

كِتَابُ الطَّالِبِ

التَّيْبَةُ الْأَسْرِيَّةُ وَالْمَهَارَاتُ الْحَيَاتِيَّةُ 

الصف الرابع الإبتدائي

سنة الطبع ١٤٤٤ هـ - ٢٠٢٢ م



جمهورية العراق
مجلس التعليم العالي
دائرة التعليم الديني والدراسات الإسلامية
قسم المناهج والتطوير

التربية الأسرية والمهارات الحياتية

الصف الرابع الإسلامي

كتاب الطالب

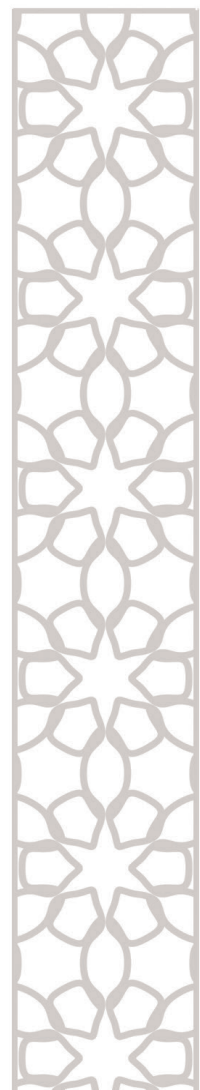


إعداد وتنقيح لجنة التربية الأسرية والمهارات الحياتية

رئيساً	شيماء حسين علي	١
عضواً	بان أدهم إبراهيم	٢
عضواً	هاشم عبدالكريم محمد	٣
عضواً	د. هشام محمد رفيق	٤
عضواً	م.م. فاطمة احمد حسين	٥

التصميم والإخراج الفني واللغوي على الكتاب

مُشرفاً فنياً ومُصمماً	أ.م.د. علي سعيد حمادي	١
مدققاً لغوياً	أ.م.د. قحطان عدنان عبدالواحد	٢



سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ رَبِّ السَّمَاوَاتِ السَّبْعِ وَالْأَرْضِ وَالْعَرْشِ الْمَجِيدِ





المحتويات

٢	الوحدة الأولى: الغذاء والتغذية.....
٣	الدرس الاول: الغذاء.....
١٣	الدرس الثاني: الأطفمة الصحية.....
٢٦	الوحدة الثانية: العناية الأسرية والمنزلية.....
٢٧	الدرس الأول: الأمومة والطفولة.....
٣٥	الدرس الثاني: الولادة.....
٤٣	الدرس الثالث: تغذية الطفل.....
٤٨	الدرس الرابع: الطفولة.....
٥٣	الدرس الخامس: التدخين وأثاره على المرأة.....
٥٥	الدرس السادس: العمل داخل الأسرة بروح الفريق.....
٥٩	الدرس السابع: فن التعامل مع الأسرة.....
٦٥	الدرس الثامن: الميزانية المنزلية.....
٦٩	الدرس التاسع: واجبات ربة المنزل.....
٧٥	الدرس العاشر: الديكور المنزلي.....
٨٠	الوحدة الثالثة: الصحة العامة.....
٨١	الدرس الأول: الصيدلية المنزلية.....
٨٨	الدرس الثاني: النحافة والسمنة.....
٩١	الوحدة الرابعة: السلوك.....
٩٢	الدرس الاول: تمهيد.....
٩٤	الدرس الثاني: الشخصية المثالية.....
٩٧	الدرس الثالث: فن الإلقاء والحوار.....
٩٩	الدرس الرابع: أتكيت فن التعامل مع الآخرين.....
١٠٧	الوحدة الثالثة: التعامل مع ذوي الاحتياجات الخاصة.....
١١١	الدرس الرابع: لغة الجسد وقراءة الأفكار.....
١٢٢	الوحدة الخامسة: الأمن والسلامة.....
١٢٣	الدرس الاول: تمهيد.....
١٢٧	الدرس الثاني: أضرار مضافات الأطفمة.....
١٣١	الدرس الثالث: الإسعافات الأولية.....
١٣٦	الدرس الرابع: ترشيد استهلاك الطاقة الكهربائية.....
١٣٨	الدرس الخامس: تغطية الخزانات والأسطوانات.....



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مُقَدِّمَةٌ قِسْمِ الْمَنَاهِجِ وَالتَّطْوِيرِ

الحمد لله الذي أرسل رسوله بالهدى ودين الحق؛ ليظهره على الدين كله، وكفى بالله شهيداً، ونشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له، إقراراً به وتوحيداً، ونشهد أن محمداً عبده ورسوله صلى الله عليه وسلم تسليماً مزيداً...

أما بعد:..

فإنه يسرُّ قسم المناهج والتطوير في دائرة التعليم الديني والدراسات الإسلامية أحد تشكيلات ديوان الوقف السني في جمهورية العراق أن يقدم هذا الكتاب إلى طالباتنا العزيزات في الصف الرابع من الدراسة الإعدادية وهو عبارة عن مبادئ وإرشادات في التربية الأسرية والمهارات الحياتية، والتي دعت الحاجة إلى جمعها لناشئة العصر لا سيما أبناء ثانوياتنا الإسلامية لتكون لهم عوناً في فهم ما أشكل، ومنهجاً واضحاً لما فوقها من المطول، وبعد عرضه على الخبراء المختصين في هذا العلم، أوصوا بصلاحيته تدريسه لاشتماله على المفردات المنهجية المتوخاة للنهوض بالمستوى العلمي في المدارس الإسلامية، وبناءً عليه تمت المراجعة العلمية واللغوية للكتاب وتصميمه وتنزيده من قبل قسم المناهج والتطوير، لئسهم هذا الكتاب بإعداد جيل واعٍ متسلح بما يقوي فيه روح الانتماء إلى تاريخه المجيد، ويبعث فيه الهمة إلى بناء مستقبل أفضل.

فنسأل المولى عزّ وجلّ أن يكلاًهم بعنايته، ويأخذ بأيدينا جميعاً إلى ما يحبه ويرضاه إنه سميع مجيب.

وَأَخِرُ دَعْوَانَا أَنْ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ

قِسْمُ الْمَنَاهِجِ وَالتَّطْوِيرِ



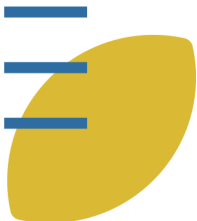
الوحدَة الأولى

الغذاء والتغذية

عزيزتي الطالبة:

يتوقع منك في نهاية دراسة هذه الوحدة أن تتمكني من الآتي:

- أن تعرفي الغذاء.
- أن تعددي أقسام العناصر العضوية.
- أن تتعرفي على العناصر الغذائية الموجودة في الأطعمة المختلفة.
- أن تحددتي مفهوم الغذاء الصحي.
- أن تعرفي الطرق الصحية لتحضير الأطعمة الصحية.
- أن تحددتي أنواع المواد الحافظة.
- أن تعرفي أنواع المواد الحافظة.
- أن تعددي طرق حفظ الأغذية.



الدَّرْسُ الْأَوَّلُ

الغذاء food

الغذاء: هو كل مادة بعد تناولها يتم هضمها وبالتالي الاستفادة منها.
ويقسم الغذاء على اساس مكوناته الاساسية الى عناصر غذائية وهي:

أولاً: العناصر العضوية



الاطعمة العضوية هي تلك الاطعمة التي يتم زراعتها بدون استخدام المواد الكيميائية أو الهرمونات، أو المضادات الحيوية، أو الكائنات المعدلة وراثياً، وتتميز بأنها خالية تماماً من أي اضافات صناعية أو مكسبات طعم أو رائحة صناعية.

ثانياً: العناصر اللاعضوية



هي تلك الاطعمة التي يتم زراعتها باستخدام المواد الكيميائية أو المضادات الحيوية، او بإضافات صناعية وغيرها من المواد.

العناصر العضوية تقسم الى:

- ١ الكربوهيدرات
- ٢ البروتينات
- ٣ الدهون
- ٤ الفيتامينات
- ٥ الحوامض

العضوية.



الكربوهيدرات:

الكربوهيدرات: هي الأطعمة التي تتحول إلى جلوكوز بعد هضمها وهي مُرَكَّبَات مُتعادلة الشحنة، تتكوّن من الكربون، والأكسجين، والهيدروجين، وهي واحدة من

الأنواع الثلاثة الرئيسيّة للمُغذّيات التي تمدُّ الجسم بالطاقة، وهذا هو المصدر الرئيسي للطاقة في الجسم، وهو مهم خاصة للدماغ الذي لا يستطيع استخدام مصادر الطاقة الأخرى (مثل الدهون أو البروتينات) بسهولة.



أنواع الكربوهيدرات:

هناك نوعان رئيسيان من الكربوهيدرات:

① **كربوهيدرات بسيطة:** تحتوي على سكريات ومتوفرة في الأطعمة مثل: سكر الطعام والعسل ومنتجات الألبان والفواكه والعصير.

② **كربوهيدرات معقدة:** وهي النشويات – سلاسل طويلة من جزيئات الجلوكوز – التي تشمل منتجات الحبوب مثل الخبز والرقائق والمعكرونة والأرز. ويمكن تقسيمها إلى:

• كربوهيدرات مكررة.

• كربوهيدرات حبوب كاملة.

الفرق بين أنواع الكربوهيدرات:

جميع الكربوهيدرات تتحول إلى جلوكوز وترفع مستوى السكر في الدم، ولكن بعضها يفعل ذلك أسرع من البعض الآخر، والتحكم بمستوى سكر الدم أمر هام للتحكم بالوزن والسيطرة على السكري.

الألياف مهمة للجهاز الهضمي ولتنظيم سكر الدم، والأطعمة التي تحتوي عليها، مثل البروكولي والفاصوليا والتفاح بقشره وخبز القمح الكامل، تستغرق وقتاً طويلاً للهضم، لذا ينطلق الجلوكوز في الدم ببطء.

وهذا هو الفرق بين أنواع الكربوهيدرات:

① **الكربوهيدرات المكررة،** مثل الأرز الأبيض والباستا البيضاء، تمت إزالة المواد الغذائية والألياف منها.

٢ الحبوب الكاملة، مثل الأرز البني وباستا القمح الكامل لم يحدث لها هذا.

لذلك فإن الجلوكوز من الكربوهيدرات المكررة يمكن أن يدخل إلى الدورة الدموية بسرعة أكبر من الجلوكوز من الحبوب الكاملة.

الفواكه أيضاً تحتوي على ألياف والسكر الذي من قطعة من الفاكهة لا يؤثر على جلوكوز الدم بنفس الطريقة التي يؤثر بها عصير الفاكهة.

المواد الغذائية الموجودة في الحبوب الكاملة تشمل:

١ الأحماض الدهنية الأساسية.

٢ فيتامين B.

٣ حمض الفوليك.

٤ فيتامين E.

٥ الزنك والمغنسيوم.

٦ الألياف.

كما أن الفواكه والخضروات النشوية تحتوي على العديد من الفيتامينات والمعادن والمغذيات النباتية، أيضاً، والمغذيات النباتية هي المركبات التي تُكوّن جهاز المناعة للنباتات، وهي تساعد على مكافحة الأمراض.

ماذا يحدث لجسمك إذا كنت لا تتناول كميات كافية من الكربوهيدرات؟



إذا كنت لا تتناول كميات كافية من الكربوهيدرات، فلا بد أن يستخدم جسمك الدهون والبروتينات من أجل الطاقة، لكن لا البروتينات ولا الدهون هي مصادر كافية للطاقة، وهذا ما يحدث:

• هضم الدهون: لا تهضم الدهون بشكل كامل عند استخدامها كمصدر طاقة، فيتم تكوين مركبات الكيتونات، وهذه حمضية قليلاً، وقد تتراكم في الدم لتجعله أكثر حموضة،

ما قد يكون ضارًا مع الوقت.

• **هضم البروتينات:** وظيفة البروتينات الرئيسية هي أن تكون وحدات بنائية، وليس إنتاج الطاقة، واستخدام البروتينات من أجل الطاقة يمكن أن يقلل من بناء العضلات والخلايا الأخرى.



البروتينات:

البروتينات: هي عناصر غذائية أساسية لجسم الإنسان ، وهي الوحدات الأساسية المكونة لنسيج الجسم ويمكن أن تعمل كذلك كمصدر للطاقة .

توفّر البروتينات مقداراً من كثافة الطاقة يماثل ما توفره السكريات (17 كيلو جول لكل غرام) .

البروتينات هي مركبات مركزية ذات وظائف عديدة، توجد في كل الأنسجة وتشكل جزءاً من كل عملية تحدث في الجسم، يتكون البروتين من الأحماض الأمينية في تركيبات مختلفة، ولكل نوع منها وظائف مختلفة.

بعض هذه الأحماض الأمينية من الممكن للجسم أن ينتجها، ولكن الأساسية منها يجب أن تستهلك من المواد الغذائية.

ما هي البروتينات الأمثل؟

يمكن استهلاك البروتين، من:

- ١ مصادر نباتية (مثل المكسرات والبقوليات).
- ٢ البيض الكامل ومنتجات الألبان.
- ٣ اللحوم من القطع الكاملة والمنخفضة الدهون.
- ٤ الأسماك (يفضل أسماك البحر العميقة) والتي تحتوي على كميات عالية من الأوميغا .

ويجب مراعاة استهلاك الصويا باعتدال، والحذر من الاضافة الزائدة للملح والدهون.

الكمية الموصى بها من البروتين:

يجب تناول كميات معينة من البروتين يوميا، كما يأتي:

أولاً: البروتين للشخص العادي:



إن كمية البروتين التي يجب تناولها خلال اليوم لتجنب النقص هي 0.8 غرام على الأقل لكل كيلو غرام من الوزن. أي أن الشخص الذي يتمتع بصحة جيدة ويزن 75 كغم يحتاج 60 غراما على الأقل من البروتين.

فعند تناول حوالي 100 غرام من صدر الدجاج في وجبة الغداء فإننا نغطي بذلك الحد الأدنى المطلوب. بالطبع إذا لم يكن ذلك في حالات الجوع الشديد، فليست هناك مشكلة في استهلاك الحد الأدنى المطلوب.

ثانياً: البروتين للشخص النباتي:



ضمن النظام الغذائي النباتي لا توجد مشكلة لتلبية المتطلبات، ولكن يجب معرفة كيفية التصرف، من المهم أن نعرف الأمور الآتية:

هناك القليل من البروتين في كل الأغذية التي تعرف على انها نباتية مثل، شرائح الخبز، البقوليات والمكسرات.

تحليل البروتين الذي مصدره نباتي يكون أسرع.

غالبا ما يكون البروتين النباتي صحي أكثر؛ لأنه يحتوي على نسبة أقل بكثير من الدهون بالمقارنة مع البروتين من أصل حيواني.

استهلاك مصادر البروتين النباتي يجعلك تحصل على كمية أقل من البروتين بالنسبة لكمية الطعام المستهلكة في الوجبة.



ثالثاً: البروتين للشخص الرياضي:

هذه هي الكميات الموصى بها لمن يمارسون الرياضة:

الأشخاص ذوي النشاط العادي الذين يتدربون يحتاجون الى ما بين 1 - 1.2 غرام من البروتينات لكل كغم من الوزن، ويتدرب 3 مرات في الأسبوع بشكل غير مهني.

لدى الأشخاص النشطين كمية البروتين اليومية المطلوبة تصل حوالي 1.6 غرام لكل كغم من وزن الجسم.

الأشخاص النشطون بشكل خاص والرياضيون المهنيون أو شبه المهنيين، يحتاجون إلى 2 غرام لكل كيلو غرام من وزن الجسم.



التوازن بين البروتينات والكربوهيدرات:

كمية البروتين يجب أن ترافقها كميات مناسبة من الكربوهيدرات والدهون ليتم امتصاصها أفضل، وإلا فالجسم يستخدم البروتينات لاستكمال النقص، ويتخلص من الفائض عبر الكلى. لذلك من يتدرب ويضيف البروتين فقط دون ملائمة المكونات الغذائية الأخرى فإنه يفعل ذلك عبثاً.

ونظّم الأشخاص الذين يمارسون الرياضة بأن استهلاك البروتين بكمية (4-21) غرام لكل كيلو غرام من وزن الجسم، يوصى به من قبل الهيئات المهنية الرائدة في مجال التغذية الرياضية، وهو آمن تماماً.



الدهون:

بعض الدهون صحية ويحتاجها الجسم، وبعضها الآخر ضار جداً، فما هي أنواع الدهون المختلفة؟ وما أهم الحقائق التي عليك معرفتها؟



أنواع الدهون:



يوجد ثلاث أنواع من الدهون وهي كالآتي :

أولاً: الدهون المشبعة (Saturated fat):



تُعد الدهون المشبعة ضارة بالصحة إن تم تناولها بكميات تزيد عن الحد الموصى به، والمقدر طبيًا وفق الآتي:



- 30 غرام يوميًا كحد أقصى للرجال.
- 20 غرام يوميًا كحد أقصى للنساء.

تتواجد الدهون المشبعة في العديد من الأغذية، وأبرزها الآتي:

- اللحوم ومنتجاتها.
- الحليب والألبان غير المنزوعة الدسم ومنتجاتها، مثل: الكريمة، والبوظة.
- الأجبان، وبشكل خاص الأنواع الصلبة منها.
- الزبدة والسمن.
- بعض أنواع البسكويت، والكعك، والمعجنات .

ثانياً: الدهون المتحولة (Trans fats):



تُعد الدهون المتحولة ضارة للصحة كالدّهون المشبعة، وقد تسبب ارتفاع الكولسترول. لذا لا ينصح أن تزيد الحصة اليومية من الدهون المتحولة عن 2% من مجموع الطاقة اليومية المستمدة من الغذاء، أي ما يقارب 5 غم يوميًا للشخص البالغ.

توجد الدهون المتحولة بشكلين وهما الآتي:

- دهون متحولة طبيعية: غالبًا توجد بكميات قليلة في المنتجات الطبيعية، مثل: اللحوم ومنتجات الألبان.
- دهون متحولة مصنعة: غالبًا توجد بكميات كبيرة في المنتجات المصنعة، مثل: الزيوت النباتية المهدرجة.

ثالثاً: الدهون غير المشبعة (Unsaturated fats):



يوصي خبراء التغذية بتناول الدهون غير المشبعة من أنواع الدهون لما تحمله من فوائد لجسم الإنسان، فهي تساعد على خفض نسبة الكوليسترول الضار في الجسم (LDL)، ورفع نسبة الكوليسترول الجيد (HDL).

من أبرز الأمثلة على الدهون المشبعة: الأوميغا 3 (Omega-3)، والأوميغا 6 (Omega-6)، واللذان يتواجدان في الأطعمة الآتية:

- الزيوت النباتية: زيت الزيتون، وزيت الكانولا وهو مسمى آخر لزيت بذور الكتان.
- الأسماك الزيتية: السلمون والسردين والماكريل.
- المكسرات: الجوز واللوز.
- البذور: بذور الكتان، وبذور دوار الشمس.
- بعض أنواع الخضار والفواكه: الأفوكادو، وجوز الهند.

بعد التعرف على أنواع الدهون، ربما يتسائل الكثيرين هل الدهون مفيدة للجسم؟



نعم، إن الدهون غير المشبعة مفيدة جدًا للجسم، أما الأنواع الأخرى قد تؤدي إلى مشكلات صحية خاصةً إن تم تناولها بكميات أكثر من الكميات الموصى بها طبيًا.

يجب التتويه أيضاً على أضرار الدهون المشبعة والمتحولة، وهي الآتي:



- رفع نسبة الكوليسترول في الجسم.
- الإصابة بأمراض القلب.
- زيادة الوزن، خاصةً عند تجاوز الحد اليومي المسموح، إذ إنها عالية السعرات، زمن المعروف أن السمنة وزيادة الوزن قد تكون سبباً في زيادة فرص الإصابة بالأمراض المزمنة، مثل: السكري من النوع الثاني، وارتفاع ضغط الدم.



الفيتامينات:



الفيتامينات: هي مركبات عضوية خالية من الطاقة يحتاجها جسم الإنسان بكميات ضئيلة جداً. تنقسم الفيتامينات إلى:

أولاً: فيتامينات ذائبة في الدهون:

- يحتاجها الجسم بكميات ضئيلة جداً
- فيتامين A، D، E، K
- 90 % من الكميات الزائدة تخزن في الكبد والمتبقي في الأنسجة الدهنية ولا تطرح خارج الجسم لذلك الإفراط بتناولها يسبب السمية.
- لا تفقد في ماء الطهي ولا تتكسر خلال عملية الطهي لأنها لا تذوب في الماء.
- يجب أن يتم الحصول عليها من خلال الغذاء لأنه لا يتم تصنيعها في الجسم ما عدا فيتامين ك يمكن تصنيعه بواسطة بكتيريا القولون وفيتامين د يمكن تصنيعه تحت الجلد بواسطة أشعة الشمس.

ثانياً: فيتامينات ذائبة في الماء:



- تطرح الكمية الزائدة منها في البول لذلك لا تعتبر سامة.
- قابلة للذوبان في الماء لذلك يفقد جزء كبير منها خلال الطهي.
- يجب أن يتم الحصول عليها من خلال الغذاء لأنه لا يتم تصنيعها بالجسم.
- مجموعة فيتامين B (الثيامين، الريبوفلافين، النياسين، البيريدوكسين، حمض الفوليك، الكوبالامين، البيوتين، حمض البانتوثينيك، B12، B6، فيتامين C).

ومن أهم وظائف الفيتامينات والمعادن:

- ① لها دور فعال في إنتاج الأنزيمات والهرمونات والمواد الأخرى اللازمة للنمو الطبيعي.
- ② مهمة في أداء وظائف الجسم بشكل سليم في جميع المراحل العمرية.
- ③ تنظم السوائل داخل وخارج الخلايا في الجسم .
- ④ مهمة لتجنب امراض او اعراض معينة ناتجة عن النقص او الزيادة في الفيتامينات و المعادن.
- ⑤ تساهم في تعزيز الجهاز المناعي.
- ⑥ تساعد بعض الفيتامينات والمعادن على مقاومة الالتهابات والمحافظة على صحة الجهاز العصبي.
- ⑦ تكوين العظام والأسنان (الكالسيوم، الفسفور).
- ⑧ المساعدة على انقباض العضلات (الكالسيوم).
- ⑨ المساعدة على ارتخاء العضلات (مغنيسيوم، بوتاسيوم).

الدَّرْسُ الثَّانِي

الأطعمة الصحية

يؤثر النظام الغذائي على طاقة وأداء الجسم لوظائفه بشكل صحيح، ويعد تناول الغذاء الصحي المتوازن والمحتوي على جميع العناصر الغذائية مهم للحفاظ على صحة جيدة.

إذا كان للأطعمة الصحية المتوازنة أهمية كبيرة للجسم، فما هو الغذاء الصحي؟



الغذاء الصحي: هو طعام متوازن ومتنوع يحتوي على جميع العناصر الغذائية الأساسية التي يحتاجها الجسم، ويشمل الغذاء الصحي مجموعات الطعام الستة، والتي تتضمن: البروتينات، الكربوهيدرات، الدهون، الفيتامينات والمعادن الرئيسية، الماء.



الغذاء الصحي ومجموعة النشويات:

الأغذية التي تحتوي على الكربوهيدرات مثل الحبوب، والأرز، والقمح الكامل تحتوي على

كميات أكبر من الألياف والفيتامينات والمعادن من الحبوب المقشورة، والقمح الكامل، والأرز الأسمر، والشوفان، والبرغل، والشعير هي أمثلة على الحبوب الكاملة، ويفضل اختيار الحبوب الكاملة عند اتباع نظام تناول اكل صحي؛ للاستفادة بشكل أكبر.

ويمكن تقدير الحصة الواحدة من النشويات كما يأتي:

- ① شريحة واحدة من الخبز (40 جرام).
- ② نصف كوب من الأرز، أو الباستا، أو النودلز، أو البرغل، أو الشعير، أو الكينوا، أو الحنطة السوداء، أو السميد (75-120 جرام).
- ③ نصف كوب من العصيدة المطبوخة (120 جرام).
- ④ ربع كوب من الموسلي (مزيج من الحبوب والفواكه).
- ⑤ ثلثي كوب من رقائق حبوب الإفطار (30 جرام).
- ⑥ ربع كوب من الطحين (30 جرام).

وتعد الحبوب بأنواعها من الأكل الصحي الذي يزود الجسم بالألياف التي تعطي شعوراً بالشبع، وهي نوع من الكربوهيدرات تسمى أحياناً بالنخالة، وهي جزء من النبات لا يمكن هضمه في الجهاز الهضمي للإنسان، ولكنها تعبر الأمعاء مع الطعام وتمتص الماء، مما يسهل عملية الإخراج ويحمي من الإمساك، ومن فوائدها العديدة للجسم أيضاً:

① تقلل خطر الإصابة ببعض الأمراض المزمنة مثل أمراض القلب، والسمنة، والسكري النوع الثاني.

② تساعد على خفض مستوى الكوليسترول في الدم.

③ تساعد على فقدان الوزن والتحكم به.

④ تمنع الإصابة بالإمساك.



الغذاء الصحي ومجموعة البروتينات:

تحتوي هذه المجموعة على:

① اللحوم الحمراء.

② الدواجن بأنواعها.

④ السمك.

④ البيض.

④ البقوليات.

ويعد الأكل الصحي الذي يحتوي على مجموعة البروتينات غني بالبروتينات والأحماض الأمينية التي يحتاجها الجسم كمصدر للطاقة، وتحتوي على مجموعة فيتامين B مثل النياسين، والثيامين، والرايبوفلافين، وفيتامين B6، وفيتامين E، والزنك، والمغنيسيوم، كما أن اللحوم الحمراء تحتوي على الحديد، ويمكن استبدال اللحوم بالبقوليات مثل الفاصوليا، أو المكسرات، أو الحبوب، أو مشتقات الصويا.

ويمكن تحديد الحصة الواحدة من البروتينات كما يأتي:

① 65 جرام أو قطعتين صغيرتين من لحم البقر أو لحم الخروف المطبوخ الخالي من الدهن، أو نصف كوب من اللحم المفروم.

② 80 جرام من لحم الدجاج أو الديك الرومي.

③ كوب واحد من البقوليات المطبوخة، أو الجافة أو المعلبة، مثل الفاصوليا، أو العدس، أو الحمص، أو البازيلاء.

④ 100 جرام من السمك المطبوخ، أو علبة صغيرة من السمك المعلب.

⑤ بيضتان كبيرتان (120 جرام).

⑥ 170 جرام من التوفو.

⑦ 30 جرام من المكسرات، أو زبدة المكسرات، مثل زبدة الفستق أو زبدة اللوز أو الطحينة.

وتكمن أهمية البروتينات عند اتباع نظام اكل صحي في عدة أمور مثل:

① تشكل البروتينات وحدات البناء للعظام والعضلات والغضاريف والجلد والدم، وكذلك تصنع الإنزيمات والهرمونات والفيتامينات من البروتينات.

- ٢) تعد البروتينات غنية بمجموعة فيتامينات ب التي تلعب دوراً مهماً في الحفاظ على صحة الجهاز العصبي، وتساعد على تكوين خلايا الدم الحمراء وبناء الأنسجة.
- ٣) تحتوي البروتينات على الحديد الذي يحمل الأكسجين في الدم.
- ٤) تحتوي على المغنيسيوم الذي يستخدم في بناء العظام.
- ٥) تحتوي على الزنك الذي يعد مهماً في التفاعلات الكيميائية، ويساعد جهاز المناعة على أداء بوظائفه.



الغذاء الصحي والخضار والفواكه:

تشكل الأكلات الصحية التي تتضمن الخضار والفواكه مصدراً مهماً للفيتامينات والمعادن، كما أنها غنية بالألياف والبوتاسيوم ومضادات الأكسدة التي تساعد على الوقاية من الأمراض المزمنة، وينصح بتناول خمس حصص من الخضار والفواكه يومياً لتزويد الجسم بحاجته، ويجب التنوع في أنواع الخضار والفواكه في الوجبات؛ لأن كل نوع مختلف يمنح الجسم عناصر غذائية مختلفة.

وتقدر الحصة الواحدة كما يأتي:

- ١) نصف كوب من الخضار المطبوخ.
- ٢) نصف كوب من البقوليات المطبوخة، أو المعلبة أو الجافة مثل العدس، أو الفاصوليا، أو البازيلاء.
- ٣) كوب من سلطة الخضار.
- ٤) نصف كوب من الذرة.
- ٥) نصف حبة متوسطة من البطاطا، أو الخضار النشوية مثل البطاطا الحلوة.
- ٦) حبة متوسطة من الطماطم.
- ٧) حبة واحدة من الفواكه متوسطة الحجم مثل التفاح، والموز، والبرتقال، والإجاص.
- ٨) حبتان من الفواكه صغيرة الحجم مثل المشمش، والخوخ، والكيوي.

٩ كوب واحد من الفاكهة المعلبة أو المقطعة بدون سكر.

١٠ كوب واحد من عصير الفواكه الخالي من السكر.

والخضار والفواكه فوائد كثيرة منها:

الخضار والبقوليات مثل العدس، والفاصوليا، تحتوي على الألياف، التي تساعد في الوقاية من أمراض القلب.

والغذاء الصحي الذي يحتوي الخضار مثل الفاصوليا السوداء، والسبانخ المطبوخة، والهيلون غني بحمض الفوليك، الذي يقلل من خطورة إنجاب طفل مصاب بتشوهات في الدماغ والحبل الشوكي.

الخضار الغنية بالبوتاسيوم مثل البطاطا الحلوة، والطماطم، والشمندر، والفاصوليا البيضاء، والخضار الورقية المسلوقة، والبطاطا البيضاء، تساعد في الحفاظ على المستوى الطبيعي لضغط الدم.

الفواكه مصدر ممتاز للفيتامينات خاصةً فيتامين سي، والمعادن ومضادات الأكسدة التي تساعد في الوقاية من الأمراض المزمنة وأمراض القلب.



الغذاء الصحي ومشتقات الألبان:

يزود الغذاء الصحي المحتوي على مشتقات الألبان الجسم بالكالسيوم والبروتينات، ويفضل اختيار الأنواع قليلة أو خالية الدسم، وينصح بتناول ثلاثة حصص من مشتقات الألبان يومياً، وتقدر الحصة الواحدة كما يأتي:

١ كوب (250 مليلتر) من الحليب السائل، أو المصنوع من بودرة الحليب.

٢ نصف كوب (120 مليلتر) من الحليب المكثف غير المحلى.

٣ شريحتان (40 جرام) من الجبنة الصلبة مثل الشيدر.

٤ نصف كوب من جبنة الريكوتا.

٥ ثلاثة أرباع كوب أو علبة صغيرة (200 جرام) من اللبن.

٦ كوب (250 مليلتر) من حليب الصويا أو الأرز أو اللوز المدعم بالكالسيوم.

ومشتقات الألبان مهمة جداً عند اتباع جدول غذائي صحي؛ لفوائدها الكثيرة مثل:

١ تدعم صحة العظام، وتحمي من الإصابة بهشاشة العظام.

٢ تقلل من احتمال الإصابة بأمراض القلب، وارتفاع ضغط الدم، والسكري.

٣ يساعد فيتامين (د) الموجود في مشتقات الألبان على الحفاظ على مستويات

الكالسيوم والفسفور في الجسم، وتعد مشتقات الألبان المصدر الرئيسي للكالسيوم وفيتامين (د)، وتشمل الحليب واللبن بكافة أنواعه، وينصح باختيار المنتجات قليلة الدسم للاستغناء عن الدهون الزائدة.



الغذاء الصحي ومجموعة الدهون:

تعد الدهون غير المشبعة ضرورية عند اتباع نظام غذائي صحي؛ إذ تساعد الدهون غير المشبعة على الوقاية من أمراض القلب، وخفض مستوى الكولسترول في الدم عند استبدالها بالدهون المشبعة في النظام الغذائي، وتعد الكمية التي يوصى بتناولها من الدهون غير المشبعة هي ملعقة أو ملعقتان كبيرتان للكبار، وكمية أقل للأطفال، وذلك باستخدام زيت الزيتون بدلاً من الزبدة أو الكريما.

ويوجد نوعان من الدهون غير المشبعة:

الدهون أحادية اللا إشباع: الموجودة في زيت الزيتون، وزيت الكانولا، والأفوكادو، والكاشو، واللوز.

الدهون متعددة اللا إشباع: مثل الأوميغا3- الموجودة في الأسماك الدهنية، والأوميغا6- الموجودة في العصفور، وزيت الصويا، والجوز البرازيلي.



الطريقة الصحية لتحضير الغذاء الصحي:

نذكر فيما يأتي بعض النقاط عن الغذاء الصحي:

يجب أن يحضر الغذاء الصحي بطرق صحية كالشوي أو السلق بعيداً عن طريقة القلي بالزيت المؤكسد وأن يحضر من مواد طازجة مغسولة جيداً.

يكون الطعام الصحي عادة غني بالألياف والفيتامينات والمعادن، وقليل الملح والسكر والمواد الحافظة والملونة.

يلعب الأكل الصحي دوراً في المحافظة على صحة الجسم، ومستويات الطاقة، والحالة النفسية الجيدة بالإضافة للوقاية من الأمراض المزمنة والسرطانات.

يجب تناول أنواع مختلفة من الأكلات الصحية بكميات تناسب حاجة الجسم للحصول على جميع العناصر الغذائية؛ لأن كل صنف مختلف من الغذاء يزود الجسم بعناصر مختلفة.



نصائح لاتباع نظام غذائي صحي:

الغذاء الصحي هو نمط حياة متوازن، ولا يقتصر على تناول نوع معين من الغذاء بل هو نمط صحي مدى الحياة، ويعد الأكل الصحي خيارات طعام ذكية من كل مجموعة من الطعام بحيث تكون متنوعة ومتوازنة غنية بكل العناصر الأساسية.

ونذكر فيما يأتي بعض النصائح عند اتباع نظام غذائي صحي:

- ① تناول الكمية الصحية من السعرات الحرارية بما يناسب الشخص ونشاطاته اليومية.
- ② تناول أكل صحي مختلف ومتنوع؛ لضمان الحصول على جميع العناصر الغذائية الضرورية للجسم.
- ③ يجب احتواء ثلث الوجبة تقريباً على الكربوهيدرات مثل الخبز، والأرز، والحبوب، والبطاطا، ويفضل اختيار الحبوب الكاملة أو الأرز الأسمر؛ للحصول على الألياف.

٤ تناول الكثير من الخضار والفواكه.

٥ تقليل تناول الدهون المشبعة والسكر.

٦ تقليل كمية الملح في الطعام.

٧ ممارسة التمارين الرياضية.

٨ شرب كمية كافية من الماء.

٩ تناول السمك مرتين أسبوعياً، واختيار حصة واحدة من السمك الدهني المحتوي على الأوميغا3-، ومن الأسماك الدهنية، السلمون، الإسقمري، السلمون المرقط، الرنجة، السردين، الرنكة.



المواد الحافظة:

هي المواد التي يتم إضافتها إلى الأطعمة للحفاظ عليها من التعرض للتلف ولبقائها طازجة لأطول فترة ممكنة، وقد تشكل هذه المواد خطورة على صحة الإنسان حيث أنها تحتوي على مواد كيميائية ضارة تعرضه إلى الإصابة بالأمراض ومن ضمنها القلب والسكري.



أنواع المواد الحافظة:

يوجد أنواع من المواد الحافظة الطبيعية ومنها الملح والخل والسكر، وهي لا تشكل خطورة ولكننا نتحدث عن المواد الحافظة الضارة التي تحتوي على المواد الكيميائية مثل نترات الصوديوم وبنزوات الصوديوم والدهون المتحولة وثاني أكسيد الكبريت، والتي لها العديد من التأثيرات السلبية على صحة الإنسان ومن المخاطر والأضرار التي تواجه صحة الإنسان عند استخدام الأطعمة التي تحتوي على المواد الحافظة الكيميائية ما يأتي:

حفظ الأغذية:

هو أحد أشكال تكيف الإنسان مع البيئة من أجل البقاء، حيث وجد الإنسان منذ الأزل أن الغذاء لا يتوافر على مدار العام بشكل متساوي، ولاحظ أنه يمر بشكل متكرر بمراحل من الجوع والقحط والجفاف خلال العام، ومن هنا جاءت الفكرة لحفظ الغذاء من التلف لفترة طويلة، لأسابيع أو لشهور حتى يكون مخزوناً يتم استهلاكه في فترات الجوع وشح الطعام.

طرق حفظ الأغذية:

كانت طرق حفظ الأغذية تُكتشف بالتجربة والخطأ ومن أشهرها:

أولاً: التجفيف:



أحد أقدم الطرق لحفظ الغذاء، وكان الإنسان الأول يستخدم الهواء والشمس كطرق طبيعية للتجفيف، وتستخدم طريقة التجفيف لحفظ

أنواع مختلفة من الفواكه حيث تزيد من (فترة استهلاكها) من أسبوع أو أسبوعين إلى عدة شهور، فمثلاً التين الطازج قد يصمد أسبوعاً تحت عوامل الجو والرطوبة والحرارة وغيرها قبل أن يذبل ويبدأ بالتحلل، بينما التين المجفف يمكن أن يُحفظ لشهور إذا تم حفظه بشكل صحيح. وتشمل كذلك هذه الطريقة حفظ البقول والحبوب المختلفة ويمكن استخدامها على أنواع من اللحوم والأسماك، وتكمن فعاليتها في خفض نسبة الرطوبة في الغذاء، وبالتالي لا يبقى هناك ماء كافي داخل الغذاء لنمو البكتيريا التي تتغذى وتحلل الغذاء. ولكن لاحظ أن البكتيريا لا تزال تنمو في الغذاء المجفف لأن نسبة الرطوبة فيه انخفضت فقط ولكن لم تصل إلى صفر بالمئة، فتنمو البكتيريا على الغذاء ولكن بشكل أبطأ.

ثانياً: التخليل:



هي أحد الطرق الشائعة إلى يومنا هذا، وتشمل تخليل الخيار والجزر والزيتون والبادنجان

(المقدوس) وأنواع أخرى من الخضار، أو حتى السمك، وتكمن فعالية هذه الطريقة بمنع أو تثبيط نمو البكتيريا بمنع الهواء عنها حتى لا تتنفس، وكذلك بإضافة الملح الذي يزيد نسبة الملوحة عن النسبة التي تمكّن البكتيريا من النمو بسهولة، وكثيراً ما نلاحظ أن قطعة الخيار أو الباذنجان التي تخرج من سائل التخليل يبدأ العفن بالظهور عليها، حيث أن البكتيريا تنمو من جديد عند غمر الخضار المخلل بالسائل بالكامل.

ثالثاً: التبريد أو التجميد:



هي أحد الطرق الحديثة والفعالة، وجاءت مع اختراع الثلاجات، حيث بتبريد أو تجميد الغذاء تمنع نمو البكتيريا التي تحتاج إلى جو معتدل ودافئ لتنمو، وكلما كانت الحرارة أقل كانت

مدة الحفظ أطول، فمثلاً لاحظ أن الدجاج خارج الثلاجة يفسد خلال يومين تقريباً، في حين قد تطول الفترة إلى أسبوعين أو أكثر عند تبريده في الثلاجة (يعتمد على درجة حرارة الثلاجة)، وتصل إلى سنتين أو أكثر إذا تم تجميد الدجاج في المُجمّد حيث يكون نمو البكتيريا في درجته الدنيا، فلا يتحلل الدجاج ولا يفسد بسرعة.

رابعاً: التعليب:



هي أيضاً من الطرق الحديثة والفعالة لحفظ الغذاء، حيث يعتمد على عدة أمور منها منع الهواء عن البكتيريا حتى لا تنمو، وذلك بإغلاق المعلبات بشكل

محكم، وكذلك يعتمد التعليب على رفع نسبة الملح لمنع نمو البكتيريا (لاحظ كمية الصوديوم العالية في المعلبات)، وإضافة مواد حافظة مثبّطة لنمو البكتيريا، ولذلك تدوم فترة الاستهلاك لسنوات بحسب نوع الطعام.

خامساً: التمليح أو التجفيف بالملح:



تشبه هذه الطريقة إلى حدّ ما طريقة التجفيف، ولكن التجفيف لا يتم بالهواء والشمس بل يتم بإضافة كمية كبيرة من الملح.

سادساً: حفظ الاطعمة بالمربي:



هي طريقة سائدة إلى اليوم الحالي، حيث يتم بها حفظ الفواكه بأنواعها المختلفة، وذلك بطبخها وإضافة كمية كبيرة من السكر إليها، ولاحظ

أن كمية السكر الكبيرة تعمل عمل الملح بالتجفيف، حيث يصبح الماء المتاح لنمو البكتيريا قليلاً، فالبكتيريا تحتاج لماء صافي لتنمو، وحين يذوب الكثير من الملح أو الكثير من السكر في الماء، يصبح الأمر وكأن الغذاء مجفف، ولا يعود هناك للبكتيريا ماء مُتاح للنمو.



تغذية كبار السن:

تُعدّ التغذية الجيدة وامتلاك وزن مثالي مُهمّاً خلال جميع المراحل العمرية بما في ذلك فئة كبار السن وذلك للمحافظة على القوة والحدّ من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة أو حتى التخفيف منها لديهم؛ كمرض السكري، وارتفاع ضغط الدم، وعلى الرغم من انخفاض كمية السعرات الحرارية أو الطاقة التي يحتاجها الجسم مع التقدم في السن؛ وذلك لانخفاض الكتلة العضلية وما يترتب عليها من تقليل معدل حرق هذه السعرات مقارنةً مع من هم أصغر سناً، إلا أنه يجب الحفاظ على استهلاك العناصر الغذائية المفيدة أو حتى زيادة بعضها لحاجتهم لذلك للمحافظة على صحة الجسم، حيث يزيد خطر تعرض كبار

السن أيضاً للإصابة بسوء التغذية، كما أنّ تزويدهم بالتغذية الجيدة يُشكل تحدياً؛ لانخفاض حاجتهم من السرعات الحرارية، مع عدم تحديد حاجتهم لبعض العناصر الغذائيّة بشكلٍ جيّد .

حاجة كبار السن للسرعات الحرارية:

يُنصح الاهتمام بالتغذية الجيدة مع التقدم بالعمر والذي يرافقه انخفاض الحاجة من استهلاك السرعات الحرارية، ومن الجدير بالذكر أن مقدار هذه السرعات الحرارية يختلف بالاعتماد على العمر، والطول، والوزن، ومدى النشاط البدنيّ، والحالة الصحية، ولكنها بالمعدل تتراوح لهذه الفئة بين 1600-2000 سعرة حرارية يومياً من كلا الجنسين.

المجموعات الغذائيّة لكبار السن:

يسهم استهلاك أطعمة متنوعة من مختلف المجموعات الغذائيّة كالفواكه، والخضار، والحبوب الكاملة، والحليب ومشتقاته القليلة بمحتواها من الدهون، وكذلك مجموعة اللحوم القليلة بالدهون، مثل؛ الدجاج، والأسماك، والبقوليات، والبيض، ومجموعة الدهون كالمكسرات في تزويد الجسم بالمواد الغذائيّة التي يحتاجها مع التقدم بالسنّ، مع الإشارة إلى أنّ من المهم الانتباه إلى أن يكون محتوى النظام الغذائيّ منخفضاً بالدهون المُشبعة، والدهون المتحولة، والأملاح وحتى السكريات المضافة .

نصائح في تغذية كبار السن:

يسهم اتباع بعض النصائح في التغذية من قبل كبار السن في المحافظة على صحتهم، ومنها ما يأتي:

① شرب الماء بشكل منتظم؛ حيث إنّ من المهمّ استهلاك كمية تتراوح بين 8 إلى 10 أكواب من الماء يومياً من كبار السنّ حيث يرتفع خطر إصابتهم بالجفاف وذلك لانخفاض مستوى شعورهم بالعطش، وتجدر الإشارة إلى أنّ شرب الماء يرتبط بتقلل خطر الإصابة بعدوى الجهاز البولي، والإمساك، والارتباك.

② تلبية الاحتياج اليومي من العناصر الغذائيّة بواسطة تناول الأغذية المتنوعة

واستهلاك المكملات الغذائية إن تطلب الأمر.

③ استهلاك الأطعمة ذات الكثافة الغذائية العالية بالعناصر الغذائية، مع تجنب تناول الأطعمة المرتفعة بالسعرات الحرارية والقليلة بهذه العناصر الغذائية المفيدة.

④ تناول مختلف الألوان من الخضار والفواكه؛ حيث إنّ هذه الألوان تعود لارتفاع محتواها من الفيتامينات ومضادات الأكسدة تناول وجبة الإفطار؛ حيث إنّ تناول وجبة غذائية سريعة وسهلة التحضير في الصباح يساعد على المحافظة على اتباع النظام الغذائي الصحيّ وتزويد الجسم بكمية الطاقة التي يحتاجها لبدء اليوم.

⑤ ممارسة النشاط البدنيّ مع اتباع النظام الغذائيّ الصحيّ، ممّا يساهم في المحافظة على لياقة الجسم وصحته، ومن الطرق التي تساهم في ذلك وضع هدف يومي بممارسة الرياضة مدة 30 دقيقة يومياً بشكل منتالٍ أو توزيع هذه المدة خلال اليوم بما يتوافق مع وقت الشخص.

المناقشة



- س ١ / ما الغذاء، وما هي أقسامه حسب العناصر الغذائية؟
- س ٢ / عددي المواد الغذائية الموجودة في الحبوب الكاملة.
- س ٣ / ما البروتينات، وما مصادره؟
- س ٤ / ما أنواع الدهون؟ عديها مع ذكر الأمثلة.
- س ٥ / عددي وظائف الفيتامينات والمعادن.
- س ٦ / العناصر المعدنية مهمة للحفاظ على الوظائف الحيوية، عددي أهمها.
- س ٧ / كيف يمكن تحديد الحصص الغذائية الواحدة من النشويات؟
- س ٨ / ما فوائد الخضار والفواكه؟ عديها.
- س ٩ / بيني الطريقة الصحية لتحضير الطعام الصحي.
- س ١٠ / عددي طرق حفظ الأغذية.



الوحدة الثانية

العناية الأسرية والمنزلية

عزيزتي الطالبة:

يتوقع منك في نهاية دراسة هذه الوحدة أن تتمكني من الآتي:

- أن تتعرفي على مفهوم الأمومة والطفولة.
- أن تفهمي طبيعة العناية الطبية بالحامل.
- أن تعرفي ماهية الولادة وكيفية الاستعداد لها.
- أن تبيني خطوات العناية بالوليد.
- أن تعرفي أهمية تغذية الأطفال من الناحية الصحية.
- أن تعرفي أهمية الرضاعة والأوضاع الصحيحة عند الرضاعة.
- أن تتعرفي على الأمراض التي تصيب الأطفال وطرق الوقاية منها.
- أن تبيني آثار التدخين على المرأة.
- أن تحددتي مهارات العمل داخل الأسرة بروح الفريق.
- أن تعرفي كيفية التعامل مع الخلافات الزوجية وطرق تجنبها.
- أن توضحني مفهوم إدارة ميزانية الأسرة المالية.
- أن تعددي واجبات ربة المنزل.



الدَّرْسُ الْأَوَّلُ

الأمومة والطفولة

الأمومة هي أساس المجتمع الذي يقوم عليه بناء الفرد، فلولا الأم ما وجد الطفل، ولولا الام ما أهتم احد بتربية الأبناء.

الأمومة: وهي غريزة منحها الله عز وجل للمرأة اقوى من غريزة الجنس، فقد تتزوج الفتاة رغبة بان تصبح اما رغم درايتها بمشاق الحمل والولادة، وعندما تصاب بالعقم تلجأ الى رعاية طفل يتيم او أحد أطفال العائلة كحيلة نفسية.

وجاء في تعريف مُنظمة اليونيسيف العالمية (منظمة الأمم المتحدة للطفولة) أنّها الفترة الزمنية التي يجب على الطفل التمتع بها بالأمان بعيداً عن الخوف، والعنف، والاستغلال، أو المعاملة السيئة، فهي المرحلة المناسبة للتعليم، واللعب، والإحاطة بحُب الأهل وتشجيعهم، كما تشير اليونيسيف إلى أنّ الطفولة ليست المراحل العمرية التي تسبق البلوغ فقط، بل تشمل ما هو أهم من ذلك، أي طبيعة ونوعية الحياة التي يعيشها الطفل خلال هذه المرحلة.



العناية بالمرأة (الأم):

قبل أن نتحدث عن العناية بالمرأة (الأم)، لا بد من أن نبين ما هي مرحلة البلوغ عند البنات، وهي كالآتي:

البلوغ عند الإناث:

البلوغ: هو الزمن الذي تدخل فيه الفتاة سن ((النشاط التناسلي))، وفيه تحدث تبدلات هامة في جسم الفتاة وفي جهازها التناسلي إذ ان جهازها التناسلي ينمو، وتظهر تبدلات دورية تؤدي كل دورة لأحداث الطمث، وترافقه بعض الظواهر النفسية والجسمية التي تكتمل معها انوثتها وذلك بتأثير غدة النخامي الصماء التي تنبهاها الجملة العصبية المركزية فيفرز فصها الامامي حاثات مختلفة تنبه المبيضين وتدعوها لإفراز حاثات مبيضية بشكل دوري تؤثر في مختلف اعضاء الجهاز التناسلي الذي ينمو فيظهر الطمث، كما تنبه النخامي الغدد الصماء الاخرى ولا سيما الدرقية والكظرين لإفراز حاثات تؤثر في جسم الفتاة واكتمال انوثتها.

وتتلخص ظواهر الأنوثة بما يأتي:

نمو قامة الفتاة السريع، وازدياد وزنها، ونمو أعضاء جهازها التناسلي المختلفة. نمو الصفات الجنسية الثانوية أي نمو الأثداء، وأعضاء الجهاز التناسلي الظاهر والإشعار في العانة والإبطين.

ظهور الطمث الأول الذي يدل على البلوغ، وتصبح الفتاة قابلة للقاء والحمل، ثم يتكرر الطمث بصورة دورية ومنتظمة.

وتختلف السن التي يتم فيها البلوغ فتتأخر في البلدان الباردة وتقدم في البلدان الحارة، وفي بلدنا تتراوح بين سن 11-14 كما تتقدم وتتأخر حسب عوامل وراثية خاصة.

العناية بالحامل:

لا تقتصر العناية بالطفل على الاهتمام به بعد ولادته فقط: بل لا بُد من العناية به قبل ولادته أيضاً، وهذا يتطلب ان نعتني بالأم الحامل لهذا الطفل، فغذاؤها ومسكنها ونومها ورياضتها، وجسمها كل ذلك يؤثر في الجنين فلكي نحصل على طفل قوي البنية صحيح الجسم لا بد من ان نعتني بالحامل، وهذه العناية تقسم الى قسمين:

① العناية الطبية.

② العناية الصحية.



العناية الطبية بالحامل:

إن الحامل عرضة في أثناء حملها، وفي وقت الولادة لأمراض وحوادث كثيرة ومعظمها قد يؤدي لموتها او موت جنينها، ومن هذه العوارض ضيق الحوض، وضع الطفل غير العادي في الرحم، والإصابة بالزهري وغير ذلك، ولذا يجب اثبتت من خلو جسمها من الزهري، وذلك بأخذ تاريخ العائلة المرضي وفحص الدم بطريقة واسرمان، وعلاج الام المصابة قبل الحمل، وفي أثناءه.

وكذلك يجب فحص البول مرارًا لاكتشاف السكر والزلال فيه، وعلاج ذلك بمشورة الطبيب كما تُمنع الحامل من أخذ الادوية القابضة للرحم كالكينينا كما يجب مراجعة الطبيب مرة في الشهر منذ أول الحمل حتى حوالي الشهر الثامن ثم تصبح المراجعة مرة في الاسبوع وعليها ان تنفذ وصايا الطبيب وتعليماته بكل دقة، وعليها مراجعة طبيب الاسنان لإصلاح ما يمكن أن يفسد من الاسنان بنتيجة استهلاك قسم من مدخرات الام الكلسية في بناء الهيكل العظمي للجنين.

العناية الصحية بالحامل:

لكي تكون صحة الام جيدة في اثناء الحمل يجب مراعاة قواعد الصحة العامة من تنفس للهواء النقي، ورياضة وملبس وغذاء وراحة نفسية.

① **الهواء النقي:** من الضروري جدا للحامل أن تأخذ قسطاً كبيراً من الهواء النقي ليلاً ونهاراً، ولا سيما النساء اللواتي يقضين معظم أوقاتهن داخل المنزل، فيجب تهوية غرف المنزل بفتح النوافذ كل الوقت ويتجنب الجلوس في مجرى الهواء، والفلاحات اللواتي يبقيّن أكثر الوقت في الحقول هن أكثر النساء تمتعا بهذا الامتياز.

② **الرياضة:** إن القيام بقسط من الرياضة من الضرورات للحوامل ومن الرياضة:

✳ **القيام بأعباء المنزل:** يجب ان تجتنب المرأة الحامل رفع الأحمال الثقيلة، والوقوف الطويل، ولكن المرأة التي تتقاعس عن أعمال المنزل بسبب حملها هي أشد النساء إساءة إلى نفسها وإلى جنينها إذ تمضي زمن الحمل في توعك واضطراب دائمين.



✳ **المشي:** ان المشي في الهواء الطلق لمدة ساعة كل يوم خارج المنزل ليعد من أكبر العوامل في حفظ صحة الأم وصحة جنينها.

✳ **تمارين خاصة:** الى جانب المشي لأبداً من عمل

حركات بسيطة في كل صباح ومساء مدة (٥) دقائق كأن تضع السيدة راحتها على جانبيها وتنتهي إلى الأمام ثم إلى الخلف ببطء وتؤده (١٢) مرة ومثلها بالانثناء الى الجانبين وعند الابتداء بهذه التمرينات يجب أن تكون مدتها (٣) دقائق ثم يزداد الوقت بالتدريج في الأيام التالية إلى أن يصبح بعد أسبوع (١٠) دقائق ويستمر على ذلك وهذه التمرينات الخاصة أكبر مساعد على تقوية عضلات البطن وبواسطة تحريكها للدورة الدموية تساعد أيضاً على تقوية عضلات الرحم، وإذا استمرت عليها يزوال الامسك، وتنتظم عملية خروج الفضلات وهو ما تشكو منه الكثير من الحوامل.

وبعض النساء اللاتي لا يقمن بأي عمل منزلي يأخذن من السمنة قسطا وافرا وتكون كل عضلاتهن مسترخية، وبسبب كسلهن وكثرة تعاطيهن الطعام الذي يشغل معظم وقتهن فان جنينهن يكون كبير الحجم، وابتداء من الشهر الثامن تتدلى بطونهن بشكل مزعج ويعجزن عن المشي او عن أي شيء، وفي الغالب تكون ولادتهن عسيرة بسبب كبر حجم الطفل، أما اذا قامت الحامل بعمل الرياضة اليومية والتمارين الخاصة فإنها بذلك تمضي فترة الحمل في غاية الراحة الى آخر يوم، وتجتاز ولادة سهلة، وهذه غاية ما ترجوه كل حامل، ولنا اكبر برهان على صحة ذلك هو ما نراه من سهولة الولادة عند نساء الطبقة العاملة اللاتي يقمن بقدر وافر من العمل والتمارين الجسمي في اثناء القيام بالعمل بمقتضى وضعهن الاجتماعي.

وإذا اتبعت الحامل التمارين السالفة الذكر فمن المؤكد انها لن تحتاج الى حزام رافع للرحم في الاسابيع الاخيرة من الحمل، إذ ان التمرينات اليومية تكون قد قوت عضلات جدار بطنها وإذا احتيج لهذا الحزام يجب ان تتجنب الانواع التي تحتوي على عوارض خشبية او معدنية ويستشار الطبيب لذلك.

و عندما تشعر الحامل بالتعب في اثناء قيامها بالرياضة او بأعمالها المنزلية يجب ان تتوقف عن العمل وتستريح قليلا، كما يجب ان تتجنب كل نشاط او العاب رياضية عنيفة، او صعود السلالم الخشبية او رفع الاشياء الثقيلة.



③ **الملابس:** تجد المرأة الحامل في هذه الأيام ملابس حديثة الابتكار وعملية في آن واحد وهناك انواع كثيرة من الالبسة الجاهزة، وبالطبع يجب ان ترتدي الحامل ملابس فضفاضة وقابلة للتوسيع، والفساتين يجب ان تتهدل على قامتها ابتداءً من الكتفين، أما داعمة الثديين فيجب ان تحمل النهدين بثبات دون ان تضايقهما او تضغط على الحلمتين ويجب ان تبتعد الحامل عن الأحزمة والألبسة المطاطية، او أربطة الجوارب الضاغطة ويستحسن أن ترتدي مشدًا خاصًا بالحوامل من النوع الذي يسند من أسفل ويمكن تعديله على حسب تضخم البطن كما يجب

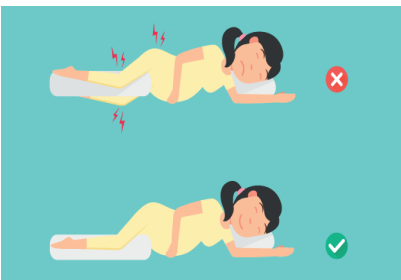


أن تنتعل حذاءً واطناً لا مسطحاً بحيث يضل مشط القدم عالياً عن الأرض ومرتاحاً؛ لأن الحذاء عالي الكعبين يسبب ألماً في الظهر وقد يؤدي الى حوادث مؤسفة.

④ **الراحة البدنية:** ليس أضر على الحامل من حياة كلها كسل وخمول، لكن علينا العلم بأن الإجهاد والعمل فوق الطاقة مضر أيضاً وكل وقت تمضيه الحامل في أي تمرين أو اجهاد جسمي يجب أن يتبع بقسط من الراحة جلوساً أو استلقاء على الظهر، وإذا ما تقدمت السيدة في الحمل فيجب عليها أن تتمدد بعد كل عمل مجهود أو بعد المشي مدة نصف ساعة، مع ملاحظة أن تكون قدمها أعلى من بقية جسمها وهذا أكبر مساعد على منع الدوالي أو حصول أمراض أخرى، وهذه العوارض تكثر عند الحوامل في آخر مدة الحمل.



⑤ **الراحة الفكرية:** هناك عائلات يقضي فيها الزوجان أمسيتهما في العراك والتتغيص، أو غير ذلك من الأمور التي تعكر صفو الجو العائلي، وذلك يؤثر في حياة الجنين، ويضعف جهازه العصبي، وكثيراً ما يكون الطفل بهذه الحالة عند كبره سريع الغضب حاد المزاج، وأحياناً يصيبه ضعف في قواه العقلية، لذا توجب الابتعاد عن ذلك.



⑥ **النوم:** من المعلوم جداً أن النوم صحة لكل الأجسام، ولكنه أكثر فائدة للحامل التي يجب أن تأخذ قسطاً منه، ويكون ذلك بثمانية ساعات على الأقل ويجب أن تمتنع الحامل عن السهرات الطويلة، وتحجم عن تناول أي منوم من دون استشارة الطبيب.

⑦ **الاستحمام:** يجب أن تغتسل الحامل كل صباح بماء دافئ في الشتاء (ويجب تجنب الماء الساخن عند الحوامل) أمّا في الصيف فيجب الاستحمام مرتين يومياً، مرة في

الصباح ومرة في المساء، على ان لا تزيد مدة الاستحمام على 10 دقائق.

⑧ **العناية بالثديين:** يجب ان لا يكون هناك أي ضغط على الثدي والحلمة واذا كانت السيدة قد اعتادت استعمال حامل لهما، فيجب ان يكون من النوع الخفيف ويجب ان تدلك الحامل حلمتيها يوميا بالكحول او الكولونيا، ويكرر العمل في الصباح والمساء بواسطة قطعة من الشاش النظيف، ويجب أن تغلى هذه القطعة بعد التدليك وتحفظ لهذا الغرض وإذا كانت الحلمتان صغيرتان وغير بارزتين فيجب شدهما الى الخارج بواسطة امساکهما بين السبابة والإبهام.

كما يجب عليها أن تعصر حلمتيها ابتداءً من الشهر الرابع بلطف حتى يخرج منها بضع قطرات من اللبأ (الصمغة) والغاية من ذلك فتح المجاري اللبنية واجتناب انسدادها لأن انسداد هذه المجاري يؤدي الى ضعف الافراز فيهما، فقلة جريان اللبن الى فم الطفل تعرضه على مضغ الحلمة، وينجم عن ذلك حصول التشققات والخراجات في الثدي.

⑨ **وجبات الطعام التي يجب أن تتناولها الحامل:** ان النوعية ليست الكمية هي اهم عوامل الغذاء في اثناء فترة الحمل لأن جسم الطفل النامي يستمد غذاؤه من الأم.

وبعض عناصر الغذاء ضرورية جدا فالحم والسّمك والجبن تحتوي على البروتين اللازم لبناء الجسم، وتحتوي الفاكهة والسلطة والخضر على الفيتامينات والمعادن وللحصول على الكلس اللازم، على الحامل شرب الحليب الخالص فتتناوله مع الكاكاو، والكلس ايضا موجود في الجبن.

يجب على الحامل ان لا تكثر من اكل النشويات او المأكولات الدهنية او السكرية كالخبز والأطرية – المعكرونة – أو المعجنات او الحلويات كما يجب عليها ان تبتعد عن المنبهات كالشاي والقهوة وان تخفف الملح في الاشهر الاخيرة من الحمل او تقلع عنه اطلاقا عند اصابتها بالوذمات.

واذا كانت بحاجة الى غذاء يومي خاص والى كميات اضافية من الفيتامينات او المعادن فان الطبيب سيشير عليها بذلك، واذا كان وزن الحامل عاديا فلا يجب ان تأكل اكثر او اقل

مما كانت تأكل قبل الحمل، ولا تترك وزنها يزيد أكثر من (٩٠٠) غرام كل شهر، فالطفل سيزن على الأرجح (٢٧٠٠) إلى (٣٢٠٠) غرام عند الولادة وعليه ألا يزداد وزنها أكثر من (٨-٩) كغم إذ ان الوزن الزائد عن الحد قد يسبب بعض المضاعفات عند الولادة وربما لا يمكنها استعادة قوامها الطبيعي بعد ولادة الطفل.

⑩ **الأدوية في الحمل:** تمنع الحامل من تناول أي دواء من دون استشارة الطبيب لأن الكثير من الأدوية تأثيرا مجهضا او ساما، وواجب الحامل تذكير الطبيب بحملها عند كل مراجعة حتى لا يصف لها دواء له أثر مضر على الجنين، وإذا إصبت الحامل بالامساك فتفضل علاجه بالطريقة المذكورة في الرياضة أو بالحقن الشرجية أو باستعمال بعض المسهلات الخفيفة كزيت البارافين فتأخذ منه ملعقتان في مساء كل يوم قبل النوم، ويأتي بعده المانيزا.

المانيزا: (أملاح كبريتات المغنيسيوم) ذات الاستخدام الطبي تستخدم لعلاج نقص المغنيسيوم في الدم، ومنع حدوث التشنجات عند النساء المصابات بتسمم الحمل، والإمساك، تعطى كبريتات المغنيسيوم على شكل ابرة وريدية أو عضلية أو عن طريق الفم، تعتبر كبريتات المغنيسيوم العلاج الأولي ومن التدابير الوقائية لمنع تسمم الحمل عند النساء الحوامل، وذلك بقدرته على خفض ضغط الدم الانقباضي مع ابقاء ضغط الدم الانبساطي ثابتا وهذا يجعل تدفق الدم الواصل للجنين كاملا.



⑪ **سفر الحامل:** يستحسن عدم السفر، ولا سيما المسافات البعيدة في الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل والشهرين الأخيرين منه لأن المرأة في هاتين الفترتين شديدة الاستعداد للإجهاض، ولا مانع من السفر في بقية أشهر الحمل إلا إذا كان لدى المرأة استعداد للإجهاض ويستحسن مراجعة الطبيب قبل السفر فقد يصف بعض الأدوية المهدئة التي تمنع تقلصات الرحم، وتبعد خطر الإجهاض.

الدَّرْسُ الثَّانِي

الولادة

إن الولادة عملية جراحية بكل معنى الكلمة، فيجب أن يعنى بها عناية تامة فلا تسلم المرأة إلا لطبيب مختص، أو قابلة قانونية، ويجب الابتعاد عن القابلات القديمات الجاهلات اللواتي لا يعرفن إلا استقبال الوليد، وربط السرة بعيادات عن كل نظافة، ودراية بالأمور الصحية، ويستحسن ان تكون الولادة الاولى في دار التوليد اجتنابا للصعوبات التي يمكن ان تحدث أما الولادات التالية فلا مانع من إجرائها في المنزل تحت إشراف الطبيب أو القابلة القانونية.



الاستعداد للولادة:

يجب أن تكون حرارة الغرفة التي تجري فيها الولادة مناسبة لا تقل عن (١٨) درجة لأن حرارة الطفل حين يولد (٣٧) درجة ولأن المولود حساس جدا للبرد، وإذا لم تتخذ الاحتياطات اللازمة لوقايته من البرد تعرض لنتائج وخيمة العاقبة.



ويجب أن تكون مفروشات هذه الغرفة بسيطة يسهل تنظيفها ويقل تجمع الغبار فيها ويستحسن ان لا يكون بحجرة الولادة سوى سرير الأم، وسرير الطفل وطاولة صغيرة.

ويجب أن تكون الغرفة بعيدة عن التيارات الهوائية، ويوضع سرير الأم في منتصف الغرفة ويغلف بمشمع ثم بغطاء آخر ينظف كلما اتسخ.

ويطلب من ذوي الحامل تحضير الاشياء الآتية قبل الولادة:

- ① مغطس لتنظيف الوليد.
- ② طستان يستخدم أحدهما لوضع المواد المطهرة ليدي القابلة والثاني لوضع المواد المستعملة في تنظيف المرأة بعد الولادة.
- ③ (٥٠٠) غرام من القطن الطبي.
- ④ قليل من زيت الزيتون النقي.
- ⑤ قليل من الفازلين.
- ⑥ منشفة لتجفيف الوليد.

وعندما يبدأ المخاض تجرى للمرأة حقنة شرجية مفرغة، وتلزم سريرها بانتظار المولود، كما يمنع أخذ الحقن المهبلية إلا إذا أشار الطبيب.



العناية بالنفساء:

تراقب النفساء بعد الولادة مراقبة جيدة، ويراقب نبضها، وحرارتها، وسيلان الدم منها فإذا ما تسرع النبض أو زادت الحرارة عن (٣٧) درجة فإن ذلك يشير الى اختلاطات كالحمي النفاسية أو التهاب الرحم أو المبيض، أو التهاب الوريد، ومن أعراض التهاب الوريد ظهور الألم على مسير وريد الطرف المصاب، والعجز عن المشي.

وتمنع النفساء من المشي مدة سبعة أيام، ويعد المشي من العوامل المهيئة لهذه الاختلاطات، وتصاب النفساء بالإمساك ومن المستحسن إعطاؤها زيت البارافين، أما غذاؤها ففي الأربع والعشرين ساعة الأولى، يجب أن يقتصر على اللبن والحساء وعصير الفواكه، ثم يسمح لها بالاغذية العادية المتنوعة التي يكثر فيها الخضر والفواكه واللبن، وتقل البقول كالفاصوليا والبازلاء والبقول؛ لأنها تسبب انتفاخ البطن وحدوث الإمساك.



العناية بالوليد:



أن الجنين في داخل الرحم موجود في مكان مريح وهادئ، فلا يشعر بالبرد إذ يعطيه الرحم الحرارة اللازمة له، ولا يشعر بالجوع والعطش، إذ يمده الحبل السري بما يحتاج إليه وهو غني عن تنفس الهواء، كما أنه محاط بالسائل الأمينوسي الذي يقيه من الصدمات التي قد تصيب الأم، وحين يولد في جو أبرد من جوه ويصبح واجبا عليه أن يتنفس، وأن يرضع اللبن، لذا تجب العناية به حتى لا يصدمه الوسط بصدمات قد تكون نتائجها وخيمة ولذا يعمد على ما يأتي:



أولاً: الإنعاش

ان أول عمل للوليد هو فتح رئتيه للهواء، ويحصل هذا بتأثير برد المحيط الخارجي الذي دخل إليه الطفل، فالفرق بين حرارة الرحم وحرارة الحجرة يجعله يشهق أول شهيق يستهل به حياته الجديدة، ولكن في بعض الأحيان لا يحدث هذا الشهيق بسبب وجود عائق في المجاري التنفسية، أو لولادته في حالة الإغماء، أو الموت الظاهري الذي يصيب الطفل في أثناء الولادة العسيرة، ولذا لا بُدَّ للقبالة أو الطبيب من إجراء عملية ما يسمى بالإنعاش ويتم ذلك:

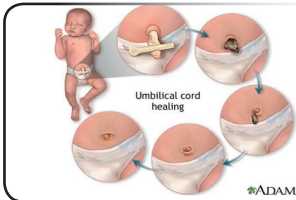
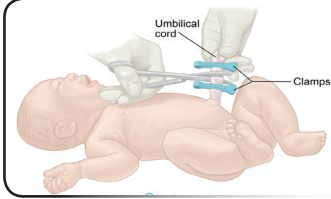
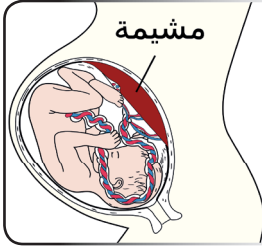


① برفع ما علق في مؤخرة فم الطفل من مواد مخاطية ومفرزات التي تسد البلعوم بواسطة آلة خاصة أو بواسطة الإصبع بعد أن يلف عليها قطعة من الشاش ثم يدلك ظهر الوليد بقليل من الكحول.



② إذا لم تنفع الوسيلة السابقة فلا بُدَّ من إجراء التنفس الاصطناعي للوليد أو غطسه عدة مرات متناوبة متكررة في مغاطس من الماء الحار والبارد، أو إدخال الهواء اصطناعياً إلى رئتيه بواسطة أجهزة خاصة زودت بها دور التوليد.

ثانياً: العناية بالحبل السري:



الحبل السري: هو الذي كان متصلاً بالمشيمة، وهو الذي كان يربط دم الأم بدم الجنين، وهذا الحبل يربط عادة بعد الوضع مباشرة على بعد (٤) سم من جدار بطن الطفل ربطاً شديداً بخيط من الحرير المتين ويقص الحبل بعد الربط، ثم يوضع الحبل السري في قطعة من الشاش المعقم مربعة الشكل طول ضلعها (١٥) سم مقطوعة من أحد جانبيها الى الوسط، ومن وسطها تطوى باتجاه افقي ثم تطوى باتجاه عمودي وتثبت هذه القطعة بواسطة حزام البطن.

ويجب تغيير هذا الشاش يوميا بأخر معقم، من دون استعمال أي محلول من المحلولات (ما عدا الكحول ذي الدرجة ٩٠) لأن هذه المحلولات تؤخر سقوط الحبل السري ويجب ان نعلم أن أي إهمال في تعقيم الحبل قد يؤدي الى موت الطفل وإذا ما لاحظنا الحبل السري يوميا نراه يضمحل حتى يسقط ما بين اليوم الثالث والسادس وقد يتأخر في بعض الاطفال الى اليوم الخامس عشر.

ثالثاً: العناية بنظافة أعضاء جسم الوليد



عندما يولد الطفل يلف بمنشفة نظيفة ومعقمة ودافئة وتأخذ الممرضة أو من يقوم مقامها وتضعه على منضدة أو على حجرها، وتبدأ بتنظيفه، ويجب أن تهتم بالآتي:

١ العناية بالعينين:



إن اول ما يجب على الممرضة عمله هو غسل عينيه، وان تمسح جفون الطفل بشاش معقم، مغمور بماء معقم، او بمحلول البوريك، ثم تفتح العينين بأصبع يدها اليسرى بلطف زائد،

وباليمنى تضع بقطارة نقطتين من محلول نترات الفضة بنسبة 1% وذلك لكي تقي عيني الطفل من الرمد الصديدي، واذا لم يتيسر هذا المحلول فتقطر بضع قطرات من عصير الليمون الطازج ويجب إلا تستعمل أي شدة في مسحها، ويحذر من أن يكون الشاش غير معقماً أو أن تكون اليدان ملوثتين، فعينا الطفل حديث الولادة كجسمه في غاية الرقة تتأثران بأقل الاشياء، ويجب أن لا يقوم بهذه العملية إلا القابلة أو الطبيب.

٢ العناية بالجلد:



يطلى جسم الوليد بمقادير متساوية من الكحول و الغليسرين والماء الدافئ وذلك لإزالة الطبقة البيضاء التي تغطي جلده ويدلك تدايكا لطيفا ثم تزال آثار هذه المواد بالمسح بالماء الفاتر والصابون أو الماء الدافئ فقط، ويجفف بواسطة منشفة دافئة اذا كان الطقس باردا على ان يكون ذلك بلطف مع الاعتناء بتجفيف طيات الجلد جيدا.



رابعاً: إلباس الوليد:

بعد وضع المشبك على الحبل السري، وربط حزام البطن، يجب أن نلبس الطفل ملابسه حتى لا يبرد، ويجب أن تكون ثياب الطفل مريحة لا تسبب له التعرق في الصيف لكثرتها ولا تسبب له البرد في الشتاء لقلتها، كما يجب أن تكون ناعمة كالفانيلا والشبائك – التريكو – المشغول بالصوف الناعم وأن تكون طياتها عريضة حتى لا يتضايق الطفل، ويتجنب فيها استعمال الازرار والدبابيس التي قد تجرح الطفل، فأهم شيء فيها أن تكون نظيفة وكافية، وفيما يأتي وصف لألبسة الأطفال:

أ- القميص:



ويكون من الشاش ناعم الملمس، مفتوحاً من الأمام، وبدون أشرطة او أزرار وله أكمام في الشتاء، ودون أكمام في الصيف، ويجوز أن لا يتجاوز طوله السرة دفعا لتلوته بمفرغات الطفل.

ب- الدثار:



ويكون من القطن صيفاً، ومن الصوف أو الفانيلاً شتاءً، وله أكمام، ومفتوح من أعلى وأسفل، ويثبت طرفاه بواسطة أشرطة رقيقة.

ملاحظة: يجب أن تكون فتحتا القميص والذثار في اتجاه واحد (الأمام أو الخلف) بحسب الرغبة.

ج- اللفة المربعة:



تكون من نسيج قطني ناعم مربعة الشكل طول ضلعها ٥٠ سم، وقد تكون من النسيج ذي الوبر (نسيج المنشفة) ويستحسن ان يكون نسيجا قديما كثر غسله؛ لأن الغسل يجعل المنسوجات لينة جيدا بخلاف المنسوجات الجديدة، وظهر نموذج منها بشكل مثلث في وسطه قطعة وبرية.

د- اللفة المستطيلة:



وتكون من اللينو أو أي نسيج قطني ناعم مستطيلة طولها ٨٠ سم وعرضها ٦٠ سم، وتوضع فوق القميص والذثار، وتلف حول بطن الطفل ورجليه.

هـ - الثوب:



ويكون من النسيج القطني صيفاً، ومن الفانيلاً شتاءً، ويجب أن يكون طويلاً بحيث يكسو رجلي الطفل حتى القدمين.

و- الغطاء الخارجي:



هو قطعة من النسيج مربعة، طول ضلعها متر وتكون من القطن صيفاً ومن الصوف شتاءً (بطانية).

ز- المريلة:



وتكون بشكل بيضوي أو مستدير، ولها أزرار من الخلف لتثبيتها، ويستحسن أن لا تكون المريلة من المطاط لئلا يشعر الطفل ببرودة حين ملامسة جسمه لها.

ح- غطاء الوجه:



وهو من نسيج رفيع شفاف، لونه أزرق، يستعمل لمنع الغبار والذباب عن عيني الطفل، ولوقايتها من الضوء الشديد، ويوضع على وجه الطفل طولياً.

ومن ألبسة الطفل الحزام (المشد)، والسراويل، وفي فصل الشتاء يستعمل البرنس والقبعة حين خروج الطفل من المنزل.



كيفية إلباس الوليد:

والآن وقد حضرنا هذه الاشياء كلها، فكيف نلبسها للطفل، علينا أن ندفعها قليلاً ثم نضع القطع جميعاً بقرّب الطفل ثم نعد إلى ما يأتي:

① ندخل كمي القميص في كمي الدثار، وندخل أصابع اليد في فتحة الاكمام باتجاه الابط وتؤخذ بها يد الوليد الموافقة بصورة تكون معها فتحة الملابس من جهة ظهر الوليد ونجتهد بان نمسك يد الطفل بلطف كثير، وبدون اية شدة بسبابة يدنا اليسرى وإبهامنا، ثم ندفع بيدنا اليمنى مرفق الطفل وذراعه الى الداخل، وفي أثناء شد الاصابع من الخارج،

وتكرر العملية في إلباس الكم الآخر.

② بعد إدخال الأيدي في الأكمام يقلب الطفل على بطنه، ويغشى ظهره جيداً ويوضع أحد طرفي القميص تحت الآخر، مع الاحتراس من ترك أية كسرات في المنسوجات؛ لأن هذه تضغط على جلد الطفل وتؤذيه.

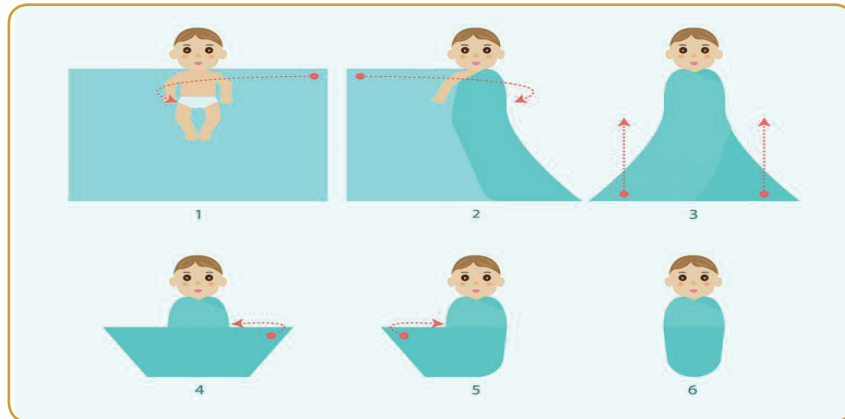
③ تؤخذ اللفة المربعة وتطى بشكل مثلث، ويكون رأس المثلث إلى الأسفل، وتطبق هذه اللفة فوق اللفة المستطيلة وتجعل اطرافها العليا جميعاً على مستوى واحد ويوضع الطفل فوق هذه المجموعة على ان تكون جوانب اللفة المستطيلة تحت ابطيه.

④ تدخل ذورة المثلث بين فخذي الوليد ثم توضع الذروة على بطن الطفل وتضم الزاويتان الاخريان على البطن ايضاً، ويثبت الربط بواسطة شكالة ويمكن إضافة خرقة ثانية أو ثالثة، أو خرقة مشمعة بحسب الحاجة.



⑤ بعد تثبيت اللفة الرابعة يسدل قميص الطفل المتداخل في الثوب ثم يلف القسم السفلي من الطفل باللفة المستطيلة "القماط" فيغطي القماط صدره وبطنه وساقيه وقدميه وتطوى من أسفل إلى أعلى على بعد 15 سم تقريباً من قدمي الطفل لتعطيها مسافة التحرك.

⑥ يسدل الثوب فوق القماط وتثبت الملابس بالزنار، ولا بد من ترك اليدين خارج القماط وعدم شد القماط لدرجة لا يستطيع الطفل تحريك أطرافه، وأن شد القماط كثيراً لا يضمن اعتدال القامة.



الدَّرْسُ الثَّالِثُ

تغذية الطفل

أهمية التغذية من الناحية الصحية:

الغذاء وسيلة الانسان الى الحياة وهو من الناحية الطبية ليس مجرد الاكل فقد يأكل الانسان ويمرض لفقد عنصر من العناصر التي يحتاج اليها الجسم.

والتغذية ليس معناها الشبع والارتواء، بل معناها ان تأكل غذاء شاملا ومحتويا على جميع العناصر اللازمة لبناء الجسم ونشاطه حتى يمكن للأعضاء المختلفة ان تقوم باعمالها ووظائفها وهذه العناصر هي المواد البروتينية – المواد الدهنية – المواد النشوية الاملاح المعدنية – الماء الفيتامينات. والأطفال كالكبار تماما بحاجة الى جميع هذه العناصر الضرورية لحسن نمو اجسامهم.

وتختلف التغذية اختلافا محسوسا بحسب عمر الطفل، فبينما يقتصر في غذائه على الحليب فقط في الشهور الاربعة الاولى من عمره نراه في نهاية السنة الثانية يتنوع غذائه تنوعا كبيرا بإدخال أصناف عديدة وجديدة عليه حتى يقرب غذاؤه من غذاء البالغ تماما وعلى هذا الاساس من التدرج في الغذاء يمكن ان نقسم بحثنا الى ثلاثة أقسام وكما يلي:

التغذية في الأشهر الستة الاولى:

ويكون الحليب فيها الغذاء الاساسي لاحتوائه على جميع العناصر الغذائية المهمة لنمو الجسم.

تقسم التغذية إلى ثلاثة أنواع:

① التغذية الطبيعية: وهي ما كانت من ثدي الام أو المرضع.

② التغذية الاصطناعية: وهي ما كانت بالحليب الحيواني أو المجفف أو المكثف.



٣ التغذية المختلطة: وهي ما اشتركت التغذية الطبيعية فيه بالاصطناعية.

والرضاعة: وهي عملية تغذية المولود بالحليب الذي ينتجه ثدي الانثى وهذه تسمى بالرضاعة الطبيعية وتستمر هذه العملية من الولادة وحتى الفطام.

وتُعد الرضاعة الطبيعية أفضل الطرق لتغذية الطفل؛ نظرًا لما يحتوي عليه لبن الأم من الفيتامينات والدهون التي يحتاجها الطفل للنمو؛ حيث إنه يساعد على نمو جسد الرُّضَع بشكلٍ مناسبٍ لعمرهم بدلًا من أن يصبحوا أطفالًا زائدي الوزن، بالإضافة إلى احتوائه على الأجسام المضادة التي تساعد الطفل في محاربة البكتيريا والفيروسات، ويقلل من فرص الإصابة بالربو والحساسية وأمراض الجهاز التنفسي والتهابات الأذن، وأن الرضاعة الطبيعية تلعب دورًا هامًا في الوقاية من "متلازمة موت الرُّضَع المفاجئ"، وأنها تقلل من خطر الإصابة بالسكري والبدانة وبعض أنواع السرطانات.

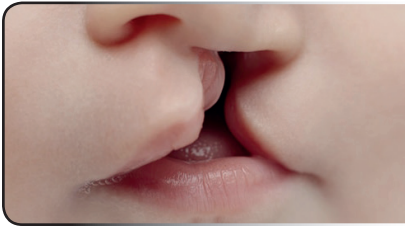
كما أن للرضاعة الطبيعية تأثيرًا على الصحة العقلية للطفل؛ حيث توجد علاقة بين الرضاعة الطبيعية وارتفاع مستوى الذكاء في مراحل الطفولة الأخيرة، بالإضافة إلى ارتباط الطفل بالأم والشعور بالأمان من خلال الترابط الجسدي والتلامس الحادث بين الأم والرضيع والتواصل العيني بينهما، كلها تؤثر بشكل إيجابي على الصحة النفسية بين الأم والرضيع وتقويها.

وهناك موانع وصعوبات تمنع او تعيق عملية الرضاعة: مثل بعض الحالات المرضية التي تصيب المرضع فتؤثر في صحتها أو صحة وليدها ومن هذه الموانع: السل الرئوي، والأمراض القلبية، والسرطان، وغيرها.

وهناك صعوبات في تغذية الطفل وأهمها:

١ شفة الارنب: وتتصف بنقص في الشفة العليا وربما

شمل النقص قبة الحنك الاسفل تمنع الطفل من مص الحلمة وجذبها لعدم انطباق الشفتين على حلمة الثدي، ولتفادي هذه الحالة يعطى اللبن بالمصاصات الاصطناعية أو بالملعقة لئلا يحرم حليب أمه.





٢ **لجام اللسان:** وهو ربط اللسان بأسفل الفم ويمكن التغلب عليه، بقطعه وهي عملية في غاية البساطة.

٣ **انسداد الأنف:** بسبب الزكام او الزوائد الأنفية في الوليد، ويعالج بواسطة المطهرات الموضعية التي تقطر في الانف.

٤ **ضعف الوليد الخلقي او ولادته المبكرة:** لا تكون عضلات هذا الطفل نامية بحيث تستطيع القيام بعملها، وهذه الحالة كثيرة في الاطفال الذين يزنون حين ولادتهم (٢) كغم.

وأما الصعوبات التي تواجهها الام في تغذية طفلها:

١ **نقص الافراز اللبني:**

وقد يكون هذا النقص في بدء الإرضاع، وقد يكون ثانويا فان كان في بدء الإرضاع، حين يتأخر الحليب عن الوقت المألوف، فيجب إرضاع الطفل كل ثلاث ساعات، وتكمل الرضعات برضعات اصطناعية بانتظار عودة الافراز إلى طبيعته، وان مص الوليد للثدي من انجح الوسائل في اعادة الإفراز اللبني، وأما الإفراز اللبني الثانوي فهو في أثناء الطمث والحمل، واذا ما زالت هذه الاسباب عاد الإفراز الى حالته الطبيعية.

٢ **تشوهات الحلمة وتشققها:**

ومن هذه التشوهات: الحلمة القصيرة والمسطحة والغائرة وبيبتدئ اصلاح هذه الحلمات قبل الحمل، فإذا ما اخفقت يلجأ إلى الحلمات الاصطناعية ولها أشكال مختلفة: منها ما يكون على شكل قمع زجاجي ينتهي بحلمة من المطاط، فتلتصق قاعدة القمع على الثدي، فتسهل عملية الارضاع، وإذا لم تنفع هذه الطريقة يمكن ذلك بواسطة طرق صحية أخرى معتمدة.

٣ **العقبات الاجتماعية:**

إن عمل المرأة في العصر الحديث والذي اصبح ضرورة من ضرورات العصر يضيع على الطفل بعض رضعاته، فيتوجب على الأم إرضاع طفلها في الأوقات التي تكون فيها في المنزل، وأن تعوض رضعات غيابها برضعات إصطناعية.



الأوضاع الصحيحة عند الرضاعة:

- ① الجلوس بشكل مستقيم بحيث يكون الظهر والقدمين مدعومين.
- ② قومي بلف ذراعيك حول ظهر الطفل، وتقريبه اتجاهك.
- ③ قومي بوضع يديك تحت رقبة وكتف الطفل بدلاً من الرأس للسماح له بأخذ الوضعية المناسبة له عند الرضاعة، كما يمكنك استخدام عدد من الوسائد لدعم وضعية الطفل.
- ④ قربي طفلك إلى ثديك ولا تحني ظهرك.
- ⑤ تأكدي أن وضعية حلمة الثدي تلامس شفة الطفل العلوية.
- ⑥ قومي بمداعبة فم الطفل بحلمة الثدي وستلاحظين تجاوبه بفتح فمه واتجاه لسانه إلى أسفل.
- ⑦ تأكدي أن شفة الطفل مطبقة بإحكام على الحلمة وجزء من الثدي.
- ⑧ من الأفضل الإرضاع من الصدرين بالتناوب، أي إذا أرضعت الأم طفلها من أحد الصدرين تستخدم الآخر في الرضعة التالية وهكذا، والحرص على تنظيف الحلمة بقطعة قماش مبللة بالماء قبل الإرضاع.



وضعية المهد



وضعية المهد المعكوس



وضعية الكرة



وضعية شبه المتكئ



وضعية الاستلقاء جانباً

مدة تغذية الطفل:

من المهم للغاية إرضاع الطفل حديث الولادة على الأقل من ثمانية إلى اثني عشر مرة في فترة (٢٤) ساعة خلال الأسبوع الأول من حياته، كما يجب إطعام الطفل كلما أظهر علامات الجوع وقد تشمل: إصدار الأصوات أو الصراخ، والبكاء، ومص قبضة اليد أو الإصبع، ووضع اليدين في الفم، وتحريك الذراعين والساقين، وإحكام إطباق القبضتين، وتحريك الرأس عند لمس خده أو فمه.

قد يستغرق ذلك من (١٠) إلى (٢٥) دقيقة، أو حتى يظهر الطفل مؤشرات الشبع مثل: (البطء في مص الثدي، أو الانفصال عن الثدي وإرخاء اليدين والذراعين والساقين).

الدَّرْسُ الرَّابِعُ

الطفولة

الطفولة: وهي مرحلة عمرية بين الرضاعة والبلوغ.

اهتمام الإسلام بالطفولة: أهتم الإسلام بالطفل واعتنى به عناية فائقة، واعتبر مرحلة الطفولة هي الأساسية في بناء شخصية الطفل، وأوجب الإسلام على الآباء توجيه أبنائهم توجيهاً سليماً، وجعل ذلك فرضاً عليهم، وقد كفل الإسلام للطفل حقوقاً كثيرة للعناية بالطفل من إختيار أمه الى دخوله في رحمها، ومرورا بحقوقه المادية والمعنوية.

الأمراض التي تصيب الطفل:

أمراض الأطفال الخاصة بالجهاز التنفسي وتنقسم إلى نوعين:

- ١ الفيروسات كالانفلونزا والالتهاب الرئوي الجرثومي.
- ٢ الأمراض المزمنة كالربو، ومرض الانسداد الرئوي.



طرق الوقاية من الامراض أعلاه:

- ١ تجنب الأماكن المزدحمة خاصة داخل صفوف المدارس.
- ٢ التهوية المستمرة لغرف الأطفال.
- ٣ تعويد الطفل على غسل يديه بصورة مستمرة طوال اليوم.
- ٤ الاكثار من تناول الخضراوات والفواكه الغنية بالفيتامينات مثل الليمون والبرتقال.
- ٥ استخدام المناديل عند السعال لتجنب نقل العدوى.

امراض خاصة بالجهاز الهضمي ومنها:

① **الإمساك:** وسببه عدم تناول الطفل القدر الكافي من الالياف كالمترى والبروكلي والسوائل والماء، وقد يسبب عدم قدرة الطفل على التبرز نتيجة لشعوره بالألم في فتحة الشرج والتي يصاحبها ألم في البطن.

② **الإسهال:** وهو تبرز الطفل لأكثر من (٣) مرات في اليوم، وقد يكون سبب تناول أطعمة غير صحيحة أو الإفراط في المشروبات الغازية لذا يفضل استشارة طبيب مختص.

③ **التقيؤ:** قد يكون الإصابة بالفايروسات والميكروبات أحد أسباب التقيؤ لذا عند تكرره لعدة مرات خلال اليوم يفضل استشارة الطبيب على الفور لمعرفة الأسباب وتقديم الخدمة العلاجية اللازمة.

④ **تجمع الغازات:** وهي حالة شائعة بين الأطفال خاصة بعد تناول الأطعمة المطبوخة مثل بعض الخضراوات أو المشروبات الغازية أو وضع العلكة باستمرار، وفي هذه الحالة ينصح باستشارة طبيب لتنظيم غذائه والاطمئنان عليه.

طرق الوقاية من أمراض الجهاز الهضمي عند الأطفال.

- ① تنبيه الأطفال من تناول أي من الوجبات مجهولة المصدر.
- ② نصحهم بالابتعاد عن الوجبات السريعة وإعدادها لهم بالمنزل.
- ③ غسل اليدين قبل وبعد تناول الطعام.
- ④ تعليمهم عدم مشاركة أدوات الطعام والشراب الخاصة بهم مع الآخرين.
- ⑤ أخذ التطعيمات اللازمة لحمايتهم من الإصابة بأمراض الجهاز الهضمي.
- ⑥ تعليمهم غسل الفواكه والخضراوات جيدا قبل تناولها.
- ⑦ الحرص على تناولهم الأطعمة التي يحتاجها لبناء جسم قوي يواجه الأمراض.

مشكلات الأطفال

هناك عدة مشاكل يعاني فيها الأطفال منها:

① **اضطراب النوم:** الطفل دون الستة أشهر قد يضطرب نومه بسبب التبول أو التبرز، وقد يستيقظ عند الجوع أو بسبب ارتفاع درجة حرارته، أو المغص، أو الغازات، أو حدوث التهابات جلدية، وقد يحدث الاضطراب من خوف الطفل بسبب خلاقات الوالدين، أو مشاهدة أفلام، أو قصص مخيفة قبل النوم، وقد يلجأ الأطفال للاستيقاظ كأسلوب لجذب انتباه الوالدين للاهتمام به، أو أخذ قسط من النوم أثناء النهار فيكون قد أخذ كفايته من النوم.

② **فقدان الشهية:** لفقدان الشهية لدى الأطفال اسباب متعددة منها: الامراض الحادة (الاصابة بفيروس) والتي تسبب إتهاب المعدة والامعاء، والامساك، وإتهاب المريء، والحساسية تجاه الطعام (حساسية القمح، الحليب، اللحم)، والتوتر، وهناك أسباب أخرى مثل: (الاكتئاب، السرطان، فقر الدم، الطفيليات المعوية، عدم أخذ قسط كاف من الراحة عدم تناول غذاء متوازن)

③ **مص الأصابع:** وهي عادة شائعة بين الأطفال يشعر فيها الطفل بالأمان عندما يكون في حاجة إلى الهدوء أو النوم، وقد تؤثر على سقف الفم (الحنك) والأسنان.

وهناك أساليب تستخدم للإقلاع عن هذه العادة منها:

✿ التعزيز الإيجابي بمدحه أو تقديم مكافئات مثل حكاية قصة له قبل النوم أو اصطحابه في رحلة أو لمتنزه.



✿ تحديد المحفزات إذا كانت هذه العادة بسبب استجابة لضغط عصبي فيجب تحديد المشكلة وتوفير الراحة مثل الاحتضان أو الطمأنينة.

✿ تقديم تذكيرات لطيفة: كتذكيره بلطف أن يتوقف عن ذلك، ولا توبخه، أو تسخر منه.



٤ **قضم الاظافر:** وهو اضطراب شائع خاصة للأطفال ما بين (٣) و (١٢) عام وهو أكثر شيوعاً للبنات مقارنة بالبنين، يلجأ إليها الطفل لخفض ضغطه وتوتره الداخلي مثل: الغضب، أو مشاهدة أفلام الاثارة، أو استجابة للجفاء من قبل الأشخاص المحبوبين مثل الأم، كذلك سوء التغذية.

للتخلص من هذه العادة:

- ✿ يجب تحسين الجو العاطفي للعائلة والانتباه لنقاط الضعف والقوة.
- ✿ تشجيعه على التصرف بطريقة إيجابية والتغاضي عن السلوكيات السلبية.
- ✿ تجنب لوم الطفل، أو مقارنته بالآخرين.
- ✿ منحه المسؤولية قدر المستطاع.
- ✿ عدم وضعه في موقف مخيف.
- ✿ اضافة المرح لجو الأسرة وإظهار المواهب.
- ✿ إتاحة المشاركة الجماعية في الأنشطة الاجتماعية والمدرسية.
- ✿ تجنب العقاب البدني للطفل.
- ✿ مساعدة الطفل في الحصول على النوم والهدوء.
- ✿ منحه مكافأة تسره.

٥ **التبول اللاإرادي:** هو ظاهرة معقدة تصيب الطفل وتكرر أثناء النوم من سن الخامسة وما فوق وأسبابه جسدية ونفسية، ومنها ما يأتي:

- ✿ عدم انتاج هرمون ADH المانع لإدرار البول أثناء الليل والذي تفرزه الكلى.
- ✿ تناقص في سعة المثانة لدى الأطفال.
- ✿ عوامل نفسية: (توتر - مشاكل نفسية - تعرضه لصدمة وخوف).
- ✿ مشاكل عاطفية: (انفصال الوالدين، وفاة أحد افراد الأسرة).



علاج حالات التبول الآإ إرادي:

- ❖ عدم معاقبته مطلقاً.
- ❖ عدم معاكسته وتذكيره بالأمر.
- ❖ تعويده على الذهاب للحمام.
- ❖ وضع فرش مقاوم للماء.
- ❖ تحديد السوائل التي يتناولها 3 ساعات على الأقل قبل النوم.
- ❖ تشجيعه على تغيير الفراش.
- ❖ الثناء عليه عندما يكون الفراش جاف.
- ❖ تدريب عضلات المثانة.
- ❖ معالجة الإمساك إن وجد.
- ❖ إذا أصبح عمر الطفل (٧) سنوات يجب استشارة طبيب مختص.

الدَّرْسُ الْخَامِسُ

التدخين وآثاره على المرأة

التدخين: هو الحصول على مادة النيكوتين الناتجة عن حرق مادة التبغ، وبعدها يستطيع الفرد تذوقها واستنشاقها، وتعتبر ظاهرة التدخين هي من أكثر الظواهر الاجتماعية الشائعة في المجتمعات العربية، وفي الوقت الحالي أصبح لا يقتصر فقط على الرجال، بل أصبح يشمل النساء أيضاً، وللتدخين أضراراً كبيرةً على المرأة بالتحديد، وفي هذا الدرس سنتحدث عن آثاره الصحية والجمالية على المرأة.

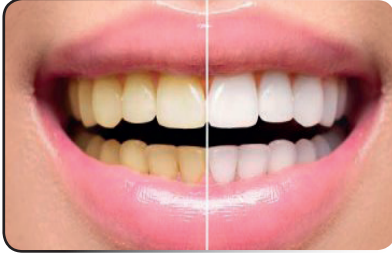
من الآثار السلبية للتدخين على صحة المرأة ما يأتي:

- ✿ يؤدي الى احتمالية إصابة المرأة بالأمراض الخطيرة والقاتلة، وخصوصاً إذا كانت تتناول أدوية منع الحمل.
- ✿ يؤدي إلى عدم انتظام الدورة الشهرية، أو انقطاعها في بعض الأحيان.
- ✿ يسبب آلاماً شديدة أثناء الدورة الشهرية.
- ✿ يزيد احتمالية الإصابة بمرض السرطان، ولا سيما سرطان الرحم.
- ✿ احتمالية إصابة المرأة بالصدفية.
- ✿ يسبب جفافاً في الجلد.
- ✿ يؤدي إلى الولادة المبكرة.
- ✿ نقل الجراثيم والمواد السامة إلى الجنين، وبالتالي يُمكن أن يؤدي إلى الإجهاض.
- ✿ يصيب الجنين بالتشوهات الخلقية، وخلل في الدماغ، والى وفاته في بعض الأحيان.
- ✿ يساعد على دخول السموم الى الجسم، وإذا كانت المرأة مرضعة فقد يُصاب جنينها بالأمراض المختلفة، وأهمها: السكري وضغط الدم.

❖ يضيق الأوردة الدموية في الجسم.

❖ يصيب الجنين بأمراض الجهاز التنفسي المختلفة؛ مثل: الالتهاب الرئوي، والربو.

❖ يسبب رائحة كريهة للفم، كما يؤدي إلى فقدان حاسة التذوق.



❖ يسبب صعوبة النوم؛ أي الأرق.

❖ التهاب في اللثة.

❖ يسبب تسوساً للأسنان وتساقطها.

❖ يسبب نقصاً في البويضات.

❖ يؤدي إلى تحول لون اللسان إلى اللون الأسود أو الرمادي.

❖ يسبب أمراض العين المختلفة، وأهمها: الساد الذي يعتبر أخطر أمراض العين.

❖ احتمالية الإصابة بأمراض القلب المختلفة، ولا سيما الجلطات القلبية.

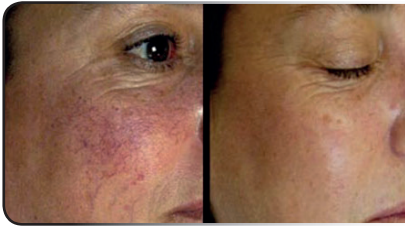
❖ يؤدي إلى تصلب الشرايين، وذلك بسبب تراكم الكوليسترول على الأوعية الدموية.

❖ يُمكن أن يؤدي إلى العقم، والسبب قدرته على إغلاق قناة فالوب.

❖ الإصابة بالأمراض النفسية المختلفة؛ مثل: القلق، والاكتئاب، والتوتر.

آثار التدخين على المرأة جمالياً:

❖ يؤدي إلى ظهور التجاعيد على البشرة، وخصوصاً عند الشفتين والعينين.



❖ يسبب شحوباً في البشرة، فيُظهرها بلونٍ أصفر باهت.

❖ يسبب جرحاً وتسطحاً في الخدين.

❖ يؤدي إلى تساقط وتقصف في الشعر.



❖ يؤدي إلى ظهور الشيب على فروة الرأس.

❖ يسبب جفاف وتلف في الشعر.

❖ يؤدي إلى تقصف وتكسر الأظافر، وتغيير لونها، إذ

يصبح لونها رمادي أو أصفر.

الدَّرْسُ السَّادِسُ

العمل داخل الأسرة بروح الفريق

إن ديننا الإسلامي الحنيف، يدعو ويحظ على العمل الجماعي، لما فيه من قوة وبركة، ولأن الاجتماع قوة، والفرقة ضعف وهوان، قال تعالى: ﴿وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا نَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ﴾ [المائدة: ٢] وقال نبينا محمد صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: (الْمُؤْمِنُ لِلْمُؤْمِنِ كَالْبُنْيَانِ يَشُدُّ بَعْضُهُ بَعْضًا، ثُمَّ شَبَّكَ بَيْنَ أَصَابِعِهِ) رواه مسلم.

العمل بروح الفريق الواحد يجسد مبدأ التعاون بين أفراد المجموعة أو المنظومة الواحدة، ونجاح وتميز أي أسرة أو إخفاقتها وتراجعها، يعود لمدى التعاون والترابط والتكاتف بين أفرادها، وبين ولي الأمر والابناء، من عدمه.

والقائد الناجح هو من يستطيع تكوين فريق عمل ناجح، قائم على (الثقة المتبادلة، والانسجام، والالتزام بما يوكل إليه من مهام، والقدرة على تحمل المسؤولية، ووضوح الهدف) ويعمل القائد ضمن الفريق، ليكون مُشعل يُقتدى به داخل الفريق، ويبث فيهم روح المحبة والتعاون والتكامل والتفاعل الإيجابي، ويعزز الإيجابيات لدى كل واحد منهم، ويبد السلبيات قبل بزوغها، ويزرع فيهم روح المبادرة، ويحثهم على التنافس الشريف الذي يقودهم للتميز والإبداع.

مهارات العمل بروح الفريق:

فيما يأتي أبرز وأهم مهارات العمل بروح الفريق التي يجب أن تتوفر لدى الفرد:

① **مهارات التواصل:** يجب على الفرد معرفة كيفية التواصل مع الأشخاص من حوله وقبول أفكارهم وآرائهم، ومعرفة كيفية طرح أفكاره ووجهات نظره وتوضيحها



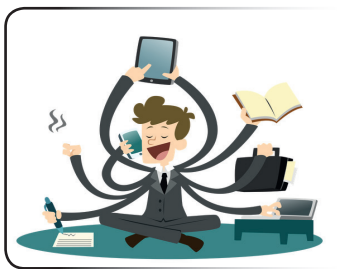
للفريق؛ وذلك عن طريق امتلاك الفرد القدرة على نقل أفكاره إلى الآخرين بصورة مناسبة ولطيفة، سواء كان ذلك شخصياً، أو عبر الهاتف، أو البريد الإلكتروني، إذ يعتمد العمل الجماعي الفعّال على التواصل بنوعيه اللفظي وغير اللفظي؛ لأنه يسمح بتبادل الأفكار ومشاركتها بكلّ شفافية، والتحدّث بكلّ صراحة وصدقٍ بين أعضاء المجموعة حول المسؤوليات والتوقّعات؛ ممّا يُعزّز الثقة بينهم ويخلق بيئة عمل إيجابية.



② **مهارات الاحترام:** يجب على أعضاء الفريق التعامل باحترام مع بعضهم البعض، إذ يعتبر الاحترام من أهم المهارات الشخصية التي يجب أن يكتسبها الشخص لينجح في عمله ويكسب أصدقاء وزملاء جدد.



③ **التفكير الناقد:** يهدف التفكير الناقد إلى اتّخاذ قرارات أفضل وتحقيق نتائج إيجابية عن طريق التفكير بأفكارٍ وقراراتٍ تختلف عن قرارات أعضاء المجموعة أو ما يعتقدهم بأنّه صحيح، من خلال صياغة مجموعة من القواعد المنطقية، والتي تُساعد في تحليل الفرضيات، ودراسة المعطيات المرتبطة بها من أجل اتّخاذ القرار المناسب، والذي يُساهم في حلّ المشكلة.



④ **إدارة الوقت:** يعتبر الوقت ثميناً لمن يعي كيفية استثماره بتنظيمه، وعدم هدره بما لا يفيد، حيث تعتبر مهارة إدارة الوقت والاستفادة منه من أهم السمات والمهارات التي يجب أن تتواجد في جميع أعضاء فريق العمل، وهي التي تضع حداً فاصلاً بين الشخص الناجح والفاشل، وتعتبر سمة تنظيم الوقت وتقسيمه لتحقيق الأهداف والواجبات

واحدة من سبل النجاح، فهي تساعد بشكل كبير القدرة على في تحديد الأولويات، وإنجاز المهام وتسليمها في الوقت المحدد لها دون تأخير.



٥ التنظيم والتخطيط: بالتأكيد هناك تفاوت بين أعضاء

الفريق الواحد في قدرتهم على تنظيم أعمالهم بشكلٍ مرتب، فبعض الأشخاص يكونون أكثر تنظيماً من غيرهم، فلا يجدون صعوبة في إنجاز مهمّاتهم، لذلك تكمن أهمية مهارة التنظيم والتخطيط في سرعة الوصول إلى الأهداف بكل سهولة ويسر، وإعطاء مساحة كافية لكل شيء، والاستغلال الأكبر للوقت، وذلك عن طريق تحديد المهام التي يجب القيام بها، والزمن المتاح لها، والموعد النهائي لتسليم كلّ مهمة منها.



٦ التعاون والدعم: من المهم تواجد مهارة التعاون والدعم

والمساعدة لدى الفرد خلال العمل ضمن فريق، إذ يجب عليه التفكير في الصالح العام للمؤسسة وقدرة الإنتاج وليس المصلحة الفردية له.

٧ تحمل المسؤولية: يتطلب العمل ضمن فريق تحمّل كل شخص مسؤولية إنجاز

الأعمال الموكلة إليه، وذلك بالعمل على إنجازها في الوقت المحدد، إذ يتمتع الشخص الذي يُمكن الاعتماد عليه بالاحترام من قبل أعضاء الفريق؛ مما يشعره ذلك بالثقة العالية في النفس، وتتسع رؤيته، ويزداد شعوره بالمسؤولية، وهذا يساعد على تحفيز باقي أفراد الفريق على إظهار مواهبهم الفريدة بين أفراد الفريق؛ وبذلك يحققون الهدف المشترك الذي يطمحون إليه جميعاً.

أهمية العمل داخل الأسرة بروح الفريق:

الأسرة الناجحة هي التي تخلق بيئة عمل متفاعلة ومتعاونة ومتحابّة ومترابطة، وتلبي احتياجات منسوبيها المادية والإدارية والصحية والاجتماعية والمعنوية، وتتواصل معهم

وتغرس فيهم الحب والولاء للأسرة، الذي يقودهم للعمل بروح الفريق الواحد، وللنجاح والتحلي بالجد والإخلاص والتفاني والالتقان والانضباط بالسلوك المتميز الراقي.

العمل بروح الفريق يحقق الأهداف بنسبة كبيرة، وجودة عالية، ويختصر الوقت، ويوفر الجهد، ويقلص النفقات، ويحافظ على الطاقات من الهدر، ويحل المشكلات، ويقضي على التكرار والازدواجية في العمل، ويخلق التوازن في الأداء، ويساهم في تبادل المعارف والخبرات، وتنمية المهارات والقدرات والاستفادة منها بشكل إيجابي.

والعكس بالعكس، فلن يكون هناك فريق يعمل بروح الفريق الواحد في بيئة عمل سيئة، وقائد فاشل وسلبى، وأعضاء تسودهم القطيعة والتنافر والأناة، وغير ذلك من السلبيات التي تنتهي بالفرقة والفشل وعدم تحقيق الأهداف والإنجازات، وتؤدي بالأسرة الى التفكك والانعزال.

النجاح لا يقوم على الأفراد فقط؛ فالأسرة التي تروم تحقيق أهدافها، وتسجيل إنجازات عظيمة، وتحلم أن تتربع على عرش القمة، وتصل للمعالي والمجد، وتصنع لها سمعة براقة، وسجلاً ذهبياً، فلن تجد ذلك إلا بصناعة فرق العمل التي تعمل بروح الفريق الواحد؛ لتحقق من خلال تلك الفرق أهدافاً فريدة، ومشاركات فاعلة، ونجاحاً دائماً، وعملاً متميزاً.

ولنعلم أن إدارة الأسرة بقيمة روح الفريق الواحد، أسلوب من الأساليب الإدارية الحديثة، التي تؤدي للتميز والنجاح وتحقيق الأهداف؛ حيث أنها تقوم على التعاون، والجودة، والشفافية، والثقة والأمان، والشمولية والتنوع، والإبداع والابتكار، والمسؤولية الاجتماعية، والعديد من المرتكزات التي تاجها النجاح.

كل ما سبق يمكن ان يكون بيد سيد أو سيدة المنزل الذين لهما الدور الاول والكبير في تحقيق كل ما سبق، وعليه يجب أن يحرصا أشد الحرص على بلوغ هذا المرام.

الدَّرْسُ السَّابِعُ

فن التعامل مع الأسرة

إنّ أفراد العائلة هم أقرب الناس وأولهم بالنسبة للإنسان، وحيث أنهم يعيشون في محيط مشترك، سواء على صعيد القرابة، أو على صعيد الأسرة الواحدة، والمنزل الواحد، فإن علاقاتهم الاجتماعية، وتعاملهم فيما بينهم يلزم أن تكون قائمة على أسس متينة، وذلك لأنّ التعامل الحسن هو الحالة المطلوبة من جهة، ومن جهة أخرى أنّ التعامل الحسن مع أفراد العائلة يشكل نقطة الانطلاق في التعامل مع الناس، فمن يحقق نجاحاً باهراً في تعامله مع عائلته، فإنّه يحقق نجاحاً في التعامل مع عموم الناس الآخرين، وعكس ذلك صحيح.

والنجاح والسعادة في ميدان الاجتماع كلّ لا يتجزأ، ويشمل النجاح والسعادة في التعامل مع العائلة، ومع الأصدقاء، ومع عموم الناس على اختلاف فئاتهم، فمن يحقق نجاحاً في تعامله مع الناس، أو مع أصدقائه، ولكنه يسيء التعامل مع أفراد عائلته، فإنّه لا يعتبر ناجحاً وسعيداً. فلكي تدخل السعادة من أوسع أبوابها، واجبك أن تسعد نفسك على جميع هذه المحاور، وأولها التعامل مع أفراد العائلة.

وقواعد التعامل مع كلّ تلك المحاور، ومع أفراد كلّ واحد منها، كثير منها مشترك، وتبقى بعض الخصوصيات التي ترتبط بالفرد وموقعه.

الحياة الزوجية الناجحة:

للحصول على حياة مستقرة وناجحة لا بُدَّ من:

- ① التعبير عن مشاعر الحب للشريك باستمرار.
- ② تجنب إلقاء اللوم والاختفاء على الشريك.

٣ عقلية الفريق الواحد.

٤ اجعلي زواجك هو أولويتك.

٥ مدح وتقدير الزوج.

٦ الاعطاء أكثر من الاخذ.

٧ حافظي على العلاقة الحميمة بينكما.



أسس اختيار الزوجين:

يعتبر الزواج أساس بناء المجتمع الصالح، ونجاح الأسرة تعود على الجميع بالفوائد على كل المستويات لذا تؤكد الشريعة الاسلامية وعلم الاجتماع على ضرورة معرفة معايير اختيار الشريك، وأهمها:

١ التكافؤ في المستوى الاجتماعي والثقافي والمالي.

٢ أن يكون لديه وظيفة أو عمل مستقر.

٣ التمتع بالصفات الحميدة (النضج، الصدق، تحمل المسؤولية، الطموح ... الخ).

٤ تكافؤ ديني و اخلاقي.



التعامل مع أهل الزوج والزوجة والاقارب:

إنّ نجاح أي علاقة زوجية لا تقتصر فقط على العلاقة بين الزوجين لكنها تتسع لتشمل أهل الزوج خاصة إذا كانت تسكن معهم، إذ لا بد أن تتسم هذه العلاقة بالاحترام ونييل رضاهم لضمان حياة زوجية سعيدة، لذا هناك بعض النصائح للتعامل مع أهل الزوج:

١ التصرف بلباقة واحترام وتمسكي باخلاقك الحميدة.

٢ اطلبي من أهل زوجك تناول الطعام في بيتك بين الحين والآخر.

٣ انصحي زوجك على صلة الارحام والتواصل مع أهله باستمرار.

٤ لا تتحدثي بسوء عن أهل زوجك أمامه.

٥ احترمى زوجك أمام أهله حتى لا يشعرون بالاستياء منك.

٦ احتفظى بالتواريخ المهمة لأهل زوجك فى فكرة واحرصى على إرسال عبارات التهنة إليهم.

٧ معاملة حماتك بتقدير وذلك عن طريق طلب النصيحة منها لتعرف مدى أهميتها لديك.

التعامل مع الخلافات الزوجية:

١ هناك تصرفات مهمة على الزوجة اتباعها للسيطرة على الخلافات بل منعها وهي:

٢ الصمت عند اللزوم اثناء الخلاف.

٣ التحدث فى الوقت المناسب فكل مقام مقال.

٤ عدم توجيه أصابع الاتهام، وتقبلى اختلاف الآراء والتكيف معها.

٥ الاستماع بعناية.

٦ الصراحة المطلقة.

٧ توسيع نطاق وجهة نظرك.

٨ أخذ استراحة من النقاش.



قواعد أساسية فى التعامل مع العائلة:

القاعدة الأولى: الحب والموودة:

قد تسأل: إذا كنت أعيش مع أبى، وأمى، وزوجتى، وأولادى، ألا تكفى قرابتهم لى عن كل شىء؟ والإجابة: أن علاقة الإنسان بعائلته ليست علاقة ميكانيكية، بل هى علاقة قائمة على الإنسانية، والحب المتبادل بين كل فرد وآخر فيها، والحب غريزة موجودة فى كل فرد من أفراد العائلة تجاه كل فرد آخر فيها، فالأب يحب زوجته، وكلاهما يحب الأولاد، والأولاد يحبون الآباء، إلا أنها قد تضيق فى إطار القرابة، وهذا غير صحيح،



إنّ القرابة مهما كانت قوية فإنّها لا غنى لها عن الحب، وليست بديلاً عنه، فهي بحاجة إليه أكثر مما يحتاج هو إلى القرابة، فكم من أناس متحابين متوادين، هم أصدقاء من دون أن تربطهم قرابة عائلية، وكم من أقرباء ليسوا متحابين بالشكل المطلوب، فلأجل تحسين معاملة عائلتك يلزمك أن تقيميها على الحب.

القاعدة الثانية: الصداقة مع العائلة:

المعلوم أنّنا نجد ونجتهد في اكتساب أصدقاء أعراب، وننسى أن أفراد عائلتنا هم أوائل الأفراد الجديرين بالمصادقة، وتساءل: إذا كانت لديّ صلة قرابة مع أفراد عائلتي، فما الداعي لمصادقتهم؟ وكيف أكون صديقاً لأبي، وأمي، وإخواني، وسائر أفراد العائلة؟ إنّ كونهم أقرباء بالنسبة لك، لا يكفي، بل لابدّ من اتخاذهم أصدقاء حميمين بالنسبة لك، فتحبهم، وتصادقهم، وتعطيهم حقوقهم كاملة، كما تعطي أصدقاءك الأعراب حقوقهم، وأنّه لمن وافر السعادة، ومن مظاهر المجتمع المتماسك المتحابّ، أن تجد الوالد صديقاً لولده، والأخ صديقاً لأخيه، والزوج صديقاً لزوجته، وكلّ فرد في العائلة صديقاً للآخر فيها.

القاعدة الثالثة: المعاشرة بالمعروف:

المعاشرة، المخالطة، والمعاملة، والمعروف هو كلّ عطاء خير يؤيده الدين والعقل. فالكلمة الطيبة، والاحترام، والتقدير، والحفظ في الغيبة، والحب، والإخلاص، وتلافي إراقة ماء الوجه، والإنفاق، وكلّ هذه الأمور تدرج تحت مفهوم المعروف، والحق أن أفراد العائلة هم أولى الناس بالمعروف، فمن الإجحاف أن يقدم الإنسان معروفه إلى الآخرين، ولا يقدمه إلى أقاربه وأفراد عائلته، يقول تعالى: ﴿وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ﴾ [النساء: ٩١] وتقول الحكمة الشهيرة: "الأقربون أولى بالمعروف".

القاعدة الرابعة: الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر:

يقول تعالى: ﴿وَأْمُرْ أَهْلَكَ بِالصَّلَاةِ وَاصْطَبِرْ عَلَيْهَا﴾ [طه: ٢٣١]، أيّاً كانت منزلتك في العائلة، سواء كنت أباً، أو أمّاً، أو ولداً مؤهلاً، أو زوجة، أو أخاً، فإن واجبك أن تأمر بالمعروف وتنهي عن المنكر.

إنَّ كلَّ عملٍ خيرٍ تأمر به العائلة هو معروف، وإنَّ كلَّ عملٍ سيءٍ تنهى عنه، وتحاول تغييره فهو منكر، فقد تكون أباً فتأمر أولادك بإقامة الصلاة، وحسن الارتباط بالله، واكتساب الأخلاق، وقضاء حوائج الآخرين، واحترام وتقدير الوالدين، والناس، وبكل معروف يحتاجون إليه، أو قد تنهاهم عن أي خصلة أو ممارسة ليست من المعروف في شيء، وقد تكون ابناً فتأخذ دورك في العائلة، فتأمر بالمعروف وتنهى عن المنكر، وقد تكون أماً فتصنع مثل ذلك، وهكذا فإن أي فرد في العائلة مطالب بممارسة الأمر بالمعروف، والنهي عن المنكر، وبممارسة ذلك يتم تحقيق أمرين:

① تكريس الفضيلة، ونشرها في العائلة، لتكون (العائلة) بالفعل نواة صالحة، ولبنة متينة للمجتمع.

② تقويم العائلة، وتصحيح مسارها، وتخليصها من كل ما من شأنه أن يجرّها إلى الرذيلة، والأخلاق والعادات السيئة.

القاعدة الخامسة: الحلم:

إذا كان من المطلوب من الإنسان أن يتعامل مع الآخرين باللين والرفق، ويدع العنف والغضب، فإنّ من المطلوب منه بشكل أولي أن يتعامل مع أفراد عائلته بمثل ذلك، وأنّه لمن الشقاء الحقيقي، والجور أن يتحول الإنسان إلى وردة في تعامله مع الناس، ولكنه حينما يعود إلى منزله يتحول إلى بارود منفجر، مع أبيه، وأمه، وزوجته، وأولاده، وإخوانه، ومن هنا فإن ممارسة الحلم، وضبط النفس يجب أن تبدأ من العائلة، إذ فما فائدة أن تسعد الآخرين، وأقربائك يشقون بك.

القاعدة السادسة: الصبر على الأهل:

قد تسأل: ماذا يعني الصبر هنا؟ أن تصبر على أهلك يعني أمرين:

① أن تصبر على تحمل مسؤوليتهم، ومؤونتهم، وأخلاقهم.

② أن تصبر على ما تكره منهم، وذلك بأن تقوّمهم، وترشدتهم إلى الحق والصواب.

الدَّرْسُ الثَّامِنُ

الميزانية المنزلية

ميزانية الأسرة (موازنة الأسرة) هي خطة مالية تساعد أفراد الأسرة على استثمار أموالهم بأفضل طريقة ممكنة، فهي تحدد مصادر الدخل، وتساعد على تخطيط الانفاق (المصروفات)، وتحديد الأولويات في المصروفات، وهي أيضًا طريقة استعمال الفرد والأسرة للدخل في فتره زمنية محددة قد تكون سنة أو شهرًا أو أسبوعًا.

ولا يُقصد بتخطيط الدخل التقدير بل التوازن المالي، وهذا يستدعي ضرورة وضع ميزانية محكمة رشيدة للأسرة، تضبط النفقات وتحدّد الإيرادات وأوجه الصرف مع المراقبة الدقيقة لهذه الميزانية.

ومما لا شك فيه أن الأسرة التي تهتم بتخطيط أسلوب حياتها، سوف تحقق أهدافها، لذا، ينبغي مراعاة إمكانيات الأسرة واتباع نظام الإنفاق السليم من حيث عدم زيادة مقدار المنفق على الدخل وتوزيع الدخل – قدر الإمكان – على أبواب الإنفاق، يقول تعالى: ﴿وَالَّذِينَ إِذَا أَنْفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا﴾.

فوائد إدارة ميزانية الأسرة:

- تقدير إيرادات الأسرة مقدمًا، وكذلك النفقات المتوقعة خلال فترة معينة، وبذلك يُعرف مقدمًا مقدار الفائض أو العجز المتوقع.
- دراسة سبل استثمار الفائض المتوقع الناتج عن زيادة الإيرادات على النفقات والبحث عن الطريقة المناسبة لاستثماره.
- دراسة سبل تدبير العجز المتوقع في ميزانية الأسرة.

✦ محاسبة أفراد الأسرة عن النفقات والإيرادات.

✦ تدريب الأبناء على كيفية إدارة البيت ماليًا واقتصاديًا قبل زواجهم وذلك تحت إشراف وتوجيه الوالدين.



الإدارة المالية للأسرة:

يُقصد بالإدارة المالية للأسرة «مجموعة الأنشطة الإدارية التي تتعلق بالبحث عن الأموال اللازمة وتوفيرها، والتأكد من حسن استخدامها وفقًا لأوجه الإنفاق المحددة». فوظيفة الإدارة المالية للأسرة يترتب عليها التخطيط لمصادر الإيرادات المتوقعة خلال فترة زمنية قادمة، كما أنها تتناول من ناحية أخرى تحديد أوجه الإنفاق لهذه الإيرادات وفقًا لما هو محدد لها، فهي لا تقوم فقط بدور البحث عن المال وإنفاقه، وإنما تعمل أيضًا على تحديد الأوجه اللازمة للإنفاق من حيث أهميتها والأولوية التي يجب أن تحتلها بين مصادر الإنفاق الأخرى.

أثر الاضطراب في الإدارة المالية للأسرة:

✦ عدم قدرة الأسرة على الوفاء بالتزاماتها المالية مما يسبب مشكلات نفسية واجتماعية.

✦ دخول عدد من أرباب الأسر السجن بسبب قضايا مالية وأحكام قضائية.

✦ الاختلاف بين الأزواج بسبب الالتزامات المالية مما يؤدي إلى الطلاق وغيره من

المشكلات الأسرية.

✦ اتجاه أرباب الأسر إلى الوظائف الإضافية لسداد الالتزامات المالية والمنتوعة مما

يسبب الابتعاد عن جو الأسرة وتربية الأبناء ومتابعتهم.

✦ الجروح نحو طرق غير مشروعة للحصول على المال لسداد الديون والقروض

المالية على الأسرة.

قواعد إعداد ميزانية البيت:

عند إعداد الميزانية لأبَد من الأخذ في الاعتبار بمجموعة من القواعد التي تجعل هذه الميزانية فعالة وتحقق ما تصبو إليه من مقاصد، ومن بين هذه القواعد ما يأتي:

① **قاعدة المدة الزمنية:** بأن يكون لموازنة البيت فترة زمنية، فقد تكون شهرية أو ربع سنوية أو سنوية، حتى يمكن إجراء عملية التقدير والمقارنة بين التقديرات والفعليات واتخاذ القرارات المصوبة.

② **قاعدة التوازن** بين الإيرادات والنفقات بقدر الاستطاعة.

③ **قاعدة الواقعية** عند تقدير إيرادات ونفقات البيت: أن يكون ذلك في ضوء الواقع التي تعاشه الأسرة، وحتى لا تكون التقديرات بعيدة عن الواقع فتكون الاختلافات بين التقديري والفعلي كبيرة جداً، مما قد يترتب عليها تثبيط الهمم أو التسيب.

④ **قاعدة مشاورة ومشاركة أفراد الأسرة في إعداد ميزانية البيت التقديرية:** حتى تكون الأرقام قريبة من الواقع، وأن يصب كل فرد تقديرات الآخر، والشورى بصفة عامة ضرورية لأنها تعطي حافزاً معنوياً وعزيمةً لكل أفراد البيت بحيث يساهمون في إنجاح فكرة الموازنة وتطبيقها.

⑤ **قاعدة المرونة وإمكانية التعديل في بنود النفقات:** من حيث الضغط والترشيد والتأجيل أو إيجاد البدائل، أو إمكانية تحويل بعض الاستثمارات قصيرة الأجل إلى نقدية لسد العجز خلال فترة معينة.

مراحل إعداد ميزانية الأسرة:

إعداد ميزانية الأسرة يتضمن عددًا من الخطوات العملية، تتمثل فيما يأتي:

① تحديد إيرادات الأسرة.

٢ تحديد نفقات الأسرة.

٣ تحديد الفائض أو العجز.

إذا زادت النفقات المتوقعة عن الإيرادات المتوقعة، فيعنى ذلك وجود عجز، وهو ما تعاني منه بعض الأسر، وحينئذ يمكن للأسرة معالجة هذا العجز من خلال بديل أو أكثر من البدائل الآتية:

❁ محاولة زيادة بعض بنود الإيرادات إن أمكن.

❁ سحب مبالغ من المدخرات إن وجدت.

❁ الحصول على قرض حسن من الغير.

❁ إلغاء أو تأجيل بعض النفقات.

ويعتبر البند الأخير من أهم البنود، حيث يمكن للأسرة المسلمة الاستغناء عن الكماليات، فإن لم تف بعلاج العجز اتجهت لترشيد النفقات الأساسية.

الدَّرْسُ التَّاسِعُ

واجبات ربة المنزل

إن العلم ضروري لنمو الفتاة ورفيها من الوجهة الأدبية وإدارة الشؤون المنزلية تستوجب سداد الرأي وحسن التدبير، كما تستوجب إدارة الشؤون العامة وإذا أردنا أن نعد الفتاة للقيام بواجباتها خير قيام فلنفتح لها باب العلم على مصراعيه؛ لأن العقل المتقف أكثر إدراكا للواجبات وأقدر على تأديتها من غيره.

إن مهمة ربة المنزل الحديثة لم تبق مقتصرة على ما كانت عليه في الماضي بل عليها أن تدبر حاجات بيتها وتضبط حسابه وتشمل بعنايتها من فيه، وعليها أن تعرف كيف تستخدم عقلها، ووقتها أيًا كان مقامها في الهيئة الاجتماعية لتستفيد وتفيد.

إن جميع ما يمكنها أن تحرز من المعارف والعلوم يعد ناقصًا إذا لم تكمله بعلم من علوم الاقتصاد المنزلي ألا وهو (علم التدبير المنزلي) الذي هو فرع من فروع علم الاقتصاد المنزلي، إن للمنزل علما خاصا يجب أن تتعلمه الفتاة وتحيط بأصوله وفروعه، فتدبير المنزل هو إدارة البيت ولمن فيه وما فيه، وربة المنزل هي المنوطة بهذه الإدارة الواسعة المتشعبة، فهذا العلم يُعلم المرأة كيف تستطيع أن تقوم بهذه الإدارة بطريقة رشيدة ليسود مملكتها الصغيرة النظام والترتيب والنظافة وراحة الجسم وإطمئنان النفس.

وقبل البحث في الأمور الواجب على المرأة معرفتها لتتمكن من إدارة منزلها لأبد من الكلام عن صفاتها الشخصية؛ لأن سعادة الأسرة كثيرًا ما تتوقف على هذه الصفات.

صفات ربة المنزل:



يجب على ربة المنزل أن تكون سيدة مهذبة رقيقة المعشر حسنة السلوك والتصرف مع من حولها، ربة الصدر قادرة على ضبط النفس، ممرضة مدربة وطاهية ماهرة، ويجب أن تكون على معرفة تامة بما يجري في بيتها، فلا تقف معرفتها على حد الملاحظة وإعطاء الأوامر، فقد تقتضي الظروف أن تعمل بيدها، وإذا نقصتها الخبرة العملية اضطربت أحوالها واختل نظام بيتها، لذلك يجب أن تعرف كل الأعمال المنزلية وأن تكون خبيرة في تربية أطفالها فتقوم بواجباتها وتهدّهم إلى الطريق الصحيح.

ومن الصفات الحميدة أن تكون معتدلة في كل شيء، وأن تاخذ من علمها ما يقوي فيها روح الاعتدال فتبعث في نفوس من حولها المحبة والطاعة والوقار.

ومن واجبات ربة المنزل:

أولاً: واجباتها نحو بيتها:

١ النظام وحسن الترتيب:



لابدّ للفتاة التدرّب على أعمال المنزل منذ حداثة سنّها، فإذا كان في المنزل غرفة خاصة بها يجب أن يعهد إليها ترتيبها حتى تتعود ذلك منذ الصغر، وحسن الترتيب صفة ثمينة يجب ان تتحلّى بها السيدة؛ لأنها أكبر معين لها على القيام بواجباتها المنزلية، ومتى استعملت الشيء نظفته وإعادته الى مكانه، وأن تجعل لكل أداة أو آثا مكاناً معيناً خاصاً به، ومن المؤكّد أن الفتاة التي لم تتعود وضع الشيء في محله تلاقي صعوبات في عملها ويصبح الأهمال عادة لها لا يمكنها التنازل

عنها، ويراعى في ترتيب الأثاث والأدوات والأواني المنزلية بوجه عام ما يأتي:

✿ أن توضع هذه الأشياء في مكان يسهل الوصول إليه عند الحاجة.

✿ عدم تعرضها للتلف فلا تترك في مكان رطب.

✿ ألا ينشأ عنها خطر فلا توضع عليه علب الثقاب والمواد القابلة للاشتعال على مقربة من الأطفال.

✿ أن تكون في وضعها وترتيبها ذات منظر لطيف فلا تنفر منها العين.



على أنه لا تكفي مراعاة هذه الأمور الظاهرية ليتم الترتيب بأكمل وجه بل يجب أن يتناول الترتيب ما ظهر وما استتر فيكون كل شيء في الخزائن والصناديق في المكان الموافق بحيث تتناوله اليد بسهولة عند الحاجة دون كبير عناء في البحث والتفتيش.

② العناية بالأثاث:

على ربّة المنزل أن توجه عنايتها إلى كل ما يحويه منزلها من أثاث فتشمله بالنظافة والتلميع وتضعه في الأمكنة المناسبة، وتجمل منزلها بالستائر والصور والأزهار وتعطيه من ذوقها وفنها لمساة سحرية لتجعل



منه مكاناً ترتاح إليه النفس وتشعر بالراحة والهدوء، فكم من منزل امتدت إليه يد الإهمال والفوضى على ما احتواه من فاخر الأثاث ففقد معناه واصبحت الحياة ضمنه شيئاً لا يطاق، فعليها دائماً أن تتفقد أثاث منزلها، متعهدة بالعناية والإصلاح حتى يبقى على رونقه وجدته.

③ الاستفادة من الأشياء القديمة:

لا جديد لمن لا قديم له، هذا يعني أن الجديد لا يحتفظ برونقه وجماله إذا لم يكن لدى ربّة المنزل مدخرات



من الأشياء القديمة، والسيدة المدبرة العاقلة تستطيع أن تحول ما عندها من الأشياء القديمة إلى أشياء جديدة تستفيد منها وتزين منزلها، فأغطية الأسرة مثلا تحولها إلى أغطية لأسرة الأطفال أو إلى فوط للمطبخ، وملابسها وملابس زوجها تتحول إلى ملابس جديدة لأطفالها بفضل تغيير بسيط فيها، والأشياء التي يُعتني بها تطول مدة استعمالها.

٤ تأمين احتياجات المنزل:

على ربة المنزل ان تعرف الأوقات المناسبة لتموين منزلها وشراء ما يلزمه من مأكّل وملبس وفرش ووقود بأزهد الأسعار ولا بأس من انتظار مواسم التخفيضات لتضمن حاجاتها. ولا يخفى أن المبالغ الطفيفة التي تتمكن من اقتصادها فيما تشتريه كل يوم لا تلبث مع التكرار أن يتجمع منها مبلغ لا يستهان به فالقليل من الكثير كثير.

٥ الاقتصاد:

لا يدرك الناس حقيقة ما تستطيع المرأة تحقيقه من خير أو شر، فليس من ثروة مهما كانت طائلة تثبت امام اهمال المرأة وإسرافها وليس من فقر مهما كان مدقعا لا تخفّفه فطنة المرأة المقتصدة، فالمرأة العاقلة هي التي تعرف كيف تستخدم ما لديها من الوقت والمال في خير الطرق وأفضلها.



أما إنفاق المال بلا روية ولا تدبير في مشتري أشياء هي في غنى عنها فيجب ان تبتعد عنه وقد قيل: يجب لأنفاق الدراهم عقل اوسع من العقل اللازم لكسبها، وكم من النساء يبذدن المال عن جهل دون النظر إلى قيمته وهن بذلك يخطئن بحق مستقبلهن ومستقبل أولادهن، فالمرأة المقتصدة العاقلة تقوم بنفسها بأعمال شتى من خياطة وتطريز ورفو وكي ويمكنها ان تستفيد اذا كانت تسكن في مزرعة من الزرع وتربية الدواجن والطيور فلا تهمل شيئا من شأنه ان يوفر لها أسباب الراحة والرخاء.

ثانياً: واجباتها نحو أولادها:

① من الناحية الصحية:



عليها أن تعتني بصحتهم بتقديمها لهم الغذاء الجيد الحاوي على جميع عناصر الأغذية، وأن تعرضهم إلى الطبيب المختص إذا تعرضوا للإصابة بأحد الأمراض وتعطيهم اللقاحات الواقية في الأوقات التي يقررها الطبيب، فتضمن لهم مستقبلاً مشرقاً خالياً من الأمراض.

② تعويدهم العادات الحسنة:

من شب على شيء شاب عليه، فمن أولى واجباتها تجاه أولادها أن تغرس في نفوسهم العادات الحسنة وتعويدهم الطاعة والاحترام منذ الصغر، والاعتماد على النفس وعدم الاتكال على الآخرين، بل إنها بمثلها الصالح الأكبر ونصائحها الرشيدة تكون العامل الأكبر في تنشئة أولادها على المبادئ الفضيلة، ويجب أن يسود الود والتفاهم بين أفراد الأسرة الواحدة فيجعل لكل منهم مهمة خاصة به ضمن دائرة معينة.

③ الاهتمام بدراساتهم:



عليها أن تهيء لأولادها الجو الهادئ ليتمكنوا بفضلهم من الدرس والتحصيل ولا بأس من مساعدتها لهم في تفسير ما صعب على مداركهم فهمه فتكون لهم عوناً ومبعث ثقة، فأوقاتهم، وإن تلاحظ ميولهم وتنميتها بالتشجيع والإطراء.

ثالثاً: واجباتها نحو زوجها:

حتى يسود المنزل جو السعادة والهناء يجب أن يكون التفاهم متوافراً بين الزوجين ولا يأتي التفاهم إلا بالزواج المتكافئ على الأسس الصحيحة من حيث البيئة والثقافة.



وعلى الزوجة أن تحترم رأي زوجها وشعوره فلا تسفه من أفكاره مهما كانت بل تحاول أن تقنعه بوجهة نظرها إذا شعرت أنها على حق بطريقة لينة لطيفة، وهي باحترامها لأهله ومحبتها لهم تكسب محبته وقلبه، وعليها أن تتفهم طبيعة عمله فتهيء له الأجواء المناسبة حتى يشعر بالراحة والاستقرار ضمن منزله، ولا بأس من إضافة بعض التعديلات في منزلها حتى تخلق جوًّا جديدًا لا يمل منه، وأن تهتم بطعامه وغذائه وصحته مع توافر أسباب التسلية له.

الدَّرْسُ العَاشِرُ

الديكور المنزلي

الديكور المنزلي: هو عبارة عن لمسات تجميلية يتم اضافتها في جميع أنحاء المنزل بشكل متناسق ومتناغم للحصول على أفضل شكل ممكن للمنزل من الداخل والخارج.

ترتيب الغرف:

① غرفة النوم:



يعتقد البعض ان غرفة المعيشة او المطبخ اكثر اهمية من غرفة النوم الا انه يمكن القول ان غرفة النوم لها اهمية كبيرة في المنزل اذ انها ملاذ الفرد الذي يشعر فيه بالراحة بعد يوم شاق وفيها يسترخي ويمكنه ايضا ان يشاهد التلفاز أو يقرأ كتابه المفضل بهدوء وتكمن اهميتها الأساسية في النوم فيقضي الانسان المعدل الطبيعي ثلث حياته في النوم .

ويتضمن ترتيب غرفة النوم:

✿ استخدام السلالم لتخزين الأشياء التي يحتاج إليها المرء باستمرار ويستخدمها على مدار العام مثل الوسائد والبطانيات

✿ تثبيت الرفوف على جدران الغرفة اذ تستخدم هذه الرفوف لترتيب الكتب عليها عما يمكن استخدامها لوضع الملحقات والاكسسوارات المنزلية كما يمكن ترتيب الالعاب عليها ومكان ملائم لترتيب العطور والاكسسوارات .

✿ استخدام الستائر لإخفاء بعض الأمور التي قد تؤثر على إناقة المظهر العام للغرفة
فمثلاً يمكن وضع ستارة بشكل ملائم لإخفاء الأشياء المكدسة.



✿ استغلال المساحة أسفل السرير بوضع ادراج
وصناديق أسفل السرير وترتيب الأشياء فيها
✿ تصميم خزانة خلف السرير واستغلالها في تنظيم
الأشياء كالملابس وغيرها من الممتلكات .

✿ عرض المجوهرات بطريقة منظمة بوضع الأشياء المتشابهة مع بعضها حيث
توضح الاقراط في زاوية وحدها وهكذا .

✿ استخدام الشماعات التي يتم تثبيتها على الحائط لتزين الجدار وتعلق عدة امور
عليها.

٢) غرفة الأطفال:



✿ وضع اثاث يتناسب مع المساحة.

✿ تخصيص صندوق للالعاب.

✿ اضافة الرفوف.

✿ اضافة الطاولة والسجاد .

✿ تخصص مكان للكتب.

٣) أفكار الديكور:

✿ الطاولة الجانبية:

الطاولة الجانبية لها العديد من المرايا التي ستجبرك على
اختيارها اذ انها تعطي مظهراً مميزاً للغرفة بغض النظر عن
الديكور بالإضافة إلى الاعتماد عليها لوضع الحاجات عليها.



✿ الصور العائلية:

بكل تأكيد تلتقطين الصور التذكارية لكي ولعائلتك، ولكن لا تستغلينها لتزيين حائط منزلك كونها مخالفة شرعية.

✿ الشبابيك:



قومي باختيار الزجاج الملون إذا كان لون الجدار أبيض وإذا كان مظهر الشبابيك غير عصري أولاً يُعجبك يمكنك ان تغطيه بالستائر التي تليق مع لون الأثاث الموجود في الغرفة لتحصلي على طابع عصري .

✿ الرفوف الخشبية:

انشرت مؤخراً وبشكل كبير موضة الرفوف الخشبية والتي ثبتت وبقوة أنها قادرة على تزيين المنزل واعطاؤه الشكل المثالي والمختلف تماماً .

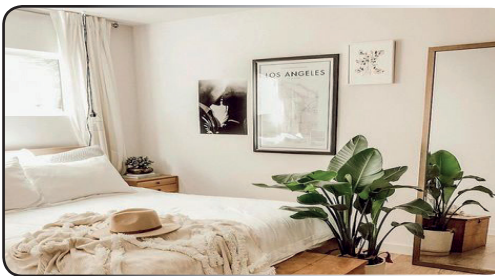
③ ديكورات سهلة للمنزل:

بالنسبة لطريقة عمل ديكور سهل وسريع للمنزل بدون أي تكلفة تذكر إليك هذه الأفكار:

✿ المرآة:

لتغيري شكل الحائط بشكل كامل أو لتغطي أي عيب موجود به.

✿ النباتات ذات الاحجام المختلفة:



إضافة النباتات هي فكرة رائعة للحصول على ديكور مثالي فمثلاً قومي بوضعها في اناء زجاجي وضعيها على الطاولة .

❖ التفاز:

شاشة البلازما تضيء لمسة رائعة على الحائط ومن الجميل جد اذا قمت بعمل ديكور خاص له على الحائط .

❖ القطع النحاسية أو الخشبية:

اختاري اي قطعة من النحاس أو الخشب سواء كانت طاولات أو مناظر أو حتى ديكورات وضعيها في الغرفة ستلاحظين الفرق.

❖ الحوائط:

تعتبر الحوائط هي الجزء الأهم والاكبر في الغرفة و عليك ان تعرفي ان مهما كان الاثاث جميل بدون ان تكون الحوائط مزينة لن يكون الديكور جميل لذلك قومي بتزيين الحائط بالصور والمناظر الجميلة .

⑤ أهمية تجديد ديكور المنزل:

- ❖ يساعد على تغيير أجواء البيت ومزاجه العام.
- ❖ يحفز على بقاء زوجك وابنائك فيه ساعات أطول.
- ❖ يمنحك هذا التجديد مزيداً من الحيوية والتغيير.
- ❖ يزيد هذا من انتمائك للبيت وبناء علاقة حميمة مع تفاصيله كلها.

⑥ أساسيات الديكور:

- سنتعرف هنا على أساسيات الديكور الداخلي للمنزل:
- ❖ اختيار قطع أثاث وزينة تناسب شخصيتكم .
- ❖ التنسيق بين الالوان في الغرفة الواحدة بطريقة متماثلة او متباينة .
- ❖ خلق توازن و تناسق بين قطع الأثاث .
- ❖ التناسب بين قطع الأثاث المختارة وحجم الغرفة المراد تزيينها .

✿ تنقسم أنواع الاضاءة الاصطناعية إلى ثلاثة أنواع وهي الهامة والموجهة والمزاجية.
✿ هذه الاساسيات تبني ديكورات المنزل والتصميم الداخلي وتحدد من خلال الحدائة الراحة .

⑦ هناك عدة اساسيات للتصميم الداخلي:

- ✿ الحرص على البساطة.
- ✿ إبراز حالة من الرفاهية.
- ✿ اقتناء المفروشات والاثاث.
- ✿ اعتماد ديكور للمنزل يناسب الذوق الشخصي.
- ✿ التناسق والتناغم.
- ✿ اختيار ديكور موحد لكل جزء.
- ✿ حل جميع مشاكل ترتيب و توزيع الأثاث.
- ✿ اختيار الألوان فلا شيء يساوي الألوان في الجمال.
- ✿ تحقيق التناقض عن نفس الايقاع من خلال التزاوج بين النوعية والزمن.

⑦ أساسيات الالوان في الديكور:

- ✿ الاهتمام بالألوان ظاهرة صحية.
- ✿ الالوان المتباينة وهذا يتطلب جرأة وشجاعة لونية.
- ✿ الالوان المتممة.
- ✿ الألوان المنشطرة.
- ✿ الألوان الهرمية المتدرجة.
- ✿ الالوان المتحاوزة.
- ✿ الالوان الاحادية.

مع تطور الحياة تطور عقل الإنسان، وابتدع الكثير من هذه الوسائل، فبنى منزله الذي يؤويه من أذى الحرّ والبرد، ويكفل له الأمان من كل خطر، وراح يبحث عن أفضل التصاميم وأجملها من أجل أن ينافس غيره، وأن يتسابق مع غيره في فنون الجمال. فتطور المنزل عبر العصور، وتطورت أدواته وأثاثه وكل ما يرتبط به، فكان لا بُدّ من وجود ما يسمى فن التصميم الداخلي والديكور، الذي يقوم عليه متخصصون، من مهندسين وفنيين ومتعهدين ومنفذين، يصفون على المنازل تصاميم وأشكالاً، وإضافات، أبدعوا في ابتكارها، مع عدم إغفال سحر اللون، الذي يحتاج إلى تنسيق دقيق ينم عن ذوق رفيع، وإحسان عال بالجمال.

المناقشة



- س ١ / ما مفهوم الأمومة؟ بيني ذلك باختصار.
- س ٢ / اشرحي وبشكل مختصر كيفية العناية الطبية بالحامل.
- س ٣ / بيني كيفية العناية بالوليد.
- س ٤ / هل تختلف تغذية الطفل حسب عمره؟ بيني ذلك.
- س ٥ / اهتم الاسلام بالطفولة وأمر بالاعتناء به، اشرحي ذلك باختصار.
- س ٦ / ما طرق الوقاية من أمراض الجهاز الهضمي عند الأطفال؟ عدديها.
- س ٧ / هل للتدخين آثار سلبية على صحة المرأة؟ بيني ذلك باختصار.
- س ٨ / لحياة زوجية مستقرة وناجحة لا بد من أمور ينبغي توفرها، عدديها.
- س ٩ / هناك مجموعة قواعد يجب ان تتبعها العائلة في التعامل فيما بينها، ما هي؟
- س ١٠ / يجب أن تتحلى ربة المنزل بمجموعة صفات، وضحها بشكل مختصر.
- س ١١ / ما واجبات ربة المنزل تجاه أولادها؟
- س ١٢ / ما الديكور المنزلي؟ وماذا يتضمن؟



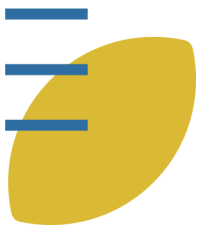
الوحدة الثالثة

الصحة العامة

عزيزتي الطالبة:

يتوقع منك في نهاية دراسة هذه الوحدة أن تتمكني من الآتي:

- أن تحددي أهمية الصيدلية المنزلية (خزانة الأدوية).
- أن تعرفي أبرز محتويات الصيدلية المنزلية.
- أن تتعرفي على الأدوية التي لا تحتاج الى وصفات طبية.
- أن تعرفي الطريقة المثلى للتعامل مع الأدوية.
- أن تعرفي مفهوم السمنة والنحافة.
- أن تحددي أسباب السمنة وطرق إنقاص الوزن.
- أن تحددي أسباب النحافة وطرق معالجتها.



الدَّرْسُ الْأَوَّلُ

الصيدلية المنزلية



صيدلية المنزل، أو ما تسمى غالباً بخزانة الإسعاف، هي ذلك الصندوق الذي نلجأ إليه عند كل طارئ وعند شعورنا بأي ألم، فهو الملاذ لراحتنا وتخلصنا من أوجاعنا، سواء كانت تلك الأوجاع ناتجة عن الصداع أو الأسنان أو مشكلات الهضم أو غيرها من الأمراض اليومية .

وتعتبر "صيدلية المنزل" المكان الذي يحتوي على العقاقير والأدوية التي تستخدم في الحالات الطارئة من دون تكبد عناء الذهاب إلى الصيدلية أو المستشفى، ولكن ماذا إذا أسيء استخدامها؟ أو لم يتم الالتزام بالشروط والمواصفات التي تجعل منها مكاناً آمناً لتناول دواء مفيد عند الحاجة إليه؟

يؤكد الأطباء أن تخزين الأدوية بشكل سليم يضمن احتفاظها بصلاحيتها وفعاليتها، كما يحمي الشخص نفسه من تناوله أدوية منتهية الصلاحية أو فاسدة، ويشددون على ضرورة الانتباه إلى عدة أشياء عند تخزين الأدوية، من بينها مثلاً ضرورة الاحتفاظ بها دائماً داخل عبوتها الأصلية .

أما درجة حرارة التخزين فعادة تندرج الأدوية ضمن إحدى ثلاث مجموعات:
المجموعة الأولى: وهي الأدوية التي تخزن على درجة حرارة الغرفة العادية وتتراوح بين 15 و 30 درجة مئوية .

أما المجموعة الثانية: فتخزن في درجة حرارة الثلاجة التي تتراوح بين درجة حرارة ٢ و ٨ درجات مئوية .

والمجموعة الثالثة: تحفظ بدرجة حرارة المجمد وهي 18- أو أقل .

ويقول الأطباء إن تخطي درجة الحرارة المصرح بها أو الإقلال منها لفترة قصيرة وبشكل محدود لا يمثل مشكلة للأدوية التي يجب تخزينها في نفس درجة حرارة الغرفة.

ولكن هذا الأمر لا ينطبق على بقية نوعيات الأدوية، إذ لا يجوز مطلقاً أن تجمد الأدوية التي يجب الاحتفاظ بها في درجة حرارة الثلاجة، مشددة على ضرورة التخلص منها على الفور إذا تعرضت للتجمد، إذ تصبح بذلك غير صالحة للاستخدام .

خزانة الدواء وأهميتها:



أن الصيدلية المنزلية هي ضرورة لا بد من توفرها في كل منزل، وأنها عبارة عن خزانة تحتوي على المستلزمات اللازمة للإسعاف الأولي للحالات الطارئة غير الحرجة كالصداع ونزلات البرد وآلام العضلات والحروق الخفيفة جداً، ولكنها في الحالات الخطيرة لا تغني عن زيارة الطبيب .

كما تكمن أهمية صيدلية المنزل في سهولة تصنيف وترتيب الأدوية حسب استعمالها، وتاريخ انتهائها، وكذلك إبعاد الأدوية المنزلية عن أيدي الأطفال تجنباً لخطر التسمم بها.

من العوامل التي تتعرض لها الأدوية أثناء تخزينها في البيت أو المطبخ أو الحمام، عاملاً الرطوبة والحرارة المرتفعة اللتان تؤثران في سلامة الأدوية، نتيجة تحلل المادة الدوائية وفسادها وتغير خواصها الدوائية، كما أن بعض الأدوية قد تتفاعل مع أشعة الشمس المباشرة والإضاءة القوية، فتفسد وتتغير خواصها الدوائية.

وأن الصيدلية المنزلية هي أفضل الطرق الصحيحة لحفظ الأدوية، ولذلك لا بد من مراعاة الشروط اللازمة للتأكد من سلامة التخزين، كوضعها في مكان معتدل الحرارة

بعيداً عن أشعة الشمس وأشعة الضوء المباشرة، مع ضمان حفظها في مكان يوجد به تكييف كاف أو درجة حرارة غرفة لا تزيد على 25 درجة مئوية، وعدم وضع الصيدلية المنزلية في مكان رطب وحرار مثل الحمام أو المطبخ، وقراءة تعليمات الاستخدام المرفقة مع عبوة الدواء والتي تحدد طريقة الحفظ، والتي يجب أن تكون من 2 إلى 8 درجات مئوية درجة التجميد في الثلاجة، ومن 8 إلى 15 درجة مئوية درجة البرودة في الثلاجة، وعزل الصيدلية المنزلية عن مكان المواد الغذائية، ووضعها في مكان آمن لا تصل إليه أيدي الأطفال .

محتويات الخزانة:

من الأدوية والأدوات التي يجب أن تواجدها في خزانة الأدوية ما يأتي:

① خافضات الحرارة ومسكنات الألم Analgesics/Antipyretic .



② شراب أو حبوب مضادات الحموضة Antacid.

③ ومضادات الغثيان والقيء Antiemetic.

④ مطهرات الحروق والجروح وغسول العين .

⑤ وكذلك مستلزمات الإسعافات الأولية، والتي توضع عادة في خزانة خاصة بها، كالقطن الطبي والشاش المعقم وملاقط صغيرة ومسحة طبية وضمادات لاصقة وصابون مطهر ومقص حاد وشريط لاصق بأحجام مختلفة وأربطة ضمادات للالتواءات المفاجئة بالمفاصل وقفازات بلاستيكية وميزان حرارة طبي وقائمة بأرقام هواتف الخدمات العاجلة كمراكز الإسعاف والمستشفيات القريبة والصيدليات والأطباء .

ملاحظات هامة:

إن سوء تخزين الأدوية يؤدي إلى تغير في الخصائص الدوائية من ناحية التركيب الكيميائي، وبالتالي التأثير في فاعلية الدواء أو تحوله إلى مادة ضارة، لذلك يجب عدم تناول أي دواء تعرض للتلف أو الضرر أو انتهت صلاحيته، فهناك أدوية تقل فترة صلاحيتها بمجرد فتحها مثل قطرة العين، حيث تكون صالحة لمدة (١٤) يوماً فقط من

تاريخ فتحها، وقد يؤدي استخدامها بعد ذلك لإصابة العين بالالتهاب أو بعدوى بكتيرية، وكذلك المضادات الحيوية التي تؤخذ عن طريق الشرب والتي تتراوح صلاحيتها من أسبوع إلى (١٠) أيام فقط من تاريخ فتح العبوة، وحتى لا ينسى المريض ذلك الموعد فبإمكانه تدوين تاريخ فتح العبوة وتاريخ انتهاء استعمالها بعد الفتح على العبوة نفسها .

ضرورة الانتباه إلى اتباع شروط النظافة عند تلقي أية أدوية، فمثلا عند تناول الأدوية السائلة ينبغي توخي الحذر كي لا تتعرض الكمية المتبقية في العبوة للتلوث بواسطة الأيدي أو غيرها من الأشياء الأخرى الموجودة في محيط المكان أثناء أخذ الجرعة، وهذا يتطلب من المريض غلق العبوة جيدا بعد أخذ الجرعة مباشرة .

يقول ذوي الاختصاص إن من الضروري عدم تعريض الأدوية لسخونة شديدة أو لأشعة الشمس المباشرة، كما يمنع تخزينها في الحمام، وذلك نظراً للتقلب الشديد في مستوى الرطوبة به، ولارتفاع درجات الحرارة فيه، ولذلك لا يعد مكاناً مناسباً لتخزين الأدوية ، أما السيارة فيجب عدم ترك الأدوية فيها، نظراً لإمكانية تعرضها لدرجات حرارة مرتفعة، لا سيما في فصل الصيف .

إن الضرر الناتج عن الحرارة على الأدوية قد لا تظهر له علامات واضحة، ولكن يجب دوماً تفحص تغير رائحة الدواء، الملمس، فحبوب منع الحمل على سبيل المثال عادة ما تتشقق أو تتكسر، والكريمات تنفصل إلى مادة زيتية ومادة صلبة، ومع ذلك، فإن العديد من الأدوية قد تفسد من دون أن تظهر علامات على شكلها الخارجي، والمؤشر الوحيد على فسادها هو أنها لا تعطي نتائج فاعلة بعد تناولها .

وفي حالة تعرض الدواء الخاص بك إلى الحرارة أو البرودة الزائدة، يفضل الاتصال بالصيدلي واعطائه كافة المعلومات الخاصة بالدواء حتى يتمكن من تحديد التصرف الأمثل.

الأدوية التي لا تحتاج لوصفات طبية:

يجب أن تحتوي صيدلية المنزل على بعض الأدوية التي لا تحتاج لوصفة طبية

للتعامل مع الحالات المرضية البسيطة في المنزل، ومن المهم اتباع التعليمات الموجودة على نشرة الدواء في أثناء استخدامها، بحيث تقتصر على الأشخاص الذين لا يعانون من آثار جانبية أو ردود فعل تحسسية اتجاهها، كما يجب التحدث مع الطبيب لتحديد الحاجة لوجود أدوية أخرى في الصيدلية المنزلية، خاصة في حال وجود مشكلات صحية مزمنة لدى أحد أفراد العائلة وفيما يأتي أبرز الأدوية المهمة في الصيدلية:



١ الأدوية الخافضة للحرارة.

٢ أدوية الحساسية.

٣ أدوية السعال.

٤ الأدوية المسكنة للألم.

٥ الأدوية المعالجة للإسهال.

٦ الأدوية المضادة للغثيان والقيء.

٧ أدوية عسر الهضم.

٨ الأدوية المضادة للحموضة .

التصرف بالأدوية الزائدة:

احذري من الاحتفاظ بالأدوية المنتهية الصلاحية والتالفة أو الزائدة عن الحاجة، وعدم نزع التعليمات من على علبة الأدوية لأنك ستحتاج لقراءتها من وقت لآخر.

كما ننصح بإجراء جرد لمحتويات خزانة الأدوية على الأقل مرة كل 6 أشهر لتحديد الأدوية المنتهية الصلاحية وغير مستخدمة، وإرجاع الأدوية إلى الصيدلية حيث تعد من أفضل السبل للتخلص منها، لأن الصيدلي يعلم الطريقة الصحيحة للتخلص منها بطريقة تحافظ على البيئة .

الطريقة المثلى للتعامل مع الأدوية :

فيما يأتي بعض الشروط الأساسية لتخزين الأدوية في البيت والتي يفضل أن يتم حفظها في "صيدلية المنزل" ضمن الشروط الآتية:

- ١ قراءة التعليمات الخاصة بكل دواء، وطريقة الاستعمال والجرعة على العبوة.
- ٢ كتابة طريقة الاستعمال والجرعة على العبوة .
- ٣ كتابة العلاج المستهدف باستخدام الدواء.
- ٤ حفظ الأدوية بغلاقها بإحكام، وتوضع في مكان بعيد عن أيدي الأطفال .
- ٥ حفظ الأدوية في عبواتها الأصلية، ومراقبة تاريخ أنتهاؤها.
- ٦ حفظ الأدوية بعيداً عن الحرارة والرطوبة، وأشعة الضوء المباشرة.
- ٧ عدم حفظ الأدوية في المطبخ أو الثلاجة الا ضمن الشروط.
- ٨ عدم رمي القطن من علبة الدواء؛ لأنه يساعد على امتصاص الرطوبة .
- ٩ عدم ترك الدواء في السيارة لمدة طويلة.

أخطاء شائعة:

هناك اخطاء يقع فيها أغلب من يمتلكون خزانة أدوية في البيت ومنها:
 إن الكثير من الناس يضعون الصيدلية المنزلية في الحمام أو المطبخ أو في الشرفة، ولا يهتمون بمتابعة تاريخ الانتهاء لكل نوع من الأدوية الموجودة في صيدلية المنزل، ولذلك من الأفضل أن تكون محتويات الصيدلية المنزلية قليلة وبسيطة لتكون منظمة ومرتبة ليسهل الوصول إلى الأدوية المطلوبة منها، وعدم تخزين مستحضرات التجميل في الخزانة نفسها .

وننصح بأن يوضح المريض للصيدلي أنواع الأدوية التي يتناولها عند طلبه شراء أدوية من دون وصفة، وأن يعطي الصيدلي صورة كاملة عنها لتجنب تداخل الأدوية.

الوقاية والتوعية:

يجب ألا يخلو أي بيت من الصيدلية المنزلية، ويجب أن تحتوي كل صيدلية على كل ما يلزم للإسعافات الأولية السريعة، فالحوادث والحالات الفجائية والطارئة يمكن أن تقع في أي وقت، لذلك يجب اتخاذ الحيطة دائماً، و الصيدلية المنزلية هي سلاح ذو

حدين، فبالإضافة إلى دورها المهم في إسعاف الحالات الطارئة إلا أن لها في الوقت نفسه مخاطر كامنة، و إن الوقاية من هذه المخاطر يمكن أن تتم بوسائل عدة، ويكمن حجر أساس البرنامج الوقائي في الحدّ من وصول الأدوية المنزلية إلى متناول أيدي الأطفال، إذ يتحتم اتباع سياسات معيّنة تضمن خدمة هذا الغرض، كالحرص على حفظ تلك الأدوية ضمن الصيدلية المنزلية، وعدم توزيعها في أماكن متفرقة في المنزل، ويجب أن تكون تلك الصيدلية في مكان بعيد أو مرتفع عن متناول أيدي الأطفال.

وإن الكثير من أفراد المجتمع لا يدركون أهمية وجود الصيدلية المنزلية في البيت، لذلك يجب نشر التوعية اللازمة بمحتواها والطريقة الصحيحة لحفظها وتخزينها والمواصفات اللازم توافرها لضبط سلامة الصيدلية المنزلية، والتقليل من مخاطرها الكامنة .



الدَّرْسُ الثَّانِي

النحافة والسمنة



لا تقتصر مشاكل الوزن بالسمنة فقط بل بالنحافة الزائدة التي تجعل من شكل الشخص غير صحي وغير طبيعي، فالسمنة هي الزيادة في كتلة الجسم وزيادة في نسبة الدهون فوق الحد الطبيعي والمعقول، والنحافة هي النقصان في كتلة الجسم أقل من الحد الطبيعي، مما يسبب العديد من المشاكل الصحيّة.

أسباب السمنة:

- ١ تناول كميات كبيرة من الطعام دون حرقها.
- ٢ نوعيّة الطعام التي تحتوي على الكثير من الدهون والسكريات.
- ٣ العوامل الوراثية.
- ٤ قلة الحركة والنشاط البدني.

العلاج:

يمكنك اتباع بعض الخطوات المساعدة على إنقاص الوزن ومعالجة السمنة ومنها:

- ١ عدم الإكثار من تناول الأطعمة الدسمة، والإكثار من الخضروات والفواكه.
- ٢ التوقف عن المشروبات الغازية؛ لأنها تحتوي على سرعات حرارية عالية تؤدي إلى إصابتك بالسمنة، واستبدالها بشرب الماء بكميات كبيرة.
- ٣ اختيار الكميات القليلة من الأطعمة وأن تعتاد عليها.

- ④ النوم السليم والكافي يقلل من اضطراب الهرمونات المشعرة بالجوع والشبع.
- ⑤ الاهتمام بوجبة الإفطار لكي تمد الجسم بالطاقة اللازمة لأداء الواجبات اليومية، وجعل وجبة العشاء بوقت مبكر كي يكون هناك وقت لهضم الطعام قبل النوم.
- ⑥ عدم تناول وجبة كبيرة في وقت واحد فيجب توزيع ما يأكله الفرد على وجبات صغيرة طوال اليوم حتى لا يخزن الجسم الدهون.
- ⑦ لا يجب تفويت الوجبات؛ لأنّ هذا سيشعره بالجوع الشديد ويجعله يأكل أكثر في وقت واحد.

④ تدوين الأطعمة ذات السعرات الحرارية القليلة في دفتر خاص، والالتزام بها.

اسباب النحافة:

- ① العوامل الوراثية، فالأبيض الغذائي لديهم يكون سريعاً وشهيتهم للطعام ضعيفة.
- ② الحركة والنشاط الزائد، المؤدي إلى حرق السعرات الحرارية باستمرار وعدم تعويض الجسم بالغذاء الكافي.
- ③ الإصابة بالمرض، فبعض الأمراض تعمل على سدّ الشهية وتقلل من قدرة الجسم على تخزين الطعام، ومن هذه الأمراض: السكري، والسرطان، وأمراض الغدّة الدرقية.
- ④ تناول بعض أنواع الأدوية يؤدي إلى فقد الشهية وإنقاص الوزن.
- ⑤ الضغط النفسي، والتوتر، والاكتئاب، أسباب قد تؤثر على الشهية وتناول الطعام.
- ⑥ حساسية بعض الأشخاص من الطعام مما يسبب لهم عسر الهضم وصعوبة امتصاص الطعام.

العلاج:

- يمكنك اتباع بعض الخطوات التي تساعد على زيادة الوزن ومعالجة النحافة ومنها:
- ① تناول الطعام بشكل أكبر والتركيز على الطعام الذي يحتوي على السعرات الحرارية أكثر من قليل السعرات الحرارية ولتكن الزيادة تدريجية.

٢ يمكن للشخص النحيف أن يمارس بعض أنواع الرياضات والتي تعمل على زيادة العضلات في الجسم.

٣ تناول المكملات الغذائية التي تزيد الوزن، بعد استشارة الطبيب.

٤ تناول الأغذية المحتوية على السعرات الحرارية وغير الضارة للجسم مثل: المكسرات بأنواعها، العصائر واللبن كامل الدسم، الخبز بأنواعه، الفاكهة الغنية بالسعرات كالباح والموز، الزيوت الصحية كزيت الزيتون، المايونيز، الخضروات المحتوية على السعرات كالأفوكادو، والأطعمة المحتوية على البروتين كاللحوم.

٥ الإكثار من عدد الوجبات اليومية.

٦ إضافة التوابل غير الضارة لفتح الشهية.

٧ تكبير حجم الطبق.

المناقشة



س١ / الصيدلية المنزلية عنصر مهم في البيت، بيني أهميتها.

س٢ / اذكرني أبرز محتويات الصيدلية المنزلية.

س٣ / ما هي الطريقة الصحيحة لحفظ الأدوية؟ بينيها.

س٤ / ما هي الأدوية التي لا تحتاج الى وصفة طبية؟ عدديها.

س٥ / ما هي أسباب السمنة؟ وضحها.

س٦ / وما هي أبرز خطوات إنقاص الوزن؟.

س٧ / ما أسباب النحافة؟ بيني ذلك باختصار

س٨ / ما طرق علاج النحافة؟ عدديها.



الوَحْدَةُ الرَّابِعَةُ

السلوك

عزيزتي الطالبة:

يتوقع منك في نهاية دراسة هذه الوحدة أن تتمكني من الآتي:

- أن تعرفي السلوك الإنساني.
- أن تعددي أنواع السلوك الإنساني.
- أن تعددي صفات الشخصية المثالية وكيفية الحصول عليها.
- أن تتعرفي على فن الإلقاء والحوار وخصائص الحوار الناجح.
- أن تبيني أتيكيت فن التعامل مع الآخرين.
- أن تبيني مبادئ الأتيكيت التي وردت بها نصوص شرعية في الاسلام.
- أن تعرفي طرق التعامل مع ذوي الاحتياجات الخاصة.
- أن تعددي أنواع الإعاقات.
- أن تتعرفي على مفهوم لغة الجسد وقراءة الأفكار.
- أن تستطيعي تفسير بعض حركات وإيماءات الجسد.

الدَّرْسُ الْأَوَّلُ

تمهيد

السلوك: هو أي نشاط هادف يصدر عن الكائن الحي نتيجة تفاعله مع البيئة، والسلوك الانساني في معظمه مكتسب متعلم من خلال عملية التنشئة الاجتماعية والتربية والتعليم، وله صفة الثبات النسبي ويمكن التنبؤ به اذا تساوت الظروف والعوامل الاخرى، ولا يعني الثبات النسبي الجمود، بل ان السلوك الانساني مرن قابل للتعديل والتغيير ولا يقتصر هذا التعديل على السلوك الظاهر فقط، وانما يشمل الشخصية ومفهوم الذات مما يؤثر على السلوك .

إن السلوك الانساني فردي أو جماعي في نفس الوقت، فالسلوك الفردي يعني ان للفرد سمات جسمية وعقلية واجتماعية وانفعالية تميزه عن غيره، وبنفس الوقت فإن سلوك هذا الفرد يتأثر بالمعايير الاجتماعية السائدة في مجتمعه والاعراف والنظم والتقاليد والعادات وجميعها تحدد نوع السلوك الذي يسلكه الفرد في المجتمع.

ويتحكم في السلوك الإنساني في تكوينه عدة عوامل منها: (التقاليد، والعرف، والاخلاق، والسياسة، والفن، والدين، والقانون، والمعلومات).

انواع السلوك:

- ① السلوك الزائد: ما يقوم به الطفل بشكل متكرر وفي اي وقت.
- ② السلوك الناقص: الانعزال – الانطواء- عدم الاختلاط – عدم تنفيذ الأمر.
- ③ السلوك العادي: وهو السلوك الاعتيادي.

④ **السلوك الإجرائي:** هو السلوك الذي يتحدد بفعل العوامل البيئية مثل العوامل الاقتصادية والتربوية والاجتماعية والدينية والجغرافية وغيرها. فالسلوك الإجرائي أقرب ما يكون من السلوك الإرادي.

⑤ **السلوك الاستجابي:** وهو السلوك الذي يتحكم به المثيرات التي تسبقه فمجرد حدوث المثير يحدث السلوك، فالحليب في فم الطفل يؤدي الى إفراز اللعاب، ونزول دموع العين عند تقطيع شرائح البصل، وتسمى المثيرات التي تسبق السلوك بالمثيرات القبلية، وان السلوك الاستجابي لا يتأثر بالمثيرات التي تتبعه وهو أقرب ما يكون من السلوك فاذا وضع انسان يده في ماء ساخن فانه يسحبها اوتوماتيكياً لا إرادياً، فهذا السلوك ثابت لا يتغير وإن الذي يتغير هو المثيرات التي تضبط هذا السلوك.

الأبعاد الرئيسية للسلوك :

① **البعد البشري:** إن السلوك الإنساني سلوك بشري صادر عن قوة عاقلة ناشطة وفاعلة في معظم الأحيان وهو صادر عن جهاز عصبي.

② **البعد المكاني:** إن السلوك البشري يحدث في وقت معين فقد يحدث في غرفة الصف مثلاً.

③ **البعد الزمني:** إن السلوك البشري يحدث في مكان معين فقد يكون صباحاً وقتاً طويلاً او يستغرق ثوان محدودة.

④ **البعد الأخلاقي:** أن يلجأ المعالج أو المعلم الى القيم الأخلاقية في تعديل السلوك ولا يلجأ الى استخدام العقاب النفسي أو الجسدي أو الجرح أو الإيذاء للطفل الذي يتعامل معه.

⑤ **البعد الاجتماعي:** إن السلوك يتأثر بالقيم الاجتماعية والعادات والتقاليد المعمول بها في المجتمع، فالسلوكيات قد تكون مقبولة في مجتمع ومرفوضة في مجتمع آخر.

الدَّرْسُ الثَّانِي

الشخصية المثالية

الشخصية المثالية، أو الـ Perfectionism هو سمة شخصية واسعة تظهر بوضوح في رغبة الفرد الشديدة وسعيه الدائم للكمال والخلو من الأخطاء والعيوب. حيث تترافق هذه الرغبة مع تقييم ونقد للذات، ومخاوف بشأن تقييمات الآخرين.

صفات الشخصية المثالية الصحية:

توجد عدّة صفات تُميّز الشخصية المثالية الصّحية، ومنها ما يأتي:

- ① **احترام الذات المرتفع:** يضع الشخص المثالي الصّحي أهدافاً عالية، لكن من الممكن تحقيقها، فهي ليست أهداف مستحيلة، حيث إنّه يسعى جاهداً لتحقيقها، الأمر الذي يولّد لديه الشّعور بالرضا والثّقة بالنّفس، وتقدير الذات.
- ② **القدرة على الأداء الفعّال:** يستطيع الشخص المثالي الموازنة بين الوقت والطاقة المطلوبة لأداء المهمّة، ويقوم بالمهام المتوافقة مع اهتماماته، وأداؤها على الوجه الأكمل.
- ③ **الإحساس العالي بالأولويات:** يعرف الشخص المثالي أولوياته والأمور القيّمة بالنّسبة له، ممّا يجعله يُعطيها الكثير من وقته.
- ④ **الاستمتاع بالوصول إلى النتائج:** يستمتع الشخص المثالي بالمُحصّلة النهائيّة لما سعى إليه وبذل جهده من أجله، أكثر ممّا يُفكّر فيما كلفه الأمر.
- ⑤ **امتلاك المرونة:** يستمر الشخص المثالي بالمحاولة لإيصال هدفه إلى مستوى المعايير المرتفعة الخاصة به، مهما واجهه الفشل، حيث إنّ لديه مرونة تضمن استمراره في السّعي، إلى أن يصل إلى الهدف، الذي يتطابق مع معاييرهِ.

٦ **التعلم من الأخطاء:** يحاول الشخص المثالي تقديم أداء مُميّز، وعالي المستوى في كلّ شيءٍ يقوم به، وعندما يُخطئ في أمرٍ ما، فإنّه يتعلّم من أخطائه، ولديه القدرة على تجاوزها، ووضعها وراء ظهره، بحيث لا تُشكّل عائقاً في طريقه، أو تشغل تفكيره.



٧ **القدرة على تجاوز الفشل:** يتحمّل الشخص المثالي مسؤولية أخطائه التي تسببت في عدم سير المهام حسب الخطة الموضوعة لها، لكنّه ينظر إلى الأمر بمجمله، والصورة الكاملة له أيضاً، بحيث يُفكّر بالأمر

الخارجة عن سيطرته، والتي أدت إلى ما حصل، ولذلك فإنّه لا يضع اللوم كله على نفسه، ويدرك أنّ هناك أمور لا يمكن التّحكّم بها، ممّا يجعله يتجاوز خيبات الأمل.

كيفية الحصول على شخصية مثالية:

يمكن اتّباع بعض الطّرق التي تساعد على الحصول على شخصية مثالية صحية، ومنها ما يأتي:

١ **وضع الشّخص لأهداف بمعايير عالية، وبذله ما في وسعه لتحقيقها، وأخذ استراحة بين الحين والآخر، والتّدكر بأنّه من المستحيل تقديم الأفضل دائماً.**

٢ **إدراك الشّخص للأمور الحسنة التي قام بها أثناء أدائه للمهام، حتّى إن كان هناك بعض الأخطاء في الأداء.**

٣ **شعور الشّخص بالفخر عندما يفعل أمراً جيّداً، أو عندما يبذل مجهوداً كبيراً.**

٤ **عدم الاعتماد على الموهبة للوصول إلى النجاح، وإتّما الاعتماد على التجارب والمحاولات والتّعلّم من الأخطاء، فالأشخاص النّاجحون يعتمدون على البحث عن المعرفة، والطّريقة الصّحيحة لكيفية القيام بالمهام، حتّى يتكلّل مجهودهم بالنّجاح.**

أهم الصفات للشخصية المثالية:

١ **إلقاء السلام عند الدخول إلى المكان والخروج منه، فعن أبي هريرة و أن الرسول**

صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: «إِذَا أَنْتَهَى أَحَدُكُمْ إِلَى الْمَجْلِسِ فَلْيُسَلِّمْ» رواه الترمذي.

٢ الاهتمام بالنظافة الشخصية والعناية بالمظهر الخارجي دون مبالغة في ذلك.

٣ التحدث مع الآخرين باحترام وتقدير كل حسب سنه ومنزلته، مع النظر إلى الشخص المتحدث؛ لتشعره بأهميته.

٤ احترام المدرسين، والمحافظة على أداء الواجبات المدرسية.

٥ مناداته الزملاء ومن تتعامل معه بأحب الأسماء.

٦ مشاركة الزملاء في مناسباتهم، والسؤال عنهم في غيابهم والتبريك لهم عند تفوقهم.

٧ تجنب مدح النفس ونسبة الفضل إليها.

٨ إشعار الآخرين بأهميتهم؛ لكسب احترامهم، ترك بصمات مميزة في المكان الموجود فيه سواء بالقول أو الفعل.

٩ تقديم النصيحة بلباقة، والبعد عن النقد المباشر أمام الآخرين.

١٠ التأني في معالجة الأمور وعدم التسرع في التوبيخ والعتاب.

الدَّرْسُ الثَّالِثُ

فن الإلقاء والحوار

يُعرَف فن الإلقاء: بأنه عبارة عن نمط الكلام أو الكتابة، حيث يعتمد على اختيار جيد للكلمات، ويشار إلى أنّ الكلمات تعدّ أساس اللغة، وبالتالي فإنّ عملية اختيار الكلمات هي جزء مهم للتواصل الفعال، ولذا من المهم اختيار الكلمات بعناية ومعرفة وقت قولها، إذ إنّ الاختيار المناسب للكلمات والإلقاء يساعد الكاتب على خلق تواصل جيد.



فالإلقاء هو التحدث أمام الآخرين لتوصيل فكرة أو معلومة أو رأي معين، مع تطبيق مهارات محددة.

ومهارة الإلقاء تتطلب تفاعلاً صادقاً مع ما نقول، بحيث يكون الموقف طبيعياً وأن يكون الملقى على سجيته بلا تكلف، فالإلقاء عملية اتصال صادق وليس موقفاً تمثيلاً؛ لذا يجب أن يكون انعكاساً أميناً لشخصيتنا ليكون مؤثراً وفعالاً.

خصائص الحوار الناجح:

على المحاور الناجح أن تتوفّر فيه مجموعة من الصفات، فشدّ انتباه الجمهور والتأثير بهم لا يأتي وليد الصدفة، وهذه الصفات هي:

① تحديد الهدف: على المحاور الجيد أن يحدد الرسالة



التي يريد إيصالها للجمهور من خلال حوار، بأن يسأل نفسه دائماً "لماذا يقدّم نصّه الحوارى"، فقد يكون من أجل إحداث تغيير ما في مجال معين، أو لتشجيع الجمهور على التفاعل مع قضية ما، أو غير ذلك.

٢) فهم الجمهور: إن فهم طبيعة المقابل، وطريقة تفكيره، يترتب عليها تحديد طبيعة الأفكار التي ستعرض في الخطاب، والطريقة التي ستعرض بها، فمن الذكاء اختيار الطريقة التي تتناسب مع طبيعة الجمهور لتحقيق الغاية من الخطاب.

٣) التحضير المسبق: على المحاور الناجح الإعداد الجيد لحواره، حيث يتطلب منه ذلك البحث حول موضوعه والاطلاع عليه بشكل واسع بالإضافة إلى إنشاء نموذج خاص للشكل الذي سيكون عليه الخطاب، حيث ينوع فيه المحاور في الأفكار، والطريقة التي سيعرض فيها هذه الأفكار، فتارة يستخدم الاقتباسات، وأخرى الدراسات والبحوث، وأخرى الاستنتاجات والآراء الشخصية وهكذا.

٤) الثقة: إن تعاضد ما سبق، والتدرب المتكرر على إلقاء الحوارات، وممارستها المرة تلو الأخرى كفيلة بأن تكسب الشخص ثقة تظهر في حركاته، وإيماءات وجهه، ونبرة صوته، وهو ما يؤثر على المستمعين بشكل كبير حيث يحصد قبولهم وتأييدهم بثقته هذه.

٥) التفاعل مع المحاور: يضمن تخصيص وقت لمشاركة المحاور في الحوار، وأسئلتهم، بالإضافة إلى الخروج عن نص الحوار أحياناً بشكل طريف وعفوي ومناسب، وبتشجيع الشغف والحماس بالوصول بالخطاب إلى درجة من التمييز والاختلاف يقدرها المحاور.

الدَّرْسُ الرَّابِعُ

أُتِّكَيْتُ فَنِ التَّعَامَلِ مَعَ الْآخَرِينَ

يُعرِّفُ الإتيكيتُ بآئِه أحدَ آدابِ السلوكياتِ الاجتماعيَّةِ، سواءَ كانتِ المُعاشرةُ، أو الخصالُ الحميدةُ، أو التصرفُ بشكلٍ لبقٍ، والمجاملَةُ، ويمتلكُ الإتيكيتُ العديدَ من القواعدِ التي تتحكَّمُ في تعاملاتِ وسلوكياتِ الإنسانِ معِ الناسِ، ممَّا يساعدُ على الارتقاءِ بالحياةِ نحوَ الأفضلِ، وتكوينِ صورةٍ إيجابيةٍ للإنسانِ لدى الآخرينِ، وسنتطرقُ إلى نموذجٍ من ذلكِ كما يأتي:

الإتيكيتُ في الإسلام:

هناكُ الكثيرُ من مبادئِ الإتيكيتِ التي وردتِ لها نصوصٌ شرعيةٌ في الإسلامِ تبينُ مدى أهميَّةِ اتباعِ الإتيكيتِ في الإسلامِ ومنها:

① إتيكيتُ الأناقة: قال اللهُ تعالى: ﴿يَبْنَىءِ آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَشَرِبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ [الأعراف: ٣١].

② إتيكيتُ الهدايا: حثنا ديننا الحنيفُ على الكرمِ والمحبةِ معِ الآخرينِ، فعنُ عائشةَ رضيَ اللهُ عنها قالتُ: (كَانَ رَسُولُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقْبَلُ الْهَدِيَّةَ، وَيُثِيبُ عَلَيْهَا) رواهُ البخاريُّ.

③ إتيكيتُ آدابِ الموائد: قالَ النبيُّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: (يَا غُلَامُ، سَمِّ اللهُ، وَكُلْ بِيَمِينِكَ، وَكُلْ مِمَّا يَلِيكَ) رواهُ البخاريُّ.

④ إتيكيتُ التواضع: قوله تعالى: ﴿وَلَا تُصَعِّرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا إِنَّ اللهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ﴾ [لقمان: ١٨].

⑤ إتيكيتُ الشكر: قالَ النبيُّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: (لَا يَشْكُرُ اللهُ مَنْ لَا يَشْكُرُ النَّاسَ) رواهُ أبو داود.

٦ إتيكيت الابتسامة: قال النبي صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ (تَبَسُّمُكَ فِي وَجْهِ أَخِيكَ صَدَقَةٌ) رواه ابن

حبان.

٧ إتيكيت توقيير الشخصيات: قال النبي صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ (إِذَا أَتَاكُمْ كَرِيمٌ قَوْمٍ فَأَكْرَمُوهُ)

رواه الترمذي.

٨ إتيكيت التعامل مع الوالدين: قال تعالى: ﴿وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ

إِحْسَانًا إِمَّا يَبْلُغَنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا وَلَا تَنْهَرُهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا ﴿٢٣﴾ وَأَخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذَّلِيلِ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا ﴿٢٤﴾

[الإسراء: ٢٣-٢٤].

٩ إتيكيت الزيارة: قال الله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَدْخُلُوا بُيُوتًا غَيْرَ بُيُوتِكُمْ حَتَّىٰ

تَسْتَأْذِنُوا وَتُسَلِّمُوا عَلَىٰ أَهْلِهَا ذَلِكَ خَيْرٌ لَّكُمْ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ ﴿٢٧﴾ [النور: ٢٧].

١٠ إتيكيت اللقاء بين الناس ببداة بالسلام: قال النبي صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: (يُسَلِّمُ الرَّكَّابُ عَلَى

الْمَاشِي، وَالْمَاشِي عَلَى الْقَاعِدِ، وَالْقَلِيلُ عَلَى الْكَثِيرِ، وَالصَّغِيرُ عَلَى الْكَبِيرِ) رواه البخاري.

فن الاتكيت للبنات:

يتمثل فن الاتكيت للبنات في الآتي:

١ لا يجب للفتاة أن ترفع صوتها أثناء التحدث مع الآخرين؛ لأن ذلك يقلل من

احترامها لنفسها واحترامها للشخص الذي تتحدث معه.

٢ لا يجب الإكثار في الكلام دون حاجة، مع عدم التفاخر والتباهي بالنفس.

٣ يجب التحلي بالصدق في الكلام وتجنب الكذب والادعاء ونقل الكلام وغير ذلك

من الأفعال التي تنفر الناس من حولك.

٤ يمكنك القيام ببعض التعبيرات التي تتم من خلال الابتسامة، هز الرأس، التعبير

بالحاجبين وغيرها من التعبيرات الانفعالية التي توحى باهتمامك بحديث الشخص الآخر.

⑤ لا يجب مقاطعة الطرف الآخر في الحديث.

⑥ الجلوس باعتدال والضحك بصوت منخفض.

إتيكيت اللقاء الأول:



عند اللقاء الأوّل، هناك قواعد أساسية أيلة إلى تحقيق انطباع جيّد لدى الآخرين، وهي الابتسام بشكل هادئ، ومدّ اليد للمصافحة، والتعريف بالنفس بشكل سريع عن طريق ذكر الاسم بصوت يمكن سماعه بوضوح.

وليس من الإتيكيت في التعامل مع الآخرين، طرح الكثير من الأسئلة على الشخص الذي نلتقي به للمرّة الأولى، بل يُفضّل بالمقابل الاستماع إليه جيّدًا، ومشاركته الحديث من دون طرح الكثير من الأسئلة.

ومن أهمّ قواعد إتيكيت التعامل مع الآخرين وأكثرها بساطةً على الإطلاق، هي استخدام اسم الشخص بشكل متكرّر أثناء التحدث إليه، لأنّ ذلك يساعد في تقوية العلاقة به، خاصةً في اللقاء الأول.

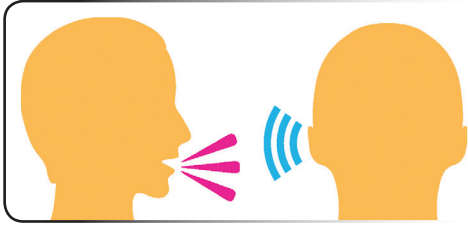
إتيكيت التحدث مع الآخرين:

من الضروري، عند التحدّث إلى الآخرين، انتقاء كلمات مُهذّبة ولائقة، بعيدًا عن التحدّث بلغة أجنبية لا يستطيع الطرف الآخر فهمها، وفي هذا الإطار، لا يصح أيضًا استخدام ألفاظ خارجة عن الاحترام أو لغة مبتذلة، خاصةً إذا كان هذا التعامل يتمّ في نطاق العمل، أو في نطاق عائلي يضم أشخاصًا أكبر سنًا، أو أطفالًا، أو سيّدات.

ولا يُنصح بالتحدّث باستفاضة عن الحياة الشخصية، إلّا إذا طلب الطرف الآخر معرفة المزيد عنها، كما يجب اكتساب مهارة التعرّف إلى الوقت المناسب للتوقّف عن التحدّث في المزيد من الموضوعات؛ لأنّ الأحاديث الطويلة قد تُشعر الطرف الآخر بالملل، ومن أهمّ قواعد إتيكيت التعامل مع الآخرين، إبداء آراء إيجابية في مظهرهم؛ لأنّ ذلك سيؤدّد

انطباعًا رائعًا لديهم، فيمكن على سبيل المثال الإعجاب بملابسهم أو شعرهم أو حتى حقيبتهم.

إتكت الاستماع:



يحبُّ الناس التحدُّث دائمًا عن أنفسهم، لذلك فالإنصات الجيِّد إليهم، يدلُّ على إظهار الاهتمام بما يقولونه عن أنفسهم، وعند تكرار اللقاءات مع الآخرين، يجب تذكُّر بعض الأشياء عنهم، والحديث عنها عندما يستدعي الأمر ذلك؛ لأنَّ ذلك سيحقِّق حالة من الودِّ والاحترام، ويُشعرهم بالاهتمام بهم.

فن الإتيكيت في التعامل مع الزوج:

هناك بعض الأمور في الإتيكيت التي لو إلترمت بها كل زوجة استطاعت أن تحقق لنفسها الحياة السعيدة مع زوجها، ومن مظاهر ذلك ما يأتي:

- ① لا يجب أن تدخلي الأهل والأصدقاء في حياتك الزوجية.
- ② الصوت العالي دليل على ضعف المرأة وعدم احترامها لزوجها، لهذا يجب أن تحدي من صوتك أثناء النقاش مع الزوج.
- ③ يجب الأخذ بمشورة الرجل في الكثير من الأمور؛ لأن الرجل يشعر بقوته من احتياج زوجته إليه.
- ④ لا تتركي زوجك الكثير من الوقت والانشغال بأمر المنزل و أشعريه بالاهتمام أثناء تواجده في المنزل.
- ⑤ الاهتمام بأهل الزوج ومعاملتهم معاملة طيبة.

الحديث مع الجماعة كاملة:

إذا كنت برفقة مجموعة من ثلاثة أشخاص، فلا تتناجى مع أحدهما في حضرة الثالث؛ لأن ذلك يحزنه، وانتظر حتى تكون بمفردك مع الشخص الذي تريد التحدث إليه في أمر

ما لا تريد لأحد الاطلاع عليه.

عدم الإسراف في العطور:

الإسراف صفة مذمومة، والمشكلة في الإسراف في وضع العطور أنها قد تؤدي البعض ممن لديهم حساسية، وقد يخرجون من إبلاغك بذلك أو ينسحبون تحت أي حجة أخرى.

إحترام الخصوصية:

الخصوصية خط أحمر، فلا نتجسس على الآخرين ولا نتحسس أخبارهم، وقد يتفق كثيرون على الخصوصية من حيث المبدأ، لكن عند التطبيق، قد تجد بعض الممارسات، وإن كانت لا إرادية، تناقض هذا، كأن يطلع أحدهم على هاتفك في المواصلات العامة، أو يصر أحدهم على سؤالك عن راتبك أو عمرك رغم أنك تتهرب من الإجابة.

احترام المواعيد:

إذا اتفقت مع أحدهم على اللقاء الساعة الخامسة مساءً، فاحضر الساعة الخامسة وليس بعدها، فمن أفضل الصفات التي يتحلى به الفرد أن يكون صادق الوعد، كما أنك بتأخرك تترك انطباعاً لدى الشخص الآخر أنك لا تقدر وقتك ولا وقته أيضاً.

خفض الصوت:

اخفض صوتك لا سيما في الصباح الباكر كي لا تزعج الآخرين فور استيقاظهم من النوم، وخفضه حين التحدث في الهاتف في الأماكن العامة، فلا أحد يريد الاستماع إلى المكالمات وسط الضوضاء فضلاً عن مشاركة المعلومات الشخصية دون قصد.

عدم نشر الأسرار:

مع انتشار وسائل التواصل الاجتماعي، جرت عادة نشر الأسرار الشخصية للفرد أو الأسرة على وسائل التواصل الاجتماعي، مع الإسراف في نشر الصور الشخصية، ومع

أنه لا مانع من إشراك المجتمع في بعض أمورك أو نشر بعض الصور من باب التآلف، فإن الإسراف في ذلك يجعلك وكأنك تقف عارياً أمام الناس.

مراعاة منصات التواصل الاجتماعي:

عندما يكون صديقك متاحاً أونلاين على الإنترنت، فذلك لا يعني بالضرورة أنه مستعد للحديث معك، وهذا ينبغي ألا يضايقك مهما كان مستوى علاقتك به، فأنت لا تعلم ما يفعله الآن على الجانب الآخر من الشاشة، ولا فكرة لديك إن كان راغباً حقاً في الحديث أم لا.

وضع الهاتف صامتاً:

إذا كنت في اجتماع أو في لقاء، يجب أن تضع الهاتف في وضع صامت بحيث لا يقطع حبل أفكار الحاضرين برنينه.

التأني في الحفلات:

إذا كنت في مأدبة طعام أو حفل، فلا تسارع إلى خطف الطعام فقد يكون شخص آخر على وشك سحبه دون أن تلاحظ، لا يعني "خطفك" للطعام أنك جشع أو ذميم الخلق، وإنما في الغالب يكون تصرفاً لا إرادياً في أثناء المزاح مع المعارف.

عدم الوقوف في وسط الطريق:

تجنب الوقوف في قارعة الطريق؛ لأن ذلك يعيق حركة المارة، وقد يكون ذلك مخالفاً للقانون في بعض الأحيان أو حتى يضعك في مواقف محرجة كثيراً.

النظر إلى من تتحدث:

إذا كنت تتحدث إلى شخص ما، فلا تنظر إلى الهاتف وأنت تحدثه أو تنظر بعيداً، فتلك إشارة على عدم اهتمامك به، كما أنّ التحديق فيه يعدّ مبالغاً بعض الشيء، احرص على استخدام التواصل البصري بشكل متوازن يضمن لك حواراً فعالاً واحتراماً متبادلاً.

الاقتصاد في التواصل مع الآخرين على الإنترنت:

جُعلت وسائل التواصل الاجتماعي لزيادة التفاعل بين الناس، لكن يجب أن تقتصد في عباراتك مع الآخرين ممن تعرفهم معرفة إلكترونية فقط، على سبيل المثال، إن كنت تعلم أن شخصًا ما يمتلك معرفة ما وتريد أن تسأله عنها، ألق عليه التحيّة أولاً دون أن تنتظر حتى يرد واكتب سؤالك بأقل عدد من الكلمات مع الحرص على عدم الإخلال بالمعنى ثم اشكره على رده مسبقاً.

المحافظة على المساحة الشخصية:

عندما تقابل أحدهم، حافظ على مسافة نحو نصف متر إلى متر ولا تلتصق به لاسيما إذا كان ذلك الشخص من الجنس الآخر.

تجنب الغيبة:

لا تتصور أنك إذا اغتبت شخصًا في حضرة شخص آخر فهذا سيقربك منه، بل على الأرجح قد يقلق منك هذا الشخص من أن تغتابه هو أيضًا في حضرة غيره، حتى وإن كنت تتحدث في صالح الشخص الذي تتحدث معه.

تذكر الناس بأسمائهم:

أكثر ما يحب كثير من الناس سماعه هو أسمائهم، تجنب أيضًا إطلاق الألقاب على الأشخاص سوى بحذر شديد بعد توطد العلاقة، وتذكر أنه ليس شرطًا أن فلانًا يطلقون عليه اسمًا ما، أنه سعيد به.

عدم الإشارة بالإصبع:

إذا كنت تشير إلى شخص ما، فلا تشر إليه بإصبعك وإنما براحة يديك، فهذا أكثر أدبًا، وتبدو به بمظهر الشخص الواثق من نفسه غير المتعالي على الآخرين.

الابتسامة:

لا تعبس في وجه الآخرين، فلا أحد يحب ذلك، وتذكّر أن تبسمك في وجه أخيك صدقة.

مسك الباب لمن بعدك:

عند مرورك مع عدة أشخاص عبر باب وكنت أولهم، فبادرة طيبة منك أن تمسك الباب لمن بعدك.

عدم البصق:

من أسوأ العادات أن يبصق المرء أمام الآخرين وبخاصة دون استخدام أي مناديل، الذهاب إلى مكان منعزل أو الحمام لاستخدام المنديل أفضل.

مراعاة الألقاب الرسمية:

يكثر في الثقافة العربية استخدام الألقاب قبل الاسم حتى مع الأشخاص الذين نعرفهم جيدًا، مثل الطبيب أو المهندس فلان، والأحرى أن تستخدم الألقاب مع من لا تعرفهم جيدًا أو بينك وبينهم علاقة رسمية.

مراعاة آداب الطعام:

من آداب الطعام المنسية أن الأصغر سنًا هم من يسارعون إلى الوليمة، وآخر من يقومون عنها وذلك احترامًا للكبار.

المبادرة بالمساعدة:

إذا وجدت زميلك بحاجة إلى المساعدة وهو يلم أنك قادر على مساعدته، فلا تنتظر حتى يطلب منك، وبادر بمساعدته إن كان وقتك يسمح بذلك.

نظف أدوات الصالة الرياضية:

يؤدي التمرين في صالات الألعاب الرياضية (الجميم) إلى التعرق الشديد، ولذلك يجب أن تحتفظ بمنشفة ومنظف لتنظيف الأدوات التي تستخدمها.

تجنب الجدال:

الجدل غير محبوب، فحاول تجنبه حتى وإن كنت محقًا.

الدَّرْسُ الْخَامِسُ

التعامل مع ذوي الاحتياجات الخاصة

إنّ ذوي الاحتياجات الخاصة بالمعنى اللغويّ، هم الأشخاص المصابون بحالة معيّنة أو مرض، ممّا يتسبّب في شعورهم بصعوبة في فعل الأمور التي يفعلها الآخرون، لذا فهُم بحاجةٍ إلى مُقدّمي رعاية، ومعلّمين مُختصّين بالاحتياجات الخاصة، أمّا المعنى الاصطلاحيّ لذوي الاحتياجات الخاصة فهو: فئة الأطفال أو الشباب التي تحتاج إلى اهتمام خاص، وهذا الاهتمام ليس من الأمور الضروريّة التي يحتاجها الآخرون.



وقد حصل اختلاف في وجهات النظر حول تسمية أصحاب الإعاقة بمصطلحيّ ذوي الاحتياجات الخاصة أو ذوي الإعاقة، إلا أنّ الأمم المتحدة اعتمدت مصطلح ذوي الإعاقة في البروتوكولات الخاصة بها، وقد اعتمدت منظمة الصحة العالمية مصطلح الإعاقة كمصطلح يغطّي المشاكل التي تصيب هيكل الجسم أو وظائفه، فعلى المستوى الدولي اعتمدت كلمتا مُعاق وإعاقة لتصنيف أصحاب الإعاقة الذهنية والبدنية، أمّا مصطلح ذوي الاحتياجات الخاصة فمرفوض لعدة أسباب؛ أحدها أنّه يشمل العديد من الفئات وليس المُعاقين فقط.

أنواع الإعاقات:

① الإعاقة العقلية:

تظهر هذه الإعاقة لدى الأطفال منذ سنّ الولادة وحتى الثامنة عشرة، وتكون مرتبطةً بالوظائف الذهنية لدى الطفل، ممّا يتسبّب في معاناته من صعوبات في التعليم أو في أداء المهارات اليومية، وتشمل الإعاقة العقلية كلاً من التصلّب الدرني، ومتلازمة داون، والتوحد الذي يظهر على شكل اضطرابات في النمو، والإدراك، والتواصل مع الآخرين،

بالإضافة إلى وجود نقص في التفاعلات الاجتماعية والسلوكية.

② الإعاقة التعليمية:

إنّ الإعاقة التعليمية هي جزء من الإعاقة العقلية، وتظهر بسبب وجود خلل في الجهاز العصبي المركزي، ممّا يظهر على شكل صعوبات في الاستماع، والحديث، والكتابة، والقراءة، والاستدلال، والمهارات الرياضية أو التنظيمية.

③ الإعاقة الجسدية:

هي الإعاقة التي تظهر لوجود سبب ماديّ، وتؤثر على النشاطات البدنية لدى الإنسان، مثل: الانتقال من مكان إلى آخر، أو تؤثّر على العضلات العصبية التي تشمل الكوادريا، والشلل النصفي، وضمور العضلات، والتهاب مفاصل الظهر، وتشوهات الأطراف، ومرض الأعصاب الحركية، ووجود خلل في تكوين العظام، ومرض أتاكسيا.

④ الإعاقة الدماغية:

هي إحدى الإعاقات التي تُلحق الضرر بالدماغ بعد ولادة الطفل، ممّا يتسبّب في التدهور البدنيّ، أو المعرفيّ، أو العاطفيّ لدى الطفل، وقد يكون سبباً للإصابة بأورام الدماغ، أو التسمّم، أو السكتات الدماغية، أو الأمراض العصبية، أو مرض نقص الأكسجين.

⑤ الإعاقات العصبية:

هي الإعاقات التي تظهر في الجهاز العصبي لدى الأطفال بعد ولادتهم، وتشمل أمراض الزهايمر، والصرع العضوي، والباركنسون، والتصلّب المتعدد.

⑥ الإعاقات البصرية:

هي إعاقة التي تظهر بسبب ضعف الحواس، وترتبط بشكل وثيق بالاتصال والمشاركة الاجتماعية.

⑦ الإعاقات السمعية:

تشمل ضعف السمع، أو فقدانه، أو الصّم.

⑧ إعاقات التخاطب:

تشمل هذه الإعاقة عدم القدرة على الكلام، أو صعوبةً في الفهم.

⑨ الإعاقات النفسية:

تشمل أنماط السلوك التي تُضعف الأداء الشخصي أو الاجتماعي، وتشمل مرض الفصام، واضطرابات القلق، والاضطرابات العاطفية، والإجهاد، والذهان، والاكتئاب، واضطرابات التكيف.

⑩ إعاقات تأخر النمو:

تظهر هذه الإعاقات لدى الأطفال ما بين سنّ الولادة إلى خمس سنوات، ولا يوجد لها أي تشخيص معين إلى الآن.

هناك بعض القواعد التي يجب اتباعها عند التعامل مع ذوي الاحتياجات الخاصة من الكبار والبالغين:

① رسم الابتسامة عند التعامل مع ذوي الاحتياجات الخاصة.

② تجنّب التحديق أو إظهار أي ردّ فعل عند رؤية أي شخص من ذوي الاحتياجات الخاصة، وذلك لتجنّب إحراجه.

③ سؤال ذوي الاحتياجات الخاصة في حال حاجتهم إلى المساعدة، وتجنّب أخذ زمام المبادرة دون علمهم، لئلا يشعروا بالشفقة.

④ التحدث مع ذوي الاحتياجات الخاصة بشكل إيجابي، والابتعاد تماماً عن التذمر أو التحدث عن المشاكل الخاصة

⑤ في حال كان الشخص من ذوي الإعاقات السمعية، فيجب لمس كتفه من أجل لفت انتباهه، ثمّ التحدث معه بتمهّل وبشكل واضح.

⑥ في حال كان الشخص من المُقعدين، فيجب الجلوس عند التحدث معه، وذلك ليكون المُتحدّث على مستوى الشخص المُقعّد.

٧ في حال كان الشخص من ذوي الإعاقات البصرية، فمن الأفضل لمس يده ليعرف أنّ هناك من يتحدّث معه، ويُفضّل وصف المكان الذي يتمّ التواجد فيه، مع ذكر أسماء الأشخاص الموجودين هناك.

فَنَ التَعامَل مَعَ ذَوِي الِاحْتِياجَات الخَاصَّة مِنَ الصِّغار والمُراهِقين:

هناك عدّة طُرق للتعامل مع ذوي الاحتياجات الخاصة من الأطفال الصِّغار والمراهقين، وتتمثّل تلك الطُرق فيما يأتي:

١ عدم الخوف من الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة؛ لأنّ وجود إعاقة ما لا يعني أنّ الأمر مُخيف.

٢ التَعامَل مَعَهُم بِطَريقة طَبِيعيَّة؛ وذلك لأنّ بعض الأطفال والمراهقين يشكون أنّ لديهم شعوراً غير واثق تجاه إعاقاتهم، لذا يجب التَعامَل مَعَهُم بِشَكل هادئ وطَبِيعي.

٣ التَكلِّم مَعَ الأطفال ذَوِي الِاحْتِياجَات الخَاصَّة بِذات الطَريقة التي يتمّ بها التَحدِث مَعَ أيِّ طَفل طَبِيعي آخَر، دون استخدام أيّ تعبيرات طفولية أو نبرة صوت غير مناسبة مَعَهُم.

٤ التَعرِّف عَلى نِقاط القوَّة لَدِيعَهُم، ثمّ تشجيعهم على إظهار مواهبهم، والتَعامَل مَعَهُم بِذات الطَريقة التي يتمّ التَعامَل بها مَعَ أُنَدادِهِم الطَبِيعيِّين

٥ دَعوَةُ الطَفل لِلتَعرِّف عَلى أطفال آخَرين ذَوِي احتِياجَات خَاصَّة، وتَعرِّيفه عَلى قِصصِهِم، ممّا يُساهم في إشعاره بأنّ الحِياة الجَيِّدة ممكُنة مَعَ وجودِ إعاقة.

٦ تقبُّل الطَفل كما هو، وتَعلِيمه بأنّ الكرامة الإنسانيَّة لا تتأثَّر بِوجودِ الإعاقات لَدَى الإنسان.

الدَّرْسُ السَّادِسُ

لغة الجسد وقراءة الأفكار

يمكن تعريف لغة الجسد بأنها: " اتصال غير شفهي له لغة قائمة بذاتها، يستعمل الناس من خلالها الإشارات والحركات الجسدية إما كمرادف لما يقولونه شفويا، أو لإخفاء شعور باطني، أو للإيحاء باتجاه معين، وفي دراسة قام بها عالم النفس الأمريكي (ألبرت ميهرابين) حول طرق التواصل، أكتشف خلالها أن (٧%) فقط من الاتصال يكون بالكلمات و (٣٨%) بنبرة الصوت و(٥٥%) بلغة الجسد، لذلك فإذا اختلفت كلمات شخص مع لغة جسده فإننا نميل أكثر إلى تصديق لغة الجسد.

نشأة وتطور لغة الجسد

من أوائل الحضارات التي اهتمت ب (لغة الجسد) ودراستها وما يصدر منها هم القدماء المصريون والإغريق والرومان، ويدل على ذلك التماثيل والمعابد التي تم بناؤها بواسطة هذه الحضارات، ففي عام (٤٥٠) ق.م أشار (أبقراط) أبو الطب إلى لغة الجسد من خلال ملامح الوجه، واعتقد هذا العالم جازماً في تأثير العوارض الخارجية على الأخلاق، وظهر ذلك في الملامح، كما قام (غالينوس إقلوديوس) الحكيم اليوناني في القرن الثاني قبل الميلاد بكتابة مخطوطة نادرة عن الفِرَاسة، ويعتبر الصينيون القدماء أكثر من تميّز بدراساتهم الدقيقة والواقفية لتعابير الوجه الإنساني، وهم يطلقون على هذا العلم (السيانغ ميان).

لغة الجسد في القرآن الكريم:

لقد حوى القرآن الكريم آيات كثيرة تشير إلى لغة الجسد، وذلك من خلال توظيفها في

عدة قضايا منها:

① تصوير مشاهد الحياة الآخرة.

② التصوير الفني للقصص في القرآن.

③ بيان سمات المسلم الواجب أن يتحلى بها، والسمات السلبية التي يجب أن يبتعد عنها.

ومن الآيات التي تشير إلى لغة الجسد ما يأتي: قوله تعالى: ﴿ وَتَوَلَّى عَنْهُمْ وَقَالَ يَا أَسْفَىٰ

عَلَىٰ يَوْسُفَ وَأَبْيَضَّتْ عَيْنَاهُ مِنَ الْحُزْنِ فَهُوَ كَظِيمٌ ﴿٨٤﴾ [يوسف: ٨٤]

لغة الجسد في السنة النبوية:

إن الرسول صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كان يكثر من استخدام الاتصال غير اللفظي (لغة الجسد)، وذلك لعلمه بأهميته وقدرته على توصيل ما يريد إلى أصحابه ومجتمعه، وكان الصحابة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ يفهمون هذه الرسائل، ويدركون معناها، دلَّ على ذلك كثير من الأحاديث التي صحت عن الرسول صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، نذكر منها:

روى البخاري: (عن أنس بن مالك رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أنه يقول: كَانَتْ الرِّيحُ الشَّدِيدَةُ إِذَا هَبَّتْ عُرِفَ ذَلِكَ فِي وَجْهِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ)، ذلك لأن الرسول صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يخشى أن تكون هذه الريح عذاباً، فتظهر بعض التغيرات على وجهه الشريف.

مَمَّ تَتَكُونُ لُغَةُ الْجَسَدِ؟

تتكون لغة الجسد من :

eye contact

① اتصال العيون

hand movemevnt

② حركة اليد

head movement

③ حركة الرأس

facial expressions

④ تعبيرات الوجه

the way you stand

⑤ الوقفة

أنواع لغة الجسد:

① **الإيماءات التوضيحية:** هي إيماءات تقوم بها في نفس الوقت الذي تتحدث فيه، فهذه الإيماءات لا تظهر بمفردها ولا تستخدم كبديل للكلمات، وإنما تستخدم لوصف وتوضيح وجهه النظر التي تبديها.

② **إيماءات التكيف مع المشاعر:** ترتبط هذه الإيماءات بمشاعرك الداخلية، وغالبا ما تكون إيماءات غير واعية، فمثلاً إذا كان يراودك شعور سلبي فقد تحاول أن تعالج هذا الشعور بتغييرك للغة الجسد التي تستخدمها أو بتكيفك إياها. ومع ذلك فتلك هي إيماءات تعتمد على الجسد، فمثلاً: إذا كنت تشعر بالتوتر، فقد تطبق قبضتك، أو تلمس وجهك.

③ **إيماءات استكمال الحوار:** تستخدم للدلالة على أن الحديث ما زال مستمراً، سواءً كان الأشخاص يتحدثون بالفعل أم لا، ويختلف استخدام هذه الإيماءات مثل إيماءة الرأس أو ببساطه النظر للشخص الآخر للتعبير عن المشاركة.

استخدامات لغة الجسد:

يمكننا التواصل عن طريق لغة الجسد في مواضع كثيرة في حياتنا اليومية ومنها في مجال العمل وتكوين العلاقات مع الزملاء وتطويرها، فمهارتك هي مفتاح النجاح في مكان عملك، وطريقة تعاملك مع من حولك والأسلوب الذي تتخذه لتكوين علاقات معهم وتحفيزهم والتأثير عليهم جميعها لها دور حيوي في نجاحك في العمل، ولا يمكنك تحقيق هذه المهارات بشكل كامل إلا إذا استطعت أن تقرأ لغة الجسد وتستخدمها في السياق الصحيح.

تفسير لبعض حركات وإيماءات الجسد:

أولاً: حركات الرأس:

أ - إذا كان مائلاً إلى الأمام يوحي بالعدوانية.

ب - إذا كان مشدوداً إلى الوراء مع (نفخة) لكل الجسم والصدر يوحي بالتعالي.

ج - إذا كان مائلاً إلى اليمين، أو اليسار، ومصحوباً بتقطيب الجبين وتركيز النظر إلى

المتحدث مما يوحي برغبة المستمع في طرح سؤال، أو استفسار إلى المتحدث فيوحي بعدم التأكد .

د- إذا كان الرأس ينخفض ويعلو في حركات متتابعة أوحى ذلك بالموافقة.

هـ- إذا تطأ الرأس إلى أسفل بطريقة سريعة وثابتة للحظات مع تركيز النظر إلى المتحدث واتساع في العينين فيوحي بالدهشة والاستغراب.

و- إذا كان الرأس مطأطأ مع النظر إلى أسفل فيوحي بالندم والشعور بالذنب.

ثانياً: حركات الوجه:

إن الوجه ليس حيادياً أبداً، فهناك قواعد تتحكم في قسماته وإيماءاته، نذكر منها ما يأتي:

① القاعدة الفصية:

هناك ثلاث معلومات مهمة في علم لغة الجسد هي:

أ- الذكاء العقلي كمادة خام والمشاعر لديهما مكان مخصص في الدماغ .

ب- كل مناطق الدماغ متعلقة بعملية التعلم تتفاعل بشكل جماعي لمنبهات الوسط الخارجي للإنسان.

ج- الفص الأيمن للدماغ يحرك الشق الأيسر للجسد، والفص الأيسر للدماغ يحرك الشق الأيمن للجسد .

② قاعدة التطابق مع الغير:

هي قاعدة التبادل مع الآخرين، القاعدة الفصية ضرورية لتقييم حالتنا أثناء التعامل مع الآخرين، أما قاعدة التطابق مع الآخرين فهي تحدد طبيعة هذا التعامل، وقاعدة التطابق مع الآخرين هي موهبة فينا منذ الولادة تمكننا من التكيف مع الآخرين، إذا تم تطويرها تجعل الإنسان يأخذ أوضاع وملامح تتم عن تأثره بمشاعر الآخرين، كأن يظهر الإنسان على وجهه علامات الحزن إذا كان مع قريب له حزين، بواسطة هذه القاعدة يستطيع الفرد ومن خلال حاسة البصر أن يدرك نظرة الآخرين إليه.

٣ القاعدة الحسية:

إن الحواس الخمس ممثلة في قسمت الوجه وإيماءاته، فالحركات اللاواعية تحاول إعاقة تأثير الأحداث الخارجية فينا، وهذا كلما أوحى إلينا ذهننا "لا تسمع"، "لا تنظر"، "لا تحس" (من حاسة اللمس)، "لا تتكلم" هذه الأخيرة مثلاً تدفعنا لإطباق الشفتين، تقريبا كل الأفعال (من كلمة فعل عند أهل اللغة) مرتبطة بالحواس الخمس، إذن إن الحركات الدقيقة في الوجه ما هي إلا ترجمة مادية لشعورنا بمعنى تلك الأفعال.

ومن أهم مكونات الوجه:

١ الحواجب:

- أ - في حالة ضمها مع بعض توهي بالتركيز.
- ب - في حالة ضمها مع بعض إلى أسفل توهي بالتوبيخ.
- ج - في حالة رفعها سريعاً توهي بالموافقة.



١ العيون: وتشعر من خلالها — :

- أ- الرضا.
- ب- الحب والكرهية.
- ت- الانتباه: إذا كان المستمع يركز نظره إلى عينيك .
- ث- الضيق والتذمر: إذا كان المستمع ينظر إلى ساعته أو شيء آخر أثناء حديثك.
- ج- عدم الاهتمام: إذا كان المستمع موجهاً نظره لأسفل، أو أي جهة أخرى.
- ح- الحزن: إذا كانت العينان مرتخيتي الطرفين وغاب بريقهما أو عند البكاء.
- خ- الإجهاد: في حالة التعب، وتكون نصف مفتوحتين.
- د- الاحتقار: بالنظر بظرف العين، أو بصرف النظر عن المتحدث .
- ذ- الغضب: عندما تكون العينان مفتوحتين، والشرر يتطاير منهما مع التركيز الشديد على الطرف الآخر.
- ر- الإعجاب: باتساع العينين، وخروج ما يشبه البريق منهما تأثراً بما يقول المتحدث.

٣ الفم: وبه عدة مشاعر ولغات مختلفة منها:

أ- الابتسامة: وتعطي رسالة للشخص الآخر بالتقبل والترحاب، وفي مواقف أخرى تشعره بالحدق والاستخفاف وعدم الاهتمام.

ب- (الدهشة والاستغراب): عندما يكون الفم مفتوحا والعينان جاحظتين ومركزتين على الشخص المتحدث دون تعليق.

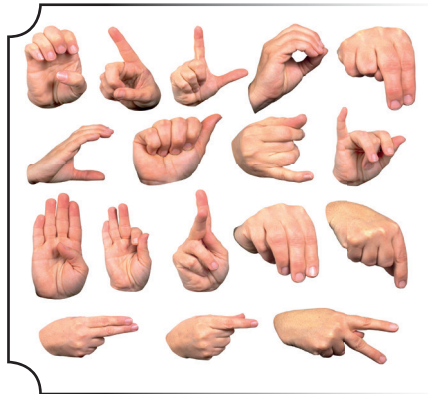
ج- الغضب: إذا كان الفم مسدودا ومشدودا بالضغط على الأسنان فتظهر عضلات الفم منتفخة وقد يصاحب ذلك صوت يشعر به الطرف الآخر، ويدرك منه الضيق والغضب والعدوانية، كما قد يصاحب ذلك عض للشفة السفلى.

٤ الأنف والأذن:



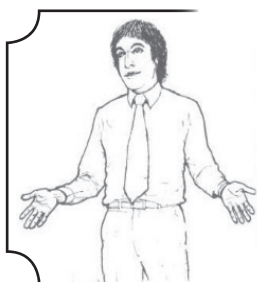
إذا حك الأنف، أو مرر الفرد يديه على أذنيه ساحباً أيهما بينما يقول لك: إنه يفهم ما تريده، فهذا يعني أنه متحير بخصوص ما تقوله، ومن المحتمل أنه لا يعلم مطلقاً ما تريد منه أن يفعله .

٥ حركات اليد:



إن حركات اليد بالنسبة للغة الجسد عبارة عن بحر لا بداية له ولا نهاية، فهناك الكثير من الحركات التي تستخدم فيها أصابع اليد كما يوجد الكثير من الحركات التي تستخدم فيها اليد كلها:

٦ راحة اليد:



ترتبط اليد المفتوحة بالأمانة والصدق، وكثيرا ما نسمع استخدام اليد اليمنى بالقسم، ولهذا فعند الحاجة لنقل الإحساس بالأمانة والصدق فيكون دائما راحة اليد مواجهة للمتحدث كما في الصورة، وهذه الحركة دائما ما ينصح العاملين بمجال الدعاية باستخدامها أمام العملاء لإقناعهم بالصدق.

٦ طاقة اليد:

يد الإنسان تحتوي على طاقة هائلة يمكن لكل المحترفين التمكن منها واستخدامها وأولى هذه الاستخدامات، استخدام اليد في الإشارة من خلال مجموعة من الأوضاع المختلفة نذكر منها:

أولاً: الوضع الخاضع أو الإحترامي:



في هذا الوضع يكون المتحدث مشيراً للآخر باحترام وتقبل سلطة، وغالبا ما تستخدم مع الأكبر سناً أو مع المدراء لكونها تنقل إحساساً لا إرادياً بأن المتحدث مستسلماً للآخر أو يحترمه كثيراً مما يترك لديه انطباع جيد.

ثانياً: الوضع المسيطر:



هذا الوضع يوحي بأن الشخص يتحدث مع من هو أصغر منه سناً أو مقاما أو أقل منه رتبة، فتشير راحة اليد إلى أسفل بالسيطرة، والذي يقوم بهذه الحركة دائماً هو الشخص المسيطر، لكن للأسف فقد يسيء فهما البعض.

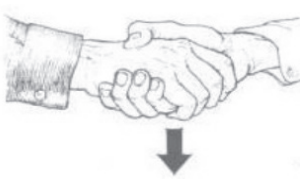
ثالثاً: إصبع الإهانة أو السخرية:



وفي هذه الحركة يستخدم إصبع السبابة في الإشارة والتي تعني عند قدماء العرب منذ زمن بعيد وإلى الآن السب والإهانة، ولهذا سمي بالسبابة والتي جاءت من يسب، لذا يفضل دائماً الاستغناء عن استخدام هذه الحركة.

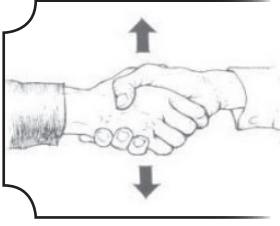
وسنتعرف على أنواع المصافحة ومعانيها:

١ المصافحة المسيطرة:



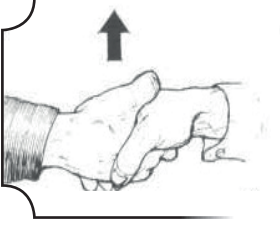
والتي يحاول فيها الشخص أن تصبح راحة يده مواجهة لأسفل على حساب الشخص الآخر والتي تعني أنه يقول له عن طريق لغة جسده أنا الأقوى، سواء بالشخصية أو بالبدن أو بالعلم.

٢ المصافحة المتعادلة:



وهي المصافحة المعتادة والذي نراها يوميا وغالبا ما تكون بين اثنان من نفس العمر أو القوة أو في نفس المرتبة العملية أو المادية.

٣ المصافحة الخاضعة:



وهي عكس مصافحة السيطرة حيث تكون الراحة موجهة لأعلى وفيها الاستسلام وإعطاء السيطرة للآخر.

٤ مصافحة القفاز:



وفي هذا النوع من المصافحات يتم استخدام اليدين معا كالقفاز وتسمى أيضا بالسلام الدبلوماسي لأن هذه المصافحة تقوم بنقل الود والحب والتقدير بين الشخصين.

٥ مصافحة الثقة والإخلاص:

وهي قيام الشخص عند المصافحة بوضع اليد الأخرى على ذراع الرجل تدريجيا، تعبر عن قمة الثقة والإخلاص والود بين الشخصين، كما يتضح في الصور الآتية:

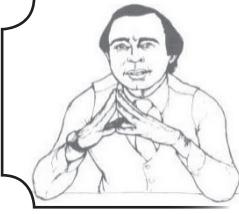


وفيما يأتي سنعرض بعض التحليلات النفسية والتي تساعدك على تفسير استخدامات الأذرع في المواقف المختلفة:



١ تشبيك اليدين مع ارتكاز الذراعين على المكتب توحى بأن ه

بينك وبين من تحادثه.



② وضع اليدين مع الارتكاز وملامسة كل إصبع لنظيره في اليد الأخرى توحى بأن الشخص واثق في نفسه وفي آرائه التي يعرضها أمام الناس .



③ الأيدي المتلامسة معا (الوضع السفلي): تلاحظ هذه الحركة عندما يكون الشخص مستمعا لآراء وأفكار الآخرين .



④ شد الياقة: اكتشف الدكتور ديزموند موريس أن الكذب يؤدي إلى الشعور بالحكاك، و بالتالي يحتاج للهرش لإرضاء هذه الحاج الصورة.

رابعاً: حركات الأرجل:

- أ- إذا قام الفرد بالضرب بالقدم على الأرض في تتابع توحى بنفاد الصبر.
- ب- وإذا وضع ساق على ساق مع تغيير الوضع كل فترة زمنية صغيرة توحى بالتوتر.
- ج- إذا قام الفرد بوضع ساق على ساق مع تحريك إحداها توحى بالضيق.

خامساً: طريقة الجلوس:

- أ- ميلان المستمع إلى الأمام تجاه المتحدث، ونظر إليه مباشرة يوحى بالإصغاء الجيد.
- ب- عند الإتكاء إلى الوراء مع تشابك الأصابع خلف الرأس يوحى ذلك بالثقة العالية.
- ج- عند الجلوس معتدلاً مع وضع اليدين على الركبتين يوحى بالانفتاح .

أهمية لغة الجسد في عملية التواصل الإنساني:

لقد نشأ التواصل بين أدمغة الكائنات الحية وأصبح يتطور مع نمو الإنسان، وعلى سبيل المثال فالطفل بعد ولادته يتواصل مع أمه بإشارات وتعبيرات وحركات وبواسطة الشم واللمس والنظر والسمع وباقي الحواس، ثم يبدأ التواصل اللغوي بالتشكل تدريجياً وبالاعتماد على التواصل الحسي، الذي هو أساس التواصل بين الإنسان والواقع بكافة مجالاته، والتواصل الحسي يبقى الأساس في كل تواصل مباشر مع الآخرين.

إن آليات التواصل بين البشر تشابه كافة آليات الإرسال والاستقبال تماماً، فهناك بنيات لغوية تمثل البنيات الفكرية تقوم بنقل مضمون الأحاسيس والأفكار والمعاني من عقل إنسان لآخر، وهذه تنقل على شكل أصوات أو رموز بصرية أو غيرها من وسائل الترميز، وتحمل المعلومات من عقل إلى آخر.

فالتواصل البشري بكافة أشكاله يعتمد على الأحاسيس والأفكار المتشابهة بالدرجة الأولى، وعلى البنيات الوسيطة المتشابهة -اللغة أو الرموز الموحدة- وعلى تشابه بنيتي الاستقبال والإرسال، أي يجب تشابه بنية وآليات العقلين المتواصلين مثل أجهزة الراديو وكافة أنواع أجهزة التواصل، والتواصل الإنساني طبعاً أعقد بكثير من أي تواصل آخر .

طرق نقل الأفكار إلى الآخرين:

لقد استخدم أفلاطون المحاوره في صياغة ونقل الأفكار إلى الآخرين، وقد حققت طريقته النجاح في بناء ونقل أفكاره، وقد استخدم هذه الطريقة الكثير من المفكرين منهم جاليلو، وتم استخدام الجدل والمحاوره الذاتية مثلما فعل ديكارت في التأملات، وكانت هذه الطريقة فعالة أيضاً في صياغة ونقل الأفكار.

وقديماً استخدمت الطريقة الشعرية في رواية الملاحم المتضمنة للأفكار، وكانت قد استخدمت في أول الأمر القصص والروايات لنقل الأحداث والأفكار المتضمنة فيها.

وقد كانت الأمثال الأكثر استخداماً وفاعلية في صياغة ونقل الأفكار والمعاني، ونحن نلاحظ هذا الكم من الأمثال لدى أغلب الشعوب.

مزايا التواصل الإنساني عن طريق لغة الجسد:

أولاً: يعبر عن معلومات (وجدانية) في مقابل تعبير لغة الجسد عن معلومات تتصل بالمضمون، يمكن من خلالها إيصال الحب والبغض والكره والاهتمام والثقة والرغبة والدهشة والموافقة.

ثانياً: أن الاتصال عن طريق لغة الجسد ينطوي أيضاً على معلومات متصلة بمضمون الرسالة اللفظية، فهو يمدنا بأدوات لتفسير الكلمات التي نسمعها، وينطبق ذلك على نبرة

الصوت والتوكيد، فضلا عن أنه يوفر المعلومات التي تفيد في فهم طبيعة العلاقة بين الأطراف المشتركة في عملية الاتصال.

ثالثاً: رسائل لغة الجسد تتميز بصدقها، ويحتاج الإنسان عادة إلى نماذج كثيرة للسلوك غير اللفظي التي يصدرها الآخرون حتى يثق بهم.

الخلاصة:

إذا أردت أن تصل كلماتك ومضامينها إلى محدثك بشكل جيد فعليك أن تحرص على أن تكون لغة جسدك متوافقة مع ما تقوله، وإذا كنت حريص على أن يحدثك الطرف الآخر عن نفسه بسهولة وارتياح فيجب أن تحسسه أولاً بالأمن والثقة في علاقته بك.

المناقشة



- س ١ / أكتبي نبذة مختصرة عن السلوك.
- س ٢ / ما صفات الشخصية المثالية الصحية؟ عدديها.
- س ٣ / ما أهم خصائص الحوار الناجح؟
- س ٤ / ما الأتيكيت، وهل بين الإسلام مبادئ الأتيكيت؟ بيني ذلك.
- س ٥ / أذكرني فن الأتيكيت للبنات.
- س ٦ / ما أنواع الإعاقات؟ عدديها.
- س ٧ / هناك بعض القواعد التي يجب اتباعها عند التعامل مع ذوي الاحتياجات الخاصة، بيني ذلك باختصار.
- س ٨ / ما تعريف لغة الجسد؟ وهل حوى القرآن الكريم آيات تشير الى لغة الجسد؟
- س ٩ / مم تتكون لغة الجسد؟
- س ١٠ / ما أنواع المصافحة ومعانيها؟ عدديها.
- س ١١ / للغة الجسد أهمية كبيرة في عملية التواصل الانساني، اشرحي ذلك.



الوحدة الخامسة

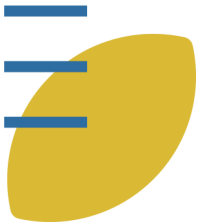
الأمن والسلامة



عزيزتي الطالبة:

يتوقع منك في نهاية دراسة هذه الوحدة أن تتمكني من الآتي:

- أن تعرفي مفهوم الأمن والسلامة.
- أن تتعرفي على التدابير اللازمة لتحقيق الأمن والسلامة.
- أن تحددتي أضرار مضافات الأطعمة.
- أن تتعرفي على طريقة التنفس الاصطناعي.
- أن تعرفي كيفية إسعاف لدغة الأفاعي والحشرات.
- أن تتعرفي على خطوات إسعاف التعرض لصدمة كهربائية.
- أن تعرفي طرق ترشيد استهلاك الطاقة الكهربائية.
- أن تبيني خطوات الاهتمام بخزانات المياه واسطوانات الغاز في البيت.



الدَّرْسُ الْأَوَّلُ

تمهيد

خلق الله سبحانه وتعالى مجموعة من المشاعر الغريزية في الانسان وعلى راسها الحاجة الى الامن وتحقيق سلامته لذلك ورد في الحديث النبوي الشريف قول النبي صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: (مَنْ أَصْبَحَ مُعَافَى فِي جَسَدِهِ، آمِنًا فِي سِرْبِهِ، عِنْدَهُ قُوْتُ يَوْمِهِ؛ فَكَأَنَّمَا حِيزَتْ لَهُ الدُّنْيَا) رواه الترمذي؛ ولأنَّ السلامة والأمن من الحقوق التي نصَّ عليها الإعلان العالمي لحقوق الانسان فهي من الأهداف التي نرغب في تحقيقها في كل المنازل والمؤسسات والهيئات على اختلاف عملها.

السلامة:

أن السلامة معناها حماية الشخص من الحوادث الطارئة، كحدوث مشاكل في البيت او العمل أو حدوث سرقة أو نشوب حريق مفاجئ والعديد من الأشياء التي يمكن أن تحدث في أي مكان بصورة طارئة مما يؤثر على سلامة الفرد.

الأمن:

هو عدم وجود أي خطر يؤثر على سلامة الشخص عن طريق توفير الظروف التي يحتاج إليها من العوامل البيئية والنفسية، لكي يعمل ويفكر ويبدع بدون وجود خطر على سلامته أو إحساس بوجود تهديد بفضل خلق مناخ ملائم له.

تدابير الأمن والسلامة:

يعتبر توفر الأمن والسلامة أحد أهم المتطلبات الأساسية، والرئيسية من أجل ضمان القيام بالأعمال، والأنشطة الإنسانية المختلفة بنجاح؛ ذلك أن الإنسان يكون مطمئناً أكثر

إذا ما راعى متطلبات الأمن، والسلامة، والحماية، بشكل جيد، خلال مزاولته لأي نشاط مهما كان، هذا وتختلف تدابير، وإجراءات الأمن، والسلامة باختلاف الأماكن التي يتواجد فيها الإنسان، فضلاً عن اختلافها باختلاف الأعمال، والمهام التي يزاولها، وفيما يلي امثلة على انواع السلامة والامن :

أولاً: السلامة والامن المنزلي:

يقضي الانسان بالمنزل أغلب أوقاته حيث ينام ويأكل ويعيش مع باقي أفراد أسرته ولذلك فإن احتمال تعرضه للمخاطر التي تهدد أمنه وسلامته بالمنزل تكون كبيرة مما يجعل من الضروري اتخاذ التدابير اللازمة لتحقيق السلامة والامن ومنها:

① وضع مختلف أنواع المواد الكيميائية بعيداً عن متناول الأطفال والكبار أيضاً الى جانب ضرورة الانتباه الى تلك العلب التي يوجد بها المواد الكيميائية المعروفة شكلها وتميزها عن غيرها من العبوات التي تحتوي على المواد الغذائية والمشروبات لتجنب الخلط بينهما.

② اتخاذ جميع ما يلزم من الاحتياجات اللازمة التي تتعلق بالكهرباء من حيث تأمين سلامة الأجهزة الكهربائية والأسلاك حيث تمثل تلك الأمور أحد الأسباب الشائعة في وقوع الكوارث الخطيرة والكبيرة.

③ الانتباه لمختلف مصادر النار وأسطوانات الغاز وغيره اذا جميع تلك لأمر قد تنتج عنها مخاطر جسيمة تهدد السلامة والامن بشكل بالغ.

④ شمول الأطفال بالعناية القصوى والحرص على الاستمرار في مراقبتهم لكي لا يعرضوا انفسهم ومن حولهم لمختلف أنواع المخاطر.

ثانياً: السلامة والأمن في المدارس:

الأمن هو صمام الأمان لكل موقع ومكان وخاصة المدرسة حيث إن إتباع إجراءات الأمن وتطبيقها هي الوقاية الحقيقية وخط الدفاع الأول لإدارة المدرسة من حصول الحوادث

أو المشاكل والمدرسة بيئة يمكن إن تحدث فيها العديد من المشاكل سواء فرديه أو جماعية وذلك لتعدد أنماط الطلاب سواء من سلوكيات أو من بيئات مختلفة، ولعل تحقيق السلامة والامن في المدرسة لا يقل اهمية عن غيره في الشركات والمؤسسات وجميع قطاعات الاعمال في الدولة .

هناك علاقة وثيقة بين المدرسة وبين الأمن والسلامة حيث تمنح المدرسة مستوى معين ومناسب من الأمن والسلامة بمفهومها الخاص بالمجال التعليمي بحيث يوفر المتطلبات التي من خلالها يمكن للمدرسة إيجاد مستوى من الأمن والسلامة الذي يوفر الحماية المطلوبة للطلاب والمعلمين لجميع المدارس والمحافظه على بيئة المدرسة وممتلكاتها بما يخلق بيئة تتيح للطلاب التعليم والابداع .

ولكي يمكن تنفيذ وتطبيق متطلبات السلامة والامن ينبغي ان توضع بعض التعليمات والارشادات حتى يصبح من الممكن بلوغ اعلى مستويات السلامة والامن في المدرسة ومن أهم تلك التعليمات:

- ① تحديد افراد فريق مواجهة الازمات والذي يعرف بـ (لجنة الامن والسلامة المدرسية) وتحديد مسؤوليه كلا منهم.
- ② رسم خطط الازمات والطوارئ وحالات الاخلاء.
- ③ تنفيذ دورات تدريبية حول كيفية تحقيق السلامة والامن بالمدارس لكل من الطلاب والمعلمين.
- ④ توفير المتطلبات والاحتياجات المتعلقة بالأمن والسلامة في المدارس.
- ⑤ إدراج موضوعات السلامة والامن في إطار برامج الأنشطة الطلابية.
- ⑥ إجراء الكشف بطريقة دورية حول جميع الأجهزة والأماكن والمعدات والمعامل والتمديدات والتثبت من صلاحيتها للعمل لاستخدامها وقت الطوارئ.
- ⑦ متابعة إلتزام كل أفراد المدرسة بتعليمات وارشادات السلامة والأمن.

٨ مكافحة ظاهرة العنف بالمدارس لخلق بيئة آمنة للطلبة.

٩ حين التعرض لأي حادث ينبغي ان يكون هناك خطط آمنة موضوعة لإجلاء طلبة المدرسة فوراً وبأمان و حمايتهم من التدافع.

١٠ ضرورة وجود رجل أمن لكل مرحلة تعليمية في كل مدرسة.

١١ التواصل مع أولياء الأمور وتوعيتهم بأهمية تعليم أبنائهم الالتزام بمعايير السلامة المدرسية.

١٢ تعليق لافتات إرشادية بمختلف الأماكن في المدرسة تحتوي على شرح كيفية التعامل مع أدوات الأمن والسلامة موضحة بالرسوم.

١٣ التأكد من أمان الملاعب والساحات الخاصة بالطلبة لتقليل معدل الإصابات التي تحدث بالملاعب المدرسة.

أدوات تحقيق السلامة والأمن بالمدارس:

هناك اتصال وثيق يربط المدرسة والأمن والسلامة إذ توفر المدرسة مستوى مناسب من الأمن والسلامة بما يتعلق بمفاهيم المجال التعليمي إذ تعمل على توفير المتطلبات التي عن طريقها يمكن للمدرسة توفير الحماية المطلوبة للمدرسين والطلبة:

١ توفير صندوق إسعافات أولية وتعريف الطلبة والمدرسين بطريقة استخدامها.

٢ توفير جميع الأدوات الطبية، التي تساهم في تقديم الإسعافات الأولية بحالات التعرض للإصابات.

٣ توفير جهاز إنذار مبكر مع توصيله بأجراس إنذار المدرسة.

٤ وضع أجهزة الكشف عن الحرائق بالأماكن المختلفة.

٥ توفير خراطيم ماء، وصندوق إطفاء، وأقنعة حماية (كمامة).

٦ توفير مخارج للطوارئ وإطلاع للطلبة والمدرسين بأماكنها.

٧ المحافظة على النظافة دوماً، بهدف الحماية من الإصابة بالأمراض.

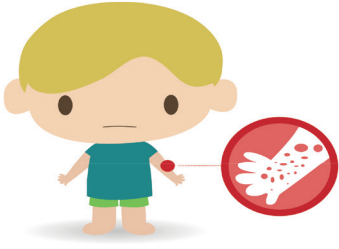


الدَّرْسُ الثَّانِي

اضرار مضافات الأطعمة

المضافات الغذائية: هي مجموعة من المواد الصناعية أو المواد الطبيعية التي يتم استخراجها من النباتات أو الحيوانات أو المعادن، ومنذ القدم كانت تلك المضافات تُستخدم لحفظ الأطعمة وللحفاظ على سلامتها ومنعها من التلف، وتتم إضافة تلك المواد إلى الأطعمة بهدف تعديل خصائصها وهي طعمها ولونها ورائحتها، وتلك المضافات أنواع عديدة لكل نوع دور محدد في حفظ الغذاء، وعلى الرغم من تلك الفوائد الناتجة عن استخدام تلك المواد؛ إلا أن لها أضرارًا على صحة الإنسان لذلك وضعت منظمة الصحة العالمية جداول لكافة الدول للالتزام باستخدام الحد الأدنى لتلك المضافات وعدم زيادتها عن الحد المسموح به دوليًا لتجنب الأضرار الصحية الآتية:

① ارتفاع نسبة المضافات الغذائية في الدم لدى الأطفال يؤدي إلى الإصابة بالأورام السرطانية نتيجة إضعاف الكليتين عن قيامهما بالتصفية.



② الإصابة بحساسية الجلد والربو نتيجة كثرة المواد الملونة المُستخدمة في التصنيع الغذائي.

③ تؤدي مكسبات الطعام ومضادات الأكسدة لارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم.

④ إصابة الجهاز الهضمي بالتهابات واضطرابات مثل الغثيان والتقيؤ، مما يؤدي إلى حدوث مشكلات في نمو الأطفال نتيجة سوء التغذية لديهم وبالتالي ضعف المناعة.

④ إصابة المخ والأعصاب بالتهابات واضطرابات خاصة لدى الأطفال نتيجة لضعف الحواجز الواقية في جهازهم العصبي تؤدي تلك الاضطرابات إلى الإصابة بحالات فرط النشاط السلوكي والصداع النصفي المزمن.

أنواع المضافات الغذائية:

هناك مجموعة من أنواع المضافات الغذائية المنتشرة على مستوى العالم ومنها:

① مكسبات الألوان، وهي المواد الملونة التي تضاف للأغذية من أجل إكسابها لوناً ما، وقد تكون تلك المواد طبيعية أو كيميائية.

② العناصر الغذائية، وهي المواد المضافة للطعام من أجل رفع قيمته الغذائية باستعادة عنصر يمكن أن يكون فقد خلال التصنيع مثل المعادن والفيتامينات وقد تُضاف تلك المواد إلى طعام لا يحتوي على عناصر غذائية مطلوبة وهامة.

③ المنكهات، وهي المواد المضافة إلى الطعام المُصنع من أجل إكسابه نكهة خاصة به.

④ المواد الحافظة، وهي عبارة عن مواد كيميائية تُضاف إلى الطعام من أجل الحفاظ عليه من الميكروبات لقيامها بإبطاء أو منع نمو العفن فيه، وتساعد المواد الحافظة على زيادة فترة صلاحية الطعام.

⑤ عوامل الاستحلاب أو ما يُطلق عليها المستحلبات، وهي عبارة عن عوامل تساعد على مزج سائلين غير قابلين للخلط مثل الزيت والماء وهناك نوعين من المستحلبات، الأول مستحلب الماء بالزيت، والثاني مستحلب الزيت بالماء.

كيف يحمي المستهلك نفسه من ضرر بعض المضافات الغذائية:

حتى يستطيع المستهلك حماية نفسه من الأضرار الناتجة عن تناول المضافات الغذائية يجب عليه اتباع ما يأتي:

① قراءة ملصق المحتويات على المنتجات الغذائية قبل شرائها والتأكد من احتوائها على أقل نسبة من المضافات الغذائية.

② عدم تناول الأطعمة التي تحتوي على مضافات غذائية تضر بالصحة والجسم.

③ تناول الفواكه والخضروات والأغذية الخفيفة التي يتم إعدادها بالمنزل بدلاً من تناول الأغذية الخفيفة المُصنعة والتي تحتوي على نسبة كبيرة من الألوان.



أضرار المواد الحافظة بالأطعمة

أولاً: الإضرار بصحة القلب:



هناك أبحاث أكدت أن تناول الأطعمة التي تحتوي على المواد الحافظة وعلى وجه الخصوص نيترات الصوديوم والدهون المتحولة التي تضاف إليها، تؤدي إلى ضيق الأوعية الدموية وجعلها أكثر صلابة، مما يعرض القلب إلى خطر الإصابة بالأمراض والنوبات القلبية.

ثانياً: خطر الإصابة بالسرطان

تحتوي المواد الحافظة الضارة التي تضاف إلى الأطعمة على مادتي "BHT ، BHA" وهذه المواد تتفاعل مع أحماض المعدة مما يساعد على تكوين الأورام الخبيثة بالجسم، والإصابة بمرض السرطان وخاصة سرطان البنكرياس وسرطان الدماغ.

ثالثاً: الربو



تؤثر المواد الحافظة الضارة التي توجد بالأطعمة مثل البنزوات والسلفات والكبريتات على تفاقم أعراض الربو، وحدوث مشكلات في التنفس عند مرضى الربو، ولهذا يجب الابتعاد عن الأطعمة التي تحتوي على المواد الحافظة.

رابعاً: فرط الحركة عند الأطفال

عند تناول الأطفال للأطعمة التي تحتوي على المواد الحافظة الضارة، ومن ضمنها بنزوات الصوديوم والتي تتواجد في المشروبات الغازية والعصائر الصناعية، تساعد على حدوث اضطرابات فرط الحركة لدى الأطفال.

خامساً: الإصابة بمرض السكري

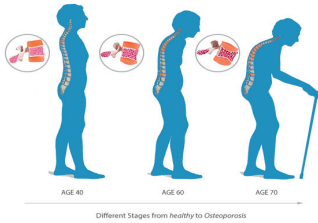
أن تناول الأطعمة والأغذية التي تحتوي على المواد الحافظة تؤثر على تفاعل الجسم

مع السكريات، مما يتسبب في حدوث اضطراب في معدل السكر بالدم وهذا يؤدي إلى الإصابة بمرض السكري.

سادساً: نقص فيتامين ج (C)

ينتج عن تناول الأغذية غير الصحية مخاطر على الجسم كسوء التغذية، التي قد تؤدي إلى حدوث نقص فيتامين ج ويسمى بالإسقربوط الذي يظهر بعد ثلاثة أشهر على الأقل من نقص فيتامين ج، ويحدث نقص فيتامين ج غالباً نتيجة اعتماد الشخص على الكربوهيدرات المصنعة وتجاهل تناول الخضراوات والفواكه.

سابعاً: هشاشة العظام



تعتبر هشاشة العظام إحدى الآثار طويلة المدى الناتجة عن تناول الأطعمة غير الصحية، ومن هذه الأطعمة غير الصحية الأطعمة العالية بالصوديوم التي تجعل الجسم يفقد الكالسيوم وبالتالي فقدان العظام، لذلك يجب الحد من كمية الأطعمة المصنعة والأطعمة المعلبة والملح المضاف إلى الأطعمة التي يتم تناولها بحيث لا تزيد عن (٢٣٠٠) ملغ من الصوديوم يوميًا، إضافة إلى ذلك يمكن أن يؤدي تناول المشروبات الغازية إلى الإصابة بهشاشة العظام ويرجع السبب في ذلك لوجود الكافيين والفسفور فيها، التي تؤدي في النهاية إلى فقدان العظام، ولذلك يجب ضمان حصول الجسم على احتياجاته من الكالسيوم من الحليب أو المشروبات الغنية به.

ثامناً: مشاكل الجهاز الهضمي

يعدّ تأثير العادات الغذائية على الجسم أمرًا مهمًا؛ لأنّ جميع أنواع الأطعمة التي يتناولها الإنسان لديها القدرة على تغيير ميكروبات الأمعاء، ووفقًا للدراسات توجد تريلونات من الكائنات الحية الدقيقة في الجهاز الهضمي وتتأثر هذه الكائنات بالطعام الذي يتناوله الإنسان يوميًا، وقد يسبب تناول الغذاء غير الصحي عدم توازن الكائنات الحية الدقيقة فتسمح للعديد من الأنواع بالعيش في الجهاز الهضمي، مما يؤدي للتأثير بشكل سلبي على عملية الهضم والتمثيل الغذائي وقد تسبب بعض الأمراض مثل التهاب الأمعاء.

الدَّرْسُ الثَّالِثُ

الإسعافات الأولية

أولاً: التنفس الاصطناعي

قد يتوقف الطفل عن التنفس بسبب الاختناق أو الغرق أو الصدمة الكهربائية أو استنشاق الغاز قبل إجراء التنفس الاصطناعي، فيجب فحص نبض الطفل المصاب وذلك بالجزس تحت حلمة الثدي الأيسر فإذا كان النبض معدوماً تجرى الإسعافات الأولية الخاصة بحالات توقف القلب، وتحضير إجراء التنفس الاصطناعي له إن كان لا يزال يتنفس.

الطريقة:

✿ يجب التحقق من عدم وجود أي جسم غريب داخل الفم قبل مباشرة عملية التنفس الاصطناعي.

✿ يمدد الطفل على ظهره إذا لم يكن مصاباً بكسر في العنق أو الظهر.



✿ تفتح المجاري الهوائية وذلك بجذب الرأس نحو الخلف بلطف، وتكون يد تحت الرقبة وأخرى على الجبهة ويتنصت بالأذن للتأكد من خروج هواء الزفير ويباشر في نفخ الفم والأنف معاً أربع نفخات لطيفة وسريعة.



✿ إذا لم يعد التنفس يعطي نفخة جديدة كل خمس ثواني أو (١٢) نفخة في الدقيقة ويرفع الفم عن فم الطفل وأنفه لإتاحة الفرصة لصدر الطفل للتقلص بينما يستمع المنقذ للزفير المطروح من فم الطفل.

✿ تتابع هذه العملية حتى يعود الطفل الى تنفسه الطبيعي.

ثانياً: عضة الحيوانات:



في مثل هذه الحالة تطلب المساعدة الطبية فوراً، وحين يتعذر القبض على الحيوان (الكلب) لأبَد من تلقيح المصاب لهذا الداء.

الإسعافات:

- ✿ يغسل الجرح جيداً بالماء الجاري لإزالة آثار لعاب الحيوان.
- ✿ يغسل الجرح بكثير من الماء والصابون وبواسطة قطعة من الشاش لمدة خمس دقائق ويوضع الجرح تحت جريان الماء ثانية.
- ✿ لا يسمح باستعمال المطهرات أو المراهم أو أية أدوية أخرى.
- ✿ يضمّد الجرح ويغطى بقطعة من القماش ريثما تتوافر العناية الطبية.

ثالثاً: لدغة الافاعي والحشرات:



الأعراض: تختلف الأعراض من إحساس بحرقة خفيفة وتورم بسيط إلى ألم و ورم حاد مع دوام وإعياء وصعوبة في التنفس واضطراب في الرؤية وشلل وقد يفقد المصاب وعيه.

الإسعافات الأولية للدغة الأفعى السامة:

- ✿ يطبق رباط ضاغط أعلى الجرح ٨-١٠ سم بين العضلة والقلب.
- ✿ ينظف مكان العضة بالكحول وتشق أمكنة وخزات أنياب الأفعى عرضياً شقاً سطحياً بسكين معقم.
- ✿ يمتص السم بواسطة الفم شرط ان يكون خاليا من القروح والجروح لمدة ثلاثين دقيقة يجب الانتباه وعدم بلع السم.
- ✿ إذا وصل الورم إلى الرباط الضاغط يترك في مكانه ويطبق رباط آخر أقل منه بمقدار ٨-١٠ سم.

✿ يكتفي بغسل الجرح جيدا بالماء والصابون إذا كانت الأفعى غير سامة وتضمّد بضماد يحوي قطعا من الثلج ويجب عدم وضع قطعة الثلج مباشرة على الجرح.



رابعاً: لسعة النحل والزنبور:

تطلب المساعدة الطبية في الحال اذا تعرض الطفل إلى صدمة تحسسية وظهور ورم حاد في أي منطقة من الجسم وتلاحظ أيضاً أعراض الصدمة.

الأعراض: ألم في مكان اللسعة مع تورك موضعي واضح وحس احتراق وحكة وتسبب الصدمة التحسسية الدوار والإغماء وتورما حادا.

الإسعافات للّسعة النحل:

يزال كيس السم بحك منطقة اللسع بلطف ولا تعصر ويدهن المكان بـ(بكربونات الصودا) ولا تترك الزنابير أكياس سم ومن الأفضل مسح مكان اللسعة بقليل من الخل ثم تغسل المنطقة بالماء والصابون.



خامساً: لسعة العنكبوت (الأرملة السوداء):

الأعراض: ألم حاد، تعرق شديد، تشنج عضلي (كرامب) صعوبة في التنفس، والإصابة بالدوار.

الإسعافات الأولية:

نراقب حالة المريض بعناية وعلى الأخص تنفسه فإذا لوحظ توقف التنفس تجرى عملية التنفس الاصطناعي.

يمدد المصاب براحة ولا يحرك إلا عند الضرورة ويخفض العضو المصاب الى مستوى أدنى من مستوى القلب ويطبق رباط ضاغط على مكان اللسعة بـ ٥-١٠ سم ويجب عدم المبالغة في الضغط بحيث تستطيع ان تدخل إصبعك وكذلك يفيد تطبيق الثلج ضمن قطعة من القماش في تخفيف حدة الأعراض ويرفع الرباط الضاغط بعد (٣٠) دقيقة.



سادساً: لسعة العنكبوت البني:

الأعراض: حس احتراق وحكة وألم موضعي وبثر صغيرة في مكان اللسعة.

الإسعافات الأولية:

✿ تجرى للمصاب الإسعافات الأولية الخاصة بلسعة العنكبوت الارملة السوداء.



سابعاً: لسعة البرغوث

(الأعراض) تحسس وحرقة وحكة وألم موضعي وبثرة صغيرة في مكان اللسعة.

الإسعافات الأولية:

يغسل مكان اللسعة بالماء والصابون ويخفف من شدة الحكة بتطبيق رفادات باردة او بدهن المنطقة بكريم كالامين.



ثامناً: لسعة البعوضة (الأعراض):

حس حرقة وتحسس وألم موضعي وبثر صغيرة موضعية.

الإسعافات الأولية:

تغسل المنطقة بالماء والصابون وتخفف من حدة حس الحكة والتحسس بتطبيق رفادات باردة او دهن المنطقة بكريم كالامين.



تاسعاً: لدغة العقرب:

الأعراض: ألم نابض وتورم في مكان اللدغة وارتفاع درجة حرارة المصاب وحس دوار وألم في المعدة وصعوبة في التكلم والنطق مع إصابة بالتشنج والغيبوبة.

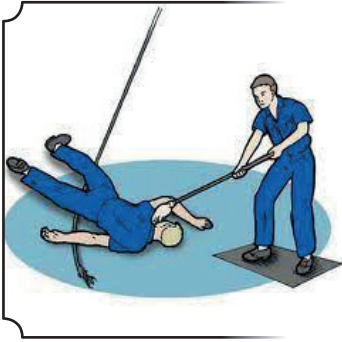
الإسعافات الأولية:

تجرى للمصاب بلدغة العقرب الإسعافات الأولية الخاصة بلسعة العنكبوت.

عاشراً: الصدمة الكهربائية:

✿ يجب عدم لمس الطفل مباشرة إذا كان لا يزال على تماس بالتيار الكهربائي والتأكد من استخدام مواد عازلة للكهرباء عند الإنقاذ.

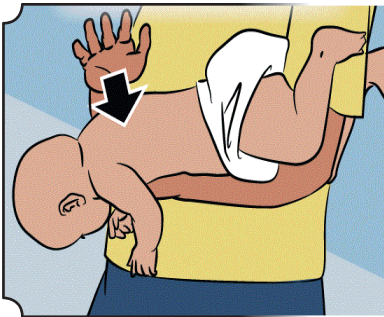
✿ يجب قطع التيار الكهربائي من الفاصلة الرئيسية في مكان الحادث أو سحب شريط الدائرة الكهربائية من المأخذ في الجدار.



✿ إذا تعذر ذلك يقف المنقذ على أرض جافة عازلة (تغطي الأرض بالصحف والمجلات أو بقطعة من المطاط أو ما شابه ذلك) ويدفع المصاب بعيداً عن التيار بواسطة عصا أو لوح خشبي أو يسحب المصاب بواسطة حبل يلقى على أحد قدميه أو ذراعه.

✿ يجرى التنفس الاصطناعي مباشرة وتعالج الصدمة.

الحادي عشر: ابتلاع بعض المواد والاختناق بها



كثيراً ما يبتلع الأطفال الأشياء الملقاة على الأرض عرضاً أو بصورة مقصودة والتي تصل إلى أيديهم، وتمر أكثر المواد المبتلعة الصغيرة للمساء عبر الأمعاء دون صعوبة ويراقب البراز عدة أيام للتأكد من خروجها، ثم إذا شعر الطفل بألم في معدته وأصيب بالإقياء أو علق المادة في المريء أو

الحنجرة يرجع الطبيب فوراً وكذلك الأمر إذا ابتلع الطفل مادة حادة كالدبوس أو غيره.

إذا علق مادة ما في القصبات الهوائية أو الحنجرة وأوشك الطفل على الاختناق يحمل بحيث يكون رأسه مدلى نحو الأسفل وقدماه إلى الأعلى ويضرب بقوة (القوة تتناسب مع عمر الطفل) بين الأكتاف، وإذا تغير لون الطفل نحو الزرقة ولا يزال يشعر بالاختناق يسارع بع إلى المشفى فوراً.

الدَّرْسُ الرَّابِعُ

ترشيد استهلاك الطاقة الكهربائية

عرّف ترشيد الاستهلاك بأنه: الاستعمال الأمثل للموارد والأموال والاعتدال والتوازن في الإنفاق، والسعي لتحقيق منفعة الإنسان وعدم المبالغة في البذل، وذلك عبر إجراءاتٍ وخططٍ واعيةٍ توجّه الفرد للطريق الأمثل؛ لتحقيق تنمية مستدامة هدفها حفظ حقوق الأفراد في الحاضر والمستقبل.

لا يهدف الترشيد للتقتير أبداً، إنّما يُعرّف بأنه الاستعمال الراشد للأموال، أي استعمالها بشكلٍ عقلائيٍّ، فلو امتلك الفردُ مخزوناً وفيراً من المياه المعقّمة ومخزوناً كذلك من المياه العادية، فهذا لا يُبرّر له إطلاقاً أن يغتسل بالمياه المعقّمة؛ لأنّ العقل لا يقبل إلا استعمال كلّ شيءٍ لما وُجد له وفي مكانه المحدّد.

طرق ترشيد استهلاك الكهرباء:

يُحقّق ترشيد استهلاك الكهرباء فوائد جمةً سواءً أكانت فوائد اقتصادية أم مجتمعية، إذ يُساهم ترشيد استهلاكها بإنقاص قيمة دفع فواتير الكهرباء التي يدفعها المستهلك، وهي مصدرٌ أساسيٌّ للحفاظ على الطّاقة في الدّولة واستغلالها في الطرق المثلى، ولذلك فإنّه من اللازم نشر ثقافة الترشيد بين الناس وزيادة وعيهم حول هذا الأمر، ومن أهم الطّرق التي تُساهم في ترشيد استهلاك الكهرباء:



✿ شراء المصابيح الموقّرة للطاقة الكهربائية واستعمالها عوضاً عن المصابيح التقليدية، كون المصابيح الموقّرة للطاقة تُنتج إنارةً أعلى على الرّغم من استهلاكها لمقدارٍ أقلّ من الطّاقة.

✿ الاعتمادُ على طرق الإنارة الطبيعية خلال أوقات النّهار، وتقليل الاعتماد على طرق الإنارة الصناعيّة، عبر فتح النّوافذ لتتمرّن خلالها الإضاءة.

❖ عدم ترك الغرف غير المستعملة مضاءة.

❖ الاستغناء عن المدافئ التي تعتمدُ بشكلٍ أساسي على الكهرباء في تدفئة المنزل أو تقليل فترة استخدامها، كونها تستهلك مقداراً كبيراً من الطاقة الكهربائية.

❖ إغلاق الأجهزة الكهربائيّة عند عدم الحاجة إليها، كالتلفاز والحاسوب.

❖ عدم فتح النوافذ في فترات تشغيل جهاز مُكيّف الهواء؛ تجنّباً لدخول الهواء الساخن من الخارج.

❖ لا تترك السخان الكهربائي متصلاً بالمصدر الكهربائي حال عدم استخدامه فترات طويلة، كذلك عليك ضبط درجة الحرارة، كي لا تتجاوز 45 درجة مئوية على أقصى تقدير.

❖ افصلي الهاتف اللاسلكي والجوال والبطاريات فور اكتمال الشحن.

❖ استخدم مروحة السقف أو المروحة العادية إذا كان الجو معتدلاً، ولا تلجئي للمكيف الكهربائي إلا في الحرارة المرتفعة للغاية.

❖ حاولي ملء الغسالة إلى أقصى حد مسموح الاستخدام به للحد وتقليل عدد مرات التشغيل.

❖ انزعي سلك الأجهزة الكهربائيّة غير المستخدمة من القابس الكهربائي، فبعضها يستهلك الكهرباء حتى حال إغلاقه لأنه يكون في وضع الاستعداد.

❖ أطفئي الأنوار الخارجية ليلاً ونظفي أغطية المصابيح دورياً من أجل إضاءة أكثر بمصابيح أقل.

❖ قللي من عدد مرات فتح باب الثلاجة، فقد ثبت أن تلك الخطوة بالتحديد تساعد على تقليل (١٥%) من استهلاك الكهرباء.

❖ استبدلي بالغلالية الكهربائيّة براد الشاي العادي، خاصة أن الغلالية الكهربائيّة من أكثر الأجهزة الكهربائيّة استهلاكاً للكهرباء.

الدَّرْسُ الْخَامِسُ

تغطية الخزانات والأسطوانات

من المعروف أن تغطية خزانات المياه بالمظلات من الامور الهامة للغاية وذلك بسبب المحافظة علي صحة وسلامة المياه بداخلها وعدم تعرضها للتلوث أو أي عوامل خارجية اخرى ودائماً ما نري خزانات المياه فوق اسطح المنازل وفي الاماكن المرتفعة المكشوفة.

كلنا يعلم مدى أهمية خزان المياه داخل المنازل والبيوت والمرافق والمنشآت سواء العامة او الخاصة وذلك لأنها تستخدم في تخزين المياه ثم استخدامها وقت الحاجة اليها سواء لأغراض الغسيل او التنظيف او الاستحمام او للشرب، ولذلك يجب علينا معرفة كيفية القيام بتغطية الخزان والمحافظة عالية وكيفية اختيار النوع الافضل.

أنواع خزانات المياه:

تختلف أنواع خزانات المياه من حيث الخامة ومكان التركيب أو الموقع الذي يتم تركيب الخزان به ومن حيث عوامل الاستخدام أو طبيعة الاستخدام وتكون كالاتي:



النوع الاول: يقسم بحسب نوعية خامات الخزان إلى خزانات حديدية وأخرى بلاستيكية، ويتم اختيار نوع الخزان حسب طلب ورغبة العميل.

النوع الثاني: يقسم حسب مكان تركيب الخزان إلى أنواع: خزانات يتم تركيبها فوق الأسطح والأسقف وهي ما تسمى بالخزانات العلوية، ويوجد أنواع اخرى يتم تركيبها في باطن الأرض وهي ما تعرف بالخزانات السفلية أو الأرضية، ويتم اختيارها حسب طلب ورغبة العميل.

النوع الثالث: تقسم تبعاً لطبيعة الاستخدام فهناك أنواع مخصصة يتم تركيبها فوق أسطح المنازل والبيوت والمدارس وأنواع أخرى مختلفة يتم تركيبها فوق أسطح الشركات والمصانع والمستشفيات والمساجد أو مظلات حدائق والفنادق والهيئات الحكومية الكبرى وذلك لاستخدامها واستعمالها بشكل يتناسب مع المكان وطبيعة احتياجه لكمية المياه المناسبة.

اسباب تغطية الخزانات:

- ✳ يجب علينا الاهتمام بتغطية وعزل خزانات المياه وذلك للأسباب الآتية:
- ✳ لضمان عدم وقوع أي جسم غريب داخل الخزان وعدم تعرضه للغبار والأتربة.
- ✳ عدم تعرض مياه الشرب للتلوث مما يؤدي الي حدوث مشكلات صحية تؤثر على صحة الانسان.
- ✳ منع وجود مناخ يسمح بتكاثر البكتريا والفطريات بداخل الخزان.
- ✳ الحفاظ عليّة من أشعة الشمس الحارقة وعدم تعرض المياه لارتفاع درجة حرارتها.
- ✳ بالإضافة إلى ذلك المحافظة علي صحة وسلامة المياه والصحة العامة للإنسان بعدم تكوين رواسب أو شوائب أو طحالب بأرضية الخزان.

طريقة تغطية خزانات المياه:

تركيب مظلات وسواتر خاصة بتغطية الخزانات من ارتفاع درجة حرارة الشمس في فصل الصيف وحماية الخزان من السخونة وعدم تعرض الماء للسخونة وبأسعار مناسبة ورخيصة وفي متناول ايدي الجميع، فهناك أغطية جاهزة في الأسواق، وبالامكان أن تقوم ربة المنزل بخياطة غلاف للخزان أو ستائر تحافظ عليها من المؤثرات الخارجية.

طرق تخزين أسطوانة الغاز:

شيع استخدام غاز البروبان في شوايات الغاز ويمكن إيجادها لدى الكثير من المنازل. نظرًا لأن البروبان من الغازات شديدة الاشتعال، يجب التأكد من تخزينه بأمان في الخارج، باستخدام طرق التخزين المناسبة، يمكنك



الحفاظ على أسطوانة الغاز في حالة صالحة للعمل لسنوات قادمة، فقط تأكد من سلامة الأسطوانة وعدم وجود أي تلف بها قبل تخزينها.

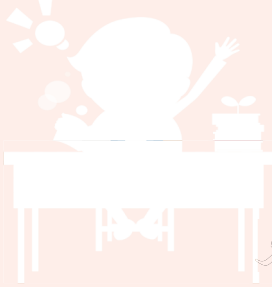
طرق الحفاظ على سلامة أسطوانة الغاز:

- ❖ لا تترك الأسطوانة بالداخل أو في سقيفة.
- ❖ إذا تسرب الغاز، فسوف يلوث المنطقة ويجعلها خطيرة؛ مجرد انطلاق شرارة من بدء تشغيل السيارة أو آلة جز العشب يمكن أن تشعل الغاز الذي تسرب وتتسبب في وقوع حادث مروع.
- ❖ خزن الأسطوانة في منطقة خارجية جافة جيدة التهوية.
- ❖ تأكد أن أرض المنطقة مستوية حتى لا تتقلب الأسطوانة أو تتدحرج، وأن تكون المنطقة أغلبها في الظل.
- ❖ خزن الأسطوانة دائماً وهي قائمة.
- ❖ احفظ اسطوانة الغاز بعيداً عن الأماكن المغلقة.
- ❖ باعد بين الأسطوانة وأي مواد قابلة للاشتعال مسافة (٣) متر على الأقل.
- ❖ تشمل مصادر الاشتعال النيران المكشوفة أو أي أجهزة كهربائية.
- ❖ لا تخزن أي أسطوانات إضافية بالقرب من بعضها أو بالقرب من الشواية، وهذا لئلا تشتعل كل الأسطوانات المتجاورة معاً في حال اشتعلت واحدة منهم.
- ❖ أبقِ الأسطوانة بعيدة عن فتحات ونوافذ منزلك.
- ❖ لا تخزن أو تستخدم أبداً أسطوانة الغاز داخل المنزل، بل احفظها في الخارج وابحث عن أي فتحات تهوية بالقرب منها.
- ❖ لا تخزن أسطوانات الغاز بالقرب من مكيفات الهواء أو الرادياتير أو فتحات التدفئة لأنها قد تسحب الغاز إلى منزلك.



❖ إذا تسرب الغاز إلى منزلك، أخلِ المنطقة على الفور واتصل بالمسؤولين المحليين.

المناقشة



- س ١ / عرفي: الأمن، السلامة.
- س ٢ / أذكر أنواع السلامة والأمن، مع ذكر الأمثلة وباختصار.
- س ٣ / بيني الأضرار الصحية لمضافات الأطعمة.
- س ٤ / ما أنواع مضافات الأطعمة؟ عديها.
- س ٥ / كيف يحمي المستهلك نفسه من ضرر مضافات الأطعمة؟
- س ٦ / ما هي طريقة إجراء التنفس الاصطناعي؟
- س ٧ / أذكر طريقة الإسعافات الأولية للدغة الأفعى.
- س ٨ / بيني طرق ترشيد استهلاك الطاقة الكهربائية.
- س ٩ / ما طرق الحفاظ على سلامة اسطوانة الغاز؟

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات