



سَلْطَنَةُ عُومَانَ
وَزَارَةُ التَّرْبِيَةِ وَالتَّجْلِيَةِ



المهارات الحياتية

للمصف الثامن



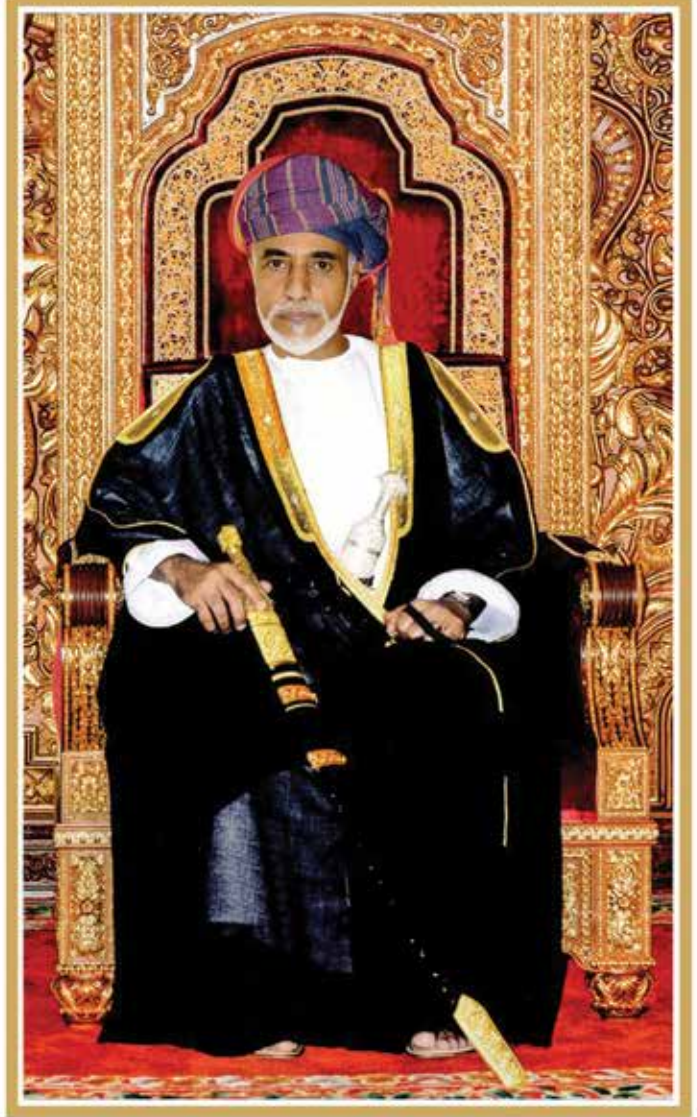
جميع حقوق الطبع والنشر والتوزيع محفوظة لوزارة التربية والتعليم

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

**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 -

المحتويات



الموضوع	الصفحة
المحتويات .	٥
التقديم .	٧
المقدمة .	٩
الوحدة الأولى : السلامة في البيئة المنزلية .	١١
المهارة الأولى : إدراك أسس الأمن والسلامة العامة في البيئة المنزلية .	١٢
المهارة الثانية : تطبيق أسس الأمن والسلامة في البيئة المنزلية .	١٩
المهارة الثالثة : التعامل مع الحرائق المنزلية .	٢٦
الوحدة الثانية : التصميم الداخلي .	٣٩
المهارة الأولى : اختيار الألوان المناسبة للمنزل .	٤٠
المهارة الثانية : ترتيب أثاث المنزل .	٤٨
المهارة الثالثة : تجميل المنزل .	٥٥
الوحدة الثالثة : تطوير الذات والثقة بالنفس .	٦٣
المهارة الأولى : تعرّف الذات .	٦٤
المهارة الثانية : احترام الذات .	٧٠
المهارة الثالثة : تحقيق الذات .	٧٨

الموضوع	الصفحة
الوحدة الرابعة : التعايش مع الثقافات الأخرى .	٩١
المهارة الأولى : التألف مع الثقافات الأخرى .	٩٢
المهارة الثانية : التفاعل مع الثقافات الأخرى خارج الوطن .	١٠١

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

سعت وزارة التربية والتعليم إلى تطوير المنظومة التعليمية في جوانبها المختلفة؛ لمواكبة التطورات المتسارعة في مجال المعرفة والتقانة، وتلبية متطلبات مؤسسات التعليم العالي، واحتياجات المجتمع العماني 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 معتز بهويته، مبدع ومبتكر، ومنافس عالميا 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؛ كريادة الأعمال والابتكار، وأخلاقيات العمل، والتعامل مع معطيات التكنولوجيا الحديثة وإنتاج المعرفة، وتعزيز مهارات التفكير والبحث العلمي، ورفع مستوى وعيهم بالقضايا 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 الحكيمة لمولانا حضرة صاحب الجلالة السلطان هيثم بن طارق المعظم - حفظه الله ورعاه -.

والله ولي التوفيق

د. مديحة بنت أحمد الشيبانية

وزيرة التربية والتعليم

يأتي كتاب مادة المهارات الحياتية للصف الثامن - بما يتضمنه من مهارات ومعارف وقيم واتجاهات - امتدادا 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 .

فبناء 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 : تنمية مفهوم الذات والثقة بالنفس ، التصميم الداخلي للمنزل ، السلامة في البيئة المنزلية ، التعايش مع الآخرين .

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 .

وأخيرا 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



السلامة في البيئة المنزلية

الأهداف العامة للوحدة :

يتوقع مني بعد دراسة هذه الوحدة أن :

- ١- أتعرف أسس الأمن والسلامة في المنزل .
- ٢- أتبع سلوكيات الأمن والسلامة في المنزل.
- ٣- أتعامل مع الحوادث المنزلية بطريقة صحيحة.
- ٤- أدرك أهمية الأمن والسلامة في المنزل.

المهارة الأولى : إدراك أسس الأمن والسلامة العامة في البيئة المنزلية

معلومات تهمني :

المنزل هو الملجأ الذي يأوي إليه الفرد أو الأفراد ليقضوا فيه حاجاتهم وينعموا بالراحة البدنية والنفسية والاجتماعية . ولتحقيق ذلك لا بد من توافر الوعي والإدراك الكافي من القاطنين فيه لأهمية توافر عنصر السلامة والأمان . فسلامة المبنى وتوصيلاته ، وسلوكيات الأفراد تجاه ذلك المبنى ، وقضاء حاجاتهم فيه تلعب كلها دورًا مهمًا في تحقيق السلامة والأمان .

إذ نجد أن أي خطأ مهما كان بسيطًا في التوصيلات الكهربائية مثلًا قد يؤدي إلى حريق في المنزل، وفي الوقت ذاته نجد أن الإهمال في التعامل مع الأدوات الكهربائية قد يؤدي إلى العواقب نفسها. كما أن عدم الحرص على غلق الأبواب مثلًا قد يفتح مجالاً للدخلاء والغرباء لدخول المنزل .

لذا أجد أنه من الضروري معرفة أسس السلامة التي يجب أن تتوافر في مبنى المنزل وتوصيلاته، وفي سلوكياتي أو سلوكيات من يعيش معي أثناء تأدية الأعمال المنزلية، وحماية منزلي من الغرباء ، إضافة إلى تنمية إدراكي تجاه تلك الأمور ضمانًا لسلامتي وسلامة أسرتي .

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

- أتعرف أسس السلامة عند استخدام الأجهزة والأدوات المنزلية.
- أتعرف أسس السلامة عند التعامل مع المواد الكيميائية المنزلية.
- أكتشف بعض مصادر الخطر في المنزل .

- أعي عواقب عدم معرفة أسس الأمان التي تحمي المنزل من الغرباء .
- أحرص على معرفة أسس الأمان والسلامة العامة في المنزل .

تعرف أسس السلامة الخاصة بالأعمال المنزلية .



أضيف إلى معلوماتي :



للمنزل متطلبات كثيرة يجب إنجازها منها أعمال النظافة وإعداد الأغذية التي تتطلب الكثير من الحذر أثناء القيام بها ، فالمطبخ يعتبر أول المرافق المنزلية الأكثر عرضة لاندلاع الحريق خاصة إذا غاب الوعي والحذر من اتباع سلوكيات السلامة أثناء الطهي والتعامل مع الأجهزة الكهربائية، بالإضافة إلى ذلك فإن طبيعة كثير من أدوات المطبخ قد تؤدي إلى إصابة مستخدميها بجروح للسبب نفسه. ومن جانب آخر نجد أن أعمال النظافة تتضمن العديد من المحاذير التي يجب اتباعها ضماناً لسلامة القائم بها أو الآخرين من حوله خاصة الأطفال الصغار. فالمواد الكيميائية كبيض الملابس أدت إلى كثير من إصابات التسمم للأطفال نتيجة تجرعهم لها ظناً منهم بأنها مشروبات. كما تشكل حروق الجلد بالمواد الكيميائية المستخدمة في أعمال التنظيف بالمنزل نسبة كبيرة من إحصائيات الإصابات المنزلية.

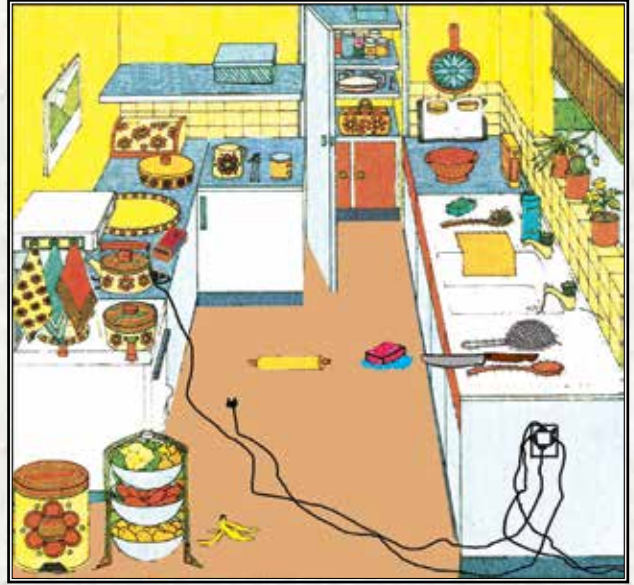
وبما أنه لا بد من القيام بكل هذه الأعمال فمن الضروري معرفة بعض أسس السلامة لها للوقاية من الحوادث.

مهارات متضمنة :

- الملاحظة .
- الجرأة .
- الإبداع الفكري .

- أكتشف وزملائي في المجموعة ، من خلال الشكل (١) (أ ، ب)، المواقع التي تظهر فيها مخاطر استخدام أدوات وأجهزة المطبخ وتنظيمها ، من خلال اطلاعنا على الصور المعروضة أمامنا ، لتتوصل إلى أسس السلامة اللازمة عند تنظيم واستخدام أدوات وأجهزة المطبخ ، ثم أدونها في دفترتي .

الشكل (أ)



الشكل (ب)



الشكل (١) : صورة تظهر المخاطر في المطبخ .

• أتناقش مع زملائي في المجموعة حول خبراتنا في التعامل الصحيح مع مواد التنظيف الكيميائية والمبيدات ، لتوصل إلى أسس السلامة اللازم اتباعها ، ثم أدونها في دفترتي .

• أتناقش مع زملائي في المجموعة حول أسس السلامة اللازمة أثناء كي الملابس ، ثم أدونها في دفترتي .

• أشرك زملائي في عرض أسس السلامة التي توصلنا إليها .

• أسجل الملاحظات التي تطرح من قبل المعلم وبقية زملائي في الصف .

تعرف أسس الأمان من دخول الغرباء للمنزل .



• أتناقش مع زملائي حول عواقب دخول الغرباء إلى المنزل على :

– أصحاب المنزل .

– الغرباء أنفسهم .


• أتناقش مع زملائي في المجموعة حول احتياطات الأمان التي يجب اتباعها لحماية بيوتنا من دخول الغرباء إليها من حيث السلوكيات ، وأجهزة الأمان المتوفرة في هذا الجانب .

• أدون في دفترتي رأيي في المواقف التالية حول دخول الغرباء للمنزل :

• **الموقف (أ) :** دق جرس المنزل فقام أخي الصغير بفتح الباب ، فوجد شخصاً لا يعرفه ، ترك أخي الباب مفتوحاً وعاد لإبلاغنا عن القادم .

– الحكم على هذه التصرفات .

– اقتراحي للتصرف الصحيح .

الموقف (ب): أرغب وأسرتي في السفر لمدة أسبوع ، ولن يبقى أحد في المنزل . 

نصيحتي لهم في الجوانب التالية :

- الإضاءة.
- البوابة الخارجية.
- الزراعة في الحديقة .

الموقف (ج): 

جدول (١) : مواقف أمنيّة .

م	المواقف	درجة أهمية اتباع السلوك		
		لا أعلم	غير ضروري	ضروري
١	تغيير مواعيد الدخول والخروج من المنزل .			
٢	ترك عمال الصيانة والخدمات وحدهم دون رفقة أحد أفراد العائلة .			
٣	وضع الأشياء الثمينة كالتلفاز والحاسوب ، بحيث يراها المارة والستارة مفتوحة .			
٤	التأكد من متانة وصلاحية أفعال المنزل بصفة مستمرة .			
٥	وضع قضبان حديدية على النوافذ .			

• أتناقش مع زملائي في المجموعة حول موقفي من المواقف الأمنية في الجدول (١) لتوصل إلى أنسب الأحكام ، وأفضل الحلول.

• أشارك زملائي في المجموعة تدوين نتائج ما توصلنا إليه وعرضها للمناقشة أمام زملائي في الصف.

أمـارس



ملاحظة السلوكيات غير الصحيحة المتعلقة بالأمن والسلامة التي تمارس من قبل أفراد أسرتي في المنزل وأدونها في دفثري ، واقتراح التصرف الصحيح تجاهها لتوعيتهم بها ، ثم أطلع المعلم على ما قمت به .

نشاط اختياري :

احرص تسلم :

– أعدد رسائل توعوية (كتائبًا ، أو كاريكاتيريًا) عن السلوكيات المتعلقة بالأمن والسلامة التي تعلمتها ، وأعلقها في الصف.

شاهد وقلد :

– أعد مشهدًا لسلوك إيجابي متعلق بالأمن والسلامة في المنزل، وأعرضه أمام زملائي في الصف.

اكتشف الخطأ :

– أعد عرضًا حاسوبيًا ، عن سلوكيات خاطئة وأخرى صحيحة متعلقة بالأمن والسلامة في المنزل ، وأعرضه أمام زملائي في الصف لاكتشاف السلوك الصحيح من الخاطئ.

التقويم والمتابعة :

- ١- اقترح الإجراءات الوقائية للمواقف التالية مبينًا السبب :
 - أ - اضطرت إلى وضع مادة كيميائية في قنينة عصير.
 - ب - كنت بمفردك في المنزل، طلب منك أحد المارة أن يستخدم هاتف المنزل للضرورة.
 - ج - رأيت والدتك تعدّ طعامًا أمام الموقد مرتدية لحافًا طويلًا متدلّيًا.
- ٢- اقترح موقفين لضمان سلامة الأفراد في المنزل في المجالات التالية :
 - أ- الكهرباء .
 - ب- مواد التنظيف الكيميائية .
 - ج- دخول الغرباء .
- ٣- علل ما يأتي :
 - أ- يفضل استخدام أثاث المطبخ المصنوع من الألمونيوم كدواليب بدلاً عن الخشب.
 - ب - يجب عدم وضع أي شيء معلق فوق الموقد.
 - ج - يجب قراءة تعليمات أي جهاز كهربائي قبل استخدامه.
 - د - تحرص بعض الأسر على عدم السماح لأطفالها الصغار بفتح الباب عند دق الجرس.
- ٤- عدد أربعة من جوانب الأمن والسلامة التي يجب أن يراعيها أفراد الأسرة في المنزل.

المهارة الثانية : تطبيق أسس الأمن والسلامة في البيئة المنزلية

عند بناء أي منزل ، أو شرائه يجب أن تتم مراعاة توافر أسس السلامة في جميع أركانه ومستلزماته من التوصيلات الكهربائية ، والمائية ، والأثاث وغيرها . وفي الوقت نفسه قد يكتشف خطأ ما في المبنى له علاقة بالسلامة وذلك بعد بنائه أو شرائه . من هنا تظهر أهمية امتلاك الشخص لمهارات حل المشكلات والمهارات الفنية لمعالجة تلك العيوب ، فصيانة المنزل الدورية من المتطلبات المهمة لتوفير بيئة منزلية آمنة ، وإذا قام الشخص بإجراء بعض التصليحات البسيطة بنفسه سيكون لذلك أثر جيد على الجانب الاقتصادي للأسرة .

ويمكن توفير السلامة في المنزل من خلال اتباع أمور عدة منها :

- الفحص الدوري الشامل للمبنى والذي يشمل الجدران ، والنوافذ، والأبواب ، وتوصيلاته الكهربائية.
- الصيانة الفورية للأثاث والأجهزة الكهربائية.
- تنظيم الحديقة أو المزرعة من خلال تقليم الأشجار الكبيرة التي قد تسبب بعض المخاطر.
- رش مبيدات كيميائية للتخلص من الحشرات والقوارض .

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

- أتعرف أهمية الفحص الدوري لمبنى المنزل وتوصيلاته الكهربائية وتمديدات المياه.
- أجد حلاً لبعض مصادر الخطر التي تؤثر على الأمن والسلامة في مبنى المنزل.
- أعالج بعض العيوب البسيطة التي تؤثر على الأمن والسلامة في مبنى المنزل.
- أدرك أهمية الصيانة الفورية لمصادر الخطر في مبنى المنزل.

معالجة مصادر الخطر المحتملة في المبنى .



أضيف إلى معلوماتي :

لتقليل مصادر الخطر التي قد توجد في المنازل يحتاج الفرد إلى التنبيه للخطر ودقة الملاحظة ، والمعالجة الفورية. إن كثيراً من المباني لا تخلو من المخاطر خاصة بوجود أطفال ، أو مسنين، ومعالجتها في بعض الأحيان قد تكون مكلفة في حال أنها خطر مؤقت ، لهذا فإن الفحص الدوري لاكتشاف الخلل في التوصيلات المنزلية ، وتعلم بعض المهارات في معالجة عيوب قد تظهر في المبنى يعتبران أمراً ضرورياً من الناحية الأمنية والاقتصادية .

من أمثلة مصادر الخطر في المبنى :

- السُّلم (الدَّرَج) .
- حواف الجدران ، أو الأبواب .
- توصيلات الكهرباء ، أو المياه .
- النوافذ .

أحتاج إلى

- خيوط صوف ، أو شرائح من أقمشة .
- أخشاب بمواصفات أقلام رصاص ، أو أقلام جافة مستهلكة .
- مسطرة طويلة / متر قياسي .
- مكعب من الفلين أو المطاط .

أقوم بالآتي :

مهارات متضمنة :

- الملاحظة.
- الجرأة .
- الإبداع الفكري .

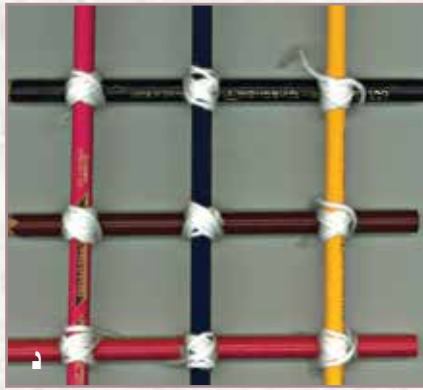
★ أتدرّب على طريقة أخذ مقاييس حاجز لمقدمة السلم
متبعًا التالي :

أ - أخذ مقاسات لعرض مقدمة السلم .

ب - تحديد ارتفاع الحاجز بحيث لا يقل طوله عن متر واحد.

★ أتدرّب على عمل نموذج بوابة حاجز لمقدمة السلم مستعينًا بالشكل التالي :

أ - استخدام الخيوط في الربط بين الأقلام .



الشكل (٢) : طريقة عمل نموذج بوابة حاجز السلم .

ب - احفر أربع قطع من الفلين حفرًا بسيطًا . ركب القطع الأربع من الفلين على
أركان الحاجز الأربعة (أطراف الأقلام) .

ملاحظة : الأركان المثبتة عليها قطع الفلين هي التي تلتصق الجدران لتثبيت الحاجز .

الوقاية من الحشرات والقوارض .



أضيف إلى معلوماتي :

تعتبر الحشرات والقوارض مصدرًا للإزعاج ، ومسببة لبعض المشاكل الصحية، وهي منتشرة ويعاني منها كثير من المنازل في المجتمعات المختلفة . تلجأ الحشرات والقوارض عادة إلى الاختباء في الفتحات وبين الثقوب حيث الظلمة والرطوبة وفيها تتكاثر.

وللتخلص منها ، أو الحد من تكاثرها ، هناك إجراءات عدة منها :

- نظافة المبنى والدوايب .
- رش المبيدات الحشرية المناسبة .
- ردم البرك أو التجمعات المائية .
- تقليم الأشجار وإزالة الحشائش التي تأوي إليها .
- صيانة المبنى من الفتحات والثقوب .
- تركيب شبك على الأبواب والنوافذ ، وصيانتها بصفة دورية .

أحتاج إلى :

- إسمنت أو جبس ، ماء ، قطعة من شبك سلكي لنافذة ، سلك (سنارة الصيد) ، إبرة ، مقص .
- إناء للخلط .
- أداة لخلط المحتويات .
- قفاز يد .



أنتبه إلى :

- ارتداء قفاز عند القيام بالعمل .
- وضع غطاء على الأنف والفم عند رش المبيد الحشري .
- حماية العينين من المبيد الحشري .
- قراءة التعليمات على العبوة قبل استخدام المبيد الحشري واتباعها .

أقوم بالآتي :

• أشارك زملائي في الصف في مناقشة طرق الوقاية والتخلص من الحشرات والقوارض .

• أتدرّب على طرق الوقاية من الحشرات والقوارض ، متبعًا التالي :

أولاً: سد الثغرات في الجدران :

- تشكيل العجين المناسب المكون من إسمنت وماء ، أو جبس وماء .
- رش مبيد حشري مناسب لنوع الحشرات أو القوارض في الفتحة التي ستعالج .
- وضع العجين في الفتحة ، وذلك بإدخال كمية منه داخلها ، ثم تسويته وتنظيفه .
- ترك المكان حتى يجف .

ثانياً: ترقيع الشبك السلكي للنافذة :

• أخلع الشبك السلكي كاملاً بإطاره ثم أقوم بالتالي :

- قص جزء من قطعة الشبك السلكي يتناسب مع الجزء المقطوع .
- وضع قطعة الشبك المقصوص على الجزء المقطوع وثني أطرافها للداخل .
- خياطة قطعة الشبك عند الأطراف باستخدام السلك الرفيع .

• أعيد الشبك السلكي للنافذة إلى مكانه .



- ١- عمل بوابة حاجز لسلم مستفيداً من عصي المكناس المستهلكة، أو جريد النخل .
عرض ما قمت به أمام المعلم وزملائي في الصف.
- ٢- البحث الدوري في المنزل عن أي عيب لمعالجته إن استطعت ، أو إبلاغ أهلي به ، ثم القيام بالتالي :
- تدوين الإجراءات التي قمت بها في دفترتي ، وفي حالة معالجة عيب ما أدون الخطوات التي قمت بها .
- عرض ما قمت به أمام المعلم وزملائي في الصف.

نشاط اختياري :

- ١- التدرّب على مهارات جديدة :
أتعلّم مهارات جديدة في الصيانة المنزلية من خلال كتب أو أشرطة فيديو، أو أحد الأشخاص ذوي المهارة، ثم أقدم نبذة عن المهارة .
- ٢- التدرّب على الصيانة البسيطة :
- أدرب أفراد أسرتي على مهارات الصيانة التي تعلّمتها في المدرسة ، وأكتب شعوري حول هذا الإجراء وتأثير التدريب على أفراد أسرتي .
- أعرض ما قمت به أمام المعلم وزملائي في الصف .
- ٣- عمل بوابة سلم :
أستفيد من المهارات التي تعلّمتها في الصف السادس في مجال المصنوعات الخشبية في عمل بوابة لسلم .

التقويم والمتابعة :

١ اذكر إجراءات الأمن والسلامة التي يجب أن يتبعها أفراد الأسرة قبل الذهاب إلى النوم .

٢ ماذا تقترح لحماية الأطفال من السقوط في منزل مكون من نوافذ منزلقة غير مزودة بقضبان حديدية واقية، علمًا بأن صاحب المنزل لا يريد أن يتكلف بوضع تلك القضبان على النوافذ؟

٣ كيف تتصرف في الموقف التالي : في الحي الذي تسكن فيه أُسر اعتادت أن تسكب مياهًا خارج منازلها ، فتتسبب في تجمعات مائية مسببة توالد البعوض .

٤ ما الإجراءات الأمنية لرش حديقة المنزل بمبيد حشري؟

المهارة الثالثة : التعامل مع الحرائق المنزلية

معلومات تهمني :

تتنوع مسببات الحرائق المنزلية ما بين التماس الكهربائي ، واشتعال النار الناتج من الزيوت ، أو الغاز ؛ مما قد يؤدي إلى كوارث عظيمة في الأرواح والممتلكات .



الشكل (٣) : مثلث النار .

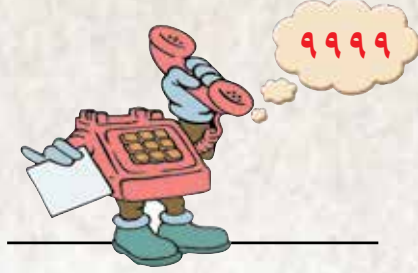
وللتعامل مع الحرائق المنزلية جانبان : أحدهما وقائي والآخر علاجي ، ففي الجانب الوقائي هنالك السلوكيات الصحيحة تجاه التعامل مع الأجهزة والأدوات التي قد تتسبب في وقوع مثل تلك الحوادث منها : قراءة التعليمات الواردة على الأجهزة ، تعرّف الأجهزة الحديث التي يمكن تزويد المباني بها لاكتشاف أي خلل كهربائي، أو وجود حريق . أما الجانب العلاجي فنجد أن له شقين أيضاً : سلوكي كسرعة التبليغ لإطفاء الحريق ، ومهاري كاستخدام مطفأة الحريق ، بالإضافة إلى تعرّف الأجهزة الخاصة لاحتواء الكارثة أو السيطرة عليها .

ومن النصائح المهمة المتعلقة بهذا الأمر تعرّف متى يحاول الإنسان السيطرة على الحريق بنفسه ، ومتى يطلب المساعدة . لذا فإن هنالك قواعد عامة لا بد من مراعاتها عند حدوث أي نوع من الحرائق منها :

• إذا لم تتمكن من إطفاء الحريق فلا تتردد مطلقاً في استدعاء الدفاع المدني حتى وإن بدا الحريق صغيراً ، واعتقدت أن بإمكانك إطفائه قبل وصول رجال مكافحة

الحريق. و عليك القيام بالتالي :

- اليقظة والاستعداد للاستجابة بشكل سريع وحكيم.
- فصل التيار الكهربائي عن مصدره.
- وضع منديل مبلل على الفم والأنف والزحف على الأرض باتجاه مخرج الطوارئ في حال وجود دخان كثيف.
- سرعة إخلاء المكان عن طريق مخرج الطوارئ الآمنة، وعدم محاولة الرجوع إلى موقع الحريق لأخذ أي شيء حتى ولو كان ثميناً.
- في حالة انحباسك داخل غرفة نشب فيها حريق وبها حمام داخلي ، يمكنك فتح حنفيات الماء لتبليل أرضية الغرفة والمستلزمات النسيجية فيها.
- الاتصال بالدفاع المدني على الرقم (٩٩٩٩) .



تذكر أن أفضل التدابير الوقائية من الحرائق هي بكل بساطة :

- منع نشوبها.
 - تطبيق إرشادات السلامة المناسبة.
- ومن هنا أجد من الأهمية بمكان تعرّف الأجهزة الحديثة وطرق استخدامها، وتعلم أبسط الأساليب التي تعينني في احتواء نشوب حريق لا سمح الله في منزلي أو منزل أحد جيراني.

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

- أتعرف طرق التعامل مع الحريق الناتج من اشتعال الزيوت .
- أكتشف تسرب الغاز بطريقة صحيحة .
- أكافح الحريق البسيط الناتج من اشتعال الزيوت .
- أعي أهمية التصرف السريع الحكيم عند حدوث الحريق وتسرب الغاز .

احتواء الحريق البسيط الناتج من اشتعال الزيوت .

نشاط (١) :

أضيف إلى معلوماتي :

إن معظم الحرائق الناجمة عن طهي الطعام ترجع بشكل مباشر إما إلى استعمال الزيوت أو الدهون بصورة خاطئة ، وإما إلى ملامسة الملابس أو فوط المطبخ للنار . وقد تسبب هذه الحرائق في إلحاق الضرر بالعديد من المنازل ، ووقوع إصابات خطيرة ووفيات . ولاحتواء الحريق البسيط ، وبصورة سريعة يمكن اتباع طريقة تغطية الإناء المشتعل بغطاء أكبر منه ، أو بطانية الحريق كما في الشكل (٤) ، أو تغطيته بفوطة مبللة. وهذه الطرق من شأنها أن تقلل من فرص تعرض الفرد للحريق إلى أدنى حد ممكن، فالتغطية تعمل على منع دخول الهواء .



الشكل (٤) : بطانية الحريق .

أنتبه إلى :

- اليقظة والاستعداد للاستجابة بشكل سريع وحكيم .
- عدم استخدام الماء لإطفاء الزيت المشتعل ؛ لأنه يساعد على زيادة الاشتعال، بالإضافة إلى أن الماء يتسبب في انتشار اللهب فوق الزيت المحترق . ونظرًا لأن الزيت أخف من الماء فإنه سوف يطفو على سطح الماء ؛ مما



يؤدي إلى تطاير الزيت الساخن وتناثر السائل الملتهب على الشخص وعلى جوانب المطبخ .

• عدم تحريك المقلاة المشتعلة والدفع بها إلى خارج المنزل تفاديًا لاندلاع النيران في المناطق الأخرى من المنزل .

• اللجوء إلى إطفاء الحريق في حالة إذا كان الشخص متمكنًا من ذلك ، بحيث لا يؤدي قيامه بمهمة الإطفاء إلى إيذاء نفسه أو زيادة الاشتعال .

• عدم وضع الغطاء مباشرة دفعة واحدة فوق المقلاة لإطفاء الزيت المشتعل ؛ تجنبًا لتوجه النار نحو الشخص .

• عدم استعمال مقلاة مسطحة عند استخدام مقادير كبيرة من الزيوت أو الدهون في الطهي ، وبدلاً من ذلك تستعمل مقلاة عميقة مزودة بغطاء.

• عدم تسخين الزيوت أو الدهون أكثر مما ينبغي ؛ ذلك لأنها تبدأ في التحول إلى دخان عندما تصل درجة حرارتها إلى نحو ٢٠٤ درجات سيليزية ، ويمكن أن تشتعل بعد لحظات من انبعاث الدخان.

أمتاح إلى

- - فوطة .
- - إناء طهي ، غطاء أكبر من حجم الإناء .

مهارات متضمنة :

- الاعتماد على الذات وتحمل المسؤولية .
- اتخاذ القرار .
- سرعة التصرف .

أقوم بالآتي :

أدرب بالتمثيل على إطفاء الحريق الناتج

من زيت مشتعل متبعًا التالي :

- إطفاء مصدر الحرارة .
- تغطية الوعاء الذي به زيت مشتعل بوعاء آخر أكبر منه لحجب الهواء عنه ، بحيث أجعله ينزلق تدريجيًا من بداية المقلاة إلى نهايتها بعيدًا عن الجسم حتى تكتمل التغطية تمامًا . أو تبليل فوطة وعصرها في حالة عدم وجود غطاء ، واتباع التالي :
- مسك الفوطة المبتلة أو بطانية الحريق بحيث أحمي اليدين من النار ، كما في الشكل (٥) .
- وضع الفوطة برفق على الإناء المشتعل ، وعدم تحريكها حتى التأكد التام من انطفاء النار .



• أفضل أسطوانة الغاز .

الشكل (٥) : طريقة الإطفاء بالبطانية .

التعامل مع أسطوانة الغاز .



أضيف إلى معلوماتي :



تعتبر حوادث الغاز من ضمن الحوادث المنزلية الشائعة التي عادة ما تحدث نتيجة عدم معرفة المكان الصحيح لوضع أسطوانة الغاز، أو الإهمال في التعامل معها أو العبث بها ؛ مما ينتج عنه الكثير من المخاطر التي قد تؤذي أفراد الأسرة والمجاورين لهم لا سمح الله .



أنتبه إلى :



الشكل (٦) : طريقة حفظ أسطوانة الغاز .

- وضع أسطوانة الغاز في مكان به ظل وتهوية كما هو موضح في الشكل (٦) .
- عدم استخدام أية مفاتيح كهربائية كالمصايح، أو مراوح الشفط ، أو استخدام أعواد الثقاب في حالة تسرب الغاز.
- الإسراع في الكشف عن التسرب ومعالجته.
- عدم الكشف عن تسرب الغاز بواسطة مصدر حراري .
- إغلاق مصدر الغاز.
- عدم الفتح المفاجيء للأبواب والنوافذ.
- عدم إحداث احتكاك بين سطحين يمكن توليد حرارة بينهما.

أحتاج إلى

- أسطوانة غاز بتوصيلتها كاملة ، مفتاح منزلق.
- حلقة مطاطية مانعة للتسرب ، رغوة صابون ، فرشاة دهان.

أقوم بالآتي :

أولاً : الإجراءات الوقائية عند تركيب أسطوانة غاز :

- ★ أتأكد من إحكام تثبيت خرطوم التوصيل بالأسطوانة متبعًا التالي :
- وضع حلقة مطاطية جديدة مانعة لتسرب الغاز بين الأسطوانة ومسند الضابط.
- شد المسند الضابط بإحكام.
- التأكد من عدم تسرب الغاز بتمرير فرشاة دهان مبللة برغوة الصابون بين الأسطوانة والمسند الضابط ، فإذا كانت هناك فقاعات هوائية فهذا دليل على وجود تسرب.

ثانيًا : في حالة اكتشاف تسرب غاز فإني :

- أطفئ الموقد.
- أغلق صمام الأسطوانة.
- أفتح النوافذ بهدوء لتغيير الهواء .
- أضع كمادة على أنفي .

★ أتعرف مكان التسرب متبعًا الآتي :

- فحص مفاتيح الموقد والتأكد من إغلاقها جيدًا .
- فحص خرطوم التوصيل بتمرير رغوة الصابون على امتداده .
- فحص المنظم في أسطوانة الغاز بوضع رغوة الصابون على المنظم .



الشكل (٧) : كاشف الغاز .

★ أقفل أسطوانة الغاز .

★ أعالج التسرب بالطريقة المناسبة .

★ أعيد الكشف للتحقق من صحة الصيانة .

استخدام مطفأة الحريق .

نشاط (٣) :

أضيف إلى معلوماتي :

لمستلزمات الأمن والسلامة في المنزل أهمية عظيمة للتنبيه لأي كارثة يمكن أن تقع سواء كانت حريقًا أو وجود دخلاء ، فوجودها في المنزل أمر ضروري وليس من الكماليات . هنا نذكر أكثر أنواع المستلزمات استخدامًا في المنازل :



الشكل (٨) : كاشف الدخان

🌸 **الوقائية :**

- كاشفات الدخان والحرارة .
- كاشفات تسرب الغاز .
- خطة طوارئ الإخلاء من المنزل .

🌸 **العلاجية :**

- مطفأة الحريق بأنواعها المتعددة كما في الجدول (٢) .
- بطانية الحريق .

جدول (٢) : توضيح أنواع مطفأة الحريق

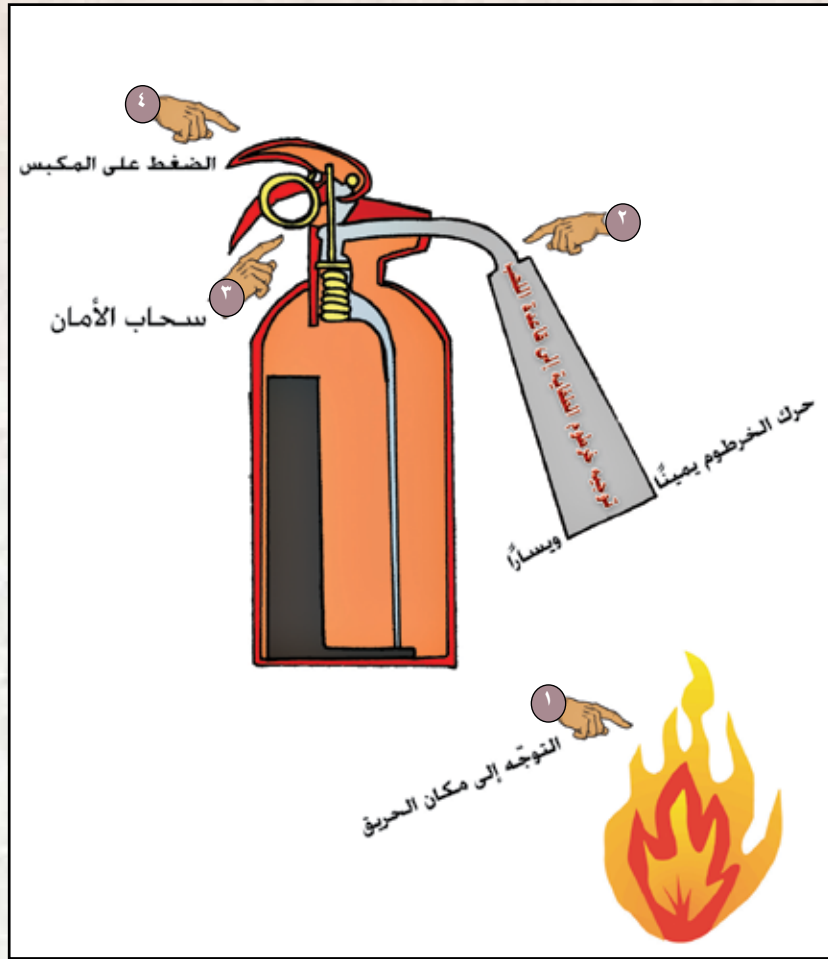
م	نوع الطفاية	لون الشريط	محتوياتها	استخداماتها	طريقة الإخماد
١	مائية	أحمر	ماء + غاز ثاني أكسيد الكربون	إطفاء حرائق المواد الصلبة (خشب، قرطاسية ...)	التبريد
٢	رغوية	حليبي	ماء + سائل رغوي + غاز ثاني أكسيد الكربون	إطفاء حرائق السوائل المتلتهبة (البتروول، الزيوت، الشحوم، ...)	الخنق والتبريد
٣	بودرة جافة	أزرق	بودرة كيميائية جافة + غاز ثاني أكسيد الكربون	إطفاء حرائق السوائل والغازات والكهرباء	إفساد المناخ (مزاجمة الأكسجين)
٤	غازية	أسود	غاز ثاني أكسيد الكربون	إطفاء حرائق السوائل والأجهزة الكهربائية	إفساد المناخ (مزاجمة الأكسجين)

أنتاه إلى

- أجهزة الأمن والسلامة المستخدمة في المنزل / صور لها.
- مطفأة حريق.

أنتبه إلى :

- الصيانة الدورية لمطفأة الحريق .
- وضع مطفأة الحريق في مكان مناسب .
- اختيار المطفأة المحتوية على المادة المناسبة لإطفاء الحريق .
- رش مادة الإطفاء على أطراف النار المشتعلة ، وليس في المنتصف .
- تبليل البطانية العادية بالماء قبل استخدامها في الإطفاء .



الشكل (٨) : طريقة استخدام مطفأة الحريق .

ملاحظات :

- (١) الوقوف باتجاه تيار هوائي عند إطفاء الحريق - في حالة كون الشخص خارج المنزل .
- (٢) أخذ مسافة كافية عن مصدر الحريق حسب حجم الحريق .
- (٣) التأكد من انطفاء الحريق تماماً .

ملاحظة

تدريب العمال في المنزل
على إطفاء الحريق أمر
مهم!

أمارس

- ★ أدرب أفراد أسرتي على استخدام مطفأة الحريق إن وجدت في المنزل .
- ★ أدرب أفراد أسرتي على طريقة إطفاء الحريق البسيط باستخدام بطانية .

نشاط اختياري :

١ - جماعة الدفاع المدني :

أشكّل جماعة من طلاب الصف الثامن لتولي تدريب زملائنا في المدرسة على استخدام مطفأة الحريق .

٢ - عملي في المستقبل :

أبحث عن معلومات ، ثم أكتب تقريرًا عن :

★ طبيعة العمل في مجال الإطفاء والسلامة .

★ المواد الدراسية في مجال الدفاع المدني في القسم الخاص بالإطفاء والسلامة بالمعاهد والكلّيات .

٣ - الحرص على السلامة :

أعمل على توفير إحدى وسائل إطفاء الحريق في منزلي ، وأقدم تقريرًا بذلك للمعلم .

التقويم والمتابعة :

السؤال الأول : أجب عن الأسئلة التالية :

١) عدم فتح النوافذ والأبواب في حالة نشوب حريق في غرفة مغلقة .

٢) علل ما يأتي :

أ) يجب اتباع حركة الزحف الأرضي أو الإبقاء على أدنى مستوى قرب الأرض عند نشوب حريق .

ب) يجب قراءة التعليمات الموجودة على الأجهزة الكهربائية قبل استخدامها .

ج) يحرص أصحاب بعض المنازل على تركيب سلسلة الأمان على الأبواب الرئيسة .

٣ ما الأجهزة والأدوات التي يجب توافرها في المنزل الذي يحرص أصحابه على الأمن والسلامة؟

٤ كيف تستخدم مطفأة الحريق؟

٥ ما نوعية مطفأة الحريق الأكثر ملاءمة للاستخدام في المنازل؟

٦ اختر الإجابة الصحيحة من بين البدائل المعطاة لكل فقرة مما يأتي:

(١) أفضل مكان لوضع كاشف الدخان هو:

أ- على سقف المطبخ ب- على جدار الشرفة

ج- على ممر ملتقى المرافق د- على الحمام.

(٢) أسلم طريقة لتعريض الملابس للبخور:

أ- وضع المجمر داخل الدولاب المفتوح.

ج- وضع المجمر داخل الدولاب المغلق.

ب- وضع المجمر أسفل المبخرة.

د- وضع المجمر أسفل علاقة الملابس الواقفة.

٧ صف كيف تقوم بكل من:

أ- وضع الغطاء فوق مقلاة لإطفاء الزيت المشتعل.

ب- فتح غطاء الطنجرة الضاغطة (قدر الضغط).

المراجع :

- ١ الشاعر ، عبد المجيد وآخرون (٢٠٠١م) : الصحة والسلامة العامة ، الأردن ، دار اليازوري العالمية للنشر والتوزيع .
- ٢ البكري ، أمل وآخرون (٢٠٠٢م) : الصحة والسلامة العامة ، عمان ، دار الفكر .
- ٣ دليل سلامة الأسرة والبيئة (١٩٩٥م) ، سلطنة عمان ، شركة تنمية نفط عمان .
- ٤ مرشد لمعلمي المدارس الابتدائية (١٩٩٢م) : الطعام والبيئة والصحة ، منظمة الصحة العالمية ، مصر ، الإسكندرية .
- ٥ نشرات وكتيبات ، الإدارة العامة للدفاع المدني ، شرطة عمان السلطانية ، سلطنة عمان .

1. <http://www.salamah.net/inside.htm>
2. <http://www.cd.gov.sa/alsalamah>
3. www.balagh.com/woman/nesa/no
4. http://www.bongtra.co.kr-gas-sensor-images-gas_005.jpg.html
5. <http://www.Google Search- flame detector>



الأهداف العامة للوحدة :

يتوقع مني بعد دراسة هذه الوحدة أن :

- ١- أتعرف بعض عناصر التصميم الداخلي للمنزل .
- ٢- أتعرف تأثيرات الألوان على الأفراد والمنزل .
- ٣- أتمكن من اختيار أثاث المنزل وترتيبه .
- ٤- أدرك أهمية تناسق ألوان الجدران مع ألوان الأثاث والكماليات للمنزل .

المهارة الأولى : اختيار الألوان المناسبة للمنزل

معلومات تقمني :

للألوان تأثير نفسي على سكان المنزل ، كما أن لها تأثيرًا على المرافق من حيث حجمها والنظرة الجمالية للجدران والأثاث فيها . ولكي يتمكن الفرد من اختيار الألوان بصورة حسنة فإن عليه تعرّف بعض أساسيات التصميم التي توجه ذوق الشخص . وللتصميم عناصر هي :

– الخطوط ، والألوان ، والجمع بين الخطوط والألوان :
– للخط (| ، M ، 5 ، w ، —) تعبير حسي .
– وللون تعبير حسي وهو يعطي نتائج إيجابية من حيث الشعور بالراحة النفسية ، أو الدفء ، أو البرودة ، كما يوحي برحابة المكان وسعته ؛ مما يمكننا من تقليل كلفة البناء .

– وللجمع بين الخط واللون تعبير حسي آخر فلكل من هذه العناصر تعبيرات تؤثر على المكان ، وبالتالي تؤثر على الشخص المستخدم له .

★ وهناك قواعد وأسس تحكم اختيار اللون المناسب مثل :

– التجانس اللوني . – التضاد اللوني . – التباين اللوني .

★ كذلك فهناك ما يعرف بالدائرة اللونية والتي تتكوّن

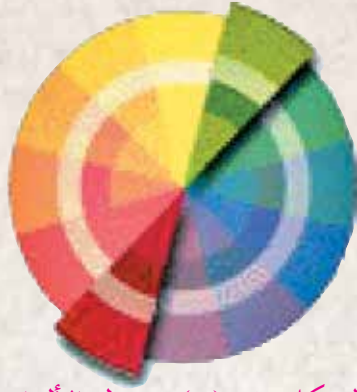
من عدة ألوان تساعد في اختيار الألوان التي تتناسق

مع الجدران والمفروشات ، وذلك عن طريق

الاستعانة بخطط انسجام الألوان الشكل (١) .



الشكل رقم (١) : عجلة الألوان



الشكل رقم (٢) : خطة الألوان
المتتممة

١ خطة الألوان المتتممة : فهي تتم باختيار لونين متقابلين بالرأس في عجلة الألوان ، كاختيار اللونين الأحمر والأخضر كما في الشكل (٢) ، ويمكن الحصول على ألوان أخرى بمزج هذين اللونين معًا بنسب مختلفة .



الشكل (٣) : خطة الألوان
المتناغمة

٢ خطة الألوان المتناغمة : ويتم اختيارها برسم مثلث متساوي الأضلاع داخل الدائرة ، والألوان المختارة هي التي تؤشر عليها رؤوس ذلك المثلث كما في الشكل (٣) .



الشكل رقم (٤) : خطة الألوان
المتجاورة

٣ خطة الألوان المتجاورة : وتتم باختيار لون واحد كأساس ثم اللونين المجاورين ، مثال على ذلك اختيار اللونين المجاورين للون الأحمر .

لذا أجد من المهم التعرف إلى أساسيات اختيار الألوان عند طلاء الجدران أو اختيار مفروشات المنزل .

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

- أتعرف أسس اختيار ألوان الجدران والمفروشات في المنزل .
- أتبع أسس اختيار ألوان الجدران والمفروشات في المنزل .
- أدرك أهمية التنسيق بين ألوان الجدران مع ألوان المفروشات .

اختيار ألوان جدران المنزل .



أضيف إلى معلوماتي :



نستطيع أن نضفي على المنزل لمسات فنية أنيقة تضيف إحساسًا بالبهجة والسرور ، ومن هذه الإضافات الفنية التناسق والانسجام في ألوان الجدران الداخلية وأرضيات المنزل . وتعتبر جدران المنزل الداخلية من أكثر الأمور المؤثرة في التصميم (الديكور)؛ لأنها تشغل مساحة كبيرة من الفراغ وتقع عليها العين مباشرة عند الدخول للمكان . وينصح عند اختيار ألوان الجدران أن نستخدم الألوان الدافئة للمرافق التي تستقبل كمية قليلة من أشعة الشمس ، أما المرافق التي تستقبل كمية أكثر فيفضل استعمال الألوان الباردة . ومن خلال الألوان يمكن إخفاء العيوب الواضحة بالمرفق وخداع الأفراد بصريًا فالألوان الدافئة ، الفاتحة ، اللامعة تجعل الشيء أكبر حجمًا وأقرب إلينا ، بينما الألوان الباردة، الغامقة ، القاتمة ، تجعله يبدو أصغر حجمًا وأبعد عنا . علمًا بأن مرافق المنزل تختلف من مرفق إلى آخر وعليه تختلف ألوان جدران كل مرفق ، وهناك مواد تستخدم في تغطية جدران المرفق لإعطاء اللون المطلوب منها :

- الطلاء بمختلف التقنيات ، ويمكن طلاء الجدران بلون واحد أو تقسيمه إلى قسمين (أو أكثر) يفصلهما خط مستقيم أو متعرج للفصل بين اللونين .



- الحجر والسيراميك .
- الخشب .
- المرايا .
- ورق الجدران .



الشكل رقم (٥) : صور مختلفة لمرافق المنزل

أنتاه إلى

قطع كرتونية ، علبة ألوان مائية / زيتية ، مادة لاصقة .

أنتبه إلى :

- يفضل استعمال ألوان فاتحة (لون واحد أو لونين على الأكثر في الغرفة الواحدة) .
- تأكيد سيطرة لون واحد في المرفق عند اختيار أكثر من لون .
- يمكن تكرار أحد الألوان في مواضع متعددة في المرفق .

أقوم بالآتي :

★ أحدد المرفق الذي سأعد نموذجًا له .

★ أعدّ نموذجًا للمرفق المختار .

★ أصمم جدران المرفق حسب الخط الذي سأطليه .

★ أحدد الألوان وفقًا لأسس اختيارها .

★ أطلي جدران المرفق .

★ أعرض ما قمت به أمام زملائي في الصف .

مهارات متضمنة :

- العرض والمناقشة .

- التطبيق .

- الإبداع .

اختيار ألوان المفروشات في المنزل .

نشاط (٢) :

أضيف إلى معلوماتي :

نتيجة لتنوّع الخامات المستخدمة في صنع المفروشات فقد أصبح اختيار ألوانها ، سواء كانت أثاثًا أو ستائر أو أغطية ، متاحًا بشكل أوسع وفقًا لذوق الأفراد . فعند اختيار ألوان المفروشات لا بد من مراعاة تناسق وانسجام تلك الألوان مع ألوان جدران وأرضية المرفق المراد تأثيثه . وتقسّم الغرفة إلى :

الكليات	أثاث الغرفة	خلفية الغرفة (الجدران ، الأرضية ، السقف)
يفضل استعمال الألوان المبهرة لإضفاء الحيوية على الغرفة .	يفضل إضافة ألوان مضيئة إلى الألوان الغامقة (اللون المضيء هو اللون الذي يحتوي على مقدار ضئيل من اللون الرمادي والمذوب كثيرًا باللون الأبيض) .	يفضل استعمال الألوان الناعمة الفاتحة .



أمتاح إلى

نموذج المرفق في النشاط السابق ،
قصاصات أقمشة مختلفة الألوان
والخامات، وقطع من أغطية
الأرضيات (موكيت) أو قطعة سيراميك
إن توافرت .

الشكل رقم (٦) : نماذج من الألوان في المنزل

أقوم بالآتي :

- ★ أحدد اللون المناسب لأرضية المرفق .
- ★ أختار لون المنسوجات المناسب .
- ★ أضع المواد المختارة كلاً في موضعه المناسب على النموذج .
- ★ أعرض مع الشرح ما قمت به أمام زملائي في الصف .



تأمل ألوان الجدران في منزلكم ، واقترح المناسب للتغيير إن وجد :

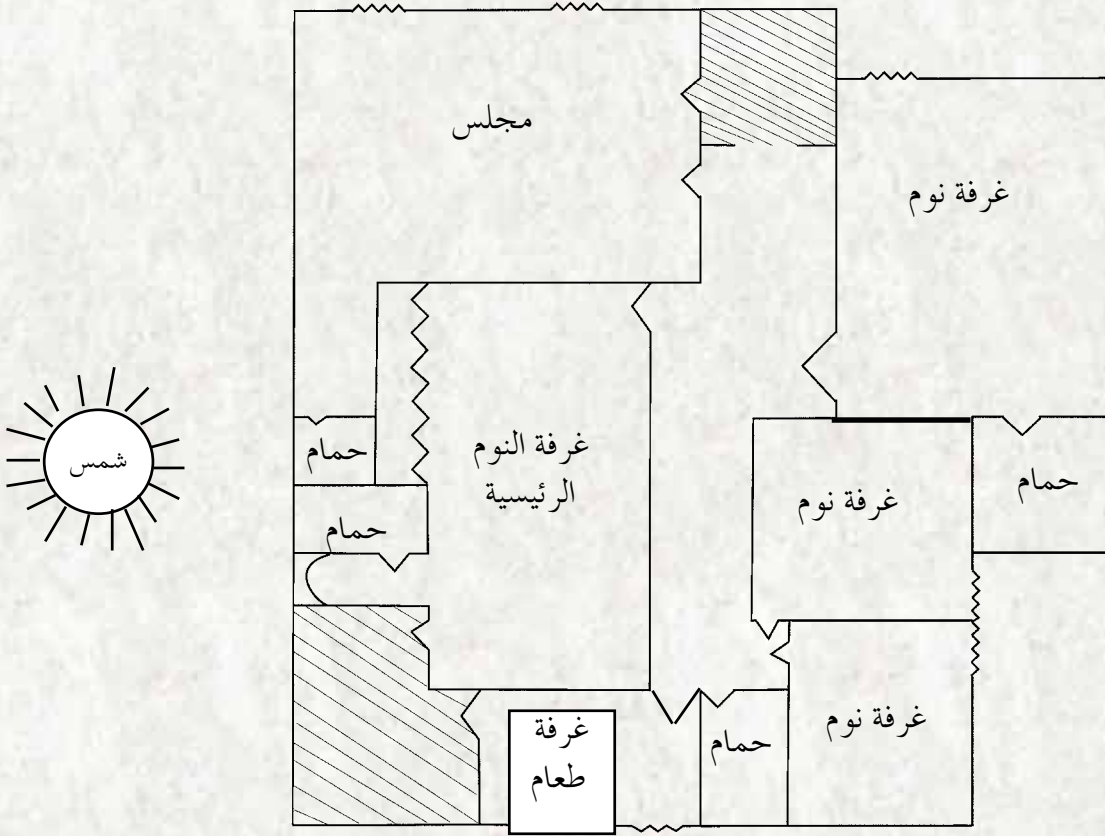
المكان	مناسبتة	الاقتراح الحالي
جدران المجلس		
جدران الصلاة		
جدران المطبخ		
جدران غرف النوم		
دورات المياه		

نشاط اختياري :

- ١- جمع معلومات عن الألوان :
- أجمع مدلولات بعض الألوان مثال : (يدل اللون الأبيض على النظافة والنقاء) .
- ٢- إعداد نموذج مرفق :
- أعدّ نموذجًا لمنزل وأطبق عليه أسس اختيار الألوان للجدران والمفروشات .

التقويم والمتابعة :

- ١ - كيف نخفي عيوب غرفة سقفها عالٍ؟
- ٢ - وضّح العلاقة بين اللون وأشعة الشمس .
- ٣ - لماذا الانتقال من منطقة مضيئة جداً إلى معتمة يرهق العين؟
- ٤ - انقل الشكل الذي أمامك إلى دفترك ثم طبّق عليه أسس اختيار الألوان.



الشكل رقم (٧) : مرافق المنزل

المهارة الثانية : ترتيب أثاث المنزل

معلومات تقمني :

إن مهارة اختيار أدوات التصميم وعناصره وطريقة استخدامها وجمع بعضها بعضًا لها أثر كبير في إضفاء جاذبية على المكان ، وعلى سبيل المثال فإن لون الجدران يحدد لون الأرضيات والمفروشات . وقد أصبح إعادة ترتيب المنزل من وقت إلى آخر أمرًا مهمًا ليضفي إحساسًا بالبهجة والتجديد على الحياة اليومية حتى لا يمل أصحابه ، دون الحاجة إلى تخصيص ميزانية كبيرة لإحداث هذا التغيير ، وهناك عدة أمور يجب مراعاتها عند اختيار الأثاث وتنسيقه منها :

- ★ اختيار الأثاث حسب الرغبة لا تقليدًا للغير .
- ★ عدم التقيّد بالموضة أو الموديل .
- ★ عدم التقيّد باختيار نوع واحد من تصميم الأثاث .
- ★ تحديد لون الأثاث قبل القيام بعملية الشراء بناء على لون الجدران .
- ★ البساطة في التصميم .
- ★ أن يكون الأثاث مناسبًا للحيز الفراغي للمكان .
- ★ عدم تكديس مرافق المنزل بالأثاث .

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

- أتعرف أسس اختيار الأثاث .
- أختار الأثاث المناسب للمرفق المختار .
- أطبق أسس توزيع الأثاث في المنزل .
- أدرك أهمية ترتيب الأثاث تبعًا للأسس .



ستائر



غرفة النوم



غرفة الأطفال



صالة المعيشة



مطبخ

الشكل رقم (٨) : صور أثاث لبعض مرافق المنزل

اختيار أثاث المنزل .



أضيف إلى معلوماتي :



أن الأثاث من عناصر الجمال داخل المنزل ، ونراعي عند اختيار الأثاث أن تتناسق ألوانه مع ألوان الجدران والأرضيات ، وينظر عند اختيار الأثاث إلى أساسيات منها :
★ مدى عمليته والاستفادة منه ، أي مدى شعور المستخدمين بالراحة ، وسهولة تحريكه من مكان لآخر.

★ مدى تحمله ونوعيته من حيث المواد الداخلة في صناعته أي مدى تحمله للاستعمال المتكرر، ويحكم عليه من جودة المواد المستخدمة في تصنيعه وتثبيتها وتنظيفها بسهولة .

★ ميول أفراد الأسرة ورغبتهم .

🌸 ويقسم الأثاث إلى ثلاثة تصاميم رئيسية :

التصاميم الحديثة	التصاميم الريفية	التصاميم التقليدية
يتميز شكلها بالبساطة في التصميم والعملية ، والنعومة في الملمس ، والسطوح المنبسطة . وتخلو من الزخرفة .	يستعمل فيها خشب مزخرف بدرجة بسيطة . وتكون المقاعد المنجدة بها نسبة كبيرة من الخشب . وأقل زخرفة من التقليدية .	تتميز بالبساطة، وتضفي جوًا من الراحة النفسية ، كما في المجالس العمانية . كما تضفي جوًا رسميًا على المكان . تنجد وتبطن بالأقمشة المزخرفة، ويبيّن الشكل (٨) بعضًا من هذا التصميم .



مجلس عربي ريفي



مجلس عربي تقليدي



مجلس عربي حديث

الشكل رقم (٩) : صور لتصاميم الأثاث المختلفة (التقليدية والريفية والحديثة)

🌸 ونراعي أيضًا عند اختيار الأثاث أن تكون :

- شروط السلامة متوافرة فيه (الأمان عند الاستعمال) .
- مقاعد غرفة الجلوس وكراسي غرفة الطعام شديدة الاحتمال .

- أماكن شراء الأثاث الجاهز موثوق بها مع أخذ فكرة عن المواد المستخدمة في تصنيعه .
- الأدراج مثبتة جيداً ، وأبواب الخزائن من الداخل منظفة ومدهونة.
- ملامس السطوح الخشبية ناعمة ومستوية .
- خطوط الخشب مستقيمة .
- حشوة المقاعد من حيث طراوتها والمادة المصنوعة منها ، شديدة التحمل ، خفيفة الوزن ، تحافظ على شكلها .
- الوسائد المستعملة ذات وجهين .
- أسعار الأثاث مناسبة ، فالأسعار الباهظة ليست شرطاً من شروط جمالها وبساطتها .
- قطع الأثاث متوافقة مع التصميم الذي تم تحديده .
- قطع الأثاث ملائمة للمكان من حيث الحجم واللون .

أنتاه إلى



نموذج المرفق في المهارة الأولى ، علب مستطيلة ومربعة بأحجام مختلفة ، أو نماذج أثاث أو صور لقطع أثاث .

أقوم بالآتي :



- ★ بناء على المرفق المعد سابقاً :-
- أختار الأثاث المناسب .
- أعرض ما قمت به أمام زملاء في الصف .

أضيف إلى معلوماتي :

ولتنسيق الأثاث في المنزل بطريقة مناسبة يراعى الآتي :

- **المدخل** : يفضل وجود خزانة خاصة للأحذية .
- **غرفة الجلوس** : يجب أن تكون الأشياء فيها منظمة مرتبة سهل الوصول إليها ، مثل :
(كتب ، أدوات تسلية) .
- **غرفة الطعام** : يمكننا تخصيص ركن في غرفة الجلوس ، كما يفضل أن تكون فيها خزانة خاصة للوازم الطعام توضع فيها الأطباق والملاعق والشوك والقوط .
- **غرفة المكتب** : إذا كان من المتعذر تخصيص غرفة خاصة للمكتب ، فإنه من الممكن تخصيص ركن من أركان غرفة الجلوس لهذه الغاية على أن يكون قريباً من المكتبة . أما إذا كانت مساحة الغرفة لا تسمح بذلك أو الحاجة للمكتب ليست دائمة ، فإنه من الممكن صنع مكتبة خاصة تحوى بالإضافة إلى الكتب رفّاً خاصّاً مرفوعاً ينزل عند الحاجة إلى الكتابة فيصبح أشبه بالمكتب ، أو يمكن استخدام طاولات تطوى عند الحاجة إليها فتتحول إلى منضدة صغيرة عادية .
- **غرفة الأطفال** : يفضل أن تتوفر فيها خزانة مغلقة تحوي أشياءهم الضرورية ، وأن توضع في الغرفة رفوف أو خزانة بدون زجاج لوضع ألعابهم ، وأن تتوفر فيها طاولة يؤدون واجباتهم عليها . واحذر أن تضع في غرف الأطفال أثاثاً ذا زوايا حادة أو قابلاً للكسر ، ويفضل أن تتوفر في الغرفة الاتساع الكافي الذي يتيح لهم فرصة اللعب بحرية .

– **المطبخ :** تتوافر فيه خزائن أو رفوف تكون جميعها في متناول اليد ، ويكون ارتفاع سطح الخدمة عن الأرض ٨٥ سم وكذلك الأجهزة مثل جهاز الطهي ، ويفضل أن يخضع اختيار لوازم المطبخ لدراسة دقيقة حسب حاجتها ومكان كل منها قبل أن تشتري .

– **الحمام :** التجهيزات الضرورية التي يفضل أن تتوافر في الحمام تتمثل في سلة للملابس المتسخة ، ومشابج (علاقات) للملابس النظيفة ، ورفوف صغيرة للوازم الاستحمام (صابون – عطور – كريمات – ليف – فرش أسنان – أمشاط) .

أحتاج إلى

نموذج المرفق المعد في المهارة الأولى ، نماذج قطع أثاث المرفق المختار سابقاً .

أقوم بالآتي :

مهارات متضمنة :

- التنسيق .
- العرض والمناقشة .
- التطبيق والإبداع .

★ أحدد قطع الأثاث التي سأضعها في المرفق .

★ أوزع قطع الأثاث على المرفق .

★ أعرض ما قمت به أمام زملائي في الصف مع التوضيح .

أمارس

تأمل تنسيق الأثاث في منزلكم واقترح المناسب إن وجد :

مرفق المنزل	قطع الأثاث	مكان وجودها حالياً	مدى ملاءمتها	المقترح

نشاط إختياري

١- جمع صور عن الأثاث :

- أجمع صور أثاث بتصاميم مختلفة وأعمل كتالوجاً لها .

٢- ابتكار تصاميم :

- أبتكر تصاميم لقطع الأثاث لأحد مرافق المنزل .

التقويم والمتابعة :

١ كيف يمكن استخدام الغرفة لأكثر من غرض؟

٢ لماذا يجب أن تكون خطوط الخشب مستقيمة؟

٣ لديك مرفق ضيق ، ما اللون الذي ستقوم باختياره والأثاث المناسب له؟

٤ إذا لم تكن لديك إمكانيات مادية لشراء أثاث جديد ، ما مقترحاتك للتحديث؟

المهارة الثالثة : تجميل المنزل

معلومات تكملي :

تظهر أناقة المنزل في طريقة التنسيق بين الأثاث والكماليات التي يزين بها ، بحيث يكون هناك توافق وانسجام وراحة لمستخدميه . فإضافة اللمسات البسيطة - مثل مجموعة من الوسائد وباقة من الزهور ، ومجموعات التحف الفنية والإضاءات الجانبية واللوحات الفنية وقطع السجاد كما في الشكل (١٠) - تضيف جواً من الراحة على أركان المنزل . هذا ويمكن توفير تلك الكماليات إما بشرائها وإما بإعدادها بأقل جهد وتكلفة. ويمكن أن نجمع بين الكماليات الحديثة والتراثية في آن واحد كالتحف المصنعة من الخشب ؛ لتؤلف تزاوجاً جميلاً بين الحديث والقديم في صياغة أنيقة للمساحة . واستخدام الكماليات التراثية يعطي هوية راقية للمنزل إذا أتت منسجمة من حيث اللون مع باقي ألوان الأثاث .



الشكل رقم (١٠) : صور لكماليات مختلفة

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

- أتعرف أنواع الكماليات .
- أتعرف أسس تجميل المنزل .
- أحدد طرق تجميل المنزل .
- أختار إحدى الكماليات المناسبة للمرفق المختار .
- أتدرب على عمل إحدى الكماليات لتجميل المنزل .
- أضع الكماليات في المكان المناسب .
- أعي أهمية تجميل المنزل .

اختيار الكماليات المناسبة .

نشاط (١) :

أضيف إلى معلوماتي :

لاختيار كماليات المنزل هناك إرشادات عامة يجب مراعاتها وهي :

- عدم الإكثار من تجميل المنزل بالكماليات .
- أن يكون اختيار الكماليات بناء على رغبة أفراد الأسرة أنفسهم ويتم من قبلهم .
- تناسب الكماليات مع المرفق .
- الاطلاع على ما هو جديد في مجال التصميم والديكور واختيار الكماليات وفقاً للذوق الشخصي والإمكانيات المادية ، ولتجديد تلك الكماليات يمكن إضافة بعض اللمسات البسيطة .

أنتج إلى

صور لكماليات مختلفة ، أستعين بالنموذج المرفق الذي تم تصميمه سابقًا .

أقوم بالآتي :

مهارات متضمنة :

- التطبيق .
- الابتكار .
- العرض والمناقشة .

- ★ أتعرّف على صور أنواع الكماليات التي أمامي .
- ★ أختار الكماليات المناسبة لتجميل نموذج المرفق .
- ★ أضع الكماليات في المكان المناسب داخل المرفق .
- ★ أعرض ما قمت به أمام زملائي في الصف مع التوضيح .

عمل كماليات لتجميل المنزل .

نشاط (٢) :

أنتج إلى

ورق جرائد أو طبق بيض فارغ ، غراء أبيض ، صبغة حب اللوز (تشبه النسكافية تباع في محال الدهان) ، طلاء ، سكين ، علبة مستهلكة .

أقوم بالآتي :

- ★ أنقع الورق في الماء لمدة ٢٤ ساعة .
- ★ أعصر الورق عصرًا جيدًا .
- ★ أضيف إليه كمية من الغراء الأبيض .

- ★ أعجنه جيداً حتى يصبح متماسكاً .
- ★ ألصق العجينة على سطح العلية .
- ★ أسوي سطح العجينة لسماك ١ سم .
- ★ أعمل خطوطاً طولية عشوائية في العجينة بالسكين .
- ★ أتركها لتجف .
- ★ ألونها بصبغة حب اللوز ثم أدهنها بالورنيش .
- ★ أعرض ما قمت به أمام زملائي في الصف .

تجديد الكماليات .



تجديد إطار صورة :

- أقوم بتجديد إطار صورة إما بطلائه ، وإما بالحفر عليه ، وإما بالرسم على الإطار ، وإما بتغطية الإطار بالأوراق الملونة أو الأقمشة .

تجديد مزهرية :

- أقوم بتجديد مزهرية إما بالرسم عليها ، وإما باستخدام الألوان ، وإما بالورق الملون ، وإما بالخرز .



شاهد الكماليات الموجودة في منزلكم وطريقة عرضها ، ثم قم بتعبئة الجدول التالي :

مرفق المنزل	الكماليات	مكان وضعها	مدى ملاءمتها	المقترح

نشاط اختياري

إعداد تقرير :

- أعد تقريرًا مبسطًا عن أحد أنواع الكماليات ، مستعينًا بالمراجع التالية :
- ★ فن وديكور المنزل - المكتبة الحديثه للطباعة والنشر - بيروت .
- ★ أصول هندسة الديكور - دار القلم - بيروت - لبنان .
- ★ أو الانترنت (موقع البيت على الرابط التالي www.albeet.com) .

التقويم والمتابعة :

- ١ - علل :
- ★ - عدم الإكثار من تجميل المنزل .
 - ★ - الاطلاع على الموضة واختيار الكمالية وفقاً لذوق الشخص .
 - ٢ - لديك نباتات ظل في المنزل ، كيف تقوم بتجديدها ؟

المراجع :

- ١ فن ديكور المنزل ، هيفاء عربي كاتبي ، المكتبة الحديثة للطباعة والنشر - بيروت .
- ٢ الإدارة المنزلية ، الكليات المتوسطة ١٩٨٦ م.
- ٣ ظاهر ، فارس متري ، أصول هندسة الديكور ، دار القلم بيروت - لبنان.
- ٤ ظاهر ، فارس متري ، ديكور المنزل ، دار القلم بيروت - لبنان .
- ٥ www.albeet.com
- ٦ www.versacecd.com
- ٧ www.neleen.com
- ٨ دليل شركة منتجات الألمنيوم المحدودة (الزهراء لمطابخ الألمنيوم) .



الوحدة العامة

تطوير الذات والثقة بالنفس

الأهداف العامة للوحدة :

يتوقع مني بعد دراسة هذه الوحدة أن :

- ١- أتعرّف خصائص ذاتي.
- ٢- أحترم ذاتي وأقبل خصائصها.
- ٣- أبنى علاقات اجتماعية سليمة مع الآخرين.
- ٤- أحقق ذاتي في مواقف مختلفة بطرق إيجابية.
- ٥- أثق بنفسي عند مواجهة مواقف الحياة المختلفة.

المهارة الأولى : تعرّف الذات

معلومات تقمني :

تعلم أنك تمر بمرحلة انتقالية مهمة يصاحبها كثير من التغيرات البدنية مثل تغير نبرة الصوت وظهور الشعر في بعض مناطق الجسم ، والتغيرات النفسية مثل الميل للاستقلال والاعتماد على النفس، والتغيرات الفكرية مثل التأمل في الكون والرغبة في الابتكار، والتغيرات الاجتماعية مثل الارتباط بالأصدقاء وتوسع العلاقات الاجتماعية. وهذه التغيرات كثيرة وجديدة على حياتك ، فقد تجد نفسك تمر بمواقف صعبة تحتاج إلى مواجهتها بقدر من " **الثقة بالنفس** " أي لاجتيازها دون تردد أو خوف. إن الثقة بالنفس تزودك بالقدرة الضرورية لمواجهة تحديات الحياة التي قد تعترضك والتعرف على المواقف الجديدة، بحيث تكون مرناً في التعامل مع الآخرين ، وتجعلك قادراً على توجيه نفسك والآخرين نحو النجاح والعمل البناء. ولكي تبني ثقتك بنفسك لا بد أولاً من معرفة ذاتك واحترامها.

ويقصد **بتعرّف الذات** معرفة طبيعة النفس وحالتها. ومن ثم التغيرات الطبيعية التي تحدث في جسمك سواء كانت من الخارج كالتغير في حجم الجسم ووزنه، أو من الداخل كالتغير في المشاعر .

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

- ١- أتعرف معنى الذات.
- ٢- أميز بين القدرات البدنية، والصفات النفسية الاجتماعية.
- ٣- أتعرف طبيعة ذاتي.
- ٤- أعبر عن ذاتي بصدق.

تعرف الصفات والقدرات البدنية .



أضيف إلى معلوماتي :

يشارك كل الناس في صفات بدنية مثل امتلاك كل فرد لعينين وأنف وخمسة أصابع وساقين .

غير أنك تلاحظ أن الأفراد يختلفون في هذه الصفات ، من حيث لون العينين وطول الأصابع وحجم الجسم ؛ ويعني هذا أن لك صفات بدنية تميّرك عن الآخرين . وتنعكس بعض هذه الصفات على قدراتك البدنية مثل القوة الجسدية ، والقدرة على الجري ، وسرعة الحركة وما يشبهها من قدرات .

أقوم بالآتي :

★ أتحدّث عن نفسي من حيث بنيتي وقدراتي البدنية ، وأدوّن ذلك في دفثري .

— من أنا (الاسم اختياري)؟

— كيف تبدو ملامحي؟

★ أختار موقفًا حيائيًا (مثل : اللعب ، الجري ، تنظيم الغرفة أو المنزل ، الطبخ ، التطريز) .

★ أقوم بممارسة الموقف بصورة تطبيقية لفترة زمنية معينة تناسب وطبيعة الموقف

مثل : الجري - ٥ دقائق - ، الطبخ - ١٥ دقيقة) .

★ ألاحظ الطريقة التي أستخدم فيها قدراتي البدنية خلال التفاعل في الموقف .

★ أستنتج بأني أستطيع استخدام قدراتي البدنية بصور مختلفة .

★ ألاحظ من رسومات زملائي الطرق الأخرى لاستخدام القدرات البدنية .

مهارات متضمنة :

— الملاحظة .

— تسجيل الملاحظات .

- ★ أتناقش وزملائي في المجموعة حول كيفية تحسين استخدام قدراتنا البدنية .
- ★ أربط وزملائي في المجموعة بين قدراتنا البدنية وتعرّف الذات .
- ★ أعرض وزملائي في المجموعة ما توصلنا إليه أمام بقية الصف .

تعرّف الصفات النفسية والاجتماعية .

نشاط (٢) :

أضيف إلى معلوماتي :

يتصف الإنسان بامتلاكه صفات نفسية ذاتية ، كالحزن والخجل ، تختص به وتظهر بشكل واضح في تصرفاته . وتحدّد هذه الصفات إلى حد كبير طريقة التعامل الاجتماعي للإنسان مع الآخرين ، وتنعكس في سلوكه العام . فأنت ترى تنوعاً في الأفراد من حيث الصفات الاجتماعية فمنهم من هو منطلق، ومنهم من هو منعزل ، ومنهم من هو عنيد . فينبغي أن تتعرّف صفاتك النفسية وتهيئها ليصبح تعاملك الاجتماعي مع الآخرين مريحاً ومقنعاً.

أنتبه إلى :

- ١- أهمية الصدق .
- ٢- عدم التعليق على صفات الآخرين .
- ٣- عدم التباهي بالقدرات والصفات .

أقوم بالآتي :

★ أنقل العبارات التالية في دفترتي وأكمل الوصف المطلوب :

– سلوكي تجاه إخواني.....

– سلوكي تجاه الأفراد خارج الأسرة.....

••• اقرأ القصة التالية :

«طالب نشأ على الأخلاق الحميدة ، ولكنه يحب الظهور ؛ ولكي يرضي هذه الصفة النفسية فيه ، انضم لمجموعة طلاب مشاغبين لشهرتهم في المدرسة ؛ ولكنه كان دائم التفكير بصحة تصرفه هذا » .

- أتصوّر طريقة تصرف الطالب خلال تعامله مع زملائه وأسرته، ونتائج تصرفه .
- أتناقش وزملائي في المجموعة حول شعور الطالب تجاه ذاته، وتعرّفه لها .
- أستنتج الطرق السليمة الممكنة للتعبير عن صفاته النفسية والاجتماعية .
- أتناقش وزملائي في المجموعة حول كيفية تحسين استخدام صفاتنا النفسية والاجتماعية.
- أربط وزملائي في المجموعة بين صفاتنا النفسية والاجتماعية وتعرّف الذات .
- أعرض وزملائي في المجموعة ما توصلنا إليه أمام بقية الصف .

أمارس

أصف نفسي مستعينًا بالنشاطين (١) و (٢) في بطاقة لتعرّف ذاتي مجمّعًا الصفات من النشاطين، ومحتفظًا بها للمهارات القادمة .

نشاط اختياري :

أكتب في دفترتي مسترشداً بالبنود الواردة في الجدول (١) ؛ سيرتي الذاتية (CURRICULUM VITAE -CV)، التي تلخص مهاراتي وقدراتي وصفاتي من خلال معلومات موجزة تصف شخصيتي وأنشطتي وإنجازاتي التي حققتها.

جدول (١) : السيرة الذاتية

١	تعريف الذات	(١) الاسم الثلاثي : (٢) النوع (ذكر/أنثى) : (٣) تاريخ الميلاد : (٤) مكان الميلاد : (٥) الجنسية : (٦) الترتيب في الأسرة : (٧) العنوان : - الرمز البريدي : - صندوق البريد : - رقم الهاتف : - البريد الإلكتروني :	القبيلة :
٢	الدراسة	أسماء المدارس التي تعلمت فيها، الأعوام الدراسية.	
٣	الأنشطة المدرسية	أسماء جماعات الأنشطة التي اشتركت فيها.	
٤	الهوايات	----- ، ----- ، ----- ، ----- ، -----	
٥	التكريم	شهادات التقدير التي حصلت عليها ، وتاريخ الحصول عليها.	
٦	نبذة مختصرة عن قدراتي ومهاراتي	أهدافي في الحياة ، طموحاتي ، إمكاناتي ، مهاراتي اللغوية .	

التقويم والمتابعة :

١ ما المقصود بمعرفة الذات ؟

٢ صنف الصفات والقدرات التالية إلى مجموعتين (بدنية، نفسية/اجتماعية) :

خطاط	شجاع	طويل
مجتهد	نحيل	عنيد
طموح	خبول	صبور
كريم	رسام	نشط
أنيق	متسامح	خيالي
قلق	حساس	متعاون
مرح	رياضي	سمين
مبادر	وفي	قصير

٣ استنتج أسباب اختلاف الصفات والقدرات بين الأفراد .

٤ ما أهمية تعرف الذات؟

٥ ما الضرر الذي يمكن أن ينتج عن عدم تعرف الذات؟

٦ "طالب مشاكس ولكنه ينكر على نفسه ذلك السلوك" .

– ما رأيك في هذا السلوك؟ وما أثره؟

– ما النصيحة التي تقدمها لهذا الطالب؟

المهارة الثانية : احترام الذات

معلومات تهمني :

يقصد باحترام الذات تقبّل الذات والمحافظة عليها. فاحترام الذات يكون بتقدير الصفات والقدرات الإيجابية التي يمتلكها الشخص ، والرضا بالصفات البدنية كالطول والقصر ؛ لأنها خارجة عن قدرتك، فهي من عند الله سبحانه وتعالى . أما المحافظة عليها فيكون عن طريق عدم إيذائها سواء كان ذلك بدنيًا أو نفسيًا أو اجتماعيًا . فاحترام الذات ينتج من مشاعرك تجاه نفسك وتجاه الأعمال التي تقوم بها، وكلما كان شعورك هذا إيجابيًا ، كلما ازدادت ثقتك بنفسك وازداد نجاحك في تحقيق أهدافك .

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

- أتعرف احترام الذات .
- أعدّل صفاتي السلبية .
- أقدر صفاتي وقدراتي .
- أحافظ على نفسي .

أضيف إلى معلوماتي :

تعلم أن لكل منا صفاته النفسية والاجتماعية التي تميّزه عن غيره، ومن تلك الصفات ما هو إيجابي ويحتاج منا إلى تقدير وتعزيز ، ومنها ما هو سلبي ويحتاج إلى تعديل . ويجب عليك اكتشاف صفاتك الإيجابية وتقديرها ، أما بالنسبة للصفات، التي تعتبرها سلبية صحيًا ، أو اجتماعيًا ، فمن السهل عليك تعديلها إذ أنها تقع تحت سيطرتك ، ويجب أن تتوفر لدينا القناعة بضرورة التعديل والرغبة والإرادة اللازمة لتحقيق ذلك . ويكون التعديل بوضع خطة تتكون من الخطوات التالية :

- ١- تعرّف الصفة السلبية وأسبابها .
- ٢- تضع الحلول لتعديل الأنماط السلوكية غير الجيدة في تلك الصفة .
- ٣- تتخذ القرار للبدء في تطبيق الحل المقترح، وتستمر في تطبيقه .
- ٤- تقوّم الصفة المعدّلة على فترات زمنية محددة بعد تطبيق الحل .

تعديل الصفات النفسية والاجتماعية .



أقوم بالآتي :

- ★ أرجع إلى صفاتي النفسية والاجتماعية التي دونتها في دفثري أثناء قيامي بالنشاطين السابقين (١) و (٢) في المهارة الأولى .
- مهارات متضمنة :**
- المقارنة والتمييز .
 - إصدار الأحكام .

★ أطلع على قائمة الصفات النفسية والاجتماعية المرغوبة/غير المرغوبة الموضحة في

الجدول (٢) والجدول (٣) :

جدول (٢) : الصفات النفسية والاجتماعية المرغوبة

درجة الإضا					صفات مرغوبة
٥	٤	٣	٢	١	
					مخلص
					طموح
					مبدع
					طيب
					خدوم
					عطوف
					حنون
					مرن
					متفهم
					عملي

جدول (٣) : الصفات النفسية والاجتماعية غير المرغوبة

درجة الإضا					صفات غير مرغوبة
٥	٤	٣	٢	١	
					مشاكس
					عنيد
					قلق
					عصبي
					كسول
					أناني
					متردد
					متقلب
					مغرور
					ثرثار

★ أدون في دفترتي أمام كل صفة من الصفات النفسية / الاجتماعية درجة الرضا أو عدم الرضا عن تلك الصفة ، مسترشداً بالجدول (٢) والجدول (٣) أعلاه ؛ وبالمقياس (من ١ ، درجة قليلة إلى ٥ ، درجة كبيرة) .

★ أحدّد صفاتي التي تحتاج إلى تعديل .

★ أضع إجراءات تعديل تلك الصفات :

(١) تعرّف الصفة التي تحتاج إلى تعديل وأسبابها.

(٢) وضع الحلول لتعديلها.

(٣) تطبيق الحل المقترح حتى يتم التعديل تدريجيًا.

(٤) تقويم الصفة المعدّلة على فترات زمنية محددة .

★ أعرض الإجراءات التي وضعتها على الأخصائي الاجتماعي، إن رغبت في أخذ المشورة.

★ أتبع إجراءات التعديل وأراجع الأخصائي الاجتماعي بين وقت وآخر لمتابعة مدى التقدم في التعديل.

★ أقوم صفتي المعدّلة من خلال متابعة نفسي وملاحظات الآخرين عني .

المحافظة على الذات .



أضيف إلى معلوماتي :



إن من الأمور المهمة لاحترام الذات ، الابتعاد عن العادات السلبية والسيئة التي توقع في الأذى ؛ لما في اتباعها من ضرر بالغ على شخصية الفرد أمام نفسه والناس. لذا يجب عدم تعريض النفس للأذى الذي قد يكون مصدره بدنيًا بالدخول في المنازعات ، أو صحيًا باستخدام المواد الضارة بالصحة مثل التدخين والمخدرات ، أو نفسيًا باللجوء إلى

العزلة والانطواء ، أو اجتماعيًا بمرافقة أصدقاء السوء أو بإتباع سلوكيات غير مقبولة اجتماعيًا مثل التقليد في الزي الغير مناسب ومعاملة الناس بأسلوب غير لائق بالتدخل في شؤونهم الخاصة، أو اقتصاديًا بالتبذير والإسراف . لذا ينبغي علينا **المحافظة على الذات** وعدم إيدائها. كما أن هناك عادات قد يتصف بها الفرد مثل طريقة جلسته ، أو حديثه ، أو أكله، أو مشيته، وهي تنم عن صفاته النفسية التي يتصرف على أساسها خلال حضوره الاجتماعي . وقد لا يرغب الفرد في الاستمرار بهذه العادات لشعوره بعدم تقبل الآخرين لها ، ويمكن للفرد أن يعالج مثل هذه العادات بإتباع إجراءات تعديل الصفات السابقة .

أقوم بالآتي :



★ أقرأ الموقف التالي :

مهارات متضمنة :
 - التفكير الناقد.
 - إصدار الأحكام.

"حاول أحد زملائي الهروب من المدرسة بالقفز من فوق سورها ، لعدم رغبته في الدراسة ، وطلب مني أن أرافقه في الهروب".

- أستخلص العواقب المترتبة على سلوك زميلي .
- أحكم على سلوك زميلي .
- أقرّر موقفي تجاه طلب زميلي لمرافقته في هذا العمل .
- أعطي أسبابًا لقراري في ضوء حرصي على المحافظة على ذاتي .
- أتناقش مع زملائي في المجموعة حول ما توصلنا إليه .

★ أحدد إحدى الصفات السلبية التي ألاحظها على طريقة جلستي أو حديثي (مثل :

مقاطعة حديث الآخرين، التلعثم ، العبث بالأنف) وأرغب في تعديلها.

- الحلول لتعديل تلك الصفة .
- أطبق الحل المقترح حتى يتم التعديل تدريجيًا .

- أقوم الصفة المعدلة على فترات زمنية محددة.
- أعرض الإجراءات التي وضعتها على الأخصائي الاجتماعي، إن رغبت في أخذ المشورة.
- أتبع إجراءات التعديل وأراجع الأخصائي الاجتماعي بين وقت وآخر لمتابعة مدى التقدم في التعديل.
- أقوم صفتي المعدلة من خلال متابعة نفسي وملاحظات الآخرين عني.
- أستنتج أن باستطاعتي التحكم في العادات والصفات النفسية والاجتماعية السيئة.

نشاط اختياري :

١ - الملاحظة الذاتية للتصرفات:

- أكتب رسالة أخاطب فيها نفسي ، بحيث لا يقرأها أحد غيري ، مبيّناً فيها صفاتي الاجتماعية الجيدة والسلبية - إن وجدت - التي اتسمت بها تصرفاتي خلال الأسبوع الماضي ، وتأثير أصدقائي والمقربين في إظهار هذه الصفات .
- من الأمثلة على الصفات الإيجابية : الاهتمام بالمظهر الخارجي - استخدام كلمات (شكرا، من فضلك، عفوا) عند التحدث مع الآخرين - العفو عن الإساءة - تقبل النقد البناء .
- من الأمثلة على الصفات السلبية: الميل لنقد الآخرين - ردّ الإهانة بالمثل - الغيرة المفرطة - القلق خاصة عند أداء الامتحانات - عدم التعبير عن المشاعر .
- أضع الرسالة في مظروف ، وأغلقه ، وأسلمه للمعلم .
- أضع خطة لتعديل صفة سلبية واحدة على الأقل .

- أستعيد الرسالة من معلمي قبل انتهاء الفصل الدراسي .
- أقيم مستوى التحسن الذي طرأ على الصفة/الصفات السلبية التي ذكرتها في الرسالة ، وأناقش مع معلمي في ذلك .

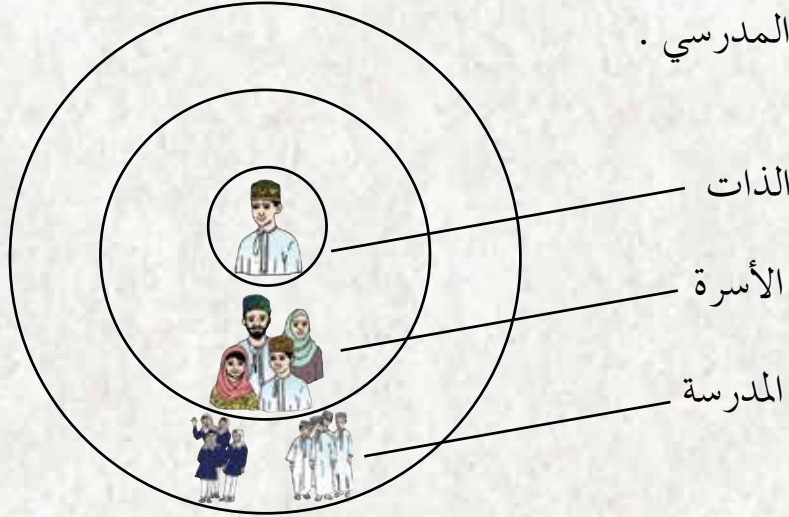
٢- تعديل الصفات ذاتياً :

- مستعيناً بالمجالات المذكورة في الشكل (١) ، أقوم بتدوين سلوكي في دفترتي ؛ مبيّناً تأثيره وانعكاسه على :

(١) ذاتي .

(٢) أسرتي .

(٣) مجتمعي المدرسي .



الشكل (١) مجالات التعامل مع الآخرين

- أسعى دائماً لتعديل الصفات غير المرغوب فيها .
- أقوم صفاتي من خلال ملاحظات الآخرين وتعاملهم معي .

التقويم والمتابعة :

- ١ ما المقصود باحترام الذات؟
- ٢ حدّد صفاتك البدنية ، وبيّن كيف تتعامل معها؟
- ٣ ضع قائمة بأربع صفات نفسية / اجتماعية مرغوبة وغير مرغوبة .
- ٤ اختر صفة نفسية / اجتماعية غير مرغوبة ، وضع قائمة بأربع طرق لتحسينها.
- ٥ ما النصائح التي توجهها لزميل لك يهمل في المحافظة على نفسه؟

معلومات تهمني :

بعد أن تكوّن لديك تصوّر لمعنى الذات ، وكيفية تقديرها واحترامها والمحافظة عليها، فمن السهل عليك تعرّف معنى تحقيق الذات . ويعني تحقيق الذات استغلال أقصى القدرات البدنية والاجتماعية والنفسية التي تعرفت عليها سابقًا لتعزيز القدرة في التوصل إلى ما يسعى الفرد إليه ؛ كما يعني قدرة الفرد على الاستمرار في تقدير ذاته واحترامها من خلال تقبل أفراد المجتمع للفرد وقبوله لهم ومن خلال إصراره على مواصلة تحقيق طموحاته وتعزيز إنجازاته في الحياة . ولا شك أن لدى كل فرد حاجة لتحقيق الذات في مجموعات مثل الأسرة والأصدقاء والمدرسة والمجتمع ، فالفرد في حاجة لأسرته لأنها تشعره بالدفء والأمن والطمأنينة مما يقوّي ثقته بنفسه، وهو في حاجة لرفاقه وأصدقائه لأنهم يوفرون له جوًّا من الدعم والقبول .

ولكي يتمكن الفرد من تحقيق ذاته داخل الأسرة والمجتمع ، عليه أن يظهر قدرة كبيرة على التواصل مع الآخرين والتصرف السليم بما يتلائم وسلوكهم الإيجابي العام ، وأن يتحكم في مشاعره ويتعرّف على مشاعرهم ويتقبل آراءهم حتى ينال قبولهم . وينتج تحقيق الذات من قدرة الفرد على تحديد أهدافه والتخطيط السليم لإنجازها وتطوير هذه القدرة من خلال مراجعة ما تحقق منها ، مما يقوّي تقبّله لذاته ويشعره بالرضا ويزيد من ثقته بنفسه كنتيجة طبيعية لنجاحاته المتواصلة .

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

- أتعرّف طرق الاتصال مع الآخرين .
- أعبر عن مشاعري وآرائي تعبيرًا إيجابيًا .
- أسيطر على مشاعري .
- أتقبل مشاعر وآراء الآخرين بإيجابية .
- أحدد أهدافي وأصمم خطة عملية لتحقيقها .
- أتخذ قراراتي بنفسني .

أضيف إلى معلوماتي :

تتمنى أن يفهم زملاؤك مشاعرك وآراءك ويقدروها، ولكي ينال الفرد هذا التقدير فإن عليه أن يتصرف بشكل سليم مع من حوله ، وأن يعرّف الآخرين أثناء التواصل معهم بما يريد أن يعبر عنه بشكل دقيق من خلال امتلاكه وتمكّنه من الاستخدام الجيد لمهارات الاتصال بهم اتصالاً لفظياً عبر التحدث واتصالاً غير لفظي عبر استخدام تعبيرات الوجه مثلاً ؛ على أن تكون طريقة الاتصال هذه واضحة ومفهومة . وعليه ، نجد أن مهارات الاتصال تنقسم إلى قسمين :

الأول : مهارات الاتصال اللفظي ويستخدم الإنسان فيها الحديث اللفظي للتواصل مع الآخرين ، وأدواتها أربع هي: التحدث ، والإنصات ، والقراءة ، والكتابة .

الثاني : مهارات الاتصال غير اللفظي ويستخدم الإنسان فيها لغة الإشارات والرموز للتواصل مع الآخرين وأدواتها متنوعة ، مثل : تعبيرات الوجه ، والحركات الجسدية ، ونظرات العيون .
(انظر الشكل ٢).



وجه متسائل



وجه عابس



وجه مبتسم

الشكل (٢) تعبيرات الوجه

وبالمثل ، فإن زملائك مشاعر وآراء يتوقعون منك فهمها واحترامها وتقبلها وتقديرها. ويتطلب ذلك منك مهارات اتصال لفظي مثل الإنصات الجيد واستيعاب ما يقولون ، ومهارات اتصال غير لفظي مثل المتابعة والتركيز ، لكي تستطيع التفاعل معهم والتعبير عن مشاعرك وآرائك دون المساس بمشاعرهم أو الإساءة إليها . فقد خلقنا الله عز وجل ولكل منا قدرات قد تتشابه وقد تختلف ؛ ومثلما تودّ من زملائك أن يحترموك ويقدرّوك، فإن عليك احترامهم واحترام آرائهم وصفاتهم وقدراتهم . وينبغي أن تتصف خلال تعاملك معهم بالذوق والفتنة واللباقة وحسن الحديث والإنصات وحسن التصرف والتدبير .

أحتاج إلى



- ★ صندوق من الورق المقوى (كرتون) .
- ★ بطاقات مكتوب عليها عبارات مختلفة للمواقف التالية :
- ١- يمدحك الآخرون بعد عمل جيد قمت بأدائه .
- ٢- يطلعك زميل لك على أسرار زملائك .
- ٣- يناديك شخص ما بصوت عال في مستشفى .
- ٤- تستثنى من اللعب في مباراة .
- ٥- يخبرك معلمك بأنك قمت بعمل رائع .
- ٦- يخبرك صديق لك بخبر محزن .
- ٧- تتشارك مع زميل في لعبة إلكترونية .
- ٨- يؤخذ منك شيء تحبه .
- ٩- يغتابك زميل أمام زميل آخر .
- ١٠- ينصحك زميلك بتجنّب رفقاء السوء .

أقوم بالآتي :

مهارات متضمنة :
١- التفكير الناقد.
٢- إصدار الأحكام.

- أضع البطاقات التي كتبت عليها العبارات في الصندوق .
- أجلس مع زملائي في الصف على شكل حلقة .
- نختار رئيسًا يقف في وسط الحلقة لتنظيم سير النشاط .
- أتناوب مع زملائي في الصف في سحب البطاقات وقراءتها بصوت مرتفع .
- أقوم بالتعبير عن شعوري تجاه الموقف تعبيرًا غير لفظي باستخدام تعبيرات الوجه والحركات الجسدية .
- أعبر عن شعوري تجاه نفس الموقف تعبيرًا لفظيًا .
- أبين رأيي لفظيًا حول شعوري هذا .
- أستمع إلى ملاحظات المعلم وزملائي حول طريقة اتصالي اللفظية وغير اللفظية، وأشكرهم على تلك الملاحظات .
- أنصت إلى تعبيرات زملائي اللفظية وأنته إلى تعبيراتهم غير اللفظية . وأشارك في إبداء ملاحظاتي حول تلك التعبيرات .
- أتناقش مع زملائي حول أهمية التعبيرات اللفظية وغير اللفظية .

أنتبه إلى :

- جذب انتباه المستمع ؛ لأنه أمر مهم لإيصال المعلومات إليه.
- الكلام المسموع والواضح لكي يفهمه الآخرون بصورة أكبر.
- الإنصات للآخرين باهتمام وتركيز ؛ مما يؤدي إلى استيعاب المعلومات بصورة أفضل (ويسمى الإنصات الفعّال).
- أن التعامل مع الإخوان والأصدقاء ينبغي أن يتم بصورة لائقة.
- التحكم في المشاعر وأهمية التدرب عليه.

• أنه كلما تطورت مهارات الاتصال لدى الفرد ، كلما ازداد قبول الآخرين له أثناء تواصله معهم ، واستطاع تحقيق ذاته بصورة أكبر ، وبالتالي ازدادت ثقته بنفسه .

تفهم توجيهات الكبار .



أضيف إلى معلوماتي :



عرفت أنك تمر في فترة المراهقة بكثير من التغيرات، التي تمهّد شيئاً فشيئاً لمرحلة النضج والشباب. ومن أهم هذه التغيرات ظهور الرغبة في الاستقلال عن الآخرين والاعتماد على الذات . ورغم أن ذلك يعتبر علامة جيدة ومبكرة لحاجة المراهق الطبيعية لتحقيق ذاته ، فإن بعض المراهقين قد يبالغ أحياناً في إظهارها . ونتيجة للمبالغة في هذا الاستقلال تظهر لدى فئة من المراهقين بعض السلوكيات السيئة، كعصيانهم لتوجيهات والديهم ومعلميهم ، واعتدائهم على زملائهم، واستهزائهم بإخوانهم الصغار، واندفاعهم في بعض المواقف الحياتية .

ولا شك أن هذه السلوكيات السلبية لا تؤدي إلى تطور سليم لاستقلال الفرد الناجح، فالاستقلال الكامل ينبغي أن يمر بمراحل تدريجية ينتقل فيها الفرد من الاعتماد على الآخرين إلى الاعتماد على نفسه ، وهذا لا يتأتى إلا عن طريق تفهم توجيهات الكبار مثل الوالدين والمعلم والراشدين وذلك بإتباع تعليماتهم ، والتعلم من خبراتهم وتجاربهم في الحياة . ولكي تتمكن من الاستقلال المدروس والتدريجي بنفسك ومواجهة الحياة بثقة تامة ، فإنه ينبغي عليك الإقتداء بالوالدين والمعلم والراشدين ، شرط أن يتم ذلك في الوقت المناسب . إن الاستعداد لتحمل مسؤوليات الحياة بنفسك يتطلب منك الإنصات لمن سبقك فيها بالخبرة والتجربة ؛ لكي تتعلم منه كيفية تجاوز المصاعب التي قد تعترض طريقك ، والمثل العربي يقول "الحكيم من اعطى بغيره".

أنتبه إلى :

- أن الإقضاء بالكبار يتطلب استخدام مهارات الاتصال والتواصل لإدارة الحوار الهادئ والمثمر الذي يوصل لأفضل النتائج لصالح طرفي الحوار.
- الحوار الإيجابي الذي يعتمد على تبادل الأفكار مع الكبار بما يقود إلى الإقناع والاقتران من قبل طرفي الحوار .

مهارات وقدرات متضمنة :

- الاتصال اللفظي .
- قدرة التخيل العقلي .
- التحليل والتقويم .

أقوم بالآتي :

★ أقرأ المواقف الثلاثة التالية وأتصورها :

الموقف الأول : حذر والد أحمد ولده من صحبة رفقاء السوء ؛ مبيئاً له مساوئ مرافقتهم.

لكن أحمد لم يقتنع وواصل صحبتهم ، وفي أحد المرات، ركب معهم سيارة ، كان أحدهم يقودها بسرعة ، فتدهورت وأصيب أحمد إصابة متوسطة .

الموقف الثاني : يجلس الأولاد في حلقة في المساء حول الجد صالح الذي يسامرهم

ويروي لهم قصص وأخبار أجدادهم، إلا أن أحدهم لا يبالي بحكايات الجد، ويزعج الآخرين، وقد استمر على ذلك مدة طويلة رغم نصح الجد له ؛ فما كان من بقية الأولاد إلا أن عاتبوه وتجنبوا الجلوس معه.

الموقف الثالث : خليل طالب مهمل في دراسته ، ويحب أن يشيع الفوضى في الصف ، وقد

نصحه المعلم وعدد من الطلاب أن يتوقف عن هذه الأفعال ، وقد أصغى إليهم ، وأصبح مجتهداً ، وعندما حان وقت الامتحان تمكن من النجاح .

- أختار أحد المواقف الثلاثة لتصوره ذهنيًا .
- أنضم إلى المجموعة التي ستتخيل الموقف الذي اخترته .
- أتناقش مع زملائي في المجموعة حول أحداث الموقف وشخصياته وتصرفاتهم .
- أحكم مع زملائي في المجموعة على تصرفات كل طرف في هذا الموقف .
- أعرض وزملائي في المجموعة تصوراتنا أمام الصف .
- أستمع لحكم بقية زملاء في الصف على الموقف الذي تخيلناه .

مواجهة زميل ذي سلوك سلبي بطريقة إيجابية .



أضيف إلى معلوماتي :

بإمكانك تحسين قدرتك على التعبير اللفظي عن المشاعر السلبية بصورة إيجابية من خلال :

- التعبير عن شعورك نحو زميلك بصورة واضحة .
- ذكر سبب شعورك هذا من خلال التركيز على نقد سلوك الزميل وليس صفاته .
- توضيح التأثير السلبي لسلوك زميلك على عمل المجموعة .

أقوم بالآتي :

مهارات متضمنة :

- الاتصال اللفظي .
- حل الخلاف .

١- أطلب من زميلي في المجموعة تمثيل سلوك الطالب المهمل في أداء دوره في مشروع تعاوني كلفت به المجموعة .

٢- أصف مشاعري تجاه سلوك هذا الزميل بصورة إيجابية .
بدلاً من قولي لزميلي : أنا مستاء منك .

أقول له : أنا قلق لعدم إكمالك لجزئك في المشروع ؛ مما يؤدي إلى حصول مجموعتنا على درجة أقل .

٣- أتناوب مع زملائي في وصف مشاعرنا تجاه مواقف أخرى سلبية بطريقة إيجابية.

صنع القرار وتحمل نتائجه .



أضيف إلى معلوماتي :



يرتبط تحقيق الأهداف إلى درجة كبيرة بقدرتك على اتخاذ القرار الذي يعتبر عملية مهمة تنعكس على ثقتك بنفسك واحترامك لذاتك، وينبغي أن تدرك عند اتخاذك لأي قرار :

- ١) معرفة المشكلة التي تريد أخذ القرار بشأنها وجمع المعلومات عنها.
- ٢) تحديد البدائل المتاحة للحل .
- ٣) التفكير في إيجابيات وسلبيات كل بديل.
- ٤) اختيار البديل والحل الأنسب بعد توقع نتائجه .
- ٥) صنع القرار ، وتنفيذه ، وتحمل نتائجه .
- ٦) مراجعة القرار بعد تنفيذه وما إذا كان صحيحًا أم خاطئًا.

أنبه إلى :



- التمعن في البدائل والحلول المختلفة التي يمكن إتباعها.
- إشراك زملائك وأسرتك في مراجعة قراراتك وذلك من باب الاستشارة .
- توقع نتائج القرارات التي تتخذها ما أمكنك ذلك .
- مراجعة قراراتك السابقة ؛ لكي تحسّن قدرتك على اتخاذ القرار في المستقبل .

- صنع القرار .
- حل المشكلات .

★ أقرأ مع زملائي في المجموعة المواقف التالية :

- الموقف الأول :

كان الواجب المنزلي المطلوب منك هو كتابة تعبير في أي موضوع تحبين . زميلتك في الصف ، منى ، لها صديقة تدرس في مدرسة أخرى ، وقد استعارت منى دفتر تعبير صديقتها وكتبت الموضوع ثم سلمته للمعلمة على أنها كاتبة الموضوع . بينما قمت أنت بقضاء يوم الجمعة كاملاً تكتبين موضوع التعبير لمرات عديدة، حتى أنك امتنعت عن الذهاب في نزهة قامت بها عائلتك. وبعدها وضعت المعلمة العلامات وأعادتها ، وجدت أن منى قد حصلت على علامة كاملة في حين أنك حصلت على أقل علامة بين زميلاتك. ما الذي ستفعلينه؟ ولماذا؟

- الموقف الثاني :

كان جارك أحمد يشاركك حبك للسيارات وتبادلان دوماً الحديث عنها، وتعبّران عن حبكما لقيادة إحداها ، ولكنكما لا تمتلكان رخصة قيادة . وقد جاءك أحمد يوماً ومعه مفتاح سيارة والده ودعاك لقيادتها ، وعندما سألته كيف حصل على المفاتيح أخبرك بأنه اختلسها من ثوب والده. ما الذي ستفعله؟ ولماذا؟

- أتناقش مع زملائي في المجموعة ما حدث في كل قصة.
- متبعاً خطوات اتخاذ القرار ، أقرر مع زملائي في المجموعة ما كان كل منا سيفعله في كل حادثة ، ويقدم تبريراً منطقياً لقراره .
- أتوقع وزملائي في المجموعة نتائج كل قرار قمنا باقتراحه .
- أعرض أمام زملائي في الصف ما توصلنا إليه .



١- تعزيز الثقة بالذات :

• أتدرّب على :

(١) وضع الأهداف .

(٢) وضع خطة لتحقيق الأهداف .

(٣) أتدرّب على تحقيق الأهداف .

• أرّدّد الجمل التالية مع نفسي، بعد تحقيق الأهداف :

– أنا رائع كما أنا عليه حاليًا.

– لقد أنجزت أهدافي على أفضل وجه ، ولا يمكن لأحد أن ينجزها بصورة أفضل .

– أنا إنسان .. أحاول تحقيق أهدافي ما أمكنني ذلك ، ربما أنجح وربما أفشل...

ولكني إنسان جيد.

٢- تحسين قدرات التعبير :

• التدرّب أمام المرأة لتحسين قدرتي على التعبير عن مشاعري وآرائي باستخدام التعبير

غير اللفظي ، وتسجيلها لفظيًا باستخدام جهاز التسجيل الصوتي وإعادة الاستماع

إليها لتقييم طريقتي في التعبير.

نشاط اختياري :

★ تصوير ذاتي

اطلب من أحد أفراد عائلتك أن يصوّرَكَ بواسطة كاميرا التصوير الفوتوغرافي

أو الفيديو وأنت تتحدث ، ثم قم بمشاهدة نفسك ملاحظًا قدراتك على التعبير

والتحدث واستخدام الإشارات وتعبيرات الوجه ، ودوّن ذلك في دفترِكَ.

التقويم والمتابعة :

١ انقل الجدول التالي في دفترك، ودوّن فيه حكمك على مستوى كل مما يلي، مبررًا رأيك :

الحكم على مستوى مهارات الاتصال

م	المهارة	مستوى الأداء			تبرير الحكم
		ممتاز	جيد	مقبول	
١	التعبير اللفظي عن المشاعر				
٢	توظيف الحركات الجسدية				
٣	التحكم في تعبيرات الوجه				

١ اذكر خمسًا من الطرق التي عليك أن تعبّر بها عن تفهمك لمشاعر وآراء زملائك ؟

٢ لماذا يجب عليك أن تتحمل مسؤولية نتائج القرار الذي نصنعه ؟

٣ اتخذت قرارًا وتبين لاحقًا أنه خاطئ . ما موقفك إزاء ذلك ؟

٤ بين أهمية كل مما يلي في تحقيق الذات :

• مهارات الاتصال .

• اتخاذ القرار .

المراجع :

المراجع العربية :

الرشيدي/ بشير صالح (١٩٩٥م). التعامل مع الذات: نموذج في الإرشاد النفسي والصحة النفسية، الطبعة الأولى، الكويت.
القوصي، عبد العزيز (١٩٨٢م). أسس الصحة النفسية، الطبعة السابعة، مكتبة النهضة المصرية.

المراجع الأجنبية :

1. Child Development Institute (03/11/2004). Helping Your Child Develop Self-Esteem, Available: http://childdevelopmentinfo.com/parenting/self_esteem.shtml
2. Custer, Bonnie (Retrieved April 19 /14/ 2004). Feeling.txt.36csim/csim/ruc/gro.d-loc.www//:ptth :elbaliavA ,skcabhsalF
3. Barksdale Self-Esteem Evaluation Schemes (1/14/ 2004). Check Your Self-Esteem, Barksdale Self-Esteem Evaluation, No. 69, Available: <http://www.barksdale.org/Evaluation/eval69.html>
4. Cotton, Cathleen (8/31/01). Building Positive Student Self-Concept, NW Regional Educational Laboratory, School Improvement Research Series, Available: <http://www.nwrel.org/scpd/sirs/7/snap25.html>
- 5. Education World Lesson Planning (10/19/1998). Ten Activities to Improve Students' Self-Concepts, Available: http://www.education-world.com/a_lesson/lesson085.shtml
6. Utah Education Network (2003). Self Concept/Self Esteem, Lesson Plan Tools, Available: http://www.uen.org/lessonplan/upload/4410-9-4282-cod.tpecnoC_fleS





التعايش مع الثقافات الأخرى

الأهداف العامة للوحدة :

يتوقع مني بعد دراسة هذه الوحدة أن :

- ١- أتعرّف المفاهيم الخاصة بالتعايش مع الثقافات الأخرى .
- ٢- أتألف مع المقيم والسائح بطريقة حسنة.
- ٣- أتفاعل مع ذوي الثقافات الأخرى خارج الوطن .
- ٤- أعي أهمية احترام الثقافات الأخرى .

المهارة الأولى : التآف مع الثقافات الأخرى

معلومات تهمني :

تحظى السلطنة بوجود العديد من الجنسيات على أرضها المضيفة من الدول العربية الشقيقة ودول العالم الأخرى الصديقة ، جاءت إليها للعمل في كافة المرافق الحيوية من أجل المساهمة في عملية التنمية الشاملة للبلاد ؛ ولا شك في أن هؤلاء الإخوة قد جاءوا من ثقافات مختلفة ، ثقافات لها مئثلها ، واتجاهاتها ، وقيمها ، وهم يعيشون بيننا بمفاهيمهم الثقافية التي يؤمنون بها . ومن خلال هذه المعيشة نجد أن في تلك الثقافات سلوكيات تتفق مع الثقافة السائدة في بلادنا ... دينيًا ، وخلقياً ، واجتماعياً ، وهناك من السلوكيات التي لا تتفق مع ديننا وتقاليدنا فمن واجبنا تجنبها والابتعاد عنها .

وبجانب هؤلاء الذين يقيمون على أرضنا الطيبة هناك سائحون ممن سمعوا ، أو شاهدوا ، أو قرأوا عن السلطنة وما تزخر به من تراث ، وحضارة ، وتاريخ نفخر ونعتز به ؛ مما جعلهم يفدون إليها من شتى بلاد العالم ليشاهدوا جمالها ويقرأوا تاريخها من خلال حصونها ، وقلاعها ، ويشمّوا عبق ذلك التاريخ في تراثها الثقافي ، ويشهدوا نهضتها، التي عمّت أرجاء الحضر والريف ، وحققت النمو ، والازدهار للمواطنين .

ومن أجل أن نحقق التعايش مع الثقافات الأخرى فإننا نعمل على إبقاء علاقتنا بأصحاب تلك الثقافات وبدولهم طيبة يسودها الود، والسلام. فتعايش معهم معيشة تقوم على الاحترام المتبادل مما يجعلهم ينعمون بالراحة والطمأنينة بيننا ؛ حتى إذا ما عادوا إلى بلادهم ذكرونا بأننا نقدر من أقام معنا ونحترم من يزور بلادنا.

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



- أتعرف ثقافات المقيمين والسيّاح في بلادنا .
- أتألف مع المقيمين معي بطريقة حسنة .
- أقدم لسيّاح السلطنة المساعدة التي يطلبونها.
- أحترم ثقافة المقيمين معي .

الشكل (١) : مجموعة من السيّاح في زيارة لإحدى قلاع السلطنة برفقة مرشدين سياحيين عمانيين .

نشاط (١) : تقصي عادات وتقاليد المقيمين في بلادنا .

أضيف إلى معلوماتي :

إن تطور وسائل الاتصال والتواصل بين الشعوب جعل العالم بمساحاته الشاسعة وقاراته ودوله العديدة يبدو كقرية صغيرة ، فيها تنتقل الأخبار والمعلومات بصورة سريعة عبر وسائل الإعلام المسموعة والمرئية والمقروءة لتصل إلى متلقيها أينما حل أو رحل . ومن هذا المنطلق هناك العديد من جوانب الثقافة المختلفة انتقلت عبر تلك الوسائل من مواطنها الأصلية إلى أماكن أخرى من العالم لمتزج بثقافات أخرى أو تتعايش معها جنبًا إلى جنب . كما أن انتقال الإنسان من موطنه إلى أماكن أخرى نقل معه جانبًا من ثقافته إلى بلاد ذات ثقافات أخرى ، وإن التقاء الثقافات أدى إلى نوع من التمازج ، فهو لكي يتألف مع هذه الثقافات لا بد له من أن يتفاعل معها . وأما بالنسبة لجانب الثقافة المنقول عبر وسائل الإعلام المختلفة فمن المفيد الأخذ من تلك الثقافات بما يتماشى مع العادات والتقاليد والابتعاد عن كل ما هو مختلف عن عاداتنا وتقاليدنا .

أنتبه إلى :

- أن بعضاً من الممارسات التي تأتي من قبل ثقافات الآخرين قد لا تتماشى وثقافتنا .
- عدم الانجراف مع تيار ما تأتي به الثقافات الأخرى من ممارسات تتنافى مع عاداتنا وتقاليدنا وديننا.
- أن هناك بعض الجوانب المشرقة في الثقافات الأخرى يمكن الأخذ بها طالما لا تتعارض مع ديننا ومثلنا .

مهارات متضمنة :

- بيان الاختلاف .
- المشاركة .
- الاستماع .

أقوم بالآتي :

- ★ أقوم وزملائي في الصف بتدوين أسماء الجنسيات المقيمة في السلطنة .
- ★ أقوم وزملائي في الصف وبإشراف المعلم بإجراء نقاش مفتوح حول العادات والتقاليد الظاهرة والتي نلمسها ونشاهدها عند مختلف جنسيات المقيمين في السلطنة.
- ★ أقوم وأفراد مجموعتي باختيار إحدى الجنسيات المقيمة في السلطنة ؛ وذلك بهدف إجراء مقابلة شخصية مع أحد أفرادها يتم التركيز فيها على الجوانب التالية : (الاحتفالات ، الزي الوطني ، الأفراح ، الأكل ، الأعياد ،) .
- ★ أبين أوجه التشابه والاختلاف بين عاداتنا وتقاليدنا وبين عادات وتقاليد الجنسية التي قابلت أحد أفرادها .
- ★ أقوم وأفراد مجموعتي بتدوين أهم المظاهر في كلٍ من تلك الجوانب .
- ★ أشرك زملائي ، في الحصة القادمة ، في تقديم ما قمنا بتدوينه ، والاستماع إلى ملاحظاتهم .
- ★ أستمع إلى ما دونته المجموعات الأخرى لأبدي ملاحظاتي .

بناء علاقات مع ذوي الثقافات الأخرى في الوطن .

نشاط (٢) :

أضيف إلى معلوماتي :

إن من ينظر إلى مجتمع المقيمين في عمان يجده مجتمعًا متعدد الثقافات ؛ وذلك بسبب الاختلاف في المعتقدات والعادات والتقاليد . ورغم كل ذلك فإن شرائح هذا المجتمع تعيش متناغمة ومنسجمة مع بعضها بعضًا ومع أفراد المجتمع العماني ، حيث يعمل كل فرد في المجال الذي جاء من أجل العمل فيه ، أما ما يتبقى له من وقت خارج ساعات العمل الرسمية فهو يمارس فيه عاداته وتقاليده حسب ثقافة بلاده التي قدم منها . فهو بذلك يحافظ على هويته الثقافية ويقدر ويحترم ثقافة الآخرين في المجتمع الذي يعيش فيه ، فلا يُسيء إلى ثقافتهم . وفي مقابل ذلك فإن عليك كأحد أفراد المجتمع العماني أن تبادل هؤلاء المقيمين مشاعر الاحترام والتقدير ، وذلك من خلال مشاركتهم مثلاً في إحياء مناسباتهم الاجتماعية والوطنية ، وتوفير الجيرة الطيبة والتعامل الحسن معهم .

أقوم بالآتي :

مهارات متضمنة :

- بيان الاختلاف .
- المشاركة .
- الاستماع .

★ أتعرف على أحد أبناء المقيمين من أصحاب الثقافات

الأخرى مراعيًا البنود التالية :

- أتعرف ثقافته .

- أتعرف ديانته .

- أتعرف بعض عاداته وتقاليده .

★ - أخطط لدعوته لزيارة منزلي في إحدى المناسبات الاجتماعية بعد موافقة ولي أمره ،

مراعيًا في ذلك الآتي :



الشكل (٢) : مشاركة تلاميذ من جنسيات مختلفة في الاحتفال بإحدى المناسبات الاجتماعية في المدرسة .

- أعدد المناسبة التي سادعوه إليها .
- آخذ موافقة أسرتي .
- آخذ موافقته .
- أطلب منه آخذ موافقة أهله .

★ أعدّ برنامجًا لاستضافته في هذه المناسبة

من حيث :

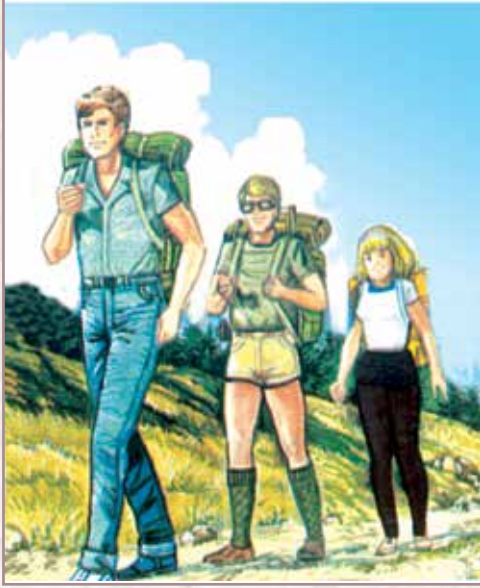
- تعريفه بأفراد أسرتي .
 - تعريفه بطبيعة المناسبة .
 - تعريفه بنوعية الوجبات المقدمة أثناء المناسبة .
 - مشاركته الفعلية في المناسبة .
- ★ أشكره على تلبيته دعوتي ومشاركته ، وأهيب نفسي لقبول زيارته في حالة دعوته لي .
- ★ أعرض ما قمت به أمام زملائي في الصف وأستمع إلى ملاحظاتهم .
- ★ أطبق البرنامج المعد في أقرب مناسبة اجتماعية تحدث .

احترام ومساعدة السيّاح .



أضيف إلى معلوماتي :

تعدّ السياحة أحد أهم مصادر الدخل في كثير من الدول ، ولذا تسعى هذه الدول إلى الاهتمام بتطوير الأنشطة السياحية المختلفة بهدف جذب المزيد من السيّاح ، حيث يفد كثير منهم إلى بلادنا لزيارة معالمها التاريخية ، ولمشاهدة معالم حضارتها من خلال مشاريع التنمية المختلفة التي عمّت البلاد من أدناها إلى أقصاها . وغالبًا ما تأتي هذه الشريحة من السيّاح للبلاد عن طريق الوكالات السياحية المتخصصة في الأعمال



الشكل (٣) : سياح في زيارة للسلطنة .

السياحية والتي تعدّ لهم برامج الزيارات وأماكن الإقامة وغيرها ، وتزوّدهم ببعض الكتيبات التي تتضمن بعض المعلومات والخرائط عن البلاد لمساعدتهم على معرفة المواقع والاتجاهات وغيرها ؛ مما يسهّل على السائح معرفة موقعه في البلاد . وبالمثل يزور السلطنة بعض السيّاح من الدول العربية الشقيقة فهم يتواصلون بكل سهولة ويسر من أجل معرفة بلادنا وثقافتها .

أنتبه إلى :

- أن السياحة هي أحد مصادر الدخل القومي للبلاد .
- أن توافر الأمن والأمان يطوّر السياحة ويزيد من إقبال السيّاح على زيارة البلاد ، لذا ينبغي أن أحسن التصرف معهم .
- أن المعاملة الحسنة التي يجدها السائح عند زيارته للبلاد مدعاة للمزيد من الزيارات .

أقوم بالآتي :

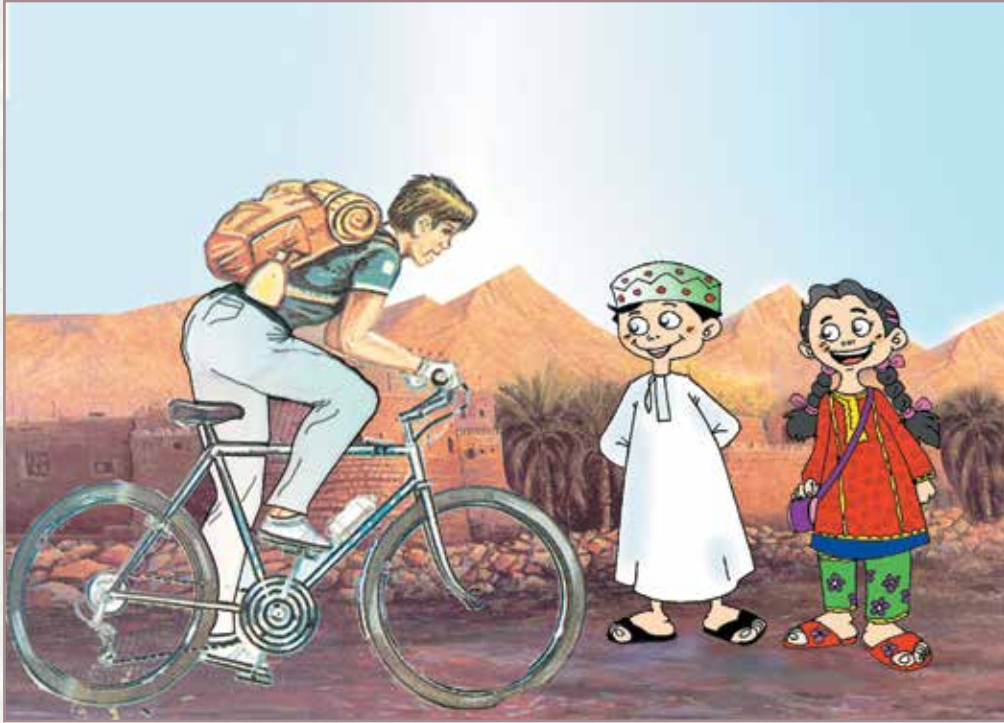
مهارات متضمنة :

- الحوار المفتوح .
- تدوين المعلومات .
- عرض المعلومات .
- الاستماع .
- أجري وزملائي في الصف حوارًا بإشراف المعلم حول الكيفية التي يمكن بها جذب العديد من السيّاح لزيارة بلادنا ، واضعين في اعتبارنا مفهومي : الاحترام ، والمساعدة .
- أدوّن وزملائي في المجموعة في دفاترنا مقترحاتنا حول طرق وأساليب جذب السيّاح لزيارة بلادنا .
- أعرض وزملائي في المجموعة مقترحاتنا أمام بقية زملاء في الصف وأتلقى ملاحظاتهم .

- أستمع وزملائي في المجموعة إلى مقترحات المجموعات الأخرى ، وأبدي ملاحظاتي حولها.

أمـارس

- أدوّن في دفترتي بعض السلوكيات التي ينبغي أن تمارس بإيجابية من أفراد المجتمع تجاه الجنسيات الأخرى من المقيمين والسيّاح .



الشكل (٤) : أحد السيّاح يطلب المساعدة لمعرفة الطريق .

(١) دعوة سياحية :

أكتب رسالة لصديق في إحدى الدول تعرفت عليه من خلال الشبكة الدولية للمعلومات (الإنترنت) ، أدعوه فيها لزيارة السلطنة من أجل التعرف على معالمها الجغرافية والتاريخية والحضارية ، واعدًا إياه ببرنامج سياحي ممتع منذ لحظة وصوله إلى مطار مسقط الدولي ، وأقدم الرسالة والبرنامج للمعلم.

(٢) مساعدة السيّاح :

أقوم وأفراد مجموعتي بزيارة لوزارة السياحة لمعرفة:

- ١ - الصعوبات التي يواجهها السيّاح في بلادنا - إن وجدت - والمساعدة التي تقدّمها الوزارة لتذليل تلك الصعوبات .
- ٢ - المساعدة التي يحتاجها السيّاح أثناء تواجدهم في البلاد ، وأعدّ تقريرًا بذلك وأقدمه للمعلم .

التقويم والمتابعة :

- ١ ما السلوكيات الصحيحة التي ترى - من وجهة نظرك - أنه لا بد من اتباعها مع المقيمين والسيّاح؟
- ٢ تهتم حكومة سلطنة عمان حاليًا بالتوجه نحو السياحة ، اذكر أسباب ذلك الاهتمام من وجهة نظرك .
- ٣ شاهدت بعض السيّاح في أحد الأودية القريبة من منطقتك ، هطلت الأمطار فجأة وجرى الوادي بغزارة .
ما التصرف الذي يمكنك القيام به لمساعدتهم؟

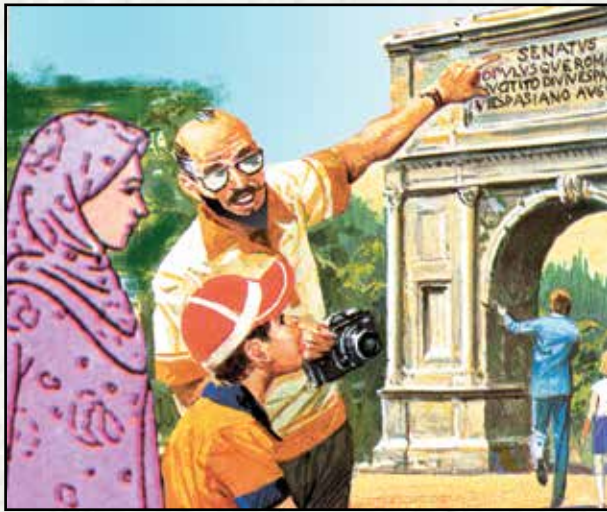
المهارة الثانية : التفاعل مع الثقافات الأخرى خارج الوطن

معلومات تهمني :

يسافر الإنسان أحياناً إلى خارج بلاده لأسباب عديدة منها الدراسة أو السياحة وغير ذلك ، ولا شك في أنه يعلم جيداً أنه سوف يعيش - لفترة طويلة أو قصيرة - مع أناس أصحاب ثقافة غير ثقافته بما فيها من عادات وتقاليد قد تختلف كثيراً عن عادات وتقاليد بلاده .

فإن ذلك يحتم عليه أن يلم - على الأقل - ببعض من تلك العادات والتقاليد ، ولكي يتمكن من قضاء فترة وجوده معهم فذلك يحتم عليه أيضاً التفاعل معهم بصورة حسنة لا تستفز مشاعرهم ولا تترك أثراً سيئاً في نفوسهم تجاهه .

لذا فمن الواجب على من ينوي التوجه إلى أي دولة بالخارج أن يجمع من المعلومات - بقدر الإمكان - ما يزيد من حصيلته المعرفية عن تلك الدولة التي سيتوجه إليها . وقد أصبحت وسائل جمع المعلومات حالياً متوافرة وميسورة لكل من يطلبها ويسعى للحصول عليها .



كما أن سفارات وقنصليات العديد من الدول في البلاد تعمل إعلامياً على توفير تلك المعلومات اللازمة مكتوبة عن الدول التي تمثلها ، وهي شاملة لكل ما يريد الإنسان معرفته .

الشكل (٥) : سائح عماني وأسرته في زيارة لإحدى الدول الأجنبية

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

- أجمع معلومات عن بعض البلاد .
- أبين مدى التشابه والاختلاف بين عادات تلك البلاد وعاداتنا .
- أقترح بعض أساليب التعايش مع الآخرين في تلك البلاد .
- أحترم الثقافات التي تختلف عن ثقافتني .
- أدرك أهمية التفاعل الثقافي .

جمع معلومات عن دول أخرى قبل السفر .



أضيف إلى معلوماتي :

إن عملية جمع معلومات عن الدولة التي يرغب الشخص في السفر إليها من الأمور المهمة التي تسهل عليه كثيراً من معاناة السفر والإقامة في تلك الدولة ، لذا يجب عليه أن يجمع معلومات عامة عن تلك الدولة ليتمكن من التكيف مع مجتمعتها ، ومعلومات أخرى تتعلق بالغرض من السفر كالسفر من أجل السياحة أو الدراسة مثلاً ؛ مما يحقق هدفه بطريقة موفقة .

أقوم بالآتي :

★ أتناقش مع زملائي في الصف في كيفية جمع معلومات وبيانات عن الدول الخارجية، والوسائل والأساليب المناسبة لجمع تلك المعلومات .

★ أنضم إلى المجموعة التي تتفق مع اختياري للدولة التي

مهارات متضمنة :

- جمع البيانات .
- المقارنة .
- العرض .

سأجمع معلومات عنها ، ونوزع العمل فيما بيننا مراعين الآتي :

- جمع معلومات عن العادات الغذائية ، والاجتماعية .



الشكل (٦) : طالبة تبحث عن معلومات لدولة تنوي السفر إليها .

- اللغة السائدة .
- الموقع الجغرافي ، حالة الطقس .
- العملة المستخدمة والأنشطة التجارية .
- نظام العمل .

★ أدوّن وأفراد مجموعتي كل البيانات التي جمعناها في دفاترنا في بحث واحد ،

معززين ذلك بالصور والإحصاءات إن وجدت .

★ أعرض وأفراد مجموعتي ما تم جمعه من معلومات أمام زملائي في الصف .

★ أستمع إلى بقية المجموعات وما تم جمعه من معلومات عن الدول الأخرى ، وأبدي ملاحظاتي .

تمثيل بلادي في الخارج .

نشاط (٢) :

أضيف إلى معلوماتي :

عند السفر إلى خارج البلاد لأي سبب من الأسباب لا بد أن يمثل المسافر بلده أحسن تمثيل لأنه يعتبر سفيراً لها ، ومن أجل ذلك لا بد أن يعدّ نفسه لذلك السفر مهما كان نوعه: للسياحة أو الدراسة أو غيرهما .

ومن الأمور التي يجب أن يراعيها المسافر أثناء وجوده خارج وطنه السلوكيات الإيجابية النابعة من قيمه وعاداته التي يعتز بها وتعزز بها البلاد التي قدم منها ، إضافة إلى تعريفه بوطنه من جوانبه المختلفة .

أقوم بالآتي :

مهارات متضمنة :

- التواصل .
- بناء علاقات .
- التفكير .

- ★ أشرك زملائي في المجموعة في وضع تصور لتمثيل بلدنا في الخارج باعتبار أننا ذاهبون للدراسة في إحدى الدول .
- ★ أدوّن وزملائي في المجموعة التصور مراعين في ذلك الآتي :
 - المستلزمات التي ستعيننا في تمثيل بلادنا في الخارج .
 - الأنشطة التي سنقوم بها حال وصولنا لتلك الدولة .
- ★ أخطط وزملائي في المجموعة للطريقة التي سأمثل بها بلادي من الناحية الثقافية ، مستفيدًا من العناصر التالية :
 - المناسبات الوطنية والاجتماعية العمانية .
 - الجهة المستهدفة بالمناسبة .
 - الجهات التي يمكن الاستعانة بها في تنفيذ المقترح .
 - تحديد موعد العرض .
- ★ أشرك زملائي في المجموعة في تحديد السلوكيات التي تشرفنا وتشرف بلادنا .
- ★ أشرك زملائي في المجموعة في عرض مخططنا أمام بقية طلاب الصف .

التواصل مع أصحاب الثقافات الأخرى في خارج البلاد (عند الإقامة) .

نشاط (٣) :

أضيف إلى معلوماتي :

يرسل بعض أولياء الأمور أبناءهم إلى الخارج من أجل الالتحاق بإحدى الجامعات ليكملوا فيها دراستهم ، وفي حينها يكون الطالب صغيرًا قليل المعرفة بعادات وتقاليد البلاد المختلفة . وهكذا يخرج إلى عالم جديد عليه بكل ما فيه ، وهو في قوة حماسه

للسفر وتشوقه إلى الدراسة إرضاء لطموحاته لا يفكر أن في المجتمع الذي سيعيش فيه حياة مختلفة عن ما اعتاده وعرفه في بلاده ، أناس لهم ثقافتهم متضمنة عاداتهم وتقاليدهم ، كل شيء أمامه أصبح الآن متغيرًا : سلوك الناس ، تصرفاتهم ، أخلاقهم ، دينهم .. وغيرها . فعليه أن يراعي عاداته وتقاليده وقيمه التي نشأ وتربى عليها أثناء تواجده في ذلك المجتمع .

أقوم بالآتي :

اقرأ القصة التالية :

سافر أحمد ليكمل دراسته الجامعية في إحدى الدول الأجنبية . أقام فيها وسط ثقافات متعددة وديانات شتى ولغات عدة .

وهناك شعر أحمد بالغربة الشديدة ، وأخذ الحنين يعاوده إلى بلده وأهله إلا أن الهدف الذي جاء من أجله كان أقوى من ذلك الحنين . وجد نفسه مضطراً إلى بناء علاقات مع الناس هناك حيث احترم عاداتهم وتقاليدهم وهم بادلوه نفس الاحترام والتقدير . ظل همه كله أن يحقق النجاح في دراسته وقد كان له ذلك حيث تعلم اللغة وكرس معظم وقته للمذاكرة والاطلاع ؛ مما جعله يحقق نجاحاً تلو النجاح وأكمل دراسته بتفوق ، مما جعل الجامعة التي يدرس فيها تكرمه كأحد الطلاب المتميزين علمًا وخلقًا ومواظبة . كان لتعلمه لغة أجنبية أخرى وإتقانه لمهاراتها عظيم الأثر في تفوقه في الدراسة ، ومساعدته على الاطلاع على ثقافة تلك البلاد، والتعايش مع أهلها.

عاد إلى عُمان يحمل كل الطموحات لبناء مستقبل زاهر ، التحق بإحدى مؤسسات القطاع الخاص في وظيفة تتطلب الاتصال والتعامل مع مؤسسات خارج البلاد وتحتاج إلى معرفة باللغة نفسها التي درسها وأتقن مهاراتها ؛ مما جعله يحقق النجاح الذي أَرْضَى المسؤولين وأصحاب العمل .

★ أتناقش وزملائي في الصف وبإشراف المعلم حول النقاط التالية :

- طبيعة المجتمع الجديد .
- طبيعة المجتمع العماني .
- الوازع الديني في حماية الشباب من الانحرافات .
- السلوكيات المفترض من أحمد اتباعها للتواصل السليم مع أصدقائه .
- ★ أستفيد من السلوكيات المتضمنة في القصة في مواقف أخرى قد تحدث لي .

أمـارس

★ تدوين بعض مصادر المعلومات التي أطلع عليها وتختلف في محتواها عن ثقافتي ونوعية البرامج التي تحتويها ، مع بيان سبب اطلاعي عليها وتحديد مدى الاستفادة منها .

★ أرصد بعض السلوكيات التي تتماشى مع عاداتنا وتلك التي لا تتماشى مع عاداتنا وتقاليدنا .

نشاط اختياري :

التعامل مع سلبيات المجتمعات الأخرى :

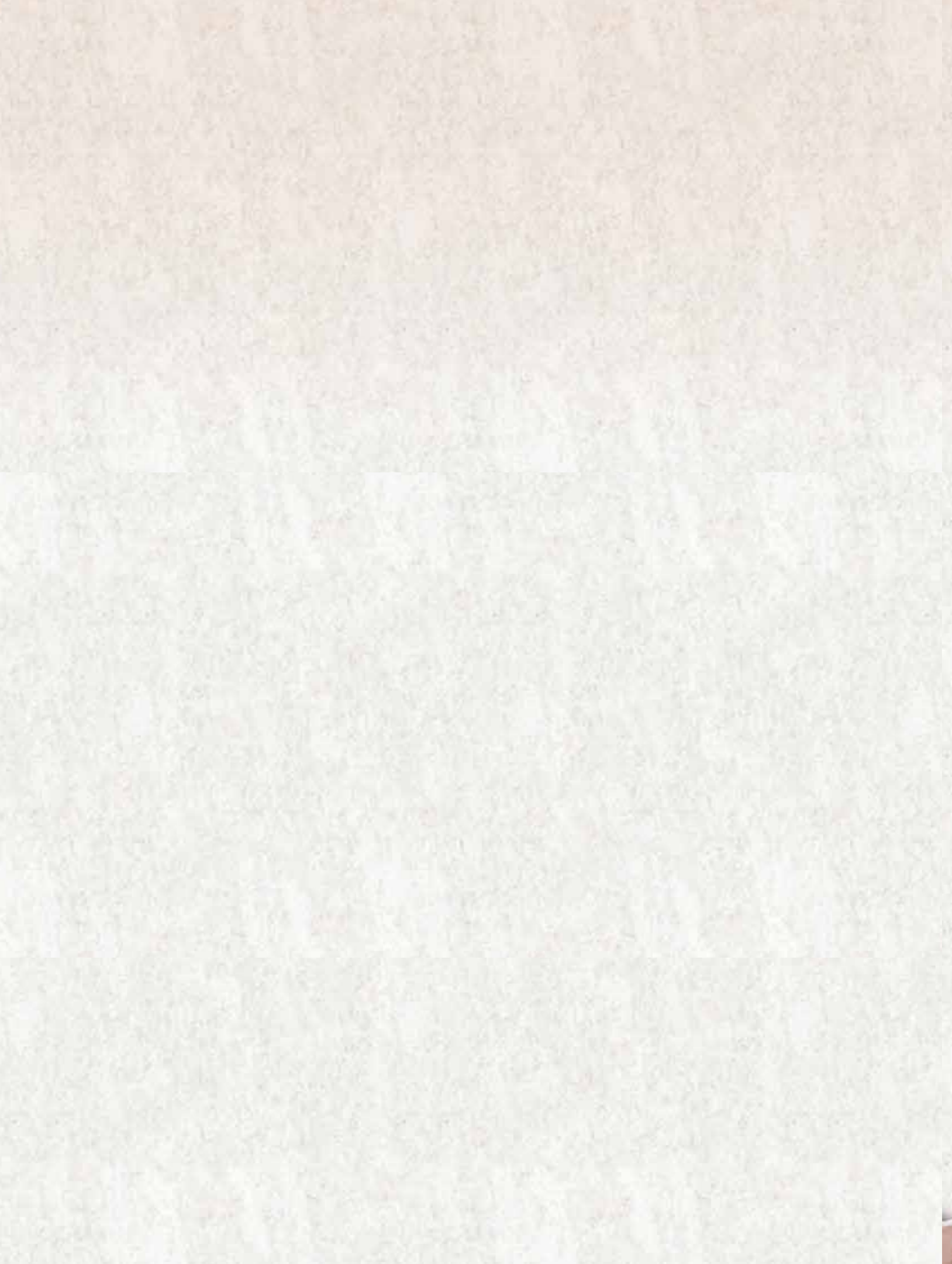
- أكتب موضوعًا عن السلوكيات التي يمكن أن تواجه الطالب الذي ينوي تكملة دراسته في خارج البلاد ، وكيف يمكن أن يتعامل معها ، مستعينًا بهذه النقاط :
- البلد الخارجي (موقعه) .
- الجامعة ، موقعها (مدينة / قرية / مقاطعة ...) .
- مدة الدراسة .
- المجتمع وثقافته .

التقويم والمتابعة :

- كيف يمكنك الاستفادة من وسائل الإعلام للتعرف على ثقافات الشعوب الأخرى ؟
- كيف يمكنك أن تتعامل مع ما تبثه وسائل الإعلام عن الثقافات الأخرى التي تختلف عن ثقافتنا؟
- ما الصفات الشخصية - في رأيك - التي لا بد من توافرها في الفرد والتي تعينه على التعامل مع الثقافات الأخرى ؟
- اذكر أهم الفوائد التي يجنيها الفرد والمجتمع من ثقافات الآخرين .

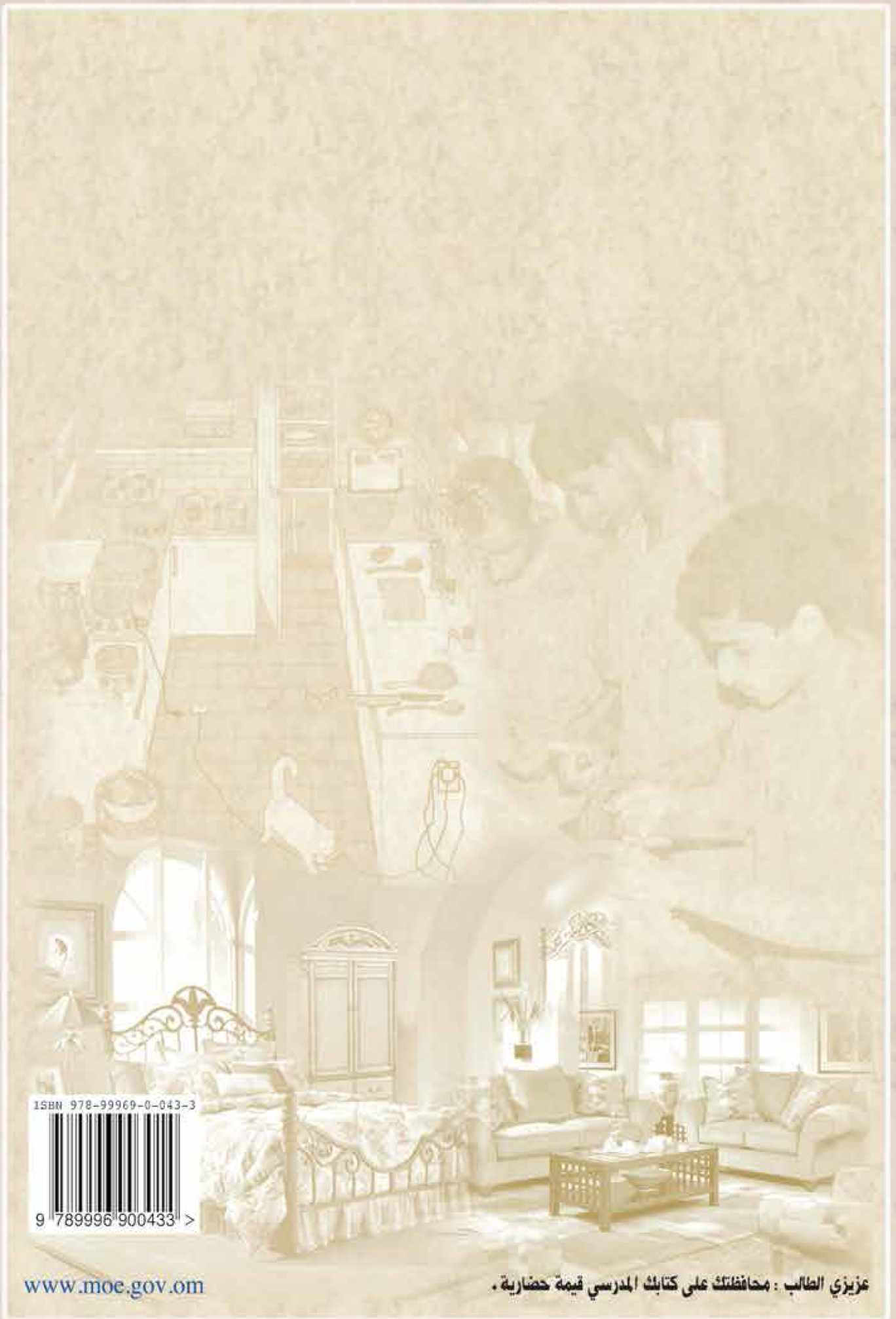
المراجع :

- ١ عبد الكريم ، عمرو - مفهوم العولمة - مفاهيم ومصطلحات ، إسلام أون لاين .
- ٢ مواقع على الشبكة الدولية للمعلومات (الإنترنت) .
- ٣ نشرات وكتيبات وزارة السياحة .



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

رقم الايداع : ٢٠١٣ / ١٤٢



ISBN 978-99969-0-043-3



9 789996 900433 >

www.moe.gov.om

عزيزي الطالب : محافظتك على كتابك المدرسي قيمة حضارية .