

## الباب الثالث

### العوامل الوقائية اللازمة للطفل

---

---

وتتضمن:

الفصل التاسع: تنمية المهارات الانفعالية لدى الطفل.

الفصل العاشر: تنمية المهارات الشخصية والاجتماعية.

الفصل الحادي عشر: التربية الغذائية.

الفصل الثاني عشر: البرامج الفنية.

obeikandi.com

## الفصل التاسع

### تنمية المهارات الانفعالية لدى الطفل

---

ويتضمن:

- مقدمة.
- شروط تنمية مفهوم تقدير الذات.
- مشاعر الاتصال.
- مشاعر التمييز.
- مشاعر القوة.
- مشاعر القيادة.

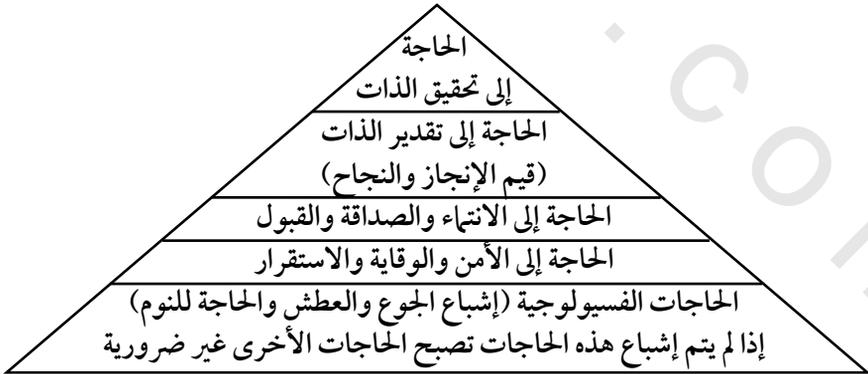
obeikandi.com

## مقدمة

تعرف الصحة الانفعالية Emotional Health بأنها القدرة على التعبير عن المشاعر بطريقة مريحة ومناسبة. ويمتد مفهوم الصحة الانفعالية ليشمل العديد من المفاهيم الفرعية ذات الصلة مثل الثقة Trust، وتقدير الذات Self-esteem، وقبول الذات Self-acceptance، والثقة بالذات Self-Confidence.

هذا ويعتبر مفهوم تقدير الذات Self-esteem هو المفهوم الأكثر أهمية في الصحة النفسية.. هذا ويمكن تعريف تقدير الذات بأنه «اتجاهات الفرد ومعتقداته التي يحملها عن ذاته، ويمتد هذا المفهوم ليشمل أحكام الفرد نحو مهاراته وقدراته»... وتقوم عملية التخطيط الجيد لتنمية مفهوم تقدير الذات بدور مهم في التقليل من حدة مشاعر الاغتراب alienation، وعدم الأمان Insecurity، والرفض Rejection، هذا وعندما يشعر الطفل بالثقة والتشجيع والراحة تظهر عليه علامات تقدير الذات.

ولقد حدد ماسلو مجموعة من الحاجات الإنسانية الأساسية التي تؤدي إلى تحقيق الذات Self-actualization لدى الطفل يوضحها الهرم التالي.



Maslow's Hierarchy of Need

ويرى ماسلو أن الصحة الانفعالية للطفل تعتمد على نمو حاجة الطفل إلى الأمن والوقاية Security/ Protection وحاجته إلى الحب والانتماء Love/ Belonging وحاجته إلى تقدير الذات Self- esteem.. كما يرى ماسلو أن مفهوم تقدير الذات يقوم بدور مهم في النجاح الأكاديمي للطفل حيث أشارت نتائج الأبحاث إلى أن التعلم المعرفي لدى الطفل يرتبط في جميع مستوياته بنمو مفهوم تقدير الذات.

ورغم أن عملية تصميم أنشطة لتنمية مفهوم تقدير الذات لدى الطفل تستغرق الوقت والجهد بالنسبة للمعلم إلا أن المنافع المعرفية التي تعود على الطفل من جراء ذلك تؤكد قيمة هذه الجهود. حيث توجد علاقة قوية بين تقدير الطفل المرتفع لذاته، وبين الأنماط السلوكية الإيجابية التي يمارسها: (مثال ذلك): الطفل الذي يتمتع بتقدير مرتفع لذاته يتفوق في ممارسة التدريبات الرياضية.

هذا وهناك ثلاث استراتيجيات مهمة تساهم في تنمية مفهوم تقدير الذات لدى طفل المرحلة الابتدائية هي:

١- تطوير التفاعل بين المعلم والأطفال وبين الأطفال وبعضهم البعض يساهم في إحداث تغيرات إيجابية في مفهوم تقدير الذات من خلال التحكم في هذه التفاعلات.

٢- التغيرات في مفهوم تقدير الذات تغيرات بطيئة وتحدث عبر فترات زمنية طويلة من خلال استخدام وسائل الاتصال اللفظية وغير اللفظية في المواقف التي يتفاعل فيها الطفل مع الوالدين والمعلمين.

٣- تقوم الخبرات الخارجية اللاصفية المتنوعة واستراتيجية التغذية الراجعة الإيجابية والتعزيز بدور مهم في تنمية مفهوم تقدير الذات لدى الطفل.

### **شروط تنمية مفهوم تقدير الذات The condition of self- Esteem :**

لقد قسم Reynolds Bean الشروط المختلفة لتنمية مفهوم تقدير الذات إلى أربعة أنواع هي:

١- تنمية مشاعر الاتصال The Sense of Connectiveness.

٢- تنمية مشاعر التميز The Sense of Uniqueness.

٣- تنمية مشاعر القوة The Sense of Power.

٤- تنمية مشاعر القيادة The Sense of Model.

ويعرض فيما يلي للشروط المختلفة اللازمة لتنمية مفهوم تقدير الذات أسفل كل قسم من الأقسام السابقة مع ذكر بعض الأنشطة والاستراتيجيات اللازمة لهذا الغرض على النحو التالي:

### ١- تنمية مشاعر الاتصال :Sense of Connectiveness

يلخص Reynolds Bean الشروط المختلفة اللازمة لتنمية مفهوم تقدير الذات أسفل هذا القسم (مشاعر الاتصال) في النقاط التالية:

- يشعر الطفل بأنه جزءاً من شيء ما أو كيان ما.
- يشعر الطفل بالارتباط بالأفراد من خلال طرق متعددة.
- يشعر بالتشابه والتطابق بينه وبين مجموعة من الأفراد.
- يشعر بمشاعر الملكية للأشياء الهامة.
- يرتبط بالأشياء والأشخاص.
- يشعر بالرضا نحو الأشياء التي تخصه.
- يدرك الأشياء التي يهتم بها الآخرون.
- يشعر بعدم قدرة الآخرين على الاستغناء عنه.
- يرضى بأجزاء جسده وبشخصيته ويسخرها في أداء الأعمال المفيدة.

ويعرض فيما يلي لبعض الأنشطة التي تطور مشاعر ومهارات الاتصال لدى الأطفال:

### (نشاط ١): خصائص المعلم :Teacher Charateristics

يُطلب من كل طفل تخيل معلمةً المثالي ثم يقوم بتسجيل صفاته باستخدام كلمات مثل: (ودود Warm- عادل Fair- يتحدى قدراتي Challenging - يفتح العديد من الطرق للحوار- يتمتع بالفكاهة Funny - مهتم - يثير الإبتابة).

يمكن أن تساهم هذه الخصائص في تطوير مشاعر الاتصال لدى الطفل - ورغم أن هناك العديد من الأساليب التي يطورها المعلم للتواصل مع الأطفال إلا أن وجود هذه الصفات لدى المعلم تطور لديه اتجاهات إيجابية نحو أطفاله. كما ينبغي على المعلم أن يظهر هذه الاتجاهات الإيجابية نحو طلابه بغض النظر عن الحالة المزاجية التي يمر بها. لذا يجب أن يكون سلوك المعلم مناسباً للتدريس مهنة يجب أن يسلك فيها المعلم سلوكاً مهنيًا بغض النظر عما يدور في حياته الخاصة ولقد حدد William Purkey العديد من التساؤلات التي يجب أن يطرحها المعلم لنفسه مثل:

- هل أتذكر أسماء كل طفل بسرعة وهل أنادى على الأطفال بها؟
  - هل أشارك أطفالي مشاعرهم؟
  - هل أحدد وقت معين للحديث فيه مع كل طفل بمفرده وبهدوء؟
  - هل أوزع اهتمامي وانتباهي على جميع الأطفال؟
  - هل أعطي انتباه أكثر لذوى الاحتياجات الخاصة؟
  - هل أحدد الأشياء الهامة للطفل وأعلق عليها؟
  - هل أظهر اهتماماً بالطفل الذى يعود للمدرسة بعد فترة غياب؟
- إذا توافرت الصفات السابقة لدى المعلم فإن هذا يعطى إشارة على أن المعلم يسير في الاتجاه الصحيح نحو تطوير مشاعر الاتصال لدى الأطفال.

### **:Icebreakers**

### **(نشاط ٢) إذابة الجليد**

يمثل أنشطة إذابة الجليد طريقة هامة تساعد الأطفال على التواصل مع بعضهم البعض لذا يعتبر من الضروري معرفة التلاميذ لأسماء بعضهم البعض، ومعرفة بعض المعلومات عن بعضهم البعض فالطفل يشعر بالراحة وبأنه مرغوب فيه أيضاً عندما ينادى عليه المعلم بأسمه فهناك العديد من أنشطة إذابة الجليد التي يمكن استخدامها في بداية العام الدراسى لتحقيق الغرض السابق.

## أ - نشاط التجمع

### .Clustering

يمثل نشاط التجمع طريقة سريعة تسهل على الأطفال عملية التفاعل مع بعضهم البعض، ويتلخص الهدف من هذا النشاط في تجميع الأطفال والمعلم معاً في مجموعات يتفاعل فيها الأطفال مع بعضهم البعض فترة قصيرة من الوقت، ويحتاج هذا النشاط إلى مساحة مناسبة تسمح للأطفال بالحركة حول الصف بحرية ولتكن هذه المساحة في مركز الصف.

ويبدأ هذا النشاط بشرح المعلم للتوجيهات الخاصة بهذا النشاط ثم يقوم الأطفال بعد ذلك بتقديم بعضهم البعض لبقية أفراد المجموعة.

مثال ذلك:

يمكن للمعلم أن يستخدم تصنيف «اللون المفضل» حيث يطرح المعلم للأطفال السؤال الأتى: ما اللون الذى تفضله؟ ثم يتلقى الإجابات حيث يذكر كل طفل اللون الذى يفضله ويبحث عن الطفل الآخر الذى يفضل نفس اللون، ومن ثم يتم تجميع الأطفال الذين يفضلون نفس اللون فى مجموعة واحدة وبالتالى تصبح هناك مجموعة تفضل اللون الأحمر، ومجموعة تفضل اللون الأزرق وهكذا.

وهناك العديد من الأسئلة الأخرى التى يمكن للمعلم استخدامها لتصنيف الأطفال إلى مجموعات متشابهة مثل:

- ما الرياضة أو اللعبة التى تفضلها؟

- ما الموسم الذى ولدت فيه؟

- ما عدد الإخوة والأخوات؟

- ما الحيوان الذى تفضله؟

ثم يقوم المعلم بعد ذلك بالاجتماع مع أطفال كل مجموعة حتى يلم بأسماء هذه المجموعة.

### .Whip around

## ب - نشاط الجلوس فى دائرة

تمثل طريقة الجلوس فى دائرة طريقة هامة يجلس فيها الأطفال فى دائرة بحيث

يرى المعلم جميع الأطفال، ويرى الأطفال بعضهم البعض ثم يطلب المعلم من كل طفل أن يذكر اسمه ويتحدث عن نفسه ثم يجلس على يمين المعلم.. ويمكن للمعلم أن يحدد الموضوعات التالية لكى يتحدث فيها الأطفال مثل: (المادة الدراسية المفضلة - نشاطك المفضل فى فصل الصيف - الوظيفة التى تفضلها).

ويمكن للمعلم أن يطلب من الطفل بعد أن يذكر اسمه وصف شيئاً ما يشتهر به، ورغم أن هذا النشاط يستغرق وقتاً أقل إلا أنه يمثل وسيلة هامة لمعرفة أسماء التلاميذ ومعرفة العديد من المعلومات الخاصة بهم.

### Scavenger Hunt

### ج- نشاط مسح الصفات

يقدم هذا النشاط لكل طفل قائمة تضم مجموعة من القضايا والجمل الناقصة مصاغة على هيئة أسئلة.

### Scavenger Hunt

من الطفل الذى تنطبق عليه هذه الصفة

- يشعر بالسعادة التامة هذا اليوم؟  
.....
- يمتلك ابتسامة لطيفة فى وجه الآخرين؟  
.....
- لديه قطة جميلة فى المنزل؟  
.....
- يحفظ القرآن الكريم كله؟  
.....
- يهتم بصلاة الفجر باستمرار؟  
.....
- يهتم بتنظيف أسنانه يومياً؟  
.....

ويطلب من الأطفال الإجابة عن الأسئلة السابقة عن طريق البحث عن طفل آخر يناسبه كل بند من البنود السابقة - وهكذا يتضح أنه كلما زاد تنوع هذه القضايا كلما سنحت الفرصة لمعرفة أسماء أغلب الأطفال، وهذا ويمكن استخدام قضايا أخرى دينية وصحية.

## .Boundary Breaking

## د- نشاط تكسير الحواجز

يساهم هذا النشاط في تنمية مهارات التواصل بين الأطفال ويمر هذا النشاط بالخطوات التالية:

- يطلب من كل طفل اختيار طفل آخر رفيق له.
- يقوم أحد الأطفال بدور المتحدث ويقوم الطفل الآخر بدور المنصت.
- يوجه المعلم الطفل المتحدث بالإجابة عن السؤال في غضون دقيقة واحدة كما أن المعلم هو الذى يصيغ الأسئلة.
- ينصت الطفل الثانى لإجابة الطفل المتحدث وبعد ذلك يتم تبادل الأدوار بحيث يصبح المتحدث منصتاً وهكذا.
- يشجع الأطفال بعد ذلك على اختيار رفيق جديد ويتم تكرار نفس الخطوات السابقة.

ويعرض فيما يلي لعينة من الأسئلة التى تستخدم فى هذا النشاط:

- ما عنوان الكتاب الأخير الذى قرأته؟
- ما الهواية المفضلة لك؟ ولماذا تميل إليها؟
- ما المادة الدراسية المفضلة؟ ولماذا؟
- ما الحيوان الذى تميل إليه أكثر؟ ولماذا؟
- ما برنامجك التلفزيونى المفضل؟ لماذا؟
- ما الذى ترغبه من صديقك؟
- إذا كنت فى مقابلة فرد معين فى هذا العالم؟ من هو ذلك الفرد؟ ولماذا.
- ما العمل الذى ترغب فى إنجازه الأسبوع القادم؟
- ما الشئ الذى يحدث لك السعادة ولماذا؟

## هـ- نشاط «أنا محبوب وفطن» (IALAC) I Am Lovable and capable

يساعد هذا النشاط الطفل على فهم وإدراك أهمية مشاعر العطف والرحمة أثناء التعامل مع الآخرين الأمر الذي يطور أواصر الاتصال بينهم في نهاية الأمر. ويمر هذا النشاط بالخطوات التالية:

- يقوم المعلم بكتابة بطاقات متنوعة الحجم (صغيرة - متوسطة - كبيرة) ويكتب عليها «أنا محبوب وفطن» أو يكتب عليها الرمز [IALAC].
- يقدم المعلم للأطفال قواعد العمل التالية:
  - في كل مرة تكون فيها لطيفاً ورحيماً مع رفاقك سوف تأخذ بطاقة.
  - تسحب منك بطاقة عندما ترتكب خطأ ما مثل.
- تناثر الغذاء أثناء تناول وجبة الغذاء.
- الرسوب في الاختبار.
- الفشل في حل مسألة رياضية على السبورة؟
- إحداث الفوضى أثناء مشروع الفن؟
- النطق الخاطيء لبعض الكلمات أثناء القراءة.
- يتوقف حجم البطاقة [IALAC] على عدد المرات التي تمارس فيها السلوك الإيجابي.
- يناقش المعلم الأطفال في خطوات النشاط باستخدام الأسئلة التالية:
  - متى تسحب منك البطاقة. وما هو شعورك؟
  - متى تحصل على بطاقة أكبر؟ ولماذا؟
  - كيف تساعد الآخرين على الحصول على بطاقة أكبر؟
- يطلب المعلم من الأطفال بعد انتهاء فترة المناقشة السابقة تصميم عدة بطاقات بأنفسهم.
- يشارك الطلاب في تنفيذ الأنشطة التعليمية ويتم تطبيق قواعد العمل

السابقة عليهم في كل مرة يمارس فيها الطفل سلوك إيجابي يأخذ بطاقة ويزداد حجم البطاقة بزيادة عدد مرات ممارسة السلوك الإيجابي ويسحب منه بطاقة في كل مرة يمارس فيها سلوك سلبي.

## و- مخاطبة الوالدين Positive Letters and Phone Calls

تسهل هذه الطريقة عملية الاتصال بالوالدين من خلال الاتصالات التليفونية أو الخطابات التي تكتبها المدرسة للوالدين وتوضح (السلوكيات الإيجابية التي يمارسها الطفل وكيف يتحسن سلوك الطفل في المواد الدراسية المختلفة - والمساحات المعرفية التي يبرز فيها أبداع الطفل - ونقاط القوة في أعمال الأطفال وتكليفاته المنزلية التي يحضرها للمدرسة) وتميل بعض المدارس إلى استخدام النشرات الشهرية لتحقيق هذا الغرض.

## ي- المقابلات Interviews

تحدث المقابلة بين المعلم والطفل أو بين المعلم وبين أحد أفراد أسرة الطفل للتعرف على التراث الثقافي للطفل وهذه بعض الأمثلة للأسئلة التي تستخدمها المقابلة.

- ما النشاط الذي تمارسه في المنزل؟
- ما النشاط الذي تمارسه خارج المنزل؟
- ما العرض التلفزيوني الذي تفضله؟
- ما المادة التي تفضل دراستها؟

## ٢- مشاعر التميز Sense of Uniqueness

طبقاً لنظرية Bean تحتل مشاعر التميز المرتبة الثانية في مفهوم تقدير الذات وفي ضوء هذا فإن الطفل الذي يمتلك مشاعر التميز يتصف بالآتي:

- لديه شيء خاص يتميز به عن الآخرين.
- ينجز أشياء لا يستطيع غيره أنجازها.

- يدرك الأفراد الآخرون أنه متميز .
- لديه القدرة على التعبير عن ذاته بطريقة الخاصة .
- يشعر بالمتعة بسبب تميزه عن الآخرين .
- يقدر ذاته .

هذا ويستطيع المعلم أن يقوم بدور مهم في تنمية مشاعر التميز لدى التلميذ من خلال الطريقة التي يستخدمها في التدريس ومن خلال الأنشطة التعليمية التي يمارسها التلاميذ فكل طفل في الصف يكون متميزاً في واحد أو أكثر من الأنشطة فقد يكون متميزاً في كرة القدم أو القراءة أو الكتابة أو الرياضيات أو الرسم لذا فإن دور المعلم هنا يتلخص في إبراز وإظهار مواهب الطفل.

هذا ويعرض فيما يلي لبعض الأنشطة التي تطور مشاعر التميز لدى التلميذ:

### أ- نشاط طفل الأسبوع Child of the Week

يختار المعلم في كل أسبوع طفل معين ليصبح طفل هذا الأسبوع يتعرف بقية أطفال الصف على مواهبه وساته الخاصة واهتماماته من خلال إعداد لوحة إخبارية عن طفل الأسبوع تقسم هذه اللوحة إلى عدة أقسام منها (الطعام المفضل لهذا الطفل - الأشياء التي يتفوق فيها شخصية الأسبوع - الرياضة المفضلة له - الأشياء المهمة بالنسبة له - الأشياء التي يشعر بالمتعة عندما ينجزها).

ومن ثم تصبح اللوحة الإخبارية وسيلة هامة تسمح لأطفال الصف بمعرفة المزيد عن اهتمامات وقدرات الأطفال الآخرين.

### ب- نشاط وقت التميز Brag Time

يجب على المعلم أن يسعى دائماً لتعليم الطفل عدم التعالي والتكبر على الآخرين. إلا أنه في بعض الأحيان يصبح من الضرورة أن يفسح المعلم بعض الوقت للحديث عن نقاط القوة في شخصيته والأشياء التي يميل إليها أكثر لذا فإن نشاط وقت التميز يهدف إلى وضع الطفل داخل مجموعة صغيرة ويحدد له أوقات معينة

يذكر فيها كل طفل في المجموعة ثلاثة أعمال يؤديها بطريقة جيدة، كما يذكر ثلاثة أشياء إيجابية في نفسه لذا فإن هذا النشاط يمثل وسيلة هامة تجعل الطفل يفكر في جوانب تميزه والجوانب الإيجابية في شخصيته.

### **.Student Collage**

### **ج- مشروع الفن**

يساعد هذا النشاط التلميذ على تنمية مشاعر التميز حيث يبلغ المعلم كل طفل بتصميم الأشياء والأجهزة التي يميل إليها، والتي ينفذها بطريقة جيد.. كما يمتد هذا النشاط ليشمل رسم الصور أو قطع صور المجلات وكتابة تعليقات على تلك الصور وبعد أن يكمل كل طفل نشاطه المفضل يقوم بعرض هذا النشاط في الصف أمام بقية الأطفال.

### **.Graffiti Wall**

### **د - نشاط الجدار المزخرف**

يعتمد هذا النشاط على تشجيع جميع الأطفال على المشاركة في إعداد مجموعة من اللوحات الإخبارية تستخدم في زخرفة جدار الصف وتتضمن هذه اللوحة مشاركة كل طفل في الأتي:

- كتابة أخبار مطبوعة.
- أن يقوم كل طفل بكتابة تعليقاته في الجزء المخصص له في اللوحة بعد الانتهاء من تنفيذ نشاط معين.

يتلخص دور المعلم في هذا النشاط في تحديد الموضوعات التي يكتب عنها الطفل مثل: ماذا يعنى الربيع بالنسبة لك - رسم الأطعمة التي يرغب الطفل في تناولها في طعام الإفطار - الأشياء المثلثي التي ترغب من زملاء الصف تنفيذها ويجب توجيه الطفل إلى كتابة تعليقات إيجابية فقط وفي الحالة التي يكتب فيها الأطفال تعليقات سلبية يدعو المعلم لاجتماع طارئ لمساعدة الطفل على معالجة مثل هذا الخطأ.

### **.Journal Writing**

### **هـ- نشاط: كتابة الصحفية**

يهدف هذا النشاط إلى تطوير مشاعر التميز لدى الأطفال كما يهدف أيضًا إلى

تطوير مهارات الكتابة.. لدى الأطفال وتسجيل استجاباتهم وردود أفعالهم عن الأنشطة التعليمية التي يمارسونها داخل الصف. أو كتابة قصة إبداعية أو قصيدة في صحيفة صنية يخصصها المعلم كل شهر.

### :Sense of Power

### ٣- مشاعر القوة

تحتل مشاعر القوة طبقاً لنظرية Bean المرتبة الثالثة في تطوير مفهوم تقدير الذات لدى الطفل وتلخص هذه النظرية المشاعر الدالة على القوة في النقاط التالية:

- يستطيع أن ينفذ الأشياء ويعالجها.
  - يشعر بثقة عندما ينفذ المهام الموكلة إليه.
  - يستطيع أن يتحمل إدارة حياته الخاصة، ورغم حاجته إلى الاعتماد على الآخرين لبعض الوقت.
  - يشعر بالارتياح عندما ينفذ مسؤولياته.
  - لديه ثقة كبيرة في قدرته على اتخاذ القرارات اللازمة لحل مشاكله الخاصة.
  - لا يفقد سيطرته وتحكمه في نفسه رغم الضغوط التي يتعرض لها.
  - يشعر بالرضا والارتياح عندما يكتسب مهارة جديدة.
  - يستخدم المهارات اللازمة لتنفيذ المواقف الجديدة التي يتعرض لها.
- وتلعب مهارات اتخاذ القرار ومهارات المقاومة ومهارات الاتصال دوراً مهماً في تنمية مشاعر القوة لدى الطفل من خلال الأنشطة التالية.

### .Success of the Day

### أ- نشاط نجاحات اليوم

يهدف هذا النشاط إلى تسجيل النجاحات التي يحققها الطفل على مدار اليوم المدرسي من خلال:

- الاحتفاظ بهذه النجاحات وتسجيلها في صحيفة أو كراسة خاصة يطلع عليها الطفل ويراجعها عندما تعترضه مشاعر اليأس.

• مشاركة الأطفال لبعضهم البعض في تلك النجاحات.

وهكذا يتضح أن هذا النشاط يهدف أيضًا إلى إضافة مشاعر البهجة على نهاية اليوم الدراسي وتمكن كل طفل من تذكر شيء معين جيد وحسن يرتبط به.

## ب - نشاط العقود الصفية

يجب على المعلم أن يؤكد على فكرة هامة وهي: أن هذا الصف مكان للأطفال ولكن يسمح للطفل بالعمل داخل هذا الصف في ضوء مجموعة من قواعد العمل الداخلية (عقود صفية) الأمر الذي يساهم في بناء مفهوم السلوك الإيجابي لدى الطفل ومن ثم إثارة مشاعر القوة لديه.

هذا وتمر عملية إعداد العقد الصفية بالخطوات التالية:

• مناقشة مفهوم العقد الصفية **Class Contract**:

يشير مفهوم العقد الصفية إلى المعنى التالي: (كل طفل يعطى شيء معين ليأخذ شيء معين في المقابل) - ثم تذكر بعد ذلك الأمثلة الأخرى للعقود.

• تحديد الامتيازات **Privilege**:

التي يرغب الأطفال الحصول عليها لتسجيلها في العقد تحت بند «ما يحصل عليه الطفل Student get وهنا يجب على المعلم تسجيل هذه الامتيازات على لوحة ومناقشة هذه الامتيازات مع الطلاب والتشاور معهم حولها فقد يرغب الطلاب في الحصول على الامتيازات التالية:

«استخدام أنشطة مثيرة Interesting Activities تقوم على المفاجأة والمتعة والإثارة (الرحلات التعليمية Field trips - الجلوس مع الأصدقاء لبعض الوقت Sitting With Friends - الحصول على درجات مرتفعة مقابل تنفيذ الأعمال والتكليفات المنزلية):

• تحديد الالتزامات المطلوبة من الأطفال الحصول عليها من خلال مناقشة

هذه الامتيازات مع الأطفال وكتابتها على اللوحة تحت مسمى «الطالب يعطى Student give»، ومن هذه الالتزامات التي يمكن أن يتضمنها العقد:

- بذل جهد كبير أثناء التعلم Good effort.
- التعاون Cooperation.
- الانتباه Attention.
- الاتجاه الايجابي Positive attitude.
- المشاركة Participation.
- الالتزام بالهدوء والإنصات أثناء حديث الآخرين.
- معاملة زملاء الصف بلطف واحترام

Treat classmat nicely and respect.

• مناقشة الالتزامات السابقة مع الأطفال وتحديد مدى قدرة الطفل على تنفيذها، وفي حالة عدم قدرة الطفل على تنفيذ التزام معين يمكن حذفه ويشار إلى ذلك في العقد وهكذا يتضح أن العقد يجب أن يتضمن قسمان هما «أشياء يأخذها الطالب Student Get» و«أشياء يعطيها الطالب Student give».

• أما القسم الثالث الذي يجب أن يتضمنه العقد هو «أشياء يعطيها المعلم Teacher gives» ومنها: (العطف - العدل - الفكاهة - الطاقة والجدية في العمل - المعرفة - المساعدة الإضافية - الإنصات بعناية لأفكار التلاميذ) وفي مقابل ذلك يجب أن يبلغ المعلم الطلاب بأن هناك مجموعة من قواعد العمل التي يجب الالتزام بها وهي قواعد لا تقبل المناقشة مثل (القواعد المدرسية School Rules - وعدم وضع القيود والعراقيل أمام تنفيذ

الأعمال) ويتضمن هذا العقد مناقشة التبعات التي يقوم بها الطالب في حالة تكسيه لقواعد العمل منها: (الاعتذار أمام الصف - تكلفة بانجاز واجب منزلي أكثر).

- ويجب أن يتضمن العقد نظام للإثابة والتعزيز فمثلاً إذا اتبع التلاميذ هذا العقد بانتظام لمدة أسبوع يتيح المعلم للتلاميذ المشاركة في مشروعات فنية إضافية.. وفي النهاية وبعد أن يتفق الجميع على العقد تقدم نسخة منه لكل تلميذ بالصف يطلع عليه الوالدين ثم يوقع عليها كل من التلميذ والوالدين كما تعلق صورة من هذا العقد في مقدمة الصف.

مثال ذلك

### Class Contract

Student Get	Student Give
• رحلة مدرسية Fieldtrip	• يهتم بالدراسة Study
• الحصول على درجات Good grades	• الإنصات عندما يتحدث الآخرون No Talking other are talking
• المتعة Fun	• تركيز الانتباه Pay attention
• الجلوس مع صديق Friends	• يجهز ما يطلب منه Be prepared
• الحصول على مساعدة إضافية Extrahelp	• يحاول بجديه Try hard
• التعلم To learn	• الابتعاد عن الجدل
<b>Teacher give</b>	<b>(قواعد عمل ملزمه)</b>
• العدل Fairness	أ- اتباع القواعد المدرسية
• الفهم Understanding	ب- عدم وضع عراقيل أمام العمل

• مساعدة إضافية Extrahelp	في حالة عدم اتباع التلميذ القواعد السابقة يقوم بـ
• المدح Priose	أ- الاعتذار أمام الصف
• العطف Kindness	ب- تكاليفات منزلية أكثر
• توصيات جيدة Good explanottion	

I agree to this Contract For the school year:

Student Signature:

Parent Signature:

### .Class Jobs

### ج- نشاط الوظائف الصفية

يتلخص هذا النشاط في تعيين وظائف صفية متعددة للأطفال داخل الصف مثل الوظائف التالية:

- |                   |   |                     |
|-------------------|---|---------------------|
| Line Leader       | - | Lunch money collect |
| Attendance taker  | - | Chalkboard cleaner  |
| Animal care taker | - | Plant Care taker    |

والجدير بالذكر أنه يجب توزيع الوظائف الصفية على الأطفال بطريقة عادلة:

### .Low- Level Decisions

### د- نشاط: اتخاذ القرارات المناسبة

يستخدم هذا النشاط أيضاً في تطوير مشاعر القوة لدى الأطفال وذلك من خلال إتاحة الفرصة أمام الطفل لاتخاذ القرارات المناسبة لعمره: فمثلاً يطلب من الطفل تحديد نوع الكتاب الذي يقرأه - أو تحديد نوع اللعبة التي يميل إليها وتتيح هذه الطريقة الفرصة أمام الطفل لتحمل تبعات ونتائج القرارات التي يتخذها.

### .Class Meeting

### ه- نشاط: اللقاءات الصفية

تستخدم هذا النشاط في تطوير مشاعر القوة لدى الطفل ويمر هذا النشاط بالخطوات التالية:

- يجلس الأطفال في دائرة وتجرى مناقشة مفتوحة لعدة موضوعات.
- يتم تحديد مجموعة من قواعد العمل لهذا النشاط مثل:
  - عدم مشاركة أكثر من فرد في الحديث في نفس الوقت Only one Person Speaks at a time.
  - التركيز والمواظبة في موضوع الدراسة Stick to the topic.
- مناقشة قواعد العمل قبل بداية اللقاء الصفية ويكون دور المعلم ميسر للقاء ويجلس خارج دائرة الأطفال للإجابة عن تساؤلاتهم وتوضيح تعليقاتهم.
- تستخدم اللقاءات الصفية في مناقشة العديد من الموضوعات مثل:
  - أ - إقامة معرض علمي صحي للوالدين للتعبير عن الجوانب الإيجابية والسلبية للمعرض واتخاذ الاقتراحات اللازمة لتطوير المعرض في المستقبل.
  - ب - مناقشة أفضل الأنشطة المستخدمة في نهاية كل أسبوع.
- كتابة تغذية راجعة شاملة عن تلك اللقاءات الصفية وهنا يجب على المعلم أن يوضح للطلاب بأنه لا يوجد رأى خاطئ وأخر صواب لأنه في هذا النشاط يتم قبول جميع الآراء، وحتى في الحالات التي يظهر فيها الطالب الرأى الخاطئ فإنه لا يعاقب على ذلك.

#### القيمة التربوية لهذا النشاط:

- تطوير مشاعر القوة لدى الأطفال ومن ثم شعور الطفل بالأمن والثقة بالنفس.
- رؤية التعليقات السلبيه على أنها تغذية راجعة يمكن استخدامها في تحسين التدريس.
- ظهور العديد من الأفكار الإبداعية التي يقترحها الطلاب أثناء اللقاءات.

- مساعدة المعلم على فهم طلابه بطريقة أوضح وشعور الطفل بالراحة والثقة بأنه مرغوب فيه.

### .Question Box

### و- نشاط صندوق الأسئلة

تستخدم هذه الطريقة في بناء بيئة تعلم إيجابية وفيها يطلب من التلاميذ كتابة مجموعة من الأسئلة عن الموضوعات التي تم مناقشتها في الصف ووضعها داخل صندوق ثم يضع كل طالب يده داخل الصندوق لاختيار سؤال يقوم بالإجابة عنه.

### :Sense of Models

### ٤- مشاعر القيادة

تحتل مشاعر القيادة طبقاً لنظرية Bean المرتبة الرابعة في تطوير مفهوم تقدير الذات، وتلخص هذه النظرية المشاعر الدالة على القيادة في النقاط التالية:

- يشعر بالثقة في قدرته على فصل الحق عن الباطل والعمل الحسن الصالح من العمل السيء.
- يمتلك قيم إيجابية ومعتقدات جيدة توجه سلوكياته في المواقف المختلفة.
- يستخدم خبراته السابقة في تجنب الإرهاب لديه عزيمة وإرادة قوية، ويعرف كيف ومتى يكون قائداً وفي مقدمة الموقف.
- تحدد خصائص الفرد المنافس له.
- يوظف ما يجري في حياته والظروف المحيطة به في تحقيق ذاته.
- يدرك تماماً المعايير التي يستخدمها في الحكم على ذاته.
- يعرف كيف ومتى يتعلم ما يحتاج إليه.
- يمتلك مهارات الترتيب ويوظفها في تنظيم بيئته تمهيداً لتحقيق مهامه وأغراضه.
- يستمد مشاعر الرضا من الأنشطة العقلية.

ويتلخص دور المعلم في تنمية مشاعر القيادة لدى الطفل من خلال مساعدة الطفل على تنمية مشاعر الاعتزاز بالنفس والتكيف والتأقلم مع المواقف المتجددة المتغيرة.. لذا فإنه يجب أن يكون المعلم عادلاً ومتناسكاً وثابتاً في مواقفه... ويستطيع المعلم أن يحقق ذلك من خلال الأنشطة التالية:

### أ - دعوة الخبير للحديث :Guest Speakers

يتلخص هذا النشاط في دعوة مجموعة متنوعة من الأفراد المتخصصين لمناقشة المعلومات والمهارات التي تتطلبها المهن المختلفة - ويساعد هذا النشاط الأطفال على تعلم العديد من المهن الأخرى المطلوبة في المستقبل، وتتلخص القيمة التربوية لهذا النشاط في تنمية قدرة الطفل على التكيف مع المواقف الجديدة والاعتزاز بالنفس.

### ب - نشاط الكتابات الصحفية: Journal Writing

لقد ذكر في موضع سابق أهمية هذا النشاط في تنمية مشاعر التميز لدى الطفل، ويمكن أيضاً استخدام هذا النشاط في تنمية مشاعر القيادة لدى الطفل.. ويتلخص هذا النشاط في دعوة الأطفال للاستجابة للسيناريوهات المختلفة المكتوبة في الصحف (مثال ذلك): كتابه تعليق على مشكلة أحد التلاميذ الذي سرق من أجل إرضاء أصدقائه.

### ج- تعليم الرفاق بعضهم لبعض

### :Peer tutoring / Cross- Age Teaching

تهدف هذا النشاط إلى تطوير نماذج إيجابية للأدوار من خلال مشاركة تلاميذ الصفوف المتقدمة بالمرحلة الابتدائية في تعليم تلاميذ الصفوف الأولى من المرحلة الابتدائية وهنا يصح التلميذ الأكبر نموذجاً للدور يقوم به الطفل الأصغر ويقلده.

obeikandi.com

## الفصل العاشر

# تنمية المهارات الاجتماعية والشخصية للطفل

ويتضمن:

- مقدمة.
- مهارات الاتصال.
- مهارات رفض تأثيرات الرفاق السلبية.
- مهارات اتخاذ القرار.
- مهارات إدارة الضغوط.
- مهارات إدارة الصراع.

obeikandi.com

## مقدمة

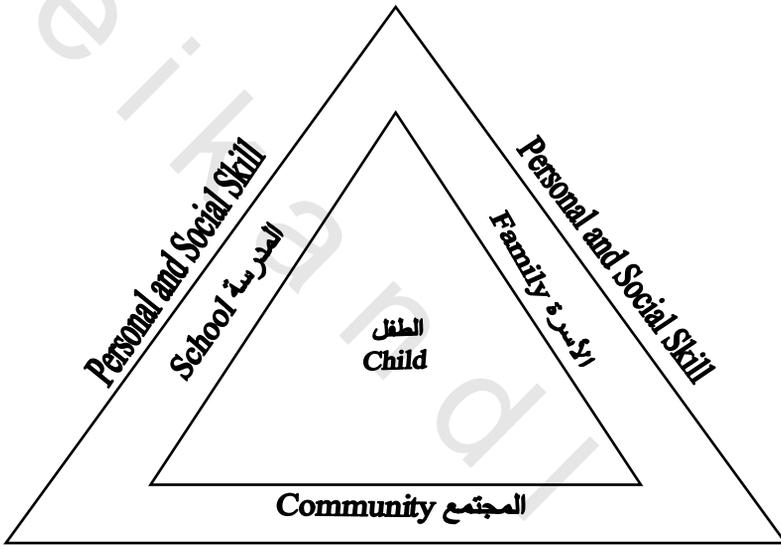
تتكون عادات الأطفال واتجاهاتهم قبل دخولهم المرحلة الابتدائية وفي السنوات المبكرة منها لذا يجب بناء برامج مدرسية وقائية تعمل على تطوير عادات الأطفال واتجاهاتهم الإيجابية كخطوة لمنع ممارسة الطفل للسلوكيات عالية الخطورة منذ البداية ذلك لأن تأخير مواجهة السلوكيات عالية الخطورة إلى المرحلة الثانوية يتطلب برامج تدخلية لعلاج هذه السلوكيات وعند هذه الحالة تصبح البرامج التدخلية بلا فائدة لأن عملية الوقاية أفضل بكثير من عمليات التدخل والعلاج.

هذا وترجع السلوكيات عالية الخطورة التي يمارسها الطفل إلى العديد من الأسباب منها التقدير المنخفض للذات - الضغوط الناجمة من الأصدقاء - والوحدة - والدرجات المنخفضة التي يحصل عليها الطفل هذا ويطلق على الطفل الذي يتعرض لتلك العوامل الخطرة Risk Factor ويمارس السلوكيات عالية الخطورة اسم الطفل المعرض للخطر Child at Risk.

ورغم أن جميع الأطفال المعرضون للخطر يعيشون في بيئات متشابهة إلا أن بعضهم يمارس السلوكيات عالية الخطورة والبعض الآخر يقاوم العوامل الخطرة ولا يمارس السلوكيات الخطرة والسبب في ذلك قدرته على مقاومة السلوكيات الخطرة الناجمة من العوامل الخطرة بسبب امتلاكه للعديد من العوامل الوقائية Protect Factor التي تمنعه من ممارسة السلوكيات الخطرة، ويطلق على هذا الطفل الطفل المقاوم Resilient Child.

هذا وتقع مسئولية تنمية العوامل الوقائية لدى الأطفال على عاتق المعلم إلا أنه لا يستطيع بمفرده القيام بهذه المهمة حيث تساهم الأسرة والمدرسة بقسط كبير في هذا الشأن أذن يجب على المعلم أن يدرك أنه عضو فعال في منظومة شاملة لتنمية

العوامل الوقائية لدى الطفل. وأحدى الطرق الهامة التى تستخدم فى تطوير شخصية الطفل المقاوم هى تدرية على المهارات الشخصية والاجتماعية حتى يستطيع إدارة الصراعات والاضطرابات التى تواجهه فى الحياة، ومن هذه المهارات الاجتماعية يعرض هذا الكتاب لمهارات الاتصال، ومهارات مقاومة التأثيرات السلبية الناجمة من الرفاق، ومهارات اتخاذ القرار، ومهارات إدارة الصراع، ومهارة إدارة الضغوط هذا ويعرض فيما يلى لكل مهارة من المهارات السابقة بشيء من التفصيل على النحو التالى:



### Personal and Social Skill

أولاً: مهارات الاتصال **Communication Skills** :

تتطور مهارات الكلام لدى الطفل كلما تقدم فى سلم النمو إلا أن مهارة الاتصال لا تأتى بشكل طبيعى بل تحتاج إلى تدريب. فالاتصال الفعال يشمل مدى متسع من المهارات التى يجب تعلمها والتدريب عليها فالطبيب الذى يمارس مهنة الطب يحتاج إلى العديد من الفرص لاكتساب مهارات الاتصال وكذلك الطفل يحتاج إلى العديد من الفرص لاكتساب هذه المهارات.

هذا ويؤدى الاتصال الفعال إلى تنمية قدرة الطفل على التفاعل مع الآخرين وعلى تجويد نوعية هذا التفاعل كما ينمى احترام الطفل لذاته. بعكس الاتصال الفقير الذى يولد أنماطاً من سوء الفهم تؤدى إلى إثارة مشاعر الغضب، وعدم الثقة والتخبط فى العلاقات مع المعلم والأصدقاء والأسرة وهكذا يمكن القول أن الاتصال الفعال يساهم فى تنمية مفهوم تقدير الذات لدى الطفل، وفى تنمية قدرته على النجاح الأكاديمى.

ولنجاح الاتصال داخل قاعة الدرس يجب توافر مهارات الاتصال والتحدث، وبعض المهارات العقلية لدى الطفل. كما يجب أن تتوافر لدى المعلم مهارات التعزيز والتغذية الراجعة ومهارات نقل المحتوى العلمى للدرس نقلاً وظيفياً.

والجدير بالذكر أن أهمية الاتصال لا تقتصر على عالم الطفولة بل تشمل أيضاً عالم البالغين فالعديد من الوظائف تحتاج إلى اتصال جيد لكى تنجح فمدير المؤسسة إذا لم يتوافر لديه الوقت الكافى للاستماع والحديث مع مرؤوسيه فإنه لا يؤدى وظيفته بشكل جيد والنتيجة أداء فقير غير مرضى، وتناقص وانحدار فى الإنتاجية.

هذا ويمكن تقسيم مهارات الاتصال إلى قسمين أساسيين هما مهارات التحدث ومهارات الإنصات، ويعتمد استخدام كل مهارة من تلك المهارات على العديد من المهارات الفرعية فمثلاً مهارات التحدث تتطلب إتقان مهارات تحديد المشاعر والأفكار المطلوب نقلها ووضع خطة لنقل هذه الأفكار والمشاعر نقلاً وظيفياً، ومن المهارات الأخرى اللازمة للتحدث استخدام عوامل الاتصال اللفظية للتعبير عن المشاعر.

مثال ذلك «عندما أقوم ب..... أشعر ب.....».

وتلعب الطريقة التى يقول بها الفرد شيئاً ما دوراً مهماً فى الاتصال فقد يقول فردان نفس الشيء إلا أن كل منهما ينقل معنى مختلف تماماً عن المعنى الذى ينقله الآخر. وفى هذا الشأن يجدر الإشارة إلى أن هناك العديد من الخطط نفسل فى تنفيذها بسبب فشل الفرد فى نقل معلوماته للغير.

وتعتبر مهارات الإنصات هى الشرط الثانى لنجاح عملية الاتصال حيث تنجح عملية الاتصال عندما يخاطب المرسل فرد آخر ينصت إليه، ومن غير المريح للمرسل أن يتحدث مع فرد يقاطعه أو لا يرغب فى الاستماع إليه أو حتى لا ينظر إليه على وجه الإطلاق الأمر الذى يؤدى إلى فشل عملية الاتصال وهكذا يمكن القول أن نجاح عملية الإنصات مرهون بتوافر مجموعة من المهارات لدى المنصت هى:

- الاتصال البصرى.
- طرح الأسئلة.
- تلخيص جوهر الرسالة وإبلاغ المرسل بها.
- استخدام عوام الاتصال غير اللفظية.
- الاستجابة فى إطار عاطفى.

هذا وطبقاً للطريقة التى يستخدمها المرسل فى الاتصال يمكن التعرف على ثلاثة أنماط من المتصل أو المرسل يعرض لها على النحو التالى:

#### ١- المرسل العدوانى **Aggressive Communicatar**.

يتسم المرسل العدوانى بأنه لا يراعى مشاعر المستقبل أو الجمهور الذى يتحدث معه حيث يحدث أضراراً وأذى لمشاعرهم أثناء نقل أفكاره.. ويرى Earl Hipp أن المرسل العدوانى يفعل ذلك لعدة أسباب:

- الخوف من فقد قدرته على التحكم فى الموقف ولأنه يخاف من الظهور ضعيفاً أمام الجمهور.
- الرغبة فى السيطرة على الموقف طوال الوقت.
- عدم امتلاك طريقة أخرى فى الحوار.

#### ٢- المرسل السلبي **Passive Communicator**.

يهتم المرسل السلبي بمشاعر المستقبل ويهمل مشاعره الذاتية أثناء عملية

الاتصال أى أن هذا المرسل لا يمتلك مفهومًا إيجابيًا عن ذاته لدرجة أنه لا يهتم بمشاعره الذاتية ويرى Earl Hipp أن المرسل السلبي يفعل ذلك لعدة أسباب منها:

- غير متأكد من حقوقه الأساسية.
  - الرغبة في تجنب الصراع والاحتفاظ بالسلام مع الجمهور في كل المواقف.
  - الشعور بأنه مجنى عليه أو ضحية Victim في هذا الموقف.
  - لا يمتلك طريقة تمكنه من مراعاة مشاعره الخاصة.
  - الخوف من فقد تدعيم وتشجيع الآخرين له.
- ٣- المرسل الحقيقي **Assertive Communicator**.

يهتم المرسل الحقيقي بمشاعره الذاتية كمرسل في نفس الوقت الذى يراعى فيه مشاعر المستقبل (الجمهور) الذى يتحدث معه.. وهكذا يمكن القول أن المرسل الحقيقي لديه مفهوم إيجابى عن ذاته، ويستطيع أن يعالج الضغوط الناجمة من الرفاق بفعالية... أما المرسل السلبي فيميل إلى الخضوع لضغوط الرفاق. في الوقت الذى يعتمد فيه المرسل العدوانى على تقييد حرية الفرد الذى يتحدث معه.

### **ثانياً: مهارة مقاومة التأثيرات السلبية للرفاق Peer Resistance/ Refusal Skill:**

يتسم الطفل في الثلاث سنوات الأولى من المرحلة الابتدائية بالتمركز حول ذاته وحول أسرته الأمر الذى يعنى نقص اهتمامه بالأطفال الآخرين، ويبدأ الطفل في الثلاث سنوات الأخيرة من المرحلة الابتدائية في التحرر من التمركز حول الذات حيث تمتد علاقاته خلف وحدة الأسرة، ويبدأ في ممارسة مهام تنموية مناسبة لبناء الذات واستقلالها عن الأسرة.

ولقد أشارت نتائج الأبحاث إلى أن طفل الثلاث سنوات الأخيرة من المرحلة الابتدائية يميل إلى تقليد الأصدقاء كما يرغب في الإندماج والتأقلم مع مجموعته لأن قبول الطفل من أفراد مجموعته يمثل أمراً هاماً بالنسبة له خاصة في أثناء فترات المراهقة المبكرة الأمر الذى يفتح الباب على مصراعيه أمام الطفل للتعرض للتأثيرات السلبية الناجمة من الرفاق ففي حالات كثيرة تجد أن الطفل يمارس أنماط

سلبية من السلوك بسبب ضغط الرفاق Peer Pressure أو لأنه يرغب في الحصول على القبول والإستحسان من بقية أفراد مجموعته مثال ذلك: فقد يمارس الطفل الكذب على الوالدين أو السرقة أو غش الواجب المنزلى بسبب ضغط رفاقه عليه.

هذا ولقد نشطت العديد من الجهود التربوية لتحديد مهارات مقاومة التأثيرات الاجتماعية السلبية الناجمة من الرفاق، وأكدت على أهمية دور المعلم في تطوير أنشطة تعليمية لتدريب طفل الثلاث سنوات الأخيرة من المرحلة الابتدائية على مقاومة الضغوط الاجتماعية الناجمة من الرفاق. بحيث تدار هذه الأنشطة في بيئة صافية يمكن التحكم فيها تحت إشراف معلم ماهر يتبع الخطوات التالية:

- استخدام شرائط فيديو تظهر مواقف الضغط الاجتماعي التي يواجهها الطفل.
- فتح باب للمناقشة التي تعتمد على تقديم أمثلة تظهر كيفية التخلص أو الخروج من هذه المواقف الضاغطة مع الاحتفاظ باستمرار العلاقات الإيجابية مع الرفاق.
- استدعاء الأطفال الأكبر سناً لتمثيل مواقف الضغط وتوضيح مهارات المقاومة الناجحة لمواجهة هذه المواقف.
- تخصيص وقت كافى يمارس فيه الطفل مهارات مقاومة التأثيرات السلبية الناجمة من الرفاق.

والجدير بالذكر أن الطفل في نهاية المرحلة الابتدائية يبدأ في الاستقلالية عن البالغين، ويبدأ في الاعتماد على الرفاق في اللعب Playmates أو زملاء بالصف Classmate.

هذا ويعرض فيما يلي لبعض الاقتراحات والأساليب المختلفة التي تنمى قدرة الطفل على مقاومة التأثيرات السلبية الناجمة من الرفاق على النحو التالي:

أ- تنظيم بعض الفرص لمناقشة الأطفال في بعض المواقف التي يضطر فيها الطفل لمشاركة الرفاق في سلوك غير مريح ومناقشة الأساليب التي تمكنه من مقاومة هذه الضغوط.

ب - تزويد الأطفال بالعديد من أساليب مقاومة التأثيرات السلبية الناجمة من الرفاق وتوعيته بكيفية استخدامها بطريقة صحيحة من خلال شرائط الفيديو أو المعلم أو الأطفال الأكبر عمراً.

ج - إتاحة الفرصة أمام الأطفال لممارسة هذه المهارات في بيئة صافية آمنة، والجدير بالإشارة أنه يجب ممارسة هذه الأساليب عدة مرات خلال العام الواحد من خلال وحدات المنهج المختلفة.. ويعرض فيما يلي لبعض أساليب مقاومة التأثيرات السلبية الناجمة من الرفاق:

#### ١ - أسلوب إبداء الاعذار Give An Excuse of A Reason .

يعتبر هذا الأسلوب من الأساليب المألوفة بالنسبة للأطفال حيث يستخدمه الطفل في الحالات التي ينسى فيها الطفل الواجب المنزلي أو في الحالات التي لا يرتب فيها الطفل حجرته هذا ويعرض فيما يلي لبعض الاعذار التي يقدمها الطفل حينما يدعوه رفيقه لموقف من المواقف الضاغطة أو التي لها تأثير سلبي على الطفل:

أ - لقد وعدت والدي على البقاء بالمنزل بعد المدرسة.

ب - لدى حساسية شديدة نحو التدخين.

ج - سوف أذهب إلى المسجد مع أخي الكبير.

#### ٢ - الابتعاد عن الموقف Avoid the Situation or Walk away .

يطلب المعلم من الأطفال التفكير في الطريقة المثلى لمغادرة المواقف التي يواجه فيها الطفل ضغوطاً من الأصدقاء لممارسة بعض السلوكيات غير الصحية مثل التدخين، وفي هذه الحالة يختار الطفل عدم الذهاب لتلك المواقف الضاغطة معتمداً في ذلك على الأساليب التالية:-

أ - أنا مشغول جداً الآن.

ب - أنا لا أستطيع الذهاب معكم.

ج - لقد قررت البقاء في المنزل اليوم.

### ٣- تغيير الموضوع

#### .Change the subject

يعتمد هذا الأسلوب على تدريب الطفل على رفض الدخول في المواقف الضاغطة التي تنطوي على ممارسة سلوك سلبي من خلال تغيير الموضوع: فمثلاً إذا قدم أحد أصدقاء الطفل سيجارة يمكن أن يرد عليه هذا الطفل قائلاً:

«لا... شكراً ماذا فعلت الليلة الماضية بعد المدرسة وهناك العديد الأساليب الأخرى يمكن للطفل أن يستخدمها في تغيير الموضوع منها:

- ما البرامج الدينية التي شاهدتها في التلفاز أمس؟

- دعنا نذهب للملعب كرة القدم؟

- دعنا نذهب إلى المنزل لتناول طعام الغذاء معاً؟

#### .Broken Record

#### ٤- الاسطوانة المشروخة

عندما يتم دعوة الطفل لمواقف اجتماعية ضاغطة يمكن أن ينصرف عن الموضوع بترديد استجابة تدل على ذلك مثل:

- أنا لا أرغب في.....

- هذا السلوك غير صحيح وغير مناسب.

- لا.....

#### .Strength in numbers of Recurit An Ally

#### ٥- تجنيد الأصدقاء

يعتمد هذا الأسلوب على تدريب الطفل الذي يتعرض لموقف ضاغط على البحث عن أصدقاء لديهم نفس القيم الإيجابية الموجودة لديه للخروج من هذه المواقف مثال ذلك:

أ- هل تشارك يا محمد في هذا الموقف؟

ب- ما الذي تعتقده يا أحمد؟ ومتى؟ وماذا أفعل أنا الآن؟

ج- هل توافق يا عبد الرحمن على هذا الأمر.

## ٥- البدائل الصحيحة

### .Alternatives

يعتمد هذا الأسلوب على تدريب الطفل على دعوة رفاقه لممارسة سلوك صحي إيجابي بدلاً من ممارسة السلوك غير الصحي من خلال عرض العديد من البدائل الصحيحة لهذا الموقف الضاغط مثل:

- أ- دعنا نذهب لمشاهدة شريط فيديو علمي.
- ب- دعنا نذهب للمعب كرة القدم.
- ج- دعنا نذهب لمحمد لثري ماذا يفعل الآن.

### ثالثاً: مهارات اتخاذ القرار

### :Descision – Making skill

تمثل مهارة اتخاذ القرار أحد المهارات الاجتماعية الهامة التي يجب أن يسبقها عمليات قياس وجمع للمعلومات حتى يصبح هذا القرار حكيمًا وصائبًا. ففي حالات كثيرة تتخذ الأطفال والبالغون قرارات بمعزل عن خلفيتهم الثقافية التي تتمثل في المعلومات والقيم ذات الصلة وفي هذه الحالة يصبح قرارًا غير مدروس.

لذا يجب تدريب الأطفال على خطوات اتخاذ القرار وعلى استخدام هذه الخطوات في مواقف حياتية متعددة. هذا وهناك العديد من نماذج اتخاذ القرار التي يمكن استخدامها كعوامل وقائية. هذا ويمكن تلخيص خطوات اتخاذ القرار في النقاط التالية:

- ١- تحديد القرار المطلوب اتخاذه.
- ٢- تحديد قائمة بالأفراد الذين يمكنهم المساهمة في صناعة هذا القرار بحيث تضم هذه القائمة فرد بالغ على الأقل.
- ٣- عقد جلسات للعصف الذهني وتحديد مجموعة من الأسئلة المطلوب الإجابة عنها مثل:

- أ- ماذا فعلت في المواقف المماثلة لهذا الموقف؟
- ب- من الفرد الذي يمكنك الاستفادة منه في حل المشكلة.
- ج- ما الأشياء التي لم تحاول فيها وتمثل حلاً للمشكلة.

٤- تحديد نقاط القوة والضعف في كل حل - ثم تحديد النتائج والتبعات المترتبة على كل حل ثم الإجابة عن الأسئلة التالية:

أ- ما مسؤولياتي تجاه كل حل؟

ب- ما مشاعري ومخاوفي المرتبطة بكل حل؟

٥- حذف الحلول غير المنطقية.

٦- ترتيب الحلول المتبقية بنفس الطريقة التي تحاول بها استخدام الحل وتطبيقه أى وضع الحلول التي تحاول تنفيذها في البداية.

٧- تنفيذ هذا الحل بطريقتي عملية.

٨- تقويم هذه الحلول.

٩- إذا لم تعمل هذا الحل أبحث عن بديل آخر أفضل.

هذا وهناك بعض المقترحات الهامة التي يقدمها المعلم لمساعدة الأطفال على تطبيق مهارات اتخاذ القرار منها:

١- يطلب المعلم من الأطفال كتابة قرار قاموا بعمله في العام الماضي، وإذا اخفق التلميذ في تذكر قرار معين يمكن للمعلم مساعدة التلميذ على تحديد قرار يرتبط بالسلوكيات الصحية.

٢- توضيح كيفية تطبيق هذه الخطوات في السياق الفعلي لحياة الطفل. وضح كيف تتخذ القرار في الموقف التالي: «إذا دعيت إلى حفلتين مدرستين في نفس الوقت.. ماذا تفعل؟».

٣- استخدام خطوات اتخاذ القرار في موقف فعلي ذو معنى بدلاً من الأمثلة الوهمية Fictitious Examples.

### **:Stress Management Skills**

### **رابعاً: مهارات إدارة الضغوط**

تمثل مهارات إدارة الضغوط أحد المهارات الاجتماعية الهامة للأطفال المرحلة

الابتدائية والمتوسطة لتمكينهم من إدارة الضغوط المختلفة التي تواجههم في الحياة المدرسية والحياة المنزلية.

ويعتقد البعض أن الضغوط لا تحدث في مرحلة الطفولة بل تواجه فقط البالغين الذين يواجهون الحياة السريعة ومطالب الوظائف وهذا اعتقاد خاطئ لأن الطفل يواجه العديد من الضغوط التي ترتبط بأدائه في المدرسة وبعلاقاته مع الزملاء والمدرسين وبقية أعضاء الأسرة.. هذا وتعرف الضغوط بأنها استجابة فسيولوجية سيكولوجية لتغيرات الحياة وتحدياتها، ويطلق على الضغوط في شكلها الإيجابي أسم الضغوط الإيجابية Eustress ومن أمثلة هذه الضغوط الإيجابية التي تواجه الطفل: (تكوين فريق رياضي - البحث عن صديق جديد - الذهاب إلى وظيفة جديدة) أما الضغوط السلبية Distress التي تواجه الطفل متعددة منها: (سوء التخطيط - عدم كفاية الوقت - القلق).

هذا ويعرف البعض الآخر من خبراء التربية الضغوط Stressors بأنها كل التغيرات والتحديات السلبية والإيجابية التي تظهر في حياة الفرد، وفي ضوء هذا المفهوم تم تصنيف الضغوط التي تواجه الطفل إلى:

أ - ضغوط منزلية: وترتبط بالمشكلات الشائعة التي تواجه الطفل داخل المنزل مثل (سوء المعاملة - الطلاق).

ب - ضغوط مدرسية: وترتبط (بالدرجات المنخفضة التي يحصل عليها التلميذ - المشاحنات مع الزملاء - نقص القدرة الرياضية - المصارعة - نقص القدرة البدنية).

ج - الضغوط الطبيعية: مثل الإصابة بالبرد أو الغضب وجميع المشكلات التي تؤدي على إثارة مشاعر الغضب والتخبط والغيرة والقلق والخوف والشعور بالذنب.

والجددير بالذكر أن الطفل إذا لم يتمكن من معالجة هذا المدى الواسع من الضغوط تظهر نتائج وتبعات سلبية لتلك الضغوط منها (الكابوس - القلق - العلاقات العدوانية - الدرجات المنخفضة - الآم وأوجاع في الجسم).

## مقترحات لتدريب الأطفال على مهارات إدارة الضغوط:

يحتاج الأطفال إلى وقت كاف لممارسة مهارات الاسترخاء/ اختزال الضغوط في بيئة صافية آمنة وذلك من خلال ربط المعلم لأساليب اختزال الضغوط بالممارسات الصفية اليومية حيث يمكن للمعلم أن يستخدم أساليب إدارة الضغوط للتهديئة والاسترخاء بعد الرجوع من نشاط مثير. هذا وهناك العديد من أساليب اختزال وإدارة الضغط يمكن عرضها بشيء من التفصيل على النحو التالي:

### ١- التنفس العميق :Deep Breathing

يمر هذا النشاط بالخطوات التالية:

- يجلس الطفل في وضع مربع ويغمض عينيه.
- يأخذ الطفل نفس عميق من الأنف بقدر ما يستطيع بينما يعد من واحد إلى ثلاثة (١-٣).
- يخرج الطفل النفس الذي أخذه من فمه وهو يعد ببطء حتى الرقم ٦ من (١ إلى ٦).
- يكرر الطفل الخطوات السابقة عدة مرات حتى يشعر بأن جسده بدأ يعود إلى حالة الاسترخاء مرة ثانية.

### ٢- الحديث مع شخص آخر :Talk to Someone

يمر هذا الأسلوب بالخطوات التالية:

- يشعر الطفل بالضغط في المواقف التي لا يستطيع فيها التعبير عن مشاعره السابقة التي تسبب له عدم الراحة.. في هذه الحالة يجب على الطفل أن يعبر عن مشاعره بطريقة لفظية لأن هذا يساهم في تقليل الآثار السلبية للضغوط.
- عندما يشعر الطفل بعدم الراحة يمكنه استخدام الجمل التالية للتعبير عن مشاعره:

- أنا أشعر ب..... بسبب .....
- وأنا أرغب في .....
- أنا أسوف افعل .....،.....

(مثال ذلك):

«لقد شعرت بالغضب عندما تركتني بمفردى لأن هذا يؤذى مشاعري لذا أرغب منك عدم تكرار هذا الصنيع».

- إذا لم تستطيع أن تذكر المشكلة بسبب الضغوط - قص المشكلة على فرد آخر بالغ أو صديق.

### :Deep Muscle Relaxation

### ٣- الاسترخاء العميق للعضلات

يستخدم هذا الأسلوب عندما يحدث الفرد توتر للعضلات ثم يقوم بعد ذلك بعملية استرخاء لنفس العضلة المتوترة وفقاً لما يأتي:

- يقوم الطفل بشد أى جزء من أجزاء الجسم وتبدأ هذه العملية من قمة الجسم حتى القدمين تحدث شداً لكل جزء تمر عليه يعقبه استرخاء.

(مثال ذلك):

- يطلب من الطفل أن يفتح فمه بقدر ما يستطيع ويثبت على ذلك لمدة ٤ ثوان ثم يعود بعد ذلك لقفله للاسترخاء.

- يطلب من الطفل مد ذراعيه بقدر ما يستطيع فوق رأسه لمدة ٤ ثوان ثم يعود للاسترخاء يثنى الذراعين إلى أسفل.

هذه التعليمات يمكن أن تستمر حتى تشمل جميع أعضاء الجسم أو عضلات الجسم من أعلى إلى أسفل.

### :Visualization

### ٤- التصور والتخيل

يعتمد هذا الأسلوب لتحقيق غرض الاسترخاء على عدة خطوات منها:-

- يتصور الطفل أنه موجود في مكان خاص يشعر فيه بالهدوء والاسترخاء.

(مثال ذلك):

يتحدث الطفل في هذا الأسلوب بصوت هادئ حتى يرشد فرد ما إلى الشاطئ أو ركوب منطاد أو الذهاب لبحيرة.

- يتخيل الطفل أنه يسير من الصف متجهًا إلى الشاطئ وأنه يسمع صوت العصافير ويشعر بالهواء الرقيق الذي يلمس وجهه وهو يسير نحو الشاطئ.

- يستمر الطفل في تكرار الخطوات السابقة إلى أن يصل لحالة الاسترخاء.

#### 5- صياغة الأهداف .Goal Setting

أ - اكتب قائمة بالبنود التي ترغب في تحقيقها ثم ضع علامة (√) أمام البند الذي حققته هذا اليوم.

ب - يذكر الطفل سلوك صحي إيجابي Practice Positive health behavior مثل (التغذية السليمة - التمرين الكافي - والنوم الكافي).

#### خامساً: إدارة الصراع Conflict Management Resolution Skills

تمثل مهارة إدارة الصراع مهارة هامة يجب أن يتمكن منها أطفال المرحلة الابتدائية والمتوسطة - ويشير مفهوم الصراع Confeict إلى عدم الاتفاق والاحتكاك والتشاجر بين فردين ورغم الجهود الكبيرة التي تبذل إلا أن الصراع يمثل حقيقة ظاهرة في الحياة المدرسية داخل الصف وتأخذ هذه الصراعات عدة مظاهر منها التشاجر بالأيدى - والتنازب بالألقاب - الإشعاعات Rumars والمكاييدات Teaing والنتائج السلوكية السلبية.

وأى كان سبب الصراع ونتائجه فهو يستهلك الكثير من الوقت ويقلل من فعالية الممارسة الصفية - أما إدارة الصراع فتشير إلى عملية فصل الخلاف أو التشاجر بطريقة ناضجة قوية ويتضمن مفهوم إدارة الصراع مدى واسع من المهارات الهامة

التي يجب أن يتعلمها الأطفال كما تشمل أيضًا المهارات المهمة التي يجب أن يكتسبها البالغين لإتقان النجاح في الحياة والعلاقات الشخصية والوظائف المهنية. وهناك العديد من الزيجات التي تنتهي بسبب عدم المام الزوجين بمهارات إدارة الصراع وكذلك الحال هناك العديد من بيئات العمل التي لم تصل إلى الإنتاجية والسبب عدم معرفة العمال لكيفية التفاعل الجيد مع بعضهم البعض ومع الرؤساء.

هذا ويمكن تلخيص الأسباب التي تؤدي إلى إثارة الصراع بين الأطفال في النقاط التالية:

١- التنافس على المصادر المحدودة: ويشير هذا إلى التنافس على الإمدادات الطبيعية مثل أدوات اللعب والتنافس على الامتيازات الخاصة Special Privilege مثل (قائد الخط).

٢- القوة والمركز **Power and status**: ويشير هذا إلى التنافس إلى الدرجات العليا أو إلى التفوق الرياضي.

٣- الإدراك ووجهات النظر: ويرتبط هذا بأطفال المرحلة الابتدائية حيث يركز الطفل على وجهة نظره فقط ويجد صعوبة في رؤية وجهات النظر الأخرى مثال ذلك من الشائع أن تجد الطفل يقول «هذا هو دورى أريد أن أشارك مرة أخرى» مثل هذا الطفل لا يدرك أن هناك عدة أطفال لم يأخذوا دورهم بعد.

٤- الاتصال **Communication**: مثل عدم التحدث بوضوح وعدم الاستماع بعناية لما يقال. وكما سبق يحتاج الطفل لفرصة ممارسة مهارات التحدث والإصنات حتى لا يحدث الصراع الناجم من سوء الفهم.

٥- المشاعر **Feeling**: ينتج الصراع عندما تكون المشاعر مؤذية ولا يمكن التعبير عنها بوضوح مثال ذلك تحدث العديد من المشاجرات Fight بسبب الغيرة Jealousy أو الغضب Anger أو الرفض Rejection.

٦- الانتباه **Intention**: يرتبط هذا السبب بوجه خاص بالأطفال الصغار لأنهم لا يفكرون في مقاصد الآخرين وأغراضهم أثناء عملية التفاعل معهم.

٧- الاندفاع **Impulsivity**.. من المحتمل أن يكون هذا الأمر هو السبب الشائع في الصراع... ففي العديد من الظروف والحالات يتفاعل الأطفال مع المواقف بدون التفكير في تبعاتها ونتائجها.

٨- العدل **Fairness**: في حالات كثيرة يستمع المعلم من طلابه المقولة الآتية: هذا ليس عدلاً **That's not Fair** ويحدث ذلك في حالات متعددة منها: عندما يضع المعلم تلميذ معين في مقدمة الصف - أو عندما ينادى على تلميذ معين عدة مرات أو يحدد تلميذ معين لاستخدام الكمبيوتر أولاً.

وتتضافر العوامل السابقة بحيث تؤدي إلى النهاية إلى هذه الصراعات لدى الأطفال في المرحلة الابتدائية أو الإعدادية لذا فإنه يجب على المعلم أن يفكر في الاستراتيجيات التي يستخدمها في التغلب على هذه الصراعات... ويعرض فيما يلي لبعض الاقتراحات التي تمكن المعلم من التغلب على هذه الصراعات التي تحدث داخل الصف:

أ - التدوير المخطط له لتوزيع الامتيازات والجوائز على التلاميذ بطريقة تمنع الصراع على مصادر التعلم النادرة أو القليلة مصدر الصراع.

ب - عندما تظهر الصراعات فإنه ينبغي على المعلم أن يذكر طلابه بمراعاة مقاصد وأغراض الآخرين من خلال توجيه الأسئلة التالية للطلاب.

• ما العامل الذي تعتقد أنه هو السبب في غضب زميلك؟

ج - يجب على المعلم أن يتأكد من حصول كل الأطفال على فرصة للنجاح في شيء على الأقل لأن هذا يخمد **Alleviate** النار الناجمة من الصراع.

د - يجب على المعلم أن يقلد ويحاكي مهارات الإنصات للأطفال لأن هذا الأمر يساعد الطفل على تعلم تلك المهارات. كما يجب على المعلم أن يظهر

للأطفال الدور المهم الذى تقوم به مهارات الإنصات فى التغلب على المواقف الصعبة.

هذا ويحتاج الطفل بعد أن يفهم مصادر الصراع إلى تعلم كيفية إدارة الصراع.. ويعرض فيما يلى لثلاثة أساليب أساسية فى إدارة الصراع:

#### أ- الابتعاد عن الصراع .Aviod the conflict

وهذا يعنى الابتعاد عن التشاجر وعدم إتباع أى مسلك يؤدى إلى الغضب بالإضافة على تقديم الاعتذار للفرد الذى تجعله يغضب.

#### ب- رفض الصراع .Defuse the conflict

ويتضمن هذا الأسلوب إضافة البشاشة Homou إلى الموقف أو استخدام استراتيجيات أخرى لتأخير الصراع.

#### ج- التشاور .Negotiation

ويعنى البحث عن طريقة لإيجاد حل وسط Compromise فى الصراع.

#### أنشطة منهجية لإدارة الصراع:

هذه هى بعض الاقتراحات لتدريس مهارات الصراع منها:

١- يحتاج الطالب للعديد من الفرص التى تمكنه من ممارسة مهارات الإنصات مع العلم بأن سبب الصراع يحدث فى حالات عديدة بسبب عدم الاستماع بعناية لما يقوله الفرد الآخر.

٢- إتاحة الفرصة أمام الأطفال لتمثيل الأدوار للمواقف التى يشار فيها الصراعات ويستخدم طرقاً مختلفة لإدارة هذا الصراع.

٣- قراءة قصص للأطفال تتضمن ولو درجة من الصراع ثم يطلب منه تحديد الكيفية المناسبة لإدارة هذا الصراع فى ضوء ملاحظه.

٤- إتاحة الفرصة أمام الأطفال للتعبير عن مشاعرهم بطريقة مناسبة فمثلاً لا

يعقل أن يعبر الطفل عن غضبه من خلال إيذاء فرد آخر، ولتحقيق هذا الغرض يستطيع المعلم أن يستخدم العرائس والدمى Puppet لإظهار الطرق المختلفة لمعالجة مشاعر الغضب Anger والغيرة Jealousy والمشاعر غير المرغوبة.

٥- تدريب الطفل على التفكير قبل الاستجابة للصراع كأن يعد الطفل من واحد إلى عشرة قبل أن يفعل أى شىء يُقدم عليه.

## الفصل الحادى عشر التربية الغذائية

ويتضمن هذا الفصل :

- مقدمة.
- الحاجات الغذائية.
- المواد الكربوهيدراتية.
  - السكر الأحادى.
  - السكر الثنائى.
  - السكر المعقد.
- الدهون.
- البروتينات.
- الفيتامينات.
- الأملاح المعدنية.
- هرم الغذاء الجيد.
- السكر.
- الوزن الزائد.
- العوامل التى تتوقف عليها الحاجة لسعرات الحرارية.
- قواعد التغذية السليمة.

obeikandi.com

## مقدمة

تؤثر العادات الغذائية السلبية التي يكتسبها الطفل في مرحلة الطفولة على السلوك الغذائي للطفل الذي يؤدي في نهاية المطاف إلى السمنة Obesity والبدانة في المراحل اللاحقة. والجدير بالذكر أن السمنة لها تبعات سلبية عديدة على الطفل منها المعدلات المرتفعة من السرطان، والضغط العالية على الطفل، ومرض البول السكري كما أن السمنة تؤدي إلى العديد من التغيرات السلوكية لدى الطفل مثل انخفاض تقدير الذات والكآبة التي تؤثر بدورها على الأداء المدرسي للطفل.. وترجع السمنة إلى العديد من العوامل والعادات الغذائية السلبية منها الإسراف في الطعام Overeating، وقضاء وقت كبير أمام شاشات التلفزيون، وعدم ممارسة الأنشطة البدنية.

هذا ولما كانت المفاهيم والاتجاهات والسلوكيات الغذائية للطفل تتطور أثناء سنوات المرحلة الابتدائية والمتوسطة لذا يجب أن تقدم برنامج التربية الصحية في تلك المراحل أوجه التعلم التالية:-

أ- نموذج جيد عن الدور الغذائي يقلده المتعلم في تناول وجبات غذائية جيدة.  
ب - عادات غذائية جيدة يتم مناقشتها أثناء الدروس الصحية باستخدام أساليب تدريس حديثة والأنشطة التعليمية الجيدة. والجدير بالذكر أن العادات الغذائية التي تتكون في المرحلة الابتدائية يصعب تغييرها في المراحل التالية لذا يجب تطوير العادات الغذائية الجيدة في المرحلة الابتدائية.  
ح - مفاهيم غذائية متنوعة عن مجموعات الغذاء الخمس المتضمنة في هرم الغذاء الجيد.

د- القرارات الغذائية السليمة من خلال استخدام إستراتيجية اتخاذ القرار.

هـ - تكوين اتجاهات إيجابية نحو الغذاء الجيد بما يضمن للطفل حياة صحية جيدة.

هذا ويعتبر المعلم هو العنصر المسئول عن تزويد الطفل بالتربية الغذائية التي تتضمن العديد من المفاهيم والعادات والاتجاهات والقرارات الغذائية الجيدة هذا ويعرض فيما يلي للحاجات الغذائية، وهرم الغذاء الجيد، ومجموعة من القواعد الغذائية بشيء من التفصيل على النحو التالي:

### الحاجات الغذائية Nutrient Needs:

يحتوى الطعام على مجموعة من المواد الكيميائية التي تقوم بواحد أو أكثر من الوظائف التالية:

- تزودنا بالطاقة.

- تساهم في النمو وبناء الأنسجة.

- تساعد في تنظيم درجة حرارة الجسم.

هذا ولقد حددت الأكاديمية الوطنية الأمريكية للعلوم المقادير الغذائية المسموح بها Recommended Dietary Allowances RDAs التي تشجع وتقابل الحاجات الغذائية الفسيولوجية للفرد السليم، وتستخدم في تقييم الكفاءة الغذائية للطعام الذى تتناوله.. هذا ويعرض فيما يلي لدليل المقادير الغذائية المسموح بها والذى يمكن استخدامه في تقييم الوجبات الغذائية للأطفال كما فى الجدول التالى:

العمر بالسنين	Age (year)	الأطفال	(١-٣)	(٤-٦)	(٧-١٠)
الوزن (كيلو جرام)	Weight (kg)	١٣	٢٠	٢٨	
الطول (سم)	Height cm	٩٠	١١٢	١٣٢	
البروتين المطلوب جم	Protein	١٦	٢٤	٢٨	
فيتامينات					
تذوب فى					
الدهون					
ميكروجرام (µg)	Vitamin k	١٥	٢٠	٣٠	
مليجرام (mg)	Vitamin k	٦	٧	٧	
ميكروجرام (µg)	Vitamin D	١٠	١٠	١٠	
ميكروجرام (µg)	Vitamin A	٤٠٠	٥٠٠	٧٠٠	

١.٤	١	٠.٧	Vitamin B <sub>12</sub> (مكرو جرام $\mu\text{g}$ )	فيتامينات تذوب في الماء
١.٤	١.١	١.٠	Vitamin B <sub>6</sub> (مليجرام mg)	
١٣	١٢	٩	Niacin (مليجرام mg)	
١.٠	٠.٩	٠.٨	Riboflavin (مليجرام mg)	
١.٠	٠.٩	٠.٧	Thiamin (مليجرام mg)	
٤٥	٤٥	٤٠	Vitamic C (مليجرام mg)	
٨٠٠	٨٠٠	٨٠٠	Phosphorus (مليجرام mg)	أملاح معدنية
١٢٠	٩٠	٧٠	Iodin (مكرو جرام $\mu\text{g}$ )	
١٠	١٠	١٠	Zinic (مليجرام mg)	
٨٠٠	٨٠٠	٨٠٠	Calcium (مليجرام mg)	

هذا ويمكن تقسيم المواد الغذائية Nutrients التي تلبى الوظائف السابقة في الأقسام التالية:

- ١- المواد الكربوهيدراتية Carbohydrates.
- ٢- الدهون Fats.
- ٣- البروتينات Proteins.
- ٤- الفيتامينات Vitamins.
- ٥- الأملاح المعدنية Minerals.
- ٦- الماء Water.

ويطلق على كل من المواد الكربوهيدراتية والدهون والبروتينات أسم المواد الغذائية الكبرى Macronutrient التي تزودنا بالطاقة أو السعرات الحرارية.. والسعر الحرارى هو الوحدة المستخدمة في قياس الطاقة التي يزودنا بها الغذاء أما الفيتامينات والأملاح المعدنية والماء فيطلق عليها المواد الغذائية الصغرى Micronutrient ورغم أن المواد الغذائية الصغرى لا تضيف سعرات حرارية للوجبة إلا أنها تساعد الجسم في استخدام الطاقة التي يأخذها من المواد الغذائية الكبرى.

## المواد الكربوهيدراتية :

تقوم المواد الكربوهيدراتية بدور مهم في تزويد الجسم بالطاقة، والعمل على إزالة النفايات من الجسم والجدير بالذكر أن كل جرام من المواد الكربوهيدراتية تحتوى على ٤ سعرات حرارية هذا ويمكن تقسيم المواد الكربوهيدراتية إلى المجموعات التالية:

### أ- السكر البسيط

يتحول هذا السكر بسرعة إلى طاقة بمجرد دخوله الجسم كما يمتص في الأمعاء الدقيقة ويتحول إلى دم. ويوجد هذا السكر في مجموعات (الجلوكوز Glucose والفركتوز Fructose، والجالاكتوز Galactose) التي توجد في عسل النحل Honey والحليب والفاكهة الطازجة Ripe Fruit.

### ب- السكر الثنائي.

يتحول السكر الثنائي إلى سكر أحادى بسيط عندما يدخل الجسم ويمتص خلال مجرى الدم، ويوجد السكر الثنائي في ثلاث مجموعات هي (سكر المائدة، والمالتوز Maltose، واللاكتوز Lactose) أما الأغذية التي يتوفر فيها السكر الثنائي هي الغلال، والكمثوى والحليب، والكيك، والأيس كريم.

### ج- المواد الكربوهيدراتية المعقدة

### Complex carbohydrates

تأخذ المواد الكربوهيدراتية المعقدة فترات زمنية طويلة كى تتحلل إلى مكوناتها، وتهضم وتمتص بمعدلات بسيطة الأمر الذى يمكن الجسم من الاستفادة منها خلال فترات زمنية طويلة. ويتميز السكر المعقد بأنه يحتوى على مواد غذائية أكثر من تلك الموجودة في السكر الأحادى والثنائى وتوجد المواد الكربوهيدراتية المعقدة في الحبوب والفواكه والبطاطا والخضروات في ثلاث مجموعات هي:

النشا Starch، والجليكوجين Glycogen والسليولوز (الألياف) Cellulose.

هذا ويجب أن تتضمن وجبة الفرد (من ٥٠ - ٥٥٪) مواد كربوهيدراتية أى حوالى ٣٠٠ جرام بما يعادل  $4 \times 300 = 1200$  سعر حرارى.

تقوم الدهون بدور مهم في تأخير الجوع وإمداد الجسم بالحرارة والطاقة اللازمة لإنجاز وظائف الجسم. كما تحمل الدهون الفيتامينات التي تذوب فيها إلى جميع أجزاء الجسم - هذا ويحتوى الجرام الواحد من الدهون على تسعة سعرات حرارية أى أكثر من ضعف السعرات الحرارية التي يحتوى عليها الجرام الواحد من المواد الكربوهيدراتية أو الجرام الواحد من المواد البروتينية ويمكن تقسيم الدهون إلى ثلاثة أنواع أساسية هي:

## :Saturated Fats

## ١ - الدهون المشبعة

توجد الدهون المشبعة فى المصادر الحيوانية مثل: اللبن كامل الدسم - الكريمة - الزبدة - الجبنه والطيور واللحوم. هذا وتكون الدهون المشبعة صلبة فى درجة حرارة الغرفة وتوجد فى بعض زيوت الخضروات مثل زيوت الفول السودانى وزيوت النخيل، وتوجد الدهون الحيوانية المشبعة فى الحليب، والزبدة والجبن والطيور أما الدهون النباتية المشبعة فتوجد فى زيوت النخيل وزيت الفول السودانى.

هذا وتتسبب الدهون المشبعة الزائدة فى حدوث العديد من أمراض الأوعية الدموية Cardiovascular. كما أنها ترفع معدلات الكولسترول فى الدم وتحث العديد من أنماط السرطان مثل (سرطان الصدر - سرطان القولون - سرطان الرحم - سرطان المستقيم - البروستاتا).

## :Monounsaturated Fats

## ٢ - الدهون الأولية غير المشبعة

يوجد هذا النمط من الدهون فى المصادر النباتية مثل: (زيت الزيتون، وزيت الفول السودانى - زيت الخضروات، وبعض أنواع السمن الصناعى - التوابل) وتختلف الدهون الأولية غير المشبعة عن الدهون المشبعة فى أنها تعمل على اختزال مستويات الكولسترول فى الدم.

### ٣- الدهون المتعددة غير المشبعة

#### :Polyunsaturated

يوجد هذا النمط في المصادر النباتية الآتية (زيت عباد الشمس - زيت الحبوب - زيت بذرة القطن - زيت الزعفران). أما المصادر الحيوانية لهذه الدهون بعض أنواع الأسماك والجدير بالذكر أن هذه الدهون تعمل على خفض نسبة الدهون والكوليسترول في الدم.

ويجب أن تمثل الدهون بنسبة ٣٠٪ أو أقل من (٧٢ جرام) في الوجبة الغذائية التي تتكون من ٢.٤٠٠ سعر حرارى بحيث تكون ثلثى الدهون دهون غير مشبعة وثلث الدهون دهون مشبعة.

#### :Cholesterol

#### الكوليسترول

الكوليسترول عبارة عن مادة تشبه الدهون Fatlike ولكنها ليست دهون توجد في خلايا الإنسان والحيوان ويستطيع جسم الإنسان أن ينتج ما يحتاج إليه من الكوليسترول ولا يحتاج إلى إمدادات خارجية منه. هذا ويقوم الكوليسترول بدور مهم في تكوين جدار الخلايا Cell Membrane وفي تكوين الهرمونات Hormones. هذا ويميل الغالبية العظمى من الناس إلى استهلاك كميات أكبر من الكوليسترول في وجباتهم الغذائية الأمر الذى يعرض الإنسان للعديد من الأخطار الناجمة من زيادة الكوليسترول مثل أمراض القلب.

هذا ويحمل الكوليسترول في الدم على شرائط الليبوبروتين Lipoproteins التى تتكون من دهون معقدة وبروتين وعندما تخفق هذه الشرائط فى حمل الكوليسترول يترسب الكوليسترول على هيئة خطوط من الدهون على جدار الشرايين مكونة رقعة تزيد من سمك جدران الشرايين ومن ثم تصبح الشرايين أقل مرونة ويصعب مرور الدم خلالها الأمر الذى يؤدي إلى زيادة ضغط الدم الذى يتسبب فى إنسداد الشرايين بالكامل واعاقة مرور الدم فيها وعندما لا تصل كميات الدم الكافية للقلب والمخ تحدث نوبة قلبية أو صدمة مخية.

ولاختزال ترسيب الكلوسترول على جدران الشرايين يجب مراعاة مجموعة هامة من القواعد منها:

- اختزال الوجبات التي تعتمد على المصادر الحيوانية والتركيز على الوجبات التي تعتمد على مصادر نباتية لتقليل كميات الدهون المشبعة التي تؤدي إلى زيادة مستوى الكلوسترول في الدم.

- المحافظة على الكثافة العالية لشرائط الليبوبروتين في الدم High - density لأن شرائط الليبوبروتين تعتبر قانصات جيدة Good Guys للكلوسترول الذى يسقط عليها بدلاً من سقوطه على جدار الشرايين.. بعكس الكثافة المنخفضة لليبوبروتين في الدم Low density Lipoprotein (LDL) التي تعتبر قانصات سيئة للكلوسترول Bad Guys لأنها لا تقوى على حمل الكلوسترول الذى يترسب على جدران الشرايين.

- ممارسة الرياضة والبعد عن التدخين تؤدي إلى زيادة عدد وسمك شرائط الليبوبروتين والمحافظة على الوزن المناسب Staying Lean.

ويحتاج الفرد إلى ٦٥ جرام من الدهون غير المشبعة كل يوم أي  $9 \times 65 = 585$  سعر حرارى). كما يحتاج على ٢٠ جرام من الدهون المشبعة أي  $9 \times 20 = 180$  سعر حرارى).

## **:Proteins**

## **البروتينات**

يقوم البروتين بدور مهم في إعادة إصلاح أنسجة الجسم ونموها، ويحتاج الطفل إلى ١٢٪ من الوجبة الغذائية بروتين بما يعادل ٧٠ جم من الوجبة لتزودة  $208$  سعر حرارى. ويمتص البروتين في الجهاز المعوى حيث يتم تكسيره أولاً إلى أحماض أمينية تترايط معاً مع بعضها البعض في طرق لا نهائية مكونة البروتين.

هذا وهناك نوعان أساسيان من الأحماض الأمينية هما:

أ- الأحماض الأمينية الأساسية:

توجد الاحماض الأمينية الأساسية في الغذاء الذى يتضمن البروتين الكامل

Complete Proten مثل (اللحوم - الحليب - البيض - السمك - الجبن - الطيور) وفي بعض توليفات من الفول والأرز والمكرونة والجدير بالذكر أن الجسم لا يستطيع تكوين الأحماض الأمينية الأساسية لذا يجب تزويده بها.

### ب - الأحماض الأمينية غير الأساسية:

ويمكن للجسم أن يكونها من الأحماض الأمينية الأساسية.

هذا ويتضمن الجرام الواحد من البروتين ٤ سعرات حرارية ولما كان الطفل يستخدم كمية محدودة من البروتين في اليوم لذا فإن كمية البروتين الإضافية الزائدة تحول إلى دهون ومن ثم يجب على الفرد أن يتناول الكمية المطلوبة فقط من البروتين يومياً.

### Vitamins :

### الفيتامينات

تعتبر الفيتامينات أحد أنواع المواد الغذائية الصغرى التي لا تزود الجسم بالطاقة ولكن الجسم يحتاجها كعوامل مساعدة لتحويل الغذاء إلى طاقة كما تساعد في تنظيم وظائف الجسم وفي مقاومة العدوى والإصابات. هذا وتنقسم الفيتامينات إلى نوعين أساسيين هما:

### Fat- Soluble Vitamin :

### ١ - فيتامينات تذوب في الدهون

هى عبارة عن فيتامينات تذوب في الدهون ويمكن أن تخزن وتنقل عبر خلايا الجسم الدهنية ومنها فيتامينات (D, E, A, K).

### Water- Soluble Vitamin :

### ٢ - فيتامينات تذوب في الماء

هى عبارة عن فيتامينات تذوب في الماء ولا تخزن في الجسم وأى زيادة من هذه الفيتامينات تمر إلى خارج الجسم ومن هذه الفيتامينات فيتامينات B المعقدة وفيتامين C.

هذا ويوضح الجدول التالى الفيتامينات التى تذوب في الدهون والفيتامينات التى تذوب في الماء وشرح لوظائفها ومصادرها والأعراض الناجمة من نقصها.

## الفيتامينات التي تذوب في الدهون

أعراض نقصه	مصادره	وظائفه	الفيتامين
العشى الليلي ضعف نمو الأسنان والعظام والأسنان اللبنية. ضعف الغشاء المخاطي.	الكبد - الزبدة اللبن كامل الدسم الخضروات شديدة الصفار شديدة الخضرة - كتالوب فواكة صفراء الجبن.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• تحافظ على صحة العين وتساعد على الرؤية في الضوء الخفيف.</li> <li>• تحافظ على الجدار الداخلى للفم والأنف والزور ومجرى الهضم.</li> <li>• تقاوم الإصابة بالأمراض.</li> <li>• تساهم في النمو العادى للعظام، وتكوين الأسنان مع الاستخدام المناسب للكالسيوم والصدويوم.</li> </ul>	(A)
هشاشة العظام تقوس السيقان.	زيت كبد السمك الكبد - صفار البييض - ضوء الشمس الذى يصنع فيتامين D من نوع معين من الكلوستترول موجود فى الجلد.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• يساعد الجسم على استخدام الكالسيوم والفوسفور فى بناء العظام والأسنان القوية ويساعد على اتمام عملية النمو</li> </ul>	(D)
الأنيميا الناتجة من تكسير كرات الدم الحمراء.	الخضروات - زيت الخضروات - جنين القمح.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• يمنع تكسير كرات الدم الحمراء.</li> <li>• يمنع التلف الناتج من أكسدة الخلايا</li> </ul>	(E)
نزيف حاد.	خضروات ليفية خضراء - زيت الخضروات - طماطم - بطاطس - البكتريا الموجود فى الأمعاء.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• تمنع تجلط الدم.</li> <li>• يحفظ سيولة الدم.</li> </ul>	(K)

## الفيتامينات التي تذوب في الماء

أعراض نقصه	مصادره	وظائفه	الفيتامين
خشونة الجلد الأنيميا عدم نمو الأسنان والعظام. عدم التئام الجروح.	الفواكة القلوية والعصائر - طماطم - فلفل أخضر - بطيخ — كتالوب - بطاطس -	<ul style="list-style-type: none"> <li>• يربط خلايا الجسم بأستخدام النسيج الضام.</li> <li>• يبنى العظام والأسنان ويعيد إصلاحها.</li> <li>• يمكن الجسم من استخدام الحديد.</li> <li>• يقاوم العدوى.</li> <li>• يساهم في التئام الجروح</li> </ul>	C Ascorbic acid
ضعف العضلات. اضطراب عقلي.	الكبد. الخبوب الجافة. الخبز	<ul style="list-style-type: none"> <li>• يحول المواد الكربوهيدراتية إلى طاقة.</li> <li>• يفتح الشهية ويساعد على الهضم.</li> <li>• يحافظ على صحة الجهاز العصبي.</li> </ul>	B <sub>1</sub> Thiamine
تقرحات حول الأنف والشفيتين. تشقق أركان الفم. — حساسية العين للضوء.	اللبن - الكبد - البيض - حبوب جافة - خضروات ذات ألياف خضراء.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• اطلاق الطاقة من المواد الكربوهيدراتية والدهون البروتين.</li> <li>• يساعد على صحة الجلد.</li> </ul>	B <sub>2</sub> Riboflavin
اضطراب عقلي. حكة الجلد وتهيجه. البيلاجرا.	التونة - الطيور - السمك - الكبد.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• يساعد على إطلاق الطاقة من المواد الكربوهيدراتية والدهون والبروتينات.</li> <li>• يساعد على صحة الجسم.</li> </ul>	B <sub>3</sub> Niacin
اضطرابات جلدية. ضعف عقلي. تهيج.	الخبوب الكاملة - البيض - اللبن - الجبن - الموز -	<ul style="list-style-type: none"> <li>• يساعد الجسم على استخدام البروتين في بناء الأنسجة.</li> </ul>	B <sub>6</sub> Pyridoxine

أعراض نقصه	مصادره	وظائفه	الفيتامين
	الخضروات.	<ul style="list-style-type: none"> <li>يساعد الجسم على استخدام المواد الكربوهيدراتية والدهون في إنتاج الطاقة.</li> </ul>	
ارتباك وظائف الجهاز العصبي. تقيحات وضعف في الأرجل والأذرع. الأنيميا.	الكبد - البيض - اللبن - الجبن.	_ (Cyanoco balamin) <ul style="list-style-type: none"> <li>يساعد على تكوين كرات الدم الحمراء.</li> <li>انجاز الوظائف الطبيعية لخلايا الجسم.</li> </ul>	B <sub>12</sub>
أنيميا. لسان أحمر رطب.	الخضروات الحبوب - الجافة - بندق بسلة - الكبد.	Folic acid <ul style="list-style-type: none"> <li>يساهم في تكوين هيموجلوبين خلايا الدم الحمراء</li> </ul>	Folacin
صداع - انخفاض سكر الدم - تشنج العضلات - غثيان.	الحبوب الغذائية الكاملة - البيض - بندق - الخضروات الخضراء.	<ul style="list-style-type: none"> <li>يساعد على إطلاق الطاقة من المواد الكربوهيدراتية والدهون والبروتين.</li> </ul>	حمض البانتوثينك Panto Thenic acid
عدم الوعي تحت الظروف الطبيعية.	الكبد - الكلية - صفار البيض - الحبوب الخضراء.	<ul style="list-style-type: none"> <li>إطلاق وتحرير الطاقة من المواد الكربوهيدراتية.</li> <li>تركيب الأحماض الدهنية.</li> </ul>	بايوتن Biotin

## Minerals:

## الأملاح المعدنية

تعتبر الأملاح المعدنية أحد المواد الغذائية الصغرى التي تساعد في تنظيم وظائف الجسم وتزويده بالمواد اللازمة لبناء الأنسجة كما أنها مواد لا تزود الجسم بالطاقة. هذا ويوجد نمطان من الأملاح المعدنية هما:

## أ - الأملاح المعدنية الكبرى:

ويحتاج جسم الإنسان منها كل يوم إلى أكثر من ١٠٠ مليجرام وتشمل:  
(الكولسيوم والفوسفور والبوتاسيوم والكبريت والصدوديوم - والكلور والمغنيسيوم).

## ب - الأملاح المعدنية الصغرى:

ويحتاج جسم الإنسان منها كل يوم أقل من ١٠٠ مليجرام ومنها: (الحديد - المنجنيز - النحاس - اليود - الزنك).  
هذا ويوضح الجدول التالى المصادر المختلفة لكل نوع ووظائفه على النحو التالى.

## الأملاح المعدنية الكبرى Major Minerals:

المصدر	الوظائف	الملح المعدني
الحليب ومنتجاته - الخضروات الليفية المخضرة.	<ul style="list-style-type: none"><li>تكوين العظام والأسنان.</li><li>تكوين النبضة العصبية.</li><li>انقباض الألياف العصبية.</li><li>تزود من نفاذية الجدار الحلوى.</li><li>ينشط بعض الإنزيمات.</li></ul>	الكالسيوم Calcium (Ca)
اللحوم - الطيور - السمك - الجبن - البندق - اللبن - الحبوب الكاملة.	<ul style="list-style-type: none"><li>يدخل في تفاعلات الأيض.</li><li>يدخل في تركيب الحمض النووى والعديد من البروتينات والانزيمات والفيتامينات.</li><li>تكوين العظام والأسنان.</li></ul>	الفوسفور Phosphorus (P)
الموز - البطاطا - اللحوم - المشمس الجاف.	<ul style="list-style-type: none"><li>الحفاظ على عملية الضغط الأسموزى.</li><li>تنظيم درجة ال-PH.</li><li>تطور عملية الأيض.</li><li>دورها هام في تكوين النبضة العصبية</li></ul>	البوتاسيوم Pottassium (K)

المعدني	الوظائف	مصادره
	وانقباض الألياف العضلية.	
الكبريت Sulfur (S)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• تكوين الأحماض الأمينية والثيامين والأنسولين والبيوتين.</li> </ul>	اللحوم - الحليب - البيض.
الصوديوم Sodium (NA)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• الحفاظ على الضغط الأسموزي للسوائل الخلوية الزائدة.</li> <li>• ينظم توازن الماء.</li> <li>• تكوين النبضة العصبية والألياف العضلية وتنظيم درجة الـ PH.</li> <li>• نقل المواد خلال الجدار الخلوي.</li> </ul>	ملح الطعام - الجبن - اللحوم المملحة.
الكلور Chlorin (CL)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• الحفاظ على الضغط الأسموزي للسوائل الخلوية الزائدة.</li> <li>• ينظم درجة الـ PH وينقل ثاني أكسيد الكربون بواسطة خلايا الدم الحمراء.</li> <li>• تكوين حمض الهيدروكلوريك.</li> </ul>	ملح الطعام - الجبن - اللحوم المملحة.
المغنيسيوم Magnesium (MG)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• إتمام عمليات التفاعل الأيضي التي تحدث وترتبط بعمليات إنتاج ATP.</li> </ul>	اللبن - البندق - الخضروات الليفية الخضراء.

### الأملاح المعدنية الصغرى:

المعدني	الوظائف	مصادره
الحديد Iron (FE)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• جزء أساسي من جزئى الهيموجلوبين.</li> <li>• تكوين فيتامين A.</li> <li>• يتحد مع عدد من الأنزيمات.</li> </ul>	الكبد - اللحوم البقرية - المشمس الجاف - الأرز.
المنجنيز Maganeece	<ul style="list-style-type: none"> <li>• مكون للإنزيمات.</li> <li>• تكوين الأحماض الدهنية</li> </ul>	البندق - الفواكة - الخضروات المورقة.

المصدر	الوظائف	الملح المعدني
	والكلوستروم. • تكوين اليوريا. • إنجاز وظائف الجهاز العصبي العادية.	المنجنيز (MN)
البندق - الكبد - لحوم أبو جلمبو.	• عامل أساس في تكوين الهيموجلوبين. • تكوين العظام. • إنتاج الميلانين والميلين.	النحاس Copper (CU)
الأطعمة الزيتية - ملح اليود.	• عامل أساسي في تكوين هرمونات الزور.	اليود Iodine (I)
الكبد - الدجاج - السمك - الحليب.	• تكوين الأنزيمات. • وتكوين Cyanocobalamin (B <sub>12</sub> ).	الكوبلت Cobalt (CO)
الوجبات البحرية - اللحوم - البندق - الخضروات.	• عنصر هام لإنتاج الانزيمات المتعددة المطلوبة في عملية الهضم والتنفس. • تكوين العظام. • يساهم في التئام الجروح ورطوبة الجلد.	الزنك Zinc (Zn)

## :Water

## الماء

يمثل الماء نسبة ٦٠٪ من وزن الجسم ويقوم الماء بعدة وظائف في جسم الإنسان منها حمل المواد للخلايا وطردها منها - كما ينظم درجة حرارة الجسم ويساعد في إتمام عمليات الهضم والإمتصاص والدوران والإخراج وبناء الأنسجة.

هذا ويجدر الإشارة إلى أن الإنسان يستطيع أن يعيش بدون غذاء لمدة يوم أو أسبوع، ولكنه لا يستطيع أن يعيش بدون ماء لمدة أيام قليلة. ويستهلك الفرد من (٤٠ - ٦٤) وقي ماء يومياً ويحتاج الطفل الذي يمارس أنشطة عديدة إلى كميات أكبر من الماء وخاصة في الأجواء الحارة. وتحتوي العديد من الأغذية على نسبة معينة

من الماء فالحليب يحتوي على ٨٧٪ من وزنة ماء واللحوم تحتوي على نسبة من الماء تتراوح بين (٤٠ - ٧٥٪) ماء أما الخبز فيحتوي على ٣٥٪ ماء وبغض النظر عن الكيفية التي تأخذها الجسم الطعام فإن الماء يمثل مادة غذائية هامة.

## **:The Food Guide Pyramid**

## **هرم الغذاء المرشد**

يتضمن هرم الغذاء الجيد خمس مجموعات غذائية أساسية هي:

١ - مجموعة المخبوزات (الأرز والمكرونه والفتائر)

The Bread, Cereal, Rice, and Pasta Group.

٢ - مجموعة الفاكهة

.The Fruit Group

٣ - مجموعة الخضروات

.The Vegetable Group

٤ - مجموعة الألبان والزبادى والجبين.

The Milk, Yogurt, and Cheese Group.

٥ - مجموعة اللحوم، والدجاج والسمك والبذور الجافة والبيض والبنديق.

The Meat, Poultry, Fish, Dry beans, eggs and nut Group

فإذا تناول الفرد وجبة متنوعة من العناصر الغذائية من كل المجموعات السابقة يستطيع الفرد أن يأخذ جميع المواد الغذائية التي يحتاجها لكي يبقى في حالة صحية جيدة.

لذا فإنه يجب تدريس هرم الغذاء الجيد لتلاميذ المرحلة الابتدائية والاعدادية بحيث يفهم الطالب الآتى:

أ - أن كل مجموعة غذائية تتكون من مجموعة متنوعة من العناصر الغذائية (مثال ذلك): مجموعة اللحوم تعتبر مصدرًا جيدًا للبروتين والحديد والنياسين والثيامين.

ب - استخدام هرم الغذاء الجيد يمثل نقطة البداية لتعليم التربية الغذائية لطلاب المرحلة الابتدائية والإعدادية.

ج - يجب أن تركز التربية الغذائية على تعليم القواعد الغذائية ومقدار وعدد الحصص الغذائية المطلوب من كل مجموعة.

هذا ويعرض فيما يلي لكل مجموعة من المجموعات الخمس بشيء من التفصيل على النحو التالي:

### **The Bread Group** المجموعة الأولى: مجموعة الخبزات:

تتكون هذه المجموعة من الأغذية التي تصنع من القمح والأرز والشعير، وتوجد هذه المجموعة في قاعدة الهرم الغذائي وذلك لأننا نحتاج منها إلى ٩ حصص غذائية كل يوم. وتعتبر هذه الأغذية مصدرًا جيدًا للمواد الكربوهيدراتية والثيامين Thiamin، والحديد Iron، والنياسين Niacin.

### **The Fruit Group** المجموعة الثانية: مجموعة الفاكهة:

تتكون هذه المجموعة من كل أنواع الفواكة الطازجة والمعلبة والمجففة والمثلجة وعصائرها، وتزودنا هذه المجموعة بفيتامينات (A, C)، والبوتاسيوم Potassium حيث يوجد فيتامين (A) في الفواكة الصفراء أما فيتامين (C) فيوجد في الفواكة القلوية Citrus Fruits والمواالح هذا وتنخفض نسبة الدهون والصوديوم في عناصر هذه المجموعة ويحتاج كل فرد من هذه المجموعة ٣ حصص غذائية والجدير بالذكر أن العديد من معلبات الفواكة Fruit Drinks ليست صحية ويجب استبدالها بعصائر لفواكة طازجة.

### **The Vegetable Group** المجموعة الثالثة: مجموعة الخضروات:

تتكون هذه المجموعة من كل الخضروات الطازجة والمعلبة والمجففة والمثلجة وعصائرها، وتمد هذه المجموعة الفرد بفيتامينات (A, C) كما أنها تتضمن مجموعة من الأملاح المعدنية مثل الحديد والمغنسيوم كما أنها تزودنا بالألياف وتنخفض فيها نسبة الدهون هذا ويجب أن يستهلك الفرد من هذه المجموعة ٤ حصص غذائية كل يوم.

## The Milk Group

## المجموعة الرابعة: مجموعة الألبان:

تتكون هذه المجموعة من الحليب والزبادى والجبن والأيس كريم والأغذية المصنوعة من الحليب، وتعتبر هذه المجموعة غنية بالكالسيوم والريبوفلافين Ribo Flavin والبروتين. وتساهم عناصر هذه المجموعة فى تزويدنا بالكمية المناسبة من الكالسيوم الذى يساهم فى زيادة كتلة قمة العظام Peak Bone Mass ومنع مسامية العظام Porous Bone أو هشاشة العظام Osteoporosis التى تظهر فى مرحلة متأخرة من العمر وتجعل العظام قابلة للكسر أو تؤدى إلى تقوس العمود الفقرى Curvature of the Spine.. لذا فإنه يجب تشجيع الأطفال على تناول من (٣-٤) حصص غذائية من الألبان.

## المجموعة الخامسة: مجموعة اللحوم والبدور الجافة:

### The Meat, Dry beans Group

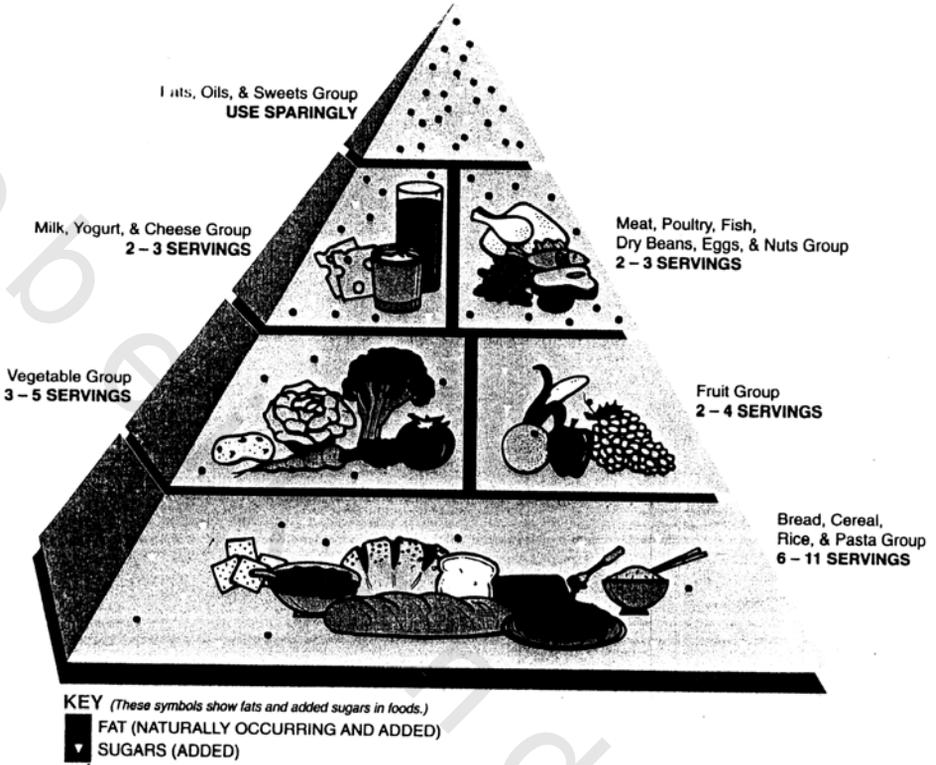
تشمل مجموعة اللحوم مجموعة من الأغذية مصادرها حيوانية مثل: لحوم البقر Beef والدجاج والأسماك والبيض كما تتضمن مجموعة من الأغذية مصادرها نباتية مثل البندق Nuts، والعدس Lentils، والفاصوليا Beans، والحمص Peas، والفاصوليا السوداء وتزود هذه المجموعة الفرد بالحديد Iron والبروتين والنيثاين Niacin والثيامين Thiamin كما تقوم مجموعة اللحوم بعدة وظائف منها: بناء أنسجة الجسم والمحافظة عليها وتزويد الجسم بالطاقة وتنظيم العمليات الحيوية فى الجسم.. ويحتاج الفرد من هذه المجموعة من (٢ - ٣) حصص غذائية يومياً.

### The Fat Group

## المجموعة السادسة: مجموعة الدهون والسكريات:

توجد هذه المجموعة فى قمة الهرم الغذائى وتضم شرائح البطاطس والصلصات، والمشروبات، والكيك، والفطائر والفواكة، ويجب على الفرد أن يستهلك من هذه المجموعة فى حدود حصة غذائية واحدة فى اليوم.

**Food Guide Pyramid**  
A GUIDE TO DAILY FOOD CHOICES



**مقدار الحصّة الغذائية في كل مجموعة من المجموعات الغذائية:**

- |                                      |                                      |
|--------------------------------------|--------------------------------------|
| الحصّة الغذائية من الألبان:          | الحصّة الغذائية في مجموعة المخبوزات: |
| • كوب من الحليب أ الزبادى.           | • شريحة واحدة من الخبز.              |
| • ٢ وقية من الجبن.                   | • نصف كوب من الأرز المطبوخ.          |
|                                      | • نصف كوب من الغلال المطبوخة.        |
|                                      | • وقية من القمح.                     |
| الحصّة الغذائية من مجموعة اللحوم:    | الحصّة الغذائية من مجموعة الخضروات:  |
| • ٣ وقية لحوم مطبوخة أو سمك أو دجاج. | • نصف كوب من الخضروات المطبوخة.      |
| • نصف كوب فول مطبوخ/ بيضة.           | • كوب من الخضروات الليفية الخام.     |
| • ٢ معلقة زبدة فول سودانى.           |                                      |

الحصة الغذائية من مجموعة الفواكة:

الحصة الغذائية من مجموعة الدهون:

• قطعة فاكهة أو شمام.

•  $\frac{3}{4}$  كوب عصير فاكهة طازجة.

•  $\frac{1}{3}$  كوب فاكهة معلبة.

•  $\frac{1}{4}$  كوب فاكهة مجففة.

الفرق بين البروتين والدهون والمواد الكربوهيدراتية:

وجه المقارنة	البروتين	الدهون	المواد الكربوهيدراتية
السعرات في كل جرام	٤	٩	٤
تبنى الجسم	نعم	لا	لا
تزود الجسم بالطاقة	نعم	نعم	نعم
المادة السامة الناتجة	عندما تتحلل تنتج أمونيا	عندما تتحلل تنتج كيتونين	لا تنتج مادة سامة
تخزين السعرات الزائدة	دهون	دهون	دهون

يمثل البروتين أحد العناصر الهامة للوجبة الصحية فهو الغذاء الذى يستخدم فى بناء أنسجة العضلات ويتكسر البروتين إلى الأحماض الأمينية التى تمثل الوحدات الأولى لبناء العضلات والنسيج الضام ولكن ما مقدار البروتين الذى يحتاج إليه الجسم؟

يحتاج الفرد إلى كمية من البروتين أقل بكثير مما يتناوله الفرد فالفرد يحتاج من (١-٢) جرام بروتين لكل كيلو جرام من وزنه وهكذا يكون الفرد الذى يزن ٦٠ كيلو جرام يمكنه أن يستخدم على أقصى تقدير ١٢٠ جرام بروتين أو ما يعادل  $4 \times 120 = 480$  سعر حرارى كل يوم أى ٢٠٪ من الوجبة الغذائية للفرد. ولكن ماذا عندما يتناول الفرد كمية من البروتين أكبر من الكمية التى يحتاجها جسمه فى بناء الأنسجة؟ أنها لا تستخدم فى بناء العضلات ولكنها تستخدم فى إنتاج الطاقة أو تخزن على هيئة دهون.

هذا وعندما يتحلل البروتين لإنتاج الطاقة تتكون مادة الأمونيا Ammonia

كنتاج سام مصاحب تطرد خارج الجسم ويصاحب الوجبة التي تتكون من كمية بروتين أكبر فقد الوزن أثناء الأيام الأولى القليلة بسبب السوائل التي يفقدها الجسم عندما يتخلص من الأمونيا ولسوء الحظ الجسم لا يفقد الدهون ولكنه يفقد سوائله.

وتمثل الدهون أحد المواد الغذائية التي تتضمن نسبة عالية من الطاقة لأن الجرام الواحد من الدهون يحمل ٩ سعرات حرارية أى أكثر من السعرات الحرارية التي يحصل عليها من البروتين والمواد الكربوهيدراتية.. لذا يجب أن تتضمن الوجبة كميات أقل من الدهون.

ولما كان الفرد يستهلك كميات أكبر من الدهون لذا يجب أن نعلم أن كمية الدهون التي يجب ان نستهلكها يومياً يجب أن تقدر بنسبة ٣٠٪ من جملة السعرات الحرارية التي يحتاج إليها الفرد كل يوم. هذا ويوضح الجدول التالى النسب المثوية للدهون المتضمنة فى المواد الغذائية على النحو التالى:

٢٠-٣٠٪	٦٠-٧٠٪	١٠٠٪
شوربة الطماطم اللبن المثلج - الفيشار الزبادى خالية الدسم	البيض شرائح البطاطس اللحوم الحمراء وورك الدجاج	الزبدة زيت الحبوب المايونيز
١٠-٢٠	٥٠-٦٠٪	٩٠-١٠٠٪
الجمبرى القمح شوربة بسله بياض البيضة - القرنبيط	الهامبورجر السالمون كريمة الجبنة	البندق الجبنة المتبله زيت الزيتون الشحوم Bacon
٠-١٠٪	٤٠-٥٠٪	٨٠-٩٠٪
الكريمة - فواكة - خضروات - بطاطا - أسماك	لبن كامل الدسم - آيس كريم	الأفوكادو Avocado بندق - كريمة

	عجينة البندق	
	٪٤٠-٣٠	٪٨٠-٧٠
	بيتزا بالجبنة - لبن خالي الدهن - خبز	جبن السجق

نسبة الدهون في المواد المختلفة لكل مجموعة غذائية:

الحبوب Grains		الخضروات Vegetables	
المادة	٪	المادة	٪
البسكويت	٥٠-٤٠	البندق	٩٠-٧٠
خبز قمح	٤٠-٣٠	عصير الطماطم	٣٠-٢٠
الفيشار	٣٠-٢٠	قرنبيط	٢٠-١٠
الأسماك Fish		قمح	٢٠-١٠
المادة	٪	شورية بسلة	٢٠-١٠
سالمون	٦٠-٥٠	بطاطا	١٠-٠
سمك تورث Trout	٦٠-٥٠	خضروات	٠
سمك Red Snapper	٢٠-١٠	اللحوم Meat	
أغلب الأسماك	١٠-٠	المادة	٪
الزيتون Oils		الشحوم	٩٠
المادة	٪	لحم البقر	٨٠-٧٠
الزبدة	١٠٠	السجق	٨٠-٧٠
زيت البطيخ	١٠٠	ورك دجاج	٧٠-٦٠
مايونيز	١٠٠	هامبورجر	٧٠-٥٠
شرائح بطاطس	٧٠-٦٠	لحم لخنزير	٩٠
بيض	٧٠-٦٠	منتجات الألبان Dairy	
بياض البيض	٢٠-١٠	المادة	٪
الفواكه Fruits		الجبن	٨٠-٧٠
المادة	٪	رغوة جبنه	٦٠-٥٠

٩٠	زيت الزيتون	٥٠-٤٠	لبن كامل الدسم
٩٠-٨٠	افوكادو	٤٠-٣٠	لبن منزوع الدسم
٠	أغلب الفواكة	٣٠-٢٠	لبن مثلج
		١٠-٠	كريمة

هذا ويصاحب عملية تحليل الدهون لإنتاج الطاقة تكوين مادة الكيتون Ketons تترد خارج الجسم وهكذا فإن الوجبة عالية الدهون يترتب عليها فقد في الماء الموجود بالجسم على المدى القصير. ومن ناحية أخرى فإن الدهون الزائدة في الجسم تكون ضارة حيث تعمل على زيادة الوزن على المدى الطويل بالإضافة على أنسداد الشرايين وتعطيل الجهاز الدوري.

### :Hidden Calories

### السعرات الحرارية الخفية

لتوضيح مفهوم السعرات الحرارية الخفية دعنا نفترض أن هناك نوعين من الأغذية يزن كل منهما ١٠٠ جرام، والمعلومات الإرشادية المكتوبة على النوع الأول توضح أنه يحتوي على ٥٠٪ بروتين، ٥٠٪ دهون أما المعلومات الإرشادية المكتوبة على النوع الثاني توضح أن ٦٠٪ منه بروتين، ٤٠٪ منه دهون:

ما الغذاء الذي يحتوي على نسبة دهون أكثر؟ ولماذا؟

النوع الثاني يحتوي على دهون أكثر من النوع الأول - كيف يحدث ذلك؟

لو أن النوع الأول يحتوي على ٢٠٠ سعر حرارى من الدهون، و ٢٠٠ سعر حرارى من البروتين نستطيع أن نقول أن مجمل السعرات الحرارية تم تقسيمها بين المكونين وهكذا يتضح أن ٥٠٪ من السعرات تأتي من الدهون، ٥٠٪ من السعرات تأتي من البروتين.

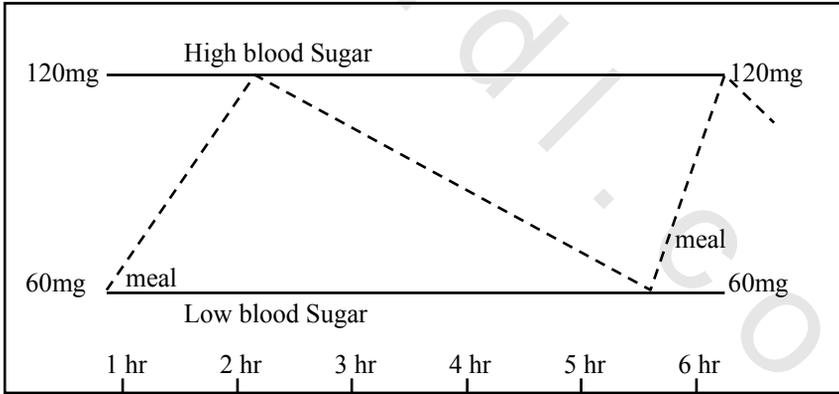
ومن ناحية أخرى لو تم تصنيف البروتين والدهون في النوع الثاني بواسطة الوزن يكون ٤٠٪ من الدهون تعادل ٤٠ جم، ٦٠٪ من البروتين تعادل ٦٠ جم ومن ثم تكون السعرات الحرارية في الدهون =  $9 \times 40 = 360$  سعر حرارى، وتكون السعرات الحرارية في البروتين =  $4 \times 60 = 240$  سعر حرارى أى أن النوع الثاني يحتوي على دهون أكثر من النوع الأول.

لذا يجب قراءة التعليمات الإرشادية المكتوبة على الغذاء بعناية.

هل السكر ضار أم نافع؟

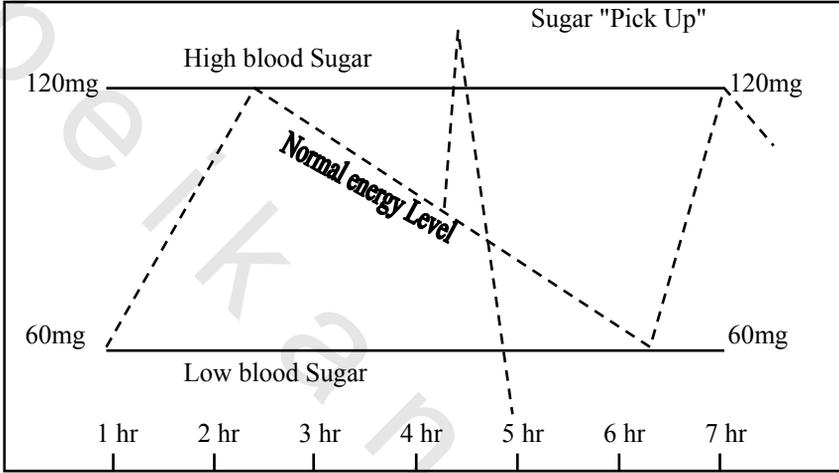
يدرك العديد من التلاميذ أن السكر ضار كما أنهم يدركون في نفس الوقت أن السكر هام لإنتاج الطاقة.. وإذا كان الأمر كذلك: لماذا يعتبر السكر ضار بالنسبة للفرد؟

في هذا الشأن يمكن القول أن السكر يشبه الماء فالماء هام بالنسبة لحياة الإنسان ولكن إذا سقط الإنسان في الماء ولم يمتلك مهارات السباحة فقد يقتله الماء أو يكون الإنسان عرضة للخطر أذن تناول الفرد لكميات كبيرة من السكر يعرض صحته للخطر. ولفهم خطورة تناول كميات كبيرة من السكر دعنا نعرف أولاً كيف يستخلص الجسم السكر من الأغذية غير السكرية: فعندما يستهلك الجسم الغذاء غير السكرى يتحول هذا الغذاء إلى جلوكوز بمعدل بطيء وبشكل منتظم ثم ينطلق الجلوكوز إلى مجرى الدم ويظل لفترة ممتدة من الوقت فالبطاطس مثلاً ينطلق منها الطاقة لعدة ساعات.



أنظر إلى الشكل السابق الذى يوضح المعدلات الطبيعية لسكر الدم والتي تتراوح بين (٦٠-١٢٠) مليجرام في Milligrams في كل ديسيلتر Deciliter من الدم.

فبعد أن يتناول الفرد الوجبة الغذائية فإن مستوى السكر في الدم يرتفع إلى ١٢٠ مليجرام وعندئذ يزود الجسم بالطاقة.. وبعد ذلك ينخفض مستوى السكر والطاقة بالتدريج وبعد ساعات قليلة ينخفض مستوى السكر إلى ٦٠ مليجرام الأمر الذى يصاحبه ظهور علامات التعب على الفرد بسبب انخفاض الطاقة والشعور بالجوع لاستنفاد الغذاء.



والآن دعنا نرى ماذا يحدث عندما يتم استهلاك كميات كبيرة من السكر مباشرة. يدخل السكر في الدم مباشرة (حتى السكر المعقد يتحول إلى جلوكوز) الأمر الذى يرفع بسرعة مستويات السكر في الدم، وإذا قفز مستوى السكر فوق ١٢٠ مليجرام يصبح سام ومن ثم تبدأ وسائل الدفاع الطبيعية في العمل للتخلص من السكر الزائد ويضخ البنكرياس الأنسولين Insulin إلى مجرى الدم ليطرد السكر الزائد ولكن الجسم يجهد جداً بعد طرد السكر الزائد.. وهكذا يصبح هناك نقصاً في السكر في مجرى الدم في غضون فترة زمنية قصيرة بعد استهلاك السكر.. وفي كلمات أخرى عندما يرتفع مستوى السكر عن المستوى المناسب يتبعه انخفاض في طاقة الفرد Let down an energy.

## أضرار تناول كميات كبيرة من السكر:

يمكن تلخيص الأضرار الناجمة من تناول كميات كبيرة من السكر في النقاط التالية:

### ١ - زيادة في الوزن ونسبة الدهون:

كيف يتسبب السكر في زيادة نسبة الدهون في الجسم؟ تتحول نسبة كبيرة من السعرات الحرارية أو السكر الذى يكمن بواسطة الأنسولين إلى دهون يتسبب في زيادة الوزن.

### ٢ - الشعور بالجوع:

كيف يسبب السكر في الشعور بالجوع؟

عندما يعمل الجسم على إزالة السكر الزائد من الجسم يحدث نقصاً فى الطاقة فجأة. لذا فإن الجسم يحاول إعادة هذا النقص كاستجابة طبيعية الأمر الذى يتسبب في شعور الفرد بالجوع. وكذلك الحال عندما ينخفض السكر في الدم تنخفض طاقة الفرد، وعندها يشعر بالتعب وبالتالي ينخفض معدل حرق السعرات الحرارية عن المعدل الطبيعى وكنتييجة لذلك يزداد وزن الفرد عندما يأكل كميات أقل.

### ٣ - انخفاض سكر الدم

### Hypoglycemia:

هناك العديد من الأدلة والمؤشرات التى تدل على أن الكميات الزائدة من السكر تتسبب في عمل تجاويف ونخر في الأسنان (Dental Caries (Cavities كما أن الزيادة والإفراط في السكر يؤدى على انخفاض مستوى السكر في الدم Hypoglycemia أو يؤدى إلى ارتفاع شديد في سكر الدم Diabetes.

### Over Fat:

### الوزن الزائد

يشير مفهوم الوزن الزائد إلى الحالة التى ترتفع فيها نسبة الدهون في الجسم، ويصبح من النادر أن تنخفض مرة أخرى هذا وترداد نسبة الدهون في جسم الفرد

مع ازدياد عمره ومن ثم تقاوم كل محاولات التخسيس والجدير بالذكر أن الزيادة في عضلات الجسم لا تندرج أسفل مفهوم السمنة الزائدة.

والسؤال الآن: متى يكون الفرد الذى يزن ٢٢٠ رطلاً أخف من الفرد الذى يزن ١٧٥ رطلاً؟

إذا كان الفرد الذى يزن ٢٢٠ رطلاً يمارس الرياضة (لاعب كرة قدم مثلاً) ويحافظ على التدريب باستمرار فإن وزنه يشير إلى زيادة في كتلة العضلات وليست زيادة في كتلة الدهون.. والجدير بالذكر أن الزيادة في نسبة العضلات تسمح للفرد بانجاز الكثير من الأعمال بتعب أقل من الفرد الذى يزن ١٧٥ رطلاً ولا يمارس الرياضة وتكون نسبة الدهون كبيرة.. هذا ويؤدى نقص التدريب إلى اختزال العضلات ومن ثم يحل محلها الدهون.

#### طرق حساب السمنة الزائدة:

أ- استخدام جدول الوزن والطول يوضح في موضع لاحق.

ب- مراجعة الحزام فإذا زاد الفرد البالغ بوصة في وسطه فإنها تشير إلى زيادة في نسبة الدهون.

ج- قياس ثنية جلد الذراع التى يترسب فيها الدهون وبخاصة ثنية الجلد السفلى من الذراع.

#### العوامل التى تتوقف عليها حاجة الفرد لسعرات الحرارية:

##### ١- الوزن:

تتوقف حاجة الفرد للسعرات الحرارية على وزنه فالفرد ذو الوزن الكبير يحتاج إلى سعرات حرارية أكثر من الفرد الأقل في الوزن.

##### ٢- النشاط بوجه عام:

يحتاج الفرد النشط إلى سعرات حرارية أكثر من الفرد الكسول Sedentary.

جدول: يوضح علاقة حاجة الفرد للسعرات الحرارية بوزنه ونشاطه:

الوزن بالرطل					تضرب	النمط
١٦٠	١٤٠	١٢٠	١٠٠	٨٠		
١٩٢٠	١٦٨٠	١٤٤٠	١٢٠٠	٩٦٠	١٢	فرد غير نشط
٢٥٦٠	٢٢٤٠	١٩٢٠	١٦٠٠	١٢٨٠	١٦	فرد متوسط النشاط
٣٢٠٠	٢٨٠٠	٢٤٠٠	٢٠٠٠	١٦٠٠	٢٠	فرد نشط جداً

وهكذا يمكن القول أن طفل نشط وزنه (٨٠ رطلاً) يستهلك سعرات حرارية قدرها (١٦٠٠) سعر حرارى أكثر من فرد وزنه (١٢٠ رطل) غير نشط حيث يستهلك (١٤٤٠) سعر حرارى.

### ٣- الأنشطة اليومية العادية:

تتوقف السعرات الحرارية التى يحرقها الفرد على نوع النشاط الذى يمارسه، ويوضح الجدول التالى السعرات الحرارية التى يستهلكها كل من الرجل والمرأة فى بعض أنشطة الحياة اليومية.

جدول: يوضح السعرات الحرارية التى يستهلكها الفرد (المرأة والرجل) فى بعض الأنشطة لكل رطل من الوزن:

أنماط النشاط	الرجل (لكل رطل)	المرأة (لكل رطل)
النوم	٠.٤	٠.٤
الجلوس	٠.٦	٠.٤
الوقوف	٠.٧	٠.٦
التمرين الخفيف	١.١	١.٠
المشى ببطء	١.٣	١.٢
المشى بسرعة معتدله	٢.٠	١.٨
السباحة	٣.٣	٣.٥
المشى السريع	٤.٢	٣.٥

#### ٤- الجو:

يستهلك الفرد طاقة وسعرات أكثر في الجو البارد ويوضح الجدول التالي السعرات الحرارية المتضمنة في أنواع مختلفة من الأغذية.

جدول: السعرات الحرارية الموجودة في أنماط مختلفة من الأغذية:

السعرات الحرارية	الغذاء	السعرات الحرارية	الغذاء
١٢٠	كوب عصير برتقال	١٢٥	التفاح
٣٦٠	بيتزا	١٢٠	كوب عصير تفاح
١١٥	بطاطس	٤٤	جرز مطبوخ
١٥٠	شريحة ديك رومي	١٠٧	كولا (٨ وقيّة)
١٣٠	خبز دقيق	٨٨	كأس كورن فليكس
١٧٧	٣ قطع بقلادة	٣٠	كوب فول أخضر
١٩٠	١ جمبرى مقلّى	٦٣٢	همبورجر (٦ وقيّة)
٣٣٣	كوب مكرونة سباجتى	٤٣٠	كوب مكرونة
صفر	ماء	١٢٤	سجق
١٠٦	بيض مقلّى	٨٥	شطة

#### قواعد التغذية السليمة:

- القاعدة الأولى: يجب أن يتناول الفرد أنماطاً متعددة من الأغذية لعدة أسباب هي:
- لا يستطيع نمط واحد من الغذاء أن يمد الفرد بجميع العناصر الغذائية التي يحتاج إليها.
  - لكى يعمل الجسم بكفاءة يحتاج إلى الحصول على أنماط متعددة من المواد الغذائية.
  - وحتى يمكن مقابلة حاجات الجسم من مجموعات الغذاء الخمس، ويحصل الجسم على الفيتامينات من الأغذية وليس من الأقراص.

القاعدة الثانية: المحافظة على الوزن المناسب للجسم هي الخطوة الأولى للصحة الجيدة وذلك لأن السمنة الزائدة تؤدي إلى العديد من المشكلات مثل أمراض القلب، ضغط الدم العالى ، بعض الأمراض السرطانية.

هذا ويمكن المحافظة على الوزن المناسب للجسم من خلال الابتعاد عن تناول الحلوى والوجبات السريعة والمسليات بإفراط، وتطوير نظام صحى لإدارة الوزن. وذلك عن طريق مساعدة الفرد على فهم العلاقة بين السعرات الحرارية التى يأخذها. الفرد Calorie Intake والسعرات الحرارية التى يحرقها Calorie output والاهتمام بالتدريبات الرياضية.

القاعدة الثالثة: اختيار وجبات منخفضة الدهون والكلوستيروول. ذلك لأن تناول الدهون المشبعة والكلوستيروول يؤدي على أمراض الأوعية الدموية وهناك بعض الاقتراحات لاختزال الدهون التى يتناولها الفرد.

- اختيار اللحوم الحمراء كمصدر للبروتين.
- تحديد مقدار الدهون المشبعة فى كل حصة غذائية.
- استخدام منتجات الألبان والحليب قليل الدسم.
- استخدام الدهون والزيوت باقتصاد فى عملية الطبخ.
- استخدام زيوت الخضروات.
- نزع الدهون من اللحوم والجلد من السمك والدجاج.
- تقليل استعمال صفار البيض.

القاعدة الرابعة: اختيار وجبة من الخضروات والفواكة والحبوب بحيث تمثل متطلباً رئيسياً فى الغذاء لتوافر النشا والألياف بها. ويوجد النشا فى الخبز والأرز والخضروات والحبوب والبسلة.

وتتلخص قيمة الألياف التي يتناولها الفرد في:

- إزالة أعراض الإمساك Constipation.
- علاج بعض عيوب الأمعاء، وهذا يفسر أهمية المواد الكربوهيدراتية المعقدة.

القاعدة الخامسة: استخدام مواد غذائية لها كثافة غذائية عالية لأن تناول الأغذية التي تحتوى على السكر تمثل عاملاً هاماً فى تسوس الأسنان مثل الكيك والحلوى والمشروبات المسكرة. ومن هنا يفضل استخدام المواد الغذائية ذات الكثافة الغذائية العالية (التي تحتوى على عناصر أكثر وسعرات حرارية أقل) مثل الكبد والأسماك والخضروات ولحم الدجاج. ويقابل ذلك فى الطرف الأخر تقليل المواد الغذائية ذات الكثافة الغذائية الأقل (التي تحتوى على عناصر غذائية أقل وسعرات حرارية عالية) مثل الشيكولاته.

وهناك مجموعة من القواعد لتقليل السكر منها:

- تجنب الأغذية التي تحتوى على كميات كبيرة من السكر.
- تجنب تناول الحلويات بين الوجبات.
- قراءة عنوان محتوى الوجبات المعلبة.
- اختيار الفاكهة الطازجة بدلاً من المعلبة.

القاعدة السادسة: الاعتدال فى استخدام ملح الطعام والصوديوم ويوجد الصوديوم فى ملح الطعام الذى يدخل فى صناعة العديد من الأغذية مثل الصوص والجدير بالذكر أن التركيز العالى من ملح الطعام يؤدى إلى ارتفاع ضغط الدم والتركيز المنخفض يؤدى على انخفاض ضغط الدم. أما الكمية المقترحة من ملح الطعام للفرد فى اليوم تتراوح من ١.١ مليجرام - ١.٣ مليجرام، والجدير بالذكر ان

معلقة الشاى تحتوى على ٢.٠٠٠ مليجرام صوديوم. وهناك مجموعة من القواعد لتقليل الصوديوم منها:

- تناول الأطةمة غير المملحة.
  - تحديد الوجبات المملحة والابتعاد عنها.
- مثل الفيشار وبعض أنواع الجبن والبطاطس المملحة.

obeikandi.com

## الفصل الثانی عشر البرامج الفنية

---

ويتضمن:

- مقدمة.
- أهمية الفن في تربية الطفل.
- عناصر البرنامج الفني في مرحلة الطفولة المبكرة.

obeikandi.com

## مقدمة

تقوم البرامج الفنية بدور مهم في تنمية شخصية الأطفال في مرحلة الطفولة المبكرة حيث يؤكد Friedrich Froebel على أهمية مشاركة الطفل الصغير في صناعة الفن وفي التمتع بالفنون الأخرى التي يصنعها الآخرون لأنها تساهم في تطوير جميع جوانب النمو All- Sided development لدى الطفل لذا ينبغي أن يتضمن المنهج الدراسى مجموعة متنوعة من الأنشطة المعرفية والاجتماعية والحركية.. ويعرض فيما يلى بشىء من التفصيل للعناصر المختلفة التى يجب أن يتضمنها البرنامج الفنى فى مرحلة الطفولة المبكرة كما يعرض لأهمية الفنون فى تعليم الأطفال على النحو التالى:

### أهمية الفن فى تربية الطفل:

#### ١ - الفن والنمو الأنفعالى الاجتماعى للطفل

#### :Art and Socio- Emotional Development

عندما يقوم طفل مرحلة الطفولة المبكرة بصناعة الفن ويشارك فى عمل نماذج من الصلصال، ويرسم باستخدام الأقلام الملونة ويصمم كولييج Collage من الأجزاء التى يعاد استخدامها فإنه يشعر بالرضا الإنفعالى Emotional Satisfaction.

هذا ويأتى الرضا الإنفعالى من تحكم الطفل فى المواد التى يستخدمها، ومن الاستقلالية التى يحصل عليها فى برنامج الفن، ومن القرارات المختلفة التى يتخذها عند صناعة الفن - وتمثل القرارات التى يتخذها الطفل عندما يحدد نوع العمل الذى يقوم به، ونوع الأدوات التى يستخدمها الفرصة الأولى التى يحصل عليها لعمل حلول ذات طابع استقلالى وفردى.

وتساهم مشاركة الطفل في تصميم الأعمال الفنية في بناء مفهوم تقدير الذات Self- esteem لدى الطفل من خلال الفرص المختلفة التي يمنحها البرنامج الفني للطفل للتعبير عما يفكر فيه ويشعر به.. ويوضح Sautter ذلك قائلاً بأن الطفل عندما يشارك في الأنشطة الفنية مع زملاء الصف فإنه يحصل على تغذية راجعة Feedback من الأطفال الآخرين تساهم في بناء مفهوم تقدير الذات ومن ناحية أخرى تساهم مشاركة الطفل في البرنامج الفني في اكتسابه للعديد من المهارات الاجتماعية Social Skill تناوب الأدوار بين الأطفال، والمشاركة Sharing، والتشاور في استخدام المواد والأدوات وذلك عندما يعمل الأطفال في مجموعات الفن الصغيرة، وعندما يتعلم الطفل كيف يتقبل النقد والمدح.

## Art and Cognitive Development

## ٢- الفن والنمو المعرفي

تقوم عملية إنتاج التصميمات الفنية واستخدام النشاط الاستكشافي الحسبي A Sensoty Exploration activity الذي يعتمد على الأشياء المحسوسة الموجودة في البيئة بدور مهم في تطوير مهارات التقييم الذاتي لدى الطفل حيث يشعر الطفل بحركة الأفلام الملونة على الورق ويرى أن النقطة تنمو أكثر فأكثر.. كما تساهم الأنشطة الحسية الاستكشافية التي يعتمد عليها البرنامج الفني في مرحلة الطفولة المبكرة في تنمية قدرة الطفل على اتخاذ العديد من القرارات.. ولقد حدد Klein, 1991 هذه القرارات فيما يلي:

أ- يقرر الطفل أنه سوف يرسم شيئاً ما كأن يرسم شجرة أو شخص أو.... الخ.

ب - يتخذ الطفل قرارات ترتبط بالوسيلة التي يستخدمها في الرسم والكيفية التي يرتب بها المواد المستخدمة.

ج- يتخذ الطفل قرارات ترتبط بتحديد الجمهور الذي يشاهد أعماله.

د - يقرر الطفل المعدل الذي يسير به في تنفيذ أعماله How Quickly or how

.Slowly they will Finish their Project

هـ- يتخذ الطفل قرارات ترتبط بالكيفية التي يستخدمها في تقييم المنتج الفنى الذى يصممه فالطفل عندما يقوم أعماله الفنية فإنه يفكر فى الأشياء التى يرغب فيها ويميل إليها كما يفكر فى الأشياء السارة التى يرغب فى نقلها للآخرين.

ومع تطور الطفل فى سلم النمو فإن الأنشطة الفنية التى ينتجها الطفل تتطور من الأنشطة الاستكشافية الحسية التى يستخدم فيها الحواس والمواد الملموسة إلى الأنشطة الرمزية التى يستخدم فيها الرموز فى محاكاة الأشياء والأحداث والمشاعر الحقيقية من خلال أعماله الفنية - فالرسم Drawing على وجه الخصوص يسمح للطفل بترميز ما يعرفه وما يشعر به.. كما أن الرسم يمثل مخرجًا Outlet ومنفذًا للطفل الذى يمتلك عددًا محدودًا من الكلمات الهجائية والألفاظ وكم محدود من مهارات الكتابة فاستخدام الطفل للرموز فى أعماله الفنية يزوده بقاعدة صلبة لتطبيق واستخدام الكلمات وينمى لديه مهارات ترميز الأشياء والأحداث فى الكتابة الشكلية.

### **Art and Motor Development :**

### **٣- الفن والنمو الحركى**

عندما يقوم الطفل بإنتاج مجموعة من التصميمات الفنية يستطيع أن يتحكم فى مجموعة العضلات الصغيرة والكبيرة. فالطفل يحتاج مثلاً إلى حركة العضلات الكبيرة مثل الذراع Large arm movement فى عمليات الطلاء والرسم على لوحة مرفوعة على حامل أو فى حالات الرسم على قطع الورق الكبيرة الموضوعة على الأرض الأمر الذى يساهم فى إيجاد نوع من التناسق بين العضلات.

كما يحتاج الطفل إلى حركة العضلات الصغيرة للأصابع عندما يستخدم المقص فى قطع الورق أو عندما يصمم نماذج من الصلصال أو يرسم على الأسطح الصغيرة الأمر الذى يساهم فى تطوير المهارات اليدوية الدقيقة.. وتساهم مشاركة الطفل فى إنتاج التصميمات الفنية فى تحقيق العديد من الأهداف التربوية حيث يكتسب الطفل الثقة بالنفس عندما يستخدم الأدوات الفنية وأدوات الكتابة.. كما تساعد عملية

إنتاج التصميمات الفنية في تطوير مهارات التناسق بين اليد والعين Eye- Hand. Coordination أثناء تنفيذ العديد من الأنشطة الفنية مثل تكوين الحروف أو مراعاة المسافات بين الكلمات أثناء الكتابة. كما تنمو لدى الطفل مهارات الترتيب عندما يستخدم الأشياء والتفاصيل في معالجة شئ معين.

### عناصر البرنامج الفني لأطفال مرحلة الطفولة المبكرة:

تقوم التربية الفنية بدور مهم في نمو الطفل فى مجالات الحياة المختلفة حيث تعمل على تطوير الحس العام الأصيل لدى الطفل من خلال الخبرات الفنية التى يمارسها فى مرحلة الطفولة المبكرة. ومن ثم يمكن القول أن للفن قيمة عامة وقيمة خاصة.

وتعتبر الأنشطة الفنية التى ينتجها الطفل أو تلك التى ينتجها الآخرون ويستمتع بها الطفل عناصر هامة لبرنامج الفن الذى يشبع الحاجات التنموية للطفل، لذا فإن التحدى الذى يواجه معلمى أطفال الطفولة المبكرة هو تقديم أنشطة فنية يصممها الطفل وأخرى يصممها الآخرون تتكامل مع المواد الدراسية الأخرى فى المنهج.. لذا فإن برنامج الفن الذى يقدم لطفل مرحلة الطفولة المبكرة يجب ان يتضمن الأنواع التالية من الأنشطة الفنية:

أ - استخدام النسخ الأصلية من العمل الفنى فى تعليم الطفل من خلال فن Masterpiece art.

ب - استخدام المتاحف المحلية التى تنمى لدى الطفل مهارات تقدير الفن والفن المخصص لذلك هو Art Appreciation.

ج - استخدام مراكز الفن بالصف فى إتاحة الفرصة أمام الطفل لإختيار الموضوعات الخاصة بهم والوسائل ذات الصلة.

د - استخدام معرض الصف A Classroom gallery وتفعيله.

هـ - مشاركة الأسر والعائلات فى برنامج الفن.

ولكى توجد نوعاً من التكامل بين برنامج الفن والمنهج الدراسى ينبغى أن يدرك البالغون أن الفن وسيلة هامة فى تدريس المقررات الدراسية الأخرى فى المنهج. هذا ويعرض فيما يلى بشىء من التفصيل للعناصر الأساسية لبرنامج الفن على النحو التالى:

## ١ - استخدام نماذج النسخ الأصلية من العمل الفنى :

### Using Masterpiece Reproduction

يتضمن هذا العنصر استخدام النماذج الفنية التى تمثل صورة طبق الأصل من العمل الفنى ومنها النماذج التى أعيد إنتاجها مرة أخرى، والنماذج التجارية فى المتاحف الفنية - والنماذج الفنية الموجودة فى كتالوج المعلم هذا ويمكن استخدام المنتجات الفنية المطبوعة فى المجلات والصف فى طرق متعددة لتدعيم تعلم الطلاب حيث يمكن استخدامها كعلامات Signs لتحديد مراكز التعلم فمثلاً تستخدم كعلامات لتحديد مركز العمل الخشبي، وتستخدم كرموز للإشارة إلى النوع (ذكر/ أنثى) أو للإشارة إلى الطريق الذى يسلكه الطفل. كما تستخدم كعنوانين فى اللوحات الإخبارية.

هذا ويجدر الإشارة إلى أن استخدام نماذج النسخ الأصلية فى عمليات المناقشة وفى مراكز التعلم لا يعنى بالضرورة استبدال الأشياء الحقيقية بالصور الفوتوغرافية كوسائل اتصال بصرية وتزودهم بطريقة أخرى للرؤية والتفكير فى المفاهيم التى يتعلمونها كما تساعدهم على عمل رابطة بين الواقع والفن، وبين تفسيرات الطفل للواقع.

### Museum Field trips:

### ٢ - استخدام المتاحف الميدانية

تمثل عملية اصطحاب الأطفال إلى المتاحف الفنية خبرة صعبة لأى فرد بالغ لأن المتاحف الفنية صممت للبالغ الذى يمارس عمليات التأمل الفكرى.. أى أن المتاحف الفنية لم تصمم للطفل الذى يتسم بالنشاط والحركة والحديث والإعلان

Point and exclaim إلا أن البعض يعتقد أن زيارة المتاحف الفنية يمكن أن تصبح خبرة ممتعة للجميع الصغير والكبير.

وتحدد العديد من المتاحف أوقاتاً خاصة لزيارة الأطفال والأسر والعائلات يحدد فيها العاملون بالمتحف بنود محورية قليلة يجب التركيز عليها أثناء الزيارة وهنا يوصى باستخدام الأعمال الفنية الموجودة بالمتحف في إثارة اهتمام الأطفال وفي الحصول على سياق للتفكير والمناقشة. كما يوصى بأن لا تزيد فترة زيارة الأطفال للمتاحف عن ثلاثين دقيقة نظراً لقصر فترة انتباه الطفل بحيث يرى فيها الطفل أجزاء وعينات في المتحف يمكن اختيارها بعناية من قبل المعلم وبشكل مسبق.

### ٣- استخدام مراكز الفنون الصفية Classroom art Center :

يتضمن مركز الفنون الصفية العديد من الأنشطة التي تتمركز حول الطفل، ويتلخص دور المعلم في مركز الفن الصفية في اختيار الموضوعات واقتراح الاتجاهات والقواعد والعمليات الإبداعية. هذا ويجب التقليل من عرض النماذج الفنية التي يصممها البالغون في مركز الفن الصفية لأنها تربك الطفل وتحدث الإحباط والاضطراب لديه نظراً لأن الغالبية العظمى من الأطفال لا تمتلك المهارات الدقيقة Fine Motor، والمهارات الذهنية البصرية Visual Perceptual Skills التي تمكنهم من إعادة تصميمها وتقليدها.

لذا يجب تشجيع الأطفال على تصميم وإنجاز مشروعاتهم الخاصة وعلى تكرار نفس الموضوعات والمشروعات عدة مرات أثناء اكتشاف الأطفال للأفكار والمهارات العملية واستخدام المواد التي تدعم الأنشطة التي تتمركز حول الطفل مثل: الأقلام الملونة وأقلام الماركر - المقصات والشمع والصمغ والطين والورق المقوى. ويعتمد العمل في المركز الفني على العديد من قواعد العمل منها عدم تعدد الاختيارات أمام الطفل لأن الاختيارات العديدة تربك Overwhelming الطفل لذا يجب أن تتراوح الاختيارات بين اختياريين أو ثلاثة لاتخاذ القرار.

ومن قواعد العمل الأخرى التي يعتمد عليها المركز الفني عدم الإسراف في استخدام المواد والأدوات التعليمية الجديدة حتى يمكن للطفل تطوير المهارات

العملية المرتبطة بها - لقد لوحظ أن بعض الأطفال ينفذ العملية الإبداعية في المركز الفني في وقت قصير بينما ينفذها البعض الآخر في وقت أطول.

٤ - استخدام معرض الصف في عرض فنون الأطفال:

### Displaying Children, art in Classroom Gallery

تستخدم صالة العرض الصفية في عرض الأعمال التي يقوم بها الأطفال، وتتضمن صالة العرض لوحات أخبارية كبيرة أو مساحات كبيرة على جدران الصف التي تستخدم كمكان للعرض Backdrop لفنون الأطفال... ويتلخص دور الطفل في هذا المعرض في تحمل مسئولية تعليق أعمالهم الفنية، واختيار مكان العرض، والعناوين الرئيسية بها فيها عنوان العمل الفني - أسم الفنان - وسنة الإنتاج، ويقوم الطفل بدور Curator والمحاضر Lecturers لزائري المعرض.

٥ - مشاركة الأسرة في برنامج الفن:

### Involving Families in art Program

تقوم مشاركة الأسرة مع معلمى الطفولة المبكرة في الحياة الصفية بدور مهم في تحديد الأنشطة الفنية المناسبة للطفل، وفي تشجيع الأطفال على استخدام الأنشطة الفنية في التعليم، وفي إجراء عمليات المناقشة للأنشطة الفنية في الزيارة إلى المتاحف.

ويتلخص دور المعلم في هذا الشأن في الآتى:

أ - اقتراح المشروعات الفنية التي يصممها الطفل داخل المنزل.

ب - تزويد الأسرة بالأدوات الخاصة للنشاط الفنى داخل حقيبة بصاحبها كتالوج يشرح العمل الفنى.

ج - ربط المشروعات الفنية بالموضوعات العلمية المتضمنة في الكتب المنهجية لتشجيع أولياء الأمور الذين تتوفر لديهم مستويات مختلفة من المهارة للعمل مع أطفالهم داخل المنزل.