

علوم الأسرة والمستوى

الصف السابع

التغذية والطبخ - التغذية والتغذية - التربية الأسرية





وزارة التربية

علوم الأسرة والمستوى

الطبعة الأولى - الغذاء والتغذية - التربية الجنسية
الصف السابع

تأليف

د / هيفاء مبارك العتجمري (مشرفة)

د. حسن الموسوي	د. فوزية التركبيت
د. زمزم الموسى	أ. لبلى الجبران
أ. أماني مهدي صالح	أ. عائشة جاسم العلي
أ. فايز عبد الرحمن الريش	أ. محمد نجبا

الطبعة الأولى

١٤٣١ هـ

٢٠١١ / ٢٠١٠ م

حقوق الناشر والمطبع والنشر محفوظة لوزارة التربية - قطاع المعرفة التربوية والمنابع
إدارة تطوير المناهج

الطبعة الأولى
م٢٠٠٩ - ٢٠٠٨
م٢٠١٠ - ٢٠٠٩
م٢٠١١ - ٢٠١٠





صاحب السمو الشيخ صباح الأحمد الجابر الصباح
أمير دولة الكويت



سمو الشيخ ناصر الجابر الصباح

في عهد دولة الكويت

المحتوى

الصفحة	الموضوع
١١	- المقدمة
الفصل الأول	
مجال إدارة الضيافة والسباحة	
١٧	* إدارة الضيافة والسباحة
١٨	- الضيافة
١٨	- السباحة
١٨	- تعريف العمل السياحي
١٩	- تعرف السائح
٢١	- أنواع السباحة و مجالاتها
٢٣	- المروضن السياحية
٣٠	- المقرمات السياحية الأساسية
٣٦ - ٣٣	- أسلنة التقويم
٣٧	* تطور السباحة والسفر :
٣٩	- الجهات المسئولة عن السباحة والسفر في دولة الكويت
٤٠	- فوائد السفر والانتقال السياحي
٤١	- التخطيط للسفر السياحي
٤٣	- أبعاد السفر المقصودة
٥٢ - ٤٩	- أسلنة التقويم
٥٣	* العلاقة بين الضيافة والسباحة :
٥٤	- الضيافة وعلاقتها بالسباحة
٥٤	- الضيافة
٥٨	- أنواع الضيافة

الصفحة	الموضوع
٦٢	- المتطلبات الفضلى لإنجاح السياحة
٦٩ - ٦٦	- أسلمة التقويم
٧١	* أداب وسلوكيات الصيافة:
٧٣	- تعريف الإيكست
٧٤	- القراءات السلوكية الجيدة في العلاقات الرومية
٧٥	* لولاً: قواعد وسلوكيات التعامل مع الآخرين
٧٦	- آداب التعارف والتعامل
٨٥ - ٨٢	- آداب التعامل في الحياة العامة - أسلمة التقويم
٨٨	* ثانياً: خدمة الطعام والشراب:
٨٨	- آداب المائدة ودعوات الطعام
٨٩	- واجبات الداعي
٩١	- واجبات الضيف
٩١	- أصول الجلوس إلى المائدة وتناول الطعام
٩٤	- آداب العامل داخل المطعم
٩٥	- السلوكيات غير المرغوبة في تناول الطعام
١٠٢ - ٩٩	- أسلمة التقويم
الفصل الثاني	
مجال الفنادق والتغذية	
١٠٩ - ١٠٧	* العناصر الغذائية الفضلى:
١١١	- مصادر الأغذية التي تتناولها وتحتوي على العناصر الغذائية
١١٤	- الكربوهيدرات
١١٥	- البروتينات
١١٧	- الدهون والكوليسترول

الصفحة	الموضوع
١١٧	- أنواع الدهون
١١٩	- كيف نحافظ على المستوى الطبيعي للكوليسترول ودهون الدم
١١٩	- القنابل
١٢١	- الأملاح المعدنية
١٢٢	- الماء
١٢٤	- تطبيقات عملية
١٢٦ - ١٢٥	- أسلة التقويم
١٢٧	«الهرم الغذائي»:
١٢٨	- دليلك اليومي لتغذية صحية
١٢٩	- الدليل هو الهرم الغذائي
١٣٤	- تطبيقات عملية
١٣٥	- أسلة التقويم
١٣٩ - ١٣٧	«السلوك الغذائي السليم أساس صحتك»:
١٤١	- السلوك الغذائي السليم للمحافظة على الصحة
١٤٢	- التنوع في تناول وجبات غذائية
١٤٦	- الأسلة التقويمية
١٤٧	«وجة القطر ووجهة المدرسة الصحية»:
١٤٨	- وجة القطر
١٤٨	- نموذج لمكونات وجة القطر
١٤٩	- الوجهة المدرسية
١٤٩	- نموذج لمكونات الوجهة المدرسية
١٥١	- تطبيقات عملية
١٥٣	- أسلة التقويم
١٥٧ - ١٥٥	«التراث الأسلامي في المطبخ الحديث استخدام القرن الإشعاعي (الميكرويف)»:
١٥٩	- المطبخ الحديث

الصفحة	الموضوع
١٦١	- استخدام الفن الإشعاعي (الميكرويف)
١٦٣	- تطبيقات عملية
١٦٣	- البطاطا المشوية
١٦٤	- سلطة الحديقة
١٦٥ - ١٦٤	- حلوي العارشميلا
١٦٦	- أسلة التفريم
الفصل الثالث	
مجال التربية الأسرية	
١٧٢ - ١٧١	* الاستئمة في الشخصية
١٧٢	- مكونات الشخصية
١٧٣ - ١٧٢	- العوامل الجسمية - العامل الوراثي الفطري - العوامل البيئية
١٧٣	- الصفات المطلوبة لبناء الشخصية
١٧٥	- الخطوة الأولى
١٧٥	- الخطوة الثانية
١٧٥	- تعلمى كيف تحبين نفسك
١٧٧	- الشخص المستقيم
١٧٧	- الأركان الستة للشخصية
١٨٢ - ١٨١	- أسلة التفريم
١٨٤ - ١٨٣	* الثقة والإعتماد بالنفس :
١٨٤	- الثقة بالنفس - أهمية الثقة بالنفس
١٨٥	- عوامل تؤثر على ثقة الإنسان بنفسه
١٨٨	- أساليب تساعدك على تنمية الثقة في نفس الطفل
١٨٩	- أسلة التفريم
١٩١	* الصعوط النفسية
١٩٣ - ١٩٢	- الضغط النفسي - عوامل تؤثر على الصعوط النفسية

الصفحة	الموضوع
١٩٤	- طرق مقاومة الضغوط النفسية
١٩٥	- وسائل جسدية للتقليل من الضغط النفسي
١٩٧ - ١٩٦	- القلق النفسي - أعراض القلق النفسي
١٩٨	- قيمة السيطرة على أساسات القلق النفسي
١٩٩	- أسئلة التقويم
٢٠٣ - ٢٠١	* علاقة الأسرة بأبنائها المراهقين:
٢٠٢	- دور الأسرة في تربية الأبناء المراهقين
٢٠٦	- دور المدرسة والمؤسسات التعليمية
٢٠٧	- أسئلة التقويم
٢٠٩	* المشكلات السلوكية في الأسرة:
٢١١ - ٢١٠	- الكذب - مفهومه - العوامل المساعدة للكذب - أساليب معالجة الكذب
٢١٢	- الخوف - مفهومه - أسباب الخوف - علاج الخوف
٢١٣	- السرقة - مفهومها - أسباب السرقة - الأساليب التي تؤدي إلى علاج السرقة
٢١٥ - ٢١٤	- العدوان - مفهومه - أسباب العدوان - أساليب علاج مشكلة العدوان
٢١٦	- أسئلة التقويم
٢١٧	- المراجع والكتب المستخدمة في كتاب علوم الأسرة والمستهلك
٢١٧	* لولا: مراجع الصياغة والسياسة
٢١٩	* تانيا: مراجع الغذاء والتغذية
٢٢٠	* ثالثاً: مراجع التربية الأسرية



المقدمة

إن الهدف من مادة علوم الأسرة والمستهلك في جانبها العلمي والتربوي هو تطوير الأسرة في المجتمع الكويتي من خلال علاقتها المتواصلة مع البيئة من حولها.

وهذه المادة تزودك عزيزتي المتعلمة بمقاهيم علمية ومهارات تساعدك على إدارة حياتك بطريقة صحيحة وفعالة عن طريق تعزيز المهارات وتحليل الإختيارات المترافق، وتفعيل الكفايات الشخصية لديك وذلك من خلال البرنامج المتكامل لعلوم الأسرة والمستهلك.

وتشمل المادة على المجالات التالية:

- مجال إدارة الموارد
- مجال التربية الأسرية
- مجال الغذاء والتغذية
- مجال إدارة الضيافة والسياحة
- مجال التصميم الداخلي
- مجال تصميم الأزياء

عزيزتي المتعلمة:

حرصنا في هذا الكتاب على أن نقدم لك ثلاثة مجالات من مجالات علوم الأسرة والمستهلك ترتفع أن تزيد اهتمامك بهذه المادة بعد أن تلمس جدواها وتطبقها العملية في المجتمع.

• **المجال الأول: مجال إدارة الضيافة والسياحة:** وهو المجال الذي ي العمل على ترسیخ حب الائتمان والإعتزاز بالوطن من خلال العمل على تشجيع صناعة السياحة وعلى تعريف الجانب التربوي لديك في مجالها وما يتصل بها من أصول وفنون الضيافة، وذلك من خلال الاتجاهات التربوية السليمة في تعزيز وتطوير الجانب السياحي في اهتمامك ثم مساعدتك على كيفية التعامل مع السياح واستيعابك لقواعد السلوك الجيد مع التمسك بالقيم الإسلامية والمبادئ الأخلاقية والمحافظة على العادات والتقاليد السائدة في المجتمع الكويتي والعربي.

• **المجال الثاني: مجال الغذاء والتغذية:** فإنه سينزودك بمعلومات عن العناصر والمجموعات الغذائية التي يتكون منها الهرم الغذائي وأهمية هذه المجموعات لصحة الجسم، كما أنه سين تدربك على حسن اختيارك للأغذية التي يجب أن تتناولها في وجباتك الغذائية مع

زيادة الاهتمام بوجهة الفطور والوجهة المدرسية المسائية، مع بعض التدريبات العملية لكيفية إعداد وجة الفطور.

• المجال الثالث: مجال التربية الأسرية: وهو مجال يهتم بتنمية وعيك بمكونات الشخصية، والذات الإنسانية، وكيفية بنائها بناء سليماً، ثم تزويديك بالصفات المرغوبة التي تساعدهك على تربية ذاتك وإدراكك لدور الصحة الصالحة وأثرها في تعزيز الواقع الراهن والمتسلك بعادات وتقاليد المجتمع بما يتلائم مع البيئة المحيطة بك والتي تعينك في علاج بعض المشكلات السلوكية.

يطبق هذا المنهج الجديد نظرياً مع التطبيقات العملية والأنشطة الصحفية، أتمنى أن يكون له تأثير إيجابي في تطوير حياتك الأسرية والعملية.

والله ولي التوفيق

المؤلفون

مجلد إدارة الضيافة والسياحة

العلاقة الوطيدة
بين «الضيافة والسياحة»
والنحو الاقتصادي



الفصل
الأول

إدارة الصياغة والسياسة



إدارة الضيافة والسياحة



كلمات سترفون علىها من خلال الدرس

المصطلح باللغة الإنجليزية	المصطلح باللغة العربية
Hospitality	الضيافة
Tourism	السياحة
Tourism Facilities	المتحف السياحي
Entertainment	السياسة الترفيهية
Social Tourism	السياحة الاجتماعية
Business Tourism	السياحة التجارية
Tourism Offers	عروض السياحة
Tourism Exhibitions	المعارض السياحية
Tourism Infrastructure	المقومات السياحية

الضيافة والسياحة

المقدمة



نظرًأ للتطور الذي حصل خلال النصف الثاني من القرن الماضي في جميع ميادين الحياة وارتفاع مستويات الدخل وتوفير وسائل النقل الحديثة من (مراكبات وطائرات وحافلات وقطارات) فقد أصبح التنقل بغرض السياحة (أو أغراض أخرى) بهلاً وبمراً لجميع المواطنين سواء داخل دولهم أو خارجها. وبذلك انتشرت السياحة في البلدان العربية قد زادت في دول مجلس التعاون الخليجي وأصبحت ذات أهمية كبيرة ضمن خطط المواطنين والمعتمدين المستقبليين وصارت أحد أهم الأنشطة التي يحرصون على القيام بها في حياتهم الاجتماعية. كما أن السياحة أخذت تلعب دوراً مهماً في النمو الاقتصادي للعديد من الدول، واعتبرت في معظم دول العالم أحد المصادر الرئيسية للدخل القومي.

الضيافة

هي إدارة وتسويق المنشآت السياحية من مثل: المطاعم - خدمات الأغذية - الفنادق - الحفلات والمناسبات.



السياحة

هي قيام فرد أو أفراد وجماعات بمجموعة من الأنشطة والفعاليات التي تتضمن الانتقال من مكان الإقامة إلى مكانة أخرى قرية أو بعيدة بهدف الترويح عن النفس أو اكتساب المعرفة وتحسين سبل التواصل مع الآخرين.

تعريف العمل السياحي:

هو مجموعة من الأنشطة والخدمات والصناعات في بلد ما تقوم بها الوزارات أو

مؤسسات معنية بهدف مساعدة السائحين والسائحات على السياحة وتحقيق العائد الاقتصادي من وراء ذلك.

ويمكن أن تستخرج أن للسياحة نوعين رئيسين هما: السياحة الداخلية: وهي التي تتم داخل الوطن، والسياحة الخارجية الدولية وهي التي تتم خارج الوطن، كما يمكن أن تستخرج كذلك أهدافاً أخرى للسائحين: كالتسوق والاستمتاع والاستجمام والعلاج وتحسين الظروف النفسية.

تعريف السائح

هو الشخص الذي يقضى فترة زمنية لا تقل عن (٢٤) ساعة بعيداً عن مكان إقامته العادمة ولا تزيد عن السنة، ولاشك أن المدة التي يستغرقها هذا الانتقال تختلف من سائح لأخر.



ويمكن تصفيف أنواع السائح وفقاً لنوع الساحة التي يغرون بها، فنفهم:

- ١ - سائح يقصدون السفر للتشمُّع والتَّجول والترفيه والاستجمام.
- ٢ - سائح يقصدون التجارة وحضور مهرجانات السوق.
- ٣ - سائح يقصدون السفر بهدف خاص مطلوب عمله في مجالات سياحية أخرى عديدة مثل:

- سائح يقصد العلاج والاستجمام الطبيعي.
- سائح يقصد زيارة الأهل والأقارب والأصدقاء.
- سائح يقصد حضور اللقاءات والمنتديات والمحاضرات وإجراء البحوث والتقارير.

ويمكن للسائح أن يجمع أكثر من مجال سياحي في أثناء قيامه بالسياحة المطلوبة.

上卷

١ لوني مربعات الأرقام المتسلسلة من ١ إلى ٥٦ واكتب الكلمة التي ظهرت في المكان المخصص لها.

اختاري العبارة المناسبة.

مصاريف عاليه خبائث

آنس وراحة واستجمام

از هاچ و توئر و تعب

٣ عبرى عن معنى السباحة من وجهة نظرك.

وتتنوع مجالات الساحة فتشمل أنواعاً مختلفة. كما تزدهر ويزداد الإقبال عليها في أوقات معينة دون غيرها، وأكثر ما يكون ذلك عندما ترتبط الساحة بالظروف المناخية، فيشتهر الإقبال عليها في شهور فبراير ومارس وإبريل ومايو في دول مجلس التعاون الخليجي. أما في أشهر الصيف فيكون العجم الازدهار الساحي نحو معظم البلاد العربية والأوروبية والأسيوية.

أنواع السياحة و مجالاتها



- السياحة الترفيهية ويقصد بها زيارة الشواطئ والمجتمعات السياحية، كمثل شاطئ نجفه ومنتزه الخيران.
- السياحة التجارية وهي سياحة تتركز حول زيارة المجمعات والأسواق التجارية وحضور مهرجانات التسوق مثل سوق شرق ومهرجان هلا فيراير.
- السياحة الاجتماعية وهي أحد أنواع السياحة المهمة في مجتمعنا العربي وخاصة المجتمع الخليجي حيث تمثل زيارة الأهل والأصدقاء وتهدف إلى ترسخ أواصر المحبة والودة والتواصل بين الأفراد في المجتمع.



- السياحات الأخرى، وتشمل أنواعاً مختلفة ومتنوعة منها مثل السياحة الثقافية والدينية والرياضية والصحية).

نشاط

١ أذكرى أمثلة لمجالات السياحة التالية:

مثال	نوع السياحة
	السياحة الترفيهية
	السياحات الأخرى
	السياحة التجارية

- ٢** رتب الكلمات التالية (فبراير - بمهرجان - الكوبيتون - أنواع - التجارية - عام - هلا - في - التسوقي - يحصل - والسياح - كل - والمقيمون - وهو - السياحة - أحد)، ثم أعيدي كتابتها مرة أخرى في المربعات التالية لتحصلي على جملة مقيدة.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

٣ صلني بين الصورة ونوع السياحة المناسبة لها.

سياحة دينية



سياحة ترفيهية



سياحة أخرى



وقد تتبع العروض السياحية في البلد السياحي نتيجة كثرة الأنشطة والفعاليات فيها كما توفر تلك العروض برامج خفقات ومتاسبات عديدة تهم السياح والزائرين . وفيما يلي إيضاح ذلك .

العروض السياحية

وهي برامج تنظمها مؤسسات اقتصادية تجارية بهدف إطلاع الجمهور على الأماكن السياحية داخل الدولة وخارجها ، وتتكلل هذه المؤسسات بانتقال السياح الزائرين لهذه الأماكن السياحية ، وبياناتهم وطعامهم وكل ما يتعلق بهم في هذا المجال ، وذلك لقاء مبالغ مالية محددة .



وتدعم الحكومات هذا الاتجاه نظراً لأهميته في زيادة الدخل القومي للدولة ، فتشجع الدولة هذه المؤسسات السياحية التجارية وذلك لإقناع أكبر عدد ممكن من السياح سواء كانوا من داخل الوطن أو من خارجه ، وذلك لزيادة الدخل القومي للدولة ، وتتوفر فرص عمل لكثير من المواطنين ، وللمشاركة في التعريف بتراث الوطن الثقافي والعلمي ، وإبراز مكانته بين دول العالم الأخرى .

وننقسم العروض السياحية إلى قسمين :

أولاً | العروض السياحية الداخلية

تشتهر العديد من الدول بأماكن مخصصة مميزة تجذب الناس إليها لجمالها الطبيعي مثلًا، أو لقيمتها الأثرية، أو لارتباطها بذكريات معينة مرتبطة بالتاريخ أو بغيرة، أو غير ذلك. وهذه الأماكن تجذب معظم أبناء الوطن لزيارتها وقضاء الأوقات فيها، ومثال على ذلك فإن في الكويت مثلًا - كغيرها - الكثير من تلك الأماكن من مثل:

١ جزيرة فرسان



حيث تحتوي هذه الجزيرة على الآثار التي يعود تاريخها إلى قرون ماضية، ومن المهم جدًا لجميع الكويتيين أن يتعرفوا طبعاً على هذه الآثار وتاريخها، ولمعرفة الشعوب التي سكنت هذه الجزيرة.

٢ القصر الأخضر



يعتبر هذا القصر من المعالم التاريخية المهمة في تاريخ الكويت الحديث ولما له من دلالات على ما تعرضت له دولتنا من أحداث ومخاطر.

٣ أبراج الكويت



أصبحت أبراج الكويت حديثاً معلماً يتم من خلاله التعرف على الكويت. وترتفع الأبراج إلى ٢٠٠ متر تقريباً حيث هناك بطعم وشرفة لمشاهدة مدينة الكويت من هذا الارتفاع الشاهق.

٤ دار الآثار الإسلامية



تحتوي هذه الدار على مجموعة ثمينة من الآثار الإسلامية التي تفخر الكويت بخواصها. ويتم بين فترة وأخرى إقامة المعارض المختلفة في العديد من دول العالم للتعرف بهذه الأماكن وبيان قيمتها.

٥ المركز العلمي



يعتبر هذا الصرح فريداً في بنائه ومحبوبياته في منطقة الشرق الأوسط، واكتسب شهرة كبيرة في دول الجوار حيث تزوره العديد من العائلات الخليجية.

٦ المتحف العلمي

يحتوي هذا المتحف - وهو قديم - على ما يشير إلى مختلف العلوم الحديثة المرتبطة بحياة الإنسان منذ القدم، ففي مجال علوم الأحياء مثلاً نجد في هذا المتحف صوراً ومجسمات لأجهزة الإنسان الحيوية، وهياكل عظمية لدیناصورات متقرضة، ولأنواع الأسماك في الكويت، وفي مجال المخترعات الحديثة نجد فيه نماذج منها كالطاولة والمذيع والهاتف معروضة بشكل يوضح تطور هذه المخترعات عبر الزمن، وهكذا. كما أن هناك أماكن أخرى مثل المتحف الوطني وبيت ديكسون ومتحف طارق رجب ... إلخ بالإضافة إلى الأسواق والمجمعات التجارية الحديثة والقديمة. هذه الأماكن السياحية الكريمة لا تجد الشركات السياحية مهتمة بتنظيم عروض لزيارتها، وإنما يقوم بزيارتها الأفراد بذواتهم، كما تنظم وزارة التربية زيارات لطلاب المدارس وطالباتها إلى هذه الأماكن.

نشاط

عزيزتي المتعلمة يوجد في دولة الكويت العديد من الأماكن السياحية، اذكرى أهم هذه الأماكن السياحية التي يهتم بزيارتها السياح والمواطرون والمقيمون بالبلاد:

٤		١
٥		٢
٦		٣

اكتبي ثلاثة مطror عما تمثله أبراج الكويت من معانٍ ودلالات بالنسبة للكويت، وذلك ليطلع عليها السياح في أثناء زيارتهم لها.

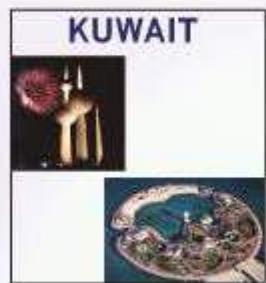


ثانياً العروض السياحية الخارجية

تقوم مكاتب السياحة والسفر في الكويت ومعظم الدول بتنظيم الرحلات الجماعية لقضاء الإجازات السنوية والموسمية خارج الوطن وذلك بأسعار تشجيعية مناسبة وجاذبة.



وتتنافس هذه المكاتب بتقديم تشكيلة من العروض المميزة مع أفضل الأسعار وت تقديم بعض الخدمات المجانية خلالها.



ويفضل العديد من المواطنين ممارسة السياحة كمجموعات بدلاً من السياحة الفردية وذلك طلباً لما تتيحه هذه المجموعات من فتمة الصحبة والتألف ومشاعر الصدقة والإحساس العائلي مما يؤدي إلى التمتع بأجمل الأوقات، وتكون هذه الرحلات إلى الدول المجاورة الخليجية أو العربية أو إلى الدول الأوروبية والأسيوية وغيرها، (العروض المقدمة تتضمن سعراً موحداً يتضمن تذكرة السفر والإقامة في الفندق (مع بعض الوجبات) بالإضافة إلى رسوم الانتقال والزيارات إلى الأماكن السياحية.

نشاط

- ابحثي من خلال الصحف اليومية والأسبوعية عن (إعلان سياحي) للسفر خلال الفترة القادمة لزيارة ترفيهية إلى البلدان العربية وأصنيها في المربع التالي:

المعارض السياحية

ثالثاً

نظراً لأهمية السياحة الوطنية، العالمية والإقليمية تقوم بعض الدول عن طريق التعاون والتنسيق مع شركات متخصصة بتنظيم معارض سياحية تضم جميع الجهات التي تعامل مع العمل السياحي من شركات طيران وفنادق ومكاتب سياحة إلخ بهدف تشجيع السياحة لحضور المعارض التجارية أو العلمية أو الدينية [الخ].



وتجري في هذه المعارض المفاوضات وعقد الصفقات الخاصة بالمواسم السياحية القادمة وتحديد الأسعار المناسبة، ويلاحظ أن الكثير من الدول السياحية والتي تعتمد في اقتصادها على الموارد السياحية تشارك بشكل كبير في هذه المعارض وتعرض منتجاتها السياحية بالتعاون مع مؤسساتها السياحية المتخصصة.



معرض برلين للسفر

ومن أهم هذه المعارض الإقليمية معرض سوق السفر العربي، الذي يقام سنوياً في دبي في شهر مايو من كل عام. ويحضره أكثر من ٢٠ ألف زائر. وعرض جايتكس للاتصالات والمعلومات أما المعارض العالمية المشهورة فهي معرض سوق السفر العالمي (Travel Market World) الذي يعقد سنوياً ويحضره ٥٠ ألف زائر، وكذلك معرض برلين للسفر، والذي يحضره أكثر من ١٥٠ ألف زائر.

ويقام في الكويت سنوياً معرض الكويت للسياحة والسفر في شهر أبريل من كل عام.

نشاط

ابحثي في الانترنت عن إعلان أو عرض سياحي لأحد المعارض السياحية بهدف الاطلاع على أحد الأنشطة السياحية التي ت تعرض في هذه المعارض، ثم أصفها في المربع التالي:

النظر إلى الصورة التالية واكتبي في حدود أربعة جمل مفهومك عنها، ورأيك فيها.



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

اشطفي الكلمات التالية في المربعات الخاصة بها وفق الشكل المرفق وهي:
(معرض القررين - هلا فبراير - معرض الكتاب - إعلان - باب)

ن	ي	ر	غ	م
ا	ل	س	ا	ل
د	ا	ف	ل	ا
ب	ت	ب	ك	ع
	ه	و	ا	ب

ما العبارة التي توصلت إليها بعد شطب الكلمات السابقة . . .

المقومات السياحية الأساسية

ولكي تتحقق السياحة أهدافها لدى الأفراد يجب أن توفر إمكانيات تنفيذها من خلال تفاعل مجموعة من المقومات الأساسية لها، بالإضافة إلى توفر الأطر البشرية الالزمة والميزانيات المالية المعتمدة لتنوير وتشجيع إقامتها والتتمتع بمرايابها وروادها، ومن هذه المقومات الأساسية:



- **الموصلات.** Transportation.
- **مكان الإقامة.** Accommodation.
- **المطاعم والمقاهي.** Restaurants & Coffee Shops
- **الأماكن السياحية.** Tourist Places.
- **إمكانيات أو تسهيلات أخرى.** Other Facilities
- **ال الأمن.** Safety

وبحسب التقارير الواردة من منظمة السياحة العالمية، فقد تأكد أن السياحة هي من أكبر صناعات العالم التي تدر ربحاً سنرياً يقدر بحوالي ثلاثة تريليون دولار، كما أنها تعمل على توظيف الكثير من الأشخاص في أعمال السياحة والضيافة المختلفة وتمدهم بخبرات مختلفة تساعدهم على القيام بترويج وصناعة السياحة.

نشاط

١ ما هي أفضل وسائل النقل التي تستخدمها عندما تفكّر بزيارة الأماكن التالية؟

مكان الزيارة	وسيلة النقل
جزيرة فيلساكا	
متحف هيلتون بالمنقف	
المدينة الترفيهية	
متحف الشمع بلندن	

٢ اذكري أسماء الألعاب التي تعين ممارستها في المدينة الترفيهية ولاكثر من مرّة.

اسم اللعبة	مكانها	سعر تذكرة الدخول لها	عدد مرات ممارستها	رأيك الشخصي بها

٣ عزيزتي المتعلمة لو أردت أنت وزميلاتك القيام برحلة إلى المدينة الترفيهية في دولة الكويت، ما هي الإجراءات التي يجب القيام بها لإتمام الرحلة والتمتع بها والعودة إلى مكان البداية (تخطيط رحلة):

- ١
- ٢
- ٣
- ٤

- ٥
- ٦
- ٧
- ٨
- ٩
- ١٠
- ١١
- ١٢
- ١٣
- ١٤
- ١٥



أولاً - الأسئلة الموضوعية

في البنود الرقمية من (١ - ٥) توجد عبارات صحيحة وأخرى غير صحيحة ظللي في مكان الإجابة (أ) إذا كانت العبارة صحيحة (ب) إذا كانت العبارة خاطئة:

- (ب) ١ - تعتبر السياحة مجموعة من الأنشطة والخدمات التي يقوم بها الأفراد بهدف الترفيه النفسي.
- (ب) ٢ - يقصد بالعروض السياحية الداخلية قيام السائح بزيارة بلدان متعددة خارج دولة الكويت بهدف الراحة والاستجمام.
- (ب) ٣ - تعتبر صناعة السياحة في دولة الكويت من أهم مصادر الدخل القومي للبلاد.
- (ب) ٤ - الدور الأمني أحد أهم المقومات السياحية في تطوير السياحة ونجاحها في العالم.
- (ب) ٥ - زيارات الأهل والأقارب والأصدقاء أحد أنواع السياحة التجارية.

في البنود الرقمية من (٦ - ١١) توجد قائمتان: الأولى والثانية، اختاري بندًا من القائمة الأولى وحددي ما يناسبه من القائمة الثانية، ثم اكتبي بجوار رقم البند العرف الذي يدل عليه:

الإجابة	رقم البند	القائمة الأولى	القائمة الثانية
٦	٦	عروض سياحية داخلية يلهم.	١ - تمع الأشخاص بالخدمات السياحية داخل حدود
٧	٧	السياحة التجارية للمجتمع.	ب- مرکة هادفة تسعى إلى تقديم اقتصادي واجتماعي
٨	٨	السياحة الصحية.	ج- زيارة المجمعات التجارية وحضور مهرجانات السوق.
٩	٩	صناعة السياحة.	د- انتقال الأشخاص إلى أماكن وبلدان خارجية أخرى.
١٠	١٠	السياحة الاجتماعية.	ه- خدمات المؤتمرات وحضور المعارض.
١١	١١	عروض سياحية خارجية.	و- التهيلات والخدمات والأنشطة لاقتء المتنج السياحي.
			ز- السفر لإجراء الفحوصات والعلاج والبقاء والاستجمام.

٣ في البند الرقمية من (١٢ - ١٤) لكل بند أربعة اختيارات، واحد فقط منها صحيح. اختاري الإجابة الصحيحة ثم ظللني دائرة الحرف الدال عليها:

١٢- يعتبر القصر الأحمر بمنطقة الجهراء من المراقب: .

- أ - التاريخية.
- ج - الاستجمامية.
- ب - الطبيعية.
- د - الشاملة لكل ما سبق.

١٣- يقام في دولة الكويت معرض سنوي لترويج السياحة يسمى:

- أ - معرض برلين للسفر.
- ج - معرض السفر العالمي.
- ب - معرض الكويت للسياحة والسفر.
- د - معرض هلا فبراير.

١٤- أحد المراقبات التالية يعتبر واحداً من المراكز التجارية في الكويت:

- أ - سوق المهلب.
- ج - جزيرة فيلكا
- ب - أبراج الكويت.
- د - المركز العلمي.

٤ في البند الرقمية من (١٥ - ١٧) عبارات يحتوي كل منها على فراغ. أكملify هذا الفراغ بما يناسبه من كلمات لتحصلي على عبارات صحيحة:

١٥- هو الشخص الذي يقضى فترة زمنية لا تقل عن ٢٤ ساعة بعيداً عن مكان إقامته العادية ولا تزيد عن السنة.

١٦- هي مجموعة من الأنشطة والخدمات والصناعات والفعاليات التي تقوم بها المؤسسات التجارية في بلد ما بهدف الترويج النفسي للأفراد والجماعات.

١٧- هو السفر للتعمق بجمال الطبيعة والشواطئ والجبال والأماكن الأثرية المهمة في البلاد.

ثانياً - الأسئلة المقالية**أجبني عن الأسئلة التالية:**

١ - وضحى المقصود بالسياحة.

٢ - اذكرى ثلاثة نقاط تبين أنواع السياحة:

..... - أ

..... - ب

..... - ج

٣ - وضحى المقصود بالسياحات الأخرى.

٤ - اذكرى ثلاثة أماكن سياحية تاريخية في دولة الكويت.

..... - أ

..... - ب

..... - ج

٥ - للسياحة مجموعة مقومات أساسية تؤدي إلى انتشارها ونجاحها.

اذكري ثلاثة من هذه المقومات.

..... - أ

..... - ب

..... - ج

٦ - للمطاعم والمقاهي دور مهم في نجاح السياحة في دولة الكويت.
اكتبي ثلاث نقاط توضحين فيها أهمية دور المطاعم والمقاهي في تشجيع السباحة.

- ١

- بـ

- جـ

٧ - تكثف المناسبات والاحتفالات الاجتماعية والوطنية في دولة الكويت.
اذكري ثلاثة من المناسبات التي يحرص المجتمع الكويتي على إقامتها.

- ١

- ٢

- ٣

تطور السياحة والسفر



كلمات سترتفن عليها من خلال الدرس

المصطلح باللغة الإنجليزية	المصطلح باللغة العربية
Tourism And Travel Development	التطور السياحي والسفر
Transportation	المواصلات
Communication	الاتصال
Tourism Attraction	الجذب والترويج السياحي
Touristic Enterprise Company	شركة المشروعات السياحية
Airlines Companies	شركات الطيران
Infrastructure	البنية التحتية

تطور السياحة والسفر

ما الذي أدى إلى تطور السياحة والسفر:



للسفر متعة وفوائد عديدة لكل من المسافر والجهة المسئولة عن السفر وقد مرت السياحة وتطورها بمراحل عديدة ساعدتها على تطوير أدائها ورقى خدماتها ومن هذه النقاط ما يلي:

- ١ - تطور طرق ووسائل النقل والمواصلات بين دول العالم (طائرات - قطارات - حافلات - مركبات - سفن .. .).
- ٢ - تطور وسائل الاتصال والتواصل بين أرجاء العالم (الهاتف - الإلترنوت - الفاكس - التليفاكس - الأقمار الصناعية - المحطات الفضائية .. .).
- ٣ - توفير الوقت للسفر والترويح النفسي للإفراد (العطلات - الإجازات).



وذلك من خلال التطور التكنولوجي حيث إن ظهور الأجهزة الكهربائية المساعدة كأجهزة الميكروويف والغسالات الإلكترونية والأجهزة الحديثة ساعدت ربة البيت على أن تقوم بعملها بأسرع وقت ممكن وتتوفر لديها وقت للترفيه والترحيل والسفر.

- ٤ - زيادة الدخل السنوي للأفراد و توفير ميزانيات مالية متخصصة للسفر والترويج عن النفس .
- ٥ - الجذب والترويج السياحي للأفراد من خلال الإغراء بتوفير الخصومات والمهرجانات التسويقية في المواقع السياحية كمثل خصومات تصل إلى ٧٥٪ على أسعار تذاكر الطيران والإقامة والتسوق والطيران المخفض (طيران الجزيرة) .

الجهات المسؤولة عن السياحة والسفر في دولة الكويت:

توجد في دولة الكويت جهات متعددة مسؤولة عن ترويج السياحة والمساعدة على السفر وتقدم الإرشادات والنصائح والمعلومات السياحية للأفراد والمسافرين والسياح وتلخصن أسماء هذه الجهات في :



المشروعات السياحية



- وزارة التجارة والصناعة (قطاع السياحة) .
- شركة المشروعات السياحية.
- مكاتب السفر المحلية والعالمية.
- مكاتب السياحة التابعة لوزارة الإعلام ولسفارات الدول الأخرى .
- الفنادق والشقق المفروشة والمجتمعات السياحية .
- شركات الطيران (الخطوط الجوية الكويتية - طيران الجزيرة - مكاتب شركات الطيران الأخرى) .
- الطيران المدني .



نشاط

من خلال معرفتك للجهات المسؤولة عن السياحة والسفر في دولة الكويت اذكري دور كل من الجهات التالية في تنظيم السفر لرحلة خارج دولة الكويت:

مكتب السفريات
مكاتب السياحة التابعة للدولة
الفنادق والشقق المفروشة
شركة الطيران

فوائد السفر والانتقال السياحي:

تتعدد قوائد السفر في حصول المسافر على المزايا التالية أثناء سفره وهي:



- الترفيه والاستجمام والترويح عن النفس.
- تغير الروتين اليومي من الأعمال.
- التعرف على سمات البلد السياحي والتعرف على العادات والتقاليد في البلد.
- السوق والمشاركة في مهرجانات الشراء المختلفة.
- زيارات سياحية واجتماعية وأثرية لأهم الواقع المهمة في البلد.
- التعرف على طبيعة البلد السياحي ومعالمه السياحية.
- استثمار الأموال وامتلاك أصول عقارية وتجارية فيه.
- الاتساع الاقتصادي للمناطق السياحية.



الخطيط للسفر السياحي:

عند العزم والرغبة في السفر يجب القيام بالأعمال التالية لضمان السفر المريح الذي يحقق أهدافه المرجوة:



- تحديد الهدف من السفر.
- تحديد البلد أو الجهة المقصدة.
- تجميع معلومات سياحية عن البلد المتوجه إليه.
- تحديد عدد الأفراد الممتنعين بالسفر.
- توفير متطلبات السفر من:
- الجوازات والبطاقات الشخصية ووثائق السفر.
- توفير ميزانية مالية للسفر (الأموال - البطاقات الائتمانية والشيكات السياحية).
- تأمين الحجوزات (السفر - الشقل - الإقامة - زيارة المرافق والمعارض والمسارح والمجتمعات السياحية ومدن الألعاب والعلاهي.....).
- إعداد تأشيرات الدخول الازمة.
- تحضير الحقائب والملابس والاحتياجات الازمة للسفر.

نشاط

انظري الى الصور التالية واكتبي في حدود سطرين فقط عن كل ذلك .

- ١



شكل (١)

- ٢



شكل (٢)

- ٣



شكل (٣)

أجبني عما يلي:

٢

هل سبق لك وأن قمت بزيارة أحد دول مجلس التعاون الخليجي؟

- ما هو سبب الزيارة.
- اسم الدولة
- مدة الإقامة
- مكان الإقامة
- القوانين التي عادت عليك نتيجة السفر
-
-

أبعاد السفر المقصودة:

للسفر أبعاد كثيرة منها:

١ الاستجمام / الترفيه:



شكل (١)

وهي أحد الأسباب الرئيسية لقيام بالسفر وقد يركز هذا بعد على التمتع بالبيئة الطبيعية من جبال وشلالات وحدائق أو لحضور المؤتمرات الثقافية أو لزيارة مواقع تراثية أو ترفيهية بالبلد السائح. (شكل ١، ٢، ٣)



شكل (٢)



شكل (٣)

المرافق والإمكانيات السياحية:

وتتلخص في توفير أماكن الإقامة من:

- سكن مؤقت. وتشمل المخيمات المؤقتة أو سيارات النوم الخاصة بالسفر أو الموييلات فنادق العبور (شكل ٤، ٥).



شكل (٤)



شكل (٥)

كما تشمل الفنادق بأنواعها وتصنيفاتها المختلفة والشقق المفروشة. ويمكن تعريف الفندق أنه: منشأة توفر المبيت والطعام والشراب وخدمات أخرى يحتاجها السائح أثناء فترة إقامته بها مقابل أجرة مالية محددة ومتتفق عليها بين السائح وصاحب المنشأة.

أنواع الفنادق

- فنادق مراكز المدينة وتقع هذه الفنادق في داخل المدن على مسافة قرية من مراكز العمل ومراسك السوق.
- فنادق الضواحي وتقع هذا النوع من الفنادق في ضواحي المدن.
- فنادق ومنتجعات وتقع مثل هذه المنشآت قرب الجبال أو البحيرات والشلالات أو السواحل... الخ.
- فنادق المطارات وتقع هذا النوع من الفنادق بالقرب من المطارات أو بداخلها ويخدم ركاب (الترانزيت).
- فنادق العبور (الموييلات) وتقع هذا النوع من



فندق المطار



فندق العبور



فنادق مراكز المدينة



مطاعم الوجبات الخفيفة



مطاعم الوجبات الخفيفة



مطاعم تجهيز الطعام للطلبات الخارجية (البيوف)

الفنادق على الطرق السريعة بهدف إيواء المسافرين بالسيارات.

كما يمكن تصنيف الفنادق أيضاً على حسب الخدمات التي تقدمها للمسافرين والنزلاء، وذلك وفقاً لمعد التسوم، فنجد مثلاً فنادق خمسة نجوم وفنادق ثلاثة نجوم

ب - المطاعم :

توفر المطاعم المشروبات والأطعمة المختلفة والوجبات السريعة. ويمكن تقسيم المطاعم إلى:

- المقاهي والاستراحات.
- مطاعم الوجبات الخفيفة.
- مطاعم الوجبات السريعة.
- مطاعم قوائم الطعام المحددة.
- مطاعم قوائم الطعام حسب الطلب.
- مطاعم تجهيز الطعام للطلبات الخارجية.
- مطاعم تجهيز الطعام للطلبات المتعددة (البيوف).

ج - الخدمات الإضافية الأخرى. وهي المحلات الصغيرة مثل محلات بيع البضائع التذكارية ومجسمات المعالم السياحية للبلد.

د - البنية التحتية. وهي الخدمات التي تقدمها الدولة من نظام الكهرباء والماء وموافق السيارات وخدمات الصرف الصحي والاتصالات والخدمات الطبية والخدمات الإرشادية وغيرها.

المواصلات: هي الوسيلة التي يستخدمها السائح للانتقال من جهة إلى جهة أخرى وفقاً ل برنامجه معتمد.



أنواع المواصلات:

تشعر وسائل الانتقال وفقاً لجهة السفر السياحي المطلوبة جواً، بحراً وبراً كما تشمل:

- ١ - الحافلات والمركبات الخاصة وسيارات الأجرة.
- ٢ - القطارات وعربات النقل (المترو - مترو الأنفاق).
- ٣ - المراكب والسفن والبواخر.
- ٤ - الطائرات.



الضيافة: هي إدارة وتسويق المنتجات السياحية من مثل:

- المطاعم.
- خدمات الأغذية.
- الفنادق.
- الحفلات والمناسبات.



وتعتبر القهوة العربية من رموز الضيافة العربية عند العرب لا يكاد يخلو منها بيت في الوقت الحاضر سواء كان غنياً أو فقيراً وأول ما يقدم للضيف القهوة ثم يليه باقي المشروبات والأطعمة الأخرى وعمل القهوة يدوياً يعتبر من أفضل الأعمال التي يفخر بها الرجل أمام الضيوف وي逞ن في عملها وستفروم بشرح مفهوم الضيافة وجوانبها بالدرس القادم.



نشاط

عزيزي المتعلم انظري إلى خريطة العالم التي أمامك ثم:

- ١ حدد من خلال وضع دائرة على الدول والبلدان التي سبق لك زيارتها.
- ٢ ضعي علامة * على الدولة التي ترغبين في زيارتها مرة أخرى في المستقبل.



- ٣ اذكرى الجوانب السياحية التي أدت إلى تحضيرك لزيارة هذه البلدة مرة أخرى:

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

- ٤ اذكرى الدوافع التي دعتك إلى إبداء الرغبة في زيارة هذه الدولة مستقبلاً:

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

من خلال دراستك لما سبق قومي مع زميلاتك بعمل تصميم إعلان سياحي يهدف
إلى استقبال السائح الأجانب والعرب لحضور مهرجان هلا فبراير.





أولاً - الأسئلة الموضوعية

١ في البند الرقمية من (١ - ٥) توجد عبارات صحيحة وأخرى غير صحيحة ظلل مكان الإجابة (أ) إذا كانت العبارة صحيحة (ب) إذا كانت العبارة غير صحيحة :

- (ب) ١ - تعتبر ظاهرة السفر والتقل من مكان لأخر إحدى الظواهر الطبيعية التي ساعدت الأفراد لتشجيع السياحة.
- (ب) ٢ - مكاتب العمالة واستجلاب الخدم إحدى الجهات المسؤولة عن السياحة والسفر.
- (ب) ٣ - تغير النظام اليومي وإنجاز الأعمال المتكررة أحد قوائد السفر والانتقال السياحي.
- (ب) ٤ - تلعب وسائل النقل دوراً مهماً في تطوير السياحة ونجاحها في العالم.
- (ب) ٥ - الفندق هو منشأة توفر خدمة المبيت فقط للسياح مقابل أجرة مالية رمزية.

٢ في البند الرقمية من (٦ - ٩) توجد قائمتان: الأولى والثانية، اختاري بندًا من القائمة الأولى وما يناسبه من القائمة الثانية، ثم اكتب بجوار رقم البند الحرف الذي يدل عليه:

الإجابة	رقم البند	القائمة الأولى	القائمة الثانية
٦		فنادق مراكز المدينة	أ - متزه الخبران.
٧		فنادق متجمع سياحي	ب - فندق الترازيت بمطار الكويت الدولي.
٨		فنادق الفساحي	ج - فندق شيراتون الكويت.
٩		فنادق المطارات	د - فندق سفير الرقعي.
			ه - فندق خاص بمنطقة الوهاديب الحدوية.

٣ في البنود الرقمية من (١٠ - ١٣) لكل بند أربعة اختيارات، واحد فقط منها صحيح. اختاري الإجابة الصحيحة ثم ظللني دائرة الحرف الدال عليها:

١٠ - الوسيلة التي يستخدمها السائح لانتقال من جهة إلى أخرى هي:

- أ - المواصلات.
- ج - الضيافة.
- ب - السياحة.
- د - كل ما سبق.

١١ - الخدمات التي تقدمها الدولة من نظام للكهرباء والماء ومواقف السيارات وخدمات الصرف الصحي والخدمات الإرشادية..... جميعها تسمى:

- أ - العراق السياحية.
- ج - البنية التحتية.
- ب - الخدمات الإضافية الأخرى.
- د - السياحة الداخلية.

١٢ - توجد خدمات الاتصالات بالإنترنت في:

- أ - فنادق المدينة.
- ج - المقاهي.
- ب - مطار الكويت الدولي.
- د - كل ما سبق.

١٣ - يعتبر معظم الألقن الموجود في أبراج الكويت من:

- أ - المقاهي والاستراحات.
- ج - مطاعم الوجبات الخفيفة.
- ب - مطاعم الوجبات السريعة.
- د - مطعم تجهيز الطعام للرحلات المتعددة (اليوفة).

٤ في البنود الرقمية من (١٤ - ١٦) عبارات يحتوي كل منها على فراغ. أكملـي الفراغ بما يناسبه من كلمات لتحصلـي على عبارات صحيحة:

١٤ - يعتبر أحد الجهات المسؤولة عن ترويج السياحة والسفر في دولة الكويت.

١٥ - يقع هذا النوع من الفنادق على الطرق السريعة بهدف إيواء المسافرين بالسيارات.

١٦ - هي خدمات الإقامة والمبيت وخدمات الطعام والشراب.

ثانياً - الأسئلة المقالية

أجبني عن الأسئلة التالية:

١ - اذكرى المقصود بالترويج السياحي .

٢ - اذكرى ثلاثة نقاط تبين نطور السياحة والسفر :

- أ

- ب-

- ج -

٣ - من فوائد السفر التعرف على مسارات البلد السياحي وعلى عاداته وتقاليده ومرافقه السياحية
اكتبه في حدود ثلاثة سطور عن دولة الكويت في هذا المجال .

٤ - ما دور مكاتب السفر المحلية في تشجيع السياحة .

٥ - اذكرى ثلاثة نقاط توضح فوائد السفر لدى الأفراد .

- أ

- ب-

- ج -

٦ - ما الفندق. وما أنواع الفنادق.

٧ - تختلف أنواع المطاعم حسب نوع الطعام والخدمة المطلوبة. اكتبي أربعة أنواع من هذه المطاعم.

- أ -
- ب -
- ج -
- د -
- ه -

٨ - وضحى الخطوات والإجراءات التي سوف تقومين بإعدادها في حالة الرغبة إلى السفر خارج دولة الكويت ضمن فريق نشاط طلابي. (فرق عمل جماعية).

- ١ -
- ٢ -
- ٣ -
- ٤ -
- ٥ -
- ٦ -
- ٧ -
- ٨ -
- ٩ -

العلاقة بين الضيافة والسباحة



كلمات سترغبين عليها من خلال الدروس

المصطلح باللغة العربية	المصطلح باللغة الإنجليزية
موظف الاستقبال	Receptionist
مضيف	Host
سفرجي	Saiter
مدير	Manager
منظم الحفلات	Event organizer
ضيافة الدينية	Religion Hospitality
ضيافة الثقافية	Culture Hospitality

الضيافة وعلاقتها بالسياحة

عاشت الكويت من القدم كرم الضيافة وتمنع أفرادها رغم المعاناة التي كانوا يعانون منها من فقر وضيق مالية رغم الصعب وحرارة الأجواء بأصول الكرم العربي الخليجي، فكانوا يترحلون من مكان لأخر بجودهم وضيافتهم إلا أن كرمهم كان يلزمه طوال الوقت، حتى أصبح فطرة في حياتهم، فالضيافة بمعنوياتها الأصيل كانت تتبع منهم، فالقهوة العربية وذبح الأغنام وتجهيز موائد الطعام والإقامة لمدة ثلاثة أيام متواصلة هي ضيافتهم للضيف القادم.

الضيافة



تعتبر صناعة الضيافة من الصناعات المهمة والرئيسية في العديد من الدول، ويرجع تاريخ الضيافة تقديم الرزمان عند العرب وخاصة مواطني دول مجلس التعاون الخليجي منهم مع اختلاف شكل التقديم من مكان لأخر ومن مجتمع لمجتمع وقد ارتبطت صناعة الضيافة بالسياحة ارتباطاً وثيقاً فالسائح يحتاج لأماكن الضيافة في المكان الذي يسافر إليه، فمكان الضيافة يتم تجهيزه أولاً ثم تسويقه سياحياً بعد ذلك.



و مع ازدياد حركة السياحة وزيادة الرغبة في الانتقال من مكان لأخر أو الانتقال من الأجواء الصالحة للمدن، أو إلى أماكن الراحة والاستجمام، ظهرت مجموعة من العلاقات التي تنشأ نتيجة للسفر والانتقال إن الحاجة إلى الإقامة المؤقتة أدت إلى التطورات الحديثة في مجال صناعة السياحة وتشمل ما

يسعى صناعة الضيافة، وتعتبر صناعة الضيافة من الصناعات الهامة والرئيسية في العديد من دول العالم المختلفة، فالسائح يحتاج لأماكن الضيافة في المكان الذي يسافر إليه، ومن هنا كان كل تشجيع للسياحة يسقه تشجيع لصناعة الضيافة، ولا شك أن صناعة الضيافة هي مزيج لجهود مجموعة من الصناعات الأخرى التي اشتركت معاً لتجهيز مكان الضيافة.

نشاط

صبرى عن معنى الضيافة في المجتمع الكويتي من وجهة نظرك:

ما هي الضيافة



كما سبق فإن الضيافة هي إدارة وتسويق المنتجات السياحية من المطاعم وخدمات الأغذية والفنادق والمناسبات والاحفلات وبعض مكاتب السفريات.

هل تعلمي عزيزتي المتعلمة أن دولة الكويت تعتبر من الدول المضيافة التي تشجع السياح دائمًا على زيارتها.

اذكري نوعية الضيافة التي يتصف بها أهل الكويت وكيف أن هذه الجوانب تشجع السياح على زيارة دولة الكويت وذلك من خلال الفعاليات التي تقام في الكويت سنويًا:

مهرجان هلا قبرairy	معرض الكتاب السنوي	مهرجان القرى الثقافي

هل تستطعين أن تحدي نوع الطعام الذي سوف تتناوله كل من سعاد، سميرة وسارة؟
تبين الخطوط ثم اكتبي نوع الطعام الذي سوف تتناوله كل من:

سعاد	سميرة	سارة



سارة



سميرة



سعاد

ما أوجه العلاقة بين السياحة والضيافة.



العوائق السياحية المترادفة بين السباحة والضيافة والعلقة بينما

ونظر لأهمية الترابط بين السياحة والضيافة فإن صناعة الضيافة تتطلب مجموعة مقومات أساسية تساعد على تفديها وإنجاحها ومنها الحاجة إلى توافر مجموعة كبيرة من الكفاءات البشرية التي تعمل في مجال الأطعمة وخاصة بالمطعم والملاهي فمهم:

- المديرون ومساعدوهم
 - موظف الاستقبال.
 - عنظم الحفلات.
 - المضيف (النادل) Waiter
 - رئيس السترة.
 - الطاهي (الطبخ).
 - غاسل الأطباق.
 - عامل النظافة.



أنواع الضيافة



الضيافة الفردية



وهي الضيافة الخاصة بدعوة شخص واحد لحضور مأدبة طعام.

الضيافة الفردية



وهي الضيافة الخاصة بدعوة مجموعة أشخاص لحضور مناسبة محددة.

الضيافة الجماعية



وهي ضيافة مجموعة من الأشخاص لحضور اللقاءات والندوات الدينية أو وجبات الإفطار لشهر رمضان المبارك.

الضيافة الدينية



وهي الدعوة لحضور مجموعة من الأشخاص لحضور حفلات المناسبات الاجتماعية المختلفة كحفلات القرقيعان ولم الشمل ومهرجانات هلا فبراير وغيرها بالإضافة إلى دعوات حضور حفلات الزواج.

الضيافة الاجتماعية

وهي دعوة حضور مجموعة من الأشخاص لحضور المؤتمرات واللقاءات وسماع المحاضرات والمشاركة في المنتديات العلمية والثقافية والمسابقات وحفلات الموسams الثقافية المختلفة كمهرجان القرى الثقافي وعرض الكتاب السنوي كما ينظم المجلس الوطني للثقافة والعلوم والأداب سلسلة من اللقاءات والمحاضرات والمواسم الثقافية الأخرى سنوياً.

上

رتب الأفعال التالية (العربية- العرب - القهوة - الضيافة - رمز - عند) ثم أعيدي
كتابتها مرة أخرى في المربعات التالية لتحصل على جملة مفيدة.

--	--	--	--	--	--	--

اذكري أمثلة لمحالات الغيافة التالية:

مثال عن أنواع السياحة	نوع السياحة
	الضيافة الدينية
	الضيافة الاجتماعية
	الضيافة الثقافية

اکتیں بجاتے کل صورۃ ما پلی:

- ١ - نوع السياحة أو الصيافة.
بـ - جملة مفيدة تعبّر عن الصورة.





٤ هل قمت بدعوة سائح لحضور دعوة غداء أو عشاء بأحد المطاعم في دولة الكويت.

٥ ما شعورك عندما تشاهدرين العديد من السياح العرب أو الأجانب في أثناء تجولك بأحد الأسواق التجارية أو أحد المرافق السياحية في دولة الكويت.

٦ هل تعرفين الأماكن السياحية التي يكثر تواجد السياح بها في دولة الكويت؟

--	--	--	--

٧ ما أسماء المرافق السياحية التي تحبين أن تصطحبين السياح الأجانب والعرب لزيارتها في دولة الكويت؟

--	--	--	--

٨ كيف تقومين بإرشاد سائح لزيارة المرافق السياحية السابقة الذكر في دولة الكويت:

-
-
-
-
-
-

المتطلبات الفرورية لإنجاح السياحة

وحتى تحقق السياحة أهدافها المطلوبة في ظل توافر جميع عقومات السياحة السابق دراستها لابد من مراعاة الأمور التالية عند الرغبة في القيام برحلة سياحية سواء أكانت فردية أم جماعية وتتلخص في المتطلبات التالية:



شكل (١)

* الوقت

كلما زاد الوقت الخاص بالتمتع بالسفر كلما سُنحت الفرصة أكثر للراحة والاستجمام والترفيه فقد بلغت مدة السفر للأسرة الواحدة فترات تتراوح من أسبوعين إلى ستة أو ثمانية أسابيع. كما أن الوقت المخصص للسفر يجب تحديده بفترات تناسب مع طبيعة عمل الموظفين والدوام المدرسي للمتعلمين. (شكل ١)



شكل (٢)

* الأموال

يطلب السفر نسبة من الأموال يتم توفيرها من الدخل الشهري، أي على الأسرة أن تترك جزءاً من الدخل الأسري جائباً للسفر بعد تحقيق المتطلبات الأساسية. (شكل ٢)



شكل (٣)

* المواصلات

وهي أساسية لإنجاح السياحة ويجب اختيارها بعناية وفقاً لنوع الرحلة المقترنة ومدتها وطبيعة المسافرين وحالاتهم الصحية مثل السيارات والحافلات والطائرات والقطارات والبواخر. (شكل ٣).



شكل (٤)

* الدافع/ الباعث

وهو السبب الرئيسي الذي يدفع الناس للسفر وقد يختلف الدافع من أسرة لأخرى فقد يكون للمغامرة أو التعليم أو حضور حفلات المناسبات أو للمشاركة في المهرجانات والأعراس الاجتماعية أو للمشاركة في حضور المؤتمرات والمعارض التجارية أو التسويقية كمهرجان دبي للتسوق أو الترفيه وللاستجمام والاسترخاء وقضاء أوقات ممتعة. (شكل ٤)

شاط

١ أكمل كتابة الكلمات المقاطعة في الجدول وذلك حسب الكلمات المعطاة التالية:
أبراج التحرير، بيت ديكسون، القصر الأحمر، سوق المباركية، الفنار، متحف
العلمي، أبراج الكويت، هلا ثيراري، المهلب).

قومي أنت وزميلاتك بعمل دور تمثيلي ثم دوني النقاط المطلوبة وفقاً لنوع المطلوب:

١ - كيفية استقبال سائح أو سياح أجانب من المطار الدولي:

٢ - كيفية اختيار مكان الإقامة المناسب:

٣ - اختيار طريقة المواصلات للتجول داخل البلاد:

٤ - تنظيم دعوة غداء أو عشاء:

٥ - بشكل جماعي قومي أنت وزميلاتك بعمل عرض تمثيلي يوضح كيفية استقبال مجموعة من السياح الأجانب من المطار لزيارة دولة الكويت مع تقييم هذا السلوك.

٦ - السلوك الإيجابي:

٢ - السلوك السلي:

٣ - تحديد السلوك الجيد الذي يجب اتباعه:



أولاً - الأسئلة الموضوعية

١ في البنود الرقمية من (١ - ٥) توجد عبارات صحيحة وأخرى غير صحيحة ظللي مكان الإجابة (أ) إذا كانت العبارة صحيحة (ب) إذا كانت العبارة غير صحيحة :

- (ب) ١ - تعتبر صناعة الفيافة من الصناعات الهامة والرئيسية في العديد من الدول . (١)
- (ب) ٢ - يقصد بالفيافة خدمات تقديم العيش فقط . (١)
- (ب) ٣ - مهندس الصيانة هو أحد الأشخاص العاملين في مجال الفيافة . (١)
- (ب) ٤ - توفير الأموال والميزانيات الخاصة بالسياحة هو أحد المتطلبات الضرورية لإنجاحها . (١)
- (ب) ٥ - زيارات الأهل والأقارب والأصدقاء أحد أنواع السياحة الثقافية . (١)

٢ في البنود الرقمية من (٦ - ٩) توجد قائمتان: الأولى والثانية، اختر أي بند من القائمة الأولى وما يناسبه من القائمة الثانية، ثم اكتب بجوار رقم البند الحرف الذي يدل عليه:

الإجابة	رقم البند	القائمة الأولى	القائمة الثانية
٦		غاسل الأطباق	١ - يقوم بغسل الأطباق وأواتي الطبخ.
٧		المخيف	ب- يقوم باستقبال الزبائن وإرشادهم إلى أماكن جلوسهم في مكان الفيافة.
٨		الطاهي	ج - يقوم بشراء أدوات الطهي والأكل والضيافة.
٩		موظف الاستقبال	د - يقوم بطبعي الطعام وتجهيزه للزبائن . ه - يقوم بإحضار الطعام داخل غرف الفنادق وصالات الطعام .

٣ في البند الرقمية من (١٠ - ١٣) لكل بند أربعة اختيارات واحد فقط منها صحيح. اختاري الإجابة الصحيحة ثم ظللي دائرة الحرف الدال عليها:

١٠- أحد الخدمات التالية هي خدمات مشتركة بين السياحة والضيافة.

أ - خدمة العيت فقط. ج - خدمة الغذاء فقط.

ب - خدمات المعلومات (الإرشاد السياحي). د - خدمة الاتصال.

١١- دعوة مجموعة من الأشخاص لحضور حفلات المناسبات والزواج الجماعي تعتبر ضيافة:

أ - فردية. ج - دينية.

ب - اجتماعية. د - ثقافية.

١٢- أحد المتطلبات الضرورية لإنجاح السياحة هو:

أ - الوقت. ج - الأموال.

ب - المواصلات. د - كل ما سبق.

١٣- يقوم بالإشراف على جميع جوانب الضيافة في المنشآت التجارية ويقيّمها:

أ - رئيس المضيفين. ج - منظم الحفلات.

ب - موظف الاستقبال. د - المدير.

٤ في البند الرقمية من (١٤ - ١٦) عبارات يحتوي كل منها على فراغ. أكملي الفراغ بما يناسبه من كلمات لتحصلني على عبارات صحيحة:

١٤- هي إدارة وتسويق المنشآت السياحية من مثل خدمات الأغذية والفنادق والمناسبات والحفلات وبعض مكاتب السفر.

١٥- هي دعوة مجموعة من الأشخاص لحضور اللقاءات والندوات الدينية أو وجبات الإفطار الجماعي في شهر رمضان المبارك.

١٦- أحد الوسائل الأساسية لإنجاح السياحة وتشمل السيارات والحافلات والطائرات والقطارات والبواخر وغيرها من وسائل النقل الأخرى.

ثانياً - الأسلة المقالية

أجب عن الأسئلة التالية:

١ - وضحى المقصود بالضيافة.

٢ - اذكرى ثلاثة أمثلة تربط السياحة بالضيافة:

- أ-

- ب-

- ج -

٣ - لماذا يعبر الوقت مهمًا في التخطيط للسفر وإنجاح السياحة.

٤ - وضحى المقصود بالضيافة الثقافية.

٥ - اذكرى ثلاثة نقاط توضح أهمية الضيافة الاجتماعية للأفراد في المجتمع الكويتي.

- أ-

- ب-

- ج -

٦ - للمدير الناجح قدرات ومهارات وظيفية تساعد على القيام بمهام الوظيفة في مجال الضيافة.

اذكري ثلاثة من هذه القدرات لمدير الضيافة.

..... - أ

..... - ب

..... - ج

٧ - اذكري أنواع الضيافة.

..... - أ

..... - ب

..... - ج

..... - د

..... - هـ

٨ - اذكري المتطلبات الفرورية لإنجاح السياحة.

..... - أ

..... - بـ

..... - دـ

..... - هـ

آداب وسلوكيات الضيافة



كلمات مترادفون عليها من خلال الدرس

المصطلح باللغة العربية	المصطلح باللغة الإنجليزية
آداب	Manners
سلوكيات	Behaviours
إتيكيكت (أصول النبالة)	Etiquette
آداب السلوك	Manners
آداب التعارف	Social Skills

آداب وسلوكيات الضيافة

أولاً

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ إِذَا عَمِلْتُمْ حَسَنًا أَنْ يُنْهِ

تطور سلوكيات الإنسان مع تطور الحياة التي تعيشها، فتحتفي سلوكيات سنوية وتظهر بدلاً منها سلوكيات إيجابية ومرغوبة مع تقدم العمر ونمو المعرفة والتضيّع العقلي والتفضي، ومن بين هذه السلوكيات العادات الحسنة التي يجب على الإنسان أن يحرص على اكتسابها في جميع المجالات وخاصة الاجتماعية منها، وهذه السلوكيات يطلق عليها أصول اللياقة (الإتيكيت) وهي القواعد التي توضح كيفية التعامل مع الآخرين في المناسبات والمواقف الاجتماعية المختلفة وفقاً لأسس وخطوط محددة لذلك. فيجب علينا التعرف على هذه القواعد، والعمل على مراعاتها، حتى تكون طريراً مميزاً يفتح لنا قلوب الآخرين.



لouis الرابع عشر

إن الكلمة "أتيكيت" (Etiquette) هي لفظة فرنسية الأصل وتعني في الأصل البطاقة التي تلصق على طرد أو زجاجة لتتوه عن محتوياتها. ثم استعملت هذه الكلمة للدلالة على البطاقات التي كانت توزع على المدعون في القصور الملكية في عهد الملك لويس الرابع عشر في فرنسا للتقييد بالتعليمات المدرجة عليها في حضرة الملك وكبار رجال الحاشية من أمراء وزراء وكذلك في المحاكم وفي المآدب والحفلات الرسمية.

ومع أن هذه الكلمة الفرنسية، قد استعملتها عدة شعوب ورمزت لمجموعة الآداب الاجتماعية، بينما أطلق الفرنسيون عليها كلمة آداب السلوك. إن لكل مجتمع في العالم قواعد وأصولاً للسلوك خاصة به، وحتى الشعوب البدائية لها قواعدها وعاداتها الخاصة بها. ولكن القواعد والسلوكيات الجيدة ليست واحدة في كل مكان فمثلاً إن المصالحة بين طالبين تتفاوت في المدرسة عادة منتشرة في معظم أنحاء العالم وخاصة العالم العربي، وهي رمز للتحفة والمجدة. كما توجد تحيه أخرى تكون من خلال التلويع باليد اليمنى، كما أن رفع قبة الرأس



تكون تحية أخرى للأخرين وخاصة في المجتمعات الغربية. وعندما يغادرنا الزائر بعد زيارته، نقول له "مع السلامة" أو "إلى اللقاء". أو Bye, See you Later.

وتظهر العادات والتقاليد في الأفعال والأعمال التي يمارسها الأفراد، ويعتادونها، وتمثل برنامجا يومياً أو دورياً لحياتهم.

والعادات هي ما اعتاده الناس، وكرروه في مناسبات عديدة ومختلفة. أما التقاليد فهي أن يأتي جيل، ويسير على نهج جيل سابق، ويقلده في أمور شتى.

كل ذلك يعتبر نوعاً من "الإيتكيت"، إذن ما هو الإيتكيت؟

تعريف الإيتكيت

مع مرور الوقت تطورت كلمة "إيتكيت"، حتى أصبحت تعني جميع التوجيهات الصغيرة التي تساعدنا على معرفة ما يجب أن نعمله في المواقف الجديدة والمختلفة في حياتنا اليومية. وهي بذلك تعني جميع السلوكيات التي تقوم بأدائها لمساعدتنا على حسن التصرف بطريقة أفضل مع جميع من نصادفهم في حياتنا اليومية. والإيتكيت أو قواعد (السلوك اللائق) هي جملة القواعد والسلوكيات الحسنة والتي توجه جميع ما نمارسه من أنشطة وفعاليات وتحتها القدرة على تقديم أنسنة للأخرين بمزيد من الثقة والتحكم في مختلف مناحي حياتنا المهنية والشخصية.

والآن، في مجتمعنا المعاصر، أصبحت السلوكيات الحميدة جزءاً هاماً من حياتنا اليومية حتى أن المدارس قد خصصت جزءاً من مناهجها التعليمية لتعليم قواعد "الإيتكيت" والسلوكيات اللائقة في التعامل مع الآخرين وعلى مائدة الطعام.

القواعد السلوكية الجيدة في العلاقات اليومية:

هناك مجموعة من القواعد السلوكية التي يجب اتباعها في العلاقات اليومية، والتي ترتبط بالقيم والتقاليد العربية الأصلية التي نعتز بها، ومن مكارم الأخلاق التي دعانا إليها الدين.

الإسلامي الحنيف وفي الحديث عن الرسول صلى الله عليه وسلم (ليس منا من لم يقر
كبيرنا، ويرحم صغيرنا، ويعرف لعلمنا حقه) رواه الترمذى.
وأوصانا بتطبيقها أجدادنا الكرام ومنها أمور عديدة.
ونحن هنا نركز على موضوعين أساسين منها وهما:

أولاً قواعد سلوكيات التعامل مع الآخرين.

ثانياً آداب المائدة ودعوات الطعام. وسيتم عرض ومناقشة هذا الموضوع في
الدرس القادم.

أولاً قواعد سلوكيات التعامل مع الآخرين:



يتجه الإنسان بطبيعته إلى العيش الاجتماعي مع غيره من الأفراد داخل المجتمع ويتعامل مع الآخرين الذين يشتراكون معه في هذا المجتمع. ولهذا كان من الضروري وجود آداب خاصة بسلوك التعامل مع الآخرين لتحقيق الاستقرار النفسي للفرد، والنمو والتقدم للمجتمع.

ولأننا نعيش في مجتمع ونتعامل دائماً مع الآخرين، فإن أهم قواعد السلوك الجيد تتمثل في مراعاة الآخرين والاهتمام بهم وبمشاعرهم وتأمين راحتهم وسعادتهم، وتكون النتيجة العائدة منهم لنا هي تبادل الشعور نفسه والحصول على اهتمامهم وموdadهم تجاهنا.

والاهتمام بالآخرين يعني مراعاة مشاعرهم في كل سلوك، من ذلك مثلاً مساعدتهم في إنجاز عمل أو تقديم النصائح والإرشاد أو أن تتعاون للمحافظة على نظافة المدرسة أو الحديقة، وأن تراعي كذلك عدم مضايقة أو إزعاج غيرنا من الناس، ويجب مخاطبة الآخرين بأسلوب حضاري راقٍ كاستخدام كلمات رقيقة المدلول مثل: كلمات "لو سمحت"



الكرم العربي (ال فهو: العربية)

وهناك العديد من الأصول والعادات والتقاليد والأعراف العربية التي تتوضع ضرورة الحرص على احترام الآخرين والاهتمام بهم. هناك مثلاً الكرم العربي الأصيل الذي يعكس البشاشة والترحيب بالضيف والالتزام بقواعد وأداب السلوك في التعامل معهم.

إن الكرم العربي لا يعني الإفراط والتبذير في المال والطعام والمكان الذي نلاحظه أحياناً في الاحتفالات وفي الولائم.

آداب التعارف والتعامل :

تعلق هذه الآداب بما يجب أن ت قوله وتفعله عند مقابلة الآخرين لأول مرة. ويكون هذا التعارف مهم جداً لأنه يؤثر على أفكار الآخرين عنا و يؤثر على تعاملنا معهم في المستقبل.

وهناك ثلاث قواعد أساسية للتعرف وهي :



المعجمة والمودة والترحيب

- ١ - عند التعارف بين أولياء الأمور في المدرسة يتم ذكر اسم السيدة أولاً ثم اسم الرجل.
- ٢ - عند التعارف بين طالبين يتم ذكر اسم الأكبر سناً أولاً ثم الأصغر سناً.
- ٣ - يتم ذكر اسم الشخص الأعلى مكانة أولاً ثم الشخص الأقل مكانة وهكذا.

وهناك عبارات أساسية تقال عند التعارف مثل "السلام عليكم، مرحبا، أهلا وسهلا" كما أن هناك سلوكيات تدل على المعجمة والمودة والترحيب... الخ

بالإضافة إلى هذه القواعد الأساسية، هناك أصول أخرى عند عملية التعارف مثل:

- ١ - عندما تقدمين أحداً من أقاربك لآخرين فيجب ذكر نوع القرابة كأن تقولي: أختي عائشة.
- ٢ - عندما تقدمين أحد أقاربك الكبار مثل (العم، الحال، العمدة) إلى زميله أو صديقه فيجب أن تضعي اللقب اللازم قبل الاسم، مثل: عمتى الأستاذة عائشة.
- ٣ - يجب أن تضيفي معلومة صغيرة عن الأستاذة التي تقدمينها، كأن تقولي السيدة/ عائشة، جارتنا الجديدة والتي تسكن في البيت المجاور لنا.
- ٤ - يجب أن تعطي فكرة بسيطة عن نفسك عند تعارفك لآخرين لأول مرة.
- ٥ - يجب أن تبسمي ابتسامة لطيفة مع الآخرين بطريقة بها ود وترحيب.
- ٦ - عندما تغادرین لقاء ما، يجب أن تودعي من تعرفت عليهم، فقولي: (لقد سررت بمعرفتكم) وتشكريهم على حسن الاستقبال، مع تحية من تقابلين في طريقك للخارج بإيماءة من رأسك.
- ٧ - عندما تقابلين إنسانة تعرفنها في مكان عام يجب أن تحببها وتحدثي معها قليلاً.

أدب التعامل في الحياة العامة:

للحياة العامة أداب وسلوكيات تمارس بشكل يومي مع الأصدقاء والناس ويجب علينا مراعاتها وحسن التصرف خلالها لما لها من أهمية في نفس الإنسان وذاته ومن هذه الأداب:

- كن صادقاً بالمواعيد.
- أصفع إلى الآخرين واحترم آرائهم.
- حافظ على كرامة الآخرين.
- لا نهزا بالآخرين في حضورهم أو في غيابهم.
- لا تجعل في وجه الآخر، ولا تعرض له ظهرك، ولا تقاطع حديثه، واحترم وجوده.

- اعتذر عن هفوة نالت منه، فتعيد الاعتبار إليه، وتسمو نفسك، ذوقاً وأدباً...
- احترم ممتلكات الغير ووقته.
- احترم دورك في مكان عام، وأمام شباك تذاكر.
- لا تستثمر لطف الآخرين، لتكلفهم بخدمات، ومهمات لا تخصل.

كما توجد هناك أصول أخرى حتى الإسلام على اتباعها عند التعامل مع الآخرين منها:

١ أدب التعامل مع الآباء والأمه والجد والجدة

- إذ دخلت عليهم أو على أحدهم تكوني البادرة بالقاء التحيه مبسمة، أما إذا كنت لا ترتب لهم يومياً، فصافحهم وقبلهم أو قللي أيديهم.
- افتحي الحديث بما يرغبون الأطمئنان عنه و معرفة أخبارهم أو ما يسرهم سماعه.
- احرصي قدر الإمكان على عدم قيامهم لعمل ما ينفعهم في أثناء وجودك جالسة معهم.
- إذا جلست معهم إلى مائدة الطعام قابلي بالسكب في صحنونهم أولاً و قربني إليهم البعيد مما يرغبون في أكله قبل أن تبدأي ب نفسها.
- لا تدعهم يفرون عن مائدة الطعام لفتح الباب أو استقبال الزائرين أو للرد على الهاتف أو لاحضار شيء وتبين أنت جالسة.
- بعد الانتهاء من تناول الطعام ساعديهم على نقل الأواني إلى المطبخ وضععي كلّ منها في مكانه المخصص.
- إذا أردت مغادرة البيت لرحلة أو زيارة أو زهرة، فكوني أنت التي تحملين الأغراض، خاصة، الثقلة منها، ولا تدعهم يتظرونك خارجاً في الحر أو البرد الشديدين فيما أنت ترتدين ثيابك أو تسريحين شعرك أو تتحدىين مع الآخرين.
- كوني أنت الذي يخرج أخيراً من المنزل، و يتقدّم إحكام على الأبواب ..
- لا تخطط لهم بصيغة الأمر، أو بالهجة المستفهمة الموبخ.
- عند الخروج من المنزل يجبأخذ الإذن المسبق منهم.
- لا تضطريهم على فعل أمر يكرهون القيام به أو يغضبونه و لا تتقلّي كاهم لهم بما لا يطيقون.

- لا تصرخي في وجوههم ساخطةً، ولا ترمي ما في يدك غضباً أمامهم كما نرى ذلك كثيراً في الأفلام، بل لا تقول لهم: «أف».
- إذا كانوا كباراً في السن فأكثري من زياراتهم، ومساعدتهم ورعايتهم، وإذا اعترضتهم ضائقة فمن الواجب عليك أن تبادري فوراً لقضاء حاجتهم كي لا يضطروا للطلب من غيرك.

٢ أدب الحوار مع الآخرين:

للحوار والمناقشة مع الأشخاص الآخرين أدب خاصة به فيجب أن يتحلى الشخص المحاور بالأمور التالية:

- احترام شخصية المحاور، وتعني ملاطفة المحاور والانتباه له، وعدم الانصراف عنه في أثناء حديثه، وأن تنسح المجال له لإبداء رأيه وأفكاره.
- المرونة في الحوار وعدم التشنج في الرأي والعمل على تبادل الأفكار.
- حسن الكلام ويقصد به:

أ - التعبير بلغة بسيطة غير متبعة ولا غامضة.

ب - ومن حسن الكلام الرفق في الكلام.

ج - التأدب في الخطاب والحوار «وَقُولُوا إِلَيْنَا مَا تُحْكِمُّ

د - ومن حسن الكلام في الحوار توضيح المضمون باستخدام ما يفهم من التعبير للأخرين.

- الموضوعية في الحوار، وتعني بها أتباع المنهج العلمي وقبول الرأي الآخر إذا كان مقنعاً والتحاكم إلى المعتقد السليم.

- حسن الصمت والإصغاء في الحوار.

٣ أدب التعامل مع الآخوات والصديقات:

- لا تهاريني بحق أختك أو صديقتك، في تصحها ونصرتها وإعانتها.
- تناضي عن أخطائها إن بدرت منها.
- لا تركيها وحيدة عند الصالفة أو البلاء، حتى لو طلبت هي ذلك تحفظاً عنك.

- إذا غابت عنك على غير عادتها فأسألي عنها للاطمئنان عليها، وقومي تجاهها بما يلزم.
- أطلعها على أهم المستجدات الفضلى، والأحداث المهمة في حياتك، ولا تجعلها تعرف ذلك صدفة أو من الآخرين.
- لا توقعني ولا تنتظري من علاقتك معها ثمناً مادياً.
- لا ترفضي لها دعوة إلى طعام، ولا هدية اختصت بها.
- تعاملني معها في منزلك وخصوصياتك كما تحيين أن تعاملتك في منزلها وخصوصياتها.
- مهمماً بلغت علاقتكما من العناية ووحدة الحال، فلا تخولي في تعاملك معها عن الأدب والاحشمة.
- ميزي بين من يحبك في الله، ومن يحبك لمصلحة آلية.
- أحبي الصديقة الصدوفة التي ترشدك إلى عيوبك لا التي تتجاهلها، وافهمي الحكمة القائلة "صديقك من صدقك لا من صدفتك".
- إذا وقع بينكم ما يقع بين الناس عادة... من سوء تفاهم، أو حدوث مشكلة- فلا تجعلني ذلك سبباً للعداوة.
- لا تتعاملي بحدة أو تحدّ.
- كوني في تعاملك مع المشكلة كأنك حكم لا طرف.
- تصرفي وكأن الحق كله عليك، وإن كان الحق معك حسب رأيك.
- لا تقضحي أسرارها، ولا تحدى الآخرين بما حصل بينكم، ولا تتجاوبي مع من يحدث في الموضوع نفسه، إلا في حالات نادرة، ومع أشخاص معينين.
- لا تتكلمي أو تصرفي بما يكون حجة عليك لا لك.
- تأكدي أن الأمور ستخرج إلى نصابها مهما طال الزمن.
- كوني المبادرة إلى الاتصال أو تقديم هدية، أو القيام بزيارة، وذلك عند أول فرصة سانحة.


نشاط

١ كما توجد هناك آداب أخرى لزيارة الأماكن العامة وللزيارة وللشراء وللرحلات وللشراء من متصرف المدرسة وغيرها، حاولني من خلال معلمة الفصل أن تعرفي على بعضها.

- ٢ رتبي الكلمات التالية:
- (آداب المائدة - الكرم العربي - والترحيب - مع الآخرين - السلوك - البشاشة - بالضيوف - والالتزام - في التعامل - بقواعد - يعني)، وأعيدي كتابتها مرة أخرى في المربعات التالية لتحصيلي على جملة مفيدة.
- | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|

٣ أعيدي ترتيب الخطوات التالية (لقاء ومساعدة شخص ضرير بالطريق العام) بحيث تكون مسلسلة وفقاً للأفعال والسلوك اللائق المتوقع في حالة حدوثها.

الإتيكيت المطلوب تنفيذه	الحالة السلوكية
	١ - أعرف نفسي له
	٢ - أحبه بتحية الإسلام
	٣ - أقدم له المساعدة المطلوبة
	٤ - أتحدث معه بلهفظ وعناية فائقة
	٥ - أشكروه واسأله هل يحتاج خدمة أخرى
	٦ - أصغي له واسمع ما هي حاجته المطلوبة
	٧ - أودعه بعبارة "لقد مررت بمعرفتك" وبعبارة "في أمان الله".

كيف تصحّحين زميلة لك دعوتها لحضور ورشة عمل في المدرسة مع زميلاتك المتعلمات،
ومن طبع هذه الزميلة أنها ثرثارة وكثيرة الكلام وتتجاهل أسلوب المناقشة والمحوار وتتكلم
 بصوت عالٍ في أثناء المناقشة والحديث بعيداً عن آداب الحوار والمناقشة.
 قومي أنت وزميلاتك في شكل مجموعات بتصحّحها من خلال كتابة أصول السلوك
 اللائق المتبع في مثل هذه الحالة.

الصفي صوراً تبيّن مدى رعاية الأبناء للوالدين ولذكور السن.



أولاً - الأسئلة الموضوعية

في البنود الرقمية من (١ - ٥) توجد عبارات صحيحة وأخرى غير صحيحة ظللي في مكان الإجابة (أ) إذا كانت العبارة صحيحة (ب) إذا كانت العبارة غير صحيحة:

- (١) ب - مصدر وأصل كلمة (الإيتكيت) من إيطاليا.
- (٢) ب - (الإيتكيت) تعني قواعد السلوك والأداب العامة في التصرف والتحكم.
- (٣) ب - تعتبر القهوة العربية إحدى جوانب السلوك اللائق المعبّر عن الكرم العربي.
- (٤) ب - الإقطاع والتبذير في الاحتفالات والولائم الغذائية أحد الجوانب الإيجابية في السلوك اللائق.
- (٥) ب - مراعاة كبار السن ومساعدتهم إحدى جوانب السلوك اللائق في المجتمع الكروبي.

في البنود الرقمية من (٦ - ٩) توجد قائمتان: الأولى والثانية، اختاري بتنا من القائمة الأولى وما يناسبه من القائمة الثانية، ثم اكتب بجوار رقم البند الحرف الذي يدل عليه:

الإجابة رقم البند	القائمة الأولى	القائمة الثانية
٦	العادات والتقاليد	أ - إيطاليا.
٧	الإيتكيت	ب- مراعاة الآخرين والاهتمام بهم.
٨	أصل كلمة الإيتكيت	ج - قواعد وأداب التعامل مع الآخرين.
٩	السلوك الجيد	د - فرنسا.
		هـ - الأفعال والأعمال التي يمارسها الأفراد.

٣ في البند الرقمية من (١٠ - ١٢) لكل بند أربعة اختيارات، واحد فقط منها صحيح. اختر أي الإجابة الصحيحة ثم ظللي دائرة الحرف الدال علىها:

١٠- من أهم قواعد السلوك الجيد:

- أ - مراعاة الآخرين.
- ب - احترام كبار السن.
- ج - الترحيب بالضيف.
- د - كل ما سبق.

١١- يتم اتباع السلوك اللائق عندما يتم التعارف بين طالبين أو صديقين، فيذكر أولاً اسم الطالبة:

- أ - الأقل مكانة.
- ب - الأصغر سنًا.
- ج - الأكبر سنًا.
- د - كل ما سبق.

١٢- عند تقديم أحد الأقارب لآخرين يجب اتباع السلوك اللائق التالي:

- أ - تقديم الأقارب الكبار أولاً.
- ب - تقديم الأقارب الصغار ثم الكبار.
- ج - تقديم الأقارب الصغار أولاً.
- د - تقديم الأقارب بشكل عشوائي.

٤ في البند الرقمية من (١٣ - ١٥) عبارات تحتوي كل منها على فراغ. أكمل الفراغ بما يناسبه من كلمات لتحصل على عبارات صحيحة:

١٣- هي الفرائد التي توجه جميع ما نمارسه من أنشطة وتمتنعنا اللجوء والتحكم في مناحي حياتنا المهنية والشخصية.

١٤- استخدمت كلمة الإيتنيكت في زمان الملك

١٥- تحية هي تحية الإسلام عند لقاء الضيف والترحيب به.

ثانياً - الأسلمة المقالية

أجبي عن الأسئلة التالية:

١ - وضحى المقصود بالإيكست.

٢ - اذكرى ثلات نقاط يبني مراعاتها عند تقديم أحد الأقارب لزميل لك:

١ -

ب-

ج -

٣ - السلوك اللائق (الإيكست) هو عبارة عن سلوك يجاهي يقوم به الفرد تجاه الآخرين. اذكرى أهمية اتباع هذا السلوك للفرد في المجتمع الكوبي.

٤ - وضحى المقصود من قواعد وسلوكيات التعامل مع الآخرين.

٥ - اذكرى ثلاثة قواعد أساسية للتعارف.

١ -

ب-

ج -

٦ - السلوك اللائق (الإتيكيت) المتبع يعكس شخصية حامله أمام الآخرين.

اذكري التدريب الذي تحتاجيه لممارسة هذا السلوك.

- أ -

- ب -

- ج -

٧ - اذكري بالخطوات كيفية السلوك اللائق المطلوب عند استقبال سائح ودعوه لحضور نشاط رياضي بالمدرسة في فترة ما بعد الظهر (عمل فريق جماعي):

- أ -

- ب -

- ج -

- د -

- هـ -

خدمة الطعام والشراب



كلمات سترفين عليها من خلال الدرس

المصطلح باللغة العربية	المصطلح باللغة الإنجليزية
واجبات الداعي	Host Responsibilities
واجبات الضيف	Invitee Responsibilities
قواعد وآداب المائدة	Table Manners
السلوكيات غير اللائقة	Unethical Behaviors

خدمة الطعام والشراب

ثانياً



آداب المائدة ودعوات الطعام

حين تستقبلين في منزلك بعض الصديقات، فيبغي أن توفرى لهن أكبر قسط من الراحة والمنعة، سواء من الناحية المعنوية أو العادبة. يبغي أن يجذب عندك الطمأنينة والغبطة اللتين تأملين أن تجذبهما عندهن، فاستقبليهن كما تمنين أن يستقبلنك، وعامليهن مثلما تشنحن أن يعاملنك. إنك إذ تدعينهم إلى منزلك كصديقات لك، فإنك لا تدعينهن من أجل مسرتك وحسب، بل تدعينهن من باب الصداقة أو المضحة أو محمة الذات، ومن أجل مسرتهن أيضاً. فاحرصي إذن على أن تجمعيهن بحسب ميليهن وأذواقهن.

اعلمي عزيزتي المتعلمة بأن معنى الكرم الحقيقي هو في الترحب بالضيف وحسن استقبالهم واتبع قواعد الذوق السليم في دعوتهم للطعام وهي ترتيب المائدة وإدارة الحديث وهناك إجراءات للمدعوة للمائدة وواجبات يجب أن يلتزم بها الداعي وواجبات أخرى يجب أن يلتزم بها الضيف في إطار سلوك الصيافة السليم.

واجبات الداعي

هناك عدة قواعد يجب على الداعي أن يتبعها حتى تكون دعوته ناجحة وتشمل ما يلي:

إعداد وترتيب مائدة الطعام:

قبل القيام باستقبال الضيوف يجب ترتيب المائدة وفقاً للنقاط التالية



- ترتيب كراسي الجلوس والتأكد من كفايتها
- ظهر المائدة: يجب أن تكون مائذتك مرتبة ترتيباً جيداً
- مفرش المائدة: تصنع أغطية موائد الطعام من أنواع مختلفة، فمنها الكتان والقطن والثيلون... وفي العادات الرسمية تفرض الطاولة بخوان من سعف الكتان،
- ترتيب أدوات الأكل، وتتألف أدوات الأكل من الملاعق والشوكات والسكاكين للموجات الرئيسية، كما هنالك أيضاً ملاعق وشوكات وسكاكين خاصة بالفراولة والحلوى، كما توجد أدوات أخرى لتناول السمك.
- إن المائدة المزينة بالزهور، تخلق جوًّا من الجمال والارتياح النفسي، واستحساناً بين المدعويين.
- إن منظر الشموع على المائدة تضفي على المناسبة جوًّا إبداعياً وعلى ألوان الطعام جواً شاعرياً محياً.



وأخيراً يجب أن تلقي ربة البيت نظرة شاملة على مائذتها قبل دعوة المدعويين إلى دخول قاعة الطعام، لتحقق من الآتي، إثنالية:

أن مائدة الطعام غير مكتظة، وأدواتها وكراسي الجلوس في تناسق وانتظام. وأن لديها عدداً إضافياً من أدوات السفرة في غرفة الطعام وأن قاعة الطعام مكان صالح ومريج لمدعويها من ناحية الإضاءة والتهوية أو الديفنة.

الدعوة واختيار المدعىين :

- اختيار المدعوين بحيث يكون بينهم توافق وانسجام.

七

- في حالة دعوة شخص مهم أو رئيس في العمل يراعى انتقاء باقي الضيوف بعناية حتى تكون صورتك أمامه حية.
 - يتم دعوة الضيوف باستخدام بطاقات الدعوة أو بالهاتف أو شخصياً. كذلك يجب توضيح موعد الدعوة و المناسبتها ومكان عقدها.
 - يجب توجيه الدعوة قبل موعد المناسبة بفترة زمنية كافية لا تقل عن أسبوعين.
 - يجب إعداد مكان الدعوة قبل الموعد بوقت كافي.
 - لا يليق بكرامتك أن تدعوا للمرة الثالثة شخصاً رفض دعوتك مرتين متاليتين.
 - في حالة إلغاء الدعوة لأي ظرف يجب الاعتذار للضيوف شخصياً.
 - في حالة تقديم أي ضيف لهدية في أثناء الدعوة، يجب على الداعي أن يشكّره ثم يأخذها ورضعها جائباً، على أن يفتحها بعد قليل ويشكره مرة أخرى دون أن يلفت نظر باقي الضيوف.

واجبات الضيف

هناك عدة قواعد يجب على الضيف أن يتبعها وتشمل ما يلي:



- يجب الاعتناء بنظافة البدن وليس الملابس اللاقة والمناسبة لنوع الدعوة.
- يجب أن يصل الضيف خلال الدقائق العشرة الأولى من الموعد المحدد لمكان الدعوة.
- يجب أن يتووجه الضيف نحو صاحب الدعوة لتحيته.
- يفضل تقديم هدية بسيطة كرمز لشكر الضيافة تناسب مع نوع المناسبة.

أصول الجلوس إلى العائدة وتناول الطعام:

- عندما تكون الدعوة رسمية يجب أن يقوم المضيف بتوجيه كل ضيف لمكان جلوسه على الكرسي المخصص له. (تحديد مكان مخصص لكل ضيف).
- يجب على الضيف أن يجلس على الكرسي الخاص به من الطرف الأيسر للكرسي.
- اجلس وانهض من الطرف الأيسر لكرسيك.
- توضع الفروطة على رجل الضيف ولا توضع تحت الذقن أو داخل القميص.
- لا تجلس قرباً جداً من المائدة ولا بعيداً عنها، عليك أن لا تتحمّي كثيراً إلى الأمام.

استعمال أدوات الطعام



- تستعمل أدوات الطعام مع أنواع الطعام المخصصة لكل أداة.
- تحمل السكين باليد اليمنى وتحمل الشوكة باليد اليسرى. ويقطع الطعام بالسكين إلى قطع صغيرة، ويتم تناول الطعام بالشوكة باليد اليمنى ووفقاً لتقاليدنا الإسلامية.

- في حالة وجود زيادة على المائدة، يأخذ الضيف قطعة منها ويسعها في الصحن الصغير المخصص للخبز إلى سار طبقة، على أن يدهن الخبز بالزبد وهو في الصحن.
 - عند تناول الحساء، توضع الملعقة على الصحن الموجود تحت صحن الحساء الم gioف وليس داخل الصحن.
 - عند تناول الطعام من الطبق الرئيسي يجب أن يأخذ الضيف القطاعة الأقرب إليه دون أن يفسد ترتيب الطبق.
 - أثناء أو بعد استخدام أدوات الطعام يجب وضعها في الصحن ولا توضع على مفرش المائدة. وإذا وقعت من الضيف شوكة أو سكين يجب أن يتضرر حتى يأتيه الضيف بغيرها أو يطلب هو تبديلها.
 - لا يجوز أبداً أن يفتح الضيف في الشيء الساخن حتى يبرد، ولا يجب أن يشرب الماء أو يتكلم بينما الطعام في فمه. ويجب أيضاً أن يغلق فمه أثناء مضغ الطعام.
 - لا يجوز أن يقوم الضيف بوضع شوكته أو ملعنته المستعملة في طبق شخص آخر.
 - لا تستخدم أدوات تنظيف الأسنان (ناكشات الأسنان) إلا بعد الانتهاء من الطعام ودون لفت نظر الآخرين.
 - لا يجوز إصدار أصوات أثناء الأكل، كما لا يجوز إنهاء الطبق حتى آخر ذرة منه.
 - يجب توجيه المدح لصاحبة الدعوة على دعورتها وجودة طعامها دون المبالغة في ذلك.
 - يتم تناول السكر من الإناء الخاص به (السكرية) بملعقة جافة، ثم يتم تحريكه في الفنجان بالملعقة الخاصة بالضيف، مع رفعها من الفنجان قبل الشرب.
 - استخدام الشوكة والسكين.
 - لا يجوز ملء كأس الشراب أو الماء حتى حافتها، بل حتى ثلاثة أرباعها فقط.
- استخدام الشوكة والسكين





- إذا كان من يصب لك الماء أو الشراب أحد الضيوف، يجب إمساك الكأس بيدي اليمنى ورفعها عن المفرش قليلاً، مع توجيه الشكر له على ذلك.
- بعد الانتهاء من الطعام يجب أن تقوم بوضع المشقة على يسار الصحن الخاص بك.
- يجب أن ينهض المضيف أولاً عن العائدة ثم يتبعه باقي الضيوف.
- يجب تقديم الشكر والثناء لداعي المناسبة.

آداب العائدة

- اذكر اسم الله تعالى قبل أن تبدأ بالطعام.
- لا تأكل إلا بيديك اليمنى.
- كل بهدوء وروية وامضغ الطعام جيداً.
- احرص على النظافة في ما بين يديك و في كل ما تستعمله.
- لا تبق في صحتك شيئاً ليمر، لذا عليك بوضع ما تحتاجه من الطعام قليلاً، قليلاً.
- لا تأكل أبداً فوق حاجتك.
- لا تستعمل الخير أبداً لغير الأكل لأن تماسح طرف الصحن أو ما يقع من الطعام أو تمسك به الوعاء الساخن و ما شابه ذلك.
- لا تكون متطلباً لأصناف الطعام بل ارضن بما هو أمامك.
- اترك الطعام الحار حتى يبرد، و لا تنفع فيه.
- لا تأكل و أنت متকئ أو واقف أو ماض.. . إلا أن تكون مضطراً.
- احمد الله تعالى ثم أغسل يديك بعد انتهاء الطعام.

آداب التعامل داخل المطعم



- يقوم الرجل بفتح باب المطعم للسيدة التي معه، ويقدمها ليختار طاولة الطعام ويفتح لها الطريق، ثم يساعدتها على الجلوس، ويجلس على يسارها أو قبالتها.
- إذا كان هناك (مضيف) فعلية أن يقدم الضيوف ليذلهم على مكان العادة المخصصة تتبع المرأة أولاً وبليها الرجل.
- يجب أن يقوم الداعي بحجز مائدة الطعام قبل وقت كافٍ.
- ينبغي أن يتتجنب الضيف طلب الأطعمة باهظة الثمن والأفضل أن يطلب أصنافاً تتفق مع ما يطلبها باقي الضيوف إذا لم تكن الأصناف محددة من قبل الداعي.
- يطلب الداعي قائمة أثمان الطعام ويفحصها بسرعة ويضع الثمن المطلوب تحتها دون أن يلفت نظر الضيوف لمحاجتها ولقيمتها. ويمكن أن يتناقش مع المسؤول بهدوء في حالة وجود خطأ، دون أن يلفت نظر الضيوف المدعويين.
- من الممكن طلب إعادة الطعام بهدوء وتهذيب إذا كان ساخناً أو بارداً.
- لا تظهر إذا كنت داعياً تفاصيل الصبر لبطء الخدمة، بل اطلب كبير الخدم بهم من وسكته حتى يستعجل في إحضار طلباتك.
- تجنب في جميع الأحوال، الصراخ والضجيج وإظهار الاستياء وتوتر الأعصاب.

السلوكيات غير المرغوبة في تناول الطعام:

هناك سلوكيات سيئة يقوم بها بعض الأفراد في أماكن تناول الطعام من مثل:

١ التحدث في جهاز الهاتف أثناء الضيوف



استخدام جهاز التلفاز أمام ضيوفك خصوصاً في أثناء تناول الطعام سلوك غير حضاري، لما يضع الجهاز على الصامت أو الهراء وعدم الرد على المكالمات إلا في حالة الطوارئ.

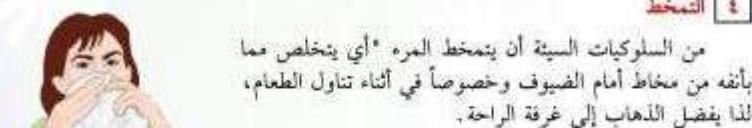
٢ مضغ الطعام والقم مفتوح

ينتشر غلق الفم في أثناء تناول الطعام لأن منظر القم المفتوح أثناء المضغ غير مرغوب فيه.

٣ التحدث والقم ملآن بالطعام

يفضل الانتظار حتى يهضم الطعام ويبلع قبل التحدث، فهذا أيضاً منظر غير مرغوب فيه وقد يسبب الشرقة.

٤ التمخر



٥ عدم احترام النادل (المضيف)

إذا لم يعجبك الطعام أو الشراب يجب ذكر ملاحظاتك بأدب للنادل فهو لم يطة الطعام بل يقدمه فقط لك ولضيوفك.

٦ تنظيف الأسنان

إذا علق بعض الطعام بين أسنانك، اعتبري من ضيوفك وادهبي إلى غرفة الراحة ونظفي أسنانك.

٧ إصدار غازات من القم (التجشؤ)

في بعض الأحيان وأثناء تناول بعض الأطعمة، تعمل المعدة على طرد بعض الغازات من القم وتكون ذات أصوات غير مقصودة، لما يضع العديدين على فمك وأخرجها بهدوء حتى لا تتعرضي للإرجاع.

لحس الأصابع

إذا التحق بأصحابك بعض الطعام فيفضل مسحها بالمتنديل ولا تلحسيها بلسانك فإن هذا سلوك غير محبب.

٩ التجميل واستخدام مستحضرات التجميل وأدوات الشعر

إن استخدام أحمر الشفاه أو تسيير الشعر بعد الانتهاء من تناول الطعام في الأماكن العامة من المخاطر الشائعة في مجتمعنا ولكنها من السلوكيات المعرفة وغير المحببة لها إذا كانت تزيددين التجميل فغرفة الراحة هي المكان المخصص لذلك.

نشاط

١ رتبي الكلمات التالية:

(مائدة الطعام - فهذا مدخل - من الكلام - مع الضيوف على - بآداب اللياقة - عدم الإكثار - والضحك - تجنب)، ثم أعيدي كتابتها مرة أخرى في المربعات التالية لتحصلي على جملة مفيدة.

--	--	--	--	--	--	--

٢

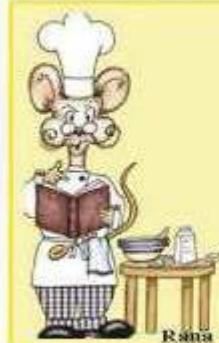
اشطفي الكلمات التالية في المربعات الخاصة بها وفقاً للشكل المرفق وهي:
(الكرم العربي - قهوة العربية- آداب المائدة - الفسيافة - حسن استقبال- الضيوف)

أ	ل	ك	ر	م	ا	ل	ع	ر	ب	ي	ق
ف	ا	ل	و	ة	ا	ل	ع	ر	ب	ي	ة
آ	د	ا	ن	ف	ا	ل	ي	و	ن	ي	ا
ح	س	ن	س	ت	ا	ب	م	و	ف	ي	ل
ي	ك	ي	ا	ق	ل	ف	ن	ه	ل	ه	ت

ما العبارة التي توصلت إليها بعد شطب الكلمات السابقة:

دانا تنوي دعوة صديقاتها للمشاركة في إعداد حفل تكريم إحدى المعلمات بالمدرسة وتود أن تكتب متطلبات حفل استقبال لها أثناء الفرصة الأولى بالفصل،
ناقش هذا الموضوع مع زميلاتك في الفصل واتkin معًا متطلبات هذه الحفلة.

أكمل بطاقة الدعوة التالية لتكون صالحة لعقد مأدبة طعام.



دعيت لحضور حفلة تخرج لأحد أقربائك في الجامعة.
قومي أنت وزميلاتك في شكل مجموعات بكتابة السلوك الأمثل (الإيجابي) المتع
في مثل هذه الحالة.



أولاً - الأسئلة الموضوعية

في البند رقمية من (١ - ٥) توجد عبارات صحيحة وأخرى غير صحيحة،
طلبي في مكان الإجابة (أ) إذا كانت العبارة صحيحة، (ب) إذا كانت العبارة
غير صحيحة:

- (١) بـ ١ - لا يجوز عدم التحدث أمام الآخرين والقم ملأن بالطعام.
- (١) بـ ٢ - يجب توجيه دعوات حضور مائدة الطعام في نفس اليوم المحدد للدعوة.
- (١) بـ ٣ - تعتبر المائدة ودعوات الطعام أحد الجوانب المعبرة عن تقاليد الكرم العربي.
- (١) بـ ٤ - يجب أن يترجح الضيف نحو صاحب الدعوة للسلام عليه وتحيته.
- (١) بـ ٥ - لا بد من احترام جميع العاملين في مجال ضيافة الطعام حتى لو كان الطعام المقدم سيئاً.

في البند رقمية من (٦ - ٩) توجد قائمتان: الأولى والثانية، اختاري بتدا
من القائمة الأولى وما يناسبه من القائمة الثانية، ثم اكتبي بجوار رقم البند
الحرف الذي يدل عليه:

القائمة الثانية	القائمة الأولى	رقم البند	الإجابة
١ - تحليق مكان مخصص للضيف.	من واجبات الداعي	٦	
٢ - طلب إعادة الطعام بهدوء وتهليل إذا كان سيئاً أو بارداً.	من السلوك اللائق عند الجلوس	٧	
٣ - اختيار المدعوين بحيث يكون بينهم انسجام.	من واجبات الضيف	٨	
٤ - آداب التعامل داخل د - التحدث في جهاز الهاتف أمام الضيوف.	من آداب التعامل داخل	٩	
٥ - تقديم هدية بسيطة كرم من شكر الضيافة.	المطعم		

٣ في البند الرقمية من (١٠ - ١٢) لكل بند أربعة اختيارات، واحد فقط منها صحيح. اختاري الإجابة الصحيحة ثم ظللي دائرة الحرف الدال عليها:

١٠- من السلوكات السبعة التي يقوم بها الأفراد في أماكن تناول الطعام:

أ - عدم مراعاة الآخرين. ج - الترحب بالضيوف.

ب - احترام كبار السن. د - شكر الداعي على دعوة الطعام.

١١- من السلوك اللائق في استعمال أدوات الطعام:

أ - تحمل السكين بيد اليمنى ج - تحمل السكين والشوكة بيد اليمنى.

والشوكة بيد اليسرى.

ب - تحمل السكين بيد اليسرى د - كل ما سبق.

والشوكة بيد اليمنى.

١٢- من السلوكات الحسنة التي يقوم بها الأفراد في أماكن تناول الطعام:

أ - مقص الطعام والقم مفتوح. ج - التمحيط من الأنف.

ب - إصدار غازات من الفم. د - وضع 'بتشيش' ورمزي للنادل.

٤ في البند الرقمية من (١٣ - ١٥) عبارات يحتوي كل منها على فراغ. أكملي الفراغ بما يناسبه من كلمات لتحصلني على عبارات صحيحة:

١٣- يجب أن تبدأ الطعام بالبسملة وهي.....

١٤- عند الانتهاء من الأكل يجب أن الله سبحانه وتعالى على نعمه وفضله علينا.

١٥- يجب توجيه ما يعبر عن شكرك وامتنانك ل..... وذلك من خلال إرسال بطاقة شكر أو بريد إلكتروني أو مكالمة تليفونية.

ثانياً - الأسئلة المقالية**أجبني عن الأسئلة التالية:**

١ - وضحى المقصود بـ'إيتكيت' خدمة الطعام.

٢ - اذكري ثلاثة نقاط ينبغي مراعاتها عند دعوة الضيوف لحضور مأدبة غداء في أحد المطاعم الراقية بالكويت:

..... أ -

..... ب -

..... ج -

٣ - هناك عدة قواعد يجب على الضيف أن يتبعها - اذكريها.

٤ - وضحى المقصود باستعمال أدوات الطعام

٥ - اذكري ثلاثة من آداب التعامل داخل المطعم.

..... أ -

..... ب -

..... ج -

٦- اكتب في الجدول التالي ما يلي :

سلوكيات سلبية يقوم بها الأفراد في أماكن تناول الطعام	سلوكيات إيجابية يقوم بها الأفراد في أماكن تناول الطعام

٧ - اذكري بالخطوات السلوك اللائق في كثافة الاستعداد لاستقبال سائح ودعوه لحضور دعوة عشاء بالمدرسة في فترة المساء بعد حضور برنامج تدريسي حول "مادة علوم الأسرة والمستهلك" (عمل فريق جماعي) :

- - أ -
- - ب -
- - ج -
- - د -
- - هـ -

مجلة الغذاء والتغذية

التنويم في مصادر الأغذية
مطلوب ضروري يتحقق للجسم
جميع احتياجاته



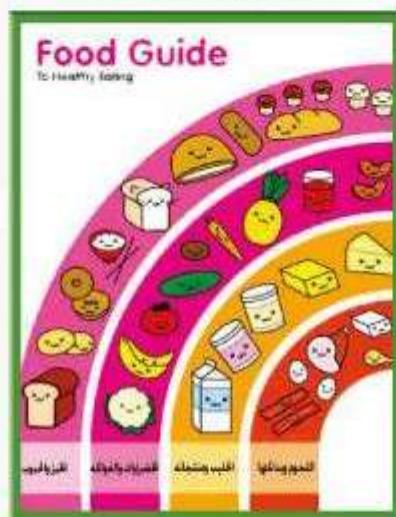
الفصل
الثاني

الغذاء و التغذية



العناصر الغذائية الضرورية

Essential Nutrients



كلمات سترفرين عليها من خلال الدرس

المصطلح باللغة الانجليزية	المصطلح باللغة العربية
Essential Nutrients	العناصر الغذائية الضرورية
Food	غذاء
Nutrition	營養
Carbohydrates	الكربوهيدرات

المصطلح باللغة الإنجليزية	المصطلح باللغة العربية
Proteins	بروتينات
Lipids / Fats	الدهون
Vitamins	فيتامينات
Minerals	الأملاح المعدنية
Water	الماء
Calory / سعر حراري	
Simple Carbohydrate	كربوهيدرات بسيطة
Complex Carbohydrates	كربوهيدرات معقدة
Complete Protein	بروتين كامل
Non-Complete Protein	بروتين غير كامل
Animal Protein	بروتين حيواني
Plant Protein	بروتين نباتي
Saturated Fats	دهون مشبعة
Un-Saturated fats	دهون غير مشبعة
Colesterol	كوليسترول
Water-Soluble Vitamins	فيتامينات ذاتية في الماء
Fat-Soluble Vitamins	فيتامينات ذاتية في الدهون

العناصر الغذائية الضرورية

Essential Nutrients

جميع الكائنات الحية (إنسان، حيوان، نبات) تحتاج إلى الماء والهواء والطعام حتى تعيش، وحرمانها من هذه الاحتياجات الأساسية لعدة أيام يؤدي إلى موتها.



الحيوان



الإنسان



النبات

كل ما نتناوله من ماء و طعام هو ما نطلق عليه: Food غذاء



ما يقوم به الجسم من عمليات ليستفيد من الغذاء الذي نتناوله هو ما نطلق عليه:
Nutrition تغذية

مثال :

سيارة (٢)

بعض أجزائها تالفة
وغير صالحة للعمل

سيارة (١)

جديدة، جميع أجزائها سليمة
ولكنها بدون وقود
السياراتان متوقفتان عن العمل.

لماذا لا نستطيع استخدام أي من السياراتين كوسيلة للنقل؟

كيف نجعل السيارة (١) تعمل؟ وكيف نجعل السيارة (٢) تعمل؟

جسم الإنسان مثل السيارة يحتاج إلى مواد تزوده بالوقود وتحافظ على جميع أجزاءه سليمة قادرة على العمل بكفاءة.

يطلق على المواد التي يحتاجها جسم الإنسان وهي موجودة في غذائنا العناصر الغذائية Nutrients وهي تساعد الجسم على النمو والحركة والعمل.

مصادر الأغذية التي تتناولها وتحتوي على العناصر الغذائية.



١ أغذية من مصدر حيواني

- اللحوم الحمراء مثل لحوم البقر والغنم.
- اللحوم البيضاء مثل الدواجن والطيور.
- البيض.
- الأسماك.
- الحليب ومشتقاته.

٢ أغذية من مصدر نباتي

- الخضروات.
- الفواكه.
- الحبوب مثل الأرز، القمح، والذرة.
- البقول مثل العدس والفاصوليا.
- المكسرات مثل الفستق والجوز واللوز.
- البذور مثل دوار الشمس - بذور البطيخ (الرقى).



أطعمة متعددة


ترفي

كم عنصراً غذائياً متوفراً في غذائنا؟

يوجد في غذائنا ستة عناصر غذائية تند الجسم بالطاقة والمركبات المعدنية الضرورية لاستمرار الحياة وقيام الجسم بوظائفه الحيوية وهي :

- ١ - الكربوهيدرات (نشا - سكر - ألياف) Carbohydrates
- ٢ - البروتينات (نباتي - حيواني) Proteins
- ٣ - الدهون Lipids
- ٤ - الفيتامينات Vitamins
- ٥ - الأملاح المعدنية Minerals
- ٦ - الماء Water

وكل عنصر من هذه العناصر الغذائية يشارك في وظيفة واحدة على الأقل من الوظائف التالية :

- أ - إمداد الجسم بالطاقة والحرارة (الكربوهيدرات - الزيوت والدهون - البروتينات).
- ب - بناء وإصلاح أنسجة الجسم (البروتينات).
- ج - تنظيم العمليات الحيوية للجسم (الفيتامينات - العناصر المعدنية - الماء).


ترفي

لا يوجد نوع واحد من الأغذية يحتوي على جميع العناصر الغذائية، لذلك التسريع في مصادر الأغذية مطلب ضروري يتحقق للجسم جميع احتياجاته

للمزيد

ما هي العناصر الغذائية التي تزود الجسم بالطاقة؟

الكربوهيدرات - البروتينات - الدهون

بما أن هناك وحدة قياسية عالمية معترف عليها لقياس وزن الإنسان أو طوله، فإن هناك وحدة قياسية تمقس بها كمية الطاقة في الغذاء تسمى: كالوري أو سعر حراري Calory

للتعمق

كمية الطاقة في العناصر الغذائية عند احتراق 1 جم منها هي:

الكربوهيدرات أربعة سعرات حرارية (كالوري)

البروتينات أربعة سعرات حرارية (كالوري)

الدهون تسعة سعرات حرارية (كالوري)

أما بقية العناصر الغذائية (الفيتامينات - الأملاح المعدنية - الماء) فهي لا تزود الجسم بالطاقة ولكنها ضرورية وتؤدي وظائف مهمة في الجسم

نشاط

وزع الأغذية التالية حسب العنصر الغذائي المانع للطاقة

نوع الغذاء	العنصر الغذائي المانع للطاقة	العنصر الغذائي المانع للطاقة	نوع الغذاء
زيادة	زيادة	عمل	زيادة
بيض	بيض	سمك	بيض
أرز	أرز	زيت ذرة	أرز
عدس	عدس	منكرونة	عدس

الكربوهيدرات : Carbohydrats

تعتبر أفضل وأرخص مصدر للطاقة، وتشكل النسبة الكبرى من الغذاء اليومي للإنسان.



مصادر الكربوهيدرات

- ١ - من الأغذية النباتية وهي المصدر الرئيسي وتوجد في :
 - أ - الفواكه مثل الموز والعنب وغيرها.
 - ب - الحبوب مثل الأرز والمعكرونة وغيرها.
 - ج - الخضراوات النشوية مثل القرع والبطاطا وغيرها.
- ٢ - الأغذية الحيوانية لا توجد الكربوهيدرات إلا في سكر الحليب.

أهميةها :

- ١ - إعداد الجسم بالطاقة والحرارة.

- ٢ - تعتبر الكربوهيدرات محليات طبيعية.
- ٣ - تلعب دوراً هاماً في عمليات الهضم والامتصاص والخروج.

تأثير زيادة تناول المواد الكربوهيدراتية في الغذاء:

- ١ - يقوم الجسم بتحزين القافض ويكفيات محدودة في الكبد والعضلات كمصدر للطاقة وقت الحاجة.
- ٢ - ما يزيد عن قدرة الكبد والعضلات لتخزين القافض يتحول إلى دهون مسبباً زيادة في الوزن والبدانة.
- ٣ - تؤدي الزيادة في تناول السكريات إلى تسوس الأسنان وخاصة عند الأطفال.
- ٤ - الإسراف في تناول السكريات يؤدي إلى إجهاد غدة البنكرياس وبالتالي ظهور مرض السكر.

ترى

الكربوهيدرات لا توجد في المصادر الغذائية الحيوانية
الحليب فقط مصدر للكربوهيدرات إذ يحتوي على سكر اللاكتوز

البروتينات : Proteins

عنصر غذائي يبني خلايا وأنسجة الجسم، وهو المسؤول عن النمو وتعويض الناشر من الخلايا والأنسجة

البروتينات

بروتين غير كامل	بروتين كامل
Non-Complete Protein	Complete Protein
البروتين النباتي	البروتين الحيواني
Plant Protein	Animal Protein

مصادر البروتينات

١ - المصادر الحيوانية:

اللحوم بكافة أنواعها والدواجن والأسماك والبيض والحلب ومنتجاته.



بروتين حيواني

٢ - المصادر النباتية:

البقول بكافة أنواعها مثل الفول والعدس وبنسبة أقل في الحبوب مثل القمح والأرز والمكسرات والبذور.



بروتين نباتي

تركيز

- جسم الإنسان يحتاج إلى جميع أنواع البروتينات، ولكن البروتين الحيواني هو الأفضل.
- خلط أنواع مختلفة من البروتينات النباتية = بروتين حيواني

أهميتها:

- ١ - بناء وتتجدد خلايا الأنسجة والعضلات.
- ٢ - تنظم العمليات الحيوية في الجسم حيث أنها تزيد من تركيب الأنزيمات والهرمونات.
- ٣ - إعطاء الطاقة في حالة عدم توفر مصادر الطاقة الأخرى.

الدهون والكوليسترول: Lipids & Colesterol

الدهون أغنى مصدر للطاقة، (كم سعر حراري يحصل عليها الجسم عند احتراق 1 جم من الدهون؟)



أقسام الدهون

- ١ - دهون حيوانية: مثل الدهون الموجودة في اللحوم، السمن البلدي، الزبدة، الحليب كامل الدسم ومنتجاته.
- ٢ - الزيوت النباتية: موجودة في البذور والمكسرات والزيوت المستخلصة من بعض أنواع النباتات مثل الزيتون، الذرة، دوار الشمس وغيرها.

أهميةها:

- ١ - تعطي الجسم الطاقة والحرارة بكمية أكبر من الكربوهيدرات.
- ٢ - تحمل الفيتامينات الذائبة في الدهون.
- ٣ - تدخل في تركيب أنسجة الجسم المختلفة.
- ٤ - تعطي الإحساس بالشبع.

التبسي

من الناحية الصحية الدهون غير المشبعة أفضل من الدهون المشبعة، نرتبط الدهون المشبعة بأمراض القلب وتصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم، لذا يتضح الآباء بالقليل من تناولها الكوليسترول مادة شبيهة بالدهون، يوجد فقط في الأغذية الحيوانية، الدهون المشبعة ترفع مستوى الكوليسترول بالدم.

مضار زيادة تناول الدهون:

- ١ - الإصابة بالسمنة والأمراض المرتبطة بها.
- ٢ - الإصابة بتصلب الشرايين وأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم.

ذكرى

كيف تفرق بين الدهون المشبعة وغير المشبعة دون استعمال آجهزة التحليل المخبري؟

الدهون المشبعة	الدهون غير المشبعة
سائلة في درجة حرارة الغرفة	جامدة (صلبة) في درجة حرارة الغرفة

الكوليسترول:

هي مادة شبيهة بالدهون مصدرها الأغذية الحيوانية فقط ويقوم الجسم بتصنيع الكوليسترول في الكبد، والكوليسترول مادة ضرورية لتصنيع هرمونات الجسم ولكن ارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم يؤدي إلى ترسيبه في الشرايين مسبباً ضيقاً وانسداداً و يؤدي ذلك إلى الإصابة بالأمراض التي سبق ذكرها (تصلب الشرايين... الخ).

كيف نحافظ على المستوى الطبيعي للكوليسترول ودهون الدم:

- ١ - ممارسة الرياضة بانتظام.
- ٢ - المحافظة على الوزن الطبيعي.
- ٣ - الإقلال من تناول الأطعمة الحيوانية خاصة اللحوم الدسمة.
- ٤ - استخدام الزيوت النباتية بدلاً من الحيوانية في الطبخ.
- ٥ - التخلص من الشحوم الظاهرية قبل الطهي.
- ٦ - نزع جلد الدجاج قبل الطهي.

Vitamins : الفيتامينات



تعتبر الفاكهة وخاصة الفواكه من أهم المصادر الغذائية للفيتامينات

- ١ - هي مجموعة مركبات عضوية لا يمكن للجسم تصنيع ما يحتاجها منها لذلك لابد أن يحصل عليها من الغذاء الذي يتناوله.
- ٢ - يحتاجها الجسم بكميات قليلة جداً.
- ٣ - ضرورية لتنظيم العمليات الحيوية لجسم الإنسان وتحافظ على الصحة العامة.
- ٤ - تعتبر الفواكه والخضروات وخاصة الفواكه منها أهم المصادر الغذائية للفيتامينات.

القائمات

كتاب في الماء

ذائبة في الدهون

2 - 1 - 3 - 2 A-D-E-K-

B (B1,B2,B12 Niacin,Folic Acid)



كيف نحافظ على وجود البيانات في الأغنية؟

بعض الفيتامينات عرضة للمفقود والتلف عند تعرضها للضوء أو الهواء أو الحرارة والماء، لذلك من الضروري معرفة طرق المحافظة على وجود الفيتامينات في أثناء التحضير والطهي لمنع تلفها.

- شراء الفواكه والخضروات الطازجة بدلاً من المعلبة وتناولها ما أمكن ذلك.
 - تحضير الفواكه والخضروات الطازجة قبل تناولها بفترة قصيرة.
 - تسخين الخضروات المعلبة لفترة قصيرة واستخدام الماء المحفوظ فيه.
 - عند استخدام الفواكه والخضروات المثلجة اتبعي الإرشادات المدونة على العبوة لطريقة استخدامها.
 - استخدام أقل كمية من الماء عند طهي الخضروات واجعلي الماء يغلي قبل إضافة الخضروات.
 - استخدام الطهي على البخار ما أمكن ذلك.
 - تخزين الخضروات والفاكه الطازجة في أوان داكنة اللون في مكان بارد.
 - عدم ترك الأطعمة المطبوخة على النار فترة طويلة.

الأملاح المعدنية: Minerals

هي العناصر غير العضوية التي توجد في الأغذية بكميات قليلة جداً. تدخل في تركيب العظام والأسنان بالإضافة إلى تنظيم العمليات الحيوية والمحافظة على الصحة العامة.

موجودة في كثير من الأغذية خاصة الفواكه والخضروات.

تتميز الأملاح المعدنية بالآتي:

- ١ - يحاجها الجسم بكميات قليلة.
- ٢ - تتوارد في جميع أنسجة الجسم.
- ٣ - لا تندم الجسم بالطاقة ولكنها تساعد في إنتاج الطاقة.
- ٤ - ضرورية للمحافظة على التوازن الحامضي القاعدي للجسم و مهمة للقيام بالمساعدة في التفاعلات الكيميائية الحيوية وتوازن الماء داخل الجسم.

الأملاح المعدنية

أملاح معدنية كبرى

- حديد - زنك
- فلور - نحاس
- يود



أملاح معدنية صغرى

- كالسيوم
- فوسفور
- صوديوم
- بوتاسيوم



Water: الماء

(الماء)

يشكل الماء نسبة عالية من تركيب جسم الإنسان تقدر بحوالي ٥٠ - ٦٠٪ من وزن الشخص البالغ ونسبة في الرجل أعلى من المرأة وهو يتواجد داخل وخارج خلايا الجسم.

ويحصل جسم الإنسان على الماء من ثلاثة مصادر:

- ١ - السوائل والمشروبات التي يتناولها.
- ٢ - الماء الموجود في الأغذية وتحتفل نسبة الماء في الأغذية فالفواكه والخضروات الطازجة تحتوي على نسبة مرتفعة من الماء.
- ٣ - الماء الناتج من التمثيل الغذائي للمواد النشوية والبروتينية والدهون.

طرق فقد الماء:

- ١ - عن طريق التبول.
- ٢ - عن طريق البراز.
- ٣ - عن طريق العرق وهواء الزفير.

من الضروري أن يكون هناك توازن بين الماء المفقود والماء المتناول.

فقد الماء بكميات كبيرة يؤدي إلى الجفاف والإرهاق وضعف التركيز وضعف الإنجاز الرياضي.

أهم الوظائف التي يقوم بها الماء في الجسم:

- ١ - الماء ضروري لإنعام جميع التفاعلات الكيميائية للجسم.
- ٢ - له دور في نقل العناصر الغذائية في أثناء العمليات الحيوية.
- ٣ - مهم لتنظيم درجة حرارة الجسم.
- ٤ - تسهيل حركة العضلات والأعضاء والمقابل.

نشاط ١

قومي بزيارة لأحد الأسواق المركزية، وسجل قائمة بعشرة منتجات غذائية تعبّر مصدرًا جيداً للماء.

نشاط ٢

نقسم طالبات الفصل إلى مجموعات (٣ إلى ٤ طالبات لكل مجموعة)، تقدم كل مجموعة تقريراً علمياً عن أحد الموضوعات التالية:

١- الأملاح المعدنية ٢- الفيتامينات

معدن الحديد فيتامين أ

معدن الكالسيوم فيتامين ج

معدن اليود مجموعة فيتامين ب المركب

* يشتمل التقرير على المعلومات التالية (الوظيفة - المصادر الغذائية - الحالة المرضية الناتجة عن النقص). يتم مناقشة التقارير في الفصل.

تطبيقات عملية

تستخدم الطالبات المواد الغذائية التالية لتجهيز بعض الستديوشات، ثم يتم مناقشة سبب اختيار الطالبات من الناحية الغذائية والصحية.

التنبيه

- غسل الأيدي جيداً قبل تداول الأغذية.
- ارتداء ملابس المختبر (المريول + القفازات + غطاء للشعر).
- التأكد من نظافة الأدوات الازمة للاستعمال.
- غسل جميع الخضروات جيداً قبل الاستعمال.
- التأكد من صلاحية المواد الغذائية المعنية (تاريخ الصلاحية).
- تنظيف المكان بعد الانتهاء من العمل.

المواد الغذائية الازمة



- كيس توست أبيض / أسمر (دائري / مربع)
- كأس جبن كريم (نسبة الدسم ٥٠٪ أو أكثر)
- جبن شرائح قليل الدسم.
- علبة زبدة فول السوداني .
- عسل - مربى -
- خيار (يقطع إلى حلقات دائرية).
- طماطم (يقطع إلى حلقات دائرية).
- أوراق خس .
- جبن أبيض (٤٠٪ دسم).
- يم مسلوق - يم مقليل .



(العناصر الغذائية الضرورية)

أولاً ضعي علامة (✓) أمام العبارات الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارات غير الصحيحة:

- ١ - يحتاج جسم الإنسان إلى ٥ عناصر غذائية ضرورية.
- ٢ - الغذاء هو أي مادة صلبة يتناولها الإنسان عن طريق الفم.
- ٣ - جميع العمليات الحيوية التي يقوم بها جسم الإنسان يستفيد من الغذاء الذي يتناوله هو ما نطلق عليه علم التغذية.
- ٤ - العناصر الغذائية التي تزود الجسم بالطاقة هي الكربوهيدرات والدهون والفيتامينات.
- ٥ - كمية الطاقة المزودة في الدهون المشبعة تعادل كمية الطاقة الموجودة في الكوليستيرول.

ثانياً أكمل العبارات التالية:

- ١ - احتراق ١ جم من الدهون يعطي سعرات حرارية.
- ٢ - الأغذية النباتية هي المصدر الرجيد للحصول على في الأغذية النباتية.
- ٣ - لا يوجد في الأغذية النباتية.
- ٤ - العناصر الغذائية التي لا تزود الجسم بالطاقة هي
- ٥ - العناصر الغذائية التي تزود الجسم بالطاقة هي
- ٦ - وحدة قياس الطاقة في الأغذية هي

ثالثاً أجبني على الأسئلة التالية:

- ١ - لماذا ينصح الأطباء المراجعين بالإقلال من تناول الأغذية الغنية بالدهون المشبعة والكوليسترول؟
- ٢ - اذكرى ثلاثة مصادر غذائية للبروتين، وحددي أمام كل مصدر نوع البروتين؟
- ٣ - اذكرى ثلاثة مصادر غذائية للكربوهيدرات، وحددي أمام كل مصدر نوع الكربوهيدرات؟
- ٤ - اذكرى ثلاثة مصادر للدهون المشبعة؟
- ٥ - كيف يتم تحويل البروتين النباتي إلى ما يعادل البروتين الحيواني؟
- ٦ - عند الطبع ماذا تخذرين: زيت الدرة أو الدهن العداني. اذكرى السبب.
- ٧ - عددي ثلاثة أنواع فيتامينات ذاتية في الدهون و أخرى ذاتية في الماء.

رابعاً ابحث في مصادر المعلومات الحديثة موضعه القواعد الصحية لتناول الألياف الغذائية.

خامساً أمامك زجاجتان إحداهما تحتوي على دهن سائل والأخرى على دهن جامد، أي الزجاجتين تحتوي على دهون مشبعة؟

الهرم الغذائي Food Pyramid



كلمات سترتفن عليها من خلال الدروس

المصطلح باللغة العربية	المصطلح باللغة الإنجليزية
الهرم الغذائي	Food Pyramid
الدليل الغذائي العربي	Dietary Guidelines
المجموعات الغذائية	Food Groups
وحدة التقديم	Serving Units
الخبز والحبوب	Bread & Cereals
الحليب ومنتجاته	Milk & Products
اللحوم وبذائلها	Meat &
الخضروات	Vegetables
الفواكه	Fruits
الدهون والسكريات	Fats & Sugars

دليلك اليومي لغذائية صحية

Food Pyramid & Dietary Guidelines

لهم الله سبحانه وتعالى علينا بأنواع كثيرة من الأغذية سواء من المصادر النباتية أو الحيوانية التي تختلف في أشكالها وطعمها ولونها وكذلك في فائدتها للجسم.

نوري

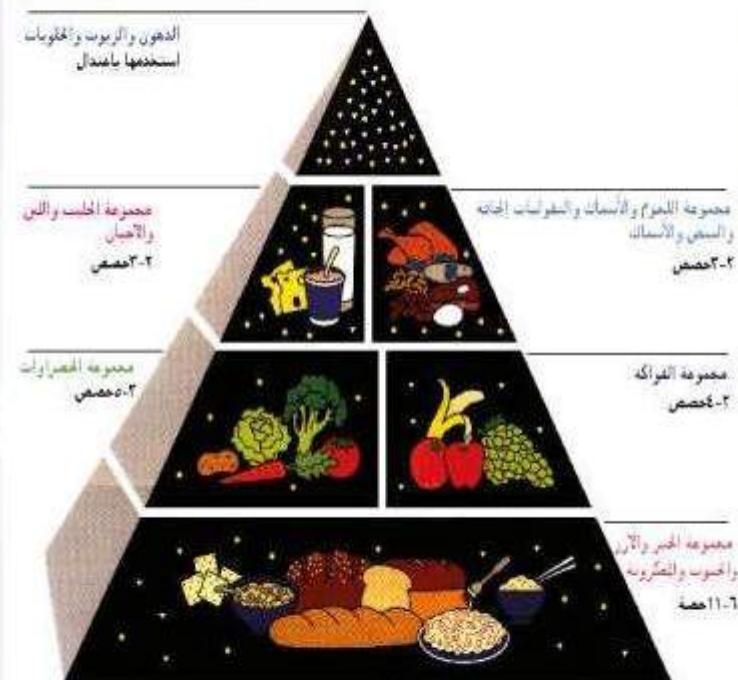
كيف نختار من هذه الأغذية لوجباتنا اليومية ما يتناسب مع احتياجاتنا وحتى نحافظ على صحتنا وحيويتنا ونشاطنا الذهني والجسدي؟

الإجابة:

- لقد قسمت جميع الأغذية مجموعات غذائية.
- كل مجموعة غذائية تتشابه في ما تحتويه من عناصر غذائية.
- لقد تم تحديد الكمية التي تتناولها من كل مجموعة، وتسمى هذه الكمية: Serving Unit بالحصة الغذائية أو وحدة التقديم
- تختلف وحدة التقديم في العدد والحجم لكل مجموعة غذائية بما يتناسب مع احتياجات جسم الإنسان حسب (عمره، جنسه وحالته الفسيولوجية).

ما هو دليلك اليومي الذي يساعدك في اختيار الأغذية التي تتناولها؟

الدليل هو الهرم الغذائي Food Pyramid



الهرم الغذائي

هو عبارة عن دليل عام في مخطط هرمي الشكل يساعد الفرد في اختيار الوجبة الغذائية الصحية، كما أن الدليل يساعد الفرد على تناول أنواع مختلفة من الأغذية ليحصل على احتياجاته الغذائية منها وبالكميات المناسبة لكي يحافظ على وزنه وصحته.

تعتبر كل مجموعة من مجموعات الهرم الغذائي مصدرًا أساسياً لعنصر أو أكثر من العناصر الغذائية الضرورية التي يحتاجها جسم الإنسان حتى وإن توفر هذا العنصر في مجموعات أخرى بضورة أقل.

مجموعة الحليب ومنتجاته
(مصدر للبروتين والأملاح المعدنية)



مجموعة اللحوم وبذائلها
(بقول، بيض، مكسرات) مصدر للبروتين



مجموعة الخضروات
(مصدر للفيتامينات والأملاح المعدنية)



مجموعة الخبز والخبز
(مصدر للكربوهيدرات والألياف)



الدهون والسكريات
قمة الهرم الغذائي وهي (مصدر للطاقة)



مجموعة القواكه
(مصدر للفيتامينات والأملاح المعدنية)



مجموعة اللحوم وبدائلها

وتحتوي على: لحوم الماشية والطيور والأسماك والصفديات والبيض،
والبدائل التالية:

- البقر الجافة (عدس، حمص، فاصوليا، الخ).
- الجوز - اللوز - البندق.
- الفول السوداني - زبدة الفول السوداني.

الكميات الموصى بها يومياً للمرأة الحامل:

حصتان فأكثر (واحدة منها على الأقل بروتين حيواني).

مجموعة الحليب ومنتجاته

تحتوي على الحليب لأنه المصدر الرئيسي للكالسيوم اللازم لبناء العظام والأسنان القوية
علاوة على احتوائه على البروتين والفيتامينات الهامة مثل أ، ب والفسفور.
ويمكن استبدال جزء من كمية الحليب الموصى بها يومياً بمنتجات الحليب كالجبن
واللبن...).

الكميات الموصى بها يومياً للمرأة الحامل:

٤ أكواب قياسية ويمكن استبدال كوبين منها بأحد منتجات الحليب.

مجموعة الخبز والحبوب

تحتوي على الأنواع المختلفة من الخبز والحبوب الكاملة،
المعكرونة بأنواعها، الأرز، البسكوت....
وهي تزود الجسم بالطاقة لاحتواها على الكربوهيدرات كما تمنه بالبروتين والحديد
وفيتامين ب.

الكميات الموصى بها يومياً للمرأة الحامل:

٤ حصص فأكثر.

مجموعة الخضروات والفاكهة

تحتوي هذه المجموعة جميع أنواع الخضروات والفاكهة لتزويد الجسم بالفيتامينات والأملاح المعدنية.

الكميات الموصى بها يومياً للمرأة الحامل.

٤ حصص يومياً.

الدهون والزيوت والحلويات قمة الهرم الغذائي وهي مصدر للطاقة

ملاحظة: الحصة هي كمية الطعام التي تقدم على العائلة لشخص واحد.

نشاط

توزيع مدرسة الفصل نموذجاً لكل طالبة في الفصل وذلك لتسجيل ما تناولته من طعام مع تحديد الكمية والمكان، كما توضح أي نشاط رياضي قامت ببراولته، وعدد ساعات النوم.
(خلال ٣ أيام)

• تقوم كل طالبة بتوزيع ما تناولته من طعام (طبقاً لنوعه وكيفية حسب المجموعات الغذائية للهرم الغذائي).

تقارن كل طالبة سجلها الغذائي بالهرم الغذائي الموصى به، مع إجابة الأسئلة التالية:

١ - أي المجموعات الغذائية حصلت على أقل الحصص؟

٢ - أي المجموعات الغذائية حصلت على أعلى الحصص؟

٣ - هل حصلت على غذاء من جميع المجموعات الغذائية أم هناك مجموعة مفقودة؟

٤ - هل هناك تبع في الأصناف الغذائية للمجموعة الواحدة؟

- ٥ - هل تتعرض صحتك للخطر في حال وجود زيادة أو نقص في كمية أو نوعية الأغذية (التي تم تناولها) خلافاً لما هو محدد في الهرم الغذائي المناسب لعمرك؟
- ٦ - هل تناولين الطعام بمفردك أم مع أفراد عائلتك؟
- ٧ - هل تناولين الطعام خلال مشاهدة التلفاز؟
- ٨ - ما هو المكان المفضل لك لتناول الطعام؟
- ٩ - ما نوع الرياضة التي تزاوليها؟
- ١٠ - كم ساعة تتحمرين فيها في اليوم الواحد؟
- ١١ - كيف يمكنك تحسين سلوكك الغذائي ونمط حياتك بما يعزز صحتك؟

*** أماكن قائمة طعام ثلاثة وجبات رئيسية:**

الفطور: "كورن فلكس" مضاد له سكر + حليب كامل الدسم.

الغداء: معكرونة "سياغيتي" بصلصة اللحم المفروم + خبز + قطعة كيك.

العشاء: شطيرة جبنة + جلي + عصير غازي.

ما هي التعديلات التي يمكن إجرائها على قائمة الطعام لتتوافق مع الهرم الغذائي؟

تطبيقات عملية

المطلوب: إعداد وجبة متكاملة (سلطة التاكر)

(التبسي)

- غسل الأيدي قبل تداول الأغذية.
- ارتداء ملابس المختبر «المريول + القفازات + غطاء الشعر».
- التأكيد من نظافة الأدوات الازمة للاستعمال.
- غسل جميع الخضروات جيداً قبل الاستعمال.
- التأكيد من صلاحية المواد الغذائية المعنية (تاريخ الصلاحية).
- تنظيف المكان بعد الانتهاء من العمل.

مكونات الوجبة:

- شرائح لحم مرتديلا أو شرائح (تركي).
- علبة فاصولياء حمراء.
- ١ كوب صلصة السلطة.
- ٤ حبات طماطم مقطعة.
- ١ كوب شرائح خس.
- ١ كوب جبن شدر مبشور.
- كيس توتيلا شبس مقطع.



طريقة الإعداد:

زبادي طبق التقديم شرائح الخس ثم ضعي عليه شرائح لحم المرتديلا أو شرائح التركي مع (الفاصولياء والطماطم المقطعة وصلصة السلطة) ورشي عليه الجبن المبشور وقطع التوتيلا شبس. قبقي الطبق غذانياً من حيث مكوناته بالاستعانة بالهرم الغذائي.



١٣٥

(الهرم الغذائي - دليلك اليومي لتنمية صحية)

أولاً ضعي علامة (✓) أو (✗) أمام العبارات التالية:

- () ١ - تشكل اللحوم وبدائلها قاعدة الهرم الغذائي لما لها من أهمية.
- () ٢ - تعتبر مجموعة الحبوب والخبز المصدر الرئيسي للطاقة في الهرم الغذائي.
- () ٣ - وحدة التقديم موحدة لجميع مجموعات الهرم الغذائي.
- () ٤ - يعتبر البيض بديلاً عن اللحم.
- () ٥ - يمكن الاعتماد على السكر والدهن كمصدر للطاقة بدلاً من الخبز والحبوب.
- () ٦ - تم تحصيص قمة الهرم الغذائي لمجموعة الفواكه.

ثانياً كم مجموعة غذائية تحصلين عليها عند تناولك قطعة من بيتزا الخضراء؟

ثالثاً حددى العناصر الغذائية الرئيسية لكل مجموعة من مجموعات الهرم الغذائي.

رابعاً صممي وجبة غذائية تحوي كل مجموعات الهرم الغذائي، مع تحديد وحدة التقديم لكل صنف.

خامساً كم كوبًا من الحليب تحتاجه المراهقة في اليوم؟ استعيني بالهرم الغذائي.
ماذا يتناول الشخص بدلاً عن الحليب؟

سادساً ما النصائح التي يمكن تقديمها لفتاة في سن المراهقة للمحافظة على صحتها ورشاقتها؟

السلوك الغذائي السليم أساس صحتك

Good dietary Behavior For Your Health



كلمات مستعرفون عليها من خلال الدرس

المصطلح باللغة العربية	المصطلح باللغة الإنجليزية
السلوك الغذائي	Dietary Behavior
ضعف وتسوس الأسنان	Tooth Decay
عسر الهضم	Indigestion
صداع	Headache
إمساك	Constipation
اضطرابات الشهية	Anorexia
وزن الجسم غير طبيعي	Abnormal Body Weight

المصطلح باللغة العربية	المصطلح باللغة الانجليزية
جفاف الجلد	Skin Dryness
تقصف الشعر والأظافر	Unhealthy Hair & Nails
شحوب البشرة	Tiredness
شعور بالتعب والإرهاق	Easily Tired
علامات الصحة	Healthy Signs
علامات المرض	Sickness
بدانة	Obesity
نحافة	Under Weight
جلد طري	Soft Skin
عصابات قوية	Strong Muscles
نزيف اللثة	Gum Bleeding
عين لامعة	Shiny Eye
عين حمراء وملتهبة	Red / Infected Eye

السلوك الغذائي السليم أساس صحتك

ثري

هل هناك عامل مشترك للأعراض المرضية التالية



عسر الهضم



ضعف وتسوس الأسنان



إمساك



صداع



وزن الجسم غير طبيعي



اضطرابات النهوض



تقصف الشعر والأظافر



جفاف الجلد



شحوم بالتعب والإرهاق



شحوب البشرة

النفي

جميع هذه الأعراض تنشأ من نقص بعض العناصر الغذائية الضرورية، حتى تحمي نفسك من الإصابة بهذه الأعراض عليك اتباع سلوك غذائي سليم يحقق لجسمك كل ما يلزم من جميع العناصر الغذائية، ويرعاي في محتواه.

السلوك الغذائي السليم للمحافظة على الصحة يتضمن على:

- ١ - ممارسة الرياضة يومياً.
- ٢ - تناول وجبات غذائية بانتظام ومراقبة كمية وتوزعية الأغذية التي تتناولها.
- ٣ - اختيار أنواع مختلفة من الفواكه والخضروات، الحليب قليل أو خالي الدسم، الحبوب كاملة القشرة في وجباتها اليومية.
- ٤ - مراقبة تناولنا للدهون خصوصاً الدهون غير المريحة وكذلك السكريات.
- ٥ - ننتبه لكمية تناول الملح (الصوديوم).



المظهر العام للفرد وطريقة تصرفاته وحركاته مرآة تعكس حالته الصحية.

هناك علامات تدل على الصحة وأخرى تدل على المرض

علامات المرض	علامات الصحة
* الخمول والحزن	* النشاط والتفاؤل
* العين حمراء ومتئمة	* العين صافية وبراقة
* ورم وززيف اللثة / تسمّم وضعف الأسنان	* لثة وأسنان سليمة
* المضلات ضعيفة ومتراهلة	* العضلات قوية وصلبة
* الجلد خشن وجاف ومتشقق	* الجلد طري وناعم
* الشعر متقصّف وضعيف	* الشعر لامع غير متقصّف
* بدانة أو نحافة	* الوزن مناسب للطول

التنوع في تناول وجبات غذائية

التغذية عند تناول وجبات غذائية بانتظام ومراقبة كمية ونوع الأغذية التي تتناولها.



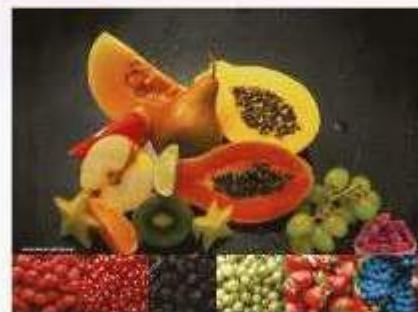
مجموعة اللحوم



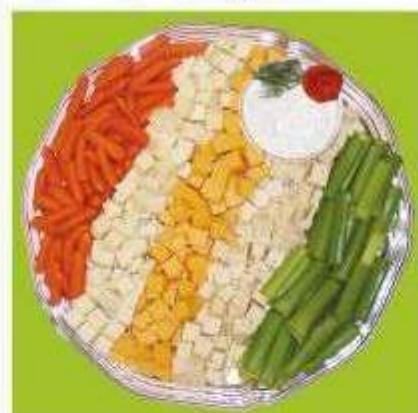
مجموعة الحليب



مجموعة الخبز والحبوب ومنتجاته وبدائلها



مجموعة الفواكه



مجموعة الخضروات

لتنبهي

يجب اختيار أنواع الأطعمة ذات القيمة الغذائية العالية والتي تزود الجسم بالبروتينات والفيتامينات والأملاح المعدنية وليس فقط الطاقة.

نشاط

- ١** أي من العلامات الدالة على الصحة تشعرين بأنك تتمتعين بها؟
- ٢** أي من العلامات الدالة على الصحة تحتاجين إلى تحسينها؟
- ٣** تقسم طالبات الفصل إلى مجموعات لتجمّع صور مختلفة تدل على الصحة وأخرى تدل على المرض، وذلك لتصميم لوحة حائط.
- ٤** هل تعتبر عدد ساعات النوم علامة مهمة يستدل بها على الصحة أو المرض؟ وكم ساعة يحتاج الفرد للنوم في اليوم الواحد؟
- ٥** كيف تحسن الرياضة صحة الفرد؟ (اكتبي تقريراً من صفحة واحدة عن هذا الموضوع).
- ٦** ما العوامل التي تؤثر على السلوك والعادات الغذائية في مرحلة المراهقة؟ (للبحث عن الإجابة يمكن عمل استطلاع ومناقشة رأي مجموعة زميلاتك وصديقاتك في الفصل).

ترمزي



وجة (٢)



وجة (١)

ماذا تختار؟

أي الوجبتين أفضل لصحتك؟

ترمزي

- نعتمد على مجموعات الهرم الغذائي عند اختيار الأطعمة للوجبات الغذائية.
- التوزيع في اختباراتنا للأطعمة أفضل لصحتنا.
- لا يوجد غذاء واحد يحتوي على جميع العناصر الغذائية.



(السلوك الغذائي السليم أساس صحتك)

أولاً ضع علامة (✓) أو (✗) أمام العبارات التالية:

- () ١ - يؤثر الوالدان على العادات الغذائية للمراءن أكثر من الأصدقاء.
- () ٢ - يحتاج المراهقون إلى السكريات والدهون.
- () ٣ - يميل المراهقون إلى تناول الوجبات السريعة أكثر من الوجبات المترتبة.
- () ٤ - القاعدة العامة أن الفتيات المراهقات أكثر عرضة لسوء التغذية من الفتيان المراهقين لأن كمية الطعام التي يتناولها أقل من الفتيان.
- () ٥ - الحبوب والشاطط علامات الذلة على الصحة والتغذية الجيدة.

ثانياً اذكرى ثلا ثلاثة علامات تدل على الصحة.

ثالثاً اذكرى ثلا ثلاثة علامات تدل على المرض.

رابعاً طلب منك تقديم بعض النصائح والإرشادات لطلابات المدرسة عن طريق إذاعة المدرسة في طابور الصباح، وذلك لحثهن على الاهتمام بالتغذية من أجل المحافظة على صحتهن. ماذا تقدمين لهن من معلومات مهمة في هذا المجال؟

وجة الفطور والوجبة المدرسية الصحبة

Breakfast & Healthy School Meal



كلمات مستعرقين عليها من خلال الدرس

المصطلح باللغة العربية	المصطلح باللغة الانجليزية
وجة الفطور	Breakfast
الوجبة المدرسية	School Meal
الطاقة	Energy
النشاط الذهني	Mental Activity
النشاط الجسدي	Physical Activity
النمو	Growth
التنوع في الأطعمة	Food Varieties
وجبة خفيفة	Snack
الصحة	Health
القيمة الغذائية العالية	High Nutrition Value

وجبة الفطور والوجبة المدرسية الصحية

Breakfast & Healthy School Meal



وجبة الفطور

احلمي عزيزتي الطالبة أن وجبة الفطور من أكثر وجبات الطعام أهمية لأنها تأتي بعد فترة صيام طويلة قد تبلغ اثنين عشر ساعة، بحيث يكون الجسم بحاجة إلى طعام يمده بالقوّة والنشاط لمواجهة أعمال اليوم الجديد.

كذلك هي مصدر الطاقة، فاحرصي على تناولها قبل ذهابك إلى المدرسة، فالطالبة التي تتناول وجبة فطور متوازنة تكون أكثر نشاطاً واتباعاً واستيعاباً لدروسها. فالخذاء بالنسبة للجسم مثل الوقود بالنسبة للسيارة، ولاحظي أن وجبة الفطور يجب أن تحتوي على طعام واحد على الأقل من كل من المجموعات الغذائية الأساسية الأربع التي سبق لك دراستها، كذلك تكون الوجبة سهلة الهضم والتحضير.

وإليك تموذاجاً لمكونات وجبة فطور صحية.

* ثمرة فاكهة.

- حليب.
- بفون مسلوق.
- خبز وزبد وعربى.

هناك طالبات لا يتناولنوجة الفطور وإذا شعرن بالجوع أثناء تواجدهن في المدرسة فلننهن يكتنون من شرب المياه الغازية أو تناول بطاطس الشيس أو بعض الحلوي وعنه كلها أسباب تؤدي إلى ضعف الجسم وهزاله والإصابة بفقر الدم.

الوجبة المدرسية

هي وجبة خفيفة مساندة لوجة الفطور وليس بدائلة عنها حيث يحتاج الجسم إلى الطاقة اللازمة لمزاولة النشاط الذهني والجسدي في اليوم المدرسي، فيجب كذلك أن تكون الوجبة المدرسية صحة وتحتوى على عناصر غذائية ضرورية للنمو السليم والتمتع بالنشاط والحيوية.

نموذج لوجبة مدرسية صحية مساندة:

- شطيرة جبن، تفاحة.
- عصير فاكهة.

لانتبھي

وجة الفطور هي مصدر الطاقة، احرص على تناولها قبل ذهابك إلى المدرسة

ترکي

ربع ما يحتاجه الجسم من عناصر غذائية ضرورية للنمو السليم والتمتع بالنشاط و الحيوية و مقاومة الأمراض يوخلد من وجة الفطور.

الأطعمة (وجة الفطور أو الوجبة المدرسية) → جسم سليم وعقل سليم


نشاط

- صممي لوحة للمفصل وأصقني عليها صور أنواع مختلفة من الأغذية لنكرين وجة فطور صحية.
- عددي أصناف الأغذية التي تباع في المقصف المدرسي، ثم سجلني ملاحظتك عن القيمة الغذائية لكل صنف.
- ما أصناف الأغذية التي تباع في المقصف المدرسي تفضلي تناولها كوجبة مساندة لوجة الفطور؟ وضحى سبب اختيارك.
- صفي ما تشعرين به من نشاط وتركيز ذهني داخل الفصل في اليوم الذي تتناولين فيه وجة الفطور وفي اليوم الذي لا تتناولين فيه وجة الفطور.
- استخدمي الهرم الغذائي في إعداد ثلاث قوائم مختلفة لوجة فطور. حدد العناصر الغذائية التي ستتوفرها كل قائمة. (استعيني بما سبقت دراسته).

تطبيقات عملية

حضري وجة فطور وأخرى مساندة من الأصناف المتوفرة في المختبر.

(النتيجة)

- غسل الأيدي جيداً قبل تداول الأغذية.
- ارتداء ملابس المختبر (المريول + القفازات + غطاء الشعر).
- غسل جميع الخضروات جيداً قبل الاستعمال.
- التأكد من صلاحية المواد الغذائية المعيبة (تاريخ الصلاحية).
- تنظيف المكان بعد الانتهاء من العمل.

المواد الازمة:

- بيض (مسلسل / مقلي)
- زعتر - زيت
- جبن قابل للدهن
- جبن أبيض
- علبة فول / علبة حمص (جاهز للأكل)
- طماطم / خيار / خس / فلفل أحمر بارد (مفرومة ومقطعة إلى شرائح وحلقات)
- ليمون
- كورن فلكس
- حليب قليل الدسم
- صمون (رول)
- توست (مربي / دايري)

- خبز عربي
- علبة عصير فواكه صغير (برتقال / أناناس / مزيج)
- تفاحة / موزة
- بعد التحضير، قيمي الوجبات من حيث:
 - ١ - عدد المجموعات الغذائية.
 - ٢ - وحدة التقديم من كل مجموعة (استعيني بما سبقت دراسته).
- حندي سبب اختيارك للأصناف في تجهيز وجبة الفطور أو الوجبة المسائية.



(الوجبة المدرسية الصحية)

أولاً ضعي علامة (✓) أو (✗) أمام العبارات التالية:

- () ١ - عند تناول وجبة الفطور في المنزل ليس من الضرورة تناول الوجبة المدرسية.
- () ٢ - للمحافظة على أوزاننا من الأفضل عدم تناول وجبة الفطور.
- () ٣ - عدم تناول وجبة الفطور في المنزل يؤثر على النشاط والتحصيل الدراسي للطالب.
- () ٤ - وجبة الفطور يجب أن تزود الجسم بريع ما يحتاجه من عناصر غذائية يومياً كحد أدنى.
- () ٥ - يصبح بتناول الشوكولاتة يومياً لأنها مصدر جيد للطاقة وذلك لاحتوائها على السكريات.

ثانياً اذكرى ثلاثة من أصناف الأغذية تاسب الوجبة الخفيفة التي يمكن تناولها في المدرسة.

ثالثاً أحد المطاعم يجهز وجبة إفطار تتكون من:

شطيرة لحوم بالبيض - قطعتين 'بانككيل' - زبدة - مربى - بطاطا مقليه - شاي.

- ١ - قيمي هذه الوجبة من الناحية التغذوية.
- ٢ - كم مجموعة غذائية تحتوي هذه الوجبة.
- ٣ - كيف يتم تحسين مكونات الوجبة لجعلها وجبة إفطار صحية.

رابعاً هل يمكن تحضير وجبة خفيفة لتناولها في المدرسة، تكون مغذية وسريعة التحضير؟ ما مكونات هذه الوجبة؟

**القواعد الأساسية في المطبخ الحديث
استخدام الفرن الإشعاعي (ميكروويف)**

**The Fundamental Rules In the new Kitchen
(Using Microwave)**



كلمات مستعملة فيها من خلال الدرس

المصطلح باللغة الإنجليزية	المصطلح باللغة العربية
Quick &easy to prepare food	أغذية سريعة من السهل تحضيرها
Appetite & accepted food	أغذية شهية ومحببة
Appearance / Texture /Flavour	المظهر، القوام، التكهة
Healthy & clean Food	أغذية صحة ونظيفة
Food Kinds	أنواع أغذية
Family Budget	ميزانية الأسرة

المصطلح باللغة الإنجليزية	المصطلح باللغة العربية
Immediate Cleaning	النظافة الفورية
Apparatuses / Utensils / Instruments	الأدوات ، الأجهزة ، الأداة
Spices / Oils	توابل ، الزيوت
Cleaning materials / Towels / Sponge	مواد التنظيف / المناشف / الإسفننج
Food Poisoning	التسمم الغذائي
Microwave	الفرن الإشعاعي (الميكروويف)
Melting / Heating	تسخين / تسخين
Cooking Frozen Food	طهي الأغذية المجمدة
Paper/Blastic/Glass Dishes	أطباق ورقية / بلاستيكية / زجاجية
Microwave Dishes	أطباق الفرن الإشعاعي
Metal / covered with Aluminum	معدن مغطى بالألومنيوم

**القواعد الأساسية في المطبخ الحديث
استخدام الفرن الإشعاعي (ميكروويف)**

**The Fundemental Rules In the new Kitchen
(Using Microwave)**

تحتلت احتياجات الأفراد خلال المراحل العمرية، سواء كانت احتياجات مترتبة باليت أو الملابس أو التغذية والترفيه.

بالنسبة للغذاء معظمنا يحتاج إلى:

- ١ - أغذية سريعة من السهل تحضيرها.
- ٢ - أغذية شهية ومقبلة.
- ٣ - أغذية تقبلها من حيث المظهر أو القوام والنكهة.
- ٤ - أغذية صحية ونظيفة.

ترمزي

عندما تقوم بإعداد وتجهيز الأطعمة في البيت، لا تسجل يومياً سبب اختيارنا لهذه الأصناف؟

يجب أن نسأل أنفسنا

- ١ - هل لدينا الوقت الكافي لإعداد هذه الأصناف؟
- ٢ - هل لدينا المال الكافي لشراء ما يلزم لإعدادها؟
- ٣ - هل يوجد ما يكفي من الأغذية المخزنة أم يجب علينا الذهاب للسوق؟
- ٤ - هل منظر وطعم الوجبة يكون جيداً بعد الانتهاء من إعدادها؟
- ٥ - هل تسب السمنة؟
- ٦ - هل تشبع في حالة الإحساس بالجوع؟

فكري ! ابحثي ! نقشني إجابتك مع معلمة الفصل .

للتعمي

المواد الأولية اللازمة لإعداد أصناف الأغذية تتفاوت في أسعارها وتختلف على حدار العام ،
لذا يجب الاستعانة بما يتناسب مع ميزانية الأسرة .

نشاط

١ - أرأي (والدك / والدتك) عن أسعار بعض المواد الأولية التالية :

اللحم - السمك - الدجاج - خضروات مختلفة (طماطم - خيار - بقدونس -
البطاطا) - فواكه مختلفة (برتقال - تفاح - فراولة - موز) - العدس - الرز .

٢ - قارني بين الأسعار التي حصلت عليها مع الأسعار التي حصلت عليها زميلاتك .

تركيز

أسعار المواد الأولية تتفاوت حسب :

- ١ - الموسم (عرض وطلب).
- ٢ - بلد المنتشر.
- ٣ - طريقة التعبئة.
- ٤ - وسيلة النقل.

المطبخ الحديث

المطبخ اليوم قلب المنزل الحديث لا مجرد غرفة لإعداد الطعام، إنه مساحة مدرسة ومجهزة بأفضل التقنيات التي تسهل العمل فيه.

متطلبات الحياة العصرية تفرض على المطبخ وظائف متعددة، فقد وجد العديد من الأدكار التي تم إبتكارها لتسهيل العمل والتخزين في المطبخ وجعله عملياً أكثر وبالتالي زيادة الراحة والمرنة للمستخدم.



المطبخ إحسان دائم بالنظافة

المطبخ يحتاج إلى النظافة المستمرة والدائمة فهو مرأة يعكس نظافة من يستخدمه، والقاعدة الذهبية في نظافة المطبخ هي التنظيف الفوري بعد كل استخدام، ويمكن وضع جدول لعملية التنظيف اليومية، الأسبوعية والشهرية.

نكتي

كيف يتم توزيع الأدوات والأجهزة والأواني في المطبخ؟

لا بد من وضع ضروريات كل منطقة على مقرية منها والمقصود بذلك تخصيص مراكز العمل مثلاً:



- ١ - التوابل والزيوت وملائقت التحرير والقدور وأدوات حمل الأواني الساخنة تكون بالقرب من الموقد.
- ٢ - مواد التنظيف والمناشف والإسفننج تكون بقرب حوض التسلي.
- ٣ - حفظ الأدوات الثقيلة في الدواليب السفلية والأدوات الخفيفة في الدواليب العلوية.
- ٤ - عدم استخدام المطبخ لتخزين أمور أخرى لا علاقة لها بالمطبخ والطبيخ واحتياجاته.

كما يمكن ترتيب المطبخ حسب ما يرى من يستخدمه أنه يسهل عمله أكثر ويقلص من حركته، ويتحقق له راحة أكبر وسرعة ومرنة وبالتالي أماناً أكثر في أثناء العمل.

لتنبهي

أصناف الأطعمة تغيرت نظراً للعوامل الاجتماعية، وتغير نظم الحياة في السنوات الحالية عن السابق.

نشاط

ناتحي جدتك عن طبيعة الطعام الذي كان الآباء والأجداد يتناولونه في الكويت قديماً وقارنيه بما يتناولونه اليوم.

تغيرت أصناف الأطعمة بسبب:

- ١ - أتنا نهضي فترة أقصر في تحضير الأطعمة.
- ٢ - أعمال يدوية أقل وبالمقابل أجهزة كثيرة تعمل.

٣ - تحتاج فترة أطول للترفيه.

٤ - تناول وجبات كثيرة خارج المنزل.

٥ - معركة أكثر عن الغذاء والصحة.

يطلب من كل طالبة توجيه رسالة إلى صديقة تعرضت خلال سنة إلى ثلاث حالات من التسمم الغذائي على أن تذكر أسباب هذا التسمم ترجع إلى:

١ - طرق أساسية لنظافة المطبخ.

٢ - طرق أساسية لتخزين الأغذية.

٣ - طرق أساسية لإعداد وتجهيز الأغذية.

استخدام القرن الإشعاعي 'الميكروويف'

- يستخدم القرن الإشعاعي 'الميكروويف' في جميع الأوقات ويمكن بواسطته تسخين وطهي الأغذية المجمدة.
- غير مكلف بالنسبة للوقود الذي يصرف خلال الدفاتر السريعة من استعماله.
- يساهم في تحضير أصناف سريعة، خاصة للذين ليس لديهم الوقت الكافي بسبب ظروف العمل أو الدراسة.
- أكثر نظافة عند الاستخدام بالمقارنة مع أفران الغاز أو الكهرباء، حيث إن الأطعمة لا تحرق أو تلتصق على الأسطح، ويمكن استخدام قطعة قماش مبللة لتنظيفه بسهولة.



تركي

الأطباق التي يمكن استخدامها في الفرن الأشعاعي "الميكرويف":



١ - الورقية.

٢ - البلاستيكية.

٣ - الزجاجية.

٤ - أطباق "الميكرويف".

أطباق لا يمكن استخدامها في "الميكرويف":

١ - الأطباق المعدنية.

٢ - الأطباق المغطاة بورق الألومينيوم (القصدير).

نقط

اكتبي قائمة بأنواع الأغذية التي يمكن طهيها، وأخرى لا يمكن طهيها في الفرن الأشعاعي "الميكرويف" مع توضيح السبب. يتم مناقشة القوائم بالفصل.

تطبيقات عملية

لتنبيه

- غسل الأيدي قبل تداول الأغذية.
- ارتداء ملابس المختبر (المريل + القفازات + غطاء الشعر).
- غسل جميع الخضروات جيدا قبل الاستعمال.
- التأكد من صلاحية المواد الغذائية المعيبة (تاريخ الصلاحية).
- التأكد من إغلاق مصدر الكهرباء عند الانتهاء من استخدام الميكروويف.
- تنظيف المكان بعد الانتهاء من العمل.



البطاطا المشوية Grilled Potato

المقادير:

- ثلاث من حبات بطاطا ذات الحجم المتوسط - ثلاث ملاعق كبيرة من الثمرة المسلوقة (علبة ذرة).
- ثلاثة ملاعق كبيرة من مايونيز بالفلفل - ثلاثة ملاعق كبيرة من جبنة شيدر المبشورة - ملح - فلفل أسود.

الطريقة:

- غسل البطاطا جيدا وتلف كل واحدة منها بورق قصدير، ثم توضع بالفرن لمدة ساعة في درجة ٢٠٠ م (يمكن استخدام الميكروويف لوقت أقل دون تلف البطاطا بالقصدير).
- تخرج البطاطا من الفرن وتشق في سطحها، تبل بالملح والقليل مع مراعاة الاحتفاظ بشكلها الخارجي.
- يوضع داخل كل حبة بطاطا ملعقة من "المايونيز"، ثم ملعقة من الثمرة، ويرضع فوقها ملعقة من جبن "شيدر" مشور وتوضع في الميكروويف حتى تسخن الجبنة وتقدم ساخنة.

سلطة الحديقة Garden Salad

المقادير:

- شرائح خبز أبيض - يافة واحدة جرجير - نصف يافة خس (أحمر) - نصف يافة خس - واحد حبة فلفل أخضر بارد (مقطع شرائح).
- نصف كوب طماطم صغير (مقطع أنصاف) - ملعقتان من الزعتر - زيت زيتون.



للتزين:

- شرائح جبن "بارمسان"

الصلصة:

- ٤ ملاعق أكل كبيرة مفروم - نصف كوب عصير ليمون
- ١ ملعقة شاي سكر - ٤ ملاعق أكل زيت زيتون
- نص نوم مهروس

الطريقة:

- يقطع الخبز إلى مثلثات ثم يمسح بقليل من زيت الزيتون وبرش بالزعتر، ثم يحمص في الفرن الإشعاعي "الميكروويف"، ويصف في طبق التقديم.
- تخلط مقادير الصلصة بالخلاط الكهربائي جيداً.
- يخلط الخس مع الجرجير والفلفل والطماطم، ثم يوضع الخليط على الخبز المحمص ويسكب عليه الصلصة ويزين بشرائح جبن البارمسان ويقدم في الحال.

حلو "مارشبلو" Marshmallow Sweet

المقادير:

- علبة "بسكويت دايستيف"
- علبة "باوند كيك بالشيكولاتة" (جامز ومقطع شرائح)

- ٣٠٠ جم شوكولاتة

- $\frac{1}{2}$ قالب زبدة

- $\frac{1}{2}$ كوب "كريمة" سائلة

- $\frac{1}{2}$ كوب حليب سائل

- "مارشميلو"

الطريقة :

- يطحون البسكويت خشناً.
- تصفّف شرائح الكيك في قالب زجاجي (إناء التقديم).
- يوضع نصف مقدار الزبدة، الكريمة، الحليب والشوكولاتة في إناء على النار هادئة حتى يسخن حتى يتكون خليط متجانس ثم يسكب فوق "الكيك".
- تسيح باقي الزبدة على النار وتحلّط مع البسكويت المطحون ثم يوضع فوق خليط الشوكولاتة.
- تصفّف قطع "مارشميلو" ثم يدخل إلى الفرن الإشعاعي "الميكروويف" لمدة دقيقتين ويقدم ساخناً.





(القواعد الأساسية في المطبخ الحديث)

أولاً ضع علامة (✓) أو (✗) أمام العبارات التالية:

- () ١ - احتياجاتها الغذائية خلال مراحل العمر المختلفة جميعها متشابهة.
- () ٢ - ينذر منشأ الغذائية يؤدي فقط إلى اختلاف أسعار المواد الغذائية.
- () ٣ - وضع برنامج زمني لتنظيف المطبخ يعكس على سلامة ما يتم تجهيزه به.
- () ٤ - أصناف الأطعمة التي تتناولها في وقتنا الحالي لم يطرأ عليها أي تغير بالمقارنة مع ما تناوله آباؤنا وأجدادنا.
- () ٥ - الأطباق المعدية يفضل استخدامها لتسخين الأطعمة في الفرن الإشعاعي "الميكروويف".

ثانياً عندي ثلاثة من مميزات استخدام الفرن الإشعاعي "الميكروويف".

ثالثاً اذكرى ثلاث وسائل يمكن بواسطتها أن تسهل العمل في المطبخ.

رابعاً عند تجولك مع أسرتك في أحد الأسواق المركزية، حددى سبب ارتفاع أسعار بعض المواد الغذائية؟

خامساً ما هي الوسائل المتّبعه للمحافظة على نظافة المطبخ؟

جهاز التربية الأسرية

للأسرة دور هام وفعال
في تربية وارشاد اجيادها حتى صاحت
الأسرة صمام المجتمع وإن خسنت
فتحت المجتمع



الفصل
الثالث

التربية الأسرية

الاستقامة في الشخصية

Straight Forward Personality



كلمات مستعريفين عليها من خلال الدرس

المصطلح باللغة العربية	المصطلح باللغة الإنجليزية
الشخصية	Personality
عامل الوراثي القطري	Heredity Factor
العوامل البيئية	Environmental Factors
الاستقامة في الشخصية	Straight Forward Personality
الشخص المستقيم	Straight Forward Person
الثقة	Confidence
الاحترام	Respect
المسؤولية	Responsibility
الإنصاف	Fairness
الاهتمام	Care
المواطنة	Citizenship

الاستقامة في الشخصية

الشخصية:

هي مجموعة من السمات التي تميز كل فرد منها عن الآخر، وتتجدد أسلوبه في التوافق مع بيته.

الاستقامة في الشخصية:

هي الشخصية السوية التي تتميز بالاعتدال والاتزان في المواقف المختلفة.

مكونات الشخصية

تتحدد من خلال عدة عوامل:

أولاً - العوامل الجسمية:

كل ما يتعلق بنمو جسم الفرد عموماً أي النمو الجسمي الطبيعي العام.

ثانياً - العامل الوراثي الفطري:

يتمثل فيما يرثه الطفل عن الوالدين من سمات معينة تمثل في الاستعدادات الفطرية وتدخل معها العوامل النفسية.

قال تعالى:

«وَتَقْسِنَ وَمَا سَوَّيْنَا ① فَلَمَّا هَا غُورًا
وَنَقَوْهَا ② قَدْ أَفْلَحَ مَنْ رَكَّهَا ③ وَقَدْ حَانَ
مَنْ دَمَّسَهَا ④»

ثالثاً - العوامل البيئية:

تلعب دوراً في تكوين الشخصية ومنها:



العلاقة الأسرية لها دور في بناء الشخصية السوية



الشخصية البوية

- ١ - الصحة والسلامة العامة.
- ٢ - نوع التغذية.
- ٣ - التربية وثقافة المجتمع.
- ٤ - العامل الجغرافي.
- ٥ - العلاقات الأسرية.
- ٦ - الأهداف العامة للمجتمع.
- ٧ - الظروف المجتمعية.

الصفات المطلوبة لبناء الشخصية البوية

نشاط

تعجبين أحياناً بشخصية معينة وتمنين أن تتحلى بعض صفات هذه الشخصية فهل هنا مسكن؟

الإجابة بلا شك نعم!! كيف؟ ناقشي ذلك مع معلمتك.

لبناء وتنمية صفاتك الشخصية هناك خطوتان هما كالتالي:

نشاط

ما هي معايير تحليل شخصيتك؟

حللي شخصيتك:

- أنا أملك نفسي وقت الغضب.
- أنا لدى أهداف طموحة.
- أنا أستغل وقتي.
- أنا أهتم بالآخرين وأقدرهم.
- أنا أحب أن أتعلم.
- أنا لدى ورد إيماني.
- أنا أعرف موهبتي وتميزي وأطوره.
- أنا أحترم القوانين.
- أنا صادق في كلامي دائمًا.
- أنا أهتم بصحي.

- | |
|-------------|
| • أكثر من ٩ |
| • صحيح |
| • ممتاز |

- | |
|------------|
| • أقل من ٧ |
| • صحيح |
| • متوسط |

- | |
|------------|
| • أقل من ٥ |
| • صحيح |
| • ضعيف |

- إذا كان مجموع نقاطك = ٥ فأنت ذات شخصية صعبة
- إذا كان مجموع نقاطك = ٧ فأنت ذات شخصية معتدلة
- إذا كان مجموع نقاطك = ٩ فأنت ذات شخصية قوية

الخطوة الأولى :

معرفة الصفات الشخصية الحسنة

الالتزام - الإتقان - الأمانة - الوفاء - الانصاف - الرحمة - التسامح - الصدق - الحياة -
الاستقامة - حسن الفتن - الرفق - التواضع - التعاون - التفاؤل - الكرم - التراحم -
الصبر.

الخطوة الثانية :

تربية صفاتك الإيجابية:

- ١ - كتابة الصفة المراد تربيتها في مذكرتك لتبقى أمام عينك.
- ٢ - المحاسبة اليومية لأفعالك.
- ٣ - قراءة سير المتميزين والإعلام.
- ٤ - التقي مع شخص يراقب سلوكك ويصحح أخطائك.
- ٥ - الدعاء.

تعلمِي كيف تحبين نفسك؟

(استقامتك هدية لنفسك وللعالم ككل)

- ١ - لا تتقددي نفسك.
- ٢ - كوني مؤيدة لنفسك.
- ٣ - كوني طيبة، حليمة، صبوره.
- ٤ - اهتمي بشكلك ومتظهرك.
- ٥ - امدحي نفسك.
- ٦ - لا تكرهي سلبياتك بل اعمل على تلافيها.
- ٧ - احترمي عقلك.
- ٨ - اغفلي عن نفسك.


نشاط

- قومي بوضع ١٣ مساراً أو دبوساً بطريقة متوازنة
ماذا تلاحظين؟
- لقد أخذت وقتاً طويلاً لصنف المسامير
ولكن استغرقت وقتاً أقل لهم
ما فعلت.. وضحى ذلك؟


نشاط

تقسم المعلمات إلى مجموعات:
أجب عن الأسئلة التالية بأمانة وصدق موضحة رده فعلك... واختر أي أكثر من إجابة على
أن تكون الإجابات مترابطة.

ترىدين الانتقال إلى مدرسة ثانوية أخرى ليكوني مع صديقتك ولكن حتى توافق
الوزارة على النقل لابد أن تكوني من سكان المنطقة يمكنك الكذب بأنك تسكنين مع عمتك
التي تسكن بنفس المنطقة
هل ستقومين بهذا التصرف وهو الكذب؟

- نعم أهـم شيء هو دراستي وتعلمي.
- نعم أي عمل يساعدني للانتقال إلى المدرسة التي أريدها.
- نعم لأن الكثير من الناس يكتبون لصالحهم الشخصية.
- لا عندما تجد الوزارة أن العنوان غير صحيح قد أواجه مسؤولية
وأكون في وضع محرج.
- لا لأنه ليس من العدل هناك من يريد أن يكون بجانب سكنه
الصحيح.
- لا لأنه سيكون سلوكاً غير صحيح / الكذب.

نشاط

أن شكلك يوحى بصغر سنك وفي المركز العلمي وأثناء زيارتك له سألك البائع عن سنك لأن التذكرة ستكون أقل سعراً... هل متذكرين وتذكري أن سنك صغير؟

- نعم احتاج المال لاتفاقه في المطعم.
- نعم لأنه ليس من العدل أن يدفع الناس أموالاً أكثر بسبب العمر.
- نعم إذا لم يكن لدى المال الكافي.
- لا لأنه من غير العدل للناس الذين يلتزمون بالقوانين ولأن في ذلك ظلماً للإنسان الذي يلتزم بالقوانين
- لا لأنه سلوك كاذب.

الشخص المستقيم

- يعرف الفرق بين الصحيح والخطأ ودائماً يختار ما هو صحيح.
- شخص محترم، دائماً يحترم به ويعجب الناس بأخلاقه.
- يحترم الأركان الستة في الشخصية وهي: الثقة والاحترام والمسؤولية والإخلاص والاهتمام والمواطنة.
- مثال جيد في المجتمع.
- يجعل العالم مكاناً مناسباً للعيش فيه.

الأركان الستة للشخصية**أولاً**

- ١ - أن يكون أهلاً.
- ٢ - لا يخدع، لا يغش، لا يسرق.

- ج - أن يكون لديك الشجاعة للعمل الصالح.
 د - أن يبني سمعة جيدة.
 و - أن يكون لديك الولاء لأسرتك، وأصدقائك ووطنك.



ثانياً الاحترام

- أ - يقدم الاحترام للمجتمع.
 ب - يتحمل الكبارين.
 ت - يستخدم سلوكيات جديدة / لا يستخدم الفاظاً نابية.
 ث - لا يهدد، لا يضرب، أو لا يخرج أحداً.
 ج - يتعامل بسلام مع الغضب / ويعامل بحكمة مع اختلاف الآراء.

ثالثاً المسؤولية

- أ - يفعل ما هو متوقع منه.
 ب - مثابر.
 ت - دائماً يفعل الأفضل.
 ث - بيتحالك لنفسه.
 ج - محترم.
 ح - يفكر قبل أي تصرف.
 خ - يكون مسؤولاً عن تصرفاته.

رابعاً الإنصاف

- أ - يطيع القراءين.
 ب - لا يلوم الآخرين على أخطائه.
 ت - يكون مفتوحاً ويستمع للآخرين.
 ث - لا يسعى لمصلحة الشخصية مع الآخرين.

خامساً الاهتمام

- أ - يكون طيّاً.
 ب - يظهر عرفان وجميل الناس عليه.
 ت - يسامح.
 ث - يساعد الناس المحتاجين.
 ج - يكون عاطفياً ويبين اهتمامه.

سادساً المواطنة

- أ -يسعى لتكون مدرسته ومنطقته ومجتمعه أفضل الأماكن.
 ب - يتعاون.
 ت - يستخدم حق الانتخاب.
 ث - يحترم القوانين.
 ج - يحافظ على البيئة ومواردها.
 ح - لديه ولاء واتداء لمنطقته ومجتمعه الذي يتميّز إليه.

نشاط**يوميات الأمانة / الخيانة**

من خلال مواقفك اليومية دوني موقتاً مررت به يدل على الأمانة وأخر يدل على الخيانة.
 ركزي على وسائل الإعلام من الفضائيات والمسلسلات والأفلام فهي تعرض برامج أو قصصاً عن الخيانة / الأمانة.
 وفي نهاية الأسبوع أكتبي خاتمة حول ما تم تسجيله فيه وشاركي مع زميلاتك يوميات كل منهن على حلة ماذَا اكتسبت من سلوكيات في هذا الأسبوع ومن هذا المشروع.


نشاط

تقسيم المعلمات إلى مجموعات من ٥ إلى ٦ معلمات

- ضعي مجموعة الأعذار المختلفة التي يقدمها الناس عن (الكذب - الغش - السرقة).
- ما مدى صحة الأعذار المقدمة.
- لماذا تلك الأعذار غير مقبولة.
- من خلال هذه الأعذار أيها يعتبر كذباً يشعر به الفرد، وأيها يعتبر تبريراً لا يشعر به الفرد؟

أساس بناء الشباب في المجتمع هو غرس الأخلاقيات، والقيم، والسلوكيات بينهم فإذا انعدمت هذه الأخلاقيات والقيم والمثل انحرف المجتمع عن الطريق الصحيح.
لذلك عزيزتي المتعلمة... أنت المستقبل أنت من سيكون أمّا لأجيال، موظفة في إحدى مؤسسات الدولة، فتكتري مثلاً يحذى به.

السؤال الأول:

ضعي علامة (✓) أمام العبارات الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارات غير الصحيحة :

- () ١ - الشخصية هي كل ما يتعلق بنمو جسم الفرد عموماً.
 - () ٢ - العلاقات الأسرية تلعب دوراً مهماً في تكوين الشخصية.
 - () ٣ - الشخص المستقيم يعرف الفرق بين الصح والخطأ ودائماً يختار ما يراه هو صحيحاً.
 - () ٤ - المواطن الصالح يسعى لكي تكون مدرسته ومنطقته ومجتمعه أفضل الأماكن.

السؤال الثاني:

أكمل العبارات الآتية بالكلمات المناسبة:

السؤال الثالث:

أجبي عن الأسئلة التالية:

- س ١ - اذكري بعض الصفات الشخصية الحسنة التي تجعلك محظوظة بين أسرتك وأصدقائك ومجتمعك؟
- س ٢ - كيف يمكنك تنمية صفاتك الإيجابية لشخصينك؟

السؤال الرابع:

أنت من سيكون أمّا لأجيال أو موظفة في إحدى مؤسسات الدولة فكوني مثالاً يحتذى به:

اشرحني هذه العبارة موضحة كيف تكونين شخصية ناجحة في المجتمع.

الثقة والاعتزاز بالنفس

Self Confidence



كلمات سترعرفين عليها من خلال الدرس

المصطلح باللغة الإنجليزية	المصطلح باللغة العربية
Self Confidence	الثقة بالنفس
Family Factors	العوامل الأسرية
Friends & Peers	جماعة الأصدقاء والأقران

الثقة والاعتزاز بالنفس



الثقة بالنفس

هي القدرة على استخدام كافة القدرات والإمكانات المتاحة لدى الفرد بالطريقة السليمة دون تردد أو خجل.

وأطلاقاً من قول الرسول الكريم (كلكم راع وكلكم مسؤول عن رعيته).

فالأسرة هي اللبنة في بناء المجتمع وإن صلحت صلح المجتمع وأن فسدت فسد المجتمع.

ونقع على عاتقها مسؤولية كبيرة وهي تربية الأبناء الذين تساهم في بناء شخصياتهم وتنغرس في نفوسهم الثقة بالنفس من خلال الحوار والمناقشة وإياده الرأي واحترام وجهات النظر.



أهمية الثقة بالنفس



- تساهم الأسرة في بناء الشخصية السوية القادرة على المناقشة والحوار البناء الذي هو طريق النجاح في الحياة.

- تحدد إمكانات وقدرات الفرد وتولد الجرأة لديه.

- إن الأسرة لها دور كبير في بناء شخصية أبنائها وبالتالي تنمية ثقتهم واعتزازهم بأنفسهم.

نشاط

نقسم المتعلمات إلى مجموعات:

- هاتي موقفاً مررت به في حياتك اليومية مبينة منه أثر الثقة بالنفس.
- من خلال التجارب التي مررت بها اذكري مفهوماً للثقة بالنفس.

هناك عوامل تؤثر على ثقة الإنسان بنفسه ومنها:

أولاً العوامل الأسرية:

للوالدين دور كبير في زرع الثقة في نفوس الأبناء وينجلي ذلك من خلال الرأي والاحترام وجهات النظر، وإعطاء الأبناء الفرصة للتعبير عن ما يجول في خاطرهم بكل صدق وصراحة دون مقاطعة.



ثانياً العوامل الاجتماعية:

للبيئة دور خلق الثقة بالنفس في الأفراد من خلال مؤسسات المجتمع المختلفة، اذكرها؟

ثالثاً جماعة الأصدقاء والأقران:

قال الرسول الكريم (المرء على دين خليله فلينظر أحدكم من يخالل).

فالصديق له تأثير كبير على صديقه ويساهم في زرع الثقة بنفسه وذلك بسهم في بناء شخصية هذا الصديق من خلال المصارحة والمكاشفة بين الأصدقاء في المواقف المختلفة فالصحة الصالحة هي التي ترشدهم إلى الطريق الصواب.

نشاط

• الصدقة ضرورة أم خطورة ؟

- أ - اشرح هذه العبارة موضحة دور الصديق وأثره على صديقه.
- ب - أهم خمسة أشخاص في حياتك؟ ولماذا؟

السبب	الشخص

• إذا وجدت الثقة بالنفس انعكس إيجابياً على الفرد والمجتمع فتصبح الشخص سرياً متزناً في تصرفاته يعرف كيف يتصرف في المواقف دون تردد أو خجل وهذه الثقة تجعل الإنسان راضياً عن تصرفاته وسلوكياته وتفرض احترام الآخرين له ولرأيه فيتعاملون معه بإيجابية.

• أما الأشخاص الذين لديهم شعور سلبي نحو شخصيتهم فيتولد لديهم عدم الثقة بالنفس، وعدم استخدام قدراتهم وإمكاناتهم بالصورة الصحيحة، فهم يعانون من التردد في التعبير وتفكيرهم دائماً مشوش بناءً عليه، يتفاعل معهم الآخرون بسلبية وهذا يعكس سلباً على شخصيتهم فلا يستطيعون أن يتصارفوا في المواقف بصورة صحيحة.

حب الآخرين لك . . . من الثقة بالنفس

فالتعامل مع الآخرين قدرة أو مهارة تستطيع من خلالها التعرف على مشاعر وأحاسيس الآخرين، ومن خلالها تتعامل بطريقة راقية مؤدية ونكسب ودهم وجهم ولاهم.


نشاط

- كيف ترين شخصيتك؟ وما هي نقاط الضعف والقوة لديك؟
- ما هي خطتك التي وضعتها لتكويني شخصية ناجحة في المستقبل؟

إن أحد الأساليب الرئيسية لاقناد الكثريين للثقة بأنفسهم هو عدم اكتشاف قدراتهم وموهبيهم وإمكانياتهم التي وهبها الله لهم، لا يعرفون حجم القوة الهائلة التي يمتلكونها، فأول خطوة لكسب الثقة بالنفس هي البحث عن نقاط القوة لديك ((إمكاناتك، طاقتك، قدراتك، موهبتك، ما تتقنيه، ما تحبيه، ما تعشقينه)).

إن استخدامك لهذه الجوانب هو سبيلك للوصول لأحلامك وأهدافك وطموحاتك، فلتقي بنفسك وابحثي عن قوتك قسوف تزداد ثقتك بنفسك تدريجياً.


نشاط

هل تطمحين أن تكوني شخصية ناجحة ومشهورة في المجتمع ، بالتأكيد نعم، إذن ما عليك سوى غرس الثقة بنفسك.

حتى يصبح لديك القرار الصائب الناجم من داخلك دون تردد أو خجل.

أساليب تساعدك على تنمية الثقة في نفس الطفل :



- زودي نفسك بخبرات ناجحة من حياتنا اليومية.
- قومي نفسك وكافيهها وكافئي أفراد أسرتك.
- اتركي آخرتك الصغار يخطئون ويتعلمون من خطأهم.
- حددني هدفك وساعدني آخرتك على تحديد أهدافهم.
- اتركي حرية الاختيار لأفراد أسرتك.
- اجعلني آخرتك يعبرون عن رأيهم ومشاعرهم بحرية وطلاقه.
- عاملني الناس كما تحب أن يعاملوك.
- اخلقني بيئة جاذبة تساعدهم على الإبداع والتميز.
- اغرسني القيم والمبادئ الطيبة في نفوس أفراد أسرتك.
- ووجهني إخوتكم الصغار بالاحترام والحب بدلاً من الخوف والعقاب.
- عودي إخوتكم الصغار على الاعتماد على النفس.
- كوني قدوة طيبة يقتدي بها الآخرون.
- اختاري الألقاب الإيجابية والمحبة للنفس.
- امندحي دائمًا بعبارات إيجابية.



السؤال الأول:

ضفي علامة (✓) أمام العبارات الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارات غير الصحيحة:

- ١ - اختيار الألقاب الإيجابية من الأساليب التي تساعد على تعميم الثقة بالنفس. ()
- ٢ - الثقة بالنفس تجعلك تحظى بأهدافك وظموحاتك. ()
- ٣ - الثقة بالنفس لا تؤثر إيجابياً على الفرد والمجتمع. ()
- ٤ - الأشخاص الذين ليس لديهم الثقة بالنفس يمكنهم استخدام قدراتهم وإمكاناتهم بالصورة الصحيحة. ()

السؤال الثاني:

أكمل العبارات التالية بالكلمات المناسبة:

- ١ - إن أحد الأساليب الرئيسية لافتقار الكبار للثقة بأنفسهم هو عدم اكتشافهم و وإمكانياتهم التي وهبها الله لهم.
- ٢ - الصديق له تأثير كبير على صديقه، فهو يساهم في زرع بنفسه.
- ٣ - الثقة بالنفس تساهم في بناء شخصية قادرة على المناقشة وال الحوار البناء.
- ٤ - وجهي أخوتك الصغار بالاحترام والحب بدلاً من

السؤال الثالث:

أجبني عن ما يلي:

- س ١ - ما هي العوامل التي تؤثر على ثقة الإنسان بنفسه؟

السؤال الرابع:

الصديق له دور كبير في التأثير على شخصية الفرد، وضحِّي ذلك.

الضغوط النفسية

Psychological Stress



كلمات سترى فيها على من خلال الدرس

المصطلح باللغة الإنجليزية	المصطلح باللغة العربية
Psychological Stress	الضغط النفسي
Anxiety	القلق
Dizziness	الدوخة
Boredom	الملل
Depression	الاكتئاب
Insomnia	الأرق
Headache	الصداع

الضغط النفسي

الضغط النفسي



هي حالة نفسية تدفع الفرد إلى الشعور بالضيق والملل واليأس نتيجة مشاغل الحياة ومتطلباتها والتغيرات السريعة التي طرأت على حياة الفرد.

يعتبر الضغط النفسي جزءاً أساسياً في حياة العصرية في هذا الزمان السريع والمלאك بالضغوط الاجتماعية، وهذا يعتمد على طريقة تعاملنا مع الضغط النفسي وكيف نتصرف بحيث نجعل حياتنا تسير لصالحنا هادئة وخالية من المؤثرات والقلق أو أحياناً لا نستطيع أن نتعامل مع هذا الضغط بصورة صحيحة فتصبح غير قادرين على التفكير وتحقيق أهدافنا وأحتياجاتنا.

نشاط

أعطي مثلاً من حياتك اليومية لخمسة ضغوط نفسية تعيشين منها؟ وكيفية التعامل معها؟

هناك عوامل تؤثر على الضغوط النفسية:



* العوامل الأسرية:

للوالدين دور كبير في زرع الثقة في نفوس الأبناء، وكذلك المشاكل الأسرية قد تؤثر على شخصية الفرد.

* العوامل البيئية:

قد يؤثر ويتأثر الفرد باليمنة والمكان والمحيطين به.

* **العوامل الشخصية:**

ترجع إلى المشاكل التي يعاني منها سواه في الماضي أو الحاضر.

* **العوامل الاجتماعية:**

العادات والتقاليد والأعراف قد تؤثر على مدى القلق النفسي.

* **العوامل الاقتصادية:**

ظروف البطالة - ارتفاع مستوى المعيشة، الدخل..... الخ.

* **العوامل الثقافية:**

المستوى الثقافي للفرد وكيفية تأثيره على تعامله مع نفسه.

* **العوامل السياسية:**

الأوضاع والأحوال السياسية والحروب التي تمر بها المنطقة تثير أنواعاً عديدة من القلق عند الشخص.

النشاط

عزيزي الطالبة:

لمعرفة الكثير حول موضوع الضغط النفسي يمكنك الرجوع إلى مكتبة المدرسة.

ابحثي في مكتبة المدرسة عن أهم المراجع والكتب التي تتناول موضوع الضغط النفسي وكيفية التغلب عليه.

طرق مقاومة الضغوط النفسية:



معرفة مواياتك سيساعدك على التخلص من الضغوط النفسية

- خططي ليومك وحددي أهدافك.
- الوضوء.
- الرجوع إلى الله بالصلة - وبقراءة القرآن الكريم.
- قسمي الأعمال الكبيرة إلى أجزاء صغيرة يمكن تفريتها.
- سجلني ملاحظاتك دائماً.
- قسمي وقتك بين العمل والراحة لتجديد نشاطك.
- تعلمي متى تقولين لا.
- كوني مرنة.
- قللي من وسائل تضييع الوقت واسغلني وقتك واستثمره فيما يعود عليك بالفائدة.
- تحاشي الانتقادات - ابتعحي عما هو جيد في الناس.
- كوني حريصة على إدارة شؤونك حتى تستدلي عليها بسهولة.
- استغلني وقتك بشيء تافع عند الانتظار.
- تعلمي النصيحة لتكسي الآخرين.
- ساهمي في إصلاح الأشياء حتى تدوم لك.
- استخدمي المرح والضحكة في حياتك حتى تكوني محبوبة.
- خصصي وقتاً لنفسك.

وسائل جسدية للتقليل من الضغط النفسي:



على فرات من الراحة مع أسرتك ويعينا عن الضوضاء

- خذني كفافيك من التوتر.
- ممارسة الرياضة باستمرار.
- تحاشي أي أدوية بدون وصفة طبية.
- خذني استراحات لفترة زمنية - قفي - امشي قليلاً - مارسي الرياضة.
- نظمي وقتك - لا تناولني عمل كل شيء في وقت واحد - رتبني الأعمال حسب الأولويات.
- احرصي على فحص دوري لجسمك ودمك.
- ابتعدي عن مصادر القلق من حولك.
- تناولي الشوكولاتة (الخالصة الصافية).

نشاط

اذكري:

- ١ - الطرق المختلفة للتقليل من حدة الضغوط النفسية منها.
- ٢ - خمسة طرق تعاملين معها لمواجهة الضغط النفسي.
- ٣ - خمسة طرق للاسترخاء.

القلق النفسي

هو رد فعل الجسم لأي ضغوط خارجية عليه وقد يكون هذا الضغط إيجابياً أو سلبياً فإذا كان الضغط النفسي يدفعك إلى العمل بحب وتحمّل المسؤولية فهذا مفيدة وجيءاً.

عندما يكون الضغط النفسي سلبياً فإنه يسبب التوتر والإحباط ويشعرك بأنك غير متزنة وغير قادر على السيطرة على الأمور وكيفية التعرف عليها بصورة طبيعية، وسيكون له ضرر كبير لشخصك ورد أفعالك.

إذا كان الضغط النفسي هو رد فعل جسمك للضغط الخارجي إذن هو النشاط أو الشعور أو المسؤولية التي تقع عليك للرد على هذه الضغوط.



الشعور بالإحباط من علامات القلق النفسي

مثال :

لديك اختبار في مادة اللغة الإنجليزية وهي تحتوي على كم هائل من المعلومات وليس لديك الوقت الكافي للمذاكرة مما أثار القلق لديك لأنك مستعدمين للاختبار دون الاستعداد الكافي له.

إذن سيكون الاختبار مثار قلق لديك ولكن لو قمت بتنظيم وقتك والدراسة أولاً بأول لأجزت الاختبار بسهولة ونجاح.

يرجع التقصير في الامتحان إلى أنك غير مستعدة.



الصراع من أمراض القلق النفسي

ماذا كنت تفعلين في الأيام الماضية؟

وعندما تراجعين نفسك متجددين أنك أنت السبب في إثارة هذا القلق الذي تعانين منه.

(ما رأيك بالموضوع؟)

نشاط

- كيف تتصارفين في المواقف التالية عندما يكون هناك أكثر من اختيار أو بديل.
- اختيار ملابسك لحفلة زواج ابنة عمك أو أحد من أقربائك.
 - اتخاذ قرار دراسي.
 - التخطيط لرحلة نهاية الأسبوع مع الأسرة.

أعراض القلق النفسي

نفس الأطفال

- الحدة في الطياع.
- الرغبة في الهروب.
- الالامالا.
- اضطراب في النوم.
- الدوخة.
- سرعة البكاء.
- قضم الأظافر.
- تغير في المزاج.
- احمرار الوجه.
- الملل المستمر.
- الأرق.
- الصداع.
- الاكتئاب.
- تعب / إعياء.

اذكري اعراضآ أخرى قد سمعت عنها؟



الملل والرغبة في الهروب



الاضطراب في النوم من اعراض القلق النفسي

نشاط

حددي أسباب القلق النفسي حسب أهميتها لديك:

- () فقدان مفاتيح خزاناتك.
- () الخلافات العائلية.
- () الوفاة.
- () خلاف مع صديقتك.
- () الدراسة المحسوبة على شهادة التفوق.
- () مولود جديد في العائلة.

كيفية السيطرة على أسباب القلق النفسي:

- الثقة بالنفس.
- التصرف الحسن في المواقف المختلفة.
- التفكير الصحيح والثاني في اتخاذ القرار.
- إدارة المواقف بحكمة.

وإذا كنت لا تستطعين التخلص من أسباب القلق كوني مهارات التعامل مع القلق، وهذا يحتاج إلى وقت وتركيز.

- أولاً: التوكل على الله والاعتماد عليه.

في قول النبي محمد صلى الله عليه وسلم: "اعقلها وتوكل".

وفي قول الله تعالى: ﴿أَلَا يَنْحَسِرُ إِلَّا يَتَمَلَّمُ الظَّالِمُونُ﴾، و﴿إِنَّمَا يَعْمَلُ مُرْكَبًا﴾.

- ثانياً: الثاني والتفكير بعقلانية لمواجهة هذه الصعوبات.
- ثالثاً: تغيير أو تعديل طريقة التنفس.
- رابعاً: استرخاء عضلات الجسم.
- خامساً: ممارسة الرياضة الحقيقة ببطء.
- سادساً: التفاؤل والابتسامة والإحساس بالمرح والسعادة.



السؤال الأول:

أكملي العبارات التالية بكلمات مناسبة :

- ١ - لـوالدين دور كبير في زرع في نفوس الأبناء.
- ٢ - العوامل تتأثر بالأوضاع والأحوال والحروب التي تمر بها المنطقة
والتي تثير القلق عند الشخص .
- ٣ - الحدة في الطابع يعتبر أحد أعراض النفسي .
- ٤ - أساليب السيطرة على القلق النفسي الخاول و والاحساس بال

السؤال الثاني:

عرفي كل من :
الضغط النفسي - القلق النفسي .

السؤال الثالث:

- من ١ - وضحى أربعة عوامل تؤدي إلى الضغط النفسي؟
- من ٢ - اذكر أربع طرق لمقاومة الضغط النفسي؟
- من ٣ - كيف يمكنك السيطرة على أسباب القلق النفسي؟

علاقة الأسرة بأبنائها المراهقين



كلمات سترعرفون عليها من خلال الدرس

المصطلح باللغة الإنجليزية	المصطلح باللغة العربية
Adolescent	المراعن
Youth	الشباب
Family	الأسرة
Child Raising	التربية الآباء

علاقة الأسرة بأبنائها المراهقين

يمر المراهقون من الشباب بمرحلة تمو صعبه في حياتهم يتم فيها التدرج نحو النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي، وتميز مرحلة المراهقة بأنها مرحلة انتقالية في حياة الإنسان: التقال من الطفولة إلى سن الرشد (سن عدم الاعتماد على الغير). كما يمكننا تعريف المراهقة بأنها: مرحلة التقال من الطفولة إلى مرحلة النضج.



ويعتبر البلوغ جانباً من جوانب المراهقة كما أنه من الناحية الزمنية يسبقها (وهو أول دلائل دخول المراهقة) وتتفاوت أعمار دخول الجنسين في مرحلة المراهقة حيث الإناث يسبقن الذكور في بلوغها.

وتشير بعض العلامات الدالة على بدء هذه المرحلة ومنها:

- ١ - ازدياد ملحوظ في الطول والوزن.
- ٢ - حدوث تغير في الصوت.
- ٣ - تغير في شكل الجسم.
- ٤ - ظهور شعر في أماكن محددة من الجسم.

اذكري علامات أخرى؟ وما هي العلامات الأساسية الدالة على البلوغ.

قد يتبادر المراهق الفلتى حول مدى تقبل الأسرة للتغيرات الفسيولوجية والنفسية له، ومعظم الأهل يتყع الأسوأ من سنوات المراهقة عند أبنائهم وقد تفtern غالباً بالعديد من المعانى السلبية كأن توصف بالمرحلة الصعبة والعاطفية أو مرحلة التمرد والأزمات العائلية... الخ.

وبنهاية لتطور التفكير مجرد الذي يميز مرحلة المراهقة فإن الطريق يفتح أمام المراهقين العالم من المثاليات والكمال ومثاله: المراهق الذي يبني تعليمات سامية نحو عالم كامل دون ظلم أو بؤس أو تمييز. ومن ثم لا ينطوي الواقع مع هذا العالم المثالي لذلك تراه يتحمل نواقص الحياة اليومية وهذا ما نسميه بالفجوة بين الأجيال (جيبل الوالدين وجبل المراهق) وهذا الجور يخلق الكثير من التوتر في العائلة فتصبح دائم الانتقاد لأهله وإخوته الذين لا يطابقون العائلة المثالية التي يحلم بها.

نشاط

- | | |
|---|--|
| ١ | اذكري بعض المشكلات التي قد تواجه المراهق مع أسرته؟ |
| ٢ | من هو أقرب شخص تلجئين إليه في طرح تساؤلاتك عن هذه المرحلة؟
دلت الدراسات على أن المراهق يبحث بأسراره للذين من نفس جنسه سواء من الأصدقاء أو الإخوة أو الوالدين. |
| ٣ | ما هي الأمور التي تقومين بها في البيت وتسبب إزعاجاً لأسرتك؟ وما هي الحلول المقترنة برأيك؟ |



248

بعض المراجع سعادت طولية أيام الحاسوب وجيلا
لورى تم استخدام هذا الجهاز بصورة إيجابية

• أكمل الجدول التالي:

الحلول	الأمور
	١ - التحدث لساعات طويلة على الهاتف.
	٢ - الإصرار على الرأي والحساسية الزائدة.
	٣ - عدم المحافظة على تنظيف وترتيب الغرفة.
	٤ - الجلوس لساعات طويلة على الحاسوب. (Chatting)
	٥ - المظهر الشخصي غير المقبول.

دور الأسرة في تربية الأبناء المراهقين:

لاشك أن للأسرة دوراً مهمأً وفعالاً في إرشاد المراهق، فالشريبة الفعالة في البيت والجو الدافئ والمُتَّسِطِل داخل الأسرة مع الإرشاد الحكيم غير المُتسليط يُؤديان إلى مراهقة متباينة ومتوازنة.

ومن أجل تطوير هوية المراهق يجب على الأسرة اتباع الآتي:

- ١ - توفير النمط التربوي السليم الذي يتميز بفرض السلطة في المنزل دون تشنج أو تصلب بالموافقة، وتوفير العطف والحنان والتفهم للأبناء مع منحهم الفرصة الملائمة لل-expression.
- ٢ - أن يحرص الوالدان على مبدأ القرار المشترك مع أبنائهم ويعملون بشكل تدريجي ينلام مع عمر الولد نحو السماح له بالعديد من الاستقلالية.
- ٣ - المناقشة والحوارات المفتوحة مع الأبناء اللذان يمزجان بين التفهم من جهة وصلاحية الموقف من جهة أخرى، وهذا يجعل المراهق يشعر بأن آراءه مهمة ومقدرة مما يشجع التفكير البناء فيه وضبط النفس.
- ٤ - التواصل مع الأبناء وتوجيههم أخلاقياً وفكرياً ومساعدتهم على حل مشكلاتهم مع تقديم النصائح والإرشاد.
- ٥ - تزويدهم بالخبرات الالزامية التي ترهلهم لأن يلعبوا دوراً إيجابياً في المجتمع وحياتهم المستقبلية.
- ٦ - التأكيد على دور القدوة في حياة المراهق.
- ٧ - المساعدة في دعم استقلالية المراهق ووصل شخصيته عن طريق إسناد بعض المسؤوليات إليه.
- ٨ - تنفيذ المراهق وإعداده فكريًا ونفسياً لاستقبال مرحلة المراهقة مسبقاً باعتبارها مرحلة طبيعية في حياة كل فرد.



افتقد الأصم من سمات المراهق



التواصل مع الأبناء وتجيئهم أخلاقياً وفكرياً
خصوصاً في مرحلة المراهقة

نشاط

١ من له الدور الأكبر في الأسرة بالنسبة للمرأة؟ ولماذا؟

دور المدرسة والمؤسسات التعليمية

بالإضافة إلى تأثير العائلة فإن المدرسة تلعب دوراً هاماً في توفير الفرص الغنية والمتنوعة لاستكشاف الحياة.

لذلك يجب على المدرسة أن تساهم بشكل فعال في تعميم التفكير الراقي عند المراهق بتقديم برامج منهاجية ولا منهاجية تعزز الإبداع وحب الاطلاع وتدرس على مواجهة التحديات وتحمل المسؤولية.

كما أن للمدرسة دوراً تثقيفياً إلى جانب دورها التعليمي عن طريق محاضرات وندوات تثقيفية يقدمها متخصصون يهتمون بمواضيع متعددة تهم المراهق وتناسب المرحلة العمرية التي يمر بها.

كذلك للمدرسة دور في حث المراهق على الانخراط في الحياة الجماعية من خلال تشجيعه على ممارسة نشاطات لا منهاجية يرقى أصداها من المدرسة حيث يشعر أنه عنصر فعال ضمن المجموعة مما يعطيه ثقة بالنفس و يجعل المدرسة بيئة جاذبة بالنسبة له.

نشاط

١ إلى من تلجأين في المدرسة لحل مشكلاتك (المديرة أم المعلمة أم الأخصائية الاجتماعية) ولماذا؟

٢ ما الأنشطة التي تفضلين الانضمام إليها داخل المدرسة؟



السؤال الأول:

ضفي علامة (✓) أمام العبارات الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارات غير الصحيحة:

- ١ - المراهقة هي مرحلة التدرج نحو النضج الجسمي والنفسى والاجتماعي. ()
- ٢ - حدوث تغير في الصوت من العلامات الدالة على بدء هذه المرحلة. ()
- ٣ - لا يتاب المراهق الفائق حول مدى تقبل الأسرة للتغيرات الفسيولوجية والنفسية له. ()
- ٤ - يقتصر دور المدرسة على الجانب التعليمي الذي تقدمه للمراهقين. ()
- ٥ - لتطوير هوية المراهقين يجب على الأسرة التأكيد على دور القدوة في حياته. ()

السؤال الثاني:

عرفني ما يلي:

مرحلة المراهقة.

السؤال الثالث:

اذكري دور الأسرة في تربية الأبناء المراهقين وتطور هويتهم.

المشكلات السلوكية في الأسرة



كلمات سترعرفين عليها من خلال الدروس

المصطلح باللغة العربية	المصطلح باللغة الإنجليزية
الكذب	Lie
الخوف	Fear
السرقة	Stealing
العناد	Aggression
العقاب	Punishment
القدوة الحسنة	Exemplary Model
الأحلام	Dreams
رفاق السوء	Bad Peers
حب الاستطلاع	Curiosity
الإحباط	Frustration
الأمان النفسي	Psychological Security

المشكلات السلوكية في الأسرة

العدوان

السرقة

الخوف

الكذب

أولاً الكذب

مفهوم الكذب: سلوك مكتسب يعتمد الفرد فيه تحريف الكلام أو المبالغة فيما لم يحدث. وقد يكون عرضاً مرضياً إذا تكرر كذب الفرد وأصبح عادة لديه.

العوامل المسيبة للكذب

عوامل نفسية

عوامل أسرية

- | | |
|--|--|
| ١ - رغبة الطفل في تحقيق مكانة اجتماعية.
٢ - تقليد الابن لسلوك الكذب في تعامل والديه.
٣ - إخفاء جوانب النقص.
٤ - التخلص من المواقف الحرجة أو الهروب من العقاب.
٥ - الإهمال أو التدليل المفرط من الوالدين. | ١ - فقدان القدرة الحسنة في بيئة الفرد.
٢ - القسوة والعنوان في معاملة الابناء والشفرقة فيما بينهم.
٣ - التفكك والصراع الأسري.
٤ - معاملة الابناء بغير العدل. |
|--|--|



نطلب المعلمة من الطالبة ذكر قصة عالجت فيها الكذب مع ذكر الخطوات التي اتبعتها.

نشاط

نطلب المعلمة من الطالبات ذكر أسباب أخرى للكذب وترك المعلمة الطالبات لمدة ٣ دقائق
ثم تسجل الإجابات على السبورة ثم تناقش معاهم في ذلك.



لا تكذبي على زميلاتك حتى لا تخسرى صداقهن

لقد عرفت الأسباب المؤدية للكذب إذن فما هو علاج الكذب . . . ؟

- الابتعاد عن أسلوب العقاب لتعديل سلوك الكذب.
 - تشجيع الاعتراف بالخطأ عند الأطفال.
 - توفير القدوة الحسنة في بيته.
 - مساعدة الفرد على التفريق بين الحقيقة والخيال.
 - عدم التفرقة في معاملة الآباء.
 - توفير القصص والكتب التي تؤكد على الممارسات الصادقة.
 - مراجعة المختصين النفسيين في حالة الكذب المرضي.
- أساليب معالجة الكذب**

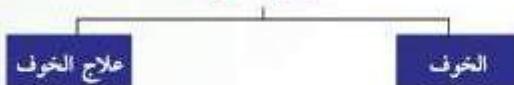


الخوف قد تكون خبرة مؤلمة في حياتك... لذا حاولي التخلص منها

ثانياً الخوف

هو حالة شعورية يصاحبها افعال نفسى وبدنى مؤثر خارجي يشعر الفرد من خلاله بالخطر مثل الخوف من (الرعد - البرق - الظلام - الأماكن المزعجة - المغلفة - الحشرات... الخ).

أسباب الخوف



- | | |
|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> ١ - الابتعاد عن عتاب الابناء وإجبارهم على التعامل مع مصدر الخوف. ٢ - عدم السخرية من الابناء. ٣ - عدم تخويف الابناء كأسلوب عقابي. ٤ - عدم إظهار مخاوف الكبار أمام الابناء. ٥ - إبعاد الابناء عن مثيرات الخوف. | <ol style="list-style-type: none"> ١ - فقدان الأمن الأسري. ٢ - الأحلام والكتابات. ٣ - الخبرات المؤلمة في حياته. ٤ - اقتران مصدر الخوف مع حدث مفاجئ. |
|--|---|

نشاط

أسرة تريد السفر بالطائرة ولديها ابن يخاف من ركوبها ما هي اقتراحاتك أو حلولك لهذه المشكلة؟

السرقة

ثالثاً

تعريف السرقة: هي صورة من صور الرغبة في حب التملك وهي امتداد للمصلحة الذاتية نتيجة عدم وضوح مبدأ الملكية وعدم اكتسابه من قبل الأسرة.

- عدم وضوح مبدأ الملكية لدى الابن.
- عدم تدريسه على احترام ملكية الغير.
- السرقة بهدف الهروب من العقاب.
- بهدف المغامرة وحب الاستطلاع.
- بداعي نفسيه وبيئة كالحرمان ورفاق السوء.
- ردة فعل عدوانية تجاه الأهل والزملاء.

أسباب السرقة

ما هي الأساليب التي تؤدي إلى علاج السرقة؟

- ١ - الاهتمام بال التربية الدينية وتعزيز الرازق الديني لدى الطفل.
- ٢ - تربية الابن وتدریسه على احترام حقوق الغير.
- ٣ - تدريب الابن على تحمل المسؤولية من خلال تعليميه مبدأ إعطاء المعلومات وليس التعليمات.
- ٤ - ردع الابن عن سلوك السرقة وعدم التهاون في الأمر.

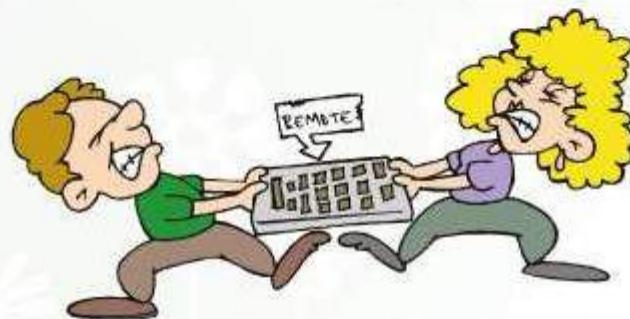
نشاط

طرح المعلمة هذا السؤال ما هو أهم علاج يمكن ردع الفرد فيه عن ارتكابه السرقة؟

رابعاً العدوان

مفهوم العدوان:

هو سلوك مكتسب يقوم به الفرد إما بالهجوم البدني أو اللفظي نحو شخص آخر أو شيء ما، وينطوي على الرغبة في التفوق وحب السلطة.



ومن أسباب العدوان:

- ١ - الرغبة في التخلص من السلطة.
- ٢ - الشعور بالفشل والإحباط والحرمان.
- ٣ - التدليل والحماية الزائدة.
- ٤ - الغيرة وتفضيل طفل على آخر.
- ٥ - الشعور بعدم الأمان النفسي والتقصّر.
- ٦ - الرغبة في جذب الانتباه.
- ٧ - التقليد والرفقة السيئة.

أساليب علاج مشكلة العدوان:

- ١ - تنمية ثقة الآبن في نفسه.

- ٢ - الابتعاد عن العقاب البدني كأسلوب تأديبي.
- ٣ - تعزيز وتشجيع السلوك اللا عدواني لدى الابن.
- ٤ - مساعدة الابن على تصریف طاقاته في أعمال مفيدة.
- ٥ - توفير بيئة صالحة في المنزل تثير في نفسه الاعتزاز والفخر.

نشاط

شاهدت عرائضاً بين زميلتين لك في المدرسة كيف تصرخين في هذا الموقف؟

السؤال الأول:

أكملي العبارات التالية:

- ١ - من أسباب الخوف و
- ٢ - من العوامل المسيرة للكذب عوامل وعوامل
- ٣ - أساليب علاج الكذب الابتعاد عن أسلوب
- ٤ - يجب مراجعة المختصين النفسيين في حالة المرضي.

السؤال الثاني:

اكتب المصطلح العلمي الدال على العبارات الآتية:

- () حالة شعورية يصاحبها انفعال نفسى وبدنى مؤثر وخارجي يشعر الشخص بالخطر.
- () سلوك مكتسب يقوم الفرد فيه بتحريف الكلام أو المبالغة فيما لم يحدث.
- () صورة من صور الرغبة في حب التملك وهي امتداد لمصلحة ذاتية نتيجة عدم وضوح مبدأ الملكية وعدم اكتسابها من الأسرة.
- () سلوك مكتسب يقوم به الفرد إما بالهجوم البدني أو النفسي نحو شخص آخر أو شيء ما.

السؤال الثالث:

أجبني عن الأسئلة التالية:

س١ - ما هي أسباب السرقة؟

س٢ - وضحى أساليب علاج مشكلة العدوان.

السؤال الرابع:

تعددت المشكلات السلوكية في الأسرة... اختر أي إحدى هذه المشكلات وتتكلمي عنها في خمسة أسطو.

المراجع والكتب المستخدمة في كتاب علوم الأسرة والمستهلك

أولاً - الضيافة والسياحة:

المراجع العربية:

- د. نعيم الظاهري - سراب إلياس ، مبادئ السياحة ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطاعة ، الطبعة الأولى ٢٠٠١ / م١٤٢٢ .
- د. حميد عبد النبي الطائي ، إدارة الضيافة ، دائرة المكتبة الوطنية ، الطبعة الأولى ٢٠٠٠ م.
- مثنى طه الحوري - إسماعيل الدياق ، مبادئ السفر والسياحة ، مؤسسة الوراق ، عمان ٢٠٠١ م.
- علاء يومسف كنة ، الإذارة الفندقية والسياحة ، جامعة عمان الأهلية ، الموارد البشرية في الطعام ، دار وائل للنشر ، الطبعة الأولى ٢٠٠٤ م.
- أ. سهيل الحمدان ، الإدارة الحديثة للمؤسسات السياحية والفندقية ، دار الرضا للنشر ، ٢٠٠١ م.
- د. محمد أمين محى الدين السيد علي ، إدارة الفنادق ورفع كفاءتها الإنتاجية - دار وائل للطباعة والنشر ، الطبعة الأولى ١٩٩٨ م.
- د. خالد مقابلة - د. علاء السراري ، التسويق السياحي الحديث ، مسلسلة السياحة والفنادق (٧) ، دار وائل للنشر عمان - الأردن ٢٠٠١ م.
- د. توفيق محمد عبد المحسن ، إدارة المنشآت المتخصصة ، دار الفكر العربي - دار النهضة العربية - ايزاك - دار الكتاب الحديث ، ٢٠٠٦ م.
- د. محمد حافظ حجازي ، إدارة المنظمات الفندقية ووظائف المنظمة ، مؤسسة حورس الدولية للنشر والتوزيع - مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع ، ٤، ٢٠٠٤ م.
- أ. سامي عبدالقادر سعيد - إدارة الجولات والمؤتمرات - مجموعة النيل العربية.
- أ. فادية علي محمد - التقنيات وفن الاتيكيت في المنشآت السياحية والفندقية - دار الرضا للنشر ٢٠٠٢ م.
- د. أيمن مزاهرة - منعطف عسكريه - ضيافة واتيكيت - الشروق ٢٠٠٦ م.
- أ. سامي عبدالقادر - أ. طارق البدرى - التجهيزات في صناعة الفنادق - مكتبة مدبولي ١٩٩٨ م.
- أ. سامي عبدالقادر سعيد - إدارة الجولات والمؤتمرات - مجموعة النيل العربية.

- ١. رجاء زكي فرج - ١. خالد عمر عثمان - فن الخدمة - الصف الثالث للمدارس الثانوية الفندقية - ١٩٩٧-١٩٩٨ م.
- د. فواز عبد المنعم البكري - التنمية السياحية في مصر والعالم العربي - الاستراتيجيات / الأهداف / الأولويات - الطبعة الأولى ١٤٢٤ / ٢٠٠٤ م.
- د. بسري دعيس - العولمة السياحية وواقع الدول المقدمة والدول النامية - الملحق المصري للإبداع والتنمية - الطبعة الأولى ٢٠٠٢ م.
- دليل الزائرين في الكويت.

المراجع الأجنبية:

- Abbey, James R. Hospitality Sales and Advertising. Lansing: Educational Institute of the American Hotel and Motel Association, 1998.
- American Hotel and Motel Association, Educational Institute. Hospitality Skills Training Series. East Lansing: The Institute, 1995.
- Anderson, Kenneth. International Dictionary of Food & Nutrition. New York: Wiley, 1993.
- Anderson, Kenneth. International Menu Speller. New York: Wiley, 1993.
- Angelo, Rocco M. An Introduction to Hospitality Today. Orlando: Educational Institute, American Hotel & Motel Association, 1998.
- Astroff, Milton T. Convention Sales and Services. Cranbury: Waterbury Press, 1998.
- Baucom, Alfred H. Hospitality Design for the Graying Generation: Meeting the Needs of a Growing Market. New York: Wiley, 1996.
- Bellucci, Elio C. The Hospitality Law Desk Reference. Miami: Southern Beverage Journal, 1994.
- Black, Wendy. Elegant Hotels of Europe. Glen Cove: PBC International, 1994.
- Boelia, Michael John. Principles of Hospitality Law. London: Cassell, 1999.
- Brody, Marjorie. Business Etiquette. Burr Ridge: Mirror Press, 1994.
- Brown, Douglas Robert. The Restaurant Managers Handbook: How to Set Up, Operate, and Manage a Financially Successful Restaurant. Lauderhill, Atlantic Pub., 1991.
- Bruce Jackmans Restaurateur. Restaurant Training Systems, 1997.
- Bryson, McDowell. Concierge: Key to Hospitality: A Training Manual. New York: Wiley, 1992.
- Buckner, Robert W. Site Selection: New Advancements in Methods and Technology. New York: Lebhar-Friedman Books, 1998.

- Cahill, Dennis J. How Consumers Pick a Hotel: Strategic Segmentation and Target Marketing. New York: Haworth Press, 1997.
- Carmouche, Rita. Behavioural Studies in Hospitality Management. New York: Chapman & Hall, 1995.
- Casado, Matt A. Food and Beverage Service Manual. New York: Wiley, 1994.
- Case Study Guide for Use with the Incentive Travel Case Study Book. New York: The Society, 1991.
- G156.5 M31531 1991.
- Chesser, Gerald. Art and Science of Culinary Preparation: A Culinarians Manual. St. Augustine: Educational Institute of the American Culinary, 1992.
- Chmelynski, Carol Ann Caprione. Opportunities in Food Service Careers. Lincolnwood: VGM Career Horizons, 2000.
- Cichy, Ronald F. Managing Service in Food and Beverage Operations. Lansing: Educational Institute of the American Hotel and Motel Association, 1998.
- Cichy, Ronald F. Quality Sanitation Management. East Lansing: Educational Institute of the American Hotel & Motel Association, 1994.
- Clark, Mona. Interpersonal Skills for Hospitality Managers. London: Chapman Hill, 1995.
- The Complete Party Cookbook. New York: Gallery Books, 1990.
- Contemporary Club Management. East Lansing: Educational Institute, American Hotel and Motel Association, 1997.
- Convention Liaison Council Manual: A Working Guide for Effective Meetings and Conventions. Washington, D.C.: Convention Liaison Council, 1994.

ثانياً - الغذاء والتغذية:

المراجع العربية:

- ١ - أنس التغذية العلاجية. تأليف مجموعة من المتخصصين في التغذية في الوطن العربي (تحرير الدكتور عبدالرحمن المصير / ٢٠٠١) الناشر دار القلم للنشر والتوزيع، دولة الإمارات العربية المتحدة، ص.ب. ١١٨١٧، فاكس ٣٩٣٠٤٠٨.
- ٢ - تغذية الإنسان. تأليف الدكتور حامد الشكروري والدكتور خضر المصري. الناشر دار حنين عمان، المملكة الأردنية الهاشمية، ص.ب. ٢١٥٣٤٦، فاكس ٦٩٥٦١١ رقم الإيداع ٩٣٤ / ١٩٩٤.

- ٣ - التغذية خلال مراحل الحياة. تأليف الدكتور خالد المدنى ٢٠٠٥٠ الناشر دار المدنى -
جدة فاكس ٦٧١٣٤٢٤ رقم الإنداع ٤١٩٤ / ٤٢٠٠٥ .
- ٤ - تقييم الحالة الغذائية. تأليف الدكتور خالد المدنى ١٩٩٤ . الناشر دار المدنى . جدة
فاكس ٦٧١٣٤٢٤ .
- ٥ - الطريق إلى الغداء الصحي . أ. د. مصطفى عبدالرازق توفيق، الدار العربية للنشر .
١٩٨٩ . القاهرة .
- ٦ - الغذاء والإنسان (مبادئ علوم الغذاء والتغذية). تأليف الدكتور عبدالرحمن المصيفر
ومحمد زين علي، الناشر دار القلم للنشر والتوزيع ص.ب. ١١٨١٧ دبى، دولة
الإمارات العربية المتحدة فاكس ٥١٣٩١٠ .
- ٧ - الغذاء والتغذية. تأليف مجموعة من المتخصصين في التغذية - المحرر العلمي الدكتور
عبدالرحمن المصيفر. منظمة الصحة العالمية ١٩٩٧ . الناشر أكاديميكا إنترناشونال للنشر
والطباعة ص.ب. ٦٦٦٩ - ١١٣ . بيروت، لبنان، فاكس ٨٠٥٤٧٨ - ٠٩٦١ .
- ٨ - مالذتك من متاجاتنا، إعداد المهندسة انتصار إبراهيم المطوع. شركة مطاحن الدقيق
والمخابز الكويتية . فاكس ٤٨٤١٥٩٠ - (٩٦٥) .
- ٩ - ص.ب: ٦٨١ الصفحة ١٣٠٠٧ الكويت.

المراجع الأجنبية:

- 1 - Kim Mann & A. Stewart Truswell. Essentials Of Human Nutrition. Oxford University Press 1998.
- 2 - Marian Maltese Eschleman. Introductory Nutritio and Nutrition Therapy. Lippincott 1996.
- 3 - Mary E. Barasi. Human Nutrition. Arnold 1997.
- 4 - Vaclavik V. A. Essentials Of Food Science. chapman & Hal 1998.
- 5 - Whitney, Rolfes, S.R. & Whitney, E. N. Understanding Nutrition. (8ed). St. Paul, Mn: west Publishing co. 1998.

ثالثاً - التربية الأسرية:

المراجع العربية:

- كيف أتخذ قراراً صحيحاً - مكتب الصحورة، د. نجيب العامر، الطبعة الأولى ١٤٢٣هـ/٢٠٠٢م .
- العادات سبع للمراهقين الأكثر فعالية، الطبعة الأولى ٢٠٠٤م / شين كوفى - جاك كافيلدو - كيرلي كير .

- ليديا دافيروف، ترجمة سيد الطواب. *السلوك الشاذ وسبل علاجه*، ٢٠٠٠م، الطبعة الأولى، دار الترجمة والنشر للاستثمارات الثقافية، مصر الجديدة، القاهرة.
- محمد فهد الشوباني، العناد والكب، ٢٠٠٣م، الطبعة الثانية، مكتبة المنار الإسلامية، العدليية، الكويت.
- محمد فهد الشوباني، انحراف الأبناء وعلاقته بانحطاط الوالدين، ١٩٩٨م.
- عكاشة عبد العنان العليي، الخرف والقلق عند الأطفال، ١٩٩٩م، الطبعة الأولى، دار الجيل، بيروت.
- محمد القرین (د.ت)، سؤال عن الأمراض الجلية. منشورات المكتبة العصرية، صيدا، بيروت.
- كارول هاتش، ترجمة: نجلاء طارق فؤاد، ١٩٨٨م. القيامتات، دار العربية للعلوم، بيروت.
- بيتر فرمي، ترجمة: محمد حسان ملص. *الموسوعة الطبية للأسرة*، ٤٠٢٠م. أكاديمية إنترناشيونال، بيروت.
- الاطلاع على موقع الانترنت المتعلقة لهذا الموضوع.

- www.crisisgroup.org
- www.alshirazi.com
- www.almarrafah.com
- www.3bir.com
- www.project-syndicate.org
- www.Personallearninglifestyle.com
- www.hayatnas.com
- www.Nauss.edu.sa
- www.arabic-radio.net
- www.ismamtoday.com
- www.incirag.com
- www.ieoop.com
- www.tamergroup.com
- www.shopnhome.net
- www.Forum.hawaaworld.com

أودع بمكتبة الوزارة تحت رقم (١٣٥) بتاريخ ٢٠٠٨/٦/١٢