وزارة التعليم
Ministry of Education

VISION رؤية 2030
المملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

حقيبة كفايات تدريس مقرر

اللياقة والثقافة الصحية

نظام المسارات الثانوي

الإصدار الأول

٢٠٢٢م - ١٤٤٣هـ

(نسخة رقم ١)

بسم الله الرحمن الرحيم

إن التعليم في السعودية هو الركيزة التي نحقق بها تطلعات شعبنا نحو التقدم والرقي في العلوم والمعارف.

كلمة خادم الحرمين الشريفين
الملك سلمان بن عبدالعزيز آل سعود
حفظه الله

سـيكون هدفنـا أن يحصـل كل طفـل سـعودي أينمـا كان علـى فـرص التعليـم الجيـد وفـق خيـارات متنوعـة، وسـيكون تركيزنـا أكبـر علـى مراحـل التعليـم المبكـر.

كلمة سمو ولي العهد
الأمير محمد بن سلمان بن عبدالعزيز آل سعود
حفظه الله

«إن التعليم هو صناعة المستقبل لأي دولة ناجحة. لا يوجد دولة ناجحة لا يوجد فيها تعليم متطور وناجح. نحن نعيش مرحلة تاريخية غير مسبوقة في مسيرة التعليم على عدة مستويات، ولا عذر لنا إذا قصرنا، فلا قيمة لأي جهد نبذله إذا لم ينعكس على الأداء داخل الصف، ويظهر في نواتج التعلم.»

كلمة وزير التعليم
د. حمد بن محمد آل الشيخ

الدليل الإجرائي

هـذا الدليـل وثيقـة تتضمـن شـرحًا تفصيليًّـا لإجـراءات تنفيـذ الحقيبـة التدريبيـة تـم تصميمـه بطريقـة منهجيـة ومنظمـة لاسـتخدامها مـن قبـل المـدرّب والمشـارك وتسـاعد فـي تحقيـق أهـداف التدريـب

فهرس المحتويات

الموضوعات	الصفحة
نشاط رقم (٤-٥) جلسة نقاشية حول مفهوم الصحة النفسية ومحدداتها	٣٣٢
نشرة رقم (٤-٥-١) مفهوم الصحة النفسية ومحدداتها.	٣٣٤
ورقة عمل ٤-٥-١ للتعرف على الصحة النفسية ومحدداتها.	٣٣٦
أنشطة الجلسة الثانية	٣٣٧
نشاط رقم (٤-٦) ورشة عمل لتحديد أبرز الأمراض النفسية والعقلية في المجتمع	٣٣٧
النشرة رقم (٤-٦-١) أبرز الأمراض النفسية والعقلية في المجتمع.	٣٣٩
ورقة عمل ٤-٦-١ التعرف على الأمراض النفسية والعقلية في المجتمع.	٣٤٠
نشاط رقم (٤-٧) جلسة نقاشية حول مفهوم الضغوط النفسية وأسبابها	٣٤٢
نشرة (٤-٧-١) مفهوم الضغوط النفسية وأسبابها.	٣٤٤
ورقة عمل ٤-٧-١ تحديد مسببات الضغوط النفسية.	٣٤٦
ورقة عمل ٤-٧-٢ التعرف على مفهوم الضغوط النفسية.	٣٤٧
نشاط رقم (٤-٨) المقارنة بين أعراض الحزن الطبيعي وأعراض الاكتئاب	٣٤٨
نشرة (٤-٨-١) أعراض الحزن الطبيعي وأعراض الاكتئاب.	٣٥٠
ورقة عمل ٤-٨-١ للتعرف على اضطراب الاكتئاب	٣٥٢
ورقة عمل ٤-٨-٢ مقارنة بين أعراض الحزن الطبيعي وأعراض الاكتئاب.	٣٥٣
نشاط رقم (٤-٩) كفايات التدريس والتقويم	٣٥٤
نشرة رقم (٤-٩-١) استراتيجيات التعليم الإلكتروني والمدمج	٣٥٦
نشرة رقم (٤-٩-٢) أدوات التقويم الإلكتروني	٣٦٦
ورقة العمل (٤-٩-١) توظيف أدوات التقويم الإلكتروني.	٣٧٠
ورقة العمل (٤-٩-٢) توظيف استراتيجيات التعليم الإلكتروني والمدمج.	٣٧١
نشاط رقم (٤-١٠) تقويم التدريب	٣٧٢
ورقة العمل (٤-١٠-١) تقييم التدريب.	٣٧٣
ورقة العمل (٤-١٠-٢) نموذج لتقييم المدرب.	٣٧٤
الوحدة التدريبية الخامسة	٣٧٥
عنوان الوحدة/ تدريب المدرب	٣٧٥
الفهرس	٣٧٥

الموضوعات	الصفحة
التمهيد	٣٧٧
نواتج التعلم للوحدة التدريبية الخامسة	٣٧٩
الخطة الزمنية للتنفيذ	٣٨٠
أنشطة الجلسة الأولى	٣٨١
نشاط رقم (٥-١) التعريف بالعملية التدريبية	٣٨١
نشرة رقم (٥-١-١) التعريف بالعملية التدريبية.	٣٨٣
نشاط رقم (٥-٢) جدارات المدرب	٣٨٦
نشرة رقم (٥-٢-١) جدارات المدرب.	٣٨٨
ورقة العمل رقم (٥-٢-١) دراسة حالة.	٣٩٤
ورقة العمل رقم (٥-٢-٢) أنماط المدربين.	٣٩٦
نشاط رقم (٥-٣) الأنماط الصعبة	٣٩٨
نشرة رقم (٥-٣-١) أنماط المتدربين	٤٠٠
ورقة العمل رقم (٥-٣-١) بطاقات أنماط المتدربين الصعبة	٤٠٦
ورقة العمل رقم (٥-٣-٢) خصائص الأنماط الصعبة وكيفية التعامل معها.	٤٠٧
نشاط رقم (٥-٤) التعامل مع المواقف الطارئة	٤٠٨
نشرة رقم (٥-٤-١) المواقف الطارئة أثناء العملية التدريبية وكيفية التعامل معها:	٤١٠
ورقة العمل رقم (٥-٤-١) التعامل مع المواقف الطارئة.	٤١٢
ورقة العمل رقم (٥-٤-٢) مقاومة التدريب.	٤١٣
أنشطة الجلسة الثانية	٤١٤
نشاط رقم (٥-٥) فنيات كسر الجليد والتهيئة	٤١٤
نشرة رقم (٥-٥-١) تنفيذ التدريب.	٤١٦
نشاط رقم (٥-٦) طرق التدريب	٤١٧
نشرة (٥-٦-١) طرق التدريب وأساليبه.	٤١٩
ورقة العمل (٥-٦-١) التعرف على طرق التدريب.	٤٢٤
نشاط رقم (٥-٧) مهارات العرض الفعال	٤٢٦
نشرة (٥-٧-١) تحفيز المشاركين.	٤٢٨
ورقة العمل (٥-٧-١) مهارات التقديم والعرض.	٤٣٠
نشاط رقم (٥-٨) تقويم التدريب	٤٣٢

الموضوعات	الصفحة
ورقة العمل (٥-٨-١) تقييم التدريب.	٤٣٦
ورقة العمل (٥-٨-٢) نموذج لتقييم برنامج تدريبي.	٤٣٧
نشاط رقم (٥-٩) الاختبار البعدي	٤٣٨
ملحق رقم (٢) قياس رضا المشاركين	٤٣٩
استمارة قياس رضا المشاركين	٤٣٩
ملحق رقم (٣) تقييم الحقيبة التدريبية	٤٤٢
الحقيبة التدريبية.:	٤٤٢
الاختبار القبلي ـ البعدي	٤٤٦
الاختبار القبلي ـ البعدي نموذج الإجابة	٤٥٠

م	العنوان	رقم الصفحة
	الجداول	
١	مزايا وعيوب أسلوب لعب الأدوار	٣٩
٢	اجندة الحقيبة	٤٧
٣	المصطلحات المستخدمة في الحقيبة التدريبية	٤٩
٤	الخطة الزمنية لأنشطة الوحدة التدريبية الاولي	٧١
٥	الخطة الزمنية لأنشطة الوحدة التدريبية الثانية	١٤٣
٦	الخطة الزمنية لأنشطة الوحدة التدريبية الثالثة	٢٢٣
٧	الخطة الزمنية لأنشطة الوحدة التدريبية الرابعة	٣٠٧
٨	الخطة الزمنية لأنشطة الوحدة التدريبية الخامسة	٣٧٠
	الجداول	
١	مراحل استراتيجية العصف الذهني	٣٥
٢	متطلبات اجتياز المشاركين للبرنامج التدريبي	٤٦
٣	تقويم البرنامج	٤٨
٤	أنواع التقويم التربوي	٢٨٨

أولاً: المقدمة

عزيزي المدرب/

تهدف الحقيبة التدريبية التي بين يديك إلى إكساب المدربين المركزيين والمعلمين المعارف، والمهارات، والاتجاهات الإيجابية نحو تدريس فاعل لعمليات التعليم والتعلّم، المرتبطة بمنهج اللياقة والثقافة الصحية، ضمن نظام المسارات بالمرحلة الثانوية في المملكة العربية السعودية.

ويأتي ذلك تواكبًا مع تحقيق رؤية المملكة العربية السعودية ٢٠٣٠، ويمثل التعليم أحد أركانها الأساسية، حيث تهدف بشكل رئيسٍ إلى زيادة كفاءة القطاع التعليمي، والوصول به إلى أفضل مستوى ممكن من الكفاءة فيما يتم تقديمه من برامج دراسية، ومستوى، ومعرفة، وثقافة، وذلك عبر الاعتماد على أحدث وأهم الاستراتيجيات الحديثة في التعليم، ومن ثم رفع مستوى قدرة المتعلم على التفكير والتحليل، ورفع مستوى مهاراته بالقدر الذي يؤهله إلى اختراق سوق العمل المحلي والدولي مستقبلًا بقوة، ولقد تم وضع مجموعة من الأهداف الخاصة بكل جزء من أجزاء العملية التعليمية.

لذلك.. فإن الحقيبة التدريبية التي بين يديك تعرض لك في خطوات منهجية منظمة كيفية تقديم معارف وخبرات ومهارات متكاملة وشاملة لتعليم وتعلم مقرر اللياقة والثقافة الصحية؛ وذلك لمساعدة الطلبة على اكتساب جوانب التعلم المعرفية والمهارية لمقرر اللياقة والثقافة الصحية، وذلك بالاعتماد على استراتيجيات التعلم الذاتي، والتعلم النشط، واستراتيجيات الفهم والتحليل والتفكير، والاستراتيجيات التي تهدف إلى دفع الطالب إلى الإبداع وعدم التقليد، وتأهيل الطلاب والخريجين عبر المرحلة الأكاديمية إلى سوق العمل، وتفعيل استراتيجية ومبدأ توفير فرصة التعليم مدى الحياة لأي مواطن، وتفعيل دور الطالب في المشاركة في العملية التعليمية داخل الفصل بمعدل أكثر مما سبق.

الجزء الأول

مفتاح الحقيبة التدريبية

منهجية تخطيط وتصميم وبناء الحقيبة التدريبية

عزيزي المدرب/

تسير الحقيبة وفق منهجية التدريب النشط، وتعتمد على أساليب متنوعة بين المجموعات التعاونية، والعمل الفردي، والتطبيق العملي، إلى جانب تنوع أساليب عرض المحتوى، وكذلك أساليب التقويم، حيث يبدأ البرنامج بالتقويم القبلي، ويتخلل التدريب على البرنامج التقويم المرحلي في كل جلسة تدريبية مع تقديم التغذية الراجعة باستمرار انتهاءً بالتقويم النهائي؛ بهدف تحسين مهارات المتدرب والوصول به إلى حد الإتقان.

وتتضمن الحقيبة التدريبية الخطة الزمنية لسير التدريب، حيث يستمر لمدة خمسة أيام بواقع عشرين ساعة للتطبيق العملي، إضافةً إلى الدليل الإرشادي، والإطار النظري، والعملي، والأنشطة.

تعتمد الحقيبة التدريبية المقدمة لك على مجموعة من الأسس والخطوات المنهجية؛ بهدف تحديد الأهداف المرجوة منها، **تتمثل في:**

- **ركيزة الاحتياجات التدريبية:** حيث اعتمد هذا التدريب على نتائج دراسة تحديد الاحتياجات التدريبية للمعلمين في مجال اللياقة والثقافة الصحية، سواء من الناحية النظرية أو العملية، ومراعاة النمط الذي يتوافق مع المدربين المركزيين، والمعلمين والمعلمات، بحيث يتمكنون من أداء دورهم على أحسن وجه، بما يؤدي إلى تحقيق نواتج التعلم لدى طلاب المرحلة الثانوية.
- **ركيزة الوحدات التدريبية:** قُسمت الحقيبة التدريبية إلى خمس وحدات، موزعة على خمسة أيام تدريبية، وقد اعتمدت على فكرة الربط التكاملي بين أهداف كل وحدة والوحدات الأخرى، حيث تمت مراعاة ذلك في النشرات، والأنشطة التطبيقية، وورش العمل التي اشتملت عليها وحدات الحقيبة.
- **ركيزة القبليات المعرفية:** يقصد بالقبليات المعرفية: الإجادة لأسس التنظيم المعرفي بشكل منطقي، والترتيبات التي تنظّم تلك المعلومات، وأيضا الخبرة في كيفية استخدام الأسئلة التي تتعامل مع الموضوعات، وهذا الأمر يؤدي إلى ضرورة إطلاع المشاركين على المحاور الرئيسة في محتويات الوحدات ما أمكن ذلك.
- **ركيزة الجمع بين الفهم السطحي والفهم العميق:** ويتم الفهم السطحي من خلال قراءة موضوع ما بمفهوم القراءة السريعة، والتركيز على العناوين الرئيسة، أو النقاط الهامة للقارئ، دون الخوض في معانيها أو مقاصدها، والغرض من ذلك هو: الفهم السطحي فقط، بالتركيز على مكونات موضوع القراءة، حتى يتعرف المدرب عليها كمرحلة أولى؛ تمهيدا للسؤال العميق، وهو: ماذا تعني هذه العناوين أو النقاط الهامة التي أطلع عليها؟، ثم الانتقال إلى التركيز على الفهم العميق من خلال محتوى الوحدات التدريبية التي تتضمن: التطبيقات التربوية النظرية والعملية، المدرجة بكافة نشاطات الوحدات التدريبية، بالإضافة إلى تنوع استراتيجيات وطرائق التدريس، وكذلك أساليب التقويم المستخدمة لتقديم المعالجات التربوية المناسبة طبقا لطبيعة المحتوى المقدم.

الجزء الأول: مفتاح الحقيبة التدريبية:

المخطط العام للحقيبة التدريبية:

يوضّح المخطط التالي سير التقدّم في تنفيذ الحقيبة التدريبية خلال الأيام التدريبية الموجهة للفئات المستهدفة بالتدريب:

حقيبة اللياقة والثقافة الصحية

- **الدليل الإجرائي**
- **الوحدة التدريبية ١** مقدمة عن الثقافة.
- **الوحدة التدريبية ٢** النشاط البدني واللياقة البدنية.
- **الوحدة التدريبية ٣** النظام الغذائي والسلامة الشخصية.
- **الوحدة التدريبية ٤** المؤثرات العقلية والصحة النفسية.
- **الوحدة التدريبية ٥** العملية التدريبية.

الدليل الإجرائي:

١ اليوم الأول
- الاختبار القبلي الإلكتروني.
- التدريب على الوحدة التدريبية الأولى.
- تكليف المشاركين بالمهمة التدريبية الأولى.

٢ اليوم الثاني
- التدريب على الوحدة التدريبية الثانية.
- تكليف المشاركين بالمهمة التدريبية الثانية.

٣ اليوم الثالث
- التدريب على الوحدة التدريبية الثالثة.
- تكليف المشاركين بالمهمة التدريبية الثالثة.

٤ اليوم الرابع
- التدريب على الوحدة التدريبية الرابعة.
- تكليف المشاركين بالمهمة التدريبية الرابعة.

٥ اليوم الخامس
- التدريب على الوحدة التدريبية الخامسة.
- الاختبار البعدي.
- تكليف المشاركين بالمهمة التدريبية الخامسة.
- تقييم الحقيبة التدريبية.
- تقييم البرنامج التدريبي.

الأهداف العامة للحقيبة

تهدف الحقيبة التدريبية إلى إكساب المدربين المركزيين والمعلمين المعارف والمهارات والاتجاهات الإيجابية، نحو تدريس فاعل لعمليات التعليم والتعلّم المرتبطة بمنهج اللياقة والثقافة الصحية، ضمن نظام المسارات بالمرحلة الثانوية، **وعلى ذلك تتحدد أهم الأهداف العامة للحقيبة التدريبية في:**

- التعرف على بعض المفاهيم الصحية، والعوامل التي تؤثر عليها.
- يتمكن من المهارات اللازمة للتعرف على الصحة الشخصية، ومحدداتها، والطرق المبتكرة لرفع جودة الحياة لدى الأفراد والمجتمع.
- اكتساب بعض المهارات الأساسية اللازمة للتعرف على الأمراض المعدية وغير المعدية، والتمييز بينها، ومدى انتشارها في المجتمع.
- يتعرف على نمط الحياة الصحي، ودوره في الوقاية من الأمراض والإصابات.
- اكتساب بعض الأساليب الأساسية اللازمة للتمييز بين مصادر المعلومات الصحية، المحلية والدولية، وتصنيفها، وإجراء البحث فيها.
- اكتساب بعض مهارات التفكير اللازمة للتعرف على الخمول البدني، وأوضاعه المختلفة، وصفاته، ومعدلات انتشاره في العالم.
- يكتسب القدرة على التعرف على علاقة الخمول البدني بالأمراض المعدية.
- يكتسب القدرة على تقديم حلول مبتكرة لتقليل الخمول البدني.
- التعرف على مستوى التدريب في اليوم التدريبي.
- يحدد مستوي المدرب في اليوم التدريبي.
- معرفة النشاط البدني، والأنشطة الحركية الحياتية، ودورها في تعزيز الصحة لدى الفرد والمجتمع.
- يكتسب القدرة على التعرف على دور هرم النشاط البدني في تحقيق المستوى الصحي الموصي به
- يكتسب القدرة على تحديد فوائد النشاط البدني.
- تنمية قدرات المشاركين على التمييز بين محفزات ومعوقات ممارسة النشاط البدني.
- توظيف التقنيات والبرامج الإلكترونية.
- اكتساب بعض المهارات الأساسية اللازمة لوصف النشاط البدني المناسب له.
- يتمكن من المهارات اللازمة للتعرف على دور اللياقة البدنية الإيجابي على الصحة.
- يتمكن من المهارات اللازمة للتعرف على العلاقة بين عناصر اللياقة البدنية والصحة لفئة الناشئة والشباب.
- تنمية القدرة على قياس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة باستخدام الوسائل والتقنيات المتاحة ومعرفة دلالتها.
- فهم مبادئ تنمية اللياقة البدنية والأساليب المناسبة لتنميتها.
- اكتساب بعض المهارات الأساسية اللازمة لتصميم برنامج ممارسة النشاط البدني المناسب.

- اكتساب بعض الأساليب الأساسية اللازمة لتصميم برامج إدارة الوزن عن طريق ممارسة النشاط البدني والرياضي المناسب، ومعرفة مكوناتها حسب حالة الفرد.
- اكتساب بعض المهارات الأساسية اللازمة للتعرف على النظام الغذائي اليومي الصحي المتكامل.
- يتعرف مقدار الاحتياج الغذائي اليومي من السعرات الحرارية.
- تنمية الفهم لطبيعة المكملات الغذائي.
- الإلمام بطرق الوقاية من اضطرابات الاكل واثارها.
- استثمار المعرفة بإدارة الوزن وأهميته في المجالات المختلفة.
- تنمية القدرة على التعرف على اجراءات السلامة الشخصية للوقاية من أخطار الإصابات.
- اكتساب بعض المهارات الأساسية اللازمة لمعرفة السلامة المرورية والوقاية من الإصابات الناتجة عنها.
- اكتساب بعض الأساليب الأساسية اللازمة للتعرف على أهم العوامل المساهمة في الحوادث المرورية.
- يكتسب القدرة على معرفة الممارسات الخاطئة أثناء القيادة.
- تنمية مهارات التفكير المناسبة لمعرفة الحالات الطبية الطارئة.
- يتمكن من المهارات اللازمة للتعرف على مفهوم الإسعافات الأولية وطرق تطبيق الإسعافات الأولية لمجموعة متنوعة من الإصابات.
- التعرف على الرعاية الصحية، ومستوياتها في المملكة العربية السعودية.
- يكتسب القدرة على معرفة المؤثرات العقلية، وأنواعها، وتأثيرها السلبي على صحة الإنسان.
- تنمية مهارات التفكير المناسبة لمعرفة أعراض التعاطي والإدمان وكيفية الوقاية منه.
- يتمكن من معرفة التبغ وأضرارها.
- تنمية مهارات التفكير المناسبة لمعرفة أضرار تعاطي المخدرات.
- يكتسب القدرة على معرفة الصحة النفسية ومحدداتها.
- تنمية مهارات التفكير المناسبة لمعرفة الاضطرابات النفسية وأهم أنواعها وعلاماتها، وآثارها على الفرد والمجتمع.
- يتمكن من المهارات اللازمة للتعرف على الضغوط النفسية وتحديد أسبابها في الحياة اليومية وكيفية إدارتها.
- يكتسب القدرة على معرفة الاكتئاب وأنواعه في المجتمع وأسبابه وكيفية التعامل معه.
- إكساب المشاركين مهارات التدريب على تطبيقات محتوى الحقيبة.
- معرفة أنماط المتدربين وكيفية التعامل معها.

نتاجات التعلم للحقيبة التدريبية

يتوقع في نهاية الحقيبة التدريبية أن يكون المشاركون قادرين على تحقيق نتاجات التعلم الخاصة بكل وحدة تدريبية كما يلي:

الوحدة التدريبية الأولى:

يتوقع بعد الانتهاء من الوحدة التدريبية الأولى أن يكون المتدرب قادرًا على الآتي:

- يميز بين مفهومي الصحة والعافية، ويستدل عليهما من الأحاديث النبوية الشريفة.
- يعدد أبعاد العافية السبعة بعبارات بسيطة.
- يذكر أمثلة على جهود المملكة في تعزيز بعض جوانب العافية لدى الفرد والمجتمع.
- يحدد مسؤولية الفرد ودوره في تحقيق أبعاد العافية السبعة في الأسرة والمجتمع.
- يستنتج الجهود الدولية والمحلية المبذولة؛ لتحسين العافية.
- يفسر أثر مجموعة متنوعة من الممارسات والصفات الشخصية في تعزيز العافية.
- يصف محددات الصحة المتنوعة بطريقة بسيطة.
- يستخلص جهود المملكة العربية السعودية ممثلة في وزارة الصحة، ودورها المهم في تعزيز الصحة.
- يوضح دور القانون والنظام في تعزيز الصحة.
- يستنتج أثر العمل التعاوني مع الأقران والآخرين؛ لأجل تحسين الصحة الشخصية.
- يميز بين المسؤولية الفردية، والمسؤولية المجتمعية في تعزيز الصحة.
- يبتكر مبادرة في تحسين الصحة الشخصية على مستوى الأسرة (تدوير مخلفات البلاستيك أنموذجًا).
- يطبق طرق تدريس تفاعلية؛ ليقترح محسنات للصحة الشخصية والعامة.
- يعرف المصطلحات العلمية المستخدمة لتشخيص الحالة الصحية للفرد.
- يصف الحالة الصحية، ومدى انتشارها في المجتمع، وفق البيانات الصحية الرسمية.
- يعدد الأمراض المعدية وغير المعدية في المجتمع.
- يستخلص أهمية الخدمات الصحية المقدمة من وزارة الصحة؛ لمكافحة الأمراض المعدية وغير المعدية.
- يقترح وسائل تعزز الحالة الصحية للمصابين بالأمراض غير المعدية.
- يعرف بعض المفاهيم والمصطلحات المرتبطة بنمط الحياة الصحي.
- يعدد أهم الممارسات السلوكية الموصى بها؛ لتحقيق نمط حياة صحي.
- يقترح خطة لتغيير أحد السلوكيات المرتبطة بنمط الحياة الصحية.
- يقدر المسؤولية الشخصية عند اتباع نمط حياة صحي.
- يعرف مفهوم ومصطلحات مصادر المعلومات الصحية.
- يقارن بين مصادر المعلومات الصحية، وفق الجهة المسؤولة عن المصادر.

- يعدد مجموعة متنوعة من مصادر المعلومات المحلية والدولية.
- يطبق بحثًا في مصادر المعلومات الصحية الإلكترونية حول أحد سلوكيات نمط الحياة الصحي.
- يستخلص أهمية قيمة التوثيق العلمي في مصادر المعلومات الصحية الورقية والإلكترونية.
- يعرف مفهوم الخمول البدني، وأوضاعه، وصفاته.
- يعدد أبرز أسباب الخمول البدني لدى الشخص.
- يعدد أسباب أهمية استبدال الكسل بالعمل الجاد في تأدية الأنشطة اليومية.
- يقارن مستوى الخمول البدني في المجتمع المحلي بمستوياته العالمية.
- يصمم مدونة لرصد سلوك الخمول البدني باستخدام طرق وصفية.
- يشرح أهمية تقليص ساعات الخمول البدني في فترة الشباب على الصحة.
- يربط بين علاقة الخمول البدني ببعض الأمراض غير المعدية في المملكة، كـ (أمراض القلب، والشرايين، والسكري).
- يستخلص التوصيات العلمية المحلية لعلاج سلوك الخمول البدني عند المراهقين والبالغين.
- يقيس مستوى الخمول البدني، باستخدام بعض الأساليب الوصفية.
- يصف أهم أسباب ارتفاع معدل ساعات الخمول البدني بين الشباب.
- يعدد أثر الخمول البدني على إنتاجية الشخص، وقدرته على إنجاز أعماله الحياتية.
- يقترح حلولًا لمعالجة سلوك الخمول البدني، وفق خطوات محددة.
- يوظف تطبيقات إلكترونية حديثة للحد من الخمول البدني.
- تقويم اليوم التدريبي.

الوحدة التدريبية الثانية:

يتوقع بعد الانتهاء من الوحدة التدريبية الثانية أن يكون المتدرب قادرًا على الآتي:

- يعرف مفهوم النشاط البدني
- يعدد أنواع النشاط البدني.
- يصف الفوائد الصحية لممارسة النشاط البدني.
- يحدد مستويات النشاط البدني المتنوعة.
- يذكر التوصيات الوطنية والدولية لممارسة النشاط البدني للناشئة والشباب.
- يقيم تطبيقات شخصية الطالب لآلية ممارسة النشاط البدني وفق التوصيات الوطنية والدولية.
- يعدد فوائد ممارسة النشاط البدني المنتظم على صحة الفرد البدنية، والنفسية، والعقلية، والاجتماعية.
- يقارن بين أغراض ممارسة النشاط البدني المختلفة.
- يوضح إنجازات المملكة العربية السعودية في المجال البدني الرياضي.

- يصف جهود المملكة العربية السعودية في تهيئة الأماكن المناسبة لممارسة الأنشطة البدنية.
- يصنف الدوافع الشخصية الداخلية والخارجية لممارسة النشاط البدني بين الشباب.
- يعدد معوقات ممارسة النشاط البدني والرياضي في المجتمع المحلي.
- يقترح حلولًا لتجاوز معوقات ممارسة النشاط البدني والرياضي.
- يستنتج أهمية توظيف التقنيات الحديثة في تعزيز النشاط البدني.
- يقارن بين البرامج والتطبيقات الإلكترونية في النشاط البدني، من حيث المواصفات والخدمات.
- يقيس النشاط البدني بواسطة البرامج والتطبيقات الإلكترونية.
- يصف جهود القطاع الرياضي في توظيف التقنيات الحديثة لتعزيز ممارسة النشاط في المجتمع.
- يعدد فرص ممارسة النشاط البدني في أندية الحي، وبرامج الأنشطة الرياضية غير الصفية في مدارس التعليم العام.
- يضع هدفًا لممارسة النشاط البدني أو الرياضي في إطار وصفة النشاط البدني.
- يقيم مستوى اللياقة البدنية، والوزن، والظروف البيئية، والاجتماعية.
- يصمم برنامج النشاط البدني أو الرياضي الشخصي، بناءً على التوصيات الوطنية والدولية.
- يعرف مفهوم اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، ومفهوم اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء.
- يعدد دور اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة في الوقاية من الأمراض، وتعزيز النمو والأداء البدني.
- يعدد عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، ودور كل منها في تعزيز الصحة.
- يذكر نماذج من الحياة اليومية لأنشطة بدنية ورياضية، متضمنة نماذج تمت تجربتها لتعزيز عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.
- يعدد أدوات القياس والاختبارات لعناصر اللياقة البدنية.
- يطبق قياسات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة الميدانية.
- يعد سجل رصد قياسات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.
- يقيس مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لديهم، وتسجيلها، ومتابعة الإنجازات.
- يعدد مبادئ تنمية اللياقة البدنية.
- يسمي بعض العضلات في جسم الانسان.
- يحدد أساليب متنوعة لتنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.
- يصمم برنامج تدريب بدني شخصي لتطوير عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.
- يعدد معوقات تطبيق برنامج التدريب الشخصي لتطوير عناصر اللياقة البدنية المستهدفة، وسبل تجاوزها.
- يطبق الأنشطة البدنية التي يتضمنها برنامج التدريب الشخصي أسبوعيًّا؛ لتطوير عناصر اللياقة البدنية المستهدفة.

- يعرف مفهوم التحكم في الوزن.
- يحدد مواصفات برنامج التدريب البدني للتحكم في الوزن لفئة الناشئة والشباب
- يحدد تصنيف حالة التحكم بالوزن، وطبيعة برنامج التدريب البدني أو الرياضي المناسب.
- يقترح برنامج تدريب بدني أو رياضي للتحكم بالوزن، حسب حالة الفرد.
- تقويم اليوم التدريبي.

الوحدة التدريبية الثالثة:

يتوقع بعد الانتهاء من الوحدة التدريبية الثالثة أن يكون المتدرب قادرًا على الآتي:

- يعرف بعض المفاهيم والمصطلحات الأساسية في التغذية.
- يحدد أهمية النظام الغذائي السليم في المحافظة على الصحة.
- يحدد العناصر الأساسية في التغذية، وفوائدها، وتوصيات الاستهلاك.
- يقرأ البطاقة الغذائية لمنتجات مختلفة.
- يعرف مفهوم النظام الغذائي الصحي، ومكوناته.
- يحدد أنواع الأغذية، ويذكر أمثلة عليها.
- يحدد الاستهلاك اليومي من المجموعات الغذائية.
- يختار حصة غذائية متنوعة.
- يقدر ماهية السعرات الحرارية.
- يحدد نسبة السعرات الحرارية المناسبة للاستهلاك في الوجبات الغذائية اليومية.
- يستخدم التطبيقات الإلكترونية في احتساب مقدار السعرات الحرارية اللازمة للحفاظ على الوزن.
- يقارن احتياج الشخص من السعرات الحرارية، واختلافها باختلاف الجنس والنشاط البدني.
- يعرف مفهوم المكملات الغذائية، وأهميتها لتعزيز الصحة العامة.
- يعدد أخطار الإفراط في تناول المكملات الغذائية على الصحة.
- يصنف المكملات الغذائية الشائعة.
- يحدد الحالات الصحية لاستخدام المكملات الغذائية.
- يعرف مفهوم اضطرابات الأكل.
- يصف أبرز الأمراض الصحية الناتجة عن اضطرابات الأكل.
- يميّز بين اضطرابات الأكل المختلفة، وأعراضها، وطرق علاجها.
- يحدد أهمية التوازن في تناول الطعام.
- يعرف مفهوم زيادة الوزن والسمنة، ومعدل انتشارها في المجتمع.
- يصف مسببات الوزن الزائد والسمنة، وطرق قياسها.
- يصمم نظامًا غذائيًّا متوازنًا.

- يصف أهمية الوقاية من أخطار الإصابات في المنزل.
- يعرف مفهوم السلامة الشخصية.
- يميز بين الإصابات المقصودة والإصابات غير المقصودة، وأنواعها، وطرق تجنبها.
- يصف إجراءات عملية لتجنب الإصابات غير المقصودة (السقوط، التسمم، الحرائق، الاختناق).
- يطبق الإسعافات الأولية لإصابات الاختناق، والحرائق المنزلية.
- يحدد أهمية الوقاية من الإصابات الناتجة عن الحوادث المرورية.
- يصف أهم العوامل المساهمة في الحوادث المرورية.
- يعرف مفهوم السلامة المرورية، وعناصرها.
- يميز بين الممارسات الخاطئة أثناء قيادة المركبة، وطرق التعامل في المواقف الداعية لها.
- يقدر أهمية الإسعافات الأولية في تقليل أثر الإصابات، وحفظ حياة الإنسان.
- يصف مفهوم الحالات الطارئة، وخطوات الاستعداد لمواجهتها، وكيفية التعامل معها.
- يطبق الإسعاف الأولي لمصاب فاقد للوعي يتنفس، ومصاب فاقد للوعي لا يتنفس.
- يحدد أهداف هيئة الهلال الأحمر السعودي.
- يعرف مفهوم الإسعافات الأولية.
- يطبق الإسعافات الأولية لمجموعة متنوعة من الإصابات (الجروح- الإغماء- الحروق- ضربة الشمس- انخفاض سكر الدم- الصرع).
- يحدد طرق الوقاية من الإصابات غير المقصودة (الحروق ـ ضربة الشمس- انخفاض سكر الدم).
- يصف بعض الاحتياطات اللازمة للمصاب بداء السكري.
- يعرف مفهوم الرعاية الصحية.
- يميز بين مستويات الرعاية الصحية وخدماتها في المملكة العربية السعودية.
- يحدد التخصصات الطبية لمقدمي الخدمات الصحية من الكادر الطبي.
- يجمع معلومات موثوقة عن المنشآت، والمرافق، والخدمات الصحية.
- تقويم اليوم التدريبي.

الوحدة التدريبية الرابعة:

يتوقع بعد الانتهاء من الوحدة التدريبية الرابعة أن يكون المتدرب قادرًا على الآتي:

- يعرف مفهوم المؤثرات العقلية.
- يعدد جهود الجهات الحكومية في مكافحة تعاطي المؤثرات العقلية.
- يصنف المؤثرات العقلية حسب تأثيرها الفسيولوجي.
- يميز بين المؤثرات العقلية الشائعة بين الشباب.

- يعرف مفهوم الإدمان وسوء استخدام المؤثرات العقلية.
- يحدد آلية تأثير المخدرات على الدماغ.
- يميز علامات التعاطي.
- يصنف مراحل الإدمان حسب خصائص كل مرحلة.
- يعدد عوامل الخطورة المؤدية إلى الإدمان.
- يذكر ما يعرفه عن التبغ، ومنتجاته المتنوعة.
- يحدد أضرار تعاطي التبغ.
- يحدد العوامل المؤثرة في انتشار تعاطي التبغ.
- يقترح بعض الخطوات المساعدة في الإقلاع عن التدخين.
- يحدد عوامل الخطورة التي تزيد من خطر الوقوع في تعاطي المخدرات.
- يحدد عوامل الحماية التي تسهم في الوقاية من تعاطي المخدرات.
- يصف المشكلات الصحية، والنفسية، والاقتصادية، والاجتماعية المتعلقة بتعاطي المخدرات.
- يمارس بعض مهارات الرفض في حالة التعرض لضغوط تعاطي المخدرات والتدخين.
- يعرف مفهوم الصحة النفسية، ومحدداتها.
- يحدد صفات الصحة النفسية الإيجابية، وطرق المحافظة عليها.
- يميز علامات الإنذار المبكر لمشكلات في الصحة النفسية.
- يصف مهارات تعزيز الصحة النفسية؛ لمواجهة تحديات الحياة.
- يعدد مستويات طلب المساعدة في المشاكل الصحة النفسية.
- يعرف مفهوم الاضطرابات النفسية.
- يصف أبرز الأمراض النفسية والعقلية الشائعة في المجتمع.
- يدرس حالة شخص مصاب باضطراب نفسي (الصدمة / الرّهاب الاجتماعي).
- يستنتج جهود المملكة العربية السعودية في تعزيز الصحة النفسية لدى المجتمع.
- يعرف مفهوم الضغوط النفسية.
- يحدد أسباب الضغوط النفسية في الحياة اليومية.
- يصف الطرق والممارسات الصحيحة والخاطئة عند التعامل مع الضغوط النفسية.
- يقترح خطوات عملية للتعامل مع الضغوط النفسية وإدارتها.
- يتعرف على مقدمي خدمات الرعاية الصحة النفسية، وكيفية الحصول على استشارة نفسية.
- يعرف مفهوم الاكتئاب.
- يعدد أنواع الاكتئاب.
- يصنف درجات الاكتئاب.

- يعدد أسباب الاكتئاب، وعوامل الخطورة للإصابة به.
- يطبق طرقًا مناسبة وعلمية للتعامل مع الاكتئاب.
- يقارن بين أعراض الحزن الطبيعي، وأعراض الاكتئاب النفسية، والجسدية، والاجتماعية، والسلوكية.
- يصف طرق علاج الاكتئاب، والأشخاص المناسبين لتقديم المساعدة.
- يستخلص دور الأسرة والمدرسة في تقديم المساعدة اللازمة للتعامل مع الاكتئاب والشفاء منه.
- تقويم اليوم التدريبي.

الوحدة التدريبية الخامسة:

يتوقع بعد الانتهاء من الوحدة التدريبية الخامسة أن يكون المتدرب قادرًا على الآتي:

- يفرق بين مفهوم التدريب، والتعليم، والتدريس.
- يحدد أركان العملية التدريبية.
- يفرق بين أساليب التدريب المختلفة.
- يعدد أنماط المدربين، وخصائص كل نمط (الصارم ـ الاجتماعي ـ الوسطي - السلبي ـ الفعال).
- يحدد السمات الشخصية والسلوكية للمدرب.
- يعدد مهارات المدرب الفعال.
- يحدد أهم أدوار المدرب.
- يحدد أهم الأنماط الصعبة للمتدربين، وكيفية التعامل معها.
- يعدد مجموعة من المواقف الطارئة أثناء العملية التدريبية، وكيفية التعامل معها.
- يعدد طرق كسر الجليد في بداية التدريب.
- يحدد الأساليب المناسبة لتهيئة المتدربين.
- يستخدم أساليب التدريب المختلفة.
- يطبق مهارات العرض الفعال للمدرب.
- يستخدم أدوات مشاركة فعالة للمتدربين.
- يعدد أساليب تقويم اليوم التدريبي.

الوحدات التدريبية للحقيبة

لقد بُنيت الحقيبة التدريبية وفقًا لفكرة الوحدات التدريبية، بحيث تربط بين الجوانب النظرية والعملية لكيفية تدريس مقرر اللياقة والثقافة الصحية بكفاءة وفاعلية، من خلال توفير بيئة تدريب وتعلم نشطة، تثير دافعية المشاركين، وتحثهم على المشاركة بحماس في الأنشطة المدرجة، وتنقسم الحقيبة التدريبية إلى خمس وحدات تدريبية، موزعة على خمسة أيام تدريبية، بواقع أربع ساعات تدريبية في اليوم، يتخللهم نصف ساعة استراحة، بإجمالي عشرين ساعة، **تتوزع كما يلي:**

الوحدة التدريبية الأولى	مقدمة عن الثقافة الصحية	خصائص المقرر الدراسي	٢٤٠ دقيقة

تتمحور الوحدة الأولى حول المجالات والموضوعات التي تخدم محتوى اللياقة والثقافة الصحية، من خلال المحاور الرئيسة التي تتمثل في عمليتي التعليم والتعلم، وتأثيرهما على مقرر اللياقة والثقافة الصحية:

١. مفهوما الصحة والعافية في الحديث النبوي الشريف.
٢. مقارنة بين الصحة والعافية.
٣. أبعاد العافية.
٤. العافية الجسدية.
٥. العافية العاطفية.
٦. العافية العقلية.
٧. العافية الاجتماعية.
٨. العافية البيئية، والعافية المهنية.
٩. العافية الإيمانية.
١٠. محددات الصحة.
١١. المحددات الاجتماعية والبيئية.
١٢. المحددات الحيوية والجينية.
١٣. المحددات السلوكية الشخصية.
١٤. الخدمات الصحية.
١٥. الأمراض المعدية.
١٦. الأمراض غير المعدية.
١٧. متوسط العمر المتوقع عند الولادة.
١٨. اختيارات نمط الحياة.
١٩. عامل الخطر.

٢٠. معدل الإصابة بالأمراض.
٢١. معدل الوفيات.
٢٢. وصف الحالة الصحية العامة في المجتمع.
٢٣. الإصابة بالأمراض غير المعدية.
٢٤. الإصابة بمرض داء السكري.
٢٥. الإصابة بأمراض السرطان.
٢٦. الإصابة بأمراض القلب الوعائية.
٢٧. ارتفاع ضغط الدم.
٢٨. الأسباب الرئيسة للوفاة في المملكة العربية السعودية.
٢٩. نظرة عامة على الإصابة بالأمراض المعدية.
٣٠. نبذة تعريفية عن التهاب الكبد (ب).
٣١. مفهوم نمط الحياة الصحي.
٣٢. أهم سلوكيات نمط الحياة الصحي.
٣٣. ما المقصود بمصادر المعلومات الصحية؟
٣٤. تصنيف مصادر المعلومات الصحية.
٣٥. مصادر المعلومات الصحية الإلكترونية.
٣٦. نصائح لتجنب مصادر المعلومات الصحية غير الموثوقة، المنتشرة في الإنترنت.
٣٧. مفهوم الخمول البدني.
٣٨. رصد سلوك الخمول لدى الفرد.
٣٩. أسباب ظهور الخمول البدني.
٤٠. مستويات انتشار سلوك الخمول البدني.
٤١. أهمية تقليص ساعات الخمول البدني في فترة الشباب.
٤٢. لماذا يرتبط الخمول البدني بالأمراض غير السارية؟
٤٣. الأمراض غير السارية المرتبطة بالخمول البدني.
٤٤. التوصيات العلمية والمحلية لضبط ساعات الخمول البدني.
٤٥. قياس سلوك الخمول البدني.
٤٦. الخمول البدني في الفضاء.
٤٧. أسباب شيوع الخمول البدني بين الشباب.
٤٨. حلول تساعد على تقليل ساعات الخمول البدني.
٤٩. تقويم التدريب.

الوحدة التدريبية الثانية	النشاط البدني واللياقة البدنية	خصائص المقرر الدراسي	٢٤٠ دقيقة

تتمحور الوحدة الثانية حول المجالات والموضوعات التي تخدم محتوى اللياقة والثقافة الصحية، من خلال المحاور الرئيسة التي تتمثل في عمليتي التعليم والتعلم، وتأثيرهما على مقرر اللياقة والثقافة الصحية:

١. مفهوم النشاط البدني.
٢. أبعاد النشاط البدني.
٣. أنواع النشاط البدني **Physical Activity Type**.
٤. انواع النشاط البدني من حيث الأداء الفسيولوجي.
٥. مستويات النشاط البدني **Physical Activity Levels**.
٦. دور النشاط البدني في تعزيز الصحة.
٧. هرم النشاط البدني **Physical Activity Pyramid**.
٨. توصيات النشاط البدني.
٩. الخطوات التي ينبغي اتباعها حتى أحقق توصيات النشاط البدني.
١٠. فوائد النشاط البدني الصحية.
١١. أغراض ممارسة النشاط البدني.
١٢. الدافعية نحو تغيير السلوك.
١٣. معوقات ممارسة النشاط البدني والرياضي.
١٤. حلول لتجاوز معوقات ممارسة النشاط البدني.
١٥. توظيف التقنيات في النشاط البدني.
١٦. اختيار التقنية المناسبة لقياس النشاط البدني.
١٧. مقارنة الأجهزة، مقابل البرامج والتطبيقات.
١٨. أهم القياسات والبيانات في أجهزة وبرامج النشاط البدني والصحة.
١٩. التخطيط الشخصي لممارسة النشاط البدني.
٢٠. خطوات بناء خطة البرنامج البدني الشخصي (وصفة نشاط بدني).
٢١. مفهوم اللياقة البدنية.
٢٢. فوائد اللياقة البدنية.
٢٣. اللياقة البدنية، وأنشطة الحياة اليومية.
٢٤. عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

٢٥. قياس اللياقة البدنية.
٢٦. مبادئ تنمية اللياقة البدنية.
٢٧. أساليب تنمية اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.
٢٨. تصميم برنامج شخصي لتنمية اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.
٢٩. مفهوم التحكم في الوزن.
٣٠. مواصفات البرنامج البدني أو الرياضي للتحكم بالوزن.
٣١. التوصيات الدولية والمحلية للنشاط البدني للتحكم بالوزن.
٣٢. تقويم التدريب.

الوحدة التدريبية الثالثة	النظام الغذائي والسلامة الشخصية	خصائص المقرر الدراسي	٢٤٠ دقيقة

تتمحور الوحدة الثانية حول المجالات والموضوعات التي تخدم محتوى اللياقة والثقافة الصحية، من خلال المحاور الرئيسة التي تتمثل في عمليتي التعليم والتعلم، وتأثيرهما على مقرر اللياقة والثقافة الصحية:

١. مفهوم النشاط البدني.
٢. أبعاد النشاط البدني.
٣. أنواع النشاط البدني **Physical Activity Type**.
٤. انواع النشاط البدني من حيث الأداء الفسيولوجي.
٥. مستويات النشاط البدني **Physical Activity Levels**.
٦. دور النشاط البدني في تعزيز الصحة.
٧. هرم النشاط البدني **Physical Activity Pyramid**.
٨. توصيات النشاط البدني.
٩. الخطوات التي ينبغي اتباعها حتى تتحقق توصيات النشاط البدني.
١٠. فوائد النشاط البدني الصحية.
١١. أغراض ممارسة النشاط البدني.
١٢. الدافعية نحو تغيير السلوك.
١٣. معوقات ممارسة النشاط البدني والرياضي.
١٤. حلول لتجاوز معوقات ممارسة النشاط البدني.
١٥. توظيف التقنيات في النشاط البدني.
١٦. اختيار التقنية المناسبة لقياس النشاط البدني.
١٧. مقارنة الأجهزة مقابل البرامج والتطبيقات.

١٨. أهم القياسات والبيانات في أجهزة وبرامج النشاط البدني والصحة.
١٩. التخطيط الشخصي لممارسة النشاط البدني.
٢٠. خطوات بناء خطة البرنامج البدني الشخصي (وصفة نشاط بدني).
٢١. مفهوم اللياقة البدنية.
٢٢. فوائد اللياقة البدنية.
٢٣. اللياقة البدنية وأنشطة الحياة اليومية.
٢٤. عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.
٢٥. قياس اللياقة البدنية.
٢٦. مبادئ تنمية اللياقة البدنية.
٢٧. أساليب تنمية اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.
٢٨. تصميم برنامج شخصي لتنمية اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.
٢٩. مفهوم التحكم في الوزن.
٣٠. مواصفات البرنامج البدني أو الرياضي للتحكم بالوزن.
٣١. التوصيات الدولية والمحلية للنشاط البدني للتحكم بالوزن.
٣٢. تقويم التدريب.

الوحدة التدريبية الرابعة	المؤثرات العقلية والصحة النفسية	خصائص المقرر الدراسي	٢٤٠ دقيقة

تتمحور الوحدة الرابعة حول المجالات والموضوعات التي تخدم محتوى اللياقة والثقافة الصحية، من خلال المحاور الرئيسة التي تتمثل في عمليتي التعليم والتعلم، وتأثيرهما على مقرر اللياقة والثقافة الصحية:

١. تاريخ استخدام المؤثرات العقلية.
٢. مفهوم المؤثرات العقلية.
٣. تصنيف المؤثرات العقلية حسب تأثيرها على الجسم.
٤. المؤثرات العقلية الشائعة.
٥. العقوبات القانونية المحلية للتعاطي والاتجار بالمخدرات.
٦. أهمية طلب المتعاطي مساعدة الأسرة للتخلص من الإدمان.
٧. مفهوم إساءة استخدام المؤثرات العقلية.
٨. كيف يحدث الإدمان؟
٩. مراحل الإدمان على المؤثرات العقلية.
١٠. علامات متعاطي المؤثرات العقلية.

١١. أسباب تعاطي المؤثرات العقلية.
١٢. تعريف التبغ.
١٣. عوامل انتشار استخدام التبغ.
١٤. منتجات التبغ.
١٥. الأضرار الصحية الناتجة عن التبغ.
١٦. التدخين السلبي، وأضراره.
١٧. المساعدة في الإقلاع عن التدخين.
١٨. ما الذي يحدث للجسم عند التوقف عن التدخين؟
١٩. تشريعات مكافحة التبغ في المملكة العربية السعودية.
٢٠. عوامل الخطورة المؤدية إلى تعاطي المخدرات.
٢١. عوامل الوقاية من تعاطي المخدرات.
٢٢. نبذة تعريفية عن المشروع الوطني للوقاية من المخدرات (نبراس).
٢٣. مشاكل تعاطي المخدرات.
٢٤. مفهوم مهارات الرفض.
٢٥. حكم تناول المخدرات في الشريعة الإسلامية.
٢٦. مهارات الرفض.
٢٧. مفهوم الصحة النفسية.
٢٨. محددات الصحة النفسية.
٢٩. الصحة النفسية الإيجابية.
٣٠. علامات الإنذار المبكر لمشاكل في الصحة النفسية.
٣١. مهارات تعزيز الصحة النفسية.
٣٢. طلب المساعدة في المشاكل الصحة النفسية.
٣٣. مفهوم اضطرابات الصحة النفسية.
٣٤. العلامات والأعراض لاضطرابات الصحة النفسية.
٣٥. اضطرابات الصحة النفسية الشائعة.
٣٦. الأمراض النفسية والعقلية الشائعة.
٣٧. جهود المملكة العربية السعودية في تعزيز الصحة النفسية.
٣٨. مفهوم الضغوط النفسية.
٣٩. أسباب الضغوط النفسية.
٤٠. الاستجابات الجسدية للضغوطات.
٤١. أعراض الضغوط النفسية.
٤٢. التعامل مع الضغوط النفسية.

٢

الجزء الثاني

دليل الحقيبة التدريبية

٤٣. الممارسات السلبية للتعامل مع التوتر والضغوط.
٤٤. متى تكون المساعدة المتخصصة ضرورية لإدارة الضغوط النفسية؟
٤٥. نبذة تعريفية عن مركز الاستشارات النفسية.
٤٦. مفهوم اضطراب الاكتئاب.
٤٧. درجات حِدّة الاكتئاب.
٤٨. أنواع الاكتئاب.
٤٩. أسباب وعوامل الخطورة في الاكتئاب.
٥٠. أعراض الاكتئاب.
٥١. الفرق بين الحزن والاكتئاب.
٥٢. التعامل مع الاكتئاب.
٥٣. علاج الاكتئاب.
٥٤. تقويم التدريب.

الوحدة التدريبية الخامسة	مهارات التدريب	خصائص المقرر الدراسي	٢٤٠ دقيقة

تتمحور الوحدة الخامسة حول المجالات والموضوعات التي تخدم محتوى اللياقة والثقافة الصحية، من خلال المحاور الرئيسة التي تتمثل في عمليتي التعليم والتعلم، وتأثيرهما على مقرر اللياقة والثقافة الصحية:

١. مفهوم التدريب والتعليم والتدريس.
٢. أركان العملية التدريبية.
٣. أساليب التدريب المختلفة.
٤. أنماط المدربين وخصائص كل نمط (الصارم ـ الاجتماعي ـ الوسطي ـ السلبي ـ الفعال).
٥. السمات الشخصية والسلوكية للمدرب.
٦. مهارات المدرب الفعال.
٧. أهم الأنماط الصعبة للمتدربين، وكيفية التعامل معها.
٨. طرق كسر الجليد في بداية التدريب.
٩. الأساليب المناسبة لتهيئة المتدربين.
١٠. أساليب التدريب المختلفة.
١١. مهارات العرض الفعال للمدرب.
١٢. أدوات مشاركة فعالة للمتدربين.
١٣. أساليب تقويم اليوم التدريبي.

الجزء الثاني: دليل الحقيبة التدريبية:

الفئة المستهدفة:

- المدربون المركزيون.
- المعلمون والمعلمات.

أساليب التعلم واستراتيجياته:

استراتيجية التعلم التعاوني

يعد التعلم التعاوني من الاستراتيجيات الحديثة المتطورة التي تضيف كثيرا لعملية التعلم، حيث إنها تزود الطلاب بالقدرة على المشاركة الإيجابية في تعلمهم المستقبلي، من أجل الحياة الحقيقية التي تكافئ من يتعاون مع الآخرين. ويعرّف التعلم التعاوني بأنه: أسلوب تعلم، يعمل الطلاب من خلاله في مجموعات صغيرة غير متجانسة، ويتبادلون الأفكار والآراء والمعلومات التي تساعدهم في تنفيذ المهام المطلوبة، أو حل المشكلات المعروضة عليهم.

أسس التعلم التعاوني:

لكي ينجح التعلم التعاوني في إعطاء مخرجاته التربوية، سواء أكاديمية، أو اجتماعية، أو انفعالية، فلابد من توافر خمسة أسس رئيسة، هي:

١. المسؤولية الجماعية: وهو إحساس الفرد بأن نجاحه يعتمد على نجاح الآخرين، وبسبب الاعتماد الإيجابي، فإن المجموعة تسعى للتعرف على الفرد المتعثر في أداء مهمته لمساعدته، ويتم دعم الاعتماد المتبادل الإيجابي بمكافأة المجموعة التي تحقق المهمة المطلوبة منها.

٢. المسؤولية الفردية: يكون كل فرد مسؤول عن المشاركة بحصة عادلة من المهمة الموكلة للمجموعة، ويختلف دور كل فرد، بحيث يتكامل عمل وتفاعل الأعضاء في أداء المهمة، وتتم مساءلة كل عضو في المجموعة، ومنحه درجات على إتقان الأداء.

٣. المهارات الاجتماعية: لا يمكن تعلم المادة العلمية في المجموعة دون إتقان مهارات العمل في مجموعة، مثل: الإنصات، وتبادل الثقة، والتحدث مع بعضهم بطريقة لبقة وسليمة، تقبل ومساندة الآخرين، وحل الخلافات بطريقة بناءة، واتخاذ قرارات.

٤. التفاعل وجها لوجه: يتحقق التفاعل الأمثل من خلال حجم المجموعة «٣ - ٦» أفراد؛ وذلك لزيادة الاتصالات العلاقات، وخلق التفاهم من خلال الحركات المعبرة للوجه وتقارب الرؤوس معا، ويساعد التفاعل الإيجابي في تدعيم كل فرد للآخرين، كما يساعد التفاعل في تحفيز النجاح والتفوق، وتحقيق أكبر فائدة للتعلم.

٥. التحليل الجماعي: يعني نقد الطلاب للعمل الذي قاموا به، وذكر الجوانب الإيجابية والسلبية لعملهم وسلوكياتهم؛ بغرض توضيح وتطوير أداء المجموعة.

ويتم التحليل الجماعي من خلال تكليف أفراد المجموعة بذكر ثلاث مهارات قاموا بها بطريقة جيدة، ومهارة واحدة سلبية سيعملون على تحسينها في المرة القادمة.

خطوات الاستراتيجية:

١ تقسيم الدرس إلى مجموعة من المهام.

٢ توزيع المجموعات وتقسيمها: بحيث تضم المجموعة من ٣ - ٦ أشخاص مختلفين في قدراتهم.

٣ تعليق جدول المعايير الذي يوضح معايير تقييم المجموعات؛ حتى تكون على بينة من مستوى الإنجاز المطلوب.

٤ توزيع المهام على المجموعات: يمكن توزيع نفس المهمة لكل مجموعة، كما يمكن توزيع مهام متباينة، ويشترط أن تكون المهمة محددة ومثيرة ومقبولة من الطلاب، وكذلك أن تكون متشعبة إلى مهام فرعية، بحيث تتطلب تضافر جهود متعاونة وليس جهدا فردياً

٥ تخصيص وقت لأداء المهمة: يتم البدء في النشاط، ويقوم المعلم بالمرور على المجموعات، كما يطلب منهم تقريرا مفصلًا عن أعمالها.

٦ إنهاء النشاط، والتغذية الراجعة: تعرض كل مجموعة أعمالها، ويمكن أن يكون العرض عبارة عن تقرير شفوي، أو باستخدام أجهزة العرض، أو طباعة التقرير وتوزيعه على باقي الزملاء.

استراتيجية المهام المجزأة

تعتمد استراتيجية المهام المجزأة على تجزئة الموضوع الواحد إلى موضوعات ومهام فرعية، تقدم إلى كل عضو من المجموعة الواحدة، وتكون مهمة المعلم الإشراف على المجموعات، إضافة إلى تميزها بتكامل المعلومات المجزأة من خلال أسلوب تعلم جمعي، يطلب من كل متعلم إتقان جزء معين من الموضوع المراد دراسته، ثم يعلم كل طالب ما تعلمه لزملائه بعد ذلك، وهنا يحدث الاعتماد المتبادل بين المتعلمين.

خطوات الاستراتيجية:

١ قسم الطلاب إلى مجموعات غير متجانسة، مؤلفة من ٥-٦ طلاب، وتسمى هذه المجموعات بالمجموعات الأم.

٢ قسم المهمة الرئيسة إلى ٥ - ٦ مهام فرعية، بحيث يكون لكل طالب مهمة واحدة فقط.

٣ يقوم كل طالب بدراسة وأداء المهمة الخاصة به (وبذلك يصبح خبيرا في هذه المهمة)، وبعد ذلك يقوم بشرحها لزملائه داخل المجموعة الأم.

٤ بعد انتهاء كافة الطلاب داخل المجموعة الأم، يتم إعادة تشكيل المجموعات، بحيث يجلس الطلاب المشتركون في نفس المهمة معا داخل مجموعة واحدة تسمى: مجموعة الخبراء؛ لتتم مناقشة ما توصل إليه كل فرد أثناء أدائه لهذه المهمة، وبعد الانتهاء من مناقشة المهمة بين أعضاء مجموعة الخبراء، يعود الطلاب الخبراء إلى المجموعة الأم، حيث يقومون بنقل ما تعلموه من خبرات ومعلومات لباقي زملائهم.

٥ أخيرًا.. وبعد نهاية النقاش، قيم جميع الطلاب من خلال مجموعة متنوعة من الأسئلة.

يقصد بالعصف الذهني بصفة عامة بأنه: توليد وإنتاج أفكار وآراء إبداعية من الأفراد والمجموعات؛ لحل مشكلة معينة، أي: وضع الذهن في حالة من الإثارة للتفكير في كل الاتجاهات؛ لتوليد أكبر قدر من الأفكار حول المشكلة أو الموضوع المطروح، بحيث يتاح للفرد جو من الحرية، يسمح بظهور كل الآراء والأفكار.

وهي استراتيجية تدريسية تستخدم في دراسة مشكلة أو قضية أو موضوع ما، بشكل فردي أو جماعي لتشجيع الطلاب على توليد أكبر عدد ممكن من الحلول والأفكار للمشكلة أو للقضية، أو للموضوع المطروح بشكل عفوي وتلقائي، ثم البحث من بين الأفكار أو الحلول المطروحة التي تم توليدها عن أفضل فكرة أو حل، مع تأجيل الحكم، أي أنه لا يتم التقويم أو التعليق على أية فكرة يطرحها المشتركون إلا في نهاية الوقت المخصص لجلسة العصف الذهني.

أهمية العصف الذهني:

- يدرب الطلاب على التفكير الإبداعي والتفكير العلمي.
- ينقل التركيز في عملية التدريس من مستوى التلقين إلى التركيز على تنمية مستويات التفكير العليا.
- يدرب الطلاب على مهارة إنتاج أكبر عدد من الأفكار غير المسبوقة.

مميزات استراتيجية العصف الذهني:

١ تستثير اهتمام وتغير الطلاب والمعلمين في الموقف التعليمي، وتنمية تأكيد الذات والثقة بالنفس لديهم.

٢ تساعد على تحرير الطلاب من الجمود العقلي، والخجل، والخوف.

٣ سهلة التطبيق، ولا تحتاج إلى تدريب طويل من قبل مستخدميه في التدريب، بجانب أنها اقتصادية التكلفة.

٤ توفر جوًّا من التسامح، والقبول، والرضا، والتعاون بين أعضائها من الطلاب.

٥ تنمي قدرة الطلاب على التعبير بحرية، وسرعة البديهة.

٦ تجعل التعلم عملية ممتعة للطلاب والمعلم.

٧ تنمي قيمة الديمقراطية بين الطلاب.

٨ تزيد من ثقة الطلاب في أنفسهم، وتحفزهم إلى مزيد من النجاح.

٩ تساعد الطلاب على اكتساب مهارات الاستماع، والاتصال اللفظي.

مراحل استراتيجية العصف الذهني:

ويمكن توضيح مراحل أو خطوات تنفيذ استراتيجية العصف الذهني كما يلي:

المرحلة الأولى: تحديد المشكلة وتحليلها وإعادة صياغتها:

جلسة العصف الذهني يجب أن تكون مخصصة لموضوع معين، وإلا ستفقد قيمتها وتتشتت عقول الطلاب، لذا.. يجب على المعلم أن يختار موضوعًا معينًا لكل جلسة، ويجب على المعلم عند طرح أي قضية أو مشكلة **مراعاة ما يلي:**

- أن تكون المشكلة محددة تحديدا دقيقا وواضحا دون غموض.
- أن تكون المشكلة مرتبطة بحياة الطلاب ارتباطًا وثيقًا.
- أن تناسب المشكلة أو الموضوع مستوى الطلاب ،وتتوافق مع ميولهم.
- أن تطرح المشكلة بشكل يتحدى تفكير الطلاب وعقولهم.
- أن يستثير تفكير الطلاب، وتحدي قدراتهم العقلية كافة.
- أن يزيد وعيَ الطلاب بالمشكلات المتعلقة بالمادة، والمشكلات الجنائية، والتدريب على حلها.
- أن يمنح الطلاب الحرية المطلقة في التفكير، مما ينتج عنه كسر الجمود الفكري الذي يعاني منه المتعلمون على مدار اليوم.
- أن يجذب انتباه وتركيز الطلاب على موضوع أو قضية الدرس.

المرحلة الثانية: توليد الأفكار:

وتعتبر هذه المرحلة هي جوهر عملية العصف الذهني، حيث يتم فيها وضع تصور للحلول من خلال إدلاء الطلاب بأكبر عدد ممكن من الأفكار وإعادة بنائها، وفيها يقوم قائد الجلسة سواء كان طالبًا أو معلمًا بتسجيل أفكار الطلاب على ورقة أو على السبورة، ويقتصر دوره على التوجيه والإرشاد فقط، وعليه أن يتبع قواعد استخدام استراتيجية العصف الذهني. ولا يبدأ المعلم في الخطوة التالية إلا بعد التأكد تماما من نفاد الأفكار، وأن الاستمرار في مرحلة توليد الأفكار سيكون بلا جدوى.

المرحلة الثالثة: التقويم:

بعد أن يتم طرح كل الأفكار أو الحلول الممكنة، تبدأ عملية تقويم الحلول والأفكار المطروحة واختيار أفضلها، وتكون هذه الخطوة في نهاية جلسة العصف الذهني، وتتم بمشاركة المعلم والطلاب، وعلى المعلم أن يدون الأفكار القابلة للتطبيق على السبورة أو اللوحة الموجودة في الفصل باعتبارها الناتج النهائي.

خطوات استخدام استراتيجية العصف الذهني:

١ تهيئة الجو العام للحصة للدخول في الموضوع الجديد.

٢ إعداد الوسائل والأنشطة التعليمية المناسبة لإثارة وتنشيط الطلاب أثناء العصف الذهني، أو في حالة شعور المعلم بنضوب الأفكار، مثل: الأقلام والبرامج التعليمية، وأجهزة العرض، واللوحات التعليمية، والرسوم الكاريكاتيرية، والمقالات الصحفية.

٣ طرح المشكلة (موضوع الحصة)، وتحديدها، وذلك باستخدام أساليب مختلفة من أبرزها: أسلوب النقاش؛ وذلك لإعطاء مقدمة وتفصيلات عامة عن المشكلة قبل البدء بالعصف الذهني.

٤ إعادة صياغة المشكلة: ويتم ذلك عن طريق طرح أسئلة متعلقة بالموضوع؛ للإلمام بأكبر قدر ممكن من المعلومات حول القضية أو المشكلة المطروحة، بتوظيف الخبرات والمعلومات السابقة لدى الطلاب.

٥ تهيئة جو الإبداع والعصف الذهني، ويكون ذلك بشرح آلية وخطوات تنفيذ العصف الذهني، وتفكير الطلاب بقواعد العصف الذهني الأساسية.

٦ البدء بعملية العصف الذهني، حيث يتم العصف الذهني بتعيين قائد للحصة ليدون الأفكار، ويتم تشجيع الطلاب على تقديم أكبر عدد ممكن من أفكارهم حول القضية المطروحة، ثم تدوينها من قبل قائد الحصة.

٧ التقويم: وفيها يقوم المعلم بمناقشة الطلاب جميعا في الأفكار والحلول التي يتم التوصل إليها؛ من أجل تصنيفها وتقويمها.

دور المعلم في استراتيجية العصف الذهني:

- يوضح الأهداف في بداية الحصة، وموضوع النقاش، والمشكلة أو القضية.
- يوضح قواعد استخدام العصف الذهني.
- إثارة مشكلات وقضايا تهم الطلاب، وتحفزهم على المشاركة والتفكير فيها.
- يحفز الطلاب على المشاركة في النقاش، وإبداء أراءهم حول موضوع الدرس.
- تقريب وجهات النظر بين المؤيدين لأفكار معينة.
- تحديد الطلاب ذوي القدرات الإبداعية في طرح الأفكار والمقترحات الجديدة.
- تسجيل جميع الأفكار، أو الأفكار المطروحة بوضوح.
- يساعد الطلاب على توليد الأفكار بطرح أسئلة تثير تفكيرهم.
- تعرف الطلاب بكم الأفكار أو الحلول التي قاموا بتوليدها.

- إتاحة الفرصة لمشاركة جميع الطلاب قدر الإمكان.
- يقوم بمعالجة الأفكار، فيجمع الأفكار المتماثلة، ويستبعد الأفكار المكررة.
- يتحاور مع الطلاب أثناء مرحلة توليد وتقويم الأفكار.
- يستمع وينصت جيدا لما يقوله جميع الطلاب.
- يصيغ ويطرح أسئلة تثير عقول الطلاب للتعلق بالموضوع أو القضية.
- يعمم النتائج والحلول المتعلقة بالموضوع أو المشكلة.

دور المتعلم:

- يشارك زملائه في التفكير.
- يتجنب نقد زملائه ويحترمهم.
- يشارك بأكبر كم من الأفكار.
- يبني على أفكار الآخرين ويطورها.
- يطرح حلولا أو أفكارا جديدة.

معوقات نجاح استراتيجية العصف الذهني:

- تعتمد هذه الاستراتيجية على قيام الطلاب بطرح أفكارهم بسرعة وعفوية، وذلك قد يحط من قدرتهم على البحث عن حلول وأفكار أكثر أصالة وتميزًا، وبالتالي تكون الحلول والأفكار المطروحة عادية وسطحية.
- قد يستخدم بعض الطلاب عملية العصف الذهني لعرض أفكارهم ومعارفهم ومعلوماتهم بدلا من توليد الأفكار، مما قد يؤدي في النهاية إلى الابتعاد عن الهدف الأساسي من الحصة.
- قد تتعرض عملية العصف الذهني للحظات صمت، أو عدم مشاركة من قبل جميع الطلاب بطرح أفكارهم؛ لشعورهم الخجل أو الخوف، أو قد تحدث بعض الفوضى أو الشغب من جانب بعض الطلاب.
- قد يبني المعلم بطريقة شعورية أو لا شعورية أحد الأفكار باعتبارها الفكرة التي يسعى إليها في النهاية، وهو بذلك قد يمنع تدفق الأفكار لدى طلابه.
- تحتاج استراتيجية العصف الذهني إلى معلم كُفء، لديه القدرة على الابتكار، وإيجاد المناخ المناسب للتفكير وإثارة التفكير لدى الطلاب، إضافةً إلى أن المعلم يحتاج إلى تدريب عمليٍّ؛ ليكون قادرًا على القيام بمهامه أثناء مراحل العصف الذهني.

أسلوب ورشة العمل Workshop

تمثل ورشة العمل طريقة عملية، تختلف عن غيرها من طرق التدريب، تتضمن أساليب تدريبية متنوعة، مثل: المحاضرة، والمناقشة، والعروض العملية، وتتضمن ورشة العمل أنشطة عملية تنطلق من خبرات المتدربين السابقة، وتركز الورشة على موضوع تدريبي معين؛ بهدف إكساب المتدربين معلومات ومهارات تمكنهم من تطوير أدائهم واتجاهاتهم حول هذا الموضوع.

الشروط الواجب توافرها لتفعيل ورشة العمل:

- أن يتمركز تخطيطها حول الاحتياجات التدريبية للمتدربين، وفق جدول زمني محدد.
- أن يتسم تخطيطها بالتسلسل المنطقي في ترتيب الأنشطة التدريبية والفعاليات، فمثلاً: تُلقى المحاضرات النظرية، ثم تقدم العروض العملية، ثم يدور النقاش، وأخيراً.. يتم استخلاص التوصيات.
- أن تكون أهداف الورشة التدريبية واضحة.
- أن تكون أدوات تقويم نتائج الورشة معدة وجاهزة بصورة مسبقة.
- أن يتم اختيار الأوقات المناسبة للتنفيذ.

إجراءات المدرب في إنجاح ورشة العمل:

- إعلان أهداف الورشة التدريبية، وقدرة المدرب على إقناع المتدربين بأهميتها.
- بيان آليات العمل، وتسهيل استيعابها وقبولها من المتدربين.
- تحديد الوقت المناسب لفعاليات الورشة التدريبية، والالتزام به.
- إتاحة الفرصة لاستفسارات المتدربين حول الورشة، والإجابة عنها.

أسلوب دراسة الحالة Case Study:

تُعرَضُ الحالة في شكل مشكلة واقعية أو افتراضية، ويمكن تقديمها للمتدرب بعدة صور، إما أن تكون مكتوبة أو مسموعة أو مرئية، ومرفقٌ بها بعض التفاصيل عن حيثيات المشكلة وخلفياتها وأسبابها، ويُطلَبُ من المتدرب قراءتها بهدف الوصول إلى اقتراحات حيال تلك المشكلة.

أهدافها:

يهدف أسلوب دراسة الحالة إلى تمكين المتدربين من استنتاج بعض المبادئ والمفاهيم المهمة بشأن موضوع المشكلة أو الموضوعات الشبيهة بطريقة ذاتية، ويساعد هذا الأسلوب على إكساب المتدربين بعض المهارات الأساسية في حل المشكلات، وفق منهج علمي موضوعي.

أسلوب لعب الأدوار:

يعمل المشاركون في ثنائيات أو مجموعات صغيرة؛ للقيام بدور معين، ومن خلال هذا النشاط يتعلمون مفاهيم تدريبية معينة، أو يتدربون على مهارة معينة.

المزايا	العيوب
◉ يصلح هذا الأسلوب عندما يكون هدف التدريب: تنمية مهارات سلوكية واتجاهات معينة. ◉ يفيد في تدريب الفرد على معالجة المشكلات المتصلة بالمواقف الإنسانية. ◉ ينمي في الشخص القدرة على مناقشة الآخرين، والتدليل على آرائه، ونقلها إلى أذهانهم، إضافة إلى قدرته على التعبير الصحيح عن نفسه. ◉ يساعد على مناقشة الموضوع من زوايا عديدة. ◉ يتيح الفرصة لتطبيق المعرفة، وتنمية التفكير الإبداعي. ◉ يقلل من احتمال سيطرة الأشخاص الملمين بالموضوع على مجرى النقاش. ◉ يشجع على المطالعة الإضافية. ◉ ينمي مهارات الاتصال.	◉ يحتاج إلى تخطيط دقيق. ◉ يعتمد على رغبة المشاركين بلعب الأدوار. ◉ قد يشمل عناصر غير واقعية، ويعتمد على خيال المشاركين. ◉ يحتاج إلى وقت طويل. ◉ لا يلائم الخجولين.

الخرائط المعرفية والخرائط الذهنية أسلوبًا للتدريس:

إن اتخاذ الخريطة المعرفية أسلوب تدريس هي خطة يضعها المدرب لعرض الدرس وتوضيحه لطلبته، ويمكن أن يتعلم المتدربون وضع خرائط خاصة بهم غير خريطة المدرب، فتكون في هذه الحال أسلوباً في التعلم، بحيث يبذل المتدرب جهداً لإعادة تنظيم المادة كما يفهمها، ويرسمها في خريطة جديدة تسمى الخريطة الذهنية.

والخريطة المعرفية هي: خريطة تستخدم المعلومات المتوافرة في الدرس، فإذا ما استخدمها المتدرب فإنه يكون قد ترجم مادة الدرس كما وردت في الكتاب أو في شرح المدرب إلى خريطة تنظيمية تبين أهم المعلومات، لكن قد يذهب المتدرب إلى ما وراء ذلك، فيضع خريطة ذهنية خاصة به.

ما المقصود بالخريطة الذهنية؟

الخريطة الذهنية هي: خريطة إبداعية تمثل رؤية المتدرب للمادة الدراسية، والعلاقات والروابط التي يقيمها بنفسه بين أجزاء المادة، وهي عبارة عن عمل ملاحظات ومذكرات خاصة، وليس مجرد أخذ ملاحظات؛ لذا نجد لكل متدرب خريطة ذهنية خاصة به، ولا يمكن إيجاد خريطتين متشابهتين، ولا يمكن استخدامها إلا من قبل صاحبها فقط.

ومبتكر طريقة الخريطة الذهنية هو خبير العقل وأستاذ الذاكرة « توني بوزان » في الستينيات، عندما كان يدرس في المرحلة الثانوية، وكان مدربوه يستغربون من مطابقة إجاباته لما جاء في الكتاب تمامًا حتى التفصيلات الدقيقة، وعندما سألوه بيَّن لهم الطريقة التي ذاكر بها دروسه، وسماها فيما بعد (الخريطة الذهنية) أو (خريطة العقل **mind map**) ، حيث حصل على أفضل ذكاء إبداعي في العالم وهو مؤسس بطولة العالم للذاكرة، ومحاضر في جميع أنحاء العالم، وتنتشر مؤلفاته بثلاثين لغة في مئات الدول.

وتعد الخريطة الذهنية «أداة رائعة في تنظيم التفكير، وهي غاية في البساطة»، كما وصفها بوزان في كتابه: «كيف ترسم خارطة العقل»، فهي طريقة متميزة تعتمد على أن يقوم المتدرب أو المتعلم برسم كل ما يريده في ورقة واحدة بشكل منظم، يحاول فيها قدر الاستطاعة استبدال الكلمات والجمل بخطوط مختلفة أو رسومات معبرة، تختصر الموضوع وتسهل التذكر، وبذلك تتميز الخريطة الذهنية بقدرتها السريعة على:

- ترتيب الأفكار.
- سرعة التعلم.
- استرجاع المعلومات.

ولمزيد من الإيضاح: تخيل أن ذهنك عبارة عن مكتبة حديثة الإنشاء، مُلئت بالمعارف المختلفة في شكل كتب وأقراص، وأشرطة.. وتخيل أن هذه المصادر وضعت **بإحدى طريقتين:**

- **الطريقة الأولى:** متراكمة بعضها فوق بعض، ومبعثرة، دون تنسيق أو تنظيم.
- **الطريقة الثانية:** تم فيها تصنيف هذه المصادر بحسب الموضوع، ووضع كل كتاب في مكانه حسب تسلسل منطقي معروف.

ودخل شخصٌ ما عليك هذه المكتبة، وطلب منك كتابًا محددًا، في الحال الأولى سوف تهز كتفيك بغير مبالاة وتقول: «إنه في مكان ما هناك في تلك الكومة»، أما في الحال الثانية فسوف تنطلق عامدًا إلى مكانه وتحضره.

هذا هو بالضبط ما تفعله الخريطة الذهنية، إنها تنظم المعلومات في الدماغ بطريقة سهلة ومريحة للدماغ، تسهل على الشخص حفظ هذه المعلومة واسترجاعها متى شاء، أي إنها تساعد على الوصول إلى المعلومة، كما تساعد خرائطُ المدن الزائرَ في الوصول إلى المكان الذي يريد عبر الطريق الصحيح.

فكر- زاوج- شارك

قام بتطوير هذه الطريقة (فرانك ليمان Frank Lyman)، وهي ذات فاعلية في تغيير نمط الخطاب في الصف الدراسي، وتتيح وقتًا أطول للمتعلم في التفكير والاستجابة ومشاركة زملائه، وتتم في خطوات محددة، تأمل معي الشكل التالي لتتعرف على هذه الخطوات:

كما نلاحظ، تتم طريقة (فكر- زاوج- شارك) في ثلاث خطوات هي:

١ الخطوة الأولى: التفكير Think

يمهد المدرب في هذه الخطوة لموضوع الدرس، ثم يطرح سؤالا أو مشكلة على متدربين، ويكلف كل متدرب منهم على حدة بالتفكير في السؤال، وذلك مدة تتراوح من ٢-٥ دقائق أو أكثر، وفقا لنوع السؤال أو المشكلة المطروحة، ولا يسمح في هذه الخطوة أن يتحدث المتدرب إلى أي زميل له.

٢ الخطوة الثانية: المزاوجة Pair

يعطي المدرب الفرصة للمتدربين لمناقشة أفكارهم التي توصّل إليها كل فرد منهم مع بعضهم البعض في شكل أزواج، بحيث يتناقش كل متدرب مع زميله فيما توصل إليه كل منهما من أفكار أو إجابات حول السؤال أو المشكلة التي طرحت في الخطوة الأولى، وذلك في مدة قد تتراوح ما بين ٥-١٠ دقائق أو أكثر.

٣ الخطوة الثالثة: المشاركة Share

يطلب المدرب في هذه الخطوة من كل زوج من المتدربين أن يشارك الزوج الآخر في الأفكار الخاصة التي توصل إليها كل زوج منهما حول السؤال أو المشكلة المطروحة، ويترك لهم مهلة كافية من الوقت، ثم بعد ذلك يختار بشكل عشوائي أيًّا من الأزواج؛ لعرض ما توصلوا إليه من أفكار أمام متدربي الفصل، ومناقشتهم في ذلك.

- **المناقشة:** من خلال إجراء حوار تفاعلي بين المدرب والمتدربين، وكذلك بين المتدربين، حول موضوعات وأنشطة البرنامج.
- **تعلم الأقران:** ويقوم خلالها أحد المدربين الذين نجحوا في التمكن من ممارسة مهارة بنقل ما تعلمه لزميل آخر يحتاج إلى مزيد من الدعم في هذه الجزئية.
- **حل المشكلات:** حيث يرتكز تصميم النماذج الهندسية على مواجهة إحدى المشكلات، وتعرف استراتيجية حل المشكلات بأنها: نشاط تعليمي يواجه فيه الفرد موقفًا محيرًا أو مشكلةً يسعى لحلها مستخدماً ما لديه من معارف ومهارات سابقة أو معلومات تم جمعها، وذلك بإجراء خطوات مرتبة في النهاية إلى الاستنتاج، وهو بمثابة حل للمشكلة.
- **العمل المعملي:** من خلال إجراء المتدربين لعدد من التجارب العلمية والتصميمات الهندسية؛ لاكتشاف إجابات صحيحة عن الأسئلة المعطاة لهم واكتشاف الملاحظات، بدلاً من أن يستمدوها جاهزةً.
- **العروض العملية:** تؤكد عمليات الاستقصاء والتصميم على الجانب العملي والتطبيقي، والعروض العملية: طريقة توضيحية لعرض حقيقة علمية باستخدام وسائل مناسبة، وهي كل ما يستخدمه المدرب من تجارب، ووسائل، ونماذج في تدريس العلوم، ويقوم بعرضها على الطلاب.
- **جولة المعرض:** هي أحد الاستراتيجيات التي تساعد المتدربين على فهم المعلومات، وحل المشكلات، وكسب المهارات، والتفكير الناقد، والتحليل، والتصنيف، يقوم المتدربون باكتشاف الصور والمحتويات المثبتة في أنحاء الغرف.

الرموز المستخدمة في الحقيبة:

إرشادات للمدربين

عزيزي المدرب/

لتحقيق أهداف الحقيبة التدريبية، وتأكدك من انتقال أثر التدريب إلى المتدرب بأكمل صورة، والتحقق من أن ما تقوم به من جهد يسير في الطريق الصحيح، عليك اتباع الإرشادات التالية:

١ الإعداد الجيّد والإطلاع على الحقيبة التدريبية قبل بداية البرنامج، واصطحابها معك لكونك بحاجة لكل محتوياتها وفي كل حين.

٢ الحضور قبل موعد التدريب بفترة ملائمة للتأكد من توفر جميع التجهيزات واللوازم، وجاهزيتها للبدء السليم بالتدريب.

٣ المراعاة الدقيقة للزمن أثناء التنفيذ، واستثمار الوقت كاملًا وفق الخطة المرسومة، حرصًا على تغطية جميع المحاور المطلوبة.

٤ مراعاة تقدير الزمن المخصص للنشرات والأنشطة حيث يشمل الزمن قراءة النشرة وتنفيذ النشاطات إضافة إلى العرض والمناقشة.

٥ توزيع المشاركين إلى مجموعات متساوية عشوائيًا، وهو ما يسهم في زيادة التفاعل والتحريك الذكي إن لزم الأمر، وحث المشاركين وتحفيزهم على الإبداع والتعاون.

٦ الحرص على التناوب بين أفراد المجموعة في عرض إجاباتها عن الأنشطة التدريبية، والتجول بين المجموعات أثناء النشاط للإشراف والمتابعة وتقديم التغذية الراجعة.

٧ الحرص على التقويم التكويني المستمر أثناء عملية التدريب، وهو ما يسهم في بلوغ الأهداف وفق المخطط.

٨ الحرص على الوصول في نهاية كل جلسة تدريبية إلى تحديد خلاصة التعلّم المحقق؛ وهو ما يسهم في تأكيد التعلم.

تذكر عزيزي المدرب أن:

المدرب مرشد وملاحظ وموجه ومقوم للمجموعة، إلا أن المهارات والأفكار تأتي من المجموعة نفسها للبناء عليها.

المدرب يستمع ويلاحظ ؛ لمساندة المشاركين في عملية التفكير.

المدرب يتبادل الأدوار بينه وبين المشاركين.

المدرب يقسم المشاركين إلى مجموعات عمل تعاونية صغيرة؛ للتنسيق والتعاون أثناء تنفيذ النشاط، حسب إجراءات النشاط بالدليل، مع مراعاة تدوير الأدوار.

المدرب يستخدم بفاعلية أساليب التدريس واستراتيجياته، (ومن أهمها: العصف الذهني، والتعاون، وتعليم الأقران، والذكاءات المتعددة، والأركان الأربعة، والاستقصاء التعاوني، ... وغيرها)؛ بما يسهم في تحقيق نواتج التعلم المستهدفة.

المدرب يقدم التغذية الراجعة للمشاركين؛ لتحفيزهم، أو لتصحيح بعض الأخطاء، أو للتأكيد على بعض المعارف، وأيضا لتنمية الثقة في تكرار تطبيق المهارات التي اكتسبها المشاركون.

اعلم عزيزي المدرب: أن المدرب الفعال في قاعة التدريب هو من يمكنه:

- إيجاد جو من الثقة بالنفس والطمأنينة النفسية، وذكّر نفسك دائما بأنك مستعد.
- عدم التحيز لفكره، ولا يجعل ذلك مؤثرا فيه أثناء الجلسة؛ حتى لا تُفقَدَ المصداقية.
- استخدام لغة الجسد بصورة إيجابيةٍ معبرةٍ عن الاهتمام.
- رفع الصوت؛ ليصبح قويا وواضحا، مع مراعاة التنوع في نبرات الصوت.

أساليب يمكن للمدرب توظيفها:

- استخدم تعبيرات تشجع على المشاركة.
- أنصت لما يقوله المشاركون لكي تفهم بعمق.
- روح المرح تساعد على إيجاد جو من التفاعل الإيجابي.
- احرص على استخدام أسماء المشاركين، والاستماع الجيد دون مقاطعة.
- عند طرح فكرة جديدة: اطرح أسئلة لزيادة التوضيح.
- الحرص على عدم خروج المشاركين عن الموضوع الرئيس للبرنامج التدريبي.

نقاط يجب تجنبها أثناء التدريب:

- النقد السلبي لأفكار وآراء المشاركين ووجهات نظرهم.
- توجيه الأسئلة لمشارك بعينه وليس لمجموعة بأكملها.
- النظر إلى الأوراق كثيرا؛ لأنه سيبعث الشعور بعدم الثقة.
- انشغال المشاركين وحديثهم مع بعضهم أثناء حديثك.
- عدم التحكم في الوقت أثناء الجلسات.
- الوصول إلى قاعة ورشة العمل بعد المشاركين.

متطلبات اجتياز المشاركين البرنامج التدريبي

لضبط جودة أداء المشاركين سيتم توظيف استراتيجية **The Three A's**، وتضمن للمشاركين تحقيق النجاح في البرنامج التدريبي، وعناصر هذه الاستراتيجية موضحة في الشكل المرفق:

حيث تتكون عناصر هذه الأداة من:

- **حضور المشاركين Attendance:** وتُعدّ هذه القضية في غاية الأهمية للمشاركين، باعتبارهم الأقدر على تقدير أهمية التدريب في صقل معارفهم ومهاراتهم واتجاهاتهم، على ألا تتجاوز عدد ساعات غياب المشارك ساعتين من مجموع عدد ساعات البرنامج) أي بمعدل نصف يوم).
- **الاتجاهات لدى المشاركين Attitude (التقويم الذاتي):** تشكّل المفتاح الحقيقي للنجاح، وتُعبّر عن الطريقة التي يشعر بها المشارك، وستؤثر على طريقة عمله، كذلك تُعمّق مبدأ المتعة في التدريب، مع الحرص على تذكير المشاركين بأنهم قادرون على التأثير على الآخرين، وأنهم يستطيعون تحقيق النجاح دائمًا.
- **الإنجازات المطلوبة من المشاركين Achievement:** تُعدّ الإنجازات المطلوبة شرطاً لاجتياز البرنامج التدريبي، وهي:
  - المشاركة في تنفيذ أنشطة البرنامج التدريبي.
  - إعداد ملف الإنجاز المهني الخاص بالمشارك، الذي يتضمن مقترحات المشاركين على موضوعات الأنشطة الأدائية المدرجة في نهاية كل وحدة تدريبية، ومجموعها ثلاث مهام أدائية.
  - تقديم أفكار تطويرية أثناء الجلسات التدريبية؛ لتحقيق مشاركة فاعلة في البرنامج (اختياري).

أجندة الحقيبة التدريبية

يقترح أن تنفّذ الحقيبة التدريبية خلال فترة زمنية قدرها خمسة أيام تدريبية، بواقع (٤) ساعات لليوم التدريبي، على أن يتكون اليوم التدريبي من جلستين، بينهما نصف ساعة استراحة، على النحو الآتي:

الوحدة	الجلسات التدريبية	الوقت المخصص للجلسة	استراحات	الإجمالي
الأولى	الأولى	١٠٥ دقيقة	٣٠ دقيقة	٢٤٠ دقيقة
	الثانية	١٠٥ دقيقة		
الثانية	الأولى	١٠٥ دقيقة	٣٠ دقيقة	٢٤٠ دقيقة
	الثانية	١٠٥ دقيقة		
الثالثة	الأولى	١٠٥ دقيقة	٣٠ دقيقة	٢٤٠ دقيقة
	الثانية	١٠٥ دقيقة		
الرابعة	الأولى	١٠٥ دقيقة	٣٠ دقيقة	٢٤٠ دقيقة
	الثانية	١٠٥ دقيقة		
الخامسة	الأولى	١٠٥ دقيقة	٣٠ دقيقة	٢٤٠ دقيقة
	الثانية	١٠٥ دقيقة		
إجمالي عدد الساعات التدريبية		١٠٥٠ دقيقة	١٥٠ دقيقة	١٢٠٠ دقيقة

مع وجود مرونة عند تنفيذ الأنشطة من قبل المدرب، طبقًا لمدى استجابة المتدربين، بإعطاء وقت أكبر لبعض الأنشطة وفقًا لاحتياجاتهم.

تقويم البرنامج التدريبي

بطاقة الاختبار القبلي والبعدي

١. **البطاقة (١):** تقويم المشاركين (قياس التغيير في نسبة التعلم قبل البرنامج وبعده):

يتم تقويم المشاركين ضمن المحاور الآتية:

مضمون البطاقة:

- الاختبار القبلي للحقيبة التدريبية لقياس استعداد المشاركين (بطاقة «١» نموذج لاختبار قبلي).
- الاختبار البعدي للحقيبة التدريبية لقياس تقدّم المشاركين في تعلمهم ومدى تحقق أهداف الحقيبة التدريبية (بطاقة «١» نموذج لاختبار بعدي).

المستهدف بالتقويم: جميع المشاركين.

عدد مرات التنفيذ: ينفذ الاختبار مرتين، مرة قبل البدء في تنفيذ البرنامج، ومرة في نهاية تنفيذ البرنامج التدريبي.

بطاقة تقويم البرنامج التدريبي

٢. **البطاقة (٢):** تقويم البرنامج التدريبي:

سيتم توزيع استبيان على جميع المشاركين في نهاية البرنامج التدريبي، بحيث يكون دور المشارك الإجابة عنه بكل وضوح؛ وذلك لأغراض التطوير والتحسين في البرنامج، والذي يتكوّن من المكونات التالية:

- **تقويم المدرب.**
- **تقويم الحقيبة التدريبية.**
- **تقويم البيئة التدريبية.**
- **تقويم المشاركين.**

بطاقة تقويم الحقيبة التدريبية

٣. **البطاقة (٣):** تقويم الحقيبة التدريبية:

حيث يتكرم المدرب في نهاية البرنامج التدريبي بتقويم الحقيبة التدريبية لأغراض التطوير والتحسين المستمر. (انظر بطاقة رقم «٣»: معايير تقويم الحقيبة التدريبية).

بطاقة ملف إنجاز المشارك

٤. **البطاقة (٤):** الحقيبة التقويمية «ملف إنجاز المشارك»:

والتي تضم أعمال المشاركين من مجموعة الأنشطة والمهام الأدائية والتي تم تصميمها في نهاية كل وحدة تدريبية.

المصطلحات المستخدمة في وحدات الحقيبة التدريبية

م	المصطلح الأجنبي	الاسم المقابل	المعنى	المصدر
١	Health	الصحة	حالة من اكتمال السلامة بدنيًّا وعقليًّا واجتماعيًّا، وليس مجرد انعدام للمرض أو العجز".	https://2u.pw/h1gf7
٢	Wellness	العافية	الحالة الصحية المثلى للأفراد والجماعات.	https://2u.pw/h1gf7
٣	Biological and Genetic Determinants	العوامل الحيوية والوراثية	هي التي يولد الإنسان بها، ولها دور كبير في تحديد صحته، وتؤثر بعض هذه العوامل على مجموعات/ فئات معينة من المجتمع.	https://2u.pw/h1gf7
٤	Individual Behavior	السلوكيات الشخصية	جميع الأفعال التي يمارسها الشخص بشكل يومي، ويكون لها دور كبير في تحديد حالته الصحية.	https://2u.pw/JDFR8
٥	Health Services	الخدمات الصحية	الخدمات التي يوفرها القطاع الصحي العام والخاص لأفراد المجتمع، مثل: مراكز الصحة الأولية، والمستشفيات العامة، والمستشفيات التخصصية.	https://2u.pw/JDFR8
٦	Infectious Disease	الأمراض المعدية	هي الأمراض التي تنتقل من شخص لآخر، وتنقلها الكائنات الحية الدقيقة.	https://2u.pw/YQFoe
٧	Noninfectious Diseases	الأمراض غير المعدية	تُعرف باسم الأمراض المزمنة أو غير المعدية؛ إذ تطول مدة علاجها، وتبقى لفترات طويلة مع صاحبها، وتتكون بفعل مجموعة من العوامل الوراثية، والفسيولوجية، والبيئية، والسلوكية.	https://2u.pw/YQFoe
٨	Life Expectancy at Birth	متوسط العمر المتوقع عند الولادة	هو مقياس إحصائي لمتوسط الوقت الذي من المتوقع أن يعيشه الشخص؛ بناءً على سنة ميلاده، وعمره الحالي، وعوامل أخرى (بما في ذلك الجنس).	https://2u.pw/YQFoe
٩	Lifestyle Choice	اختيارات نمط الحياة	هي قرارات شخصية، واعية، لتصرفات تزيد أو تقلل خطر الإصابة بالأمراض.	https://2u.pw/YQFoe
١٠	Risk Factor	عامل الخطر	هي العوامل التي تزيد فرص الإصابة بالمرض أو الإصابة، وقد تكون عوامل حيوية ووراثية.	https://2u.pw/YQFoe
١١	Morbidity Rate	معدل الإصابة بالأمراض	يشير إلى معدل انتشار المرض في مجتمع ما.	https://2u.pw/YQFoe
١٢	Mortality Rate	معدل الوفيات	يشير إلى عدد الوفيات في مجتمع ما، خلال زمن محدد.	https://2u.pw/YQFoe
١٣	healthy lifestyle	نمط الحياة الصحي	هو نظام متكامل من الأنشطة البدنية، والعقلية، والنفسية، والعاطفية، والروحية التي تسهم في حياة صحية متكاملة للأشخاص.	https://2u.pw/mGB0H
١٤	Metabolism	التمثيل الغذائي (الأيض)	عبارة عن كافة التفاعلات الكيميائية التي تحدث في الجسم؛ لإنتاج الطاقة وحرقها.	https://2u.pw/mGB0H
١٥	Behavior Change	تغيير السلوك	عملية إدارة نمط الحياة، ويتضمن تنمية الممارسات الصحية، والعمل على تغيير الممارسات غير الصحية.	https://2u.pw/mGB0H
١٦	Target Behavior	السلوك المستهدف	اختيار سلوك محدد لتغييره باستخدام برنامج تغيير سلوكي مختص.	https://2u.pw/mGB0H

م	المصطلح الأجنبي	الاسم المقابل	المعنى	المصدر
١٧	Information sources	مصادر المعلومات	الأوعية أو الوسائل أو القنوات التي يمكن عن طريقها نقل المعلومات والبيانات الصحية إلى المستفيدين منها، سواء كانت ورقية أو إلكترونية.	http://www.emro.who.int/ar/child-health/health-systems/health-systems/Health-information-system.html
١٨	electronic information sources	مصادر المعلومات الإلكترونية	تلك الوثائق التي تتخذ شكلًا إلكترونيًا؛ ويمكن الوصول إليها عن طريق الحاسب الآلي.	http://www.emro.who.int/ar/child-health/health-systems/health-systems/Health-information-system.html
١٩	Sedentary Lifestyle	الخمول البدني	الحالة التي يكون فيه الجسم في عدم حركة معتبَرة بدنيًّا أثناء فترة الاستيقاظ، كالجلوس على الكرسي أو الأرض، أو الاستلقاء لمشاهدة التلفاز ومتابعة مواقع التواصل الاجتماعي.	http://www.emro.who.int/ar/noncommunicable-diseases/causes/physical-inactivity.html
٢٠	Osteoporosis	هشاشة العظام	حالة ضعف أو نقص في التكوين النسيجي للعظام، يتسبب في نقص كثافة العظام، مما يؤدي إلى ضعفها وسهولة كسرها. تحتوي العظام بشكل رئيس على معدني الكالسيوم والفسفور.	http://www.emro.who.int/ar/noncommunicable-diseases/causes/physical-inactivity.html
٢١	Physical Activity	النشاط البدني	الحركة التي تقوم بها العضلات الهيكلية في الجسم مثل: (عضلات الجذع والرجلين واليدين) والتي تؤدي إلى حدوث زيادة في عدد ضربات القلب وعملية التنفس وزيادة في الطاقة المصروفة.	http://www.emro.who.int/ar/noncommunicable-diseases/causes/physical-inactivity.html
٢٢	Physical Activity Intensity	شدة النشاط البدني	تشير شدة النشاط البدني إلى كمية الجهد الذي يبذله الفرد للقيام بنشاط بدني معين.	http://www.emro.who.int/ar/noncommunicable-diseases/causes/physical-inactivity.html
٢٣	Physical Activity Duration	مدة النشاط البدني	تشير إلى طول المدة المستغرقة للقيام بنشاط بدني معين، وعادة ما يعبر عنه بالدقيقة.	http://www.emro.who.int/ar/noncommunicable-diseases/causes/physical-inactivity.html
٢٤	Physical Activity Frequency	تكرار النشاط البدني	يشير إلى عدد مرات القيام بنشاط بدني معين، ومثال ذلك: المشي ١٠ دقائق ثلاث مرات في اليوم.	http://www.emro.who.int/ar/noncommunicable-diseases/causes/physical-inactivity.html
٢٥	Physical Activity Levels	مستويات النشاط البدني	كمية الجهد الذي يبذله الفرد أثناء ممارسة النشاط البدني، ويعبر عنها في صورة الطاقة المصروفة (السعرات الحرارية)، التي تستهلك أثناء النشاط البدني.	http://www.emro.who.int/ar/noncommunicable-diseases/causes/physical-inactivity.html
٢٦	Professional Level	الكمالية البدنية (الاحترافية)	تحقيق مستويات عالية في القدرات والمهارات البدنية والرياضية، ويتطلب تدريبًا بدنيًا مكثفًا لفترة طويلة؛ ليُمَكِّن من المنافسة في لعبة أو رياضة ما.	https://2u.pw/FNKBK
٢٧	Prevention Level	الحماية من الأمراض (الوقاية)	الحماية من الإصابة بالمشكلات الصحية المرتبطة بقلة الحركة (الأمراض غير السارية)، من خلال تحقيق الحد الأدنى من التوصيات الوطنية والدولية لممارسة النشاط البدني أو الرياضي كما جاء في وصف هرم النشاط البدني.	https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity
٢٨	Health Necessity level	الضرورة الصحية (العلاج)	التقليل من آثار إصابة بمرض أو ضعف، وهي -عادة- بمثابة جزء من الخطة العلاجية، وفق توصية وإشراف الطبيب المعالج لفئة معينة ممن أصيبوا ببعض المشاكل الصحية من الأمراض غير السارية، كالسمنة والسكري، ومن يعاني من ارتفاع في دهون الدم كالكوليسترول.	https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity

م	المصطلح الأجنبي	الاسم المقابل	المعنى	المصدر
٢٩	Needs	الحاجات	حالة تنشأ لدى الكائن الحي لتحقيق الشروط الحيوية أو السيكولوجية اللازمة، المؤدية إلى حفظ بقاء الفرد، أما الهدف فهو ما يرغب الفرد في الحصول عليه، ويؤدي في الوقت نفسه إلى إشباع الدافع.	https://www.moh.gov.sa/HealthAwareness/EducationalContent/PublicHealth/Pages/physical-Activity.aspx
٣٠	Motivation	الدافعية	مجموعة الظروف الداخلية والخارجية التي تحرك الفرد من أجل إعادة التوازن الذي قد يختل، فالدافع بهذا المفهوم يشير إلى نزعة للوصول إلى هدف معين، وهذا الهدف قد يكون لإرضاء حاجات داخلية أو رغبات داخلية.	https://www.moh.gov.sa/HealthAwareness/EducationalContent/PublicHealth/Pages/physical-Activity.aspx
٣١	Barriers of Practicing Physical Activity	معوقات ممارسة النشاط البدني	الموانع التي تحول دون ممارسة الشخص للنشاط البدني، وقد تكون شخصية مرتبطة بالفرد، كضعف اللياقة وضيق الوقت، وقد تكون خارجية كالتجهيزات الرياضية، وظروف الطقس ومعتقدات المجتمع.	https://www.moh.gov.sa/HealthAwareness/EducationalContent/PublicHealth/Pages/physical-Activity.aspx
٣٢	Technology of Physical Activity Measurement	تقنيات قياس النشاط البدني	عبارة عن وسائل مادية كالأجهزة، أو برمجية كتطبيقات الهواتف الذكية التي تقدم خدمات إلكترونية مبنية على مدخلات ومخرجات خاصة بالمستخدم والنشاط البدني، وعادة تعتمد على الذكاء الاصطناعي لتحليل البيانات.	https://www.moh.gov.sa/HealthAwareness/EducationalContent/PublicHealth/Pages/physical-Activity.aspx
٣٣	Programs and Applications	البرامج والتطبيقات	البرمجيات التي يمكن تحميلها في الأجهزة المختلفة، كالهواتف الذكية واللوحية، وتقدم خدمات حسب الهدف من إنشائها، والشريحة المستهدفة، ومنها ما هو مجاني ومنها ما يتطلب شراءه.	https://www.almrsal.com/post/819842
٣٤	Personal Physical Activity Program Plan	خطة برنامج بدني شخصي	عرض مفصل يوضح كيفية توظيف الموارد البشرية والإمكانات المادية والرياضية المتاحة، خلال مدة زمنية محددة؛ لتحقيق هدف بدني أو رياضي لدى الشخص.	https://www.almrsal.com/post/819842
٣٥	Threatens	التهديدات	هي كل ما يمكن أن يعيق استمرار ممارسة النشاط البدني أو الرياضي والانتظام فيه.	https://www.almrsal.com/post/819842
٣٦	Opportunities	الفرص	هي المجالات التي يمكن أن تسهم في تعزيز ممارسة النشاط البدني أو الرياضي واستمراره بشكل دائم، وتشمل الحلول والخيارات والبدائل التي يمكن أن تقلل من أثر المعوقات في ممارسة النشاط البدني أو الرياضي ونجاح البرنامج على المدى الطويل.	https://2u.pw/j9sa4
٣٧	Physical Fitness	اللياقة البدنية	مجموعة من العناصر البدنية التي تمكّن الجسم من الاستجابة أو التكيف مع متطلبات الجهد البدني.	https://2u.pw/MeOdn
٣٨	Health-Related Fitness	اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	تعني قدرة الفرد على أداء أنشطة الحياة اليومية دون إجهاد زائد.	https://2u.pw/MeOdn
٣٩	Performance-Related Fitness	اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء الرياضي	نشاط خاص بالرياضيين أو من ينخرط في نشاط بدني يتطلب جهدًا بدنيًا كبيرًا ومهارات حركية متقدمة.	https://2u.pw/MeOdn

م	المصطلح الأجنبي	الاسم المقابل	المعنى	المصدر
٤٠	Cardiopulmonary Fitness	اللياقة القلبية التنفسية	قدرة الرئتين والقلب والأوعية الدموية على توصيل كميات كافية من الأكسجين إلى الخلايا؛ لتلبية متطلبات النشاط البدني لفترات طويلة.	https://2u.pw/MeOdn
٤١	Muscular Strength	القوة العضلية	مقدار القوة التي يمكن أن تنتجها عضلة أو مجموعة عضلية بانقباض أقصى واحد.	https://2u.pw/MeOdn
٤٢	Muscular Endurance	التحمل العضلي	قدرة العضلات على البقاء منقبضة، أو الانقباض بشكل متكرر لفترة طويلة من الزمن. ويعني ذلك القدرة على مقاومة التعب، والحفاظ على الاستمرار في عمل عضلي عند مستوى معين من انقباض العضلات لفترة طويلة، أو تكرار قبض العضلات وبسطها عددا كبيرًا من المرات.	https://2u.pw/MeOdn
٤٣	Flexibility	المرونة	القدرة على تحريك المفاصل خلال نطاقات حركتها الكاملة، ويعتمد ذلك على بنية المفصل، وطول ومرونة النسيج الضام للمفصل.	https://2u.pw/MeOdn
٤٤	Body Composition	تركيب الجسم	نسبة وزن الدهون في الجسم إلى وزن الأنسجة غير الدهنية (العضلات والعظام والماء) في الجسم. ويتم تضمين تركيب الجسم كعنصر من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.	https://2u.pw/MeOdn
٤٥	Health-related fitness Assessment	قياس اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	تحديد مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة من خلال قياس العناصر البدنية التي تتضمنها.	https://2u.pw/EFFqX
٤٦	Body Mass Index BMI	مؤشر كتلة الجسم	يتطلب وزن الجسم بالكيلوجرام، وقياس الطول بالمتر، ثم حساب مؤشر كتلة الجسم بقسمة الوزن بالكيلوجرام على الطول بالمتر بعد تربيعه.	https://2u.pw/EFFqX
٤٧	Frequency	التكرار	يشير إلى عدد المرات في الأسبوع، التي سيتم فيها ممارسة النشاط. ويتراوح عدد تكرار النشاط الذي يمارس لتنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بين ٣ و٧ مرات في الأسبوع.	https://www.mayoclinic.org/ar/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/fitness/art-20048269
٤٨	Intensity	الشدة	يشير إلى مقدار الإجهاد الواقع على الجسم أثناء التمرين، وسيزداد بالتالي معدل ضربات القلب، لذا.. يكون قياس معدل ضربات القلب وسيلة لتحديد شدة التمرين.	https://www.mayoclinic.org/ar/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/fitness/art-20048269
٤٩	Time	الزمن	يشير إلى مقدار الوقت المستغرق في أداء التمرين الأساسي، ولا يشمل ذلك الوقت المستغرق في الإحماء أو التهدئة.	https://www.mayoclinic.org/ar/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/fitness/art-20048269
٥٠	Exercise Prescription	وصفة التمرين	تصميم برنامج تمارين فردي فعال، بتضمن التكرار، والشدة، والزمن، ونوع النشاط لتطوير و/أو الحفاظ على اللياقة البدنية.	https://2u.pw/EFFqX
٥١	Aerobic Exercise	نشاط بدني هوائي	يعتمد فيها الجسم على الأكسجين المستنشق من الهواء؛ لتوفير الطاقة اللازمة للنشاط البدني أو الرياضي.	https://2u.pw/EFFqX

م	المصطلح الأجنبي	الاسم المقابل	المعنى	المصدر
٥٢	Anaerobic Exercise	نشاط بدني لا هوائي	يعتمد فيها على مصادر سريعة نظرًا لشدة وسرعة المجهود البدني، الذي يتطلب توفير طاقة من مصادر لا تعتمد على وجود الأكسجين.	https://2u.pw/EFFqX
٥٣	Carbohydrates	الكربوهيدرات	المصدر الرئيس للسعرات الحرارية في الجسم، وتُستخدم لتوفير الطاقة والحرارة، وتساعد على تنظيم الدهون، وإصلاح الخلايا التالفة.	https://www.twinkl.com.eg/teaching-wiki/alghdha-waltghdhyt
٥٤	Fat	الدهون	أحد العناصر الأساسية في تركيب الخلية، فهي عنصر مهم في الجسم، وكذلك مخزون جيد للطاقة.	https://www.twinkl.com.eg/teaching-wiki/alghdha-waltghdhyt
٥٥	Protein	البروتين	أحد العناصر الغذائية الضرورية في البناء وإصلاح وحفظ أنسجة العضلات والأعضاء الداخلية والجلد، وكذلك مصدر آخر للطاقة في حال لم يتم استهلاك كربوهيدرات كافية في الوجبة الغذائية.	https://www.twinkl.com.eg/teaching-wiki/alghdha-waltghdhyt
٥٦	Sucrose	سكر المائدة	الاسم الكيميائي: السكروز Sucrose، ويشتمل على السكر الخام، والسكر البني (قليل التكرير)، والسكر الناعم (الأبيض).	https://www.twinkl.com.eg/teaching-wiki/alghdha-waltghdhyt
٥٧	Hydrogenation	الهدرجة	عملية التصنيع الغذائي؛ نتيجة تعرض الزيوت السائلة لغاز الهيدروجين، لتكون دهون صلبة أو شبه صلبة.	https://www.twinkl.com.eg/teaching-wiki/alghdha-waltghdhyt
٥٨	Daily Value	القيم الغذائية اليومية	تحدد قيم احتياجات الفرد اليومية من العناصر الغذائية، ويُعبر عنها بالنسبة المئوية ٪، وتستخدم كدليل للمنتجات الغذائية. تُحسب بناء على ١٠٠٪ من الاحتياجات لكل عنصر غذائي، بافتراض أن البالغ يحتاج إلى ٢٠٠٠ سعرة حرارية في اليوم.	https://www.twinkl.com.eg/teaching-wiki/alghdha-waltghdhyt
٥٩	Nutrition Facts	البطاقة الغذائية	البطاقة المطبوعة على المنتجات، وهي مخصصة لتقديم معلومات عن المنتجات الغذائية، ومكوناتها، وعدد السعرات الحرارية، والقيم الغذائية على أساس القيم اليومية للشخص.	https://www.twinkl.com.eg/teaching-wiki/alghdha-waltghdhyt
٦٠	Unprocessed Foods	الأغذية غير المصنعة	هي الأغذية الموجودة في الحالة الطبيعية بدون تدخل بشري، ولم تخضع للمعالجة الأساسية؛ كالتقطيع، التجميد، والطحن وغيرها، ولاتزال تحتفظ بعناصرها	https://2u.pw/urb9g
٦١	Processed Foods	الأغذية المصنعة (المعالجة)	تشتمل على غذاء تغير عن حالته الطبيعية بطريقة ما أثناء تصنيع الطعام؛ كالطبخ، أو التعليب، أو التجميد، أو التجفيف.	https://2u.pw/YPL41
٦٢	Healthy Plate	الطبق الصحي	عملية اختيار الوجبة الصحية المثالية، ويساعد -أيضًا- في اختيار الطعام بطريقة صحيحة.	https://2u.pw/YPL41
٦٣	Serving	الحصة الغذائية	كمية محددة ومحسوبة من الغذاء ينصح بتناولها، ويتم قياسها بالكوب، أو الغرامات، أو القطعة، أو الشريحة حسب نوع الغذاء وطبيعته.	https://2u.pw/urb9g

م	المصطلح الأجنبي	الاسم المقابل	المعنى	المصدر
٦٤	Calories	السعرات الحرارية	هي وحدة قياس كمية الطاقة الموجودة في الطعام التي يحتاجها الجسم للقيام بوظائفه الحيوية، كعملية التنفس، والهضم، والحركة، والقيام بمختلف أنشطة الحياة اليومية.	https://2u.pw/YPL41
٦٥	Food Supplement	المكملات الغذائية	عناصر غذائية مصنعة، تحاكي تأثير العناصر الغذائية الموجودة في الأطعمة الطبيعية، يمكن أخذها لتعويض النقص في الجسم عند الضرورة.	https://2u.pw/B4eOw
٦٦	Eating Disorder	اضطرابات الأكل	هي إحدى الاضطرابات النفسية المرتبطة بسلوك الأكل عند البعض، غالبًا ما تصيب الأشخاص في مرحلة المراهقة؛ نتيجة لبعض الضغوطات التي من الممكن أن تؤثر عليهم خلال هذه المرحلة.	https://2u.pw/6hPou
٦٧	Anorexia Nervosa	فقدان الشهية العصبي	هو اضطراب يجعل صاحبه مهووسًا بشكل وصورة الجسم، ويحاول جاهدًا تجنب زيادة الوزن؛ فيمتنع عن تناول الطعام عمدًا.	https://2u.pw/6hPou
٦٨	Bulimia Nervosa	الشره المرضي العصبي	يعتبر من أكثر اضطرابات الأكل شيوعًا، فالشخص المصاب بهذا الاضطراب يستهلك كمية كبيرة من الأطعمة في مدة زمنية قصيرة، ثم يرغم نفسه على التخلص من هذه السعرات الحرارية، عن طريق التقيؤ، أو استخدام الملينات؛ خوفًا من زياد ة الوزن.	https://2u.pw/6hPou
٦٩	Obesity	السمنة	تراكم غير طبيعي أو مفرط للدهون، قد يُلحِق الضرر بالصحة. ويعتبر السبب الأساس لتراكم الدهون هو الزيادة في معدل الطاقة الداخلة للجسم (الأكل) عن معدل حرق الطاقة (النشاط البدني).	https://2u.pw/XPOkl
٧٠	Poisoning	التسمم	دخول أي مادة ضارة أو ملوثة إلى الجسم؛ فتُحدِث أضرارًا داخل الجسم.	https://www.moh.gov.sa/awarenessplateform/FirstAid/Pages/Choking.aspx
٧١	Asphyxia	الغصة/الاختناق	تحدث نتيجة تعلق جسم غريب في الحلق أو القصبة الهوائية، بحيث يعوق مرور الهواء ويسبب الاختناق.	https://www.moh.gov.sa/awarenessplateform/FirstAid/Pages/Choking.aspx
٧٢	Traffic Safety	السلامة المرورية	تبنّي جميع الخطط والبرامج واللوائح المرورية والإجراءات الوقائية؛ للحد من وقوع الحوادث المرورية؛ حفاظًا على سلامة الأرواح والممتلكات، وأمن البلاد، ومقوماته البشرية، والاقتصادية.	https://www.moh.gov.sa/awarenessplateform/FirstAid/Pages/Choking.aspx
٧٣	Health Care	الرعاية الصحية	جميع الخدمات الصحية التي يقدمها القطاع الصحي في المملكة؛ لأجل المحافظة أو تحسين الصحة في المجتمع، من خلال خدمات وقائية وتشخيصية وعلاجية، تستهدف الأمراض والإصابات والإعاقات الجسدية والعقلية التي قد تصيب أفراد المجتمع.	https://mqaall.com/healthcare-concept/

م	المصطلح الأجنبي	الاسم المقابل	المعنى	المصدر
٧٤	Psychotropic Substances.	المؤثرات العقلية	أي مادة تؤثر على العمليات العقلية مثل: الإدراك والعاطفة، وتصنف إلى عدة أنواع حسب تأثيراتها الفسيولوجية.	https://nrc.gov.ae/ar/what-are-psychoactive-substances
٧٥	Stimulants	المنشطات	هي مواد تعمل على إثاره الجهاز العصبي المركزي؛ فتزيد من سرعه الرسائل العصبية من الدماغ إلى سائر الجسم، وتؤدي إلى زيادة معدل ضربات القلب، وزيادة في معدل التنفس، ورفع درجة حرارة الجسم، وضغط الدم.	https://2u.pw/eyCDY
٧٦	Depressant	المثبطات	هي مواد تؤثر على الإشارات العصبية التي تنتقل من وإلى الدماغ، فهي تعمل على تقليل نشاط الجهاز العصبي المركزي، وانخفاض الوعي عند المتعاطي.	https://nrc.gov.ae/ar/what-are-psychoactive-substances
٧٧	Hallucinogens	المهلوسات	هي مواد تسبب خللًا في الرسائل العصبية في الدماغ مما يؤثر على الإدراك الحسي، والسمعي، والبصري.	https://2u.pw/eyCDY
٧٨	Addiction	الإدمان	هو التورط المستمر بعمل أو نشاط بشكل متكرر؛ طلبًا للشعور بالراحة والأمان.	https://ayadihealth.co/ar/library/the-5-stages-of-addiction/
٧٩	Tobacco	التبغ	كلمة تطلق على النبات الذي يدخن ورقه، وأول معرفة لها كان في المكسيك في أمريكا اللاتينية.	https://2u.pw/WEs9L
٨٠	Smokeless Tobacco	التبغ عديم الدخان	هي المنتجات التي تتكون من التبغ ويمكن استهلاكه عن طريق المضغ أو المص، أو الشم.	https://2u.pw/WEs9L
٨١	Second-hand Smoke	التدخين السلبي	تعرض الشخص غير المدخن لدخان السجائر بغير إرادته، كتدخين الأب عند أبنائه.	https://2u.pw/WEs9L
٨٢	E-cigarette	السجائر الإلكترونية	البديل الصحي للسجائر العادية، هذه السجائر أخف ضررًا.	https://2u.pw/WEs9L
٨٣	Psychological Health	الصحة النفسية	عبارة عن حالة من العافية، يمكن للفرد فيها تكريس قدراته الخاصة، والتكيّف مع أنواع الإجهاد الاعتيادية، والعمل بفاعلية، والإسهام في المجتمع. وهي بذلك تشمل كيفية تعاملنا مع التوتر، والتواصل مع الآخرين، واتخاذ القرارات.	https://2u.pw/KCBfA
٨٤	psychological Maturity	النضوج النفسي	الحياة مليئة بالمصاعب، وعلى الأشخاص تعلم كيف يتعاملون مع هذه المصاعب بطريقة صحيحة وصحية، تجنبهم المشكلات النفسية المترتبة من سوء معالجة هذه المشكلات.	https://2u.pw/KCBfA
٨٥	Self-Esteem	احترام الذات	التمتع بمستوى صحي من احترام الذات يعني أن تنظر لنفسك بنظرة إيجابية، وأنك شخص كفؤٌ وجديرٌ بالحب والاحترام.	https://2u.pw/KCBfA
٨٦	Mental Disorder	الاضطراب النفسي	حالة نفسية تصيب تفكير الشخص، أو مشاعره، أو حكمه على الأشياء، أو سلوكه وتصرفاته إلى حد تستدعي التدخل لرعاية هذا الشخص ومعالجته في سبيل مصلحته الخاصة، أو مصلحة الآخرين حوله.	https://2u.pw/KCBfA

م	المصطلح الأجنبي	الاسم المقابل	المعنى	المصدر
٨٧	Separation Anxiety Disorder	اضطراب قلق الانفصال	يعاني الأشخاص المصابون بهذا الاضطراب من خوف الانفصال عن الأفراد المرتبطين بهم، (كأحد الوالدين، أو الزوجين)، ويعتقد البعض أن قلق الانفصال يقتصر على الأطفال فقط، لكن حتى الأشخاص الراشدون قد يعانون منه.	https://www.moh.gov.sa/HealthAwareness/EducationalContent/Diseases/Mental/Pages/default.aspx https://2u.pw/vTrNL
٨٨	Social Phobia	الرهاب/اضطراب القلق الاجتماعي	يعاني الأشخاص المصابون بالرهاب الاجتماعي من قلق عام وشديد، كالإحساس بعدم الارتياح المرتبط بالخوف من الإحراج أو التحقير بواسطة الآخرين في مواقف تتطلب التصرف بطريقة اجتماعية.	https://www.moh.gov.sa/HealthAwareness/EducationalContent/Diseases/Mental/Pages/default.aspx
٨٩	Obsessive-Compulsive Disorder	اضطراب الوسواس القهري	اضطراب شائع ومزمن أو طويل الأمد، يعاني فيه الشخص من أفكار (هواجس)، أو سلوكيات (إلزاميات) متكررة، تصعب السيطرة عليها، ويشعر الفرد بالحاجة إلى تكرارها مرارًا.	https://2u.pw/vTrNL
٩٠	Post-Traumatic Stress Disorder	اضطراب الكرب ما بعد الصدمة	هو اضطراب يظهر لدى بعض الأشخاص الذين سبق أن تعرضوا للحوادث والصدمات المروعة أو الخطيرة المهددة للحياة، وتشمل هذه الأحداث: الاعتداءات، وحالات الوفاة، والكوارث الطبيعية.	https://2u.pw/yLcjS
٩١	Intermittent Explosive Disorder	الاضطراب الانفجاري المتقطع	عبارة عن الغضب المتفجر والموجه بطريقه خاطئة، بنوبات منفصلة من انعدام السيطرة على النزعة العدوانية، والتي تؤدي إلى اعتداء خطير على الآخرين أو الممتلكات.	https://www.moh.gov.sa/HealthAwareness/EducationalContent/Diseases/Mental/Pages/default.aspx
٩٢	Attention Deficit/ Hyperactivity Disorder	اضطراب نقص الانتباه/فرط الحركة	هو اضطراب عقلي، يوصف بنمط مستمر من عدم الانتباه أو فرط الحركة والاندفاع، الذي يتعارض مع نمو الطفل، أو يتسبب في صعوبات كبيرة في المدرسة أو العمل أو العلاقات.	https://2u.pw/sJYas
٩٣	Depression	الاكتئاب	من الاضطرابات النفسية الشائعة على مستوى العالم، ويؤثر في الإنسان بغض النظر عن اللون والجنس والتعليم والعمر، ويصل بالشخص في الحالات الشديدة إلى فكرة الانتحار وإزهاق الروح التي أمر الله بحفظها.	https://www.moh.gov.sa/HealthAwareness/EducationalContent/Diseases/Mental/Pages/005.aspx

مراجع وحدات الحقيبة

سنتناول فيما يلي مراجع كل وحدة من الوحدات التدريبية للحقيبة:

الوحدة التدريبية الأولى:

1) جمعية الصحة العالمية الثامنة والستون. (5102). الصحة والبيئة: التصدي لأثر تلوث الهواء على الصحة (oN. 86AHW. 8). منظمة الصحة العالمية.

2) منظمة الصحة العالمية. (5002). يوم الصحة العالمي، 8 نيسان (oN. 10.50/RHR/OHW).

3) حبوش. (9102). محددات ومظاهر السلوك الصحي. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية . جامعة محمد لمين.

4) حشيش، احمد ابو زيد، كرام، خميس أنور إبراهيم، & محمد. (9102). المحددات الصحية مؤشر لمستوى اللياقة البدنية للناشئين. مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية, 94(1) , 85-58.

5) عياد، عامر يوسف محمد. (7002). الأمراض المزمنة غير المعدية (lA ,noitatressid larotcoD-ytisrevinU sduQ).

6) العزوزي، علاء الدين.(8102). البدانة وعلاقتها باضطراب السلوكيات الغذائية والخمول البدني لدى المراهقين المتمدرسين (51-81 سنة) دراسة ميدانية على تلاميذ المرحلة الثانوية في ولاية قالمة (tuob iahC enatloS miharB-3 relaed étisrevinU ,noitatressid larotcoD).

7) السالم، علي. (2202). الخمول البدني وصحة المجتمع-رؤية سوسيولوجيا. مجلة الممارسة الرياضية والمجتمع, 5(1) , 11-12.

8) Divine, R. L., & Lepisto, L. (2005). Analysis of the healthy lifestyle consumer. Journal of Consumer marketing.

9) Korp, P. (2010). Problems of the healthy lifestyle discourse. Sociology compass, 4(9), 800-810.

10) Reeves, M. J., & Rafferty, A. P. (2005). Healthy lifestyle characteristics among adults in the United States, 2000. Archives of internal medicine, 165(8), 854-857.

11) Hunt, D. L., Jaeschke, R., McKibbon, K. A., Evidence-Based Medicine Working Group, & Evidence-Based Medicine Working Group. (2000). Users' guides to the medical literature: XXI. Using electronic health information resources in evidence-based practice. Jama, 283(14), 1875-1879.

12) Huang, G. J., & Penson, D. F. (2008). Internet health resources and the cancer patient. Cancer investigation, 26(2), 202-207.

13) Bull, F. C., Armstrong, T. P., Dixon, T., Ham, S., Neiman, A., & Pratt, M. (2004). Physical inactivity. Comparative quantification of health risks global and regional burden of disease attributable to selected major risk factors. Geneva: World Health Organization, 729-881.

14) Kohl 3rd, H. W., Craig, C. L., Lambert, E. V., Inoue, S., Alcantara, J. R., Leeton Gin, G., & Lancet Physical Activity Series Working Group. (2012). The pandemic of physical inactivity: global action for public health. The lancet, 380(9838), 294-305.

15) Blair, S. N. (2009). Physical inactivity: the biggest public health problem of the 21st

century. British journal of sports medicine, 43(1), 1-2.

16) Gut hold, R., Ono, T., Strong, K. L., Chatterji, S., & Moravia, A. (2008). Worldwide variability in physical inactivity: a 51-country survey. American journal of preventive medicine, 34(6), 486-494.

17) https://2u.pw/FNKBK

18) https://bit.ly/3yGfMq7

19) https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases

20) http://www.emro.who.int/ar/noncommunicable-diseases/causes/physical-inactivity.html

21) http://www.emro.who.int/ar/noncommunicable-diseases/causes/physical-inactivity.html

22) http://www.emro.who.int/ar/child-health/health-systems/health-systems/Health-information-system.html

23) https://2u.pw/mGB0H

24) https://2u.pw/YQFoe

25) https://2u.pw/h1gf7

26) https://2u.pw/JDFR8

الوحدة التدريبية الثانية:

1) بوت مجت، وشمس الدين. (2019). أهمية النشاط البدني المكيف في تحسين الصحة النفسية. معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

27) غووني، منصور أحمد عمر. (1996). أثر استخدام التغذية الراجعة على تنمية كفاءة طلاب العلوم بكلية التربية لأداء التجارب المعملية بواسطة التعليم المصغر.

2) الملحم، إنصاف ناصر. (2021). أثر اختلاف التغذية الراجعة في بيئة الواقع المعزز على التحصيل المعرفي والدافعية للتعلم لدى طالبات قسم تقنيات التعليم بكلية التربية -جامعة الملك فيصل. مجلة كلية التربية (أسيوط), 130-81 , (3)37.

28) روبا، وزهير. (2019). مستوى النشاط البدني وعلاقته بالاتجاهات النفسية نحو أبعاده لدى تلاميذ الطور الثانوي.

29) العربي، محمد، مسعودي، خالد، كمال بن الدين، وخدوم، عبد الفتاح. (2019). العلاقة بين الوعي الصحي ومستوى النشاط البدني.

30) رتيمي، كاميليا، عمراني، أمينة، بن داود، وأحمد عبد الحفيظ. (2017). واقع النشاط البدني الرياضي اللاصفية في مرحلة التعليم الأساسي.

3) عبد الدائم، معتز عبد الدائم محمد، ومشرف-مختار عثمان الصديق. (2007). دور التقنيات التعليمية في تطوير العملية التعليمية بالمدارس الثـــــانوية (Doctoral dissertation, جامعة السودان للعلوم والتكنولوجية

4) كلية التربية، وقسم العلوم التربوية والنفسية. (2017). التقنيات التعليمية.

31) الطيب، وحدادي. (2018). اللياقة البدنية وعلاقتها بالالتزام التكتيكي لدى لاعبي كرة القدم.

5) Kustamaningtyas, S. (2019). استخدام إستراتيجية التغذية الراجعة (Feedback Strategy) وأثره في سيطرة التلاميذ على المفردات العربية»(بحث تجريبي في الصف العاشر من المدرسة الثانوية الإسلامية الحكومية 1سيرانج (Doctoral dissertation, UIN SMH BANTEN).

6) AL-Janaki, O. F., & AL-Said, A. M. (2020). التقنيات التعليمية بين الواقع والطموح. Al-Adab Journal, 2(132), 205-226.

7) Blair, S. N., Kohl, H. W., Gordon, N. F., & Affinage Jr, R. S. (1992). How much physical activity is good for health? Annual review of public health, 13, 99-126.

8) Tudor-Locke, C., Williams, J. E., Reis, J. P., & Pluto, D. (2002). Utility of pedometers for assessing physical activity. Sports medicine, 32(12), 795-808.

9) Bouchard, C., Blair, S. N., & Haskell, W. L. (2012). Physical activity and health. Human Kinetics.

10) Miles, L. (2007). Physical activity and health. Nutrition bulletin, 32(4), 314-363.

11) Thomas, J. R., Martin, P., Etnier, J., & Silverman, S. J. (2022). Research methods in physical activity. Human kinetics.

12) Rosenberg, A. (1983). Fitness. The Journal of Philosophy, 80(8), 457-473.

13) Fleishman, E. A. (1964). The structure and measurement of physical fitness.

14) Siedentop, D., & Van der Mars, H. (2022). Introduction to physical education, fitness, and sport. Human kinetics.

15) Jang, S., Han, S. H., & Rhee, J. Y. (2020). Cluster of coronavirus disease associated with fitness dance classes, South Korea. Emerging infectious diseases, 26(8), 1917.

16) Fuhrer, T., Kliegl, R., Arntz, F., Kraemer, S., & Grenache, U. (2021). An update on secular trends in physical fitness of children and adolescents from 1972 to 2015: a systematic review. Sports Medicine, 51(2), 303-320.

17) https://www.sport.ta4a.us/human-sciences/teaching-methods/1295-modern-technology-

18) https://www.almrsal.com/post/819842

19) https://www.moh.gov.sa/HealthAwareness/EducationalContent/PublicHealth/Pages/physical-Activity.aspx

20) https://2u.pw/Z300s

21) https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity

22) https://2u.pw/EFFqX

23) https://2u.pw/j9sa4

24) https://2u.pw/MeOdn

25) https://2u.pw/MeOdn

26) https://2u.pw/MeOdn

27) https://sot-bladna.yoo7.com/t307-topic

28) https://www.mayoclinic.org/ar/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/fitness/art-20048269

29)

30)

الوحدة التدريبية الثالثة:

1) مسعودان، يامنة. (2020). الإدمان على الانترنت واضطرابات العادات السلوكية: اضطرابات الأكل:(الشره/فقدان الشهية)، اضطرابات النوم:(الأرق/فرط النوم) لدى الطلبة دراسة حالة لطالبتين بمركز المساعدة النفسية CAPU بجامعة مسيلة (Doctoral dissertation, كلية العلوم الانسانية والاجتماعية جامعة محمد بوضياف المسيلة.

2) التعزيز نوعان: سلبي وإيجابي، فماهي أشكال التعزيز المستخدمة والمعروفة في كلا النوعين.؟ // بيت. ـ 6 أبريل، 15 ـ .2016 ديسمبر، https://www.bayt.com/ar/specialties/q/279272 ـ .2018/.

3) باولو فيريري. (1980). تعليم المقهورين / المحرر نور عوض. ـ بيروت: دار القلم ـ المجلد الأول.

4) الأعسر، صفاء يوسف. (1998). تعليم من أجل التفكير. ـ القاهرة: دار قباء للتوزيع والنشر.

5) أبو حشيش، رضوان إبراهيم محمد. (2020). أثر التفاعل بين أنواع التعزيز وأساليب التقويم بالفصل المقلوب على التحصيل المعرفي ودافعية الانجاز لدى طلاب تكنولوجيا التعليم. المجلة التربوية لكلية التربية بسوهاج, 1850-1781 , (76)76.

6) عيشة، هادي جمال قياش. (2017). التقويم التربوي وأثره على التحصيل الدراسي في مرحلة التعليم الابتدائي.

7) Visioli, F., Marangoni, F., Poli, A., Ghiselli, A., & Martini, D. (2022). Nutrition and health or nutrients and health? International Journal of Food Sciences and Nutrition, 73(2), 141-148.

8) Fragaszy, S., Fraj, M. B., McKee, M., Jobbins, G., Al-Karablieh, E., Bergaoui, K., & McDonnell, R. (2022). MENAdrought synthesis of drought vulnerability in Jordan: final report. Project report prepared by the International Water Management Institute (IWMI) for the Bureau for the Middle East of the United States Agency for International Development (USAID). Washington, DC, USA: USAID Colombo, Sri Lanka: International Water Management Institute (IWMI).

9) Stephenson, J., & Lindberg, R. (2022). The Food Counter›s Pocket Companion: Calories, Carbohydrates, Protein, Fats, Fibber, Sugar, Sodium, Iron, Calcium, Potassium, and Vitamin D. Hachette UK. Distribution.

10) Hys, K. (2020). Identification of the reasons why individual consumers purchase dietary supplements. In Perspectives on Consumer Behaviour (pp. 193-209). Springer, Cham.

11) Glynn, M. (2022). A Practical Guide to Healthy Cooking in the Primary School: Understanding Nutritious Food for a Balanced Diet and Healthy Body. Routledge.

12) Auerbach, P. S. (2015). Medicine for the Outdoors E-Book: The Essential Guide to First Aid and Medical Emergencies. Elsevier Health Sciences.

13) Clement, I. (2013). Textbook on First Aid and Emergency Nursing. JAYPEE BROTHERS PUBLISHERS.

14) Ganti, L., Kaufman, M., & Blitzstein, S. (2016). First Aid for the Psychiatry Clerkship.

McGraw Hill Education.

15) Everly Jr, G. S., & Lating, J. M. (2022). The Johns Hopkins guide to psychological first aid. JHU Press.

16) Shirley, D. (2020). Project management for healthcare. CRC Press.

17) Nurmalina, N. (2012). SISTEM EVALUASI PEMBELAJARAN SHARAF (STUDY TENTANG PERENCANAAN, PELAKSANAAN DAN PEMANFATATAN HASIL EVALUASI PEMBELAJARAN SHARAF DI PESANTREN PUTRI AZ-ZAHRA›12 ULU PALEMBANG (Doctoral dissertation, UIN RADEN FATAH PALEMBANG).

18) https://www.twinkl.com.eg/teaching-wiki/alghdha-waltghdhyt

19) https://2u.pw/urb9g

20) https://2u.pw/YPL41

21) https://2u.pw/YPL41

22) https://2u.pw/B4eOw

23) https://2u.pw/6hPou

24) https://2u.pw/XPOkl

25) https://www.moh.gov.sa/awarenessplateform/FirstAid/Pages/Choking.aspx

26) https://na3ma98.wixsite.com/naema/about1

27) https://2u.pw/49zYZ

28) https://2u.pw/BxZf1

29) https://mqaall.com/healthcare-concept/

30)

31)

32)

33)

الوحدة التدريبية الرابعة:

1) مشرف، عبد الإله بن عبد الله. (2011). المخدرات والمؤثرات العقلية: أسباب التعاطي واساليب المواجهة (Vol. 505). Naif Arab University (NAUSS).

2) هلاوي، حاتم بابكر عبد القادر. (2004). الإدمان ... وتعاطي المخدرات. الأمن والحياة، مج 23, ع 55 - 54، 265. مسترجع من http://search.mandumah.com/Record/329417.

3) منظمة الصحة العالمية. (2005). اتفاقية الإطارية بشأن مكافحة التبغ، الفريق العامل الحكومي الدولي المفتوح العضوية المعني باتفاقية منظمة الصحة العالمية الإطارية بشأن مكافحة التبغ، & الدورة الثانية.. (No. A/FCTC/IGWG/2/6).

4) عجيلات، عبد الباقي. (2018). أخطار المخدرات. وزارة التعليم العالي والبحث العلمي. الجمهورية الجزائرية

5) حيمر، زليخة. (2018). مفهوم المخدرات وتطور تعاطيها عالميا. جامعة قالمة.

6) صقر، ماجد. (2016). أسباب تعاطي المخدرات. وزارة الأوقاف. فلسطين.

7) لكحل، راضية حاج. (2008). الصحة النفسية، جامعة الجزائر.

8) بليردوح، كوكب الزمان، بجة، وحياة. (2021). التوافق النفسي والصحة النفسية: دراسة نظرية تحليلية. مجلة العلوم الاجتماعية, 103-96 , (2)15.

9) البدري، نبيل عبد العزيز عبد الكريم، ورشيد، تحرير نزهان. (2019). بناء مقياس الضغوط النفسية الأربعة. مجلة جامعة كركوك للدراسات الإنسانية، مج14, ع356 - 337، 2. مسترجع من http:// search.mandumah.com/Record/1028372

10) الشمري، محمد بن بحل منور، هندية، محمد عباس مشرف، مناقش، السيد فهمي علي.، وعبد المعطي، السعيد عبد الخالق مناقش. (2014). الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى المصابين ببعض الأمراض السيكوسوماتية.

11) الحازمي، فهاد عبد الله حمود. (2017). الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى متعاطي المـواد النفسيـة.

12) حزام. (2016). الضغوط النفسية وعلاقتها بالاحتراق النفسي. مجلة كلية التربية. جامعة الازهر.

13) تربي، شريف (2019): التعليم بالتخيل ـ استراتيجية التعليم الإلكتروني وأدوات التعلم-، العربي للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.

14) البيطار، حمدي وآخرون (2020): فاعلية برنامج قائم على استراتيجية الفصل المقلوب لتنمية التفكير الإبداعي لدى التلاميذ الفائقين بالمرحلة الإعدادية الأزهرية بأسيوط، مجلة دراسات في مجال الإرشاد النفسي والتربوي، المجلد الثامن، العدد العاشر، جامعة أسيوط، مصر.

15) الرنتيسي، محمود وعقل، مجدي (2017): تكنولوجيا التعليم (النظرية والتطبيق العملي)، الناشر مكتبة آفاق، غزة.

16) عبد الباري، لينا جمال (2017): دور مديري المدارس الثانوية في توظيف التعلم الإلكتروني من وجهة نظر المعلمين بمحافظة العاصمة عمان، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الشرق الأوسط، عمان.

17) مصطفى، أكرم (2015): استراتيجيات التعليم الالكتروني المتكاملة كلية التربية النوعية جامعة جنوب الوادي.

18) الزيد، حنان. (2019م). أثر برنامج التقويم الإلكتروني (برنامج كاهوت) كنموذج على زيادة دافعية طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن. مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية جامعة بابل (509-527، (34.

19) Alzain, H (2017). Effectiveness of a training program for the faculty members in the development of designing and producing skills of the electronic assessment tools, and their level of satisfaction towards it. IUG Journal of Educational and Psychology Sciences (Islamic University of Gaza, 25(3), 21-45.
20) Erdogan, Y& Dede, D. (2015). Computer Assisted Project _ Based Instruction: The effects on Science Achievement, Computer Achievement and Portfolio Assessment. International Journal of Instruction, (8), 178-188.
21) Luchoomun, Diarmada; McLuckie. (2010). Collaborative e Learning: e-Portfolios for Assessment, Teaching and Learning, (EJ880086), ERIC
22) Elder, R., Evans, K., & Nizette, D. (2011). Psychiatric & Mental Health Nursing-E-Book. Elsevier Health Sciences.
23) Radwan, S. (2018). الاكتئاب لدى النساء.
24) Blatt, S. J. (2004). Experiences of depression: Theoretical, clinical, and research perspectives. American Psychological Association.
25) Martell, C. R., Addis, M. E., & Jacobson, N. S. (2001). Depression in context: Strategies for guided action. WW Norton & Co.
26) Lewis, G. (2006). Sunbathing in the Rain: A Cheerful Book on Depression. Jessica Kingsley Publishers.
27) https://2u.pw/n4XST
28) http://strategies2015.blogspot.com/2014/12/blog-post_20.html
29) http://digitallearningnow.com/wp-content/uploads/2011/10/Roadmap-for-Reform-.pdf
30) http://www.readinghorizons.com/documents/seo-pages/blended%20learning%20-%20white%20paper.pdf
31) https://www.christenseninstitute.org/blended-learning-definitions-and-models/
32) https://nrc.gov.ae/ar/what-are-psychoactive-substances
33) https://2u.pw/eyCDY
34) https://ayadihealth.co/ar/library/the-5-stages-of-addiction
35) https://2u.pw/WEs9L
36) https://2u.pw/KCBfA
37) https://2u.pw/yLcjS
38) https://www.moh.gov.sa/HealthAwareness/EducationalContent/Diseases/Mental/Pages/default.aspx
39) https://2u.pw/vTrNL
40) https://2u.pw/sJYas
41) https://www.moh.gov.sa/HealthAwareness/EducationalContent/Diseases/Mental/Pages/005.aspx

42)

43)

44)

الوحدة التدريبية الاولى

عنوان الوحدة/ مقدمة عن الثقافة الصحية

فهرس المحتويات

الموضوعات	الصفحة
الوحدة التدريبية الاولى	
عنوان الوحدة/ مقدمة عن الثقافة الصحية	
الفهرس	
التمهيد	
نتاجات التعلم للوحدة التدريبية الاولى	
الخطة الزمنية للتنفيذ	
أنشطة الجلسة الأولى	
نشاط رقم (١-٠) التهيئة والتوقعات ـ والاختبار القبلي	
نشاط رقم (١-١) عقد مقارنة بين الصحة والعافية	
نشرة رقم (١-١-١) مقدمة عن الصحة والعافية.	
ورقة عمل ١-١-١ مقارنة بين الصحة والعافية	
ورقة عمل ١-١-٢ التعرف على العافية	
ورقة عمل ١-١-٣ ابعاد العافية	
نشاط رقم (١-٢) تصميم خريطة ذهنية عن محددات الصحة	
نشرة رقم (١-٢-١) محددات الصحة.	
ورقة عمل ١-٢-١ تصميم خريطة عن محددات الصحة.	
ورقة عمل ١-٢-٢ التعرف على محددات الصحة.	
نشاط رقم (١-٣) المقارنة بين الأمراض المعدية والأمراض غير المعدية	
نشرة رقم (١-٣-١) الفرق بين الامراض المعدية وغير المعدية.	
ورقة عمل ١-٣-١ مقارنة بين الامراض المعدية وغير المعدية.	
ورقة عمل ١-٣-٢ التعرف على الامراض المعدية وغير المعدية.	
ورقة عمل ١-٣-٣ تحليل العلاقة بين متوسط العمر والفترة الزمنية.	
ورقة عمل (١-٣-٤) التعرف على الأمراض المزمنة.	

الموضوعات	الصفحة
ورقة عمل ١-٣-٥ التعرف على أمراض القلب والدماغ.	
ورقة عمل ١-٣-٦ التعرف على أمراض السرطان الأكثر شيوعًا.	
نشاط رقم (١-٤) جلسة نقاشية حول نمط الحياة الصحي وأهم سلوكياته	
نشرة رقم (١-٤-١) نمط الحياة الصحي وأهم سلوكياته.	
ورقة عمل ١-٤-١ التخطيط لنظامك الصحي.	
نشاط رقم (١-٥) جلسة نقاشية حول مصادر المعلومات الصحية	
نشرة رقم (١-٥-١) مصادر المعلومات الصحية.	١١١
ورقة عمل ١-٥-١ التعرف على مصادر المعلومات الصحية.	١١٤
ورقة عمل ١-٥-٢ تجنب مصادر المعلومات غير الموثوقة.	١١٥
ورقة عمل ١-٥-٣ اهم مصادرك للمعلومات الصحية المحلية والدولية.	١١٦

التمهيد

عزيزي المدرب/

تعتبر اللياقة والثقافة الصحية من أقوى وأكثر الأمور انتشاراً في تاريخ البشرية؛ وذلك لما له من تأثير كبير في حياة الإنسان والمجتمع، ليس بنوع محدد فقط، بل إن جميع أشكال اللياقة والثقافة الصحية تؤثر على الإنسان بشكل عام، اللياقة والثقافة الصحية ذات صلة وثيقة بتاريخ الإنسانية منذ العصور القديمة حتى التاريخ المعاصر، حيث يعطي للفرد قيمة معنوية، بغض النظر عن نوعه ومدى إتقانه له، فهو يمنح الفرد شعورًا بقيمة ما تم إنجازه، وكذلك فإن إتقان اللياقة والثقافة الصحية بأنواعها قد يساهم في توفير فرص عمل جديدة، وزيادة القوى العاملة، وهذا يُسهم بشكل كبير في زيادة الناتج المحلّي الإجمالي، وتنمية اقتصاد الدولة، وبالتالي فإن اللياقة والثقافة الصحية في كل أشكالها تمس حياة الناس بطريقة أو بأخرى.

لذلك.. تأثير اللياقة والثقافة الصحية يشغل حيزًا كبيرًا في تحقيق رؤية المملكة ٢٠٣٠. إذ إن هذا التأثير يشمل معظم برامجها التنفيذية وأهدافها الاستراتيجية على جميع المستويات. حيث تسهم بشكل فاعل في محاورها الرئيسة: مجتمع حيوي، واقتصاد مزدهر، ووطن طموح.

وتهدف المملكة العربية السعودية لأن تكون مركزاً إقليمياً للياقة والثقافة الصحية، والسعي إلى تشجيع المجتمع المحلي على فهم اللياقة والثقافة الصحية، وتوفير فرص لوظائف اللياقة والثقافة الصحية، وتمكين الممارسين على مستوى عالمي بروح وطنية، فيما تندرج الاستراتيجية حول ثلاثة محاور، هي أن اللياقة والثقافة الصحية وسيلة للتعبير المجتمعي والتفاعلي، وأداة للحوار والمشاركة، ومُحركاً للاقتصاد الإبداعي.

وهنا يأتي دور منهج اللياقة والثقافة الصحية ضمن نظام المسارات بالمرحلة الثانوية؛ ليحقق تلك الرؤية الطموحة، ويساعد في إعداد أجيال من المتعلمين القادرين على فهم اللياقة والثقافة الصحية وتطبيقاتها، والقادرين على وضع اللياقة والثقافة الصحية السعودية على خريطة اللياقة والثقافة الصحية العالمية.

وتتناول الوحدة الأولى من هذه الحقيبة التدريبية التي بين يديك:

- مفهومَي الصحة والعافية في الحديث النبوي الشريف.
- مقارنة بين الصحة والعافية.
- أبعاد العافية.
- العافية الجسدية.
- العافية العاطفية.
- العافية العقلية.
- العافية الاجتماعية.
- العافية البيئية والعافية المهنية.
- العافية الإيمانية.
- محددات الصحة.
- المحددات الاجتماعية والبيئية.
- المحددات الحيوية والجينية.
- المحددات السلوكية الشخصية.
- الخدمات الصحية.
- الأمراض المعدية.
- الأمراض غير المعدية.
- متوسط العمر المتوقع عند الولادة.
- اختيارات نمط الحياة.
- عامل الخطر.
- معدل الإصابة بالأمراض.
- معدل الوفيات.
- وصف الحالة الصحية العامة في المجتمع.
- الإصابة بالأمراض غير المعدية.
- الإصابة بمرض داء السكري.
- الإصابة بأمراض السرطان.
- الإصابة بأمراض القلب الوعائية.
- ارتفاع ضغط الدم.
- الأسباب الرئيسة للوفاة في المملكة العربية السعودية.
- نظرة عامة على الإصابة بالأمراض المعدية.
- نبذة تعريفية عن التهاب الكبد (ب).
- مفهوم نمط الحياة الصحي.
- أهم سلوكيات نمط الحياة الصحي.
- ما المقصود بمصادر المعلومات الصحية؟
- تصنيف مصادر المعلومات الصحية.
- مصادر المعلومات الصحية الإلكترونية.
- نصائح لتجنب مصادر المعلومات الصحية غير الموثوقة المنتشرة في الإنترنت.
- مفهوم الخمول البدني.
- رصد سلوك الخمول لدى الفرد.
- أسباب ظهور الخمول البدني.
- مستويات انتشار سلوك الخمول البدني.
- أهمية تقليص ساعات الخمول البدني في فترة الشباب.
- لماذا يرتبط الخمول البدني بالأمراض غير السارية؟
- الأمراض غير السارية المرتبطة بالخمول البدني.
- التوصيات العلمية والمحلية لضبط ساعات الخمول البدني.
- قياس سلوك الخمول البدني.
- الخمول البدني في الفضاء.
- أسباب شيوع الخمول البدني بين الشباب.
- حلول تساعد على تقليل ساعات الخمول البدني.
- تقويم التدريب.

محاور الوحدة التدريبية الأولى

تنقسم هذه الوحدة إلى محورين:

المحور الأول: الصحة والعافية:

- أبعاد العافية.
- محددات الصحة.
- معدلات الإصابة.

المحور الثاني: الخمول البدني:

- مفهومه.
- التوصيات المحلية والعالمية لضبطه.

نتاجات التعلم للوحدة التدريبية الأولى:

بعد الانتهاء من الوحدة التدريبية الأولى، يتوقع أن يكون المدرب قادرًا على أن:

- يميز بين مفهومي الصحة والعافية، ويستدل عليهما من الأحاديث النبوية الشريفة.
- يعدد أبعاد العافية السبعة بعبارات بسيطة.
- يذكر أمثلة على جهود المملكة في تعزيز بعض جوانب العافية لدى الفرد والمجتمع.
- يحدد مسؤولية الفرد ودوره في تحقيق أبعاد العافية السبعة في الأسرة والمجتمع.
- يستنتج الجهود الدولية والمحلية المبذولة؛ لتحسين العافية، عبر مكافحة التغير المناخي الناتج عن الانبعاثات الغازية المضرة.
- يفسر أثر مجموعة متنوعة من الممارسات والصفات الشخصية في تعزيز العافية.
- يصف محددات الصحة المتنوعة بطريقة بسيطة.
- يستخلص جهود المملكة العربية السعودية ممثلة في وزارة الصحة، ودورها المهم في تعزيز الصحة.
- يوضح دور القانون والنظام في تعزيز الصحة.
- يستنتج أثر العمل التعاوني مع الأقران والآخرين في تحسين الصحة الشخصية.
- يميز بين المسؤولية الفردية، والمسؤولية الحكومية في تعزيز الصحة على مستوى المجتمع.
- يبتكر مبادرة في تحسين الصحة الشخصية على مستوى الأسرة (تدوير مخلفات البلاستيك أنموذجًا).
- يطبق طرق تدريس تفاعلية؛ ليقترح محسنات للصحة الشخصية والعامة.
- يعرف المصطلحات العلمية المستخدمة لتشخيص الحالة الصحية للفرد.
- يصف الحالة الصحية ومدى انتشارها في المجتمع، وفق البيانات الصحية الرسمية.
- يعدد الأمراض المعدية وغير المعدية في المجتمع.
- يستخلص أهمية الخدمات الصحية المقدمة من وزارة الصحة؛ لمكافحة الأمراض المعدية وغير المعدية.

١ أنشطة الجلسة الأولى

- يقترح وسائل تعزز الحالة الصحية للمصابين بالأمراض غير المعدية.
- يعرف بعض المفاهيم والمصطلحات المرتبطة بنمط الحياة الصحي.
- يعدد أهم الممارسات السلوكية الموصى بها؛ لتحقيق نمط حياة صحي.
- يقترح خطة لتغيير أحد السلوكيات المرتبطة بنمط الحياة الصحية.
- يقدر المسؤولية الشخصية عند اتباع نمط حياة صحي.
- يعرف مفهوم ومصطلحات مصادر المعلومات الصحية.
- يقارن بين مصادر المعلومات الصحية وفق الجهة المسؤولة عن المصادر.
- يعدد مجموعة متنوعة من مصادر المعلومات المحلية والدولية.
- يطبق بحثًا في مصادر المعلومات الصحية الإلكترونية حول أحد سلوكيات نمط الحياة الصحي.
- يستخلص أهمية قيمة التوثيق العلمي لمصادر المعلومات الصحية الورقية والإلكترونية.
- يعرف مفهوم الخمول البدني، وأوضاعه، وصفاته.
- يعدد أبرز أسباب الخمول البدني لدى الشخص.
- يعدد أسباب أهمية استبدال الكسل بالعمل الجاد في تأدية الواجبات اليومية.
- يقارن مستوى الخمول البدني في المجتمع المحلي بمستوياته العالمية.
- يصمم مدونة لرصد سلوك الخمول البدني باستخدام طرق وصفية.
- يشرح أهمية تقليص ساعات الخمول البدني في فترة الشباب على الصحة.
- يربط بين علاقة الخمول البدني ببعض الأمراض غير السارية في المملكة، كـ (أمراض القلب، والشرايين، والسكري).
- يستخلص التوصيات العلمية المحلية لعلاج سلوك الخمول البدني عند المراهقين والبالغين.
- يقيس مستوى الخمول البدني، باستخدام بعض الأساليب الوصفية.
- يصف أهم أسباب ارتفاع معدل ساعات الخمول البدني بين الشباب.
- يعدد أثر الخمول البدني على إنتاجية الشخص، وقدرته على إنجاز أعماله الحياتية.
- يقترح حلولًا لمعالجة سلوك الخمول البدني، وفق خطوات محددة.
- يوظف تطبيقات إلكترونية حديثة للحد من الخمول البدني.
- تقويم اليوم التدريبي.

الخطة الزمنية للتنفيذ:

تنقسم الوحدة الأولى إلى جلستين، بينهما استراحة لمدة نصف ساعة، كما يلي:

الجلسة	موضوعها	مدتها
الأولى	الصحة والعافية	ساعتان
الثانية	الخمول البدني	ساعتان

م	النشاط	الزمن المخصص للنشاط بالدقائق
٠	نشاط رقم (١-٠): التهيئة والتوقعات ـ والاختبار القبلي	٣٠
١	نشاط رقم (١-١): عقد مقارنة بين الصحة والعافية	٢٠
٢	نشاط رقم (١-٢): تصميم خريطة ذهنية عن محددات الصحة	٢٠
٣	نشاط رقم (١-٣): المقارنة بين الأمراض المعدية والأمراض غير المعدية	٢٠
٤	نشاط رقم (١-٤): جلسة نقاشية حول نمط الحياة الصحي وأهم سلوكياته	٢٠
٥	نشاط رقم (١-٥): جلسة نقاشية حول مصادر المعلومات الصحية	٢٠
٦	نشاط رقم (١-٦): ورشة عمل للتعرف على الخمول البدني وأسبابه	٢٠
٧	نشاط رقم (١-٧): العلاقة بين الخمول البدني والأمراض غير المعدية	٢٠
٨	نشاط رقم (١-٨): مناقشة معدل ارتفاع معدل ساعات الخمول البدني من خلال البيت الدائري	٢٠
٩	نشاط رقم (١-٩): كفايات التدريس والتقويم	٢٠
١٠	نشاط رقم (١-١٠): تقويم التدريب	٢٠

نتاجات النشاط:

يتوقع في نهاية النشاط أن يكون المشارك قادرًا على أن:

١ تحديد بعض نتاجات التعلّم المستهدفة من الحقيبة التدريبية.

٢ تحديد بعض المفاهيم المتضمنة في محتوى الحقيبة التدريبية.

٣ تحديد بعض المهارات التي يمارسها من خلال الحقيبة التدريبية.

٤ تحديد مستوى خبراته السابقة عن المعارف المرتبطة بمحتوى الحقيبة التدريبية.

الأدوات والمواد المستخدمة في تنفيذ النشاط:

- نموذج الاختبار القبلي.
- ورق قلّاب.
- أقلام كتابة ماركر.
- الدليل الإجرائي للحقيبة التدريبية.

استراتيجية تنفيذ النشاط:

- العصف الذهني.

إجراءات تنفيذ النشاط:

١ يقدّم المدرّب نفسه للمشاركين بأسلوب ميسّر دون الدخول في العرض التفصيلي لسيرته الذاتية.

٢ يطلب المدرّب من المشاركين تقديم أنفسهم من حيث: الاسم، والتخصص، وغيره، وذلك بأسلوب إبداعي، يمكن من خلال إلقاء المدرب كرةً صغيرة على متدرب بشكل عشوائي لتقديم نفسه، ثم يقوم كل متدرب بإلقاء الكرة على متدرب آخر لتعريف نفسه وهكذا.

٣ يشجّع المدرّب المشاركين على التفكير بطرح توقعاتهم عن الحقيبة التدريبية، من حيث نتاجات التعلّم المستهدفة منها، ومحتواها.

٤ يوزّع المدرّب على المشاركين نموذج الاختبار القبلي للوحدة التدريبية الأولى.

٥ يوضّح المدرّب للمشاركين الهدف من الاختبار القبلي، المتمثّل في تعرّف كل مشارك على مستواه الحالي من المعارف المرتبطة بمحتوى الحقيبة التدريبية (في جميع وحداتها التدريبية).

٦ يشرح المدرّب للمشاركين تعليمات الاختبار القبلي.

٧ يتحقق المدرّب من انتهاء جميع المشاركين من تعبئة الاختبار القبلي في الموعد المحدد لذلك، والتأكد من استيفاء البيانات الأولية للمشاركين.

٨ يطلب المدرّب من المشاركين تصفّح الدليل الإجرائي لمعرفة الهدف العام من البرنامج التدريبي ونتاجات التعلّم المستهدفة، ومحتواه، وغيرها، ومقارنة ذلك بتوقعاتهم للحقيبة التدريبية.

نشاط رقم	اسم النشاط		
٠١ ١٠	عقد مقارنة بين الصحة والعافية	٢٠ دقيقة	فردي جماعي

نتاجات النشاط:

يتوقع في نهاية النشاط أن يكون المشارك قادرًا على أن:

١ يميز بين مفهومي الصحة والعافية.

٢ يستدل على مفهومي الصحة والعافية من الأحاديث النبوية الشريفة.

٣ يعدد أبعاد العافية السبعة بعبارات بسيطة.

٤ يذكر أمثلة على جهود المملكة في تعزيز بعض جوانب العافية لدى الفرد والمجتمع.

٥ يحدد مسؤولية الفرد، ودوره في تحقيق أبعاد العافية السبعة في الأسرة والمجتمع.

٦ يستنتج الجهود الدولية والمحلية المبذولة لتحسين العافية، عبر مكافحة التغير المناخي الناتج عن الانبعاثات الغازية المضرة.

٧ يفسر أثر مجموعة متنوعة من الممارسات والصفات الشخصية في تعزيز العافية.

الأدوات والمواد المستخدمة في تنفيذ النشاط:

- ورق قلّاب.
- أقلام كتابة ماركر.
- الدليل الإجرائي للحقيبة التدريبية.
- نشرة (١-١-١) مقدمة عن الصحة والعافية.
- ورقة عمل (١-١-١) مقارنة بين الصحة والعافية.
- ورقة عمل (١-١-٢) التعرف على العافية.
- ورقة عمل (١-١-٣) أبعاد العافية.

استراتيجية تنفيذ النشاط:

- حوار ومناقشة.
- فكر ـ زاوج ـ شارك.
- دراسة حالة.
- العصف الذهني.
- ورشة عمل.

إجراءات تنفيذ النشاط:

١ يطلب المدرب من المشاركين دراسة النشرة (١-١-١)، ويناقش معهم ما يتم التوصل إليه داخل فريق العمل.

٢ يقوم المدرب بعقد مناقشات جماعية حول: "ما المقصود من قول الرسول - صلى الله عليه وسلم -: (معافى في جسده)؟

٣ يعرض المدرب بعض الأمثلة من الكتاب والسنة، يبرهن بها على عناية الإسلام بالعافية لدى الفرد والمجتمع.

٤ يطلب المدرب من المتدربين وصف كل صورة، والهدف من كل نموذج، من خلال تقسيم العمل في مجموعات لعقد مقارنة بين الصحة والعافية، مع الاستعانة بمصادر المعرفة المختلفة في ضوء المقارنة. (يتم استخدام سؤال: ما هي الصحة؟).

٥ بعد انتهاء المجموعات من المناقشات، يطلب المدرب من المتدربين تدوين الإجابات في ورقة العمل (١-١-١).

٦ يعقد جلسة فكر ـ زاوج ـ شارك حول منصة لشركة أرامكو، وجهود المملكة في تعزيز العافية البيئية، ودروب الوطنية للتدريب الإلكتروني، لدورها في دعم العافية المهنية.

٧ بعد انتهاء المجموعات من المناقشات، يطلب المدرب من المتدربين تدوين الإجابات في ورقة العمل (١-١-٢).

٨ يُجري المدرب ورشة عمل؛ لتحديد واستنتاج أبعاد العافية السبعة وذِكرِ أمثلة لها.

٩ يطلب المدرب من المتدربين تصميم استمارة لتحديد عدد من الصفات والممارسات التي يجب أن يتمتع بها الفرد في كل بعد من أبعاد العافية السبعة.

١٠ بعد انتهاء المجموعات من المناقشات، يطلب المدرب من المتدربين تدوين الإجابات في ورقة العمل (١-١-٣).

١١ يقوم المتدربون بدراسة ورقة النشرة (١-١-١)، التي تتناول الفروق بين الصحة والعافية، ويتناقش المدرب مع المتدربين فيما تم التوصل إليه داخل فريق العمل.

١٢ يقارن المتدربون بين ما توصلوا إليها وما سيعرضه المدرب عليهم.

نشرة رقم (١-١-١) مقدمة عن الصحة والعافية

الصحة: تُعرف بأنها: عدم وجود أمراض في جسم الإنسان، وهي تخالف حالة الإصابة بالمرض، فالإنسان الذي يتمتع بعقل سليم وجسم سليم، ينعكس ذلك على قدرته على أداء النشاطات اليومية، والقيام بالواجبات العائلية والاجتماعية، كما تمكنه من وضع سلسلة الأهداف، والطموحات التي يرغب في تحقيقها، وأن يضع الخطة المناسبة التي من خلالها يتمكن من تحقيق كل ما يصبو إليه (منظمة الصحة العالمية،٢٠٠٥).

العافية: يشير هذا المصطلح إلى الشفاء من الإصابة بالأمراض التي قد يصاب بها الإنسان بشكل عام، ولا يشمل ذلك ناحية الصحة الجسمية فقط، بل يتسع هذا المفهوم ليشمل الصحة النفسية والاجتماعية، حيث يمر المصاب بالأمراض النفسية بحالة غير مستقرة، تؤثر على سلوكه، وتجعله يأخذ منحى غير طبيعي، وحين يتعافى من هذه الأمراض يدخل ضمن مفهوم العافية من المرض النفسي.

وهناك مجموعة من العوامل التي تساعد الإنسان على التمتع بصحة جيدة، وتمكنه من مقاومة الأمراض والتعافي منها، وهي جملة من الإجراءات العامة التي تحمي الجسم، وتعزز وظائف جهاز المناعة، وتزوده بالعناصر الغذائية المهمة التي لها دور في إعطاء النشاط والحيوية للجسم، ومن أهمها ما يلي:

- **تناول الغذاء المتوازن:** الذي يحتوي على العناصر الغذائية الفعالة، التي تساهم في عملية الهضم، وتسهل من امتصاص الغذاء، وتعزز أدوار خطوط الدفاع المناعية في جسم الإنسان.
- **ممارسة الرياضة:** تُخلص الرياضة جسم الإنسان من الكسل والخمول، وتساعد على الوقاية من عدد كبير من الأمراض، أهمها: السمنة، وأمراض القلب والشرايين، وتعزز الأدوار المناعية المقاومة للمرض بعد حدوثه.
- **النوم العميق:** يعد النوم العميق من أهم أسباب التمتع بصحة جيدة، فهو الحد الفاصل بين يوم وآخر، ومن خلاله يجدد الجسم نشاطه، ويصبح قادرًا على أداء الأنشطة اليومية بفاعلية (جمعية الصحة العالمية الثامنة والستون،٢٠١٥)..

مراجع النشرة:

١ جمعية الصحة العالمية الثامنة والستون. (2015). الصحة والبيئة: التصدي لأثر تلوث الهواء على الصحة (No. WHA68. 8). منظمة الصحة العالمية.

٢ منظمة الصحة العالمية. (2005). يوم الصحة العالمي، 8 نيسان (No. WHO/RHR/05.01).

3 https://2u.pw/h1gf7

ورقة عمل ١-١-١ مقارنة بين الصحة والعافية

◄ قارن بين الصحة والعافية باستخدام الجدول التالي:

الصحة	العافية
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

ورقة عمل ١-١-٢ التعرف على العافية

تعاون مع مجموعتك للإجابة عن الأسئلة التالية ومناقشتها مع المدرب:

ما المقصود من قول الرسول ـ صلى الله عليه وسلم -: (معافى في جسده)؟

.....

.....

اذكر أمثلة من الكتاب والسنة تبرهن على عناية الإسلام بالعافية لدى الفرد والمجتمع؟

.....

.....

منصة دروب الوطنية للتدريب الإلكتروني لها دور في دعم العافية المهنية، ناقش العبارة من وجهه نظرك؟

.....

.....

ما الجهود التي قدمتها المملكة العربية السعودية وشركة أرامكو في تعزيز العافية البيئية؟

.....

.....

ما الصفات والممارسات التي يجب أن تتمتع بها في كل بُعد من أبعاد العافية السبعة؟

.....

.....

ورقة عمل ١-١-٣ ابعاد العافية

للتعرف على أبعاد العافية، ادرس الشكل التالي، وضع الإجابة المناسبة في الجدول التالي:

أبعاد العافية	التعريف	الوظيفة
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

نشاط رقم ٠١ ٠٢

اسم النشاط

تصميم خريطة ذهنية عن محددات الصحة

٢٠ دقيقة

جماعي

نتاجات النشاط:

يتوقع في نهاية النشاط أن يكون المشارك قادرًا على أن:

١ يصف محددات الصحة المتنوعة بطريقة بسيطة.

٢ يستخلص جهود المملكة العربية السعودية -ممثلة في وزارة الصحة- ، ودورها المهم في تعزيز الصحة.

٣ يوضح دور القانون والنظام في تعزيز الصحة.

٤ يستنتج أثر العمل التعاوني مع الأقران والآخرين؛ لتحسين الصحة الشخصية.

٥ يميز بين المسؤولية الفردية، والمسؤولية الحكومية في تعزيز الصحة على مستوى المجتمع.

٦ يبتكر مبادرة في تحسين الصحة الشخصية على مستوى الأسرة (تدوير مخلفات البلاستيك أنموذجًا).

٧ يطبق طرق تدريس تفاعلية؛ ليقترح محسنات للصحة الشخصية والعامة.

الأدوات والمواد المستخدمة في تنفيذ النشاط:

- ورق قلّاب.
- أقلام كتابة ماركر.
- كتاب مقرر اللياقة والثقافة الصحية.
- رابط عبر شبكة الإنترنت يبين أهمية اللياقة والثقافة الصحية، وأهدافها.
- نشرة (١-٢-١) محددات الصحة.
- ورقة عمل (١-٢-١) تصميم خريطة عن محددات الصحة.
- ورقة عمل (١-٢-١) التعرف على محددات الصحة.

استراتيجية تنفيذ النشاط:

- عصف ذهني.
- دراسة حالة.
- تعلم تعاوني.
- حوار ومناقشة.
- الخرائط الذهنية.

إجراءات تنفيذ النشاط:

١ يطلب المدرب من المشاركين دراسة النشرة (١-٢-١)، التي تتناول محددات الصحة، ويناقش معهم ما يتم التوصل إليه داخل فريق العمل.

٢ يعقد المدرب جلسة مناقشة جماعية حول جودة الحياة في رؤية المملكة ٢٠٣٠ لتحسين جودة حياة سكان وزوّار المملكة كأحد المحددات الاجتماعية والبيئية، ويطلب من المتدربين كتابة تقرير عن جودة الحياة بالمملكة.

٣ يطلب المدرب من المتدربين التعاون للبحث عن جهود وزارة الصحة في تقديم الخدمات الصحية للمواطنين، ويذكر المدرب أهمها.

٤ يطرح المدرب السؤال التالي على المتدربين: (ماذا تعرف عن تطبيق "صحتي" بالمملكة؟)، ويتناقش معهم للإجابة عليه.

٥ يطلب المدرب من المتدربين تصميم خريطة ذهنية حول محددات الصحة، وأهم القوانين التي لها دور كبير في الحفاظ على صحة المواطنين، وبعد انتهاء المجموعات من المناقشات، يطلب المدرب من المتدربين تدوين الاجابات في ورقة العمل (١-٢-١).

٦ يُجري المدرب جلسة مناقشة حول محددات الصحة، وأهميتها في الحفاظ على الصحة.

٧ بعد انتهاء المجموعات من المناقشات، يطلب المدرب من المتدربين تدوين الإجابات في ورقة العمل (١-٢-٢).

نشرة رقم (١-٢-١) محددات الصحة

وفقا لمنظمة الصحة العالمية: إن المحددات الرئيسة للصحة تشمل: البيئة الاجتماعية، والاقتصادية، والبيئة المادية، وخصائص الشخص الفردية، والسلوكيات.

وحدد حبوش (٢٠١٩) أبرز المحددات الاجتماعية للصحة التي تمتلك تأثيرًا كبيراً على صحة الأفراد، ونوعية حياتهم ورفاهيته:

- الاستقرار الاقتصادي، حيثُ يتضمن الاستقرار الاقتصادي جوانب عدة، ومنها: الأمن الغذائي، والفقر، والتوظيف، والاستقرار السكنيّ، كما يُركّز على العلاقة بين الصحة والموارد المالية التي يمتلكها الإنسان، كالدخل، وتكلفة المعيشة، والحالة الاجتماعية والاقتصادية.
- إمكانية الوصول للتعليم ذي الجودة العالية، حيثُ إنّ التعليم يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالصحة، والرفاهية، ويتضمن هذا المُحدد العديد من الجوانب، ومنها: إتمام مرحلة الثانوية، والالتحاق بالجامعات، واللغة، ومحو الأمية، والتعليم والتنمية في مرحلة الطفولة المبكرة.
- الحيّ السكني والبيئة الحضرية، حيثُ يتم التركيز على العلاقة بين الصحة وطبيعة المكان الذي يعيش فيه الشخص، بما في ذلك السكن، والحي، ويتضمن هذا المُحدد العديد من القضايا المهمة، منها: جودة السكن، وإمكانية الوصول إلى وسائل النقل، وتوفر الأطعمة الصحية، وجودة الهواء والماء، ووجود الجرائم والعنف في الحي السكني أم لا.
- البيئة الاجتماعية والمجتمعية، حيثُ يتم التركيز على العلاقة بين الصحة وخصائص البيئة الاجتماعية، التي يعيش فيها الأفراد، وتتضمن البيئة الاجتماعية والمجتمعية العديد من الجوانب، بما في ذلك: التماسك داخل المجتمع، والمشاركة المدنية، والتمييز، والظروف في بيئة العمل، وغيرها.
- إمكانية الوصول إلى الرعاية الصحية وجودتها، حيثُ يتم التركيز على العلاقة بين الصحة وإمكانية وصول الأفراد إلى الخدمات الصحية، والتشخيص الدقيق للمشاكل الصحية المختلفة، ويتضمن هذا المحدد العديد من القضايا، مثل: الوصول إلى الرعاية الصحية، والرعاية الأولية، وتغطية التأمين الصحي، وزيادة التثقيف صحياً (حشيش وآخرون،٢٠١٩)..

مراجع النشرة:

١ حبوش. (٢٠١٩). محددات ومظاهر السلوك الصحي (Doctoral dissertation).

٢ احمد ابو زيد حشيش، ك.، ارم، خميس أنور إبراهيم، & محمد. (2019). المحددات الصحية مؤشر لمستوى اللياقة البدنية للناشئين. مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية, 85-58 , (1)49.

3 https://2u.pw/JDFR8

ورقة عمل ١-٢-١ تصميم خريطة عن محددات الصحة.

◀ صمم خريطة ذهنية تعبر عن المفاهيم التالية:

- محددات الصحة.
- المحددات الاجتماعية والبيئية.
- المحددات الحيوية والوراثية.
- المحددات السلوكية الشخصية.
- الخدمات الصحية.

ورقة عمل ١-١-٢ التعرف على محددات الصحة.

أكمل الجدول من خلال دراستك للشكل التالي:

المحددات الصحية الهامة

المحددات الصحية	التعريف	أمثلة	أهميتها للحافظ على الصحة
اجتماعية وبيئية	.....	.....	.....
حيوية ووراثية	.....	.....	.....
السلوكية الشخصية	.....	.....	.....
الخدمات الصحية	.....	.....	.....

نشاط رقم ٠١ ٠٣

اسم النشاط

المقارنة بين الأمراض المعدية والأمراض غير المعدية

٢٠ دقيقة

فردي جماعي

نتاجات النشاط:

يتوقع في نهاية النشاط أن يكون المشارك قادرًا على أن:

١ يعرّف المصطلحات العلمية المستخدمة لتشخيص الحالة الصحية للفرد.

٢ يصف الحالة الصحية ومدى انتشارها في المجتمع، وفق البيانات الصحية الرسمية.

٣ يعدد الأمراض المعدية وغير المعدية في المجتمع.

٤ يستخلص أهمية الخدمات الصحية المقدمة من وزارة الصحة لمكافحة الأمراض المعدية وغير المعدية.

٥ يقترح وسائل تعزز الحالة الصحية للمصابين بالأمراض غير المعدية.

الأدوات والمواد المستخدمة في تنفيذ النشاط:

- ورق قلّاب.
- أقلام كتابة ماركر.
- كتاب مقرر اللياقة والثقافة الصحية.
- مجموعة صور عن نشأة اللياقة والثقافة الصحية في العصور المختلفة.
- فيلم عن تاريخ اللياقة والثقافة الصحية.
- نشرة (١-٣-١) الفرق بين الأمراض المعدية وغير المعدية.
- ورقة عمل (١-٣-١) مقارنة بين الأمراض المعدية وغير المعدية.
- ورقة عمل (١-٣-٢) التعرف على الأمراض المعدية وغير المعدية.
- ورقة عمل (١-٣-٣) تحليل العلاقة بين متوسط العمر والفترة الزمنية.
- ورقة عمل (١-٣-٤) التعرف على الأمراض المزمنة.
- ورقة عمل (١-٣-٥) التعرف على أمراض القلب والدماغ.
- ورقة عمل (١-٣-٦) التعرف على أمراض السرطان الأكثر شيوعًا.

استراتيجية تنفيذ النشاط:

- حوار ومناقشة.
- ورش عمل.
- تحليل بيانات.
- كتابة تقارير فردية وجماعية.
- تحليل تقارير وموقع الوزارة.
- عصف ذهني.
- تصميم استمارات تقييم.

إجراءات تنفيذ النشاط:

١ يطلب المدرب من المشاركين دراسة النشرة (١-٣-١)، التي تتناول المقارنة بين الأمراض المعدية والأمراض غير المعدية، ويناقش المدرب مع المتدربين ما يتم التوصل إليه داخل فريق العمل.

٢ يتعاون المشاركون لتحديد الفروق بين النماذج العلمية والهندسية، ويطلب المدرب من المتدربين تدوين ما يتم التوصل إليه في ورقة العمل (١-٣-١).

٣ يُجري المدرب جلسة حوار ومناقشة حول الأمراض المعدية وغير المعدية، وبعد انتهاء المجموعات من المناقشات، يطلب المدرب من المتدربين تدوين الإجابات في ورقة العمل (١-٣-٢).

٤ يُجري المدرب ورشة عمل لتحليل الرسوم البيانية حول نسبة السكان الذي يتمتعون بحالة صحية جيدة إلى جيدة جدًا بالمملكة، ويطلب المدرب أن يتعاون المتدربون في التحليل وتدوين الإجابة في ورقة العمل (١-٣-٣).

٥ يعقد المدرب مناقشة جماعية حول تقارير وزارة الصحة حول الأمراض غير المعدية بالمملكة، ويعدد المدرب أهم أسباب الوفاة بالمملكة.

٦ يطلب المدرب من المتدربين تحديد أهم الأمراض المزمنة، من حيث: تعريفها، ونسب الإصابة بها، وتدوين الإجابة في ورقة العمل (١-٣-٤)، وتحديد اهم الأمراض المتعلقة بالقلب والدماغ، والإجابة عنها في ورقة العمل (١-٣-٥).

٧ يعقد المدرب ورشة عمل حول أمراض السرطان، ويطلب المدرب من المتدربين التعاون للإجابة عن ورقة العمل (١-٣-٦).

٨ يعقد المدرب جلسة نقاش جماعية حول جهود الدولة في تطوير القطاع الصحي: برنامج تحويل القطاع الصحي ضمن رؤية المملكة ٢٠٣٠؛ للوقاية من الأمراض المعدية، ويكتب المدرب أهم إنجازاتها، ونصائح إضافية لتحسين الخدمة.

نشرة رقم (١-٣-١) الفرق بين الامراض المعدية وغير المعدية.

الأمراض المعدية:

تُعرّف الأمراض المعدية بأنها: الأمراض التي يمكن أن تنتقل من شخص مريض إلى آخر، سواء من خلال اللمس، أو الماء، أو الهواء، كالإصابة بالبرد والإنفلونزا والتيفوئيد.

تصيب الأمراض المعدية الإنسان بسبب دخول الجراثيم المجهرية - مثل: البكتريا، أو الفيروسات- إلى الجسم، وتنتشر بعض الأمراض المعدية من شخص لآخر، عن طريق الهواء، أو اللمس، أو الماء، فلكل مرض وسائل انتشار خاصة به.

عادة ما تتطور الأمراض المعدية بسرعة، فتَمْكُثُ أوقاتًا قصيرة أو طويلة، وتزول بعد تلقي العلاج اللازم، ولا تورث الأمراض المعدية من شخص إلى آخر، وقد تصيب العدوى الأشخاص من حيوان أو حشرة، وقد تكون معدية، فتنتقل من إنسان لآخر.

الأمراض غير المعدية:

وتُعرف بأنها: الأمراض التي تصيب الإنسان فقط، ولا تنتقل بين الأشخاص، مثل: الأمراض المزمنة (السكري، وأمراض القلب، وغيرها)، والأمراض الوراثية، وأمراض سوء التغذية.

وتتّسم الأمراض غير المعدية، بأنها أمراض لا يمكن أن تنتقل من شخص إلى آخر تحت أيّ ظرف، ويعدُّ مرض السكري، وحساسية الصدر، والسرطان، من أبرز الأمثلة على الأمراض غير المعدية.

قد يكون سبب الإصابة بتلك الأمراض وراثيًّا، مثل: مرض السكري والضغط، وتتطور الأمراض غير المعدية ببطء، وتَمْكُثُ أوقاتًا طويلة في الجسم، ويكون العلاج من خلال تناول الأدوية الموصوفة من قبل الأطباء، أو الخضوع لعملية جراحية في أغلب الحالات.

وتختلف أسباب الإصابة بالأمراض المزمنة، ولكنّ الأسباب الأكثر شيوعًا للإصابة تتمثل في: تعاطي التبغ، وسوء التغذية، والإصابة بالسمنة، وقلة النشاط البدني، وتعاطي الكحول،

مراجع النشرة:

١ عامر يوسف محمد عياد. (2007). الأمراض المزمنة غير المعدية (Doctoral dissertation, Al-Quds University).

٢ احمد ابو زيد حشيش، ك.، ارم، خميس أنور إبراهيم، & محمد. (2019). المحددات الصحية مؤشر لمستوى اللياقة البدنية للناشئين. مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية, 85-58 , (1)49.

3 https://2u.pw/YQFoe

ورقة عمل ١-٣-١ مقارنة بين الامراض المعدية وغير المعدية.

◄ قارن بين الأمراض المعدية وغير المعدية باستخدام الجدول التالي:

الأمراض المعدية	الأمراض غير المعدية
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

ورقة عمل ١-٣-٢ التعرف على الامراض المعدية وغير المعدية.

فرّق بين الأمراض المعدية وغير المعدية باستخدام الجدول التالي:

الشكل	اسم المرض	نوع المرض (معدي ـ غير معدي)	أعراضه
	.....	.....	.....
	.....	.....	.....
	.....	.....	.....
	.....	.....	.....
	.....	.....	.....
	.....	.....	.....
	.....	.....	.....
	.....	.....	.....

ورقة عمل ١-٣-٣ تحليل العلاقة بين متوسط العمر والفترة الزمنية.

من خلال دراستك للرسم البياني التالي، حدد العلاقة بين متوسط العمر والفترة الزمنية، ودعّم إجابتك بتفسير علمي:

ما تفسيرك؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ورقة عمل (١-٣-٤) التعرف على الأمراض المزمنة

◄ صل كلًّا من الأمراض المزمنة التالية بتعريفها، ونسبة الإصابة بها، باستخدام الأعمدة التالية:

العمود أ	العمود ب	العمود ج
المحددات الصحية	**التعريف**	**نسب الإصابة**
مرض داء السكري	عبارة عن مجموعة من الأمراض التي تتميز بنمو وتكاثر خلايا غير طبيعية، تؤدي إلى تدمير الخلايا السليمة في الجسم.	٣٧٪
أمراض القلب الوعائية	هو مرض شائع يحدث عند حصول ضغط مستمر على جدران الشرايين على مدى طويل.	١٠٪
ارتفاع ضغط الدم	بسبب التهاب مجاري الهواء بالرئتين.	٣٪
التهاب الجهاز التنفسي المزمن	تشكل رواسب دهنية في الجدران الداخلية للأوعية التي تغذي القلب أو الدماغ،	٧,٦٪
أمراض السرطان	داء مزمن يؤثر في طريقة استقبال خلايا الجسم للجلوكوز، أو في كمية الانسولين التي يفرزها البنكرياس؛ مما يؤدي إلى حدوث ارتفاع أو انخفاض غير طبيعي في مستوى السكر بالدم.	٥٥٪

ورقة عمل ١-٣-٥ التعرف على أمراض القلب والدماغ.

من خلال دراستك للشكل، وضح أماكن الإصابة بتلك الأمراض باستخدام الجدول التالي:

الأمراض	مكان الإصابة
أمراض القلب التاجية:	....
الأمراض الدماغية الوعائية:	....
الأمراض الشريانية المحيطية:	....
أمراض القلب الروماتيزمية:	....

ورقة عمل ١-٣-٦ التعرف على أمراض السرطان الأكثر شيوعًا.

◄ التعرف على أكثر أمراض السرطان شيوعًا في مجتمعنا باستخدام الجدول التالي:

الشكل	اسم المرض	الأكثر عرضة: الرجال - النساء	العمر المحتمل للإصابة
	.....	.....	.....
	.....	.....	.....
	.....	.....	.....
	.....	.....	.....

نشاط رقم ٠١ ٠٤

اسم النشاط

جلسة نقاشية حول نمط الحياة الصحي وأهم سلوكياته

٢٠ دقيقة

جماعي

نتاجات النشاط:

يتوقع في نهاية النشاط أن يكون المشارك قادرًا على أن:

١ يعرّف بعض المفاهيم والمصطلحات المرتبطة بنمط الحياة الصحي.

٢ يعدد أهم الممارسات السلوكية الموصى بها لتحقيق نمط حياة صحي.

٣ يقترح خطة لتغيير أحد السلوكيات المرتبطة بنمط الحياة الصحية.

٤ يقدر المسؤولية الشخصية عند اتباع نمط حياة صحي.

الأدوات والمواد المستخدمة في تنفيذ النشاط:

- ورق قلّاب.
- أقلام كتابة ماركر.
- كتاب مقرر اللياقة والثقافة الصحية.
- نشرة (١-٤-١) نمط الحياة الصحي، وأهم سلوكياته.
- ورقة عمل (١-٤-١) التخطيط لنظامك الصحي.

استراتيجية تنفيذ النشاط:

- فكر ـ زاوج ـ شارك.
- تعلم تعاوني.

إجراءات تنفيذ النشاط:

١ يطلب المدرب من المشاركين دراسة النشرة (١-٤-١)، التي تتناول: نمط الحياة الصحي وأهم سلوكياته، ويتناقش المدرب مع المتدربين فيما تم التوصل إليه داخل فريق العمل؛ للوصول إلى مفهوم نمط الحياة الصحي.

٢ يعقد المدرب جلسة فكر ـ زاوج ـ شارك؛ لتحديد أهم ممارسات نمط الحياة الصحي، وتحليل السلوك غير الصحي، وأضراره، وفوائد تغييره، وتحديد الممارسات الصحية التي يجب اتباعها.

٣ يطلب المدرب من المتدربين وضع نظام يمثل نمط حياتهم، من خلال تقسيم العمل في مجموعات، وتصميم نموذج يوضح نظام حياتهم، مع الاستعانة بمصادر المعرفة المختلفة في ضوء مفهوم نمط الحياة الصحي.

٤ بعد انتهاء المجموعات من المناقشات، يطلب المدرب من المتدربين تدوين الإجابات في ورقة العمل (١-٤-١).

٥ يقوم المتدربون بدراسة ورقة النشرة (١-٤-١)، التي تتناول نمط الحياة الصحي وأهم سلوكياته، ويتناقش المدرب مع المتدربين فيما تم التوصل إليه داخل فريق العمل.

٦ يعقد المدرب جلسة نقاشية حول السلوكيات الخاطئة التي يتم ممارستها، وكيفية تعديلها، ووضع خطة لتعديلها.

نشرة رقم (١-٤-١) نمط الحياة الصحي وأهم سلوكياته.

تُعرّف الحياة الصحية بأنّها: الحياة التي يعيشها الشخص بناءً على العادات اليومية التي تساعده على الشعور بالنشاط، والصحة، وقلة الإجهاد والتوتر، كما تقلل من خطر الإصابة بالأمراض. وقد لا يكون هناك تعريفٌ محددٌ للحياة الصحية، فما يعتبره بعض الأشخاص صحياً، قد لا يعتبره الآخرون صحياً بالضرورة.

ولكن هناك معايير معينة وشاملة يتفق عليها الجميع، كالغذاء، والابتعاد عن العادات الضارة، وغير ذلك.

بعض معايير نمط الحياة الصحية:

- تعتبر هذه من أهم المعايير للوصول إلى الحياة الصحية، فقد تساعد هذه الخطوات بعض الأشخاص على الرجوع إلى الطريق الصحي السليم:
- **الطعام الصحي:** قد يعتبر البعض التركيز على تناول الطعام الصحي أمراً مبالغاً فيه، فنجدهم يأكلون الأطعمة الضارة دون التفكير في عواقب ذلك، أو قد يرون أن الطعام الصحي مملّ بعض الشيء، وهذا ليس صحيحاً أبداً.

يحافظ الطعام الصحي على سلامة الجسم، وبالتالي يقيه من خطر الإصابة بالأمراض بشكل مستمر، وأيضاً يعطي الشخص طاقة تمكّنه من القيام بأعماله، وتساعد على تحسين نفسيته بشكلٍ ملاحظ.

تستطيع اتباع خطوات عملية بسيطة لكي تبدأ في تناول الطعام الصحي:

- تصفح الإنترنت، والبحث عن وصفات صحية سهلة وممتعة، أو القيام بشراء كتاب طهي يركز على المأكولات السريعة واللذيذة، تناول الفواكه والخضروات الطازجة يوميًا، وضع جدول طعام صحي أسبوعي، والالتزام به.Divine, R. L., & Lepisto, L (٢٠٠٥).
- **التخفيف من التوتر:** قد تغيب فكرة الاهتمام بالصحة النفسية عن الكثير، ولكن يمكن القول إن الصحة النفسية مهمة وضرورية كضرورة صحة الجسد؛ لما لها من تأثير على جميع أجهزة الجسم، فعندما يتوتر الشخص يفرز الجسم هرمونات للرد على هذا المثير الذي حصل، وإن لم يحصل شيء يخففه.. تبدأ المشاكل بالظهور، كآلام العضلات، والصداع، واضطرابات النوم، وغيرها من الأعراض، إذ يواجه الأفراد في هذا القرن صعوبات وضغوطات حياتية كثيرة، وإذا لم يتم تفريغ التوتر والقلق والإجهاد بصورة سليمة.. قد يتوجه إلى سلوكيات ضارة وغير صحية. ولذلك يجب توفير وقت للاسترخاء والراحة، والتفريغ النفسي للقيام بالنشاطات التي يفضلها الشخص، كالتأمل، واليوجا، والرياضة، والتحدث مع الأصدقاء والعائلة، والقراءة، وممارسة الهواية التي يفضلها، أو القيام بأي نشاط آخر جديد يُشعره بالرضا والراحة.Korp, P,٢٠١٠)

- **النـوم:** لعـادات النـوم السـيئة تأثيـر شـديد فـي سـير الحيـاة بطريقـة صحيـة، ولذلـك نّذْكُـر بعـض النصائـح للحصـول علـى نـوم صحـي وسـليم:

تجنُّـبُ مشـاهدة التلفـاز أو اسـتخدام الهاتـف النقـال قبـل النـوم بسـاعتين، وعـدم القيـام بممارسـة الرياضـات الشـديدة قبـل النـوم، وتحديـد جـدول منتظـم للنـوم، وعـدم الاعتمـاد علـى النـوم فـي عطلـة نهايـة الأسـبوع وإهمـال باقـي الأيـام، وعـدم تجاهـل مشـاكل النـوم واضطراباتـه المزمنـة (Reeves, M. J., & Rafferty, A. P. ٢٠٠٥).

مراجع النشرة:

1 Divine, R. L., & Lepisto, L. (2005). Analysis of the healthy lifestyle consumer. Journal of Consumer marketing.

2 Korp, P. (2010). Problems of the healthy lifestyle discourse. Sociology compass, 4(9), 800-810.

3 Reeves, M. J., & Rafferty, A. P. (2005). Healthy lifestyle characteristics among adults in the United States, 2000. Archives of internal medicine, 165(8), 854-857.

4 https://2u.pw/mGB0H

ورقة عمل ١-٤-١ التخطيط لنظامك الصحي.

◄ ضع نظامًا يمثل نمط حياتك الصحية باستخدام الجدول التالي:

سؤال	إجابة
ما مفهومك عن نمط الحياة الصحي؟	....
ما أهم الممارسات التي ستتخذها لتقليل الأمراض غير المعدية؟	....
ما التغذية الصحية التي ستتبعها؟	....
كيف يمكنك تنظيم نومك ليصبح صحيًّا؟	....
كيف يمكنك تحقيق نشاط بدني يحافظ على سلامتك الصحية؟	....
كيف يمكنك تجنب التوتر والإجهاد؟	....
ما الإرشادات التي ستضعها لسلامتك المرورية؟	....

نتاجات النشاط:

يتوقع في نهاية النشاط أن يكون المشارك قادرًا على أن:

١ يعرف مفهوم ومصطلحات مصادر المعلومات الصحية.

٢ يقارن بين مصادر المعلومات الصحية، وفق الجهة المسؤولة عن المصادر.

٣ يعدد مجموعة متنوعة من مصادر المعلومات المحلية والدولية.

٤ يطبق بحثًا في مصادر المعلومات الصحية الإلكترونية حول أحد سلوكيات نمط الحياة الصحي.

٥ يستخلص أهمية قيمة التوثيق العلمي لمصادر المعلومات الصحية: الورقية والإلكترونية.

الأدوات والمواد المستخدمة في تنفيذ النشاط:

- نموذج الاختبار القبلي.
- ورق قلّاب.
- أقلام كتابة ماركر.
- جوال متصل بالإنترنت.
- نشرة (١-٥-١) مصادر المعلومات الصحية.
- ورقة العمل (١-٥-١) التعرف على مصادر المعلومات الصحية.
- ورقة العمل (١-٥-٢) تجنب مصادر المعلومات غير الموثوقة.
- ورقة العمل (١-٥-٣) أهم مصادرك للمعلومات الصحية المحلية والدولية.

استراتيجية تنفيذ النشاط:

- ورقة تأمل لمدة دقيقة.
- لعبة البطاقات.
- البطاقات المروحية.

إجراءات تنفيذ النشاط:

١ يطلب المدرب من المشاركين دراسة النشرة (١-٥-١)، التي تتناول: (ما مصادر المعلومات الصحية؟)، ويتناقش المدرب مع المتدربين فيما تم التوصل إليه داخل فريق العمل.

٢ يطلب المدرب من المتدربين التعاون؛ لوضع تعريف مناسب لمفهوم مصادر المعلومات الصحية، وتأثير وسائل التواصل الاجتماعي وشبكة الانترنت على صحة المعلومات، ويطلب المدرب من المتدربين تدوين الإجابات في ورقة العمل (١-٥-١).

٣ يعرض المدرب بعض الحالات التي اعتمدت على مصادر معلومات صحية غير موثقة، والنتائج الخطيرة التي حدثت لها.

٤ يطلب المدرب من المتدربين التعاون لتصميم بطاقة تتضمن كيفية تجنب مصادر المعلومات، وفق الجهة المسؤولة عنها.

٥ بعد انتهاء المجموعات من المناقشات، يطلب المدرب من المتدربين تدوين الإجابات في ورقة العمل (١-٥-٢).

٦ يتعاون المتدربون لتحديد أهم المصادر المحلية والدولية التي تقدم المعلومات الصحية الموثوقة، ويطلب المدرب من المتدربين تدوين إجابتهم في ورقة العمل (١-٥-٣).

نشرة رقم (١-٥-١) مصادر المعلومات الصحية.

نظام المعلومات الصحية

إن المعلومات الصحية مكون أساسي لأي نظام صحي؛ فهي ضرورية لتنظيم السياسات، وعملية التخطيط.

و تكون المعطيات مفيدة إذا كانت:

- سهلة الجمع: بدلاً من أن تتطلب وقتاً طويلاً من مقدمي الرعاية الصحية.
- يعول عليها؛ فتتوفر بطريقة فورية عبر النظام.
- محولة إلى معلومات؛ لتستخدم لصنع القرار.
- مرتجعة بشكل محبب للمستخدم: يفضل أن تكون على شكل خرائط ومخططات، بدلاً من الجداول، ما أمكن ذلك.

إن مراقبة جودة المعطيات المجمعة، وتوفير ارتجاع فوري - خلال الزيارات الإشرافية، أو الاجتماعات السنوية لمدراء البرامج، أو غيرها من الحالات- أمرٌ مهم لإدارة المعطيات أيضاً.

تشير الخبرة إلى أن عملية الارتجاع مهمة جدا لتحسين الاعتماد على تسجيل المعطيات، والتبليغ عنها.

وتعاني نظم المعلومات الصحية - لسوء الحظ-، من حالات ضعف كثيرة غالباً، بل أكثر من ذلك؛ فمثلا: عندما طورت البرامج العمودية استماراتها الخاصة بالتسجيل، ونظم مراقبة إنجاز البرامج بشكل أكثر توثيقا وبتفصيل أكبر؛ تحول هذا التطوير إلى إرهاق لنظام معلومات صحي سيء الأداء أصلاً.

تبرز أهمية نظم جمع المعلومات الصحية من خلال مراقبة المؤشرات الإحصائية أثناء تقديم الرعاية الصحية المتكاملة للطفل.

أدخلت بلدان استمارات التسجيل السريري الخاصة بالتدبير المتكامل لصحة الطفل، المستخدمة في مقرر التدريب في المرافق الصحية، لأن مقدمي الرعاية الصحية قد دربوا على استخدامها، ووجدوها دليلاً مفيداً للتدبير العلاجي السريري للطفل.

واعتماداً على هذه الاستمارات: أدخلت بعض البلدان (مثل: مصر، وجيبوتي، والسودان، والجمهورية العربية السورية، وتونس)، أو عدلت سجلات الأطفال تحت سن الخامسة بإدخال معلومات مناسبة؛ بأن تلخص وتبلغ إلى المستوى الأعلى شهرياً.

في بعض الحالات (مثل: مصر، وجيبوتي، والجمهورية العربية السورية): عدلت تصانيف نظم المعلومات الصحية، لتشمل تصانيف التدبير المتكامل لصحة الطفل مبسّطة مهمة التسجيل والتبليغ على مستوى الرعاية الصحية الأولية، وتحتاج هذه الأساليب للتقييم (Hunt, D. L., et al ٢٠٠٠)..

ويصنف (Huang, G. J., & Penson, D. F. ٢٠٠٨) مصادر المعلومات الصحية:

يمكن تصنيف مصادر المعلومات الصحية حسب الجهات المسؤولة عن إصدارها إلى أربعة مصادر على النحو التالي:

- أخبار ومعلومات صادرة عن جهات رسمية أو حكومية Government Bodies
- أخبار ومعلومات صادرة عن منظمات إقليمية ودولية Regional and International Organizations.
- أخبار ومعلومات صادرة عن جمعيات وتنظيمات مهنية محلية Unions .

- أخبار ومعلومات صحية أخرى صادرة عن جهات أهلية Private Organization.

جدول مصادر المعلومات الصحية المحلية والدولية	
اسم مصدر المعلومات.	رابط الموقع الإلكتروني
وزارة الصحة السعودية.	https://www.moh.gov.sa/Pages/Default.aspx
هيئة الصحة العامة.	https://covid19.cdc.gov.sa/ar
الشؤون الصحية المدرسية/ وزارة التعليم.	https://moe.gov.sa/ar/education/generaleducation/Pages/SchoolHealth.aspx
الرعاية الصحية/ المنصة الوطنية الموحدة.	https://www.my.gov.sa/wps/portal/snp/aboutksa/HealthCareInKSA
التوعية الصحية/ مستشفى الملك فهد للقوات المسلحة.	https://kfafh.med.sa/HEContentAR.html
التوعية الصحية/ جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل.	https://www.iau.edu.sa/ar/university-hospitals/king-fahd-hospital-of-the-university/health-awareness
المركز الوطني للمعلومات الصحية.	https://nhic.gov.sa
منشورات التوعية الصحية/ مستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث.	https://www.kfshrc.edu.sa/ar/home/patientcare/healthlibrary/publications
منظمة الصحة العالمية.	https://www.who.int/ar
National Institutes of Health.	https://www.nih.gov
Health Finder.	www.healthfinder.gov

مراجع النشرة:

1 Hunt, D. L., Jaeschke, R., McKibbon, K. A., Evidence-Based Medicine Working Group, & Evidence-Based Medicine Working Group. (2000). Users' guides to the medical literature: XXI. Using electronic health information resources in evidence-based practice. Jama, 283(14), 1875-1879.

2 Huang, G. J., & Penson, D. F. (2008). Internet health resources and the cancer patient. Cancer investigation, 26(2), 202-207.

3 http://www.emro.who.int/ar/child-health/health-systems/health-systems/Health-information-system.html

٢ أنشطة الجلسة الثانية

ورقة عمل ١-٥-١ التعرف على مصادر المعلومات الصحية.

- ما المقصود بمصادر المعلومات الصحية؟

.....

.....

.....

- اذكر تصنيف مصادر المعلومات الصحية؟

.....

.....

.....

- ما مصادر المعلومات الصحية الإلكترونية؟

.....

.....

.....

- ما تأثير كلٍّ من: شبكة الإنترنت، ووسائل التواصل الاجتماعي على صحة استخدامك للمعلومات؟

.....

.....

.....

ورقة عمل ١-٥-٢ تجنب مصادر المعلومات غير الموثوقة

ضع في كل صندوق نصيحة من النصائح، تريد أن تطبقها لتجنب مصادر المعلومات الصحية غير الموثوقة المنتشرة في الإنترنت:

١

٢

٣

٤

٥

٦

ورقة عمل ١-٥-٣ اهم مصادرك للمعلومات الصحية المحلية والدولية.

◄ اكتب أهم مصادرك للمعلومات الصحية المحلية والدولية التي ترى أنها موثوقة، باستخدام الجدول التالي:

اسم مصدر المعلومات	رابط الموقع الإلكتروني
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

نشاط رقم ٠١ ٠٦

اسم النشاط

ورشة عمل للتعرف على الخمول البدني وأسبابه

٢٠ دقيقة

جماعي

نتاجات النشاط:

يتوقع في نهاية النشاط أن يكون المشارك قادرًا على أن:

١ يعرّف مفهوم الخمول البدني، وأوضاعه، وصفاته.

٢ يعدد أبرز أسباب الخمول البدني لدى الشخص.

٣ يعدد أسباب أهمية استبدال الكسل بالعمل الجاد في تأدية الواجبات اليومية.

٤ يقارن مستوى الخمول البدني في المجتمع المحلي بمستوياته العالمية.

٥ يصمم مدونة لرصد سلوك الخمول البدني باستخدام طرق وصفية.

الأدوات والمواد المستخدمة في تنفيذ النشاط:

- ورق قلّاب.
- أقلام كتابة ماركر.
- كتاب مقرر اللياقة والثقافة الصحية.
- نشرة (١-٦-١) الخمول البدني وأسبابه.
- ورقة عمل (١-٦-١) الخمول البدني وأسبابه.
- ورقة عمل (١-٦-٢) تحديد أكثر الأماكن خمولًا.
- ورقة عمل (١-٦-٣) آثار الخمول على جسم الإنسان.
- رابط عبر شبكة الإنترنت، يتحدث عن الخمول البدني وأسبابه.

استراتيجية تنفيذ النشاط:

- لعبة البطاقات.
- عصف ذهني.
- درس تفاعلي.

إجراءات تنفيذ النشاط:

١ يطلب المدرب من المشاركين دراسة النشرة (١-٦-١)، التي تتناول الخمول البدني وأسبابه، ويتناقش المدرب مع المتدربين فيما تم التوصل إليه داخل فريق العمل، وتُدَوَّنُ الإجابة في ورقة عمل (١-٦-١).

٢ يطلب المدرب من المتدربين تحليل الخريطة، وتحديد أهم مناطق الخمول، من خلال تقسيم العمل إلى مجموعات، مع الاستعانة بمصادر المعرفة المختلفة.

٣ بعد انتهاء المجموعات من المناقشات، يطلب المدرب من المتدربين تدوين الإجابات في ورقة العمل (١-٦-٢).

٤ يعرض المدرب على المتدربين مجموعة من الصور لأوضاع الخمول والنشاط البدني لتصنيفها، ويطلب المدرب من المتدربين كتابة تعليق ملخص حول الموضوع.

٥ يُجري المدرب جلسة نقاشية حول أهم اسباب الخمول البدني.

٦ يطلب المدرب من المتدربين تحديد جوانب الخمول، وتأثيراته على الصحة، وكيفية الوقاية منها.

٧ يقوم المتدربون بدراسة ورقة النشرة (١-٦-١)، التي تتناول الخمول البدني وأسبابه، ويتناقش المدرب مع المتدربين فيما تم التوصل إليه داخل فريق العمل.

٨ يتعاون المشاركون لتحديد أثر الخمول على الصحة، ويدونون ما يتم التوصل إليه في ورقة العمل (١-٦-٣).

الخمول البدني

يعتبر الخمول البدني أحد العوامل الرئيسة لخطر الإصابة بالأمراض غير المعدية، ورابع سبب رئيس للوفاة المُبكِّرة على الصعيد العالمي.

وقد وصل الخمول البدني إلى مستويات مرعبة في إقليم شرق المتوسط، الذي فيه ثاني أعلى مستوى من السكان الخاملين بدنياً بين أقاليم منظمة الصحة العالمية، وأعلى مستوى بالنسبة للنساء، فالتقديرات الأخيرة تظهر أن ما يقرب من ٣١٪ من سكان العالم لا يقومون بالمقدار المُوصَى به من النشاط البدني لحماية صحتهم.

وفي الإقليم تُظهِر البيانات المتوفرة من ٨ بلدان أن مستويات الخمول تتراوح ما بين ٣٠٪، وصولاً إلى ٧٠٪ .

ومما يبعث على القلق أن أقل من نصف بلدان الإقليم لديها رصد منهجي لمستويات النشاط البدني لدى البالغين والأطفال، وأن بلداناً قليلة جداً قد بدأت باتخاذ أيٍّ من الإجراءات الشاملة التي تهدف إلى زيادة مستويات النشاط من خلال الرياضة، والترفيه، وركوب الدراجات، والمشي (السالم، & علي.٢٠٢٢)..

وفي عام ٢٠١١، جدد الإعلان السياسي للأمم المتحدة بشأن الوقاية من الأمراض غير السارية ومكافحتها - الذي وافقت عليه جميع الدول الأعضاء ـ دعوته للدول الأعضاء إلى اتخاذ إجراءات تحد من الخمول البدني، وفي جمعية الصحة العالمية في أيار/مايو ٢٠١٣، صادقت الدول الأعضاء على ضرورة تنفيذ إجراءات توصل إلى تحقيق الهدف المتمثل بانخفاض الخمول البدني بنسبة ١٠٪ بحلول عام ٢٠٢٥ . (العزوزي، & علاء الدين.).

مراجع النشرة:

١ العزوزي،٢٠١٨. البدانة وعلاقتها باضطراب السلوكيات الغذائية والخمول البدني لدى المراهقين المتمدرسين (١٥-١٨ سنة) دراسة ميدانية على تلاميذ المرحلة الثانوية في ولاية قالمة (Doctoral dissertation, Université dealer 3-Brahim Soltane Chai bout).

٢ السالم،٢٠٢٢. الخمول البدني وصحة المجتمع-رؤية سوسيولوجيا. مجلة الممارسة الرياضية والمجتمع, ٥(١), ١١-٢١.

3 http://www.emro.who.int/ar/noncommunicable-diseases/causes/physical-inactivity.html

ورقة عمل ١-٦-١ الخمول البدني وأسبابه.

- ما الخمول البدني؟

.....

.....

.....

- ما أهم صفات الخمول البدني؟

.....

.....

.....

- كيف يمكنك رصد سلوك الخمول لدى الفرد؟

.....

.....

.....

- ما أسباب ظهور الخمول البدني؟

.....

.....

.....

- ما مستويات انتشار سلوك الخمول البدني؟

.....

.....

.....

ورقة عمل ١-٦-٢ تحديد أكثر الأماكن خمولًا.

◄ من خلال دراستك للخريطة التالية حدد أكثر الأماكن خمولًا، وأقلهم خمولًا، مع تدعيم إجابتك بتفسير:

ما تفسيرك؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ورقة عمل ١-٦-٣ آثار الخمول على جسم الإنسان.

أكمل الشكل التالي للوصول إلى آثار الخمول البدني على جسم الإنسان:

نتاجات النشاط:

يتوقع في نهاية النشاط أن يكون المشارك قادرًا على أن:

١ يشرح أهمية تقليص ساعات الخمول البدني في فترة الشباب على الصحة.

٢ يربط بين علاقة الخمول البدني ببعض الأمراض غير السارية في المملكة، كـ (أمراض القلب، والشرايين، والسكري).

٣ يستخلص التوصيات العلمية المحلية لعلاج سلوك الخمول البدني عند المراهقين والبالغين.

٤ يقيس مستوى الخمول البدني، باستخدام بعض الأساليب الوصفية.

الأدوات والمواد المستخدمة في تنفيذ النشاط:

- ورق قلّاب.
- أقلام كتابة ماركر.
- كتاب مقرر اللياقة والثقافة الصحية.
- نشرة (١-٧-١) الخمول البدني والأمراض غير المعدية.
- ورقة عمل (١-٧-١) تصميم خريطة توضح العلاقة بين الخمول البدني والأمراض غير المعدية.

استراتيجية تنفيذ النشاط:

- ورش عمل.
- عصف ذهني.
- لعب أدوار.

إجراءات تنفيذ النشاط:

١ يطلب المدرب من المشاركين دراسة النشرة (١-٧-١)، التي تتناول العلاقة بين الخمول البدني والأمراض غير السارية، ويتناقش المدرب مع المتدربين فيما تم التوصل إليه داخل فريق العمل.

٢ يعرض المدرب مقطع فيديو يبين أهمية تقليص ساعات الخمول البدني في فترة الشباب على الصحة، ويطلب المدرب من المتدربين التعليق عليه، وتحديد أهم الفوائد.

٣ يُجري المدرب جلسة نقاشية حول علاقة الخمول البدني بالأمراض المعدية.

٤ يطلب المدرب من المتدربين تصميم خريطة توضح العلاقة بين الخمول البدني والأمراض المعدية.

٥ بعد انتهاء المجموعات من المناقشات، يطلب المدرب من المتدربين تدوين الإجابات في ورقة العمل (١-٧-١).

٦ يُجري المدرب جلسة مناقشة جماعية؛ لاقتراح بعض التوصيات لعلاج سلوك الخمول البدني؛ لمواجهة الخمول البدني والتحول للنشاط البدني، وكيفية قياسه، وتنفيذها.

٧ يتيح المدرب للمشاركين الفرصة لعرض ما توصلوا إليه، ويقدم المدرب التغذية الراجعة المناسبة.

نشرة (١-٧-١) الخمول البدني والأمراض غير المعدية.

يعتبر الخمول البدني أحد العوامل الرئيسة لخطر الإصابة بالأمراض غير المعدية، ورابع سبب رئيس للوفاة المُبكِّرة على الصعيد العالمي.

وقد وصل الخمول البدني إلى مستويات مرعبة في إقليم شرق المتوسط، الذي فيه ثاني أعلى مستوى من السكان الخاملين بدنياً بين أقاليم منظمة الصحة العالمية، وأعلى مستوى بالنسبة للنساء.

وتعرف الأمراض غير المعدية أيضاً باسم (الأمراض المزمنة)، وهي: أمراض تدوم أوقاتًا طويلة، وتنجم عن مزيج من العوامل الوراثية، والفيزيولوجية، والبيئية، والسلوكية.

وتنقسم هذه الأمراض إلى أنماط رئيسة أربعة، هي: الأمراض القلبية الوعائية، (مثل: النوبات القلبية، والسكتة الدماغية)، والسرطانات، والأمراض التنفسية المزمنة، (مثل: مرض الرئة الانسدادي المزمن، والربو)، والسكري.

وتصيب الأمراض غير السارية - بشكل مفرط فعلاً- سكان البلدان منخفضة الدخل، والبلدان متوسطة الدخل، حيث تحدث فيها أكثر من ثلاثة أرباع الوفيات الناجمة عنها في العالم ـ ٣١ مليون حالة وفاة (Bull, F. C., et al, ٢٠٠٤) - .

ما هي الفئات المعرضة لخطر الإصابة بهذه الأمراض؟

تعاني من الأمراض غير المعدية جميع الفئات العمرية، وجميع الأقاليم والبلدان.

وغالباً ما تصيب هذه الأمراض الفئات العمرية الأكبر سناً، ولكنّ البيّنات تشير إلى أنّ ١٥ مليوناً من مجموع الأشخاص الذين يقضون نحبهم جرّاء الأمراض غير المعدية هم أناس بين سن ال ٣٠ وال ٦٩، وأن ٨٥٪ من هذه الوفيات «المبكرة» تحدث في البلدان منخفضة الدخل ومتوسطة الدخل.

وقد بات الأطفال والبالغون والمسنون جميعاً عرضة لعوامل الخطر التي تسهم في الإصابة بهذه الأمراض، إمّا نتيجة النُظم الغذائية غير الصحية، أو الخمول البدني، أو التعرّض لدخان التبغ، أو تعاطي الكحول على نحو ضار.

وهناك عوامل أخرى تساعد على ظهور هذه الأمراض، منها: التوسّع العمراني العشوائي السريع، وعولمة أنماط الحياة غير الصحية، وتشيّخ السكان.

ويمكن أن تتجلى النُظم الغذائية غير الصحية وعدم ممارسة النشاط البدني لدى الأفراد -مثلاً- في: ارتفاع ضغط الدم، وزيادة نسبة الغلوكوز في الدم، وارتفاع مستوى الدهون في الدم، والسمنة.

ويُطلق على تلك العوامل اسم: عوامل الخطر الاستقلابية، التي يمكنها أن تؤدي إلى الإصابة بأحد الأمراض القلبية الوعائية، وتحتل المرتبة الأولى ضمن الأمراض غير المعدية من حيث التسبب في الوفيات المبكرة (Kohl 3rd, H. W.,et al ٢٠١٢)..

مراجع النشرة:

1 Bull, F. C., Armstrong, T. P., Dixon, T., Ham, S., Neiman, A., & Pratt, M. (2004). Physical inactivity. Comparative quantification of health risks global and regional burden of disease attributable to selected major risk factors. Geneva: World Health Organization, 729-881.

2 Kohl 3rd, H. W., Craig, C. L., Lambert, E. V., Inoue, S., Alcantara, J. R., Leeton Gin, G., .. & Lancet Physical Activity Series Working Group. (2012). The pandemic of physical inactivity: global action for public health. The lancet, 380(9838), 294-305.

3 https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases

4 http://www.emro.who.int/ar/noncommunicable-diseases/causes/physical-inactivity.html

ورقة عمل ١-٧-١ تصميم خريطة توضح العلاقة بين الخمول البدني والأمراض غير المعدية.

◀ صمم خريطة توضح العلاقة بين المفاهيم التالية:

- الخمول البدني.
- علاقة الخمول البدني بالسكري.
- علاقة الخمول البدني بأمراض القلب والأوعية الدموية.
- علاقة الخمول البدني بهشاشة العظام.

نشاط رقم ٠١ ٠٨

اسم النشاط

مناقشة معدل ارتفاع معدل ساعات الخمول البدني من خلال البيت الدائري

٢٠ دقيقة

جماعي

نتاجات النشاط:

يتوقع في نهاية النشاط أن يكون المشارك قادرًا على أن:

١ يصف أهم أسباب ارتفاع معدل ساعات الخمول البدني بين الشباب.

٢ يعدد أثر الخمول البدني على إنتاجية الشخص، وقدرته على إنجاز أعماله الحياتية.

٣ يقترح حلولًا لمعالجة سلوك الخمول البدني، وفق خطوات محددة.

٤ يوظف تطبيقات إلكترونية حديثة للحد من الخمول البدني.

الأدوات والمواد المستخدمة في تنفيذ النشاط:

- ورق قلّاب.
- أقلام كتابة ماركر.
- مجموعة ألوان مختلفة.
- كتاب مقرر اللياقة والثقافة الصحية.
- نشرة (١-٨-١) معدل ارتفاع معدل ساعات الخمول البدني.
- ورقة عمل (١-٨-١) البيت الدائري لمعدل ارتفاع معدل ساعات الخمول البدني.

استراتيجية تنفيذ النشاط:

- استراتيجية البيت الدائري.
- حوار ومناقشة.
- دراسة حالة.

إجراءات تنفيذ النشاط:

١ يطلب المدرب من المشاركين دراسة نشرة (١-٨-١)، التي تتناول ارتفاع معدل ساعات الخمول البدني، ويتناقش المدرب مع المتدربين فيما تم التوصل إليه داخل فريق العمل.

٢ يوزع المدرب ورقة عمل (١-٨-١)، ويطلب المدرب من المتدربين تحديد أهم أسباب ارتفاع معدل ساعات الخمول البدني بين الشباب، عن طريق البيت الدائري.

٣ يُجري المدرب جلسة حوار ومناقشة؛ ليعدد أثر الخمول البدني على إنتاجية الشخص، مثل: حالة ولاية كارولينا الشمالية؛ لمعالجة الخمول البدني لدى الطلاب في المدارس، وكيف يستفيد منها، ويطلب المدرب من المتدربين اقتراح حلول أخرى للقضاء على الخمول البدني.

٤ يتيح المدرب للمشاركين الفرصة لعرض ما توصلوا إليه، ويقدم التغذية الراجعة المناسبة.

نشرة (١-٨-١) معدل ارتفاع معدل ساعات الخمول البدني.

يتصور البعض أن الخمول (Fatigue) هو صفة شخصية متعلقة بكسل الشخص، ولا يعلمون أنه قد يحدث بسبب مشكلة صحية أو نفسية تصيب الفرد، وتجعله قليل الحركة وغير قادر على التحرك بشكل طبيعي يوميًا.

أسباب الخمول:

في حال كان الخمول نتيجة مشكلة صحية أو نفسية، تكون الأسباب كالآتي:

- الإصابة بمشاكل في القلب، أو التنفس: مثل: ضعف عضلة القلب، أو الضيق في صمامات القلب، وكذلك ارتفاع الضغط الرئوي، وحدوث تليف في الرئة (Lungfibrosis).
- الإصابة بالتهابات مختلفة: مثل: التهابات الكلى، أو الكبد، أو المثانة، أو الإصابة بالإنفلونزا التي تؤدي إلى تعب عام في الجسم.
- نقص الفيتامينات في الجسم: وأهمها فيتامين ب ١، ب ٢، ب ٦، وب ١٢، والإصابة بالأنيميا (Anaemia)، فكلها أمور تؤدي إلى الخمول.
- الإصابة بالتوتر والمشاكل النفسية: حيث إن كثرة الضغوط النفسية والتفكير، يسببان ضغطًا على الدماغ، مما يؤثر على كافة أعضاء الجسم، ويجعل المصاب يشعر بالكسل.
- عدم الحصول على الغذاء المثالي: فعندما لا يتناول الشخص غذاء متكاملًا وغنيًّا بكل العناصر الأساسية للطاقة والنشاط، فإنه حتمًا سُيصاب بالخمول. (Blair, S. N. ,٢٠٠٩).

أعراض الخمول:

هناك بعض الأعراض التي يشعر بها الشخص حال إصابته بالخمول، وتتضمن عادةً الآتي:

- الشعور بالإجهاد والإرهاق: أي: الشعور بالضعف العام بكل أجزاء الجسم.
- اصفرار البشرة: وظهور ملامح التعب على الوجه، مع وجود السواد أسفل العين.
- تعرق الجسم باستمرار: حتى مع بذل مجهود أو نشاط جسدي بسيط.
- إدمان النوم: حيث إن الشخص المصاب بالخمول المرضي يميل إلى النوم لأوقات طويلة، والاستمرار بالشعور بالتعب حتى بعد الاستيقاظ.
- الحالة النفسية السيئة: فكلما شعر الشخص بأنه كسول، لا يستطيع الحركة، كلما ساءت حالته النفسية، ويُفضل الابتعاد عن الاحتكاك بالأشخاص، أو تحقيق الإنجازات في الحياة.

كيفية علاج الخمول:

في حال وجود سبب مرضي للخمول، ينصح عندها بزيارة الطبيب لعلاج المشكلة، ومع هذا يمكن للشخص أن يساعد نفسه في تقليل الشعور بالخمول من خلال القيام ببعض الأمور:

- التخلص من التوتر والضغوط: فكثرة التفكير يمكن أن تؤثر على طاقة الجسم وحيويته، وتساعد رياضة اليوغا في القضاء على التوتر، وكذلك تدليك الجسم والاسترخاء.
- تناول الغذاء الصحي المتكامل: أي: عدم التخلي عن أي وجبة أو أي عنصر أساسي من العناصر الغذائية، وخاصةً الخضروات والفاكهة، وفي المقابل تجنب الأطعمة الدسمة والسكريات التي تؤدي للخمول.
- شرب كميات كافية من الماء: تساعد في عدم الإصابة بالجفاف (Dehydration) الذي يسبب الخمول، فينصح بشرب ٨ أكواب ماء يوميًا.
- أخذ القسط الكافي من الراحة والنوم: حيث إن النوم غير المنتظم، وقلة عدد ساعات النوم اليومية يسببان الشعور بالنعاس الدائم والكسل.
- ممارسة الرياضة: والانتظام عليها بشكل يومي؛ لضمان حفاظ الجسم على نشاطه وقوته اللازمة لأداء المهام اليومية المختلفة.
- الاستحمام بالماء البارد: فهذا يساعد بصورة كبيرة في تنشيط الجسم والأوعية الدموية، وتجنب الاستحمام بالماء الساخن.
- الحفاظ على الوزن: فزيادة الوزن من أبرز العوامل التي تؤدي إلى الخمول وعدم القدرة على ممارسة الأنشطة المختلفة، وفي حال وجود دهون زائدة في الجسم.. ينصح باتباع حمية غذائية للتخلص من الدهون الزائدة هذه (Gut hold, R., et al.٢٠٠٨).

مراجع النشرة:

1 Blair, S. N. (2009). Physical inactivity: the biggest public health problem of the 21st century. British journal of sports medicine, 43(1), 1-2.

2 Gut hold, R., Ono, T., Strong, K. L., Chatterji, S., & Moravia, A. (2008). Worldwide variability in physical inactivity: a 51-country survey. American journal of preventive medicine, 34(6), 486-494.

3 https://2u.pw/FNKBK

ورقة عمل ١-٨-١ البيت الدائري لمعدل ارتفاع معدل ساعات الخمول البدني.

حـدد أهـم أسـباب ارتفـاع معـدل سـاعات الخمـول البدنـي بيـن الشـباب بكتابتـه داخـل الشـكل التالـي:

نتاجات النشاط:

يتوقع في نهاية النشاط أن يكون المشارك قادرًا على أن:

١ ربط تدريس المقرر بمواقف من الحياة الواقعية للمتعلم.

٢ تطبيق أساليب التقويم المعتمد على الأداء.

الأدوات والمواد المستخدمة في تنفيذ النشاط:

- ورق قلّاب.
- أقلام كتابة ماركر.
- نشرة (١-٩-١) ربط تدريس المقرر بمواقف من الحياة الواقعية للمتعلم.
- نشرة (١-٩-٢) التقويم المعتمد على الأداء.
- ورقة عمل (١-٩-١) ربط تدريس المقرر بمواقف من الحياة الواقعية للمتعلم.
- ورقة عمل (١-٩-٢) طرق التقويم المعتمد على الأداء.
- شبكة المعلومات الدولية.
- جوال متصل بالإنترنت.

استراتيجية تنفيذ النشاط:

- التعلم التعاوني.
- الحوار والمناقشة.
- ورش العمل.
- العصف الذهني.
- خرائط التفكير.

إجراءات تنفيذ النشاط:

١ يسأل المدرب المشاركين عن تعريف التعلم الواقعي.

٢ يقسم المدرب المشاركين إلى مجموعات صغيرة غير متجانسة.

٣ يطلب من كل مجموعة كتابة التعريفات على ورق القلاب.

٤ تعرض كل مجموعة ما تم التوصل إليه على باقي المجموعات.

٥ يوزع المدرب على المشاركين ورقة العمل (١-٩-١) لربط تدريس المقرر بمواقف من الحياة الواقعية للمتعلم.

٦ يقوم المشاركون بقراءة النشرة (١-٩-١)، ثم يطلب المدرب من المتدربين إجراء عصف ذهني؛ لتوليد أكبر عدد ممكن من الأفكار التي يمكن توليدها من موضوعات الوحدة التدريبية.

٧ يسأل المدرب عن المقصود بالتقويم المعتمد على الأداء.

٨ بعد انتهاء المجموعات.. يوزع المدرب عليهم ورقة عمل (١-٩-١).

٩ يطلب المدرب من المتدربين التمييز بين التقويم التحريري، والتقويم المعتمد على الأداء.

١٠ يطلب المدرب من المشاركين تحديد طرق متنوعة لتقويم أداء الطلاب.

١١ يطلب المدرب من المشاركين تلخيص النشرة (١-٩-٢) باستخدام أحد خرائط التفكير.

نشرة رقم (١-٩-١) ربط تدريس المقرر بمواقف من الحياة الواقعية للمتعلم.

التعلم الواقعي

التعلم الحقيقي أو الواقعي: نهج تعليمي، يتيح للطالب الاستكشاف، والمناقشة، والبناء الهادف للمفاهيم والعلاقات بالتعامل مع مشاكل ومشاريع واقعية مرتبطة بواقع المتعلم.

ويتكون من مجموعة واسعة من الأساليب التربوية والتعليمية التي تركز على ربط ما يتعلمه الطالب في المدرسة بقضايا، ومشكلات، وتجارب، واقعية.

وفكرته الأساسية هي أن يزيد من اهتمام الطلاب وحماسهم للتعلم، واكتساب مفاهيم ومهارات جديدة، ويحسن من جاهزيتهم للنجاح في مرحلة الجامعة، والعمل، والنضج حيث يعكس ما يتعلمونه حياتهم الواقعية، ويزودهم بمهارات عملية وهادفة، ويتطرق لمواضيع مرتبطة بهم، قابلة للتنفيذ في حياتهم خارج المدرسة.

يسلك التعليم الواقعي منحى مختلفًا كثيرًا عمّا في طرق التدريس التقليدية التي يؤدي فيها الطالب دورًا سلبيًا أو غير فعال في عملية التعلم، وتعتبر المعرفة: مجموعة من المعلومات والعمليات التي ينقلها المعلم للطالب، ولهذا يكون هدف التعلم: جمع كمية كبيرة من هذه المعلومات والعمليات.

في المقابل.. يتبع التعلم الواقعي أسلوباً إيجابياً، حيث تكون عملية التعلم عملية نشطة، يوفر المعلم من خلالها فرصًا للطلاب؛ لتأسيس معارفهم الخاصة، بالمشاركة في البحث ذاتياً، وحل المشكلات، والتفكير الناقد، وعكس ذلك على عالمهم الواقعي، ويتأثر ذلك بشكل كبير بمعرفة وتجارب الطالب السابقة، وكذلك بالعوامل التي تشكل بيئة التعلم، مثل: القيم، والتوقعات، والمكافآت، والعقوبات.

أصبح الطالب هو أساس ومحور عملية التعلم هنا، ولم يعد الطلاب يحفظون المعلومات في مواقف مجردة أو مفتعلة، بل أصبحوا يختبرون ويجربون وينفذون المعلومات بناءً على الواقع.

تتضمن خصائص التعلم الحقيقي ما يلي:

- يتمحور التعلم الواقعي حول مهام حقيقية مرتبطة بالواقع ضمن اهتمامات المتعلمين، حيث يشاركون بفاعلية في الاكتشاف والتساؤل.
- التعلم متعدد المجالات غالباً، ويتطلب محتوى يدمج بين عدة مجالات، ويؤدي إلى نتائج أبعد من نتائج التعلم البحتة، ويتصل اتصالاً وثيقًا بالواقع خارج جدران الفصل الدراسي.
- ينخرط الطلاب في مهام معقدة، ومهارات تفكير عالية المستوى، مثل: تحليل المعلومات وتركيبها، وتصميمها، ومعالجتها، وتقييمها.
- يبدأ التعلم بتساؤل أو مشكلة، ويجب ألا تكون مقيدة بحل معين؛ كي تسمح للطالب بتكوين رد فعله وتحرياته الخاصة، ولا يمكن تحديد نتيجة تجربة التعلم مسبقًا، ويخرج الطلاب منها بنتائج يمكن مشاركتها مع زملاء خارج الفصل الدراسي، قيّمة في حد ذاتها، بدلاً من مجرد تحصيل الدرجات.

وتكون هذه المحصلات ملموسة فعلياً، حيث يمكن مشاركتها ونقدها، وتمكّن هذه الملاحظات أو الانتقادات الطالب من التأمل والتعمق في التعلم.

- يدير الطالب عملية التعلم، بمساعدة وتدريب ومشاركة من المربين والزملاء والمعلمين والآباء والخبراء الخارجيين.

يمكن للمتعلم استخدام استراتيجيات تعليمية في الأوقات الحرجة، ويتمتع بفرص للخطابات الاجتماعية، والتعاون، والتفكير، ويحظون بوفرة الموارد التعليمية.

في التعلم الواقعي: يتم دمج عملية التقييم بسلاسة في مهام التعلم؛ للحصول على تقييمات مقاربة للواقع.

ويُعرف هذا بالتقييم الواقعي، وهو على النقيض من تقييمات التعلم التقليدية، التي يتم فيها إجراء الاختبار بعد أن يكتسب الطالب المعرفة أو المهارات.

- يوفر للطلاب فرصة لدراسة المشكلة بتبادل وجهات النظر المختلفة، مما يسمح بالتنافس بين الطلاب لإيجاد الحلول وتنوعها، بدلاً من وجود إجابة واحدة صحيحة، ويُتاح للطلاب فرصة التعبير عن عملية التعلم و/ أو محصلة التعلم النهائية.

خمسة معايير:

بما أن هناك قدرًا كبيرًا من الاهتمام بالمعايير التعليمية في المناهج والتقييم، تميل معايير التدريس إلى التركيز على الجوانب الإجرائية والتقنية، إلى جانب القليل من الاهتمام بمعايير الجودة الأساسية.

إن التحدي ليس في اتّباع تقنيات تدريس مبتكرة فقط، ولكن أيضاً في إتاحة الفرصة للطلاب لاستخدام عقولهم جيداً، وتزويدهم بالتعليم الهادف، بدلاً من مجرد تحصيل النجاح في المدرسة.

ومن أجل مواجهة هذا التحدي، طور مركز «ويسكنسن» لتنظيم وإعادة هيكلة المدارس نظامًا يتكون من خمسة معايير للتعليم الحقيقي أو الواقعي، ويمكن أن يكون أداة مفيدة لكلٍ من الباحثين والمعلمين، ويوفر مجموعة من المعايير التي يمكن عبرها عرض مهام وأنشطة تعليمية، وإجراء حوارات بين المعلم والطلاب، وبين الطلاب أنفسهم، وقد يستخدمه المعلمون لإنتاج الأسئلة، وإيضاح الأهداف، ونقد تدريسهم.

وهذه المعايير هي:

- **التفكير عالي المستوى:** يحدد هذا المقياس لأي درجة يستخدم الطلاب مهارات التفكير العليا.

يتطلب التفكير عالي المستوى من الطلاب تجاوز التذكّر البسيط للمعلومات، إلى المهمة الأكثر تعقيدًا، المتمثلة في معالجة المعلومات والأفكار بطرق تغير معانيها وتبعاتها، مثلاً: يقوم الطلاب بالجمع، أو التعميم، أو الشرح، أو طرح الفرضيات، أو الوصول إلى استنتاج أو تفسير ما.

- **عمق المعرفة:** يقوم هذا المقياس بتقييم عمق معرفة الطلاب وفهمهم، ويمكن اعتبار المعرفة عميقة عندما يكون الطلاب قادرين على: التمييز بوضوح، وصياغة الحجج، وحل المشكلات، وإيجاد التفسيرات، وبطريقة أخرى: العمل على مفاهيم معقدة نسبيًا، بدلاً من التركيز على كميات كبيرة من المعلومات المتشعبة، فيُطرَح عددٌ أقل من المواضيع بطرق منظمة ومترابطة، مما يؤدي إلى فهم أعمق.

- **الاتصال بالعالم الخارجي:** يقيس هذا المقياس مدى أهمية التدريس وقيمته خارج النطاق التعليمي.

ويمكن أن يُظهر التعليم هذا الاتصال عندما يعالج الطلاب المشاكل العامة في الواقع، أو عندما يطبقون المعرفة بناءً على ضوء خبراتهم وتجاربهم الشخصية.

- **النقاش الموضوعي:** يقيس هذا المقياس مدى التواصل لاكتشاف وفهم جوهر موضوع ما.

طرق التعلم الواقعي التي يمكن للطلاب المشاركة فيها:

- **التعلم المبني على المحاكاة:** يشارك الطلاب في المحاكاة وتبادل الأدوار؛ لتدريبهم على المواقف التي يتعين فيها على الطالب المشاركة فعلياً في صنع القرار.

وهذا يساهم في: تنمية مهارات الاتصال، والتعاون، والقيادة الفعالة التي تهيئ الطالب لتحقيق النجاح كما لو كان محترفاً في المجال الذي يدرسه أو يبحث فيه.

وعلى سبيل المثال لا الحصر: استُخدم التعلم من خلال المحاكاة وتبادل الأدوار لتدريب مضيفي الطيران، ورجال الإطفاء وموظفي المهن الطبية.

- **الإعلام الطلابي:** يركز على استخدام تقنيات مختلفة لتصوير مقاطع الفيديو، وتصميم مواقع إلكترونية، وإنتاج رسوم متحركة، وإعادة البناء الافتراضي، والتقاط صور فوتوغرافية. يطور الطلاب مهارات القراءة الاستيعابية، والكتابة، وقدراتهم على تخطيط النتائج وتحليلها وتفسيرها خلال مراحل مشروع الإعلام، بالإضافة إلى إثراء خبراتهم في مجالات تقنية متعددة.

- **التعلم المبني على التحريات:** بدلاً من مجرد تقديم المواد للطلاب، يبتدئ بطرح التساؤلات أو المشكلات أو السيناريوهات، ثم يتعرف الطلاب على القضايا والمسائل، ويقومون بدراستها لتنمية معارفهم أو تحليلاتهم، ويُستخدم عموما في العمل الميداني، ودراسات الحالات، وعمليات التحقيق، والمشاريع الفردية والجماعية، والمشاريع البحثية.

- **تقييم الأقران:** يوفّر الفرصة للطلاب للتحليل والنقد، وتقديم آرائهم حول مهام أقرانهم، وبهذا يتوصلون لوجهات نظر مختلفة حول موضوع البحث، مما يمنحهم فهمًا أعمق.

- **استخدام أجهزة التحكم عن بعد:** توفر هذه البرامج المتخصصة للطلاب فرصاً قد لا تتوفر في غيرها من البرامج، فعلى سبيل المثال: تنتج مجموعة البرامج المتنوعة نتائج مشابهة لنتائج العمل في معمل مجهز بالكامل.

يستطيع الطلاب من خلال تفسير معطيات هذه البرامج: تطبيق النظريات عملياً، وتفسير البيانات التي توفرها في ذات الوقت.

العمل على بيانات البحث العلمي: يجمع الطلاب البيانات، أو يستخدمون البيانات التي جمعها الباحثون لإجراء تجاربهم عليها.

- **تأمل الإنجازات وتوثيقها:** إن أهمية الإدراك في عملية التعلم موثقة جيدًا؛ لأنه من الضروري منح الطلاب فرصة لتأمل تعلمهم ومراقبة مراحله.

  من الأمثلة على مهام التعلم الواقعي، المصممة لتسليط الضوء على أعمال الطالب وتوفير وسائل لتأمل مراحل تطور تعلمه مع مرور الوقت: المجلات، والمحافظ الاستثمارية، والمحافظ الإلكترونية.

- **التعلم المبني على المشاريع:** يبتدئ بطرح مشكلة أو سؤال ليكون نقطة البداية للتحري، وكل المعطيات تأتي نتاجًا لذلك، سواء كانت معطى فقط أو سلسلة من المعطيات.

  المزايا: يُظهر البحث العلمي فعالية التعلم الواقعي في تهيئة الطلاب للعمل في القرن الحادي والعشرين، عن طريق تأسيس المعرفة في مجالات مترابطة، وترقية مجالات التعلم الأربعة: المعرفي (المعرفة)، العاطفي (المواقف)، النفسي الحركي (المهارات)، والنفسي الاجتماعي (المهارات الاجتماعية).

بعض مزايا التعلم الواقعي:

- يزيد حماس الطلاب واهتمامهم بما يتعلمونه، عندما يكون مرتبطًا بحياتهم الواقعية خارج المدرسة، وقابلة للتجربة فيها.
- جاهزية أفضل لدى الطلاب للنجاح في الكلية، والوظائف، ومرحلة النضج.
- يتعلم الطلاب استيعاب وربط المعلومات الجديدة.
- يستكشف الطلاب حالات وأنشطة ووجهات نظر مختلفة.
- تعزيز نقل وتنفيذ العلوم النظرية على العالم الواقعي خارج الفصول الدراسية.
- توفير فرص للطلاب للتعاون، والإنتاجية، وحل المشكلات، وتنمية المهارات الاحترافية.
- تمكين الطلاب من تقديم آرائهم في بيئة آمنة.
- يطبق الطلاب مهارات التفكير العليا.
- اكتساب التحمل لمتابعة الحوارات الطويلة.
- اكتساب المرونة للعمل في حدود انضباطية وثقافية.

مراجع النشرة:

1 https://bit.ly/3yGfMq7

تقويم الأداء

بالرغم من أن التقويم القائم على الأداء ليس جديدًا، فقد كان أصحاب المهن يقوّمون طلابهم من خلال ملاحظة أدائهم لمهام حقيقية، إلا أن الاهتمام به في مجال التربية والتعليم برز كردٍّ فعل للانتقادات التي وجهت إلى الاختبارات التحصيلية التقليدية، المتمركزة في الاختيار من متعدد وأسئلة الصواب والخطأ، التي تنحصر في المستويات الدنيا من العمليات العقلية، كما أن لاختبارات الورقة والقلم إمكانات محدودة جداً في تقويم أداء المتعلمين، وخاصة في الدروس التي تقوم على الأنشطة.

ويعد تقويم الأداء Performance Assessment أحد الأساليب التي تؤكد على تقويم ما يقوم به المتعلمون من نشاط ما، ومراقبة المتعلمين وهم منهمكون في خبرة تعلمية لحل مشكلة، وعليه فإن التقويم المعتمد على الأداء يرصد التعلم من خلال توظيف مهارات المتعلم في مواقف حياتية حقيقية، أو مواقف تحاكي المواقف الحقيقية، أو قيامه بعروض عملية يظهر من خلالها مدى إتقانه لما اكتسب من مهارات، في ضوء الأهداف التعليمية المراد إنجازها.

ولعل اختبارات الأداء الميكانيكي، واختبارات قيادة السيارات، واختبارات الكفاءة في تشغيل الحاسبات الآلية، واختبارات الأداء المعملي، واختبارات الأداء الحركي، تعد أمثلة لهذه الاستخدامات. ويتم تقدير هذا الأداء أثناء تنفيذها استنادا إلى الملاحظة المنتظمة، غير أن تقويم أداء الطلبة داخل الصف المدرسي يمكن أن يشمل: المحادثة الشفوية، والتعبير التحريري، وإجراء التجارب المختبرية، وتصميم البحوث، وإجراء دراسات ميدانية، وعمل الصحائف المدرسية، والتصوير، وبرمجة الحاسوب، ورسم الخرائط، وتكوين المجسمات، وغير ذلك.

خطوات تقويم الأداء:

١. تمر عملية تصميم التقويم المعتمد على الأداء بالخطوات الآتية:
٢. تحديد ما يراد تقويمه بشكل واضح من مهارات معرفية، ووجدانية، واجتماعية، وأدائية، ونوع المشكلات المراد حلها من قبل المتعلمين.
٣. ترتيب الأهداف حسب الأولوية والأهمية.
٤. كتابة القائمة النهائية للمهارات والعمليات المطلوب تقويمها.
٥. انتقاء المهمات التقويمية المناسبة والمنسجمة مع الأهداف.
٦. تحديد وقت الإنجاز.
٧. تحديد المعايير، ومستويات الأداء.
٨. انتقاء الأداة: سلم تقدير ـ وقائمة رصد ـ وسلم تقدير لفظي ـ وسجل القصص (سجل المعلم) ـ وسجل وصف سير التعلم (سجل المتعلم).
٩. تحديد ظروف وشروط الأداء، مثل: الأجهزة والمعدات، والمواد المطلوبة.

تقويم أداء المتعلم:

الدرس: الخمول البدني.

أداة التقويم: سلم التقدير

قدر بـ: ١ ضعيف ٢ جيد ٣ جيد جدًا ٤ ممتاز

اسم المتعلم	١. يحدد المقصود الخمول.	٢. يستنتج أكثر الأماكن خمولًا.	٣. يستنتج العلاقة بين الخمول البدني والأمراض غير المعدية.	٤. يحدد نمط الحياة الصحية.	٥. يحدد بالرسم معدل ساعات الخمول البدني	٦. يميز أهمية الثقافة الصحية.	٧. يتعامل بالعدل مع زملائه.	٨. يظهر مهارة القيادة.	٩. يحترم آراء زملائه.	١٠. يشجع زملاءه على التعلم.	١١. يبدي روح التعاون مع زملائه.	المجموع
١.												
٢.												
٣.												
٤.												
٥.												
٦.												
٧.												
٨.												
٩.												
١٠.												
١١.												
١٢.												
١٣.												
١٤.												

تقويم أداء المتعلم:

الدرس: النشاط البدني.

أداة التقويم: مقياس متدرج

الصفة	مستوى الأداء		
	ممتاز	جيد	بحاجة إلى تحسين
شدة النشاط البدني	كمية الجهد الذي يبذله الفرد للقيام بنشاط بدني معين. **عالية**	كمية الجهد الذي يبذله الفرد للقيام بنشاط بدني معين. **متوسطة**	كمية الجهد الذي يبذله الفرد للقيام بنشاط بدني معين. **ضعيفة**
مدة النشاط البدني	الفترة المستغرقة للقيام بنشاط بدني معين. **طويلة**	الفترة المستغرقة للقيام بنشاط بدني معين. **متوسطة**	الفترة المستغرقة للقيام بنشاط بدني معين. **قصيرة**
تكرار النشاط البدني	عدد مرات القيام بنشاط بدني معين أكبر، ومثال ذلك: المشي ١٠ دقائق ثلاث مرات في اليوم.	عدد مرات القيام بنشاط بدني معين متوسط، ومثال ذلك: المشي ١٠ دقائق مرتين في اليوم.	عدد مرات القيام بنشاط بدني معين أقل، ومثال ذلك: المشي ١٠ دقائق مرة في اليوم.
مستويات النشاط البدني	كمية الجهد الذي يبذله الفرد أثناء ممارسة النشاط البدني. **كبيرة**	كمية الجهد الذي يبذله الفرد أثناء ممارسة النشاط البدني. **متوسطة**	كمية الجهد الذي يبذله الفرد أثناء ممارسة النشاط البدني. **صغيرة**

ورقة العمل (١-٩-١) ربط تدريس المقرر بمواقف من الحياة الواقعية للمتعلم.

الرابط بمواقف الحياة

فيما يلي مجموعة المعارف المتعلقة بمقرر اللياقة والثقافة الصحية، اقترح طرقًا لربط هذه المعارف بمواقف الحياة اليومية:

معارف اللياقة والثقافة الصحية	طرق الربط بمواقف الحياة اليومية
١. السلوكيات الشخصية.	....
٢. الخدمات الصحية.	....
٣. مصادر المعلومات الصحية.	....
٤. متوسط العمر.	....
٥. اختيارات نمط الحياة.	....
٦. تغيير السلوك.	....
٧. القيم الغذائية	....

تقويم الأداء

فيما يلي مجموعة المهام، حدد طريقة التقويم المناسبة بوضع علامة (✓) أسفل الطريقة المناسبة:

المهمة	تقويم تحريري	تقويم الأداء
١. التعرف على الإسعافات الأولية.	.....	.....
٢. الحصول على معلومات صحية.	.....	.....
٣. التخطيط لوصف التمرين.	.....	.....
٤. قراءة بطاقة غذائية.	.....	.....
٥. تحديد القيم الغذائية اليومية.	.....	.....
٦. تصميم خريطة مفاهيم عن الصحة.	.....	.....
٧. قياس النشاط البدني.	.....	.....
٨. إجراء تجربة عملية عن السلامة المرورية.	.....	.....
٩. تحديد خطة برنامج بدني شخصي.	.....	.....

نشاط رقم ١٠

اسم النشاط: تقويم التدريب

٢٠ دقيقة

جماعي

نتاجات النشاط:

يتوقع في نهاية النشاط أن يكون المشارك قادرًا على:

١ تقويم اليوم التدريبي.

الأدوات والمواد المستخدمة في تنفيذ النشاط:

- ورق قلّاب.
- أقلام كتابة ماركر.
- ورقة عمل (١-١٠-١) تقييم التدريب.
- ورقة عمل (١-١٠-٢) نموذج لتقييم المدرب.
- شبكة المعلومات الدولية.
- جوال متصل بالإنترنت.

استراتيجية تنفيذ النشاط:

- التعلم التعاوني.
- الحوار والمناقشة.
- ورش العمل.
- التعلم الذاتي.

إجراءات تنفيذ النشاط:

١ يقسم المشاركين لمجموعات من ٤ أو ٦ أفراد.

٢ يختار المدرب قائدا لكل مجموعة، ويمكن ترك الاختيار للمجموعات.

٣ يقدم المدرب تعريفًا بالهدف من النشاط.

٤ يوزع المدرب على المشاركين ورقة العمل (١-١٠-١) طرق تقويم التدريب.

٥ يحدد زمنًا لعمل المجموعات.

٦ يعرض قائد المجموعة ما تم التوصل إليه.

٧ يعقب المدرب على نتائج عمل المجموعات، وأفكارهم المطروحة.

٨ يوزع المدرب على المشاركين ورقة العمل (١-١٠-٢) لنموذج لتقييم المدرب والبرنامج.

٩ تقترح المجموعات بنودا لقياس البرنامج التدريبي، وتكمل ورقة العمل.

١٠ بعد انتهاء المجموعات، يعرض المدرب الجدولين التاليين؛ لإيضاح بعض الإجابات المحتملة على ورقة العمل

ورقة العمل (١-١٠-١) تقييم التدريب

تقييم التدريب

ما أعجبني

.....

.....

.....

.....

ما لم يعجبني

.....

.....

.....

.....

اقترح وسائل فعالة لاستخدامها لتطوير اليوم التدريبي

.....

.....

.....

.....

ورقة العمل (١-١٠ -٢) نموذج لتقييم المدرب.

نموذج لتقييم المدرب

- ارسم أحد الأشكال التالية أمام كل عنصر، مع توضيح أسباب اختيارك لهذا الشكل:

- المدرب متمكن من مادته العلمية.

.....

.....

.....

- يتميز المدرب بطلاقة الحديث ووضوح الصوت.

.....

.....

.....

- المدرب لديه القدرة على بث روح المشاركة والتفاعل.

.....

.....

.....

- أداء المدرب بوجه عام في الدورة.

.....

.....

.....

٢

الوحدة التدريبية الثانية

النشاط البدني واللياقة البدنية

فهرس المحتويات

الموضوعات	الصفحة
الوحدة التدريبية الثانية	١٤٦
عنوان الوحدة/ النشاط البدني واللياقة البدنية.	١٤٦
الفهرس	١٤٦
التمهيد	١٤٨
نتاجات التعلم للوحدة التدريبية الثانية	١٥٠
الخطة الزمنية للتنفيذ	١٥٢
أنشطة الجلسة الأولى	١٥٤
نشاط رقم (٢-١) حلقة نقاشية حول مفهوم النشاط البدني وأنواعه	١٥٤
نشرة رقم (٢-١-١) النشاط البدني	١٥٦
ورقة عمل ٢-١-١ التعرف على النشاط البدني والأنشطة الحركية.	١٥٨
ورقة عمل ٢-١-٢ أنواع النشاط البدني.	١٥٩
ورقة عمل ٢-١-٣ نموذج فرير لمفهوم النشاط البدني.	١٦٠
نشاط رقم (٢-٢) ورشة عمل لتحديد مستويات هرم النشاط البدني	١٦١
نشرة رقم (٢-٢-١) التوصيات العالمية لمستوى النشاط البدني.	١٦٣
ورقة عمل ٢-٢-١ التصميم مستويات هرم النشاط البدني.	١٦٥
ورقة عمل ٢-٢-٢ لتقييم التوصيات الوطنية والدولية لممارسة النشاط البدني.	١٦٦
نشاط رقم (٢-٣) عقد مقارنة بين أغراض النشاط البدني	١٦٧
نشرة رقم (٢-٣-١) أغراض النشاط البدني	١٦٩
ورقة عمل ٢-٣-١ استمارة تقييم للاماكن المحيطة بك في مدينتك او قريتك لممارسة النشاط البدني.	١٧٠
نشاط رقم (٢-٤) جلسة نقاشية حول أهم معوقات ممارسة النشاط البدني والرياضي	١٧١
نشرة رقم (٢-٤-١) أهم معوقات ممارسة النشاط البدنى والرياضى	١٧٣
ورقة عمل ٢-٤-١ أهم معوقات ممارسة النشاط البدني والرياضي.	١٧٤
ورقة عمل ٢-٤-٢ ممارستك للنشاط البدني.	١٧٥

الموضوعات	الصفحة
نشاط رقم (٢-٥) المقارنة بين البرامج والتطبيقات الإلكترونية في النشاط البدني من خلال استراتيجية KWL	١٧٦
نشرة رقم (٢-٥-١) البرامج والتطبيقات الإلكترونية في النشاط البدني.	١٧٨
ورقة عمل ٢-٥-١ القياسات والبيانات في أجهزة وبرامج النشاط البدني والصحة.	١٧٩
نشاط رقم (٢-٦) تصميم برنامج للنشاط البدني والرياضي من خلال التعلم التعاوني	١٨٠
النشرة رقم (٢-٦-١) للنشاط البدني والرياضي.	١٨٢
ورقة عمل ٢-٦-١ التخطيط الشخصي لممارسة النشاط البدني.	١٨٣
أنشطة الجلسة الثانية	١٨٤
نشاط رقم (٢-٧) جلسة نقاشية حول مفهوم اللياقة البدنية	١٨٤
نشرة (٢-٧-١) اللياقة البدنية	١٨٦
ورقة عمل ٢-٧-١ نموذج فرير لمفهوم اللياقة.	١٨٧
نشاط رقم (٢-٨) جلسة نقاشية حول عناصر اللياقة البدنية	١٨٨
نشرة (٢-٨-١) عناصر اللياقة البدنية.	١٨٩
ورقة عمل (٢-٨-١) أنواع اللياقة.	١٩٠
نشاط رقم (٢-٩) تطبيق عملي لقياس اللياقة البدنية	١٩١
نشرة (٢-٩-١) قياس اللياقة البدنية.	١٩٣
ورقة عمل (٢-٩-١) سجل قياس عناصر اللياقة البدنية.	١٩٥
نشاط رقم (٢-١٠) رسم خريطة ذهنية لبعض العضلات بجسم الإنسان	١٩٦
نشرة (٢-١٠-١) أساليب تنمية اللياقة البدنية.	١٩٧
ورقة عمل (٢-١٠-١) أساليب تنمية اللياقة البدنية.	٢٠٠
نشاط رقم (٢-١١) تصميم برنامج تدريبي بدنى شخصي لتطوير عناصر اللياقة البدنية	٢٠١
نشرة (٢-١١-١) برنامج اللياقة البدنية.	٢٠٣
ورقة عمل (٢-١١-١) تصميم برنامج اللياقة البدنية.	٢٠٦
نشاط رقم (٢-١٢) دراسة حالة لبرنامج اللياقة البدنية الشخصي	٢٠٧
نشرة (٢-١٢-١) التحكم فى الوزن	٢٠٩

الموضوعات	الصفحة
ورقة عمل (٢-١٢-١) دراسة حالة لبرنامج اللياقة البدنية الشخصي.	٢١٠
ورقة عمل (٢-١٢-٢) التحكم في الوزن.	٢١١
نشاط رقم (٢-١٣) كفايات التدريس والتقويم	٢١٢
نشرة رقم (٢-١٣-١) التقنيات التعليمية الحديثة	٢١٤
نشرة رقم (٢-١٣-١) تقديم تغذية راجعة بناءة للطلبة.	٢٢٠
ورقة العمل (٢-١٣-١) توظيف التقنيات التعليمية الحديثة.	٢٢٣
ورقة العمل (٢-١٣-٢) تقديم تغذية راجعة بناءة للطلبة.	٢٢٤
نشاط رقم (٢-١٤) تقويم التدريب	٢٢٥
ورقة العمل (٢-١٤-١) تقييم التدريب.	٢٢٦
ورقة العمل (٢-١٤-٢) نموذج لتقييم المدرب.	٢٢٧

التمهيد

عزيزي المدرب/

يعد نقص النشاط البدني أحد عوامل الخطر الرئيسة للإصابة بالأمراض، مثل: أمراض القلب والأوعية والسرطان وداء السكري، ويعود النشاط البدني بفوائد جمة على الصحة، ويسهم في الوقاية من الأمراض، ويعاني أكثر من ٨٠٪ من المراهقين في العالم من نقص النشاط البدني، حيث يحتل الخمول البدني (نقص النشاط البدني) المرتبة الرابعة عالميًا ضمن عوامل الخطر الرئيسة الكامنة وراء الوفيات، فيساعد النشاط البدني على الحفاظ على وزن صحي.

وتهدف المملكة العربية السعودية لأن تكون مركزًا إقليميًا للثقافة الصحية، والسعي إلى تشجيع المجتمع المحلي على فهم اللياقة والثقافة الصحية، وتوفير فرص لوظائف اللياقة والثقافة الصحية، وتمكين الممارسين على مستوى عالمي بروح وطنية، فيما تندرج الاستراتيجية حول ثلاثة محاور، هي: أن اللياقة والثقافة الصحية وسيلة للتعبير المجتمعي والتفاعلي، وأداة للحوار والمشاركة، ومُحركاً للاقتصاد الإبداعي.

وهنا يأتي دور منهج اللياقة والثقافة الصحية ضمن نظام المسارات بالمرحلة الثانوية؛ ليحقق تلك الرؤية الطموحة، ويساعد في إعداد أجيال من المتعلمين القادرين على فهم اللياقة والثقافة الصحية وتطبيقاتها، والقادرين على وضع اللياقة والثقافة الصحية السعودية على خريطة اللياقة والثقافة الصحية العالمية.

وتتناول الوحدة الثانية من هذه الحقيبة التدريبية التي بين يديك:

- مفهوم النشاط البدني.
- أبعاد النشاط البدني.
- أنواع النشاط البدني Physical Activity Types .
- أنواع النشاط البدني من حيث الأداء الفسيولوجي.
- مستويات النشاط البدني Physical Activity Levels .
- دور النشاط البدني في تعزيز الصحة .
- هرم النشاط البدني Physical Activity Pyramid .
- توصيات النشاط البدني.
- ما هي الخطوات التي ينبغي اتباعها حتى تتحقق توصيات النشاط البدني؟

- فوائد النشاط البدني الصحية.
- أغراض ممارسة النشاط البدني.
- الدافعية نحو تغيير السلوك.
- معوقات ممارسة النشاط البدني والرياضي.
- حلول لتجاوز معوقات ممارسة النشاط البدني.
- توظيف التقنيات في النشاط البدني.
- اختيار التقنية المناسبة لقياس النشاط البدني.
- مقارنة الأجهزة مقابل البرامج والتطبيقات.
- أهم القياسات والبيانات في أجهزة وبرامج النشاط البدني والصحة.
- التخطيط الشخصي لممارسة النشاط البدني.
- خطوات بناء خطة البرنامج البدني الشخصي (وصفة نشاط بدني).
- مفهوم اللياقة البدنية.
- فوائد اللياقة البدنية.
- اللياقة البدنية وأنشطة الحياة اليومية.
- عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.
- قياس اللياقة البدنية.
- مبادئ تنمية اللياقة البدنية.
- أساليب تنمية اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.
- تصميم برنامج شخصي لتنمية اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.
- مفهوم التحكم في الوزن.
- مواصفات البرنامج البدني أو الرياضي للتحكم بالوزن.
- التوصيات الدولية والمحلية للنشاط البدني للتحكم بالوزن.
- تقويم التدريب..

محاور الوحدة التدريبية الثانية:

تنقسم هذه الوحدة إلى محورين:

المحور الأول: النشاط البدني:

- مفهومه وأبعاده.
- أنواع النشاط البدني.
- دور النشاط البدني.

المحور الثاني: اللياقة البدنية:

- فوائد اللياقة وأنشطة الحياة اليومية.
- أساليب تنمية اللياقة البدنية.

نتاجات التعلم للوحدة التدريبية الثانية:

بعد الانتهاء من الوحدة التدريبية الثانية، يتوقع أن يكون المدرب قادرًا على أن:

- يعرّف مفهوم النشاط البدني.
- يعدّد أنواع النشاط البدني.
- يصف الفوائد الصحية لممارسة النشاط البدني.
- يحدد مستويات النشاط البدني المتنوعة.
- يذكر التوصيات الوطنية والدولية لممارسة النشاط البدني للناشئة والشباب.
- يقيم تطبيقات شخصية (للطالب) لآلية ممارسة النشاط البدني، وفق التوصيات الوطنية والدولية.
- يعدد فوائد ممارسة النشاط البدني المنتظم لصحة الفرد البدنية، والنفسية، والعقلية، والاجتماعية.
- يقارن بين أغراض ممارسة النشاط البدني المختلفة.
- يوضح إنجازات المملكة العربية السعودية في المجال البدني الرياضي.
- يصف جهود المملكة العربية السعودية في تهيئة الأماكن المناسبة لممارسة الأنشطة البدنية.
- يصنف الدوافع الشخصية الداخلية والخارجية لممارسة النشاط البدني بين الشباب.
- يعدد معوقات ممارسة النشاط البدني والرياضي في المجتمع المحلي.
- يقترح حلولًا لتجاوز معوقات ممارسة النشاط البدني والرياضي.
- يستنتج أهمية توظيف التقنيات الحديثة في تعزيز النشاط البدني.
- يقارن بين البرامج والتطبيقات الإلكترونية في النشاط البدني، من حيث المواصفات والخدمات.
- يقيس النشاط البدني بواسطة البرامج والتطبيقات الإلكترونية.
- يصف جهود القطاع الرياضي في توظيف التقنيات الحديثة لتعزيز ممارسة النشاط في المجتمع.

١ أنشطة الجلسة الأولى

- يعدد فرص ممارسة النشاط البدني في أندية الحي، وبرامج الأنشطة الرياضية غير الصفية في مدارس التعليم العام.
- يضع هدفًا لممارسة النشاط البدني أو الرياضي، في إطار وصفة النشاط البدني.
- يقيم مستوى اللياقة البدنية، والوزن، والظروف البيئية، والاجتماعية.
- يصمم برنامج النشاط البدني أو الرياضي الشخصي، بناءً على التوصيات الوطنية والدولية.
- يعرف مفهوم اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، ومفهوم اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء.
- يعدد دور اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة في الوقاية من الأمراض، وتعزيز النمو والأداء البدني.
- يعدد عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، ودور كل منها في تعزيز الصحة.
- يذكر نماذج من الحياة اليومية لأنشطة بدنية ورياضية، متضمنة نماذج تمت تجربتها لتعزيز عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.
- يعدد أدوات القياس، والاختبارات لعناصر اللياقة البدنية.
- يطبق قياسات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة الميدانية.
- يعد سجلَّ رصدِ قياساتِ اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.
- يقيس مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لديهم، ويتابع تسجيلها، والإنجازات التي حققوها.
- يعدد مبادئ تنمية اللياقة البدنية.
- يحدد بعض العضلات في جسم الانسان.
- يحدد أساليب متنوعة لتنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.
- يصمم برنامجًا تدريبيًا بدنيًّا شخصيًّا لتطوير عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.
- يعدد معوقات تطبيق برنامج التدريب الشخصي لتطوير عناصر اللياقة البدنية المستهدفة، وسبل تجاوزها.
- يطبق الأنشطة البدنية التي يتضمنها برنامج التدريب الشخصي أسبوعيًّا؛ لتطوير عناصر اللياقة البدنية المستهدفة.
- يعرف مفهوم التحكم في الوزن.
- يحدد مواصفات برنامج التدريب البدني للتحكم في الوزن، لفئة الناشئة والشباب.
- يحدد تصنيف حالة التحكم بالوزن، وطبيعة برنامج التدريب البدني أو الرياضي المناسب.
- يقترح برنامجًا تدريبًا بدنيًا أو رياضيًا للتحكم بالوزن حسب حالة الفرد.

- تقويم اليوم التدريبي.

الخطة الزمنية للتنفيذ:

تنقسم الوحدة الثانية إلى جلستين، بينهما استراحة لمدة نصف ساعة، كما يلي:

الجلسة	موضوعها	مدتها
الأولى	النشاط البدني	ساعتان
الثانية	اللياقة البدنية	ساعتان

م	النشاط	الزمن المخصص للنشاط بالدقائق
٠	نشاط رقم (٢-١): حلقة نقاشية حول مفهوم النشاط البدني وأنواعه	١٥
١	نشاط رقم (٢-٢): ورشة عمل لتحديد مستويات هرم النشاط البدني	١٥
٢	نشاط رقم (٢-٣): عقد مقارنة بين أغراض النشاط البدني	١٥
٣	نشاط رقم (٢-٤): جلسة نقاشية حول أهم معوقات ممارسة النشاط البدني والرياضي	١٥
٤	نشاط رقم (٢-٥): المقارنة بين البرامج والتطبيقات الإلكترونية KWL في النشاط البدني من خلال استراتيجية	١٥
٥	نشاط رقم (٢-٦): تصميم برنامج للنشاط البدني والرياضي من خلال التعلم التعاوني	٣٠
٦	نشاط رقم (٢-٧): جلسة نقاشية حول مفهوم اللياقة البدنية	١٥
٧	نشاط رقم (٢-٨): جلسة نقاشية حول عناصر اللياقة البدنية	١٥
٨	نشاط رقم (٢-٩): تطبيق عملي لقياس اللياقة البدنية	١٥
٩	نشاط رقم (٢-١٠): رسم خريطة ذهنية لبعض العضلات بجسم الإنسان	١٥
١٠	نشاط رقم (٢-١١): تصميم برنامج تدريبي بدنى شخصي لتطوير عناصر اللياقة البدنية	١٥
	نشاط رقم (٢-١٢): دراسة حالة لبرنامج اللياقة البدنية الشخصي	١٥
	نشاط رقم (٢-١٣): كفايات التدريس والتقويم	١٥
	نشاط رقم (٢-١٤): تقويم التدريب	١٥

نتاجات النشاط:

يتوقع في نهاية النشاط أن يكون المشارك قادرًا على أن:

١ يعرّف مفهوم النشاط البدني.

٢ يعدد أنواع النشاط البدني.

٣ يصف الفوائد الصحية لممارسة النشاط البدني.

٤ يحدد مستويات النشاط البدني المتنوعة.

الأدوات والمواد المستخدمة في تنفيذ النشاط:

- ورق قلّاب.
- أقلام كتابة ماركر.
- الدليل الإجرائي للحقيبة التدريبية.
- نشرة (٢-١-١) النشاط البدني.
- ورش عمل (٢-١-١) التعرف على النشاط البدني والأنشطة الحركية.
- ورش عمل (٢-١-٢) أنواع النشاط البدني.
- ورش عمل (٢-١-٣) نموذج فرير لمفهوم النشاط البدني.

استراتيجية تنفيذ النشاط:

- حوار ومناقشة.
- خرائط مفاهيم.
- تصميم استمارات تقييم.
- ورش عمل.

إجراءات تنفيذ النشاط:

١ يطلب المدرب من المشاركين دراسة النشرة (٢-١-١)، التي تتناول مفهوم النشاط البدني وأنواعه، ويتناقش المدرب مع المتدربين فيما تم التوصل إليه داخل فريق العمل.

٢ يعقد المدرب مناقشة جماعية حول مفهوم النشاط البدني، وبعد انتهاء المجموعات من المناقشات، يطلب المدرب من المتدربين تدوين الاجابات في ورقة العمل (٢-١-١).

٣ يعرض المدرب صورًا توضح أنواع النشاط البدني، ويطلب من المتدربين تصميم ألبوم لأنواع النشاط البدني المختلفة وصفاتها، ويطلب من المتدربين التعاون في الإجابة عن ورقة العمل (٢-١-٢).

٤ يطلب المدرب من المتدربين من خلال دراستهم أن يستنتجوا مفهوم النشاط البدني من خلال تصميم خريطة فرير، ويدونوا الإجابة في ورقة العمل (٢-١-٣).

٥ يعقد المدرب جلسة نقاشية عن أداء المستوى النشاط البدني الذي يقوم به، وكيفية تحسين الفوائد الصحية لممارسة النشاط البدني.

نشرة رقم (٢-١-١) النشاط البدني

ما هو النشاط البدني؟

تُعرّف منظمة الصحة العالمية النشاط البدني بأنه: كل حركة جسمانية تؤديها العضلات الهيكلية، وتتطلّب استهلاك قدرٍ من الطاقة، بما في ذلك الأنشطة التي تُزاوَل أثناء العمل، واللعب، وأداء المهام المنزلية، والسفر، وممارسة الأنشطة الترفيهية.

وينبغي عدم الخلط بين مصطلحي «النشاط البدني» و«التريّض»، حيث يمثل التريض فئة فرعية من النشاط البدني، تخضع للتخطيط والتنظيم، وتتسم بالتكرار، وتهدف إلى تحسين واحد أو أكثر من عناصر اللياقة البدنية، أو الحفاظ عليها.

وإلى جانب التريض، يعود أي نشاط بدني آخر يزاوَل أثناء وقت الفراغ، أو عند الانتقال من مكان إلى آخر، أو كجزء من عمل الشخص، بالفائدة على الصحة، وفضلاً عن ذلك، فإن النشاط البدني سواء كان معتدلاً أو حاداً يُحسّن الصحة (بوت مجت، & شمس الدين، ٢٠١٩)..

فوائد النشاط البدني ومخاطر نقص النشاط البدني:

تعود مزاولة النشاط البدني المعتدل بانتظام، مثل: المشي، أو ركوب الدراجات الهوائية، أو ممارسة الرياضة، بفوائد جمة على الصحة.

وفي جميع الأعمار، تفُوق فوائد النشاط البدني أضراره المحتملة، مثل تلك التي قد تقع نتيجة للحوادث.

وممارسة بعض النشاط البدني أفضل من عدم ممارسته على الإطلاق، وبممارسة المزيد من النشاط على مدار اليوم بطرق بسيطة نسبياً، يمكن للأشخاص أن يصلوا بسهولة إلى مستويات النشاط التي يوصى بها (روبا، & زهير،٢٠١٩).

والنشاط البدني المنتظم الكافي، يحسّن اللياقة العضلية، ولياقة القلب والجهاز التنفسي، ويحسّن صحة العظام والصحة الوظيفية، ويحدّ من أخطار الإصابة بفرط ضغط الدم، وأمراض القلب التاجية، والسكتة الدماغية، وداء السكري، ومختلف أنواع السرطانات (بما في ذلك: سرطان الثدي، وسرطان القولون)، والاكتئاب، ويحدّ من أخطار السقوط والإصابة بكسور الورك والفقرات، ويُعد ضرورياً لتوازن الطاقة للتحكم في الوزن.

ويُعد نقص النشاط البدني أحد عوامل الخطر الرئيسة للتعرض للوفاة في العالم، ويزداد انتشاره في العديد من البلدان، ليُضاف إلى عبء الأمراض غير السارية، ويضر بالصحة العامة في شتى أنحاء العالم.

وتزداد احتمالات الوفاة بين الأشخاص الذين يعانون من نقص النشاط البدني بنسبة تتراوح ما بين ٢٠٪ و ٣٠٪، مقارنة بالأشخاص الذين يزاولون القدر الكافي من النشاط البدني (محمد العربي وآخرون، ٢٠١٩)..

مراجع النشرة:

٢ بوت مجت وشمس الدين، ٢٠١٩. أهمية النشاط البدني المكيف في تحسين الصحة النفسية (Doctoral dissertation, معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية).

٣ روبا، & زهير. (٢٠١٩). مستوى النشاط البدني وعلاقته بالاتجاهات النفسية نحو أبعاده لدى تلاميذ الطور الثانوي (Doctoral dissertation).

٤ محمد العربي، خالد مسعودي، كمال بن الدين، & عبد الفتاح خدوم. (٢٠١٩). العلاقة بين الوعي الصحي ومستوى النشاط البدني.

5 https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity

ورقة عمل ٢-١-١ التعرف على النشاط البدني والأنشطة الحركية.

تعرّف على النشاط البدني والأنشطة الحركية، من خلال كتابتك داخل الشكل التالي:

ماذا أعرف؟	ماذا أريد أن أعرف؟	ماذا تعلمت
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

◄ استكمل الخريطة التالية للتعرف على أنواع النشاط البدني، من خلال كتابتك داخل الشكل التالي:

ورقة عمل ٢-١-٣ نموذج فرير لمفهوم النشاط البدني.

◄ استكمل الخريطة التالية للتعرف على مفهوم النشاط البدني، من خلال كتابتك داخل الشكل التالي:

نتاجات النشاط:

يتوقع في نهاية النشاط أن يكون المشارك قادرًا على أن:

- يذكر التوصيات الوطنية والدولية لممارسة النشاط البدني للناشئة والشباب.
- يقيم تطبيقات شخصية (للمتدرب) لآلية ممارسة النشاط البدني، وفق التوصيات الوطنية والدولية.

الأدوات والمواد المستخدمة في تنفيذ النشاط:

- ورق قلّاب.
- أقلام كتابة ماركر.
- كتاب مقرر اللياقة والثقافة الصحية.
- رابط عبر شبكة الإنترنت يبيّن أهمية اللياقة والثقافة الصحية، وأهدافها.
- نشرة (٢-٢-١) التوصيات العالمية لمستوى النشاط البدني.
- ورقة عمل (٢-٢-١) تصميم مستويات هرم النشاط البدني.
- ورقة عمل (٢-٢-٢) لتقييم التوصيات الوطنية والدولية لممارسة النشاط البدني.

استراتيجية تنفيذ النشاط:

- حوار ومناقشة.
- عصف ذهني.
- لعبة البطاقات.
- ورشة عمل.

إجراءات تنفيذ النشاط:

- يطلب المدرب من المشاركين دراسة النشرة (٢-٢-١)، التي تتناول مستويات هرم النشاط البدني، ويتناقش المدرب مع المتدربين فيما تم التوصل إليه داخل فريق العمل.
- يعقد المدرب مناقشة جماعية حول تحديد نوع الأنشطة المختلفة المناسبة لكل مستوى من مستويات هرم النشاط البدني، وبعد انتهاء المجموعات من المناقشات، يطلب المدرب من المتدربين تدوين الإجابات في ورقة العمل (٢-٢-١).
- يُجري المدرب ورشة عمل؛ لاقتراح مجموعة من التوصيات لممارسة النشاط البدني للناشئة والشباب، وعلاقتها بالتوصيات الوطنية والدولية لممارسة النشاط البدني للناشئة والشباب.
- يتعاون المشاركون لتحديد لتوصيات، ويدونون ما يتم التوصل إليه في ورقة العمل (٢-٢-٢).

- يعـرض المـدرب أهـم الأنشـطة اليوميـة المناسـبة لمسـاعدة الفـرد علـى الوصـول للمسـتوى البدنـي المناسـب.

نشرة رقم (٢-٢-١) التوصيات العالمية لمستوى النشاط البدني.

التوصيات العالمية لمستوى النشاط البدني:

قامت الهيئات الطبيّة المختصّة - وعلى رأسها منظّمة الصحة العالمية - ، بوضع توصيات خاصة بالمستوى المطلوب لممارسة النشاط البدني بحد أدنى: يهدف للحفاظ على صحة الجسم والوقاية من الأمراض، حيث تقسم تلك التوصيات لمجموعات حسب الفئة العمرية، والشريحة التي يتبع لها الفرد.

١. الأطفال صغار السن ضمن الفئة العمرية ما بين ٣ - ٥ أعوام:

أفادت التوصيات لهذه الفئة بوُجوب كون الأطفال ضمن هذه الفئة العمرية نشيطين بدنياً خلال اليوم، وذلك بإشراكهم في أنشطة اللعب المختلفة المناسبة لأعمارهم؛ بهدف تحفيز النمو لديهم، كالمشاركة في ألعاب الفكّ والتركيب للمكعبات المصنوعة من الخشب أو البلاستيك، أو لعبة الاختباء.

٢. الأطفال والمراهقون ضمن الفئة العمرية ما بين ٥ - ١٧ عاماً:

تشمل التوصيات لهذه الفئة: وُجوب ممارسة الأطفال والمراهقين ضمن هذه الفئة الأنشطة البدنية بدرجة متوسطة إلى عالية الشدّة، لمدّة لا تقل عن ٦٠ دقيقة (ساعة) بشكل يومي، أو بمعدّل ثلاثة أيام في الأسبوع، فممارسة النشاط البدني لمدّة ساعة أو أكثر يوميًا تعود بالفوائد الصحيّة العديدة، خاصةً لهذه الفئة، ويمكن تحقيق ذلك من خلال الانخراط في مجموعة ممتعة من الأنشطة البدنية التي تناسب أعمارهم، وتشمل تمارين الأيروبيك، وتمارين تقوية العضلات والعظام، بمعدَّل ثلاثة أيام أسبوعيًا.

٣. البالغون ضمن الفئة العمرية ما بين ١٨ - ٦٤ عاماً:

تفيد التوصيات لهذه الفئة بضرورة بقائهم نشيطين، وتقليل فترات الجلوس وقلّة الحركة لديهم، كما تفيد بضرورة ممارسة الأنشطة البدنية، إمّا بدرجة متوسطة الشدّة لمدّة لا تقل عن ١٥٠ دقيقة (ساعتين ونصف) أسبوعياً، أو بدرجة عالية الشدّة لمدة لا تقل عن ٧٥ دقيقة (ساعة وربع) أسبوعياً، أو ممارسة النشاط البدني بمزيج من الدرجة متوسطة وعالية الشدّة تعادل ما سبق، وينصح بزيادة معدّل القيام بالنشاط البدني الشديد لمدّة ٣٠٠ دقيقة (خمس ساعات) أسبوعياً، أو ما يعادلها من الدرجة المتوسطة، وذلك للحصول على فوائد صحيّة أكثر، ولا بدّ من أن تشمل تلك الأنشطة مجموعة خاصة بتقوية العضلات الرئيسة في الجسم، وذلك بمعدل لا يقل عن يومين أسبوعياً.

٤. كِبار السن ضمن الفئة العمرية التي تزيد عن ٦٥ عامًا:

تتشابه توصيات النشاط البدني لهذه الفئة مع تلك الموصى بها للفئة السابقة، أي: فئة البالغين الذين تتراوح أعمارهم ما بين ١٨ ـ ٦٤ عامًا، مع التركيز الإضافي على الأنشطة التي تختص بتعزيز التوازن؛ منعاً للتعرّض للسقوط، بالإضافة إلى تقوية العضلات، وذلك بمعدّل لا يقل عن ثلاثة أيام أسبوعياً، ولكن لا بدّ من أن يتم الأخذ بعين الاعتبار: إصابة هؤلاء الأفراد بأي نوع من الأمراض المزمنة، التي من الممكن أن تؤثر على قُدرتهم على ممارسة الأنشطة البدنية، ففي تلك الحال لا بدّ من اختيار التمارين التي تتناسب مع الحالة الصحيّة، دون تشكيل أي خطر على حياتهم، ومدى كفاءة عمل أعضاء الجسم الحيوية، وذلك بعد استشارة الطبيب المختص وتحت إشرافه.

٥. النساء الحوامل أثناء فترة الحمل وما بعدها:

تفيد التوصيات بضرورة قيام المرأة الحامل بممارسة النشاط البدني، أو مجموعة من التمارين الرياضية المناسبة بدرجة متوسطة الشدّة، لمدّة لا تقل عن ١٥٠ دقيقة (ساعتين ونصف) أسبوعياً، وذلك أثناء فترة الحمل، والفترة التي تليها، ولكن تحت إشراف الطبيب، وبناءً على توصياته.

٦. البالغون المصابون بأمراض مزمنة أو بإعاقة جسدية ما:

أفادت التوصيات بضرورة قيام الأشخاص القادرين من هذه ا أنواع الأنشطة البدنية، وتشمل تمارين تقوية العضلات الرئيسة في الجسم، إمّا بدرجة متوسطة الشدّة لمدّة لا تقل عن ١٥٠ دقيقة (ساعتين ونصف) أسبوعياً، أو بدرجة عالية الشدّة لمدّة لا تقلّ عن ٧٥ دقيقة (ساعة وربع) أسبوعياً، أو ما يعادلها من مزيج من تلك الأنشطة.

أما الأشخاص غير القادرين على ممارسة النشاط البدني بتلك الدرجة، فلا بد من محاولتهم تجنب الخمول البدني، وزيادة نشاطهم بصورة منتظمة.

وبشكل عام.. لا بد من استشارة الطبيب، والالتزام بتعليماته وإرشاداته قبل الانخراط بأي نوع من الأنشطة البدنية من قبل هذه الفئة، وذلك لاختيار نوع ودرجة التمارين المناسبة لقدراتهم وظروفهم الصحيّة (رتيمي، وآخرون، ٢٠١٧)..

مراجع النشرة:

١ رتيمي، كاميليا، عمراني، امينة، بن داود، & احمد عبد الحفيظ. (٢٠١٧). واقع النشاط البدني الرياضي اللاصفية في مرحلة التعليم الاساسي (Doctoral dissertation).https://2u.pw/Z300s

ورقة عمل ٢-٢-١ التصميم مستويات هرم النشاط البدني.

صمم هرمًا يمثل النشاط البدني لك باستخدام الشكل التالي:

ورقة عمل ٢-٢-٢ لتقييم التوصيات الوطنية والدولية لممارسة النشاط البدني.

من خلال دراستك للتوصيات الوطنية والدولية لممارسة النشاط البدني للناشئة والشباب.. اقترح مجموعة من التوصيات لممارسة النشاط البدني للناشئة والشباب.

١

٢

٣

٤

٥

٦

نتاجات النشاط:

يتوقع في نهاية النشاط أن يكون المشارك قادرًا على أن:

- يعدد فوائد ممارسة النشاط البدني المنتظم على صحة الفرد البدنية، والنفسية، والعقلية، والاجتماعية.
- يقارن بين أغراض ممارسة النشاط البدني المختلفة.
- يوضح إنجازات المملكة العربية السعودية في المجال البدني الرياضي.
- يصف جهود المملكة العربية السعودية في تهيئة الأماكن المناسبة لممارسة الأنشطة البدنية.

الأدوات والمواد المستخدمة في تنفيذ النشاط:

- ورق قلّاب.
- أقلام كتابة ماركر.
- كتاب مقرر اللياقة والثقافة الصحية.
- مجموعة صور عن نشأة اللياقة والثقافة الصحية في العصور المختلفة.
- فيلم عن تاريخ اللياقة والثقافة الصحية.
- نشرة (٢-٣-١) أغراض النشاط البدني.
- ورقة عمل (٢-٣-١) استمارة تقييم للأماكن المحيطة بك في مدينتك او قريتك لممارسة النشاط البدني.

استراتيجية تنفيذ النشاط:

- حوار ومناقشة.
- جلسة تقييم.
- تصميم استمارة تقييم.

إجراءات تنفيذ النشاط:

- يطلب المدرب من المشاركين دراسة النشرة (٢-٣-١)، التي تتناول أغراض النشاط البدني، ويتناقش المدرب مع المتدربين فيما تم التوصل إليه داخل فريق العمل.
- يعقد المدرب جلسة حوار مفتوح حول فوائد ممارسة النشاط البدني المنتظم على صحة الفرد البدنية، والنفسية، والعقلية، والاجتماعية.
- يطلب المدرب من المتدربين تصميم نموذج للأماكن المحيطة بهم في مدينتهم أو

قريتهم لممارسة النشاط البدني، وفوائد النشاط البدني لتحسينه وتطويره.

- يقوم المتدربون بدراسة ورقة النشرة (٢-٣-١)، التي تتناول أغراض النشاط البدني، ويتناقش المدرب مع المتدربين فيما تم التوصل إليه داخل فريق العمل.
- يتعاون المشاركون لتحديد الأماكن المحيطة بهم في مدينتهم أو قريتهم لممارسة النشاط البدني.
- وبعد انتهاء المجموعات من المناقشات، يطلب المدرب من المتدربين تدوين الإجابات في ورقة العمل (٢-٣-١).

نشرة رقم (٢-٣-١) أغراض النشاط البدني

تعريف النشاط البدني:

هو كل حركة يقوم بها الجسم، وتؤديها العضلات، وتتطلّب استهلاك الطاقة، بما في ذلك: الأنشطة أثناء العمل، واللعب، وأداء المهام المنزلية، وممارسة الأنشطة الترفيهية.

تعود مزاولة النشاط البدني المعتدل بانتظام (مثل: المشي، أو ركوب الدراجات الهوائية) بفوائد جمة على الصحة لجميع الأعمار، وبممارسة المزيد من النشاط على مدار اليوم بطرق بسيطة يمكن للأشخاص أن يصلوا بسهولة إلى مستويات النشاط المُوصَى بها.

فوائد النشاط البدني:

تحسين اللياقة العضلية، ولياقة القلب والجهاز التنفسي.

تحسين الصحة العقلية والمزاج.

تحسين صحة العظام والصحة الوظيفية.

مهم لتوازن الجسم، والحفاظ على وزن صحي.

يساعد في الإقلاع عن التدخين.

الحد من أخطار الإصابة بارتفاع ضغط الدم، وأمراض القلب التاجية، والسكتة الدماغية، وداء السكري، ومختلف أنواع السرطانات (بما في ذلك سرطان الثدي وسرطان القولون)، والاكتئاب.

الحد من أخطار السقوط والإصابة بكسور الورك والفقرات . (Blair, S. N., et al. ١٩٩٢).

مراجع النشرة:

1 Blair, S. N., Kohl, H. W., Gordon, N. F., & Affinage Jr, R. S. (1992). How much physical activity is good for health? Annual review of public health, 13, 99-126.

2 https://www.moh.gov.sa/HealthAwareness/EducationalContent/PublicHealth/Pages/physical-Activity.aspx

ورقة عمل ٢-٣-١ استمارة تقييم للاماكن المحيطة بك في مدينتك او قريتك لممارسة النشاط البدني.

صمم استمارة تقييم للاماكن المحيطة بك في مدينتك او قريتك لممارسة النشاط البدني باستخدام الجدول التالي:

م	الأماكن المقترحة	نوع النشاط	يناسب	لا يناسب
١				
٢				
٣				
٤				
٥				
٦				
٧				

نتاجات النشاط:

يتوقع في نهاية النشاط أن يكون المشارك قادرًا على أن:

- يصنف الدوافع الشخصية الداخلية والخارجية لممارسة النشاط البدني بين الشباب.
- يعدد معوقات ممارسة النشاط البدني والرياضي في المجتمع المحلي.
- يقترح حلولًا لتجاوز معوقات ممارسة النشاط البدني والرياضي.

الأدوات والمواد المستخدمة في تنفيذ النشاط:

- ورق قلّاب.
- أقلام كتابة ماركر.
- كتاب مقرر اللياقة والثقافة الصحية.
- نشرة (٢-٤-١) أهم معوقات ممارسة النشاط البدني والرياضي.
- ورقة عمل (٢-٤-١) أهم معوقات ممارسة النشاط البدني والرياضي.
- ورقة عمل (٢-٤-٢) ممارستك للنشاط البدني.

استراتيجية تنفيذ النشاط:

- ورش عمل.
- عصف ذهني.

إجراءات تنفيذ النشاط

- يطلب المدرب من المشاركين دراسة النشرة (٢-٤-١)، التي تتناول أهم معوقات ممارسة النشاط البدني والرياضي، ويتناقش المدرب مع المتدربين فيما تم التوصل إليه داخل فريق العمل.
- يعقد المدرب ورشة عمل لمناقشة أهم معوقات ممارسة النشاط البدني والرياضي في المجتمع السعودي.
- يطلب المدرب من المتدربين استكمال نموذج معوقات ممارسة الأنشطة البدنية، والحلول المقترحة لتجاوزها.
- بعد انتهاء المجموعات من المناقشات، يطلب المدرب من المتدربين تدوين الإجابات في ورقة العمل (٢-٤-١).
- يوزع المدرب على المتدربين ورقة العمل (٢-٤-٢)، التي تتضمن خمسة أسئلة، تكتب بشكل الأصابع الخمسة؛ للتعرف على مدى ممارسة النشاط البدني، يطلب المدرب من

المتدربين التعاون في الإجابة عن الأسئلة، وتدوين الإجابة في ورقة العمل (٢-٤-٢).

- يتيح المدرب للمشاركين الفرصة لعرض ما توصلوا إليه، ويقدم التغذية الراجعة المناسبة.
- يعقد المدرب مناقشة جماعية لتحديد الدوافع الشخصية الداخلية والخارجية لممارسة النشاط البدني.

نشرة رقم (٢-٤-١) أهم معوقات ممارسة النشاط البدني والرياضي

أهم معوقات ممارسة النشاط البدني والرياضي:

على الرغم من الأهمية الكبيرة التي يمثلها النشاط البدني، نلاحظ وجود بعض المعوقات التي تمنع القيام به ومزاولته بصورة مستمرة، ومن أهم هذه المعوقات ما يلي:

- عدم امتلاك وقت كافٍ لممارسة الأنشطة والتمارين الرياضية المختلفة، خاصة مع الانشغال بالجلوس أمام التلفاز ساعاتٍ طويلة، أو بسبب تصفح مواقع الإنترنت بشكل مستمر، ومن خلال ذلك نلاحظ أن الإنسان دائمًا ما يشعر بأن وقته مليء بالكثير من الأعمال، ولا يمتلك وقت فراغ على الإطلاق، وللتغلب على هذه المشكلة: من الممكن أن يقوم كل شخص بتخصيص وقت معين من اليوم من أجل ممارسة التمارين الرياضية والأنشطة المختلفة، ويحرص على القيام بهذا الأمر كل يوم.
- انعدام الدافع والرغبة وراء ممارسة التمارين الرياضية، إذ يجب على كل فرد أن يكون بداخله دافع قوي من أجل ممارسة التمارين الرياضية بصورة مستمرة، ومن الملاحظ أن المشاعر لا تحفزك لرؤية نجاحك فحسب، بل قد تزين لك راحتك، فتقدم لك أسهل الحلول.
- عدم معرفة كيفية ممارسة التمارين الرياضية: يصعب على الكثير من الأشخاص معرفة طرق ممارسة التمارين الرياضية؛ بسبب عدم قدرتهم على معرفة التمارين الرياضية المناسبة، ولكن من الممكن أن يتم التغلب على هذه المشكلة، وذلك عن طريق مشاهدة الكثير من التمارين الرياضية المختلفة على مواقع الإنترنت واليوتيوب.
- الإحساس بألم شديد عند بداية ممارسة الأنشطة البدنية: من الملاحظ أن جميع الأشخاص يعانون من ألم شديد عند البدء في ممارسة التمارين الرياضية، ولعل السبب الرئيس لذلك هو: أن الجسم كان من قبل في حالة من الخمول والكسل، وحينما يقوم بهذه الأنشطة مرة واحدة فسوف يؤدي ذلك إلى تحريك العضلات بشدة، والشعور بهذا الألم، وللتغلب على هذه المشكلة يجب أن يتم المداومة على ممارسة الأنشطة البدنية، والتمارين الرياضية المختلفة.
- اعتقاد عدم أهمية التمارين الرياضية: يعتقد الكثير من الأفراد أن هذه التمارين غير مهمة لهم على الإطلاق، وهذا غير صحيح، خاصة أن أهمية وفائدة هذه التمارين تأتي على المدى البعيد، مع الممارسة باستمرار (Tudor-Locke, C., et al. ٢٠٠٢)..

مراجع النشرة:

1 Tudor-Locke, C., Williams, J. E., Reis, J. P., & Pluto, D. (2002). Utility of pedometers for assessing physical activity. Sports medicine, 32(12), 795-808.

2 https://www.almrsal.com/post/819842

ورقة عمل ٢-٤-١ أهم معوقات ممارسة النشاط البدني والرياضي.

اقترح حلولًا لمعوقات ممارسة الأنشطة البدنية باستخدام الجدول التالي:

المعوق	الحلول المقترحة
ضعف الإرادة والعزيمة لتغير السلوك.	
عدم وجود وقت كافٍ لممارسة النشاط البدني.	
قلة المرافق والبيئات المناسبة للنشاط البدني.	
ضعف اللياقة البدنية لدى الشخص.	
ضعف الاستمرار في ممارسة النشاط البدني، والانقطاع بعد مدة قصيرة.	

ورقة عمل ٢-٤-٢ ممارستك للنشاط البدني.

تعرف على مدى ممارستك للنشاط البدني من خلال الإجابة على أسئلة الأصابع الخمسة:

السؤال ١: لماذا أريد ممارسة النشاط البدني؟

.....

السؤال ٢: من سيساعدني لتحقيق هدفي من ممارسة النشاط البدني؟

.....

السؤال ٣: متى أصل إلى هدفي في زيادة ممارسة النشاط البدني؟

.....

السؤال٤: أين أنا من ممارسة النشاط البدني؟

.....

السؤال ٥: ماذا يجب أن أفعل حتى أتأكد من تحقيق هدفي؟

.....

نشاط رقم ٠٢ ٠٥

اسم النشاط

المقارنة بين البرامج والتطبيقات الإلكترونية في النشاط البدني من خلال استراتيجية KWL.

١٥ دقيقة

فردي

نتاجات النشاط:

يتوقع في نهاية النشاط أن يكون المشارك قادرًا على أن:

- يستنتج أهمية توظيف التقنيات الحديثة في تعزيز النشاط البدني.
- يقارن بين البرامج والتطبيقات الإلكترونية في النشاط البدني، من حيث المواصفات والخدمات.
- يقيس النشاط البدني بواسطة البرامج والتطبيقات الإلكترونية.
- يصف جهود القطاع الرياضي في توظيف التقنيات الحديثة لتعزيز ممارسة النشاط في المجتمع.

الأدوات والمواد المستخدمة في تنفيذ النشاط:

- ورق قلّاب.
- أقلام كتابة ماركر.
- جوال متصل بالإنترنت.
- نشرة (٢-٥-١) البرامج والتطبيقات الإلكترونية في النشاط البدني.
- ورقة العمل (٢-٥-١) القياسات والبيانات في أجهزة وبرامج النشاط البدني والصحة.

استراتيجية تنفيذ النشاط:

- حوار ومناقشة.
- جلسة تقييم.
- جلسة تعلم تعاوني.

إجراءات تنفيذ النشاط:

- يطلب المدرب من المشاركين دراسة النشرة (٢-٥-١)، التي تتناول البرامج والتطبيقات الإلكترونية في النشاط البدني، ويتناقش المدرب مع المتدربين فيما تم التوصل إليه داخل فريق العمل.
- يناقش المدرب المتدربين حول أهمية توظيف التقنيات الحديثة في تعزيز النشاط البدني.
- يعقد المدرب جلسة تعاونية k.w.l؛ ليقارن بين البرامج والتطبيقات الإلكترونية في النشاط البدني، من حيث المواصفات والخدمات، وأهم القياسات التي يجب أن تُتَابَع باستمرار باستخدام التقنيات الذكية، ومدى تقييمهم لتطبيق "الرياضة للجميع"، الذي أطلقته المملكة.
- وبعد انتهاء المجموعات من المناقشات، يطلب المدرب من المتدربين تدوين الإجابات في ورقة العمل (٢-٥-١).
- يتيح المدرب للمشاركين الفرصة لعرض ما توصلوا إليه، ويقدم التغذية الراجعة المناسبة.

نشرة رقم (٢-٥-١) البرامج والتطبيقات الإلكترونية في النشاط البدني.

الحاسب الآلي في التربية البدنية والرياضة: -

لقد نجحت العقول الإلكترونية ـ وهي أحد إنجازات التكنولوجيا - في اختصار الكثير من الجهد والوقت، ورفعت من درجة صدق النتائج إلى حد يقترب من الكمال، كما نجح العلماء في صناعة العديد من العقول الإلكترونية؛ لتستخدم في كافة المجالات والميادين، وكان للمجال الرياضي نصيب كبير في هذا.

في الواقع.. إذا نظرنا إلى الرياضية وعلاقتها بالعلوم الأخرى، نجد أن جميع العلوم تستخدم الحاسب الآلي في تخزين واستعادة البيانات، والتحليل الخاص بالعمليات الحسابية الدقيقة، ومن ثم وجب إدخال الحاسب الآلي إلى المجال الرياضي؛ ليواكب الطفرة العلمية التي أدخلت على باقي العلوم الأخرى، وقد أصبح الحاسب الآلي من الأدوات التي لا غنى عنها في المجال الرياضي، فيتم استخدامه في العديد من المجالات الرياضية.

إسهامات الحاسب الآلي في مجال التربية البدنية والرياضية:

لقد أسهم الحاسب الآلي في مجالات التربية البدنية والرياضية إسهامات عديدةً، وأصبح ضرورة حتمية في مجال التعليم والتعلم في ذلك المجال، وتتلخص أهم هذه الإسهامات في النقاط التالية:

- حفظ البيانات المرتبطة بالمدرب والمدرس، وكذلك بيانات اللاعبين والتلاميذ، والمستويات المهارية والبدنية، ونتائج الاختبارات.
- تحضير وإخراج الدروس والتدريبات، وشرحها وإخراجها، وكذلك محتويات الوحدات التدريبية.
- تسجيل كل ما يتعلق بالأدوات، والأجهزة، والوسائط، والملاعب، ومدى صلاحيتها.
- تحليل الحركات والمهارات التي يحتويها المنهج، وتحديد النقاط الفنية لكل مهارة، وطريقة التعليم والتدريب المناسبة لها، والتحليل الكامل لكل مفردات المهارات.
- إعداد النموذج الرياضي الأمثل لمختلف المهارات الرياضية.
- تسهيل عمليات تعليم المهارات الحركية، واختصار وقت العملية التعليمية.
- تقويم مجالات التربية الرياضية المختلفة، وتصحيح الأخطاء للمتعلمين واللاعبين.
- المساهمة في إجراء البحوث العلمية، خاصة الأبحاث التي تتعلق بمجالات علوم الحركة.
- تصميم ورسم تشكيلات العروض الرياضية.
- إدارة البطولات والدورات الرياضية (Bouchard, C.,et al, ٢٠١٢).

مراجع النشرة:

1 Bouchard, C., Blair, S. N., & Haskell, W. L. (2012). Physical activity and health. Human Kinetics.

1 https://www.sport.ta4a.us/human-sciences/teaching-methods/1295-modern-technology-

ورقة عمل ٢-٥-١ القياسات والبيانات في أجهزة وبرامج النشاط البدني والصحة.

- تعرف على القياسات والبيانات في أجهزة وبرامج النشاط البدني والصحة، من خلال كتابتك داخل الشكل التالي:

جدول التعلم

الاسم : الصف :

موضوع الدرس:

ماذا أعرف ؟	ماذا أريد أن أتعلم؟	ماذا تعلمت ؟

نشاط رقم ٠٢ ٠٦

اسم النشاط
تصميم برنامج للنشاط البدني والرياضي من خلال التعلم التعاوني.

٣٠ دقيقة

جماعي

نتاجات النشاط:

يتوقع في نهاية النشاط أن يكون المشارك قادرًا على أن:

- يعدد فرص ممارسة النشاط البدني في أندية الحي، وبرامج الأنشطة الرياضية غير الصفية في مدارس التعليم العام.
- يضع هدفًا لممارسة النشاط البدني أو الرياضي في إطار وصفة النشاط البدني.
- يقيم مستوى اللياقة البدنية، والوزن، والظروف البيئية، والاجتماعية.
- يصمم برنامج النشاط البدني أو الرياضي الشخصي، بناءً على التوصيات الوطنية والدولية.

الأدوات والمواد المستخدمة في تنفيذ النشاط:

- ورق قلّاب.
- أقلام كتابة ماركر.
- كتاب مقرر اللياقة والثقافة الصحية.
- نشرة (٢-٦-١) للنشاط البدني والرياضي.
- ورقة عمل (٢-٦-١) التخطيط الشخصي لممارسة النشاط البدني.
- رابط عبر شبكة الإنترنت عن النشاط البدني.

استراتيجية تنفيذ النشاط:

- حوار ومناقشة.
- جلسة تقييم.
- جلسة تعلم تعاوني.

إجراءات تنفيذ النشاط:

- يطلب المدرب من المشاركين دراسة النشرة (٢-٦-١)، التي تتناول تصميم برنامج للنشاط البدني والرياضي، ويتناقش المدرب مع المتدربين فيما تم التوصل إليه داخل فريق العمل.
- يُجري المدرب جلسة حوار ومناقشة حول فرص ممارسة النشاط البدني في أندية الحي، وبرامج الأنشطة الرياضية غير الصفية التي يمكن الاستفادة منها.
- يطلب المدرب من المتدربين وضع خطة لممارسة النشاط البدني أو الرياضي، في إطار وصفة النشاط البدني.
- وبعد انتهاء المجموعات من المناقشات، يطلب المدرب من المتدربين تدوين الإجابات

في ورقة العمل (٢-٦-١).

- يتيح المدرب للمشاركين الفرصة لعرض ما توصلوا إليه، ويقدم التغذية الراجعة المناسبة، من خلال تقويم مستوى اللياقة البدنية، والوزن، والظروف البيئية والاجتماعية لديه.

النشرة رقم (٢-٦-١) للنشاط البدني والرياضي.

يتكون برنامج ممارسة النشاط البدني من ثلاث مراحل:

المرحلة الأولى: هي اكتساب اللياقة البدنية، وتستمر من ٤ - ٦ أسابيع من النشاط البدني المتدرج في المدة والتكرار والشدة، ومن الملاحظ مع مرور الوقت في هذه المرحلة: انخفاض معدل ضربات القلب في الراحة، وفي فترة الاسترداد.

المرحلة الثانية: وتسمى مرحلة تحسن اللياقة البدنية، وتدوم هذه المرحلة من ٤ - ٦ أسابيع، يتم خلالها زيادة مدة النشاط البدني وشدته؛ من أجل الوصول إلى مستوى لياقي أفضل.

المرحلة الثالثة: وهي مرحلة المحافظة على مستوى اللياقة البدنية، حيث يتم خلال هذه المرحلة الإبقاء على مستوى اللياقة البدنية للممارس، وتستمر هذه المرحلة ٦ أشهر فأكثر، ويتم خلالها تنويع الأنشطة البدنية؛ من أجل التشويق، والمحافظة على اهتمام الممارس قدر المستطاع (Miles, L. ٢٠٠٧).

مراجع النشرة:

1 Miles, L. (2007). Physical activity and health. Nutrition bulletin, 32(4), 314-363.

2 Thomas, J. R., Martin, P., Etnier, J., & Silverman, S. J. (2022). Research methods in physical activity. Human kinetics.

3 https://2u.pw/j9sa4

ورقة عمل ٢-٦-١ التخطيط الشخصي لممارسة النشاط البدني.

- ضع نظامًا يمثل التخطيط الشخصي لممارسة النشاط البدني، باستخدام الجدول التالي:

سؤال	إجابة
حدد الهدف أولًا.	
قيّم وضعك الحالي.	
حدد قائمة بالأنشطة والرياضات والألعاب.	
حدد الأيام التي تناسبك لممارسة النشاط البدني.	
حدد الأماكن أو المرافق التي ترغب في ممارسة النشاط البدني فيها.	
حدد الأصدقاء أو الرفقاء الذين يمكن أن تمارس النشاط معهم.	
حدد احتياجاتك من الملابس الرياضية والأدوات.	
اكتب نوع الرياضة يوميًّا.	
ما الدعم والمساندة التي ستحتاجها؟	
ما التهديدات التي تُعِيقُ استمرار ممارسة النشاط البدني.	
ما الفرص التي تسهم في تعزيز ممارسة النشاط البدني؟	

نشاط رقم ٠٢ ٠٧

اسم النشاط

جلسة نقاشية حول مفهوم اللياقة البدنية.

١٥ دقيقة

جماعي

نتاجات النشاط:

يتوقع في نهاية النشاط أن يكون المشارك قادرًا على أن:

- يعرّف مفهوم اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، ومفهوم اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء.
- يعدد دور اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة في الوقاية من الأمراض، وتعزيز النمو والأداء البدني.

الأدوات والمواد المستخدمة في تنفيذ النشاط:

- ورق قلّاب.
- أقلام كتابة ماركر.
- كتاب مقرر اللياقة والثقافة الصحية.
- نشرة (٢-٧-١).
- ورقة عمل (٢-٧-١) نموذج فرير لمفهوم اللياقة.

استراتيجية تنفيذ النشاط:

- عصف ذهني.
- جلسة تقييم.
- جلسة تعلم تعاوني.

إجراءات تنفيذ النشاط:

- يطلب المدرب من المشاركين دراسة النشرة (٢-٧-١)، التي تتناول مفهوم اللياقة البدنية، ويتناقش المدرب مع المتدربين فيما تم التوصل إليه داخل فريق العمل.
- يُجري المدرب جلسة نقاشية حول مفهوم اللياقة البدنية.
- يوزع المدرب ورقة العمل (٢-٧-١)، وتتضمن مخطط فرير لتحديد مفهوم اللياقة البدنية.
- يتناقش المدرب مع المتدربين في أهم أدوار اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة في الوقاية من الأمراض، وتعزيز النمو والأداء البدني، ومؤشرات النشاط الرياضي لدى السعوديين.
- بعد انتهاء المجموعات من المناقشات، يطلب المدرب من المتدربين تدوين الإجابات في ورقة العمل (٢-٧-١).
- يتيح المدرب للمشاركين الفرصة لعرض ما توصلوا إليه، ويقدم التغذية الراجعة

المناســبة.

نشرة (٢-٧-١) اللياقة البدنية

اللياقة البدنية: هي مستوى الحالة البدنية التي يعتمد عليها الإنسان الرّياضي في مكونات اللّياقة البدنية الخاصة برياضته، ويتم قياسها بأجهزة القياس والاختبارات العلمية، ومقارنتها بالمستوى الأمثل.

أو عبارة عن: قدرة الفرد وكفاءته البدنية للقيام بدوره في الحياة، دون إجهاد أو تعب، وتنقسم اللياقة البدنية إلى قسمين:

- اللياقة العامة (الصحة والرفاهية).
- اللياقة الخاصة (يعتمد تعريفها على القدرة على تنفيذ جوانب محددة من الرياضة أو أي وظيفة أخرى)، وتتحقق اللياقة البدنية عادة من خلال التغذية الطبيعية الصحيحة، وممارسة التمارين، والراحة الكافية.

ويوضح (الطيب، & حدادى،٢٠١٨) أهمية اللياقة البدنية

من الناحية الاجتماعية: تتيح للفرد اكتساب الخبرات الاجتماعية، التي تساعد كثيرا في تكوين شخصيته، وتشبع فيه شعور الانتماء للجماعة، وتنمي القيم الاجتماعية والخلقية السليمة، وتزيد من تفاعله في المجتمع إذا ما اتصف باللياقة البدنية العالية.

ومن القيم الاجتماعية التي يمكن للفرد اكتسابها من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية: الروح الرياضية، والتعاون، والقيادة، والانضباط، والمتعة، والمواطنة الصالحة، والعلاقات الاجتماعية، والطاعة، والنظام.

من الناحية الصحية: تعمل اللياقة البدنية على تحسين الصحة العامة، فتزيد من السعة الحيوية للرئتين، وتزيد من حجم القلب، فيعمل بدقات أقل وباقتصاد، وتطور الجهاز العضلي، وتقلل من الأمراض المنتشرة، خاصة: أمراض القلب، والإفراط في السمنة، كما تعمل اللياقة البدنية على تحسين القوام والتركيب الجسمي المتناسق، والسيطرة على الوزن، وتساعد على بناء شخصية جذابة.

من الناحية النفسية: تتيح للفرد الفرص المتعددة كي يمتلك القدرة على التعبير عن نفسيته، وعلى تنمية التحكم في الانفعالات التي تمكنه من حسن التصرف في المواقف الحرجة، كما تعمل على تكوين الشخصية المتزنة المتصفة بالشمول والتكامل، والاتزان النفسي، والسرور، والنجاح، والرضا.

التنمية العقلية: تعمل الأنشطة الرياضية على إكساب الأفراد القيم والخبرات، والمفاهيم المعرفية التي يمكن اكتسابها من خلال ممارسة الأنشطة، وتعمل الأنشطة الرياضية على تطوير المهارات والعمليات العقلية المختلفة، كالفهم، والتطبيق، والتحليل، والتركيب، والإدراك، والتصور، والانتباه، والتفكير.

مراجع النشرة

الطيب،٢٠١٨. اللياقة البدنية وعلاقتها بالالتزام التكتيكي لدى لاعبي كرة القدم (Doctoral dissertation).
https://2u.pw/MeOdn

ورقة عمل ٢-٧-١ نموذج فرير لمفهوم اللياقة.

- استكمل الخريطة التالية للتعرف على مفهوم اللياقة البدنية، من خلال كتابتك داخل الشكل التالي:

نتاجات النشاط:

يتوقع في نهاية النشاط أن يكون المشارك قادرًا على أن:

- يعدد عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، ودور كل منها في تعزيز الصحة.
- يذكر نماذج من الحياة اليومية لأنشطة بدنية ورياضية، متضمنة نماذج تمت تجربتها لتعزيز عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

الأدوات والمواد المستخدمة في تنفيذ النشاط:

- ورق قلّاب.
- أقلام كتابة ماركر.
- مجموعة ألوان مختلفة.
- كتاب مقرر اللياقة والثقافة الصحية.
- نشرة (٢-٨-١) عناصر اللياقة البدنية.
- ورقة عمل (٢-٨-١) أنواع اللياقة.

استراتيجية تنفيذ النشاط:

- ورشة عمل.
- عصف ذهني.

إجراءات تنفيذ النشاط:

- يطلب المدرب من المشاركين دراسة النشرة (٢-٨-١)، التي تتناول عناصر اللياقة البدنية، ويتناقش المدرب مع المتدربين فيما تم التوصل إليه داخل فريق العمل.
- يُجري المدرب ورشة عمل حول عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، ودور كل منها في تعزيز الصحة.
- يتناقش المدرب مع المتدربين عن أهم نماذج الحياة اليومية لأنشطة بدنية ورياضية؛ لتعزيز عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.
- بعد انتهاء المجموعات من المناقشات، يطلب المدرب من المتدربين تدوين الإجابات في ورقة العمل (٢-٨-١).
- يتيح المدرب للمشاركين الفرصة لعرض ما توصلوا إليه، ويقدم التغذية الراجعة المناسبة.

نشرة (٢-٨-١) عناصر اللياقة البدنية.

ويحدد Rosenberg, A. (١٩٨٣) عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء الحركي:

- القوة العضلية: وهي القدرة على بذل أقصى طاقة ممكنة للعضلة.
- العوامل المؤثرة فيها: حجم العضلة، وعدد الألياف العضلية، ومطاطية العضلات، ونوع الألياف العضلية، والعوامل النفسية.
- السرعة: وهي أداء أي نشاط بدني في أقصر وقت ممكن.
- العوامل المؤثرة فيها: نوع الألياف العضلية، والتوافق العضلي العصبي، والقوة العضلية، ومطاطية العضلة، وقوة الإرادة.
- المرونة: وهي قدرة الفرد على أداء نشاط حركي في أوسع مدى تسمح له العضلة. العوامل المؤثرة فيها: قدرة مفاصل الجسم على الحركة الجيدة، ومطاطية العضلات، والتدريب المستمر والمنظم.
- الرشاقة: وهي قدرة الفرد على تغيير اتجاه جسمه على الأرض أو الهواء في أقل زمن ممكن.
- العوامل المؤثرة فيها: سلامة الجهاز العصبي، والقدرة العضلية، ونوع النشاط البدني، وسرعة الاستجابة.
- التوازن: وهو القدرة على الاحتفاظ بالجسم من السقوط أطول فترة ممكنة.
- العوامل المؤثرة فيه: سلامة الجسم العضوية، وقاعدة الاتزان، وارتفاع مركز الثقل، وخط الجاذبية الأرضية، والعوامل النفسية.
- التوافق العضلي العصبي: وهي قدرة الفرد على دمج مجموعة من الحركات في وقت واحد.

العوامل المؤثرة فيه:

- التوافق العام: الحركات التي يؤديها الإنسان بشكل يومي.
- التوافق الخاص: ويتطلب تدريبًا على نوع معين من الحركات.

مراجع النشرة:

Rosenberg, A. (1983). Fitness. The Journal of Philosophy, 80(8), 457-473.

https://2u.pw/MeOdn

ورقة عمل (٢-٨-١) أنواع اللياقة.

صل كلًّا من أنواع اللياقة البدنية التالية بتعريفها باستخدام الأعمدة التالية:

العمود (أ) .....
أنواع اللياقة البدنية.
اللياقة القلبية التنفسية.
التحمل العضلي.
تركيب الجسم.
المرونة.
القوة العضلية.

العمود (ب)
التعريف
نسبة وزن الدهون في الجسم إلى وزن الأنسجة غير الدهنية (العضلات والعظام والماء) في الجسم.
مقدار القوة التي يمكن أن تنتجها عضلة أو مجموعة عضلية بأقصى انقباض واحد.
قدرة الرئتين والقلب والأوعية الدموية على توصيل كميات كافية من الأكسجين إلى الخلايا؛ لتلبية متطلبات النشاط البدني لفترات طويلة.
قدرة العضلات على البقاء منقبضة، أو الانقباض بشكل متكرر لفترة طويلة من الزمن.
القدرة على تحريك المفاصل خلال نطاقات حركتها الكاملة. ويعتمد ذلك على بنية المفصل، وطول ومرونة النسيج الضام للمفصل.

نشاط رقم ٠٢ ٠٩

اسم النشاط

تطبيق عملي لقياس اللياقة البدنية

١٥ دقيقة

جماعي

نتاجات النشاط:

يتوقع في نهاية النشاط أن يكون المشارك قادرًا على أن:

- يعدد أدوات القياس والاختبارات لعناصر اللياقة البدنية.
- يطبق قياسات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة الميدانية.
- يُعِد سجلّ رصدِ قياسات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.
- يقيس مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لديهم، ويتابع تسجيلها والإنجازات التي حققوها.

الأدوات والمواد المستخدمة في تنفيذ النشاط:

ورق قلّاب.

أقلام كتابة ماركر.

كتاب مقرر اللياقة والثقافة الصحية.

نشرة (٢-٩-١) قياس اللياقة البدنية.

ورقة عمل (٢-٩-١) **سجل قياس عناصر اللياقة البدنية.**

استراتيجية تنفيذ النشاط:

- حوار ومناقشة.
- تطبيق عملي.
- تصميم أدوات.

إجراءات تنفيذ النشاط:

- يطلب المدرب من المشاركين دراسة النشرة (٢-٩-١)، التي تتناول قياس اللياقة البدنية، ويتناقش المدرب مع المتدربين فيما تم التوصل إليه داخل فريق العمل.
- يُجري المدرب جلسة حوار ومناقشة حول أدوات القياس والاختبارات لعناصر اللياقة البدنية لتحديدها.
- يعرض المدرب عمليًّا بعض قياسات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة الميدانية، كالمرونة، والتحمل العضلي، وغيره.
- يطلب المدرب من المتدربين تصميم سجل رصد قياسات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.
- بعد انتهاء المجموعات من المناقشات، يطلب المدرب من المتدربين تدوين الإجابات في ورقة العمل (٢-٩-١).

- يتيح المدرب للمشاركين الفرصة لعرض ما توصلوا إليه، ويقدم التغذية الراجعة المناسبة.

نشرة (٢-٩-١) قياس اللياقة البدنية.

كيفية قياس اللياقة البدنية:

في الفقرات التالية سنلقي الضوء باختصار على كيفية قياس اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، ونبدأ باللياقة القلبية التنفسية، ثم التركيب الجسمي، وانتهاء باللياقة العضلية الهيكلية.

قياس اللياقة القلبية التنفسية

تعد اللياقة القلبية التنفسية من أهم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة؛ وذلك لعلاقتها الوثيقة بالإمكانية الوظيفية للجهاز الدوري التنفسي، ويمكن تعريفها بأنها: قدرة الجهاز القلبي التنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء الخارجي بواسطة الجهاز التنفسي، ثم نقله بواسطة القلب والأوعية الدموية، ثم استخلاصه من قبل خلايا الجسم، خاصة العضلات؛ لتوفير الطاقة اللازمة للانقباض العضلي، ويتم قياس اللياقة القلبية التنفسية بطريقة مباشرة في المختبر، وذلك بتعريض المفحوص إلى جهد بدني متدرج حتى التعب، مع قياس غازات التنفس، ثم تحديد أقصى استهلاك للأكسجين لديه، كما يمكن تقديرها بطريقة غير مباشرة، من خلال اختبارات ميدانية، من أهمها: قياس الزمن اللازم لقطع مسافة محدودة جرياً ومشياً، وعادة ما تكون هذه المسافة من كيلومتر واحدٍ إلى ٣ كيلومترات، وذلك معتمد على نوع الاختبار المستخدم، والعينة المراد قياس لياقتها البدنية، والإمكانات المتوافرة، والوقت المتاح.

قياس اللياقة العضلية الهيكلية

تتمثل هذه اللياقة في كل من: القوة العضلية، والتحمل العضلي، والمرونة المفصلية، ويمكن استخدام اختبارات معملية أو ميدانية لقياس هذا النوع من اللياقة البدنية، ومن الاختبارات الميدانية الشائعة لقياس القوة العضلية: اختبار الضغط بالذراعين من وضع الانبطاح المائل أو بالشد للأعلى بواسطة العضلة؛ كمؤشر على قوة عضلات الذراعين والحزام الصدري، كما يمكن استخدام قوة القبضة كمؤشر على القوة العضلية، أما التحمل العضلي.. فيتم قياسه عادة باختبار الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين لمدة دقيقة؛ كمؤشر على قوة عضلات البطن وتحملها.

وتستخدم لقياس المرونة المفصلية اختبارات مباشرة وأخرى غير مباشرة، ومن الاختبارات غير المباشرة وأكثرها شيوعاً وسهولة اختبار: مد الذراعين من وضع الجلوس، باستخدام صندوق المرونة.

قياس التركيب الجسمي

يتركب الجسم إجمالاً من أجزاء شحمية وأخرى غير شحمية، وتشمل الأجزاء غير الشحمية: العضلات - تمثل النسبة الكبرى من الأجزاء غير الشحمية - ، والعظام، والأنسجة

الضامـة، والمـاء.

والمعـروف أن زيـادة الشـحوم لـدى الفـرد أمـرٌ غيـر مرغـوب فيـه، حيـث ترتبـط هـذه الزيـادة فـي الشـحوم ارتباطـاً إيجابيـاً بالعديـد مـن الأمـراض، كمـا ترتبـط ارتباطـاً سـلبياً بـالأداء البدنـي، ويحتـاج جسـم الإنسـان إلـى حـد أدنـى مـن الشـحوم تقـدر بحوالـي ٥٪ لـدى الرجـال، وحوالـي ١٢٪ لـدى النسـاء، أمـا النسـب المثاليـة لشـحوم الجسـم لـدى الرجـال فـي مرحلـة الشـباب فتكـون مـن ١٠٪ إلـى ١٨٪ مـن وزن الجسـم، وللنسـاء مـن ١٥٪ إلـى ٢٣٪ مـن وزن الجسـم، أمـا إذا زادت نسـبة الشـحوم عـن٢٥ ٪ مـن وزن الجسـم لـدى الرجـال، أو عـن ٣٢٪ لـدى النسـاء، فتعـد نسـبة الشـحوم مرتفعـة سـمنةً أو بدانـةً، ويتـم قيـاس نسـبة الشـحوم بطريقـة ميدانيـة وأخـرى معمليـة، ومـن أكثـر الطـرق الميدانيـة شـيوعاً لقيـاس نسـبة الشـحوم فـي الجسـم: اسـتخدام مقيـاس سُـمْكِ طَيَّـةِ الجلـد فـي مناطـق معينـة مـن الجسـم؛ للاسـتدلال علـى كميـة الشـحوم الموجـودة تحـت الجلـد، التـي تعـد مؤشـراً لشـحوم الجسـم عامـة، ويمكـن اسـتخدام مقاييـس طيَّـةِ الجلـد بحـد ذاتهـا كمعاييـر مسـتقلة للسـمنة أو البدانـة لـدى الفـرد، أو تحويـل هـذه المقاييـس إلـى نسـب شـحوم باسـتخدام معـادلات حسـابية تنبُّئيـة مخصصـة لهـذا الغـرض، ويتطلـب قيـاس سـمك طيـة الجلـد تدريبـاً جيـداً وخبـرة؛ حتـى يمكـن إجـراء القيـاس بدقـة وثبـات، ولهـذا يلجـأ البعـض عنـد عـدم توفـر الخبـرة والتدريـب الكافـي إلـى اسـتخدام مؤشـر كتلـة الجسـم كمؤشـر للسـمنة، ويتـم حسـاب مؤشـر كتلـة الجسـم مـن خـلال:

(Body Mass Index): كتلـة الجسـم قسـمة الـوزن بالكيلوغـرام علـى مربـع الطـول بالمتـر، وهـذا المؤشـر سـهل الاسـتخدام، ولا يتطلـب أدوات، ولكنـه ليـس مؤشـراً دقيقـاً جـداً للسـمنة أو البدانـة؛ لأنـه يعـد مؤشـراً لتناسـب الـوزن والطـول فقـط، لـذا.. هـو لا يصلـح كمؤشـر للبدانـة للذيـن يمتلكـون كتلـة عضليـة كبيـرة، مثـل: رياضـيي بنـاء الأجسـام، أو الأطفـال والناشـئين فـي فتـرة طفـرة النمـو، حيـث الزيـادة الملحوظـة فـي الطـول وفـي الـوزن، وبشـكل عـام.. يعـد مؤشـر كتلـة الجسـم فـي الحـدود المناسـبة للفـرد البالـغ إذا تـراوح مـا بيـن ٢٠ إلـى ٢٤,٩ كجـم/م٢، أمـا إذا بلـغ مـن ٢٥ إلـى ٢٩,٩ كجـم/م٢ فيشـير ذلـك إلـى زيـادة فـي الـوزن، وإذا زاد عـن ٣٠ كجـم/م٢ فـإن ذلـك يُعَـد مؤشـراً علـى وجـود بدانـة، وإذا كان أعلـى مـن ٤٠ كجـم/م٢ فيعنـي بدانـة عاليـة مفرطـة، أمـا مقاييـس مؤشـر كتلـة الجسـم لمـن هـم دون ١٨ سـنة، فـلا يوجـد اتفـاق حولهـا، لكنهـا مـن المؤكـد دون مقاييـس الراشـدين (Fleishman, E. A. ,١٩٦٤)..

مراجع النشرة

- Fleishman, E. A. (١٩٦٤). The structure and measurement of physical fitness.
- https://u.pw/MeOdn

ورقة عمل (٢-٩-١) سجل قياس عناصر اللياقة البدنية.

سجل قياس عناصر اللياقة البدنية باستخدام الجدول التالي:

عناصر اللياقة البدنية	الطريقة والأجهزة المستخدمة	نتيجة الاستخدام	التفسير
القوة العضلية: عضلات الصدر.			
قياس اللياقة القلبية التنفسية.			
التحمل العضلي.			
المرونة.			
تركيب الجسم.			

نشاط رقم ٠٢ ١٠

اسم النشاط

رسم خريطة ذهنية لبعض العضلات بجسم الإنسان.

١٥ دقيقة

جماعي

نتاجات النشاط:

يتوقع في نهاية النشاط أن يكون المشارك قادرًا على أن:

- يعدد مبادئ تنمية اللياقة البدنية.
- يحدد بعض العضلات في جسم الانسان.
- يحدد أساليب متنوعة لتنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

الأدوات والمواد المستخدمة في تنفيذ النشاط:

ورق قلّاب.

أقلام كتابة ماركر.

كتاب مقرر اللياقة والثقافة الصحية.

نشرة (٢-١٠-١) أساليب تنمية اللياقة البدنية.

ورقة عمل (٢-١٠-١) أساليب تنمية اللياقة البدنية.

استراتيجية تنفيذ النشاط:

- عصف ذهني.
- خرائط ذهنية.
- ورش عمل.

إجراءات تنفيذ النشاط:

- يطلب المدرب من المشاركين دراسة النشرة (٢-١٠-١)، التي تتناول أساليب تنمية اللياقة البدنية، ويتناقش المدرب مع المتدربين فيما تم التوصل إليه داخل فريق العمل.
- يُجري المدرب جلسة نقاش حول أهم مبادئ تنمية اللياقة البدنية، وبعض العضلات في جسم الانسان.
- يطلب المدرب من المتدربين التعاون لتحديد أهم الأساليب لتنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.
- بعد انتهاء المجموعات من المناقشات، يطلب المدرب من المتدربين تدوين الإجابات في ورقة العمل (٢-١٠-١).
- يتيح المدرب للمشاركين الفرصة لعرض ما توصلوا إليه، ويقدم التغذية الراجعة المناسبة.

نشرة (٢-١٠-١) أساليب تنمية اللياقة البدنية.

ويحدد (Siedentop, D., & Van der Mars, H. ٢٠٢٢) المبادئ العامة للياقة البدنية

بينما نرى البرامج النوعية لتنمية اللياقة العضلية سيكون لها اتجاهاتها الإرشادية للاشتراك والإدارة، فهناك عدد من المبادئ الأساسية التي تتلاءم مع جميع هذه الأنشطة، وهذه يجب فهمها، وأن تؤخذ في الاعتبار من قبل المدرسين والقادة عند تعاملهم مع الأفراد، ومجموعات اللياقة هي:

- مبدأ القاعد السليمة:

يجب بناء برنامج التمرين على قواعد فسيولوجية وطبية وصحية سليمة، أي: استخدام الخدمات الصحية والاختبارات، والرقابة الطبية، بإشراف مدرّسين وخبراء، كما يشمل أيضا تصميم برامج خاصة للمرضى، وللمعوقين تحت إشراف المتخصصين.

- مبدأ تبادل العلاقات:

يؤثر كل عضو من أعضاء الجسم ويتأثر بكل عضو من الأعضاء الأخرى، وعندما توجه التمرينات مباشرة لتنمية جزء معين أو وظيفة عضو ما فسوف يكون هناك اعتبار لتأثيرها على الأبعاد والأجزاء الأخرى.

إن الهدف النهائي هو: اللياقة الشاملة، وتتضمن تنمية الفرد بجميع جوانبه.

- مبدأ هيبوقراط:

يشير هذا المبدأ على أن الذي يُستَخدَم ينمو، والذي لا يستخدم يضمر ويضعف، وهذا مع فرضية غياب المرض أو العاهة التي تجعل التمرين غير مناسب.

وتَحدُثُ تنمية العضو البدني استجابةً للجهد المناسب ومتطلبات الإثارة.

- مبدأ الحمل الزائد:

يشير هذا المبدأ إلى تطوير النشاط المنظم للوصول إلى مستويات أعلى من تلك التي تواجه الفرد عادة.

ويبني العضو الإنساني نفسه في حدود؛ لمقابلة المتطلبات الواقعة على عاتقه، ويجب على الفرد لتنمية أعظم قوة، وأعلى مرونة، وأشد تحمل، أن يمارس التمرينات بالمستويات التي تتطلب وتتحدى أكثر مما هو مألوف.

ويمكن أن تتأثر زيادة الحمل بمقاومة أكبر، ومعدل أسرع، وشدة أقوى، أو بمجموعة من هذه المؤثرات.

- مبدأ التخصص:

يستجيب الجسم بطرق مختلفة للأنواع المختلفة من الجهد، تنتج قوة العضلة ذات الرأسين من ممارسة التمرينات التي تتطلب انقباضات قوية.

وينتج التحمل الشديد من الزيادة المتدرجة لمستويات النشاط إلى المستوى الذي يتطلب التكيفات البدنية المطلوبة، بينما قد يكون هناك بعض التنمية للقوة العامة والتحمل.

وتأتي الاستجابة بنوع خاص لما هو مطلوب، ولا يستطيع فرد أن يصبح عدّاءً لمسافة ميل مع جَلَدٍ دوريٍّ تنفسيّ عالٍ بممارسة رياضة رفع الأثقال، ولا يستطيع الشخص تنمية عضلات البطن بواسطة تمرينات الذراعين، فيجب تنفيذ كل تمرين لتحقيق غرض التنمية الخاص الذي صمم من أجله.

- مبدأ التقدم:

يعتبر هذا المبدأ نتيجة طبيعية لمبدأ زيادة الحمل، حيث يتحسن الجسم؛ لمقابلة جهود بعض التدريبات المعطاة التي كانت تشكل حملا زائدا في يوم ما ولم تعد كذلك. ولهذا أصبح من الضروري زيادة مقاومة أو شدة التمرين، ففي تمرينات المقاومة المتزايدة، - وعلى سبيل المثال: رفع الأثقال-، يلجأ اللاعب إلى زيادة عدد التكرارات كلما أصبح قويا وذا تحمل كاف لأداء التمرين الأصلي بسهولة، وبالمثل عندما يدرّب الشخص نفسه لجري المسافات الطويلة بتقليل زمنه تدريجيا، وكذلك ممارسو القفز بالزانة، حيث يعملون على زيادة ارتفاع القفز تدريجيا.

- مبدأ الحافز:

هناك حاجة لبذل مجهود لوضع الجسم تحت ضغط، وهذا هو السبب الذي من أجله يشدد مدربو ألعاب القوى والسباحة على أهمية القوة في تدريب اللاعب؛ للوصول به للمستويات العليا.

ولهذه الأسباب يعتبر التكيف في الملاكمة -على سبيل المثال- من الإجراءات المرهقة، كما يجب توفر قوة العزيمة بقدر الحاجة إلى جسم قوي ليصبح اللاعب بطلًا رياضيًّا، ولكن يجب أن يصدر الحافز من الداخل.

وقد تشجع الحوافز الأشخاص بصفة مؤقتة، ولكن ما يجب التمسك به هو الاحتفاظ باستمرارية الرغبة القوية المخلصة لعمل أحسن ما في حياتهم، ولإنجاز ما يحقق متطلباتهم بقدر المستطاع، وهذا مبدأ هام لجميع برامج اللياقة الجيدة.

- مبدأ الملاءمة:

تختلف أنواع النشاط، وطبيعة المشتركين، ودرجات المجهود، وأغراض التمرين، وما قد يكون مفيدًا لشخص ما يمكن أن يكون مضرا لآخر، وما هو ترويح لفرد قد يعتبر عملًا بالنسبة للآخرين، وما قد يكون حسنا في الوقت الحاضر قد يكون سيئا في المستقبل، وهناك مجالات لمبدأ الملاءمة ومنها:

- الملاءمة للحالة الحاضرة للفرد:
- يجب ملاحظة كل من: الاستعدادات الفسيولوجية والنفسية، فعلى الفرد المبتدئ في تدريبات الأثقال أو السباحة ألا يتدرب لمدةٍ أو شدةٍ كالفرد الذي بدأ من فترة أطول. يحتاج الفرد في فترة النقاهة لنشاط يختلف عن ذلك الفرد الذي لم يمرض، ويجب ألا تكون التدريبات المعدة إعدادا جيدا هي نفسها التي تخصص لعدّاء المسافات القصيرة الذي يتدرب أول مرة.

- الملاءمة للنوع:
- تختلف طبيعة الأنثى في بعض الأمور عن تلك الخاصة بالذكور، ويجب على الفتيات ألا يمارسن جميع الألعاب الخاصة بالفتيان، وأن يوضع في الاعتبار كلا الجنسين عند التخطيط لبرامج النشاط.
- بالرغم من أن هناك احتياجات يمكن إشباعها إشباعا كاملا عن طريق الأنشطة، إلا أنه يجب الحذر أيضا، كما يجب أن تتحكم الميول والنمو الفسيولوجي وقدرات الفتيان والفتيات، والرجال والنساء في اختيار الأنشطة.
- الملاءمة للعمر:
- يجب أن يؤخذ في الاعتبار العمر بالنسبة للحالة البدنية في أي برنامج تدريبي، فالفتاة في سن السابعة يجب ألا تتبع نفس نظام التمرين الذي سيخطط لها عند سن الثالثة عشر.
- ولا تتشابه قوة الشخص ومرونته وتحمله وتكيفه وهو في سن العاشرة كما هي في سن الخامسة والعشرين، فقد تُلائم رياضة الجولف رجلًا في سن الستين، بينما كانت تلائمه كرة القدم قبل ذلك بأربعين عامًا.
- الملاءمة للغرض الموضوع:
- إن أول وأهم تساؤل يختص بالتمرين يجب أن يدور حول الغرض منه، فعندما يعالج الطبيب مريضا بشلل الأطفال، فإنه لا يعطي نفس العلاج للشخص الذي يشعر بآلام أسفل الظهر، وكذلك عند وضع المدرب برنامجا تدريبيا لمصارع أولمبي عالي المستوى، فإنه لا يضع نفس البرنامج لسبّاح المسافات الطويلة، أو لاعب الكرة الطائرة.
- سوف يحتاج مريض القلب المتماثل للشفاء لبرنامج تدريبي يختلف عن لاعبي كرة القدم اختلافا أكثر مما هو متوقع.
- وقد يكون الغرض هو الترويح والمرح، أو العلاج، أو التحمل، أو اكتساب الثقة، أو التكيف أو ليكون الفرد أكثر جاذبية.
- فيجب أن يكون الغرض هو العامل المحدد عند وضع خطط للبرنامج.

مراجع النشرة

- Siedentop, D., & Van der Mars, H. (٢٠٢٢). Introduction to physical education, fitness, and sport. Human kinetics.
- https://sot-bladna.yooV topic-com/t٣٠V

ورقة عمل (٢-١٠-١) أساليب تنمية اللياقة البدنية

للتعرف على أساليب تنمية اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة استكمل الجدول التالي:

أساليب تنمية اللياقة البدنية.	نوع اللياقة البدنية المستهدف.	هدف النشاط.	الفترة الزمنية المستغرقة لتنفيذ النشاط.

نشاط رقم ٠٢ ١١

اسم النشاط

تصميم برنامج تدريبي بدني شخصي لتطوير عناصر اللياقة البدنية.

١٥ دقيقة

جماعي

نتاجات النشاط:

يتوقع في نهاية النشاط أن يكون المشارك قادرًا على أن:

- يصمم برنامجًا تدريبيًّا بدنيًا شخصيًا؛ لتطوير عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.
- يعدد معوقات تطبيق برنامج التدريب الشخصي لتطوير عناصر اللياقة البدنية المستهدفة، وسبل تجاوزها.
- يطبق الأنشطة البدنية التي يتضمنها برنامج التدريب الشخصي أسبوعيًّا؛ لتطوير عناصر اللياقة البدنية المستهدفة.

الأدوات والمواد المستخدمة في تنفيذ النشاط:

ورق قلّاب.

أقلام كتابة ماركر.

كتاب مقرر اللياقة والثقافة الصحية.

أجهزة حاسب آلي متصل بالإنترنت.

نشرة (٢-١١-١) برنامج اللياقة البدنية.

ورقة عمل (٢-١١-١) تصميم برنامج اللياقة البدنية.

استراتيجية تنفيذ النشاط:

- ورش عمل.
- عصف ذهني.
- خرائط ذهنية.

إجراءات تنفيذ النشاط:

- يطلب المدرب من المشاركين دراسة النشرة (٢-١١-١)، التي تتناول تصميم برنامج تدريبي بدني شخصي؛ لتطوير عناصر اللياقة البدنية، ويتناقش المدرب مع المتدربين فيما تم التوصل إليه داخل فريق العمل.
- يعقد المدرب ورشة عمل مطورة لتصميم برنامج تدريب بدني شخصي؛ لتطوير عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.
- يعقد جلسة نقاشٍ؛ لتحديد أهم معوقات تطبيق برنامج التدريب الشخصي، وسبل تجاوزها.
- بعد انتهاء المجموعات من المناقشات، يطلب المدرب من المتدربين تدوين الإجابات في ورقة العمل (٢-١١-١).

- يتيح المدرب للمشاركين الفرصة لعرض ما توصلوا إليه، ويقدم التغذية الراجعة المناسبة.

نشرة (٢-١١-١) برنامج اللياقة البدنية.

إن بدء برنامج للياقة البدنية قد يكون أحد أفضل الأشياء التي ستقوم بها من أجل صحتك، حيث يمكن للأنشطة البدنية تقليل تعرّضك لخطر الأمراض المزمنة، وتحسين توازنك، وتنسيق أعضائك، ومساعدتك على خسارة الوزن، وحتى تحسين عادات نومك وتقديرك لذاتك.

وتوجد أخبار أخرى جيدة: يمكنك بدء برنامج اللياقة البدنية فقط في خمس خطوات.

قيِّم مستوى لياقتك

ربما تكون لديك فكرة عن مستوى لياقتك البدنية، ولكنّ تقييم نقاط اللياقة البدنية الأساسية وتسجيلها يمكن أن يمنحك معايير تستطيع من خلالها قياس مدى تقدمك.

لتقييم تمرينات الأيروبيك واللياقة العضلية الخاصة بك، والمرونة، وتكوين الجسم، حاول تسجيل:

- معدل النبض، قبل وبعد المشي مباشرة لمسافة ميل واحد (١,٦ كيلومتر).
- المدة التي يستغرقها المشي لمسافة ميل واحد، أو المدة التي يستغرقها الركض لمسافة ميل ونصف (٢,٤١ كيلومتر).
- كم عدد تمرينات الضغط القياسية أو المعدلة التي يمكنك القيام بها في وقت واحد؟.
- إلى أيّ مدى يمكنك الوصول للأمام أثناء الجلوس على الأرض مع وضع ساقيك أمامك؟.
- محيط الخصر لديك، فوق عظام الورك مباشرة.
- مؤشر كتلة الجسم الخاص بك.
- **صمم برنامج اللياقة البدنية الخاص بك**

من السهل قول: إنك ستمارس التمرينات الرياضية كل يوم، لكنك ستحتاج إلى خطة.

أثناء تصميم برنامج اللياقة البدنية الخاص بك، ضع النقاط التالية في الاعتبار:

- **ضع في اعتبارك أهداف اللياقة الخاصة بك:** هل ستبدأ برنامجًا للياقة البدنية؛ للمساعدة في إنقاص الوزن؟ أم لديك دافع آخر- مثل: التحضير لسباق الماراثون - ؟، يمكن أن يساعدك تحديد أهداف واضحة في قياس تقدمك، والحفاظ على دوافعك.
- **ضع روتينًا متوازنًا:** خصّص نحو ١٥٠ دقيقة على الأقل؛ لممارسة التمارين الهوائية المعتدلة، أو ٧٥ دقيقة لممارسة التمارين الهوائية القوية أسبوعيًّا، أو مزيجًا من التمارين المعتدلة والقوية.
- وتقترح الإرشادات توزيع هذه التمارين على مدار الأسبوع كله، ويُوصَى بممارسة

الرياضة لمدة ٣٠٠ دقيقة على الأقل أسبوعيًا؛ لتحقيق فائدة صحية أكبر، ولمساعدتك على إنقاص الوزن، أو تثبيت الوزن بعد فقدانه.

- ومع ذلك، فإن القليل من الأنشطة البدنية يعود بالنفع أيضًا، قد يكون النشاط لفترات قصيرة على مدار اليوم إضافة مفيدة لصحتك.
- مارِس تمارين القوة لجميع مجموعات العضلات الرئيسة مرتين على الأقل في الأسبوع.. أدِّ مجموعة تمارين واحدة من كل تمرين باستخدام ثقل، أو مستوى مقاومة قوي بما يكفي؛ حتى تُجهد عضلاتك بعد ما يقرب من ١٢ إلى ١٥ مرة من الحركات التكرارية، بهدف التمرين على مجموعة واحدة من كل تدريب.
- **ابدأ بوتيرة منخفضة، وتقدَّم ببطء:** إذا كنت تبدأ للتو في ممارسة الرياضة، فابدأ بحذر وتقدَّم ببطء، وإذا كنت تعاني إصابة أو حالة طبية، فاستشر طبيبك أو اختصاصي علاج بالتمارين الرياضية للمساعدة في تصميم برنامج لياقة يُحسّن تدريجيًّا من نطاق الحركة لديك والقوة والقدرة على التحمُّل.
- **أضف الأنشطة إلى روتينك اليومي:** قد يكون إيجاد بعض الوقت لممارسة الرياضة أمرًا صعبًا، ولتسهيل الأمر:
- ـ حدِّد وقتًا لممارسة الرياضة - مثلما تفعل مع أي موعد طبي آخر- .
- ـ خطط لمشاهدة برنامجك المفضل أثناء السير على جهاز الجري، أو اقرأ أثناء ركوب الدراجة الثابتة، أو خذ استراحة للذهاب في نزهة على الأقدام أثناء فترة العمل.
- **خطِّط لتضمين أنشطة مختلفة:** إن تنويع الأنشطة (التدريب على رياضتين مختلفتين) يمكن أن يساعد في تلافي الملل الذي قد ينجم عن ممارسة الرياضة، كما أن التدريب على أجهزة اللياقة متعددة الأغراض باستخدام تشكيلات النشاط منخفض الشدة، مثل: ركوب الدراجات الهوائية، أو التمارين المائية، يقلِّل أيضًا من فرصك في إصابة عضلة أو مفصل معين، أو الإفراط في استخدامه.
- خطِّط للتبديل بين الأنشطة التي تركز على أجزاء مختلفة من جسمك، مثل: المشي، والسباحة، وتمارين القوة.
- **جرب تدريب الفاصل عالي الكثافة:** في التدريب عالي الكثافة، تقوم بإجراء رشقات قصيرة من النشاط عالي الكثافة، مفصولة بفترات استعادة النشاط منخفض الكثافة.
- **خذ وقتك حتى تسترد نشاطك:** يبدأ الكثير من الأشخاص ممارسة الرياضة بحماسة شديدة، ويتدربون أوقاتًا طويلة أو بشدة، ثم يتوقفون إذا أصبحت عضلاتهم أو مفاصلهم متقرحة أو مصابة.
- خطط للوقت بين الجلسات؛ لإراحة جسدك، واستعادة عافيتك.
- **دوِّن ذلك على الورق**: فقد تشجّعك الخطة المكتوبة على الالتزام بالمسار المحدد لممارسة التمارين.
- **اجمع المعدات الخاصة بك**

ستبدأ على الأرجح بالأحذية الرياضية.

احرص على أن تختار الأحذية المصمَّمة للنشاط الذي تفكر في عمله، فمثلًا: أحذية الركض أخف في الوزن من أحذية التمارين المتنوعة التي تقدِّم دعمًا أكبر.

إذا كنت تخطط للاستثمار في معدات تمرين، فاختر شيئًا عمليًّا وممتعًا وسهل الاستخدام، ويُنصح بتجربة أنواع معينة مع المعدات في مركز لياقة قبل شراء معداتك الخاصة.

قد تفكر في استخدام تطبيقات اللياقة للأجهزة الذكية، أو أجهزة تتبع النشاط الأخرى، مثل: الأجهزة التي يمكنها تتبُّع المسافة التي قطعتها، أو تتبع السعرات الحرارية التي حُرِقت، أو مراقبة سرعة نبضات القلب.

٤.البدء

أنت الآن مستعد للانطلاق، ولْتَضَعْ هذه النصائح في حسبانك عند البدء في برنامج اللياقة البدنية:

- **ابدأ ببطء ثم زد التمرين تدريجيًّا:** امنح نفسك مدة زمنية كبيرة لأداء تمارين الإحماء وتمارين التهدئة بمشي بسيط، أو بأداء تمارين الإطالة الخفيفة، ثم بعد ذلك زد من السرعة بحيث يمكنك المتابعة لمدة خمس أو عشر دقائق، دون الوصول إلى الإجهاد الشديد.
- ومع تحسن قدرتك على التحمل.. زد تدريجيًّا مدة ممارستك للتمارين الرياضية. مارس التمارين الرياضية لمدة تتراوح ما بين ٣٠ و ٦٠ دقيقة في معظم أيام الأسبوع.
- **قسِّم الأمور إذا اضطررت لذلك:** ليس عليك أن تقوم بكل التمارين في وقت واحد، فيمكنك ممارسة الرياضة خلال اليوم، ستستفيد بمزايا التمارين الهوائية أيضًا عند ممارسة التمارين الرياضية في جلسات قصيرة، لكن عند تكرارها، حيث إن ممارسة الرياضة في جلسات قصيرة عدة مرات يوميًّا سيُلائم جدولك، وسيصبح ذلك أفضل من ممارستها في جلسة واحدة تبلغ ٣٠ دقيقة.
- إن القيام بأي قدر من الرياضة خير من عدم القيام بأي رياضة مطلقًا.
- **كن مبدعًا:** قد يشتمل روتين تدريبك على أنشطة متنوعة، كالمشي، أو ركوب الدراجات، أو التجديف، لكن لا تتوقف عند ذلك الحد، ولتقم بنزهةٍ سيرًا على الأقدام مع أسرتك في العطلة الأسبوعية، أو اقضِ وقتًا في أمسية مع أصحابك القدامى، إبتكر أنشطة تستمتع بها؛ لتضيفها إلى روتين اللياقة البدنية.
- **استجب إلى احتياجات الجسم:** إذا شعرت بألم أو ضيق في التنفس، أو دوخة، أو غثيان، فلتَنَل قسطًا من الراحة، فقد تقسو على نفسك كثيرًا.
- **تحلَّ بالمرونة:** إذا شعرت بأنك لست على ما يُرام، فاسمح لنفسك بالتوقف لمدة يوم أو يومين.
- **ارصد تقدمك**

أعد إجراء تقييم لياقتك الشخصية بعد ستة أسابيع من بداية برنامجك، ثم كرر ذلك

كلما مرت شهور قليلة، قد تلاحظ أنك بحاجة إلى زيادة مقدار الوقت الذي تتمرن فيه لكي تواصل التحسن. أو قد تشعر بالسرور من مفاجأة اكتشافك أنك تتمرن بالقدر المناسب تمامًا لتحقيق أهدافك في اللياقة.

إذا فقدت الدافع، فحدد أهدافًا جديدة، أو جرِّب نشاطًا جديدًا، كالتمرين مع صديق، أو حضور حصة في مركز لياقة، فهذا قد يساعد أيضًا.

يُعَد بدء برنامج تمرين قرارًا مهمًّا، لكنه لا يجب أن يكون قرارًا صعب التحمُّل.. بالتخطيط بعناية، والتدرج بنفسك، يمكنك الدخول في عادة صحية تستمر طوال العمر (Jang, S., et al, ٢٠٢٠)..

مراجع النشرة

- Jang, S., Han, S. H., & Rhee, J. Y. (٢٠٢٠). Cluster of coronavirus disease associated with fitness dance classes, South Korea. Emerging infectious diseases ,٢٦(٨), ١٩١٧.
- https://www.mayoclinic.org/ar/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/fitness/art-٢٠٠٤٨٢٦٩

ورقة عمل (٢-١١-١) تصميم برنامج اللياقة البدنية.

صمم إطارًا لبرنامج اللياقة البدنية الشخصي، باستخدام الجدول التالي:

اليوم التدريبي	الهدف	الأنشطة	الزمن المستغرق	أساليب التقويم	ما تم إنجازه
الأول					
الثاني					
الثالث					
الرابع					
الخامس					
السادس					
السابع					

نتاجات النشاط:

يتوقع في نهاية النشاط أن يكون المشارك قادرًا على أن:

- يعرّف مفهوم التحكم في الوزن.
- يحدد مواصفات برنامج التدريب البدني للتحكم في الوزن لفئة الناشئة والشباب.
- يحدد تصنيف حالة التحكم بالوزن، وطبيعة برنامج التدريب البدني أو الرياضي المناسب.
- يقترح برنامج تدريب بدني أو رياضي للتحكم بالوزن، حسب حالة الفرد.

الأدوات والمواد المستخدمة في تنفيذ النشاط:

ورق قلّاب.

أقلام كتابة ماركر.

كتاب مقرر اللياقة والثقافة الصحية.

أجهزة حاسب آلي متصل بالإنترنت.

ورقة عمل (٢-١٢-١) دراسة حالة لبرنامج اللياقة البدنية الشخصي.

ورقة عمل (٢-١٢-٢) التحكم في الوزن.

استراتيجية تنفيذ النشاط:

- حوار ومناقشة.
- ورش عمل.
- دراسة حالة.
- خرائط ذهنية.

إجراءات تنفيذ النشاط:

- يطلب المدرب من المشاركين دراسة النشرة (٢-١٢-١)، التي تتناول برنامج اللياقة البدنية الشخصي، ويتناقش المدرب مع المتدربين فيما تم التوصل إليه داخل فريق العمل.
- يُجري المدرب جلسة حوار ومناقشة، حول مفهوم التحكم في الوزن.
- يتناقش المدرب مع المتدربين؛ لتحديد مواصفات برنامج التدريب البدني للتحكم في الوزن لفئة الناشئة والشباب.
- يعقد جلسة دراسة حالة لمجموعات من البرامج الخاصة بإنقاص الوزن؛ لتقييمها وتحسينها.

- بعد انتهاء المجموعات من المناقشات، يطلب المدرب من المتدربين تدوين الإجابات في ورقة العمل (٢-١٢-١).
- يطلب المدرب من المتدربين التعرف على الأنشطة البدنية المناسبة لإنقاص الوزن.
- بعد انتهاء المجموعات من المناقشات، يطلب المدرب من المتدربين التعاون في تدوين الإجابات في ورقة العمل (٢-١٢-٢).
- يتيح المدرب للمشاركين الفرصة لعرض ما توصلوا إليه، ويقدم التغذية الراجعة المناسبة.

نشرة (٢-١٢-١) التحكم فى الوزن

التحكم في الوزن:

التحكم في الوزن: عملية ضبط كمية الدهون في الجسم، وتعتمد هذه العملية على تنظيم العلاقة بين كمية الطعام التي يتناولها الشخص ومقدار الحركة (التمارين الرياضية التي يقوم بها)، وتقل كمية الدهون في الجسم كلما قلت كمية الطعام وزاد مقدار الحركة.

وللتحكم في الوزن فوائد طبية مهمة؛ إذ إن السمنة تسبب مشاكل صحية، واجتماعية، وعاطفية خطيرة.

ولا تعني زيادة وزن الأشخاص أنهم بدناء، على الرغم من أن كلمة زيادة في الوزن غالبا ما تستعمل عند وصف البدانة.

تعني الزيادة في الوزن ببساطة: أن الشخص يزن أكثر من متوسط الوزن الطبيعي لطول معين. كما أن هناك أناسا يبلغ وزنهم أقل من متوسط الوزن المتناسب مع طولهم؛ لأن لديهم عظاما وعضلات أصغر، بينما هناك آخرون يقل وزنهم نتيجة لقلة الدهون لديهم.

وفي حالات أخرى يكون نقص الوزن نتيجة للأمراض، ومن أهمها: السرطان، ومرض السكري، والدرن.

وفي بعض الأطفال يكون نقص الوزن أول علامات فشل النمو، ولهذا.. فإن الأشخاص الأقل وزنا يجب عليهم استشارة الطبيب، وإذا لم يوجد لديهم مرض فليس هناك داعٍ للقلق بسبب نقص الوزن.

والأشخاص الذين لديهم زيادة في الوزن، ولكنهم غير بدناء ليسوا بحاجةٍ إلى تقليل وزنهم، ولكن عليهم المشي، أو أخذ قسطٍ من التمارين الرياضية (Fuhrer, T., et al. ٢٠٢١).

مراجع النشرة:

- Fuhrer, T., Kliegl, R., Arntz, F., Kraemer, S., & Grenache, U. (٢٠٢١). An update on secular trends in physical fitness of children and adolescents from ١٩٧٢ to ٢٠١٥: a systematic review. Sports Medicine, ٥١(٢), ٣٠٣-٣٢٠.
-
- https://u.pw/EFFqX

ورقة عمل (٢-١٢-١) دراسة حالة لبرنامج اللياقة البدنية الشخصي.

دراسة حالة لبرنامج اللياقة البدنية الشخصي باستخدام الجدول التالي:

هذه الحالة تستهدف إنقاص الوزن، من خلال التقليل من نسبة الشحوم في الجسم، ومن المهم التأكّد من استشارة الطبيب قبل عرض البرنامج التدريبي، وأخذ موافقته للمشاركة في البرنامج، وإذا لزم الأمر المتابعة منه، حسب معدل السمنة، والحالة الصحية للفرد، ولياقته، وعمره، وغيرها من العوامل ذات العلاقة، لذا.. فإن استشارة الطبيب المختص تسبق تطبيق برنامج التدريب الرياضي، أو النشاط البدني لتخفيف الوزن، ويمكن توضيح مواصفات البرنامج الرياضي لهذه الحالة من خلال الأسئلة التالية:

ما نوع الرياضة المناسبة لهذه الحالة؟

- .....

ما شدة الجهد المتوقع منه؟

- .....

ما المدة الزمنية التي يحتاجها لتأدية الأنشطة؟

- .....

ما مدى التكرار الأسبوعي الذي سيحتاجه؟

- .....

ورقة عمل (٢-١٢-٢) التحكم في الوزن.

صل كل عمود بما يتناسب معه باستخدام الجدول التالي:

العمود ١	العمود ٢	العمود ٣	العمود ٤
نوع النشاط البدني	شدة النشاط البدني	مدة النشاط البدني	التكرار الأسبوعي
تمرينات إطالة ومرونة.	متوسطة الشدة.	٣ مجموعات عضلية كل مجموعة ٣×٨ .	٤ أيام ≤
تمرينات مقاومة (تقوية العضلات).	عالية الشدة.	شاملة لمعظم مفاصل الجسم، كالكتفين والظهر والحوض والرجلين.	٥ أيام ≤

	بين متوسطة وعالية الشدة.	٢٠٠-٢٥٠ دقيقة/ الأسبوع .	٣ أيام ≤
أنشطة هوائية.	٥٠ـ٦٠٪ من القوة القصوى.	١٥٠دقيقة/الأسبوع .	٢-٣ أيام/الأسبوع .
أنشطة هوائية مختلطة.	ليس لها شدة لكن بدون مبالغة.	٣٠٠دقيقة/الأسبوع	خلال أيام التدريب الهوائي

نشاط رقم ٠٢ ١٣

اسم النشاط

كفايات التدريس والتقويم.

١٥ دقيقة

جماعي

نتاجات النشاط:

يتوقع في نهاية النشاط أن يكون المشارك قادرًا على أن:

- توظيف التقنيات التعليمية الحديثة وفقا لنواتج التعلم المستهدفة من الدرس.
- تقديم تغذية راجعة بناءة للطلبة في الوقت المناسب حول تعلمهم.

الأدوات والمواد المستخدمة في تنفيذ النشاط:

ورق قلّاب.

أقلام كتابة ماركر.

نشرة (٢-١٣-١) التقنيات التعليمية الحديثة.

ورقة عمل (٢-١٣-١) توظيف التقنيات التعليمية الحديثة.

نشرة (٢-١٣-٢) تقديم تغذية راجعة بناءة للطلبة.

ورقة عمل (٢-١٣-٢) تقديم تغذية راجعة بناءة للطلبة.

شبكة المعلومات الدولية.

- جوال متصل بالإنترنت.

استراتيجية تنفيذ النشاط:

التعلم التعاوني.

الحوار والمناقشة.

ورش العمل.

العصف الذهني.

خرائط التفكير.

إجراءات تنفيذ النشاط:

يسأل المدرب المشاركين عن تعريف التقنيات التعليمية.

يقسم المدرب المشاركين إلى مجموعات صغيرة غير متجانسة.

يطلب من كل مجموعة كتابة التعريفات على ورق القلاب.

تعرض كل مجموعة ما تم التوصل إليه على باقي المجموعات.

يوزع المدرب على المشاركين ورقة العمل (٢-١٣-١) أساليب التقنيات الحديثة.

يطلب منهم توظيف تلك الأساليب في المقرر.

يقوم المشاركون بقراءة النشرة (٢-١٣-١)، ثم يطلب منهم إجراء عصف ذهني؛ لتوليد

أكبر عدد ممكن من الأفكار التي يمكن توليدها من موضوعات الوحدة التدريبية الثانية.

تختار كل مجموعة إحدى هذه الافكار، وتقوم ببناء خطة تدريسية لكيفية تطبيقها مع الطلاب داخل الصف.

يسأل المدرب عن المقصود بالتقويم الإلكتروني.

بعد انتهاء المجموعات، يوزع المدرب عليهم ورقة عمل (٢-١٣-٢)، ويطلب منهم تقديم تغذية راجعة بناءة للطلبة.

يطلب المدرب من المشاركين تحديد طرق متنوعة لتقديم تغذية راجعة بناءة للطلبة.

يطلب المدرب من المشاركين تلخيص النشرة (٢-١٣-٢)، باستخدام أحد خرائط التفكير.

نشرة رقم (٢-١٣-١) التقنيات التعليمية الحديثة

حرصت أنظمة التربية والتعليم حول العالم على توفير فرص النمو المتكامل والمتوازن، ومخاطبة المتعلم في حدود قدراته، وإمكاناته، كما أخذت بالحسبان متطلبات الانفجار المعلوماتي والتقني الذي سمح بتدفق المعلومات وتناميها لحظة بلحظة، وقد استحوذ موضوع تأثير التقنيات الحديثة في التربية والتعليم على طابع خاص ومستمر؛ نظراً لمميزاتها، وإمكاناتها التربوية من جهة، وانخفاض كلفتها نتيجة التقدم في إنتاج برمجياتها وتطبيقاتها من جهة أخرى.

مفهوم تقنيات التعليم:

هناك العديد من التعريفات لتقنيات التعليم، نذكر منها:

- عملية معقدة متكاملة تشمل الأفراد وأساليب العمل والأفكار والأدوات والتنظيمات المناسبة التي نستخدمها لتحليل المشكلات التعليمية التي تواجهنا، وتقرير وتطبيق الحلول لها، ثم تقييم وإدارة هذه الحلول وذلك في المواقف التي يكون فيها التعليم هادفا ويمكن التحكم فيه.
- عملية منهجية منظمة في تصميم عملية التعليم والتعلم وتنفيذها، وتقويمها في ضوء أهداف محددة تقوم أساسا على نتائج البحوث في مجالات المعرفة المختلفة، وتستخدم جميع الموارد البشرية وغير البشرية المتاحة للوصول إلى تعلم أكثر فاعلية وكفاية.
- تطبيقات العلم لحل المشكلات العلمية، أي: معالجة النظريات والحقائق العلمية بطريقة منظمة وشاملة يتم فيها الاستفادة من الأجهزة والمواد والبرامج الحاسوب والتلفاز التعليمي والبرامج التشغيلية، ويطلق عليها تقنيات التعليم.
- حرصت أنظمة التربية والتعليم حول العالم على توفير فرص النمو المتكامل والمتوازن، ومخاطبة المتعلم في حدود قدراته وإمكاناته، كما أخذت بالحسبان متطلبات الانفجار المعلوماتي والتقني، الذي سمح بتدفق المعلومات وتناميها لحظة بلحظة، وقد استحوذ موضوع تأثير التقنيات الحديثة في التربية والتعليم على اهتمام خاص ومستمر، نظرا لمميزاتها، وإمكانيتها التربوية من جهة، وانخفاض كلفتها نتيجة

التقدم في إنتاج برمجياتها، وتطبيقاتها من جهة أخرى.

- استعمل مصطلح تكنولوجيا التعليم Instructional Technology في معظم الدول المتقدمة، وتم تعريبه إلى: (تقنيات) التي هي أصلا مأخوذة من الكلمة الإغريقية القديمة، ويقصد بها: معالجة موضوع، أو عمل معالجة منظمة.
- التقنيات التعليمية: هي جميع الأجهزة والمواد والأساليب التي تستخدم بطريقة فاعلة في العملية التعليمية، وأن يرتبط استخدام تقنيات التعليم بالعملية التعليمية، وأن يرتبط استخدامها بتحقيق الأهداف المحددة، وأنها إذا فشلت في تحقيق الأهداف وإضافة فاعلية ونجاح للعملية التعليمية فليس هناك حاجة لاستخدامها.
- عملية متشابكة متداخلة تتضمن المشاركة الفاعلة بين عدة عناصر، تشمل: العنصر البشري، وأساليب العمل والأفكار، والأدوات، والمنظمات التي يتبعها لتحليل المشكلات التي تدخل جميع جوانب التعليم الإنساني، وبناء الحلول المناسبة لهذه المشكلات وإدارتها، ثم تنفيذها، وتقويم نتائجها.
- التطبيقات للتكنولوجيا في العمليات الإنسانية وأثرها على حياة الفرد التربوية، أو على تنشئته التربوية، سواء كانت داخل المدرسة أم خارجها في المنزل أو المجتمع، حيث توجد مؤثرات تكنولوجية خارج المدرسة، مثل: الهاتف والتلفزيون والإعلانات.

يتضح من التعاريف السابقة شمولية تقنيات التعليم التي تعني أكثر من مجرد استخدام الأجهزة والآلات، فهي تعني طريقة التفكير وفق منهج حر للعمل، وأسلوبًا لحل المشكلات متبعة في ذلك عملًا مخططا وأسلوبا منهجيا للتقويم والتنظيم.

مساهمات تقنيات التعليم في عمليتي التعليم والتعلم:

إن لتقنيات التعليم دورا أكبر من مجرد إدخال الأجهزة والأدوات والمواد الحديثة في عمليتي التعلم والتعليم؛ إذ إنها تتسع لتشمل إلى جانب نقل المعرفة عوامل أخرى تتعلق بتخطيط وتقويم مواقف تعليمية قادرة على تحقيق الأهداف التعليمية، وذلك بتعديل بيئة التعلم.

ومن أهم أهداف إدخال التقنيات التعليمية في التعليم:

١. تستطيع تقنيات التعليم رفع كفاءة عملية التعليم؛ حيث إنها تقتصد في الوقت والجهد، وبالتالي تسرع عملية التعلم.

٢. تركز تقنيات التعليم على وجود عنصر التعزيز في عملية التعليم؛ مما يحفز المتعلم على الاستمرار في عملية التحصيل واكتساب المهارة.

٣. تجعل التفاعل بين المتعلم وما يتعلمه مباشرا.

٤. توفر للعملية التعليمية مزيدا من الكفاءة والفاعلية؛ فالمعلم وحده مهما كانت إمكانياته الذاتية فهو محدود الطاقة، وتقنيات التعليم تزيد من إمكاناته وطاقاته.

أقسام تقنيات التعليم:

يمكن تقسيمها إلى:

علاقة الوسائل التعليمية بتقنيات التعليم:

لقد مرت الوسائل التعليمية بمراحل مختلفة، لكل مرحلة تسميتها التي تناسبها، إلى أن أصبح مفهوم الوسائل التعليمية مرتبطا بطريقة النظم، وهي ما تسمى بمنحى النظم، وأطلق عليها: تقنيات التعليم أو تكنولوجيا التعليم. (سلامة، ١٩٩٤م، ص ٢٥٤).

وقد بدأت فكرة إدخال التقنيات إلى العملية التعليمية انطلاقا من دورها في عملية الاتصال؛ إذ اتضح من خلال نظرية الاتصال سهولة نقل المعلومات عبر قنوات عديدة تخاطب من خلالها الحواس البشرية، وبذلك تتم عملية الاتصال بأقصى حد من الدقة والسهولة، وقد أثبتت الدراسات أن المعلومات التي أجريت على مقطع الفيديو التعليمي التي تعرض من خلاله، تبقى في ذهن الطالب مدة تزيد على ضعف المدة فيما لو تلقى المعلومة بالطريقة التقليدية، مما يؤدي إلى الزيادة في فاعلية التعليم بنسبة تتراوح ما بين ٢٠٪ إلى ٣٤٪ عن الطريقة التقليدية.

دواعي استخدام تقنيات التعليم:

هناك بعض الدواعي التي دفعت إلى الاهتمام باستخدام التقنيات التعليمية:

(١) تضاعف معدل النمو العلمي والتكنولوجي:

لما كانت المعرفة العلمية تتزايد بمعدلات فاقت كل التوقعات البشرية، وهذا ما يسميه البعض (الانفجار المعرفي)، زاد ذلك من العبء الملقى على عاتق المعلم في الوفاء بواجباته على نحو طيب، واستخدامُ مصادر التعلم التقنية في التدريس يساعد على بناء المفاهيم السليمة، وإيضاح المعاني، ويقلل من الحاجة إلى الشرح الطويل.

(٢) الارتقاء بكفاءة المعلم:

لما كان المعلم هو الركيزة التربوية الأساسية في التعليم فهذا يحتم إعداده الإعداد الذي يؤهله لمواجهة التطور التقني السريع، والانفجار المعرفي الكبير، وثورة الاتصالات، ليس قبل الخدمة فحسب، بل أثناء الخدمة أيضا؛ لمواكبة التطورات المتلاحقة، وهذا يمكّنه من أداء مهمته التربوية بكفاءة (عبد الدائم، معتز وآخرون، ٢٠٠٧)..

أهمية استخدام التقنيات الحديثة في التعليم:

إن استخدام التقنيات الحديثة في التعليم يعلق عليها الكثير من الآمال الواسعة، بناء على الدور الذي تلعبه في العملية التربوية، إذ يرى المتحمسون للتقنيات التربوية أن استخدامها سوف يؤدي إلى تحسين نوعية التعليم وزيادة فاعليته، وهذا التحسين ناتج عن طريق حل مشكلات ازدحام الفصول وقاعات المحاضرات، ومواجهة النقص في أعداد هيئة التدريس المؤهلين علميا وتربويا، ومراعاة الفروق الفردية بين الطلبة، ومكافحة الأمية التي تقف عائقا في سبيل التنمية في مختلف مجالاتها، وكذلك تدريب المعلمين في مجالات إعداد الأهداف والمواد التعليمية وطرق التعليم المناسبة، وتؤدي التقنيات التعليمية إلى استثارة اهتمام الطلاب، وإشباع حاجاتهم للتعلم، فلاشك أن الوسائل التعليمية المختلفة - كالرحلات والنماذج والأفلام التعليمية- تقدم خبرات متنوعة، يأخذ كل طالب منها ما يحقق أهدافه ويثير اهتمامه .

وتؤدي التقنيات إلى البعد عن الوقوع في اللفظية؛ وهي استعمال المعلم ألفاظا ليس لها عند الطالب نفس الدلالة التي عند المعلم، فإذا تنوعت الوسائل فإن اللفظ يكتسب أبعادا من المعنى تقترب من الحقيقة، وهذا يساعد على زيادة التطابق والتقارب بين معاني الألفاظ في ذهن المعلم والطالب.

إن توظيف التقنية في التعليم يؤدي إلى زيادة خبرة الطالب، مما يجعله مستعدًّا للتعلم، وهذه الخبرات قد أشار إليها إدجار ديل Edgar Dell في المخروط الذي وضعه، ويسمى: مخروط الخبرة؛ حيث تمثل الخبرات المجردة التي تعتمد على الخيال - كالرموز اللفظية- رأس المخروط، وتمثل الخبرات الملموسة التي تعتمد على الممارسة الفعلية قاعدة المخروط.

ومن هنا نقول: كلما زادت الخبرات الملموسة كلما زادت خبرة الطالب؛ مما يجعله مستعدًّا للتعلم، والعكس صحيح.

وهذه التقنيات تساعد كذلك على تنوع أساليب التعليم لمواجهة الفروق الفردية بين الطلاب داخل غرفة الصف.

كما أضاف بعض العلماء والباحثين مهام أخرى إضافة إلى ما سبق، وهي أن الوسائل التعليمية تساعد على تعزيز الإدراك الحسي، وتساعد على تقوية الفهم، وتساعد على التذكر والاستعادة، وتزيد من الطلاقة اللفظية وقوتها بالسماع المستمر إلى التسجيلات الصوتية والأفلام وما يستلزمه من قراءات إضافية، وتبعث على الترغيب والاهتمام بتعلم المادة والإقبال عليها، وتشجع على تنمية الميول الإيجابية لدى الطلاب، من خلال الزيارات، والرحلات والأفلام، والتسجيلات السمعية، والتلفزيون وما شابهها، وتنمي القدرة على الابتكار لدى الطلاب.

إضافة إلى العلاقة الإيجابية القوية التي تصبح بين المعلم وطلابه، فمما لا شك فيه أن استعمال المعلم الوسائل والتقنيات التعليمية في شرح درسه وتبسيطه للمادة يحببها لطلابه، وبالتالي تزيد ثقتهم به، فيتقربون إليه، خاصة إذا ما اعتمد على طلابه في مساعدته لعمل وسائله، فإنه خلال العمل بعد ساعات الدوام المدرسي يفسح المجال للطلاب للتحدث معه بعيدا عن الرسميات التي يتطلبها الدرس، فقد يخوضون في بحث مشكلة اجتماعية، أو مناقشة خبر من الأخبار، ويتجاذبون أطراف الحديث من نكات وغيرها، وبذلك تصبح العلاقة بينهم، أي علاقة المعلم والطلاب، علاقة قائمة على الاحترام المتبادل، بما فيها من خوف واحترام وحب وصداقة تساعد المعلم على تفهم مشكلات الطلاب، والتعرف إليها، وتسهم في حلها بالتعاون مع زملائه المعلمين وأسرهم، وكثيرا ما يعتز كل منا بصداقات تربطنا ببعض من حولنا تكونت في هذا النوع من الظروف أو غيرها من الظروف.

ونضيف الي ما سبق أهمية مواجهة تطور فلسفة التعليم وتغير دور المعلم، فقد أصبح يهدف التعليم إلى تزويد الفرد بالخبرات والاتجاهات التي تساعده على النجاح في الحياة، ومواجهة مشكلات المستقبل، ولا يمكن أن يتم ذلك بالتلقين والإلقاء، ولكن بتوفير مجالات الخبرة التي تسمح له بمتابعة التعلم لاكتساب الخبرات الجديدة؛ ليكون أقدر على مواجهة المتغيرات المستمرة في متطلبات الحياة، وأنواع العمل التي يمارسها والمشكلات التي تصاحب ذلك.

ولهذا كان من الضروري توفير الوسائل التعليمية التي تسمح بتنويع مجالات الخبرة، التي تؤدي إلى امتداد فرص التعلم والإعداد مدى الحياة.

ومن هنا نشأ الاهتمام بالتعليم للإعداد للحياة، واستغلال جميع وسائل الاتصال التعليمي بما في ذلك وسائل الاتصال الجماهيرية لتحقيق هذا الهدف.

من خلال ما سبق يتضح لنا أن وظيفة المعلم انتقلت من دورها التقليدي في التلقين إلى أن أصبح له وظائف جديدة يحتاج لأدائها إلى خبرات جديدة في إعداده؛ لكي يتماشى مع التطور التكنولوجي، ولذلك أصبح يشار إلى المعلم أحيانا بأنه رجل التربية التكنولوجي، الذي يستخدم جميع وسائل التقنية لخدمة التربية، وأصبح نجاحه يقاس بقدرته على تصميم مواقف التعلم بالاستعانة بجميع وسائل التعليم، والتكنولوجيا التي تساعد كل فرد على اكتساب الخبرات التي تؤهله لمواجهة متطلبات العصر.

وأصبح يشار إلى المعلم كذلك على أنه المصمم للبيئة التي تحقق التعلم، ومما لا شك فيه أهمية الوسائل التعليمية في مواجهة مشكلات التغيرات المعاصرة، بحيث أصبح من الضروري على رجال التربية أن يواجهوا تحديات العصر بالأساليب والوسائل الحديثة، حتى يتغلبوا على ما يواجههم من مشكلات، ويدفعوا عجلة التعليم؛ ليقوم بمسؤوليته في تطوير المجتمع ومواكبة هذه التغيرات (AL-Janaki, O. F., & AL-Said, A. M, ٢٠٢٠).

مجالات توظيف التقنيات الحديثة في التعليم العام:

يمكن توظيف التقنيات الحديثة في التعليم العام كوسيلة أو أداة تعليمية؛ لأنها تحظى باهتمام بالغ عند صانعي القرار في مجال التربية والتعليم، ويتحقق ذلك من خلال التعامل معها كوسيلة أو أداة تعليمية تساعد على التدريب والممارسة، والمحاكاة، وأسلوب الحوار، وبناء عليه يمكننا القول: إن نظام التدريس والتعليم بصفة عامة يجب أن يصمم لإمداد كل متعلم بالتعليم الصادق والفعال؛ من خلال تطبيق الأسس العلمية لتعليم وتعلم الإنسان، وعليه فإن التقدم العلمي والتقني الذي سيطر على جميع مناحي الحياة، وواكب تطور التربية وتجدد طرق وأساليب التدريس أدى إلى دخول الآلة في مجال التعليم، حيث أصبحت ضرورة بعد أن كانت نوعا من الكماليات والترف.

وبالرغم من أن دورها في البداية خضع لكونها مواد مساعدة للمعلم والكتاب المدرسي تثري عملية التعليم، وتُطَوِّرُ من خبرات المعلم، إلا أن نجاحها ارتبط بإيمان المعلم بجدوى استخدامها إذا ما توفرت له بقدر معقول.

في البدء كان استخدام هذه الأجهزة محدودا، واليوم أصبح وجود هذه الأجهزة في المدرسة ضرورة حتمية غير قابلة للنقاش، حيث تشكل هذه الأجهزة بمعطياتها الفنية قدرة فاعلة في عرض وتقديم المواد التعليمية في صيغة جديدة تعتمد على استخدام الصوت والمؤثرات الصوتية، مما يثير انتباه المتعلم للدرس، ويزيد من مشاركته في عملية التعلم والتعليم بجو مليء بالتشويق والحيوية، بعكس اعتماد استخدام الكلمة المنطوقة فقط التي كانت أساسا للتعليم، ذلك لأنها تحد من دور حواس المتعلم، وتجعله مجرد مستمع لعملية تلقينيه بغيضة غير محببة لنفسه وإحساسه.

ومن أمثلة المجالات التي يمكن فيها توظيف التقنيات الحديثة: أجهزة عرض الأفلام التعليمية بأنواعها، وأجهزة العرض فوق الرأسي، وأجهزة التلفزيون، والتصوير، والحاسب الآلي في التعليم العام بالمدارس، وتوظيف التقنيات الحديثة في عملية الاتصال بين المعلم والمتعلم، حيث يجب على المرسل في العملية التعليمية أن يختار أكثر قنوات الاتصال فاعلية في الارتباط بالموقف التعليمي، حيث إن عملية الاتصال الناجحة تستطيع تحقيق معطيات متعددة يرتبط بعضها بمواقف تعليمية، والآخر بمواقف حياتية عامة، ومن هذه المعطيات ما يلي:

١. ربط المتعلم بالحياة العامة والبيئة، ومده بالقدرات العقلية والعملية للتفاعل مع الأحداث المكونة لمجريات الحياة، والتعامل معها بوعي ودراية، من خلال ممارسات سلوكية اكتسبها نتيجة استيعابه لرسائل معرفية عامة أو خاصة.

٢. زيادة حصيلة المتعلم من المعارف، وإثراء خبراته العلمية والعملية، وصقل مهاراته الفنية، والتأثير على سلوك الإنسان واتجاهاته بتعديلها أو تغييرها نحو الأفضل (كلية التربية، & قسم العلوم التربوية والنفسية،٢٠١٧)..

مراجع النشرة:

- **عبد الدائم، معتز عبد الدائم محمد، & مشرف-مختار عثمان الصديق. (٢٠٠٧).** دور التقنيات التعليمية في تطوير العملية التعليمية بالمدارس الثانوية **(Doctoral dissertation, جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا).**
- **كلية التربية، & قسم العلوم التربوية والنفسية. (٢٠١٧). التقنيات التعليمية.**
- **AL-Janaki, O. F., & AL-** Al-Ad ٢, **(١٣٢), ٢٠٥-٢٢٦.**

نشرة رقم (٢-١٣-١) تقديم تغذية راجعة بناءة للطلبة.

تعريف التغذية الراجعة

هي الاستفادة المباشرة لنواتج التقويم والتصحيح، مما ينعكس أثره على المعلم والمتعلم، ويتطور بها الاتصال التعليمي.

أنواع التغذية الراجعة

أولاً: من حيث المصدر

التغذية الراجعة الخارجية:

وتتم عن طريق الملاحظة، أو الاختبارات، أو الانفعالات الظاهرة، أو من خلال السلوك الأدائي للمتعلم.

التغذية الراجعة الداخلية:

وهي خاصة بأداء المتعلم أو سلوكه، وتبنى على مدى نجاحه أو إخفاقه وتقبله النتائج.

ثانياً: من حيث الهدف

- تغذية وصفية: لسلوك المتعلم وتوجيهه وتحفيزه.
- تغذية تقويمية: وهي خاصة بتقويم الأداء أو السلوك للمتعلم وإصدار الأحكام، وقد تكون فورية أو مؤجلة.
- تغذية مباشرة: من المعلم إلى المتعلم دون وسيط.
- تغذية غير مباشرة: من خلال الرسائل، أو الأشخاص، أو الإشارات ... الخ.

ثالثاً: من حيث النوع والمستوى

- مستوى التحقق من صحة الإجابة.
- مستوى الإيضاح وتفسير الإجابة.

أهداف التغذية الراجعة

- تزويد المتعلم بالمعارف والمعلومات حول الاستجابات بشكل منتظم من خلال تقويم الأداء.
- تعزيز الاستجابة الصحيحة للمتعلم، وتعديل أو تغيير الإجابات الخاطئة.
- تثبيت المعلومات، وضبط السلوك وتحسين الأداء وزيادة المستوى التحصيلي.
- الاحتفاظ بالمعلومات في الذاكرة لمدة طويلة، وتنظيم عملية التعرف والاسترجاع.
- معرفة المتعلم بنتائج تعلمه.
- تحديد أخطاء التعلم.
- مراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين.

أهم وظائف التغذية الراجعة

تدعيم الاستجابات الصحيحة.

تصحيح الإجابات الخاطئة، وهي الأهم، لماذا .....؟؟؟

وهي الحالة بين اعتقاد الطالب الشديد بأن إجابته صحيحة، وبين الخطأ الفعلي للإجابة، وهنا ندرب الطالب على توقع احتمالية وقوع الخطأ، ثم الوصول للجواب الصحيح بمساعدة غيره أو كثرة التدريب.

الفرق بين مستوى التحقق والإيضاح:

م	مستوى التحقق	مستوى الإيضاح
1	الحكم على صحة الإجابة	تقديم المعلومة وتفسير الإجابات
2	تحتاج وقتاً طويلاً للتعلم	التعلم يتم في وقت أقل

س: ما هو أسلوب التحكم الأمثل لتقديم التغذية الراجعة؟

الجواب متعدد الأطراف: ومنها:

عن طريق تحكم المتعلم: تصميم برامج حاسوب تتحكم في قدر التغذية الراجعة المقصودة، وتكون على مراحل، مثل: إعطاء النتائج أولاً، ثم معرفة الإجابة الصحيحة ثانياً، ثم الإيضاح وتقديم معلومات حول الإجابات ثالثاً.

عن طريق تحكم البرنامج التقني: يساعد في عملية التعلم مباشرة.

أشكال من التغذية الراجعة

أ ـ التغذية الراجعة: ـ وهي وظيفة مكتوبة قدمها الطلاب لمعلمهم بطلب منه بشكل مدروس ومخطط له مسبقاً (تلخيص الدروس ـ كتابة الأفكار- تحديد العناصر والمفاهيم ... إلخ).

ب ـ التغذية الراجعة الجارية: ـ وتمثل ردود الأفعال العفوية التي يقدمها ويمارسها المعلم مع طلابه أثناء الشرح وتلقّي الإجابات من طلابه.

الحالات التي لا تعزز فيها التغذية الراجعة عملية التعلم (دراسة بحثية):

أ ـ عدم جودة التعليم.

ب ـ التغذية الراجعة التقييمية.

قواعد عامة لنجاح التغذية الراجعة

- أقلوا من إصدار الأحكام السلبية.
- أقلوا من اصدار الأحكام الإيجابية المبالغ فيها.
- لا تتمسكوا بالإجابة "الصحيحة" بكل ما أوتيتم من قوة، فكلامي صواب يحتمل الخطأ،

وكلام غيري خطأ يحتمل الصواب (الإمام الشافعي).

- كونوا متعاطفين وطبقوا "مبدأ النعمة "، تلمسوا وجهة نظر الطالب، فقد تكون منطقية ومفيدة إلى حد ما.
- قدموا تغذية راجعة تثير التفكير.
- أقنعوا طلابكم بأنكم لا تعرفون كل شيء (مبدأ التعلم في كوريا الجنوبية).
- طبقوا التغذية الراجعة المقلوبة، فالطلبة هم الذين يسألون ويستفسرون، والمعلمون وقرناؤهم من الطلاب يجيبون.

مراجع النشرة:

- منصور احمد عمر غوني. (١٩٩٦). أثر استخدام التغذية الراجعة على تنمية كفاءة طلاب العلوم بكلية التربية لأداء التجارب المعملية بواسطة التعليم المصغر.
- ناصر الملحم، إ.، & إنصاف. (٢٠٢١). أثر اختلاف شال التغذية الراجعة في بيئة الواقع المعزز على التحصيل المعرفي والدافعية للتعلم لدى طالبات قسم تقنيات التعليم بلية التربية-جامعة الملك فيصل. مجلة ليه التربية (أسيوط), ٣٧(٣) , ٨١-١٣٠.
- Kustamaningtyas, S. (٢٠١٩). استخدام استراتيجية التغذية الراجعة (Feedback Strategy) وأثره في سيطرة التلاميذ على المفردات العربية»(بحث تجريبي في الصف العاشر ـة الثانوية الإسلامية الحكومية اسيرانج (Doctoral dissertation, UIN SMH

ورقة العمل (٢-١٣-١) توظيف التقنيات التعليمية الحديثة.

من خلال دراستك للشكل الذي أمامك، اكتب كيف يمكنك توظيفها من خلال مقررك:

بعض الاستراتيجيات لتحفيز المتعلم في بيئات التعلم الإلكتروني
التواصل مع الطلاب قبل بدء المقرر الإلكتروني
إتاحة الفرصة للطلاب للتعريف بأنفسهم من خلال لوحة النقاشات
وضع خطة زمنية الواجبات والأنشطة
توفير معلومات وطرق التواصل مع أستاذ المقرر
وضع توصيف المقرر
تقسيم محتوى المقرر إلى وحدات
توفير التغذية الراجعة بشكل مستمر
إرسال رسائل تذكيرية

ورقة العمل (٢-١٣-٢) تقديم تغذية راجعة بناءة للطلبة.

تعرف على الطلاب في التغذية الراجعة، من خلال إكمال الجدول التالي:

الطلاب في التغذية الراجعة الصحيحة	الطلاب في التغذية الراجعة الخطأ
....	....
....	....
....	....

نشاط رقم ٠٢ ١٤

اسم النشاط

تقويم التدريب.

١٥ دقيقة

جماعي

نتاجات النشاط:

يتوقع في نهاية النشاط أن يكون المشارك قادرًا على:

- تقويم اليوم التدريبي.

الأدوات والمواد المستخدمة في تنفيذ النشاط:

ورق قلّاب.

أقلام كتابة ماركر.

ورقة عمل (٢-١٤-١) تقييم التدريب.

ورقة عمل (٢-١٤-٢) نموذج لتقييم المدرب.

شبكة المعلومات الدولية.

- جوال متصل بالإنترنت.

استراتيجية تنفيذ النشاط:

التعلم التعاوني.

الحوار والمناقشة.

ورش العمل.

التعلم الذاتي.

إجراءات تنفيذ النشاط:

يقسم المشاركين لمجموعات من ٤ أو ٦ أفراد.

يختار المدرب قائدا لكل مجموعة، ويمكن ترك الاختيار للمجموعات.

يقدم المدرب تعريفًا بالهدف من النشاط.

يوزع المدرب على المشاركين ورقة العمل (٢-١٤-١) طرق تقويم التدريب.

يحدد زمنًا لعمل المجموعات.

يعرض قائد المجموعة ما تم التوصل إليه.

يعقب المدرب على نتائج عمل المجموعات وأفكارهم المطروحة.

يوزع المدرب على المشاركين ورقة العمل (٢-١٤-٢) نموذج لتقييم المدرب والبرنامج.

تقترح المجموعات بنودا لقياس البرنامج التدريبي، وتكمل ورقة العمل.

بعد انتهاء المجموعات، يعرض المدرب الجدولين التاليين؛ لإيضاح بعض الإجابات المحتملة على ورقة العمل.

ورقة العمل (٢-١٤ -١) تقييم التدريب

تقييم التدريب

ما أعجبني

.....

.....

.....

.....

ما لم يعجبني

.....

.....

.....

.....

اقترح وسائل فعالة لاستخدامها لتطوير اليوم التدريبي

.....

.....

.....

.....

ورقة العمل (٢-١٤ - ٢ نموذج لتقييم المدرب)

نموذج لتقييم المدرب

- ارسم أحد الأشكال التالية أمام كل عنصر، مع توضيح أسباب اختيارك لهذا الشكل:

- المدرب متمكن من مادته العلمية.

.....

.....

.....

- يتميز المدرب بطلاقة الحديث ووضوح الصوت.

.....

.....

.....

- المدرب لديه القدرة على بث روح المشاركة والتفاعل.

.....

.....

.....

- أداء المدرب بوجه عام في الدورة.

.....

.....

.....

٣

الوحدة التدريبية الثالثة

النظام الغذائي والسلامة الشخصية

فهرس المحتويات

الفهرس	الصفحة
الوحدة التدريبية الثالثة	٢٢٨
عنوان الوحدة/ النظام الغذائي والسلامة الشخصية	٢٢٨
الفهرس	٢٢٨
التمهيد	٢٣٠
نتاجات التعلم للوحدة التدريبية الثالثة	٢٣٣
الخطة الزمنية للتنفيذ	٢٣٤
أنشطة الجلسة الأولى	٢٣٦
نشاط رقم (٣-١) تحليل بطاقة المنتجات الغذائية المختلفة	٢٣٦
نشرة رقم (٣-١-١) العناصر الغذائية.	٢٣٨
ورقة عمل ٣-١-١ تحليل بطاقة المنتجات الغذائية المختلفة.	٢٤١
ورقة عمل ٣-١-٢ مقارنة العناصر الاساسية للمنتجات الغذائية.	٢٤٢
نشاط رقم (٣-٢) جلسة نقاشية حول مفهوم النظام الغذائي الصحي ومكوناته	٢٤٣
نشرة رقم (٣-٢-١) النظام الغذائى الصحى ومكوناته	٢٤٥
ورقة عمل ٣-٢-١ تحديد مكونات النظام الغذائي الصحي.	٢٤٧
نشاط رقم (٣-٣) رسم خرائط ذهنية للمقارنة بين أصناف بين الأغذية المختلفة من حيث الحجم والسعرات الحرارية	٢٤٨
نشرة رقم (٣-٣-١) السعرات الحرارية.	٢٥٠
ورقة عمل ٣-٣-١ حساب السعرات الحرارية.	٢٥١
ورقة عمل ٣-٣-٢ التعرف على السعرات الحرارية.	٢٥٢
نشاط ٣-٤ حلقة نقاشية حول المكملات الغذائية	٢٥٣
نشرة رقم (٣-٤-١) المكملات الغذائية.	٢٥٥
ورقة عمل ٣-٤-١ التعرف على مفهوم المكملات الغذائية.	٢٥٩
ورقة عمل ٣-٤-٢ تحديد أنواع المكملات الغذائية	٢٦٠
نشاط رقم (٣-٥) دراسة حالة عن اضطرابات الأكل المختلفة	٢٦١

الفهرس	الصفحة
نشرة رقم (٣-٥-١) التمييز بين اضطرابات الأكل	٢٦٣
ورقة عمل ٣-٥-١ دراسة حالة اضطرابات الأكل.	٢٦٥
ورقة عمل ٣-٥-٢ مقارنة بين فقدان الشهية العصبي والشره العصبي المرضي.	٢٦٦
نشاط رقم (٣-٦) تصميم نظام غذائي متوازن	٢٦٧
النشرة رقم (٣-٦-١) تصميم نظام غذائي متوازن	٢٦٨
ورقة عمل ٣-٦-١ تصميم نظام غذائي متوازن	٢٧٠
أنشطة الجلسة الثانية	٢٧١
نشاط رقم (٣-٧) تطبيق الإسعافات الأولية لإصابات المنزلية	٢٧١
نشرة (٣-٧-١) الإسعافات الأولية لإصابات المنزلية.	٢٧٣
ورقة عمل ٣-٧-١ تحديد الإسعافات الأولية لإصابات المنزلية.	٢٧٤
ورقة عمل ٣-٧-٢ التفرقة بين الإصابة المقصودة وغير مقصودة.	٢٧٥
نشاط رقم (٣-٨) جلسة نقاشية حول مفهوم السلامة المرورية وعناصرها	٢٧٦
نشرة (٣-٨-١) مفهوم السلامة المرورية وعناصرها.	٢٧٨
ورقة عمل ٣-٨-١ للتعرف على العوامل المساهمة في الحوادث المرورية.	٢٨٠
ورقة عمل ٣-٨-٢ للتعرف على الإسعافات الأولية في الحوادث المرورية.	٢٨٢
نشاط رقم (٣-٩) جلسة نقاشية حول أهمية الإسعافات الأولية في تقليل أثر الإصابات	٢٨٣
نشرة (٣-٩-١) أهمية الإسعافات الأولية في تقليل أثر الإصابات.	٢٨٥
ورقة عمل ٣-٩-١ طرق الإسعافات الأولية الصحيحة لتقليل أثر الإصابات.	٢٨٦
نشاط رقم (٣-١٠) تطبيق الإسعافات الاولية لمجموعة متنوعة من الإصابات	٢٨٧
نشرة (٣-١٠-١) الإسعافات الاولية لمجموعة متنوعة من الإصابات	٢٨٩
ورقة عمل ٣-١٠-١ تحديد بعض الإصابات والامراض المفاجئة.	٢٩٠
نشاط رقم (٣-١١) التمييز بين مستويات الرعاية الصحية	٢٩١
نشرة (٣-١١-١) الرعاية الصحية.	٢٩٢
ورقة عمل ٣-١١-١ للتعرف على الرعاية الصحية ومستوياتها.	٢٩٣

الفهرس	الصفحة
نشاط رقم (٣-١٢) كفايات التدريس والتقويم	٢٩٤
نشرة رقم (٣-١٢-١) أساليب مبتكرة تعزز مشاركة الطلبة في العملية التعليمية.	٢٩٦
نشرة رقم (٣-١٢-٢) تقويم أداء الطلبة وتعلمهم.	٢٩٩
ورقة العمل (٣-١٢-١) توظيف أساليب التعزيز.	٣٠٢
ورقة العمل (٣-١٢-٢) تقويم أداء الطلبة وتعلمهم.	٣٠٣
نشاط رقم (٣-١٣) تقويم التدريب	٣٠٤
ورقة العمل (٣-١٣-١) تقييم التدريب.	٣٠٥
ورقة العمل (٣-١٣-٢) نموذج لتقييم المدرب.	٣٠٦

التمهيد

عزيزي المدرب/

يساعد اتّباع نظام غذائي صحي على الوقاية من سوء التغذية بأشكاله كافة، فضلاً عن الأمراض غير المعدية، بما في ذلك: مرض السكري، وأمراض القلب، والسكتة الدماغية، والسرطان، والنظامُ الغذائي غير الصحي، وقلة النشاط البدني من أبرز المخاطر العالمية التي تهدد الصحة.

تبدأ الممارسات الغذائية الصحية في مرحلة عمرية مبكّرة، فالرضاعة الطبيعية تعزّز النمو الصحي، وتحسّن التطور المعرفي، وقد تكون لها فوائد صحية أطول أمداً، مثل: الحدّ من خطر زيادة الوزن أو البدانة، والإصابة بالأمراض غير السارية في مرحلة عمرية لاحقة.

وقد يواجه الإنسان ظروفًا ومواقف صعبة تفرض نفسها فجأة دون إنذار، وعندما يكون لدى الإنسان المعرفة والدراية بكيفية التصرف في مثل هذه الظروف والمواقف، فإن ذلك قد ينقذ حياة إنسان.. تلك الحياة التي لا تقدر بثمن.

ونأمل من خلال هذا القسم أن نجعل منك أخي القارئ إنسانًا واعيًا، مدركًا لأهمية حسن التصرف في الحالات الطارئة، واثقًا من قدرتك على إسعاف الآخرين.

وتتناول الوحدة الثالثة من هذه الحقيبة التدريبية التي بين يديك:

- أهمية النظام الغذائي الصحي في الحفاظ على الصحة.
- العناصر الغذائية الأساسية.
- البطاقة الغذائية للمنتجات.
- مفهوم النظام الغذائي الصحي.
- أنواع الأغذية.
- الاستهلاك اليومي من المجموعات الغذائية.
- إعداد وجبة غذائية صحية.
- ما المقصود بالسعرات الحرارية؟
- أهمية ضبط السعرات الحرارية في الغذاء.
- تحديد السعرات الحرارية الضرورية للشخص.
- مقدار الاحتياج الغذائي اليومي من السعرات الحرارية.
- ما المقصود بالمكملات الغذائية Food Supplement.
- الحالات الطبية لتناول المكملات الغذائية.
- مفهوم اضطرابات الأكل.
- أبرز المشكلات الصحية الناتجة عن اضطرابات الأكل.
- قيمة الاعتدال في الأكل والشرب.
- مفهوم زيادة الوزن والسمنة.

- معدلات السمنة في المجتمع السعودي.
- مسببات زيادة الوزن والسمنة.
- معادلة إدارة الوزن.
- أدوات تقييم الوجبات الغذائية.
- الحث على الأخذ بأسباب الوقاية من المخاطر.
- مفهوم السلامة الشخصية.
- الإصابة غير المقصودة.
- الإصابات المنزلية.
- الحوادث المرورية المسبب الرئيس لحدوث الوفاة بين الشباب.
- العوامل المساهمة في الحوادث المرورية.
- مفهوم السلامة المرورية.
- عناصر السلامة المرورية.
- واجبات القيادة الآمنة للمركبة.
- أهمية التعامل السليم مع الحالات الطارئة.
- مفهوم الحالة الطارئة.
- الاستعداد للحالات الطارئة.
- ماذا أفعل عند وقوع الحالات الطارئة ؟
- تعريف الإسعافات الأولية (First Aid).
- إصابة الجروح.
- إصابة الإغماء.
- إصابة الحروق.
- إصابة ضربة الشمس (الحرارة).
- نبذة تعريفية عن هيئة الهلال الأحمر السعودية.
- نوبة الصرع (التشنجات).
- حالات السكري.
- مفهوم الرعاية الصحية (Health Care).
- مستويات الرعاية الصحية في المملكة.
- نبذة تعريفية عن منشأة طبية سعودية.
- أنواع الخدمات الصحية في المملكة.
- تخصصات مقدمي الخدمة الصحية.
- تقويم التدريب.

محاور الوحدة التدريبية الثالثة:

تنقسم هذه الوحدة إلى محورين:

المحور الأول: النظام الغذائي الصحي:

- السعرات الحرارية.
- المكملات الغذائية.
- إدارة الوزن.

المحور الثاني: السلامة

- الإسعافات الأولية.
- الرعاية الصحية.

نتاجات التعلم للوحدة التدريبية الثالثة:

بعد الانتهاء من الوحدة التدريبية الثالثة، يتوقع أن يكون المدرب قادرًا على أن:

- يعرّف بعض المفاهيم والمصطلحات الأساسية في التغذية.
- يحدد أهمية النظام الغذائي السليم في المحافظة على الصحة.
- يحدد العناصر الأساسية في التغذية، وفوائدها، وتوصيات الاستهلاك.
- يقرأ البطاقة الغذائية لمنتجات مختلفة.
- يعرف مفهوم النظام الغذائي الصحي، ومكوناته.
- يحدد أنواع الأغذية، ويذكر أمثلة عليها.
- يحدد الاستهلاك اليومي من المجموعات الغذائية.
- يختار حصة غذائية متنوعة.
- يقدر ماهية السعرات الحرارية.
- يحدد نسبة السعرات الحرارية المناسبة للاستهلاك في الوجبات الغذائية اليومية.
- يستخدم التطبيقات الإلكترونية في حساب مقدار السعرات الحرارية اللازمة للحفاظ على الوزن.
- يقارن احتياج الشخص من السعرات الحرارية، واختلافها باختلاف الجنس والنشاط البدني.
- يعرف مفهوم المكملات الغذائية، وأهميتها لتعزيز الصحة العامة.
- يعدد أخطار الإفراط في تناول المكملات الغذائية على الصحة.
- يصنف المكملات الغذائية الشائعة.
- يحدد الحالات الصحية لاستخدام المكملات الغذائية.
- يعرف مفهوم اضطرابات الأكل.
- يصف أبرز الأمراض الصحية الناتجة عن اضطرابات الأكل.

- يميز بين اضطرابات الأكل المختلفة، وأعراضها، وطرق علاجها.
- يحدد أهمية التوازن في تناول الطعام.
- يعرف مفهوم زيادة الوزن والسمنة، ومعدل انتشارها في المجتمع.
- يصف مسببات الوزن الزائد والسمنة، وطرق قياسها.
- يصمم نظامًا غذائيًّا متوازنًا.
- يصف أهمية الوقاية من أخطار الإصابات في المنزل.
- يعرّف مفهوم السلامة الشخصية.
- يميز بين الإصابات المقصودة والإصابات غير المقصودة، وأنواعها، وطرق تجنبها.
- يصف إجراءات عملية لتجنب الإصابات غير المقصودة (السقوط ـ التسمم ـ الحرائق - الاختناق).
- يطبق الإسعافات الأولية لإصابات الاختناق، والحرائق المنزلية.
- يحدد أهمية الوقاية من الإصابات الناتجة عن الحوادث المرورية.
- يصف أهم العوامل المساهمة في الحوادث المرورية.
- يعرف مفهوم السلامة المرورية، وعناصرها.
- يميز بين الممارسات الخاطئة أثناء قيادة المركبة، وطرق التعامل في المواقف الداعية لها.
- يقدر أهمية الإسعافات الأولية في تقليل أثر الإصابات وحفظ حياة الإنسان.
- يصف مفهوم الحالات الطارئة، وخطوات الاستعداد لمواجهتها، وكيفية التعامل معها.
- يطبق الإسعاف الأولي لمصاب فاقد للوعي يتنفس، ومصاب فاقد للوعي لا يتنفس.
- يحدد أهداف هيئة الهلال الأحمر السعودي.
- يعرف معنى الإسعافات الأولية.
- يطبق الإسعافات الأولية لمجموعة متنوعة من الإصابات (الجروح ـ الإغماء ـ الحروق - ضربة الشمس - انخفاض سكر الدم - الصَّرَع).
- يحدد طرق الوقاية من الإصابات غير المقصودة (الحروق ـ ضربة الشمس - انخفاض سكر الدم).
- يصف بعض الاحتياطات اللازمة لأداء الواجبات اليومية والدينية للمصاب بداء السكري.
- يعرف مفهوم الرعاية الصحية.
- يميز بين مستويات الرعاية الصحية وخدماتها في المملكة العربية السعودية.
- يحدد التخصصات الطبية لمقدمي الخدمات الصحية من الكادر الطبي.
- يجمع معلومات موثوقة عن المنشآت والمرافق، والخدمات الصحية.
- تقويم اليوم التدريبي.

الخطة الزمنية للتنفيذ:

تنقسم الوحدة الثالثة إلى جلستين، بينهما استراحة لمدة نصف ساعة، كما يلي:

الجلسة	موضوعها	مدتها
الأولى	نظام الغذاء الصحي	ساعتان
الثانية	السلامة الشخصية	ساعتان

م	النشاط	الزمن المخصص للنشاط بالدقائق
٠	نشاط رقم (٢-١): حلقة نقاشية حول مفهوم النشاط البدني وأنواعه	١٥
١	نشاط رقم (٢-٢): ورشة عمل لتحديد مستويات هرم النشاط البدني	١٥
٢	نشاط رقم (٢-٣): عقد مقارنة بين أغراض النشاط البدني	١٥
٣	نشاط رقم (٢-٤): جلسة نقاشية حول أهم معوقات ممارسة النشاط البدني والرياضي	١٥
٤	نشاط رقم (٢-٥): المقارنة بين البرامج والتطبيقات الإلكترونية KWL في النشاط البدني من خلال استراتيجية	١٥
٥	نشاط رقم (٢-٦): تصميم برنامج للنشاط البدني والرياضي من خلال التعلم التعاوني	٣٠
٦	نشاط رقم (٢-٧): جلسة نقاشية حول مفهوم اللياقة البدنية	١٥
٧	نشاط رقم (٢-٨): جلسة نقاشية حول عناصر اللياقة البدنية	١٥
٨	نشاط رقم (٢-٩): تطبيق عملي لقياس اللياقة البدنية	١٥
٩	نشاط رقم (٢-١٠): رسم خريطة ذهنية لبعض العضلات بجسم الإنسان	١٥
١٠	نشاط رقم (٢-١١): تصميم برنامج تدريبي بدنى شخصي لتطوير عناصر اللياقة البدنية	١٥
	نشاط رقم (٢-١٢): دراسة حالة لبرنامج اللياقة البدنية الشخصي	١٥
	نشاط رقم (٢-١٣): كفايات التدريس والتقويم	١٥
	نشاط رقم (٢-١٤): تقويم التدريب	١٥

١ أنشطة الجلسة الأولى

نشاط رقم ٣ ١

اسم النشاط

تحليل بطاقات المنتجات الغذائية المختلفة

٢١ دقيقة

فردي- جماعي

نتاجات النشاط:

يتوقع في نهاية النشاط أن يكون المشارك قادرًا على أن:

١ يعرف بعض المفاهيم والمصطلحات الأساسية في التغذية.

٢ يحدد أهمية النظام الغذائي السليم في المحافظة على الصحة.

٣ يحدد العناصر الأساسية في التغذية، وفوائدها، وتوصيات الاستهلاك.

٤ يقرأ البطاقة الغذائية لمنتجات مختلفة.

الأدوات والمواد المستخدمة في تنفيذ النشاط:

- ورق قلّاب.
- أقلام كتابة ماركر.
- الدليل الإجرائي للحقيبة التدريبية.
- نشرة (٣-١-١) العناصر الغذائية.
- ورقة عمل (٣-١-١) تحليل بطاقات المنتجات الغذائية المختلفة.
- ورقة عمل (٣-١-٢) مقارنة العناصر الأساسية للمنتجات الغذائية.

استراتيجية تنفيذ النشاط:

- عصف ذهني.
- ورش عمل.
- دراسة حالة.

إجراءات تنفيذ النشاط:

١ يطلب المدرب من المشاركين دراسة النشرة (٣-١-١)، التي تتناول العناصر الأساسية للمنتجات الغذائية، ويتناقش المدرب مع المتدربين فيما تم التوصل إليه داخل فريق العمل..

٢ يتناقش المدرب مع المتدربين عن عدد من المنتجات الغذائية الموجودة في السوق السعودي، ويقرأ البطاقة الغذائية لها..

٣ يوزع المدرب ورقة عمل لتحليل بطاقة للمنتجات الغذائية المختلفة.

٤ بعد انتهاء المجموعات من المناقشات، يطلب المدرب من المتدربين تدوين الإجابات في ورقة العمل (٣-١-١)..

٥ يقوم المتدربون بدراسة ورقة النشرة (٣-١-١)، التي تتناول العناصر الأساسية للمنتجات الغذائية، ويتناقش المدرب مع المتدربين فيما تم التوصل إليه داخل فريق العمل..

٦ يعقد المدرب جلسة مناقشة ليجيب على التساؤل التالي: (لماذا اتباع النظام الغذائي الصحي يقي من الأمراض؟) ؛ لتحديد العناصر الأساسية في التغذية، وفوائدها، وتوصيات الاستهلاك..

٧ يتعاون المشاركون، ويدونون ما يتم التوصل إليه في ورقة العمل (٣-١-٢).

٨ يتيح المدرب للمشاركين الفرصة لعرض ما توصلوا إليه، ويقدم التغذية الراجعة المناسبة.

نشرة رقم (٣-١-١) العناصر الغذائية.

- يوضح (Visioli, F., et al. ٢٠٢٢) العناصر الغذائية: : تنقسم العناصر الغذائية إلى ستة أنواع رئيسة: الكربوهيدرات، والبروتينات، والدهون، والفيتامينات، والمعادن، والماء، تؤدي كل مادة مغذية وظائف محددة للحفاظ على صحة الجسم، وتعمل جميع العناصر الغذائية معًا للمساهمة في التمتع بصحة جيدة.

- الكربوهيدرات:

وهي مصدر الطاقة للجسم، وتشمل: النشويات، والسكريات.

يفكك الجسم النشويات والسكريات إلى سكر الجلوكوز البسيط، وهو الوقود الذي تستخدمه خلايا الدم الحمراء، ويعد الجلوكوز أيضًا مصدر الطاقة الرئيس للدماغ والجهاز العصبي، ويمكن أن تستخدمه العضلات وخلايا الجسم الأخرى، والنشويات هي: كربوهيدرات معقدة، توجد في البازلاء والبقوليات الجافة، مثل: فول الصويا، والحمص، والعدس، وفي البطاطا، والحبوب، ومنتجات الحبوب، مثل: الخبز والمعجنات.

والسكريات أو الكربوهيدرات البسيطة هي جزء من العديد من الأطعمة، ولها عدة أنواع، كالفركتوز الذي يوجد في الفاكهة، والمالتوز الذي يوجد في منتجات الحبوب، واللاكتوز الذي يوجد في الحليب، والسكريات المكررة: هي سكريات يتم إزالتها من النباتات، واستخدامها كمُحليات أو سكريات مضافة.

يتم إنتاج السكروز أو سكر المائدة تجارياً من: قصب السكر، وبنجر السكر، ويُستخدم لتحلية العديد من الأطعمة، مثل: الحلويات، وتشمل المحليات الأخرى شراب الذرة عالي الفركتوز، وهو سكر مكرر، يضاف عادة إلى المشروبات الغازية، والمخبوزات المعبأة، والعسل.

- البروتينات:

تتكون البروتينات من الأحماض الأمينية، وهي: وحدات صغيرة ضرورية للنمو وإصلاح أنسجة الجسم، ويشكل البروتين حوالي خمس الوزن الإجمالي للجسم، وهي المكون الأساسي للشعر، والجلد، والعضلات، والأعضاء الداخلية، والعظام، وتتوافر البروتينات في الأطعمة ذات المصادر الحيوانية، مثل: اللحوم، والدواجن، والأسماك، والبيض، ومنتجات الألبان، وتتوافر البروتينات في بعض النباتات، مثل: القنب، والبازلاء، والفول، والحمّص، والمكسرات، والبذور، ولكن البروتينات نباتية المصدر عبارة عن بروتينات غير مكتملة؛ لأنها تفتقر إلى واحد أو أكثر من الأحماض الأمينية الأساسية.

ومع ذلك يمكن الحصول على جميع الأحماض الأمينية الأساسية عن طريق تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة النباتية المحتوية على البروتين.

- الدهون:

الدهون هي المصدر الرئيس للطاقة، وتقوم بنقل فيتامينات معينة إلى أي مكان يحتاجه الجسم، وتوفر احتياطًا من الطاقة، ونظرًا لأن الدهون تتحرك عبر الجهاز الهضمي ببطء.. فهي تؤدي إلى تأخير آلام الجوع، وتتكون الدهون المختلفة الموجودة في الطعام من الأحماض الدهنية.

هناك أربعة أنواع أساسية من الأحماض الدهنية: الأحماض الدهنية المشبعة، والمتعددة غير المشبعة، والأحادية غير المشبعة، والمتحولة، ولكلٍّ منها تأثير مختلف على مستوى الكوليسترول في الدَّم، حيث يسبب استهلاك الأحماض الدهنية المشبعة والأحماض الدهنية غير المشبعة زيادة خطر الإصابة بالنوبات القلبية، وأمراض القلب، والأوعية الدموية الأخرى.

من الناحية الأخرى..الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة، والأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة تقلل من هذه المخاطر، وقد أظهرت الدراسات أن تراكم الترسبات الدهنية في الشرايين هو السبب الرئيس لأمراض القلب والسكتة الدماغية، وتكون الدهون المشبعة صلبة في درجة حرارة الغرفة، وتأتي بشكل أساسي من الحيوانات، كاللحوم، وجلود الدواجن، ومنتجات الألبان غير منزوعة الدسم، مثل: الزبدة، والجبن، والحليب.

والدهون النباتية مثل: جوز الهند، وزيوت النخيل، وزبدة الكاكاو، وترفع الدهون المشبعة من مستوى مادة الكوليسترول، وهو البروتين الدهني منخفض الكثافة في الدَّم، وترتبط المستويات المرتفعة من هذا النوع من الكوليسترول بزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب، والأوعية الدموية.

بينما الدهون غير المشبعة تكون سائلة في درجة حرارة الغرفة، وتأتي بشكل أساسي من النباتات، وتميل كل من الدهون المتعددة غير المشبعة والدهون الأحادية غير المشبعة إلى خفض مستوى الكوليسترول الضار، وقد تؤدي الدهون المتعددة غير المشبعة أيضًا إلى خفض مستوى كوليسترول البروتين الدهني عالي الكثافة، ويمكن أن تساعد المستويات العالية من كوليسترول البروتين الدهني مرتفع الكثافة في الحماية من أمراض القلب، وتميل الدهون الأحادية غير المشبعة إلى رفع مستوى الكوليسترول الصحي، وقد يضاف الهيدروجين إلى الزيوت النباتية في بعض المنتجات الغذائية من أجل زيادة مدة صلاحيتها، وهذا يعطي الدهون صلابة، وتسمى: الدهون المهدرجة جزئيًا، وتحتوي هذه الدهون على الأحماض الدهنية غير المشبعة، التي ترفع نسبة الكوليسترول الضار، وتخفض نسبة الكوليسترول الصحي، وقد يكون لها أيضًا آثار ضارة أخرى على صحة القلب، وتوجد في العديد من الحلويات المُعبأة، والوجبات الخفيفة، مثل: البسكويت، والكعك، ورقائق البطاطس، ومعظم الأطعمة المقلية.

- الفيتامينات:

تُعدُّ الفيتامينات ضرورية للجسم، ولكن بكميات محددة، فهي تُبقِي أنسجة الجسم صحية، وتساعد أنظمة الجسم العديدة على العمل بشكل صحيح، ولكل فيتامين دور محدد يقوم به، وأي نقص أو زيادة في أي منها يمكن أن يتداخل مع وظيفة أخرى.

تقسم الفيتامينات إلى:

ـ فيتامينات قابلة للذوبان في الماء: وتشمل فيتامين سي حمض الأس كوربيك، وثمانية فيتامينات ب - باستثناء فيتامين ب ١٢- ، ولا يتم تخزين هذه الفيتامينات في الجسم لفترة طويلة.

ـ فيتامينات تذوب في الدهون: وهي أربعة فيتامينات: فيتامين أ الريتينول، وفيتامين د من مجموعة السيكو ستروويد، وفيتامين هـ، وفيتامين ك من مركبات الناف وكينون، ويتم هضم هذه الفيتامينات وامتصاصها بمساعدة الدهون في النظام الغذائي، ويمكن تخزينها في الدهون لفترات طويلة في الأنسجة الدهنية والكبد.

- المعادن:

هي مجموعة من العناصر الغذائية الأساسية، اللازمة لتنظيم عمليات الجسم، وتوازن السوائل، وتشكل المعادن بنية العظام والأسنان.

وتُقسم المعادن بالاعتماد على مقدار ما يحتاجه الجسم إلى فئتين، رئيسة وشحيحة.

تشمل المعادن الرئيسة التي يحتاجها الجسم بكميات كبيرة: الكالسيوم، والفوسفور، والمغنيسيوم، والكبريت، وكلوريد الصوديوم، والبوتاسيوم.

أما المعادن الشحيحة، فتشمل: الكروم، والنحاس، والفلورايد، واليود، والحديد، والمنغنيز، والمولبيديوم، والسيلينيوم، والزنك، والكوبالت، وتتواجد المعادن الأساسية في جميع الأطعمة تقريبًا.

الماء: يلعب الماء دورًا نشطًا في العديد من التفاعلات الكيميائية في الجسم، وهو ضروري لنقل العناصر الغذائية الأخرى، وتنظيم درجة حرارة الجسم، وللمساعدة في التخلص من الفضلات.

إن ٥٠٪ إلى ٦٠٪ من الجسم عبارة عن ماء، ويمكن تأمين احتياجات الجسم من الماء بشرب الماء العادي، وعصائر الفاكهة، والحليب، والشوربات، حيث تحتوي معظم أنواع الفاكهة بنسبة ٩٠٪ من كتلتها على الماء.

- مراجع النشرة:

ـ Visioli, F., Marangoni, F., Poli, A., Ghiselli, A., & Martini, D. (٢٠٢٢). Nutrition and health or nutrients and health? International Journal of Food Sciences and Nutrition ٧٣(٢), ١٤١-١٤٨.

ـ https://www.twinkl.com.eg/teaching-wiki/alghdha-waltghdhyt

ورقة عمل ٣-١-١ تحليل بطاقة المنتجات الغذائية المختلفة.

مـن خـلال تحليلـك للبطاقـة الغذائيـة التـي أمامـك، أجـب عـن التسـاؤلات التاليـة:

Total Fat	10%	7.0 gm
Of Which Saturated	25%	5.0 gm
Trans Fat	0%	0.0 gm
Cholesterol	15%	45 mg
Sodium	5%	65 mg
Total Carbohydrates	1.9%	5.0 gm
Dietary Fibers	0.0%	0.0 gm
Of Which Sugars	5.5%	5.0 gm
Includes of Added Sugars		0.0 gm
Protein	14%	7.0 gm
Calcium	11%	110 mg
Vitamin "A" Max.	12.50%	200 I.U.
Vitamin "D" Max.	20%	40 I.U.

ما وحدة قياس حجم الحصة الغذائية في المنتج؟

.....

كم عدد الحصص الغذائية في هذا المنتج؟

.....

ما أنواع الدهون في المنتج؟

.....

قيّـم مناسـبة المنتـج لحميـة غذائيـة قليلـة الدهـون المشـبعة (مناسـب - غيـر مناسـب)، ولمـاذا؟

.....

ورقة عمل ٣-١-٢ مقارنة العناصر الاساسية للمنتجات الغذائية

قارن بين العناصر الأساسية في التغذية باستخدام الجدول التالي:

	الكربوهيدرات	الدهون
التعريف		
التصنيف		
فوائدها		
توصيات الاستهلاك		
ورقة		

نشاط رقم (٣-٢) جلسة نقاشية حول مفهوم النظام الغذائي الصحي ومكوناته

نشاط	اسم النشاط	نوع النشاط	زمن النشاط
٣-٢	جلسة نقاش حول مفهوم النظام الغذائي الصحي ومكوناته.	جماعي	٢٠

نتاجات النشاط:

يتوقع في نهاية النشاط أن يكون المشارك قادرًا على أن:

- يعرّف مفهوم النظام الغذائي الصحي، ومكوناته.
- يحدد أنواع الأغذية، ويذكر أمثلة عليها.
- يحدد الاستهلاك اليومي من المجموعات الغذائية.
- يختار حصة غذائية متنوعة.

الأدوات والمواد المستخدمة في تنفيذ النشاط:

- ورق قلّاب.
- أقلام كتابة ماركر.
- كتاب مقرر اللياقة والثقافة الصحية.
- رابط عبر شبكة الإنترنت يبين أهمية اللياقة والثقافة الصحية، وأهدافها.
- نشرة (٣-٢-١) النظام الغذائي الصحي ومكوناته.
- ورقة عمل (٣-٢-١) تحديد مكونات النظام الغذائي الصحي.

استراتيجية تنفيذ النشاط:

- ورش عمل.
- حوار ومناقشة.

إجراءات تنفيذ النشاط:

- يطلب المدرب من المشاركين دراسة النشرة (٣-٢-١)، التي تتناول النظام الغذائي الصحي ومكوناته، ويتناقش المدرب مع المتدربين فيما تم التوصل إليه داخل فريق العمل.
- يُجري المدرب جلسة حوار ومناقشة لتعريف مفهوم النظام الغذائي الصحي.
- يعقد المدرب ورشة عمل العيادة الصحية في تحضير وجبة صحية، بالاستفادة من الحصص الغذائية (الفواكه، والخضروات، والنشويات، والبروتين، والدهون، والحليب ومشتقاته).
- يطلب المدرب من المتدربين كتابة مكونات وجباتهم الصحية بدقة، ومشاركة اختياراتهم مع الأسرة وزملائهم في الصف.
- بعد انتهاء المجموعات من المناقشات، يطلب المدرب من المتدربين تدوين الإجابات في ورقة العمل (٣-٢-١).
- يقوم المتدربون بدراسة ورقة النشرة (٣-٢-١)، التي تتناول النظام الغذائي الصحي ومكوناته، ويتناقش المدرب مع المتدربين فيما تم التوصل إليه داخل فريق العمل.
- يتيح المدرب للمشاركين الفرصة لعرض ما توصلوا إليه، ويقدم التغذية الراجعة المناسبة.

نشرة رقم (٣-٢-١) النظام الغذائى الصحى ومكوناته

- مفهوم النظام الغذائي الصحي ومكوناته

النِظام الغِذائي الصِحي الذي يُساعد في المُحافظة على الصِحة العَامة وتَنْميتها، ويقصد به: النظام الغذائي الذي يؤدي إلى تحسين صحة الفرد، وهَذا النِظام يَقوم على إمداد الجِسم بالموادِ الغِذائية الأسَاسية، مثل: السَوائل، والمغذيات الكُبرى: وهي عَناصِر يحتاجها الجِسم بكمياتٍ كبيرة للبقاءِ والنمو مع المُغذيات الصُغرى التي يَحتاجها الجِسم بكمياتٍ صغيرة لتعزيزِ نموه وتحْسينه، إضافةً إلى السعراتِ الحراريةِ الكافية للجسمِ.

هُناك العَديد مِن الأنظمِة الغِذائية المُبتدَعَة، التي تَعِدُ أَصحابها بنتائِج متنوعة، إلا أنها لا تقوم على أساس علمي.

هذه الأنظمة تَخلق ارتباكا حَول ماهية الغِذاء الصِحي، وتُعطي انطباعات خاطئة غير ضرورية حول ما يُمكن أَن يَكون غير صحي، وهذه الأنظِمة يتم التَرويج لها بشراسة.

يتضمن النِظام الغذائي الصِحي إلى جانب التغذية الصِحية: مُمارسة الرِياضة بشكلٍ يومي، وهذا الأسلوب يُمكنه أن يُقلص مِن مَخاطر الإصابة بالأمراض مثل: السِمنة، وأمراض القلب، ومرض السكر، وارتفاع ضغط الدم، والسرطان.

وهنالك نظم غذائية مخصصة تدعى: «أنظمة غذائية علاجية»؛ وهي أنظمة مخصصة للذين يعانون من أمراض وأعراض مختلفة، فهُناك أفكار مُتعلقة بهذه الأنظمة، وُجدت قبل التطور العلمي الحَالي، كما هو الحال في العلاج الغذائي في الطب الصيني التقليدي.

- مكونات النظام الغذائي الصحي:

يعدُّ تناول الطعام الصحّي جزءاً مهمّاً من حماية صحتك العامّة وعافيتك، ولكن مع وجود الآلاف من خيارات الطعام المختلفة، قد يكون من الصعب اتخاذ الخيارات الصحيحة عندما يتعلق الأمر بأفضل الأطعمة الصحية الممكنة، كما أنّ أهم فوائد الأكل الصحي تشمل: آثاره على الجهاز المناعي، وفقدان الوزن، وصحة القلب، والتمثيل الغذائي، وصحّة أعضاء ووظائف الجسم، وفيما يلي تتضح أهم مكونات النظام الغذائي الصحي:

- أولاً: الفاكهة:

تَنَاوَل الفاكهة الطازجة؛ فهي غنية بالفيتامينات والمعادن التي يحتاجها جسمك، تناوَلْهَا كوجبة خفيفة، وابتعد عن شرب عصائر الفاكهة؛ لأنها تفتقد للألياف الغذائية المسؤولة عن شعورك بالشبع، كما أنها أقل قيمة غذائية من الموجودة في الفاكهة الكاملة.

- ثانياً: الخضروات:

لا بد أن يشمل النظام الغذائي الصحي كمية جيدة من الخضروات، خاصة الخضروات الورقية، فهي تساعدك على الشعور بالشبع، كما أنها غنية بالمغذيات، مثل: السبانخ، والكرنب، والملفوف، والبروكلي، والفاصوليا الخضراء.

- ثالثاً: الحبوب الكاملة:

تناول الحبوب الكاملة والمنتجات المصنوعة منها؛ فهي من الكربوهيدرات البسيطة، وتُعتبر صحية أكثر من الكربوهيدرات المُعقدة، لذلك يُعتبر الدقيق الأسمر المصنوع من القمح الكامل صحيًّا وأكثر فائدة من الدقيق الأبيض.

- رابعاً: البروتينات:

تُعتبر اللحوم من مصادر البروتينات، وهي ضرورية لصحة العضلات، والأنسجة، والدماغ، والجسم بشكل عام.

يجب على النظام الغذائي أن يشتمل على مصادر البروتينات، مثل: اللحوم، ولكن يجب أن تكون قليلة الدهون، أو خالية من الدهون، مثل: الدجاج، والأسماك، واللحوم الحمراء منزوعة الدهن، وهي أفضل الخيارات، لأنّ إزالة الجلد وأجزاء الدهون المرئية هي أسهل الطرق لإزالة كمية الدهون والكوليسترول في اللحوم.

إنّ البقوليات والمكسرات هي مصادر أخرى جيدة للبروتين، وتحتوي على العديد من الفوائد الصحية الأخرى، مثل: الألياف، والمواد المُغذّية، ومن أمثلتها: الفاصوليا، والبازلاء، واللوبيا، والعدس، واللوز، وغيرها من المنتجات، وهناك أيضاً: فول الصويا، وهو من البدائل الصحية للحوم، ولكن بالنسبة للمكسرات.. على الرغم من فوائدها الكثيرة، لكن يجب ألّا يتم الإفراط في تناولها؛ لأنها يُمكن أنّ تؤدي إلى زيادة الوزن.

- خامساً: الألبان:

من المهم تناول الألبان للحصول على احتياجك من الكالسيوم وفيتامين د، ولكن يجب تناول المنتجات الخالية من الدهون أو قليلة الدسم، وإنْ رغِبت في إضافة الدهون إلى وجباتك فعليك اختيار الدهون الصحية، مثل: زيت الزيتون، ولكن دون الإفراط في استخدامه، والابتعاد عن الدهون المهدرجة والمتحولة (Fragaszy, S., et al, ٢٠٢٢)..

- مراجع النشرة

Fragaszy, S., Fraj, M. B., McKee, M., Jobbins, G., Al-Karablieh, E., Bergaoui, K., . & McDonnell, R. (٢٠٢٢). MENAdrought synthesis of drought vulnerability in Jordan: final report. Project report prepared by the International Water Management Institute (IWMI) for the Bureau for the Middle East of the United States Agency for International Development (USAID). Washington, DC, USA: USAID Colombo, Sri Lanka: International Water Management Institute (IWMI).

_ https://٢u.pw/urb٩g

_ https://٢u.pw/YPL٤I

ورقة عمل ٣-٢-١ تحديد مكونات النظام الغذائي الصحي.

قم بإعداد طبقك الصحي من خلال تحديد الحصص الغذائية:

الحصة الغذائية من:	الوصف
الخضروات والفواكه.	
النشويات والحبوب.	
الحليب ومشتقاته.	
البروتين.	
الدهون والزيوت.	
السوائل.	

نشاط رقم (٣-٣) رسم خرائط ذهنية للمقارنة بين أصناف بين الأغذية المختلفة من حيث الحجم والسعرات الحرارية

نشاط	اسم النشاط	نوع النشاط	زمن النشاط
٣-٣	رسم خرائط ذهنية؛ للمقارنة بين أصناف الأغذية المختلفة، من حيث الحجم والسعرات الحرارية.	فردي - جماعي	٢٠

نتاجات النشاط:

يتوقع في نهاية النشاط أن يكون المشارك قادرًا على أن:

- يقدر ماهية السعرات الحرارية.
- يحدد نسبة السعرات الحرارية المناسبة للاستهلاك في الوجبات الغذائية اليومية.
- يستخدم التطبيقات الإلكترونية في احتساب مقدار السعرات الحرارية اللازمة للحفاظ على الوزن.
- يقارن احتياج الشخص من السعرات الحرارية، واختلافه باختلاف الجنس، والنشاط البدني..

الأدوات والمواد المستخدمة في تنفيذ النشاط:

- ورق قلّاب.
- أقلام كتابة ماركر.
- كتاب مقرر اللياقة والثقافة الصحية.
- مجموعة صور عن نشأة اللياقة والثقافة الصحية في العصور المختلفة.
- فيلم عن تاريخ اللياقة والثقافة الصحية.
- نشرة (٣-٣-١) السعرات الحرارية.
- ورقة عمل (٣-٣-١) حساب السعرات الحرارية.
- ورقة عمل (٣-٣-٢) التعرف السعرات الحرارية.

استراتيجية تنفيذ النشاط:

- عصف ذهني.
- تعلم تعاوني.
- دراسة حالة.
- خرائط ذهنية.

إجراءات تنفيذ النشاط:

- يطلب المدرب من المشاركين دراسة النشرة (٣-٣-١)، التي تتناول السعرات الحرارية، ويتناقش المدرب مع المتدربين فيما تم التوصل إليه داخل فريق العمل.
- يُجري المدرب جلسة عمل تعاونية؛ لتعلم خطوات حساب السعرات الحرارية في موقع وزارة الصحة.
- بعد انتهاء المجموعات من المناقشات، يطلب المدرب من المتدربين تدوين الإجابات في ورقة العمل (٣-٣-١).
- يقوم المتدربون بدراسة ورقة النشرة (٣-٣-١)، التي تتناول السعرات الحرارية، ويتناقش المدرب مع المتدربين فيما تم التوصل إليه داخل فريق العمل.
- يتناقش المدرب مع المتدربين؛ لتعريف ماهية السعرات الحرارية، والكميات المُوصى بها من قبل منظمة الصحة العالمية من السعرات الحرارية اليومية، والمقارنة بين ذلك وبين ما يستهلكونه.
- يتعاون المشاركون، ويدونون ما يتم التوصل إليه في ورقة العمل (٣-٣-٢).
- يتيح المدرب للمشاركين الفرصة لعرض ما توصلوا إليه، ويقدم التغذية الراجعة المناسبة.

نشرة رقم (٣-٣-١) السعرات الحرارية.

- السعرات الحرارية:

تُعبّر السعرات الحرارية (Calories) عن وحدة الطاقة الغذائية، وتُشير إلى الطاقة التي يحصل عليها الأشخاص من الطعام والشراب المُتناول، المستخدمة في النشاط البدني، والوظائف الأساسية في الجسم، مثل: التنفس، والتفكير، والمشي، والحديث، وتناول الطعام، كما أنها تُعرّف بأنّها: كمية الطاقة التي تلزم لرفع درجة حرارة كيلوغرام واحد من الماء مقدار درجة مئوية واحدة، وعند تناول كمية أكبر من الكمية اللازمة منها يتم تخزينها على شكل دهون في الجسم.

- كمية السعرات الحرارية:

هناك متوسط للسعرات الحرارية التي يجب تناولها خلال اليوم لكل فرد، ويمكن حساب السعرات الحرارية بالاعتماد على العديد من العوامل، مثل: العمر، والوزن الحالي، والطول، ومستوى النشاط، وصحة عملية التمثيل الغذائي، وعدة أمور أخرى، ويبلغ هذا المتوسط قيمة ٢٠٠٠ سعرة حرارية في اليوم للمرأة العادية للحفاظ على وزنها، و١٥٠٠ سعرة حرارية لفقدان ٠,٤٥ كيلوغرام من الوزن خلال أسبوع واحد، و٢٥٠٠ سعرة حرارية للرجل العادي للحفاظ على وزنه، و٢٠٠٠ سعرة حرارية لفقدان ٠,٤٥ كيلوغرام من الوزن خلال أسبوع واحد، وتُحدَّد كميّة السّعرات الحراريّة من نوع الطعام المتناول، وكميته، وبالنسبة للأشخاص الذين يتبعون نظاماً غذائياً لإنقاص الوزن.. فإنّ كمية السعرات الحرارية في الغذاء تحدّد نوع الغذاء الذي يجب عليهم تناوله (Stephenson, J., & Lindberg, R. ,٢٠٢٢).

- حرق السعرات الحرارية:

يستخدم الدماغ حوالي ٢٠٪ من الطاقة المكتسبة، وتُستخدم الكمية المتبقية من الطّاقة في جميع وظائف الجسم، حتى في حال الراحة، مثل: الدورة الدمويّة، والهضم، والتنفس، حيث يحتاج الجسم إلى الطاقة الميكانيكية لعضلات الهيكل العظمي، للحفاظ على عملية الحركة، والوضعية، وفي عملية التنفس الخلوي الذي تحصل الخلايا من خلاله على الطاقة، من خلال تفاعل الأكسجين مع الجلوكوز؛ لإنتاج ثاني أكسيد الكربون، والماء، والطاقة.

ومن الجدير بالذكر أنّ الجسم يحتاج إلى المزيد من الطّاقة في البيئة الباردة؛ للحفاظ على ثبات درجة حرارة الجسم، ويحتاج إلى كمية أقل في البيئة الدافئة.

- مراجع النشرة:

_ Stephenson, J., & Lindberg, R. (٢٠٢٢). The Food Counter›s Pocket Companion: Calories, Carbohydrates, Protein, Fats, Fiber, Sugar, Sodium, Iron, Calcium, Potassium, and Vitamin D. Hachette UK.

_ https://:u.pw/YPL٤I٢

ورقة عمل ٣-٣-١ حساب السعرات الحرارية

احسب عدد السعرات الحرارية لك باستخدام الجدول والمعادلات التالية:

الطول	الوزن	العمر

معادلة حساب السعرات الحرارية للذكور: الطول + (١٣,٧٥ × الوزن) + ٦٦,٥ x العمر - (٦,٧٦ × ٥)

معادلة حساب السعرات الحرارية للإناث: الطول + (٩,٦٥ × الوزن) + ٦٥٥,١ x العمر - (٤,٧٦ × ١,٨٥)

.....

.....

ورقة عمل ٣-٣-٢ التعرف على السعرات الحرارية

للتعرف على السعرات الحرارية.. تناقش مع مجموعتك للتوصل إلى إجابة الأسئلة التالية:

ما المقصود بالسعرات الحرارية؟

.....

.....

ما أهمية ضبط السعرات الحرارية في الغذاء؟

.....

.....

ما خطوات حساب السعرات الحرارية في موقع وزارة الصحة؟

.....

.....

ما مقدار الاحتياج الغذائي اليومي من السعرات الحرارية؟

.....

.....

نشاط رقم (٣-٤) حلقة نقاشية حول المكملات الغذائية

نشاط	اسم النشاط	نوع النشاط	زمن النشاط
٣-٤	حلقة نقاش حول المكملات الغذائية	جماعي	١٥

نتاجات النشاط:

يتوقع في نهاية النشاط أن يكون المشارك قادرًا على أن:

- يعرّف مفهوم المكملات الغذائية، وأهميتها لتعزيز الصحة العامة.
- يعدد أخطار الإفراط في تناول المكملات الغذائية على الصحة.
- يصنف المكملات الغذائية الشائعة.
- يحدد الحالات الصحية لاستخدام المكملات الغذائية.

الأدوات والمواد المستخدمة في تنفيذ النشاط:

- ورق قلّاب.
- أقلام كتابة ماركر.
- كتاب مقرر اللياقة والثقافة الصحية.
- نشرة (٣-٤-١) المكملات الغذائية.
- ورقة عمل (٣-٤-١) التعرف على مفهوم المكملات الغذائية.
- ورقة عمل (٣-٤-٢) تحديد أنواع المكملات الغذائية.

استراتيجية تنفيذ النشاط:

- عصف ذهني.
- تعلم تعاوني.
- حوار ومناقشة.

إجراءات تنفيذ النشاط:

- يطلب المدرب من المشاركين دراسة النشرة (٣-٤-١)، التي تتناول المكملات الغذائية، ويتناقش المدرب مع المتدربين فيما تم التوصل إليه داخل فريق العمل.
- يُجري المدرب جلسة مناقشة: (ما المقصود بالمكملات الغذائية؟).
- بعد انتهاء المجموعات من المناقشات، يطلب المدرب من المتدربين تدوين الإجابات في ورقة العمل (٣-٤-١).
- يقوم المتدربون بدراسة ورقة النشرة (٣-٤-١)، التي تتناول المكملات الغذائية، ويتناقش المدرب مع المتدربين فيما تم التوصل إليه داخل فريق العمل.
- يعرض المدرب أبرز المكملات الغذائية، ومصادرها، وفوائدها، ويناقش المتدربين؛ ليحددوا وجهة نظرهم: (هل تناول المكملات الغذائية آمن؟).
- يتعاون المشاركون، ويدونون ما يتم التوصل إليه في ورقة العمل (٣-٤-٢).
- يتيح المدرب للمشاركين الفرصة لعرض ما توصلوا إليه، ويقدم التغذية الراجعة المناسبة.

نشرة رقم (٣-٤-١) المكملات الغذائية.

- ما هي المكملات الغذائية، وما أنواعها؟

يطلق اسم المكملات الغذائية (بالإنجليزية: Dietary Supplements) على مجموعة واسعة من المنتجات التي يتم تناولها؛ لدعم الصحة وتكملة النظام الغذائي، ولا تعتبر المكملات الغذائية بديلاً عن الطعام، أو بديلاً عن الأدوية في حالة المرض، حيث لا يسمح لمصنّعي المكملات الغذائية بوصف منتجاتهم على أنها تشفي أو تعالج أو تمنع الأمراض، ولكنها تساعد في تقليل خطر حدوث مشاكل صحية، مثل: هشاشة العظام، أو التهاب المفاصل، وغيرها من الأمراض، أو تستخدم لإضافة بعض العناصر الغذائية للنظام الغذائي في حال نقصها، أو عدم الحصول عليها بكميات كافية من النظام الغذائي.

- أشكال المكملات الغذائية:

تأتي المكملات الغذائية بعدة أشكال، من الأمثلة عليها ما يلي:

- أقراص.
- كبسولات.
- مساحيق مضافة إلى الماء.
- شراب.

- أنواع المكملات الغذائية:

يصف مصطلح (المكمل الغذائي) فئة كبيرة من المنتجات التي يتم تناولها أو شربها؛ لدعم الصحة الجيدة، وتكملة النظام الغذائي.

ويمكن أن تكون المكملات الغذائية واحدة أو مجموعة من المواد التالية:

- مكملات الفيتامينات:

يحتاج الإنسان إلى تناول الفيتامينات بكميات قليلة، ويكون في الغالب مصدرها الرئيس هو الطعام؛ وذلك لأن جسم الإنسان لا ينتجها بكميات كافية، أو لا ينتجها على الإطلاق، ولا يخزنها غالباً.

وتختلف وظائف الفيتامينات باختلاف أنواعها، كما تختلف الكميات التي يحتاج إليها الجسم من كل نوع، كما تُعَدّ من أهم العناصر الضرورية لعمليات الأيض في جسم الإنسان، وإذا لم تؤخذ بكميات كافية فقد تؤدي إلى حدوث بعض الحالات المرضية، وتعد مكملات الفيتامينات مكملات غذائية للأطفال مهمة جداً، ولكن لا يجب استخدامها دون استشارة الطبيب.

- مكملات المعادن:

يوجد ٦٠ نوع من المعادن داخل جسم الإنسان، وتعد من العناصر الأساسية المهمة في بناء هيكل الجسم وبعض وظائف الجسم الأخرى، حيث يحتاج الجسم إلى المعادن؛ لبناء أسنان وعظام سليمة والحفاظ عليها، وتساعد المعادن أيضاً في حمل الإشارات العصبية من وإلى الدماغ، ونقل الأكسجين إلى الخلايا، وتنظيم مستويات السكر في الدم، والحفاظ على صحة جهاز المناعة.

يجب على الإنسان تناول الأطعمة المتنوعة؛ ليستطيع الجسم الحصول على المعادن الضرورية التي يحتاجها، ومن أهم المعادن التي يحتاج إليها الجسم ما يلي:

١. الحديد: غالباً ما تعاني النساء من نقص الحديد، وفقر الدم بسبب نقص الحديد؛ نظراً لأن المرأة تنزف شهرياً بسبب الحيض، مما يُفقِد الجسم الحديد اللازم لتصنيع خلايا الدم الحمراء، لذا.. تعد مكملات الحديد مكملات غذائية للنساء، وهي ضرورية في كثير من الأحيان.

٢. الكالسيوم: يعد هذا المعدن حاسماً في تدعيم صحة العظام، ويعد من المكملات الغذائية للمرضعة؛ نظراً لحاجة المرضع للكالسيوم؛ لتلبي احتياجات جسمها وجسم الطفل.

- المغنيسيوم.
- الفسفور
- الزنك.

- المكملات العشبية والنباتية:

تستخدم المكملات العشبية والنباتية لأغراض طبية، حيث يتم أخذ أجزاء من النباتات، مثل: الزهرة، أو الورقة، أو الجذور، أو البذور، وتستخدم في صنع المكملات الغذائية، ويعتبرها الكثيرون صحية أكثر من الأدوية؛ لأنها من أصل نباتي، إلا أن هذا الاعتقاد خاطئ؛ لأن لمعظم المكملات العشبية آثار جانبية ضارة عند تناولها لفترات طويلة، أو بتركيزات عالية، على عكس الدواء الذي يوصف بجرعات محددة، يتم وصفها ومراقبتها من قبل الطبيب، ويجدر بنا هنا أن نذكر أن الكثير من الأدوية تكون من أصل نباتي مُصَنَّع وفقاً لمعايير معينة (عليوات، محمد، ٢٠٢٠)..

- مكملات الأحماض الأمينية:

- تعرف الأحماض الأمينية (بالإنجليزية: Amino Acids) بأنها: مركبات عضوية، تتكون من النيتروجين، والكربون، والهيدروجين، والأكسجين، بالإضافة إلى سلسلة جانبية متغيرة المجموعة.

يوجد في الجسم ٢٠ نوعًا من الأحماض الأمينية المهمة لنمو الجسم وصحته، وتعتبر ٩ أحماض منها أساسية، أي: لا يمكن تصنيعها في الجسم، وإنما على الجسم الحصول عليها من الغذاء، ومنها:

- الفينـول ألانيـن: ويلعـب دوراً اساسـياً فـي بنيـة ووظيفـة البروتينـات والإنزيمـات، وإنتـاج الأحمـاض الأمينيـة الأخـرى.
- الفالين: يساعد على تحفيز نمو العضلات وتجديدها، ويشارك في إنتاج الطاقة، ويعد من المكملات الغذائية للرياضيين، وتساعد على بناء العضلات.
- الثريونين: ويعتبر جزءًا رئيسًا من البروتينات الهيكلية، التي تعد من مكونات الجلد والأنسجة الضامة المهمة، كما يلعب دوراً فعالاً في عمليات أيض الدهون وجهاز المناعة.
- التربتوفان: يعمل على الحفاظ على توازن النيتروجين، كما يعتبر من المركبات الأساسية اللازمة لتكوين السيروتونين.
- الميثيونين: يساعد في عملية الأيض، وإزالة السموم، وهو ضروري لنمو الأنسجة، وامتصاص الجسم للزنك والسيلينيوم، وبعض المعادن.
- اللوسين: يلعب دوراً مهماً في عملية إنتاج البروتين، وإصلاح العضلات، ويساعد على تنظيم مستويات السكر في الدم، ويحفز التئام الجروح، وينتج هرمونات النمو.
- الإيسولوسين: يعد مهماً في وظائف جهاز المناعة، وإنتاج الهيموغلوبين، وتنظيم الطاقة، ويشارك أيضاً في عمليات أيض العضلات.
- ليسين: يساعد في عمليات تصنيع البروتين، وإنتاج الهرمونات، والإنزيمات، والطاقة.
- الهستدين: يستخدم لإنتاج الناقل العصبي المعروف باسم الهيستامين.

- مكملات الألياف:

عادة ما يتم تصنيع مكملات الألياف عن طريق عزل الألياف عن النباتات، حيث تعتبر الألياف من المواد المهمة لصحة الإنسان، وخاصة الجهاز الهضمي؛ لتحسين هضم الطعام، والوقاية من الإصابة بالإمساك، كما وُجد أن الأنظمة الغذائية الغنية بالألياف تحسن من صحة القلب، ويوصي الأطباء بتناول حوالي ٢٥ جرام يومياً من الطعام الغني بالألياف للبالغين.

وتتوفر مكملات الألياف في أشكال عديدة، تسمح للناس بزيادة كمية الألياف في وجباتهم الغذائية إذا لم يستطيعوا أخذ ما يكفي من الطعام.

- مكملات البريبايوتكس والبر وبيوتيك:

- مكملات البريبايوتكس (بالإنجليزية: Prebiotics): هي المكونات الغذائية غير القابلة للهضم، ويمكن أن تغذيها البروبيوتيك (بالإنجليزية: Probiotics)، التي يتم استخدامها لزيادة أعداد البكتيريا النافعة في القناة الهضمية، وتعمل على تحسين الهضم، وتتوفر أيضا مكملات البريبايوتكس التي يمكن استخدامها بانتظام؛ للمساعدة في زيادة وتنمية نمو هذه البكتيريا.

تحتوي مكملات البريبايوتكس على ألياف مخمرة، توفر الغذاء للبكتيريا النافعة في الجسم، توفر مكملات البروبيوتك فوائد عديدة؛ لأنها تحتوي على كائنات حية، مثل: البكتيريا، أو الخميرة، التي تدعم البكتيريا النافعة في الأمعاء عن طريق منع نمو الكائنات الضارة، وتعزيز حاجز الأمعاء، واسترجاع وترميم البكتيريا بعد الاضطرابات الناتجة عن الأمراض، أو أخذ بعض الأدوية، مثل: المضادات الحيوية.

وتوجد البروبيوتك عادة في الأطعمة المخمرة، ويمكن الحصول عليها عن طريق المكملات الغذائية.

- مضادات الأكسدة

ينتج الجسم الجذور الحرة عند القيام بالتمارين الرياضية، أو هضم الطعام، وتعتبر العوامل البيئية أيضاً مصدراً للجذور الحرة، مثل: التعرض للأشعة فوق البنفسجية، وملوثات الهواء، ودخان التبغ، والمواد الكيميائية الصناعية، كالمبيدات الحشرية.

وقد يؤدي تعرض الجسم لكمية كبيرة من الجذور الحرة تفوق قدرة الجسم على تنظيمها إلى تطور الأمراض، بما في ذلك السرطانات.

وأصبح من الشائع استخدام مكملات مضادات الأكسدة؛ لمنع الضرر الذي تسببه الجذور الحرة لخلايا الجسم.

- مكافحة علامات الشيخوخة وتقدم العمر.
- تستخدم كمضادات أكسدة، ومضادات التهابات.
- المساعدة على تحسين صحة العظام والمفاصل، حيث تقلل من التهاب المفاصل وآلامها.
- تعزيز صحة القلب والأوعية الدموية.
- تعزيز وظائف وصحة الدماغ.
- تحسين الصحة بشكل عام، وإنتاج الطاقة.
- المساعدة على تقليل الوزن، وذلك عن طريق تقليل الشهية، والشعور بالامتلاء، وتقليل امتصاص العناصر الغذائية، مثل: الدهون، وزيادة حرق الدهون.
- المكملات الغذائية لزيادة الوزن، حيث تُحسّن بعض المكملات الغذائية صحة الجهاز الهضمي والأمعاء، وتُحسّن عملية الهضم، مما قد يؤدي إلى ازدياد الشهية وتناول الطعام.
- تحسين المزاج والنوم.
- تعزيز صحة الكبد وإزالة السموم.
- زيادة الكتلة العضلية، والمساعدة في أداء التمارين الرياضية، وذلك عن طريق تأثيرها بطريقة مباشرة أو غير مباشرة بتصنيع وتكسير البروتينات.

- ما أخطار المكملات الغذائية وفعاليتها؟

يمكن أن تكون بعض المكملات الغذائية مفيدة للصحة، لكن لم يثبت أن جميع أنواع المكملات لها فعالية، فلا يمكن للمكملات الغذائية أن تحل محل مجموعة متنوعة من الأطعمة المهمة في النظام الغذائي الصحي، وقد يؤدي تناول المكملات الغذائية إلى حدوث آثار جانبية غير متوقعة، خصوصاً عند تناول منتج جديد، أو إذا تم استخدامها كبديل للدواء الموصوف من قبل الطبيب، أو عند تناول العديد من المكملات الغذائية مجتمعة، ومن الممكن أيضاً أن تتفاعل بعض المكملات الغذائية مع بعض الأدوية.

ويجب التأكد من أن المريض عند تناوله للمكملات الغذائية بالإضافة إلى الطعام لا يأخذ كميات أكثر من حاجته، فيزداد خطر الإصابة بالآثار الجانبية.

وتجدر الإشارة إلى أنه يجب توخي الحذر عند تناول المكملات الغذائية من قبل الحامل والمرضعة، والأطفال، دون استشارة الطبيب (Hys, K. ٢٠٢٠).

مراجع النشرة:

عليوات، محمد. (٢٠٢٠). مدخل الى صحافة الاطفال.

Yazouri Group for Publication and Distribution.

Hys, K. (٢٠٢٠). Identification of the reasons why individual consumers purchase dietary supplements. In Perspectives on Consumer Behavior (pp. ٢٠٩-١٩٣). Springer, Cham.

https://٢u.pw/B٤eOw

ورقة عمل ٣-٤-١ التعرف على مفهوم المكملات الغذائية.

استكمل الخريطة التالية؛ للتعرف على مفهوم المكملات الغذائية، من خلال كتابتك داخل الشكل التالي:

ورقة عمل ٣-٤-٢ تحديد أنواع المكملات الغذائية

للتعرف على أنواع المكملات الغذائية.. أكمل الجدول التالي:

المكمل الغذائي	المصادر الطبيعية	وظائفه	طريقة التناول
فيتامين أ A			
فيتامين سي C			
حمض الفوليك			
الحديد			
الزنك			
مكملات أوميجا			
مكملات الليبوتين			

نشاط رقم (٣-٥) دراسة حالة عن اضطرابات الأكل المختلفة

نشاط	اسم النشاط	نوع النشاط	زمن النشاط
٣-٥	دراسة حالة عن اضطرابات الأكل المختلفة.	فردي	١٥

نتاجات النشاط:

يتوقع في نهاية النشاط أن يكون المشارك قادرًا على أن:

- يعرّف مفهوم اضطرابات الأكل.
- يصف أبرز الأمراض الصحية الناتجة عن اضطرابات الأكل.
- يميز بين اضطرابات الأكل المختلفة، وأعراضها، وطرق علاجها.

الأدوات والمواد المستخدمة في تنفيذ النشاط:

- نموذج الاختبار القبلي.
- ورق قلاّب.
- أقلام كتابة ماركر.
- جوال متصل بالإنترنت.
- ورقة العمل (٣-٥-١) التمييز بين اضطرابات الأكل.
- ورقة العمل (٣-٥-١) دراسة حالة اضطرابات الأكل.
- ورقة العمل (٣-٥-٢) مقارنة بين فقدان الشهية العصبي، والشره العصبي المرضي.

استراتيجية تنفيذ النشاط:

- عصف ذهني.
- تعلم تعاوني.
- دراسة حالة.

إجراءات تنفيذ النشاط:

- يطلب المدرب من المشاركين دراسة النشرة (٣-٥-١)، التي تتناول اضطرابات الأكل، ويتناقش المدرب مع المتدربين فيما تم التوصل إليه داخل فريق العمل.
- يُجري المدرب جلسة دراسة حالة لأحد الاضطرابات، ويطلب من المتدربين دراسة الحالة، والإجابة عن الاسئلة.
- بعد انتهاء المجموعات من المناقشات، يطلب المدرب من المتدربين تدوين الإجابات في ورقة العمل (٣-٥-١).
- يعقد المدرب جلسة تعلم تعاوني؛ ليصف أعراض المصاب باضطراب فقدان الشهية العصبي.
-
- يقوم المتدربون بدراسة ورقة النشرة (٣-٥-١)، التي تتناول اضطرابات الأكل، ويتناقش المدرب مع المتدربين فيما تم التوصل إليه داخل فريق العمل.
- يتعاون المشاركون، ويدونون ما يتم التوصل إليه في ورقة العمل (٣-٥-٢).
- يتيح المدرب للمشاركين الفرصة لعرض ما توصلوا إليه، ويقدم التغذية الراجعة المناسبة.
- يعرض المدرب عددًا من الحالات؛ ليفرق المتدربون بين فقدان الشهية العصبي، والشره العصبي المرضي.
- يتعاون المشاركون لتحديد الفروق بين فقدان الشهية العصبي، والشره العصبي المرضي، ويدونون ما يتم التوصل إليه في ورقة العمل (٣-٥-٣).
- يقارن المتدربون بين ما توصلوا إليه وبين المقارنة التي سيعرضها المدرب عليهم.

نشرة رقم (٣-٥-١) التمييز بين اضطرابات الأكل

- اضطراب الأكل

هو اضطراب عقلي، يُعرّف بأنه: عادات غذائية غير طبيعية، تؤثر سلبًا على الصحة البدنية، أو العقلية للشخص.

ويشمل:

- اضطراب نهم الطعام: حيث يأكل الناس كمية كبيرة في فترة قصيرة من الوقت.
- فقدان الشهية العصابي: حيث يأكل الناس قليلًا جدًا، وبالتالي يكون وزن الجسم منخفضًا.
- النهم العصبي: حيث يأكل الناس كثيرًا، ثم يحاولون التخلص من الطعام.
- القطا: حيث يأكل الناس مواد غير غذائية.
- الاضطراب الاجتراري: وهو عبارة عن استرجاع وإعادة مضغ الطعام.
- اضطراب تناول الطعام الاجتنابي/ المقيد: حيث يعاني الناس من عدم الاهتمام بالطعام.

تعتبر اضطرابات القلق، والاكتئاب، وتعاطي المخدرات شائعة بين الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات الأكل، ولكن هذه الاضطرابات لا تشمل السمنة.

وتُصنف اضطرابات الأكل بأنها اضطرابات عقلية في الأدلة الطبية القياسية، كما في المراجعة العاشرة للتصنيف الدولي للأمراض (ICD-١٠)، والطبعة الخامسة للدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية (DSM-٥) .

- فقدان الشهية العصابي: يتسم بضعف القدرة على الحفاظ على وزن صحي للجسم، وبهوس حول زيادة الوزن أو رفض الخطوات المؤدية لذلك، إضافةً إلى وجهة نظر غير واقعية، أو عدم الاعتراف بخطورة انخفاض الوزن الحالي للجسم، وقد يؤدي فقدان الشهية إلى توقف الدورة الشهرية، وغالبًا ما يؤدي إلى فقدان العظام، وفقدان سلامة الجلد،... إلخ، ويؤدي أيضًا إلى إجهاد القلب بشكل كبير، ممّا يزيد من خطر الإصابة بالنوبات القلبية، وغيرها من مشاكل القلب ذات العلاقة.

ويزداد خطر الوفاة بشكل كبير لدى الأفراد المصابين بهذا المرض.

بدأ الباحثون بملاحظة العامل الأكثر أهمية، وقد لا يتمحور فقط حول الرضا الذاتي والفخر بالنفس، أو الأهداف الاجتماعية والإعلامية، ولكن يمكن أيضًا أن يكون العامل ذا صلة بالمكونات البيولوجية أو الجينية.

يحتوي DSM-٥ على العديد من التغييرات التي تناسب المرضى الذين يعانون من هذه الحالات بشكل أفضل.

يتطلب DSM-IV حدوث انقطاع الطمث (غياب الدورة الشهرية)؛ لتشخيص مريضة مصابة بفقدان الشهية، وهذا لم يعد مطلوبًا في DSM-٥.

- الشـره المرضـي العصبـي: يتميـز بتكـرار تنـاول الطعـام بشـراهة، متبوعًـا بسـلوكيات تعويضيـة، مثـل: التطهيـر (القيء المتعمـد (الاسـتقاءة))، والأكل حتى القيء، والاسـتخدام المفـرط للمليناـت ومـدرات البـول، أو الإفـراط فـي ممارسـة الرياضـة.

يمكـن أيضًـا اسـتخدام الصـوم، والإفـراط فـي ممارسـة الرياضـة كوسـيلة للتطهيـر بعـد الشـراهة، يتميـز خلـل التنسـج العضلـي بالاسـتغراق بالتفكيـر حـول المظهربـأن جسـم الشـخص صغيـر جـدًا، أو نحيـف للغايـة، أو غيـر عضلـي بمـا فيـه الكفايـة، أو غيـر هزيـل. يصيـب خلـل التنسـج العضلـي غالبًـا الذكـور.

- اضطـراب نهـم الطعـام، والـذي يتسـم بتكـرار الشـراهة عنـد تنـاول الطعـام مـرة واحـدة علـى الأقـل فـي الأسـبوع لمـدة تزيـد عـن ٣ أشـهر، مـع عـدم القـدرة علـى ضبـط النفـس والشـعور بالذنـب بعـد الإفـراط فـي تنـاول الطعـام.

يمكـن أن يصيـب هـذا الاضطـراب مجموعـة واسـعة مـن الأفـراد، مـن أعمـار وطبقـات اجتماعيـة واقتصاديـة مختلفـة.

حـالات الأكل والتغذيـة غيـر المصنفـة فـي أماكـن أخـرى: وهـي اضطرابـات فـي الأكل أو التغذيـة، لا تفـي بمعاييـر DSM-٥ الكاملـة لفقـدان الشـهية العصابـي، أو الشـره المرضـي العصبـي، أو اضطـراب نهـم الطعـام.

مـن أمثلتهـا: الأفـراد الذيـن يعانـون مـن مـرض فقـدان الشـهية العصابـي اللامنطقـي، الذيـن يسـتوفون جميـع معاييـر الإصابـة باسـتثناء نقـص الـوزن، علـى الرغـم مـن فقـدان الـوزن بشـكل كبيـر؛ وأيضًـا المصابيـن بالشـره المرضـي العصبـي النموذجـي، الـذي يسـتوفي جميـع معاييـر الشـره المرضـي العصبـي باسـتثناء أن سـلوكيات الشـره المرضـي أقـل تواتـرًا، أو لـم تسـتمر لفتـرة طويلـة بمـا فيـه الكفايـة؛ بالإضافـة إلـى اضطـراب التطهيـر، ومتلازمـة الأكل الليلـي (مسـعودان، & يامنـة. ٢٠٢٠)..

مراجع النشرة

مسـعودان.،٢٠٢٠. الإدمـان عـلى الانتـرنت واضطـرابات العـادات السلوكـية: اضطرابـات الأكل:(الشـره/فقدان الشـهية)، اضطرابـات النوم:(الأرق/فـرط النـوم) لـدى الطلبـة دراسـة حالـة لطالبتيـن بمركـز المسـاعدة النفسـية CAPU بجامعـة مسـيلة (Doctoral dissertation, كليـة العلـوم الانسـانية والاجتماعيـة جامعـة محمـد بوضيـاف المسـيلة).

https://bit.ly/٦hPou

ورقة عمل ٣-٥-١ دراسة حالة اضطرابات الأكل

- دراسة حالة لأحد الاضطرابات، والإجابة عن الأسئلة التالية:

هو اضطراب يجعل صاحبه مهووسًا بشكل وصورة الجسم، ويحاول جاهدًا تجنب زيادة الوزن؛ فيمتنع عن تناول الطعام عمدًا، أو ممارسة النشاط البدني بشكل زائد عن الحاجة، أو الأكل ثم التقيؤ الذاتي؛ بهدف تقليل الوزن والوصول للرشاقة.

وبمعنى آخر، فالمريض لا يفقد الشهية، لكنه يحاول كبح الرغبة في الطعام بطرق غير مناسبة.

ما هذا الاضطراب؟ وما تعريفك له؟

.....

.....

ما الأعراض الشائعة لهذا الاضطراب؟

.....

.....

ما طرق العلاج المناسبة لهذا الاضطراب؟

.....

.....

ورقة عمل ٣-٥-٢ مقارنة بين فقدان الشهية العصبي والشره العصبي المرضي.

قارن بين فقدان الشهية العصبي والشره العصبي المرضي، باستخدام الجدول التالي:

فقدان الشهية العصبي	الشره العصبي المرضي

نشاط رقم (٣-٦) تصميم نظام غذائي متوازن

نشاط	اسم النشاط	نوع النشاط	زمن النشاط
٣-٦	تصميم نظام غذائي متوازن.	جماعي	١٥

نتاجات النشاط::

يتوقع في نهاية النشاط أن يكون المشارك قادرًا على أن:

- يحدد أهمية التوازن في تناول الطعام.
- يعرف مفهوم زيادة الوزن والسمنة، ومعدل انتشارها في المجتمع.
- يصف مسببات الوزن الزائد والسمنة، وطرق قياسها.
- يصمم نظامًا غذائيًا متوازنًا.

الأدوات والمواد المستخدمة في تنفيذ النشاط:

- ورق قلّاب.
- أقلام كتابة ماركر.
- كتاب مقرر اللياقة والثقافة الصحية.
- نشرة (٣-٦-١) تصميم نظام غذائي متوازن.
- ورقة عمل (٣-٦-١) تصميم نظام غذائي متوازن.
- رابط عبر شبكة الإنترنت عن نظام غذائي متوازن.

استراتيجية تنفيذ النشاط:

- عصف ذهني.
- ورش عمل.
- فكر ـ زاوج ـ شارك.

إجراءات تنفيذ النشاط:

- يطلب المدرب من المشاركين دراسة النشرة (٣-٦-١)، التي تتناول تصميم نظام غذائي متوازن، ويتناقش المدرب مع المتدربين فيما تم التوصل إليه داخل فريق العمل.
- يُجري المدرب جلسة مناقشة؛ ليجيب عن السؤال التالي: ما المقصود بالسمنة؟ .
- يعقد المدرب ورشة عمل، يعرض فيها عددًا من الحالات لحساب معدل كتلة الجسم.
- يُجري المدرب جلسة فكر ـ زاوج ـ شارك؛ لتحديد أسباب فشل البعض في الالتزام بنظام غذائي أثناء محاولة إنقاص الوزن؟
- بعد انتهاء المجموعات من المناقشات، يطلب المدرب من المتدربين تدوين الإجابات في ورقة العمل (٣-٦-١).
- يقوم المتدربون بدراسة ورقة النشرة (٣-٦-١)، التي تتناول تصميم نظام غذائي متوازن، ويتناقش المدرب مع المتدربين فيما تم التوصل إليه داخل فريق العمل.
- يتيح المدرب للمشاركين الفرصة لعرض ما توصلوا إليه، ويقدم التغذية الراجعة المناسبة.

نشرة رقم (٣-٦-١) تصميم نظام غذائي متوازن

- ما هو الغذاء المتوازن؟

تعتمد فكرة الغذاء المتوازن على تناول أنواع محددة من الأطعمة الغنية بالفيتامينات، والمعادن، والأجسام المضادة، بمعدل السعرات الحرارية التي يحتاجها الجسم.

كما يوجد ما يُدعى: هرم التوازن الغذائي، الذي أنشأته جامعة هارفرد، وهو رسم على شكل مثلث هرمي، يتم من خلاله تحديد بعض الأمثلة على الغذاء المتوازن الذي يجب الحصول عليه يومياً، وهو كالتالي::

- الخضروات والفاكهة.
- النشويات.
- منتجات الألبان.
- البروتينات.
- البقوليات.
- الدهون غير المشبعة.
- شرب كمية مناسبة من السوائل

يجب الاهتمام بإضافة تلك المكونات جميعها إلى الوجبات اليومية بحصص مناسبة.

كما يجب ممارسة التمارين الرياضية مع الغذاء المتوازن؛ للحفاظ على صحة الجسم من مختلف الأمراض.

- فوائد الغذاء المتوازن:

تعد أهمية التوازن الغذائي في حياة الإنسان كبيرة، حيث إن هناك علاقة وثيقة بين التوازن الغذائي والصحة، فهو لا يحافظ فقط على سلامة الجسم، ولكنه قد يكون من الأسباب الرئيسة للعيش لفترة أطول، وتعد فوائد التوازن الغذائي كالتالي:

- التقليل من خطر الإصابة بالعدوى، وأمراض القلب والشرايين، والسرطان، والسكري من النوع الثاني.
- حماية الأطفال من مشاكل النمو وضعف الأداء الأكاديمي.
- دعم العضلات.
- دعم الحمل الصحي، والرضاعة الطبيعية.
- المساعدة على تحقيق الوزن المثالي والحفاظ عليه.

- شروط التوازن الغذائي:

تعد أهم شروط التوازن الغذائي هي: الاهتمام والالتزام بتناول وجبة الإفطار في الصباح؛ وذلك لأن بدء اليوم بوجبة صحية متوازنة غنية بالألياف يحافظ على نشاط الجسم طيلة اليوم.

كما أن تحقيق الغذاء المتوازن لا يعتمد فقط على تناول ما سبق ذكره من مكونات مهمة للصحة والجسم، بل يجب أيضاً الحرص في التعامل مع كلٍّ من السكر، والملح عن طريق الآتي:

تجنب الإفراط في تناول السكريات، سواء عن طريق تناول الحلويات بشكل مبالغ فيه، أو عن طريق شرب العصائر بكمية تتعدى المُوصَى بها يومياً؛ نظراً لاحتواء تلك العصائر على الكثير من السكر الذي يسبب السمنة، وتسوس الأسنان.

أما الملح: فالإفراط في تناوله يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم، وهذا لا يعني بالضرورة عدم إضافة الكثير من الملح إلى الطعام، ولكن في الأساس يوجد الملح في مكونات العديد من الأطعمة، مثل: حبوب الإفطار، والخبز، والحساء، والصلصات، لذلك يجب الالتزام بالغذاء المتوازن الصحي، بحيث لا تزيد كمية الملح يومياً عن ٦ جرامات، أي: ما يعادل ملعقة واحدة صغيرة.

قد يبدو الحصول على الغذاء المتوازن صعباً في بادئ الأمر، ولكن مع تنظيم وترتيب الأطعمة الصحية، وابتكار طرق لإضافتها للوجبات يومياً، لن يصبح الأمر صعباً كما تصورنا في البداية، كما أن التوازن الغذائي يتميز بأنه متنوع فلا يسبب الحرمان (Glynn, M. ٢٠٢٢)..

مراجع النشرة:

Glynn, M. (٢٠٢٢). A Practical Guide to Healthy Cooking in the Primary School: Understanding Nutritious Food for a Balanced Diet and Healthy Body. Routledge.

https://٢u.pw/XPOkl

ورقة عمل ٣-٦-١ تصميم نظام غذائي متوازن

صمم وجبة تمثل نظامًا غذائيًا صحيًّا، باستخدام الجدول التالي:

الوجبة	البدائل	عدد الحصص	النوع
الإفطار			
وجبة خفيفة			
الغداء			
وجبة خفيفة			
العشاء			

١ أنشطة الجلسة الثانية

نشاط رقم ٣ ٧

اسم النشاط

تطبيق الإسعافات الأولية لإصابات المنزلية

١٥ دقيقة

جماعي

نتاجات النشاط:

يتوقع في نهاية النشاط أن يكون المشارك قادرًا على أن:

١ يصف أهمية الوقاية من أخطار الإصابات في المنزل.

٢ يعرّف مفهوم السلامة الشخصية.

٣ يميز بين الإصابات المقصودة، والإصابات غير المقصودة، وأنواعها، وطرق تجنبها.

٤ يصف إجراءات عملية لتجنب الإصابات غير المقصودة (السقوط، التسمم، الحرائق، الاختناق).

٥ يطبق الإسعافات الأولية لإصابات الاختناق، والحرائق المنزلية.

الأدوات والمواد المستخدمة في تنفيذ النشاط:

- ورق قلّاب.
- أقلام كتابة ماركر.
- كتاب مقرر اللياقة والثقافة الصحية.
- نشرة (٣-٧-١) الإسعافات الأولية لإصابات المنزلية.
- ورقة عمل (٣-٧-١) تحديد الإسعافات الأولية لإصابات المنزلية.
- ورقة عمل (٣-٧-٢) التفرقة بين الإصابة المقصودة وغير مقصودة.

استراتيجية تنفيذ النشاط:

- عصف ذهني.
- ورش عمل.
- خريطة ذهنية.

إجراءات تنفيذ النشاط:

١ يطلب المدرب من المشاركين دراسة النشرة (٣-١-١)، التي تتناول العناصر الأساسية للمنتجات الغذائية، ويتناقش المدرب مع المتدربين فيما تم التوصل إليه داخل فريق العمل..

٢ يتناقش المدرب مع المتدربين عن عدد من المنتجات الغذائية الموجودة في السوق السعودي، ويقرأ البطاقة الغذائية لها..

إجراءات تنفيذ النشاط:

١ يطلب المدرب من المشاركين دراسة النشرة (٣-٧-١)، التي تتناول الإسعافات الأولية لإصابات المنزلية، ويتناقش المدرب مع المتدربين فيما تم التوصل إليه داخل فريق العمل.

٢ يُجري المدرب جلسة مناقشة؛ ليجيب على السؤال التالي: ما أهمية الوقاية من أخطار الإصابات في المنزل؟ .

٣ يطلب المدرب من المشاركين دراسة النشرة (٣-٧-١)، التي تتناول الإسعافات الأولية لإصابات المنزلية، ويتناقش المدرب مع المتدربين فيما تم التوصل إليه داخل فريق العمل.

٤ بعد انتهاء المجموعات من المناقشات، يطلب المدرب من المتدربين تدوين الإجابات في ورقة العمل (٣-٧-١).

٥ يقوم المتدربون بدراسة ورقة النشرة (٣-٧-١)، التي تتناول الإسعافات الأولية لإصابات المنزلية، ويتناقش المدرب مع المتدربين فيما تم التوصل إليه داخل فريق العمل.

٦ يعقد المدرب ورشة عمل يعرض فيها عددًا من الإصابات المقصودة والإصابات غير المقصودة؛ ليصنفها، ويحدد أسبابها، وكيفية الوقاية منها.

٧ يطلب المدرب من المتدربين وصف إجراءات عملية لتجنب الإصابات غير المقصودة.

٨ يتعاون المشاركون، ويدونون ما يتم التوصل إليه في ورقة العمل (٣-٧-٢).

٩ يتيح المدرب للمشاركين الفرصة لعرض ما توصلوا إليه، ويقدم التغذية الراجعة المناسبة.

نشرة (٣-٧-١) الإسعافات الأولية لإصابات المنزلية.

- الإسعافات الأولية للإصابات المنزلية، مثل: الاختناق:

إذا كان الشخص قادراً على التنفس بقوة، فعليه أن يستمر في السّعال.

أما إذا كان الشخص مختنقاً وغير قادر على الكلام أو البكاء أو الضحك بقوة، فيجب عمل التالي:

- الوقوف خلف الشخص المصاب.
- وضع إحدى القدمين أمام الأخرى قليلاً؛ لتحقيق التوازن.
- لف الذراعين حول خصر الشخص المصاب
- إمالة الشخص المصاب إلى الأمام قليلاً.
- عمل قبضة باليد الأُخرى، ثم وضعها فوق منطقة السرة.
- إمساك القبضة باليد الأُخرى، ثم توجيه ضغطة بقوة على البطن بسرعة نحو الأعلى.
- القيام بمعدل ٦ إلى ١٠ ضغطات بطنية حتى يزول الجسم العالق.

- أما في حال كان الشخص المصاب قد فقد وعيه، فقم بالإنعاش القلبي الرئوي مع الضغطات الصدرية، والأنفاس النفاذية (Auerbach, P. S,٢٠١٥).

مراجع النشرة

Auerbach, P. S. (٢٠١٥). Medicine for the Outdoors E-Book: The Essential Guide to First Aid and Medical Emergencies. Elsevier Health Sciences.

https://www.moh.gov.sa/awarenessplateform/FirstAid/Pages/Choking.aspx

ورقة عمل ٣-٧-١ تحديد الإسعافات الأولية لإصابات المنزلية.ف

تعرّف على الحوادث المنزلية باستخدام الجدول التالي:

الوقاية	الأسباب	المفهوم	حوادث منزلية

ورقة عمل ٣-٧-٢ التفرقة بين الإصابة المقصودة وغير مقصودة.

فرّق بين الإصابة المقصودة وغير مقصودة، باستخدام الجدول التالي، ثم استنتج مفهوم السلامة الشخصية:

الإصابة المقصودة	الإصابة غير المقصودة

ما مفهوم السلامة الشخصية؟

.....

.....

نشاط رقم (٣-٨) جلسة نقاشية حول مفهوم السلامة المرورية وعناصرها

نشاط	اسم النشاط	نوع النشاط	زمن النشاط
٣-٨	جلسة نقاش حول مفهوم السلامة المرورية وعناصرها.	جماعي	١٥

نتاجات النشاط:

يتوقع في نهاية النشاط أن يكون المشارك قادرًا على أن:

- يحدد أهمية الوقاية من الإصابات الناتجة عن الحوادث المرورية.
- يصف أهم العوامل المساهمة في الحوادث المرورية.
- يعرّف مفهوم السلامة المرورية، وعناصرها.
- يميّز بين الممارسات الخاطئة أثناء قيادة المركبة، وطرق التعامل في المواقف الداعية لها.

الأدوات والمواد المستخدمة في تنفيذ النشاط:

- ورق قلّاب.
- أقلام كتابة ماركر.
- مجموعة ألوان مختلفة.
- كتاب مقرر اللياقة والثقافة الصحية.
- نشرة (٣-٨-١) مفهوم السلامة المرورية وعناصرها.
- ورقة عمل (٣-٨-١) للتعرف على العوامل المساهمة في الحوادث المرورية.
- ورقة عمل (٣-٨-٢) للتعرف على الإسعافات الأولية في الحوادث المرورية.

استراتيجية تنفيذ النشاط:

- لعبة البطاقات.
- عصف ذهني.
- البوم صور.

إجراءات تنفيذ النشاط:

- يطلب المدرب من المشاركين دراسة النشرة (٣-٨-١)، التي تتناول مفهوم السلامة المرورية وعناصرها، ويتناقش المدرب مع المتدربين فيما تم التوصل إليه داخل فريق العمل.
- يتناقش المدرب مع المتدربين عن العوامل المساهمة في الحوادث المرورية، من حيث الأهمية.
- يعرض المدرب صورًا تحتوي على العلامات والإشارات الموجودة في الحي السكني الذي يعيش فيه.
- بعد انتهاء المجموعات من المناقشات، يطلب المدرب من المتدربين تدوين الإجابات في ورقة العمل (٣-٨-١).
- يقوم المتدربون بدراسة ورقة النشرة (٣-٨-١)، التي تتناول مفهوم السلامة المرورية وعناصرها، ويتناقش المدرب مع المتدربين فيما تم التوصل إليه داخل فريق العمل.
- يعقد جلسة مناقشة جماعية عن الممارسات الخاطئة أثناء قيادة المركبة، وطرق التعامل في المواقف الداعية لها.
- يتعاون المشاركون، ويدونون ما يتم التوصل إليه في ورقة العمل (٣-٨-٢).
- يتيح المدرب للمشاركين الفرصة لعرض ما توصلوا إليه، ويقدم التغذية الراجعة المناسبة.

نشرة (٣-٨-١) مفهوم السلامة المرورية وعناصرها

- مفهوم السلامة المرورية

إن السلامة المرورية بمفهومها الواسع تهدف إلى: تبني كافة الخطط، والبرامج، واللوائح المرورية، والإجراءات الوقائية؛ للحد من / أو منع وقوع الحوادث المرورية؛ لضمان سلامة الإنسان، وممتلكاته، وللحفاظ على أمن البلاد، ومقوماته البشرية، والاقتصادية.

- عناصر السلامة المرورية

إن محور السلامة المرورية يتمثل في ثلاثة عناصر، وهي: المركبة، والطريق، والعنصر البشري.

- أساليب وقواعد القيادة الآمنة:

وسائل السلامة الخاصة بالسائق:

- ألقِ نظرة حول المركبة، وتأكد من مستوى الإطارات وحالة الطريق.
- أغلق الأبواب بإحكام.
- تأكد من وضع المقعد وعجلة القيادة بالنسبة لك.
- اربط حزام الأمان أنت ومن معك.
- تأكد من وضع المرايا العاكسة.
- لاحظ مؤشرات التابلو (مستوى الوقود والحرارة).
- تشغيل المركبة.

ثم البدء بالتحرك، وفق قيادة آمنة، ووفقاً لتعليمات وأنظمة المرور المحددة لقواعد السير.

- والوقوف باتباع ما يلي:

- النظر عبر المرآة العاكسة لكشف الطريق.
- إعطاء إشارة الوقوف.
- تخفيف الضغط على دعاسة البنزين.
- الضغط على دعاسة الفرامل تدريجياً حتى تقف السيارة.
- بعد الوقوف شد فرامل اليد.

- والوقوف باتباع ما يلي:

- النظر عبر المرآة العاكسة لكشف الطريق.
- إعطاء إشارة الوقوف.
- تخفيف الضغط على دعاسة البنزين.
- الضغط على دعاسة الفرامل تدريجياً حتى تقف السيارة.
- بعد الوقوف.. شد فرامل اليد.

- علامات وإشارات المرور:

- اللوحات التحذيرية، والتنظيمية، والإعلامية.
- القوائم، والحواجز، والبوابات.
- العلامات الأفقية والأرضية، كالدهان، والرسوم، والرصيفة (سيراميك).
- الإشارات الضوئية.
- جهزة التحكم المرورية في مناطق العمل: كاللوحات الرأسية، والأقماع، وبراميل التوجيه، والأسهم المضاءة، وحاملي الراية، والعلامات الأنبوبية، والمتاريس Clement, I. ٢٠١٣)..

مراجع النشرة

Clement, I. (٢٠١٣). Textbook on First Aid and Emergency Nursing. JAYPEE BROTHERS PUBLISHERS.

https://na٣ma٩٨.wixsite.com/naema/aboutl

ورقة عمل ٣-٨-١ للتعرف على العوامل المساهمة في الحوادث المرورية.

للتعرف على العوامل المساهمة في الحوادث المرورية، استكمل الجدول التالي:

الوقاية	العوامل المساهمة في الحوادث المرورية	الأسباب	طرق الوقاية منها

ورقة عمل ٣-٨-٢ للتعرف على الإسعافات الأولية في الحوادث المرورية.

للتعرف على الإسعافات الأولية في الحوادث المرورية، استكمل الجدول التالي:

ماذا أفعل عند وقوع الحالات الطارئة؟	
ماذا أفعل إذا أصيب شخص حولي؟	
ماذا أفعل إذا كان الشخص فاقدًا للوعي ويتنفس؟	
ماذا أفعل إذا كان الشخص فاقدًا للوعي ولا يتنفس؟	

نشاط رقم (٣-٩) جلسة نقاشية حول أهمية الإسعافات الأولية في تقليل أثر الإصابات

نشاط	اسم النشاط	نوع النشاط	زمن النشاط
٣-٩	جلسة نقاش حول أهمية الإسعافات الأولية في تقليل أثر الإصابات.	جماعي	١٥

نتاجات النشاط:

يتوقع في نهاية النشاط أن يكون المشارك قادرًا على أن:

- يقدر أهمية الإسعافات الأولية في تقليل أثر الإصابات، وحفظ حياة الإنسان.
- يصف مفهوم الحالات الطارئة، وخطوات الاستعداد لمواجهتها، وكيفية التعامل معها.
- يطبق الإسعاف الأوليّ لمصابٍ فاقد للوعي يتنفس، ومصابٍ فاقد للوعي لا يتنفس.
- يحدد أهداف هيئة الهلال الأحمر السعودي.

الأدوات والمواد المستخدمة في تنفيذ النشاط:

ورق قلّاب.

أقلام كتابة ماركر.

كتاب مقرر اللياقة والثقافة الصحية.

نشرة (٣-٩-١) أهمية الإسعافات الأولية في تقليل أثر الإصابات.

ورقة عمل (٣-٩-١) طرق الإسعافات الأولية الصحيحة لتقليل أثر الإصابات.

استراتيجية تنفيذ النشاط:

- حوار ومناقشة.
- تطبيق عملي.
- دراسة حالة.

إجراءات تنفيذ النشاط:

- يطلب المدرب من المشاركين دراسة النشرة (٣-٩-١)، التي تتناول أهمية الإسعافات الأولية في تقليل أثر الإصابات، ويتناقش المدرب مع المتدربين فيما تم التوصل إليه داخل فريق العمل.
- يتناقش المدرب مع المتدربين عن أهمية الإسعافات الأولية في تقليل أثر الإصابات وحفظ حياة الإنسان.
- يُجري المدرب جلسة عملية لتطبيق وضعية التعافي؛ لإسعاف مصاب فاقد للوعي يتنفس.

- يُجري المدرب جلسة تعاونية؛ ليمارس الإنعاش القلبي الرئوي عن طريق اليدين فقط.
- يطلب المدرب من المتدربين دراسة عدد من الحالات والسلوكيات الخاطئة، مثل: ما رأيك في تجمهر بعض الناس في موقع الحادث المروري؛ بداعي الفضول وحب الاطلاع؟
- بعد انتهاء المجموعات من المناقشات، يطلب المدرب من المتدربين تدوين الإجابات في ورقة العمل (٣-٩-١).
- يقوم المتدربون بدراسة ورقة النشرة (٣-٩-١)، التي تتناول أهمية الإسعافات الأولية في تقليل أثر الإصابات، ويتناقش المدرب مع المتدربين فيما تم التوصل إليه داخل فريق العمل.
- يتيح المدرب الفرصة للمشاركين لعرض ما توصلوا إليه، ويقدم التغذية الراجعة المناسبة.

نشرة (٣-٩-١) أهمية الإسعافات الأولية في تقليل أثر الإصابات.

أهمية الإسعافات الأولية في تقليل أثر الإصابات

إن للإسعافات الأولية أهمية كبيرة، ودورًا كبيرًا في المنظومة الصحية، وتبرز أهمية الإسعافات الأولية في بعض النقاط منها:

- الحفاظ على حياة الإنسان: عند تعرض الإنسان لحادثة مؤذية بشكل كبير، تعمل الإسعافات الأولية على توفير المساعدة الضرورية للإبقاء على حياة المرء، ولا يقصد بذلك توفير العلاج الكامل، بل الإجراءات الأساسية للعلاج مثل عملية الإنعاش الرئوي
- تقلل من الضرر الناجم عن الخطر قد ينجم عن الخطر مشكلة صحية خطيرة تزداد سوءًا مع مرور الوقت إذا لم يتم اتخاذ الإجراءات السليمة لعلاجها، لذلك تعمل الإجراءات المتبعة للإسعافات الأولية على تقليل الضرر الناجم عن الحادثة ومنع تطورها وتوفر الوقت الممكن إلى حين توفر الرعاية الصحية المناسبة للمصاب
- منع انتشار العدوى إن الاستعمال الصحيح لأدوات الإسعاف الأولي تعمل على منع انتشار العدوى للمصاب، وتقلل من الأذى الناجم عن هذه العدوى، إلا أن بعض الإجراءات الخاطئة مثل استخدام بيروكسيد الهيدروجين لتعقيم الجروح يمكن أن يضر أكثر من إفادته، لذلك لا بد من زراعة الاختيار الأمثل.
- يساهم في إيجاد بيئة أكثر أمانًا إن تعلم الإسعافات الأولية وإتقانها يجعل من بيئة العمل أو البيئة المحيطة أكثر أمانًا، فعند التعرض لموقف خطير يمكن تقديم الرعاية المناسبة سريعا من قبل أهل المعرفة.
- يحافظ على صحة الأطفال إن تعلم الإسعافات الأولية والتدرب عليها يساعد في حماية الأطفال من المخاطر الكبيرة التي قد يوجهها الطفل أثناء اللعب أو في أماكن بعيدة عم كراكز الرعاية، لذلك تساعد معرفة الإسعافات الأولية الأهل في التعامل مع الحوادث البسيطة كالخدوش السطحية حتى المواقف الأكثر رعبًا مثل نوبات الصرع.
- تقليل الوقت الضروري للتعافي اتخاذ الإجراءات الصحيحة عند تعرض الشخص المصاب للأذى في موقع العمل على سبيل المثال سيقلل من الوقت الضروري للتعافي، وبذلك تقل التكلفة على الشركة، بالإضافة إلى أن الرعاية السليمة السريعة أثناء حدوث الخطر تقلل من المشاكل الصحية المترتبة على الأذى (Ganti, L., et al, ٢٠١٦))
- مراجع النشرة:

- Ganti, L., Kaufman, M., & Blitzstein, S. (٢٠١٦). First Aid for the Psychiatry Clerkship. McGraw Hill Education.
- https://u.pw/٢u٦YZ٩٤

ورقة عمل ٣-٩-١ طرق الإسعافات الأولية الصحيحة لتقليل أثر الإصابات.

رتب الصور التي أمامك؛ للتعرف على الطريقة الصحيحة لإسعاف مصاب:

نشاط رقم (٣-١٠) تطبيق الإسعافات الاولية لمجموعة متنوعة من الإصابات

نشاط	اسم النشاط	نوع النشاط	زمن النشاط
٣-١٠	تطبيق الإسعافات الاولية لمجموعة متنوعة من الإصابات.		١٥

نتاجات النشاط:

يتوقع في نهاية النشاط أن يكون المشارك قادرًا على أن:

- يعرّف مفهوم الإسعافات الأولية.
- يطبّق الإسعافات الأولية لمجموعة متنوعة من الإصابات (الجروح ـ الإغماء ـ الحروق - ضربة الشمس - انخفاض سكر الدم - الصرع).
- يحدّد طرق الوقاية من الإصابات غير المقصودة (الحروق ـ ضربة الشمس - انخفاض سكر الدم).
- يصف بعض الاحتياطات اللازمة لأداء الواجبات اليومية والدينية للمصاب بداء السكري.

الأدوات والمواد المستخدمة في تنفيذ النشاط:

ورق قلّاب.

أقلام كتابة ماركر.

كتاب مقرر اللياقة والثقافة الصحية.

نشرة (٣-١٠-١) الإسعافات الأولية لمجموعة متنوعة من الإصابات.

ورقة عمل (٣-١٠-١) تحديد بعض الإصابات والأمراض المفاجئة.

استراتيجية تنفيذ النشاط:

- تعلم تعاوني.
- مناقشة جماعية.

إجراءات تنفيذ النشاط:

- يطلب المدرب من المشاركين دراسة النشرة (٣-١٠-١)، التي تتناول الإسعافات الاولية لمجموعة متنوعة من الإصابات، ويتناقش المدرب مع المتدربين فيما تم التوصل إليه داخل فريق العمل.
- يتناقش المدرب مع المتدربين لتحديد معنى الإسعافات الأولية.
- يُجري المدرب جلسة تعاونية؛ ليطبق الإسعافات الأولية لمجموعة متنوعة من الإصابات (الجروح ـ الإغماء ـ الحروق - ضربة الشمس - انخفاض سكر الدم - الصّرع).
- يُجري المدرب جلسة نقاش؛ لتحديد طرق الوقاية من الإصابات غير المقصودة (الحروق

- لتحديد التصرفات السليمة، وإعداد قائمة بأهم هذه الواجبات والتصرفات اليومية التي يجب اتباعها.
- بعد انتهاء المجموعات من المناقشات، يطلب المدرب من المتدربين تدوين الإجابات في ورقة العمل (٣-١٠-١).
- يقوم المتدربون بدراسة ورقة النشرة (٣-١٠-١)، التي تتناول الإسعافات الأولية لمجموعة متنوعة من الإصابات، ويتناقش المدرب مع المتدربين فيما تم التوصل إليه داخل فريق العمل.
- يتيح المدرب الفرصة للمشاركين لعرض ما توصلوا إليه، ويقدم التغذية الراجعة المناسبة.

نشرة (٣-١٠-١) الإسعافات الاولية لمجموعة متنوعة من الإصابات

تعريف الإسعافات الأوليّة:

تُعرّف الإسعافات الأوليّة بأنها: المُساعدة المبدئية التي تُقدّم للإنسان المُصاب بمرض أو حادث مُفاجئ؛ من أجل الحِفاظ على حياة المُصاب، ومنع حدوث أي مُضاعفات، إلى أن يصل الفريق الطبي المُختصّ، وتُعرّف أيضاً بأنها: الرعاية الأوليّة المؤقتة، التي يحصل عليها الإنسان عند تعرضه لحالة صحية طارئة بشكل مُفاجئ؛ من أجل إنقاذ حياته إلى حين وصول الطبيب من أجل تقديم الرعاية المُختصة له، أو نقله لمكان المستشفى أو العيادة الطبية، ومن الممكن أن تكون الحالة الطارئة على شكل جروح، أو نزيف، أو إغماء، أو كسور.

أهداف الإسعافات الأوليّة:

هناك عدة أهداف للإسعافات الأوليّة، منها:

- منع وفاة الإنسان المُصاب، ويكون هذا الأمر عن طريق: وقف النزيف، وإعادة الحالة المُصابة لوعيها، وإعادة فتح المجاري التنفسيّة حال انسدادها.
- العمل على تعجيل شفاء الشخص المُصاب، ويكون ذلك عن طريق: التخفيف من ألم المُصاب، وطمأنة المُصاب على حالته، وتغطية المريض؛ من أجل الحِفاظ على حرارة جسمه.
- علاج الحالات المختلفة بما يُناسبها.
- الحرص على عدم تدهور حالة المُصاب، ويكون ذلك عن طريق: تنظيف الجرح، وتثبيت الكسور، ووضع جسم المُصاب بالوضع المُناسب لحالته، ففي حالة ضيق التنفس: يجب أن يكون المُصاب جالساً نصف جلسة، وفي حالة الصدمة: يجب أن يكون رأس المُصاب منخفضاً عن مستوى جسمه، وفي حالة إصابات البطن: يجب أن يستلقي المُصاب وتكون ركبتيه مثنيّتين، مع وضع وسادة بين منطقتي الساق والفخذ؛ حتى تكون العضلات السفلية مرتاحة.

مبادئ الإسعافات الأوليّة:

تتبع الإسعافات الأوليّة عدة مبادئ، وهي:

- السيطرة على موقع الحَدَث بشكل تام.
- عدم اعتبار الشخص المُصاب ميتاً، وإن زالت مظاهر الحياة عنه مثل النبض أو التنفّس
- إبعاد الشخص المُصاب عن مصدر الخطر
- الاهتمام بعملية إنعاش القلب، وعملية التنفس الاصطناعي، والصدّمة
- العناية بالشخص المُصاب قبل نقلِه إلى المستشفى
- الاهتمام براحة الشخص المُصاب
- الاهتمام في تدوين وحِفظ جميع المعلومات الخاصة بالحادث وبالإجراءات

المُتبعــة ((٢٠٢٢,Everly Jr, G. S., & Lating, J. M

- مراجع النشرة:

- Everly Jr, G. S., & Lating, J. M. (٢٠٢٢). The Johns Hopkins guide to psychological first aid. JHU Press.
- https://u.pw/BxZfl٢

ورقة عمل ٣-١٠-١ تحديد بعض الإصابات والامراض المفاجئة.

لتحديد بعض الإصابات والأمراض المفاجئة، عليك استخدام الجدول التالي:

إصابة أو مرض مفاجئ	اسم الاصابة	مفهومك لها	خطوات التعامل معها

نشاط رقم (٣-١١) التمييز بين مستويات الرعاية الصحية

نشاط	اسم النشاط	نوع النشاط	زمن النشاط
٣-١١	التمييز بين مستويات الرعاية الصحية.	جماعي	١٥

نتاجات النشاط:

يتوقع في نهاية النشاط أن يكون المشارك قادرًا على أن:

- يعرّف مفهوم الرعاية الصحية.
- يميّز بين مستويات الرعاية الصحية وخدماتها في المملكة العربية السعودية.
- يحدد التخصصات الطبية لمقدمي الخدمات الصحية من الكادر الطبي.
- يجمع معلومات موثوقة عن المنشآت، والمرافق، والخدمات الصحية.

الأدوات والمواد المستخدمة في تنفيذ النشاط:

ورق قلّاب.

أقلام كتابة ماركر.

كتاب مقرر اللياقة والثقافة الصحية.

أجهزة حاسب آلي متصل بالإنترنت.

نشرة (٣-١١-١) الرعاية الصحية.

ورقة عمل (٣-١١-١) للتعرف على الرعاية الصحية ومستوياتها.

استراتيجية تنفيذ النشاط:

- حوار ومناقشة.
- تعلم تعاوني.

إجراءات تنفيذ النشاط:

- يطلب المدرب من المشاركين دراسة النشرة (٣-١١-١)، التي تتناول الرعاية الصحية، ويتناقش المدرب مع المتدربين فيما تم التوصل إليه داخل فريق العمل.
- يعقد جلسة حوار ومناقشة؛ لتحديد مفهوم الرعاية الصحية.
- يتناقش المدرب مع المتدربين؛ ليميّزوا بين مستويات الرعاية الصحية وخدماتها في المملكة، ودور الأطباء بتخصصاتهم المختلفة، وما يقومون به.
- يُجري المدرب جلسة تعلم تعاوني؛ للبحث عن المنشآت، والمرافق، والخدمات الصحية بالمملكة.
- بعد انتهاء المجموعات من المناقشات، يطلب المدرب من المتدربين تدوين الإجابات

فـي ورقـة العمـل (٣-١١-١).

- يقـوم المتدربـون بدراسـة ورقـة النشـرة (٣-١١-١)، التـي تتنـاول الرعايـة الصحيـة، ويتناقـش المـدرب مـع المتدربيـن فيمـا تـم التوصـل إليـه داخـل فريـق العمـل.
- يتيـح المـدرب للمشـاركين الفرصـة لعـرض مـا توصلـوا إليـه، ويقـدم التغذيـة الراجعـة المناسـبة.

نشرة (٣-١١-١) الرعاية الصحية.

مفهوم الرعاية الصحية:

الرعاية الصحية: عبارة عن مجموعة معينة من الخدمات الرئيسة التي تقدمها مراكز الصحة؛ وذلك بهدف توفير كافة العلاجات الدوائية لجميع الأمراض والمشاكل الصحية المختلفة.

كما تعمل على إتاحة مجموعة الإرشادات والتعليمات الضرورية؛ للوقاية من الأمراض، بالإضافة إلى تطوير سلوكيات الأفراد الصحية، وتسعى الدولة إلى تقديم ذلك من أجل الحفاظ

على صحة المواطنين والمجتمع، وتُعتبر الهيئات الحكومية والخاصة هي المسؤولة عن القيام بذلك، حيث تشتمل هذه المؤسسات على كافة الصيدليات، والمستشفيات، والعيادات، والمراكز الطبية، التي يعمل فيها عدد كبير من الكوادر البشرية المؤهلة لذلك، مثل: الأطباء، والممرضات، وغيرهم. ما مظاهر الرعاية الصحية؟

- قامت المنظمة العالمية للصحة بتحديد المظاهر الأساسية للرعاية الصحية، بناءً على مجموعة من المتطلبات، وهي كالتالي:
- الأمن والأمان: يعتبر الشعور بالأمن والأمان من أهم المتطلبات الأساسية للأفراد في المجتمع؛ لكي يستطيعوا العيش حياة صحية، بعيدة عن ضغوطات ومشاكل نفسية تؤثر سلبًا على صحة الفرد وإنتاجه في المجتمع.
- المَسكَن: من أهم مظاهر الرعاية الصحية أيضا: الحرص على توفير المَسكَن الملائم والمناسب لجميع أفراد الأسرة؛ للحفاظ على صحتهم ووقايتهم من الأمراض.
- التعليم: يُعتبر التعليم من أهم المظاهر الرئيسة للرعاية؛ فمن خلال التعليم يزداد وعي الشخص بالصحة العامة، إضافة إلى ذلك: يصبح الشخص على علم ودراية بكيفية الحفاظ عليها، ووقايته من الأمراض.
- الغذاء: تُعتبر التغذية السليمة المتكاملة من أهم الضروريات اللازمة للحفاظ على الصحة العامة للفرد، لذلك.. يجب الحرص على توفير الوجبات الغذائية المتكاملة المتوازنة، التي تحتوي على جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم لوقايته من الأمراض.
- الدخل: يُعتبر الفقر من أهم الأسباب الرئيسة التي تؤثر بشكل سلبي على صحة الفرد النفسية والجسدية والاجتماعية، لذلك لابد من توفير دخل مادي مناسب وملائم لجميع احتياجات الفرد؛ لكي يستطيع الشخص توفير جميع متطلباته الأساسية، وبالتالي.. يستطيع المحافظة على صحته من أي مشاكل صحية.
- استقرار البيئة: تسعى المنظمات العالمية للصحة بشكل دائم إلى توفير بيئة ملائمة ومناسبة؛ لكي يستطيع الأفراد العيش فيها؛ فحدوث خلل في التوازن البيئي يؤثر بشكل سلبي على الصحة العامة للفرد، مثل: تعرض البيئة للفيضانات، أو الأمطار الحمضية، وغيرها من الكوارث الطبيعية الأخرى التي تُخِلّ بالنظام البيئيّ.

- توفير الموارد بشكل دائم (Shirley, D, ٢٠٢٠). Shirley, D(٢٠٢٠). Project management for healthcare. CRC Press.
- https://mqaall.com/healthcare-concept/

ورقة عمل ٣-١١-١ للتعرف على الرعاية الصحية ومستوياتها.

للتعرف على الرعاية الصحية، تناقش مع مجموعتك للتوصل إلى إجابة الأسئلة التالية:

- ما الرعاية الصحية؟

.....

.....

- ما مستويات الرعاية الصحية وخدماتها في المملكة العربية السعودية؟

.....

.....

- ما التخصصات الطبية لمقدمي الخدمات الصحية من الكادر الطبي؟

.....

- ما المنشآت والمرافق التي تقدم الخدمات الصحية؟

.....

.....

نشاط رقم (٣-١٢) كفايات التدريس والتقويم

نشاط	اسم النشاط	نوع النشاط	زمن النشاط
٣-١٢	كفايات التدريس والتقويم.	جماعي	١٥

نتاجات النشاط:

يتوقع في نهاية النشاط أن يكون المشارك قادرًا على:

- تطوير وتطبيق أساليب مبتكرة، تعزز مشاركة الطلبة في العملية التعليمية.
- تقويم أداء الطلبة وتعلمهم، باستخدام التقويم المبدئي، والتشخيصي، والتكويني، والختامي.

الأدوات والمواد المستخدمة في تنفيذ النشاط:

ورق قلّاب.

أقلام كتابة ماركر.

نشرة (٣-١٢-١) أساليب مبتكرة تعزز مشاركة الطلبة في العملية التعليمية.

نشرة (٣-١٢-٢) تقويم أداء الطلبة وتعلمهم.

ورقة عمل (٣-١٢-١) توظيف أساليب التعزيز.

ورقة عمل (٣-١٢-٢) تقويم أداء الطلبة وتعلمهم.

شبكة المعلومات الدولية.

- جوال متصل بالإنترنت.

استراتيجية تنفيذ النشاط:

التعلم التعاوني.

الحوار والمناقشة.

ورش العمل.

العصف الذهني.

خرائط التفكير.

إجراءات تنفيذ النشاط:

يسأل المدرب المشاركين عن تعريف التعزيز.

يقسم المدرب المشاركين إلى مجموعات صغيرة غير متجانسة.

يطلب من كل مجموعة كتابة التعريفات على الورق القلّاب.

تعرض كل مجموعة ما تم التوصل إليه على باقي المجموعات.

يوزع المدرب على المشاركين ورقة العمل (٢-١٢-١) أساليب التعزيز.

يطلب منهم توظيف تلك الأساليب في المقرر.

يقوم المشاركون بقراءة النشرة (٢-١٢-١)، ثم يطلب منهم إجراء عصف ذهني؛ لتوليد أكبر عدد ممكن من الأفكار التي يمكن توليدها من موضوعات الوحدة التدريبية الثالثة.

تختار كل مجموعة إحدى هذه الافكار، وتقوم ببناء خطة تدريسية لكيفية تطبيقها مع الطلاب داخل الصف.

يسأل المدرب عن المقصود بالتغذية الراجعة.

بعد انتهاء المجموعات.. يوزع المدرب عليهم ورقة عمل (٢-١٢-٢)، ويطلب منهم التمييز بين تقويم أداء الطلبة وتعلمهم.

يطلب المدرب من المشاركين تحديد طرق متنوعة لتقويم أداء الطلبة وتعلمهم.

يطلب المدرب من المشاركين تلخيص النشرة (٢-١٢-٢) باستخدام أحد خرائط التفكير.

نشرة رقم (٣-١٢-١) أساليب مبتكرة تعزز مشاركة الطلبة في العملية التعليمية.

يعد التعليم من السمات البشرية التي فُطِرَ عليها الإنسان، وهي صفة ملازمة له منذ نشأته، وهو ما يميزه عن باقي المخلوقات التي خلقها الله، والتعليم أيضاً عملية مستمرة تستمر باستمرار الحياة، فالإنسان يولد على الفطرة التي تدفعه إلى تلبية حاجاته النفسية والاجتماعية والمهنية والتعليمية... ويعد التعزيز من أهم الأساليب التي يمكن أن تثير دافعية الفرد نحو إنجاز جديد، وكذلك ضمان استمرارية الأفراد نحو السعي الجاد إلى تحقيق أهدافهم وطموحاتهم، إلا أن الإفراط فيه يُعد كابحاً لاستمرارية التفكير.

التعليم عملية تبادلية

يعد التعليم في الأساس عملية تبادلية تسير في اتجاهين، اتجاه خاص بالمتعلم، وآخر مرتبط بالمعلم، لذا فهو يعتبر عملية تبادلية بالدرجة الأولى تسير بكلا الاتجاهين، وفيه تتم عملية تبادل الخبرات والمعارف بين الطرفين، وفي أحيان كثيرة يتم فيها أيضا تبادل للأدوار، فمن الممكن أن يستفيد و يتعلم المعلم شيئا جديدا من طلابه تضيف إليه خبرة أو معرفه جديدة، لذا.. ليس من المعقول أن يبقى المتعلم مستقبِلاً فقط لمصادر المعرفة الخارجية، سواء من الأفراد أو من الطبيعة، دون أن يتفاعل معها، أو يؤثر فيها، وليس من المقبول في التربية الحديثة أن يبقى المتعلم مخزنا استراتيجيا للمعلومات التي يتم تكديسها و تخزينها داخل دماغه لكي يتم لاحقا استدعاؤها وقت الضرورة، فهذا النوع من التعليم أكد جميع العلماء في العصر الحديث على أنه تعلم غير فعال، وقد سمي بأسماء متعددة منها التقليدي، وغير التفاعلي.

أنواع التعزيز

يوجد نوعان من التعزيز يستخدمها المعلم داخل الصف وأثناء الحصة التدريسية، وهما:

أولا- التعزيز الإيجابي

وهو ذلك النوع من التعزيز الذي يقوم به المعلم بعد الاستماع لإجابة أو مشاركة المتعلم الصفية، خاصة بعد طرح المعلم لسؤال أثناء التدريس، ويكون هذا النوع من التعزيز مادياً أو معنويا:

- التعزيز الإيجابي المادي

هناك العديد من الأنواع التي يمكن للمعلم أن يستخدمها في هذا النوع من التعزيز، فعلى سبيل المثال لا الحصر: المكافآت العينية والهدايا، وإضافة الدرجات للطالب في سجل الدرجات، وشهادات التقدير... وغيرها من الأساليب التي يختارها المعلم.

- التعزيز الإيجابي المعنوي

وهو الآخر له أشكال متعددة، منها: عبارات المدح والثناء، والتكريم أمام طلاب الصف، والتربيت على كتف الطالب، وإظهار الإعجاب بالإجابة من خلال تعبيرات المعلم الجسدية، وغيرها من الأساليب الأخرى التي يمكن للمعلم انتهاجها ليعزز طلابه معنوياً.

ثانياً- التعزيز السلبي

وهو ذلك النوع من التعزيز الذي يقوم به المعلم ويمارسه في الحصة التدريسية، وله أشكال متنوعة، نذكر منها على سبيل المثال: التعبيرات الجسدية، وقسمات الوجه كرد فعل على إجابة خاطئة، ومقاطعة الطالب أثناء الإجابة، والسماح للطلاب الآخرين بالرد والتدخل أثناء إجابة الطالب، والتلفظ بألفاظ غير مقبولة تجاه الطالب عند إجابته بطريقة خاطئة، والتهكم على إجابة الطالب، وغيرها من الاستجابات الكابحة التي تساهم في إحباط الطالب، وقد تمنعه لاحقا من الاستمرار في المشاركة والتفاعل في الأنشطة الصفية.

استجابات المعلم

كتبت الأعسر (١٩٩٨) "في كتاب تعليم من أجل التفكير والذي ترجمته للعربية" أن هناك العديد من الاستجابات التي يقوم بها المعلم أثناء عملية التعليم والتعلم، والتي يمكن أن تساهم إما في تعزيز التفكير أو كبحه عند الطالب، وذلك بغض النظر عما إذا كان هذا التعزيز إيجابيا أو سلبيا، ولهذا فإن استجابة المعلم تجاه إجابة الطلاب لها الأثر الكبير في تعزيز التفكير لدى الطلبة، فالتعزيز الإيجابي المباشر والمفرط (أثناء إجابة الطالب) له مردوده السلبي، الذي يمكنه أن يكبح التفكير، فعند حصول الطالب على تعزيز فوري و مفرط في آن واحد على إجابته، خاصة إن كانت الإجابة سطحية وغير متعمقة، يولد عنده شعورا بالأمان و الوصول إلى الاكتفاء، وهذا بدوره يقلل من تركيز الطالب، و أحيانا تولد لديه عدم الرغبة في الاستماع إلى إجابات الآخرين. لهذا يعتبر التعزيز المفرط الذي يحدث من المعلم دون الاهتمام بالكَمِّ أو النوع كابحاً للتفكير، فالطالب يشعر كأنه وصل إلى مرحة الكمال من جهة، ومن جهة أخرى يفقد التعزيز قيمته التربوية في نفوس المتعلمين. إن الاستجابات المرتبطة بسلوك المعلمين، المبنية على فهم واضح لأهمية هذه الاستجابات ودورها في استدرار الأفكار من المتعلمين يعطي فاعلية أكبر للدرس، ويستنهض ويستفز عقول الطلاب للوصول إلى أفضل الحلول، إما من خلال الأعمال الثنائية المشتركة بين طالبين، أو من خلال الأعمال الجماعية للطلاب، وتتميز غالباً بالحوار والمناقشة، واستدرار الأفكار والعصف الذهني، وترسيخ مبدأ جماعية العمل (باولو فيريري، ١٩٨٠).

أشكال الاستجابات المرتبطة بتنمية التفكير

هناك مجموعة من الأساليب التي من شأنها أن تعزز التفكير:

- تشجيع وتوظيف العمل الثنائي.
- توظيف العمل وفق مجموعات مكونة من ٤ إلى ٦ طلاب.
- طلب الاستيضاح من المعلم حول الفكرة.
- استخدام عبارات تساهم في تنمية التفكير، مثل: الصورة ليست مكتملة، هل لك أن تضيف؟ أو توضح الفكرة...
- كتابة إجابات الطلاب على السبورة، وربط الأفكار مع بعضها والخروج بفكرة جديدة.
- اتخاذ قرار جماعي باستثناء وحذف الإجابات غير المرتبطة بالفكرة الرئيسة.

- توظيف لغة الجسد بطريقة محفزة تساهم في توليد أفكار جديدة.
- توظيف لغة الوجه والتعبيرات الوجهية بطريقة محفزة تساهم في تنمية التفكير.
- الثناء على الإجابات المميزة، دون إفراط في التعزيز الإيجابي (صفاء الأعسر، ١٩٩٨).

المراجع

التعزيز نوعان: سلبي وإيجابي، فماهي أشكال التعزيز المستخدمة والمعروفة في كلا النوعين.؟ [متصل] // بيت. ـ ٦ أبريل، ٢٠١٦. ـ ١٥ ديسمبر، ٢٠١٨. ـ https://www.bayt.com/ar/specialties/q/٢٧٩٢٧٢/.

باولو فيريري تعليم المقهورين [كتاب] / المحرر نور عوض. ـ بيروت: دار القلم، ١٩٨٠. ـ المجلد الأول.

صفاء يوسف الأعسر تعليم من أجل التفكير [كتاب]. ـ القاهرة: دار قباء للتوزيع والنشر، ١٩٩٨.

أنواع التقويم: - هنالك أنواع مختلفة للتقويم مرتبة زمنيا (حسب التوقيت الزمني)، وهي: التقويم القبلي (المستوى) الذي يتم قبل البدء عملية التدريس، والتقويم التكويني، والتقويم التشخيصي الذي يتم أثناء تنفيذ عملية التدريس، والتقويم البعدي الختامي.

أولا:- التقويم القبلي revaluation: يقصد بالتقويم القبلي: جمع بيانات الخبرات والمعلومات، والمهارات والقيم، والاتجاهات التي تؤلف متطلبات سابقة لتعلم جديد، أو ما يطلق عليه: (الاستعداد المفاهيمي)، ويتم التقويم القبلي في بداية التدريس، حيث يقوم المعلم بالتأكد من درجة امتلاك الطالب المهارات والقدرات اللازمة لبدء التدريس، بعمل اختبار مستوى يغطي الأهداف التعليمية المتعلقة بالوحدة قبل التدريس. أهداف التقويم القبلي: يهدف التقويم القبلي إلى العديد من الأمور منها:-

-الكشف عن المعلومات والمهارات والقيم الضرورية اللازمة التي يجب على الطلبة امتلاكها قبل البدء بتدريس الموضوع، وهذا يساعد على اكتشاف واقع مهارات الطلاب ومعلوماتهم الحالية.

- تحديد مستوى استعداد الطلبة للتعلم.
- كشف جوانب القوة والضعف في تعلم الطلبة.

- كشف المشكلات الدراسية التي توافق تقدم تعلم الطلبة.

- تحديد مستوى قدرات واهتمامات وميول الطلبة.

ثانيا :-التقويم التكويني formative Evaluation: التقويم التكويني أو البنائي، من أكثر أنواع التقويم استخداما لدي المعلمين، نظرًا لطبيعة محتوى المادة الدراسية، وطرائق وأساليب تدريسها، يستخدمونه أثناء الأنشطة التعليمية المختلفة، بالشرح، والتفسير، والمناقشة، وتوظيف المهارات، وغرس الاتجاهات والقيم، والأعمال الكتابية الصفية، وتدريس الخرائط. يحدث هذا النوع من التقويم خلال التدريس، وغرضه مراقبة تعلم الطلبة، وتوجيه سير عملية التدريس أثناء تشكيل المفاهيم، وبيان هل يسير المعلم باتجاه تحقيق الأهداف التدريسية المزمع تنفيذها؟، أم أن هناك انحرافا عن المسار؟ ومن ثم يستطيع أن يتخذ قراره المتعلق بالتدريس بأن يستمر فيه، أو يعدله، أو يعيد تشكيله من جديد. ومن أدوات التقويم التكويني :

الأسئلة الشفوية، والملاحظات غير الرسمية، والاختبارات القصيرة، والواجبات، وأوراق العمل، وتستخدم المعلومات التي يتم جمعها من خلال أدوات التقويم التكويني في تزويد المعلم والمتعلم بالتغذية الراجعة، التي تسهم في تحسين أداء المعلم، من خلال معرفته بنقاط القوة والضعف في تدريسه، فيعمل على تعزيز نقاط القوة، وتلاشي نقاط الضعف، وتسهم أيضًا في إعادة تشكيل العملية التدريسية، بحيث تصبح أكثر ملائمة للمتعلم، وكل ذلك يتم أثناء سير عملية التدريس وليس في نهايتها (رضوان إبراهيم أبو حشيش، & محمد. ٢٠٢٠)..

ثالثا :- التقويم التشخيصي : Diagnostic Evaluator لقد كشفت البحوث التي أجريت على أنواع التقويم أن للتقويم التشخيصي أثراً إيجابيا على تعلم الطلاب، ويختلف التقويم التشخيصي عن التقويم الشامل في أنه لا يتم بعد الانتهاء من التدريس، بل يتم قبل البدء في التدريس، وأثناءه، وبعد الانتهاء منه. (الدوسري،٢٠٠١: ٣٥٠) .

وهو نوع من أنواع الاختبارات محكية المرجع، تهدف إلى التحقيق من اكتساب المتعلم كفايات ومهارات أساسية، تعبر عن نواتج تعليمية محدودة وغير محدودة، وتشخيص الصعوبات التي تصادفه أثناء تعلمه وتدربه، والتعرف على مصادر الأخطاء، سواء كانت ناجمة عن سوء الفهم، أو عن عدم التمكن من الإجراءات أو العمليات التي تنطوي عليها هذه الكفايات أو المهارات، وبذلك تساعد المعلم في تصميم أساليب تعليمة علاجية مناسبة، تسير على المتعلم، لتصحيح هذه الأخطاء، ومتابعة التعلم في تصميم أساليب تعليمية علاجية مناسبة؛ من أجل تحقيق الكفايات أو المهارات المرجوة (هادي جمال قياش عيشة، ٢٠١٧). .

رابعاً:- التقويم الختامي يستخدم هذا النوع من التقويم في نهاية عملية التدريس، وعادة يتضمن اختبار نهاية الوحدة، ومنتصف الفصل، ونهاية الفصل أو العام الدراسي، ومشاريع وتعيينات مرتبطة بانتهاء وحدة دراسية كاملة، أو فصل دراسي؛ لتقويم مقدار ما تحقق من الأهداف التعليمية، ولإصدار أحكام تقويمية على مقدار النجاح الذي تحقق، ويستخدم التقويم الختامي لأغراض، منها (عندما يكون في نهاية عملية التدريس):

منح الشهادات، والمساعدة في إصدار قرارات متعلقة بالنجاح والرسوب، والوضع في

المكان المناسب، أو تحديد المستوى الذي حققه الطالب في مرحلة من مراحل سلسلة تعليمية أو تدريبية معينة، من أجل اتخاذ قرار بانتقاله للمرحلة التالية في هذه السلسلة، كما يستخدم في تقويم فاعلية البرامج أو المناهج أو الطرائق التدريسية، ويتميز هذا النوع من التقويم بالشمولية وتغطيته للمادة الدراسية، واحتوائه على اختبارات كتابية وأدائية؛ ويعطي المدرس فكرة عن فاعلية تدريسه، ومن أدواته: الاختبارات الرسمية، والمشاريع، وأوراق نهاية الفصل . Nurmalina, N, ٢٠١٢).

عمومًا.. يمكن القول: إن الهدف العام لعملية التقويم يتمثل في توفير معلومات تساعد على تحسين أداء كل من المعلم والمتعلم بما يحقق الأهداف المطلوبة.

مراجع النشرة:

- أبو حشيش. ٢٠٢٠. أثر التفاعل بين أنواع التعزيز وأساليب التقويم بالفصل المقلوب على التحصيل المعرفي ودافعية الانجاز لدى طلاب تكنولوجيا التعليم. المجلة التربوية لكلية التربية بسوهاج, ٧٦(٧٦) , ١٧٨١-١٨٥٠.
- عيشة، ٢٠١٧. التقويم التربوي وأثره على التحصيل الدراسي في مرحلة التعليم الابتدائي (Doctoral dissertation).
- Nurmalina, N. (٢٠١٢). SISTEM EVALUASI PEMBELAJARAN SHARAF (STUDY TENTANG PERENCANAAN, PELAKSANAAN DAN PEMANFATATAN HASIL ULU IٓEVALUASI PEMBELAJARAN SHARAF DI PESANTREN PUTRI AZ-ZAHRA PALEMBANG (Doctoral dissertation, UIN RADEN FATAH PALEMBANG).

ورقة العمل (٣-١٢-١) توظيف أساليب التعزيز.

من خلال دراستك للنشرة.. ضع أكثر أساليب وطرق التعزيز التي تراها مناسبة، مع كتابة كيف يمكنك توظيفها أثناء تدريسك للمقرر:

أساليب التعزيز	توظيفها

ورقة العمل (٣-١٢-٢) تقويم أداء الطلبة وتعلمهم.

قارن بين التقويم المبدئي، والتشخيصي، والتكويني، والختامي، من خلال إكمال الجدول التالي:

التقويم المبدئي	التقويم التشخيصي	التقويم التكويني	التقويم الختامي
....	....	....	....
....	....	....	....
....	....	....	....
....	....	....	....

نشاط رقم (٣-١٣) تقويم التدريب

نشاط	اسم النشاط	نوع النشاط	زمن النشاط
٣-١٣	تقويم التدريب.	جماعي	١٥

نتاجات النشاط:

يتوقع في نهاية النشاط أن يكون المشارك قادرًا على:

- تقويم اليوم التدريبي.

الأدوات والمواد المستخدمة في تنفيذ النشاط:

ورق قلّاب.

أقلام كتابة ماركر.

ورقة عمل (٣-١٣-١) تقييم التدريب.

ورقة عمل (٣-١٣-٢) نموذج لتقييم المدرب.

شبكة المعلومات الدولية.

- جوال متصل بالإنترنت.

استراتيجية تنفيذ النشاط:

التعلم التعاوني.

الحوار والمناقشة.

ورش العمل.

التعلم الذاتي.

إجراءات تنفيذ النشاط:

يقسم المشاركين لمجموعات من ٤ أو ٦ أفراد.

يختار المدرب قائدا لكل مجموعة، ويمكن ترك الاختيار للمجموعات.

يقدم المدرب تعريفًا بالهدف من النشاط.

يوزع المدرب على المشاركين ورقة العمل (٣-١٣-١) طرق تقويم التدريب.

يحدد زمنًا لعمل المجموعات.

يعرض قائد المجموعة ما تم التوصل إليه.

يعقّب المدرب على نتائج عمل المجموعات، وأفكارهم المطروحة.

يوزع المدرب على المشاركين ورقة العمل (٣-١٣-٢) لنموذج لتقييم المدرب والبرنامج.

تقترح المجموعات بنودا لقياس البرنامج التدريبي، وتكمل ورقة العمل.

بعد انتهاء المجموعات، يعرض المدرب الجدولين التاليين؛ لإيضاح بعض الإجابات المحتملة على ورقة العمل.

ورقة العمل (٣-١٣-١) تقييم التدريب.

تقييم التدريب

ما أعجبني

.....

.....

.....

.....

ما لم يعجبني

.....

.....

.....

.....

اقترح وسائل فعالة لاستخدامها لتطوير اليوم التدريبي

.....

.....

.....

.....

ورقة العمل (٣-١٣-٢) نموذج لتقييم المدرب.

نموذج لتقييم المدرب

- ارسم أحد الأشكال التالية أمام كل عنصر، مع توضيح أسباب اختيارك لهذا الشكل:

- المدرب متمكن من مادته العلمية.

.....

.....

.....

- يتميز المدرب بطلاقة الحديث ووضوح الصوت.

.....

.....

.....

- المدرب لديه القدرة على بث روح المشاركة والتفاعل.

.....

.....

.....

- أداء المدرب بوجه عام في الدورة.

.....

.....

.....

٤

الوحدة التدريبية الرابعة

المؤثرات العقلية والصحة النفسية

فهرس المحتويات

الموضوعات	الصفحة
الوحدة التدريبية الرابعة	٣٠٧
عنوان الوحدة/ المؤثرات العقلية والصحة النفسية	٣٠٧
الفهرس	٣٠٧
التمهيد	٣٠٩
نتاجات التعلم للوحدة التدريبية الرابعة	٣١١
الخطة الزمنية للتنفيذ	٣١٣
أنشطة الجلسة الأولى	٣١٤
نشاط رقم (٤-١) التمييز بين المؤثرات العقلية الشائعة بين الشباب	٣١٤
نشرة رقم (٤-١-١) المؤثرات العقلية الشائعة بين الشباب.	٣١٦
ورقة عمل ٤-١-١ التعرف على المؤثرات العقلية الشائعة بين الشباب.	٣١٧
نشاط رقم (٤-٢) ورشة عمل عن مراحل الإدمان	٣١٨
نشرة رقم (٤-٢-١) مراحل الإدمان.	٣٢٠
ورقة عمل ٤-١-١ لتحديد مفهوم الإدمان ومراحله.	٣٢٢
نشاط رقم (٤-٣) جلسة نقاشية حول مفهوم التبغ وأضراره	٣٢٣
نشرة رقم (٤-٣-١) مفهوم التبغ وأضراره.	٣٢٥
ورقة عمل ٤-١-٢ للتعرف على الاضرار الصحية الفورية والبعيدة الناجمة من التبغ.	٣٢٦
نشاط ٤-٤ جلسة نقاشية حول تعاطى المخدرات	٣٢٧
نشرة رقم (٤-٤-١) تعاطى المخدرات	٣٢٩
ورقة عمل ٤-٤-١ للتعرف على مهارات الرفض.	٣٣١
نشاط رقم (٤-٥) جلسة نقاشية حول مفهوم الصحة النفسية ومحدداتها	٣٣٢
نشرة رقم (٤-٥-١) مفهوم الصحة النفسية ومحدداتها.	٣٣٤
ورقة عمل ٤-٥-١ للتعرف على الصحة النفسية ومحدداتها.	٣٣٦
أنشطة الجلسة الثانية	٣٣٧

الموضوعات	الصفحة
نشاط رقم (٤-٦) ورشة عمل لتحديد أبرز الأمراض النفسية والعقلية في المجتمع	٣٣٧
النشرة رقم (٤-٦-١) أبرز الأمراض النفسية والعقلية في المجتمع.	٣٣٩
ورقة عمل ٤-٦-١ التعرف على الأمراض النفسية والعقلية في المجتمع.	٣٤٠
نشاط رقم (٤-٧) جلسة نقاشية حول مفهوم الضغوط النفسية وأسبابها	٣٤٢
نشرة (٤-٧-١) مفهوم الضغوط النفسية وأسبابها.	٣٤٤
ورقة عمل ٤-٧-١ تحديد مسببات الضغوط النفسية.	٣٤٦
ورقة عمل ٤-٧-٢ التعرف على مفهوم الضغوط النفسية.	٣٤٧
نشاط رقم (٤-٨) المقارنة بين أعراض الحزن الطبيعي وأعراض الاكتئاب	٣٤٨
نشرة (٤-٨-١) أعراض الحزن الطبيعي وأعراض الاكتئاب.	٣٥٠
ورقة عمل ٤-٨-١ للتعرف على اضطراب الاكتئاب	٣٥٢
ورقة عمل ٤-٨-٢ مقارنة بين أعراض الحزن الطبيعي وأعراض الاكتئاب.	٣٥٣
نشاط رقم (٤-٩) كفايات التدريس والتقويم	٣٥٤
نشرة رقم (٤-٩-١) استراتيجيات التعليم الإلكتروني والمدمج	٣٥٦
نشرة رقم (٤-٩-٢) أدوات التقويم الإلكتروني	٣٦٦
ورقة العمل (٤-٩-١) توظيف أدوات التقويم الإلكتروني.	٣٧٠
ورقة العمل (٤-٩-٢) توظيف استراتيجيات التعليم الإلكتروني والمدمج.	٣٧١
نشاط رقم (٤-١٠) تقويم التدريب	٣٧٢
ورقة العمل (٤-١٠-١) تقييم التدريب.	٣٧٣
ورقة العمل (٤-١٠-٢) نموذج لتقييم المدرب.	

التمهيد

عزيزي المدرب/

إنّ الصحة النفسية جزء أساسيّ لا يتجزّأ من الصحة.

وفي هذا الصدد ينص دستور منظمة الصحة العالمية على أنّ «الصحة: هي حالة من اكتمال السلامة بدنياً، وعقلياً، واجتماعياً، لا مجرّد انعدام المرض أو العجز».

ومن أهمّ آثار هذا التعريف أنّ شرح الصحة النفسية يتجاوز مفهوم انعدام الاضطرابات أو حالات العجز النفسية.

والصحة النفسية: عبارة عن حالة من العافية، يمكن فيها للفرد تكريس قدراته أو قدراته الخاصة، والتكيّف مع أنواع الإجهاد العادية، والعمل بتفان وفاعلية، والإسهام في مجتمعه.

تعتبر الصحة النفسية من الأمور الأساسية لاكتساب قدرتنا الجماعية والفردية على التفكير، والتأثر، والتفاعل مع بعضنا كبشر، وكسب لقمة العيش والتمتع بالحياة.

وعلى هذا الأساس، يمكن اعتبار تعزيز الصحة النفسية، وحمايتها، واستعادتها شاغلاً حيويا للأفراد والجماعات والمجتمعات في جميع أنحاء العالم.

الفرد هو أساس المجتمع، والإنسان السوي نفسيا هو المصدر لتقدم المجتمع ونهوضه وحتى يستطيع الفرد القيام بواجباته تجاه المجتمع وتجاه نفسه يجب أن تكون نفسيته مستقرة، ولا تواجه أي اضطرابات.

الإنسان الذي يعاني من مشاكل نفسية لا يؤثر بالسلب على ذاته فقط، بل يصبح عائقًا في طريق الآخرين والمجتمع

لذلك أصبحت دراسة الصحة النفسية من العلوم التي تُوليها الدول اهتماما خاصا؛ حتى تعمل على الاستقرار النفسي لمواطنيها الذين سيكونون سببًا رئيسًا في نهوض دولهم، ورفع الإنتاجية.

لذلك فإن تأثير الصحة النفسية يشغل حيزًا كبيرًا في تحقيق رؤية المملكة ٢٠٣٠؛ إذ إن هذا التأثير يشمل معظم برامجها التنفيذية، وأهدافها الاستراتيجية على جميع المستويات، حيث إنها تسهم بشكل فاعل في محاورها الرئيسة: مجتمع حيوي، واقتصاد مزدهر، ووطن طموح.

وتتناول الوحدة الرابعة من هذه الحقيبة التدريبية التي بين يديك:

- تاريخ استخدام المؤثرات العقلية.
- مفهوم المؤثرات العقلية.
- تصنيف المؤثرات العقلية حسب تأثيرها على الجسم.
- المؤثرات العقلية الشائعة.

- العقوبات القانونية المحلية للتعاطي والاتجار بالمخدرات.
- أهمية طلب المتعاطي مساعدة الأسرة للتخلص من الإدمان.
- مفهوم إساءة استخدام المؤثرات العقلية
- كيف يحدث الإدمان؟
- مراحل الإدمان على المؤثرات العقلية.
- علامات متعاطي المؤثرات العقلية.
- أسباب تعاطي المؤثرات العقلية.
- تعريف التبغ.
- عوامل انتشار استخدام التبغ.
- منتجات التبغ.
- الأضرار الصحية الناتجة عن التبغ.
- التدخين السلبي وأضراره.
- المساعدة في الإقلاع عن التدخين.
- ماذا يحدث للجسم بعد التوقف عن التدخين؟
- تشريعات مكافحة التبغ في المملكة العربية السعودية.
- عوامل الخطورة المؤدية إلى تعاطي المخدرات.
- عوامل الوقاية من تعاطي المخدرات.
- نبذة تعريفية عن المشروع الوطني للوقاية من المخدرات (نبراس).
- مشاكل تعاطي المخدرات.
- مفهوم مهارات الرفض.
- حكم تناول المخدرات في الشريعة الإسلامية.
- مهارات الرفض.
- مفهوم الصحة النفسية.
- محددات الصحة النفسية.
- الصحة النفسية الإيجابية.
- علامات الإنذار المبكر لمشاكل في الصحة النفسية.
- مهارات تعزيز الصحة النفسية.
- طلب المساعدة في المشاكل الصحة النفسية.
- مفهوم اضطرابات الصحة النفسية.

- العلامات والأعراض لاضطرابات الصحة النفسية.
- اضطرابات الصحة النفسية الشائعة.
- الأمراض النفسية والعقلية الشائعة.
- جهود المملكة العربية السعودية في تعزيز الصحة النفسية.
- مفهوم الضغوط النفسية.
- أسباب الضغوط النفسية.
- الاستجابات الجسدية للضغوطات.
- أعراض الضغوط النفسية.
- التعامل مع الضغوط النفسية.
- الممارسات السلبية للتعامل مع التوتر والضغوط.
- متى تكون المساعدة المتخصصة ضرورية لإدارة الضغوط النفسية؟
- نبذة تعريفية عن مركز الاستشارات النفسية.
- مفهوم اضطراب الاكتئاب.
- درجات حِدة الاكتئاب.
- أنواع الاكتئاب.
- أسباب وعوامل الخطورة في الاكتئاب.
- أعراض الاكتئاب.
- الفرق بين الحزن والاكتئاب.
- التعامل مع الاكتئاب.
- علاج الاكتئاب.
- تقويم التدريب.

محاور الوحدة التدريبية الرابعة

تنقسم هذه الوحدة إلى محورين:

المحور الأول: المؤثرات العقلية:

- الإدمان.
- التبغ.
- مهارات الرفض.

المحور الثاني: الصحة النفسية:

- الأمراض النفسية والعقلية.
- الضغوط النفسية.
- الاكتئاب.

١ أنشطة الجلسة الأولى

نتاجات التعلم للوحدة التدريبية الرابعة:

بعد الانتهاء من الوحدة التدريبية الرابعة، يتوقع أن يكون المدرب قادرًا على أن:

- يعرّف مفهوم المؤثرات العقلية.
- يعدّد جهود الجهات الحكومية في مكافحة تعاطي المؤثرات العقلية.
- يصنف المؤثرات العقلية حسب تأثيرها الفسيولوجي.
- يميز بين المؤثرات العقلية الشائعة بين الشباب.
- يعرّف مفهوم الإدمان وسوء استخدام المؤثرات العقلية.
- يحدّد آلية تأثير المخدرات في الدماغ.
- يميز علامات المتعاطي.
- يصنف مراحل الإدمان حسب خصائص كل مرحلة.
- يعدد عوامل الخطورة المؤدية إلى الإدمان.
- يذكر ما يعرفه عن التبغ ومنتجاته المتنوعة.
- يحدد أضرار تعاطي التبغ.
- يحدد العوامل المؤثرة في انتشار تعاطي التبغ.
- يقترح بعض الخطوات المساعدة في الإقلاع عن التدخين.
- يحدد عوامل الخطورة التي تزيد من خطر الوقوع في تعاطي المخدرات.
- يحدد عوامل الحماية التي تسهم في الوقاية من تعاطي المخدرات.
- يصف المشكلات الصحية، والنفسية، والاقتصادية، والاجتماعية المتعلقة بتعاطي المخدرات.
- يمارس بعض مهارات الرفض في حال التعرض لضغوط تعاطي المخدرات والتدخين.
- يعرف مفهوم الصحة النفسية، ومحدداتها.
- يحدد صفات الصحة النفسية الإيجابية، وطرق المحافظة عليها.
- يميز علامات الإنذار المبكر لمشاكل في الصحة النفسية.
- يصف مهارات تعزيز الصحة النفسية لمواجهة تحديات الحياة.
- يعدد مستويات طلب المساعدة في مشاكل الصحة النفسية.
- يعرف مفهوم الاضطرابات النفسية.

م	النشاط	الزمن
١	نشاط رقم (٤-١): التمييز بين المؤثرات العقلية الشائعة بين الشباب	٢١
٢	نشاط رقم (٤-٢): التمييز بين المؤثرات العقلية الشائعة بين الشباب	٢١
٣	نشاط رقم (٤-٣): جلسة نقاشية حول مفهوم التبغ وأضراره	٢١
٤	نشاط رقم (٤-٤): جلسة نقاشية حول تعاطى المخدرات	٢١
٥	نشاط رقم (٤-٥): جلسة نقاشية حول مفهوم الصحة النفسية ومحدداتها	٢١
٦	نشاط رقم (٤-٦): ورشة عمل لتحديد أبرز الأمراض النفسية والعقلية في المجتمع	٢١
٧	نشاط رقم (٤-٧): جلسة نقاشية حول مفهوم الضغوط النفسية وأسبابها	٢١
٨	نشاط رقم (٤-٨): المقارنة بين أعراض الحزن الطبيعي وأعراض الاكتئاب	٢١
٩	نشاط رقم (٤-٩): كفايات التدريس والتقويم	٢١
١٠	نشاط رقم (٤-١٠): تقويم التدريب	٢١

- يصف أبرز الأمراض النفسية والعقلية الشائعة في المجتمع.
- يطبق مساعدة شخص في حال الإصابة باضطراب نفسي (الصدمة / الرهاب الاجتماعي).
- يستنتج جهود المملكة العربية السعودية في تعزيز الصحة النفسية لدى المجتمع.
- يعرّف مفهوم الضغوط النفسية.
- يحدّد أسباب الضغوط النفسية في الحياة اليومية.
- يصف الطرق والممارسات الصحيحة والخاطئة عند التعامل مع الضغوط النفسية.
- يقترح خطوات عملية لإدارة الضغوط النفسية، والتعامل معها.
- يعدد مقدمي خدمات الرعاية الصحة النفسية، وكيفية الحصول على استشارة نفسية.
- يعرّف مفهوم الاكتئاب.
- يعدّد أنواع الاكتئاب.
- يصنّف درجات حدّته.
- يعدد أسباب الاكتئاب، وعوامل الخطورة للإصابة به.
- يطبق طرقًا مناسبة وعلمية للتعامل مع الاكتئاب.
- يقارن بين أعراض الحزن الطبيعي وأعراض الاكتئاب النفسية، والجسدية، والاجتماعية، والسلوكية.
- يصف طرق علاج الاكتئاب، والأشخاص المناسبين لتقديم المساعدة.
- يستخلص دور الأسرة والمدرسة في تقديم المساعدة اللازمة؛ للتعامل مع الاكتئاب والشفاء منه.
- تقويم اليوم التدريبي.

الخطة الزمنية للتنفيذ:

تنقسم الوحدة الرابعة إلى جلستين، بينهما استراحة لمدة نصف ساعة، كما يلي:

الجلسة	موضوعها	مدتها
الأولى	المؤثرات العقلية	ساعتان
الثانية	الصحة النفسية	ساعتان

نتاجات النشاط:

يتوقع في نهاية النشاط أن يكون المشارك قادرًا على أن:

١ يعرف مفهوم المؤثرات العقلية.

٢ يعدد جهود الجهات الحكومية في مكافحه تعاطي المؤثرات العقلية.

٣ يصنف المؤثرات العقلية حسب تأثيرها الفسيولوجي.

٤ يميز بين المؤثرات العقلية الشائعة بين الشباب.

الأدوات والمواد المستخدمة في تنفيذ النشاط:

- ورق قلّب.
- أقلام كتابة ماركر.
- الدليل الإجرائي للحقيبة التدريبية.
- نشرة (٤-١-١) المؤثرات العقلية الشائعة بين الشباب.
- ورقة عمل (٤-١-١) التعرف على المؤثرات العقلية الشائعة بين الشباب..

استراتيجية تنفيذ النشاط:

- حوار ومناقشة.
- تعلم تعاوني.
- تدريس الاقران.
- اجراء بحوث.

إجراءات تنفيذ النشاط:

١ يطلب المدرب من المشاركين دراسة النشرة (٤-١-١)، والتي تتناول المؤثرات العقلية الشائعة بين الشباب، ويتناقش المدرب مع المتدربين فما تم التوصل إليه داخل فريق العمل..

٢ يعقد المدرب جلسة حوار ومناقشة حول ما المقصود بالمؤثرات العقلية؟ .

٣ يجرى المدرب جلسة تعلم تعاوني لتحديد ما المنشطات؟ وما تأثيرها الفسيولوجي على الجسم؟ مع ذكر مثال على ذلك.

٤ يطلب المدرب من المتدربين تقييم عدد من الحالات ليستنتج لماذا يقع بعض الشباب ضحية لتعاطي المخدرات على الرغم من أضرارها الكبيرة الصحية والاجتماعية والنفسية؟ .

٥ يطلب المدرب من المتدربين البحث عبر الانترنت بشكل تعاوني عن أهم المؤثرات العقلية المنتشرة في المجتمع، لتوعية الطلاب بأنواع المخدرات المنتشرة في المجتمعات، وأضرارها.

٦ وبعد انتهاء المجموعات من المناقشات، يطلب المدرب من المتدربين تدوين الاجابات في ورقة العمل (٤-١-١).

٧ يقوم المتدربين بدراسة ورقة النشرة (٤-١-١)، والتي تتناول المؤثرات العقلية الشائعة بين الشباب، ويتناقش المدرب مع المتدربين فما تم التوصل إليه داخل فريق العمل.

٨ يتيح المدرب للمشاركين الفرصة لعرض ما توصلوا اليه، ويقدم التغذية الراجعة المناسبة.

نشرة رقم (٤-١-١) المؤثرات العقلية الشائعة بين الشباب.

تعرف منظمة الصحة العالمية المؤثرات العقلية على أنها أي مادة تؤثر على العمليات العقلية مثل الإدراك والعاطفة..

تصنف المؤثرات العقلية إلى ثلاث فئات رئيسية:

- المنبهات.
- المثبطات / المخدرات
- المهلوسات.

ومصطلح المؤثرات العقلية هو مصطلح قد يستخدم في العربية مرادفا لمصطلح المخدرات والمسكرات، وهو يشمل الأصناف التالية:

١. المخدرات: وهي مواد مصنعة وغير مصنعة ومركبة، غير مسموح بتعاطيها طبياً، مثل الهروين والكوكايين والحشيش وألام فيتامين وحبوب الهلوسة. والتي لا يسمح بتداولها ولا تناولها ويعاقب القانون على حيازتها.

٢. المخدرات الطبية: وهي عقاقير طبية تستخدم لأغراض طبية، ولا تصرف للاستخدام إلا بوصفة طبية مقننة. ويعد استخدمها بدون وصفة طبية إساءة استعمال لمواد تؤدي إلى الإدمان على تعاطيها وتضر بالصحة.

٣. الكحول: ويقصد بها المشروبات الروحية التي تحتوي على نسب من العناصر المسكرة والمذهبة للعقل، نظراً لاحتوائها على نسب من الكحول، وتشمل المسكرات المصنعة لغرض السكر، والعرق المصنع محلياً، فضلاً عن استخدام الكولونيا العطرية التي يستخدمها قلة من المتعاطين.

٤. المستنشقات: ويقصد بها المواد الطيارة ذات التأثير العقلي التي توجد عناصرها الفعالة في كثير من المنتجات المنزلية مثل منظفات الفرن والبنزين والدهانات وغيرها من المواد النفاثة، وهي تتسبب في حدوث تغييرات عقلية حين استنشاقها

المؤثرات العقلية تعرف علميا بأنها مواد شديدة السمة على الخلايا العصبية وخاصة خلايا المخ. فبحسب الأبحاث الطبية التي توصلت لها المؤسسات المعنية بالصحة ودراسات آثر تعاطي المخدرات على الجهاز العصبي، فإن لتعاطي المواد المخدرة آثار خطيرة على الصحة (مشرف، عبد الإله بن عبد الله.، ٢٠١١)

مراجع النشرة:

مشرف، ٢٠١١. المخدرات والمؤثرات العقلية: اسباب التعاطي واساليب المواجهة (Vol. ٥٠٥). (NAUSS) Naif Arab University.

https://nrc.gov.ae/ar/what-are-psychoactive-substances

https://:ru.pw/eyCDY

ورقة عمل ٤-١-١ التعرف على المؤثرات العقلية الشائعة بين الشباب.

للتعرف على المؤثرات العقلية تناقش مع مجموعتك للتوصل الي إجابة الأسئلة التالية:

أمثلة لعقاقير من المؤثرات العقلية	المؤثرات العقلية	المفهوم	مدى التأثير	أمثلة أخرى

نشاط رقم (٤-٢) ورشة عمل عن مراحل الإدمان

نشاط	اسم النشاط	نوع النشاط	زمن النشاط
٤-٢	ورشة عمل عن مراحل الإدمان.	جماعي	٢١

نتاجات النشاط:

يتوقع في نهاية النشاط أن يكون المشارك قادرًا على أن:

- يعرف مفهوم الإدمان وسوء استخدام المؤثرات العقلية.
- يحدد آلية تأثير المخدرات في الدماغ.
- يميز علامات المتعاطي.
- يصنف مراحل الإدمان حسب خصائص كل مرحلة.
- يعدد عوامل الخطورة المؤدية إلى الإدمان.

الأدوات والمواد المستخدمة في تنفيذ النشاط:

- ورق قلّاب.
- أقلام كتابة ماركر.
- كتاب مقرر اللياقة والثقافة الصحية.
- رابط عبر شبكة الإنترنت مراحل الإدمان.
- نشرة (٤-٢-١) مراحل الإدمان.
- ورقة عمل (٤-٢-١) لتحديد مفهوم الإدمان ومراحله.

استراتيجية تنفيذ النشاط:

- حوار ومناقشة.
- تدريس الاقران.
- ورش عمل.
- دراسة حالات.

إجراءات تنفيذ النشاط:

- يطلب المدرب من المشاركين دراسة النشرة (٤-٢-١)، والتي تتناول مفهوم الإدمان ومراحله، ويتناقش المدرب مع المتدربين فما تم التوصل إليه داخل فريق العمل.
- يجرى المدرب جلسة حوار ومناقشة لتحديد مفهوم الإدمان
- يطلب المدرب من المتدربين تحديد اهم الأشياء التي يفعلها لتجعلك تشعر بالسعادة؟
- يعقد المدرب جلسة ورشة عمل لتحديد مراحل الادمان ما بين مرحلة التحمل ومرحلة الاعتماد عند تعاطي المؤثرات العقلية
- يعرض المدرب السيناريوهات التالية لأشخاص يتعاطون المخدرات، ويحدد مرحلة التعاطي
- يطرح المدرب علي المتدربين السؤال التالي: لماذا بعض الفتيان والفتيات يقعون ضحية مروجي المخدرات؟ أعط أمثلة على إجابتك
- وبعد انتهاء المجموعات من المناقشات، يطلب المدرب من المتدربين تدوين الاجابات في ورقة العمل (٤-٢-١).
- يقوم المتدربين بدراسة ورقة النشرة (٤-٢-١)، والتي تتناول مفهوم الإدمان ومراحله، ويتناقش المدرب مع المتدربين فما تم التوصل إليه داخل فريق العمل.
- يتيح المدرب للمشاركين الفرصة لعرض ما توصلوا اليه، ويقدم التغذية الراجعة المناسبة..

نشرة رقم (٤-٢-١)

ما تعريف الإدمان؟

هو خلل مزمن في نظام الدماغ، يتضمن المكافأة، والحوافز، والذاكرة.

وهو عبارة عن الطريقة التي يتوق بها الجسم إلى مادة معينة أو سلوك محدد، خاصة إذا كان يسبب الشعور الملحّ بالسعي، أو الهوس لمكافأة ما، وعدم الوعي أو الاهتمام بأي عواقب.

يشكّل الإدمان عواقب كبيرة في حياة الشخص اليومية، والذين يعانون من الإدمان معرضون لدورات من الانتكاس والعودة، التي تتفاقم بمرور الوقت، حيث يؤدي ذلك إلى مضاعفات صحية دائمة، وعواقب وخيمة.

ما هي مراحل الإدمان؟

في معظم الحالات.. كثيرا ما يحدث الإدمان في حياة الشخص على مراحل، وتختلف ردود فعل الجسم خلال المراحل الأولى من الإدمان عن تلك التي تحدث خلال المراحل الأخيرة.

التجربة:

المرحلة الأولى من الإدمان تسمى: مرحلة التجربة أو الفضول. خلال هذه المرحلة يجرّب الشخص المادة أو السلوك لأول مرة بدافع الفضول، كل شخص - مهما كان- معرضٌ لهذه المرحلة في أي وقت في حياته، لكن هناك تقارير تفيد بأن غالبية من جربوا المخدرات بدؤوا قبل سن الثامنة عشرة.

أكثر سببين شيوعاً لتجربة المراهقين مواد الإدمان هما: الفضول، وضغط الأصدقاء، وتقديمهم للمدمن عرضاً: إما صداقتهم، وإما التجريب معهم في هذا الطريق. من المهم أن ننوّه أنه إذا كان شخص ما قد جرب مادة معينة أو مخدرًا معينًا في هذه المرحلة، فهذا لا يعني أنه بالضرورة سيتطور لإدمان.

في العديد من الحالات يجرّب الشخص المواد أو السلوكيات بدافع الفضول، وبمجرد أن يُرضيَ هذا الفضول، يتوقف عند هذا الحد.

التعاطي المنتظم:

في هذه المرحلة، يستمر الشخص في التعاطي، ويزداد بشكل دوري ومنتظم، حتى يصبح جزءًا طبيعيًا من حياته، ويصبح عادة متكررة، لا تكون بالضرورة كل يوم، ولكن يكون هناك نمط

مرتبط بها في هذه المرحلة.

على سبيل المثال: يتم تناول المواد المدمنة أو التصرف بالسلوك في عطلات نهاية الأسبوع فقط، أو عندما يكون مضغوطًا، أو يشعر بالملل، إما مع الأصدقاء أو وحده.

بالرغم من أن هذه العلامات لم تصل إلى عتبة الإدمان بعد، ولكن من المرجح أن يتردد على المادة تكراراً، وأن يديم التفكير فيها؛ لأن عقله يبدأ بالاعتماد عليها.

التعاطي الخطِر

يستمر الشخص في التعاطي المنتظم في المرحلة الثالثة حتى يزيد التأثير السلبي على حياته الأسرية والعملية، فتحدث المشكلات، ولكن بدون أن تكشف عن التعاطي..

يبدأ بالإهمال بأدائه في المدرسة أو العمل بشكل ملحوظ، وقد يواجه صعوبات مالية، ورغم عدم إدراكه لما يحدث في هذه المرحلة، إلا أن ملاحظة السلوك تتنامى لدى المحيطين به، وأهم ما يلاحظه هو ما يلي:

تراكم ديونه، أو سرقة المال من أفراد عائلته وأصدقائه.

إهمال مسؤولياته اليومية،

التحفّظ بأسرار كثيرة، ويخفي أغراضه.

تغيير مجموعة أصدقائه.

الخوف من التحاليل الطبية وتفاديها.

فقدان الاهتمام بهواياته.

الاعتماد

لا يعد تناول المواد أو السلوك ترفيهيًّا في المرحلة الرابعة من مراحل الإدمان، بل يصبح الشخص معتمدًا على التعاطي بشكل تام، فإذا توقّف الاستخدام فجأة سيبدأ الجسم بحالة تُعرف بـ:علامات أعراض الانسحاب، وهي مرحلة من الألم والمعاناة، وظهور أعراض خطيرة، وفي غالب الأحيان سيفضّل الاستمرار في الإدمان على العلاج.

سوف يشعر في هذه المرحلة كما لو أنه لم يعد قادراً على التعامل مع الحياة دون الوصول إلى المكافأة التي أدمن عليها، فيفقد السيطرة الكاملة على أفعاله واختياراته.

في هذه المرحلة تظهر تحوّلات سلوكية مبالغة، كتجنب الأصدقاء والعائلة في كل موقف، والكذب بشكل مستمر بشأن التعاطي للمخدرات عند الاستجواب، ويغضب بسرعة لأقل الأسباب، وتزيد فرصة الغضب لو كان أسلوب حياته الجديد مهدداً بأي شكل من الأشكال.

الأزمة والعلاج

المرحلة الأخيرة من مراحل الإدمان هي نقطة السقوط الحر لحياة المدمن، فقد نما إدمانه وبلغ حدا بعيداً لا يستطيع أن يسيطر عليه وحده مهما فعل والآن لم يعد الخطر محيطا به فقط، بل بإيذاء المحيطين به، ويمكن أن يشار إلى هذه المرحلة بوصفها مرحلة الأزمة، حيث إن المدمن في هذه المرحلة أكثر عرضة لخطر المعاناة من جرعة زائدة قاتلة، وبطبيعة الحال،

ورغم أن ذلك يعتبر أسوأ سيناريو لهذه المرحلة، فإن البديل الإيجابي قد يحدث أيضاً. إما من تلقاء نفسه أو نتيجة لأزمة ما يدرك أنه بحاجة إلى المساعدة والبدء في تلقي العلاج وبالتالي يمكن لهذه المرحلة أن تمثل نهاية إدمانه (هلاوي، & حاتم بابكر. ٢٠٠٤).

مراجع النشرة

- هلاوي،٢٠٠٤. الإدمان وتعاطي المخدرات.
- https://ayadihealth.co/ar/library/the-stages-of-addiction-0/

ورقة عمل ٤-١-١ لتحديد مفهوم الإدمان ومراحله.

للتعرف على الإدمان ومراحله، تناقش مع مجموعتك للتوصل إلى إجابة الأسئلة التالية:

ما أهمية طلب المتعاطي مساعدة الأسرة للتخلص من الإدمان؟

.....

ما.....

مفهوم إساءة استخدام المؤثرات العقلية؟

.....

.....

كيف يحدث الإدمان؟

.....

.....

ما مراحل الإدمان على المؤثرات العقلية؟

.....

.....

ما علامات متعاطي المؤثرات العقلية؟

.....

.....

ما أسباب تعاطي المؤثرات العقلية؟

.....

.....

نشاط رقم (٤-٣) جلسة نقاشية حول مفهوم التبغ وأضراره

نشاط	اسم النشاط	نوع النشاط	زمن النشاط
٤-٣	جلسة نقاشية حول مفهوم التبغ وأضراره	فردي - جماعي	٢١

نتاجات النشاط:

يتوقع في نهاية النشاط أن يكون المشارك قادرًا على أن:

- يذكر ما يعرفه عن التبغ، ومنتجاته المتنوعة.
- يحدّد أضرار تعاطي التبغ.
- يحدد العوامل المؤثرة في انتشار تعاطي التبغ.
- يقترح بعض الخطوات المساعدة في الإقلاع عن التدخين.

الأدوات والمواد المستخدمة في تنفيذ النشاط:

- ورق قلّاب.
- أقلام كتابة ماركر.
- كتاب مقرر اللياقة والثقافة الصحية.
- مجموعة صور عن مفهوم التبغ وأضراره.
- نشرة (٤-٣-١) مفهوم التبغ وأضراره.
- ورقة عمل (٤-٣-١) للتعرف على الأضرار الصحية الفورية والبعيدة؛ الناجمة عن التبغ.

استراتيجية تنفيذ النشاط:

- حوار ومناقشة.
- خرائط ذهنية.
- مسرحية.
- مقابلة صحفية.

إجراءات تنفيذ النشاط:

- يطلب المدرب من المشاركين دراسة النشرة (٤-٣-١)، التي تتناول مفهوم التبغ وأضراره، ويتناقش المدرب مع المتدربين فيما تم التوصل إليه داخل فريق العمل.
- يعقد المدرب جلسة حوار ومناقشة لتحديد المقصود بالتدخين السلبي؟، ومن الفئة الأكثر عرضة له؟ وما أثر التدخين على أعضاء وأجهزة الجسم؟

- يقيم مسرحية حول: كيف يمكن أن تستثمر معلوماتك في إقناع أحد المدخنين بالإقلاع عنه؟ .
- يوظف المدرب تطبيق صحتي؛ لتحديد خطوات حجز موعد في عيادة مكافحة التدخين عبر التطبيق.
- يطلب المدرب من المتدربين إجراء مقابلة صحفية بينهم وبين أحد المدخنين في المناطق العامة، وما هو التصرف السليم مع المدخنين في الأماكن العامة؟ .
- بعد انتهاء المجموعات من المناقشات، يطلب المدرب من المتدربين تدوين الإجابات في ورقة العمل (٤-٣-١).
- يقوم المتدربون بدراسة ورقة النشرة (٤-٣-١)، التي تتناول مفهوم التبغ وأضراره، ويتناقش المدرب مع المتدربين فيما تم التوصل إليه داخل فريق العمل.
- يتيح المدرب للمشاركين الفرصة لعرض ما توصلوا إليه، ويقدم التغذية الراجعة المناسبة.

نشرة رقم (٤-٣-١) مفهوم التبغ وأضراره.

ما هو التبغ؟

التبغ هو نبات يتم أخذ أوراقه وتجفيفها وتخميرها ثم وضعها كمنتج، يحتوي التبغ على الكثير من المواد الكيميائية الضارة ومنها النيكوتين الذي من المحتمل أن يؤدي إلى الإدمان، وهو المسؤول عن صعوبة إقلاع الناس عن التدخين. .

أضرار التبغ:

للتبغ أضرار مختلفة أهمها زيادة خطورة الإصابة بأمراض القلب التي قد تؤدي إلى نوبة قلبية أو سكتة دماغية. سرطان الرئة. ساد العين. التهاب الشعب الهوائية المزمن. سرطان الدم. انتفاخ الرئة. الالتهاب الرئوي.، والعجز.، والخرف وتلف الجلد (اتفاقية منظمة الصحة العالمية الاطارية بشأن مكافحة التبغ، الفريق العامل الحكومي الدولي المفتوح العضوية المعني باتفاقية منظمة الصحة العالمية الإطارية بشأن مكافحة التبغ، & الدورة الثانية, ٢٠٠٥)

إدمان التبغ:

يُحدث التبغ تغيرات في الدماغ على المدى الطويل نتيجة النيكوتين الموجود به والذي يؤدي إلى الإدمان، وإذا قرر المدخن ترك التدخين قد يشعر بالأعراض الآتية:

- الرغبة الشديدة في تعاطي التبغ.
- التهيّج.
- زيادة الشهيّة.
- صعوبة النوم.

مراجع النشرة:

- اتفاقية منظمة الصحة العالمية الاطارية بشأن مكافحة التبغ، الفريق العامل الحكومي الدولي المفتوح العضوية المعني باتفاقية منظمة الصحة العالمية الإطارية بشأن مكافحة التبغ، & الدورة الثانية. (٢٠٠٥). حالة اتفاقية منظمة الصحة العالمية الإطارية بشأن مكافحة التبغ (A/FCTC/IGWG/No. ٢/٦).
- https://u.pw/WEs٩L

ورقة عمل ٤-١-٢ للتعرف على الاضرار الصحية الفورية والبعيدة الناجمة من التبغ

للتعرف على الأضرار الصحية الفورية والبعيدة، الناجمة عن التبغ، تناقش مع مجموعتك للتوصل إلى إجابة الأسئلة التالية:

	الأضرار الصحية الفورية	الأضرار الصحية البعيدة
الجلد		
الفم والأنف		
القلب		
الرئة		
الثدي		
داء السكري		
الصحة الإنجابية		
المريء		

نشاط ٤-٤ جلسة نقاشية حول تعاطى المخدرات

نشاط	اسم النشاط	نوع النشاط	زمن النشاط
٤-٤	جلسة نقاشية حول تعاطى المخدرات	جماعي	٢١

نتاجات النشاط:

يتوقع في نهاية النشاط أن يكون المشارك قادرًا على أن:

- يحدد عوامل الخطورة التي تزيد من خطر الوقوع في تعاطي المخدرات.
- يحدد عوامل الحماية التي تسهم في الوقاية من تعاطي المخدرات.
- يصف المشكلات الصحية، النفسية، الاقتصادية، والاجتماعية المتعلقة بتعاطي المخدرات.
- يمارس بعض مهارات الرفض في حالة التعرض لضغوط تعاطي المخدرات والتدخين.

الأدوات والمواد المستخدمة في تنفيذ النشاط:

- ورق قلّاب.
- أقلام كتابة ماركر.
- كتاب مقرر اللياقة والثقافة الصحية.
- نشرة (٤-٤-١) تعاطي المخدرات.
- ورقة عمل (٤-٤-١) للتعرف على مهارات الرفض.

استراتيجية تنفيذ النشاط:

- حوار ومناقشة.
- تدريس الاقران.
- ورش عمل.
- تدريس الاقران.

إجراءات تنفيذ النشاط:

- يطلب المدرب من المشاركين دراسة النشرة (٤-٤-١)، التي تتناول تعاطي المخدرات، ويتناقش المدرب مع المتدربين فيما تم التوصل إليه داخل فريق العمل.
- يُجري المدرب جلسة حوار ومناقشة حول أهم عامل للوقاية من تعاطي المخدرات

على مستوى الأسرة؟ اذكر أمثلة على إجابتك.

- يطلب المدرب من المتدربين تقييم المشروع الوطني للوقاية من المخدرات (نبراس).
- يجري الدرب جلسة مناقشة جماعية حول هذا السؤال: لماذا يعد تعاطي المخدرات كبيرة من كبائر الذنوب؟ اذكر أمثلة على إجابتك.
- يطلب المدرب من المتدربين اقتراح إحدى مهارات الرفض في معالجة الموقف، وناقش اختيارك مع زملائك في الصف، والأسرة.
- بعد انتهاء المجموعات من المناقشات، يطلب المدرب من المتدربين تدوين الإجابات في ورقة العمل (٤-٤-١).
- يقوم المتدربون بدراسة ورقة النشرة (٤-٤-١)، التي تتناول تعاطي المخدرات، ويتناقش المدرب مع المتدربين فيما تم التوصل إليه داخل فريق العمل.
- يتيح المدرب الفرصة للمشاركين لعرض ما توصلوا إليه، ويقدم التغذية الراجعة المناسبة.

نشرة رقم (٤-٤-١) تعاطي المخدرات

المخدرات: هي مجموعة من المواد التي تسبب الإدمان وتسمم الجهاز العصبي، ويطلق لفظ (مخدر) على ما يُذهب العقل ويغيبه؛ لاحتوائه على مواد كيميائية، تؤدي إلى النعاس والنوم، أو غياب الوعي.

قد يؤدي استخدام المخدرات إلى ما يسمى (متلازمة التبعية)، وهي مجموعة من الظواهر السلوكية والمعرفية والفسيولوجية التي تتطور بعد الاستخدام المتكرر للمواد، وتتضمن عادة رغبة قوية في الاستمرار بذلك، على الرغم من العواقب الضارة، حتى يصل إلى مرحلة الاعتماد عليها وظهور أعراض انسحابية.

مفهوم الإدمان: هو رغبة قهرية للاستمرار في تعاطي المادة المخدرة أو الحصول عليها بأي وسيلة، مع الميل إلى زيادة الجرعة المتعاطاة؛ مما يسبب اعتمادًا نفسيًّا وجسميًّا، وتأثيرًا ضارًا في الفرد والمجتمع.

أنواع المخدرات: أنواع المخدرات كثيرة، وأشكالها متعددة، وهي خطيرة، سواء ذات المصدر الطبيعي، مثل: (القات، والأفيون، والمورفين، والحشيش، والكوكايين، وغيرها)، أو ذات المصدر الصطناعي، مثل: (الهيروين، والأمفيتامينات، وغيرهما)، وأيضًا الحبوب المخدرة، والمذيبات الطيارة. المخدرات الأكثر انتشارًا في المملكة: مادة الحشيش، ثم حبوب الكبتاجون، ثم مادة الهيروين، وكلها مواد خطيرة، تؤدي إلى الأمراض النفسية، والعقلية، والجسدية الخطيرة.

أسباب الوقوع في المخدرات:

أسرية	بيئية	أخرى
القدوة السيئة من قبل الوالدين. إدمان أحد الوالدين. التفكك الأسري. إهمال الوالدين لأبنائهم.	• أصدقاء السوء. • الفراغ. • السفر إلى الخارج دون رقابة.	• ضعف الوازع الديني. • اضطرابات الشخصية. • حب الاستطلاع.

أعراض إدمان المخدرات:

- النعاس.
- الرجفة.
- احمرار العينين، واتساع حدقة العين.
- عدم الاهتمام بالنظافة الشخصية، والمظهر العام.
- فقدان أو زيادة الشهية.
- هالات سوداء تحت العينين.
- اضطرابات النوم.

آثار مضاعفات إدمان المخدرات:

- مضاعفات نفسية، مثل: (التغير في الشخصية، والتدني في الأداء الوظيفي والمعرفي).
- أعراض ذهنية، مثل: (الشعور باللامبالاة، وفقدان الحكم الصحيح على الأشياء).
- إصابة جهاز المناعة، مثل: (الإصابة بالأمراض الجنسية، والأمراض الفيروسية، كالتهاب الكبد الفيروسي).
- الاضطرابات الهرمونية، مثل: (العقم، والتأثير في عملية الإخصاب).
- التفكك الأسري، ومشكلات الطلاق.
- انتشار الجرائم؛ للحصول على المال أو المقاومة.

كيف تعرف الأسرة أن لديها مدمنًا:

- تغيير في الأصدقاء.
- العدوانية.
- عزلة، وانسحاب اجتماعي.
- ضعف في التحصيل الدراسي.
- كسل وغياب عن الدراسة أو العمل.
- زيادة غير مبررة في الحصول على المال.
- تذبذب وعنف في العلاقة مع الوالدين، والإخوان والأخوات.

الوقاية من إدمان المخدرات:

- تعزيز الوازع الديني لدى الأبناء.
- احترام رأي الأبناء، وتشجيعهم على التعبير.
- إعطاؤهم الثقة للبوح بمشكلاتهم، والتقرب منهم.
- التركيز على المبادئ والثوابت الثقافية.
- تنمية اهتمامات الأبناء بأنشطة إيجابية، كالرياضة، والرسم، والبرمجة، وغيرها.
- تعليم الأبناء كيفية التعامل مع الضغط النفسي والإحباط.
- تخصيص وقت للسفر؛ لأداء العمرة، أو للزيارة، وأوقاتٍ للمرح معهم.
- تخصيص وقت لقضائه مع كل ابن أو ابنة، ومشاركة الأب والأم أنشطتهم المدرسية.
- الحذر؛ إذ إن غالبية الآباء والأمهات لا يتصورون أن أبناءهم يمكن أن يستخدموا المخدرات لا قدر الله.
- التركيز على قيمة الحب العائلي، وأن عدم الرضا عن فعل معين لا يقلل من قيمة الحب.

مراجع النشرة

https://www.moh.gov.sa/HealthAwareness/EducationalContent/AddictionandDrugs/Pages/default.aspx

ورقة عمل ٤-٤-١ للتعرف على مهارات الرفض ٢

للتعرف على مهارات الرفض، تناقش مع مجموعتك للتوصل إلى إجابة الأسئلة التالية:

مهارات الرفض	كيفية تنفيذها
أسلوب المزاح.	
قل: (لا)، مع ذكر السبب.	
التجاهل.	
اقترح نشاطًا بديلًا.	
مغادرة المكان.	

ما مهارات الرفض؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

نشاط رقم (٤-٥) جلسة نقاشية حول مفهوم الصحة النفسية ومحدداتها

نشاط	اسم النشاط	نوع النشاط	زمن النشاط
٤-٥	جلسة نقاشية حول مفهوم الصحة النفسية ومحدداتها	فردي	٢١

نتاجات النشاط:

يتوقع في نهاية النشاط أن يكون المشارك قادرًا على أن:

- يعرّف مفهوم الصحة النفسية، ومحدداتها.
- يحدّد صفات الصحة النفسية الإيجابية، وطرق المحافظة عليها.
- يميّز علامات الإنذار المبكر لمشاكل في الصحة النفسية.
- يصف مهارات تعزيز الصحة النفسية لمواجهة تحدّيات الحياة.
- يعدّد مستويات طلب المساعدة في مشاكل الصحة النفسية.

الأدوات والمواد المستخدمة في تنفيذ النشاط:

- نموذج الاختبار القبلي.
- ورق قلاّب.
- أقلام كتابة ماركر.
- جوال متصل بالإنترنت.
- نشرة (٤-٥-١) مفهوم الصحة النفسية، ومحدداتها.
- ورقة العمل (٤-٥-١) للتعرف على الصحة النفسية، ومحدداتها.

استراتيجية تنفيذ النشاط:

- تدريس الأقران.
- خريطة ذهنية.
- مناقشة جماعية.
- تقييم واقعي.

إجراءات تنفيذ النشاط:

- يطلب المدرب من المشاركين دراسة النشرة (٤-٥-١)، التي تتناول مفهوم الصحة النفسية ومحدداتها، ويتناقش المدرب مع المتدربين فيما تم التوصل إليه داخل فريق العمل.
- يُجري المدرب جلسة مناقشة حول مفهوم الصحة النفسية، وكيفية التواصل مع الأشخاص من دون عدوانية، أو إساءة للفهم؟ .
- يعرض المدرب عددًا من الحالات، وكيف يمكن التعبير عن الغضب بأسلوب لائق وغير عدائي.
- يطلب المدرب من المتدربين تقييم دور المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية، وذِكر مقترحات لتطويره
- يجري المدرب جلسة مناقشة جماعية حول السؤال التالي: هل هناك علاقة بين الصحة النفسية والحالة الاقتصادية للشخص (غني - فقير)؟ لماذا؟
- بعد انتهاء المجموعات من المناقشات، يطلب المدرب من المتدربين تدوين الإجابات في ورقة العمل (٤-٥-١).
- يقوم المتدربون بدراسة ورقة النشرة (٤-٥-١)، التي تتناول مفهوم الصحة النفسية ومحدداتها، ويتناقش المدرب مع المتدربين فيما تم التوصل إليه داخل فريق العمل.
- يتيح المدرب للمشاركين الفرصة لعرض ما توصلوا إليه، ويقدم التغذية الراجعة المناسبة.

نشرة رقم (٤-٥-١) مفهوم الصحة النفسية ومحدداتها

الصحة النفسية أو الصحة العقلية: هي مستوى الرفاهية النفسية، أو العقل الخالي من الاضطرابات، «وهي الحالة النفسية للشخص الذي يتمتع بمستوى عاطفي وسلوكي جيد".

من وجهة نظر علم النفس الإيجابي، أو النظرة الكلية للصحة العقلية: من الممكن أن تتضمن قدرة الفرد على الاستمتاع بالحياة، وخلق التوازن بين أنشطة الحياة ومتطلباتها؛ لتحقيق المرونة النفسية (حاج لكحل، & راضية. ٢٠٠٨).

الصحة النفسية وفقاً لمنظمة الصحة العالمية تعني: الحياة التي تتضمن الرفاهية، والاستقلال، والجدارة، والكفاءة الذاتية بين الأجيال، وإمكانات الفرد الفكرية والعاطفية (محمد حيدر الحبر الطيب.٢٠٢١)..

كما أن منظمة الصحة العالمية نصّت على أن رفاهية الفرد تشمل القدرة على إدراك قدراته، والتعامل مع ضغوط الحياة العادية، والإنتاج، ومساعدة المجتمع.

ومع ذلك، فإن تعريف «الصحة العقلية» تختلف نتيجةً للاختلاف الثقافي، والتقييم الذاتي، والتنافس في النظريات.

الصحة السلوكية: هي المصطلح الأمثل للصحة العقلية، وهي تعتبر حالة من العافية، يستطيع فيها كل فرد إدراك إمكاناته الخاصة، والتكيّف مع حالات التوتّر العادية، والعمل بشكل منتج ومفيد، والإسهام في مجتمعه المحلي.

والصحة: هي حالة من اكتمال السلامة بدنياً، وعقلياً، واجتماعياً، لا مجرّد انعدام المرض. الشخص الذي يعاني من اضطراب في حالته الصحية السلوكية يواجه مشاكل عديدة، لعل من أبرزها: الإجهاد، والاكتئاب، والقلق، ومشاكل في علاقاته مع الآخرين، وقد يعاني من الحزن، والإدمان، وقصور الانتباه، وفرط الحركة، وصعوبات في التعلم، واضطراب المزاج، واضطرابات نفسية أخرى.

يمكن للمرشدين النفسيين والمعالجين، ومدربي الحياة، وعلماء النفس، ومزاولي مهنة التمريض، والأطباء أن يساعدوا في إدارة المخاوف الصحية السلوكية، عن طريق معالجتها بطرق مثل: جلسات العلاج أو الاستشارة، أو المداواة.

الميدان الجديد للصحة النفسية العالمية هو «مجال الدراسة والبحث والخبرة"، الذي يضع الأولوية لتحسين الصحة العقلية، وتحقيق الإنصاف في مجال الصحة العقلية لجميع الناس في العالم" (بليردوح، كوكب الزمان، بجة، & حياة. ٢٠٢١).

مراجع النشرة:

- حاج لكحل، & راضية. (٢٠٠٨). الصحة النفسية (Doctoral dissertation, جامعة الجزائر).
- محمد حيدر الحبر الطيب. (٢٠٢١). الصحة النفسية.
- بليردوح، كوكب الزمان، بجة، & حياة. (٢٠٢١). التوافق النفسي والصحة النفسية: دراسة نظرية تحليلية. مجلة العلوم الاجتماعية, ١٥(٢) , ٩٦-١٠٣.
- https://u.pw/yLcjS

ورقة عمل ٤-٥-١ للتعرف على الصحة النفسية ومحدداتها

للتعرف على الصحة النفسية، تناقش مع مجموعتك للتوصل إلى إجابة الأسئلة التالية:

ما مفهوم الصحة النفسية؟

.....

.....

ما محددات الصحة النفسية؟

.....

.....

ما الصحة النفسية الإيجابية؟

.....

.....

ما علامات الإنذار المبكر لمشاكل في الصحة النفسية؟

.....

.....

ما مهارات تعزيز الصحة النفسية؟

.....

.....

كيف يمكنك طلب المساعدة في المشاكل الصحة النفسية؟

.....

.....

أنشطة الجلسة الثانية

نشاط رقم (٤-٦) ورشة عمل لتحديد أبرز الأمراض النفسية والعقلية في المجتمع

نشاط	اسم النشاط	نوع النشاط	زمن النشاط
٤-٦	ورشة عمل لتحديد أبرز الأمراض النفسية والعقلية في	جماعي	٢١

نتاجات النشاط:

يتوقع في نهاية النشاط أن يكون المشارك قادرًا على أن:

- يعرّف مفهوم الاضطرابات النفسية.
- يصف أبرز الأمراض النفسية والعقلية الشائعة في المجتمع.
- يطبّق مساعدة شخص في حالة الإصابة باضطراب نفسي (الصدمة / الرهاب الاجتماعي).
- يستنتج جهود المملكة العربية السعودية في تعزيز الصحة النفسية لدى المجتمع.

الأدوات والمواد المستخدمة في تنفيذ النشاط:

ورق قلّاب.

أقلام كتابة ماركر.

كتاب مقرر اللياقة والثقافة الصحية.

نشرة (٤-٦-١) أبرز الأمراض النفسية والعقلية في المجتمع.

ورقة عمل (٤-٦-١) التعرّف على الأمراض النفسية والعقلية في المجتمع.

رابط عبر شبكة الإنترنت عن الأمراض النفسية والعقلية في المجتمع السعودي.

استراتيجية تنفيذ النشاط:

- حوار ومناقشة.
- خريطة ذهنية.
- تدريس الأقران.

إجراءات تنفيذ النشاط:

- يطلب المدرب من المشاركين دراسة النشرة (٤-٦-١)، التي تتناول أبرز الأمراض النفسية والعقلية في المجتمع، ويتناقش المدرب مع المتدربين فيما تم التوصل إليه داخل فريق العمل.
- يُجري المدرب جلسة حوار ومناقشة حول مفهوم الاضطرابات النفسية، وأبرز الأمراض النفسية والعقلية الشائعة في المجتمع.
- يعرض المدرب عددًا من الحالات المرضية، ويحدد كيفية التصرف السليم فيها.
- يطلب المدرب من المتدربين تقييم جهود المملكة العربية السعودية في تعزيز الصحة النفسية لدى المجتمع.
- بعد انتهاء المجموعات من المناقشات، يطلب المدرب من المتدربين تدوين الإجابات في ورقة العمل (٤-٦-١).
- يقوم المتدربون بدراسة ورقة النشرة (٤-٦-١)، التي تتناول أبرز الأمراض النفسية والعقلية في المجتمع، ويتناقش المدرب مع المتدربين فيما تم التوصل إليه داخل فريق العمل.
- يتيح المدرب للمشاركين الفرصة لعرض ما توصلوا إليه، ويقدم التغذية الراجعة المناسبة.

النشرة رقم (٤-٦-١) أبرز الأمراض النفسية والعقلية في المجتمع.

- مفهوم الاضطرابات النفسيّة:

الاضطرابات النفسيّة: هي نمط سلوكي، وسيكولوجي، ونفسي، وسلوكي، ينتج لدى الفرد نتيجة شعوره بالضيق أو العجز، حيث تعتبر هذه الاضطرابات نمواً غير طبيعيٍّ في المهارات العقليّة، ويُعتقد بأنّها تحدث نتيجة ظهور بعض المشاكل في عصبونات الدماغ، وذلك بسبب التفاعل المعقد الذي يحدث بين العوامل الوراثيّة، والتجارب الحياتيّة التي يمر بها الفرد.

- أبرز الأمراض النفسية والعقلية في المجتمع:

١. الضغوط النفسية.
٢. الفصام.
٣. اضطراب ثنائي القطب.
٤. النوم القهري.
٥. الاكتئاب.
٦. الأرق.
٧. اضطراب الوسواس القهري. (Elder, R., et al. ٢٠١١)

مراجع النشرة:

- Elder, R., Evans, K., & Nizette, D. (٢٠١١). Psychiatric & Mental Health Nursing-E-Book. Elsevier Health Sciences.
- https://www.moh.gov.sa/HealthAwareness/EducationalContent/Diseases/Mental/Pages/default.aspx
- https://٢u.pw/vTrNL

ورقة عمل ٤-١-٢

للتعرف على الامراض النفسية، تناقش مع مجموعتك للتوصل إلى إجابة الأسئلة التالية:

نشاط رقم (٤-٧) جلسة نقاشية حول مفهوم الضغوط النفسية وأسبابها

نشاط	اسم النشاط	نوع النشاط	زمن النشاط
٤-٧	جلسة نقاشية حول مفهوم الضغوط النفسية وأسبابها	جماعي	٢١

نتاجات النشاط:

يتوقع في نهاية النشاط أن يكون المشارك قادرًا على أن:

- يعرّف مفهوم الضغوط النفسية.
- يحدّد أسباب الضغوط النفسية في الحياة اليومية.
- يصف الطرق والممارسات الصحيحة والخاطئة، عند التعامل مع الضغوط النفسية.
- يقترح خطوات عملية لإدارة الضغوط النفسية والتعامل معها.
- يعدد مقدمي خدمات الرعاية الصحة النفسية، وكيفية الحصول على استشارة نفسية.

الأدوات والمواد المستخدمة في تنفيذ النشاط:

ورق قلّاب.

أقلام كتابة ماركر.

كتاب مقرر اللياقة والثقافة الصحية.

نشرة (٤-٧-١) مفهوم الضغوط النفسية وأسبابها.

ورقة عمل (٤-٧-١) تحديد مسببات الضغوط النفسية.

ورقة عمل (٤-٧-٢) التعرف على مفهوم الضغوط النفسية.

استراتيجية تنفيذ النشاط:

- حوار ومناقشة.
- تدريس الأقران.
- ورش عمل.
- فكر- زاوج ـ شارك.

إجراءات تنفيذ النشاط:

- يطلب المدرب من المشاركين دراسة النشرة (٤-٧-١)، التي تتناول مفهوم الضغوط

النفسية وأسبابها، ويتناقش المدرب مع المتدربين فيما تم التوصل إليه داخل فريق العمل.

- يعقد المدرب ورش عمل؛ لتحديد قائمة الضغوط النفسية، ثم يطلب من المتدربين اقتراح طريقة التعامل من وجهة نظرهم، وأن يشاركوا قوائمهم مع الأسرة، وزملائهم في الصف.
- يعرض المدرب دراسة حالة لمركز الاستشارات النفسية بالمملكة: دوره، ومساهمته.
- يُجري المدرب جلسة فكر ـ زاوج ـ شارك، ويطرح السؤال التالي: لماذا يقوم بعض الأشخاص بممارسة سلوكيات سلبية عندما يقعون تحت الضغوط النفسية ؟
- بعد انتهاء المجموعات من المناقشات، يطلب المدرب من المتدربين تدوين الإجابات في ورقة العمل (٤-٧-١).
- يتناقش المدرب مع المتدربين حول مفهوم الضغوط النفسية، ويطرح السؤال التالي: كيف يتصرف الإنسان عندما يمر بظروف مؤلمة، كفقدان أحد أفراد الأسرة أو الأصدقاء؟ ، اذكر أمثلة على إجابتك.
- يقوم المتدربون بدراسة ورقة النشرة (٤-٧-١)، التي تتناول مفهوم الضغوط النفسية وأسبابها، ويتناقش المدرب مع المتدربين فيما تم التوصل إليه داخل فريق العمل.
- يتعاون المشاركون، ويدونون ما يتم التوصل إليه في ورقة العمل (٤-٧-٢).
- يتيح المدرب للمشاركين الفرصة لعرض ما توصلوا إليه، ويقدم التغذية الراجعة المناسبة.

نشرة (٤-٧-١) مفهوم الضغوط النفسية وأسبابها

- مفهوم الضغوط النفسية:

الضغوط النفسية أمر طبيعي جدا، كلنا قد مر بها في وقت ما، وتختلف شدة هذه الضغوط من شخص لآخر، كما أن درجة التحمل من شخص لآخر تختلف، وهناك طرق يمكن من خلالها التخلص من الضغط النفسي، أو تخفيف الضغط النفسي إلى حد ما.

- الأسباب المحتملة للضغط النفسي:

هناك عدد من الأسباب التي قد تسبب ضغطًا نفسيًّا، وهذه الأسباب متنوعة، بعضها صغير وبعضها كبير، كما أن استجابات الأفراد لهذه الأسباب تختلف من فرد إلى آخر. إن مشاعر الإنسان تتأثر بعدة عوامل، وهي: نفس الإنسان، وتراكيبه الداخلية، والأسرة وتأثيراتها، والبيئة والوسط الخارجي. وهذه العوامل هي التي تؤثر في مشاعر الإنسان، وتجعله يشعر بالشقاء أو السعادة، كما أنها تتحكم في شعوره بالضغط، أو الراحة، أو غير ذلك.

- أسباب الضغوط النفسية:

١. الجينات الوراثية: فبعض الأفراد يكون ضمن جيناتهم الوراثية شدة التأثر، وسرعة الإحساس بالضغط.
٢. المشكلات، وتحديات الحياة: فالتحديات التي يواجها الإنسان في حياته قد تسبب له الضغوط النفسية، ودرجة الضغط النفسي تختلف باختلاف نوع وحجم التحدي الذي على الإنسان مواجهته.
٣. الصعوبات التي تواجه الإنسان.
٤. التفكير: فكثرة التفكير بما سيحدث وما حدث تسبب ضغوطًا نفسية.
٥. المرور بالصدمات العاطفية.
٦. المرور بشيء مروع في الحياة: كموت شخص عزيز، أو حدوث حادث، أو رؤية أحد الأحبة مريضًا (الحازمي، & فهاد عبد الله حمود(٢٠١٧) ، حزام. (٢٠١٦)..

مراجع النشرة:

- بناء مقياس الضغوط النفسية الاربعة. (٢٠١٩). بناء مقياس الضغوط النفسية الاربعة. Journal of Kirkuk University Humanity Studies, ١٤(٢).
- الشمري، محمد بن بحل منور، هندية، محمد عباس مشرف., محمد، السيد فهمي علي مناقش., & عبد المعطي، السعيد عبد الخالق مناقش. (٢٠١٤). الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى المصابين ببعض الأمراض السيكوسوماتية (Doctoral dissertation).
- الحازمي، ٢٠١٧. الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى متعاطي المواد النفسية (Doctoral dissertation).
- حزام. (٢٠١٦). الضغوط النفسية وعلاقتها بالاحتراق النفسي.
- https://:u.pw/sJYas

ورقة عمل ٤-٧-١ تحديد مسببات الضغوط النفسية

صمم قائمة بأهم مسببات الضغوط النفسية في حياتك، وطرق التخلص منها.

م	مسببات الضغوط النفسية	طرق التخلص منها

ما مفهوم الضغوط النفسية؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ورقة عمل ٤-٧-٢ التعرف على مفهوم الضغوط النفسية.

للتعرف على الضغوط النفسية، تناقش مع مجموعتك للتوصل إلى إجابة الأسئلة التالية:

متى تكون المساعدة المتخصصة ضرورية لإدارة الضغوط النفسية؟

.....

.....

.....

لماذا تحدث الممارسات السلبية للتعامل مع التوتر والضغوط؟

.....

.....

.....

من يقدم الدعم للتعامل مع الضغوط النفسية؟

.....

.....

.....

أين تظهر أعراض الضغوط النفسية؟

.....

.....

.....

ماذا يجب أن افعل لمعرفة أسباب الضغوط النفسية؟

.....

.....

.....

نشاط رقم (٤-٨) المقارنة بين أعراض الحزن الطبيعي وأعراض الاكتئاب

نشاط	اسم النشاط	نوع النشاط	زمن النشاط
٤-٨	المقارنة بين أعراض الحزن الطبيعي وأعراض الاكتئاب	جماعي	٢١

نتاجات النشاط:

يتوقع في نهاية النشاط أن يكون المشارك قادرًا على أن:

- يعرّف مفهوم الاكتئاب.
- يعدّد أنواع الاكتئاب.
- يصنّف درجات حدّته.
- يعدّد أسباب الاكتئاب، وعوامل الخطورة للإصابة به.
- يطبق طرقًا مناسبة وعلمية للتعامل مع الاكتئاب.
- يقارن بين أعراض الحزن الطبيعي، وأعراض الاكتئاب النفسية، والجسدية، والاجتماعية، والسلوكية.
- يصف طرق علاج الاكتئاب، والأشخاص المناسبين لتقديم المساعدة.
- يستخلص دور الأسرة والمدرسة في تقديم المساعدة اللازمة للتعامل مع الاكتئاب والشفاء منه.

الأدوات والمواد المستخدمة في تنفيذ النشاط:

ورق قلّاب.

أقلام كتابة ماركر.

مجموعة ألوان مختلفة.

كتاب مقرر اللياقة والثقافة الصحية.

نشرة (٤-٨-١) أعراض الحزن الطبيعي وأعراض الاكتئاب.

ورقة عمل (٤-٨-١) للتعرف على اضطراب الاكتئاب.

ورقة عمل (٤-٨-٢) مقارنة بين أعراض الحزن الطبيعي، وأعراض الاكتئاب.

استراتيجية تنفيذ النشاط:

- عصف ذهني.
- ورش عمل.

إجراءات تنفيذ النشاط:

- يطلب المدرب من المشاركين دراسة النشرة (٤-٨-١)، التي تتناول للتعرف على اضطراب الاكتئاب، ويتناقش المدرب مع المتدربين فيما تم التوصل إليه داخل فريق العمل.
- يُجري المدرب جلسة مناقشة جماعية لتحديد مفهوم الاكتئاب، وأنواعه، ودرجات حِدّته، ومن خلال جولة المعارض يجيب المتدربون عن الأسئلة التالية:
- ما أسباب الاكتئاب؟، وما عوامل الخطورة للإصابة به؟، ولماذا ينجح بعض الأشخاص في التعامل مع الاكتئاب الخفيف والشفاء منه؟ .
- بعد انتهاء المجموعات من المناقشات، يطلب المدرب من المتدربين تدوين الإجابات في ورقة العمل (٤-٨-١).
- يطلب المدرب من المتدربين عرض موقف حقيقي صعب، جعلهم يشعرون بالحزن والضيق خلال السنة الماضية، على ألا يتجاوز (٥٠) كلمة، ويطرح السؤال التالي: كيف تم تجاوز هذا الموقف الصعب؟ .
- يقوم المتدربون بدراسة ورقة النشرة (٤-٨-١)؛ للتعرف على اضطراب الاكتئاب، ويتناقش المدرب مع المتدربين فيما تم التوصل إليه داخل فريق العمل.
- يتعاون المشاركون، ويدونون ما يتم التوصل إليه في ورقة العمل (٤-٨-٢).
- يقارن المتدربون بين ما توصلوا إليه، وبين ما سيعرضه المدرب عليهم.
- يتيح المدرب للمشاركين الفرصة لعرض ما توصلوا إليه، ويقدم التغذية الراجعة المناسبة.

نشرة (٤-٨-١) أعراض الحزن الطبيعي وأعراض الاكتئاب.

- **مفهوم الاكتئاب:** الاكتئاب: هو اضطراب المزاج الذي يسبب شعورًا متواصلًا بالحزن، وفقدان المتعة، والاهتمام بالأمور المعتادة، ونقص التركيز.

وقد يكون مصحوبًا بالشعور بالذنب، وعدم الأهمية، ونقص تقدير الذات.

ويؤثر هذا المرض في المشاعر، والتفكير، والتصرفات؛ مما يسبب كثيرًا من المشكلات العاطفية والجسدية، التي بدورها تؤثر على أداء الأنشطة اليومية.

وقد يسبب الشعورَ باليأس من الحياة، والتفكيرَ في الانتحار، وربما الإقدام عليه - في الحالات المتقدمة (Martell, C. R., et al ,٢٠٠١).

- أنواع الاكتئاب:

تظهر بعض أنواع الاكتئاب في ظروف خاصة، مثل:

- اضطراب الاكتئاب الجزئي:

ويعرف- أيضًا - باسم الاكتئاب الجزئي، والاكتئاب الخفيف، واضطراب عسر المزاج. والاكتئاب الجزئي: حالة من سوء المزاج، تستمر أوقاتًا طويلة، ولا تؤثر بشكل ملحوظ في أداء الشخص.

قد يمر المصاب بنوبات من الاكتئاب الشديد، والاكتئاب الخفيف، ولا يسمّى (الاكتئاب الجزئي) إلا إذا استمر سنتين على الأقل.

- الاكتئاب الموسمي:

يتميز بحدوثه خلال موسم الشتاء؛ حيث تقل فيه أشعة الشمس، ويزول غالبًا بحلول فصل الربيع، ويكون مصحوبًا بالعزلة الاجتماعية، وكثرة النوم، وزيادة الوزن (Lewis, G. ,٢٠٠٦).

- الاكتئاب الذهاني:

فيه يصاب الشخص باكتئاب شديد، بالإضافة إلى نوع آخر من الاضطرابات العقلية، مثل: الهلوسات، والأوهام، وغيرهما (Blatt, S. J. ٢٠٠٤).

- اكتئاب ما بعد الولادة:

يُعد أشد خطورة من الكآبة التي تصيب أغلب النساء لمدة أسبوعين بعد الولادة، والمرأة المصابة باكتئاب ما بعد الولادة تواجه اكتئابًا شديدًا أثناء فترة الحمل وبعد الولادة، ومن أعراضه: الحزن الشديد، والقلق، والإجهاد، ممّا يؤثر على أنشطتها اليومية، وعنايتها بنفسها وطفلها (Radwan, S. ٢٠١٨).

- الاكتئاب ثنائي القطب:

يختلف اضطراب ثنائي القطب عن الاكتئاب، ولكن يتم ذكره ضمن أنواع الاكتئاب؛ لأن المصاب بثنائي القطب يواجه نوبات من الاكتئاب الشديد، تتناوب مع نوبات ابتهاج عالية.

مراجع النشرة:

- Radwan, S. (٢٠١٨). الاكتئاب لدى النساء.
- Blatt, S. J. (٢٠٠٤). Experiences of depression: Theoretical, clinical, and research perspectives. American Psychological Association.
- Martell, C. R., Addis, M. E., & Jacobson, N. S. (٢٠٠١). Depression in context: Strategies for guided action. WW Norton & Co.
- Lewis, G. (٢٠٠٦). Sunbathing in the Rain: A Cheerful Book on Depression. Jessica Kingsley Publishers.
- https://www.moh.gov.sa/HealthAwareness/EducationalContent/Diseases/Mental/aspx.٠٠٥/Pages

ورقة عمل ٤-٨-١ للتعرف على اضطراب الاكتئاب

قم بجولة المعرض؛ للتعرف على اضطراب الاكتئاب، تناقش مع مجموعتك للتوصل إلى إجابة الأسئلة التالية:

ما مفهوم اضطراب الاكتئاب؟	ما درجات حِدة الاكتئاب؟	ما أسباب وعوامل الخطورة في الاكتئاب؟
ما أعراض الاكتئاب؟	كيف يمكنك التعامل مع الاكتئاب؟	ما طرق علاج الاكتئاب؟

ورقة عمل ٤-٨-٢ مقارنة بين أعراض الحزن الطبيعي وأعراض الاكتئاب

فرّق بين الاكتئاب والحزن، باستخدام الجدول التالي:

الحزن	الاكتئاب
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

نشاط رقم (٤-٩) كفايات التدريس والتقويم

نشاط	اسم النشاط	نوع النشاط	زمن النشاط
٤-٩	كفايات التدريس والتقويم	جماعي	٢١

نتاجات النشاط:

يتوقع في نهاية النشاط أن يكون المشارك قادرًا على:

تطبيق استراتيجيات التعليم الإلكتروني والمدمج.

توظيف أدوات التقويم الإلكتروني الحديثة في تقويم مستوى تعلم الطلبة.

الأدوات والمواد المستخدمة في تنفيذ النشاط:

ورق قلّاب.

أقلام كتابة ماركر.

نشرة (٤-٩-١) استراتيجيات التعليم الإلكتروني والمدمج

نشرة (٤-٩-٢) أدوات التقويم الإلكتروني.

ورقة عمل (٤-٩-١) توظيف أدوات التقويم الإلكتروني.

ورقة عمل (٤-٩-٢) توظيف استراتيجيات التعليم الإلكتروني والمدمج.

شبكة المعلومات الدولية.

جوال متصل بالأنترنت.

استراتيجية تنفيذ النشاط:

التعلم التعاوني.

الحوار والمناقشة.

ورش العمل.

العصف الذهني.

خرائط التفكير.

إجراءات تنفيذ النشاط:

يسأل المدرب المشاركين عن تعريف التعليم الإلكتروني والمدمج.

يقسم المدرب المشاركين إلى مجموعات صغيرة غير متجانسة.

يطلب من كل مجموعة كتابة التعريفات على الورق القلّاب.

تعرض كل مجموعة ما تم التوصل إليه على باقي المجموعات.

يوزع المدرب على المشاركين ورقة العمل (٤-٩-١) استراتيجيات التعليم الإلكتروني والمدمج.

يطلب منهم توظيف تلك الاستراتيجيات في المقرر.

يقوم المشاركون بقراءة النشرة (٤-٩-١)، ثم يطلب منهم إجراء عصف ذهني؛ لتوليد أكبر عدد ممكن من الأفكار التي يمكن توليدها من موضوعات الوحدة التدريبية الرابعة.

تختار كل مجموعة إحدى هذه الافكار، وتقوم ببناء خطةٍ تدريسيةٍ لكيفية تطبيقها مع الطلاب داخل الصف.

يسأل المدرب عن المقصود بالتقويم المبدئي، والتشخيصي، والتكويني، والختامي.

بعد انتهاء المجموعات، يوزع المدرب عليهم ورقة عمل (٤-٩-٢)، ويطلب منهم التمييز بين أدوات التقويم الإلكتروني الحديثة.

يطلب المدرب من المشاركين تحديد طرق حديثة متنوعة للتقويم الإلكتروني.

يطلب المدرب من المشاركين تلخيص النشرة (٤-٩-٢)، باستخدام أحد خرائط التفكير.

بات من الصعب اليوم التخلي عن التكنولوجيا بشكلٍ عام؛ نظراً لما تقدمه من تسهيلات وفوائد للإنسان على كافة الأصعدة، ومنها التّعليم، هذا وتتنافس المؤسسات التّعليمية فيما بينها على استخدام تكنولوجيا المعلومات والاتصال ومواكبة التطور الحاصل في عصرنا.

ومنذ ظهور الإنترنت، ومع تطوّر طرق تخزين المعلومات واسترجاعها في أي وقت، أصبح من السهل على المعلّمين والمتعلّمين وجميع الأفراد الوصول إلى تلك المعلومات المتاحة على الشّبكة، من هنا.. ظهر التّعليم الإلكتروني E-Learning ، وهو شكل من أشكال التّعليم عن بعد، الذي ألغى الفصول التقليديّة واستبدلها بالفصول الافتراضيّة، ونظراً لعدم القدرة على تقبُّل فكرة التّحول الكلّي من أسلوب التّعليم التقليدي إلى أسلوب التّعلّم الإلكتروني لدى المعلّمين والمحاضرين الجامعيّين، واتّهام التّعليم الإلكتروني البحت بالتّسبب بالشّعور بالوحدة والعزلة، ظهر التّعليم المدمج الذي يعتبر واحدة من طرق توظيف التّعليم الإلكتروني في التّدريس.

استراتيجيات التعليم الإلكتروني

يقاس تقدم الأمم والشعوب بمدى تقدمها في ميادين العلم، فعالم اليوم يتسارع بثورة علمية وتكنولوجية أدت إلى تولد عشرات الأفكار الجديدة لحظياً في شتى المجالات، ونظراً لأن التعليم أحد هذه المجالات فلا يستطيع أن يحيى بمعزل عن هذا التطور التقني، فالتكنولوجيا أهم وسائل منظومة التعلم والتعليم المعاصرة، لا سيما بعدما أُجبر عليها العالم نتيجة انتشار كوفيد. ولا شك بأن التقنية بدأت منذ نشأة الخلق، فقد استخدم الإنسان أدوات متنوعة بما يتناسب مع حياته في كل عصر من العصور، ولأن الإسلام هو الدين الذي يصلح لكل زمان ومكان فلا يكاد يغفل عاقل ما يدعو إليه الإسلام من التعاطي مع مقومات العصر، واستخدام الأدوات المختلفة التي تناسب ذلك العصر، فقد قال تعالى: " ويخلق ما لا تعلمون"، وقال سبحانه: " علم الإنسان ما لم يعلم"، وقد استخدم الرسول صلى الله عليه وسلم الوسائل التقنية في عصره بما يتناسب مع البيئة الصحراوية التي ظهرت فيها دعوته، فاستخدم مع أصحابه استراتيجيات التعليم من محاكاة، وعروض عملية، والنمذجة بالرسم على الأرض لتوضيح المفاهيم، والتشبيه، ثم ظهرت الحضارة الإسلامية في العصرين الأموي والعباسي والتي أظهرت براعة المسلمين في استخدام الوسائل التقنية المختلفة في التعليم، فكان التجريب في العلوم بشكل واضح في ذلك العصر، وهو ما أظهرته اختراعاتهم. وفي كل عصر يهتم المربون بالاستفادة من الأدوات التكنولوجية والتي هي في تطور مستمر لتتناسب مع العصر. ومع المستحدثات التكنولوجية، فمن الضروري تطوير عناصر منظومة التعليم تماشياً مع التقدم العلمي والتطور الإنساني، وعند الحديث عن استراتيجيات التعليم الإلكتروني يجب أن ندرك أنها في الأصل ناتجة عن استراتيجيات التعلم العام وشكل من أشكاله، وتؤثر كثيرا في أداء المؤسسة التعليمية، ولعل من أهم الأسباب التي تدعو إلى تبني استراتيجيات التعليم الإلكتروني هو الزيادة المتسارعة في نقل المعلومات في الوقت المحدد

والجهة المقصودة، ويمكن دمج استراتيجيات التعلم النشط في الموقف التعليمي الإلكتروني عن طريق تصميم الأنشطة داخل مواد التعلم التي تراعي تفاعل ونشاط المتعلم أثناء التعلم، وهذا من شأنه إكسابه العديد من المعارف والمهارات، وتعتبر هذه الاستراتيجيات من الاستراتيجيات شائعة الاستخدام، ويمكن تطبيقها بمرونة مطلقة في أية مرحلة من مراحل الدرس، وتتوافق مع الأنشطة الفردية والجماعية شريطة التخطيط الجيد للدرس من قبل المعلم والحرص على تصميم المواقف التعليمية التي تحقق أهداف التعلم.

إن عملية التدريس عن طريق استراتيجيات التعليم الإلكتروني لابد لها من توفير الأدوات المناسبة، مثل: الحاسوب المحمول، السبورة الإلكترونية، الحقيبة الإلكترونية، الكتاب الإلكتروني.

من استراتيجيات التعلم الإلكتروني:

تتنوع استراتيجيات التعلم الإلكتروني، مثل: الصف المقلوب، الخرائط الذهنية الإلكترونية، القصص الرقمية، وغيرها، ويمكن الحديث عن بعضها بشيء من التفصيل كما يلي:

استراتيجية التعلم المقلوب: استراتيجية في التدريس يتم من خلالها عرض المادة الدراسية بواسطة الوسائط الإلكترونية المتعددة والمختلفة التي تدعو إلى الإثارة والتشويق، وبث روح التعاون والمشاركة الفاعلة بين الطالب والمعلم وبين الطلاب أنفسهم، والخروج بأفكار جديدة لم تكن معروفة سابقاً.

استراتيجية عقود التعلم: تهدف إلى التوفيق بين احتياجات المتعلمين والطريقة المناسبة لتحقيق الأهداف التعليمية، وتقوم على أساس عقد اتفاقية بين المتعلم والمعلم، بحيث يقوم المتعلم بكتابة هذه الاتفاقية موضحاً فيها نمط التعلم، والفترة الزمنية التي تناسبه للتعلم، وأشكال التقويم التي يفضلها، ويوضح المعلم الأهداف التعليمية المطلوبة من المتعلم، ويتم كتابة عقود التعلم للمتعلمين عبر الويب، بحيث يستفيد منها المتعلمون الآخرون.

استراتيجية المناقشة: تعتبر أساس المقررات الإلكترونية، وهي تناسب المرحلة العمرية العليا.

استراتيجية التعلم التشاركي: وتقوم على عمل مجموعات صغيرة لديهم احتياجات تعليمية مختلفة، بحيث يتم تبادل الأفكار والخبرات بين الطلبة؛ ليتم تعيين طالب من كل مجموعة بشكل دوري ليقوم بتمثيل مجموعته عبر الويب.

استراتيجية التوجيه الذاتي: تعتمد كثيراً على المتعلمين، بحيث يضع المعلم الخطوط العريضة للمحتوى التعليمي وعلى المتعلم اختيار الطريقة المناسبة لتحقيق الأهداف التعليمية، ويتم من خلالها استخدام المتعلم للمصادر التعليمية المختلفة من مكتبات إلكترونية وعناصر التعلم الإلكترونية.

العصف الذهني الإلكتروني: أسلوب يهدف إلى إثارة التفكير وقدح الذهن، ويتبع فيها عدة قواعد، منها: قبول جميع الأفكار، وتشجيع الطلاب لبناء أفكار الآخرين، واستخراج الأفكار والآراء من الأعضاء الصامتين وإعطائهم تعزيزاً إيجابياً.

استراتيجية تقصي المعرفة: تعتمد على الأنشطة الاستكشافية التي يعدها المعلم، ويقوم الطلبة بتنفيذها من خلال أنشطة محددة تحتوي على روابط مصادر إلكترونية عبر الويب،

وعلى طرق التقييم الذاتي التي يعتمد عليها المتعلم لمعرفة ما تم تحقيقه من الأهداف التعليمية المطلوبة.

استراتيجية المشاريع: تتناسب مع توجهات الطلبة العملية، حيث تعتمد على نشاط المتعلم وتنفيذه للمهام التعليمية المطلوبة في صورة مشروع نهائي، ويقدم المعلم التغذية الراجعة المناسبة للطلبة من خلال بيئة تعليمية إلكترونية، وغالباً ما يتم دمج استراتيجيات أخرى مع هذه الاستراتيجية.

الألعاب التعليمية: تهدف إلى تعليم موضوعات الدراسة من خلال الألعاب المسلية بغرض الإثارة والتشويق التي تحبب المتعلمين في تعلم هذه الموضوعات، كما تنمي لديهم القدرة على حل المشكلات، وتحتوي كل لعبة على عدد من المكونات، منها: مضمون اللعبة، والأهداف التعليمية للعبة، وقواعد اللعبة ودور اللاعبين، والتعليمات الخاصة باللعب وكيفية حساب المكسب والخسارة، وهذه المكونات يجب أن تكون معروفة للمتعلم قبل ممارسة اللعبة.

التعلم المبرمج: يتم فيه تجزئة المحتوى إلى وحدات تعليمية صغيرة، مرتبطة مع بعضها بشكل تحدد فيه مسارات متعددة يتفاعل معها المتعلم، ويعتمد انتقال المتعلم بين أجزاء المقرر على إجابته عن الأسئلة المختلفة من خلال اختبارات ذاتية.

التعلم التعاوني الإلكتروني: يتعاون الطلاب معا لتحقيق هدف تعليمي محدد، ككتابة ورقة بحثية أو البحث عن مفهوم ما على الشبكة.

الاكتشاف الإلكتروني: تقوم على جعل المواقف التعليمية تحتوي على مشكلات تثير لدى المتعلم شعوراً بالحيرة والتساؤل، وتدفعه إلى البحث والاستقصاء عن المعلومات والحقائق والمفاهيم التي تمكنه من تكوين السلوك الذي يساهم في فهم هذه المشكلات وحلها.

حل المشكلات الإلكتروني: تهدف إلى مساعدة المتعلم؛ ليتمكن من إدراك المفاهيم المعرفية الأساسية في حل المشكلات التعليمية التي قد تواجهه، وتوجيه سلوكه وقدراته، ويمكن تطبيقها عن طريق طرح مشكلة بحثية على الطلاب من خلال صفحة المقرر، بحيث يطلب منهم توظيف ما قد تعلموه لحل المشكلة، ولكن بشكل فردي، ويقوم كل طالب بمناقشة المعلم عبر الويب.

الوسائط المتعددة والفائقة: يتم استخدام المفاهيم والمهارات الإلكترونية، وتنميتها، وعرض المحتوى التعليمي من خلالها بدلاً من الطرق التقليدية.

البيان العملي الإلكتروني: ويتم استخدام البيان العملي في أداء المهارات أمام الطالب بعد إعداد خطواتها إلكترونياً على وسائط إلكترونية؛ لتأكيد المعلومة العلمية بعرض خطوات التنفيذ.

المحاكاة: هي تمثيل لموقف أو مجموعة من المواقف الحقيقية التي يصعب على المتعلم دراستها على الواقع؛ نظراً لتكلفتها أو خطورتها، حتى يتيسر عرضها والتعمق فيها لاستكشاف أسرارها، والتعرف على نتائجها المحتملة عن قرب.

المختبرات الافتراضيّة: بيئات تعليم وتعلّم إلكترونية افتراضيّةً، تحدث فيها محاكاة المختبرات ومعامل العلوم الحقيقيّة، وذلك بتطبيق التجارب العلميّة افتراضيًّا، بصورة تحاكي التطبيق

الحقيقيّ، وتكون متاحةً للاستخدام من خلال الأقراص المدمجة، أو من خلال موقع على شبكة الإنترنت.

طرق توظيف استراتيجيات التعلم الإلكتروني:

يمكن توظيف استراتيجيات التعلم الإلكتروني في عمليتي التعليم والتعلم بأحد ثلاثة نماذج وهي:

النموذج الجزئي أو المساعد: ويتم من خلاله توظيف بعض أدوات التعلم الإلكتروني في دعم عملية التعلم الصفي، وقد يتم أثناء الدوام المدرسي أو خارجه.

النموذج المختلط: ويتضمن الجمع بين التعليم الصفي والإلكتروني في مختبر الحاسوب.

النموذج الكامل للتعلم الإلكتروني: وبه يتم التعلم خارج حدود الصف الدراسي، حيث تتحول الفصول إلى فصول افتراضية باستخدام أدوات التعلم الإلكتروني، مثل: غرف المحادثة والمنتديات والمؤتمرات الإلكترونية.

أهمية تبني استراتيجيات التعليم الإلكتروني:

- عند التدريس.. لابد من مراعاة الفروق الفردية عند المتعلمين، وباعتبار أن التعليم الإلكتروني أصبح ضرورة ملحّة في عصر التطور التكنولوجي، وفي الظروف الطارئة في العديد من الدول، فإن أهمية تبنِّي استراتيجية من استراتيجيات التعلم الإلكتروني يعود للأسباب التالية:
- إعطاء طريقة التعلم الشكل الصحيح.
- تطوير مهارات التعلم المختلفة.
- جعل إمكانية الوصول للمادة التعليمية أكبر.
- تقديم الدعم المناسب للطلبة ذوي الاحتياجات الخاصة.
- تحسين جودة المخرج التعليمي.
- زيادة المرونة، وتقليل التكلفة والوقت.

إيجابيات التعلم الإلكتروني:

- تكسب المتعلم مهارات متعددة.
- تكون المادة التعليمية الإلكترونية أكثر فاعلية، مما يزيد الدافعية للتعلم.
- تتضمن الاستراتيجيات العديد من المهارات مثل الملاحظة، المناقشة، المرونة
- توفير المال.
- سلبيات التعلم الإلكتروني:
- يحتاج إلى توعية المجتمع وتهيئة البيئة المناسبة له.
- انخفاض التفاعل الاجتماعي بين الطلبة مع بعضهم البعض ومع الطلبة والمعلم.

- انخفاض مهارات العمل اليدوي واعتماده على الجزء النظري بشكل أكبر.
- انخفاض الدور التربوي للمعلم، وصعوبة نقل المحتوى السلوكي.
- تخلف بعض الطلبة عن الدروس.

في الختام يمكن القول إن التعلم الإلكتروني أصبح ضرورة ملحة لمواكبة التطور التكنولوجي ومتغيرات العصر، ولكن مع وجود تخطيط جيد، وتهيئة نفسية الطالب، وتهيئة الظروف المناسبة لتطبيقه.

أولاً- تعريف التعليم المدمج

يُعرف التعليم المدمج بأنه: أحد صيغ التّعليم أو التّعلّم، التي يندمج فيها التّعلّم الإلكتروني مع التّعلّم الصفي التقليدي في إطار واحد، حيث توظف أدوات التّعلّم الإلكتروني - سواء المعتمدة على الحاسوب أو على الشبكة - في الدروس، مثل: معامل الحاسوب، والصفوف الذكية، ويلتقي المعلم مع الطالب وجهاً لوجه معظم الأحيان. (حسن زيتون،٢٠٠٥: ١٧٣).

كما يعرّف التّعلّم المدمج بأنه: التّعلّم الذي يمزج بين خصائص كل من التّعليم الصفي التقليدي والتّعلّم عبر الإنترنت في نموذج متكامل، يستفيد من أقصى التقنيات المتاحة لكل منهما. (Milheim، ٢٠٠٦) .

التّعلّم المدمج: هو شكل جديد لبرامج التدريب والتّعلّم، يمزج بصورة مناسبة بين التّعلّم الصفي والإلكتروني وفق متطلّبات الموقف التّعليمي؛ بهدف تحسين تحقيق الأهداف التّعليمية بأقل تكلفة ممكنة. (حسين عبد الباسط،٢٠٠٧.)

ويعرف أيضاً بأنه: مقاربات مختارة بعناية، بصفة تكاملية بين التّعلّم وجها لوجه ومن خلال الإنترنت. . (Harrisson & Vaughl٤٨:٢٠٠٨)

ويعرف بأنه: أي نظام تعليمي رسمي، يتلقى من خلاله الطالب تعليمه جزئياً من خلال الإنترنت، مع بعض العناصر التي تتيح للطالب التحكم بالوقت والمكان، ومسار ووتيرة التّعلّم. (Horn and Staker,٢٠١٥:٣٤) .

وانطلاقاً من كلّ ما سبق يمكن تعريف التّعليم المدمج بأنه: نوع من التّعلّم الذي يجمع بين التّعليم التقليدي في الفصول التقليديّة وجهاً لوجه، والتّعلّم الإلكتروني عن طريق الإنترنت.

ونلاحظ في تعريف هورن أنه ذكر بعض العناصر الخاصة بالطالب التي تستدعي التوضيح؛ كونها تمكّنه من السيطرة على الوقت والمكان، ومسار و / أو وتيرة التّعلّم:

الوقت: لم يعد التّعلّم يقتصر على اليوم الدراسي، أو السنة الدراسية.

المكان: لم يعد التّعلّم يقتصر على جدران الفصول الدراسية، أو مبنى المؤسّسة التّعليميّة.

المسار: لم يعد التّعلّم يقتصر على البيداغوجيا التي يستخدمها المعلم، فالبرامج التفاعلية والتكيفية تسمح للطلاب بالتّعلّم بطريقة تتماشى واحتياجاتهم.

الوتيرة: التّعلّم لم يعد يقتصر على وتيرة واحدة في فصل فيه العديد من الطلاب.

ثانياً- أسماء التّعلّم المدمج

تعدّدت أسماء هذا النوع من التّعلّم وهي:

- التّعليم المزيج.
- التّعليم الخليط أو المختلط.
- التّعليم المؤلف.

ثالثاً- متطلّبات التعليم المدمج

يتطلب التّعليم الإلكتروني بشكل عام إحداث تغييرات كثيرة في الفصول التقليديّة، لذا تحتاج المدارس للاستثمار، ليس فقط في التكنولوجيا، ولكن أيضاً في التنمية المهنيّة.

المتطلّبات التقنيّة:

- توافر البنية التحتية، واحتياجات المتعلم من مصادر التّعلّم المختلفة.
- توافر الفصول الافتراضية بجانب الفصول التقليديّة، بحيث يكمل كل منهما الآخر.
- توافر البرمجيّات الخاصّة بإدارة التّعلّم الإلكتروني.
- توافر الأدوات والوسائل التي تستخدم في التدريب العملي.

المتطلّبات البشريّة:

أ- المتعلم لديه القدرة على:

- المشاركة بفاعليّة في العمليّة التّعليميّة.
- التواصل الإلكتروني، أو وجهاً لوجه.
- التعامل مع تكنولوجيا المعلومات.
- التعاون والتفاعل مع المعلم ومع زملائه، خاصة في الورش التدريبية.
- تحقيق الأهداف التّعليمية.
- الحوار والنقاش أثناء المحاضرات.
- التعامل مع مصادر التّعلّم المختلفة المطبوعة والإلكترونية.

ب- المعلم لديه القدرة على:

- الاتصال الفعال وجهاً لوجه.
- التعامل مع تكنولوجيا المعلومات.
- التفاعل المباشر مع المتعلمين.
- تصميم الاختبارات وأدوات التقييم المطبوعة والإلكترونية.
- البحث عن المعلومات في المصادر المطبوعة وغير المطبوعة.
- التحول من التّعليم التقليدي إلى التّعليم الإلكتروني.
- تقديم التغذية الراجعة المباشرة للمتعلم.
- غالبا ما يتم تسهيل بيئة التّعلّم عبر الإنترنت من خلال أنظمة إدارة التّعلم Learning

management system .

رابعاً: محتويات نظام إدارة التّعلم

وهي بصفة خاصّة: أدوات الاتصال، وأساليب التقويم التي تخدم التّعلم المدمج.

- وسائل الاتصال : Communication Tools

تحت هذا العنوان، توجد مجموعة من الأدوات الفرعيّة التّالية:

أ-البريد الإلكتروني: تتيح هذه الأداة للطلبة والمُتعلمين المسجلين داخل المقرر وأستاذ المقرر إرسال واستقبال الرسائل البريدية فيما بينهم، حيث إنها تتضمن نفس المميزات المتواجدة في أي بريد إلكتروني آخر، ومن الأمور المهمة التي توفرها هذه الأداة: إرسال استفسارات للطلبة، ثم إضافة التكليفات التي يجب على المتعلم إرسالها عبر البريد الإلكتروني.

ب- أداة المناقشة (Discussion Tool): تتيح أداة المناقشة للطلبة المسجلين في المقرر تبادل وجهات النظر في المواضيع المرتبطة بالمقرر، ولهذه الأداة دور كبير في بيئة التّعلّم الافتراضيّة، حيث إنها تعوض الحضور الاجتماعي للطلبة الذي يوجد في الفصول التقليديّة. تتيح هذه الأداة النقاش حول أفكار مرتبطة بموضوع الدرس، ومناقشة إجابات المُتعلمين عن تكليف معين، وطرح آرائهم في مواضيع مختلفة، وعرض الواجبات، وعرض مراجع مفيدة ترتبط بالمقرر.

نذكر أن التواصل قد يكون متزامناً أو غير متزامنٍ:

ـ التواصل المتزامن: وهو أي نوع من الاتصالات التي تجري في الوقت الحقيقي، ولا تتطلب دائماً نظام إدارة التّعلّم، ومثال ذلك: الفصول الافتراضيّة، والمؤتمرات عبر الفيديو وغرف المحادثة .

ـ أمّا في التّواصل غير المتزامن: يكون التّعليم فيها غير مباشر، وغالباً ما يسهل ذلك من خلال البريد الإلكتروني، ومجموعة المناقشات داخل نظام إدارة التّعلّم.

وتجدر الإشارة إلى أنه يتم تقسيم الدّروس عادة إلى وحدات، غير أنه لا يتم العثور على جميع متطلّبات المواد على الإنترنت، فيكون جزء من بعض المواد فقط موجوداً على الإنترنت، والجزء الآخر اللازم لاستكمال المحتوى موجود في الكتب المدرسية أو في أيّ مرجع آخر (مصطفى ، أكرم، ٢٠١٥).

- التقويم

يعرّف جان ماري وكاتيل التقويم بأنه عملية جمع معلومات دقيقة ما أمكن وشاملة ما أمكن، يليه تحليل هذه المعلومات من أجل اتخاذ قرار أو حكم. ويتطلب التقويم وضع المتعلم في وضعية معينة للتأكد من حصول التّعلّم وبالتالي قياسه من شبكة قياس مؤلّفة من مجموعة من العناصر التّعلّميّة المحدّدة سلفاً والتي توضح الأداء.

وفيما يلي تصميم لتقويم التّعليم المدمج والتّعليم الإلكتروني، وفقا لِسُلَّم بلوم المراجع، بالإضافة إلى شموله على أنشطة التقويم الممكنة والمحكات التي ستساعد على الحكم على جودة أداء المتعلم (تربي، شريف ،٢٠١٩)

خامساً- أنماط التعليم المدمج.

يتم توظيف التّعليم المدمج في العملية التّعليمية وفقاً للأنماط التالية، وذلك بحسب

: Christensen Institute

- **التناوب Rotation**

في هذا النّوع من التّعلّم يتشارك التّعليم الصفي والتّعليم الإلكتروني بشكل تبادلي في تقديم الدرس الواحد أو المادّة الواحدة (عبد الباري، لينا جمال، ٢٠١٧).

أ- التناوب المتمركز: يشار إليه أيضا باسم: (الدوران في الصف)، ويتم من خلال تناوب الطلاب ضمن الدرس الواحد أو المادة الواحدة، وفق جدول محدد، أو بناءً على توجيه المعلم بين التّعليم الصفي والتعليم الإلكتروني مرة واحدة على الأقل، ويتم ذلك كله في الفصل الواحد دون تنقل الطلاب من مكان إلى آخر.

وقد يُنفّذ من خلال تقسيم الطلاب إلى مجموعات بعضها يتلقى تعليمه من خلال توجيهات المعلم أو العمل الجماعي، في حين تتلقى مجموعة أخرى تعليمها عبر الإنترنت، ثم تتناوب المجموعات فيما بينها.

ب- التناوب العاملي: يتناوب الطلاب ضمن الدرس الواحد أو المادة الواحدة وفق جدول محدد، أو بناءً على توجيه المعلم بين التّعليم الصفي والتعليم الإلكتروني، ولكن من خلال تنقّل الطلاب من الصف إلى مختبرات الحاسوب في المبنى التّعليمي.

ج- التناوب الذاتي: يتناوب الطلاب ضمن الدرس الواحد أو المادة الواحدة وفق جدول محدد، أو بناء على توجيه المعلم بين التّعليم الصفي والتعليم الإلكتروني، ويكون الجدول مُحدداً لكل طالب على حدة، يقوم بوضعه المعلم، وذلك حسب تقديره لما يناسب كل متعلم، أو باستخدام برنامج يتيح هذا التقسيم.

د- الصف المعكوس: يتناوب الطلاب ضمن الدرس الواحد أو المادة الواحدة وفق جدول محدد، أو بناء على توجيه المعلم بين التّعليم الصفي وجهاً لوجه في حرم المؤسّسة التّعليمية خلال اليوم الدراسي، والتعليم الإلكتروني عبر تسليم المحتوى التّعليمي الذي يُقدم غالبا على شكل مقاطع فيديو في نفس الموضوع المناقش في الفصل، أو استكمالا له من خلال الإنترنت بعد دوام المدرسة، فيطّلع الطلاب عليه وقتما يريدون وفي أي مكان يختارونه، ثم يناقشونه ويستخدمون محتواه على شكل نشاطات تعلّميّة في وقت آخر داخل الفصل.

- **المرن Flex model**

في هذا النّمط يتشارك التّعليم الصّفّي والتّعليم الإلكتروني تبادلياً في تعليم المادة الواحدة وفق جدول زمني محدد، غير أن التركيز الأكبر يكون على التّعليم الإلكتروني.

وأثناء التّعلّم داخل الفصل، يقدم المعلم الدعم وجهاً لوجه للطلاب فقط عند طلبهم، ويتم ذلك من خلال الأنشطة، مثل: تعليم المجموعات الصغيرة، والمشاريع الجماعية، أو الدروس الفردية.

À la car

يتلقى الطالب تعليمه لمادة أو أكثر إلكترونيا بشكل كامل بمساعدة معلّم على الإنترنت

تابع للمؤسسة التّعليمية التي ينتمي إليها الطالب، وفي الوقت نفسه يستمر في الحصول على الخبرات التّعليمية في حرم المؤسسة في مواد أخرى، ويمكن للطالب أن يتعلم المادة إلكترونياً داخل المؤسسة أو خارجها.

- **التّعلّم الافتراضي المكثّف Enriched virtual model**

وهي تجربة مدرسية بأكملها في كل مادة من المواد (على سبيل المثال: الرياضيات)، فيقسم الطلاب وقتهم بين الحضور إلى المؤسسة التّعليمية والتّعلّم عن بعد باستخدام الإنترنت، حيث يجدون المحتوى التّعليمي.

وعادة ما يبدأ نمط التّعلّم الافتراضي المكثّف بدوام تعلّم كامل على الإنترنت، ثم توضع برامج مدمجة؛ لتزويد الطلاب بتجربة التّعلّم ضمن المؤسسة التّعليمية.

سادساً- خطوات يمكن للمعلّم اتّباعها لدعم تعلّم الطلاب في التّعليم المدمج

- فهم التكنولوجيا التي سيستخدمها الطّلاب.
- التخطيط بعناية للأنشطة.
- تعزيز التّعلّم والتحقق من الفهم.
- تعليم الطلاب المهارات ما وراء المعرفية، والتنظيم الذاتي.
- جعل التّعلّم ذا صلة.
- مراقبة البيانات.
- تقديم ردود فعل إيجابية للطّلاب، والاحتفال بالنجاح.
- تشجيع المناقشة على الإنترنت (البيطار، حمدي وآخرون ،٢٠٢٠).

سابعاً- مميزات التّعلّم المدمج

يرى كل من (Charles et al, ٢٠٠٤) ، و (حسن علي حسن سلامة،٢٠٠٥)، و(Krause, ٢٠٠٧) أن مزايا التّعلّم المدمج تتمثّل فيما يلي:

- خفض نفقات التّعلّم بشكل كبير مقارنة بالتّعلّم الإلكتروني وحده.
- توفير الاتصال وجها لوجه، مما يزيد من التفاعل بين الطالب والمدرب، وبين الطلاب أنفسهم، وبين الطلاب والمحتوى.
- تعزيز الجوانب الإنسانية والعلاقات الاجتماعية بين المتعلمين فيما بينهم وبين المعلمين أيضاً.
- المرونة الكافية لمقابلة كافّة الاحتياجات الفرديّة وأنماط التّعلّم لدى المتعلمين، باختلاف مستوياتهم وأعمارهم وأوقاتهم.
- الاستفادة من التقدم التكنولوجي في التصميم والتنفيذ والاستخدام.
- إثراء المعرفة الإنسانية، ورفع جودة العملية التّعليمية، ومن ثم جودة المنتج التّعليمي وكفاءة المعلمين.

- التواصل الحضاري بين مختلف الثقافات؛ للاستفادة والإفادة من كل ما هو جديد في العلوم.
- كثير من الموضوعات العلمية يصعب للغاية تدريسها إلكترونياً بالكامل، وبصفة خاصة المهارات العالية، واستخدام التّعلّم الخليط يمثل أحد الحلول المقترحة لحل مثل تلك المشكلات.
- الانتقال من التّعلّم الجماعي إلى التّعلّم المتمركز حول الطلاب، الذي يصبح فيه الطلاب نشطين ومتفاعلين.
- يعمل على تكامل نظم التقويم التكويني والنهائي للطّلاب والمعلّمين.
- يُثري خبرة المتعلّم ونتائج التّعلّم، ويحسّن من فرص التّعلّم الرسمية وغير الرسمية.
- يوفر المرونة من حيث التنفيذ على مستوى البرنامج، وتدعيم التوجهات الاستراتيجية المؤسّسية الحاليّة في التّعلّم والتّعليم، بما في ذلك فرص تعزيز التخصّصات، وتدويل المناهج الدراسية.

ثامناً- معوقات التّعلّم المدمج

لا يخلو نمط التّعلّم المدمج من بعض المشكلات والمعوقات في تطبيقه، ومنها:

- نقص الخبرة الكافية لدى بعض الطلاب أو المتدربين في التعامل مع أجهزة الحاسوب والشبكات، وهذا يمثل أهم عوائق التّعلّم الإلكتروني.
- عدم تكافؤ الأجهزة الموجودة لدى المتعلمين أو المتدربين في منازلهم، أو في أماكن التدريب التي يدرسون بها، واختلافها من حيث القدرة، والسرعة، والتجهيزات، وصلاحية المحتوى المنهجي للمساق.

نقص في الأطر (الكوادر) المؤهلة لهذا النوع من التّعلّم، والافتقار إلى النماذج العلمية المدروسة لدمج التّعلّم التقليدي بالتّعلّم الإلكتروني.

مراجع النشرة:

تربي، شريف (٢٠١٩): التعليم بالتخيل ـ استراتيجية التعليم الإلكتروني وأدوات التعلم-، العربي للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.

البيطار، حمدي وآخرون (٢٠٢٠): فاعلية برنامج قائم على استراتيجية الفصل المقلوب لتنمية التفكير الإبداعي لدى التلاميذ الفائقين بالمرحلة الإعدادية الأزهرية بأسيوط، مجلة دراسات في مجال الإرشاد النفسي والتربوي، المجلد الثامن، العدد العاشر، جامعة أسيوط، مصر.

الرنتيسي، محمود وعقل، مجدي (٢٠١٧): تكنولوجيا التعليم (النظرية والتطبيق العملي)، الناشر مكتبة آفاق، غزة.

عبد الباري، لينا جمال (٢٠١٧): دور مديري المدارس الثانوية في توظيف التعلم الإلكتروني من وجهة نظر المعلمين بمحافظة العاصمة عمان، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الشرق الأوسط، عمان.

مصطفى، أكرم (٢٠١٥): استراتيجيات التعليم الالكتروني المتكاملة.

https://2u.pw/n4XST

http://strategies2015.blogspot.com/2014/12/blog-post_20.html

http://digitallearningnow.com/wp-content/uploads/2011/10/Roadmap-for-Reform-.pdf

http://www.readinghorizons.com/documents/seo-pages/blended%20learning%20-%20white%20paper.pdf

https://www.christenseninstitute.org/blended-learning-definitions-and-models/

تتأثر المدارس والمؤسسات التعليمية بالمتغيرات المعاصرة؛ للاستفادة من التأثيرات الإيجابية الرقمية والتكنولوجية في العملية التعليمية التعلمية بدءًا من التخطيط للعملية التعليمية وانتهاءً بالتقويم، وفي ظل جائحة كوفيد المستجد كان لابد من توظيف تقنيات حديثة في عملية التعليم والتعلم لتحقيق التميز والإبداع، فكان من الضروري الانتقال من النظام التقليدي إلى نظام التعلم الإلكتروني، الأمر الذي يحتاج إلى تجديد وتغيير وتطوير وسائل التعليم والتعلم، والعمل على إعادة استكشاف المعرفة، وزيادة المرونة في الوقت والمكان لتحقيق الأهداف المرجوة من التعليم الإلكتروني.

ومع تطور وظهور العديد من الأنظمة والبرامج الإلكترونية المستخدمة في المقررات التعليمية الإلكترونية، كان من الضروري التفكير والبحث عن أدوات تقويم إلكترونية تتناسب مع أساليب التعليم المستخدمة؛ لتكون بديلة عن الأدوات التقليدية المُستخدمة في التعليم التقليدي.

يعتمد التقويم الإلكتروني على استخدام التكنولوجيا الرقمية لجعل التقويم أكثر كفاءة؛ لاهتمامه بجميع المشاركين من المتعلمين، ولاستخدامه تكنولوجيا المعلومات والاتصالات لعرض البيانات وتوفير المعلومات وتسجيل الاستجابات ورصد الدرجات وتقديم تقارير حول أداء المتعلمين، ولكونه عملية مستمرة ومنظمة هدفها تقويم أداء المتعلمين عن بعد باستخدام الشبكة الإلكترونية في ظل جائحة كوفيد المستجد، فهو أحد فروع علم التقويم التربوي الذي يعكس التفاعل والتناسق بين التقويم والتكنولوجيا.

مفهوم التقويم الإلكتروني:

هو مجموعة من الأساليب والأدوات المناسبة التي تستخدم في التقويم التربوي التعليمي، وتوظف الإمكانيات في الشبكات الإلكترونية بأنواعها بما يخدم عملية التقويم والأهداف المرجوة لتحقيقها في العملية التعليمية التعلمية، وفقاً لأسس ومنهجية منظمة وآمنة.

ويمكن تعريفه بأنه حزمة من الأدوات الرقمية المتطورة والحديثة، المرتبطة بالتقنيات التعليمة الحديثة، حيث تبنى على شبكات المعلومات عبر التواصل بين المعلم والمتعلم باستخدام منصات تعليمية مختلفة؛ لتقييم أدوات التقويم المستمر، والحكم على مدى اكتساب المتعلمين للمهارات الأساسية من المعارف والمفاهيم التي تم تعلمها، وقدرتهم على توظيف التقويم الإلكتروني.

وطبقاً لهذه التعريفات فإن التقويم الإلكتروني يعتبر بوابة الولوج إلى الشبكات الإلكترونية وتوظيف البرامج التعليمية المحوسبة التي يتم عمل الاختبارات والأنشطة الصفية واللاصفية من خلالها، ويتفاعل المتعلم معها إلكترونياً، ويُقدم المعلم التغذية الراجعة الفورية، وذلك للحكم على أداء المتعلمين ومدى اكتسابهم للمعلومات والمهارات في مختلف المواد الدراسية.

أساليب التقويم الإلكتروني:

تنوعت أساليب التقويم الإلكتروني من خلال:

- ملفات الإنجاز (One Note): من خلال تجميع إنجازات وأعمال الطلبة المرتبطة بالمحتوى الدراسي ومراجعتها وتقويمها من قِبل المعلم.
- الاختبارات والواجبات الإلكترونية (Google Form) : وذلك لقياس ما حققه المتعلم في نهاية الفترة التعليمية أو في خلالها، كون الاختبارات الإلكترونية عملية تعليمية تعلمية مستمرة ومنظمة، الهدف منها تقويم أداء المتعلم عن بعد باستخدام الشبكات الإلكترونية، من خلال إرسال الملف الإلكتروني كمرفق عبر البريد الإلكتروني بحيث يتم الإجابة عنها من قبل المتعلم وإرسالها للمعلم لتصحيحها وكتابة الملاحظات.
- الخرائط الإلكترونية (Simple Mind) : من خلال خرائط المفاهيم الإلكترونية، وذلك لقياس مدى قدرة المتعلم على الفهم وحل المشكلات، ورؤيته لطبيعة العلاقات بين المفاهيم المستخدمة.
- التكليفات أو التعيينات: وهي توكيل المتعلم ببعض المهام ليقوم بتنفيذها باستخدام برامج وتطبيقات متعددة عبر الإنترنت بتوجيه من المعلم، وتلقي التغذية الراجعة منه متمثلة في: (أوراق العمل، المناقشات بالسماح للمتعلم بالتعبير عن آرائه وأفكاره عبر البيئة التعليمية التفاعلية لتنمية مهارات التفكير لدى المتعلم، نماذج تعليمية تعلمية إلكترونية قائمة على المشاريع التعليمية والبحثية).
- التقويم باستخدام الأقران من خلال الفصول الافتراضية ومنتديات المناقشة والدردشة الإلكترونية، حيث يكون للمتعلم القدرة على تبادل الأدوار في المهام التي قام بها ليقوم بها متعلم آخر.
- استخدام الاستبيانات الإلكترونية، وطرح التساؤلات وإجراء الاختبارات ذاتياً، وهي تعني تقويم المتعلم لنفسه بنفسه، وهذا ما يُعرف بالتقويم الذاتي، ويعتمد على قدرة المتعلم على الحكم على مدى ما تحصل عليه من معارف ومهارات وفق مؤشرات واضحة ودقيقة بكل صدق وحيادية.
- العروض التقديمية والمشاركات أثناء الحصص في الفصول الافتراضية.
- اختبارات الكتاب المفتوح، والاختبارات القصيرة.
- الاختبارات الشفوية عن طريق المنصات والأنظمة التعليمية الإلكترونية (Luchoomun, Diarmada; McLuckie. ٢٠١٠).

التقويم الإلكتروني بالنسبة للمتعلمين:

- يفضل الطلاب التقويم الإلكتروني لأنه يمكنهم من الحصول على المزيد من التحكم في الواجهات والمحاكاة التي تشبه بيئة التعلم والترفيه والأنشطة، كما أنه سريع وسهل الاستخدام.
- يوفر التقويم الإلكتروني ردود فعل فورية مقارنة مع اختبار الورقة والقلم الذي يساعد

على تحسين مستوى التعلم، ويعمل على زيادة الدافعية لتحسين أداء المتعلمين.

- يساعد الطلاب على التعلم والتقييم في أي مكان وفي أي وقت، مما يوفر مرونة للطلاب في الامتحانات.
- توفير بيئة تعليمة تفاعلية جاذبة تسمح بالمرونة أثناء تطبيق أدوات التقويم الإلكتروني لدى المتعلم(Erdogan, Y& Dede, D. ٢٠١٥) .
- إيجاد أساليب وطرق متعددة من التقويم الإلكتروني تتناسق مع الانفجار المعرفي والطلب المستمر للتعليم (الزيد، حنان. ٢٠١٩)..

أهمية التقويم الإلكتروني:

- توفير الوقت والجهد للمعلمين، ويمكنهم من اختبار الطلبة وتخفيف عبء العمل.
- تحديد مشكلات التعلم، وتسهيل إعداد التقارير والتواصل بين المتعلمين.
- ممارسة أساليب متعددة من التقويم الإلكتروني تعكس للمعلم مستوى أداء المتعلم بصورة واضحة.
- تقديم تغذية راجعة بصورة فورية من المعلم للمتعلم، من خلال البريد الإلكتروني أو وسائل التواصل الأخرى التي تزيد من تحسين نوعية التعلم لدى المتعلم.
- توفير المرونة في اختيار وقت الإجابة لدى المتعلم، وتقديم الإجابة الصحيحة الفورية والتغذية والراجعة.
- خفض الموارد المادية والبشرية في عمليات التصحيح والتحليل.
- الاحتفاظ بسجلات المتعلمين الخاصة بصورة إلكترونية وسهولة استخدامها.
- مساعدة المعلم على تقويم الطلبة من خلال تناول أساليب تقويم متعددة تتناسب مع المساق وتتناسب مع الإجراءات الاحترازية في ظل جائحة كوفيد-١٩.

تحديات التقويم الإلكتروني:

يمكن تنفيذ التقويم الإلكتروني في التعليم على الرغم من أنه يواجه بعض التحديات منها:

- يحتاج الطلاب إلى تدريب في البداية للتعرف على التقويم الإلكتروني.
- إمكانية الوصول إلى الحاسوب والإنترنت، ولحل هذه المشكلة يجب على المؤسسات التعليمية توفير مختبرات مجهزة بالكامل مع إمكانية الوصول إلى الإنترنت لهؤلاء الطلبة.
- ضعف البنية التحتية التقنية، خاصة في الدول التي لا يتوفر فيها الكهرباء والإنترنت بشكل دائم، حيث يجب على المسؤولين توفير معدات أنظمة التقويم الإلكتروني كاملة للإعداد والتشغيل.
- مُعظم الأنظمة والبرامج تستخدم اللغة الإنجليزية لإعداد بنك الأسئلة وصياغة الاختبارات الإلكترونية.

- التكلفة الباهظة لتوفير الشبكات والإنترنت وأجهزة الحاسوب والتطبيقات لتطبيق التقويم الإلكتروني.
- انخفاض مستوى الأمان في بعض الأنظمة والبرامج المُستخدمة في التقويم الإلكتروني.

مراجع النشرة:

Alzain, H (٢٠١٧). Effectiveness of a training program for the faculty members in the development of designing and producing skills of the electronic assessment tools, and their level of satisfaction towards it. IUG Journal of Educational and Psychology Sciences (Islamic University of Gaza), ٢٥(٣), ٢١-٤٥.

Erdogan, Y& Dede, D (٢٠١٥). Computer Assisted Project _ Based Instruction: The effects on Science Achievement, Computer Achievement and Portfolio Assessment. International Journal of Instruction, (٨), ١٧٨-١٨٨.

Luchoomun, Diarmada; McLuckie (٢٠١٠). Collaborative e Learning: e-Portfolios for Assessment, Teaching and Learning, (EJ٨٨٠٠٨٦), ERIC

الزيد، حنان. (٢٠١٩م). أثر برنامج التقويم الإلكتروني (برنامج كاهوت) كنموذج على زيادة دافعية طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن. مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية جامعة بابل (٣٤)، ٥٢٧-٥٠٩.

ورقة العمل (٤-٩-١) توظيف أدوات التقويم الإلكتروني

من خلال دراستك للنشرة.. كيف يمكنك توظيف استراتيجيات التعليم الإلكتروني أثناء تدريسك للمقرر:

استراتيجيات التعليم الإلكتروني	كيف يمكنك توظيفها
استراتيجية التعلم المقلوب.	
استراتيجية عقود التعلم.	
استراتيجية التعلم التشاركي.	
استراتيجية التوجيه الذاتي.	
العصف الذهني الإلكتروني.	
استراتيجية تقصي المعرفة.	
استراتيجية المشاريع.	
الألعاب التعليمية.	
التعلم المبرمج.	
التعلم التعاوني الإلكتروني.	
الاكتشاف الإلكتروني.	

ورقة العمل (٤-٩-٢) توظيف استراتيجيات التعليم الإلكتروني والمدمج.

مـن خـلال دراسـتك للنشـرة السـابقة.. قـارن بيـن التقويـم التقليـدي والإلكترونـي، مسـتخدما الجـدول التالـي:

التقويم التقليدي	التقويم الإلكتروني
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

نشاط رقم (٤-١٠) تقويم التدريب.

نشاط	اسم النشاط	نوع النشاط	زمن النشاط
٤-١٠	تقويم التدريب	جماعي	٢١

نتاجات النشاط:

يتوقع في نهاية النشاط أن يكون المشارك قادرًا على:

- تقييم اليوم التدريبي.

الأدوات والمواد المستخدمة في تنفيذ النشاط:

ورق قلّاب.

أقلام كتابة ماركر.

ورقة عمل (٤-١٠-١) تقييم التدريب.

ورقة عمل (٤-١٠-٢) نموذج لتقييم المدرب.

شبكة المعلومات الدولية.

جوال متصل بالإنترنت.

استراتيجية تنفيذ النشاط:

التعلم التعاوني.

الحوار والمناقشة.

ورش العمل.

التعلم الذاتي.

إجراءات تنفيذ النشاط:

يقسم المدرب المشاركين لمجموعات من ٤ أو ٦ أفراد.

يختار المدرب قائدا لكل مجموعة، ويمكن ترك الاختيار للمجموعات.

يقدم المدرب تعريفًا بالهدف من النشاط.

يوزّع المدرب على المشاركين ورقة العمل (٤-١٠-١) طرق تقويم التدريب.

يحدد زمنًا لعمل المجموعات.

يعرض قائد المجموعة ما تم التوصل إليه.

يعقّب المدرب على نتائج عمل المجموعات وأفكارهم المطروحة.

يوزّع المدرب على المشاركين ورقة العمل (٤-١٠-٢) نموذج لتقييم المدرب والبرنامج.

تقترح المجموعات بنودًا لقياس البرنامج التدريبي، وتكمل ورقة العمل.

بعد انتهاء المجموعات، يعرض المدرب الجدولين التاليين؛ لإيضاح بعض الإجابات المحتملة على ورقة العمل.

الوحدة التدريبية الخامسة

عنوان الوحدة/ تدريب المدرّب

الوحدة التدريبية الخامسة

عنوان الوحدة/ تدريب المدرّب.

الموضوعات	الصفحة
الوحدة التدريبية الخامسة	١٧٥
عنوان الوحدة/ تدريب المدرّب	١٧٨
الفهرس	١٨٠
التمهيد	١٨٤
محاور الوحدة التدريبية الخامسة	١٨٧
نتاجات التعلّم للوحدة التدريبية الخامسة	١٨٨
الخطة الزمنية للتنفيذ	١٩٣
أنشطة الجلسة الأولى	١٩٦
نشاط رقم (١-١)	٢٠١
نشرة رقم (١-١-١)	٢٠٥
نشاط رقم (١-٢)	٢١٦
نشرة رقم (١-٢-١)	٢٢٣
ورقة العمل رقم (١-٢-١)	٢٢٦
ورقة العمل رقم (١-٢-٢)	٢٤٦
نشاط رقم (١-٣)	٢٤٨
نشرة رقم (١-٣-١)	٢٥١
ورقة العمل رقم (١-٣-١)	٢٥٧
ورقة العمل رقم (١-٣-٢)	٢٥٨
نشاط رقم (١-٤)	٢٥٩
نشرة رقم (١-٤-١)	٢٦١
ورقة العمل رقم (١-٤-١)	٢٦٣
ورقة العمل رقم (١-٤-٢)	٢٦٤
أنشطة الجلسة الثانية	٢٦٥
نشرة رقم (١-٥-١)	٢٦٧
نشاط رقم (١-٦)	٢٦٨
نشرة (١-٦-١)	٢٧٠

ورقة العمل (١-٦-١)	٢٧٥
نشاط رقم (١-٧)	٢٧٧
نشرة (١-٧-١)	٢٧٩
ورقة العمل (١-٧-١)	٢٨١
نشاط رقم (١-٨)	٢٨٣
ورقة العمل (١-٨-١)	٢٨٧
ورقة العمل (١-٨-٢)	٢٨٨

التمهيد

عزيزي المدرّب/

يشهد العالم اليوم تطوراً معرفياً وتكنولوجياً متسارعاً؛ ومواكبة لهذا التطور لا بد من إعداد الفرد إعداداً يمكنه من التفاعل مع معطياته، ولأن عملية التعلّم والتعليم تشكل عنصراً أساسياً في إحداث هذا التطور ونظراً لما يمثله المعلم من أهميةٍ باعتباره الركن الأساسي من أركان النظام التربوي؛ فإن أهم الدعائم التي تركز عليها فلسفة التربية تكمن في تهيئة المعلمين وإعدادهم وتطويرهم بصورة مستمرة لتلبية حاجات المجتمع الضرورية والارتقاء بالمستوي التعليمي وتزويدهم بالخبرات التي تؤهلهم للعمل التربوي المتميز.

ويُعَدُّ التعليم أعظم رسالةٍ على الإطلاق بعد رسالة الأنبياء والرسل، ولا سيَّما التعليم القائم على منهجيَّة علميَّة صحيحة، حيث يجمع بين العلم والأخلاق والقيم، فالمعلم في مسيرة عطائه يحتاج إلى تطوير إمكانيّاته وأدواته باستمرار، بما يتلاءم مع التقدُّم العلمي، حيث تُعَدُّ هذه العناصر وغيرها من مفردات التنمية المهنيَّة للمعلّم، والتي تمنحه القدرة على أداء واجبه التعليمي ضمن المنهج المقرّر وبما يحقق المقصود منه.

من أهم آليات التنمية المهنية هو التطوير من خلال التدريب والتدريب هو مجموعة النشاطات والبرامج التي يتلقاها المعلم أثناء الخدمة الفعلية بهدف إكسابهم معلومات ومهارات واتجاهات جديدة تساعد في أداء عملهم بكفاءة، ويعد التدريب أحد وسائل التطوير المهني ويعرف بأنه عمل ديناميكي يستهدف إحداث تغيرات في معلومات وخبرات واتجاهات المتدربين بغية تمكنهم من استغلال إمكاناتهم وطاقاتهم الكامنة بما يساعد على رفع كفاياتهم في ممارسة أعمالا بطريقةٍ منظمة وبذلك تعزز مبدأ التعلّم مدى الحياة الذي يشجع على البحث الدائم على الافضل وتطوير الذات.

محاور الوحدة التدريبية الخامسة

تنقسم هذه الوحدة إلى ثلاث محاور رئيسة

تركز هذه الوحدة في الأساس على مهارات المدرّبين بصفة عامة لذلك يجب على من يقوم بتنفيذها أن يهتم بتطبيق وربط هذه المهارات بالمحتوى العلمي لهذه الحقيبة التدريبية. هذا وتنقسم هذه الوحدة إلى ثلاث محاور رئيسة:

نتاجات التعلّم للوحدة التدريبية الخامسة

بعد الانتهاء من الوحدة التدريبية الخامسة، يتوقع أن يكون المدرّب قادراً على أن:

- يفرق بين التدريب والتعليم.
- يفسر أهمية التدريب.

- يصف أركان العملية التدريبية.
- يحدد مسؤوليات المدرّب وأدواره.
- يحدد مهارات المدرّب الناجح وسماته.
- يميز بين أنماط المدرّبين.
- يحدد أنماط المتدربين الصعبة.
- يقترح طرق مناسبة للتعامل مع الأنماط الصعبة
- يعدد المواقف الطارئة أثناء التدريب.
- يقترح طرق للتعامل مع المواقف الطارئة
- يعدد طرق كسر الجليد.
- يصف أساليب تهيئة المتدربين.
- يستخدم طرق التدريب المختلفة بفاعلية.
- يوظف مهارات العرض الفعال أثناء التدريب.
- يفعل مشاركة المتدربين أثناء التدريب.
- يحدد أساليب تقويم اليوم التدريبي.

الخطة الزمنية للتنفيذ

تنقسم هذه الوحدة الخامسة إلى جلستين، بينهما استراحة لمدة نصف ساعة، كما يلي:

الجلسة	موضوعاتها	مدتها
الأولى	مبادئ العملية التدريبية التعامل مع المواقف الصعبة	ساعتين
الثانية	فنيات تنفيذ التدريب وتقويمه	ساعتين

أنشطة الجلسة الأولى:

نشاط رقم (١-١):

نشاط	اسم النشاط	نوع النشاط	زمن النشاط
١-١	التعريف بالعملية التدريبية	جماعي	٣٠ دقيقة

نواتج النشاط:

يتوقع في نهاية النشاط أن يكون المشارك قادراً على:

- يفرق بين التدريب والتعليم.
- يفسر أهمية التدريب.
- يصف أركان العملية التدريبية.

الأدوات والمواد المستخدمة في تنفيذ النشاط:

- ورق قلّاب.
- أقلام كتابة ماركر.
- رابط عبر شبكة الإنترنت عن مبادئ العملية التدريبية
- نشرة (١-١-١) التعريف بالعملية التدريبية.

استراتيجيات تنفيذ النشاط:

- استراتيجية السفراء.
- التعلّم التعاوني وتعلم الأقران.
- الحوار والمناقشة.

إجراءات تنفيذ النشاط:

١. يحدد المدرّب ثلاثة أسئلة تتناول الجوانب الرئيسية لعملية التدريب، وهذه الأسئلة هي:

- ما الفرق بين التدريب والتعليم والتدريس؟
- ما أهمية التدريب للمعلم
- ما أركان العملية التدريبية؟

٢. قبل الدرس، يكتب المدرّب الأسئلة على عدة أوراق كبيرة بحجم الصحيفة الإخبارية (الجريدة)؛ بحيث يكتب كل سؤال بخط واضح أعلى الورقة.

٣. يلصق المدرّب الأواق على جدران الفصل، بحيث تكون هناك مسافات مناسبة بين كل ورقة وأخرى.

٤. يتم تقسيم المتدربين إلى ٤ مجموعات غير متجانسة، ويقدم المدرّب لكل مجموعة قلم ملون مختلف عن المجموعات الأخرى، حيث يتشارك متدربو المجموعة الواحدة في إجابة السؤال.

٥. تقف كل مجموعة أمام أحد الأوراق وتبدأ في كتابة أفكارها حول إجابة السؤال المكتوب في الورقة.

٦. يبدأ المتدربون بالتجول في المعرض بشكلٍ دوري وكتابة التعليقات من قبل المسجل.

٧. يراقب المدرّب تقدم المجموعات ويقدم لهم التشجيع المناسب، ولتحفيز النقاش اطرح الأسئلة التالية:

- يبدو أن مجموعتك تفكر كما يلي ..... كيف تعيد صياغة السؤال أو تلخص الأفكار؟
- ماذا تفعل مجموعتك الآن وأين وصلتم بالنقاش؟
- ما هي أوجه التشابه والاختلاف بين الأفكار التي وجدتموها في هذه الجولة؟

٨. يواصل المتدربون الدوران ومشاهدة تعليقات المجموعات الأخرى وكتابة تعليقاتهم حتى تعود كل مجموعة إلى الورقة الأولى..

٩. تكتب كل مجموعة تقريراً حول مناقشاتهم وملاحظاتهم وتعليقاتهم أثناء الجولة.

نشرة رقم (١-١-١):

التعريف بالعملية التدريبية

مفهوم التدريب:

هو عملية إكساب فرد أو أفراد مجموعة من المعارف والمهارات والاتجاهات التي تمكنهم من القيام بعمل ما لم يكن في استطاعتهم القيام به من قبل أو القيام به بصورةٍ أفضل أو مختلفة عن ذي قبل، وعلى هذا فإن نتاج التدريب هو حدوث تغير أفضل في الأداء.

الفرق بين التدريب والتعليم والتدريس:

قد يحدث أحياناً بعض التداخل بين مفهومي التدريب والتعليم ولذا يجب التمييز بينهما:

- التدريب: هو نشاط منظم يهدف إلى مساعدة الفرد في أداء مهمة محددة وذلك عن طريق تطوير معارفه واتجاهاته ويكون توقيته محدداً ويستغرق فترة زمنية قصيرة نسبياً.
- أما التعليم: فهو عملية تربوية تهدف إلى إعداد الفرد للحياة، وذلك عن طريق تأهيله بالمعارف المتنوعة في المقام الأول، ويكون مستمراً لفترة زمنيةٍ طويلةٍ نسبياً.
- والتدريس: هو عملية نقل المعرفة والمهارات من قبل المعلم إلى المتعلم، والتي تنطوي على أنشطة مثل التعليم أو التوجيه في حين أن التدريب هو عملية التعلّم التي تنطوي على اكتساب المعرفة، شحذ من المهارات والمفاهيم والقواعد، بحيث يرتبط كل من التدريس والتدريب ببناء كفاءات الفرد، وفي الغالب؛ يمارس التدريس في المدارس بينما يمارس التدريب في أماكن العمل.
- التدريب: هو عمليةٌ تعليميةٌ متخصصةٌ وموجهةٌ بهدف إكساب المتدرب خبرةً محددة؛ فإذا كان التعليم هو: «إكساب قواعد المتعلم المعرفة العامة»، فالتدريب هو: «إكساب المتدرب المعرفة المتخصصة في مجال حصري متخصص، بهدف رفع الكفاءة إلى أقصى درجة تنافسية. هو عملية تنمية معرفية للطالب بالدرجة الأولى، ومن خلالها يتم تنمية القدرات الفكرية والتطبيقية، وبشكلٍ عامٍ يتوقف تحقيق أهداف التدريس على مدى تفاعل الطلبة مع المعلمين.

فوائد التدريب للأفراد والمؤسسات:

هل للتدريب فوائد؟

التدريب الجيد يعود بالفائدة على كل من الأفراد الذين يتلقون التدريب والمؤسسات التي يعمل بها هؤلاء الأفراد على حد سواء، ومن الفوائد التي تعود على الأفراد المتدربين ما يلي:

- تحسين الأداء
- تزويد الأفراد بمعارف ومهارات جديدة.
- تغيير الاتجاهات السلبية واكتساب اتجاهات إيجابية جديدة تجاه المهنة.
- زيادة المقابل المادي.
- زيادة فرص الترقي إلى وظائف أعلى أو الحصول على وظيفةٍ أحسن في مؤسسة أخرى.

أما بالنسبة للمؤسسات، فمن الفوائد التي يحققها التدريب ما يلي:

- زيادة الإنتاجية والمخرجات من خلال تحسين المهارات والأداء الوظيفي.

- زيادة جودة المنتجات مما يضمن رضا العملاء.
- تحسين صورة المؤسسة مما يؤدي إلى جذب المزيد من العملاء وزيادة الطلب على الوظائف.
- تقليل التكاليف وبالتالي زيادة الأرباح من خلال تحديد وإتقان الأدوار والصلاحيات للعاملين بالمؤسسة.
- تشجيع سائر العاملين بالمؤسسة على اكتساب معارف ومهارات وأفكار وتقنيات جديدة.
- تغيير السياسات ونظم العمل عندما يتطلب الأمر ذلك.

أهداف التدريب للمعلمين:

- علاج القصور الناتج عن برامج الإعداد.
- تزويدهم بأهم وأحدث المعلومات في مجال تخصصهم.
- تدريبهم على استخدام الحاسب الآلي وتوظيف التكنولوجيا في تدريسهم.
- زيادة الدافعية للتعلم الذاتي والنمو المهني.
- تطوير مهاراتهم التدريسية .

مبادئ وأسس التدريب:

يقوم التدريب على عدد من المبادئ والأسس منها أن يكون:

- محدد الهدف قابل للتطبيق ويعود بالفائدة على المتدربين.
- متدرجاً من السهل إلى الصعب.
- مواكباً للتطورات التقنية الحديثة.
- مستمراً وشاملاً لكل قطاعات العمل والوظائف المختلفة.
- واقعياً في معالجة المشكلات التي تعوق سير العمل.
- له آلية تنفيذ واضحة.
- له منهجية تقويم ومتابعة واضحة.
- يخضع التدريب لمبادئ وأسس تعلم الكبار.

كيف يتعلم الكبار؟

- يصبح الكبار على استعدادٍ لتعلم شيءٍ جديدٍ إذا ما وجدوا له حاجةً ملحةً في حياتهم اليومية، أو العملية ليتمكنوا من تحسين وضعهم أو أدائهم.
- لدى الكبار حجم من الخبرات يختلف من شخص لآخر.
- يحتاج الكبار إلى أمثلةٍ فوريةٍ وعمليةٍ يمكنهم ممارستها وتطبيقها في الحياة العملية.
- يتعلم الكبار بمعدلات مختلفة وباستخدام وسائل مختلفة للتعلم، ولذلك يجب أن يكون التدريب متنوعاً ليوائم اختلافات مجموعةٍ كبيرة من المتدربين.
- يحتاج الكبار إلى معرفة الصورة الكلية، بمعنى أنهم يحتاجون لمعرفة العلاقة بين كل جزئية بالبرنامج والصورة الكلية وكذلك تسلسل محتويات البرنامج.

- يعي الكبار أهمية الوقت لذا يجب أن تكون العملية التدريبية مجدية من حيث التكلفة والوقت وذلك حتى يشعر المشارك بأنه قد حقق استفادة مادية من التدريب.

نشاط رقم (١-٢):

نشاط	اسم النشاط	نوع النشاط	زمن النشاط
١-٢	جدارات المدرّب	جماعي - فردي	٣٠ دقيقة

نواتج النشاط:

يتوقع في نهاية النشاط أن يكون المشارك قادراً على:

- يحدد مسؤوليات المدرّب وأدواره.
- يحدد مهارات المدرّب الناجح وسماته.
- يميز بين أنماط المدرّبين.

◉ الأدوات والمواد المستخدمة في تنفيذ النشاط:

- ورق قلّاب.
- أقلام كتابة ماركر.
- مقاطع فيديو عن التعريف بالمدرّب ومسؤولياته ومهاراته.
- نشرة (١-٢-١) جدارات المدرّب.
- ورقة عمل (١-٢-١) دراسة حالة.
- ورقة عمل (١-٢-٢) أنماط المدرّبين.

◉ استراتيجيات تنفيذ النشاط:

- دراسة الحالة.
- التعلّم التعاوني وتعلم الأقران.
- الحوار والمناقشة.
- العصف الذهني.

◉ إجراءات تنفيذ النشاط:

١. يقدم المدرّب تعريفاً بالهدف من النشاط.
٢. يقسم المتدربين إلى مجموعات صغيرة غير متجانسة.
٣. يوزع المدرّب على المجموعات ورقة العمل (١-٢-١) والتي تتضمن دراسة حالة لأحد المواقف التدريبية.
٤. يطلب المتدربون دراسة الحالة الموجودة في ورقة العمل بشكلٍ جماعي، وتحليل الموقف التدريبي، وسلوك المدرّب والمتدرب خلال هذا الموقف.
٥. يتعاون أعضاء كل مجموعة للإجابة عن الأسئلة الواردة في ورقة العمل، وهي:

- ما رأيك في هذا المدرّب؟
- هل ترى أنه قام بمسؤولياته كاملة في هذا الموقف التدريبي؟
- ما مسؤوليات المدرّب وأدواره؟
- ما مهارات المدرّب الناجح وسماته؟
- ما أنماط المدرّبين من وجهة نظرك؟

٦. يترك المدرّب الفرصة لمشاهدة مقطع فيديو عن التعريف بالمدرّب ومسؤولياته ومهاراته، ويمكنك الاستعانة بالفيلم في رمز الاستجابة السريع التالي

٧. تلخص كل مجموعة ما تم التوصل حول مسؤوليات المدرّب وأدواره، ومهارات المدرّب الناجح وسماته، وأنماط المدرّبين في ورق قلاب.

٨. تعرض كل مجموعة أفكارها التي تم التوصل إليها.

٩. يعقب المدرّب على نتائج عمل المشاركين وأفكارهم المطروحة.

١٠. يوزع المدرّب على المتدربين ورقة العمل رقم (١-٢-٢) أنماط المدرّبين.

١١. يضع كل متدرب علامة ( ) في المكان الذي يعكس مدى وصف العبارة لنمطه الفعلي في التدريب.

١٢. يتم تصنيف المتدربين إلى عددٍ من الأنماط، مثل: الصارم ـ الاجتماعي ـ الوسطى -السلبي ـ الفعال.

نشاط رقم (١-٢):

جدارات المدرب:

الجدارة تعني ما يظهره الشخص من معارف ومهارات وسمات شخصية طبقًا لمعايير قياسية معينة.

طبقًا للمفهوم السابق؛ فإن الجدارة في مجال التدريب تظهر في شكل تصرفات سلوكية للمدرب يمكن ملاحظتها، وتحتاج لثلاثة مدخلات رئيسية، هي:

١. المعارف.

٢. المهارات.

٣. السلوكيات والسمات الشخصية.

١) المعارف

وهي تشير إلى مجموعة من المفاهيم والأطر العلمية التي تشكل الخلفية المعرفية للمدرب. أهم المجالات المعرفية للمدرب الفعال هي:

- معارف عن العملية التدريبية.
- معارف عن موضوع التدريب.
- معارف عن العلوم المرتبطة.
- معارف عامة: سياسية ـ ثقافية ـ اقتصادية ـ رياضية ـ أحداث جارية. ويمكن التعبير عن ذلك بما يسمى دوائر المعرفة المرتبطة بالتدريب.

٢) المهارات

تشير المهارة بصفة عامة إلى الحرفية في ممارسة عمل معين، وإتقانه وفق ضوابط معينة، وهي تكتسب بالتدريب أو بالممارسة والخبرة.

وفي مجال التدريب يمكن تقسيم المهارات التي يجب أن يتقنها المدرب إلى أربع مجموعات، هي:

١. المهارات الفنية.

٢. المهارات السلوكية.

٣. المهارات الفكرية.

٤. المهارات اللغوية.

أ) المهارات الفنية Technical Skills:

وهي تعبر عن إتقان الجوانب الفنية للتدريب، المتمثلة في كيفية أداء المدرب لأدواره، وكذلك إتقان التعامل مع الأجهزة والأدوات التدريبية.

ومن أهم المهارات الفنية ما يلي:

- مهارة العرض والتقديم.
- مهارة إدارة الجلسة التدريبية.
- مهارة إعداد وتنفيذ الحالات العملية.
- مهارة إدارة الحوار والمناقشة وإعطاء التغذية الراجعة.
- مهارة التعامل مع تكنولوجيا التدريب.
- مهارة التعامل مع أسئلة المشاركين.
- مهارة التعامل مع المواقف الطارئة.

ب) المهارات السلوكية Behavioral Skills:

تشير إلى إتقان التعامل مع الآخرين، أي معاملة المتدربين كأفراد أولًا ثم كموارد، ومن أهم هذه المهارات:

- مهارة تحفيز المشاركين.
- مهارة الاتصال الفعال.
- مهارة القيادة.

ت) المهارات الفكرية Intellectual Skills:

وتشير إلى مجموعة من المهارات الذهنية، ومن أهمها:

الابتكار: إنتاج أفكار جديدة غير مسبوقة.

ث) المهارات اللغوية Language Skills:

وتعني إتقان التعبير باللغة المستخدمة في التدريب، وإتقان استخدام القواعد والتراكيب اللغوية، وكذلك قواعد النحو والصرف.

السلوكيات والسمات الشخصية

ويقصد بها مجموعة من الخصال الإيجابية التي يتحلى بها المدرب، مثل: الصبر ـ التعاون ـ التواضع ـ التسامح ـ البشاشة ـ الحماسة - الاتزان الانفعالي - الذكاء الوجداني - حسن المظهر ـ المرونة - سرعة البديهة ـ البساطة - الثقة بالنفس - الحيادية والعدالة.

والمدرب الفعال لديه سلوكيات خاصة تجعله قدوة ونموذجًا للمتدربين يحتذون به، ويتبعون نهجه في قاعة التدريب، ومن تلك السلوكيات أنه:

- مبدع ومجدد ويحب التطوير.
- محفز ومشجع للمتدربين على اكتشاف المعرفة بأنفسهم، ويقدم لهم العون والإرشاد عند الضرورة.
- قادر على كسر حاجز التباعد بينه وبين المتدربين حتى يحقق الألفة والتواصل والتفاعل المشترك بينهما من أول وهلة.
- قادر على إطلاق الشرارة الأولى في بداية التدريب، كما أن لديه القدرة على التهيئة النفسية للمتدربين.
- لديه القدرة على جذب انتباه المتدربين طوال الوقت.
- يقظ وحاضر البديهة في قاعة التدريب.
- حكيم وتظهر حكمته في التعامل مع الأنماط المختلفة للمتدربين بهدوء وصبر وحكمة.
- لا يبخل بالنصيحة في أي وقت وتحت أية ظروف لحل المشكلات التدريبية.
- قائد يتولى توجيه المتدربين نحو تحقيق الأهداف من خلال الثقة والاحترام المتبادل.

- متفاعل مع المتدربين قادر على توصيل رسالته بوضوح.
- ميسر يقوم بتسهيل عملية اكتساب المتدربين للمعارف والمهارات والسلوكيات الإيجابية المستهدفة من التدريب.

عرض موضوع أو مشكلة ما للمتدربين، ويطلب منهم الاسترسال في التفكير واستدعاء الأفكار حولها، ويتم تشجيعهم على طرح أفكارهم بكل حرية في فترة زمنية قصيرة ومحددة، وفي مناخ فكري آمن بعيدًا عن المصادرة والتقويم للوصول إلى أفكار أو حلول عديدة يتم تلخيصها وبلورتها وتنقيحها حتى الوصول إلى رأي عام تتفق عليه المجموعة.

مسئوليات المدرب:

المسئولية هي: القدرة على اتخاذ القرار والتصرف من أجل تحقيق هدف ما، وتحمل نتائج هذا التصرف، تنقسم مسئوليات المدرب إلى الآتي:

١) مسئوليات عامة:

- المشاركة في التخطيط لبرامج التدريب وتطويرها بالأسلوب الذي يخدم الأهداف التدريبية.
- تطبيق سياسات وأساسيات التدريب والتطوير بما يتوافق مع السياسات التدريبية.
- مساندة وتحفيز المتدربين مع إعطاء قدوة لهم.
- الإلمام والدراية بأساسيات تعليم الكبار.
- الاستعانة بالخبراء في مجال التدريب.
- حضور المناسبات التدريبية والاجتماعات الخاصة بالتدريب.
- تنمية قدراته التدريبية والمهنية بصفة مستمرة، وذلك بحضور الدورات والندوات والتوسع في الاطلاع والقراءة فيما يختص برفع مستوى وكفاءة التدريب.
- معرفة مهارات وجدارات المدرب والحرص على التمسك بها وتطبيقها.

٢) مسئوليات قبل التدريب:

- الإلمام التام بالمادة العلمية التي يقدمها والتمكن منها.
- التحضير الجيد للمادة العلمية وأساليب التدريب التي سيقوم باستخدامها أثناء التدريب، ويراعي توافقها مع المادة والأهداف المرجوة من هذا التدريب.
- وضع خطة مفصلة للجلسات التدريبية.
- الاستعداد بخطة بديلة (Plan B) تحسبًا لحدوث مواقف طارئة في التدريب.
- التأكد من تواجد المادة العلمية المكتوبة التي تقدم للمتدربين، خطة الدرس، قائمة بأسماء الحضور مكتوبة بطريقة صحيحة، وكذلك بطاقات تعارف لكل متدرب قبل بداية التدريب بيوم واحد على الأقل، ويمكنه الحصول على هذه المتطلبات من منسق البرنامج أو المشرف التنفيذي.
- التأكد من صلاحية وكفاءة البيئة التدريبية وذلك بزيارة المكان قبل التدريب بيوم.

- التأكد من الترتيب المناسب للقاعة التدريبية ومن وضوح رؤية شاشة العرض والسبورة الورقية.
- التأكد من كفاءة أجهزة التهوية والتكييف والإضاءة.
- الوصول إلى مكان التدريب قبل بدء البرنامج بحوالي ساعة أو نصف الساعة على الأقل؛ حتى يألف مكان التدريب ويتأكد بنفسه من وجود وكفاءة الأجهزة والمعينات التدريبية، وكذلك نظافة وترتيب القاعة التدريبية.
- التأكد من توفر وجودة المشروبات والمأكولات للمتدربين قبل بدء التدريب.

٣) المسئوليات أثناء الجلسة التدريبية:

- الترحيب بالمشاركين.
- كسر الحواجز النفسية.
- جذب انتباه المشاركين إلى موضوع التدريب.
- وضع القواعد المهنية والاتفاق عليها قبل بدء الجلسة والالتزام بها.
- حصر توقعات المشاركين حول موضوع التدريب.
- عرض الأهداف والمحتوى وأساليب التدريب.
- حسن إدارة وقت الجلسة والالتزام بالمواعيد.
- إجادة عرض المادة التدريبية، وإدارة الجلسة بحرفية في بيئة تعلم آمنة وجو من البهجة والسرور والاطمئنان.
- استخدام الأسلوب التدريبي المناسب لكل موقف تدريبي، والمناسب أيضًا لهدف البرنامج وعدد المتدربين والوقت المتاح والمكان ومستوى المشاركين وخلفياتهم الثقافية، مع مراعاة التكلفة ومدى توافر المعينات والأجهزة السمعية والبصرية.
- استخدام الأساليب التدريبية في الوقت المحدد لها، وفهم كيفية القيام بها وإتقانها والتأكد من استيعاب المتدربين لها.
- إعطاء تغذية راجعة.
- تحقيق أهداف التدريب وإبعاد كل المشتتات عن المتدربين.
- ويعتمد المدرب في القيام بهذه المسئوليات على مجموعة من الجدارات في إدارة وتنفيذ الأنشطة التدريبية منذ دخوله قاعة التدريب حتى مغادرتها؛ لكي يضمن الانتقال بسلاسة ويسر من مرحلة إلى أخرى في عملية التدريب.

٤) مسئوليات في نهائية التدريب:

- عمل ملخص لما تم التدريب عليه، ويمكن إشراك المتدربين في هذا التلخيص.
- التأكد من قيام كل متدرب بعمل تقييم للبرنامج وختام البرنامج بشكر المتدربين.
- إعلان المعلومات والبيانات الشخصية للتواصل بعد انتهاء البرنامج.
- يقوم المدرب بأدواره ومهامه ومسؤولياته في إطار من القيم والأخلاقيات التي تمثل

على كشف نواحي الضعف والقوة في العمل بسرعة أكثر، وأن يرحب باقتراحاتهم؛ إذ باستطاعة المدرب الآخر ومساعد المدرب أو المراقب أن يقدم توجيهات ونصائح وتصويب أخطاء يمكن أن يقع فيها المدرب.

- الثقة بالنفس؛ بحيث يثق بنفسه من غير فخر.
- يكون حازما، ولكن عطوفا.
- لا يكون فظا حتى لا ينفر منه المتدربون.
- لا يسخر ويكون صبورا.
- يشجع من يستحق التشجيع من المتدربين.

التركيز على عناصر معينة تجعل المدرب يحرز تقدمًا، بحيث لا يخرج على الموضوع المرسوم له ولا يشتت ذهن المتدربين، وهذا الشيء الذي يقوم به يمتدح عليه ويقدر عليه.

- بذل الجهد المتواصل:

إن أفضل طريقة لنجاح التدريب هي الجهود المتواصلة التي يبذلها المدرب لنجاح التدريب ولتحسين المستوى، وعلى المدرب أن يسأل نفسه بعد كل موضوع عن الوسيلة التي يمكن أن تكون أفضل لو اتبعها لنجاح مهمته، وألا يرتضي لنفسه إلا الأفضل وأن الاستمرار في البحث عن أفضل الأساليب لتدريب المتدربين هي أفضل العناصر الفريدة التي يجب أن يتصف بها.

المهارة هي القدرة على إنتاج التأثير المرغوب فيه بصورة ثابتة على أن يتميز بالدقة والسرعة والاقتصاد في الإجراء، كما يعتمد على اختيار أساليب ناجحة لإنتاج هذا التأثير

يجب أن تكون لدى المدرب رؤية صحيحة للمهارة التي ينبغي أن يكتسبها المتدرب، لذلك فعليه أن يدرس الآتي:

- ما طبيعة الوسائل المستخدمة في البرنامج؟
- ما المعلومات التي يجب أن يجمعها في هذه المرحلة؟
- كيف يستخدم هذه الوسائل والمعلومات لتحديد الأداء الماهر؟
- الاندماج في العمل والتفاعل الإيجابي.
- كثرة الإنتاج وتنوعه والرغبة في التعلم حتى الإتقان.
- تكوين علاقات طيبة بين المدرب والمتدربين.
- الثقة في النفس وتحمل المسئولية.
- اتباع قواعد تنظم العمل.
- الاستمتاع بالعمل وانتشار روح المرح داخل القاعة.
- تنمية المهارات الاجتماعية ومهارات التعلم الذاتي والعمل الجماعي والمشاركة.

نشاط رقم (١-٢):

دراسة حالة:

ادرس الموقف التالي، ثم أجب عن الأسئلة التي تليه:

تم تكليف السيد حسن بتدريب مجموعة من الأفراد بالمؤسسة التي يعمل بها، فتسلم الأستاذ حسن جدول التدريب قبل بدء الدورة بأسبوع، وتسلم الكتاب الخاص بالمتدربين وكذلك المادة العلمية الخاصة بأحد الزملاء بالمركز والمجهزة للعرض على جهاز « الداتا شو» من محمود القائم على تنظيم الدورة صباح يوم التدريب، وقام بحذف اسم الزميل المدرب (الأستاذ فاضل) ثم كتابة اسمه هو بدلًا منه.

كان موعد بداية التدريب هو التاسعة صباحًا، لكن اليوم التدريبي الأول بدأ في الساعة العاشرة إلا ربع، وكان المدرب قد عاد توًا من إجازة بالخارج في نفس اليوم.

بدأ التدريب بأن ألقى الأستاذ حسن التحية على المتدربين، ثم شرع في الشرح وعرض المادة العلمية مستعينًا بالكتاب الخاص بالمتدربين.

استأثر الأستاذ حسن بالجلسة كاملة دون أن يتوقف أو يلتفت إلى تعليق أحد المتدربين عن خبرة المحاضرة مرت به أثناء شرح جزئية في الموضوع. وبعد حوالي ساعة من بداية اليوم التدريبي بدأ الأستاذ حسن في القراءة من الكتاب الخاص بالمتدربين، الأمر الذي أثار اعتراض أحد المتدربين بشدة، فما كان من المدرب إلا أن قام بطرد المتدرب خارج القاعة.

انسحب المتدرب من القاعة وهو في غاية الإحراج. واستمر اليوم التدريبي والمتدربون في حالة غضب وإحباط شديد.

استأثر الأستاذ حسن بالجلسة كاملة دون أن يتوقف أو يلتفت إلى تعليق أحد المتدربين عن خبرة مرت به أثناء شرح جزئية في الموضوع. وبعد حوالي ساعة من بداية اليوم التدريبي، بدأ الأستاذ حسن في القراءة من الكتاب الخاص بالمتدربين، الأمر الذي أثار اعتراض أحد المتدربين بشدة، فما كان من المدرب إلا أن قام بطرد المتدرب خارج القاعة.

انسحب المتدرب من القاعة وهو في غاية الإحراج. واستمر اليوم التدريبي والمتدربون في حالة غضب وإحباط شديد.

ما رأيك في هذا المدرب؟

.....

.....

.....

هل ترى أنه قام بمسئولياته كاملة في هذا الموقف التدريبي؟

.....

.....

.....

ما مسئوليات المدرب وأدواره؟

.....

.....

.....

ما مهارات المدرب الناجح وسماته؟

.....

.....

.....

ما أنماط المدربين من وجهة نظرك؟

.....

.....

.....

ورقة العمل رقم (١-٢-٢):

أنماط المدربين

يتضمن هذا النشاط عبارات تمثل أنماطًا من سلوك المدربين في البرامج التدريبية.

- ضع علامة ( ) في المكان الذي يعكس مدى وصف العبارة لنمطك الفعلي في التدريب:

م	العبارة	نادرًا	أحيانًا	كثيرًا	دائمًا
١	أفضل أن يحتفظ المتدربون بأسئلتهم واستفساراتهم حتى أنتهي من عرض الموضوع.				
٢	أعتمد على الاختبارات للتعرف على الاحتياجات التدريبية للمتدربين.				
٣	أشجع استخدام المعينات السمعية والبصرية لتغطية أكبر قدر ممكن من المادة التدريبية.				
٤	أبدأ البرنامج التدريبي بالتعرف على المتدربين واهتماماتهم واحتياجاتهم.				
٥	أفضل استخدام الاختبارات للتأكد من سلامة تصميم المادة التدريبية.				
٦	أتجاهل الرد على أية استفسارات أثناء عرضي للمادة التدريبية.				
٧	أستعين بكل الأساليب التي تيسر وتساعد على نقل المادة التدريبية بكفاءة وفعالية.				
٨	أترك للمتدربين حرية القيام بمهام التدريب بالصورة التي يعتقدون أنها الأفضل لهم.				
٩	أهتم بأن يكون عرضي للمادة التدريبية طبقًا لخطة عمل منهجية.				
١٠	أبذل جهدي لإثارة اهتمامات المتدربين وحثهم على المشاركة.				
١١	أفضل عدم مقاطعتي أثناء عرضي لأحد الموضوعات.				
١٢	أهتم بدوري كمنسق لخبرات ومهارات المتدربين.				
	تفيدني الاختبارات في التعرف على مجالات القوة والضعف لدى المتدربين.				
١٤	ألجأ إلى المذكرات القصيرة للتأكد من تسلسل الموضوع الذي أعرضه.				
١٥	أختار الأسلوب التدريبي الذي يتناسب مع المتدربين ويزيد من تفاعلهم ومشاركتهم.				
١٦	أفضل استخدام أسلوب المحاضرة حتى أتمكن من عرض كافة جوانب الموضوع التدريبي.				
١٧	أوضح أهداف البرنامج التدريبي ومحتوياته الأساسية في أول جلسة تدريبية.				
١٨	أركز على الممارسة والتطبيق العملي أثناء التدريب.				
١٩	استخدم الأساليب التي تكشف عن الحاجات الفردية للمتدربين وطريقة التعامل معها.				

٢٠	عند عرض أحد الأفلام التدريبية أوزع ملخصًا للنقاط التي تناولها.				
٢١	أعمل على توفير الفرصة لتبادل الخبرات الشخصية بين المتدربين.				
٢٢	أركز على المواقف والمهارات التي يمكن تطبيقها والاستفادة منها في العمل.				
٢٣	أستخدم مداخل وأساليب مختلفة ومتنوعة في عرض المادة التدريبية.				
٢٤	أكثر من تقديم التمارين والاختبارات التي تنمي مهارات وقدرات المتدربين.				
٢٥	أحاول التعرف على مشكلة المتدربين في العمل وأساعدهم على حلها.				
٢٦	أهتم بأن تكون المادة التدريبية متسلسلة ومنهجية.				
٢٧	أساعد المتدربين على تحسين وتطوير أدائهم.				
٢٨	أفضل أن يسمح ترتيب قاعة التدريب بأن أكون في مواجهة المتدربين.				
٢٩	أتقبل التغيير في طرق وأساليب التدريب.				
٣٠	أطلب من المتدربين بذل جهد أكبر في العمل.				
٣١	أثق في صحة وصدق ونضج تفكير المتدربين.				
٣٢	أجدول العمل المطلوب إنجازه.				
٣٣	أرفض الإجابة على من يقاطعني بأسئلته.				
٣٤	أشجع المتدربين على الابتكار والتطوير في العمل.				
٤٠	أهتم بأن يفهم المتدربون دورهم وعملهم وأشجعهم على اقتراح التغيير والتطوير.				

نشاط رقم (١-٣):

نشاط	اسم النشاط	نوع النشاط	زمن النشاط
١-٣	الأنماط الصعبة	جماعي	٣٠ دقيقة

الميثاق الأخلاقي للمدرب، وهي على سبيل المثال كما يلي:

- يطور مهنة التدريب من خلال إعداد بحوث وتقارير طبقًا للمعايير العلمية المتعارف عليها.
- يحمي المشاركين من أي ضرر، ولا يتسبب في إحداث أي أذى أدبي أو جسدي لأي من المشاركين في البرامج التدريبية التي يساهم بالتدريب فيها.
- يحرص على احترام سرية بيانات المشاركين، وكذلك كل ما يتعلق بخصوصية المشاركين.
- يراعي عدم استغلال العلاقات التدريبية في تحقيق مآرب شخصية له، وكذلك العمل على عدم حدوث تضارب بين مصالحه كمدرب ومصالح المشاركين.
- يلتزم بالتمسك بقواعد السلوك المهني، ولتجنب أية مطالب أو شروط من قبل المتدربين أو مديري مراكز التدريب بالجامعات لا تتوافق مع معايير السلوك الأخلاقي لمهنة التدريب.

ويمكن تلخيص صفات المدرب الجيد في:

- المعرفة والإلمام بالموضوع:

من الضروري أن يكون المدرب ملما بالموضوع الذي سيقوم بتدريبه وإفهامه للآخرين، وعليه أن يكون ملما بجميع وسائل التدريب، لأن الاعتماد على الخبرة فقط لا يعتبر كافيا لنجاح المدرب، بل يجب أن يوفر وسائل التدريب المساعدة.

- معرفة فن وأساليب التدريب:

إن معرفة فن وأساليب التدريب المختلفة الصحيحة ضرورة لازمة للمدرب الناجح، وهذه هي إحدى الأسباب التي تدعو إلى ضرورة تشكيل دورات وتهيئة المدربين وتدريبهم.

- قوة الشخصية:

إن قوة الشخصية ضرورة لابد منها للنجاح في أي مسعى أو مجال لاسيما عندما يعمل الناس في عمل واحد مشترك، وعلى كل مدرب أن يلاحظ المدربين الآخرين ويقارن بين مميزات شخصياتهم وشخصيته، وعندها عليه أن ينمي شخصيته التي تساعد على نجاحه كمدرب ناجح، ويتجنب تلك المميزات التي تتعارض وفاعلية التدريب.

- القيادة الصحيحة:

يجب أن يتوفر في المدرب الناجح صفات القائد الذي يمكن أن ينمي العادات الحسنة والسلوك الجيد والكفاءة والمميزات الخلقية في المجتمع، وتتوفر فيه أيضا القيادة الصحيحة ويستطيع أن يدير التدريب دون وجود أي مشاكل. ومن الضروري أن تتوفر السيطرة والإدارة القوية على المجموعة قبل تدريبها.

- الرغبة في العمل:

على أن تكون لديه الرغبة الخالصة والاهتمام نحو المتدربين ونجاحهم والموضوع الذي يقدمه والأسلوب التدريبي الذي يقدمه. وإذا أراد المدرب أن يكون ناجحا عليه أن يتجاوب في فهم مشاكل المتدربين وأن يكون عادلا في معاملة كل فرد منهم.

المدرب الناجح الذي تتوفر فيه المعرفة والتخصص في عمله يمكنه أن يزيد ويقوي معلوماته ومهارته في كل لحظة، وأن يستغل كل جهده لرفع وتحسين مستوى كفاءته.

- الاستعانة بالآخرين:

إن المدرب الناجح هو الذي يؤمن بمبدأ التعاون مع الآخرين من زملائه، وهذا يساعده

نواتج النشاط:

يتوقع في نهاية النشاط أن يكون المشارك قادراً على:

- يحدد أنماط المتدربين الصعبة.
- يقترح طرق مناسبة للتعامل مع الأنماط الصعبة.

◉ الأدوات والمواد المستخدمة في تنفيذ النشاط:

- ورق قلّاب.
- أقلام كتابة ماركر.
- بطاقات أنماط المتدربين الصعبة.
- نشرة (١-٣-١) أنماط المتدربين.
- ورقة عمل (١-٣-١) بطاقات أنماط المتدربين الصعبة.
- ورقة عمل (١-٣-٢) خصائص الأنماط الصعبة وكيفية التعامل معها.

◉ استراتيجيات تنفيذ النشاط:

- العصف الذهني
- الحوار والمناقشة
- التعلّم التعاوني.

◉ إجراءات تنفيذ النشاط:

- يقدم المدرّب تعريفاً بالهدف من النشاط.
- يقسم المدرّب المتدربين إلى مجموعات صغيرة غير متجانسة.
- يطلب المدرّب من المشاركين كتابة قائمة بأنماط المتدربين من خلال استخدام العصف الذهني.
- تختار كل مجموعة منسق لتنظيم عملية العصف الذهني، وكاتب يقوم بتسجيل الأفكار.
- تكتب كل مجموعة أكبر عدد ممكن من أنماط المتدربين المختلفة.
- يتم حذف الأنماط المكررة، وتعرض كل مجموعة ما تم التوصل إليه.
- في ضوء الأنماط التي عرضتها المجموعات، يسجل المدرّب على السبورة قائمة بأنماط المتدربين.
- يوزع المدرّب على كل مجموعة أحد البطاقات الموجودة في ورقة العمل (١-٣-١) ويطلب من أعضاء المجموعة تحديد أهم سمات هذا النمط.
- بعد انتهاء المجموعة من تحديد سمات النمط، يطلب المدرّب منهم اقتراح طرق مناسبة للتعامل مع هذا النمط.
- تسجل المجموعات أفكارها في ورقة العمل (١-٣-٢).

- تعرض كل مجموعة ما تم التوصل إليه من أفكار.
- يعقب المدرّب على نتائج عمل المشاركين وأفكارهم المطروحة.
- يمكن توزيع نمط آخر على كل مجموعة حتى يتم الانتهاء من دراسة كافة الأنماط الصعبة.

نشرة رقم (١-٣-١):

أنماط المتدربين

١. المتدرب الصديق الإيجابي

- يرحب بالمدرب ويقدم له نفسه.
- يبادر بمساعدته عند الحاجة.
- ينقل إليه رأي بقية المتدربين بصدق وموضوعية.
- يثني على جهود المدرب.

كيف تتعامل معه:

- حاول الاقتراب منه مع الترحيب بمشاركته.
- تعرف منه على ردود أفعال المتدربين.
- استثمر اندفاعه واحترامه لك في دعم الأنشطة الصعبة.

٢. المتدرب الغامض العدائي

ومن خصائصه:

- غير واضح.
- مستاء معظم الوقت.
- نظراته حادة مباشرة توحي إليك بالعدوانية.
- رسالته الخفية إليك: يرجى عدم الاقتراب أو توجيه الأسئلة.
- لديه قدرة عالية على ارتداء قناع العلم والمعرفة.
- لا يميل إلى المواجهة المباشرة.
- أساليبه الهجومية سببها إحساسه الداخلي بعدم المعرفة أو خوفه من ظهور نقاط ضعفه أمام بقية المتدربين.
- يرفض المشاركة مع بقية المتدربين في التمارين خوفًا من التعرف على مستواه الحقيقي.
- كثير الاستئذان والخروج من القاعة بحجة أن ما تقوله معروف وغير مفيد.

كيف تتعامل معه؟

المرحلة الأولى:

- تبادل معه النظرات الحادة.
- وجه إليه أسئلة محددة واطلب منه الإجابة عليها.
- تعرف على خبراته السابقة بالنسبة لموضوع التدريب، وذلك بالتعرف على نتائج أعماله في التمارين الفردية والجماعية.
- وإن لم يستجب لك انتقل إلى المرحلة الثانية.

المرحلة الثانية:

- لا تنظر إليه.
- تجاهله حتى لا يشعرك بالإحباط.
- حول الأسئلة التي يطرحها ويشعر أن بها تحديًا إلى المجموعة للإجابة عليها.
- واجهه بالنتائج الضعيفة التي حصل عليها.

٣. المتدرب الاجتماعي المرح

ومن خصائصه:

- متفائل ومرح بحيث إنه يكسر حدة الملل والروتين التي تظهر أحيانًا بالجلسة التدريبية.
- شخصيته جذابة بحيث يلتف حوله المتدربون.
- يميل أحيانا إلى المحادثات الجانبية.
- يقبل على الأنشطة الاجتماعية.
- قد يتمادى أحيانًا في المرح فيحول اللقاء إلى هزل في بعض اللحظات.

كيف تتعامل معه؟

- استثمر قدرته على المرح في تنشيط المجموعة وزيادة رغبتهم في التعلم.
- فوض إليه بعض الأنشطة الجماعية الصعبة التي تحتاج إلى وقت كبير لتنظيمها.
- اشترك معه في بعض الأنشطة الاجتماعية التي يقترحها.
- حدد له إطارًا عامًا للمرح بما لا يخرجه عن رسميات العمل التدريبي.

٤. المناور مدعي المعرفة

ومن خصائصه:

- يحاول إغلاق الطريق أمامك.
- يوجه إليك أسئلة معقدة غير مفيدة.
- يدعي معرفته بما تقول ويروغ منك عند كل مواجهة.

- يتهرب من تحمل أي مسئولية.
- يقلل من جدوى الأنشطة التدريبية التي تقدمها، ولا يقوم بالمشاركة فيها باعتبارها شيئًا أقل من مستواه.

كيف تتعامل معه؟

- احرص على معرفة مستواه الحقيقي من خلال أداة تدريبية فردية لقياس مهارته ومعرفته الشخصية.
- أشركه كقائد لمجموعة عمل لمعرفة مدى قدراته الحقيقية في إدارة العمل الجماعي.
- لا تنشغل بمحاولة الاهتمام به أو إرضائه عندما يطلب الكلمة.
- عادة ما يأتي تقييمه للبرنامج سلبيًا، عندئذ أعلن رأيه على المجموعة، واطلب منه تفسيرًا محددا لتقييمه.

٥. مشارك القناص

هو مشارك يقتنص أخطاءك ليعلق عليها بسخرية.

خصائصه:

- يتقن فن الاختباء والتظاهر بمظهر المؤيد.
- يصعب اكتشافه قبل اقتناصك.
- قوته في التمويه.
- يقتنص عندما يرى الفرصة مناسبة.

كيفية التعامل معه:

- لا تظهر إحساسك بالحرج.
- لا تحاول الرد بنفس الطريقة.
- وجه له أسئلة الأضواء الكاشفة.
- إذا تراجع عن موقفه فلا تتمادَ في إحراجه.

٦. المستفسر دائما

هو مشارك يستفسر بكثرة على أبسط النقط.

خصائصه:

- يتظاهر بعدم الفهم.
- يتظاهر بالرغبة في المعرفة والتعلم.

كيفية التعامل معه:

- لا تمدحه على سؤاله وإلا تمادى في الاستفسار.

- لا تقمعه على استفسار وإلا تحول إلى معارض.
- ابتسم بثقة، وأعد طرح السؤال على الحضور بأسلوب يوهم بأنك تعرف الجواب.
- إذا تمادى في استفساراته، فاشرح له أن الوقت لا يكفي، وسوف تجيب عليها بعد انتهاء المحاضرة أو الدورة.

٧. المتطوع دائما

هو مشارك يتطوع في كل التمارين مما يحرم الآخرين من حقهم في المشاركة.

خصائصه:

- بمجرد أن تطلب أحد المتطوعين لتمرين فإنه يقوم قبل أن تتم شرح التمرين.
- الثقة في النفس.

كيفية التعامل معه:

- ابتسم في وجهه، واسأل الجميع: هل يوجد معنا شخص واحد فقط في القاعة؟
- إذا كان متطوع متدرب فاطلب متطوعة لتكسير نشاطه.

٨. الصامت

هو مشارك لا يشاركك في الدورة ولا يتفاعل معك.

خصائصه:

- الصمت المطبق طيلة الدورة.
- عندما تطرح سؤالًا تجده يبدي انشغاله بشيء معين.
- يجيد التمويه لتفادي إشراكه في الدورة.

كيفية التعامل معه:

- ذكر جميع الحضور بأن شخصين لن يتعلموا المتكبر والخجول.
- اسأله عن رأيه في نقطة معينة بطريقة لطيفة.
- اشكره عند مشاركته، حتى لو كان مخطئًا.

٩. الخارج عن الموضوع

هو مشارك يخرج عن موضوع التدريب، ويتحدث في أمور لا علاقة لها بالدورة.

خصائصه:

- يجرك بدون وعي منك لأمور ثانوية.
- يستفزك في أمور يتقنها.
- يستطيع الربط بين موضوع الدورة والموضوع الذي يتحدث عنه رغم أنها مواضيع متباعدة.

كيفية التعامل معه:

- أوقفه من خلال لغة جسدك كرفع يدك مثلا.
- اسأل: ما العلاقة بين النقطة المثارة وبين المشكلة محل النقاش؟
- أعده لموضوع الدورة من خلال سؤال موجه.
- اطلب تأجيل الموضوعات الجانبية حتى فترة الاستراحة.
- أعطِه وعدًا بمناقشة فكرته في فترة الاستراحة.

١٠. المشارك الحاضر الغائب

هو مشارك حاضر بجسده لكن عقله غائب عن الدورة.

خصائصه:

- يسهو كثيرا.
- تكاد لا تسمع صوته طيلة الدورة.
- عندما تسأله قد يدعي عدم الفهم رغم أنه لم يكن مركزًا معك.
- ينتظر ساعة انتهاء الدورة على أحر من الجمر.

كيفية التعامل معه:

- لا تنظر إليه كثيرًا لكيلا تحرجه.
- حاول الاقتراب منه في فترات الراحة أو وقفات الشاي.
- وجه إليه أسئلة مباشرة أثناء الدورة.
- لا تتوقف عنده كثيرًا ولا تنظر إليه عند الإجابة.
- عندما يبادر بالحديث أو توجيه سؤال، رحب به وشجعه على سؤاله ليشعر بأهمية ما قام بطرحه.

١١. العدواني

هو مشارك يفرض رأيه وأفكاره بالقوة والعنف، ولا يقبل أن تجادله فيها.

خصائصه:

- النظرة الحادة.
- الاستياء من القاعة ومنك ومن المتدربين.
- لا يشارك المتدربين.
- يخرج من القاعة دون استئذانك.
- يرفع صوته عند المشاركة.
- يتحدث دون أن تعطيه الإذن.

كيفية التعامل معه:

- أصغ إليه جيدا لكي تمتص انفعاله وغضبه.
- حافظ على هدوئك معه دائما، ولا تنفعل أمامه، ولا تغير موقعك.
- لا تأخذ كلامه على أنه يمس شخصيتك.
- تمسك بوجهة نظرك ودافع عنها بقوة الحجة والبرهان.
- أعده إلى نقاط الموضوع المتفق عليها.
- استخدم معه المنطق وابتعد عن العاطفة.
- استعمل أسلوب: «نعم، ولكن...».
- إذا تمادى في عدوانيته فواجهه بسلاحه.

١٢. المشوش

هو مشارك يشوش عليك وعلى المتدربين ويعبث بكل شيء.

خصائصه:

- يحرك الكرسي الجالس عليه بشكل مزعج.
- يستخدم موسيقى الهاتف.

كيفية التعامل معه:

- توقف لثانيتين وانظر إليه أو غير نبرة صوتك وسوف تجد كل المتدربين ينظرون إليه.
- واصل الإلقاء واقترب منه قليلا وقف خلف مقعده كي يفهم أنه المقصود بتصرفاتك.
- وجه له سؤالًا أو اطلب منه أن يتطوع لتمرين.

١٣. الثرثار

هو مشارك يستغرق أكبر وقت في الحديث باستخدام تقنية الحشو.

خصائصه:

- كثير الكلام.
- محب للظهور والشهرة.

كيفية التعامل معه:

- لا تحرجه وإلا تحول إلى شخص معارض.
- اطرح عليه بعض الأسئلة الصعبة وتظاهر بأنك لا تعرف جوابها لكيلا يحس برغبتك في الانتقام.
- إذا تراجع عن ثرثرته فحاول أن تشركه مع الجمهور.

١٤. المعارض والمنتقد

هو مشارك يعارضك في أفكارك وأقوالك وأفعالك وينتقد أي شيء، حتى لو تحدث عن أمور أكاديمية.

خصائصه:

- يعارض من أجل المعارضة في إطار معركة إثبات الذات.
- حب الظهور.
- التعصب لأفكار أو نظريات معينة.
- يحاول إغلاق الطريق أمامك.
- يقلل من جدوى الأنشطة التدريبية التي تقدمها.

كيفية التعامل معه:

- اعترف بأن كلامه قد يكون صائبًا وأنك قد تكون مخطئًا لأن الحقيقة نسبية.
- حاول أن تمدحه قليلا، حتى لو لم يكن يستحق المدح لأن مدحه سوف يساهم في امتصاص غضبه ونيته السيئة اتجاهك؛ ومن ثم قد يتحول من معارض إلى مؤيد.

ورقة العمل رقم (١-٣-١):

بطاقات أنماط المتدربين:

ورقة العمل رقم (١-٣-٢):

التعامل مع أنماط المتدربين الصعبة:

نمط المتدرب الصعب:.....

ما أهم سمات هذا النمط؟

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

ما المشكلات التي قد يسببها هذا النمط؟

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

ما مقترحاتك للتعامل مع هذا النمط من المتدربين؟

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

نشاط رقم (١-٤):

نشاط	اسم النشاط	نوع النشاط	زمن النشاط
١-٤	التعامل مع المواقف الطارئة	جماعي	٣٠ دقيقة

نواتج النشاط:

يتوقع في نهاية النشاط أن يكون المشارك قادراً على:

- يعدد المواقف الطارئة أثناء التدريب.
- يقترح طرق للتعامل مع المواقف الطارئة.

◉ الأدوات والمواد المستخدمة في تنفيذ النشاط:

- ورق قلّاب.
- أقلام كتابة ماركر.
- بطاقات أنماط المتدربين الصعبة.
- نشرة (١-٤-١) المواقف الطارئة أثناء العملية التدريبية وكيفية التعامل معها.
- ورقة عمل (١-٤- ١) التعامل مع المواقف الطارئة.
- ورقة عمل (١-٤- ٢) مقاومة التدريب.
- شبكة المعلومات الدولية.
- هاتف متصل بالإنترنت.

◉ استراتيجيات تنفيذ النشاط:

- لعب الدور.
- العصف الذهني.
- الحوار والمناقشة.
- التعلّم التعاوني.

◉ إجراءات تنفيذ النشاط:

- يقدم المدرّب تعريفاً بالهدف من النشاط.
- يجهز المدرّب سيناريو لتمثيلية عن أحد المواقف الطارئة التي قد يتعرض لها المدرّب أثناء التدريب.
- يختار المدرّب عدد من المشاركين لتمثيل السيناريو أمام باقي المشاركين.
- يتم إجراء نقاش جماعي حول هذا الموقف وطريقة تعامل المدرّب معه.

- يتم عقد جلسة عصفٍ ذهني حول ما المواقف الطارئة التي قد يتعرض لها المدرّب اثناء العملية التدريبية؟
- تختار كل مجموعة منسق لتنظيم عملية العصف الذهني، وكاتب يقوم بتسجيل الأفكار.
- تكتب كل مجموعة أكبر عدد ممكن من المواقف الطارئة التي يتعرض لها المدرّب.
- يتم حذف المواقف المكررة، وتعرض كل مجموعة ما تم التوصل إليه.
- في ضوء عرض المجموعات، يسجل المدرّب على السبورة قائمة بالمواقف الطارئة التي يتعرض لها المدرّب.
- يطلب المدرّب من المشاركين تصنيف المواقف الطارئة السابقة إلى عدة مجموعات بحيث يسهل التعامل معها.
- يتم عقد ورشة عمل لتحديد الطرق المناسبة للتعامل مع هذه المواقف؛ حيث تقوم كل مجموعة باختيار أربعة من المواقف الصعبة، وتحديد كيفية التعامل معها باستخدام ورقة العمل (١-٤-١).
- يطلب المدرّب من المشاركين الاطلاع على رمز الاستجابة السريع التالي، والذي يتضمن مقالاً بعنوان «أغرب ٥٠ موقفاً محرجاً من الممكن أن تتعرض لهم في عملك كمدرب»:
- يناقش المدرّب المتدربين في المواقف الطارئة التي لفتت انتباههم، وأهم مقترحاتهم للتعامل معها.
- وزّع على المتدربين ورقة العمل (١-٤-٢) واطلب منهم دراسة كل حالة من حالات مقاومة التدريب المتوقعة ووضع عدد من المقترحات للتغلب عليها.

نشرة رقم (١-٤-١):

المواقف الطارئة أثناء العملية التدريبية وكيفية التعامل معها:

١) مواقف تتعلق بالبيئة المادية للتدريب:

قد تحدث بعض المواقف الطارئة التي تتعلق بالبيئة المادية للتدريب، وعلى المدرب الفعال أن يعد استراتيجية مسبقة للتنبؤ بهذه المواقف وتحاشي حدوثها إن أمكن، وإذا حدثت يجب أن يتعامل معها بكفاءة وحكمة.

أمثلة من هذه المواقف الطارئة:

- المفاجأة في أول يوم من البرنامج التدريبي بعدم تناسب مساحة قاعة التدريب لعدد المشاركين أو بترتيب جلوس المتدربين بطريقة غير مناسبة للتفاعل والمشاركة.
- انقطاع التيار الكهربائي أثناء انعقاد البرنامج التدريبي وعدم توافر مصدر بديل.
- تعطل أجهزة التهوية بالقاعة (التكييف - المراوح).
- عدم توافر الأجهزة السمعية والبصرية أو تعطلها.
- عدم توفر المعينات التدريبية.
- حدوث تلف بالقرص المدمج المحمل عليه المادة العلمية.

كيف تتغلب على هذه المواقف أو التعامل معها عند حدوثها؟

- الإعداد المسبق للتدريب، مع التفكير وإيجاد خطط بديلة لجميع الاحتمالات.
- زيارة مكان التدريب قبل بداية البرنامج التدريبي، ومحاولة تغيير ترتيب القاعة للأفضل ومطالبة الإدارة بتوفير التجهيزات المطلوبة.
- إعداد وحفظ وتخزين المادة العلمية بأكثر من أسلوب: الشرائح البصرية، والشفافات، وأوراق مطبوعة، وأقراص مدمجة، وذاكرة التخزين.
- التحلي بالمرونة، ألا يتقيد المدرب بما أعد، وإحضار حقيبة تدريبية بها أنواع مختلفة من الأنشطة التدريبية.
- الوصول مبكرًا لقاعة التدريب، لتجريب الأجهزة والتأكد من تجهيزات القاعة وتوفر المعينات التدريبية وكفاءتها، وتغيير ترتيب القاعة وشكل جلوس المتدربين بالأسلوب المناسب الذي يعطي القدر الكافي من التفاعل والمشاركة، فهذا كله يعتبر من مسئوليات المدرب الأساسية.

٢) مواقف تتعلق بالبيئة الذهنية والوجدانية للتدريب:

أمثلة من هذه المواقف الطارئة:

- الوصول متأخرًا إلى مكان التدريب نتيجة حدوث حادث، أو تعطل بالسيارة، أو مشكلة بالطريق، أو ما شبه ذلك.
- ارتكاب خطأ علمي أو سلوكي غير مقصود من قبل المدرب واكتشاف لذلك بنفسه أو بإشارة من أحد المتدربين.

كيفية تجنب هذه المواقف أو التعامل معها عند حدوثها:

- محاولة الوصول لمكان التدريب مبكرًا لوجود احتمال حدوث مفاجآت بالطريق.
- اعتذار المدرب عن أي خطأ علمي أو سلوكي يصدر منه وتصحيحه.

بعض معيقات التواصل بين المدربين والمتدربين:

- عرض ممل من قبل المدرب.
- ادعاء المدرب بمعرفة كل شيء.
- الإكثار من استخدام المصطلحات الفنية غير الشائعة.
- الطريقة الرتيبة في التحدث والصوت دون النغمة الثابتة.
- استخدام وسائل مساعدة لا تعمل أو غير ملائمة.
- التسرع في التقييم والتعليق.
- مقاطعة الآخرين.
- الغضب عند المقاطعة أو الاستفسار.
- الاستئثار بالحديث.
- التهكم والسخرية.
- المجادلة.
- قلة الاحترام.
- عدم الصراحة.
- عدم احترام السرية والخصوصية.
- قلة الصبر.
- إعطاء معلومات خاطئة.
- القفز للاستنتاجات السريعة.
- رد الفعل السريع عند سماع كلمات مثيرة للانفعال.
- الاستماع إلى الحقائق فقط مهملًا الآراء والمشاعر.

ورقة العمل رقم (١-٤-١):

التعامل مع المواقف الطارئة:

الموقف الطارئ	مقترحات التعامل معه
....	• • • • • •
....	• • • • • •
....	• • • • • •
....	• • • • • •

ورقة العمل رقم (١-٤-٢):

مقاومة التدريب:

فيما يلي مجموعة من حالات مقاومة التدريب المتوقعة، أدرس هذه الحالات مع مجموعتك وضع مقترحات للتغلب عليها:

الحالة/الموقف	اقتراحات للتغلب على المقاومة
١. لا يود المتدربون أن يكونوا في التدريب، قد يكون ذلك لكثرة مشاغلهم بالعمل لأنهم يرون أنه مضيعة للوقت.	....
٢. لا يعلم المتدربون سبب تواجدهم في التدريب. لا يعلمون لِمَ طلب منهم الحضور، وما هو موضوع التدريب ولا ما يعود عليهم من منفعة منه.	....
٣. لدى المتدربين اتجاهات سلبية نحو عملهم، ويقومون بجلب هذه السلبية إلى التدريب، ويوجهون تذمرهم واستياءهم نحو المدرب.	....
٤. لدى المتدربين اتجاهات سلبية نحو موضوع التدريب ولا يرون قيمة لهذا التدريب في عملهم أو حياتهم.	....
٥. يشعر المتدربون بأنهم مكرهون على الخروج من بيئتهم المعتادين عليها.	....
٦. لا يرى المتدربون شيئًا جديدًا في التدريب (لا يضيف شيئًا جديدًا إلى خبراتهم) ويرى المتدربون أنهم يعرفون أكثر من المدرب.	....

أنشطة الجلسة الثانية:

نشاط	اسم النشاط	نوع النشاط	زمن النشاط
١-٥	فنيات كسر الجليد والتهيئة	جماعي - فردي	٣٠ دقيقة

نواتج النشاط:

يتوقع في نهاية النشاط أن يكون المشارك قادراً على:

- يعدد طرق كسر الجليد.
- يصف أساليب تهيئة المتدربين.

◉ الأدوات والمواد المستخدمة في تنفيذ النشاط:

- ورق قلّاب.
- أقلام كتابة ماركر.
- بطاقات كتابة فارغة
- نشرة (١-٥-١) تنفيذ التدريب.
- شبكة المعلومات الدولية.
- هاتف متصل بالإنترنت.

◉ استراتيجيات تنفيذ النشاط:

- التعلّم التعاوني.
- الحوار والمناقشة.
- التعلّم الذاتي.
- العروض التوضيحية.
- لعب الدور.

◉ إجراءات تنفيذ النشاط:

- ١. يقسم المشاركين لمجموعات من ٤ او ٦ أفراد.
- ٢. يقدم المدرّب تعريفاً بالهدف من النشاط.

- ٣. يقدم المدرّب عرضاً توضيحياً لأحد أنشطة كسر الجليد التي يمكن تنفيذها أثناء التدريبات.
- ٤. يترك المدرّب الفرصة للمجموعات للقيام بتحديد كسر الجليد وأهميته من وجهة نظرهم.
- ٥. يختار المدرّب قائداً لكل مجموعة، ممكن ترك الاختيار للمجموعات.
- ٦. يطلب المدرّب من المشاركين الاطلاع على عدد طرق كسر الجليد التي يمكن الحصول عليها من شبكة المعلومات الدولية، كما في الطرق المتاحة على رمز الاستجابة السريعة التالي:

- يطلب المدرّب من المجموعات اقتراح طرق جديدة لكسر الجليد أثناء التدريب، وتسجيل أفكارهم على الورق القلاب.
- يحدد زمن لعمل المجموعات.
- يعرض قائد المجموعة الأفكار التي توصلت اليها.
- يعقب المدرّب على نتائج عمل المجموعات وأفكارهم المطروحة.
- يقوم المدرّب بتوزيع عدد ٤ بطاقات فارغة للكتابة عليها لكل مشارك.
- يطلب المدرّب من كل مشارك كتابة ٤ طرق متنوعة لتهيئة المتدربين.
- يقوم كل مشارك بلصق تعليقاته على السبورة تحت عنوان مناسب.
- بعد تجميع كل أفكار المشاركين وترتيبها، يقوم المدرّب بمناقشتهم فيها، واستخراج قائمة بأهم طرق تهيئة الطلبة.
- اطلب من المجموعات تخطيط أحد المواقف التدريبية التي يتم خلالها كسر الجليد أو التهيئة.
- تنفذ كل مجموعة الموقف التدريبي من خلال لعب الدور.

نشرة رقم (١-٥-١):

تنفيذ التدريب:

متطلبات عملية حول كيفية تنظيم وإدارة التدريب (طول كل جلسة، وفترات الراحة، وجدول الأنشطة، وطبيعة الدورة)، أما الاعتبارات الأخرى فتتفاوت ما بين معرفة أسماء المدربين، والقلق من عدم معرفة الآخرين والشعور بالوحدة أو فقدان الثقة بالنفس.... إلخ.

وعلى المدرب أن يقوم بالآتي:

- يعرف المشاركين ببعضهم البعض.

- يقدم البرنامج التدريبي ويعطي نبذة مختصرة عن الأهداف وطريقة التدريب.
- يشرح الإجراءات الإدارية ويوضح الجدول الكلي والزمني للبرنامج ويحدد فترات الراحة.
- يوفر مناخًا تدريبيًا مناسبًا.
- يحدد ميثاق التعامل والضوابط التي يجب مراعاتها واتباعها أثناء البرنامج التدريبي.
- يتابع تنفيذ البرنامج حسب التخطيط المعد مسبقًا.
- ينفذ بعض أنشطة لكسر الجليد بينه وبين المتدربين.

أنشطة كسر الجليد: مجموعة من الأنشطة التي يستخدمها المدرب في بداية جلسة التدريب لجذب انتباه المتدربين وتهيئتهم للتفاعل وتعارفهم وتشجيعهم على الاندماج والمشاركة النشطة. ويجب أن تكون ممتعة ومرتبطة بموضوع التدريب، وأهدافه، وملائمة للوقت، والمناخ.

المزايا:

- تشجيع المشاركة النشطة للمتدربين.
- التحضير لتفاعل المشاركين.
- إثارة التفكير حول الاهتمامات والتوقعات.
- تسهيل تعارف المشاركين.

العيوب:

- تؤثر المجموعات كبيرة الحجم على اختيار النشاط.
- إذا لم يكن النشاط مرتبطًا بمحتوى التدريب فقد يشعر البعض أنه مضيعة للوقت.

نشاط رقم (١-٦):

نشاط	اسم النشاط	نوع النشاط	زمن النشاط
١-٦	طرق التدريب	جماعي	٣٠ دقيقة

نواتج النشاط:

يتوقع في نهاية النشاط أن يكون المشارك قادراً على:

- يستخدم طرق التدريب المختلفة بفاعلية.

◉ الأدوات والمواد المستخدمة في تنفيذ النشاط:

- ورق قلّاب.
- أقلام كتابة ماركر.
- نشرة (١-٦-١) طرق التدريب وأساليبه.
- ورقة عمل (١-٦-١) التعرف على طرق التدريب.

◉ استراتيجيات تنفيذ النشاط:

- التعلّم التعاوني.
- الحوار والمناقشة.
- العصف الذهني.
- لعب الدور.

◉ إجراءات تنفيذ النشاط:

- يقسم المشاركين لمجموعات من ٤ او ٦ أفراد.
- يقدم المدرّب تعريفاً بالهدف من النشاط.
- يطلب المدرّب من المشاركين إجراء عصف ذهني حول «ما طرق التدريب وأساليبه؟»
- يقسم المدرّب المشاركين إلى مجموعات صغيرة غير متجانسة.
- يختار المدرّب قائدا لكل مجموعة، ويمكن ترك الاختيار للمجموعات.
- يحدد زمن لعمل المجموعات.
- تكتب كل مجموعة أكبر عدد ممكن من طرق التدريب وأساليبه.
- يتم حذف الأنماط المكررة، وتعرض كل مجموعة ما تم التوصل إليه.
- في ضوء الأفكار التي عرضتها المجموعات، يسجل المدرّب على السبورة قائمة بطرق التدريب وأساليبه.
- يوزع المدرّب على كل مجموعة ورقة العمل (١-٦-١) ويطلب من أعضاء المجموعة تحديد اسم كل طريقة تم عرضها في الوصف الموجز.
- يعقب المدرّب على نتائج عمل المجموعات وأفكارهم المطروحة.
- يجهز المدرّب عدد من البطاقات، ويكتب على كل بطاقة اسم أحد طرق التدريب الشائعة.
- يقوم فرد من كل مجموعة بسحب إحدى البطاقات.
- تقوم المجموعة بتحضير موقف تدريبي باستخدام هذه الطريقة لمدة خمس دقائق.
- تختار كل مجموعة أحد أعضائها لتقديم الموقف التدريبي.
- بعد انتهاء كل مشارك يتم إجراء تحليل جماعي لتحديد مدى نجاح المجموعة في تطبيق طريقة التدريب، وأهم جوانب القوة، ونقاط الضعف.

نشرة (١-٦-١):

تنفيذ التدريب:

معايير اختيار طرق التدريب وأساليبه:

تختلف طرق التدريب وأساليبه باختلاف طبيعة البرامج التدريبية وطبيعة المتدربين بها، وطبيعة القائمين على التدريب، كما يمكن أن تتعدد الطرق والأساليب التدريبية ضمن البرنامج الواحد. هذا ويمكن اختيار طرق وأساليب التدريب المناسبة لكل موقف تدريبي وفق المعايير التالية:

- الارتكاز على قوانين ومبادئ التعلم والتعليم:

- وضع علماء النفس عددًا من القوانين والمبادئ الخاصة بعملية التعلم والتعليم والتي تثبت فعاليتها وكفايتها إذا ما تم توظيفها في العمليات التدريبية، مثل: توفر الدافعية، والتعزيز ووضوح المعنى إلى غير ذلك.
- مُلاءَمَة طرق وأساليب التدريب لاحتياجات المتدربين:
- يراعى أن تلبي البرامج التدريبية حاجات المتدربين أنفسهم وأن تساهم في حل مشكلاتهم الميدانية.
- حجم المتدربين:
- تستخدم عادة الأساليب الفردية في حالات التدريب على اكتساب مهارات خاصة، أما الأساليب الجماعية فتستخدم عند تدريب جماعات صغيرة أو كبيرة حسب طبيعة الحالة التدريبية.
- أماكن وجود المتدربين:
- عندما يتوفر المكان المركزي المناسب للتدريب الذي يسهل وصول المتدربين إليه، فإنه من الممكن استخدام الطرق والأساليب الجماعية في التدريب، بينما يتم استخدام الطرق الفردية إذا كانت أماكن وجود المتدربين مناطق نائية.
- توفر الإمكانات البشرية والكوادر الفنية المؤهلة للتدريب:
- يتحكم مستوى المدرب أو المدربين ومدى كفايته على طبيعة الموقف التعليمي أو التدريبي من حيث اختيار الطرق والأساليب التدريبية المناسبة.
- توفر التسهيلات المادية للتدريب:
- يتحدد اختيار طرق وأساليب التدريب في ضوء الإمكانات المادية المتاحة في الأماكن التي يتم فيها التدريب من حيث مدى توفر القاعات والأجهزة والمعدات اللازمة وتوفير المناخ الملائم لإنجاز العملية التدريبية بشكل فعال.
- الإمكانات المادية:
- حتى يتم نجاح أي برنامج تدريبي في تحقيق أهدافه لا بد من وضع ميزانية لتغطية النفقات المترتبة على ذلك البرنامج التدريبي.
- عامل الزمن المخصص والوقت المناسب للتدريب:
- إن طول فترة البرنامج التدريبي أو قصرها والوقت الذي يحضر فيه المتدربون إلى مكان التدريب يحدد اختيار الطريقة أو الأسلوب التدريبي دون الآخر.
- الاتجاهات السائدة لدى المتدربين:
- إن اتجاهات المتدربين ومواقفهم من عملية التدريب من جهة وأعمارهم وخبراتهم السابقة ومستوى ثقافتهم من جهة أخرى تحدد اختيار الطريقة والأسلوب التدريبي الأنسب، يضاف إلى ذلك عملية مشاركة وتعامل المتدربين في البرنامج التدريبي لها أكبر الأثر في تحقيق أهداف ذلك البرنامج والحالات العملية من ناحية أخرى.

أساليب التدريب:

ا. أسلوب المحاضرة:

المحاضرة هي أسلوب تدريبي تستخدم فيه الكلمات والعبارات لتوصيل مجموعة من الأفكار

والمعارف والحقائق العلمية والنظريات أو المفاهيم. ويتم ذلك في اتجاه واحد من قبل المدرب إلى المتدربين. وتعتبر المحاضرة أحد أكثر الأساليب شيوعًا وخصوصًا في مجموعات المتدربين الكبيرة، وتقتصر مشاركة المتدربين بصفة عامة على الاستماع والإصغاء وعادة ما يتم طرح الأسئلة بعد نهاية المحاضرة.

متى يستخدم أسلوب المحاضرة؟

- عرض كم معرفي كبير في وقت صغير.
- الأعداد الكبيرة للمتدربين.

قيود استخدام أسلوب المحاضرة:

- المشاركة الفعالة من قبل المتدربين.
- التركيز والانتباه كلما طالت المحاضرة.
- إكساب المهارات.

٢. فكر ـ زاوج ـ شارك:

يعتبر فكر ـ زاوج ـ شارك أو المعروفة اختصارا بـ TPS من الاستراتيجيات المستحدثة والمشتقة من التعلّم التعاوني، بحيث يمنح المتدرب وقتًا للتفكير بمفرده بعد أن يقوم المدرب بطرح السؤال (فكّر)، ثم يفكر في السؤال نفسه مع أحد زملائه (زاوج)، ثم يقوم المدرب بدعوة المجموعة ككل لمشاركة الحل مع أقرانهم الآخرين (شارك).

٣. العصف الذهني Brainstorming:

يستخدم هذا الأسلوب بكثرة في توليد «استمطار» الأفكار والتشجيع على الابتكار، حيث يمكن تقديم

مبادئ العصف الذهني:

- ضرورة تجنب النقد والحكم على الأفكار.
- إطلاق حرية التفكير والترحيب بكل الأفكار مهما يكن نوعها أو مستواها.
- الوصول إلى أكبر عدد من الأفكار أيًا كانت درجة جودتها وقابليتها للتطبيق.
- البناء على أفكار الآخرين وتطويرها.
- تسجيل كل الأفكار المقدمة وإعدادها للنقاش الجماعي.
- تقييم هذه الأفكار بعد الحصول على قدر جيد منها.

متى يستخدم أسلوب العصف الذهني؟

يستخدم هذا الأسلوب عند الرغبة في:

- تحقيق مشاركة عالية المستوى.
- إتاحة الفرصة للحلول الابتكارية وغير التقليدية.

الصعوبات التي قد تواجه المدرب عند تنفيذ هذا الأسلوب:

- قد تضيع أو تختلط بعض نقاط التعلم أثناء العصف الذهني وقد يصعب فهمها.
- قد يسيطر عليها بعض المشاركين محبي الظهور.

- قد يخرج بعض المشاركين عن الموضوع المحدد للعصف الذهني.

٤. أسلوب ورشة العمل Workshop:

تمثل ورشة العمل طريقة عملية تختلف عن غيرها من طرق التدريب تتضمن أساليب تدريبية متنوعة مثل المحاضرة والمناقشة والعروض العملية، كما تتضمن ورشة العمل أنشطة عملية تنطلق من خبرات المتدربين السابقة. وتركز الورشة على موضوع تدريبي معين بهدف إكساب المتدربين معلومات ومهارات تمكنهم من تطوير أدائهم واتجاهاتهم حول هذا الموضوع.

الشروط الواجب توافرها لتفعيل ورشة العمل:

- أن يكون تخطيطها يتمركز حول الاحتياجات التدريبية للمتدربين ووفق جدول زمني محدد.
- أن يتسم تخطيطها بالتسلسل المنطقي في ترتيب الأنشطة التدريبية والفعاليات فمثلًا تلقي المحاضرات النظرية ثم تقدم العروض العملية ثم يدور النقاش وأخيرًا يتم استخلاص التوصيات.
- أن تكون أهداف الورشة التدريبية واضحة.
- أن تكون أدوات تقويم نتائج الورشة معدة وجاهزة بصورة مسبقة.
- أن يتم اختيار الأوقات المناسبة للتنفيذ.

إجراءات المدرب في إنجاح ورشة العمل:

- إعلان أهداف الورشة التدريبية وقدرة المدرب على إقناع المتدربين بأهميتها.
- بيان آليات العمل وتسهيل استيعابها وقبولها من المتدربين.
- تحديد الوقت المناسب لفعاليات الورشة التدريبية والالتزام به.
- إتاحة الفرصة لاستفسارات المتدربين حول الورشة والإجابة عليها.

٥. المناقشات Discussions:

هي أسلوب تدريبي يتم فيه عرض موضوع ما من قبل المدرب، وتتم مناقشته من المشاركين من أجل الوصول إلى استنتاجات ومقترحات تثري هذا الموضوع. وعادة ما يتم ذلك من خلال طرح بعض الأسئلة وتلقي الإجابات عليها. وهناك نوعان من الأسئلة التي تستخدم أثناء المناقشة:

الأسئلة المفتوحة Open Questions:

وهي الأسئلة التي يمكن استخدامها في التشجيع على المشاركة والتلقائية، وهي تسمح للمتدربين باستخدام لغتهم وتعبيراتهم الخاصة بحرية.

الأسئلة المغلقة Closed Questions:

وهي محددة الإجابة وتذكر المشاركين بنقاط النقاش الرئيسية.

الأسئلة المغلقة Closed Questions:

وهي محددة الإجابة وتذكر المشاركين بنقاط النقاش الرئيسية.

متى يستخدم أسلوب المناقشات؟

يستخدم هذا الأسلوب عند الرغبة في الآتي:

تحقيق تغذية راجعة فورية.

تعظيم الفائدة من خلال تبادل الآراء والخبرات.

قيود استخدام أسلوب المناقشات Limitations:

- تستهلك الكثير من الوقت.
- تستلزم حدودًا للتفاعل بين المشاركين، وقد تحدث صعوبات حين يكون أحد المشاركين غير متفاعل لسبب أو لآخر.
- قد يسيطر عليها بعض الذين يجيدون النقاش (الجدال).
- تتطلب مستوى عاليًا من المهارات في إدارة الوقت وتوجيه النقاش من جانب المدرب.
- تتطلب عددًا قليلًا نسبيًا من المشاركين لكي يكون هذا الأسلوب فعالًا.
- ماذا يفعل المدرب لكي تكون المناقشة فعالة؟
- يقوم بتقسيم المشاركين إلى مجموعات صغيرة Discussion Group.
- يوضح المهمة المطلوبة من المشاركين.
- يتابع المشاركين أثناء المناقشة للتأكد من وضوح الرؤية لديهم حول المهمة الموكلة إليهم.
- يستعرض ويلخص النتائج بعد المناقشة، ويعطي ملاحظات نهائية لتعظيم الاستفادة من النقاش.

٦. أسلوب المحاكاة أو الأداء التشبيهي Simulation:

هو أسلوب فني للتدريب يقوم فيه المشارك بمحاكاة موقف ما في ظروف مصطنعة تتم تهيئتها لكي يمارس فيها المشارك العمل الذي يتدرب عليه وكذلك تتم تهيئة المواقف الأخرى التي ربما تظهر أثناء ممارسة هذا العمل بهدف توفير خبرة آمنة أو غير مكلفة للتدريب العملي.

ومن أشهر الأمثلة التدريبية المعتمدة على أسلوب المحاكاة هو أجهزة المحاكاة التي تستخدم لتدريب واختيار الطيارين من خلال بيئة تدريبية تشبه تماما الطائرات التي سيقودونها في الحقيقة. وأيضًا يستخدم أسلوب المحاكاة في مجال الطب والتمريض والبنوك والمجالات العسكرية وكذلك في إعداد المدربين وتهيئتهم على تطبيق أساليب التدريب المختلفة في بيئات مشابهة للبيئات العملية لممارسة التدريب على مجموعات من المتدربين غير الحقيقيين. وعلينا أن ندرك أن أغلب أساليب المحاكاة تتطلب إعدادا جيدًا من المدرب الذي يجب أن يختبر المواد التي أعدها قبل بداية التدريب.

الأهداف التدريبية من المحاكاة:

- إكساب المهارات في التدريب على واقع مصطنع مشابه لواقع العمل الحقيقي.
- إكساب معارف عن بيئة العمل الحقيقية ومتطلباتها.
- تغيير اتجاهات المتدرب نحو بعض المواقف والتي من أمثلتها التخوف من مواجهة البيئة الحقيقية أو الاندفاع الزائد للعمل عند بعض المتدربين دون تقدير التحديات المتوقعة وخطورتها.

٧. أسلوب دراسة الحالة Case Study:

تتميز الحالة في شكل مشكلة واقعية أو افتراضية ويمكن تقديمها للمتدرب بعدة صور إما أن تكون مكتوبة أو مسموعة أو مرئية ومرفق بها بعض التفاصيل عن حيثيات المشكلة وخلفياتها

وأسبابها ويطلب من المتدرب قراءتها بهدف الوصول إلى اقتراحات حيال تلك المشكلة.

أهدافها:

ويهدف أسلوب دراسة الحالة إلى تمكين المتدربين من استنتاج بعض المبادئ والمفاهيم الهامة بشأن موضوع المشكلة أو الموضوعات الشبيهة بطريقة ذاتية، كما يساعد هذا الأسلوب على إكساب المتدربين بعض المهارات الأساسية في حل المشكلات وفق منهج علمي موضوعي.

٨. أسلوب سرد القصة Storytelling:

طريقة سرد أو رواية القصص تعتبر من الطرق فورية التأثير (خاصة لتغير الاتجاهات) ويرجع ذلك لكونها طريقة بسيطة ولها القدرة على الإقناع والتسلية حيث يكون التعلم من خلالها لطريقة طبيعية، بالإضافة إلى أنها تنتج آثارًا إيجابية على المتدربين وتحسن من التنمية الشخصية لهم.

تستطيع القصة أن تظهر وتجسد القيم الخاصة بها ولذا فإن لها تأثيرًا واضحًا على عملية التعلم ويسهل تذكرها، وذلك لقدرتها على تنشيط فصي المخ (الأيمن والأيسر) وتجعلهما يعملان معا في تناغم وتكامل وذلك من خلال تأثيرها على الجانب الإدراكي والوجداني معًا.

٩. أسلوب المناظرة Debate:

هو أحد الأساليب التي تشجع على التفكير وإعمال العقل، وفيها يتم تقسيم المشاركين إلى مجموعتين بحسب الرأي «إما مؤيد أو معارض» في موضوع أو مشكلة ما، ويعطي للجميع تعليمات عن كيفية تنفيذها والموقف المحدد بها (إما معارض Against أو مؤيد For) بحيث تتولى كل مجموعة عرض وجهة النظر الخاصة بها ثم تقوم المجموعة الأخرى بنقد وجهة النظر تلك وتقدم وجهة النظر الأخرى البديلة، وغالبًا ما تتم هذه المناظرات على مرحلتين متعاقبتين لكل مجموعة: مرحلة عرض الآراء ومرحلة الجدل المضاد.

الأساليب المستخدمة خارج قاعة التدريب:

أ- التكليفات أو الواجبات:

هي الأنشطة الأكثر استخدامًا في هذه المجموعة وتعد امتدادًا للتعلم خارج قاعة التدريب، وقد تكون التكليفات على هيئة كتابة أو قراءة شيء ما أو تمرين عملي أو حل مشكلة.

وتهدف هذه التكليفات إلى تقوية أواصر التعلم الذاتي للمتدربين وتنمية بعض المهارات لديهم وكذلك منحهم وقتًا إضافيا للتدريب والتأمل.

ب- الرحلات أو الزيارات الميدانية:

يقصد بالزيارات الميدانية أو الرحلات قيام المتدربين بجولات ميدانية لأماكن خارج قاعة التدريب بغرض رؤية التطبيقات العملية للأفكار والمفاهيم والممارسات المعطاة للمتدربين في قاعات التدريب والتي لا يمكن تجسيدها أو إحضارها إليهم في قاعات التدريب وقد تستغرق الزيارة عدة ساعات أو عدة أيام وبإمكانها تحقيق أهداف تدريبية لا يمكن تحقيقها بالأساليب الأخرى.

ورقة العمل (١-٦-١):

التعرف على طرق التدريب:

تتعدد طرق التدريب وأساليبه، ومن بين الطرق الأكثر شيوعا:

- دراسة الحالة.
- العرض الإيضاحي.
- عروض المشاركين.
- العصف الذهني.
- لعب الأدوار.
- مجموعات العمل.
- المحاضرة.
- المحاكاة.
- المعرض.
- النقاش.

اكتب اسم طريقة التدريب المستخدمة أمام كل وصف في الجدول التالي:

وصف موجز	طريقة التدريب
نشاط سريع وموجز وفيه يقوم المدرب باستلهام المشاركين لإبداء آرائهم وأفكارهم بحرية وبصورة عفوية عن أحد مواضيع التدريب.	....
يعمل المشاركون في ثنائيات أو مجموعات صغيرة للقيام بدور معين ومن خلال هذا النشاط يتعلمون مفاهيم تدريبية معينة أو يتدربون على مهارة معينة.	....
يلعب فيه المتدربون دور الفريق مثل فريق إنقاذ أو طوارئ حيث يلتقون معًا لحل مشكلات معينة وفي نهاية النشاط يعرض المشاركون ما توصلوا إليه أمام الجميع لمناقشته وفي حال وجود عدد كبير من المتدربين يتم توزيعهم إلى مجموعات صغيرة لتقوم كل منها بممارسة النشاط، ويمكن أن يتم هذا النشاط بشكل فردي.	....
أسلوب للتعلم يتيح الفرصة لتبادل الآراء والأفكار وتوضيحها والدفاع عنها.	....
يقوم المدرب بتزويد المتدربين بالمعلومات الخاصة بموقف أو حالة معينة حقيقية أو افتراضية (قد تكون على شكل نص مكتوب أو شريط فيديو مصور أو غير ذلك)، ثم يقوم المتدربون بتحليل الأحداث المختلفة والقرارات التي أخذت لكي يتوصلوا إلى تقييم نتائج هذه الحالة.	....
يقوم هذا الأسلوب على عمل المتدربين في أزواج أو ضمن مجموعات ويتم اللجوء إليه عندما يتطلب النشاط تحقيق فرص مشاركة وتعاون أكبر بين المشاركين.	....
يقوم كل مشارك أو مندوبين عن المجموعات المشاركة بعرض ما توصل إليه أو توصلت إليه المجموعات من أفكار أو اقتراحات أو حلول أمام الآخرين، وقد يتم العرض بشكل شفهي أو باستخدام وسائل مساعدة مثل اللوحة القلابة أو الشفافيات أو الحاسوب وغير ذلك.	....
حديث شفهي في موضوع معين يلقي فيه المدرب معلومات على متدربين يكتفون بالاستماع وتسجيل الملاحظات، وقد يتبع هذا الحديث نقاش وقد لا يتبعه ويعتمد نجاح مثل هذا الأسلوب على المدرب نفسه، وعلى مقدار براعته وقدرته في تنظيم أفكاره وآرائه وعرضها على المتدربين.	....
يقوم المدرب بأداء عمل ما أمام مجموعة المتدربين مع شرح نظري وعملي لمراحل أداء العمل وإجراءاته دون أن يشارك المتدربون في أداء العمل ويقوم المتدربون بالملاحظة والتسجيل أثناء العرض ثم المناقشة بعد انتهاء العرض.	....

نشاط رقم (١-٧):

نشاط	اسم النشاط	نوع النشاط	زمن النشاط
١-٧	مهارات العرض الفعال	جماعي	٣٠ دقيقة

نواتج النشاط:

يتوقع في نهاية النشاط أن يكون المشارك قادراً على:

- يوظف مهارات العرض الفعال أثناء التدريب.
- يفعل مشاركة المتدربين أثناء التدريب.

◉ الأدوات والمواد المستخدمة في تنفيذ النشاط:

- ورق قلّاب.
- أقلام كتابة ماركر.
- نشرة (١-٧-١) تحفيز المشاركين.
- ورقة العمل (١-٧-١) مهارات التقديم والعرض.
- شبكة المعلومات الدولية.
- هاتف متصل بالإنترنت.

◉ استراتيجيات تنفيذ النشاط:

- العروض التوضيحية
- الحوار والمناقشة
- فرق العمل
- لعب الدور.

◉ إجراءات تنفيذ النشاط:

- يقسم المشاركين لمجموعات من ٤ او ٦ أفراد.
- يقدم المدرّب تعريفاً بالهدف من النشاط.
- من خلال فرق العمل على كل فريق إعداد قائمة من ١٠ نقاط تلخص أهم مهارات العرض الفعال.
- يقوم المدرّب بإجراء عرض فعال لمدة ٥ دقائق، ويطلب من المشاركين ملاحظته، وتحديد أهم مهارات العرض الفعال التي قام بها المدرّب.
- يمكن عرض فيلم يوضح أحد العروض المميزة، ويطلب من المشاركين تحديد أهم مهارات العرض الفعال التي ظهرت في الفيلم، ويمكنك الاستعانة بالعرض الذي قدمه محمد القحطاني «قوة الكلمة» والتي فاز به ببطولة العالم في الإلقاء عام ٢٠١٥، ويمكن الحصول على هذا الفيلم من خلال رمز الاستجابة السريع التالي:

- يطلب المدرّب من المشاركين اختيار واحدة من بين مهارات العرض الفعال، والتي منها:
- الاتصال البصري.
- الإنصات.
- لغة الجسد.
- اختبار الفهم.
- تعبيرات الوجه.
- تلخيص الأفكار.
- التشجيع والتعزيز.
- طرح الأسئلة.
- تقوم كل مجموعة بكتابة مجموعة من المقترحات لتحقيق هذه المهارة أثناء عملية العرض.
- يسأل المدرّب المشاركين: ما الأدوات التي يمكن استخدامها لإشراك المتدربين في التدريب وأنشطته بفاعلية.
- يحدد زمن لعمل المجموعات.
- تعرض المجموعات ما تم التوصل إليه.
- يعقب المدرّب على نتائج عمل المجموعات وأفكارهم المطروحة.
- تقوم كل مجموعة بتحضير موقف تدريبي يتم خلالها استخدام مهارات العرض الفعال

وكذلك استخدام أدوات مختلفة تشرك المتدربين.

- تختار كل مجموعة أحد أعضائها لتقديم الموقف التدريبي.
- بعد انتهاء كل مشارك يتم إجراء تحليل جماعي لتحديد مدى نجاح المجموعة في تنفيذ الموقف التدريبي، وأهم جوانب القوة، ونقاط الضعف.
- يوزع المدرّب على المشاركين ورقة العمل (١-٧-١) لتحديد المجالات التي ينبغي التركيز عليها حتى تزيد قدراتهم في مهارات التقديم والعرض.

نشاط رقم (١-٧):

تحفيز المشاركين

كيف يمكن تحفيز المشاركين؟

- تصميم التدريب بما يحقق احتياجاتهم.
- ربط موضوعات التدريب بحياتهم وعملهم.
- التعرف على مواطن القلق والشكوى عندهم والعمل على إزالتها.
- الاهتمام بإنجازاتهم وتزويدهم بالتغذية الراجعة والنقد البناء.
- إتاحة الفرصة لهم لتجريب وتطبيق أفكارهم.
- تدعيم القول بالفعل (القدوة الحسنة).

العوامل المؤثرة على إثارة وتحفيز المتدربين:

- مدى ملاءمة المادة التدريبية المقدمة لاهتمامات المتدربين ودرجة ارتباطها بواقع عملهم.
- درجة النضج العاطفي والجسدي والعقلي لدى المشاركين وتأثير ذلك على استجاباتهم للموقف التدريبي.
- الافتراضات الشخصية المسبقة عن جدوى التدريب ومدى قناعتهم بوجود علاقة عضوية بينه وبين تطوير معارفهم ومهاراتهم الوظيفية في العمل.
- مدى قدرة المدرب على إحداث التوازن المناسب بين أساليب التدريب من ناحية ووسائل التدريب من ناحية أخرى بصورة تبقي على التواصل بينه وبين المتدربين بصورة مستمرة.
- الظروف المكانية والموقع الذي يتم فيه التدريب ومدى ملاءمته لعملية التعلم.
- التوقيت الذي يتم فيه التدريب ومدى تأثيره على درجة استيعاب المتدربين.
- طريقة تصميم القاعة التدريبية وطبيعة التجهيزات التدريبية الموجودة بها وأثر ذلك على قدرة المتدرب الذهنية واستعداده النفسي للمتابعة الدقيقة لما يعرض عليه بالجلسة التدريبية.
- تشتت انتباه المتدرب بين التسجيل الكتابي لما يعرض عليه وبين رغبته في الاستماع والإنصات للمدرب.
- كثرة المقاطعات والأحاديث الجانبية بين بعض المتدربين أو دخول المدرب في حوار ثنائي طويل لمناقشة قضية جانبية جدلية لا تهم سوى متدرب واحد، مما يفقد باقي المجموعة

الحماس للاستماع والمتابعة.

فيما يلي أمثلة لممارسات سلبية يرتكبها المدربون دون وعي منهم لمدى تأثيرها على حافزيه المتدربين:

١. أن يسرع مجيئاً وذهاباً داخل قاعة التدريب بصورة متكررة مما يشتت انتباه المتدربين ويفقدهم التركيز.

٢. أن يصر المدرب على عرض كل ما لديه من معلومات ومعارف متعلقة بالموضوع محل التدريب دون النظر لعنصر الوقت أو لمستوى المتدربين أو مدى رغبتهم في تعلم ما يقول أو حتى قدرتهم في متابعة ما يطرح.

٣. أن يعمد المدرب إلى إضاعة الوقت من خلال تكليف المتدربين بمهام شكلية أو الدخول في قضايا فرعية أو أن يطلب من المتدربين أن يسجلوا كتابة ما يمليه عليهم على مدى فترة زمنية طويلة أو أن يرسم رسماً معقداً أو شكلاً بيانياً مفصلاً.

٤. أن يعبث المدرب بالأشياء المحيطة به أو بعض ممتلكاته الشخصية كسلسلة المفاتيح أو الساعة أو المؤشر مما يزيد من تشتت انتباه المتدربين.

٥. أن يدير المدرب ظهره للمتدربين معظم الوقت أثناء التسجيل على السبورة.

ورقة العمل (١-٧-١):

مهارات التقديم والعرض:

من المفيد أن تتفحص مهاراتك الحالية حتى تصبح أكثر فعالية في التقديم والعرض.

والتقييم التالي يمكن أن يساعدك في تحديد المجالات التي ينبغي التركيز عليها حتى تزيد من قدراتك.

برجاء قراءة العبارات التالية ثم ضع دائرة حول الرقم الذي يصف

م	الإجراءات	دائماً أبداً				
١	أحدد بعض الأهداف الأساسية قبل تخطيط العرض والتقديم.					
٢	أحلل قيم واحتياجات المتدربين.					
٣	أدون بعض الأفكار الرئيسية أولاً لتكون الأسس الرئيسية لما أعرضه.					
٤	عند تنظيم العرض والتقديم فإنني آخذ في الاعتبار كافة الأفكار الأساسية سواء في صورتها الأساسية أو بعد تحسينها وتنقيحها.					
٥	أضع المقدمة التي سوف تجذب اهتمام المتدربين وأدعم ذلك بتقديم المعلومات الأساسية اللازمة.					
٦	يرتبط ختام حديثي بمقدمته مع احتوائه على عبارة داعية للعمل والتصرف عندما يكون ذلك ملائماً.					
٧	المساعدات البصرية التي أستخدمها معدة بعناية فضلاً عن أنها بسيطة وسهلة القراءة وذات أثر ملموس.					
٨	إن أجهزة المساعدات البصرية تدعم ما أقوم بتقديمه وعرضه ولا تنقص منه أو تحد من قيمته.					
٩	إذا كان تقديمي وعرضي مقنعاً فإن النقاش الذي سيثيره سيكون منطقياً ومدعماً لما أردت أن أحدده.					
١٠	أستغل قلقي جيداً وبحيث يزكي حماسي في التقديم والعرض ولا يحد من قدرتي أو يثبط من همتي.					
١١	أتأكد من وضوح الفوائد التي يمكن أن تعود على المتدربين					
١٢	أسعى لتوصيل أفكاري بكل حماس.					
١٣	أتدرب تماماً للقيام بدوري، لذلك أوجه أقصى اهتمام وانتباه إلى المتدربين مع أدنى تركيز ممكن على المذكرات.					
١٤	تشتمل مذكراتي على "الكلمات المناسبة" فقط ولذلك أتجنب القراءة من الأصل المطبوع والمعد أو من أي أبحاث وأوراق فنية.					
١٥	أتدرب وأستعد تماماً للتقديم والعرض واقفاً وباستخدام المساعدات البصرية.					
١٦	أعد أجوبة للأسئلة المتوقعة وأتدرب على الإجابة عليها.					
١٧	أعد أماكن الجلوس وأفحص معدات العرض البصري مقدماً قبل العرض والتقديم.					
١٨	أحافظ على الاتصال البصري الجيد بكافة الحاضرين في كل وقت.					
١٩	كافة إيماءاتي وحركاتي طبيعية تماماً ولا يؤثر عليها أي عنصر قلق.					
٢٠	صوتي قوي وواضح وليس مملاً أو رتيباً.					
	الدرجة الإجمالية					

درجات التقييم

من ٨٠ إلى ١٠٠ درجة	أنت متحدث جيد تماماً.
من ٦٠ إلى ٧٩ درجة	من الممكن أن تصبح فعالاً جيداً في التقديم والعرض.
من ٤٠ الى ٥٩ درجة	تحتاج للعمل على مهارات عرضك كثيراً.
من ٣٠ إلى ٣٩ درجة	تحتاج إلى تحسين كبير وتدريب مستمر كثيرا
أقل من ٣٠ درجة	إن الأمر شاق وعسير إلا أن محاولاتك يمكن أن تثمر عن تقدم ممتاز.

نشاط رقم (١-٨):

نشاط	اسم النشاط	نوع النشاط	زمن النشاط
١-٨	تقويم التدريب	جماعي	٣٠ دقيقة

نواتج النشاط:

يتوقع في نهاية النشاط أن يكون المشارك قادراً على:

- يحدد أساليب تقويم اليوم التدريبي.

◉ الأدوات والمواد المستخدمة في تنفيذ النشاط:

- ورق قلّاب.
- أقلام كتابة ماركر.
- ورقة عمل (١-٨-١) تقييم التدريب.
- ورقة عمل (١-٨-٢) نموذج لتقييم برنامج تدريبي.
- شبكة المعلومات الدولية.
- هاتف متصل بالإنترنت.

◉ استراتيجيات تنفيذ النشاط:

- التعلّم التعاوني.
- الحوار والمناقشة.
- ورش العمل.
- التعلّم الذاتي.

◉ إجراءات تنفيذ النشاط:

- يقسم المشاركين لمجموعات من ٤ او ٦ أفراد.
- يختار المدرّب قائدا لكل مجموعة، ممكن ترك الاختيار للمجموعات.
- يقدم المدرّب تعريفاً بالهدف من النشاط.
- يسأل المدرّب المشاركين: ما الأساليب المختلفة لتقويم التدريب.
- من خلال النقاش الجماعي يتوصل المشاركين إلى أن تنوع وتعدد أساليب تقويم والتدريب، والتي منها:

١. التقويم الذاتي.
٢. آراء الجمهور أثناء وبعد العرض.
٣. تقويم الأقران.
٤. الاستبيانات.
٥. الاختبارات القبلية والبعدية.

- يطلب المدرّب من كل مجموعة اختيار أحد تلك الأساليب للقيام ببحث حوله باستخدام شبكة المعلومات الدولية.
- يحدد زمناً لعمل المجموعات.
- يعرض قائد المجموعة ما تم التوصل إليه.
- يعقب المدرّب على نتائج عمل المجموعات وأفكارهم المطروحة.
- يوزع المدرّب على المشاركين ورقة العمل (١-٨-١) طرق تقويم التدريب.
- يحدد المشاركين الوسائل والأدوات التي يمكن استخدامها لتقييم كل من:

١. الرضا
٢. التعلّم
٣. التطبيق
٤. التأثير

- تعرض كل مجموعة ما تم التوصل إليه.
- بعد انتهاء المجموعات، اعرض الجدول التالي والذي يوضح بعض الإجابات المحتملة على ورقة العمل
- يوزع المدرب على المشاركين ورقة العمل (١-٨-٢) لنموذج لتقييم المدرب والبرنامج.

- تقترح المجموعات بنودا لقياس البرنامج التدريبي وتكمل ورقة العمل.
- بعد انتهاء المجموعات، اعرض الجدولين التالين لإيضاح بعض الإجابات المحتملة على ورقة العمل.
- يوزع المدرب على المشاركين ورقة العمل (١-٨-٢) لنموذج لتقييم المدرب والبرنامج.
- تقترح المجموعات بنودا لقياس البرنامج التدريبي وتكمل ورقة العمل.
- بعد انتهاء المجموعات، اعرض الجدولين التالين لإيضاح بعض الإجابات المحتملة على ورقة العمل.

مستوى التقييم	الوسائل والأدوات المقترحة
الرضاء	ما يعبر عنه المتدربون شفاهة. توزيع استبيانات دورية على المتدربين خلال البرنامج التدريبي لمعرفة مستوى رضائهم على ألا يذكر في هذه الاستبيانات أسماء المتدربين. استبيان لمعرفة مستوى الرضاء في نهاية البرنامج التدريبي بدون ذكر الاسم. إجراء مقابلات مع عينات من المتدربين. متابعة المعلومات المرتجعة من رؤساء المتدربين.
التعلم	ملاحظة أداء المتدربين في تطبيق المهام الموكلة إليهم خلال البرنامج التدريبي. اختبارات تحريرية ومنها اختبارات المقارنة بين بداية ونهاية البرنامج التدريبي. مناقشات مع المتدربين بخصوص محتويات البرنامج التدريبي. اختبارات شفهية. تقييم المتدربين لأنفسهم. تحليل المنتج التدريبي الذي يقوم به المتدربون ومستوى إنجازاتهم.
التطبيق	ملاحظة أداء المتدربين في محيط العمل. المقارنة بين مستوى أداء المتدربين قبل وبعد البرنامج التدريبي. زيارات لملاحظة الأداء. إجراء مقابلات مع المتدربين بخصوص تقييمهم الشخصي لقدرتهم على تطبيق ما تدربوا عليه.
التأثير	تحليل لمستويات أداء وحدة العمل. المعلومات الواردة من داخل ومن خارج وحدة العمل بخصوص مستوى الأداء. المقارنة بين أداء وحدة العمل قبل وبعد البرنامج التدريبي. المعلومات الواردة من العاملين بوحدات عمل أخرى (من غير المتدربين).

نموذج لتقييم المدرّب:

م	مقدم الدورة	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
١	المدرب متمكن من مادته العلمية					
٢	عرض محتوى الدورة بشكل مرتب ومنظم					
٣	استخدم وسائل إيضاح مناسبة لعرض المعلومات					
٤	المدرب لديه توازن بين مهارات العرض ومهارات النقاش					
٥	يتميز المدرب بطلاقة الحديث ووضوح الصوت					
٦	المدرب لديه القدرة على بث روح المشاركة والتفاعل					
٧	الالتزام بالجدول الزمني للبرنامج بداية ونهاية					
٨	أداء المدرب بوجه عام في الدورة					

نموذج لتقييم برنامج تدريبي:

م	المادة العلمية	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
١	أهمية موضوع الدورة					
٢	تنظيم وسهولة محتوى المادة العلمية					
٣	اشتملت الدورة على معلومات حديثة وقيمة					
٤	احتوت المادة التدريبية لعدد من الأنشطة والتدريبات العملية					
٥	أسهم محتوى الدورة في إثراء معارفي ومهاراتي					

ورقة العمل (١-٨-١):

تقييم التدريب:

اقترح وسائل فعالة لاستخدامها في كل مستوى من المستويات

مستوى التقييم	الوسائل والأدوات المقترحة
الرضاء	• ..... • ..... • ..... • ..... • .....
التعلم	• ..... • ..... • ..... • ..... • .....
التطبيق	• ..... • ..... • ..... • ..... • .....
التأثير	• ..... • ..... • ..... • ..... • .....

ورقة العمل (١-٨-٢):

نموذج لتقييم المدرّب:

م	مقدم الدورة	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
١	.....					
٢	.....					
٣	.....					
٤	.....					
٥	.....					
٦	.....					
٧	.....					
٨	.....					

نموذج لتقييم برنامج تدريبي

م	المادة العلمية	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
١	.....					
٢	.....					
٣	.....					
٤	.....					
٥	.....					

الملاحق

حصص الإتقان

الاختبار القبلي – البعدي

٢٠ دقيقة

تعليمات الاختبار/ عزيزي المتدرب فيما يلي عدد من الأسئلة التي تغطي الوحدات التدريبية المختلفة المتضمنة بهذه الحقيبة. جميع هذه الأسئلة موضوعية، اقرأ كل سؤال جيدا قبل الاجابة عنه

اختر الإجابة الصحيحة

١- هي قرارات شخصية، واعية، لتصرفات تزيد أو تقلل خطر الإصابة بالأمراض.

أ. معدل الإصابة بالأمراض ب. احترام الذات ج. عامل الخطر د. اختيارات نمط الحياة

٢-أي مادة تؤثر على العمليات العقلية مثل: الإدراك والعاطفة

أ. المؤثرات العقلية ب. المنشطات ج. المثبطات د. الاضطراب الانفجاري المتقطع

٣- .....حالة من اكتمال السلامة بدنيًّا وعقليًّا واجتماعيًّا، وليس مجرد انعدام للمرض أو العجز.

أ. الصحة ب. العافية ج. السلوكيات الشخصية د. الخدمات الصحية

٤- هي إحدى الاضطرابات النفسية المرتبطة بسلوك الأكل عند البعض. غالبًا ما تصيب الأشخاص في مرحلة المراهقة نتيجة لبعض الضغوطات التي من الممكن أن تؤثر عليهم خلال هذه المرحلة

أ. فقدان الشهية العصبي ب. الشره المرضي العصبي ج. الاضطراب النفسي د. اضطرابات الأكل

٥- دخول أي مادة ضارة أو ملوثة إلى الجسم فتحدث أضرارًا داخل الجسم.

أ. التسمم ب. السمنة ج. الغصة د. لشره المرضي العصبي

٦- تعرض الشخص غير المدخن لدخان السجائر بغير إرادته، كتدخين الأب عند أبنائه

أ. التبغ ب. التبغ عديم الدخان ج. التدخين السلبي د. السجائر الإلكترونية

٧- اضطراب شائع ومزمن أو طويل الأمد، يعاني فيه الشخص من أفكار (هواجس)،

أ. اضطراب قلق الانفصال ب. اضطراب الوسواس القهري ج. اضطراب الكرب ما بعد الصدمة د. اضطراب القلق الاجتماعي

٨- الأغذية .....الموجودة في الحالة الطبيعية بدون تدخل بشري

أ. المصنعة ب. المعالجة ج. غير مصنعة د. المهدرج

يصل بالشخص في الحالات الشديدة إلى فكرة الانتحار وإزهاق الروح التي أمر لله بحفظها.

-٩

أ. اضطرابات الأكل ب. اضطراب قلق الانفصال ج. الرهاب د. الاكتئاب

١٠- هي المنتجات التي تتكون من التبغ ويمكن استهلاكه عن طريق المضغ أو المص، أو الشم

أ. النضوج النفسي ب. التبغ عديم الدخان ج. التدخين السلبي د. السجائر الإلكترونية

١١- الخدمات التي يوفرها القطاع الصحي العام والخاص لأفراد المجتمع، مثل: مراكز الصحة الأولية، المستشفيات العامة، والمستشفيات التخصصية

أ. الصحة ب. العافية ج. السلوكيات الشخصية د. الخدمات الصحية

١٢- يشير إلى عدد الوفيات في مجتمع ما، خلال زمن محدد

أ. معدل الإصابة بالأمراض ب. معدل الوفيات ج. النضوج النفسي د. اختيارات نمط الحياة

١٣- تراكم غير طبيعي أو مفرط للدهون، قد يلحق الضرر بالصحة.

أ. التسمم ب. السمنة ج. الغصة د. لشره المرضي العصبي

١٤- هي مواد تعمل على إثاره الجهاز العصبي المركزي فتزيد من سرعه الرسائل العصبية من الدماغ إلى سائر الجسم

أ. الاضطراب الانفجاري المتقطع ب. المنشطات ج. المثبطات د.

المهلوسات

١٥- البديل الصحي للسجائر العادية، وأن هذه السجائر أخف ضررًا

أ. التبغ ب. التبغ عديم الدخان ج. التدخين السلبي د. السجائر الإلكترونية

١٦- أحد العناصر الغذائية الضرورية في البناء وإصلاح وحفظ أنسجة العضلات والأعضاء الداخلية والجلد

أ. البروتين ب. الدهون ج. الكربوهيدرات د. السكروز

١٧- تُعرف باسم الأمراض المزمنة أو غير السارية؛ إذ تطول مدة علاجها، وتبقى لفترات طويلة مع صاحبها، وتتكون بفعل مجموعة من العوامل الوراثية والفسيولوجية والبيئية والسلوكية

أ. الاضطراب النفسي ب. فقدان الشهية العصبي ج. الأمراض غير المعدية د. اضطرابات الأكل

١٨- يعاني الأشخاص المصابون بهذا الاضطراب من خوف الانفصال عن الأفراد المرتبطين بهم

أ. اضطراب قلق الانفصال ب. الرهاب ج. اضطراب الكرب ما بعد الصدمة د. الاضطراب الانفجاري المتقطع

١٩- يعتبر من أكثر اضطرابات الاكل شيوعًا. فالشخص المصاب بهذا الاضطراب يستهلك كمية كبيرة من الأطعمة في مدة زمنية قصيره

أ. النضوج النفسي ب. الشره المرضي العصبي ج. السمنة د. اضطرابات الأكل

٢٠- هي مواد تؤثر على الإشارات العصبية التي تنتقل من وإلى الدماغ،

أ. المؤثرات العقلية ب. المنشطات ج. المثبطات د. النضوج النفسي

٢١- هي العوامل التي تزيد فرص الإصابة بالمرض أو الإصابة، وقد تكون عوامل حيوية و وراثية

أ. معدل الإصابة بالأمراض ب. معدل الوفيات ج. عامل الخطر د. اختيارات نمط الحياة

٢٢- جميع الأفعال التي يمارسها الشخص بشكل يومي، ويكون لها دور كبير في

تحديد حالته الصحية

أ. الصحة ب. العافية ج. السلوكيات الشخصية د. الخدمات الصحية

٢٣- عبارة عن حالة من العافية يمكن للفرد فيها تكريس قدراته الخاصة والتكيّف مع أنواع الإجهاد الاعتيادية

أ. الصحة النفسية ب. النضوج النفسي ج. احترام الذات د. الاضطراب النفسي

٢٤- وهي تطلق على النبات الذي يدخن ورقه، وأول معرفة لها كان في المكسيك في أمريكا اللاتينية.

أ. التبغ ب. التبغ عديم الدخان ج. التدخين السلبي د. السجائر الإلكترونية

٢٥- هو اضطراب يجعل صاحبه مهووسًا بشكل وصورة الجسم، ويحاول جاهدًا تجنب زيادة الوزن؛ فيمتنع عن تناول الطعام عمدًا

أ. فقدان الشهية العصبي ب. الشره المرضي العصبي ج. السمنة د. اضطرابات الأكل

٢٦- هي مواد تسبب خللًا في الرسائل العصبية في الدماغ

أ. الاضطراب النفسي ب. المنشطات ج. المثبطات د. المهلوسات

٢٧- تحدث نتيجة تعلق جسم غريب في الحلق أو القصبة الهوائية بحيث يعوق مرور الهواء ويسبب الاختناق.

أ. التسمم ب. السمنة ج. الغصة د. لشره المرضي العصبي

٢٨- وهي الأمراض التي تنتقل من شخص لآخر، وتنقلها الكائنات الحية الدقيقة

أ. الأمراض المعدية ب. الاضطراب النفسي ج. الأمراض غير المعدية د. الاضطراب الانفجاري المتقطع

٢٩- يشير إلى معدل انتشار المرض في مجتمع ما

أ. معدل الإصابة بالأمراض ب. معدل الوفيات ج. عامل الخطر د. احترام الذات

٣٠- الحالة الصحية المثلى للأفراد والجماعات

أ. احترام الذات ب. العافية ج. السلوكيات الشخصية د. الخدمات الصحية

٣١- ..... نهج تعليمي يتيح للطالب الاستكشاف والمناقشة والبناء الهادف للمفاهيم والعلاقات بالتعامل مع مشاكل ومشاريع واقعية مرتبطة بواقع المتعلم.

أ. التعلم الحقيقي ب. التعلم الالكتروني ج. التقويم الالكتروني د. التغذية الراجعة

٣٢- التعبيرات الجسدية وقسمات الوجه كرد فعل على إجابة خاطئة من التعزيز.....

أ. الإيجابي ب. الإيجابي المادي ج. الإيجابي المعني د. السلبي

٣٣ يقوم المعلم بالتأكد من درجة امتلاك الطالب للمهارات والقدرات اللازمة لبدء التدريس من خلال .....

أ. التقويم القبلي ب. التقويم التكويني ج. التقويم الختامي د. التقويم التشخيصي

٣٤- يمكن توظيف ..... في التعليم العام كوسيلة أو أداة تعليمية لأنها تحظى باهتمام بالغ عند صانعي القرار في مجال التربية والتعليم.

أ. تقويم الأداء ب. التقنيات الحديثة ج. التعليم الالكتروني د. التعزيز

٣٥- يعد ..... أحد الأساليب التي تؤكد على تقويم ما يقوم به المتعلمين من نشاط ما.

أ. تقويم الأداء ب. التعلم الحقيقي ج. التعزيز د. التغذية الراجعة

٣٦- .....تعتمد على الأنشطة الاستكشافية التي يعدها المعلم ويقوم الطلبة بتنفيذها من خلال أنشطة محددة تحتوي على روابط مصادر إلكترونية عبر الويب.

أ. استراتيجية التوجيه الذاتي ب. العصف الذهني الإلكتروني ج. استراتيجية تقصي المعرفة د. استراتيجية المشاريع

٣٧- ..... وتتم عن طريق الملاحظة أو الاختبارات أو الانفعالات الظاهرة، أو من خلال السلوك الأدائي للمتعلم.

أ. التغذية الراجعة ب. التغذية الراجعة الداخلية ج. التغذية الراجعة الخارجية د. التغذية الراجعة الوصفية

٣٨- تجميع إنجازات وأعمال الطلبة المرتبطة بالمحتوى الدراسي ومراجعتها وتقويمها من قِبل المعلم من خلال.....

أ. ملفات الإنجاز ب. الاختبارات والواجبات الالكترونية ج. الخرائط الالكترونية د. الاستبانات الإلكترونية

الاختبار القبلي – البعدي نموذج الإجابة

اختر الإجابة الصحيحة

١- هي قرارات شخصية، واعية، لتصرفات تزيد أو تقلل خطر الإصابة بالأمراض.

أ. معدل الإصابة بالأمراض ب. احترام الذات ج. عامل الخطر د. اختيارات نمط الحياة

٢- أي مادة تؤثر على العمليات العقلية مثل: الإدراك والعاطفة

أ. المؤثرات العقلية ب. المنشطات ج. المثبطات د. الاضطراب الانفجاري المتقطع

٣- .....حالة من اكتمال السلامة بدنيًّا وعقليًّا واجتماعيًّا، وليس مجرد انعدام للمرض أو العجز.

أ. الصحة ب. العافية ج. السلوكيات الشخصية د. الخدمات الصحية

٤- هي إحدى الاضطرابات النفسية المرتبطة بسلوك الأكل عند البعض. غالبًا ما تصيب الأشخاص في مرحلة المراهقة نتيجة لبعض الضغوطات التي من الممكن أن تؤثر عليهم خلال هذه المرحلة

أ. فقدان الشهية العصبي ب. الشره المرضي العصبي ج. الاضطراب النفسي د. اضطرابات الأكل

٥- دخول أي مادة ضارة أو ملوثة إلى الجسم فتحدث أضرارًا داخل الجسم.

أ. التسمم ب. السمنة ج. الغصة د. لشره المرضي العصبي

٦- تعرض الشخص غير المدخن لدخان السجائر بغير إرادته، كتدخين الأب عند أبنائه

أ. التبغ ب. التبغ عديم الدخان ج. التدخين السلبي د. السجائر الإلكترونية

٧- اضطراب شائع ومزمن أو طويل الأمد، يعاني فيه الشخص من أفكار (هواجس)،

أ. اضطراب قلق الانفصال ب. اضطراب الوسواس القهري ج. اضطراب الكرب ما بعد الصدمة د. اضطراب القلق الاجتماعي

٨- الأغذية .....الموجودة في الحالة الطبيعية بدون تدخل بشري

أ. المصنعة ب. المعالجة ج. غير مصنعة د. المهدرج

يصل بالشخص في الحالات الشديدة إلى فكرة الانتحار وإزهاق الروح التي أمر لله بحفظها.

٩-

أ. اضطرابات الأكل ب. اضطراب قلق الانفصال ج. الرهاب د. الاكتئاب

١٠- هي المنتجات التي تتكون من التبغ ويمكن استهلاكه عن طريق المضغ أو المص، أو الشم

أ. النضوج النفسي ب. التبغ عديم الدخان ج. التدخين السلبي د. السجائر الإلكترونية

١١- الخدمات التي يوفرها القطاع الصحي العام والخاص لأفراد المجتمع، مثل: مراكز الصحة الأولية، المستشفيات العامة، والمستشفيات التخصصية

أ. الصحة ب. العافية ج. السلوكيات الشخصية د. الخدمات الصحية

١٢- يشير إلى عدد الوفيات في مجتمع ما، خلال زمن محدد

أ. معدل الإصابة بالأمراض ب. معدل الوفيات ج. النضوج النفسي د. اختيارات نمط الحياة

١٣- تراكم غير طبيعي أو مفرط للدهون، قد يلحق الضرر بالصحة.

أ. التسمم ب. السمنة ج. الغصة د. لشره المرضي العصبي

١٤- هي مواد تعمل على إثاره الجهاز العصبي المركزي فتزيد من سرعه الرسائل العصبية من الدماغ إلى سائر الجسم

أ. الاضطراب الانفجاري المتقطع ب. المنشطات ج. المثبطات د. المهلوسات

١٥- البديل الصحي للسجائر العادية، وأن هذه السجائر أخف ضررًا

أ. التبغ ب. التبغ عديم الدخان ج. التدخين السلبي د. السجائر الإلكترونية

١٦- أحد العناصر الغذائية الضرورية في البناء وإصلاح وحفظ أنسجة العضلات والأعضاء الداخلية والجلد

أ. البروتين ب. الدهون ج. الكربوهيدرات د. السكروز

١٧- تُعرف باسم الأمراض المزمنة أو غير السارية؛ إذ تطول مدة علاجها، وتبقى لفترات طويلة مع صاحبها، وتتكون بفعل مجموعة من العوامل الوراثية والفسيولوجية والبيئية والسلوكية

أ. الاضطراب النفسي ب. فقدان الشهية العصبي ج. الأمراض غير المعدية د. اضطرابات الأكل

١٨- يعاني الأشخاص المصابون بهذا الاضطراب من خوف الانفصال عن الأفراد المرتبطين بهم

أ. اضطراب قلق الانفصال ب. الرهاب ج. اضطراب الكرب ما بعد الصدمة د. الاضطراب الانفجاري المتقطع

١٩- يعتبر من أكثر اضطرابات الاكل شيوعًا. فالشخص المصاب بهذا الاضطراب يستهلك كمية كبيرة من الأطعمة في مدة زمنية قصيره

أ. النضوج النفسي ب. الشره المرضي العصبي ج. السمنة د. اضطرابات الأكل

٢٠- هي مواد تؤثر على الإشارات العصبية التي تنتقل من وإلى الدماغ،

أ. المؤثرات العقلية ب. المنشطات ج. المثبطات د. النضوج النفسي

٢١- هي العوامل التي تزيد فرص الإصابة بالمرض أو الإصابة، وقد تكون عوامل

حيوية و وراثية

أ. معدل الإصابة بالأمراض ب. معدل الوفيات ج. عامل الخطر د. اختيارات نمط الحياة

٢٢- جميع الأفعال التي يمارسها الشخص بشكل يومي، ويكون لها دور كبير في تحديد حالته الصحية

أ. الصحة ب. العافية ج. السلوكيات الشخصية د. الخدمات الصحية

٢٣- عبارة عن حالة من العافية يمكن للفرد فيها تكريس قدراته الخاصة والتكيّف مع أنواع الإجهاد الاعتيادية

أ. الصحة النفسية ب. النضوج النفسي ج. احترام الذات د. الاضطراب النفسي

٢٤- وهي تطلق على النبات الذي يدخن ورقه، وأول معرفة لها كان في المكسيك في أمريكا اللاتينية.

أ. التبغ ب. التبغ عديم الدخان ج. التدخين السلبي د. السجائر الإلكترونية

٢٥- هو اضطراب يجعل صاحبه مهووسًا بشكل وصورة الجسم، ويحاول جاهدًا تجنب زيادة الوزن؛ فيمتنع عن تناول الطعام عمدًا

أ. فقدان الشهية العصبي ب. الشره المرضي العصبي ج. السمنة د. اضطرابات الأكل

٢٦- هي مواد تسبب خللًا في الرسائل العصبية في الدماغ

أ. الاضطراب النفسي ب. المنشطات ج. المثبطات د. المهلوسات

٢٧- تحدث نتيجة تعلق جسم غريب في الحلق أو القصبة الهوائية بحيث يعوق مرور الهواء ويسبب الاختناق.

أ. التسمم ب. السمنة ج. الغصة د. لشره المرضي العصبي

٢٨- وهي الأمراض التي تنتقل من شخص لآخر، وتنقلها الكائنات الحية الدقيقة

أ. الأمراض المعدية ب. الاضطراب النفسي ج. الأمراض غير المعدية د. الاضطراب الانفجاري المتقطع

٢٩- يشير إلى معدل انتشار المرض في مجتمع ما

أ. معدل الإصابة بالأمراض ب. معدل الوفيات ج. عامل الخطر د. احترام الذات

٣٠- الحالة الصحية المثلى للأفراد والجماعات

أ. احترام الذات ب. العافية ج. السلوكيات الشخصية د. الخدمات الصحية

١- ..... نهج تعليمي يتيح للطالب الاستكشاف والمناقشة والبناء الهادف للمفاهيم والعلاقات بالتعامل مع مشاكل ومشاريع واقعية مرتبطة بواقع المتعلم.

أ. التعلم الحقيقي ب. التعلم الالكتروني ج. التقويم الالكتروني د. التغذية الراجعة

٢- التعبيرات الجسدية وقسمات الوجه كرد فعل على إجابة خاطئة من التعزيز.....

أ. الإيجابي ب. الإيجابي المادي ج. الإيجابي المعني د. السلبي

٣- يقوم المعلم بالتأكد من درجة امتلاك الطالب للمهارات والقدرات اللازمة لبدء التدريس من خلال .....

أ. التقويم القبلي ب. التقويم التكويني ج. التقويم الختامي د. التقويم التشخيصي

٤- يمكن توظيف ..... في التعليم العام كوسيلة أو أداة تعليمية لأنها تحظى باهتمام بالغ عند صانعي القرار في مجال التربية والتعليم.

أ. تقويم الأداء ب. التقنيات الحديثة ج. التعليم الالكتروني د. التعزيز

٥- يعد ..... أحد الأساليب التي تؤكد على تقويم ما يقوم به المتعلمين من نشاط ما.

أ. تقويم الأداء ب. التعلم الحقيقي ج. التعزيز د. التغذية الراجعة

٦- .....تعتمد على الأنشطة الاستكشافية التي يعدها المعلم ويقوم الطلبة بتنفيذها من خلال أنشطة محددة تحتوي على روابط مصادر إلكترونية عبر الويب.

أ. استراتيجية التوجيه الذاتي ب. العصف الذهني الإلكتروني ج. استراتيجية تقصي المعرفة د. استراتيجية المشاريع

٧- ..... وتتم عن طريق الملاحظة أو الاختبارات أو الانفعالات الظاهرة، أو من خلال السلوك الأدائي للمتعلم.

أ. التغذية الراجعة ب. التغذية الراجعة الداخلية ج. التغذية الراجعة الخارجية د. التغذية الراجعة الوصفية

٨- تجميع إنجازات وأعمال الطلبة المرتبطة بالمحتوى الدراسي ومراجعتها وتقويمها من قِبل المعلم من خلال.....

أ. ملفات الإنجاز ب. الاختبارات والواجبات الالكترونية ج. الخرائط الالكترونية د. الاستبانات الإلكترونية

ملحق رقم ٤ الإجابات النموذجية للأنشطة

• ما المقصود من قول الرسول -صلى الله عليه وسلم-: (معافى في جسده)؟

«مُعافًى في جسَدِه»، أي: تَحصَّلَت له العافيةُ في الجسَدِ فسَلِم مِن المرَضِ والبلاءِ وكان صَحيحًا

• اعطي أمثلة من الكتاب والسنة تبرهن على عناية الإسلام بالعافية لدى الفرد والمجتمع؟

من أصبح مُعافًى في بدَنِه، آمنًا في سِرْبِه ، عندَه قوتُ يومِه فكأنما حِيزَتْ له الدُّنيا

الراوي: أبو الدرداء | المحدث : الذهبي | المصدر : سير أعلام النبلاء | الصفحة أو الرقم : ٣٨٩/١٨ | خلاصة حكم المحدث : غريب ، ولا أعرف حال هانئ | التخريج : أخرجه ابن حبان (٦٧١)، والقضاعي في ((مسند الشهاب)) (٥٣٩) واللفظ لهما، والطبراني في ((مسند الشاميين)) (٢٢) مطولاً

مَن أصبحَ منكم آمنًا في سربِهِ، مُعافًى في جسدِهِ عندَهُ قوتُ يومِهِ ، فَكَأنَّما حيزت لَهُ الدُّنيا

الراوي: عبيد الله بن محصن | المحدث: الألباني | المصدر : صحيح الترمذي

الصفحة أو الرقم: ٢٣٤٦ | خلاصة حكم المحدث: حسن

التخريج: أخرجه الترمذي (٢٣٤٦) واللفظ له، وابن ماجه (٤١٤١)

نِعَمُ للهِ سبحانه وتعالى على عِبادِه كثيرةٌ لا تُحصَى، والرِّزقُ مُتعدِّدٌ متنوِّعٌ؛ فليس الرِّزقُ مَحصورًا في المالِ فقط، وفي هذا الحديثِ يقولُ النَّبيُّ صلَّى للهُ عليه وسلَّم مُعلِّمًا أصحابَه وأُمَّتَه مِن بَعدِهم: «مَن أصبَح مِنكم»، أي: أيُّ عبدٍ كان: «آمِنًا في سِرْبِه»، أي: توفَّر له الأمانُ على نفْسِه أو على أهلِه وجَماعتِه، وقيل: السِّربُ هو السَّبيلُ أو الطَّريقُ، وقيل: البيتُ، «مُعافًى في جسَدِه»، أي: تَحصَّلَت له العافيةُ في الجسَدِ فسَلِم مِن المرَضِ والبلاءِ وكان صَحيحًا، «عندَه قوتُ يومِه»، أي: وتوفَّر له رِزقُ يومِه وما يَحتاجُه مِن مَؤونةٍ وطعامٍ وشرابٍ يَكْفي يومَه، «فكأنَّما حِيزَتْ له الدُّنيا»، أي: فكَأنَّما مَلَك الدُّنيا وجمَعها كلَّها؛ فمَن توفَّر له الأمانُ والعافيةُ والرِّزقُ لا يَحتاجُ إلى شيءٍ بعدَ ذلك، فكان كمَن ملَك الدُّنيا، وجمَعها، فلا يَحتاجُ إلى شيءٍ آخَرَ، وعلى العبدِ أنْ يحَمْدَ للهَ تعالى ويشْكرَه على هذه النِّعمِ.

وفي الحديثِ: بيانُ ضَرورةِ حاجةِ الإنسانِ إلى الأمانِ والعافيةِ والقوتِ.

• منصة دروب الوطنية للتدريب الإلكتروني لها دور في دعم العافية المهنية، ناقش العبارة من وجهه نظرك؟

وهي إحدى مبادرات صندوق تنمية الموارد البشرية «هدف»، التي تسعى إلى تطوير ورفع قدرات و مهارات القوى الوطنية من الذكور والإناث، وإكسابهم المهارات الوظيفية التي تدعم حصولهم على الوظيفة المناسبة، والاستقرار فيها وفق متطلبات سوق العمل السعودي.

• ما الجهود التي قدمتها المملكة العربية السعودية وشركة ارامكو في تعزيز العافية البيئية؟

دور شركة أرامكو السعودية والعمل المناخي : أطلقت الأمم المتحدة مبادرات العمل المناخي؛ للحد من الانبعاثات الملوثة للهواء، ومنها: (مبادرة المجموعة الرائدة من أجل الانتقال في القطاع الصناعي). أُنشئت هذه المبادرة، التي تهدف إلى الوصول بانبعاثات الكربون في القطاع الصناعي إلى مستوى الصفر بحلول عام ٢٠٥٠م. وقد أعلنت شركة أرامكو السعودية عن مشاركتها في الحدّ من الانبعاثات

الغازية المسببة للاحتباس الحراري في أعمالها التشغيلية بحلول العام ٢٠٥٠م؛ عن طريق تطوير مجموعة من الأعمال المتنوعة التي تساعد على الحد من مقدار الغازات المسببة لظاهرة الاحتباس الحراري الناتجة عن صناعة النفط.

مبادرة السعودية الخضراء: تلتزم المملكة العربية السعودية بالمساهمة الفعالة في الكفاح العالمي ضد تغير المناخ وتعزيز العافية البيئية، وذلك بصفتها من أهم الدول المنتجة للطاقة في العالم. وتعمل السعودية حاليًا على تصميم حلول مبتكرة للمساعدة في التصدي لأزمة المناخ.

- ما الصفات والممارسات التي يجب أن تتمتع بها في كل بعد من أبعاد العافية السبعة؟

العافية البيئية	العافية المهنية	العافية الإيمانية
ممارسات:	صفات:	ممارسات:
• تقليل التلوث والنفايات في البيئة. • الترشيد في استخدام المياه والطاقة. • إعادة التدوير للمواد، كلما أمكن ذلك.	• الاستمتاع في العمل. • الشعور بالتقدير من قبل الإدارة وزملاء العمل. • ممارسات: • التعامل بإيجابية مع الآخرين في مكان العمل. • الاستفادة من فرص العمل عبر التعلم المستمر والتغلب على التحديات.	• الصلاة. • الصيام. • صفات: • الوسطية. • التعاطف. • التسامح. • سعادة الانتماء إلى شيء عظيم كالدين والوطن.

العافية البيئية	العافية العاطفية	العافية الإيمانية	العافية الاجتماعية
:ممارسات	:صفات	:صفات	:ممارسات
• ممارسة الرياضة بانتظام. • التغذية الصحية. • الحصول على قسط كافٍ من النوم. • تجنب المخدرات والسموم (بما في ذلك التبغ). • عمل الفحوصات الصحية حسب الحاجة.	• التفاؤل. • الثقة بالنفس. • احترام الذات. • قبول الذات. • القدرة على مشاركة المشاعر مع الآخرين.	• الانفتاح على الأفكار الجديدة. • القدرة على التفكير الناقد. • التعلم مدى الحياة. • حب الاستطلاع. • الإبداع.	• مهارات التواصل. • تنمية الشبكات الاجتماعية الداعمة من العائلة والأصدقاء.

ا

• ما المقصود بمصادر المعلومات الصحية؟

بأنها: الأوعية أو الوسائل أو القنوات التي يمكن عن طريقها نقل المعلومات والبيانات الصحية إلى المستفيدين منها، سواء كانت ورقية أو إلكترونية.

• تصنيف مصادر المعلومات الصحية:

أخبار ومعلومات صادرة عن جهات رسمية أو حكومية Government Bodies

أخبار ومعلومات صادرة عن منظمات إقليمية ودولية Regional and International Organizations

أخبار ومعلومات صادرة عن جمعيات وتنظيمات مهنية محلية Unions

أخبار ومعلومات صحية أخرى صادرة عن جهات أهلية Private Organization

• مصادر المعلومات الصحية الإلكترونية؟

اسم المصدر المعلومات	رابط الموقع الإلكتروني
وزارة الصحة السعودية	https://www.moh.gov.sa/Pages/Default.aspx
هيئة الصحة العامة	https://covid19.cdc.gov.sa/ar
الشؤون الصحية المدرسية/ وزارة التعليم	https://moe.gov.sa/ar/education/generaleducation/Pages/SchoolHealth.aspx
الرعاية الصحية/ المنصة الوطنية الموحدة	https://www.my.gov.sa/wps/portal/snp/aboutksa/HealthCareInKSA
التوعية الصحية/ مستشفى الملك فهد للقوات المسلحة	https://kfafh.med.sa/HEContentAR.html
التوعية الصحية/ جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل	https://www.iau.edu.sa/ar/university-hospitals/king-fahd-hospital-of-the-university/health-awareness
المركز الوطني للمعلومات الصحية	https://nhic.gov.sa
منشورات التوعية الصحية/ مستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث	https://www.kfshrc.edu.sa/ar/home/patientcare/healthlibrary/publications
منظمة الصحة العالمية	https://www.who.int/ar
National Institutes of Health	https://www.nih.gov
Health Finder	www.healthfinder.gov

• ما تأثير كلا من شبكة الانترنت ووسائل التواصل الاجتماعي على صحة استخدامك للمعلومات؟

الشبكة العنكبوتية العالمية (الإنترنت): أوضحت الهيئة العامة للإحصاء أنه في عام ٢٠٢١ هناك أكثر من ٩٢,٥٪ من سكان المملكة العربية السعودية يستخدمون الإنترنت، وهذا العدد يتزايد كل عام.

• وسائل التواصل الاجتماعي: أوضحت الهيئة العامة للإحصاء أنه في عام ٢٠٢١ م هناك أكثر من ٩٨٪ من الشباب السعودي يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي؛ إذ تسمح خصائص البث السهلة لتطبيقات التواصل الاجتماعي، مثل: (الواتس آب، والفيسبوك، والتوتر، واليوتيوب) ويتبادل العديد منهم مقاطع الفيديو والأخبار والرسائل.

المعوق	الحلول المقترحة
ضعف الإرادة والعزيمة تجاه تغير السلوك	زيادة الوعي البدني والرياضي لدى الشخص، من خلال القراءة عن فوائد ممارسة النشاط البدني والرياضي المتنوعة الصحية، والنفسية، والاجتماعية والعقلية.
عدم وجود وقت كافٍ لممارسة النشاط البدني	ضع خطة زمنية أسبوعية أو شهرية لبرنامجك الرياضي أو النشاط البدني باستشارة المختصين كمعلم التربية البدنية أو أخصائي لياقة بدنية.
قلة المرافق والبيئة المناسبة للنشاط البدني	إيجاد بدائل أخرى لممارسة النشاط البدني والرياضي، مثل الحدائق العامة، أماكن النشاط البدني العامة، الأندية الرياضية الخاصة، المنزل.
ضعف اللياقة البدنية لدى الشخص	وضع أهداف واقعية ومنطقية تتوافق مع مستوى اللياقة البدنية لدى الشخص، التدرج في حجم النشاط البدني حتى تتجنب الشعور بالعجز أو الضعف عن تحقيق أهدافك، وانخفاض الدافعية
ضعف الاستمرار في ممارسة النشاط البدني والانقطاع بعد مدة قصيرة	اختيار أنشطة بدنية تتسم بالتشويق والمتعة والمرح؛ لأنها أساس النجاح والاستمرار في الممارسة.

مواصفات التطبيقات أو البرامج والأجهزة

- دقة القياس Accuracy of Measurement
- نوع البيانات حول النشاط البدني Type of Physical Activity Data
- التكلفة الماليةFinancial Cost
- خيارات الدعمSupport Options
- مؤشر ات الأداء المثالي Ideal Performance Indicators
- التنبيهات والتذكير Alerts and Reminders
- المميزات التفاعلية مع الآخرينInteractive Features with Others
- خطوات بناء خطة البرنامج البدني الشخصي (وصفة نشاط بدني)

- الخطوة الأولى: وضع جدول زمني لممارسة النشاط البدني أو الرياضي Set a Physical Activity/Sports Timetable

- الخطوة الثانية: تحديد طبيعة الدعم والمساندة

- الخطوة الثالثة: تحديد التهديدات والفرص Determine the Threats and Opportunities

- التهديدات Threats

التهديدات هي كل ما يمكن أن يعوق استمرار ممارسة النشاط البدني أو الرياضي والانتظام فيه. لذا عليك بحصر المهددات ومعالجتها أولًا بأول من خلال وضع بدائل وحلول مناسبة لها. على سبيل المثال، أحد معوقات النشاط البدني الشائعة قلة أماكن ممارسة النشاط البدني أو الرياضي المناسبة.

- الفرصOpportunities

الفرص هي تلك المجالات التي يمكن أن تسهم في تعزيز ممارسة النشاط البدني أو الرياضي واستمراره بشكل دائم، كما تشمل الحلول والخيارات والبدائل التي يمكن أن تقليل من أثر المعوقات في ممارسة النشاط البدني أو الرياضي ونجاح البرنامج على المدى الطويل.

الكربوهيدرات:

تعد الكربوهيدرات المصدر الرئيس للسعرات الحرارية في الجسم، وتُستخدم لتوفير الطاقة والحرارة، وتساعد على تنظيم الدهون، وإصلاح الخلايا التالفة.

الدهون:

تعد الدهون أحد العناصر الأساسية في تركيب الخلية، فهي عنصر مهم في الجسم؛ وكذلك مخزون جيد للطاقة.

القيمة الغذائية اليومية ٪ Daily Value

القيمة اليومية تحدد قيم احتياجات الفرد اليومية من العناصر الغذائية، وتعبر عنها بالنسبة المئوية ٪، وتستخدم كدليل للمنتجات الغذائية. تُحسب بناء على ١٠٠٪ من الاحتياجات لكل عنصر غذائي، بافتراض أن البالغ يحتاج إلى ٢٠٠٠ سعرة حرارية في اليوم.

ما المقصود بالسعرات الحرارية؟

هي وحدة قياس كمية الطاقة الموجودة في الطعام التي يحتاجها الجسم للقيام بوظائفه الحيوية؛ كعملية التنفس، والهضم، والحركة، والقيام بمختلف أنشطة الحياة اليومية، و يعبر عنها بالكيلو كالوري (K calorie) أو الكيلو جول (K Joule)، وكلاهما وحدة قياس الطاقة.

أهمية ضبط السعرات الحرارية في الغذاء

معرفة السعرات الحرارية الموجودة في الطعام تساعد في الحفاظ على الوزن الصحي؛ لأنه عند استهلاك سعرات حرارية زائدة عن الحاجة، يبدأ الجسم بتخزين السعرات على شكل دهون، ويكون الشخص عرضة لزيادة الوزن والسمنة، التي تعتبر من عوامل الخطر للإصابة بالأمراض المزمنة؛ كداء السكري، وأمراض القلب والأوعية الدموية وغيرها.

تحديد السعرات الحرارية الضرورية للشخص

هناك طرق ومعادلات رياضية مختلفة لحساب السعرات الحرارية، ويوجد -كذلك- تطبيقات إلكترونية عديدة يمكن تحميلها على أجهزة الهاتف الجوال، كما تقدم بعض الجهات الصحية المختصة على الموقع الإلكتروني في الإنترنت حاسب السعرات الحرارية ؛ مثل الموقع الإلكتروني لوزارة الصحة السعودية.

ما المقصود بالمكملات الغذائية Food Supplement

سميت بالمكملات؛ لأنها تكمل العناصر الغذائية، وليست بديلة عن نظام غذائي صحي متوازن يحتوي على الفواكه، والخضروات، والحبوب، والنشويات، والبروتين، والدهون، والحليب ومشتقاته.

أمثله على بعض المكملات الغذائية

- فيتامين أ A - فيتامين سي C - حمض الفوليك Folic acid - الحديد - الزنك - مكملات أوميجا ـ ٣ - مكملات البروتين

- مفهوم اضطرابات الأكل

- اضطرابات الأكل هي إحدى الاضطرابات النفسية المرتبطة بسلوك الأكل عند

البعض. غالبًا ما تصيب الأشخاص في مرحلة المراهقة نتيجة لبعض الضغوطات التي من الممكن أن تؤثر عليهم خلال هذه المرحلة. مثل اهتمام المراهقين برأي الآخرين، وتأثرهم بأقرانهم، وأيضًا تأثير وسائل الاعلام. كلها عوامل قد تزيد من فرصة إصابة المراهقين بهذه الاضطرابات مقارنة بغيرهم.

- فقدان الشهية العصبي Anorexia Nervosa

- هو اضطراب يجعل صاحبه مهووسًا بشكل وصورة الجسم، ويحاول جاهدًا تجنب زيادة الوزن؛ فيمتنع عن تناول الطعام عمدًا، أو ممارسة النشاط البدني بشكل زائد عن الحاجة، أو الأكل ثم التقيؤ الذاتي بهدف تقليل الوزن والوصول للرشاقة. وبمعنى آخر فالمريض لا يفقد الشهية لكنه يحاول كبح الرغبة في الطعام بطرق غير مناسبة صحيًا.

- الشره العصبي المرضي Bulimia Nervosa :

- يعتبر من أكثر اضطرابات الاكل شيوعًا. فالشخص المصاب بهذا الاضطراب يستهلك كمية كبيرة من الأطعمة في مدة زمنية قصيره ثم يرغم نفسه بالتخلص من هذه السعرات الحرارية عن طريق التقيؤ أو استخدام الملينات خوفًا من زياد ة الوزن.

- مفهوم زيادة الوزن والسمنة

- تعرِّف منظمة الصحة العالمية السمنة بأنها: تراكم غير طبيعي أو مفرط للدهون، قد يلحق الضرر بالصحة.

تصنيف مؤشر كتلة الجسم	
نقص الوزن	أقل من ١٨,٥
الوزن الطبيعي	١٨,٥ - ٢٤,٩
زيادة الوزن	٢٥ - ٢٩,٩
السمنة من الدرجة الأولى	٣٠ - ٣٤,٩
السمنة من الدرجة الثانية	٣٥ - ٣٩,٩
السمنة المفرطة	٤٠ أو أكثر

- ويعتبر السبب الأساس لتراكم الدهون هو الزيادة في معدل الطاقة الداخلة للجسم (الأكل) عن معدل حرق الطاقة (النشاط البدني).

معادلة إدارة الوزن

يمكن إدارة الوزن عن طريق فرضيتين:

- السعرات الحرارية المستهلكة من الغذاء أكثر من الطاقة المصروفة من الجسم، الفرد يكسب وزن.
- السعرات الحرارية المستهلكة من الغذاء أقل من الطاقة المصروفة من الجسم، الفرد يخسر وزن.
- والفرق بين الإصابة المقصودة وغير المقصودة، أن الإصابة المقصودة هي إصابة تتسبب فيها عمدًا بنفسك (مثل الانتحار) أو بواسطة شخص آخر (مثل القتل)، أما الإصابة غير المقصودة هي الإصابة التي تحدث عندما لا يكون هناك نية للضرر وهي أكثر انتشارًا في المجتمع (مثل الإصابات المنزلية والحوادث المرورية).

الإصابات المنزلية

الإصابات المنزلية تشمل جميع الإصابات والوفيات غير المقصودة التي تحدث داخل المنزل. وأكثر الإصابات المنزلية انتشارًا في مجتمعنا هي: إصابات السقوط وحوادث التسمم والحرائق والاختناق. وتفصيلها على النحو الآتي:

١. إصابات السقوط تفيد التقديرات الخاصة بمنظمة الصحة العالمية ان إصابات السقوط تؤدي الى (٦٨٤,٠٠٠) ألف حادثة سقوط مميتة كل عام، مما يجعلها السبب الثاني للوفاة الناتجة عن الإصابة غير المقصودة بعد الحوادث المرورية. ويعتبر كبار السن هم الفئة الأكثر عرضة للوفاة أو الإصابة الناتجة من السقوط. وتزداد هذه المخاطر مع التقدم في العمر.

٢. حوادث التسمم: التسمم يعني دخول أي مادة ضارة أو ملوثة إلى الجسم فتحدث أضرارًا داخل الجسم. ويصنف التسمم إلى ثلاثة أنواع: التسمم الغذائي، والتسمم بالأدوية، والتسمم الكيميائي.

١. الحرائق المنزلية الحرائق هي أكثر الحوادث المنزلية شيوعًا في المجتمع، وتبدأ معظم حرائق المنزل في المطبخ، أو غرفة المعيشة، أو غرفة الجلوس أو غرفة النوم. ومن أهم أسباب إصابات الحريق في المنزل هو الطبخ. إضافة إلى أن التدخين والإهمال من أهم الأسباب للوفيات الناجمة عن الحرائق، تليها مشاكل معدات التدفئة والحرق المتعمد.

١. الغصة والاختناق الغصة أو الاختناق تحدث نتيجة تعلق جسم غريب في الحلق أو القصبة الهوائية بحيث يعوق مرور الهواء ويسبب الاختناق.

العوامل المساهمة في الحوادث المرورية

أهم أسباب الحوادث المرورية والممارسات المرورية الخاطئة تكون من: السرعة الزائدة، القيادة العدوانية، التعب، قلة الخبرة، استخدام الهواتف المحمولة، تعاطي المخدرات والكحول، والاستخدام غير الصحيح لأحزمة الأمان وأجهزة الأمان الأخرى

مفهوم السلامة المرورية السلامة المرورية بمفهومها الواسع تهدف إلى تبني جميع الخطط والبرامج واللوائح المرورية والإجراءات الوقائية للحد من وقوع الحوادث المرورية حفاظًا على سلامة الأرواح والممتلكات، وأمن البلاد ،ومقوماته البشرية والاقتصادية.

عناصر السلامة المرورية تنقسم عناصر السلامة المرورية إلى ثلاثة عناصر رئيسة: المركبة، الطريق، والعنصر البشري

مفهوم الرعاية الصحية (Health Care) تبذل المملكة جهودًا كبيرة في تقديم الرعاية الصحية الشاملة لجميع أفراد المجتمع، بطريقة فعالة ومتكاملة. ولا شك فإن أن معرفة الشخص بمستويات الرعاية الصحية والخدمات الصحية فيها، سوف يقود إلى طلب الرعاية الصحية في المكان المناسب، ويؤدي إلى تفعيل النظام الصحي بمختلف مستوياته وتخصصاته.

مستويات الرعاية الصحية في المملكة الرعاية الصحية تشمل ثلاث مستويات: الرعاية الصحية الأولية، الرعاية الصحية الثانوية، والرعاية الصحية الثلاثية. وتشير هذه المستويات إلى مدى تعقيد الحالات الطبية التي يعالجها الأطباء ومهارات وتخصصات مقدمي الرعاية فيها.

مفهوم المؤثرات العقلية: عرفت منظمة الصحة العالمية المؤثرات العقلية بأنها: أي مادة تؤثر على العمليات العقلية مثل: الإدراك والعاطفة، وتصنف إلى عدة أنواع حسب تأثيراتها الفسيولوجية.

مفهوم الإدمان Addiction : هو التورط المستمر بعمل أو نشاط بشكل متكرر طلبًا للشعور بالراحة والأمان.

قد يكون الإدمان على الألعاب الإلكترونية، أو الإدمان على سلوك معين. وأكثر أنواع الإدمان شيوعًا هو الإدمان على المؤثرات العقلية بمختلف أنواعها.

مراحل الإدمان على المؤثرات العقلية

الرغبة- التعاطي غير المنتظم- التعاطي المنتظم- مرحلة التحمّل Tolerance-

مرحلة الاعتماد Dependency - مرحلة الإدمان Addiction

شكرا لكم