

- قررت وزارة التعليم تدريس
- هذا الكتاب وطبعه على نفقتها

# المهارات الحياتية والأسرية

## الصف الثاني المتوسط الفصول الدراسية الثلاثة

قام بالتأليف والمراجعة  
فريق من المتخصصين

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر  
وزارة التعليم  
المهارات الحياتية والأسرية - الصف الثاني المتوسط - التعليم العام - الفصول  
الدراسية الثلاثة / وزارة التعليم - الرياض ، ١٤٤٣ هـ  
٢٠٤ سم × ٢٥،٥ سم  
ردمك: ١ - ١٠٤ - ٥١١ - ٦٠٣ - ٩٧٨  
أ. العنوان ١ - التعليم - مناهج - السعودية  
١٤٤٣/٨٤٣٠ ديوبي ٣٥٠,٠٠٠٩٥٣١

رقم الإيداع: ١٤٤٣ / ٨٤٣٠  
ردمك: ١ - ١٠٤ - ٥١١ - ٦٠٣ - ٩٧٨

حقوق الطبع والنشر محفوظة لوزارة التعليم

[www.moe.gov.sa](http://www.moe.gov.sa)

مواد إثرائية وداعمة على "منصة عين الإثرائية"



IEN.EDU.SA

تواصل بمقترحاتك لتطوير الكتاب المدرسي



FB.T4EDU.COM



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



## المقدمة

الحمد لله رب العالمين والصلوة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين وعلى آله وصحبه أجمعين وبعد:

حرصت المملكة العربية السعودية على الإنسان، فهو المورد الأساسي الذي يُعول عليه في بناء الوطن ونهضته، ولهذا كان الاهتمام بتطوير التعليم وتجويده؛ تحقيقاً لطلعات الوطن في أبنائه وفق رؤية المملكة ٢٠٣٠.

ومن هنا جاء اهتمام وزارة التعليم بتطوير المناهج وتحديثها التزاماً بتلك الرؤية الطموح في «إعداد مناهج تعليمية متقدمة تركز على المهارات الأساسية بالإضافة إلى تطوير المواهب وبناء الشخصية».

إنَّ كتاب المهارات الحياتية والأسرية يُجسد رغبة صادقة في إعداد الطلاب للحياة والعمل، فقد روعي في وحدات الكتاب مناسبتها لاحتياجات الأسرة ودورها في تطوير المجتمع وتقديمه، وإبراز الهوية الوطنية، كذلك تثقيف الطلاب صحياً وغذائياً ونفسياً، وتزويدهم بالخبرات والمعلومات المتعلقة بالمهارات الحياتية والعلاقات الأسرية والاجتماعية، والقدرة على اتخاذ القرارات وحل المشكلات.

كما أنه من منطلق اهتمام المملكة العربية السعودية بالأفراد ذوي الإعاقة، والتزامها باستيفاء كافة الحقوق الممكنة لدعمهم ودمجهم في المجتمع، حرصت وزارة التعليم على أن تؤدي المناهج التعليمية دورها في ذلك، ومن هنا أدرجت في نهاية كل وحدة مفردات بلغة الإشارة؛ لتزوييد الطلاب السامعين بمحصيلة مناسبة من المفردات الإشارية التي يؤمن أن يكون لها أثرها في كسر حاجز اللغة وتسهيل عملية الاندماج، وإيجاد نوع من التواصل بين أفراد المجتمع السامعين والصم.

والله نسأل أن يحقق هذا الكتاب الأهداف المرجوة منه، وأن يوفق الجميع لما فيه خير الوطن وتقديمه وازدهاره.



# مفاتيح رموز الكتاب

تدبر

إثارة لانتباه وتفكير الطالب حول جزئية معينة في الدرس.



أنشطة تقويمية تقام نهاية الحصة أو خارجها، ويقوم بها الطالب منفرداً أو مع زملائه مما له علاقة بالدرس.



التطبيقات التي يقوم بها الطالب بعد دراسته للدرس في نهاية كل وحدة.



المفاهيم الرئيسية المتعلقة بالدرس.



سؤال استفهامي لاستثارة تفكير الطالب لفكرة لاحقة.



رمز لنشاط تعليمي يقام داخل الحصة وهو يثير تفكير الطالب ويرتبط بجزئية معينة داخل الدرس.



تسليط الضوء على جزئية مهمة في الدرس.



معلومة أوسع حول موضوع الدرس؛ للاطلاع والثقافة المعرفية دون المطالبة بدراستها.



هيّا نتعلم لغة الإشارة.



# الفصل الدراسي

# الثالث



# الفهرس

١٤٢	أهداف الوحدة
١٤٣	المؤشرات العقلية
١٤٩	العلامات الدالة على تعاطي وإدمان المواد المخدرة
١٥٢	كيف نساعد الشخص المتعاطي؟
١٥٧	التطبيقات
١٦٠	هيأً نتعلم لغة الإشارة

## الوحدة الأولى

### التوعية الصحية (أربعة أسابيع)

١٦٢	أهداف الوحدة
١٦٣	التنمر الإلكتروني
١٧١	التطبيقات
١٧٤	هيأً نتعلم لغة الإشارة

## الوحدة الثانية

### المهارات الاجتماعية (أسبوعان)

١٧٦	أهداف الوحدة
١٧٧	إدارة الذات
١٨٤	التفكير الإيجابي
١٩١	التطبيقات
١٩٤	هيأً نتعلم لغة الإشارة

## الوحدة الثالثة

### المهارات الحياتية (ثلاثة أسابيع)

١٩٦	أهداف الوحدة
١٩٧	الحميات الغذائية
٢٠٣	التطبيقات
٢٠٤	هيأً نتعلم لغة الإشارة

## الوحدة الرابعة

### الغذاء والتغذية (أسبوعان)



# الوحدة الأولى



## التنمية الصحية

المؤثرات العقلية.

العلامات الدالة على تعاطي وإدمان المواد المخدرة.

كيف نساعد الشخص المتعاطي؟



## أهداف الوحدة

يُتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أنْ :

١ يذكر مفهوم المؤثرات العقلية.

٢ يصنف أنواع المؤثرات العقلية.

٣ يلخص أضرار تعاطي المؤثرات العقلية والإدمان على تناولها.

٤ يشرح أسباب الوقوع في المؤثرات العقلية.

٥ يوضح أبرز علامات ومظاهر متعاطي المخدرات.

٦ يقترح طرقاً وأساليب للوقاية من تناول المؤثرات العقلية .





## المؤثرات العقلية

المفاهيم الرئيسية:

- المؤثرات العقلية.
- الإدمان.

فضل الله سبحانه وتعالى الإنسان على سائر المخلوقات وميزه بالعقل وخلقه في أفضل خلقة وأكمل صورة، وحمله أمانة المحافظة على جسده، ليكون قوياً بما يمكنه من القيام بواجباته الدينية والدنيوية، ومما لا شك فيه أن إهمال هذا الجسد بإدخال ما يضره من طعام أو شراب أو استنشاق يعد أمراً مخالفًا لما جاءت به الشريعة الإسلامية، قال تعالى **«وَلَا تَقْتُلُوا أَنفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَّحِيمًا»** <sup>(١)</sup>.

ويعد تعاطي السموم كالمخدرات والمسكرات من أشد الأضرار المدمرة لجسد وعقل الإنسان الذي حمل أمانة العناية به، وهو من أخطر المشكلات التي تواجه المجتمعات في هذا العصر وتهدد أفراده.

### المؤثرات العقلية :

هي مواد سامة شديدة الخطورة على الخلايا العصبية وخاصة خلايا المخ، سواء كانت طبيعية أو مركبة أو مصنعة، ولها تأثير على الجهاز العصبي وعلى العمليات العقلية، فتسبب حالة من الإدمان على تعاطيها.

معلومة  
إثرائية

تم إطلاق برنامج تنمية القدرات البشرية (٢٠٢١-٢٠٢٥) وهو برنامج يهدف إلى إعداد مواطن منافس عالمياً من خلال تعزيز القيم وتطوير المهارات الأساسية ومهارات المستقبل وتنمية المعارف لمواجهة التحديات واغتنام الفرص المتعددة والمتتسارعة على المستويين المحلي والعالمي، وذلك لتحقيق الأهداف الإستراتيجية لرؤية المملكة العربية السعودية ٢٠٣٠ "تمكين حياة عامرة وصحية من خلال تعزيز حصانة المجتمع تجاه المخدرات".



(١) سورة النساء الآية (٢٩).



## حكم تناول المؤثرات العقلية

حرم الإسلام كل ما يضر بالعقل أو يؤثر فيه، فقد حرم أهل العلم تناول المؤثرات العقلية كالمخدرات والمسكرات بأي وجه من الوجوه أكلاً أو شرباً أو تدخيناً أو حقناً.

قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَنْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَضَابُ وَالْأَرْتُمُ رِجْسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَنِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴿٩٠﴾ إِنَّمَا يُرِيدُ الشَّيْطَنُ أَن يُوَقِّعَ بَيْنَكُمُ الْعَدَاوَةَ وَالْبَغْضَاءَ فِي الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ وَيَصُدُّكُمْ عَن ذِكْرِ اللَّهِ وَعَنِ الْصَّلَاةِ فَهَلْ أَنْتُمْ مُنْتَهُونَ ﴿٩١﴾﴾<sup>(١)</sup>.



ابحث في مصادر التعلم عن أدلة لم تذكر في الدرس عن تحريم تعاطي المؤثرات العقلية سواء من كتاب الله الكريم أو سنة رسوله ﷺ.

المخدرات تذهب العقل ورشد التصرف، وتؤدي إلى إصابة الفرد بمرض الإدمان المايل في حدوث تغيرات حاسمة في وظائف المخ وتركيبته.



<sup>(١)</sup> سورة المائدة الآية (٩١-٩٠).

## أنواع المؤثرات العقلية



### المخدرات

هي مواد مصنعة وغير مصنعة ومركبة، غير مسموح بتعاطيها طبياً، مثل: الheroين والكوكايين والحسيش والإفيتامين وحبوب الهلوسة، التي لا يسمح بتناولها ولا تناولها ويعاقب القانون على حيازتها.



### العقاقير الطبية المخدرة

هي عقاقير تستخدم لأغراض طبية، ولا تصرف إلا بوصفة طبية مقننة، ويُعد استخدامها بدون وصفة طبية إساءة استعمال لمواد تؤدي إلى الإدمان على تعاطيها.



### الكحول

يقصد بها المشروبات التي تحتوي على نسب من العناصر المسكرة والمذهبة للعقل.



### المستنشقات

يقصد بها المواد الطيارة ذات التأثير العقلي التي توجد عناصرها الفعالة في كثير من المنتجات مثل: الغراء، وبعض المنظفات، والبنزين، والدهانات الرشية وغيرها من المواد النفاثة، وهي تتسبب في حدوث تغييرات عقلية حين استنشاقها.

## أضرار المؤثرات العقلية

### ١ فقدان العمل أو الدراسة:

تؤدي المخدرات إلى التغيب المستمر عن العمل أو المدرسة؛ مما يعرض المتعاطي للفصل وخسارة مستقبله التعليمي والوظيفي.

### ٢ التعرض للسجن أو الوفاة:

تدفع المخدرات إلى ارتكاب جرائم قتل أو سرقة، بدافع الحصول على المال لشراء المخدرات، أو بسبب غياب العقل مما يعرض المدمن للسجن، أو خطر الجرعة الزائدة وبالتالي حدوث الوفاة.



### ٣ سوء السمعة:

ينبذ المجتمع متعاطي المخدرات ولا يتقبل التعامل معه.

### ٤ الإصابة بالأمراض النفسية:

مثل الاكتئاب، أو الفصام، أو اضطراب ثنائي القطب، أو تغيرات السلوك والتعرض لنوبات هياج وعنف؛ مما يعرض المدمن لخطر إيذاء نفسه ومن حوله.



### ٥ الإصابة بالأمراض المعدية:

مثل الإيدز والتهاب الكبد الوبائي (C,B) بسبب تلوث الحقن التي يتداوونها المتعاطون.

### ٦ سوء المظهر الخارجي:

تسبب المخدرات سوء المظهر الخارجي كوجود جروح في الوجه أو أحمرار في العين أو صدور رائحة كريهة، أو تأكل الأسنان واصفرارها.





اعتنى الإسلام بحفظ الضرورات الخمسة وهي: الدين، والعقل، والعرض، والمال، والنفس. فكل ما يتضمن حفظ هذه الضرورات الخمسة فهو مصلحة، وكل ما يفوت هذه الأصول فهو مفسدة ودفعه مصلحة.

تناقش مع مجموعتك ودون الأضرار التي تسببها المؤثرات العقلية والمخدرات على الضرورات الخمسة.

الدين

العقل

العرض

المال

النفس

تذكرة

تذكرة أن الوطن يقوى بقوة أبنائه ..... فكن حذر.



## أخطار المخدرات على المجتمع



### هل للمخدرات أضرار اجتماعية بالإضافة إلى الأضرار الصحية؟

لا شك أن للمخدرات أضراراً اجتماعية واقتصادية على مستوى الفرد وأسرته والمجتمع ومن أبرزها:

- ١ زيادة معدل الجرائم كالقتل أو السرقة أو العنف كلما زاد عدد المدمنين.
- ٢ ارتفاع معدل حوادث الطرق الناتجة عن قيادة السيارات تحت التأثير المخدر الذي يسبب فقدان التركيز والانتباه.
- ٣ قلة معدلات الإنتاج لتراجع كفاءة الموظفين الذين يعملون تحت تأثير المخدر.
- ٤ زيادة الإنفاق على المستشفيات والمصحات لعلاج المدمنين بدلاً من توجيهها لخدمة قطاعات أخرى مثل التعليم والإسكان وغيرها.
- ٥ ارتفاع حالات الطلاق والعنف الأسري والإهمال على مستوى أسر المدمنين.



بالتعاون مع مجموعتك وضح العلاقة التي تربط تعاطي السموم المخدرة بارتكاب الجرائم.





## العلامات الدالة على تعاطي إدمان المواد المخدرة



المفاهيم الرئيسية:  
- علامات المتعاطي.

بمجرد دخول المواد المخدرة إلى جسم الإنسان ، تبدأ بعض العلامات والأعراض بالظهور على الشخص، والتي يمكن من خلالها تمييز الشخص المدمن، وتحتاج هذه الأعراض إلى اختلاف نوع العقار المخدر.



### مأسباب تعاطي المخدرات في محيط الأسرة



- ضعف الوازع الديني.
- القدوة السيئة من قبل الوالدين.
- التفكك الأسري، وإهمال الوالدين لأبنائهم.
- أصدقاء السوء.
- الفراغ.
- اضطرابات الشخصية.
- التجربة المتهور.
- الإفراط في تناول الأدوية المهدئات، مما يسبب الاعتماد النفسي والجسدي والوقوع في الإدمان.



بالبحث في مصادر التعلم المختلفة دون أسباباً أخرى تؤدي إلى إدمان المؤثرات العقلية؟





## كيف تكتشف الأسرة بأن لديها مدمن على تعاطي المواد المخدرة أو المسكرة

تغير في الأصدقاء.

كثرة الحركة والانفعال الحاد في الحديث.

انخفاض واضح في الوزن.

عدم الاهتمام بالظهور الخارجي.

كسل وغياب عن المدرسة.

تدبّب وعنف في العلاقة مع الوالدين والأخوة والأخوات.

زيادة العرق بشكل كبير.

جروح وندبات في مكان الحقن الوريدي.

العزلة عن الآخرين.

النوم المتواصل نتيجة بقاء الفرد مستيقظاً لفترة طويلة.

الشعور بالخمول والغثيان.

انبساط رائحة كريمة في الفم وتبدو الشفاه متشققة من كثرة العض عليها.

التوتر والقلق والسلوك الانتحاري.

الحساسية الزائدة لبعض الكلمات والعبارات وإن كانت بغير قصد ويفسرها في غير محلها.

الضحك الهستيري.

الشكوك الزائدة بالأفراد المحيطين بهم كالأهل والأصدقاء.

التبليد في المشاعر.

الهلاوس السمعية والبصرية.

عدم القدرة على التركيز.

شحوب الوجه والشفتين واتساع في حدقة العين وقلة الشهية.





الرسائل التي يتم تداولها عبر الجوال أو الإنترنٌت التي توهُم الشباب بوجود جانب إيجابي في شخصية مدمٌنِي الحشيش هي من أخطر الرسائل التي يمكن أن توقعهم في تعاطي المخدرات... فلنحذر منها.



صنف العلامات السابقة لمدمن المواد المخدرة في الجدول التالي، ثم استنتج أكثر علامة دالة على مدمن المخدرات والمسكرات.

**قال الحسن البصري رضي الله عنه:** «لو كان العقل يشتري لتعالي الناس في ثمنه، فالعجب ممن يشتري بماله ما فسده».





# كيف نساعد الشخص المتعاطي؟



المفاهيم الرئيسية:  
- مساعدة المتعاطي .

لا شك أن مشكلة إدمان تعاطي المخدرات قد تفاقمت في الفترة الأخيرة، وأصبح القضاء عليها من الأمور المرهقة اقتصادياً واجتماعياً على مستوى الفرد والمجتمع؛ لذا يأتي دور التوعية وتعزيز دور الأسرة ووسائل الإعلام مهماً ل الوقاية من هذه المشكلة وتعريف الأسر بالأساليب والطرق المناسبة لمساعدة المتعاطي على تجاوز المشكلة.

## الوقاية من إدمان المؤثرات العقلية

### أولاً: التوعية الدينية

يعزز المسجد دور الوازع الديني المتين لحماية الفرد من الوقوع في المعاصي، ويدعم دور الأسرة والمجتمع في نشر التوعية والتحذير من خطر المؤثرات العقلية والسموم القاتلة من خلال: خطب الجمعة، والدروس والمحاضرات.

### ثانياً: المدارس

يتضح دور المدرسة في غرس الأخلاق الحميدة والقيم الإسلامية في نفوس الطلاب، بنشر دورها الوقائي القائم على زيادة الوعي الثقافي تجاه مخاطر إدمان المخدرات. وذلك من خلال المعلومات الصحيحة حول المخدرات، وأضرارها على الفرد ومخاطرها على المجتمع، عن طريق الأنشطة المدرسية اللاصفية: كإذاعة الصباح، أو من خلال دور المعلم والموجه الطلابي، باعتبارهم نماذج وقدوة للطلاب.



### ثالثاً: الإعلام

وهو من الوسائل الفعالة للتوعية بطرق الوقاية من المخدرات. وذلك من خلال الحملات الإعلامية بين الحين والآخر، والصور التوضيحية، والفيديوهات التوعوية التي تبين التأثير الضار لإدمان تعاطي المخدرات، و يتم نشرها من خلال الوسائل الإعلامية سواء المسموعة أو الممروءة أو حتى المكتوبة، وتكون التوعية من خلال جهات معنية بذلك مثل: وزارة الشؤون الإسلامية والدعوة والإرشاد - وزارة الصحة - المديرية العامة لمكافحة المخدرات.

### رابعاً: البيئة الاجتماعية



كل من يتعامل معه الشاب سواء الأسرة، أو الأقارب، أو الجيران، أو الأصدقاء، له دور في وقايته من الوقوع في إدمان تعاطي المخدرات. ولا شك أن التنشئة الأسرية التي تغرس القيم والمبادئ الإسلامية الحميدة، لها دور كبير في بناء شخصية الأبناء بشكل متوازن، فهي الحصن للأبناء بإذن الله من الانحراف في الطرق المظلمة، ومن الضروري تكوين علاقة صداقة بين الأبناء والآباء، مع وجود مراقبة مستمرة للأبناء، ومعرفة أصحابهم، ومساعدتهم في اختيارهم لهم. وتعليم الأبناء كيفية قضاء وقت الفراغ، وذلك من خلال مشاركتهم وتشجيعهم على إخراج طاقاتهم وصقل مهاراتهم، وقدراتهم في الهوايات المفضلة لديهم وتشجيعهم على التطوع في أحد المجالات التي تناسبهم من خلال المنصة الوطنية للعمل التطوعي، أو المشاركة في المسابقات المحلية أو العالمية.



**اقترح أنشطة لاصفيه تساهم في تثقيف وتوعية الطلاب وحمايتهم من الدخول في عالم المخدرات المدمر، ليكونوا جنوداً لحماية مجتمعهم من آفات وأضرار المخدرات؟**

### تذكرة

العقل مناط التكليف والسموم والمخدرات تدمر العقل، وتضييع دين الفرد وصحته وتحريف سلوكه.



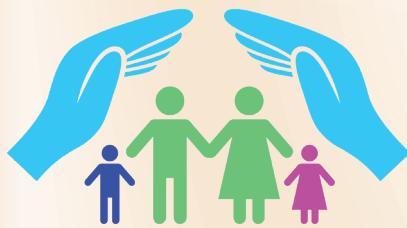


## كيف تتعامل الأسرة مع متعاطي المواد المخدرة



- ١ الابتعاد التام عن تأنيبه ولومه أو الترهيب والإهانة، والتوبيخ ومتابعته والوقوف بجانبه وقتاً طويلاً.
- ٢ احتواء الشخص المتعاطي، والتودد له بالحديث المباشر والمترن والهادئ وإشعاره بالحرص على صحته ومصلحته.
- ٣ تذكير الشخص بمخافة الله، فهي خير وسيلة للتوعية بأخطار هذه السموم، وأن تعاطي المخدرات محرم في تعاليم ديننا الحنيف.
- ٤ التأكيد له أن رغبته وعزمته على الإقلاع عن المخدرات يعد توبة من الذنب الذي ارتكبه، وأن الله سبحانه وتعالى سوف يعينه ويبدل سيئاته حسنات فالتائب من الذنب كمن لا ذنب له.
- ٥ محاولة التعرف على الأسباب التي دعت الشخص إلى تعاطي المخدرات ثم معالجتها.
- ٦ تحذيره من جلسات السوء وضرورة الابتعاد عنهم.
- ٧ نصحه بالمحافظة على الصلاة، وذكر الله، والقراءة، ومزاولة الرياضة.
- ٨ تذكيره بوضعه مع أسرته قبل الوقوع في المخدرات وما أصابهم من تعب وتوتر بعد الدخول في هذه المشكلة.
- ٩ يشار عليه أن يراجع مستشفيات الأمل، فهي متخصصة للمساعدة في فترة الانسحاب من المخدرات، وهذا لا يعد عيباً، وأن المعالجة في هذه المستشفيات تتم بطريقة سرية محكمة لحفظ سمعة من أراد التخلص من المخدرات.





قال رسول الله ﷺ: «كُلُّ مُسْكِرٍ خَمْرٌ وَكُلُّ مُسْكِرٍ حَرَامٌ»<sup>(١)</sup>.

تستهدف المؤثرات العقلية كالمخدرات والخمور وغيرها نظام المكافآت في العقل؛ إذ تغمر الدماغ بمادة كيميائية، تُدعى الدوبامين (Dopamine)، والتي تُعطي شعوراً لحظياً بالسعادة، لذا يستمر الشخص بتعاطي المخدرات للحصول على هذا الشعور، ويعتاد الدماغ مع الوقت على الدوبامين الزائد؛ فيحتاج الشخص لتعاطي المزيد من المخدرات للحصول على الشعور نفسه؛ مما يؤدي إلى الإدمان على تعاطي المخدرات لفتراتٍ طويلةٍ وحدوث تغيرات في الأنظمة الكيميائية في الدماغ.

### تذكرة

المخدرات ضرر وضرار، بداية عابرة تؤدي إلى نهاية هالكة ... فتوقف لا تجربها.



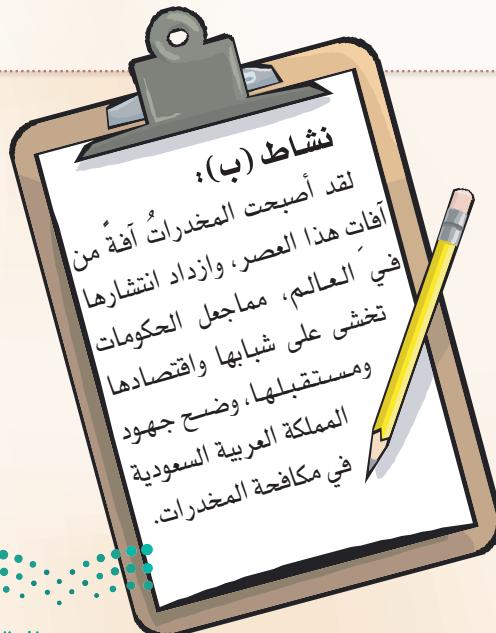
تخيل أنك أخصائي اجتماعي في مصحة لمعالجة الإدمان، اقترح نصائح لكل أسرة

تريد وقاية أبنائها من الوقوع في الإدمان؟



(١) صحيح مسلم (٢٠٠٢).

### نشاط (ب):



### نشاط (أ):

نَشَاطٌ (أ):  
ما زالَ أَبْقَتِ الْمَخْدُورَاتِ مِنْ صَفَاتٍ  
الْخَيْرِ وَدَرَجَاتِ الْكَمَالِ لِمَتَعَاطِيَهَا؟  
مِنْ خَلَالِ هَذَا الْعَبَارَةِ وَ- بِالرَّجُوعِ  
إِلَى أَحَدِ مَصَادِرِ الْعِلْمِ -  
تَحْدِيثُ عَنْ تِجْرِيَةِ حَقِيقَةِ  
لَمَدْمَنِ نَجْيِيْ مِنْ بِرَاثَنِ  
الْإِدْمَانِ.

# التطبيقات



١: ضع علامة (✓) أمام العبارات الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارات الخاطئة :

١- يساهم التأنيب والترهيب في الحد من الوقوع في تعاطي المخدرات . ( )

٢- تعتبر الجروح والندبات في مكان الحقن الوريدي من العلامات الدالة على تعاطي المخدرات. ( )

٣- إن تناول كمية غير محددة من الحبوب الموصوفة من الطبيب قد يعرضك للخطر. ( )

٤- الفضول والتجريب المتهور بوابة للدخول إلى عالم الإدمان والضياع. ( )

٥- حرم الإسلام كل مايضر بالعقل ويؤثر فيه. ( )



٢: هناك معتقدات خاطئة وشائعة في المجتمع حول تعاطي المواد المخدرة، ابحث عن الحقائق وصحح المعتقدات التالية:

الحقيقة	المعتقد الخاطئ	الحقيقة	المعتقد الخاطئ
			
.....	تعاطي المواد المخدرة على فترات متباينة لا يسبب الإدمان.	.....	تعاطي المواد المخدرة يخلصك من مشاعر القلق والتوتر وينحك شعوراً بالسعادة.
.....	.....	.....	.....

الحقيقة	المعتقد الخاطئ	الحقيقة	المعتقد الخاطئ
			
.....	المواد المخدرة لا تسبب ضرراً دائمًا للجسم.	.....	يمكن لمعاطي المواد المخدرة أن يتوقف عنها في أي وقت يريد.
.....	.....	.....	.....



٣: في فترة الاختبارات يزيد استهداف وتربيص تجار المخدرات لطلاب المدارس، لبيعهم المواد المخدرة ونشر سموها بينهم. أعد تقريراً تتحدث فيه عن التالي:

أسباب استهداف مروجي المخدرات الطلاب في فترة الاختبارات بشكل كبير، ودور الأسرة في الحد من هذه انتشار الظاهرة.

٤: من خلال دراستك لوحدة التوعية الصحية، دون في المنظم التالي أبرز آثار إدمان المواد المخدرة والسموم على الفرد، والأسرة، والمجتمع.

<hr/> <hr/>	
<hr/> <hr/>	
<hr/> <hr/>	

# الوحدة الأولى

## الوعية الصحية



أتعلم لغة الإشارة بشغف؛ حتى أتواصل مع زملائي - زميلاتي من الصم، وأنا قادر - ب توفيق الله - على إتقانها بكفاءة عالية.



المصدر: الجمعية السعودية للإعاقة السمعية (٢٠١٨). قاموس لغة الإشارة السعودية، ط١.



## الوحدة الثانية

### المهارات الاجتماعية



التَّنْمُرُ الْإِلْكْتْرُونِيُّ.



## أهداف الوحدة

يُتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أنْ :

- ١ يحدد مفهوم التنمر الإلكتروني.
- ٢ يستنتج أهمية المحافظة على بياناته وملفاته الشخصية عبر الإنترنٌت.
- ٣ يحدد الأساليب المستخدمة في التنمر الإلكتروني.
- ٤ يستنتج العلامات الدالة على وقوع التنمر الإلكتروني.
- ٥ يقترح اثنين من إستراتيجيات مواجهة التنمر الإلكتروني.
- ٦ يساهم بدور إيجابي في نشر التوعية في المدرسة ضد التنمر الإلكتروني.





# التنمر الإلكتروني



المفاهيم الرئيسية:

- التنمر الإلكتروني.

تعد ظاهرة التنمر شكل من أشكال السلوك العدواني الذي يلحق الضرر بالآخرين جسدياً ونفسياً واجتماعياً وعلمياً، وهي من الظواهر الخطيرة المنتشرة في المجتمعات ، حيث أدى تزايد استخدام طلاب المدارس لمختلف أدوات التكنولوجيا الحديثة وتطبيقاتها عبر الإنترنت واستخدام أدوات التواصل الاجتماعي إلى ظهور التنمر الإلكتروني بأشكال وصور مختلفة، وأصبح أسهل وأوسع انتشاراً. ويدخل التنمر الإلكتروني ضمن الأمور المحرمة التي جاءت النصوص من كتاب الله وسنة نبيه ﷺ للتحذير منها قال تعالى:

﴿وَالَّذِينَ يُؤذِّنُونَ الْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمَنَاتِ يَغْيِرُ مَا أَكْتَسَبُوا فَقَدْ أَحْتَمَلُوا بُهْتَنَّا وَإِثْمًا مُّبِينًا﴾ <sup>(٥٨)</sup>.



## التنمر الإلكتروني:

هو تعمّد إيذاء الآخرين بطريقة متكررة وعدائية عبر الإنترنت؛ بهدف تخويف أو إغضاب أو فضح المتنمر عليه أو استفزاز المستهدفين به أو تشويه سمعتهم.





دون في المنظم التالي أوجه التشابه وأوجه الاختلاف بين التنمُّر التقليدي والتنمُّر الإلكتروني.



التنمُّر التقليدي

التنمُّر الإلكتروني

يعتبر التصرف المسيء تنمراً عندما يكون هذا التصرف متعمداً، ومتكرراً، وكلاماً جارحاً ومقصوداً، مع اختلاف القوة، بحيث يتحطى الخط الفاصل بين المزاج والمضايقات البسيطة.



## أدوات التنمُّر الالكتروني



١ الرسائل النصية.

٢ شبكات التواصل الاجتماعي.

٣ البريد الإلكتروني.

٤ المكالمات الهاتفية.

٥ الألعاب الإلكترونية.

ساهمت الألعاب الإلكترونية الجماعية في زيادة التنمُّر الالكتروني فأصبح حقيقة، وبسبب خطورة التنمُّر وما يمكن أن يتركه من آثار نفسية سيئة على الناس ولاسيما المراهقين، فقد أعلنت النيابة العامة في المملكة العربية السعودية بأنها سوف ترصد سلوكيات التنمُّر الالكتروني في الألعاب الإلكترونية لتوفير الحماية الجنائية للمتضررين. وأضافت بأن تحفي المتنمُّر في الألعاب الإلكترونية باسم مستعار لا يمنعها من تحديد هويته وفرض العقوبات بحقه. ومن

ثم حددت عقوبات صارمة ورادعة حيث ذكرت بأن عقوبة المتنمُّر في الألعاب الإلكترونية هي السجن لمدة تصل إلى سنة، وغرامة تصل إلى نصف مليون ريال.

تذكرة  
عدم التفاعل والخوض في نقاشات مع الأفراد المجهولين على موقع التواصل الاجتماعي .



تذكرة



## الأساليب المستخدمة في التنمر الإلكتروني



- ١ الإقصاء أو الهجر كمنع المتنمر عليه من الدخول في أي من برامج التواصل الاجتماعي.
- ٢ المضايقة عن طريق إرسال رسائل عدوانية تحمل تهديداً أو تخويفاً للمتنمر عليه أو أسرته.
- ٣ نشر أسرار وفضائح عن المتنمر عليه دون موافقته.
- ٤ مراقبته إلكترونياً بالتجسس عليه عن طريق الإنترنت.
- ٥ التصييد بتتبع هفوات أو أخطاء المتنمر عليه ومهاجمه عن طريقها لإثارةه وإغضابه عبر الإنترنت.
- ٦ سرقة الحساب الإلكتروني للمتنمر عليه والتواصل مع الناس ونشر معلومات مسيئة باسم المتنمر عليه.

## آثار التنمر الإلكتروني على المتنمر عليه



- ١ يتتجنب المناسبات الاجتماعية، مع الشعور الدائم بالعزلة والانطواء.
- ٢ تغير سلوكه مع التقنيات الإلكترونية غالباً يتسم سلوكه بالابتعاد عنها.
- ٣ الحزن والقلق بصورة مستمرة.
- ٤ نوبات الغضب والخوف.
- ٥ كثرة الكوابيس.
- ٦ التخفي عند استخدام الهاتف أو جهاز الحاسوب.
- ٧ إغلاق حساباته في موقع التواصل الاجتماعي دون أسباب مقنعة.





مهند طالب في الصف الثاني متوسط، لديه حساب في أحد برامج التواصل الاجتماعي ينشر فيه يومياته وأنشطته، تعرض للتنمر الإلكتروني وتحول لضحية ابتساز من أشخاص مجهولين، بسبب قرصنتهم لجهازه. والحصول على مجموعة من صوره ومن ثم تعديلها وجعلها صوراً مخجلة، ثم قاموا بتهديده بها إن لم يستجب لطلباتهم، وإرسال مبالغ مالية على حساباتهم الخارجية، أو سيقومون بإرسال تلك الصور لجميع المضافين لديه في هاتفه الجوال وفي وسائل التواصل الخاصة به، ومن ضمنها أسرته.

بعد قراءتك للقصة السابقة ساعد مهند في حل المشكلة التي يواجهها.



تحديد المشكلة

جمع المعلومات المرتبطة  
بالمشكلة

اقتراح حلول للمشكلة

التوصل للحل



أطلقت وزارة الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات، مبادرة "علم وأستريح"، للتوعية بالتنمر الإلكتروني وسبل الوقاية منه، بمشاركة أكثر من ٧٠ شريكاً من القطاعات العامة والخاصة. وتستهدف المبادرة مساعدة الآباء والأمهات على معرفة التنمر الإلكتروني، وكيف يتعرض الأبناء لها في العالم الرقمي، ورفع الوعي بها مع ازدياد هذه المنصات الإلكترونية، خصوصاً في ألعاب الفيديو أو شبكات التواصل الاجتماعي، وتسهم المبادرة، في التوعية بأحد أبرز مشاكل العصر الحديث المرتبطة بالتقنية. للاطلاع على الدليل:

علم و  
الاستريح



وزارة الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات



## إرشادات عامة للتعامل مع ظاهرة التنمـر الإلكتروني

- ١ لا تكون متـنـراً ولا تـرـد على الإـسـاءـة بـإـسـاءـة مـثـلـها.
- ٢ فـكـرـ جـيـداً قـبـلـ أنـ تـكـتـبـ منـشـورـاً، أوـ تـرـسـلـ رسـالـةـ، أوـ تـشـارـكـ فيـديـوـ، أوـ حتـىـ قـبـلـ أنـ تـضـغـطـ خـيـارـ الإـعـجـابـ عـلـىـ منـشـورـ مـسـيـعـ.
- ٣ تـجـاهـلـ التـعـليـقـاتـ الـمـسـيـئـةـ.
- ٤ اـطـلـبـ المسـاعـدـةـ مـنـ والـدـيكـ أوـ أحدـ أـفـرـادـ أـسـرـتـكـ الـمـقـرـبـيـنـ الـذـيـ تـتـقـبـلـ بـهـ، أوـ الـمـوـجـهـ الـطـلـابـيـ فـيـ مـدـرـسـتـكـ أوـ أحدـ مـعـلـمـيـكـ.
- ٥ خـذـ اـسـتـرـاحـةـ مـنـ الإـنـتـرـنـتـ لـتـتـحـكـمـ بـحـيـاتـكـ الـرـقـمـيـةـ وـاستـخـدـامـكـ لـوـسـائـلـ التـوـاـصـلـ الـاجـتمـاعـيـ.
- ٦ لاـ تـلـمـ نـفـسـكـ وـلاـ تـدـخـلـ فـيـ مـنـطـقـةـ جـلـدـ الـذـاتـ، وـتـذـكـرـ أـنـ المـتـنـرـ غـالـبـاًـ مـاـ يـعـانـيـ مـنـ النـقـصـ وـالـإـحـبـاطـ وـالـغـيـرـةـ، حـاـوـلـ أـنـ تـفـصـلـ تـمـامـاًـ بـيـنـ نـظـرـتـكـ إـلـىـ نـفـسـكـ وـبـيـنـ مـاـ يـقـولـهـ عـنـكـ المـتـنـرـونـ.
- ٧ الحـظـرـ وـالـتـبـلـيـغـ حلـ فـعـالـ لـلـتـنـمـرـ الـإـلـكـتـرـوـنـيـ.

تجنب نشر صور شخصية لك أو لأحد أفراد عائلتك، أو أي معلومات شخصية مثل الاسم - العنوان - رقم الهاتف - أو أي معلومات خاصة عبر موقع التواصل الاجتماعي.



الاتصال بشبكة الانترنت له فوائد كثيرة، وقد تصاحبه بعض المخاطر التي يتوجب الحذر منها، دون مع  
مجموعتك عدداً من الإرشادات التوعوية عند استخدام الانترنت.





## كيف تعاملت وزارة التعليم مع التنمـر الـلـكتـروـني

ـ توعـيـة الطـلـاب بـخـطـورـتـهـ.

ـ تـطـبـيق إـجـرـاءـات حـازـمـة ضـدـ الـمـخـالـفـينـ.

ـ تـفـعـيلـ الـحـوـارـاتـ الـطـلـابـيـةـ.

ـ تـعـزـيزـ السـلـوكـيـاتـ الـإـيجـاـبـيـةـ بـيـنـ الـطـلـابـ.

ـ فـتـحـ قـنـوـاتـ لـلـتـوـاـصـلـ.

ـ تـشـجـيـعـ التـبـلـيـغـ عـنـ أيـ تـنـمـرـ.

ـ إـشـرـاكـ أـوـلـيـاءـ الـأـمـورـ فـيـ الـمـعـالـجـةـ.

ـ تـكـثـيفـ الـبـرـامـجـ وـالـأـنـشـطـةـ التـوـعـوـيـةـ.



عندما رجـعـ باـسـمـ مـنـ الـمـدـرـسـةـ، وـاجـتـمـعـتـ الـأـسـرـةـ لـتـنـاـولـ وـجـبـةـ الـغـدـاءـ، كـانـ باـسـمـ هـادـئـاـ وـشـارـدـ الـذـهـنـ، وـلـمـ يـكـمـلـ وـجـبـةـ طـعـامـهـ، سـأـلـهـ وـالـدـهـ: مـاـ بـكـ؟ وـلـمـاـذـاـ أـنـتـ صـامـتـ عـلـىـ غـيـرـ عـادـتـكـ؟ ردـ باـسـمـ: أـنـاـ بـخـيرـ. وـعـنـدـ اـجـتـمـاعـ الـأـسـرـةـ فـيـ عـطـلـةـ نـهـاـيـةـ الـأـسـبـوـعـ قـالـ باـسـمـ لـأـبـيـهـ: كـانـ لـدـيـ حـسـابـ فـيـ أـحـدـ مـوـاـقـعـ الـتـوـاـصـلـ الـاـجـتـمـاعـيـ أـنـشـرـ فـيـهـ قـصـائـدـ مـنـ تـأـلـيفـيـ، فـبـدـأـتـ تـصـلـيـقـاتـ سـاحـرـةـ عـلـىـ مـاـ أـكـتـبـ، "أـنـتـ فـاـشـلـ". " اـتـرـكـ الـشـعـرـ لـأـصـحـابـ الـشـعـرـ". " رـكـزـ عـلـىـ دـرـاسـتـكـ". " لـوـقـرـأـ الـمـتـنـبـيـ شـعـرـكـ لـتـرـكـ الـشـعـرـ" وـغـيـرـهـاـ.... شـعـرـتـ بـالـحـزـنـ ثـمـ بـالـوـحـدـةـ، ثـمـ تـوـقـفـتـ عـنـ كـتـابـةـ الـشـعـرـ. لـمـ أـعـدـ أـرـيـدـ رـؤـيـةـ النـاسـ أـوـ الـحـدـيـثـ مـعـهـمـ. **بعدـ قـرـاءـتـكـ الـقـصـةـ السـابـقـةـ، أـبـدـ رـأـيـكـ فـيـ تـصـرـفـ باـسـمـ؟ وـاقـتـرـحـ حـلـوـلـاـ لـمـسـاعـدـتـهـ.**

غالـبـاـ مـاـ يـحـدـثـ التـنـمـرـ وـجـهـاـ لـوـجـهـ (ـالـمـبـاـشـرـ)، لـكـنـ التـنـمـرـ الـلـكـتـرـوـنـيـ يـتـرـكـ بـصـمةـ رـقـمـيـةـ - وـسـجـلـاـ يـمـكـنـ الـاستـفـادـةـ مـنـهـ وـيـقـدـمـ الـأـدـلـةـ لـلـمـسـاعـدـةـ فـيـ إـيـقـافـ الـإـسـاعـةـ.



## نشاط (ب):

نشاط (أ):  
صمم شعاراً تحدّر فيه من  
التمر الإلكتروني.

نشاط (أ):

نشاط (ب):

قال تعالى: ﴿لَذِكْرُ الْعَفْوِ وَأَمْرُهُ بِالْعَرْفِ وَأَنْهِيَ عَنِ الْمُنْهَىٰ﴾ (١١)

استخرج من الآية الكريمة هدي النبي ﷺ في التعامل مع أعدائه والمخالفين له.

(١) سورة الأعراف الآية رقم: (١٩٩).

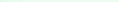
## التطبيقات



## صوب العبارات الآتية :

١- يعد التوقف عن استخدام الإِنترنت هو الحل المناسب لمواجهة التنمُّر الإِلكتروني.

٢- الانتشار الواسع لشبكات التواصل الاجتماعي جعلها مناسبة لاستخدام جميع الفئات العمرية والاطلاع على محتواها.

لديك بطاقتان دون فيهما رسالة لكل من: 

## المتنمر عليه

## المتنمر

**٣:** (تعد تنمية المهارات الشخصية الفردية مثل: المرونة، ومهارات صنع القرار، ومهارات حل الصراع، ومهارات التواصل من المهارات الواقية من التنمُّر الإلكتروني)

ناقش هذه العبارة:

---

---

---

**٤:** أمامك نموذج للمجلة الإلكترونية للمدرسة - بالرجوع لمصادر المعرفة. شارك في كتابة موضوع عن طرق الحد من التنمُّر في المدرسة بمناسبة اليوم العالمي لمكافحة التنمُّر (٤ مايو).

---

---

---



٥: أكمل المنظم الآتي:

تحميل الملفات من  
موقع موثوقة.

وسائل الحماية  
من التهديدات  
الإلكترونية

استخدام كلمة مرور معقدة.



## الوحدة الثانية المهارات الاجتماعية



أَتَعْلَمُ لِغَةَ الْإِشَارَةِ بِشَغْفٍ؛ حَتَّى أَتَوَاصِلُ مَعَ زَمَلَائِي - زَمِيلَاتِي مِنَ الْصَّمِّ، وَأَنَا قَادِرٌ - بِتَوْفِيقِ اللَّهِ -  
عَلَى إِتقَانِهَا بِكَفَاءَةِ عَالِيَّةٍ.



# الوحدة الثالثة

## وحدة المهارات الحياتية



ادارة الذات.

التفكير الإيجابي.



## أهداف الوحدة

يتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن :

- ١ يذكر مفهوم إدارة الذات.
- ٢ يشرح فوائد إدارة الذات.
- ٣ يوضح مهارات الإدارة الذاتية.
- ٤ يحدد مفهوم التفكير الإيجابي.
- ٥ يستنتج فوائد التفكير الإيجابي.
- ٦ يقارن بين التفكير السلبي والتفكير الإيجابي.





# إدارة الذات



**المفاهيم الرئيسية:**  
- إدارة الذات.

لماذا ينجح بعض  
الأفراد بينما  
يفشل الآخرون؟



إن حسن إدارة الفرد لذاته وتعامله مع نفسه بكل كفاءة واقتدار هي إحدى مؤشرات النجاح في الحياة، وفي مقابل ذلك فإن فشله مع ذاته هو مدخل له فشله في حياته. فإذا إدارة الذات تلعب دوراً ايجابياً في تنظيم حياة الفرد بشكل سليم وتعينه على التعامل مع المجتمع الذي يعيش فيه. ولكي نصل إلى إدارة واعية للذات لابد أن تكون الرؤية واضحة فيما نريد أن نحققه، وأن تكون رسالتنا في هذه الحياة ماثلة أمام أعيننا بوضوح، وبناء على ذلك نستطيع أن نصيغ أهدافنا التي نسعى لتحقيقها في هذه الحياة.

## مفهوم إدارة الذات

الطرق والوسائل التي تساعد الإنسان على الاستفادة من وقته مع تحقيق أهدافه وإيجاد التوازن ما بين الواجبات والرغبات.



الذات: هي اتجاهات الشخص ومشاعره عن نفسه، وقيل هي العمليات النفسية التي تحكم السلوك.



## أهمية إدارة الذات

- قدرة الفرد على فهم نفسه وتحديد الصفات التي تميزه عن غيره.
- رضا الفرد عن نفسه وما يحققه من إنجازات.
- تحديد الفرد لأهدافه في ضوء إمكاناته وقدراته.
- تعزيز الثقة بالنفس، والتواصل الفعال مع الآخرين.
- حسن استثمار الفرد لمهاراته وإمكاناته.
- حسن إدارة الوقت واستغلاله بفاعلية.



مع أفراد مجموعتك دون فوائد الإدارة الذاتية الناجحة؟

إن لم تنظر إلى ذاتك بتقدير، فتأكد أنه من الصعب أن تحصل عليه من الآخرين.



## كيف تدير ذاتك بفعالية؟

احذر من التشاؤم والتفكير  
السلبي، وردد عبارات تحفظك  
للتغيير نحو الأفضل.

حافظ على الصلاة وداوم على  
قراءة القرآن الكريم، وملازمة  
الدعاء والذكر.

لاتقارن نفسك بالآخرين.

اجعل الرسول ﷺ قدوة لك.

حدد نقاط القوة لديك  
واعمل على تنميتها.

احترام ذاتك وتعامل  
معها بشكل إيجابي.

انظر للأمور بـإيجابية وتفاعل  
كأن النبي ﷺ: يعجبه الفأل  
الحسن، ويكره الطيرة.<sup>(١)</sup>

حدد أهدافك ووضع خطة  
لتحقيقها.

استفد من تجاربك السابقة، وراجع  
قراراتك لتتعرف على الأخطاء التي  
وقعت فيها.

اختر أصدقاءك بعناية  
وابعد عن كل شخص سلبي  
ومتذمر دائماً.

**لتنذرك**  
أن تأملك لقراراتك السابقة للاستفادة منها، وللتعرف على الأخطاء التي وقعت فيها لتجنبها  
مستقبلاً وليس للندم على ما حدث لك. مقتدياً بقوله ﷺ: «فَلَا تَقُلْ لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَانَ كَذَا وَكَذَا،  
وَلَكِنْ قُلْ قَدْرُ اللَّهِ وَمَا شَاءَ فَعَلَ، فَإِنَّ لَوْ تَفَتَّحَ عَمَلَ الشَّيْطَانِ» <sup>(٢)</sup>.

(١) رواه ابن ماجه (٢٨٦٤).

(٢) صحيح مسلم (٢٦٤).





الشخص السلبي يحمل أفكاراً و معتقدات غير منطقية عن الحياة التي يعيشها، فأفكاره مشوهة، وتوقعاته تجاه نفسه، وتجاه البيئة المحيطة به، واتجاه المستقبل تشاوئية.

ما تأثير الشخص السلبي عليك؟



من خلال الجدول الآتي: فكر بإيجابية وحدد ما تسعى إلى تحقيقه في ذاتك.

أرى نفسي مستقبلاً	أين أنا الآن



## مهارات الإدارة الذاتية

من خلال تطويرك لإدارة ذاتك سوف تمتلك العديد من المهارات منها:

### الثقة بالنفس:

الشعور بالكفاءة والقدرة على مواجهة العقبات، والظروف المحيطة، والتقبل للذات كما هي مع الاعتقاد أنه جدير باحترام الآخرين وتقديرهم.

### التخطيط الجيد:

القدرة على ترتيب الأولويات وتحديد الأهداف، ووضعها في مخطط لتحقيقها في مدة زمنية معينة.

### الدافعية الذاتية:

تحفيز الفرد لنفسه وتشجيعه لها حتى تتحقق الأهداف، وتواجه الصعوبات.

### إدارة السلوك:

القدرة على ضبط المشاعر والتصرفات، والخلص من القلق، وسرعة الغضب قال ﷺ: **لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرَعَةِ؛ إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلُكُ نَفْسَهُ عَنْ (١) الْغَضَبِ**.

### إدارة العلاقات الاجتماعية:

القدرة على تكوين شبكة من العلاقات الاجتماعية الإيجابية.

### إدارة الوقت:

القدرة على تحديد الأولويات ووضع جدول عمل لها.

### التفاؤل:

التوقع الإيجابي لحدوث الأفضل، والإقبال على الحياة.

قال الله تعالى: ﴿سَيَجْعَلُ اللَّهُ بَعْدَ عُسْرٍ يُسْرًا﴾<sup>(٢)</sup>.



**اذكر أحد المواقف التي تأثرت فيه ثقتك بنفسك وذاتك وكيف استطعت تجاوزه.**

في قصة نبي الله يوسف عليه السلام خير مثال للثقة بالنفس ومعرفة الإمكانيات والقدرات الشخصية، وقد ذكر الله سبحانه وتعالى ذلك في كتابه العزيز: ﴿قَالَ أَجْعَلَنِي اللَّهُ أَنْزَلَنِي إِلَيْكُمْ حَفِظْتُ عَلَيْكُمْ﴾ <sup>(١)</sup>.

ذهب مدير الإنشاءات إلى موقع العمل، حيث كان العمال يقومون بتشييد أحد المباني الضخمة، واقترب من أحد العمال وسأله: ماذا تفعل؟ فرد عليه بعصبية وانفعال، قائلاً: أقوم بتكسير الأحجار الصلبة بهذه الآلات، ثم أقوم بترتيبها، كما قال لي رئيس العمال، وأنا أتصبب عرقاً في هذا الحر، فهو عمل مطلوب مني إنجازه، ومكتوب في جدول أعمالي الخاص، تركه مدير الإنشاءات وذهب إلى عامل آخر وسأله السؤال نفسه، فتردد العامل ثم رد بصوت منخفض: إني أقوم بتشكيل هذه الأحجار إلى قطع يمكن استعمالها، ثم تجمع حسب تخطيطات المهندس المعماري، وهو عمل متعب، ويصيبني بالملل، ولكن عند إنجازي لأي عمل فإني أذهب مع زوجتي وأولادي احتفل وأكافئ نفسي على ما حققته من عمل. بعدها نظر مدير الإنشاءات فرأى عاملًا ثالثًا يتشارج مع رئيس العمال، فذهب إليه وسأله أيضاً عمما يفعل؟ فرد العامل عليه، قائلاً: وهو يشير إلى أعلى ألا ترى بنفسك؟! أنا أقوم ببناء ناطحة سحاب.



من خلال قراءاتك للقصة السابقة حدد المهارات التي يمتلكها كل عامل والمهارات التي يحتاج إلى تطويرها.

المهارات التي يحتاج إلى امتلاكها العامل	المهارات التي يمتلكها العامل	العامل
		الأول
		الثاني
		الثالث



## نشاط (ب):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## نشاط (أ):

يعتبر التحدث أمام الجمهور من أكثر المواقف صعوبة على الإنسان، كلف المعلم صديقك بإلقاء كلمة عن فوائد التقنية الحديثة في إذاعة الصباح ولكن صديقك يخاف من مواجهة الجمهور، والتحدث أمام عدد كبير من الأشخاص قدم نصائح له تساعد له تجاوز هذا التحدي.

.....

.....

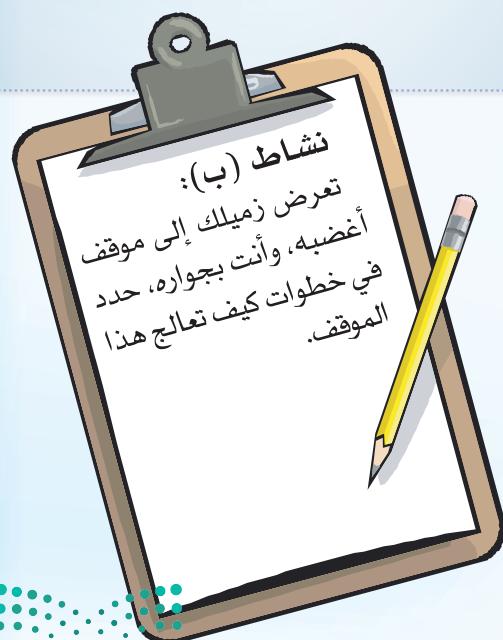
.....

.....

.....

.....

## نشاط (أ):





## التفكير الإيجابي



**المفاهيم الرئيسية:**  
- التفكير الإيجابي .

نظر الأب إلى ابنه وقال: مَاذَا ترَى أَمَامَك؟ أَجَابَ الابن: وَضَعَتْ جَزْرَةٌ وَبِيْضَةٌ وَحَبَّاتٌ مِنَ الْقَهْوَةِ فِي مَاءٍ عَلَى النَّارِ، وَأَخْذَ الْأَبَ وَالْأَبْنَ يَرَاقِبُ بَصَمَتْ مِنْتَظَرًا أَنْ تَنْضَجَ هَذِهِ الْأَصْنَافُ الْثَلَاثَةُ، بَيْنَمَا بَدَأَ صَبَرُ الْأَبَ يَنْفَدُ، فَهُوَ لَا يَدْرِي مَاذَا يَرِيدُ أَبُوهُ! ثُمَّ ابْتَسَمَ الْأَبُ وَطَلَبَ مِنْ أَبْنَهُ أَنْ يَتَحَسَّسَ الْجَزْرَةَ، فَلَاحَظَ الْأَبُ أَنَّهَا صَارَتْ نَاضِجَةً وَطَرِيَّةً، ثُمَّ طَلَبَ مِنْهُ أَنْ يَنْزَعَ قَشْرَةَ الْبِيْضَةِ، فَلَاحَظَ أَنَّ الْبِيْضَةَ بَاتَتْ صَلِبَةً، ثُمَّ طَلَبَ مِنْهُ أَنْ يَنْظُرَ إِلَى حَيَّاتِ الْقَهْوَةِ كَيْفَ صَارَتِ.

سَأَلَ وَالَّدُ، مَاذَا يَعْنِي هَذَا يَا أَبِي؟ قَالَ الْأَبُ: أَعْلَمُ يَا بْنِي أَنَّ كَلَّا مِنَ الْجَزْرَةِ وَالْبِيْضَةِ وَحَبَّاتِ الْقَهْوَةِ، وَاجْهَ التَّحْدِيِّ نَفْسَهُ، وَهُوَ الْمَيَاهُ الْمَغْلِيَّةُ، وَلَكِنَّ كَلَّا مِنْهُمْ تَفَاعِلُ مَعَ هَذَا التَّحْدِيِّ عَلَى نَحْوِ مُخْتَلِفٍ.

الْجَزْرَةُ كَانَتْ قَوِيَّةً وَصَلِبَةً، وَمَا لَبِثَتْ أَنْ تَرَأَخْتَ وَضَعَفَتْ بَعْدَ تَعْرُضِهَا لِلْمَيَاهِ الْمَغْلِيَّةِ.

أَمَّا الْبِيْضَةُ فَكَانَتْ قَشْرَتَهَا الْخَارِجِيَّةُ تَحْمِي سَائِلَهَا الدَّاخِلِيَّ، لَكِنَّ هَذَا الدَّاخِلُ مَا لَبِثَ أَنْ تَصَلُّبَ عِنْدَ تَعْرُضِهِ لِحَرَارَةِ الْمَيَاهِ الْمَغْلِيَّةِ.

أَمَّا حَبَّاتِ الْقَهْوَةِ فَقَدْ كَانَتْ رَدْتَ فَعْلَهَا فَرِيْدَةً، إِذَا مَكَنَتْ مِنْ تَغْيِيرِ لَوْنِ وَطَعْمِ وَرَائِحَةِ الْمَاءِ نَفْسَهُ.

وَالآنِ مَاذَا عَنْكَ أَنْتَ يَا بْنِي؟

هَلْ أَنْتَ الْجَزْرَةُ الَّتِي تَبَدُّو صَلِبَةً مِنَ الْخَارِجِ، وَلَكِنَّ عِنْدَمَا تَتَعَرَّضُ لِلتَّحْدِيَّاتِ وَالصَّعُوبَاتِ تَصْبِحُ ضَعِيفَةً؟ أَمْ أَنْكَ الْبِيْضَةُ، ذَاتُ الْمَظَهَرِ الْمَتَّمَاسِكِ وَمِنَ الدَّاخِلِ ضَعِيفَ وَخَائِفٌ، وَلَكِنَّهَا إِذَا مَا وَاجَهَتِ الْضَّغْوَطَاتِ وَالْمَشَاكِلِ، اشْتَدَتْ وَأَصْبَحَتْ أَقْوَى وَأَصْلَبَةً. أَمْ أَنْكَ مِثْلُ حَبَّاتِ الْقَهْوَةِ، الَّتِي تَحُولُ الْضَّغْوَطَاتِ وَالْتَّحْدِيَّاتِ إِلَى نَقْطَةِ اِنْطِلَاقٍ لِمَزِيدِ مِنَ الْإِبْدَاعِ وَالنَّجَاحِ.



### التفكير الإيجابي :

هُوَ فَنُ التَّعَامِلِ بِمَا هُوَ مَتَّاحٌ مِنْ أَدْوَاتٍ وَقَدْرَاتٍ، وَوَسَائِلٍ لِلْحَصُولِ عَلَى أَفْضَلِ النَّتَائِجِ.





بعد تأمل القصة السابقة والإجابة شفهياً عن الأسئلة، دون فوائد التفكير الإيجابي؟

إن نقطة البداية للتفكير الإيجابي هو تغيير الأفكار والمعتقدات المسيطرة على أفكارنا من خلال الخطوات الآتية:

١- توقف عن الدفاع عن وجهة نظرك الشخصية، فهذا يمنع تلقيك لأفكار جديدة تغير طريقة تفكيرك.

٢- أعد تقييم أفكارك، وأهدافك.

٣- ثق بنفسك.

٤- التواصل مع أصحاب التجارب الناجحة.



أنك تجذب لنفسك الأشياء التي تفكر فيها باستمرار، فالإنسان ليس هو ما يعتقد أنه هو، وإنما ما يفكر فيه.



يُزن وباسم أخوان، كانا يعيشان مع والدتهما في منزلهم المتواضع في ظروف مادية صعبة، بعد وفاة والدهم بسبب تعاطي المخدرات، كان يُزن طالباً مجتهداً وحسن الخلق والتعامل مع الآخرين، يبذل قصارى جهده في مساعدة والدته في أعمال المنزل، كان نموذجاً للأبناء البار، عكس باسم فقد كان كثير الشجار مع الجيران وزملائه في المدرسة، لا يهتم ب دروسه، وودائماً في



حالة من التضجر والسخط من حياته. وبعد سنوات من كفاح هذه الأسرة أصبح يزن طبيباً ناجحاً، ويعيش مع أسرته ووالدته بسعادة وهناء، أمّا باسم فلم يكمل دراسته، وأصبح عاطلاً ولجاً إلى تعاطي المخدرات، وعند القبض عليه سُئل عن سبب تعاطيه المخدرات فقال: إنَّ أبي هو السبب! وعند سؤال أخيه يزن عن سبب نجاحه؟ قال: إنَّ أبي هو السبب.

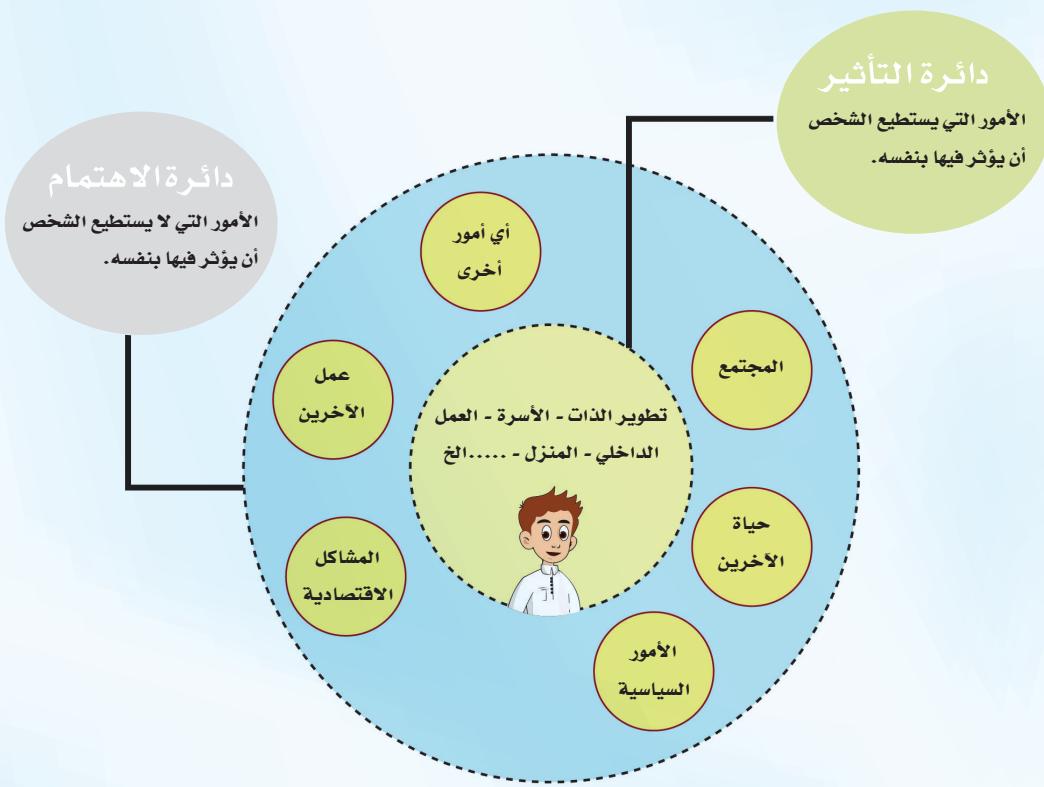


بعد قراءتك للقصة أجب عن الأسئلة التالية:

من تعتقد أن رأيه صحيح؟ ولماذا؟

قارن بين حياة يزن وباسم من حيث التفكير الإيجابي والتفكير السلبي؟

التفكير السلبي	التفكير الإيجابي



تجنب التفكير في كل ما يقع خارج دائرة التأثير الخاصة بك.



أثبتت الدراسات الحديثة أن أكثر (٩٠٪) من الأشخاص يشغلون بدائرة الاهتمام، ويتركون العمل على دائرة التأثير.

لكي تنجح في الحياة، وتكون إنسان إيجابي اعكس النسبة واجعل ٩٠٪ من وقتك في دائرة التأثير.





هناك قوة هائلة كامنة في الكلمات.... فهي يمكن أن تبني أو تدمر حياتك، والعقل اللاواعي يتقبل دون مناقشة مانستقبله أو نستخدمه منها، ومن هنا تأتي أهمية العبارات أو التوكيدات الإيجابية ودورها في مساعدتنا على تحقيق أهدافنا.

سامر طالب يدرس في المرحلة المتوسطة، ناجح في حياته الدراسية، ويعيش مع والديه، وعند اقتراب موعد اختبارات نهاية العام، انتابته نوبة من الهلع والخوف وعدم القدرة على النوم، وعندما سؤاله عن السبب، قال: أنه سيخفق في اختباراته، وأن الوقت لا يكفي لمذاكرة جميع المواد، وأن الأسئلة ستكون صعبة، وأنه سيحصل على درجات منخفضة، وأن والده لن يسامحه على ذلك، حاول أن يؤجل الاختبار لأنه خائفة، لكن المعلم رفض ذلك، فكر سامر بالانسحاب من المدرسة؛ لأنه إن لم يحقق الدرجة الكاملة في الامتحان، فإنه سيكون فاشل في حياته، ولن يتقبله الآخرين.



ما الأخطاء التي وقع فيها سامر عند التعامل مع مشكلته؟

كيف تساعد سامر على التخفيف من خوفه وقلقه؟



## استبدل عبارات سامر السلبية في القصة بعبارات إيجابية.

العبارات الإيجابية	العبارات السلبية
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....



قال تعالى: ﴿وَقَالَتِ امْرَأَةٌ فِرْعَوْنَ قُرْتُ عَيْنِي وَلَكَ لَا نَقْتُلُهُ عَسَىٰ أَنْ يَنْفَعَنَا أَوْ تَنْخَذُهُ وَلَدَا وَهُمْ لَا يَشْعُرُونَ﴾<sup>(١)</sup>. فمن الآية الكريمة تفاءلت امرأة فرعون بقولها (عسى أن ينفعنا فحصل لها ذلك، وهداها الله به، وأسكنها الجنة بسببه.

عود نفسك على التحدث بإيجابية، أنا مسروor، أنا واثق من نفسي، أنا متفائل، أنا متزن، سأتعلم حتى أتقن، لقد فعلت ما بوسعي وأستحق التقدير والإشادة، أنجزت اليوم عمل عظيم، ولدي القدرة على تحقيق هدفي بإذن الله.



## نشاط (ب):

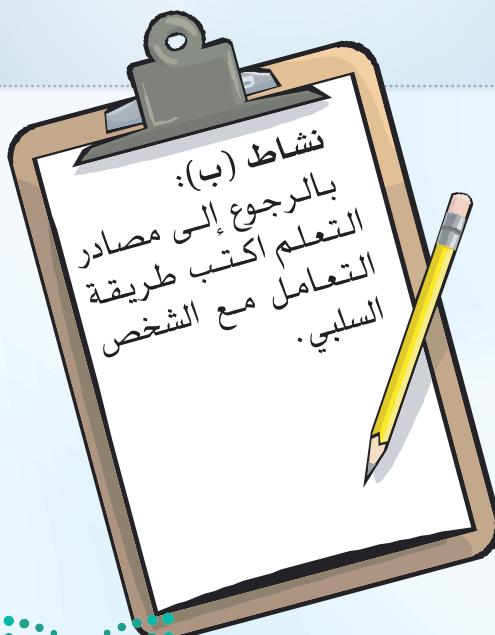
.....

.....

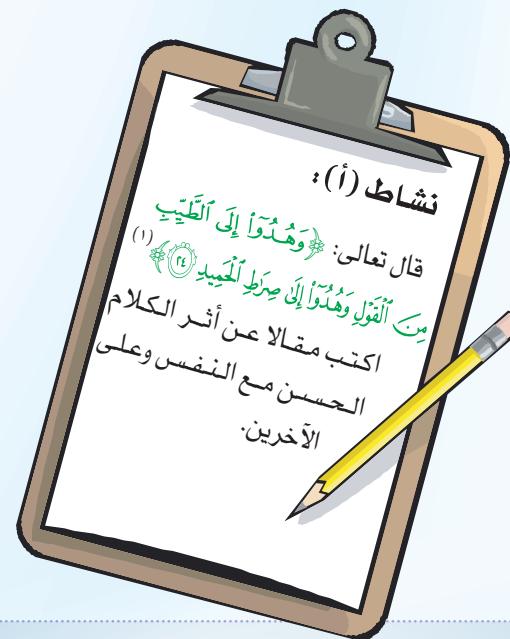
.....

.....

.....



## نشاط (أ):



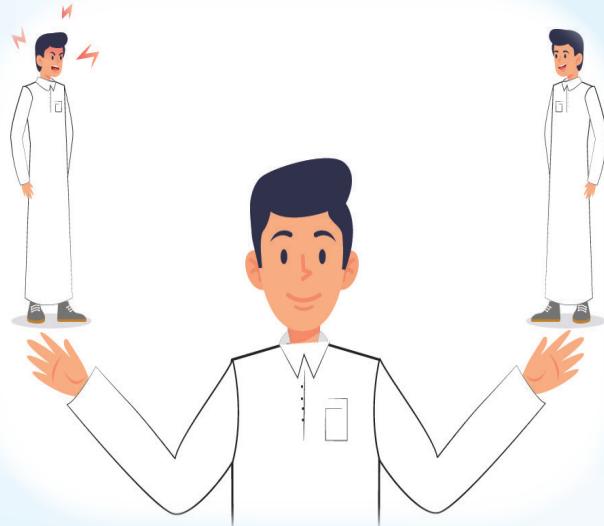
# التطبيقات



١: ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة الخاطئة في العبارات التالية:

- ( ) أوازن بين الواجبات المدرسية وبين واجباتي تجاه أسرتي.
- ( ) لا أقبل أي نوع من النقد فأنا لا أتغير لأنني راضٍ عن نفسي.
- ( ) أوضح الرسالة التي أرغب في توصيلها للآخرين.
- ( ) أضع قائمة بالمهام اليومية مرتبة حسب الأهمية.
- ( ) تخصيص وقت للتحفيظ يعد مضيعة لوقت التغيرات دائمة الحدوث.

٢: اكتب تعليقاً واحداً مناسباً للصورة التالية:



٣: التعبير بصورة معتدلة عن المشاعر السلبية من حزن، أو إحباط، أو غضب... أمر ضروري عند التعرض للمواقف الحياتية، قدم نصيحة لزميل لك يكتب مشاعره السلبية ولا يعبر عنها ليظهر بصورة إيجابية.

.....

.....

.....

.....

.....

٤: اختر الإجابة التي تمثل السلوك الصحيح.

١) لديك موعد بعد صلاة المغرب، وبعد أدائك الصلاة في المسجد استوقفك أحد الجيران للتحدث معك.

تقول له: أنا مستعجل ثم تنصرف وهو لم يكمل حديثه.

تستمع وتفاعل رغم تأخرك عن الموعد.

تتظاهر بالعجلة وتنظر لهاتفك وتخصر ردودك.

تقاطعه بلطف وتخبره بانشغالك، وتعده بالتواصل معه لاحقاً ثم تتأسف وتنصرف.



٢) في إحدى المناسبات الاجتماعية قاطعك أحد هم قائلاً أنت جاهل.

تصمت وتنظر أن يتولى الآخرون الرد.

بل أنت الجاهل، وأجهل منك من يستمع لك أو يحاورك.

تضحك وتحتوي الموقف.

كيف حكمت أني جاهل؟ وما الخطأ الذي جعلتني بسببه؟ وهذه الكلمة لم أتوقع أن تخرج من رجل عاقل مثلك.

٣) تحاول التركيز في مراجعة دروسك، وبجانبك اثنان من أصدقائك يتحدثان ويضحكان فكيف ستتصرف.

تصرخ قائلاً لم أستطع التركيز إما أن تخرجوا أو أخرج.

تصمت وتلمح ثم تنصرف بعدها وتنسحب.

تلتفت إليهما وتعبر عن احترامك لحوارهما، وتطلب منهمما الهدوء حتى تراجع دروسك.



## الوحدة الثالثة الهارات الحياتية



أتعلم لغة الإشارة بشغف؛ حتى أتواصل مع زملائي - زميلاتي من الصم، وأنا قادر - ب توفيق الله - على إتقانها بكفاءة عالية.



المصدر: الجمعية السعودية للإعاقة السمعية (٢٠١٨). قاموس لغة الإشارة السعودية، ط١.

# الوحدة الرابعة



## الغذاء والتنمية

◀ الحميات الغذائية



## أهداف الوحدة

يُتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أنْ:

- ١ يذكر مفهوم الحمية الغذائية.
- ٢ يميز بين أنواع الحميّات الغذائيّة.
- ٣ يقارن بين الحمية الغذائيّة الصحيّة والغير صحيّة.
- ٤ يحدد العادات الغذائيّة الخاطئّة عند اتباع الحميّات الغذائيّة.





# الحميات الغذائية



**المفاهيم الرئيسية:**  
- الحمية الغذائية.

تحافظ الحمية الغذائية الصحية على سلامة الجسم، وحمايته من العديد من الأمراض كالسكري، وأمراض القلب، ومشاكل العظام، وغيرها من الأمراض، التي انتشرت نتيجة اتباع العادات الغذائية غير الصحية عند تناول الطعام.



وقد أعلنت منظمة الصحة العالمية تضاعف عدد المصابين بالسمنة في العالم بنحو ثلاثة أضعاف، وأن أكثر من 1,9 مليار من البالغين يعانون من فرط الوزن، أو السمنة.

و اختيار الحمية الغذائية الصحية يخلص الجسم من من الوزن الزائد ويحافظ على القوام المثالي، ويجب أن تكون الحمية الغذائية أو العلاجية تحت إشراف الطبيب عند الإصابة ببعض الأمراض مثل: السكري، أو ارتفاع ضغط الدم، أو قرحة المعدة وغيرها من الأمراض، ولا سيما بعد إجراء عملية جراحية ولها تأثير كبير-بإذن الله - على تعافي الجسم وسرعة التئام الجروح، إضافة إلى أنها تحد من المضاعفات، مثل: الإمساك، أو ارتفاع مستوى الجلوكوز في الدم.

وبالرغم من اتباع البعض للحمية الغذائية، إلا أنهم سرعان ما يعودون إلى اكتساب الوزن الذي فقدوه؟



لماذا يلجأ بعض الناس إلى  
اتباع حمية غذائية؟

## الحمية الغذائية

هي الالتزام بتنفيذ مجموعة من المعايير التي تحدد نوع وكمية الطعام، وكيفية إعداده، وتوقيت تناوله، للحصول على الطاقة الضرورية اللازمة لنمو الإنسان وصيانته جسمه وتنظيم العمليات الأيضية، للوصول إلى القوام المناسب للجسم.



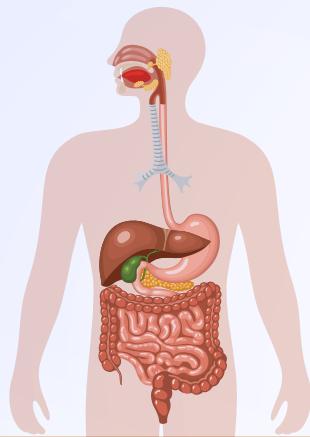
## ما هي فوائد اتباع حمية غذائية صحية؟

زيادة مناعة الجسم والتقليل من خطر الإصابة بالأمراض.

التحسين في الصحة العقلية وفي الذاكرة.

تحسين صحة الجهاز الهضمي.

الحصول على الوزن الصحي المثالي.



حماية الجسم من المشاكل الصحية ، كالتوزن وأمراض القلب وتصلب الشرايين.

### تذكرة

أن هناك علاقة وطيدة بين العادات الغذائية الحسنة والعادات الغذائية السيئة وصحة الجسم.



الحمية الغذائية الخاطئة قد تفقدك زيادة وزنك وصحتك، ناقش مدى صحة هذه العبارة.



## أنواع الحميات الغذائية

### الحمية الغذائية المتوازنة



تحتوي على العناصر الغذائية الضرورية للمحافظة على الصحة، والنمو وحفظ الأنسجة، وتنظيم وظائف الجسم.

### الحمية الغذائية من أجل التحكم في الوزن

غاية هذا النوع من الحمية إما لزيادة أو إنقاص الوزن، وتحسب فيه كمية السعرات الحرارية التي يحصل عليها الجسم من الغذاء مقارنة بكمية السعرات الحرارية المستهلكة في النشاط اليومي، على أن تحتوي هذه الحمية الغذائية على جميع عناصر الغذاء، وينبغي استشارة طبيب قبل البدء في هذا النوع من الحميات الغذائية.

### الحمية الغذائية الخاصة أو العلاجية

يصفها الطبيب للأشخاص الذين يشكون من أمراض معينة. فمثلاً، حمية غذائية لشخص مصاب بداء السكري، أو حمية غذائية لشخص مصاب بارتفاع ضغط الدم.



تعد ممارسة الرياضة بشكل منتظم مع اتباع حمية غذائية صحية، الطريقة الأكثر فعالية للسيطرة على الوزن. سواء كنت تحاول فقدان الوزن أو المحافظة عليه.



## نصائح وارشادات ينبغي الأخذ بها عند اتباع حمية غذائية :



### تذكرة

ابعد عن برامج الحميات القاسية التي تسبب لك الحرمان، فهي تؤدي غالباً بعد الوصول إلى الوزن المطلوب إلى اندفاعك لالتهام الكثير من الطعام واكتساب وزن زائد.

**أولاً:** تناول الخضراوات، والفاكه، والحبوب الكاملة، وكمية محدودة من اللحوم الحمراء؛ وذلك بتناول خمس حصص على الأقل من الفواكه، والخضراوات يومياً. ويمكن اتباع ذلك من خلال:

● تناول الفواكه، والخضراوات المتنوعة كجزء من كل وجبة، وذلك بإضافتها كوجبات خفيفة خلال اليوم، أو إضافة الفواكه كالتوت والفراولة للحبوب كالشوفان.

● تناول الحبوب الكاملة، مثل: خبز القمح الكامل.

**ثانياً:** استبدال الدهون غير الصحية مثل: السمن النباتي وغيرها بالدهون الصحية ولتحقيق ذلك يجب اتباع ما يلي:

● اختيار الدجاج، والسمك، والفاوصوليا، بدلاً من اللحوم الحمراء.

● الطبخ بالزيوت التي تحتوي على دهون غير مشبعة، مثل: زيت الزيتون .

**ثالثاً:** تناول كميات أقل من المخبوزات المصنعة التي تحتوي على دهون مهدرجه، مثل: المخبوزات الجاهزة كالبسكويت، والكعك.

**رابعاً:** الحد من تناول الوجبات السريعة، وتناول الطعام الصحي بالمنزل، مثل: الدجاج المشوي، أو السلطات.





قارن بين الحمية الغذائية الصحية والحمية الغذائية السيئة من حيث:  
سرعة نزول الوزن - الصحة العامة - المظهر العام للجسم - العودة للوزن السابق -  
الحالة المزاجية.



الحمية الغذائية السيئة	الحمية الغذائية الصحية



تقدم هيئة الغذاء والدواء حاسبة تفاعلية لحساب السعرات الحرارية من خلال تحديد السعرات الحرارية لاحتياج الشخص اليومي، مع مراعاة عدة عوامل كالعمر والجنس والوزن ومستوى النشاط اليومي والجهد الدني.



## نشاط (ب):

نشاط (أ):  
يسخر بعض الطلاب في بعض  
المدارس بزملائهم ويستهزؤون  
به، إذا كان يعاني من زيادة

زن  
اكتب مقلاً عن الأضرار  
الصحية والنفسية لمن  
يتعرض لمثل هذا  
النوع من التنمّر:

## نشاط (أ)

نشاط (ب): اختر إحدى الحميات  
الفذائية المشهورة  
لإنقاص الوزن، ثم تحدث  
عن أضرارها على صحة  
الجسم.



# التطبيقات



١: ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة الخاطئة :

- ( ) أ- أهم سبب لاتباع حمية غذائية هي النزول السريع في الوزن.
- ( ) ب- الاعتدال هو الأساس عند اتباع أي حمية غذائية.
- ( ) ج- الحمية الغذائية القاسية قد تسبب الإصابة بالأمراض أو حصول الوفيات.
- ( ) د- لتحقيق الفائدة ينبغي استشارة أخصائي تغذية عند الرغبة في اتباع حمية غذائية لإنقاص الوزن.

٢: تنتشر معتقدات ومفاهيم خاطئة لاتباع أنظمة غذائية لإنقاص الوزن بشكل سريع، صاحبها معتقدات بعد الرجوع لمصادر التعلم.

الاكتار من تناول البروتينات كاللحوم والبيض لأنها منخفضة بها السعرات الحرارية.

الكربوهيدرات سعراتها الحرارية عالية وتسبب زيادة الوزن.

الكربوهيدرات توجد في الأغذية البيضاء وهي فقيرة القيمة الغذائية.

ينبغي تجنب تناول الفواكه لأن السكريات والكربوهيدرات بها عالية.

## الوحدة الرابعة الغذاء والتغذية



أتعلم لغة الإشارة بشغف؛ حتى أتواصل مع زملائي - زميلاتي من الصم، وأنا قادر - ب توفيق الله - على إتقانها بكفاءة عالية.



المصدر: الجمعية السعودية للإعاقة السمعية (٢٠١٨). قاموس لغة الإشارة السعودية، ط١.

