



المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم
Ministry of Education

قررت وزارة التعليم تدريس
هذا الكتاب وطبعه على نفقتها

التربية الأسرية والصحية



المستوى الثاني
الإعداد العام
النظام الفصلي للتعليم الثانوي
كتاب الطالبة

قام بالتأليف والمراجعة
فريق من المتخصصين

يوزع مجاناً للإبلاغ

طبعة
١٤٣٨ - ١٤٣٩ هـ
٢٠١٧ - ٢٠١٨ م

ح) وزارة التعليم ، ١٤٣٥ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر
وزارة التعليم
التربية الأسرية والصحية ٢ - المستوى الثاني النظام الفصلي للتعليم الثانوي -
كتاب الطالبة. / وزارة التعليم - الرياض ، ١٤٣٥ هـ
١٣٠ ص ؛ ٢٦×٢١ سم
ردمك : ٩٧٨ - ٦٠٣ - ٥٠٢ - ٤٢٩ - ٧
١ - علم الاجتماع التربوي - ٢ - الأسرة ٢ - التعليم الثانوي - السعودية -
كتب دراسية
أ - العنوان
ديوي ١٩٣١ ، ٣٧٠ / ٢٨٥٩ / ١٤٣٥

رقم الإيداع : ٢٨٥٩ / ١٤٣٥

ردمك : ٩٧٨ - ٦٠٣ - ٥٠٢ - ٤٢٩ - ٧

لهذا المقرر قيمة مهمة وفائدة كبيرة فلنحافظ عليه، ولنجعل نظافته تشهد على حسن سلوكنا معه.

إذا لم نحفظ بهذا المقرر في مكتبتنا الخاصة في آخر العام للاستفادة ، فلنجعل مكتبة مدرستنا تحتفظ به.

حقوق الطبع والنشر محفوظة لوزارة التعليم - المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم

موقع

www.moe.gov.sa

قسم التربية الأسرية

بريد

familyedu.cur@moe.gov.sa

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



A large, empty rectangular box with a thin purple border, intended for content.

المقدمة

الحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله ، وبعد :

فنحن نعيش في زمن الانفجار المعرفي والتكنولوجي الذي تراكمت فيه المعرفة ، وتزايدت بمعدلات فاقت كل التوقعات البشرية ، وغزت فيه التكنولوجيا كل مجالات الحياة ؛ مما فرض أهمية التفكير في تطوير المناهج الدراسية ودمج القيم والمهارات الحياتية في هذه المناهج ، وذلك بطرح موضوعات جديدة ذات أهمية كبيرة في حياة المتعلمة ، بحيث تساعدها على تحقيق درجة من الكفاية التي تمكنها من التعامل مع تطورات الحياة وما تتطلبه من وسائل لمواجهة تغيراتها العصرية. وانطلاقاً من حرص وزارة التعليم على إعداد المتعلمة في المرحلة الثانوية كأم للمستقبل تعي دورها الريادي في الحياة ، أقر تأليف منهج التربية الأسرية والصحية للمرحلة الثانوية والذي راعينا فيه تعزيز ثقة المتعلمة بنفسها ، وتنمية حب العمل المهني والتفكير الإبداعي الناقد لديها وإعدادها إعداداً شاملاً متكاملًا للحياة الجامعية والعملية مع رعاية المواهب الواعدة في مجالات المادة المختلفة .

يشتمل كتاب مادة التربية الأسرية والصحية للصف الأول ثانوي الفصل الدراسي الثاني على خمس وحدات مختلفة هي :

١. الغذاء والتغذية :

ويختص هذا المجال بتزويد المتعلمة بالمهارات المتعلقة بمجال الغذاء والتغذية مثل : التغذية المتوازنة ، الوجبات الغذائية التربية الغذائية ، الطب النبوي .

٢. الثقافة الملبسية :

ويختص هذا المجال بتزويد المتعلمة بالمهارات المتعلقة بمجال الثقافة الملبسية مثل : مبادئ تصميم الأزياء مع تطبيقات عملية على التصميم .

٣. التجميل :

ويختص هذا المجال بإكساب المتعلمة المهارات المتعلقة بمجال التجميل مثل : التعرف على مستحضرات التجميل ، والخطوات الصحيحة لتجميل الوجه واختيار المكياج المناسب له .

٤. الاتصال الإلكتروني :

ويختص هذا المجال بتزويد المتعلمة بالمهارات المتعلقة بالاتصال الإلكتروني مثل : التعلم عن طريق الإنترنت والألعاب الإلكترونية ، والإدمان الإلكتروني .

٥. المهارات الاجتماعية (التعامل مع الذات) :

ويختص هذا المجال بإكساب المتعلمة المهارات المتعلقة بمجال الذات والجودة الشخصية والمهارات الشخصية . ولقد راعينا في الوحدات السابقة تحقيق مبدأ التكامل والشمولية . نأمل أن يؤتي هذا المنهج الذي يمثل نجاحاً جديداً في ميدان التعليم ثماره وأن يتم تدريسه بطريقة مقننة تفكيراً وتطبيقاً .

والله ولي التوفيق

الفهرس

الغذاء والتغذية

الوحدة الأولى

- ١١..... التغذية المتوازنة
- ٢٠..... الطب النبوي

الثقافة الملبسية (تصميم الأزياء)

الوحدة الثانية

- ٣٣..... مبادئ وأسس تصميم الأزياء
- ٤٧..... رسم التصميم على المانيكان

فن التجميل

الوحدة الثالثة

- ٦٧..... مستحضرات التجميل -
- ٧١..... تزيين الوجه وأجزائه -

الاتصال الإلكتروني

الوحدة الرابعة

- ٨٤..... الاتصال الإلكتروني - (الإنترنت)
- ٩١..... الألعاب الإلكترونية -
- ٩٦..... الإدمان الإلكتروني -

المهارات الحياتية (التعامل مع الذات)

الوحدة الخامسة

- ١٠٥..... الذات -
- ١٠٨..... الجودة الشخصية -
- ١١٢..... المهارات الشخصية -

الغذاء والتغذية



أهداف الوحدة

- ◀ شكر الله على نعمة الغذاء .
- ◀ توظيف مكونات الهرم الغذائي .
- ◀ توظيف جدول بدائل الأطعمة حسب احتياج الجسم .
- ◀ استنتاج اساسيات تخطيط الوجبات الغذائية من الهرم الغذائي .
- ◀ تلخيص القواعد الأساسية للوصول إلى الوزن المثالي .
- ◀ التوعية بأضرار الحميات غير الصحية على الجسم .
- ◀ استنتاج الخصائص العلاجية في الأطعمة المذكورة في القرآن والسنة .

موضوعات الوحدة

- تعريف التغذية المتوازنة .
- تخطيط الوجبات الغذائية .
- الشروط الواجب توافرها في الوجبة .
- المحافظة على الوزن المثالي .
- العادات الغذائية بين الخطأ والصواب .
- الطب النبوي .

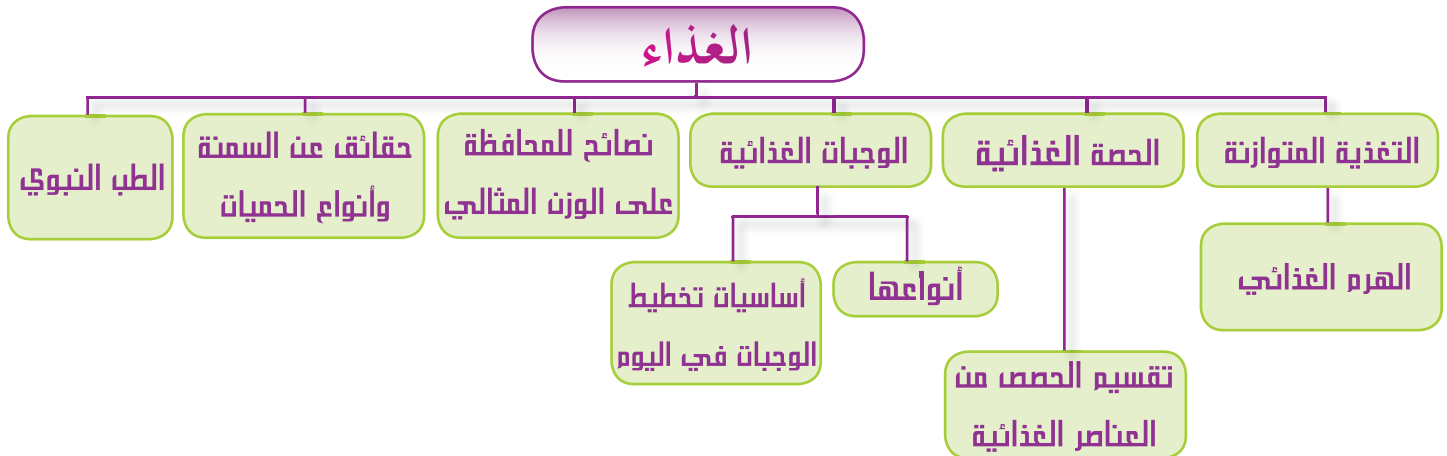
من حقي

الحصول على الغذاء الملائم و الكافي كمًا و كيفًا والتحرر من الجوع وسوء التغذية .



إن طبيعة الإنسان ونظام حياته وثقافته وعاداته يفرضون عليه نظاماً غذائياً معيناً وعادة لا يخلو هذا النظام من المعتقدات الخاطئة أو المبالغ فيها، ولكي يعدل هذا النظام يجب عليه أن يكون نظاماً غذائياً يعتمد على أسس علمية صحيحة؛ لكي تزيد من مناعة جسمه وقوته ومقاومته للأمراض المستعصية - بإذن الله - بذلك يتمتع بصحة جيدة مدى حياته. ولم يغفل الدين الإسلامي عن الاهتمام بصحة الإنسان فقد أوجد نظاماً غذائياً علاجياً متمثلاً في هدي الرسول صلى الله عليه وسلم في مطعمه ومشربه، قال صلى الله عليه وسلم: (مَا مَلَأَ آدَمِيٌّ وَعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنِهِ، بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ أَكْلَاتُ يُقِمِّنَ صُلْبُهُ، فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ، فَثَلْثُ لَطْعَامِهِ، وَثَلْثُ لَشْرَابِهِ، وَثَلْثُ لِنَفْسِهِ) ، رواه الترمذي وقال: حديث حسن . « أَكْلَاتٌ » أَي : لُقْم .

وسوف نتناول في هذه الوحدة المواضيع التالية:



التغذية المتوازنة



المقدمة



التوازن والإعتدال سمتان من سمات ديننا الحنيف حيث قال تعالى : ﴿ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴾ (٣١) سورة الأعراف، وفي كل جزء من أجزاء جسم الإنسان توازن وانسجام يعطيه قوة تساعد على مقاومة الأمراض بإذن الله ، ولكنه قد يفقد هذا التوازن والانسجام عن طريق العادات المعيشة السيئة أو الغذاء غير المتوازن ، مما يؤدي إلى ضعف مناعته ومقاومته للأمراض .

فكري



كيف أعرف أن تغذيتي سليمة ؟

التغذية المتوازنة :

هي الحصول على جميع العناصر الغذائية الضرورية للجسم بالكميات التي يحتاجها الجسم عن طريق تناول الطعام وذلك للمحافظة على الصحة الجسدية والنفسية والعقلية .



تخطيط الوجبات الغذائية

الهرم الغذائي صدر في ١٩ إبريل سنة ٢٠٠٥ م عن وزارة الزراعة الأمريكية (الهرم الغذائي الجديد) الذي يعتمد على وضع المجموعات الغذائية في شكل مقاطع ملونة بحيث يرمز كل لون إلى إحدى المجموعات الغذائية وتم إضافة عنصر هام للهرم الغذائي وهو النشاط الرياضي بمعنى أن الصحة الجيدة حصيلة غذاء متوازن مع نشاط حركي مناسب للجسم .

قسم الهرم الغذائي إلى سلسلة من المقاطع الملونة والتي تدل على التالي :

اللون البرتقالي : يمثل مجموعة الحبوب تمد الجسم بالكربوهيدرات والفيتامينات والمعادن .

اللون الأخضر : يمثل مجموعة الخضراوات تمد الجسم بالفيتامينات والأملاح المعدنية غنية بالألياف .

اللون الأحمر : يمثل الفاكهة . تمد الجسم بالفيتامينات والأملاح المعدنية قليلة بالألياف .

اللون الأصفر : يشغل منطقة صغيرة من الهرم ويمثل الدهون يوصي بالحصول عليها من بقية المجموعات والحد من تناول الدهون الصلبة مثل الزبدة والسمن .

اللون الأزرق : يمثل الحليب ومشتقاته يمد الجسم بالبروتين والكالسيوم .

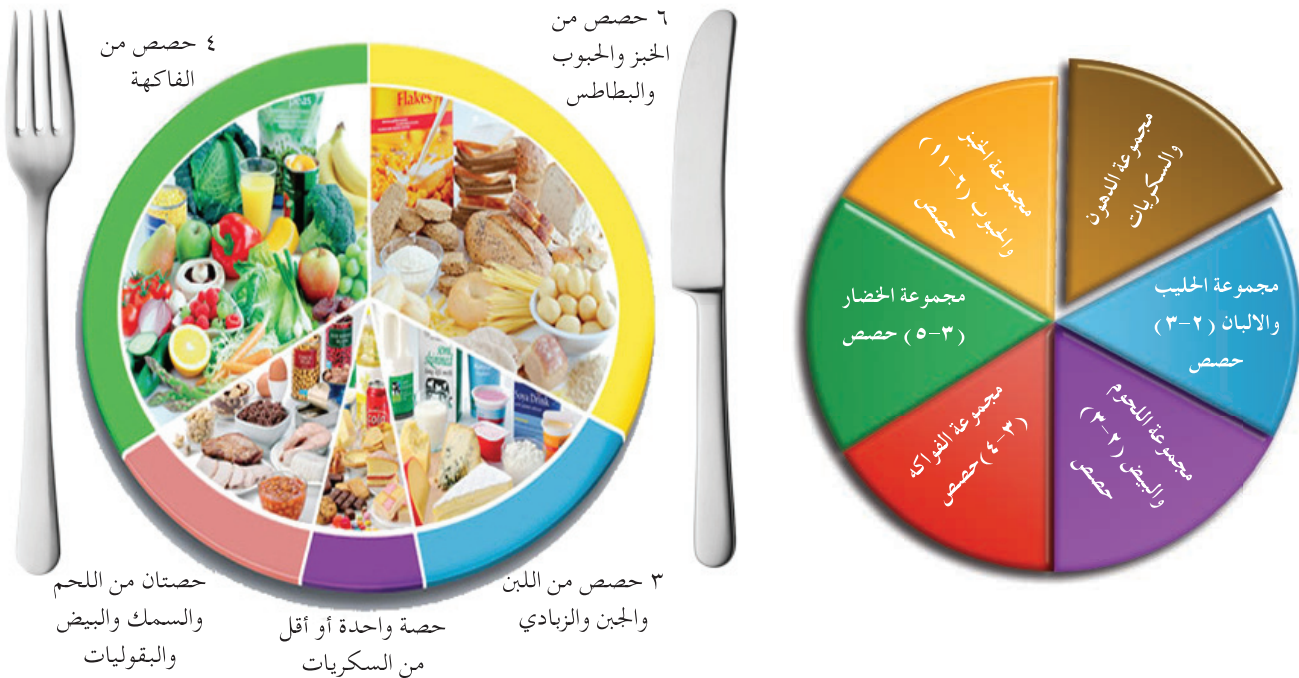
اللون الأرجواني : يمثل الأطعمة الغنية بالبروتين ويشمل مجموعة اللحوم والأسماك والبيض .

ويمكن من خلال هذا الهرم الغذائي الجديد تقدير الاحتياجات من السعرات الحرارية ومن ثم تحديد الحصص الغذائية لكل فرد من خلال معرفة الجنس (ذكر أو أنثى) والعمر مدى النشاط الرياضي ولذلك أطلق على هذا الهرم الغذائي الجديد (هرمي) .

الحصص الغذائية

تحديد كميات العناصر الغذائية حسب احتياج الجسم من مجموعة الأغذية من خلال الهرم الغذائي بحيث تكون وجبة غذائية متكاملة ومتوازنة .

تقسيم الحصص من العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم في الوجبات الغذائية ليوم كامل



كيف تقسم الحصص الغذائية خلال يوم كامل لشخص سليم؟
تقسم حسب احتياج الجسم والمجهود الذي يقوم به الفرد باستخدام جدول بدائل الأطعمة

الخصص الغذائية وحجم الخصص					
مجموعة الخبز والحبوب (٦-١١) حصص	مجموعة الخضار (٣-٥) حصص	مجموعة الفواكه (٢-٤) حصص	مجموعة اللحوم والبقول والبيض (٢-٣) حصص	مجموعة الحليب ومشتقاته (٢-٣) حصص	الدهون والسكريات
ثلاثة أرباع كوب كورن فلكس	الحصة = كوب خضار طازجة أو نصف كوب خضار مطهية أو نصف كوب عصير	حبة برتقال متوسطة	لحم بحجم البيضة أو حجم أصابع الكف	كوب حليب	١٠ حبات زيتون صغيرة أو ٦ حبات كبيرة
نصف كوب أرز مطبوخ	باميا أو فاصوليا	نصف حبة موزة	دجاج بحجم البيضة أو نصف حجم الكف	كوب لبن	٢ م.ص. طحينية
نصف كوب جريش مطبوخ	سبانخ أو ملوخية	١٥ حبة عنب	سمك بحجم الكف	ثلث كوب حليب مجفف	٢ م.ص. زبدة
نصف كوب معكرونة مطبوخة	جز أو قرع	نصف حبة رمان	تونة ربع علبة	كوب حليب كاكاو أو فراولة	٢ م.ص. زيت زيتون
شريحة توست أو ربع رغيف خبز	كوسة أو باذنجان	كوب شمام	بيضة واحدة أو بياض ثلاث بيضات	حبة ونصف جبن مثلثات	٢ م.ص. عسل
٤ حبات بسكويت	قرنبيط أو ملفوف	نصف كوب عصير أو عنب أو تفاح أو برتقال	شريحتان مرتديلا أو حبة نقانق	ربع كوب لبننة	٢ م.ص. مايونيز
حبة بطاطس أو عشر أصابع بطاطس مقلية	نصف كوب عصير جزر	٣ حبات مشمش	ملعقة كبيرة زبدة الفول السوداني	كوب زبادي أو كوب ٢ م.ك. قشطة	٢ م.ص. سمنة
قطعة كعك أو فطيرة	نصف كوب عصير طماطم	٣ حبات تمر	نصف كوب فول أو عدس	جبننة بيضاء بحجم علبة الكبريت	٢ م.ك. جوز الهند
تناول الخبز الأسمر والحبوب الكاملة	تناول الخضراوات الطازجة أو المسلوقة	تناول الفواكه الطازجة وفي موسمها	تناول اللحوم البيضاء أكثر من اللحوم الحمراء تناول البقول لإحتوائها على الألياف الغذائية	تناول الحليب قليل الدسم ومنتجاته	جميع المجموعات تحتوي على سكريات ودهون لذلك تقلل من كمية تناولها كمجموعة



فائدة

لا يوجد في الطبيعة طعام متكامل العناصر الغذائية ؛ لذا يجب التنوع في الأطعمة المتناولة عن طريق نظام المجموعات الغذائية أو الهرم الغذائي الإرشادي .



نشاط (١) جماعي



بالتعاون مع زميلاتك ، ومن حياتك العامة :

دوني المشكلات الصحية الناتجة عن التغذية غير المتوازنة في الحالتين التاليتين :

- زيادة بعض العناصر الغذائية

.....

.....

- نقص بعض العناصر الغذائية

.....

.....

الوجبات الغذائية

تشمل أنواع وكميات من الأغذية والمشروبات التي يتناولها الإنسان كل يوم .

تنوع الوجبات إلى :

الوجبة العلاجية المعدلة :

التي تقدم للمرضى أثناء العلاج ، مثل : مرضى السكر ، أو بعض الفئات الخاصة (الحامل - المرضع - المسن - الطفل ...)

الوجبة الغذائية المتوازنة :

الوجبة التي تحتوي على جميع العناصر الغذائية الرئيسية التي تحافظ على الصحة الجيدة للإنسان .

الوجبة الغذائية الصحية :

تقدم لمجموعات مختلفة من الأعمار ، مثل الأطفال ، المراهقين ، الرياضيين .

أساسيات تخطيط الوجبات الغذائية من الهرم الغذائي ((هرمي)):

١. التوازن في تناول الحصص الغذائية بما يتناسب مع احتياج الجسم دون زيادة أو نقصان.
٢. التنوع في اختيار الأطعمة حتى بين المجموعات الغذائية الواحدة وذلك للحصول على جميع المغذيات الأساسية في المجموعة.
٣. الاعتدال في تناول الدهون والسكريات والسعرات الحرارية العالية والملح حيث لا توجد أطعمة سيئة أو أطعمة جيدة بل توجد أنظمة غذائية جيدة أو أنظمة أغذية سيئة.
٤. اختيار الأطعمة الخالية أو المنخفضة الدسم في مجموعة الحليب ومنتجات الألبان وفي حالة حدوث عدم تحمل لسكر الحليب فيمكن التركيز على اللبن الزبادي والأجبان للحصول على الكمية الكافية من الكالسيوم.
٥. أن تشتمل الأطعمة النباتية على المصادر الجيدة للبروتين مثل المكسرات والحبوب حيث أنها مصدر جيد للفيتامينات (فيتامين E) والمعادن والألياف (A).
٦. تناول الخضراوات داكنة اللون يومياً للحصول على فيتامين (A) والفاكهة الغنية بفيتامين (C) مثل البرتقال.
٧. تناول الأسماك مرتين بالأسبوع لاحتوائها على الأحماض الدهنية الأساسية وخصوصاً النوع أوميغا ٣ (Omega-3).
٨. اختيار اللحوم القليلة الدسم في مجموعة اللحوم.
٩. تناول الحبوب الكاملة (دون نزع القشرة) حيث أنها تحتوي على المزيد من الفيتامينات والمعادن والألياف.
١٠. اعتبار القيمة الغذائية العامل الأساسي الذي يساعد الفرد في تحقيق الأهداف السابقة وذلك من خلال اختيار الأطعمة العالية بالمغذيات مقارنة بكمية السعرات الحرارية.

الشروط الواجب توافرها في الوجبة :

- أن تحتوي الوجبة على عنصر أو أكثر من المجموعات الغذائية الرئيسية .
- أن تكون متناسبة مع احتياجات الفرد من حيث العمر ، والجنس ، والنشاط الذي يمارسه ، إضافة إلى الحالة الفسيولوجية والصحية .
- أن تكون متناسقة اللون والطعم والرائحة والقوام ؛ لأن ذلك يساعد على فتح الشهية .
- أن تتناسب الأطعمة مع المناخ ، حيث تختلف المناطق الباردة عن المناطق الحارة في احتياج سكانها للطاقة .
- أن يُراعى التنوع في تطبيق قواعد الطهي المختلفة عند إعداد الوجبة .
- أن تكون خالية من التلوث والمواد الضارة بالجسم .
- أن تكون مناسبة اقتصادياً ؛ حتى لا تصبح عبئاً على ميزانية الشخص .
- أن تتماشى مع تعاليم الشريعة الإسلامية ، وتناسب قدر الإمكان العادات الغذائية .
- أن تُشعر الشخص بالشبع والامتلاء حتى قرب ميعاد الوجبة التالية .



نشاط (٢) فردي



صممي وفق الشروط السابقة وجبات متكاملة ليوم كامل للمراهق .

.....

التربية الغذائية :

مع زيادة التطور في الإنتاج والاستهلاك الغذائي زاد استهلاك الدهون والسكريات والملح ، بينما انخفض استهلاك الفواكه والخضراوات والألياف الغذائية ، وكان لذلك علاقة ببعض المشكلات والأمراض ، مثل : أمراض القلب وتصلب الشرايين والسرطان والسكر وكذلك السمنة . وقد أثبتت الدراسات العلمية أنه يمكن منع أو تقليل نسبة الإصابة بهذه الأمراض - بإذن الله - عند تغيير السلوك الغذائي السلبي ؛ لذا يجب إلقاء الضوء على بعض النقاط المهمة التي لها دور كبير في المحافظة على الصحة والوزن المثالي .



فائدة

الحذر من الانخداع بإعلانات الحمية فلا بديل عن التغذية الصحية للتحكم في الوزن والمحافظة على الرشاقة .

نصائح للمحافظة على الوزن المثالي

تعد محافظة الإنسان على وزنه المثالي من أهم علامات الصحة الجيدة ، فقد نجد كثيراً من البدناء استطاعوا تخفيف أوزانهم بعد وقت طويل ، ولكن سرعان ما ينتكسون مرة أخرى ويزداد وزنهم تدريجياً ؛ لعدم محافظتهم على هذا النظام الغذائي . وهناك بعض النصائح للمحافظة على الوزن المثالي :

١- متابعة الوزن أسبوعياً :

إن متابعة الوزن كل أسبوع تبين مدى زيادة الوزن التي حدثت في هذه الفترة ، وعندها البحث في نظام الغذاء عن الأطعمة التي أكثر من تناولها خلال الأسبوع ، وتحتوي على نسب عالية من السكريات أو الدهون ، والبدء بتقليل تناولها يومياً للتخلص من الوزن الزائد .

٢- الاستمرار في النشاط البدني أو ممارسة الرياضة :

لابد أن يشتمل أسلوب المعيشة على نوع من الرياضة ، مثل المشي يومياً ، أو ثلاث مرات أسبوعياً ؛ لأن النشاط البدني يساعد على فقد كميات من الطاقة الحرارية ، وبالتالي المحافظة على الوزن .

٣- بدء الوجبة الرئيسة بصحن سلطة خضراء أو فاكهة :

السلطة بأنواعها وبدون استخدام المايونيز أو الزيت تحتوي على سعرات حرارية قليلة جداً ، حيث أن معظمها ماء ، وتناول السلطة أو الفاكهة قبل وجبة الغذاء أو العشاء يقلل من الشهية للطعام ، وبالتالي تكون كمية الطعام المتناولة قليلة .

٤- المحافظة على تناول الوجبات الثلاث :

المحافظة على تناول الفطور الغذاء والعشاء يساعد على تقليل كمية الطعام في كل وجبة ، مع الحرص على تناول أطعمة خفيفة بين الوجبات مثل : الفاكهة والخضراوات وكذلك العصير الطبيعي .

٥ - تناول الحليب ومنتجات الألبان قليلة الدسم :

إذا كان الشخص من الذين يحبون الحليب ومنتجات الألبان (وهي أطعمة مغذية ومفيدة) فيجب الاعتدال في تناولها ، والحرص على تناول الألبان قليلة الدسم ، فهذه الطريقة يكون قد قلل (٥٠ ٪) من الدهون التي توفرها تلك المنتجات .

٦ - عدم حرمان النفس من أي طعام محبب :

حيث أن حرمان النفس من أي طعام يولد رغبة شديدة في تناوله ، لذلك من الأفضل تناول هذا الطعام ولكن بكمية قليلة لا تؤدي إلى زيادة الطاقة .

فكري



في طريقة حسابية سهلة تقيمين فيها درجة بدانة جسمك ، وذلك بالرجوع إلى أحد كتب التغذية



نشاط (٣) فردي



اقترحي نموذجاً لوجبات غذائية متوازنة (فطور ، غداء ، عشاء) لفتاة في عمرك .

الفطور :

.....

.....

الغداء :

.....

.....

العشاء :

.....

.....



فائدة

تناول الطعام ببطء ، ومضغه جيداً وتجاهل نوبات الجوع الطارئة ،
من العوامل التي تساعد على التخلص من الوزن الزائد.

حقائق عن السمنة وأنواع الحميات

يولد الإنسان وفي جسمه ٣٠ بليون خلية من خلايا السمنة وإذا تمت تغذية الطفل أكثر من حاجته فإن هذا العدد سوف يزداد ربما إلى ١٠٠ بليون خلية سمنة إن زيادة الوزن تنتج عن زيادة في عدد خلايا السمنة أو حجمها أما نقصان الوزن ينتج في حجم الخلايا ويمكن زيادة عدد خلايا السمنة في المرحلة العمرية الآتية :

- ١ . ما بين ١٢ - ١٨ شهراً .
- ٢ . ما بين ١٢ - ١٦ شهراً .
- ٣ . في أثناء مدة الحمل .

أنواع الحميات المتداولة وغير الصحية

نوع الحمية	أمثلة من نوع الحمية	الأثار الجانبية لهذه الحمية
الريجيم المبتدع تعتمد هذه الحمية على تناول صنف واحد من الغذاء دون التنويع في الأكل لإنقاص الوزن	ريجيم بيفرلي هيلز ريجيم هوليوود ريجيم الجريب فروت ريجيم الموز والحليب	يتم نزول الوزن بفعل الحدودية في أنواع الأغذية المتناولة، وليس نتيجة مفعولها السحري . ولكن هذه الخصخصة تفتقر إلى مكملات عناصر الغذاء السليم التي نحصل عليها من تنوع الطعام . وبالتالي فإننا لا نقدر أن نستمر عليها وقت طويل
الريجيم المنخفض السعرات الحرارية لا يتعدى هذا النوع من الحمية أكثر من ٣٠٠ إلى ٨٠٠ سعرة، وتكون عادة على شكل بروتين فقط أو بروتين مع كربوهيدرات	ريجيم آخر فرصة ريجيم كامبردج	تؤدي هذه الحمية إلى نزول سريع بالوزن، مما يؤدي إلى أزمة قلبية مفاجئة، تساقط الشعر، انخفاض الضغط، جفاف البشرة، بالإضافة الاكتئاب

تساعد هذه الحمية في نزول الوزن بسرعة في البداية لافتقار الجسم من السوائل وليس الدهون. من أثاره الغثيان، انخفاض ضغط الدم، التعب، الارهاق، ارتفاع حمض اليوريك في الدم مما يسبب التعرض للإصابة بمرض النقرص وارتفاع "الكيتونات" في البول	حمية الدكتور أنكنز حمية الدكتور ستليمانس الريجيم الكيميائي ريجيم سكار سدا ل	الريجيم السريع الخالي من تقريباً من الكربوهيدرات يفتقر هذا النوع من الحمية إلى النشويات والألبان
يتم نزول الوزن بسرعة في هذه الحالة عن طريق تفكك النسيج العضلي ونسبة قليلة من الدهون المخزونة في الجسم وأثاره: انخفاض ضغط الدم، ارتفاع حمض اليوريك، حموضة الدم تعطل في وظائف الكلى والكبد	حمية السوائل	ريجيم الصوم أو الامتناع عن الأكل يعتمد هذا النوع من الحمية على شرب السوائل فقط



نشاط (٤) فردي



مستعينة بوسائل البحث (المصادر – الإنترنت) ابحثي عن نوع من الحميات ودوني مضارها صحياً ونفسياً:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

العادات الغذائية بين الخطأ والصواب

إن التعرف على العادات الغذائية الخاطئة يعتبر حجر الأساس لتحسن الحالة التغذوية لأفراد المجتمع ، ومن هذه العادات الغذائية الخاطئة ما يلي :

١- عدم تناول الإفطار :

تعد وجبة الإفطار ذات أهمية بالغة وخاصة لطالبات المدارس ، حيث لا تستطيع الطالبة الحصول على احتياجاتها الغذائية كاملة خلال اليوم بدون وجبة الإفطار ، كما إن تفاعلها الذهني ونشاطها يكون ضعيفا في العمل المدرسي .

٢- تناول الأطعمة بين الوجبات :

إن عادة تناول الأطعمة بين الوجبات ليست عادة سيئة ، ولكن المشكلة تتعلق بنوعية وكمية الطعام ؛ لذا يجب أن تكون أغذية مفيدة وقليلة السعرات الحرارية .

٣- تناول الطعام أثناء مشاهدة التلفزيون :

إن مشكلة تناول الطعام أثناء مشاهدة التلفزيون تكمن في نوع الأطعمة المتناولة ؛ لذا ينصح دائماً بتناول الأطعمة الصحية مثل : الفواكه والحليب وعصائر الفواكه .

٤- عدم الحرص على تناول الخضراوات والفواكه :

وهذه عادة سيئة ؛ لأن الخضراوات و الفواكه الطازجة مصادر جيدة للفيتامينات والعناصر الغذائية اللازمة لنمو وسلامة الجسم ، وكذلك مصدر هام للألياف الغذائية .

٥- عدم الانتظام في ممارسة الرياضة :

ممارسة الرياضة مهمة جداً ولكن الخطر في نوعية الرياضة وعدم مناسبتها للعمر وكتلة الجسم أو الأكل مباشرة بعد الرياضة يزيد من تخزين السعرات الحرارية فيسبب زيادة الوزن .

٦- عدم قراءة المعلومات الغذائية المدونة على عبوات الأطعمة :

يجب قراءة بطاقة المعلومات الغذائية الموجودة على عبوات الأطعمة لمعرفة نسبة السعرات الحرارية والكربوهيدرات والدهون والاستفادة منها في تخطيط الوجبة، الأطعمة المنخفضة الدهون قد تكون مرتفعة بالسكريات أو ملح الصوديوم لذا فهي مضرّة بالصحة .



نشاط (٥) جماعي



من خلال مشاهدتك اليومية وبالتعاون مع أفراد مجموعتك :

اذكري عادتين من العادات الغذائية الخاطئة التي تودين القاء الضوء عليهما، ثم اذكرين البديلين المقترحين لهما .

العادة الخاطئة:

.....

البديل:

.....

العادة الخاطئة:

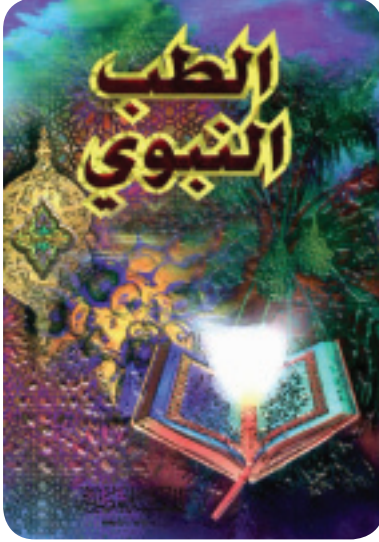
.....

البديل:

.....

الطب النبوي

المقدمة

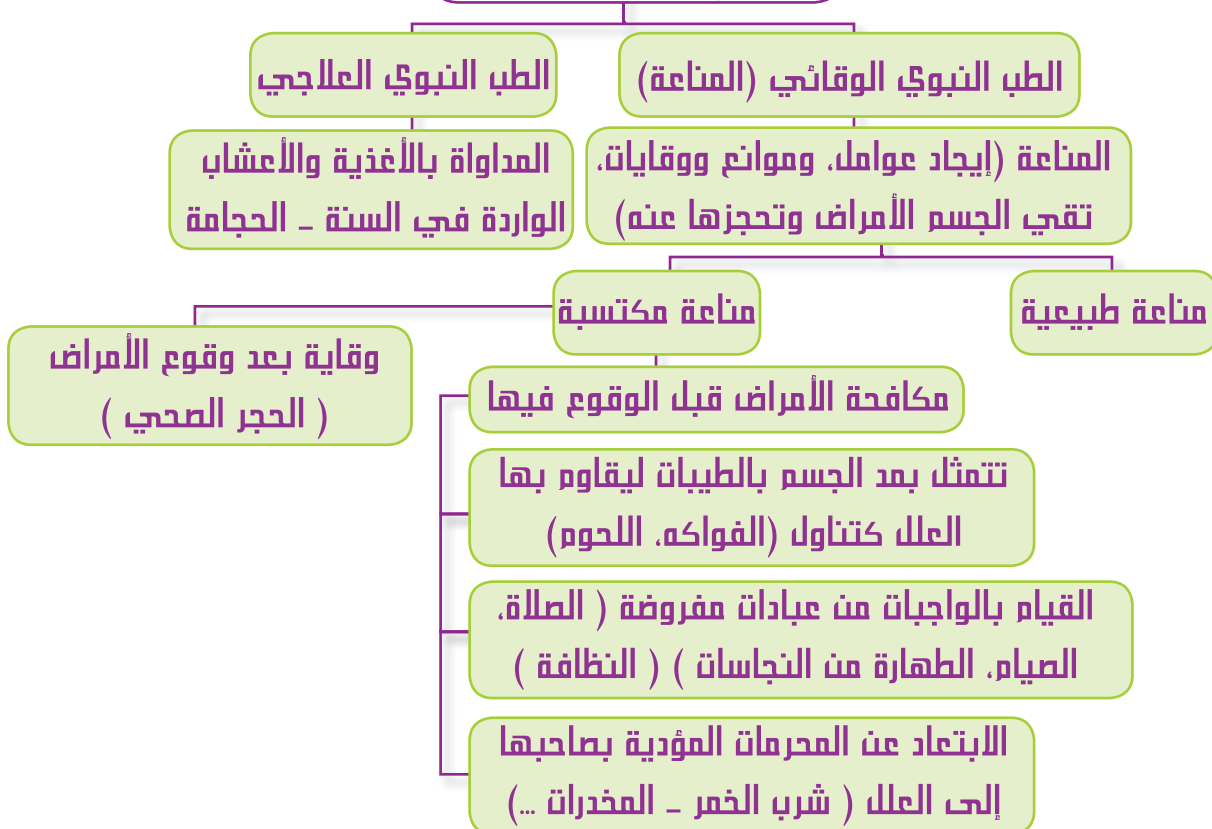


التداوي بالنباتات من العلم الموروث فقد تداوى رسول الله صلى الله عليه وسلم بها ، وهذا ما يسمى بالطب النبوي ، وهو كل ما ورد عن النبي صلى الله عليه وسلم من وصفات علاجية ورد ذكرها في القرآن الكريم أو السنة النبوية .

كما أن للعلاجات الطبيعية فوائد كبيرة وكذلك إتباعا لهدي الرسول صلى الله عليه وسلم .

قال تعالى : ﴿ يَأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا تَحْزَمُوا طِبَّتْ مَا أَحَلَّ اللَّهُ لَكُمْ وَلَا تَعْتَدُوا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ ﴾ (٨٧) وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَآتَقُوا اللَّهَ الَّذِي أَنْتُمْ بِهِ مُؤْمِنُونَ ﴿٨٨﴾ سورة المائدة .

أقسام الطب النبوي





نشاط (٥) فردي



بالرجوع إلى مصادر البحث : ابحثي عن هدي النبي صلى الله عليه وسلم في (مأكله ومشربه) وقدميه بما ترينه مناسباً .

.....

.....

.....

.....

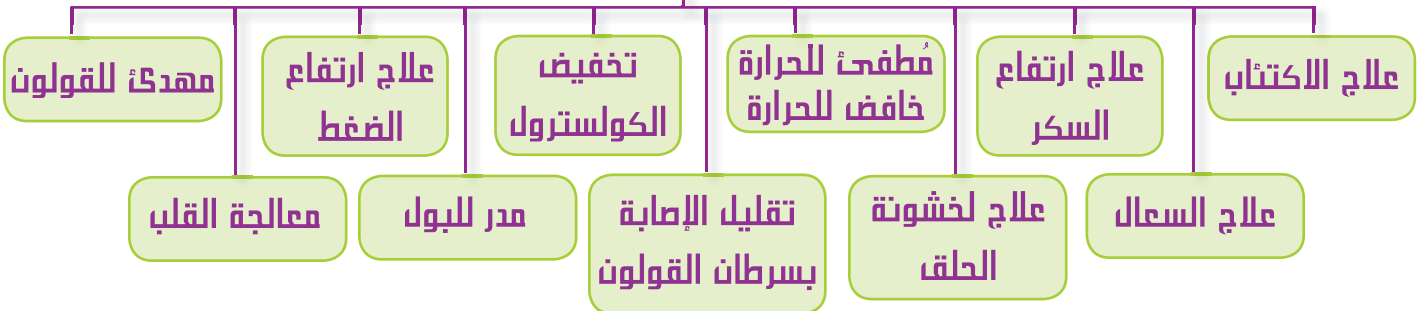
الشعير

قال تعالى: ﴿ وَنَزَّلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً مُّبْرَكًا فَأَنْبَتْنَا بِهِ جَنَّاتٍ وَحَبَّ الْحَصِيدِ ۝٩ ﴾ سورة ق



روى ابن ماجه : من حديث عائشة رضي الله عنها ، قالت : كان رسول الله ﷺ إذا أخذ أحداً من أهله الوعك ، أمر بالحساء من الشعير ، فصنع ، ثم أمرهم فحسوا منه ، ثم يقول : (إنه ليرتو فؤاد الحزين ويسرو فؤاد السقيم كما تسرو إحداكن الوسخ بالماء عن وجهها) ومعنى (يرتوه) يشده ويقويه ، و (يسرو) يكشف ويزيل .

فوائده



التلبينة



عبارة عن حساء يعمل من ملعقتين من مطحون الشعير بنخالته ، ثم يضاف لهما كوب من الماء ، وتطهى على نار هادئة لمدة خمس دقائق وبعض الناس يضيف عليها ملعقة عسل .
وسميت (تلبينة) تشبيها لها باللبن في بياضها ورقتها ولقد ورد ذكرها في السنة عن الرسول صلى الله عليه وسلم : (التلبينة مجمة لفؤاد المريض ، تذهب ببعض الحزن) رواه الشيخان .

زيت الزيتون



قال تعالى : ﴿ اللَّهُ نُورُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ مِثْلُ نُورِهِ كَمِشْكَاةٍ فِيهَا مِصْبَاحٌ الْمِصْبَاحُ فِي زُجَاجَةٍ الزُّجَاجَةُ كَأَنَّهَا كَوْكَبٌ دُرِّيٌّ يُوقَدُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لَا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ يَكَادُ زَيْتُهَا يُضِيءُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ نُورٌ عَلَى نُورٍ يَهْدِي اللَّهُ لِنُورِهِ مَنْ يَشَاءُ وَيَضْرِبُ اللَّهُ الْأَمْثَلَ لِلنَّاسِ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ ﴾ سورة النور .

وعن أبي هريرة رضي الله عنه ، عن الرسول صلى الله عليه وسلم أنه قال : (**كلوا الزيت وادهنوا به ، فإنه شجرة مباركة**) رواه الترمذي وابن ماجه .

فوائده



إضاءة

دهن الجسم بزيت الزيتون بعد السباحة له تأثير مباشر في المساعدة في الحد من الإصابة بسرطان الجلد

الخل



عن جابر بن عبد الله رضي الله عنهما ، أن رسول الله صلى الله عليه وسلم :

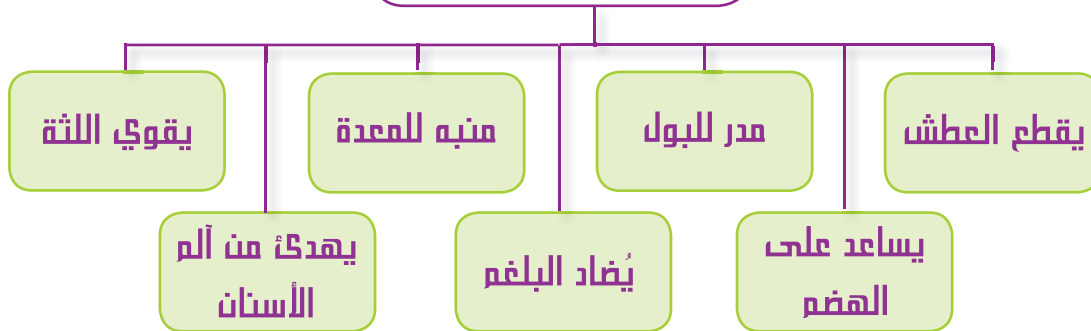
(سأل أهله الإدام ، فقالوا : ما عندنا إلا الخل ، فدعا به ، وجعل

يأكل ويقول : (نعم الإدام الخل ، نعم الإدام الخل) رواه مسلم .

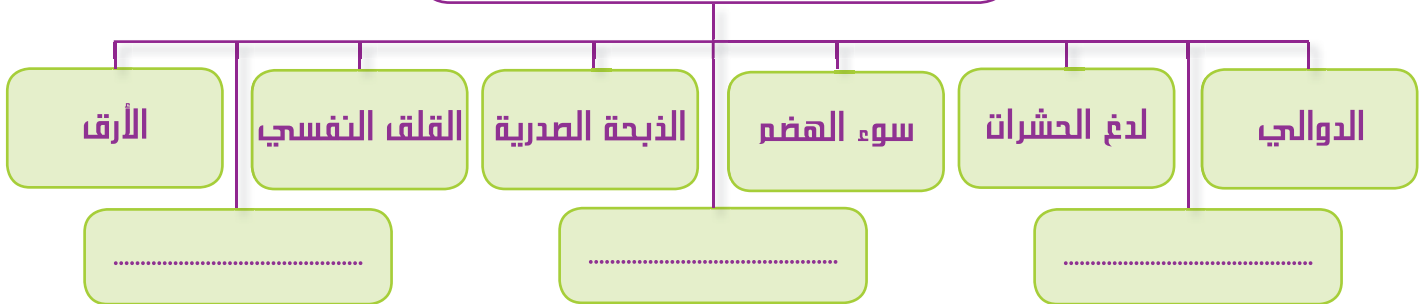
والخل يقطع العطش ويعين على الهضم ويضاد البلغم وإذا تُمضمض به مع الملح مسخناً نفع من وجع الأسنان ، ويقوي اللثة ، وهو مشهي للأكل مطيب للمعدة .

ويعتبر خل التفاح أفضل أنواع الخل ، فهو منعش ومرطب ومدر للعرق والبول ومنبه للمعدة ، وله خاصية إذا شرب مع الماء كان أفضل علاج للبرد .

فوائده



أهم الأمراض التي تعالج بالخل

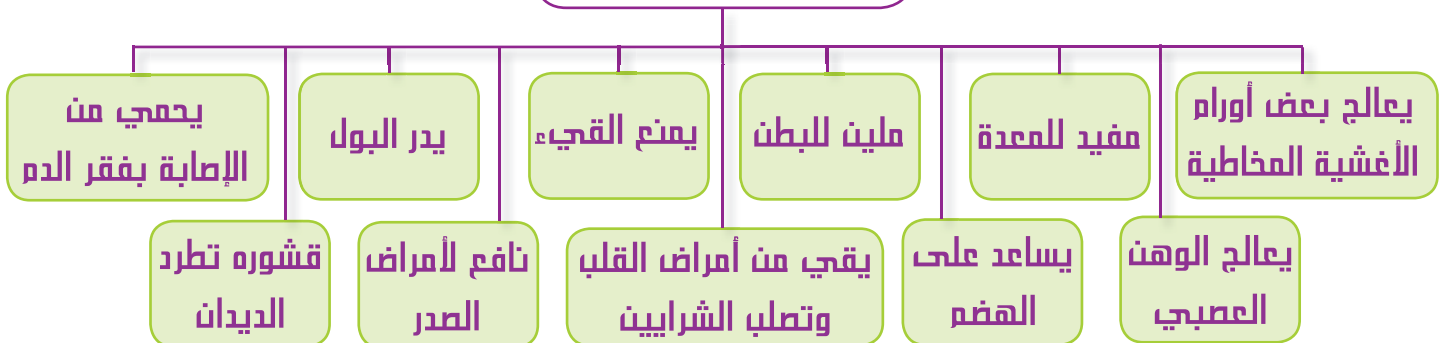


الرمان



قال تعالى : ﴿فِيهَا فَكْهَةٌ وَخُلٌّ وَمَرْمَانٌ﴾ سورة الرحمن
 عن ربيعة ابنة عياض الكلابية قالت سمعت علي رضي الله عنه
 يقول : (كلوا الرمان بشحمه ، فإنه دباغ المعدة) مسند أحمد
 ويعتبر الرمان من الأغذية الحارة الرطبة .

فوائده



فوائد بذور الرمان

تقوي القلب

تذيب حصوات الكلى

تلطف الحرارة المرتفعة للجسم

إضاءة

ينصح الباحثون السيدات اللاتي بلغن سن اليأس بتناول الرمان لحماية من أمراض القلب والشرابين وهشاشة العظام وسرطان الثدي ؛ وذلك لما له من قدرة على تدمير الخلايا السرطانية .

التين



قال تعالى : ﴿ وَاللَّيْنِ وَالزَّيْتُونِ ۝١١ وَطُورِ سِينِينَ ۝١٢ ﴾ سورة التين .
التين غني بالمعادن (الحديد - الكالسيوم - الفسفور
البوتاسيوم)

فوائده

يساعد في تصنيع كريات
الدم الحمراء لاحتوائه
على فيتامين (ب)

يخفض
الكوليسترول

يقوي من
سرطان الأمعاء

إضاءة

- هل تعلمين أن ١٠٠ جرام من التين الجاف فيه حوالي ١٥٠ ملجرام من الكالسيوم .
- وأن تناول حبة من التين وسبع حبات من التمر تحصلين على الفائدة المرجوة من الكالسيوم .

القثاء



قال تعالى: ﴿وَإِذْ قُلْتُمْ يَمْوِسُ لَنْ نَصْبِرَ عَلَى طَعَامٍ وَاحِدٍ فَادْعُ لَنَا رَبَّكَ يُخْرِجْ لَنَا مِمَّا تُنْتِ الْأَرْضُ مِنْ بَقْلِهَا وَقِثَّآئِهَا وَفُومِهَا وَعَدَسِهَا وَبَصِلَهَا ۖ﴾ (٦١)

سورة البقرة .

ومن حديث عبد الله بن جعفر رضي الله عنه (أن الرسول الله صلى الله عليه وسلم كان يأكل القثاء بالرطب) رواه الترمذي .
ويعتبر القثاء من الأغذية الرطبة الباردة وهو أخف وأسرع هضمًا من الخيار .

فوائده

يعالج النمش
والكلف

يستعمل للعناية
بالبشرة الدهنية

يعالج القوباء
والحكة

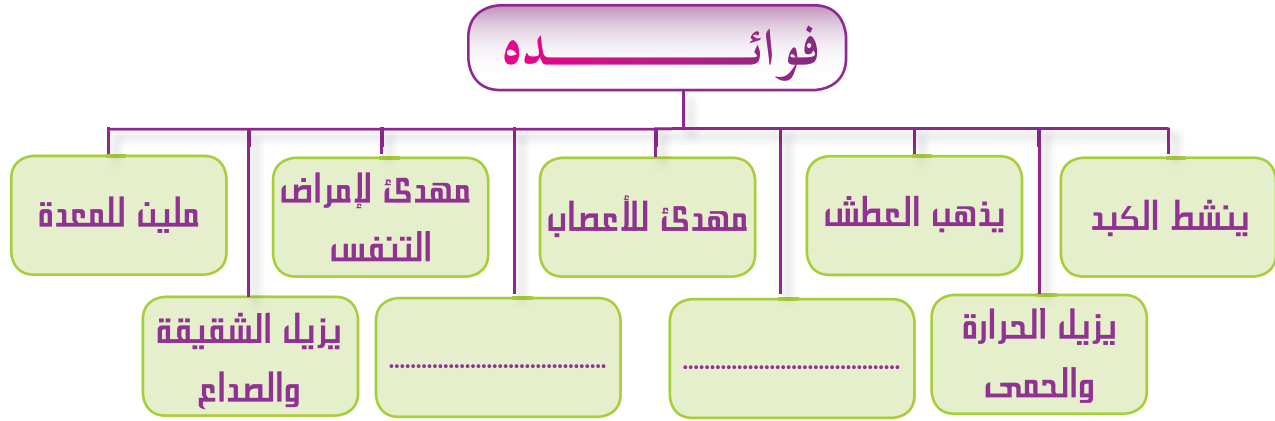
مطفىء
لحرارة المعدة

اليقطين



قال تعالى: ﴿وَأَنْبَتْنَا عَلَيْهِ شَجَرَةً مِّنْ يَقِطِينَ ۖ﴾ (١٤٦) سورة الصافات .

وقد ثبت في الصحيحين - من حديث أنس بن مالك رضي الله عنه: " أن خياطا دعا رسول الله صلى الله عليه وسلم لطعام صنعه . (قال أنس) : فذهبت مع رسول الله صلى الله عليه وسلم ، فقرب إليه خبزاً من شعير ، ومرقاً فيه دبء وقديد (قال أنس) : فرأيت رسول الله صلى الله عليه وسلم يتتبع الدباء من حوالي الصحيفة ، فلم أزل أحب الدباء من ذلك اليوم " .



نشاط (٦) جماعي



بالرجوع إلى مصادر التعلم : تكلمي عن فوائد اليقطين للمخ .

.....

.....

.....

.....

.....

.....



س١ وضح العلاقة بين الغذاء الصحي المتوازن وكلاً من
١- الصلاة ٢- الصيام ٣- الجمال

س٢ للسلوك الغذائي السلبي مظاهر تحدثي عنها.

س٣ عللي : يوصي أخصائي التغذية بتناول الدهون من الأسماك والزيوت النباتية.

س٤ تكلمي عن العسل كغذاء - دواء - للجمال.

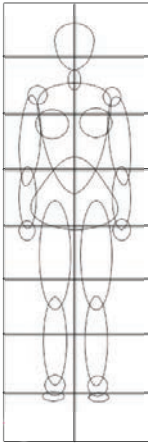
س٥ ما أهمية وجبة العشاء في ظل هدي السنة النبوية؟



٦ ما البلدان التي تشتهر بزراعة (الشعير - اليقطين - الزيتون)

٧ تخيلي نفسك أخضائية تغذية .
ما النصيحة التي تقدمينها لزميلاتك .

تصميم الأزياء



أهداف الوحدة

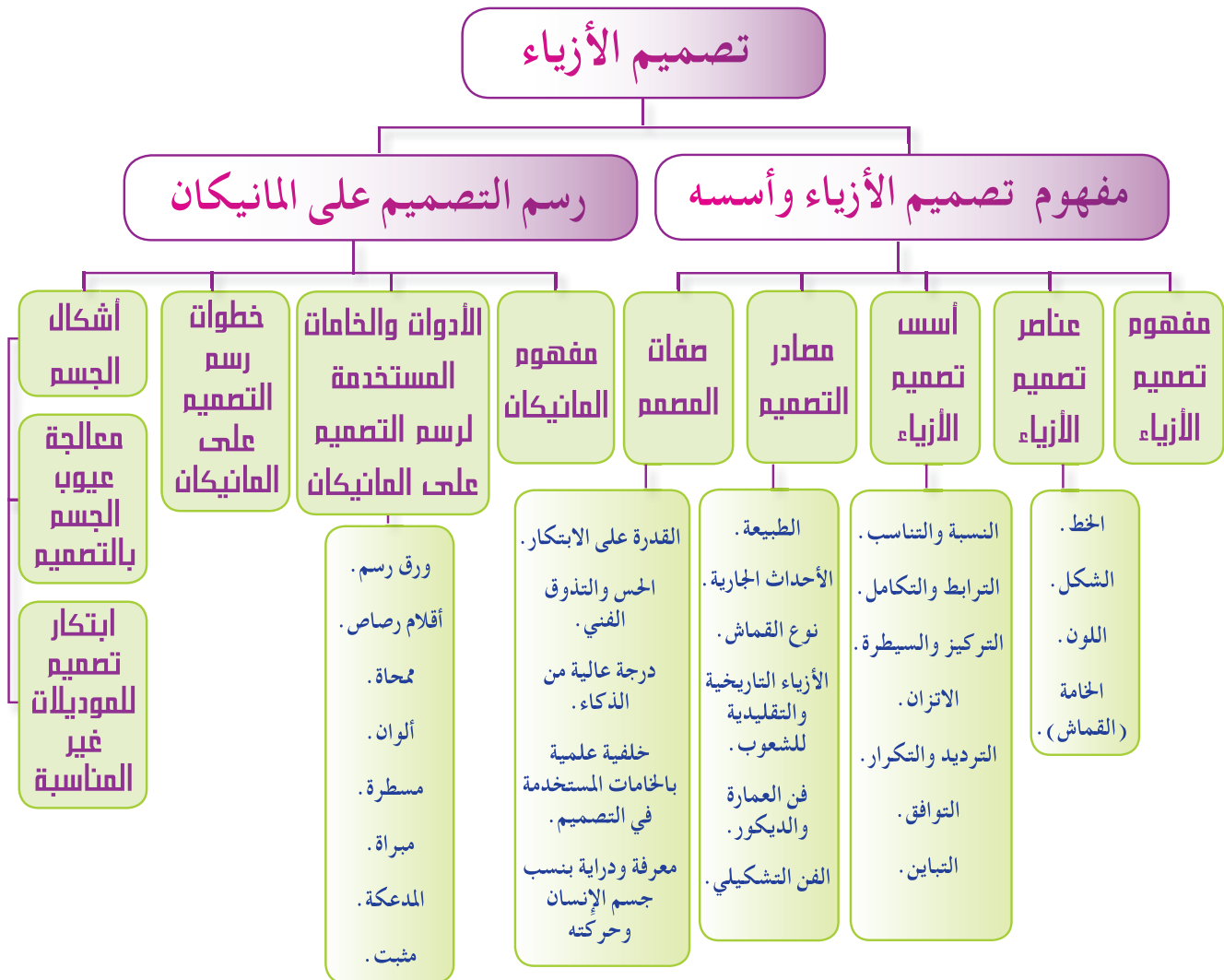
- تعريف مفهوم تصميم الأزياء.
- توضيح عناصر تصميم الأزياء.
- تحديد أسس تصميم الأزياء.
- توضيح مصادر تصميم الأزياء.
- شرح الصفات الواجب توافرها في مصمم الأزياء.
- تعريف مفهوم المانيكان.
- تحديد الخامات المستخدمة لرسم التصميم على المانيكان.
- تطبيق خطوات رسم التصميم على المانيكان.

موضوعات الوحدة

- مفهوم تصميم الأزياء.
- عناصر تصميم الأزياء.
- أسس تصميم الأزياء.
- مصادر تصميم الأزياء.
- صفات مصمم الأزياء.
- مفهوم المانيكان.
- الخامات المستخدمة لرسم التصميم على المانيكان.
- خطوات رسم التصميم على المانيكان.



إن لكل علم قواعد وأصول يستند عليها كذلك فن تصميم الأزياء له قواعد تتبع عند التصميم، ويهدف التصميم إلى إخراج الزي بالشكل الناجح المقبول، وهو ليس عبارة عن رسم للخط والشكل وإنما هو أكثر من ذلك فهو يحتاج من يترجم هذه العناصر إلى ملابس تتلاءم مع أذواق وتقاليد المجتمع .



مبادئ وأسس تصميم الأزياء

المقدمة



يعتبر تصميم الأزياء فن من الفنون التطبيقية المتخصصة لتصميم الملابس وهو فن وقتي أو موسمي على حد قول البعض حيث يتأثر بما حوله ويعتبر من توابع الحياة الثقافية والتأثيرات الاجتماعية، ويتسم هذا الفن بالتجديد والتنوع موسماً بعد موسم لتقديم كل ما هو جديد للمرأة.

قال تعالى: ﴿يَبْنِيْءَادَمَ قَدْ أَنْزَلْنَا عَلَيْكُمْ لِبَاسًا يُؤَدِّرِي سَوَاءَ تَكُمُ وَرِيشًا وَلِبَاسُ الْقُوَى ذَٰلِكَ خَيْرٌ ذَٰلِكَ مِنْ ءَايَتِ اللَّهِ لَعَلَّهُمْ يَذَّكَّرُونَ﴾ سورة الأعراف آية ٢٦ .

فكري



هل دراسة تصميم الأزياء لها دور إيجابي في حياة المرأة المسلمة ؟
وضحي ذلك .

تعريف تصميم الأزياء :

التصميم هو لإبتكار الشكلي أو إنتاج أشياء جميلة مصنعة وإنشائها بطريقة تجلب السرور إلى النفس وهو إشباع لحاجة الإنسان نفعياً وجمالياً في وقت واحد .

عناصر تصميم الأزياء



يخضع فن التصميم لبعض العناصر والقواعد الأساسية والتي يطلق عليها العناصر المرنة لقدرتها العالية على التحويل والتشكيل . ولا بد من التفكير في كل عنصر من هذه العناصر على حده عند التصميم مع ضرورة الترابط والتناسق والانسجام بين العناصر حتى يصبح التصميم متكاملًا غير شاذ .

أولاً : الخط

يعتبر الخط عنصراً هاماً في التكوين فهو يحدد شكل التصميم واتجاه القماش والتفاصيل الدقيقة للتصميم مثل : (الزخارف القصات، الإنشاءات والتجعيدات) كذلك تساعد الخطوط على الإحساس ببعض التأثيرات التخيلية وخداع النظر في التصميم نفسه .

أنواع الخطوط :

خطوط مستقيمة : وهي تأخذ شكلاً رأسياً (طوياً) أو أفقياً أو مائلاً وتستخدم الخطوط الرأسية للهيئة القصيرة والبدنية لإعطاء تأثيراً وإحساساً بزيادة طول الهيئة ونحافتها وتظهر الخطوط الرأسية في التصميمات بالمرد الطولي والكسرات الطولية و الأقمشة المقلمة طوياً كما في الشكل (١) .

أما الخطوط الأفقية فهي تستعمل للهيئة الطويلة والنحيفة لإعطاء تأثيراً وإحساساً بنقصان الطول وزيادة العرض وتظهر الخطوط الأفقية في التصميمات على خطوط فتحات الرقبة (سابرينا) والجيوب والكسرات العرضية و الأقمشة المقلمة عرضياً. الخطوط المائلة يتوقف تأثيرها على درجة ميلان الخط وعلى طريقة استخدامها فيمكن أن تعطي شعوراً بأن الجسم أكثر بدانة أو أقل بدانة كما في الشكل (٢). **خطوط منحنية** : وهي تتخذ شكلاً مستديراً أو موجاً أو منحنياً تعطي شعوراً بالرشاقة والسرور والبهجة والأنوثة وقد استخدمت الخطوط المنحنية في الملابس الإغريقية والرومانية.



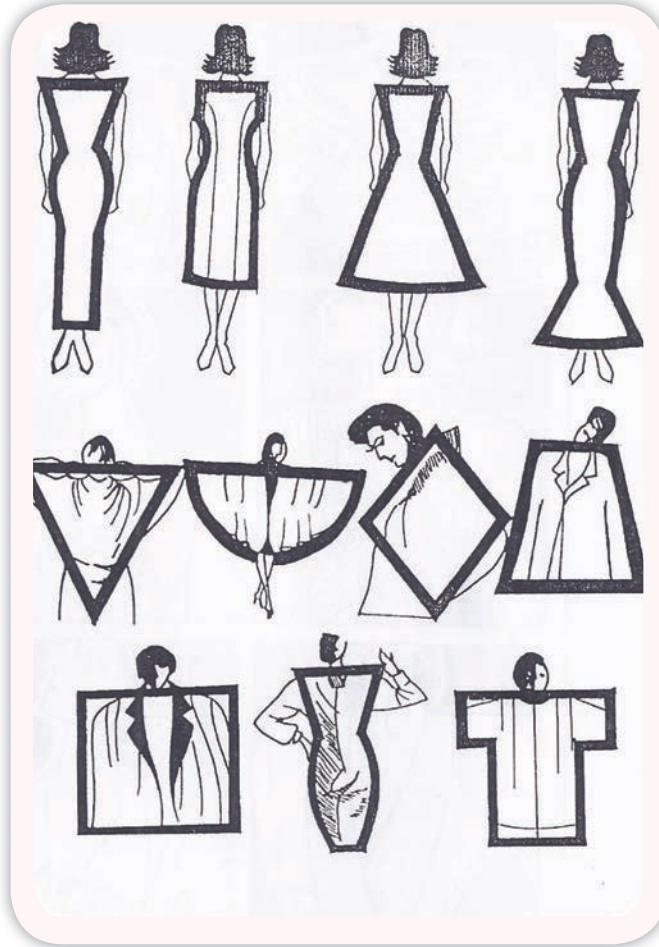
شكل (١) أثر الخطوط الطولية المستخدمة في التصميمات في إظهار الهيئة أطول من الحقيقة.



شكل (٢) التصميم على اليمين يظهر أعرض من الحقيقة وفي الوسط أطول وعلى اليسار أقصر.

ثانياً: الشكل

ويقصد به الشكل الخارجي للشيء وأحياناً يعرف بالهيئة وهو من أهم العناصر فغالباً ما نصف أي شيء بشكله قبل الدخول في التفاصيل وبمنظرة سريعة على الأزياء نجد أن الملابس اتخذت أشكالاً مختلفة لا تكاد تخرج عن الشكل الأنبوبي والشكل الجرسى وشكل المثلث كما في الشكل (٣).



شكل (٣) تصاميم للشكل الأنبوبي و الجرسى والمثلث .



فائدة

يؤثر الشكل الخارجي على النفس ويعطي تأثيرات مختلفة تتراوح ما بين الراحة وعدم الراحة ومن خلال الشكل الخارجي يمكن تكوين فكرة مبدئية عن مستخدمه .

ثالثاً : اللون

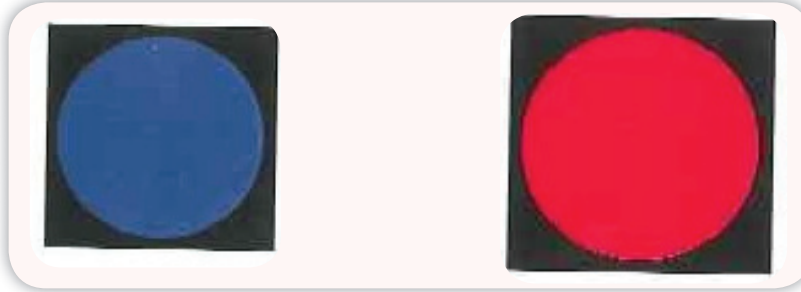
يعتبر اللون من العناصر الأساسية في التصميم، ويقصد به المادة المستعملة على جسم ما لتكسبه لوناً جديداً مميزاً.

خواص اللون :

① **اسم اللون :** وهذه الصفة تميز أي لون عن الآخر فمثلاً نقول فستان أحمر جونلة زرقاء... الخ.

② **درجة اللون :** ويقصد بها نضاعة اللون أو قتامته وتتأثر نضاعة اللون بكمية الأبيض والأسود المضافة إليه كلما زاد اللون الأبيض زادت نضاعته وظهر أكبر حجماً وكلما زاد اللون الأسود زادت قتامته وظهر أصغر حجماً كما في الشكل (٤).

③ **شدة اللون :** تعبر عن نقائه أو تشبعه فبعض الألوان قوية ، وبعضها ضعيفة، فالألوان النقية أكثر صفاء من الألوان المخلوطة.



شكل (٤) تظهر الدائرة الحمراء أكبر حجماً ومتقدمة عن الدائرة الزرقاء.



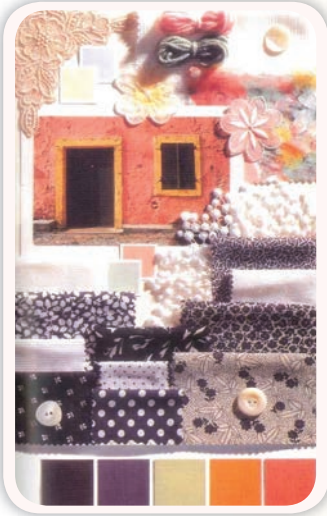
فائدة

للألوان تأثيرات سيكولوجية عديدة تعطي احساساً بالبرودة أو الحرارة وتعمل على زيادة حجم الأشياء أو نقصانها و أحياناً تعطي إحياءاً بالحياة والنشاط أو الخمول ولهذا لا بد من اختيار الألوان التي تتناسب مع شخصية الفرد وتعتبر دائرة الألوان هي الوسيلة العملية لدراسة الألوان.

رابعاً : // الخامة (القماش) :

تعتبر الخامة من العوامل الهامة والمؤثرة في بناء التصميم فهي مصدر إلهام للمصمم ومن خلالها يمكن وضع مجموعة من التصميمات المبتكرة، والخامة الأساسية التي يعتمد عليها مصمم الأزياء هي القماش .

والقماش المنسوج عبارة عن مجموعة من الخيوط المتداخلة في نظام معين بحيث تعطي في النهاية المظهر الخارجي للقماش وسمكه ومساحته المناسبة للغرض المنتج له، ويطلق عليه اسم معين حسب نوع الشعيرات في الخيوط كالقطن أو الصوف أو حسب طريقة نسجه مثل مبردي أو أطلسي أو حسب مصدره طبيعي أو صناعي أو مخلوط الشكل (٥) .



وتتوقف عملية اختيار النسيج الملائم للتصميم على :

- شكل التصميم .
- حجم الجسم .
- الموسم .
- المناسبة المستخدم فيها التصميم .
- الوقت المخصص له .

شكل (٥) نماذج خامات مختلفة من الأقمشة .



نشاط (١) فردي



من خلال دراستك لعناصر تصميم الأزياء وبالرجوع لمصادر التعلم :
تعرفني على ما يناسبك من خطوط وموديلات و ألوان وأقمشة لفترة المساء
والسهرة مدعمة ذلك بالصور .

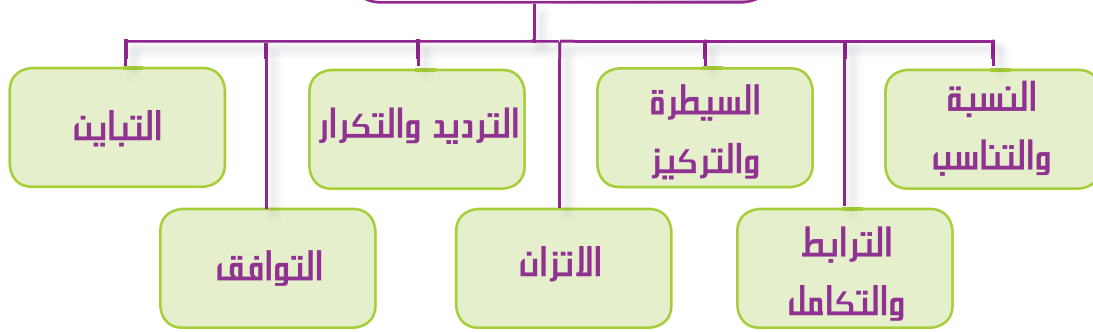
.....

.....

.....

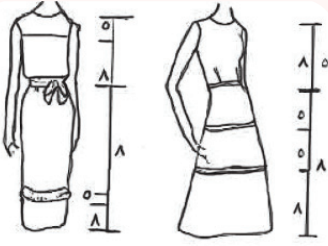
.....

أسس تصميم الأزياء

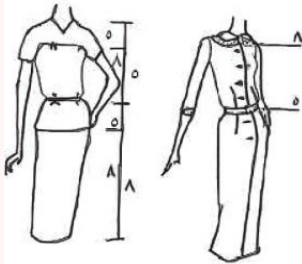


يتوقف نجاح التصميم على مدى ارتباط العناصر الأساسية للتصميم مع بعضها البعض وفق أسس فنية محددة تراعى أثناء رسم التصميم وهذه الأسس هي :

أولاً : النسبة والتناسب .



وهي عبارة عن العلاقة بين أبعاد جزء معين من العمل الفني وبين باقي الأجزاء وتتضمن تقسيم الطول والعرض والسمك إلى مقاسات محددة يهدف إلى تحقيق التوازن بين أجزاء التصميم وعدم تزعاجها الشكل (٦) .



شكل (٦) تطبيق على تحقيق التناسب بين أجزاء التصميم .

ثانياً : الترابط والتكامل



شكل (٧) ترابط العناصر
المختلفة في بناء التصميم .

إن نجاح التصميم يعتمد بالدرجة الأولى على مدى ترابط عناصره من خط وشكل ولون وقماش مع بعضها البعض ولا يقتصر الترابط على عناصر التصميم فقط بل يشمل العلاقة بين الجسم والموديل ومكملات الأناقة المستخدمة. الشكل (٧) .

ثالثاً : التركيز والسيطرة



شكل (٨) استخدام الكلف والتطريز في التركيز
والسيطرة على التصميم .

ويقصد به لفت الانتباه على جزء معين من التصميم أو على عنصر معين من عناصر التصميم ويسمى مركز الاهتمام وهو يعمل على جذب النظر أكثر من أي عنصر آخر في التصميم بينما تصبح العناصر الأخرى مساندة لذلك وتعمل على إظهار فكرته. الشكل (٨) .

رابعاً : الاتزان .

يعتمد عنصر الاتزان على توزيع الخطوط والأشكال والألوان بطريقة تعطي إحساساً بالراحة وعدم تخلخل التصميم ويمكن تحقيق الاتزان في التصميم باتباع الطريقتين التاليتين :



شكل (٩) الاتزان المتماثل في التصميم .



شكل (١٠) الاتزان الغير متماثل .

١ . الاتزان المتماثل : ويتحقق بوجود خط واضح أو خط وهمي بين نصفي التصميم بحيث يظهر جانبي التصميم متطابقان ومتعادلان ويعطي شعوراً بالكلاسيكية والأصالة ويستخدم في الملابس الصباحية . الشكل (٩) .

٢ . الاتزان غير المتماثل : ويتحقق من خلاله متابعة العين لانحناءات الخطوط واتجاهاتها بحركة تحقق الإحساس بالاتزان وهو يعطي إحساساً بالألفة ويستخدم في ملابس السهرة . الشكل (١٠) .

خامساً : الترديد أو التكرار والتنظيم .



شكل (١١) استخدام قاعدة الترديد في التصميم باستخدام عناصر التصميم (اللون ، الخط ، الشكل ، القماش) .

ويقصد بالترديد حركة الخطوط التي تتبعها العين ويمكن مشاهدتها في الطبيعة عندما تقترب أمواج البحر وعندما تتحرك أغصان الأشجار وأوراقها ويمكن تحقيق الترديد في مجال التصميم باستخدام أحد عناصر التصميم وتكرارها على شكل ثنيات وكسرات أو طيات أو زخارف شكل (١١) .

سادساً : التوافق .



ويقصد به تجانس وانسجام وتوافق جميع عناصر التصميم مع بعضها البعض بهدف إظهار الفكرة الأساسية للزي دون حدوث تكرار لتقسيماته أو نسيان لأحد عناصره شكل (١٢) .

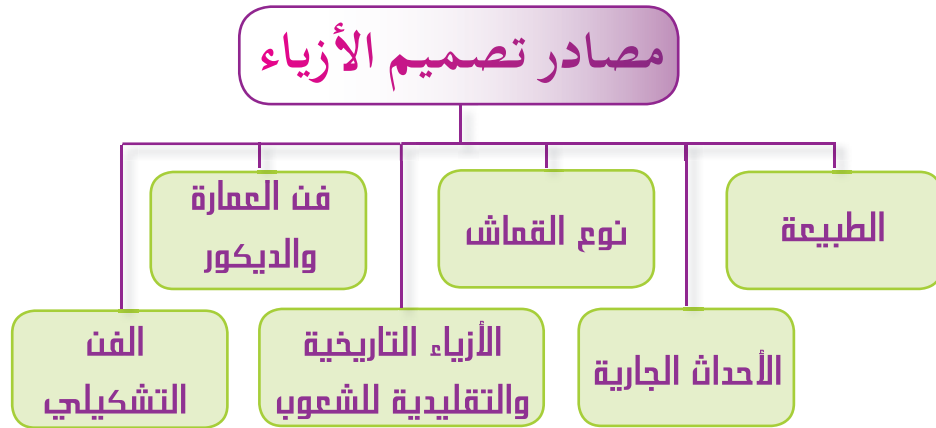
شكل (١٢) تصميم يحقق التوافق في اللون مع اختلاف الخامة .

سابعاً : التباين .



شكل (١٣) تصميمات توضح التباين باستخدام الألوان .

ويقصد به التضاد والتعاكس واستخدام هذه القاعدة في التصميم يرفع من القيمة الجمالية للتصميم إذا ما أُحسن استخدامها، ويظهر التباين في القماش جمال التصميم وذلك باستخدام أقمشة مختلفة في وزنها أو انسدادها أو درجة شفافيتها أو لمعانها أو نعومتها مع توافق اللون . شكل (١٣) .



نشاط (٢) جماعي



بالتعاون مع زميلاتك وبالرجوع إلى مصادر التعلم :
 اختاري أحد التصاميم الشعبية في مملكتنا إجمعي معلومات عن التصميم
 ومصدر اقتباسه مدعمة ذلك بالصور .

.....

.....

.....

.....

إضاءة

المصمم الجيد هو الذي يبحث دائماً عن الجديد في مصادر
 تصميمه ويتنوع في مظاهره وحقوقه .

مصادر تصميم الأزياء

تصاميم مقتبسة من الطبيعة.



تصاميم مقتبسة من الأزياء التاريخية والتقليدية للشعوب.



تصميم مقتبس من فن العمارة والديكور. تصميم مقتبس من الفن التشكيلي.





نشاط (٣) فردي



بالرجوع إلى مصادر التعلم : ابحثي عن قطع ملبسية موضحة مصادر تصميمها مدعمة ذلك بالصور.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

صفات مصمم الأزياء

معرفة ودراية بنسب
جسم الإنسان، وحركته

درجة عالية من الذكاء

القدرة على الابتكار

خلفية علمية بالخامات
المستخدمة في
التصميم

الحس والتذوق الفني

القدرة على الابتكار:

أن تتوفر لديه القدرة على وضع أفكار جديدة تخرج عن الإطار المعرفي المعلوم والشخص المبتكر هو الذي لديه القدرة على استخراج أكبر عدد ممكن من الأفكار المتنوعة الحديثة والأصيلة من فكرة واحدة.

الحس والتذوق الفني :

أن يتميز بالحس والتذوق الفني أي أن يتسم بالقدرة على إدراك علاقات عناصر التصميم (الخطوط والأشكال والألوان والخامات) كلاً على حدة وكيفية تجميعها بطريقة منسقة داخل الشكل أو التكوين لتعبر في النهاية عن قيمة جمالية عالية، والقدرة على التذوق الفني هي نوع من السلوك يساعد الفرد على حسن الاختيار بين التكوينات العديدة.

درجة عالية من الذكاء :

أن يتمتع بدرجة عالية من الذكاء بمعنى أن يكون لديه القدرة على التعرف والتكيف مع البيئة المحيطة به، ويعتبر الذكاء القاسم المشترك الأكبر بين العمليات العقلية كلها بدرجات متفاوتة، ويرتبط ارتباطاً وثيقاً بالعملية الابتكارية.

خلفية علمية بالخامات المستخدمة :

أن يكون لديه خلفية علمية عن أنواع الخامات المستخدمة في التصميم مثل : (الأقمشة، الكلف، الأزارير، السحابات، الحشوات.... الخ)، والمكملات مثل : (الحقائب، الأحذية، الإكسسوار... الخ)، ليختار منها ما يتلاءم مع التصميم ووظيفته و مستخدمه.

معرفة ودراية بنسب جسم الانسان وحركته :

أن يكون لديه معرفة بنسب جسم الإنسان وحركته حتى يستطيع العمل على تشكيل الخامة على هذا الجسم في صورة تصميم يلائم الجسم ويحقق الوظيفة التي وضع من أجلها التصميم و لا يعيق الزي حركة الفرد.



فائدة

إن عملية تصميم الأزياء ليست سهلة ولا عشوائية بل إنها فن عملي تطبيقي يقوم على أسس ونظريات علمية يجب على المصمم أن يلم بها.

رسم التصميم على المانيكان

المقدمة



يعتبر رسم المانيكان هو الركيزة الأولى التي يقوم عليها تصميم الأزياء وكذلك لابد أن يكون لدينا معرفة ودراية بأدوات وخامات الرسم المساعدة في رسم المانيكان وتصميم الأزياء، وسوف نتعرف على الخامات المستخدمة لرسم المانيكان وخطوات رسم المانيكان.

تعريف المانيكان

المانيكان رسم تخطيطي لجسم بشري يرسم بنسب أكثر مبالغة عن نسب رسم الجسم، ويستعين به مصمموا الأزياء في توضيح أفكارهم التصميمية.

أولاً : الأدوات والخامات المستخدمة لرسم التصميم على المانيكان :



ورق الرسم :

هناك أنواع كثيرة منها ما يكون سطحه ناعماً ومنه ما يكون سطحه خشناً تكسوه طبقة من الحبيبات ولكل ميزته في الاستخدام حسب نوع قلم الرسم المستخدم. بالنسبة للأقلام الخشبية وأقلام الرصاص يمكن استخدامها مع أي نوع من الورق والورق الناعم ملائم أكثر للمبتدئات ويمكن استخدام ورق المربعات.

قلم الرصاص :

أنواع أقلام الرصاص كثيرة تدرج ما بين الصلابة واللين، و أفضل أقلام الرسم هو قلم (HB).

ممحاة الرصاص :

يجب شراء ممحاة جيدة لأن رداءة الممحاة تسبب تشوهاً للصورة (ومن الأفضل التعود على العمل دون ممحاه).

الألوان :

تختلف الألوان الموجودة في السوق منها ألوان الفحم، و الألوان المائية والزيتية والشمعية وألوان الاكريليك ويتم اختيار الألوان حسب الرغبة ويفضل للمبتدئين الألوان الخشبية .

المسطرة :

يجب توفير مسطرة جيدة مرقمة من الجهتين لرسم خطوات التصميم بدقة وضبط المسافات .

المبراة :

يجب توفير مبراة جيدة ذات شفرة حادة حتى لا تشوه رأس قلم الرصاص وللحصول على سن مناسب لرسم وتظليل التصميم .

المدعكة :

هي لفافة من الورق أو الجلد يدعك بها الرسم لتوحيد اللون أو تدريجه .



نشاط (٤) فردي



مستعينة بمصادر التعلم : هل من الممكن اختيار طريقة أخرى لرسم المانيكان بدلا من الرسم اليدوي وضحي ذلك .

.....

.....

.....

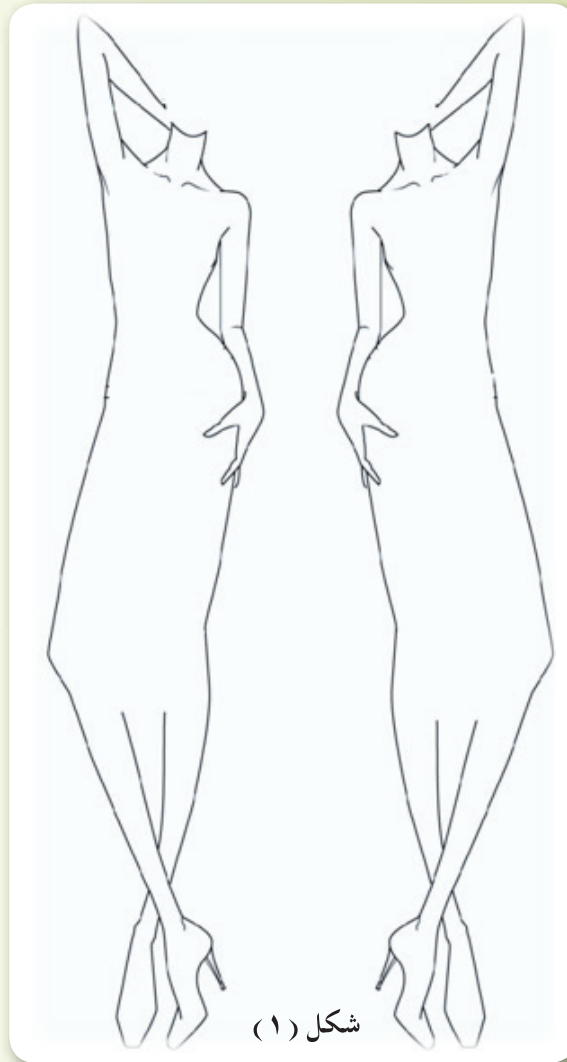
.....

.....

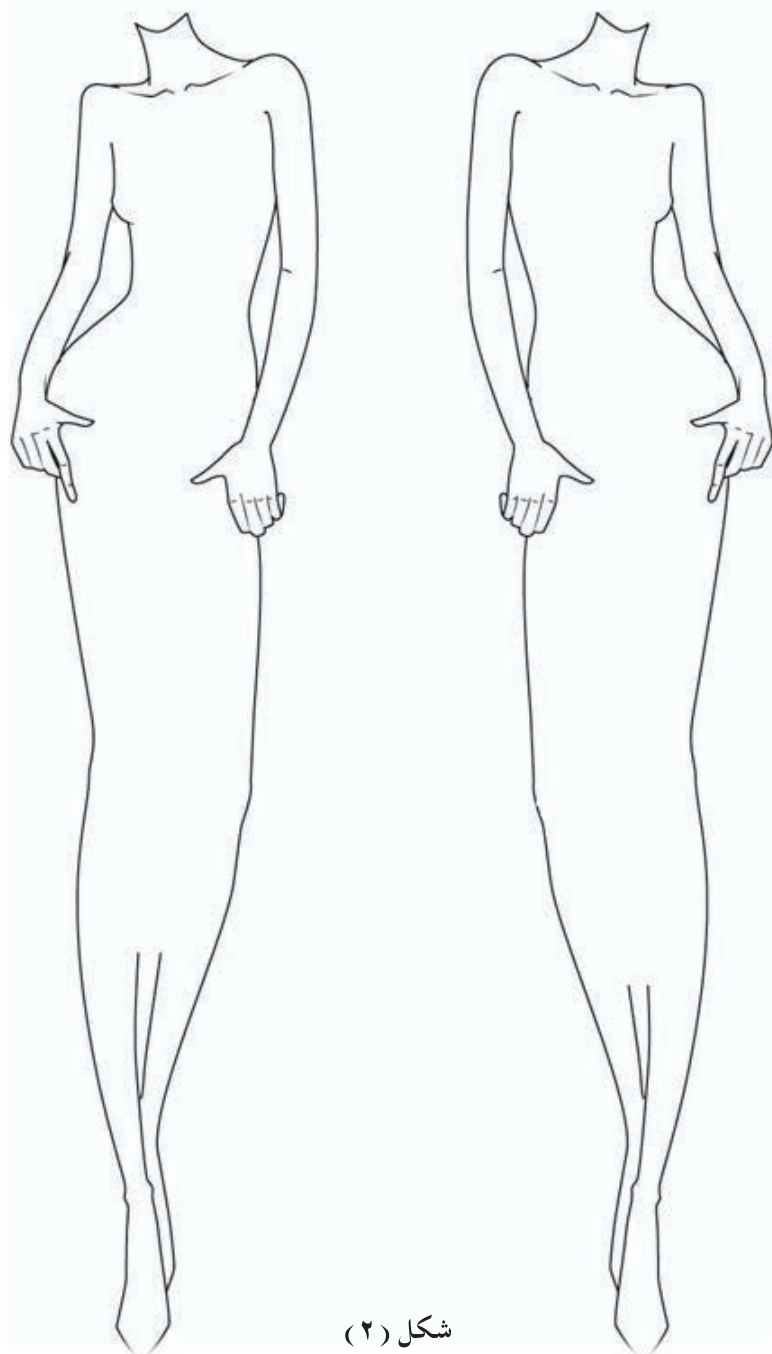
.....

ثانياً : خطوات رسم التصميم على المانيكان :

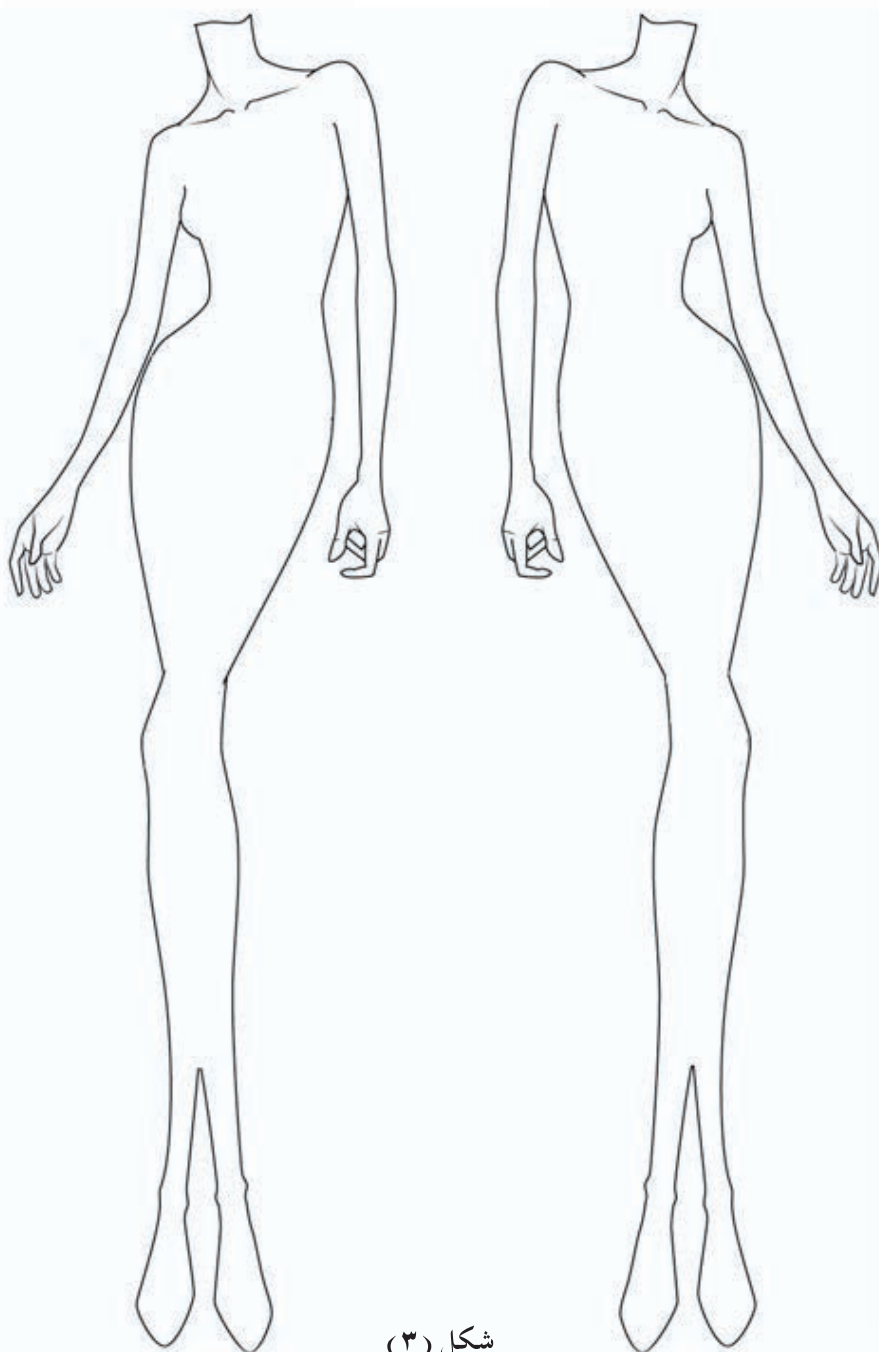
١- اختيار المانيكان الجاهز وشفه على ورق شفاف A4 ثم على ورق أبيض ، وهذه اسهل طريقه خاصة لمن لا تتقن رسم المانيكان مباشرة على الورق . كما أنها طريقة ممتعة ومحفزة للتصميم تختصر الوقت وتساعد على التركيز على التصميم بدل تضييع الوقت في رسم المانيكان ويمكن تقديم أكثر من وضع للمانيكان تختار منها الطالبة ما يناسبها . الأشكال (١،٢،٣، ٤،٥،٦)



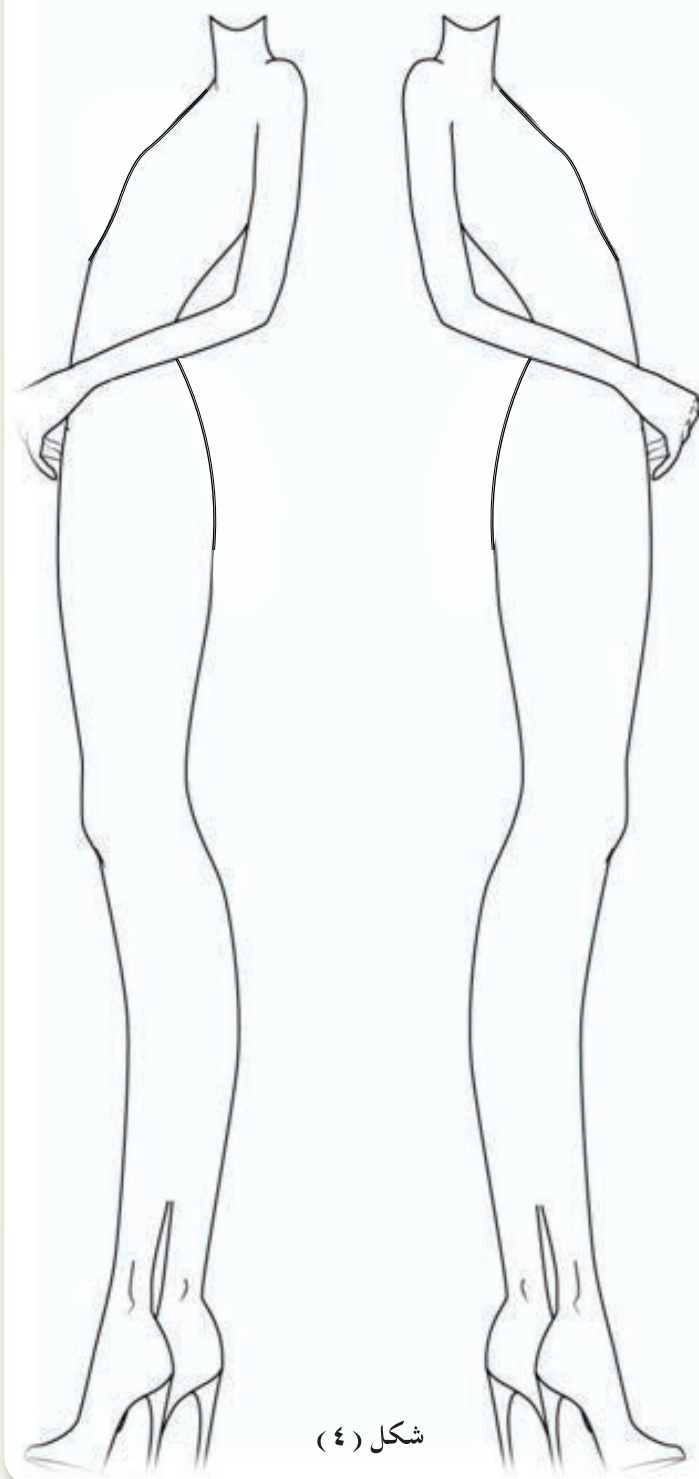
شكل (١)



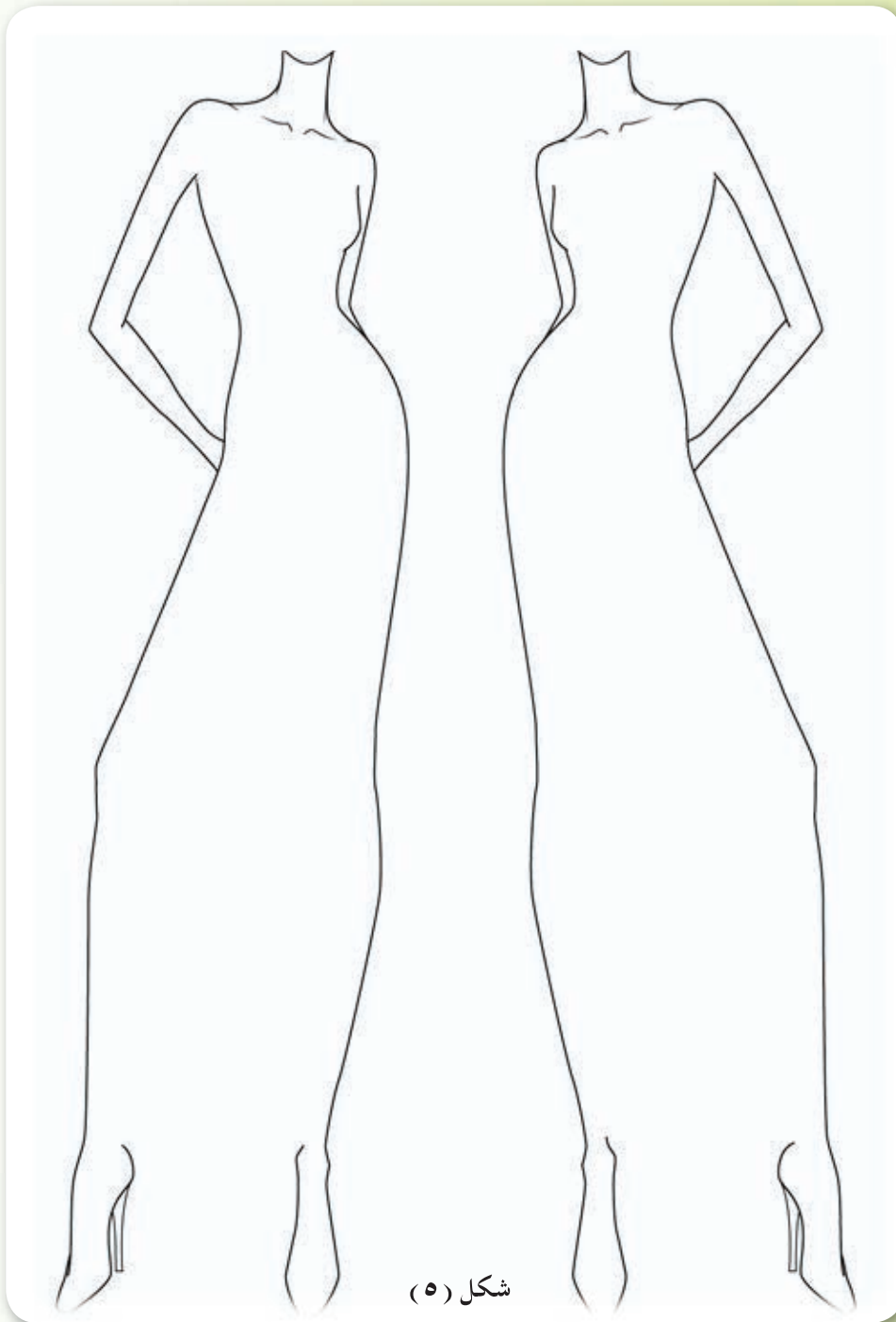
شكل (٢)

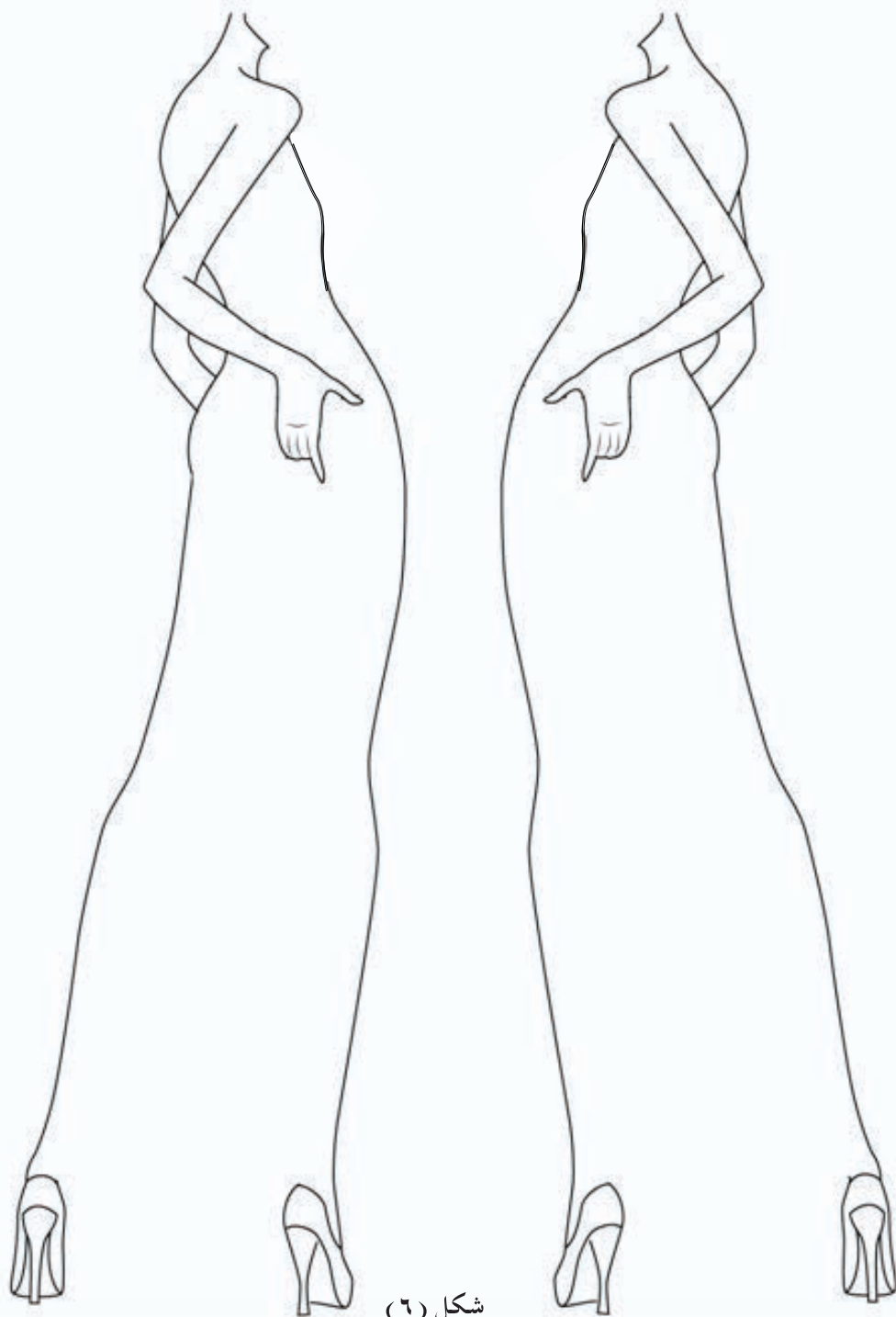


شكل (٣)



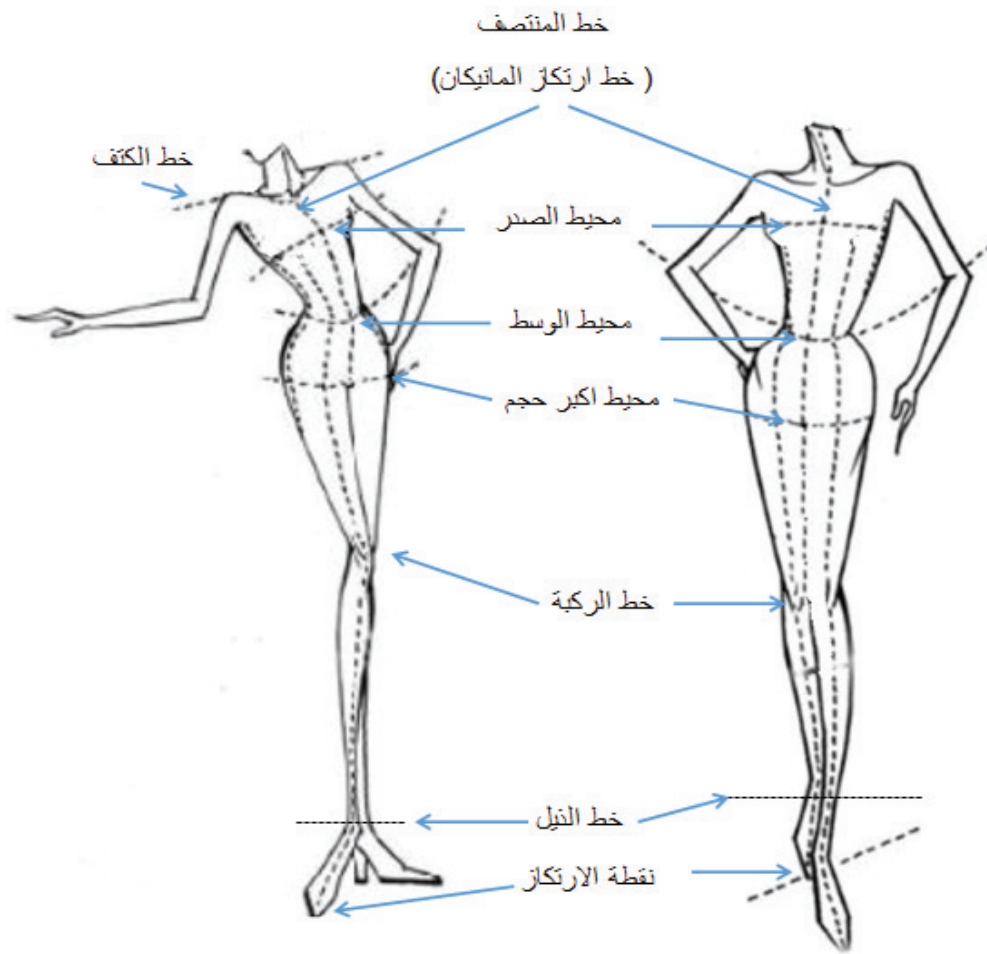
شكل (٤)





شكل (٦)

٢- تحديد أهم الخطوط التي تساعد على إتقان رسم التصميم وهذه الخطوط هي خط المنتصف (خط ارتكاز المانيكان) والذي يعتبر مرشد للحصول على التوازن الصحيح للتصميم والخطوط العرضية التي توضح مكان خط الكتف ومحيط الصدر ومحيط الوسط ومكان الركبتين وخط الذيل الذي يحدد نهاية التصميم الطولية شكل (٧) .



شكل (٧)

- ٢- نبدأ برسم خطوط التصميم " الموديل " المحدد على المانيكان مع مراعاة الأتي :
 - أن تكون خطوط التصميم " الموديل " قريبة وملائمة للحدود الخارجية للمانيكان حتى لا يبدو التصميم " الموديل " أكثر ضخامة من الواقع .
 - مراعاة الخط المنصف ونقطة ارتكاز المانيكان .
 - يرسم التصميم " الموديل " على المانيكان بكل دقة مع كمالياته (بنسات ، فتحات ، جيوب ، أزرار ، كسرات ، إلخ) .
 - تلوين التصميم " الموديل " إما بالقلم الرصاص وتدرجاته ، أو بالألوان واستخدام التدرجات اللونية الفاتحة والداكنة ، وذلك بهدف التضييل وإبراز مكان الظل والضوء وتأثير عناصر التصميم المختلفة .
- ٣- رسم الإضافات من إكسسوارات ، أحذية ، وغيرها مما يزيد من إبراز جمال التصميم النهائي .



شكل (٨)



نشاط (٥) فردي



بالرجوع الى مصادر التعلم : أعيدي رسم المانيكان باختيار وضعيات مختلفة
(جلوس - أو انحاء....)
اخترى أحد التصميمات التي أمامك وارسمي خطوطه على مانيكان .



اشكال الجسم

تحديد شكل الجسم هو عبارة عن تناسق وتجانس في الأحجام ، وقد بينت الدراسات أن هناك فئات "أشكال" عامة للجسم وهي الكمثرى ، والتفاح و الساعة الرملية ، المستطيل . ويمكن أن تقعي في فئة واحدة ، أو قد يكون جسمك مزيجاً من اثنين أو أكثر من الفئات ، المهم هو التعرف على شكل رسمة جسمك .

أشكال الجسم



معالجة عيوب الجسم بالتصميم:

تختلف أنواع أجسامنا من حيث الشكل والحجم ولكل جسم تقسيماته وتكوينه الذي خلق به ولكل تكوين ما يناسبه من ملابس لكي يبدو أنيقاً كاملاً وخالي من العيوب ، والمرأة الذكية هي التي تعي جيداً شكل ونوع جسمها وترتدي ما يناسبه من ملابس اكسسوارات ، فتظهر بذلك أنيقة وجميلة .

فمعرفة شكل الجسم هو الخطوة الأولى والأهم للاهتمام بمظهرك وتغيير إطلالتك إلى الأفضل ، لأن ارتداء الملابس التي لا تناسب شكل الجسم تجعل الشخص يبدو بديناً ، أو قصيراً ، أو أنحلاً أو أقل جذابة .



فائدة

عندما تفكرين في أنواع الأجسام ، لا تركزين على الطول والوزن .
ركزي فقط على شكل رسمة الجسم فقد يكون للطويلة والقصيرة نفس شكل رسمة الجسم .

معلومة إثرائية

قسم مصممو الأزياء هيئات الجسم إلى :

- الهيئة الطويلة النحيفة .
- الهيئة الطويلة الضخمة .
- الهيئة المتوسطة الطول النحيفة .
- الهيئة المتوسطة الطول البدينة .
- الهيئة القصيرة النحيفة
- الهيئة القصيرة الضخمة .

معرفتك لهيئة جسمك وشكله يساعدك على الاختيار المناسب للملابسك ، ويظهرك بالمظهر اللائق .



فائدة

لكي نخفي عيوب الجسم من خلال التصميم علينا تحويل الانتباه بعيداً عن العيب الموجود في بناء الجسم والتركيز على أبرز نقطة جمالية فيه .

معالجة عيوب الجسم بالتصميم :

اللباس نعمة عظيمة امتن الله بها على الإنسان من بين سائر المخلوقات ، وهو مظهر مهم من مظاهر تميز الأمة المسلمة والمرأة المسلمة ، ولهذا حرم التشبه بالكفار فما أجمل أن ترتدي المرأة اللباس المحتشم غير الفاضح لمفاتنها والبعد عن كل سلوك مخالف للآداب الإسلامية لتحظى برضى الرحمن عز وجل ، ونظرة تقدير واحترام من أفراد المجتمع وتجنبها الشر والسقوط في أحوال الرزيلة ؛ وليلبسها الله ثوب العزة والشرف والطهر والعفاف . قال الله تعالى : ﴿ يَتَأَيَّهَا النَّيُّ قُلْ لَّازَوْجِكَ وَبَنَاتِكَ وَنِسَاءَ الْمُؤْمِنِينَ يُدْنِينَ عَلَيْهِنَّ مِنْ جَلِيبِهِنَّ ذَلِكَ أَدْنَى أَنْ يُعْرَفْنَ فَلَا يُؤْذَيْنَ وَكَانَ اللَّهُ غَفُورًا رَحِيمًا ﴾ (الأحزاب) .

من المعلوم أن الإنسان لن يكون مرضياً ومقبولاً عند الجميع فما علينا إلا أن نتحرى الصواب منصتين للنصح .



نشاط (٦) جماعي



اقترحي وأفراد مجموعتك حلولاً لمشكلات بعض الموديلات المنتشرة في الأسواق والمخالفة لتعاليم الدين الإسلامي .

.....

.....

.....

.....



س١ ما المقصود بكل من :

- أ- تصميم الأزياء ؟
- ب- المانيكان ؟

س٢ من خلال دراستك لعناصر التصميم، اذكرها مع شرح أحد العناصر مدعمة ذلك بالصور ؟

س٣ تكلمي عن أسس التصميم ودورها في تصميم الأزياء ؟

س٤ عددي مصادر تصميم الأزياء ؟

س٥ وضح الصفات الواجب توافرها في المصمم مع شرح اثنين منها؟

س٦ قومي وزميلاتك برسم موديل على المانيكان موضحة ما يلي :

- مصدر اقتباس الموديل .
- الخامات المستخدمة في الرسم .

فن التجميل



أهداف الوحدة

- ▶ مفهوم التجميل فى الإسلام .
 - ▶ توضح أنواع كريمات الأساس .
 - ▶ تحدد مهام فرش المكياج المعروضة .
 - ▶ تطبق بعض خطوات تزيين الوجه على نموذج .
 - ▶ تقترح توجيهات جمالية مناسبة للشفافة والحاجب والعين .
 - ▶ تستشعر مضمون الآية الكريمة ﴿وَلَا يَبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا لِبُعُولَتِهِنَّ﴾
- سورة النور آية (٣١) .

موضوعات الوحدة

- كريمات الأساس .
- فراشي المكياج .
- تزيين الوجه وأجزائه .
- توجيهات جمالية .



لقد أبدع الخالق المصور سبحانه وأكمل في خلق الإنسان مما أعجز علم الطب عن متابعة هذه الدقة العجيبة، فالله سبحانه وتعالى خلق الإنسان في أحسن صورة وأكمل هيئة، منتصب القامة جميل المظهر، بهي الطلعة، متناسق الخلقة، قال تعالى ﴿لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ﴾ سورة التين آية ٤ وإن النظرة الفاحصة لتقرر جمال هذا المخلوق دون تحفظ، فهذا القوام الفريد، والتناسق بين الأعضاء، والمرونة والتكيف في حركة الأعضاء بعضها مع بعض، ثم التناسق بين الجسم والعقل في العمل، كل هذا وغيره مؤكدات لا تنتهي على الإبداع في الخلق.

هذا هو الجمال الحقيقي وهو جمال الخلقة، أما ما يحدثه الإنسان بتدخله المباشر أو غير المباشر في مظهره فهذه هي الزينة، فالله تعالى وجه الإنسان إلى طرق اكتساب الزينة وهياً له الأسباب التي يأخذ بها ليزداد جمالاً.

الزينة

زينة خلقية: وهي ما يطلق عليها (الجمال الخلقي)

زينة مكتسبة: وتشمل كل إضافة أضيفت إلى أصل الخلقة (التجميل)

فن التجميل



مستحضرات التجميل

المقدمة



مما تقرر في نفس الإنسان أن حبه للزينة أمر طبيعي، بل فطري ولا ينازع في ذلك أحد، فكل إنسان يتمنى أن يرى جميلاً، بل أجمل من غيره، وإن أيقن أن هذا لن يعود عليه بنفع إلا شعور بداخله بالرضا والسعادة. فنجد عادة أن المرء قبل خروجه من منزله يرتدي أحسن وأجمل ما عنده من ثياب، ويرجل شعره، وينظر لنفسه في المرآة، ويعدل من هندامه ليصل إلى الصورة التي يرضى فيها عن شكله ومظهره قبل خروجه.

كل هذا حظ النفس لا يلام عليه الإنسان، طالما توافر فيه القصد والاعتدال وحسن النية والبعد عما حرمه الله. فالله عز وجل قد شرع لعباده التجميل والاهتمام بالمظهر، بل طلب إليهم ذلك عند كل مسجد ليكونوا حسني المظهر كرمي الهيئة فقال تعالى ﴿يَبْنِيْءَ آدَمَ خُذُوْا زِيْنَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ﴾ سورة الأعراف آية ٣١

مستحضرات التجميل COSMETICS

هي مواد تستخدم لتعزيز أو حماية مظهر أو رائحة الجسم البشري. وتشمل مستحضرات التجميل مراهم العناية بالجلد، والغسولات (Lotions)، والمساحيق والعطور، ومحمرات الشفاه، وطلاء الأظافر، وماكياج العيون والوجه، والعدسات اللاصقة الملونة، وأصبغة الشعر، مثبتات الشعر والمواد الهلامية، ومزيلات الروائح الكريهة، منتجات نظافة الرضع، ومنتجات زيوت الحمام، ومواد توليد الفقاعات في الحمامات، وأملاح الحمام، وأنواع أخرى كثيرة من المنتجات.

فكري



ماهي القيود الخاصة بزيينة المرأة المسلمة.

(أ) الأساسات المستخدمة في التجميل

تجعل البشرة ناعمة وصافية

تجعل لون البشرة متساوياً

أنواعها

(١) مصحات ألوان البشرة

اللون الأرجواني

يضيفي تألقاً صحياً
على البشرة التي
بها إصفرار.



اللون الأخضر

يخفف إحمرار
البشرة



اللون الأبيض

يضيفي على البشرة
الباهتة إشراقاً



اللون الأزرق

يمنح البشرة المائلة
إلى الأحمر بياضاً



(٢) الأساسات السائلة

الساك ذو اللون الأحمر

يناسب البشرة الوردية الخفيفة
المائلة إلى اللون البيج ، التي
ليس فيها إصفراراً كثيراً .



الساك ذو اللون البرتقالي

يناسب البشرة المتدرجة
اللون ، التي يتساوى فيها
اختلاط الحمرة بالصفرة .



الساك ذو اللون الأصفر

يناسب البشرة العاجية المائلة
إلى اللون البيج ، التي ليس
فيها حمرة كثيرة .



نورة فتاة مقبلة على الزواج ، تجد صعوبة في التعرف على النوع المناسب لبشرتها من كريم الأساس ، وتخطئ كثيراً في استعماله وترغب في معرفة كيف تتجاوز هذا الخطأ .

فكري



في نصيحة تقديمها لنورة لتتجاوز مشكلتها .



نشاط (١) جماعي



تعاوني مع زميلاتك على جمع عدد من عبوات كريم الأساس أو المنشرات المرفقة بها ، وناقشي بإشراف معلمتك مكونات كل نوع منها ، وميزاته ، ومحاذير استعماله ، وسعة العبوة ، والسعر في السوق والبلد المنتج . ويمكنك تنظيم ذلك في جدول خاص .

.....

.....

.....

.....

.....

.....

معلومة إثرائية

● لنشر كريم الأساس ينصح باستخدام الإسفنجة المخصصة لذلك ، والتي تكون على شكل مثلث محدد الأطراف .

● للتأكد من انسجام لون البشرة مع كريم الأساس يمكن تجربته داخل المعصم ، فإذا ذاب ولم يترك هالة لونية على البشرة فذلك يعني ملائمة لها .

(ب) فراشي المكياج



نشاط (٢) فردي



- إجمعي أكبر عدد من فرش المكياج غير المعروضة موضحة وظيفة كل نوع منها .

.....

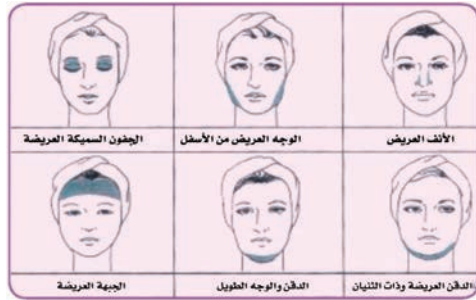
.....

تزيين الوجه وأجزائه

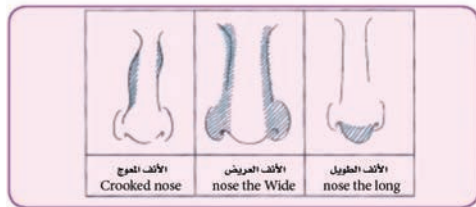
بسمة فتاة لها إطلالات جميلة تثير الدهشة والإعجاب فيمن حولها ، وذلك من خلال مكياجها البسيط والأنيق، فهي دائماً تبدو أكثر شباباً وحيوية؛ لاتباعها الخطوات الصحيحة عند تزيين وجهها وتلك الخطوات هي :

أولاً : وضع كريم الأساس :

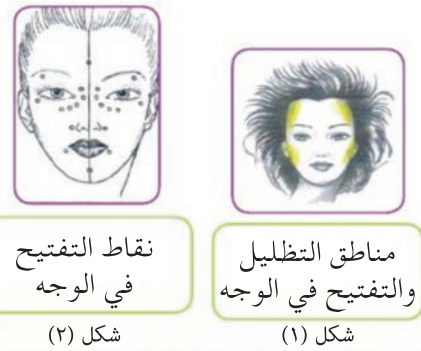
يستعمل كريم الأساس في عمليتي التظليل والتفتيح للبشرة ؛ مما يساعد على تقريب شكل الوجه إلى الشكل البيضاوي المثالي قدر الإمكان ، وبخاصة في مناطق الجبين والوجنتين والذقن والأنف ، وذلك بعد تحديد منطقة التظليل والتفتيح ، ولابد من استعمال الإضاءة الكافية لإبراز ملامح الوجه وحجمه ، كما توجد في الوجه بعض النقاط والمناطق التي تحتاج إلى عناية أكبر في وضع مُستحضر الأساس لإبرازها وتوضيحها كالمنطقة الواقعة أسفل العين وما حولها والوجنتين وأسفل الحاجبين والذقن والجبهة وزوايا الفم والأنف ، كما في الأشكال الموضحة (١) (٢) (٣) (٤) (٥).



مناطق التظليل لبعض أجزاء الوجه
شكل (٣)



مناطق التظليل لبعض أجزاء الأنف
شكل (٥)



نقاط التفتيح
في الوجه
شكل (٢)

مناطق التظليل
والتفتيح في الوجه
شكل (١)



مناطق التفتيح لبعض أجزاء الوجه
شكل (٤)

ثانياً : وضع البودرة وأحمر الخدود :

يفضل استعمال البودرة العادية للبشرة الدهنية ، والبودرة المتراسة للبشرة الجافة ؛ لزيادة المادة اللاصقة فيها وارتفاع رطوبتها ، وأما الملون منها بالألوان : القرمزي والأحمر والبرتقالي والبني ، فتستعمل بشكل أساسي في الأجزاء التي تم تظليلها حسب قياسات شكل الوجه وحدوده .

وتساعد البودرة وأحمر الخدود وكريم الأساس على تقريب شكل الوجه إلى الشكل البيضاوي . وفيما يأتي بعض أشكال الوجوه وكيفية تقريبها إلى الشكل البيضاوي باستعمال البودرة وأحمر الخدود . حيث تظلل الأجزاء البارزة الكبيرة بالبودرة الملونة ، كما في الأشكال الموضحة (٦) ، (٧) حيث تبدو الأجزاء أصغر ويخيل للناظر بأن شكل الوجه بيضاوي .



تظليل بعض أجزاء الوجه حسب شكله

شكل (٧)

شكل (٦)

فائدة

اعرفي تقاسيم وجهك واعلمي على إبراز نقاطها القوية . وحولي النظر عن نقاطها الضعيفة ، فإذا كان فمك جذاباً أبرزه من خلال أحمر شفاه لافت للنظر ، وإذا كانت عيناك جميلتين اهتمي بمكياجها واختاري الألوان المميزة لها .



نشاط (٣) جماعي



ارجعي مع أفراد مجموعتك إلى بعض المراجع التي تتحدث عن أنواع كرمات الأساس وخافي العيوب وأحمر الخدود ، ثم قدمي تقريراً مفصلاً عنها .

.....

.....

.....

.....

.....

ثالثاً : وضع الألوان لإخفاء بعض المناطق :

لإخفاء عيوب الأنف العريض ،
يوضع لون بني فاتح بشكل
عمودي على جانبي الأنف .



لإخفاء امتلاء الخدين يوضع لون أحمر
الخدود ممزوجاً بلون بني فاتح بشكل
شبه أفقي على الخدين .



للتخفيف من عرض الحنكين ،
يوضع لوناً غامقاً على الحنكين ينتهي
عند محيط الذقن . شكل (٧)



لإخفاء الذقن المزدوج ، يوضع لون
أساس يكون أغمق بدرجتين من اللون
المعتمد على كامل الوجه .



رابعاً : وضع مظلّل العيون :

هناك قاعدة أساسية لاختيار مظلّل العيون تقوم على أربعة ألوان : استخدام مظلّل الأساس من لون حيادي ، وآخر من لون رئيس وثالث من درجة أغمق من لون التظليل ؛ للتأكيد ورابع بدرجة أفتح ؛ لإبراز العينين .
وإليك خطوات وضع مظلّل العيون :

- تُغطى كل منطقة العين ، أي الجفن الأعلى ، بأساس خاف (concealer) من لون حيادي ، ابتداءً من خط الرموش العلوي إلى الحاجب .
- يستعمل المظلّل الأساسي بلون حيادي طبيعي مع كامل الجفن العلوي .
- يوضع المظلّل الرئيسي الملون على الجفن وصولاً إلى تجويف العين (أي طية العين) .
- تستخدم فرشاة صغيرة ؛ لنشر المظلّل الداكن بشكل خط رفيع على طول فتحة العين قرب خط الرموش .
- لإعطاء طابع جذاب يترك الخط الرفيع على طول فتحة العين دون دمج أو تمويه ، ولإعطائه نتيجة طبيعية ناعمة يمكن دمجها بشكل مشوش .
- يوضع اللون الأغمق بواسطة فرشاة تحت الرموش السفلي بدءاً من منتصف العين وباتجاه زاويتها الخارجية .
- يوضع اللون الفاتح أو اللؤلؤي مباشرة تحت رسمة الحاجب .



فائدة

اعتمدي التوازن في توزيع الألوان فإذا كان مكياج عينيك بارزاً ،
راعي أن يكون مكياج شفتيك شفافاً .



نشاط (٤) فردي



طبقى عملية وضع المكياج التي تم شرحها على رأس المانيكان تحت إشراف معلمتك .

.....

.....

.....

.....



فكري

ما ألوان الظل المناسبة للعين البارزة ؟ مع توضيح السبب .



أمر الله سبحانه وتعالى النساء بالاحتشام ولا يظهرن شيء من الزينة للأجانب لقوله تعالى: ﴿ وَقُلْ لِلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَرِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَلْيَضْرِبْنَ خُمُرِهِنَّ عَلَى جُيُوبِهِنَّ وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا لِبُعُولَتِهِنَّ أَوْ آبَائِهِنَّ أَوْ آبَاءِ بُعُولَتِهِنَّ أَوْ أَبْنَائِهِنَّ أَوْ أَبْنَاءِ بُعُولَتِهِنَّ أَوْ إِخْوَانِهِنَّ أَوْ بَنِي إِخْوَانِهِنَّ أَوْ بَنَاتِ أَخَوَاتِهِنَّ أَوْ نِسَائِهِنَّ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَنُهُنَّ أَوِ التَّابِعِينَ غَيْرَ أُولِي الْإِرْبَةِ مِنَ الرِّجَالِ أَوِ الطِّفْلِ الَّذِينَ لَمْ يَظْهَرُوا عَلَى عَوْرَاتِ النِّسَاءِ ۚ وَلَا يَضْرِبْنَ بِأَرْجُلِهِنَّ لِيُعْلَمَ مَا يُخْفِينَ مِنْ زِينَتِهِنَّ وَتَوْبُوا إِلَى اللَّهِ جَمِيعًا أَيُّهَا الْمُؤْمِنُونَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴾ (سورة النور، آية (٣١)

توجيهات جمالية



لإخفاء بروز الشفتين يستعمل لون أغمق للقسم الوسطي ، أما الطرفين فيمكن استعمال لون فاتح .



لإعطاء الشفتين بروزاً واضحاً ، يُرسم لون المحيط خارج الشفتين ومحاولة تمويهه مع لون أحمر الشفاه المستخدم .



لإعطاء المزيد من البروز للشفتين ، يُرسم خارج الشفتين خط محيطهما خطأ باللون الأبيض .



يستعمل بحركة أفقية لون أحمر الشفاه على الشفتين ، مما يعطي طابع المرأة المبتسمة دائماً .



فائدة

اعلمي أن الجمال ينبع من إجادة فن الظهور بمظهر لائق . فلا تبالغي بالتأنق ولا تكثري استخدام المساحيق ؛ حتى لا تخفي معالمك الجمالية بدلاً من إبرازها بالشكل الذي يليق بها .





إذا كانت خَلقة الحاجب رفيعة وعلى شكل قوس ، يكون ظلال العين من لون واحد .



إذا كانت خَلقة الحاجب على شكل مثلث مفتوح ، يكون ظلال العين قريب من لون البشرة ويرسم خط العين واضح .



إذا كانت خَلقة الحاجب يتبع الخط الكلاسيكي ، يكون ظلال العين كثيفاً وبلون واحد والقلم الأسود يرسم كثافة محيط العين .



خَلقة شكل الحاجب قصيرة ، يكون ظلال العين قويًا ومتداخل الألوان .



لتصحيح شكل العينين المائلتين نزولاً عند الطرفين الخارجيين ، يرسم خط داكن مائل باتجاه الطرفين الخارجيين للحاجبين ؛ مما يعطي طابع الوجه البشوش .



لإخفاء المسافة التي تباعد ما بين العينين ، تظلل الزاوية الداخلية للعين بلون غامق تدريجيًا باتجاه الأنف .



لإعطاء مسافة أوسع ما بين عينيْن متقاربتين ، يوضع لون داكن عند الزاوية الخارجية للعينين ينتهي تدريجياً عند الصدغين .



لتصحيح وضع العين الضيقة ، يوضع اللون الأبيض على الجفن الداخلي ويرسم خط غامق بعيداً قليلاً عن منبت الرموش السفلية .



لإعطاء شكل لوزي لعينين دائريتين ، يرسم خط أفقي على جانبي العين ويُطلَى بظلال ممهدة بشكل أفقي .



نشاط (٥) جماعي



تشقير الحاجب ظاهرة ملحوظة لدى الكثير من الفتيات ، اجمعي آراء أهل العلم والأطباء حول هذا الموضوع وناقشيه مع معلمتك وزميلاتك .

.....
.....
.....

لمسات أخيرة

من المهم جداً على الفتاة بعد أن اكتمل جمالها أن تعرف كيف تتصرف ، وكيف تتكلم ؛ لأن هذه الأمور مفيدة جداً ويمكن أن تغني الجمال وتزيده جاذبية .



التقويم

س١ رتبي مراحل وضع المكياج على الوجه .

س٢ ما مواصفات الجودة لمواد التجميل التي ترغبين استعمالها ؟
مواصفات الجودة :

- ١
- ٢
- ٣

س٣ أعط أمثلة من النباتات التي تستعمل مستخلصاتها كمطهر ، منظف ، قابض ، وملين للجلد .

س٤ ما مناطق التظليل التي يعمل على إخفائها في الوجه المربع عند تزيينه ؟

س ه علي ما يلي :

● عدم السماح للأخريات باستعمال ما يخصك من قلم تخطيط العيون والماسكرة وأحمر الشفاه .

● استبدال فرشاة ظلال العيون وأحمر الخدود والاسفنجيات كل ستة أشهر .

● استبدال الماسكرة كل ثلاثة أشهر .

● اختيار كريم الأساس الخالي من الدهون للبشرة الدهنية .

س ه عددي الفيتامينات والأملاح المعدنية الأساسية التي تدخل في بناء خلايا البشرة .

الاتصال الإلكتروني



أهداف الوحدة

- التعرف على مفهوم التعلم الإلكتروني .
- استنتاج أنواع التعلم الإلكتروني .
- تحديد مكونات التعلم الإلكتروني .
- شرح فوائد التعلم الإلكتروني .
- توضيح مفهوم الألعاب الإلكترونية .
- تبدي رأيها بأسباب تعلق الناشئة بالألعاب الإلكترونية .
- تقترح حلولاً لمعالجة الآثار السلبية الناتجة عن الألعاب الإلكترونية .
- تقترح حلاً لمشكلة الإدمان الإلكتروني .
- استشعار مضمون الآية الكريمة ﴿كُلُّ نَفْسٍ بِمَا كَسَبَتْ رَهِينَةٌ﴾ (٢٨)
- سورة المدثر .

موضوعات الوحدة

- مفهوم التعلم الإلكتروني وأنواعه .
- مكونات التعلم الإلكتروني .
- فوائد التعلم الإلكتروني .
- مفهوم الألعاب الإلكترونية .
- أسباب تعلق الناشئة بالألعاب الإلكترونية .
- الآثار الإيجابية للألعاب الإلكترونية .
- الآثار السلبية للألعاب الإلكترونية .
- الإدمان الإلكتروني (مفهومه - أسبابه - آثاره السلبية - أعراضه - علاجه) .

من حقي

مزاولة الألعاب والأنشطة المناسبة لسني والمشاركة بحرية في الحياة الثقافية .
حمايتي من كل ما يضر بصحتي العقلية أو الروحية أو المعنوية أو الاجتماعية .

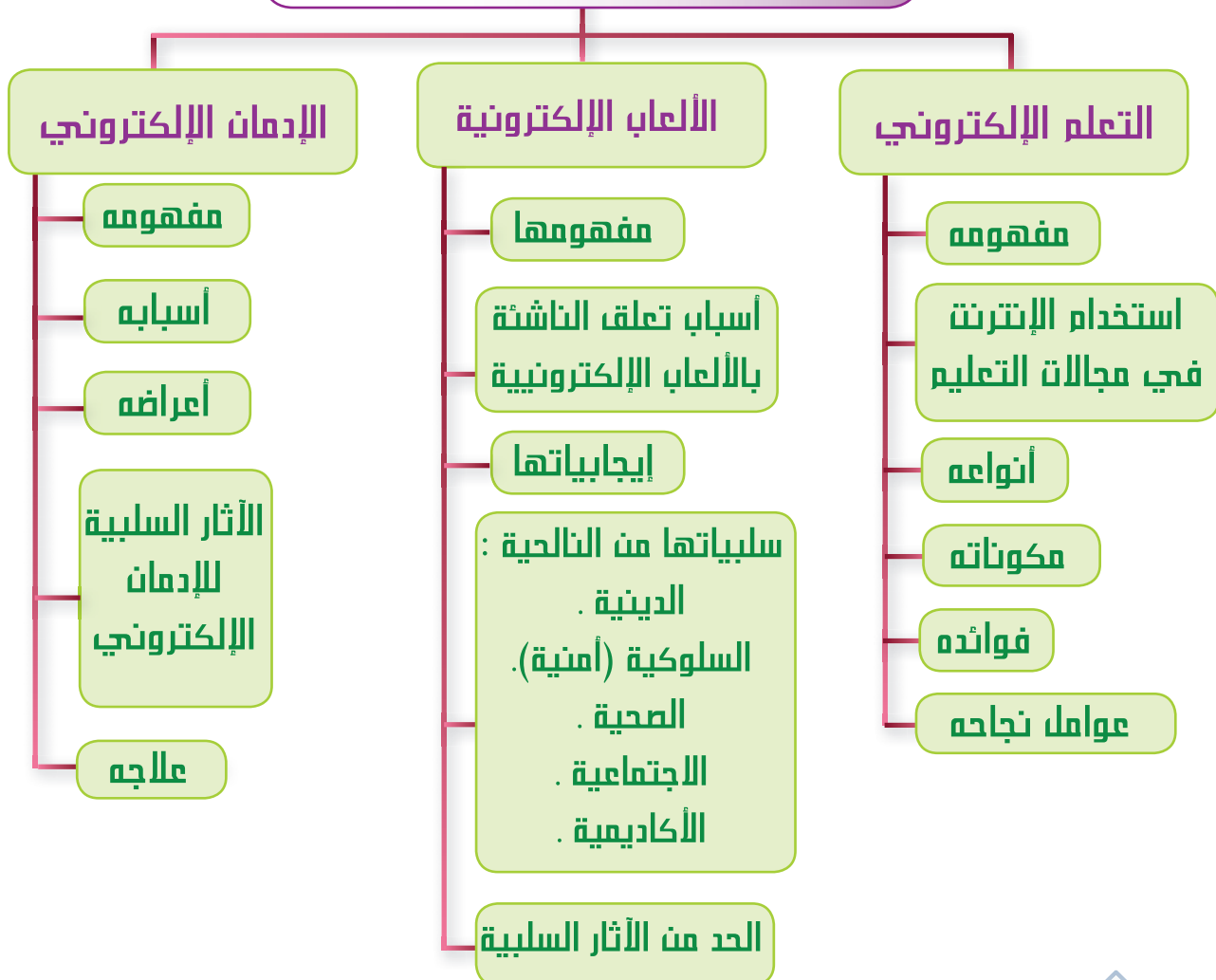
الاتصال الإلكتروني (الإنترنت)

المقدمة

أحدث ظهور الاتصال الإلكتروني ثورة وجداً حول تأثير هذه الوسيلة التفاعلية على نمط الحياة. فقد أوجدت مجتمع جديد بكل المقاييس وهذا المجتمع افتراضي في نشأته واقعي في آثاره، وحيث أن أكثر الفئات استخداماً لها هم الشباب فإن هذا المجتمع بالنسبة لهم حياة واقعية لا يستطيعون الاستغناء عنها، فلقد أثر على المجتمع الواقعي في ثقافته ودينه وروابطه الاجتماعية وعلى مستوى تعليمه وترفيهه.

ولهذه التقنية الحديثة آثار إيجابية وسلبية متعددة على الفرد والمجتمع وسنتناول في هذه الوحدة بإيجاز عن التعلم الإلكتروني والألعاب الإلكترونية وإدمانها وتأثيرها على الناشئة.

الاتصال الإلكتروني (الإنترنت)



التعلم الإلكتروني :



مع التطورات العلمية والتقنية الهائلة ونمو الثورة المعلوماتية ، وحيث فرضت التقنية نفسها كمؤشر لتقدم المجتمع وتطوره وأحد أسس التنمية فيه ، ظهرت الحاجة ماسة لتطور التعليم وبرز التعلم الإلكتروني ليتناسب مع ثقافة العصر الرقمي ، ليكون محفز للمعلمين والمتعلمين على الإبداع والابتكار ، وإكساب المتعلمين المعارف والمهارات اللازمة لمواجهة تحديات العصر الرقمي وإعدادهم الإعداد المناسب للحياة المستقبلية ، فبدأ انتشار التعلم الإلكتروني في البيئات التعليمية .

مفهوم التعلم الإلكتروني :

هو مصطلح علمي حديث للتعليم والتدريب ، ويتم تقديمه بالحاسب المعتمد على الشبكات ، أو أي استخدام لتقنية الويب والإنترنت لإحداث التعلم ، وهو طريقة ابتكارية لايصال بيئات التعلم الميسرة ، والتي تتصف بالتصميم الجيد والتفاعلية ، والتمركز حول المتعلم ، لأي فرد في أي مكان وزمان ، عن طريق الانتفاع من الخصائص والمصادر المتوفرة في العديد من التقنيات الرقمية .

استخدامات الإنترنت في المجالات التعليمية :

إن العلاقة بين التعليم والتقنيات الحديثة علاقة متداخلة؛ لذا كان لابد من الاستفادة من تقنيات الحاسب والإنترنت في القضية التربوية لخدمة الأبناء سواء من نواحي الحفظ أو العرض أو النقل وتبسيط المعلومات ، إلى الربط بين المدرسة والمنزل إلى التعليم عن بعد ودراسة الجامعة المفتوحة .

وتعتبر استخدامات الإنترنت في الأبحاث المدرسية من أهم المجالات التي يستخدم فيها المجال التعليمي ويعكس هذا الاستخدام إقبال الأبناء على الجانب التعليمي للإنترنت ، باعتباره وسيلة مهمة لتوفير مختلف المعلومات والبيانات التي تساعد على جمع معلومات البحوث وإجرائها .

هل تعلم أن تكلفة قطاع التعليم الإلكتروني في المملكة يصل إلى ١٢٥ مليون دولار ويحقق نمو سنوي قدرة ٣٣٪ .

أنواع التعليم الإلكتروني

١- تعلم إلكتروني متزامن : Synchronous



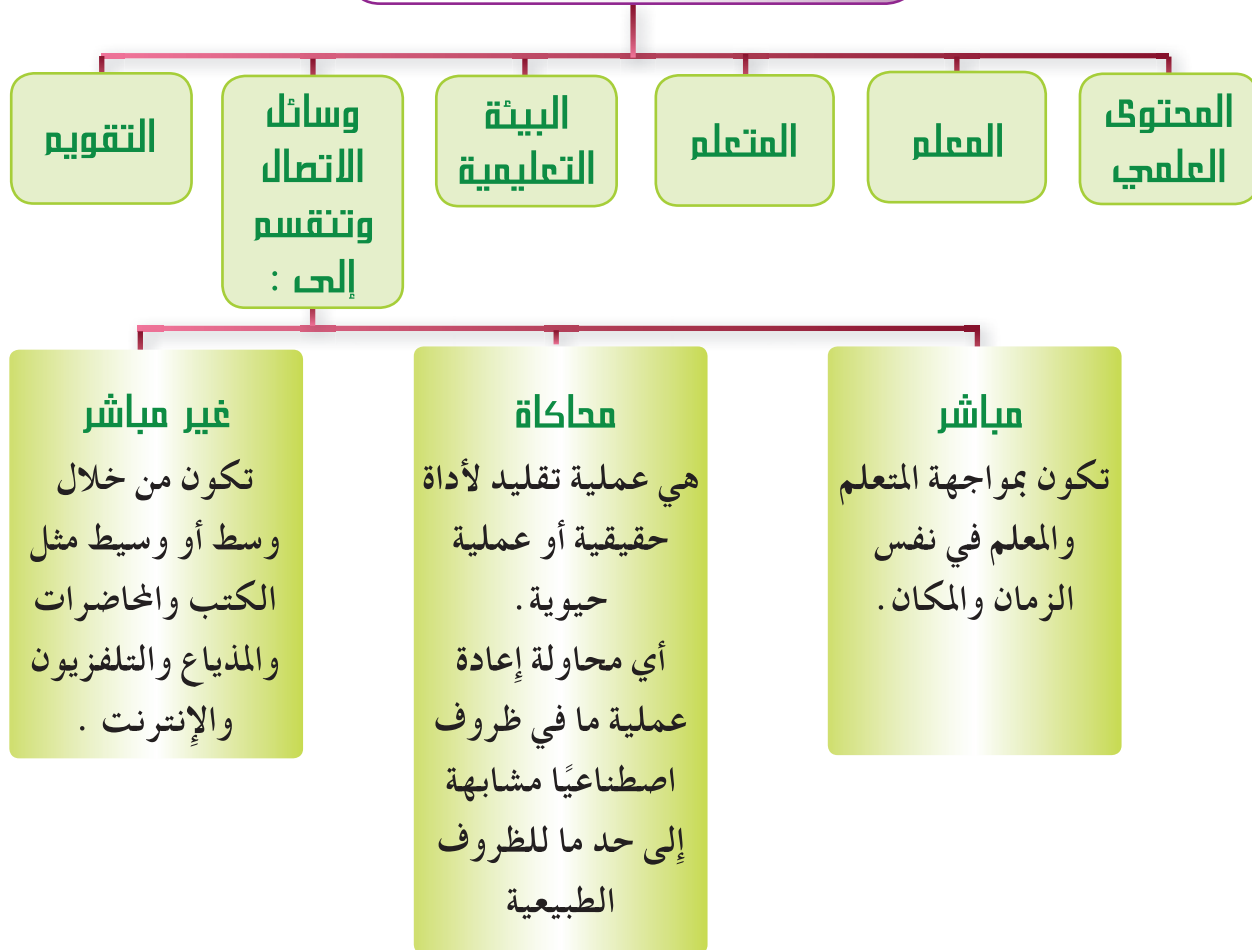
هو تعليم إلكتروني يجتمع فيه المعلم مع المتعلمين في آن واحد، ليتم بينهم اتصال متزامن بالنص، أو الصوت ، أو الفيديو.

٢- تعلم إلكتروني غير متزامن : Asynchronous



هو دعم تبادل المعلومات ، وتفاعل الأفراد عبر وسائط اتصال متعددة مثل البريد الإلكتروني، ولوحات الإعلانات ، وقوائم النقاش ، والمنتديات . فالأصل غير المتزامن متحرر من الزمن . إذ يمكن للمعلم أن يضع المصادر مع خطة التدريس والتقويم على الموقع التعليمي، ثم يدخل المتعلم للموقع ، متى شاء ، ويتبع إرشادات المعلم في إتمام مهام التعلم ، دون أن يكون هناك اتصال متزامن مع المعلم .

مكونات التعليم الإلكتروني



إضاءة

المتعلم المثقف تقنياً هو المتعلم الذي يوظف مهاراته التقنية في التعليم والإنتاجية الشخصية، واتخاذ القرار في الحياة اليومية.

إن المراهقين يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي بغية تحقيق خصائص نموهم الخاصة بهذه المرحلة والتي تتضمن إقامة علاقات اجتماعية مع الأقران واستكشاف العالم وتجربة استخدام هويات شخصية وتحقيق الاستقلالية .

فوائد التعلم الإلكتروني

زيادة إمكانية الاتصال بين المتعلمين فيما بينهم وبين المتعلمين والمدرسة
وذلك من خلال سهولة الاتصال مابين هذه الأطراف في عدة اتجاهات مثل
مجالس النقاش والبريد الإلكتروني .

المساهمة في تبادل وجهات النظر المختلفة للمتعلمين : فإن غرف الحوار
تتيح فرص لتبادل وجهات النظر في المواضيع المطروحة مما يزيد فرص
الإستفادة من الآراء والمقترحات .

الإحساس بالمساواة : بما أن أدوات الاتصال تتيح لكل متعلم فرصة الإدلاء برأيه
في أي وقت ودون حرج ، خلافاً لقااعات الدرس التقليدية التي تحرمه من هذه الميزة
إما لسبب سوء تنظيم المقاعد ، أو ضعف صوت المتعلم نفسه ، أو الخجل أو غيرها
من الأسباب .

سهولة الوصول إلى المعلم : أتاح التعليم الإلكتروني سهولة كبيرة في الحصول
على المعلم والوصول إليه في أسرع وقت وذلك خارج أوقات العمل الرسمية .

إمكانية تحويل طريقة التدريس : من الممكن تلقي المادة العلمية بالطريقة التي تناسب
المتعلم فمنهم من تناسبه الطريقة المرئية ومنهم من تناسبه الطريقة المسموعة أو المقروءة
وبعضهم تناسب معه الطريقة العلمية فالتعليم الإلكتروني ومصادره تتيح إمكانية تطبيق
تلك المصادر بطرق مختلفة

ملائمة مختلف أساليب التعليم : التعليم الإلكتروني يتيح للمتعلم أن يركز على الأفكار المهمة
، وكذلك يتيح للمتعلمين الذين يعانون من صعوبة التركيز وتنظيم المهام والاستفادة من المادة
وذلك لأنها تكون مرتبة ومنسقة بصورة سهلة وجيدة .

توفر المناهج طوال اليوم وفي كل أيام الأسبوع : هذه الميزة مفيدة للأشخاص المزاجيين أو
الذين يرغبون التعليم في وقت معين ، وكذلك للذين يتحملون أعباء ومسئوليات شخصية فهذه
الميزة تتيح للجميع التعلم في الزمن الذي يناسبهم ويضمن الاستمرارية في الوصول إلى المناهج
الذي تجعل المتعلم في حالة استقرار .

عدم الاعتماد على الحضور الفعلي : لأن التقنية الحديثة وفرت طرق للاتصال دون الحاجة للتواجد
في مكان وزمان معين ،مقارنة بالتعليم التقليدي الذي لابد للمتعلم من الالتزام بجدول زمني محدد
ومقيد وملزم في العمل الجماعي .

سهولة وتعدد طرق تقييم تطور المتعلم : وفرت أدوات التقييم الفوري على إعطاء المعلم طرق متنوعة
لبناء وتوزيع وتصنيف المعلومات بصورة سريعة وسهلة للتقييم .

الاستفادة القصوى من الزمن : أن توفير عنصر الزمن مفيد وهام جدا للطرفين المعلم والمتعلم .

عوامل نجاح التعلم الإلكتروني

- تحديد المهام الرئيسة والفرعية
- ترتيب المهام حسب الأهمية
- البدء بالمهام التي تتطلب جهداً ووقتاً أكبر
- عدم تأجيل الواجبات إلى آخر لحظة
- متابعة البريد الإلكتروني بشكل يومي
- اختيار الوقت المناسب للتعلم
- التقليل من المشتتات
- الحرص على التقيد بتنفيذ المهام وفق الخطة الزمنية بدقة عالية
- متابعة المناقشات باستمرار تفادياً لتراكم المشاركات وما قد ينتج عنها من إعاقة متابعتها

تذكري

إن استخدامك للتقنية بطريقة صحيحة يجعلك باحثة جيدة عن المعلومات ومحللة ومقيمة لها ، وموضعية عند اتصالك مع الآخرين وقادرة على تحمل المسؤولية واتخاذ القرار .



نشاط (١) جماعي



بالرجوع إلى مصادر التعلم ، أعد تقرير عن أحد المواضيع التالية :

- الخدمات التي يقدمها المركز الوطني للتعليم الإلكتروني والتعليم عن بعد .
- التوقعات المستقبلية للتعلم الإلكتروني بالمملكة .
- جهود المملكة في إتاحة فرصة التعلم الإلكتروني للمتعلم أسوة بالمتعلمين بالدول المتقدمة .

.....

.....

.....

الألعاب الإلكترونية: إن شبكة الإنترنت تعمل على تقديم الترفيه الإلكتروني كوسيلة



ترويح عن النفس والارتقاء بالذوق العام وأداة ناجحة في تطور ونمو القدرات والأفكار والاتجاهات والاهتمامات المختلفة .

إلا إن وجود هذه الألعاب الإلكترونية نجم عنه ظهور بعض المشكلات الناتجة عن استخدامه بشكل مفرط ويظهر الإدمان كأبرز هذه المشكلات .

قال الرسول صلى الله عليه وسلم : (لا تزولُ قَدَمًا عبدٍ يومَ القيامةِ حتَّى يُسألَ عن أربعَ عَمَلِهِ فيمَا أَفْنَاهُ وعن جَسَدِهِ

فيمَا أَبْلَاهُ وعن عِلْمِهِ مَاذَا عَمِلَ فِيهِ وعن مَالِهِ مِنْ أَيْنَ اكْتَسَبَهُ وفيمَا أَنْفَقَهُ) رواه ابن حبان والترمذي في جامعه .

تعريف الألعاب الإلكترونية:

هي نشاطات وممارسات ينخرط فيها اللاعبون في نزاع مفتعل محكوم بقواعد معينة بشكل يؤدي إلى نتائج قابلة للقياس الكمي ، ويطلق على لعبة ما بأنها إلكترونية في حال توفرها على هيئة رقمية digital ويتم تشغيلها عادة على الحاسب الآلي والإنترنت والتلفاز والفيديو أو البلاي ستيشن ، والأجهزة الذكية .

هل تعلمي

قدر خبراء في مجال الألعاب الإلكترونية حجم إنفاق الطفل السعودي على الألعاب الإلكترونية بنحو ٤٠٠ دولار سنوياً .
وأكدوا أن سوق المملكة يستوعب حوالي مليون و ٨٠٠ ألف جهاز بلاي ستيشن ، موضحين أن أكثر من ٤٠ ٪ من البيوت السعودية يوجد لديها جهازاً واحداً على الأقل .

أسباب تعلق الناشئة بالألعاب الإلكترونية :

أولاً : اشتغالها على عدد من عوامل الجذب :

إن الألعاب الإلكترونية بمختلف أنواعها تجذب الناشئة ، بالإضافة إلى توظيفها للرسوم والألوان والخيال والمغامرة .

ثانياً : تتطلب التأمل والتركيز :

تتنوع أفكار وموضوعات الألعاب الإلكترونية فأحياناً تقدم اللعبة سباقاً للسيارات يتطلب خلالها من الناشئة التركيز أثناء القيادة والعمل على تجنب الحواجز قدر الاستطاعة .

ثالثاً : فيها محاكاة للأبطال :

تشكل الألعاب الإلكترونية بالنسبة للناشئة إطاراً ومجالاً يتقمص فيه شخصية بطل يتحرك ويتنقل ويعدل سلوكه ، كما يتفاعل ويندمج الطفل في اللعبة مع غيره من أبطال اللعبة كما أن التداخل والتكامل بين وظائف ومهام أبطال اللعبة يسهمان في تعلق الناشئة بهذه الألعاب .

رابعاً : توفيرها عوالم وهمية افتراضية :

توفر الألعاب الإلكترونية للناشئة عالماً وهمياً بعيداً عن العالم اليومي الحقيقي ولكنه محدد في الزمان والمكان ويمثل موقعاً مادياً وأحداثها توفر له إمكانية تمثيل ذاته في إطار ما .

خامساً : تمكينها من السيطرة والتحكم في الأحداث والأشخاص :

إن من الأسباب الكامنة وراء تعلق الناشئة بالألعاب الإلكترونية أنها تمثل جزءاً من النشاط الاجتماعي الذي يسعى الناشئة من خلاله إلى السيطرة والتحكم في الأحداث والأشخاص على المستوى المحلي والعالمي .

الآثار الإيجابية للألعاب الإلكترونية:



- تنمي الذاكرة وسرعة التفكير والتدريب على التفكير العلمي .
- تطور حس المبادرة والتخطيط والمنطق .
- التآلف مع التقنيات الجديدة والتعامل معها .
- تساعد على المشاركة والانخراط في المجتمع .
- الترويح عن النفس وقت الفراغ .
- تشير التأمل وتشبع الخيال وتشجع على الحلول الإبداعية والتكيف والتأقلم .
- تعتبر بيئة تعليمية تربوية توفر أنماط مختلفة من التفاعل .
- تتجاوز العزلة الجغرافية والاجتماعية .
- تساهم في تحسين بعض المهارات الأكاديمية .
- تعطي الشعور بالإنجاز .



نشاط (٢) جماعي



بالتعاون مع أفراد مجموعتك أعدي عرض تقديمي عن :

الترفيه الإلكتروني يساعد على تنمية بعض المهارات التعليمية .

.....

.....

.....

معلومة إثرائية

ارتفاع حالات البدانة عند الأطفال قد يعود إلى تخصيص فترات طويلة أمام التلفاز والكمبيوتر وذلك لانخفاض في اللياقة البدنية .

الآثار السلبية للألعاب الإلكترونية وطرق الحد منها

الحد منها	الآثار السلبية	
- تبنى وتضمن عناصر الجذب والإثارة والتشويق المتضمنة في الألعاب الإلكترونية شائعة الانتشار في إنتاج ألعاب الكترونية تتوافق مع دين وعادات وتقاليده المجتمعات الإسلامية . - وضع حوافز ومكافآت للتشجيع على إنتاج ألعاب الكترونية تتوافق مع دين وعادات وتقاليده المجتمعات الإسلامية والعربية .	- بعض البرامج والألعاب تروج لأفكار تتعارض مع قيم المجتمع . - التعلق بالألعاب يلهيهم عن أداء بعض العبادات الشرعية - تدعو بعض الألعاب إلى الرذيلة والترويج للأفكار الإباحية - مشاهدة كثير من المناظر التي لا تليق بالأخلاق والعادات وتنافي الدين .	دينية
على الجهات المسؤولة القيام بعمل رقابة على ما يطرح في الأسواق من ألعاب إلكترونية كما يحدث مع أشرطة الفيديو والكتب وغيرها .	- تشجع بعض الألعاب على العنف وأن مشاهد العنف تختزن في العقل الباطن وتخرج حينما تتيح لها الظروف الخارجية هذا من خلال مشيرات . - بعض الألعاب الإلكترونية قد تقود بعض اللاعبين إلى ارتكاب عدد من الممارسات السلوكية والأمنية السلبية مثال : الكذب والسرقة والقتل .	سلوكية أمنية
- خلق جو من المشاركة العائلية في ممارسة الألعاب الإلكترونية جماعياً . - تضمن الألعاب الإلكترونية توجيهات إسلامية مثل التأكيد على أهمية الصلاة في وقتها ، طاعة الوالدين ، وعدم الاقتراب من الشاشة الخ في بداية كل لعبة .	- صعوبة في الاعتماد على نمط الحياة اليومية المعتدل لتعوده على النمو السريع في الألعاب الإلكترونية . - يعرض الطفل إلى الوحدة والفراغ النفسي مما يؤدي إلى الانفصال الأسري والإدمان عليها . - تزيد من أنانية الطفل . - تؤدي إلى سرعة الغضب والانفعال أثناء اللعب . - تساعد على التقليد الأعمى دون تمييز بين الصواب والخطأ .	اجتماعية

الحد منها	الآثار السلبية	
● عدم ممارسة الألعاب الإلكترونية إلا بعد الانتهاء من الواجبات المدرسية . ● تبني وزارة التعليم في العالم العربي بعضاً من الألعاب الإلكترونية التعليمية الجيدة وتضمينها في المناهج الدراسية .	● تؤثر سلباً على التحصيل الدراسي كإهمال الواجبات المنزلية . ● تؤدي إلى عزوفهم عن استخدام التقنية في مجال البحث العلمي واقتصارها على الترفيه فقط .	أكاديمية
● تنظيم الوقت المخصص للترفيه بين ممارسة الألعاب الإلكترونية (الافتراضية) وممارسة الرياضة الحقيقية . ● أن يكون موضع الجلوس الذي يمارس فيه الألعاب الإلكترونية بعيداً بما في الكفاية عن شاشة التلفاز أو الحاسوب وذلك لأجل التقليل من مخاطر الأشعة على الصحة . ● التقليل من الاستخدام للألعاب الإلكترونية الاهتزازية حتى تقل الإصابة المبكرة بأمراض عضلية خطيرة كارتعاش الذراعين . ● عدم ممارسة الألعاب الإلكترونية في فترات تناول وجبات الطعام اليومية . ● اختيار الألعاب الإلكترونية المناسبة للعمر وأن تكون خالية من أي محتوى يؤثر على الصحة الجسمية والعاطفية والنفسية . ● تحديد زمن معين للعب لا يزيد عن ساعتين في اليوم بشرط أخذ فترات راحة كل ١٥ دقيقة ثم يقضي باقي الوقت في ممارسة الأنشطة اليومية .	● يؤدي إلى الإصابة المتعلقة بالجهاز العصبي والعضلي نتيجة الحركة السريعة والمتكررة . ● تؤثر سلباً على النظر نتيجة الأشعة الكهرومغناطيسية . ● الإصابة بسوء التغذية والبدانة . ● قد تؤدي إلى الصرع نتيجة التعرض للمومضات الضوئية . ● تؤدي إلى اضطرابات في النوم . ● احتمال الإصابة بما يعرف بمتلازمة الإنهاك المعلوماتي .	صحية

الإدمان الإلكتروني

الإدمان الإلكتروني

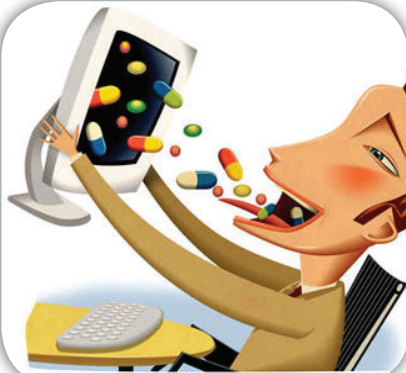
مفهومه :

هو حالة من الاستخدام المرضي وعدم الاستغناء عن الشبكة والشعور بالانزعاج والتوتر إذا توقف عن استخدامها ، مما ينتج عنه اضطرابات سلوكية بسبب استخدامها لمدة لا تقل عن ٣٨ ساعة في الأسبوع متحولاً بذلك إلى سلوك قسري .



هل تعلمي

إن بعض الباحثين والعلماء المعنيين بدراسة ظاهرة الإدمان الإلكتروني يرى أن هذه الظاهرة تحتل الصدارة في قائمة (الأمراض الإدمانية) الأكثر انتشاراً في الوقت الحاضر .



أسباب الإدمان الإلكتروني



إضاءة

طريقة استخدامنا الأدوات هي التي تحدد تأثيرها علينا وعلى المحيطين بنا .



أعراض الإدمان الإلكتروني

عدم النوم إلا
في ساعات
متأخرة

التأخر
الدراسي

العزلة
عن الأهل
والأصدقاء

التوتر والجزع
عند عدم
اللعب

اللعب لأكثر
من ٣ ساعات
في اليوم

الآثار السلبية للإدمان الإلكتروني

آثار بدنية ونفسية بعيدة المدى

آلام العضلات والمفاصل وظهور تقوس
في الظهر وآلام شديدة في العمود الفقري
وانزلاق بعض الفقرات وتسمى
(متلازمة السكرتارية).

الإصابة بالأرق وقلة النوم.

اعتلال الدورة الدموية التي تؤدي إلى
حدوث الجلطات في الشرايين بسبب تخثر
الدم في الساقين وانتقاله إلى الرئتين.

حدوث مشكلات اجتماعية ومهنية ونفسية
دائمة أو متكررة مثل (السهر) التأخر عن العمل
الصباحي، إهمال واجبات العمل ومواعيده،
إهمال حقوق المقربين من الأهل والأصدقاء.

آثار بدنية ونفسية قصيرة المدى

احمرار واثقل بالعين مع توتر عضلات
العين وزيادة نسبة الإصابة بالمياه الزرقاء.

الشعور بارتفاع في درجة الحرارة في مناطق
متفرقة من الجلد تكون مصحوبة بحكة
وتظهر بقع حمراء مزعجة.

عدم القدرة على التركيز الذهني، وصعوبة
القيام بإجراء العمليات الحسابية.

التوتر النفسي الحركي والقلق منها، تحريك
الأصابع بحركة مشابهة لحركات الأصابع
على الكمبيوتر.

التحدث بشكل مستمر عن
وسائل الاتصال.



نشاط (٣) جماعي



ابحثي وأفراد مجموعتك عن حوادث عالمية وقعت بسبب الإدمان الإلكتروني
– مبدية رأيك حولها .

.....
.....
.....
.....

علاج الإدمان الإلكتروني :

- ١ . تقوى الله بحيث يكون الاستخدام باتزان وعلى وجه مباح لا يصد عن ذكر الله وطاعته .
- ٢ . تحديد وقت الاستخدام بتطبيق أساليب إدارة الوقت مثل ضبط المنبه .
- ٣ . إيجاد نشاط بديل .
- ٤ . تكوين علاقات حقيقية .
- ٥ . تغيير سلوكيات استخدام وسائل الاتصال مثلاً فتح وسائل الاتصال بعد الإفطار بدلاً من فتحها عند الاستيقاظ مباشرة .
- ٦ . قراءة الكتب الورقية .
- ٧ . استخدام بطاقات تذكيرية عن المشاكل الناجمة عن الإدمان على وسائل الاتصال .

تذكري

قوله تعالى ﴿كُلُّ نَفْسٍ بِمَا كَسَبَتْ رَهِينَةٌ ۖ﴾ سورة المدثر .





نشاط (٤) جماعي



امرأة اكتشفت إدمان زوجها للكمبيوتر وفي بداية الأمر كانت قادرة على التعايش مع ذلك ولكن مع مرور الوقت لم تعد تحمل طريقة حياتها التي انعدم فيها الحوار وبمجرد عودته يجلس أمام الكمبيوتر وكأنه في موعد معه ، لقد هجر كل مسؤولياته وحاجاتها وهي تقف عاجزة أمام سارق سعادتها الزوجية الذي أودى بزوجها للإدمان الإلكتروني .

بالتعاون مع أفراد مجموعتك اقترحي حلولاً تساعد هذه المرأة على حل مشكلتها .

.....

.....

.....

.....



معلومة إثرائية



بدأت العديد من الجامعات ومراكز البحوث العالمية بتعريف وتوعية الأفراد والمتعلمين بطبيعة إدمان الإنترنت من خلال عقد الندوات العالمية وتقديم المشورة وفتح عيادات متخصصة لمعالجة هذا الإدمان ، على اعتبار أن الإدمان الإلكتروني مرض خطير يجب معالجته مبكراً وأنه لا يختلف عن غيره من أنواع الإدمان الأخرى .



التقويم

س١ الاتصال الإلكتروني سلاح ذو حدين قد يهدم مجتمع وينهض بآخر . مثلي لذلك .

س٢ كيف يساعدك التعلم الإلكتروني في تحقيق أهدافك ؟

س٣ طلبت منك إحدى صديقاتك مشاعرتها في اختيار لعبة إلكترونية .
- اقترحي مجموعة أفكار لألعاب تربوية هادفة .
- ما أسس اختيارك لهذه اللعبة ؟

س٤ وضح دور الأسرة في التعامل مع مدمن الإنترنت ؟

س٥ من الآثار السلبية للإدمان الإلكتروني (الفوضى واستنزاف الطاقات
وضياع ثروات الأمة ، والرضوخ لسلطان الشهوات) ناقشي العبارة السابقة .

س٦ من وجهة نظرك ماهي فوائد الإنترنت ؟

المهارات الحياتية

(التعامل مع الذات)



أهداف الوحدة

- ▶ تحديد مفهوم الذات .
- ▶ استنتاج مبادئ تنمية الذات .
- ▶ توضيح مفهوم الجودة الشخصية .
- ▶ تحديد جوانب الجودة الشخصية .
- ▶ استنتاج العوامل المؤثرة في بناء الشخصية .
- ▶ توضيح شروط تنمية الذات .
- ▶ مناقشة بعض العادات التي تساعد على تحقيق الجودة الشخصية .
- ▶ اكتساب مجموعة من المهارات الشخصية .

موضوعات الوحدة

- مفهوم الذات .
- مبادئ تنمية الذات .
- الوعي بالذات :
- تقدير الذات .
- إدارة الذات (مفهومها - أهميتها - خطواتها) .
- مفهوم الجودة الشخصية .
- جوانب الجودة الشخصية .
- العوامل المؤثرة في بناء الشخصية .
- شروط تنمية الشخصية .
- بعض العادات الإيجابية التي تساعد على تحقيق الجودة الشخصية .
- المهارات الشخصية :
- مهارة تحديد الأهداف الشخصية .
- مهارة اتخاذ القرار .
- مهارة حل وإدارة المشكلات .
- مهارة العمل ضمن فريق .



لقد كرم الله الإنسان على سائر المخلوقات .

قال تعالى: ﴿ وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْوَبْرِ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ

عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا ۝٧٠﴾ سورة الإسراء .

فالإنسان مكرم ومفضل ومخلوق متفرد من بين خلق الله ولهذا يجب أن يعرف ذاته ويقدرها حق قدرها ، ليسهم في تحقيق الجودة الشخصية وذلك لأنها تؤدي إلى خبرات إيجابية ومفاتيح لتطوير المهارات بشكل يساعد في بناء العلاقات مع الآخرين والعمل ضمن فريق وغيرها من المهارات التي تهئ كل شخص ليكون فاعلاً ومنتجاً سواء في حياته الخاصة أو العامة .

وسوف نتناول خلال هذه الوحدة المواضيع التالية :

المهارات الاجتماعية

المهارات الشخصية

- تحديد الأهداف الشخصية
- حل وإدارة المشكلات
- اتخاذ القرار
- العمل ضمن فريق

الجودة الشخصية

- مفهوم الجودة الشخصية
- جوانب الجودة الشخصية
- العوامل المؤثرة في بناء الشخصية
- شروط تنمية الشخصية
- بعض العادات الإيجابية التي تساعد على تحقيق الجودة الشخصية

الذات

مبادئ تنمية الذات

مفهومه

الوعي بالذات

تقدير الذات

إدارة الذات

خطواتها

أهميتها

مفهومها



المقدمة



النجاح أياً كان مجاله لا يأتي جزافاً عبثاً فلا بد أن تكون هناك رؤية واضحة لمعرفة الفرد لذاته وقدرته وتوظيفها بشكل يحقق النجاح فمن المهم أن نعرف حقيقة ذواتنا وصفاتنا الشخصية ونبحث عن وسيلة لرسم مسار بناء الذات فيما يخدم مصالحنا (الدينية والدنيوية) .

مفهوم الذات

هو مجموعة الأفكار والمشاعر والمعتقدات التي يكونها الفرد عن نفسه .

مبادئ تنمية الذات



أولاً : الوعي بالذات

هو قدرة الفرد على معرفة نواحي القوه ونواحي الضعف لديه وعلى أساس هذه المعرفة ينطلق لتحقيق أهدافه ، وينعم بالحياة التي يرغب أن يعيش بها . قال تعالى : ﴿ قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ إِنَّمَا يَتَذَكَّرُ أُولُوا الْأَلْبَابِ ﴾ سورة الزمر .

الوعي بالذات

معرفة المميزات وتعزيزها

معرفة العيوب وتعديلها



نشاط (١) فردي



برأيك لماذا قال الإمام علي بن أبي طالب رضي الله عنه : (**أفضل المعرفة معرفة الإنسان نفسه**) ؟

.....

.....

.....

.....



ثانياً : تقدير الذات

٢- استثمار الإمكانيات

هي استثمار الوسائل المادية والمعنوية فيما يحقق الغايات ، فقد يضع الإنسان غايات ولكنه يعجز عن استثمار وقته وعلاقاته وعلمه وماله في تحقيق غاياته ، وهذا هو العجز الذي استعاذ منه الرسول صلى الله عليه وسلم حيث قال : (**اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن ، ومن العجز والكسل ، ومن الجبن والبخل ، ومن غلبة الدين وقهر الرجال**) صححه الألباني وقد تكون الوسائل كثيرة عند الإنسان ولكنه لا يعرف كيف يوظفها في تحقيق غاياته ، وكلما وظف الوسائل كلما زاد تقديره لذاته .

١- معرفة الإنجازات

يعتبر الإنجاز هو إكمال أي عمل وكلما نما لديك الإحساس بإنجازاتك نما لديك تقدير الذات .





ثالثاً : إدارة الذات

إدارة الذات تعني قدرة الفرد على توجيه مشاعره وأفكاره وإمكانياته إلى الأهداف التي يصبو إلى تحقيقها .

أهمية إدارة الذات في حياتنا:

حاجة الإنسان إلى إدارة الذات حاجة ماسة، ذلك أن لكل واحد حياته التي تتضمن المسؤوليات والواجبات ، ولن يستطيع أحدنا القيام بها جميعاً إلا بإدارة ذاته بطريقة ذكية معطياً كل ذي حق حقه وكل ناحية حقها، بتوازن كامل ...

قال تعالى: ﴿وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِنْ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ وَلَا تَبْغِ الْفُسَادَ فِي الْأَرْضِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ ﴾ سورة القصص .



فكري

برأيك ما هي عوائق إدارة الذات ؟

خطوات إدارة الذات :

نفذ أعمالك بذكاء

خطط لحياتك

حدد أهدافك

حدد أدوارك

بعد التعرف على خطوات إدارة الذات أصبحنا مزودين بأدوات تساعدنا على تحقيق الجودة الشخصية المطلوبة دينياً ودنيوياً .



الجودة الشخصية



مفهوم الجودة الشخصية

هي الدرجة التي يعبر عندها الفرد عن سمات شخصية إيجابية ، ويمارس علاقات إنسانية جيدة ويظهر أداء متميز في العمل .

جوانب الجودة الشخصية

اختلفت وتنوعت مفاهيم الجودة الشخصية تبعاً لاختلاف وجهات نظر العلماء وفيما يأتي عرض لتلك المفاهيم .

شخصي :

- التحلي بروح المبادرة والمرونة والقدرة على التكيف مع التغيير وممارسة المسؤولية الشخصية بشكل كامل عن حياة الفرد الشخصية والمهنية .
- قدرة الفرد على إدارة الوقت بنجاح والسعي المتواصل لتحسين ذاته .

قال صلى الله عليه وسلم :
(إِنَّمَا الْعِلْمُ بِالتَّعَلُّمِ ، وَإِنَّمَا
الْحِلْمُ بِالتَّحَلُّمِ ، مَنْ يَتَحَرَّى
الْخَيْرَ يُعْطَهُ ، وَمَنْ يَتَّقِ الشَّرَّ
يُوقَهُ ...) أخرجه الطبري .

اجتماعي :

- القدرة على تحكم الفرد في عواطفه وانفعالاته ، وجعلها تعمل في صالحه بشكل بناء .
- قدرة الفرد على الإنتاج والتنظيم في جو يسوده التفاهم والثقة المتبادلة .
- مجموعة من التفاعلات التي تمثل سلوكيات الفرد ، والتي أساسها المعاملة الطيبة والأخلاق الحميدة ، مثل الصدق ، والأمانة ، والعدل ، والألفة بينه وبين زملائه ، أو مع من يتعامل معهم ، والتواصل بشكل جيد مع الآخرين ؛ لتحقيق هدف محدد .

قال تعالى :

﴿ فِيمَا رَحِمَهُ مِنَ اللَّهِ لَنْتَ
لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ
لَأَنْفَضُوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ
وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي
الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ
إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ ﴾ ١٥٩
سورة آل عمران .

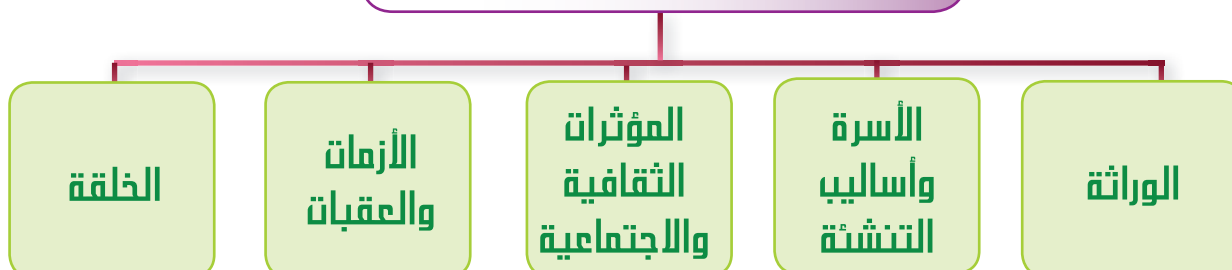
مهني :

- قدرة الفرد على القيام بالأعمال المسندة إليه بشكل صحيح، وخالية من الأخطاء وبطريقة منظمة حسب أولوياتها .
- التكامل بين الأفراد في محيط العمل ، بالشكل الذي يدفعهم ويحفزهم إلى الإنتاج ، والتعاون ؛ لإشباع حاجاتهم الطبيعية، والنفسية ، والاجتماعية تحت مظلة روح الفريق .

قال تعالى :

﴿ إِنَّ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ إِنَّا لَا نُضِيعُ أَجْرَ مَنْ أَحْسَنَ عَمَلًا ﴾ ﴿٣٠﴾
سورة الكهف .

العوامل المؤثرة في بناء الشخصية





شروط تنمية الشخصية

١. التركيز على الهدف الأسمى .

ذلك الهدف الأعلى الذي يسمو فوق المصالح المادية والغايات الدنيوية ، ولا يواجه المسلم مشكلة في تحديد الهدف الأكبر في وجوده ، ولكن المشكلة تكمن في الإنهماك في تفاصيل الحياة وتعقيداتها ، وبالتالي يصبح إحساسنا وشعورنا للهدف ضعيفاً رتيباً مما يجعل توليده للطاقة التغييرية لاتصل إلى المستوى المجدي لتنمية الذات .

٢. القناعة بضرورة التغيير .

يظن كثير من الناس أن وضعه الحالي جيد ومقبول ، أو أنه ليس الأسوء على كل حال وبعضهم يعتقد أن ظروفه سيئة وإمكاناته محدودة ، ولذلك فإن ما هو فيه لا يمكن تغييره . والحقيقة أن المرء حين يتطلع إلى التفوق على ذاته والتغلب على الصعاب من أمامه سوف يجد أن إمكانات التحسين أمامه مفتوحة مهما كانت ظروفه .

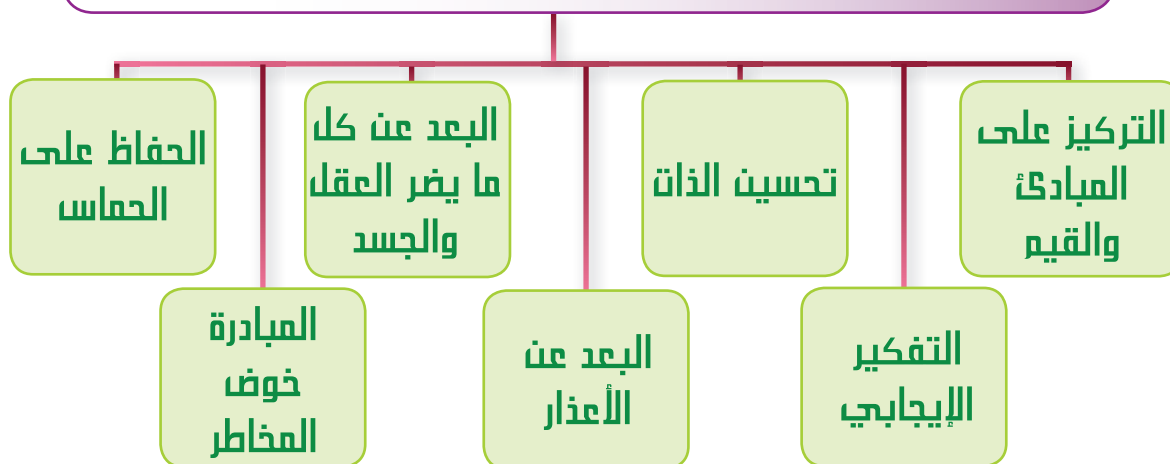
٣. الشعور بالمسؤولية .

حين يشعر الإنسان حجم الأمانة المنوطة به ، تنفتح له آفاق لا حدود لها للمبادرة والقيام بشيء ما ، يجب أن يضع نصب عينيه اللحظة التي سيقف فيها بين يدي الله عز وجل فيسأله عما كان منه . إن علينا أن نوقن أن التقزم الذي نراه اليوم في كثير من الناس ما هو إلا وليد تبلد الإحساس بالمسؤولية عن أي شيء .

٤. الإرادة والعزيمة القوية .

وهي شرط لكل تغيير ، بل وشرط لكل ثبات واستقامة وفي هذا السياق فإن (الرياضي) يعطينا نموذجاً رائعاً في إرادة الاستمرار ، فهو يتدرب لاكتساب اللياقة والقوة في عضلاته ، وحتى لا يحدث الترهل فإن عليه مواصلة التدريب ، وهكذا فإن تنمية الشخصية ما هي إلا استمرار في اكتساب عادات جديدة وحميدة .

بعض العادات الإيجابية التي تساعد على تحقيق الجودة الشخصية



قال تعالى : ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ ۚ...﴾ سورة الرعد .

إضاءة

من ضبط انفعالاته تمتع بحياته وأدام علاقاته وحقق غاياته .



نشاط (٢) جماعي



بالرجوع إلى مصادر التعلم : اعدى عرض يناقش ثقافة تغيير بعض عادات اللباس في مجتمعنا السعودي من حيث (سببها - آثارها - كيفية التغلب عليها) .

.....

.....

.....

.....

المهارات الشخصية



أولاً : مهارات تحديد الأهداف الشخصية :

المقدمة



إن تحديد الأهداف مهارة ضرورية للتفكير في مستقبل مثالي ، وتساعد في تحويل هذه الرؤيا إلى واقع ، فهذا عمر بن عبد العزيز - رضي الله عنه - يقول الحسن البصري عنه :
(ما ظننت عمر خطأ خطوة إلا وله فيها غاية) ، فليكن لكل منا رؤيا و رسالة ذاتية في الحياة .

مفهوم مهارات تحديد الأهداف الشخصية :

هو التركيز على الغرض المقصود من القيام بنشاط قبل الشروع فيه ، ومن ثم فهو عبارة عن تصور شكل النتيجة التي يُسعى إليها وتحديد وسائل تحقيقها .

مفهوم الهدف

هو شيء يريد الإنسان ينتهي بمجرد تحقيقه .
فمثلاً : عندما يريد شخص ما أن يشتري منزل فهو يقوم بالتخطيط والتنفيذ والتقييم حتى يحقق هدفه ويشتري المنزل فينتهي هذا الهدف .

أنواع الأهداف

طويلة المدى

متوسطة المدى

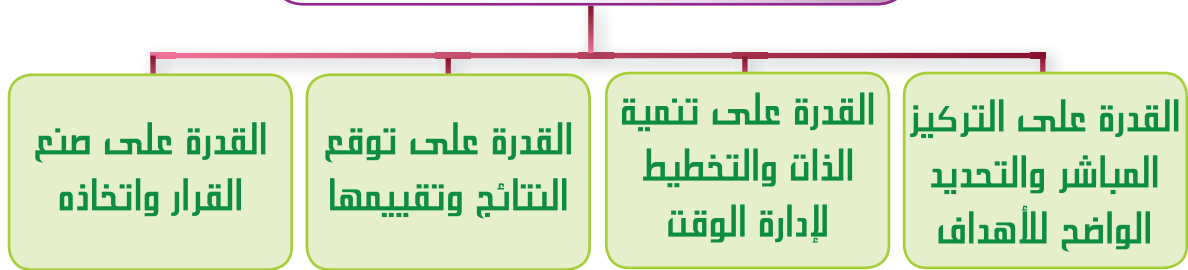
قصيرة المدى

خطوات تحديد الأهداف :

تتطلب عملية تحديد الأهداف القيام بمجموعة من العمليات المترابطة ،
والمثال التالي يوضح هذه العمليات :

١- تحديد الهدف العام	٢- تجزئة الهدف العام إلى أهداف مرحلية	٣- إعادة ترتيب الأهداف	٤- تحديد الإجراءات والوسائل بتحقيق الهدف	٥- التحقق والمتابعة والتقييم
قصيرة المدى - تحقيق درجات عالية في الاختبارات . - تنمية المهارات الفنية . - رفع مستوى اللغة الإنجليزية . - تنمية مهارات الاتصال . متوسطة المدى - إعداد مشروع تخرج متميز ليكون وسيلة تسويق جذابة لخوض سوق العمل . طويل المدى - اكتساب الخبرة عن طريق التعاون مع شركة تصميم داخلي . - إنشاء مشروع خاص بها وذلك يتحقق بدراسة الجدوى (الفكرة - الموارد المادية والبشرية الخ) .	مثلاً في الأهداف قصيرة المدى يجب التركيز على الأولويات حسب الحاجة	- الاستذكار أولاً بأول . - سؤال أهل الخبرة والمختصين . - الانضمام إلى المعاهد . - الالتحاق بالدورات المرتبطة بالأهداف .	يتم متابعة الإجراءات ومدى فعاليتها ووضع خطط بديلة في حال تعذر أي وسيلة أو الإخفاق في أي هدف خاص	ترغب إحدى المتعلمات التخصص في التصميم الداخلي في الجامعة

عوامل اكتساب مهارة تحديد الأهداف



فكري



كيف تحسّن مستوى تحقيقك لأهدافك الشخصية ؟

إضاءة

بعض الناس قد يسعى لتحقيق أهداف أكبر من قدراته وإمكاناته وظروفه؛ فيفشل ويصاب بالإحباط ، لهذا من المهم أن تكون الأهداف حقيقية (أهداف ذكية) في سماتها وخصائصها المتمثلة في كونها واقعية، دقيقة ومحددة، قابلة للقياس، قابلة للإنجاز، لها بعد زمني .



نشاط (٣) فردي



كل متعلمة تدرس لتنجح ، ولكن لكل متعلمة هدف من الحصول على الشهادة :

- ١- حددي هدفك من الحصول على شهادة الثانوية العامة .
- ٢- جزئي الهدف إلى أهداف (قصيرة - متوسطة - طويلة المدى) .
- ٣- حددي الإجراءات المناسبة لتحقيق هدفك .

.....

.....

.....

ثانياً : مهارة حل وإدارة المشكلات :



المقدمة



يدفعنا واقعنا المتغير إلى التفكير في إيجاد طرائق جديدة تجعلنا نستجيب بشكل أفضل لمطالب هذا الواقع المتغير والتعامل معها بفعالية .
قال تعالى : ﴿ وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا ۖ وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ ... ﴾ سورة الطلاق .
مواجهة المشكلات والتصدي لها تتطلب مقدرة على التفكير والتماسك النفسي ، وهذا مهم لكل فرد .
ولكن الفرد المسلم يتميز عن غيره أن إيمانه يمدّه بطاقة عالية من الدافعية تجعله مؤهلاً لمواجهة المصاعب ، كما أن المسلم يحتسب أمره كله لله ؛ فإذا صبر وكابد فهو لله وهو يطمع في رضوانه وحبّه ، فهدفه وغايته عالية وسامية وإن لم تتحقق في الدنيا .

مفهوم مهارة حل وإدارة المشكلات :

هو نشاط حيوي يقوم به الإنسان ويمارسه للتغلب على مشكلة أو صعوبة أو معوق حياتي عبر اتخاذ قرار مناسب .

ما المقصود بالمشكلة ؟

- ١- شعور وإحساس بوجود صعوبة لا بد من تخطيها لتحقيق هدف أو تجاوز موقف .
- ٢- علاقة مع أشخاص أو مواقف ينتج عنها حالة تناقض وارتباك وعدم ارتياح .
- ٣- وجود الفرد أمام تساؤلات أو غموض مع وجود رغبة لديه في الوصول إلى الحقيقة .

خطوات حل المشكلات :

طلب العون من الله



تحديد المشكلة



جمع كافة المعلومات ومراجعة كل
الخبرات السابقة المرتبطة بالمشكلة :



١- تفكير نقدي في المعلومات
(تبسيط المشكلة وتفكيكها) .



٢- خطة أو أكثر لحل المشكلة (الفرضيات) .



٣- مراجعة الخطط الموضوعة (الفرضيات) .



٤- ترجيح الفرضية المحققة للأهداف
واستبعاد وغيرها .



٥- التوصل للحل واتخاذ قرار .

قال تعالى : ﴿ يٰٓأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ ﴾ (١٥٣)
سورة البقرة .

من قال حين يصبح وحين
يمسي سبع مرات ، كفاه
الله ما أهمه من أمر الدنيا
والآخرة ، إنها

﴿ حَسْبِيَ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَهُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ ﴾ (١٢٩)
سورة التوبة .

لعلاج المشكلات الاقتصادية
قول الرسول صلى الله عليه
وسلم : (ألا أعلمك دعاء
تدعوه به لو كان عليك مثل
جبل أحد دين إلا آداه الله
عنك ، قل : (اللهم اكفني
بحلالك عن حرامك وأغنني
بفضلك عن سواك) رواه
الطبراني في الصغير .

لاكتساب مهارة حل وإدارة المشكلات



نشاط (٤) جماعي



اشتركي مع زميلاتك في المجموعة بمناقشة مشكلة تخريب الممتلكات العامة .

ويتم خلال المناقشة ما يلي :

- ١- تحديد المشكلة وطبيعتها .
- ٢- تحديد الخطوات التي سيتم إتباعها لحل المشكلة .
- ٣- استثمار الخبرات السابقة والمعلومات .
- ٤- وضع فرضيات تُسهم في الحل .
- ٥- اختيار الفرضية المناسبة .

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ثالثاً : مهارة اتخاذ القرار :



المقدمة



اتخاذ القرار يُعد جزءاً مهماً وضرورياً في الحياة سواء كانت داخل بيئة العمل أو خارجها، ونحن في حياتنا اليومية نمارس اتخاذ القرار دائماً ، مثل :

ماذا نلبس ؟ متى نقوم بزيارة ؟ ماذا سنتخصص في الجامعة ؟



هذه القرارات منها ما هو سهل ، ومنها ما يحتاج إلى رؤية واسعة ومهارة للاختيار السليم بين بدائل مختلفة . ولكي نكون قادرين على تحسين عملية اتخاذ قراراتنا لابد من التركيز على كافة الأحداث والخطوات التي تسبق الاختيار، والعزم على قرار ما ، و خروجه إلى حيز التنفيذ .

موقف

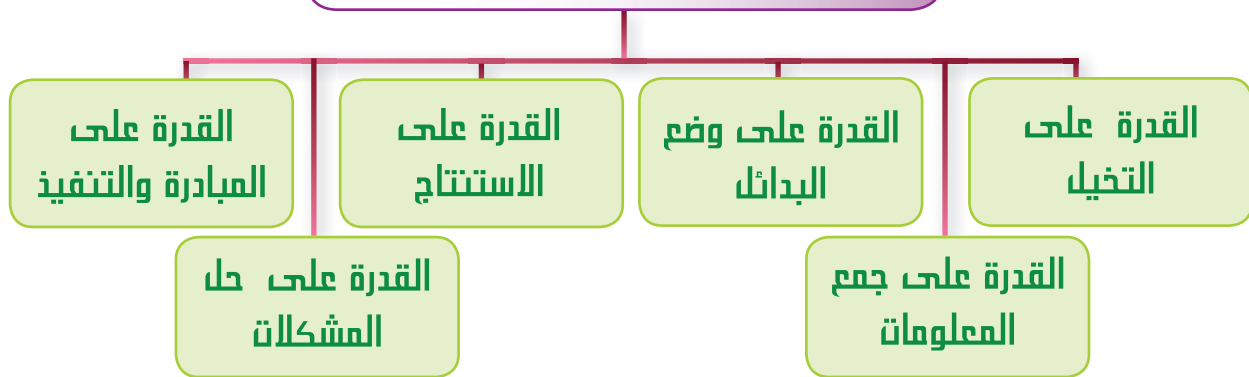
"سميرة" متعلمة في الثانوية العامة احتارت ، هل تدخل كلية الطب بناء على نصائح ذويها وأقاربها ولكن أعز صديقاتها تلح عليها بالبحث عن وظيفة مناسبة ، تضاربت الأفكار والمشاعر لدى "سميرة" ولكنها عازمت أمرها وقررت دخول كلية الطب واستبعدت فكرة البحث عن وظيفة الآن .



مفهوم مهارة اتخاذ القرار :

هي عملية عقلية تهدف إلى إحداث تغييرات والوصول إلى نتائج إيجابية لموقف أو قضية ما من خلال مفاضلة بين حلول بديلة واختيار الأمثل منها :

لاكتساب مهارة اتخاذ القرار



الخطوات العملية لاتخاذ القرار :

- ١- تحديد الموقف، والهدف الذي يتطلب اتخاذ القرار.
- ٢- استدعاء المعلومات من الخبرات السابقة وتحديد الخيارات.
- ٣- تشخيص الخيارات وتحليلها ومقارنتها ببعضها ؛ لكشف مزاياها وعيوبها ونتائجها.
- ٤- اختيار البديل والخيار الأفضل الذي يحقق أقصى فائدة وأفضل نتيجة كقرار.
- ٥- اتخاذ إجراءات لتنفيذ القرار .

فكري



هل القرار مجرد قول نعم أو لا ؟

مبادئ وتوجيهات تيسر اتخاذ القرار السليم

١- مصارحة النفس عن السبب الحقيقي لأي خيار .

٢- استشارة أهل الخبرة وفتح العقل لأراء الآخرين .

٣- فحص الخيارات، والأخذ بالحسبان جميع العوامل .

٤- التعلم من نتائج القرارات السابقة .

٥- النظر في سلبيات كل خيار وفي إيجابياته
(مهارة موازنة الأفكار)

إضاءة

شخصيتك اليوم نتاج قراراتك التي اتخذتها بالأمس .

قال تعالى : ﴿فِيمَا رَحِمَهُ مِنَ اللَّهِ لَئِنْ لَمْ يَأْمُرْهُمْ فِي الْأَمْرِ إِذَا عَزَزْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ﴾ (١٥٩)
سورة آل عمران .

خارطة اتخاذ القرار





نشاط (٥) جماعي



لديك مؤسسة خاصة في مجال الدعاية والإعلان ، قمت بالإعلان عن وظيفة (سكرتيرة) للمؤسسة فتقدم لشغل الوظيفة شخصيات ،

سماتهم على النحو التالي :

- ١ . مواظبة ، تحترم الوقت ، ملزمة بمهام الوظيفة ، غير متقنة للغة الإنجليزية .
- ٢ . متقنة للغة الإنجليزية ، ملزمة بمهام الوظيفة ، متمتعة بمهارات اجتماعية عالية ، كبيرة في السن .

مع مجموعتك قومي بالتالي :

- تحديد متطلبات الوظيفة .
- التوصل إلى قرار عن الشخص المناسب .
- تقديم المبررات لهذا الاختيار (القرار) .
- ناقشي نتيجة مجموعتك مع المجموعات الأخرى .

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



رابعاً : العمل ضمن فريق :

المقدمة



تُعد مهارة العمل ضمن فريق من أكثر المهارات أهمية في حياتنا اليوم ، حيث كانت الفردية والاعتماد على الذات بشكل كلي هي الصفة السائدة عند كثير من الناس ، إلا أن تغير مفاهيم العمل وإدراك الفرد أنه وحده لا يستطيع عمل كل شيء جعلته يؤمن بأهمية المشاركة ضمن فريق لتحقيق هدف محدد ، عن عبد الله ابن عمر رضي الله عنهما قال ، قال صلى الله عليه وسلم : (**يَدُ اللَّهِ مَعَ الْجَمَاعَةِ**) رواه البخاري .

مفهوم العمل ضمن فريق :

عبارة عن مجموعة أفراد يعملون لتحقيق هدف محدد عبر توظيف مهارات الأفراد .

إضاءة

يعتمد نجاح الأفراد وفشلهم على مقدار تجانسهم وتكيفهم عند العمل مع بعضهم ضمن فريق

عوامل نجاح فريق العمل :

- كي ينجح أي فريق عمل لابد من توافر مجموعة عوامل رئيسية ، هي :
- التجانس: أن يكون للأعضاء نفس الأهداف والتوجيهات والرؤى .
- تحديد الهدف: وضوح الهدف المراد تحقيقه لجميع الأعضاء .
- تحديد الأدوار: أن يعرف كل عضو دوره في المهمة المراد تحقيقها .
- الالتزام: أن يلتزم جميع الأعضاء بتحقيق الهدف .
- تحمل المسؤولية: أن يكون جميع الأعضاء على قدر كبير من تحمل المسؤولية .
- تقاسم القيادة: أن يكون كل عضو قائداً في مجاله .

إضاءة

لا تنزعجي عندما تشعرين ببعض الضغط عليك عندما تكونين عضواً في فريق عمل ، فهذا أمر طبيعي ، يدعوك إلى معالجة سوء التنظيم الذي قد حصل أثناء توزيع الأدوار أو سمتك الشخصية التي تحوي بعض القلق وتحتاج إلى تدريب لا أكثر .



نشاط (٦) جماعي



- من مشاركاتك السابقة في المشاريع المدرسية ، ناقشي مع أعضاء مجموعتك :
- أبرز الخطوات التي ينبغي عليهن اتخاذها لتشكيل فريق العمل .
 - أبرز المعوقات التي واجهتكم في تشكيل أعضاء الفريق .

.....

.....

.....

.....

.....



س١ كيف يوائم الفرد بين قدراته ومايستطيع إنجازه من أعماله؟

س٢ ما العوامل المؤثرة في بناء الشخصية الأسرة وأساليب التنشئة وضح ذلك؟

س٣ تعرضت لموقف تطلب منك اتخاذ قرار ولكن لم يكن قرارك صائب برأيك كيف يمكن اكتساب مهارة اتخاذ القرار؟

س٤ ما المهارات التي يجب أن تتوفر في قائد الفريق الناجح؟

س٥ لاحظتي أثناء تنفيذ مشروع صغير مع مجموعتك بأن هناك بعض التصرفات التي أدت إلى فشل بعض خطوات التنفيذ اقترحي إرشادات لتحسين العمل ضمن فريق؟

س٦ ضعي خطة مناسبة لهدف تسعين لتحقيقه؟

المراجع :

- القرآن الكريم .
- أبو اصيح ، صالح خليل . العلاقات العامة والاتصال الإنساني . عمان : دار الشروق ، ٢٠٠٨ م .
- إسماعيل ، فادي . البنية التحتية لاستخدام تكنولوجيا المعلومات والاتصالات في التعليم ، والتعليم عن بعد . دمشق ١٥-١٧ يوليو ٢٠٠٣ م .
- ٢٥ / ١ / ١٤٣٣ هـ ، على الرابط <http://alexmedia.forumsmotions.com>
- الألباني، أحمد ناصر الدين . سلسلة الأحاديث الصحيحة، دار ابن رشد، الرياض .
- الانباري ، باسم (٢٠١٠) نصائح مهمة لمتابعي الألعاب الإلكترونية . تم استعراضه بتاريخ
- الجوزية ، ابن قيم . الطب النبوي ، دار البيان .
- بن زروق ، جمال . أثر التلفزيون على سلوكيات وقيم الطفل ، جامعة عنابة
- البدري ، جمال . فيزياء وكيمياء الشخصية - ط ١ . دار النفائس ١٤٣١ هـ - ٢٠١٠ م .
- بيرك ، كارين . بشرة شابة مدى الحياة ، بيروت : الدار العربية للعلوم ، ١٤١٨ هـ .
- الجارودي ، حسين (٢٠١١) . أضرار الألعاب الكمبيوتر على الأطفال . تم استعراضه بتاريخ
- ١٩ / ١٠ / ١٤٣٢ هـ ، على الرابط <http://waelarabic.in-goo.com>
- جاد ، علي . ماكياجك وجمالك سيدتي ، بيروت : مكتبة لبنان ناشرون .
- الحريش ، جاسر . تجربة المؤسسة العامة لتعليم الفني والتدريب المهني في التعليم والتدريب الإلكتروني .
- حجازي ، توفيق أحمد . موسوعة التغذية ، الأردن : دار أسامة للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٢ م .
- الحمودي ، سعد محمد . عبد اللطيف ، أحمد سعيد . ذكاء المشاعر . الرياض : ١٤٢٨ هـ .
- زغلول ، سحر علي . كفاية سليمان أحمد . أسس تصميم الأزياء للنساء .
- زكا ، جنان ، العناية بالبشرة بالنبات والأعشاب ، دار المؤلف ، ١٤٢٤ هـ .
- الرشيد ، بشير صالح - ط ٣ . الكويت : مجموعة انجاز العالمية للنشر ، ٢٠١١ م .
- راجنت مالهني . تعزيز الجودة الشخصية .
- السني ، منصور موسى . كيف تطور ذاتك وتقوي شخصيتك . مطبعة الإحساء الحديثة ، الرياض
- ١٤٢٦ هـ .
- سراج ، أريج علوي . تصميم الأزياء رسم وتكوين . جدة ، ١٤٣١ .
- شافعي ، وفاء حسن . التركي ، هدى سلطان . تصميم الأزياء ونظرياته وتطبيقاته . عالم الكتب ، القاهرة ،
- الطبعة الثانية ١٤٢١ هـ .
- الصبيحي ، عبد الرحمن . الشخصية الجذابة - ط ٢ . الرياض ، ١٤٣٠ هـ .



– الصغير ، محمد عبد الله . ما تحت الأقنعة -أعرف شخصيتك وشخصيات من تعرف - طه ، الرياض ، ١٤٣٠ هـ .

– عويضة ، عصام حسن . تخطيط الوجبات الغذائية ، الرياض : مكتبة العبيكان ، ١٤٢٥ هـ .

– عبيد ، ليلي . مملكة الجمال ، بيروت : أكاديميا انترناشيونال ، ٢٠٠٦ م .

– قدامة ، أحمد . قاموس الغذاء والتداوي بالنباتات موسوعة غذائية صحية عامة ، دار النفائس .

– الغافري ، حسين بن سعيد . الإطار القانوني لحماية الأطفال من مخاطر شبكة الإنترنت - قراءة في قانون

مكافحة جرائم تقنية المعلومات ، مسقط ٣٠ / ١٠ / ٢٠١١ م .

– غروسمان ، ديفنقلا عن : (مي ، ٢٠١٠) . سلبيات وإيجابيات الألعاب الإلكترونية . تم استعراضه بتاريخ

٢٥ / ١٢ / ١٤٣٢ هـ على الرابط <http://alexmedia.forumsmotions.com>

– الفقهي ، إبراهيم . أسرار الشخصية الناجحة . سوريا ، ٢٠١١ م .

– الفقهي ، إبراهيم . قوة التحكم في الذات . الراية ، ١٤٣٠ هـ .

– قبيسي ، أحمد . فن التجميل ، الجزء الأول ، ط ٢ .

– قبيسي ، أحمد . فن التجميل ، الجزء الثاني ، ط ٢ .

– كريم ، عزة نقلا عن : (أبو العنين ، ٢٠١٠) . حياة أفضل بلا « بلاستيشن » رسالة الإسلام تم استعراضه

بتاريخ ٢٧ / ١١ / ١٤٣٢ هـ على الرابط <http://woman.islammmessage.com>

– الموسى ، عبد الله . التعليم الإلكتروني .. مفهومه .. خصائصه .. فوائده .. عوائقه . ندوة مدرسة المستقبل

، الرياض ١٤٢٣ هـ .

– مصبقر ، عبد الرحمن عبيد . الغذاء والتغذية ، لبنان : أكاديميا ، ١٩٩٩ م .

– ١٠٠ سؤال وجواب للبشرة والجمال ، سلسلة الحسناء العصرية ، شركة الفينيق ، ش . م . م .

– الهدلق ، عبد الله بن عبد العزيز . إيجابيات وسلبيات الألعاب الإلكترونية ودوافع ممارستها من وجهة نظر

طلاب التعليم العام بمدينة الرياض ، جامعة الملك سعود ، الرياض

– وزارة التربية والتعليم / كتاب التربية الصحية والنسوية / التعليم الثانوي (نظام المقررات) الرياض ١٤٢٨ هـ .

– وزارة التربية والتعليم ، التقنيات الحديثة بين الإيجاب والسلب . وكالة التعليم ، الإدارة العامة للتوعية

الإسلامية .

– وزارة التربية والتعليم ، دليل التعليم الإلكتروني في المدرسة . وكالة التخطيط والتطوير

– <http://www.astf.net/sro/sro4>

– <http://www.1Fsm.umbc.edu>

– وزارة التعليم العالي . عثمان ، إبراهيم رفعت . مصطفى ، عماد رمضان ، مهارات الاتصال ، الرياض



١٤٣٠هـ - ٢٠١٢م .

- وزارة التربية والتعليم . المهارات الحياتية والتربية الأسرية . الرياض ، ١٤٣٢هـ .
- وزارة التربية والتعليم . التجميل التدريب العملي ، للصف الأول الثانوي الشامل المهني ، المملكة الأردنية : فرع الاقتصاد المنزلي .
- وزارة التربية والتعليم . التجميل العلوم المهنية للمرحلة الثانوية ، المستوى الثالث والرابع ، الأردن : فرع الاقتصاد المنزلي .
- وزارة التربية والتعليم ، المملكة العربية السعودية ، التربية الصحية والنسوية نظام المقررات ١٤٣٣ - ١٤٣٤ هـ .
- يمانى ، سهيلة حسن عبد الله . ماذا تعرف عن تصميم الأزياء . رسالة ماجستير . جامعة أم القرى .



