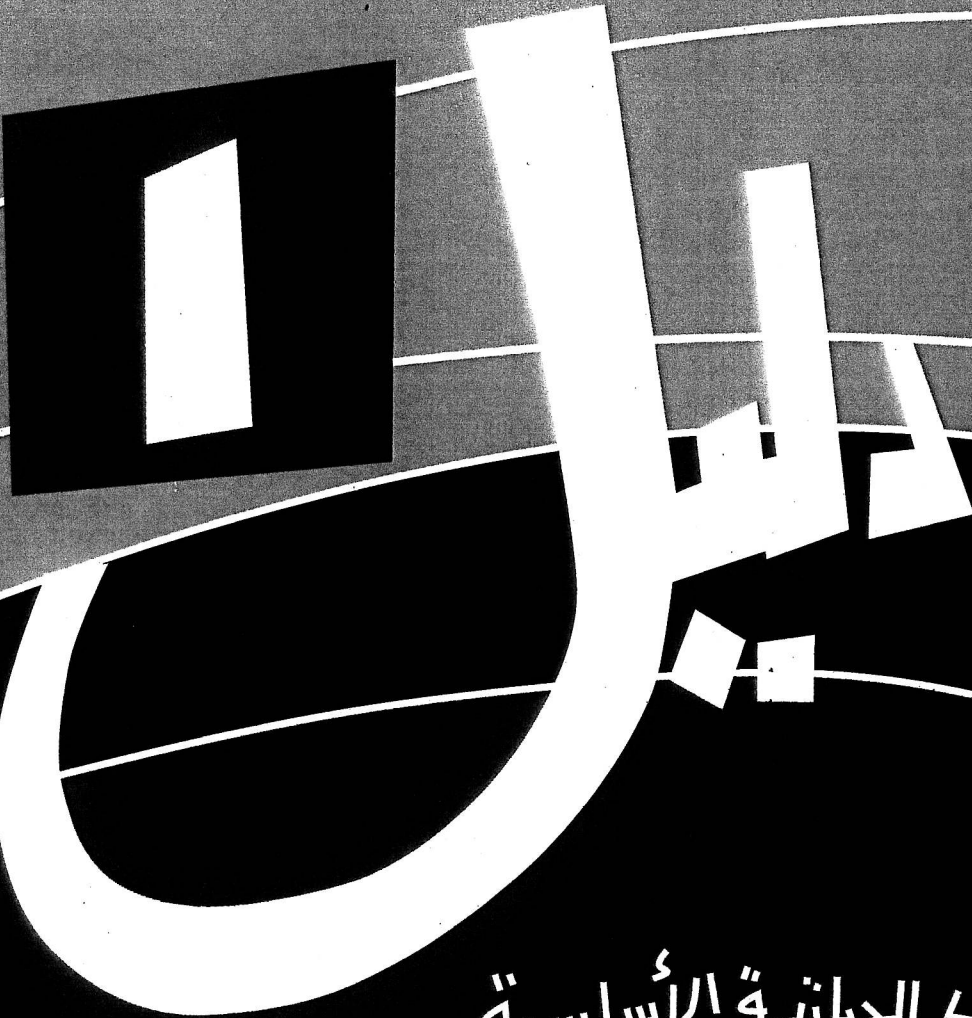


برنامج



آفاق جديدة



المهارات الحياتية الأساسية

مركز التنمية والتشاطات السكانية

سيديا - القاهرة

برشاج



آفاق جديدة

البرشاج

المهارات الحياتية الأساسية

مركز التنمية والنشاطات السكنية
سيدي - القاهرة

مركز التنمية والنشاطات السكانية (سيدبا)

٥٢ شارع المنيل - جناح ٥٠٠

منيل الروضة

القاهرة ١١٤٥١ ج. م. ع

تليفون : ٣٦٥٤٥٦٧ (٢٠٢)

فاكس : ٣٦٥٤٥٦٨ (٢٠٢)

Email : cedpa@idsc.gov.eg

**The Centre For Development and
Population Activities (CEDPA)**

1717 Massachusetts Ave NW

Washington DC 20036

Tel : (202) 667-1142

Fax : (202) 332-4496

cmail@cedpa.org



مركز التنمية والنشاطات السكانية (سيدبا) هيئة دولية لا ربحية تأسست عام ١٩٧٥، وتعمل من أجل دعم المرأة على كافة المستويات ولتكون شريكا كاملاً في التنمية.

توفر هيئة سيدبا برامج تدريبية في مجالات الإدارة، تنمية المهارات القيادية وبناء المؤسسات للنساء والرجال. كما توفر مساعدات مالية وفنية للهيئات المشاركة معها وأيضاً تساند أنشطة الدعوة والتأثير والمشاركة السياسية وذلك بهدف تحسين وضع المرأة.

تتعاون هيئة سيدبا مع الهيئات الحكومية والخاصة في كل من أفريقيا، آسيا، أوروبا الشرقية، أمريكا اللاتينية والشرق الأوسط التي تعمل في مجالات تنظيم الأسرة والصحة الإنجابية، صحة الأم والطفل، التعليم غير النظامي، تنمية المشروعات الصغيرة والتدريب الحرفي ومحو الأمية. أما برامج سيدبا للشباب فهي تركز على الثقافة الأسرية، التنمية الذاتية، بناء المهارات والمشاركة الحديثة.



آفاق جديدة

كلمة شكر

هذا الدليل حول " المهارات الحياتية الأساسية " يعد الدليل الأول فى برنامج آفاق جديدة ، والبرنامج هو أحد مكونات مشروع المشاركة للفتيات والشابات الذى تقوم بتمويله الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية ويقوم بتنفيذه مركز التنمية والنشاطات السكانية (سيدبا) وهى هيئة دولية غير حكومية تعمل من أجل دعم المرأة فى كافة المستويات وتزويدها بالقدرات اللازمة لجعلها شريكاً كاملاً فى التنمية . قام بإعداد هذا البرنامج مجموعة من المدربين الأساسيين من ٩ هيئات تمثل ٥ محافظات، حيث كان العامل المشترك بينهم هو إهتمامهم العميق و الصادق بالفتيات والشابات فى مجتمعاتهم المحلية .

تكونت المجموعة الرئيسية من المدربين الأساسيين من الهيئات التالية :

- ١ - معهد التدريب والبحوث لتنظيم الاسرة - محافظة الإسكندرية
- ٢ - الهيئة القبطية الإنجيلية للخدمات الإجتماعية - المنيا
- ٣ - جمعية الشابات المسلمات - ببا - بنى سويف
- ٤ - جمعية الشبان المسلمين- الفشن - بنى سويف
- ٥ - جمعية تنمية المرأة وحماية المستهلك - الفشن - بنى سويف
- ٦ - معهد الشئون الثقافية - بياض العرب - بنى سويف
- ٧ - جمعية تنمية المجتمع - إبيج - الفيوم
- ٨ - جمعية تنمية المجتمع - ترسا - الفيوم
- ٩ - جمعية تنمية المجتمع - فيدمين - الفيوم

مثل الهيئات السابقه :

- | | |
|---------------------------------|---|
| ١ - السيدة / علية مقلد | - معهد التدريب والبحوث لتنظيم الأسرة - الاسكندرية |
| ٢ - السيدة / آمال فؤاد | - معهد التدريب والبحوث لتنظيم الأسرة - الاسكندرية |
| ٣ - الأستاذة / مرجريت صاروفيم | - الهيئة القبطية الإنجيلية للخدمات الإجتماعية - المنيا |
| ٤ - الأستاذة / سوزان صدقى | - الهيئة القبطية الإنجيلية للخدمات الإجتماعية - المنيا |
| ٥ - الأستاذة / مادلين بقطر | - الهيئة القبطية الإنجيلية للخدمات الإجتماعية - القاهرة |
| ٦ - الأستاذة / حنان حلمى | - الهيئة القبطية الإنجيلية للخدمات الإجتماعية - القاهرة |
| ٧ - الأستاذة / سهير حنا | - الهيئة القبطية الإنجيلية للخدمات الإجتماعية - المنيا |
| ٨ - الأستاذة / ايفون وجيه | - الهيئة القبطية الإنجيلية للخدمات الإجتماعية - القاهرة |
| ٩ - الأستاذة / نوال وهبه | - الهيئة القبطية الإنجيلية للخدمات الإجتماعية - المنيا |
| ١٠ - الأستاذة / سهير عزيز | - الهيئة القبطية الإنجيلية للخدمات الإجتماعية - المنيا |
| ١١ - الأستاذة / جميلة عبد النور | - الهيئة القبطية الإنجيلية للخدمات الإجتماعية - المنيا |
| ١٢ - الأستاذة / هاله جرس | - الهيئة القبطية الإنجيلية للخدمات الإجتماعية - القاهرة |

- ١٣ - الأستاذة / إيمان هارون - الهيئة القبطية الإنجيلية للخدمات الإجتماعية - القاهرة
- ١٤ - الأستاذة / ايناس ممدوح - الهيئة القبطية الإنجيلية للخدمات الإجتماعية - القاهرة
- ١٥ - الأستاذة / أمل بدر - جمعية الشابات المسلمات - بيا - بنى سويف
- ١٦ - الأستاذة / طلعت عمار - جمعية الشبان المسلمين- الفنشن - بنى سويف
- ١٧ - الأستاذة / صباح خليفة - معهد الشئون الثقافية - بياض العرب - بنى سويف
- ١٨ - الأستاذة / سيده محمد - معهد الشئون الثقافية - بياض العرب - بنى سويف
- ١٩ - الأستاذة / وجدى عبد الحميد - جمعية تنمية المجتمع - ابجيج - الفيوم
- ٢٠ - الأستاذة / عفاف مصطفى - جمعية تنمية المجتمع - ترسا - الفيوم
- ٢١ - الأستاذة / ام هاشم جنيدى - جمعية تنمية المجتمع - فيدمين - الفيوم

نود أن نخص بالشكر الأستاذة / **صالحه عوض** - عميد معهد التدريب والبحوث لتنظيم الأسرة بالأسكندرية القائم بعملية الدعوة والتأثير لإحتياجات الفتيات و الشابات على المستوى القومى، لمساندتها الدائمة للمشروع. يمتد الشكر أيضاً للدكتور / **مراد حسنين** وزملائه الأطباء من المركز الدولى للدراسات والبحوث السكانية بكلية الطب جامعة الأزهر لمشاركتهم بحضور بعض ورش العمل ، وكذلك **هيئة كير الدولية** - مكتب الفيوم لإشراكهم أيضاً فى بعض الورش. كما نشكر السيدات **زينب عبد الحميد** - رئيس جمعية الشابات المسلمات بنى سويف ، و**فتحية سيف** رئيس جمعية الشابات المسلمات - بيا ، و**قدريه أحمد** رئيس جمعية تنمية المرأة وحماية المستهلك - الفنشن لمساندتهم البناء أثناء تطوير وتجربة البرنامج .

نشكر أيضاً الدكتور/ **إبراهيم الكردانى** والأستاذة / **أميرة الملطاوى** ، و الدكتورة / **ميرفت الجنيدى** من قسم الصحة بمنظمة الأمم المتحدة للأطفال (اليونيسف) لتفضلهم بمراجعة الدليل حتى تتوافق المعلومات الصحية الواردة فيه مع أحدث نشرات وتوصيات منظمة الصحة العالمية ، وبتقديم بجزيل الشكر والتقدير للأستاذ الدكتور/ **أحمد جمال عبد السميع** أستاذ علوم الأراضى بالمركز القومى للبحوث وخبير شئون البيئة الزراعية لتفضله بإمداد فريق العمل بالمعلومات البيئية ومراجعتها.

قام بإدارة ومتابعة عملية تطوير برنامج " **آفاق جديدة** " مركز التنمية والنشاطات السكانية (سيدبا) حيث وفرت السيدة / **جولى هانسن سوانسون** مدير المشروع النواحي الإدارية الشاملة التى استلزمتهما هذه العملية طويلة الأمد، وقامت المهندسة / **أمل جمال** بالمتابعة الدؤوية والحثيثة مع مجموعة الفنانين، ويسرت أعمال الإختبار والتقييم الميدانى . وقامت كل من الدكتورة / **منى حبيب** المستشار التربوية والدكتورة / **أندريا رو** مستشارة البحوث بوضع الإطار الفكرى والتصميم و تيسير ورش عمل تطوير البرنامج .

كما نتقدم بجزيل الشكر وعظيم التقدير الى مجموعة الفنانين الذين شاركوا فى البرنامج وهم الأساتذة : **بهجت عثمان ، إيهاب شاكر ، هنادى سليط ، وليد ظاهر ، هشام بهجت ، ريم هيبه ، محسن رفعت ، أمنية يحيى ، داليا محمود ، يوسف شاكر ، محمود عبد الرؤوف** لاسهاماتهم التشكيلية وأدائهم الفنى المبدع وحماسهم وإستجابتهم لمتطلبات سرعة التنفيذ وسعة صدرهم للتعديلات . كما نتقدم بالشكر و التقدير للمستشار الفنى للمشروع الفنان / **فاجى شاكر** لجهده فى الاشراف الفنى واخراج البرنامج .

كلمة شكر

ونود ايضاً أن نتقدم بخالص الشكر والتقدير للسادة المؤلفين و الملحنين لمساهماتهم معنا بابداعاتهم الشعرية والموسيقية تشجيعاً ودعماً للبرنامج .

وفي النهاية نود أن نشكر الزميلات والزملاء من **الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية بالقاهرة** على دعمهم الدائم لنا في هذا البرنامج .

إنه أمل كل المشاركين في مشروع المشاركة للفتيات والشابات أن يوفر برنامج " **آفاق جديدة** " إختيارات وبدائل أفضل للفتيات والشابات المصريات حتى تتمتعن بمستقبل مفعم بالصحة والسعادة والعتاء . .



توزيع الدليل

٨	المقدمة أ - نبذة تاريخية
٩	ب - عملية تطوير برنامج " آفاق جديدة "
٩	ج - الصفات المميزة لبرنامج " آفاق جديدة "

الجزء الاول وهو مناسب لكل الفئات العمرية : الفتيات والشابات

١١	جدول المحتويات - مدخل البرنامج (للاباء وقادة المجتمع)
١٣	- الفتاة وكيانها (٣ جلسات)
٢٧	- حقوق المرأة وواجباتها (٥ جلسات)
٤٥	- التغذية (٦ جلسات)
٧٧	- الصحة العامة (١٦ جلسة)
١٣٧	- الإسعافات الأولية (٥ جلسات)
١٥٥	- حقوق الطفل وتنشئته (١٠ جلسات)
٢٠٧	- البيئة (٧ جلسات)
٢٣٣	- المشروعات الصغيرة (١٩ جلسة)
٢٩٠	- المراجعة العامة (جلسة)
٢٩٢	- توصيات عامة
٢٩٣	- إدارة الجلسة
٢٩٤	- الإستمارات
٣٠٠	- خطة التدريب



المقدمة

أ - نبذة تاريخية :

في عام ١٩٩٤ تم إعطاء مركز التنمية والنشاطات السكانية (سيدبا) منحه لمدة ٥ سنوات لتحسين مهارات القراءة والكتابة ومحو الأمية والوعي الصحي والمهارات الحياتية للفتيات والشابات الأكثر احتياجا في ريف صعيد مصر وذلك عن طريق تنفيذ مشروعات بالمشاركة مع الهيئات غير الحكومية والجمعيات الأهلية العاملة في المجال .

التنفيذ :

ينفذ المشروع على ٣ مستويات :

أولا : المستوى القومي :

تشكيل لجنة استشارية للسياسات تضم نخبة من صانعي القرار في مختلف المواقع التي تهتم بالفتيات والشابات في مصر . مهمة هذه اللجنة هي التوعية العامة باحتياجات هذه الفئة في مختلف المجالات بحيث يتم ترجمتها في صورة استراتيجيات أو قوانين للنهوض بوضع الفتيات في مصر .

ثانيا : مستوى المحافظات :

تشكيل لجان نسائية في المحافظات الثلاثة ترأسها زوجات المحافظين في كل من المنيا وبنى سويف والفيوم . يقوم مركز التدريب والبحوث لتنظيم الأسرة بالأسكندرية بتدريب اللجان النسائية على دراسة احتياجات الفتيات والشابات ووضع خطة للعمل على التوعية لهذه الاحتياجات بحيث تكون في اطار عمل المشروع .

ثالثا : مستوى المجتمع المحلي :

يعمل مركز التنمية والنشاطات السكانية (سيدبا) مع الهيئات غير - الحكومية وجمعيات تنمية المجتمع المهتمة بالفتيات والشابات في مجال التعليم ، الثقيف الصحي وتنمية المهارات .

تدعم هيئة سيدبا أى برامج تدار من قبل الجمعيات الأهلية مثل :

- خدمات تعليم ومحو أمية بحيث تكون داخل المجتمع المحلي ، مجانيه ومشجعه للفتيات على التعليم .
- برامج توعيه شاملة حتوى على معلومات عن التغذية ، الصحة ، الصحة الإجابيه الخ .
- تنميه المهارات بحيث توفر وتزيد في الدخل .

ب - عملية تطوير برنامج " آفاق جديدة " .

إستمرت عملية تطوير برنامج " آفاق جديدة " الفترة من ربيع ١٩٩٥ وحتى صيف ١٩٩٦ وذلك من خلال سلسلة من ورش العمل حيث قامت مجموعة العاملين بالميدان بتحديد المعلومات الأساسية التي تحتاجها الفتيات والشابات ثم بعد ذلك قاموا بتصميم أنشطة تركز على المتعلم لتوصيل تلك المعلومات . ثم قامت المجموعة الذين هم أيضا المدربين الأساسيين بتدريب متطوعين ومتطوعات من المجتمعات المحلية على إدارة الجلسات .
تم تجربة كل مجموعة من الوحدات في الميدان بعد تطويرها ثم رصدت التجربة من خلال إستمارات الملاحظة والمقابلة مع المتطوعات والمتطوعين . في ورشة العمل الأخيرة قامت المجموعة ببلورة الإقتراحات الواردة من مرحلة التجربة وقاموا بعمل كافة التعديلات اللازمة للوصول للشكل النهائي للبرنامج بعد مراجعته منظمة الأمم المتحدة للأطفال (اليونيسف) .

الخصائص المميزة لمرحلة تطوير البرنامج :

- عمل جماعي مشترك لمجموعة من العاملين والعاملات مع الفئة المستهدفة من الهيئات غير الحكومية وجمعيات تنمية المجتمع المحلي .
- اشتراك العنصرين الرجالي والنسائي في مجموعة المدربين الأساسيين .

ج - الصفات المميزة لبرنامج " آفاق جديدة " :

- ١ - الإعتماد على اللغة البسيطة في عرض المفاهيم العلمية .
 - ٢ - الإعتماد على اللغة العامية في ادارة الجلسات .
 - ٣ - الجلسات تدار عن طريق النقاش وليس المحاضرات .
 - ٤ - الإعتماد على عناصر محددة لازمت الجلسات :
- أ - عرض الهدف وتحديد بكونه سلوكيا (أن تعرف - ان تحدد - ان تتعرف) .
- ب - عرض الأفكار الأساسية المتوقعة لكل جلسة على ملصقات لتوضيحها بالرسم مع تعليق هادف .
- ج - مدخل الجلسه من خلال عدة أنشطة شيقة لجذب انتباه الفتيات مثل (لعب ادوار - أغنية - فزورة - زجل - تمثيلات مسجلة على أشرطة) .
- د - أسئلة إستفهام لرصد المعلومات القبلية للفتيات حتى تتمكن المتطوعة من توجيه الجلسة نحو الهدف .
- هـ - أسئلة نقاش مفتوحة لتثبيت المفاهيم الصحيحة وتصحيح المفاهيم الخاطئة .
- و - الإستنتاج لمعرفة اذا كان الهدف قد تم تحقيقه وعرض الأفكار الأساسية .
- ز - نهاية الجلسة وفيها يتم تحضير الفتيات للجلسة التالية .
- ح - في الجلسة الأخيرة من كل وحدة تتم مراجعته عامة للأفكار التي وردت فيها .
- ط - في نهاية البرنامج يتم عمل مراجعة عن كل الأفكار التي وردت به .

يحتوى الجزء الأول على :

- ١ - الفتاة وكيانها .
- ٢ - حقوق الفتاة وواجباتها .
- ٣ - التغذية .
- ٤ - الصحة العامة .
- ٥ - الإسعافات الأولية .
- ٦ - حقوق وتنشئة الطفل .
- ٧ - البيئة .
- ٨ - المشروعات الصغيرة .



مدخل البرنامج للآباء وقادة المجتمع

ربنا خلق لنا أذنين ، يدين ، عينين وربنا عمل لنا هذه الأعضاء ثنائية علشان يكملوا بعض لأن واحدة منهما فقط غير كافيه لسد إحتياجات الإنسان واحنا نعرف انه لو حدث مشكلة لأى عضو بيكون الجهد كبير جدا على العضو الثانى والمثل بيقول " إيد لوحدها متصقفش " .

وزى ماربنا عمل لنا بعض الاعضاء اثنين علشان يكملوا بعض وتؤدى عملها بكفاءة . كذلك ربنا خلق البشر رجال وسيدات لان السيدات والرجال فى المجتمع بيكملوا بعض ، ومش ممكن الرجال يستغنوا عن السيدات أو العكس وإلا الحياة مش ممكن تستمر لو أن الرجال غير موجودين أو كمان لو ان السيدات غير موجودات .

والحياة مسئولية كبيرة لازم يتشارك فيها الرجال والسيدات مع بعض حتى لا يكون الجهد كبير على الرجال بمفردهم أو السيدات بمفردهم وده حتى المثل الشعبى بيقول " القفة أم ودنين بيثيلوها اثنين " .

والواقع دلوقت بيقولنا إن السيدات نصف المجتمع وهن نصف مهم جدا لسير الحياة فالمرأة هى المسئولة عن المنزل وتدير شئونه ورعاية الاطفال وتنشئتهم وكذلك تشارك المرأة فى انواع مختلفة من العمل مثل الطب والصناعة والتجارة . . . الخ .

وتقوم المرأة بدورها بكفاءة عندما تتاح لها الفرصه للتعليم والمشاركه فى خدمة المجتمع لأن هذا يزيد من خبرات المرأة وهذا يعود بنفع على كل افراد الأسرة وبخاصه الجيل الجديد وهو الأمل والمستقبل الذى يعتمد عليه الوطن .

من كل الكلام اللى فات قدرنا نعرف أهمية التعليم للمرأة والفتاة .

- س ١ لكن ليه بعض البنات مش بتتعلم ؟
- س ٢ ليه البنات بتتسرب من أو بتترك المدرسة ؟
- س ٣ كم عدد السنين اللى لازم تروح فيها البنت للمدرسة علشان تحصل على التعليم المطلوب ؟
- س ٤ ايه اللى انتم عابزين تعلموه للبنات ؟

تطرح الأسئلة السابقة ويتم عمل حوار حولها بهدف إقناع المجموعة بأهمية تعليم البنات ويتم ذلك عن طريق طرح الأسئلة ثم نأخذ كل الإجابات وإذا قال أحد الأعضاء بالجلسة معلومه خطأ لا ندخل معه في جدل وإنما يتم تثبيت المعلومات الصحيحة اللى تحقق هدف الجلسة (وهو أهميه تعليم البنات) .

بعد الوصول لتحقيق هدف الجلسة نفتح الموضوع الآتى :

الحياة تحتاج لمهارات كثيرة جدا ، ولذلك تعليم القراءة والكتابة فقط غير كاف للبنات علشان تقدر تكون مسئولة فى المستقبل ، علشان كده هى محتاجه تعرف كثير من المهارات اللازمه للحياة اليوميه . وخصوصا البنات اللى التحرموا من الذهاب للمدرسة فلا بد ان تعرف اشياء فى الصحة العامه وكيف تحمي نفسها وأفراد أسرتها من الامراض وكيف تغذيهم . ومن الأمور المهمة جدا للبنات انها تعرف عن نفسها وعن جسمها وما يحدث فيه من تغيرات علشان تقدر تهتم بنفسها فى كل مرحلة من مراحل عمرها . وبرنامج " افاق جديدة " يعلم الفتيات كثير من مهارات الحياة اليومية فى الصحة - التغذية وتربية الاطفال ورعايتهم - وكيفيه عمل المشروعات الصغيرة (.....) .

والبنات أو المرأة اللى بتتحرم من فرص التعليم والتدريب بتكون حياتها صعبه وأولادها عرضه للضعف والمرض وبيتها غير مرتب وغير نظيف ولا تعرف ادارة ميزانيه وشئون البيت - علشان كده لازم نهتم بتعليم وتدريب بناتنا إذا كنا عابزين حياة أسرية سعيدة ومجتمع أفضل .



الفتاة وكيانها

كيان الفتاة يعنى :

- أن يكون للفتاة حضور ومكانة بمعنى أن يكون لها قدرة على :
- التعبير عن رأيها فى الموضوعات الخاصة بها وأتخاذ القرارات التى تخصها وتخص مجتمعها .
- أن تفهم الفتاة انها مهمه كإنسانة (مهمه لذاتها) وان دورها فى الحياة مهم ولا يمكن الإستغناء عنه ، فهى قادرة على العمل داخل المنزل كأم - مديرة للمنزل وخارج المنزل فى مجالات كثيرة مثل المصنع - الحقل - محامية - مدرسة - طبيبه ...

يتحقق كيان الفتاة من :

- (١) نظرتها لنفسها .
- (٢) نظرة الأسرة لها .
- (٣) نظرة المجتمع لها .

أولاً : نظرة الفتاة لنفسها " الفتيات نصف المجتمع وهن مؤثرات فى النصف الآخر " .

فى العادة تنظر الفتاة لنفسها كما تنظر لها الأسرة والمجتمع المحيط بها فهى ترى نفسها ضعيفة منكسرة ، ليس لها رأى تشارك به فيما يخصها أو يخص المجتمع المحيط بها ، وليس من حقها أن تعارض أو ترفض رأى يقال لها وإنما دائماً عليها طاعة وقبول كل ماأمرها به الآخرين - وهى تأخذ ما يتبقى لها من اخوتها الذكور فى التعليم والرعاية الصحية وغيره . ولكن لو دقت الفتاة النظر فى نفسها وراجعت ماعندها من قدرات فانها ستجد أن هذه النظرة ليست حقيقية والسبب فيها العادات والتقاليد الخاطئة والمجتمع المحيط والذى يريد الفتاة بهذا الشكل ، ولكن على الفتاة أن تعرف أنها : -

- لها الحق فى الحياة كإنسانة فهى ليست مخلوق درجة ثانية أو أقل من الرجل حيث أنها تمتلك الكثير من القدرات والمواهب وقوة التحمل التى تجعلها قادرة على المشاركة فى الحياة فهى تمتلك العقل الكامل المفكر - وتمتلك القدرة على العمل بكل انواعه ولساعات طويلة لذلك فهى مخلوق مساوى للرجل فى كل شىء .
- لها دور هام فى استمرار الجنس البشرى حيث انها طرف أساسى فى إنجاب الاطفال .
- لها دور هام فى تربية الاطفال ورعايتهم .
- هى المسئولة عن إدارة المنزل حيث تقوم بتدبير ميزانية البيت والأعمال المنزلية .
- قادرة على المشاركة فى العمل خارج المنزل وزيادة دخل الأسرة حيث انها شغلت وظائف

عديدة مثل مدرسة وطبيبة ووزيرة وممرضه ، عاملة فى الحقل والمصنع ، وأيضا تعمل بالتجارة والكثير من الأعمال الأخرى التى يمكن أن تقوم بها الفتاة والمرأة . لذلك يجب على الفتاة أن تغير نظرتها لنفسها لتكون نظرة إحترام وتقدير وثقة بالنفس .

ثانياً : نظرة الأسرة للفتاة .

تربية الأطفال ورعايتهم مسئولية الأسرة ، لذلك ويجب أن تكون معاملة الأسرة للبنت والولد على اساس ان كل واحد منهم إنسان له إحساس وشعور وعليه دور فى حياته وأيضا له حقوق على كل من حوله . ولكن بعض الأسر يفضلون الولد على البنت وذلك من لحظة إستقبال الوليد ويتضح ذلك من بعض الأمثال الشعبية التى تتردد مثل " لما قالوا ده ولد إنشد ظهري وإنسد ولما قالوا دى صببية إنهدت الحيطه على " وهذا المثل يوضح عدم ترحيب الأسرة بولادة البنت وهذا يؤثر على قبول البنت لنفسها فهى عندما تسمع هذه الامثال تشعر انها غير مرغوب فيها . ويتبع هذا تفرقه فى الإحتياجات المختلفة للبنت من تعليم - تغذية - رعاية صحية - المعاملة الحسنة ولكن على الأسرة أن تدرك أن واجبها ونظرتها نحو الفتاة يجب أن تكون كالتالى :-

- ١ - يجب الإهتمام بالرعاية الصحية للبنت والمساواة فى الذهاب للطبيب فالبنت عندما تمرض تعاني مثل أخيها الولد وتصبح فى حاجة للرعاية الصحية والإهمال فى الذهاب للطبيب وفى العلاج يعرض البنت لمشاكل كثيرة فى المستقبل .
- ٢ - يجب المساواة فى اعطاء العطف والحنان للولد والبنت لأن التفرقه فى المعاملة تجعل البنت تشعر بالظلم والحرمان وهو اقسى شعور يشعر به انسان ، كما ان التفرقة فى المعاملة تجعل البنت خائفة ، حاقدة وكل هذا يجعلها إنسانة مجروحة وهذا يؤثر على الجيل القادم فهى التى تقوم بتربيته ورعايته .
- ٣ - يجب المساواة بين البنت والولد فى التغذية ، فالجنين فى رحم الأم يتغذى من الخلاص دون تفرقة إذا كان ولد أو بنت فلا يجب أن تفرق الأسرة بعد ولادة الطفل .
- ٤ - يجب أن تُعطى الأسرة فرص للفتاة فى التعبير عن رأيها .
- ٥ - يجب المساواة فى حق التعليم .
- ٦ - الفتاة لها حق اختيار نوعية تعليمها .
- ٧ - الفتاة لها حق اكمال دراستها حسب رغباتها .
- ٨ - الفتاة لها حق المشاركة فى إختيار شريك الحياة المناسب ، وعدد الأطفال .
- ٩ - الفتاة لها حق إختيار الملبس .
- ١٠ - الفتاة لها حق إختيار الأصدقاء .
- ١١ - يجب إعطاء الفتاة فرص فى المشاركة فى الرحلات ، الألعاب الرياضية ، زيارة الأصدقاء والعائلة ، الإشتراك فى الفصول الموجودة بالبلدة لتنمية مهاراتها .
- ١٢ - يجب توزيع الأعمال المنزلية بين الولد والبنت لأن الأعمال المنزلية حمل ثقيل على الفتاة لذلك لا بد من مشاركة الولد داخل المنزل مثل مشاركة الفتاة خارج المنزل وهذا يساعد فى وجود جو أسرى سعيد ، كما أن مشاركة الولد فى الاعمال المنزلية ترجع بفائدة على الولد نفسه عندما يسافر لاماكن بعيدة أو يتعرض لموقف يكون فيه بمفرده .

ثالثاً : نظرة المجتمع للفتاة .

- نظرة المجتمع للفتاة هي مجموع نظرة الأفراد والأسرة ، وعندما يصحح الأفراد والأسرة نظرتهم للفتاة تكون نظرة المجتمع للفتاة صحيحة .
- لا بد أن تكون نظرة المجتمع للفتاة نظرة احترام وتقدير كأنسانة لها قدراتها ودورها ، لأنه بدون مشاركة المرأة في المجتمع الذي تمثل نصفه لن يحدث أى تقدم أو رقى ، فالمرأة والرجل طرفان أساسيان لاستمرار الحياة معا .
 - لا بد ان يعترف المجتمع بقدرة المرأة على العطاء والعمل خارج المنزل فى اعمال مختلفة كثيرة بالإضافة لدورها داخل المنزل .
 - لا بد أن يتّحد المجتمع لمحاربة العادات والتقاليد الموجهه ضد المرأة والتي تعطل تقدمها وتنميتها وتقلل من فرصتها فى التعليم واكتساب الخبرات والمهارات المختلفة (امثلة للعادات والتقاليد الضارة بالفتاة الزواج المبكر - الأخله البلدى - الختان - عدم خروج البنات للتعليم والعمل) .
 - لا بد أن تُعطى فرصه للمرأة للمشاركة فى الاعمال المختلفة لتشارك فى تقدم بلدها ولا يضع حولها قيود للمشاركة أو يحدد لها الدور الذى تلعبه ، بل على المجتمع ان يعطيها حرية إختيار الدور الذى تحب أن تشارك به فى خدمة مجتمعا .
 - لا بد أن يوفر المجتمع الخدمات الخاصة بالمرأة مثل الرعاية الصحية للأم الحامل وأثناء الولادة ، توفير المدارس وغيره ...

- وأخيرا وبعد ما عرفنا كيف تنظر الأسرة والمجتمع للفتاة ، على الفتاة دور كبير فى تغيير النظرة السلبية وذلك عن طريق :-
- أن تسعى دائماً لتعليم نفسها .
 - أن تغير الفتاة نظرتها لنفسها لتعرف انها انسانة كاملة ولا تقبل ان تكون اقل من ذلك .
 - أن تسعى ليكون لها دور مع الآخرين فى المجتمع أياً كان هذا الدور وهذا يجعل المرأة واثقة من نفسها .
 - أن تعلم الفتاة انه لن يغير من وضعها سوى هى نفسها ولكن هذا لا يتم بالثورة والغضب إنما بالحكمة ، وقوة الإرادة والعمل الجاد لإقناع الآخرين أن الفتاة على مستوى المسئولية .



· 0 1 1 0 1 0 ·

الجلسة الأولى

الهدف :

أن تعي الفتاة بأنها إنسانة لها دور هام في الحياة لا يمكن الإستغناء عنه .

الأفكار الأساسية :

- البنت زى الولد .
- البنت أساسية لإستمرار الجنس البشرى .
- البنت تشارك في زيادة دخل الأسرة حيث أنها تزرع وتبيع وتشتري .
- الفتاة تعمل طوال الوقت داخل وخارج المنزل .

الأدوات المستخدمة :

ملصق و أغنية مسجلة .



مدخل الجلسة :

الترحيب بالدارسات ثم تجلس الفتيات في شكل نصف دائرة ويطلب منهن الإستماع إلى أغنية البنات البنات .

أسئلة الإستفهام :

- أ - ليه البنت زى الولد؟
- ب - ما هى الأدوار التى تقوم بها الفتيات داخل وخارج المنزل؟
- ج - ما هى الأدوار التى تميز المرأة ولا يصلح لأحد غيرها القيام بها؟

أسئلة المناقشة :

- يتم عرض الملصق .
- يتم مناقشة الافكار الاساسية المعروضة فى الملصق .

النشاط :

تقسيم الفتيات إلى مجموعتين كل مجموعة تقوم بعمل الآتى :

- رسم لوحة تصف فيها مجتمع بدون بنات أو وصف مجتمع بدون بنات ، على أن يوجد بالمجموعة من يقوم بتسجيل هذه الأوصاف ثم تتجمع الفتيات مرة ثانية لتقوم كل مجموعة بعرض الصورة أو الوصف المكتوب ومناقشة المجموعة كلها فيما كتب .

الإستنتاج :

- بنهاية الجلسة يجب أن تكون البنات فهمت الآتى :
- ١ - البنت زى الولد لأن البنت إنسانة مثل الولد وعندها كل ما عند الولد من قدرات تحتاجها الحياة .
- ٢ - أن تكون معاملة البنت زى الولد داخل الأسرة .
- ٣ - أن البنت طرف اساسى فى استمرار الحياة .
- ٤ - البنت تستطيع ان تشارك فى زيادة دخل الأسرة فهى يمكن ان تزرع وتبيع وتشتري . . الخ .
- ٥ - الفتاة تستطيع ان تعمل داخل وخارج المنزل .
- ما هى الأشياء التى تكلمنا عنها النهارده ؟
- ماهو الشئ الجديد اللى تعلمناه اليوم ونحب أن نطبقه فى حياتنا .

نهاية الجلسة :

- شكرا ليكم يا بنات على حسن الإستماع والمشاركة فى النقاش والمرة القادمة كل واحدة منكم تفكر فى الاشياء التى تميز فيها الاسرة الولد عن البنت .

البنات البنات

أطف الكائنات البنات البنات
طافا طيفى طااطا غنوا ياتلميذات

قد إيه كلنا قولوا يابختنا
اتولدنا بنات فرحانين إننا

(البنات البنات)

كلهن طيبين البنات حنينين
زيهم زى البنين همهم خدمه بلدهم

ماهيش كمالة عدد البنت زى الولد
مذكورة فى المعجزات فى الإحتمال والجلد

(البنات البنات)

يسألوا الحاجه بكام البنات ناصحين تمام
واققتصاد مافيش كلام ينفعوا وزراء ماليه

وابوها بيحبها البنت عين امها
فى الحى والبلكونات والكل معجب بها

(البنات البنات)

الأروبة المدهشات ياسلام على البنات
كمبيوتر معلومات ذاكرات فوتوغرافية

ياحلوة يامرتبة يابنت يامؤدبة
كم فينا من مبدعات وفى حنة الموهبة

(البنات البنات)

كلمات : صلاح جاهين .



آلؤ جیو

الجلسة الثانية

الهدف :

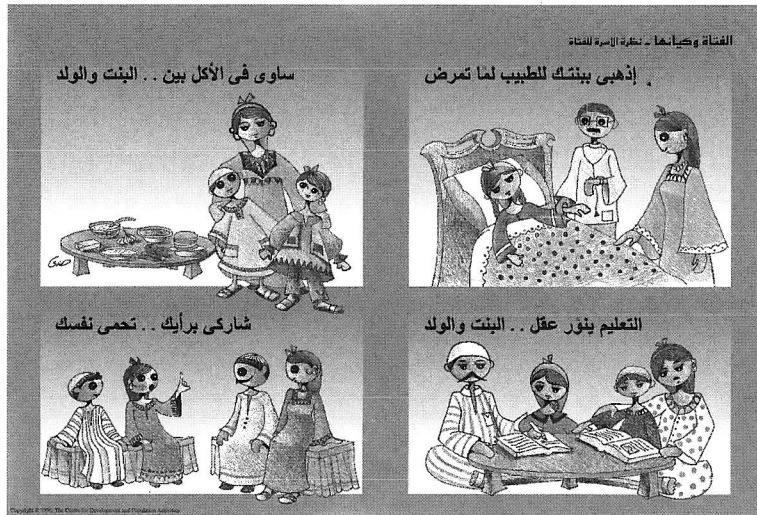
أن تحصل الفتاة على المساواة داخل الأسرة فى التعليم والرعاية الصحية والعاطفية والأعمال المنزلية.

الأفكار الأساسية :

- ١ - الإهتمام بالبنات ورعايتها صحياً وعاطفياً داخل الأسرة من لحظة ولادتها .
- ٢ - الإهتمام بتغذية البنات مثل الولد .
- ٣ - التعليم مهم للبنات والولد .
- ٤ - البنات لازم تأخذ فرصتها للتعبير عن رأيها فى الأمور الخاصة بها .

الأدوات المستخدمة :

ملصق .



مدخل الجلسة :

الترحيب بالدارسات ، يمكن للقائدة أن تحكى القصة او تقوم بعض الفتيات بتمثيلها .
قصة تحكى عن أسرة مكونة من سبعة أفراد أم وأب وثلاث بنات وولدين، بنت منهم عندها
ثلاثة عشرة سنة إسمها سميرة وفى يوم دار هذا الحديث بين أبو سميرة وأمها يقدم هذا
الحديث عن طريق حوار بين اثنتين : (١- القائدة ٢- إحدى الفتيات) .

- الأم - سميرة كبرت وعندها ١٣ سنة لازم نخرجها من المدرسة ونجوزها .
 الأب - كلامك صح ده حتى أبو فتحى كلمنى عليها لابنه فتحى هم عيلة كبيرة ومقتدرة
 ومش هنلاقي أحسن من فتحى لسميرة .
 (سميرة كانت تسمع هذا الحديث فدخلت وقالت أنا عايزه أكمل تعليمى وكمان مش عايزه
 أتجوز فتحى) .
 الأم - انت بنت قليلة الأدب (مش مؤدبة) .
 الأب - أحرصى إطلعى بره ما عندناش بنات صوتها يطلع وتقول رأيها فى الحاجات دى .
 احنا إالى بنقرر نتجوزى مين وأمتى نتجوزى .

أسئلة الإستفهام :

- ١ - ما رأيكم فيما حدث بالقصة؟ ماذا أعجبكم بالقصة وماذا لم يعجبكم ؟
- ٢ - فى القصة رأينا كيف تعامل الأسرة البنت عند المشاركة برأيها، كيف تتعامل الأسرة مع البنت عندما تمرض ؟
- ٣ - وإذا كان الولد مريض ماذا يحدث ؟
- ٤ - يا ترى الفتيات والسيدات ييأكلوا مع الأب والإخوة الأولاد؟ وليه ؟
- ٥ - ليه لازم الاسرة تساوى بين البنت والولد فى الذهاب للطبيب ، التغذية ، التعليم ؟
- ٦ - ليه لازم البنت تشارك برأيها فى الاحتياجات الخاصة بها وكمان احتياجات المجتمع ؟

أسئلة المناقشة :

- عرض الملصق .
- يتم مناقشة الأفكار الأساسية المعروضة فى الملصق .

النشاط :

تقسم الفتيات إلى مجموعتين :

- المجموعة الأولى تقوم بتعدد الأنشطة التى تقوم بها الفتاة خلال يوم .
- المجموعة الثانية تقوم بتعدد الأنشطة التى يقوم بها الفتى خلال يوم .
- ثم تتجمع الفتيات مرة ثانية لتقوم كل مجموعة بعرض الأنشطة التى عدتها ومناقشة الفتيات أى من الأولاد والفتيات يقوموا بعمل عدد أكبر من الأنشطة ولماذا؟ إذا كانت الفتيات تقوم بعدد أكبر من الأنشطة لماذا لا تتساوى بالولد داخل الأسرة ؟
- يلاحظ أن المساواة لا تكون فقط فى حجم العمل الذى تقوم به الفتيات ولكن لأنها إنسانه بالدرجة الأولى كما سبق أن ذكر ذلك .

الإستنتاج :

- ١ - يجب الاهتمام بالبنت ورعايتها صحياً وعاطفياً .
- ٢ - يجب الإهتمام بتغذية البنت مثل الولد .
- ٣ - تعليم البنت مهم مثل تعليم الولد .
- ٤ - يجب أن تشارك البنت برأيها فى الأمور الخاصة بحياتها الشخصية والامور الخاصة بالمجتمع المحيط بها .

الجلسة الثالثة

الهدف :

أن تعي الفتاة أن لها دور هام في المشاركة في تقدم وتنمية مجتمعها

الأفكار الأساسية :

أن تأخذ الفتاة فرصة لإظهار وتدعيم قدراتها .

الأدوات المستخدمة :

ورق للكتابة وقلم .

مدخل الجلسة :

الترحيب بالدارسات .

هنحكي النهارده عن واحدة اسمها سلمى تعيش فى القرية مع زوجها عزيز وأولادها الثلاثة. ولدين وبنث .. يذهبون إلى المدرسة . لكن الزوج عزيز رفض أن تكمل ابنته عايده تعليمها فاضطرت عايده إلى ترك المدرسة . انزعجت الأم سلمى جداً لما حدث وحاولت أن تقنع زوجها عزيز بإعادة عايده إلى المدرسة لكن عزيز زوجها رفض أن يسمع الكلام. فهو يعتقد أن تعليم البنث إضاعة للوقت والمال بالإضافة إلى أنه قد يفسدها . لم ترض الأم عن هذا الوضع لأنها كانت ترغب أن تكمل ابنتها التعليم خصوصاً ان الأم سلمى كانت تذهب إلى فصول محو الأمية، وكانت واعية بأهمية تعليم البنث. تحدثت سلمى مع مجموعة من نساء القرية واقنعتهن بأهمية تعليم البنث وإرسال الفتيات للمدرسة . اقتنعت السيدات بما قالته سلمى وكونوا فريقاً وبدأوا بعمل زيارات للأسر فى المنازل لإقناع الرجال بضرورة إرسال الفتيات إلى المدرسة . وبعد عدد من الزيارات إقتنع الرجال وقرروا إرسال بناتهم إلى المدرسة .

أسئلة الاستفهام :

- ١ - ما هو الموقف الطو الذى أعجبكم فى القصة ؟
- ٢ - ما هى القدرات التى توجد عند الفتيات كما يظهر من موقف سلمى ؟
- ٣ - ما هى العادات والتقاليد التى تمنع الفتيات من إظهار قدراتها ؟
- ٤ - ما هى المشكلات التى توجد فى بلدتنا ؟
- ٥ - إزاي تشارك الفتيات فى حل هذه المشكلات ؟

النشاط :

يبدأ النشاط :

- بشرح ما تتضمنه هذه الجلسة وهو كيف يمكن أن تكون المرأة قائدة في المجتمع ؟
- ثم تتم مناقشة الفتيات في أهمية القيادة النسائية في حل مشاكل الفتيات في المجتمع .
- ثم يكتب على السبورة عنوان المرأة القائدة ، و يطلب من الفتيات ذكر صفات القائدة الجيدة وتكتب تحت عنوان المرأة القائدة .
- بتغير العنوان من كونه للمرأة القائدة إلى الرجل القائد إسأل الفتيات : هل في حالة التغير من المرأة القائدة إلى الرجل القائد تتغير الصفات؟ وتدر المناقشة مع الفتيات حول هذه الجزئية .

ملحوظة :

صفات الشخص القائد (امرأة او رجل) محبوب - مؤثر في الآخرين - له رأى يشارك به ينظر له الناس نظرة احترام - عنده رغبة في خدمة الناس - غير متعال على الناس الخ

أسئلة المناقشة :

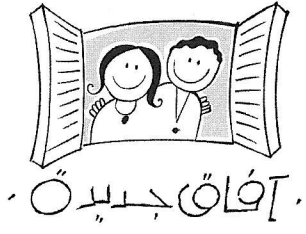
- ١ - عند تغيير العنوان من المرأة القائدة الى الرجل القائد هل الصفات تغيرت ؟
- ٢ - إذا كانت الصفات القيادية عند الرجل هي نفس الصفات القيادية عند المرأة لماذا لا تشارك القيادة النسائية في حل المشكلات داخل المجتمع ؟

الإستنتاج :

- ١ - إن الفتاة انسانة تمتلك الصفات القيادية التي تساعد على ان تقوم بدور في بلدها مثل - ان تبدأ بتعليم نفسها ما ينقصها (قراءة - كتابة - حرفة) .
- ٢ - الفتاة يجب ان تأخذ فرصه كإنسانة في تدعيم مواهبها لخدمة المجتمع .

أسئلة مراجعة على وحدة الفتاة وكيانها :

- س١ : ليه البنت زى الولد ؟
- س٢ : كيف يجب ان تعامل الأسرة كل من البنت والولد ؟
- س٣ : ماهو واجب المجتمع ناحية البنت ؟
- س٤ : كيف تؤثر التفرقة فى المعاملة بين البنت والولد على البنت ؟



حقوق المرأة وواجباتها

حقوق المرأة وواجباتها

الخلفية العلمية

الحقوق :

الفتاة كإنسانة لها كثير من الحقوق التي يجب ان تتمتع بها والتي اتفق عليها كثير من الدول ، ومن هذه الحقوق :

الحقوق الشخصية :

- حق المشاركة فى اختيار شريك الحياة لأنها هى التى تعيش معه وتتعامل وتحمل كل المسؤوليات .

- حق المشاركة فى تحديد توقيت الزواج عندما يصبح جسمها كامل النمو ويستطيع أن يحمل طفلاً، حتى تتجنب مخاطر الزواج المبكر وتصبح مستعدة نفسياً وفكرياً على تحمل المسؤوليات .

- حق المشاركة فى تحديد عدد الأطفال التى تريد أن تنجبهم حسب ظروفها الصحية وحالة الأسرة الاقتصادية .

- حق التثقيف فى التعامل مع الجنس الآخر كالاتى :

□ التعامل بين الجنسين هام فى الحياة حيث يتعرف كل منهما على طبيعة الآخر وقدراته وامكانياته ، وذلك لفهم ما هو الصح والخطأ، وتفهم كيفية التعامل مع بعضهما بعد الزواج .

□ أن يكون التعامل بين الجنسين فى إطار الجماعة وليست على مستوى الثنائيات حتى يحتفظ هذا التعامل بمفهوم الصداقة والأخوة، مثال: التعامل مع الجيران أو التعامل معاً فى المصنع أو فى الغيط أو فى البيع والشراء ، فالشباب ينظرون باحترام للفتاة المؤدبة .

- حق التثقيف فى اختلاف طبيعة الرجل عن المرأة ومشاركة الرجل للمرأة مثلاً :

١ - يسود مجتمعنا اعتقاد بوجود فروق كبيرة بين الرجل والمرأة ، فالرجل دائماً قوى وطموح وإيجابى ومسيطر ويفكر بالعقل ، أما المرأة فهى عاطفية وضعيفة ومطبعة ومستسلمة سلبية وتحتاج دائماً إلى الحماية ومتغيرة المزاج والطباع .

٢ - بالرغم من ذلك أثبتت الدراسات كفاءة المرأة فى أداء الأعمال المطلوبة منها وأن لديها القدرة على التفكير الإبداعى . مثلاً كثيرات ناجحات فى مجالات مختلفة مثل الطب والهندسة والسياحة والتعليم وفى المجتمعات الريفية نجد السيدات يتحملن مسؤولية كبيرة مثل العمل فى المنزل وتربية الأولاد والعمل فى الحقل... الخ .

٣ - لابد من تفهم المرأة لضرورة تغيير نظرتها لنفسها على أنها ليست فقط أنثى تنتظر الزواج وانجاب الأطفال وتربيتهم وهكذا الخ .

- ٤ - أيضاً ضرورة مشاركة الزوج للمرأة في الأعمال المختلفة وتحمل المسئوليات (الحقل)
- رعاية الأولاد - الأعمال المنزلية) .

الحقوق الإجتماعية :

حق التعليم :

- للفتاة الحق في الإلتحاق بالمدرسة أو فصول محو الأمية وأيضاً اختيار نوع التعليم والاستمرار فيه .
- يجب الوعي بأهمية التعليم لأنه يعمل على زيادة وعيها لمناقشة الآخرين والتصرف في مواقف الحياة المختلفة مثل (قراءة جوابات - قراءة العلاج - أى أوراق هامة) ويساعدها في المشاركة في اختيار شريك الحياة وفي الحصول على عمل وفي إدارة شئون منزلها .

حق العمل :

- للفتاة الحق في العمل واختيار نوع العمل .
- الوعي بأهمية العمل لأنه يساعدها على تحمل جزء من مسئوليات الأسرة (المصاريف) وينمي قدراتها الفكرية لحل مشكلات الحياة ، ويساعدها على الثقة بالنفس والمشاركة في الرأي وأيضاً شغل وقت فراغها في شئ مفيد .
- هناك نوعان من العمل داخل المنزل حيث تعمل الفتاة أكثر من ١٤ ساعة في اليوم وعندما تسألها ماذا فعلت في طول اليوم ؟ تقول لا شئ ، والعمل خارج المنزل حيث تعمل المرأة بكفاءات عالية في مجالات كثيرة لتساهم في توفير العيش لأسرتها .

حق الحصول على الرعاية الصحية :

- لابد من المساواة بين البنت والولد في :
 - التغذية السليمة .
 - الذهاب للطبيب أثناء المرض .
 - الحصول على العلاج .
- الفتاة إذا لم تتغذى جيداً وتحصل على الرعاية الصحية فلن تستطيع أن تقوم بالأعمال المطلوبة منها أو تكون أم صالحة في المستقبل .

الحقوق المدنية :

حق الانتخاب :

- هذا الحق مهم جداً لأنه يؤثر على تغيير أو استبدال أو تفضيل المسئولين الذين سوف يخدمون البلد ولازم نطالب بهذا الحق ونعرف أهميته ونحرص على تنفيذه لأن رأيك ورأي غيرك يكون مجموعة من الآراء اللى ممكن أن تؤثر على الأمور الهامة ، وعلشان ننتخب يبقى لازم يكون عندنا بطاقة انتخابية نعملها في قسم الشرطة التابع لها المنطقة اللى تسكن فيها خلال شهر ديسمبر من كل عام أو الأوقات اللى يعلن عنها .

وعلشان نقدر يكون عندنا بطاقة انتخابية لازم يكون عندنا بطاقة شخصية .

خطوات عمل البطاقة الشخصية :

يبدأ استخراج البطاقة الشخصية من عمر ١٦ سنة .

- ١- شراء استمارات بطاقة شخصية من البوستة وهي تحمل البيانات التالية (الاسم الرباعي - اسم الأم - العنوان - تاريخ الميلاد - محل الميلاد - الجنسية - الديانة - المهنة - درجة التعليم) .

- ٢ - يتم تحديد فصيلة الدم في أى مركز طبي او مستشفى .
 - ٣ - بعد ملىء بيانات الإستثمارات يوضع عليها طابع دمغة يتم شراؤه من البوستة ، وطابع شرطة يتم شراؤه من قسم البوليس .
 - ٤ - وجود صور شخصية (صور فوتوغرافية للشخص) .
 - ٥ - تختم هذه الاستثمارات بختم الجمهورية من أى جهة حكومية .
- ملحوظة : بالنسبة للأفراد الغير حاصلين على مؤهلات أو غير العاملين تكون الاستثمارات بضمان العمدة وشيخ البلد وتختم من قسم البوليس .
- ٦ - تقدم هذه الإستثمارات بعد تجهيزها للسجل المدنى .
 - ٧ - ثم الذهاب لاحضار البطاقة حسب الموعد المحدد .

خطوات عمل بطاقة انتخابية :

يتم عمل البطاقة الانتخابية بعد استخراج البطاقة الشخصية ويتم عملها فى شهر ديسمبر من كل عام ويبدأ عمل البطاقة الإنتخابية فى سن ١٨ سنة .

تذهبى بالبطاقة الشخصية لقسم الشرطة وتتطلبى عمل بطاقة إنتخابية فيتم استخراجها فى الحال بدون دفع رسوم أو أى اوراق أخرى ويتم ذلك فى شهر ديسمبر من كل عام .

حق الانتخاب حق مهم ولا يمكن التنازل عنه ، وعلى الفتاة أن تكون واعية ومدركة لهذا الأمر فلا يجب أن يستغل أحد صوته لصالح شخص معين فكثيرا ما نرى المرشحين او اصحاب المصلحة فى الانتخاب يحضرون سيارة تركبها السيدات لمكان الانتخاب وتعطى صوتها لهذا الشخص وتعود دون أن تعرف هل هذا التصرف لصالحها ولصالح البلد والناس ام لا . لذلك على الفتاة والمرأة أن تقدر أهمية صوتها ولا تعطيه إلا للشخص الذى يستحق وعليها أن تبحث عن معلومات عن كل شخص من نشرات الاخبار ومن سؤال الناس حتى تستطيع أن تكون رأى حول من تريد ان تنتخبه ، ثم تنتخب من تريد وليس من يريده الآخرون .

ماذا تفعل يوم الإنتخاب :

- ١- إذهبى لمكان الإنتخاب ومن المسئولين الموجودين على الباب تعرفى رقم اللجنة ورقم اسمك داخل اللجنة التى يجب أن تدخلى لتعطى صوتك فيها .
- ٢- ادخلى لمكان اللجنة ليتم التأكد من شخصيتك عن طريق البطاقة الشخصية والتأكد أن اسمك موجود بالكشف . ثم يتم إعطائك ورقة انتخاب عليك أن تقومى بوضع علامة على اسم الشخص الذى تريدى انتخابه . ثم توضع هذه الورقة فى صندوق جمع الاوراق الإنتخابية .

واجبات المرأة

- هناك واجبات كثيرة يجب على الفتاة معرفتها وممارستها وأهمها :
- ١- الإهتمام بطريقة التعامل مع الزوج من خلال الاحترام المتبادل والثقة المتبادلة وتبادل الآراء بينهم والمشاركة فى كل القرارات الخاصة بشئون الأسرة وحل كل المشكلات بهدوء بعيداً عن الأولاد .
 - ٢- تعرف الفتاة على الدور المطلوب منها ومسئولياتها فى تربية الأطفال تربية صحيحة ،

حقوق المرأة وواجباتها

ومساعدة الزوج على الإشتراك معها فى تربية الأطفال لأن اشتراكهم فى التربية هام جداً فى :

- تعليم الأطفال السلوكيات الصحيحة فى الحياة ، مثل الصدق والأمانة ، حب واحترام الآخرين وطاعة الوالدين .
- محاولة الأم أن تكون صديقة لأطفالها وتساعدهم فى اختيار أصدقائهم وتوعيتهم فى معرفة معلومات صحيحة فى مجال الصحة مثل الدورة الشهرية للبنات - تغيرات فترة المراهقة والفرق بين الحب والإعجاب والتطورات التى تحدث للفتاة..... الخ .
- ٣- تعرف الفتاة على واجبات أخرى يجب أن تشارك فيها وأهمها واجب التعلم من كل أفراد الأسرة وخصوصاً الأم مثل تعلم الأعمال المنزلية وطريقة تحمل المسؤولية ورعاية زوجها وأولادها فى المستقبل بالإضافة إلى واجب التطوع لخدمة قريتها أو مجتمعها على سبيل المثال: نشر الوعى لجيرانها وأقاربها وتأدية الخدمات الأخرى كمحو الأمية وتعليم حرف للبنات الأخريات الخ .
- ٤- أن تعرف الفتاة أن هذه الأعمال التى تقوم بها هامة جداً وليس لأنها أشياء معتادة المفروض القيام بها حتى تقوم بها بحب ورضا .

إرشادات هامة

الهدف من الدروس المذكورة ألا يكون فى نفس البنات عدم قبول أو شعورها بأن مشاكلها ليس لها حل بل يجب التاكيد على أن لكل مشكلة حل ويختلف التغلب عليها حسب الظروف ولا بد من الوعى بالآتى :

- ١ - أن تعرف المشكلة أولاً .
- ٢ - إيجاد دور ولو بسيط تجاه الحل عن طريق التحدث مع الأسرة (الأب - الأم - الجد - الجدة - البنات الأخريات - المدرس - رجال الدين) أو أى شخص مؤثر فى هذا الموضوع .
- ٣ - الإحساس بأهمية الدور البسيط الذى يمكن للفتاة أن تقوم به لحل أى مشكلة .
- ٤ - فى حالة صعوبة حل المشكلة من قبل الأسرة مثال « رفض الأسرة تعليم البنات » تساعد المتطوعة الفتاة فى الحل عن طريق الذهاب إلى أحد رجال الدين أو الأقارب أو ناظر المدرسة أو أحد النماذج الحية على ذلك .
- ٥ - فى حالة عدم الوصول لحل مناسب للمشكلة على القائدة أن تحافظ على ألا تصاب الفتاة بحالة من الإحباط نتيجة لذلك وأن تعطىها أمل فى حل هذه المشاكل مستقبلاً أو الوعى بأهمية تطبيق هذه الأفكار مع أسرتها بعد الزواج .

حقوق المرأة وواجباتها

حق المشاركة فى الاختيار

الجلسة الأولى

الهدف :

- أن تعى الفتاة أن لها حق التنقيف فى التعامل مع الجنس الآخر .
- أن تعى الفتاة ان لها الحق فى اختيار شريك الحياة وتوقيت الزواج والمشاركة فى تحديد عدد الاطفال .

الأفكار الأساسية :

- ١ - كيفية التعامل مع الجنس الآخر .
- ٢ - المشاركة فى إختيار توقيت الزواج .
- ٣ - المشاركة فى إختيار شريك الحياة .
- ٤ - المشاركة فى تحديد عدد الأطفال .

الأدوات المستخدمة :

ملصق - قصة مسجلة



مدخل الجلسة :

ترحيب وتعارف بين الفتيات .

أسئلة الاستفهام :

- هل فى رايكم التعامل بين البنت والولد مهم ؟ وليه ؟
- ايه هى حدود التعامل بين البنت والولد ؟
- تفتكرى امتى البنت تتجوز فى البلد ؟
- ياترى الأسرة بتدى البنت فرص اختيار العريس ؟
- مين اللى بيحدد عدد الأطفال فى الأسرة ؟

نشــــــــاط :

عرض القصة المسجلة .

بعد ما سمعنا كلامكم هأحكى لكم قصة عن اسرتين احدهما لديها فتاة تزوجت فى سن مبكر وخلفت عدد كبير من الأطفال ولا تعى أى شىء والأخرى لديها فتاة تزوجت فى الوقت المناسب والشخص المناسب وبالتالي أنجبت عدد الأطفال المناسب الخ .

أسئلة المناقشة :

- إيه اللى احنا فاكرينه من كلام النهاردة ؟
- إيه أكثر حاجة كنا مبسوطين لما سمعناها ؟
- إيه الحاجة الجديدة إالى اتعلمناها وممكن نعلمها ونقولها لأصحابنا اللى محضروش النهاردة ؟

الاستنتاج :

بنهاية الجلسة تكون البنات عرفت ان :

- ١ - البنت من حقها تعرف ازاي تتعامل مع الجنس الآخر .
- ٢ - البنت من حقها تشارك فى توقيت زواجها .
- ٣ - البنت من حقها تشارك فى اختيار شريك حياتها .
- ٤ - البنت من حقها المشاركة فى تحديد عدد الاطفال .

نهاية الجلسة :

المررة الجاية هانشوف كل واحدة فيكم كلمت كام واحدة ثانية عن كلام النهارده من البنات اللى مش بيحضروا الفصل .

حكاية وردة

إسمى وردة ، حاكى لكم حكايتي . أنا سني ١٧ سنة ومتجوزة وعندى خمس عيال . تلقاكم مستغربين وبتقولوا ازاي واحده عندها ١٧ سنة وعندها خمس عيال أصلى الجوزت بدرى . كان سني ساعتها ١١ سنة وكده من غير أهلى ما ياخذوا رأيى قالولى أنى حأجوز .

أنا كنت زى أى بنت بأحلم بحاجات كثيرة حلوه . زى انى كان نفسى أكمل تعليمي ، وكنت ساعتها فى أولى إعدادى لكن طلعونى والجوزت . ماخبيش عليكم كنت فرحانة بالفستان الأبيض والزيطه والطبل والزغاريد ، لكن تعبت قوى علشان ماكنتش عارفه حاجة . رحى الجوزت وكنت فى البيت مش عارفه حاجة خالص مش عارفه الحمل مسئولية فى البيت ولا عارفه اطبخ او أرتب ولا حتى اتفاهم مع جوزى . وهو كان متضايق منى قوى وخلفت عيال كثيرة لحد ما بقى عندى ٥ عيال وصحتى تعبت قوى . حتى عيالى لما تشوفهم حاجه ماتفرحش أبدا . العيال ولادى تعبانين ، ولا مهتميه بيهم ولا عطياهم أى رعاية ودايما تلقاهم تعبانين وصحتهم ضعفانه وبيروحوا دايما عند الدكاترة .

أنا بأحكى لكم الكلام ده علشان نفسى أقول لكم خدوا بالكم انتو لازم يبقى لكم رأى فى حياتكم وفى جوازكم . ماتعملوش زى انتوا ماتعرفرش التعب اللى أنا فيه والمشاكل اللى أنا فيها أنا وجوزى . أنا عاوزاكم تأخذوا بالكم فى اختياركم لجوزكم اللى حتجوزوه وعدد عيالكم اللى حتخلفوه . ولما تيجوا تتجوزوا تأخذوا بالكم من سنكم قوى أوعوا تتجوزوا بدرى ولا إيه رأيكم ؟

حكاية نادية

أنا إسمى نادية . سني ٢٤ سنة ومتجوزة وعندى ولد وبنت . الجوزت بعد ما خلصت الدبلوم على طول بسنة . اتقدملى ناس كثير بس أنا ماكنتش بأوافق على أى حد . وافقت على الشخص اللى شوفت انه حيسعدنى ويكون جوزى فى المستقبل واتفقت أنا والأسرة بتاعتى أن الشخص ده حيبقى كويس وحأقدر أعيش معاه بقية عمري . اتفاهمنا على كل شئ قبل الجواز زى عدد الأولاد ومين حيشارك فى مسئولية البيت وتربية الأطفال وكل حاجه والحمد لله أنا مبسوطه قوى أنا وأولادى وجوزى وقادرة انى أرفعهم كويس وأديهم كل السعادة لبيتى وجوزى وأولادى .

ودلوقتى بأنصح كل بنت فى سني أنها تعمل زى .



آلؤ جیہیؤ

حقوق المرأة وواجباتها

حق التعليم والرعاية الصحية

الجلسة الثانية

الهدف :

أن تعي الفتاة حقها في التعليم وحقها في الحصول على الرعاية الصحية .

الأفكار الأساسية :

- ١ - حق الالتحاق بالتعليم .
- ٢ - حق اختيار نوع التعليم والاستمرار فيه .
- ٣ - حق الرعاية الصحية (التغذية السليمة - العلاج) .

الأدوات المستخدمة :

ملصق وزجل مسجل .



مدخل الجلسة :

- ترحيب بالفتيات والسؤال عن ما حدث عندما اخبروا اصحابهم بموضوعات الدرس اللي فات ؟
- هل كان لهم رأى مختلف ؟ وايه إلی كل واحدة فيكم عملته مع صحبتها اللي كان رأيها مختلف ؟

أسئلة الاستفهام :

- مين البنات اللى بتتعلم فى البلد؟ وليه؟
- هل البنات بتكمل تعليمها وبيختاروا التعليم اللى عايزينه؟
- أية فائدة التعليم للبنات؟
- تفتكرى البنات بتأخذ حقها فى التغذية والذهاب للدكتور زى الولد فى البلد؟ وليه؟
- لما البنات بتمرض يعملوا لها إيه؟
- لما الولد يمرض الأسرة تعمل إيه؟

النشاط :

- زجل مسجل .
- انتم فى البيت بتأكلوا مع بعض ولا بعد أبوك وأخوك؟ وليه؟
- دلوقت هنسمع كلام مهم مع بعض ونشوف هنفهم منه إيه؟
- بعد سماع الزجل .
- يا ترى إيه اللى فهمناه من الكلام اللى سمعناه؟
- النهاردة هنتكلم عن حق البنات فى التعليم .

أسئلة المناقشة :

- تناقش بعض الأفكار الاساسية التى وردت فى الخلفية العلمية فى حق التعليم والرعاية الصحية مع عرض الملصق .

الاستنتاج :

- ليه البنات مهم انها تتعلم؟
- البنات اللى مش متعلمات معنا ناويين يعملوا إيه؟
- هل مهم البنات تتغذى وتحصل على الرعاية الصحية زى الولد؟ وليه؟
- ١ - البنات مهم انها تتعلم علشان تأخذ حقها فى التعليم كإنسانة لها حقوق .
- ٢ - لان الرعاية الصحية حق للبنات زى الولد .
- ٣ - ولانها لما بتمرض بتعاني زيها زى الولد .
- ٤ - ولان نقص الرعاية الصحية يؤثر على صحتها فى المستقبل .

الزجل المسجل :

يا بنت بلدى يأم الخير

فيه مثل لينا مش للغير

بيقول الأم مدرسة نبع للآخرين

علشان كده فيه شرطين

الأول مهم تتعلمى وتبقى من الفاهمين

والثانى تراعى صحتك وصحة الباقيين

وبكره الكل يحترمك ويحب على الأيديين

ويقول تعظيم سلام للأم المدرسة

الأم المدرسة حبيبة الملايين

الجلسة الثالثة

الهدف :

- ان تعى الفتاة ان لها حق العمل وحق اختيار نوعه .
- وان تعى ان لها القدرة والكفاءة للاعمال المختلفة .

الأفكار الأساسية :

- ١ - حق الفتاة فى العمل واختيار نوعه .
- ٢ - كفاءة الفتاة فى الاعمال المختلفة .
- ٣ - مشاركة المرأة والرجل فى شئون الحياة .

الأدوات المستخدمة :

- ٢ ملصق و قصة مسجلة .





مدخل الجلسة :

ترحيب .

أسئلة الاستفهام :

- فيه بنات بتشتغل فى البلد ؟ وإيه نوع الشغل ؟
- ليه شغل البنت مهم ؟

النشاط :

ها نسمع دلوقت حكاية (سعاد ومنى) ونشوف حا نفهم إيه منهم .

عرض القصة من شريط الكاسيت

- إيه رأيكم فى الحكاية وإيه اللى فهمناه ؟
- ممكن حد فيكم يحكى حكاية بسيطة زيها حصلت له أو لحد من أقاربه أو جيرانه ؟
- ويتم تسجيلها أو تمثيلها .

أسئلة المناقشة :

- ١ - ايه هى الامكانيات التى عند الفتاة تجعلها قادرة على العمل ؟
- ٢ - ايه هى الأعمال التى ممكن تعمل بها المرأة ؟
- ٣ - ليه ضرورى ان المرأة والرجل يشتركوا فى كل شئون الحياة ؟

حقوق المرأة وواجباتها

الاستنتاج :

إيه اللي احنا فهمناه النهارده ؟

الاجابة تحتوى على الافكار التالية : -

- ١ - ان البنات لها حق ان تعمل وتختار نوع العمل إالى تحب ان تعمل فيه .
- ٢ - والعمل مهم لانه يساعدها على :

- أ - المشاركة فى المسئوليات المنزلية (المصاريف) .
- ب - الثقة بنفسها والمشاركة فى الرأى .
- ج - ينمى قدرتها على حل مشكلات الحياة .
- د - شغل وقت فراغها فى شئ مفيد .

٣ - ان البنات عندها كثير من الامكانيات التى تساعدها فى العمل مثل القدرة على التحمل

والصبر والتفكير وغيرها .

٤ - انه لازم المرأة والرجل يشتركوا فى كل شئون الحياة .

نهاية الجلسة :

الجلسة القادمة إن شاء الله نتعرف على حق الانتخاب وازاى نعمل بطاقة شخصية وبطاقة انتخابية .

القصة المسجلة

- سـعاد : لا يا أم حسين ، ذكر البط ده لا يمكن أبيعه إلا بخمستاشر جنيه .
أم حسين : سعاد ، أنا زيونتك من زمان .. سهلى شويه .
سـعاد : طيب عشان خاطر ك بس ، هاتى أربعتاشر جنيه .
أم حسين : تعيشى ياختى .
سـعاد : خدى ياختى تأكله بالهنا والشفا .. مع السلامة .
(صوت خبط على الباب)
زيونـة : ياست سعاد ؟
سـعاد : أيوه مين ؟
زيونـة : عاوزه بخمسين قرش مخلل .
سـعاد : حاضر من عينيه .
زيونـة : إتفضلى ياختى ... مع السلامة .
(فى منزل سعاد)
سـعيد : هيه ياسعاد إحنا فى أول الشهر وعاوزين نعرف إحنا حنعمل إيه فى مصاريف الشهر ده .
سـعاد : شوف ياسعيد أنا اللي حوشته من بيع الطيور والمخلل ثمانين جنيه .
سـعيد : وأنا بعث المحصول والحمد لله بتاع السنه دى الشهر ده بألف جنيه والألف جنيه معايا أهه .
سـعاد : طيب ، مصاريف المدارس ثلاثين جنيه ومصاريف البيت الشهر ده ١٠٠ يبقى حيفضل معانا ٨٧٠ جنيه ، عارف ياسعيد نقدر نشترى قيراط الأرض اللي جنب أرضنا .
سـعيد : أيوه صحيح ياسعاد الحمد لله كل حاجه ماشية زى ما إحنا عاوزين بالضبط - عندنا عيلين زى ما اتفقنا ودخلناهم المدارس وبنلبسهم أحسن لبس وبنأكلهم كويس ومبسوطين والحمد لله .
سـعاد : أيوه يا سعيد إحنا نشكر ربنا إننا اتفقنا على كل حاجه وحطينا أيدينا فى ايدين بعض واشتغلنا علشان مصلحتنا ومصلحة عيالنا . على فكرة ياسعيد ، أنا نفسى أزور اختى منى أصلها واحشاني قوى .
سـعيد : أيوه صحيح ياسعاد إنشاء الله نرتب نفسنا ونبقى نروح نزورها قريب قوى إنشاء الله .
(صوت خبط على الباب)
منى : أيوه .
البوسطجى : صباح الخير ... مدام منى حسين ، جواب لحضرتك .. إتفضلى امضى لنا هنا .
منى : شكرا..... اه ده جواب من أختى سعاد .
الجواب :
أحب أطمئنتك يا منى انى بخير والأمور عندنا ماشية تمام والحمد لله . وانتى عامله ايه فى الشغل ؟
ياريت تبعتى لى وتطمئنى وسلميلى على كريم وهدى والسلام ختام .

حقوق المرأة وواجباتها

حق الانتخاب

الجلسة الرابعة

الهدف :

أن تعي الفتاة أن لها حق الانتخاب وأن دورها في المشاركة بصوتها هام .

الأفكار الأساسية :

- ١ - طريقة عمل بطاقة شخصية .
- ٢ - طريقة عمل بطاقة انتخابية .
- ٣ - حق الفتاة في الانتخابات والمشاركة السياسية .

الأدوات المستخدمة :

ملصق وصور وقصة مسجلة .



مدخل الجلسة :

الترحيب بالدارسات .

أسئلة الإستفهام :

- ١ - مين السيدات اللي عندهم بطاقة شخصية في البلد ؟
- ٢ - ياتري أيه أهمية البطاقة الشخصية ؟ وفي أي سن ممكن للبنات تطلع بطاقة شخصية ؟
- ٣ - ليه مهم أن يكون لكل واحدة بطاقة انتخابية ؟
- ٤ - ليه مهم أن البنات تشارك بصوتها في الانتخابات ؟

النشاط :

سماع القصة المسجلة ثم عرض الصور التالية :

- ١ - صورة بطاقة شخصية لعرضها على البنات .
 - ٢ - صورة بطاقة انتخابية لعرضها على البنات .
- وهدف ذلك معرفة البيانات الموجودة بالبطاقة الشخصية والبطاقة الانتخابية .

ملحوظة :

تقوم القائدة بعرض صورته بطاقة شخصية وقراءة البيانات الموجودة للبنات وكذلك البطاقة الانتخابية .

أسئلة المناقشة :

تقوم القائدة بسؤال الفتيات أسئلة النقاش وتجيب الفتيات حسب معرفتها ، ثم تقوم القائدة بالاجابة الصحيحة لهذه الأسئلة من خلال الخلفية العلمية و عرض الملصق .

- ١ - مين يعرف إزاي ممكن نعمل بطاقة شخصية ؟
- ٢ - إزاي ممكن نطلع بطاقة انتخاب ؟
- ٣ - إزاي البنات ممكن يكون لها مشاركة سياسية فى البلد ؟
- ٤ - ليه مهم ان البنات تختار الاختيار الصحيح فى الإنتخابات ولا تعطى صوتها لإرضاء أشخاص معينين بالبلدة ؟

الاستنتاج :

- ١ - إزاي ممكن نطلع بطاقة شخصية ؟
- ٢ - إزاي ممكن نطلع بطاقة انتخابية ؟
- ٣ - ماهى البيانات الموجودة فى البطاقة الشخصية ؟
- ٤ - ماهى البيانات الموجودة فى البطاقة الانتخابية ؟
- ٥ - إزاي البنات ممكن يكون لها دور سياسى بالبلد ؟

التهيلية المسجلة

صوت خبط على الباب

منى : أيوه أهلا سوسن إزيك يا عليه عامله أيه يا حنان ؟

يردون : الحمد لله .

سوسن : إيه ده يامنى انتى لسه مالبستيش ؟ حنتأخر عاوزين نروح نعمل البطاقات فى القسم
علشان نشترك فى الإنتخابات .

عليه : يا شيخه خلىنا نقعد مع بعض شوية بلا إنتخابات بلا كلام فارغ !

حنان : ده كلام يا عليه احنا جزء من بلدنا وجزء مهم كمان مش إحنا برضه نص المجتمع ولازم
نشارك بصوتنا علشان لو أنا قلت كده وانت قلت كده يبقى مش هيبقى لنا صوت خالص .

وبعدين نقول الست ملهناش دور وحققها مهضوم والراجل هو اللى واخذ كل حاجه واحنا

اللى بنعمله فى نفسنا ولا إيه ياست عليه ؟

سوسن : يا عليه ده إحنا مفروض بنشجع كل اللى مش بينتخبوا علشان يشتركوا فى الانتخابات .

عليه : ماشى يامنى ماشى ياسوسن ، عندك حق .

عليه : يلا البسى علشان مانأخرش .

الجلسة الخامسة

الهدف :

أن تعى الفتاة واجباتها نحو الزوج والأولاد وشئون الأسرة والتطوع لخدمة مجتمعا.

الأفكار الأساسية :

- ١ - واجب الزوجة فى التعامل مع الزوج باحترام .
- ٢ - واجب الزوجة ان تشارك زوجها فى تربية الاطفال .
- ٣ - التطوع لخدمة المجتمع .

مدخل الجلسة :

ترحيب

- زى ما عرفنا فى الجلسات اللى فاتت حقوق الفتاة ، اليوم هانتكلم على واجباتها .

أسئلة الإستفهام :

- إيه هى الواجبات اللى بتعملها ناحية والديها والاولاد والزوج فى المستقبل ؟
- ايه هو الواجب اللى لازم تعمله ناحية مجتمعا ؟

النشاط :

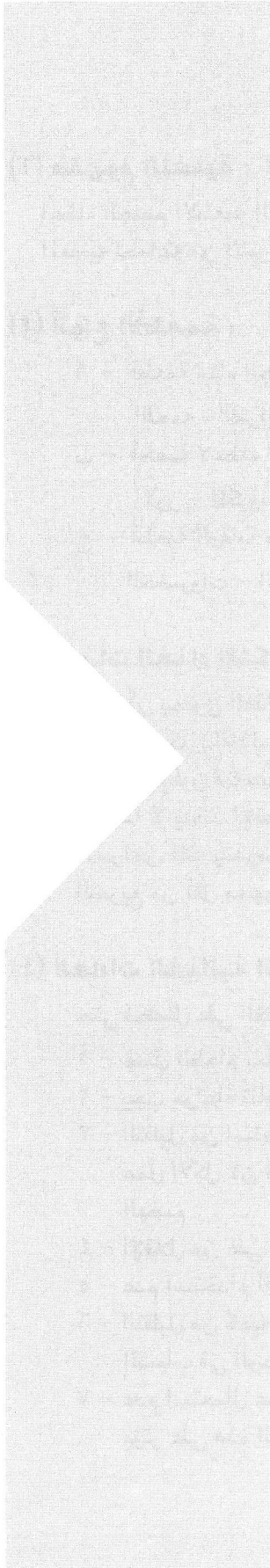
- تمثيل أدوار واجبات الفتيات .
- مجموعة من الفتيات يلعبن أدوار تمثل واجباتهم المختلفة تجاه الأسرة والمجتمع .

الإستنتاج :

- إيه الحاجة الحلوة اللى فاكرينها من كلام النهاردة ؟
 - لو حيينا نقول أو نوصف حصة النهاردة لحد ما حضرش النهارده هنقول إيه ؟
- فى نهاية الجلسة تكون الفتيات عرفت :
- ١ - ان البنت من واجبها أن تتعامل باحترام مع الزوج فى المستقبل .
 - ٢ - انه يجب مشاركة الزوجة فى تربية الاولاد لان ده مهم للاولاد .
 - ٣ - لازم البنت تعطى جزء من وقتها لخدمة بلدها بأى عمل تستطيع عمله .

أسئلة مراجعة عن حقوق المرأة وواجباتها :

- ماهى الحقوق التى يجب ان تتمتع بها الفتاة ؟
- وماهو الواجب عليها ؟



التغذية

(١) مفهوم التغذية :

اعطاء الجسم الاطعمه اللازمه لبناءه ونموه واعطاءه طاقة للحركة والعمل ، والفيتامينات والاملاح المعدنية ل حمايته من الامراض .

(٢) أنواع الأطعمة :

- أ - أطعمة لبناء الجسم وهى التى تساعد على تكوين الخلايا والأنسجه وتوجد فى :
اللحمه - الفراخ - الفول - العدس - الفاصوليا - البيض .
- ب - أطعمة لاعطاء الطاقة اللازمه للجسم والتي تساعد على العمل والحركة وتوجد فى :
الأرز - المكرونة - السكر - المربي - الزيت - العيش - البطاطس .
- ج - أطعمة الوقاية من الأمراض وهى تحمى الجسم من الامراض المختلفه وتوجد فى :
الخضروات - الفواكه - البيض - اللبن - الجبن - السمك .

(٣) صفات الغذاء المتكامل :

- ١ - أن يحتوى الغذاء على أطعمه البناء والطاقة والوقاية من الأمراض .
 - ٢ - أن يكون الغذاء نظيف وطازج أى يحضر يوميا .
 - ٣ - أن يكون مناسب للسن والحالة الصحية .
- وعندما لا يأخذ الإنسان كفايته من الغذاء المتكامل أى اطعمه البناء والطاقة والوقاية من الامراض فانه يتعرض الى سوء التغذية بمعنى ضعف النمو وعدم القدرة على العمل والتعب السريع من أقل مجهود وكثرة التعرض للإصابة بالامراض .

(٤) العادات الغذائية السليمة :

- حتى نحصل على الغذاء الصحى ونستفيد من كل عناصره يجب مراعاة الآتى :-
- ١ - غسل الطعام بماء جارى من الحنفية وليس فقط فى وعاء .
 - ٢ - يجب مراعاة تناول أطعمه البناء والطاقة والوقاية .
 - ٣ - التقليل من استعمال السمن والزيت فى طهى الطعام وعدم استعمال الدهون الحيوانية فى عمل الأكل لان الزيادة منه تسبب إرتفاع ضغط الدم وامراض القلب وتسبب صعوبة فى الهضم .
 - ٤ - الإقلال من غلى الطعام المطبوخ لأن ذلك يفقده قيمته الغذائية .
 - ٥ - عدم استخدام الزيت فى القلى أكثر من مره لأن ذلك يسبب السرطان .
 - ٦ - التقليل من كمية الملح والمواد الحريفة فى الطعام وذلك لأنها تسبب للشباب زيادة فى حب الشباب فى الوجه كما انها تسبب زيادة فى الأملاح داخل الجسم وكذلك قرحة المعدة .
 - ٧ - عدم استعمال عبوات المبيدات او زيوت التشحيم الفارغه فى حفظ الماء والأطعمه لأن المبيد يؤثر على هذه العبوات .

- ٨ - عدم شرب الشاي بعد تناول الطعام مباشرة إلا بعد الأكل على الأقل بساعتين لأن ذلك يمنع إمتصاص الحديد وكذلك عدم غلى الشاي وإستعمال تفلّه مرة ثانية .
- ٩ - الإقلال من تناول الأطعمة التي تحتوى على نسبة عالية من الدهون والسكريات والنشويات والمشروبات الغازية (الكوكاكولا - البيبسى ٠٠٠) لان ذلك يؤدى الى الاصابة بالسمنة وأمراض القلب .
- ١٠ - يجب الاهتمام بتناول اليود وهو عنصر من عناصر الاملاح المعدنية وهو من مجموعة الوقايه من الأمراض ويوجد اليود فى الأطعمة الآتية :
- السّمك - اللوبيا - البصل - الثوم - الفجل - ملح اليود (موجود بالصيدلية) وذلك لأن نقصه يسبب تضخم الغدة الدرقية الموجودة أسفل الرقبة وجفاف الجلد وعدم انتظام درجة حرارة الجسم ، وكذلك عدم انتظام النبض والتنفس ويسبب أيضا البلاهة عند الأطفال .

(٥) توجد فئات من الناس تحتاج الى اهتمام أكثر بالغذاء مثل :

الطفل - فترة المراهقه - الأم الحامل - الأم المرضع - كبار السن

تغذية الحامل :

يجب الاهتمام بالأم الحامل وصحتها خلال فترة الحمل ، حيث أنه فى الدول النامية نصف السيدات عموماً وثلثى السيدات الحوامل يعانون من فقر الدم الناتج عن نقص الحديد، هذا يؤدى الى عدم استطاعة الأم العناية بنفسها وطفلها لان الانيميا تصيب الام بالضعف والارهاق لذلك يجب أن تهتم الأم بالعناية بالتغذية ومتابعة التغيرات الجسمية التى تحدث لها وتتبع الإرشادات التالية :

- ١ - تناول كوب من اللبن او الزبادى او قطعة جبن يوميا وذلك لبناء عظام الجنين .
- ٢ - تحتاج الحامل كميات إضافية من الاطعمه التى يكثر فيها الحديد مثل (السبانخ - العسل الاسود - البيض - الباذنجان - التفاح - الموز - الكبد) وذلك لمنع فقر الدم (الانيميا) ولتقليل حدوث نزيف بعد الولادة .
- هناك اعتقاد خاطئ بأن الام الحامل يجب ان تأكل كميات قليلة من الطعام لان ذلك يجعل المولود صغير الحجم ويؤدى الى ولادة سهلة ، ولكن هذا الاعتقاد خاطئ لان التقليل من كميات الطعام يؤدى الى ولادة طفل ناقص النمو .
- ٣ - عدم تناول الاطعمه الحريفة مثل (الشطه - المخللات - الفلفل الحار) لانها تسبب ارتفاع فى نسبة الاملاح داخل الجسم وتسبب اضطرابات فى الهضم .
- ٤ - يجب أن تراعى الام الحامل وزنها خلال فترة الحمل بحيث تكون الزيادة من ١٠ الى ١٢ كجم طوال فترة الحمل .
- ٥ - يجب ان تأخذ الام تطعيم التيتانوس مرتين خلال فترة الحمل ، حتى لا يصاب المولود بمرض التيتانوس (التشنجات العصبية - الكزاز) .
- ٦ - عدم استعمال ادوية إلا بإرشاد الطبيب .
- ٧ - يجب على الام الحامل فى الشهور الثلاثة الاخيرة من الحمل شد حلمتين الثدي الى الخارج عدة مرات يوميا وهذا يسهل الرضاعة فيما بعد .

تغذية المرضع :

- يجب أن تأكل كميات كبيرة من الاطعمه مثل (الخضار - الأرز - البيض - الفول - العدس) وذلك لزيادة كمية اللبن .
- تقليل المأكولات التي تؤثر على طعم اللبن مثل (الثوم - البهارات - البصل) وذلك لانه يسبب انتفاخ ومغص للطفل .
- الابتعاد عن استعمال الأدوية إلا بأمر الطبيب .
- توفير الراحة والهدوء النفسى .

تغذية الطفل :

١ - الرضاعة الطبيعية ضرورية بالنسبة للطفل من ساعة ولادته حتى سن سنتين وذلك لأن

لبن الأم :

- أ - معقم ونظيف .
- ب - سهل الهضم .
- ج - درجة حرارته مناسبة .
- د - غير مكلف .
- هـ - متوفر طول الوقت .
- و - له قيمة غذائية عالية ويحتوى على اجسام مضادة تساعد على حماية الطفل من امراض كثيرة .

لذلك يجب مراعاة ضرورة رضاعة الطفل بعد الولادة مباشرة بنصف ساعة بما يسمى بلبن السرسوب ، وذلك لحمايته من الاصابة من الامراض ، وكذلك فان الرضاعة بعد الولادة مباشرة تساعد على سرعة رجوع الرحم الى وضعه الطبيعى ، وكذلك تقليل النزيف عند الام بعد الولادة . فى حالة ان يكون صدر الام متحجر تعمل كمادات ماء دافىء على الثدي ويتم تفريغ لبن الثدي فى كوب نظيف واعطاه للطفل .

يجب ان تستمر رضاعة الطفل حتى سن عامين .

٢ - يجب اعطاء الطفل الطعام تدريجياً مع الرضاعة ابتداء من الشهر السادس كالاتى :-

- فى الشهر السادس يأخذ الطفل العصائر والمهلبية .
- فى الشهر السابع الى التاسع يأخذ الطفل : شوربة خضار مهروسه ومصفاة - زبادى - صفار البيض المسلوق - فول مدمس مهروس - عدس مصفى - بليلة مهروسة .
- فى الشهر العاشر والحادى عشر والثانى عشر يأخذ الطفل : ارز مطبوخ - كبدة فراخ - لحمه مهروسه .

٣ - يجب تعرض الطفل للشمس فى الصباح قبل الساعة العاشرة صباحاً وبعد العصر لمدة نصف ساعة يوميا للمساعدة على نمو عظام الطفل .

٤ - يجب مراعاة وزن الطفل باستمرار كالاتى :

- وزن الطفل عند الولادة من ٣ - ٣.٥ كجم ويمكن للام حساب وزن الطفل كالاتى :
- فى الاربع شهور الاولى يزيد الطفل كل شهر ثلاث ارباع كيلو (٤ / ٣ ك) .

- فى الاربع شهور الثانية يزيد الطفل كل شهر نصف كيلو (٢ / ١ ك) .
- فى الاربع شهور الثالثة يزيد الطفل كل شهر ربع كيلو (٤ / ١ ك) .
- بعد السنة الاولى يزيد خلال السنة اثنى كيلو (٢ ك) .
- اذا لم يزيد وزن الطفل يجب عرضه على الطبيب .
- واذا زاد وزن الطفل اكثر من اللازم يجب عرضه على الطبيب .
- ٥ - يجب ان تهتم الام بالتطعيمات اللازمة للطفل فى مواعيدها .

الطعام :

- هو عملية تحويل الطفل من الاعتماد الكلى فى التغذية على لبن الام الى تناول الغذاء العادى .
- لبن الام كافى وحده للطفل حتى الشهر السادس .
- عدم اعطاء الطفل الطعام بالقوة إذا لم يستسغه من اول مرة ، ولكن يترك هذا النوع من الطعام ثم تتم المحاولة مرة اخرى بعد اسابيع مع التأكد من عدم وجود حساسية للطفل من هذا النوع من الطعام .
- يجب تقديم الطعام للطفل قبل الرضاعة وهو جوعان ولا يقدم الطعام اول مرة للطفل وهو مريض .
- يجب تقديم الاطعمه للطفل بالملعقة والكوب لحمايته من الامراض .
- يجب ان تراعى الام تنوع طعام الطفل وعدم ترك الطعام مكشوف حتى لا يصاب الطفل بالامراض .
- عدم تقديم اطعمه مثل الحلوي والكراتيه والشبسى للطفل ، لانها تؤثر على شهيته ولانها تحتوى على مواد حافظة ومكسبات طعم ولون .

نتائج سوء التغذية عند الطفل :

- وجد ان : -
- واحد مليون طفل يعانون من سوء التغذية .
- تغذية الطفل خلال العام الاول من عمره تؤثر على نموه البدنى والعقلى طول حياته ويؤدى الالهمال فى التغذية الصحيحة للطفل والرضاعة الصناعية الى اصابة الكثير من الاطفال بامراض سوء التغذية ، التى تؤدى الى تأخر نمو الطفل الجسدى والعقلى .

أمراض سوء التغذية عند الطفل هي كالتالى :

١- نقص البروتين وأعراضه :

- يسبب الهزال واعراض ضعف عام .
- شعره يكون باهت ويسقط بسهولة .
- انتفاخ فى ايدى الطفل وارجله وبطنه ونتيجته ان الطفل يكون منتفخ تعتقد الام ان الطفل سمين وبصحة جيدة .
- يمكن الوقاية من هذه الاعراض عن طريق تناول اطعمه البناء ، وعند الاصابة بهذه الاعراض يجب ان تذهب الام بالطفل الى الطبيب .

٢- الأنيميا او (فقر الدم) وأعراضها :

- لون وجه الطفل اصفر (شفايفه لونها فاتح جداً) جفون العين بيضاء
- الوقاية منها بتناول الاطعمه التى تحتوى على الحديد .

٣- نقص فيتامين (أ) يسبب (العشى الليلي)، وأعراضه :

- عدم الرؤية بوضوح فى الليل .
 - وجود بقع بيضاء فى الوجه .
 - تشققات فى الايدى والشفافيف .
- يمكن الوقاية منه عن طريق تناول اللبن والسّمك والخضراوات وصفار البيض .

٤- لين العظام (سببه نقص الكالسيوم)، وأعراضه :

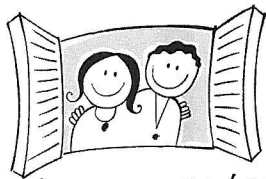
- تقوس ساقى الطفل .
- يمكن الوقاية منه :
- بتناول اللبن والبيض والجبن
 - تعريض الطفل للشمس فى الصباح وبعد العصر لمدة نصف ساعة يوميا .

التغذية خلال فترة المراهقة :

- التركيز على تناول الأطعمة التى تحتوى على المواد الغذائية البناءة مثل : اللبن ، الجبن ، اللحمية ، العدس ، الفاصوليا الجافة .
- أهمية تناول (٣) وجبات متكاملة فى اليوم الواحد .
- الاكثار من تناول الأطعمة التى تحتوى على الحديد مثل : السبانخ ، صفار البيض ، الباذنجان .

تغذية كبار السن والشيوخ :

- يجب الاهتمام بتغذية الشيوخ وكبار السن مثل الاهتمام بتغذية الطفل تماماً مع الاهتمام بالاكثار من تناول الاطعمة التى تحتوى على الكالسيوم وذلك للحفاظ على عظام الجسم من التكسير .



· 0 4 1 0 1 0 ·

الجلسة الأولى

الهدف :

- ١ - أن تتعرف الفتاة علي مفهوم التغذية الصحية وتحديد انواع الاطعمه وتكوين وجبة متكاملة .
- ٢ - أن تتعرف الفتاة على العادات الغذائية السليمة .
- ٣ - أن تتعرف الفتاة على اهمية اليود .

الأفكار الأساسية :

- التعرف على أنواع الطعام .
- ١- أطعمة لبناء الجسم مثل : لحمة ، فراخ ، فول ، عدس ، سمك ، بيض ، لبن ، جبن ، فاصوليا .
- ٢- أطعمة لاعطاء الطاقة مثل : زيت ، سمن ، زبدة ، بلح ، مربى ، سكر ، عسل أسود ، أرز ، مكرونة ، عيش ، بطاطس ، بطاطا .
- ٣- أطعمة تحمى من الأمراض مثل : الخضروات ، الفواكه مثل الليمون ، اليوسفى ، السمك ، الجزر ، الموز ، البطيخ ، البلح .
- تكوين وجبة غذائية متكاملة تحتوى على مواد البناء والطاقة والوقاية .
- التعرف على العادات الغذائية السليمة .
- التعرف على اهمية اليود .

الأدوات المستخدمة :

- ملصق - مجسمات لأنواع الأطعمة - قصة مسجلة .



مدخل الجلسة :

الترحيب بالمشاركات والتعرف على الاسم - الهوية - أنواع الأطعمة التي تحبها وما هو المنتظر في الفصل عن طريق أن تجلس كل واحدة مع من بجوارها وتتعرف عليها وتقوم بتعريفها للحاضرات .

أسئلة الاستفهام :

- ١ - ايه هو الطعام اللي بيبنى الجسم ؟
- ٢ - ايه هو الطعام اللي بيحمى الجسم من الامراض ؟
- ٣ - ايه هو الطعام اللي بيعطى الجسم طاقة ؟
- ٤ - يعنى ايه وجبة غذائية متكاملة ؟ وازاي نكونها ؟
- ٥ - ايه اهمية عنصر اليود فى الطعام ؟

النشاط :

عرض الملصق - وسماع القصة .

أسئلة المناقشة :

- ١ - لماذا تقسم الصور إلى عدة أقسام ؟
- ٢ - عددي الاطعمة التي تبني الجسم ، والتي تعطى له طاقة ، والتي تحميه من الامراض ؟
- ٣ - كيف نكون وجبة غذائية متكاملة ليوم واحد ؟
- ٤ - مارأيك فى الطعام التي قامت بشرائه ام سيد فى القصة ؟
- ٥ - ايه هي العادات الغذائية السليمة اللي لازم نعملها عشان نتمتع بصحة كويسة ؟
- ٦ - ايه هي الاضرار اللي ممكن تحصل لو الاكل لا يحتوى على عنصر اليود ؟ وايه الاطعمة التي تحتوى على يود ؟

الاستنتاج :

- ١ - توجد أطعمة تبني الجسم مثل : لحمة ، الفراخ ، فول ، عدس ، فاصوليا ناشفة ، بيض ، سمك ، لبن .
- ٢ - توجد أطعمة تعطى الجسم طاقة مثل : زيت ، زبدة ، سمن ، سكر ، مربى ، بلح ، عسل اسود ، أرز ، مكرونة ، عيش ، بطاطس ، بطاطا .
- ٣ - توجد أطعمة تحمى الجسم من الأمراض مثل : الطماطم ، الليمون ، السمك، اللبن ، يوسفى ، جرجير ، جوافه ، جزر .

قائمة طعام ليوم كامل :

العشاء	الغذاء	الفطار
- جبنة قريش او عسل	- أرز	- فول مدمس بالليمون
- عيش	- خضار	- عيش
- جرجير	- سلطة او جرجير	- بصل اخضر
	- عيش	
	- بلح	

العادات الغذائية السليمة هي :

- ١ - غسل الطعام بماء جارى من الحنفية وليس فقط فى وعاء .
- ٢ - يجب مراعاة تناول اطعمه البناء و الطاقة و الوقاية .
- ٣ - التقليل من استعمال السمن والزيت فى طهى الطعام ، وعدم استعمال الدهون الحيوانية فى عمل الاكل ، لان الزيادة منه تسبب ارتفاع ضغط الدم وامراض القلب ويسبب صعوبه فى الهضم .
- ٤ - الاقلال من غلى الطعام المطبوخ اكثر من مرة لان ذلك يفقده قيمته الغذائية .
- ٥ - عدم استخدام الزيت فى القلى اكثر من مرة لان ذلك يسبب السرطان .
- ٦ - التقليل من كمية الملح والمواد الحريفة فى الطعام وذلك لانها تسبب فى مرحلة الشباب زيادة حب الشباب فى الوجه كما انها تسبب زيادة فى الاملاح داخل الجسم وكذلك قرحة المعدة .
- ٧ - عدم شرب مياه فى وسط الطعام حتى لا نخفف من العصارة الموجودة فى المعدة .
- ٨ - عدم استعمال العبوات الخاصة بالمبيدات او زيوت التشحيم فى حفظ الماء والأطعمه لان المبيد او الزيت يؤثر على العبوة نفسها .
- ٩ - عدم شرب الشاي بعد تناول الطعام مباشرة إلا بعد الاكل على الاقل بساعتين ، لان شرب الشاي بعد الاكل يمنع امتصاص الجسم لمادة الحديد ، وكذلك عدم شرب الشاي المغلى او استخدام قفل الشاي فى عمل شاي مرات اخرى .
- ١٠ - عدم الزيادة فى تناول الاطعمه التى تحتوى على نسبة عالية من الدهون والسكريات والنشويات والمشروبات الغازية مثل الكوكاكولا لان ذلك يؤدى الى الاصابة بالسمنة وامراض القلب .
- ١١ - يجب الاهتمام بتناول اليود وهو عنصر من عناصر الاملاح المعدنية وهو واحد من مجموعة الوقاية من الامراض ويوجد اليود فى الاطعمه الاتية : - السمك - اللوبيا - البصل - الثوم - الفجل - ملح اليود (موجود بالصيدلية) وذلك لان نقصه يسبب تضخم الغدة الدرقية الموجودة بالرقبة - جفاف الجلد - عدم انتظام درجة حرارة الجسم - عدم انتظام النبض والتنفس ويسبب بلاهه عند الاطفال .

القصة المسجلة :

كان لى واحدة صاحبتي اسمها أم سيد ، أم سيد دى عندها ولد عمره ٤ سنين وهى حامل فى الشهر الثالث وفى يوم جاتني وزارتني فى البيت ولما وصلت .

أم محمد : أزيك يأم سيد ؟

أم سيد : أزيك يأم محمد ؟

أم محمد : عامله إيه يا حبيبتى ؟

أم سيد : إنتى عامله إيه ؟

أم محمد : كويسة .

أم سيد : الحمد لله أزاى أخبارك كويسة ؟

أم محمد : بتاكل كويس علشان الحمل بتاعك ؟

أم سيد : أهو كويس .

أم محمد : إنتى جايه منين النهارده ؟

أم سيد : أنا لسه جايه من السوق .

أم محمد : جاية من السوق اشتريتى ايه النهارده ؟

أم سيد : جبت فضله خيرك بطاطس وأرز وعيش ومخلل وجبت حته جبنة .

أم محمد : بس كده ؟

أم سيد : آه .

أم محمد : حطبخى للعيال النهارده فى البيت بطاطس وأرز ؟

إنتى عارفة يأم سيد المفروض تهتمى بنفسك وتنوعى فى الأكل علشان صحتك .

أم سيد : أنواع أزاى يعنى ؟

أم محمد : بص ياستى أنا هاقولك ثلاث حاجات احنا عندنا أكل يبني الجسم الأكل ده تلاقيه فين يأم

سيد نلاقيه فى اللحمية أو فى الفراخ أو فى الفول المدمس وكمان العدس وفى الفاصوليا

وفى البيض واللبن . كل ده أكل لازم يبني جسمك .

وعندنا أكل تانى يديكى طاقة يعنى إيه يديكى طاقة يعنى يديكى نشاط علشان تقدرى

تتحركى وتشتغلى فى البيت الأكل ده تلاقيه فين : فى السكر وفى المربة وكمان السمنة

والزيت والبلح والعسل الأسود .

وفيه أكل بيحمينا من الأمراض . علشان مايجيلكيش انفلونزا فى الشتاء لازم تأكلى من

الأكل ده اللى بيحمي الجسم من المرض . تلاقيه فين ؟

تلاقيه فى الطماطم والليمون واللفت والبوسفى وكمان الفلفل الأخضر والجوافة والجزر .

يعنى انتى كده يأم سيد لازم تنوعى فى الأكل تأخذى صنف من كل حاجة من اللى احنا

قولناهم دول ده يفيد جسمك ويفيد كمان إبنك .

الجلسة الثانية

الهدف :

- أن تتعرف الفتاة على كيفية تحديد أنواع الأغذية التي يجب أن تتناولها الأم الحامل والإرشادات التي يجب أن تتبعها في أثناء الحمل .

الأفكار الأساسية :

- ١ - معرفة كيف تحصل الأم الحامل على الغذاء الصحي اللازم لها .
- ٢ - معرفة الاشياء التي يجب على الحامل عملها مثل (التطعيمات - تدليك الحلمة - كميات الاكل التي تأخذها) .
- ٣ - معرفة ماهي الاشياء التي تمتنع الام الحامل عن القيام بها .

الأدوات المستخدمة :

- ملصق - قصة مسجلة .



الجلسة :

- الترحيب بالمشاركات .

أسئلة الاستفهام :

- السيدة الحامل يا ترى تاكل زى باقى الناس؟ ولأ زيادة؟ وليه؟
- ما هى الشهور التى يجب أن تأكل فيها كويس؟
- يا ترى فى حاجة معينة المفروض لا تأكلها السيدة الحامل؟
- ما هى التعليمات التى يجب أن تراعيها الأم الحامل؟

النشاط :

عرض الملصق - سماع القصة .

أسئلة المناقشة :

- ١ - عددى الأطعمة التى يجب أن تمتنع عنها الأم الحامل؟
- ٢ - ليه الام الحامل مش لازم تشيل حاجه ثقيلة؟
- ٣ - ماهى الزيادة الطبيعية اللى مفروض أن تزيدها الام الحامل فى فترة الحمل؟
- ٤ - ليه لازم الحامل لا تأخذ ادوية إلا بامر الطبيب؟
- ٥ - ليه لازم الام الحامل تدلك حلمة الصدر وتأخذ حقنة التيتانوس اثناء الحمل؟
- ٦ - ماهى فائدة ان تأكل الام كميات اضافية من الطعام اثناء فترة الحمل؟
- ٧ - ليه مهم ان الأم الحامل تأكل كميات كبيرة من الاطعمه اللى فيها حديد؟
- ٨ - عددى الاطعمه التى يجب ان تمتنع عنها الام الحامل؟

الاستنتاج :

يجب على الأم الحامل مراعاة الآتى :

- ١ - فى الشهور الأولى تتغذى الام الحامل على الخضروات ، اللبن ومنتجاته ، الفواكه ، اللحمه أو الفراخ ، العسل الأسود .
- ٢ - ضرورة أخذ حقنة التيتانوس فى الشهر الثالث والشهر الرابع .
- ٣ - راحة كافية .
- ٤ - عدم حمل الأشياء الثقيلة .
- ٥ - عدم تناول الأدوية إلا بإرشاد الطبيب .
- ٦ - عدم تناول الأطعمة الحارة مثل الفلفل - البهارات .
- ٧ - الابتعاد عن التدخين .
- ٨ - الزيادة الطبيعية للام الحامل من ١٠ الى ١٢ كجم .
- ٩ - تدليك الحلمة فى الشهور الاخيرة من الحمل وشد حلمتى الثدي الى الخارج عدة مرات يومياً وهذا يسهل الرضاعة فيما بعد .

نشاط إضافي :

كوّنى وجبة غذاء متكاملة للأم الحامل.

التمثيلية المسجلة :

النهارده سمعت أن أم سيد تعبانه شوية عايزة أروح أزورها وأنشوفها مالها .

(خبط على الباب)

أم سيد : مين ؟

أم محمد : أنا ياأم سيد .

أم سيد : ادخلي ياأم محمد تعالى زقى الباب .

أم محمد : أزيك عاملة ايه ؟

أم سيد : تعبانة شوية .

أم محمد : تعبانة من أمتي ؟

أم سيد : تعبانه يجي كده أديلي يومين .

أم محمد : وشك أصفر خالص ليه كده انتي مابتكليش كويس ولا أيه ؟

أم سيد : أه بأقولك تعبانة قوي ؟

أم محمد : بتأكلى ولا مابتكليش ؟

أم سيد : بأكل أه .

أم محمد : بتأكلى ايه ياأم سيد ؟

أم سيد : أهو اللى موجود بأكله ياأم محمد .

أم محمد : أنتى مش فاكره لما قلتلك ياأم سيد انك انتي لازم تهتمى بالأكل بتاعك .

أم سيد : ما أنا بأكل طيب .

أم محمد : لازم تنوعى فى الأكل . الست الحامل فيه أكل لازم تأكله وتركز عليه . لازم تأكلى حاجات

خضرة كثيرة لازم تشربى كل يوم كباية لبن لو ماعندكيش لبن لازم تأخذى حته جبنة

تأكلى لحمة تاكلى فراخ تاكلى عسل أسود علشان صحتك وعلشان صحة إبنك .

أم سيد : طيب ما أنا بأكل الحاجات دى يعنى .

أم محمد : روحتى الوحده ولا ماروحتيش ياأم سيد ؟

أم سيد : علشان إيه ؟

أم محمد : علشان تأخذى حقنة التيتانوس .

أم سيد : أه قالولى دى مهمه ورحت أخذتها حتى الست الدكتوراة قالت لى دى كويسه علشان لما

تولدى إن شاء الله مايحصلش تسمم للعليل .

أم محمد : برافو عليكى ياأم سيد . عارفة تاخديها كام مرة وإنتى حامل ؟

أم سيد : قالت لى مرتين فى الشهر الثالث والثانية فى الشهر الرابع .

أم محمد : كويس . جنب دوله لازم تغذى نفسك كويس لازم ما تشليش حاجات ثقيلة ياأم سيد

علشان ده ماياثرش على العيل اللى فى بطنك كمان لازم تعملى تدليك للحلمة كل يوم

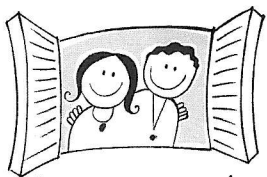
بس فى الشهور الأخيرة . جيبى حبة زيت وتدلكى الحلمة لغاية ما تنمى الشهر التاسع .

وتأخذى راحة كافية وكمان أوعى تاخذى دواء ياأم سيد من غير ماتشورى الدكتوراة ولا

تاكلى حاجة فيها فلفل ولا بهارات لأن ده بيأثر عليكى وعلى الطفل اللى فى بطنك ولو

فى مكان فيه دخان سجائر أو أى دخانة لناس بتخبز ماتقعديش فى المكان ده لازم تهتمى

بصحتك علشان تولدى لنا طفل حلو كده .



آلؤ جلدؤ

الجلسة الثالثة

الهدف :

أن تتعرف الفتاة على كيفية تحديد أنواع الأغذية التي يجب أن تتناولها الأم المرضع والإرشادات التي يجب أن تتبعها في أثناء الرضاعة .

الأفكار الأساسية :

- ١ - معرفة الاغذية التي يجب ان تأخذها الام المرضع - اللبن - الجبن - فراخ - عسل اسود .
- ٢ - معرفة الاغذية التي يجب الابتعاد عنها اثناء فترة الرضاعة .
- ٣ - معرفة الارشادات التي يجب ان تتبعها الام حتى لا تنقص كمية اللبن مثل الراحة والهدوء النفسى والابتعاد عن استعمال الادوية إلا بامر الطبيب .

الأدوات المستخدمة :

ملصق - قصة مسجلة .



الجلسة :

الترحيب بالمشاركات .

أسئلة الاستفهام :

- السيدة المرضع يا ترى تاكل زى باقى الناس؟ ولأ زيادة؟ وليه؟
- يا ترى فى حاجة معينة المفروض لا تأكلها السيدة المرضع؟
- ما هى التعليمات التى يجب أن تراعيها الأم المرضع؟
- ياترى الحالة النفسية مهمه فى وقت رضاعة الطفل؟ وليه؟
- ياترى الام المرضع بتأخذ ادوية من غير استشارة الطبيب؟ وليه؟

النشاط :

عرض المصق - وسماع الشريط .

أسئلة المناقشة :

- ١ - ماهى انواع الاطعمه التى يجب ان تكثر منها الام المرضع؟
- ٢ - عددى الأطعمة التى يجب أن تمتنع عنها الأم المرضع .
- ٣ - ليه لازم الام تقلل من كمية الثوم والبصل والبهارات اثناء وقت الرضاعة؟
- ٤ - ماهى الارشادات التى يجب ان تراعيها الام المرضع؟

الاستنتاج :

يجب على الأم المرضع مراعاة الآتى :

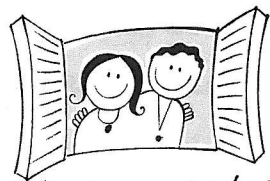
- ١ - رضاعة الطفل بعد الولادة بنصف ساعة لأهمية لبن السرسوب للطفل حديث الولادة حيث يحميه من الإصابة بالأمراض .
- ٢ - تناول كميات كبيرة من الأطعمة مثل : الخضروات - اللبن - العسل الأسود - الفول - الجبن .
- ٣ - التقليل من تناول الاطعمه الحارة لحماية الطفل والتقليل من اكل الثوم والبصل والبهارات .
- ٤ - عدم تناول الأدوية إلا بإرشاد الطبيب .
- ٥ - مراعاة غسل الثدي بالماء والصابون وتنشيفه جيدا قبل ارضاع الطفل .
- ٦ - مراعاة أن تكون الحالة النفسية للأم هادئة أثناء وقبل رضاعة الطفل .

نهاية الجلسة :

- ١ - ان تفكر البنات للمرة القادمة فى طريقه عمل وجبة غذائية سليمة للطفل عند بداية اطعامه بجانب الرضاعة .
- ٢ - تفكر البنات ماهو السن المناسب لبداية اكل الطفل مع الرضاعة الطبيعية .

القصة المسجلة :

ومرت الأيام وأم سيد كامل حملها الحمد لله وولدت لنا طفل لما أروح أشوفها وأسلم عليها وأشوف هي عاملة إيه .
أم محمد : إزيك يأم سيد ؟
أم سيد : إزيك يأم محمد ؟
أم محمد : أزيك عامله إيه ؟ حمد الله على سلامتكم .
أم سيد : الله يسلمك .
أم محمد : أزاي أخبارك؟
أم سيد : كويسه الحمد لله .
أم محمد : وازاي الطفل اللي ولدتهولنا ؟
أم سيد : كويس أهو حلو تعالى شوفيه بصى .
أم محمد : الله يا حبيبي عسل أزاي أخبارك إنتي ؟
أم سيد : الحمد لله كويسة .
أم محمد : تعبتى فى الولادة ؟
أم سيد : لا الولادة جت طبيعية .
أم محمد : الحمد لله رضعتى الواد ولا مارضعتيهوش ؟
أم سيد : آه على طول بعد الولادة علي طول .
أم محمد : برافو عليكى ناصحة يأم سيد .
أم سيد : آه .
أم محمد : عارفة إن اللبن اللي بينزل أول حاجة من السرسوب ده اللي بتقولوا عليه بيحافظ على طفلك من المرض .
أم سيد : آه
أم محمد : بس فيه برضه شوية حاجات يأم سيد لازم تهتمى بيهم ، لازم يأم سيد تاكلى كويس برضه زى ماكنتى حامل ماكنتيش بتاكلى وكانت صحتك حتضعف لازم تاكلى حاجات فيها خضروات وتركزى قوى على العسل الأسود والسبانخ علشان دول فيهم حديد وكمان تاكلى حاجات فيها فول وتشربى لبن وتاكلى جبنة .
غير كده يأم سيد قبل ماترضعى إبنك لازم تغسلى صدرك بالمية والصابون وتنشفيه كويس . وبرضه ماتأكليش حاجات فيها فلفل ولا بهارات ولا شطة علشان مكن ينزل فى اللبن بتاع إبنك غير كده يأم سيد لازم تاخدى بالك إنك ماتخديش أى دواء الا بإذن طبيب علشان برضه صحتك وصحة إبنك .
أم سيد : تعيشى يأم محمد بتفيدنى كثير وبتقوليلى على حاجات بتفيدنى .
أم محمد : يا حبيبتى أحنا إخوان أوعى يأم سيد ، خدى بالك من العيل ده زى العسل .



· ٥٦٧٨٩٠١٢٣٤٥٦٧٨٩٠ ·

الجلسة الرابعة

الهدف :

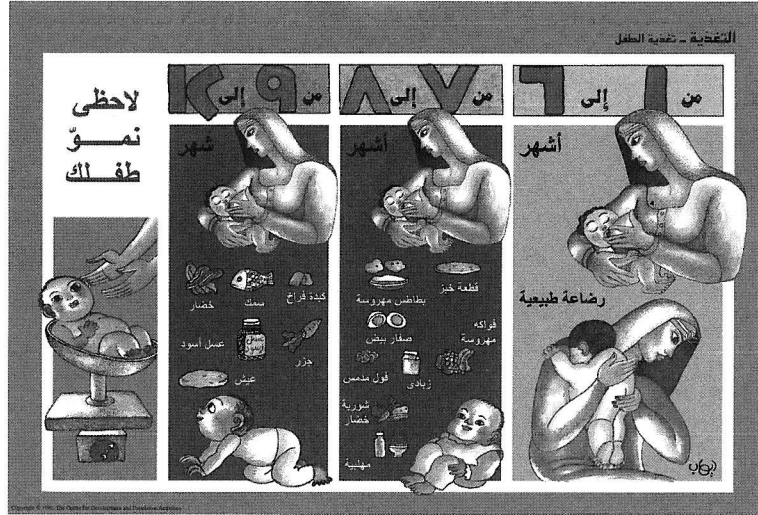
ان تتعرف الفتاة على اهمية الرضاعة الطبيعية وكيفيةها والحاجات التي يجب ان تراعيها .

الأفكار الأساسية :

- ١ - التعرف على اهمية الرضاعة الطبيعية في الستة شهور الاولى .
- ٢ - التعرف على كيفية الرضاعة .
- ٣ - التعرف على الاشياء التي لازم تراعيها الام اثناء الرضاعة .
- ٤ - التعرف على اضرار اللبن الصناعي .

الأدوات المستخدمة :

ملصق - قصة مسجلة .



مدخل الجلسة :

ترحيب بالفتيات .

أسئلة الاستفهام :

- ١ - ايه هو لبن السرسوب - وايه فايدهته ؟
- ٢ - ايه هي فايده لبن الام ؟
- ٣ - متى تبدأ الام ترضع طفلها وترضعه كام مرة في اليوم ؟
- ٤ - تعمل ايه الام بعد ما ترضع طفلها ؟

النشاط :

عرض الملصق وسماع القصة المسجلة .

أسئلة المناقشة :

- ١ - ايه هي اهمية لبن السرسوب ؟
- ٢ - ليه لازم الام ترضع طفلها رضاعة طبيعية ؟
- ٣ - ايه الحاجات اللي لازم الام تراعيها وهي بترضع طفلها ؟
- ٤ - ليه لازم الام اللي بترضع تأكل كويس ؟
- ٥ - تعمل ايه الام لما تكون الحلمة متشققة او الثدي متحجر ؟
- ٦ - ايه هي اهمية تعريض الطفل للشمس ؟
- ٧ - ايه الأضرار الناتجة عن اللبن الصناعي ؟

الاستنتاج :

- لبن السرسوب هو اللبن اللي بينزل من اول دقيقة بعد الولادة .
- تبدأ الام ترضع طفلها بعد الولادة بنصف ساعة وترضعه كل ما يحتاج .

فايدة لبن الام

- يحمي الطفل من الامراض المعدية .
 - سهل الهضم ونظيف .
 - فيه كل الغذاء المطلوب لنمو الطفل .
 - درجة حرارته مناسبة للطفل .
 - غير مكلف وموجود باستمرار .
 - ضم الطفل عند الرضاعة يجعل الطفل يحس بالامان والحنان ويقوى الحب بين الام وطفلها .
- ### الحاجات اللي لازم الأم تراعيها وهي ترضع طفلها :
- لازم الأم ترضع طفلها من كل ثدى شوية .
 - لازم الأم تضع يدها اسفل رأس الطفل وترفعه واليد الأخرى تمسك بالحلمة عشان ماتسدش انف الطفل بثديها وبعد ماترضعه تطبطب على ظهره عشان يتكرع اى يخرج الهواء حتى لا يحدث له مغص .
 - غسل الثدي قبل الرضاعة وبعدها .
 - لازم الأم المرضع تأكل كويس عشان يكثر لبنها وتكون صحتها كويسة .
 - لما تكون الحلمة متشققة تدهن الام الحلمة بأى زيت بعد غسله وتنشيفه .
 - عدم استخدام السونتينات المحكمه ولايد من غسل الثدي قبل الرضاعة الثانية .
 - عندما يكون الثدي متحجرا تعمل كمادات ماء دافىء على الثدي وتعصر لبنها فى كوب نظيف وتعطيه لطفلها .
 - اذا خرج صديد من الحلمة نتيجته الالتهابات توقف الام الرضاعة وتذهب للطبيب .
 - تعرض الام طفلها للشمس لمدة نصف ساعة فى الصباح وبعد العصر لنمو العظام .

الأضرار الناتجة عن اللبن الصناعي :

- يصيب الطفل بالاسهال وعسر الهضم .
- يحتاج وقت ونظافة .
- مكلف ويسبب عبء على الاسرة .
- يحرم الطفل من الحنان وسهولة الفطام بعد عامين .

نهاية الجلسة :

عايزين نفكر إمتى بيدأ الطفل يأكل .

القصة المسجلة :

ومرت الأيام وأم سيد كمل حملها الحمد لله وولدت لنا طفل لما أروح أشوفها وأسلم عليها وأشوف هي عاملة إيه .

أم محمد : إزيك يأم سيد ؟

أم سيد : إزيك يأم محمد ؟

أم محمد : أزيك عامله إيه ؟ حمد الله على سلامتكم .

أم سيد : الله يسلمك .

أم محمد : أزاي أخبارك؟

أم سيد : كويسه الحمد لله .

أم محمد : وازاي الطفل اللي ولدتهولنا ؟

أم سيد : كويس أهو حلو تعالى شوفيه بصى .

أم محمد : الله يا حبيبي عسل أزاي أخبارك إنتي ؟

أم سيد : الحمد لله كويسة .

أم محمد : تعبتى فى الولادة ؟

أم سيد : لا الولادة جت طبيعية .

أم محمد : الحمد لله رضعتى الواد ولا مارضعتيهوش ؟

أم سيد : آه على طول بعد الولادة علي طول .

أم محمد : براقو عليكى ناصحة يأم سيد .

أم سيد : آه .

أم محمد : عارفة إن اللبن اللي بينزل أول حاجة من السرسوب ده اللي بتقولوا عليه بيحافظ على طفلك من المرض .

أم سيد : آه

أم محمد : بس فيه برضه شوية حاجات يأم سيد لازم تهتمى بيهم . لازم يأم سيد تاكلى كويس

برضه زى ماكنتى حامل ماكنتيش بتاكلى وكانت صحتك حتضعف لازم تاكلى حاجات

فيها خضروات وتركزى قوى على العسل الأسود والسبانخ علشان دول فيهم حديد

وكممان تاكلى حاجات فيها فول وتشربى لبن وتاكلى جينة .

غير كده يأم سيد قبل ماترضعى إبنك لازم تغسلى صدرك بالمية والصابون وتنشفيه

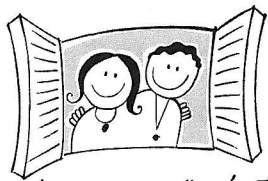
كويس . وبرضه ماتأكليش حاجات فيها فلفل ولا بهارات ولا شطة علشان مكن ينزل فى

اللبن بتاع إبنك غير كده يأم سيد لازم تاخدى بالك إنك ماتخذيش أى دواء الا بإذن طبيب

علشان برضه صحتك وصحة إبنك .

أم سيد : تعيشى يأم محمد بتفيدنى كثير وبتقوليلى على حاجات بتفيدنى .

أم محمد : يا حبيبتى أحنا إخوان أوعى يأم سيد . خدى بالك من العيل ده زى العسل .



· آتو جیو ٥ ·

الجلسة الخامسة

الهدف :

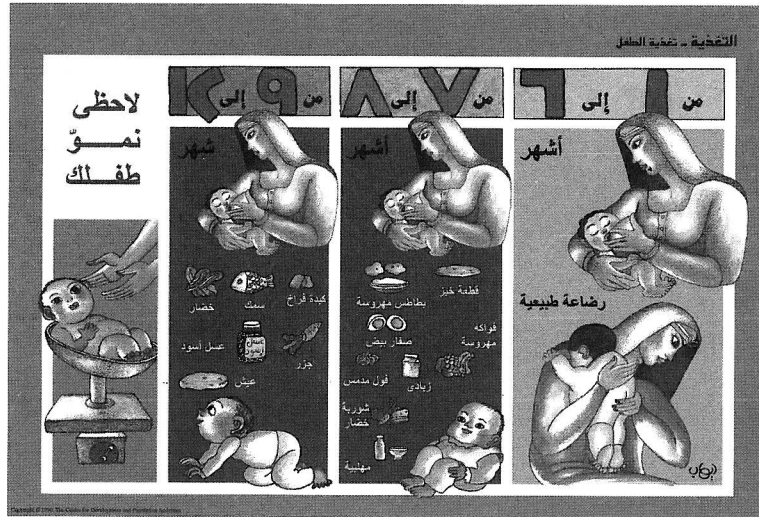
- ١ - أن تتعرف الفتاة على أهمية الغذاء بالنسبة للطفل ومتى يبدأ .
- ٢ - وأن تتعرف الفتاة على كيفية وقاية الطفل من أمراض سوء التغذية .

الأفكار الأساسية :

- ١ - معرفة الشهر المناسب لبدء إطعام الطفل وهو الشهر السادس .
- ٢ - معرفة انواع الاطعمة التي يأخذها الطفل في كل شهر .
- ٣ - معرفة كيفية حساب وزن الطفل وأهمية ذلك .
- ٤ - معرفة كيف يتم فطام الطفل .
- ٥ - معرفة ماهو سوء التغذية و امراض سوء التغذية .

الأدوات المستخدمة :

- ملصق - أغنية مسجلة - قصة مسجلة .



مدخل الجلسة :

الترحيب بالفتيات وسماع الأغنية .

أسئلة الاستفهام :

- ١ - متى تبدأ الام بتغذية الطفل ؟ وليه ؟
- ٢ - تعرفى إزاي إن طفلك بيكبر؟
- ٣ - ماهو الفطام ؟ وامتى يتم فطام الطفل ؟
- ٤ - يعنى ايه سوء التغذية ؟

النشاط :

عرض الملصق و سماع القصة المسجلة .

أسئلة المناقشة :

- ١ - ما هي الأطعمة التي يجب أن يتناولها الطفل في الشهر السادس ؟
- ٢ - ما هي الأطعمة التي يتناولها الطفل من الشهر السابع حتى عمر سنة ؟
- ٣ - كيف تحسب الام وزن الطفل ؟
- ٤ - ما هي الحاجات التي لازم الام تراعيها وهي بتأكل طفلها ؟
- ٥ - ما هي امراض سوء التغذية ؟ وازاي تحمي الاطفال من سوء التغذية ؟
- ٦ - ليه لازم نعرض الطفل لاشعة الشمس ؟

الاستنتاج :

- ١ - ضرورة الرضاعة الطبيعية و بجانبها تقوم الأم بتغذية طفلها من الشهر السادس فتعطيه مهلبية ، عصائر .
- ٢ - في الشهر السابع والثامن والتاسع يأكل شوربة خضار مهروسة ومصفاة ، زيادي ، صفار البيض المسلوق ، فول مدمس مهروس ، عدس مصفى ، بليلة مهروسة .
- ٣ - في الشهر العاشر والحادي عشر والثاني عشر يأخذ الطفل ارز مطبوخ - كبدة فراخ - لحمة مهروسة .
- ٤ - يجب وزن الطفل باستمرار كالاتي :
 - وزن الطفل عند الولادة من ٣ : ٣ ك .
 - في الاربع شهور الاولى يزيد الطفل كل شهر ٣/ ٤ ك .
 - في الاربع شهور الثانية يزيد الطفل كل شهر ١/ ٢ ك .
 - في الاربع شهور الثالثة يزيد الطفل كل شهر ١/ ٤ ك .
 - بعد السنة الاولى يزيد خلال السنة ٢ كجم .

الفظام :

هو عملية تحويل الطفل من الاعتماد الكلي في التغذية على لبن الام الى تناول الغذاء العادي ، علما بأن لبن الام كافي وحده للطفل حتى الشهر السادس .

الإرشادات التي يجب على الأم أن تراعيها :

- عدم اعطاء اى طعام للطفل بالقوة اذا لم يستسيغه من اول مرة ، ولكن يترك هذا النوع من الطعام ثم تتم المحاولة مرة أخرى بعد اسابيع مع التأكد من عدم وجود حساسية لهذا النوع من الطعام .
- يجب تقديم الطعام للطفل قبل الرضاعة وهو جوعان ولا يقدم الطعام للطفل اول مرة وهو مريض .
- يجب ان تراعى الام تنوع طعام الطفل مع عدم ترك طعام الطفل مكشوف حتى لا يصاب الطفل بالامراض .
- عدم تقديم الحلوى والكارااتيه والشيبسى للطفل لانها تؤثر على شهيته وهي تحتوى على مواد حافظة ومكسبات طعم ولون .

أمراض سوء التغذية عند الطفل هي :

١ - نقص البروتين :

الأعراض :

- يسبب هزال واعراض ضعف عام .
- يكون شعره باهت ويسقط بسهولة .
- انتفاخ فى ايدى الطفل وارجله ويطنه ووجهه ويكون الطفل منتفخ فتعتقد الام ان الطفل سمين وبصحة جيدة .
- ويمكن الوقاية من امراض سوء التغذية عن طريق تناول اطعمه البناء ، وعند الاصابة باعراض سوء التغذية يجب ان تذهب الام بالطفل الى الطبيب .

٢ - الأنيميا (فقر الدم) :

الأعراض :

- لون وجه الطفل يكون اصفر .
- الشفائيف لونها فاتح جدا .
- جفون عينيه بيضاء .
- ويمكن الوقاية منها بتناول الاطعمه التى تحتوى على الحديد .

٣ - نقص فيتامين (أ) ويسبب (العشى الليلي) :

الأعراض :

- عدم الرؤية بوضوح فى الليل .
- وجود بقع بيضاء فى الوجه .
- تشققات فى الأيدى والشفائيف .
- يمكن الوقاية منه عن طريق تناول اللبن والسمك والخضروات وصفار البيض .

٤ - لين العظام (سببه نقص الكالسيوم) :

الأعراض :

- تقوس ساق الطفل .
- يمكن الوقاية منه بتناول اللبن والبيض والجبن ويعرض الطفل للشمس فى الصباح وبعد العصر لمدة نصف ساعة .

نشاط إضافي :

- عمل شوربة خضار للطفل .

نهاية الجلسة :

- تطلب الفتيات التفكير فى تحضير وجبة طعام للمراهقه .

الأغنية المسجلة :

همّ النّمّ ياروحى ياللا جيبالك تمّ

كل وأكبر ياروحى ياللا همّ النّمّ

مرة سألت الأستاذ أرنب ليه مانتاش لابس نضارة

قال طول عمرى ظريف ومؤدب وأكل من غير ما اعمل غارة

علشان بآكل أقدر العب واجرى أسرع من الطيارة

زمان قالوا الجزر أكله يقوى النظر رحى انا واكل همّ النّمّ

همّ النّمّ ياروحى ياللا جيبالك تمّ

كل وأكبر ياروحى ياللا همّ النّمّ

والست زرافة قتلها جايبة الظرف ده كله منين

هزّت راسها وهزّت ديلها وقالت بعيونها الحلوين

أيها خضرة بأشوفها وبأكلها وامضغها بين الفكين

وزمان قالوا الخضار بيخلىنا كبار ويخلىنا خفاف الدمّ

همّ النّمّ ياروحى ياللا جيبالك تمّ

كل وأكبر ياروحى ياللا همّ النّمّ

مرة سألت الفيل النونو إنت كبير قوى ليه ومتين

شال زلومته وقال بعيونه أنا باكل والعب تمارين

والبرسيم بيشدنى لونه واكله كله غذا وفيتامين

وزمان قالوا إذا اهتميت بالغدا تبقى متين وسريع الفهم

همّ النّمّ ياروحى ياللا جيبالك تمّ

كل وأكبر ياروحى ياللا همّ النّمّ

كلمات : سيد حجاب .

القصة المسجلة :

- أم سيد : أم محمد .
أم محمد : مين ؟
أم سيد : أزيك يا أم محمد أنا أم سيد .
أم محمد : تعالى يا حبيبتى .
أم سيد : أزيك ؟
أم محمد : أزيك عامله إيه ؟
أم سيد : أزيك يا أم محمد أخبارك أيه ؟
أم محمد : مازورتنيش من يوم ما ولدتى .
أم سيد : آه ما أنا جيبالك الواد النهارده تشوفيه . إيه رأيك ؟
أم محمد : أزيك يا حبيبتى عامل إيه اديله كام يوم كده ؟
أم سيد : دلوقت كمل ست شهور .
أم محمد : يا حبيبتى اسم الله زى العسل . ابتديتى تأكله ولا إيه يا أم سيد ؟
أم سيد : لا أوكله ليه ما هو بيأخذ صدرى أهو بيرضع .
أم محمد : أيوه جنب أنك بترضعيه من صدرك ده حلو خالص لكن من الشهر السادس لازم تبدأى تأكله أكل .
أم سيد : لا إحنا عندنا العيل لغاية سن سنة كده يقعد يرضع من أمه .
أم محمد : مش صح مش صح أبدا يا أم سيد اللي بتعمليه ده . لازم ابنك أول ما يبدأ فى الشهر السادس تأكله حاجات بسيطة جنب إنك بترضعيه . أقولك ياستى اسمعيني .
أم سيد : ماشى .
أم محمد : هو تم الشهر السادس تبدئى تديله تسلقى شوية أرز تسلقهم خالص وتأكله الميه بتاعته تشربهم له بالعلقة . ياتعملى له شوية مهلبية . ياتعصرى له برتقالة وتديله بالعلقة ده اكل صعب عليه ده يا أم سيد ؟
أم سيد : لا مش صعب . ده مع الرضاعة ده ولا إيه ؟
أم محمد : مع الرضاعة برافو عليكى .
أم سيد : طب وبعد كده ؟
أم محمد : ده فى الشهر السادس . لما يكمل سبعة شهور أو ثمانية شهور فيه أكل معين برضه تأكله له زى شوربة خضار تكون مهروسة . صفار بيضة . زيادى . جيبى جزر . الجزر مهم خالص تسلقها خالص وتأكلها له فى الشهر اللي بعد كده لما يكمل ٩ شهور تأكله فول مدمس . حته كبد . حته عيش . تأكله فاكهه ويمكن تديله عسل أسود وجنب دول كلهم يا أم سيد لازم تهتمى إن ابنك من الشهر الأولانى تعرضيه للشمس .
أم سيد : هه للشمس ؟

أم محمد : عارفة إن الشمس مهمه خالص فيها كالسيوم لازم ده مهم علشان عضم ابنك .
خطيه أمتى في الشمس ؟ الصبحية كده يأم سيد الساعة عشرة تعرضى
رجليهوايديه للشمس دى مفيدة خالص ومن عند رينا . وتروحي الوحدة توزنيه وتطمنى
عليه إنتي عارفة إن طفلك لازم علشان تعرفى انه بيكبر ولا لأ توزنيه كل شوية والثانيه
فى الوحدة علشان تعرفى أنه لو هو فى الشهر السادس دلوقتى ولو هو حلو وصحته
حلوه من الولادة بتاعته كل شهر يأم سيد لازم يزيد كيلو إلا ربع .

أم سيد : من ساعة الولادة .
أم محمد : يعنى إبنك اتولد ، لو هو طفلك حلو ، يبقى من ثلاثة لثلاثة ونص كيلو بعد كده يزيد
طفلك كيلو إلا ربع كل شهر . بعد ما يكمل أربع شهور يبدأ يزيد بعد كده مش كيلو إلا
ربع يزيد نص كيلو لغاية ما يكمل سنة . الوزن مفيد ولازم تطمنى علشان تعرفى إبنك
لعل يكون عنده مشكلة ولا ومش باين عليه حتروحي الوحدة يأم سيد ؟

أم سيد : آه نروح نتابع عند الدكتورة .

أم محمد : برافو عليكى .

أم سيد : تعيشى يأم محمد .

أم محمد : رينا يخليهم لك .

أم سيد : ياريت كل الستات كده يبقى عارفين كل اللى أنا عرفته ده علشان يغذوا عيالهم ويفرحوا
بيهم .

ياريت كل اللى سامعيننا دلوقتى يهتموا بصحتهم كل واحدة صحتها أمانة عندها تهتم بيها إزاي
وحافظ على صحتها إزاي . إنها حاجة من ضمن الحاجات لازم تنوع فى الأكل .

التغذية

تغذية الفتاة في سن المراهقة وكبار السن

الجلسة السادسة

الهدف :

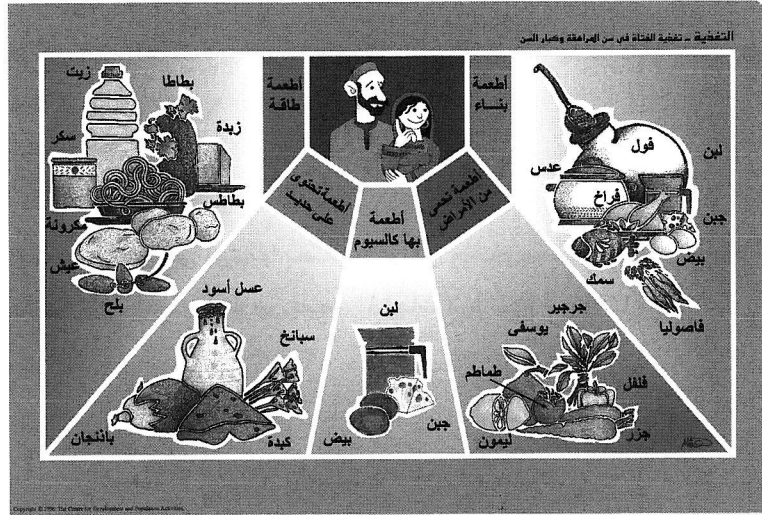
أن تتعرف الفتاة على نوعية الوجبات التي يجب ان تهتم بها في فترة المراهقة وكبار السن .

الأفكار الأساسية :

- ١ - التعرف على تغذية الفتاة في سن المراهقة والاطعمه التي يجب ان تكثر منها .
- ٢ - التعرف على تغذية كبار السن والاطعمه التي يجب ان يكثرها منها .
- ٣ - معرفة اهمية الابتعاد عن الدهون والمواد الحريفة .

الأدوات المستخدمة :

ملصق .



مدخل الجلسة :

ترحيب بالفتيات .

أسئلة الاستفهام :

- ١ - ليه البنات في سن المراهقة لازم تأكل كويس ؟
- ٢ - ما هو الطعام اللي المفروض تأكله بكثرة؟ وليه ؟
- ٣ - تفنكروا ليه لازم نهتم بتغذية كبار السن ؟
- ٤ - ماهي الاطعمه اللي مفروض ان يأكلوها بكثرة وليه ؟

النشاط :

عرض الملصق .

أسئلة المناقشة :

- ١ - ما هي الأطعمة التي يجب الإكثار منها في فترة المراهقة؟ وليه؟
- ٢ - ما هي الأطعمة التي تحتوى على حديد؟
- ٣ - ما هي الأطعمة التي تحتوى على الكالسيوم؟
- ٤ - ليه لازم يأكل كبار السن أطعمه فيها كالسيوم؟
- ٥ - ليه المفروض ان نبتعد عن أكل الدهون والاطعمه الحريفة؟
- ٦ - ماهى الارشادات التي يجب ان نتبعها للمحافظة على الجسم؟

الاستنتاج :

الأطعمه التي يجب ان تأكلها المراهقة :

- التركيز على الأطعمة التي تشمل المواد التي تبني الجسم مثل : العدس / الفول / الجبنة / البيض / اللحمه .
- الأطعمة التي تحتوى على الطاقة مثل : زيت / زبدة / سكر / بطاطس / بطاطا / عيش / أرز .
- أطعمة تحتوى على مواد تحمى من الأمراض : الخضروات / الفاكهة / الليمون / اليوسفى .
- أطعمة تحتوى على حديد مثل : السبانخ / الباذنجان / الكبد / عسل أسود .

الأطعمه التي يجب ان يأكلها كبار السن :

- كمية كبيرة من الطعام لان الجسم لا يمتص الغذاء بسهولة .
- أطعمه تحتوى على كالسيوم مثل : اللبن - الجبن - البيض .
- الابتعاد عن الدهون لانها ضارة .

الإرشادات التي يجب مراعاتها :

- أهمية تناول ٣ وجبات متكاملة فى اليوم الواحد .
- يجب التنوع فى الأطعمة .
- يجب مضغ الطعام جيداً حتى يسهل هضمه .
- التقليل من الطعام المسبك لتأثيره على القلب .
- عدم غلى الخضار كثير حتى لا يفقد الفيتامينات الموجودة به .
- طهى اللحمه جيداً ولفترة طويلة حتى لا يصاب الفرد بالديدان .
- عدم شرب مياه فى وسط الطعام حتى تعطى فرصة للمعدة للإرتياح والهضم الجيد .
- عدم شرب الشاي بعد الأكل إلا بعد ساعتين حتى يستفيد الجسم من الحديد الموجود فى الطعام .
- التقليل من الدهون والأطعمة الحارة لتجنب الإصابة بحب الشباب للمراهقات وتصلب الشرايين لكبار السن .
- القيام بعمل تمارين رياضية للمراهقات لتقليل المغص أثناء الدورة الشهرية وكبار السن لتقوية العظام وتنشيط الدورة الدموية .

نهاية الجلسة :

مراجعة عامة وعمل وجبة جبن قريش بالزيت / طماطم / الجرجير / البقدونس مع شرح احداهن لفائدة هذه الوجبة .

أسئلة مراجعة وحدة التغذية :

- ١ - ايه هي العادات الغذائية السليمة التي تحمي اجسامنا ؟
- ٢ - ايه هي الوجبة الغذائية المتكاملة ؟ ومما تتكون ؟
- ٣ - ايه هي الاطعمه المناسبة للفئات العمرية المختلفة ؟



آتاق جلیو

الصحة العامة

مفهوم الصحة والوقاية

الصحة هي أن يكون جسمي سليم يعنى خالى من الأمراض وتكون نفسيتي مستريحة ممكن يكون جسمي سليم لكن نفسيتي غير مستريحة ده يعرضني للمرض .
ولو الواحد أخذ باله من صحته يقدر يشتغل ويربى أولاده كويس ويبعد عن الحاجات اللي تضره بدل ما يتعب ويأخذ علاج ، وهى دى الوقاية وهى خير من العلاج والصحة تاج على رؤوس الأصحاء ، ومن طرق الوقاية :

- ١- النظافة الشخصية .
- ٢- النظافة المنزلية .
- ٣- التطعيمات .

١- النظافة الشخصية :

- مهمة لأنها بتقتل الميكروبات اللي تجعل الإنسان يمرض وتتخلص منها بغسل الأيدي بالمياه والصابون بعد استعمال المراض وقبل الأكل وبعده وبعد الانتهاء من الأعمال المنزلية والعمل فى الحقل .
- الاستحمام فى المنزل باستمرار فى الشتاء والصيف .
- عدم الاستحمام فى الترع .
- لبس حذاء لأنه يحافظ على الأرجل نظيفة ونحميها من الجروح ولأن ديدان البلهارسيا تدخل إلي أجسامنا من شقوق فى الأرجل ، والديدان تكمن فى البراز والبول الموجود بالترع والمياه الغير جارية .
- قص الأظافر لأننا نستخدم الأيدي فى تحضير الطعام .
- تسريح الشعر ونظافته .

٢- النظافة المنزلية :

- نظافة المنزل مهمة و تؤثر على صحتنا لذلك يجب تنظيف المنزل وتهويته كل يوم لكى نطرد الحشرات ونقضى عليها .
- فمثلا طرق القضاء على البراغيث يمكن وضع شمعة مشتعلة داخل طبق به ماء وصابون .
- وللتخلص من الناموس والذباب يجب عدم سكب المياه القذرة مثل مياه غسل المواعين و مياه الغسيل أمام المنزل لأن هذه المياه تعمل على تجمع الناموس .
- أيضا يجب الاهتمام بنظافة المياه التى نستخدمها فى تحضير الطعام لذلك يجب غلى المياه قبل استخدامها وخاصة فى حالة عدم وجود مياه حنفيه .
- أيضا عدم ترك الطعام بدون غطاء لأنه ممكن يسبب أمراض كثيرة مثل الإسهال والنزلات المعوية عن طريق تعلق الميكروبات بأرجل وجسم الذباب ووقوفه على الطعام .
- وايضا الفصل بين المعيشة للإنسان والحيوان لأنها تنقل أمراض خطيرة للإنسان .
- تهوية الغرف والمفروشات وتعرضها للشمس والهواء كل يوم لقتل أى ميكروبات موجودة فى المفروشات .

٣- التطعيمات :

هي حماية للجسم من الأمراض ويوجد أنواع مختلفة من التطعيمات وتؤخذ في أعمار مختلفة. تطعيمات الأطفال هي :

- ١ - تطعيم ضد شلل الأطفال والثلاثي (التيتانوس والسعال الديكي والدفتريا) .
- ٢ - التطعيم ضد السل .
- ٣ - التطعيم ضد الحصبة .
- ٤ - التطعيم ضد الإلتهاب الكبدي الوبائي (ب) .

ويمكن الحصول على هذه التطعيمات من الأماكن الآتية :

- ١ - وحدات صحية .
- ٢ - مستشفيات .
- ٣ - عيادات .
- ٤ - مراكز رعاية الأمومة والطفولة .

التطعيم ضد شلل الأطفال والثلاثي :

- في عمر شهرين يطعم الطفل ضد شلل الأطفال وهو مرض يجعل الطفل عاجز عن الحركة ويفضل طول عمره مشلول .
- وفي نفس الوقت يأخذ تطعيم الثلاثي وهو تطعيم ضد ثلاث أمراض :-
التيتانوس وهو يجعل الطفل متخشب لا يقدر على بلع أى شىء ويؤدى الى وفاة الطفل ،
والدفتريا والسعال الديكي وتصيب الطفل وتسبب حمى وسخونة وكحة شديدة .
- ويتم تطعيم الطفل ضد شلل الأطفال والثلاثي :
في عمر أربع شهور وست شهور .
- وفي عمر سنة ونصف الى سنتين يأخذ جرعة منشطة من شلل الأطفال والثلاثي .

ملاحظات عامة :

- ١- يجب التأكد من وجود التطعيمات بالتلج لأن الثلج يحفظ صلاحية التطعيم .
- ٢- فى حالة تقىء الطفل بعد التطعيم يعاد تطعيمه مرة أخرى .

التطعيم ضد الحصبة والسل :

السل :

مرض يصيب صدر الطفل ويجعل جسمه ضعيف فيفقد شهيته ويتأخر نموه وفي مراحل متأخرة الطفل يكح دم وقد يؤدى الى وفاته ومرض السل معدى يمكن ان ينتقل الى الاخرين .

للقاية منه :

- ضرورى تطعيم الطفل من عمر شهر الى ثلاث شهور .

الحصبة :

هي عبارة عن مرض يصيب الأطفال أو الكبار الذين لم يأخذوا التطعيم .

أعراضها :

- طفح جلدى يملأ الجسم .
- تبدأ برشح بسيط وكحة واحمرار العين .
- وهو مرض شديد ممكن يؤدى للموت .

طرق العدوى :

تنتقل عن طريق عطس شخص مريض امام شخص سليم وفى حالة ظهور اى اعراض يجب الذهاب للطبيب فوراً .

الوقاية :

أخذ التطعيم فى عمر ٩ شهور للطفل .

الالتهاب الكبدى الوبائى

الكبد هو عضو مهم موجود فى بطن الانسان من ناحية اليمين (ممكن تشاور عليه بالجسم أثناء الشرح) .

وظائف الكبد :

- يجهز الاكل فى الجسم بعد هضمه للاستفادة منه .
- يحفظ ويخزن السكريات بالجسم .
- يفرز اهم حاجة وهى العصارة الصفراء التى تساعد على هضم الدهون .
- يعمل على حجز السموم عن جسم الانسان .

أنواع الالتهاب الكبدى الوبائى :

- ١ - الالتهاب الكبدى الوبائى (أ) .
- ٢ - الالتهاب الكبدى الوبائى (ب) .

طرق الإصابة بالالتهاب الكبدى الوبائى (أ)

يدخل فيروس الكبد عن طريق الطعام والمشروبات الغير نظيفة ويسبب الالتهاب الكبدى الوبائى (أ) ولكى نحمى انفسنا من الالتهاب الكبدى الوبائى (أ) ضرورى نظافة الطعام والمشروبات وتغطيتها من الذباب .

طرق الإصابة بالالتهاب الكبدى الوبائى (ب)

يدخل فيروس الكبد عن طريق الدم ويسبب الالتهاب الكبدى الوبائى (ب) ينتقل الالتهاب الكبدى الوبائى (ب) عن طريق :

- ١ - أخذ حقنة ملوثة .
- ٢ - نقل دم من شخص مريض الى آخر سليم .
- ٣ - استخدام ادوات اسنان غير نظيفة .
- ٤ - جروح بسيطة مثل الحلاقة - خرم الأذن .

الوقاية

وللحمية من الالتهاب الكبدى الوبائى (ب) لا يوجد غير التطعيم ضده لانه ليس له علاج واحيانا يوصل للموت .

مواعيد التطعيم

- الاطفال يأخذوا التطعيم فى عمر شهرين واربعة شهور وستة شهور .
- الكبار يأخذوا التطعيم ثلاث مرات كل شهرين جرعة .

ملحوظة

شئى طبيعى ان بعض الأطفال عند ولادتهم يكون عندهم الصفراء لفترة قصيرة وتروح بعد ذلك وهى لا تعتبر مرض .

الجفاف

تعريف الجفاف

هو فقد كمية من سوائل واملاح من جسم الطفل مما يعرضه الى الموت اذا لم يتم اسعافه .

من أسباب الجفاف :

الإسهال

- ١ - وهو زيادة عدد مرات التبرز .
- ٢ - تغيير قوام البراز بحيث يكون ليناً او سائلاً .
- ٣ - يصاحب الاسهال احيانا قيء .
- ٤ - قد يصاحبه ايضا ارتفاع فى درجة الحرارة .

درجات الجفاف :

- ١ - فى حالة الجفاف يتبرز براز مائيا عدة مرات .
- ٢ - أحيانا يتعرض للقيء وفقدان الشهية .
- ٣ - نقص الوزن ونقص كمية البول .

وفى هذه الحالة يكون الطفل متيقظ (واعي) وملهوف على المياه ويمكن اسعاف الطفل لحين الوصول الى الطبيب او الوحدة الصحية باعطائه محلول معالجة الجفاف .
أما فى حالة الجفاف الشديدة تكون رأس الطفل رخوة (طرية) وعيناه غائرتان وجلده غير مرن (مكرمش) وقد تحدث له غيبوبة او صدمة، وفى هذه الحالة تكون الخطورة تؤدى الى الموت ويجب الذهاب للطبيب أو الوحدة الصحية فوراً .

فى حالة عدم تواجد اكياس محلول معالجة الجفاف عند الأم يمكن عمل الآتى :-

غلى كوب ماء حجم زجاجة البيبسي ووضع ذرة ملح و $\frac{1}{2}$ ملعقة سكر واعطاء الطفل كل $\frac{1}{4}$ ساعة ملعقة لان معدة الطفل صغيرة وغير قابلة كمية كبيرة .

ملحوظة

عندما يكون الطفل مصاب بالاسهال الذى يؤدى الى اعطائه المحلول يجب الاستمرار فى ارضاعه واعطائه سوائل وأغذية مسلوقة مثل بطاطس مهروسة لكى يعوض الجسم السوائل التى يفقدها .

أمراض الجهاز الهضمي

منها :

- الإسهال - نزلات - حمى تيفودية - شلل أطفال - تسمم غذائي - التهاب كبد وبائي (أ)
- دوستاريا الأميبية والطفيليات .
- وهذه الأمراض تصيب الانسان نتيجة تناوله طعام او شراب غير نظيف .

أسباب حدوث أمراض الجهاز الهضمي :

- ١ - تعرض الأطعمة والمشروبات للذباب والحشرات .
- ٢ - استخدام أواني (حلل - أطباق - اكواب) غير نظيفة أثناء الطهي أو أثناء تناول الطعام .
- ٣ - عدم نظافة الأيدي قبل الطهي .
- ٤ - عدم غسل الخضروات التي تؤكل نيئة .
- ٥ - عدم طهي اللحوم جيدا .
- ٦ - عدم غلي اللبن جيدا .
- ٧ - تناول أطعمة غير محفوظة جيداً (فاسدة) أو غير طازجة .

الأعراض

كل مرض يختلف عن الآخر لكن توجد أعراض مشتركة مثل : انتفاخ البطن - إسهال - إمساك - فقدان الشهية - غثيان - ارتفاع الحرارة - قيء - هبوط عام - صداع . هذه الأعراض ممكن يحدث بعضها أو كلها وفي حالة حدوث هذه الأعراض يجب الذهاب الى الطبيب فوراً .

الوقاية :

- ١ - غسل الأيدي قبل الطهي .
- ٢ - غسل الأيدي بعد استخدام المراض .
- ٣ - غسل الأيدي قبل الطعام وبعده .
- ٤ - التخلص من القمامة ومقاومة الحشرات والذباب .
- ٥ - تغطية الطعام والشراب وعدم تناول أغذية مكشوفة .
- ٦ - غسل الخضروات والفاكهة التي تؤكل نيئة بمياه جارية .
- ٧ - الطهي الجيد لجميع أنواع الأطعمة خاصة اللحوم .
- ٨ - غلي اللبن جيدا لقتل الميكروبات .
- ٩ - تناول الطعام الطازج وعدم أكل طعام محفوظ .
- ١٠ - عدم استعمال ادوات غير نظيفة في تحضير الطعام .

أمراض الجهاز التنفسي :

الجهاز التنفسي هو المسئول عن دخول وخروج الهواء لجسم الإنسان وهو يمتص الأكسجين الذي يساعد الجسم على حرق الطعام وهضمه ، وقد يتعرض لبعض الأمراض مثل :

- الحساسية والربو - رشح الأنف - التهاب رئوي وهو خطير .

تكوين الجهاز التنفسي :

- ١ - الأنف : تسمح بدخول وخروج الهواء وتوجد بها شعيرات لتنقية الهواء من الأتربة والغبار .
- ٢ - الحنجرة : وهى مسئولة عن مرور الهواء فوق حبلين الصوت .
- ٣ - الأذن : تعمل ضغط متساوى على جانبي طبلة الأذن .
- ٤ - القصبة الهوائية : تسمح بمرور الهواء من الأنف للرئتين وبها شعيرات لتنقية الهواء كما انها تدفء وترطب الهواء قبل دخوله للرئتين .
- ٥ - الشعبتين الهوائيتين : يوصلوا الهواء من القصبة الهوائية الي كل رئة .
- ٦ - الشعبيات الهوائية : توزع الهواء على أجزاء الرئة (وهى أنابيب صغيرة) .
- ٧ - الحويصلات الهوائية : هى عبارة عن كيس صغير فى نهاية كل شعيرة هوائية ومنها يدخل الأكسجين الى الدم ويخرج ثانى أكسيد الكربون أثناء التنفس .
- ٨ - الحجاب الحاجز : هو حاجز بين الصدر والبطن وله دور كبير فى عملية التنفس نتيجة الحركة من أعلى الى أسفل .

الأعراض :

- ١ - الكحة : وجود الكحة فى أى سن وتكرارها يعنى وجود خلل فى الجهاز التنفسي ويجب ملاحظة أى علامات أخرى للكحة مثل : سرعة التنفس - رشح الأنف - تحرك الصدر .
- ٢ - رشح الأنف : وهو وجود خلل فى الجهاز التنفسي فإذا كان هذا الرشح شفاف معناه أن السبب وجود حساسية أما اذا كان لونه متغير أخضر أو أصفر يعنى التهاب الجهاز التنفسي .
- ٣ - تحرك الصدر بعمق : يعنى أنه يرتفع وينخفض بشكل ملحوظ مع حركة دخول وخروج الهواء والرئتين . وايضا يكون تحرك ملحوظ فى فتحتى الانف .

أسباب إنتشار أمراض الجهاز التنفسي :

- ١ - عدم التطعيم ضد الأمراض المختلفة وخاصة الدرن .
- ٢ - الأمتناع عن الرضاعة الطبيعية التى تكسب الطفل مناعة طبيعية .
- ٣ - التزاحم فى الاماكن المغلقة التى تسبب انتشار العدوى .
- ٤ - تلوث الهواء من مخلفات عادم السيارات والتدخين مما يؤدى الى الاصابة بأمراض الحساسية والربو .
- ٥ - سوء التغذية ونقص الفيتامينات خاصة أ - ج .
- ٦ - انتشار أمراض الجهاز التنفسي فى فترات معينة من السنة خاصة فى فترة الشتاء .

الأعراض الخطيرة التى تدل على شدة المرض :

- حدوث تشنجات للطفل - ارتفاع شديد فى درجة حرارة الجسم - عدم القدرة على الرضاعة او الشرب - سوء التغذية ونقص شديد فى وزن الجسم - خمول الطفل واضطرابه فى النوم والاستيقاظ - حدوث صوت عالى مع التنفس .
- اذا وجدت هذه الأعراض أو بعضها يجب الذهاب الى الطبيب بسرعة .

طرق الوقاية :

- ١ - التهوية الجيدة فى المنزل وخاصة حجرة النوم .
- ٢ - التغذية السليمة للطفل والرضاعة الطبيعية .
- ٣ - عدم التدخين بالمنزل والحجرات المغلقة أو أى مكان به أطفال .
- ٤ - استخدام مناديل فى العطس والبصق ويجب غسلها جيدا .

- ٥ - عدم العطس بالجو والبصق على الارض خاصة بالمنزل .
- ٦ - البعد عن المصابين وعدم مخالطتهم بالأطفال عن طريق التقبيل .
- ٧ - البعد عن تيارات الهواء الباردة والبلبل .

أمراض العيون :

الرمد الربيعي :

هو عبارة عن التهاب الملتحمة بالعين (الجزء الأبيض بالعين) وهو موسمي - والتهابات الملتحمة عديدة منها :-

- ١- إلتهاب الملتحمة المعدية وهو ناتج عن دخول مادة مؤلمة للعين (الصابون - أتربة - رملة) .
- ٢- إلتهاب الملتحمة المعدية نتيجة ميكروبات عديدة ومنتشرة حولنا وهذه الإلتهايات تأخذ عدة أشكال منها :-
- الرمد الربيعي والالتهاب الصديدي وهو الأخطر لأنه يوصل للعمى .

أعراض الرمد الربيعي :

- ١ - تورم العين وإحمرار الملتحمة مع وجود رغبة فى هرش العين .
- ٢ - إفرازات صديدية ومخاطية تؤدي إلى آلام بالعين والتصاقات وقد تؤدي الى قرحة بالقرنية ثم تبدأ مشاكل ضعف فى الإبصار وقد تصل الى فقدان البصر .

الرمد الحبيبي :

عبارة عن حبيبات فى جفون العين .

أعراضه :

- ١ - ظهور حبوب صغيرة رمادية اللون بالجفن .
- ٢ - إحمرار العين ونزول دموع .
- ٣ - عدم القدرة على فتح العين .
- ٤ - الإحساس أن الجفن ثقيل .

طرق إنتقال العدوى :

- ١ - عن طريق حك العين بالأيدى الملوثة .
- ٢ - عن طريق الذباب .
- ٣ - عن طريق إستعمال فوط أو مناديل ملوثة من مريض لآخر .
- ٤ - هناك نوع من أنواع إلتهايات الملتحمة يحدث للمولود أثناء ولادته لإن الميكروب موجود فى مهبل الأم ويصيب كلتا العينين .

طرق الوقاية :

- ١ - النظافة أهم طرق الوقاية وتشمل نظافة الوجه والعين وجسم الإنسان كله واليدين أهم شىء .
- ٢ - عدم إستعمال أى أغطية أو فوط أو مناديل لشخص مريض .
- ٣ - الإهتمام بنظافة الأماكن من الذباب والقمامة .

- ٤ - الإهتمام بنظافة الأطفال وخاصة العين والأيدى .
- ٥ - حماية العين السليمة اذا كانت العين الأخرى ملتهبة .
- ٦ - الإكتشاف المبكر لأمراض العيون وسرعة علاجها لمنع انتشار المرض .
- ٧ - غلى الفوط والمناديل والأغطية باستمرار .

الأذن والأسنان

١- الأسنان

فوائد الأسنان :

- ١ - مضغ الطعام لسهولة الهضم .
- ٢ - إعطاء مظهر جميل للفم .
- ٣ - الأسنان تساعد على الكلام .

طرق الوقاية والحفاظ على الأسنان :

- ١ - غسل الأسنان بعد الأكل بالفرشاة والمعجون وفى حالة عدم وجود فرشاة يمكن دعكها ودعك اللثة بأحد الأصابع بعد غسل الأصابع جيدا - استخدام مياه نقية فى غسل الأسنان - استخدام ملح وكربونات - استخدام المسواك فى حالة توافره .
- ٢ - التقليل من أكل الحلويات وشرب المياه الغازية والشاى .
- ٣ - عدم كسر الأشياء الصلبة بالأسنان .
- ٤ - عدم شرب شىء ساخن وبعده شىء مثلج لأنه يؤثر على الأسنان .
- ٥ - فى حالة وجود ألم بالاسنان يجب التوجه فورا للطبيب أو الوحدة الصحية .

٢- الأذن :

فوائد الأذن :

- الأذن هى عضو السمع للإنسان لذلك يجب الحفاظ عليها ويمكن الحفاظ عليها عن طريق :
- ١ - نظافة الأذن بالمياه والصابون للجزء الخارجى فقط .
- ٢ - عدم وضع أشياء صغيرة بالأذن لأنها ممكن تؤثر على السمع .
- ٣ - فى حالة وجود أى التهاب أو ألم بالأذن يجب الذهاب الى الطبيب فورا .

أمراض الأذن :

- ١ - التهاب الأذن .
- ٢ - تكوين صديد .

أعراضهم :

- ١ - إحمرار الأذن .
- ٢ - إرتفاع درجة الحرارة .
- ٣ - إسهال .
- ٤ - الإحساس بالبرد .

طريقة إكتشاف المرض :

- ١ - بكاء الطفل بشدة ووضع يده خلف رأسه ودعك أذنه بشدة .
 - ٢ - بكاء الطفل عند شد أذنه .
 - ٣ - إحمرار الأذن .
- فى حالة وجود هذه الأعراض يجب الذهاب الى الطبيب .

الوقاية :

- ١ - مسح الأنف بمنديل نظيف باستمرار .
- ٢ - تنظيف الأذن بقطنة مبلولة ماء .

الأمراض المعدية

الديدان :

هى طفيليات صغيرة ورقيقة تعيش فى جسم الانسان ، ويوجد أنواع كثيرة من الديدان منها انواع تنتقل عن طريق الاكل وأنواع تنتقل عن طريق اللمس .

أولاً : الديدان التى تنتقل عن طريق الأكل هى :

دودة الاسكارس « ثعبان البطن » - الدودة الشريطية - الدبوسية - الاميبا المسببه للدوسنتريا .

١- دودة الاسكارس « ثعبان البطن »

تعرف باسم ثعبان البطن لأنها تشبه الثعبان وهى تعيش وتستقر فى الامعاء الدقيقة وتتغذى بأى غذاء يصل الى الانسان وطولها ٤٠ سم .

طرق العدوى :

أكل نباتات أو خضروات نيئة وغير مغسولة جيدا بالماء النظيف .

أعراض الإصابة بالمرض :

- ١ - اضطراب فى الهضم .
- ٢ - انتفاخ وآلام بالبطن .
- ٣ - ضعف عام - هزال - فقر فى الدم .
- ٤ - سهولة الاصابة بالنزلات الشعبية والسعال .
- ٥ - أحيانا تظهر أعراض حساسية وهرش .

طرق الوقاية :

- ١ - استخدام مرحاض عند التبرز وغسل الايدي بعد استخدامه .
- ٢ - غسل الخضروات جيدا .
- ٣ - النظافة الشخصية غسل الايدي قبل وبعد تناول الطعام .

٢ - الديدان الشريطية

هى ديدان على شكل شريط رفيع مقسم الى عدد كبير من العقل تلتصق بالامعاء طولها من ١٠ - ١٢ متر .

طرق العدوى :

أحيانا تأكل الحيوانات اعشاب بها براز انسان مصاب فتدخل جسم الحيوان وينتقل الى جسم الانسان عن طريق أكل لحوم حيوان مصاب والغير مطهية جيداً .

الأعراض :

- ضعف عام .
- آلام بالبطن .
- فقر دم .
- سوء هضم .
- براز به دم .

طرق الوقاية :

- ١ - تقطيع اللحوم قطع صغيرة وطهيها جيداً .
- ٢ - عدم ترك الماشية تأكل من فضلات الانسان .
- ٣ - التبرز فى المراض او مكان بعيد ويردم .
- ٤ - غسل الايدي بعد استخدام المراض .

٣ - الدودة الدبوسية

تعرف باسم الدودة الرفيعة (دودة المش) تعيش بالامعاء الغليظة وقنوات الشرج .

طرق العدوى :

- ١ - عن طريق أكل طعام غير نظيف .
- ٢ - نتيجة عدم غسل الايدي بعد استخدام المراض .
- ٣ - نتيجة الهرش فى مكان فتحة الشرج المصابة بالديدان .

أعراض الإصابة :

اعراض الإصابة تظهر خصوصاً بالليل ، هرش والتهابات بفتحة الشرج وأحيانا تصيب الأطفال بأعراض عصبية مثل التهيج وقد تسبب تبول لا إرادى للطفل .

طرق الوقاية :

- ١ - غسل الأيدي بالماء والصابون بعد استخدام المراض .
- ٢ - قص الأظافر ونظافتها .
- ٣ - غلى الملابس والمفروشات والعناية بنظافة المصاب بصفة مستمرة .

٤ - الأميبا المسببة للدوسنتريا

وهي تعيش بالامعاء الغليظة وتسبب دوسنتريا حادة .

طرق العدوى :

- الطعام المعرض للذباب والحشرات .
- عدم غسل الخضروات والفاكهة التي تؤكل نيئة .

الأعراض :

- آلام حادة بالبطن مع اسهال وتغنية ونزول دم ومخاط ابيض فى البراز .

الوقاية :

- غسل الأيدي جيدا بعد استخدام المراض .
- غسل الأيدي قبل وبعد الاكل .
- تغطية الطعام من الحشرات والذباب .
- استعمال مياه نقية ونظيفة ومغلية فى تجهيز الطعام .

ثانيا : الديدان التى تنتقل عن طريق اللمس :

١- ديدان البلهارسيا .

٢- ديدان الانكستوما .

١- البلهارسيا

تعيش فى جسم الانسان وتبيض وتخرج بيضاها مع بول أو براز الشخص المصاب الذى تبرز فى مياه الترعة ثم تتحول الى وضع تستطيع به مهاجمة جسم الانسان السليم عند نزوله فى مياه الترعة وذلك عن طريق القواقع التى تخرج دودة تلتصق بجلد الانسان ثم تدخل الى جسمه وتستقر فى الجهاز البولى واحشاء البطن .

الأعراض :

- نزول دم مع بول أو براز المريض .
- حدوث مضاعفات فى حالة البلهارسيا البولية مثل التهاب الجهاز البولى وظهور حصوات فى الكلية والحالب والمثانة وألم فى الظهر .
- تضخم فى الكليتين يؤدى الى فشل كلوى وسرطان بالمثانة .
- حدوث مضاعفات فى حالة البلهارسيا المعوية مثل تضخم الطحال وتليف الكبد ودوالى بالمرىء الذى يؤدى الى نزيف .

كيفية إكتشاف المرض :

- تحليل البول والبراز بصفة مستمرة .

العلاج :

يجب الذهاب الى طبيب الوحدة الصحية ليتم وصف العلاج المناسب لوزنه وسنه ويتم الرجوع مرة أخرى للطبيب للأطمئنان عليه بعد شهر .

طرق الوقاية :

- ١- عدم استعمال المياه الراكدة والغير نظيفة فى الاستحمام أو غسل الأوانى أو غسل الملابس .
- ٢- تجفيف الجسم فوراً عند تعرضه لمياه راكدة ملوثة يمكن أن يقي من المرض .

٢ - الإنكلستوما

هى ديدان رقيقة طولها (١) سم ، تتعلق بأسنانها فى جدار الامعاء لتتغذى على دم الإنسان ، تسبب نزيف فى امعائه وتفرز سموم فى جسمه .
تخترق جلد الانسان السليم عندما يمشى حافى القدمين لانها موجودة بالتربة الرطبة .

الأعراض :

- ضعف عام .
- فقر دم وتأخر فى النمو .
- اضطرابات الجهاز الهضمى
- فقدان الشهية .
- ضعف بالقلب .

طرق الوقاية :

- ١ - إرتداء الحذاء اثناء المشى بالأرض الطينية .
- ٢ - إستخدام المرحاض وغسل الأيدى بعد استخدامه .
- ٣ - منع لعب الأطفال بالطين .
- ٤ - عمل فحص وتحليل للبراز كل فترة .

العلاج :

الذهاب الى طبيب الوحدة الصحية لعمل فحص وتحليل ووصف الدواء المناسب له .

الأمراض الجلدية

جلد الانسان هو الذى يحمى الجسم من أضرار كثيرة وهو الذى ينقل الى الجسم الاحساس بالحرارة والبرودة واللمس والحس ويحفظ حرارة الجسم الداخلية فى مستوى معين ، ولكنه عرضه للأمراض المعدية واهم هذه الأمراض :

- ١ - **الدملّ والخراج** : هى عبارة عن اماكن ملتهبة بالجلد تحتوى على صديد وهى مؤلمة .
- ٢ - **القروح الصغيرة** : تحدث نتيجة قرص حشرة ثم تلتهب مكان القرص وتسبب هرش وتلوث .

- ٣ - الجرب : تسببه حشرة صغيرة تخترق الجلد وتسبب احساس بأكلان شديد يسبب هرش حاد وتعيش تحته خاصة تحت الأبط والأصابع وثنايا الجسم .
- ٤ - التينيا : هى بقع بيضاء أو ملونة فى أجزاء مختلفة من الجسم وتبدأ صغيرة ثم تزيد فى الحجم وتنتشر فى الجسم .
- ٥ - حكة القمل : تسببها حشرة صغيرة تعيش فى الشعر غير التنظيف وتسبب حكة وهرش مؤلم والتهابات وتعدى الآخرين عن طريق إستخدام أدوات شخص مصاب - والجلوس بجانب مصاب .

طرق الوقاية والعلاج :

- ١ - الدمامل والخراج :
 - يعالج بالنظافة وكمدات مياه ساخنه عدة مرات فى اليوم .
 - الكشف عند الطبيب .
- ٢ - القروح الصغيرة :
 - تعالج بالنظافة والتطهير .
- ٣ - الجرب :
 - يعالج بالنظافة عن طريق حمام يومى كل ليلة ويستخدم الليفة لدعك الجسم وضمان نظافته ثم ينشف بقطعة خاصة أو قماشة نظيفة .
 - يغلى يوميا كل ملابسه ويوضع محلول بنزائين مخفف بالماء ليلا على الجسم ماعدا الوجه ثم يعرض على طبيب .
- ٤ - التينيا :
 - النظافة عن طريق حمام يومى مع غسل ملابس المصاب منفصلة عن ملابس باقى أفراد الأسرة .
 - الذهاب الى الطبيب .
- ٥ - حكة قمل الرأس :
 - نظافة يومية للرأس جيدا بالماء والصابون وتمشيط الشعر جيدا .

طرق الوقاية لكل الأمراض الجلدية :

- ١ - الاهتمام والحفاظ على نظافة الجلد بالماء والصابون .
- ٢ - عدم استعمال ملابس أو فوط المريض .
- ٣ - غلى الملابس وأغطية الفراش والفوط .
- ٤ - الفصل بين الحيوان والانسان فى المعيشة .
- ٥ - تهوية الفراش والمنزل .
- ٦ - عدم لمس أو الالتصاق بجسم مريض .
- ٧ - الاكتشاف المبكر لحالات الاصابة وسرعة علاجها .

التدخين وأضراره :

- فى كل عام يحدث وفاة - ٣ مليون شخص فى العالم بمعنى أنه يسبب كل (١٠) ثوان حالة وفاة بسبب التدخين .
- أن أضرار السجائر تظهر على الشخص المدخن على مدى السنين وتزيد ، وقد تؤدى الى الوفاة .
- أغلب المدخنين من المراهقين ومستقبلا بعد حوالى (٤٠) سنة سوف تزيد نسبة الوفاة تصل إلى (١٠) ملايين شخص سنويا .
- ومن المعروف أن التدخين عادة سيئة تؤثر على صحة المدخن ومن يخالطونه أو الجالسين معه

أخطار التدخين :

- ١ - يؤدى التدخين الى السعال .
- ٢ - إنقباض الشعب الهوائية (زيادة البلغم) .
- ٣ - يؤدى الى حساسية فى الصدر ويسبب الربو .
- ٤ - تؤثر على الجهاز العصبى (رعشة فى الأيدي مع عدم التركيز) .
- ٥ - زيادة سرعة ضربات القلب وتؤدى الى ارتفاع ضغط الدم مما يسبب جلطة فى القلب .
- ٦ - تسبب سرطان الرئة لأنها تحتوى على غازات وكمية من القطران .
- ٧ - تسبب أمراض القلب وإنسداد الشرايين .

أضرار التدخين على السيدة الحامل :

- ١ - الإجهاض (السقط) .
- ٢ - نقص وزن الوليد .
- ٣ - نقص نمو الطفل مستقبلا .
- ٤ - ولادة أطفال موتى .
- ٥ - وفاة الطفل فجأة .
- ٦ - إصابة الطفل بأمراض الجهاز التنفسى (التهاب الشعب - زكام - التهاب رئوى) .
- ٧ - حدوث تشوهات خلقية للطفل .

الوقاية :

- ابعاد الأطفال والام الحامل عن الاماكن التى يوجد بها مدخنين .
- عدم تدخين الكبار امام الصغار لانهم قدوة لهم .
- عدم تدخين فى الاماكن المغلقة والمواصلات العامة .
- الاهتمام بالتربية السليمة للطفل وعدم مخالطتهم بأصدقاء السوء .

المخدرات والإدمان

المخدر :

- هو أى مادة طبيعية أو صناعية تدخل فى جسم الإنسان وتغير فى تصرفاته ووظائفه ولها نتائج خطيرة على الصحة الجسدية والنفسية .

الإدمان :

هو حالة تسمم مستمرة ناتجة عن استعمال متكرر للمخدرات .

كيف تتعرف على المدمن ؟

- ١ - يكون في حالة هزال وضعف .
- ٢ - عدم إنتظام أوقات النوم .
- ٣ - فقدان الشهية .
- ٤ - صرف الدخل على شراء المخدرات مما يسبب مشاكل أسرية .
- ٥ - قلة التركيز .
- ٦ - تغيرات مزاجية فجائية (انطواء - ثورة - ضحك بدون مبرر) .

أعراض جسدية تظهر في حالة قلة أو انسحاب المخدر من الجسم :

- ١ - إسهال شديد متكرر دون سبب معروف .
 - ٢ - رشح واحتقان بالأنف .
 - ٣ - تغير في شكل العين وإحمرار ودموع بالعين .
 - ٤ - آلام بالعضلات والعظام .
 - ٥ - ظهور رعشة في الجسم .
 - ٦ - تشنجات وفقد إتران .
- في حالة حدوث هذه الأعراض يجب التوجه إلى مركز إدمان .

أسباب إنتشار الإدمان بين الناس :

- ١ - تقليد الشباب لغيرهم من المدمنين .
- ٢ - الإثارة والرغبة في التجربة .
- ٣ - عدم التفاهم بين أفراد الأسرة ووجود مشاكل بينهم وعدم متابعة الآباء والأمهات لأولادهم .
- ٤ - وجود وقت فراغ كبير .
- ٥ - توجد بعض الشائعات أن الإدمان يؤدي إلى راحة الإنسان وسعادته ولكنها غير حقيقية .

طرق الوقاية من الإدمان :

- ١ - النصح والتوجيه .
- ٢ - متابعة ورعاية الأسرة للأبناء والبنات .
- ٣ - معرفة الأصدقاء الذين يعاشرونهم .
- ٤ - توعية الجيل الجديد عن أضرار الإدمان والمخدرات .
- ٥ - تشغيل طاقة الشباب بالرياضة و الترفيه لشغل أوقات الفراغ .



· آلاؤ جیو ·

الصحة العامة

مفهوم الصحة والنظافة الشخصية

الجلسة الأولى

الهدف :

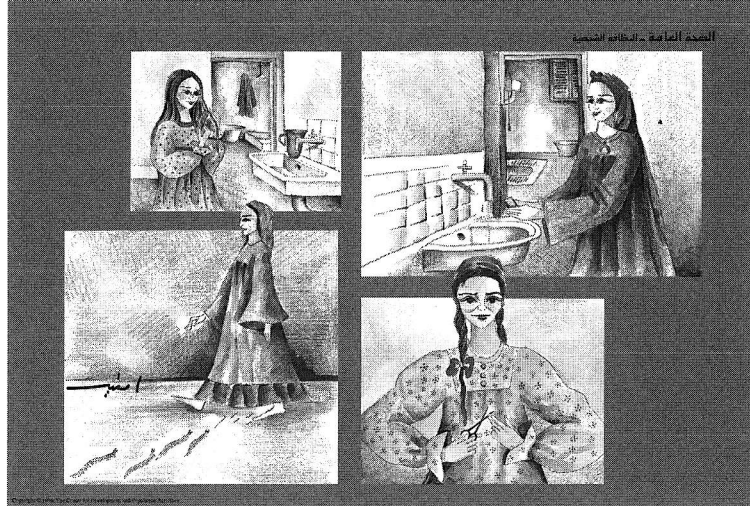
- ١ - أن تتعرف الفتاة على مفهوم الصحة .
- ٢ - أن تتعرف الفتاة على مفهوم النظافة الشخصية وطرق الوقاية من الأمراض .

الأفكار الأساسية :

- ١ - مفهوم الصحة .
- ٢ - طرق الوقاية من الامراض .
- ٣ - النظافة الشخصية .

الأدوات المستخدمة :

- ملصق - أغنية مسجلة .



مدخل الجلسة :

- الترحيب بالفتيات .

أسئلة الاستفهام :

- ١ - يعنى ايه صحة ؟
- ٢ - ايه هى طرق الوقاية من الامراض ؟
- ٣ - ليه الإستحمام مهم ؟
- ٤ - ليه بنقص أظافرنا ؟
- ٥ - أمتى بنغسل أيدينا ؟

أسئلة المناقشة :

- ١ - ليه الصحة مهمة ؟
- ٢ - أزاى نحافظ على صحتنا ؟
- ٣ - أزاى نهتم بمظهرنا ؟
- ٤ - ليه مهم نغسل ايدينا بعد استخدام المراض ؟

النشاط :

عرض لأغنية يا صحابى وصحباتى .

الإستنتاج :

الصحة هى ان يكون الجسم خالى من الأمراض وتكون نفسيتى مرتاحة واللى يأخذ باله من صحته يقدر يشغل ويرعى أولاده كويس لأن الصحة تاج على رؤس الأصحاء والوقاية خير من العلاج والصحة خير من المرض .

طرق الوقاية :

- ١ - النظافة الشخصية والتطعيمات والنظافة المنزلية .
- ٢ - غسل الايدي بعد استعمال المراض وقبل الاكل وبعده .
- ٣ - الاستحمام فى المنزل باستمرار فى الشتاء والصيف وعدم الاستحمام فى الترع .
- ٤ - لبس حذاء أو شبشب لانه يحافظ على الأرجل نظيفة ويحميها من الجروح .
- ٥ - قص الأظافر لأننا نستخدم الايدي فى تحضير الطعام .
- ٦ - غسل الشعر وتمشيطه لحمايته من القمل والسبان .

نشاط إضافى :

- عمل شبشب.

الأدوات المستخدمة :

قطعتين كاوتش بحجم الرجل / ١ متر حبل ليف / بقايا قماش / خيط / ابره .

الطريقة :

- قص قطعتين الكاوتش بمقاس الرجل وعمل عدد (٣) ثقوب واحد يمين وآخر بالوسط وآخر بالشمال .
- ثم نغلف الحبل بالقماش بعد قطعه على نصفين وندخل الحبل بالثقوب التى تم عملها فى قطعة الكاوتش وعمل عقدة كبيرة فى الجزء الأسفل من الحبل .

ياصحابى وصحباتى

ياصحابى وصحباتى
بصوا وشوفوا حاجاتى
هنا ومحلک سر
إنما إيه فى السر

عندى فرشاة أروبه
ومعاه أنبوبة
أخذ من دى على دى
وأسلك عالهادى
الصف الفوقانى
والصف التحتانى
وبكده لا بتلوث
وتلالى ابتسماتى
لها شعر صغنون
بتطلع معجون
وألمع اسنانى
وارجع ألمع تانى
من فوقه لتحتيه
من تحته لفوقيه
اسنانى ولا تسوس
وأضحك كركركر

ياصحابى وصحباتى
بصوا وشوفوا حاجاتى
هنا ومحلک سر
إنما إيه فى السر

عندى صابونه شقية
لما بأغسل وشى
ولما باغسل ايدى
تتفلط تتفلط
آه منك ياصابونه
بتقللى وتقللى
وياريتك ماتكشى
رغى ياحلوه وهاتى
مكارة ولعبية
بتشعوطلى عينيه
تتفلط فى ايدى
او تسقط فى الميه
ياشقيه يامجنونه
لما حتبقى ميللى
إلا أما أغسل وشى
ده أنا عمري ماخافر

ياصحابى وصحباتى
بصوا وشوفوا حاجاتى
هنا ومحلک سر
إنما إيه فى السر

عندى فوطه وفوطه
دى فوط زغنطوطه
ودى فوطه مطوطه
أطلع وأنا مبسوطه
ياسلام على فوطتينى
بصابونتى خمينى
بعد كده تغطينى
مشطى أه فى يمينى

ماهو لازم وضرورى
عضض لى فى شعورى
ولا أصرخ وأزىط
لونها ذهب مصفر

هنا ومحلک سر
إنما إبه فى السر

وتسرحلى سنانه
حتى لو بسنانه
ولا ادمع ولا أعىط
ویامحلى فیونکاتى

یاصحابى وصحباتى
بصوا وشوفوا حاجاتى

کلمات : سید حجاب

الجلسة الثانية

الهدف :

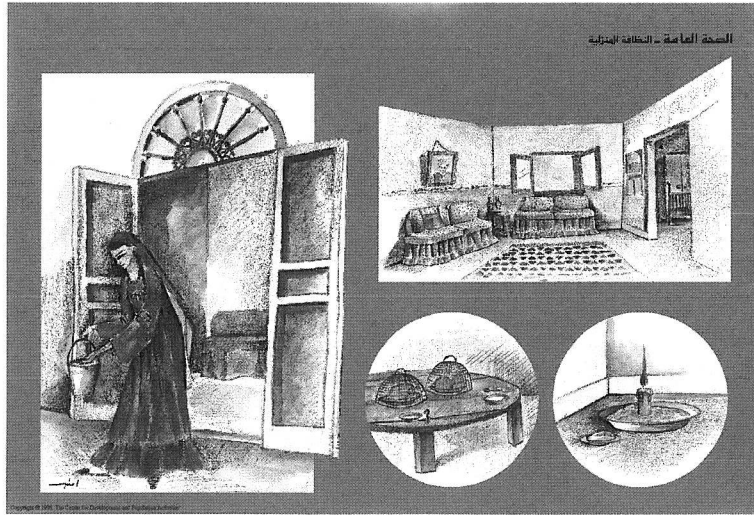
- ١ - أن تتعرف الفتاة على كيفية القضاء على الحشرات المؤذية في المنزل .
- ٢ - أن تتعرف الفتاة على أهمية نظافة المنزل للحماية من الأمراض .

الأفكار الأساسية :

- ١ - كيفية المحافظة على الطعام من الذباب .
- ٢ - طريقة التخلص من البراغيث .
- ٣ - أهمية تهوية المنزل .
- ٤ - أهمية غلي المياه قبل استخدامها .

الأدوات المستخدمة :

ملصق .



مدخل الجلسة :

- الترحيب بالفتيات وسؤالهم عن الأمثال الشعبية التي تتحدث عن النظافة .
- ١ - أكنس ورش متعرفش مين ها يخش .
 - ٢ - الشاطرة تعمل حاجاتها والخايبة تقعد تحدثها .
 - ٣ - ان فاتتك المؤونة عليكى بالليفة والصابونة .
 - ٤ - النظافة من الإيمان .

أسئلة الاستفهام :

- ١ - مين تعرف ازاي نهتم بنظافة المنزل ؟
- ٢ - إزاي نحافظ على الأكل نظيف من الذباب ؟

أسئلة المناقشة :

- ١ - إزاي نقضى على البراغيث ؟
- ٢ - إزاي نتخلص من الناموس والذباب ؟
- ٣ - نعمل ايه بالمياه الغير نظيفة قبل استخدامها ؟

الاستنتاج :

- ١ - تنظيف المنزل وتهويته مهم لكي نطرد الحشرات .
- ٢ - طريقة القضاء على البراغيث عن طريق وضع شمعة مشتعلة داخل طبق به مياه وصابون .
- ٣ - للتخلص من الناموس والذباب يجب عدم سكب المياه القذرة (مياه المواعين / مياه الغسيل) أمام المنزل .
- ٤ - فى حالة عدم وجود مياه نظيفة من الحنفية نقوم بغلى المياه وبعد ذلك نستخدمها .
- ٥ - ترك الطعام بدون غطاء ممكن يسبب أمراض كثيرة لذلك يجب تغطية الطعام من الذباب .
- ٦ - إبعاد الحيوانات عن اماكن المعيشة لانها تنقل الامراض .

النشاط :

عمل غطاء سلك للطعام وذلك لحمايته من الذباب اللى ينقل الأمراض .

الأدوات المستخدمة :

- ١/٢ متر شاش .
- ١/٢ متر سلك رفيع .

الطريقة :

- ١ - تقطيع السلك ٦ قطع متساوية .
- ٢ - تقطيع عدد ٦ قطع سلك صغيرة ٣ سم وتجميعها من فوق بالسلك الكبير وربطها معاً من أعلى .
- ٣ - تقطيع الشاش ٥ قطع بطول ١/٤ متر وعرض ١٠ سم .
- ٤ - خياطة الشاش بالسلك .

الصحة العامة

التطعيمات : شلل الأطفال والثلاثي

الجلسة الثالثة

الهدف :

- ١- ان تتعرف الفتاة على بعض الأمراض التي تصيب الطفل في حالة عدم التطعيم .

الأفكار الأساسية :

- ١ - مواعيد التطعيمات التي تؤخذ ضد شلل الأطفال والثلاثي .
- ٢ - الأمراض الناتجة من عدم التطعيم ضد شلل الاطفال والثلاثي .
- ٣ - معرفة اماكن التطعيم .

الأدوات المستخدمة :

- ٢ ملصق .

الصحة العامة - التطعيمات ورشادات وافية

صورة لمراحل نمو الطفل وتطعيماته

شهر	٢	شلل الأطفال والثلاثي (دفتيريا - تيتانوس - سعال ديكى)
أشهر	٤	شلل الأطفال والثلاثي (دفتيريا - تيتانوس - سعال ديكى)
شهر	٦	شلل الأطفال والثلاثي (دفتيريا - تيتانوس - سعال ديكى)
شهر	١٨ ← ٢٤	جرعة منشطة لطمع شلل الأطفال والثلاثي

مدخل الجلسة :

- ترحيب بالفتيات .

أسئلة الإستفهام :

- ١ - أزاى نحى نفسنا من المرض ؟
- ٢ - ايه هى التطعيمات التي يجب ان نأخذها لنحى انفسنا من الأمراض ؟



- ٣ - من اين نحصل على التطعيمات ؟
٤ - إزاي نعرف ان التطعيم صالح للاستخدام وليس فاسد ؟

أسئلة المناقشة :

- ١ - لو طفل لم يأخذ تطعيم ضد شلل الأطفال ايه اللي يحصل له ؟
٢ - لو طفل لم يأخذ تطعيم ضد التيتانوس ايه اللي يحصل له ؟
٣ - لو طفل لم يأخذ تطعيم ضد السعال الديكي والدفتريا ايه اللي يحصل له ؟
٤ - ماهى مواعيد اخذ هذه التطعيمات ؟

النشاط :

عرض الملصقات .

الاستنتاج :

- ١ - فى عمر شهرين يطعم الطفل ضد شلل الأطفال وهو مرض يجعل الطفل عاجز عن الحركة ويفضل طول عمره مشلول .
٢ - وفى نفس الوقت يأخذ تطعيم الثلاثى وده تطعيم ضد ثلاثة أمراض .
أ - التيتانوس ويجعل الطفل متخشب ميقدرش يبلع أى حاجة ويوصل الطفل الى الموت .
ب - الدفتريا والسعال الديكى تصيب الطفل وتسبب حمى وسخونة وكحة شديدة ويتكرر التطعيم فى أربع شهور وست شهور ولما يكمل سنه ونصف يأخذ جرعة منشطة .
ج - عشان نضمن ان التطعيم سليم لازم يكون فى ثلج لان الثلج يحفظ صلاحية التطعيم .
د - فى حالة تقيؤ الطفل بعد التطعيم ضرورى ان نعيد التطعيم له مرة أخرى .

٣ - أماكن أخذ التطعيمات :

- ١ - الوحدات الصحية .
٢ - المستشفيات .
٣ - العيادات الخاصة .

الجلسة الرابعة

الهدف :

ان تعى الفتاة أهمية التطعيم ضد الحصبة والسّل ومواعيد التطعيم .

الأفكار الأساسية :

- ١ - طرق العدوى بالحصبة .
- ٢ - اعراض مرض السّل .
- ٣ - اهمية التطعيم .

الأدوات المستخدمة :

ملصق .



مدخل الجلسة :

الترحيب بالفتيات .

سوف نقوم باللعبة التالية للترفيه قبل بداية الجلسة :
تقسم البنات الى ثلاث مجموعات لعمل لعبة معهم، مجموعة تختار اسم ومجموعة ثانية نوع عمل والمجموعة الثالثة مكان . ثم يكونون جملة من اختيارهم فمثلا :

- مجموعة اختيار الاسماء تختار أسم : سامية .
 - مجموعة اختيار الأعمال تختار عمل : بتطبخ او تتطعم .
 - مجموعة اختيار الأماكن تختار مكان : فى الوحدة الصحية او فى الشارع .
- فتكون الجملة : سامية بتطبخ فى الشارع وهكذا .

أسئلة الاستفهام :

- ١ - مين تعرف طرق العدوى بالحصبة ؟
- ٢ - مين تعرف امتى يأخذ الطفل تطعيم الحصبة ؟
- ٣ - مين تعرف اعراض مرض السل ؟
- ٤ - امتى يأخذ الطفل تطعيم ضد السل ؟

أسئلة المناقشة :

- ١ - ايه هى طرق انتقال الحصبة ؟
- ٢ - ازاي نحى انفسنا من الحصبة ؟
- ٣ - ليه التطعيم ضد السل مهم ؟
- ٤ - ايه هى اعراض مرض السل ؟

النشاط :

عرض الملصقات .

الاستنتاج :

- ١ - السل مرض يصيب صدر الطفل ويخلى جسمه ضعيف ويفقد شهيته ونموه يتأخر وبعد مدة يكح دم وممكن يوصله للموت ، والسل مرض معدى ينتقل الى الآخرين .
- ٢ - والتطعيم ضد السل يأخذه الطفل وعمره من شهر الى ثلاث شهور .
- ٣ - الحصبة هى عبارة عن مرض يصيب الأطفال أو الكبار الذين لم يأخذوا التطعيم .

الأعراض :

- ١- طفح جلدى يملأ جسم الانسان .
- ٢- يبدأ برشح بسيط وكحة واحمرار العين وهو مرض شديد يؤدى الى الموت .

طرق العدوى :

تنتقل الحصبة عن طريق شخص مريض يعطس أمام شخص سليم ويجب الذهاب الى الطبيب فى حالة حدوث اى اعراض ويتطعم فى الشهر التاسع .

الجلسة الخامسة

الهدف

ان تتعرف الفتاة على اضرار الالتهاب الكبدى الوبائى وكيفية الوقاية منه .

الأفكار الأساسية :

- ١ - طرق العدوى بالالتهاب الكبدى (أ) .
- ٢ - طرق الوقاية من الالتهاب الكبدى (أ) .
- ٣ - طرق العدوى بالالتهاب الكبدى (ب) .
- ٤ - طرق الوقاية بالالتهاب الكبدى (ب) .

مدخل الجلسة

الترحيب بالفتيات .

أسئلة الاستفهام :

- ١ - ايه فائدة الكبد لجسم الانسان ؟
- ٢ - ايه اللى تعرفوه عن الالتهاب الكبدى الوبائى ؟
- ٣ - ايه هى انواع الالتهاب الكبدى الوبائى ؟
- ٤ - هل طبيعى ان فيه اطفال بتتولد عندها الصفراء ؟

أسئلة المناقشة :

- ١ - ايه هى طرق الاصابة بالالتهاب الكبدى الوبائى (أ) ؟
- ٢ - ايه هى طرق الوقاية من الالتهاب الكبدى الوبائى (أ) ؟
- ٣ - ايه هى طرق الاصابة بالالتهاب الكبدى الوبائى (ب) ؟
- ٤ - ايه هى طرق الوقاية من الالتهاب الكبدى الوبائى (ب) ؟
- ٥ - ماهى مواعيد التطعيم للوقاية من الالتهاب الكبدى الوبائى (ب) بالنسبة للاطفال ؟
وبالنسبة للكبار ؟

الاستنتاج :

الكبد عضو مهم وله دور ان يجهز الاكل فى الجسم بعد هضمه للاستفادة منه ويحفظ ويخزن السكريات ، ويفرز عصارة تساعد على هضم الدهون ويحجز السموم عن الجسم .

أنواع الإلتهاب الكبدى الوبائى :

- ١ - الالتهاب الكبدى الوبائى (أ) .
- ٢ - الالتهاب الكبدى الوبائى (ب) .

طريقة إنتقال العدوى بالإلتهاب الكبدى الوبائى (أ) :

- يدخل فيروس الكبد عن طريق الطعام والشراب الغير نظيف ويسبب الالتهاب الكبدى الوبائى (أ) .

الوقاية من الإلتهاب الكبدى الوبائى (أ) :

- ولكى نحى انفسنا من الالتهاب الكبدى الوبائى (أ) ضرورى نظافة الطعام والمشروبات وتغطيتها من الذباب .

طرق الإصابة بالإلتهاب الكبدى الوبائى (ب) :

- ١- نقل دم ملوث من شخص مريض الى آخر سليم .
- ٢- جروح بسيطة مثل - حلاقة - خرم الأذن .
- ٣- استخدام ادوات اسنان غير نظيفة .

طريقة إنتقال المرض :

- يدخل فيروس الكبد عن طريق الدم ويسبب الالتهاب الكبدى الوبائى (ب) .

طرق الوقاية من الإلتهاب الكبدى الوبائى (ب) :

- علشان نحى انفسنا من الالتهاب الكبدى الوبائى (ب) ضرورى التطعيم لان ليس له علاج وممكن يوصل الى الموت .
- مواعيد التطعيم للاطفال فى عمر شهرين واربعة شهور وستة شهور .
- مواعيد التطعيم للكبار يأخذوا التطعيم ثلاث مرات كل شهرين مرة .

الصفراء :

- شىء طبيعى ان بعض الاطفال عند ولادتهم يكون عندهم الصفراء لفترة قصيرة وهى لا تعتبر مرض .

الجلسة السادسة

الهدف :

أن تتعرف الفتاة على الأمراض التي تصيب الجهاز الهضمي وكيفية الوقاية منها .

الأفكار الأساسية :

- ١ - الأمراض التي تصيب الجهاز الهضمي نتيجة للعدوى .
- ٢ - طرق إنتقال العدوى .
- ٣ - طرق الوقاية والعلاج .

مدخل الجلسة :

ترحيب بالبنات .

أسئلة الاستفهام :

- ١ - ازاي النظافة بتحمينا من الامراض ؟
- ٢ - حد يعرف اعراض امراض الجهاز الهضمي ؟
- ٣ - ازاي نقدر نحمي نفسنا من الامراض دي ؟

أسئلة المناقشة :

- ١ - مين يعرف ايه هي الامراض اللي بتصيب الجهاز الهضمي ؟
- ٢ - ازاي بتنتقل لنا امراض الجهاز الهضمي ؟
- ٣ - نعمل ايه للشخص اللي يكون عنده مرض من امراض الجهاز الهضمي ؟

الاستنتاج :

- ١- أمراض الجهاز الهضمي هي :
الإسهال - النزلات المعوية - حمى التيفود - إلتهاب الكبد الوبائي (أ) - الدوسنتاريا
الأميبية - التسمم الغذائي .
- ٢- أسباب حدوث أمراض الجهاز الهضمي :
عدم النظافة - عدم غسل الخضروات التي تؤكل نية - عدم طهي اللحوم جيدا - عدم غلي اللبن .

٣ - أعراض أمراض الجهاز الهضمي :

- إنتفاخ البطن - إمساك - إسهال - فقدان للشهية - إرتفاع درجة الحرارة - قيء -
- صداع - هبوط عام بالجسم .

٤- الوقاية :

- غسل الأيدي بعد استخدام المراض .
- غسل الأيدي قبل الأكل وبعده .
- غسل الأيدي قبل تحضير الطعام .
- تغطية الطعام من الحشرات والذباب .
- غسل الخضروات والفاكهة التي تؤكل نية بالماء الجارى .
- طهى اللحوم جيدا .
- غلى اللبن .
- غسل الأواني جيدا .

الجلسة السابعة

الهدف :

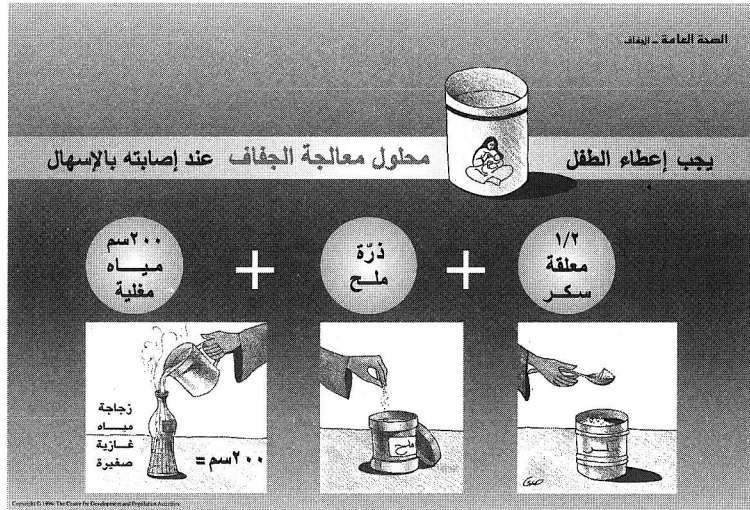
ان تتعرف الفتاة على اعراض الجفاف ومعالجته.

الأفكار الأساسية :

- ١ - اعراض الجفاف .
- ٢ - خطورة الجفاف .
- ٣ - درجات الجفاف .
- ٤ - طريقة عمل محلول معالجة الجفاف .

الأدوات المستخدمة :

ملصق .



مدخل الجلسة :

الترحيب بالفتيات .

أسئلة الاستفهام :

- ١ - مين تعرف يعنى ايه الجفاف ؟
- ٢ - ايه هي خطورة الجفاف ؟
- ٣ - بتعملوا ايه لما يكون فيه طفل عنده الجفاف ؟

أسئلة المناقشة :

- ١ - ايه هي اعراض الجفاف ؟
- ٢ - ايه هي درجات الجفاف ؟
- ٣ - ازاي نعمل محلول معالجة الجفاف ؟
- ٤ - الطفل لو عنده جفاف هل يأكل ؟ ولماذا ؟

النشاط :

القيام بعمل محلول معالجة الجفاف فى الفصل عملياً .

الأدوات المستخدمة :

كوب مياه مغلية - ١/٢ ملعقة سكر - ذرة ملح .

الاستنتاج :

١ - الجفاف :

هو فقدان الجسم كمية سوائل كبيرة مما يعرضه للموت .

٢ - أسباب الجفاف :

- الإسهال وهو عبارة عن سيولة فى البراز وزيادة عدد مرات التبرز .
- تغيير قوام البراز فيصبح سائل .
- قد يصاحب الإسهال قيء وارتفاع فى درجة الحرارة .

٣ - درجات الجفاف :

- جفاف بمعنى ان الطفل يتبرز برازاً مائياً عدة مرات .
- يتقيأ - أحياناً يفقد الشهية - نقص فى كمية البول - نقص فى الوزن وفى هذه الحالة يجب اخذ المحلول ، ثم الذهاب للطبيب .
- وفى حالات الجفاف الشديدة يكون رأس الطفل رخو (طرى) وعيناه غائرتان وجلده غير مرن (مكرمش) وفى حالة ظهور هذه الاعراض يجب الذهاب للطبيب فوراً .

٤ - طريقة عمل المحلول :

- على كوب مياه (ملىء زجاجة بيبسى) ووضع ذرة ملح و ١/٢ ملعقة سكر واعطاء الطفل كل ١/٤ ساعة ملعقة لان معدة الطفل صغيرة .
- يجب اعطائه المحلول بالاضافة الى الرضاعة واعطائه سوائل وخضروات مسلوقة وبطاطس مهروسة لكي يعوض الجسم السوائل التى فقدها .

الجلسة الثامنة

الهدف :

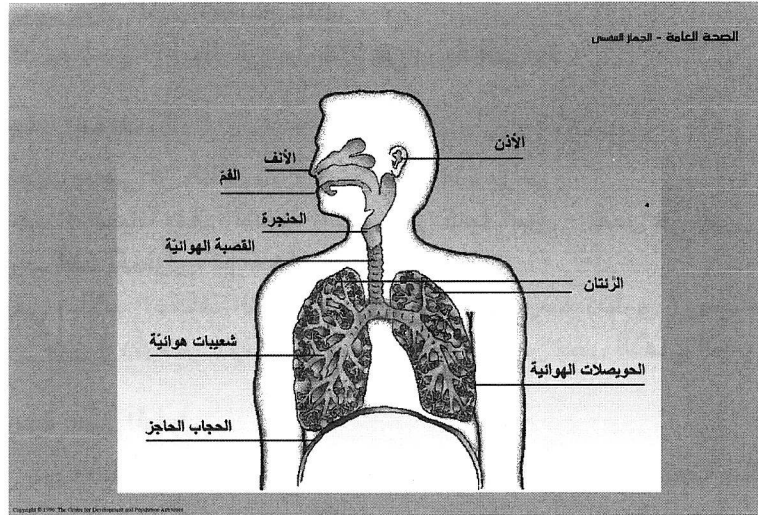
أن تتعرف الفتاة على تكوين الجهاز التنفسي ووظائفه داخل الجسم .

الأفكار الأساسية :

- ١ - تكوين الجهاز التنفسي .
- ٢ - دور الجهاز التنفسي في الجسم .

الأدوات المستخدمة :

ملصق .



مدخل الجلسة :

ترحيب بالفتيات .

أسئلة الاستفهام :

- ١ - مين تعرف يعنى إيه الجهاز التنفسي ؟
- ٢ - مين تعرف ايه فائدة الانف ؟ القصبة الهوائية ؟ الرئتين ؟

أسئلة المناقشة :

- ١ - مين تعرف يعنى ايه الجهاز التنفسى ؟
- ٢ - ايه فائدة الانف والحنجرة والأذن والقصبه الهوائية - والشعبتين الهوائيتين - الشعبات الهوائية - الحويصلات الهوائية والحجاب الحاجز ؟
- ٢ - إزاي نحافظ على سلامة الجهاز التنفسى ؟

النشاط :

كل فتاة ترسم الجهاز التنفسى كما هو موضح بالملصقة .

الأدوات المستخدمة :

- أقلام ملونة واوراق .

الاستنتاج :

- ١- دور الجهاز التنفسى :
 - هو المسئول عن دخول وخروج الهواء من جسم الانسان ويمتص الاكسجين الذى يساعد على حرق الطعام وهضمه .
- ٢- تكوين الجهاز التنفسى :
 - ١ - الأنف : تسمح بدخول وخروج الهواء ويوجد بها شعيرات لتنقية الهواء من الأتربة والغبار .
 - ٢ - الحنجرة : وهى مسئولة عن مرور الهواء فوق حبلين الصوت .
 - ٣ - الأذن : مسئولة عن عمل ضغط متساوى على جانبي طبلة الأذن .
 - ٤ - القصبه الهوائية : هى تسمح بمرور الهواء بين الأنف والرئتين وتدفع وترطب الهواء قبل دخوله الرئتين وبها شعيرات تنقى الهواء .
 - ٥ - الشعبتين الهوائيتين : توصيل الهواء من القصبه الهوائية الى كل رئة .
 - ٦ - الشعبات الهوائية : هى أنابيب صغيرة توزع الهواء على أجزاء الرئة .
 - ٧ - الحويصلات الهوائية : هى عبارة عن كيس صغير فى نهاية كل شعبيه هوائية منها يدخل الاكسجين الى الدم ويخرج ثانى اكسيد الكربون أثناء التنفس .
 - ٨ - الحجاب الحاجز : هو حاجز بين الصدر والبطن وله دور كبير فى عملية التنفس نتيجة الحركة من أعلى الى أسفل .

نهاية الجلسة :

الجلسة الجاية حناخذ أمراض الجهاز التنفسى ، كل واحدة تفكر إيه هى أمراض الجهاز التنفسى ؟

الصحة العامة

أمراض الجهاز التنفسي والوقاية منها

الجلسة التاسعة

الهدف :

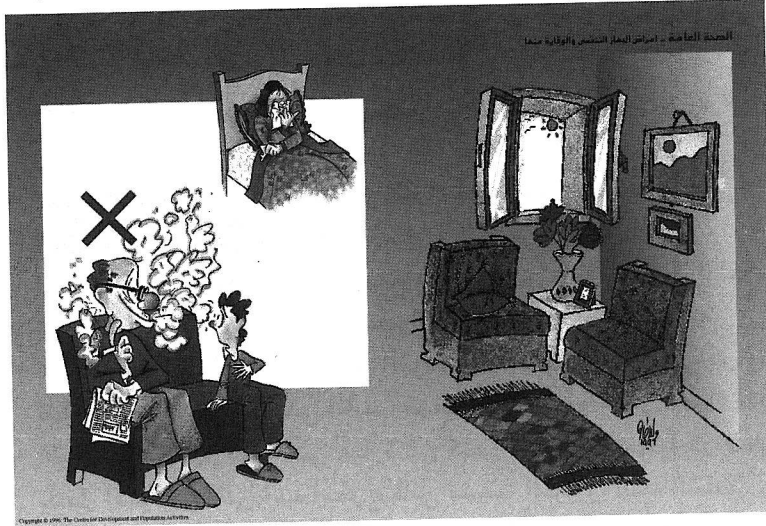
أن تتعرف الفتاة على أمراض الجهاز التنفسي وكيفية الوقاية منها .

الأفكار الأساسية :

- ١ - أمراض الجهاز التنفسي .
- ٢ - الوقاية من أمراض الجهاز التنفسي .

الأدوات المستخدمة :

ملصق .



مدخل الجلسة :

- ترحيب بالفتيات .
- مين فيكم فكرت في أمراض الجهاز التنفسي ؟

أسئلة الاستفهام :

- ١- إيه هي أعراض أمراض الجهاز التنفسي ؟
- ٢- نعمل إيه لما يكون واحد عنده مرض تنفسي ؟
- ٣- في أي فترات تزيد أمراض الجهاز التنفسي ؟

أسئلة المناقشة :

- ١ - إيه هي أسباب الإصابة بمرض الجهاز التنفسي ؟
- ٢ - إيه هي الأعراض الخطيرة اللي تدل على شدة المرض ؟
- ٣ - إيه هي طرق الوقاية من أمراض الجهاز التنفسي ؟

النشاط :

عرض الملصق .

الاستنتاج :

١- أمراض الجهاز التنفسي :

- الحساسية - الربو - رشح الأنف - الإلتهاب الرئوي

١ - الأعراض :

- الكحة - سرعة التنفس - تغير لون الرشح - تحرك الصدر بعمق - ارتفاع درجة الحرارة .

ب - سبب إنتشار هذه الأمراض :

- ١ - عدم التطعيم ضد الأمراض المختلفة وخاصة الدرن .
 - ٢ - الإمتناع عن الرضاعة الطبيعية .
 - ٣ - التزاحم فى الاماكن المغلقة .
 - ٤ - تلوث الهواء بمخلفات عادم السيارات والتدخين .
 - ٥ - سوء التغذية ونقص الفيتامينات وخصوصا (أ) و (ج) .
- فيتامين (أ) موجود فى الجرجير والملوخية والخس وفيتامين (ج) موجود فى البرتقال والليمون .
- ٦ - إنتشار امراض الجهاز التنفسي فى فترات معينه من السنة وخاصة فى فصل الشتاء .

ج - الأعراض الخطيرة التى تدل على شدة المرض :

- ١ - حدوث تشنجات للطفل .
 - ٢ - عدم قدرة الطفل على الرضاعة والشرب .
 - ٣ - سوء تغذية ونقص شديد فى وزن الجسم .
 - ٤ - حدوث صوت عالى مع التنفس أو صعوبه فى التنفس .
- فى حالة حدوث هذه الاعراض يجب الذهاب الى الطبيب .

٢- طرق الوقاية :

- ١ - التهوية الجيدة فى المنزل خاصة غرف النوم .
- ٢ - التغذية السليمة للطفل والرضاعة الطبيعية .
- ٣ - عدم التدخين بالمنزل أو الحجرات المغلقة أو أى مكان به أطفال .
- ٤ - استخدام مناديل عند الكحة والعطس والبصق وغليها جيدا .
- ٥ - عدم العطس بالجو والبصق على الأرض وخاصة بالمنزل .
- ٦ - البعد عن المصابين وعدم مخالطتهم بالأطفال عن طريق التقبيل .
- ٧ - البعد عن تيارات الهواء الباردة والبلل .

الجلسة العاشرة

الهدف :

أن تتعرف الفتاة على أمراض العيون وكيفية الوقاية منها .

الأفكار الأساسية :

- ١ - الرمذ الربيعى وأعراضه .
- ٢ - الرمذ الحبيبي وأعراضه .
- ٣ - طرق انتقال العدوى من أمراض العيون .
- ٤ - طرق الوقاية .

الأدوات المستخدمة :

ملصق - قصة مسجلة .



مدخل الجلسة :

سماع قصة طه حسين (الكاسيت) وسؤال الشابات فى القصة .

هدف القصة :

عدم استخدام الوصفات البلدية .

أسئلة الاستفهام :

- ١ - تفتكروا ايه الامراض اللى بتصيب العين ؟
- ٢ - ايه هى أنواع الرمذ ؟
- ٣ - مين فينا يعرف أزاى تنتقل العدوى ؟
- ٤ - فى أى وقت يصاب الناس بالرمذ ؟

أسئلة المناقشة :

- ١ - ايه هي أعراض الرمد الربيعي ؟
- ٢ - ايه هي أعراض الرمد الحبيبي ؟
- ٣ - ايه هي طرق الوقاية من أمراض العيون ؟
- ٤ - نعمل ايه لما يكون شخص عينه ملتهبة ؟

النشاط :

عرض الملصق .

الاستنتاج :

- يوجد التهاب ملتحمة غير معدى وهو ناتج عن دخول مادة مؤلمة للعين زى الصابون ، الاتربة ، الرمل .

١- الرمد الربيعي :

هو التهاب ملتحمة العين (الجزء الابيض بالعين) وهو موسمي بمعنى انه يحدث وقت تفتح الزهور .

- يوجد التهابات معدية نتيجة الاصابة بالميكروبات

أعراض الرمد الربيعي :

- تورم العين واحمرارها و وجود رغبة فى الهرش .
- إفرازات صديدية تؤدى الى ألم بالعين والتساقات .

٢ - الرمد الحبيبي :

عبارة عن حبيبات فى جفن العين .

أعراضه :

- ظهور حنوب صغيرة رمادية بالجفن .
- إحمرار العين ونزول دموع .
- عدم القدرة على فتح العين .
- الإحساس بالجفن انه ثقيل .
- ضرورى الذهاب الى الطبيب فى حالة ظهور هذه الاعراض .

٣ - طرق انتقال العدوى :

- عن طريق حك العين بأيدى غير نظيفة .
- عن طريق الذباب .
- عن طريق استعمال فوط او مناديل شخص مريض .

٤ - طرق الوقاية :

- ١ - النظافة أهم الطرق وهى نظافة الوجه والعين والايدي وجسم الانسان .
- ٢ - عدم استعمال اى اغطية او فوط او مناديل شخص مريض .
- ٣ - الاهتمام بنظافة الاماكن الموجودين بها من الذباب .

النشاط :

- عمل تطريز لمنديل لاستخدامه .
- الادوات المستخدمة : قطعة قماش - إبرة وخيط .

القصة المسجلة : طه حسين

طه : صباح الخير يا أمه .
 الأم : صباح النور يا طه . عامله ايه عينيك النهارده ؟
 طه : عينيا حارقاني قوى يا أمه . مش شايف بيها حاجه .
 الأم : طب لما يبجي ابوك خليه يوديك لعم اسماعيل الحلاق .
 الأخت : حرام يا أمه نوديه لعم اسماعيل مانوديه للدكتور أحسن .
 الأم : اسكتي انتي لما يبجي أبوكي ٠٠٠ دى حاجه سهله نحط له شوية ششم
 على عينيه وهى تخف .

(خبط على الباب)

الأم : مين ؟
 ابو أحمد : أنا أبو أحمد .
 الأم : اتفضل يا أبو أحمد .
 ابو أحمد : عامل ايه طه النهارده ؟ أخبار عينيه أيه ؟
 الأم : لسه تعبان . ماتروح تشوف عم اسماعيل الحلاق يبجي يشوف عينيه .
 ابو أحمد : حاروح أشوفه دلوقتي .

ابو أحمد : السلام عليكم .
 عم اسماعيل : وعليكم السلام .
 ابو أحمد : إزيك يا عم اسماعيل وازى أحوالك .
 عم اسماعيل : الحمد لله رب العالمين .
 ابو أحمد : والنبي عندنا طه عينيه واجعاه شوية ماتبجي تشوفه .
 عم اسماعيل : لا ألف سلامه لظه مال عينيه ؟
 ابو أحمد : والله عينيه واجعاه شوية وبعافيه .
 عم اسماعيل : باللا ياسيدى أنا جاي معك أه ، دى كلها شوية لبخه ويوم وللا اثنين
 ويصحى إن شاء الله .

ابو أحمد : يجعل ايديك فيها الشفا إن شاء الله .

(خبط على الباب)

الأم : مين ؟
 ابو أحمد : أنا أبو أحمد ومعايا عم اسماعيل الحلاق .
 الأم : اتفضل يا عم اسماعيل .
 عم اسماعيل : فين الشيخ طه ؟
 الأم : ايه موجود ايه ؟ كلم يا طه ؟
 طه : انا عينيا واجعاني قوى يا عم اسماعيل تشوفلى حل ليها ؟
 عم اسماعيل : ولا يهملك يا شيخ طه إن شاء الله حتصحى بعد يومين ؟
 طه : مش شايف بيها كويس .
 عم اسماعيل : ولا يهملك ... يا أم احمد .

- الأم : أيوه .
عم أسماعيل : هاتي لي حته خرقه من عندك .
الأم : اتفضل أهه .
عم أسماعيل : تعال ياشيخ طه .. أنا حظيت لك اللبخه علي عينيك ، وحاربطها لك يومين
وان شاء الله ياسيدي بعد يومين حتبقى زي الفل .
طه : وحشوف بيها كويس ؟
عم اسماعيل : ابوه طبعا علي طول .
(وبعد يومين - خبط علي الباب)
عم أسماعيل : سلام عليكم .
الأم : عليكم السلام .
عم اسماعيل : أزيك ياشيخ طه ؟
طه : انا عينيا حارقاني قوى ... مش فاتوا اليومين خلاص .
عم اسماعيل : تعال بس وربهاالسي ، تعال افك لك اللبخه وان شاء الله حتشوف علي
طول هيه شايف .
طه : مش شايف حاجه ، عينيا حارقاني قوى .
عم اسماعيل والأم : ماتشوف كويس .
طه : مش شايف يأمه .
الأم : يالهوى ابني إتعمى .
ابو أحمد : لا حول ولا قوة الا بالله .
طه : ده حتى الضى اللي كنت شايفه قبل كده راح ومش شايفه .
طه يصرخ : مش شايف حاجه .. خالص .
الأم : يالهوى الواد مش شايف حاجه .

الجلسة الحادية عشر

الأهداف :

- ١ - التعرف على كيفية الحفاظ على الأذن .
- ٢ - التعرف على كيفية الحفاظ على الأسنان .

الأفكار الأساسية :

- ١ - فائدة الأسنان .
- ٢ - كيفية الحفاظ على الاسنان .
- ٣ - كيفية الحفاظ على الاذن .

الأدوات المستخدمة :

ملصق .



مدخل الجلسة :

الترحيب بالفتيات .

أسئلة الإستفهام :

- ١ - ايه فائدة الاسنان ؟
- ٢ - إزاي نحافظ على أسنانتنا ؟
- ٣ - إزاي نحافظ على الأذن وماهى فائدتها ؟
- ٤ - فى حالة وجود وجع بالاسنان او بالأذن ماذا نفعل ؟

أسئلة المناقشة :

- ١ - إزاي نحافظ على اسناننا فى حالة عدم وجود فرشاة ؟
- ٢ - إزاي نحافظ على اسناننا حتى لا تنكسر أو تسوس ؟
- ٣ - ايه هى الأمراض التى تصيب الأذن ؟
- ٤ - إزاي نكتشف ان الطفل يشتكى من وجع فى الودان ؟

النشاط :

عرض الملصق .

الإستنتاج :

١ - فوائد الأسنان

- مضغ الطعام لسهولة هضمه .
- تساعد على الكلام .
- مظهر جميل للفم .

٢ - طرق الحفاظ على الاسنان :

- أ - غسل الأسنان بعد الأكل بالفرشاة والمعجون وفى حالة عدم وجودهم يمكن دلك الأسنان واللثة بأحدى الأصابع باستخدام مياه نقية لتنشيط الدورة الدموية .
- ب - استخدم الملح والكاربونات .
- ج - استخدام المسواك .
- د - التقليل من أكل الحلويات والمياه الغازية والشاى .
- هـ - يجب عدم كسر الأشياء الصلبة بالأسنان .
- و - عدم شرب شىء ساخن وبعده شىء مثلج لانه يؤثر على الأسنان .

٣ - فوائد الأذن :

- نسمع بها .

٤ - طرق الحفاظ على الأذن :

- نظافة الأذن بالماء والصابون للجزء الخارجى .
- عدم وضع أشياء صغيرة بالأذن لانها ممكن تؤثر على السمع .
- فى حالة وجود أى التهاب أو ألم بالأذن يجب الذهاب الى الطبيب فوراً .

أمراض الأذن :

- إلتهاب الأذن وتكوين صديد .

أعراضه :

- وارتفاع فى الحرارة .
- برد .
- أحمرار بالأذن .
- اسهال .

إكتشاف المرض :

- بكاء الطفل بشدة .
- بكاء الطفل عند شد أذنه .
- وضع يده خلف رأسه .

العلاج :

- مسح الأنف بمنديل نظيف .
- تنظيف الأذن بمنديل نظيف .
- ضرورى الذهاب الى الطبيب حال ظهور اعراض المرض .

الجلسة الثانية عشر

الهدف :

ان تتعرف الفتاة على طرق الوقاية من الامراض الجلدية : الدم - القروح - الجرب - التينيا - حكة القمل .

الأفكار الأساسية :

- ١ - أعراض الدم وعلاجه .
- ٢ - أعراض القروح الصغيرة وعلاجها .
- ٣ - أعراض الجرب وعلاجها .
- ٤ - أعراض التينيا وعلاجها .
- ٥ - أعراض حكة القمل وعلاجها .

الأدوات المستخدمة :

ملصق .



مدخل الجلسة :

الترحيب بالفتيات .

أسئلة الاستفهام :

- ١ - ما هي فائدة الجلد لجسم الانسان ؟
- ٢ - ما هي الأمراض التي تصيب الجلد ؟
- ٣ - ما هي طرق العدوى بالأمراض الجلدية ؟

- ٤ - كيف تعالجى الدمل والقروح الصغيرة ؟
- ٥ - ايه هو الجرب ؟ شكله ايه ؟
- ٦ - اين يظهر الجرب ؟
- ٧ - التتيا شكلها ايه ؟
- ٨ - ازاي نتخلص من القمل ؟

أسئلة المناقشة :

- ازاي نعالج القروح الصغيرة ؟
- ازاي نعالج الدمل والخراج ؟
- ماهى طرق الوقاية من الجرب والتتيا ؟
- ازاي نعالج حكة القمل ؟
- ايه هى اسباب الاصابة بالجرب ؟

النشاط :

عرض الملصق .

الاستنتاج :

جلد الانسان هو الذى يحمى الجسم من اضرار كثيرة وهو الذى ينقل الى الجسم الاحساس بالحرارة والبرودة واللمس والحس ويحفظ حرارة جسم الانسان الداخلية فى مستوى معين .

١ - الأمراض الجلدية وأعراضها :

- ١ - الدمل والخراج عبارة عن اماكن ملتهبة بالجلد تحتوى على صديد وهى مؤلمة .
- ب - القروح الصغيرة نتيجة قرص حشرة ثم تلتهب مكان القرص وتسبب هرش .
- ج - الجرب تسببه حشرة صغيرة تخترق الجلد وتسبب احساس بأكلان شديد ثم تسبب هرش حاد وتكون مجرد بقع وهى ضارة بالجسم وتظهر تحت الأبط والأصابع وثنايا الجسم .
- د - التتيا بقع بيضاء أو ملونة تظهر فى أجزاء مختلفة من الجسم تظهر صغيرة ثم تزيد وتملأ الجسم .
- هـ - حكة القمل تسببها حشرة صغيرة تعيش فى الشعر الغير نظيف وتسبب حكة هرش مؤلم والتهابات وهى تعدى الآخرين عن طريق استخدام أدوات شخص مصاب أو الجلوس بجانبه .

٢ - طرق الوقاية والعلاج :

- أ - الدمل والخراج : يعالج بالنظافة وكمدات مياه ساخنة عدة مرات كل يوم والكشف عند الطبيب .
 - ب - القروح الصغيرة : تعالج بالنظافة وتطهير أماكن القروح .
 - ج - الجرب :
- يعالج بالنظافة عن طريق الاستحمام يوميا واستخدامليفة لدلك الجسم وتنشيف الجسم بقطعة أو قماشة نظيفة .
- غلى كل الملابس يوميا ووضع بنزائين مخفف على الجسم ماعدا الوجه ثم يعرض على الطبيب .

الصحة العامة

- د - **التنظف** : النظافة عن طريق حمام يومي مع غسل ملابس المصاب منفصلة عن ملابس باقي افراد الأسرة والذهاب الى الطبيب .
- هـ - **حكة قمل الرأس** : علاجها نظافة يومية للرأس وغسلها بالماء والصابون وتمشيط الشعر جيدا .

طرق الوقاية من الأمراض الجلدية :

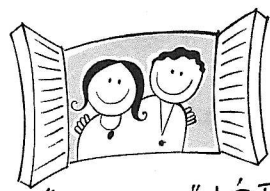
- ١ - الاهتمام والحفاظ على نظافة الجسم بالماء والصابون .
- ٢ - عدم استعمال ملابس او قوط المريض .
- ٣ - غلى الملابس وأغطية الفراش والقوط جيدا .
- ٤ - الفصل بين حياة الانسان والحيوان فى معيشتهم .
- ٥ - تهوية الفراش والمنزل .
- ٦ - عدم الالتصاق بجسم المريض .
- ٧ - الاكتشاف المبكر لحالات الاصابة وسرعة علاجها .

النشاط :

عمل ليفة للاستحمام بخيوط بلاستيك عدد (٤) بكرة + ابرة كروشيه ،
أو عمل ليفة من ليف النخيل .

الأدوات المستخدمة :

ليف - بكر بلاستيك - ابرة كروشيه .



· آلاؤ جیہیؤ ·

الجلسة الثالثة عشر

الهدف :

- أن تتعرف الفتاة على طرق الوقاية من الديدان التي تصيب الجسم عن طريق الأكل .

الأفكار الرئيسية :

- أنواع الديدان التي تنتقل عن طريق الأكل .
- طرق العدوى .
- طرق الوقاية .

الأدوات المستخدمة :

- ملصق .



مدخل الجلسة :

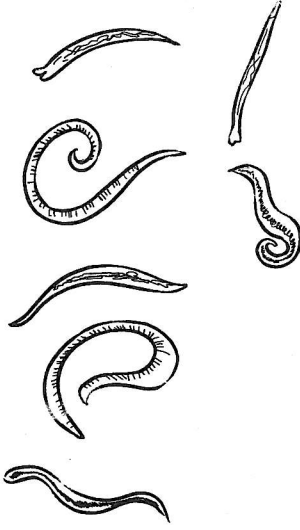
- الترحيب بالفتيات .

أسئلة الإستفهام :

- ١ - مين يعرف ايه هي الديدان التي تصيب الانسان عن طريق الأكل ؟
- ٢ - ايه هي الاماكن التي تعيش فيها الديدان ؟
- ٣ - ايه هي طرق العدوى بالديدان ؟

أسئلة المناقشة :

- ايه هي دودة الاسكارس والشريطية ؟
- ايه هي دودة الدبوسية والاميبا المسببة للدوسنتريا ؟
- ايه هي أعراض الأصابة بهذه الديدان ؟
- ايه هي طرق الوقاية ؟



النشاط :

عرض الصور الديدان وشرحها .

الاستنتاج :

الديدان التي تنتقل عن طريق الأكل هي :

- دودة الاسكارس « ثعبان البطن » .
- الدودة الشريطية .
- الدبوسية .
- الاميبا المسببة للدوسنتريا .

١- دودة الاسكارس « ثعبان البطن »

تعرف باسم ثعبان البطن لأنها تشبه الثعبان وهي تعيش وتستقر في الامعاء الدقيقة وتتغذى بأى غذاء يصل الى الانسان وطولها ٤٠ سم .

طرق العدوى :

أكل نباتات أو خضروات نيئة وغير مفسولة جيدا بالماء النظيف .

أعراض الاصابة بالمرض :

- ١ - اضطراب في الهضم .
- ٢ - انتفاخ والام بالبطن .
- ٣ - ضعف عام - هزال - فقر فى الدم .
- ٤ - سهولة الاصابة بالنزلات الشعبية والسعال .
- ٥ - احيانا تظهر أعراض حساسية وهرش .

طرق الوقاية :

- ١ - استخدام مرحاض (دورة المياه) عند التبرز وغسل الايدي بعد استخدامه .
- ٢ - غسل الخضروات جيدا .
- ٣ - النظافة الشخصية غسل الايدي قبل وبعد تناول الطعام .

٢- الديدان الشريطية

هي ديدان على شكل شريط رفيع مقسم الى عدد كبير من العقل تلتصق بالامعاء طولها من ١٠ - ١٢ متر .

طرق العدوى :

أحيانا تأكل الحيوانات اعشاب بها براز انسان مصاب فتدخل جسم الحيوان وينتقل الى جسم الانسان عن طريق أكل لحم الحيوان المصاب الغير مطهية جيدا .

الأعراض :

ضعف عام - آلام بالبطن - فقر دم - وسوء هضم - براز به دم .

طرق الوقاية :

- ١ - تقطيع اللحوم قطع صغيرة وطهيها جيدا .
- ٢ - عدم ترك الماشية تأكل من فضلات الانسان .
- ٣ - التبرز فى المراض (دورة المياه) او مكان بعيد ويردم .
- ٤ - غسل الايدي بعد استخدام المراض (دورة المياه) .

٣ - الدودة الدبوسية

تعرف باسم الدودة الرفيعة (دودة المش) تعيش بالامعاء الغليظة وقنوات الشرج .

طرق العدوى :

- ١ - عن طريق أكل طعام غير نظيف .
- ٢ - نتيجة عدم غسل الأيدي بعد استخدام المراض (دورة المياه) .
- ٣ - نتيجة الهرش فى مكان فتحة الشرج المصابة بالديدان .

أعراض الإصابة :

- ١ - اعراض الاصابة تظهر خصوصا بالليل .
- ٢ - هرش والتهابات بفتحة الشرج واحيانا تصيب الاطفال بأعراض عصبية مثل التهيج وقد تسبب تبول لا إرادى للطفل .

طرق الوقاية :

- ١ - غسل الأيدي بالماء والصابون بعد استخدام المراض (دورة المياه) .
- ٢ - قص الاظافر ونظافتها .
- ٣ - غلى الملابس والمفروشات والعناية بنظافة المصاب بصفة مستمرة .

٤ - الأميبا المسببة للدوسنتريا

وهى تعيش بالامعاء الغليظة وتسبب دوسنتريا حادة .

طرق العدوى :

- الطعام المعرض للذباب والحشرات .
- عدم غسل الخضروات والفاكهة التى تؤكل نيئة .

الأعراض :

آلام حادة بالبطن مع اسهال وتغنية ونزول دم ومخاط ابيض فى البراز .

الوقاية :

- غسل الأيدي جيدا بعد استخدام المراض (دورة المياه) .
- غسل الأيدي قبل وبعد الاكل .
- تغطية الطعام من الحشرات والذباب .
- استعمال مياه نقية ونظيفة ومغلية فى تجهيز الطعام .



· 0 4 1 0 1 0 ·

الجلسة الرابعة عشر

الهدف :

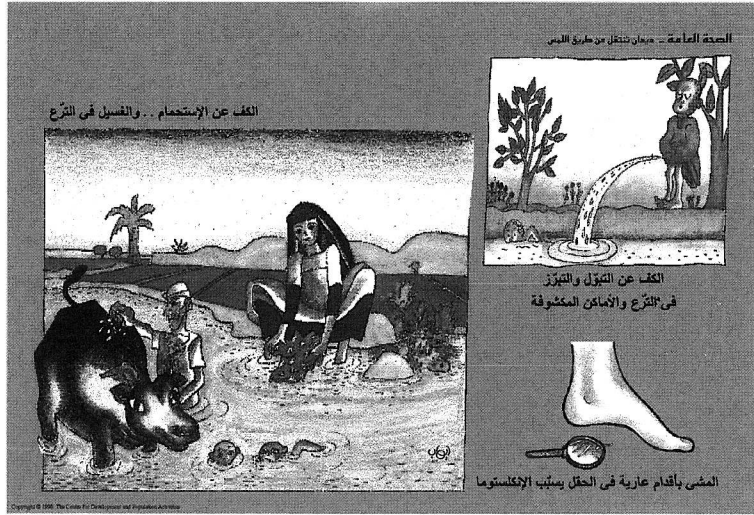
أن تتعرف الفتاة على طرق الوقاية من الديدان التي تنتقل عن طريق اللمس .

الافكار الأساسية :

- امراض واعراض ديدان البلهارسيا والوقاية منها .
- امراض واعراض ديدان الانكلستوما والوقاية منها .

الأدوات المستخدمة :

ملصق .



مدخل الجلسة :

الترحيب بالفتيات .

أسئلة الاستفهام :

- ١ - مين فاكر أسماء الديدان التي تنتقل للإنسان عن طريق الأكل ؟
- ٢ - حد يعرف أسماء الديدان التي بتصيب الإنسان عن طريق اللمس ؟
- ٣ - حد يعرف الأضرار التي تسببها دودة البلهارسيا ؟
- ٤ - حد يعرف الأضرار التي تسببها دودة الانكلستوما ؟
- ٥ - اين تعيش هذه الديدان ؟

أسئلة المناقشة :

- ١ - ايه هى طرق الوقاية من الاصابة بدودة الانكستوما ؟
- ٢ - ايه هى طرق الوقاية من الاصابة بدودة البلهارسيا ؟
- ٣ - ازاي نعرف ان الشخص مصاب بالانكستوما ؟
- ٤ - ازاي تعالج الشخص المصاب بديدان البلهارسيا ؟

النشاط :

عرض الملصق ..

الاستنتاج :

أنواع الديدان التى تنتقل عن طريق اللمس :

- ١- البلهارسيا .
- ٢- الانكستوما .

١ - البلهارسيا

ديدان تعيش فى جسم الانسان وتبيض ويخرج بيضها مع بول أو براز الشخص المصاب الذى يتبرز فى الترع فتكون القواقع وتخرج منها ديدان وتلتصق بجسم الشخص الذى ينزل التربة وهى تستقر فى الجهاز البولى وأحشاء البطن .

الأعراض :

نزول دم مع بول أو براز المريض .
حدوث مضاعفات فى حالة البلهارسيا البولية مثل التهاب الجهاز البولى .
ظهور حصوات بالكلى والحالب والمثانة .
آلام بالظهر .
تضخم بالكليتين يؤدى الى فشل كلوى وسرطان بالمثانة .

المضاعفات فى حالة البلهارسيا المعوية :

تضخم الطحال .
تليف الكبد .
دوالى المرىء اللى يسبب نزيف .

كيفية إكتشاف المرض :

تحليل البول والبراز .
الذهاب الى الطبيب لوصف العلاج المناسب له .

طرق الوقاية :

عدم استعمال المياه الراكدة فى الاستحمام أو غسل الملابس والأوانى .
تجفيف الجسم مباشرة بعد تعرضه لمياه راكدة .

٢ - الإنكلستوما

ديان رقيقة طولها ١ سم تتغذى على دم الانسان وتسبب نزيف فى امعائه وتخرق الجلد عندما يمشى حافى القدمين وهى موجودة بالأتربة الرطبة .

أعراضها :

- . ضعف عام .
- . فقر دم .
- . فقدان الشهية .
- . تأخر بالنمو .
- . إضطرابات الجهاز الهضمى .
- . ضعف بالقلب .

الوقاية :

- . ارتداء حذاء أو شيشب أثناء المشى .
- . استخدام المراض (دورة المياه) وغسل الأيدى بعد استخدامه .
- . منع لعب الأطفال بالطين .

العلاج :

- . الذهاب الى الوحدة الصحية للعلاج .



· آفلاؤ جیپو ·

الجلسة الخامسة عشر

الهدف

أن تتعرف الفتاة على أضرار التدخين وتأثيره على الصحة .

الأفكار الأساسية :

- ١ - أضرار التدخين .
- ٢ - أخطار التدخين .
- ٣ - الوقاية من الإصابة بالامراض التي يسببها التدخين .

الأدوات المستخدمة :

ملصق .



مدخل الجلسة :

الترحيب بالفتيات .

أسئلة الاستفهام :

- ١ - تفكروا ليه الناس بتدخن ؟
- ٢ - إيه اللي بتلاحظوه على الشخص اللي بيدخن ؟
- ٣ - إيه هي الأضرار اللي يسببها التدخين ؟

أسئلة المناقشة :

- ١ - إزاي نحى نفسنا من أمراض التدخين ؟
- ٢ - إزاي بيتأثر جنين الام الحامل بالتدخين ؟
- ٣ - إيه هى أضرار التدخين على السيدة الحامل ؟

الاستنتاج :

- ١ - كل عام يتوفى ٣ ملايين شخص فى العالم ، أى تحدث حالة وفاة واحدة كل ١٠ ثوانى .
- ٢ - سوف تزيد نسبة الوفاة وخاصة بين المراهقين على مدى السنوات القادمة لتصل الى وفاة ١٠ ملايين سنويا .
- ٣ - من المعروف أن التدخين عادة سيئة تؤثر على صحة المدخن أو من يخاطونه أو يجلسون معه .

أ - أخطار التدخين :

- ١ - يؤدى التدخين الى السعال .
- ٢ - إنقباض الشعب الهوائية وزيادة البلغم .
- ٣ - حساسية فى الصدر ويسبب الربو .
- ٤ - يؤثر على الجهاز العصبى (رعشة فى اليد مع عدم التركيز) .
- ٥ - يسبب سرطان الرئة لأنه يحتوى على غازات وكمية من القطران .
- ٦ - يسبب أمراض القلب مثل إنسداد الشرايين وحدوث جلطة فى شرايين القلب .

ب - أضرار التدخين على الحامل :

- ١ - إجهاض (السقط) .
- ٢ - نقص وزن المولود .
- ٣ - نقص نمو الطفل مستقبلا .
- ٤ - ولادة أطفال موتى .
- ٥ - وفاة الطفل المولود فجأة .
- ٦ - إصابة الطفل بأمراض الجهاز التنفسى (التهاب شعبى - زكام - التهاب رئوى) .
- ٧ - حدوث تشوهات خلقية للطفل .

ج - الوقاية من الامراض التى يسببها التدخين :

- ١ - إبعاد الاطفال والامم الحامل عن الامكان التى بها مدخنين .
- ٢ - عدم تدخين الكبار أمام الصغار لأنهم قدوة لهم .
- ٣ - عدم التدخين فى الأماكن المغلقة والمواصلات العامة .
- ٤ - الإهتمام بالتربية السليمة للطفل وعدم مخالطتهم بأصدقاء السوء .

الجلسة السادسة عشر

الهدف

أن تتعرف الفتاة على أعراض الإدمان وأضراره .

الأفكار الأساسية :

- ١ - أسباب إنتشار الإدمان بين الناس وكيفية التعرف على المدمن .
- ٢ - أعراض الإدمان .
- ٣ - أضرار الإدمان .
- ٤ - طرق الوقاية من الإدمان .

الأدوات المستخدمة :

ملصق .



مدخل الجلسة :

الترحيب بالفتيات .

أسئلة الاستفهام :

- ١ - مين يعرف إيه إدمان ؟
- ٢ - إيه هو المخدر ؟
- ٣ - إيه تأثير المخدر على الجسم ؟
- ٤ - إزاي نتعرف على الشخص المدمن ؟

أسئلة المناقشة :

- ١ - إيه هي أعراض اللي بتظهر على المدمن نتيجة لتناوله المخدرات ؟
- ٢ - إيه هي أسباب إنتشار الإدمان بين الناس ؟
- ٣ - إزاي نحى نفسنا والآخرين من الوقوع فى الإدمان ؟
- ٤ - فى حالة ظهور أعراض الإدمان على أى شخص إيه اللي نعمله معاه ؟

الاستنتاج :

المخدر : هو عبارة عن مادة طبيعية أو صناعية تدخل جسم الإنسان وتغير فى تصرفاته ووظائفه ولها نتائج خطيرة على الصحة الجسدية والنفسية .
الإدمان : هو حالة تسمم مستمرة فى الجسم ناتجة عن الإستعمال المتكرر للمخدرات .

أ - كيفية التعرف على المدمن :

- ١ - يكون فى حالة هزال وضعف .
- ٢ - عدم الانتظام فى أوقات النوم .
- ٣ - فقدان الشهية .
- ٤ - قلة التركيز .
- ٥ - تغيرات مزاجية فجائية من حالة إنطواء الى حالة ثورة الى حالة ضحك بدون مبرر .
- ٦ - صرف الدخل على شراء المخدرات مما يسبب مشاكل أسرية .

ب - الأعراض :

- الأعراض الجسمية تظهر فى حالة قلة المخدر (أو انسحابه) من جسم المدمن :
- ١ - إسهال شديد متكرر دون سبب .
 - ٢ - رشح واحتقان بالأنف .
 - ٣ - تغير فى شكل حدقة العين واحمرار ودموع بالعين .
 - ٤ - ألم بالعضلات والعظام .
 - ٥ - ظهور رعشة بالجسم .
 - ٦ - تشنجات وفقدان إتران .
- وفى حالة حدوث هذه الأعراض يجب التوجه الى مراكز الأدمان أو الطبيب .

ج - أسباب انتشار الإدمان بين الناس :

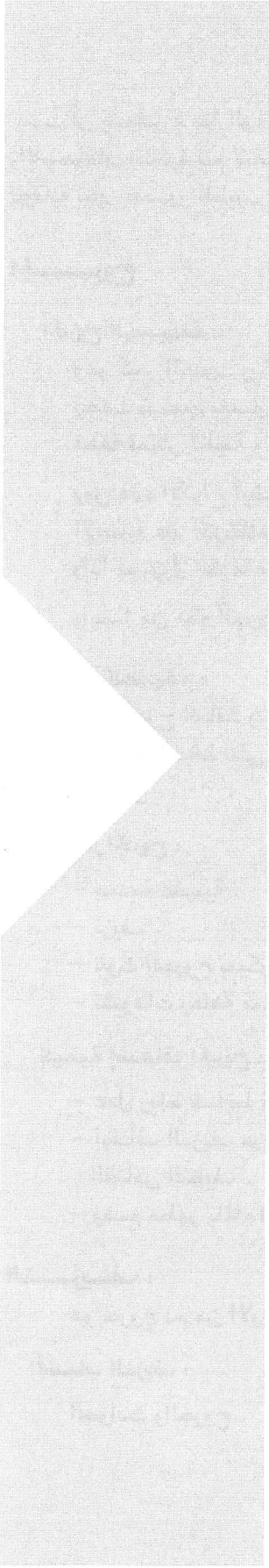
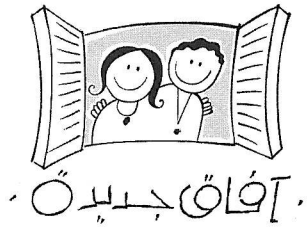
- ١ - بسبب الإثارة وتقليد الشباب لغيرهم .
- ٢ - وجود وقت فراغ كبير للشباب .
- ٣ - توجد بعض الشائعات ان الإدمان يؤدى الى راحة الانسان وسعادته ولكنها غير حقيقية .

د - طرق الوقاية من الإدمان :

- ١ - النصح والتوجيه .
- ٢ - متابعة ورعاية الاسرة للأبناء والبنات .
- ٣ - معرفة أصدقاء الأبناء والبنات الذين يعاشرونهم .
- ٤ - توعية الجيل الجديد على اضرار الادمان والمخدرات .
- ٥ - تشغيل طاقة الشباب بالرياضة للترفيه وشغل أوقات الفراغ .

أسئلة مراجعة وحدة الصحة العامة :

- ماهى طرق الوقاية من الامراض ؟
- كيف نحافظ على صحتنا من الامراض المعدية ؟



الإسعافات الأولية

يجب أن يتوفر فينا الوعي والمعرفة للتعامل مع الحالات المصابة في الحوادث والأمراض ، والإسعافات خطوة تتم لإنقاذ شخص مصاب حتى لا تتضاعف الحالات المصابة ، ولتوفير بعض الوقاية لحين حضور الطبيب .

الجروح

الجروح البسيطة :

وهو كثير الحدوث ويكون سطحي ويحتاج أكثر من علاج عادي ويأخذ له حقنة تيتانوس حتى لا يحدث تسمم ويغسل الجرح بالماء والصابون لمدة دقيقة ، ثم يغطى الجرح بواسطة شاشة أو قطعة قماش نظيفة .

ومن هذه الأنواع أيضا ما يسمى بالكدمة وهي تجمع دموى تحت الجلد ، وينتج هذا النوع من الإصابة عند الإرتطام بأجسام صلبة ، ويحتاج الى تدليك مكان الكدمة بالماء البارد وفي الحال . وإذا لم تزول الكدمة يدلك مكانها بالماء الدافىء بعد فترة .

وأیضا من هذه الجروح هي الجرح القطعى ، الجرح المتهتك ، الجرح الوخذى .

الجروح العميقة :

وهو الجرح النافذ ويجب فيه أن يذهب الى الطبيب ويحتاج الى تغطية مكان الجرح بشاش نظيف ويضغط على الجرح حتى يتوقف النزيف ومن الضروري أن يأخذ المصاب حقنه تيتانوس .

أخطار الجروح :

- صدمة عصبية .
- نزيف .
- تلوث الجروح بميكروب التيتانوس .
- تشوهات وعاهة مستديمة .

كيفية إسعاف الجروح :

- عمل رباط ضاغط لتقليل كمية النزيف .
- إيقاف النزيف عن طريق رفع الجزء المجرور الى اعلى ويضغط على الجرح بقطعة من القماش النظيف .
- وضع مطهر بالماء لتنظيف الجرح أو بالماء والصابون .

النزيف :

هو خروج دم من الأوعية الدموية .

أسباب النزيف :

الحوادث والجروح .

أنواع النزيف :

- نزيف درجة أولى يحدث بعد الإصابة مباشرة .
- نزيف درجة ثانية يحدث بعد ٤ أيام من الإصابة .
- نزيف درجة ثالثة يحدث بعد عشرة أيام من إجراء العملية .

أخطار النزيف :

- حدوث ضعف عام (فقر دم - أنيميا) .
- حدوث صدمة .

كثرة النزيف تسبب :

- إصفرار الوجه .
- كثرة العرق .
- سرعة فى النبض .
- إنخفاض ضغط الدم .
- شعور بالقيء .
- إنخفاض فى درجة الحرارة .
- قلق المصاب .

كيفية إيقاف النزيف :

- الضغط المباشر على مكان النزيف بواسطة قطعة قماش نظيف .
- الضغط على الجزء المصاب بالنزيف .
- ربط الجزء المصاب بقطعة قماش نظيفة لحين الذهاب الى المستشفى .
- رفع الجزء المصاب الى اعلى (اعلى من مستوى القلب) .

الحروق والكسور

أولاً : الحروق :

أنواع الحروق :

- أ - درجة أولى : هو حرق بسيط سطحى ولعلاجه تضع الجزء المصاب فى ماء بارد أو مثلج لمدة ٥ دقائق .
- ب - درجة ثانية : وهو الحرق الذى يصاحبه فقاقيع وعلينا عدم فتحها و الذهاب الى المستشفى .
- ج - درجة ثالثة : وهو حرق شديد يصل إلى الأنسجة وهو أخطر الأنواع ، تلف الحروق بقماش ويذهب الى المستشفى .

لتجنب حدوث الحروق يتبع التالى :

- لا بد من حماية الأطفال من حوادث المواقد ومصادر اللهب والكهرباء .
- حفظ الكبريت والسجائر عن متناول أيدي الأطفال .
- إبعاد الأطفال عن المطبخ .
- تجنب لبس الملابس ذات الألياف الصناعية .
- وجود أماكن الطهى فى أماكن جيدة التهوية .
- التأكد من غلق البوتاجاز أو الموقد قبل النوم .

الإسعافات الأولية

- إصلاح البوتاجاز أو الموقد إذا كان به عيب .
- وضع الموقد فى أماكن مرتفعة وبعيدة عن الأطفال .
- لابد من التأكد من سلامة الكهرباء (أن يكون السلك مغلف) .
- تركيب فيشة الكهرباء والأكباس فى أماكن مرتفعة وبعيدة عن متناول أيدي الأطفال .

ثانياً : الكسور :

- لابد من وضع الشخص المصاب بالكسور فى مكان دون تحريكه و عدم محاولة ثنى الجزء المكسور ، وحتى لا يتضاعف الكسر لابد من وضعه فى مكان ثابت من الجسم .
- تعمل جبيرة من الخشب أو الكرتون .
- لابد من الذهاب الى المستشفى .

التسمم والاختناق

أولاً : التسمم

هو من الحالات التى تسبب ضرر للجسم .

أنواعها :

- ١ - تسمم عن طريق الطعام .
- ٢ - تسمم عن طريق الأدوية .
- ٣ - تسمم من الجاز والبوتاس .

الإسعافات الأولية فى حالة حدوث تسمم :

- ١ - فى حالة تسمم الطعام يجب إعطاء المصاب ماء فاتر به ملح حتى يتقيأ .
- ٢ - فى حالة تسمم الأدوية يجب الذهاب الى المستشفى فوراً مع أخذ عينه من الدواء .
- ٣ - فى حالة تسمم البوتاس / الجاز يجب عدم إعطاء المصاب أى شئ عن طريق الفم حتى لا يتقيأ لأن ذلك يسبب له ضرراً .

ملاحظة يجب أخذها فى الاعتبار :

- أ - فى حالة إنسكاب جاز على البشرة يجب وضع كميات ماء على الجزء اللى انسكب عليه الجاز .
- ب - إذا انسكب بوتاس على البشرة لابد من وضع ماء فاتر على المكان المصاب بكميات كبيرة .

الوقاية من التسمم :

- ١ - عدم إستخدام العبوات الفارغة من المبيدات الحشرية فى الأكل أو الشرب .
- ٢ - عدم ترك الطعام معرض للهواء أو غير مغطى .
- ٣ - وضع الأدوية فى مكان بعيد عن متناول الأطفال .
- ٤ - حفظ المواد السامة مثل البوتاس / الجاز / المبيدات الحشرية / الأدوية الخ بعيد عن متناول الأطفال .
- ٥ - عدم تعبئة البوتاس / الجاز فى زجاجات الشرب الفارغة .

ثانياً : الإختناق

يحدث نتيجة وجود شئ في القصبة الهوائية يسد ممر الهواء .

إذا حدث إختناق لشخص يجب عمل التالي :

- ١ - لو حدث الإختناق لشخص كبير يجب الضغط على المعده (اسفل الصدر) فيخرج الشئ الغريب .
- ٢ - لو حدث الإختناق لشخص صغير (طفل) لازم نجعل راسه تحت ورجليه فوق ونضغط بين كتفيه فيخرج الشئ الغريب .
- ٣ - في حالة وقف التنفس نعمل تنفس صناعي (قبلة الحياة) : بأن نسد أنفه وننفخ في فمه شوية شوية حتى يرتفع صدره وينخفض وتكرر ذلك عدة مرات حتى يفيق .

اللدغات السامة والسعار (داء الكلب)

أولاً : لدغ العقرب والثعبان يسبب التسمم

الإحتياطات الواجبة عندما يلدغ شخص بلدغة العقرب أو الثعبان :

- أ - ربط الجزء المصاب من أعلى اللدغة .
- ب - عمل جرح طولي مكان اللدغة ويقوم المنقذ بمص الدم أكثر من مرة ويصق عقب اللدغة مباشرة .
- ج - يتم نقله إلى الوحدة الصحية لأخذ المصل المناسب فوراً .

ولكى نتجنب الإصابة باللدغات يجب أن نتبع التالي :

- ١ - عدم نوم الأطفال على الأرض .
- ٢ - إرتداء الأحذية .
- ٣ - سد الشقوق الموجودة بالمنزل بالطين .

ثانياً : السعار (داء الكلب)

الأعراض :

- زيادة شراسة الحيوان المصاب .
- ظهور علامات الجنون في تصرفات الحيوان .
- نزول اللعاب دون توقف مع استمرار البول .
- توقف الحيوان عن الأكل واشرب .
- موت الحيوان خلال ساعات .

ينتقل المرض من الحيوان الى الإنسان عن طريق عقر الكلاب (عض الكلاب) المصابة للإنسان أو لحيوان آخر .

وينتقل للإنسان عن طريق أكله لحوم حيوانات مصابة بالسعار .

الوقاية منه :

- القضاء على الكلاب المصابة .
- تحصين الكلاب .
- إذا أصيب الإنسان من عضة حيوان مصاب لابد من العلاج بالوحدة الصحية .

الصعق الكهربائي والإغماء

أولا : الصعقة الكهربائية :

وهي عبارة عن ماس كهربائي يصيب الإنسان أو الحيوان .

أسبابه :

- ملامسة سلك كهرباء مكشوف .

إذا تعرض الإنسان لماس أو صعق كهربائي يجب مراعاة الآتي :

- ١ - فصل التيار الكهربائي من المكان كله .
- ٢ - عدم لمس المصاب حتى لا ينتقل التيار الكهربائي للمنقذ .
- ٣ - عدم سكب ماء في المكان لأن الماء موصل للكهرباء .
- ٤ - استخدام عازل خشبي أو بلاستيك لإبعاد المصاب .
- ٥ - إخطار المستشفى .

طرق الوقاية :

- ١ - عدم ترك سلك كهربائي مكشوف .
- ٢ - عمل صيانة باستمرار للكشف على الأجهزة الكهربائية والتوصيلات .
- ٣ - عمل البرايز والفيشات في مكان مرتفع على الحائط بعيد عن متناول الأطفال .
- ٤ - تصليح الأكياس المكسورة وعدم إهمال إصلاحها .
- ٥ - تجنب وصول الماء إلى الاسلاك والأكياس وخصوصا في الغسالات والثلاجات لأن الماء ينقل الكهرباء .

ثانيا : الإغماء :

وهو فقدان الوعي والغيبوبة .

ويكون فقدان الوعي نتيجة للتالي :

- ١ - هبوط نتيجة جهدا كبيرا .
 - ٢ - انخفاض مفاجيء في ضغط الدم .
 - ٣ - الآلام الشديدة .
 - ٤ - الإنفعالات الشديدة .
- وسرعان ما يرجع الشخص إلى وعيه .

ثالثا الغيبوبة :

وهي الحالة الخطيرة ولها اسباب كثيرة منها :

- ١ - النزيف .
- ٢ - النزيف من الأصابات الشديدة بالراس .
- ٣ - التسمم .
- ٤ - الإصابة الناتجة عن مرض السكر .

- ٥ - الإصابة بالذبحة الصدرية .
- ٦ - الجلطة .

وفى كل هذه الحالات يجب الذهاب الى الطبيب .

الإسعافات التي تتم في حالة حدوث الإغماء :

- يوضع المصاب مستلقيا على ظهره وترفع أرجله الى أعلى حتى ينزل الدم إلى الرأس وتكون رأسه على جنب حتى لا يتقيأ و يصاب بالاختناق .
- يغطى المصاب ببطانية .
- عدم ضرب المصاب على وجهه .
- عدم اعطائه اى شىء فى فمه للشرب .
- لابد من الذهاب الى المستشفى فوراً .

الجلسة الأولى

الهدف :

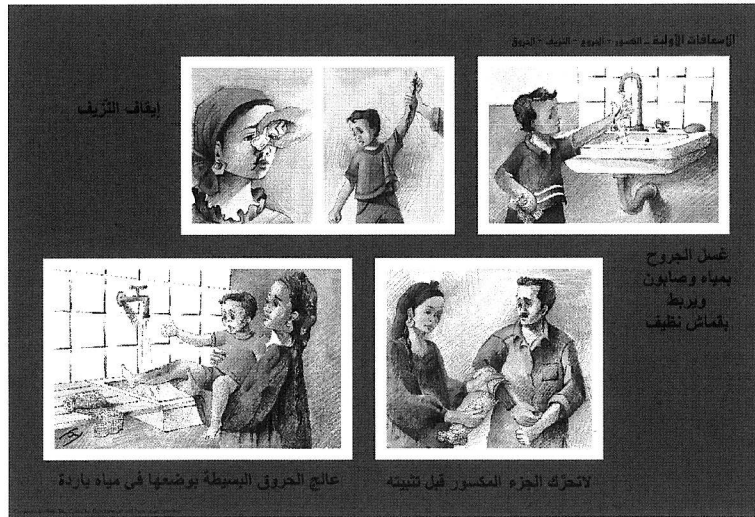
- ١ - أن تتعرف الفتاة على طرق علاج الجروح الصغيرة .
- ٢ - أن تتعرف الفتاة على كيفية إيقاف النزيف .

الأفكار الأساسية :

- ١ - معرفة طرق إسعاف الجروح وطرق تنظيفها .
- ٢ - معرفة أنواع النزيف .
- ٣ - كيفية إيقاف نزيف الجرح .
- ٤ - معرفة أخطار النزيف .

الأدوات المستخدمة :

ملصق



مدخل الجلسة :

الترحيب بالدارسات .

أسئلة الاستفهام :

- ١ - لو فيه جرح بسيط نعمل إيه ؟
- ٢ - إزاي ننظف الجرح ؟
- ٣ - إزاي نوقف نزيف الجرح ؟
- ٤ - لو فيه جرح عميق نعمل إيه ؟
- ٥ - إزاي أعرف أن الشخص ده بينزف ؟
- ٦ - إيه اللي يسببه كثرة النزيف ؟

أسئلة المناقشة :

- ١ - هل النزيف له أنواع ؟
- ٢ - أيه هو الجرح البسيط ؟
- ٣ - إيه هو الجرح العميق ؟
- ٤ - ليه لازم نغسل الجرح بالمياه ؟
- ٥ - ليه لازم نأخذ حقنة تيتانوس لما ننجرح ؟
- ٦ - إيه اللي نعمله عشان نوقف النزيف ؟

الاستنتاج :

١- طرق إيقاف النزيف وتنظيف الجروح :

- أ - لازم ننظف الجرح بالماء والصابون .
- ب - نغطي الجرح بقطعة من الشاش النظيف .
- ج - لو في جرح نضغط بقطعة من القماش ونرفعه لأعلى لوقف النزيف .
- د - لو في جرح عميق لازم نذهب الى الطبيب حالاً .
- هـ - لازم الشخص المجروح يأخذ حقنة تيتانوس .

٢ - أنواع النزيف :

- درجة أولى :- يحدث بعد الإصابة مباشرة .
- درجة ثانية :- يحدث بعد فترة من الإصابة (٤ أيام) .
- درجة ثالثة :- يحدث بعد عشرة أيام من إجراء العملية .

٣ - كثرة النزيف تسبب :

- أ - إصفرار الوجه .
- ب - كثرة العرق البارد .
- ج - نبض سريع وضعيف .
- د - إنخفاض ضغط الدم .
- هـ - إنخفاض درجة الحرارة .

٤ - أخطار النزيف :

- فقر دم .
- حدوث صدمة .

الجلسة الثانية

الهدف :

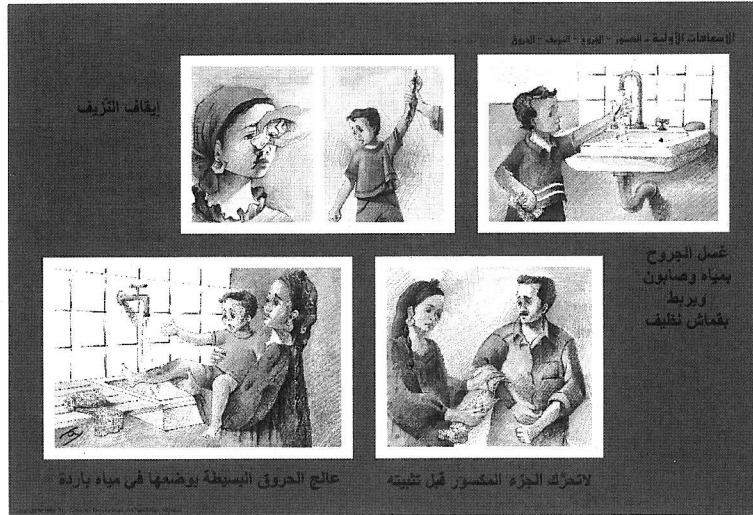
- ١ - أن تعرف الفتاة طرق علاج الحروق وكيفية تجنبها .
- ٢ - أن تعرف الفتاة كيف تتصرف اذا حدث كسر .

الأفكار الأساسية :

- ١ - انواع الحروق وكيفية علاج الحروق .
- ٢ - تجنب حدوث الحروق .
- ٣ - كيف نتصرف عند حدوث كسر .

الأدوات المستخدمة :

ملصق .



مدخل الجلسة :

الترحيب بالدارسات .

أسئلة الاستفهام :

- ١ - مين يعرف انواع الحروق ايه ؟
- ٢ - نعمل ايه لو شخص اصيب بحرق ؟
- ٣ - مين يعرف نعمل ايه علشان ما يحصل حروق فى البيت ؟
- ٤ - مين يعرف اذا حدث كسر لشخص ايه اللي نعمله ؟

أسئلة المناقشة :

- ايه هيه انواع الحروق وازاي نعالجها ؟
- ايه هيه الحاجات اللي نتجنبها علشان مايحصل حريق ؟
- لو حدث كسر لشخص ايه اللي ممكن نعمله ؟

النشاط :

- عمل جبيرة لفتاه تمثل انها مصابة بكسور فى اليد او الرجل .
- احضار كرتون او قطعة خشب ورباط قماش .

الاستنتاج :

أنواع الحروق درجات :

- درجة اولى : وهى بسيطة وعلاجها وضع الجزء المصاب تحت الماء البارد أو الثلج اذا امكن لمدة ٥ دقائق .
- درجة ثانية : هو الحرق الذى يسبب فقاقيع ، ولا بد من عدم فتح الفقاقيع ، والذهاب الى المستشفى فى الحال .
- درجة ثالثة : وهو اخطر الحروق ولازم نلف الحرق بقماش نظيف، ولا بد من الذهاب الى المستشفى بسرعة .

لتجنب حدوث حريق لا بد من :

- ١ - أبعاد الاطفال عن اماكن المواقد - الكبريت - المطبخ .
- ٢ - الطبخ فى اماكن بها تهوية .
- ٣ - لو فيه عطل فى الكهرباء او الموقد او البوتاجاز لا بد من تصليحه .
- ٤ - التأكد من ان الفيشه واكباس الكهرباء فى اماكن مرتفعة وبعيدة عن متناول الاطفال .
- ٥ - التأكد من ان الاسلاك مغطاة جيدا وليس بها ثقوب .

إذا حدث وأصيب شخص بكسر لا بد من :

- ١ - عدم ثنى المكان الذى به كسر .
- ٢ - عدم تحريك الشخص كثيرا من مكانه .
- ٣ - وضع الكسر بين قطعتين خشب او كرتون قوى اعلى واسفل الكسر وربطه بقطعة قماش ثم نقله الى المستشفى او الطبيب فورا .

الجلسة الثالثة

الأهداف :

- أن تتعرف الفتاة على خطورة التسمم وكيفية الوقاية منه وحالاته .
- أن تتعرف الفتاة على علاج الاختناق (بلع أشياء غريبة - وقف التنفس) .

الأفكار الأساسية :

- معرفة حالات التسمم وكيفية الوقاية والعلاج .
- معرفة علاج الاختناق (بلع أشياء غريبة - وقف التنفس) .

الأدوات المستخدمة :

ملصق .



مدخل الجلسة :

الترحيب بالدارسات .

أسئلة الاستفهام :

- ١ - مين يعرف إيه هي اسباب التسمم ؟
- ٢ - لو حد شرب بوتاس أو جاز نعمل إيه ؟
- ٣ - لو طفل بلع شىء غريب إيه اللي نعمله ؟
- ٤ - لو شخص كبير بلع شىء غريب إيه اللي نعمله ؟
- ٥ - لو شخص غير مريض بلع أدوية إيه اللي نعمله ؟
- ٦ - مين يعرف يعمل تنفس صناعى ؟ وفى أى الحالات نعمل تنفس صناعى ؟

أسئلة المناقشة :

- ١ - إيه هي أسباب التسمم وأنواعه ؟
- ٢ - إيه اللي نعمله لو شخص بلع شىء غريب ؟
- ٣ - إيه اللي نعمله لو شخص حدث له إختناق ؟
- ٤ - إيه اللي نعمله لو شخص شرب بوتاس - جاز ؟
- ٥ - إمتى نعمل تنفس صناعى وإزاي ؟

الاستنتاج :

١- أنواع التسمم :

- أ - تسمم طعام : وعند حدوثه يجب إعطاء المصاب ماء فاتر بالملح ليتقيأ .
- ب - تسمم عن طريق تناول الأدوية : يجب الذهاب الى المستشفى فوراً وأخذ عينة من الدواء .
- ج - في حالة تسمم البوتاس أو الجاز : يجب عدم إعطاء المصاب أى شىء يشربه حتى لا يتقيأ لأن ذلك يسبب له الضرر .

لوقاية أنفسنا من التسمم يجب :

- أ - عدم استخدام عبوات فارغة للمبيدات الحشرية للماء .
- ب - عدم ترك الطعام غير مغطى .
- ج - حفظ الأدوية بعيد عن متناول الأطفال .
- د - حفظ البوتاس والجاز والمواد السامة بعيد عن متناول الأطفال .
- هـ - عدم تعبئة البوتاس / الجاز فى زجاجات الشراب الفارغة .

٢- الإختناق :

- أ - لو الطفل بلع شىء غريب لازم نجعل رأسه تحت ورجليه فوق ونضغط بين كتفيه يخرج الشىء الغريب .
- ب - لو شخص كبير بلع شىء غريب نضغط على معدته فيخرج الشىء الغريب .
- ج - إذا توقف التنفس لازم نعمل تنفس صناعى (قبله الحياة) .
- د - التنفس الصناعى : نسد أنف المصاب - ننفخ فى فمه شوية شوية حتى يرتفع صدره وينخفض وتكرر ذلك عدة مرات حتى يفيق .

الإسعافات الأولية

اللدغات السامة وداء الكلب (السعار)

الجلسة الرابعة

الهدف :

- أن تعرف الفتاة كيف تعمل الاسعافات اللازمة عندما يصاب شخص بلدغة عقرب او ثعبان .
- أن تعرف الفتاة داء الكلب (السعار) واعراضه وطرق الوقاية منه .

الافكار الاساسية :

- ١ - معرفة طرق اسعاف المصاب بلدغات العقارب والثعابين .
- ٢ - معرفة مرض داء الكلب (السعار) واعراضه .
- ٣ - معرفة طرق انتقال مرض السعار من الحيوان المصاب الى الانسان .
- ٤ - معرفة طرق الوقاية فى السعار وعلاجه .

الأدوات المستخدمة :

ملصق .



مدخل الجلسة :

الترحيب بالدارسات .

أسئلة الإستفهام :

- ١ - ازاي نسعف المصاب بلدغة عقرب او ثعبان ؟
- ٢ - مين سمع عن مرض السعار (داء الكلب) ايه هي واعراضه ؟
- ٣ - ازاي ينتقل مرض السعار من الحيوان المصاب الى الانسان ؟
- ٤ - ازاي نقى انفسنا من الاصابة بالسعار ؟

أسئلة المناقشة :

- ١ - ايه هيه الحاجات اللي نعملها علشان نسعف شخص مصاب بلدغة الثعبان او العقرب ؟
- ٢ - ايه هيه الاعراض التي تظهر على شخص مصاب بداء الكلب (السعار) ؟
- ٣ - ايه هيه الحاجات اللي نعملها علشان نقى انفسنا من مرض السعار ؟

الاستنتاج :

- ١ - في حالة لدغ العقرب أو الثعبان يجب :
 - أ - ربط الجزء المصاب من اعلى اللدغة .
 - ب - عمل جرح طولى مكان اللدغة يقوم المنقذ بمص الدم وبصقه خارجا اكثر من مرة وذلك عقب اللدغ مباشرة .
 - ج - يتم نقل المصاب الى الوحدة الصحية لأخذ المصل .
- ٢ - أعراض داء الكلب (السعار) على الحيوان :
 - أ - ظهور علامات الجنون والشراسة على الحيوان .
 - ب - نزول اللعاب بدون توقف .
 - ج - امتناع الحيوان عن الاكل والشرب .
 - د - يموت خلال ساعات .
- ٣ - ينتقل المرض الى الإنسان عن طريق :
 - اكل لحوم مصابة ، او عض حيوان مصاب بالسعار لإنسان .
- ٤ - للوقاية من السعار يجب :
 - تحصين الكلاب ضد المرض .
 - قتل الكلاب المصابة .
 - اذا اصيب الانسان لايد من الذهاب الى الوحدة الصحية فورا لاخذ المصل الخاص بمرض السعار .

الجلسة الخامسة

الهدف :

- أن تعرف الفتاة خطورة الصعق الكهربائي وكيفية الوقاية منه .
- أن تعرف الفتاة أنواع الإغماء والإسعافات التي تتم في حالة حدوث الإغماء وأسبابه .

الأفكار الأساسية :

- ١ - معرفة الصعق الكهربائي وسببه والوقاية منه .
- ٢ - معرفة أنواع الإغماء وأسبابه والإسعافات الأولية التي تتم .

مدخل الجلسة :

الترحيب بالدارسات .

أسئلة الاستفهام :

- ١ - مين يعرف اسباب الصعق الكهربائي ؟
- ٢ - إيه اللي نعمله علشان لا يحدث صعق كهربائي ؟
- ٣ - مين يعرف لو حد حدث له إغماء نعمل إيه ؟

أسئلة المناقشة :

- ١ - ليه لما يحدث صعق كهربائي لا نلمس المصاب ؟
- ٢ - إيه اللي أعمله لما شخص يصاب بصعق كهربائي ؟
- ٣ - إيه هي الحاجات اللي لازم نعملها علشان لا يحدث صعق كهربائي ؟
- ٤ - إيه هي اسباب الإغماء ؟
- ٥ - إيه هي اسباب الغيبوبة ؟ ونعمل إيه ؟
- ٦ - إيه الحاجات اللي أعملها في حالة حدوث إغماء ؟

الاستنتاج :

١- الصعق الكهربائي

هو عبارة عن ماس كهربائي يصيب الإنسان أو الحيوان بسبب التعرض لسلك كهربائي مكشوف .

إذا تعرض شخص لصعق كهربائي يجب :

- أ - فصل التيار الكهربائي .
- ب - عدم لمس المصاب حتى لا ينتقل التيار من الشخص المصاب إليك .

- ج - استخدام عازل خشبي أو بلاستيك لإبعاد المصاب لأنه غير موصل للكهرباء .
- د - الذهاب الى المستشفى .

لوقاية أنفسنا من الماس الكهربائي :

- أ - عدم ترك سلك مكشوف .
- ب - الصيانة المستمرة للكهرباء .
- ج - عمل البرايز والفيش فى مكان على بعيد عن متناول الاطفال .
- د - تصليح الاكباس المكسورة .
- هـ - تجنب وصول المياه الى الأسلاك وخاصة الغسالة - الثلاجة لأن الماء ينقل الكهرباء .

٢ - الإغماء والغيبوبة

سبب الإغماء:

- انخفاض مفاجيء فى ضغط الدم .
- النزيف الحاد والالام الشديدة .
- انفعالات شديدة .
- هبوط نتيجة جهد كبير .

سبب الغيبوبة :

- إصابات فى الرأس .
- الجلطة .
- الإصابة بالذبحة الصدرية .
- التسمم .
- الإصابة الناتجة عن مرض السكر .
- لايد من الذهاب الى الطبيب فورا .

الإسعافات الأولية فى حالة حدوث الإغماء :

- أ - يوضع المصاب مستلقيا على ظهره وترفع أرجله الى أعلى حتى ينزل الدم الى الرأس وتكون رأسه على جنب حتى لا يتقيأ ويصاب بالاختناق .
- ب - يغطى المصاب ببطانية .
- ج - عدم ضرب المصاب على وجهه .
- د - لا يشرب أى شىء .
- هـ - لايد من الذهاب الى المستشفى فورا .

أسئلة مراجعة وحدة « الإسعافات الأولية »

- كيف نسعف الحالات الآتية (نزيف - حروق - الصعق الكهربائي) .
- ماهى الاسعافات الاولية لكل من :
 - اللدغات - التسمم - الاختناق .
- ماهى الاعراض التى تظهر على المصاب :
 - بالتسمم - بالسعار - بالاغماء .
- ماهى طرق الحماية من :
 - الحريق - الصعق الكهربائي - التسمم .



آفالق جیدو

حقوق الطفل وتنشئته

تعريف الطفل

الطفل هو الانسان منذ ساعة الولادة حتى سن ١٨ سنة .
وتحتوى هذه الوحدة على :

- ١ - النمو الجسمى .
- ٢ - النمو الحسى .
- ٣ - النمو العقلى .
- ٤ - النمو اللغوى .
- ٥ - النمو العاطفى والاجتماعى .
- ٦ - طرق تعلم الطفل .
- ٧ - التربية وسلوك الطفل .
- ٨ - حقوق الطفل .

الجلسة الأولى : النمو الجسمى :

مراحل نمو الطفل

- ١ - الرضيع من يوم - سنتين .
- ٢ - طفولة مبكرة من سنتين - ٦ سنوات .
- ٣ - طفولة وسنطى من ٦ سنوات - ٩ سنوات .
- ٤ - طفولة متأخرة من ٩ سنوات - ١٢ سنة .

الوزن :

- ١- السنة الأولى من عمر الطفل هي فترة نمو سريعة، ويكون وزن الطفل عند الولادة ما بين ٣-٤ كجم وغالباً يكون وزن الولد أزيد بحوالى ١/٤ (ربع) كجم عن وزن البنت .
- ٢ - فى الأيام الأولى بعد الولادة ينقص وزن الأطفال بسبب :
 - فقد الجسم بعض السوائل .
 - عدم قدرته الكاملة على الأكل .
- ٣ - بعد ١٠ أيام من ولادة الطفل يبدأ وزنه يزيد ويصل وزنه بعد ٦ شهور الى ٦ - ٧ كيلو، عند اكماله سنة يكون وزنه ٩ كيلو وعند اكماله سنتين يكون وزنه ١٢ كيلو وبعد سنتين يزيد الطفل كل سنة ٢ كيلو حتى سن ١٢ سنة .
- ٤ - يجب على الأسرة ملاحظة نمو الطفل وتقوم بوزنه دائماً، وفى حالة عدم زيادة وزنه يجب الذهاب الى الطبيب .

الطول :

- ١- يكون طول الطفل عند الولادة ٥٠ سم ويزيد الطول ٢٥ سم خلال السنة الأولى بحيث يكون الطول نهاية السنة الأولى حوالي ٧٥ سم .
 - ٢- وفي السنة الثانية يزيد حوالي ١٥ سم فيكون طوله ٩٠ سم .
 - ٣- وفي السنة الثالثة الى ١٢ سنة يزيد ٥ سم كل سنة .
- توجد اختلافات بين الأطفال ترجع إلى الوراثة والبيئة .

مظاهر النمو الحركي للطفل :

متوسط العمر	مظاهر النمو الحركي
- من شهر إلى ٦ شهور .	- يرفع رأسه عند الصدر عند اللزوم . - يمد يده إلى الشيء . - يجلس بدون مسند .
- من ٧ شهور إلى ١٢ شهر .	- يمشى بمساعدة غيره . - يمسك كوب ويشرب .
- السنة الثانية .	- يمشى بمفرده . - يلعب . - يجلس على الكرسي .
- السنة الثالثة .	- يفتح الباب . - يغسل يده بمفرده . - يجرى ويلعب مع أصدقائه .
- السنة الرابعة .	- يطلع السلم وينزله . - يقف على رجل واحدة .
- السنة الخامسة .	- يرسم . - يساعد في المنزل . - يلبس بمفرده . - يقلد الناس .

يجب على الأم ملاحظة هذا النمو الحركي على الطفل ، ولكن يوجد اختلافات بين الأطفال وبعضها إذا زادت بدرجة كبيرة يجب عرضه على الطبيب .

حقوق الطفل و تنشئته

الجلسة الثانية : التسنين

يبدأ التسنين ما بين الشهر الرابع والعاشر ولكن إذا تأخر ظهور الأسنان حتى السنة الأولى على الأم الذهاب الى الطبيب .

جدول ظهور الأسنان :

متوسط العمر	ظهور الأسنان اللبنية
- من ٦ شهور إلى ١٠ شهور .	- سنتين تحت الأول و سنتين فوق .
- من ١٠ شهور إلى ١٢ شهر .	- يزيد سنتين تحت وسنتين فوق .
- من ١٢ شهر إلى ١٥ شهر .	(٤ أسنان فوق و٤ تحت)
- من ١٦ شهر إلى ١٨ شهر (سنة ونصف) .	- بداية ظهور الضروس .
- من ١٩ شهر إلى ٣٠ شهور (سنتين ونصف) .	- ظهور الأنياب .
	- يكتمل نمو كل الأسنان اللبنية .

- الأسنان اللبنية عددها ٢٠ سنة ، إبتداء من سن ٥ - ٦ سنوات يبدأ الطفل في تبديل الأسنان .

- إذا حدث تسوس في الأسنان اللبنية يجب الذهاب إلى الطبيب قبل أن يصل التسوس إلى عمق السنة البديلة ويؤثر عليها .

أثناء التسنين يجب مراعاة الآتى :

١- التغذية السليمة وخاصة لبن الأم لأنه غنى بالكالسيوم حتى عند فطام الطفل يجب تغذيته من منتجات الألبان.

٢- تعريض الطفل لأشعة الشمس فى فترة الصباح أثناء شروق الشمس وغروب الشمس لفترة قليلة.

التغيرات التى تحدث للطفل أثناء فترة التسنين :

- ١ - كثرة البكاء .
- ٢ - القلق وعدم النوم جيداً .
- ٣ - عض الثدي .
- ٤ - احتقان وألم باللثة .
- ٥ - عدم الرغبة فى الأكل .
- ٦ - ارتفاع بسيط فى الحرارة .
- ٧ - زيادة كمية اللعاب (رياله) .

بعض المعتقدات الخاطئة :

تعتقد الأم أن التسنين يسبب بعض الأمراض مثل :

- × الاسهال
- × السعال (الكحة)
- × الزكام
- × نقص الوزن
- × ارتفاع شديد فى الحرارة
- × التهابات بالعيون

ولكن هذه المعتقدات خاطئة لأن هذه الأمراض تصيب الطفل بسبب تعرضه للميكروبات « مثل
عض أشياء غير نظيفة - أكل طعام غير نظيف - عدوى من أطفال آخرون » .

دور الأم في عملية التسنين قبل التسنين وبعده :

قبل التسنين

- ١ - إعطاء الطفل غذاء يبني الأسنان مثل (لبن الأم - ومنتجات الألبان) .
- ٢ - دك الجزء الملتهب من اللثة بقطعة من الثلج .
- ٣ - نظافة الأشياء التي يلعب بها بالماء والصابون وخاصة الألعاب التي يضعها في فمه .

بعد التسنين

- ١- إعطاء الطفل كوب ماء بعد الأكل لأن ذلك يساعد على التخلص من بقايا الأكل بالفم .
- ٢- تعليم الطفل غسل أسنانه .
- ٣- عدم إعطاء الطفل حلويات أو سكر لأنها تسد نفسه عن الأكل وتسبب تسوس بالاسنان
- ٤- إعطاء الطفل أكل ينظف الأسنان مثل « جزر - تفاح - عيش ناشف » .

الجلسة الثالثة : النوم والتبول والتبرز

النوم مهم جداً للطفل في الثلاثة شهور الأولى، وينام الطفل في :

- الثلاثة شهور الأولى ٢٠ ساعة في اليوم .
 - من الشهر التاسع ينام الطفل ١٨ ساعة .
 - في السنة الثالثة ينام الطفل ١٣ ساعة .
- في حالة عدم نوم الطفل جيداً يجب التأكد من عدم وجود شيء في ملابسه أو فراشه مثل (دبوس ،
حشرة ، ناموسة) ، وإذا أستمروا في عدم النوم يجب عرضه على الطبيب .

الطريقة الصحية لنوم الطفل:

- ان يكون مكان نوم الطفل بعيد عن الحيوانات والطيور حتى لا تؤذيه وتسبب له امراض .
- يجب مراعاة أن نوم الطفل يكون مرة على الناحية اليمين ومرة على الناحية الشمال حتى
يستطيع التنفس جيداً ولا يختنق اذا تقيأ أثناء النوم .
- يجب ألا نحكي للطفل قصص مخيفة قبل النوم « أمنا الغولة - العفريت » .

التحكم في التبول والتبرز :

- أفضل وقت لتعليم الطفل استخدام القصرية من سن ٤ - ٥ شهور ويجلس بمساعدة أحد
وخصوصاً بعد الأكل ولما يصح من النوم .
- السن الطبيعي الذي يتحكم فيه الطفل في التبرز هو سنة ونصف .
- السن الطبيعي الذي يتحكم فيه الطفل في التبول من سنة ونصف إلى سنتين .
- من الملاحظ تحكم البنات في التبول قبل الأولاد .
- على الأم عدم ضرب الطفل عندما يتبول أو يتبرز على نفسه وضروري معرفة السبب لأنه
يمكن أن يكون خوف الطفل أو قلق أو عدم حنان وعطف أو خلافات عائلية أو تفرقة في
معاملة الولد عن البنت أو بين الأخوات عموماً .

الجلسة الرابعة : النمو الحسّي

الحواس هي وسيلة الاتصال بالعالم الخارجى يتعرف بها الطفل على الأشياء المحيطة به .

الحواس تشمل :

البصر - السمع - اللمس - التذوق - الشم .

هذه الحواس تكون مكونة عند الولادة .



كيف يرى الصغير
وجه والدته

١ - حاسة البصر

وتكون العيون مكتملة عند الولادة ولكن غير ناضجة.

- أول شئ يستجيب له الطفل هو الضوء المتحرك ثم الثابت .
- الطفل فى سن ٣ شهور يرى على بعد مترين .
- يمكن للطفل أن يرى الأشياء بوضوح بعد الشهر الثالث .
- يرى الطفل وجه أمه كما هو موضح بالصورة .
- فى الشهر التاسع يستطيع أخذ الأشياء الصغيرة .
- يبدأ الطفل فى تمييز الألوان والتعرف عليها بعد السنة الثانية .

يجب على الأم مراعاة الآتى :

- ١ - أن تغسل الأم عين الطفل بالماء وتنشف العين من الداخل إلى الخارج باستخدام قطعة قماش نظيفة لكل عين بمفردها حتى لا تنتقل العدوى .
- ٢ - أن تلاحظ الأم استجابة الطفل للضوء ورؤية الأشياء وفى حالة عدم استجابته لابد من عرضه على طبيب .
- ٣ - عدم تعرض الطفل للأضواء القوية لأنها تجعله عصبى وتؤثر على العين .
- ٤ - يجب عدم أطفاء النور أثناء مشاهدة التليفزيون والجلوس أمامه فترة طويلة ويجب أيضاً الجلوس بعيد عنه مسافة ٢ متر على الأقل .
- ٥ - عدم رؤية الطفل لأفلام العنف حتى لا تؤثر على نفسيته وتصرفاته .

٢ - حاسة اللمس

وهي تكون قوية منذ الولادة فنجد الطفل شديد الحساسية للبرودة والسخونة وشك الأبرة والناموسة وكلما كبر الطفل زادت لديه حاسة اللمس .

ويجب على الأسرة مراعاة الآتي :

- عدم وضع أيدي وأرجل الطفل في ماء شديد السخونة أو اقترابهم من أشياء موقدة .
- على الأم تدريب الطفل على لمس الأشياء والتفرقة بينها «ناعم وخشن» و «طرى وناشف» .
- عدم طرقعة الأصابع لأن ذلك يؤثر على أصابع الطفل ويعرضها للكسر أو التشوه .

٣ - حاسة الشم

لا يستطيع الطفل التمييز بين الروائح المختلفة ولكنه يميز الروائح القوية ثم يبدأ بالتدريب للاستجابة للروائح والتمييز بينها، ومن الممكن أن يتعرف الطفل على رائحة أمه بعد ٤ أيام من ولادته .

ويجب على الأسرة مراعاة الآتي :

- ١ - نظافة أنف الطفل باستمرار .
- ٢ - أن يتعود الطفل على استخدام منديل خاص به .
- ٣ - أبعاد الأشياء الصغيرة التي يمكن أن تدخل الأنف مثل « الحبوب - الأزرار - »
- ٤ - أبعاد الطفل عن شم الروائح الخطيرة مثل « الدخان - الجاز - الشطة - الغاز..... »

٤ - حاسة السمع

- الطفل عادة يسمع الأصوات العالية في الأسابيع الأولى .
- من الشهر الثالث يبدأ الطفل في تمييز الأصوات، ويظهر ذلك من خلال استيقاظه من النوم عند سماع صوت عالي .
- أول صوت يميزه الطفل صوت الأم لأنه مرتبط بها .
- يحدد الطفل مصدر الصوت من الشهر الخامس .
- في السنة الثالثة يتفاعل الطفل مع الأصوات وسماع الأغاني ويقوم بتحريك جسمه .

يجب على الأسرة مراعاة الآتي :

- ١ - رعاية ونظافة الأذن الخارجية عن طريق قطع نظيفة من القماش .
- ٢ - تدريب الطفل على تمييز الأصوات من خلال الألعاب « شخشيخة - جرس - صقفة » .
- ٣ - عدم وضع أشياء بالأذن « بنسة - قلم - ماء وصابون » .
- ٤ - عدم تعرض الطفل للأصوات العالية .
- ٥ - في حالة عدم انتباه الطفل للأصوات يجب عرضه على الدكتور .

٥ - حاسة التذوق

تكون ضعيفة في البداية ولا يستطيع الطفل الا التمييز بين الحلو والمر فقط وبعد ذلك يستطيع أن يميز ويتذوق الأطعمة.

يجب على الأسرة مراعاة الآتي :

- إعطاء لبن الأم للطفل وعدم إعطائه أي مشروب حلو لأنه يرفض بعد ذلك لبن الأم ويمكن إعطاؤه مشروب ولكن السكر فيه قليل ويكون ذلك بعد الشهر السادس .

الجلسة الخامسة : النمو العقلي

مظاهر النمو العقلي :

مظاهر النمو العقلي	السن
- لا يميز الطفل بين نفسه والأشياء الأخرى .	- فى الشهور الأولى .
- تتكون صورة للأشياء فى ذهنه ويميز بين الأشكال المختلفة .	- من ستة شهور
- يفرق بين نفسه ومن حوله .	- إلى سنتين .
- يميز المجموعة الأكبر من الأقل .	- من سنتين إلى
- يكون الطفل عنده معرفة شاملة للأشياء المحيطة به ولكنه لا يربط بينهم مثال :	- سنتين ونصف .
- إذا شاف صورة قطة أو كلب يمكن يفرق بينهم ولكن لا يستطيع أن يربط بينهم بأنهم حيوانات أليفة .	
- يتعلم الأعداد البسيطة لحد عشرة .	
- يصعب على الطفل معرفة المسافات والأبعاد المختلفة .	
- لا يفرق بين الماضى والحاضر ويركز على الآن (دلوقة) .	
- يبدأ يميز بين الأشياء الحية والميتة ويقلد بعض أدوار الكبار مثل :	- من سن الرابعة
- الأم - الأب - ضابط البوليس - العسكرى .	- الى سن السادسة .

يجب على الأسرة مراعاة الآتى :

- ١ - يجب تغذية الطفل التغذية السليمة حتى لا يتعرض للأمراض .
- ٢ - تدريبه على معرفة الأشياء حوله مثل (الحيوانات - الطيور - الألوان والأشكال) .
- ٣ - الرد على كل أسئلة الطفل وعدم الكذب عليه .
- ٤ - ذاكرة الطفل تكون قصيرة ولا يتذكر كل الأشياء ولكن يفتكر طلب واحد أو اثنين من اللى يطلب منه .
- ٥ - على الأم عدم ضرب الطفل واتهامه بالكذب عندما يحكى قصص من الخيال لأن الطفل لا يميز بين الحقيقة والخيال ولازم تساعده أن يعرف الواقع بقصص واقعية .

الجلسة السادسة : النمو اللغوي

مظاهر النمو اللغوي للطفل :

مظاهر النمو اللغوي	السن
- يصدر أصوات وصراخ ليعبر بها عن إحتياجاته من جوع وألم.	- فى الشهر الأول والثانى .
- يبدأ الطفل يلاغى (اغ) وده تمرين لإخراج الصوت ، وبعد كدة بيقول بَ، مَ ويستمتع للأصوات ويلتفت عليها .	- من الشهر الثالث إلى الثامن .
- ينطق بعض الكلمات البسيطة مثل بابا وماما (حوالى ٤ إلى ٨ كلمات) ويفهم اللى يطلب منه ويستجيب له .	- من الشهر التاسع حتى السنة الأولى .
- بداية الكلام (الكلمة - الاسم) لأنه يستخدم الكلمة للتعبير عما يريد وأحياناً يصعب عليه نطق بعض الحروف .	- السنة الثانية .
- يتكون عند الطفل حصيلة لغوية حوالى ٣٠٠ كلمة .	
- يزداد عدد الكلمات عند الطفل إلى حوالى ١٣٠٠ كلمة ويكوّن منها جمل (الجمل مكونة من ٣-٤ كلمات) .	- السنة الثالثة .
- يكون قد تعلم الكلام جيداً .	- السنة الرابعة والخامسة .

ويجب على الأسرة مراعاة الآتى :

- ١ - أن تتكلم مع الطفل بلغة صحيحة (ليس بلغة الطفل) مثال لو قال (لبح) مانقولش ده غلط ولكن نقوله (أنت عاوز لبح) .
- ٢ - يجب على كل واحد فى الأسرة أن يتكلم مع الطفل ويلعب معه علشان يتعلم الكلام الصبح بسرعة .

الجلسة السابعة : النمو العاطفي والاجتماعي

تعريفه :

هو الشعور الذي يتكون عند الطفل منذ الصغر ويؤثر على حياته الاجتماعية .

السن	النمو العاطفي	النمو الاجتماعي
- السنة الأولى .	- يولد الطفل مزود بعواطف مرتبطة باحتياجاته الجسمية وهي ترتبط بالأم أو من يحل محلها .	- يكون نموه الاجتماعي قليل ويكون مرتبط بوالديه والمحيطين به من الأهل ويستجيب إلى اللعب مع الآخرين .
- السنة الثانية والثالثة .	- تزيد العواطف عند الطفل ويبدأ يتحرك ويتعلم الكلام ويشعر بنفسه ويحب أن يتناول أكله بنفسه ويمسك بالأشياء وكل هذه الأمور تعرضه للانفعالات وخصوصاً الخوف والغضب والغيرة والحب وهذه الانفعالات سريعة التغير .	- يستخدم كلمة أنا عايز وبتاعى (حب التملك) ويميل إلى اللعب بمفرده ويطيع بعض الأوامر البسيطة من الشخص إلى بيحبه ويشعر بالاستقلالية فيحاول أن يلبس لوحده ويأكل بنفسه ويتأثر بمن حوله فيبكي إذا بكت أخته ويزعل لما يشخط فيه حد ويعبر عن غضبه بالعناد والصراخ .

وعلى الأسرة مراعاة الآتي :

- ١ - تسمح الأم للأهل والجيران انهم يشيلوا الطفل ويلعبوا معه، ولكن مهم أن تكون قريبة منه .
- ٢ - ما يشوفش الطفل حاجة فيها ضرب أو خناق وخصوصا قبل النوم لأنها تؤثر عليه ويحلم أحلام مزعجة .

الجلسة الثامنة طرق تعلم الطفل :

يجب ان تهتم الام بطرق تعلم الطفل حيث انها لا تقل اهمية عن اهتمامها بالعناية بتغذيته والحفاظة على صحته وتعليمه فى المدرسة .

يتعلم الطفل من خلال :

- تقليد الكبار : فالطفل يقلد ادوار الام والاب وسلوكهم .
- مايتعرف عليه بواسطة الحواس المختلفة (النظر - السمع - اللمس - الشم - التذوق) .

- سماع الآخرين وسؤالهم والحصول على اجابات منهم .
- القصص التي يسمعا من الام والمتداولة فى محيطه .
- اللعب مع الاطفال الآخرين .
- التلفزيون والراديو .

إهتمام الام بذلك يساعد على :

- أن تتم تربية الطفل على مبادئ سليمة مثل احترام الوالدين والآخرين ، الامانة ، الصدق ، التعاون .
- أن يكون الطفل مندمج مع الآخرين ، أى يجب ان يتعامل معهم ويشاركهم .
- أن يكون الطفل معتمد على نفسه وله رأى يستطيع ان يقوله .
- نمو ذهن الطفل وتفكيره .

من أهم الاشياء التى يتعلم من خلالها الطفل هى :

اللعب

- فوائد اللعب :

- ١ - يساعد اللعب على النمو السليم ونمو الحواس ويساعد الطفل على إخراج طاقاته .
- ٢ - اللعب يزيد معرفة الطفل بالاشياء المحسوسة عن طريق النظر والسمع والشم واللمس والتذوق .
- ٣ - اللعب يزيد معرفة الطفل بالآخرين من خلال تقليده للوظائف الموجودة « أب، أم، دكتور...» .
- ٤ - اللعب يعلم الطفل ماله وما للآخرين .
- ٥ - اللعب يوسع خيال الطفل .

- أنسب الألعاب :

فى الـ ٣ شهور الأولى :

- ١ - فى الشهور الثلاثة الأولى يلعب بالشخشيخة .
- ٢ - برطمانات بلاستيك فيها حبوب مختلفة بكميات مختلفة لأصدار أصوات مختلفة وتكون مقفولة كويس .
- ٣ - كرة بلاستيك .
- ٤ - برتقالة .
- ٥ - ممكن يلعب بأشياء كبيرة : دب كبير - عروسة - زجاجات بلاستيك فارغة .

" لازم نراعى ان ما يكونش فيها جزء حاد يسبب جروح للطفل . "

من ٣ شهور إلى ١٢ شهر :

يلعب بأشياء لها صوت : طبله - كرة تصدر أصوات - حصان - سيارة وكل الألعاب التى تنمى حواسه .

حقوق الطفل و تنشئته

من سنة إلى ثلاثة سنوات ونصف :

- يلعب بالمكعبات البلاستيك - عجينة ملونة .
- ألوان خشب ويرسم .
- اللعب على لوح خشب وذلك للتوازن فى وجود أمه .

من ٣ سنوات إلى ٦ سنوات :

- ١ - اللعب بالأشياء التى تنمى حواسه .
- ٢ - اللعب بمكعبات مكونة من أحجام مختلفة .
- ٣ - تقليد أصوات ومشى وحركة الحيوانات .

يجب على الأسرة مراعاة الآتى:

- أن يشارك الأب والأم الطفل فى بعض الألعاب خاصة فى السنوات الأولى .
- أن توفر له فرص اللعب .
- أن تشجع الطفل أن يلعب مع أطفال آخرين .
- على الأم أن تبعد عن الأطفال الأكياس النايلون - الكبريت - السكينة - المقص لأن ذلك خطر على الطفل .
- أن تترك للطفل اللعب بحريته وخاصة اللعب الذى ينمى خياله .

الجلسة التاسعة : التربية وسلوك الطفل :

- ١ - السنوات الأولى من عمر الطفل مهمة جدا لأنها تؤثر على تكوينه وشخصيته .
- ٢ - من الضرورى على الأب والأم (الأسرة) انهم يكونوا متفقيين على طريقة سليمة واحدة لتربية الطفل .
- ٣ - الطفل فى السنوات الأولى تظهر عليه بعض السلوكيات مثل : الأناثية - الغيرة - العند - الغضب والخوف .
- ٤ - يجب أن نشعر الطفل بأنه مرغوب فيه ومحبيب وانه ماجاش غلطة .

وعلى الأسرة مراعاة الآتى :

- ١ - فى حالة الغضب الشديد عند الطفل :
لا تقلق الأم وتعامله بهدوء واذا استمر فى البكاء والصويت تتركه فترة وهو هيسكت لوحده ومتحايلهوش بحاجة حلوة علشان ما يتعودش على كدة .
- ٢ - يكون الطفل أنانى وعنده حب التملك (يعنى يبحب كل حاجة تبقى بتاعته) .

ويجب على الأسرة أن :

- ١ - تعلم الطفل أن هناك أشياء بتاعته وأشياء بتاعة الآخرين .
- ٢ - تعلم الطفل إنه يلعب مع مجموعة من الأطفال ويشاركهم وكمان يعطى من حاجته لغيره (مثال لو الأم جابت بسكوت للطفل فعليها أن تطلب من الطفل توزيع جزء منه على أصحابه) .
- ٣ - لما يكون الطفل عنيد يجب على الأسرة :
- عدم ضرب الطفل لأتفه الأسباب لأن ذلك يزيد من عناده وأن تعامله برفق وهدوء .

- أن تعلم الطفل ازاي يختار الحاجة اللي عايزها مثلا (تسأله تأكل زبادى ولا تشرب لبن ، تلبس بنطلون أسود ولا أحمر) .
- ٤ - فيه حاجات تخلى الطفل يحس **بالغيرة** مثل :
 - إن الأم الحامل مش بتمهد لإستقبال طفل جديد (يعنى مش بتشارك ابنها فى اختيار اسم وملابس للمولود وتفرجه على صور أطفال صغيرين) .
 - التفرقة بين الولد والبنت فى المعاملة والكبير والصغير والاهتمام بطفل على حساب الآخر .

وعلىشان الأسرة تعالج الغيرة :

- يجب أن تهيب الأم الطفل لاستقبال المولود الجديد .
- لازم يكون هناك فترة بين كل حمل وآخر .
- تعامل الولد زى البنت وتهتم بكل أطفالها كبير وصغير .
- ٥ - حتى لا يتكوّن الخوف عند الطفل على الأسرة أن تراعى الآتى :
 - مش لازم الأب والأم يتخانقوا قدام الطفل .
 - عدم ترك الطفل فى أماكن ضلّمة .
 - مانحكيش للطفل حكايات تخوف (زى أمنا الغولة وأبو رجل مسلوخة وخصوصا قبل النوم) .
 - عدم ترك الطفل فترات طويلة لوحده .
 - عدم ضرب الطفل نهائيا وخصوصا لأنفه الأسباب ، ولكن من الممكن عقابه بطريقة أخرى مثلا (تحرمه من حاجة بيحبها) .

الجلسة العاشرة حقوق الطفل :

- من حق كل طفل أن يكون له اسم يسجل بعد ميلاده ويكون اسم لائق ، ويكون له الحق فى إكتساب جنسية ، وأن ينشأ فى جو عائلى ويتحمل الوالدين أو أحدهما أو الأشخاص المسئولين عن الطفل (الوصى) المسئولية الأساسية فى تنشئته تنشئة صحية .
- من حق الطفل التمتع بكل خدمات الرعاية الصحية :
 - ١ - رعاية الأم قبل الولادة .
 - ٢ - تطعيمات .
 - ٣ - علاج الأطفال المرضى بسوء التغذية .
- حق الطفل فى التعليم .
- حق الطفل فى عدم التجارة به لأى أغراض جنسية أو بيع أو أختطاف .
- حق الطفل فى حمايته من العمل فى سن مبكر يعوق تعليم الطفل ويكون ضار بصحته ونموه البدنى والعقلى والإجتماعى والنفسى .
- حق الطفل فى اللعب .

الاهتمام بالطفل المعوق :

- يجب على الاسرة أن تعرف أن الطفل المعوق له نفس حقوق أى طفل عادى مثل (الرعاية الصحية - التعليم - اللعب) ولا تنظر له نظرة شفقة أو إهمال أو تشعره بأنه طفل غير مرغوب فيه أو تعامله على انه اضعف من الاطفال الاخرين او اقل منهم .
- يجب توفير كل المساعدات الممكنه له والتي تجعله يمارس حياته بشكل طبيعى .

الجلسة الأولى

الهدف :

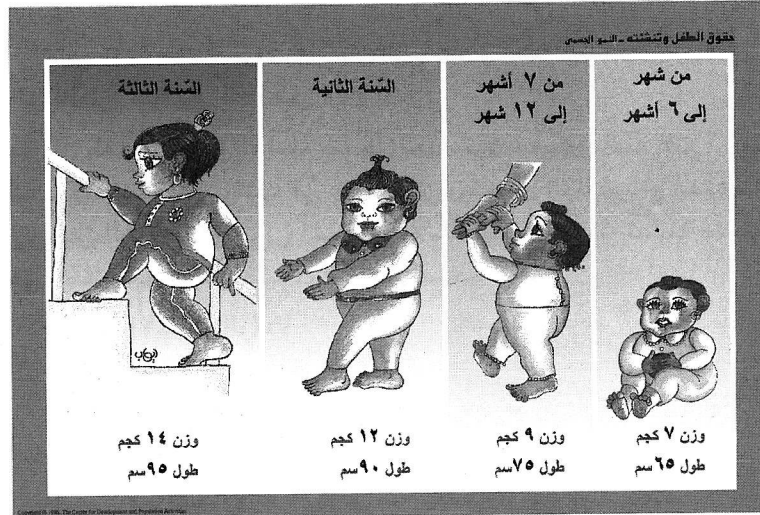
أن تتعرف الفتاة على مراحل نمو الطفل الجسدية (وزنه - طوله - حركته) .

الأفكار الأساسية :

- ١ - معرفة وزن الطفل من شهر إلى ٣ سنوات .
- ٢ - معرفة طول الطفل من شهر إلى ٣ سنوات .
- ٣ - معرفة حركات الطفل من شهر إلى ٣ سنوات .

الأدوات المستخدمة:

ملصق - أغنية مسجلة - ورق - أقلام للتلوين - إبرة - خيط - بقايا أقمشة - قطعة ورق كرتون .



مدخل الجلسة :

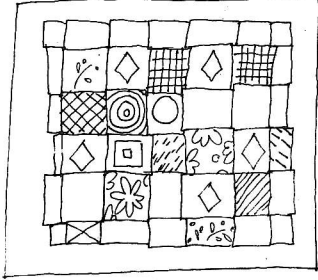
ترحيب بالفتيات وسماع أغنية سوسة كف عروسة .

أسئلة الإستفهام :

- ١ - قد إيه وزن الطفل لما بيتولد ؟
- ٢ - وزن الطفل ليه بيقل بعد الولادة ؟
- ٣ - وزن الطفل قد إيه فى السنة الأولى والسنتين اللى بعد كده ؟
- ٤ - نعمل إيه لما نلاقى الطفل مش بيزيد وزنه ؟

- ٥ - قد إيه طول الطفل عند الولادة ؟
 ٦ - إيه هى الحركات اللى يقدر الطفل يعملها من شهر إلى ٦ شهور ؟
 ٧ - إيه هى الحركات اللى يقدر الطفل يعملها من ٧ شهور إلى ١٢ شهر ؟
 ٨ - إيه هى الحركات اللى يقدر الطفل يعملها من سنة إلى ثلاث سنوات ؟

النشاط :



- ١ - توزيع ورق وأقلام على البنات لرسم حركات الطفل .
 ٢ - عمل كوفرتة طفل من بقايا الأقمشة كما هو موضح بالشكل .

طريقة عمل الكوفرتة :

- ١ - نعمل مربع من ورق الكرتون طوله $1/2$ (نصف) شبر .
 ٢ - نختار قطع قماش متناسقة الألوان .
 ٣ - نضع مربع الكرتون على القماش لكى نعمل منه مجموعة مربعات .
 ٤ - يتم خياطة المربعات مع بعضها .
 ٥ - نعمل برواز خارج المربعات عرضه حوالى ٤ قراريط .
 ٦ - نعمل برواز آخر .
 ٧ - نبطن الكوفرتة .

أسئلة المناقشة :

- ١- ليه الأم بتوزن طفلها ؟
 ٢- هل كل الأطفال وزنهم وطولهم وحركاتهم زى بعض وليه ؟

الاستنتاج :

- الأم بتوزن طفلها علشان تلاحظ إذا كان بيكبر ولا لأ .
 - الطفل بيتولد ٣ كجم ويزيد بعد ذلك حتى ٩ كجم فى السنة الأولى .
 - يزيد الطفل بمتوسط ٢ كجم بعد ذلك كل سنة حتى سن البلوغ (١٢ سنة) .
 - الطفل بيطول فى السنة الأولى ٢٥ سم (شبر وه قراريط) .
 - الطفل بيطول فى السنة الثانية ١٥ سم (شبر إربع) .
 - الطفل بيطول بعد ذلك فى السنة الثالثة ٥ سم كل سنة حتى سن البلوغ (١٢ سنة) .
 - الطفل فى السنة الأولى بيرفع رأسه ويجلس ويقف بمساعدة أحد .
 - الطفل فى السنة الثانية يمشى ويلعب ويجلس على كرسي .
 - الطفل فى السنة الثالثة يفتح الباب ويغسل يديه بمفرده ويلعب ويجرى ويطلع وينزل السلم بمفرده .
 - كل الأطفال مختلفين فى الوزن والطول والحركة وذلك لأن هناك فروق فردية بين كل طفل وآخر .

نهاية الجلسة :

الحصة الجاية فكروا عدد أسنان الأطفال قد إيه وإمتى بتطلع أول سنة عند الطفل ؟

أغنية سوسة

سوسة سوسة سوسة
سوسة واللى يسقف
يسستاهل منى بوسة

سوسة خبط خبط
ولا تغلط ولا تلخبط
سقف خلى الضحكة ترن
رقص قلبى المتاهف

سوسة سوسة سوسة
سوسة واللى يسقف
يسستاهل منى بوسة

دق دق بكفوفك
نفسى تكبرلى وأثوفك
بكفوفك دق دق دق
اسم الله كفه محندق

سوسة سوسة سوسة
سوسة واللى يسقف
يسستاهل منى بوسة

سقف لى وعلى تسقيفك
بابا هنا فى أوضتك ضيفك
سقفت أنا على تسقيفك
ياسلام لام على تسقيفتك

سوسة سوسة سوسة
سوسة واللى يسقف
يسستاهل منى بوسة

كلمات : سيد حجاب



· Ö H J Ö L Ö T ·

الجلسة الثانية

الهدف :

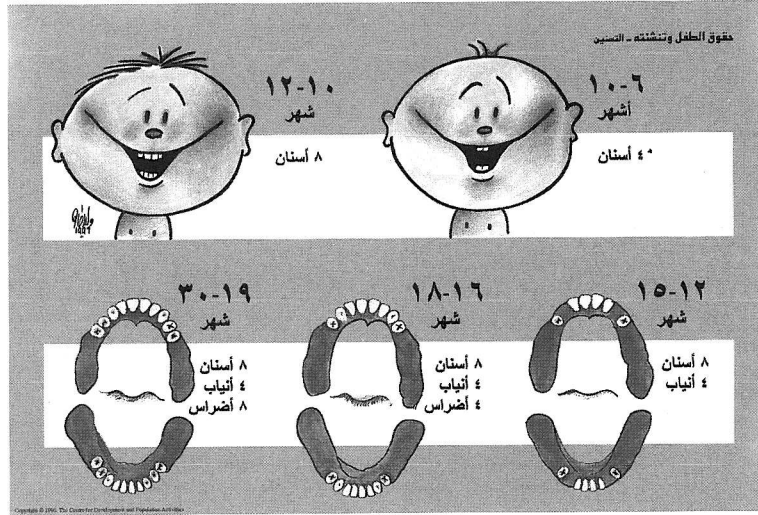
أن تتعرف الفتاة على بداية ظهور الأسنان عند الطفل والتغيرات التي تحدث له وكيفية حماية الأسنان .

الأفكار الأساسية :

- ١ - معرفة بداية ظهور الأسنان .
- ٢ - معرفة التغيرات التي تحدث للطفل أثناء التسنين .
- ٣ - معرفة المعتقدات الخاطئة .
- ٤ - معرفة دور الأم قبل وبعد التسنين .

الأدوات المستخدمة :

ملصق - عيدان كبريت - علب كبريت فاضية - أغنية مسجلة .



ملحوظة : يجب على القائدة توضيح الأعداد من خلال الصور .

مدخل الجلسة :

سماع أغنية (أن أن أن) .

أسئلة الاستفهام :

١ - إمتى الطفل يبدأ يطلع أسنانه (يسنن) ؟

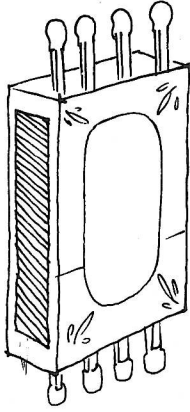
- ٢ - إيه هي الأسنان اللي بتطلع الأول وكم سنّة ؟
- ٣ - إيه اللي بيطلع الأول الأنياب ولا الضروس وكم عدد كل منها ؟
- ٤ - إيه اللي بيحصل للطفل لما بيطلع أسنان (يسنن) ؟
- ٥ - الأم تعمل إيه والطفل بيسنن ؟

النشاط :

عمل أشكال لأسنان الطفل أثناء ظهورها عن طريق استخدام علب فارغة وعيدان كبريت ، وعلى كل مجموعة من الفتيات عمل نموذج للأسنان .

الطريقة :

- ١ - نحضر أى علب فارغة (كبريت أو علب دواء) .
- ٢ - نضع عيدان الكبريت بالعلبة حسب الشكل الموضح بالصورة اللي توضح الأفكار الأساسية .



أسئلة المناقشة :

- تعمل إيه الأم مع الطفل قبل ما يسنن وبعد ما يسنن ؟
- الأم تعمل إيه لما تلاقى فم الطفل ملتهب ؟
- إيه هو الأكل اللي بيقوى ويطلع الاسنان بسرعة ؟
- الأم تعمل إيه لما الطفل ما يطلعش أسنان لغاية سنة ؟
- تعمل إيه لما الأسنان اللبنية تسوس وليه بنعالجها ؟

الاستنتاج :

- ١ - بداية ظهور الأسنان عند الطفل من الشهر الرابع إلى الشهر العاشر .
- ٢ - تظهر السنّتين اللي تحت الأول وبعد كده السنّتين اللي فوق .
- ٣ - وبعده يزيد عدد الأسنان ٢ فوق و٢ تحت .
- ٤ - بعد كده تظهر ٤ ضروس واحد في كل ناحية فوق وتحت .
- ٥ - تظهر للطفل بعد كده ٤ أنياب واحد في كل ناحية فوق وتحت جنب الأسنان على طول .
- ٦ - تظهر بعد كده ٤ ضروس مرة أخرى واحد في كل ناحية .
- ٧ - عدد الأسنان اللبنية عند الأطفال ٢٠ سنّة .
- ٨ - هناك تغيرات تحدث في فترة التسنين مثل القلق وعدم النوم والبكاء وقلة الأكل وعض ثدى الأم وارتفاع بسيط في درجة الحرارة .

يجب مراعاة الآتى :

- إعطاء الطفل أثناء التسنين لبن الأم وغسل اللب التي يلعب بها الطفل .
- تنظيف أسنانه وعدم إعطائه حلويات أو سكر .
- لو تأخر في تطليح الأسنان لغاية سن سنة، لازم يروح للدكتور .
- يجب علاج تسوس الأسنان اللبنية لأن بعد كده تؤثر على الأسنان اللي بتطلع بعدها لما بيدأ الطفل يبديل أسنانه .

نهاية الجلسة :

المرّة الجاية عايزين نعرف ايه هي الحاجات اللي مفروض الام تعرفها عن الطريقة الصحيحة لنوم الطفل ، وماهو سن تحكم الطفل في التبول والتبرز .

أغنية " أن أن أن أن أن أن "

الشمس البرتقالى عليها لى سنّة
الشمس البرتقالى عليها لى سنّة

أن أن أن أن أن أن
أن أن أن أن أن أن

لأ كنت زمان كـبـير
وكان لى خط سـيـر
ماشفتش حد غيرى
ماشفتش حد غيره
وقـمـت فى الصـديـرى

أنا كنت زمان صـغـير
وكان لى خط رأسى
أنا ماشى فى خط سـيـر
كان ماشى فى خط سـيـره
قلت الجـمـيع يوسـع

قامت وقـمـتلى سنّة

الشمس البرتقالى عليها لى سنّة
الشمس البرتقالى عليها لى سنّة

أن أن أن أن أن أن
أن أن أن أن أن أن

كنت الولد اللى هـو
واخذ الحكاية قـوـة
وفى يوم مافيهش ضلّة
وقـمـت من الفـانـلة
قامت وقـمـتلى سنّة

أنا كنت زمان فـتـوة
واخذ الحكاية عافـية
هذا مـاـذا والـا
طلعت من خنـاقـة
قامت وقـمـتلى سنّة

قامت وقـمـتلى سنّة

الشمس البرتقالى عليها لى سنّة
الشمس البرتقالى عليها لى سنّة

أن أن أن أن أن أن
أن أن أن أن أن أن

كلمات : نادر أبو الفتوح



· ٥١٢٣٤٥٦٧٨٩١٠ ·

الجلسة الثالثة

الهدف :

- أن تتعرف الفتاة على الطريقة الصحيحة والصحية لنوم الطفل .
- أن تعرف الفتاة السن الطبيعي الذي يتحكم فيه الطفل في التبول والتبرز .

الأفكار الأساسية :

- ١ - معرفة الطريقة الصحيحة والصحية لنوم الطفل .
- ٢ - معرفة أسباب عدم نوم الطفل .
- ٣ - معرفة سن التحكم في التبول والتبرز .

الأدوات المستخدمة :

- ملصق - أغنية مسجلة - إبرة وخيط - قماش - كيس بلاستيك أو مشمع .



مدخل الجلسة :

- ترحيب بالفتيات وسماع اغنية « هو هو ننا نام » .

أسئلة الإستفهام :

- ١ - الطفل ينام كام ساعة في اليوم وهو صغير ؟
- ٢ - إيه الطريقة اللي ينام بها الطفل وليه ؟

٣ - إيه اللي يخللى الطفل ماينامش ؟

٤ - أمتى الطفل يقعد على القصرية ؟

النشاط :

عمل مشمع للطفل .

الطريقة :

نحضر كيس مشمع وقطعة قماش

وأبرة وخيط .

١ - نقص المشمع على شكل دائرة وقطعة

قماش على شكل دائرة نخطهم مع

بعض ونسيب جزء مفتوح علشان نعدل

المشمع منها .

٢ - نقفل الجزء المفتوح ونركب شريط

ستان على الطرف .



أسئلة المناقشة :

١ - نعمل إيه مع الطفل لما يتبول على نفسه ؟

٢ - ليه مهم أن الطفل ينام على جنبه ؟

٣ - أمتى الطفل يتحكم فى التبول والتبرز ؟

الاستنتاج :

١ - ينام الطفل فى الثلاث شهور الأولى ٢٠ ساعة .

من الشهر التاسع ينام ١٨ ساعة .

من السنة الثالثة ينام ١٣ ساعة .

٢ - مهم أن نتأكد من عدم وجود أى شئ بملابس الطفل أو فرشته مثل : دبوس ، حشرة ، ناموسة .

نحكي للطفل حكايات مفرحة أو نغنى له ونبعد عن القصص المخيفة قبل النوم .

٣ - نعلم الطفل أنه يستخدم القصرية من ٤ شهور إلى خمس شهور .

- أحسن وقت لجلوس الطفل على القصرية بعد الأكل ولما يقوم من النوم .

- السن الطبيعى الى بيتحكم فيه الطفل فى التبول والتبرز من سنة ونصف الى سنتين .

نهاية الجلسة :

والحصة الجاية نفكر مع بعض إيه هى الحواس ؟

أغنية " هو هو ننا نام "

ياحبيبي فى سلام	هو هو ننا نام نام
ياحبيبي فى سلام	هو هو ننا نام نام
فى سلام ياحبيبي نام	نام ياحبيبي
جاينلك فى المنام	ملائكة الأحلام
جاينلك فى المنام	ملائكة الأحلام
ويضرب لك سلام	جيانك

يضرب لك سلام حبيبي نام

شجر صفوف صفوف	غمض عينك وشوف
شجر صفوف صفوف	غمض عينك وشوف
مهدك تطوف تضرب لك سلام	وعصافير بالألوف حوالين

يضرب لك سلام حبيبي نام

الأحلام بتناديك	غمض غمض عينك
الأحلام بتناديك	غمض غمض عينك
الورد بيناديك ويضرب لك سلام	الحلم هاتلقى فيه

يضرب لك سلام حبيبي نام

فى حلم ماينتهيش	غمض عينك وعيش
فى حلم ماينتهيش	غمض عينك وعيش
ونجمة ماتتطفيش	وفرحة ماتتنسيش
تضرب لك سلام حبيبي نام	بتضرب لك سلام
ياحبيبي فى سلام	هو هو ننا نام نام
فى سلام ياحبيبي نام	نام ياحبيبي

كلمات : سيد حجاب



· 170701 ·

الجلسة الرابعة

الهدف :

أن تعرف الفتاة ماهى الحواس وفوائدها وتعمل على تنمية حواس الطفل .

الأفكار الأساسية :

- ١ - التعرف على كل الحواس .
- ٢ - دور الأسرة فى تنمية الحواس .

الأدوات المستخدمة :

ملصق - نشرة أخبار مسجلة - قماش - مشمع - زرار - إبرة - خيط .



مدخل الجلسة :

ترحيب بالفتيات .

أسئلة الاستفهام :

١- ماهى الحواس وإيه فوائدها ؟

النشاط :

سماع نشرة الاخبار .

أسئلة المناقشة :

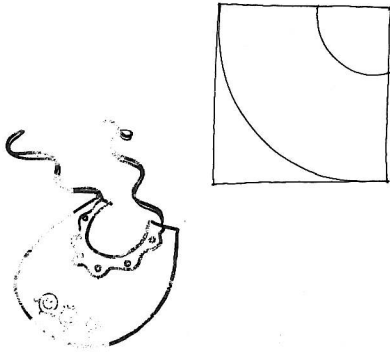
- ١ - ايه اللي سمعته في النشرة عن العين والسمع واللمس والشم والتذوق .
- ٢ - امتي الطفل يشوف الأشياء بوضوح ؟
- ٣ - امتي الطفل يميز الألوان ويتعرف عليها ؟
- ٤ - امتي يبدأ يميز الأصوات ؟
- ٥ - تعمل إيه الأم لو الطفل مش بيسمع أو مش بيحرف ؟
- ٦ - ليه مهم ان الأم تدرب حواس الطفل ؟

الاستنتاج :

- ١- الحواس هي : البصر ، السمع ، اللمس ، الشم والتذوق .
- ٢- مهم أن الأم تدرب الطفل على استخدام الحواس ، علشان الحواس مهمة لأنها الوسيلة اللي بيعرف بها الطفل اللي حواليه وبيتعلم منها ، وعلشان اذا كان فيه حاجة مش طبيعية والطفل متأخر فيها تذهب للدكتور .

نشاط إضافي :

عمل بافته :



- ١ - نحضر قطعة قماش مقاس شبر × شبر
- قماش مجوز (مطبق مرتين) .
- ٢ - ندخل ٣ قراريط من فوق و ٣ قراريط من تحت ونعمل نصف دائرة من الناحية المفتوحة .
- ٣ - ننزل ٤ قراريط ونعمل دائرة الى نهاية المربع من أعلى .
- ٤ - نقص البافته ونفردها ونبطنها بقطعة قماش أخرى ونضع في وسطها قطعة مشمع .
- ٥ - نعمل شريط رفيع في نهاية طرفي البافته .

نهاية الجلسة :

- المرّة الجاية هانعرف كام واحدة اتكلمت عن موضوع الحواس في المنزل .

نشرة الأخبار
(فى جلسة النمو الحسى)

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته:

نذيع إلى كل أم وفتاة مقبلة على الزواج نشرة خاصة عن الأطفال .
الحواس : هى وسيلة التعرف على العالم الخارجى .
والحواس تشمل : السمع والبصر واللمس والشم والتذوق .

ويجب على الأم مراعاة الآتى :

أولاً : المحافظة على حاسة النظر :

- ١- نظافة العينين باستمرار بالماء والصابون وتنشيفهم .
- ٢- عدم تعرض الطفل لأضواء قوية لأنها تؤثر على العين وتخليه عصبى .
- ٣- عدم إطفاء النور أثناء مشاهدة التلفزيون والجلوس أمامه فترات طويلة ومن المهم الإبتعاد عنه مسافة ٢ متر على الأقل .

ثانياً : المحافظة على حاسة السمع :

- ١- يجب تنظيف الأذن باستمرار .
- ٢- يجب تدريب الطفل على تمييز الأصوات من خلال الألعاب .
- ٣- يجب إبعاد الأطفال عن الأصوات العالية .
- ٤- يجب إبعاد الأشياء الصغيرة التى يمكن أن تدخل أذن الطفل وتؤذيه .

ثالثاً : المحافظة على حاسة اللمس عند الطفل :

- ١- على الأسرة تدريب الطفل على لمس الأشياء والتفرقة بين الناعم والخشن والطرى والناشف .
- ٢- للمحافظة على حاسة اللمس. يجب عدم وضع أيدى وأرجل الطفل فى ماء شديد السخونة .

رابعاً : المحافظة على حاسة الشم :

- ١- يجب تنظيف الأنف باستمرار .
- ٢- على الأم أن تعود الطفل على استخدام منديل خاص به .
- ٣- إبعاد الأشياء الصغيرة التى يمكن أن تدخل الأنف .
- ٤- إبعاد الطفل عن شم الروائح الخطيرة (الجاز - الشطة - الغاز) .

تنبيهات عامة :

- ١- فى حالة عدم إستجابة الطفل لأى صوت أو رؤية أشياء حوله يجب عرضه على الطبيب .
- ٢- فى حالة عدم الإلتزام بهذه التعليمات سوف تكون هناك عقوبة شديدة لكل أسرة .



· 0 4 1 0 1 0 ·

الجلسة الخامسة

الهدف :

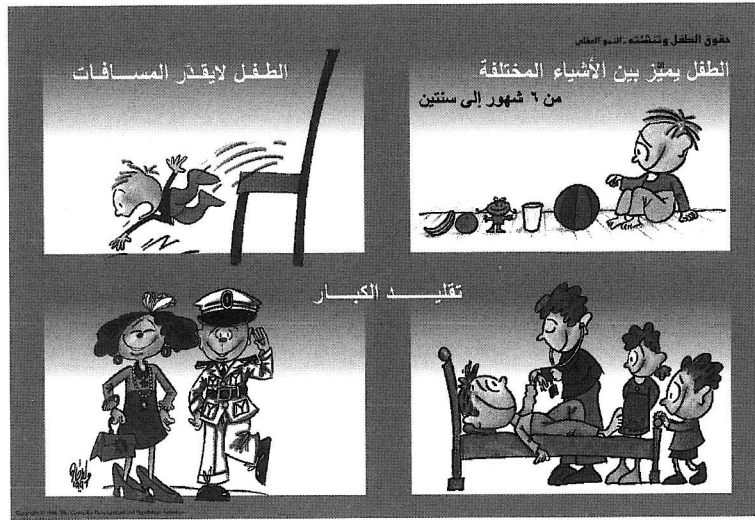
أن تتعرف الفتاة على مراحل النمو العقلي للطفل .

الأفكار الأساسية :

- ١ - معرفة النمو العقلي للطفل من شهر إلى ٦ شهور .
- ٢ - معرفة النمو العقلي للطفل من ٦ شهور إلى سنتين .
- ٣ - معرفة النمو العقلي للطفل من سنتين إلى سنتين ونصف .
- ٤ - معرفة النمو العقلي للطفل من السنة الرابعة إلى السادسة .

الأدوات المستخدمة :

ملصق - أغنية مسجلة - ٤ قطع خشبية متساوية الشكل أو جريد - خيط - غطاء زجاجة
كوكاكولا أو زراير .



مدخل الجلسة :

ترحيب بالدارسات .

أسئلة الاستفهام :

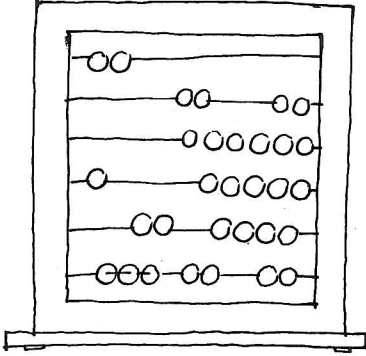
- ١ - إيه معنى النمو العقلي ؟
- ٢ - إزاي نتعامل مع الطفل لما يآلف حكاية من خياله ؟
- ٣ - الطفل بيقدر يفكر كام طلب من الطلبات لما بتقولله امه اكثر من طلب فى وقت واحد ؟

النشاط :

سماع أغنية (اللون الأخضر) - عمل عداد .

الطريقة :

- ١- نحضر ٤ قطع خشب أو جريد طول كل واحدة حوالي شبر .
- ٢- نربطهم مع بعض على شكل مربع .
- ٣- نلصق خيط فيه زراير أو غطيان كوكاكولا كل صف لون مختلف أحمر - أصفر... الخ .
- ٤- نربط طرف الخيط في أحد القطع الخشبية
- ٥- نربط الطرف الآخر للخيط في القطعة المقابلة .
- ٦- من الممكن نعمل خيطين أو أكثر .



أسئلة المناقشة :

- ١- فى اى سن يبدأ الطفل يقلد الكبار ؟
- ٢- امتى يقدر الطفل يميز بين نفسه وبين الآخرين ؟
- ٣- امتى يقدر الطفل يميز بين الالوان ؟
- ٤- امتى يقدر الطفل يميز بين الاشكال ؟
- ٥- امتى يقدر الطفل يتعلم عد الاعداد البسيطة ؟
- ٦- ايه المفروض الام تعمله لما تلاقى اسئلة الطفل عن كل حاجة كثيرة ؟

الاستنتاج :

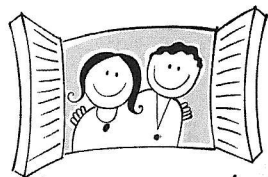
- ١- الطفل يقدر يميز بين الأشياء ابتداء من سن ٦ شهور .
- ٢- يجب تدريب الطفل على معرفة الحيوانات والطيور والالوان والأشكال .
- ٣- على الأم الا تطلب من الطفل أن يفكر حاجات تكون مر عليها فترة طويلة .
- ٤- مهم أن الأم ترد على أسئلة الطفل ببساطة وصراحة وبدون كذب .
- ٥- الطفل يقلد الكبار ابتداء من أربع سنين كى يتعلم الأدوار الموجودة فى المجتمع .
- ٦- الطفل يركز على دلوقتي ولا يفرق بين الماضى والمستقبل .
- ٧- يجب على الأسرة مساعدة الطفل على معرفة الحقيقة من الخيال بقصص واقعية ولا تعاقبه عندما يذكر حاجات من خياله .

" أغنية الألوان "

أنا مالى إلا مالى غير مالى غير مالى غير
اللون الأخضر قدم الخير اللون الأخضر قدم الخير
اللون الأخضر

أنا جيت فلاحه مالى غير قمح القماحة مالى غير
أنا جيت فلاحه مالى غير قمح القماحة مالى غير
جيت من الناحية دى مالى غير الزرع النادى مالى غير
جيت من الجهه دى مالى غير الزرع هديه مالى غير
عود أخضر ضفر سنبلته وأنا لما قابلته اللون الأخضر
قدم الخير اللون الأخضر قدم الخيــــــــــــر
أنا جيت يابناتى مالى غير الزرع نباتى مالى غير
أنا جيت يابناتى مالى غير الزرع نباتى مالى غير
أنا جيت يابنينى مالى غير أخضر رياحينى مالى غير
جيت فى المواعيدى مالى غير الأخضر عيدى مالى غير
عود أخضر ضفر سنبلته وأنا لما قابلته
قابلت الخير أنا لما قابلته قابلت الخير اللون الأخضر
قدم الخير اللون الأخضر قدم الخير

كلمات : نادر أبو الفتوح



آلؤ جيلؤ

الجلسة السادسة

الهدف :

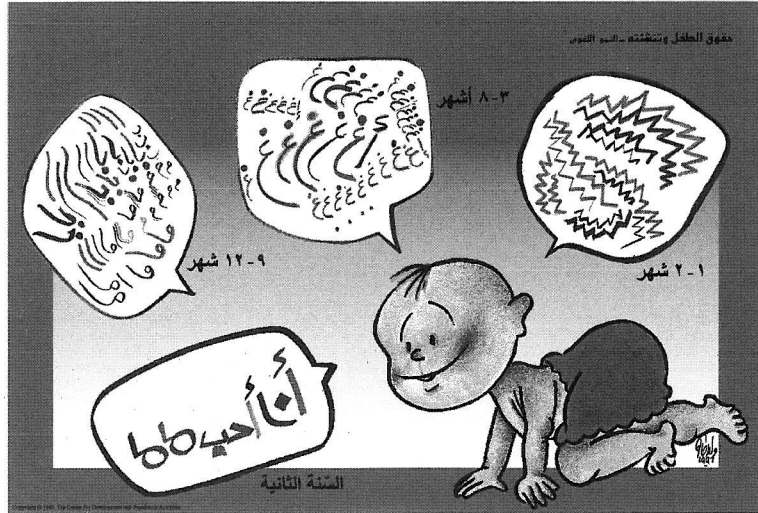
ان تعي الفتاة مراحل الكلام عند الطفل وتنميته .

الأفكار الأساسية :

- في بداية تعلم الطفل الكلام يبدأ بالحروف ثم الكلمات ثم الجمل هانعرف انه :
- ١ - في الشهر الأول والثاني يصدر الطفل أصوات وصراخ يعبر عن احتياجاته .
 - ٢ - من الشهر الثالث إلى الثامن يبدأ الطفل يلاغي «أغ» با، ما .
 - ٣ - من الشهر التاسع إلى السنة الأولى ينطق الطفل بابا، ماما .
 - ٤ - السنة الثانية يبدأ الطفل تعلم الكلام ويكوّن جمل .
 - ٥ - لازم الأسرة متكررش الكلام المتلخبط اللي بيقوله الطفل لكن تنطق الكلام صح وماتقولوهوش أنه غلط قدامه علشان ده يخليه ما يتكلمش .

الأدوات المستخدمة :

ملصق - أغنية مسجلة .



مدخل الجلسة :

سماع أغنية ألف ب .

أسئلة الاستفهام :

- ١ - يعنى ايه النمو اللغوى ؟
- ٢ - بتعمل ايه الاسرة مع الطفل لما بيتكلم كلام متلخبط ؟

النشاط :

- لعبة مع البنات كل واحدة تقول ١٠ مرات هذه الجمل .
- ١ - شيبس شوييس .
 - ٢ - طبق طبقنا ضرب طبق طبقكم يقدر طبق طبقكم يضرب طبق طبقنا زى ما طبق طبقنا ضرب طبق طبقكم .
 - ٣ - قميص نفيسة نشف .

أسئلة المناقشة :

- ١ - من الصورة مين يقول أمتى الطفل بيقول حروف وكلمات ؟
- ٢ - إيه اللى يساعد الطفل أنه يتعلم الكلام بسرعة وبطريقة صح ؟
- ٣ - ايه اللى ممكن تعمله الاسرة علشان الطفل ينطق الكلام صح ؟

الاستنتاج :

- ١ - إيه اللى استفدناه من درس النهاردة ؟
- ٢ - لازم الأسرة يكون لها دور فى تعليم الطفل الكلام .

نهاية الجلسة :

- المررة إلى جاية هانتكم عن علاقة الطفل بالأسرة ومن حوله فى الصغر .
الجلسة اللى جاية سوف تغنوا الأغنية لوحديكم - ألف باء .

أغنية " أ ، ب ، ت "

د ذ ر ز س ش ص	أ ب ت ث ج ح خ
ك ل م ن ه و ي	ض ط ظ ع غ ف ق
م ا م ا	م أم أتبقى أيه
ب ا ب ا	ب أب أتبقى أيه
و ط ن ن ي	واو ط نون ي
ع ل م و م و ي	ع ول وم وي
د ذ ر ز س ش ص	أ ب ت ث ج ح خ
ك ل م ن ه و ي	ض ط ظ ع غ ف ق
ح ر ي و شدة	ح ري وشدة
ق و م ي ه	ق وم ي ه
س و لا و م	س ولا وم
ح م ا م	ح م ا م
د ذ ر ز س ش ص	أ ب ت ث ج ح خ
ك ل م ن ه و ي	ض ط ظ ع غ ف ق

دلوقتي عاوز أشوف مين فيكم هايبدا يسألني ؟

علشان أجابه زي ماهو قبل شوية جاوبني .

ج ن د ي	ج ن د ي
ب ل د ي	ب ل د ي
ش ج ا ع	ش ج ا ع
م ا م ا ب ا و ط ن ي	م ا م ا ب ا و ط ن ي
س ل ا م ح م ا م	س ل ا م ح م ا م

كلمات : جمال الهاشمي

الجلسة السابعة

الهدف :

أن تتعرف الفتاة على الشعور الذي يتكون عند الطفل منذ الصغر وده بيأثر على علاقته بالأب والأم والأسرة وأصحابه وجيرانه .

الأفكار الأساسية :

- ١ - فى السنة الأولى الطفل بيتولد وهو عنده احتياج لحنان وعطف أمه .
- ٢ - يبدأ الطفل فى السنة الثانية والثالثة يحس بنفسه وبكيانه وعلشان كده يلبس لوحده ويأكل بنفسه يعنى «حب الاستقلال» .
- ٣ - يحب الطفل ان كل حاجة تكون بتاعته يعنى « حب التملك » .
- ٤ - الطفل يحب يلعب لوحده جنب أطفال آخرين ولكنه لا يلعب معهم .

الأدوات المستخدمة :

ملصق - أغنية مسجلة .



مدخل الجلسة :

تقوم البنات بغناء الأغنية الموجودة بالجلسة السابقة الى «ب أ ، ب أ تبقى إيه» .

النشاط :

- ١ - عرض الملصقة وتعريف الفتيات مراحل النمو العاطفي والاجتماعي عند الطفل .
- ٢ - سماع أغنية « ماما زمانها جايه » وتعريف البنات بأن الأغنية بتوضح ارتباط الطفل بأمه ولعبه .

أسئلة الاستفهام :

- ١ - يعني إيه النمو العاطفي والاجتماعي عند الطفل ؟
- ٢ - إزاي ممكن نساعد الطفل من وهو صغير أن يكون اجتماعي ويحب الناس ؟
- ٣ - إمتي الطفل يشعر بنفسه ويعمل كل حاجة لوحده ؟

أسئلة المناقشة :

- ١ - الطفل في السنة الأولى من حياته بيحتاج إلى إيه ؟
- ٢ - إزاي ممكن نساعد الطفل من وهو صغير أن يكون اجتماعي ويحب الناس ؟
- ٣ - إمتي الطفل يشعر بنفسه ويعمل كل حاجة لوحده ؟

الاستنتاج :

- ١ - إيه اللي استفدناه من درس النهاردة ؟
- ٢ - البنات يقولوا إيه إلی بيحصل للطفل في السنة الأولى والثانية والثالثة من نمو عاطفي واجتماعي .
- ٣ - إن الأم تعرف أنه كويس الطفل يأكل بنفسه ومتضربوش على كده علشان ده طبيعي لكن المهم تأخذ بالها منه .

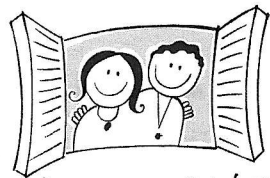
نهاية الجلسة :

- نطلب من البنات يفكروا في الحاجات اللي ممكن تعملها الأسرة علشان تعلم الطفل .

أغنية " ماما زمانها جاية "

ماما زمانها جاية
جايبية معاها شـنـنـطـة
عارف الواد اللي اسمه عادل
لقى رجليه كانوا زى الفتلة
جاية بعد شوية جايبية لعب وحاجات
فيها وزه وبطة بتقول واك واك
جا الدكتور وعمل له إيه
بص شوية جوه عينه
عارف إداله الحقنه ليه
وكل صحابه ضحكوا عليه
واتربى له عضل فى إيديه
واه من يومها شرب وبيكبر
ماما زمانها جاية
جايبية معاها شـنـنـطـة
وأحمد برضه ايده مربوطه
كان بيحب تملّى يلعب
وفى يوم جاب كام عود ولعهم
وأهه من يومها لا بتعفرط
ماما زمانها جاية
جايبية معاها شـنـنـطـة
وسعاد أبله زعلت منها
ماخفظش الدرس وتكذب
وبتتشاقى جوه الفصل
لما ذاكرات وبقـت حلـوه
جت شهادتها آخر مرة
خالص خالص من شهرين
وكمـان ضاع منها كتابين
وكان ترتبها العشرين
أبله خديتها مع الشاطرين
وكانت الأولى من ثلاثين

كلمات : حسين السيد



· Ö H L Ö L Ö T ·

الجلسة الثامنة

الهدف :

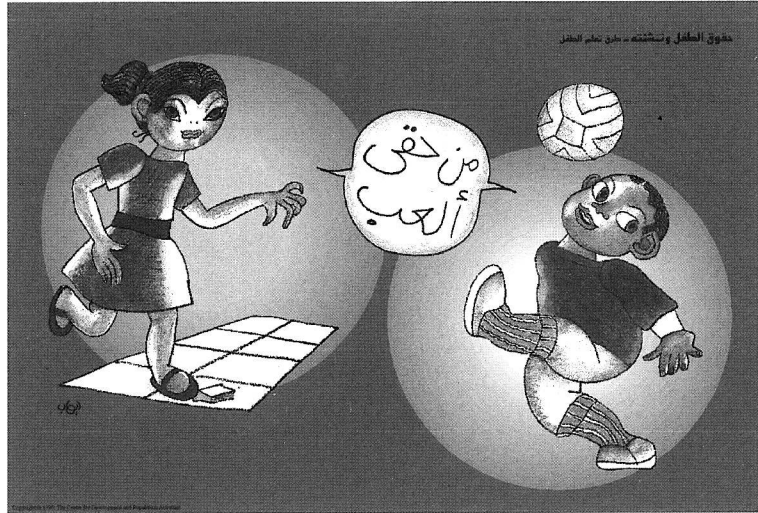
- ان تتعرف الفتاة على طرق تعلم الطفل واهمية اللعب له .

الافكار الاساسية :

- معرفة الطرق المختلفة لتعلم الطفل .
- معرفة فوائد الاهتمام بتعليم الطفل .
- معرفة فوائد اللعب .
- معرفة انسب الالعاب للاطفال .
- ارشادات للاسرة عن لعب الاطفال .

الادوات المستخدمة :

- ملصق .



مدخل الجلسة :

- ترحيب بالفتيات .

أسئلة الاستفهام :

- ١ - ايه هي الحاجات اللي يعملها ويتعلم منها الطفل ؟
- ٢ - ياترى هل مهم إن الطفل يلعب ؟
- ٣ - ايه هي انواع الالعاب اللي يلعبها الطفل ؟

النشاط :

- عرض الملصق

أسئلة المناقشة :

- ١ - ايه هي الحاجات اللي لازم نعملها علشان الطفل يتعلم صح ؟
- ٢ - ليه الاسرة لازم تهتم بتعليم الطفل ؟
- ٣ - ماهى فوائد اللعب للطفل ؟
- ٤ - إزاي الأم تختار لعب الاطفال ؟
- ٥ - ياترى مهم الاسرة تشارك الطفل اللعب ؟

الاستنتاج :

- لازم نهتم بتعليم الطفل علشان ننمى عقله وتفكيره .
- لازم نراعى ان لا نكذب امام الاطفال .
- ولا نجعله يشاهد اشياء عنيفة .
- ولا نحكى له قصص مخيفة .
- لازم الطفل يلعب مع اطفال آخرين علشان يكون إجتماعى ويتعلم منهم .

الحاجات اللي بيتعلم منها الطفل :

- يتعرف على اللي حواليه من خلال استخدام حواسه مثل :
 - البصر - السمع - اللمس - الشم - التذوق .
 - تقليد الكبار .
- يتعلم الطفل من خلال الحوار الذى يشركه فيه الكبار .
- يتعلم من الاشياء اللي يراها او يسمعها من التلفزيون او الراديو او القصص اللي يتداولها الناس اللي حوله .
- يتعلم من اللعب .

فوائد اللعب :

- يساعد على النمو السليم للطفل .
- يساعد على اخراج طاقة الطفل .
- يساعد على معرفة الأشياء المحسوسة عن طريق الحواس : النظر ، السمع ، اللمس ، الشم ، التذوق .
- يساعد على زيادة معرفة الطفل بالآخرين من خلال تقليد الآخرين .
- يتعرف على حاجاته وحاجات الآخرين .
- يساعد على توسيع خيال الطفل .
- انسب الالعاب للطفل : لازم تكون مناسبة لسنه وهى موجودة فى الخلفية العلمية .

حقوق الطفل و تنشئته

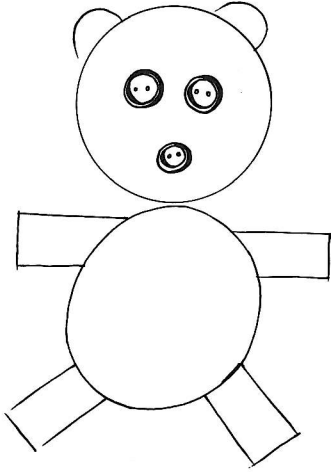
يجب على الأسرة مراعاة الآتى :

- أن توفر للطفل فرص للعب .
- أن يشارك الاب والام الطفل فى بعض الالعاب .
- أن تشجع الطفل على اللعب مع الآخرين .
- أن تبعد الام الاطفال عن اكياس النايلون - الكبريت - السكينة - المقص لانها خطر على الطفل .

نشاط إضافى :

عمل لعبة للاطفال : ديدوب .

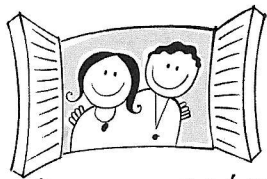
الطريقة :



- ١ - نقص دائرتين زى بعض " الراس " .
- ٢ - نقص قطعتين قماش على شكل بيضة كبيرة " جسم الديدوب " .
- ٣ - نقص ٨ قطع قماش مستطيلة " الأيدي والأرجل " .
- ٤ - نخيظ الديدوب كلّه فى بعضه ماعدا جزء صغير فى ظهر الديدوب علشان ندخل فيه القطن وبعد كده نقفله ونعمله ودان وديل على شكل نصف دائرة .
- ٥ - نعمل زرارين كبار للعين لونهم أسود وزرار للفم أحمر .

نهاية الجلسة :

لغاية الجلسة الجاية عايزاكم تفكروا ، ازاي ممكن نتعامل مع الطفل اللي بيغير من اخوانه ويكون أنانى وعنيد .



· Ö" ¼ ¼ ÖLÖT ·

الجلسة التاسعة

الهدف :

أن تعرف الفتاة إن السنين الأولى من عمر الطفل مهمة لأنها تؤثر على تصرفاته وأخلاقه وده بيأثر على شخصيته فى المستقبل وإزاي ممكن نتعامل مع سلوكياته الطبيعية .

الأفكار الأساسية :

- ١ - أن تعرف الام إزاي تتعامل مع الطفل لما يكون أنانى .
- ٢ - أن تعرف الام إزاي تتعامل مع الطفل لما يكون عنيد .
- ٣ - أن تعرف الام إزاي ممكن تتعامل الأسرة مع الطفل لما يكون غيور .
- ٤ - أن تعرف الام تعمل إيه مع الطفل اللي بيغضب .
- ٥ - معرفة إزاي الأسرة متعلمش الطفل الخوف .

الأدوات المستخدمة :

- ١ - أغنية مسجلة .
- ٢ - تسجيل صوت طفل يبكى .
- ٣ - تسجيل لبعض المواقف اللي ممكن تخوف الطفل .

مدخل الجلسة :

طبعاً يا بنات إنتم فاكرين سؤال الجلسة اللي فاتت ، ياترى حد فيكم جهز إجابة السؤال ولا لا ؟

أسئلة الاستفهام :

- ١ - ياترى حد فيكم يعرف إزاي ممكن تتعامل مع الطفل لما يكون أنانى ؟
- ٢ - ياترى حد فيكم يعرف إزاي ممكن تتعامل مع الطفل لما يكون عنيد ؟
- ٣ - ياترى حد فيكم يعرف إزاي ممكن تتعامل مع الطفل لما يغضب ؟
- ٤ - ياترى حد فيكم يعرف إحنا بنعمل إيه يخللى الطفل يطلع خوفاً ؟
- ٥ - ياترى حد فيكم يعرف أيه اللي بيخللى الطفل يغير ؟

النشاط :

يتم سماع الأغنية والمواقف المسجلة .

أسئلة المناقشة :

- ١ - إيه اللي عرفتوه من الأغنية اللي احنا سمعناها دلوقتي ؟
- ٢ - إزاي بنتعامل مع الطفل لما يكون أنانى ؟
- ٣ - إيه اللي بيعمله الطفل لما أمه بتهمله ؟
- ٤ - لما الطفل يغضب الأم هل تبدأ تهدي فيه وتصالحه وتحايله ولا تسيبه يسكت لوحده؟ ليه ؟
- ٥ - إزاي بنتعامل مع الطفل لما يكون عنيد ؟
- ٦ - إيه الحاجات المفروض إن الأم أو كل الأسرة ما يعملوهاش علشان الطفل ما يخافش ؟
- ٧ - إيه الحاجات اللي بتخلي الطفل يغير؟ نعمل معاه إيه ؟

الاستنتاج :

- ١- إيه الحاجات اللي استفدتوها النهاردة وممكن نقولها للأمهات اللي نعرفهم ؟
- ٢- البنات يقولوا إزاي بنتعامل مع الطفل لما يكون عنيد ، أنانى، غيور، خواف .

نهاية الجلسة :

نطلب من البنات إنهم يفكروا للجلسة الجاية فى إيه هى أنواع : الحقوق اللي لازم يأخذها الطفل .

ولا يروى أرضنا غير جهدنا	ولا يكبر زرعنا إلا بنا
ولا يكبر زرعنا إلا بنا	ولا يجمع شملنا غير حبنا
ولا نبخلش فى يوم على الغير	قبل ماناخذ ندى كثير
شمس ساطعة فى السما	الحياه بالعطاء
تبقى صحرا مضلمة	الحياه من غير عطاء
مركبة بالفرح جايلة	الحياه بالعطاء
زى زرع ناقصة ميه	الحياه من غير عطاء
ولا يروى أرضنا غير جهدنا	ولا يكبر زرعنا إلا بنا
ولا يكبر زرعنا إلا بنا	ولا يجمع شملنا غير حبنا
إدوا من غير حساب	قومو أفتحوا الأبواب
كل اللى فيها عيلة بالعطاء	دا الحياه جميله
ولا يروى أرضنا غير جهدنا	ولا يكبر زرعنا إلا بنا
ولا يكبر زرعنا إلا بنا	ولا يجمع شملنا غير حبنا

كلمات : محمد حمزة

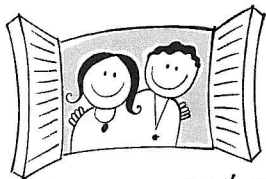
بعض المواقف التى تخيف الأطفال

١- موقف عن عصبية أم

- بس كفاية أسكت خالص إيه كل حاجة عايز تلاقىها تلاقىها واد إنت هاتبقى عليه

أنت وشغل البيت .

- صوت طفل يبكى .



آفان جیو

الجلسة العاشرة

الهدف :

أن تتعرف الفتاة على الحقوق المختلفة للطفل .

الأفكار الأساسية :

- ١ - حق الطفل أن يكون له أسم وشهادة ميلاد .
- ٢ - حق الطفل أن يتمتع برعاية صحية .
- ٣ - حق الطفل أن يتعلم .
- ٤ - حق الطفل في اللعب وحمايته من العمل في سن مبكر .

الأدوات المستخدمة :

ملصق - نشرة أخبار مسجلة .



مدخل الجلسة :

- ترحيب بالفتيات .
- تأخذ القائدة من الفتيات اجوبة الجلسة السابقة .

أسئلة الاستفهام :

- ١ - مين يقواللى امتى نعمل شهادة ميلاد للطفل؟ وليه ؟
- ٢ - تعرفوا ايه عن حقوق الطفل ؟
- ٣ - ياترى فيه أطفال بتشتغل وهى صغيرة ؟ وليه ؟

النشاط :

- عرض الملصق والتعليق عليه وسماع نشرة الاخبار .

أسئلة المناقشة :

- ١ - ليه مهم يكون للطفل أسم ؟
- ٢ - أيه هى الحقوق الصحية للطفل ؟
- ٣ - ليه الطفل من حقه يتعلم ؟
- ٤ - ليه لازم نحمل الطفل من أنه يشتغل وهو صغير ؟

الاستنتاج :

- ١ - إيه اللى استفدناه من الجلسة النهاردة ؟
- ٢ - يوجد حقوق للطفل زى :
 - ان يكون له اسم لائق .
 - يجب ان تهتم الام بصحتها أثناء الحمل وبعد ولادة الطفل ، ويجب الاهتمام بتطعيماته فى مواعيدها حتى تحميه من الإصابة بالامراض .
 - الإهتمام بتغذية الطفل تغذية سليمة وعلاجه فى حالة الإصابة بسوء التغذية .
 - مهم إن الطفل يستمتع بطفولته ولا يشتغل وهو صغير علشان نموه يكتمل بشكل صحيح وبالتالي تكون صحته كويسه وكمان يأخذ حقه فى التعليم .

نشرة الأخبار

- من حقى يكون لى إسم وكمان يكون لى جنسية .
- من حقى يكون لى أسرة أترى وسطها .
- من حقى لما أعياء الاقى مكان يعالجنى .
- من حقى اتعلم وعقلى ببقى متنور .
- من حقى العب وأعيش طفولتى .
- من حقى ما اشتغلش وأنا طفل ولا أشيل الهم بدرى .

أسئلة مراجعة وحدة حقوق الطفل وتنشئته :

- ماهى الطرق السليمة لتنشئة الطفل ؟
- ليه الأسرة لازم تهتم بطرق تعليم الطفل ؟
- ايه هى الحقوق الللى لازم يأخذها الطفل ؟



آفاق جديدة

البيئة

أولاً: تعريف البيئة :

هى كل ما يوجد حول الإنسان من هواء يتنفسه ومياه يشربها وأرض يسكن عليها ويزرعها، وهى كل ما يحيط به من كائنات أخرى من حيوانات ونباتات وأشياء أخرى غير حية .
لقد أساء الإنسان استخدام ما حوله فى البيئة (مياه - هواء - تربة زراعية) فقد كانت تصرفاته سبباً فى تلوث البيئة .

تلوث البيئة :

هو وجود مواد غريبة أو ميكروبات فى المياه أو الهواء أو الغذاء أو التربة تجعلها غير صالحة للاستخدام وتسبب أذى أو أمراض يمكن أن تؤدى إلى الموت .

- وقد لوث الإنسان المياه عن طريق إلقاء فضلات المصانع وفضلات الناس فيها .
- الهواء تلوث بصعود دخان المصانع وحرق الوقود وعادم السيارات...إلخ .
- التربة الزراعية تلوثت بزيادة إستخدام المبيدات والأسمدة الكيماوية وهذا أدى إلى تلوث الغذاء بمواد سامة .
- تزايد السكان المستمر جعل الموارد غير كافية فزادت بالتالى الإساءة للبيئة .

كل هذا أثر على صحة الإنسان فزادت نسبة المصابين بالأمراض كما ظهرت أمراض أخرى جديدة .

ولذلك فإن الاهتمام بالبيئة هدفه الأول هو حماية الإنسان من الأخطار والأمراض وذلك بتوفير بيئة صالحة وصحية للجيل الحالى والأجيال القادمة .

أنواع التلوث :

١- تلوث الهواء .

٢ - تلوث المياه .

٣ - تلوث الأرض :

أ - تلوث المناطق السكنية .

ب - تلوث التربة الزراعية .

١- تلوث الهواء :

الهواء هو مصدر الحياة للإنسان - فالإنسان يمكن أن يستغنى عن المياه لعدة أيام ويمكن أن يعيش بدون طعام لعدة أسابيع ولكنه لا يستطيع أن يعيش بدون هواء أكثر من دقائق معدودة. فماذا لو أن الهواء مصدر الحياة إختفى أو أصبح غير صالح للاستخدام ؟

كيف يتلوث الهواء؟

يتلوث الهواء عن طريق المواد السامة التي تصعد في الهواء وهي تنتج عن طريق :

- ١ - حرق الوقود الذي نستخدمه في المنزل (الكانون أو الفرن البلدى) أو التدفئة في الشتاء .
- ٢ - دخان المصانع .
- ٣ - عوادم السيارات وهي الدخان الذي يخرج من السيارة .
- ٤ - الدخان الصاعد من قمائن الطوب .
- ٥ - دخان السجائر ، وهو ضار بصحة الإنسان وصحة البيئة .

التدخين عادة ضارة منتشرة بين كثير من الأفراد وعندما يدخن الفرد فإنه يلوث الهواء الذي يتنفسه بالمواد السامة التي تؤثر تأثيراً خطيراً في صحة الإنسان، كما يشمل التأثير الضار غير المدخنين لأنهم يتنفسون الهواء الملوث أيضاً. فهناك دراسة تقول أن الأشخاص الذين كانوا يعملون مع أشخاص مدخنين قد أصيبوا بأمراض رئوية مثل أمراض المدخنين. كما أن دراسة أخرى أثبتت أن غير المدخن الذي يعمل مع شخص مدخن لمدة (٨) ساعات يومياً ، يعتبر أنه دخن (٨) سجائر في اليوم. ومن هذا يتضح أن التدخين ضار بالمدخنين وغير المدخنين، لذلك ينصح الأطباء بعدم التدخين خاصة في وجود الأطفال لأن هذا قد يؤدي إلى إصابة الأطفال بالالتهاب الرئوى .

الأمراض التي يصاب بها المدخنين :

- ١ - أمراض القلب والشرايين : (جلطة القلب - إرتفاع ضغط الدم) .
 - ٢ - أمراض الجهاز التنفسي : (سرطان الرئة - سرطان الحنجرة والفم - الربو الشعبي - النزلات الشعبية) .
 - ٣ - أمراض الجهاز الهضمي : مثل قرحة المعدة .
 - ٤ - السرطان : (المرئ - المثانة) وغيرها .
 - ٥ - أمراض الخصوبة والنسل: يؤدي التدخين الزائد إلى ضعف الخصوبة عند المرأة والرجل مما قد يسبب العقم .
- كما يؤثر التدخين في صحة الأم الحامل فيسبب لها إرتفاعا في ضغط الدم وإضطرابات في القلب، كما يمكن أن يحدث تشوهات في الجنين .

أضرار تلوث الهواء :

- يتسبب الدخان الصاعد في الهواء والذي يحمل مواد سامة في التأثير بشكل خطير على صحة الإنسان ، حيث أن الدخان يُكوّن طبقة من الغيوم تمنع أشعة الشمس (تحت الحمراء) من الوصول، وهي أشعة لازمة لنمو عظام الأطفال .
- كما أن الهواء الملوث الموجود حول الإنسان يقلل وصول كمية الأكسجين اللازمة للجسم وينتج عن ذلك الإختناق امراض (الربو - الإلتهاب الرئوى - السل - حساسية الصدر) .
- كما أن الأمراض مثل: أمراض الجهاز التنفسي والإنفلونزا وأمراض القلب وسرطان الرئة تنتج عن تلوث الهواء .

الأوزون :

الأرض التي نعيش عليها عبارة عن كرة تدور حول الشمس، ويحيط بالكرة الأرضية طبقة من الهواء الذي يحمينا من وصول أشعة الشمس (فوق البنفسجية) الضارة بصحة الإنسان . ونتيجة لتلوث الهواء وصعود الدخان عالياً ، حدث تآكل في طبقة الهواء وهذا ما نسميه « ثقب الأوزون » .

وهذا الثقب يحدث الأضرار التالية :

- ١- وصول أشعة الشمس الضارة « فوق البنفسجية » للأرض وهذه الأشعة لها تأثير على صحة الإنسان فهي تسبب له الكثير من الأمراض منها: سرطان الجلد - الإصابة بالعمى .
- ٢- ويتوقع العلماء أن « ثقب الأوزون » سوف يتسبب في تقلبات في درجات حرارة الجو فقد ترتفع درجات الحرارة فينوب الثلج الموجود في المناطق المتجمدة من العالم ويسبب ذلك غرق المدن الموجودة على الشواطئ .

ومن كل ما سبق يتضح لنا التأثير الخطير على صحة الإنسان من تلوث الهواء ولذلك يجب علينا :

- ١ - الإكثار من المساحات الخضراء مثل (زرع أشجار بشوارع القرية) .
- ٢ - منع إقامة قمائن الطوب (قمير الطوب) .
- ٣ - التقليل من إستخدام الوقود الذي تصدر عنه أدخنة .
- ٤ - التقليل من التدخين وخصوصاً في الأماكن المغلقة وخاصة المواصلات العامة .
- ٥ - إبعاد المصانع عن المناطق السكنية .
- ٦ - يمكن استخدام أنواع أخرى من الوقود غير الملوثة مثل : الكهرباء أو الطاقة الشمسية .

٢- تلوث المياه :

المياه من أهم الضروريات في حياة الإنسان والحيوان والنبات حيث يستخدمه الإنسان في أشياء كثيرة جداً في حياته اليومية مثل:(الشرب، إعداد الطعام، النظافة، الإستحمام، الزراعة، الصناعة....الخ) ، ولذلك فإن المناطق التي يحدث فيها «جفاف» تكون معرضة لنهاية الحياة فيها .

مصادر المياه في مصر :

- ١ - نهر النيل .
- ٢ - المياه الجوفية وهي المياه التي في باطن الأرض مثل الآبار .
- ٣ - الأمطار .

كيف تتلوث المياه ؟

تلوث المياه هو إفسادها لدرجة أن المياه تصبح ضاره ومؤذيه عند استخدامها .

تلوث مياه الترع والأنهار عن طريق :

- ١ - إلقاء حيوانات وطيور ميتة - وإلقاء القمامة .
- ٢ - إلقاء فضلات المسالخ والمدابغ والمصانع .
- ٣ - إلقاء المياه غير النظيفة .
- ٤ - غسل الأواني والملابس .

- ٥ - إستحمام الحيوانات .
 - ٦ - إلقاء فضلات السفن (الزيوت) .
 - ٧ - غسل أواني المبيدات فى الترع .
 - ٨ - إستخدام المفرقات والسموم فى صيد الأسماك .
 - ٩ - صرف المجارى فى الترع (مخلفات دورات المياه) .
 - ١٠ - التبرز والتبول فى الترع .
 - ١١ - الحشائش وورد النيل .
- ومن كل هذا نجد أن ما نلقيه من قاذورات وفضلات أو سموم يظل فى المياه، فنعود ونشرب هذه القاذورات مرة أخرى عندما نشرب المياه .

تلوث المياه الجوفية :

توجد المياه الجوفية فى باطن الأرض لذلك فإن كل ما يلقى على الأرض يذوب ويتسرب إلى داخل الأرض ، ونجد أيضاً الزيوت التى تلقى على سطح الأرض تتسرب إلى داخل الأرض وتلوث المياه الجوفية (التى فى باطن الارض) .

الأضرار الناتجة عن تلوث المياه :

- ١ - معظم حالات الإسهال التى تصيب الصغار تكون نتيجة المياه الملوثة ويؤدى هذا إلى وفاة ٤ مليون طفل سنوياً .
- ٢ - توجد أمراض أخرى تصيب الإنسان نتيجة إستخدام المياه الملوثة مثل : (التيفود، الباراتيفود ، الدوسنتاريا، النزلات المعوية، الكوليرا، شلل الأطفال، الإلتهاب الكبدى الوبائى، بعض النزلات الشعبية، البلهارسيا، تضخم الغدة الدرقية، الإصابة بالأمراض السرطانية) .
- وفى تقرير لمنظمة الصحة العالمية جاء فيه أن هناك أكثر من (٩٠.٠٠٠ بم) من حالات الوفاة السنوية ترجع إلى أمراض سببها المياه الملوثة، وإن الحالات غير المسجلة للأمراض التى سببها مياه ملوثة تكون حوالى « مليون حالة » .
- ٣ - كذلك أيضاً تؤدى المياه الملوثة إلى موت الأسماك .
- ٤ - وقد تبين أن تلوث المياه بمخلفات مصانع المواد البلاستيكية قد تسبب فى إنتشار مرض غريب يؤثر على الأجهزة العصبية كما حدث فى اليابان .

كيف نستطيع أن نشرب مياه نظيفة ؟

- ١ - غلى المياه وتركها لتبرد ثم إستخدامها .
- ٢ - تنقية المياه من الغبار أو من أى مواد أخرى غريبة بوضع قطعة من الشبّة فى إناء المياه .

ترشيد إستهلاك المياه (وطرق الري) :

نتيجة إستخدامنا السيئ للمياه فإنه يضيع ما يزيد عن (٢٠٠ لتر) للفرد من المياه يومياً نتيجة لما يلى :

- ١ - التسرب من الحنفيات الغير محكمة الغلق .
- ٢ - ترك حنفية المياه مفتوحة أثناء غسل المواعين أو غسل الوجه أو الأسنان .
- ٣ - طرق الري المتبعة مثل الري بالغمر (إعطاء الأرض كميات كبيرة جداً من المياه زيادة عن إحتياجها)، وفى الوقت نفسه لا يجد ما يقرب من (٢) مليون فرد إحتياجاتهم من المياه ، لذلك يجب على كل فرد أن يحافظ على كل نقطة مياه، لأن نقطة المياه = حياة .

٣ - تلوث الأرض :

الأرض هي التي يعيش عليها الإنسان والنبات والحيوان ، والمساحة الكلية للأراضي المصرية (٢٤٠) مليون فدان ولكننا نستغل ٤٪ فقط من هذه المساحة (يعنى كل ١٠٠ فدان نشغل منهم ٤ فدان فقط للمعيشة والزراعة) ، وهذا الجزء هو الموجود حول نهر النيل (وادى النيل) وكذلك منطقة الدلتا (الموجودة بين فرعى النيل) .

وهذا الجزء المستغل من الأراضي سواء كان للزراعة أو للسكن جزء صغير جداً بالنسبة للمساحة الكلية وقد زادت مشكلة الأرض خطورة بزيادة السكان حيث قل نصيب الفرد من الغذاء كما تم أخذ مساحات أكثر من الأرض لبناء المساكن، وتنقسم الأرض إلى :

- ١ - المناطق السكنية .
- ٢ - الأراضي الزراعية .

أولاً: المناطق السكنية :

أشكال التلوث فى المناطق السكنية :

- إلقاء أكوام القمامة وفضلات المصانع والورش بالشوارع .
- تبول وتبرز الأطفال فى الشوارع .
- إلقاء المياه غير النظيفة بالشارع .
- ربط الحيوانات بالشارع .
- ترك أكوام السباح فى الشارع .
- عدم توافر مساكن صحية نتيجة زيادة عدد السكان .

ويكون نتيجة هذا التلوث :

- ١ - كثرة الحشرات مثل : الذباب والبراغيث والناموس .
 - ٢ - نقل الأمراض للإنسان مثل : (الديدان الطفيلية والتيفود - الملاريا - الدوسنتاريا - الكوليرا - الإسهال) .
 - ٣ - كثرة العقارب والثعابين والفئران والعرس بالقرب من المنازل .
- وكل هذا له ضرر على صحة وسلامة الإنسان مما يهدد حياته .

الضوضاء : (التلوث السمعى) .

هى الأصوات العالية المزعجة، وتنتج عن الورش الصناعية - كلاكسات السيارات العالية - أصوات الراديو والتليفزيون العالية - مكبرات الصوت (الميكروفونات) فى المقاهى والأفراح والجنازات - لعب الأطفال فى الشوارع .

وتسبب الأصوات العالية للإنسان : الصداع - إثارة وإرهاق الأعصاب - إرتفاع ضغط الدم - زيادة ضربات القلب فيتسبب ذلك فى أمراض القلب والشرايين - آلام حادة بالأذن وضعف السمع يمكن أن ينتهى بالصمم وهذا نتيجة التلوث السمعى .

إرشادات خاصة لعدم تلوث المناطق السكنية :

- ١- جمع القمامة (الزباله) من المنازل فى أكياس مغلقة أو صفائح أو كرتونه مغطاة لمنع تجمع الذباب عليها .

٢ - التخلص من القمامة فى أماكن بعيدة عن المنازل كما يمكن فرز القمامة وتجميع البلاستيك والصفىح والزجاج بمفرده للبيع. أما فضلات الأكل والنباتات يمكن إستخدامها للطيور والحيوانات أو يمكن تجميعها وعملها سماد بلدى وحفظه فى الغيطان بعيداً عن المنازل .

طريقة عمل السماد البلدى :

- ١ - نعمل حفرة ونضع بها مخلفات الزبالة (مخلفات الخضار والطعام) ونضع عليه زبل الحمام أو زبل الدواجن (الفراخ أو البط) + أوراق شجر وفضلات حطب ويوصى (عيدان الذرة) أو نسبة بسيطة من التبن ونضع عليها طبقة من التراب ويتركها لفترة مدتها (من ٣ : ٦ شهور) ثم يستخرج ويستخدم فى تسميد الأرض .
- ٢ - منع تبول وتبرز الأطفال فى الشوارع وعمل دورات المياه فى المنازل ومساعدة الأطفال من صغرهم على إستخدام دورات المياه .
- ٣ - عدم رش الماء غير النظيف بالشوارع .
- ٤ - منع ربط الحيوانات فى الشارع .
- ٥ - الإهتمام بنظافة وتهوية المنزل لأن ذلك يمنع إنتشار الناموس والذباب وبالتالي يمنع إنتشار الأمراض .
- ٦ - أما بالنسبة للضوضاء فيجب مراعاة عدم الازعاج عن طريق كلاكس السيارة بدون داعى وعند إستخدام (التليفزيون أو الراديو أو التسجيل) لابد من أن يكون الصوت منخفض لعدم إزعاج الآخرين .

ثانياً : الأراضي الزراعية :

يعتمد توفير الغذاء للسكان على المساحة المتوفرة من الأرض الزراعية وعلى مستوى جودة هذه الأرض. وتبلغ الأراضي المزروعة ٣٪ من كل مساحة مصر أى كل (١٠٠ فدان) نزرع منهم (٣ فدان فقط) وتقدر مساحة الأرض الزراعية بـ ٧ وربع مليون فدان من أصل ٢٤٠ مليون فدان ورغم أن هذه المساحة قليلة جداً ومحدودة إلا أنها تتعرض لمخاطر منها :

- ١ - إقامة المباني على الأرض المخصصة للزراعة .
- ٢ - غمر الأرض بالمياه فى الرى دون وجود مصارف كافية لصرف المياه الزائدة .
- ٣ - تجريف الأرض الزراعية وفيه يتم أخذ أكثر طبقات الأرض الزراعية خصوبة وإستخدامها فى عمل الطوب الأحمر .
- ٤ - إضافة ماء الصرف دون معالجة لرى الأراضي الزراعية .
- ٥ - زيادة إستخدام المبيدات والأسمدة الكيماوية رغم أن المبيدات والأسمدة الكيماوية لها دور هام فى وقاية النبات إلا أنها تلوث التربة .
- ٦ - تمليح التربة لعدم وجود مصارف كافية .

الأضرار الناتجة عن المخاطر التى تتعرض لها التربة الزراعية:

- ١ - نتيجة إستغلال الأراضي الزراعية فى المباني قل نصيب الفرد من الغذاء .
- ٢ - غمر الأرض بالمياه فى الرى يؤدى إلى أن تصبح الأرض شديدة الملوحة غير صالحة للزراعة .
- ٣ - تجريف الأرض يحرم الأرض الزراعية من أخصب جزء بها لذلك يكون إنتاج المحاصيل ضعيف كما أن هذه الطبقات لا يمكن تعويضها مرة أخرى .

- ٤ - إضافة ماء الصرف دون معالجة يعمل على إنتشار العدوى بالأمراض.
- ٥ - ويكون لذلك خطورة على صحة الإنسان فالمبيدات والأسمدة الكيماوية التي تتلوث بها الأرض الزراعية تبقى فى الأرض مدة طويلة ويمتصها النبات وتتخزن بداخله وعندما يأكله الإنسان يصاب بأمراض خطيرة .

التصحّر :

- هو إنخفاض إنتاجية الأرض من المحاصيل الى أن تصبح أرض بور جرداء مثل الصحراء والقضاء على الطبقة الخصبة الصالحة للزراعة من الأراضى الزراعية وذلك نتيجة :
- ١ - قطع الأشجار التي تحفظ الأراضى من الهواء الذى يجرفها معه .
 - ٢ - الإستهلاك الزائد فى إستخدام المياه الجوفية عن طريق حفر الآبار فتقل المياه فتصبح الأرض جافة غير صالحة للزراعة .
 - ٣ - حرمان الأرض الزراعية من طمى النيل بعد إنشاء السد العالى الذى يحجز الطمى أمامه .
 - ٤ - تجريف الأرض الزراعية الذى يقوم به بعض المزارعين لعمل الطوب الأحمر، وتقدر الأراضى الغير صالحة للزراعة نتيجة التجريف بـ ١٠٠ ألف فدان .
 - ٥ - زراعة نوع واحد من المحاصيل التى تستهلك الغذاء من الأرض الزراعية طول العام ولعدة سنوات متتالية .

إرشادات للحفاظ على التربة الزراعية :

من كل هذا عرفنا أن الأرض الزراعية الخصبة هامة جداً لتوفير الغذاء للإنسان لذلك يجب الحفاظ على التربة الزراعية بالطرق الآتية :

- ١ - عدم إستغلال الأراضى الزراعية فى إقامة المباني .
- ٢ - الري بالتنقيط بدلاً من الري بالغمر لحماية الأرض من الملوحة وتوفير المياه .
- ٣ - يجب أن يكون الري فى الصباح الباكر أو فى المساء .
- ٤ - معالجة مياه الصرف الصحى قبل إستخدامها فى الري .
- ٥ - تغطية الأرض الزراعية بورق الأشجار وبقايا النباتات لحماية التربة من تبخر المياه .
- ٦ - عدم تجريف الأراضى الزراعية .
- ٧ - زراعة مجموعة من الأشجار والمزروعات التى تقاوم الرياح حول الأراضى الزراعية لحفظ التربة من التناثر بالهواء .
- ٨ - زراعة الأراضى الملحية بالمحاصيل المناسبة لها مثل: (الكرنب - السبانخ - الطماطم - النخيل - الزيتون - الرمان - التوت) بدلاً من تركها بور بدون زراعة .
- ٩ - زراعة محاصيل مختلفة خلال العام خاصة المحاصيل البقولية التى تخصب التربة مثل: الفول والبرسيم .
- ١٠ - التقليل من إستخدام المبيدات والأسمدة الكيماوية والإعتماد على السماد البلدى .
- ١١ - إستخدام الطرق الطبيعية لمقاومة الآفات .
- ١٢ - إضافة السماد البلدى الى التربة الزراعية باستمرار .



آلؤ جیؤ

الجلسة الأولى

الهدف :

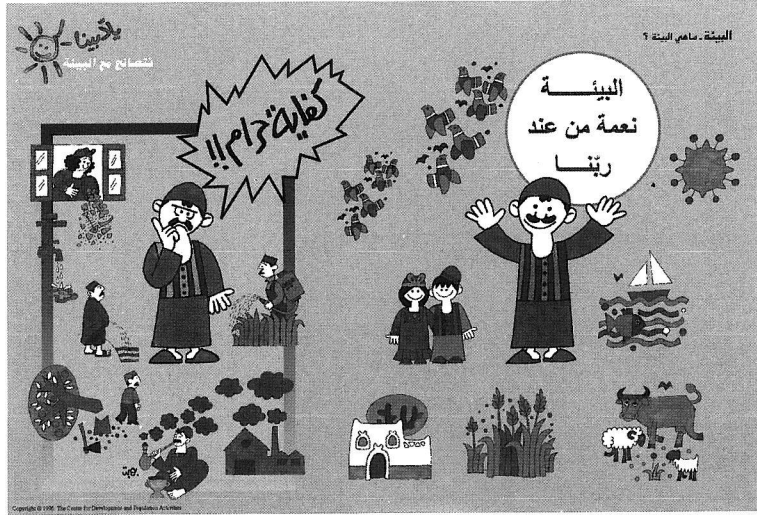
أن تتعرف الفتيات على معنى البيئة ومعنى التلوث .

الأفكار الأساسية :

- ١ - البيئة هي كل ما يوجد حول الإنسان من نبات وحيوان وأشياء غير حية .
- ٢ - تلوث البيئة يعنى وجود مواد غريبة فى الماء والهواء والأرض الزراعية تجعلها غير صالحة للإستخدام .
- ٣ - تصرفات الإنسان الخطأ هى اللى بتلوث البيئة .
- ٤ - أنواع التلوث .

الأدوات المستخدمة :

ملصق - أغنية مسجلة .



مدخل الجلسة :

- ١ - نوزع على كل فتاة ورقة وقلم ويطلب منها أن ترسم أى شئ من حولها فى الطبيعة .
- ٢ - ثم تجمع القائدة هذه الأوراق وتقوم بعرضها على الدارسات على السبورة .

أسئلة الاستفهام :

- ١ - عارفين الحاجات الى رسمتها دى كلها ممكن نسميها أسم واحد ، ايه هو ؟

- ٢ - ربنا خلق كل الحاجات دى جميلة علشاننا - ياترى الإنسان حافظ عليها وللا إيه ؟
٣ - إيه هى البيئـة ؟

النشاط :

- ١ - عرض الصورة رقم (١) ومن خلالها تقول لهم معنى البيئـة ومعنى التلوث .
٢ - عرض الصورة رقم (٢) ونسأل الدارسات عن اللى شايفينه فى الصورة ومعناه ايه .
وتشرح من خلالها تصرفات الإنسان الخطأ اللى لوثت البيئـة .
٣ - سماع أغنية « يد فى يد » .
وزى ما سمعنا فى الأغنية أن حماية البيئـة مسئوليتنا كلنا . وعازين نحط إيدينا فى إيدين بعضنا علشان نخليها جنة بجد وزى ما أنتو شايفين فى الصورة . « يلا بينا نتصالح مع البيئـة » .

الاستنتاج :

- بنهاية الجلسة تكون الفتيات عرفت ان :
١ - البيئـة هى كل مايوجد حول الانسان من نبات وحيوانات واشياء غير حية .
٢ - تلوث البيئـة يعنى وجود مواد غريبة فى الماء والهواء والأرض الزراعية تجعلها غير صالحة للاستخدام .
٣ - التصرفات الخاطئة للانسان سبب فى تلوث البيئـة .
٤ - انواع التلوث هى : تلوث الهواء - تلوث المياه - تلوث الارض « مناطق سكنية - تربة زراعية » .

أغنية " يد فى يد "

البنيان يعلى ويشتد	يبدا فى يد فى يد
ولاقدنا فى العالم حد	بنا على بنا على حب بلد
قد ماتعلى بلدنا لحد	قد مانبنى بحب وجد
نصبح قوة ونصبح سد	لحد السما وبعرض الأرض
قلبنا هنا كلنا على بعض	أرضنا لنا كلنا مع بعضنا
ونخليها جنة بجد	نبنى المجد ونبنى الأرض
وسط الحر ووسط البرد	فرد الطير جناحاته فرد
خد بلدنا بيطرحد ورد	باس البنا وغنى ورد

كلمات : شوقى حجاب

الجلسة الثانية

الهدف :

أن تتعرف الفتيات على أهمية الهواء وكيف يتلوث .

الأفكار الأساسية :

- ١ - الهواء أهم شئ لحياة الإنسان .
- ٢ - يتلوث الهواء عن طريق دخان السجائر - عوادم السيارات - حرق الوقود .
- ٣ - التدخين يتسبب في أمراض كثيرة للمدخنين وغير المدخنين .

الأدوات المستخدمة :

ملصق .



مدخل الجلسة :

تطلب القائدة من الفتيات أن تأخذ كل واحدة نفس عميق ثم تخرجه وتقول تخيلوا كم مرة نتنفس في اليوم ونحن لا نأخذ بالنا من أهمية الهواء لنا .

أسئلة الاستفهام :

- ١ - ياترى إيه اللي ممكن يحصل لو أن الهواء ده أصبح غير صالح للتنفس ؟
- ٢ - إيه اللي ممكن يجعل الهواء غير صالح للتنفس (تلوث الهواء) ؟

- ٣ - إيه هي أضرار الهواء الملوث ؟
٤ - وكمان إيه هي أضرار التدخين على الانسان ؟

الأدوات المستخدمة :

أعقاب سجائر + سيجارة سليمة .

النشاط :

تعرض القائدة أعقاب السجائر على الفتيات وتطلب منهن أن يفتحوها وتسألهم ماذا وجدوا ؟
ثم تعرض عليهم السيجارة السليمة وتطلب من البنات أن يقولوا الفرق بين أعقاب السجائر
وبين السيجارة السليمة .
وتسمع القائدة إجابات البنات .

نتيجة المقارنة نجد أن أعقاب السجائر لونها مصفر وده نتيجة الدخان والسموم اللي بتمر في
عقب السيجارة الى داخل جسم الانسان ويتسبب له أمراض كثيرة ، ده غير الدخان اللي
بيخرج ويضر الناس اللي حواليه .
وتذكر القائدة أضرار التدخين على الشخص المدخن وغير المدخن حسب الخلفية العلمية .

أسئلة المناقشة :

- ١ - إيه الحاجة الجديدة اللي عرفناها لأول مرة النهاردة ؟
٢ - من اللي سمعناه النهاردة ، إيه اللي ممكن ننصح به أسرتنا وجيرانا ؟

الاستنتاج :

- ١ - الهواء أهم شيء لحياة الانسان .
٢ - يتلوث الهواء عن طريق دخان السجائر - عوادم السيارات - حرق الوقود .
٣ - التدخين يتسبب في امراض كثيرة للمدخنين وغير المدخنين .

نهاية الجلسة :

بعد اللي سمعناه النهاردة علينا المرة الجاية نكون فكرنا في الأضرار اللي ممكن يسببها لنا
الهواء الملوث .

الجلسة الثالثة

الهدف :

أن تتعرف الفتيات على أضرار تلوث الهواء ومشكلة الأوزون .

الأفكار الأساسية :

- ١ - تلوث الهواء يسبب إصابة الانسان بأمراض زى مرض الربو - السل - حساسية الصدر - سرطان الرئة - أمراض القلب .
- ٢ - الدخان يمنع وصول أشعة الشمس اللازمة لنمو عظام الأطفال .
- ٣ - الدخان يقلل نسبة الاكسجين اللازمة للانسان فيسبب الاختناق .
- ٤ - ثقب الأوزون وتأثيره على الانسان .

أسئلة الاستفهام :

- ١ - إيه هى الأضرار اللى بي سببها تلوث الهواء لينا ؟
- ٢ - كم واحدة مننا سمعت عن ثقب الأوزون؟ وإيه هو؟

النشاط :

- لعبة « خطر » .

تذكر القائدة الأوزون والمشكلة من الخلفية العلمية .

أسئلة المناقشة :

- ١ - بعد ما لعبنا مين يقول لى إيه الأشياء اللى كانت خطر فى اللعبة ؟
- ٢ - ياترى ليه الحاجات دى خطر ؟
- ٣ - إيه ضرر ثقب الأوزون ؟
- ٤ - إيه هى الأمراض اللى بتيجى للإنسان من تلوث الهواء ؟
- ٥ - بعد كل المعلومات اللى عرفناها عن أضرار تلوث الهواء إيه هى التصرفات اللى حنعملها علشان نقلل تلوث الهواء؟

الاستنتاج :

- ١ - تلوث الهواء يجعل الانسان يصاب بامراض مثل الربو - السل - حساسية الصدر .
- ٢ - الدخان يمنع وصول أشعة الشمس اللازمة لنمو عظام الاطفال .
- ٣ - الدخان يتسبب فى إختناق الانسان .
- ٤ - تأثير ثقب الأوزون على الانسان .

اللعبة

تقوم القائدة بحكاية القصة وتوضح للفتيات أنها سوف تختار منهن بنات وتسميهم أسماء أول واحدة إسمها الوابور، والثانية دخان السجاير، والثالثة دخان النار، والرابعة دخان العربية، والخامسة دخان المصانع، والسادسة الأمراض، وتذكر القائدة فى القصة أى إسم من الأسماء السابقة تقف البنت التى تحمل هذا الإسم وتقول (خطر) وإذا نسيت البنت أو أتأخرت تتطلع بره للعبة . وفى المرة اللى بتقول فيها القائدة عن الأطفال اللى يشوفوا ويشموا الدخان ترد كل البنات اللى فى الفصل ويقولوا خطر وهكذا ويمكن تكرار اللعبة مع خمس بنات أخريات حسب الرغبة .

حكاية اللعبة :

أنا اسمى سامية عندى ٣ عيال سامى الكبير بيشتغل فى مصنع، ونورا بنتى فى المدرسة أما سامح الصغير عنده خمس سنين كل يوم الصبح أصحى من النوم بدرى. والنهاردة صحيت علشان نورا وبعدهما صحيتها من النوم ولقيت الوابور جوه الأوضة (خطر) علشان أعمل لها الشاى وشافت نورا الوابور متولع جوه الأوضة (خطر) وقالت يا أمى ابقى ولعى الوابور (خطر) وأطفيه بره الأوضة لأن الدخان (خطر) بتاعه بيسبب أمراض (خطر) ومشيت نورا على مدرستها .

وأنا صحيت سامى وأبوه من النوم . وأول أبو سامى ما يصحى من النوم يغسل وشه ويولع سيجارة (خطر) ويبقى سامح ابننا نائم جنبه والدخان مالى الأوضه (خطر) حوالية وقلت كثير لابو سامى كفاية سجاير (خطر) صحتك تعبت منها لكن مافيش فائدة من الكلام معه ومش قادر يمنع السجائر (خطر) .

وبعد ما فطر أبو سامى وسامى نزلوا كل واحد على شغله ، أبو سامى بيشتغل سواق قد الدنيا وكل يوم قبل ما يطلع بالعربية لازم يسخنها قدام الباب وتطلع العربية دخان كثير (خطر) والأطفال الصغيرة بتبقى رايحة المدرسة تشوف وتشم رائحة الدخان (كل البنات يقولوا خطر) وأبو سامى مش بيكفيه السجاير (خطر) اللى بيشربها فى البيت ده كمان طول النهار وهو بيشتغل يدخن سجاير (خطر) ويبقى دخان السجاير (خطر) مالى العربية من جوه ودخان العربية (خطر) مالى الهواء بره.

وبالليل كلنا بنتجمع ثانى علشان العشاء وكل واحد يحكى اللى حصل معاه طول اليوم وخلقى القعدة. ولما كانت الدنيا برد قولنا نولع ندفى (خطر) ، راح سامى ابنى قال نولع نار وتطلع دخان (خطر) ده كفاية دخان المصنع (خطر) اللى باشتغل فيه بيبقى الدخان (خطر) فوق المصنع بشكل يخنق واحنا طالعين من المصنع نبقى مش قادرين ناخذ نفسنا .

تذكر القائدة الأوزون والمشكلة من الخلفية العلمية .

الجلسة الرابعة

الهدف :

أن تتعرف الفتيات على أهمية المياه ومصادرها وكيف تتلوث .

الأفكار الأساسية :

- ١ - المياه هامة للانسان والنبات والحيوان .
- ٢ - مصادر المياه هي الأنهار - البحار - المياه الجوفية (التي في باطن الارض) .
- ٣ - المياه تتلوث عند : القاء الحيوانات الميتة فيها - إلقاء القمامة فيها - التبول والتبرز فيها . . . الخ .
- ٤ - يسبب تلوث المياه إصابة الانسان بأمراض منها : الإسهال - التيفود - النزلات المعوية - الدوسنتاريا وتضخم الغدة الدرقية .
- ٥ - كيفية ترشيد إستهلاك المياه .

الأدوات المستخدمة :

ملصق - أغنية مسجلة - قصة مسجلة .



مدخل الجلسة :

سماع أغنية : بحب اثنين سوا .

أسئلة الاستفهام :

- ١ - إيه هي أهمية المياه لحياتنا ؟
- ٢ - ياترى المياه اللي بتيجي لنا في الحنفيات أو الطلمبة أصلها منين ؟
- ٣ - ياترى في مره حسينا إن مياه الحنفية طعمها أو رائحتها أو لونها متغير؟ وليه ممكن تكون متغيرة ؟

النشاط :

عرض القصة، وتقوم الدارسات بعد سماع القصة بتمثيلها فيما بينهم .

التعليق

زى ما شفنا في القصة إن غسيل أدوات رش المبيدات في مياه الأنهار والبحار يلوث المياه، تعالوا بينا نشوف في الصور إيه كمان ممكن يلوث المياه .

وتعرض القائدة الصور وتسال الفتيات الأسئلة الآتية :

- ١ - إيه تاني ممكن يلوث المياه ؟
- ٢ - إيه هي أضرار تلوث المياه على صحة الإنسان ؟
- ٣ - إيه الواجب علينا نعمله ناحية المياه ؟
- ٤ - إيه معنى ترشيد المياه ؟

أسئلة المناقشة :

- ١ - إيه هي المعلومات الجديدة اللي عرفناها عن المياه ؟
- ٢ - ماهي مخاطر تلوث المياه ؟
- ٣ - كيف نحافظ على المياه من التلوث ؟

الاستنتاج :

- ١ - المياه هامة لحياة الانسان والنبات والحيوان .
- ٢ - مصادر المياه هي الانهار - البحار - المياه الجوفية .
- ٣ - الماء يتلوث من إلقاء الحيوانات الميتة - إلقاء القمامة - التبول والتبرز - الخ .
- ٤ - تلوث الماء يصيب الانسان بامراض مثل : الاسهال - التيفود - النزلات المعوية - الدوسنتاريا - تضخم الغدة الدرقية .
- ٥ - لابد من تعلم طرق ترشيد إستهلاك المياه .

أغنية : بحب اثنين سوا

بحب اثنين سوا ... ياهنايا في حبه
الميه والهواء ... طول عمري جنبهم
اثنين حبايب الروح ... شبكوني في حبه
حببت الاثنين سوا ... الميه والهواء

قصة الجلسة الرابعة :

صحى إيهاب وأبوه من النوم بدرى علشان يروحوا الغيط وجهزت لهم أم إيهاب الأكل لياخذه معاهم. وهما ماشيين سمعوا أصوات عالية ودوشة كبيرة لبنات وأولاد كثير. فقال إيهاب لأبوه: تعال نشوف فيه إيه .

وقرب إيهاب وأبوه من اللمة الكبيرة وشافوا حاجة غريبة جداً البنات والولاد واقفين فى الميه وبيلموا سمك كثير كان ميت وطافى على سطح الميه .

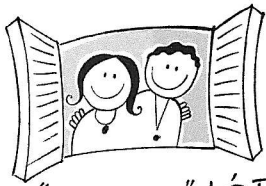
وبدأ أهل البلد كلهم ييجوا ويتزاحموا علشان يأخذوا السمك. وفجأة ..

لقينا لنش من لنشات شرطة المسطحات المائية رسى ونزل منه ضابط ومعاه عساكر ومسئول من المسئولين عن البيئة وقال المسئول ده :

ياجماعة وصلنا بلاغ أن مزارع من مزارعين العنب فى البلد كان بيرش العنب بتاعه بمبيد سام وبعد ما خلّص رش . غسل المعدات والأدوات اللى أستعملها فى الرش فى الميه فتسبب فى موت السمك ده. واللى هياكل السمك ده هيتسمم ويموت .

فبدأ الناس يرموا السمك اللى جمعه على الأرض وشكروا ربنا .

وبعد شوية سمعنا صوت صراخ فى بيت من البيوت فجرينا للبيت علشان نعرف إيه اللى حصل لقينا ولد مرمى على الأرض وبيصرخ وأمه بتصرخ عليه وجنبه سمك مشوى على النار. ففهمنا اللى حصل وبسرعة جينا له الأسعاف ونقلناه المستشفى. وبعدين عرفنا كل البلد بحكاية السمك المسمم علشان محدش يأكله ويحصل حاجة تانى . ولينااه كله ودلقنا عليه جاز وحرقناه وشكرنا المسئولين اللى ساعدونا والحمد لله إن ربنا ستر .



الجمعية الوطنية لحقوق الإنسان

الجلسة الخامسة

الهدف :

أن تتعرف الفتيات على معنى الأرض وأشكال تلوث المناطق السكنية .

الأفكار الأساسية :

- ١ - الأرض (اليابسة) هي الجزء الذى يعيش عليه الإنسان والنبات والحيوان .
- ٢ - تلوث المناطق السكنية نتيجة : القاء القمامة (الزبالة) - التبول والتبرز - ربط المواشى فى الشوارع .
- ٣ - تزداد الحشرات (زى الذباب والبراغيث والناموس) نتيجة هذا التلوث وتسبب أمراض مثل : التيفود، الملاريا، الكوليرا، الإسهال وكمات تزداد العقارب والثعابين .
- ٤ - الضوضاء تسبب : الصداع، إثارة الأعصاب، ارتفاع ضغط الدم، زيادة ضربات القلب، آلام فى الأذن وضعف السمع .
- ٥ - الإرشادات لحماية المناطق السكنية علشان تحمى صحة الإنسان .

الأدوات المستخدمة :

ملصق .



مدخل الجلسة :

توزع القائدة على كل فتاة قطعة حلوى تكون ملفوفة فى ورق وتطلب من البنات أكلها ويتحركوا فى الفصل بحريتهم .
يوضع هذا اليوم بالفصل سلة لجمع القمامة وتلاحظ القائدة تصرفات الفتيات كم واحدة سوف يلقوا الورق فى سلة القمامة وكم واحدة سوف يلقوا الورق فى الأرض ، ثم تجلس الفتيات وتبدأ الجلسة وتقول :
لو أخذنا بالناس بعد ما أكلنا قطعة الحلوى فيه مننا ناس رمت الورقة على الأرض وفيه ناس رمت الورقة فى سلة الزباله وبالضبط كده بيحصل تلوث الشوارع من غير ما نأخذ بالناس بنرمى القمامة فى الشارع وبنلوثه .

أسئلة الاستفهام :

- ١ - إيه هى الأشياء الثانية اللى بتلوث الشوارع ؟
- ٢ - إيه هو ضرر تلوث الشوارع على صحتنا ؟
- ٣ - الأصوات العالية المزعجة (الضوضاء) نوع من أنواع التلوث أيه هو ضرره على الإنسان ؟

أسئلة المناقشة :

- ١ - تعرض القائدة الصورة وتقول الفتيات هو ده شكل الأرض (كروية) اللى احنا عايشين عليها فيها أرض (يابسة) وماء .
- ٢ - إيه اللى أنتم شايفينه فى الصورة ؟
ومن خلال الصورة تعرض القائدة معنى الضوضاء وتطلب من البنات أن يعددوا مصادر أخرى للضوضاء .
- ٣ - إيه هو ضرر الضوضاء على صحة الإنسان ؟
- ٤ - إيه هى الأشياء الثانية اللى بتلوث الشوارع وإيه أثر هذا التلوث على صحة الإنسان ؟
- ٥ - إيه اللى نعمله علشان نحمي نفسنا من ضرر التلوث ؟

الاستنتاج :

- ١ - الأرض هى الجزء اليابس الذى يعيش عليه الانسان .
- ٢ - تتلوث المناطق السكنية من إلقاء القمامة - التبول والتبرز فى الشوارع وربط المواشى .
- ٣ - نتيجة تلوث المناطق السكنية تزداد الحشرات ويصاب الانسان بأمراض مثل التيفود، الملاريا، الكوليرا، الاسهال .
- ٤ - الضوضاء تسبب للانسان صداع، ارتفاع ضغط الدم، آلام بالاذن .
- ٥ - الارشادات اللازمة لحماية المناطق السكنية فى التلوث .

النشاط :

عمل مكنسة ليف ويتم الاتفاق مع البنات على حملة نظافة نسأل عنها فى الحصه الجاية .

الجلسة السادسة

الهدف :

أن تتعرف الفتيات على أهمية الأراضي الزراعية وكيف تتلوث ومعنى التصحر ، وأضرار كل ذلك على الإنسان .

الأفكار الأساسية :

- ١ - الأرض الزراعية هي مصدر الغذاء الأساسي للإنسان .
- ٢ - المخاطر التي تتعرض لها الأرض الزراعية .
- ٣ - التصحر معناه القضاء على الطبقة الخصبة الصالحة للزراعة من الأرض الزراعية .
- ٤ - الإرشادات اللازمة للحفاظ على الأرض الزراعية .

الأدوات المستخدمة :

ملصق .



مدخل الجلسة :

تسأل القائدة الفتيات عن ماقاموا به في نظافة الشارع الذي تسكنه كل واحدة فيهم ثم تستمع لقصة كل فتاة في نظافة شارعها وهل قابلت صعوبات؟ وهل وجدت من يساعدها وكيف تصرفت في كل هذا ؟

أسئلة الاستفهام :

- ١ - إيه فائدة الأرض الزراعية لنا ؟
- ٢ - ياترى إيه اللي ممكن نعمله يجعل الأرض الزراعية فى خطر ؟
- ٣ - يعنى إيه تصحر الأرض ؟

النشاط :

عرض الملصق .
تعرض القائدة الصور ثم تسأل الفتيات عما يرونه وبعد أخذ الاجابات من البنات تسألهم الأسئلة التالية :

- ماهى خطورة عمل الطوب الأحمر من الأرض الزراعية (تجريف الأرض) ؟
- ماهى خطورة زيادة استخدام المبيدات والأسمدة الكيماوية للأرض ؟
- ماهى خطورة إضافة ماء الصرف للأرض قبل معالجته ؟

تكملة النشاط :

سماع أغنية سر الأرض .
بعد سماع الأغنية تسأل القائدة :
كيف نحافظ على الأرض الزراعية من كل هذه المخاطر ؟
إيه هى أهم نصيحة سوف توصلها كل واحدة لابوها أو أخوها المزارع ليحافظ على الأرض الزراعية من الأخطار التى تتعرض لها وهى فى النهاية تؤثر على الانسان ؟

الاستنتاج :

- ١ - الأرض الزراعية مصدر غذاء الانسان .
- ٢ - المخاطر التى تتعرض لها التربة الزراعية من تلوث وتصحر ، تجريف .
- ٣ - الإرشادات اللازمة للحفاظ على الارض الزراعية .

نشاط اضافى :

١- إعطاء شتله لكل فتاة لزراعتها أمام منزلها أو تشجيع كل فتاة على زراعة شتلة أمام منزلها .
تطلب القائدة من الفتيات إن كل واحدة عليها دور أن تقنع فرد من خارج الفصل بكيفية الحفاظ على البيئة من التلوث. وتساءل القائدة عن هذا النشاط فى الجلسات القادمة وتسمع من الفتيات ما تم تحقيقه فى هذا النشاط .

الجلسة السابعة

الهدف :

أن تتفهم الفتيات أن الحفاظ على البيئة مسؤولية الجميع .

الأفكار الأساسية :

مراجعة الأفكار الأساسية التي تمت مناقشتها في الجلسات الماضية وذلك من خلال سماع المحاكمة ، وفي نهاية المحاكمة تقرأ أغنية للجميع .

الأدوات المستخدمة :

ملصق - تمثيلية المحاكمة و أغنية للجميع .



النشاط :

سماع المحاكمة والأغنية .

أسئلة الاستفهام :

١ - سمعنا الحكم اللى حكمت به المحكمة على الانسان ، ايه رأيكم فى الحكم ده ؟ وهل كان حكم عادل ؟

٢ - الكون مش بس لنا لكن للاجيال الموجودة دلوقت وكمان لاولادنا في المستقبل علشان كده لازم نحافظ عليه ، ايه هي العهود اللي يأخذها الانسان على نفسه علشان يتصالح مع البيئة ؟

لازم الانسان مش بس يحافظ على البيئة من التلوث لكن لازم كمان يحافظ على الموجود حوله في البيئة (ترشيد الاستهلاك) وترشيد الاستهلاك أو التوفير في ما حولنا من البيئة لازم يكون في كل حاجة حوالينا مثال :

- مش لازم نترك حنفيات الماء مفتوحة واحنا بنعمل حاجة ثانية .
- مش لازم نترك حنفيات الماء بتنقط ومحتاجة تصلح .
- مش لازم نرش ماء من الحنفيات في الشارع .
- مش لازم نولع النور في البيت ونتركه .
- مش لازم نأخذ من الأرض الزراعية للمباني .

محاكمة الانسان

الحاجب : محكمة القضية رقم ١٠ اللي رفعتها السيدة بيئة وأولادها "الهواء والميه والأرض" على الإنسان .

القاضي : حكمت المحكمة على الإنسان بالحرمان من الهواء والميه والأرض .

الانسان : يصرخ . لأ حرام ظلم ظلم أنا كده هاموت .

البيئة : أه آه (وتكح) دا أنت ياما عملت في كثير . أنا البيئة اللي دايماً كانت صحتي حلوة وكنت على طول مبسوطة أنا وولادي "الهواء والميه والأرض" وكنا بنحبك خالص ودايماً في خدمتك . أنت نسيت اللي عملته في أنا وولادي ؟ أنا هخلي أبني الكبير الهواء يحكي لكم إيه اللي حصل له من الانسان .

الهواء : أنا هاعرفكم بنفسى أنا الهواء أهم شئ حياة الانسان. لكن هو نسي ده وبدأ يلوثني بدخان المصانع والعربيات ودخان السجاير وقمائن الطوب وحاجات ثانية كثير خالص لغاية ما خلاص أتخنقت وبقيت مش مفيد زى الأول لكن بأحمل أمراض كثير .

البيئة : وباريت الإنسان سكت على كده لكن بنتي الميه هتقولكم إيه اللي حصل لها .

الميه : أنا اللي بيشرّب مني الإنسان وبيعمل بي الأكل وبيغسل بي هدومه وبأساعده في حاجات كثير زى ري الأرض والاستحمام . لكن الإنسان مش عارف أهميتي ومش عارف أني ممكن أخلص . فدايماً يفتح الحنفية بدون حساب ويسيبها مفتوحة وهو بيغسل المواعين وهو بيغسل وشه ولما يجي يروي الأرض يفرقها ميه رغم أن ده بيضرها ولما يرش المبيدات بيغسل أدوات المبيدات في الميه .

البيئة

البيئة : ولستة كمان بنتى الأرض هسيبها تحكى لكم بنفسها .

الأرض : أنا مش عارفة الأنسان بيععمل فى كده ليه هو مش فاهم أن كل الأكل اللي بياكله منى أنا الأرض . دا بيعاملنى بمنتهى القسوة بياخذ ترابى الجميل اللي بينفع للزرع ويععمل به طوب علشان يكسب كثير . وكمان بيلوثنى بأسمدة ومبيدات كيماوية بيرشها وزبالة كثير بيرميها علىّ والعقارب والثعابين بتسكن فيها والميه الى مش نظيفة اللي بيكبها علىّ والدبان والناموس بيتلمّ عليها وهو بكده بيضرّ نفسه برضه .

البيئة : وبعد كل اللي عملته ده يا إنسان لستّه بتقول حرام وظلم .

دا احنا المظلومين ، مش كده والا إيه ؟ إحنا لازم ناخذ حقنا منك وانت مش عارف إنك من غيرنا متقدرش تعيش ؟

الحامى : لحظة من فضلك ياست بيئة أنا محامى الإنسان والحكم ده فيه ظلم شديد علىّ ومعناه إنه مش هيبقى فيه إنسان على وش الأرض . وعلشان كده أنا باطلب الصلح. إيه رأيك يا إنسان ؟

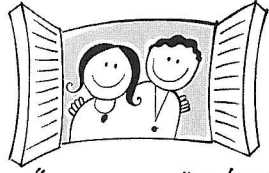
الأنسان : أنا فعلاً غلطان وبأتعهد قدامكم إنى أخذ بالى من كل اللي باعمله علشان أحافظ على البيئة وولادها "الهواء والميه والأرض" لأنى لما بأحافظ على البيئة بحافظ على حياتى .

البيئة : أنا قبلت الصلح يا إنسان علشان احنا للجميع .

- وللجميع كل شئ فى الكون بديع .
- للجميع نسمة الصيف والريبع .
- للغنى ولفقير للصغير والكبير .
- حتى للطفل الرضيع .
- كل شئ فى الكون بديع .
- الشمس والقمر وضلة الشجر .
- والزرع والمطر والصحة للبشر .

أسئلة مراجعة وحدة البيئة والتلوث :

- ماهى البيئة ؟
- كيف تتلوث ؟
- ماهى الاضرار الناتجة عن تلوث الهواء ؟ المياه ؟ والأراضى الزراعية ؟ والمناطق السكنية ؟
- كيف يمكن للانسان ان يساهم فى حماية البيئة من التلوث ؟



آفاق جديد

المشروعات الصغيرة

مقدمة :

ميزانية الأسرة :

إن توعية المرأة والفتاة الريفية وتعريفها بدورها الهام في تدبير وتنظيم وقتها وامور منزلها اقتصاديا يساعدها في زيادة دخلها ورفع مستوى الأسرة الاجتماعى .

لكي ننظم ميزانية الأسرة يجب :

- ١ - التعرف على مصادر الرزق والصراف .
- ٢ - أن يكون الصراف في حدود الحاجات الضرورية .
- ٣ - أن يكون مصروف المنزل أقل من دخل الأسرة ، وتوفير جزء من الدخل للاستخدام في الظروف الصعبة .
- ٤ - معرفة الأعمال التي يمكن للفتاة أو المرأة القيام بها للتوفير من المصروف .

الوقت :

- ١ - الوقت متوفر لكل الناس ويمكن تنظيمه واستغلاله بالشكل الصحيح .
- ٢ - تنظيم الوقت مرتبط بأهمية الأعمال المطلوبة .
- ٣ - هناك أعمال يومية مرتبطة بوقت معين مثل : حلب الماشية، الطبخ، نقل المياه، غسيل الأطباق، ترتيب البيت وتنظيمه، عمل الجبنة، شراء الخبز، رعاية الحيوانات، العمل في الحقل .
- ٤ - هناك أعمال تتجمع وتعمل مرة أو مرتين في الاسبوع مثل : الغسيل، شراء الاشياء من السوق، خبز العيش، جمع الوقود ، تنظيف المنزل .
- ٥ - هناك أعمال بسيطة غير مرتبطة بالأم ويمكن توزيعها على أفراد الاسرة مثل : نقل المياه، العمل في الحقل، رعاية الحيوانات، جمع الوقود، غسيل الاطباق، شراء لوازم المنزل، تنظيف الحظيرة، حلب الماشية .
- ٦ - لا بد من توزيع الوقت للقيام بالأعمال المرتبطة بأوقات معينه يوميا ثم توزع الاعمال التي تقوم بها مرة أو مرتين في الاسبوع على مدار الاسبوع ، وبعد ذلك يتم توزيع باقى الاعمال على كافة افراد الاسرة بحيث توزع الأم الأعمال البسيطة على أفراد الأسرة .

توزيع الاعمال :

- ١ - هناك أنشطة كثيرة تقوم بها الاسرة : حلب الماشية، عمل الجبنة، شراء لوازم المنزل، العناية بالاطفال، طبخ الطعام، غسيل الأطباق، رعاية الدواجن، رعاية الحيوانات، جمع الوقود، نقل المياه، العمل في الحقل، غسيل الملابس .
- ٢ - هذه الاعمال تقوم بها غالبا الأم وهذا ليس بالضرورة ، وانما على الأم توزيع هذه الاعمال على افراد الاسرة وتقوم هي بتنظيمها وادارتها .
- ٣ - يتم تنظيم هذه الاعمال بتوزيعها على أفراد الاسرة بحيث تكون متعادلة .

٤ - يتم توزيع الأدوار حسب القدرات الجسدية لكل فرد حسب سنه وطاقته ، مما يوفر الوقت اللازم لها ولافراد اسرتها للقيام ببعض المشروعات الصغيرة .

المشروعات الصغيرة :

هى مشروعات صغيرة وبسيطة تزيد من الدخل وتساعد فى مصاريف المنزل ، ولنجاح أى مشروع لابد أن تتوافر الشروط الآتية :

١- قبل بدء المشروع :

- أن يكون عند البنت الرغبة والاستعداد لعمل المشروع .
- أن يكون لديها دراية ومعرفة عن المشروع .
- معرفة الحاجة القليلة الغير موجودة عشان تنتجها وتبيعها فى السوق .
- الاعتماد على الخامات الموجودة بالبيئة مثل اللبن والخضروات .
- معرفة كيف يمكن تسويق ما ينتج .

٢- أثناء المشروع :

- فى حالة مشروع أطعمة لابد من استخراج شهادة صحية عن طريق الوحدات الصحية وذلك للاطمئنان على الخلو من الأمراض المعدية .
- طرق العرض للأشياء التى تبيعها لابد ان تكون جذابة ومرتبّة ونظيفة .
- لابد من الفصل بين احتياجات المنزل الشخصية والمشروع بمعنى أنها لا يجب أن تصرف من ميزانية المشروع فى المنزل .
- لابد من تغليف الأشياء التى تباع لجذب الزبائن وزيادة البيع .
- لابد تراعى الجودة فى الأصناف التى تشتريها وتنتجها .
- تبيع بمكسب بسيط حتى تبيع أكثر وتكون زبائن .
- لابد أن توفر جزء من المكسب لتوسيع المشروع وعدم الصرف نهائياً من رأس المال .
- استعمال بعض الربح لشراء أصناف جديدة لم تكن بالمشروع وإضافتها .
- البحث عن أسواق جديدة فى أماكن أخرى .

توجد بعض مشروعات لا تحتاج إلى تدريب مثل :

- ١ - مشتل الخضار .
- ٢ - زراعة الخضار بالشتل .
- ٣ - زراعة الخضار بالبذرة .
- ٤ - تجفيف الخضار .
- ٥ - صلصة الطماطم .
- ٦ - صناعة الزبيب .
- ٧ - قمر الدين .
- ٨ - صناعة الزيادى .
- ٩ - الفرن الشمسى .
- ١٠ - القصاصيص .
- ١١ - دودة القز .
- ١٢ - تربية الدواجن .
- ١٣ - تربية الماعز والاغنام .

المشروعات الصغيرة

مشروعات تحتاج إلى مجهود جماعى وتمويل وتدريب

اسم المشروع	م	اسم المشروع	م
أعمال فنية من خشب الشجر .	١٧	مشغولات جلدية .	١
مشغولات من الحبال .	١٨	تجميد الخضر .	٢
أشكال فنية من علب الصفيح .	١٩	لعب خشبية للتصنيع والبيع .	٣
فن الباتيك .	٢٠	صناعة الأزرار .	٤
فن العرائس .	٢١	فن من رقعات القماش .	٥
صناعة الخوص والجريد .	٢٢	تربية طيور الحمام .	٦
أشغال الابر والخيطة .	٢٣	المشغولات الخشبية بالاركيت .	٧
فرازة اللبن .	٢٤	مشغولات يدوية من الشمواة .	٨
تجارة الخضروات .	٢٥	الرسم والتلوين على الزجاج .	٩
بقالة .	٢٦	فن صناعة الشمع .	١٠
صناعة المخلات .	٢٧	عمل مشغولات بالسلك .	١١
النول والحياكة .	٢٨	عمل مفارش ومناديل للمائدة .	١٢
صناعة الأكلمة من القصاصيص .	٢٩	تربية النحل .	١٣
إعادة تصنيع المخلفات .	٣٠	تشكيل الطين .	١٤
تريكو .	٣١	الطباعة بالشاشة الحريرية (السلك سكرين) .	١٥
		نباتات الظل .	١٦

المشروعات التى لا تحتاج إلى تدريب :

١ - مشتل خضار داخل المنزل

وهو مشروع مربح، تكلفته بسيطة، سهل وبسيط، لا يتطلب مجهود، سهولة ورخص طريقة الحماية (من البرد) ، سهل الرعاية ، سريع النمو . ويمكن استخدام طريقة المشتل فى كثير من أنواع الخضر التى يصعب زراعتها بالبذور .

أدوات المشتل :

- صينية (أكل) كبيرة أو صغيرة - أو - حوض من الخشب حسب المساحة المتاحة أو قطعة أرض صغيرة فى الغيط أو بجوار المنزل أو داخل المنزل.
- الصينية يكون لها ثقوب ليتسرب منها الماء الزائد حتى لا تتعفن الجذور.
- ١/٣ تربة عادية + ١/٣ طمى ناعم + ١/٣ رمل - تخلط وترش وتقلب لمدة ٣ أيام - ثم يملأ الحوض ويترك جيداً، ويراعى أن يكون سطح التربة أقل من حافة الصينية لتسهيل عملية الري .
- تتم زراعة الأحواض فى سطور بفاصل ٤ أصابع بين كل سطر ويمكن إستخدام قطعة

خشب طويلة لعمل السطور - ترش البذور داخل السطور ثم تغطي بالتراب بارتفاع أصبعين ويجب الري باستمرار، وفي حالة الزراعة في الشتاء يلزم تغطيتها بأكياس من البلاستيك لحفظ الحرارة في الليل ويتم رفع الأكياس صباحاً لتعريضها للشمس .
- ويتم زراعة بذور الخس، الفلفل، الكرنب، الباذنجان، البصل، الكوسة، البطيخ، الشمام .

٢ - زراعة الخضروات بجوار المنزل بالشتلة

الخضروات لها منافع كثيرة وتحمي الجسم من الأمراض، لا بد من إختيار مكان مناسب لزراعة الخضار يوفر للأسرة بعض احتياجاتها . ويكون المكان معرض للضوء، خالي من الحشائش مثلاً يكون أرض بجوار المنزل أو قطعة أرض صغيرة في الغيط، تكلفة هذا المشروع صغيرة وبسيطة .

الباذنجان بالشتلة :

- له قيمة غذائية وبه نسبة من الحديد ويزرع ٣ مرات في السنة في شهر نوفمبر، مارس، يوليو .
- يزرع بالشتلة، يحتاج لرى خفيف وسماد بلدى .
- يعطى المحصول من ٣٠ إلى ٣٥ يوم ويجمع مرة كل أسبوع .
- مدته في الأرض من ٤ : ٥ شهور .

الفلفل بالشتلة :

- له قيمة غذائية كبير- يزرع بالشتلة - والبذرة .
- مواعيد زراعته بالبذرة في شهر فبراير ويزرع بالشتلة في شهر أبريل ويوليو .
- يحتاج إلى رى خفيف - سماد بلدى ، عزيق من ٣ : ٤ مرات .
- يعطى ثمار خلال ٧٠ يوم وتجمع الثمار كل أسبوع .
- مدته في الأرض طويلة .

البصل بالشتلة :

- له قيمة غذائية كبيرة ويحمي الانسان من الأمراض .
- يزرع في شهر أكتوبر بالشتلة وفي سطور بين كل شتلة وأخرى حوالى شبر .
- يروى بعد شهر من زراعة الشتلة .
- يضاف السماد البلدى إليه .
- مدته في الأرض من ٤ إلى ٥ شهور .
- يوقف الري قبل شهر من قلع المحصول .
- علامات نضج المحصول هي ذبول الأوراق واصفرارها .

٣ - زراعة الخضروات بجوار المنزل بالبذرة

اللوبيا بالبذرة :

- فوائدها كثيرة وتستعمل كثيراً في الطبخ وتعطينا بروتين نباتى عالى النسبة مهم لبناء الجسم .
- تزرع من أجل قرونها الخضراء أو بذورها الجافة .
- تحتاج إلى جو دافىء ، تزرع بالبذرة في شهر مارس .
- مدتها في الأرض ١٢٠ يوم وتعطى الثمار بعد ٦٠ يوم من زراعتها .

المشروعات الصغيرة

- يجمع محصولها كل ٣ أيام فى حالة أخذ القرون خضراء أو ١٢٠ يوم فى حالة أخذ البذور جافة.
- تسمد الأرض بالسماذ البلدى .

الفجل والجرجير بالبذرة :

- قيمته الغذائية كبيرة به فيتامينات كثيرة .
- يزرع معظم أوقات السنة - ينمو فى فترة من ٣ : ٦ أسابيع .
- يزرع نوعين: فى أحواض - ويزرع بالبدار .
- يحتاج أن تكون الأرض رطبة .
- يضاف للأرض سماذ بلدى قبل الزراعة .

البامية بالبذرة :

- غنية بالأملاح المعدنية والفيتامينات (أ) و (ج) .
- تؤكل قرونها الخضراء بعد الطهى، أو تجفف ثم تطبخ فى غير موسمها .
- ميعاد زراعتها خلال شهر يناير وفبراير .
- تزرع بذور على خطوط .
- تحتاج إلى سماذ بلدى .
- تجمع يومياً فى الصباح الباكر .
- مدة زراعتها فى الأرض من ٥ إلى ٦ شهور .

٤ - جفيف الخضروات

١ - جفيف الملوخية :

- ١ - تقطع أوراق الملوخية وتفصل عن العروش .
- ٢ - تغسل جيداً وتصفى من الماء وتنتشر فى غرابيل فى مكان هادى بعيداً عن الشمس لإحتفاظ الملوخية بلونها الأخضر .
- ٣ - تترك بعد التأكد من جفافها وتعبأ فى أكياس قماش نظيفة .

٢ - جفيف البامية :

- ١ - لتجفيف البامية يجب أن تكون الثمار جيدة وغير تالفة والقرون صغيرة الحجم .
 - ٢ - تقمع البامية بإزالة العنق بطريقة خفيفة .
 - ٣ - توضع الكمية فى شاشة وتسقط فى ماء مغلى لمد ١/٢ دقيقة ثم تسقط فى ماء بارد للتخلص من التراب وبقايا المبيدات .
 - ٤ - تنتشر فى طبق وتعرض للشمس لمدة ٧ أيام حتى تجف تماماً .
 - ٥ - تكوم القرون فى أكوام وتترك لمدة يومين فى الظل .
 - ٦ - يجب مراعاة الآتى :
- تقليب القرون جيداً حتى لا تتعفن أثناء التخزين .
 - تغطى القرون ليلا حتى تساعد على عملية التجفيف بسرعة .
 - لحفظها لمدة أطول يمكن أن تحمص بواسطة الفرن البلدى لمدة ٥ دقائق .
 - عند الطبخ تتقع القرون فى الماء لمدة كافية لتطريتها .

٥ - صلصة الطماطم

في بعض الظروف ينخفض سعر الطماطم ويمكن استغلال ذلك في عمل صلصة الطماطم لتستخدم في أوقات تكون أسعار الطماطم مرتفعة وهذا يؤدي إلى التوفير في المصروفات.

الطريقة :

- ١ - تختار حبات طماطم ناضجة .
- ٢ - لاتؤخذ الحبات التالفة أو الخضراء أو ذات الرائحة المتخمرة .
- ٣ - تنزع الأعناق الخضراء ثم تغسل جيداً وتعصر بواسطة مصفاه .
- ٤ - يصفى العصير من البذور .
- ٥ - يوضع العصير المصفى في قطعة قماش ديمور أو دبلان مغسولة جيداً ويتم ربطها وتعلق ليصفى الماء منها لمدة ٤ ساعات ويمكن إضافة قليل من الملح على العصير للمساعدة على التخلص من الماء بسرعة .
- ٦ - تؤخذ الطماطم الموجودة بداخل القماش وتوضع على النار مع استمرار التقليب حتى يصبح العصير سميك ويتحول إلى اللون الأحمر الغامق .
- ٧ - تعبأ في برطمانات زجاج وبعد وضعها على النار لحظة للتأكد من جفافها وفراغ الهواء بداخلها - وتوضع طبقة من الزيت على وجه الطماطم ويقفل البرطمان جيداً .
- ٨ - عند الإستعمال تؤخذ الكمية المطلوبة حسب الحاجة مع وضع طبقة من الزيت حتى لايتعفن باقى الطماطم .

٦ - طريقة عمل الزبيب (العنب البناتي)

- ١ - الزبيب مهم جداً لأن فيه مواد تحمي من الأمراض .
- ٢ - يفرط عنقود العنب البناتي الذي به ثمار سليمة وتبعد الثمار التالفة وتغسل الثمار السليمة جيداً .
- ٣ - تغلى مياه (كافية لتغطية العنب) وتخلط بالكربونات (ويشترى من العطار أو الصيدلية) .
- ٤ - المقدار ٥ كيلو عليهم معلقة كربونات + عصير ليمونة واحدة .
- ٥ - يسقط العنب في الماء المغلى لمدة من ٣ إلى ٤ دقائق .
- ٦ - ثم نرفعه من الماء ويصفى في مصفاه .
- ٧ - يوضع في صوانى عليها ورق أبيض كله مفرد طبقة واحدة ثم يغطى ويترك في اليوم الأول في الشمس .
- ٨ - في اليوم الثاني أو الثالث حسب جفاف الورق يقلب جيداً يوماً لمدة أسبوع .
- ٩ - قبل التعبئة يوضع ٢ ملعقة صغيرة سكر بودرة + ملعقة صغيرة نشا ويقلب جيداً ويعبأ .

٧ - طريقة عمل قمر الدين

- مشمش مستوى يغسل جيداً وتنزع النواه ويضرب في الخلاط أو المصفاه .
- المقادير: ٥ كيلو مشمش عليهم ١ ك سكر .
- نضع السكر على المشمش ويترك لمدة ٤ ساعات بعد ما يضرب في الخلاط ثم يوضع على النار مع عصير ليمونة واحدة حتى يغلى لمدة نصف ساعة مع التقليب المستمر .
- صوانى تدهن بزيت برفين بقطعة أسفنج أو قطن .
- يوضع المشمش في الصوانى ويفرد طبقة رقيقة جداً .

المشروعات الصغيرة

- يترك لمدة ٣ أيام فى مكان هاوى بعيداً عن الشمس .
- بعد ذلك ينشر على حبل لمدة يوم فى الشمس .
- ثم يلف فى ورق أزاز أو سيلوفان .

٨ - صناعة الزبادى

الزبادى ذو فائدة صحية كبيرة به كل فوائد اللبن ، سهل الهضم ويساعد على الهضم ويحتوى على الكالسيوم وهو ضرورى لتنمية العظام والأسنان وأيضاً تكاليفه بسيطة يعطى ربح وطريقة عمله بسيطة .

- يراعى فى عمل الزبادى نظافة الأدوات المستخدمة والشخص القائم بعمل الزبادى .

المقادير :

- ١ - ٤ أكواب كبيرة من اللبن .
- ٢ - علبة زبادى (خميرة) .

الطريقة :

- ١ - يغلى اللبن جيداً .
- ٢ - يترك حتى يصبح دافئاً .
- ٣ - يضاف كمية من الزبادى (الخميرة) ثم تقلب جيداً حتى تذوب الخميرة .
- ٤ - توزع الكمية على علب زبادى فارغة ثم توضع فى مكان دافىء وتغطى جيداً لمدة أربع ساعات .
- ٥ - علشان نعرف أنها صالحة للأكل نتأكد ان اللبن الللى عملناه إتجمد .
- ٦ - يوضع بعد ذلك فى مكان هاوى بارد بعيد عن الشمس .
- ٧ - مدة الصلاحية لأكل الزبادى بعد عمله بيومين اذا زاد عن ذلك يكون غير صالح للأكل .

٩ - الفرن الشمسى

هو فرن يستعمل الطاقة الشمسية فى طهى الطعام وغلى المياه، وعمل الفرن بسيط جداً، هو عبارة عن صندوقين أحدهما بداخل الآخر ويستخدم فى طهى الأطعمة بواسطة طاقة الشمس .

مميزاته :

- ١ - طريقة آمنة وصحية للطبخ .
- ٢ - لا يستعمل فيها الوقود الذى يلوث الجو .
- ٣ - يستعمل لتعقيم مياه الشرب .
- ٤ - يمكن صناعة الفرن الشمسى من الكرتون أو الخشب أو الصاج .
- ٥ - يحتاج الطهى من ٢ - ٤ ساعات فى الشمس الجيدة (خضروات - أرز - دجاج) .
- ٦ - يمكن طبخ كميات كبيرة فى الأيام التى فيها الشمس ساخنة .
- ٧ - كلما كان الحجم كبير كلما أمكن طبخ كميات كبيرة لأنه يسع أوانى أكثر .
- ٨ - يمكن وضع حجرين صغيرين داخل الفرن أثناء الطبخ وذلك للاحتفاظ بالحرارة داخله بعد الانتهاء من طبخ الطعام .

المواد المطلوبة :

- ١ - عدد ٢ كرتونة واحدة كبيرة وواحد أصغر منها بقليل .
- ٢ - لفة ورق حرارى (فضى) .
- ٣ - لوح زجاج بحجم غطاء الكرتونة الكبيرة أو بلاستيك شفاف .
- ٤ - ورق جرائد أو قش أو قطعة صوف .
- ٥ - لون أسود أو بوية سوداء .
- ٦ - ورق لزاق .

الطريقة : —————

- ١ - تغلف الكرتونة الكبيرة من الداخل فقط بالورق الحرارى .
- ٢ - تغلف الكرتونة الصغيرة من الداخل والخارج بالورق الحرارى مع نزع الغطاء .
- ٣ - يوضع فى أسفل الكرتونة الكبيرة طبقات من الجرائد أو القش .
- ٤ - توضع الكرتونة الصغيرة المغلفة بالورق الحرارى فى الكرتونة الكبيرة مع وضع قطعة صاج مدهونة باللون الأسود فى قاع الكرتونة الصغيرة .
- ٥ - تعبأ الفراغات بين الكرتونتين (الجوانب) بالجرائد والقش .
- ٦ - تقفل حواف الكرتونتين بالورق اللزاق .
- ٧ - يوضع لوح الزجاج فوق الكرتونة الكبيرة ليغطى سطح الكرتونتين معا .
- ٨ - يعمل غطاء من الكرتون بحجم الكرتونة الكبيرة ويغلف بالورق الحرارى (الفضى) من الداخل فقط .
- ٩ - فى حالة استعمال الفرن ، يوضع هذا الغطاء بميل ليعكس أشعة الشمس على الزجاج ، وفى حالة الانتهاء من استعمال الفرن يستعمل كغطاء لحفظ الحرارة .
- ١٠ - توضع أوانى الطهى داخل الكرتونة الصغيرة وتترك فى الشمس مع استعمال العاكس بميل بحيث تدخل كل أشعة الشمس داخل الكرتونة .
- ١١ - نضع صينية سوداء فى قاع الفرن لتجمع حرارة أشعة الشمس وتحفظ بها .

١٠ - فن القصاص

- مشروع سهل وبسيط لا يحتاج إلى مال .
- يستخدم فيه بواقى وقطع القماش القديمة والجديدة ولا يحتاج إلى تدريب ، يستخدم لعمل مفارش .
- يستخدم فيه قطع القماش على شكل مربعات أو مستطيلات .
- من الأفضل أن تكون المربعات أو المستطيلات متساوية فى الطول والعرض .
- يجب الا يكون هناك قطع قماش حرير بجانب قطع قطن أو ذات سمك مختلف أو قماش مطاط .
- يجب أن تكون الألوان متناسقة .
- يجب أن تكون الألوان ثابتة .
- يعمل إطار حول المفارش حتى لا ينفك عن بعضه .
- تترك مسافة صباغ من الخياطة بالداخل حتى يخيط ولا ينفك من بعضه .

١١ - دودة القز :

فائدتها :

- إنتاج الحرير - خيوط الجراحة .
- ومنها سلالات وأنواع كثيرة .
- لكى تربيتها لابد من وجود شجر توت متوفر .
- والورق الذى تأكله الدودة يكون طرى متوسط الحجم .
- تحتاج درجة حرارة متوسطة .
- تحتاج مكان هاوى مضىء لاتدخله الشمس - بعيد عن الزريبة .
- الدودة تعيش حوالى ٣٥ إلى ٤٠ يوم (مدة دورة حياة دودة القز) .
- يراعى أن تكون الديدان اللى مربيتها متساوية فى الحجم والعمر وتوضع على صينية واحدة .
- لابد من تنظيف الصوانى دائماً ولا نترك الورق الناشف عليها .
- لابد من تغيير الفرشة بعد كل انسلاخ .
- لابد ان تأكل الدودة فى أوقات منتظمة .
- لاتكون أوراق التوت ميللة أو ساخنة من الشمس ولا بد ان تنظف من التراب .
- عدم لمس اليرقات (الدود) باليد .

إرشادات :

- لابد أن تكون الصينية مرتفعة عن الأرض حوالى نصف متر لحماية الدود من التراب والحشرات والرطوبة ويكون على شبك الحجرة سلك فتحاته ضيقة جداً لعدم دخول حشرات .
- فى الإنسلاخ الرابع يوضع جير فى أركان الحجرة وذلك لامتصاص الرطوبة الزائدة .
- عندما تحرك الدودة رأسها حركة دائرية يدل ذلك على اكتمال نموها وتبدأ بصنع الشرنقة .
- بعد اكتمال الشرنقة توضع الشرائق فى مياه مغلية لتقتل الفراشة قبل ان تقطع خيط الحرير عندما تخرج من الشرنقة .

١٢ - تربية الدواجن

- تربى لزيادة الدخل والتوفير وتشمل : تربية الكتاكيت، الرومى، البط، الحمام، الأوز .
- تحتاج تربية الدواجن إلى حظيرة صغيرة بها مكان للتهوية سهلة التنظيف وتكون بعيدة عن أماكن النوم والمعيشة .
- إختيار المواعيد المناسبة لبدء تربية الكتاكيت لافى البرد الشديد - ولافى الحر الشديد .
- إختيار السلالة التى تعطى ربح أكثر .
- تحتاج تحصينات فى أعمار معينة فى عمر يوم و ١٨ يوم و ٤٥ يوم .

بالنسبة للتغذية :

- تعتمد فى غذاءها على الحبوب وبقاى الطعام وعلف الدواجن .
- كلما زادت نسبة البقول فى العليقة كلما زاد حجم الفرخة والبيضة .

إرشادات عامة :

- يقدم مع ماء الشرب منذ اللحظات الأولى ربع ملعقة صغيرة من العسل الأسود على مياه الشرب وذلك لعدم الإصابة بالإسهال المائى ذو الرغوه ولاحتماء العسل الأسود على الحديد وفيتامين أ .
- عدم اعطاء الدجاج كميات كبيرة من البرسيم الأخضر حتى لا يصاب بالديدان فى الأمعاء ويمكن استبدال ذلك بورق الكرنب، عروش البصل الأخضر أو السلق .
- إضافة كمية من الثوم مرة كل أسبوع لأن الثوم طارد للديدان وبه مادة الفسفور التى تدخل فى تكوين الدم .
- إضافة كمية من البصل أسبوعياً لأنه يعمل على تطهير الأمعاء .
- عدم زيادة الردة والشعير فى العليقة لأنه لايزيد الوزن ويعمل على صغر حجم البيضة .
- البيض البريشت تزداد نسبته فى الدجاج اذا قلت نسبة الكالسيوم فى العليقة ، ويجب أن تزيد نسبة الكالسيوم فى العليقة فى الصيف ويمكن اضافته على العليقة وذلك بزيادة نسبة الجير المطفى فى الأكل مرة أسبوعياً .
- قبل تربية الكتاكيت الصغيرة لابد من تنظيف الحظيرة القديمة قبل شراء الكتاكيت بعشرة أيام وتعريضها للشمس مع إضافة جير فى أرضية الحظيرة للقضاء على الأمراض اذا كانت موجودة .
- لابد من شراء كتاكيت محصنة فى عمر يوم .
- لابد من تربية الكتاكيت فى مكان درجة حرارته دافئة وخاصة فى الشتاء مع وضع فرشاة من القش أو التبن وتغييرها كل ٣ أيام .
- وجود بلل بأرضية الحظيرة يؤدى إلى إصابة الفراخ بالأمراض .
- لابد من تهوية الحظيرة باستمرار وخاصة فى الصيف .

بالنسبة للبط :

- لابد من إضافة عصير ليمون لمدة ٣ أيام أسبوعياً على مياه الشرب وذلك لحمايته من الإصابة بمرض يعمل على حدوث خرخشة بالزور .

١٣ - تربية الماعز والأغنام

أ - الماعز :

- تحتاج إلى حظيرة صغيرة منعزلة عن مكان المعيشة جيدة التهوية ومشمسة .
- تتغذى الماعز على الحشائش الخضراء والجافة وبقايا المحاصيل والقليل من الأعلاف والحبوب مع إضافة ملعقة صغيرة من الملح على العليقة لتفتح الشهية .
- تنضج الماعز جنسياً (للعشار) بعد سنة ونصف، ولو الماعز عشر قبل سنة ونصف يتوقف نموها وتتعسر فى الولادة وأولادها تكون ضعيفة .
- تلد إناث الماعز بعد خمسة شهور من الحمل، متوسط الإنتاج ثلاثة توائم .

المشروعات الصغيرة

- أهم منتجات الماعز اللبن وهو سهل الهضم، خال من ميكروب السل الذى يصيب الإنسان، ويمكن عمل الجبن والزبادى منه .
- يستعمل جلد الماعز فى عمل القرب كما تصنع منه الأحذية .
- روث الماعز يستعمل كسماد للأراضى الزراعية .

ب - الأغنام :

- تحتاج إلى حظيرة تدخل فيها الشمس ويجب أن تكون الأرض جافة عديمة البلل حتى لا يدخل الطين بين الحوافر ويسبب لها الأمراض .
- تعتمد الأغنام فى تغذيتها على البرسيم والجرأوة والدريس والحبوب بأنواعها والأعلاف مع إضافة قليل من الملح (ملعقة صغيرة من الملح) على العليقة لفتح الشهية .
- تنضج الأغنام جنسيا (للعشار) بعد سنة .
- فترة الحمل للأغنام خمسة شهور وتلد إما واحد أو اثنين .
- أهم منتجاتها اللحم والألبان والصوف والجلد .
- يستخدم لبن الأغنام كلبن البقر .
- تجز الأغنام مرتين فى السنة لأخذ الصوف فى شهر أبريل (٤) و شهر أكتوبر اللى هو شهر (١٠) ، بعد غسله جيدا يقص الصوف .
- يستخدم روث الأغنام كسماد للأراضى الزراعية .

الأمراض المشتركة بين الحيوان والإنسان

هناك أمراض تنتقل من الحيوان الى الإنسان ولا بد من الوقاية لنحمى انفسنا منها :

١- الأمراض الفيروسية

الفيروسات لا ترى بالعين المجردة ولا تعالج بالمضادات الحيوية ، وللحماية منها لا بد من أخذ التطعيمات .

أ - حمى الوادى المتصدع (حمى الوادى) :

تصيب الأغنام والماعز والأبقار والجاموس .

أعراضه :

- ١ - حمى وفقدان شهية وسهال .
- ٢ - افرازات عن طريق الأنف .
- ٣ - إجهاض للإناث الحوامل .

- تنتقل من الحيوان المريض الى الإنسان عن طريق الناموس والتنفس .

طريقة الوقاية :

- لا بد من تحصين الحيوانات بمصل حمى الوادى المتصدع .
- لا بد من فصل اماكن عيشة الانسان عن الحيوان .

ب - السعار (داء الكلب)

أعراضه :

- ١ - زيادة شراسة الحيوان .
 - ٢ - ظهور علامات الجنون في التصرفات .
 - ٣ - نزول اللعاب بدون توقف مع استمرار البول .
 - ٤ - توقف الحيوان عن الأكل والشرب .
 - ٥ - يموت الحيوان خلال ساعات .
- ينتقل المرض من الحيوان إلى الإنسان عن طريق عض الكلاب المصابة للإنسان أو حيوان آخر ، كما ينتقل للإنسان عن طريق أكل لحوم مصابة بالسعار .

وللوقاية منه يجب :

- ١ - القضاء على الكلاب المصابة .
- ٢ - تحصين الكلاب .
- ٣ - إذا أصيب الإنسان لابد من العلاج في الوحدة الصحية .

٢- الأمراض البكتيرية

البكتيريا هي ميكروبات صغيرة لا ترى بالعين المجردة وتصيب الحيوان والإنسان عن طريق الأكل أو الشرب وعض الحشرات وعن طريق الاحتكاك المباشر .

أ - مرض السل

من الامراض المزمنة التي تسبب ضعف وهزال شديد للحيوان خاصة الأبقار والجاموس .

أعراضه للحيوان :

- ١ - ضعف وهزال شديد .
- ٢ - صعوبة التنفس والكحة والإفرازات الأنفية .
- ٣ - يقل إنتاج اللحم والألبان والصوف بدرجة كبيرة .
- ٤ - إرتفاع درجة الحرارة وفقد الحيوان لشهيته .

الأعراض التي تظهر على الانسان :

- ١ - ضعف عام وهزال شديد .
- ٢ - إرتفاع درجات الحرارة وفقدان الشهية .
- ٣ - عدم القدرة على التنفس بشكل طبيعي .
- ٤ - خروج دم مع البصاق .

ينقل المرض من الحيوان الى الانسان عن طريق :

- شرب اللبن من حيوان مصاب .
- أكل اللحوم المصابة .
- التنفس من الرذاذ الخارج مع الكحة والعطس .

المشروعات الصغيرة

طريقة الوقاية :

- ١ - غلى اللبن جيدا لمدة عشرة دقائق من بداية الغليان مع التقليب المستمر .
- ٢ - تحصين الحيوان والانسان .
- ٣ - التخلص من الحيوان المصاب .
- ٤ - لا بد من فصل أماكن معيشة الانسان عن الحيوان .

ب - البروسيلات (الحمى المالطية)

من الامراض البكتيرية التي تصيب الماشية والأغنام والماعز وهى من الأمراض التي تنتشر بسرعة .

أعراضه على الحيوان :

- ١ - إرتفاع وانخفاض فى درجة الحرارة .
- ٢ - إجهاض الإناث فى الفترة الاخيرة من الحمل .
- ٣ - تقل إنتاجية اللبن بدرجة كبيرة .
- ٤ - التهاب فى خصية الثور ومنه ينتقل المرض للبقرة عن طريق التلقيح .

أعراضه على الانسان :

- ١ - إرتفاع وانخفاض فى درجة الحرارة .
- ٢ - ألم وضعف فى المفاصل مثل اعراض الانفلونزا الشديدة .

طرق إنتقال المرض :

- ينتقل من الحيوان المريض إلى الحيوان السليم من الثور المصاب إلى البقرة أثناء عملية التلقيح .
- عن طريق تلوث الماء والغذاء .
- ينتقل المرض من الحيوان للإنسان عن طريق شرب لبن غير مغلى من حيوان مصاب .
- عن طريق التنفس أو الجلد أو العين .

طريقة الوقاية :

- ١ - التخلص من الحيوان المصاب .
- ٢ - التعامل مع الحيوانات المصابة بحذر شديد .
- ٣ - غلى اللبن جيدا وطهى اللحوم جيدا .
- ٤ - تعقيم وتطهير المزرعة التي وجدت بها إصابات .
- ٥ - فحص الحيوان بواسطة الطبيب وعمل تحليل دورى .
- ٦ - لا بد من فصل أماكن معيشة الانسان عن الحيوان .

٣ - الأمراض الطفيلية

- تسمى متطفلة لأنها تتغذى على كائن آخر عن طريق إمتصاص دمه وغذائه ويوجد منها
- طفيليات خارج وداخل الجسم
 - خارج الجسم مثل القرادة
 - داخل الجسم مثل الديدان الشريطية

أ - الجرب

- هي حشرة تصيب الإنسان والحيوان وتعيش تحت الجلد وخصوصا تحت الأبط وبين الأصابع وثنايا الجسم
- تنتقل من الإنسان المصاب الى السليم أو من الحيوان المصاب الى الانسان عن طريق :

- ١ - عدم النظافة الشخصية
- ٢ - إستخدام فوط وأدوات الانسان المصاب
- ٣ - عدم غلى ملابس المصاب

أعراضه :

- أكلان شديد يسبب هرش حاد وتكوين بقع لونها مختلف عن الجسم

طريقة الوقاية :

- الاهتمام والحفاظ على نظافة الجلد عن طريق الإستحمام يوميا
- تهوية الفراش وتعرضه للشمس يوميا
- غلى الملابس والملايات

العلاج :

- لابد من الذهاب الى الطبيب

ب - الديدان الشريطية

- هي ديدان تعيش فى أمعاء الانسان، تأكل غذاءه وتنتقل من الحيوان الى الانسان عن طريق أكل لحوم غير مطهية جيدا

طريقة الوقاية :

- التأكد من أن اللحوم مذبوحة فى الجزر
- طهى اللحوم جيدا للقضاء على الديدان
- إذا حدث واصيب الإنسان لابد من عمل فحص للبراز وأخذ العلاج

الجلسة الأولى

الهدف :

- أن تتعرف الفتاة على مصادر رزق أسرتها والصرف .

الأفكار الأساسية :

- أن تتعرف الفتاة على دخل الأسرة ومن أين يأتي .
- أن تتعرف الفتاة على الحاجات الضرورية التي نصرف فيها فلوسنا .
- إزاي نوفر فلوسنا لوقت الحاجة .

مدخل الجلسة :

- الترحيب بالفتيات .

أسئلة الاستفهام :

- إيه معنى دخل او مصدر رزق ؟ ياترى حد فيكم بيحجب دخل فى البيت ؟
- ياترى انتو بتوفروا ؟ وليه ؟
- إيه هى المتطلبات الضرورية للأسرة ؟
- إيه الحاجات اللي بنعملها علشان نوفر للبيت ؟

النشاط :

- تعرض القائدة قائمة مصادر الدخل (أ) المرفقة على الفتيات وتساألهم :
مين بيشتغل فى البيت ؟ مين بيحجب دخل للأسرة ؟
- تعرض القائدة على الدارسات قائمة (ب) المرفقة وتساأل البنات :
أى الأشياء تصنع فى البيت وايها يتم شراؤها ؟
بعد الانتهاء من العرض تساأل الفتيات :
أى من الاشياء اللي نشترها يمكن صنعها فى المنزل بغرض التوفير ؟

أسئلة المناقشة :

- ليه لازم نوفر ؟ وايه فائدة التوفير ؟
- ايه الحاجات اللي نقدر نعملها فى البيت وتوفر لنا ؟
- ايه اللي ممكن نعمله لما نوفر فلوس ؟

الاستنتاج :

- لازم تكون مصروفات الاسرة أقل من الدخل علشان توفر جزء تستخدمه عند الحاجة .
- الضروريات اللى بنصرف عليها (طعام - ملابس - علاج - تعليم - إيجار مسكن)
- التوفير مهم لمواجهة الظروف الصعبة .
- الأعمال اللى يمكن عملها بالبيت وتوفر لنا فى المصروف (الخبز - المربى - تربية الدواجن -
- أشغال الإبرة - لبن زبادى وجبنة - بيع البيض) ، وبعض الحرف اللى يمكن ان نتعلمها .
- تستطيع الأم او البنت أن توفر عمل جمعية بينها وبين الجيران او تحوش فلوسها ، وممكن تحطها فى اليوسطة .

نهاية الجلسة :

- فى المرة الجاية هنتكلم عن أهمية تنظيم وقتنا لنعمل مشاريع صغيرة فى البيت .

القائمة الخاصة بالجلسة الاولى رقم (أ)

مصادر الدخل

م	أعمال تدر دخل	أنثى	ذكر
١	موظف .		
٢	عمالة يومية .		
٣	نجار .		
٤	ترزى / خياطة .		
٥	أعمال يدوية : (إبرة، تريكو، مصنوعات جلدية الخ) .		
٦	بيع الخضروات .		
٧	بيع البقول والمحاصيل .		
٨	بيع حيوانات .		
٩	بيع دواجن .		
١٠	بيع أطعمة مجهزة .		
١١	بيع البيض .		
١٢	إيجار أرض .		
١٣	إيجار معدات او آلات .		
١٤	غير ذلك (حدد) .		

الإنتاج المنزلى

أى من المنتجات التالية تصنع فى المنزل وأيها يتم شراؤها ؟

منتجات	شراء	إنتاج منزلى	غير وارد
- المياه . - الخضر . - الحبوب . - الخبز . - البيض . - لبن زبادى - جبن . - عسل . - مربى . - فراخ . - لحوم . - خياطة الملابس . - التريكو . - أشغال الابرة : (طرح ، مناديل رأس الخ) . - وقود (حطب) . - روث الحيوانات . - أشياء أخرى (حدد) .			

الجلسة الثانية

الهدف :

- التعرف على أهمية الوقت .
- التعرف على كيفية تنظيم الوقت .

الأفكار الأساسية :

- التعرف على أهمية تنظيم الوقت .
- التعرف على الأعمال اللى نقوم بها كل يوم .
- التعرف على الأعمال اللى نقوم بها مرة او مرتين فى الاسبوع .
- التعرف على كيفية توزيع الاعمال اليومية والاسبوعية على مدار الاسبوع .

أسئلة الاستفهام :

- إزاي بتنظموا أعمال البيت خلال اليوم ؟
- إزاي بتنظموا أعمال البيت خلال الاسبوع ؟
- مين فيكم بيرتب وقته ؟ وازاي ؟

النشاط :

تقسم القائدة الفتيات الى مجموعتين :

- مجموعة ١ - تعدد البنات الأشياء التى تعمل يوميا .
 - مجموعة ٢ - تعدد الفتيات الأشياء التى تعمل اسبوعيا .
- ثم يتم عمل جدول لتوزيع الوقت على الاعمال التى تعمل يوميا وأسبوعيا وذلك لتحديد اوقات الفراغ التى تستطيع الفتاة او الام ان تعمل به أشياء توفر لها .

أسئلة المناقشة :

- ليه لازم نرتب وقتنا ؟
- إيه هى الفائدة اللى تعود علينا من تنظيم وقتنا ؟

الاستنتاج :

- لما الأسرة تنظم وقتها يمكن يساعدها على عمل أنشطة او مشروع صغير يساعدها على زيادة دخلها .
- توجد أعمال يومية مرتبطة بوقت معين مثل :
حلب الماشية ، الطبخ ، نقل المياه ، غسيل الاطباق ، ترتيب المنزل وتنظيمه ، رعاية الحيوانات .
- هناك اعمال تتجمع وتعمل مرة او مرتين أسبوعيا مثل :
الغسيل ، الخبز ، شراء الأشياء من السوق، جمع الوقود .
- توزيع الوقت وتنظيمه يساعد على تخفيف الأعباء عن الام والفتاة .
- توزيع الوقت وتنظيمه يساعدها على القيام بمشروعات تزيد دخلها وتوفر لها في المصروفات.

نهاية الجلسة :

- في المرة الجاية هنتكلم عن أهمية مشاركة كل أفراد الأسرة في توزيع الأعمال المنزلية .

الجلسة الثالثة

الهدف :

- التعرف على أهمية مشاركة الاسرة فى توزيع الأعمال المنزلية فيما بينهم .

الأفكار الأساسية :

- لابد من مشاركة كل افراد الأسرة فى الأعمال المنزلية .
- توزيع الأعمال على افراد الأسرة بحيث تكون متعادلة .
- توفير وقت فراغ للقيام بمشاريع فى البيت توفر فى الصرف أو تدر دخل .

أسئلة الاستفهام :

- مين اللى بيعمل شغل البيت ؟
- مين اللى بيعمل شغل خارج البيت ؟
- تفنكروا مين اللى عمل شغل كثير فى البيت ؟

النشاط :

- تعرض القائدة على الفتيات قائمة بالأعمال المنزلية وتسأل الفتيات :
- مين اللى بيقوم بالأعمال التالية فى المنزل ؟

أسئلة المناقشة :

- ليه مفروض نوزع الأعمال المنزلية على أفراد الأسرة كلها ؟

الاستنتاج :

- ضرورة توزيع الأعمال داخل وخارج المنزل بين كل أفراد الأسرة .
- توزيع الأعمال يساعد على الترابط الاسرى القوى .
- توزيع الأعمال يساعد كل أفراد الأسرة على تحمل المسئولية والاعتماد على أنفسهم .
- توزيع الأعمال يساعد على تنمية روح المشاركة بين أفراد الأسرة .
- توزيع الأعمال يوفر وقت فراغ للأم والبنات لعمل مشروع فى البيت يوفر فى الصرف او يدر دخل على الاسرة .

قائمة الأعمال المنزلية

مين اللى بيقوم بالأعمال التالية فى المنزل؟

أب	أم	بنت	ولد	النشاط
				<ul style="list-style-type: none"> - العناية بالاطفال . - خياطة الملابس . - حلب الماشية . - تنظيف المنزل والحظيرة . - خبز العيش . - غسيل الملابس . - شراء لوازم المنزل . - تحضير الطعام للطهى : (غسيل ، تقشير ، تقطيع ، .. الخ) - طهى الطعام . - غسيل الاطباق . - رعاية الدواجن . - رعاية الحيوانات . - صناعة الزبادى والجبن . - جمع الوقود (حطب - روث) . - نقل المياه . - العمل فى الحقل .

الجلسة الرابعة

الهدف :

أن تعرف الفتاة إزاي تستغل قطعة أرض بمنزلها أو مكان تعمل فيه شتلات لنباتات صعب زراعتها بالبذور ، وأن ذلك ممكن أن يدر لها ربح .

الأفكار الأساسية :

- ١ - معرفة مواصفات عمل مشتل الخضار وأدوات المشتل .
- ٢ - معرفة المواصفات اللازمة لعمل تربة المشتل .
- ٣ - معرفة أنواع البذور التي يمكن أن تزرع في المشتل بالمنزل أو في صينية .

أسئلة الاستفهام :

- ١ - ليه إحنا بنعمل مشتل للخضار وإمتى بنعمله ؟
- ٢ - إزاي نعمل تربة لزراعة البذور؟
- ٣ - إيه هي النباتات اللي بتزرع بالشتلة ؟
- ٤ - ماهي أوقات زراعة البذور لعمل شتلة لكل نوع خضار ؟
- ٥ - إيه هي أهمية زراعة الشتلة ؟
- ٦ - إيه الحاجات اللي أعملها علشان المشتل ينجح ؟

طريقة عمل المشتل :

الأدوات المستخدمة :

- ١ - صينية كبيرة أو صغيرة حسب الحاجة بشرط أن تكون مثقوبة علشان عند رى البذور تتسرب المياه الزائدة عن الحاجة ولا تسبب تعفن الجذور - أو حوض من الخشب أو قطعة أرض بجوار المنزل أو في الغيط .
- ٢ - تحتاج إلى تربة يتم عملها خارج الصينية أو قطعة الأرض ثم تضاف بعد ذلك التربة وهي عبارة عن $\frac{1}{3}$ تربة عادية و $\frac{1}{3}$ طمي ناعم و $\frac{1}{3}$ رمل يخلطوا مع بعض ويرش الخليط بالمياه ويقلب لمدة ٣ أيام ثم يوضع في الصينية أو الحوض الخشبي أو قطعة الأرض مع دكها جيدا يراعى أن يكون سطح التربة أقل من حافة الصينية أو حوض الخشب لتسهيل عملية الرى وحتى لا تتسرب المياه .
- ٣ - تعمل خطوط أو سطور، بين كل خط والثاني ٤ أصابع .
- ٤ - عند وضع البذور ترش بين السطور ثم تغطى بالرمل بارتفاع إصبعين .

٥ - عند زراعة البذور في الشتاء لابد من تغطيتها بأكياس بلاستيك لحفظ الحرارة وإزالة الكيس كل صباح لتعريض الشتلات للشمس .

يتم زراعة بذور : الخس، الفلفل، الطماطم، الكرنب، الباذنجان، البصل، الكوسة، البطيخ، الشمام، الفجل، الجرجير، الملوخية .

أسئلة المناقشة :

- ١ - ليه بنعمل مشتل ؟
- ٢ - ليه لازم نخرم الصينية ؟
- ٣ - ليه لازم تكون حافة الصينية أو الحوض أعلى قيراطين من التربة ؟
- ٤ - ليه لازم نغطي الشتلة بأكياس ليلا في الشتاء ؟

الاستنتاج :

- ١ - يعمل مشتل لانه مريح - تكلفته بسيطة - سهل - لايتطلب مجهوداً سهل حماية الشتلة من البرد .
- ٢ - يمكن زراعة بعض بذور قبل ميعاد زراعتها بحوالى شهر ولذلك يكون زرع الشتلات مبكراً وتعطى ريح أكثر .
- ٣ - تخطط التربة بأحجام متساوية .
- ٤ - لازم تخرم الصينية للتخلص من الماء الزائد حتى لا تتعفن الجذور .
- ٥ - يغطي المشتل في الشتاء ليلا للإحتفاظ بدرجة الحرارة .
- ٦ - عند رى المشتل لابد أن يكون بالرش .

الجلسة الخامسة

الهدف :

- ١ - تعريف الفتاة إزاي تزرع خضروات بالشتلة (الباذنجان، الفلفل، البصل) وتعريفها بمواعيد الزراعة بالشتل وتعريفها كيفية العناية بها .
- ٢ - تشجيع الفتاة على الإستفادة من قطعة أرض فاضية فى حاجة مهمة تكسب منها وتوفر لها مصروفات ..

الأفكار الأساسية :

- ١ - معرفة أهمية الباذنجان والفلفل والبصل .
- ٢ - معرفة شروط الأرض اللي حانزرها بالشتلة .
- ٣ - معرفة الطريقة الصحيحة لزراعة الخضروات بالشتلة .
- ٤ - معرفة المواعيد المناسبة للزراعة .
- ٥ - معرفة أهمية الزراعة بالشتلة .

أسئلة الاستفهام :

- ١ - إيه فائدة أكل الباذنجان والفلفل والبصل ؟
- ٢ - ليه بنستخدم الزراعة بالشتلة ؟
- ٣ - مين يعرف إزاي بنزرع الباذنجان والفلفل والبصل بالشتلة ؟
- ٤ - مين يعرف بنحط إيه للأرض اللي حانزرها بالشتلة ولية ؟
- ٥ - إمتى بنعزقها وكام مرة ولو ماعزقناهاش إيه اللي بيحصل ؟
- ٦ - بعد قد إيه بيطلع الباذنجان والفلفل؟ ونجمعه كام مرة ؟
- ٧ - إيه هي علامات نضج البصل ؟
- ٨ - إمتى نروى الأرض ؟

إرشادات عامة عن الباذنجان :

- ١ - يزرع بالشتلة ٣ مرات فى السنة فى شهر ٣ و ٧ و ١١ (مارس ويوليو ونوفمبر) .
- ٢ - يحتاج لرى خفيف .
- ٣ - يحتاج سماد بلدى .
- ٤ - يعطى المحصول من خلال ٣٠ إلى ٣٥ يوم ويجمع مرة كل أسبوع .
- ٥ - مدته فى الأرض من ٤ إلى ٥ شهور .
- ٦ - له قيمة غذائية لأن به نسبة من الحديد .

إرشادات عامة عن الفلفل :

- ١ - يزرع بالشتلة في شهر ٤ و ٥ (ابريل ومايو) .
- ٢ - يحتاج لرى خفيف .
- ٣ - يحتاج لسماذ بلدى .
- ٤ - يعزق من ٣ إلى ٤ مرات .
- ٥ - يبطلع ثمار خلال ٧٠ يوم وتجمع الثمار كل أسبوع .
- ٦ - مدته فى الأرض طويلة .
- ٧ - له قيمة غذائية كبيرة .

إرشادات عامة عن البصل :

- ١ - يزرع بالشتلة فى شهر ١٠ (اكتوبر) فى سطور، بين كل شتلة والثانية حوالى شبر وتكون الأرض مروية .
- ٢ - يروى بعد شهر من زراعة الشتلة .
- ٣ - يضاف إليه السماذ البلدى .
- ٤ - مدته فى الأرض من ٤ إلى ٥ شهور .
- ٥ - نوقف الرى قبل شهر من تقليعه .
- ٦ - علامات نضج المحصول ذبول الأوراق وإصفرارها وينشف العرش .
- ٧ - له قيمة غذائية كبيرة .
- ٨ - يحمى الإنسان من الأمراض .

أسئلة المناقشة :

- ١ - ليه الزراعة بالشتلة أحسن ؟
- ٢ - إزاي نجهز الأرض علشان نزرعها ؟
- ٣ - ليه لازم نعزق الأرض ؟
- ٤ - ليه لازم نسمد الأرض ؟
- ٥ - ليه لازم نجعم محصول الباذنجان والفلفل مرة كل أسبوع ؟
- ٦ - ليه لازم نوقف رى أرض البصل قبل ما نقلعه بشهر ؟

الاستنتاج :

- ١ - الزراعة بالشتلة أحسن علشان بتوفر وقت ومجهود وتضمن أن الزرع يطلع كويس .
- ٢ - لازم نجهز الأرض قبل ما نزرعها بأن إحنا نعمل لها خطوط وننظفها من الحشائش ونرويها علشان نحط الزراعة فى الأرض والأرض طرية .
- ٣ - لازم نسمد الأرض علشان الزرع يتغذى ويطلع كويس .
- ٤ - لازم نروى الزرع رى خفيف علشان الورق ما يصفرش والجذور ما تتعفنش .
- ٥ - لازم نجعم محصول الباذنجان والفلفل مرة كل أسبوع علشان ماتكبرش قوى وتشبخ ونراعى أن إحنا ما نوقفش الزهور اللى على الشجر علشان هى اللى بتعمل الثمرة .
- ٦ - لازم نعزق الأرض ونقلع الحشائش ونرميها بعيد ، نعزق الأرض حوالى ٤ مرات علشان ما تأثرش على النبات وتضعفه .
- ٧ - لازم نوقف رى أرض البصل قبل ما نقلعه بشهر علشان الأرض تتفكك ويبقى سهل تقليع البصل وما تعفنش الثمرة .

الجلسة السادسة

الهدف :

- ١ - تشجيع الفتاة على الاستفادة من قطعة أرض غير مستغلة بجانب المنزل أو داخل المنزل أو بالفيط في حاجة مفيدة تكسب منها وتوفر لها مصروفات .
- ٢ - تعليمها زراعة اللوبيا - البامية - الفجل والجرجير .
- ٣ - تعريفها مواعيد الزراعة وكيفية العناية بالزرع .

الأفكار الأساسية :

- ١ - معرفة أهمية أكل اللوبيا - البامية - الفجل والجرجير .
- ٢ - تعليمها الشروط اللازمة للأرض التي سوف تزرع .
- ٣ - تعريفها المواعيد المناسبة لزراعة هذه الأنواع من الخضروات .

أسئلة الاستفهام :

- ايه فايده اللوبيا - البامية - الفجل والجرجير ؟
- أمتى نزرع كل نوع منها ؟
- مين يعرف بنحط ايه فى الأرض لما بنزرعها وليه ؟
- ليه لازم نعزق الأرض ؟ ولو ما عزقناهاش إيه إللى بيحصل ؟
- بعد قد ايه تطلع : اللوبيا - البامية ، ونجمعها كام مرة ؟ وإيه اللى بنراعيه عند الجمع ؟

إرشادات عامة عن اللوبيا :

- تزرع بالبذرة فى شهر مارس .
- تحتاج إلى جو دافىء - مدتها فى الأرض ١٢٠ يوم، تنتج الثمار بعد ٦٠ يوم من زراعتها .
- يجمع المحصول كل ٣ أيام لو نحب نأكلها خضراء أو ١٢٠ يوم فى حالة أخذ البذور جافة .
- تسميد الأرض بالسماذ البلدى .
- لها فوائد كثيرة وتستهمل بالطبخ وبها بروتين نباتى مهم لبناء الجسم .

إرشادات عن زراعة البامية :

- تزرع بذورها على خطوط .
- ميعاد زراعتها شهر ١ و ٢ (يناير و فبراير) .
- تجمع يوميا فى الصباح الباكر .
- مدة زراعتها من ٥ إلى ٦ شهور .

- تؤكل قرونها الخضراء بعد الطهي أو تجفف ثم تطبخ .
- غنية بالأملاح المعدنية وفيتامين أ - ج .

إرشادات (الفجل والجرجير) :

- تزرع بالبذرة فى معظم أوقات السنة .
- تنمو فى فترة من ٣ إلى ٦ أسابيع .
- تحتاج إلى أرض رطبة .
- تحتاج الأرض إلى سماد بلدى قبل الزراعة .
- لهم قيمة غذائية كبيرة وتحتوى على فيتامينات كثيرة .

أسئلة المناقشة :

- إيه هيه أهمية زراعة اللوبيا والبامية - الفجل والجرجير وإزاي نجهز الأرض علشان نزرعها ؟
- ليه لازم نعزق الأرض وإذا ما معزقناهاش إيه إالى بيحصل ؟
- ليه نروى الأرض رى خفيف ، ولو كترنا المياه إيه إالى بيحصل ؟
- ليه لازم نسمد الأرض ؟
- ليه لازم نجمع المحصول ؟

الاستنتاج :

- ١ - لازم نجهز الأرض قبل الزراعة بإن إحنا نعمل لها خطوط وننظفها من الحشائش .
- ٢ - لازم نسمد الأرض بسماد بلدى علشان الزرع يطلع ويتغذى .
- ٣ - لازم نروى الزرع رى خفيف علشان الورق ما يصفرش والجذور ما تعفّش .
- ٤ - لازم نجمع المحصول أول بأول علشان مايكبرش قوى ويشيخ .
- ٥ - لازم نعزق الأرض ونقلع الحشائش كل ما تظهر علشان ماتاكلش غذاء الزرع وتضعفه .

نهاية الجلسة :

المرّة الجاية نتكلم على تجفيف الخضار .

الجلسة السابعة

الهدف :

تعريف البنت كيفية استغلال بعض الخضروات مثل الملوخية والبامية فى موسمها وهى رخيصة
علشان تستعملها لما تكون غالية أو مش موجودة .

الأفكار الرئيسية :

- التعرف على كيفية تجفيف الملوخية والبامية بطريقة سليمة .

أسئلة الاستفهام :

- مين تعرف إزاي نجفف الملوخية والبامية ؟
- إزاي نعرف ننتقى الثمار الطوه اللي عايزين نجففها علشان تطلع كويسه ولما نستعملها تكون ممتازة ؟
- ليه ما نحطش الملوخية والبامية الناشفة فى أكياس بلاستيك ؟

طريقة عمل الملوخية الناشفة :

- ١ - نحضر الملوخية الكويسة ونبعد العروش غير الصالحة .
- ٢ - نفصل الورق عن العروش .
- ٣ - نغسل الأوراق جيداً وتصفى من الماء وتنشر فى غرابيل فى مكان هاوى بعيداً عن الشمس وذلك لتحفظ الملوخية بلونها الأخضر .
- ٤ - تفرك بعد التأكد من جفافها وتعباً فى أكياس نظيفة من القماش أو الورق .

طريقة عمل البامية الناشفة :

- ١ - يجب أن تكون الثمار جيدة والقرون صغيرة وتستبعد الثمار التالفة .
- ٢ - تقمع البامية بإزالة العنق بطريقة خفيفة .
- ٣ - توضع الكمية فى شاشة وتسقط فى ماء مغلى لمدة ١/٢ دقيقة ثم تسقط فى ماء بارد للتخلص من التراب وبقايا المبيدات .
- ٤ - تنشر فى طبق وتعرض للشمس لمدة ٧ أيام حتى تجف تماماً .
- ٥ - تكوم القرون فى أكوام وتترك لمدة يومين فى الظل .
- ٦ - يجب مراعاة الآتى :

- تقلب القرون جيداً حتى لا تتعفن أثناء التخزين .
- تغطى القرون ليلاً حتى يساعد على عملية التجفيف بسرعة .
- لحفظها لمدة أطول يمكن أن تحمّص بواسطة الفرن البلدى لمدة خمس دقائق .
- عند الطبخ تنقع القرون فى الماء لمدة كافية وذلك حتى تكون طرية .

أسئلة المناقشة :

- ليه لازم نغسل الملوخية قبل ما ننشفها ؟
- ليه نجفف الملوخية فى الظل ؟
- ليه بنحطها فى مكان هاوى وبعيد عن التراب ؟
- ليه بنختار ثمار البامية الصغيرة ؟
- ليه بنحط البامية فى المياه المغلية لمدة ١/٢ دقيقة ؟
- ليه بنحمصها فى الفرن مدة خمس دقائق قبل التخزين ؟
- ليه بننقع البامية (القرون) قبل طبخها ؟

الاستنتاج :

- لازم نجفف الملوخية بعيد عن الشمس فى الظل علشان يفضل لونها أخضر .
- لازم نخزنها فى أكياس قماش نظيفة أو أكياس ورق وبلاش البلاستيك علشان ماتعفنش .
- لازم نختار القرون الصغيرة من البامية علشان لما نستعملها تكون طرية ومش شايفة .
- لازم نحط قرون البامية وهى خضراء لمدة نصف دقيقة فى مياه مغلية وذلك للتخلص من التراب وبقايا المبيدات .
- لازم نقلب قرون البامية باستمرار حتى لاتتعفن القرون أثناء التخزين .
- ممكن نحمص القرون بعد ٧ أيام من تعرضها للشمس فى فرن بلدى لمدة ٥ دقائق علشان ما تسوسش وهيه مخزنة .
- لازم نبيل القرون الناشفة فى المياه لمدة كافية قبل الطبخ حتى تصبح طرية .

نهاية الجلسة :

- بكره نتكلم عن صلصة الطماطم .

الجلسة الثامنة

الهدف :

ان تعرف الفتاة إزاي تعمل صلصة طماطم فى الأوقات إالى فيها سعر الطماطم رخيص جداً وذلك للتوفير لها .

الأفكار الأساسية :

- ١ - إن تعرف الفتاة إزاي تختار حبات الطماطم اللى تصلح لعمل الصلصة .
- ٢ - إن تعرف الفتاة إزاي تعمل صلصة الطماطم .
- ٣ - إن تعرف الفتاة إيه هى الحاجات اللى تراعيها علشان الصلصة ماتفسدش .

أسئلة الاستفهام :

- ١ - إيه هى مواصفات الثمار (حبات الطماطم) إالى بنعمل منها الصلصة ؟
- ٢ - إمتى بنعمل الصلصة ؟
- ٣ - إيه الطريقة اللى بنعمل بيها الصلصة ؟

النشاط :

عمل مقدار من الصلصة .

طريقة عمل الصلصة :

- ١ - نختار حبات طماطم مستوية .
- ٢ - لاتؤخذ الحبات التالفة او الخضراء أو ذات الرائحة المتخمرة .
- ٣ - تنزع الأعناق الخضراء وتغسل الطماطم جيداً وتعصر بواسطة مصفاة .
- ٤ - نصفى العصير من البذور .
- ٥ - يوضع العصير المصفى فى قطعة قماش دمرور أو دبلان مغسولة جيداً ويتم ربطها وتعلق ليصفى الماء منها لمدة ٤ ساعات، ويمكن إضافة قليل من الملح على العصير للمساعدة على التخلص من الماء بسرعة .
- ٦ - تؤخذ الطماطم الموجودة فى القماش وتوضع على النار مع إستمرار التقليب حتى يصبح العصير سميك ويتحول إلى اللون الأحمر الغامق .
- ٧ - تعبأ فى برطمانات زجاج بعد وضعها على النار لحظة للتأكد من جفافها وفراغ الهواء بداخلها - وتوضع طبقة من الزيت على وجه الطماطم وتقلل البرطمانات جيداً .
- ٨ - عند الإستعمال تؤخذ الكمية المطلوبة حسب الحاجة مع وضع طبقة من الزيت حتى لاتتعفن باقى الصلصة .

أسئلة المناقشة :

- ١ - إيه هي مواصفات ثمار الطماطم اللي بنعمل منها الصلصة ؟
- ٢ - إزاي نعمل صلصة الطماطم ؟
- ٣ - ليه بنضيف الملح على عصير الطماطم ؟
- ٤ - إيه هي علامات تسوية الطماطم ؟ أو العلامات إالى بيها نعرف إن الطماطم إستوت ؟

الاستنتاج :

- ١ - لازم تكون حبّات الطماطم ناضجة - غير تالفة - لونها أحمر ليس بها لون أخضر .
- ٢ - لازم ننزع أعناق الطماطم الخضراء .
- ٣ - لازم نضيف عصير الطماطم للتخلص من البذور .
- ٤ - لازم نضيف قليل من الملح على عصير الطماطم قبل تصفيته لأنه يساعد على التخلص من الماء بسرعة .
- ٥ - لازم نحط طبقة من الزيت على وجه الطماطم حتى لاتتعفن الصلصة .

نهاية الجلسة :

فى المرة الجاية حنعرف طريقة عمل الزبيب .

الجلسة التاسعة

الهدف :

- أن تعرف الفتاة كيف تستغل العنب البناتي في موسمه وتعمل منه الزبيب .
- معرفة أهمية الزبيب وفوائده .

الأفكار الأساسية :

- معرفة أهمية الزبيب وفوائده وانه صحتي جداً به مواد تحمي الجسم من الأمراض .
- نوع العنب المستخدم في عمل الزبيب هو العنب البناتي .

أسئلة الاستفهام :

- إيه هي الطريقة الصحيحة لعمل الزبيب ؟
- إيه هو نوع العنب إالى بنعمل منه الزبيب ؟
- امتي نعمل الزبيب ؟
- إيه أهمية الزبيب ؟

النشاط :

عمل كمي من الزبيب :

طريقة العمل :

نعمل الزبيب في موسم العنب وبيتعمل من العنب البناتي .

المقادير :

- ه ك عنب بناتي سليم تنزع منه الثمار التالفه ويغسل جيداً بالماء ويفرط .
- يغلى الماء ويضاف إليه ملعقة كربونات صغيرة + عصير ليمون + 1/2 ملعقة زيت برفاين كبيرة (يحضر من الصيدلية أو العطار) .
- نضع العنب في الماء المغلى لمدة من 3 إلى 4 دقائق ونشيله ونصفيه من المياه بالمصفاه .
- ثم نحطه على صوانى مفروشه عليها ورق أبيض ونفرده طبقة واحدة (عنبه عنبه) .
- نضع فوقه الشاشة ونضعه بالشمس لمدة يوم .
- وبعدين نحطه في مكان هاوى لمدة يومين نتأكد من جفاف الزبيب بأن تصبح الورقة إالى محطوطه أسفل الزبيب جافة تماماً .
- بعد كده نأخذ الزبيب بعد التأكد من جفافه .
- نضع (2) ملعقة سكر ناعم + ملعقة صغيرة نشا ونقلبهم على الكمية كلها ويعبأ في أكياس .

أسئلة المناقشة :

- إزاي نعمل الزبيب ؟
- إيه الحاجات اللي نضيفها للزبيب وعلشان ايه ؟
- ليه بنحط ورق أبيض تحت العنب فى الصينية ؟
- ليه ما نخليش أكثر من طبقة واحدة فى الصينية ؟
- ليه بنحط سكر ونشا قبل ما نعبى الزبيب ؟

الاستنتاج :

- لازم نعرف إن الزبيب يحتوى على مواد تحمى الجسم من الأمراض .
- لازم نراعى إن احنا نضيف عصير ليمون وكربونات وزيت برفين على المياه المغلية علشان نحفظ لون العنب نقتل الميكروبات اللي تكون متعلقة بالعنب .
- لازم مانحطش أكثر من طبقة عنب واحدة علشان تجف بسرعة وماتعفنش .
- لازم نحط سكر ونشا علشان إمتصاص المياه الزائدة وعلشان مايعفنش الزبيب وعلشان مايلزقش الزبيب مع بعضه .

نهاية الجلسة :

- المررة الجاية نعرف ماهى فوائد قمر الدين وماهى طريقة عمله بالمنزل .

الجلسة العاشرة

الهدف :

أن تعرف الفتاة كيف تستغل المشمش فى الموسم بتاعه لعمل قمرالدين مضمون وبسعر رخيص، ومعرفة أهمية قمرالدين .

الأفكار الأساسية :

- ١ - معرفة أهمية قمرالدين وفوائده .
- ٢ - معرفة طريقة عمله .
- ٣ - مواصفات المشمش المستخدم فى عمل قمرالدين .

أسئلة الاستفهام :

- ١ - إيه هى أهمية قمرالدين ؟
- ٢ - إمتى بنعمل قمرالدين ؟
- ٣ - مين بيعمل قمرالدين فى البيت ؟
- ٤ - إزاي بنعمل قمرالدين ؟

النشاط :

عمل قمرالدين .

طريقة عمل قمرالدين :

بنعمل قمرالدين فى موسم المشمش ونختار المشمش إالى نستعمله يكون مستوى كويس .

المقادير :

هى ٥ كيلو مشمش مستوى مايكونش فيه حاجة فاسدة، وعليه ١ كيلو سكر.

طريقة العمل :

- ١ - يغسل المشمش جيداً وتنزع النواه ثم يضرب فى الخلاط أو نعصره فى مصفى .
- ٢ - بعد كده نحط عليه السكر ونسيبه لمدة ٤ ساعات .
- ٣ - يوضع على النار ونعصر عليه ليمونة واحدة ونسيبه يغلى نصف ساعة مع التقليب المستمر .
- ٤ - نجيب صوانى وندهنها بزيت برافين بقطعة أسفنج أو قطنه علشان قمرالدين ما يلزقش فى الصينية .

- ٥ - نفرده فى الصوانى طبقة رقيقة جداً ونضع الصوانى فى الشمس لمدة ٥ ساعات ونغطيه علشان نبعده عن الحشرات .
- ٦ - بعد كده نحطه فى مكان هاوى بعيد عن الشمس لمدة ٣ أيام ونغطيه بالليل علشان ماينزلش عليه الندى .
- ٧ - بعد كده ينشر على حبل لمدة يوم فى الشمس .
- ٨ - نلفه بعد كده فى ورق أزاز (سيلوفان) كل طبقة لوحدها .

أسئلة المناقشة :

- ١ - إزاي نعمل قمرالدين ؟
- ٢ - إيه هى الحاجات إالى بنضعها لقمرالدين ؟
- ٣ - ليه لازم تكون طبقة قمرالدين رقيقة جداً ؟
- ٤ - ليه بندهن الصينية بزيت برفاين ؟

الاستنتاج :

- ١ - لازم نعرف إن قمرالدين مهم لأن فيه مواد تحمى الجسم من الأمراض .
- ٢ - لازم نضيف سكر وعصير ليمون علشان قمرالدين مايفسدش .
- ٣ - لازم نحطه فى الشمس لمدة يوم علشان ينشف .
- ٤ - لازم تكون طبقة قمرالدين رقيقة جداً علشان ما يفسدش .
- ٥ - لازم ننشره على حبل لمدة يوم قبل ما نلفه علشان يتهوى كويس وينشف ما يفسدش .
- ٦ - لازم نلفه فى ورق أزاز (سلفان) علشان يحفظه .

نهاية الجلسة :

أية هيه الطريقة اللى بتعملوا بيها الزبادى ؟

الجلسة الحادية عشر

الهدف :

- معرفة كيف نصنع زبادى ونعرف أهميته وفوائده .

الافكار الأساسية :

- ١ - معرفة الطريقة الصحيحة لعمل الزبادى .
- ٢ - معرفة أهمية الزبادى .
- ٣ - معرفة فوائد الزبادى .
- ٤ - الحاجات اللى تراعيها فى صناعة الزبادى .

النشاط :

- عمل زبادى .

المواد المستخدمة :

- ١ - ١ كيلو لبن .
- ٢ - حلة لتسخين اللبن .
- ٣ - أكواب لوضع الزبادى .
- ٤ - خميرة زبادى (علبه زبادى بايته) .

المقادير :

- ١ - حوالى كيلو لبن (٤ أكواب كبيرة لبن) .
- ٢ - علبه زبادى (خميرة) .

طريقة عمل الزبادى :

- ١ - نغلى اللبن كويس (بعد الفوران بعشرة دقائق) .
- ٢ - يترك اللبن حتى يصبح دافىء .
- ٣ - نضيف كمية الخميرة على اللبن ثم نقلب جيداً وكثيراً حتى تذوب الخميرة فى اللبن .
- ٤ - نوزع الكمية فى علب فارغة ثم نضع فى مكان دافىء ونغطيها لمدة ٤ ساعات .
- ٥ - وبعد ذلك يمكن أن تستخدم للأكل ويجب حفظها فى الثلاجة أو فى مكان جيد التهوية .
- ٦ - يكون الزبادى صالح لمدة ٣ أيام داخل الثلاجة ويومين خارج الثلاجة وبعد ذلك يكون غير صالح للأكل .

أسئلة الاستفهام :

- ١ - مين فيكم تعرف تعمل زبادى ؟
- ٢ - هل ممكن نعمل زبادى من لبن الماعز والأغنام - لبن البقر والجاموس ؟
- ٣ - مين يعرف مدة صلاحية الزبادى قد ايه خارج أو داخل الثلاجة ؟

أسئلة المناقشة :

- ١ - ايه هي فوائد الزبادى ؟
- ٢ - ازاي نعرف نعمل الزبادى ؟
- ٣ - ليه لازم نخلى اللبن يغلى كثير ؟
- ٤ - ليه بنحط علبة خميرة (أو الزبادى) على اللبن ؟
- ٥ - ليه لازم نحط الزبادى فى مكان دافىء ؟
- ٦ - ليه لازم نسيب الزبادى فى مكان بارد وهابى ؟

الاستنتاج :

- ١ - لازم نغلى اللبن كويس على الأقل لمدة ١٠ دقائق بعد الفوران وذلك يقتل الميكروبات وخصوصا الميكروب اللى يسبب السل .
- ٢ - لازم نضيف علبة خميرة (زبادى) علشان اللبن يتخمر ويبقى زبادى .
- ٣ - لازم ناكل الزبادى فى خلال ٣ أيام بعد عمله علشان بعد كده بيفسد .
- ٤ - الزبادى يحتوى على الكالسيوم وده ضرورى لبناء العظم والأسنان .

نهاية الجلسة :

المرّة الجاية نتكلم عن الفرن الشمسى .

الجلسة الثانية عشر

الهدف :

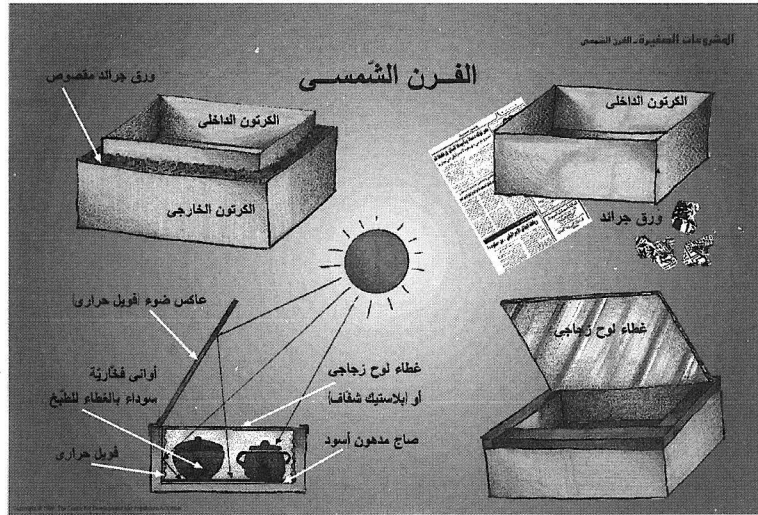
ان تعرف البنت ما هو الفرن الشمسي ، وأهميته ، وإيه مميزاته ، وإزاي بيتعمل ، وإزاي نستخدمه .

الأفكار الأساسية :

- ١ - معرفة أهمية الفرن الشمسي .
- ٢ - معرفة مميزاته واستخدامه .
- ٣ - معرفة كيفية عمله .

الأدوات المستخدمة :

ملصق .



أسئلة الاستفهام :

- ١ - مين سمع عن الفرن الشمسي وليه سميناه كده ؟
- ٢ - إيه هو الفرن الشمسي وممكن نعمله من آيه ؟
- ٣ - بنستخدمه في آيه ؟
- ٤ - إزاي نعمله ؟

النشاط :

عمل فرن شمسي .

أولاً: المواد المطلوبة.

- ١ - عدد ٢ كرتونة واحدة كبيرة وواحدة أصغر منها بقليل .
- ٢ - لفة ورق حرارى (فضى - الومنيوم) .
- ٣ - لوح زجاج بحجم غطاء الكرتونة الكبيرة أو بلاستيك شفاف .
- ٤ - ورق جرائد أو قش أو قطعة صوف .
- ٥ - لون أسود أو بويه سوداء .
- ٦ - ورق لزاق .

ثانياً: الطريقة :

- ١ - تغلف الكرتونة الكبيرة من الداخل فقط بالورق الحرارى .
- ٢ - تغلف الكرتونة الصغيرة من الداخل والخارج بالورق الحرارى مع نزع الغطاء .
- ٣ - يوضع بين الكرتونة الكبيرة والصغيرة طبقات من الجرائد أو القش .
- ٤ - توضع الكرتونة الصغيرة المغلفة بالورق الحرارى فى الكرتونة الكبيرة مع وضع قطعة صاج مدهونة باللون الأسود فى قاع الكرتونة الصغيرة .
- ٥ - تعبأ الفراغات بين الكرتونتين (الجوانب) بالجرائد أو القش .
- ٦ - تقفل حواف الكرتونتين بالورق اللزاق .
- ٧ - يوضع لوح الزجاج فوق الكرتونة الكبيرة ليغطى سطح الكرتونتين معاً .
- ٨ - يعمل غطاء من الكرتون بحجم الكرتونة الكبيرة ويغلف بالورق الحرارى (الفضى) من الداخل فقط .
- ٩ - فى حالة إستعمال الفرن، يوضع هذا الغطاء بميل ليعكس أشعة الشمس على الزجاج وفى حالة الانتهاء من استعمال الفرن يستعمل كغطاء لحفظ الحرارة .
- ١٠ - توضع أوانى الطهى داخل الكرتونة الصغيرة وتترك فى الشمس مع استعمال العاكس بميل بحيث تدخل كل أشعة الشمس داخل الكرتونة .
- ١١ - توضع صينية سوداء فى قاع الفرن عشان تجمع الأشعة وتحتفظ بها .
- ١٢ - يمكن صناعة الفرن الشمسى من الكرتون أو الخشب أو الصاج .
- يحتاج الطهى من ٢ إلى ٤ ساعات فى الشمس الجيدة (خضروات - أرز - دجاج) .
- يمكن طبخ كميات كبيرة فى الأيام التى فيها شمس ساخنة وكلما كان حجم الفرن كبير أمكن طبخ كميات كبيرة .
- يمكن وضع حجرين صغيرين داخل الفرن أثناء الطبخ وذلك للأحتفاظ بالحرارة داخل الفرن بعد الأنتهاء من طبخ الطعام .

أسئلة المناقشة :

- ١ - ليه بنعمل الفرن الشمسى وفايدته ايه وامتى نستعمله ؟
- ٢ - ليه هو صحى وأمن ؟
- ٣ - ليه بنحط ورق حرارى (فضى - الومنيوم) فى الفرن ؟
- ٤ - ليه بنحط زجاج أو بلاستيك شفاف من فوق ؟

- ٥ - ليه بنعمل عاكس من الورق الحرارى ؟
٦ - ليه بنحط ورق جرايد أو صوف أو قش بين الكرتونتين ؟
٧ - ليه بنحط حاجة سوداء فى الكرتونة من تحت ؟

الاستنتاج :

- لما بنعمل الفرن الشمسى ده بيوفر لنا وقت وما يعملش تلوث فى الهواء .
- الفرن مهم علشان بيسوى الأكل بطريقة صحية وسليمة .
- لازم الفرن يكون عبارة عن كرتونتين أو صندوقين خشب جوه بعض علشان يسخن الأكل كويس ويحتفظ بالحرارة .
- لازم نغلف الفرن بورق ألومنيوم حرارى علشان يعكس أشعة الشمس ويحتفظ بها جوه الفرن .
- لازم يكون غطاء الفرن زجاج أو بلاستيك شفاف علشان يدخل حرارة الشمس .
- لازم نعمل عاكس علشان يخلى كمية الحرارة إالى بتدخل الفرن كثيرة والأكل يسخن بسرعة .
- لازم نحط حاجة سوداء فى قاع الفرن علشان تمتص الحرارة من الشمس وتحتفظ بها وتسخن الأكل .
- لازم نحط ورق جرايد أو صوف أو قش علشان ده بيعمل عازل وما يخليش الحرارة تطلع بره الفرن .

نهاية الجلسة :

الجلسة القادمة نتكلم عن فن القصاقيص .



· 0 4 1 0 1 0 1 ·

الجلسة الثالثة عشر

الهدف :

أن تعرف البنت كيف تستغل قصاقيص القماش اللى عندها فى عمل مفرش جميل مايكلفش فلوس .

الأفكار الأساسية :

- ١ - معرفة الطريقة إالى بنعمل بيها المفرش من القصاقيص .
- ٢ - معرفة الأدوات المستخدمة فى فن القصاقيص .

أسئلة الاستفهام :

- ١ - مين يعرف إزاي نعمل مفرش ؟
- ٢ - إزاي نعمل المفرش من القصاقيص ؟

النشاط :

عمل مفرش من القصاقيص .

طريقة العمل :

الأدوات المستخدمة :

- ١ - قطع قماش ألوانها مختلفة .
- ٢ - مقص .
- ٣ - إبرة وخيط .
- ٤ - شريط قماش بطول المفرش وعرضه .

الطريقة :

- ١ - المفرش بيتعمل على شكل مربعات أو مستطيلات متساوية .
- ٢ - نشوف الشكل والمقاس اللى إحنا عايزينه ونقطع كرتونة بنفس المقاس اللى محتاجينه .
- ٣ - نحطها على القماش ونبدأ نقص ونسيب حوالى صباع للخياطة ونقص كل القماش اللى عايزينه .
- ٤ - وبعد كده نخيط كل المربعات أو المستطيلات مع بعضها .
- ٥ - وبعد مانعمل المفرش كله نحطه شريط قماش حواليه علشان ما ينفكش من بعضه ويفضل سليم .
- ٦ - ممكن تكون المربعات أو المستطيلات كبيرة أو صغيرة حسب القماش اللى عندنا مع مراعاة عدم وضع قطع قماش ألوانها بتتغير علشان ماتيهتش على باقى المفرش .

أسئلة المناقشة :

- ١ - ليه بنعمل مفارش من تحت القماش اللي فايضه عندنا ؟
- ٢ - إزاي نعمل مفرش من تحت القماش ؟
- ٣ - ليه لازم تكون المربعات أو المستطيلات مقاسها واحد ؟
- ٤ - ليه لازم ما نحطش مربعات ألوانها بتتغير ؟
- ٥ - ليه ما نحطش حرير جنب قطن ؟
- ٦ - ليه لازم نحط شريط قماش (إطار) حوالين المفرش ؟

الاستنتاج :

- ١ - لازم نعرف إزاي نستغل تحت القماش الموجودة عندنا علشان نوفر فلوس ونعمل حاجة شكلها حلو .
- ٢ - لازم تكون المربعات أو المستطيلات متساوية علشان يطلع المفرش مضبوط .
- ٣ - لازم ما نحطش قطع قماش ألوانها بتتغير علشان ما تبوظش المفرش .
- ٤ - لازم ماتكونش فيه مربعات أو مستطيلات حرير جنب قطن علشان المفرش يطلع مفرود .
- ٥ - لازم نحط شريط قماش حوالين المفرش علشان ما يتفكش من بعضه ويفضل سليم .
- ٦ - ممكن نعمل للمفروش بطانه علشان يبقى شكله حلو ويفضل جامد وسليم .

نهاية الجلسة :

المرّة الجاية حنتكلم عن دودة القز .

الجلسة الرابعة عشر

الهدف :

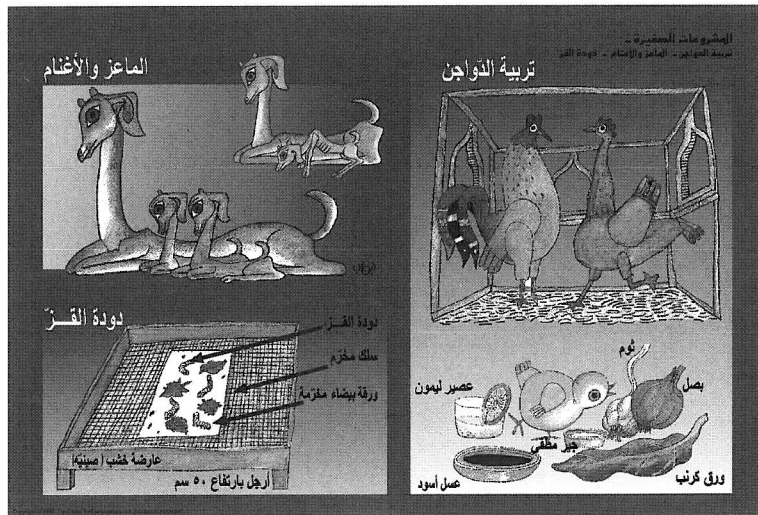
معرفة الطريقة الصحيحة لتربية دودة القز اللى يستخرج منها خيوط الحرير وخيوط الجراحة.

الأفكار الأساسية :

- ١ - معرفة الطريقة السليمة لتربية دودة القز .
- ٢ - معرفة المكان المناسب لتربية دودة القز .
- ٣ - معرفة الوقت المناسب لتربية دودة القز .
- ٤ - معرفة علامات بدء الشرنقة .

الأدوات المستخدمة :

ملصق .



أسئلة الاستفهام :

- ١ - مين يعرف إيه هيه دودة القز ؟
- ٢ - منين نجيب دودة القز ؟
- ٣ - إزاي نربيها وإمتى نشترها ونبيعها لين ؟
- ٤ - إيه هيه أهمية دودة القز ؟
- ٥ - ناكلها إيه ؟

طريقة تربية دودة القز :

- ١ - نحضر صينية عبارة عن مستطيل من السلك المخرم طوله متر وعرضه نصف متر مثبت على براوز خشب .
- ٢ - وبعد ما نشترى الدود نحطه على ورقة بيضا مخرمة خروم صغيرة أو حثة تل ونحطه على الصينية السلك .
- ٣ - ونحط للدود ورق توت طرى مقطع قطع صغيره جداً حوالى ٤ مرات فى اليوم. ولما نلاقيها بطلت أكل وما بتتحركش ده بيكون بعد ٥ أو ٦ أيام، بعد الحكاية دى بيومين تتسلخ من جلدها .
- ٤ - نحطها ورق توت على ورقة بيضه ثانية مخرمة، ونحطها جنب الورقة الأولى اللى عليها الدود فوق الصينية فيروح الدود للورقة الثانية ويسبب الأولى .
- ٥ - نأخذ الورقة الأولى ونحرقها ولو كانت تل نغسلها (ورقة الكراسية) .
- ٦ - تأكل الدودة ٤ مرات فى اليوم ورق توت مقطع ولدة خمس أيام .
- ٧ - ولما نلاقيها بطلت الأكل واتسلخت نحطها أكل على ورقة جديدة .
- ٨ - وهكذا حتى تتسلخ خمس مرات ، وعندما تحرك الدودة رأسها حركه دائرية ، يدل ذلك على أكمال نموها وتبدأ بصنع الشرنقة .
- ٩ - بعد كده نحطها فروع شجر رفيعة أو شناعيط بلح وسط الصينية أو على الحواف لتبدأ مرحلة الشرنقة .
- ١٠ - وبعد ١٠ أيام نجمع الشرائق من على الفروع ونحطها فى الشمس من الساعة ١٠ الصبح لغاية الساعة ٢ بعد الظهر وده لمدة ٣ أيام، أو نحطها فى مياه مغلقة لمدة ٣ دقائق علشان نقتل الفراشة جوه الشرنقة علشان الفراشة ماتخرمش الشرنقة فيقطع الخيط، وننشرها لغاية ما تنشف ونبيعها .

أسئلة المناقشة :

- ١ - ليه بنربى دودة القز؟ وليه الناس بتشتريها ؟
- ٢ - إزاي نربى دودة القز ؟
- ٣ - ليه ما نلمسبش دودة القز ؟
- ٤ - بنأكلها إيه وكام مره فى اليوم ؟
- ٥ - بتتسلخ الدودة كام مرة ونعمل إيه لما تتسلخ ؟
- ٦ - ليه لازم نحط الصينية على إرتفاع نصف متر ؟
- ٧ - لما الدودة تحرك رأسها حركة دائرية ده يعنى إيه ؟
- ٨ - لما نجمعها من على الفروع إزاي نقتل الفراشة جوه الشرنقة ؟
- ٩ - لو ما قتلناش الفراشة وهى متشرنقة إيه اللى بيحصل ؟

الاستنتاج :

- ١ - لما بنربى دودة القز بنأخذ منها خيط حرير غالى جداً .
- ٢ - لازم يكون فيه شجر توت كثير علشان ورقه هو الغذاء الوحيد للدود .
- ٣ - لازم نحط الصينية على إرتفاع نصف متر علشان نحمل الدودة من الرطوبة والتراب والحشرات .
- ٤ - لازم نحط الدود فى مكان هاوى بعيد عن الشمس علشان ممكن تموتها .
- ٥ - لازم نحط فروع شجر علشان الدود بيتشترق عليه .
- ٦ - لازم نقتل الفراشة جوه الشرنقة علشان ما تقطعش الخيط .

نهاية الجلسة :

المرة الجاية حنتكلم عن الدواجن .

الجلسة الخامسة عشر

الهدف :

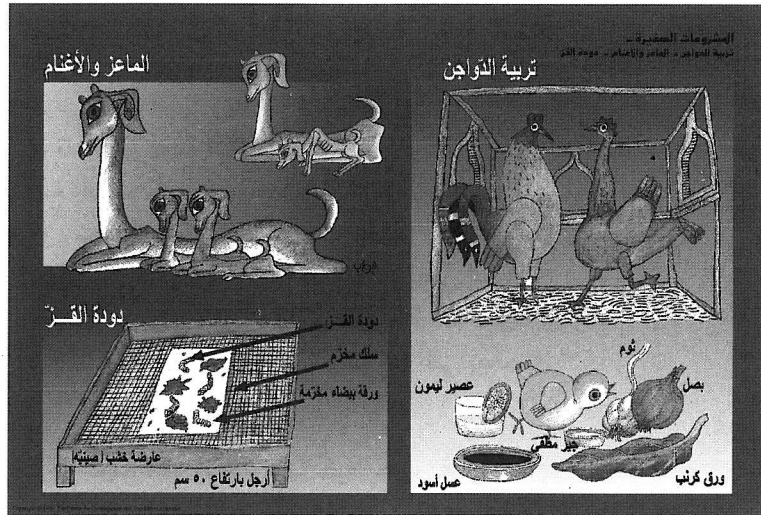
أن تعرف البنت إزاي تربي الدواجن (الطيور) بطريقة صحيحة .

الأفكار الأساسية :

- ١ - إن تعرف البنت كيف تجهز المكان اللي هاتربي فيه الفراخ وايه مميزاته .
- ٢ - إن تعرف المواعيد المناسبة لبدء تربية الفراخ .
- ٣ - إيه الحاجات اللي تحطها الفتاة فى الأكل للحفاظ على الكتاكيت .
- ٤ - إيه اللي تعمله الفتاة فى التغذية علشان البيض يكون سليم .

الأدوات المستخدمة :

ملصق .



أسئلة الاستفهام :

- ١ - ليه بنربي الفراخ ؟
- ٢ - إزاي الفراخ تزيد الدخل أو توفر فى المصروف ؟
- ٣ - ليه لازم العشة تكون هاوية ومافيهاش خروم وبابها يتقفل كويس ؟
- ٤ - ليه لازم كل نوع من الطيور يتربي لوحده ؟

٥ - ليه بنضيف عسل اسود على الماء أو العليقة للفراخ ؟

٦ - ليه الفراخ بتبيض بريشت (قشرتها طرية) ؟

أسئلة المناقشة :

- ١ - إيه هي مواصفات العشة اللي تربى فيها الفراخ ؟
- ٢ - إيه هي أنواع الأغذية المهمة لزيادة انتاج ووزن الفراخ ؟
- ٣ - إيه هو نوع الغذاء اللي بيضاف على العلف أو المياه علشان تبيض بيضة قشرتها قوية مش بريشت ؟

الاستنتاج :

- ١ - إيه هي الحاجة الجديدة اللي عرفناها لأول مرة ؟
- ٢ - مزايا العشة اللي يتربى فيها الفراخ والبط ، لازم تكون بها شبابيك للتهوية ، الأرضية بها قش لحمايتها من البلل مع تغيير الفرشة كل ٣ أيام ، المكان لا حر ولا برد ، بعيد عن مكان النوم والمعيشة وما فيهاش خروم عشان العرس ماتدخلهاش .
- ٣ - الأرضية تكون جافة علشان لما يكون فيه بلل فى الأرضية ده يسبب أمراض .
- ٤ - الشهور المناسبة لتربية وشراء الكتاكيت الصغيرة لا حر قوى ولا برد قوى .
- ٥ - لازم اضافة العسل الأسود على المياه أو العلف وذلك لعدم الإصابة بالاسهال المائى اللي له رغبة .
- ٦ - لازم نضيف جير مطفى فى ركن من العشة علشان بيزود نسبة الكالسيوم وتبيض بيضة قشرتها قوية .
- ٧ - كلما زاد الشعير والردة فى العليقة كلما نقص وزن الفرخة وحجم البيضة .
- ٨ - لازم نضيف البصل والثوم علشان تطهير الأمعاء وطرد الديدان .
- ٩ - لازم نضيف شوية برسيم علشان لون الصفار .
- ١٠ - نضيف عصير الليمون على المياه بدلا من الفيتامينات علشان إسهاال الرغاوى .
- ١١ - مش لازم نحط قشر بيض للفراخ عشان ماتاكلش البيض بعد كده .
- ١٢ - لازم تكون الشبابيك والباب مقفولين كويس وما فيش خروم فى العشة عشان العرس والقطط ماتاكلش الفراخ .

نهاية الجلسة :

عايزين نفكر لبن الماعز والاعنام نعمل به إيه ؟

الجلسة السادسة عشر

الهدف :

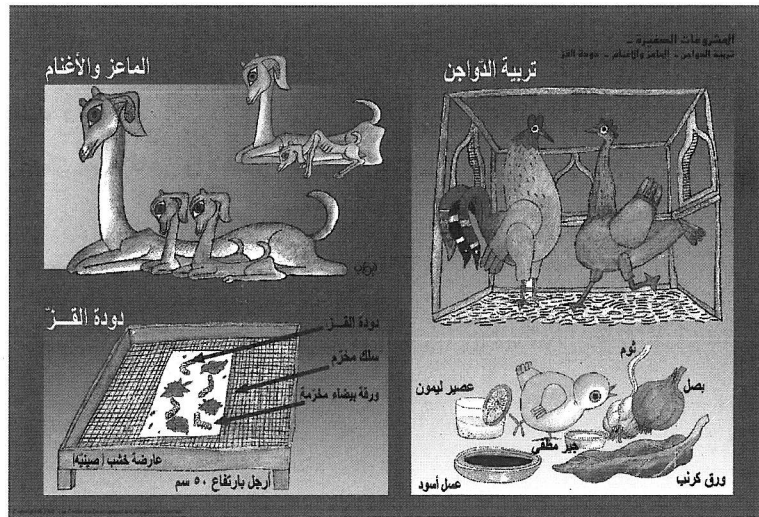
أن تعرف الفتاة كيف تربي الأغنام والماعز وتكسب منها وتعرف إزاي تستغل لبنها .

الأفكار الأساسية :

- ١ - إن تعرف الفتاة مواصفات الحظيرة الصحية .
- ٢ - إن تتعرف الفتاة على الأغذية المناسبة مثل البرسيم - الدريس - العلفه والحبوب .
- ٣ - إن تعرف الفتاة إن السن المناسب لعشار إناث الأغنام عندما لا يقل عمرها عن سنة والسن المناسب لبداية عشار الماعز سنة ونصف .
- ٤ - إن تعرف الفتاة إن الماعز والأغنام بتولد بعد خمس شهور .
- ٥ - إزاي تستغل لبن الماعز والأغنام وفوائده ايه .
- ٦ - يصنع من لبن الماعز والأغنام الجبن والزيادى مثل لبن البقر .
- ٧ - لبن الماعز والأغنام خفيف على المعدة يحتوى على نسبة كالسيوم لنمو العظم والأسنان وخالى من ميكروب السل .
- ٨ - نجز الأغنام مرتين فى السنة فى شهر ٤ وشهر ١٠ .

الأدوات المستخدمة :

ملسق .



أسئلة الاستفهام :

- ١ - ليه الناس مش بيشر بوا لبن الماعز والأغنام ؟
- ٢ - إيه اللي بناخذه من الماعز والأغنام ؟
- ٣ - إيه هوه شكل الزريبة ومواصفاتها ؟
- ٤ - إمتى تعشر الماعز والأغنام وليه ؟

أسئلة المناقشة :

- ١ - إيه السن المناسب للعشار فى الماعز والأغنام ؟
- ٢ - ليه لازم تعشر الأغنام بعد سنة والماعز بعد سنة ونصف ؟
- ٣ - إيه الحاجات اللي بتتغذى عليها الماعز والأغنام ؟
- ٤ - يستخدم اللبن والجلد والصوف والروث فى ايه ؟
- ٥ - متى نجر الأغنام ؟

الاستنتاج :

- ١ - الحظيرة لازم تكون منعزلة عن مكان المعيشة جافة بها هواء وشمس .
- ٢ - لازم الأغنام والماعز تتغذى على الحشائش الجافة والخضرا وبقايا المحاصيل ولازم نأخذ علف وحبوب مضاف اليها قليل من الملح .
- ٣ - العمر المناسب لبدء عشار اناث الماعز بعد سنة ونصف من ولادتها عشان تولد بسهولة ويكون ولادها صحتهم كويسة .
- ٤ - العمر المناسب لبدء عشار اناث الغنم بعد سنة واحدة من ولادتها .
- ٥ - مدة العشار فى اناث الغنم والماعز خمسة شهور .
- ٦ - لبن الماعز والأغنام خالى من مرض السل .
- ٧ - يستخدم لبن الماعز والأغنام فى عمل الزبدة والجبن والزيادى لأنه مفيد وسهل الهضم مثل لبن البقر .
- ٨ - يستخدم جلد الماعز والأغنام فى عمل القرب وصناعة الأحذية .
- ٩ - يستخدم روث الماعز والأغنام فى عمل السماد البلدى .
- ١٠ - يستخدم الصوف فى عمل الملابس والأكلمة .
- ١١ - نجر الأغنام مرتين فى السنة فى شهر ٤ وشهر ١٠ .

الجلسة السابعة عشر

الهدف :

أن تتعرف الفتاة على الأمراض الطفيلية (الجرب والديدان الشريطية) وطرق الوقاية والعلاج منها .

الأفكار الأساسية :

- معرفة مرض الجرب وطرق الوقاية والعلاج منه .
- معرفة الديدان الشريطية وطرق الوقاية والعلاج منها .

أسئلة الاستفهام :

- ايه اللي تعرفوه عن الجرب ؟
- ايه سبب الإصابة به ؟
- ايه اللي تعرفوه عن الديدان الشريطية ؟
- إزاي تنتقل للانسان وازاي نقى انفسنا منها ؟

أسئلة المناقشة :

- ايه هي الحاجات اللي نعملها علشان لا نصاب بالجرب ؟
- ايه هي الحاجات اللي نعملها علشان لا نصاب بالديدان الشريطية ؟
- لو أصيب شخص بالجرب ماهو العلاج ؟
- ايه هي الحاجات اللي نعملها علشان نعرف إن احنا مش مصابين بالديدان الشريطية ؟
- ايه هيه الأعراض اللي بتظهر على الانسان المصاب بالجرب ؟
- ايه هي الأعراض اللي بتظهر على الانسان المصاب بالديدان الشريطية ؟

الاستنتاج :

١ - الجرب :

هو حشرة تصيب الانسان والحيوان وتعيش تحت الجلد وخصوصا فى ثنايا الجسم وبين الأصابع .

أعراضه :

- أكلان شديد .
- هرش حاد .
- تكوين بقع لونها مختلفة عن لون الجسم .

للوقاية منه :

- نظافة الجلد عن طريق الاستحمام يوميا .
- عدم استخدام فوط وادوات المريض .
- تهوية الفراش وتعرضه للشمس يوميا .
- غلى الملابس والملايات .

٢ - الديدان الشريطية :

- هى تعيش فى أمعاء الانسان تآكل غذاءه
سبب إصابة الانسان بهذا المرض هو أكل لحوم مصابة غير مطهية جيدا .

للوقاية منها :

- التأكد من ان اللحوم مذبوحة فى السلخانة
طهى اللحوم جيدا للقضاء على الدودة الشريطية .
- إذا حدث واصيب الانسان بالديدان الشريطية لابد من عمل فحص للبراز وأخذ علاج من
المستشفى .

الجلسة الثامنة عشر

الهدف :

أن تتعرف الفتاة على الأمراض البكتيرية (السل - البروسيلا) وأعراضها وطرق الوقاية منها .

الافكار الأساسية :

- معرفة مرض السل وطرق الوقاية والعلاج .
- معرفة مرض البروسيلا وطرق الوقاية والعلاج .

أسئلة الاستفهام :

- مين فيكم يعرف ماهو مرض السل ؟
- إزاي بينتقل مرض السل من الحيوان للانسان ؟
- لو حيوان مصاب بمرض السل ازاي نعرفه ؟
- إيه هيه الطرق اللي يجب ان نعملها لنحافظ على انفسنا من الاصابة بمرض السل ؟
- مين فيكم يعرف مرض البروسيلا ؟
- إزاي نتعرف على الحيوان المصاب بالبروسيلا ؟
- إزاي بينتقل المرض من الحيوان للانسان ؟
- إزاي نحافظ على أنفسنا منه ؟

أسئلة المناقشة :

- إيه هي الأعراض التي تظهر على الانسان عند الاصابة بمرض السل ؟
- إيه هي الأعراض التي تظهر على الحيوان عند الاصابة بمرض السل ؟
- إزاي بتنتقل العدوى من الحيوان الى الانسان ؟
- إزاي نقى انفسنا من الاصابة بمرض السل ؟
- إيه هي اعراض الاصابة بمرض البروسيلا على الانسان ؟
- إيه هي الاعراض التي تظهر على الحيوان عند الاصابة بمرض البروسيلا ؟
- إزاي بينتقل المرض من الحيوان للانسان ؟
- إزاي نقى انفسنا من الاصابة بمرض البروسيلا ؟

الإستنتاج :

- ١ - البكتيريا هي ميكروب صغير لا يرى بالعين تصيب الانسان والحيوان عن طريق الاكل والشرب .
- ٢ - مرض السل يصيب الأبقار والجاموس وينتقل للانسان عن طريق شرب اللبن الغير مغلى أو أكل اللحوم غير المطهية جيدا .

مرض السل

السل يسبب :

- ضعف - هزال شديد - كحة وافرازات - ارتفاع فى درجة الحرارة - إمتناع الحيوان عن الأكل .

طرق العدوى :

- ينتقل المرض من الحيوان للإنسان عن طريق التنفس .
- وعن طريق الرذاذ الخارج مع الكحة والعطس .
- يظهر على الإنسان المصاب بمرض السل الأعراض الآتية :
- ضعف عام - هزال شديد - إرتفاع درجة الحرارة - صعوبة فى التنفس - عدم المقدرة على تناول الطعام - خروج دم مع البصاق .

مرض البروسيلا

- يصيب الأغنام والماعز والأبقار والجاموس .

يظهر على الحيوان إذا أصيب بالبروسيلا الأعراض التالية :

- إرتفاع وانخفاض فى درجة الحرارة .
- يسبب إجهاض الاناث الحوامل .
- قلة إنتاج اللبن .
- إتهاب فى الخصية بالنسبة للثور وينتقل الى الأبقار عن طريق التلقيح .

أعراض مرض البروسيلا على الانسان :

- إرتفاع وانخفاض فى درجة الحرارة .
- ألم وضعف فى المفاصل .

ينتقل من الحيوان المريض الى الحيوان السليم :

- أثناء عملية تلقيح الثور للأبقار .
- عن طريق تلوث المياه والغذاء .

ينتقل المرض من الحيوان الى الانسان عن طريق :

- شرب لبن غير مغلى جيدا من حيوان مصاب .
- التنفس او الاحتكاك بالجلد .

وللوقاية منه يجب :

- التخلص من الحيوان المصاب .
- غلى اللبن جيدا .
- طهى اللحم جيدا .
- فحص الحيوانات بواسطة طبيب بيطرى .
- فصل معيشة الإنسان عن معيشة الحيوان .

الجلسة التاسعة عشر

الهدف :

أن تتعرف الفتاة على الأمراض التي تنتقل عن طريق الفيروسات مثل حمى الوادى المتصدع ومرض السعار (داء الكلب) وطرق العلاج والوقاية منها .

الأفكار الأساسية :

- معرفة ماهو الفيروس .
- معرفة مرض حمى الوادى المتصدع وأعراضه وطرق الوقاية منه .
- معرفة مرض السعار وأعراضه وطرق الوقاية منه .

أسئلة الاستفهام :

- مين فيكم سمع عن مرض حمى الوادى المتصدع ؟
- ياترى المرض ده بيصيب مين ؟
- إزاي ينتقل للإنسان ؟
- ماهو علاجه ؟
- مين فيكم سمع عن مرض داء الكلب (السعار) ؟
- ماهى أعراض مرض السعار ؟
- إزاي ينتقل من الحيوان للإنسان ؟
- ماهى طريقة الوقاية منه وعلاجه ؟

أسئلة المناقشة :

- إيه هيه الحاجات اللى نعملها لما حد يصاب بمرض حمى الوادى المتصدع ؟
- ماهى الاعراض اللى بتظهر على الانسان أو الحيوان ؟
- إيه هى طرق الوقاية منه ؟
- إيه هى الحاجة اللى نعملها لما واحد يعضه كلب مصاب بمرض السعار ؟
- إيه هى الاعراض اللى بتظهر على الحيوان لما يصاب بمرض السعار ؟
- إزاي نقى انفسنا من مرض السعار ؟

الاستنتاج :

١ - الفيروس

- لا يرى بالعين العادية ولا يعالج بالمضادات الحيوية .
- وللحماية من الفيروس لابد من اخذ التطعيمات الخاصة بكل مرض .

٢ - حمى الوادى المتصدع

أعراضه :

- حمى .
- فقدان شهية .
- إسهال .
- إفرازات عن طريق الأنف .
- إجهاض الإناث الحيوانات الحوامل .
- ينتقل من الحيوان للإنسان عن طريق الناموس والتنفس .

لوقاية منه :

- لا بد من تحصين الحيوانات بمصل حمى الوادى المتصدع .
- فصل أماكن المعيشة بين الحيوان والإنسان .

٣ - داء الكلب

أعراضه :

- ظهور علامات الجنون والشراسة على الحيوان .
- نزول لعاب بدون توقف .
- إمتناع الحيوان عن الأكل والشرب ويموت خلال ساعات .
- ينتقل المرض للإنسان إذا عضه كلب مصاب بمرض السعار او عن طريق أكل لحوم حيوان مصاب بمرض السعار .

لوقاية منه :

- القضاء على الكلاب المصابة .
- تحصين الكلاب ضد المرض .
- إذا أصيب الإنسان لا بد من الذهاب فوراً الى الوحدة الصحية للعلاج .

أسئلة مراجعة وحدة المشروعات الصغيرة

- إيه هى المشروعات الصغيرة ؟ وإيه فائدتها ؟
- إزاي نستفيد من وقتنا ؟ وإزاي ننظمه ؟
- إيه اللى نفذناه من المشروعات الصغيرة ؟

المراجعة العامة

الفتاة وكيانها :

- ماذا يمكن أن تعمل الفتاة من أجل تحسين وضعها ؟ وتحسين وضع الفتيات عموماً ؟
- ماهى القدرات التى تمتلكها وتساعدنا فى ذلك ؟
- ليه لازم يكون فيه مساواة بين البنت والولد ؟

حقوق المرأة وواجباتها :

- ماهى الحقوق التى يجب أن تتمتع بها الفتاة ؟
- وماهو الواجب عليها ؟

التغذية :

- إيه هى العادات الغذائية السليمة اللى تحمى اجسامنا ؟
- ماهى الوجبة الغذائية المتكاملة ؟

الصحة العامة :

- ماهى طرق الوقاية من الامراض ؟
- كيف نحافظ على صحتنا من الامراض المعدية ؟

الإسعافات الأولية :

- كيف نسعف الحالات الآتية : النزيف - الحروق - الصعق الكهربائى ؟

حقوق الطفل وتنشئته :

- إيه هى الطرق الصحيحة لتعليم الطفل : اللغة - السلوك الصحيح ؟
- إيه هى الحقوق اللى لازم الاسرة والمجتمع تعطيها للطفل ؟

البيئة :

- ماهى البيئة ؟ وكيف تتلوث ؟ وكيف يمكن للانسان ان يساهم فى حماية البيئة من التلوث ؟

المشروعات الصغيرة :

- يعنى إيه المشروعات الصغيرة ؟ وإيه فائدتها ؟



آفاق جديده

توصيات عامة

التوصيات التالية هي إرشادات نابغة من الملاحظات الميدانية التي وردت اثناء تجربة البرنامج والتي قام بها العاملين في الميدان من الهيئات غير الحكومية والجمعيات الأهلية في المحافظات الثلاثة ، وهي غير ملزمة وان كانت توجيهات تساعد عملية التوعية بشكل سليم اذا تم اتباعها .

التوصيات العامة :

- ١ - المتطوعة التي تقوم بادارة الجلسة :-
 - يفضل أن تكون حاصلة على قسط من التعليم بحيث يساعدها على قراءة وإستيعاب الخلفيات العلمية الواردة في البرنامج .
 - يكون لديها مهارات قيادية تساعدها على إدارة الجلسات .
- ٢ - عدد أفراد الفصل :-
 - يفضل أن يتراوح العدد بين ١٥ - ٢٥ في أقصى الحالات حتى يكون متوسط الحضور دائما حوالى ٢٠ .
- ٣ - الفئة المستهدفة :-
 - الفتيات سن ٨ سنوات أو اكثر .

ملحوظة :

يسمح بالحضور لمن يرغب من أفراد المجتمع حسب تقدير القائمين على البرنامج .
- ٤ - مواعيد الجلسات :-
 - يفضل أن تختار الفتيات الوقت المناسب لها لإدارة الجلسات .
- ٥ - مدة الجلسة :-
 - يفضل أن تتراوح بين ساعة وساعة ونصف .
- ٦ - وضع جلوس الفتيات في الجلسة :-
 - يفضل أن يكون الجلوس على شكل نصف دائرة حتى تتمكن المتطوعة من رؤية الجميع واشراكهم في النقاش ، هذا ايضا يمكن المشاركات من رؤية بعضهن البعض والإشتراك في المناقشة .
- ٧ - التحضير قبل إدارة الجلسة :-
 - لضمان نجاح الجلسة يجب :-
 - أ - قراءة واستيعاب الخلفية العلمية جيدا قبل الجلسة .
 - ب - تحضير الجلسة جيدا قبل بدء الجلسة (أى عدم قراءة الجلسة أمام المشاركات) .
 - ج - تحضير وسائل الايضاح ووضعها فى مكان مرئى لمستوى نظر الفتيات وأعلى من رؤوسهن بحيث تكون مرئية بوضوح للجميع .
 - د - تحضير المادة المسموعة على الاشرطة وادارتها فى الوقت المخصص لها .
 - هـ - توزيع وقت الجلسة على خطوات الدرس السابق ذكرها بحيث توفى كل خطوة من الخطوات حقها ونصيبيها من الشرح والمشاركة .

إدارة الجلسة :

يجب على المتطوعة إتباع الخطوات التالية :-

- ١ - ذكر الهدف بلغة مبسطة وواضحة .
- ٢ - مدخل الجلسة يكون شيقا ومحبا للبنات ، بحيث يهيئ الفتيات للدخول فى موضوع الجلسة . يتم التمهيد للدرس من خلال عرض النشاط ، وعلى المتطوعة ان تشرك اكبر عدد من الفتيات فى عمل النشاط فمثلا اذا كانت لعب ادوار يمكن ان يتم الاتفاق مسبقا على ذلك وتعطى المتطوعة فرصة للفتيات قبل الجلسة لتحضير التمثيلية لعرضها أثناء الجلسة على الفتيات .
- ٣ - أسئلة الاستفهام تكون لرصد المعلومات والمفاهيم القبلية عند الفتيات بحيث :-
 - تقوم المتطوعة بالاستماع الى اجابات هذه الاسئلة .
 - توجه الأسئلة بطريقة مفتوحة ولأكبر عدد من الفتيات دون إجبار أى فتاة على الإجابة حتى لا تخرجها .
 - تختار المتطوعة الفتيات اللاتى لديهن استعداد للكلام ، وتشجع باقى الفتيات على إبداء الرأى .
- أ - فى حالة ذكر معلومة او مفهوم خاطيء يتم تأجيل التعرض له وعدم استخدام كلمة « خطأ » فى هذه اللحظة حتى لا تخرج الفتاة فى بداية الجلسة .
 - ولكن تسأل الفتيات على آراء أخرى فى نفس الموضوع .
- ب - وعند ذكر معلومة او مفهوم صحيح تقوم المتطوعة بتثبيتها عن طريق طلب الفتيات التعليق على هذه المعلومة الصحيحة .
- ٤ - أسئلة المناقشة :-
 - يتم فيها تثبيت المعلومات الصحيحة وتصحيح المعلومات الخاطئة وذلك عن طريق إستمرار الحوار والمناقشة بين الفتيات بحيث ترد الفتيات على بعضهم البعض .
- ٥ - الاستنتاج :-
 - تقوم القائدة بسؤال الفتيات عن الأفكار الأساسية التى استوعبتها او فهمتها ، أى أن الاستنتاج يتم من قبل الفتيات وليس المتطوعة .

ملاحظات :

- ١- الملصقات :
 - يختلف توقيت عرض الملصقات حسب الجلسات ولكن بشكل عام فانه يجب :-
 - تفسير رموز الصورة بالتفصيل شاملا معنى كل رمز .
 - يتم قراءة الجمل المكتوبة على الصورة ومناقشة المحتوى .
- ٢- النماذج العملية :
 - بعض الجلسات تقترح نماذج عملية يتم عملها بعد الإستنتاج مثل الشبشب ، الكبة السلك ، الوجبة ، الخ .
- ٣- النشاط الإضافى :
 - يمكن طلب نشاط إضافى من الفتيات مثل رسم صورة تعبر عن الموضوع وتوضيحه ولعب أدوار لتثبيت الأفكار الأساسية التى تم عرضها .

الإستثمارات :

الإستثمارات فى هذا الجزء الغرض منها متابعة سير الجلسات فى البرنامج وهى ثلاثة استثمارات :

- ١- إستمارة المتابعة التى يجب على المتطوعة أن تستخدمها لتسجيل الوحدات والجلسات التى تمت وقامت بإدارتها وعدد الفتيات الحاضرات .
- ٢- إستمارة الملاحظة التى يستخدمها المشرف على الجلسات لتحسين أداء البرنامج والتدريب .
- ٣- إستمارة المقابلة : لأخذ رأى المتطوعة فى البرنامج .

المعلومات المأخوذة من هذه الاستثمارات تكون مفيدة اذا استخدمت فهى تستخدم فى :-

- ١ - التخطيط لاحتياجات البرنامج المستقبلية .
- ٢ - تحضير برنامج تدريب للمتطوعات .
- ٣ - تحضير برنامج إعادة تدريب لتقوية مناطق الضعف .
- ٤ - تقييم أداء المتطوعات .
- ٥ - تقييم اذا كانت الأهداف قد حققت .

استمارة متابعة البرنامج

إسم الهيئة :

المحافظة :

المركز :

القرية :

مقر إدارة الجلسة :

نوع النشاط المرافق للبرنامج :

- مدرسة
- فصول محو أمية
- مشغل
- نادى نسائي
- غيره (حدد)
- لا يوجد

إسم الجلسة	إسم الوحدة	عمر الفتيات		عدد الفتيات	إسم المتطوعة	التاريخ
		أصغرهن	أكبرهن			

إستمارة الملاحظة

..... الملاحظ :

..... التاريخ :

..... إسم القرية :

..... إسم المتطوعة :

..... درجة التعليم :

أُمى

تعليم بسيط

تقرأ وتكتب بطلاقة

مؤهل (إعدادى أو أعلى)

..... عدد المشاركات :

..... سنن المشاركات : أكبرهن أصغرهن

..... عنوان الوحدة :

..... عنوان الجلسة :

..... وقت ابتداء الجلسة :

..... وقت انتهاء الجلسة :

- ١٠ - هل كانت المشاركات جالسات فى نصف دائرة ؟ لا نعم
- ١١ - هل كانت الملصقات بالدرس معروضة فى مكان واضح فى الغرفة ؟ لا نعم غير وارد
- ١٢ - هل تم استعمال شرائط الكاسيت فى الدرس ؟ لا نعم غير وارد
- فى الوقت المناسب ؟ لا نعم غير وارد
- هل كانت واضحة ؟ لا نعم غير وارد

خطوات الدرس :

١٣ - الهدف :

- هل ذكر الهدف ؟

- هل كان واضحاً ؟

لا نعم

لا نعم

١٤ - المعلومات القبلية :

- هل تم رصد المعلومات القبلية ؟

- طريقة ادارة الجلسة ؟

لا نعم

نقاش تلقين

١٥ - عرض المفاهيم الأساسية :

- هل تم عرض المفاهيم الأساسية ؟

- هل كانت واضحة ؟

- هل كانت صحيحة ؟

- هل كانت كاملة ؟

لا جزئياً نعم

لا جزئياً نعم

لا جزئياً نعم

لا جزئياً نعم

- هل كانت شيقة ؟ لا جزئياً نعم
- هل كانت واقعية ومستمدة من حياتهم؟ لا جزئياً نعم

١٦ - أسئلة المناقشة :

- هل طرحت أسئلة مناقشة ؟ لا جزئياً نعم
- هل صححت معلومات خاطئة ؟ لا جزئياً نعم
- هل تم تثبيت معلومات صحيحة ؟ لا جزئياً نعم
- هل اشتركت فيها الفتيات ؟ لا جزئياً نعم
- ١٧ - هل سئل الدارسين عما تعلّموه من الجلسة ؟ لا نعم

النتائج :

١٨ - الدارسين إستوعبوا الأفكار الأساسية

كلها بعضها لم يتم السؤال عنها

١٩ - الأداء العام للمتطوعة : (إختار إجابة واحدة)

متميز فوق المتوسط متوسط دون المستوى

٢٠ - المتطوعة : (إختار إجابة واحدة)

يمكنها إدارة الأنشطة بحاجة الى متابعة

بحاجة الى إعادة تدريب بحاجة الى تدريب تام

إستثمار مشاركة الدارسين

تعليمات : عدى الدارسين المشاركين (إما بالمشاركة الفعلية أو بالإنتباه والإنصات للجلسة) خلال لحظة زمنية محددة أثناء اجراء الجلسة .

قومى بعدّ الدارسين (غير مهتمين ، نائمين ، يتحدثون مع آخرين) فى نفس اللحظة وايضا قومى بعدّ الدارسين فى الغرفة فى تلك اللحظة .

الاستنتاج ومراجعة المفاهيم الأساسية	مناقشة العرض		المعلومات السابقة	البند
	٢	١		
				عدد الدارسين المشاركين
				عدد الدارسين غير المشاركين
				مجموع عدد الدارسين

ملحوظة : يمكن أخذ ملاحظتين إذا سمحت مدة العرض والمناقشة .

إستمارة مقابلة

..... الملاحظ :

..... التاريخ :

..... إسم القرية :

..... إسم المتطوعة :

..... عنوان الوحدة :

..... عنوان الجلسة :

ماهو تقدير المتطوعة فى الآتى :

١ - موضوع الوحدة :

..... لا جزئياً نعم

أ - شيق بالنسبة للدارسين .

..... لا جزئياً نعم

ب - مناسب لسنّ الدارسين .

..... لا جزئياً نعم

ج - مرتبط باحتياجاتهم اليومية .

..... ملاحظات :

٢ - الوسائل السمعية والبصرية (الملصقات والشرائط) .

..... لا جزئياً نعم

أ - الفكرة واضحة .

..... لا جزئياً نعم

ب - واقعية ومستمدة من الواقع .

..... ملاحظات :

٣ - الدليل :

..... لا جزئياً نعم

أ - واضح .

..... لا جزئياً نعم

ب - بسيط وسهل الاستخدام .

..... لا جزئياً نعم

ج - يوفر معلومات كافية لإدارة الجلسات .

..... لا جزئياً نعم

د - يوفر إرشادات كافية عن كيفية إدارة الجلسات .

..... ملاحظات :

٤ - التدريب :

- أ - هل تم تدريبك على كيفية إدارة الجلسة ؟
ب - هل تم تدريبك بدرجة كافية فى إدارة الجلسات ؟

ملاحظات :

.....

٥ - المتوقعة ترى ان الجلسة :

- ممتازة .
 فوق المتوسط .
 متوسط .
 دون المتوسط .

٦ - إقتراحات لتحسين هذه الوحدة :

.....

٧ - إقتراح مواضيع أخرى :

.....

خطة التدريب

عدد الدورات التدريبية :

يجب ألا تقل عن ثلاثة دورات تدريبية .

مدة كل دورة :

أسبوع حتى يتم التعرف على المادة وتتاح فرصة لكل المشاركين للتدريب على عرض الجلسات .

الفترة بين كل دورة :

يجب ألا تزيد عن ٣ أشهر بحيث تنتهي المتطوعات من عرض كل الجلسات التي تم التدريب عليها .

عدد المشاركات :

في كل دورة يفضل أن يتراوح بين ١٥ - ٢٠ .

طريقة سير التدريب :

يكون العمل من خلال مجموعات صغيرة :

- ١- لدراسة المعلومات والمفاهيم الواردة في كل وحدة واستخلاص الأفكار الأساسية .
- ٢- لمراجعة الجلسات واستيعابها كمجموعة وبذلك تقوم كل متطوعة بعرض جلسة ويتم مناقشة العرض وتقترح المتطوعات بعض النقاط لتحسين الأداء .

الدورة الأولى :

تقسم الى ٣ أجزاء رئيسية :-

الجزء الأول :

عرض لأجزاء البرنامج ، مقدمة عامه بها كل عناصر البرنامج من : الدليل، الملصقات، الأشرطة، الإستمارات... الخ .

الجزء الثاني :

يتم التركيز على ادارة جلسات النقاش ويتم التدريب على ذلك بعرض جلسات الفتاة وكيانها والفتاة حقوقها وواجباتها. تقوم المدربة في البداية بعرض نموذج من الجلسات ثم توزع الأدوار على كل المتطوعات بحيث تقدم كل متطوعة جلسة بمفردها من هاتين الوجدتين .

أثناء العرض تقسم المتطوعات الى :

- ١ - القائمة بإدارة الجلسة .
 - ٢ - (٢-٤) متطوعة لملاحظة ادارة الجلسة وملء استمارة المتابعة واستمارة الملاحظة
 - ٣ - البقية تمثل الفصل .
- في نهاية كل جلسة يتم عرض مالملاحظ من خلال استمارات الملاحظة وتناقش النقاط المقترحة على طريقة سير الجلسة من ذكر الهدف، الافكار الأساسية الخ .

الجزء الثالث :

- تتعرف المتطوعات على الأفكار الأساسية من وحدة التغذية مع عرض بعض الجلسات .
- تتعرف المتطوعات على الأفكار الأساسية من وحدة الصحة مع عرض بعض الجلسات .
- تتعرف المتطوعات على الأفكار الأساسية من وحدة الإسعافات الأولية مع عرض بعض الجلسات .
- فى نهاية هذه الدورة ثم مراجعة عامة لأجزاء هذه الدورة .

الدورة الثانية :

- تكون بعد ثلاثة أشهر وتدوم أسبوع فى بدايتها تقوم المتطوعات بتقرير إدارة الجزء الأول فى الميدان ما يسمح بالتركيز على النقاط التى تحتاج الى إعادة تدريب ، إعادة التدريب يتم مراعاتها اثناء عرض الوحدات الجديدة فى هذه الدورة .
- خلال الدورة يتم التعرف على الأفكار الأساسية من وحدة حقوق وتنشئة الطفل مع عرض بعض الجلسات .

- تتعرف المتطوعات على الأفكار الأساسية من وحدة البيئة مع عرض بعض الجلسات .
- تتعرف المتطوعات على الأفكار الأساسية من وحدة المشروعات مع عرض بعض الجلسات .
- فى نهاية هذه الدورة يتم مراجعة عامة لأجزاء هذه الدورة .

الدورة الثالثة :

- تكون بعد الدورة الثانية بثلاثة أشهر وتدوم أسبوع ، يتم فى بدايتها سماع تقرير المتطوعات عن إدارة الجزء الثانى فى الميدان واحتياجاتهم لأى إعادة تدريب ثم يتم التعرف على الأفكار الأساسية من وحدات الصحة الإيجابية :

- تتعرف المتطوعات على الأفكار الأساسية من وحدة المراهقة مع عرض بعض الجلسات .
- تتعرف المتطوعات على الأفكار الأساسية من وحدة العنف مع عرض بعض الجلسات .
- تتعرف المتطوعات على الأفكار الأساسية من وحدة الزواج مع عرض بعض الجلسات .
- تتعرف المتطوعات على الأفكار الأساسية من وحدة الحمل والأمومة مع عرض بعض الجلسات .
- تتعرف المتطوعات على الأفكار الأساسية من وحدة تنظيم الأسرة مع عرض بعض الجلسات .
- تتعرف المتطوعات على الأفكار الأساسية من وحدة الأمراض التناسلية والأمراض الخطيرة مع عرض بعض الجلسات .

- فى نهاية هذه الدورة يتم مراجعة عامة لأجزاء هذه الدورة .
- من المقترح أن تقوم المدرسة الأساسية بعمل إختبار بغرض المراجعة العامه للمتطوعات لرصد مدى تمكنهم من المادة المقدمه فى البرنامج .

- يترك ترتيب الدورات التدريبية الثانية والثالثة حسب إحتياجات كل مجتمع أى يمكن تدريس الدورة الثالثة قبل الثانية والعكس .



مركز التنمية والنشاطات السكانية (سيديا) . آفاق جديدة .



