



سَلْطَنَةُ عُومَانِ
وَزَانُ الثَّرِيْمَةِ وَالْبَعْلِيَّةِ

نتقدم بثقة
Moving Forward
with Confidence

رؤية عُمان
2040
Oman Vision

المهارات الحياتية

للسف التاسع





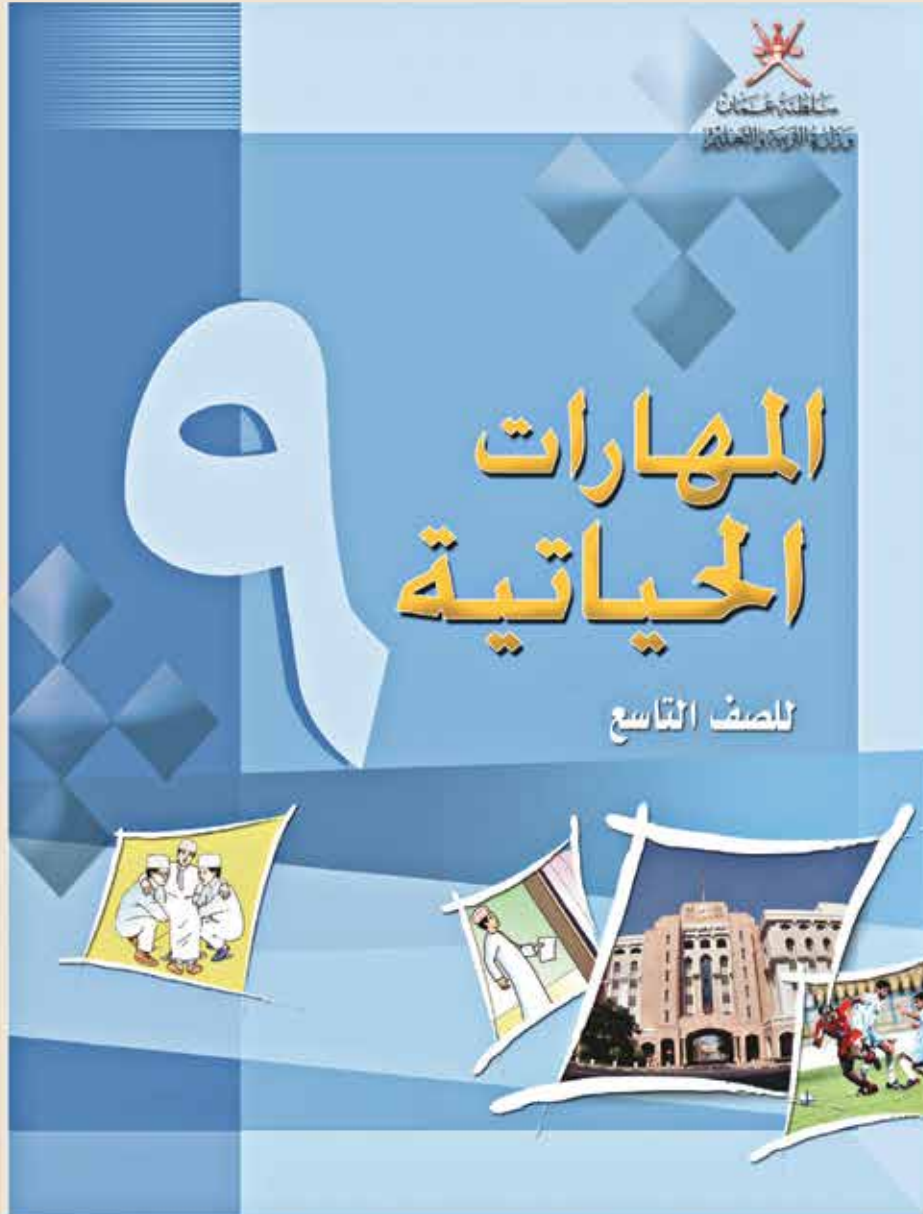
سَلْطَنَةُ عُومَانِ
وَزَارَةُ التَّوْبِيَةِ وَالتَّعْلِيمِ

كُتَابُ الطَّالِبِ لِمَادَةِ

المهارات الحياتية

لِلصَّفِّ التَّاسِعِ

الطبعة الأولى ١٤٤٣هـ - ٢٠٢١م



جميع حقوق الطبع والنشر والتوزيع محفوظة لوزارة التربية والتعليم

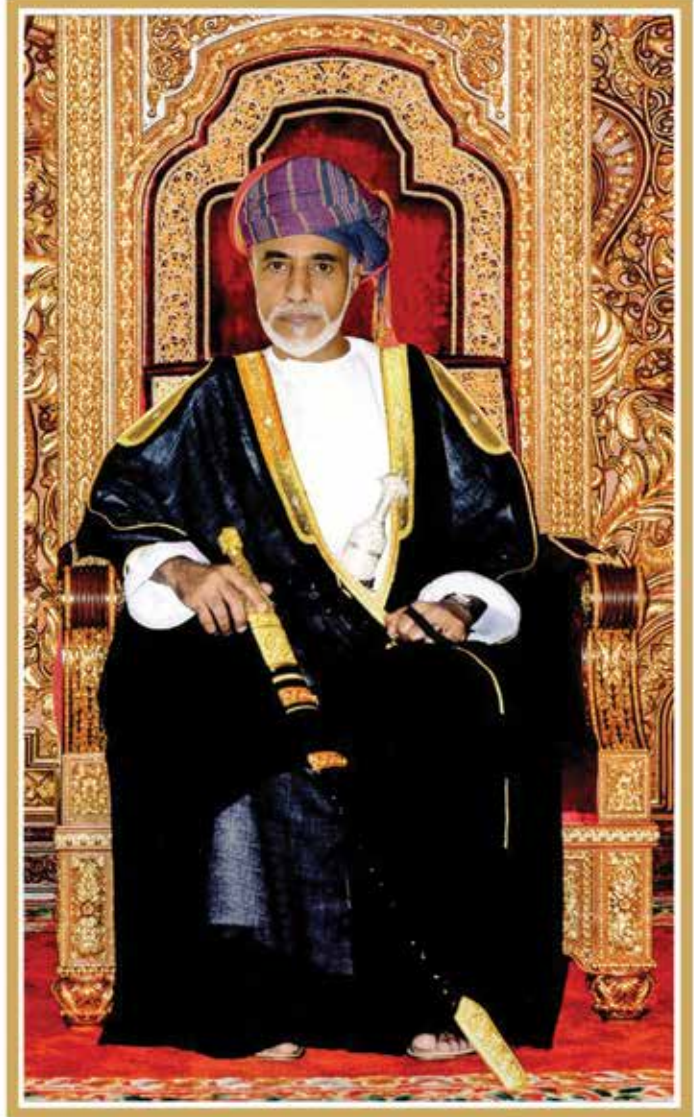
أُلفت هذا الكتاب لجنة مشكلة بموجب القرار الوزاري رقم ٢٠٠٤/١٨٠م

تم الإخراج الفني بمركز إنتاج الكتاب المدرسي

بالمديرية العامة لتطوير المناهج



حضرة صاحب الجلالة
السلطان هيثم بن طارق المعظم
- حفظه الله ورعاه -



المغفور له
السلطان قابوس بن سعيد
- طيب الله ثراه -



الصفحة

الموضوع

٥	المحتويات .
٧	المقدمة .
٩	التقديم .

١١ الوحدة الأولى : الانتخاب وممارسة الأنشطة في المدرسة وفي مؤسسات المجتمع .

١٢	المهارة الأولى : ممارسة الانتخاب في المدرسة .
١٨	المهارة الثانية : ممارسة الانتخاب في بعض مؤسسات المجتمع .

٣١ الوحدة الثانية : الإسعافات الأولية .

٣٢	المهارة الأولى : التصرف الصحيح عند رؤية حادث .
٣٨	المهارة الثانية : إسعاف إصابات العضلات والمفاصل .
٥٢	المهارة الثالثة : نقل المصاب .

٦٣ الوحدة الثالثة : التفكير الناقد .

٦٤	المهارة الأولى : تعرّف التفكير الناقد .
٧٢	المهارة الثانية : تطبيقات على التفكير الناقد .

٨١ الوحدة الرابعة : إدارة الدخل الأسري .

٨٢	المهارة الأولى : تنظيم ميزانية الأسرة .
٩٠	المهارة الثانية : تطبيق أسس الشراء .

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على أشرف المرسلين، سيدنا محمد وعلى آله وصحبه
جمعين،،،

سعت وزارة التربية والتعليم إلى تطوير المنظومة التعليمية في جوانبها المختلفة؛ لمواكبة التطورات
لمتسارعة في مجال المعرفة والتقانة، وتلبية متطلبات مؤسسات التعليم العالي، واحتياجات المجتمع
لعماني وسوق العمل، وهي بذلك تتوافق مع أهداف رؤية عمان ٢٠٤٠ وركائزها التي أكدت على
أهمية رفع جودة التعليم وتطوير المناهج الدراسية والبرامج التعليمية؛ لإعداد متعلم معزز بهويته، مبدع
مبتكر، ومنافس عالمياً في كافة المجالات.

كما جاءت المناهج الدراسية منسجمة مع فلسفة التعليم في السلطنة، والاستراتيجية الوطنية للتعليم
٢٠٤٠ في تهيئة الفرص المناسبة لبناء الشخصية المتكاملة للمتعلمين، والحرص على امتلاكهم
مهارات القرن الحادي والعشرين؛ كزيادة الأعمال والابتكار، وأخلاقيات العمل، والتعامل مع معطيات
لتكنولوجيا الحديثة وإنتاج المعرفة، وتعزيز مهارات التفكير والبحث العلمي، ورفع مستوى وعيهم
القضايا الإنسانية، وقيم السلام والحوار، والتسامح والتقارب بين الثقافات.

ويمثل هذا الكتاب المدرسي ترجمة للمحتوى المعرفي والمهاري للمنهاج الدراسي وضع ليسترشد
به المعلم والمتعلم للوصول إلى معلومات شاملة ومتنوعة، ولاكتساب مهارات تعليمية مختلفة؛ لتحقيق
ما تصبو إليه الوزارة من أهداف تربوية، وغايات سامية تسهم في تقدم هذا الوطن العزيز تحت ظل القيادة
لحكيمه لمولانا حضرة صاحب الجلالة السلطان هيثم بن طارق المعظم - حفظه الله ورعاه -.

والله ولي التوفيق

د. مديحة بنت أحمد الشيبانية

وزيرة التربية والتعليم

عزيزي الطالب / عزيزتي الطالبة :

يأتي كتاب مادة المهارات الحياتية للصف التاسع - بما يتضمنه من مهارات ومعارف وقيم واتجاهات - امتداداً لسلسلة كتب المادة للصفوف السابقة التي زخرت بالعديد من المهارات التي تحتاجها في حياتك اليومية الحالية والمستقبلية، سواء على المستوى الشخصي، أو العملي ، أو على صعيد التواصل مع الآخرين والتفاعل مع المجتمع من حولك.

فبناءً على ما سبق اكتسابه من مهارات في الأعوام الماضية يوفر لك الكتاب الحالي فرصة ممارسة مهارات حياتية جديدة ، روعي في اختيارها مناسبتها للمرحلة العمرية التي وصلت إليها الآن ، والأهداف التربوية لهذه المرحلة . ويشتمل الكتاب على أربع وحدات دراسية تعنى كل وحدة بأحد جوانب بناء شخصيتك المتكاملة ، وتمثل في :
الانتخاب وممارسة الأنشطة في المدرسة وفي مؤسسات المجتمع ، الإسعافات الأولية ، إدارة الدخل الأسري ، التفكير الناقد .

وستلاحظ أن كل وحدة من تلك الوحدات تحتوي على عدد من المهارات الأساسية ، بجانب ما تتضمن من القيم والمهارات الفرعية التي سبق لك اكتسابها في الأعوام الماضية، فاعمل على ممارستها من خلال الأنشطة التعليمية الخاصة بالمهارات الأساسية ؛ لأن ذلك يساعدك على إتقان تلك المهارات وتوظيفها في مواقف مختلفة في حياتك اليومية .

وأخيراً ندعوك أن تداوم على ممارسة الأنشطة المتعددة التي يتضمنها الكتاب خارج المدرسة بصفة دائمة ؛ كي تستفيد من المهارات التي تكسبها إياك في تطوير سماتك وقدراتك الشخصية ، ذلك لأن الغاية النهائية من دراستك لمثل هذه المهارات هي أن تتحول بعد ذلك إلى سلوك اعتيادي يتصف بالاستمرارية والتطور ، راجين لك تحقيق أقصى فائدة ممكنة من تعلم محتوى هذا الكتاب .

المؤلفون

مهارات الوحدة

١

١ المهارة الأولى : ممارسة الانتخاب في المدرسة .

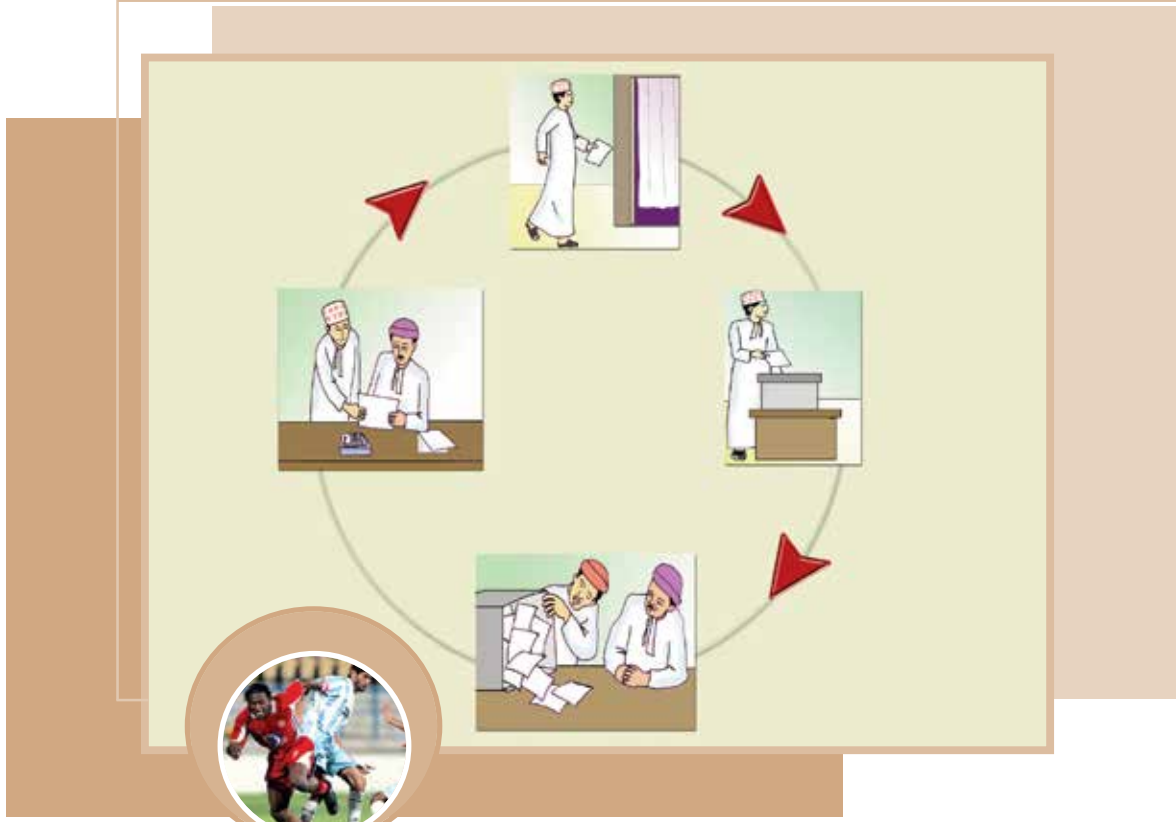
١

٢ المهارة الثانية : ممارسة الانتخاب في بعض مؤسسات المجتمع .

٢

الوحدة الأولى

الانتخاب وممارسة الأنشطة في المدرسة وفي مؤسسات المجتمع



الأهداف العامة للوحدة:

يتوقع مني بعد دراسة هذه الوحدة أن :

- ١- أتعرّف المفاهيم الخاصة بالانتخاب .
- ٢- أتعرّف أنواع بعض المؤسسات الاجتماعية وأنشطتها .
- ٣- أتعرّف آليات العملية الانتخابية في بعض المؤسسات الاجتماعية .
- ٤- أمارس العملية الانتخابية في محيط المدرسة ومؤسسات المجتمع .
- ٥- أقدر الاختيار النزيه في العملية الانتخابية.

المهارة الأولى: ممارسة الانتخاب في المدرسة

معلومات تهمني :

يعتبر أسلوب الاختيار لشخص ما أو أشخاص كممثلين لمجموعة من الأفراد في أي مجتمع من الأساليب الحضارية المهمة التي تنظم عملية التواصل وتحقيق الأهداف التي تسعى إلى تحقيقها تلك المجموعة .

ولا يخفى علينا التوجه الحالي في نظام التعليم الذي يركّز على مبدأ التعلم من خلال العمل في مجموعات ؛ لما له من أثر واضح وفاعل في التعليم ، حيث يمثل المجموعة أحد أفرادها يتم اختياره من قبل أعضاء المجموعة كممثل لهم في التحدث بأسمائهم ، وعرض النشاط العملي الذي قامت به مجموعتهم أمام بقية زملاء في الصف ، فعملية اختيار ممثل المجموعة لا بد أن تحظى بموافقة أفرادها . وتم عملية الاختيار تلك عن طريق ترشيح أحد أفراد المجموعة والموافقة عليه من قبل بقية أفرادها . ومثل هذه العملية غالبًا تتم في الكثير من مؤسسات المجتمع ، وتعتبر المدرسة أولى تلك المؤسسات التي تتم فيها ممارسة الفرد لفكرة الانتخاب في صورتها البسيطة ، فاختيار ممثل الجماعة هو صورة من صور الانتخاب، بجانب صور أخرى ممثلة في اختيار مجلس إدارة المدرسة ومجالس الصفوف ومجالس أولياء أمور طلاب المدرسة .



بعد أن أنتهي من تنفيذ أنشطة هذه المهارة ، يتوقع مني أن:

- أتعرف مفاهيم العملية الانتخابية المدرسية .
- أتعرف شروط العملية الانتخابية المدرسية .
- أتعرف الآلية التي تتم بها العملية الانتخابية المدرسية .
- أمارس العملية الانتخابية المدرسية .
- أدرك أهمية المشاركة في العملية الانتخابية المدرسية .
- أوافق على الذين فازوا عن طريق الانتخاب .

نشاط (١) : تعرف العملية الانتخابية في المجالس المدرسية .

أضيف إلى معلوماتي :

يُعدّ تطبيق المدرسة لإجراءات اختيار ممثلين للمعلمين أو الطلاب في المجالس المدرسية المختلفة بمثابة تدريب للمتعلم على العملية الانتخابية التي سيمارسها مستقبلاً على مستوى مجلس الشورى ، وهذا دليل واضح على أن المدرسة تطبق الإجراءات السليمة في اختيار من يتوافر فيهم : الصدق ، والكفاءة ، والإخلاص ، في ممارسة ما يُكلّفون به من أنشطة وأعمال تتطلب المسؤولية . وهذا يدل أيضاً على الولاء والانتماء والحب لتلك المؤسسة، بجانب التفاعل الصادق تجاه ما تقدّمه المدرسة لأبنائها الطلاب من معرفة.

أنتبه إلى :

- أن تحكيم الضمير أثناء الإدلاء بصوتي أمر ضروري .
- أن مراعاة المصلحة العامة يجب أن تكون فوق المصلحة الشخصية .
- أن من يُنتخب لا بد أن يكون جديرًا بالثقة التي وضعها فيه الناخبون .

أحتاج إلى : أدوات كتابية

أقوم بالآتي :

مهارات متضمنة :

- إدارة الذات .
- تحمل المسؤولية .
- طرح الأسئلة .
- الإنصات .

* أنضم إلى إحدى المجموعات التالية للحصول على معلومات عن أسلوب الانتخاب :

- مجموعة مجلس إدارة المدرسة .
- مجموعة مجلس إدارة الجمعية التعاونية .
- مجموعة مجلس أولياء الأمور .
- مجموعة مجلس الصف .
- مجموعة جماعات الأنشطة .

* أتناقش وأفراد مجموعتي في الكيفية التي سوف نحصل بها على المعلومات الخاصة بنشاط مجموعتنا ، واضعين في اعتبارنا الأمور التالية:

- نوع الأسئلة التي نطرحها على المسؤول عن النشاط في المدرسة .
- تحديد الموعد المناسب لمقابلة المسؤول عن النشاط .
- تحديد مهام كل فرد من أفراد المجموعة .

* أشارك زملائي في المجموعة في مقابلة المسؤول ، وأقوم بالدور المتفق عليه من قبل المجموعة .

* أشارك زملائي في المجموعة الاستماع إلى إجابات الأسئلة التي نطرحها .

* أتناقش وأفراد مجموعتي في البيانات والمعلومات التي تلقيناها ، وندون خلاصة ما اتفقنا عليه .

* أعرض وزملائي في المجموعة خلاصة ما اتفقنا عليه أمام بقية زملاء في الصف .

* أستمع إلى خلاصة ما توصلت إليه بقية المجموعات بشأن العملية الانتخابية لاختيار

الممثلين في المجالس المدرسية الأخرى ، وأقارن بينها وبين ما توصلت إليه مجموعتنا .

* أتناقش وزملائي في الصف وبإشراف المعلم في الطريقة التي يتم بها انتخاب المعلمين

والطلاب لتلك المجالس .

نشاط (٢) : تطبيقات عملية لانتخابات المجالس المدرسية .

أضيف إلى معلوماتي:

تتطلب العملية الانتخابية أن يتحلى الشخص فيها بروح الأمانة والنزاهة، بحيث يختار كل فرد الشخص الذي يرى فيه الكفاءة، والقدرة، والاستعداد لخدمة الآخرين، مستبعدًا جوانب العاطفة، والقربى، والصدقة، والتي قد تأتي بمرشح غير قادر على العطاء أو غير مستعد لخدمة الآخرين؛ مما ينعكس سلبيًا على الفرد والجماعة.

أقوم بالآتي:

قيم ومهارات متضمنة :

- توصيل المعلومة.
- التكاتف.
- مهارات شخصية (عدالة / اقتناع).

* أمثل وزملائي في المجموعة انتخاب ممثلي المجلس الذي قمنا بجمع معلومات عنه في النشاط السابق أمام بقية زملاء في الصف متبعا الآتي :

(أ) يمثل فرد من كل مجموعة دور شخص مرشح للمجلس .
(ب) يمثل بقية الطلاب في الصف الناخبين .

(ج) يختار المعلم ثلاثة من طلاب الصف لتشكيل اللجنة المنظمة للعملية الانتخابية.

* يختار الزملاء في الصف عددًا معينًا من المرشحين حسب المطلوب لتشكيل المجلس.

* أتابع وزملائي في الصف اللجنة المنظمة لأعمال الانتخابات في فرز الأصوات لاختيار المرشحين الحاصلين على أكبر عدد من الأصوات.

* أشارك بقية زملاء في المجموعات الأخرى عملية الانتخابات لاختيار ممثلين من المرشحين للمجالس التي جمعوا معلومات عنها .

* أتناقش وزملائي في الصف وبإشراف المعلم حول العملية الانتخابية من حيث:

- مميزات الاختيار في العملية الانتخابية .

- العدالة في الاختيار.

- الاقتناع بنتائج العملية الانتخابية.

أمارس :

- (أ) عملية الترشيح والانتخاب عند ممارسة الأنشطة الرياضية في حصة الرياضة المدرسية، أو في الحي ، أو الحارة .
- (ب) وضع لائحة لتشكيل جماعة في محيط الأسرة ، وإجراء العملية الانتخابية لاختيار المناصب لكل فردٍ من أفرادها .

نشاط اختياري : ممارسة العملية الانتخابية في الأسرة .

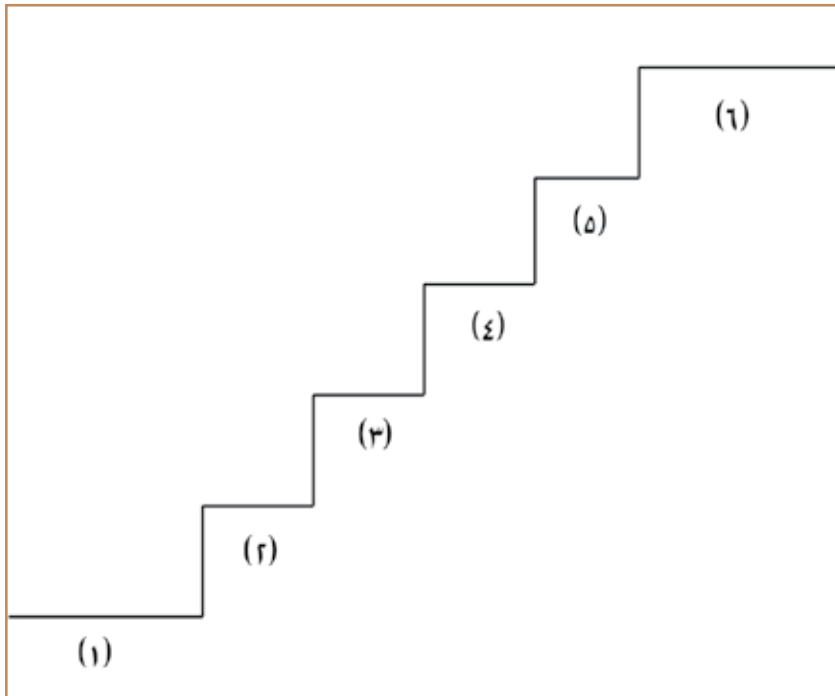
- أشكّل جماعة من الأسرة وأطبق العملية الانتخابية لاختيار من يمثل الأسرة في الجوانب المختلفة .
- أسرد للزملاء في الصف ما قمت به من خطوات والصعوبات التي واجهتني عند التنفيذ .

التقويم والمتابعة :

- (١) اكتب أهداف المجلس الذي شاركت في جمع معلومات عنه .
- (٢) ما الفرق بين الناخب والمرشح ؟
- (٣) ما الصفات التي ترى أهمية توافرها في المرشح ؟
- (٤) ما الدور الذي تقوم به اللجنة المنظمة للعملية الانتخابية ؟
- (٥) ما أثر صلة القرابة بين الناخب والمرشح في العملية الانتخابية ؟
- (٦) كيف تحكم على أن الانتخابات التي أجريت في مكان ما نزيهة وصحيحة ؟
- (٧) ما الأمور التي تضعها في ذهنك عند إجراء انتخاب مجلس الصف ؟

- (٨) كيف تتعامل مع المواقف الانتخابية التالية :
- يحاول شخص أن يقنعك بمرشح قريب له كي تنتخبه.
 - يستشيرك شخص غير نشط في ترشيح نفسه لمجلس ما .
 - تساوى مرشحان اثنان في عدد الأصوات التي نالها كل منهما، والمطلوب فوز أحدهما .

- (٩) انقل الرسم التخطيطي التالي الذي يوضح المراحل المختلفة للعملية الانتخابية إلى دفترك ، واكتب اسم كل مرحلة من تلك المراحل .



● شكل رقم (٢) : مراحل العملية الانتخابية .

المهارة الثانية : ممارسة الانتخاب في بعض مؤسسات المجتمع

معلومات تهمني :

تتميز المجتمعات الإنسانية عادة بوجود بعض المؤسسات الخدمية والتعليمية والثقافية ... وغيرها، حيث يعتبر وجودها ضرورة إذ إنها مكمله لمنظومة العمل الاجتماعي ، فهي تقدم العديد من الخدمات التي يستفيد منها أهل المنطقة .

الجمعية العمومية

تتكون الجمعية العمومية من جميع الأعضاء الذين أوفوا بالالتزامات المفروضة عليهم وفقاً لنظام الجمعية ، ومضت على عضويتهم ستة أشهر على الأقل ، وذلك فيما عدا الاجتماع الأول .

ولإدارة تلك المؤسسات إدارة جيدة كان لا بد من اختيار عدد من الأشخاص من ذوي القدرة والكفاءة في المجال الإداري ، وتتم عملية الاختيار عادة عن طريق الانتخابات والتي قمت بالتدرب عليها سابقاً لاختيار بعض المعلمين والطلاب كممثلين في مجالس إدارة المدرسة والصفوف ، حيث كانت العملية الانتخابية تمارس في شكلها البسيط . أما بالنسبة للعملية الانتخابية في المؤسسات الاجتماعية في المجتمع فقد تأخذ شكلاً آخر يتسم

بالبساطة في بعض إجراءاتها وبالتعقيد في إجراءاتها الأخرى ؛ لأنها تتم داخل جمعية عمومية تشكل القاعدة الأساسية التي تنطلق منها العملية الانتخابية . والنادي الرياضي يعتبر إحدى المؤسسات الاجتماعية التي تتم فيها العملية الانتخابية بنفس الصورة التي تتم بها في تلك المؤسسات .

ويندرج ما يلي تحت مفاهيم العملية الانتخابية :

أولاً : الترشيح : يجب على من يرشح نفسه رئيساً للنادي أو عضواً بمجلس إدارته أن يقدم طلباً موقعاً منه على النموذج المخصص لذلك ، وتجمع الطلبات وتعرض قائمة أسماء المرشحين في لوحة الإعلانات بالنادي موقعاً عليها من أمين سر النادي وأمين صندوقه ، كما يعرض كشفٌ بأسماء الذين يحق لهم حضور الجمعية العمومية وهم يمثلون (الناخبين) .

ثانياً : التصويت: التصويت على القرارات التي يتخذها مجلس الإدارة أو الجمعية العمومية العادية يكون علناً، فيما عدا الانتخابات حيث يكون التصويت فيها سراً.

يجب على كل عضو في الجمعية العمومية أن يثبت في ورقة الانتخابات العدد المطلوب انتخابه من المرشحين لعضوية مجلس الإدارة وإلا اعتبر صوته لاغياً.

ثالثاً : إذا تساوى عضوان أو أكثر في الانتخابات لرئاسة مجلس الإدارة في عدد الأصوات أُعيد الانتخاب بينهم ، فإذا أسفرت النتيجة مرة أخرى عن تساوي الأصوات أُجريت القرعة لتحديد الفائز. أما في حالة اقتصار الترشيح لمركز الرئيس على شخص واحد فيكون فوزه برئاسة المجلس بالتركية.

بعد أن أنتهي من تنفيذ أنشطة هذه المهارة ، يتوقع مني أن :

- أتعرف بعض المؤسسات الاجتماعية وأنشطتها .
- أنضم إلى إحدى المؤسسات الاجتماعية في المجتمع .
- أمارس الأنشطة التي تناسب وميولي .
- أحترم الشروط التي تضعها إدارة المؤسسة .
- أقدر الدور الذي تقوم به إدارة المؤسسة .

نشاط (١) : تعرف أنواع الأندية والجمعيات وأنشطتها في المجتمع .

أضيف إلى معلوماتي :

تعتبر الأندية والجمعيات من المؤسسات الاجتماعية التي تقدّم العديد من الخدمات منها : الترفيهية ، والثقافية ، والاجتماعية التي يلجأ إليها أفراد المجتمع من أجل ممارسة العديد من الأنشطة . وتنوع الجمعيات كما يلي :

(١) الجمعيات المهنية التي تقود فئات العاملين فيها إلى مزيدٍ من التطور المهني وتتابع شؤون الأفراد العاملين فيها .

القوانين المنظمة للجمعيات:

- ١- أن يكون لها نظام مكتوب ومعتمد .
- ٢- أن تكون لها جمعية عمومية للنظر في مختلف الأمور التي تهم الجمعية .
- ٣- أن يكون لها مجلس إدارة يتولى المسؤولية في جميع أعمالها .
- ٤- أن تكون لها ميزانية سنوية تحدد موارد الدخل والمصروفات .

٢) الجمعيات النسوية : تعمل على تقديم الخدمات الاجتماعية للأسر والأفراد كتعليم حرفة معينة، أو تقديم مساعدات مادية أو عينية للمحتاجين .

٣) الأندية الخاصة بالجنسيات المختلفة للمقيمين : يلتقون في رحابها ليمارسوا بعض الأنشطة الرياضية والثقافية والاجتماعية في ظل النظم والضوابط واحترام عادات وتقاليد البلد المضيف لهم .

مهارات متضمنة :

- طرح الأسئلة.
- الملاحظة.
- التصنيف .

أقوم بالآتي :

* أنضم الى إحدى المجموعات التي سوف تجمع بيانات ومعلومات عن أنواع أنشطة الأندية والجمعيات الآتية :

- | | | |
|-----------------------------|--------------------------|------------------|
| ١) النادي الرياضي في الحي | ٢) جمعية المرأة العمانية | ٣) جمعية مهنية |
| ٤) جمعية الفنانين المسرحيين | ٥) جمعية هواة اللاسلكي | ٦) النادي العلمي |



● شكل رقم (٣) : بعض أنواع الأنشطة الممارسة في المجتمع .

* أشارك أفراد مجموعتي اختيار الطرق المناسبة التي سوف نحصل بها على المعلومات عن أنواع الأنشطة الممارسة في تلك المؤسسات ومنها : (المجلات ، الصحف ، الشبكة الدولية للمعلومات، الاتصالات ، الزيارات) .

عند القيام بالزيارات لجمع المعلومات نحدد الآتي :

- أ- نوعية الأسئلة التي سوف نوجهها للمسؤول عن أنشطة المؤسسة.
- ب- الموعد المناسب لمقابلة المسؤول عن الأنشطة.
- ج- مهام معينة لكل فرد من أفراد المجموعة.

* أشارك أفراد مجموعتي في مقابلة المسؤول عن الأنشطة ، وأقوم بتنفيذ دوري المتفق عليه من قبل المجموعة.

* أشارك أفراد المجموعة في الاستماع وتسجيل إجابات المسؤول عن الأسئلة التي تم طرحها.

* أتناقش وأفراد المجموعة في البيانات التي تلقيناها وندون خلاصة ذلك النقاش.

* أستعرض وأفراد المجموعة خلاصة المناقشة حول المعلومات التي قمنا بجمعها أمام الزملاء في الصف.

* أستمع إلى خلاصة ما تم جمعه من معلومات حول أنواع الأنشطة التي قامت بها بقية المجموعات ، وأدون ذلك في دفترتي .

* أتناقش مع زملائي في الصف في أهمية الانضمام لأحد الأندية أو الجمعيات القريبة لممارسة أي نوع من الأنشطة التي أجد نفسي فيها.

* أقرن بين ما سمعته عن أنواع الأنشطة وميولي تجاهها ، وأخطط للانضمام إلى أحد تلك الأنشطة .

نشاط (٢) : الانضمام إلى إحدى المؤسسات الاجتماعية وممارسة النشاط المتوافق مع ميولي .

أضيف إلى معلوماتي :

لا تقتصر أنشطة المؤسسات الاجتماعية في المجتمع على نوع واحد من الأنشطة بل تتعدى ذلك إلى العديد من الأنشطة الأخرى ، بحيث تتاح الفرصة للعديد من المشاركين أن يمارس كل دورهم حسب هواياتهم وميولهم وقدراتهم ؛ ففي الأندية الرياضية بجانب نشاط كرة القدم نجد العديد من الرياضات ، منها ما يتعلق بالكرة قدمًا ويدًا ومضربًا ، وما يتعلق بأنواع الرياضات الذهنية المتمثلة في الألعاب التي تحتاج إلى التفكير المتعمق وغيرها من الأنشطة .

هذا وقد يأخذ الجانب الثقافي مساحة لا بأس بها حيث ترعى الأندية الرياضية العديد من الفعاليات الثقافية بين حين وآخر ، منها إقامة المحاضرات والندوات والحلقات الدراسية ، وبالنسبة للجمعيات فهناك أيضاً تعدد في أنشطتها وبرامجها الثقافية كما ذكر في السابق .

ولكي يكون المشترك عضواً فاعلاً يجب ألا تقتصر مشاركته على ممارسة النشاط فحسب بل تتعدى ذلك الى الإسهام في تطوير المؤسسة في جوانبها المختلفة ، والمشاركة في الفعاليات التي تقام فيها كالندوات والمحاضرات والمعارض والليالي الترفيهية .



● شكل رقم (٤) : نشاط رياضي في إحدى مؤسسات المجتمع .

أنتبه إلى :

- اتباع السلوكيات الحسنة أثناء وجودي داخل أي مؤسسة من المؤسسات الاجتماعية في المجتمع .
- التقيد بالنظم والقوانين الصادرة من مجالس إدارة المؤسسات العامة في المجتمع .
- اتباع الطرق الصحيحة للانضمام إلى أي من المؤسسات الاجتماعية في المجتمع .
- احترام جميع الأعضاء المنتمين إلى المؤسسة ، وأشارهم الرأي إذا طلب مني ذلك - في حالة قبولي عضواً فيها - وأن أشترك في الجمعية العمومية لانتخاب مجلس إدارتها .



● شكل رقم (٥) : نادٍ رياضي ثقافي اجتماعي .

أقوم بالآتي :

قيم ومهارات متضمنة :

- جمع البيانات .
- الدقة .
- احترام الرأي الآخر .

- * أقوم وزملائي في المجموعة بعرض الطريقة التي يجب اتباعها للاشتراك في أنشطة المؤسسات الاجتماعية طبقاً للمعلومات التي حصلنا عليها من مشرف الأنشطة في النشاط رقم (١) .
- * أختار وزملائي في المجموعة أحد الزملاء ليقوم بتمثيل دور مشرف الأنشطة بتلك المؤسسة .

* أقوم وبقية الزملاء في المجموعة بتوجيه بعض الأسئلة المتعلقة بكيفية الاشتراك في تلك المؤسسة .

* أستمع وزملائي في الصف إلى المعلومات التي يقدمها مشرف الأنشطة عن المؤسسة وشروط الالتحاق بها .



● شكل رقم (٦) : نشاط ثقافي .

* أتناقش وزملائي في الصف حول :

- ١- أهمية المشاركة في تلك المؤسسات .
- ٢- مدى الفوائد التي يجنيها الشخص إذا أصبح عضواً فيها ، وذلك من النواحي الاجتماعية والرياضية والثقافية .
- ٣- طبيعة المساهمات التي يمكن للمشارك تقديمها للمؤسسة من أجل تطويرها .

نشاط (٣) : تعرف شروط العملية الانتخابية في المؤسسات الاجتماعية .

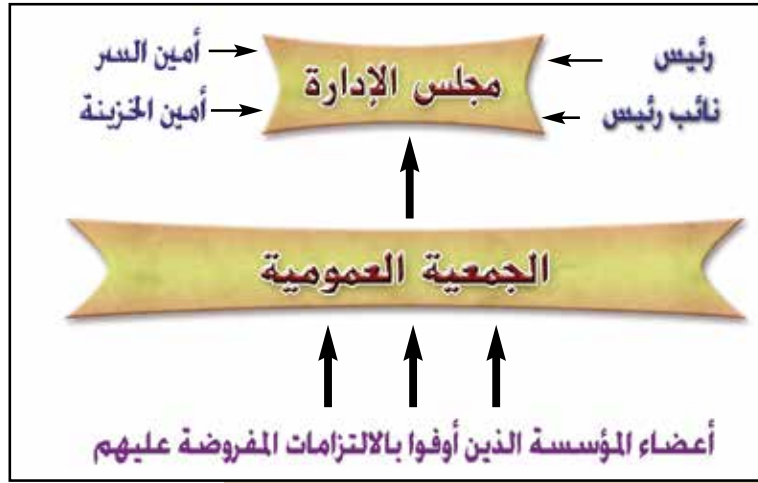
أضيف إلى معلوماتي :

مجلس الإدارة

يكون لكل جمعية مجلس إدارة لا يقل عدد أعضائه عن خمسة ولا يزيد على اثني عشر عضواً وتكون مدته سنتين ، ويجوز انتخاب من تنتهي عضويته .

وينتخب مجلس الإدارة في أول اجتماع له بعد انعقاد الجمعية العمومية رئيساً من بين أعضائه ونائباً للرئيس ومنسقاً وأميناً للصندوق . ويتولى مجلس الإدارة إدارة شؤون الجمعية، ويكون مسؤولاً عن جميع أعمالها وأموالها وممتلكاتها .

لا يمكن لأي مؤسسة اجتماعية أن تقوم وتمارس عملها بصورة صحيحة ما لم يكن على رأسها مجلس ينظم ويرتب ويشرع القوانين التي تسيّر العمل فيها ، ومن هذا المنطلق نرى أن الأندية الرياضية والجمعيات المهنية وغيرها من المؤسسات تباشر العملية الانتخابية لاختيار أعضاء يكلفون بإدارة وتنظيم أعمالها ، فهكذا ينتخب مجلس الإدارة في تلك المؤسسة من قبل أعضاء ذلك النادي أو تلك الجمعية . وغالباً ما يتشكل مجلس الإدارة من رئيس ونائب له وأمين سر وآخر للمال، وقد يكون هناك أعضاء في المجلس مسؤولون عن الأنشطة الثقافية والرياضية والاجتماعية وغير ذلك حسب ما يرى النادي أو الجمعية أهمية لذلك .



شكل رقم (٧) : تشكيل مجلس إدارة الجمعية .

أقوم بالآتي :

قيم ومهارات متضمنة :

- جمع البيانات .
- التنظيم .
- الاحترام .

- * أنضم إلى إحدى المجموعات التي ستبحث في آلية الانتخابات في إحدى مؤسسات المجتمع :
- ١- نادٍ رياضي .
- ٢- جمعية نسائية .
- ٣- جمعية مهنية .
- ٤- نادٍ علمي .
- ٥- جمعيات ذوي الاحتياجات الخاصة .

* أتناقش وزملائي في المجموعة حول الكيفية التي تتم بواسطتها الانتخابات في المؤسسات الاجتماعية.

* أتقصي وزملائي في المجموعة معلومات عن العملية الانتخابية وآلياتها في المؤسسة التي اخترت الانضمام إليها .

* أستعرض وزملائي في المجموعة ما جمعناه من معلومات وبيانات عن آلية الانتخابات في المؤسسة أمام الزملاء في الصف ، وأتلقى ملاحظاتهم ، وأجيب عن استفساراتهم .

* أستمع وزملائي في المجموعة إلى ما تم جمعه من معلومات عن المؤسسات الأخرى .

* أدون في دفثري ما أتفق عليه من معلومات حول الآليات المختلفة للانتخابات .

* أدون في دفترى اختصاصات :

١- مجلس إدارة المؤسسة .

٢- الجمعية العمومية .

أمارس :

١- الاشتراك في النادي الرياضي بالحي مراعيًا الآتي :

- اتباع النظم والإرشادات الخاصة بالاشتراك .

- اختيار النشاط الذي يتفق وميولي وقدراتي للممارسة الفعلية .

- أقدم تقريرًا للمعلم .

٢- أقوم بتبني فكرة إنشاء نادٍ أوجمعية أو جماعة كجماعة الحرف التقليدية للفتيات أو جماعة

الأعمال اليدوية ، موضحًا البرنامج الذي سأبثعه ، وأقدم ذلك للمعلم .

نشاط اختياري : زيارة نادٍ لإحدى الجاليات المقيمة :

- أقوم بزيارة لإحدى المؤسسات الاجتماعية الخاصة بالمقيمين - إن وجدت - لمعرفة أنواع

الأنشطة التي تمارس فيها. وأعدّ تقريرًا يتضمن البنود التالية :

- أنواع الأنشطة .

- العضوية (مقيدة أم مفتوحة) .

- عدد مرات ممارسة النشاط .

- شروط العضوية والرسوم المقرر سدادها.

التقويم والمتابعة :

- ١) سم ثلاثاً من المؤسسات الاجتماعية تختار مجالس إدارتها عن طريق الانتخابات .
- ٢) ما هي الجمعية العمومية؟
- ٣) كم عدد مرات انعقاد الجمعية العمومية العادية؟
- ٤) كيف يتم الترشيح لرئاسة مجلس إدارة نادٍ رياضي؟
- ٥) ما شكل التصويت على القرارات التي تتخذها الجمعية العمومية وتلك التي يتخذها مجلس إدارة المؤسسة؟
- ٦) لمن تحسم النتيجة إذا تساوى عضوان أو أكثر في انتخابات رئاسة مجلس إدارة ما؟
- ٧) ما هي شروط العضوية في نادٍ رياضي؟
- ٨) ما موقفك تجاه فوز مرشح لم تصوت له؟
- ٩) تم قبول عضويتك في أحد الأندية الرياضية لممارسة الأنشطة الرياضية ، دون كيف يمكنك أن توفق بين دراستك وممارسة النشاط في ذلك النادي .
- ١٠) انتخبك الجمعية العمومية رئيساً لإحدى المؤسسات الاجتماعية التي تشكو من عدم مشاركة الأعضاء في أنشطتها ، بين دورك كرئيس لتلك المؤسسة في حلّ هذه القضية .

المراجع :

- ١) وزارة التربية والتعليم - لائحة الانتخابات المدرسية - سلطنة عمان .
- ٢) تجارب المشرفين على الانتخابات المدرسية في مدارس التعليم العام للسلطنة .
- ٣) لائحة النظام الأساسي الموحد للأندية الرياضية والثقافية - قرار وزاري رقم ١٥ / ٢٠٠٢ م - الهيئة العامة لأنشطة الشباب الرياضية والثقافية - سلطنة عمان .
- ٤) النظام الأساسي للاتحاد العماني لكرة السلة - النظام الأساسي لنادي الجمعية العمومية (O.B.A) - الهيئة العامة - سلطنة عمان .
- ٥) قانون الجمعيات الأهلية الصادر بالمرسوم السلطاني رقم (٢٠٠٠/١٤) - وزارة التنمية الاجتماعية .

مهارات الوحدة

١ المهارة الأولى : التصرف الصحيح عند رؤية حادث .

٢ المهارة الثانية : إسعاف إصابات العضلات والمفاصل .

٣ المهارة الثالثة : نقل المصاب .

الوحدة الثانية

الإسعافات الأولية



الأهداف العامة للوحدة:

يتوقع مني بعد دراسة هذه الوحدة أن:

- أتعرف بعض مبادئ الإسعافات الأولية.
- أفحص مصابًا بصورة مبدئية للقيام بإسعافه.
- أسعف بعض إصابات العضلات والمفاصل.
- أنقل مصابًا بصورة صحيحة.
- أبادر بإسعاف ونقل المصابين.

المهارة الأولى : التصرف الصحيح عند رؤية حادث

معلومات تهمني:

في حالة وقوع أية حالة طارئة لشخص ما ، سواءً نتيجة لمرض أو حادث؛ فإن مسؤولية إنقاذ حياة ذلك الشخص المصاب أو التقليل من تدهور حالته تقع على عاتق من حوله ؛ فيتطلب منهم التدخل السريع الهادئ. وعند التدخل على المسعف أن يُقَيِّم أولاً الموقف الذي أمامه ويحدد إن كانت لديه القدرة على إجراء الإسعافات الأولية المناسبة، أم أن عليه تبليغ الجهات الصحية المتخصصة. وفي حالة قيامه بالإسعافات الأولية بنفسه عليه القيام بالتالي:

اتباع إجراءات الأمان والسلامة :

ويقصد بها حرص المسعف على عدم تعريض نفسه أو تعريض من حوله للخطر. ومن أمثلة ذلك : ارتداء شيء عازل لليدين في حالة التعامل مع مصاب ينزف، والبعد عن مصادر الخطر كأماكن مرور السيارات، وتصاعد الغازات ، ومصادر الكهرباء .

الإسعاف :

وفي حالة تمكُّن الشخص من إجراء الإسعافات الأولية للمصاب فإن عليه المبادرة إلى ذلك بنوع من السرعة والحرص مع مراعاة حدود قدراته، بحيث لا يقوم بأمر لا يستطيع القيام به ، مما قد يؤدي إلى تدهور حالة المصاب أو تعريض المُسعف نفسه للخطر . ويمكن للمسعف الاستعانة بمن حوله مع إعطاء التوجيهات الواضحة لهم . وقبل أن يتدخل المسعف لإنقاذ الشخص المصاب لا بد له من معرفة وقائع الحادث، وإجراء بعض الفحوصات الظاهرية العامة للمصاب لتقدير نوعية الإصابة .

النقل :

ويتم نقل المصاب بطريقتين: ألياً عن طريق سيارة الإسعاف، أو بواسطة أدوات وآلات خاصة، أو يدوياً بواسطة أفراد . وذلك لغرضين :

- لإبعاد المصاب عن مكان الخطر.
- لتلقي العلاج المناسب بعد إجراء الإسعافات الأولية في موقع الحادث.

بعد أن أنتهي من تنفيذ هذه المهارة ، يتوقع مني أن :

- * أتعرف المبادئ العامة للتصرف الصحيح عند حدوث إصابة لشخص .
- * أتعرف وقائع حادث قبل إجراء إسعافات أولية .
- * أفحص حالة المصاب لتشخيصه قبل إسعافه .
- * أشعر بأهمية المساعدة في حالة رؤيتي لحادث .

نشاط (١) : معرفة وقائع الحادث .

أضيف إلى معلوماتي:

يعتبر وصف وقائع الحادث قبل إجراء الإسعاف الأولي أمرًا مهمًا فهي ترشد كلاً من المسعف والمعالج فيما بعد إلى مؤشرات عن طبيعة الإصابة: ظاهرية ، أو غير ظاهرية ؛ مرضية أم نتيجة للحادث ، بالإضافة إلى درجة تلك الإصابة. وكذلك ترشدهما للإجراءات التي يجب أن يتخذاها أثناء الإسعاف أو العلاج. ويتم التعرف على وقائع الحادث بسؤال المصاب في حالة كونه واعياً، أو بسؤال شاهد عيان في حالة كون المصاب فاقدًا للوعي.

أنتبه إلى:

- الإنصات الجيد للملاحظات التي يرويها المصاب أو شاهد العيان عن وقوع الحادث.
- الاستفادة من تلك الملاحظات عند الإسعاف.
- إبلاغ المعالج بدقة وتفصيل عن تلك الملاحظات، والإسعافات التي قمت بها .

مهارات متضمنة :

- حسن التصرف .
- المبادرة .
- الدقة .
- اتباع الإرشادات .

أقوم بالآتي:

- * أشارك مجموعتي في تمثيل دور عن وقوع حادث ما في الجوانب التالية:
 - تحديد الوضع الذي عليه المصاب .
 - تقديم اقتراحات حول الأسئلة التي يمكن طرحها على المصاب نفسه في حالة كونه واعياً .
 - إبداء مقترحاتي حول الأسئلة التي يمكن طرحها على شاهد عيان عن المصاب .
 - مناقشة الأسئلة المقترحة، وتدوين المتفق عليها في دفثري .
- * أشارك زملائي في المجموعة عرض التمثيلية مستعيناً بمهارات الإسعافات الأولية التي تعلمتها في الصفوف السابقة والأسئلة التي اتفقنا عليها في المجموعة أمام بقية زملاء الصف .

نشاط (٢) : فحص وتشخيص مبدئي لحالة مصاب .

أضيف إلى معلوماتي:

إن عملية فحص المصاب قبل إسعافه تعد شرطاً أساسياً، إذ لا يمكن إسعاف أي مصاب دون معرفة نوعية إصابته وأسبابها. ويجب أن تتم هذه العملية بسرعة ودقة حتى يكون الإسعاف صحيحاً. ولكي يكون الفحص دقيقاً فإن هناك قواعد عامة يجب على المسعف اتباعها:

أولاً: الفحص والإشراف الأولي

وفيه يقوم المسعف بملاحظة المصاب في الجوانب التي تهدد حياته وهي: توقف التنفس، واضطرابات الدورة الدموية، والنزف الشديد. فإذا لاحظ أية حالة من الحالات السابقة فعليه أن يبدأ بإسعاف تلك الحالة ثم ينتقل إلى إسعاف الإصابات الأخرى، أو يقوم بالتبليغ الفوري إذا كان غير متمكن من إسعاف المصاب.

ثانياً: الفحص والإشراف الثانوي

يتم هذا الإجراء بعد الانتهاء من إسعاف المصاب من الحالات التي تهدد حياته ، وإذا وجد

المسعف أن حياة المصاب مستقرة فإن عليه البدء بالفحص الثانوي، والذي يشمل فحص الأعضاء الخارجية للجسم ابتداءً من الرأس وانتهاءً بالقدمين، وذلك لمعرفة الإصابات التي قد لا تظهر للمسعف من الوهلة الأولى وقد تكون لها مضاعفات فيما بعد .

أنتبه إلى:

- وجود أي معلومات طبية عن الحالة الصحية للشخص المصاب مثل: بطاقة المستشفى، أو قلادة، أو سوار يدل على الخلفية الصحية.
- تجنب تحريك المصاب لكي لا تتدهور حالته، إلا في حالة الضرورة القصوى .
- ضرورة استخدام النظر، واللمس، والسمع، والشم عند الفحص.
- بدء الفحص من الرأس مع عدم تحريكه خاصة في حالة سقوط المصاب وارتطام رأسه بشيء ما.
- تثبيت الرأس أولاً قبل متابعة الفحص في حالة الشك في إصابة العمود الفقري .
- أهمية استخدام أسلوب المقارنة بين الجانبين الأيمن والأيسر لمحاولة التعرف على وجود إصابة من عدمها.

قيم ومهارات متضمنة :

- توصيل المعلومة .
- التكاتف .
- الثقة بالنفس .

أقوم بالآتي:

- * أتعرف الوضع الطبيعي لأعضاء جسم الإنسان ليساعدني في التفرقة بينه وبين حالة أعضاء الجسم عند الإصابة .
- * أتبادل مع زميل لي تمثيل دور كل من المصاب والمسعف للتدرب على مهارات فحص المصاب ، متبعاً الآتي :

الرأس :

- ملاحظة سرعة وعمق التنفس: هل هما طبيعيان؟، هل هناك أصوات تصدر من الفم؟
- التأكد من عدم وجود مواد متبقية داخل فم المصاب، كالطعام، أو الأسنان غير الثابتة.
- ملاحظة التغير في لون الشفتين؛ فاللون الأزرق دليل على وجود حالة اختناق، أما الشفتان الباهتتان فهما دليل على وجود نزف .

- البحث عن آثار كدمة، أو دم، أو سوائل سواء على الجمجمة أو فتحات الأنف والفم.
- ملاحظة لون وحرارة الوجه.

العنق والعمود الفقري :

- تحسس بلطف العمود الفقري بدءاً من العنق، للبحث عن أية فقرة غير منتظمة، عن طريق الكشف عن وجود بروز أو تجويف، مع مراعاة الحرص الشديد على التقليل من تحريك المصاب.

الجذع :

- ملاحظة حركة الضلوع أثناء التنفس.
- ملاحظة الاختلاف بين الضلوع، فالاختلاف دليل على وجود كسر.
- ملاحظة سلامة عظمتي الترقوة ولوحي الكتف، وعظام الحوض.

الأطراف :

- البحث عن أي تورم، أو تشوه في الذراعين، أو الرجلين حتى الأصابع.
- التأكد من عدم وجود شلل بسؤال المصاب ، أو في حالة فقدانه للوعي يتم الطرق على مفصل اليد أو الساق .

أمارس :

أستعين بأحد أفراد أسرتي لأتدرب على مهارة فحص المصاب متبعًا الخطوات التي تدربت عليها في الحصة .

نشاط اختياري : تصوير طريقة فحص المصاب .

أتعاون مع زملائي في تصوير طريقة فحص المصاب لعمل شرائح أو فيلم فيديو يوضح خطوات الفحص .

التقويم والمتابعة :

١- ما الفرق بين التشخيص للإسعاف والتشخيص الطبي؟

٢- ضع إشارة (✓) أمام العبارة الصحيحة أو إشارة (✗) أمام العبارة الخاطئة:

- أ- ينتهي دور المسعف عند إسعاف المصاب الذي يحتاج نقله لتلقي العلاج.
 ب- يبدأ فحص المصاب مباشرة عند وقوع حادث في الجزء الذي يشتكي منه.
 ج- من الضروري إعلام الطبيب المعالج بوقائع الحادث حتى بعد إسعاف المصاب.
 د- معرفة تاريخ مريض مصاب بنوبة مرضية أمر مهم للإسعاف.

٣- من الأمور المهمة التي تساعد عملية الإسعاف :

أ..... ب..... ج.....

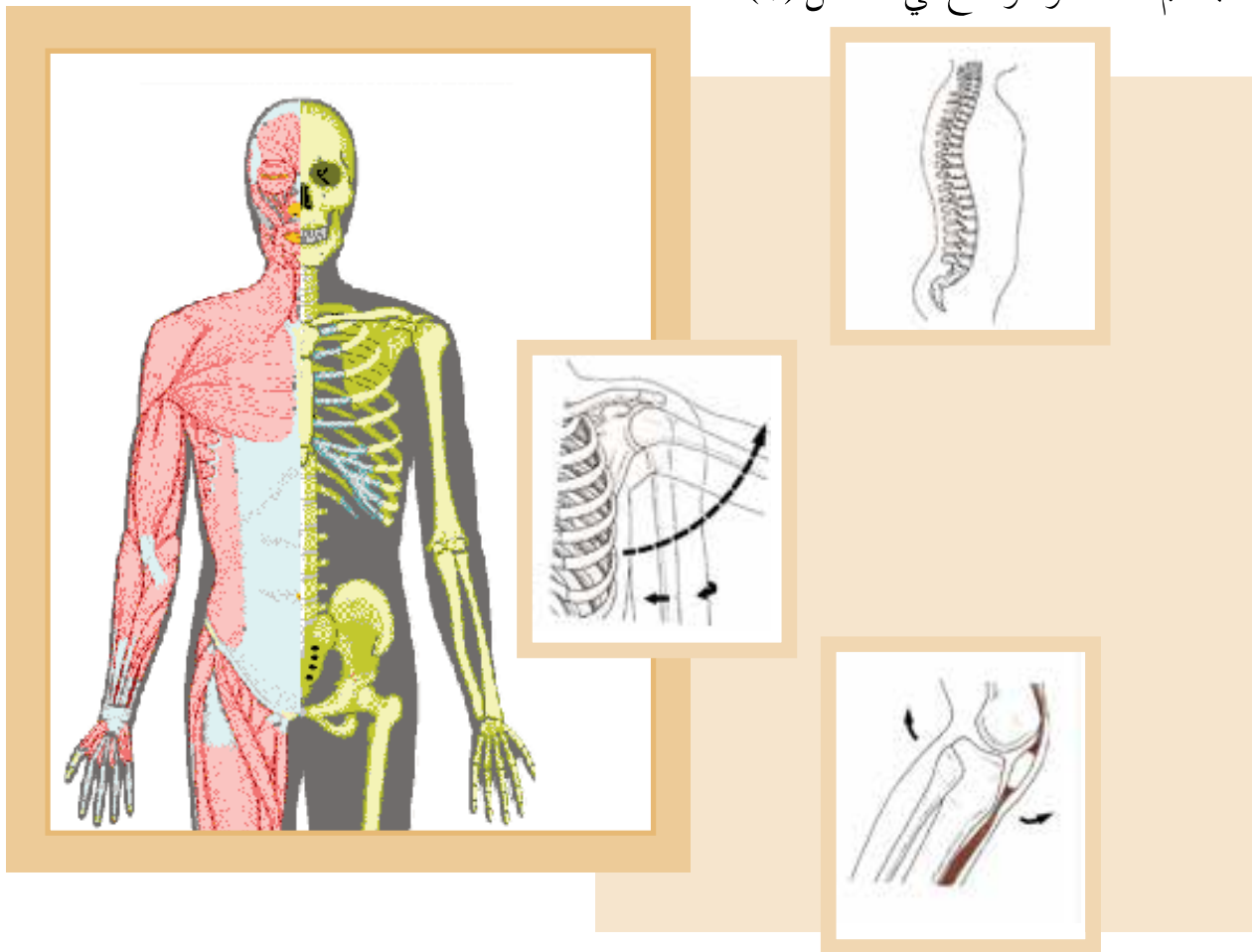
٤- ما موقفك عند رؤيتك لحادث سير فيه أكثر من مصاب في حالة خطرة؟

٥- شاهدت حادث إصابة لأحد البنائين أمام مبنى تحت التشييد، ما هي أول الإجراءات الأمنية التي يجب عليك اتباعها في مثل هذا الموقف؟

المهارة الثانية : إسعاف إصابات العضلات والمفاصل

معلومات تهمني :

يتكون الهيكل العظمي للإنسان من مجموعة من العظام تحميها مجموعة من العضلات الهيكلية (الإرادية) ، وكلتا المجموعتين تعمل على حماية أعضاء الجسم الداخلية من الإصابات. وتتصل العظام ببعضها بعضًا بواسطة المفاصل، وتحيط بكل مفصل مجموعة من الأربطة العضلية القوية التي تعمل على ربط العظام المكونة للمفصل ببعضها بعضًا وتسهيل حركة الجسم، كما هو موضح في الشكل (١).



● شكل رقم (١) : عظام الإنسان ومفاصله وعضلاته .

وقد تتعرض هذه العظام والمفاصل والعضلات إلى إصابات مختلفة مثل الكسر، والالتواء، والخلع، والتشنج العضلي وذلك نتيجة لإصابة الجسم بأمراض معينة أو تلقية ضربة مباشرة على العظم أو القيام بحركة خاطئة غير مقصودة . وتحدث إصابات المفاصل والعضلات لأي فرد منا وفي جميع الأعمار؛ لكن لكل إصابة أعراض معينة قد يكون التمييز بينها صعبا من دون إجراء فحوصات إضافية.

ولمنع تدهور إصابات العضلات والمفاصل ، أو التقليل منه ، فإننا نقوم بالإسعافات الأولية. ويُقصد بالإسعافات الأولية مجموعة الأفعال البسيطة والمفيدة التي تقدم للمصاب في موقع حدوث الإصابة أو قريبا منه ، وذلك للمساعدة على التقليل من تدهور حالته وسرعة شفائه. وإهمال القيام بالإسعافات الأولية - رغم بساطتها - قد يسبب توقف عمل العضو بصورة طبيعية، لذا فهي ضرورة لا يمكن الاستغناء عنها.

لذا أجد أن عليّ تعلم مبادئ الإسعافات الأولية حتى أستطيع أن أقدم يد المساعدة للآخرين وقت الضرورة. كما عليّ أن أعرف الإرشادات الخاصة بإصابات العضلات والمفاصل والتدرب على طرق إسعافها، وهي من الأمور المهمة التي ستمكنني من مساعدة نفسي والقيام بواجبي نحو الآخرين.

بعد أن أنتهي من تنفيذ أنشطة هذه المهارة ، يتوقع مني أن:

- * أتعرف أهمية الإسعافات الأولية في إنقاذ المصابين .
- * أتعرف أعراض الإصابة بالالتواء ، والخلع، والتشنج العضلي .
- * أسعف بعض إصابات العضلات والمفاصل .
- * أبادر إلى إسعاف نفسي والآخرين .
- * أبادر بسرعة إلى إبلاغ الجهات المعنية في حالة الإصابات الشديدة .

نشاط (١) : إسعاف التشنج العضلي .

أضيف إلى معلوماتي :

٣

التشنج العضلي عبارة عن تقلص للعضلة، وهو من الإصابات التي لا تشكل خطورة كبيرة، إلا أنه يسبب ألماً يتدرج من الخفيف إلى الشديد الذي قد يعيق حركة العضو المصاب. ويحدث التشنج العضلي لأسباب عدة منها :

- نقص في سوائل الجسم والأملاح.
 - أمراض الجهاز الدوري في عضلات البطن أو الصدر.
 - حركة غير طبيعية لعضو.
 - تعرض للفرحة هواء بارد في عضلات الرقبة أو الكتف .
- ومن الأعضاء التي عادة ما تصاب بالتشنج العضلي عضلة الساق الخلفية، وأصابع اليدين والقدمين ، والرقبة ، وعضلات الظهر .
- ويعتمد إسعاف التشنج العضلي البسيط على مبدئين هما : مد العضلة ، وتدليكها .

أنتبه إلى :

- أن أعراض التشنج العضلي هي : ألم وتقلص وشد في العضلة المصابة.
- إمكانية استخدام رباط أو ضمادة مشددة لتخفيف الألم في العضلة المصابة.
- عدم القلق من الألم المصاحب للتشنج في حالة كونه محتملاً، وذلك لكونه ألماً مؤقتاً.
- عدم استخدام العضلة المصابة في حالة الألم الشديد، ومراجعة الطبيب خاصة في حال استمراره.
- التوجه إلى الاختصاصي في حالة التشنجات العضلية المتكررة لأنها قد تكون عوارض لاعتلال أكثر خطورة .

أقوم بالآتي :

* أبادل الأدوار مع أحد زملائي في الصف للتدرب على إسعاف التشنجات العضلية السابقة ،
مستعينًا بالصور في الشكل رقم (٢) :



إسعاف التشنج في عضلة الربلة



إسعاف التشنج في عضلة الفخذ الخلفية



إسعاف التشنج في عضلات اليد



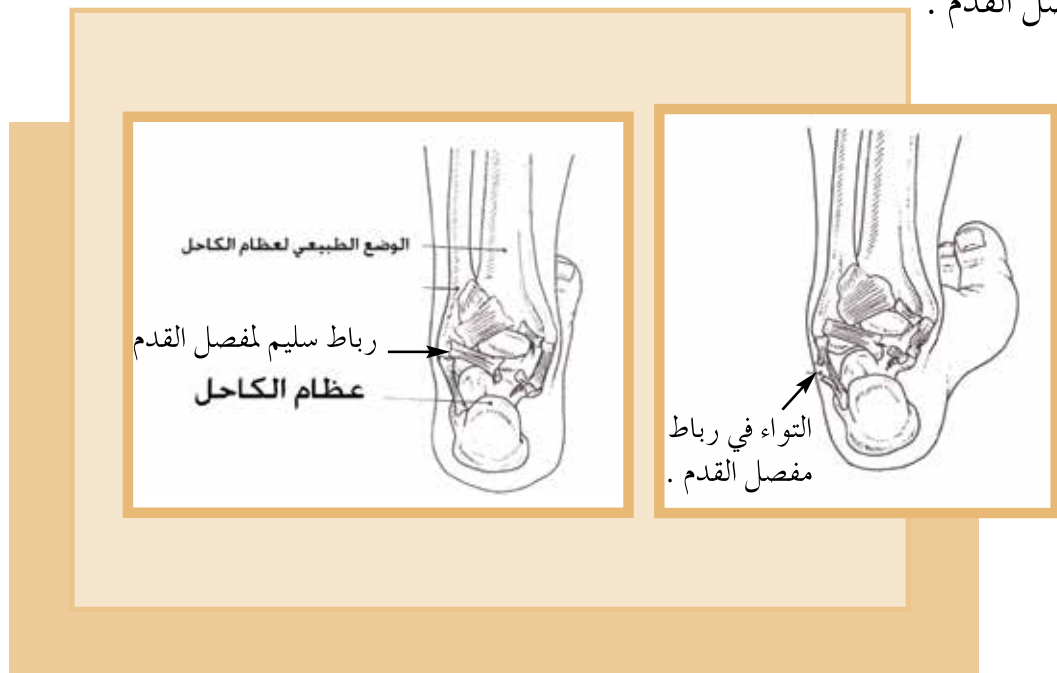
إسعاف التشنج في عضلات القدم

● شكل رقم (٢) : طريقة إسعاف تشنج بعض العضلات .

نشاط (٢) : إسعاف التواء مفصل القدم .

أضيف إلى معلوماتي :

الالتواء هو تمدد للأربطة العضلية حول المفصل وينتج عن حركة فجائية تعمل على شد المفصل أكثر من حدود إمكانياته الطبيعية مما قد يؤدي أحيانا إلى تمزق جزئي في الأربطة المحيطة به، فيظهر على إثر ذلك تورم في المنطقة المصابة . ويبين الشكل (٣) أعراض التواء مفصل القدم .



● شكل رقم (٣) : منظر تشريحي يوضح قدم مصاب و آخر سليم .

تحدث الالتواءات في أماكن متعددة من الجسم ، من أمثلة ذلك مفصل القدم والركبة والرسغ والأصابع وفقرات العنق .

وللالتواء درجات مختلفة منها :

* البسيط الذي يسبب الألم لبضع ساعات فقط ولا يتطلب إسعافاً أو عناية.

- * المتوسط الذي يتطلب إسعافاً وعناية بسيطة ولكنه يشفى دون تدخل طبي .
- * الشديد الذي يمكن تمييزه بازدياد شدة الألم وكبر حجم التورم عن الالتواء المتوسط ، مما يتطلب تدخلاً طبياً وأسابيع من العناية قبل استعادة النشاط الطبيعي للعضو المصاب .
- وبشكل عام تتشابه أعراض الإصابة بالالتواء والخلع والكسر ولكن يمكن تمييز الإصابة بالالتواء عن غيرها بقدررة الإنسان على تحريك المفصل رغم إصابته وما يرافق ذلك من ألم ، وقد تظهر كدمة في مكان الإصابة نتيجة لحدوث نزف تحت الجلد .
- يكثر حدوث التواء مفصل القدم نتيجة لقلب القدم بشكل غير متوقع أثناء المشي (وخاصة عند ارتعال الأحذية غير المناسبة)، أو القفز، أو الجري .

أحتاج إلى :

- كيس بلاستيك، رباط لفائف، قطعة قماش، شريط طبي لاصق .
- ثلج، ملح .

أتنبه إلى :

- عدم تدليك المفصل الملتهب لأن هذا يزيد من التورم ويؤخر الشفاء .
- استخدام عازل بين كمادة الثلج وبين المنطقة المصابة لتجنب حدوث لسعة الثلج .
- عدم عمل كمادات ماء ساخنة للمفصل المصاب إلا بعد يومين أو أكثر من الإصابة، لتجنب حدوث نزف تحت الجلد .
- التأكد من دوران الدم في العضو المربوط بعد وضع الأربطة مباشرة، ومن ثم كل عشر دقائق، حيث إن الشد أكثر من اللازم يؤدي إلى إعاقة الدورة الدموية .

أقوم بالآتي :

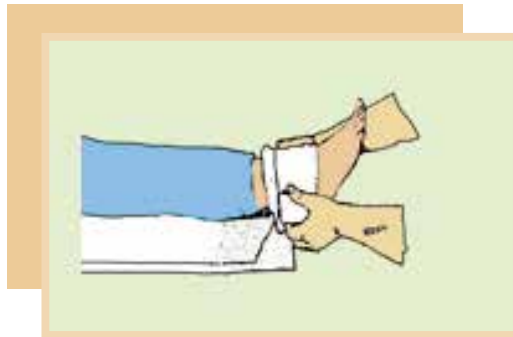
* أطلب من المصاب أن يجلس أو يستلقي على ظهره حتى يكون مفصل القدم بنفس مستوى الجسم.

* أرفع القدم المصابة عن الأرض ، كما هو موضح في الشكل (٤).



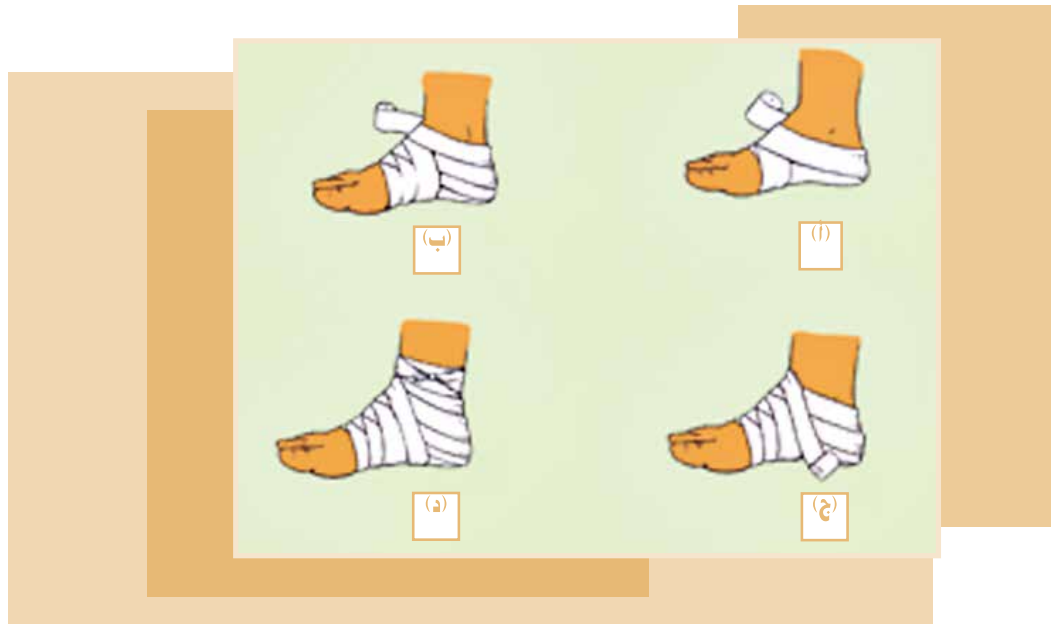
● شكل رقم (٤) : رفع القدم المصابة بالالتواء .

* أجرش الثلج وأضيف إليه قليلا من الملح لمنع ذوبانه ثم أضعه في كيس بلاستيك لعمل كمادات باردة للمنطقة المصابة، وفي حالة عدم توافر الثلج يكفي استخدام كمادات الماء البارد لمدة نصف ساعة لتخفيف الألم ووقف النزف ، كما هو موضح في الشكل (٥).



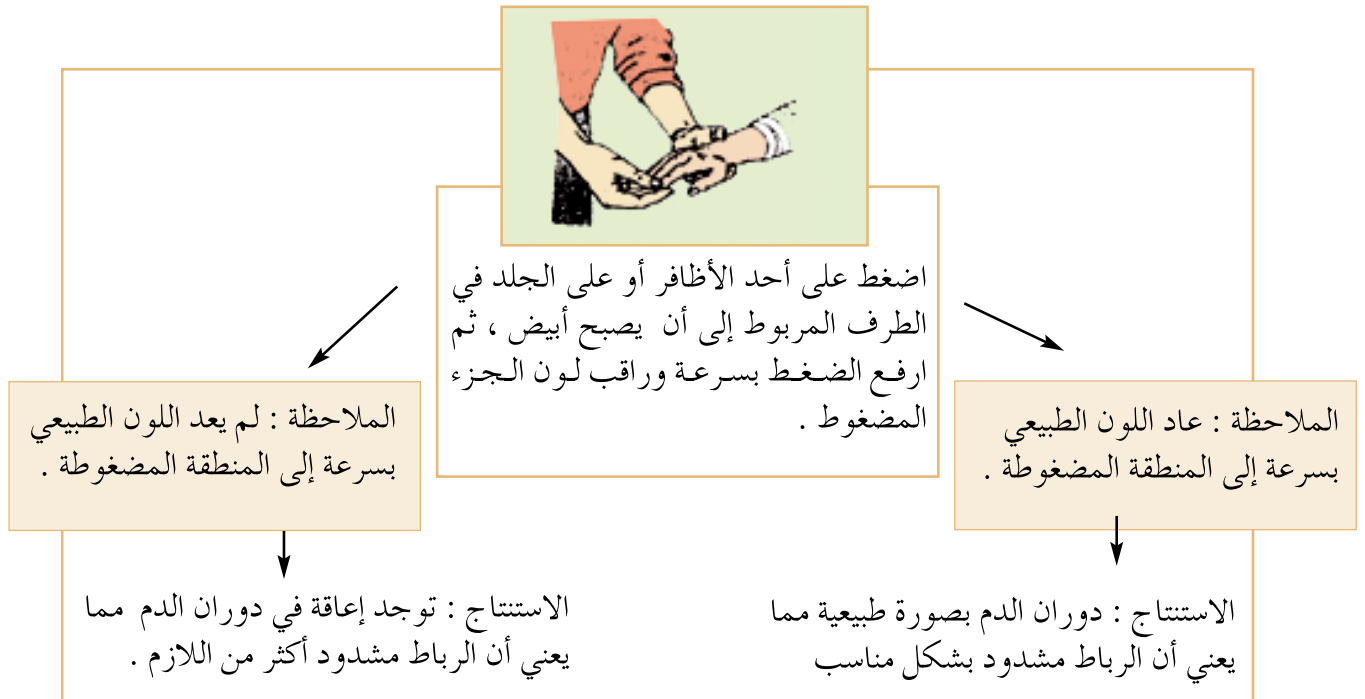
● شكل رقم (٥) : وضع كمادات باردة .

* ألف القدم المصابة - من أصابع القدم وحتى منتصف الساق - برباط لفائف قماشي ثم أثبت طرف الرباط باستخدام شريط طبي لاصق، كما هو موضح في الشكل (٦) .



● شكل رقم (٦) : خطوات تثبيت الرباط حول مفصل القدم المصاب بالالتواء .

* أتأكد من دوران الدم في القدم بفحص الأظافر أو سؤال المصاب عن مدى ارتياحه للرباط ، كما هو موضح في الشكل (٧) .



● شكل رقم (٧) : التحقق من دوران الدم بطريقة فحص الأطراف .

أمارس :

التدرب على إسعاف التواء مفصل القدم.

٣

ملاحظة :

أعراض إعاقة دوران الدم :

١. الإحساس بالتنُّمل في أصابع اليدين أو القدمين .
٢. صعوبة تحريك أصابع اليدين أو القدمين .
٣. تغير لون قواعد الأظافر إلى اللون الأزرق .
٤. برودة أصابع اليدين أو القدمين .
٥. ضعف النبض في الطرف المربوط مقارنة مع الطرف السليم .

نشاط (٣) : إسعاف خلع مفصل المرفق .

أضيف إلى معلوماتي :

يعد الخلع أكثر خطورة وإيلاما من الالتواء، يحدث الخلع نتيجة لابتعاد العظام المكونة للمفصل عن بعضها بعضاً وتمدد أربطتها العضلية وأحيانا تمزقها. وأكثر مفاصل الجسم تعرضا للإصابة بالخلع هو مفصل الكتف ومفصل المرفق ومفصل الرسغ والأصابع نتيجة للسقوط - من أماكن مرتفعة قليلا- على اليد وهي مبسوطة .

يمكن معرفة الخلع من ظهور أعراض معينة في منطقة الإصابة منها :

- * اعوجاج المفصل وتغير شكله .
 - * تورم المنطقة المحيطة بالمفصل .
 - * ألم شديد يتعذر معه تحريك العضو المصاب على الرغم من عدم وجود كسر فيه .
- ويعد خلع مفصل المرفق من الإصابات الخطيرة التي يمكن أن تؤدي إلى عاهة مستديمة نتيجة لوجود جميع أعصاب وأوردة وشرابين الذراع في هذه المنطقة .

أحتاج إلى :

– عدد (٢) رباط مثلث.

أنتبه إلى :

- عدم تدليك المفصل المخلوع لأن هذا يزيد من التورم ويؤخر الشفاء.
- ضرورة التأكد من دوران الدم في العضو المصاب بعد عمل الجبيرة له كل عشر دقائق، وذلك لأن شد الأربطة بقوة يعيق الدورة الدموية.
- إمكانية استخدام كمادات باردة في بداية الإصابة لتخفيف الألم وكمادات ساخنة بعد يومين من حدوث الإصابة لتخفيف الألم والتخلص من الكدمة.
- وضع قطعة قماش مناسبة أو قطن تحت عقدة الرباط لحماية الجلد من الاحتكاك كلما أمكن ذلك.

أقوم بالآتي :

- * أطلب من المصاب أن يجلس ويسند مرفقه المصاب إلى صدره في الوضع الذي يريحه.
- * أثبت المفصل المصاب كما هو موضح في الشكل (٨).

أمسك طرفي الرباط
وألفهما خلف رقبة
المصاب .



أضع الرباط المثلث
بلطف بين الذراع
المصابة و صدر
المريض .



ألف الرباط المثلث الثاني
حول صدر المصاب
لتثبيت الذراع المرفوعة
مع إحكام ربطه .



أربط طرف الرباط من
ناحية المرفق المصاب
بلطف شديد أو أثبته
باستخدام دبوس .



● شكل رقم (٨) : خطوات إسعاف المرفق المخلوع .

- * أطلب المساعدة في نقل المصاب إلى المركز الصحي لتلقي العلاج المناسب (التأكد من عدم وجود كسر ثم إرجاع المفصل المخلوع إلى مكانه).

أمارس :

التدرب على إسعاف مفصل المرفق المخلوع بالطريقة التي تعلمتها في النشاط.

نشاط اختياري (١) : إسعاف التواء مفصل الرسغ باستخدام رباط اللفائف الضاغطة

إسعاف الالتواء البسيط لمفصل الرسغ باستخدام رباط اللفائف الضاغطة، كما هو موضح في الشكل (٩).



ب. وضع كمادات ثلج أو ماء بارد لمدة نصف ساعة على المنطقة المصابة لتخفيف الألم.



أ. إسناد الرسغ المصاب في وضع مريح.



د. التأكد من دوران الدم في الذراع.



ج. لف مفصل الرسغ المصاب برباط اللفائف الضاغطة من الإبهام وحتى منتصف الساعد.

● شكل رقم (٩) : خطوات إسعاف مفصل الرسغ المصاب بالالتواء .

نشاط اختياري (٢) : مسح ميداني لأنواع إصابات العضلات والمفاصل في البيئة المحلية .

* أقوم بمسح ميداني في بيتي لأنواع إصابات العضلات والمفاصل التي درستها (أسرتي أو جيرانني أو أصدقائي) ، مستعينا بالجدول التالي :

م	نوع الإصابة	العمر	أسباب الإصابة	كيفية التعامل مع المصاب
١				
٢				
٣				

* أعرض النتائج التي توصلتُ إليها وفقا للبنود الآتية :

- أكثر الإصابات شيوعا .
- أسباب حدوث الإصابات .

التقويم والمتابعة :

- (١) ما أهمية عملية التضميد ؟
- (٢) أذكر نوعين من الأربطة المستخدمة في إسعاف إصابات العضلات والمفاصل؟
- (٣) عدد أعراض إعاقة دوران الدم في العضو المربوط ؟
- (٤) رتب تنازليا إصابات العضلات والمفاصل التالية من حيث خطورتها:
الخلع التشنج العضلي الالتواء
- (٥) كيف يمكن تفادي إعاقة دوران الدم في العضو المربوط ؟

٦) علل ما يلي:

- أ- تدليك العضلة المصابة بالتشنج.
 ب- عدم استخدام الكمادات الساخنة إلا بعد يومين من الإصابة في حالات الالتواء والخلع.
 ج- ضرورة نقل المصاب بالخلع بعد إسعافه مباشرة لتلقي العلاج المناسب.

٧) انقل الجدول التالي في دفترك ثم أكمل البيانات:

طرق الوقاية من الإصابة	أسباب الإصابة	إصابة العظام والمفاصل
		الالتواء
		الخلع
		التشنج العضلي

٨) تعرض أحد زملائك إلى إصابة في ذراعه اليمنى أثناء اللعب وظهرت عليه الأعراض التالية:

- تورم في مكان الإصابة مع وجود كدمة.
- ألم شديد في الذراع.
- عدم القدرة على تحريك ذراعه، أو رفعها.

أ) حدد نوع الإصابة.

ب) كيف يمكنك تقديم المساعدة لزميلك المصاب؟

المهارة الثالثة : نقل المصاب

معلومات تهمني :

إن نقل المصاب من موقع حدوث الإصابة يعد جزءاً مهماً من واجبات المسعف ، ففي الظروف العادية يجب عدم تحريك المصاب إلا بعد تقديم الإسعافات الأولية له ، ولكن في الحالات الخطرة مثل الحريق ، والغرق ، وحوادث السيارات يجب أولاً نقل المصاب إلى أماكن آمنة ثم تقديم الإسعافات الأولية له . وبشكل عام يجب أن ينقل المصاب بعناية شديدة، فالحمل غير المناسب أو النقل السيئ يؤدي غالباً إلى آلام شديدة للمصاب وزيادة الإصابة وقد يشكل خطراً على حياته .

ويمكن للمسعف تحديد طريقة نقل المصاب المناسبة بعد النظر إلى :

* حجم المصاب .

* نوع الإصابة .

* وجود أشخاص آخرين مستعدين لتقديم المساعدة .

هناك طرق عديدة يمكن اتباعها لنقل المصابين في حالة الطوارئ . ومن الأمثلة التي سأتدرب عليها : المساندة (العكاز الآدمي) ، والمقعد اليدوي (الحمل بواسطة عدة أشخاص)، والنقالة. وتعد النقالة الطريقة الأفضل لنقل المصابين على اختلاف إصاباتهم ، ولكن في حالة عدم وجودها أو عدم القدرة على استخدامها يمكن اللجوء إلى الطرق الأخرى.

لذا أجد أن تعلم الأساليب الصحيحة لنقل المصابين يفيدني في معرفة كيفية نقلهم من موقع حدوث الإصابة قبل أو بعد إسعافهم ؛ لتجنبهم أية آلام إضافية قد تحدث نتيجة للنقل غير الصحيح ولمنع تدهور حالتهم الصحية ، كما أن تعلم الأساليب الصحيحة للنقل يزودني بالخبرة اللازمة للتصرف في حالة الطوارئ .

بعد أن أنتهي من تنفيذ أنشطة هذه المهارة ، يتوقع مني أن :

- * أتعرف بعض طرق نقل المصابين .
- * أنقل المصاب بطريقة المساندة .
- * أشارك الآخرين في حمل المصاب بطريقة المقعد اليدوي .
- * أصنع نقالة باستخدام خامات البيئة .
- * أشارك الآخرين في نقل المصاب باستخدام النقالة المعدة .
- * أدرك أهمية نقل المصاب بالطريقة الصحيحة .

نشاط (١) : نقل المصاب بطريقة المساندة .

أضيف إلى معلوماتي :

يمكن نقل المصابين بإصابة بسيطة عن طريق المساندة، وذلك بأن يكون المسعف عكازا للمصاب بحيث يحمل ثقل المصاب جزئياً ويمشي معه بخطوات متوافقة كما هو موضح في الشكل (١٠). وتستخدم هذه الطريقة أساساً لنقل المصاب في إحدى رجليه .



أقوم بالآتي :

- (١) أقف إلى جانب المصاب ، من جهة الإصابة .
- (٢) أضع يدي حول خصر المصاب من الخلف .
- (٣) أطلب من المصاب أن يضع يده القريبة مني على كتفي .

● **شكل رقم (١٠) : نقل المصاب بطريقة المساندة .**

- (٤) أقبض على يده المتدلّية من كتفي .
- (٥) أمشي مع المصاب بخطوات صغيرة متوافقة مع قدرته على المشي .

أمارس :

– التدرّب على نقل شخص بطريقة المساعدة في المنزل .

٣

نشاط (٢) : نقل المصاب بطريقة المقعد اليدوي .

أضيف إلى معلوماتي :

يمكن نقل المصابين بإصابة بسيطة بطريقة المقعد اليدوي وذلك بحمل المصاب على مقعد مكون من أذرع المسعفين . وتستخدم هذه الطريقة لنقل المصابين غير القادرين على المشي وبخاصة خلال الممرات الضيقة التي يتعذر معها استخدام النقالة ، على أن يكون المصاب في حالة وعي تسمح له بالجلوس على أذرع المسعفين . ولا تستخدم هذه الطريقة عندما يكون هناك شك في إصابة العمود الفقري .

أتنبه إلى :

- (١) استقامة جذع المسعف أثناء رفع المصاب .
- (٢) تركيز الثقل على القدمين وليس على الظهر عند رفع المصاب ، وذلك باستخدام وضعية الارتكاز ، كما هو موضح في الشكل (١١) .



● شكل رقم (١١) : وضع الجسم الصحيح أثناء رفع الأثقال .

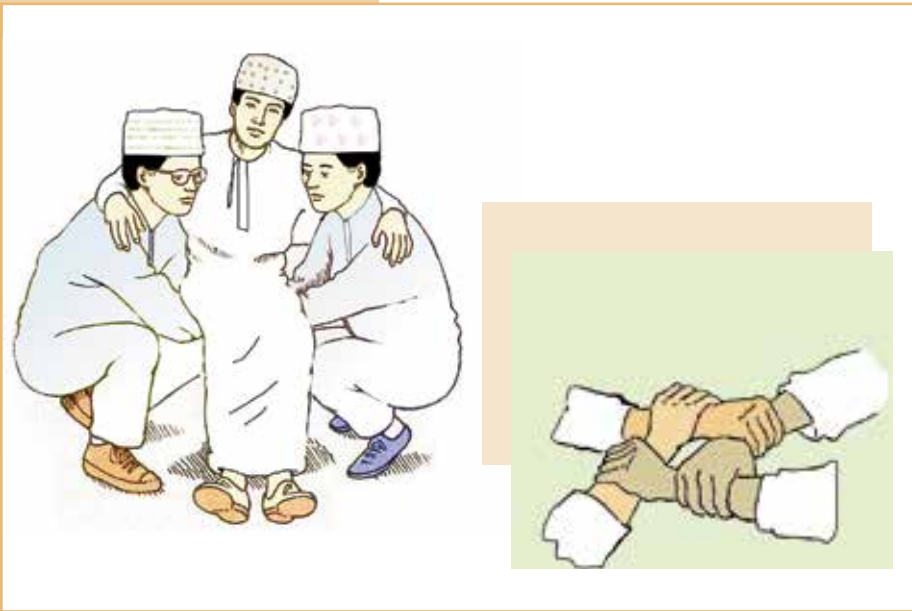
أقوم بالآتي :

- أساعد المصاب المستلقي على الجلوس .
- أجلس على ركبة واحدة جانب المصاب ، وكذلك يفعل زميلي ولكن على الجانب الآخر من المصاب ، كما هو موضح في الشكل (١٢) .



● شكل رقم (١٢) : وضع جلوس المسعفين على جانبي المصاب .

- أضع يدي تحت فخذ المصاب وأقبض على معصم زميلي الذي يضع يده تحت فخذ المصاب من الجهة الأخرى ويقوم بالقبض على معصمي، كما هو موضح في الشكل (١٣) .



● شكل رقم (١٣) : حمل المصاب عن طريق المقعد اليدوي .

- ألف يدي خلف ظهر المصاب وأمسك بملابسه وكذلك يفعل زميلي .
- أطلب من المصاب أن يلف ذراعيه حول رقبتينا .
- أقف أنا وزميلي في الوقت نفسه بهدوء وحذر لرفع المصاب .
- أمشي أنا وزميلي في الاتجاه المحدد بخطوات ثابتة وبطيئة .

أمارس :

تدريب أحد أفراد أسرتي على طريقة نقل المصاب بطريقة المقعد اليدوي ثم أطبق معه عملية حمل شخص آخر من أفراد الأسرة .

نشاط (٣) : نقل المصاب بواسطة النقالة .

أضيف إلى معلوماتي :

تستخدم النقالة في نقل المصابين في جميع حالات الإصابة ولكنها بالأخص تستخدم في نقل حالات كسور العمود الفقري أو الحوض .

أحتاج إلى :

- نقالة (لوح خشبي عريض) .
- عدد (٢) رباط مثلث أو لفائف .

أتنبه إلى :

- أن رفع النقالة وإنزالها من الجهتين يتّمان في آن واحد .
- تركيز الثقل على القدمين وليس على الظهر عند رفع المصاب أو إنزاله .
- تحديد أدوار المسعفين لجعل عملية نقل المصاب منظمة وناجحة .
- تحديد دور كل مسعف حسب قدرته الجسدية أثناء رفع المصاب عن الأرض ووضعها على النقالة ، فالشخص الأكبر أو الأقوى يحمل الجزء الأثقل من الجسم (الأفخاذ وأسفل الظهر) .

أقوم بالآتي :

- أحدد مع زملائي دور كل مسعف كآتي :

المسعف الأول : حمل رقبة المصاب وكتفيه .

المسعف الثاني : حمل فخذي المصاب وأسفل ظهره .

المسعف الثالث : حمل رجلي المصاب وكاحليه .

- أشارك زملائي في اختيار أحدنا ليقوم بإصدار أوامر رفع وإنزال المصاب وشخص رابع ليمثل دور المصاب .

- أضع النقالة على مقربة من الشخص المصاب .

- أبدأ مع زملائي عملية الرفع باتباع الخطوات الموضحة في الشكل (١٤) .

(ج)



أطلب من الجميع رفع الأجزاء المحددة لهم ، فأحمل الجزء المحدد لي ، وكذلك يفعل المسعفون الآخرون على أن يكون الرفع في وقت واحد .

(ب)



أضع ذراعي تحت الجزء الذي سأحمله ، وكذلك يفعل المسعفون الآخرون .

(أ)



أجلس على ركبة واحدة على جانب المصاب ، قريبا جدا من الجزء الذي سأحمله أثناء عملية النقل ، وكذلك يفعل المسعفون الآخرون .

● شكل رقم (١٤) : خطوات رفع المصاب بواسطة ٣ أشخاص .



– أضع المصاب المحمول بالأيدي على النقالة
ببطء وفي وقت واحد ، كما هو موضح
في الشكل (١٥) .

٣

● شكل رقم (١٥) : وضع المصاب على النقالة .

– أقوم بتثبيت المصاب على النقالة بربطه برباطين أحدهما عند الصدر والآخر عند الفخذ ، كما هو
موضح في الشكل (١٦) .



● شكل رقم (١٦) : تثبيت المصاب على النقالة .



● شكل رقم (١٧) : حمل المصاب على النقالة .

– أرفع مع زملائي النقالة الموضوع عليها المصاب في وقت واحد مع مراقبة حالته الصحية ، كما هو
موضح في الشكل (١٧) .

أمارس :

تدريب اثنين من أفراد أسرتي على رفع المصاب عن الأرض بالطريقة التي تدربت عليها في الصف .



نشاط اختياري (١) : نقل المصاب في اليدين والرجلين .

يمكن أن أنقل المصاب بمشاركة زملائي بالطريقة الموضحة في الشكل (١٨) .

● شكل رقم (١٨) : نقل المصاب عن طريق شخصين .

نشاط اختياري (٢) : إعداد نقالة في الحالات الطارئة .

أفكر في طريقة إعداد نقالة في الحالات الطارئة باستخدام الدشداشة .

التقويم والمتابعة:

١. ما الحالات التي تستدعي نقل المصاب من موقع الإصابة قبل إسعافه؟
٢. ما الأمور التي يجب على المسعف مراعاتها عند اختيار طريقة نقل المصاب المناسبة؟
٣. دون في الجدول الآتي البيانات المطلوبة :

طريقة النقل	اسم طريقة النقل	عدد المسعفين	سبب الاستخدام
صورة			
صورة			
صورة			

٤. كيف يمكنك تقديم المساعدة لشخص مصاب في ظهره إصابة شديدة على الرغم من عدم وجود أحد غيرك في ذلك المكان؟

المراجع :

- ١- دليل الإسعافات الأولية، ٢٠٠٢م، مكتبة لبنان.
- ٢- موسوعة صحة العائلة، ٢٠٠١، دار العلم للملايين، بيروت.
- ٣- النجاده، رباح محمد، ٢٠٠٢م: مبادئ الإسعافات الأولية والإصابات الرياضية. الكويت: ذات السلاسل.
- ٤- حجازي، أحمد توفيق، ٢٠٠١م: موسوعة الإسعافات الأولية. عمان: دار أسامة.
- ٥- [www.your-doctornt/low back painhtm](http://www.your-doctornt/low%20back%20pain.htm)

محتويات الوحدة الثالثة ٣

١ المهارة الأولى : تعرّف التفكير الناقد .

٢ المهارة الثانية : تطبيقات على التفكير الناقد .

الوحدة الثالثة

التفكير الناقد



الأهداف العامة للوحدة:

يتوقع مني بعد دراسة هذه الوحدة أن:

١. أتعرّف خصائص التفكير الناقد.
٢. أستخدم التقنيات الحديثة بكفاءة.
٣. أمارس التفكير الناقد.
٤. أدرك أهمية التفكير الناقد.

المهارة الأولى : تعرّف التفكير الناقد

معلومات تهمني

يعتبر التفكير سلسلة من العمليات التي تحدث في العقل تجاه أي موقف أو حدث في حياة الفرد اليومية ، وهذه العمليات قد تكون أحيانا عمليات بسيطة ينتج عنها تذكر الفرد للأشياء أو الأحداث ، كما ينتج عنها فهمه لتلك الأحداث ؛ وقد تكون معقدة وطويلة كالعمليات التي يمر بها العقل في سبيل أن يحلل المواقف وينتقدها ويوجد حلولاً لما تتضمنه من مشاكل ، ويتكر أدوات من أجل الوصول إلى تلك الحلول ومن ثم يتخذ قراراً بقبولها أو رفضها طبقاً للأهمية التي تتميز بها. وعلى هذا فإن التفكير أساس مهم من أسس التعلم ، إذ لا تكمن أهمية التعلم في كم المعلومات التي نتعلمها ولكنها تبرز في القدرة على تحليل تلك المعلومات والاستفادة منها.

ولكي يكون بإمكان الفرد القيام بتلك العمليات لا بد من اكتسابه لمهارة التفكير الناقد وتطويرها. ونعني بالتفكير الناقد استمرار الفرد في اختبار المعلومات التي يتلقاها، والتفكير فيها بعمق لإيجاد أدلة لإثباتها، وأن يكون قادراً على تحليل تلك الأدلة وتقويمها مما يؤدي به إلى تكوين آراء وأفكار جديدة أو الاقتناع بصحة تلك الأفكار.

إن أهمية التفكير الناقد تظهر في كونه جزءاً رئيساً من أجزاء النمو الذهني والوجداني، فهو يساعد الفرد على التكيف مع المحيط الاجتماعي، ويعطي القدرة على اختيار الحل السليم لمشكلة تصادفه ، ومن ثم يصبح قادراً على اتخاذ القرار تجاهها من خلال اكتساب القدرة على التقويم الموضوعي لكل حل وتحمل مسؤولية اتخاذ القرار في نهاية المطاف. وتبرز خصائص التفكير الناقد في :

١. تنظيم الأفكار خلال المناقشة، واتباع الطرق الصحيحة في حل المشكلات اليومية.
٢. دعم الآراء المطروحة بالمعلومات الصحيحة الموثوق بها من المصادر العلمية.
٣. الاطلاع على آراء الآخرين وتقبل نقدهم والاستفادة من ذلك في تطوير التفكير المنطقي السليم.
٤. إصدار الأحكام الموضوعية بهدوء وروية على الآخرين وأفكارهم بعيدا عن العاطفة والانفعال والتعصب .
٥. التمييز بين الرأي والحقيقة ، وتقصي مصدر المعلومات أو إرجاعها لمصادرها الرئيسة .

بعد أن أنتهي من تنفيذ أنشطة هذه المهارة ، يتوقع مني أن:

١. أتعرف خطوات التفكير الناقد.
٢. أميز بين الفروض الأساسية والفرعية.
٣. أطبق التفكير الناقد في مواقف الحياة اليومية.
٤. أطور أسلوب التفكير الناقد لديّ.

نشاط (١) : تطبيق التفكير الناقد

أضيف إلى معلوماتي :

في عالم اليوم المليء بالأحداث والمتغيرات يمكن للفرد كمفكر ناقد أن يتقدم بكل ثقة وثبات نحو المستقبل ؛ وعليه فإن التفكير لا بد أن يكون واضحا بحيث يتمكن الفرد من تحليل معطياته مستشهدا بالأدلة التي توصله إلى عرض تلك المعطيات ومن ثم إصدار حكم عليها. ولكي يقوم الفرد بتطبيق التفكير الناقد فإن عليه أن يتبع الخطوات التالية:

١. يستخدم مهارتي الإنصات والقراءة خلال عملية الاتصال بصورة دقيقة ومركزة.
٢. يفكر بصورة متعمقة وممعنة ويبحث عن المضامين الخفية التي يشير إليها المتحدث أو المؤلف.

٣. يوجد العلاقة بين الأفكار المعطاة ويكشف العلاقات المتداخلة بينها.
٤. يوجد العلاقة بين المعلومات المعطاة والحقائق البيئية والحياتية المعاشة.
٥. يركّز على بنية تنظيم المعلومات المعطاة، ويكتشف دوافع المتحدث أو المؤلف من خلال هذه البنية.
٦. يتساءل باستمرار حول ما يسمع وما يقرأ بطرح أسئلة تحليلية وتقويمية.



شكل رقم (١) : مناقشة هادفة بين الزملاء .

أنتبه إلى :

- التعامل بصورة هادئة مع آراء الآخرين.
- أن تعارض الرأي مع آراء الآخرين لا يعني اختلافاً وإنما تنوعاً طبيعياً في فهم الأمور من منظورات وزوايا متعددة .
- تقبل نقد الآخرين لآرائك إذا كان موضوعياً .

مهارات متضمنة :

- دراسة الحالة.
- التفكير الناقد.

أقوم بالآتي :

* أقرأ الحالة التالية بدقة :

" طالب دائم التفوق، ويحصل على المركز الأول في معظم الامتحانات، ولكن مستواه تدهور فجأة حيث رسب في أحد الامتحانات "

* أتبع الخطوات التالية :

- أحدّد أفضل التفسيرات، بناء على تصوري للعلاقات الداخلية الممكنة في الحالة المعروضة، من التفسيرات التالية :
- صفات هذا الطالب.
- الظروف التي يمكن أن يكون مر بها.
- العلاقة التي يمكن أن تربطه بمعلمه.
- صحة رصد المعلم للدرجات.
- أتناقش مع زملائي في المجموعة حول التفسيرات التي يمكن وضعها لمثل هذه الحالة من خلال التفكير العميق.
- أرتب وزملائي التفسيرات بناء على المعلومات التي لدي عن الطالب.
- أستنتج التفسير الأكثر دقة ومناسبة لهذه الحالة والذي يمكن أن يقدم تبريرا ملائما لها.
- أعرض وزملائي في المجموعة ما قمنا به أمام بقية زملائنا في الصف.

نشاط (٢) : تطوير التفكير الناقد .

أضيف إلى معلوماتي :

يمكن تطوير التفكير الناقد بطرق كثيرة، من أهمها الطريقتان التاليتان :

الطريقة الأولى:

يقوم الفرد فيها بجمع الأدلة من المعلومات الجزئية المعطاة لكي يتوصل إلى تعميم كلي؛ وكلما دُعمت الأدلة بعضها بعضا كان التعميم صحيحا. وتعرف هذه الطريقة بـ " الاستدلال".

مثال (١) :

- * المعلومات الجزئية المعطاة : المجتهدون في مراجعة دروسهم ينجحون في الاختبار.
- * التعميم : مراجعة الدروس عامل مهم للنجاح في الاختبار.
- * التعميم : صحيح.
- * السبب : كثرة الحالات التي تنطبق عليها تلك المعلومات.

مثال (٢) :

- * المعلومات الجزئية المعطاة : دخلت صفا من صفوف مدرستك مصادفة فوجدت طالبا مشاكسا.
- * التعميم : أخبرت زميلك فيما بعد بأن جميع طلاب ذلك الصف مشاكسون.
- * التعميم خاطئ .
- * السبب : لا يمكن الحكم على كافة الطلاب بالاستدلال بحالة واحدة.

الطريقة الثانية :

ويقوم الفرد فيها بفرض الفروض من المعلومات المعطاة لكي يتوصل لاستنتاج قائم على تلك الفروض؛ فإذا كانت الفروض صحيحة كان الاستنتاج صحيحا. وتعرف هذه الطريقة بـ "الاستنتاج".

مثال (١) :

- * الفرض الأساس : كل إنسان مولود.
- * الفرض الفرعي : أنا إنسان.
- * الاستنتاج : إذن لا بد أن أكون مولودا.
- * استنتاج صحيح.
- * السبب: لأن الفرضين الأول والثاني صحيحان يكون الاستنتاج صحيحا.

مثال (٢) :

- * الفرض الأساس : يراجع "هلال" مادة المهارات الحياتية كل يوم أربعاء.
- * الفرض الفرعي : اليوم الأربعاء.
- * الاستنتاج : إذن لا بد أن يراجع "هلال" مادة الرياضيات اليوم.
- * استنتاج خاطئ.
- * السبب: لأن الفرضين الأول والثاني لا يدعمان هذا الاستنتاج.

أحتاج إلى : قاموس ومصادر مكتبية

أقوم بالآتي :

مهارات متضمنة :

- التفكير الاستقرائي.
- التفكير الاستنباطي.

- * أقوم وزملائي في المجموعة باستخدام القاموس وغيره من المصادر للكشف عن معاني المفردات التالية : الدليل - الفرض .

* أقرأ الحالة التالية بدقة :

" عادة ما يدعى الطلبة المتغيبون عن المدرسة إلى مكتب المدير، وقد تغيب هلال اليوم".

* أتبع الخطوات التالية :

١. أتناقش مع زملائي في المعلومات المعطاة في الحالة المعروضة.
٢. أشارك زملائي في جمع الأدلة من المعلومات المعطاة.
٣. أتوصل وزملائي إلى التعميم الكلي.
٤. أتوصل وزملائي إلى طريقة التفكير الناقد التي استخدمناها في هذا النشاط.
٥. أعرض وزملائي في المجموعة ما قمنا به أمام بقية زملاء في الصف.

أمارس :

* مشاهدة أحد أفلام الفيديو التعليمية المتوفرة في مركز مصادر التعلم مركزا على ما يلي :

١. تحليل المعلومات المهمة.
٢. الربط بين الأحداث التي شاهدتها مع الاستدلال ببعض المعلومات المعروضة .
٣. استنتاج الأفكار الرئيسة التي استخلصها موضوع الشريط.

نشاط اختياري :

- كتابة تقرير عن لوحة فنية .

من خلال بحثك في الإنترنت احصل على لوحة فنية لأحد الفنانين المعروفين ، وتأملها بدقة لمدة عشر دقائق، واكتب تقريرا حولها في النقاط التالية :

١. ما مكونات اللوحة الرئيسية؟
٢. كيف تم إبراز الفكرة الأساسية في اللوحة ؟

التقويم والمتابعة :

١. عدّد خصائص التفكير الناقد .
٢. ضع إشارة (✓) أمام الفقرة التي تعتقد أنها صحيحة، وإشارة (✗) أمام الفقرة التي تعتقد أنها خاطئة :

م	الفقرة	صحيحة	خاطئة
١	لكي أكون مفكرا ناقدا جيدا ينبغي عليّ التحكم في عواطفني .		
٢	ينبغي أن أكون مفكرا ناقدا متشبها بوجهة نظري دائما .		
٣	يجب أن أربط بين ما أسمعه من أفكار والواقع الذي أعيشه .		

٣. اذكر خطوات تحليل الحالات التالية، ونتائجها، وطريقة التفكير الناقد المتبعة في تحليلها .

الحالة	الخطوات	النتيجة	اسم الطريقة
" ندرس خارطة بها مدن: صحار وخصب ونزوى وصلالة " .			
" إذا كانت تمطر فإن السماء تكون ملبدة بالغيوم، وها هي تمطر الآن " .			
" إذا ذاكرت دروسك ستنجح، وأنت تذاكر الآن " .			
" أعطانا المعلم رسما توضيحيا به طائرة ورقية، وطائرة عمودية، وطائرة ركاب " .			

المهارة الثانية : تطبيقات على التفكير الناقد

معلومات تهمني :

أصبح التعامل مع تقنيات الاتصال في هذا العصر ضرورة حياتية يومية بسبب تنوع مصادر المعلومات وكمّها، مما حثّم على الفرد تعلم مهارة التعامل مع تلك التقنيات ، حيث إن سوء استخدام هذه التقنيات وأجهزتها قد يؤدي إلى أضرار مادية ومعنوية على الفرد أو المؤسسة. ويقوّي التفكير الناقد، الذي درست خصائصه وطرقه، الفرد في مواجهة تأثيرات التطور المتسارع في تقنيات الاتصال الحديثة من حيث أسلوب تلقي المعلومات الواردة من خلالها وتحليلها والتحقق من مناسبتها للقيم الاجتماعية وصحة محتواها .

بعد أن أنتهي من تنفيذ أنشطة هذه المهارة ، يتوقع مني أن :

١. أطبق خطوات التفكير الناقد في استخدامي لتقنيات الاتصال.
٢. أكتسب قواعد السلوك الجيد في تعاملي مع تقنيات الاتصال.
٣. أنتقي الفضائيات المفيدة.
٤. أستخدم الهاتف النقال في الأغراض الضرورية.

نشاط (١) : انتقاء القنوات الفضائية .

أضيف إلى معلوماتي :

من أهم تقنيات الاتصال التي نشاهدها يوميا ونتعايش معها تقنية القنوات الفضائية التي أصبحت ترد إلينا في المنزل عبر شاشة التلفاز وأعدادها تتزايد بشكل كبير. ورغم المتعة التي يشعر بها الفرد وهو يتنقل بين هذه القنوات ، ليختار منها ما يتلاءم وحاجته من برامج متنوعة، فإن الحذر عند مشاهدة برامج بعض هذه القنوات على درجة كبيرة من الأهمية؛ فهي تبث ما

يتفق مع الذوق والأخلاق كما تبث ما لا يتفق معهما. وهذا يجعل الفرد في حاجة شديدة لامتلاك القدرة على تطبيق التفكير الناقد بدرجة تمكّنه من انتقاء القنوات الفضائية بصورة موضوعية .

ويجب أن يكون الفرد عند انتقائه لبرامج القنوات الفضائية واعيا للنقاط التالية :

- * استخدام خطوات التفكير الناقد للتأكد من صحة وسلامة المعلومات التي تبثها القنوات الفضائية.
- * تعرّف الأقمار الاصطناعية العاملة في المنطقة العربية وانتقاء القنوات الفضائية التي تبث برامج جيدة من بين قنواتها.
- * استشارة الأهل في تحديد القنوات الفضائية التي يمكن مشاهدتها.
- * إبلاغ الأهل عن أي قناة فضائية تمس بالأخلاق والقيم.
- * مطالبة الأهل بإغلاق القنوات الفضائية التي تبث برامج تمس بالأخلاق والقيم.
- * عدم اتباع أصدقاء السوء الذين قد يزينون الاطلاع على قنوات فضائية لا يسمح الوالدان بمشاهدتها؛ والابتعاد عنهم.

أحتاج إلى :

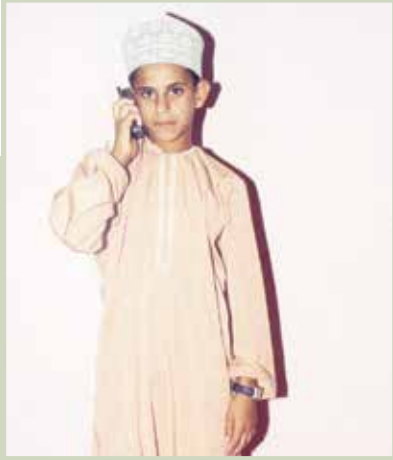
- * كتيب برامج القنوات الفضائية.

مهارات متضمنة :

- المقارنة والتمييز.
- إصدار الأحكام.

أقوم بالآتي :

١. أقوم وزملائي في المجموعة بالاطلاع على كتيب البرامج وتحليل محتواه.
٢. أعرف وزملائي أسماء الأقمار الاصطناعية العاملة في المنطقة العربية.
٣. أصنّف مع زملائي تخصص القنوات الفضائية وأنواع برامجها : الأخبار، الرسوم المتحركة، الأفلام، المنوعات .



شكل رقم (٢) : طالب يستخدم الهاتف النقال في إجراء مكالمة مهمة .

٤. أختار وزملائي الأقمار الاصطناعية وأنواع البرامج التي تناسب البيئة والعادات العربية بصورة أكبر.
٥. أكتب وزملائي ملخصا لما قمنا به.
٦. أعرض وزملائي في المجموعة ما توصلنا إليه على بقية زملاء في الصف.
٧. أستمع بانتباه لعروض المجموعات الأخرى.

أتنبه إلى :

- مشاهدة برامج التلفاز المفيدة .
- تحديد مواعيد محدّدة (قبل الساعة السابعة مساء في العادة) لمشاهدة البرامج المفضلة.
- عدم تعارض المشاهدة مع المهام الرئيسة كالدراسة.
- عدم مشاهدة التلفاز في أوقات متأخرة من الليل .

نشاط (٢) : استخدام الهواتف النقالة .

أضيف إلى معلوماتي :

- تقنية أخرى من تقنيات الاتصال هي تقنية الهاتف النقال ، الذي أصبح من وسائل الاتصال المهمة، ولكي يتم ترشيد استخدام الهواتف النقالة بصورة جيدة فإنه ينبغي اتباع الإرشادات التالية :
- استخدام خطوات التفكير الناقد لتحليل وتمييز المعلومات اللفظية والمصوّرة التي أستلمها؛ وتلك التي أرسلها للآخرين.
 - استخدام الهاتف النقال لأغراض إجراء المكالمات المهمة وليس للتباهي وتضييع الوقت في الأحاديث وإرسال الرسائل غير المفيدة.

- عدم استخدام الهاتف النقال المزود بكاميرا في الإساءة للآخرين.
- عدم الانشغال بمكالمات الهاتف النقال في أمكنة الانتظار المزودة كصف الانتظار في البقالات، أو مواقف السيارات أو محطات التزويد بالوقود .
- عدم استخدام الهاتف النقال أثناء قيادة السيارة أو الدراجة الهوائية أو النارية لكي لا نشغل عن مفاجآت الطريق.
- إعطاء كامل الاهتمام والاحترام للمتصل وعدم الانشغال بأمر أخرى في المكان الذي نتصل منه.
- عدم إزعاج الآخرين ومضايقتهم بالصوت العالي خلال التحدث في الهاتف النقال وخاصة في الأماكن العامة كالحدائق والمطاعم وفي وسائل النقل العام أو سيارات الأجرة.
- إغلاق الهاتف النقال في الأماكن التي تتطلب السكينة والهدوء كدور العبادة أو المستشفيات.
- إيقاف رنة الهاتف النقال في داخل أماكن الاجتماعات المهمة ، ودور العرض السينمائي والمسرحي.
- الاستئذان ومغادرة أماكن الاجتماعات العائلية أو المكتبة والتحدث خارجها حتى انتهاء المكالمات، في حالة ورود مكالمات مهمة أو شخصية.
- عدم التعدي على خصوصية الآخرين والاتصال بهم في أوقات متأخرة أو إرسال الرسائل القصيرة المزعجة لهم.

أُتنبه إلى :

- تقويم مدى الحاجة لاقتناء الهاتف النقال مع مراعاة حالة الأسرة اقتصاديا والقدرة على التحكم في السلوك وعدد المكالمات وزمنها.
- عدم إحراج الأصدقاء بطلب إجراء المكالمات من هواتفهم النقالة أو استعارتها لفترة من الوقت.

أحتاج إلى :

* هاتف نقال أو نموذج بلاستيكي له ..

أقوم بالآتي :

١. أختار زملائي في المجموعة أحد المواقف المذكورة أعلاه: قيادة سيارة، أو زيارة مريض، أو الصلاة في مسجد، أو القراءة في مكتبة.
٢. باستخدام الهاتف النقال أقوم وزملائي في المجموعة بمحاكاة الطريقة التي سأتعامل من خلالها مع الموقف باستخدام الهاتف النقال.
٣. أتبادل الأدوار مع زملائي في المجموعة بحيث يؤدي كل منا دورا مختلفا.
٤. ألاحظ بصورة دقيقة طريقة تعامل زملائي مع الموقف.
٥. أعلق بالتحليل والنقد الموضوعي على طريقة زملائي في المجموعة في التعامل مع الموقف مبينا السلبيات والإيجابيات.
٦. أتقبل نقد زملائي وملاحظاتهم حول طريقة تعاملي مع الموقف.
٧. أكتب تقريرا مشتركا مع زملائي في المجموعة عن كيفية التعامل السليم مع المواقف الممثلة والتعديل المناسب لطريقة التعامل معها.
٨. أعرض وزملائي في المجموعة التقرير المشترك على بقية المجموعات في الصف.

أمارس :

* ارسم رسماً كاريكاتيرياً لشخص يمارس سلوكاً حسناً وآخر خاطئاً باستخدام الهاتف النقال .

نشاط اختياري :

* جمع معلومات عن وسائل الإعلام .

أبحث عن الأساليب التي تستخدمها بعض الأعمار الاصطناعية في نشر قيم تنافى ومبادئ

مجتمعي. وأعد تقريراً بذلك أسلمه للمعلم.
* إعداد نموذج غطاء للهاتف من خامات البيئة .

ب

التقويم والمتابعة :

١. عرّف التفكير.
٢. "صالحة لديها هاتف نقال وتستخدمه لتبادل الرسائل الفكاهية بشكل مستمر".
ما رأيك في هذا السلوك؟ وما عواقبه؟
٣. انقل الجدول التالي إلى دفترك ، واملأ البيانات المطلوبة :

ملاحظاتي		البرامج المشاهدة	نوع القناة الفضائية التي أشاهدها
السلبية	الإيجابية		

٤. يشاهد حمد التلفاز في وقت متأخر من الليل . ما رأيك في هذا السلوك؟
٥. عدّد طرق التفكير الناقد، وعرّفها .
٦. اعط مثالين على افتراضين واستنتاج صحيح مرة وخاطئ مرة أخرى.
٧. اقرأ قصة قصيرة وقم بتحليل ونقد أفكارها وضع الأسئلة التقويمية المناسبة لهذا النقد.

المراجع :

١. جروان ، فتحي عبد الرحمن ، تعليم التفكير مفاهيم وتطبيقات ، ١٩٩٩ م ، دار الكتاب الجامعي ، العين ، الإمارات العربية المتحدة .
٢. بهجات ، رفعت ، الإثراء والتفكير الناقد ، ٢٠٠٢ م ، دار عالم الكتب للطباعة والنشر والتوزيع ، مصر .
٣. محمود ، سعاد محمد ، أثر استخدام استراتيجيات ما وراء المعرفة في تدريس الفلسفة على التفكير الناقد لدى طلاب الصف الأول من المرحلة الثانوية، ٢٠٠٢ م ، بحوث المؤتمر العلمي الثاني لجمعية القراءة والمعرفة.

محتويات الوحدة الرابعة

٤

المهارة الأولى : تنظيم ميزانية الأسرة .



المهارة الثانية : تطبيق أسس الشراء .



الوحدة الرابعة

إدارة الدخل الأسري



الأهداف العامة للوحدة:

يتوقع مني بعد دراسة هذه الوحدة أن:

- أتعرف طريقة تنظيم ميزانية الأسرة.
- أطبق أسس شراء اللوازم المنزلية.
- أساهم في المحافظة على الدخل الأسري.
- أقدر أهمية إدارة الدخل الأسري.

المهارة الأولى : تنظيم ميزانية الأسرة

معلومات تهمني :

لكل أسرة دخل شهري تنفقه للإيفاء باحتياجاتها المطلوبة وهذا الدخل قد يكون مصدره راتباً شهرياً مقابل عمل ما يؤديه الفرد في أي من مؤسسات العمل ، أو يحصل عليه من أعمال حرة خاصة .

وعلى كل أسرة أن تنظم هذا الدخل في الإنفاق على بنود ثابتة تحتاج إليها شهرياً وأخرى متغيرة قد لا تكون ضرورية ولا يلزم توفيرها شهرياً ، كما لا بد من تخصيص جزء من الدخل من أجل ادخاره للمستقبل لذا أجد من الضروري الإلمام بكيفية تنظيم دخل الأسرة وتقويمه وتطبيق أسس الشراء المناسبة.

بعد الانتهاء من تنفيذ أنشطة هذه المهارة، يتوقع مني أن:

- أتعرف أسس تخطيط ميزانية الأسرة.
- أساهم مع الأسرة في تقسيم ميزانية الدخل على احتياجات أفرادها .
- أقيم مع أفراد أسرتي الميزانية بعد الصرف.
- أقدر أهمية التخطيط لميزانية الأسرة.

نشاط (١) : تخطيط ميزانية الأسرة .

مهارات متضمنة :

- الإدارة المنزلية .
- إدارة الذات .
- تحمل المسؤولية .

أضيف إلى معلوماتي :

يتم التخطيط للميزانية باتباع أسس منها:

- ١- أن توضع في ضوء الأهداف المنشودة للأسرة .
- ٢- أن تكون شاملة لجميع احتياجات الأسرة .
- ٣- أن تكون واقعية لاحتياجات الأسرة الفعلية.

- ٤- أن لا يزيد مقدار الإنفاق عن دخل الأسرة .
- ٥- أن تلتزم الأسرة بمراعاة احتياجاتها وظروفها.

وبشكل عام توزع ميزانية الأسرة على بنود الإنفاق المنزلي كما يلي :

(١) البنود الثابتة

- إيجار المسكن .
- فواتير المياه والكهرباء والهاتف .
- المواد الغذائية.
- المصروفات الشخصية (تكلفة المواصلات ومصروف الجيب).

(٢) البنود المتغيرة

- الملابس (مثل الثياب ، والأحذية) .
- المصروفات الاجتماعية (كشراء الهدايا وما ينفق في ممارسة الهوايات).
- التعليم (أدوات كتابية ومصاريف مدرسية).
- العلاج (رسوم الكشف الطبي والأدوية).
- تناول الوجبات خارج المنزل (المطاعم) .

(٣) بند الادخار

الادخار من الأمور المهمة التي يجب على الأسرة أن تلتفت إليها عند تخطيط ميزانيتها من أجل مقابلة الظروف الطارئة التي قد تمر بها أو من أجل الترفيه ، كما أنه يمكن استثمار جزء من المبلغ المدخر لزيادة دخل الأسرة.

أحتاج إلى : أدوات كتابية .

مهارات متضمنة :

- الإدارة المنزلية .
- إدارة الذات .
- تحمل المسؤولية .

أقوم بالآتي :

- * أنقل جدول الدخل الشهري رقم (١) إلى دفترتي .
- * أفترض نفسي رب أسرة أعمل في إحدى مؤسسات العمل .
- * أقدر مجموع دخلي الكلي من واقع البيانات الواردة في الجدول التالي :

جدول رقم (١) : الدخل الشهري

المبلغ	مصدر الدخل
	الراتب
	المكافآت
	أجر عمل إضافي
	أجر عن عمل حر أقوم به
	إيجار عقار أملكه
	المجموع

- * أنقل جدول الإنفاق الشهري رقم (٢) إلى دفترتي .
- * أقدر أوجه الإنفاق على كل بند من البنود الواردة في الجدول بناء على دخلي الكلي ثم أوجد إجمالي الإنفاق .

جدول رقم (٢) : الإنفاق الشهري

وجه الإنفاق	المبلغ المخصص
البنود الثابتة - إيجار المسكن	
البنود المتغيرة	
بند الادخار	
المجموع	

- * أقرن بين إجمالي الدخل الشهري وجملة الإنفاق الشهري.
* أعرض وناقش الجدولين أمام زملائي في الصف.



شكل رقم (١) : خزانة لحفظ المبالغ المدخرة في المنزل .

نشاط (٢) : الادخار .

أضيف إلى معلوماتي :

يعتبر الادخار ضرورة تحتم على الأسرة استقطاع جزء من دخلها الشهري والاحتفاظ به بعيدا عن المصروف اليومي ، إما في المصارف (البنوك) وإما بالاشتراك به مع بعض الأسر من الأهل والمعارف في شكل توفير جماعي يعطى شهريا لإحدى

الأسر. وهناك نوع آخر من أنواع الادخار يتمثل في الاستغناء عن بعض الأمور التي يمكن أن تسهم في الاحتفاظ بجزء من الميزانية:

- كالاتناع عن شراء الأشياء غير الضرورية.
- تنظيم أوجه الصرف (مثل تقنين الخروج للترويح والتنويع في تناول البروتينات بين الحيوانية والنباتية).

علما بأن ما تدخره الأسرة يساعدها كثيرا في إيفاء ما عليها من قروض أو مستلزمات تجاه ما تستهلكه من مياه وكهرباء ، أو الاستفادة منه في شراء ما تحتاجه من كماليات ، أو مواجهة ظروف الحياة والمناسبات الاجتماعية المختلفة التي تمر بها .

أنتبه إلى :

- (١) أهمية أن تكون الأسر التي تشترك في عملية الادخار الجماعي متعارفة (أهل ، أقارب، جيران) الأمر الذي يزيد من الأمان والترابط الاجتماعي بينها .
- (٢) أن اشترك عدد محدود من الأسر في عملية الادخار الجماعي الشهري يعطي دورة سريعة للاستفادة من المبلغ.
- (٣) أن محدودية الأسر في عملية الادخار الجماعي الشهري تقلل من خطورة فقدان جزء من المساهمة في حالة تعذر أي من الأسر عن الإيفاء بحصتها.

أقوم بالآتي :

* أقرأ الموقف التالي :

مرت أسرة الطالب سعيد بظروف تحتاج فيها إلى إجراء صيانة عاجلة للمنزل لما أصابه من تلف نتيجة لتسرب المياه . احتارت الأسرة في كيفية توفير المبلغ اللازم لتلك الصيانة.فكر سعيد في توجيه أسرته لبعض الطرق لتوفير المبلغ الذي تحتاجه ومنها :

- الاقتراض من البنوك.

- المشاركة مع أسر أخرى في الادخار الجماعي على أن تكون حصتها الأولى في المجموعة.
- الاستغناء عن بعض الأمور غير الضرورية.

- * أتناقش وزملائي في الصف بإشراف المعلم في الأمور التالية :
 - سبب حيرة أسرة سعيد تجاه هذا الظرف.
 - مميزات وعيوب كل من الطرق التي اقترحها سعيد لأسرته .
 - * أوجه أسرة سعيد لاختيار طريقة مناسبة لتوفير مبلغ الصيانة .
 - * أعرض الطريقة التي اخترتها أمام زملائي في الصف مبينا السبب وراء اختياري تلك الطريقة.

نشاط (٣) : الموازنة بين الدخل والإنفاق .

أضيف إلى معلوماتي :



تتم الموازنة بين الدخل والإنفاق بشكل دوري حيث يقارن الشخص بين المبالغ المخصصة لبنود الإنفاق والمبالغ المصروفة فعلا ، وذلك من أجل التأكد من سلامة التوازن في ميزانية الأسرة المخطط لها. ويتم ذلك بالمتابعة ولمدة معينة - فلتكن ثلاثة أشهر متعاقبة مثلاً - فإذا تكرر عدم التوازن فلا بد أن يعاد النظر في توزيع الميزانية . أما في حالة التجاوز المؤقت فيستفاد من بند الادخار على أن يلتزم بعدم التجاوز في الخطة في المرات القادمة، أما إذا كانت هناك وفرة فترحل إلى بند الادخار.

أنتبه إلى :

- أن بعض البنود التي يكون فيها تجاوز يمكن التقليل من مصاريفها كما في بنود : المواد الغذائية والمصروفات الشخصية والمصروفات الاجتماعية.

أقوم بالآتي :

- * أنقل جدول الموازنة التالي إلى دفترتي.
- * أوجد الفرق بين المبلغ المخصص لكل بند والمصروف منه.
- * سأجد هناك تجاوزا ووفرة في بعض البنود.
- * أكتب المبلغ المتجاوز أو الموفر في المكان المخصص لذلك.
- * أعيد خطة توزيع بنود الإنفاق في حال تكرار تجاوزي في بعض بنود الإنفاق لعدة مرات.
- * أعرض وأناقش ما قمت به أمام زملائي في الصف.

جدول رقم (٣) : الموازنة بين الدخل والإنفاق .

وجه الإنفاق	المبلغ المخصص	المبلغ المصروف	التجاوز	الموفر	التعديل في المبلغ المخصص
فواتير	٥٠	٧٠			
مواد غذائية	٨٠	١٠٠			
إيجار منزل	١٠٠	١٠٠			
مصروفات شخصية	٥٠	٦٠			
ملابس	٢٠	—			
مصروفات اجتماعية	٥٠	٣٠			
تعليم	١٠	٢٠			
علاج	١٠	٢٠			
ادخار	٣٠	٣٠			
المجموع	دخل	مصروف			

أمارس :

- أتعاون مع أفراد أسرتي في تخطيط ميزانية الأسرة .
- أتعاون مع أفراد أسرتي في تقويم ميزانية الأسرة .

نشاط اختياري : كتابة مقترحات

- اكتب اقتراحات لتوفير جزء من بنود الإنفاق.
- اكتب تقريراً يتضمن:
- (١) مقترحات للتصرف بالمال الذي تم توفيره من أحد البنود مدعماً رأيك.
- (٢) أضرار الإنفاق إذا كان أكثر من المبلغ المخصص في الميزانية.

التقويم والمتابعة :

- ١- خطط ميزانية أسرة عدد أفرادها خمسة ودخلها الشهري ٣٠٠ ريال عماني . وزّع هذا الدخل على بنود الإنفاق .
- ٢- يمثل الجدول التالي المبالغ التي أنفقتها أسرة عدد أفرادها ثلاثة دخلها الشهري ٢٠٠ ريال :
ما رأيك في كل مما يلي:

 - توزيع الدخل على بنود الإنفاق .
 - تخطيط الأسرة للميزانية .

بنود الإنفاق للوظائف المنزلية	المواد الغذائية	الملابس	المصروفات الشخصية والاجتماعية	التعليم	العلاج	الادخار	الشهر
٣٠	٥٠	١٠	٢٠	٢٠	٢٠		أكتوبر
٣٠	٧٠	٨٠	١٠	١٠	-		يناير

- ٣- وقعت أسرة في مشكلة وطلب منك المساعدة في إيجاد الحل حيث مرض أحد أفرادها فاضطرت إلى صرف مبلغ الادخار على علاجه ولكن المبلغ المدخول لم يغط نفقات العلاج ، فماذا تقترح لتوفير المبلغ المطلوب ؟

المهارة الثانية : تطبيق أسس الشراء

معلومات تهمني

إن اتباع ما تم تخطيطه لبنود الميزانية مهم جدا عند الشراء، وتتم في أثناء الشراء مراقبة الخطة وإجراء التعديلات المناسبة عليها إن لزم ذلك، خاصة في حالة الأسرة التي تعد ميزانيتها لأول مرة، وقد تكون المراقبة ذهنية أو كتابية. ولكل أسرة أسلوبها الخاص في شراء ما تحتاجه، ويساعد المجتمع كل أسرة على اتباع الأسلوب الذي تفضله في الشراء ؛ بتوفير سبل مختلفة للحصول على البضائع والسلع ، من خلال تنوع المعروض منها في الأسواق مع إعطاء أولوية الشراء للمنتج العماني لما يتصف به من جودة ودعمًا للاقتصاد الوطني. ويبين الجدول رقم (٤) الطرق المختلفة لتوفير السلع وإجراءات شرائها.

جدول رقم (٤) : طرق توفير السلع وإجراءات شرائها

أمثلة السلع	إجراءات الشراء	طرق توفير السلع
المواد الغذائية، الملابس، الأثاث، الأجهزة الكهربائية.	يكون الشراء من المزادات في كثير من الأحيان فرصة مناسبة وقد يكون العكس. ولضمان عدم الغش في المزادات يجب معاينة البضائع المعروضة للبيع قبل اليوم المحدد للمزاد، وفحص كل بضاعة جيدا ومعرفة معلومات عنها قد تفيد في تقدير السعر المناسب .	المحلات العامة والمتخصصة المزادات
السيارات، الأثاث، الماشية.	يكون الشراء من هؤلاء الباعة مباشرة من البضائع التي يعرضونها، وينبغي التأكد من مطابقة السلع للشروط الفنية والصحية المعمول بها.	الباعة المتجولون
الخضروات الطازجة والمطبوخة، أسطوانات الغاز، المثلجات. الكتب والمجلات، الأدوات المنزلية، العطور والبخور .	يكون الشراء من مندوبي المبيعات عن طريق حضورهم الشخصي إلى المنازل وأماكن العمل لترويج وعرض بضائعهم، ومن ثم يتم الاتفاق حول البضاعة وثمانها وطريقة تسليمها.	مندوبو المبيعات

تابع الجدول رقم (٤) :

أمثلة السلع	إجراءات الشراء	طرق توفير السلع
الأثاث، الأجهزة الإلكترونية، الكماليات .	يكون الشراء عن طريق أدلة مصورة (كتالوجات) ترسلها المحلات بالبريد لسلعها المعروضة للبيع خلال فترة محددة، ويحتوي الدليل على صور للسلع مع وصف تفصيلي لها من حيث المقاسات والألوان والأحجام والمنافع وطرق العمل والأسعار وتكاليف الشحن.	الأدلة المصورة (الكتالوجات)
الأثاث، الأجهزة الإلكترونية، الكماليات .	يكون الشراء من خلال استعراض السلع المعروضة على مواقع الشبكة لمحال عالمية أو محلية، حيث يقوم المشتري باختيار السلعة ودفع ثمنها باستخدام بطاقة الائتمان المصرفية .	الإنترنت

وبعد الشراء هناك طريقتان للدفع . وتتوقف طريقة الدفع على إمكانيات المشتري لشراء السلعة، فيكون الدفع :

١- **بالنقد** : يتم دفع ثمن السلعة كاملا وقت الشراء، وذلك في حالة توافر مبلغ يكفي لشرائها .

٢- **بالتقسيط** : يدفع المشتري نسبة معينة من ثمن السلعة عند الشراء ، ثم يقسط باقي السعر على عدة أشهر .

ويفضل اتباع طريقة الدفع بالنقد كلما أمكن ذلك، حيث لا تترتب عليها زيادة تضاف إلى سعر السلعة بالتقسيط .

بعد الانتهاء من تنفيذ أنشطة هذه المهارة ، يتوقع مني أن :

- أتعرف أسس الشراء.
- أطبق أسس الشراء.
- أدرك أهمية اتباع أسس الشراء.

نشاط (١) : شراء المواد الغذائية .

أضيف إلى معلوماتي:

يتم شراء المواد الغذائية بناء على الخطوات التالية :

- (١) تحديد أنواع المواد الغذائية التي تحتاج إليها الأسرة خلال مدة محددة .
- (٢) تحديد الكميات التي تحتاج إليها الأسرة من كل نوع مع مراعاة المخزون من أي منها .



أقوم بالآتي :

مهارات متضمنة :

- إدارة الذات .
- تحمل المسؤولية .
- الإدارة المنزلية .

- أنقل الجدول التالي إلى دفترتي .

- أحدد وزملائي في المجموعة استهلاك الأسرة من الغذاء شهريًا.

- أملاً وزملائي في المجموعة الجدول بما هو مطلوب .

جدول رقم (٥) :

نوع المادة الغذائية	الكمية المشتراة	الكمية المتبقية	الكمية المستهلكة	المبلغ التقديري

- أنقل الجدول التالي رقم (٦) إلى دفترتي .
- أملأ وزملائي في المجموعة الجدول بما هو مطلوب .
- أتناقش وزملائي في المجموعة حول ما تم تطبيقه .
- أعرض ما توصلنا إليه في الصف مع التوضيح .

جدول رقم (٦) :

طريقة الدفع	طريقة الشراء	نوع المادة الغذائية (بناء على الجدول السابق)

نشاط (٢) : شراء الملابس

أضيف إلى معلوماتي :



- يخصص جزء من ميزانية الأسرة لتوفير الملابس : إما بشرائها جاهزة وإما بخياطتها ، ويراعى عند تخطيط هذا الجزء من الميزانية الآتي :
- ١- حصر جميع الملابس قبل تحديد اللازم منها.
 - ٢- إعداد خطة مبكرة قبل الشراء بوقت كاف .
 - ٣- يفضل شراء الملابس في المناسبات وفي فترات التنزيلات .
 - ٤- عدم التأثر بالإعلانات الجذابة أو بإلحاح الباعة .
 - ٥- الالتزام بالميزانية المخصصة لشراء الملابس .

- ٦- الحذر عند شراء الملابس مرتفعة الأسعار ؛ لأن ارتفاع أسعارها ليس دليلاً على ارتفاع مستوى جودتها.
- ٧- شراء نوعية الملابس الجيدة.
- ٨- شراء الملابس التي يمكن ارتداؤها لأكثر من مناسبة.
- ٩- زيارة أكثر من محل من أجل الاطلاع على الأنواع والأسعار حتى تزداد قدرتك على الاختيار.

أقوم بالآتي :

* أنقل الجدول التالي إلى دفثري :

جدول رقم (٧) :

نوع الملابس	العدد الموجود فعلياً	العدد المطلوب	التمن المقدر
المجموع			

* لديك مبلغ ٢٠ ريالاً من ميزانية الأسرة المخصصة لشراء الملابس . املأ الجدول التالي متبعاً الآتي:

- حصر الملابس التي لديك لمعرفة العدد الفعلي.
- تحديد العدد المطلوب من كل نوع.
- تقدير ثمن شراء كل نوع.
- جمع المبلغ ومقارنته بالمبلغ المخصص لشراء الملابس على ألا يتجاوز المبلغ المحدد .

* أعرض ما قمت به أمام زملائي في الصف .

أمارس :

– أساعد أسرتي في شراء متطلباتها وأكتب تقريرًا مبينًا إسهامي في الشراء .

نشاط اختياري : عمل قائمة بالمحلات .

– أعمل قائمة بالمحلات التجارية في البيئة المحلية التي تقدم أسعارًا مناسبة للمستهلك مع بيان نشاطها التجاري.

التقويم والمتابعة :

- ١- جار لك يريد شراء سيارة . ما الطرق التي يمكن أن يتبعها للشراء؟
- ٢- قمت بحصر الملابس التي لديك فاكتشفت أن عددا منها في حالة تلف والميزانية المخصصة لشراء الملابس لا تكفي . كيف ستحل هذه المشكلة؟
- ٣- أسرة صديق لك دخلها الشهري ٤٠٠ ريال إلا أن ميزانيتها تنفذ في منتصف الشهر عادة . بماذا تنصحه؟
- ٤- أي طريقة لدفع ثمن السلعة تفضل؟ ولماذا؟

المراجع :

- ١) الشامل (١٢) ، دار المؤلف ، دار الوراق للطباعة والنشر والتوزيع .
- ٢) كوجك ، كوثر حسين ، الإدارة المنزلية ، الطبعة التاسعة ، عالم المكتبة .
- ٣) خليل ، وجيه وآخرون ، الإدارة المنزلية ، الكليات المتوسطة ١٩٨٦ م .
- ٤) خليل ، وجيه وآخرون ، الملابس والمنسوجات ، الكليات المتوسطة ١٩٨٥ م .

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

رقم الإيداع : ٢٠١٣/١٨٤ م

