحن لا نرغب بهم أو نعرف بأن مرافقتهم ستعود على أبناءنا بتأثير سلبي. وهنا أيضا لا نستطيع منع أبناءنا من مرافقتهم إذا لم يقتنع أبناءنا بأنفسهم بذلك، أما منعنا إياهم بالقوة من مرافقة هؤلاء الأصدقاء فسوف يزيد من تعنتهم وتمسكهم بهم، مما يؤدي أحيانا لخارجتنا من أجل الأصدقاء، وليس ذلك ما نبتغيه طبعاً.

المراهق /ة الذي يتربى في بيت جيد ويتلقى تربية سليمة يتأسس على هذا الجو وهذه التربية، وحتى إن رافق في جيل المراهقة أترابا سيئين في نظرنا، فإنه في معظم الأحيان يرافقتهم للتعرف على علمهم البعيد عنه ويحاول استكشاف هذا العالم والغوص به، إلا أنه يعود فيما بعد إلى عاله الحقيقي القريب منه ومن بيئته. لا ينطبق هذا طبعاً على الجميع المراهقين، ولكنه يشمل جزءاً كبيراً منهم.

أما خوفنا على أبنائنا، وخاصة في جيل المراهقة، من أقران السوء، فهو خوف شرعي بسبب حبنا لأبنائنا ولحاساسية هذه الفترة من العمر، لكن لا يجب لهذا الخوف أن يتعدى كونه خوفاً على من نحب ونرجوا له كل الخير، وهذه أول رسالة علينا توجيهها لأبنائنا.

أما الأسباب التي تجعل بعض المراهقين يتبعون رفاقا سيئين:

- عدم تفهم الأهل لحاجات المراهق /ة وتساؤلاته في الفترة المراهقة الحرجة، مما يجعله يبحث عن أناس آخرين يصغون لما يفكر ويشعر. ويحدث ذلك في كثير من الأحيان دون أن يفكر المراهق /ة بمدى تأثير هذه المجموعة عليه، سلباً كان أم إيجاباً.
- حاجة المراهق /ة للإنتماء لمجموعة، حتى لو كان لها تأثير سلبي عليه. فكل إنسان، وخاصة في جيل المراهقة، يحتاج لجسم داعم ينتمي إليه ويكون جزءاً منه.
- محاولة المراهق /ة جلب انتباه الأهل إذا شعرت بأن ذلك يشد انتباههم إليه/ها.
- يمكن أن يجد المراهق /ة مع هذه المجموعة لغة واهتمامات مشتركة تشد اهتمامات هذا الجيل.

● شعور المراهق /ة بالبلوغ ومحاولة الانفصال عن سلطة الأهل، مما يعطيه /ا شعوراً بالاستقلالية بعض الشيء.

أحيانا يؤدي عدم شعور المراهق /ة بالثقة بالنفس إلى أن ينتمي لمجموعة أكبر منه /ا سناً لتعطيه /ا الشعور بالأمان ، أو لمجموعة اصغر منه /ا سناً لتعطيه /ا شعوراً بالقوة والسيطرة .

وفي النهاية، فإن انتماء المراهق /ة لأقران سيئين هو نتيجة وليس سبباً بذاته. ولمعرفة كيفية التعامل مع هذه النتيجة، علينا أولاً البحث عن السبب ومن ثم تحديد كيفية علاجه.

كيف نتصرف لمساعدة المراهق /ة في الابتعاد عن أقران السوء ؟

- بناء علاقة جيدة مع المراهق /ة طيلة الوقت وليس فقط وقتما يحلو لنا نحن ذلك.
- تقبل ما يقول وما يطرح من مواضيع حتى لو كنا على خلاف معه /ا في الطرح لأن ذلك يساعدنا في التعرف عليه /ا وعلى نمط تفكيره /ا، ومن ثم معرفة اهتماماتنا /ا في هذا الجيل وكيفية الإجابة على هذه الاهتمامات من قبلنا كبالغين.
- حث المراهق /ة على التفكير بالإيجابيات والسلبيات العائلة عليه /ا من أية علاقة يخوضها، ليصل بنفسه /ا أو بمساعدتنا، إلى قرار تجاه نفسه /ا أولاً، ومن ثم تجاه ما نفكر به نحن حول هذه العلاقة.
- طرح بدائل يستطيع المراهق /ة التوجه إليها والتعامل معها بدل إمضاء الوقت مع تلك المجموعة، دون أن نشدد على أن هدفنا من ذلك هو إبعاده /ا عنها.
- لا ضرر في إخبار المراهق /ة عن خوفنا عليه /ا من أقران سيئين، مع شرح أسباب هذا التخوف وما يمكن أن يسبب له /ا
- يمكن لأهل المراهق /ة طرح فكرة استقبال أصدقائه /ا في المنزل والتعرف عليهم، لأن ذلك يساعدهم كأهل في الحصول على فكرة حول نوعية الأصدقاء، مما يغني نقاش الأهل مع المراهق /ة عنهم وقت الحاجة.
- في حالة عدم استطاعة الأهل التقرب من ابنهم أو ابنتهم والحديث معه /ا حول هؤلاء الأصدقاء، فيمكننا التوجه إلى شخص آخر يثق به الابن /ة ويسمع له.
- أهم ما في الأمر أن لا نقطع الاتصال والتواصل مع مراهقيننا مهما حصل، لأن ذلك لن يجدي نفعاً بل على العكس سيزيد الأمر سوءاً. وليس هذا ما نبتغيه سواء كنا أهلاً أم مربين.

الاحترام حق وواجب

ملخص: يهدف هذا اللقاء إلى مساعدة الطلبة على نقاش مفهوم الاحترام من منطلق كونه حق للشخص على الآخرين وواجب عليه تجاه الآخرين.

الأهداف:

- بعد نهاية اللقاء، سيتمكن الطلبة من القيام بما يلي:
 1. تعريف مفهوم الاحترام بلغتهم الخاصة.
 2. التوضيح بالأمثلة كيف يكون الاحترام حقًا وواجبًا في آن واحد.
 3. تطبيق مفهوم الاحترام المتبادل على مواقف حياتية.

المدة الزمنية: ٤٥ دقيقة

المواد اللازمة:

- سبورة، طباشير
- بطاقات بعدد مجموعات من ٣-٤ طلبة، كتب على كل منها كلمة « الاحترام »
- بطاقات فارغة بعدد طلبة الصف.
- بطاقات كتبت عليها مواقف مختلفة، مثل التعامل مع الأذن/ة في المدرسة، التعامل مع المعلم/ة توجيه إهانة لزميل/ة، رمي ورقة قمامة على الأرض، إتلاف ممتلكات للمدرسة، أو مواقف أخرى مشابهه.
- أقلام
- نسخ بعدد طلبة الصف من الملحق رقم ٢-٥: الاحترام

مجريات اللقاء:

التمرين رقم ٢-١١: الاحترام كحق وواجب

الهدف : التعرف على معنى الاحترام كحق وواجب مفروض على الشخص.

الخطوات :

- ١ . اطلب/ي من الطلبة العمل من جديد في المجموعات ذاتها، ووزع /ي على كل مجموعة بطاقة مكتوب عليها موقف من المواقف المذكورة في « المواد اللازمة » اعلاه.
- ٢ . اطلب/ي من كل مجموعة مناقشة الموقف لمدة ٥ دقائق، مع التركيز على أهمية التبادل في الاحترام ونتيجة عدم وجود مثل هذا التبادل.
- ٣ . اطلب/ي من عدد من المجموعات (بقدر ما يسمح الوقت) القيام بتمثيل الموقف المعطى لها في البطاقات، مع مناقشة الطلبة لما جاء في الموقف وتقييمه وتحديد الطريقة الأمثل للتصرف لتحقيق احترام متبادل.

٤. تلخيص وتقييم: ٥ دقائق

- وزع/ي على الطلبة نسخاً من الملحق رقم ٢-٥، واطلب/ي منهم قراءته كمراجعة وتلخيص لما جاء في النقاش.
- أفسح /ي المجال أمامهم للتعليق على اللقاء ومحتواه والشكل الذي جرى فيه. دون/ي الملاحظات والاقتراحات في سجلك الخاص.
- اعلم /ي الطلبة بأن هذا اللقاء هو الأخير في وحدات المهارات الحياتية، وأن اللقاء التالي سيكون بداية لوحدة جديدة حول نمط الحياة الصحي تبدأ بموضوع التغذية.

١. مقدمة: ٥ دقائق

وضح /ي أن هذا اللقاء سيتناول موضوع الاحترام كحق لنا على الآخرين وواجب علينا أن نقدمه للآخرين. وضح /ي أن إبداء الاحترام واكتسابه مهارة من المهارات الحياتية التي تساعد الإنسان على القيام بدور فاعل في الحياة. أي أنه أمر يجب اكتسابه وتحويله إلى ممارسة حياتية يومية.

٢. مفهوم الاحترام: ١٥ دقيقة

أجر/ي التمرين التالي، مع توضيح هدفه للطلبة أولاً:

التمرين رقم ٢-١٠: مفهوم الاحترام

الهدف: التعرف على مفهوم الاحترام ومناقشته.

الخطوات :

- ١ . اقسّم /ي الصف إلى مجموعات صغيرة من ٣-٤ أشخاص في كل منها.
- ٢ . أعط/ي كل مجموعة بطاقة كتب عليها كلمة « الاحترام ». اطلب /ي من المجموعة التفكير معا ومناقشة معنى كلمة الاحترام وأهميته.
- ٣ . وزع/ي على كل مجموعة عدداً من البطاقات الفارغة واطلب/ي أن تسجل كل مجموعة عليها المصطلحات التي تعتقد أنها تعبر عن معنى كلمة الاحترام. أتح /أتيحي ٥ دقائق لذلك.
- ٤ . بعد ذلك، اطلب /ي أن تعرض كل مجموعة ماذا كتبت. أجر /ي نقاشاً عاماً حول مفهوم الاحترام بناء على نتائج عمل المجموعات. يمكنك أيضاً الاستعانة بالمادة المساعدة للمدرب لإثراء النقاش.

٣. الاحترام كحق وواجب: ٢٠ دقيقة

أجر/ي التمرين التالي، مع توضيح هدفه للطلبة أولاً:

يعتمد الاحترام على قاعدتين أساسيتين هما: -

١- التماثل ،

٢- التبادلية

التماثل يعني: -

لا توجد أفضلية للواحد على الآخر، وعلى كل فرد أن يتحمل مسؤولية خاصيته واحترام خاصية الغير، إذ أن حقوق الواحد تحدها حقوق الأفراد الآخرين. أما التبادلية فتعني: -

حقي بأن أحظى بالاحترام من قبل الآخرين، وواجبي أن امنح الاحترام للآخرين.

التبادلية لا تعني أن أحترم من يحترمني، إنما هي أن أعامل الناس كما أحب أن يعاملوني. وما دام كل منا يرغب في أن يحترمه الناس، لذلك فإن احترام الناس واحترام الفرد للآخرين يبدأ بشخصه وذاته أي باحترام الإنسان لنفسه.

الاحترام

منح الاحترام للآخرين يشير إلى أنه ذو قيمة لذاته وأنه ليس بمثابة وسيلة لتحقيق أهداف. التصرفات التي تعبر عن احترام الآخر تحتوي على محاولة لفهمه والقيام برد فعل على أحاسيسه وأفكاره. الاحترام يشمل جميع الأنشطة العملية التي تأخذ بعين الاعتبار حاجات الآخر وقدراته وطموحاته الخاصة، والتي تستغل نقاط القوة عند الآخر وليس نقاط الضعف.

تطورت الثقافة العربية إلى موضوع الاحترام بأوجه عدة، وتعاملت معه بشكل واسع، ووضعت المواقف المختلفة بتعابير مختلفة تصب كلها في دائرة الاحترام، فمنها: الكرامة، والعزة، والشرف، والوقار، والاعتذار، والوجهة.

والقرآن الكريم يحث الناس على التعامل باحترام/ كقوله تعالى « يا أيها الذين آمنوا لا يسخر قوم من قوم عسى أن يكونوا خيرا منهم » صدق الله العظيم

(سورة الحجرات، الآية ١١)

وتؤكد الديانة المسيحية على التعامل باحترام في مجالات عدة، ومنها: احترام المسئولين الذين يؤدون وظائفهم بشكل جيد، واحترام الوالدين، والتعامل بين الناس على أساس الاحترام والمودة.

وهنالك قيم إنسانية عديدة لها علاقة بالاحترام، مثل: التسامح، والتفاهم بالحوار، والإصغاء، والمسؤولية، والاعتراف بالآخر، ومنح الحقوق، وغيرها.

ومن الأمور الأكثر أهمية في هذا الموضوع اعتبار كرامة الإنسان قيمة عليا تحتوي على احترام إرادته واحترام شخصيته واحترام ثقافته واحترام حقوقه.

وتعتبر هذه قاعدة أساسية تتمثل بالقول: « أنا مختلف، أنت مختلف، نحن متساوون، نحن بشر » فلكل فرد مميزاته وخواصه. وعلى الرغم من الاختلاف بين الأفراد، يستحق كل منهم أن يعامل باحترام مجرد كونه إنسان.

مراجع الوحدة الثانية :

١. أبو هين، ف(٢٠٠٠). سبل المساعدة والتطوير. غزة: مركز التدريب المجتمعي وإدارة الأزمات.
٢. اسعد، م.(١٩٩٦). السيكولوجيا المعاصرة. بيروت : دار الجيل ، ط١ .
٣. أوري، و.(ترجمة غراب، ن.) (١٩٩٤). فن التفاوض . الدار الدولية للنشر والتوزيع، ط١.
٤. باترسون، أ. (ترجمة الفقي، ح.) (١٩٩٠). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي. الصفاة، الكويت: دار القلم، ط١.
٥. سالم، و.(١٩٩٩). دليل تدريب مدربين حول قضايا الديمقراطية والتثقيف المدني.
٦. سلامة، ن. نحو طريقة جديدة في التعامل مع النزاعات.
٧. سوزارين، ف.(ترجمة شيخاني، س.) (١٩٩٣). اقهر الخجل. بيروت : دار الجيل ، ط١.
٨. شبكة الشباب الفلسطيني(١٩٩٩). برنامج تدريب القيادات الشبابية. بانوراما /المركز الفلسطيني لتعميم الديمقراطية وتنمية المجتمع.
٩. عدس، م.ع.(١٩٩٨). بناء الثقة وتنمية القدرات في تربية الأطفال. الأردن: دار الفكر للطباعة.
١٠. مجلس الطلاب وأبناء الشبيبة (١٩٩٩/٢٠٠٠). الاحترام - حق وواجب. الدستور الأردني.

11. Corey,M.&Corey,G.,Groups Process and Practice,4th ed.,Pacific Grove
12. Freud, S.(1992).Group Psychology and Analysis of the Ego,New Yourk : Bantam
13. Gershefeld,M.&Napier,R.(1985). Groups Theory and Experience,3rd ed .,Boston: Hingtor Miffen Company .

معلومات مساعدة للمدرب:

الاحترام حق لك وواجب عليك

ما للإنسان فحق وما عليه فواجب، وهما متلازمان. فكل حق يلتزم واجبا. وواجب على الناس احترام الآخر وأن لا يتعرضوا له أمام ممارسة حقه.

في بعض الأحيان يعطي القانون حقا لشخص، بحيث يكون واجبا على الآخرين احترامه والإفناء عقاب.

يعتبر حق الاحترام أحد حقوق الإنسان، إلى جانب حق الحياة، وحق الحرية، وحق المساواة، وغيرها.

حق الاحترام:

قيمة احترام الإنسان هي أساس النظرة الإنسانية، وتعتبر جميع حقوق الإنسان نابعة من قيم احترام الإنسانية، لأنه بدون احترام الإنسان لكونه إنسانا تفقد الحرية والمساواة والحقوق الأخرى معناها. والمقصود هنا بحق الاحترام هو الدفاع عن احترام الإنسان وحقوقه.

وينبثق عن هذا الحق حقوق أخرى، مثل حق الخصوصية، وحق السمعة الطيبة، وعدم التحقير، ويعتبر المس بهذه الحقوق مساً بجوهر الإنسان وكرامته.

في المدرسة يوجد حقوق للطلبة على الآخرين واحترامها والالتزام بها أيضا، ومن الواجب علينا تعليم الطلبة حقوقهم وواجباتهم، ومنها الاحترام مثل احترام المعلم /ة - والأذن /ة، والطلبة، وممتلكات المدرسة، والحفاظة على نظافة المدرسة.

الإحترام من أهم الحقوق والواجبات المفروضة علينا، والحفاظة على هذا الحق والواجب تساهم في تقليل الكثير من المشاكل والخلافات.

الصف الثامن

نمط الحياة الصحي



الوحدة الثالثة - نمط الحياة الصحي

اللقاء الأول -التغذية السليمة - مهارات التسوق للأطعمة

اللقاء الثاني - ثمن التدخين

اللقاء الثالث - الموقف من التدخين

اللقاء الرابع -المخدرات



إعداد:

عفاف خوري جقمان-قسم التطوير التربوي، دائرة التربية والتعليم،
وكالة الغوث الدولية (اللقاء الأول)

و

د. مالك قطينة (اللقاءان الثاني والثالث)

و

د. وليد الخطيب - برنامج الصحة المدرسية، وزارة الصحة
الفلسطينية (اللقاء الرابع)



التغذية السليمة – مهارات التسوق للأطعمة

ملخص: يهدف هذا اللقاء إلى مساعدة الطلبة على تفهم مبادئ التسوق السليم للأطعمة وقراءة الملصقات على الأطعمة المسوقة وتمييز الأطعمة التي يحتمل أن تكون فاسدة أثناء التسوق.

الأهداف:

- بعد نهاية اللقاء، سيتمكن الطلبة من القيام بما يلي:
١. تحديد المبادئ السليمة في اختيار الأطعمة المناسبة عند التسوق.
 ٢. قراءة الملصقات على المواد الغذائية من ناحية:
أ - المحتوى الغذائي
ب - تاريخ الإنتاج وانتهاء الصلاحية
ج - احتواء السلعة على مواد حافظة وأصبغ ونكهات
 ٣. تحديد علامات فساد الأطعمة المسوقة

المدة الزمنية: ٤٥ دقيقة

المواد اللازمة:

- سيورة، طباشير
- ملصقات غذائية لأطعمة ومشروبات متنوعة (مسليات، معلبات، مشروبات غازية، حلويات، الخ) بعدد طلبة الصف.

مجريات اللقاء:

٣. الملصقات الغذائية: ١٥ دقيقة

اعرض/ي على الطلبة ملصقات لبعض المواد الغذائية، مثل ملصقات لمسلّيات ومعلبات ومشروبات غازية وحلويات وغيرها،

وضح/ي أن هذه الملصقات تساعد على التعرف على المحتوى الغذائي للمادة وتاريخ إنتاجها أو تاريخ إنتهاء صلاحيتها، كما أنها تشير إلى وجود المواد الحافظة أو الصبغات أو النكهات الصناعية إذا استخدمت في التصنيع.

اطلب/ي أن يوضح الطلبة ما هي المواد الحافظة وما هي الصبغات والنكهات الصناعية. وساعدهم وساعديهم في التوصل إلى معرفة هذه المواد إن لم تتوفر لديهم معرفة صحيحة حولها.

بعد ذلك، أجر/ي التمرين التالي، مع توضيح هدفه للطلبة أولاً:

التمرين رقم ٣-١: قراءة الملصقات الغذائية

الهدف: أن يتعرف الطلبة على كيفية قراءة الملصقات على الأطعمة والمشروبات وتقييم المواد الغذائية من خلالها.

الخطوات:

١. اطلب/ي من الطلبة العمل في مجموعات ثنائية أو ثلاثية، وزع/ي الملصقات على المجموعات، بحيث تحصل كل مجموعة على ملصق أو إثنين. اطلب/ي من المجموعة قراءة الملصقات وتسجيل المعلومات التالية:
 - أ. المحتوى الغذائي.
 - ب. تاريخ الإنتاج و/ أو تاريخ إنتهاء صلاحية الاستعمال.
 - ج. وجود مواد حافظة أو صبغات أو نكهات.

٢. أتح/أتحي للمجموعات فرصة ٥ دقائق للقيام بهذه المهمة، وقدم/ي المساعدة للمجموعات التي تواجه صعوبات في القيام بذلك.

٣. اطلب/ي من مجموعتين أو ثلاثة التعليق بشكل مختصر على الملصقات التي قرأتها و تقييم المادة الغذائية من خلالها. اسأل/ي كل مجموعة إذا كانت

١. مقدمة: ٥ دقائق

وضح/ي أن اللقاءات في هذه الوحدة ستستكمل الحديث الذي بدأ في العام الماضي عن نمط الحياة الصحي. وسيركز هذا اللقاء على التغذية السليمة من ناحية التسوق السليم وتمييز علامات الفساد في الأطعمة المسوقة بهدف تجنبها.

راجع/ي مع الطلبة مفهوم نمط الحياة الصحي كما ورد في اللقاء الأول من الوحدة الثالثة من جزء الدليل الخاص بالصف السابق. يمكن إعطاء وقت أطول لتوضيح هذا المفهوم إذا كان الطلبة أو معظمهم لم يشاركوا في مواضيع الدليل التدريبي في العام الدراسي السابق.

٢. التسوق السليم للأطعمة: ١٠ دقائق

إطرح/ي على الطلبة العبارة التالية: « الخطوة الأولى في تغيير السلوك الغذائي تبدأ بالسلوك السليم ». اطلب/ي منهم مناقشة العبارة من خلال طرح أسئلة مثل:

- لماذا يعتبر التسوق السليم خطوة أولى في تغيير سلوكياتنا الغذائية؟
- كيف يساعد التسوق السليم على تغيير السلوك الغذائي؟
- كيف نميز بين الأطعمة المفيدة للصحة وغير المفيدة أثناء التسوق؟
- هل تختارون دائماً أطعمة صحية أثناء التسوق؟ كيف؟ إذا كان الجواب بالنفي، فلماذا؟
- هل هناك فرق بين أن نتسوق أثناء شعورنا بالشبع وأثناء شعورنا بالجوع؟ كيف يكون التسوق عندما يكون الشخص شاعراً بالجوع؟

أثناء النقاش، سجل/ي أهم النقاط والأفكار على السبورة. ساعد/ي الطلبة عن التعبير عن ممارساتهم الشخصية أثناء التسوق وتقييم مواقفهم من الأطعمة المختلفة التي تتوفر في الأسواق.

تنصح بتناول هذه المادة الغذائية أم لا، مع ذكر السبب.

٣. علامات فساد الأطعمة: ١٠ دقائق

اسأل/ي الطلبة عن مخاطر استعمال أطعمة فاسدة أو منتهية الصلاحية. سجل/ي الإجابات على السبورة. أجر/ي التمرين التالي، مع توضيح هدفه للطلبة أولاً:

التمرين رقم ٣-١: تجارب شخصية مع الأطعمة الفاسدة

الهدف: أن يتعرف الطلبة على العلامات التي قد تدل على فساد الأطعمة.

الخطوات:

١. اطلب/ي من الطلبة العمل في المجموعات الثنائية أو الثلاثية ذاتها لمدة ٥ دقائق للقيام بما يلي:-

• ذكر حالات من تجاربهم الشخصية أو مع عائلاتهم لاحظوا فيها علامات غير طبيعية على بعض الأطعمة المسوقة.

• إعداد قائمة بالعلامات التي لاحظوها، مع ذكر نوع الطعام الذي بدت عليه هذه العلامات، مثلاً منتجات ألبان، أو خضروات معلبة أو لحوم، أو بيض، الخ.

٢. اجمع/ي الصف معاً مرة أخرى واطلب/ي من كل مجموعة بالدور أن تشارك بوحدة من صلاحيتها التي عدتها. أعد/ي قائمة من الاجابات على السبورة.

بعد الإنتهاء من إعداد القائمة. اسأل/ي الطلبة إذا وجد على كل هذه الأطعمة تاريخ إنتهاء صلاحيتها بشكل واضح أم لا. أجر/ي نقاشاً حول أهمية الانتباه إلى تاريخ الصلاحية عند التسوق. ولكن ركز/ي أيضاً على مايلي: -

- قد تظهر علامات الفساد على أطعمة لم ينته تاريخ الصلاحية المسجل عليها.
- الكثير من المواد الغذائية لا يوجد عليها تاريخ صلاحية (اطلب/ي من الطلبة ذكر أمثلة عليها).

٤. تلخيص وتقييم: ٥ دقائق

من خلال النقاش مع الطلبة، أجر/ي تلخيصاً سريعاً لأهم النقاط التي طرحت في هذا اللقاء. أفسح/ي المجال أمامهم للتعليق على اللقاء ومحتواه والشكل الذي جرى فيه. دون/ي الملاحظات والاقتراحات في سجلك الخاص.

أعلم/ي الطلبة بأن اللقاء التالي سيتحدث عن التدخين وما يكفله للمدخنين من الناحية الصحية والمادية.

يركز الجزء الأخير من اللقاء على إتاحة المجال للطلبة لاستذكار تجاربهم الشخصية مع أية أطعمة فاسدة، وذلك للبناء عليها والخروج بقائمة مشتركة من العلامات التي تدل على فساد الأطعمة. ومن المستحسن هنا أيضا التركيز على المواقف الشخصية والسلوكيات أكثر من تقديم المعلومات العلمية، والتي يقوم المنهاج الرسمي بتغطيتها.

معلومات مساعدة للمدرب:

مهارات التسويق السليم للأطعمة

من المهم في هذا اللقاء أن يركز المدرب/ة على السلوكيات والاتجاهات لدى الطلبة في إختيار أطعمة صحية، وذلك بناء على ما تعلموه عن التغذية السليمة في لقاءات العام الدراسي السابق وفي المناهج المدرسية الرسمية.

حاول/ي في الجزء الأول من اللقاء مساعدة الطلبة في تحديد اختيارات سليمة وتقييم اختياراتهم المتعلقة بالتسوق للأطعمة. ركز/ي على أنه من الأفضل دائما التسوق عندما لا نكون جائعين، بسبب التأثير المحتمل للإحساس على خياراتنا من ناحية العدد والنوع.

الجزء الثاني يتيح الفرصة للطلبة التعرف على الملصقات الغذائية ومحتوياتها وفائدتها للمستهلك. ليس من الضروري التركيز على المعلومات العلمية الخاصة بالمحتويات بقدر ما هو ضروري التركيز على أهمية الإطلاع على الملصق كسلوك والحكم على محتوى المادة بشكل عام وملاحظة تاريخ انتهاء صلاحيتها.

من المهم الإشارة إلى المواد الحافظة التي تستخدم بشكل شائع في الصناعات الغذائية وذلك للمساعدة على منع تلف الأطعمة المصنعة بحيث تبقى صالحة للاستهلاك لفترة أطول من طبيعتها. أما الصبغات والنكهات فهي مواد تضاف إلى الأطعمة عند التصنيع لإضافة مذاق أو لون ما. لقد تبين أن أنواع مختلفة من المواد الحافظة تسبب الضرر للإنسان، وبالتالي فقد تم تحريم استخدام هذه الأنواع في الصناعات الغذائية على مستوى العالم، ويشجع مؤخرا التوجه نحو الأطعمة الطبيعية والصناعات التي تستخدم وسائل حفظ طبيعية كبديل عن المواد الحافظة الكيماوية. ومن المهم مساعدة الطلبة على الحكم على محتويات الأطعمة التي يبتاعونها من ناحية مقدار ما فيها من مواد مصطنعة، سواء كانت مواد حافظة أو صبغات أو نكهات صناعية، مع حثهم على التوجه نحو الأطعمة الطبيعية.

ثمن التدخين

ملخص: يهدف هذا اللقاء إلى مساعدة الطلبة على تقدير ما يكلف التدخين المدخنين من النواحي الصحية والمادية.

الأهداف:

١. تحديد ما يكلفه التدخين للمدخنين من الناحية الصحية.
٢. تقدير التكلفة المالية لعادة التدخين.
٣. التعبير عن أشياء يجب اقتنائها أو أمور يجب القيام بها تساوي تكلفتها المادية تكلفة عادة التدخين.

المدة الزمنية: ٤٥ دقيقة.

المواد اللازمة:

- سبورة، طباشير.
- نسخ بعدد طلبة الصف من ورقة العمل رقم ٣-١: كم يكلف التدخين؟
- نسخ بعدد طلبة الصف من ورقة العمل رقم ٣-٢: كم يجب أن تعمل لكي تدخن؟

مجريات اللقاء:

٣. التكلفة المالية للتدخين:

٢٥ دقيقة

أجري التمرين التالي، وتوضيح هدفه للطلبة أولاً:

التمرين رقم ٣-٣: التكلفة المالية لعادة التدخين.

الهدف: أن يقدر الطلبة التكلفة المالية للتدخين ويحددوا بدائل مفيدة أخرى يودون صرف هذه النقود عليها.

الخطوات:

١. اطلب/ي من الطلبة العمل في مجموعات من ٤-٥ أشخاص. وزع/ي على نصف المجموعات نسخاً من ورقة العمل رقم ٣-١: كم يكلف التدخين؟ وعلى النصف الثاني نسخة من ورقة العمل رقم ٣-٢: كم يجب أن تعمل لكي تدخن؟

٢. اطلب/ي أن تعمل كل مجموعة على إجراء الحسابات المطلوبة في ورقة العمل. أتح/أتيحي من ١٠-١٢ دقيقة لإنجاز هذه المهمة.

٣. اجمع/ي المجموعات معاً من جديد، اطلب/ي من نصف المجموعات الأول تقديم إجاباتها. وجه/ي الطلبة للقيام بمقارنة بين ما سجلته المجموعات المختلفة في العمود الثاني من الجدول (أشياء أحب أن اشتريها أو نشاطات أحب القيام بها)، وذلك بقصد إظهار التنوع (إن وجد) في ما لديهم من رغبات.

٤. اطلب/ي أن يقوم النصف الثاني من المجموعات بتقديم الإجابات، ومقارنتها.

٥. اسأل/ي الطلبة إبداء رأيهم بهذه المبالغ ووقت العمل اللازم لتحصيلها. ويمكن طرح أسئلة مثل:

- هل يوجد في التدخين ما يبرر أن تنفق هذه الأموال عليه؟
- كم من الأمور يجرم الشخص نفسه وغيره منها بسبب عادة التدخين؟
- إذا كان ثمن التدخين على المستوى الفردي كذلك، فكم يمكن أن يكون على مستوى المجتمع ككل؟

١. مقدمة:

٥ دقائق

وضح لي أن هذا اللقاء سيتناول موضوع التدخين كعادة منتشرة في مجتمعنا، وخاصة بين الشباب. يهدف هذا اللقاء إلى مساعدة الطلبة على تحديد ثمن التدخين من الناحية الصحية وتقدير ما يكلفه التدخين للمدخنين من الناحية المالية والتعبير عن بدائل يمكن أن تصرف هذه النقود عليها.

٢. الأضرار الصحية للتدخين:

١٠ دقائق

أجري من خلال النقاش مراجعة سريعة لما يعرفه الطلبة عن الأضرار الصحية للتدخين.

ركزي على التأثيرات القريبة والبعيدة المدى. يمكن الاسترشاد في النقاش بأسئلة مثل:

- ما الأضرار التي يسببها التدخين على صحة الإنسان.
- ما هي أهم الأمراض التي ثبت علمياً ارتباطها بالتدخين؟ متى تظهر هذه الأمراض في العادة؟ كيف يسبب التدخين هذه الأمراض؟
- هل للتدخين تأثيرات أخرى فورية أو تظهر بعد فترة غير بعيدة على صحة المدخنين؟
- كيف يؤثر التدخين على مظهر المدخن؟ كيف يؤثر على نشاط المدخن وقدرته البدنية؟

للمساعدة في إدارة النقاش، يمكنك الرجوع إلى المعلومات المساعدة للمدرب المرفقة مع اللقاءات المتعلقة في الجزء الخاص للمصف السابع في هذا الدليل التدريبي.

٦. اسأل/ي الطلبة بشكل عام: هل هناك تكاليف مالية أخرى للتدخين غير ثمن السيجارة؟ اطلب لي منهم إعداد بعض التكاليف الأخرى للتدخين، مثل شراء لوازم أخرى، وتكاليف رعاية الخ. سجل لي الإجابات في قائمة على السبورة.

٤. تلخيص وتقييم: ٥ دقائق

أفسح لي المجال أمام الطلبة للتعليق على اللقاء ومحتواه والشكل الذي جرى فيه. دون لي الملاحظات والاقتراحات في سجلك الخاص.

أعلم لي الطلبة بأن اللقاء التالي سيواصل الحديث عن التدخين من خلال التعرف على الصورة التي يظهر بها التدخين والمدخنون في وسائل الإعلام وتحديد المواقف الشخصية للطلبة تجاه التدخين.

ورقة العمل رقم ٣-١:

كم يكلف التدخين

إرشادات:

١. أحدد ثمن علبة سجائر متوسطة (من نوع شائع استخدامه بين الشباب).
٢. أعتبر أنني سوف أقوم بشراء علبة واحدة يوميا لمدة طويلة من الوقت. بناء على ذلك أجري الحسابات التالية لتكلفة هذه العادة. أسجل الحسابات في العمود الأول.
٣. أسجل في العمود الثاني أشياء أحب أن اشتريها، أو نشاطات أحب أن أقوم بها، تكون تكلفتها مقاربة للتكلفة الواردة في العمود الأول.

تكلفة التدخين	أشياء أحب أن اشتريها أو نشاطات أحب أن أقوم بها بالتكلفة ذاتها
ليوم واحد:	
لشهر واحد:	
لسنة واحدة:	
لخمس سنوات:	
لخمس عشر سنة:	

ورقة العمل رقم ٣-٢:

كم يجب أن تعمل لكي تدخن ؟

إرشادات:

١. أحدد ثمن علبة سجائر متوسطة (من نوع شائع استخدامه بين الشباب).
٢. أعتبر أنني سوف أقوم بشراء علبة واحدة يومياً لمدة طويلة من الوقت. بناءً على ذلك أجري الحسابات التالية لتكلفة هذه العادة. أسجل الحسابات في العمود الأول.
٣. أعتبر أنني سأعمل طوال هذه المدة براتب ٣٠٠ دينار (بالمتوسط)، وساعات عملي تبلغ ٨ ساعات يومياً و٦ أيام في الأسبوع. أحسب الوقت الذي يجب أن أعمله لكي أوفر ثمن التدخين الذي حددته في العمود الأول.

تكلفة التدخين	وقت العمل اللازم لكي أوفر هذا المبلغ
ليوم واحد:	
لشهر واحد:	
لسنة واحدة:	
لخمس سنوات:	
لخمس عشر سنة:	

الموقف من التدخين

ملخص: يهدف هذا اللقاء إلى مساعدة الطلبة على تقييم الصورة التي يظهر بها التدخين في وسائل الإعلام وتحديد مواقفهم من عادة التدخين والتعبير عنها أمام زملائهم.

الأهداف:

- بعد نهاية اللقاء، سيتمكن الطلبة من القيام بما يلي:
1. تقييم الصورة التي تقدمها وسائل الإعلام للتدخين.
 2. توضيح موقفهم من عادة التدخين.
 3. التعبير عن الأسباب الخاصة بهم لعدم الرغبة بالتدخين.

المدة الزمنية ٤٥ دقيقة

المواد اللازمة:

- سبورة، طباشير
- مجموعة دعايات للتدخين مأخوذة من صحف ومجلات.
- أوراق كبير الحجم تكفي لمجموعات من ٤ - ٥ أشخاص.
- أقلام تلوين تكفي لمجموعات من ٤ - ٥ أشخاص.
- شريط لاصق

مجربات اللقاء:

الهدف: أن يقيّم الطلبة الصورة التي تعرضها الدعايات التجارية للسجائر.

١. مقدمة :

٥ دقائق

وضح لي أن هذا اللقاء سيستكمل الحديث الذي بدأ في اللقاء السابق عن موضوع التدخين. يهدف هذا اللقاء إلى مساعدة الطلبة على التقييم الصحيح للصورة التي تقدمها وسائل الإعلام عن التدخين والمدخنين. كما يهدف إلى حث الطلبة على التعبير عن مواقفهم تجاه هذه العادة.

٢. صورة التدخين في وسائل الإعلام:

٢٠ دقيقة

وضح لي أن وسائل الإعلام من صحافة وتلفاز وإذاعة وسينما، الخ، تؤثر على معارف الناس ومواقفهم تجاه مختلف الأمور، وأن وسائل الإعلام تعتبر القناة الرئيسية للترويج للبضائع المختلفة ومنها السجائر، للمستهلكين. أجر لي نقاشاً بين الطلبة حول الكيفية التي يظهر بها التدخين في وسائل الإعلام من خلال طرح الأسئلة التالية:

- هل سبق ورأيتم دعاية لأي نوع من أنواع السجائر؟ ما كان محتواها؟
- هل تلاحظون في الأفلام والتمثيلات بعض الشخصيات المحبوبة لدى المشاهدين في لقطات يظهر فيها وهم يدخنون؟ اذكروا بعض هذه المواقف.
- هل تشاهدون دعايات للسجائر على لوحات كبيرة في الشوارع العامة؟ ما الذي تصوره هذه الدعايات؟
- هل تشاهدون دعايات للسجائر على جوانب ملاعب الكرة أو على سيارات السباق وغيرها من الألعاب الرياضية؟
- كم تكلف هذه الدعايات حسب رأيكم؟ ولماذا تصرف الشركات مبالغ كبيرة عليها؟ بعد النقاش، أجر لي التمرين التالي، مع توضيح هدفه للطلبة أولاً:

التمرين رقم ٣-٤: التدخين في وسائل الإعلام

الخطوات:

١. اطلب/ي من الطلبة العمل في مجموعات من ٤-٥ أشخاص. وزع لي على كل مجموعة عينة (واحدة أو أكثر) من دعايات للسجائر مأخوذة من مجلات وصحف محلية.

٢. اطلب/ي منهم أن يستخلصوا فيما بينهم كيف يتم تصوير التدخين والمدخنين في هذه الدعايات أو أوساط مختصرة، مثلاً « التدخين متعة، الشاب المدخن شخص قوي، الفتاة المدخنة متحررة، الخ. أتح/أتيحي من ٣-٥ دقائق لذلك.

٣. اجمع لي المجموعات معاً من جديد واطلب لي أن تقدم كل مجموعة نتائج نقاشها. سجل لي النتائج على السبورة.

٤. بعد الانتهاء من جمع النتائج، اسأل لي الطلبة عن تقييمهم لهذه الأصناف. على سبيل المثال، هل صحيح أن الشاب المدخن قوي؟ هل صحيح أن الفتاة المدخنة متحررة؟ هل التدخين هو الذي يجلب المتعة؟ وهكذا.

٥. أتح/أتيحي المجال لبعض النقاش حول الأسباب التي تجعل شركات السجائر تختار هذه الصور والأوصاف في دعاياتها.

٣. الموقف الشخصي من التدخين:

١٥ دقيقة

أعد لي توزيع الطلبة إلى المجموعات ذاتها كما في التمرين السابق. أجر لي التمرين التالي، مع توضيح هدفه للطلبة أولاً:

التمرين رقم ٣-٥: التدخين في وسائل الإعلام .

الهدف: أن يعبر الطلبة عن موقفهم من التدخين عن طريق إعداد دعايات مضادة للتدخين تعارض الدعايات التجارية التي ناقشوها اعلاه.

الخطوات :

التدخين والإعلام

يهدف اللقاءان السابقان إلى تقديم أنشطة للطلبة حول التدخين لا لزيادة مخزونهم من المعلومات حول التدخين ومضاره، بل لمساعدتهم في تفهم كيف يمكن أن يؤثر التدخين عليهم وأسباب إنتشاره وتحديد موقفهم تجاهه. ولذلك على المدرب/ة الابتعاد قدر الإمكان عن الأسلوب التلقيني وتجنب التركيز على المعلومات العلمية.

وحتى عند الحديث عن التأثيرات السلبية للتدخين على الصحة، فمن الأفضل التركيز على التأثيرات السلبية القريبة الأمد التي يمكن أن يلاحظها الطلبة على أنفسهم أو على أقرانهم المدخنين، وليس على أمراض القلب والسرطان، والتي قلما تثير قلق الطلبة في هذا الوقت. ويمكن ربط التأثيرات السلبية القريبة الأمد بتطلعات الطلبة وأحلامهم وإهتماماتهم. فمثلاً، هناك الطلبة المتحمسون للنشاط البدني والرياضة، والذين لا يودون أن يقلل التدخين من فرص نجاحهم في هذه الأنشطة. وهناك اهتمام خاص بالمظهر الخارجي لدى الفتيات والفتيان في هذا الجيل على حد سواء، فيما يمكن أن يترك التدخين تأثيرات سلبية على المظهر من ناحية تغيير لون الأسنان، أو ظهور رائحة غير محببة، أو الإضرار ببشرة الوجه، الخ.

في المقابل، يجب الإنبه إلى أن ترويج صانعي السجائر لبضائعهم يعتمد على قلب هذه الحقائق والإيحاء بعكسها تماماً. فمرة يصورون التدخين وكأنه مرادف للقوة والرجولة، ومرة أخرى يوحون إلى الفتيان بأن التدخين يساعدهن على الرشاقة من خلال إنقاص الوزن. وبالطبع، فإن دعايات السجائر لا ترغب بإبراز الحقائق العلمية لضرر التدخين على الجسم، وتكتفي بالتحذير الرسمي الذي تلزمها الحكومات به، والذي ثبت عدم فاعليته في التنبيه إلى مخاطر هذه العادة السيئة.

بالإمكان الإشارة إلى أن شركات السجائر تنفق ما يقارب 7 بليون دولار سنويا للترويج والدعاية. ولا يمكن أن تنفق مبالغ كهذه إلا بإدراك تام بأن مردودها سيكون أعظم بكثير. وبعبارة أخرى، فإن هذه المبالغ الهائلة يدفعها المدخنون من جيوبهم ضمن الثمن الذي يدفعونه لعلبة السجائر، أي هم، بمعنى آخر، يدفعون ثمن هذه الرسائل المضللة التي تعمل على إخفاء الحقائق وقلبيها.

ينبغي على المدرب/ة في هذين اللقاءين التذكير بأن أضرار التدخين لا تقتصر على السجائر، بل على أشكال التبغ الأخرى، مثل النارجيلة والغليون والسيجار.

1. وزع/ي على المجموعات أوراقاً كبيرة الحجم وأوراق تلوين.
2. اطلب/ي أن تقوم كل مجموعة بالتعبير عن موقفها من التدخين من خلال تصميم دعاية مضادة للدعاية التي عملت عليها في التمرين السابق، وذلك باستعمال الرسم أو الكاريكاتير.
3. أتح/أتيحي ١٠ دقائق لعمل المجموعات، ثم اطلب/ي من المجموعات تعليق رسوماتها على مكان مرئي في غرفة الصف. أتح/أتيحي لكل مجموعة أن توضح ما رسمته بعدة جمل.
4. اطلب/ي من المجموعات أن تقوم بتطوير عملها هذا بشكل أفضل من خلال حصة الفن (نسق/ي مع المعلم/ة المسؤول/ة عن هذه الحصة) بحيث يصلح لكي يكون لوحة حائط تعلق في مكان مناسب في المدرسة.

٤. تلخيص وتقييم: ٥ دقائق

أفسح/ي المجال أمام الطلبة للتعليق على اللقاء ومحتواه والشكل الذي جرى فيه. دون/ي الملاحظات والمقترحات في سجلك الخاص. أعلم/ي الطلبة بأن اللقاء التالي سيتناول موضوع المخدرات كإحدى الآفات الاجتماعية الهدامة.

المخدرات

ملخص: يهدف هذا اللقاء إلى تعريف الطلبة بالمضار الصحية والاجتماعية والاقتصادية لتعاطي المخدرات والإدمان عليها، واستكشاف كيفية مواجهة الضغوط التي قد يتعرض لها البعض لحملهم على تعاطي المخدرات.

الأهداف:

- بعد نهاية اللقاء، سيتمكن الطلبة من القيام بما يلي:
1. تعريف المخدرات والتعاطي والإدمان
 2. توضيح أسباب لجوء البعض إلى تعاطي المخدرات
 3. تحديد أهم مضار الإدمان على الفرد والأسرة والمجتمع
 4. مقاومة الضغوط التي يتعرض لها البعض لحملهم على تعاطي المخدرات

المدة الزمنية: ٤٥ دقيقة

المواد اللازمة:

- سبورة، وطباشير
- الملحق رقم ٣-١: مضار الإدمان.
- نسختان من ورقة العمل رقم ٣-٣: ضغط الأقران وتعاطي المخدرات.

أجري التمرين التالي، مع توضيح هدفه للطلبة أولاً:

التمرين رقم ٣-٦ : لعب أدوار - كيغف يمكننا أن نقول لا للمخدرات؟

الهدف: أن يستكشف الطلبة كيفية مقاومة الضغط الذي قد يتعرض له البعض لحملهم على تعاطي المخدرات.

الخطوات:

١. اطلب/ي أن تقوم مجموعتان من الطلبة (٥-٦ أشخاص) بتمثيل المشهد الوارد في ورقة العمل رقم ٣-٣ : ضغط الأقرات وتعاطي المخدرات، بحيث تقومون بما يلي:

- المجموعة الأولى: تمثل المشهد كما هو وارد في النص، أي مع نتيجته السلبية.
- المجموعة الثانية: تمثل المشهد مع تعديل النتيجة بحيث ينتهي بشكل إيجابي.
- (يمكن أن تتدرب المجموعات على أداء المشهد بمساعدة المدرب/ة قبل بداية اللقاء إن أمكن)
- ٢. أتح/ أتيحي لكل مجموعة ٣ دقائق لتمثيل المشهد المطلوب منها. بعد ذلك، اطلب/ي من الجميع التعليق على المشهد ومناقشة نتيجته.
- ٣. بعد التعليق، اطح/ي الأسئلة التالية لاستكمال النقاش:
- هل يمكن تطبيق هذا الموقف في الحياة الواقعية؟ لم نعم، ولم لا؟
- ما هي المزايا الإيجابية في طريقة الوصول إلى نتيجة المشهد الثاني؟
- هل هناك طرق أخرى للوصول إلى هذه النتيجة أو إلى نتيجة أفضل؟
- كيف يمكن تطبيق ذلك على أمور أخرى، كالتدخين مثلاً؟
- ما الفائدة التي جنيها من هذا التمرين؟

٥. تلخيص وتقييم : ٥ دقائق

من خلال النقاش مع الطلبة، أجلي تلخيصاً سريعاً لأهم النقاط التي وردت في اللقاء. أفسح/ي المجال أمامهم للتعليق على اللقاء ومحتواه والشكل الذي جرى فيه. دون/ي الملاحظات والاقتراحات في سجلك الخاص.

أعلم/ي الطلبة بأن اللقاء التالي سيكون بداية وحدة جديدة تتحدث عن التربية الجنسية.

مجريات اللقاء:

١. مقدمة:

٥ دقائق

وضح/ي أن تعاطي المخدرات والإدمان من العادات السيئة التي تنتشر بشكل ظاهر في مجتمعات عديدة من العالم، وخاصة بين الشباب، وأن مجتمعنا الفلسطيني لم ينج أيضاً من أثر هذه الآفة.

يهدف هذا اللقاء إلى تعريف هذه الآفة والتذكير بمخاطرها، ومساعدة الطلبة على استكشاف كيفية مقاومة الضغط الذي قد يتعرض له البعض لحملهم على الوقوع فيها.

٢. التعاطي والإدمان:

١٠ دقائق

أجري نقاشاً مع الطلبة حول المخدرات ومفهوم التعاطي والإدمان بالاستفادة من المعلومات المساعدة للمدرب ومن خلال طرح الأسئلة التالية:

- ما هو المخدر وما تأثيره على الجسم؟
- ما معنى الإدمان؟ ما هي الأشياء التي تسبب الإدمان؟ هل التبغ (إذا لم يتم ذكره) من ضمن هذه الأشياء؟
- ما الفرق بين التعاطي والإدمان؟ وما هي العلاقة بينهما؟
- ما الأسباب التي تدفع بعض الأشخاص إلى تعاطي المخدرات؟ كيف تتشابه هذه الأسباب أو تختلف عن أسباب اللجوء إلى التدخين؟
- ما التغيرات التي قد تظهر على مظهر الشخص وسلوكه إذا بدأ بتعاطي المخدرات؟
- سجل/ي أهم الإجابات على السبورة. وضح/ي أية مفاهيم خاطئة أو معلومات منقوصة قد تظهر اثناء النقاش.

٣. مضار الإدمان:

١٠ دقائق

اعرض/ي على الطلبة الملحق رقم ٣-١: مضار الإدمان، واطلب/ي أن يقوموا بالتعليق على كل نقطة فيها من خلال الإجابة على أسئلة سريعة، مثل كيف؟ لماذا؟ الخ. أتح/ أتيحي المجال لسماع أكثر من رأي حول كل نقطة إذا أمكن. في نهاية النقاش، اطلب/ي من الجميع المشاركة في إعداد قائمة بالأضرار الناتجة عن المخدرات والإدمان، سواء ما ورد في الملحق أو لم يرد من مضار أخرى.

٤. كيف يمكننا أن نقول لا للمخدرات؟

١٥ دقيقة

مضار الإدمان

- المخدرات تضعف القدرة على التفكير مما يؤدي إلى اتخاذ قرارات غير سليمة.
- الإدمان سلوك اجتماعي ضار يتسبب بسلوكيات اجتماعية ضارة أخرى، مثل السرقة والاعتصاب.
- لتعاطي المخدرات تأثير هدام على الأسرة والعلاقات الأسرية.
- الإدمان أحد أسباب انتشار مرض الإيدز.
- يمكن أن يكون الإدمان سبباً مباشراً في الوفاة.

ورقة العمل رقم ٣-٣:

ضغط القران وتعاطي المخدرات

مشهد تمثيلي:

دعاني صديق لي لأن أرافقه إلى حفلة لبعض أصدقائه الذين لا أعرفهم، وقال أنهم يجتمعون منذ مدة معاً للتسلية وسرد النكات وقضاء وقت ممتع. قال أننا لن نطيل الجلوس هناك ولن أتأخر في العودة إلى البيت كثيراً.

سار بي الصديق إلى مكان خلف سور بعيد عن الأنظار. واستقبلنا شلة من الفتيان بالترحاب. جلسنا معهم وتحدثنا قليلاً عن الدراسة وهمها وعدم وجود ما يمكن أن نتسلى به. ثم أخرج أحدهم شيئاً من جيبه ووزع منه على الجميع. قال لي الصديق أن هذه مادة لطيفة إذا استنشقتها أهدنا يشعرونا بالمتعة وكأنه يطير في الهواء.

رفضت أن آخذ هذه المادة منه، وقلت له أنا أخشى أن تكون مؤذية مثل المخدرات. فضحك مني هو وأصدقائه.

أحدهم قال أنني جبان.

وقال آخر: ما دمت لا تريد أن تفعل مثلنا فلا تجلس بيننا هنا.

وقال ثالث بسخرية، وكأنه يدافع عني: اتركوه وشأنه فهو لا يزال صغير السن ولم يكبر بعد.

قال صديقي لي: أنت تخرجني أمام زملائي. خذ وافعل ما أقول لك وإلا فلن أصادقك بعد اليوم.

أردت أن أثبت لهم أنني لست جباناً وأنني كبرت ولم أعد صغيراً، فأخذت المادة منه واستنشقتها مثلهم. لم أ شعر بنفسي لبعض الوقت وبقيت لأكثر من ثلاثة أيام مشوش الذهن وغير قادر على التركيز.

ملاحظة: يمكن تأنيث اللغة عند تمثيل المشهد من قبل مجموعة من الطالبات.

أسباب تعاطي المخدر للمرة الأولى كثيرة ومختلفة. البعض يجربه بدافع حب الاستطلاع ويتجاهلوا خطر الإدمان. وهم يعتقدون بأن لا خطر بتعاطي بعض جرعات. وبعضهم يجربه بسبب الملل أو إنعدام الهدف في الحياة، أو عدم الإهتمام بأمور أخرى. كثير من الشبان يتعرفون على المخدر بواسطة أصدقائهم. وفي كل مجموعة ثمة ضغط للتصرف « مثل الجميع» لكي لا يعتبر الفرد شاذاً. وأحياناً يكون من الصعب الصمود أمام الضغط الاجتماعي.

الانعكاسات الاجتماعية لتعاطي المخدرات:

قد يكون الضرر الجسدي من المخدرات مدمراً، ولكن في حالات كثيرة تكون الانعكاسات الاجتماعية أكثر خطورة. أغلب المخدرات هي منشطة أو محبطة. ومعنى هذا أنه عند هبوط حدة الإثارة عند المتعاطي، فإنه يصبح عدائياً وهائجاً أو منطوياً وكئيباً، ويجد نفسه معزولاً أكثر فأكثر عن مسيرة الحياة السليمة. ويقلق الأصدقاء والأقرباء من ملاحظة سلوكيات غير متوقعة عند المتعاطي، فيرد باستهلاك مضاعف وتزداد عزلته عن الواقع. كما أن الأشخاص الذين يحصلون على المخدرات بطرق غير قانونية يكونون

عرضة لمجابهة القانون. وهم يضعون أنفسهم في وضع يتناقض والسلوك الاجتماعي المقبول. والتمن الباهظ للمخدر يدفع المحتاجين له إلى الجريمة من أجل تمويل شراء هذه السلعة.

أنواع المخدرات:

المخدرات الطبية: هي مواد كيميائية أنتجت من أجل معالجة مشاكل طبية معينة، بعضها يعالج إصابات الجسم والبعض الآخر يعالج الأمراض النفسية. هذه المواد تستخدم تحت إشراف الطبيب، ولا يتم صرفها إلا بوصفة طبية. ولكنها تكون خطيرة لدى استخدامها بشكل خاطئ. فبعضها يسبب الإدمان، وبعضها يؤدي إلى مضاعفات خطيرة إذا أخذ مع أدوية أخرى أو مشروبات روحية. وقد تؤدي الجرعة المفرطة إلى الوفاة. ومن هذه المواد: الأفراس المنومة والمهدئة والمنشطة، وبعض الأدوية المسكنة للألم.

المخدرات والإدمان

تشكل المخدرات واحدة من المشاكل الاجتماعية الرئيسية التي على كل مجتمع أن يواجهها ويضع الحلول لها. ولا يختلف عن سائر مجتمعات عالم اليوم في ذلك. تسبب المخدرات مشاكل نفسية وأخلاقية مختلفة. وترتفع حدة هذه المشاكل ويزداد ضررها بسبب الإدمان.

تعاطي المخدرات:

المخدرات مواد تؤثر على الجسم والنفس. وهي في البداية تبعث إحساساً لطيفاً، ولكنها سرعان ما تؤدي بسرعة إلى أضرار مستديمة. ولهذا السبب فإن خطرها عظيم. معظم المستهلكين الذين يتعاطون المخدرات بانتظام عرضة لأخطار نفسية وجسدية يسببها المخدر بحده ذاته أو بطريقة تعاطيه. ويتطور لدى الأشخاص تعلق بالمخدر، ولا يعود بمقدورهم التأقلم مع الحياة بدونه. إن المخدرات المتداولة بشكل غير قانوني تكون ملوثة في الغالب، وليس بالإمكان توقع نتائج هذا التلوث. كما أن تعاطيها يؤدي إلى التورط مع القانون.

الإدمان:

أحد مخاطر تعاطي المخدرات يكمن في قدرتها على التسبب في الإدمان. فالتعاطي يطور تعلقاً بالمخدر، أي أنه يشعر بعدم الراحة إذا انقطع عن تعاطي المخدر. فالأشخاص الذين تعاطوا لأول مرة مخدراً مسبباً للإدمان يشعرون بإحساس خالص ولذيذ يسمى «النشوة» أو «التسامي». وقد يعود المتعاطي إلى هذه التجربة ليستعيد المتعة، ولكنه من مرة لأخرى يحتاج إلى جرعة أكبر من المخدر حتى يصل إلى إحساس مشابه، ذلك أن الدماغ يعتاد عليه. وهكذا يجب زيادة كمية المخدر، بينما تقل «النشوة» وتتلاشى. وعند عدم حصول المتعاطي على المخدر، فإنه يعاني من أعراض الفطام، وهي شعور بالارتعاش والإنهاك وتقلصات المعدة والقىء. للحيلولة دون هذه الأعراض يحتاج المتعاطي إلى مواصلة العادة من جديد، ويضطر المدمن على الاستمرار في تعاطي الجرعة المناسبة له.

إل.إس.دي: هو أحد المخدرات القوية جداً، وتأثيره على الدماغ هائل بجرعات صغيرة. يؤخذ المخدر عن طريق البلع. والعديدون ممن يتعاطون هذا المخدر يلحقون الأذى بأنفسهم أو يتورطون في حوادث أو يصبحون عنيفين لأن إحساسهم بالواقع يتلاشى بتأثير المخدر.

أعراض المتعاطين:

معظم الأعراض تتمثل بتغير السلوك بشكل غير مبرر. ولكن لا يجب التسرع في الاستنتاج، فبعض هذه الظواهر مألوف عند الشباب. ولكن اجتماع هذه الأعراض معاً قد يدل على احتمال أن مشكلة مخدرات أخذت تنشأ.

والأعراض المألوفة للمتعاطي هي:

- تغيرات متعاقبة في المزاج : تشاؤم وإحباط.
- سلوك عصبي.
- فقدان الشهية.
- فقدان الاهتمام بالهوايات والرياضة.
- سلوك إنطوائي.
- سرقات صغيرة.
- بقع أو روائح غير عادية على الملابس وعلامات على الذراعين أو الشفتين.
- أقراص غريبة أو مساحيق أو قطع محروقة على أوراق معدنية.
- إنزعاج غير عادي أو أرق.

عند وجود شك بأن شخصاً ما يتعاطى المخدرات، يجذب اللجوء إلى أشخاص ذوي خبرة في التعامل مع هذه الحالات، مثل مرشد نفسي أو تربوي، إذ أن طريقة التدخل تؤثر كثيراً في النتيجة.

الصرغ والمذيبات: استنشاق الصرغ والمذيبات صورة شائعة لاستخدام المخدر، خاصة لدى الفتيان. بعض أنواع الصرغ ومواد التنظيف ومنتجات أخرى للاستعمال البيتي تحتوي على مواد مذيبة ومتبخرة تؤدي، عند استنشاقها إلى نوع من التسمم المشابه للثمالة. والاستنشاق الإضافي يسبب في أغلب الأحيان الأحيان الدوار والارتباك والعدوانية. استنشاق المذيبات لا يسبب الإدمان. بل هو موضحة تبرز ثم تزول في المدارس أو في منطقة معينة. هذه المواد تسبب الضرر البالغ للرئتين والكبد، والذين يقعون تحت تأثير المادة يتورطون في أعمال عنف أو حوادث، مثل الاكتواء من مواد حارقة. وبعضهم اختنق نتيجة استعمال أكياس النايلون لتركيز الأبخرة. والبعض الآخر اختنق حتى الموت أثناء القيء.

الحشيش أو الماريجوانا: مخدر يؤثر على الوعي والإدراك ويُستخرج من نبات القنب الهندي الذي ينمو في المناطق الحارة. وهو يدخن في الغالب ويؤدي إلى الإحساس « بالتسامي»، إذ يشعر المتعاطي بالهدوء والسرور، ولكنه يبدو كمن أصيب بتسمم. ليسى من الثابت إذا كان الحشيش يسبب إدماناً جسدياً، ولكن المتعاطين بانتظام يطورون تعلقاً عاطفياً به ويلاقون صعوبات في النشاط الروتيني بدونه. كما أنه في العادة يمهّد لتعاطي أنواع أخرى من المخدرات.

الكوكائين: منشط قوي على شكل مسحوق أبيض، يتم استنشاقه عن طريق الأنف ومن هناك يمتصه الدم. يسبب الكوكائين إحساساً بالتسامي يبعث في المدمن الانفعال والثقة، اللذين سرعان ما يتلاشيان ويفسحان المجال للندم والغضب. من غير الممكن النوم تحت تأثير المخدر فيعاني المتعاطي الإرهاق والإحباط، مما يدفعه لتعاطيه أكثر فأكثر لإيجاد الإحساس باليقظة. ويتحول تمويل هذه العادة إلى أمر مكلف جداً.

مشتقات الأفيون: الهيروين والمورفين من أكثر المخدرات المسببة للإدمان المعروفة كسبب في فقدان الحواس والنوم. وهما ينتجان من الأفيون الذي يستخرج من نبات الحشخاش الشرقي. الشكل الطبيعي للهيروين هو المسحوق الأبيض، ولكن في أغلب الأحيان يخلط بمواد أخرى قبل بيعه في الأسواق. ويتم تعاطي هذا المخدر بالحقن في الوريد أو أسفل الجلد. ولكن هناك من يستنشق بخار الهيروين عن طريق الأنف بعد تسخينه. وإلى جانب أثر الإدمان، يتعرض المدمنون الذين يتناقلون إبر الحقن للإصابة بالتهاب الكبد والإيدز.

مراجع الوحدة الثالثة:

- ١- الإغاثة الطبية الفلسطينية (٢٠٠١). مواد
الدورة التدريبية للشباب لمشروع « لكن لا
تهدر حقوقنا بسبب التدخين». مواد غير
منشورة.
- ٢- فورد، ب. (١٩٩٥). موسوعة صحة الإنسان:
المخدرات والصحة. دار الهدى للطباعة
والنشر.
- ٣- قسم التثقيف الصحي، دائرة الصحة
والبرامج النسائية (١٩٩٥). منهاج التثقيف
الصحي لمراكز البرامج النسائية. الأردن:
الأونروا/ الرئاسة العامة.
- 4- (1979) Human Nutrition and
Dietetics. Edinburgh, London
and New York: Davidson/
Passmore, Churchill/ Livingstone.
- 5- Remner, J.H. (1994) Total
Nutrition. New York: St. Martin's
Press.
- 6- Shadarevian P. & Shadervian S. (1970) . Composition Tables for
Use in the Middle East . Beirut,
Lebanon: American University of
Beirut.

الوحدة الدراسية

الصف الثامن

التربية الجنسية

الوحدة الرابعة: التربية الجنسية



اللقاء - التعرف على الذات: مفهوم الصحة الجنسية



إعداد: إبراهيم المصري



التعرف على الذات: مفهوم الصحة الجنسية

ملخص: يهدف هذا اللقاء إلى تعريف الطلبة بمفهوم الصحة الجنسية ومساعدتهم على تحديد المصادر السليمة للمعرفة الجنسية.

الأهداف:

- بعد نهاية هذا اللقاء، سيتمكن الطلبة من القيام بما يلي:
1. توضيح مفهوم الصحة الجنسية
 2. مناقشة مصادر المعلومات الجنسية الشائعة في المجتمع وتحديد مخاطرها.
 3. تحديد مصادر المعلومات السلبية التي يمكن اللجوء إليها عند الحاجة إلى مثل هذه المعلومات.

المدة الزمنية ٤٥ دقيقة

المواد اللازمة:

- سبورة، طباشير
- أوراق وأقلام

مجريات اللقاء

التمرين رقم ٤-١: عصف ذهني حول مصادر المعلومات

الهدف: أن يحدد الطلبة المصادر الشائعة للمعلومات المتعلقة بالجنس والعلاقات الجنسية وقيّموا مدى ملاءمتها.

الخطوات:

١. أجرى عصفاً ذهنياً حول المصادر الشائعة للمعلومات عن الجنس والعلاقات الجنسية والتي تؤثر في مفاهيمنا عنها. استحث لي الطلبة علي تفصيل المصدر الذي يذكرونه بوضوح أكبر. مثلاً، عند طرح التلفاز كمصدر للمعلومات، اسأل لي "ماذا في التلفاز تحديداً؟"، بحيث يتوصل الطلبة في التمييز بين الأفلام، والدعايات، والبرامج العلمية، والأغاني، الخ. الأمر ذاته ينطبق على الإنترنت، أو المجلات، أو الروايات، أو غيرها من المصادر. إذا لزم، وجه لي الطلبة إلى ذكر مصادر المعلومات العائلية والاجتماعية، مثل الوالدين، والأصدقاء، والمعلمين، الخ.
٢. نبه لي الطلبة إلى ضرورة عدم التعليق على ما يذكر من مصادر في هذه المرحلة، بل الاكتفاء بذكر كل ما يخطر على ذهنهم من المصادر. سجل لي الإجابات في قائمة على السبورة.
٣. بعد الانتهاء من القائمة، اطلب لي أن يقوم كل طالب بإعطاء علامة من ١-١٠ لكل مصدر وارد في القائمة من ناحية مدى ملاءمته لتوفير معلومات سليمة. وضح لي أن العلامة ١ تعني أن هذا المصدر غير مناسب بتاتاً والعلامة ١٠ تعني انه مناسباً جداً. وضح لي أيضاً أن بإمكان أي منهم أن يقيم كل المصادر المذكورة أو بعضها إذا شاء.
٤. دع لي الطلبة يسجلون تقييماتهم على أوراق خاصة بهم أولاً، ثم يقومون بتسجيل العلامات على السبورة مقابل كل بند في القائمة بشكل متوال، ودون ذكر الأسماء أو إثارة الإنتباه إلى العلامات التي يكتبها كل منهم.
٥. بعد الانتهاء من تسجيل التقييمات، اترك لي المجال أمام الطلبة للنظر إلى المصادر التي نالت تقييمات عالية، وتلك التي كانت تقييماتها متدنية، ثم اسأل لي:

- ما الذي يجعل هذه المصادر موثوقة؟
- ولماذا لا تعتبر تلك مناسبة؟

١. مقدمة :

وضحي أن مرحلة المراهقة تتميز بالنمو في الأعضاء التناسلية وزيادة اهتمام المراهقين بجسمهم واهتمامهم بالجنس الآخر. ولكنهم في المقابل، غالباً ما يشعرون بحرج في الاستفسار أو البحث عن المعلومات لأن الحديث عن هذه المواضيع يعتبر غير مقبول في مجتمعنا.

وضحي أن هذا اللقاء يهدف إلى مساعدة الطلبة في تقييم المصادر الشائعة التي يستقون منها المعلومات عن النمو الجنسي والاتجاهات الجنسية وتحديد المصادر السليمة والمخاطر المرتبطة بالمصادر غير السليمة.

٢. الصحة الجنسية:

أجرى نقاشاً مع الطلبة حول مفهومهم للصحة الجنسية. ركزي على أن يفهموا الجوانب النفسية والاجتماعية المتعلقة بهذا المفهوم، وليس الجوانب الجسمية فقط. حاول لي التوصل من خلال النقاش إلى مفاهيم قريبة من تعريف منظمة الصحة العالمية الواردة في "المعلومات المساعدة للمدرب" بدلا من عرض هذا التعريف عليهم وشرحه لهم.

يمكن أن تساعد الأسئلة التالية في النقاش:

- كيف يكون الإنسان سليماً من ناحية جنسية؟
- كيف تكون نظرة الشخص إلى جسمه سليمة؟ وكيف تكون غير سليمة؟
- كيف تكون نظرة الشخص إلى الآخرين من جنسه؟ ومن الجنس الآخر؟
- كيف تؤثر نظرة الشخص إلى ذاته والى الآخرين على شخصيته؟
- كيف تؤثر هذه النظرة على علاقاته الاجتماعية مع الآخرين؟
- ما أهمية أن نكتسب مواقف صحية سليمة تجاه ذاتنا والآخرين من الناحية الجنسية؟

٣. مصادر المعلومات:

أجرى التمرين التالي، مع توضيح هدفه للطلبة أولاً:

معلومات مساعدة للمدرب:

التربية الجنسية

من أجل بناء مجتمع صحي خال من المشاكل والأمراض الجنسية يجب العمل على نشر الثقافة والتربية الجنسية. فالثقافة والتربية الجنسية تساعدان على حماية أطفالنا من الاعتداءات الجنسية عليهم ومن الأمراض الجنسية الموجودة. والهروب من الحديث عن الجنس يعتبر أسلوباً غير علمي وغير ناضج. فلا يجوز لنا في هذا المجتمع أن نتهرب من مناقشة موضوع حيوي يمس الجزء الأكبر من حياتنا المجتمعية ويلمس جوانب أساسية فيها، وذلك مجرد أن العرف والعادات والتقاليد منعنا من ذلك. فالجنس دراسة علمية ومسألة حياتية شأنه بقية العلوم وربما أكثر أهمية، لذلك لا يجوز لنا التهرب من طرحه.

لقد أطلحت بالجنس مفاهيم خاطئة، وأفكار غير علمية. وكان لهذه المفاهيم الخاطئة أضرار كبيرة على مجتمعنا الإنساني. ويعتقد البعض أن « الجهل بالجنس » أفضل وأكثر أماناً من معرفة أسراره، ولكن الحقيقة أثبتت غير ذلك، فالأخطاء والمشاكل الجنسية الموجودة في مجتمعنا العربي كثيرة جداً، وأصبحت تظهر للعيان مؤخراً، وقد تطورت الأخطاء الناجمة عن الدراية والتثقيف والتربية الجنسية أقل بكثير من الأخطاء الناجمة عن الجهل.

لا يجوز، بأي حال من الأحوال أن نعتبر أن الأطفال - وعلى الأخص المراهقين/ات- لا يجدون مصدراً للمعلومات الجنسية سوى أهلهم أو مربيهم، وأن كل ما يحدث بعيداً عن نظرهم غير موجوداً أو لا اعتبار له. هذه بعض من المعتقدات الخاطئة الموجودة في مجتمعنا الفلسطيني. هنالك أحاديث ومناقشات بين المراهقين وتبادل للمعلومات الجنسية الخاطئة أو غير الكاملة. هنالك الكثير من الكتب المبنية على أساس تجاري ويوجد فيها معلومات تجارية وغير علمية، أو معلومات قديمة مبنية على دراسات وأبحاث قديمة.

كما يأخذ الأطفال معلومات ويكوّنون إتجاهات حول الجنس والعلاقات الجنسية من خلال ما يتعرضون له في وسائل الإعلام بشكل غير مباشر، مثلاً الأفلام والمسلسلات وكلمات الأغاني وما يرافقها من مشاهد مصورة ورقصات، الخ.

٦. أفسح/ي المجال لمناقشة المصادر التي تحصل على علامات متفاوتة، إذا وجدت، لتوضيح سبب الخلاف في الرأي حولها.

في نهاية النقاش، اطرح/ي السؤال التالي على الطلبة « ما المخاطر التي يمكن التعرض لها بسبب المعلومات غير المناسبة التي تقدمها المصادر ذات العلامة المتدنية؟ » وجه/ي النقاش بالاستعانة بما يرد في « المعلومات المساعدة للمدرب ».

٤. تلخيص وتقييم: ٥ دقائق

من خلال النقاش مع الطلبة، أجر/ي تلخيصاً سريعاً لأهم النقاط التي طرحت في هذا اللقاء. أفسح/ي المجال أمامهم للتعليق على اللقاء ومحتواه والشكل الذي جرى فيه. دون/ي الملاحظات والاقتراحات في سجلك الخاص.

أعلم/ي الطلبة بأن اللقاء التالي سيتحدث عن موضوع الزواج والعلاقات الزوجية.

فما المخاطر المترتبة على الصورة التي تقدمها وسائل الإعلام للجنس والعلاقات الجنسية؟ تصور العلاقات بين الجنسين وكأنهما رومانسية وحالة وبعيدة عن الواقع.

عرض صورة العلاقات بين الجنسين تتناقض مع العادات والتقاليد المحلية، مما يسبب الإرباك.

تقديم صورة مشوهة لمكانة الحب والعلاقات العاطفية أحياناً كأنها محرمات و أحياناً كأنها المحور الوحيد الذي تدور حوله الحياة.

تكوين صورة مثالية وغير واقعية عن فتى الأحلام أو فتاة الأحلام وخاصة من ناحية المظهر الخارجي. إظهار العلاقات الجنسية وكأنها آمنة دائماً دون خوف من أمراض أو مشاكل.

في المقابل، يتجنب الأهل والمربون الحديث مع الأطفال حول ذلك ويتهربون منه بدلاً من تقديم الصورة السليمة. وتقول الدكتورة سهير حبيب عن هذا الموضوع أننا نتعامل مثل النعامة التي تخفي رأسها في الرمل معتقدة بأن المشكلة غير موجودة. فوجود رأس النعامة في الرمل لم يبلغ وجود النعامة، ومحاولة إنكار وجود الشمس خرافة لا يقبلها عاقل. فهي تعتبر أن الجنس حقيقة واقعة ملموسة لا يمكن غض النظر عنها، لأنها غريزة موجودة عند الذكور والإناث. فلو أن صبياً وصبية تربيا بعيداً عن كل مجتمع إنساني وعن كل تربية، سيتعرفان جيداً وبدون مساعدة على إتمام الأفعال الضرورية للتكاثر. فالجسم يعرف أشياء كثيرة ضرورية ويبدو العقل وكأنه يجهلها.

لذلك ليس من العقلانية أن نهرب من الحقيقة الموجودة في أعماق كل فرد منا، والتي نتحدث عنها مع أنفسنا. والمشكلة الموجودة في مجتمعنا قائمة لعدم التحدث بصوت عال عما نقوله مع أنفسنا سرا. وتعتقد الدكتورة سهير أن الحل الوحيد الموجود للمشكلة هو أن نتكلم بصوت مرتفع، مما سيساعدنا على تخفيف التوتر الذي نعيش فيه، ومن ثم يكون من الممكن لنا أن نصارح أنفسنا. ونواجه مشاكلنا، ونعمل على إيجاد الحلول والبدائل لها. وبداية هذه البدائل هو العمل على تثقيف أطفالنا ومراقبتنا بخصوص واحد من أهم المواضيع في حياتهم ألا وهو التربية الجنسية والتي تتساوى في أهميتها مع التربية الصحية التي نقدمها لهم. ولكن تربيتنا الجنسية لهم مبنية على أساس التهرب من هذه المسؤولية وعدم إعطائهم أية إجابات عن حياتهم الجنسية، ظانين بذلك أن عدم الحديث عن هذه المواضيع لا

يجعلهم يعرفون شيئاً عنها ولا يهتمون بها. فعدم الإجابة عن الأسئلة الجنسية التي يسألها الأطفال والمراهقون في حد ذاتها تربية جنسية، ولكنها تربية خاطئة مبنية على تقديم معلومات غير صحيحة عن الجنس. السبب الأساسي في إخفاء المعلومات هو الخوف من قول الحقيقة بكل صراحة ووضوح، فجميع المراهقين يتلقون، بدون استثناء، تربية جنسية داخل عائلاتهم. ولكنها تربية جنسية مبنية على الخوف والرعب، تربية جنسية مبنية على أساس أن الجنس عيب وحرام ونجاسة وعار.

إن التربة الجنسية لا تقتصر على شرح لتركيب الأعضاء التناسلية وبيان وظائفها، كما هو متبع في مدارسنا، ولا تقتصر على كيفية ممارسة العلاقات الجنسية، بل هذا جزء صغير من مفهوم التربية الجنسية، وهي أعمق من ذلك بكثير. إن التربية الجنسية لا تبدأ من نضوج الأعضاء التناسلية بل تبدأ من مرحلة الطفولة الأولى. لذلك يفترض على الأهل والمربين الاهتمام بنمو الطفل الجنسي كما يهتمون بنمو الطفل النفسي والصحي.

ما هي الصحة الجنسية:

يتعلق مفهوم الصحة الجنسية بالجوانب الجنسية في حياة ومواقف وممارسات الفرد. وهذه الجوانب لا تقتصر على الجنس فقط، ولكنها وفقاً لمنظمة الصحة العالمية، تشمل ما يلي: -

- تقدير الذات: كيفية شعور الشخص تجاه نفسه كذكر أو أنثى.
- مفهوم الجسم: كيفية شعور الشخص تجاه جسمه وكيفية استخدامه له.
- الأدوار الاجتماعية: الأدوار الاجتماعية التي يتخذها الشخص وما يتوقعه الآخرون منه.
- العلاقات: كيفية ارتباطه وعلاقاته بالآخرين.

بناء على ذلك، تعرف منظمة الصحة العالمية الصحة الجنسية على النحو التالي:

هي تكامل الجوانب البدنية و الانفعالية والفكرية والاجتماعية للحياة الجنسية بشكل يعزز وينمي الهوية الذاتية والتواصل والحب.

مراجع الوحدة الرابعة:

١. بيم،ع. (١٩٩٤). الصحة والجنس. الأهلية للنشر والتوزيع.
٢. الحاج علي، م. التربية الجنسية، دراسة تحليلية، تربوية، نفسية، اجتماعية، خلقية، بيولوجية، وصحية. الطيبة: مكتبة ابن خلدون.
٣. حبيب،س. (١٩٩٤). موسوعة الثقافة الجنسية. القاهرة ، مصر: دار الثقافة.
٤. ناظر،ع.(١٩٩٤). التربية الجنسية. بيروت، لبنان: دار الأنوار.
5. Family Care International (2000). You, Your Life, Your Dreams: A Book for Adolescents.

وتتأثر الاتجاهات الجنسية للفرد بالكثير من العوامل، ومنها: العائلة، الأصدقاء، الديانة، العادات، العوامل الاقتصادية، الإعلام، المدرسة، العلم، القانون، تقدير الذات، مهارات الاتصال، مهارات اتخاذ القرار.

هنالك عدة أهداف للتربية الجنسية تتمثل فيما يلي:

- العناية بالفرد ورعايته كي يتفهم طبيعته الجنسية ونموه الجنسي، وذلك عن طريق تزويده بالمعلومات العلمية الصحيحة.
- تنمية المواقف والاتجاهات الجنسية الإيجابية لدى الجنسين منعاً للمشاكل الجنسية.
- تنمية قدرات الفرد على ضبط دوافعه الجنسية لتلافي وقوعه في أخطاء اجتماعية وخلقية أو أضرار جسمانية صحية.
- إعداد الفرد ومساعدته على بناء حياة زوجية سعيدة في المستقبل.
- التربية من أجل بناء علاقات إنسانية واجتماعية وخلقية بين الأفراد.
- التعرف على كل مرحلة من مراحل نمو الفرد الجنسي، والتعرف على خصائص ومميزات معينة تجدر الإشارة إلى ملاحظتها ورعايتها منذ البداية، حتى تكون التربية الجنسية مستمرة من المراحل الأولى للنمو وحتى جميع مراحل النمو الأخرى، ومبنية على أسس سليمة.

الصف الثامن

الأسرة والعلاقات الأسرية

الوحدة الخامسة: الأسرة والعلاقات الأسرية



اللقاء الأول - الزواج والعلاقات الزوجية
اللقاء الثاني -التزويج المبكر.
اللقاء الثالث- زواج الأقارب



إعداد:

د. نفوذ عبد الرازق /مسلماني - برنامج صحة المرأة ، اتحاد لجان
العمل الصحي (اللقاءان الأول والثاني

و

فخري العلي - إدارة التعزيز والتثقيف الصحي - وزارة الصحة
الفلسطينية (اللقاء الثالث)



الزواج والعلاقات الزوجية

ملخص : هذا اللقاء يتيح المجال لمناقشة مفهوم الزواج ومقومات جعل الزواج ناجحاً من جهة ، وأسباب فشل الزواج في بعض الأحيان من جهة أخرى ، بهدف الحث على النظرة الإيجابية إلى الزواج .

الأهداف:

- بعد نهاية اللقاء ، سيتمكن الطلبة من القيام بما يلي :
١. تعريف مفهوم الزواج
 ٢. تعداد بعض العناصر والمقومات الأساسية للزواج الناجح
 ٣. تعداد بعض أسباب فشل الزواج
 ٤. مناقشة وتحليل بعض المشكلات الزوجية وطرق حلها.

المدة الزمنية: ٤٥ دقيقة

المواد اللازمة:

- أوراق كبيرة بحجم ٥٠ × ٧٠ سم عدد ٤
- أقلام عريضة (فولوماستر) عدد٤
- شريط لاصق
- سبورة، طباشير
- ست نسخ من ورقة العمل رقم ٥-١ : لعب ادوار حول مواقف أسرية

تحضير مسبق:

- التحضير مع ستة من الطلبة قبل اللقاء للتدرب على تقديم لعب الأدوار في ورقة العمل رقم ٥-١ .

مجريات اللقاء :

٣. اطلب لي من كل مجموعة أن تعلق الورقة التي تعرض نتائجها على السبورة أو في مكان مرئي للجميع وأن يقدم أحد أفراد المجموعة النتائج باختصار.

٤. أعطي المجال لإجراء نقاش مختصر للنتائج التي يتم عرضها .

بعد الانتهاء من التمرين ، اطلب لي من الطلبة الذين تم التحضير المسبق معهم لتقديم الأدوار الوارد في ورقة العمل رقم ١-٥ أن يقوموا بتقديمه أمام الجميع . أتح/ أتيحي فرصة ٥ دقائق لأداء المشهدين في لعب الأدوار .

بعد أداء المشهدين، اترح لي الأسئلة على الطلبة لنقاشها، دون لي الإجابات على السبورة بعد تقسيمها إلى جزأين (المشهد الأول والمشهد الثاني): -

١. ما هي طريقة تناول المشكلة في كل من الأسرتين؟
٢. ماهي طبيعة العلاقات الأسرية السائدة في كل أسرة؟
٣. ما هو موقف الأب والأم في كل مشهد؟
٤. ما هو رد فعل الابن له في كل مشهد؟

٤. تلخيص وتقييم: ٥ دقائق

لخص لي أهم النقاط التي تم طرحها في اللقاء من خلال مراجعة سريعة مع الطلبة
أفسح لي المجال أمامهم للتعليق على اللقاء ومحتواه والشكل الذي جرى فيه. دون لي الملاحظات والاقتراحات في سجلك الخاص .

أعلم لي الطلبة بأن اللقاء التالي سيتحدث عن موضوع التزوج المبكر.

١. مقدمة: ٥ دقائق

وضح لي أن هذه الوحدة سنتناول موضوع العلاقات الأسرية وتأثيرها على صحة المراهقين. وضح لي أن وجود نظرة إيجابية للزواج بمفهومه السليم في المجتمع يساعد على بناء علاقة زوجية ناجحة وأسرة سعيدة , الهدف من هذا اللقاء أن يوضح مفهوم الزواج ومقومات نجاحه .

٢. مفهوم الزواج: ١٠ دقائق

اطلب لي من الطلبة أن يناقشوا في مجموعات ثنائية مفهوم الزواج ويكتبوا تعريفاً مختصراً له وفق وجهة نظرهم. أفسح لي المجال أمام عدد من المجموعات لطرح التعريف الذي توصلوا إليه ، مع إتاحة الفرصة للمناقشة والوصول إلى مفهوم إيجابي ومنطقي للزواج (انظري المعلومات المساعدة للمدرب) .

٣. مقومات الزواج الناجح: ٢٥ دقيقة

أجري التمرين التالي، مع توضيح هدفه أولاً:

التمرين رقم ١-٥: مقومات نجاح أو فشل الزواج

الهدف : أن يقوم الطلبة بتحديد المقومات التي تساعد على نجاح الزواج ، والأساليب التي تؤدي إلى فشله .

الخطوات :

١. قسم لي الطلبة إلى مجموعتين ، واطلب لي منهم مناقشة الموضوعين التاليين :
أ- المجموعة الأولى تناقش بعض مقومات الزواج الناجح.
ب- المجموعة الثانية تناقش بعض أسباب فشل الزواج .
٢. وزع لي على كل مجموعة ورقة كبيرة وأقلام عريضة لكتابة قائمة بنتائج المناقشة . أتح/ أتيحي ٥-٦ دقائق للعمل في المجموعتين .

لعب أدوار حول مواقف أسرية

الهدف من هذا التمرين أن يقوم الطلبة بأداء مشهدين يعكسان نموذجين متعاكسين من العلاقات الأسرية التي تتضح من خلال نقاش مشكلة أسرية ، هي تراجع التحصيل الدراسي للطالبة هذا العام .

المطلوب : مجموعتان من الطلبة تتكون كل منهما من ثلاثة أشخاص : أب وأم وابنهما/ابنتهما المراهق/ة . كل مجموعة تقوم بأداء أحد المشهدين التاليين:

المشهد الأول: يطلع الأب على علامات ابنه/ابنته في وجود الأم والابن/ة، وينزعج للتراجع في تحصيل الابن/ة الدراسي. يقوم الأب والأم بمناقشة الابن/ة في أسباب هذا التراجع، والمساعدة التي يمكن أن يقدمها لكي تتحسن دراسته/ا.

المشهد الثاني: الموقف ذاته، لكن الأب يبدأ في تقريع الابن/ة ولوم الأم لأنها هي التي أفسدت الابن/ة وأهملته/ا. يتحول الحديث إلى صراخ، ويتوعد الأب بأنه سيخرج الابن/ة من المدرسة لكي يلحقه بالعمل (في حالة الابن) أو لتزويجها (في حالة الابنة).

معلومات مساعدة للمدرب:

٦. توفير الأمان من المستقبل وتحاشي الخوف من الوحدة.
٧. البحث عن الرفقة والمواساة في الحياة.
٨. أسباب دينية واجتماعية واقتصادية.

الزواج والعلاقات الزوجية

يعتبر الزواج بين رجل وامرأة بداية تكوين أسرة جديدة، حيث يكون الزوجان محور العلاقة الأسرية، وتبدأ العلاقة قبل قدوم الأطفال وتستمر بعد ذلك. والعلاقة الزوجية هي علاقة فردية بين شخصين، بينما العلاقة الأسرية تتداخل مع المجتمع. يختلف نظمه الاجتماعية والاقتصادية.

إن نمط العادات والتقاليد السائدة في مجتمع ما تحتم أن يتزوج الأفراد وفق أصول معينة في ذلك المجتمع بحيث تتحكم الأسرة بقرارات الفرد واختياراته، وكلما كانت علاقته حميمة بالأسرة، يزداد ارتباطه بها مادياً وطبقياً.

وبالرغم من شرط الموافقة على الزواج حق ديني وحياتي للذكر والأنثى، إلا أن الأسر العربية كثيراً ما تتلاعب بهذا الحق، خاصة لدى الفتيات، وتقوم بتزويجهن دون إعطاء الاعتبار لقبولهن أو عدمه، وتفرض عليهن الزواج من خلال التهديد بالعقاب أو منع الفتاة من الخروج من البيت أو الذهاب إلى المدرسة.

وسن الزواج المناسب للفتاة فوق ١٨ سنة وللشباب فوق ٢٠ سنة، والزواج قبل بلوغ هذا السن له مخاطر كثيرة لكلا الجنسين لأن الزواج يحتاج إلى نضج انفعالي واجتماعي وإدراكي وسلوكي واستعداد اقتصادي، وليس فقط نضوج جسمي. عدا عن أن الزواج المبكر يحرم الشباب والشابات من التعليم ويمنع إمكانية المساهمة الفاعلة في العمل وبناء المجتمع.

أسباب الزواج:

لا تستطيع الفصل كلياً بين فوائد الزواج وفوائد الأسرة:

١. بناء الأسرة الجديدة.
٢. إنجاب الأولاد.
٣. تلبية الحاجات الجنسية.
٤. التألف والتعاطف وتلبية الحاجات العاطفية.
٥. تنشئة الأجيال القادمة وتعليمهم العادات والتقاليد للحفاظ على المجتمع، وذلك من خلال التنشئة الاجتماعية.

الزواج الناجح:

يفضل توفير مجموعة من العوامل والمقومات الاجتماعية والاقتصادية والنفسية والجسدية التي تسهم في نجاح الزواج، ومنها:

١. العمر المناسب.
٢. المشورة قبل الزواج للطرفين.
٣. إنتماء الزوجين إلى ثقافة اجتماعية متقاربة واشتراكهما في الأهداف والقيم العامة.
٤. الخبرات النفسية التي يكتسبها الزوجان من أسرتهما الأصليتين، مثل علاقة والديهما مع بعضهما وتوزيع الأدوار والحصول على الحاجات الأساسية والحب والإشباع النفسي.
٥. أن يقدر الطرفان الزواج ويرغبان به ويكون لديهما من النضج ما يجعلهما يحكمان العقل أكثر من العاطفة في حال الخلافات.
٦. التعرف العميق بين الزوجين (الطباع، الميول، العادات).

الزواج الفاشل:

يعتبر الزواج، خاصة في البداية، مرحلة انتقال للفرد من العزوبية إلى بناء أسرة، وهو ما يعتبر أزمة تطويرية لبعض الشباب، خاصة إذا لم يتم استعدادهم/هن لها بالشكل الكافي وإذا حدث الزواج بالرغم من إرادة الفرد.

وهناك عدة عوامل وأسباب لفشل الزواج منها، تتلخص في غياب أسباب الزواج الناجح المذكورة سابقاً (النضج، الخبرات النفسية السابقة، المشهور قبل الزواج، الرغبة في الزواج، التشارك في الأهداف، التعرف السليم بين الطرفين).

وقد وضع العالم لوك مؤشرات للزواج المهدد بالتفكك الأسري، ومنها:

١. زيادة التوترات والمشكلات بين أفراد الأسرة.
٢. اجترار موضوعات الصراع داخل النفس

٣. التعبير الخارجي ، اللفضي والسلوكي عن الصراعات .
٤. محاولات متقطعة وفاشلة في حل المشكلات الزوجية .
٥. النوم في غرفة مختلفة أو في أسرة بعيدة .
٦. الإشارة إلى الانفصال والطلاق كحل للمشكلات .
٧. الانفصال لفترات قد تكون قصيرة أو طويلة .
٨. احتمالية حدوث طلاق رجعي أو تحت تأثير الغضب .
٩. الهجر وترك البيت أو البلد كلها لفترات .
١٠. استخدام المرض الجسدي لاستجداء العواطف للحب والاهتمام .
١١. الإدمان على الكحول والمخدرات والأمراض النفسية والجسمية .

التزويج المبكر

ملخص : هذا اللقاء يتيح المجال للطلبة لمناقشة مشكلة التزويج المبكر ومخاطر هذه الظاهرة من النواحي الصحية والنفسية والاجتماعية والاقتصادية .

الأهداف:

- بعد نهاية اللقاء ، سيتمكن الطلبة من القيام بما يلي :
1. تعريف مفهوم البلوغ من الناحية الجسدية والنفسية والاجتماعية .
 2. تعداد المخاطر الصحية والنفسية والاجتماعية للتزويج المبكر .
 3. التعبير عن الالتزام الشخصي بإكمال التعليم حتى نهاية المرحلة الثانوية على الأقل .

المدة الزمنية: ٤٥ دقيقة

المواد اللازمة:

- أوراق كبيرة لحجم ٧٠×٥٠سم عدد ٦
- أقلام عريضة (فلو ماستر) عدد ٤
- شريط لاصق
- سبورة، طباشير
- نسخ بعدد طلبة الصف من ورقة العمل رقم ٥-٢: حالات للمراجعة (حالة واحدة لكل طالب /هـ)

يمكن استخدام نشرات متوفرة (حكومية أو غير حكومية) حول الموضوع.

مجريات اللقاء

تعرض نتائجها على السبورة أو في مكان مرئي للجميع، وأن يقوم أحد أفراد كل مجموعة بتقديم النتائج باختصار.

٥. أفسح لي المجال لإجراء نقاش مختصر للنتائج التي يتم عرضها، أبرز لي المخاطر المتعلقة بعدم إكمال التعليم كإحدى المشاكل الأساسية التي تحمل آثاراً سلبية بالغة على مستقبل الأسرة. حث لي الطلبة

الصف الثامن، الوحدة الخامسة: الأسرة والعلاقات الأسرية

على إبداء موقفهم من رغبتهم أو عدم رغبتهم في إكمال التعليم حتى نهاية المرحلة الثانوية على الأقل، مع مناقشة الدوافع من وراء هذه المواقف.

٣. حالات للمراجعة : ١٥ دقيقة

وزع لي على الطلبة ملصقا لورقة العمل رقم ٥-٢: حالات للمراجعة، بحيث يحصل كل طالب/ة على حالة واحدة. اطلب لي منهم قراءتها بشكل فردي، ثم مناقشتها في مجموعات ثنائية، بحيث تناقش كل مجموعة ثنائية حالتين مختلفتين. أوقف لي النقاش في المجموعات بعد ٥ دقائق، ثم أجر لي نقاشاً مفتوحاً حول الإجابات التي توصلت إليها المجموعات.

٤. تلخيص وتقييم: ٥ دقائق

لخص لي أهم النقاط التي تم طرحها في اللقاء، من خلال مراجعة سريعة مع الطلبة. اطلب لي منهم قراءة نشرة يوفرها المثقف للطلبة حول موضوع الزواج المبكر ومناقشتها في المنزل مع من يروونه مناسباً (مثلاً، أحد الوالدين، أخ أو أخت، مدرس/ة، صديق/ة، الخ).

أفسح لي المجال للطلبة للتعليق على اللقاء ومحتواه الذي جرى فيه. دون لي الملاحظات والاقتراحات في سجلك الخاص.

أعلم لي الطلبة بأن اللقاء التالي سيتحدث عن موضوع زواج الأقارب.

١. مقدمة: ٥ دقائق

وضح لي أن اللقاء السابق قد ناقش مقومات الزواج الناجح ومن بينها توفر درجة النضج والسن المناسب للزواج. من الجهة المقابلة، جرت الإشارة إلى الزواج في سن مبكرة كأحد العوائق أمام نجاح الزواج. الهدف من هذا اللقاء أن يوضح كيف يؤثر التزويج في سن مبكرة على الوضع الصحي والاجتماعي للأسرة. أولاً، ناقش لي مع الطلبة مفهوم البلوغ، كمراجعة لما سبق وأن وضحته الوحدة الأولى. ذكر لي الطلبة بأن البلوغ لا يعني فقط النضج الجسدي، بل وكذلك النضج النفسي والاجتماعي (راجع لي الوحدة الأولى).

٢. مخاطر التزويج المبكر: ٢٠ دقيقة

أجر لي التمرين التالي، مع توضيح هدفه للطلبة أولاً:

التمرين رقم ٥-٢: مخاطر الزواج المبكر

الهدف: أن يتعرف الطلبة على المخاطر الصحية والنفسية والاجتماعية للزواج المبكر.

الخطوات :

١. قسم لي الطلبة إلى مجموعتين، وزع لي عليهم نسخاً من نشرة " الزواج المبكر ". اطلب لي منهم مناقشة المواضيع التالية:
 - المجموعة الأولى: تناقش مخاطر الزواج المبكر على الصحة البدنية.
 - المجموعة الثانية: تناقش مخاطر الزواج المبكر على الصحة النفسية والاجتماعية.
٢. وزع لي على كل مجموع ورقة كبيرة وأقلام عريضة لكتابة قائمة بنتائج المناقشة.
٣. أفسح لي فرصة ٥-٦ دقائق للعمل في المجموعات، وقدم لي المساعدة للمجموعات أثناء عملها حيثما يلزم.
٤. اطلب لي من كل مجموعة أن تعلق الورقة التي

أسئلة للنقاش:

١. ما المشاكل التي تطرحها هذه القصة؟

٢. ما الأسباب الرئيسية من وراء هذه المشاكل؟

٣. كيف يمكن أن تجري الأحداث بشكل مختلف لو أن الزوجة كانت متعلمة وأكثر نضجا؟

حالات للمراجعة

الحالة رقم (١)

سحر عمرها ٢١ عاماً، لديها ثلاثة أطفال إناث. وهي تسكن في قرية، وزوجها عامل. سحر الآن حامل بالشهر الرابع، وقد حملت من جديد بسبب ضغط من أهلها لكونها لم تنجب ذكورا وخشية من أن يتزوج عليها زوجها. أعمار أطفالها ٤ سنوات، ٢,٥ سنة، ٩ شهور.

وبالرغم من أنها تتابع دوريا في العيادة الصحية، فهي لم تستجب للنصائح المتكررة لها بالمباعدة بين الأحمال، وخصوصاً أن عمرها صغير. وهي تشكو من صداع شديد، وتبدي لا مبالاة في حياتها: ملبسها دائما متسخة، وتصرخ في أطفالها، ولا تتكلم كثيرا، وتبقى صامتة باستمرار كلما حضرت مع أمها إلى العيادة. وتقول أنها تخاف أن يطلّقها زوجها مثلما حصل مع أختها التي أنجبت أيضا ثلاث بنات.

الحالة رقم (٢)

أسئلة للنقاش:

١. ما المشاكل التي تطرحها هذه القصة؟
٢. ما الأسباب الرئيسية من وراء هذه المشاكل؟
٣. كيف يمكن أن تجري الأحداث بشكل مختلف لو أن الزوجة كانت متعلمة وأكثر نضجاً؟

عائشة عمرها ١٨ سنة من سكان القدس . متزوجة منذ عامين وهي الآن حامل بالشهر الخامس. في المرة السابقة ، ولدت بعملية قيصرية في المستشفى ، ومنتوق أن تولد بعملية قيصرية للحمل الثاني . وهي خائفة جداً على الرغم من أنها تراجع العيادة الصحية في المستشفى ، وكانت قد نصحت بألا تحمل فوراً بسبب أن الحوض لديها صغير الحجم .

الحالة رقم (٣)

عندما كان عمر في العشرين من العمر ، أصر والده على تزويجه من أبت عمه والتي لم يزد عمرها عن خمسة عشر عاما . حاول عمر رفض الموضوع لأنه يريد أن يكمل تعليمه، ولأن أبت عمه في نظره لا تناسبه. ولكن الوالد ادعى المرض الشديد وأجبر عمر على الزواج .

عاش عمر مع أبت عمه عامين في خلافات مستمرة. وخلال تلك الفترة، حملت الزوجة وأجهضت مرتين. وانتهت القصة بالطلاق .

أسئلة للنقاش:

١. ما المشاكل التي تطرحها هذه القصة ؟
٢. ما الأسباب الرئيسية من وراء هذه المشاكل ؟
٣. كيف يمكن أن تجري الأحداث بشكل مختلف لو أن الزوجة كانت متعلمة وأكثر نضجا ؟

تتمة ورقة العمل رقم ٥-٢ :

الحالة رقم (٤)

عبير من سكان قرى الشمال، عمرها ١٤ عاما، وهي في الصف الثاني الإعدادي . تزوجت إبن عمها وعمره ٢٢ عاما . حملت بعد ٣ أشهر، وأجهضت بعد شهرين من الحمل ، وعادت بعد شهرين من الاجهاض وحملت، رغم نصيحة المركز الصحي والمستشفى بأن تعمل فحوصات جينية لها ولزوجها قبل الحمل. ومرة أخرى أجهضت، ولكن حصل نزيف شديد واحتاجت إلى ١٠ وحدات دم . وهي الآن في حالة نفسية صعبة.

أسئلة للنقاش:

١. ما المشاكل التي تطرحها هذه القصة ؟
٢. ما الأسباب الرئيسية من وراء هذه المشاكل ؟
٣. كيف يمكن أن تجري الأحداث بشكل مختلف لو أن الزوجة كانت متعلمة وأكثر نضجا ؟

تتمة ورقة العمل ٥-٢ :

الحالة رقم (٥)

كان أبو محمود مصراً على أن تترك ابنته المدرسة لتتزوج. ولكن الإبنة أصرت على إكمال تعليمها ولم ترضخ لإصرار والدها. قالت له "أنا ما زلت صغيرة على الزواج، ولن تستطيع إرغامي على الارتباط بـرجل يكبرني بأعوام كثيرة. أنا لا أريد زوجاً، بل أرغب في إكمال تعليمي".

استمتعت الأم للحوار وتذكرت كيف زوجها أهلها وهي صغيرة. لم يكن الزواج كما قالوا وكما كانت تظن، عرساً بهيجاً وثوباً أبيض وملابس مغرية جميلة وحلياً ذهبية، الخ. بل كان زوجاً متجبراً لا يأخذ لرأيها أي اعتبار، وجدراناً موصدة عليها لا تذوق فيها طعم الرائحة والحنان، والسنة تلاحقها من أهل زوجها لتحاسبها على كل صغيرة وكبيرة. حتى حين كانت تلجأ إلى أهلها تشكوا سوء معاملة زوجها وأهله لها، كان الجواب أن هذا نصيبها، وعليها أن تحتمله. أصبح اليأس رفيقها، وظل صوتها مكتوم وقلبها مكسور وجسدها ضعيف وعقلها مشتمت وواهن. مسؤولية كبيرة، وأولاد كثير لا تقوى على رعايتهم، والحياة تأخذ كل شي ولا تمنحها شيئاً.

صحت من ذكرياتها الأليمة على صوت زوجها الغاضب وصوت ابنتها ترفض الخضوع وتدافع عن حقها في الحياة.

أسئلة للنقاش:

١. ما المشاكل التي تطرحها هذه القصة؟
٢. ما الأسباب الرئيسية من وراء هذه المشاكل؟
٣. كيف يمكن أن تجري الأحداث بشكل مختلف لو أن الزوجة كانت متعلمة وأكثر نضجاً؟

تتمة ورقة العمل ٥-٢ :

الحالة رقم (٦)

تمت خطوبة عالية على ابن خالتها وهي في سن ١٤ عاما. فخرجت من المدرسة وتزوجت بعد أشهر قليلة. وحملت من ليلة الدخلة، ففرحت أمها وخالتها وزوجها وأقرباؤها بالحمل كثيراً، ولم يفكر أحد منهم بالمضاعفات الخطيرة التي قد تتعرض لها عالية. وفي نهاية الشهر السادس أحست عالية فجأة بألم شديد في بطنها، وتطور إلى نزيف مهلبي. وتم نقلها إلى المستشفى وقالت الطبيبة في المستشفى أنها في حالة ولادة مبكرة، ولكن ضيق الحوض وصغر العمر لا يسمح بولادة طبيعية، وأجريت لها عملية قيصرية. وبعد أسبوع من الولادة توفي ولدها.

ولكن، وبعد أربعة أشهر، حملت عالية من جديد.....

أسئلة للنقاش:

١. ما المشاكل التي تطرحها هذه القصة ؟
٢. ما الأسباب الرئيسية من وراء هذه المشاكل ؟
٣. كيف يمكن أن تجري الأحداث بشكل مختلف لو أن الزوجة كانت متعلمة وأكثر نضجا ؟

المراهقات تكاد تكون ضعف معدلاتها بين النساء اللاتي تتراوح أعمارهن بين العشرين والرابعة والثلاثين. وتدل دراسات أخرى على أن خطر الوفاة أثناء الحمل أو الولادة يزيد بنسبة تتراوح بين عشرين بالمائة ومائتين بالمائة بين النساء في الفئة العمرية ١٥-١٩ سنة عما هو عليه في الفئة العمرية ٢٠-٣٤ سنة.

وفيات الأطفال :

عندما تلد الفتاة في سن المراهقة فإن طفلها يكون أكثر عرضة بكثير للوفاة خلال السنوات الخمس الأولى. إذ تدل دراسة مقارنة حديثة، استخدمت بيانات المسوحات السكانية والصحية من عشرين دولة، على أن خطر وفات الطفل قبل أن يكمل خمس سنوات من العمر يزيد بنسبة ٢٨ ٪ بين الأطفال المولودين لأمهات مراهقات عنه بين الأطفال الذين تتراوح أعمار أمهاتهم بين العشرين والتاسعة والعشرين.

الأمراض المنقولة جنسيا:

تفتقر الفتيات في سن المراهقة إلى المعرفة الصحيحة حول الأمراض المنقولة جنسيا وكيفية الوقاية منها. كما تُعتبر الفتيات أكثر عرضة للإصابة بالأمراض المنقولة جنسيا من حيث البنية الجسمية، ذلك أن عنق الرحم والفرج عند الفتاة المراهقة يختلفان عنهما لدى المرأة الأكبر سنا، مما يجعلها أكثر احتمالا للإصابة بالأمراض الجنسية إن هي تعرضت لها. كما أن زيادة احتمال تمزق أنسجة الفرج أثناء الجماع تزيد من هذا الخطر.

كثيرات من المراهقات لا يستطعن من التعرف على أعراض الأمراض المنقولة جنسيا. وإذا ما أهملت معالجة الأمراض المنقولة جنسيا فإنها يمكن أن تؤدي إلى التهاب الحوض، أو الحمل خارج الرحم والعقم. كما أن المرأة المصابة أثناء الحمل بأحد الأمراض المنقولة جنسيا يمكن أن تعرّض أطفالها لمشكلات صحية.

الإجهاد المحفوف بالخطر:

تتعرض الفتيات في سن المراهقة بنسبة تفوق كثيرا النساء فوق سن ١٨ سنة، وذلك بسبب عدم النضوج البدني للجهاز التناسلي. وفي دراسة قام بها مركز شؤون المرأة حول علاقة الإجهاد وسن الزواج والحمل، بينت

معلومات مساعدة للمدرب :

الأخطار الصحية للزواج والحمل في سن المراهقة

نظرا لعدد من العوامل الفيزيولوجية والاجتماعية، تعتبر المراهقات أكثر تعرضاً من النساء الأكبر منهن سنا للمضاعفات التي ترتبط بالحمل، وللأمراض المنقولة جنسيا، وللإجهاض الذي تكتنفه أخطار كبيرة. وترتفع معدلات وفيات الأمومة وأمراضها بين المراهقات المتزوجات عما هي عليه بين النساء اللاتي تجاوزن العشرين أو هن في أوائل الثلاثينات من العمر.

مضاعفات الحمل و الولادة :

تعتبر معظم الفتيات في سن المراهقة ناضجات من الناحية الوظيفية العضوية (الفيزيولوجية) بحيث يكمن أن يتم الإخصاب والحمل، غير أن أجسامهن غالبا ما تكون غير مكتملة النضج لتصل بالحمل إلى مدته الكاملة بسلام وأمان. وتعتبر المراهقات الحوامل أكثر عرضة من غيرهن لعاناة الإرتعاج (أي التشنج النفاسي أو الحمل) وعسر المخاض بسبب قلة تناسب حجم الحوض مع حجم الجنين. إذا لا يكتمل نمو الهيكل العظمي عند النساء حتى سن الثامنة عشر، أما قناة الولادة فلا يكتمل نضجها حتى سن العشرين أو الواحدة والعشرين تقريبا، وإن كان هناك تفاوت كبير في هذه الأعمار بين المجتمعات السكانية المختلفة.

ويزيد عدم اكتمال النضج البدني من خطر تعسر المخاض الذي يمكن أن يؤدي إلى وفات الأم، وإلى مضاعفات خطيرة مثل الناسور الولادي "ناسور مهبلي-شرجي أو ناسور مهبلي-إحليلي"، وهو أن تفتح قناة المستقيم (الشرج) أو قناة البول (الإحليل) على المهبل، مما يسبب تسربا مستمرا للبول أو الغائط ويصيب المرأة بالسلس مدى العمر. كذلك تعاني معظم الفتيات في هذا العمر من فقر دم أثناء الحمل.

وفيات الأمومة :-

يتبين من بعض الدراسات أن معدلات وفيات الأمومة بين

وراحة ولبس الذهب والملابس الجميلة ، بل هو أعباء ومسؤوليات هن لسن مستعدات لها على أكمل وجه .

ما الذي يمكن عمله ؟

لابد للسياسات والبرامج التي تهدف إلى تقليل معدلات الحمل في سن المراهقة لمعالجة العوامل الاجتماعية والثقافية والاقتصادية التي تساعد في حدوث هذا الزواج والحمل. فقد ركزت البرامج حتى الآن بالدرجة الأولى على الآثار الصحية للإنجاب في سن المراهقة، واستهدفت حل بعض المشكلات مثل قلة المعرفة بأمور الصحة الإنجابية ومنع الحمل، بينما كان تركيزها على توفير الخدمات أقل إلى حد ما.

لكن هذه البرامج تحتاج إلى توسيع دائرة اهتمامها كي تعالج المتغيرات الطويلة الأمد، مثل رفع المكانة الاجتماعية للفتيات بالمقارنة مع الذكور، وتعليم الفتيات، وتوفير فرص اكتسابهن المهارات، وتشجيع الفتاة على زيادة ثقته بنفسها، وتنمية المهارات الاجتماعية والعملية. فبدون ذلك، ستظل الشابات من النساء غير قادرات على الاستفادة الكاملة من إمكانياتهن في مجالات شتى.

الدراسة بأن ٢٧% من المبحوثات، واللواتي بلغن ٣٩٧ حالة ، قد تعرضن لحالات إجهاض متكررة .

الأخطار الاجتماعية والاقتصادية للزواج والحمل المبكر:

تعتبر الآثار الصحية للحمل في سن المراهقة في البلدان النامية معروفة نسبياً، غير أن المعلومات المتوافرة عن الآثار الاقتصادية والاجتماعية للزواج والحمل المبكر أقل بكثير. وبرغم قلة البيانات فإن الفرضيات التالية تبدو مقبولة عموماً:

- الحمل المبكر يقلل من فرصة المرأة في مواصلة تعليمها: كثيراً ما تبتعد الفتيات عن مقاعد الدراسة إذا ما تبين أنهن يحملن ، ونادراً ما يعدن إلى الدراسة بعد أن يلدن .
- الحمل المبكر يقلل من قدرة المرأة على كسب معيشتها وتربية أطفالها : تعتبر مسؤولية رعاية طفل صغير ، مع قلة تعليم المرأة ، عاملاً يقللان من فرص المرأة للعمل والكسب .
- تضاؤل الفرص المتاحة للفتاة بعد أن تصبح أمماً مما يضر بنوعية حياتها : يتفاعل تضاؤل فرص المرأة في التعليم والكسب مع بعض القيم الاجتماعية التقليدية فيؤدي إلى وضع الفتيات والنساء في وضع متدنٍ على الدوام . وتصبح الفتاة عاجزة تقريباً عن توفير احتياجاتها الخاصة واحتياجات أطفالها بشكل مستمر .

الجانب النفسي:

تتعرض الفتيات المتزوجات في سن المراهقة إلى ضغوطات اجتماعية تؤثر عليهن بشكل عام وعلى صحتهن بشكل خاص. فالفتاة التي لم يكتمل نضوجها النفسي ولم تكتسب الشخصية والهوية والثقة بالنفس، وما زالت بعد بحاجة إلى الدعم والتفهم من قبل الأهل والأقرباء، لا تستطيع أن تكمل هذه المرحلة من النمو النفسي بشكل طبيعي عندما تصبح عرضة لمسؤوليات الزواج والأسرة والأولاد. فهي في الغالب تضطر للامتثال لما يقرره الآخرون لها، سواء الزوج أو أهله أو أهلها هي. وعادة ما يكون تقييمها لنفسها سلبياً من ناحية أدائها كزوجة وأم.

كما تتعرض الفتيات لضغط نفسي بعد الزواج، إذ يختلف الواقع عن توقعاتهن ، فيجدن أن الزواج ليس مجرد رفاهية

زواج الأقارب

ملخص: يهدف هذا اللقاء إلى تعريف الطلبة بمخاطر زواج الأقارب من الناحية الصحية والاجتماعية وأسباب انتشار هذه الظاهرة في مجتمعنا.

الأهداف:

- بعد نهاية اللقاء ، سيتمكن الطلبة من القيام بما يلي :
1. تعداد الأمراض التي يمكن أن تكون مرتبطة بزواج الأقارب.
 2. شرح الأسباب الاقتصادية والاجتماعية من وراء انتشار ظاهرة زواج الأقارب في مجتمعنا .
 3. تبيان موقف الدين من زواج الأقارب .

المدة الزمنية: ٤٥ دقيقة.

المواد اللازمة:

- سبورة، طباشير.

مجريات اللقاء :

- ما موقف الدين من زواج الأقارب ؟
- لماذا يحث الدين على تجنب زواج الأقارب ؟
- هل يرون أن هذه الظاهرة تتراجع أم لا تزال تتواجد بقوة في مجتمعهم ؟ كيف يمكن أن يحكموا على هذا الأمر ؟
- من هم أصحاب القرار في موضوع زواج الأقارب ؟ وكيف يمكن التأثير عليهم للحد من هذه الظاهرة ؟

تأكدي من توضيح الأسباب الاقتصادية والاجتماعية التي تشجع استمرار زواج الأقارب، وتوضيح موقف الدين، كما هو وارد في "معلومات مساعدة للمدرّب".
حثي الطلبة على التعبير عن مواقفهم الشخصية تجاه هذه الظاهرة، وتقييم مواقف عائلاتهم منها.

٥. تلخيص وتقييم: ٥ دقائق

لخصي أهم النقاط التي تم طرحها في اللقاء، من خلال مراجعة سريعة مع الطلبة.

أفسحي المجال أمامهم للتعليق على اللقاء ومحتواه والشكل الذي جرى فيه. دوني الملاحظات والاقتراحات في سجلك الخاص .

أعلمي الطلبة بأن اللقاء التالي سيكون بداية لوحدة جديدة عن العلاقات الاجتماعية في مرحلة المراهقة.

١. مقدمة: ٥ دقائق

راجعلي، باختصار، مفهوم التزويج المبكر الذي جرى توضيحه في اللقاء السابق. وضحلي أن موضوع زواج الأقارب هو أيضا من المواضيع الاجتماعية الحساسة، والتي يمكن أن تكون مسؤولة عن عدد من المشاكل الصحية. الهدف من هذا اللقاء هو استكشاف معارف الطلبة عن مخاطر زواج الأقارب .

٢. مخاطر زواج الأقارب: ١٠ دقائق

أجري مناقشة بين الطلبة باستخدام الأسئلة التالية :

- هل تتوقعون أن هناك مشاكل قد تحدث بسبب زواج الأقارب ؟
- ما هذه المشاكل ؟
- هل تعرفون شخصين يعانون من مشاكل ناتجة عن زواج الأقارب ؟

دونلي الإجابات على السبورة . أضف/أضيفي أية مشاكل قد يغفل ذكرها .

٣. أسباب انتشار ظاهرة زواج الأقارب:

٢٥ دقيقة

أكملي المناقشة من خلال طرح الأسئلة التالية:

- مادام زواج الأقارب يسبب مثل هذه المشاكل، فلماذا تنتشر هذه الظاهرة في بلادنا ؟ ولماذا من الصعب تغييرها ؟

وأن الزوج من العائلة سيكون أكثر حرصاً على قريته من الغريب.
الصف الثامن، الوحدة الخامسة: الأسرة والعلاقات الأسرية

رأي الدين في زواج الأقارب :

يحرص الدين على خلق مجتمع صحي سليم معافى وخال من الأمراض حتى يستطيع الفرد تحمل أعباء الحياة.

في تغريب الزواج إيجابيات لصالح المجتمع ، وذلك في تكوين علاقات جديدة بين كافة فئات المجتمع ، مما يزيد عن ترابطه وتماسكه .

هناك الكثير من الأحاديث النبوية التي تحض على تغريب الزواج ، فقد قال صلى الله عليه وسلم: " غربوا النكاح " ، وقال أيضا " اغتربوا ولا تضووا " أي لا تهزلوا ولا تضعفوا .

معلومات مساعدة للمدرب :

زواج الأقارب

المشاكل الصحية التي يزداد انتشارها في حالات زواج الأقارب:

1. أمراض تنتقل عن طريق الوراثة، مثل:
 - مرض الثلاسيميا (أنيميا حوض البحر المتوسط)
 - مرض الهيموفيليا (مرض النزف أو تمييع الدم)
 - بعض الأمراض النفسية
 - مشكل في البصر أو السمع
2. أمراض غير وراثية، ولكن تلعب الوراثة دورا في ظهورها، مثل:
 - مرض السكري
 - مرض ارتفاع ضغط الدم
 - التكيس الكلوي

المشاكل الاجتماعية والاقتصادية التي قد تنتج عن زواج الأقارب:

- الأعباء الاقتصادية الناتجة عن علاج المصابين في حالة إنجاب أطفال يعانون من مشاكل صحية.
- عدم إنجاب أطفال قادرين على الإنتاج في المستقبل ، وهذا يحمل أثارا اقتصادية على الأسرة والمجتمع .
- حدوث تخلخل في العلاقات العائلية ما بين الزوجين نتيجة للمشاكل التي تحيط بهما، وقد يتعدى ذلك إلى أهل العروسين (تفكك الروابط الأسرية).

الدوافع التي ترسخ أو تزيد من حدوث زواج الأقارب لدى فئات المجتمع :-

في العادة، يجرى تعامل الأسر مع الزواج على أساس المصلحة، من حيث:

- المحافظة على العائلة غنية وقوية ذات جاه وسلطان (الحفاظ على ممتلكات العائلة)، ويقول المثل العامي: ابن العم بنزل بنت عمه عن ظهر الفرس.
- الاعتقاد السائد بأن الزوجة تكون أكثر شعوراً وإحساساً تجاه العائلة من الزوجة من خارج العائلة،

مراجع الوحدة الخامسة :

١. برنامج الأبحاث (١٩٩٧) . ملخص لدراسة متخصصة حول الزواج المبكر في المجتمع الفلسطيني _أسباب وآثار . مركز شؤون المرأة .
٢. برنامج صحة المرأة . الأخطار المترتبة على الزواج والحمل في سن المراهقة. القدس: اتحاد لجان العمل الصحي .
٣. برنامج صحة المرأة . مرحلة المراهقة : الزواج المبكر . القدس: اتحاد لجان العمل الصحي.
٤. مركز التنمية في الرعاية الصحية والأولية . الشباب والزواج . جامعة القدس .
٥. منظمة الصحة العالمية (١٩٩٧) . الأمومة المأمونة: يوم الصحة العالمي.
6. Arkutu, A.A. (1995). Healthy Women –Healthy Mothers: An Information Guide. New York, USA: Family Care International, Inc.
7. Gorrie T. & Mckinney E. (1994). Foundation of Maternal Newborn Nursing, 2nd ed., Saunders Company.

الصف الثامن

العلاقات الاجتماعية في مرحلة المراهقة

الوحدة السادسة: العلاقات الاجتماعية في مرحلة المراهقة



اللقاء الأول - النوع الاجتماعي (الجنس)

اللقاء الثاني - تأثير النوع الاجتماعي على العلاقات الأسرية

اللقاء الثالث - العنف والاعتداءات الجنسية



إعداد:

ساما عويضة/ لفتاوي- مركز الدراسات السنوية (اللقاء الأول والثاني)

و

إيمان صالح - الوحدة الاجتماعية، مركز المرأة للإرشاد القانوني
والاجتماعي (اللقاء الثالث)



النوع الإجتماعي (الجندر)

ملخص : تهدف هذه الوحدة إلى تعريف الطلبة بمفهوم النوع الاجتماعي (الجندر) وتمييزه عن مفهوم الجنس البيولوجي ، والتعرف على أهمية ذلك في تحديد العلاقات والأدوار المطلوبة اجتماعيا من كل من الذكر والأنثى ، وعلاقة ذلك في تحديد مسار مستقبل كل فرد منهما .

الأهداف:

- بعد نهاية اللقاء ، سيتمكن الطلبة من القيام بما يلي :
1. التمييز بين مفهومي الجنس البيولوجي والنوع الاجتماعي (الجندر)
 2. تعريف دور الأسرة والمجتمع في تكريس الاعتقادات حول دور الذكر والأنثى

المدة الزمنية: ٤٥ دقيقة

المواد اللازمة:

- أوراق كبيرة بحجم ٧٠×٥٠ سم عدد ٤
- أفلام عريضة فلوماستر عدد ٤
- شريط لاصق
- سبورة، طباشير
- الملحق رقم ٦-١: الأدوار الاجتماعية للذكر والأنثى، ونسخ منها بعدد طلبة الصف
- الملحق رقم ٦-٢: ما هو النوع الاجتماعي (الجندر)؟ ونسخ منها بعدد طلبة الصف

مجريات اللقاء:

٨. استفسري عن اية مفاهيم أو صفات لا يشكك فيها الطرف الآخر ، مثلاً اسألني هل كل البنات "حنونات" فعلاً وأنه لا يوجد أي ولد "حنون"؟!

٩. استمري في النقاش بين المجموعتين إلى أن تصبح معظم أو كل من الورقتين ملونة باللون الأحمر. اطحري التساؤل التالي : "إذا كانت كل هذه الأمور نسبية وغير مطلقة كما بين اللوحتان المخططتان باللون الأحمر، فما هو الفرق الثابت ما بين الذكر والانثى؟" أبرزني من خلال إجابات الطلبة أن الفرق البيولوجي هو الثابت، مع مناقشة وظيفة الفرق من الناحية الفسيولوجية (وظيفة كل عضو جنسي).

وضحلي أن الفروق البيولوجية هي "الجنس" أو "النوع البيولوجي" بينما كل الفروق الأخرى غير الثابتة وغير المطلقة هي "النوع الاجتماعي" أو "الجنس"، اعرضلي ملحق رقم ٦-١ و٦-٢ أمام الطلبة وشرحي المفاهيم التي يحتويانها. وزعلي نسخاً عن الملحقين على الطلبة.

٣. تكون الاعتقادات السائدة حول النوع الاجتماعي : ١٠ دقائق

أجرني نقاشاً مع الطلبة حول تكوين الاعتقادات السائدة في المجتمع عن النوع الاجتماعي من خلال التساؤل:

- ما الذي يكرس الاعتقادات حول الفتاة أو الفتى السائدة في المجتمع؟
 - أبرزني دور كل من الجوانب التالية، مع حث الطلبة على إبراز أمثلة عن كل منها:
 - التربية البيئية.
 - المدرسة.
 - القصص.
 - وسائل الإعلام المختلفة.
 - الألعاب.
 - القانون.
 - وغيرها.
- لخصلي النقاش من خلال توضيح دور كل من العوامل السابقة في تكريس نظرة محددة إلى كل من الذكر والانثى (بالاستناد إلى المادة المساعدة للمدرّب).

٤. تلخيص وتقييم: ٥ دقائق

أجرني نقاشاً مختصراً مع الطلبة كمراجعة سريعة لأهم النقاط التي ناقشها اللقاء.

أفسحلي المجال أمامهم للتعليق على اللقاء ومحتواه والشكل الذي جرى فيه. دونني الملاحظات والاقتراحات في سجلك الخاص.

أعلمي الطلبة بأن اللقاء التالي سيستكمل الحديث عن النوع الاجتماعي وأثره على العلاقات داخل الأسرة.

١. مقدمة: ٥ دقائق

وضحلي أن مفهوم النوع الاجتماعي يؤثر بشكل كبير على العلاقات الاجتماعية وعلى تكوين شخصية المراهق/ة. وما زال مفهوم النوع الاجتماعي غير واضح للكثيرين في مجتمعنا، مما يؤدي إلى خلط كبير بينه وبين مفهوم النوع البيولوجي (أو الجنس). الهدف من هذا اللقاء هو التمييز بين هذين المفهومين ومساعدة الطلبة على فهم تأثير التنشئة الاجتماعية المبينة عليه على مستقبل كل من الذكر والانثى.

٢. مفهوم النوع الاجتماعي: ٢٥ دقيقة

أجرني التمرين التالي مع توضيح هدفه للطلبة أولاً :

التمرين رقم ٦-١ : مفهوم النوع الاجتماعي

الهدف: أن يتوصل الطلبة إلى المفهوم الصحيح للنوع الاجتماعي.

الخطوات:

١. وزعلي الطلبة على مجموعتين. أعطلي كل مجموعة ورقة كبيرة وأقلاماً عريضة .
٢. اطلبلي من المجموعة الأولى أن تناقش أهمية وجود "ولد" في العائلة وتفضيله على البنت ، وتدوين ذلك على الورقة الكبيرة .
٣. اطلبلي من المجموعة الثانية أن تناقش أهمية وجود "بنت" في العائلة وتفضيلها على الولد ، وتدوين ذلك على الورقة الكبيرة .
٤. أعطلي المجموعات فترة ٨-١٠ دقائق للعمل .
٥. بعد أن تنتهي المجموعات عملها، اطلبلي من المجموعتين تعليق الورقتين على السبورة أو في مكان مرئي للجميع، ثم اطلب اطلبي من كل مجموعة أن تعرض نتائج عملها في ٢-٣ دقائق.
٦. أجرني نقاشاً ما بين المجموعتين لتمكين كل مجموعة من إثبات وجهة نظرها (أيهما أفضل للعائلة أن يكون لديهما ولد أم بنت).
٧. ضعلي علامة باللون الأحمر حول كل صفة من الصفات التي يشكك فيها الطرف الثاني، مثلاً أن يقال أن البنت "حنونة"، وتناقش المجموعة الثانية أن الولد أيضاً "حنون"،

الأدوار الاجتماعية للذكر والانثى

النوع الاجتماعي (الجندر)

ينشئه ويشكله المجتمع ، ولا يولد مع الإنسان

الإنسان



إذن



يمكن تغييره



١. تستطيع المرأة أن تقوم بالأعمال التي يقوم عادة بها الرجل

٢. يستطيع الرجل رعاية الاطفال وتنشئهم تماما كما تفعل المرأة

النوع البيولوجي (الجنس)

بيولوجي ، يولد مع الإنسان



إذن



لا يمكن تغييره



١. المرأة فقط تحمل وتلد .

٢. الرجل فقط ينتج الحيوانات المنوية.

ما هو النوع الاجتماعي (الجندر)؟

يشير النوع الاجتماعي (الجندر) إلى العلاقات والأدوار الاجتماعية التي يحددها المجتمع لكل من الرجال والنساء وفقاً للثقافة المجتمعية السائدة .

وتتغير هذه الأدوار والعلاقات وفقاً لتغيير المكان والزمان، وتتأثر بعوامل عديدة مثل الدين، العرق، الطبقة الاجتماعية، الوضع السياسي، الوضع الاقتصادي.....الخ.

وهذه العلاقات متغيرة في مؤسسات المجتمع المختلفة (العائلة، المؤسسة التعليمية، مؤسسة العمل، المؤسسة الدينية...الخ)

وجميع هذه المؤسسات تقاوم التغيير.

تأثير النوع الاجتماعي على العلاقات الأسرية

ملخص: يهدف هذا اللقاء إلى تعريف الطلبة بتأثير النوع الاجتماعي (الجنس) على العلاقات داخل الأسرة.

الأهداف:

- بعد نهاية اللقاء ، سيتمكن الطلبة من القيام بما يلي :
1. تحديد أثر النوع الاجتماعي على العلاقات داخل الأسرة
 2. توجيه النقد لبعض الصور النمطية السائدة في المجتمع حول كل من الذكر والأنثى داخل الأسرة

المدة الزمنية: ٤٥ دقيقة

المواد الأزمة :

- أوراق كبيرة بحجم ٧٠×٥٠ سم
- أقلام عريضة فلوما ستر
- شريط لاصق
- سبورة، طباشير
- نسخ من الحالات الدراسية في ورقة العمل رقم ٦-١ تكفي لأربع مجموعات، بحيث تحصل كل مجموعة على نسخ بعدد أفرادها من إحدى الحالات فقط.

مجريات اللقاء :

٣. إفتح/ي المجال للنقاش العام حول نتائج عمل المجموعات .

٤. لخص/ي نتيجة النقاش من خلال تسجيلها على شكل نقاط على السبورة .

٥. ساعد/ي الطلبة على استخلاص النتائج والدروس من هذا النقاش ، ومن ضمنها :

● تآثر الأسرة بالثقافة المجتمعية السائدة حول النوع الاجتماعي يؤثر على تحديد دور كل من الذكر والانثى داخل العائلة ، ويساهم في تحديد ماهو جائر وما هو غير جائز .

● لا يمكن التعامل مع تلك الصور بالشكل الجامد التي هي عليه لأن المجتمع يتغير وتصبح هذه الصور قديمة مع الوقت. مثال ذلك صور البنت التي لا تعمل وتنتظر العريس فقط. قد تكون هذه الصورة معقولة في زمن الأسرة الممتدة الزراعية، ولكن لم تعد مقبولة في زمن الأسرة النووية المستهلكة.

● قد تسهم تلك الصور في أحيان كثيرة في تكريس صور غير مرغوب فيها ، مثل تكاسل سلوى، وإفراط أبو مشهور في استغلال وضعه كرجل، وما نجم عنه من تقليد مشهور له، كما أن تلك الصور قد تضعف صورة الأم ، كضعف أم مشهور الذي استغله مشهور، وهكذا .

٦. من خلال النقاش، سجل/ي الصور النمطية غير المرغوب فيها داخل الأسرة، ثم اطلب/ي من الطلبة تحديد صور أفضل منها لأسر نموذجية. أي اطلب/ي منهم طرح تصور للصور الجديدة التي يجب أن يكون عليها كل من الذكر والانثى في الأسرة، مثل دور الأب، ودور الأم، وحقوق وواجبات كل من الأب والبنت، وهكذا .

٤. تلخيص وتقييم: ٥ دقائق

استعمل/ي ما تم تدوينه على السبورة كوسيلة لمراجعة أهم النقاط التي طرحت في اللقاء.

أفسح/ي المجال أمام الطلبة للتعليق على اللقاء ومحتواه والشكل الذي جرى فيه، دون/ي الملاحظات والاقتراحات في سجلك الخاص.

أعلم/ي الطلبة بأن اللقاء التالي سيتحدث عن موضوع العنف والإعتداءات الجنسية .

١. مقدمة: ٥ دقائق

راجع/ي مع الطلبة مضمون اللقاء الأول من خلال إعادة تعريف الجندر (النوع الاجتماعي). وضح/ي أن هذا اللقاء سيستكمل تناول موضوع النوع الاجتماعي من ناحية أثره على العلاقات ما بين أفراد الأسرة.

٢. أثر النوع الاجتماعي على العلاقات داخل الأسرة: ٣٥ دقيقة

اطلب/ي من الطلبة إعطاء بعض الصور النمطية السائدة حول تعريف المجتمع لكل من الذكر والانثى سواء من خلال الأدوار المعطاة لكل منهما، أو من خلال القيم المعروفة لكل منهما. ثم انتقل/ي إلى طرح السؤال التالي :

● هل برأيكم /أيمكن أن لهذه الصور الجاهزة حول الأدوار والقيم...الخ أي تأثير على علاقة أفراد الأسرة بعضهم ببعض ؟

اترك/ي بعض الوقت للطلبة لإعطاء الآراء وسجل/ي الآراء على السبورة دون أن يتم التعليق عليها .

بعد ذلك ، أجر/ي التمرين التالي، مع توضيح هدفه للطلبة أولاً:

التمرين رقم ٦-٢ : النوع الاجتماعي والعلاقات في الأسرة

الهدف: أن يفهم الطلبة تأثير النوع الاجتماعي على العلاقات داخل الأسرة ويتمكنوا من تقديم صور بديلة للصور النمطية السائدة.

الخطوات:

١. قسم/ي الطلبة إلى ٤ مجموعات . أعط/ي كل مجموعة حالة دراسية من الحالات المرفقة في ورقة العمل رقم ٦-١ ، وأتح/أتيحي فترة ١٠ دقائق للعمل عليها . أرشد/ي المجموعات إلى تدوين النتائج على ورقة كبيرة، واختيار شخص لعرض النتائج.

٢. بعد ذلك، أعط/ي كل مجموعة فترة ٣ دقائق لعرض نتائج عملها.

ورقة العمل رقم ٦-١:

أثر النوع الاجتماعي على العلاقات الأسرية حالة دراسة
فرضية رقم (١)

تبلغ سميرة من العمر خمسة عشر عاماً، وهي في الصف التاسع في مدرسة القرية الأساسية. تسكن سميرة في منزل مع والدها ووالدتها وأربع أشقاء وثلاث شقيقات والجد والجددة والعمة.

يملك والد سميرة قطعة أرض، يقوم بزراعتها وفلاحتها، ويعتبر دخله من الأرض المورد الأساسي للأسرة. لا تدرج سميرة جهداً في مساعدة والدها في الأرض، بالإضافة إلى دراستها، وبالإضافة إلى مساعدة أمها في المنزل، ومساعدة الإخوة والأخوات الصغار في الدراسة. وبالرغم من كل هذا فسميرة طالبة مجتهدة وذكية لا تذهب للنوم قبل أن تنهي واجباتها المدرسية، مما جعل لها مكانة خاصة في قلوب معلماتها اللواتي يشجعنها باستمرار، ويزرعن فيها الأمل في أن تكبر وتدخل الجامعة، وتبني مستقبلها....

كان سمير، شقيق سميرة، قد ترك المدرسة بعد أن أنهى الثانوية العامة، والتحق في جامعة محلية. أما منيرة، شقيقته فقد تركت المدرسة بعد أن أنهت الصف التاسع، وبعد سنة من تركها للمدرسة تزوجت وانتقلت لتعيش مع زوجها في بيتها الخاص.

مع انتهاء العام الدراسي الحالي، قررت سميرة أن تبحث موضوع انتقالها لمدرسة المدينة مع والدها نظراً لعدم وجود مدرسة ثانوية في القرية. إلا أن والدها رفض ذلك معتبراً أن ذهاب الفتاة إلى المدينة أمر غير مقبول، وأن تعليم الفتاة أصلاً غير مطلوب. يكفيها أنها تعلمت القراءة والكتابة، وما عليها إلا أن تنتظر العريس، وعلى رأي المثل «البنات إن وصلت للمريخ آخرتها للطبخ».

انزعجت سميرة من هذا الأمر، ودخلت في حالة حزن شديد، لا تحب الذهاب إلى الأرض ولا مساعدة والدها، بل حتى أنها لم تصبح متشجعة لمساعدة إخوتها في الدراسة، وبدأت تتمرد أحياناً على مساعدة أمها في البيت، وإن فعلت فلا تتقن شيئاً كما هو مطلوب.

والدا سميرة لم يعجبهما الحال، وبدأ كل منهما بتوبيخ سميرة كلما دعت الفرصة إلى ذلك، وإجبارها على القيام بكل ما هو مطلوب منها حسب وجهة نظرهما، إلى أن ساءت العلاقة بينها وبينهما تماماً.

والدة سميرة منزعجة من حال سميرة، وتطلب مشورتكم في الموضوع..... ساعدها لكي تفهم التغيير الذي طرأ على سميرة، وكيف يمكن معالجته؟

أثر النوع الاجتماعي على العلاقات الأسرية حالة دراسية فرضية رقم (٢)

ضيق عيشها في بيت العائلة وافق إياد على العودة ليرى ما إذا كان بإمكانه ترتيب أمور صفاء وابنها بشكل أفضل. وبدأت الاستعدادات لوصوله، وعمت الفرحة. إلا أن تلك الفرحة لم تكتمل، إذ عاد إياد وأخبر صفاء أنه قد تزوج من فتاة أجنبية كان على علاقة معها أيام الدراسة السابقة، وأنه حاول فعلاً أن ينساها، ولكن صفاء لم تستطع صفاء أن تحل مكانها في قلبه رغم رقتها وجمالها، وأنه وبالرغم من ذلك ملزوم منها وسيرى ما يمكن أن يفعله لترتيب أمورها. لم يكن بإمكان صفاء أن تتقبل الأمر الواقع، خاصة في ظل تأكيد كل من حولها بأن من حق إياد أن يعدد ما دام لن يتأخر على صفاء وابنها في المصروف. مرت السنين وكل علاقة صفاء وابنها بإياد هي المبلغ الشهري الذي يصلهما لترتيب أمورهما المالية.

ناقشوا الوضع الذي آلت إليه صفاء وابنها، وحددوا الأسباب التي أوصلت هذه الأسرة إلى هذا الحال.

تبلغ صفاء من العمر خمسة عشر عاماً، وقد تقدّم لطلب يدها ابن عمها إياد والبالغ من العمر اثنين وثلاثين عاماً وذلك بناءً على رغبة أبيه. إياد شاب متعلم وقد أنهى دراسة الطب في إحدى الجامعات الأجنبية بعد أن حصل على بعثة دراسية لتفوقه في الثانوية العامة، واستلم عمله قبل سنتين في أحد مستشفيات الضفة الغربية.

فرحة والد صفاء لا تقدّر. فادي شاب متعلم وواع، وهو ابن عمها، ومن يمكن أن يكون حريصاً على صفاء أكثر من ابن عمها. لذلك لم يكن هناك مجال للتفكير، فلجواب إيجابي بالطبع.... ومراسيم الزواج لن يعيقها عائق، فلا خلاف بين الإخوة.

بعد الزفاف، رزق العروسان بابنهما البكر، وأسمياه عبد الجبار تيمناً باسم جده رحمه الله، والذي كان قد توفي بسبب أزمة قلبية بعد ستة أشهر على الزفاف. إلا أنه وبعد شهر من ولادة الطفل قرر إياد السفر إلى الخارج في بعثة دراسية لإكمال دراسته العليا، خاصة وأنه متذمر باستمرار من معيشته بالضفة ودائماً يتحدث عن وحدته في البيت بالرغم من وجود صفاء والطفل.

مرت سنتان، وما زال إياد في الغربية، و صفاء حريصة على أن ترسل له صور عبد الجبار حتى تمكنه من مواكبة مراحل نموه المختلفة. وبعد إصرار صفاء على رجوع إياد بسبب

تتمة ورقة العمل رقم ٦-١:

أثر النوع الاجتماعي على العلاقات الأسرية حالة دراسية

فرضية رقم (٣)

تعيش عائلة أبو مشهور في إحدى مدن الضفة الغربية ، وهي عائلة نووية مكوّنة من الأب والأم وأربعة أطفال : مشهور (١٥ سنة) وشيرين (١٢ سنة) وشادي (١٠ سنوات) وشاهر (٦ سنوات).

أبو مشهور تاجر ويمتلك محلاً تجارياً في السوق. بينما تتفرّغ أم مشهور للبيت والأولاد، وتكاد لا تعمل شيئاً في حياتها سوى الاهتمام بالأطفال، ولا يعود أبو مشهور إلى البيت قبل منتصف الليل بعد أن يغلق محله التجاري ويسهر مع أصدقائه.

بالرغم من محاولات أم مشهور المتكررة للاعتراض على سهر أبو مشهور الدائم خارج البيت، إلا أنها لم تفلح في تغيير عاداته، وقررت أخيراً أن تعاود النقاش في الموضوع بعد أن هدّدها بالطلاق، وأكدت لها أسرتها بأن من حقه كرجل أن يعيش حياته طالما أنه لا يغفل واجباتها وواجبات أطفاله (والمقصود هنا واجباته المالية). ونظراً لأن أم مشهور كانت قد تزوجت قبل أن تنهي دراستها ، ولا تمتلك أي

مؤهل يمكّنها من العمل ، وخافت أن تترك أطفالها مع والد لا يسأل بهم ، فقد قررت أن تستسلم للوضع.

في الآونة الأخيرة، بدأ مشهور يتأخر خارج المنزل، ويرفض أن يخبر أمه بالأسباب، ولما حاولت أن تمنعه، قال لها: «أنا رجل مثل أبي ويحق لي ما يحق له». حاولت أم مشهور أن تلجأ إلى أبو مشهور، ولكن الأخير لم يأخذ الموضوع بالجدية الكافية، واعتقد أن أم مشهور» تبالغ في الموضوع كعادتها في كل شيء «حسب تعبيره.

بدأت حالة مشهور تتدهور، وأخذ يضرب أمه كلما اعترضت ، بل وأن شيرين أصبحت تخافه ، ونصرت على النوم بجانب أمها .

أم مشهور حائرة، وقد توجهت إليكم بصفتمكم تقاربون مشهور في العمر، تسألكم عن الحل.... فكّروا معها في تحليل وضع مشهور عليها تستطيع أن تعالج وضعه قبل فوات الأوان.

أثر النوع الاجتماعي على العلاقات الأسرية حالة دراسية فرضية رقم (٤)

أبو متروك عامل يقيم في المدينة مع زوجته وبناته الثلاث وابنه متروك . يبلغ متروك من العمر ١٦ عاماً، وترتيبه الثالث في العائلة بعد سلوى (٢١) سنة وسهى (١٩) سنة. متروك في الصف العاشر الأساسي، وسلوى كانت قد تركت المدرسة منذ الصف العاشر لعدم رغبتها في الدراسة، وتفرغت لمساعدة أمها في المنزل بانتظار العريس. أما سهى فهي طالبة في السنة الأولى الجامعية.

تعرض أبو متروك لحادث سير ، تسبب في إصابته بشلل اضطره لترك العمل . وهو لم يتلق أية تعويضات من صاحب العمل لأنه كان يعمل بشكل غير نظامي (غير قانوني)، ولا من شركة التأمين لأن سائق السيارة فر ولم تتمكن الشرطة من التعرف عليه .

في النتيجة، لم يعد لأبي متروك وعائلته أي دخل، وبدأ أبو متروك يفكر في الأمر ملياً... أم متروك أمية ولا تستطيع أن تعمل، كما أن صحتها ليست على ما يرام. أما سلوى فهي غير متعلمة، وإن عملت في أحد المصانع فإن هذا - وحسب تقدير أبو متروك - سيقفل من فرص زواجها، أما سهى فما زالت في الجامعة، وهي مدللة وغير قادرة على العمل. وعليه فقد قرر أبو متروك أن يترك ابنه المدرسة للعمل في ورشة صناعية. متروك المتفوق في الدراسة لم تعجبه الفكرة، وحاول أن يقنع أباه بأن تعمل سلوى بدلا منه، فهي لا ترغب في التعليم، وأيدت سهى متروك وعرضت أن تعمل في أية وظيفة مسائية لتساعد سلوى في العمل .

لم يوافق أبو متروك على عمل سهى اوسلوى، واعتبر أن عمل البنت عيب ، وتمسكت سلوى برأي أبيها لعدم رغبتها في العمل .

اضطر متروك للموافقة على رأي أبيه، وترك المدرسة، والتحق في إحدى الورش الصناعية، وتغيرت كل حياته. فهو ما زال صغيراً على عمل الورش ، وكان يحلم بالشهادة... كره العمل ، وأصبح كلما يعود إلى البيت يتروى في غرفته وبالكاد يتفاعل مع أحد ، باستثناء سهى التي كانت تشفق على حاله. أما سلوى فقد أخذ يتحاشاها نهائياً، لدرجة انه لم يعد يجادتها.

لم يدخر أبو متروك وأم متروك جهداً لإصلاح علاقة متروك بأخته، ولكنه كان مصمماً على موقفه دون تبرير سوى أنه لا يرتاح لها. ولم يكتف بذلك فقد أخذ يتجنب أبيه بقدر المستطاع.

برأيكم لماذا تشددت سلوى بوجهة نظرها متذرة مججج أبيها ، ولماذا تخلى الجميع عن متروك باستثناء سهى ، ولماذا لم يتدخل أحد من العائلة لمساعدته او لممارسة الضغط على سلوى ؟

أدوار النوع الاجتماعي (الأدوار الجندر)

أدوار النوع الاجتماعي هي تلك الأدوار التي يرسمها المجتمع لكل من الذكر والأنثى بناءً على الفروقات التي يراها المجتمع بينهما، والتي بعد فترة تصبح صفات ذكرية أو صفات أنثوية متناغمة متعارف عليها، بالرغم من أن تلك الصفات ليست ناجمة عن أي فروقات ما بين الذكر والأنثى. وعلى هذا فمن الممكن أن نعرف أدوار النوع الاجتماعي على أنها الأدوار التي يقوم بها الجنسان وفق ما حدده لها المجتمع مسبقاً كأنثى أو ذكر. وغالباً ما ترتبط هذه الأدوار بمجموعة من السلوكيات التي تعبر عن القيم السائدة في هذا المجتمع. أي بمعنى أن دور المرأة مثلاً في البيت يرتبط بصفات وسلوكيات محددة، مثل مدى قدرتها على تنظيف بيتها، أو كما يقال في العامية (نظافية)، وهكذا.

وتحدد درجة قبول المجتمع لكل من الذكر والأنثى بمدى مقدرة كل منهما على القيام بالدور الذي رسمه له أو لها المجتمع.

ومن الممكن تقسيم هذه الأدوار إلى أربعة أدوار رئيسية، وهي:

١. **الدور الإنجابي أو دور إعادة الإنتاج** - ويتمثل هذا الدور في مسؤوليات حمل الطفل وولادته والواجبات والمسؤوليات العائلية الأخرى التي تتضمن الاحتفاظ بإعادة إنتاج القوى العاملة وصيانتها. بمعنى أن هذا الدور لا يتوقف عند الحمل والولادة بل يمتد ليشمل مسؤوليات العمل المنزلي وتربية الأطفال. وبالرغم من أن هذا الدور حيوي وهام لبقاء المجتمع البشري، إلا أنه ما زال يُنظر إليه على أنه عمل غير حقيقي. وينعكس هذا جلياً في غياب التشريعات والقوانين التي تحمي من تقوم بهذا الدور، حيث لا يكفل لها القانون أية حقوق في حالة الطلاق أو الانفصال، أو حتى في إمكانية التحكم بموارد العائلة.

٢. **الدور الإنتاجي** - ويتمثل الدور الإنتاجي في إنتاج السلع والخدمات القابلة للاستهلاك والتجارة، ويقوم بتأديتها كل من المرأة والرجل مقابل أجر نقدي أو عيني. وهو يتضمن إنتاجاً تسويقياً ذا قيمة تجارية تبادلية، وكذلك إنتاجاً تسويقياً بيئياً معيشياً ذا قيمة انتفاع فعلية وقيمة تبادلية هامة في نفس الوقت. وهذا الدور معرف في المجتمع على أنه دور الرجال، بالرغم من انخراط أعداد كبيرة من النساء فيه. ولكن بالرغم من أن أعداداً كبيرة من النساء انخرطت في هذا الدور، فهو ما زال مقسماً إلى عمل ذكي وعمل أنثوي، بمعنى أعمال لا تصلح للرجال مثل رعاية الأطفال في دور الحضانة ورياض الأطفال، وأدوار لا تصلح للنساء مثل الميكانيكا وغيرها.

٣. **الدور التنظيمي** - ويتمثل هذا الدور بالدور التطوعي الذي يقوم به كل من الرجال والنساء تجاه المجتمع المحلي. ومن أبرز الأمثلة على ذلك التطوع للعمل في الجمعيات الخيرية، أو لجان تنظيف الحي، أو التعليم الشعبي الذي ظهر في السنوات الأولى من الانتفاضة. ويعتبر هذا النوع من العمل في أغلب الأحيان أمتداداً للعمل داخل البيت، وليس له أي مقابل مادي. غالباً ما تقوم النساء بهذا الدور في المدن، بينما يميل الرجال في القرى للقيام بهذا الدور بناءً على النظرة التقليدية التي ما زالت تؤثر إلى حد كبير حصر دور المرأة داخل بيتها.

٤. **الدور السياسي** - ويتمثل هذا الدور في دور التمثيل السياسي واتخاذ القرار. ويبدأ هذا الدور داخل العائلة، حيث يتمثل بأخذ القرار داخل الأسرة، ومن ثم ينتقل إلى التمثيل النقابي، فالتمثيل في المجلس البلدي، وحتى أعلى المستويات القيادية. ما زال يُنظر إلى هذا الدور على أنه خاص بالرجل. وبالرغم من دخول عدد محدود من النساء في هذا الدور، إلا أنه ما زالت هناك العديد من العقبات والعراقيل التي تحول دون وصول المرأة إلى هذا الدور.

أدوار النوع الاجتماعي في داخل الأسرة :

إن تأثير الأسرة بالثقافة المجتمعية السائدة حول النوع الاجتماعي يؤثر على تحديد دور كل من الذكر والأنثى داخل العائلة ويساهم في تحديد ما هو متوقع وما هو جائز من كل منهما. والأسرة بذلك تحاول أن تنطوي في إطار الثقافة السائدة، مما يوفر لها الحماية ويجعلها تنسجم مع ما يتوقعه المجتمع منها.

ومن الأمثلة على الصور النمطية للذكر والأنثى والسائدة في مجتمعنا :

- الولد يشكل إمتداداً للأسرة أما البنت فضيفة ومصيرها لبيت زوجها
- أم الولد مسنودة بحيط وأم البنت مسنودة بحيط
- هم البنات للممات
- الولد سند ومعيل
- سمعة البنت مثل عود الكبريت
- الخ

هذه الصور تؤدي إلى تبني بعض الأسر لمواقف وسلوكيات إجتماعية متباينة تجاه الذكور والإناث، مثل:-

١. البنات لا يشكلن خلفاً حقيقياً، والخلف الحقيقي هو عندما ترزق الأسرة بمولود ذكر لأنه يمثل الامتداد وهو الذي سيعيل أسرته وهو سند أمه وفقاً للصور السابقة .

٢. تفضيل تعليم الذكر عن تعليم الأنثى، ما دامت البنت مجرد ضيفة، وما دام الولد هو معيل المستقبل وفقاً للصور السابقة أيضاً.

٣. الخوف الشديد على البنات ، وبالتالي حرمانهن من ممارسة العديد من الهوايات خوفاً على سمعتهن ما دامت سمعة البنت مثل عود الكبريت، بل وحتى أحياناً حرمانهن من الخروج من المنزل أو من العمل أو من التعلم للسبب ذاته.

في المقابل ، فإن هذه الصور التي تنشأ في الأسرة كنتيجة لتلك الصور المجتمعية السائدة تؤثر على سير العلاقات داخل الأسرة . وتخلق علاقات غير سوية أحياناً، نذكر منها:-

١. نزوح بعض الأمهات والآباء إلى التمييز ما بين الذكر والأنثى ، حفاظاً على الذكر .

٢. غير الفتيات من إخوتهن الذكور نظراً للمعاملة التمييزية التي يتلقاها الذكر داخل الأسرة .

٣. عدم شعور الأم التي لا تنجب أطفالاً ذكوراً بالأمن، وانعكاس ذلك على صحتها النفسية. وعلاقتها مع أفراد الأسرة.

٤. عدم شعور الأب الذي لم يرزق بذكور بالرضا، وانعكاس ذلك على علاقته بزوجه ، وأحياناً قيامه بالزواج من زوجة أخرى لتعويض ذلك ، مع الأخذ بعين الاعتبار كل المشاكل التي قد تنجم عن تعدد الزوجات .

٥. تحميل الذكور المسؤولية في بعض الأحيان مبكراً، وحرمانهم من ممارسة طفولتهم، خاصة في الأسر التي تفقد معيلاً . بالإضافة إلى حرمانهم من الطفولة ، قد يجرموا من فرص التعليم أو اختيار المهنة المناسبة والتي تتطلب تأهيلاً معيناً، وانعكاس ذلك بالتالي على نظرتهن لبقية أفراد الأسرة التي ضحوا من أجلهم وبسببهم لا لشيء إلا لأنهم ذكور وعليهم تحمل المسؤولية .

٦. تسلط الذكور في العائلة على الإناث (الأخوات وأحياناً الأم) وجنوح الذكور نحو العنف مبررين ذلك بكونهم مسئولين عن حماية شرف الأسرة وسمعتها كما هو محدد لهم مجتمعياً، ولأنهم هم الأفضل والأقدر على تقدير الخطأ من الصواب.

إن كل تلك الصور في المحصلة النهائية تخلق أجواء من عدم العدالة الاجتماعية داخل الأسرة، وعدم المساواة بين أفراد الأسرة، وبالطبع فإن انعدام الشعور بالمساواة والعدالة يخلق أجواء غير سوية.

إلا أنه لا يمكن التعامل مع هذه الصور النمطية للنوع الاجتماعي بالشكل الجامد التي هي عليه. فالمجتمع يتغير وتصبح هذه الصور قديمة مع الوقت . مثال ذلك صورة البنت التي لا تعمل وتنتظر العريس فقط. قد تكون هذه الصورة معقولة في زمن الأسرة الممتدة الزراعية، ولكنها لم تعد مقبولة في زمن الأسرة الممتدة النووية المستهلة.

كما قد تسهم تلك الصور النمطية الجامدة، في أحيان كثيرة، في تكريس مواقف غير مرغوبة فيها، مثل تسلط الرجل وخروج الإبن عن طاعة أمه، وخاصة أنها تعطي للأمم صورة المرأة المستضعفة. وهذا كله يجعل من الضروري

النظر إلى هذه الصور بشكل ناقد وعدم قبولها كأمر مسلم به.

ولللخروج من ذلك كله، فيجب علينا إعادة النظر بالصور النمطية السائدة على أساس تحليل النوع الاجتماعي ، ومعرفة أن الذكور والإناث متساوون في القدرات والإمكانيات وأن الاختلاف الوحيد ما بينهم يكمن في التركيب البيولوجي وأن كل الصور تلك صور أنشأتها المجتمعات في سياق تاريخي اجتماعي اقتصادي سياسي محدد، وأنه لا بد من إعادة تقييمها وفقا لتغير ذلك السياق .

العنف والإعتداءات الجنسية

ملخص: يهدف هذا اللقاء إلى تناول موضوع العنف كإحدى المشاكل الاجتماعية التي يواجهها المراهقون، وتوضيح الإعتداءات الجنسية داخل الأسرة أو خارجها كأحد أشكال العنف .

الأهداف:

- بعد نهاية اللقاء ، سيتمكن الطلبة من القيام بما يلي :
 1. تعريف الإعتداءات الجنسية كأحد أشكال العنف
 2. تعداد أشكال الإعتداءات الجنسية المختلفة ، سواء داخل الأسرة أو خارجها
 3. تحديد الآثار المترتبة على السكوت على الإعتداءات الجنسية
 4. تحديد الجهات والمؤسسات التي يمكن لضحايا الإعتداءات الجنسية أن يلجئوا إليها لحمايتهم

المدة الزمنية: ٤٥ دقيقة

المواد اللازمة:

- أوراق كبيرة بحجم ٥٠*٧٠ سم عدد ٨
- أقلام عريضة فلوماستر عدد ٦
- شريط لاصق
- سيورة، طباشير

يمكن استخدام نشرات متوفرة (حكومية أو غير حكومية) حول الموضوع

مجريات اللقاء :

أجري التمرين التالي ، مع توضيح هدفه للطلبة أولاً :

التمرين رقم ٦-٣: تصرفات مقبولة وأخرى غير مقبولة

الهدف : أن يتمكن الطلبة من التمييز بين التصرفات والممارسات المريحة أو المقبولة وتلك غير المريحة وغير المقبولة .

الخطوات:

١. اطلب/ي أن يعمل الطلبة في المجموعات الثنائية، بحيث يعمل كل طالب/ة مع زميل/ة يرتاح له /ا.
٢. ارشدي المجموعات الثنائية إلى أن تفكر في تصرفات معينة يمكن ان تعتبر مريحة ومقبولة في وضع ما وغير مريحة وغير مقبولة في وضع آخر. أعطي/ي مثلاً كالتالي ” أب يضم ابنه إليه للتعبير عن حبه له ”مقابل“ شخص غريب يضم الابن ذاته إليه مدعيًا أنه يعرفه منذ كان صغيراً .”
٣. أتح /أتيحي ٥ دقائق للمجموعات لتخرج ببعض المواقف والتصرفات .
٤. أتح / أتيحي المجال أمام من يود أن يتطوع من المجموعات لعرض بعض المواقف التي فكروا فيها. اسمح لي ببعض النقاش .

٤. كيفية التصرف في حال الإعتداء:

١٠ دقائق

أجري نقاشاً مفتوحاً بمشاركة الجميع حول كيفية التصرف لتجنب التعرض لاعتداءات أو في حال التعرض لها . يمكن توجيه الناس من خلال أسئلة مثل :-

- كيف يمكن للشخص أن يتجنب التعرض لاعتداءات ؟
- ما بإمكان الضحية أن تفعله سواء كانت فتاة أو شاب ؟
- ما هي الجهات أو المؤسسات التي يمكن أن تقدم الحماية لضحايا الاعتداءات الجنسية ؟

ساعد/ي على إعطاء معلومات وعناوين للطلبة للتوجه إليها في حال حاجتهم لمعرفة المزيد من المعلومات .

٥ دقائق

١. مقدمة:

راجع/ي مع الطلبة، باختصار، مفهوم العنف وأشكاله كما ورد في اللقاء الأخير من البرنامج التدريبي للعام السابق. وضح/ي أن هذا اللقاء سيساعد على مناقشة أحد أشكال العنف ، وهو الإعتداءات الجنسية، سواء داخل الأسرة أو خارجها، ومناقشة كيفية التصرف حيال هذه المشكلة .

٢. الإعتداءات الجنسية كأحد أشكال

١٥ دقيقة

العنف :

أجري نقاشاً مع الطلبة حول الإعتداءات الجنسية من خلال طرح الأسئلة التالية :

- ما هي الإعتداءات الجنسية ؟ وما هي اشكالها ؟
- هل يعتبر الإعتداء الجنسي أحد أشكال العنف ؟ لماذا؟
- من يمكن أن يكون المعتدي ؟ هل هو دائماً شخص غريب ؟
- لماذا يفضل المجتمع السكوت على هذه الإعتداءات ؟ وهل يساعد هذا الموقف في تجنبها ؟

أتح/أتيحي المجال أمام الطلبة لذكر حالات عرفوا عنها توضح مواقفهم ، ولكن حثهم/حثيهم على عدم ذكر أسماء وأماكن لتشجيع الحوار وإشعار الطلبة بالاطمئنان.

من المهم إعطاء أمثلة قصيرة على الإعتداءات الجنسية داخل الأسرة بهدف مساعدة الطلبة وليس تخويفهم من الموضوع . من خلال النقاش ، وضح/ي الفكرة التالية :

”جسمي أنا الوحيد املك حق السيطرة عليه، وأهلي مسئولون عني ولكن ليس لدرجة أن أسمح لشخص مهما كانت صلته بي أن يعتدي على جسمي .”

٣. ما هو مريح وما هي غير مريح:

١٠ دقائق

العنف والإعتداءات الجنسية

تعريف العنف الجنسي:

سبق وأن عرفنا العنف (في مادة العام السابق) على أنه عمل مقصود أو غير مقصود يؤدي إلى معاناة نفسية أو جسدية أو جنسية . ويتضمن كافة أشكال الإيذاء والتهديد والإجبار والاستغلال والتمييز والحرمان من الحرية في الأماكن العامة والأماكن الخاصة .

والعنف والإعتداء الجنسي يدخل في نطاق هذا التعريف باعتباره كل سلوك مقصود يهدف إلى الإثارة لدى المعتدي أو المعتدى عليه . وهو يشمل تصرفات مختلفة، منها التلصص على الآخرين في أماكن مغلقة (الحمام ، غرفة النوم، الخ)، واستعمال الألفاظ غير المريحة أو حتى التعبيرات غير المباشرة ، وإطلاع الضحية على مجالات أو أفلام إباحية ، واللمس ومداعبة الأعضاء التناسلية ، والكشف عن الأعضاء التناسلية ، وقد ينتهي الأمر بالاغتصاب الكامل .

من يتعرض للاعتداءات الجنسية :

الإعتداءات الجنسية أحد أشكال العنف ضد الفئات المستضعفة، كالفتيات والأطفال. وهي لا تقتصر على البنات فقط ، بل يمكن أن يتعرض لها الجنسان : الذكور والإناث . وقد يكون المعتدي ذكر أو أنثى .

قد يكون المعتدي شخصاً قريباً جداً ، كالأب أو الأخ ، وقد يكون الجار أو صديق العائلة أو البائع. ونادراً ما يكون المعتدي شخصاً غير معروف للضحية.

ومن الجدير ذكره أن العنف الجنسي ظاهرة علمية موجودة في كل المجتمعات. والمجتمع العربي غير محصن للتصدي لمثل هذه الظواهر.

وعلى الرغم من أن ظاهرة الاعتداءات الجنسية منتشرة، إلا أنه يتم التحدث عنها بل يتم إنكارها، إذ أن الضحية (سواء ذكر أو أنثى) تحشى افتضاح الأمر. وقد يصل العلم بواقعة الاعتداءات إلى بعض الأخوة والأقارب ، ولكن لا يصل إلى المدرسة أو المرشد النفسي أو الشرطة إلا ما ندر

٥. تلخيص وتقييم: ٥ دقائق

وزع/ي على الطلبة نسخاً من نشرة " شهادة أمان " من إصدار وزارة الشؤون الاجتماعية .

واشرح/ي أن هذه النشرة معدة لأطفال أصغر سناً ، وأن بإمكانهم الاستفادة منها من خلال قراءتها وبإمكانهم أيضاً مناقشتها مع الأطفال الأصغر سناً في محيطكم العائلي أو الاجتماعي لمساعدتهم على فهم هذه المشكلة وتجنبها .

أفسح/ي المجال أمام الطلبة للتعليق على اللقاء ومحتواه والشكل الذي جرى فيه. دون/ي الملاحظات والاقتراحات في سجلك الخاص .

أعلم/ي الطلبة بأن هذا اللقاء الأخير في البرنامج التدريبي لهذا العام . عرفهم / عرفيهم بشكل سريع على أبرز المواضيع التي سيتناولها البرنامج التدريبي للعام القادم .

تأثيرات الاعتداءات على الضحية :

الاعتداء الجنسي بكافة درجاته وأشكاله يمس القدرة على حماية الذات والشعور بالأمن والطمأنينة.

تمر الضحية في دوامة كبيرة خوفاً من نتائج الاعتداءات وخوفاً من الإفصاح عنه وما قد يؤدي ذلك إلى إدانة وإساءة سمعتها وفرض العزلة عليها . كل ذلك بسبب مظاهر من القلق الشديد والخوف وعدم التركيز، الخ.

يختلف تأثير الاعتداءات حسب المراحل العمرية، فالاعتداء في مرحلة الطفولة يختلف في أثره عن الاعتداء في مرحلة المراهقة، وهذا يختلف بدوره عنه عند البالغين .

كما أن للاعتداءات الجنسية التي تحدث داخل العائلة آثار سلبية بالغة على الضحية، لأن المعتدي يكون قد استغل مركزه وتعلق الضحية به نفسياً واجتماعياً وأحياناً اقتصادياً، واستغل عدم مقدرتها على التصدي له، وذلك لكي يفرض سيطرته وسلطته. وقد لا يكون الاعتداء الجنسي على الضحية لمرة واحدة، بل يكون متكرراً، مما يجعلها تعاني كل مرة من جديد.

مراجع الوحدة السادسة:

١. إمام، ه. ض. (١٩٩٦). في بيتنا مراهق: دليل الإباء إلى حل مشكلات المراهقين .
٢. الديدي، ع. غ. (١٩٩٥). المراهقة والتحليل النفسي: ظواهر المراهقة ومشاكلها وخفاياها. دار الفكر اللبناني .
٣. عويضة، س. (١٩٩٥). دورة إدماج الجندر في مهارات القيادة والتخطيط . طاقم شؤون المرأة، بالتعاون مع وحدة التدريب في مركز الدراسات النسوية .



دليل تدريبي في صحة المراهقة
مركز المرأة للإرشاد القانوني والاجتماعي

الجزء الثالث

الصف التاسع الأساسي

فهرس المحتويات

الجزء الثالث- الصف التاسع الأساسي

الوحدة الأولى- مرحلة المراهقة

٢٦٠-٢٥٨	اللقاء الأول - مراجعة لمفهوم النضوج
٢٦٦-٢٦١	اللقاء الثاني - الهوية الاجتماعية: من أنا؟

الوحدة الثانية - المهارات الحياتية (مهارات تقوية الذات)

٢٧٢-٢٦٩	اللقاء الأول - الاتصال الالكتروني
٢٧٧-٢٧٣	اللقاء الثاني - التفكير الإبداعي
٢٨٠-٢٧٨	اللقاء الثالث - تشجيع التفكير والاختبار
٢٨٦-٢٨١	اللقاء الرابع - مهارات التفكير والاختبار
٢٨٩-٢٨٧	اللقاء الخامس - أهمية القواعد والالتزام بها
٢٩٦-٢٩٣	اللقاء السادس - التخطيط للمستقبل -الأهداف والمعوقات

الوحدة الثالثة -نمط الحياة الصحي

٣٠٥-٢٩٩	اللقاء الأول -عوامل المخاطر بالإصابة بالإمراض المزمنة
٣١٠-٣٠٦	اللقاء الثاني - أمراض القلب والأوعية الدموية
٣١٦-٣١١	اللقاء الثالث - الأورام الخبيثة
٣٢٢-٣١٧	اللقاء الرابع - السكري

الوحدة الرابعة - التربية الجنسية

٣٣٧-٣٣٥	اللقاء الأول - التعرف على الذات الاحتياجات والمعوقات
٣٣٩-٣٣٨	اللقاء الثاني - التعرف على الذات : الممنوع (١)
٣٣٦-٣٣٠	اللقاء الثالث -التعرف على الذات : المنوعات (٢)

الوحدة الخامسة - الايدز والإمراض المنقولة جنسيا

٣٤٣-٣٤٠	اللقاء الأول - الأمراض المنقولة جنسي
٣٤٨-٣٤٤	اللقاء الثاني - الوقاية من الإمراض المنقول جنسيا
٣٥٥-٣٤٩	اللقاء الثالث - الايدز

الوحدة السادسة - الأسرة والعلاقات الأسرية

٣٦٢-٣٥٩	اللقاء الأول - الوالدين وتنشئة الأطفال
٣٦٥-٣٦٣	اللقاء الثاني - النزوح المبكر
٣٦٩-٣٦٦	اللقاء الثالث - المشورة قبل الزواج
٣٧٦-٣٧٠	اللقاء الرابع - تنظيم الأسرة

الوحدة السادسة - العلاقات الاجتماعية في مرحلة المراهقة

٣٨٢-٣٧٩	اللقاء الأول -تأثير النوع الاجتماعي على العلاقات بين الجنسين في مرحلة المراهقة
٣٨٧-٣٨٣	اللقاء الثاني - العلاقات العاطفية بين الجنسين في مرحلة المراهقة

الوحدة الأولى

الصف التاسع

مرحلة المراهقة

الوحدة الأولى: مرحلة المراهقة



اللقاء الأول - مراجعة لمفهوم النضوج
اللقاء - الهوية الاجتماعية: من أنا ؟



إعداد

د. مالك قطينة (اللقاء الأول)

و

إيمان صالح - الوحدة الاجتماعية ، مركز المرأة للارشاة القانوني والاجتماعي
(اللقاء الثاني)



مراجعة لمفهوم النضوج

ملخص: يهدف هذا اللقاء إلى تقديم مراجعة عامة لمفهوم النضوج والتغيرات الجسمية والنفسية والاجتماعية التي ترافقه، وذلك بناء على ما تعلمه الطلبة في العاملين الدارسين السابقين

الأهداف:

- بعد نهاية اللقاء، سيتمكن الطلبة من القيام بما يلي:
١. تعريف مفهوم مرحلة المراهقة
 ٢. التمييز بين النضوج الجسدي والاجتماعي والنفسي .
 ٣. تبيان التغيرات التي تميز كلا من النضوج الجسدي والاجتماعي والنفسي .

المدة الزمنية: ٤٥ دقيقة

ملاحظة: يمكن إجراء هذه المراجعة على مدار حصتين صفيتين (٩٠ دقيقة) للطلبة الذين لم يشاركوا في مواضيع هذا الدليل التدريبي في العام أو العاملين الدارسين السابقين

المواد الأزمة:

- سبورة، طباشير
- المادة المساعدة للمدرب من الوحدة الثانية في الجزء الخاص بالصف السابع من الدليل التدريبي. يمكن استخدام نشرات متوفرة حكومية أو غير حكومية حول الموضوع

مجريات اللقاء :

بحيث لا يتم تكرار النقاط التي يسبق ذكرها. (إذا كان عدد طلبة الصف كبيرا، فيمكن الاكتفاء بالطلب منهم أن يذكروا التغيرات بالترتيب، فما يقول احدهم بتسجيل ما يتم ذكره على السبورة). حث/ي على ذكر أية تغيرات رئيسية يتم تغافلها (أو ذكرها/اذكريهما بنفسك إذا كان الوقت ضيقا).

بعد ذلك اجري التمرين التالي، مع توضيح هدفه للطلبة أولا.

التمرين رقم ١-١: التغيرات الجسمية والاجتماعية والنفسية

الخطوات: ن يعبر الطلبة عن فهمهم للتغيرات التي تطرأ في مرحلة المراهقة من ناحية النضوج الاجتماعي والجسمي والنفسي، ومشاعرهم تجاهها.

الخطوات :

١. قسم /ي الطلبة إلى مجموعات من ٤-٥ أشخاص .
٢. اطلب /ي أن يقوم افراد او مجموعة ، بالاستعانة بقائمة التغيرات الواردة على السبورة بالتعبير فيما بين أنفسهم عن التغيرات التي مروا بها من النواحي الجسمية والاجتماعية والنفسية ومشاعرهم تجاهها من ناحية تقبلها أو الاستياء منها .
٣. اسمح/ي بعمل المجموعات لمدة ٧-٨ دقائق . ثم اطلب /ي من كل مجموعة المشاركة ببعض الأفكار أو المشاعر التي خرجت بها من النقاش.

بناء على ملاحظتك عن النقاش، ارشد /ي الطلبة إلى وسائل أو مراجع للوصول إلى مزيد من المعلومات التي تشعر /ين بحاجتهم إليها.

٥. تلخيص وتقييم: ٥ دقائق

يستطيع المثقف توزيع نشرة تتعلق بالموضوع ومناقشتها مع الطلبة، اجري تلخيصا سريعا لأهم النقاط التي طرحت في هذا اللقاء . اطلب/ي من الطلبة قراءة النشرة في المنزل ومناقشتها مع من يرونها مناسبا (مثلا، احد الوالدين ن أخ أو أخت، مدرس مدرسة، صديق صديقة)، الخ. أفسح /ي المجال أمامهم للتعليق على اللقاء ومحتواة والشكل الذي

١. مقدمة: ١٠ دقائق

اعتبار هذا اللقاء هو الأول في سلسلة لقاءات البر نامج التدريبي لهذا العام الدراسي ، على المدرب /ه البدء بتعريف بالذات وبرنامج اللقاءات . ذكرنا بأهداف هذه اللقاءات كما هي واردة في مقدمة الدليل .

وضح /ي أن الهدف من هذا اللقاء هو إجراء مراجعة عامة للطلبة حول مفهوم النضوج والتغيرات المرافقة له من مختلف النواحي الجسمية والنفسية والاجتماعية.

٢ مفهوم النضوج: ١٠ دقائق

اكتب/ ي على الصبورة كلمة ” مراهقة. اطلب /ي من الطلبة إن يحاول كل منهم وضع تعليق لهذه العبارة من خلال ما استفادة من لقاءات الدليل التدريبي للعالمين الدراسيين السابقين (أو حسب فهمة الخاص للعبارة) . اطلب اطلبي إن يشارك البعض في التعريفات التي دونوها. أتح/ي نقاشا قصيرا للمساعدة على الوصول إلى مفهوم مشترك للمراهقة للمراهقة عمرية خاصة .

اطلب/ي من الطلبة أيضا إيجاد تعبير بديل عن عبارة ” مراهقة ” . يمكن أن يطرح الطلبة كلمات مثل: البلوغ ن النضوج، الرشد، النضج، النمو، الخ. دون/ي كل ما يذكره الطلبة من تسميات من خلال النقاش ، أكد /ي على الطبيعة المتغيرة لهذه المرحلة .

لاحظ/ي من خلال تكرار هذا النقاش في العام أو العامين السابقين حدوث تغيرات في قدرة الطلبة على التعبير عن فهمهم لهذه المرحلة (بالنسبة للطلبة الذين شاركوا في لقاءات البرنامج التدريبي في العام أو العامين السابقين)

٣. التغيرات الجسمية والاجتماعية والنفسية: ٢٠ دقيقة

اقسم /ي السبورة إلى جدول من ثلاثة أجزاء راسية. سجل /ي في اعلي كل جزء منها إحدى العبارات التالية: تغيرات جسمية، تغيرات اجتماعية، تغيرات نفسية.

اطل/ي من الطلبة أن يتوجهوا إلى السبورة وان يسجل كال منهم احد التغيرات التي يعرف عنها في المكان المناسب،

جرى فيه. دون/ي الملاحظات والاقتراحات في سجلك الخاص .

النضوج الاجتماعي والجسمي والتنفي في مرحلة المراهقة

يرجى الرجوع إلى المادة المساعدة للمدرب من الوحدة الثاني في الجزء الخاص للصف السابع من الدليل التدريبي.

اعلم/ي الطلبة بان اللقاء التالي سيتحدث عن الهوية الاجتماعية للمراهق والمراهقة.

ملاحظة : بالنسبة إلى الطلبة الذي لم يشاركوا في لقاءات هذا الدليل التدريبي في العامين السابقين ، يمكن إجراء لقاء ثاني المراجعة المواضيع ذاتها بمزيد من التعمق ، وذلك بالاستناد إلى المادة المتوفرة في لقاءات الصف السابع . ويمكن تحديدا إجراء التمرين ٢-٢ (التغيرات الجسمية في مرحلة البلوغ ٩ و ٢-٣) التغيرات النفسية والاجتماعية والعقلية في مرحلة البلوغ) .

الهوية الاجتماعية: من أنا؟

ملخص: يهدف هذا اللقاء إلى مساعدة الطلبة على التعرف على التغيرات النفسية والاجتماعية التي تؤثر على هويتهم الشخصية في مرحلة المراهقة .

الأهداف:

- بعد نهاية اللقاء ، سيتمكن الطلبة من القيام بما يلي :
1. التعبير عن شخصيتهم ونظرتهم تجاه ذاتهم
 2. التعبير عن مشاعرهم واهتماماتهم وطموحاتهم.

المدة الزمنية: ٤٥ دقيقة

المواد اللازمة:

- سبورة، طباشير
- نسخة من ملصق " مرحلة المراهقة " من إصدار مركز المرأة للارشاد القانوني والاجتماعي .
- شريط لاصق ز
- نسخ بعدد طلبة الصف من ورقة العمل رقم ١-١: مواقف اجتماعية

مجريات اللقاء :

ركزي على طموحات التي تعبر عنها الطلبة، وعلى أهمية الموازنة بين المكاسب البعيدة والقريبة المدى (راجع لي المعلومات المساعدة للمدرب)،

١. مقدمة:

٥ دقائق

بين لي أن هذا اللقاء سيركز على الطبيعة النفسية والاجتماعية لمرحلة المراهقة ز اشرح لي أن فهم الإنسان لطبيعته ووعيه لاهتماماته وطموحاته يساعدان على.

- التعامل مع الواقع بالشكل المناسب .
- بناء الهوية الذاتية والشخصية بشكل فعال .
- تحديد الاختيارات المستقبلية بشكل أفضل

٢. من أنا ؟

٢٠ دقيقة

اجري التمرين التالي مع توضيح هدفه للطلبة أولاً:

٣. مواقف اجتماعية: ١٥ دقيقة

اجري التمرين التالي مع توضيح هدفه للطلبة أولاً:

التمرين رقم ١-٢ اختياراً الطريق.

التمرين رقم ١-٣: مواقف اجتماعية

الخطوات:- يتمكن الطلبة من التعبير عن مشاعرهم تجاه التناقضات في بعض المواقف الاجتماعية التي يمرون بها في هذه المرحلة وفهم أنها تنبع من الظروف المحيطة بهم وليست متعلقة فيهم فقط .

الخطوات: يتمكن الطلبة من التعبير عن فهمهم لمكانتهم ودورهم وطموحهم للمستقبل، والعقبات التي يمكن أن تحول دون تحقيق هذا الطموح.

الخطوات :

١. اعرض لي ط ملصق مرحلة المراهقة " أمام الطلبة من خلال تعليقه في مكان مرئي من الجميع.

٢. أتح لي المجال للطلبة لرؤية الملصق لبرهة قصيرة ، ثم اطلب لي من بعضهم أن يفسر ما يعرضه الملصق .

أن لزم، وضح لي أن الملصق يبين مرحلة المراهقة في طريق الحياة، ويبين كيف يتحدد مستقبل كل مراهق مراهقة واختياره واختيارها لطريق حياته حياتها في هذه المرحلة

٣. اطلب لي من عدد من الطلبة التعبير عن المكان الذي يجدون أنفسهم فيه في الملصق، وعن الصعوبات أو العوائق التي يمكن أن تحول دون تحقيق طموحاتهم.

٤. أفسح لي المجال للنقاش بين الطلبة . للحث على النقاش ، وضح لي أهمية إن يتمكن الإنسان من التعبير بشكل واضح عن مشاعرهم وطموحاتهم .

الخطوات :

١. وزع لي على الطلبة نسخاً من ورقة العمل رقم ١-١: مواقف اجتماعية. اطلب لي أن يقوم كل منهم بتعبئة الجدول بشكل فردي. أكد لي عليهم أن يذكروا أسباب التناقض في هذه المواقف (أن وجد) وليس الرفض أو القبول فقط.

٢. أتح/أتبني ٧-٨ دقائق لتعبئة ورقة العمل . بعد ذلك، اطلب لي أن يتطوع بعض الطلبة للتعبير عن إجاباتهم.

٣. افتح لي المجال للنقاش بين الطلبة ، وخاصة بالنسبة لأية مواقف أضافوها في نهاية ورقة العمل . حث لي الطلبة على عدم الحكم على المواقف من ناحية صح أو خطأ، بل التعبير عن المشاعر وفهم الاختلاف في منطلقات التفكير بينهم وبين الوسط المحيط (وليس الأهل فقط)

٥. تلخيص وتقييم:

٥ دقائق

من خلال النقاش مع الطلبة ، اجري تلخيصا سريعا لأهم النقاط التي طرحت في هذا اللقاء .
أفسح لي المجال أمامهم للتعليق على اللقاء ومحتواة والشكل الذي جرى فيه. دون لي الملاحظات والاقتراحات في سجلك الخاص .

اعلم لي الطلبة بان اللقاء التالي سيكون بداية الوحدة الثانية، والتي ستحدث عن عدد من المهارات الحياتية.

هل هنالك نقص في الموقفين؟ ما سببه	موقف الأهل (إيجابي/ سلبي)	موقف (إيجابي/ سلبي)	مواقف
			تعلم قيادة السيارة
			حرية اختيار الأصدقاء
			حرية اختيار الملابس
			استخدام الأهل الأسلوب النقاش
			استخدام الأهل لأسلوب الأمر
			إبراز إن لي شخصية
			متميزة وقوية

ورقة العمل رقم ١-١ :

مواقف اجتماعية

عزيزي الطالب / عزيزتي الطالبة،

هل تستطيعون أن تحددوا مواقفكم وموقف أهلکم تجاه الأمور التالية؟ إذا كان موقفکم (أو موقف أهلکم) إيجابيا فسجلوا ذلك في المربع المقابل أو ضعوا فيه إشارة + ، وضعوا إشارة - للموقف السلبي بعد ذلك ، قارنوا بين موقفکم وموقف أهلکم ، وحاولوا تفسير سبب الاختلاف إن وجد ز لاحظوا أنه قد تركت خانتان فارغتان في نهاية الجدول لمن يود إن يضيف مواقف أخرى تشعر بأهميتها بالنسبة لهويته الاجتماعية

معلومات مساعدة للمدرب :

بناء الهوية الشخصية والأحلام والطموحات المستقبلية

مفهوم الذات :

خلال نمو الطفل يكون صورة أولية عن نفسه ، وهو في الغالب يرى نفسه كما يراه الوالدين فالطفل الذي غدحه دائما ومنتقد تصرفاته بتفهم وقيمة سوف يرى نفسه ايجابي ، والطفل الذي يتعرض دوما للعنف ويذكر بأنه طفل غير مؤدب وشقي سوف يرى نفسه عاجزا عن اكتساب رضي من حوله ، ويكون لتفه مفهوم ذات سلبي ، ويشعر بالقلق والصراع الداخلي .

إذن ، فالذات هي فكرة الإنسان عن نفسه وإدراكه لنفسه جسميا وعقليا وانفعاليا واجتماعيا على ضوء علاقته مع الآخرين . كل إنسان في فترة النمو وتكوين الخبرات مع الناس المحيطين يكون صورة عن ذاته تتضمن مفاهيم مثل مستوى الذكاء والحالة الصحية والقدرات والشك كم حيث النضج والكمال والجمال، الخ.

مفهوم الذات لا يخلق مع الإنسان ، بل ينمو معه فمنذ لحظة الولادة نقتبس معلومات عن العالم وأنفسنا ونتعلم كيف نتصرف .

مرحلة المراهقة - مرحلة الصراع ؟

تتفق نظريات علم النفس الغربية على اعتبار فترة المراهقة فترة عاصفة يحدث خلالها انفصالا نفسي بين المراهق وأهله، ليكون بعدها شخصية مستقلة ومنفردة ومميزة. إلا إن المراهقة في مجتمعنا تختلف عما هب عليه في الغرب ، فيحكم كون مجتمعنا سلطويا وجماعيا ، فهو لا يشجع الانفصال النفسي واستقلال شخصية الشاب أو الفتاة ، بل يقمع أحيانا نزاعات الاستقلال وتكوين هوية فردية متميزة عن هوية العائلة ، نا يجعل فترة المراهقة لدى الأسر العربية التقليدية تبدو أكثر هدوءا على السطح ، إلا أنها أكثر غلبانا في الداخل وأكثر عرضة لظهور عوارض نفسية .

مرحلة المراهقة وتحديد المستقبل :

يحاول الإنسان في كل مرحل تطوره تلبية احتياجات وتحقيق أهداف يسعى لها، وقد تجاوز كل من الشباب والفتيات عدة مراحل واستطاعوا تلبية حاجات مختلف. وتوجد دائما أهداف كبيرة وآمال وطموحات ، ولكن الإنسان يواجه في حياته ما يمكن إن يؤخر أو يعوق تحقيقه لاهدافه .

من المهم التفكير بالقضايا التي تتعلق بمراحل الحياة، وكيف يستطيع كل شخص تخطي المرحلة بنجاح، والتعلم من الأخطاء والتجارب التي يمر بها، لتحقيق الطموح الذي نسعى إليه.

ويمكن تقسيم أكثر ما يسعى لتحقيقه الإنسان من أهداف كما يلي:

1. اسعي لتحقيق حلمي وهدفي الكبير في التعليم الاداكيمي في الجامعة
2. اسعي لتحقيق استقلالي الاقتصادي من خلال العمل .
3. احلم بالزواج .
4. احلم بكل هذه الأهداف ، لكن بشكل متسلسل وعلى مراحل .

أي هدف نضعه لأنفسنا يعكس تفكيرنا مع النفس ومحاولة إيجاد طريق للوصول من خلاله إلى الرضا عن الذات . ولكن أو ترجمنا الأهداف إلى حقائق لوجدنا أنه كثيرا ما تكون هذه الأهداف وهمية أو مزيفة ، ومبينة على تصورات خاطئة . مثال ذلك الزواج المبكر بالنسبة للفتيات، فلو سألنا كل فتاة ستتزوج في هذه السن: ماذا يعني الزواج لك ؟ ماذا يعني لك فستان الأبيض ؟ حاولنا أن نعرف هل هي على وعي ومعرفة بالمسؤوليات المترتبة على الزواج ؟ وهل فعلا سيتم تحقيق حياة كلها سعادة وبدون مشاكل ؟ لا حظنا، للأسف، إن كثيرات من الفتيات عرفن فوات الأوان أن الواقع يختلف كثيرا عن الأحلام التي يعشنها !

كما أن المجتمع والبيئة التي نحيا فيها تحوي الكثير من المشاكل والصعوبات التي تعيق تحقيق الأهداف. ومن الصعوبات التي قد تتعرض لها عدم وجود مساواة أو عدالة في أسلوب معاملة الأهل لكل من الفتى والفتاة. فمثلا إذا انهى الفتى والفتاة معا مرحلة التعليم الثانوي وكانت الأسرة لا تستطيع ضمان

مراجع الوحدة الأولى

١. أمام، ه.ض. (١٩٩٦). في بيتنا مراهق: دليل الإباء إلى حل مشكلات المراهقين.
 ٢. الحاج علي، م. التربية الجنسية: دراسة تحليلية تربوية نفسية اجتماعية خلقية بيولوجية وصحية. الطيبة: مكتبة ابن خلدون.
 ٣. (١٩٩٥)، ع.غ. (١٩٩٥). المراهقة والتحليل النفسي: ظواهر المراهقة ومشاكلها وخفاياها. دار الفكر اللبناني.
 ٤. الزراد، ف.م (١٩٩٧). مشكلات المراهقين والشباب. دار النفائس، ط١
 ٥. زهران، (. (١٩٨٦). علم نفس النمو: الطفولة والمراهقة.
 ٦. (١٩٩٣)، ي.م. (١٩٩٣). دليل الأم والأب: تربية الطفل من الولادة حتى سن المراهقة.
 ٧. فرح، ن.ر. (١٩٩٢) ز حياة المرأة وصحتها. بيروت : دار الجيل .
 ٨. فورد/ب. (١٩٧٨). موسوعة جسم الإنسان: الولادة والنمو. لبكسيو انترنا شيونال
 ٩. مكتب محو الأمية وتعليم الكبار (١٩٨٧). أطلس جسم الإنسان. جامعة بيرزيت
10. International Women's health Coalition (1983) The female Reproductive System : Training Course in Women's Health

تعليم الاثنتين، فعلى الأغلب أن تختار الأسرة مساعدة الفتى في إكمال تعليمه هذا يعكس التمييز الذي يمارس في التربية. وقياسا عليه، هنالك جوانب نشعر من خلالها بتميز الفتى أكثر من الفتاة في مجتمعنا.

ويفكر بعض الطلبة في تحقيق أحلامهم من خلال العمل والسعي للحصول على دخل مالي مستقل عن الأسرة، مما يدفعهم إلى ترك المدرسة أو عدم إنهاء التعليم الجامعي. ولكن من الضروري أن لا ينحصر التفكير في النتائج السريعة وطرح الطموحات المستقبلية جانبا. فمن يفكر في اللحظة الراهنة لا أكثر يكون كمن يسير دون إن يرى إمامة إلا في حدود ضيقة. وعكس ذلك الإنسان الذي يستطيع أن يرى بزاوية ١٨٠ درجة ز هذا يعني أن على الطلبة أن يفكروا في كل خطوة يخطونها. والآن هو انسب وقت لتحديد الخطوات لمستقبلهم كطلبة في المدارس وفي الحياة

أذن المسألة هي كيف نستطيع أن نعيش في هذا الواقع وتحقيق طموحنا بأقل خسائر ممكنة اقل إلام، سواء كان ذلك في اختار التعليم أو العلم أو الزواج ؟

هذا يعتمد على عدة عوامل تساعدنا أو تعيق تقدمنا. لكن أهم شي يمكن داخل كل إنسان هو أنه توجد لذية قوة ذاتية . وهذه القوة تشعر بالحاجة للسعي دائما للأفضل وللراحة الذاتية أذان تهون الصعوبات إذا أحسنا التخطيط واستطعنا التوصل إلى طريقة مناسبة، التساؤل: هل هذا هو الحل الوحيد أم هنالك حلولاً أخرى وبدائل ؟ وما المكاسب في كل خطوة وما الخسائر ؟ وماذا أريد ؟ وهل التخطيط للمدى البعيد صحيح ؟ وهل أفكر في هذه المرحلة بان أضحى بأشياء واتعب لكي تكون مكاسبي على المدى البعيد أكثر؟؟

البناء دائما صعب . وهنالك مشاكل تعترض طريقنا كما منا . ولكن يجب أن تكون النتيجة هي إن نكسي على المدى البعيد لا أن نكسب ألان على المدى القريب ونخسر غدا كل مستقبلنا لأننا نريد إن نرتاح لان أو نكسب بشكل سريع . ونحن اليوم مع هذا الجيل، جيل الطلبة، نفكر معهم ونساعدهم على إن يبتاروا الهدف الذي يريدونه ويطمحون إلى تحقيقه مع اقل قدر ممكن من الخسائر.

الوحدة الثانية والثانية

الصف التاسع

المهارات الحياتية (مهارات تقوية الذات)

الوحدة الثانية: المهارات الحياتية



اللقاء الأول: الإتصال الإلكتروني

اللقاء الثاني: التفكير المنطقي

اللقاء الثالث: تشجيع التفكير الإبداعي

اللقاء الرابع: مهارات التفكير والإختيار

اللقاء الخامس: أهمية القواعد والإلتزام بها.

اللقاء السادس: التخطيط للمستقبل - الأهداف والمعوقات.



إعداد:

ريما الشويكي ومنى ناصر- المركز الفلسطيني للإرشاد

(اللقاءان الأول والسادس)

و

مركز إبداع المعلم (اللقاءات الثاني - الخامس)



الإتصال الإلكتروني

ملخص: يهدف هذا اللقاء إلى تعريف الطلبة بخصائص الإتصال الإلكتروني (عبر الكمبيوتر) كواحدة من المهارات الحياتية التي أصبحت ضرورية في وقتنا الحالي.

الأهداف:-

1. مراجعة لدرس مهارات الإتصال في الصف الثامن.
2. تعريف الإتصال الإلكتروني
3. مميزات الإتصال الإلكتروني.

المدة الزمنية ٤٥ دقيقة

المواد اللازمة

- سبورة، طباشير
- الشفافية رقم ٢-١: ميزات الإتصال الإلكتروني.
- أجهزة كمبيوتر موصولة بشبكة الإنترنت (إن توفرت)

مجريات اللقاء:

لتوضيح طريقة الوصول إلى شبكة الإنترنت والبحث عن موضوع ما، وذلك باستخدام لغة بسيطة وعامة. إذا لم يكن بين الطلبة من يجيد ذلك، تولى/ي التوضيح بنفسك رتب/ي مع الطلبة فرصة التدريب على جهاز كمبيوتر في المدرسة، إن وجد، وذلك بالتنسيق مع الجهة المسؤولة في المدرسة، إبحث/ي في بدائل أخرى إن لم تتاح فرصة كهذه في المدرسة (مثل وجود جمعية محلية يمكن أن توفر هذه الفرصة أو وجود مقهى إنترنت في الجوار).

أطلب/ي من الطلبة أن يعدوا فيما بعد قائمة بعناوين مواقع فلسطينية وعربية ودولية مقيمة على الإنترنت. أرشدهم / إرشديهم إلى مصادر تساعدهم في ذلك، مثل طلب المساعدة من افراد أو مؤسسات محلية أو البحث بأن فسهم على شبكة الإنترنت، ألخ. يمكن محاولة الوصول إلى بعض هذه المواقع من خلال فرصة التدريب العملي المقترحة أعلاه.

٥. تلخيص وتقييم: ٥ دقائق

أفسح/ي المجال أمام الطلبة للتعليق على اللقاء ومحتواه والشكل الذي جرى فيه. دون/ي الملاحظات والإقتراحات في سجلك الخاص. أعلم/ي الطلبة بأن اللقاءات التالية سنتحدث عن مهارات التفكير.

١. مقدمة

وضح/ي أن هذا اللقاء سيكمل الحديث عن ال مهارات الحياتية التي تساعد الغنسان على القيام بدور فاعل و الإعتماد على نفسه. وسيركز اللقاء على مهارات الإتصال الإلكتروني الذي أصبح حاجة ضرورية في عصرنا هذا وأصبح الجهل به يعتبر نوعاً من الأمية

٢. مراجعة لمهارات الإتصال: ١٠ دقائق

راجع/ي موضوع مهارات الإتصال (كما ورد في مادة الصفين السابقين) بطرح أسئلة عامة، مثل: ما هو الإتصال؟ لماذا يعتبر مهارة حياتية؟ كيف يكون الإتصال فعالاً؟ وغيرها من الأسئلة المماثلة. تجنب/ي الخوض في التفاصيل. أرشدي/ي الطلبة للرجوع إلى المواد المستخدمة في الصفين السابقين. إن لزم.

٣. مميزات الإتصال الإلكتروني ١٥ دقيقة

أجر/ي نقاشاً مع الطلبة حول أهمية الإتصال الإلكتروني. استخدم/ي الأسئلة التالية واستعن/ إستعيني المساعدة للمدرّب:

- لماذا أصبح الإتصال الإلكتروني مهماً في حياتنا؟
- كيف يمكن أن نستفيد منه في تطوير أنفسنا؟
- هل كل المعلومات الواردة على شبكات الإنترنت موثوقة؟ كيف يمكن تمييز المعلومة الموثوقة من المعلومة المضلة؟
- ما هي المخاطر المصاحبة لهذا الإتصال؟ كيف يمكننا تجنبها؟

أعرض/ي الملحق رقم ٢ - ١: مميزات الإتصال الإلكتروني وأطلب/ي من الطلبة التعليق على أية نقاط فيها لم ترد في النقاش.

٤. كيفية الوصول إلى شبكة الإنترنت

١٠ دقائق

إسأل/ي من من الطلبة سبق وأن جرّب استخدام شبكة الإنترنت، ومن يجيد ذلك. أطلب/ي أن يتطوع أحدهم

مميزات الإتصال الإلكتروني

١. تنمية الإعتماد على النفس في التعليم و التعرف على المستجدات (التعليم الذاتي)
٢. سرعة الوصول إلى المعلومة
٣. تجديد المعلومة باستمرار.
٤. حصول الإنسان على المعرفة على مدى الحياة.
٥. التواصل بين الأشخاص في جميع دول العالم.

الإتصال الإلكتروني

الإتصال:

هو العملية التي يتم من خلالها نقل الأفكار والمعلومات والمشاعر في رسالة أو مجموعة من الرسائل بين المرسل والمستقبل و بالعكس بهدف تحقيق إستجابة مرغوبة. والعملية بحد ذاتها تعتبر مقصودة وهادفة للتأثير و تحقيق المشاركة والتفاعل بين طرفي الإتصال. هناك فرق بين عملية الإتصال المباشر التي تحدث بصورة متبادلة بين الأفراد وعملية الإتصال الجماهيري التي تحدث من خلال الوسائل الجماهيرية المختلفة. فمن خصائص الإتصال الجماهيري سعة الإنتشار والوصول بالرسائل إلى الجمهور الكبير وفي مناطق واسعة. ومن هذه الوسائل الهواغاتف الثابتة والنقالةن و الفاكس والإذاعة والتلفزيون، والكمبيوتر و الإنترنت...الخ.

الإتصال الإلكتروني.

الإتصال عن طريق الكمبيوتر (شبكة الإنترنت والبريد الإلكتروني) من الوسائل الإلكترونية التي إخترعها الإنسان لتواكب التقدم التكنولوجي وتسرع عملية النقل للمعلومات وإنتشارها. وبسبب هذه الخاصية سمي هذا العصر برمن ثورة المعلومات و الإتصال العالمية. وأصبحت أهمية وسائل الإتصال الإلكتروني تعادل أهمية الطعام والشراب، ولإنها تعتبر الاطار الذي يتم فيه اكسب الانسان العام والمعرفة في التخصصات المختلفة ومن مصادر مختلفه، بحيث يبقى مواكبا للحضارة والتقدم ويصبح على القيام بدوه في المجتمع المحلي وفي المجتمع العالمي بفاعلية اكبر لقد سمي هذا القصرالذي نحياه بعصر الحاسب والانترنت، وعصر الاتكنولوجيا والاتصالات العالمية وثورة المعلومات التي تعصف بالإنسان من كل جانب وتطوقه وتشمله بحيث يصبح لا يساوي شيئاً إن لم يتمكن من مجاراتها والتعامل معها. ولإن الإنسان إجتماعي في طبعه فهو لا يستطيع أن يبقى نفسه معزولاً عن العالم وعن ما يجري حوله من تطورات وإختراعات وأحداث. ولا يستطيع أن يحبس نفسه في غمط حياة أنس بها وإعتاد عليها، لأن الإنسان يعيش ضمن مجموعة عالمية تحتاج إليه ويحتاج إليها، وبالتالي فهو مضطر

وتعتبر الإنترنت ضرورة واجبة في السنوات المقبلة لمحو الأمية في العالم الثالث.

جوانب سلبية للإنترنت:

وأخيراً إن إستعمال الطلبة لشبكة الإنترنت وبرامجها المختلفة بحاجة إلى متابعة وضبط من خلال أولياء الأمور و المعلمين، حتى لا يصبح إستعمالها بمثابة عادة متكررة تؤثر سلباً عليهم وتأخذ مكان الأنشطة التعليمية والترفيهية الأخرى. كما أن البرامج التي تحتويها شبكة الإنترنت شديدة التنوع وبعضها لا يتناسب ومختلف الأعمار، وبعضها يروج لقيم لا تتناسب ومجتمعنا، سواء بهدف الدعاية والربح المادي أو الأهداف الأخرى. وتصبح المراقبة من قبل الأهل والمعلمين ضرورة بشكل خاص لأن شبكة الإنترنت لا تخضع لرقابة سواء من حكومات بلدانها أو الحكومات المحلية أو جهات أخرى كما هو الحال مع التلفاز ووسائل الإعلام الأخرى.

لان يختلط بها و يساير تطورها ويتطلع على م يجري بها ويحقق إنسانيته من خلال الإندماج بها كغيره من الناس و ليس أقل من ذلك.

من فوائد إستخدام الإنترنت: توسيع الأفق للإنسان وقدرات عقله وذاكرته وتنشيط دماغه، وإكسابه مهارات عملية بإستخدام الأدوات و الوسائل التقنية. وتساعد الإنترنت على إختصار الزمن وتقريب المسافات والإنتفاع على العالم والأخذ من مناهل علمه وحضارته بكل ما فيها من إختراعات وإكتشافات وعلم ومعرفة... كل ذلك يتم والفرد تابع في مكانة.

مميزات الإتصال الإلكتروني وتأثيرها على الفرد:

1. تنمية الإعتماد على النفس و التعلم الذاتي والإنتقال من التعلم التقليدي إلى التعلم الحديث.
2. الوصول إلى المعلومة بسرعة ومن مصادر مختلفة * قد تكون نائبة جداً)
3. تجديد المعلومة بشكل مستمر.
4. مساعدة الإنسان على الحصول على المعرفة على مدى الحياة.
5. الحصول على المعرفة بكافة قطاعات الحياة المختلفة.

6. التواصل بين الأشخاص في جميع دول العالم. لقد وضعت العديد من المؤسسات على شبكة الإنترنت برامج تهدف إلى تعميم الثقافة والتعليم. وتسعى مؤسسات فلسطينية عديدة إلى تطوير القدرات في هذا المجال. وهناك آمال أن يتم مستقبلاً في مجتمعنا الفلسطيني تأسيس شبكة تربط المدارس بعضها ببعض فيستطيع الأهل مثلاً الدخول عبر شبكة الإنترنت إلى برامج المدرسة والحصول على المعلومات اللازمة حول تعليم أبنائهم والتواصل مع الإدارة و الهيئات التدريسية، الخ. كما يمكن أن يتضمن البرنامج تقديم دروس سمعية بصرية في مختلف المواد. يوجد عبر الإنترنت مواقع كثيرة جداً تغطي مواضيع عديدة، منها الصحة والثقافة العامة و التطورات العلمية الحديثة وإدارة الأعمال و القانون و الإقتصاد و العلوم و السياسة و علوم الكمبيوتر و التكنولوجيا و الفنون و الصحافة وافيزياء الخ. وتقدم كل هذه بطريقة مشوقة وبأسلوب متعدد الوسائط، يتضمن إستعمال النصوص والصوت والفيديون مع مراجع وأدوات بحث متطورة.

التفكير الابداعي

ملخص : تهدف اللقاءات التالية إلى تعريف الطلبة بمهارات التفكير الأساسية ومنها التفكير المنطقي والتفكير الإبداعي و النقدي كجزء من المهارات الحياتية الضرورية.

الاهداف:

- بعد نهاية اللقاء سيتمكن الطلبة من القيام بمايلي:
- تحديد آليات التفكير المنطقي وتطبيقها عن طريق مهارات:
1. تحديد المشكلة
 2. وضع حلول أو إقتراحات حلول (فرضيات)
 3. إختبار الفرضيات
 4. إستنتاج نهائي وإتخاذ قرار.

المدة الزمنية ٤٥ دقيقة .

المواد اللازمة:

- سبورة، طباشير.
- نسخة لكل طالب/ة من ورقة العمل رقم ٢-١: الأصدقاء الأربعة.
- نسخة لكل طالب/ة من ورقة العمل رقم ٢-٢: مزارع الفاكهة.

مجريات اللقاء

الخطوات:

١. مقدمة:

١٠ دقائق

إبدئي اللقاء بسؤال: كيف نحل المشاكل التي نواجهها؟
خذني آراء الطلبة و إجاباتهم. إحدى الإجابات المتوقعة هي " أن التفكير" أو " بالتفكير" أشرح لي أسئلة المتابعة التالية:

- ما معنى التفكير؟
- كيف نفكر؟

• ما هي الآليات التي نستخدمها عندما نفكر؟
• إستمع لي إلى الإجابات بدون تعليق، وسجلها/ سجلها على السبورة بوضوح بحيث يمكن للطلبة رؤيتها وقراءتها.

٢. نشاط حول التفكير المنطقي:

٣٠ دقيقة

أجري التمرين التالي، مع توضيح هدفه للطلبة أولاً:

التمرين رقم ١-٢ التفكير المنطقي

الهدف: أن يمارس الطلبة التفكير في حل مسألة إفتراضية.

طريق رسم الجدول التالي:

كلب	قط	أرنب	خروف	
				مازن
				لينا
				طارق
				شيرين

٦. أطلب لي من الطلبة أن يستنتج أحدهم إستنتاجاً ما من المعلومة رقم (٠١) فقط. مثال (لا تذكر لي المثال للطلبة): صاحب القط ليس لينا أو شيرين. لذا نضع إشارة (x) عند تقاطع السطر الخاص بلينا (أو شيرين) مع العمود الخاص بالقط. وهكذا ..
٧. تابع لي الإستنتاجات مع الطلبة حتى التوصل إلى الحل. بعد الإنتهاء من حل التمرين، أسأل لي الطلبة: هل الحل بإستخدام الجدول أسهل أم أصعب بالمقارنة مع عدم إستخدامه؟
الفت لي إنتبه الطلبة إلى أن ما تم إستخدامه أثناء الحل بإستخدام الجدول:

١. معرفة ما المطلوبة بالضبط (تحديد المشكلة)
 ٢. وضع حلول أو إقتراحات حلول (فرضيات)
 ٣. إختيار الفرضيات.
 ٤. الإستنتاج النهائي.
- بعد ذلك، وزع/ي على الطلبة ورقة العمل رقم ٢-٢: مزارع الفاكهة، وأطلب/ي منهم محاولة حل التمارين الوارد فيها. أتح/ أتيحي ١٠ دقائق لذلك. أتبغ/ي الخطوات ذاتها كما وردت أعلاه، وحل/ي المسألة مع الطلبة أن تبقى وقت.

٣. تلخيص وتقييم: ٥ دقائق

ناقش/ي الطلبة حول آليات التفكير المنطقي بشكل عام ومن خلال التجربة التي مروا بها في هذا اللقاء. أفسح/ي المجال أمامهم للتعليق على اللقاء ومحتواه والشكل الذي جرى. دون/ي الملاحظات والإقتراحات في سجلك الخاص. أعلم/ي الطلبة بأن اللقاء التالي سيواصل تناول مهارة التفكير.

الأصدقاء الأربعة

- يملك كل من مازن ولينا وطارق وشيرين واحداً من الحيوانات التالية كلين قط، أرنب، خروف . من المعلومات الواردة أدناه، حددي أسم صاحب كل حيوان.
١. صاحب القط هو ابن عم لينا وصديق لشيرين.
 ٢. تطعم شيرين الحيوان الذي تملكه طعاماً تحصل عليه من جارها اللحم.
 ٣. لينا وصاحب الخروف يتترهان يومياً ويصادفان طارق أحياناً.
 ٤. لا تربط مازن ولينا أية صلة قرابة.

ورقة العمل رقم ٢-٢:

مزارع الفاكهة

يملك كل من أحمد وبهاء وناصر وجابر أرضاً مزروعة بأحد الفواكه التالية: برتقال، عنبر، تفاح، مشمش.
من المعلومات التالية حددي مزرعة كل شخص:

١. بهاء وجابر لا يعرفان مالك مزرعة التفاح .

٢. ناصر تناول طعام الغداء مع مالك مزرعة البرتقال.

٣. الأرض المزروعة بالمشمش أكبر مساحة من أرض أحمد وأرض بهاء
بهاء ابن عم أحمد.

تشجيع التفكير الإبداعي:

ملخص: يواصل هذا اللقاء تناول مهارات التفكير الأساسية مع التركيز على مهارة التفكير الإبداعي.

الأهداف:

في نهاية اللقاء، يستنتج الطلبة أهم عناصر التفكير الإبداعي:

١. الطلاقة
٢. المرونة.
٣. الأصالة.
٤. التطوير.

المدة الزمنية: ٤٥ دقيقة.

المواد اللازمة:

- سبورة، طباشير.
- نسخة لكل طالب/ة من ورقة العمل رقم ٢-٣.

بعد الإنتهاء من التمرين، إسمح لي بنقاش من جديد لمدة ٥ دقائق (أو أكثر إذا أتاح الوقت) حول مفهوم التفكير الإبداعي، وذلك من خلال توجيه أسئلة مثل:

- الآن، كيف يمكن أن نفهم التفكير الإبداعي؟
- هل إختلف فهمننا له عما ذكرناه في بداية اللقاء؟ كيف؟
- ما هي عناصر التفكير الإبداعي؟

حاول لي التواصل مع الطلبة، من خلال النقاش، إلى مفاهيم الطلاقة والمرونة والأصالة والتطوير، كعناصر للتفكير الإبداعي، مع إعطاء أمثلة توضيحية من وحي التمرين الذي قاموا بأدائه.

٣. تلخيص وتقييم ٥ دقائق

افسح لي المجال امام الطلبة للتعليق على اللقاء ومحتواه والشكل الذي جرى فيه. دون لي الملاحظات والاقتراحات في سجلك الخاص . اعلم الطلبة بأن اللقاء التالي سيواصل تناول مهارة التفكير.

مهارات التفكير والإختيار

ملخص: يهدف هذا اللقاء إلى ال تمرن على تطبيق مهارات التفكير في إتباع آليات الاختبار من من بين خيارات مختلفة كأحد المهارات الحياتية الضرورية

الأهداف :

- بعد نهاية اللقاء سيتمكن الطلبة من القيام بمايلي:
1. وضع البدائل / الخيارات
 2. وضع المعايير
 3. إجراء المقارنة
 4. الاختيار
 5. تبرير معقولة للإختيار.

المدة الزمنية : ٤٥ دقيقة.

المواد اللازمة:

- سبورة طباشير.
- نسخة لكل طالب/ة من ورقة العمل رقم 4-2 مرافقة
- نسخة لكل طالب/ة من ورقة العمل رقم 5-2 جدول تحديد الاختيار.
- نسخة لكل طالب/ة من الملحق رقم 1-2 آلية الاختيار.

مجريات اللقاء:

الخطوات:

1. أقسم لي الطلبة إلى مجموعات، بحيث تتكون كل مجموعة من 5 طلاب كحد أقصى.
2. وزع لي على الطلبة نسخاً من ورقة العمل رقم 2-4 مرافقة أتح/ أتيحي لهم 7-8 دقائق لكتابة آرائهم وقراراتهم. قدم لي بعض المعلومات عن الأشخاص الذين لا يعرف الطلبة عنهم، أو يمكن استبدالهم بأسماء جديدة يعرفونها أكثر لاختصار الوقت.
3. بعد انتهاء الوقت المحدد، سجل لي اختياراتهم بخط كبير وبارز على جهة من السبورة.
4. أبق لي الطلبة كما هم في المجموعات، وزع لي عليهم ورقة العمل رقم 2-5: جدول الاختيار. وأطلب لي منهم الإجابة عن السؤال ذاته في ورقة العمل السابقة باستخدام الآلية المقترحة في ورقة العمل رقم 2-5 أتح / أتيحي 7-8 دقائق لذلك.
5. بعد انتهاء الوقت المحدد، سجل لي الاختيارات الجديدة بخط كبير وبارز على الجهة الأخرى من السبورة. بعد الانتهاء من التمرين، أجر لي نقاشاً مع الطلبة عن طريق توجيه أسئلة مثل:
 - هل اختلفت آراؤكم بعد استخدام الجدول عنها في الطريقة الأولى؟
 - ما لفرق بين الطريقة الأولى والثانية؟
 - هل هذه الطريقة الوحيدة للاختيار؟ ما هي الطرق الأخرى التي تعرفون عنها؟

4. تلخيص وتقييم : 5 دقائق

وزع لي على الطلبة نسخاً عن الملحق رقم 1-2 : آلية الاختيار، وراجع لي معهم الآلية التي تم استخدامها في التمرين السابق حسب ما هي موضحة في الملحق. أفسح لي المجال أمام الطلبة للتعليق على اللقاء ومحتواه والشكل الذي جرى فيه. دون لي الملاحظات والاقتراحات في سجلك الخاص. أعلم لي الطلبة بأن اللقاء التالي سيتضمن تمريناً لمساعدتهم على إدراك أهمية وجود قواعد يلتزم بها الجميع.

1. المقدمة: 5 دقائق

راجع لي مع الطلبة ما تعرفوا عليه عن مهارات التفكير في اللقاءين السابقين وضح لي أن هذا اللقاء سيتحدث عن تطبيق مهارات التفكير بشكل عملي من أجل الاختيار من بين الخيارات المختلفة.

2. الاختيار: 10 دقائق

- أجر لي نقاشاً مفتوحاً مع الطلبة حول الأسئلة التالية:
- أذكروا أمور حدثت في الأسبوع الماضي وكان عليكم فيها الاختيار من بين خيارات مختلفة؟
 - من منكم يتذكر تفاصيل الاختيار الذي قام به؟
 - ما هي الطريقة التي أتبعتموها للقيام بهذا الاختيار؟
 - هل ندمتم على اختياركم؟
- سجل لي على السبورة إجابات الطلبة الخاصة بآلية قيامهم بالاختيار.

3. آلية الاختيار: 25 دقيقة

أجر لي التمرين التالي، مع توضيح هدفه للطلبة أولاً

التمرين رقم 3-2 الاختيار

الهدف: أيتعرف الطلبة على آلية الاختيار بشكل سليم.

ورقة العمل رقم ٢-٤

مرافقة

أعطيتم الخيار كي ترافقوا أحد الأشخاص التالية أسماءهم في رحلة إلى مكان بعيد ولفترة طويلة من الزمن.
قررنا من هي الشخصية التي ستختارونها، ولماذا؟

مغامرون	علماء	قادة	نشطاء	فنانون/ أدباء
إبن بطوطة	إينشتاين	كيلوبترا	غاندي	ناجي علي
ماجلان	مدام كوري	ياسر عرفات	روين هود	محمود درويش
	أبن خلدون	نلسون مانديلا	مارتن لوثر كنج	

جدول تحديد الاختبار

١. استخدموا الجدول في الصفحة التالية لمساعدتكم في الاختيار في المسألة السابقة
٢. إذا كان عندكم أكثر من خيار ولستم متأكدين من خياركم الأول ، ضعوا خياراتكم في الخانات الخاصة بها في الجدول
٣. ضعوا المعايير الهامة بالنسبة لكم في الخانات الخاصة بالمعايير
٤. ضعوا علامات / نقاط في خانة تقاطع الخيارات مع المعايير ، حسب التالي

١	٢	٣	٤	٥
أدنى تقدير				أعلى تقدير

٥. حددوا اختياراتكم بناء على مجموع العلامات /النقاط
٦. اذكروا الأسباب لاختياركم

ملاحظات :

- في حالة تعادل مجموع نقاط خيارين أو أكثر قررنا ما هو أفضل معيار بالنسبة لكم، وضعوا بجانبه إشارة ما (*)مثلا ، وضاعفوا النقاط التي حصل عليها .
- إذا بقي التعادل، أضيفوا معيارا جديدا

تتمة ورقة العمل رقم ٢-٥

جدول تحديد الاختيار

المعايير						الخيارات

ضعوا دائرة حول أفضل خيار، ثم اكتبوا أسبابا عديدة ومختلفة للاختيار الذي قمتم به :

إلية الاختيار

عندما يكون الاختيار من بين مجموعة من الخيارات، هناء عدة أمور يجب أخذها بعين الاعتبار و هي :

- وضع البدائل/الخيارات: فكروا في أشياء كثيرة و متعددة و مختلفة يكنكم الاختيار من بينها .
- وضع المعايير: فكروا العديد من الأسئلة التي تحتاجون إن تسال عن الأشياء التي يكنكم القيام بها .
- إجراء المقارنة: استخدموا إجاباتكم كي تساعدكم في الاختيار .
- الاختيار: قررروا ما هو خياركم .
- تبرير/الأسباب: أعطوا أسبابا عديدة و مختلفة للخيار الذي اخترتموه .

أهمية القواعد و الالتزام بها

الأهداف :

- بعد نهاية اللقاء ، سيتكن الطلبة من القيام بما يلي :
- ١- تقييم سلوكياتهم .
 - ٢- توضيح أهمية الالتزام بالقواعد .
 - ٣- احترام حقوق الآخرين .

المدة الزمنية : ٤٥ دقيقة .

المواد اللازمة :

- سبورة ، طباشير
- بطاقات ملونة بعدد طلب الصف ، على إن يكون منها بطاقة واحدة بيضاء ، و٣ بطاقات زهرية اللون، و٥ بطاقات خضراء و ٦ بطاقات صفراء و باقي البطاقات حمراء اللون

مجريات اللقاء :

٥. بعد الانتهاء من جمع البطاقات، ناقش /ي مع الطلبة أثناء جمع البطاقات.
٦. السبورة . حاول /ي مقارنتها بمجموع القيم التي تحدث أثناء الانتخابات مثلا. حاول /ي أيضا التوضيح للطلبة ماذا يعنى وجود قواعد عامة تسري على الجميع (القانون، مثلا) وكيف إن هذه القواعد تحمي الجميع .
٧. إلا أصحاب اللون فقط .سجل /ي مجموع المشاعر التي يقولها الطلبة على السبورة .

حاول /ي تطبيق هذه المشاعر على فئات المجتمع، مثل الأقليات الدينية أو العريقة أو الأطفال أو النساء أو المعاقين أو غيرهم .حاول /ي تبيان مدى أهمية إن يسود العدل بين جميع الفئات وان نحاول إحلال أنفسنا محل الغير لكي نعرف كيف يشعر الآخر

٨. اعد /ي أعيد توزيع البطاقات وتكرار اللعبة مرة أخرى للملاحظة ما إذا حدث في سلوك الطلبة بعد النقاش. ولكن هذه المرة حد /ي جائزة أو لقب لمن يفوز باللعبة . و في ، وضع /ي انه من المكان إن نفوز بدون ارتكاب تصرفات قد تؤذي الآخرين أو قد تتجاوز القانون

٣. تلخيص و تقييم : ٥ دقيقة

أفسح /ي المجال إمام الطلبة للتعليق على اللقاء ومحتواه و الشكل الذي جرى فيه . دون /ي الملاحظات و الاقتراحات في سجلك الخاص.
اعلم /ي الطلبة بان اللقاء التالي سيتناول موضوع التخطيط للمستقبل.

١. مقدمة : ٥ دقائق

وضع /ي أن هذا سيتكون من تمرين يهدف إلي مساعدتهم على إدراك أهمية وجود قواعد تسري على الجميع ،و إدراك أهمية أم تكون هذه القواعد عادلة حتى يتم الالتزام بها دون خلق توتر أو إحباط عند البعض .

٣. تمرين البطاقات : ٣٥ دقيقة

اجر /ي التمرين التالي، مع توضيح هدفه للطلبة أولا:

التمرين رقم ٢-٤ تمرين البطاقات

الهدف :إن يتفهم الطلبة أهمية وجود قواعد عادلة تسري على الجميع و ما يمكن ان تكون عليه نتائج القواعد التي لا تكون عادلة .
الخطوات :

١. وزع /ي البطاقات الملونة على الطلبة بشكل عشوائي .
٢. اعرض /ي على الطلبة قواعد اللعبة من خلال الشفافية ٢-٢، او سجل /ي القواعد على السبورة .
٣. ارشد /ي الطلبة قواعد إلى إن يقوموا ،عند إعطاء الإشارة ، بالتحرك في الصف لجمع البطاقات من بعضهم بعضها حسب القواعد الموضحة .
٤. أعط /ي الإشارة لبدء اللعبة عن طريق العد حتى الرقم ٣.

قواعد لعبة البطاقات

القاعدة الأولى :

- اللون الأحمر : يحق له إن يجمع من جميع الألوان .
- اللون الأصفر : يحق له إن يجمع من الأخضر و الأبيض فقط .
- اللون الأخضر : يحق له إن يجمع من الأبيض و الزهري فقط .
- اللون الزهري : يحق له إن يجمع من الأبيض و الأصفر فقط .
- اللون الأبيض : يحق له إن يجمع من احد .

القاعدة الثانية :

عدم استخدام الأيدي أو العنف أثناء الجمع و الالتزام بالقاعدة السابقة

التفكير النقدي والتفكير الابداعي

« يمكن تعريف التفكير بصورة بسيطة بأنه سلسلة نشاطات يقوم بها الدماغ عند تعرضه لمثير ما، اذ تم استقبال المثيرات عن طريق الحواس الخمس (...). والتفكير بهذا التعريف هو مفهوم مجرد كالعدالة أو الشر أو السلطة». (ان يودول ١٩٩١)

ويتم تصنيف مستويات التفكير الى نوعين:

- أ. مستوى تفكير بسيط/ أساسي: ويتضمن الذاكرة، والتداعي، والتعبير البسيط ومهارات الملاحظة.
- ب. مستوى تفكير مركب/ معقد: ويتضمن التفكير الناقد، ولتفكير الابداعي، وحل المشكلات، واتخاذ القرار. (ان يودول ١٩٩١).

يعتبر التفكير النقدي (أو الناقد) والابداعي من مهارات التفكير المعقدة، وعملية تعريفهما كذلك شائكة، ولكن هذا لا يمنع من الإشارة الى بعضها:

التفكير النقدي critical thinking

- يرى جون ديوي جوخر التفكير النقدي بأنه « التمهل في اعطاء الأحكام وتعليقها حين التحقق من الأمر» (جروان، ١٩٩١).
- أما روبرت انس فيعرفه « .. هو تفكير معقول وتأملي يركز على اتخاذ قرار بشأن ما نصدقه ونؤمن به أو ما نفعله ». (مرفق مقالة مترجمة حول عناصر التفكير النقدي لروبرت انس).

وبشكل عام يتطلب التفكير النقدي اصدار حكم ما، الأمر الذي يفرض استخدام قواعد المنطق والتفكير المنطقي. ويصنف بعض الباحثين مهارات التفكير النقدي الى ثلاث مهارات: التفكير الاستقرائي (Inductive thinking)، والتفكير الاستنتاجي (Deductive thinking)، والتفكير التقييمي (Evaluative thinking).

التفكير الابداعي (Creative thinking):

- هو نشاط عقلي مركب وهاذف توجهه رغبة قوية في البحث عن حلول أو التوصل الى نواتج أصيلة لم تكن معروفة سابقا « (جروان، ١٩٩٩)

- يرى رونزوللي عملية الابداع بأنها « انتاج فكرة أو منتج جديد وأصيل ومرض لمنج نفسه أو لأي شخص اخر في وقت معين ». ويرى أن الابداع يوجد في الفكرة او الناتج حتى لو تم اكتشافه سابقا، وحتى لو لم يتم اعتباره جديدا أو أصيلا.
- ويرى تورانس (الذي وضع اختبارا لقياس مدى تطور التفكير الابداعي) أنه عملية احساس بالصعوبات (المشكلات، والفجوات بين المعلومات، والعناصر المفقودة)، ووضع التخمينات، وإعادة تشكيل الفرضيات، ومن ثم التقييم واختبار هذه الفرضيات والتخمينات (مراجعتها وإعادة اختبارها)، وأخيرا مناقشة النتائج مع الآخرين. (Creativity, ١٩٩٨). وحسب تورانس وبالحثين اخرين، يوصف المنتج بأنه ابداعي اذا توفر فيه: المرونة (Flexibility)، والأصالة (Originality)، والطلاقة (Fluency)، والتطوير (Elaboration).

يعتمد التفكير الناقد على المنطق والمعقولة وبعض سمات التفكير الخطي، على عكس التفكير الابداعي. ويرى بعض الباحثين والعلماء استحالة التمييز بين النوعين (الناقد والابداعي)، ولكنهما يتقاطعان أحيانا. (ان يودول، ١٩٩١).

عناصر التفكير النقدي

من المفيد أن نتذكر عناصر التفكير النقدي الستة وهي: التركيز (Focus)، الأسباب (Reasons)، الاستدلال (Inference)، الوضع، الوضوح، الخلاصة/ النظرة العامة (Overview).

أثناء التفكير النقدي نتعامل أحيانا مع هذه العناصر بالترتيب، ولكن يمكننا كذلك التنقل بينها والجوع الى الوحدة أكثر من مرة. بشكل عام يجب البدء بالتركيز والانتهاة بالنظرة العامة. سنقوم هنا بشرح موجز لهذه العناصر باستخدام أمثلة بسيطة لكل عنصر.

فيما يلي اقتراحات للمعلم/ة والطلبة تساعد على خلق جو للتعليم والتعلم من أجل الابداع:

المعلم/ة	الطلبة
<ul style="list-style-type: none"> • يحترم الطلبة وأفكارهم. • يشجع الطلبة على اكتشاف بنية التعلم وتحديد المشكلات. • يطرح مشكلات واقعية وجدية. • يؤكد على تحقيق الأداء الأفضل ، وليس بهدف تحصيل العلامات. • يشجع أشكالاً مختلفة من التعبير. • يدعم الطلبة معنوياً ويشجعهم، ويهتم بالفروق الفردية. • يخطط للدرس بناء على اهتمامات الطلبة. 	<ul style="list-style-type: none"> • يشاركون في تقييم عملهم وتعلمهم • متعلمون نشطون (تحمل المسؤولية ، القيام بأدوارهم في عملية تعلمهم). • يعملون على توليد أفكار أصيلة. • يفكرون تفكيراً ناقداً (تطوير مهارات التقييم، وإثارة الأسئلة ، والبحث عن أفكار متعددة ومختلفة وغير عادية).

أثناء عرضك لوجهة نظر في نقاش أو مسألة مطروحة للبحث، عليك أن تقدم/ي أسباب كونك مع أو ضد أسباب الاستنتاج (يجب أن تقرر/ي ما إذا كانت تقبل /ين هذه الأسباب لأنها ستكون أساس اتخاذ القرار). لو كنت أحد القضاة في القضية المذكورة، ودرست السبب « لأنها كانت تدافع عن نفسها ضد الهجوم» لرفضته على الأغلب، على اعتبار كونه غير صحيح. ولكن تذكر /ي أنه حتى إذا كانت الأسباب غير صحيحة فهذا لا يعني أن الاستنتاج خاطئ. فاثبات أن المتهم بريئة قد يتم لأسباب أخرى غير الدفاع عن النفس.

■ التركيز (Focus):

أول ما يجب عمله عند التفكير في أي موضوع هو معرفة النقطة أو لمسألة أو لب المشكلة الأساسية، إذ بون معرفة ذلك يضع الكثير من الوقت هباء. اسأل/ي نفسك أسئلة مثل: ما الذي يجري هنا، ما هو المهم؟ ما الذي يحاول الشخص إثباته؟ ما الذي أحاول أنا إثباته؟ الهدف من الأسئلة هو التأكيد من معرفتك علام يجب أن تركز/ي. عند محاولة إثبات وجهة نظر في مناقشة ما، يكون الاستنتاج هو ما يجب التركيز عليه: « ان موكلتي بريئة من تهمة جريمة القتل لأنها كانت تدافع عن نفسها ضد الهجوم». الاستنتاج - ما يجب التركيز عليه - هنا هو « أن موكلتي بريئة من تهمة جريمة القتل ». هذا هو الاستنتاج لأنه ما يريد المتحدث (المحامي) اقناع القضاة به. عند محاولة إثبات وجهة نظر تأكد/ي أنك تعرف/ين الاستنتاج وتستطيع/ين عرضه، ومن المفيد أن تعرض/ي الاستنتاج في بداية عرضك لوجهة النظر. لذا فمن المفيد بشكل عام محاولة تعريف الاستنتاج فوراً ان أمكن، مع العلم أن هذا قد يكون صعباً في بعض الأحيان.

■ الاستدلال (Inference):

افرض /ي أن الأسباب صحيحة. هل هذا يكفي لإثبات الاستنتاج؟ السؤال مختلف عن « هل الأسباب مقبولة؟». المقصود هنا إذا كانت الأسباب مقبولة، هل هي كافية لدعم الاستنتاج؟ وإلى أي مدى؟». عند الحكم على الاستدلال بأنه جيد فإنا نقول أن الانتقال من الأسباب إلى الاستنتاج معقول. يختلف تقييم الاستدلال عن تقييم الأسباب، يجب أن نقوم بالحكم على كليهما، ونبدأ بطرح سؤال مثل « هل هناك بدائل مقبولة لهذا الاستنتاج؟».

■ الأسباب (Reasons):

يجب التعرف على الأسباب المطروحة لتدعيم الاستنتاج ومدى قبول هذه الأسباب أو رفضها، قبل ابداء الرأي في الموضوع قيد النقاش.

في المثال المطروح يمين راسة وجهة النظر لتالية: افرض/ي أنها كانت فعلاً تدافع عن نفسها ضد الهجوم. الاستنتاج البديل يكون أنها مذنبه. هل هذا مقبول اذا نا قد اعتبرنا

■ الخلاصة / النظرة العامة (Overview):

العنصر السادس في التفكير/ النظرة العامة، يدعوكم لمراجعة وتدقيق ما اكتشفتم، وما قررتم، وما اعتبرتم، وما استنتجتم. ادرس/ي كل ما ورد وتأكد/ي أنه معقول. يجب أن تفعل/ي في كل مرحلة من مراحل التفكير وليس في النهاية فقط.

السبب مقبولاً؟ بالطبع لا ، ولكن يبقى من المهم دراسة هذا البديل. (يكون البديل المذكور مقبولاً لو كان الهجوم على المتهم هو هجوم لفظي). عادة ما يكون البحث عن البدائل صعباً. فإذا ما قرر أحد القضاة أن المتهم مذنب لأن المحامي لم يتمكن من اثبات براءتها، يكون أحد الاستنتاجات البديلة في هذه الحالة هو أنه « لم يتم اثبات أنها بريئة أو مذنبة»، ويكون مفيداً أن يتذكر القاضي ذلك.

■ الوضع المحيط (Clarity):

عندما يكون التفكير مركزاً على الاعتقاد والقرار، فإن ذلك يتم في وضع (بيئة أو محيط) يحدد القواعد والقوانين. الوضع المحيط يحوي ضمن ما يحويه: الأفراد الذين لهم علاقة بالموضوع واهدافهم، والتاريخ، والعائلات، والحكومة، والمؤسسات، والأديان، والوظائف، والأندية، والأحياء. بالنسبة للمثال المذكور، فإن اثبات التهمة هو من مسؤولية الحكمة وليس من مسؤولية المحامي. يجب أن تثبت الحكمة التهمة دون أدنى شك، وعلى المحامي اثبات أن هناك احتمالاً للبراءة من الذنب.

■ الوضوح (Clarity):

من المهم أثناء الحديث أو الكتابة أن تكون/ي واضحاً/ة فيما تقول/ين. إذا كان الآخرون غير واضحين، حاول/ي جعلهم واضحين، تأكد/ي أنك تفهم/ين ما يقولونه. في المثال المذكور يقول المحامي « .. لأنها كانت تدافع عن نفسها ضد هجوم». هذا يبدو واضحاً. ولكن عند تقييم الاستدلال يبدو من المهم معرفة ما الذي تعنيه كلمة هجوم: إذا كانت تعني الهجوم بشكل عام، فإن الهجوم اللفظي يقع تحت هذا المعنى، وبهذا يكون الاستدلال غير مقبول: فالسبب إذا كان صحيحاً « تدافع عن نفسها ضد هجوم لفظي عليها» لا يكفي لدعم استنتاج « أنها بريئة». لكن إذا كان المقصود بكلمة هجوم هجوماً جسدياً عنيفاً ان الاستدلال جيد.

لهذا نرى أنه يجب أن نعرف ما المقصود بوضوح حتى تتمكن من الحكم على السبب الى الاستنتاج، وكذلك الحكم على قبول أو رفض الأسباب.

التخطيط للمستقبل - الأهداف والمعوقات

ملخص: يسعى هذا اللقاء الى مساعدة الطلبة على التفكير في خططهم للمستقبل، وخاصة من الناحية المهنية مع تقديم الوسائل المساعدة في ذلك.

الأهداف:

- في نهاية اللقاء، سيتمكن الطلبة من القيام بما يلي:
1. تحديد أهدافهم للمستقبل.
 2. تحديد المهن التي يلمون الى تعلمها واكتسابها.
 3. معرفة العوائق والتحديات التي تعيق تحقيق أهدافهم.

المدة الزمنية: ٤٥ دقيقة

المواد اللازمة:

- سبورة، طباشير.
- أوراق كبيرة الحجم بعدد ١٠ وأقلام فلوماستر.

مجريات اللقاء:

٣. طلب/ي من المجموعات أن تفكر في حلول أو بدائل من أجل تخطي هذه العوائق.
١. اطلب/ي أن تقوم كل مجموعة بتسجيل اجاباتها على ورقة كبيرة الحجم عرضها أمام الصف.
٢. أتح/أتيحي ١٠-١٢ دقيقة لعمل المجموعات.
٣. بعد ذلك، اطلب/ي من كل مجموعة عرض نتائج نقاشها حول العوائق المتعلقة بالمهنة واقتراحاتها للبدائل والحلول. راع/ي أن لا يطول العرض لأكثر من ٢-٣ دقائق لكل مجموعة.

٣. اختيارات عملية: ٥ دقائق

كمتابعة للتمرين، اطلب/ي أن يحدد الطلبة المهن التي يميلون إليها ويريدون أن يتعرفوا عليها بصورة وثيقة. أعد/ي قائمة باسماء الطلبة والمهن التي يختارونها. نسق/ي فيما بعد مع ادارة المدرسة أو مربي/ة الصف لواحد أو أكثر من الاحتمالات التالية:

- عقد لقاءات للطلبة مع مهنيين من المجتمع من خلال جلسة مشتركة لأكثر من شخص أو بشكل فردي ليحدثوا الطلبة عن المهن التي يعملون فيها، وكيف توصلوا الى العمل فيها، وما هي المزايا الايجابية التي يرونها فيها والمعوقات أو السلبيات التي تواجهه. يمكن أن يكون هؤلاء المهنيين من بين أهالي الطلبة أنفسهم.
 - الترتيب لكل طالب/ة لزيارة شخص يعمل في المهنة التي أختارها/اختارتها، وقضاء ساعة أسبوعياً لمتابعة الشخص المهني في عمله وأخذ فكرة عن العمل في الميدان من ناحية ميزاتهِ وصعوباتهِ.
 - توفير مراجع ومعلومات للطلبة عن المهن التي اختاروها، أو ارشادهم الى كيفية الوصول الى مثل هذه المعلومات من خلال زيارة مؤسسات أو مكاتب أو على شبكة الانترنت، الخ.
- اطلب/ي من الطلبة أن يقوموا في الأثناء بجمع معلومات بأنفسهم عن المهن التي اختاروها من خلال مكتبة المدرسة أو مساعدة الأهل أو من خلال شبكة الانترنت، الخ.

٤. تلخيص وتقييم: ٥ دقائق

أفسح/ي المجال امام الطلبة للتعليق على اللقاء ومحتواه والشكل الذي جرى فيه. دون/ي الملاحظات والاقتراحات في سجلك الخاص. أعلم/ي الطلبة بأن اللقاء التالي سيكون بداية لوحدة جديدة حول نمط الحياة الصحي.

١. مقدمة

وضح/ي للطلبة أن هذا اللقاء يهدف الى حثهم على التفكير في المهن التي يميلون الى تعلمها واكتسابها والعمل فيها مستقبلاً. بين/ي أن القدرة على القيام بالاختيارات المهنية في وقت مبكر يساعد الطلبة على تحديد توجهاتهم الدراسية، ليس بعد المدرسة، بل وفي مرحلة الدراسة الثانوية أيضاً.

٢. الخيارات المهنية: ٣٠ دقيقة

اطلب/ي من الطلبة أن يسموا مهناً يهتمون بها. سجل/ي خمساً من هذه المهن على أعلى السبورة. أجر/ي نقاشاً مع الطلبة حول هذه المهن:

- ماذا يفعلون؟
 - ما هي إيجابيات المهنة وسلبياتها؟
 - ما الذي يلزم أن يتعلمه الشخص ليعمل في هذه المهنة؟
- سجل/ي النقاط الرئيسية على السبورة تحت اسم كل مهنة. بعد ذلك، أجر/ي التمرين التالي مع توضيح هدفه للطلبة أولاً:

التمرين رقم ٢-٥: المعينات أمام تحقيق الأهداف المهنية

الهدف: ان يناقش الطلبة معينات تحقيق الخيارات المهنية. الخطوات:

١. اطلب/ي من الطلبة أن يتطوعوا للانقسام في ٥ مجموعات حسب ميولهم نحو المهن التي تم نقاشها أعلاه. راع/ي أن يوجد تكافؤ تقريبي في عدد الأفراد في كل مجموعة.
٢. اطلب/ي من كل مجموعة أن يفترض أفرادها أنهم يرغبون في اكتساب المهن المحددة لمجموعتهم، وان يكروا في المعينات أو التحديات التي يمكن أن تحول دون اكتسابهم لهذه المهنة. يمكن أن تكون العوائق مالية أو أكاديمية أو اجتماعية، ويمكن أن تكون العوائق الاجتماعية مرتبطة بجنس الطالب/ة أو مكانته/العائلية، أو غير ذلك.

- قلة معرفة الشخص وفهمه لذاته.
- قلة معرفة الشخص لبيئته.
- حواجز خارجية.
- نقص المهارات في اتخاذ قرارات.

التخطيط للمستقبل - اختيار المهنة المناسبة

ان فكرة التخطيط للمستقبل من قبل الشخص هي من المواضيع المهمة والحساسة لما يترتب عليها النجاح أو الفشل في الحياة بشكل عام. ومن القضايا الشائكة التي بحاجة الى تخطيط اختيار المهنة الملائمة لميولنا وقدراتنا العقلية والذهنية والاقتصادية، والذي ينعكس على الشعور بالراحة النفسية والتكيف الاجتماعي خلال الدراسة وبعدها، وكذلك المركز الاجتماعي الذي يحصل عليه الشخص، ومدى نجاحه وتقدمه في المهنة. ومن جانب آخر، هناك معيقات وعوامل تؤثر على اختيار مهنة للمستقبل.

في فترة المراهقة وبين الفترة العمرية ١١-١٧، يبدأ الفرد بالتعرف على العالم التعليمي والمهني ويبدأ بالتعريف على متطلبات المهن واحتياجاتها الى المهارات الساسية للقيام بها. حيث أن المراهق في فترة تطويرية سابقة يبني علماً من التخيلات ويختار لنفسه مهناً غير واقعية ولا تعتمد على فحص لقدراته الشخصية أو مميزات المهن التي يريد العمل بها مستقبلاً. بلغة أخرى، تظهر هناك فجوة بين ما يريد وبين ما يستطيع به (جينسبرغ، ١٩٥١).

بعض العوامل الاجتماعية التي تؤثر على اختيار الطالبة لمهنة ما:

- الاعتبار الاجتماعية: مثلاً أن تكون المهنة لائقة ومقبولة اجتماعياً للشخص (كأن تكون المهنة غير لائقة أو غير مناسبة للفتاة). مثلاً، اذا أرادت فتاة أن تدرس ميكانيكا سيارات فهذا يعتبر اجتماعياً غير لائق أو مناسب للفتاة.
- توجيه الأهل: يمكن أن يكون للأهل تأثير معين على اختيار الطالب/ة للمهنة. مثلاً، يمكن أن يوجه الأهل ابنهم لدراسة الطب، أو لدراسة مهنة تؤهله ليستلم عمل والده في المستقبل.
- توقعات الآخرين من الشخص: يمكن أن يكون هناك توقعات من الطالب لدى المجتمع المحيط مثل الأقارب، والمعلمين، والمرشدين.
- الصداقة: للأصدقاء دور كبير في التأثير على أحلام الطالب/ة وميوله/ها للمستقبل، ويمكن أن يتأثر الطالب/ة بمعايير الأصدقاء أو المحيطين به/ها.

العوامل التربوية التي تؤثر على اختيار الطالب لمهنة ما:

- تقييم المدارس للصفوف الاخيرة في المدارس الى مسارات ا카데미ة مختلفة علمي -ادبي-تجاري-صناعي-زراعي:- هذا يحدد للطالبة المسار الدراسي الذي يودون ان يسلكوه في المستقبل . مثلاً، طلبة المجال الادبي او صناعي لا يستطيعون ان يدرسوا في الجامعة مواد علميه مثل الطب , او الصيدلة , او الكيمياء وغيرها من المواد التي يدرسها فقط طلبة الفرع العلمي.
- الجدوى الاقتصادية من دراسة الموضوع :- عند اجتبار مهنة يجب ايضا الاخذ بعين الاعتبار ان كانت هذه المهنة تساعد الشخص على التكيف مع وضع المجتمع الاقتصادي .
- المواضيع التي يقبل بها عند الدخول الى الكلية أو الجامعة: هناك أمور يقيم عليها الشخص عند اختياره لمسار المستقبل. وبعض الأحيان لا يقبل الطالب في المسار الذي يريده لسبب مثل العلامات او الامكانيات الذهنية الجسميه.
- الامكانيات الاقتصادية :- اذ يؤخذ بعين الاعتبار سنين الدراسة و امكانيات الطالب الاقتصادية على دفعها .
- قرب مكان التعلم من مكان السكن وامكانية التنقل الى مكان الدراسة: هناك عوائق مثل وجود حواجز، أو عدم توفر المواصلات، أو بعد الطريق عن المنزل، مما قد يؤثر على مكان اختيار الدراسة.
- ميول الطالبة المهنية تؤثر على اختيار مكان الدراسة ومسار التعليم.
- امكانيات العمل في موضوع التخصص: من المهم طرح السؤال: هل هذه الدراسة تعطيني المجال لأن أعمل في هذه المهنة؟ هل هناك فرص عمل متاحة للعمل في هذا المجال في البلد أو المجتمع الذي يريد أن يسكن فيه الشخص؟
- امكانية التخصص والتقدم في الموضوع من الأمور

٦. التقني - الذي يجب التعامل مع التقنيات.
٧. المنظم - يقسم الفرق في حصص الرياضة، مرتب.
٨. الفنان - ميل مجالات الفنون المختلفة، عزف غناء رسم، نحت، الخ.

هذه هي بعض الأمور التي يجب أن تؤخذ بعين الاعتبار عند العمل مع الطلبة على اختيار مهنة والتخطيط للمستقبل.

مراجع الوحد الثانية:

- (١) جروان، ف.(١٩٩٩). تشجيع التفكير. عمان - الأردن.
- (٢) ريجان، ر.(١٩٩٩). نظرة تأملية الى التربية الفلسطينية في القرن الحادي والعشرين. ورقة غير منشورة.
- (٣) سرور، ن.(١٩٩٨). مدخل الى تربية الموهوبين والتميزين. عمان - الأردن.
- (٤) منتدى العلماء الصغار ١٩٩٨. نشره المنتدى. العدد الول.
- 5) Schlichter ,C. (1998). Talents Unlimited ,A training manual. Confratute98 :University of Connecticut ,USA.
- 6) Udall ,A.J & .Joan E .D.(1991) . Creating Thoughtful Classroom: Strategies to promote Student Thinking .Tucson ,Arizona :Zephyr Press.
- 7) www.edwedebono.com
- 8) www.manhattan.edu/services/cteach/philosof/think.html

التي يجب النظر فيها. هل يمكن لشخص أن يعمل في مجال دراسته وأيضاً أن يتطور ويستفيد منها مهنيًا؟

اعتبارات شخصية لاختيار مهنة ما:

هناك أيضاً اعتبارات شخصية على الشخص تذكرها عند اختيار مهنة تناسب ميوله، بحيث يكون من شأن هذه المهنة أن:

- تساعد الشخص على تحقيق ذاته: من الضروري اختيار مهنة يشعر الشخص أنه يحقق من خلالها إنجازاً في حياته العملية وأنه يحقق من خلال عمله فيها أهدافاً تساعد على تعزيز نفسه وتطوير ذاته.
- تعطي الدراسة للعمل في مجال يلائم ميول الشخص: مثلاً إذا كان الشخص يحب العمل مع الناس أو مع الأطفال يمكنه اختيار مسار دراسة يعطيه الفرصة للعمل في محيط الفئة التي تناسبه وتناسب ميوله.
- راحة الشخص نفسياً ليمارس المهنة بمتعة: مهم جداً أن يكون الشخص مرتاحاً نفسياً في عمله ونوعية مهنته حتى يستطيع أن يعطي بقدرة وطاقته أعظم.
- تساهم في تطوير طموحات الشخص الاجتماعية والاقتصادية: المهنة التي يختارها الشخص تحدد له الإطار الاجتماعي والاقتصادي الذي سوف ينتمي إليه. من المهم اختيار مهنة تناسب وطموحات الشخص ن هذه النواحي لكي يبقى الشخص مرتاحاً في عمله.
- تمكنه من اتقان عمله أكثر: إذا اختار الشخص مهنة أو دراسة لا تتناسب مع قدراته الذهنية والجسمية، فقد يتراجع في عمله أو يجد معيقات يصعب عليه تخطيطها. لذلك من المهم تحديد دراسة أو خطة تناسب الشخص وتتناسب معه ويمكن أن تساعد في اتقان عمله أكثر.

هناك أيضاً أنواع وأنماط شخصيات تؤثر في اختيار المهن:

١. الخدماتي - الذي يصغي الى مشاكل الغير ويسرع لمساعدة الآخرين.
٢. الاقتصادي - يتاجر ويجمع نقوداً في الصف.
٣. الخارجي - هو الذي لا يعرف الجلوس في غرفة، الرياضي، الذي يحب التجول في الطبيعة.
٤. المثقف - معلم، صحفي، مؤرخ.
٥. العلمي - الي يحب العلوم الدقيقة.

الوحدة الثالثة

الصف التاسع

نمط الحياة الصحي

الوحدة الثالثة : نمط الحياة الصحي

اللقاء الأول: عوامل المخاطرة بالإصابة بالأمراض المزمنة
اللقاء الثاني أمراض القلب والأوعية الدموية.
اللقاء الثالث: الأورام الخبيثة.
اللقاء الرابع: السكري



إعداد:

حيدر أبو قطيش - برنامج الأمراض المزمنة، الإغاثة الطبية
الفلسطينية

(اللقاءات الأول والثاني و الثالث)

و

د. نفوذ عبد الرزاق / مسلماني- برنامج صحة المرأة- إتحاد لجان
العمل الصحي (اللقاء الثالث)

عوامل المخاطرة بالإصابة بالأمراض المزمنة

ملخص: يهدف هذا اللقاء إلى تعريف الطلبة بعوامل المخاطرة بالإصابة المزمنة وكيفية تجنبها.

الأهداف:

- بعد نهاية اللقاء، سيتمكن الطلبة من القيام بمايلي:
١. تحديد الأمراض المزمنة وتعداد أهمها.
 ٢. تعداد عوامل المخاطرة ودورها في إنتشار الأمراض المزمنة.
 ٣. تحديد دور نمط الحياة الصحي في الوقاية من الأمراض المزمنة.

المدة الزمنية: ٤٥ دقيقة

المواد اللازمة:

- سبورة، طباشير
- الشفافية رقم ٣-١: عوامل المخاطرة الأساسية.
- نسخ بعدد طلبة الصف من ورقة العمل رقم ٣-١ عوامل المخاطرة وطرق تجنبها.

مجريات اللقاء:

أو ظرف يساعد على حدوث الإصابة وليس سببها المباشر. يمكن الإستعانة بمثال الغنفلونزا، إذا أن العامل المسبب هو فيروس الإنفلونزا، بينما يعتبر التعرض للبرد أو الإختلاط بالمرضى عامل مساعد على الإصابة بالإنفلونزا أو عامل مخاطرة.

٣. عوامل المخاطرة وإمكانية التحكم

بها: ١٠ دقائق

أسأل/ي الطلبة“ هل يمكننا أن نتحكم بعوامل المخاطرة تجنب الإصابة بالمرض إستخدام/ي مثال الإنفلونزا لتوضيح إمكانية التحكم بعوامل المخاطرة.

وضح/ي أن هناك عوامل مخاطرة لا يمكن للشخص أن يتحكم بها، مثل العوامل الوراثية فليس من الممكن للشخص أن يتحكم بالصفات الوراثية التي قد تساعد على الإصابة بالمرض أطلب/ي منهم ذكر عوامل أخرى لا يمكن التحكم بها.

الآن، أعرض/ي على الطلبة الشفافية رقم ٣-١: عوامل المخاطرة الأساسية. وضح/ي أن هذه هي أهم عوامل المخاطرة التي تزيد من إمكانية إصابة الشخص بالأمراض المزمنة.

أطلب/ي أن يقوم الطلبة من خلال النقاش، يتميز العوامل التي يمكن للشخص التحكم بها وتلك التي لا يمكنه التحكم بها.

٤. كيف نتجنب عوامل المخاطر:

١٥ دقيقة

أجرى/ي التمرين التالي، مع توضيح هدفه للطلبة أولاً: التمرين رقم ٣-١ كيف نتجنب عوامل المخاطرة. الهدف: أن يتعرف الطلبة على كيفية تجنب عوامل المخاطرة لوقاية أنفسهم من الإصابة بالأمراض المزمنة. الخطوات:

١. أطلب/ي من الطلبة العمل في مجموعات من ٤-٥ أشخاص، ووزع/ي عليهم نسخاً عن ورقة العمل ٣-١: عوامل المخاطرة الأساسية وطرق تجنبها.
٢. أطلب/ي منهم أن يقوموا بتعبئة ورقة العمل بشكل فردي أولاً ولمدة ٣ دقائق. ثم يقومون بالتشارك في إجاباتهم مع مجموعاتهم بحيث تخرج كل مجموعة بقائمة من الإجابات المشتركة.
٣. أسمح/ي ب٧-٨ دقائق من عمل المجموعات، ثم

٥ دقائق

١. مقدمة:

وضح/ي ان اللقاءات في هذه الوحدة ستستكمل الحديث الذي بدأ في العام الماضي عن نمط الحياة الصحي وستخصص للأمراض الأكثر إنتشاراً والتي لها علاقة بنمط الحياة. سيركز هذا اللقاء على عوامل المخاطرة الأساسية التي تساعد على حدوث الإصابة بالأمراض المزمنة وكيفية العمل على تجنبها.

راجع/ي مع الطلبة مفهوم نمط الحياة الصحي كما ورد في اللقاء الأول من الوحدة الثالثة من جزء الدليل الخاص بالصف السابع. يمكن إعطاء وقت أطول لتوضيح هذا المفهوم إذا كان الطلبة أو معظمهم لم يشاركوا في مواضيع الدليل التدريبي في العامين الدراسيين السابقين.

٢. مفهوم الأمراض المزمنة: ١٠ دقائق

أجرى/ي نقاشاً مع الطلبة حول مفهوم “المرض المزمن” وعامل المخاطرة“ من خلال طرح أسئلة مثل:

- هل سمعتم عن مرض السكري أو أمراض القلب؟ هل تعرفون أشخاصاً يعانون من هذه الأمراض؟ منذ متى؟
- ما هو المرض المزمن؟ ما الفرق بينه وبين الأنواع الأخرى من الأمراض؟
- هل تعرفون أمراضاً مزمنة أخرى غير السكري وأمراض القلب؟ ما هي؟
- ما المقصود بعامل المخاطرة؟ كيف نميزه عن العامل المسبب للمرض؟
- هل يمكنكم ذكر عوامل مخاطرة بالإصابة بالإنفلونزا مثلاً؟

أثناء النقاش سجل/ي أهم النقاط والأفكار على السبورة سادى الطلبة على التوصل إلى إدراك أ، الامراض المزمنة هي تلك الامراض التي تستمر الإصابة لها لعدة شهور أو سنوات وربما مدى الحياة، وأن أعراضها قد تظهر على المريض بشكل متواصل او قد تظهر على فترات في وقت إستداد المرض .

ساعدهم/ ساعديهم أيضاً على التمييز بين عامل المخاطرة والعامل المسبب للمرض، حيث أن عامل المخاطرة هو وضع

- أجمع/ي الطلبة معا.
٤. أطلب/ي من المجموعات تقديم إجاباتها بالتناوب بحيث يقوم أحد الطلبة بتدوين الإجابات على السبورة مع إستثناء الإجابات المتكررة.
٥. حث/ي الطلبة على ربط الإجابات التي على السبورة بمفهوم نمط الحياة الصحي الذي تم مراجعته في بداية اللقاء. أكدي على أن الإبتعاد عن نمط الحياة الصحي في الحياة العصرية يعتبر السبب الرئيسي لزيادة إنتشار الأمراض المزمنة في بلادنا وفي العالم.

٥- تلخيص وتقييم: هـ دقائق

أفسح/ي المجال أمام الطلبة للتعليق على اللقاء ومحتواه والشكل الذي جرى فيه. دون/ي الملاحظات والإقتراحات في سجلك الخاص.

أعلم/ي الطلبة بأن اللقاء التالي سيتحدث عن أمراض القلب والأوعية الدموية بإعتبارها من أكثر الأمراض المزمنة لإنتشار.

عوامل المخاطرة الأساسية

١. التدخين
٢. قلة النشاط البدني.
٣. التغذية غير الصحية.
 - زيادة تناول الدهون والسكريات.
 - قلة تناول الحبوب الكاملة والألياف.
٤. زيادة الوزن والسمنة.
٥. التوتر النفسي.
٦. العمر: فوق ٤٥ سنة للرجال وفوق ٥٠ سنة للنساء (وخاصة في حالة أمراض القلب والأوعية)
٧. وجود أحد الأقرباء من الدرجة الأولى والثانية مصاب بأحد الأمراض المزمنة.
٨. الذكور معرضون للإصابة في عمر أصغر من الإناث.

ورقة العمل رقم ٣-١ :

عوامل المخاطرة الأسيية وطرق تجنبها

المطلوب: أعدد في العمود الأول عوامل المخاطرة بالإصابة بالأمراض المزمنة، ثم أعدد في العمود الثاني مقابل كل عامل مخاطرة أهم الطرق التي تساعد على تجنبه بهدف الوقاية من هذه الأمراض .

عوامل المخاطرة	طرق تجنبها
١.	
٢.	
٣.	
٤.	
٥.	

الجسم على حده الطبيعي نتيجة تراكم الدهون في الأنسجة الدهنية في الجسم . وهذا ينتج عن الكثير من الاسباب اهمها:-

1. النمط الغذائي وخاصة الوجبات الغذائية الغنية بالسعرات الحرارية.
2. قلة النشاط والحركة مما يخل في التوازن بين السعرات المتناولة عن طريق الطعام والسعرات المستهلكة.
3. إختلال في الغدد الصماء مما يؤثر على عمليات الأيض الطبيعية ويقلل من عمليات الهدم في الجسم.

ما هو الحد الطبيعي للوزن؟

يعتبر مؤشر كتلة الجسم أن هو مؤشر كتلة الوزن (Body Mass Index-BMI) أفضل طريقة لتحديد ما إذا كان وزن الشخص طبيعياً أم لا. ويتم حسابه بواسطة المعادلة التالية:

مؤشر كتلة الجسم - وزن الجسم (بالكيلوغرامات) / الطول² (بالأمتار المربعة)
أي أن شخصاً وزنه ٧٠ كغم وطوله ١٦٠ سم تكون قراءة المؤشر لديه - ١,٦/٧٠ أي ٢٧,٣.

كيف تقرأ قياس مؤشر كتلة الجسم (BMI)

- إذا كانت القراءة أقل من ٢٠ يكون الوزن أقل من الطبيعي.
- إذا كانت القراءة بين ٢٠-٢٥ يكون الوزن زائداً.
- إذا كانت القراءة بين ٣٠-٣٥ يعتبر الشخص بديناً جداً.
- إذا كانت القراءة بين ٣٥-٤٠ يعتبر الشخص بديناً جداً.
- إذا كانت القراءة أكثر من ٤٠ يعتبر الشخص مفرطاً في البداية.

٥. التوتر النفسي: يعتبر الضغط والتوتر النفسي عاملاً مهماً في التغيرات المرضية في جسم الإنسان لما له من اثر على أجهزة الجسم المختلفة. فهو يؤثر على الجهاز العصبي وعلى الجهاز الدوري مسبباً تضيق الأوعية الدموية وإرتفاع ضغط الدم. وكذلك فإنه يؤدي إلى إرتفاع نسبة السكر في

عوامل المخاطرة الأساسية للإصابة بالأمراض المزمنة

عوامل المخاطرة هي العوامل التي يعتبر وجودها عاملاً مساعداً لحدوث المرض وليست هي المسبب المباشر لذلك المرض. يمكن تقسيم عوامل المخاطرة الأساسية للإصابة بالأمراض المزمنة إلى قسمين:

■ **القسم الأول:-** وهي العوامل التي بإمكان الشخص السيطرة عليها وتغييرها، وهي غالباً ما تنتج من نمط الحياة التي تعيشها الشخص أو نوع تغذيته. ومن هذه العوامل:-

1. التدخين: يرتبط التدخين بالكثير من الأمراض، وخاصة أمراض القلب والشرايين والسرطان والسكري وغيرها.
2. قلة النشاط البدني: من الملاحظ أنه مع التطوير التكنولوجي والمكننة، أصبح الكثير من الناس يميلون إلى عدم القيام بالأعمال التي تحتاج إلى جهد بدني. فمع ظهور السيارات والأجهزة الكهربائية المنزلية، أصبح الجهد المبذول من الناس لتسيير أمورهم الحياتية اليومية أقل كثيراً من السابق. وبالتالي إزداد إنتشار ظاهرة السمنة وكذلك أمراض القلب والشرايين والسكري وغيرها.
3. التغذية غير السليمة: لقد إمتاز المجتمع الفلسطيني بنوعية صحة من التغذية تتميز بالإكثار من تناول الخضار والألياف والحبوب والزيتون النباتية، والإقلال من الدهون والساكر. غير أن التغيرات التي طرأت على طبيعة المجتمع قد أثرت سلباً على نوع التغذية. فقد إزداد إستهلاك المواطن الفلسطيني للدهنيات وإستهلاكه لكميات كبيرة من السكريات البسيطة والتي يقوم الجسم بامتصاصها بسهولة، بما لذلك من اثر على زيادة السمنة وزيادة احتمال الاصابه بمرض السكري .
4. زيادة الوزن والسمنة: السمنة هي زيادة وزن

الدم ويؤثر سلباً على جهاز المناعة في الجسم.

■ **القسم الثاني:** هذا القسم من عوامل المخاطرة يشمل العوامل التي لا يتدخل الشخص في وجودها ولا يستطيع أن يؤثر في التخلص منها، بل عليه في جال وجودها أن يقلل من العوامل الأخرى السابقة حتى لا تزداد عوامل المخاطرة لديه. وأهم عوامل القسم الثاني هي:-

١. **العمر:** بشكل عام، تزداد مع تقدم السن احتمالات الإصابة بالأمراض المزمنة كالسكري وارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والسرطان . وبصورة عامة في حالة أمراض القلب والشرايين، فإن الرجال معرضون في سن الخامسة والأربعين أكثر من النساء ثم يتساوي الرجال والنساء في مدى التعرض للإصابة بهذه الأمراض بعد سن الخمسين.

٢. **صلة القربى:** يلعب العامل الوراثي دوراً في إمكانية الإصابة بالأمراض المزمنة. فإحتمال إصابة الشخص بمرض مزمن تزداد عند وجود أقرباء له مصابين بهذا المرض. وتزداد إمكانية الإصابة كلما كانت صلة القربى أوثق بالشخص . ولا يقتصر أهمية صلة القربى على الدرجة الأولى فقط، بل تتعداها إلى القرابة من الدرجة الثانية.

٣. **الجنس:** يلعب الجنس (ذكر أم أنثى) دوراً أساسياً في الإصابة بالأمراض المزمنة. فهناك التي تصيب الرجال بصورة رئيسية، مثل سرطان البروستاتة وأمراض تصيب النساء أساساً مثل سرطان الثدي وسرطان عنق الرحم. بينما تصيب أمراض أخرى الرجال والنساء باختلاف في نسبة الإصابة حسب عمر الرجل أو المرأة.

أمراض القلب والأوعية الدموية

ملخص: يهدف هذا اللقاء إلى تعريف الطلبة بأمراض القلب والأوعية الدموية والعوامل التي تساعد على الإصابة بها، وذلك بهدف حثهم على إتباع سبل الوقاية منها.

الأهداف :

- بعد نهاية اللقاء سيتمكن الطلبة من القيام بمايلي:
1. تعريف أكثر أمراض القلب والأوعية الدموية إنتشاراً في مجتمعنا.
 2. تحديد عوامل المخاطرة الأساسية للإصابة بهذه الأمراض.
 3. إدراك أهمية الوقاية منذ سن مبكرة من خلال إتباع نمط حياتي سليم.

المدة الزمنية: ٤٥ دقيقة.

المواد اللازمة:

- سبورة ن طباشير.
- أوراق كبيرة وأقلام فلوماستر - عدده.
- نسخ بعدد طلبة الصف من الملحق رقم ٣-١ عوامل المخاطرة بأمراض القلب و الأوعية الدموية

مجريات اللقاء

الخطوات:

١. مقدمة:

٥ دقائق

وضح لي أن هذا اللقاء سيتناول موضوع القلب والأوعية الدموية كأحد الأمراض المزمنة وذلك بسبب زيادة إنتشار هذه الأمراض ف يجتمعنا أكدي على أن الهدف من تقديم هذه المعلومات هو الحث على السلوكيات السليمة التي تقي من هذه الأمراض، بناء على النقاش الذي جرى في اللقاء السابق حول عوامل المخاطرة.

أبرز لي أهمية الموضوع من خلال طرح بعض نسب غنتشار هذه أمراض القلب والأوعية ودورها بين أسباب الوفيات وذلك بالإستعانة بالمعلومات المساعدة للمدرب.

٢. أمراض القلب والأوعية الدموية:

١٠ دقائق

راجع لي، بإختصار، عمل القلب والأوعية الدموية (الشرايين والأوردة) بالإستناد إلى معلومات الطلبة العامة.

وضح لي أن أمراض القلب والأوعية الدموية هي تلك الأمراض التي تترافق مع حدوث خلل في أداء القلب والأوعية لوظيفتها الرئيسية، وهي نقل الدم عبر مختلف أنحاء الجسم. أطلب لي من الطلبة ذكر بعض أمراض القلب والأوعية التي يسمعون بها أو التي أصيب بها أشخاص يعرفونهم. يمكن ذكر ارتفاع الضغط والذبحة الصدرية والجلطة الدماغية الخ أتح/أتيحي المجال أمام عدد من الطلبة للتعبير عما يعرفونه عن هؤلاء الأشخاص من ناحية حالتهم الصحية وأعرض المرض وما آل إليه.

٣. عوامل المخاطرة بأمراض القلب

والاوعية: ٢٥ دقيقة

اجري التمرين التالي، مع توضيح هدفه للطلبة أولاً:

التمرين رقم ٣-٢ : عوامل المخاطرة بأمراض القلب والأوعية.

الهدف: أن يناقش الطلبة العوامل السلوكية التي تساعد على الإصابة بأمراض القلب و الأوعية وكيفية تعديل هذه العوامل.

١. أطلب لي من الطلبة في ٥ مجموعات. وزع لي على المجموعات أوراق كبيرة الحجم وأقلام فلوماستر. أطلب لي منهم نقاش الأمور التالية وتسجيل الإجابات على الورقة الكبيرة .

- المجموعة الأولى: تناقش كيف يمكن أن تؤثر زيادة الوزن على عمل القلب، وتسجل على الورقة الكبيرة إقتراحات لتجنب زيادة الوزن.
 - المجموعة الثانية: تناقش العلامات المرافقة للتوتر النفسي والقلق، بما فيها إرتفاع ضغط الدم، وكيف يؤثر ذلك على عمل القلب، وتسجل على الورقة الكبيرة إقتراحات لتجنب حدوث هذا التأثير.
 - المجموعة الثالثة: تناقش أثر التدخين على عمل القلب والأوعية الدموية، وتسجل على الورقة الكبيرة إقتراحات لمكافحة التدخين.
 - المجموعة الرابعة: تناقش أثر قلة النشاط البدني على عمل القلب والأوعية، وتسجل على الورقة الكبيرة إقتراحات لزيادة النشاط البدني.
 - المجموعة الخامسة: تناقش أثر تناول الأطعمة الغنية بالدهون على عمل القلب والأوعية الدموية، وتسجل على الورقة الكبيرة إقتراحات للتغذية السليمة التي تحافظ على صحة القلب والأوعية.
٢. أيج/ أتيحي ٧- ٨ دقائق لعمل المجموعات . ثم أعد/ أعيدي جمع الطلبة معا. ليس من الضروري أن يكون الطلبة قد أنهوا تسجيل إقتراحاتهم على الأوراق الكبيرة.
٣. أطلب لي أن يقدم طالب/ة من كل مجموعة عرضاً سريعاً عن الجزء الأول من المهمة، وهو تفسير تأثير العوامل المذكورة على عمل القلب والأوعية. أتح/ أتيحي مجالاً للنقاش للتأكد من فهم أثر هذه العوامل. يمكن الإستعانة في النقاش بالمعلومات المساعدة للمدرب.
٤. أصف/أضيف عوامل مخاطرة أخرى بالإستعانة بالمعلومات المساعدة للمدرب، مع توضيح أثرها.
٥. ركز لي على أن تأثير هذه العوامل ف بالعادة لا يحدث فجأة، بل يتراكم مع الوقت، وأن بعض هذه العوامل يبدأ تأثيره من سن مبكرة . لذلك فإن الوقاية من الإصابة بأمراض القلب والأوعية ف بالكبر تتطلب ممارسة نمط حياة صحي من الصغر.

عوامل المخاطرة بأمراض القلب والأوعية الدموية

يعتبر تصلب الشرايين أهم عامل مسبب لأمراض القلب والأوعية الدموية . ويتميز تصلب الشرايين يتضمن هذه الأوعية الدموية وزيادة سمكها وصلابتها وفقدانها لإحدى صفاتها المهمة وهي المرونة. وهذا يؤدي إلى ضعف في مرور الدم عبر هذه الأوعية ووصوله إلى أنسجة القلب والدماغ.

عوامل المخاطرة:

١. ضغط الدم المرتفع: يضاعف إرتفاع ضغط الدم من إحتمال التعرض لأمراض شرايين القلب والجلطة القلبية والجلطة الدماغية.
٢. إرتفاع نسبة الكوليسترول في الدم: الكوليسترول مادة حيوية لجسم الإنسان إذا إستطاع أن يحافظ عليها في نسبتها الطبيعية. وتزداد الإصابة بتصلب الشرايين بإزداد نسبة هذه المادة في الجسم. فالكوليسترول يسبب التضيق ومن ثم الإنغلاق الذي يحدث في شرايين القلب و الأوعية الدموية.
٣. التدخين: الأشخاص المدخنون أكثر تعرضاً من غيرهم لأمراض القلب والأوعية وكذلك لأمراض أخرى عديدة مثل السكري وسرطان الرئة والبلعوم، وكذلك الإلتهابات التنفسية المزمنة. وخطر الإصابة لا يقتصر على المدخنين بل يتعداهم أيضاً إلى أطفالهم وأهل بيوتهم.
٤. التغذية (زيادة نسبة الدهون وقلة نسبة الألياف في الطعام) : إزداد نسبة الدهون، وخاصة ذات الأصل الحيواني، يزيد إحتمال الإصابة بأمراض القلب والأوعية، وكذلك بسرطان الثدي وأمراض القولون والمرارة وغيرها. تؤدي زيادة الدهون في الغذاء إلى زيادة الوزن ورفع نسبة الكوليسترول في الدم . أما التغذية السليمة والمتوازنة والتي تشمل نسبة عالية من الألياف والخضار والفواكه والحبوب فإنهما تقلل من إحتمال الإصابة بهذه الأمراض.
٥. قلة النشاط البدني: النشاط البدني المنتظم يقلل من الإصابة بأمراض القلب بحوالي ٣٥- ٥٥% من

٦. أطلب/ي أن تقوم كل مجموعة بتعليق ورقتها الكبيرة على الجدار في مكان مرئي من الجميع وقراءة إقتراحاتها لتجنب عوامل المخاطرة. يمكن إضافة بعض الإقتراحات السريعة التي يقدمها الطلبة الآخرين.

٧. بإمكان المجموعات التي لم تنه تسجيل إقتراحاتها أن تستعيد ورقتها عن الجدار وتكمل العمل عليها بعد إنتهاء اللقاء، على أن تعيدها إلى مكانها على الجدار فيما بعد لكي تكون متاحة لبقية الطلبة..

٨. إقترح/ي على الطلبة أن يستخدموا نتائج عملهم في إعداد مجلة حائط أو نشرة في الإذاعة المدرسية تتضمن إقتراحاتهم المختلفة للوقاية من أمراض القلب والأوعية.

٤. تلخيص وتقييم: ٥ دقائق

وزع/ي على الطلبة نسخة عن الملحق رقم ١-٣ عوامل المخاطرة بأمراض القلب والأوعية الدموية. إستخدم/ي الملحق لإجراء تلخيص سريع لأهم النقاط التي وردت في اللقاء. أطلب/ي من الطلبة قراءته في المنزل ومناقشته مع الوالدين والأخوة/ الأخوات والأصدقاء.

أفسح لي المجال أمامهم للتعليق على اللقاء ومحتواه والشكل الذي جرى فيه - دون/ي الملاحظات والإقتراحات في سجلك الخاص.

أعلم/ي الطلبة بأن اللقاء التالي سيواصل الحديث عن الأمراض المزمنة، وسيتناول موضوع الأورام الخبيثة.

معلومات مساعدة للمدرب:

- المهم ممارسة النشاط البدني (ولو لمدة نصف ساعة يومياً) لتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب.
٦. **مرض السكري:** مرضى السكري معرضون أكثر من غيرهم للإصابة بأمراض القلب والشرايين.
٧. **التوتر النفسي:** يلعب التوتر النفسي دوراً خطيراً في إرتفاع ضغط الدم وفي تسارع نبضات القلب وتضييق الشرايين، مما يزيد من احتمال التعرض للجلطة القلبية و الدماغية.

أمراض القلب والأوعية الدموية

يغطي مصطلح «أمراض القلب والأوعية الدموية» تشكيلة واسعة من الأمراض والحالات التي تصيب القلب والأوعية الدموية. ويشمل ذلك أمراض الشرايين الناتجة عن الشرايين التي تغذي نسيج القلب والجلطة الدماغية، وإرتفاع ضغط الدم، وكذلك أمراض الأوعية الدموية الطرفية. وتشكل الوفيات الناتجة عن أمراض القلب حوالي ٨٠٪ من مجموع الوفيات التي تنتج عن هذه الأمراض، بينما تشكل الوفيات الناتجة عن الجلطة الدماغية حوالي ١٥٪.

ويعتبر مرض تصلب الشرايين أهم عامل مسبب لأمراض القلب والأوعية ويتميز تصلب الشرايين بحدوث تضيق فيما زيادة في سمكها وصلابتها وفقدانها لإحدى صفاتها المهمة وهي المرونة، وهذا يؤدي إلى ضعف في مرور الدم عبر هذه الأوعية، وبالتالي ضعف في تروية أنسجة القلب والدماغ.

ومن حسن الحظ أن العديد من عوامل المخاطرة التي تزيد من الإصابة بأمراض القلب والشرايين باتت معروفة ومن الممكن تجنبها، ومن هذه العوامل: أرتفاع نسبة الدهون (الكوليسترول) في الدم، وإرتفاع ضغط الدم، والتدخين، والسمنة، وقلة النشاط البدني، والسكري.

أثر أسلوب الحياة على أمراض القلب والأوعية الدموية: في أغلب الأحيان، يحتاج المرض في القلب والأوعية الدموية إلى سنوات عديدة حتى يظهر ويتم إكتشافه. فالتأسيس لهذه الأمراض عبارة عن عملية مستمرة تبدأ من الصغر. وتعتبر التغذية غير الصحيحة من أهم العوامل التي تؤثر من الصغر، وخاصة ما يعرف بالوجبات السريعة. فهذه الوجبات، وبالرغم من عرضها بطرق ونكهات مغرية، تزيد من سرعة التأسيس لأمراض القلب والأوعية لما تحتويه من دهون مشبعة، مما يشكل البداية في تصلب الشرايين، وبالتالي أمراض القلب والأوعية.

عوامل المخاطرة:

إذا أردنا أن تقلل من الوفيات الناتجة عن أمراض القلب والأوعية الدموية، علينا أن نعمل بجد من أجل تجنب عوامل

المخاطرة بها أو التقليل منها على أقل تقدير:

وتساهم كذلك في رفع نسبة الكوليسترول في الدم. وعلى العكس فإن التغذية السليمة والمتوازنة، التي تشتمل على نسبة عالية من الألياف والخضار والفواكه و الحبوب، تقلل من احتمال الإصابة بأمراض القلب والسرطان.

٥. قلة النشاط الذاتي: دلت الدراسات أن النشاط البدني المنتظم يقلل من الإصابة بأمراض القلب بحوالي ٣٥-٥٥% وفي عصر أصبحت المكننة سائدة فيهن فإن من الواجب ممارسة النشاط البدني ولو لمدة نصف ساعة يومياً ولمدة خمسة أيام أسبوعياً) من اجل تقليل أخطار الإصابة بأمراض القلب.

٦. مرض السكري: مرضى السكري معرضون أكثر من غيرهم للإصابة بأمراض القلب والأوعية، فالأشخاص المصابون بالسكري أكثر يضعفين إلى أربعة اضعاف في تعرضهم للإصابة بامراض القلب، وكذلك هم اكثر تعرضاً للإصابة باجلطة الدماغية بمخمس اضعاف عن غير المرضى بالسكري

٧. التوتر النفسي: يلعب التوتر النفسي دوراً كبيراً في رفع ضغط الدم وفي تسارع نبضات القلب وتضييق الشرايين، بمساعدة على زيادة احتمال الإصابة بامراض القلب والأوعية .

● أمراض القلب والأوعية من منظور الصحة العامة: لم تعد أمراض القلب والأوعية مقتصرة على المسنين أو على فئات عمرية دون غيرها. فمع أن الإصابة بها تزداد مع التقدم في العمر إلا أن أي شخص يمكن أن يتعرض لها بغض النظر عن عمره.

أما في فلسطين فإن الوفيات الناتجة عن هذه الأمراض للأشخاص الذين يتجاوزوا الثلاثين من عمرهم تصل إلى حوالي ٣٠% من مجموع الوفيات لهذه الفئة العمرية.

مع التطور العلمي وأساليب العلاج، أصبح العديد ممن أصيبوا بهذه الأمراض ضحايا للإعاقة البدنية مما يشكل عبئاً نفسياً وإقتصادياً يتطلب إهتماماً بالغاً لمنع ما قد يحدث من أضرار إجتماعية وإقتصادياً لهؤلاء الأشخاص وعائلاتهم.

١. ضغط الدم المرتفع: تدل الدراسات على ان حوالي نصف ضحايا الجلطة القلبية وحوالي ثلثي ضحايا الجلطة الدماغية يعانون أصلاً من إرتفاع في ضغط الدم. كذلك فقد أكدت الدراسات العلمية أن الأشخاص الذين يعانون من إرتفاع في ضغط الدم معرضون بثلاثة أو أربعة أضعاف للإصابة بأمراض القلب التاجية، وأنهم معرضون بنسبة قد تصل إلى سبعة أضعاف للإصابة بالجلطة الدماغية، مقارنة بالأشخاص ذوي ضغط الدم الطبيعي.

٢. إرتفاع نسبة الكوليسترول في الدم: الكوليسترول مادة حيوية لجسم الإنسان إذا إستطاع أن يحافظ عليها في نسبتها الطبيعية. وتزداد نسبة الكوليسترول لأسباب تتعلق بنمط الحياة والتغذية أو لأسباب مرضية، وتتضاعف أخطار الإصابة بتصلب الشرايين بإزيد نسبة هذه المادة في الجسم . فمن المعروف أن إرتفاع الكوليسترول في الدم يشكل الأساس للتصلب والتضييق ومن ثم الإنغلاق الذي يحدث في شرايين القلب والأوعية الدموية. ومن هنا نلاحظ مدى أهمية التقليل من نسبة الكوليسترول في الدم في الوقاية من هذه الأمراض.

٣. التدخين: بالرغم من الأخطار الهائلة التي تصاحب التدخين، إلا أن عدد المدخنين في بلادنا وفي بلاد العالم الثالث يزداد يوماً بعد يوم وخاصة في جيل الشباب. لقد أرتبط التدخين بالعديد من الأمراض وتم إثبات أن الأشخاص المدخنين هم أكثر تعرضاً من غير المدخنين ليس فقط لأمراض القلب والشرايين، بل أيضاً لأمراض عديدة مثل السكرين والسرطان بأنواعه ، وخاصة سرطان الرئة والبلعوم وكذلك الإلتهابات التنفسية المزمنة . ولا يقتصر هذا الخطر على المدخنين فقط، بل يتعداهم أيضاً إلى أطفالهم وأهل بيتهم.

٤. التغذية (زيادة نسبة الدهون وقلة نسبة الألياف في الطعام) : إن إزياد نسبة الدهون، وخاصة الحيوانية المشبعة منها، يعتبر عامل مخاطرة أساسياً بالإصابة بأمراض القلب والأوعية، وكذلك بسرطان الثدي وأمراض القولون والمرارة وغيرها. وتعتبر زيادة الدهون في الغذاء من العوامل التي تزيد من وزن الجسم (نتيجة زيادة المخزون فيها)

الأورام الخبيثة

ملخص: يهدف هذا اللقاء إلى تعريف الطلبة بالأورام الخبيثة وأنواعها والعوامل التي تجعل المرء أكثر عرضه للإصابة بها والوقاية منها.

الأهداف:

- بعد نهاية اللقاء، سيتمكن الطلبة من القيام بمايلي:
1. التمييز بين مفهوم الأورام الحميدة و الأورام الخبيثة.
 2. وصف بعض أعراض الأورام الخبيثة الشائعة.
 3. تحديد الفئات المعرضة للإصابة بها وطرق الوقاية.
 4. تعريف طرق الكشف المبكر عن بعض الأورام الخبيثة، مثل سرطان الثدي وعتق الرحم.

المدة الزمنية: ٤٥ دقيقة.

المواد اللازمة:

- سيورة، طباشير.
- الشفافية رقم ٣-٢ الفروق بين الأورام الحميدة والخبيثة.
- الشفافية رقم ٣-٣ أعراض وعلامات السرطان.

يمكن استخدام نشرات متوفرة (حكومية أو غير حكومية) حول الموضوع.

مجريات اللقاء:

سجل/ي قائمة بالإجابات على السبورة وأضيف/ي إليها من المعلومات المساعدة للمدرب.

بعد إعداد قائمة بأهم العوامل، أطلب/ي أن يعمل الطلبة في مجموعات زوجية لمدة ٣-٤ دقائق بحيث تضع كل مجموعة (أو عدد من المجموعات) بعض الإقتراحات للوقاية من واحد من العوامل في القائمة، بعد إنتهاء الوقت، أطلب/ي أن تقوم المجموعات بتدوين إجاباتهما على السبورة بحيث تسجل مقابل كل عامل إقتراحاتها للوقاية منه. أتح/ أتيحي الوقت لبعض النقاش حول نتائج العمل.

٤. أهمية الكشف المبكر عن السرطان:

١٠ دقائق

وضح/ي أن علاج الأورام الخبيثة يكون عادة بإستئصالها جراحياً، كما يستخدم العلاج الكيماوي والعلاج بالأشعة أيضاً. أبرز/ي أن إمكانيات النجاح في العلاج تكون أعلى كلما تم إكتشاف الورم مبكراً قبل أن يستشري في العضو المصاب أو ينتقل إلى أماكن أخرى من الجسم ولذلك فهناك أهمية كبيرة للكشف عن وجود الورم في وقت مبكر.

إستخدم/ي مثال سرطان عنق الرحم عند النساء وسرطان البروستاتة عند الرجال. فالفحص الذي يجري للكشف عن هذه الأنواع من السرطان بسيط ويمكن أن يقوم به كل فرد. والكشف المبكر يتيح المجال أمام إستئصال الورم مبكراً مما يؤدي إلى نسبة شفاء عالية.

وضح/ي أن كل امرأة بإمكانها فحص الثدي ذاتها لإكتشاف أية علامات قد تدل على وجود ورم، وبإمكانها أيضاً إجراء فحص عنق الرحم بشكل دوري في عيادات صحة المرأة. كما أن على رجل في سن فوق ٥٠ عاماً أن يخضع لفحص طبي للكشف عن وجود تضخم أو ورم في غدة البروستاتة.

وضح/ي أنه من المهم أن يتعرف الطلبة على هذه المعلومات حتى وأن لم يكونوا في هذه المرحلة العمرية من ضمن الفئات المعرضة للإصابة. كما أن للطلبة دوراً هاماً في نقل هذه المعلومة إلى أهاليهم أيضاً.

يوزع المرشد نشرة أو مواد الكشف المبكر عن أورام وسرطان الثدي ورحم

بالنسبة للطلبات الإناث، إتفق/ي معهن على وقت مناسب، أو خصص/ي اللقاء القادم لتدريبهم على مهارات الفحص الذاتي للثدي، يمكن الإتفاق مع طبيبة أو ممرضة أو عاملة صحية ذات خبرة في مثل هذا التدريب لإجرائه إذا لم تكن تتوفر مثل هذه الخبرة لديك.

٥ دقائق

١. مقدمة:

وضح/ي أن الهدف من هذا اللقاء هو التعرف على الأورام الخبيثة بشكل عام من حيث تعريفها، وأسبابها، والفئة الأكثر عرضه للإصابة بها، وطرق الوقاية منها. وضح/ي أن الأورام الخبيثة منتشرة في كل بلدان العالم، ويزداد إنتشارها في بلادنا، وأن أهمية المعرفة عنها تكمن في أن الكشف المبكر عنها، وخاصة سرطان الثدي وعنق الرحم ويعتبر ضرورياً للعلاج.

٢. الأورام الخبيثة والأورام الحميدة:

١٠ دقائق

ناقش/ي مع الطلبة مفهوم الأورام الخبيثة، ما هي؟ كيف تختلف عن الأورام الحميدة؟ وكيف تنتشر في الجسم. سجل/ي الملاحظات على السبورة، وعزز/ي الإجابات بعرض الشفافية رقم ٣-٢ الفروق بين الأورام الحميدة والخبيثة، ومعلومات من المادة المساعدة للمدرب.

وضح/ي أيضاً أن السرطان يعد ورماً خبيثاً. اسأل/ي الطلبة ان يعدوا بعض أنواع السرطان التي سمعوا بها. استعمل/ي الشفافية رقم ٣-٢ لتوضيح أعراض وعلامات بعض أنواع السرطان. أكد/ي على أن معظم هذه الأعراض ترافق حالات مرضية أخرى أقل خطورة في كثير من الأحيان، وأن تشخيص السرطان يتطلب فحوصات معينة، مثل التصوير بالأشعة (مثلاً في حالة سرطان الثدي) وأخذ عينة من النسيج لفحصها مخبرياً (مثل سرطان عنق الرحم) وغيرها.

٣. الفئات الأكثر عرضه للإصابة

١٥ دقيقة

بالسرطان:

وضح/ي أن الأسباب المباشرة للسرطان لا تزال غير معروفة تماماً، ولكن الأبحاث أثبتت أن هناك عدة عوامل تجعل المرء أكثر عرضه للإصابة به، وهي تسمى عوامل مسرطنة. أطلب/ي من الطلبة تحديد ما يعرفونه من العوامل التي تجعل المرء أكثر عرضه للإصابة ببعض أنواع السرطان والفئات المعرضة لهذه العوامل مثلًا عند ذكر التدخين كعامل مسرطن، يشار إلى المدخنين ومن يتواجدون في محيط يكثُر فيه التدخين كفتتين معرضتين لهذا العامل.

٤. تلخيص وتقييم : ٥ دقائق

أفسح لي المجال أمام الطلبة للتعليق على اللقاء ومحتواه والشكل الذي جرى فيه. دون/ي الملاحظات والاقتراحات في سجلك الخاص.
أعلم/ي الطلبة بأن اللقاء التالي سيواصل الحديث عن الأمراض المزمنة، وسيركز على مرض السكري.

الشفافية رقم ٣-٢

الفروق بين الأورام الحميدة والخبيثة

أورام خبيثة	أورام حميدة	
يغزو النسيج الطبيعي المحيط به لا يكون محاطاً بمحفظة وتكون حدوده مختلفة مع النسيج	يدفع بالنسيج الطبيعي جانبا. محاط بمحفظة وواضح الحدود.	موضع الورم
قد ينتقل إلى العقد اللمفية القريبة والبعيد، وقد يصيب أعضاء أخرى.	يقتصر على الكتلة الورمة	مدى انتشاره
قد تكون بطيئة أو سريعة.	بطيئة	سرعة النمو
قد تكون مميتة إذا لم يعالج	عادة حميدة	النتيجة
قد لا تكون الجراحة وحدها شافية وتحتاج إلى علاج كيميائي أو شعاعي داعم	الجراحة شافية	العلاج

أعراض وعلامات السرطان

السرطان	أعراضه
سرطان الرئة	سعال متواصل دم مع البصاق، ضيق في التنفس ألام في الصدر، بحة
سرطان الفم والبلعوم	تقرحات في الفم لا تلتئم ألام في الأذن صعوبة في المضغ والبلع
سرطان المعدة	صعوبة في البلع، قيء مع دم ، نقص الوزن.
سرطان الامعاء	دم في البراز تغير في عادات التبرز(إسهال أو إمساك أو ألم في البطن)
سرطان المجاري البولية	صعوبة متزايدة في التبول، ظهور دم في البول، تكرار الإصابة بالتهاب بولية، ألام في الظهر
سرطان الرحم وعنق الرحم	نزيف مهبلية، ألم في أسفل البطن
سرطان الثدي	كتلة في الثدي، نزع من الحلمة ، تغير في شكل الحلمة أو الثدي
سرطان الدم	تعب، شحوب، عدوى متكررة، نزع من اللثة والأنف، ظهور كدمات على الجلد
سرطانالجلد	قروح لا تلتئم على الجلد وتترف باستمرار.

الأورام الخبيثة:

ما زالت السرطانات من الأمراض الخبيثة التي تهدد حياة البشر، والتي لم يتوصل الطب إلى إكتشاف العلاج الشافي لمعظمها.

الورم السرطان عبارة عن شذوذ في إتقسام الخلايا يطال سرعة إنقسامها وشكلها، فيؤدي إلى فقدان العضو المصاب سيطرته على مجموعة كبيرة من خلاياه التي تأخذ في الإنقسام و التكاثر بسرعة كبيرة منتجة خلايا مشوهة في شكلها وغير قادرة على أداء وظائف الخلايا الطبيعية. ويغزو بعض هذه الخلايا المشوهة الخلايا الطبيعية الأخرى في العضو ذاته أو في الأعضاء المجاورة وينتقل بعضها الآخر عن طريق الدم أو الجهاز اللمفي إلى أعضاء أخرى بعيدة عن العضو المصاب مؤدي إلى تسرطنها. تعرف هذه الخلايا المنتقلة بإسم النقائل. وتكون خطورة الورم السرطاني على حياة المصاب أشد في حال إنتشار هذه النقائل إلى أعضاء أخرى.

العوامل التي تجعل المرء أكثر قابلية للإصابة ببعض أنواع السرطان:

تؤكد الأبحاث وجود أرباط واضح بين بعض العوامل ببعض اواع السرطان. وتسمى العوامل التي تعرف عنها أنها تسبب السرطان بالعوامل المسرطنة وليس بالضرورة أن تسبب هذه العوامل السرطان لدى كل من يتعرض لها، ولكنها تزيد من إحتمال إصابته مقارنة بغيره من الناس . ومن العوامل الشائعة التي يعرف عنها ارتباط بالأورام الخبيثة مايلي:

- إستعمال التبغ، فالتدخين يرتبط بسرطان الرئة والبلعوم وترتبط مضغ التبغ بسرطان تجويف الفم.
- التعرض للمواد الكيماوية عن طريق الإستنشاق أو الجلدن مثل تعرض أعمال الصناعات الكيماوية لإستنشاق جزيئات من هذه المواد، مما يسبب سرطان الرئة لديهم وتعرض جلدهم إلى هذه المواد يسبب سرطان الجلد. ومن هذه المواد مشتقات النفط والإسبست وغيرها.
- التعرض المفرط لأشعة الشمس وخاصة في ساعات الظهيرة، وقد يت عرض لذلك المزارعون في الحقول وسائقو الشاحنات، وكذلك الأشخاص الذين يقضون ساعات طويلة في اللهو والسباحة

تحت أشعة الشمس لساعات طويلة كل يوم وخاصة في فترة الصيف. والمعروف أن البشرة الداكنة أكثر قدرة على تحمل أشعة الشمس من الفاتحة اللون .

- التعرض المفرط للإشعاعاتن سواء للعاملين في الطب الإشعاعي أو المفاعلات أو تناول أعمة معرضه لدرجات عالية من الإشعاع.
- بعض العوامل الأخرى مثل إرتباط الزواج المبكر وتعدد الأحمال لدى المرأة بسرطان عنق الرحم.

علاج السرطان:

ما زال الطب في سباق مع الزمن ليجد العلاج المناسب للأورام السرطانية، وقد نجح الطب في علاج بعض الأوام خاصة إذا تم إكتشافها مبكراً حيث يمكن علاج ثلث حالات السرطان، أو نصفها.

من طرق العلاج الحديث:

1. الجراحة: تعتمد المعالجة الناجحة على إستئصال كل النسيج المسرطن والقضاء عليه نهائياً ويكون العلاج أنجح كلما تم إكتشاف الورم مبكراً وهو ما زال ف يمرحله الأولى.
2. العلاج بالأشعة: تساهم بعض أنواع الأشعة في القضاء على قدرة الخلايا على الإنقسام.
3. العلاج الكيماوي: يمكن للعلاج بالأدوية الكيماوية أن يكون شافياً لعدد من أنواع السرطان مثل سرطان الجلد والكلى وبعض ا نواع سرطان الدم.
4. المناعة: تؤدي المناعة دوراً كبيراً في مقاومة السرطانن ولذلك يجب أخذ الإحتياطات اللازمة لزيادة مناعة المريض المصاب بالسرطان مثل:
 - رفع معنويات المريض
 - الإكثار من الغذاء المحتوي على الفيتامينات وخاصة فيتامين ج.
 - أخذ اللقاحات اللازمة.

الوقاية :

لا يمكن الوقاية كلية من حدوث السرطان لأن أسبابه المباشرة لا تكون معروفة في معظم الأحوال. ولكن قديساعد إتباع

بعض التعليمات للوقاية أهمها:

١. الوقاية من المسببات التي ذكرت سابقاً مثل التدخين والزواج المبكر والتعرض للأشعة المختلفة.
 ٢. التغذية السليمة.
 ٣. إجراء الفحوصات اللازمة للكشف المبكر مثل الفحص الذاتي للثدي وفحص مسحة عنق الرحم للإناث، وفحص البروستاتة للرجال.
٧. قلة النشاط البدني، حيث أثبتت الدراسات أن النساء اللواتي يمارسن نشاطاً بدنياً أقل عرضه للإصابة بسرطان الثدي.
 ٨. البدانة.
 ٩. التدخين وتناول المشروبات الكحولية.

علامات قد تدل على وجود سرطان في

الثدي:

- وجود كتلة أو ورم بغض النظر عن الحجم عند الفحصن وغالباً ما تكون في جهة واحدة وصلبة وغير مصحوبة بألم.
- تغير في شكل الثدي. فقد تحدث زيادة في حجم الثدي من جهة واحدة أو يحدث تقعر في الجلد بحيث يصبح منطقة من الثدي منخفضة عن باقي السطح، وقد تظهر الأوردة السطحية على السطح.
- تغيرات في جلد الثدي على شكل إنتفاخات في الجلد ليصبح مثل حبة البرتقال.
- خروج أي إفرازات من الحلمة مهما كان لونها.
- تغير في وضع الحلمة إما في إتجاهها أو أن تصبح مشدودة للداخل* (غائرة)
- تغيرات في لون وسماك الجلد أو الحلمة.
- ألم في الثدي.
- زيادة حجم الثدي عند الرجال.

الفحص الذاتي الشهري للثدي:

أن الفحص الذاتي الشهري للثدي هو خط الدفاع الأول ضد سرطان الثدي. بإستطاعة كل امرأة أن تتعلم كيفية إجراء هذا الفحص وأن تقوم به بنفسها بشكل منتظم. وهناك الكثير من المراكز والمؤسسات التي يمكن أن تساعد في ذلك.

ومن الضروري أن تقو نم أي امرأة تشعر بوجود علامة أو أكثر من العلامات التوجه في طلب الإستشارة الطبية وعدم إهمال الأمر، لأن الكشف المبكر عن سرطان الثدي قد يكون الخطوة الأولى نحو الشفاء التام من هذا المرض. ويتم تأكيد التشخيص بوسائل حديثة أهمها فحص الأشعة وفحص نسيج الثدي المخبري. ومن الأهمية التأكيد على ضرورة متابعة النساء الأكثر احتمالاً للإصابة بالمرض (اللواتي يقعن ضمن عوامل المخاطرة المذكورة سابقاً) وتشجيعهن على زيارة مراكز صحة المرأة بصورة دورية ومنتظمة.

سرطان الثدي:

يعتبر سرطان الثدي أكثر السرطانات التي تصيب النساء في الدول المتطورة وكذلك في الدول النامية. ويزاد احتمال الإصابة به مع التقدم في السن، إذ تحدث معظم الإصابات بعد عمر الثلاثين مع ضرورة التذكر بأن الإصابة قد تقع في أعمار أقل من ذلك. ومع أن الإصابة تحدث أساساً لدى النساء، إلا أن الرجال معرضون للإصابة أيضاً. يحدث النمو السرطاني في الثدي بشكل بطيء وتقول بعض الدراسات ان الورم يحتاج إلى ٥-١٠ سنوات ليصل حجمه إلى ١ سم وهذا أقل حجم يمكن الكشف عنه بواسطة الفحص، وإذا لم يتم الكشف المبكر عن الورم السرطاني وعلاجه فإن هذا الورم ينتشر عن طريق الأوعية الدموية و/أو اللمفاوية إلى أماكن بعيدة في الجسم ويسبب لها التلف. وإذا تم التشخيص المبكر لهذه الأورام فإن علاجها يكون ناجحاً. وأفضل الطرق لإكتشافها مبكراً هي الفحص الذاتي المنظم للثديين والكشف الدوري من قبل الطبيب/ة وإجراء صورة أشعة للثدي.

عوامل المخاطرة بالإصابة بسرطان

الثدي:

بالإضافة إلى العمر، هناك العديد من العوامل التي يعتبر وجودها عاملاً مساعداً لإحتمال الإصابة بسرطان الثدي. من هذه العوامل:

١. إصابة أحد أفراد العائلة بالمرض.
٢. إصابة المرأة بنوع آخر من السرطان (الرحم، القولون)
٣. حدوث الطمث مبكراً (قبل سن ١٢ عاماً) أو إنقطاعه متأخراً (فوق سن ٥٥ عاماً)
٤. عدم حدوث الحمل قطعاً أو حدوث الحمل الأول بعد جيل ٣٠ عاماً.
٥. التعرض للإشعاعات المختلفة.
٦. التغذية غير الصحية وباللات تناول كميات

السكري:

ملخصك يهدف هذا اللقاء إلى تعريف الطلبة بمرض السكري كأحد الأمراض المزمنة الأكثر إنتشاراً في مجتمعنا، وتحديد الفئات الأكثر عرضه للغصابة به وطرق الوقاية والعلاج

الاهداف:

1. بعد نهاية اللقاءن سيتمكن الطلبة من القيام بمايلي:
1. تعريف مرض السكري وتأثيره على الجسم
2. تحديد عوامل المخاطرة الأساسية للإصابة بهذا المرض.
3. إدراك اهمية نمط الحياة الصحي في الوقاية من المرض.
4. تحديد الدور الذي يمكن أن يقوموا به في مساعدة مرضى السكري في عائلاتهم على الإلتزام بالعلاج اللازم.

المدة الزمنية: ٤٥ دقيقة

المواد اللازمة:

- سبورة، طباشير.
- أوراق كبيرة الحجم بعدد مجموعات من ٤-٥ أشخاص.
- أفلام فلوماستر.
- الشفافية رقم ٣-٤ الأشخاص الأكثر عرضه للإصابة بالسكري.
- تنسخ بعدد طلبة الصف من نشرة "السكري" من إصدار الإغاثة الطبية الفلسطينية.

يمكن استخدام نشرات متوفرة (حكومية أو غير حكومية) حول الموضوع.

مجريات اللقاء:

المخاطرة بأمراض القلب و الأوعية الدموية، وما هي الإقتراحات المناسبة التي تساعد على الوقاية من العوامل المشتركة التي يمكن التحكم بها؟

- هل هناك عوامل أخرى في القائمة غير مشتركة ما بين أمراض السكري وأمراض القلب و الأوعية؟ كيف يمكن الوقاية منها؟
- هل هناك إقتراحات أخرى للوقاية غير كل ما ذكر أعلاه؟ ما هي؟

٢. أتيح/ اتيحي ٥-٧ دقائق لعمل المجموعات . ثم أعيد/ أعيدي جمع الطلبة .
٣. اطلب لي ان تقدم المجموعات نتائج عملها بالتناوب أي ان تقدم كل مجموعة جزءا من الاجابة بحيث تتمكن المجموعات الاخرى من الاضافة اليها اتح/ اتيحي مجالا للنقاش .
٤. ركزي على ان تاتير هذه العوامل بالعادة لا يحدث فجأة بل يتركم مع الوقت وان بعض هذه العوامل يبدأ تاتيره بسن مبكر ولذلك فان الوقاية من الاصابة بمرض السكري في الكبر تتطلب ممارسة حياة صحية في الصغر.
٥. اقترح لي على الطلبة ان يستخدموا نتائج عملهم في اعداد مجلة حائط او نشرة في الاذاعة المدرسية تتضمن اقتراحاتهم المختلفة للوقاية من مرض السكري.

٤) الوقاية من مضاعفات السكري :

١٠ دقائق

بالاستعانة بالمعلومات المساعدة للمدرب ، وضح لي للطلبة ما هي مضاعفات السكري الحادة والمزمنة. اكد لي على ان بإمكان كل مريض ان يحمي نفسه من هذه المضاعفات وان يحيا حياة طبيعية بدون مشاكل اذا تمكن من السيطرة على المرض من خلال الالتزام بالعلاج الموصوف وبالاشراف الطبي المنتظم. اجر لي نقاشا قصيرا حول ما يعرفه الطلبة عن سبل العلاج المتبعة ، وخاصة الحمية الغذائية واستعمال الادوية. اكد لي على ان العلاج لا يؤدي الى الشفاء الكلي من المرض ، ولكنه يهدف الى ثبات نسبة السكر في الدم في حدود مقبولة، مما يضمن تجنب المضاعفات. اسأل لي الطلبة:

٥ دقائق

١. مقدمة:

وضح لي أن هذا اللقاء سيتناول موضوع مرضى السكري كأحد الأمراض المزمنة ذات الانتشار الواسع في مجتمعنا. اكد لي على أن الهدف من تقديم هذه المعلومات تعريف الطلبة بهذا المرض الذي يكاد يوجد في كل عائلة وأن الحث على السلوكيات السليمة التي تقين ال إصابة به.

٢. ما هو مرض السكري؟ ١٠ دقائق

اجر لي نقاشاً مع الطلبة حول ما يعرفونه عن مرض السكرين واسبابه وأعراضه. اطلب لي من الطلبة ذكر بعض الحالات التي يعرفونها من مرض السكري، من دون ذكر أسمائهم والتعبير عن يعرفونه عن هؤلاء الأشخاص من ناحية حالتهم الصحية وأعراض المرض وما آل إليه. إستخدام لي المعلومات المعلومات المساعدة للمدرب في توضيح ما هو هذا المرض وما أنواعه، وما أهم أعراضه.

٣. عوامل المخاطرة بمرض السكري:

١٥ دقيقة

اجر لي ال تمرين التالي، مع توضيح هدفه للطلبة أولاً: التمرين رقم ٣-٣ عوامل المخاطرة بمرض السكري الهدف: أن يناقش الطلبة العوامل السلوكية التي تساعد على الإصابة بمرض السكري تعديل هذه العوامل.

الخطوات:

١. أعرض لي على الطلبة الشفافية رقم ٣-٤ الأشخاص الأكثر عرضه للإصابة بالسكري راجع لي القائمة معهم لمدة ٣ دقائق، ثم اطلب لي منهم العمل في مجموعات من ٥-٥ أشخاص. وزع لي على المجموعات أوراق كبيرة الحجم وأقلام فلوماستر . اطلب لي منهم نقاش الأمور التالية و تسجيل الإجابات على الورقة الكبيرة:
- أي العوامل التي ترد في القائمة على الشفافية يمكن التحكم بها وتغييرها وأيها لا يمكن التحكم به.
- بالعودة إلى نتائج عملهم في اللقاء الثاني من هذه الوحلة، التمرين رقم ٣-٢: عوامل

هـ) تلخيص وتقييم:

يوزع المثقف مع الطلبة نشرة متوفرة لديه عن (السكر).
اطلب/ي من الطلبة قراءة النشرة في المنزل ومناقشتها مع من
يروونه مناسباً (مثلاً، احد الوالدين، اخ او اخت، مدرس/ة،
صديق/ة، الخ).
افسح/ي المجال امامهم للتعليق على اللقاء ومحتواه والشكل
الذي جرى فيه. دون/ي الملاحظات والاقتراحات في سجلك
الخاص.
اعلم/ي الطلبة بان اللقاء التالي سيكون بداية وحدة جديدة
تتحدث عن التربية الجنسية.

- لماذا يجد الكثيرون صعوبة في الالتزام بالعلاج ، وخاصة الحمية الغذائية؟
 - ما هي العادات الاجتماعية الشائعة التي تتعارض مع الالتزام بالحمية؟
 - ما دورنا في مساعدة اقربائنا المرضى على الالتزام بالحمية؟
- ساعد/ي الطلبة على التواصل الى ان التزام المريض
بالعلاج والحمية ليس مسؤوليته الشخصية لوحده ، بل
مسؤولية من حوله ايضاً. وانهم يستطيعون القيام بدور
ايجابي في ذلك.

الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بالسكري

- من تعدى من العمر ٤٠ عاما.
- أي شخص له قريب مصاب بالمرض.
- الأشخاص الذين يعانون من البدانة.
- من لا يمارسون النشاط البدني.
- المتعرضون باستمرار للضغط والتوتر النفسي.
- الأشخاص الذين يعانون من ضغط دم معترف.
- الأشخاص الذين يعانون من اضطراب في نسبة الدهون في الدم.
- النساء اللواتي وضعن أطفالا يزيد وزنهم عن ٤ كغم أو أصبن سابقا بسكري الحمل.

٧. التعرض للإلتهابات بكثرة
٨. البطء في إلتئام الجروح والتقرحات.
٩. نقص الوزن وأعراض أخرى.

السكري

السكري مرض يؤثر على العديد من أعضاء الجسم، ويتميز بارتفاع معدل السكر في الدم. ينتج هذا المرض عن نقص في إنتاج هرمون الانسولين في غدة البنكرياس او نتيجة قلة فعالية هذا الهرمون.

تصنيف المرض:

يمكن تقسيم المرض الى قسمين رئيسيين:

١. النوع الاول (TYPE ١) : هو الاكثر حدة، اذ يعجز البنكرياس عن انتاج الانسولين او يقوم بانتاج كمية قليلة جدا من هذا الهرمون الضروري لتنظيم دخول السكر من الدم الى خلايا الجسم. ويحتاج مرضى هذا النوع من السكري الى العلاج المستمر بحقن الانسولين. وبشكل عام يصيب هذا النوع الاشخاص دون سن الثلاثين عاما، وخاصة الاطفال.
٢. النوع الثاني ((TYPE -٢: وهو الاكثر شيوعا (حوالي ٨٥-٩٠% من المرضى) يصيب عادة الاشخاص فوق الاربعين عاما وخاصة البدينين منهم. وهنا قد تكون نسبة انتاج الانسولين قليلة او طبيعية، فالمشكلة تنتج اساسا من المقاومة خلايا الجسم لعمل الانسولين وقيامه بتنظيم دخول السكر الى هذه الخلايا.

سكري الحمل: وهو إرتفاع في نسبة السكر في الدم عند النساء الحوامل (٢-٥% من الحوامل) ولكن يختفي بعد إنتهاء الحمل وغالبا ما تكون النساء اللواتي يصبن بسكري الحمل عرضه للإصابة بالسكري من النوع الثاني في المستقبل.

أعراض المرض:

١. زيادة عدد مرات التبول.
٢. عطش شديد.
٣. جوع شديد.
٤. تشويش مفاجيء في الرؤية.
٥. غمغمة في الأطراف.
٦. الشعور بالتعب و الإرهاق نتيجة لأي جهد.

ليس من الضرورة أن تظهر هذه الأعراض، خاصة في حال النوع الثاني من السكري، إذ قد يكتشف المرض صدفة أو نتيجة فحص وقائي أو عند الشكوى من مضاعفات

الأشخاص الأكثر عرضه للإصابة بالسكري (النوع الثاني خاصة):

١. من تعدى من العمر ٤٠ عاماً.
٢. أي شخص له قريب مصاب بالمرض.
٣. الأشخاص الذين يعانون من البدانة.
٤. من لا يمارسون النشاط البدني.
٥. المتعرضون باستمرار للضغط والتوتر النفسي.
٦. الاشخاص الذين يعانون من ضغط دم معترف.
٧. الاشخاص الذين يعانون من اضطراب في نسبة الدهون في الدم.
٨. النساء اللواتي وضعن اطفالا يزيد وزنهم عن ٤ كغم او اصبن سابقا بسكري الحمل.

هل يمكن إتقاء الإصابة بالمرض؟

كما ورد في اللقاء الأول من هذه الوحدة، يمكن التحكم ببعض عوامل المخاطرة وتغييره و البعض الآخر لا يمكن تغييره. فلا يمكن التحكم بالعمر أو بالوراثة، ولكن يمكن الإكثار من ممارسة النشاط البدني والعمل على تخسيس الوزن. لذلك يصبح من المهم بشكل خاص مثلا، بالنسبة للأشخاص الذين لديهم أقرباء مصابين بالسكري أن يعملوا على التقليل من ع وامل المخاطرة التي يستطيعون التحكم بها من أجل تخفيف احتمال اصابتهم. ومن الوسائل التي تساعد على الوقاية:

- ممارسة النشاط البدني .
- تجنب البدانة.
- الإبتعاد عن التدخين.
- إتباع طرق التغذية الصحية، وذلك بالإكثار من الخضار و الحبوب الكاملة والألياف والتقليل من إستهلاك الأطعمة الدهنية والسكريات البسيطة.

مضاعفات السكري:

في حال عدم السيطرة على السكري يمكن ان يتعرض

مراجع الوحدة الثانية:

١. كودر، هـ • ترجمة مركز التعريب والبرمجة (١٩٩٢) القلب ومشاكل الدورة الدموية . بيروت : الدار العربية للعلوم.
٢. ماراه ن أبو الرب ص (١٩٩٤) . مقدمة في علم الأمراض. ط٢. عمان : دار حنين للنشر والتوزيع.
٣. القباني، س. (١٩٩٦). دار السكري. ط٣ دمشق: دار العلم للملايين.
٤. عطية . م. (١٩٩٣). دار السكري وكيف نتعايش معه ط٢ المملكة العربية السعودية: دار الشواف لل نشر والتوزيع.
٥. برنز أ، لوفيتش ر.، ماكسويل جن شبيروك. • تنسيق الطبعة العربية حداد م، • عيسى غ (٢٠٠١) كتاب الصحة لجميع النساء - حيث لا توجد عناية طبية. بيروتك ورشة الموارد العربيةن الفرات للنشر والتوزيع.

1. Arkutu, a.a (1995) Healthy Women – HealthyMothers; An Information Guide. New York, USA: Family Care International, Inc.
2. www.cdc.gov/diabetes/pubs/tcyd/index.htm
3. www.cancer.org
4. www.diabetes.org/main/hompage.jsp
5. www.americanheart.org
6. www.who.int/hpr/brfs/index.htm

المصاب إلى مضاعفات حادة على شكل غيبوبة بسبب الإنخفاض الحاد في سكر الدم أو على العكس، بسبب الإرتفاع الحاد في سكر الدم. في الوقتن يؤثر السكري على الأوعية الدموية والأعصاب، وينتج عن ذلك مضاعفات منزمنة مثل مشاكل في الكلى والقلب والعيون والأطراف . في حالة عدم الحصول على العلاج المناسب قد تصل خطورة هذه المضاعفات إلى حد فقدان البصر أو الفشل الكلوي أو بتر أحد الأطراف بسبب الغنغرينا.

هل من شفاء لهذا المرض؟

أن الشفاء من هذا المرض لا زال حتى الآن في مراحل التجربة العلمية مثل زراعة البنكرياس أو العلاج الجيني. لذلك يجب أن يتركز الجهد على الوقاية من هذا المرض وعلى توفير كافة السبل لعلاج المرضى وتجنب المضاعفات.

العلاج:

الخطوة الأولى و الرئيسية في علاج مرضى السكري محاولة إحداث تغيير في نمط حياتهم، وخاصة تغذية والنشاط البدني.الهدف من العلاج تمكين المريض من أن يحيا حياة طبيعية وصحية وتجنبه المضاعفات الخطيرة، وذلك من خلال تنظيم نسبة السكر في الدم لتبقى فيحدود مقبولة.

التغذية الصحية: تعبر الحمية أو التغذية الصحية حجز الزاوية في أي نظام علاجي ل مرضى السكري من النوع الثاني. فعلى المرضى الألتزام بالحمية المناسبة التي توصف لهم، والتي تنظم مقدار تناولهم للمواد النشوية والسكريات والدهنيات، أي ان الهدف هو تنظيم تغذيتهم وليس حرمانهم من تناول الأطعمة التي يحبونها.

النشاط البدني: يعتبر النشاط البدني، تماماً كالتغذية عنصراً أساسياً وحيوياً في علاج مرضى السكري (النوع الثاني) ويقوم النشاط البدني والتمارين الرياضية بدور فعال في تحسين إستفاد خلايا الجسم من السكر في الدم، وكذلك يلعب دوراً هاماً في رفع معنويات المرضى وشعورهم بصحة جيدة.

العلاج بالغدوية والعقاقير الطبية: ويتم ذلك بإشراف الطبيب.

الوحدة الدراسية الجامعة

الصف التاسع

التربية الجنسية

الوحدة الرابعة: التربية الجنسية



اللقاء الأول: التعرف على الذات: الاحتياجات والمعوقات

اللقاء الثاني: التعرف على الذات: الممنوعات (١)

اللقاء الثالث: التعرف على الذات: الممنوعات (٢)



اعداد:

ابراهيم المصري



التعرف على الذات: الاحتياجات والمعوقات

ملخص: يهدف هذا اللقاء الى توضيح مراحل النمو المختلفة وتحفيز الطلبة على التحدث عن احتياجاتهم الذاتية في مختلف المراحل العمرية والمعوقات التي واجهتهم في تلبيتها وطريقة تعاملهم مع هذه المعوقات.

الأهداف:

١. مناقشة احتياجاتهم المختلفة لكل مرحلة عمرية مروا فيها.
٢. مناقشة المعوقات التي واجهتهم من أجل الوصول الى تحقيق رغباتهم واحتياجاتهم.
٣. تحديد الآليات التي استخدموها لتحقيق رغباتهم واحتياجاتهم بغض النظر عن العيقات.

المدة الزمنية: ٤٥ دقيقة

المواد اللازمة:

- الشفافية رقم ٤-١: مراحل النمو
- أوراق كبير بحجم ٧٠×٥٠ سم عدد ٨
- أقلام عريضة (فلوماستر) عدد ٦
- شريط لاصق
- سبورة، طباشير

مجريات اللقاء:

- المعينات التي واجهتهم في الحصول على احتياجاتهم وكيف تعاملوا معها.
- ٣. اطلب/ي من المجموعات تدوين أوجه الشبه والاختلاف بين أعضاء المجموعة على الورقة الكبيرة. أعط/ي فرصة ١٠-١٢ دقيقة لعمل المجموعات.
- ٤. بعد الانتهاء من النقاش في المجموعات، اطلب/ي من المجموعات تعليق أوراقها على السبورة أو في مكان مرئي من الجميع وادع/ي ممثلاً عن كل مجموعة لعرض ما توصلوا إليه.
- ٥. أفسح/ي المجال أمام الطلبة لنقاش نتائج المجموعات بين بعضها البعض والخروج بدروس من هذا النقاش.
- ٦. حث/ي الطلبة على طرح بدائل مقترحة للمعوقات التي تم طرحها. اطلب/ي من أحد الطلبة تسجيل البدائل على ورقة كبيرة أثناء النقاش، ثم تعليقها إلى جانب أوراق المجموعات.
- ٧. في نهاية النقاش، اطلب/ي من الطلبة أن يعيروا بلغتهم الخاصة عن الدروس والعبر التي توصلت إليها المجموعات بشأن طرق الحل المختلفة التي استخدموها في التعامل مع المعينات.

٤. تلخيص وتقييم: ٥ دقائق

من خلال النقاش مع الطلبة، أجر/ي تلخيصاً سريعاً لأهم النقاط التي طرحت في هذا اللقاء. أفسح/ي المجال أمامهم للتعليق على اللقاء ومحتواه والشكل الذي جرى فيه. دون/ي الملاحظات والاقتراحات في سجلك الخاص. أعلم/ي الطلبة بأن اللقاء التالي سيتحدث عن موضوع المنوعات الاجتماعية ومصادرها في حياتهم.

١. مقدمة

وضح/ي أن هناك احتياجات عديدة يسعى الإنسان إلى تلبيتها في مراحل عمره المختلفة، ويواجه صعوبات في تلبية بعضها. الهدف من هذا اللقاء هو مساعدة الطلبة في التعرف على احتياجاتهم المختلفة وما واجهوه من معينات في تلبيتها وكيف تغلبوا على هذه المعينات.

٢. مراحل النمو ٥ دقائق

اشرح/ي مراحل النمو المختلفة بالاستعانة بالشفافية رقم ٤-١ وبالعلوم الواردة في «معلومات مساعدة للمدرّب».

٣. التعرف على الاحتياجات الذاتية:

٣٠ دقيقة

أجر/ي التمرين التالي مع توضيح هدفه للطلبة أولاً:

التمرين رقم ٤-١: الاحتياجات الخاصة في مراحل العمر المختلفة

الهدف: أن يعبر الطلبة عن احتياجاتهم في مراحل العمر المختلفة، وعن المعينات التي واجهوها وكيف تعاملوا مع هذه المعينات.

الخطوات:

١. قسم/ي الطلبة إلى مجموعات، كل مجموعة مكونة من ٥-٦ طلبة. وزع/ي على كل مجموعة ورقة كبيرة وقلم عريض (فلوماستر).

٢. اطلب/ي من أفراد المجموعات طرح ونقاش ما يلي:

- الاحتياجات التي كانوا بحاجة إليها من أجل مساعدتهم على التطور والتعلم في كل مرحلة من المراحل العمرية المختلفة.

مراحل النمو

١. مرحلة الرضاعة: تبدأ من الولادة وحتى عمر سنتين.
٢. مرحلة الطفولة: وتقسم الى ثلاث مراحل:
 - الطفولة المبكرة من ٢-٦ سنوات.
 - الطفولة المتوسطة من ٦-٩ سنوات.
 - الطفولة المتأخرة من ٩-١١ سنة
٣. مرحلة المراهقة: وتقسم الى ثلاث مراحل:
 - المراهقة المبكرة من ١١-١٤ سنة.
 - المراهقة المتوسطة من ١٤-١٧ سنة
 - المراهقة المتأخرة من ١٧-٢١ سنة
٤. مرحلة الرشد: وتقسم الى ثلاث مراحل:
 - الرشد المبكر من ٢١-٣٠ سنة
 - الرشد المتوسط من ٣٠-٤٠ سنة
 - الرشد المتأخر من ٤٠-٦٥ سنة
٥. مرحلة الشيخوخة: من ٦٥ سنة فما فوق.

التعرف على الذات: الممنوعات (١)

ملخص: يهدف هذا اللقاء الى مساعدة الطلبة على التعرف على الممنوعات الاجتماعية ومصادرها، وكسر الجليد المرتبط بالحديث عن المواضيع الجنسية.

الأهداف:

- بعد نهاية اللقاء، سيتمكن الطلبة من القيام بما يلي:
١. مناقشة الممنوعات الاجتماعية ومصادرها في حياتهم.
 ٢. توضيح أهمية الحديث عن المواضيع الجنسية التي تعنيهم خلال المراحل العمرية التي يمرون بها وتحديد المواضيع التي بحاجة الى نقاش.

المدة الزمنية: ٤٥ دقيقة

المواد اللازمة:

- سيورة، طباشير

مجريات اللقاء:

٣. بعد حوالي ١٥ دقيقة، اطلب/ي من المجموعات تركيز النقاش على موضوع الجنس، بحيث يجيبون على الأسئلة التالية:

- ما أهمية الموضوع بالنسبة لهم؟
 - ما المواضيع الجنسية التي يهتمهم فهمها بشكل سليم ولكن لا يستطيعون التحدث فيها مع الكبار؟ (اطلب من كل مجموعة تحديد ٤-٥ أمور تتعلق بالجنس يودون أن يعرفوا عنها)
 - ما المعوقات التي تمنعهم من الحديث عنها؟
 - ما الحلول التي يقترحونها لهذا الوضع؟
٤. في الدقائق الخمس الأخيرة ، اطلب/ي من المجموعات أن تعدد(بدون نقاش) المواضيع التي أبرزها مناقشاتهم . دون/بقائمة بهذه المواضيع على السبورة . أجر/ي نقاشا صغيرا لتحديد المواضيع الأكثر أهمية بالنسبة للجميع، و التي سيجري توضيحها بشكل أعمق في اللقاء التالي.

١. مقدمة

٥ دقائق

وضح/ي للطلبة أن هناك الكثير من الأمور التي يعتبرها المجتمع ممنوعات لا يجوز الحديث عنها، وقد يكون ذلك أحد المعوقات التي تحول دون تلبية بعض الاحتياجات التي ناقشوها في اللقاء السابق. بين/ي أن الهدف من هذا اللقاء هو مساعدة الطلبة على التعرف على الممنوعات الاجتماعية، وخاصة الحديث في المواضيع الجنسية، ومناقشتها. أعلم/ي الطلبة أن هذا اللقاء سيتيح لهم المجال للنقاش فيما بينهم، بحيث يمكنهم في نهاية النقاش تحديد بعض النقاط التي سيجري شرحها وتوضيحها في اللقاء التالي.

٢. الممنوعات الاجتماعية ومصادرها:

٣٥ دقيقة

أجر/ي التمرين التالي، ووضح/ي هدفه للطلبة أولا:

التمرين رقم ٤-٢: الممنوعات الاجتماعية

الهدف: أن يسعى الطلبة لكسر الجليد في الحديث عن بعض الممنوعات الاجتماعية ، وخاصة تلن التي يهتمهم فهمها و الوصول إلى معلومات علمية صحيحة عنها.

الخطوات:

١. قسم/ي الطلبة إلى مجموعات، كل منها مكونة من ٥-٦ طلبة (فكري في إمكانية أن تكون المجموعات في الصفوف المختلطة متماثلة من ناحية الجنس، أي مجموعات من الذكور ومجموعات من الإناث).
٢. أعط/ي المجموعات مدة ٣٠ دقيقة لتحديد عدد من المواضيع المختلفة التي يمتنعون أو لا يستطيعون التحدث فيها مع الأهل مع تحديد الأسباب من وراء ذلك . أثناء النقاش، ساعد/ي المجموعات على التركيز وتبادل الآراء بين بعضهم البعض .

٣. تلخيص و تقييم: ٥ دقائق

من خلال النقاش مع الطلبة، أجر/ي تلخيصا سريعا لأهم النقاط التي طرحت في هذا اللقاء. أفسح/ي المجال أمامهم للتعليق على اللقاء و محتواه و الشكل الذي جرى فيه. دون/ي الملاحظات في سجلك الخاص. أعلم/ي الطلبة بأن اللقاء التالي سيستكمل الحديث عن موضوع الممنوعات الاجتماعية، مع التركيز على المواضيع التي تم تحديدها على أنها الأكثر أهمية بالنسبة للطلبة .

التعرف على الذات: الممنوعات (٢)

ملخص: يهدف هذا اللقاء الى مناقشة الممنوعات الاجتماعية في المواضيع الجنسية التي أبرزها مناقشاتهم في مجموعات في اللقاء السابق.

الأهداف:

- بعد نهاية اللقاء سيتمكن الطلبة من القيام بما يلي:
١. مناقشة المواضيع الجنسية التي أبرزها مناقشات المجموعات في اللقاء السابق
 ٢. تحديد النتائج الإيجابية و الأهداف التي يسعون الى تحقيقها من خلال طرح هذه المواضيع

المدة الزمنية: ٤٥ دقيقة

المواد اللازمة:

- أوراق كبيرة بحجم ٥٠×٧٠ سم عدد ٨
- أقلام عريضة (فلوماستر) عدد ٦
- شريط لاصق
- سبورة، طباشير

معلومات مساعدة للمدرب:

التربية الجنسية في المراحل العمرية المختلفة

تتمثل أهداف التربية الجنسية في العناية بالفرد و رعايته كي يتفهم طبيعته الجنسية ونموه الجنسي. ويتم ذلك عن طريق تزويده بالمعلومات العلمية الصحيحة و تنمية المواقف و الاتجاهات الجنسية الايجابية لدى الجنسين. و من الضروري التعرف على كل مرحلة من مراحل النمو الجنسي عند الفرد، و التعرف على الخصائص و المميزات المحددة لكل مرحلة، وذلك بهدف ملاحظتها و رعايتها منذ البداية. فذلك يساعد في أن تكون التربية الجنسية مستمرة من المراحل الأولى للنمو و حتى جميع مراحل النمو الأخرى، و مبنية على أسس سليمة.

يمكن تقسيم مراحل النمو كما يلي :

١. مرحلة الرضاعة: تبدأ من الولادة الى السنتين.
٢. مرحلة الطفولة: و تقسم الى ثلاث مراحل:
 - الطفولة المبكرة من ٢-٦ سنوات
 - الطفولة المتوسطة من ٦-٩ سنوات
 - الطفولة المتأخرة من ٩-١١ سنة
٣. مرحلة المراهقة: و تقسم الى ثلاث مراحل:
 - المراهقة المبكرة من ١١-١٤ سنة
 - المراهقة المتوسطة من ١٤-١٧ سنة
 - المراهقة المتأخرة من ١٧-٢١ سنة
٤. مرحلة الرشد: و تقسم الى ثلاث مراحل:
 - الرشد المبكر من ٢١-٣٠ سنة
 - الرشد المتوسط من ٣٠-٤٠ سنة
 - الرشد المتأخر من ٤٠-٦٥ سنة
٥. مرحلة الشيخوخة: من ٦٥ سنة فما فوق.

النمو الجنسي في مرحلة الرضاعة:

تبدأ هذه المرحلة منذ الولادة و تستمر حتى يبلغ الطفل سنتين من عمره. و خلال هذه المرحلة، يتركز النمو الجنسي على مبدأ اللذة و المتعة الحسية في جسم الطفل، حيث

مجريات اللقاء:

١. مقدمة:

٥ دقائق

وضح/ي للطلبة أن هذا اللقاء سيركز على مناقشة المواضيع الجنسية التي أبرزها مناقشات المجموعات في اللقاء السابق. عدد/ي المواضيع التي اتفق الجميع على أهميتها في نهاية اللقاء السابق. اذا كان عدد المواضيع كبيرا (٣-٤ مواضيع)، حد/ي ٣-٤ مواضيع فقط ليجري تناولها في هذا اللقاء. بإمكانك التركيز على اختيار مواضيع من تلك الواردة في "معلومات مساعد للمدرب"، على أن تكون قد ذكرتها المجموعات في اللقاء السابق.

٢. مناقشة المواضيع الجنسية

المطروحة: ٣٥ دقيقة

قسم/ي الوقت المتاح على عدد المواضيع التي تم تحديدها لتناقش في هذا اللقاء. بالنسبة لكل موضوع، أجر/ي النقاش على النحو التالي:
قسم/ي الطلبة الى مجموعات من ٥-٦ أشخاص، ووزع/ي ورقة كبيرة و أقلاما عريضة على كل مجموعة أن يناقشوا ويدونوا ما يلي:

- المعلومات التي لديهم عن هذا الموضوع .
 - المصادر المحتملة لانتشار مثل هذه المعلومات بين الطلبة خصوصا و الناس عموما.
- أتح/أتيحي الفرصة للمجموعات لتعرض نتائجها أولا، ثم علق/ي على المعلومات بالتأكيد على ما هو صحيح منها و تصويب الأخطاء الشائعة الواردة فيها (بالاستعانة بالمادة المساعدة للمدرب و بالمادة المرفقة للدليل حول "التربية الجنسية و الدين").

٤. تلخيص و تقييم:

٥ دقائق

من خلال النقاش مع الطلبة، أجر/ي تلخيصا سريعا لأهم النقاط التي طرحت في هذا اللقاء. أفسح/ي المجال أمامهم للتعليق على اللقاء و محتواه و الشكل الذي جرى فيه. دون/ي الملاحظات و الاقتراحات في سجلك الخاص.

أعلم/ي الطلبة بأن اللقاء التالي سيكون بداية وحلة جديدة تتحدث عن موضوع الأمراض المنقولة جنسيا.

تبدو بشعوره واحساسه بالدف والراحة البدنية. ويستمر الرضيع في نموه الجسماني ويكتسب الخبرة والمهارة في استخدام أطرافه ولا سيما يديه، وبذلك يزداد اهتمامه بجسمه، ويتركز اهتمامه حول الفم بسبب الرضاعة. وهذه هي المرحلة التي سماها فرويد «بالمرحلة الفموية».

النمو الجنسي في الطفولة المبكرة:

خلال هذه المرحلة يطور الطفل مقدرته على التحكم بالخراج ويجد لذة في هذه العملية، سواء كان من ناحية البول أو البراز.

من بعض صفات هذه المرحلة المتعلقة بالتربية الجنسية السليمة كيفية تعامل الأهل مع الأطفال عند مداعبة أعضائهم التناسلية أو فتحة الشرج. يحدث في هذه المرحلة بأن يقوم الأطفال أحيانا بمداعبة أعضائهم أمام الآخرين بدون قصد أو تخطيط وبشكل عفوي، وذلك من أجل اكتشاف أجسامهم والحصول على المتعة واللذة التي يجنونها عند مداعبة أعضائهم. إذا كان تعامل الكبار معهم بشكل فظ وسئى فإن ذلك ينعكس على تربيتهم وثقافتهم الجنسية. لذلك يجب على الكبار عدم زجر أطفالهم وتوبيخهم إذا ما قاموا بمداعبة أعضائهم، بل يجب أن يتحدثوا اليهم ويشغلوهم بأمر أخرى دون اشعارهم بأن القصد هو منعهم من العبث بأعضائهم التناسلية. كما يجب أن لا نشعرهم بانزعاجنا من هذا السلوك، بل يجب اظهاره على أنه أمر عادي وطبيعي.

من خصائص التربية الجنسية السليمة في هذه المرحلة تسمية الأمور بمسمياتها. في هذه المرحلة يبدأ الطفل بالتعرف على أسماء الأشياء وترديدها. يبدأ الأهل تعريفه أعضاء جسمه. هذه العين، هذا الأنف، هذه اليد، هذا الصدر، ثم يقفزون الى الرجل دون المرور بالأعضاء التناسلية وتسميتها بمسمياتها، وخاصة عند الفتيات. ربما نسمي الأعضاء الذكرية بأسماء مختلفة ونعلم أولادنا عليها، مثل «فرفور» أو «حمامة». أما البنت فلا نسميها بشيء أغلب الأوقات. لذلك فتسمية الأمور بأسمائها الحقيقية والعلمية تجعل الأطفال يشعرون براحة في أعضائهم التناسلية ولا يتقززون أو يخجلون منها.

خلال هذه المرحلة تكثر الأسئلة الجنسية من قبل الأطفال وذلك اشباعا لرغبة المعرفة وحب الاستطلاع الذي تمتاز به هذه المرحلة. تكثر الأسئلة من أجل معرفة الفروق بين الأعضاء الجنسية عند الجنسين. لذلك نجد الكثير من الأطفال يلعبون لعبة الطين والمريض أو لعبة العريس

والعروس والتي من خلالها يعملون على اشباع حب الاستطلاع عندهم والتعرف على أعضائهم الجنسية المختلفة بين الذكور والاناث. هذه هي تصرفات طبيعية، لذلك يجب على الأهل أن يتعاملوا معها باتزان وحكمة وبدون ردود فعل سلبية مبنية على العقاب، لأن معاقبتهم عليها تساعد على تشوش تربيتهم وثقافتهم الجنسية مما قد ينعكس سلبا على حياتهم المستقبلية. أما التعامل معها بطريقة التثقيف والحوار فيعطي الطفل الراحة النفسية وعدم الخوف والقلق ويمنع عنه الخجل السليبي. واجبنا كمبرين أن نشعر الأطفال بأن لهم الحق في الأسئلة وأنه لا حرج في ذلك. كذلك أن نشجعهم إذا شعرنا بخجلهم مما يطور وينمي الشعور بالراحة والهدوء النفسي عندهم.

كمبرين قد نتعرض الى عدة أسئلة محرجة من الأطفال، لذلك يجب أن نكون مزودين بالمعلومات العلمية الصحيحة من أجل تعليمها لأطفالنا. لذلك عند الاجابة على هذه الأسئلة يجب استخدام المعلومات العلمية الصحيحة وليس الأسماء الدارجة في المحيط الذي يعيش فيه الأطفال. كذلك يجب الاجابة بمعلومات تناسب ومستوى الطفل العقلي ومقدرته على تفهم الأمور، دون سرد كل الحقائق بالتفصيل الزائد أو دفعة واحدة، بل بالتدرج. مثلما نعلم أطفالنا عملية الجمع والطرح في الصف الأول ونعلمهم مسائل حسابية أعقد في الصف الرابع ونعلمهم الجبر في المرحلة الأساسية والهندسة في المرحلة الثانوية، كل وفق عمره ومقدرته العقلية لاستيعاب هذه المواضيع، فانه يجب علينا أن نعلم أطفالنا المعلومات الجنسية التي تناسب ومدى استيعابهم.

النمو الجنسي في مرحلة الطفولة المتوسطة:

تبدأ هذه المرحلة من سن 6-9 سنوات. يعتقد الكثير من الكبار بأن الأطفال لا يفكرون بالجنس في هذه المرحلة وذلك لأن الطفل يوجه اهتمامه وطاقته نحو النشاط الاجتماعي والتعليمي. تمتاز هذه المرحلة بالحياء الشديد عند الجنسين، ويرغبون بالانفراد والخلوة وخاصة أثناء تغيير ملابسهم أو عند الاستحمام، لذا يجب اتاحة الفرصة لهم بقدر الامكان. « تنمو الأعضاء الجنسية في هذه المرحلة ببطء، وإذا سار النمو الجنسي في المراحل السابقة طبيعيا فان هذه المرحلة تمر كمرحلة كمون من الناحية الجنسية. أما اذا بقيت الأمور الجنسية غامضة للطفل، دون معرفة أو ارشاد فان الصراع النفسي والتوتر الداخلي سيبقى موجودا». (محمد علي ص 17).

مرحلة المراهقة:

تعتبر مرحلة المراهقة مرحلة الانتقال من الطفولة الى الشباب، يحدث خلالها تغير جسدي ونفسي سريع عند كلا الجنسين. مرحلة المراهقة مرحلة عادية شأنها أن بقية المراحل التي يمر بها الانسان. هذه المرحلة لها خصائصها المميزة التي تتطلب من المربين والأهل مساعدة المراهقين على تخطي هذه المرحلة بسلام. كثيرا ما يتحدث الناس عن مرحلة المراهقة بطريقة وكأنها مرض أو شيء يعيب الانسان. الا أن هذه المرحلة ليست شاذة، فالمرهق انسان، وهو لم يعد طفلا صغيرا ولا يجوز أن نعامله كطفل. يختلف المراهقون عن بعضهم البعض، كما يختلف الأطفال الواحد عن الآخر. لذلك لكل مرهق له خصائصه التي يجب أن تؤخذ بالحسبان عند التعامل معه. ان المشكلات التي يمر بها المراهقون هي عبارة عن نتاج الأساليب التي يستخدمونها في مواجهة التغيرات الجسمية والنفسية التي يمرون بها، والمواجهة بينهم وبين المجتمع الذي يتعامل معهم سواء أكان الأسرة أو المدرسة أو غير ذلك، الى جانب المواجهة مع النفس.

مرحلة المراهقة المبكرة:

تبدأ ظواهر المراهقة الأولية بالظهور في جيل ١١ سنة وتستمر حتى جيل ١٤ سنة، ويقابل هذه المرحلة في النمو من الناحية الدراسية صفوف المرحلة الأساسية العليا (٧،٨،٩). من خصائص هذه المرحلة التغيرات الجسمية السريعة، والذي تحدث بدون اتران والتي تربك المراهقين وتقلقهم. التطور الجنسي الذي تمتاز به هذه المرحلة هو الوصول الى ما يسمى مرحلة البلوغ عند الذكر والأنثى.

هناك مجموعة من الغدد التي تساعد على الاسراع في النضوج الجنسي وهي:

١. الغدة النخامية: وهذه الغدة موجودة في أسفل المخ ووظيفتها تكمن في حث الخصيتين عند الذكر، والمبيض عند الأنثى على العمل والنشاط.
٢. الغدة الكظرية: وهي تفرز هرمونات من غشائها الخارجي تؤثر بدورها على الاسراع بالنمو الجنسي، وتوجد غدتان تقع كل واحدة منها في أعلى احدى الكليتين.

وهناك غدد أخرى موجودة في الجسم تساعد على النمو الجنسي عند الذكر والأنثى في مرحلة المراهقة.

خلال هذه المرحلة يجب على الأهل والمربين تقديم الدعم المعنوي والنفسي لأطفالهم ومحاولة توفير المعلومات الجنسية الصحيحة لهم، وذلك عن طريق حثهم على الحديث عما يجول في خاطرهم من أمور جنسية. ففي هذه المرحلة تتكون الصداقات الخارجية في المجتمع وتتكون الشللية ويتم الاهتمام بالجنس الآخر والحديث عن أمور جنسية مختلفة مثل الدورة الشهرية أو الاستمناء. بما أن هذه المرحلة تمتاز بالانطواء عن الأهل والمربين، يجب على الكبار أخذ المبادرة على تشجيع فتح الحوارات والتحدث عن هذه الأمور التي تشغل بال هذا الجيل. يجب على الأهل والمربين مساعدة الأطفال في هذه المرحلة على تقبل جنسهم وذاتهم واحترام ذات الجنس الآخر. هذا يساعد الأطفال على تقبل جنسهم والجنس الآخر مما يكون له الأثر الايجابي على ذاتهم وعلى أسلوب تعاملهم مع الآخرين في المستقبل.

النمو الجنسي في مرحلة الطفولة المتأخرة:

تبدأ هذه المرحلة من جيل ٩-١١ سنة وتعتبر كحلقة الاتصال بين الطفولة والمراهقة. تمتاز هذه المرحلة بالابتعاد عن الجنس الآخر ورفض التعامل معه. ولكن رغم ابتعاد الأولاد عن البنات الا أن الأسئلة الجنسية وحب الاستطلاع الجنسي لا يتوقف. وتتماز أسئلتهم بالتفصيل، اذ أنهم يريدون معرفة أمور أكثر مما سبق وأن الأجوبة التي كانوا يحصلون عليها لم تعد كافية ولا تشبع رغبتهم في المعرفة. تمتاز هذه المرحلة في نهايتها بتطور الميول الجنسية عند الجنسين والاهتمام بالمظهر الخارجي. كذلك يكون هناك اهتمام عند البعض بالتلصص واستراق النظر نحو ما يتعلق بالاناث أو الأهل أو مقارنة أعضائهم التناسلية مع جيلهم.

خلال هذه المرحلة يكون الأطفال بحاجة ماسة الى الارشاد والتوجيه والحنان والرعاية، وهم يتقبلونها بشغف، ولكن لا يفصحون عنها، لأنهم يريدون اثبات كيانهم وشخصيتهم وقدراتهم ويسعون الى الاستقلال. لذلك على المربين ايجاد الطريقة السليمة والصحيحة التي يتقبلها الأطفال في هذا الجيل. هذه الطريقة مبنية على الاحترام والتقرب وتزويدهم بالحب والحنان والدفء، كذلك احترام كيانهم وتقديرهم وعدم الاستهتار بهم وبامكاناتهم. هذه التصرفات تساعد الأطفال على تقبل ذاتهم وجنسهم والأدوار المطلوبة منهم مما يكون له الدور الأكبر في تطور احترام وتقدير الذات في المستقبل.

دلائل النضوج الجنسي نوعان:

هنالك دلائل تتعلق بالأعضاء التناسلية نفسها وهي غير بارزة للعيان وتسمى الدلائل الأولية. وهنالك دلائل أخرى تسمى بالدلائل الثانوية، وهي بارزة للعيان تظهر في الجسم. لقد قسم محمد للحاج هذه الدلائل عند الذكر والأنثى كالتالي:

دلائل البلوغ الجنسي عند الذكر:

الدلائل الأولية هي الاسراع في نمو الخصيتين وكيس الصف الذي يحوي الخصيتين، كما ويكبر القضيب وتنمو الحويصلات المنوية، وغدة البروستاتة والبربخ وتكتمل وظائف هذه الأعضاء باكتمال النمو. أما الدلائل الثانوية ففي ظهور الشعر على الوجه، وشعر الابط، وشعر العانة، ومناطق أخرى كالصدر والذراعين، كما ويزداد عرض الكتفين، ويتغير الصوت ويصبح خشنا.

دلائل البلوغ الجنسي عند الأنثى:

من الجدير بالذكر أن الأنثى تسبق الذكر في النضوج بحوالى سنة أو سنة ونصف. ودلائل البلوغ هي: نضوج المبيضين، وقتاتي فالوب. كما تكبر شفنا الفرج، وينمو الرحم والمهبل، وتستمر في النمو حتى تكتمل وتصبح قادرة على أداء وظائفها. أما الدلائل الأولية فهي ظهور الحيض. ويتعلق تقدم الحيض أو تأخره بعد عوامل، مثل جودة أو سوء التغذية. والمدة الطبيعية لظهور الحيض تقع بين العاشر والسادسة عشر من العمر. هذا وينمو الصدر ويكبر حجمه، يبرز الثديان، وتنو الغدد اللبنية، ويتسع الحوض والردفان ويظهر شعر العانة، وشعر الابط، وبعض الشعر الخفيف على الذراعين والشفة العليا، وينخفض الصوت ويصبح رفيعا.

هناك بعض المشاكل التي قد يمر بها المراهقون في هذه المرحلة، وخاصة أولئك الذين يكونون مميزين عن باقي المراهقين بتطور جسمهم وظهور سمات البلوغ عليهم قبل غيرهم أو تأخرها. فقد يكونون عرضة لاستهزاء زملائهم منهم. لذلك يجب على المربين والأهل التحدث عن هذه الظواهر بشكل طبيعي من أجل مساعدة المراهقين على بناء ثقتهم بذاتهم واحترام أجسادهم بدلا من النفور منها والشعور بالدورانية عن باقي أفراد الجيل. كما يقلل الشباب المراهق حجم أعضائه التناسلية مثل احساسه بصغرها أو كبرها أو عوجاجها. وهذه المخاوف معظمها وهمي، إذ أن العبرة

ليست بالحجم لكن القدرة على أداء الوظيفة الجنسية، وكثيرا ما يشعر الفتى بالخوف من عدم قدرته على ممارسة الجنس مستقبلا.

أما جسم الفتاة فينمو بدرجة أسرع من الفتى الذي في مثل سنها، وتتأثر الفتاة بصفة خاصة بنمو ثدييها، فان كانا صغيرين فهي تخشى من نقص ما، وانا كان ممتلئين جدا فهي تحس بالخجل. كما أنها تتأثر بصفة خاصة بتعليقات من تتعامل معهم وبتهكمهم ومزاحهم، وهذا يدفعها لمحاولة اخفاء بروز الثديين. وتصبح الفتاة في هذه المرحلة حساسة جدا، وميالة للخجل والبكاء، وتخشى الفتاة في هذه المرحلة من تمزق غشاء البكارة، وتظن أن ارتداء البنطلون أو ممارسة الألعاب الرياضية قد يؤدي الى ذلك، وهي مخاوف لا أساس لها من الصحة.

كذلك تمتاز هذه المرحلة بنضوج جنسي مميز، اذ يبدي المراهق اهتمامه بالجنس الآخر بشكل مميز ويحاول جلب اهتمامه، كذلك يحاول انشاء علاقات اجتماعية مبنية على الحب المثالي. هذه المرحلة مهمة جدا في تكوين موقف ايجابي أو سلبي من الجنس الآخر. لذلك يجب على المربين توجيه المراهقين نحو احترام الجنس الآخر واحترام الاختلاف فيما بينهم. كذلك على المربين في هذه المرحلة مساعدة المراهقين على تمكين ثقتهم بأنفسهم من أجل مساعدتهم على بناء علاقات سليمة مع الجنس الآخر مبنية على الاحترام المتبادل، بدلا من الانحرافات والنظرة الدونية أو الخوف من بعضهم البعض. المراهقون في هذه المرحلة بحاجة الى مساعدة في كيفية بناء طرق اتصال سليمة مع الجنس الآخر والمعرفة بكيفية التعامل مع بعضهم البعض. كذلك فهم بحاجة الى معرفة الفروقات الجسمية الموجودة عند الجنسين.

مرحلة المراهقة المتوسطة:

هذه المرحلة تمتد من ١٤-١٧ سنة، أي المرحلة الثانوية من المدرسة. يمتاز المراهقون في هذه المرحلة بكثرة الاهتمام بمظهرهم الخارجي ومحاولة جلب اهتمام الجنس الآخر. يهتم المراهقون بتعليقات الآخرين على مظهرهم الخارجي ويحبون سماع الاطراء والمديح على حسن جمالمظهرهم. يصبح المراهق في هذه المرحلة كالطفل الصغير المتمركز حول ذاته. يجب المراهقون الانتماء الى مجموعات الأصدقاء. أما من الناحية الجنسية فان أعضائهم الجنسية تستمر في النمو الى أن يكتمل النضوج الجنسي في نهاية هذه المرحلة عند الجنسين. يصبح الاهتمام أكثر بالأعضاء الجنسية للجنس الآخر ويعملون على التقرب من الجنس الآخر.

العادة السرية:

يعرف العادة السرية أيضا بالاستمناء أو الاستمتاع الجنسي الذاتي. سميت بالعادة السرية لأنها تتم بالسر وليست علانية. فرغم انتشار الأفكار التقليدية حول مضمون العادة السرية - أي ملامسة المناطق الجنسية للحصول على اللذة - فإنها لا تؤثر أي تأثير سيء في النمو العقلي الجنسي للطفل (سواء في الحاضر أو المستقبل). تعتقد الدكتورة سهير حبيب بأن الفتيات يبدأن بممارسة العادة السرية قبل الفتيان لارتباطها بالنمو الجنسي الأسرع عندهن في فترة المراهقة.

أكدت بعض الدراسات أن العادة السرية تحدث عند الصبيان أكثر مما عند البنات، وذلك يعود إلى عدة أسباب أهمها الخوف من فض غشاء البكارة عند البنات، ربما بسبب طبيعة تكوين الأعضاء التناسلية للذكر، أو بسبب أسلوب التربية الذي يفرق بين الذكر والأنثى، وخاصة في مجتمعاتنا العربية فيما يتعلق بالجنس. وقد تزداد عادة لمس الأعضاء التناسلية عند الأطفال الذكور قبل النوم أو في الصباح الباكر بسبب امتلاء المثانة التي تؤدي إلى انتصاب القضيب.

يقول موريس شريل « ان المجتمعات ذات الأديان التوحيدية تقوم بتربية الأطفال على عدم ممارسة العادة السرية، لكن هذا التدريب ينهار في سن المراهقة، وبصورة خاصة عند الصبيان. وقد دلت الدراسات على ان ٨٠% من الصبيان يمارسون العادة السرية في سن الثالثة عشرة. وقد بينت هذه الدراسات أن هناك ردود فعل شديدة عند الأمهات نحو هذا النشاط، رغم ان العادة السرية غير مؤذية ولا تعوق النمو الطبيعي أو تسبب الجنون أو العقم أو الضعف الجنسي.

العادة السرية عند الفتيان تنتهي بالوصول إلى قذف الحيوانات المنوية، وعند الفتيات إلى « هزة الاثارة» عن طريق الاثارة الذاتية باستخدام اليد مع الخيال في الاثارة الجنسية. والدوافع للعادة السرية عديدة، منها: الطاقة الجنسية المكبوتة التي تحاول أن تجد لنفسها مكانا في حياة الفرد، أو التنفيس عن الملل والفراغ والقلق والوحدة، أو التعبير عن الاعجاب بالجسم.

يعتقد بعض العلماء بأن العادة السرية شبيهة بمص الإبهام قبل النوم عند الطفل، وهي تعني قطع الاتصال بالعالم الخارجي استعدادا للنوم يعتقد الكثير من علماء النفس بأن المعايير الدقيقة للتعامل مع العادة السرية غير مناسبة، وانه من الضروري اعطاء المراهق قدرا معقولا من الحرية لاكتشاف جسمه كما لا يجوز اعطاء العادة السرية هذه

خللا هذه المرحلة تبلغ الطاقة الجنسية للفتى أوجها بينما تصل الفتاة إلى قمة طاقتها الجنسية فيما بعد. تتطور عندهم مشاعر الحب والميول إلى عدد محدود من الجنس الآخر ثم إلى واحدة. يلمون في تكوين حياتهم ومستقبلهم مع هذا الفرد الذي اختاروه.

خلال هذه المرحلة يجب على الأهل والمربين التوجيه والإرشاد من أجل زيادة الوعي والتفكير بالمستقبل والتخطيط له. يجب العمل مع المراهقين من منطلق الشعور بأن الاهتمام بالجنس الآخر شيء غريزي وعادي ولا يتعارض مع قيم وأخلاقيات المجتمع. يجب العمل على ترسيخ الاحترام المتبادل بين الجنسين، واحترام أجساد الآخرين وخصوصياتهم. يجب العمل على تعزيز الثقة بين الجنسين من خلال النقاش وتبادل وجهات النظر إما في المدرسة أو مع الأهل.

خلال هذه المرحلة يجب تزويد المراهقين بالمعلومات الصحيحة حول وظائف الأجهزة الجنسية، والأمراض الجنسية، ومسؤوليات الزوج والزوجة تجاه بعضهم البعض، وتزويدهم باليات حل المشاكل العائلية والزوجية، وبناء الثقة بالنفس، واليات نقاش المعلومات الجنسية المطلوبة مع الأهل أو المسؤولين.

مرحلة المراهقة المتأخرة:

تمتد هذه المرحلة من ١٧-٢١ سنة، وهي المرحلة التي يتخرج فيها المراهقون من المدرسة الثانوية ويدخلون معترك الحياة، أما بتكملة تعليمهم في الجامعات والمعاهد أو التوجه للعمل. في هذه المرحلة تزداد القدرات العقلية، وقدرة الفرد على التحليل، أما من الناحية الجنسية فتكون الأعضاء قد نضجت وأصبحت قادرة على التنازل. يجب على الأهل والمربين التقرب من المراهقين خلال هذه المرحلة والتعامل معهم كأصدقاء واعداء النصيحة لهم على هذا الأساس، واعطاء المراهقين الشعور بالثقة وحسن الظن بهم وبقدراتهم لزيادة ثقتهم بأنفسهم.

في هذه المرحلة، كثيرا ما يحصل ترابط وحب أعمق وأطول بين المراهقين ويفكرون بالزواج وبناء بيت وتكوين أسرة وأولاد. خلال هذه المرحلة تبقى العلاقات الجنسية في تجاذب مستمر بين الاستعداد والوصول وفقا لمعطيات المجتمع وأنظمتها، إلا أن الاندفاع قوي ويتم أحيانا تجاوز الموانع الاجتماعية. ويبقى المراهق في حالات اضطراب بين دوافع الجنسية وبين ضوابط المجتمع وتقاليده حتى الزواج، فيشبع غرائزه الجنسية وتبرز بذلك قواه في الميادين الأخرى.

الأهمية الكثيرة التي لا تستحقها

يمكننا اعتبار العادة السرية كأى نمط سلوكي اخر، وهي لا تصل الى حدود المشكلة الا اذا مورست بشكل متطرف لذلك نجد أن المراهقين الذين يعانون من حرمان عاطفي وعدم سعادة في حياتهم يجدون في العادة السرية ملاذا ومصدر عزاء لما يفقدونه

لا يمكن اعتبار الأشخاص الذين يمارسون العادة السرية بالشواذ أو المنحرفين أو المرضى النفسانيين، فهذه كلها لا تمت بصلة اليهم كذلك لا يمكن تسمية الشخصا الذين لا يمارسون العادة السرية بأنهم شواذ وغير طبيعيين اذا كان كل فرد مرتاح مع نفسه ومع اليات التكيف التي يستخدمها من أجل اشباع الطاقة الجنسية الموجودة لديه فهذا شأنه. وما دام هذا الفرد لا يعتدي على أجسام الآخرين وعلى حرياتهم فهو فرد عادي. بعض الافراد يمارسون العادة السرية من اجل اشباع غريزتهم الجنسية، بينما قد يعمد اخرون الى الصلاة أو لعب الرياضة من أجل تفرغ هذه الطاقة الغريزية أو تهذيبها. كلهم أصحاء ولا يوجد مشكلة مع أي منهم.

تصبح العادة السرية مشكلة عندما يتم ممارستها بشكل مفرط. فالعادة السرية مثلها مثل غيرها من ناحية أن الزائد أخ الناقص. اذا قام شخص بأكل ثلاث دجاجات فانه قد يصاب بالاغياء، أما اذا أكل دجاجة واحدة وهو مرتاح مع نفسه وأشبع غريزة الجوع فهذا الصحي.

الاحتلام:

الاحتلام ظاهرة ترافق مرحلة المراهقة للذكر والأنثى على حد سواء فكلما امتلأت الحويصلات المنوية عند الذكر بالسائل أفرزته، وهذه ظاهرة لا صلة لها بالميل الجنسي قد تحدث أكثر من مرة أسبوعيا وتحدث كثيرا أثناء النوم، ولذلك تسمى أحيانا بالأحلام المبللة وهي ظاهرة طبيعية، يخطئ من يربطها بسوء السلوك أو سوء الأخلاق، حتى وان رافقها انتصاب القضيب خلال الاحتلام وعند الجنسين كثيرا ما يتم حلم أشياء مثيرة جنسيا، مما قد يؤدي الى انتصاب القضيب وهيجانه ويصل الى قذف الحيوانات المنوية في الخارج أما عند الفتاة فان الاحتلام يؤدي الى ترطيب المهبل والوصول احيانا الى الرعدة الجنسية (هزة الاثارة)

غشاء البكارة:

ينمو في جسم الفتاة « غشاء البكارة»، وهو عبارة عن غشاء لحمي مطاط، يبعد عن فتحة المهبل بحوالي 2-3 سم، وفيه

فتحة تتسع 2سم تقريبا، منها ينصرف الحيض ومخلفاته. والغشاء في غالب الحيات رقيق، يمكن أن يتهتك دون نزول دم عند الجماع. فان كان الغشاء سميكاً نزل دم. وكلما زاد سمك الغشاء حدث ألم. أما اذا كان الغشاء سميكاً جدا أو ما يسمى بالغشاء المطاطي، فلا بد من اجراء عملية جراحية لتمزيق الغشاء. ولقد ثبت علميا ان عدم وجود الغشاء لا يعني عدم عذرية الفتاة. فمن الممكن أن تولد الأنثى بدون غشاء بكارة أو أنها كطفلة فض غشاء بكارتها عن طرق حادث ما قد تعرضت له. لذلك فالبحث عن طهارة المرأة وعذريتها من خلال غشاء البكارة لم يعد دليلا يعتمد عليه علميا.

بسبب الهمية العظمى التي أعطاها مجتمعنا لغشاء البكارة وربطه بشرف العائلة، اصبحت الغلبية الساحقة من المراهقات يعشن بقلق وخوف دائم على الغشاء وخوفهن من أن يفض بأي طريقة. هذا القلق والخوف حد كثيرا من نشاطات الفتيات ومشاركتهن في النشاطات الرياضية. فالكثيرات من الفتيات يمتنعن عن ممارسة الرياضة خشية فض غشاء البكارة. ولكن ثبت علميا ان معظم التمرينات الرياضية لا تسبب أي ضرر لغشاء البكارة، والقليل من الألعاب الرياضية يحتتمل أن تؤثر على الغشاء، وذلك يعود الى انفراج الساقين كثيرا، مثل الفروسية أو الرقص الكلاسيكي أو الباليه.

لذلك يجب علينا كمربين أن نكون على معرفة تامة بالمعلومات العلمية الصحيحة عن غشاء البكارة من أجل مساعدة المراهقات فيما يتعلق بالغشاء. ان اعطاء المعلومات العلمية الصحيحة ينقذ الكثير من الفتيات من المشاكل المستقلبية مع اهلهن وأزواجهن. فكثيرات هن الفتيات اللواتي تعرضن للقتل او الطلاق بسبب عدم نزول دم ليلة الزفاف، وذلك لجهل الزوج وعدم معرفته أنه ليس من الضروري نزول دم عند الجماع وانه من المحتمل أن تكون زوجته قد خلقت بلا غشاء بكارة أو انه فض بسبب حادث حصل معها وهي طفلة وليس بسبب علاقة جنسية سابقة. لذلك من الضروري طرح هذا الموضوع مع المراهقين والمراهقات وتزويدهم بالمعلومات العلمية الصحيحة.

مراجع الوحدة الرابعة:

١. برمين، ا. (تعريب رزق، ج.) (١٩٩٧). المشكلات الجنسية - أسبابها وعلاجها. بيروت، لبنان: دار الأفق الجديدة.
٢. الحاج علي، م. التربية الجنسية، دراسة تحليلية، تربوية، نفسية، اجتماعية، خلقية، بيولوجية، وصحية. الطيبة: مكتبة ابن خلون.
٣. شربل، م. (١٩٩٥). التربية الجنسية، كيف نساعد أولادنا على تخطي فترة المراهقة. بيروت، لبنان: دار المناهل للطباعة والنشر والتوزيع.
٤. فرحات، ي. (١٩٩٥). المشكلات الجنسية وعلاجها حسب طريقة ماسترز وجونسون. بيروت: دار الطليعة للطباعة والنشر.

الصف التاسع

الايديز والأمراض المنقولة جنسيا

الوحدة الخامسة: الايدز والأمراض المنقولة جنسيا



اللقاء الأول: الأمراض المنقولة جنسيا

اللقاء الثاني: الوقاية من الأمراض المنقولة جنسيا

اللقاء الثالث: الايدز



إعداد:

د. نفوذ عبدالرازق / مسلماني- برنامج صحة المرأة، اتحاد لجان العمل الصحي (اللقاءان الأول والثاني).

و

شذى عودة - الوحدة الصحية، مركز المرأة للإرشاد القانوني والاجتماعي (اللقاء الثالث)



الأمراض المنقولة جنسيا

ملخص: يهدف هذا اللقاء الى تعريف الطلبة بالأمراض المنقولة جنسيا وأنواعها ومدى انتشارها وأهمية مكافحتها.

الأهداف:

1. تعريف الأمراض المنقولة جنسيا وأنواعها.
2. وصف أعراض الأمراض المنقولة جنسيا.
3. تعداد المضاعفات المرتبطة بأهم الأمراض المنقولة جنسيا

المدة الزمنية: ٤٥ دقيقة

المواد اللازمة:

- سبورة ، طباشير
- الملحق رقم ١-٥: أعراض الأمراض المنقولة جنسيا
- الملحق رقم ٢-٥: مضاعفات الأمراض المنقولة جنسيا

مجريات اللقاء:

١. مقدمة:

٥ دقائق

وضحي أن هذا اللقاء يهدف الى التعريف بالأمراض التي تنتقل عن طريق الجنس. ان معرفة طرق انتقال هذه الأمراض وأعراضها وكيفية الوقاية منها تساعد على تجنبها وحماية أنفسنا منها. أما انكارها والتجمل من الحديث عنها فلن يساعد في الوقاية، وقد يؤدي الى تفاقم هذه الأمراض في حال الإصابة بها.

٢. تعريف الأمراض المنقولة جنسيا

وأنواعها: ١٠ دقائق

اطلبي من الطلبة تعريف الأمراض المنقولة جنسيا وفق مفهومهم، ثم أجزئي نقاشا حول هذا المفهوم. تأكدي من أن يتناول النقاش طرق انتقال هذه الأمراض، والفئات التي يمكن أن تتعرض لها بما في ذلك جيل المراهقة.

وضحي أن الأمراض المنقولة جنسيا نوعان:

- أمراض تصيب الجهاز التناسلي، مثل الزهري والسيلان والكلاميديا وغيرها.
- أمراض تصيب أعضاء أخرى في الجسم، مثل التهاب الكبد الفيروسي والايديز.

٣. أعراض الأمراض المنقولة جنسيا:

١٠ دقائق

استخدمي الشفافية رقم ٥-١ لشرح الأعراض المختلفة للأمراض المنقولة جنسيا. أتحلي المجال للطلبة للاستفسار عن أية أمور غير واضحة و تصويب أية معلومات غير دقيقة قد تكون لديهم.

٤. مضاعفات الأمراض المنقولة

جنسيا: ١٥ دقيقة

ناقشي مع الطلبة ما لديهم من معلومات مسبقة عن المخاطر على الصحة التي ترتبط بالأمراض المنقولة جنسيا.

بعد النقاش، اعرضي الشفافية رقم ٥-٢ و راجعي مع الطلبة أية نقاط لم يتم التطرق اليها في نقاشهم.

من خلال النقاش مع الطلبة، أجزئي تلخيصا سريعا لأهم النقاط التي طرحت في هذا اللقاء.

أفسحي المجال أمامهم للتعليق على اللقاء و محتواه و الشكل الذي جرى فيه. دوني الملاحظات و الاقتراحات في سجلك الخاص.

أعلمي الطلبة بأن اللقاء التالي سيتابع الحديث عن موضوع الأمراض المنقولة جنسيا، مع التركيز على سبل الوقاية منها.

أعراض الأمراض المنقولة جنسيا

• أعراض إصابة الجهاز التناسلي الذكري:

١. افرازات من القضيب
٢. تقرحات على القضيب
٣. ألم عند التبول
٤. ألم عند الجماع
٥. انتفاخ و ألم في الصفن
٦. انتفاخ الغدد اللمفاوية الأربية (المنطقة بين أعلى الفخذ و البطن على الجانبين)

• أعراض إصابة الجهاز التناسلي الأنثوي:

١. ألم في أسفل البطن
٢. حرارة بسيطة أو مرتفعة
٣. ألم خلال الجماع
٤. ألم في أسفل الظهر أو الساقين
٥. افرازات مهبلية غير طبيعية
٦. حكاك و تقرح في المهبل و الفرج
٧. دورة شهرية غير منتظمة أو طويلة أو مؤلمة, مع نزف غير عادي أو افرازات أو كتل دم متخثرة.

مضاعفات الأمراض المنقولة جنسيا

- أ. عند النساء قد تسبب مرض التهاب الحوض, و هذا يؤدي الى:
١. انسداد قناة فالوب, مما يمنع الحمل و يسبب العقم.
 ٢. التصاقات داخلية, قد تؤدي الى ألم في الحوض و تقلل احتمال الحمل.
 ٣. حمل خارج الرحم.
 ٤. زيادة نسبة الإصابة بسرطان عنق الرحم.
 ٥. زيادة نسبة الاجهاض.
- ب. بالنسبة للرجال قد تسبب أمراض الجهاز التناسلي م يلي:
١. العقم.
 ٢. ضعف و ارهاق عام.
 ٣. إصابة أجزاء أخرى في جسم الرجل مثل الاحليل (الجهاز البولي).
- ج - بالنسبة للأطفال, تزيد نسبة العدوى من الأمهات لأطفالهن أثناء الولادة, مما يؤدي الى:
١. فقدان النظر أو العدوى
 ٢. التهاب الثثة
- د- مضاعفات الأمراض المنقولة جنسيا التي تصيب أعضاء أخرى في الجسم:-
- التهاب الكبد الفيروسي: قد يصبح المرض مزمنًا و يسبب تليف الكبد و يضر بوظائفه الهامة بالنسبة للجسم ككل .
 - الايدز: يؤدي الى ظهور أمراض و أورام انتهازية, و الى الوفاة.

الوقاية من الامراض المنقولة جنسيا

ملخص: يهدف هذا اللقاء إلى إتاحة المجال أمام الطلبة للتعرف على الطرق الكفيلة بحمايتهم من الإصابة بالأمراض المنقولة جنسيا.

الأهداف:

- بعد نهاية اللقاء, سيتمكن الطلبة من القيام بما يلي:
1. تحديد جيل المراهقة كاحدى الفئات المعرضة للأمراض المنقولة جنسيا
 2. شرح طرق الوقاية من الامراض المنقولة جنسيا

المدة الزمنية: ٤٥ دقيقة

المواد اللازمة:

- سبورة، طباشير
- نسخ بعدد طلبة الصف من ورقة العمل رقم ٥-١: الوقاية من الامراض المنقولة جنسيا
- نسخ بعدد طلبة الصف من الملحق رقم ٥-١: طرق الوقاية من الامراض المنقولة جنسيا

مجريات اللقاء:

على طرق انتقال هذه الأمراض التي تمت مناقشتها سابقا. ثم وزع/ي ورقة العمل رقم ٥-١: الوقاية من الأمراض المنقولة جنسيا، واطلب/ي من الطلبة أن يقوموا بتعبئتها في مجموعات ثنائية بأن يسجلوا طرق انتقال الأمراض المنقولة جنسيا والسلوكيات الايجابية التي يساعد اتباعها على الوقاية من هذه الأمراض. أنتيخ/ي ٥ دقائق لتعبئة ورقة العمل، ثم اطلب/ي أن يتطوع البعض لتقديم اجاباتهم وتسجيلها على السبورة. بعد تسجيل كافة الاجابات الممكنة، وزع/ي على الطلبة نسخة من الملحق رقم ٥-١: طرق الوقاية من الأمراض المنقولة جنسيا، وأتح/ي المجال أمام الطلبة لمناقشتها حسبما يسمح بذلك الوقت المتبقي. ادعهم/ادعهم الى استكمال القائمة الواردة في الملحق بما لم يرد فيها من وسائل الوقاية التي طرحتها المجموعات الثنائية وسجلتها على السبورة.

٥. تلخيص وتقييم: ٥ دقائق

من خلال النقاش مع الطلبة، أجري/ي تلخيصا سريعا لأهم النقاط التي طرحت في هذا اللقاء. أفسح/ي المجال أمامهم للتعليق على اللقاء ومحتواه والشكل الذي جرى فيه. دون/ي الملاحظات والاقتراحات في سجلك الخاص. أعلم/ي الطلبة بأن اللقاء التالي سيتابع الحديث عن موضوع مرض الايدز.

١. مقدمة:

٥ دقائق

وضح/ي أن هذا اللقاء يهدف الى استكمال الحديث عن الأمراض التي تنتقل عن طريق الجنس. ذكر/ي الطلبة بان اللقاء السابق قد تناول بالحديث تعريف هذه الامراض و انواعها و اعراضها و المضاعفات الناتجة عنها. هذا اللقاء سيركز على أهمية الوقاية من هذه الامراض.

٢. الممارسات التي تعرض للاصابة

بالامراض المنقولة جنسيا: ١٠ دقائق

اطلب/ي من الطلبة أن يقوموا، بناء على فهمهم لطرق انتقال الامراض المنقولة جنسيا التي تم نقاشها في اللقاء السابق، بتحديد كيف يمكن ان يصاب اشخاص من جيلهم، ذكورا و اناثا، بهذه الامراض. وجه/ي النقاش بأسئلة مثل:

- هل يمكن أن يتعرض فتى أو فتاة في جيلكم للاصابة بأحد هذه الامراض؟ كيف يمكن أن يحدث ذلك؟
- ما هي الممارسات الخطرة التي يمكن أن تعرضهم للاصابة بهذه الامراض؟
- هل يعتبر هذا الجيل من الفئات المعرضة للإصابة؟ لماذا نعم؟ ولماذا لا؟

وضح/ي من خلال النقاش بعض السباب التي تجعل أبناء جيلهم معرضين للاصابة، مثل نقص المعلومات و الجهل بطرق انتقال هذه الامراض، و حب الاستكشاف و المغامرة عند البعض في هذا الجيل، و غيرها من الاسباب.

٣. الوقاية من الأمراض المنقولة جنسيا

٢٥ دقيقة

وضح/ي أن علاج الأمراض التي تنتقل عن طريق الجنس ليس سهلا لأسباب مختلفة، منها بعضها لا توجد له علاجات فعالة، وأن بعض المرضى لا يجذون التوجه للمشورة الطبية بسبب الخوف والوصمة السلبية التي يلصقها المجتمع بهم، وأن بعض الأشخاص لا تظهر عليهم أعراض الاصابة، ولا يتم تشخيصهم أصلا.

بين/ي أن الوقاية تصبح أكثر أهمية بسبب صعوبة العلاج. ناقش/ي مع الطلبة طرق الوقاية التي يمكن اتباعها بناء

الوقاية من الأمراض المنقولة جنسيا

المطلوب: تدوين طرق انتقال الأمراض المنقولة جنسيا، والسلوك الايجابي الذي يساعد على الوقاية من انتقالها حسب كل طريقة انتقال.

طرق الوقاية

طرق الانتقال

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

الأمراض المنقولة جنسيا

الأمراض المنقولة جنسيا هي الأمراض التي أحد طرق انتقالها الاتصال الجنسي، وتقسم هذه الأمراض الى نوعين:

١. النوع الأول: والذي يصيب الجهاز التناسلي الذكري والأنثوي مثل الزهري والكلاميديا، والالتهاب المهبلي البكتيري.
٢. النوع الثاني: والذي يصيب أعضاء أخرى من جسم الانسان مثل التهاب الكبد الفيروسي ومرض الايدز.

ان معرفة أنواع هذه الأمراض ومسبباتها وطرق الوقاية منها هي الوسيلة المثلى لكتساب وعي صحي يجنب الانسان النقاط العدوى، وبقية من الاصابة بالأمراض، أو معرفة كيفية التصرف في حال التعرض للاصابة، كاللجوء الفوري الى الطبيب أو المركز الصحي وعدم اهمال الاصابة لدرء خطر انتقالها الى أفراد الأسرة، والبحث عن مصدر العدوى لمعالجتها، فضلا عن معالجة المصاب نفسه.

من هي الفئة الأكثر عرضة للاصابة بالأمراض المنقولة جنسيا؟

الأمراض المنقولة جنسيا تصيب الرجال والنساء على حد سواء. وقد تصيب الأطفال حيث تنتقل اليهم من الأم عبر الاصابة بالجراثيم المسببة أثناء المرور في قناة الولادة، أو عبر المشيمة أثناء الحمل.

أما الأشخاص الأكثر عرضة للاصابة فهم:

١. الأشخاص الذين يمارسون علاقات جنسية شاذة وغير شرعية، خارج الأطر الاجتماعية السليمة.
٢. الأشخاص الذين يتعاطون المخدرات.
٣. الأشخاص الذين تعرضهم مهنتهم للاصابة نتيجة الاحتكاك المباشر مع العوامل المسببة، مثل الذين يعملون في المختبرات الطبية والأطباء، خاصة الجراحين وأطباء الأسنان.

ما مسببات هذه الأمراض؟

تنتج الأمراض المنقولة جنسيا عن أحياء مجهرية ممرضة كالجراثيم (كما في السيلان)، والفيروسات (كما في الايدز والتهاب الكبد) والطفيليات والفطريات.

طرق الوقاية من الأمراض المنقولة جنسيا

١. مراعاة قواعد النظافة الشخصية والعامة.
٢. استعمال الواقي الذكري كوسيلة امنع الحمل، خاصة في حالة اصابة أحد الزوجين بالمرض.
٣. عدم اعادة استعمال الابرة المستعملة والملوثة (وخاصة، ما بين متعاطي المخدرات).
٤. التنبيه لعلامات الالتهاب واللجوء الى المركز الصحي فورا في حالة حدوث أية أعراض.
٥. اجراء الفحوصات للأمراض المنقولة جنسيا.
٦. علاج الزوج أيضا في حالة اصابة الزوجة - أو العكس - لأنه قد يكون حاملا للمرض بدون أعراض، وبالتالي يعرض الزوجة للاصابة مرة أخرى بعد العلاج.
٧. تنظيف المراحيض والأدوات المستعملة من قبل المصاب جيدا، ويمكن غليها واستعمال الكلور للتنظيف.

ما طرق انتقال هذه الأمراض؟

تنتقل الأمراض المنقولة جنسياً بالحدى الطرق التالية:

1. عن طريق العلاقة الجنسية المباشرة.
2. عن طريق التلوث: كتنقل الدم الملوث، أو استعمال الحقن الملوثة، أو تلوث المراحيض أو استعمال المناشف والفراش المشترك بين شخص سليم وآخر مصاب.
3. انتقال المرض للطفل من الأم المصابة أثناء الحمل والولادة.

ما أعراض الأمراض المنقولة جنسياً؟

كما ذكر سابقاً فإن هذه الأمراض منها ما يصيب الجهاز التناسلي ومنها ما يصيب أجهزة وأعضاء أخرى في جسم الإنسان.

● أعراض إصابة الجهاز التناسلي الذكري ما يلي:

1. إفرازات من القضيب.
 2. تقرحات على القضيب.
 3. ألم عند التبول.
 4. ألم عند الجماع.
- أعراض إصابة الجهاز التناسلي الأنثوي ما يلي:
1. ألم في أسفل البطن، متوسط أو شديد.
 2. حرارة بسيطة أو مرتفعة.
 3. غثيان، الآم بالمعدة، اسهال أو قيء.
 4. ألم خلال الجماع.
 5. دورة شهرية غير منتظمة أو طويلة أو مؤلمة، مع نزف غير عادي أو إفرازات (سيلان) أو كتل دم متخثرة.
 6. ظهور بقع دم أو ألم بين الدورات.
 7. ألم في أسفل الظهر أو الساقين.
 8. حكاك وتقرح في المهبل والفرج.

مضاعفات الأمراض المنقولة جنسياً:

أ. عند النساء قد تسبب مرض التهاب الحوض، والذي يؤدي إلى:

- انسداد قناة فالوب، مما يمنع الحمل ويسبب العقم.
- التصاقات داخلية، قد تؤدي إلى الآلام في الحوض وتقلل من احتمال الحمل.
- حمل خارج الرحم.
- زيادة نسبة الاجهاض.
- زيادة نسبة الإصابة بسرطان عنق الرحم.

ب. أما بالنسبة للرجال فأمرض الجهاز التناسلي

أيضا قد تسبب:

- العقم.
- ضعف وإرهاق عام.
- إصابة أجزاء أخرى في جسم الرجل مثل الاحليل (الجهاز البولي).

ج. بالنسبة للأطفال، تزيد نسبة العدوى من

الأمهات لأطفالهن أثناء الولادة، مما يؤدي إلى:

- فقدان النظر بسبب إصابة العين أو العدوى.
 - التهاب الرئة.
- د. مضاعفات الأمراض المنقولة جنسياً التي تصيب أعضاء أخرى في الجسم:
- التهاب الكبد الفيروسي: قد يصبح المرض مزمناً ويسبب تليف الكبد ويضر بوظائفه الهامة بالنسبة للجسم ككل.
 - الايدز: يؤدي إلى ظهور أمراض وأورام انتهازية، وإلى الوفاة.

لماذا من الصعب مكافحة الأمراض

المنقولة جنسياً وعلاجها؟

1. موضوع الجنس حساس وقد يكون من المحرمات، الأمر الذي يمنع المريض من مراجعة الأطباء والمراكز الصحية.
2. صعوبة تغيير السلوك الجنسي لدى الناس.
3. نسبة كبيرة من المصابين هم حاملون للمرض، وبدون أعراض في العادة.
4. العلاج أحياناً ليس سهلاً ولا فعالاً.

طرق الوقاية من الأمراض المنقولة

جنسياً:

1. النظافة الشخصية والعامية.
2. تنظيف المرحاض والأدوات المستعملة من قبل المصاب جيداً، ويمكن غليها واستعمال الكلور للتنظيف.
3. التنبه لعلامات الالتهاب واللجوء إلى المركز الصحي فوراً في حالة حدوث أية أعراض.
4. إجراء الفحوصات للأمراض المنقولة جنسياً.
5. استعمال الواقي الذكري كوسيلة لمنع الحمل خاصة في حالة إصابة أحد الزوجين بالمرض.
6. عدم استعمال الإبر الملوثة (المخدرات).
7. علاج الزوج أيضاً في حالة إصابة الزوجة لأنه قد يكون حاملاً للمرض بدون أعراض، وبالتالي يعرض الزوجة للإصابة مرة أخرى بعد العلاج.

الأيدز

ملخص: يهدف هذا اللقاء الى تعريف الطلبة بمرض الأيدز، وأسبابه، وطرق انتقاله، وأعراضه، والآثار النفسية والاجتماعية الناجمة عنه، وطرق الوقاية منه.

الأهداف:

- بعد نهاية هذا اللقاء، سيتمكن الطلبة من القيام بما يلي:
1. تعريف مرض الأيدز.
 2. تحديد الفئات المعرضة للإصابة بهذا المرض وطرق انتقاله.
 3. وصف أعراض مرض الأيدز.
 4. تحديد طرق الوقاية من المرض.
 5. مناقشة الآثار النفسية والاجتماعية الناجمة عن المرض.

المدة الزمنية: ٤٥ دقيقة

المواد اللازمة:

- أوراق كبية بحجم ٧٠×٥٠ سم عدد ٣
- أقلام عريضة (فلوماستر) عدد ٣
- سبورة ، طباشير
- الشفافية رقم ٥-٣: كيف ينتقل مرض الأيدز.
- الشفافية رقم ٥-٤: كيف لا ينتقل مرض الأيدز.
- نسخ بعدد طلبة الصف من ورقة العمل رقم ٥-٢: حالات دراسية (بمجموع حالة دراسية واحدة لكل طالب/ة).

يمكن استخدام نشرات متوفرة (حكومية أو غير حكومية) حول الموضوع.

مجريات اللقاء:

على الأوراق الكبيرة. أتح/ أتيحي ٥ دقائق لعمل المجموعات.

٣. بعد الانتهاء من النقاش، اطلب/ي من كل مجموعة أن تعلق ورقتها في مكان مرئي من الجميع، وأن يقوم أحد أفرادها بعرض الحالة ونتائج النقاش باختصار.

٤. أتح/ أتيحي المجال للطلبة لتبادل الآراء والملاحظات على عروض المجموعات، وصوب/ي أية معلومات تبدو مغلوطة أو غير واضحة.

٤. الآثار النفسية والاجتماعية الناجمة

عن الايدز: ٥ دقائق

بالاستعانة بالمعلومات المساعدة للمدرب، ناقش/ي مع الطلبة الآثار النفسية والاجتماعية التي تلحق بمرضى الايدز بسبب الوصمة السلبية التي يلصقها المجتمع وبسبب خوف الآخرين من مخالطتهم.

بين/ي أن هذا الوضع يؤدي بالصابين بالمرض الى اخفاء الاصابة، مما يجعلهم مصر خطر بنقل المرض الى من حولهم، عن قصد أو غير قصد. ناقش/ي مع الطلبة كيف يمكن أن يتغير مثل هذا الوضع.

٥. تلخيص وتقييم: ٥ دقائق

يوزع/المثقف نسخا من نشرة متوفرة لديه عن الايدز، واطلب/ي منهم قراءتها كمراجعة للنقاط الرئيسية التي تم توضيحها في هذا اللقاء. أجب/ أجيبي على أية ملاحظة أو سؤال قد يبرز لدى الطلبة.

أفسح/ي المجال أمامهم للتعليق على اللقاء ومحتواه والشكل الذي جرى فيه. دون/ي الملاحظات والاقتراحات في سجلك الخاص.

أعلم/ي الطلبة بأن اللقاء التالي سيكون بداية لوحدة جديدة تبحث في العلاقات الأسرية.

١. مقدمة

٥ دقائق

وضح/ي أن الهدف من هذا اللقاء هو التعرف على مرض الايدز من حيث أسبابه وطرق انتقاله والفئة الأكثر عرضة للاصابة به، وأعراضه، وطرق الوقاية منه، وكذلك الآثار النفسية والاجتماعية الناجمة عنه. وضح/ي أن هذا المرض أصبح منشرا في العالم، وهو موجود في فلسطين أيضا، وان كان بقدر أقل من بلدان أخرى. وهذا يوجب علينا أن نهتم بمعرفة طرق الوقاية منه من خلال السلوك الايجابي.

٢. تعريف مرض الايدز ١٠ دقائق

اطلب/ي من الطلبة اعطاء تعريفاتهم لمرض الايدز حسبما يعرفونه عن المرض. سجل/ي الملاحظات على السبورة. ثم أعط/ي التعريف المتعارف عليه لكلمة الايدز باللغة الانكليزية وتسميته باللغة العربية "متلازمة العوز المناعي المكتسب" ومدلولات هذه التسمية. اشرح/ي عن الفيروس المسبب للمرض بالاستعانة بالمادة المساعدة للمدرب.

٣. طرق انتقال المرض: ٢٠ دقيقة

وضح/ي طرق الانتقال الرئيسية باستخدام الشفائيتين رقم ٣-٥ و ٤-٥. ثم أجر/ي التمرين التالي، مع توضيح هدفه للطلبة أولا:

التمرين رقم ٥-١: حالات دراسية عن مرض الايدز

الهدف: أن يتعرف الطلبة على طرق انتقال مرض الايدز عن طريق أمثلة مماثلة للواقع، وأن يجددوا كيفية الوقاية منه.

الخطوات:

١. وزع/ي الطلبة على ٣ مجموعات، وأعط/ي أفراد كل مجموعة نسخا من احدى الحالات الدراسية الواردة في ورقة العمل رقم ٥-٢. وزع/ي على المجموعات أوراق كبيرة وأقلام عريضة (فلوماستر).

٢. اطلب/ي من كل مجموعة أن تناقش الحالة الدراسية ولأن تجيب عن الأسئلة أدناه، مع كتابة الأجوبة

ورقة عمل رقم ٥-٢:

حالات دراسية

الحالة الأولى:

شاب يبلغ من العمر ١٤ عاماً، أصيب منذ فترة بمرض الكلى، واحتاج وضعه الصحي زراعة كلية له. فقام أبوه بمرافقته إلى إحدى الدول العربية لزراعة الكلية، وعاد بعدها إلى أرض الوطن. في البداية، تحسن وضع الشاب، ولكن بعد فترة بدأت حالته تسوء، فبدأت عليه علامات الهزال والتعب ونقصان الوزن وارتفاع مستمر في درجة الحرارة، الأمر الذي استدعى دخوله المستشفى. وتم عمل الفحوص اللازمة له، ومنها فحص الايدز، وتبين أنه مصاب بمرض الايدز. تم إعلام الأب بحالة ابنه، إلا أن الأب لم يخبر الابن بحقيقة حالته.

أسئلة النقاش:

١. ما هو شعورك تجاه هذه الحالة، وتجاه الشاب و الأب؟
٢. برأيك، كيف انتقلت العدوى إلى هذا الشاب؟
٣. باعتقادك، لماذا رفض الشاب إخبار ابنه عن حالته؟ وهل هذا التصرف هو الأنسب أم لا؟
٤. ما هي طرق الوقاية التي يجب على الشاب و من حوله إتباعها لمنع العدوى؟

حالات دراسية

الحالة الثانية:

سيدة متزوجة، و لديها طفلان، و هي حامل في طفلها الثالث. زوجها رجل أعمال يتطلب منه عمله السفر و التنقل في دول عربية و أجنبية. كان وضعها خلال الحمل مستقرا و تقوم بزيارة الطبيب لمتابعة الحمل بشكل منتظم. أنجبت السيدة طفلا سليما، و بعد شهرين تعرض ابنها إلى إسهال شديد و هزال و ارتفاع في درجة الحرارة. و لم يتحسن وضع الطفل رغم المعالجة و المتابعة. فتم نقل الطفل إلى إحدى المستشفيات المختصة، و أجري له فحص للايدز، فتبين أن لديه عدوى. و تم عمل فحص للام و تبين أنها مصابة بفيروس الايدز كذلك.

أسئلة النقاش:

١. ما هو شعورك تجاه الحالة و تجاه هذه السيدة؟
٢. برأيك، كيف وصل الفيروس إلى كل من الطفل وأمه؟
٣. ما هي المظاهر التي تدل على وجود عدوى و التي جعلت المستشفى يقوم بعمل فحص للايدز؟
٤. ماذا على الأم أن تفعل لمنع نقل العدوى؟

تمة ورقة العمل رقم ٥-٢:

حالات دراسية

الحالة الثالثة:

شاب من منطقة القدس في الصف الحادي عشر. لديه مجموعة من الأصدقاء يلتقي بهم دائما قام الأصدقاء بعرض نوع من الأقراص التي تساعد على الشعور بالقوة والسعادة. رفض في بداية الأمر، و لكن بعد إلحاح من الصديق تناولها و اخذ منها أكثر من مرة إلى أن أصبح يطلبها بنفسه من صديقه. و في إحدى المرات، اخبره الصديق انه لا توجد لديه أقراص ، و لكن هناك حقنة تعطي مفعولا أسرع ، فوافق دون تردد. و تكرر هذا الأمر أيضا. بعد فترة من الزمن، اشتكى الشاب من ألم في البطن، مما اضطر إلى نقله إلى المستشفى. و عندما فحصه الطبيب و اخذ منه معلومات حول وضعه الصحي، شك الطبيب في المواد التي كان يتناولها، فطلب عمل فحص لفيروس الايدز، و تبين أن الشاب حامل للفيروس.

أسئلة النقاش:

١. ما هو شعورك تجاه هذه الحالة و تجاه الشاب و صديقه؟
٢. هل هناك سلوك غير مقبول من قبل الشاب؟
٣. برأيك، كيف انتقل له الفيروس؟
٤. كيف يستطيع وقاية من حوله من الفيروس؟

يتم فحص فيروس الايدز عن طريق الدم. و الأجسام المضادة هي التي تبين وجود الفيروس، فيقال أن فحص دم الشخص ايجابي للجسام المضادة لفيروس العوز المناعي.

و يستطيع الشخص أن ينقل الفيروس للآخرين حتى و لو لم تظهر علامات المرض أو الأجسام المضادة في دمه.

الفئة المعرضة للمخاطرة بالإصابة:

من الدارج أو المتعارف عليه أن الشواذ هم أكثر عرضة للإصابة بهذا المرض. و لكن لا يعني ذلك أن المرض مقصور عليهم فقط. فقد يكون عرضة له الرجال و النساء و الرضع و الأمهات الحوامل، و خاصة المتلقون لوحيدات الدم، أو العاملون في المجال الصحي (الأطباء، طواقم التمريض، فنيو المختبرات...الخ)، و كذلك متعاطو المخدرات عن طريق الإبر و معنى ذلك أن كل فرد يمكن أن يكون عرضة للمرض بغض النظر عن العمر أو الجنس أو النوع.

طرق الانتقال:

ينتقل فيروس العوز المناعي البشري (الايدز) بواسطة (١) الدم أو (٢) السائل المنوي و الإفرازات المهبلية.

أما الطرق الرئيسية للعدوى فهي:

١. الاتصال الجنسي مع شخص مصاب بالفيروس. و تزيد المخاطرة بالإصابة بهذه الطريقة من خلال الممارسات الجنسية غير المأمونة التي تزيد خطورة العدوى، مثل ممارسة اللواط و تعدد العلاقة الجنسية مع أكثر من شخص.
٢. نقل الدم الملوث من شخص مصاب غالى شخص سليم. و يكون السبب من وراء ذلك استعمال وحدات من الدم أو مشتقاته ملوثة أو أدوات تخرق الجسم، مثل الإبر الوردية، و ثقب الأذن أو الوشم. و تكثر العدوى خاصة عند متعاطي المخدرات بواسطة الإبر.
٣. انتقال العدوى من الأم الحامل إلى الجنين عن طريق المشيمة و خلال الولادة.

الايدز

مرض ينتج عن فيروس يقوم بمهاجمة جهاز المناعة في جسم الإنسان و إضعافه، مما ينتج عن ذلك تعرض الجسم إلى أمراض أخرى متعددة و قاتلة. و قد يصاب اشخص بهذا الفيروس دون ظهور الأعراض لفترة ٥ سنوات أو أكثر. أما كلمة الايدز، فهي تمثل الأحرف الأولى لعدة كلمات توصف المرض باللغة الانجليزية (acquired immune deficiency syndrome- AIDS). و في اللغة العربية يسمى بمرض (متلازمة العوز المناعي المكتسب).

متلازمة العوز المناعي المكتسب:

١. المتلازمة: مجموع الأعراض و العلامات التي تميز المرض.
٢. العوز المناعي: إصابة جهاز المناعة في الجسم بما يؤدي إلى إضعافه و عدم القيام بوظائفه في حماية الجسم، و من ثم إتاحة الفرص للأمراض الانتهازية و الأورام السرطانية.
٣. المكتسب: عوز المناعة ليس وراثيا، بل يظهر نتيجة التعرض للفيروس.

أسباب الايدز:

يحدث المرض نتيجة العدوى بفيروس العوز المناعي البشري (HIV)، و هو اختصار للكلمات التالية: Human Immune Deficiency Virus، حيث يقوم الفيروس بمهاجمة كريات الدم البيضاء و التي وظيفتها الأساسية حماية الجسم ضد الجراثيم - و في حال إصابتها تقل و تضعف فعاليتها، فتصبح غير كافية لمحاربة الجراثيم التي تدخل الجسم، مما يعطي الفرص للإصابة بالأمراض الانتهازية (أي التي في العادة تكون متواجدة في جسم الإنسان دون أن تسبب له المرض، و لكنها تنتهز فرصة ضعف المناعة فتظهر على المصاب).

و في حالة الإصابة بهذا الفيروس، يقوم جسم الإنسان بالتفاعل مع ذلك و إنتاج مواد كيميائية مقاومة تسمى الأجسام المضادة.

التأثيرات النفسية و الاجتماعية لمرض الايدز:

إن مرض الايدز في أذهان الناس في مجتمعاتنا مرتبط بالسلوك الجنسي الشاذ، مما يضع المصاب بفيروس الايدز في جو تمييزي، و تقع عليه وصمة الاشمزاز و العار. و يعود ذلك إلى الجهل بطرق انتقال المرض، و الاعتقاد بأن المصاب قد ينقل المرض إلى الزاخرين من مجرد المخالطة العادية أو الملامسة. نتيجة لذلك، يتعرض المصاب بالفيروس إلى أزمات اجتماعية و إلى اللوم و عدم الرعاية و الاشمزاز و العزلة. كما يتعرض إلى كبت نفسي نتيجة للإصابة، و يتمثل ذلك بالمظاهر التالية:

١. الخوف و الشعور بالوحدة، لأن الأصدقاء و الأقرباء يبتعدون عنه فيشعر أنه مرفوض مجتمعيا.
٢. الخوف من الموت، لأنه لا يوجد لهذا المرض، حتى الآن، علاج فعال يشفي تماما.
٣. الخوف من خسارة قوته الجسمية و التغير في الشكل، مما يترك أثرا على مجرى حياته على مستوى الأسرة و العمل.
٤. الشعور بالذنب و تقييم النفس بشكل سلبي، إذ يقوم بتحميل نفسه الذنب بالاصابة.

و قد يكون رد فعله على الإصابة بالفيروس عنيفا و عدوانيا تجاه من أحبره من الطاقم الطبي، و خاصة شاذا كان السبب في العدوى لا علاقة له بسلوكه مباشرة. و يسود التوجه في العالم الآن نحو محاربة ظاهرة العزلة و الوصمة التي تفرض على المصابين بفيروس الايدز. و على العكس، تجري التوعية بضرورة معاملتهم بشكل اعتيادي، إذ أنهم لا يشكلون خطرا على المحيطين بهم إلا في حالات نادرة يمكن تجنبها. و بإمكانهم العيش بشكل طبيعي ما دامت أعراض المرض لم تظهر عليهم بعد.

من المهم التأكيد على أن فيروس الايدز لا ينتقل عبر المخالطة العارضة في اللقاءات الاجتماعية و المخالطة في مقاعد الدراسة و العمل، و لا ينتقل عبر أحواض السباحة العامة أو المراحيض العامة أو من خلال أدوات الطعام و الشراب أو استعمال الهواتف العمومية، الخ.

أعراض مرض الايدز:

قد تظهر أعراض المرض بعد وقت طويل من الإصابة بالعدوى. و تنتج بعض الأعراض بسبب الفيروس و بعضها الآخر بسبب الأمراض الانتهازية التي تحدث نتيجة ضعف جهاز المناعة. أما الأعراض هي:

١. نقصان الوزن بشكل غير متوقع، و خلال فترة زمنية قصيرة.
٢. إسهال يستمر لفترة طويلة.
٣. تضخم في الغدد الليمفاوية، و خاصة في العنق و الإبط و الفخذ.
٤. ارتفاع في درجة الحرارة، مع تعرق ليلي و بشكل مستمر.
٥. إعياء و تعب شديد.
٦. بقع حمراء تظهر على الجلد أو في الفم أو في الجفون.

طرق الوقاية من المرض:

١. اتباع العلاقة الجنسية السليمة في إطار العلاقة الزوجية.
٢. استخدام الواقي المطاطي في حالة إصابة أحد الزوجين بالعدوى.
٣. فحص وحدات الدم قبل نقله إلى أي شخص. و هذه مسؤولية الدولة و المؤسسات الصحية، و الي تقوم بعمل الفحوص المخبرية اللازمة لوحدة الدم.
٤. الابتعاد عن استخدام الإبر أو الحقن الوريدية أو أدوات الشم الملوثة، و التأكد من أنها معقمة و نظيفة تماما.
٥. تنصح الأمهات المعرفات بأنهن مصابات بعدوى الفيروس بتجنب الحمل، و ذلك لسلامة صحتهن و منع نقل العدوى للمواليد.

مراجع الوحدة الخامسة:

١. الاتحاد الدولي لتنظيم الأسرة (١٩٨٩). منع الكارثة: الايدز و العمل في مجال تنظيم الأسرة
٢. برنامج صحة المرأة. الأمراض المنقولة جنسيا. القدس: اتحاد لجان العمل الصحي.
٣. وكالة هيئة الأمم المتحدة لإغاثة و تشغيل ألاجئين الفلسطينيين (١٩٩٧). رزمة الطالب التعليمية حول متلازمة العوز المناعي المكتسب. عمان: الرئاسة العامة.
4. Arkutu,A. A. (1995). Healthy women–Healthy Mothers: An Information Guide. New York, USA: Family Care International, Inc.
5. World Health Organization (1995). STD–Case Management. WHO/GBA/PMT/95.18c.

الصف التاسع

الأسرة والعلاقات الأسرية

الوحدة السادسة: الأسرة والعلاقات الأسرية



اللقاء الأول: الوالدية وتنشئة الطفل

اللقاء الثاني: التزويج المبكر

اللقاء الثالث: المشورة قبل الزواج

اللقاء الرابع: تنظيم الأسرة



إعداد:

الوحدة الاجتماعية - مركز المرأة للإرشاد القانوني والاجتماعي (اللقاء الأول)

و

د نفوذ عبدالرازق/ مسلماني- برنامج صحة المرأة ، اتحاد لجان العمل الصحي
(اللقاء الثاني)

و

فخري العلي - إدارة التعزيز والتثقيف الصحي، وزارة الصحة الفلسطينية و د.
مالك قطينة (اللقاء الثالث)

و

إدارة صحة وتنمية المرأة، وزارة الصحة الفلسطينية (اللقاء الرابع)



الوالدية وتنشئة الأطفال

ملخص: يهدف هذا اللقاء الى اتاحة المجال أمام الطلبة لمناقشة مفهوم الوالدية وما هي توقعاتهم من أهاليهم وتوقعات أهلهم منهم.

الأهداف:

- بعد نهاية اللقاء سيتمكن الطلبة من القيام بما يلي:
1. تعريف مفهوم الوالدية الزواج.
 2. تحديد أثر كل من الأب والأم في اعداد أبنائهما وبناء شخصيتهم.
 3. توضيح مواقفهم من الأدوار الأسرية التي يقوم بها أهلهم وكيف تؤثر على بناء أدوارهم الأسرية مستقبلا.

المدة الزمنية: ٤٥ دقيقة

المواد اللازمة:

- أوراق كبير الحجم ٧٠×٥٠ سم عدد ٥
- أقلام عريضة (فلوماستر) عدد ٥
- شريط لاصق
- سبورة، طباشير
- ست نسخ من ورقة العمل رقم ٦-١: لعب أدوار حول الوالدية

تحضير مسبق:

- التحضير مع ستة من الطلبة قبل اللقاء للتدرب على تقديم لعب الأدوار الوارد في ورقة العمل رقم ٦-١.

مجريات اللقاء:

٢. اطلب/ي أن تقسم كل مجموعة الورقة الى عمودين

وتسجل في كل عمود أحد الموضوعين التاليين:

أ. أمور تعجبني في معاملة الآباء (الأمهات) لأبنائهم
وبنائهم أحب أن ألتزم بها عندما أصبح أبا
(أماً).

ب. أمور لا تعجبني في معاملة الآباء (الأمهات)
لأبنائهم وبنائهم أود ان تجنبها عندما أصبح أبا
(أماً).

٣. وضح/ي للطلبة أن يتحدثوا في المجموعات عن
تقييماتهم الشخصية لمواقف وتصرفات الآباء
(بالنسبة للذكور) والأمهات (بالنسبة للإناث)
عموماً، وليس آباءهم هم (او أمهاتهم هن).

٤. أتح/أتيحي ٧-٨ دقائق لعمل المجموعات.

٥. اطلب/ي من كل مجموعة أن تعلق الورقة التي
تعرض نتائجها على السبورة أو في مكان مرئي
للجميع. أتح / أتيحي أمامهم المجال لمقارنة النتائج
واستكمالها في قائمة واحدة تسجل على السبورة
او على ورقة منفصلة).

٦. أعط/ي المجال لإجراء نقاش مختصر للنتائج التي يتم
عرضها.

بعد الانتهاء من التمرين، اطلب/ي من الطلبة الذين تم
التحضير المسبق معهم لتقديم لعب الأدوار الوارد في ورقة
العمل رقم ٦-١ أن يقوموا بتقديمه أمام الجميع. أتح/أتيحي
فرصة ٣ دقائق لكل مشاهد من المشهدين الواردين في لعب
الأدوار، ثم أجز/ي نقاشاً حولهما باستخدام الأسئلة الواردة
في نهاية ورقة العمل.

٤. تلخيص وتقييم: ٥ دقائق

لخص/ي أهم النقاط التي تم طرحها في اللقاء، من خلال
مراجعة سريعة مع الطلبة.

أفسح/ي المجال أمامهم للتعليق على اللقاء ومحتواه والشكل
الذي جرى فيه. دون/ي الملاحظات والاقتراحات في سجلك
الخاص.

أعلم/ي الطلبة بأن اللقاء التالي سيتحدث عن موضوع
التزويج المبكر ومواقفهم منه.

١. مقدمة ٥ دقائق

وضح/ي أن هذه الوحدة ستتناول موضوع العلاقات
الأسرية من عدة نواح، وذلك بناء على ما سبق وأن تعلمه
الطلبة في لقاءات العام السابق حول هذا الموضوع.

الهدف من هذا اللقاء أن يطرح مفهوم الوالدية ودور الأهل
في تنشئة أبنائهم. وضح/ي أن النظرة الإيجابية لأدوار كل
من الأب والأم في الأسرة وتأثير ذلك على الأبناء تساعد
على بناء علاقات أسرية ناجحة.

٢. مفهوم الوالدية: ١٠ دقائق

أجز/ي نقاشاً مع الطلبة حول مفهوم الوالدية ودور الأب
والأم في تنشئة أبنائهما، وذلك من خلال طرح أسئلة مثل:

- ما أهمية أن يكون الشخص أبا أو أما؟
- كيف يتعلم الإنسان أن يكون أبا أو أما؟ ما السهل
في ذلك وما الصعب فيه؟
- ما دور كل من الأب والأم تجاه الأبناء في الأسرة
في مجتمعنا؟ هل هذه الأدوار موزعة بشكل قاطع أم
يمكن تبادلها والتشارك فيها؟
- ماذا يلزم للنجاح في هذه الأدوار؟
- ما عواقب الفشل في هذه الأدوار؟
- عزز/ي النقاش بالاستعانة بالمعلومات المساعدة
للمدرب.

٣. مقومات الوالدية الناجحة: ٢٥ دقيقة

أجز/ي التمرين التالي، مع توضيح هدفه للطلبة أولاً:

التمرين رقم ٦-١: مقومات الوالدية الناجحة

الهدف: أن يقوم الطلبة بتحديد مواقفهم من الأدوار التي
يقوم بها الآباء والأمهات في مجتمعنا وكيف يتوقعون أن
يقوموا بهذه الأدوار مستقبلاً للتوصل الى والدية ناجحة.

الخطوات:

١. قسم/ي الطلبة الى مجموعات من ٤-٥ طلبة في كل
منها. وزع/ي على كل مجموعة ورقة كبيرة وأقلام
عريضة.

ورقة العمل رقم ٦-١:

لعب أدوار حول الوالدية

الهدف من هذا التمرين أن يقوم الطلبة بأداء مشهدين يعكسان نموذجين متعاكسين من علاقات الوالدين مع أبنائهما من خلال نقاش طلب الابن/ة من الوالدين إذنا بالاشتراك في دورة انترنت في نادي الحي خلال العام الدراسي.
المطلوب: مجموعتان من الطلبة تتكون كل منهما من ثلاثة اشخاص: أب وأم وابنتهما/ابنتهما المراهق/ة.

تقوم مجموعة الاولى بأداء المشهد على أساس المواقف التالية:

الأب: يرفض إعطاء الإذن لأن الإنترنت برأيه مضيعه للوقت وعلى الابن/ة الاهتمام بدروسه/ها، ويرى أن الأم لا تبدي الاهتمام الكافي بدروس الابن/ة.
الأم: تريد السماح للابن/ة وتلوم الأب على أنه يخاف من الإنترنت لأنه لا يعرفه ولا يريد أن يكون أحد من أبنائه أعرف منه في شيء.
الابن/ة: محبطة لأن العديد من طلبة الصف سجلوا في الدورة وبتفخرون بذلك أمامه/ها وأمام بقية الطلبة

تقوم المجموعة الثانية بأداء المشهد بالصورة التي تعتقد أنها أنسب من ناحية مصلحة الابن/ة والأسرة، عن طريق التفاهم بين الوالدين والابن/ة رغم الاختلاف في الرأي.
بعد أداء المشهدين، تطرح الأسئلة التالية على الطلبة لنقاشها، ويتم تدوين الإجابات على السبورة بعد تقسيمها الى جزأين (المشهد الأول والمشهد الثاني):

١. كيف كانت طريقة تناول المشكلة في كل من الأسرتين؟
٢. ما طبيعة العلاقة بين الوالدين في كل أسرة؟
٣. ما طبيعة العلاقة بين الأب والابن/ة، والعلاقة بين الأم والابن/ة في كل مشهد؟
٤. ما النتيجة التي توصل إليها كل مشهد؟ وإلى أي حد تتلاءم مع مصلحة الابن/ة؟

الوالدية

يقوم مفهوم الوالدية على أساس علاقات متبادلة ومتنوعة بين الآباء والأمهات من جهة وأبنائهم من الجهة الأخرى ويتضمن هذا المفهوم مطالب لأدوار وتوقعات متعددة من الطرفين فالوالدان يقومان بالمساهمة الأساسية في التنمية والتكوين النفسي والخلقي والاجتماعي لأبنائهم، ومن غير المحتمل أن تكون مساهمة أي منهم مستقلة عن الآخر. فهذه الوحدة الأسرية في العلاقة بين الوالدين تساهم في تحقيق تنمية اجتماعية سليمة للطفل.

إن مدى تفاعل الوالدين مع بعضهما بعضاً ومدى تفاعلها مع الأبناء ينعكس بالضرورة على الأبناء، وبالتالي على سلوكهم خارج نطاق الأسرة. وبذلك يمكن القول أن وجود فجوة بين الأب والأبناء أو بين الأم والأبناء يعطل عملية التعلم والتربية. وهنا يكون العبء الأكبر على كاهل الوالدين في إيجاد وسائل إيجابية تشد الأبناء إليهم وتدعم التفاهم بين الوالدين على الأدوار التي يتوقع منهما القيام بها، وخاصة أدوارهما كأم وأب؟

الأم: إن علاقة الأم بطفلها أكثر أهمية من أية علاقة متزامنة أو تالية لها. فالأم مسؤولة عادة عن القيام بدور المعني الأول بالطفل، وهي بالتالي تكون أول علاقة مؤثرة وعاطفية في حياة الطفل، من خلال المرافقة المستمرة للأب والإحساس الإيجابي بإشباع الحاجة الأساسية من خلالها. فهي التي تقضي معظم وقتها معه وتتفاعل أكثر معه. وهي بالأصل المصممة البيولوجية في حياة الطفل من خلال احتضانها له تسعة أشهر. فالطفل أصلاً قد أقام معها أول علاقة اجتماعية في حياته. وهذه العلاقة تستمر بالطبع مع نمو الأطفال في المراحل المختلفة، بما في ذلك عبر مرحلة المراهقة، في اللجوء إلى الأم باعتبارها الحاضن الأول وإكمال هذا الدور معها حتى الوصول إلى مرحلة الأمان. أما إذا كان العكس وكانت العلاقة مضطربة، فينعكس ذلك على الابن/ة المراهق/ة، وعلى الأغلب أن تزيد أمورهم/ها تعقيداً في هذه المرحلة. فالأم ليست فقط التي تقدم الحاجات الأساسية لنا، وإنما هي مصدر الحنان والحب.

الأب: أما فيما يتعلق بالأب فأهميته في تربية الأبناء وتنميتهم لا تقل عن أهمية دور الأم وإن اختلفت النوعية والطريقة. فالعلاقة الحميمة التي تنشأ بين الأب وطفله

منذ فترة الطفولة تساهم في التنمية الجيدة والتوافق. هناك حقيقة واضحة حول التأثير الضار للأب العدائي والأب السيء على مستقبل طفله ومدى إيجابياته في الحياة. فقد يكون دور الأب ليس بذلك البعد لدى الأطفال في سنواتهم المبكرة لارتباط احتياجاتهم بالأم، إلا أن ذلك لا يقلل أهميته. فهناك

استمرارية لهذه العلاقة في السنوات التالية، وبالذات في مرحلة المراهقة أيضاً، إذ يميل أغلب الأولاد في حياتهم الذي يقلدونه، سواء بالتوجه السلبي أو الإيجابي. علينا أن نتذكر أن من أكثر الخصائص المؤثرة في علاقة الأب بابنه صفة الدفء والعاطفة. فالتوقع أن تستمر هذه العلاقة دون اعتبار للمرحلة العمرية، وأن لا تكون مجرد علاقة مرحلية.

ومن المهم أن ندرك أن غياب أحد الوالدين يمثل فجوة في حياة الطفل يحتاج دائماً للبحث عنها وإشباعها، لأن التعلق بالوالدين ليس مجرد تلبية احتياجات، وإنما هي علاقة أساسية فرضتها الحياة علينا.

فلنتذكر أن التربية لا يجب أن تكبح ميول الطفل الطبيعية وتطوعها، بل يجب أن تشجعها حتى تنمو وتزدهر. كما أن التعلم يجب أن لا يأتي من الكتب ومن الإرشادات اللفظية، بل من الأمثلة والخبرة المباشرة مع الناس والأشياء. والأسرة هي الميدان الحقيقي للتعلم وأدواته، وهي الحب والتعاطف لا القواعد والعقوبات.

التزويج المبكر

ملخص: هذا اللقاء يتيح المجال أمام الطلبة لمناقشة مشكلة التزويج المبكر من ناحية إظهار مواقف الطلبة منها.

الأهداف:

1. التعرف على مخاطر الزواج المبكر من النواحي الصحية والنفسية والاجتماعية.
2. التعبير عن المواقف الاجتماعية السائدة من الزواج المبكر ومواقفهم الشخصية منه.

المدة الزمنية: ٤٥ دقيقة

المواد اللازمة:

- أوراق كبير الحجم ٧٠×٥٠ سم عدد ٣
- أقلام عريضة (فلوماستر) عدد ٣
- شريط لاصق
- سبورة، طباشير
- فيلم " أمهات ولكن " من إصدار وزارة الصحة.
- جهاز عرض فيديو وتلفاز

يمكن الاستعانة بجهاز عرض فيديو وتلفاز
يمكن استخدام نشرات وملصقات وأفلام متوفرة (حكومية أو غير حكومية) حول الموضوع.

مجريات اللقاء

١. مقدمة:

٥ دقائق

وضح/ي أن هذا اللقاء سيناقش موضوع التزويج المبكر، والذي كان محور أحد اللقاءات في العام السابق. بين/ي أن ذلك اللقاء ركز على طرح المعلومات ومناقشتها، بينما سيتم التركيز في اللقاء الحالي على نقاش المواقف من مسألة التزويج المبكر.

٢. مخاطر التزويج المبكر: ٢٠ دقيقة

أجر/ي مراجعة سريعة مع الطلبة لمدة ٥ دقائق لمخاطر التزويج المبكر من النواحي الصحية والنفسية والاجتماعية، وذلك من خلال عرض ملصق « الزواج المبكر: أضرار صحية، اجتماعية، نفسية، اقتصادية، تنموية» ومناقشة محتواه. بعد ذلك، اعرض/ي فيلم « أمهات ولكن ». واطلب/ي من الطلبة الانتباه جيدا وكتابة ملاحظاتهم حول النقاط الأساسية التي يناقشها الفيلم.

بعد انتهاء العرض، لخص/ي مع الطلبة على السبورة النقاط التي دونوها حول الفيلم، وأتح/أتيحي المجال لبعض النقاش حول هذه النقاط. اطلب/ي الى الطلبة سرد قصص من الواقع يعرفونها في المجتمع الذي يعيشون فيه حول هذه المشاكل، مع عدم ذكر أسماء أشخاص لمراعاة الخصوصية.

٣. الموقف من التزويج المبكر:

١٥ دقيقة

أجر/ي التمرين التالي، مع توضيح هدفه للطلبة أولاً: التمرين رقم ٦-٢: الموقف من التزويج المبكر الهدف: أن يجدد الطلبة المواقف السائدة في المجتمع تجاه التزويج المبكر وأسباب هذه المواقف. الخطوات:

١. قسم/ي الطلبة الى ٣ مجموعات، واطلب/ي منهم مناقشة المواضيع التالية:

- (١) المجموعة الأولى: تناقش المواقف السائدة بين الآباء والأمهات تجاه التزويج المبكر، مع توضيح أسباب هذه المواقف، وكيفية التأثير فيها بشكل إيجابي.
- (٢) المجموعة الثانية: تناقش الموقف السائد بين الفتيات تجاه التزويج المبكر، مع توضيح أسباب هذه المواقف، وكيفية التأثير فيها بشكل إيجابي.

(٣) المجموعة الثالثة: تناقش المواقف السائدة بين الشباب تجاه التزويج المبكر، مع توضيح أسباب هذه المواقف، وكيفية التأثير فيها بشكل إيجابي.

٢. وزع/ي على كل مجموعة ورقة كبيرة وأفلام عريضة لكتابة قائمة بنتائج المناقشة.

٣. أفسح/ي فرصة ٥-٦ دقائق للعمل في المجموعات، وقدم/ي المساعدة للمجموعات أثناء عملها حيثما يلزم.

٤. اطلب/ي من كل مجموعة أن تعلق الورقة التي تعرض نتائجها على السبورة أو في مكان مرئي للجميع، وأن يقوم أحد أفراد كل مجموعة بتقديم النتائج باختصار.

٥. أفسح/ي المجال لإجراء نقاش مختصر للنتائج التي يتم عرضها. ركز/ي من خلال النقاش على أن يعبر الطلبة عن مواقفهم الشخصية تجاه التزويج المبكر، وذلك من خلال تقييمهم للمواقف التي جرى نقاشها في المجموعات.

٤. تلخيص وتقييم: ٥ دقائق

لخص/ي أهم النقاط التي تم طرحها في اللقاء، من خلال مراجعة سريعة مع الطلبة.

أفسح/ي المجال امامهم للتعليق على اللقاء ومحتواه والشكل الذي جرى فيه. دون/ي الملاحظات والاقتراحات في سجلك الخاص.

أعلم/ي الطلبة بأن اللقاء التالي سيتحدث عن موضوع المشورة قبل الزواج.

التزويج المبكر

يهدف هذا اللقاء إلى مساعدة الطلبة على تحديد مخاطر التزويج المبكر وتقييم المواقف السائدة في المجتمع تجاهه، وذلك بهدف بلورة موقف شخصي بناء تجاه هذه المسألة.

يبني هذا اللقاء على المعلومات السابقة التي حصل عليها الطلبة من خلال اللقاء حول التزويج المبكر في مادة الدليل التدريبي للعام السابق. لذلك من الضروري الاهتمام هنا بالمواقف والتقييم بدلا من الإطالة في مناقشة المعلومات. ويمكن بالنسبة للطلبة الذين لم يشاركوا في لقاءات الدليل التدريبي من قبل أن يتم تقديم اللقاء الوارد في مادة الدليل للعام السابق قبل تقديم هذا اللقاء، وذلك لتحقيق القدر الكبير من الفائدة والترابط بين المعرفة وتبني المواقف السليمة.

على كل حال، يمكن الرجوع الى المادة المساعدة للمدرب والمرفقة مع اللقاء المذكور لمراجعة أية معلومات قد تفيد هذا اللقاء بشكل خاص.

المشورة قبل الزواج

ملخص: يهدف هذا اللقاء إلى تعريف الطلبة وتعزيز وعيهم بضرورة إجراء فحوصات طبية قبل الزواج لتجنب حدوث بعض الأمراض، مع الإشارة إلى مرض التلاسيميا كمثال.

الأهداف:

1. تعريف مفهوم المشورة قبل الزواج وأهميتها.
2. تعداد الفحوصات التي يجب أن يجريها الأشخاص المقبلون على الزواج.
3. تعداد الأمراض التي تنتقل وراثيا والمنتشرة في مجتمعنا.
4. تعريف التلاسيميا كأحد هذه الأمراض.
5. توضيح طرق الوقاية من هذه الأمراض.

المدة الزمنية: ٤٥ دقيقة

المواد اللازمة:

- سبورة، طباشير.
- الملحق رقم ٦-١: كيف تنتقل التلاسيميا
- نسخ بعدد طلبة الصف من نشرة " استشارات ما قبل الزواج " من إصدار دائرة التثقيف والتعزيز الصحي في وزارة الصحة.
- نسخ بعدد طلبة الصف من نشرة " التلاسيميا " من إصدار اتحاد لجان الإغاثة الطبية الفلسطينية وجمعية أصدقاء مرضى التلاسيميا.

يمكن استخدام نشرات متوفرة (حكومية أو غير حكومية) حول الموضوع.

مجريات اللقاء:

٣. مرض الثلاسيميا: ٢٠ دقيقة

وضح/ي أن مرض الثلاسيميا مرض وراثي منتشر في بلدان حوض البحر الأبيض المتوسط، ومنها بلادنا، وهو يعرف باسم " فقر دم حوض البحر المتوسط". وضح/ي أن هذا المرض يصيب الكريات الحمراء في الدم مما يسبب فقر دم شديد قد يؤدي إلى الوفاة.

وضح/ي أن ظهور هذا المرض يرتبط بلجينات الوراثية التي تنتقل من الوالدين المصابين بالمرض إلى أبنائهم. اشرح/ي أن هناك نوعين من هذا المرض، وهما النوع البسيط (عندما يكون الشخص حاملاً للمرض ولا تظهر عليه أعراضه الشديدة) والنوع الشديد (الذي تظهر فيه أعراض المرض). استعمل/ي الشفافية رقم ٦-١ لتوضيح كيفية انتقال هذين النوعين من الثلاسيميا عبر الجينات الوراثية.

أسأل/ي الطلبة:

- بناء على هذه المعلومات، كيف يمكن الحيلولة دون ولادة أطفال مصابين بالنوع الشديد من المرض؟
 - ما أثر ظاهرة زواج الأقارب على انتشار هذا المرض في بلادنا؟
 - هل تقتصر أهمية الفحص قبل الزواج على الأزواج الذين تربطهم قرابة؟ لم نعم ولم لا؟
- وجه/ي النقاش بشكل يعزز لدى الطلبة أهمية المشورة قبل الزواج بالنسبة لجميع المقبلين على الزواج، دوت أن تقتصر على حالات زواج الأقارب، وإن كانت لها أهمية كبيرة في مثل هذه الحالات.

٤. تلخيص وتقييم: ٥ دقائق

يوزع المثقف نسخة متوفرة لديه من نشرة الثلاسيميا. أفسح/ي المجال أمام الطلبة للتعليق على اللقاء ومحتواه والشكل الذي جرى فيه. دون/ي الملاحظات والاقتراحات في سجلك الخاص. أعلم/ي الطلبة بأن اللقاء التالي سيتحدث عن موضوع تنظيم الأسرة.

١. مقدمة:

٥ دقائق

وضح/ي أن موضوع المشورة قبل الزواج من المواضيع الهامة بالنسبة لمجتمعنا، وخاصة بسبب استمرار انتشار ظاهرة زواج الأقارب، كما تم توضيحه في أحد اللقاءات التدريبية للعام السابق. راجع/ي باختصار الآثار الصحية المترتبة على زواج الأقارب، وخاصة فيما يتعلق بالأمراض الوراثية.

ثم وضح/ي أن الهدف من هذا اللقاء هو تعريف المشورة قبل الزواج وتوضيح أهميتها في الوقاية من انتشار أمراض متعددة، مع التطرق إلى الثلاسيميا كمثال على هذه الأمراض.

٢. المشورة قبل الزواج: ١٥ دقيقة

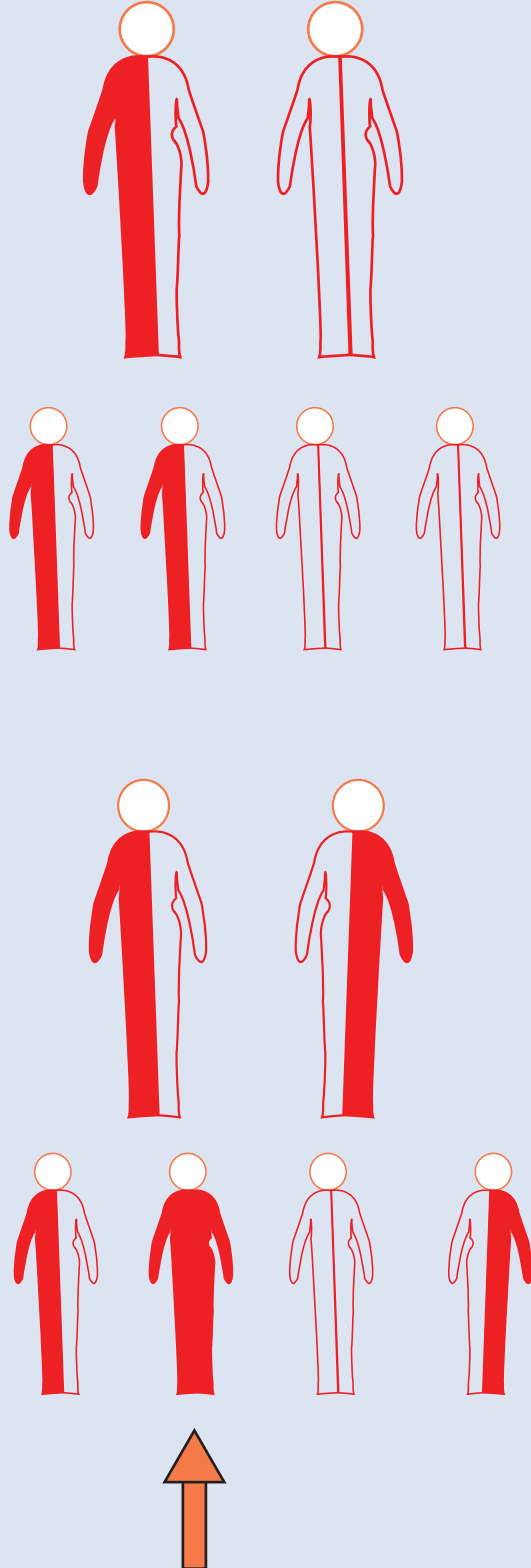
أجر/ي مناقشة بين الطلبة باستخدام الأسئلة التالية:

- إذا كان الشخص المقبل على الزواج يعاني من مشاكل صحية ما، كيف يمكن أن يعلم إذا كانت هذه المشاكل ستؤثر على صحته وصحة أسرته بعد الزواج؟
- ما هي المشاكل الصحية التي إذا وجدت لدى الشخص المقبل على الزواج قد تؤثر عليه وعلى أسرته بعد الزواج؟
- ما هي الأمراض التي يمكن أن تنتقل من الزوج إلى الزوجة وبالعكس؟
- ما هي الأمراض التي يمكن أن تنتقل من الآباء والأمهات إلى أبنائهم؟
- كيف يمكن تجنب انتقال هذه الأمراض؟

دون/ي الاجابات على السبورة. أضف/ أضيفي أية مشاكل قد يغفل ذكرها.

اشرح/ي للطلبة أنه من الممكن الوقاية من العديد من الأمراض من خلال إجراء بعض الفحوصات الطبية للأشخاص المقبلين على الزواج. وضح/ي أن هذه الفحوصات تصبح ضرورية في حال الزواج بين الأقارب. أسأل/ي الطلبة عن السبب وتأكد/ي من وضوحه لهم. عرف/ي بهذه الفحوصات كما هو وارد "معلومات مساعدة للمدرب".

كيف تنتقل الثلاسيما



معلومات مساعدة للمدرب:

المشورة قبل الزواج

المشاكل الصحية يمكن أن تنتقل من الآباء والأمهات إلى أبنائهم:

1. أمراض تنتقل عن طريق الوراثة، وأهمها:
 - مرض الثلاسيميا (فقر دم حوض البحر المتوسط).
 - مرض الهيموفيليا (مرض النزف أو تمييع الدم).
2. أمراض غير وراثية، ولكن تلعب الوراثة دوراً في ظهورها، وأهمها:
 - مرض السكري.
 - مرض ارتفاع ضغط الدم.

ما الفحوصات التي يمكن عملها قبل الزواج؟

على المقبلين على الزواج، وخاصة في حالة وجود صلة قرابة بين العروسين، عمل فحوصات طبية وذلك لتجنب الزواج في حالة وجود مشاكل لدى المقبلين عليه، أو لاتخاذ إجراءات وقائية تحول دون حدوث بعض الأمراض. من هذه الفحوصات:

- فحوصات مخبرية للدم.
- فحوصات للأمراض المعدية، مثل اليرقان ب وغيره.
- فحص الجينات الوراثية.

مرض الثلاسيميا:

الثلاسيميا مرض وراثي يؤثر على صنع كريات الدم الحمراء، بحيث لا تكون مادة الهيموغلوبين قادرة على القيام بوظيفتها، مما يسبب فقد الدم.

ينتشر مرض الثلاسيميا في جميع أنحاء العالم، ولكن بنسبة أكبر في بلدان حوض البحر الأبيض المتوسط، ومنها بلادنا. تشير بعض الدراسات إلى أن حوالي 3-4% من السكان في فلسطين يحملون هذا المرض.

هناك نوعان من المرض:

1. نوع يكون الشخص فيه حاملاً للمرض ولا تظهر عليه أعراضه، أو قد تظهر أعراض فقر دم بسيط. ويمكن لهذا الشخص أن ينقل المرض لأبنائه.
2. نوع يكون فيه الشخص مصاباً بالمرض، وتظهر عليه أعراض واضحة للمرض منذ الصغر.

عند من يظهر المرض؟

ينتقل مرض الثلاسيميا بالوراثة من الآباء إلى الأبناء. إذا كان أحد الوالدين حاملاً للمرض أو مصاباً به، فمن الممكن أن ينتقل المرض إلى بعض الأبناء بصورته البسيطة (أي أن يصبحوا حاملين للمرض).

أما إذا صدف وأن كان كلا الوالدين يحملان المرض، فإن هناك احتمالاً بنسبة 25% أن يولد طفل مصاب بالمرض بصورته الشديدة.

كيف يعالج المريض بالثلاسيميا؟

1. نقل الدم بشكل دوري.
2. استعمال علاج للتخلص من الحديد الزائد الذي يترسب في الجسم بسبب كثرة نقل الدم إلى المريض.

هل توجد فحوصات لمرض الثلاسيميا؟

يمكن إجراء فحص للدم يحدد ما إذا كان الشخص خالياً من الثلاسيميا أو حاملاً للمرض أو مصاباً به. ويوصى بإجراء هذا الفحص في مجتمعنا للأشخاص المقبلين على الزواج، ولذلك لتجنب الزواج بين شخصين حاملين للمرض، وهي الحالة الوحيدة التي يمكن أن تؤدي إلى ولادة طفل مصاب بالمرض بصورته الشديدة. كما يمكن فحص الجنين في الأشهر الأولى من الحمل عند الشك بإمكانية إصابته.

كيف يمكن الوقاية من الثلاسيميا؟

الطريقة الوحيدة للوقاية من الثلاسيميا هي تجنب ولادة أطفال مصابين به من خلال:

1. المشورة قبل الزواج، أي إجراء المقبلين على الزواج لفحص طبي للتأكد من أنهما لا يحملان الثلاسيميا في آن واحد، وخاصة أن نسبة الحاملين للمرض في بلادنا كبيرة.
2. فحص الجنين في حالة الشك بإصابته بالثلاسيميا.
3. التقليل من ظاهرة زواج الأقارب، إذ أن مرض الثلاسيميا يزداد انتشاراً في حالة زواج الأقارب. ولكن هذا لا ينفي ضرورة أن يقوم المقبلون على الزواج الذين لا تربطهم صلة قرابة بإجراء الفحص الطبي قبل الزواج.

تنظيم الأسرة

ملخص : يهدف هذا اللقاء إلى تعريف الطلبة بالمفهوم العلمي لتنظيم الأسرة، وموقف الدين منه، وفوائد تنظيم الأسرة المختلفة للطفل والأم والأسرة والمجتمع .

الأهداف :

بعد نهاية اللقاء، سيتمكن الطلبة من القيام بما يلي:

١. تعريف مفهوم تنظيم الأسرة
٢. التمييز بين تنظيم الأسرة وتحديد النسل
٣. نقاش موقف الدين من تنظيم الأسرة
٤. تعداد فوائد تنظيم الأسرة للطفل والأم والمجتمع

المدة الزمنية ٤٥ دقيقة

المواد اللازمة :

- أوراق كبيرة بحجم ٧٠×٥٠ سم عدد ٦
- أقلام عريضة (فلوماستر) عدد ٤
- شريط لاصق
- سبورة، طباشير
- نسخ بعدد طلبة الصف من ورقة العمل رقم ٦-٢: حالة للمراجعة

يمكن استخدام نشرات متوفرة (حكومية أو غير حكومية) حول الموضوع.

مجريات اللقاء:

وضح/ي أن تنظيم الأسرة لا يتعارض مع الأديان. اطلب/ي من الطلبة أن يستذكروا أحاديث نبوية أو آيات قرآنية تحض على تنظيم الأسرة. إذا لم يتمكنوا من ذلك، أعط/ي بعض الأمثلة في « المعلومات المساعدة للمدرب ».

اطلب/ي من الطلبة أن يقوموا بالنشاط الخارجي التالي: تحضير مواضيع حول رأي الدين في تنظيم الأسرة والمباعدة بين الأحمال، مع إعطاء أمثلة من القرآن الكريم والأحاديث النبوية الشريفة، يمكن طلب المساعدة من الأهل أو من مدرس/ة التربية الدينية في إعداد المواضيع. يقوم الطلبة بتقديم المواضيع الصحية في المدرسة واختيار المناسب منها لعرضه في مجلة حائط.

٤. فوائد تنظيم الأسرة: ٢٠ دقيقة

أجر/ي النشاط التالي، مع توضيح هدفه للطلبة أولاً:

التمرين رقم ٦-٤: فوائد تنظيم الأسرة

الهدف: أن يجدد الطلبة الفوائد المختلفة التي يوفرها تنظيم الأسرة للأم والأطفال والأسرة والمجتمع ككل.

الخطوات:

١. وزع/ي على الطلبة نسخ الحالة المطروحة في ورقة العمل رقم ٦-٢. اطلب/ي منهم قراءتها والإجابة بشكل مكتوب على الأسئلة في نهايتها. أتيح/ أتيح في ٥-٧ دقائق لإنجاز هذه المهمة.
 ٢. أقسم/ي الطلبة إلى ثلاث مجموعات. وزع/ي على كل مجموعة ورقة كبيرة الحجم وقلم عريض ونسخة من نشرة « فوائد تنظيم الأسرة »، واطلب/ي منهم أن يناقشوا، في ٥ دقائق، ما يلي (بالاستعانة بالنشرة):
 - (١) المجموعة الأولى: تناقش فوائد تنظيم الأسرة على صحة الأم والطفل.
 - (٢) المجموعة الثانية: تناقش فوائد تنظيم الأسرة على الوضع الاقتصادي والاجتماعي للأسرة.
 - (٣) المجموعة الثالثة: تناقش فوائد تنظيم الأسرة على الوضع الاقتصادي والاجتماعي للمجتمع.
- اطلب/ي من كل مجموعة أن تكتب نتيجة النقاش على شكل نقاط مختصرة على الورقة الكبيرة.

٣. بعد نهاية الوقت المخصص للنقاش، اطلب/ي من المجموعات تعليق أوراقها على السبورة أو في مكان

١. مقدمة ٥ دقائق

وضح/ي أن موضوع تنظيم الأسرة من القضايا الهامة في الحياة الأسرية، وأنه يثير جدلاً كثيراً بين الناس، ويفهمه الكثيرون بطرق مختلفة. الهدف من هذا اللقاء أن يوضح مفهوم تنظيم الأسرة بشكل إيجابي، وأن يعرف فوائده للأسرة والمجتمع.

٢. مفهوم تنظيم الأسرة: ١٠ دقائق

أجر/ي التمرين التالي. مع توضيح هدفه للطلبة أولاً:

التمرين رقم ٦-٣: التنظيم أم التحديد

الهدف: أن يتوصل الطلبة الى المفهوم العلمي الصحيح لتنظيم الأسرة.

الخطوات:

١. اكتب/ي المفردات التالية على السبورة: عدد أفراد الأسرة، النسل، التنظيم، التحديد، التباعد بين الأحمال.
٢. اطلب/ي من الطلبة أن يفكر كل منهم ما بينه وبين نفسه في معنى هذه المفردات وأعط/ي مهلة لا تزيد عن دقيقة لذلك.
٣. اطرح/ي الأسئلة التالية، واستمع/ي إلى إجابات من إثنين أو ثلاثة من الطلبة على كل منها:
 - كم عدد أفراد أسرتك؟
 - ما الفرق في العمر بين كل فرد من أخوتك أو أخواتك؟
 - ما معنى تنظيم الأسرة؟
 - ما المقصود بالمباعدة بين الأحمال؟
٤. أفسح/ي مجالاً للنقاش بين الطلبة حول الفرق بين تنظيم الأسرة وتحديد النسل. بعد ذلك، وضح/ي مفهوم تنظيم الأسرة بمعناه الصحيح.

٣. موقف الدين من تنظيم الأسرة:

٥ دقائق

ورقة العمل رقم ٦-٢:

حالة للمراجعة

أسرة أحمد مكونة من الأب والأم وثلاثة أطفال. تقيم الأسرة في منزل من ٣ غرف بمنافعها، أحمد موظف راتبه ٣٠٠ دينار. يدفع ٩٠ ديناراً أجرة المنزل، بالإضافة الى ١٠ دنانير ماء وكهرباء شهرياً، وما يتبقى من راتبه يتوزع على الالتزامات الأخرى من مأكّل ولباس واحتياجات.

يقضي أحمد مع أبنائه ساعتين يومياً لمداعبة الضغير ومساعدة الكبير في الدراسة، والاهتمام بشؤونهم الأخرى. وتخصّص الأم ساعتين يومياً لشؤون الأبناء اليومية، إلى جانب الأعباء المنزلية الأخرى.

أما أسرة جميل فتتكون من الأب والم وسبعة أطفال. منزل الأسرة أيضاً من ٣ غرف. وراتب جميل كراتب أحمد ويتوزع بنفس الشكل. جميل أيضاً يحاول أن يقضي ساعتين في اليوم مع أبنائه. أما الأم فكثيرة الأعباء المنزلية لا تتيح لها الوقت لملاعبة الأطفال أو مساعدتهم في الدراسة.

أسئلة النقاش:

١. لو اقتسمنا ما يتبقى من دخل كل أسرة على مجموع أفرادها (بمن فيهم الأب والأم)، فكم يبلغ نصيب كل فرد في الشهر في أسرة أحمد؟ وكم في أسرة جميل؟ أية أسرة توفر للأبناء فرصاً أفضل للحصول على غذاء صحي وملابس جديدة وألعاب مسلية ومفيدة ورحلات ترفيهية، الخ؟

٢. كم يبلغ الوقت الذي يقضيه كل من الأب والأم يومياً مع كل طفل في أسرة أحمد؟ وفي أسرة جميل؟ وكيف يؤثر ذلك على مستواهم التعليمي ونموهم الذهني والاجتماعي؟

٣. اذا استعملت الأسرة كل غرف المنزل للنوم، فكم فرداً في أسرة أحمد ينام في كل غرفة؟ وكم في أسرة جميل؟ ما هو الوضع الأفضل من ناحية صحية؟

٤. في حالة مرض أحد الأطفال، أية أسرة أقدر على تحمل تكاليف المعالجة؟ أية أم أقدر على أن تعطي وقتاً للعناية بالطفل المريض، دون أن تهمل بقية الأطفال؟

مرئي للجميع. اطلب/ي أن يقوم كل شخص من كل مجموعة بعرض نتائج نقاش المجموعة أمام الجميع.

٤. لخص/ي الفوائد التي ذكرتها المجموعات بشكل سريع. وأضف/ أضيفي أية فوائد أغفلوا ذكرها. اطلب/ي من الطلبة ذكر أمثلة من الحالة التي تم توزيعها قبل عمل المجموعات.

٥. تلخيص وتقييم: ٥ دقائق

لخص/ي النقاط الرئيسية التي تضمنها اللقاء بشكل سريع مع الطلبة. اطلب/ي منهم قراءة نشرة « فوائد تنظيم الأسرة» في المنزل ومناقشتها مع من يرونه مناسباً (مثلاً، أحد الوالدين، أخ أو أخت، مدرس/ة، صديق/ة).

أفسح/ي المجال أمام الطلبة للتعليق على اللقاء ومحتواه والشكل الذي جرى فيه. دون/ي الملاحظات والاقتراحات في سجلك الخاص.

أعلم/ي الطلبة بأن اللقاء التالي سيكون بداية لوحدة جديدة تتحدث عن العلاقات الاجتماعية وبعض المشاكل المتعلقة بها.

أسئلة حول علاقة تنظيم الأسرة والإسلام:

- هل تنظيم الأسرة في الإسلام مشروط بشروط معينة أو مباح دون قيد؟
- هل تنظيم الأسرة في الإسلام يقتصر على استعمال وسائل محددة أم أنه يسمح بكل الوسائل المتاحة، طالما أنها سليمة وأمونة؟
- ما الدواعي الاجتماعية والاقتصادية والصحية لتنظيم الأسرة في الإسلام؟

مفهوم تنظيم الأسرة في الإسلام:

تنظيم الأسرة والمباعدة بين الأحمال قديم ويرجع إلى أيام النبي صلى الله عليه وسلم. فقد ورد في السنة النبوية ما يمكن اعتماده كوسيلة للتنظيم. فقد روى أبو داود عن أسماء بنت زيد حديثاً ينهى الرسول فيه عن الحمل في مدة الرضاعة.

عن أسماء بنت زيد بن الكن قالت: سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: (لا تفتلوا أولادكم سراً، فإن الغيل يدرك الفارس فيدثره عن فرسه). أخرجه أبو داود.

والغيل هو أن يعاشر الرجل زوجته وهي ترضع ولدا لها، بحيث تحمل وهي مازالت ترضعه. يستخدم الغيل والغيلة عند الإشارة إلى الرضاعة عند الطفل من لبن الحامل. يحذر هذا الحديث بشدة من الغيل ويفهمه البعض على أنه تصريح غير مباشر بمنع الحمل مدة الرضاعة. وقد أثبت الطب الحديث صحة هذه المعلومة، وكذلك أثبت الأضرار الصحية الناشئة عن الحمل أثناء الرضاعة على الأم. كذلك هناك عدة آيات قرآنية تحض على إطالة مدة الرضاعة:

بسم الله الرحمن الرحيم

« **والوالدات يرضعن أولادهن حولين كاملين لمن أراد أن يتم الرضاعة»**
البقرة (٢٣٣)

« **وفصاله في عامين»** لقمان (١٤)

« **وحمله وفصاله ثلاثون شهراً**
الأحقاف (١٥)

صدق الله العظيم

معلومات مساعدة للمدرب:

تنظيم الأسرة والمباعدة

بين الأحمال

مقدمة:

تمثل الأسرة اللبنة الجوهرية في بناء المجتمع، والزواج هو النظام الديني والاجتماعي المقبل لتكوين الأسرة. ويعتبر كل من الزواج وتكوين الأسرة مسؤولية كبيرة، وبذلك فإن تفكك الأسرة سوف يؤدي إلى تلخلخل المجتمع. لذلك نجد أن الأسرة في جميع الأديان هي الدعامة والعمود الفقري للمجتمع.

دور الأسرة في المجتمع:

على اعتبار أن الأسرة اللبنة الجوهرية في بناء المجتمع، فهي:

١. تعطي الفرصة لإيجاب الأطفال، وهم دعائم الأجيال القادمة.
٢. تنمي الروابط الاجتماعية وتوثقها.
٣. ترسخ قواعد الولاء للأسرة والمجتمع وللأمة. كما أن لها دور الصدارة في بعث الطمأنينة النفسية اللازمة لرحلة الحياة.

بسم الله الرحمن الرحيم

” **ومن آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجا لتسكنوا إليها وجعل بينكم مودة ورحمة»** (الروم ٣٠).

« **هو الذي خلقكم من نفس واحدة وجعل منها زوجها ليسكن إليها»** .

صدق الله العظيم.

تنظيم الأسرة:

هو تخطيط عملية الإنجاب عند الأسرة بطريقة مقبولة لديها، بحيث تعطى الأم والطفل الوقت والموارد والحب والرعاية الكافية لمنع المخاطر الصحية على الأم والطفل، وبالتالي على الأسرة بكاملها. ويكون هذا التنظيم والتخطيط باستعمال وسائل لتأجيل الحمل والمباعدة بين حمل وآخر.

الأضرار الصحية:

تنتج عن قصر الفترة بين حمل وآخر، خصوصاً إذا قلت عن عامين، وزيادة عدد الولادات عن المتوسط المقبول، خصوصاً إذا كانت الأم سيئة التغذية أو مريضة أو مرهقة بالعمل أو صغيرة السن.

الدواعي الاجتماعية والاقتصادية لتنظيم الأسرة:

- الخوف من كثرة الحرج بسبب كثرة الأولاد، والخوف من الحاجة والتعب في الكسب الذي يمكن أن يؤدي إلى دخول مداخل سوء (القدرة المادية للزوج والأسرة).
- تمكين الأسرة من تنشئة الأطفال، وهذا يتطلب ويستدعي تخصيص الوقت والجهد.
- رفع مستوى المعيشة بين المواطنين، وتخفيف حدة التضخم السكاني والوقاية منه، بحيث يساعد على القضاء على البطالة ويشجع النمو الاقتصادي.

انعكاسات تنظيم الأسرة على المجتمع والأسرة صحياً واجتماعياً واقتصادياً:

الهدف من تنظيم الأسرة:

تنظيم الأسرة يساعد الزوجين على إنجاب عدد الأطفال المرغوب فيه وفي الوقت المناسب، مع مراعاة الحالة الصحية للأم، وكذلك مراعاة إمكانيات العائلة الاقتصادية والمادية، بهدف تنشئة أفراد الأسرة تنشئة سليمة.

النتائج الصحية لتنظيم الأسرة والمباعدة بين الأحمال:

على الأم:

١. يقلل من مخاطر الإصابة بسوء التغذية وفقر الدم.
٢. يقلل من خطورة تعرض الأم لمضاعفات الجهاز والولادات المتعددة والمتقاربة.
٣. يعطي الأم الوقت الكافي للعناية بالطفل الرضيع، مما يتيح المجال لإطالة وقت الرضاعة.
٤. يمنح الأم الوقت الكافي للقيام بالادوار الأخرى لها، مثل تربية الأطفال وإعطائهم الوقت للدراسة واللعب معهم، وكذلك القيام بدورها الاجتماعي، كالعامل خارج المنزل،

ومفهوم تنظيم الأسرة في الإسلام يأخذ أبعاداً أشمل من كثرة الذرية أو قلتها. بل يتناول في إطار أوضاع الأسرة المختلفة بما في ذلك وضعها الصحي والاجتماعي-الاقتصادي والثقافي والتربوي، على أساس أن مصالح الجماعة مقدمة على مصالح الأفراد. والحكم الشرعي الإسلامي في تنظيم الأسرة يعتمد على الاستنباط والاجتهاد. والقاعدة الأساسية في ذلك هي مراعاة المصلحة ورفع الضرر عن الأسرة والمجتمع، والنصوص في ذلك كثيرة.

بسم الله الرحمن الرحيم

«لا يكلف الله نفساً إلا وسعها»

«ما جعل عليكم في الدين من حرج»

«يريد الله بكم اليسر ولا يريد بكم العسر»

صدق الله العظيم

شروط الكثرة في الإسلام:

- أن تكون كثرة ذات علم وتقنية.
- أن تكون كثرة ذات خلق.
- أن تكون كثرة ذات منعة، أي يرهبها أعداؤها.
- أن تكون كثرة تنتج أكثر مما تستهلك، أي لا تعيش على الديون.
- أن تكون كثرة متكافلة ومتماسكة وغير ممزقة أو منقسمة على نفسها.
- ألا تكون كثرة على حساب صحة الأم والطفل.

الحكمة من المباعدة بين الأحمال (تنظيم الأسرة):

هناك أضرار كبيرة قد تصيب الأسرة من جراء كثرة الأولاد من غير تنظيم، وقد أعدت دراسات عديدة شملت عدة بلاد إسلامية منها مصر وسوريا ولبنان وتركيا وباكستان وإيران، وأدت إلى نتائج مهمة في هذا الشأن، ولاسيما الأضرار التي تلحق بالأسرة والمجتمع:

١. الأضرار الصحية لأفراد الأسرة.
٢. الأضرار الاجتماعية والاقتصادية لأفراد الأسرة.
٣. الأضرار على مستوى المجتمع.

والاقتصادية للأسرة، وبالتالي للمجتمع ككل.
٧. توزيع أفضل للدخل.

الانعكاسات الصحية على الأسرة والمجتمع:

- يسهم في تخفيض نسبة التغذية والأمراض والوفيات عند الأطفال والأمهات.
- تخفيف الضغط على الخدمات الصحية والنفسية للأطفال.
- يسمح بتطوير خدمات صحية إضافية.
- يقلل من الإجهاد.

وسائل وطرق المباشرة بين الاحمال وتنظيم الأسرة:

هناك وسائل وطرق لتنظيم الأسرة. ويمكن تقسيم هذه الوسائل إلى:

- الوسائل الطبيعية:
 ١. العزل: القذف خارج المهبل.
 ٢. الفترة الآمنة: من أقدم الطرق المستخدمة، وتقوم المرأة بعد الأيام من بداية الدورة الشهرية ونهايتها، إذ أن هناك أياماً في الدورة لا يتم فيها الإخصاب.
 ٣. الرضاعة الطبيعية: طريقة مؤقتة تكون فعالة جداً خلال الأشهر الستة الأولى بعد الولادة، إذا اقتصرَت الأم في تغذية الطفل الرضيع على الرضاعة الطبيعية وحسب.

- الوسائل الهرمونية:
 ١. الحبوب: عبارة عن حبوب يتم تناولها يومياً، وتحتوي على هرمونات بتركيز منخفض، وهي نوعان: أحادية وثنائية الهرمون.
 ٢. الحقن العضلية: وتعطى كل ثلاثة أشهر.

- الوسائل الموضعية:
 ١. قاتلات الحيوانات المنوية: حبوب أو تحاميل مهبلية، أو كريمات.
 ٢. حواجز مهبلية ميكانيكية: القبعة.

على الطفل:

١. يوفر للطفل التمتع بصحة جيدة وغذاء متوازن.
٢. الاستفادة من الرضاعة الطبيعية أطول مدة ممكنة.
٣. يوفر له رعاية وتربية جيدة، إذ تكون الأم متفرغة له بشكل أكبر.
٤. يقلل من احتمالية ولادة أطفال دون الوزن، وبالتالي احتمالية وفاة الأطفال في السنة الأولى من عمرهم.

الانعكاسات الاجتماعية والاقتصادية للمباشرة بين الاحمال وتنظيم الأسرة:

على الأسرة:

١. إنسجام أفضل وتفاهم بين الزوجين في علاقتهما مع بعض.
٢. يسمح للأم والأب بتقديم العناية الكافية لأفراد الأسرة.
٣. يساعد على تربية الأطفال في جو بعيد عن التذمر والضيق وعدم الاكتراث، ويعلمهم الشعور بالمسئولية والاعتماد على الذات.
٤. يسمح للأم والأب بتنمية مصادر رزقهما ورفع مستواهما.
٥. يعطي الوقت للوالدين بتنمية الروابط العاطفية والصحية والنفسية لدى أطفالهما.
٦. يساعد الأسرة على التفاعل مع المجتمع الخارجي، مما يوفر الانسجام الاجتماعي الضروري للصحة النفسية.

على المجتمع:

١. يضمن تربية حسنة للمجتمع.
٢. يسهم في خفض نسبة الأمية بإعطاء الفرصة للجميع للتعليم.
٣. يخلق توازناً اقتصادياً ويمكن من إيجاد فرص عمل للشباب.
٤. حماية المجتمع من بعض الأمراض الاجتماعية المحتملة، مثل التسرب من المدارس، والإدمان، والتشرد، والانتهاز.
٥. تجنب المجتمع مواجهة بعض الأزمات والاختناقات الناشئة عن النمو السريع للسكان، مثل أزمة المواصلات وأزمة السكن.
٦. تحسين مستوى الأسرة يحسن الظروف الاجتماعية

مراجع الوحدة السادسة:

١. برنامج الأبحاث (١٩٩٧). ملخص لدراسة متخصصة حول الزواج المبكر في المجتمع الفلسطيني - أسباب وآثار. مركز شؤون المرأة.
٢. برنامج صحة المرأة. الأخطار المترتبة على الزواج والحمل في سن المراهقة. القدس: إتحاد لجان العمل الصحي.
٣. برنامج صحة المرأة. مرحلة المراهقة: الزواج المبكر. القدس: إتحاد لجان العمل الصحي.
٤. عمران، ع.ر. تنظيم الأسرة في التراث الإسلامي.
٥. فولور، موديل، ب، جورغاندا، أ. (غير مؤرخ). ما هي الثلاثيميا؟ جدة: الجمعية السعودية لأصدقاء مرضى الثلاثيميا.
٦. مركز التنمية في الرعاية الصحية الأولية. الشباب والزواج. جامعة القدس.
٧. مشروع صحة المرأة وتنظيم الأسرة/ إدارة صحة وتنمية المرأة. وسائل تنظيم الأسرة. وزارة الصحة الفلسطينية.
٨. منظمة الصحة العالمية (١٩٩٧). الأمومة المأمونة: يوم الصحة العالمي.
٩. وزارة الشؤون الاجتماعية (٢٠٠٠). نحو والدية أفضل. السلطة الوطنية الفلسطينية.
١٠. وزارة الصحة الفلسطينية. الإسلام وتنظيم الأسرة. نشرة صادرة عن وزارة الصحة الفلسطينية/ مشروع السوق الأوروبية.

• الكندوم (العازل المطاطي):

كيس مطاطي مرن يستخدمه الرجل ويعمل على منع الحمل. وإلى جانب دور العازل كوسيلة لمنع الحمل فله أهمية كبيرة في الوقاية من إنتقال الأمراض المنقولة بالجنس.

• الموانع الرحمية (اللؤلؤ):

حاجز بلاستيكي أو نحاسي له أكثر من شكل يوضع داخل الرحم، ويمكن أن يستخدم لمدة عشر سنوات متتالية.

11. Arkutu, A.A. (1995). Healthy Women - Healthy Mothers: An Information Guide. New York, USA: Family Care International, Inc.

12. Gorrie T. & Mckinneney E. (1994). Foundation of Maternal Newborn Nursing, 2nd ed., Saunders Company.

الصف التاسع

العلاقات الاجتماعية في مرحلة المراهقة

الوحدة السابعة: العلاقات الاجتماعية في مرحلة المراهقة



اللقاء الأول: تأثير النوع الاجتماعي على العلاقات بين الجنسين في مرحلة المراهقة

اللقاء الثاني: العلاقات العاطفية بين الجنسين في مرحلة المراهقة



إعداد:

ساما عويضة / لفتاوى - مركز الدراسات النسوية (اللقاء الأول)

و

إيمان صالح - الوحدة الاجتماعية، مركز المرأة لإرشاد القانوني والاجتماعي
(اللقاء الثاني)



تأثير النوع الاجتماعي على العلاقات بين الجنسين في مرحلة المراهقة

ملخص: يهدف هذا اللقاء إلى تحسين كل من الجنسين للجنس الآخر من خلال التشكيك ببعض المفاهيم التي يتم التداول بها على أنها مسلمات وتعميق من تفهم كل من الجنسين للجنس الآخر

الأهداف :

- بعد نهاية اللقاء سيتمكن الطلبة من القيام بما يلي :
1. تعداد العوامل التي تعيق من تفهم كل من الجنسين للجنس الآخر
 2. تعريف المظاهر الايجابية للعلاقة ما بين الجنسين

المدة الزمنية : ٤٥ دقيقة

المواد الأزمة :

- لوحة قلاية (أو أوراق كبيرة بحجم ٧٠×٥٠)
- أقلام عريضة فلوما ستر
- شريط لاصق
- سبورة، طباشير
- نسخ بعدد طلبة الصف من ورقة العمل رقم ٧-١ التعليم المهني

مجريات اللقاء:

٥. افتح لى نقاشا حرا حول الأفكار الواردة على الورقتين ، بحيث يتم التقاط كل القضايا التي لها علاقة بالاختلاط وبظرة كل جنس إلي الجنس الآخر ، وخوفه أو عدم خوفه منه

١ مقدمة:

٥ دقائق

راجع /ى مع الطلبة باختصار ، مفهوم النوع الاجتماعي ونفسى لى معهم أثر النوع الاجتماعي على العلاقات داخل الأسرة بناء على ما تعلموه في لقاءات البرنامج التدريسي في العام السابق وضح لى أن اللقاء الحالي سيركز على أثر هذا المفهوم على العلاقات بين الذكور والإناث في مرحلة المراهقة

٦. ادع لى الطلبة إلى تنفيذ الأفكار الواردة في الخطوة السابقة من حيث مصدرها وأهميتها ومدى صحتها . سيتم إسقاط العديد منها بشكل تلقائي ، وإبقاء البعض الآخر.

٧. دون لى الدروس المستفادة من النقاش على السبورة . حث لى الطلبة على ربط ما ذكر بالثقافة المجتمعة السائدة بشكل عام ، وبالمفاهيم السائدة حول النوع الاجتماعي بشكل خاص .

٢. العلامات بين الجنسين : ١٥ دقيقة

اجرى التمرين التالي ، مع توضيح هدفه للطلبة أول :

٨. اطلب لى من الطلبة إعادة تصور وضع الدراسة في الصفوف المهنية وفقا لمل تم التوصيل من خلال النقاش .

التمرين ٧-١: مثال التعليم المهني

الهدف : أن يفهم الطلبة تأثير النوع الاجتماعي على نظرة كل من الجنسين للجنس الآخر وعلى مواقف كل منهما تجاه الآخر ، وذلك من خلال مثال عن التعليم المهني المختلط

٤. تلخيص وتقييم : ٥ دقائق

من خلال النقاش ، اجرى مراجعة سريعة لأهم الاستنتاجات التي تم التواصل إليها في هذا اللقاء أفسح لى المجال أمام الطلبة للتعليق على اللقاء ومحتواة والشكل الذي جرى فيه . دون لى الملاحظات والاقتراحات في سجلك الخاص .

الخطوات :

أعلم لى الطلبة بأن اللقاء التالي سيتحدث عن موضوع العلاقات العاطفية بين الجنسين في مرحلة المراهقة .

١. وزع لى على الطلبة نسخا من ورقة العمل رقم ٧-١ : التعليم المهني . أتح /أتيحي لهم بعض الوقت لقراءتها

٢. اقسام لى اللوحة القلابة (أو ورقة كبيرة معلقه على الحائط) إلى قسمين ، بحيث يعنون القسم الأول "مزايا اقتراح رقم ١" فيما يعنون الثاني "مزايا اقتراح رقم ٢" اجرى عصفا ذهنيا بين الطلبة حول مزايا كل اقتراح مع تسجيل الإجابات تحت العنوان المناسب

٣. انزع لى ورقة اللوحة القلابة لكي تعلق على الحائط

٤. أعد / أعيدى الكرة مرة ثانية مع إشكاليات كل اقتراح على ورقة جديدة لكي تعلق على الحائط بجوار الورقة الأولى .

ورقة العمل رقم ٧-١ :

التعليم المهني

نضرا لقلّة مدارس التعليم المهني المتخصصة للطالبات والتي تتيح امام الطالبات فرصة التعليم المهني في حال عدم رغبة الطالبة في التعليم الاكاديمي، ونضرا لقلّة التخصصات التي توفرها المدارس الحالية والتي لم تعد تتلائم مع متطلبات السوق فقد بادرت احدى الجهات الداعمة لقطاع التربية الى تمويل ادماج الفتيات في المدارس المهنية المقامة حالنا للذكور . ولتنفيذ الفكرة بشكل عملي ، تم نقاش الامر بشكل مستفيض و التوصل الى اقتراحين رئيسيين هما :-

- (١) اضافة صفوف خاصة با لفتيان في المدارس الصناعية و الزراعية الحالية ،على ان يتم الفصل بين الفتيات و الذكور بشكل تام . محدودية هذا الاقتراح تكمن في عدم امكانية فتح صفوف في كل التخصصات ، و ضرورة الاكتفاء بتخصص واحد او اثنين على الاكثر في كل مدرسة .
- (٢) دمج الفتيات في الصفوف القائمة حاليا كل حسب التخصص الذي تريده

المطلوب نقاش الموضوع من حيث :-

- (١) مزايا كل اقتراح
- (٢) اشكاليات كل اقتراح

تأثير النوع الاجتماعي على العلاقات بين الجنسين في

مرحلة المراهقة

فترة المراهقة هي الفترة العمرية التي يبدأ فيها الجنسان بالانجذاب نحو بعضهما، وهي الفترة التي يبدأ فيها تكون مشاعر خاصة لدى كل من الذكر و النثى نظرا للتغيرات الفسيولوجية التي ترافقها، فيبدأ المراهق الذكر بتكوين مشاعر ذكورية (بمعنى مشاعر انتماء لجنسه) بينما تبدأ المراهقة الانثى بتكوين مشاعر انثوية (بمعنى الشعور بانوثتها).وهنا لا بد من الوقوف عند هذه المشاعر، والتي لا يمكن فصلها باى حال من الاحوال عن النوع الاجتماعي .

فكل من الذكر والانثى في هذه المرحلة يبدأ بتحسس احتياجاته كذكر او كانثى (الاحتياجات البيولوجية)، ويبدأ كل منهما بل لاهتمام اكثر بمظاهر الرجولة او الانوثة .فا لذكر يبدأ بالاهتمام بالشعر النامي على وجهه، ويحاول احيانا حلاقته ، وبدأ بالاهتمام بالشارب تعريزا لرجولته .فيما تبدأ الفتاة تلحظ نمو ثدييها، قد يربكها ذلك، ولكنه في كل الاحوال يعبر عن رضاها بانوثتها، ويبدأ الاهتمام بموضوع حب الشباب والبثور التي تنتشر على الوجه ، والحفاض على الجمال

ولكن من المؤكد ان تلك الاحاسيس لا تنجم عن التغيرات البيولوجية فقط ، بل تتدخل في تشكيلها وتكوينها المفاهيم المجتمعية السائدة نحو الجنسين، من مثل المواصفات التي يضعها المجتمع لكل من الفتاة والشاب .فالفتاة يجب ان تكون جميلة ،وللجمال صفات معينة في كل مجتمع .ترى بعض المجتمعات ان الجمال يكون بالقوام الرشيق .بينما تعتبر اخرى البدانة من صفات الجمال، مثل موريتانيا التي

تعمل الاسر على فيها على إرسال الفتيات الصغيرات الى الريف عند نساء يعرفن بانهن “ خبيرات تغذية ” لمساعدتهن على ان يكن بدينات من خللات برامج غذائية تعتمد على اعطائهن الحليب بكميات كبيرة . كما ان بعض الصور النمطية الجاهزة تعطى انطباعات و اشارات للشباب عن الكيفية التي يجب ان يظهر فيها حتى يثبت فيها رجولته، مثل القسوة، وتحمل المسؤولية والعمل...الخ.

لاشك ان تلك الصور لا تقف عند تحديد نظرة كل من الشاب والفتاة لنفسه، بل تمس ايضا تحديد نظرة كل منهما للآخر .فالفتاة التي تحس بجفاء هي الفتاة المفضلة، ومن كانت على غير ذلك فهي غير مرغوبة من طرف الشاب والشباب الذي لا تظهر عليه القوة غير مرغوب من قبل الفتيات . وهذا الأمر يزيد في إمعان كل منهما بالتجاوب مع النظرة المجتمعية السائدة بهدف “ تحبيب” الطرف الآخر به، حتى و لو كانت أحيانا تتناقض مع الإقتناع الشخصية لكل منهما.

فالشباب مثلاً في أحد المدارس الصناعية في فلسطين رفضوا وجود الفتيات في المدرسة نفسها، بالرغم من أن الفتيات موجودات في وضع منفصل تماماً. وما ثير الإستغراب أكثر رفضهم للفتيات منمنطلق أن الفتاة المؤدبة لا تقبل بوضع كهذا، في حين بدأت فعلياً بع الفتيات بالإنسحاب من المدرسة للسبب ذاته . وكان كل منهما يطرح في ذلك الوقت أفكاراً مختلفة حول بالانسحاب من المدرسة للسبب ذاته . وكان كل منهما يطرح في ذلك الوقت افكار مختلفة حول ، وعن اقتناع بعضهم بأن من حق الفتيات الدراسه، وبأنه قوي لا يضعف امام الفتيات ، ولكنه لايقوا على تكذب اقوال مجتمعيه تربيه هو والآخرين عليها .

وهكذا نرى ان الصور السائدة حول انواع الاجتماعي تؤثر على نظره كل من الجنسين لنفسهما وللآخر ، و احيانا تضع المراهق او المراهقة في حالة تناقض مع الاقتناع الذاتية.

لذلك فأن نقطة البدء لطرح العلاقة ما بين الطرفين يجب ان تبدأ من اعادة تعريف كل شخص لنفسه ولرؤيته للآخر بعيدا عن كل الصور النمطية السائدة.

العلاقات العاطفية بين الجنسين في مرحلة المراهقة:

ملخص: يهدف هذا اللقاء على مساعدة الطلبة على البحث بعمق أكبر في العلاقات العاطفية و الإنجذاب بين الجنسين في المرحلة المراهقة، من أجل إكتساب القدرة على تقييم هذه العلاقات وفهمها بصورة عقلانية:

الأهداف:

- بعد نهاية اللقاء سيتمكن الطلبة من القيام بمايلي:
1. توضيح طبيعية العلاقة العاطفية بين الجنسين في مرحلة المراهقة
 2. إجراء تقييم عقلاني للعوامل التي تؤثر على العلاقة العاطفية و إتخاذ موقف سليم منها.
 3. تفهم مواقف الأهل إتجاه هذه العلاقات ورأيهم لها.

لمدة الزمنية: ٤٥ دقيقة

المواد اللازمة:

- سبورة، طباشير
- ثلاث نسخ من ورقة العمل رقم ٧-٢ لعب أدوار محاورة بين أم وإبنتها.

تحضير مسبق:

- التحضير مع ثلاث من الطلبة قب اللقاء للتدرب على تقديم لعب الأدوار الوالديف ورقة العمل رقم ٧-٢: لعب أدوار - محاورة بين أم وإبنتها.

ملاحظة: يمكن تعديل لعب الأدوار ليقدم بصيغة مذكر من قبل الطلبة الذكور على إعتبار أنه محاورة بين وأبنته.مع التصرف بالشكل الذي يرونه مناسباً في الأحداث والحوار.

مجريات اللقاء:

٤. إسأل/ي الطلبة إذا كانت هناك أية مواقف أخرى أثارت إنتباههم في العرض لم يتطرق لها النقاش.

١. مقدمة:

٥ دقائق

راجع/ي مع الطلبة، بإختصار ما تم نقاشه في اللقاء السابق على تأثير النوع الإجتماعي على العلاقة بين الجنسين. وضح/ي ال علاقة بين الجنسين في مراهقة لها بعد آخر يتمثل في ظهور مشاعر إنجذاب قوية لدى كل من الجنسين نحو الجنس الاخر. ولكن هذه العلاقات العاطفة، برغم قوتها في أحياناً كثيرة تسودها تقلبات تأثر فيها عوامل مختلفة وضح/ي أن هدف هذا اللقاء مساعدة الطلبة على فهم طبيعة هذه العلاقة والعوامل التي تأثر فيها من اجل إمتلاك القدرة على التحكم فيها بشكل سليم.

٢. ما هي العلاقات العاطفية؟ ٢٠ دقيقة

أجر/ي نقاشاً مع الطلبة حول مفهوم العلاقات العاطفية وكيف تنشأ من خلال طرح أسئلة مثل:

- ما هو فهمكم للعلاقات العاطفية؟
- لماذا تتكون مثل هذه العلاقات وما الذي يؤثر فيها؟
- ما الذي يميز هذه العلاقات في مرحلة المراهقة؟

بعد ذلك أجر/ي التمرين التالي مع توضيح هدفه للبلبة أولاً:

التمرين رقم ٧-٢ : لعب أدوار - محاورة بين أم وإبنتها:

الهدف: ان يقيم الطلبة نظرتهم إلى العلاقات العاطفية بين الجنسين و العوامل المخلفة التي تؤثر فيها.

الخطوات:

١. أعلم/ي الطلبة أنهم يشاهدون لعب أدوار عن العلاقات العاطفية، وعليهم الإنتباه على الحوار الذي سيجري وتسجيل ملاحظاتهم عليه.
٢. أطلب/ي من الطلبة الذين تم التحضير المسبق معهم لتقديم لعب الأدوار الوالد في ورقة العمل رقم ٧-٢ أن يقوم بتقديمه أمام الجميع. أتح/ أتحي ٧-٨ دقائق للعرض .
٣. بعد إنتهاء العرض، أجر/ي نقاشاً حوله بإستخدام الاسئلة الواردة في نهاية ورقم العمل.

٣. الموقف من العلاقات العاطفية في

جيل المراهقة: ١٥ دقيقة

وضح/ي أنه كثيراً ما يتخذ الأهل موقفاً مغايراً لموقف والدة سميرة في لعب الأدوار، فيدخلون في خلافات مع أبنائهم قد تقود إلى نتائج سلبية على الأبناء وعلى علاقتهم بأهلهم. أطلب/ي أن ينقسم الطلبة إلى ٤ أو ٦ مجموعات حسب عددهم . ثم أطلب/ي أن تناقش المجموعات السؤالين التاليين (أقسم/ي السبورة إلى قسمين وسجل/ي كلا من السؤالين على رأس أحد قسم بالسبورة:

- نصف المجموعات يناقش: ما هي العوامل التي يتدفع الأهل لإتحاذ موقف سلمي من العلاقات العاطفية لدى أبنائهم وبناتهم؟
- النصف الأخر يناقش : ما هي العوامل التي تدفع الأبناء والبنات إلى معارضة موقف الأهل والدخول في خلاف معهم؟
- بعد ٣-٤ دقائق من النقاش، أطلب/ي أن تقدم المجموعات ما توصلت إليه في النقاش سجل/ي الإجابات على كل سؤال تحته مباشرة على السبورة.
- كيف يمكن تقليل أثر هذه العوامل والتقريب بين موقف الأهل وموقف الأبناء للتوصل إلى تفاهم ومصارحة بناء بينهما؟

٤. تلخيص وتقييم: ٥ دقائق

من خلال النقاش، أجر/ي تلخيصاً سريعاً لأهم النقاط التي توصلت إليها النقاشات في هذا اللقاء.

أفسح/ي المجال أمام الطلبة للتعليق على اللقاء ومحتواه والشكل الذي جرى فيه. دون/ي الملاحظات والإقتراحات في سجلك الخاص.

أعلم/ي الطلبة بأن هذا هو اللقاء الختامي في الوحدة الأخيرة من البرنامج التدريب حول صحة المراهقة. عرفهم/ عرفيهم بطرق المتابعة الممكنة، والتعاون التي يمكن أن يلجئوا إليها عند الحاجة، مثل المراكز الصحية أو مراكز الإرشاد النفسي أو غيرها في المنطقة.

ورقة العمل رقم ٧-٢

لعب أدوار - محاورة بين أم وإبنتها

المطلوب: ثلاثة طلبة للقيام بتمثيل لعب الأدوار التالية، طالب/ طالبة بدور الراوي، وطالب/ طالبة بدور الأم (أو الأب) وطالب / طالبة بدور الابنة (الإبن).

مدة لعب الأدوار: ٧-٨ دقائق

الأحداث :

الراوي: عملت والدلة سميرة أن إبنتها البالغة من العمر ١٥ سنة تكثر من مرافقة ابن جيرانها شادي في الطريق إلى المدرسة ومنها إلى البيت. فشعرت بضيق وخوف على سمعة إبنتها و إحتارت في كيفية تناول الموضوع معها. لقد تذكرت المحاوراة العنيفة التي كانت بينها وبين إبنتها الأكبر والتي إنتهت بإصرار الابنة على ربط مصيرها بمصير شخص لا يناسبها ويكبرها بعشر سنين، فإستمر زواجها منه ثلاث سنوات قبل أننتطلق منه وتبقى لوحدها مع طفلين صغيرين .

لذلك قررت والدلة سميرة عدم تكرار السيناريو السابق مع الابنة الأكبر وفكرت في إنتاج طريق آخر تتجنب فيه الدخول في خلاف مع سميرة.

دعت إبنتها وقالت:

الأم: (نتكلم بهدوء) علمت أنك على علاقة خاصة مع ابن الجيران شادي. لقد رأيت أن أسالك ما هو نوع العلاقة بينكما، أهي علاقة زمالة عادية أم صداقة حميمة أو علاقة حب)

سميرة: (بدا عليها شيء من الحرج و العصبية فأجابت بشكل دفاعي) من قال لك ذلك؟

الأم: لا يهم يا إبنت ، فأنا لا ابني على كلام الناس، لذلك جئت إليك لأفهم منك طبيعة العلاقة بينكما. أنا لن أفرض عليك رأيي كما فعلت مع اختك من قبل. فهذا

هو مصيرك وانت صاحبة القرار فيه. أما دوري فيقتصر على إبداء رأيي والوقوف معك ومساعدتك على تفحص موقفك وعواقب سلوكك في اي شيء تختارينه.

سميرة: (أكثر هدوءاً) أنها صداقة مثل بقية الصداقات؟
الأم: كيف ترى بقية الطالبات علاقتكما؟ هل يرينها هم أيضاً كيفية الصداقات؟
الراوي: هذه محاولة من الأم لجعل سميرة ترى الأمر من زاوية أخرى.

سميرة: لأدري ولا يهمني ذلك.
الأم: يبدو أن موقفهن لا يروق لك. ماذا يحدث يا إبنتي؟ ما هو الجو السائد في المدرسة؟
سميرة: لا شيء. هناك مجموعة سخيفة تحاول الاساءة الى سمعتي.

الأم: كيف؟
سميرة: يغرن من علاقتي بشادي فيحاولن الاساءة لي. سأأتحداهن ولن اسمح لهن بتحطيم علاقتي به، كلهن غيورات.

الأم: أفهم أمك وانا معك فيما تحسين به. ولكن لندعهن جانباً ولنحاول فهم علاقتك مع شادي بغض النظر عما يقلن. هل هو الشخص الذي تحبين وتتمنين؟
سميرة: لا اعرف بعد فهو لطيف في بعض الأحيان وفظ في أحيان اخرى. لكن هذا يهون بالنسبة لما يفعله بقية الجيران و صديقاتي.

الأم: يبدو أن غيرة صديقاتك وتدخلهن بشغلك أكثر من تفحص طبيعة علاقتك مع شادي وفهم مشاعرك تجاهها.

الراوي: صممت سميرة للحظات بدت فيه مشغولة في التفكير بما يحصل لها. يبدو أن والدتها قد نجحت في جعلها تعي أنها تندفع نحو علاقة غير متأكلة منها لمحاربة غيرة الأخريات منها. رات الوالدة أن تترك سميرة مع هذا التفكير فقالت لها:

الأم: انت تعرفين مصلحتك جيا يا ابنتي، وأنا أثق بك وبقدرتك على الحكم الصحيح. أرجو أن تفكري جيداً، وان احتجت الي فسأكون دائماً معك.

الراوي: تركت الوالدة سميرة في غرفتها وخرجت.

انتهى

أسئلة للنقاش بعد أداء لعب الأوار:

معلومات مساعدة للمدرب:

العلاقات العاطفية بين الجنسين في مرحلة المراهقة

في لعب الأدوار، لم تنته المحاوره بين الأم وابنتها باعلان الابنة انها ستقطع علاقتها مع ابن الجيران. هل يعني هذا فشل المحاوره؟ طبعالا، لأن الاعلان عن قطع العلاقة بدون قناعة لا يعني شيئا ولأن الوالدة قد حققت في هذه الحادثة ما هو أهم من الاعلان: لقد جعلت الابنة تفكر في موقفها وتقييمه، وتعي كيف يدفعها ضغط الاخرين نحو علاقة غير مدروسة. بالاضافة الى ذلك، دفعتها هذه المحاوره الى تقدير أهمية التفكير بطبيعة الشعور والانجذاب نحو هذا الشخص من الجنس الآخر على أنه قد يكون شعورا غير حقيقي، لأن الحب في حقيقته يعكس التوازن بين القلب والعقل، وهذا التوازن لا يتم الا في مرحلة النضوج الكامل وليس في مرحلة المراهقة التي تتميز بالتقلب والبلبله.

ومن جهة أخرى انتهت المحاوره بعد ان تم وضع حجر الأساس لعلاقة صحية بين الوالدة وابنتها تتميز بالمشاركة والصراحة والاحترام المتبادل، وهذا اهم ضمان لعدم انزلاق الابنة نحو علاقة غير مدروسة.

يمكن أن يحدث اختلاف في الراي بين اهل وابنائهم في قضايا وامور كثيرة، وذلك نابع من اختلاف المفاهيم بصورة عامة نتيجة لعدة أسباب: العمر، التجربة، الثقافة، الشعور بالمسؤولية ... الخ. ومن هذه المفاهيم المختلفة مفهوم العلاقات العاطفية وما يترتب عليها.

ان قضية العلاقة بين الجنسين ليست قضية علاقة انية فحسب بل هي عملية حياتية ترافق الشباب طوال فترات حياتهم. لذلك، فان المهمة التربوية الملقاة على اهل هيب ليست قطع العلاقة التي لا تروفق لهم، بل توعية البناء الى كيفية فهم ما يحدث واتخاذ قرارات مدروسة وغير اندفاعية. ان هذا الاعتراف بالحقيقة القائلة بان أبناءنا يعيشون في زمان غير زماننا. وفي الحقيقة، فان من الجدر بالأهل القيام بمهمة هذه المواجهة عوضا ن أبناءهم، وهم حتما قادرون على ذلك.

الأسلوب الشائع الذي قد يستخدمه اهل مع ابنائهم في مواجهة هذه المشاكل السعي لارضاخ الأبناء بقوة. قد ينجح ذلك في ردع البناء ولكنه لا يستمر طويلا وقد يؤدي الى علاقة غير صحيحة بين اهل والأبناء. من عوالب ذلك:

● قد يتجدد الخلاف حول علاقة أخرى بعد وقت غير طويل.

١. هل تحدث أمور كهذه أو مشابهة لها في واقع الحياة؟

٢. هل يعتبر موقف سميرة متوقعا ام أنه موقف شاذ فلما يحدث في الواقع؟

٣. هل تستطيع سميرة أن تفحص بعمق أبعاد علاقتها مع شادي؟ لماذا؟

٤. اذا أمكنك تقديم النصح لسميرة، فما النصيحة التي تقدمها/ تقدمينها لها بشأن علاقتها مع شادي؟ لماذا؟

٥. ما أهمية وجود مصارحة بين المراهق/ة والهل؟

٦. اذا لم تجد سميرة مساعدة من والدتها فهل هناك أشخاص اخرون يمكن أن تلجأ اليهم؟

مراجع الوحدة السابعة:

١. امام، ه.ض. (١٩٩٦). في بيتنا مراهق: دليل الاباء الى حل مشكلات المراهقين.
٢. الديدي، ع.غ. (١٩٩٥). المراهقة والتحليل النفسي: ظواهر المراهقة ومشاكلها وخفاياها. دار الفكر العربي.
٣. عويضة، س. (١٩٩٥). دورة ادماج الجندر في مهارات القيادة والتخطيط. طاقم شؤون المرأة بالتعاون مع وحدة التدريب في مركز الدراسات النسوية.

- قد تنتج ردود فعل مختلفة من قبل البناء، مثل تحدي الهل، أو الانعزال والانطواء على أنفسهم ومن ثم وضع الحواجز بينهم وبين أهلهم. وذلك كله يسيء الى العلاقات بين أفراد الأسرة.
- قد يلجأ البناء الى اخفاء سلوكهم ومواصلته بشكل سري بعيدا عن الأنظار.
- قد يتخذ الأبناء موقفا مقاوما من خلال مواصلة الجدل والتمسك أكثر فاكثر بمواقفهم دون أن يسمحوا لأنفسهم بامعان النظر في علاقتهم وفي نهجهم، اذ يصبح همهم الأساسي اثبات صحة موقفهم حتى على حساب التعامي هن سليات العلاقة التي يدافعون عنها.

من هنا فان دخول الأهل في خلاف حول علاقات أبناءهم مع الجنس الآخر يحول بالتالي دون تفحص الأبناء للعلاقة واعادة النظر فيها. اما الضمانة الكيدة للتوصل الى نتيجة ايجابية فهي من خلال التفهم والحوار البناء وابداء الدعم والتشجيع. وقد أعطى لعب الأدوار صورة مناسبة لمثل هذا الأسلوب.

ملحق

”دليل صحة المراهقة“

2007

مقدمة:

- التربية الجنسية
- التدخين والمخدرات
- الأسرة والعلاقات الأسرية
- الإيدز والأمراض المنقولة جنسيا

وقد تم الحديث في كل مرحلة عن أكثر التغيرات المرافقة لمرحلة المراهقة بالإضافة إلى تدعيم ذلك بالأنشطة التي تساعد في إيصال المفهوم المراد تحقيقه للطلبة، حيث تنفذ هذه الأنشطة ضمن الحصص الصفية، أي بمعنى آخر، إن كل نشاط يستنفد حصص دراسية.

ويأتي هذا الملحق للدليل صحة المراهقة ليؤكد على أن هناك مساحة من الأفكار والآراء يمكن إضافتها إلى الدليل من قبل مستخدميه وأن الأنشطة لا تقتصر - فقط - على ما هو موجود في الدليل. وقد تم الإشارة أيضا في هذا الملحق إلى بعض الأمور المتعلقة بمستخدميه، منها:

- الخبرة الكافية والإلمام الكافي بالمعلومات، القدرة على التواصل مع الأفراد والجماعات: مثل، الطلبة، المعلمين، الأهالي. التقريب بين وجهات النظر، ومهارة تنظيم وإدارة الوقت، وعمل المجموعات وعدم التمييز أو التعميم أو الحكم المسبق.
- من هنا تسجل وزارة التربية والتعليم العالي شكرها وتقديرها إلى صندوق الأمم المتحدة للسكان UNFPA على تقديم الدعم المادي والمعنوي من بدايات المشروع وإلى وقت إعداد هذا الملحق، كما لا يسعنا إلا أن نقدم كل التقدير إلى أعضاء اللجنة الفنية والاستشاريين لجهودهم التي بذلوها، وهم:

راودتنا فكرة إعادة طباعة الدليل مرات ومرات وذلك نتيجة للملاحظات والتوصيات الواردة من المرشدين التربويين المنفذين لمحتويات الدليل أو من الاختصاصيين العاملين في مجالات الإرشاد والصحة المدرسية والصحة الإنجابية، وقد تركزت معظم هذه الملاحظات حول ضرورة اغناء وتوضيح بعض الفعاليات والأنشطة التي تخدم إيصال فكرة الموضوع.

ومن الجدير ذكره أن دليل صحة المراهقة يهدف بشكل عام إلى تقديم وتوفير مادة مرجعية مهنية لاستخدام المرشد التربوي في المدرسة والعاملين في مجالات الصحة المدرسية والصحة الإنجابية في التعامل مع المشاكل والصعوبات الخاصة بالطلبة المرافقة لمرحلة المراهقة (البلوغ) حيث إن من شأن هذا الدليل أن يساعد في:-

أولا: تزويد المرشدين التربويين والعاملين في الصحة المدرسية والصحة الإنجابية بمعلومات أساسية حول مراحل النمو المختلفة وما يصاحبها من احتياجات مختلفة للطلبة، من أجل العمل على تفهم هذه الاحتياجات والوصول إلى تحقيق أقصى حد لها.

ثانيا: تزويد المرشدين التربويين والعاملين في الصحة العامة والصحة الإنجابية بمهارات وأدوات تمكنهم من التعامل مع متغيرات مرحلة المراهقة، ونقل ذلك إلى المحيطين بالطلاب سواء كانوا معلمين وأولياء أمور.

ثالثا: التأكيد على أن مرحلة المراهقة هي مرحلة مهمة في حياة الفرد وان هذه المرحلة لها متطلباتها واحتياجاتها وانها تشكل حجر الزاوية لمستقبل الفرد.

رابعا: تعرف الطلبة مفهوم المراهقة، وتزويدهم بآليات ومهارات، وذلك من منظور علمي وإيجابي.

ويتناول هذا الدليل جوانب التغيير في حياة المراهق من النواحي النفسية والاجتماعية والصحية وكيفية التعامل مع هذه التغيرات ويتم بناء على ثلاث مراحل صفية وتشكل الصفوف: السابع، الثامن، والتاسع. حيث تم التطرق إلى مواضيع متعلقة بهذه المرحلة. وفق هذه المواضيع:-

- المهارات الحياتية
- مهارات الاتصال والتواصل
- مرحلة المراهقة
- نمط الحياة الصحي
- العلاقات الاجتماعية في مرحلة المراهقة

اللجنة الاستشارية من داخل الوزارة:

- ريماء الكيلاني/ مدير عام الإرشاد والتربية الخاصة
- د. محمد الريماوي/ مدير عام الصحة المدرسية
- أ. بشار عنبوسي/ مدير دائرة الإرشاد التربوي
- أ. إيهاب شكري/ مدير دائرة التثقيف والتعزيز الصحي
- السيدة لينا سعادة/ منسقة مشروع "الصحة الإيجابية- صديقة الشباب"

التدقيق اللغوي:

- أ. محمود عيد/ وزارة التربية والتعليم العالي

الاستشاريون من خارج الوزارة:

- أ. شذى عودة/ مركز المرأة للإرشاد القانوني الاجتماعي
- د. مالك قطينة

اللجنة الفنية من المرشدين التربويين:

- تمام العايدي / مديرية نابلس
- مأمون شواهنة / مديرية طولكرم
- نادية أبو ذياب / مديرية طولكرم
- وفاء رحال / مديرية قباطية

تعليمات للمستخدم:

في إطار إكساب الطلبة السلوكيات الصحية السليمة والقدرة على اتخاذ القرار الصائب فيما يتعلق بصحتهم وصحة الآخرين، جاء تبني نهج المهارات الحياتية في دليل صحة المراهقة، وإن والأنشطة التي تم إعدادها في هذا الملحق بنيت وفق هذا النهج، لذا يرجى من المنشطين والميسرين مراعاة الجوانب التالية:

1. الأنشطة المعدة ليست بديلا عن مادة الدليل وإنما وجدت لا غنائها .
2. الأنشطة المعدة هي لتعميق إكساب المهارات الحياتية، بحيث ينبغي تنفيذ عدد كاف من الأنشطة ليتمكن الطلبة من اكتساب المهارة.
3. الاستعداد الجيد لتنفيذ الأنشطة من خلال التحضير والتطبيق والاعناء.
4. بنيت هذه الأنشطة وفق خبرات مختصين في تدريب المهارات الحياتية وبناء على توصيات وتجارب الميدان، فإن لكل منشط أو ميسر إمكانية استخدام أنشطة إضافية لتمكين المشاركين.
5. إبداء المرونة في التعامل مع الأنشطة، والاستفادة من الملاحظات الايجابية التي يبديها المشاركون في تنفيذها.
6. يمكن للمدرسين على المهارات الحياتية استخدام هذه الأنشطة في اغناء المنهاج في العديد من المباحث.
7. التعامل بشمولية مع الأنشطة حيث إن المهارات الحياتية متداخلة، ولا يمكن إكساب مهارة دون التطرق لبقية الأنشطة.

- هناك العديد من الأنشطة التي يمكن الوصول إليها من خلال البحث عبر شبكة الانترنت والمراجع ذات العلاقة، والتي تثري التدريب على المهارات الحياتية.
- لكل مدرب حرية تقديم بعض الأنشطة على غيرها، أو إضافة تعديلات مناسبة لظروف التدريب، بحيث يضمن تمكن الفئات المستهدفة من المهارة المطلوبة.

يبقى أن نذكر أن تعليم المهارات يتطلب وضع الفئات المستهدفة في مواقف حياتية مختلفة، والتعرف على العديد من النشاطات والتجارب، للتمكن من تعديل السلوك أو تعزيز السلوك الايجابي، ويسعد الوزارة استقبال ملاحظات العاملين في الميدان واقتراحاتهم باستمرار.

اتخاذ القرار

الرجوع إلى:

دليل تدريبي في صحة المراهقة

الصف الثامن، اللقاء الثاني - اتخاذ

القرار

من صفحة

١٥٣ - ١٥٩

اتخاذ القرار

مجريات اللقاء:

اسم الفعالية: الدكان السحري

٧. المناقشة العامة مع الطلبة حول أهمية الاختيار واتخاذ قرار نهائي لأمر ما بعد مساحة من التفكير.

١٠ دقائق

الهدف: أن يتعلم الطلبة مهارة اتخاذ القرار والخطوات اللازمة لاتخاذ القرار المناسب.

٥ دقائق

- ملاحظة: يمكن أداء الفعالية على شكل تمثيل أدوار بحيث يكون البائع أحد الطلاب، وتكون الصفات مكتوبة على ورق مكتبي وملصقة على اللوح، ويقوم باقي الصف بالشراء منه.

الخطوات:

تلخيص وتقييم:

- من خلال النقاش مع الطلبة، يتم إجراء تلخيص سريع لأهم النقاط التي طرحت في هذا اللقاء.
- إفساح المجال أمامهم للتعليق على اللقاء ومحتواه والشكل الذي جرى فيه. ثم تدوين الملاحظات والاقتراحات في السجل الخاص.

٥ دقائق

١. كتابة عدد من الصفات الإنسانية على ورقة لوح قلاب، وعرضها أمام الطلبة على اللوح.
٢. يقوم المرشد بالحديث للطلبة بأن هذه الصفات موجودة على رف في الدكان السحري الذي يبيع كل ما هو جميل ومفيد للإنسانية. والمطلوب من كل طالب أن يحدد أكثر ٥ صفات من المعروضة يرغب بشرائها من الدكان السحري.
٣. بعد أن اختار الطالب الصفات الخمس رفض صاحب الدكان أن يبيعه إياها جميعاً بسبب الطلب الكثير عليها، وأن عليه أن يتنازل عن صفتين من التي اختارها ليتبقى معه ٣ فقط.
٤. رفض مرة أخرى صاحب الدكان إلا أن يبيع للشخص صفتين فقط، فهل سيتنازل المشتري عن الصفات الثلاث التي كانت بجوزته.
٥. في النهاية تم الاتفاق بين البائع والمشتري على أن يشتري كل شخص صفه واحدة فقط.
٦. يحاول المرشد كتابة أكثر الصفات التي اختارها الطلبة. والصفة الأكثر التي حصلت على نسبة شراء أكثر.

٢٠ دقيقة

الاتصال

الرجوع إلى :

الصف السابع : الوحدة الأولى - المهارات الحياتية

دليل تدريبي في صحة المراهقة

من صفحة ١٤ - ١٨

الصف الثامن: الوحدة الثانية، اللقاء الأول

من صفحة ١٤٧ - ١٥٢

الصف التاسع : الوحدة الثانية - المهارات الحياتية (مهارة تقوية الذات)،
اللقاء الأول

من صفحة ٢٦٩ - ٢٧٢

مجريات اللقاء:

اسم الفعالية: مهارة الاتصال

الهدف: أن يتعرف الطلبة من خلال الفعالية عناصر الاتصال التي نستخدمها في أي عملية اتصال مع الآخرين.

٥ دقائق

الخطوات:

١. تقسيم الصف إلى ٥ أو ٦ مجموعات.
٢. تقوم كل مجموعة بصياغة رسالة عن طريق إجابتها على الأسئلة في ورقة العمل (الشكل المرفق)، على أن تكون بصيغة نص رسالة وليس سؤالاً وجواباً.
٣. تقوم كل مجموعة باختيار شخص ليعرض نص الرسالة أمام المجموعة، ويتم تحليل عناصر الاتصال من خلال نص الرسالة بشكل جماعي.

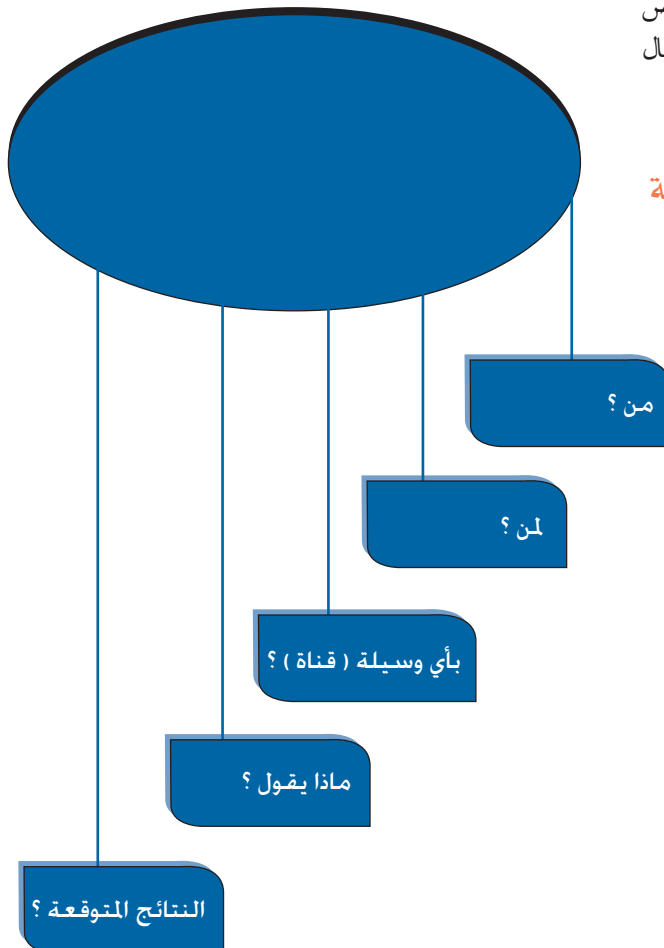
٣٠ دقيقة

تلخيص وتقييم:

مناقشة الطلبة في الصعوبات والطرق التي واجهتهم لتطبيق النشاط، وإفساح المجال أمام الطلبة للتعليق حول مجريات اللقاء. ندون الملاحظات في السجل الخاص.

٥ دقائق

عناصر الاتصال



مجريات اللقاء:

اسم الفعالية: الأشكال الهندسية

الهدف: أن يتعرف الطلبة معيقات توصيل الرسالة للآخرين.

٥ دقائق

الخطوات:

١. الفعالية فردية، لذا فإن على كل طالب أن يحمل ورقة وقلمًا لتلقي التعليمات من المرشد.
٢. يبدأ المرشد بالطلب إلى الطلبة أن يرسموا دائرة على الورقة (بدون أن يحدد موقع الدائرة في الصفحة وحجمها).
٣. في الخطوة الثانية يرسم الطالب مثلثاً على يمين الدائرة (دون تحديد حجم المثلث وموقعه من يمين الدائرة بمعنى هل هو في الجزء العلوي منها أم في السفلي).
٤. كل طالب أن يرسم مستطيلاً على يسار الدائرة (دون تحديد تفاصيل).
٥. بعد ذلك يرسم الطالب مربعاً فوق المثلث.
٦. يعرض المرشد رسمه الأشكال الهندسية التي بحوزته (تحضير نموذج يريده المرشد من الطالب)، ثم يعرض كل طالب رسمته.
٧. ينظر الطلبة إلى رسوما تهم ويقارنوها مع رسم المرشد، ويتم مناقشة المعيقات في الاتصال التي كانت سبباً في الاختلاف بين الرسومات.
٨. يمكن للمرشد أن يزيد على الرسم الهندسي إن أراد أو لاحظ أن لدى الطلبة استعداداً.

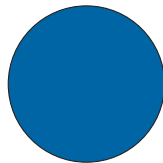
٣٠ دقيقة

تلخيص وتقييم:

- يطلب إلى الطالب عرض مشكلة أو موقف واجهه بسبب عدم القدرة على إيصال المعلومة وبالتالي الفهم الخاطئ للموقف أو لتأدية عمل ما.
- من خلال النقاش مع الطلبة، يتم إجراء تلخيص سريع لأهم النقاط التي طرحت في هذا اللقاء.
- إفصح المجال أمامهم للتعليق على اللقاء ومحتواه والشكل الذي جرى فيه. ثم دون الملاحظات والاقتراحات في السجل الخاص.

١٠ دقائق

الشكل الهندسي كما يجب أن يكون



الاتصال غير اللفظي

مجريات اللقاء:

اسم الفعالية: التعبير عن المشاعر

الهدف: التدريب على قراءة رموز الاتصال غير اللفظي وإدراك أهميتها في نقل المعلومات والمشاعر والمواقف.

١٠ دقيقة

الخطوات:

يتم أعداد قصاصات ورق أكتب على كل منها الكلمات التالية:

١. أمثلة: أ- تعبيرات الوجه: (خوف- دهشة- غضب- ملل- اهتمام- حزن- فرح- شعور بالذنب- ترحيب - تكبر)، ب- لغة الجسد، ج- نبرة الصوت.
٢. نطلب إلى المجموعات ذكر جملة أو عبارة (تظهر نبرة صوت تعبر عن إحدى المشاعر المكتوبة) مثلا: أنا اقصد مساعدتك ... وهكذا.
٣. توضع القصاصات في صندوق ويطلب إلى ١٠ متطوعين أن يقوم كل منهم بسحب إحدى القصاصات وتمثيل الحالة المكتوبة.

٢٠ دقيقة

- إجراء نقاش مفتوح مع الطلبة للتعبير عن شعورهم بعد تمثيل الدور.

١٠ دقائق

تلخيص وتقييم:

- من خلال النقاش مع الطلبة، يتم إجراء تلخيص سريع لأهم النقاط التي طرحت في هذا اللقاء.
- إفساح المجال أمامهم للتعليق على اللقاء ومحتواه والشكل الذي جرى فيه. ثم دون الملاحظات والاقتراحات في السجل الخاص.

٥ دقائق

مجريات اللقاء:

اسم الفعالية: الجلسة المعاكسة
الهدف: التعرف على معيقات الاتصال.

٥ دقائق

المواد اللازمة:

ورقة A4 غير مسطرة، أقلام حبر، كرسيان

الخطوات:

١. يجلس طالبان على الكرسيين متقابلين (متعاكسين)
(" كل واحد يدير ظهره للآخر ")
٢. يعطى كل طالب منهما ورقة وقلماً.
٣. يتبع الطالب الأول التعليمات من زميله ويتجه
بالقلم رسماً وكتابة كما يتلقى.
٤. يمكن عكس الأدوار

٢٠ دقيقة

ملاحظة: يمكن تطبيق النشاط من خلال أن يمسك أحد الطلبة الورقة والقلم ويبدأ بالرسم ويطلب إلى الطالب الآخر تطبيق ما يرسمه.

- إجراء نقاش حول التمرين.

١٠ دقائق

تلخيص وتقييم:

- من خلال النقاش مع الطلبة، إجراء تلخيص سريع لأهم النقاط التي طرحت في هذا اللقاء.
- إفساح المجال أمامهم للتعليق على اللقاء ومحتواه والشكل الذي جرى فيه. ثم تدوين الملاحظات والاقتراحات في السجل الخاص.

٥ دقائق

مجريات اللقاء:

اسم الفعالية: الإشاعة
هدف الفعالية: ١- التعرف على بعض صعوبات الاتصال المسموعة. ٢ - التعرف على بعض مميزات الشخصية.

٥ دقائق

الخطوات:

١. يتم اختيار ٦ أشخاص أو أكثر حسب حجم المجموعة.
٢. يبقى شخص واحد في الغرفة ويخرج بقية الأعضاء.
٣. يقرأ الميسر الإشاعة للطالب الذي بقي في الغرفة ويطلب إليه إخبارها للمشارك الأول الذي سيدخل الغرفة.
٤. يدخل المشارك الأول ويسمع الإشاعة ومن ثم عليه نقلها للمشارك الثاني وهكذا.

١٥ دقيقة

بعد الانتهاء تطابق المجموعة بين الإشاعة الأصلية والإشاعة النهائية ومن ثم يدور النقاش حول الاختلافات التي حصلت على الإشاعة خلال الفعالية: التحدث عن وسيلة الاتصال ومدى ملاءمتها لموضوع الإشاعة، الصعوبات الذاتية الحسية لدى بعض المشاركين وهكذا.

١٥ دقيقة

تلخيص وتقييم:

- من خلال النقاش مع الطلبة، يتم إجراء تلخيص سريع لأهم النقاط التي طرحت في هذا اللقاء.
- إفساح المجال أمامهم للتعليق على اللقاء ومحتواه والشكل الذي جرى فيه. ثم تدوين الملاحظات والاقتراحات في السجل الخاص.

٥ دقائق

الاتصال اللفظي وغير اللفظي

مجريات اللقاء:

اسم الفعالية: إظهار المودة لصديق

الهدف: - هناك عدد من الطرق الجدية التي يمكن أن تظهر من خلالها لأصدقائنا أننا نهتم بهم. كلمة لطيفة، المصافحة، الاحتضان،... الخ.

٥ دقائق

الخطوات:

١. هناك قائمة بعدد من المواقف، يذكر الطالب كيف يمكن أن يعبر كل موقف من هذه المواقف عن مودته في المواقف.
٢. توزيع ورقة العمل على عدد الطلبة (ويمكن تقسيم الصف إلى مجموعات ما بين ٥ - ٦ مجموعات)، بحيث يتم تعبئة النموذج الموزع.

١٥ دقيقة

٣. إجراء نقاش مع الطلبة بحيث تظهر مهارة الإصغاء وحسن الاستماع لبعضهم البعض.

١٥ دقيقة

٤. ملاحظة: يستطيع المرشد أن يطبق النشاط، بطرق مختلفة (التمثيل، الرسم، دراسة حالة.....).

تلخيص وتقييم:

- إفساح المجال أمام الطلبة للتعليق على اللقاء ومحتواه والشكل الذي جرى فيه. ثم تدوين الملاحظات والاقتراحات في سجلك الخاص.

٥ دقائق

ورقة عمل

الاتصال اللفظي	الاتصال غير اللفظي	
		عيد ميلاد صديق
		نجاح صديق
		موت شخص عزيز لصديق
		بعد خلاف مع صديق
		عندما يقوم صديقك بشيء خاص لك
		عندما يكون صديقك محبطا جدا

مجريات اللقاء:

اسم الفعالية: وسائل الاتصال الالكتروني

الهدف: تحديد ايجابيات وسلبيات وسائل التكنولوجيا كوسيلة من وسائل التواصل بين الناس.

٥ دقائق

الخطوات:

١. الطلب إلى الطلبة تحديد أنواع الاتصالات (الهاتف المحمول، الانترنت، الفضائيات، البلوتوث.....)

٥ دقائق

٢. الطلب إلى أحد الطلبة تحديد وسيلة اتصال معينة مع مراعاة مدى شيوع هذه الوسيلة في منطقته والتركيز في اللقاء على وسيلة واحدة لمناقشتها مع الطلبة.
٣. الطلب إليهم تحديد ايجابيات وسلبيات هذه الوسيلة.

٢٠ دقيقة

إفساح المجال أمام الطلبة لمناقشة اثر هذه الوسائل على مستخدميها (الإخوة، الأهل، المجتمع، العالم)

٥ دقائق

تلخيص وتقييم:

● إفساح المجال أمام الطلبة للتعليق على اللقاء ومحتواه والشكل الذي جرى فيه. ثم تدوين الملاحظات والاقتراحات في السجل الخاص.

٥ دقائق

مجريات اللقاء:

اسم الفعالية: العلاقات الأسرية

الهدف: تعميق مشاعر انتماء الطلبة لأسرهم.

٥ دقائق

الخطوات:

١. هناك قائمة نشاطات مألوفة تقوم بها العائلة بشكل جماعي.
٢. توزيع أوراق العمل على عدد الطلبة (النشاط فردي ويمكن تحويله لنشاط جماعي)
٣. وضع إشارة في المستطيل المناسب بحيث توضح إلى أية درجة تستمتع العائلة بكل نشاط. إضافة نشاطات خاصة تستمتع العائلة بالقيام بها كثيرا.

١٠ دقائق

إفساح المجال أمام الطلبة للنقاش في قضايا علاقتهم بأسرهم وأفراد العائلة ومشاركتهم في المناسبات العائلية وتفاعلهم معها.

٢٠ دقيقة

ملاحظة : هناك خانات فارغة لإعطاء الطلبة المجال لإضافة مواقف أخرى

تلخيص وتقييم:

إفساح المجال أمام الطلبة للتعليق على اللقاء ومحتواه والشكل الذي جرى فيه. ثم تدوين الملاحظات والاقتراحات في السجل الخاص.

٥ دقائق

ورقة عمل

لا تستمتع أبدا	نوعا ما	كثيرا	تستمتع عائلتي عند...
			تناول الوجبات معا
			مشاهدة التلفاز معا
			لعب الرياضة معا
			التحدث معا
			مشاهدة فيلم معا
			الإصغاء للموسيقى معا
نشاطات أخرى:			

الثقة بالنفس

الرجوع إلى:

دليل تدريبي في صحة المراهقة

الصف السابع، اللقاء الثاني - الثقة بالنفس

من صفحة ١٩ - ٢٢

مجريات اللقاء:

اسم الفعالية: نستطيع أو لا نستطيع

الهدف:

- توضيح أهمية الثقة بالنفس.
- تنمية الثقة بالنفس من خلال التعبير عن نقاط القوة و الضعف لديهم.
- اكتساب اتجاهات ايجابية نحو الذات.
- اكتساب اتجاهات ايجابية نحو المسؤولية.

٥ دقائق

الخطوات

- توزيع على الطلبة نسخا عن ورقة العمل : نستطيع أو لا نستطيع.
- الطلب إلى كل طالب أن يجيب عن ورقة العمل بمفرده.

٥ دقائق

- الطلب إلى الجميع الجلوس على شكل دائرة و احضر كرة إسفنجية أو ورقية.
- يبدأ بالقول أنا فلان (مع ذكر الاسم) و أنا أستطيع أن(مثلا ، أحل الكلمات المتقاطعة ، أو أطبع على الكمبيوتر) ثم ترمى الكرة إلى أحد الطلبة .

١٠ دقائق

- يعيد الطالب نفس القول : أسي كذا و أستطيع أن ثم يرمي الكرة إلى غيره أو قد أستطيع أن..... أو أنا لا أستطيع أن و هكذا حتى انتهاء المجموعة حسبما يسمح به الوقت .

٥ دقائق

نقاش:

- ما شعورك عندما كنت تستطيع ؟
- ما شعورك عندما كنت لا تستطيع؟

١٠ دقائق

ملاحظة للمرشد: يستطيع الطالب كتابة ما يستطيع أو لا يستطيع عمله دون الرجوع إلى ورقة العمل

تلخيص وتقييم:

- إفساح المجال أمام الطلبة للتعليق على اللقاء ومحتواه والشكل الذي جرى فيه. ثم تدوين الملاحظات والاقتراحات في السجل الخاص.

١٠ دقائق

نستطيع أو لا نستطيع

نقرأ العبارات التالية ونملأ الفراغات حسب المثال في العبارة الأولى:

بعض الناس لا يستطيعون ركوب الدراجة ولكنهم يجيدون أشياء جميلة أخرى (مثل العزف أو الغناء).

قد لا أكون بين الأوائل في الدراسة، ولكني بين الأوائل في

(الرسم ، لعب الكرة، الجري ، حفظ الشعر ، العزف ، غير ذلك)

أنا أساعد زميلي في درس وهو يساعدني في درس

زميلتي تعلمني لعب وأنا أعلمها لعب

إذا لم أكن راضيا عن علاماتي في امتحان، فيمكن أن أحصل على العلامة التي أريدها في الامتحان القادم.

أكثر أمور أقدّر أن أعملها جيدا هي: و..... و.....

أكثر أشياء يجيها الناس في هي: و..... و.....

أكثر أمور أستطيع أن أتحمّل مسؤوليتها هي : و.....

..... و.....

مجريات اللقاء:

اسم الفعالية: الشيء و أنا

الهدف: أن يعي الطالب شخصيته ويعبر عنها.

الهدف:

- تعزيز الثقة بالآخرين.
- التدريب على تعريف الآخرين بالحدود الشخصية بشكل واضح.

٥ دقائق

٥ دقائق

المواد المطلوبة

عدد من الأدوات (قلم ، كتاب ، ساعة ، زهور بلاستيكية ، ألعاب)

الخطوات:

١. يشكل المشاركون مجموعتين متساويتين.
٢. تقف المجموعتان مقابل بعضهما البعض ، و يترك مسافة مترين بينهما .
٣. المشاركان اللذان يتقابلان هم شريكان، يمشي واحد منهم باتجاه الآخر، و على الشريك الذي لم يتحرك أن يقول قف عندما يشعر بأن شريكه أقرب منه أكثر من الحد الذي يقبل هو به.
٤. يتم تبادل الأدوار بعد ذلك.

١٥ دقيقة

٥. يجرى نقاش مع المجموعة حول أهمية تعريف الحدود الشخصية أين هي ؟ و هل هناك صعوبة في تحديدها ؟ و كيف يمكن إعلام الآخر في حال تخطيه هذه الحدود ؟ و دورها في زيادة الثقة بالنفس.

تلخيص وتقييم:

- إفصح المجال أمام الطلبة للتعليق على اللقاء ومحتواه والشكل الذي جرى فيه. ثم تدوين الملاحظات والاقتراحات في سجلك الخاص.

١٠ دقائق

تلخيص وتقييم:

- إفصح المجال أمام الطلبة للتعليق على اللقاء ومحتواه والشكل الذي جرى فيه. ثم تدوين الملاحظات والاقتراحات في السجل الخاص.

١٠ دقائق

مجريات اللقاء:

اسم الفعالية: اعرف الحدود الشخصية

مجريات اللقاء:

اسم الفعالية: ملف الشخصية

الهدف:

- وعي الذات .
- تعزيز الثقة بالنفس

٥ دقائق

المواد المطلوبة:

- أقلام ملونة ، ملفات ورقية ، أقلام تلوين عريضة ، صمغ ، مجلات قديمة .

الخطوات

١. إعطاء كل مشارك ملفاً .
٢. أسأل المشاركين السؤال التالي (كيف ينظر الآخرون إلي ؟ ثم يطلب إليهم أن يجيبوا على السؤال من خلال زخرفة الجزء الخارجي من الملف مستخدمين أقلاماً ملونة و أقلام تلوين عريضة ، صمغ ، مجلات قديمة .

١٠ دقائق

٣. يطلب إليهم زخرفة الملف من الداخل للإجابة على السؤال (كيف أنظر إلى نفسي ؟)

١٠ دقائق

٤. بعد انتهاء المشاركون من زخرفة ملفاتهم يطلب إليهم تبادل الملفات مع بعضهم البعض .

٥ دقائق

٥. وبعد انتهاء عملية التبادل يفتح باب النقاش حول السؤال التالي لماذا ينظر أئنا الآخرون بهذه الطريقة ؟ حيث يعبر المشاركون عن مشاعرهم اتجاه بعضهم البعض

١٠ دقائق

تلخيص وتقييم:

- إفساح المجال أمام الطلبة للتعليق على اللقاء ومحتواه والشكل الذي جرى فيه. ثم تدوين الملاحظات والاقتراحات في السجل الخاص.

٥ دقائق

العمل الجماعي

الرجوع إلى :

دليل تدريبي في صحة المراهقة

الصف السابع، اللقاء الثالث - العمل الجماعي

من صفحة ٢٣ - ٢٨

الانتماء

الانتماء

مجريات اللقاء:

اسم الفعالية: اختيار الأصدقاء

الهدف: أن يستطيع الطالب/ة تحديد صفات صديقه/ها.

٥ دقائق

الخطوات:

١. يقسم الطلاب إلى أربع مجموعات بحيث تتحدث مجموعات عن الايجابيات ومجموعتان تتحدثان عن السلبيات للصديق.
٢. توضع قائمة بالصفات المفضلة في الصديق الجيد.
٣. توضع إشارة (x) أمام أكثر الصفات أهمية.

١٠ دقائق

- يفتح نقاش عام حول ايجابيات وسلبيات لصفات الصديق، ويتم كتابة أهم النقاط على اللوح القلاب .

٢٠ دقيقة

تلخيص وتقييم:

- إفصح المجال أمام الطلبة للتعليق على اللقاء ومحتواه والشكل الذي جرى فيه. ثم تدوين الملاحظات والاقتراحات في سجلك الخاص.

١٠ دقائق

مجريات اللقاء:

اسم الفعالية: الانتخابات الصفية

الهدف: أن يتعرف الطلبة على أهمية الانتماء للمجموعة.

٥ دقائق

- ملاحظة للمرشد: التحضير المسبق للفعالية

الخطوات:

١. تقسيم الصف إلى ثلاث مجموعات.

٥ دقائق

٢. يتم إجراء انتخابات لاختيار مجموعة من الطلاب ليكونوا أعضاء من اللجنة الصفية.
٣. تقوم كل مجموعة باختيار شخص واحد منها ليمثلهم، فيخرج ويعرض برنامجه الانتخابي أمام الطلبة حول ما سيقدمه لهم إن انتخبوه ممثلاً عنهم.
٤. بعد أن تقوم كل المجموعات بممثليها بعرض نفسها يطلب إلى الطلبة اختيار ٣ مرشحين فقط من الذين تقدموا للانتخابات.

٢٠ دقيقة

٥. مناقشة أهمية الانتماء للمجموعة.

٥ دقائق

تلخيص وتقييم:

- إفصح المجال أمام الطلبة للتعليق على اللقاء ومحتواه والشكل الذي جرى فيه. ثم تدوين الملاحظات والاقتراحات في السجل الخاص.

١٠ دقائق

مجريات اللقاء:

اسم الفعالية: الأحجية

الهدف: مناقشة مفهوم الانتماء ضمن مجموعة.

تلخيص وتقييم:

- إفساح المجال أمام الطلبة للتعليق على اللقاء ومحتواه والشكل الذي جرى فيه. ثم تدوين الملاحظات والاقتراحات في السجل الخاص.

٥ دقائق

٥ دقائق

الخطوات:

١. تقسيم الصف إلى مجموعات عمل ما بين ٥-٦ مجموعات ويكون عدد أفراد المجموعة طبقاً لعدد طلاب الصف.
٢. توزيع ورقة العمل على المجموعة
٣. فيما يلي قائمة بكلمات تشبه في معناها معنى كلمة الانتماء. حاول/ي أن تجدي/ي هذه الكلمات في الأحجية التي في الأسفل يمكن أن تتجه الكلمات إلى الأعلى أو الأسفل أو إلى اليمين أو اليسار، أناقش مع زملاء صفي ومعلمي معاني هذه الكلمات.

٢٠ دقيقة

- يقوم المرشد بفتح نقاش عام حول سلبيات وإيجابيات لصفات الصديق، ويتم كتابة أهم النقاط على اللوح القلاب.

١٥ دقيقة

ورقة عمل

- فيما يلي قائمة بكلمات تشبه في معناها معنى كلمة الانتماء. أحاول أن أجد هذه الكلمات في الأحجية التي في الأسفل يمكن أن تتجه الكلمات إلى الأعلى أو الأسفل أو إلى اليمين أو اليسار، أناقش مع زملاء صفي ومعلمي معاني هذه الكلمات.

ل	ش	ل	ا	ت	ج	ت	ت
ي	م	م	ت	ا	ب	ج	ن
ا	ع	ا	ص	ث	ك	ا	ا
ل	ا	ج	ا	ي	و	ن	س
ت	ز	س	ل	ر	ه	س	ب
ش	ا	ن	ض	م	ا	م	فا
ا	ا	ن	س	ج	ا	م	تا
ر	ت	ع	ا	و	ن	د	فا
ك	ا	س	ت	ج	ا	ب	ه
س	ر	ء	ا	و	ت	ح	ا
م	ا	ن	ت	م	ا	ء	ع

تشارك

انتماء

اتصال

انضمام

تأثير

استجابة

تجانس

تناسب

معا

تعاون

احتواء

انسجام

مجريات اللقاء:

اسم الفعالية: العطاء للمجموعة

الهدف: أهمية وجود الفرد ضمن مجموعة

تلخيص و تقييم:

- إفساح المجال أمام الطلبة للتعليق على اللقاء ومحتواه والشكل الذي جرى فيه. ثم تدوين الملاحظات والاقتراحات في السجل الخاص.

١٠ دقائق

ملاحظة للمرشد: يتم تطبيق هذا النشاط بشكل فردي مع الطلبة.

٥ دقائق

الخطوات:

١. الانتماء إلى المجموعة يتطلب جهدا من كل فرد فيها، فيما يلي قائمة ببعض الطرق التي تمكن من العطاء للمجموعة.
القيام بتوزيع ورقة العمل وإعطاء وقت لتعبئة الن مودج.

٢٠ دقيقة

٣. الطلب إلى الطلبة تجميع النقاط لكل خانة (مجاميع « دائما » ومن ثم «أبدا» ومن ثم « أحيانا»)
٤. الاستماع جيدا لآراء المجموعات حول الفعالية، ومناقشة النتائج ، وجعلهم يوضحون معيقات الفعالية وأهميتها.

١٠ دقائق

ورقة عمل

- أضع إشارة في المربع تشير إلى درجة قيامي بالأفعال التالية:-

أبدا	أحيانا	دائما

١. أشارك بخبراتي الشخصية مع المجموعة

٢. أشارك بمشاعري الشخصية مع المجموعة

٣. أصغي لأعضاء المجموعة الذين يعبرون عن مشاعرهم وخبراتهم

٤. أبدا المحادثة مع أعضاء المجموعة

٥. استمتع بقضاء وقت بصحبة أعضاء المجموعة

٦. اعمل مع الآخرين لإنجاز أهداف المجموعة

مجريات اللقاء:

أسم الفعالية: العمل الجماعي

الهدف:

- توضيح مفهوم العمل الجماعي
- تحديد الأدوار المختلفة داخل المجموعات
- تسهيل علاقات العمل مع الآخرين.

الهدف:

- أهمية وجود هدف للمجموعة
- بيان أهمية الفرد للجماعة .
- بيان أهمية الجماعة للفرد.

٥ دقائق

الخطوات:

١. الطلب إلى المشاركين الجلوس في دائرة .
٢. توزع أوراق بيضاء متشابهة على المشاركين، ثم الطلب إلى كل مشارك كتابة اسمه خلف الورقة.
٣. تتفق المجموعة على إنجاز رسمة معينة
٤. يتم الاتفاق مع المجموعة على صوت معين مثل صفقة مثلا، و عندما يسمعون تنتقل الورقة للطالب الذي يليه وهكذا.
٥. الطلب إلى المجموعة البدء بالرسم عند سماع الصوت المتفق عليه.
٦. يتم انتهاء التمرين عند عودة الورقة إلى صاحبها.
٧. يتم الطلب إلى كل مشارك التعليق السريع على الرسمة التي حصل عليها من زملائه
٨. تجميع الرسومات كلها في لوحة مشتركة وإعطائها أسماء من كل مشارك.

٢٠ دقيقة

٩. إجراء نقاش بين الطلبة حول التمرين من خلال طرح الأسئلة التالية:
 - لماذا يتجمع الأفراد في مجموعات ؟
 - لماذا يشكلون مجموعات ؟
 - ما أهمية الانتماء للجماعة ؟

٥ دقائق

تلخيص وتقييم:

- إفراح المجال أمام الطلبة للتعليق على اللقاء ومحتواه والشكل الذي جرى فيه. ثم تدوين الملاحظات والاقتراحات في السجل الخاص.

٥ دقائق

٥ دقائق

ق

الخطوات :

١. تقسيم الطلبة إلى مجموعات كل مجموعة مكونة من عشرة أشخاص.
٢. الطلب إلى الطلبة ترتيب أنفسهم من الأصغر إلى الأكبر عمرا (حسب تاريخ الميلاد) و لكن دون كلام (بالإشارة).
٣. إجراء نقاش بين الطلبة لمدة عشرة دقائق حول التمرين، من خلال طرح الأسئلة التالية :
 - ما هي الصعوبات التي واجهتكم خلال تطبيق التمرين ؟
 - هل كان هناك رضا من الجميع عن العمل أم لا ؟
 - هل كان هناك رضا عن دورك داخل المجموعة ؟

٢٠ دقيقة

تلخيص وتقييم:

- إفراح المجال أمام الطلبة للتعليق على اللقاء ومحتواه والشكل الذي جرى فيه. ثم تدوين الملاحظات والاقتراحات في السجل الخاص.

٥ دقائق

- فتح نقاش عام حول سلبيات وإيجابيات لصفات الصديق، ويتم كتابة أهم النقاط على اللوح القلاب ومن ثم يتم الاتفاق على صفات تهتم الطلاب في الصديق الجيد.

٥ دقائق

مجريات اللقاء:

اسم الفعالية: قصة جماعية بكلمة واحدة

الهدف:

- توضيح إيجابيات العمل الجماعي .
- توضيح أهداف العمل الجماعي .

٥ دقائق

الخطوات:

- أطلب إلى المجموعة الجلوس في دائرة .
- شرح طبيعة سير التمرين لهم، و توضيح أن المطلوب منهم حكاية قصة جماعية يشارك بها كل الطلبة بحيث يشارك كل طالب بكلمة واحدة فقط .
- المبادرة برواية القصة بكلمة واحدة على سبيل المثال:
المرشد ((كان))، ثم الطالب الذي يليه ((ياما)) و الطالب الثاني ((كان))....
- استمرار التمرين بالتتابع في الدائرة إلى أن يتمكن المشاركون من تأليف قصة جماعية قد تكون هذه القصة واقعية الأحداث أو خيالية.

٢٠ دقيقة

- إجراء نقاش بين الطلبة حول التمرين.

١٠ دقائق

تلخيص وتقييم:

الإِنجاز و تقييم الذات
الرجوع إلى:

دليل تدريبي في صحة المراهقة
الصف السابع: الوحدة الأولى. اللقاء الرابع
من صفحة ٢٩ - ٣٢

مجريات اللقاء:

اسم الفعالية: ورقة تحقيق الذات

الهدف: مساعدة الطلبة على التأمل في أهدافهم وكيفية تحقيقها

٥ دقائق

تلخيص وتقييم:

- إفساح المجال أمام الطلبة للتعليق على اللقاء ومحتواه والشكل الذي جرى فيه. ثم تدوين الملاحظات والاقتراحات في السجل الخاص.

٥ دقائق

الخطوات:

١. توزيع ورقة العمل على الطلبة.
٢. الطلب إليهم قراءتها والإجابة على نفس الورقة.

١٥ دقيقة

٣. يستطيع المرشد إضافة فترات زمنية متغيرة.
٤. مناقشة الطلبة في النتائج التي خرجوا بها من النشاط ، ليكتسب كل طالب مهارة من الآخر في كيفية تقييم مدى الإجاز وتقييم الذات.

١٥ دقائق

ورقة عمل

الفترة الزمنية	ماذا أريد أن احقق أو أجز؟	هل يمكن تحقيق ذلك؟	إذا كان الجواب نعم كيف يمكن تحقيقه؟	إذا كان الجواب لا لماذا؟	كيف أشعر تجاه ذلك؟
الأشهر القادمة	نعم <input type="checkbox"/> لا <input type="checkbox"/>
الشهر القادم	نعم <input type="checkbox"/> لا <input type="checkbox"/>
السنة القادمة	نعم <input type="checkbox"/> لا <input type="checkbox"/>
في حياتي المستقبلية	نعم <input type="checkbox"/> لا <input type="checkbox"/>
.....	نعم <input type="checkbox"/> لا <input type="checkbox"/>
.....	نعم <input type="checkbox"/> لا <input type="checkbox"/>
.....	نعم <input type="checkbox"/> لا <input type="checkbox"/>
.....	نعم <input type="checkbox"/> لا <input type="checkbox"/>
.....	نعم <input type="checkbox"/> لا <input type="checkbox"/>

مجريات اللقاء:

اسم الفعالية: مرآة الذات

الهدف: مساعدة الطلبة في التعرف على ذواتهم.

تلخيص وتقييم:

- إفساح المجال أمام الطلبة للتعليق على اللقاء ومحتواه والشكل الذي جرى فيه. ثم تدوين الملاحظات والاقتراحات في السجل الخاص.

٥ دقائق

٥ دقائق

الخطوات:

- توزيع الأوراق على الطلبة.
- الطلب إلى الطلبة قراءة ورقة العمل بتمعن.
- اطلب إليهم تكملة الجمل والتعبير عن ذواتهم بشكل فردي.

١٥ دقيقة

- إجراء نقاش مع الطلبة حول إجابات الطلبة المتنوعة.

١٥ دقيقة

ورقة عمل



شيء أعنتني به...

الشيء الذي أحبه...

شيء أريد الحصول عليه...

الشيء الذي أكرهه...

أنا أخاف....

الشيء الذي لا أتنازل عنه

المكان الذي أحبه...

الآن أفكر ب....

ماذا يقول عني أصدقائي...

في هذه اللحظة أنا أشعر ب....

مجريات اللقاء:

اسم الفعالية: أصابعي الجميلة

الهدف: أن يتعرف الطلبة على بعض الصفات التي يروها في ذاتهم

٥ دقائق

الخطوات:

- وزعي ورقة العمل والطلب إلى الطلاب أن يكتب كل منهم صفات يحبها في نفسه بعدد أصابع اليد.
- كل طالب يكتب صفات على اليد الأخرى يحبها الآخرون فيه

١٥ دقيقة

- إجراء نقاش مع الطلبة حول التمرين والصفات التي كتبوها.

١٠ دقائق

ملاحظة للمرشد: يمكن أن تكون الفعالية بشكل فردي بحيث تترك حرية مشاركة الطلبة في هذا التمرين، كما يمكن أن تكون الفعالية بشكل ثنائي، أي كل طالب يختار من يشاركه التمرين بحيث يرتبط سير التمرين بذكر صفات يحبها الطالب الأول في شريكه أو العكس.

تلخيص وتقييم:

- من خلال النقاش مع الطلبة، يتم تلخيص سريع لأهم النقاط التي طرحت في هذا اللقاء.
- إفساح المجال أمامهم للتعليق على اللقاء ومحتواه والشكل الذي جرى فيه. ثم تدوين الملاحظات والاقتراحات في السجل الخاص.

٥ دقائق

أصابعي الجميلة

على كل اصبع من أصابع اليد اكتب صفة
احبها في نفسي



على كل اصبع من أصابع اليد اكتب صفة
يجبها الآخرون في



(تقييم الذات)

مجريات اللقاء:

اسم الفعالية: تحديد الاولويات

الهدف : أن يعي الطالب /ة أن القرارات التي يتخذها مبنية على نظام قيم وفق إطار العائلة أو المجتمع والأنشطة التي يهتم بها.

٥

دقائق

الخطوات:

١. توزيع ورقة العمل على عدد طلاب الصف
٢. قراءة العبارات في ورقة العمل .
٣. الطلب إلى الطلبة وضع إشارة (الوجه) أمام العبارات في ورقة العمل.
٤. إجراء نقاش حول تلك العبارات، ليعرف كل طالب/ة تفاوت القرارات بالنسبة لاحتياجات كل شخص.

٢٠ دقيقة

تلخيص وتقييم:

- إفساح المجال أمام الطلبة للتعليق على اللقاء ومحتواه والشكل الذي جرى فيه. ثم تدوين الملاحظات والاقتراحات في السجل الخاص.

١٠ دقائق

- ملاحظة للمرشد: يشجع المرشد على مناقشة الموضوع خارج إطار غرفة الصف إذا لم يستطع الطالب مناقشة مواقف يراها سلبية بالنسبة له أمام زملائه في هذه الفعالية.

ورقة عمل

- ضع ● أمام العبارات المهمة جدا بالنسبة لك، ■ أمام العبارات المهمة نوعا ما بالنسبة لك، ▲ أمام العبارات غير المهمة بالنسبة لك.

١٠ دقائق

- _____ أحب قضاء الوقت مع عائلتي
_____ أحب الإصغاء للموسيقى
_____ أحب أن أكون قائدا للمجموعة
_____ أحب أن أكون مسؤولا عن قراراتي
_____ أحب أن يكون لي أصدقاء
_____ أحب أن أكون بمفردي
_____ أحب مواجهة المخاطر
_____ أحب إنفاق النقود
_____ أحب أن أتعلم أشياء جديدة
_____ أحب السفر ورؤية أماكن جديدة
_____ أحب مساعدة الناس
_____ أحب عمل الأشياء
_____ أحب أن يقدرني الآخرون
_____ أحب تنظيم النشاطات
_____ أحب عمل الأشياء خارج المنزل
_____ أحب قراءة الكتب
_____ أحب _____
_____ أحب _____

تنظيم الأفكار

الرجوع إلى:

دليل تدريبي في صحة المراهقة

الصف السابع، اللقاء الخامس - مهارات التفكير

من صفحة ٣٣ - ٣٤

تنظيم الأفكار

تنظيم الأفكار

مجريات اللقاء:

اسم الفعالية: المناظرة

مجريات اللقاء:

اسم الفعالية: إكمال قصة

الهدف: مساعدة الطلبة في تنمية مهارة تنظيم أفكارهم.

الهدف : المساعدة في تنظيم أفكار الطلبة من خلال سرد القصة.

٥ دقائق

٥ دقائق

الخطوات:

١. توزيع الصف إلى مجموعتين

المواد اللازمة:

١. كيس غير شفاف (معلم)

٢. أشياء من البيئة وأشياء خاصة من الطلبة

٥ دقائق

٢. اختيار موضوعا من الموضوعات التالية:

أ. التزويج المبكر ب. النظام المدرسي ج. علاقة الطلاب بالمدرسين، أو أي موضوع يختاره الصف من الموضوعات التي تشغل بالهم في هذه اللحظة ويجب أن تتكون المجموعات بناء على الموقف من الموضوع، أي المؤيدون في مجموعة والمعارضون في مجموعة أخرى)

٣. يوضح للمجموعتين أن كل مجموعة يجب أن تكتب براهين وأدلة لإقناع الآخرين بوجهة نظرهم.

٤. تعرض المجموعتان نتائج نقاشهما أمام الطلبة ويعطى لكل مجموعة وقت محدد لإبراز وجهة نظرها ومناقشتها مع الآخرين

١٥ دقيقة

٥. إجراء نقاش حول كيفية تنظيم الطلبة لأفكارهم أثناء المناظرة.

ملاحظة للمرشد: النشاط ليس فقط لتنظيم الأفكار وإنما يعزز مهارتي التفاوض والاتصال والتواصل

١٠ دقائق

تلخيص وتقييم:

- إفصح المجال أمام الطلبة للتعليق على اللقاء ومحتواه والشكل الذي جرى فيه. ثم تدوين الملاحظات والاقتراحات في السجل الخاص.

٥ دقائق

تلخيص وتقييم:

- إفصح المجال أمام الطلبة للتعليق على اللقاء ومحتواه والشكل الذي جرى فيه. ثم تدوين الملاحظات والاقتراحات في السجل الخاص.

١٠ دقائق

مجريات اللقاء:

اسم الفعالية: تنمية الذاكرة

الهدف: تنمية قدرات الطلبة على تنظيم الأفكار والكتابة الإبداعية.

٥ دقائق

الخطوات:

- هناك عدة فعاليات يمكن استخدامها مع الطلبة لتنمية قدراتهم في تنظيم الأفكار والكتابة الإبداعية، وكل فعالية تحتاج ٢٠ - ٣٠ دقيقة حسب توجيه المرشد.

فعالية (١)

الطلب إلى الطلبة الجلوس على شكل دائرة (أو في غرفة الصف) يكتب المرشد (أو أحد الطلبة) جملة أو بداية قصة ثم يطلب إلى الطلبة تكملتها بجملة مترابطة (كل طالب/ة جملة) حسب الحالة والخيال الإبداعي للطلبة. (ويمكن استبدال الأسماء)

مثلا

ذهبت ليلى إلى السوق/معها مبلغ من النقود/ارغبت بشراء أشياء لها فدخلت إلى المحل فشاهدت.....

٢٠ دقيقة

فعالية (٢)

التأليف الجماعي

يطلب إلى احد الطلبة أن يقول جملة لها معنى, ثم يطلب إلى طالب آخر إكمال الجملة الثانية/ثم الثالث.....(بحيث يكون هناك ترابط منطقي بين الجمل) حتى تفصل القصة وتكون لها نهاية .

ملاحظة: -يستطيع المرشد توجيه القصة نحو أحد موضوعات الدليل من خلال التدخل في وقت مناسب وإضافة جملة من يستطيع سرد قصة من واقعه.

٢٠ دقيقة

- إجراء النقاش مع المجموعة حول الفعاليات.

١٠ دقائق

تلخيص وتقييم:

- إفراح المجال أمام الطلبة للتعليق على اللقاء ومحتواه والشكل الذي جرى فيه. ثم تدوين الملاحظات والاقتراحات في السجل الخاص.

٥ دقائق

مجريات اللقاء:

اسم الفعالية: قصة جماعية بكلمة واحدة

الهدف: مساعدة الطلبة في تنظيم أفكارهم.

٥ دقائق

الخطوات:

١. الطلب إلى المجموعة أن تجلس في دائرة.
٢. المبادرة برواية القصة بكلمة واحدة على سبيل

المثال: كان

يا ما الطالب الأول

كان الطالب الثاني

كان الطالب الثالث

في

قصر

٣. استمرار التمرين بالتتابع في الدائرة إلى أن يتمكن الطلبة من تأليف قصة .

٢٠ دقيقة

٤. إجراء نقاش حول صعوبة التفكير المسبق لعدم معرفة ما سيقوله آخر شخص قبلك وحول سرعة البديهة وإيجاد الكلمة المناسبة في وقت قصير.
٥. نقاش حول مواقف حياتية ينطبق عليها هذا التمرين

١٠ دقائق

٦. اختيار فعالية واحدة في اللقاء الواحد لتطبيقها.

تلخيص وتقييم:

- إفساح المجال أمام الطلبة للتعليق على اللقاء ومحتواه والشكل الذي جرى فيه. ثم تدوين الملاحظات والاقتراحات في السجل الخاص.

٥ دقائق

التفكير المنطقي

الرجوع إلى:

دليل تدريبي في صحة المراهقة

الصف السابع، اللقاء الثاني - التفكير المنطقي

من صفحة ٣٥ - ٣٨

مجريات اللقاء:

اسم الفعالية: المربعات

الهدف: أن يتعرف الطلبة مهارة التفكير المنطقي وأهمية اكتشافها واستثمارها.

تلخيص وتقييم:

مناقشة الطلبة في الصعوبات والطرق التي واجهتهم لتطبيق النشاط، وإفساح المجال أمام الطلبة للتعليق حول مجريات اللقاء. ثم تدوين الملاحظات في السجل الخاص.

٥ دقائق

٥ دقائق

اسم الفعالية: المربعات

الخطوات:

١. عرض المربعات على شفافية أمام الطلبة (أو رسمها على ورق لوح قلاب).
٢. إعطاء فرصة ٥ دقائق للطلبة لمحاولة عد المربعات.
٣. يحاول الطلبة أخذ إجابات متفرقة من بعضهم البعض حول عدد المربعات التي عدّها كل منهم.
٤. الطلب إلى بعض الطلبة ممن كانت إجابتهم صحيحة أو قريبة من الرقم الصحيح بالخروج إلى لوحة المربعات وعدّها أمام الطلبة.

(ملاحظة للمرشد : عدد المربعات ٣٠)

(أهم ما في هذا التمرين هو أن يفهم الطلبة انه بالامكان وجود أكثر من حل صحيح أو إجابة صحيحة لنفس السؤال. فمن يقل أن عدد المربعات هو ١٦ فيجابهته صحيحة، ومن يقل أن عددها ٢٠ فيجابهته صحيحة، ومن يقل أن عددها ٢٤ أو ٢٥ أو ٢٦ فيجابهته صحيحة. يمكن أن تكون الإجابة نسبية أي ليس هناك شيء مطلق.

٣٥ دقيقة

ورقة عمل

تمارين فردية للبيت في التفكير المنطقي

٢. اسم البلدة الذي يسكنها كل مزارع يبدأ بحرف فلسطينية - دون ترتيب - : عراية، بيرزيت، حيفا. و يزرع كل منهم نوعا مختلفا من المزروعات التالية: عنب، بطاطا، حمص.

٣. لا يسكن علي في بير زيت.

من المعلومات أدناه يتم تحديد أين يسكن كل منهم و ماذا يزرع:

١. لا يسكن أي مزارع في بلدة يبدأ اسمها بنفس الحرف الذي يبدأ به اسمه، و لا يزرع نباتا بنفس الحرف الذي فيه اسمه.

ثلاث فتيات: أمل، رنا، سرين، أسماء آبائهن: سميح، بشير، خليل، و يعمل كل منهم في مهنة مختلفة، من المهن التالية: طبيب، مدرس، نجار.
من المعلومات الواردة أدناه يتم تحديد والد كل فتاة و ماذا يعمل:

١. ابنة النجار صديقة لكل من رنا و أمل.
٢. ذهبت ابنة سميح مع رنا و ابنة الطبيب في رحلة إلى عكا.
٣. بشير لا يعمل طبيباً.

ارتدت ثلاث فتيات فلسطينيات: عائشة، وفاء، هند، أثوابا فلسطينية من البلدان التالية: غزة ، يافا ، بيت لحم . و تسكن الفتيات في المدن التالية: نابلس ، القدس ، الناصرة .

من المعلومات الواردة يتم تحديد الثوب الذي ترتديه كل فتاة و أين تسكن:

١. الفتاة التي تسكن في الناصرة و الفتاة التي تلبس ثوب غزة من الأقارب.
٢. عائشة تسكن بالقدس.
٣. عائشة لم ترتد ثوب غزة.
٤. الفتاة التي تسكن الناصرة لم ترتد ثوب يافا.
٥. إذا كانت عائشة تلبس ثوب يافا فإن هنداً تسكن نابلس.

ست سيارات: ك، ل، م، ن، س، ص لها موقف خاص مكون من ٦ أماكن مرقمة ١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦ و لكل سيارة مكانها الخاص حسب الشروط التالية:

- السيارة « ك » يمكنها أن تتوقف في أي مكان ما عدا المكانين رقم ٦، ٥.
- السيارة « ل » لا يمكنها أن تتوقف إلا في المكانين رقم ٤ أو ٥.
- السيارة « م » لا يمكنها أن تتوقف إلا في المكانين رقم ٦ أو ٣.
- السيارة « ن » لا يمكنها أن تتوقف إلا في الماكثين رقم ٢ أو ٦.
- السيارة ص يمكنها أن تتوقف في أي مكان ما عدا المكانين رقم ١ أو ٣.

بناء على ما سبق، فإن المطلوب وضع دائرة حول الجواب الصحيح:

- إذا توقفت ل في ٤، فإن ص يجب أن يتوقف في
 ١ (أ) ٢ (ب) ٣ (ج) ٤ (د) ٥ (هـ) ٦ (هـ)
- إذا توقفت ك في ٣ فإن س يجب أن تتوقف في:
 ١ (أ) ٢ (ب) ٣ (ج) ٤ (د) ٥ (هـ) ٦ (هـ)
- إذا توقفت ن في ٦ أي من الجمل التالية يجب أن تكون صحيحة:
 ١ (أ) س تتوقف في ١ (ب) ك تتوقف في ٢ (ج) ل في ٤ (د) ص في ٤ (هـ) س في ٣

اشترك ثمانية حمير (فصيح، ست الحسن، يا جمالك، ذكي، صاروخ، حلوة، فتنة) في سباق لحمير من المعلومات التالية حددي ترتيب كل حمار في السباق :

١. فصيح كان أمام فتنة مباشرة .
٢. ست الحسن سبقت فتنة بثلاثة مراكز.
٣. كان هناك خمسة حمير أمام يا جمالك.
٤. كانت ست الحسن بين ذكي و صاروخ.
٥. حلوة سبقت فصيح بثلاثة مراكز.
٦. كان ذكي يعض ذنب الحمار الذي أمامه.

تشجيع التفكير الإبداعي

الرجوع إلى:

دليل تدريبي في صحة المراهقة

الصف التاسع. اللقاء الثالث - تشجيع التفكير الإبداعي

من صفحة ٢٧٣ - ٢٧٧

مجريات اللقاء:

اسم الفعالية: كلمات متقاطعة

الهدف : توليد الأفكار واستنتاجها

تلخيص وتقييم:

إفساح المجال أمام الطلبة للتعليق على اللقاء ومحتواه والشكل الذي جرى فيه. ثم تدوين الملاحظات والاقتراحات في السجل الخاص.

٥ دقائق

٥ دقائق

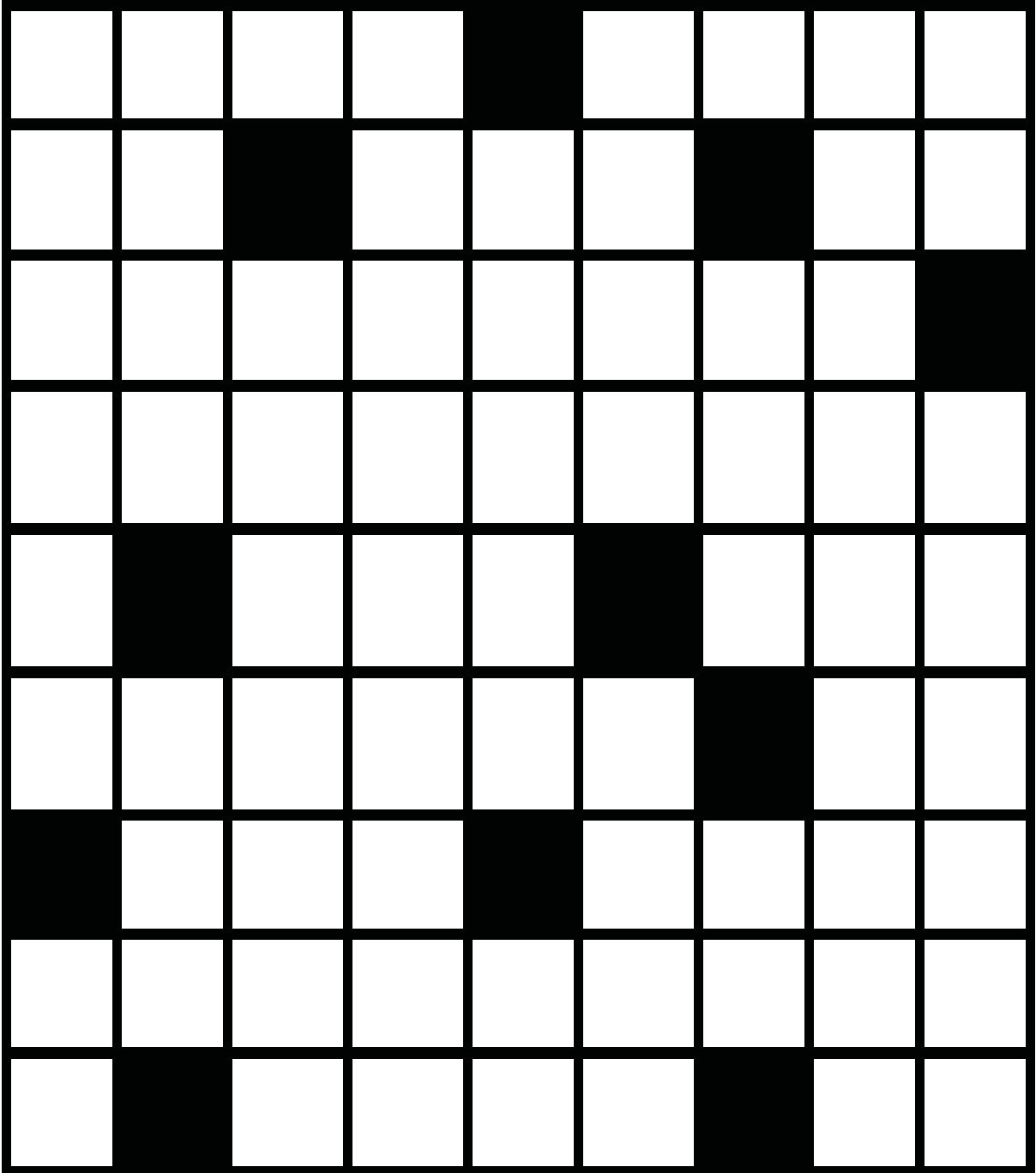
الخطوات:

١. تقسيم الطلبة إلى مجموعات صغيرة (٤-٥) طلبة في كل مجموعة.
٢. ٢٥ دقيقة
٣. يطلب إلى الطلبة محاولة تكوين مربعات ووضع كلمات متقاطعة داخل المربعات.
٤. يطلب إلى الطلبة اختيار موضوعات لها علاقة بالصحة والمهارات الحياتية.
٥. المجموعة الأسرع هي المجموعة الفائزة.
٦. إجراء نقاش مع الطلبة حول التمرين

١٠ دقائق

ملاحظة للمرشد : تظليل المربعات حسب الكلمات التي يختارها الطالب

ورقة عمل



مجريات اللقاء:

اسم الفعالية: الخطوط الأربعة

الهدف: أن يتعرف الطلبة مهارة التفكير الإبداعي.

٥ دقائق

الخطوات:

١. تحديد ورسم تسع نقاط على اللوح أمام الطلبة، ثم يقوم كل طالب بوصل النقاط التسع عن طريق ٤ خطوط متصلة معاً، ويُمنع رفع اليد عن القلم أثناء التوصيل.
٢. يناقش المرشد الطلبة في أهمية التفكير الإبداعي، بحيث لا يحاولون حصر تفكيرهم، وضرورة إطلاق العنان للتفكير، وهذا يتضح من خلال الفعالية السابقة التي لن يكون حلها إلا بالخروج خارج إطار النقاط لأنه لا يوجد شرط مسبق بالمنع.

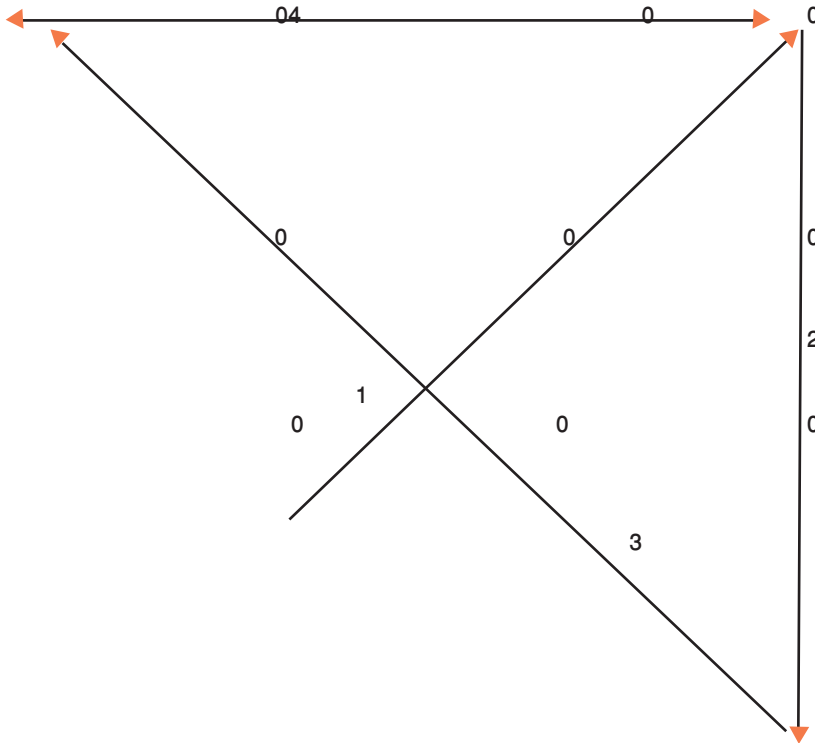
٣. توزيع أوراق A٤ فارغة
 ٤. يضع المرشد النقاط على اللوح، ويطلب إليهم التوصيل بينها بأربعة خطوط مستقيمة دون رفع القلم
- ملاحظة للمرشد: كيف يجب أن يكون الشكل، والبدء من رقم ١....٤

٣٠ دقيقة

تلخيص وتقييم:

- إفساح المجال أمام الطلبة للتعليق على اللقاء ومحتواه والشكل الذي جرى فيه. ثم تدوين الملاحظات والاقتراحات في السجل الخاص.

٥ دقائق



ورقة عمل

0

0

0

0

0

0

0

0

0

إدارة و تنظيم الوقت الرجوع إلى:

دليل تدريبي في صحة المراهقة
الصف السابع. اللقاء السابع- إدارة وتنظيم الوقت

من صفحة ٣٩ - ٤١

مجريات اللقاء:

اسم الفعالية: هيا نقوم بترتيب وقتنا

الهدف: أن يتعرف الطلبة كيفية تنظيم الوقت واستثماره.

٥ دقائق

الخطوات:

- يوضح للطلبة كيفية تعبئة ورقة العمل على أن يضع الطالب البرنامج الدراسي اليومي أو الأسبوعي
- توزيع ورقة العمل على كل طالب/ة.

١٠ دقائق

- مناقشة الطلبة في مدى أهمية تنظيم الوقت الدراسي مع الأخذ بعين الاعتبار الفروقات في ترتيب الجدول الدراسي.

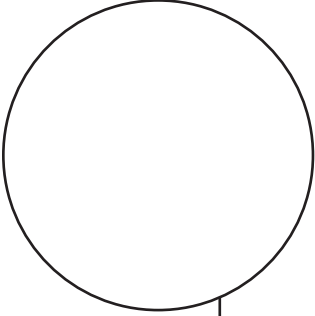
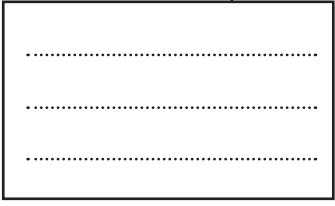
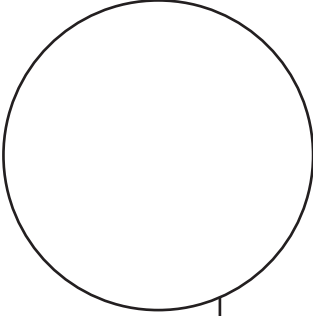
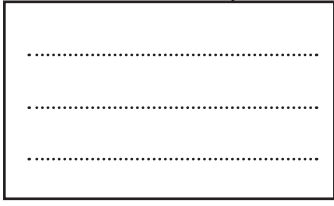
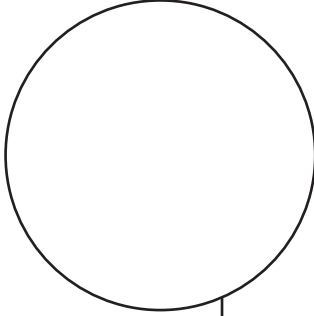
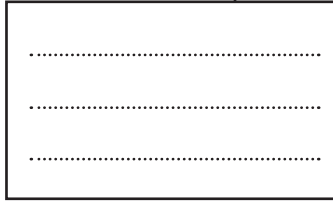
٢٠ دقيقة

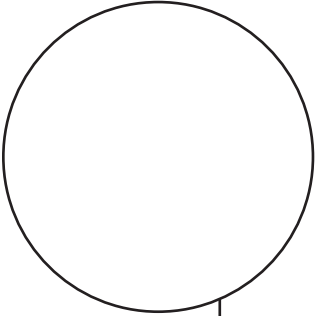
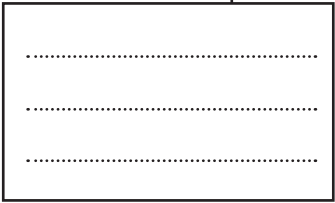
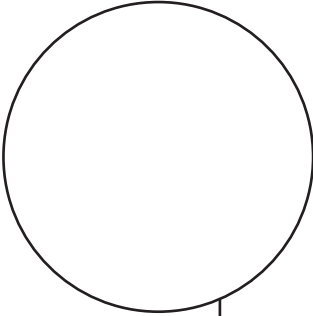
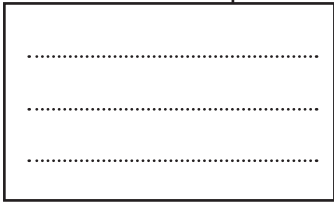
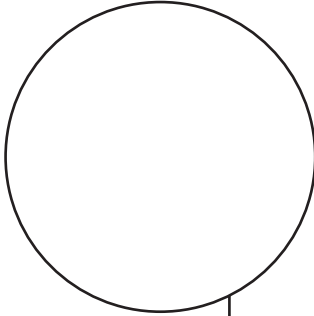
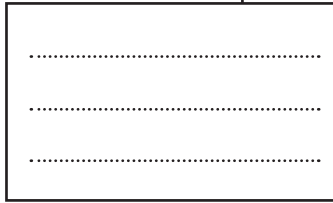
تلخيص وتقييم:

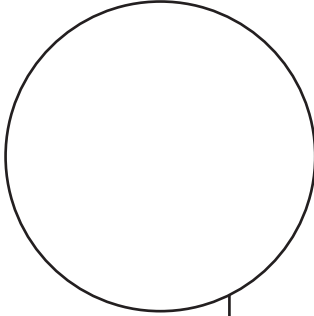
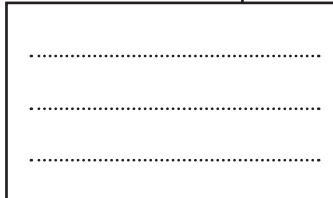
من خلال النقاش يتم إجراء تلخيص سريع لأهم النقاط التي طرحت في هذا اللقاء.

- إفساح المجال أمامهم للتعليق على اللقاء ومحتواه والشكل الذي جرى فيه. ثم تدوين الملاحظات والاقتراحات في السجل الخاص.

٥ دقائق

 	 	 
--	--	---

 	 	 
---	---	--

كم من الوقت وضعت للمدرسة يومياً.....
كم من الوقت وضعت للعب يومياً.....
كم من الوقت للجلوس مع العائلة يومياً.....

تلخيص وتقييم:

- من خلال النقاش مع الطلبة، يتم إجراء تلخيص سريع لأهم النقاط التي طرحت في هذا اللقاء.
- إفساح المجال أمامهم للتعليق على اللقاء ومحتواه والشكل الذي جرى فيه. ثم تدوين الملاحظات والاقتراحات في السجل الخاص.

٥ دقائق

مجريات اللقاء:

اسم الفعالية: هيا ننظم وقتنا

الهدف: أن يتعرف الطلبة أهمية الوقت

٥ دقائق

الخطوات:

١. توزيع ورقة العمل على الطلبة، والطلب إلى كل منهم تعبئة النموذج. اطلبي منهم تعبئة النموذج حسب جدولته اليومي.

١٥

دقيقة

٢. بعد إنهاء ورقة العمل ، يتم إجراء نقاش مع الطلبة حول التمرين مع الأخذ بعين الاعتبار المواضيع التالية:

- الجلوس مع العائلة.
- الأعمال المنزلية.
- الدراسة اليومية.
- الجلوس على التلفاز.
- استخدام الكمبيوتر.
- ممارسة أنشطة خارج البيت مثل (الرياضة، الهوايات.....).

١٥ دقيقة

ورقة عمل

هيا ننظم وقتنا

- الوقت مهم، ولذلك يجب أن نخطط لما سنقوم بعمله خلال الأسبوع.
- يختار الطالب الساعة واليوم المناسبين ليومه.

الساعة	الاثنين
.....٧:٠٠	
.....١:٠٠	
.....٣:٠٠	
.....٥:٠٠	
.....٨:٠٠	

الساعة	الأحد
.....٧:٠٠	
.....١:٠٠	
.....٣:٠٠	
.....٥:٠٠	
.....٨:٠٠	

الساعة	السبت
.....٧:٠٠	
.....١:٠٠	
.....٣:٠٠	
.....٥:٠٠	
.....٨:٠٠	

الساعة	الخميس
.....٧:٠٠	
.....١:٠٠	
.....٣:٠٠	
.....٥:٠٠	
.....٨:٠٠	

الساعة	الأربعاء
.....٧:٠٠	
.....١:٠٠	
.....٣:٠٠	
.....٥:٠٠	
.....٨:٠٠	

الساعة	الثلاثاء
.....٧:٠٠	
.....١:٠٠	
.....٣:٠٠	
.....٥:٠٠	
.....٨:٠٠	

الساعة	الجمعة
.....٧:٠٠	
.....١:٠٠	
.....٣:٠٠	
.....٥:٠٠	
.....٨:٠٠	

طلب الدعم والمساعدة

الرجوع الى :

دليل تدريبي في صحة المراهقة

الصف الثامن، اللقاء الثالث - طلب الدعم والمساعدة

من صفحة ١٦٠ - ١٦٥

مجريات اللقاء:

اسم الفعالية: النواة

الهدف: التعرف إلى شبكة الدعم والمساعدة

٥ دقائق

تلخيص وتقييم:

- من خلال النقاش مع الطلبة، يجرى تلخيص سريع لأهم النقاط التي طرحت في هذا اللقاء.
- إفساح المجال أمامهم للتعليق على اللقاء ومحتواه والشكل الذي جرى فيه. ثم تدوين الملاحظات والاقتراحات في السجل الخاص.

٥ دقائق

الخطوات:

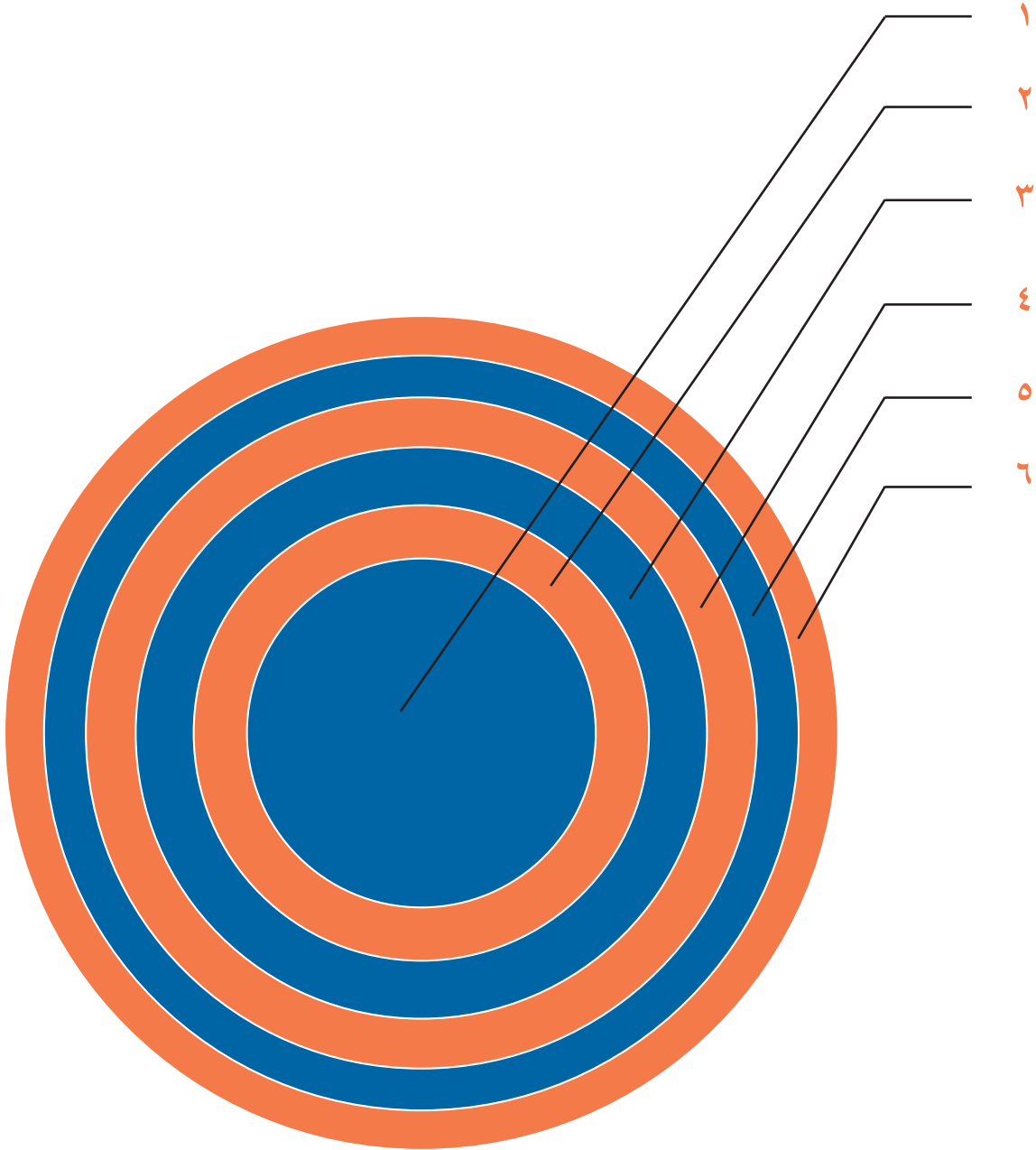
١. توزيع ورقة العمل على الطلبة (الفعالية فردية)
٢. يتم نقاش الطلاب في علاقات مع آخرين يقومون بأدوار اجتماعية تبين قوة العلاقة، (حسب الدائرة من الأقوى إلى الأضعف)، مثل: نوع العلاقة مع الجد/ الجدة / العامل الاجتماعي / المدرس / المرشد التربوي / الطبيب/ الصديق/ة... وغيرهم

مثلا: اعتبار رقم ١ العلاقة الأقوى.....إلى الأضعف و الذي يحمل رقم ٦

٣. مناقشة الطلبة حول ما إذا تعرض أحدهم لمشكلة، ولمن يلجأ (مهم التنويه إلى نوع المشكلة وترتيب الأشخاص الداعمين حسب الأولوية) إذا كانت المشكلة مادية مثلاً يلجأ إلى الأب أو مصدر توفير النقود له في الأسرة. ملاحظة للمرشد: يستطيع الطالب تحديد شخصين أو أكثر في نفس قوة العلاقة.

٣٠ دقيقة

ورقة عمل



تلخيص وتقييم:

- من خلال النقاش مع الطلبة، يجرى تلخيص سريع لأهم النقاط التي طرحت في هذا اللقاء.
- إفساح المجال أمامهم للتعليق على اللقاء ومحتواه والشكل الذي جرى فيه. ثم تدوين الملاحظات والاقتراحات في السجل الخاص.

٥ دقائق

مجريات اللقاء :

اسم الفعالية : شبكة الدعم والمساندة

الهدف: التعرف إلى آليات طلب الدعم من المحيطين بنا

يهدف هذا اللقاء إلى تعريف الطلبة بكيفية طلب الدعم من المحيطين بنا (نحبهم ونبوننا بدرجات متفاوتة) فنجد بعضهم قريباً جداً ونجد الآخر أبعد فأبعد.... وهكذا.

٥ دقائق

الخطوات:

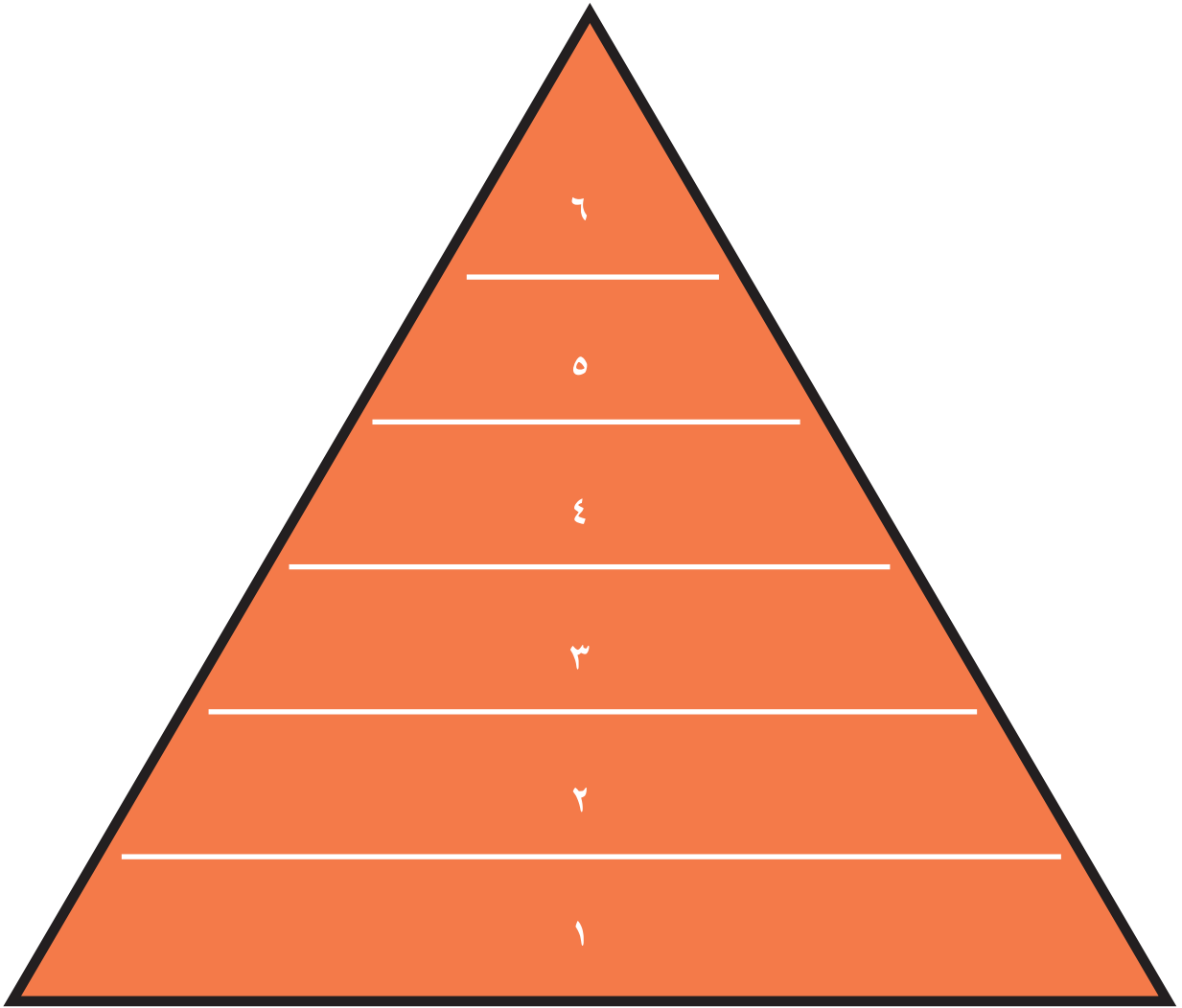
- توزيع ورقة العمل على الطلبة (الفعالية فردية)
- الطلب إلى الطلبة ذكر الأشخاص الذين يلجأون إليهم لطلب الدعم والمساعدة بدءاً من القاعدة (من الأكثر دعماً إلى الأقل دعماً....)
- يطلب المرشد إلى الطالب ان يذكر مشكلة حدثت معه او يفكر بمشكلة يكتبها ويذكر الأشخاص الذين دعموه في حلها أو الذين كان يرغب في دعمهم له.

١٥ دقيقة

- مناقشة الطلبة في وجهات النظر المختلفة حول ترتيبهم للأشخاص الداعمين.

ملاحظة للمرشد: خيارات يطرحها المرشد للمناقشة (الأصدقاء، الأم، الأخت، المدرس/ة، الجيران، الأقارب، المرشدة التربوية).

١٠ دقائق



الصراع وحل المشكلات
الرجوع إلى :

دليل تدريبي في صحة المراهقة

الصف الثامن، اللقاء الرابع - الصراع وحل المشكلات

من صفحة ١٦٦ - ١٦٩

مجريات اللقاء:

اسم الفعالية: المساعدة في حل مشكلة صديق

الهدف: أن يكون الطالب قادرا على تحديد المشكلة وأسبابها وإيجاد الحلول الواقعية لها.

٥ دقائق

الخطوات:

- توزيع الطلبة إلى مجموعات صغيرة (٥-٦ أفراد).
- توزيع ورقة العمل.
- الطلب إليهم العمل بشكل فردي ثم بشكل جماعي.

٢٠ دقيقة

- إعطاء فرصة للمجموعة لمناقشة الحلول التي اقترحوها ومدى تقبلهم لها. على أن تكون الحلول واقعية.

١٠ دقائق

تلخيص وتقييم:

- إفساح المجال أمام الطلبة للتعليق على اللقاء ومحتواه والشكل الذي جرى فيه. ثم تدوين الملاحظات والاقتراحات في السجل الخاص.

٥ دقائق

ورقة عمل

القضية: أنت طالب في صف ما. طارق صديقك الحميم من الصف نفسه، وصل إلى أسماعك أن صديقك طارقاً يتغيب عن المدرسة كثيراً ويتسرب من الحصص، لم تصلق ما قاله الآخرون حتى تأكدت بنفسك عندما رأيته يهرب سراً مع أشخاص آخرين.

ماذا تفعل؟ كيف تقرر أن تتصرف؟

أ- حلول ممكنة: -ذكر ما أمكن من الحلول، حتى ولو كانت حلولاً صعبة أو غريبة.

- | | |
|---|----|
| ١ | ٦ |
| ٢ | ٧ |
| ٣ | ٨ |
| ٤ | ٩ |
| ٥ | ١٠ |

ب- اختيار ثلاثة حلول مناسبة أكثر من غيرها: (من بين الحلول في بند - أ)

- | |
|---|
| ١ |
| ٢ |
| ٣ |
- عمل جماعي (مجموعات صغيرة ٤-٥ أشخاص) ..
ما الحلول الثلاثة التي يجدها أفراد المجموعة مناسبة لحل القضية بعد النقاش؟

ج- اختيار ثلاثة حلول من بين حلول جميع أفراد المجموعة:

- | |
|---|
| ١ |
| ٢ |
| ٣ |

• إيجابيات الحل المقترح:

• سلبيات الحل المقترح:

الصراع وحل المشكلات

مجريات اللقاء:

اسم الفعالية: طرح الحلول

الهدف:

- تحديد المشكلة وأسبابها أو الموقف وأسبابه
- مساعدة الطلبة في تصور الصعوبات وطرح الحلول والبدائل لحل المشكلات .

٥ دقائق

الخطوات:

- توزيع الطلبة إلى مجموعات صغيرة (٥-٦ طلاب) لكل مجموعة .

- الطلب إلى المجموعات بأن تتصور وتترح كل مجموعة قضية أو مشكلة تواجهها في حياتها اليومية .

- الطلب إليهم أن يكتبوا ما أمكنهم من الحلول حتى ولو كانت صعبة أو غريبة .
- ثم الطلب إليهم اختيار ثلاثة حلول تجدها مناسبة من بين الحلول التي طرحت .

٢٠ دقيقة

مناقشة الطلبة في :

- إيجابيات وسلبيات الحلول
- اختيار الحل الأفضل.

١٠ دقائق

تلخيص وتقييم:

- إفساح المجال أمام الطلبة للتعليق على اللقاء ومحتواه والشكل الذي جرى فيه. ثم تدوين الملاحظات والاقتراحات في السجل الخاص.

٥ دقائق

الصراع وحل المشكلات

مجريات اللقاء:

اسم الفعالية: النزاع الشخصي

الهدف : ● أن يتعرف الطلاب مفهوم الصراع، وطرق حل المشكلات.

- تحديد المشكلة وأسبابها

٥ دقائق

المواد اللازمة:

- ثلاث مجموعات من بطاقات الورق المقوى بعدد الطلاب .
- أقلام .

٣. الخطوات:

- الطلب إلى المشاركين التفكير في نزاع شخصي كانوا قد مروا به.
- توزيع البطاقات الصغيرة على الطلاب (٣ بطاقات لكل طالب)
- الطلب إليهم الإجابة على الأسئلة الثلاثة التالية (كل إجابة على بطاقة)
- مع من كان النزاع (مع عدم ذكر الأسماء فقط بذكر العلاقة ، صديق : أستاذ ، أب)
- لماذا وقع النزاع؟ وعلى ماذا؟
- كيف انتهى الصراع ؟ وما الحل؟
- يضع كل طالب بطاقته على الأرض، ثم يجري النقاش مع المجموعة.

نقاش

٢٠ دقيقة

- إثارة أسئلة حول الصراع للمساعدة في فهم الصراع وكيفية الوصول للحلول.. مثل :
- ماذا يعني لك الصراع؟
- كيف كان شعورك وقت المشكلة ؟
- لو حدثت معك المشكلة الآن كيف يمكن أن تتصرف؟

١٠ دقائق

٤. تلخيص وتقييم:

- إفساح المجال أمام الطلبة للتعليق على اللقاء ومحتواه والشكل الذي جرى فيه. ثم تدوين الملاحظات والاقتراحات في السجل الخاص.

٥ دقائق

مجريات اللقاء:

اسم الفعالية: أساليب حل النزاع

الهدف: أن يتعرف الطلبة أنماط حل الصراع، والتمييز بين الطرق الإيجابية والسلبية.

٥ دقائق

٣. الخطوات:

- تقسيم الصف إلى مجموعات.
- يطلب إلى كل مجموعة أن تعد سيناريو تمثيلاً لتعرض نفسها أمام الصف. مع مراعاة أن تختار كل مجموعة السيناريو الخاصة بها بحيث ينقسم أفراد المجموعة إلى فريقين ليعرضوا أمام المجموعة كيف يعالجون التنافس بينهم، على أن تقوم كل مجموعة باختيار أحد الأنماط التالية:
 - اللانسحابي .
 - الديمقراطي .
 - الديكتاتوري .

النقاش العام حول المشاهد . و سلبيات وإيجابيات الأنماط المطروحة وأيها أفضل؟ ولماذا؟

٣٠ دقيقة

٣. تلخيص وتقييم:

- إفساح المجال أمام الطلبة للتعليق على اللقاء ومحتواه والشكل الذي جرى فيه. ثم تدوين الملاحظات والاقتراحات في السجل الخاص.

٥ دقائق

ضغط الأقران

الرجوع إلى :

دليل تدريبي في صحة المراهقة

الصف الثامن، اللقاء السادس - واللقاء السابع
ضغط الأقران

من صفحة ١٧٥ - ١٨١

مجريات اللقاء:

اسم الفعالية: مقاومة ضغط الأقران

الهدف: تطبيق مهارة الرد الحازم في حال تعرض الشباب لضغط أقرانهم.

٥ دقائق

الخطوات:

- الطلب إلى عدد من الطلبة لعب أدوار الحالات الملحقة

١٥ دقيقة

- يؤدي المتطوعون أدوارهم (حمزة ، ودنيا ، ووسام).
- مناقشة ردة فعل كل من حمزة ودنيا ووسام

١٠ دقائق

مناقشة الخطوات التي يجب أن يتبعها الطلاب في حالات الرد الحازم

١٠ دقيقة

تلخيص وتقييم:

- إفساح المجال أمام الطلبة للتعليق على اللقاء ومحتواه والشكل الذي جرى فيه. ثم تدوين الملاحظات والاقتراحات في السجل الخاص.

مواقف اجتماعية

• الموقف الأول

انتقل حمزة إلى حي جديد وتمكن بعد جهد من أن يبني صداقة مع مجموعة من الطلبة وعندما أنهوا امتحاناتهم المدرسية . دعوا حمزة للخروج معهم للتسلية عند أصحابهم : « تعال . سوف نتسلى كثيراً . وسنحضر السجائر » . حمزة يحب البقاء مع رفاقه . ولكنه لا يحب أن يتناول السجائر واشترط على حمزة للدخول إلى المجموعة التزامه بإحضار السجائر وممارسة التدخين . جربها حمزة مرة ولم يحب طعمها كما أنها أزعجته كثيراً .

• الموقف الثاني

يذهب وسام مع رفيقه إلى محل ليقوم بوشم رسم على زنده ... يدخلان إلى المحل ويطلب منهما المسؤول أن ينتظرا قليلاً ريثما ينتهي من زبونه . يأتي دور وسام فيلاحظ أن صاحب المحل سوف يستخدم الأدوات والحبر ذاته الذي استخدمها مع الزبون السابق . وسام يعرف عن مرض الإيدز ولكن رفيقه يشجعه قائلاً « لن يحدث شيء » . أما صاحب المحل فيقول « ستجلس أم ماذا ؟



الإحترام حق وواجب
الرجوع إلى :

دليل تدريبي في صحة المراهقة
الصف الثامن، اللقاء الثامن - الإحترام حق
وواجب

من صفحة ١٨٢ - ١٨٥

مجريات اللقاء:

تلخيص وتقييم:

اسم الضالعية: احترام الغير

الهدف: أن يتعرف الطلبة مفهوم الاحترام

٥ دقائق

- إفساح المجال أمام الطلبة للتعليق على اللقاء ومحتواه والشكل الذي جرى فيه. ثم تدوين الملاحظات والاقتراحات في السجل الخاص.

١٠ دقائق

الخطوات:

- تقسيم الطلبة إلى مجموعات وتوزيع الحالات الملحقة عليهم.
- الطلب إلى الطلبة مناقشة الحالة من حيث:
 ١. وجهة نظر كل منهم في السلوك .
 ٢. وجود قيمة الاحترام في الموقف .
 ٣. لو كنت مكان سعاد، كيف كنت من الممكن أن تتصرف؟. (يختار الاسم الذي يريد)

الضالعية:

١٥ دقيقة

دراسة حالة :

سعاد طالبة في الصف العاشر الأساسي، تسلمت شهادتها ففوجئت بتدني علامة العلوم رغم تأكدها من أدائها المتميز طوال الفصل، عند مراجعتها لمعلمة المادة تبين تدني علامة النشاط، شعرت بالتوتر والإحباط، فغضبت وصدر منها ألفاظ تسيء للمعلمة.

نقاش:

- إفساح المجال أمامهم للتعليق على اللقاء ومحتواه والشكل الذي جرى فيه. ثم تدوين الملاحظات والاقتراحات في السجل الخاص.

١٥ دقيقة

ملاحظة: يستطيع المرشد التنوع في اختيار حالات مشابهة تناسب المرحلة الدراسية والاحتياجات. وعلى المرشدة إبراز قيمة الاحترام والمكاسب الذاتية التي يمكن أن يحصل عليها نتيجة الاحترام.

دراسة حالة:

سعاد طالبة في الصف العاشر الأساسي. تسلمت شهادتها ففوجئت بتدني علامة العلوم رغم تأكدها من أدائها المتميز طوال الفصل. عند مراجعتها لمعلمة المادة تبين تدني علامة النشاط. شعرت بالتوتر والإحباط. فغضبت وصدر منها ألفاظ تسيء للمعلمة.

أهمية القواعد والإلتزام بها
الرجوع إلى:

دليل تدريبي في صحة المراهقة

الصف التاسع، اللقاء الخامس - أهمية القواعد والإلتزام بها

من صفحة ٢٨٧ - ٢٨٩

مجريات اللقاء:

اسم الفعالية: قطار الحروف

- عندما تفرغ المجموعة من تشكيل نفسها تقوم بالعرض أمام بقية الصف بصمت.

يجري نقاش حول شعور كل فرد في المجموعة اخذ دورا، وكيف ضمنت المجموعة أن تمثل الجميع

تلخيص وتقييم:

- إفساح المجال أمام الطلبة للتعليق على اللقاء ومحتواه والشكل الذي جرى فيه. ثم تدوين الملاحظات والاقتراحات في السجل الخاص.

٥ دقائق

الهدف: أن يتعرف الطلبة القواعد، وأهمية الالتزام بالأنظمة والقوانين لإنجاز عمل ما.

٥ دقائق

الخطوات:

١. تقسيم الصف إلى ٥-٦ مجموعات بحيث تتكون المجموعة من ٦-٨ أفراد .

١٠ دقائق

٢. توزيع بطاقات على الطلبة
٣. يطلب إلى كل مجموعة أن تشكل كلمة أو جملة من الحرف الأول فقط من اسم كل فرد من أفراد المجموعة، بحيث يكون جميع الأحرف الصحيح الكلمة أو الجملة.
٤. عندما تفرغ المجموعات من العمل تقوم بالوقوف صفّاً واحداً حسب ما تم تشكيله من جملة، وعلى بقية الصف ليتعرف على الجملة من خلال استحضار الحرف الأول من أسماء زملائهم.

٢٠ دقيقة

٥. من الضروري قبل بدء الفعالية أن يجد المرشد القواعد التي يجب أن يلتزموا بها وهي:
- استخدام الحرف الأول فقط من اسم كل فرد من المجموعة.
- يُمنع استبعاد أي شخص من المجموعة بحجة أن حرفه الأول لا يمكن استخدامه.

الالتزام بالتعليمات

ملاحظة للمرشد: على المرشد أن ينوه أن الهدف من الفعالية هو أهمية اخذ صورة كاملة عن أية مسألة قبل البدء في حلها، مثل سماع رأي الجميع في مشكلة ما، أو الإطلاع على كل مادة الامتحان قبل الخوض في دراستها، أو الإصغاء إلى المتحدث حتى ينهي جملته ، وعدم التسرع بالرد عليه من أول كلمة.

كما أن هذه الفعالية ترتبط بشكل واضح كفعالية لتعزيز مهارة الاتصال والتواصل ومهارة حل المشكلات.

تلخيص وتقييم:

- إفساح المجال أمام الطلبة للتعليق على اللقاء ومحتواه والشكل الذي جرى فيه. ثم تدوين الملاحظات والاقتراحات في السجل الخاص.

١٠ دقائق

مجريات اللقاء:

اسم الفعالية: الالتزام بالتعليمات

الهدف: أن يتعرف الطلبة القواعد وأهمية فهم التعليمات والالتزام بها لإنجاز عمل ما.

٥ دقائق

الخطوات:

١. من المؤكد انك تستطيع فهم التعليمات، وهذه محاولة لإثبات ذلك. وما عليك إلا التركيز. ولكن عليك أن تعلم أن الوقت الممنوح لك هو ثلاث دقائق فقط.
٢. توزيع ورقة العمل على عدد الطلبة (نشاط فردي)

٥ دقائق

٣. مناقشة الطلبة في معيقات التمرين وصعوبة أو سهولة فهم التعليمات ، والالتزام بها، ربما يوجد تفاوت بين الطلبة، لذا يقوم المرشد بتوضيح قدرة الفرد على فهم التعليمات وليس سرعة التقيد بالتعليمات.

٢٠ دقيقة

ورقة عمل

- من المؤكد انك تستطيع الالتزام بالتعليمات، وهذه محاولة لإثبات ذلك. وما عليك إلا التركيز. ولكن عليك أن تعلم أن الوقت الممنوح لك هو ثلاث دقائق فقط.
- ١. اقرأ كل شيء قبل أن تباشر العمل.
- ٢. اكتب اسمك في راس الزاوية اليمنى من هذه الصفحة.
- ٣. ضع دائرة حول كلمة " اسم " في الجملة ٢.
- ٤. ارسم أربعة مربعات صغيرة في راس الزاوية اليسرى من هذه الورقة.
- ٥. ضع إشارة (x) في كل مربع.
- ٦. ضع دائرة حول كل مربع.
- ٧. وقع اسمك تحت العنوان.
- ٨. بعد العنوان اكتب : نعم : نعم : نعم.
- ٩. ضع دائرة حول كل كلمة في الجملة ٨.
- ١٠. ضع إشارة (x) في أسفل الزاوية اليسرى من هذه الورقة.
- ١١. ارسم مثلثا حول إشارة (x) التي رسمتها لتوك.
- ١٢. على ظهر هذه الورقة، اضرب رقم ٧٠٣ في ٩٨٠٥.
- ١٣. ارسم مستطيلا حول كلمة " ورقة" في الجملة ٤.
- ١٤. عندما تصل إلى هذه النقطة، اذكر اسمك الأول بصوت مسموع.
- ١٥. إذا كنت تعتقد انك اتبعت التعليمات حتى هذه النقطة، فعليك أن تقول " وصلت".
- ١٦. على ظهر هذه الورقة، اجمع ٣٩٥٠ و ٩٨٥٠.
- ١٧. ارسم دائرة حول النتيجة ، وارسم مربعا حول الدائرة.
- ١٨. عد عكسيا من ١٠ إلى ١ بصوت مسموع.
- ١٩. والآن وبعد فراغك من قراءة التعليمات، نفذ التعليمين ١ و ٢ فقط.
- ٢٠. بعد إكمال فحصك، تأمل بهدوء.

التخطيط للمستقبل

الرجوع إلى :

دليل تدريبي في صحة المراهقة

الصف التاسع، اللقاء السادس - التخطيط للمستقبل
الأهداف والمعوقات

من صفحة ٢٩٣ - ٢٩٦

اختيار المهنة

- المهنة التي اختارها يجب أن تلي كل ميولي واحتياجاتي.
- يوجد مهنة واحدة اختارها يحل كل مشكلاتي .
- اختيار المهنة عملية لمرة واحدة.

مجريات اللقاء :

اسم الفعالية: معتقداتنا حول اختيارنا المهنة المستقبل

بعد ذلك يقوم المرشد بإجراء نقاش موجه حسب المحاور التالية:

الهدف:

- أن يتعرف الطلبة مصدر المعتقدات المهنية.
 - أن يفحص الطالب تلك المعتقدات بمقياس المنطق والواقع
- ٥ دقائق

- عرض الصعوبات والتخبطات التي ظهرت خلال نقاش العبارة في المجموعة.
- جميع المواقف السابقة هي حكم مسبق يعيق التفكير في الخيار المهني بشكل منطقي وواقعي.

الخطوات:

عرض البطاقات على اللوح عند التحدث عن كل عبارة
١٥ دقيقة

- يقوم المرشد/ة بكتابة العنوان على اللوح (معتقداتنا وخيارنا المهني)
- يقوم المرشد/ة بشرح الفعالية وتوزيع الصف إلى مجموعات عمل صغيرة (من ٦-٧ طلاب) حسب عدد طلاب الصف.
- يقوم المرشد باختيار خمسة معتقدات لمناقشتها مع الطلبة.
- يقوم المرشد بتوزيع البطاقات التي تعالج المعتقدات على المجموعات (استمارة المعتقدات الشخصية حول الخيار المهني).

تلخيص وتقييم:

- إفساح المجال أمام الطلبة للتعليق على اللقاء ومحتواه والشكل الذي جرى فيه. ثم تدوين الملاحظات والاقتراحات في السجل الخاص.

٥ دقائق

مناقشة العبارات التالية:

٢٠ دقيقة

- شخص آخر غير قادر على معرفة المهنة الملائمة لي، ويستطيع أن يقول لي ماذا افعل.
- امتحانات التوجيهي والقبول في الجامعات مؤثر لي على مدى نجاحي/ قيمتي.
- أستطيع عمل كل شيء إذا بذلت الجهد الكافي، ومن جهة أخرى لا أستطيع عمل أي شيء لا يلائم بالضبط إمكانياتي الفطرية.
- يجب أن اشعر بشعور خاص تجاه المهنة حتى اتأكد من أن هذا ما أريده بالضبط، والا فلن اعرف المهنة الملائمة لي.

المراجع :

١. اللجنة الوطنية للمخيمات الصيفية (٢٠٠٥)، الدليل التدريبي للمخيمات الصيفية، وزارة الرياضة والشباب/ رام الله ج ٥.
٢. وزارة التربية والتعليم العالي (٢٠٠٢)، دليل الصحة المدرسية، رام الله.
٣. ستيفان، كلاوس، ترجمة حجازي، يوسف (٢٠٠٦)، معالجة النزاعات، مركز الشرق الأوسط للديمقراطية واللاعنف، مركز تدريب وتشبيك النشاط اللاعنف، ط١.
٦. مؤسسة إنقاذ الطفل (٢٠٠٣)، أنا ودفتري، برنامج الدعم النفسي والاجتماعي.
٧. مركز المرأة للإرشاد القانوني والاجتماعي عام (٢٠٠٠)، ورقة عمل من دورة.
٨. مديرية تربية نابلس (٢٠٠٢)، ورقة عمل حول المشكلات، نابلس.
٩. مزارعة، نياز (٢٠٠٣)، دورة إعداد المدربين في مجال صحة المراهقة، مركز المرأة للإرشاد القانوني والاجتماعي، رام الله.
١٠. ماري آن ميك الموري (٢٠٠٧)، سلسلة تطوير القيم «كتاب المحبة»، عمان - دار الثقافة للنشر والتوزيع، ط١/الإصدار الأول - ، ص ٥٥.
١٢. ماري آن ميك الموري (٢٠٠٧)، سلسلة تطوير القيم «كتاب المحبة»، عمان - دار الثقافة للنشر والتوزيع، ط١/الإصدار الأول - ، ص ٣٠.
١٣. منتدى العلماء الصغار (١٩٩٨)، التفكير المنطقي، رام الله.
١٤. كورين ساندرز (٢٠٠٧)، سلسلة تطوير القيم «كتاب الاختيار»، عمان - دار الثقافة للنشر والتوزيع، ط١/الإصدار الأول ، ص ٣٢ .
١٥. وزارة التربية والتعليم العالي (٢٠٠٢)، دليل الصحة المدرسية، رام الله.
١٦. جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني (٢٠٠٥)، دليل تدريبي للعاملين في برنامج الدعم النفسي الاجتماعي للمدارس الأساسية/ البيرة.
١٧. جمعية الشبان المسيحية (أيار ٢٠٠٤)، برنامج التدريب النسوي. خطوات في التوجيه المهني للمرشد التربوي، الطبعة الأولى من الدليل - ، ص ٦.
١٨. مؤسسة الرؤيا الفلسطينية (٢٠٠٣)، كراسة مهارات الاتصال.
١٩. كورين ساندرز (٢٠٠٧)، سلسلة تطوير القيم «كتاب الاختيار»، عمان - دار الثقافة للنشر والتوزيع، ط١/الإصدار الأول.
٢٠. ماري آن ميك الموري (٢٠٠٧)، سلسلة تطوير القيم «كتاب الانتماء»، عمان - دار الثقافة للنشر والتوزيع، ط١/الإصدار الأول، ص ١٤.
٢١. ماري آن ميك الموري (٢٠٠٥)، سلسلة تطوير القيم «كتاب الانتماء»، عمان - دار الثقافة للنشر والتوزيع، ط١/الإصدار الأول، ص ١٩.
٢٢. جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني (٢٠٠٥)، دليل تدريبي للعاملين في برنامج الدعم النفسي والاجتماعي/ البيرة، فلسطين.