

2020-2021

التربية الأخلاقية

التَّزْبِيَةُ الْأَخْلَاقِيَّةُ

دليل المعلم
الصفُّ السادس

المجلد الأول

الطبعة الثالثة

1441 - 1442 هـ / 2020 - 2021 م

مركز اتصال وزارة التربية والتعليم
اقتراح - استفسار - شكوى



80051115



04-2176855



www.moe.gov.ae



ccc.moe@moe.gov.ae



صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان
رئيس دولة الإمارات العربيّة المتّحدة، حفظه الله

”يجب التزوّد بالعلوم الحديثة والمعارف الواسعة والإقبال عليها بروح عالية
ورغبة صادقة، حتى تتمكّن دولة الإمارات خلال الألفيّة الثالثة من تحقيق نقلة
حضاريّة واسعة.“

من أقوال صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان

التربية الأخلاقية

تطوير الأفراد نحو المواطنة العالمية بتشجيعهم على المشاركة وتنويرهم وتمكينهم

«إن أفضل استثمار للمال هو استثماره في خلق أجيال من المتعلمين والمثقفين.“... ”يا شباب دولة الإمارات وشباباتها، المستقبل لكم، وأنتم من سيحدد معالمه.“

الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان - رحمه الله -

«الأخلاق صمام أمان الأمم وروح القانون وأساس التقدم، ودونها لا أمن ولا استقرار ولا استدامة“

صاحب السموّ الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان - حفظه الله -

«المستقبل ينتمي إلى من يمكنه تصوره وتصميمه وتحقيقه. إنه ليس شيئاً تنتظره، بل تخلقه.“

صاحب السموّ الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم - رعاه الله -

«يواجه أبنائنا تحديات كبيرة، ومن مسؤوليتنا إعدادهم لمواجهةها وحمايتهم. لا ينبغي أن نبقى في موقع المتفرّج، بل علينا أن نسابق الضوء، وليس الريح فقط، لضمان أن نزود أجيالنا المستقبلية بالمقومات اللازمة لتحقيق المزيد من الإنجازات والتقدم.“

صاحب السموّ الشيخ محمد بن زايد آل نهيان - رعاه الله -

التربية الأخلاقية

يهدف برنامج التربية الأخلاقية إلى ترسيخ القيم الأخلاقية المشتركة عالميًا في نفوس الطلبة، مما يمكنهم من التفاعل والتواصل مع فئات ثقافية واجتماعية مختلفة وأفراد ذوي أفكار ووجهات نظر مختلفة ومتباينة، هذه القيم ترمي أيضًا إلى تمكينهم من أن يصبحوا مواطنين محليين وعالميين فاعلين ومسؤولين، وهي تتيح لهم اكتساب خصال التفاهم المتبادل واحترام الاختلاف والتعاطف التي تؤدي إلى إثراء المجتمع في تماسكه وازدهاره، من خلال الحوار والتفاعل، تُتاح الفرص أمام الطلبة لاستكشاف مختلف وجهات النظر العالمية، ومناقشة افتراضات الغير ومواقفه، واكتساب المعارف والمهارات والسلوكيات اللازمة لممارسة التفكير الأخلاقي والتفكير الناقد، واتخاذ قرارات أخلاقية مستنيرة والتصرف انطلاقًا منها لما فيه مصلحة المجتمع.



القيم التي يرسخها برنامج التربية الأخلاقية

محاور التعلم الرئيسية

يشمل برنامج التربية الأخلاقية أربعة محاور تعلم رئيسية (انظر أدناه). وقد تم بناء كل محور حول سلسلة من نواتج التعلم.

التربية الأخلاقية

الشخصية والأخلاق (CM)

تدريس القيم الأخلاقية العالمية، مثل الإنصاف والاهتمام والصدق والمرونة والتسامح والاحترام.

الفرد والمجتمع (IC)

تنمية التفكير الأخلاقي لدى الأفراد كأعضاء فاعلين في أسرهم ومحيطهم الاجتماعي والمجتمع الأوسع.

الدراسات المدنية (CIS)

التركيز على التاريخ الإماراتي والتجارة والسفر والحوكمة في الإمارات فضلاً عن مبدأ المواطنة العالمية.

الدراسات الثقافية (CUS)

التركيز على اعزاز التراث الإماراتي المحلي وأهمية الحفاظ على الثقافة.

الإلهام



تعد شجرة الغاف جزء أساسي وملهم من النظام البيئي لمنطقتنا

توفر شجرة الغاف بيئة آمنة للعديد من الحيوانات وهي مصدر لموارد قيمة للنباتات والبشر. كما وأنها مهمة للغاية لدرجة أنه في حال اختفائها قد تنقرض جميع الأحياء الأخرى التي تعيش في نظامها البيئي. سيعتمد جناح الاستدامة في إكسبو 2020 على هذه الفكرة ليركز على ترابط صحة البشرية مع كوكب الأرض.

المهارات الأساسية

ينهج برنامج التربية الاخلاقية نهجًا شاملاً في التعليم والتعلم، فهو يركز على تثقيف العقل (المجال المعرفي - المعرفة) والقلب (المجال العاطفي - الشعور) واليد (المجال العملي - العمل)، بحيث يكتسب الطلبة مجموعة من المهارات المناسبة للاندماج بشكل كامل في عالم سريع التغير.



المشاوره

الإبداع

التعامل مع المسائل المعقدة

الاهتمام

العمل الجماعي

البحث



حب الاستطلاع

حل المشكلات

التعاطف

التكيف

التعاون

ضبط النفس

التواصل

العمل الفردي

المشاركة

التأمل الناقد

التفكير الناقد

المبادرة بالفعل

التفكير الأخلاقي

المرونة

الاستقلالية

الخيال

تعدد وجهات النظر

الاستقصاء

التضامن

صنع القرار

الاحترام

مناهضة التمييز

الإصغاء الإيجابي



القيم

القيم ركن أساسي في برنامج التربية الأخلاقية، وهي ضرورية لضبط النفس لدى الفرد، وتشكل معايير شخصية يسترشد بها الفرد في أفكاره وتصرفاته، ويتميز هذا المنهج بتركيزه على القيم، مستهدفًا دعم الطلبة في تحديد أهدافهم الشخصية ودوافعهم من وراء هذه الأهداف و تسلّط التربية الأخلاقية الضوء على العديد من المسائل متعددة الأوجه، منها الصحة النفسية وتوزيع المصادر والتجارة، ويمكن برنامج التربية الأخلاقية المعلمين والمتعلمين على السواء من استكشاف الآثار الأخلاقية الكامنة وراء القضايا المعقدة والمشاركة فيها كأفراد فاعلين في المجتمع المحلي والمجتمع الدولي.

يهدف منهج التربية الأخلاقية، إلى تعزيز الالتزام بقيم العدالة الاجتماعية وحقوق الإنسان، والحفاظ على البيئة والتعاطف واحترام التنوع والتضامن العالمي، وقد بُنيت الدروس والمقاربات التربوية على مبادئ التضامن والمساواة والاندماج، وهي توفر عملية تعليمية قائمة على غرس القيم الشخصية وتوجيهها. إنّ الهدف من منهج التربية الأخلاقية ليس تحديدًا "تعليم" هذه القيم الأساسية، بل توفير إطار يُمكن مناقشة هذه الأفكار فيه.

التعليم والتعلم - مقارنة تربوية

تلعب المنهجيات التشاركية دورًا كبيرًا في تشجيع الطلبة على أن يكونوا متعلمين مبادرين ومستقلين، ويتم التركيز على استخدام طرائق غير تلقينية تعتمد الدمج والنقاش في مقارنة عملية التعليم والتعلم داخل الصف، ويُتاح أمام الطلبة وقت لمناقشات مفتوحة، ومحادثات موجّهة، وأنشطة تصنيفية، وطرح مسائل فلسفية، إضافة إلى مجال للتأمل، كما أنهم يزوّدون بسياقات من عالم الواقع كمحفّزات للاستقصاء، وتهدف هذه المنهجيات إلى تشجيع الطلبة على خوض عملية توعوية والتفكير الناقد، من شأنها أن تسمح لهم بممارسة مبادئ التفكير الأخلاقي في حياتهم اليومية.

المشاريع العملية

في صفوف المرحلة العليا، يتم تشجيع الطلبة وتمكينهم من القيام بمشاريع عملية، يتناولون فيها بفاعلية قضية أو موضوعًا أثّر في الصفّ، متخطّين حدود الكتب والمصادر المتعلقة، كما تعزّز هذه المشاريع التعلم النشط والتعاوني واكتساب المهارات وتنميتها، وهي جزء من مجال "الفعل" الذي يتمحور حول تطوير المهارات.

المصادر التعليمية لمنهج التربية الأخلاقية

من أجل تدريس منهج التربية الأخلاقية، وُضعت مجموعة من المصادر لدعم تعليم كافة المتعلمين وتعلمهم:



دليل المعلم

يسلط الضوء على الجوانب الرئيسية من الدروس، ويقدم اقتراحات للأسئلة والأنشطة الصفية وتوجيهات محددة بشأن كل من الدروس في الصف، كما يتضمن اقتراحات للتعليم المتميز والتقويم من أجل التعلم.



كتاب الطالب

كتاب مخصص للطلبة يحتوي على مجموعة من الرسوم التوضيحية، والصور والنصوص، والأنشطة تهدف إلى إشراك الطلبة ودعمهم في عملية التعلم.



المصادر الرقمية

تُتاح للمشاركين - حسب ما هو متوفر - فرص استخدام التكنولوجيات الرقمية، مثل الكتب الإلكترونية والمواد الرقمية، بهدف دعم وتوسيع نطاق تعلمهم لجوانب التربية الأخلاقية من خلال كل وحدة من وحدات المنهج.



دليل لأولياء الأمور

لكل من وحدات البرنامج دليل مختصر لأولياء الأمور يحدد العناصر الأساسية للوحدة ويورد اقتراحات تتيح لهم فرصاً لمشاركة أبنائهم في البرنامج.

يتألف كلٌّ من هذه المصادر من جزأين

غلاف كتاب منهج التربية الأخلاقية، وما ترمز إليه. تصميم يعكس مفاهيم الثقافة المحلية والمجتمع المعاصر والمواطنة العالمية.

تصميم الغلاف مستوحى من رسمة الزهرة ذات البتلات الخمس المنتشرة في أنحاء جامع الشيخ زايد في أبوظبي.

الدوائر المتقاطعة عنصر أساسي في هذا التصميم، وهي ترمز إلى الاتحاد والارتباط الوثيق، بين الأفراد والمجتمع على الصعيدين المحلي والوطني.

يمثل التداخل بين الدوائر مستوى تعقد العلاقات في عالم مترابط.

في الوسط ثمة نجم؛ مصمم من دوائر لامتناهية، يمثل البوصلة الأخلاقية التي ينبغي أن نطمح جميعًا إلى اتباعها، وفي الوقت نفسه، يمثل النجم الفرد وسط بنية أكثر تعقيدًا التي هي المجتمع.

مع الانتقال من صف إلى صف، يزداد عدد الدوائر ليرمز إلى ازدياد العلاقات التي تربط الطلبة بمجتمعهم المعاصر والمجتمعات العالمية مع تطور مستواهم الفكري.

أما تدرج الألوان، فيصور نمط العيش المعقد في القرن الحادي والعشرين.

تختلف أحجام الكتب وتصميم أغلفتها. فنرى النمط الدائري المستوحى من المسجد يتطور إلى تصميم يعكس التعقيد الذي ينمو فيه كل طالب مع التقدم في العمر، وهو تصميم يتجلى فيه كذلك مفهوم التداخل بين الأفكار الذي يؤثر في السلوك الأخلاقي للفرد.



مستوحى من جامع الشيخ زايد الكبير، أبوظبي

جدول المحتويات

الوحدة الافتتاحية

التعاطف وتحمُّل

المسؤولية



- | | | |
|---|-----------------------------|-------|
| 1 | الاحترام أساس حُسن المعاملة | ص. 3 |
| 2 | الإحسان والعطف والكرم | ص. 11 |
| 3 | إحترام وجهات نظر الآخرين | ص. 17 |
| 4 | بناء علاقات إيجابية | ص. 23 |
| 5 | تحمل المسؤولية وتقدير الذات | ص. 29 |
| 6 | التزم بمساعدة الآخرين | ص. 37 |

الوحدة 1

المساواة، والعدالة كإنصاف



1 أوجه المساواة بين الناس ص. 45

2 كيف يكون الإنصاف في التوزيع؟ ص. 53

3 العدالة التوزيعية ص. 61

4 معايير العدالة التوزيعية ص. 69

5 كيفية التوزيع العادل للمنافع ص. 77

الوحدة 2

الصحة البدنية والنظام الغذائي



1 إلى أي مدى تتمتع بنمط حياة صحي؟ ص. 87

2 الصحة وتحدياتها ص. 93

3 العقبات أمام الصحة الجيدة والحصول على مساعدة ص. 99

4 أنواع الأمراض ص. 105

5 الوقاية من الأمراض ص. 113

الوحدة 3

كيف نمث دولة الإمارات العربية المتحدة لتصبح مجتمعًا متنوعًا شموليًا بشكله الحالي



1 المتاحف في دولة الإمارات العربية المتحدة ص. 121

2 التغير الثقافي ص. 127

3 المعارضات في المتاحف ص. 133

4 إعداد المعارض ص. 139

5 يوم افتتاح المتحف ص. 145

الوحدة 4

الاحترام والتسامح في مجتمع متنوع الثقافات



1 التسامح وعلاقته بالتنوع ص. 153

2 كيف يتجلى التسامح في المجتمع؟ ص. 159

3 استكشاف ثقافتنا ومواقفنا ص. 165

4 إدراك الأحكام المسبقة في المجتمع ص. 171

5 مقارنة المدرسة للتنوع الثقافي ص. 177

الوحدة 5

الصحة النفسية

التربية الخاصة

التميز: الفرد والمجتمع

الوحدة 5:
الصحة النفسية (IC12)

لماذا من المهم الاهتمام بالصحة النفسية؟
كيف يمكنك أن تتأكد من أنك الآن بخير؟ ما يعني أن يتفكر ذلك هناك
بالمسألة النفسية؟
ما يمكن المساعدة المتاحة للأشخاص الذين يعانون من مشاكل ذات صلة
بالصحة النفسية
كم، مكان أو إشارات خطية الخطأ فإين على الخطأ مع المشاكل
المنظمة الخاصة بالصحة النفسية؟
كيفية يمكن أن يساعد تعزيز القدرة على التفكير في مشكلة الصحة النفسية؟

الصحة النفسية

1. فهم الصحة النفسية والصحة النفسية
2. التعرف على المشاكل النفسية
3. التعرف على المشاكل النفسية
4. التعرف على المشاكل النفسية
5. التعرف على المشاكل النفسية

؟
لماذا يجب التفكير مع الآخرين في الصحة النفسية؟
بمسألة على الأقل تساهم في ذلك

نواحي التعلم - الوحدة الخامسة

1. إقرار أن هناك من كل من الصحة النفسية والصحة النفسية
2. إقرار أن هناك من كل من الصحة النفسية والصحة النفسية
3. التعرف على المشاكل النفسية والصحة النفسية
4. التعرف على المشاكل النفسية والصحة النفسية
5. التعرف على المشاكل النفسية والصحة النفسية

المسؤولية

لقد وصفت مسؤول مسؤولية تدور حول جميع جوانب الوحدة على مدى الوحدة بأكملها،
التي تشمل مفهوم السؤال المسؤول.

وصف الوحدة

تدرس هذه الوحدة على مدى خمسة فصول لفهم دور
الإدارة من السؤال المسؤول.

1 الصحة النفسية والمرض النفسي ص. 185

2 أسباب التدهور النفسي وتأثيره في الفرد ص. 191

3 آراء حول الصحة النفسية ص. 197

4 طلب المساعدة ص. 203

5 نمط الحياة الصحي والصحة النفسية ص. 209

المساواة، والعدالة كإنصاف

الدرس 1	أوجه المساواة بين الناس
الدرس 2	كيف يكون الإنصاف في التوزيع؟
الدرس 3	العدالة التوزيعية
الدرس 4	معايير العدالة التوزيعية
الدرس 5	قيمة التوزيع العادل للمنافع



كيف نلتزم العدالة التوزيعية في حياتنا اليومية وعلى مستوى المجتمع؟

المحور: الشخصية والأخلاق

الوحدة 1:

(CM11) المساواة والعدل كإنصافٍ

هدف الوحدة

تركز الوحدة على العدالة على مستوى المجموعات الصغيرة والكبيرة في معاملة الآخرين بعدل وإنصاف في المدرسة أو الأسرة أو المجتمع، وتركز على العدالة التوزيعية.

وصف الوحدة

تنوّع مفاهيم الوحدة على خمسة دروس مبنية لتجيب عن السؤال المحوري.

السؤال المحوري

هو السؤال الذي تتمحور حوله كل الدروس، والذي على الطلبة التفكير فيه طوال تعلم الوحدة واستيعاب المفهوم المستهدف في هذا السؤال.

أسئلة الاستكشاف

تقدّم هذه الأسئلة إطلالة على المفاهيم التي سيتعلّمها الطلبة في دروس الوحدة.

كيف يمكن تحقيق المساواة بين الناس؟

ما الرابط بين المساواة ومعاملة الآخرين بإنصافٍ وعدلٍ؟

هل هناك إنصافٌ في توزيع الموارد والثروات؟

كيف يمكننا كمجتمع تحقيق العدالة التوزيعية من خلال ما تعلّمناه؟



نواتج التعلّم - الوحدة الأولى

CM11 - المساواة والعدالة كإنصاف

1. وصف بعض المشكلات التي يمكن أن تنشأ عند دراسة قضية المساواة (مثل التباين بين تكافؤ الفرص وتكافؤ النواتج).
2. توضيح أن العدالة التوزيعية تعني بتوزيع الموارد المحدودة، كالثروة أو العمل أو المناصب، بشكل منصف ضمن مجموعة أو ضمن المجتمع الأوسع.
3. إدراك أهميّة ما هو منصف والطبيعة غير القطعية لتحديد لذلك.
4. إظهار الالتزام الشخصي بضمان التوزيع العادل أو المنصف للموارد المحدودة (بدايةً على الزملاء في الصف وأفراد الأسرة والأصدقاء).

الدرس 1

أوجه
المساواة بين
الناس

ناتج التعلم

وصف بعض المشكلات التي يمكن أن تنشأ عند دراسة قضية المساواة (مثال التباين بين تكافؤ الفرص وتكافؤ النواتج).

45

هدف الدرس

يهدف الدرس إلى استكشاف ماهية الأخلاق، والعلاقات بين الناس، وطريقة تصريفهم، كما يقدم فكرة المساواة، أوجه المساواة/عدم المساواة، الاختلافات في مواقف الفرد (بحسب الإمكانات، أو الشخصية، أو العائلة) وتأثيرها في التعامل مع الآخرين.

ناتج التعلم:

- وصف بعض المشكلات التي يمكن أن تنشأ عند دراسة قضية المساواة (مثال التباين بين تكافؤ الفرص وتكافؤ النواتج).

المواد المطلوبة

ملصقات ملونة وجدول المعرفة

معاملة الآخرين جميعًا معاملةً مماثلةً من دون تعصب أو كراهية أو تمييز عنصري أو تفرقة على أساس اللون أو الجنس أو الدين أو الطائفة أو العرق.	المساواة
العدل، إعطاء كل ذي حق حقه.	الإنصاف
قاعدة اجتماعية أساسية لاستمرار حياة البشر بعضهم مع بعض، أساسه الإنصاف والمساواة والتوازن وعدم التعدي وحماية المصالح الخاصة والعامة.	العدل

النشاط التمهيدي 1: (5 دقائق)

يقوم الطلبة بملء جدول المعرفة على دفعتين: الأولى في النشاط التمهيدي والثانية في النشاط الختامي أي خلاصة للدرس.

المفردات

المساواة

الإنصاف

العدل

1 شارك في نشاط استراتيجيّة العصف الذهني حول مفهوم المساواة في المجتمع. اكتب على بطاقةٍ لاصقةٍ ملاحظتين عمّا تعرفه عن المساواة والعدل وعلى بطاقةٍ أخرى ملاحظتين عمّا تتوقع أن تتعلّمه، وعلقهما في القائمتين الأولى والثانية من جدول المعرفة :



النشاط 2: (10 دقائق)

- يقرأ الطلبة القصة.

يقسم المعلم الطلبة إلى مجموعات ويطلب من كل مجموعة أن تجيب عن السؤالين، ويترك المناقشات تدور داخل المجموعات حول مدى إنصاف القاضي القرد القطتين.

أ- يترك المعلم الطلبة يجيبون بحرية (مثلاً، يوصف الطالب ما حصل ويذكر أن القاضي القرد لم يكن عادلاً بالنسبة إلى القطتين، فهو لم يحقق المساواة بينهما واستولى على قطعة الجبن بالحيلة رغم أن القطتين هما من وجدتاها. خدع القرد القطتين اللتين لم تتفقا على حل عادل للنزاع بينهما فلجأتا إلى طرف ثالث عمل وفق مصالحه الخاصة وأطعماه من دون اعتبار لهما...).

ب- يقترح الطلبة مجموعة من الحلول منها: على القطتين التوافق على تقاسم قطعة الجبن، وإن حصلت إحداها على القسم الأكبر بقليل ففي المرة المقبلة تأخذ الحصة الأقل.

تعيد المجموعات كتابة القصة بما يضمن تحقق العدل للقطتين.

التعليم المتميز:

للمبتدئين: خلال وقت القصة، يقرأون الأسئلة معاً ويجيبون عنها مشافهةً كفريق. كما يمكن للطلبة رسم إجاباتهم عند كتابة مجريات جديدة يتعاونون في كتابة السياق العام للأحداث.

للمتقدمين: خلال وقت القصة، يحاولون إعطاء أسباب أو معايير ليكون القاضي منصفاً أو غير منصف. خلال الكتابة يعدلون مسار القصة بطريقة تبرز التوافق بين القطتين على معايير واضحة وعادلة للتقسيم.

2

ما أفضل الطرائق لحل النزاع؟ ماذا لو لم نتحقق المساواة؟ اقرأ قصة "القرذ والميزان" ثم أجب عن الأسئلة.

يخكى أنه في قديم الزمان عاشت قطتان معا رطبت بينهما صداقة مبنية وكانتا تنتزها في معا وتشتري في البخت عن الطعام.

كان اسم القطعة الأولى فلة واسم الثانية باسمينة. وذات يوم أقابت القطتان ونظرتا من النافذة لتجدتا أن الثلج قد غطى كل شيء، فشعرتا بالبرد من حولهما وحررتا لألتهما تعرقان أن البخت عن الطعام في هذا الجو صعب جداً. وجبن اشتد الجوع فترتا الخروج والبخت عن الطعام، فالجوع لا يزحم. فخرجتا وأخذتا تذاوران في الشوارع تبحثان عن شيء يؤكل، وفجأة وجدت فلة قطعة من الجبن أمامهما، فحملتها باسمينة وعادتا إلى المنزل مسرعتين. وفي المنزل قالت باسمينة: "سأكل القطعة، فأنا حملتها وأنا جائعة جداً"، فصاحت فلة مغتضة: "وأنا لي حق فيها، فأنا التي وجدتها وأنا أيضاً جائعة"، واختلفت الصديقتان وتعالى صراخهما، فسمع قرذ كان يمشي في الشارع صراخهما ودخل لينظر ما الذي يجري.

وجبن قضت عليه القطتان فضتتهما تصحهما القرذ بالذهاب إلى القاضي الذي يقبض عند شجرة التين الكبيرة، ثم هرع مشرعاً إلى الشجرة وارتنى زعي الفضاة وجلس خلف الطاولة منتظراً وصول القطتين مع قطعة الجبن. جاءت القطتان تخملان قطعة الجبن ليحكم القاضي بينهما، فقالت فلة: "أنا وجدت القطعة"، فاعتزست باسمينة وقالت: "وأنا حملتها إلى المنزل"، ثم قالتا معا: "فاحكم بيننا أيها القاضي العادل". أخضر القرذ ميزاناً وسكناً وقسم قطعة الجبن إلى قطعتين غير متساويتين ثم وضع كل قطعة في كفة، وجبن رفع الميزان رجحت كفة القطعة الكبرى، فهز القرذ رأسه وقال: "هذا ليس عدلاً، فالقطعتان يجب أن تكونا متساويتين تماماً" وقسم قطعة من القطعة الكبيرة وأعادها إلى الميزان مجدداً، وجبن رفع الميزان من جديد رجحت الكفة الأخرى، وبسرعة تناول القرذ القطعة الأخرى وقسم منها قطعة وهو يقول: "هذا ليس عدلاً، فالقطعتان يجب أن تكونا متساويتين تماماً" ... وظل القرذ يأكل من هذه القطعة مرّة ومن الأخرى مرّة وهو يهز رأسه قائلاً: "هذا ليس عدلاً، فالقطعتان يجب أن تكونا متساويتين تماماً" حتى لم يبق من قطعة الجبن إلا قطعة صغيرة واحدة. حمل القرذ القطعة المتبقية أمام دهشة القطتين ووضعها في قفه وهو يقول: "وهذه آخره القاضي" وأكلها وهو يتسخر منهما. صممت القطتان خابئتين وقد عرفتا أن خلافتها هو الذي أوصلهما إلى ما وصلنا إليه.



أ. ناقش مع زملائك في المجموعة ما حصل بين القرد والقطتين. أكتب خلاصة النقاش.

ب. كيف كان من الممكن للقطتين أن تحلّ النزاع بينهما؟ أعد كتابة بعض مجريات القصة بحيث تؤدي إلى تحقيق مصالحة بينهما.

النشاط 3: (10 دقائق)

3

التسامح أساس لمجتمع متنوع وعادل. اقرأ رسالة التسامح لصاحب السمو الشيخ - محمد بن راشد آل مكتوم- زعاه الله، ثم أجب عن الأسئلة.

الإخوة والأخوات... السلام عليكم ورحمة الله وبركاته:

يحتفي العالم غداً بيوم التسامح العالمي، وهذه المناسبة أحييت أن أوجه كلماتي من القلب إلى الإخوة المواطنين والمقيمين... وأخص منهم جيل الشباب، وفي ما يلي نص الرسالة:

ما زالت ذكرتي عن مجلس والدي الشيخ راشد - رحمه الله - منذ أكثر من أربعة عقود حاضرة في ذهني إلى اليوم... ذكرتي عن شكل المجلس وطبيعة زواجه. كان للمجلس بضم المواطنين صبرهم وكبرهم، حاضرم وناديهم... مواطنين من قبائل مختلفة، ومن مذاهب وطوائف مختلفة، ومن أصول وأغراق مختلفة أيضاً... لكنهم جميعاً مواطنون أمام راشد... لهم جميعاً القدر ذاته من الإحترام والتقدير والحقوق والواجبات، وحتى الهبات.

وكان أفرزهم من راشد مجلساً أكثرهم خدمة وعملاً وتأثيراً في مجاله. ولم يكن المقيمون الذين يخضرون مجلس راشد أقل من مواطنيه... فقيمون من مختلف الذنابات والجنسيات والثقافات، اختصهم مجلس راشد... واختصتهم ديني... فقاتلوا ذلك بمحبة وعزفان وولاء تعرفه فيهم وفي أبنائهم حتى اليوم.

وبعد الاتحاد عرفت رأياً - طيب الله ثراه - عن قرب، ونشأت بيني وبينه علاقة الإبن بأبيه، والطالب بمعلمه. عرفت مجلسه، وعرفت أخلاقه، وعرفت تقديره للناس. مجلسه كان مدرسة... وحديثه كان مدرسة... وتعامله مع الناس كان مدرسة.

رايد استضاف الجميع في مجلسه على اختلاف أصولهم وقبائلهم وطوائفهم ومذاهبهم وحتى دنائهم. رايد أعطى الجميع... وعلم الجميع... وأحب الجميع... فأخيه الجميع على اختلافاتهم، ودعوا له جميعاً بغد زحيله، بل وأورثوا أبنائهم وأحفادهم خب رايد.

هذا هو ميراث رايد ورايد. أعظم ما تركه لنا رايد ورايد هو هذه القيم وهذه الروح وهذه الأخلاق.

أحukum محمد بن راشد آل مكتوم

يطلب المعلم من الطلبة قراءة النص بشكل فردي مدة خمس دقائق، ثم يطلب منهم إغلاق الكتب. يستخدم المعلم تقنية العصف الذهني التي تمكّنه من جمع أكبر عدد من الأفكار المتعلقة بالمساواة في دولة الإمارات وتدوينها على اللوح من دون إبداء أي رد فعل من قبول أي فكرة أو رفضها، وهكذا يتيح للجميع المشاركة والتعبير عن المساواة في دولة الإمارات. بعد ذلك يطلب المعلم من الطلبة فتح كتبهم والإجابة عن الأسئلة.

أ- يبدأ المعلم بالإشارة إلى النقاط التالية:

- يتميز مجتمع دولة الإمارات بالتنوع. حدّد مظاهر هذا التنوع.
- الاحترام والتقدير والحقوق والواجبات، وحتى الهبات والمحبة والعرفان والولاء.

- أين يجتمع هذا التنوع؟ من يستقبلهم؟

- في مجلس الشيخ راشد - رحمه الله - يستقبلهم حاكم دبي.

- الاستقبال دلالة على القيمة التي تحكم علاقة الدولة بهذا

التنوع من دون أي تمييز. استنتج هذه القيمة.

- القيمة الأساسية هي المساواة التي تسمح للجميع بأن

يعيشوا ويعملوا معاً لبناء مستقبل أبنائهم من دون خوف من تعصّب أو كراهية أو تمييز عنصري أو تفرقة على أساس اللون أو الدين أو الطائفة أو العرق.

أهمية هذه القيمة تكمن في التعايش بين جميع أفراد

المجتمع على أساس التسامح وقبول الآخر.

في السؤال (ب) يقوم الطلبة ضمن مجموعات بسرد أحداث

من حياتهم اليومية تدور حول المساواة والتسامح، مع التركيز أكثر على المساواة وخصوصاً في الأحداث التي تبرز فيها أسس المواطنة، ثم يقدّمون اقتراحات لتحقيق القيم التي وردت في الرسالة، ويعملون على تطبيقها في المدرسة وفيما بينهم.



أ. ما القيمة في هذه الرسالة التي تحكم علاقة الدولة بالناس، وما أهميتها لمجتمع دولة الإمارات؟

ب. كيف تسهم مع زملاء المدرسة في تحقيق القيم التي وردت في الرسالة؟

النشاط 4: (10 دقائق)

يهدف هذا النشاط إلى تعرّف الطلبة إلى العدل والمساواة على صعيد العالم.

يطلب المعلم من الطلبة تأمل الصور، ثم يدور نقاش حول كلّ صورة والبند المتعلّق بحقوق الإنسان الذي تمثّله.

الصورة الأولى: يمكن التطرّق إلى المشكلات المتعلّقة بالتمييز العنصري.

الصورة الثانية: مشكلات تتعلق بعدم تكافؤ الفرص أو اختلاف الوظائف والرواتب بين المرأة والرجل.

الصورة الثالثة: المساواة في التعليم والخدمات الصحية.

يسأل المعلم: هل الحقوق ضرورية للمجتمع؟ يطلب تبريراً، ويستمع إلى الإجابات، ويقوم بتغذية راجعة.

التعليم المتمايز:

للمبتدئين: يقوم المعلم بمساعدة الطلبة في التركيز على الصور لمعرفة المشكلات التي قد تنجم عن عدم تطبيق حقوق الإنسان.

للمتقدمين: يطلب المعلم من الطلبة البحث عن بنود أخرى مأخوذة من شرعة الأمم المتحدة لحقوق الإنسان، ثمّ تقديم مثال من العالم على مشكلة في المجتمع ناتجة عن عدم الالتزام بكلّ من البنود التي وجدها الطلبة.

المساواة دولياً: انظر إلى الصّور وإقرأ لمحّة عامّة عن ماذن من ميثاق الأمم المتّحدة لحقوق الإنسان. قدّم مثالا من العالم على الالتزام بهما.

4

1. برّد في المادة 2 أنّ لكلّ إنسان حقّونه كاملة من دون أيّ اعتبار للعرقي أو اللون أو البشريّة أو الجنس أو اللّغة أو الدين أو المعتقد أو الخلفيّة الأسريّة أو المركز الاجتماعيّ أو الحالة الإقتصاديّة أو الجنسيّة التي يحملها أو الأرض التي ولد فيها.



2. برّد في المادة 23 أنّ للجميع، في العمل، الحقّ في أن يخلّصوا على أجور متساوية عند القيام بالعمل ذاته (من دون إغتيال للجنس).



3. يُفَرِّدُ البُندَانِ 22 و 23 لِإِتِّفَاقِيَّةِ حُقُوقِ الطِّفْلِ أَنْ مِنْ حَقَّتِنَا أَطْفَالًا
الْخُصُولَ عَلَى كَافَّةِ أَشْكَالِ الْحِمَايَةِ وَالرِّعَايَةِ الصَّحِيَّةِ وَالتَّعْلِيمِ
حَسَبَ إِخْتِيَارَاتِنَا.



النشاط 5: (5 دقائق)

هذا النشاط استكمال للنشاط التمهيدي. يكمل الطلبة إنتاج جدول المعرفة عبر ملء العمود الأخير بما تعلّموه خلال الدرس.

يتشارك الطلبة في التعريف بالمفاهيم الأساسية التي وردت في الدرس:

تتحقق المساواة من خلال معاملة الآخر من دون تعصب أو كراهية أو تمييز عنصري أو تفرقة على أساس اللون أو الجنس أو الدين أو الطائفة أو العرق.

وتعتمد أسس التوزيع والتشريع في المجتمع على الإنصاف، أي إعطاء كل ذي حق حقه، لإقامة العدل باعتباره قاعدة اجتماعية أساسية لاستمرار حياة البشر بعضهم مع بعض. أُسِّس العدل، إذًا، هي الإنصاف والمساواة والتوازن وعدم التعدي وحماية المصالح الخاصة والعامة.

5 املأ الخانة الأخيرة من جدول المعرفة بما تعلّمته خلال الدرس.

تشارك مع زملائك في قراءة البطاقات الثلاث وناقشوا مدى تلبية الدرس لتوقعاتكم عن الموضوع. ما دور جدول المعرفة في الدرس؟ هل تحققت توقعات الجميع؟



الدرس 2

كيف يكون الإنصاف في التوزيع؟

نواتج التعلم

- توضيح أن العدالة التوزيعية تعني بتوزيع الموارد المحدودة، كالثروة أو العمل أو المناصب، بشكلٍ منصفٍ ضمن فئة اجتماعية أو ضمن المجتمع الأوسع.
- إدراك الأهمية والطبيعة غير القطعية لتحديد ما هو منصف.

هدف الدرس

يهدف الدرس إلى التركيز على التحديات المطروحة في مفهوم المساواة، مفهوم العدل كإنصاف، التعامل مع الآخرين بإنصاف، العلاقة بين الإنصاف والمساواة/عدم المساواة، التمييز بين المواقف المنصفة والمواقف غير المنصفة، مع تبرير سبب اعتبار سلوك ما منصفًا أو غير منصف.

نواتج التعلم:

- 1- توضيح أن العدالة التوزيعية تعني بتوزيع الموارد المحدودة، كالثروة أو العمل أو المناصب، بشكلٍ منصفٍ ضمن مجموعة أو ضمن المجتمع الأوسع.
- 2- إدراك أهمية ما هو منصف والطبيعة غير القطعية لذلك.

المواد المطلوبة

أوراق بيضاء وأقلام لعمل المجموعات، أوراق خاصة للرسم وأقلام تلوين خشبية.

العدل، إعطاء كل ذي حق حقه.	الإنصاف
تصويب الأمور عبر إعطاء كل ذي حق حقه استنادًا إلى معايير معينة.	العدل
توزيع الخدمات والموارد والمقدّرات على الجميع بإنصاف، لكلِّ بحسب حاجته.	العدالة التوزيعية

النشاط التمهيدي 1: (5 دقائق)

- نشاط عصف ذهني كمدخل لاستكشاف مفهوم الدرس:
يسأل المعلم إذا ما كان أيُّ من الطلبة يعرف معنى "العدالة التوزيعية"، ويدوّن جميع الإجابات بما فيها الأمثلة للعودة إليها في نهاية الحصة. لا يعطي المعلم أي إجابة بل يدع الطلبة يستكشفون ماهية العدالة التوزيعية بأنفسهم تبعًا (تحديد مفاهيم قبلية (Pretest)).

المفردات

الإنصاف

العدل

العدالة التوزيعية

1 نشارك مع زملائك في نشاط عصف ذهني لتحديد ما تعنيه "العدالة التوزيعية".
استخدموا استراتيجيات التفكير الإبداعي لإنتاج الأفكار والبناء على أفكار الآخرين خلال النشاط.



النشاط 2: (15 دقيقة)

يطلب المعلم من الطلبة قراءة القصة. (3 دقائق)

التمرين أ: (5 دقائق)

يقسم المعلم الطلبة إلى ثنائيات ويطلب من كل ثنائي أن يقدم حجة تدعم حق "شونها" في الفوز أو تدعم موقف الشبان الآخرين الذين لم يفوزوا. يملأ كل ثنائي الخانات بحجة تدعم كل موقف.

التمرين ب: (5 دقائق)

تشارك الثنائيات الآراء ويدور نقاش حول مدى إنصاف الإمبراطور. يركز النقاش على أن قرار الإمبراطور توريث عرشه بناءً على معيار امتلاك قيمة الصدق منصف بحق "شونها". إلا أن الشبان الآخرين غير الصادقين يعتبرونه غير منصف، فهم يرون أن الاحتيال واستبدال البذور الفاسدة بأخرى سليمة عمل غير أخلاقي ولكنه مبرر، وقد يحظون بفرصة لو كان معيار التوريث هو الكفاءة أو قيم أخرى كالشجاعة أو الكرم أو القدرة على إبداع الحلول... إلخ، فإن قرار الإمبراطور التوريث بناءً على معيار الصدق عادل بالنسبة إلى أن الجميع تساوى في الاختبار وأنه كان منبياً على قيمة هامة جداً، ولكنه أيضاً يحرم من لا يملك هذه القيمة من الفوز ويهمل من يملك قيمة أو معايير أخرى قد تكون مهمة للحكم.

خلاصة النقاش: (دقيقتان)

يلفت المعلم نظر الطلبة إلى أن الإنصاف مهم جداً في الحياة، ولكن هناك أحياناً وجهات نظر مختلفة حول ما يُعد منصفاً أو غير منصف، ومن هنا الطبيعة غير القطعية لتحديد ما هو منصف.

التعليم المتميز:

للمبتدئين: خلال وقت القصة، يساعد المعلم الطلبة في مجموعات صغيرة على قراءة السؤال (أ) معاً والإجابة عنه مشافهةً كفريق ثم كتابة النص المتفق عليه فيما بينهم.

للمتقدمين: خلال وقت القصة، عند مناقشة المعيار الذي وضعه الإمبراطور للتوريث، أي الصدق، يقوم الطلبة بتعديل بعض سياقات القصة وزيادة معايير التوريث لتضم الكرم والشجاعة إضافةً إلى الصدق، ويطلب منهم المعلم إعطاء رأيهم حول ما إذا كانت القصة تصبح على هذا النحو أكثر إنصافاً بحق الجميع.

2

هل تعتقد أن الإنصاف وجهة نظري؟ اقرأ القصة الصينية "شونها والإمبراطور"، ثم ناقش النقاط التالية.

عاش في قديم الزمان في الصين إمبراطور يحب الزهور وكان يعتني بحديقته كل يوم. لكن الإمبراطور كان كبيراً في السن ولم يكن له أبناء، وكان عليه اختيار وريث للحكم. بعد طول تفكير حول كيف ومن عليه الاختيار توصل إلى فكرة. أمر الإمبراطور بنشر إعلان إمبراطوري في مدن الصين كلها بحيث يستطيع كل الرجال والنساء قراءته.

إعلان إمبراطوري

إلى كل من يريد أن يصبح ملكاً أو ملكة
تعال خذ بذرة، واجعلها تنمو زهرة
ولسوف برث عرش المملكة
من يأتي بعد سنة بأجمل زهرة

أحدث الخبز صخة في البلاد، فجميع الأسر كانت تريد أن يتم اختيار ابنها أو ابنتها لوراثة الإمبراطور. وقدم الناس، الواحد تلو الآخر، من أنحاء الصين كلها لأخذ البذرة من الإمبراطور. امتد طابور طويل، لا تُدرك نهايته الأبصار، من الناس المنتظرين دورهم أباقا. وأخيراً، بعد ثلاثة أيام من الانتظار، دخلت القصر فتاة فقيرة تدعى "شونها"، فاحتلت للمسؤول الجالس خلف مكتبه وأخذت منه البذرة. راحت "شونها" تروي البذرة وتعتني لها، ومنحتها كل ما في وسعها من عناية، يوماً بعد يوم، آملّة أن تراها تنمو وتزهو. مرّت الأيام والشهور، لكن شيئاً لم ينبت في وعاء "شونها". حُزبت أوعية مختلفة، وأنواعاً مختلفة من التربة والماء. استعارت حصان جيرانها وذهبت بعيداً للحصول على أغنى تربة في الدنيا، لكن من دون جدوى. ولما حلّ الربيع، أسرع الجميع مع أوعيتهم إلى القصر. كانت الزهور في الأوعية كلها جميلة ومتنوعة الأشكال، بعضها بالوان لم يسبق لـ "شونها" أن رأتها من قبل، وبعضها الآخر كانت تشع بالنور. ضحك الرجال والنساء، أصحاب الزهور الجميلة، عند رؤية "شونها" وهي تحمل وعاء فارغاً، ومشوا، الواحد تلو الآخر، حاملين أوعيتهم فوق رؤوسهم لعرضها أمام الإمبراطور. طوال اليوم، ظلّ الإمبراطور جالساً بلا حراك، وهو عابس وصامت. فجأة لفت انتباهه وعاء فارغ من الزهور، فوثب عن عرشه وتعلو وجهه ابتسامة عريضة، وتقدم من "شونها" سائلاً الفتاة الشابة: "لماذا أحضرت وعاء خالياً من الزهور؟". احمرت "شونها" وشرحت له ما حدث معها. أصغى الإمبراطور العجوز بهدوء وهو يتنسم، ثم النفث إلى الحضور وقال: "لقد أعطيتكم جميعاً بذوراً فاسدة، ومع ذلك أتى كل من هنا بنباتات مذهلة، ما عدا هذه الفتاة الصادقة. إنها الوحيدة الفائزة"، ثم وضع تاجاً صغيراً على راس "شونها" وأعلن بصوت عالٍ: "ها هنا تقف شونها، الأميرة المتوّجة، والإمبراطورة المستقبلية للصين كلها".



أ. شَكلُوا مجموعاتٍ ثنائيةٍ ولتَكتبْ كُلُّ مجموعةٍ في ما يلي تبريرًا لدعمِ حقِّ
الفنّاءِ "شونهُوا" في الفوزِ أو لدعمِ موقفِ الآخرينَ الذينَ لم يفوزوا.

مَوقِفُ الآخرينَ

مَوقِفُ "شونهُوا"

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

ب. ناقِشْ معَ زملائك في المجموعة طريقةَ الإمبراطورِ في توريثِ عرشه وما إذا
كانت عادلةً بالنسبةِ إلى الجميع.

النشاط 3: (10 دقائق)**3**

بعد أن تعرّفنا إلى الإنصاف، فلننقُز في الإنصاف على مستوى توزيع الفرص عبر المقارنة بين المواقف في الصور الآتية.
قارن بين الصورتين موضحاً أيهما منصف أو غير منصف، مع إيراد سببَيْن منطقيَيْن لدعم إجابتك.

يطلب المعلم من الجميع الوقوف من الأطول إلى الأقصر، ثم يعلن أن سيكون هناك إعادة تموضع للجميع (إعادة توزيع للمقاعد) وأن الطلبة سيجلسون في المقاعد من الأمام إلى الخلف من الأطول إلى الأقصر يوماً ومن الأقصر إلى الأطول يوماً آخر بالتساوي.

يفسح المعلم المجال أمام التعليقات والتأمل، ثم يسأل: هل هذا التوزيع منصف؟ يترك الحرية للطلبة الأقصر أن يعبروا عن عدم الإنصاف اللاحق بهم، ثم يختتم النقاش بالسؤال: كيف يتحقق الإنصاف في التوزيع؟

يستنتج الطلبة أن الإنصاف في التوزيع يتحقق حين يحصل كل واحد على الحق ذاته حسب حاجاته الخاصة.

يطلب المعلم من الطلبة بعد ذلك الإجابة عن السؤال الوارد في النشاط مع إعطاء سببين.

الموقف الأول: غير منصف لأن 1 - توزيع القطع الخشبية تمّ بالتساوي ولكن الأقصر لم يستطع الوصول إلى مستوى السياج.
2 - لم تتحقق رؤية الملعب للجميع.

الموقف الثاني: منصف لأن 1 - توزيع القطع الخشبية جاء بحسب الطول. 2 - تحققت رؤية الملعب للجميع.

يخلص الطلبة إلى أن التوزيع العادل أساسه ملاءمة الحاجات الخاصة بكل فرد (القصر/الطول) أو بالفئة المجتمعية (النساء، أصحاب الهمم) لتمكين الجميع من تحقيق أهدافهم في الحياة، وهذا عين الإنصاف.





النشاط 4: (15 دقيقة)

يستخدم المعلم إستراتيجية "جيكسو" للعمل الفريقي فيقسم النص إلى 3 أجزاء ويوزع الطلبة إلى 3 مجموعات تحصل كل منها على جزء من النص. في المجموعات ذاتها يقرأ الطلبة الجزء ذاته من النص.

التمرين أ:

يتناقش الطلبة ضمن مجموعاتهم في مدى أهمية وجود حاكم عادل لكي يسود العدل والمساواة في المجتمع والدولة، ولا سيما خلال فترة التأسيس، ويكتبون خلاصة نقاشهم.

التمرين ب:

يكتب كل فريق نقطتين أو ثلاث نقاط عن كيفية تحقق الإنصاف خلال تأسيس دولة الإمارات.

نص الفريق الأول: ظهرت في سنة 1960... بعشرات السنين.

النقاط المقترحة: المساواة في فترة الحكم - المداورة في الحكم - إنشاء مجالس على أساس الشورى - تحقيق احتياجات الناس من دون تفرقة على أساس المنطقة - توفير مقومات التطوير والصمود في الأرض - تركيز الحكم على تطوير الدولة والإنسان.

نص الفريق الثاني: ومنذ اللحظات ... مستوى الوطن.

النقاط المقترحة: حملة تنمية شاملة على صعيد الوطن - تسخير الثروات لتقدم الشعب - الإنصاف للجميع على قاعدة المواطنة.

نص الفريق الثالث: ومع الشيخ زايد... العدل والأمان.

النقاط المقترحة: تجذير البشر في أماكنهم وتأمين حاجاتهم وتطوير أساليب العيش - تأمين التعليم كحق للجميع - اعتماد قيم كالعدل والسلام في الحكم.

يعيد المعلم دمج الفرق بما يؤمن طالباً من كل مجموعة من المجموعات الثلاث يكون خبيراً بالجزء الذي ناقشه مع مجموعته الأساسية.

تلخص كل مجموعة النقاط التي ترى فيها أسس إنشاء دولة الإمارات، وترکز على أسس الإنصاف والعدل والمساواة في التوزيع.

يمضي الطلبة بضع دقائق في مناقشة السؤال: كيف يتحقق الإنصاف في التوزيع ضمن مجموعة صغيرة أو على مستوى المجتمع؟ ثم يكتبون استنتاجاتهم.

"الإنصاف هو أن تعطي غيرك من الحق مثل الذي تحب أن تأخذه منه لو كنت مكانه، ويكون ذلك بالأقوال

والأفعال، في الرضا والغضب، مع من تحب ومع من لا

تحب. ويتحقق الإنصاف في التوزيع ضمن مجموعة صغيرة

أو على مستوى المجتمع عبر توزيع الموارد المحدودة،

كالثروة أو العمل أو المناصب، بشكل منصف على أهل

الكفاءة والشركاء في الوطن. المساواة أساس أخلاقي

مهم للمجتمع، ولكن الإنصاف هو المساواة بعدلٍ."

4

الإنصاف من أهم الأسس التي قامت عليها دولة الإمارات العربية المتحدة. اقرأ المقال عن تأسيس دولة الإمارات ثم ناقش النقاط التالية.

ظهرت في سنة 1960 بدايات نهضة وبداية حركة إقتصادية في رزوع الوطن، وذلك من خلال تبشير ظهور النفط في أبوظبي، حيث بدأ العمل على إنشاء مجلس الحكم «مجلس الإمارات المتصالحة» وبدأ التنسيق بشكل متناهي بين الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان - طيب الله ثراه - والشيخ راشد بن سعيد آل مكتوم - رحمه الله - الذي تولى حكم إمارة دبي سنة 1958.

... واجتمع الشيخ زايد بالشيخ راشد - رحمهما الله، وكان ترافقهما الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم - زعاه الله - عند عزفوب الشذرة، الواقع بين أبوظبي ودبي، في فبراير 1968، فكانت تلك الخطوة بداية انطلاق الاتحاد، فتحولوا الضعاب وحولوا الضحاري إلى جنان بفضل الشاور والشورى. وبعد الاتحاد كانت النهضة سريعة وسارت بخط ثابتة، وأصبحت مثالا يُحتذى ويُضرب بها المثل من الدول التي سبقتها بعشرات السنين.

ومنذ اللحظات الأولى لتأسيس الاتحاد، عام 1971، انطلقت عجلة العمل بواجده من أضخم عمليات التنمية التي شهدتها المنطقة، وأعلن المغفور له - يادن الله - الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان منذ الأيام الأولى لتوليهِ مقاليد الحكم عن تسخير الثروات من أجل تقدم الوطن ورفعة مستوى المواطنين، فتحوّل دولة الإمارات خلال سنوات قليلة من قيام اتحادها الشامخ إلى دولة عصرية مزدهرة بفضل القيادة الحكيمة والعطاء الشخي للشيخ زايد، إذ ارتبط الاتحاد منذ بداية مسيرته بتنفيذ برامج طموحة للتنمية الإقتصادية والإجتماعية الشاملة على مستوى الوطن.

ومع الشيخ زايد أخذت الآلات تهتز في كل مكان، وانتقل آلاف الشكان من منازل العريش والطين إلى المنازل الضخمة الطيفة، وامتدت الطرقات الحديثة فوق الرمال، ودخلت المياه العذبة والكهرباء كل منزل، وانتقل التعليم من نظام الكتائب إلى المدارس العصرية.

... فاد الشيخ زايد - رحمه الله، الناس بالقيم، وبالقيم أيضا تواصل مع البشرية، وعلى القيم بنى هذا الوطن الخالد. وكانت هذه الأسس بمثابة دعامة لقيمه في الإنصاف، والإنفاق، وبذل السلام للعالم، والفضل، وهو أعلى درجة من العذل. فقد سري الإنصاف وزوخ العذل والعدالة في حياته وأعماله، ومنذ توليه الحكم لم يسمع عنه أنه ظلم أحدا أو اغتدى على أحد لا داخل الوطن ولا خارجه، فكان منصفاً مع نفسه ومع أسرته، الضعيرة والكبيرة، ومع الناس كافة. إن زوخ الإنصاف التي تشيع بها في حياته جعلت من هذا البلد الأمن موطناً لكل من ينشد العذل والأمان.



أ. ناقش مع زملائك في الصف أهمية شخصية الباني المؤسس خلال التأسيس لدولة العدل والمساواة، واكتبوا خلاصة نقاشكم.

ب. استنتج كيف يتحقق الإنصاف في التوزيع ضمن مجموعة صغيرة أو على مستوى المجتمع.

النشاط الإضافي 5: (20 دقيقة)

هذا النشاط يتطلب بعض المهارات الفنية الإبداعية ولكن يمكن لجميع الطلبة أن يقدموا أعمالهم، والمعيار الأهم فيها هو الفكرة التي يتم تجسيدها عن عدم الإنصاف بحق الإنسان في العالم.

يرسم الطلبة رسوم الكاريكاتير، ثم تُعرض الرسوم في الفصل ويجري نقاش في ما يمثله كل رسم إن توافر الوقت.

5 أرسم كاريكاتيرًا تُبرز فيه حالة غير إنصاف في حق الإنسان في العالم، ثم اغرض ما رسمت في الصف وأمام طلبة المدرسة.

الدرس 3

العدالة
التوزيعية

ناتج التعلم

- إدراك الأهمية والطبيعة غير القطعية لتحديد ما هو منصف.
- إظهار الالتزام الشخصي بضمان التوزيع العادل أو المنصف للموارد المحدودة (بدايةً على الزملاء في الصف وأفراد الأسرة والأصدقاء).

هدف الدرس

يهدف الدرس إلى استكشاف مفهوم العدالة التوزيعية في توزيع الموارد المحدودة كالثروة أو العمل أو المناصب، والتوزيع المنصف والنزاعات والخلافات الناتجة عنه.

ناتج التعلم:

- 1- إدراك أهمية ما هو منصف والطبيعة غير القطعية لتحديد ذلك.
- 2- إظهار الالتزام الشخصي بضمان التوزيع العادل أو المنصف للموارد المحدودة (بدايةً على الزملاء في الصف وأفراد العائلة والأصدقاء).

المواد المطلوبة

أغراض من الفصل للعب الأدوار، بطاقات بيضاء وأقلام لعمل المجموعات.

معاملة الآخر من دون تعصّب أو كراهية أو تمييز عنصريّ أو تفرقة على أساس اللون أو الجنس أو الدين أو الطائفة أو العرق.	المساواة
العدل، إعطاء كلّ ذي حقّ حقه.	الإنصاف
تصويب الأمور عبر إعطاء كل ذي حق حقه استناداً إلى معايير معينة.	العدل
هي توزيع الخدمات والموارد والمقدّرات على الجميع بإنصاف، لكلّ حسب حاجته.	العدالة التوزيعية

النشاط التمهيدي 1: (10 دقائق)

يقدم المعلم القصّة بأن يذكر أن الطالب في هذا الدّرس يستكمل ما تعلّمه عن العدالة التوزيعيّة في الدروس السابقة. يقسّم المعلم الطلبة إلى مجموعات كل مجموعة تتكوّن من خمسة طلبة ويطلب منهم لعب أدوار كلّ من رافا ويان وماي ووالديهما.

يطلب المعلم من الطلبة أثناء لعب الأدوار الإجابة على لسان كلّ من ماي عن حجّتها: منزعة كوني دائماً أجلس في الوسط وأشعر بالملل.

ورافا: أجلس إلى جانب الشباك لأنني أشعر بالغيثان.

ويان: أجلس إلى جانب الشباك لأستمتع بجمال المناظر في الطريق.

يقترح الطلبة بعض الحلول لتحقيق التوزيع العادل، ومنها: ترقيم المقاعد 1-2-3 بحيث يتناوب كلّ منهم على الرقم مرّة والتوافق على الجلوس بطريقة تسمح للجميع بمشاهدة المناظر خارجاً...

يستخلص الطلبة أهميّة التوزيع العادل في الأسرة والمجتمع.

المفردات

المساواة

الإنصاف

العدالة

العدالة التوزيعيّة

1 اللعب مع زملائك في المجموعة أدوار كلّ من رافا ويان وماي ووالديهم بطريقة تجعل الجميع راضياً في النهاية.

فُزرت أسرة زانغ، التي تمثلك مغرضاً للشتات في الصين، زيارة مغرض دبي الدولي للشتات 2017. ولما توجه أفراد الأسرة نحو الشبارة سارع رافا بالجلوس إلى جانب النافذة، وصعد يان من جهة النافذة الأخرى، أما ماي فتوسطنهما وهي منزعة، فهي ترفض الجلوس دائماً في الوسط. امتنع الوالد عن الذهاب إلا إذا توصلوا إلى حل لهذه المشكلة، وأنزلهم من الشبارة. كما طلبت منهم والديهم أن يتبعوا عن الأنايئة ويتفقوا على حل نزعي الجميع. تشارك مع المجموعات الأخرى في البحث عن الحل الأمثل لمشكلة الإخوة الثلاثة.



النشاط 2: (10 دقائق)

2

بعد أن تعرّفنا أهمية التوزيع العادل في الأسرة، لننتفكز في العدالة على مستوى المجتمع. اقرأ قصة "الفيل والعُميان" ثم أجب عن السؤال التالي.

هناك أسطورة هندية تقول إن سبعة مكفوفين تنافى إلى أسماعهم أن فيلاً كبيراً سوف يؤتى به إلى بلدتهم بمناسبة الإختفال السنوي، فذهب السبعة إلى حاكم البلدة وطلبوا منه أن يسمح لهم بلمس الفيل لأول مرّة في حياتهم، فهم دائماً ما يسمعون عن الفيل ومدى ضخامته لكنهم لم يتصوّروا شكله قط. لم يمانع الحاكم إطلاقاً إلا أنه اشترط، في سبيل ذلك، أن يصف كلّ واحد منهم الفيل بحمله واحده. وفي يوم الإختفال، ويخضّر أهل البلدة، أخط الرجال السبعة بالفيل ونذا كلّ واحد منهم بلمسه، ونعذ ما انتهوا من معابته قام كلّ منهم بوصف الفيل أمام الحاكم ويخضّر حشد كبير من العافة، فجاء الوصف كالآتي:

قال الأول: الفيل أقرب ما يكون إلى الحبل.

فقال الثاني مُنعجاً: أين الفيل وأين الحبل؟ بل هو مثل الخائط تماماً.

ضحك الثالث ثم قال: يا لها من سخافة، حبلٌ وخائط!!! كيف هذا والفيل لا يخرج عن كونه خنخراً كبيراً.

وقال الرابع مُتهكماً: ما نقولونه خطأ وما نقوله الناس عن ضخامة الفيل خطأ أيضاً، فقد كنّا أشتاق لمعركة الفيل وضدّ جيتما وجدّته مُحجّز نغيان بدين غير سام.

وقال الخامس ساخرًا: ما كلّ هذا الهديان؟ الفيل عبارة عن مزوّة بدويّة مصنوعة من الجلد!

وقال السادس مفهفها: تبنو أنكم لمستم شيئاً آخر غير الفيل، فالفيل ما هو إلا جذع شجرة.

أثناء وصف كلّ شخص من السبعة للفيل كان كلّ من في المكان يُفقه بصوت عالٍ ساخرًا من أوصاف الفيل العجيبة إلا الحاكم، فقد كان يسمع بإصغاء كامل ووقار شديد. ونعذ أن انتهى السبعة من وصفهم للفيل. وقف الحاكم وأشار لخمسة الحاضرين أن يكفوا عن الضحك، ونعذ أن هذا الجميع قال موجهاً كلامه إلى الجميع:

يقرأ المعلم القصة، ثم يطلب من كلّ مجموعة أن تجيب عن السؤال المطروح، ويترك المناقشات تدور داخل المجموعات حول مدى إنصاف الحاكم للعميان:

نعم كان منصفاً عندما أعطى لكلّ منهم مبرراً منطقيًا لما قصده بوصفهم للفيل، فكّل واحد منهم وصف جزءًا من الكلّ (الفيل)... كان العميان يتعرضون للسخرية من قبل الجميع إلا أنّ الحاكم أنصفهم وعلم الجميع درسًا في كيفية تفهم وضع الآخرين وإنصافهم.

التعليم المتميز:

للمبتدئين: يساعد المعلم على قراءة الأسئلة والإجابة عنها مشافهةً ضمن مجموعات صغيرة. يمكن للطلبة رسم إجاباتهم. **للمتقدمين:** يطلب منهم المعلم العمل على إعطاء الأسباب أو المعايير التي تجعل من الحاكم منصفًا أو غير منصف.



”كُلُّ واحدٍ منهم صادقٌ في وصفه للجزء الذي لمسَهُ من الفيل. فالأول قال إنَّ الفيلَ نشبه الخيلَ لِأنَّهُ لمسَ الذيلَ، والثاني قال إنَّ الفيلَ كالحائطِ لِأنَّهُ لمسَ الجِسمَ فقط، والثالث قال إنَّ الفيلَ كالجنحِ لِأنَّهُ لمسَ الثَّاب، والرابع قال إنَّ الفيلَ كالنَّعْبانِ لِأنَّهُ لمسَ الخِزْطومَ، والخامس قال إنَّ الفيلَ يشبه المِزْوَجة لِأنَّهُ لمسَ الأذنين، والأخير قال إنَّ الفيلَ كجذعِ الشَّجرة لِأنَّهُ لمسَ الشَّاق. بِذلك فقد أصاب كُلُّ شخصٍ من السَّبعة جزءاً من الحقيقة، والخطأ الوحيد الذي ارتكبه هو أنَّهم لم يترثُّوا ليُعرفوا الحقيقةَ كاملةً. ونحن أيضاً بلا استثناء نفعُ في هذا الخطأ كثيراً، نتحدَّثُ عن جزءٍ من الحقيقة ونعتقد أنَّ هذا الجزء هو الحقيقةَ كاملةً، فنتمسَّكُ به وننغصُّبُ لهُ، نهاجِمُ من يعارضهُ ونُخارِبُ الآراءَ الأخرى، وذلك ببساطةٍ لأننا لم نُحِطِ بالحقيقة من كافَّةِ جوانبِها“. حينَ سَمِعَ الناسَ كلامَ الحاكمِ الحكيمِ طأطأوا رؤوسَهُم من شِدَّةِ الخجلِ.

في رأيك، هل كان موقِّفُ الحاكمِ مُنصِفاً أم غيَّرَ مُنصِيفٍ تِجاةَ المكفوفين السَّبعة في جَعْلِهِم يَصِفونَ الفيلَ أمامَ الشَّعْبِ؟ ناقِشْ ضمنَ مجموعتكِ المعيارَ الذي اعتمدتموه وصمِّمهُ تَبَريراً لإجابَتِكُم.

النشاط 3: (15 دقيقة)

3 ماذا عن العدالة في العالم؟ اقرأ النص عن تناقص عدد المواليد في ألمانيا ثم ناقش النقاط الآتية.

تُعاني الفائزة الأوربية عمومًا وألمانيا خصوصًا من تناقصٍ حادٍّ في عدد المواليد ما يُثير مخاوف من غوايِب سلبية كالتفصيص الحاد في الأيدي العاملة المؤهلة وتراجع أعداد الأكاديميين في المستقبل. كلُّ هذه المؤشرات كلها تدفع المجتمع الألماني إلى الوقوف على الأسباب التي أدت إلى ظهور تلك المشكلة التي أصحّت في نورة اهتمامه. يزداد عدد النساء العاملات اللواتي لا ينجبن أطفالًا بشكلٍ كبير، فمعظمهنّ يرنن أن وجود أطفال في الأسرة يُعيقهنّ وظيفيًا. فقوانين العمل الألمانية تكفل للمرأة الإحتفاظ بوظيفتها في أثناء إجازة الأمومة، إلا أنها لا تضمن لها العودة إلى المنصب نفسه الذي كانت تعمل فيه، وهذا ما يُفلق الكثير من النساء. وإذا ما حاولت المرأة العاملة رعاية الأطفال والإحتفاظ بالوظيفة في الوقت نفسه، فهذا يُعزّجُها على الإطلاق، فالراتب الذي تتقاضاه يُنفقه على الخصائبات الخاصة. بالإضافة إلى ذلك فإن العديد من النساء العاملات يشكون من عدم مساعدة الأزواج لهنّ في هذه المرحلة الصعبة، بالرغم من أن الحكومة تُيسر للرجل الحصول على إجازة من العمل لرعاية الأطفال، إلا أن عددًا قليلًا جدًا من الرجال يندون استغدادهم لتقبل فكرة البقاء في المنزل بينما تواصل المرأة عملها.

أ. حلل مع مجموعتك مدى تأثير العدالة في توزيع الخدمات الاجتماعية على تناقص عدد المواليد في ألمانيا.

يطلب المعلم من الطلبة قراءة المستند بشكل فردي، ثم يوزع الطلبة في مجموعات للإجابة. بعد ذلك تعرض المجموعات عملها أمام المعلم بشكل يؤمن مشاركة الجميع. أ- استطاعت ألمانيا تحقيق مفهوم العدالة التوزيعية من خلال تقديم خدمات اجتماعية لكافة المواطنين إلى حدٍ ما. ولكن برز العديد من المشكلات منها انخفاض اليد العاملة الشابة، وارتفاع نسبة المسنين، وتكلفة الخدمات الاجتماعية العالية، وانخفاض معدل الولادات.

النشاط 4: (10 دقائق)

أنظر إلى الصورة التي تمثل العدالة في جميع النظم القضائية في العالم، وهو يتميز على اختلاف نماذجه بثلاثة مكونات أساسية هي: الميزان المعدول، والعينان المغمضتان، والسيف.

- إلام يرمز كل مكون من المكونات الأساسية للنموذج الظاهر في الصورة؟
- صمم مع زملائك في المجموعة عملاً فنيًا يمثل العدالة التوزيعية في المجتمع، ثم اعرضوا عملكم أمام الصف، وعزز عن رأيك في عروض الآخرين وأضغ إلى آرائهم في عملكم.



يبدأ الطلبة ضمن مجموعاتهم بتفحص الصورة وإبداء آرائهم في هذا العمل الفني (مع التزام منهجية نقد الأعمال الفنية المبنية على معايير الفرادة والابتكار وملاءمة الموضوع وتجسيده بجمالية وشفافية...)، ثم يجيبون عن الأسئلة:

أ- يرمز الميزان المعدول إلى الأداة التي يتحقق بها العدل في كل زمان ومكان، إذ لا بد من معيار تقاس به الحقوق، وتوازن كفتي الميزان هو المقياس الذي يكفل العدل لكلا الطرفين المتخاصمين. وترمز العصبة على العينين، على الأرجح، إلى إنعدام البصر وإيقاظ البصيرة للتفكير العقلاني بعيداً عن العواطف. أما السيف فيعني أن العدالة سليطة على الظلم وأن لها أداة تنفيذية هي يد القانون التي لا تتحقق العدالة من دونها (سلطة تطبيق القانون).

ب- العمل الفني يكون بحسب تفضيل المجموعة: لوحة أو تمثال أو أي شكل ورقي أو إلكتروني يريده.

التعليم المتمايز:

للمبتدئين: يمكنهم استشفاف الرموز انطلاقاً من وظائفها المحسوسة ومحاولة تجريدها إلى معانٍ أعمق.

للمتقدمين: يمكنهم الاهتمام برموز أخرى في التمثال، كونه، مثلاً، يمثل امرأة وليس رجلاً، وأن ذلك يعني أن المرأة التي تحكم بعاطفة أكبر من الرجل (حسب الحضارات التي جسدت العدالة) مغمضة العينين كي تتحكم بها البصيرة والفكر بعيداً عن العواطف.

النشاط الإضافي 5: (20 دقيقة)

يقسم المعلم الطلبة إلى مجموعات ويطلب من كل مجموعة قراءة المستند ثم الإجابة عن الأسئلة.

أ- دفع الضرائب العامة التي تفرضها الحكومة، أو الولاية، أو المقاطعة، أو أحياناً حتى المدينة.

الانتساب إلى نظام الضمان الصحي الاجتماعي - زيادة معدل الولادات...

ب- قلة فرص العمل - ارتفاع عدد المسنين في مقابل انخفاض عدد اليد العاملة الشابة - التكلفة الباهظة للتقنيات الطبية الحديثة، وتهديد هذه الضغوط بانهايار مالي لنظم الرعاية الصحية...

ج- يمكن البحث في المقالات الصحفية أو في موقع وزارة الصحة أو مواقع رسمية أخرى عن تفاصيل متعلقة بالنظام الصحي الإماراتي. يقدم الطلبة نتائج بحثهم كما يلائمهم.

5

اقرأ النص عن مصادر التمويل وعدالة التوزيع في النظم الصحية في دولة الإمارات وفي العديد من دول العالم، ثم أجب عن الأسئلة الآتية.

تشهد المجتمعات البشرية تغيرات تتمثل في تفاقم ظاهرة الشيخوخة، بالإضافة إلى الزيادة السكانية المطردة، وانتشار الأمراض مثل أمراض القلب والسكري، والتكلفة الباهظة للتقنيات الطبية الحديثة. تهدد هذه الضغوط بانهايار مالي لنظم الرعاية الصحية، حيث تعد من أهم العقبات التي تهدد جهود مكافحة الفقر ونبتط من معدلات التنمية...

تنوع وتتعدد أشكال نظم الرعاية الصحية وأنواعها حول العالم إلى درجة يمكن معها القول إنها تقارب عدد دول العالم، ذلك أن لكل منها تاريخه الخاص وتركيبته التنظيمية الفريدة. ولكن بغض النظر عن شكل نظام الرعاية الصحية أو نوعه فإن جميع النظم يتم تمويلها من خلال واحد - أو أكثر - من خمسة مصادر أساسية، هي:

1. الضرائب العامة التي تفرضها الحكومة، أو الولاية، أو المقاطعة، أو أحياناً حتى المدينة.

2. نظام الضمان الصحي الاجتماعي.

3. التأمين الصحي الخاص.

4. دفع التكاليف بشكل مباشر من قبل المريض.

5. المنح والتبرعات والهبات التي تقدمها الجهات والمؤسسات الخيرية.

لذا تتمتع غالبية الدول بنظم رعاية صحية يتم تمويلها بخلط ممتز وفريد من المصادر الخمسة تلك، وإن كان توزيع مساهمة كل من هذه المصادر ومقدارها يختلفان من بلد إلى آخر.

أ. أذكر دور المواطن في دول تستخدم العدالة التوزيعية من مصادرها المالية المتاحة للاستفادة من خدمات صحية عادلة.

ب. ما التحديات التي تمنع الدول والشعوب من تحقيق العدالة في مجال الرعاية

إجمالاً؟

ج. أجر بحثاً حول مميزات النظام الصحي الإماراتي وبيّن كيفية تحقيق العدالة التوزيعية فيه. قدّم عملك ورقياً أو إلكترونياً بالطريقة التي تناسبك.

الدرس 4

معايير
العدالة
التوزيعية

ناتج التعلم

- توضيح أن العدالة التوزيعية تعني بتوزيع الموارد المحدودة، كالثروة أو العمل أو المناصب، بشكل منصف ضمن فئة اجتماعية أو ضمن المجتمع الأوسع.
- إظهار الالتزام الشخصي بضمان التوزيع العادل أو المنصف للموارد المحدودة (بدايةً على الزملاء في الصف وأفراد الأسرة والأصدقاء).

هدف الدرس

يهدف الدرس إلى تعريف الطلبة بمعايير تطبيق العدالة التوزيعية (المساواة والسلطة والحاجة والأحقية) واستخدام هذه المعايير في أنشطة دراسة حالة ولعب أدوار للتفكير في شأن بعض المصادر واتخاذ القرارات بخصوص طريقة توزيعها.

المواد المطلوبة

- ثلاث نباتات مختلفة الأحجام (كبيرة، وسط، صغيرة) - لتر من الماء.

ناتج التعلم:

- 1- توضيح أن العدالة التوزيعية تعني بتوزيع الموارد المحدودة، كالثروة أو العمل أو المناصب، بشكل منصف ضمن فئة اجتماعية أو ضمن المجتمع الأوسع.
- 2- إظهار الالتزام الشخصي بضمان التوزيع العادل أو المنصف للموارد المحدودة (بدايةً على الزملاء في الصف وأفراد العائلة والأصدقاء).

الأحقية	شروط تمنح الفرد الحق في القيام بشيء ما أو أفضلية الحصول عليه. مثلًا: الشخص الذي يبذل الكثير من الوقت أو المال أو الجهد يتلقى مقداراً أكبر من الموارد مقارنةً بالشخص الذي لم يبذل إلا القليل منها.
المساواة	معاملة الآخرين جميعاً معاملةً مماثلةً من دون تعصّب أو كراهية أو تمييز عنصري أو تفرقة على أساس اللون أو الجنس أو الدين أو الطائفة أو العرق.
السُّلطة	صلاحيات تكون للفرد في موقع سنّ القوانين وإصدار القرارات.
الحاجة	الافتقار إلى شيء أو موردٍ ما.

النشاط التمهيدي 1: (5 دقائق)

أمامك ثلاث نباتات مختلفة الأحجام ولديك لتر واحد من الماء. كيف ستوزع لتر الماء على النباتات الثلاث علماً أنّها كل عطشى ولم تُرَ منذ أسبوع؟

ما المعيار الذي استندت إليه؟ وما المعايير التي اعتمدها زملاؤك؟

ما هي، إذاً، معايير العدالة التوزيعية؟

يأتي المعلم بثلاث نباتات مختلفة الأحجام ويضع أمام الطلبة ليتراً من الماء ويسألهم عن الطريقة التي سيعتمدونها في توزيع الماء على النباتات الثلاث.

سوف تختلف إجابات الطلبة غالباً، فمنهم من سيعتبر أن النبتة الصغيرة يجب أن تُعطى الكمية الأكبر من الماء لأنها الأضعف وتحتاج الماء للنمو (يضيء المعلم على مفهوم الأحقية)؛ ومنهم من سيعتبر أنّ النبتة الكبيرة نظراً لحجمها يجب أن تأخذ الكمية الأكبر من الماء (يضيء المعلم على مفهوم السُّلطة)؛ ومنهم من سيعتمد التوزيع المتساوي للماء باعتبار أن النباتات الثلاث عطشى (يضيء المعلم على مفهوم المساواة)؛ ومنهم من سيمنح النبتة التي تبدو عليها علامات العطش أكثر الكمية الأكبر من الماء (يضيء المعلم على مفهوم الحاجة).

يتبين للطلبة الاختلاف فيما بينهم في منطق توزيع الماء على النباتات الثلاث واختلاف نظرتهم إلى العدالة التوزيعية. يقدم المعلم للدرس ويدعو الطلبة إلى التعمّق أكثر في معايير العدالة التوزيعية من خلال الأنشطة القادمة.

المفردات

الأحقية

المساواة

السُّلطة

الحاجة

1 أمامك ثلاثة نباتات مختلفة الأحجام ولديك لتر واحد من الماء. كيف توزع لتر الماء عليها علماً أنّها كلها عطشى ولم تُرَ منذ أسبوع؟ ما المعيار الذي اعتمدته لتوزيع الماء على النباتات؟ وما المعايير التي اعتمدها زملاؤك؟ ما هي، إذاً، معايير العدالة التوزيعية؟



النشاط 2: (15 دقيقة)

2

ها هو العيد يأتي مُخَدِّداً حاملاً معه الفرح والبهجة والسعادة، ليجمع كل أفراد الأسرة للتخصير لاستقباله بشكل ملائم ومريح. تبدأ الأسبغدادات له قبل وقت، من تخصير الحلوى اللذيذة والأطعمة الشهية وتزيين المنازل ولباء الملابس الجديدة الملائمة للزيارات العائلية التي تُشعر الجميع بحب إيجاري وسعيد ويتخذ الروابط الأسرية.

فرحت سارة كثيراً حين طلب منها والداها مرافقتها إلى مركز دبي مول التجاري الذي هو من أكبر المجمعات التجارية في العالم من حيث مساحته الإجمالية، ويزناده سكان دولة الإمارات والشواخ للتبضع من المخلات التجارية المتنوعة التي بضعها المركز، وتمضية أوقات عائلية سعيدة وممتعة لما فيه من نشاطات فنية وثقافية ترضي جميع أفراد الأسرة، إضافة إلى المقاهي وأماكن التسلية مثل حلبة تزلج دبي وأكوايوم دبي وحديقة الحيوانات المائية.

اندهشت سارة عند دخولها المجمع لصخافته وأناقة تصميمه، وراحت تنظر تميماً وبنساراً شاعرة بالفخر لوجود مكان جميل وفخم وممتع كهذا في بلادها الحبيبة، وكانت سعادتها أكبر حين علمت أنها ستخناز مع والديها نياتاً للعيد لها ولأختها مفاجأة لهما في ليلة العيد. وأثناء التحوال في المركز التجاري طلب والدا سارة منها إختيار ما يعجبها من ملابس لها ولأختها شرط ألا تتعدى قيمة المشتريات 500 درهم. إختارت سارة في أمرها وراحت تفكر كيف تقسم هذا المبلغ ليكفي ليشراء ثياب للأخوات الثلاث، وكيف تضمن أن يكون توزيعها عادلاً ومنصفاً لها ولأختها.

أخذت سارة تفكر: "ماذا لو إختزت لنفسني الثوب الأعلى، فانا أحق بالمال الذي أعطاني إياه والداي؟ أم علي أن إختار لهما الثوب الأثمن فهي أختنا الكُبرى؟ ولكن في كلتا الخالتين لن يتبقى ما يكفي ليشراء ثوبين آخرتين! وإن اشتريت لبارا الفستان الذي ثمتت أن تحصل عليه فلن يكفي المال، فهو غالي جداً. لذي خيار آخر، ربما أن تحوّل أكثر في المركز التجاري فقد استهبدت من الخصومات على الأسعار فأشترت ثلاثة أثواب بالقيمة نفسها من دون تمبير بئتنا".

ظلت سارة على هذه الحال فترة من الوقت، إلى أن طلبت منها والديها أن تحرم أمرها وتفكر ماذا سوف تشتري لنفسها ولأختها ضمن شرط والديها.

يهدف هذا النشاط إلى تصنيف خيارات توزيع المصادر حسب معايير العدالة التوزيعية الأربعة (الأحقية والسلطة والمساواة والحاجة)، كما يهدف إلى تعلّم الحكم في توزيع المصادر واختيار المعيار الأنسب ليكون التوزيع عادلاً ومنصفاً. يقرأ الطلبة النص الذي يعرض قصة سارة التي خصها والداها بمبلغ من المال لتشتري به الثياب لنفسها ولأختها بمناسبة العيد، فاحتارت كيف توزّع هذا المبلغ على الأخوات الثلاث بشكل عادل ومنصف. (5 دقائق)

أ- (5 دقائق)

يقسم المعلم الطلبة إلى أربع مجموعات ويطلب منهم دراسة الخيارات التي فكرت فيها سارة من أجل توزيع المبلغ عليها وعلى أختها وتصنيفها ضمن أحد معايير العدالة التوزيعية، ثم تقوم كل مجموعة بشرح المعيار بناءً على طريقة تفكير سارة.

الإجابات المتوقعة:

-الأحقية: اعتبرت سارة أنّ لها الحق في أخذ المبلغ الأكبر لنفسها لأنّ والدها سلّمها مسؤولية الاختيار.

- المساواة: أن تشتري ثلاثة فساتين بذات القيمة للأخوات الثلاث.

- السلطة: أن تشتري الثوب الأعلى ثمتاً لأختها الكبرى.

- الحاجة: أن تشتري الثوب الذي يعجب أختها الصغرى وتريده.

ب- (5 دقائق)

يطلب المعلم من كل طالب التفكير بمفرده ووضع نفسه مكان سارة ليوزّع بعدل المبلغ على الأخوات الثلاث مع تبرير المعيار الذي اعتمده لتحقيق العدالة في التوزيع.

يوضح المعلم هنا أنّ المفكرين المختصين بالعدالة التوزيعية لا يوقرون في العادة إجابات تتعلق بتحديد الجهة التي يحق لها فرض طريقة معينة للتوزيع. وبالتالي يدعوهم إلى تقبل آراء الآخرين واستخدام طريقة الإقناع المبنية على الوقائع لإثبات وجهات نظرهم وربما قد تؤثر في الآخرين فتجعلهم يغيرون رأيهم.

التعليم المتميز:

للمبتدئين: يساعد المعلم الطلبة في فهم المعايير من خلال طرح الأسئلة حول القصة.

للمتقدمين: العمل على أكثر من معيار في آن، والمقارنة بينها على ضوء العدالة التوزيعية، وإعطاء أمثلة على مواقف شبيهة.



أ. تناقش مع زملائك في الخيارات التي فُكرت فيها سارة من أجل توزيع المبلغ عليها وعلى أختيها، وصنفها وفق معايير العدالة التوزيعية التي تعلمناها.

الأحقية	المساواة	السلطة	الحاجة
.....			
.....			
.....			
.....			

ب. لو كنت مكان سارة، كيف كنت ستوزع المبلغ لتشتري به ثيابا للأخوات الثلاث؟ اشرح كيف يكون توزيعك عادلا.

النشاط 3: (15 دقيقة)

3

اقرأ النص عن العدالة المائية ثم ادرسي الحالة المبيّنة في الصورة تبعاً للسؤال الآتي.

يمكن القول إن تعريف "العدالة المائية" يستند، أولاً، إلى الآليات الملائمة للاستفادة بإنصاف من المياه العابرة للحدود؛ وثانياً، إلى عدم إخضاع المياه لإليات العرض والطلب لأن الموارد المائية في الأساس هي موارد اجتماعية وجماعية لا يجوز الاستئثار بها؛ وثالثاً، إلى مراعاة قواعد العدالة والإنصاف بين جميع المستفيعين للموازنة بين المصالح المتناقضة؛ ورابعاً، إلى ضرورة أن تتضمن "العدالة المائية" التضامن بين الأجيال الحالية والمستقبلية لضمان الانتقال المستدام للموارد البيئية ما بين الأجيال تطبيقاً لمفهوم التنمية المستدامة والمصالح الجماعية؛ وخامساً، إلى اعتبار المياه عنصراً أساسياً للبقاء على قيد الحياة كونها ترتبط بالأمن الإنساني/البشري. ترتبط العدالة المائية بمفاهيم بيئية متعددة منها: الحق في الحصول على المياه، والأمن المائي، الذي يعني تأمين كمية المياه الجيدة والصالحة للاستخدام البشري، والحكامة المائية، أي الإدارة القانونية للموارد المائية، والعيش في بيئة نظيفة وصحية، والتراث الإنساني المشترك، والمصالح الجماعية، والعزل بين أفراد الجيل نفسه وفي ما بين الأجيال، والتذبذب المشترك للموارد المائية وتنميتها، والإعتماد البيئي المتبادل، والمسؤولية المشتركة لكن المتباينة.



يهدف هذا النشاط إلى بناء الوعي عند الطلبة حول تأثير معايير توزيع المصادر في العلاقات بين الأفراد والمجتمعات، وذلك من خلال التطرق لموضوع العدالة المائية.

يقرأ الطلبة النص عن العدالة المائية الذي يعرض موضوع الإنصاف في الاستفادة من المياه العابرة للحدود. وبعد مناقشة النص يقسم المعلم الطلبة إلى أربع مجموعات ويكلف كل مجموعة بدراسة الحالة التي تطرحها الصورة حسب أحد معايير العدالة التوزيعية (الأحقية، المساواة، السلطة، الحاجة). (5 دقائق)

تقترح كل مجموعة طريقة لتوزيع المياه بين المنطقتين وفق أحد معايير العدالة التوزيعية، مظهرة تأثير ذلك التوزيع في تطور العلاقة بينهما (سلام أم صراع؟). تعرض كل مجموعة عملها أمام الصف وتتم مناقشته. (10 دقائق)

الإجابات المتوقعة:

المجموعة التي تعمل وفق مبدأ السلطة في التوزيع تصوّر المنطقة 1 ذات نفوذ اقتصادي يجعلها تفرض سلطتها على المياه، وبالتالي تظهر العلاقة علاقة نفوذ وسيطرة المنطقة الأقوى على المنطقة الأضعف، ما يترتب عنه صراعات دائمة على المياه قوامها الحق المشروع للمنطقة 2 للاستفادة أيضاً من مياه النهر.

وإذا افترضنا أن هذا النهر ينبع من إحدى هاتين المنطقتين، فقد يتم التوزيع وفق معيار الأحقية، إذ يعتبر سكان المنطقة التي ينبع منها النهر أن لهم الأحقية في الاستيلاء على القسم الأكبر منه واستثماره في توليد الطاقة أو الري. وقد يؤدي هذا أيضاً، إن لم يكن بالتراضي بين الطرفين، إلى نشوب خلافات وصراعات.

التعليم المتميز:

للمبتدئين: يقدم الطلبة وجهة نظرهم شفهيًا.

للمتقدمين: يقترح الطلبة حلولاً لطرق التوزيع التي قد تؤدي إلى صراع. وقد يعرضون من خلال التمثيل موقف كل منطقة.

أ. تناقش مع زملائك حول الحالة التي في الصورة، ثم ضعوا حواراتٍ لطبيعية العلاقة بين المنطقتين مع تحديد كيفية توزيع الموارد بينهما تبعاً لمعايير العدالة التوزيعية التي تعلمتها.

ب. هل اتفقتم جميعاً على طريقة التوزيع نفسها أم كانت لكلٍ منكم طريقته؟

ج. أي الحالات نالت إجماعاً وتوافقاً وأنها أدت إلى خلاف؟

النشاط 4: (15 دقيقة)

يهدف هذا النشاط إلى اعتماد الطلبة أحد معايير العدالة التوزيعية والدفاع عنه من وجهة نظر المجتمع وذلك من خلال التطرق إلى موضوع التوظيف.

يقرأ الطلبة عن الفيلسوف الاقتصادي "أمارتيا سن" ويتعرفون إلى أحد أهم المفكرين والمختصين بمفهوم العدالة، ثم يتناقشون في مفهومه للمساواة بناءً على قدرات كل فرد وكفاءته (3 دقائق)، وعلى ضوء ذلك يتخذون القرار في شأن من سيتبوا المنصبين الشاغرين في الشركة.

يقسم المعلم الطلبة إلى خمس مجموعات على أن تمثل كل مجموعة فئة من الفئات المبيّنة في الجدول. يتناقش الطلبة في معيار العدالة التوزيعية من منظور هذه الفئات الاجتماعية الأربع: أقرباء المدير العام للشركة، الطبقة الثرية في المجتمع، موظفون يأملون بالترقية، شبان وشابات متعلمون ومؤهّلون لملء الوظائف، ويكون على المجموعة الخامسة دور اتخاذ القرار المتعلق باختيار الفئتين اللتين سيتم إعطاؤهما الوظائف الشاغرتين.

تكون كل مجموعة وجهة نظرها التي تبرّر أفضليتها في أخذ الوظائف، وتعرض كل مجموعة رأيها بدورها دون أن تصدر المجموعات الأخرى حكمها أو تبدي عدم موافقتها، ويبقى الحق في طرح الأسئلة والاستفسار للمجموعة الحكم صاحبة القرار. (12 دقيقة)

الإجابات المتوقعة:

تختار المجموعة الأولى تبرير وجهة نظرها على ضوء معيار السلطة، فالمدير العام يمكن أن يوظف من يشاء، فمن أحق من أهل بيته وأسرته؟

يمكن أن تختار المجموعة الثانية تبرير وجهة نظرها على ضوء معيار الأحقية، فالمرشحون من الطبقة الثرية قد تعلموا في أحسن الجامعات في العالم وأغلاها.

وهكذا مع الفئتين الثالثة والرابعة.

تتخذ المجموعة الخامسة القرار في شأن التوظيف مبررةً وجهة نظرها، ويمكن أن تختار موظفين من فئتين مختلفتين فترضي أكثر من طرف.

اقرأ النص عن الفيلسوف الاقتصادي "أمارتيا سن"، ثم أجب عما يأتي.

وُلد "أمارتيا كومار سن" في 3 نوفمبر 1933، وهو عالم إقتصادي وفيلسوف هنديّ وأستاذ جامعيّ في المملكة المتّحدة والولايات المتّحدة الأميركيّة. حصل "سن" على جائزة نوبل للعلوم الإقتصاديّة عام 1998 لدمجه بين القيم الأخلاقيّة والمفاهيم الإنسانيّة والتحليل الإقتصاديّ. له إسهاماتٌ عديدة، ولا سيّما في مجال العدالة الإقتصاديّة والإقتصاديّة، ومؤلفاتٌ عدّة منها كتاب "فكرة العدالة" الصادر سنة 2009.

يدعو المفكر "أمارتيا سن" إلى التفكير في المساواة اغتماذاً على الفُدرات الفرديّة، أي الكفاءات. فإذا أخذنا بالإعتبار اختلاف الفُدرات بين الأفراد تكون المساواة غير ضروريّة وغير مُجديّة لتحقيق الإنصاف.



أدرس مع زملائك الحالة المطروحة أدناه ثم أجب عن المطلوب استناداً إلى معايير العدالة التوزيعية وفكرة "أمارتيا سين" عن المساواة.

ثقة وظيفتان شاغرتان في إحدى الشركات الكبرى كلٌّ منها بمرتبة مدير قسم.

ضمن مجموعتك، مثل الجوارب الممكنة حتى الوصول إلى اتخاذ قرار حول من يجب أن يأخذ كلًّا من الوظيفتين الشاغرتين.

انضم إلى إحدى المجموعات الخمس التي ستوزع زملاؤك عليها، وقوموا بتمثيل المشهد التالي:

مجموعة واحدة تمثل صاحب القرار	مجموعات تمثل المرشحين للوظيفة:
	من أقرباء المدير العام للشركة
	من الطبقة الثرية في المجتمع
	موظفون بأملاك بالترقية
	شبان وشابات متعلمون ومؤهلون لنيل الوظيفة

المشهد: تقابل مجموعة صاحب القرار المرشحين للوظيفة وتختار الموظفين الجديدين.

النشاط 5 (اختياري): (10 دقيقة)

في هذا النشاط يطبق الطلبة معايير العدالة التوزيعية على المنح الدراسية لإنصاف الطلبة من الفئتين الاجتماعيتين المقتدرة والمتوسطة.

أ- (5 دقائق)

يقسم المعلم الطلبة إلى مجموعتين ويطلب من كل مجموعة قراءة أحد الإعلانين حول المنح التي تقدّمها جامعة أيوا والجامعة الأميركية في دولة الإمارات، ثم يعرض ممثل عن كل مجموعة كيف تُعَدّل الجامعتان في توزيع المنح على الطلبة، ويتناقش الطلبة في ذلك.

الإجابات المتوقعة:

-جامعة أيوا الأميركية: تقدّم نوعين من المنح وفق معياري الأحيّة (للمعدل المتفوق) والحاجة (للطلبة الذين يمرّون بضائقة مالية)، وتوزيع المنح هذا عادل ومنصف لأنّه يحقق الفائدة للجميع.

-الجامعة الأميركية في دولة الإمارات: تقدّم ثلاثة أنواع من المنح وفق ثلاثة معايير: الأحيّة (للطلبة المتفوقين للتشجيع على الدراسة) والحاجة (للذين يمرّون بضائقة مالية) والمساواة (لجميع من دون التمييز على أساس الدين أو العرق أو الجنسية أو اللون)، وهذا التوزيع أيضاً عادل لأنّه يطل مختلف فئات المجتمع من دون تمييز.

ب- (5 دقائق)

يعمل الطلبة في ثنائيات ويطلب المعلم من كل ثنائي التشاور في مطلب الطلبة الذين يعانون صعوبات في دفع القسط بإنصافهم رغم حصولهم على منحة لتحصيلهم الأكاديمي الممتاز. يقدّم الطلبة حلاً يمكن أن تعتمد الجامعة لإرضاء جميع الطلبة.

الإجابات المتوقعة:

تساوي الجامعة بين الطلبة المتميّزين وتقدّم لهم المنحة المالية من دون تمييز، وتنصف الطلبة المتفوقين والذين يعانون من ضائقة مالية فتتظر في وضعهم - كل حالة على حدة - ليحصل المستحقون منهم على منحة إضافية تساعدتهم في دفع المتبقي من القسط.



جاء ما يأتي في خانة المنح الدراسية في الصفحة الإلكترونية لكل من جامعة أيوا الأميركية والجامعة الأميركية في دولة الإمارات: تقدّم جامعة أيوا كل عام منحة دراسية إلى طلبتها، خصوصاً إلى الطلبة الجديدين أكاديمياً، ولا يوجد مانع أمام هؤلاء الطلبة من الاستفادة من المنح أو من فروض التعليم الأخرى التي تقدّم بناء على اختياراتهم المالية المثبتة.

5



في الجامعة الأميريكية في دولة الإمارات، المؤهلون للحصول على منح دراسية هم مواطنو دولة الإمارات العربية المتحدة أو المقيمون ومواطنو مجلس التعاون الخليجي. ومن الشروط اللازمة لتلقي المنحة الدراسية:

- إتمام 45 ساعة معتمدة والحصول على معدل عام يساوي 3.6 أو أكثر.
- يحق للطلاب تجديد المنحة في حال كان معدلهم العام أكثر من 2.5.
- تُمنح المساعدات المالية بصرف النظر عن العرق أو اللون أو الجنسية أو الجنس أو الإعاقة، مع ضمان معاملة جميع الطلبة على أساس العادل والمساواة في تخصيص المساعدات.

أ. كيف يتجلى العدل في توزيع المنح الدراسية في إعلان الجامعتين المذكورتين؟

- ب. قررت إحدى الجامعات منح 700 دولار لكل طالب يحصل على معدل تراكمي مقداره 3.5 وما فوق كمنحة على القسط. يبدو الجميع متساوين في هذا التوزيع، فجميع الطلبة الحاصلين على معدل تراكمي مقداره 3.5 وما فوق يحصلون على المبلغ نفسه. ولكن الطلبة الذين يعانون صعوبات مالية اعترضوا على هذا القرار ووصفوه بغير المنصف، إذ سوف يبقى عليهم أن يتكبدوا هم وذووهم دفع القسم المتبقي من القسط، فيما الطلبة الميسورون يستطيعون دفعه بسهولة.
- في هذه الحالة، ما الحل الذي يمكن أن تقدمه الجامعة لتعدل بين الطلبة ميسوري الحال والطلبة الذين يعانون صعوبات مالية؟

الدرس 5

كيفية التوزيع العادل للمنافع

نواتج التعلم

- توضيح أن العدالة التوزيعية تعني بتوزيع الموارد المحدودة، كالثروة أو العمل أو المناصب، بشكلٍ منصفٍ ضمن فئة اجتماعية أو ضمن المجتمع الأوسع.
- إظهار الالتزام الشخصي بضمان التوزيع العادل أو المنصف للموارد المحدودة (بدايةً على مستوى الزملاء في الصف وأفراد الأسرة والأصدقاء).

هدف الدرس

يتابع الطلبة دراسة العدالة التوزيعية ويتباحثون في أنشطة تتمحور حول توزيع المنافع مع الحرص على معاملة الآخرين بعدلٍ وإنصافٍ في المدرسة أو في المجتمع ككل.

المواد المطلوبة

مجموعة من القرطاسية على الطاولة تتضمن أقلام رصاص وجبر وتلوين وممحٍ ومساطر هندسية وثاقبات ورق وغيرها.

نواتج التعلم:

- 1- توضيح أن العدالة التوزيعية تعني بتوزيع الموارد المحدودة، كالثروة أو العمل أو المناصب، بشكلٍ منصفٍ ضمن فئة اجتماعية أو ضمن المجتمع الأوسع.
- 2- إظهار الالتزام الشخصي بضمان التوزيع العادل أو المنصف للموارد المحدودة (بدايةً على مستوى الزملاء في الصف الدراسي وأفراد العائلة والأصدقاء).

المنافع

الموارد ذات الفوائد المشتركة بين الناس.

النشاط التمهيدي 1: (5 دقائق)

يبدأ المعلم الحصة بمراجعة سريعة لما تمت مناقشته في الحصص السابقة ويمهد للحصة من خلال النشاط الآتي: يضع المعلم مجموعة من القرطاسية على الطاولة تتضمن أقلام رصاص وحبر وتلوين ومماحي ومساطر هندسية وثاقبات ورق وغيرها، ويعطي الطلبة حرية تقاسم هذه الموارد فيما بينهم شرط ألا يعبر بعضهم بعضاً بامتيازاته وصفاته الفردية وأن يتجردوا من فوارق العمر والأهمية في الصف وما يملكون من مقتنيات أو يحتاجون إليه من قرطاسية. يراقب المعلم طريقة تقاسم الطلبة للقرطاسية فيما بينهم ثم يسألهم: هل تمكنت من توزيع القرطاسية متجردين من الرغبات الخاصة ومن دون أنانية؟ هل الجميع راضٍ؟ كيف تتحقق، إذاً، العدالة في توزيع المنافع؟ يترك المعلم الطلبة يعبرون بحرية ويسألهم عن الصعوبات التي واجهوها.

المفردات

المنافع

أمامك علبة مملوءة بالقرطاسية من أقلام رصاصي وجبر وتلوين ومماحي ومساطر هندسية وثاقبات ورق وغير ذلك. بغض النظر عن عمرك وموقعك في الصف وعن مقتنياتك وحاجاتك، تقاسم مع زملائك هذه الأشياء. هل كان الأمر ممكناً؟ هل الجميع راضٍ؟ كيف يمكنك أن تتحقق من التوزيع العادل للمنافع؟



النشاط 2: (15 دقيقة)

2

اقرأ قصة جايمس الذي شعر بعدم الإنصاف داخل الصف، ثم ناقش النقاط الآتية.

تدَّمَز جايمس من كَوْن وائل غريبًا للصفِّ على مَدَى أَرْبَعَةِ أَشْهُرٍ مُنْذُ بِدَايَةِ الْعَامِ الدَّرَاسِيِّ حَتَّى الْآنَ. كَانَ هَذَا الْوَضْعُ مُزْعِجًا جَدًّا بِالنِّسْبَةِ إِلَى جَايمِس الَّذِي يَغْمَلُ دَوْمًا عَلَى مُسَاعَدَةِ زُمَلَائِهِ وَلَكِنْ مِنْ دُونِ مَنْصِبٍ فِي الصَّفِّ، وَلَطَالَمَا أَحَبَّ أَنْ تَكُونَ لَهُ سُلْطَةُ التَّحَدُّثِ بِاسْمِ زُمَلَائِهِ وَأَنْ يَكُونَ صِلَةً وَصْلٍ بَيْنَهُمْ وَبَيْنَ الْمُعَلِّمِينَ.

إِفْتَرَحَ الْمُعَلِّمُ عَلَى جَايمِسِ فِكْرَةً، وَهِيَ أَنْ يَتَنَاقَسَ مَعَ وَائِلٍ عَلَى مَنْصِبِ غَرِيفِ الصَّفِّ، وَذَلِكَ مِنْ جَلَالِ وَضْعِ بَرْنَامِجِ إِنْخِيَابِيٍّ يَتَضَمَّنُ خُطَّةً لِنَشْهِيلِ أُمُورِ الطُّلَبَةِ وَتَفْعِيلِ أَنْيَظِلَةِ رِيَاضِيَّةٍ وَفُنِّيَّةٍ فِي الصَّفِّ.

فَكَّرَ جَايمِسُ فِي إِفْتِرَاحِ الْمُعَلِّمِ وَبَدَأَ بِتَخْصِيرِ بَرْنَامِجِ إِنْخِيَابِيٍّ لِلصَّفِّ يَتَضَمَّنُ أَفْكَارًا خَدِيدَةً وَمُهَمَّةً عَلَى الصُّعِيدَيْنِ الدَّرَاسِيِّ وَالرِّيَاضِيِّ، كَمَا شَرَعَ بِخُصْرٍ لِرَحْلَاتٍ مَدْرَسِيَّةٍ مُشَوِّقَةٍ وَمُفْتِعَةٍ وَتَثْقِيفِيَّةٍ فِي آيِّ مَعَا، ثُمَّ أَبْلَغَ مُعَلِّمَهُ بِتَخْصِيرَاتِهِ.

طَلَبَ الْمُعَلِّمُ مِنْ وَائِلٍ أَيْضًا أَنْ يُخْصِرَ هُوَ الْآخِرُ بَرْنَامِجًا إِنْخِيَابِيًّا شَامِلًا كَيْ تَكُونَ الْمُتَاقِسَةُ عَادِلَةً بَيْنَهُمَا، وَهَكَذَا يَتِمُّ إِنْشَادُ مَنْصِبِ الْغَرِيفِ وَمُذَاوَرَتُهُ فِي الصَّفِّ بِشَكْلٍ مُنْصِفٍ.

يهدف هذا النشاط إلى تعريف الطلبة بحق الأفراد في المساواة على مستوى توزيع المنافع حتى لو كانت هذه المنفعة عبارة عن دور داخل المجتمع.

يقرأ الطلبة النص الذي يعرض قصة جايمس الذي يرغب في أن يكون عريقًا للصف ولكنه يشعر بعدم الإنصاف لأن صديقه وائل يتفرد بهذا المنصب من بداية العام. (3 دقائق)

يقسم المعلم الطلبة إلى أربع مجموعات ويطلب من كل مجموعة الإجابة عن الأسئلة الثلاث (مع التركيز على إعطاء كل طالب في المجموعة الحق في أن يدلي برأيه). تدون كل مجموعة الإجابات وتعرضها شفهيًا بوضوح أمام الصف، ثم يناقش الطلبة الإجابات. (6 دقائق)

الإجابات المتوقعة:

أ- (دقيقتان)

حق مشروع لكل طالب أن يتبوأ هذا المنصب خصوصًا ما يتمتع بالكفاءة، ولا يُهمَّش حق الطلبة الآخرين أو يُحجم دورهم، بل يجب معاملة الجميع وفق مبدأ الاحترام والمساواة والابتعاد عن التحيز والتفرقة.

ب- (دقيقتان)

كلا، غضبه غير مبرر، فكما أنه طالب مجتهد وله الحق في الحصول على دور المسؤولية، كذلك ثمة طلبة لديهم الكفاءة نفسها ويستحقون فرصة تولي هذا المنصب، وقد يقدمون أفكارًا ومبادرات جديدة للصف.

ج- (دقيقتان)

يجب أن يتقبل الفكرة على مبدأ تكافؤ الفرص والمساواة في توزيع الأدوار، فقد سنحت له فرصة أن يكون عريقًا وأخذ حقه وقام بعمله بشكل جيد. بالتالي، يمكن أن يعمل على تقديم برنامج انتخابي ينافس جايمس به ليحصل العدد الأكبر من الأصوات.

التعليم المتميز:

للمبتدئين: توضيح الأسئلة لهم وتشجيعهم على إبداء آرائهم وتقديم الإجابات ولو بشكل مبسط.

للمتقدمين: يتخيل الطلبة حوارًا بين وائل وجايمس ويقدمونه على شكل مشهد تمثيلي.



أ. أبد رأيك في موقف جايمس على ضوء مفهوم المساواة.

ب. تخيل أن وائلًا غضب عندما علم برغبة جايمس في الترشح لمنصب عريف الصف. هل غضبه مبرر؟ لماذا؟

ج. كيف يفترض بوائلي أن يفكر كي يتقبل ترشح جايمس برحابة صدر؟

النشاط 3: (15 دقيقة)

يهدف النشاط إلى تعريف الطلبة بمبدأ العدل في توزيع المنافع على المستوى المحلي وتبعاً لكفاءة الأفراد وتخصصاتهم.

يقرأ الطلبة ما ورد في خانة الوظائف في الموقع الإلكتروني للبلدية، حيث تبدي البلدية اهتمامها بترشّح الكوادر الموهوبة والكفؤة للعمل فيها والارتقاء بها إلى درجات عالية من النمو والتميز على الصعيدين الوطني والعالمي، ثم يقومون بدراسة حالة عن يوسف (الماهر في رياضة سباق السيارات) وإبراهيم (المهندس المدني) المهتمّين للعمل في البلدية، ولكن يوسف لا يملك الشهادات الدراسية والخبرات اللازمة لذلك. (3 دقائق) ضمن مجموعات، يفكر الطلبة في الأسئلة ويتشاركون الإجابات ثم يعرضونها أمام الصف وتتم مناقشتها. (3 دقائق)

أ- (دقيقتان)

لدى كلّ من إبراهيم ويوسف كفاءات وقدرات يميّز بها ويمكنه توظيفها لخدمة رؤية البلدية. إبراهيم بارع في مجال الهندسة المدنية ويمكن أن ينقذ مشاريع عالية الجودة تنافس المعايير العالمية. وكذلك يوسف، فهو قائد سيارات سباق ماهر يمكن أن يسهم في تنظيم سباقات تضيف على المدينة جواً من الترفيه والمنافسة الرياضية البناءة يشارك فيها أبطال من حول العالم.

ب- (5 دقائق)

ينقسم الطلبة فيما بينهم، بعضهم يبحث عن إسهامات حقيقية يمكن أن يقوم بها إبراهيم، وبعضهم الآخر يبحث عن إسهامات حقيقية يمكن أن يقوم بها يوسف. يستعين الطلبة بالشبكة العنكبوتية.

إبراهيم: التخطيط لبناء جسر أو حفر نفق - التخطيط لبنى تحتية للمدينة كشبكة تجميع مياه الصرف الصحي وجرها إلى محطات التكرير - تصميم وبناء وصيانة الطرق الرئيسية والفرعية في المدينة وإنارتها لتضاهي مثيلاتها في العالم. يوسف: تمثيل الإمارة في سباقات وطنية أو تمثيل الدولة في بطولة العالم للرايات...

ج- (دقيقتان)

يستنتج الطلبة أهمية التجرد في ما يتعلّق بموضوع العدالة التوزيعية.

لكي تنجح العدالة التوزيعية يجب أن تتم في جوّ محايد تبعاً لتكافؤ الفرص والإنصاف بين جميع الأطراف من دون تدخّل الاعتبارات الاجتماعية في توزيع المنافع، فتتعرّز ثقة المواطن بدولته ويسود التعاون في العمل بعيداً عن الأنانية والغيرة.

3

اقرأ النصّ الآتي الذي يظهر في صفحة الوظائف في الموقع الإلكتروني لبلدية تسعى لتوظيف الكفاءات المحلية، ثمّ أحبّ عما يلي.

”في إطار تحقيق رؤية بلديتنا في التطوّر، يتوجّب علينا البحث عن الكوادر المؤهلة والمؤهّوبة القادرة على التّنافس لتقديم الأفضل. نحن في حاجة إلى كوادر قادرة على الغطاء إلى أقصى حدّ يشغف وحفاوة لتصبح بلديتنا إحدى أفضل البلديات في العالم.

تقدّم بلديتنا العديد من الفرص الوظيفية المتميّزة في جميع القطاعات، وتشمل هذه القطاعات تخطيط المدن، والخدمات البلدية، والبنية التحتية، وأصول البلدية، وكذلك خدمات الدّعم الأخرى. كما أنّ لدينا فرص عمل في جميع المستويات والقطاعات التي نرحّب بكلّ من يملك الفدرة على الالتزام بالعمل بهدف تطوير المدينة.

من خلال العمل مع بلديتنا سوف تكسب خبرة لا تقدر بثمن وتصبح جزءاً من المؤسسة الحكومية التي هي أداة لتحقيق التّقدم الإقتصاديّ الواعد“.

إبراهيم ويوسف صديقان منذ الطفولة. أمضى إبراهيم ست سنوات في الجامعة يدرس الهندسة المدنية، أما يوسف فصّبّ كامل جهده في تطوير مهاراته في رياضة سباق السيارات. قرأ إبراهيم ويوسف إعلاناً عن وظائف شاغرة في بلدية المدينة التي يعيشون فيها، وبينما أعد إبراهيم ملفّه، قرّر يوسف الذهاب إلى البلدية والسؤال عن المجال الذي يستطيع أن يقدّم خدماته من خلاله.

أ. أنت الآن المسؤول في بلدية المدينة، كيف يمكن لكلّ من يوسف وإبراهيم أن يُحقّق رؤية البلدية محلياً وعالمياً؟

النشاط 4: (10 دقيقة)

يهدف هذا النشاط إلى تقييم قرارات تطال توزيع المنافع على مستوى المجتمع، وإلى إبداء الطلبة لأرائهم بطريقة نقدية مدعومة بالحجج. يوزّع المعلم الطلبة إلى أربع مجموعات ويطلب أن تحدد كل مجموعة قائدًا يدير النقاش ضمنها. يعطي كل طالب في المجموعة رأيه في مدى إنصاف القرار الذي اتخذته الدولة بناءً على مفهوم العدالة في توزيع المنافع. (6 دقائق) ثمّ تعرض كل مجموعة نتيجة النقاش التي دار فيها. (4 دقائق)

الإجابات المتوقعة:

- توفير تعليم مجاني من مرحلة الروضة حتى الثانوية. قرار منصف وعادل في توزيع المنافع شرط أن يتساوى مستوى التعليم المجاني مع مستوى التعليم في مدارس التعليم الخاص.
- توفير خدمات صحية مجانية للجميع. قرار منصف وعادل في توزيع المنافع شرط أن يتساوى مستوى الخدمات الصحية المجانية مع مستوى الخدمات الصحية غير المجانية.
- زيادة فرص المرأة في التوظيف في الإدارات العامة لتصبح نسبة الإناث 30%.
- قرار جيّد في إتاحة الفرص للمرأة ضمن توزيع المنافع خاصّة إن كانت نسبة مشاركتها في وظائف الإدارات العامة أقلّ بكثير، ولكنّ العدالة في توزيع المنافع لا تتحقّق إلّا عندما يتساوى الرجل والمرأة عند توزيع المنافع.

التعليم المتمايز:

للمبتدئين: العمل على أحد القرارات.
للمتقدمين: العمل على أحد القرارات الثلاثة.

ب. أجر بحثًا عبر الشبكة العنكبوتية، واقترح مساهمات حقيقية يمكن أن يقوم بها يوسف وإبراهيم، كلّ منهما حسب كفاءته.

ج. استنتج أهمية الحيادية في ما يتعلّق بموضوع العدالة التوزيعية.

4 أصدرت إحدى الدول القرارات الآتية:

- توفير تعليم مجاني من مرحلة الروضة إلى المرحلة الثانوية.
- توفير خدماتٍ صحيّةٍ مجانيّةٍ للجميع.
- زيادة فرص المرأة في التوظيف في الإدارات العامة لتبلّغ نسبة الإناث 30%.

تناقش مع زملائك في هذه القرارات، وقيّمها بناءً على مفهوم العدي في توزيع المنافع.

النشاط 5 (اختياري): (15 دقيقة)

5

اقرأ ما يأتي عن أصحاب همم حصلوا على فرص عمل كنظرالهمم من غير أصحاب الهمم، ثم أحب عفا يلي.

أ. أثبت سيف سعيد، وهو من أصحاب الهمم الذين يعانون من تأخر ذهني، جدارته في العمل، لينتقي بشكل مستمر في وظيفته، من خلال عمله في "مجموعة الصخراء"، وهي شركة محلية يديرها سيف بيته العمل المناسبة لتخفيفه على الإنتاجية. يقول سيف: "بدأت العمل منذ العام 2006، واستطعت التغلب على التحديات كافة، وشاركت في زراعة العديد من المؤسسات والمدارس على مستوى الدولة".

ب. تغلبت عائشة بلال (معلمة) على كل التحديات التي واجهتها، ما جعلها تواصل رحلة العمل 16 عامًا بتفانٍ وإثقان، رغم إصابتها بشلل الأطفال منذ الطفولة. تقول عائشة: "الدعم الحقيقي الذي تلقيناه من أسرتي جعلني قادرة على المواصلة والنجاح، وإكمال تعليمي في كلية الدراسات الإسلامية والعربية، لأعمل مباشرة بعد التخرج في مجال التدريس. ورغم معاناتي مع المرض ومسؤوليات الأسرة وتربية ابنتي، إلا أنني مستمرة في مجال العطاء".

ثمة من يرفض إتاحة المجال لأصحاب الهمم ليشركوا في الحياة العملية بدعوى عدم قدرتهم الجسدية أو العقلية على أداء دورهم بفاعلية. بناءً على ما قرأت، اكتب رسالة لا تتعدى العشرة أسطر ترد من خلالها على هؤلاء شارحاً أهمية التوزيع العادل للمنافع بين أفراد المجتمع كافة.

يهدف هذا النشاط إلى قيام الطلبة بتوجيه رسالة إلى كل من يحاول تهمة أصحاب الهمم وعدم شملهم ضمن مخططات توزيع المنافع وعدم إتاحة المجال لهم للمشاركة في الحياة العملية.

يمكن أن يتم العمل بشكل فردي أو ضمن مجموعات. تقرأ كل مجموعة نصاً عن أصحاب الهمم الذين أثبتوا جدارتهم في الحياة العملية.

يتناقش الطلبة في هذه النماذج الواقعية ويدير المعلم النقاش موجّهاً إياهم نحو التحديات التي واجهها هؤلاء الأشخاص للوصول إلى أهدافهم، ونحو مآثرهم على تخطي الإعاقة وتحقيق أهدافهم. كما يحث المعلم الطلبة على إبداء آرائهم في المواقف التي تفرض إفساح المجال لمشاركة أصحاب الهمم في الحياة العملية بحجة عدم قدرتهم الجسدية أو العقلية على أداء أدوارهم بفاعلية.

ينتقل الطلبة إلى كتابة رسالة موجّهة إلى الأشخاص الذين يرفضون شمل أصحاب الهمم في التوزيع العادل للمنافع وخصوصاً في موضوع العمل.

الإجابات المتوقعة:

"الإعاقة ما كانت قط سبباً في عدم إبداع المعاقين وتمييزهم، خصوصاً إن كان العقل سليماً" (من أقوال صاحب السمو محمد بن راشد آل مكتوم - حفظه الله).

- الكثيرون من أصحاب الهمم تحدوا أوضاعهم وبرزوا في مجالات عدة وتوافرت لهم فرص وظيفية وتآلق الكثير منهم في مواقع عملهم، وحصدوا جوائز، ومنهم من أصبح قائداً يدير فريق عمل متكاملًا، ومنهم من تفوّق في مجال الرياضة ورفع اسم بلده عاليًا.

- يجب خصّهم بالتدريب اللازم لتطوير مهاراتهم ومساعدتهم حتى يصبحوا أفرادًا مساهمين في المجتمع. فبمقدار ما تكون هذه الشريحة محترمة من قبل الجميع ومقدّرة ولها مكانتها الرفيعة في المجتمع، يكون هذا المجتمع حضاريًا ومتقدمًا ومدركًا لأهمية أن تكون لجميع أبنائه حقوق متساوية من دون تمييز وبغض النظر عن مختلف الاعتبارات التي قد يسوقها البعض.

- للإنسان، أكان من ذوي الاحتياجات الخاصة أم لا، الحق في الحياة والتعليم والعمل، فبذلك تُبنى العدالة.

النشاط 6 : (20 دقيقة)

يسأل المعلم: ما هي بعض المواقف غير العادلة في مدرستك أو المجتمع أو العالم التي تريد تغييرها (مواقف تعبر عن التحيز أو التمييز بطريقة أو بأخرى)؟ يقوم الطلبة بتسجيل هذه المواقف على أوراق لاصقة.

- يشكّل المعلم مجموعات صغيرة على أساس تفضيلها إحدى هذه القضايا.

يقوم الطلبة بـ:

(1) تحديد المشكلة التي يريدون حلها.

(2) توضيح الهدف النهائي أو النتيجة التي يريدون تحقيقها.

(3) تقديم قائمة بما يحتاجه الطلبة من موارد (بشرية ومادية).

(4) وضع جدول زمني لتنفيذ المهام أو الأهداف المحددة.

يقوم الطلبة بإكمال المشروع كواجب منزلي ثم يقومون بعرضه بعد أسبوع.

التعليم المتمايز:

للمبتدئين: يقوم المعلم بمساعدتهم وتوجيههم في التخطيط للمشروع..

6 لتتأمل في المجالات غير العادلة في العالم، ولنبدأ ببناء مشروع يعالج تلك المسائل.

أكمل المشروع كواجب منزلي وقم بعرضه الأسبوع المقبل.

- اذكر بعض المواقف غير العادلة التي تريد تغييرها في مدرستك أو في المجتمع (مواقف تعبر عن التحيز أو التمييز بطريقة أو بأخرى). سجل هذه المواقف:

- شكّل مع زملائك مجموعات صغيرة على أساس تفضيلها إحدى هذه القضايا.

- حدّدوا المشكلة التي تريدون حلّها.

- أوضحوا الهدف النهائي أو النتيجة التي تريدون تحقيقها.

- ضعوا قائمة بما تحتاجون إليه من موارد (بشرية ومادية).

- صمّموا جدولاً زمنياً لتنفيذ المهام أو الأهداف.

الصحة البدنية والنظام الغذائي

الدرس 1	إلى أي مدى تتمتع بنمط حياة صحي؟
الدرس 2	الصحة وتحدياتها
الدرس 3	العقبات أمام الصحة الجيدة والحصول على مساعدة
الدرس 4	أنواع الأمراض
الدرس 5	الوقاية من الأمراض



ماذا يمكنني أن أفعل للبقاء سليم الصحة والحفاظ على صحة الآخرين؟

المحور: الفرد والمجتمع

الوحدة 2:

الصحة البدنية والنظام الغذائي

هدف الوحدة

تهدف هذه الوحدة إلى تمكين الطلبة من الاهتمام بصحتهم عبر الالتزام بنظام غذائي وتغيير نمط الحياة وإدراك مدى تأثير هذين العاملين في حياتهم. كما سيتعرف الطلبة في هذه الوحدة إلى المخاوف والأوبئة العالمية التي تهدد حياة الفرد والمجتمع ككل، وإلى كيفية تفاديها. سيدرك الطلبة أيضاً مسؤوليتهم تجاه صحتهم وتجاه المخاوف الصحية ذات الطابع العالمي.

وصف الوحدة

تدرس هذه الوحدة على مدى خمسة دروس صُمِّمَتْ بهدف الإجابة عن السؤال المحوري.

السؤال المحوري

لكل وحدة سؤال محوري تدور حوله جميع دروس الوحدة. على مدى دروس الوحدة، يستكشف الطلبة مفهوم السؤال المحوري.



ما معنى أن نكون أصحاء؟

كيف يمكننا المحافظة على جسم صحيح؟

ما العوامل التي تؤدي إلى تدهور الصحة؟

ما القضايا الصحية التي تقلق العالم في يومنا هذا؟

ما الذي يمكن فعله لضمان صحة جيدة للجميع؟

أسئلة الاستكشاف

تُقدم هذه الأسئلة نظرة شاملة على المفاهيم التي سيتعلمها الطلبة في دروس هذه الوحدة.

نواتج التعلم - الوحدة الثانية

الصحة البدنية والنظام الغذائي-IC11

1. إدراك أهمية الخيارات الصحية في الأكل، والنوم الكافي وممارسة التمارين الرياضية بانتظام.
2. فهم الطرق المختلفة لانتشار المرض وشرحها، وإدراك أهمية النظافة العامة والماء النظيف.
3. التفكير في مفاهيم المسؤولية الفردية والجماعية المرتبطة بالصحة داخل منشأة رياضية أو مركز صحي في المجتمع، وتحليل هذه المفاهيم.
4. مناقشة قضايا صحية ذات طابع عالمي كمرض الملاريا وسوء التغذية، وطرق معالجة هذه القضايا.

الدرس 1

إلى أي مدى
تتمتع بنمط
حياة صحي؟

ناتج التعلم

- إدراك أهمية الخيارات الصحية في الأكل، والنوم الكافي وممارسة التمارين الرياضية بانتظام.

هدف الدرس

سيتعلم الطلبة في هذا الدرس مسؤوليتهم تجاه الاهتمام بأنفسهم، بما في ذلك أهمية تناول طعام صحي وأخذ قسط كافٍ من النوم وممارسة التمارين الرياضية بانتظام، وشرح كيف يمكن أن تؤثر خياراتهم حول هذه العوامل في حياتهم على المدى القريب والبعيد.

المواد المطلوبة

- دفتر الطالب
- مجموعة بطاقات صغيرة ملونة أو أوراق لاصقة صغيرة

ناتج التعلم

- إدراك أهمية الخيارات الصحية في الأكل، والنوم الكافي وممارسة التمارين الرياضية بانتظام.

عملية الحصول على الطعام الضروري من أجل النمو والسلامة الصحية.	تغذية
نوع وصنف الطعام الذي يتناوله الشخص بانتظام.	نظام غذائي
مركب غذائي موجود في الطعام يتجزأ لمنح الطاقة.	كربوهيدرات



النشاط 1 (5 دقائق)

مهّد للدرس بالطلب من الطلبة أن يناقشوا المقولة. اسألهم عمّا تعني من وجهة نظرهم.

إجابات مقترحة

قلبك وعقلك يقيمان في جسدك. وجسدك يصاحبك أينما ذهبت، فإن كان سليمًا وصحيًا فلسوف تحظى بحياة أفضل.

النشاط 2 (20 دقيقة)

اطلب من الطلبة قراءة النص ومناقشة الإجابات عن الأسئلة ضمن مجموعات. اطلب منهم التفكير في أنماط حياتهم الخاصة وما يفعلونه للحفاظ على صحتهم ولباقتهم البدنية.

إجابات مقترحة

النظام الغذائي، والتمارين الرياضية، والنوم، والعادات الصحية، والوصول إلى المعرفة (التعليم)، والوصول إلى الخدمات الصحية هي المكونات الستة للصحة العامة الجيدة.

إجابات مقترحة

أ. إذا لم يتمتع المرء بصحة جيدة، فلن يكون بإمكانه أن يكون وافر الإنتاج، وبالتالي فلن يسهم إسهامًا كاملاً في المجتمع، فيجعل ذلك حياته صعبة. إنَّ لذلك تأثيرات سلبية على المجتمع المحلي والبلد، تنعكس في تدني مستوى الانتاجية وازدياد الأعباء المادية على كاهل أولئك الأشخاص غير الأصحاء، بسبب تكاليف الخدمات الطبية.

ب. اليافعون مثلهم مثل الإسفنج، يتشربون المعلومات ويتخذونها عادات حياتية. إنَّ ما يمارسه المرء في نشأته، يصبح نمطاً يتبعه طوال حياته.

ج. طلب وجبات الطعام الجاهزة. مشاهدة التلفاز أو اللعب بالأجهزة الإلكترونية بدلاً من ممارسة الأنشطة البدنية. أوقات النوم المتأخرة أو البقاء في الفراش لفترة طويلة.

إعلم

36% من الأطفال في دولة الإمارات العربية المتحدة يعانون من السمنة المفرطة أو زيادة الوزن.

2

اقرأ النص ثم أجب عن الأسئلة التالية.

أثار موضوع تزايد حالات السمنة وغيظه من المشاكل الصحية كسكري الأطفال، في البلدان المتقدمة، نقاشاً واسعاً حول صحة الطفل وغذائه إذ إنَّ هذه القضايا لا تؤثر في مستقبل الأطفال فحسب، وإنما تؤثر في مستقبل البلدان المعنية أيضاً.

نعدّ خيارنا الغذائية السيئة، إضافة إلى قلة النشاط البدني، والعادات الأسرية التي لا تراعي نمط الحياة الصحي، الأسباب الرئيسية للسمنة. يخشى الأطباء من أنَّ انتشار السمنة لدى الأطفال قد يسبب مشاكل صحية مزمنة في مرحلة البلوغ.

ويرى الخبراء أنَّ الغذاء الجيد، والنشاط البدني، وأنماط النوم السليمة هي من أهمِّ العوامل التي تُسهم في صحة الفرد، كما يشددون على ضرورة اكتساب العادات الجيدة في مرحلة مبكرة من الحياة.

إنَّ من المهمَّ أن ندرك القيمة الغذائية للطعام، وكذلك كيفية إعداد وطهي وجبات سريعة صحيّة وسهلة التحضير. وينبغي لنا إدراج ممارسة التمارين الرياضية ضمن الروتين اليومي لحياتنا، وكذلك ينبغي لنا التأكد من النوم كفاية لضمان الحفاظ على الصحة الذهنية والجسدية اللازمة لتحقيق كامل إمكاناتنا في الحياة وتجنُّب المشاكل الصحيّة، مثل السمنة أو السكري، لاحقاً في الحياة.



أ. كيف تؤثر القضايا الصحية في البلد وفي الفرد؟

ب. في رأيك، لماذا من السهل تعلم العادات الجيدة في طور مبكر من الحياة؟

ج. ما العادات الأسرية التي قد تؤدي إلى مشكلات صحية مثل المذكورة في النص؟

النشاط 3 (15 دقيقة)

اقرأ المقال عن النظام الغذائي الشرق الأوسط. اسأل الطلبة إن كانوا يتبعون هذا النظام الغذائي في منازلهم.

لفت انتباه الطلبة إلى المجموعات الغذائية وطبق الطعام، وأخبرهم أن هذا الطبق يحتوي على مقادير من الطعام من أجل نظام غذائي صحي. ثم دعهم يجيبون عن الأسئلة.

إجابات مقترحة

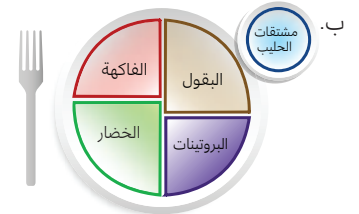
أ. الفاكهة: التفاح، الموز، المانجو، البرتقال، الكيوي...

الخضار: الطماطم، الخيار، الخس، الفجل...

البروتينات: السمك، الدواجن، اللحم، البيض، الفول...

البقول: القمح، الذرة، الأرز، المعكرونة، الشوفان، الحبوب...

مشتقات الحليب: الحليب، اللبن، الجبن...



ج. الدهون - اقتصد في استخدامها واختر الزيوت الصحية كزيت الزيتون.

الحلوى - لا يُنصح بتناولها بشكل يومي ذلك أنها لا ضرورة لها للتغذية الصحية.

اطلب من الطلبة مناقشة النظام الغذائي الذي يتبعونه في مجموعات، ومقارنة نظامهم الغذائي بطبق الطعام.

التعليم المتميز

للمبتدئين:

يرسم الطلبة طبقاً فارغاً ويرسمون في داخله الطعام الذي يتناولونه ليوم واحد. هل يشبه الطبق المرسوم في كتبهم؟

للمتقدمين:

يرسم كل طالب طبق طعام فارغاً لكل فرد من أفراد أسرته، ثم يملأ الأطباق بما يتناولونه ليوم واحد، ثم يكتب تقريراً إلى كل منهم ينصحه فيه بكيفية تحسين نظامه الغذائي.

النشاط 4 (10 دقائق)

اطلب من الطلبة تشكيل مجموعات ثنائية والعمل معاً للقول إن كانت العبارات التالية صواب أم خطأ. شجّعهم على مناقشة أسباب اختيار إجاباتهم فيما بينهم.

إجابات مقترحة

أ. خطأ

السّوي صحي أكثر لأن الدهون تذوب عندما يُطهى اللحم وتتساقط في المقلاة الموجودة أسفله. فتناول القليل من الدهون في نظامك الغذائي يحافظ على انخفاض مستوى الكوليسترول مما يجعلك تتمتع بقلب صحي. كما أن سّوي الخضار أكثر صحة من قليها لأنه يحافظ على العصارة الموجودة في داخلها والاستفادة من عناصرها الغذائية.

ب. صواب

تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من الأملاح والسكريات والدهون بالإضافة إلى مواد حافظة وكيميائية. وعندما تطهو لنفسك في المنزل يمكنك استخدام المكونات الطازجة والتحكم في طرق الطهو لجعل خيارات الأكل الصحي ممكنة.

ج. صواب

يرى خبراء الصحة أن النوم لا يقل أهمية عن اتباع نظام غذائي صحي وممارسة التمارين الرياضية للحفاظ على صحة جيدة. ومن المعروف أن الأطفال الذين يأخذون قسطاً كافياً من النوم يتمتعون بمستويات تركيز أفضل، وهم أقل عرضة للبدانة، ويمكنهم اتخاذ القرارات بشكل أفضل، ولديهم المزيد من الطاقة.

اقرأ النص ثم أجب عن الأسئلة التالية.

3

يُعرف النظام الغذائي في الشرق الأوسط بفوائده الصحية التي تحمي الإنسان من الأمراض المزمنة وخاصة تلك المرتبطة بالقلب. هو يركز بشكل كبير على زيت الزيتون والأسماك والحبوب الكاملة والفواكه والخضروات والبقوليات كأغذية رئيسية. فإذا اتبعت هذا النظام الغذائي التقليدي، فإنك لن تتناول اللحم الحمراء ومنتجات الألبان والسكريات والحلويات إلا نادراً، مما يجعل منه نظاماً غذائياً فقيراً بالدهون المشبعة والكوليسترول، والذي يُعتبر كلٌّ منهما عدوًّا للقلب. في هذا النظام، يُنمَّ الحصول على البروتين من الأسماك والبقوليات مثل العدس والفاصوليا، وهي وفيرة في البلدان المتوسطة. يُعدُّ النظام الغذائي المتوسطي مفيداً لصحة الدماغ، فقد كَشَفَتْ إحدى الدراسات أنَّ خطر الإصابة بأمراض مثل الباركنسون أو الزهايمر يتقلص إلى حدٍّ كبير لدى الأشخاص الذين يتبعون هذا النظام.

أ. أعط أمثلة على كل مجموعة من المجموعات الغذائية الآتية:

• الفاكهة:

• الخضار:

• البروتينات:

• البقول:

• مُشتقات الحليب:

ب. املأ طبقك بالقدر المناسب من كل مجموعة.

ج. وماذا عن الدهون والحلوى؟

النشاط 5 (15 دقيقة)

اطلب من الطلبة أن ينظروا إلى الصور الست. أخبرهم أنهم سيقومون بتحضير وجبة الطعام الخاصة لزملائهم.

قسّم الطلبة إلى مجموعات ثنائية. على كل طالب في المجموعة أن يسأل زميله عن الطعام الذي يحبه أكثر، ثم عليه أن يحضر وجبة طعام بما يناسب ذوق زميله. يمكن للطلبة أن يكتبوا أو يرسموا ما يريدون وضعه في وجبة الطعام.

ذكر الطلبة بالعودة إلى طبق الطعام الذي أعدوه في النشاط 3. اسمح لهم بقليل من الحلويات.

عند انتهاء الطلبة شارك وجبة طعامهم مع طلبة الصف، واطلب منها تقييمها. هل هي صحية؟ إن لم تكن كذلك، كيف يمكنهم جعلها صحية أكثر.

اطلب من الطلبة التحدث عن الأطعمة التي اختاروها، وشجّعهم على تفحص ما إذا كانوا يتحكمون بالطعام الذي يتناولونه في المدرسة.

هل يشترن الطعام أم أنه يُعدّ لأجلهم؟

هل للمال دور في عملية اختيار الطعام؟

هل تؤثر العادات الأسرية في نوع الطعام الذي يتناولونه؟ إلخ.

المهارات الأساسية (في كل من المجال المعرفي

والوجداني والعملي):

- البحث
- إدارة الذات
- اتخاذ القرارات
- الاهتمام

التقييم/التأمل

- تقويم أساسي من خلال ملاحظة المعلم للاختبار
- التغذية الراجعة بين الأقران (الكرسي الساخن)

أسئلة متميزة

- مجموعات ثنائية ذات قدرات مختلفة
- طرح المعلم أسئلة متميزة

4 في مجموعات صغيرة، اقرأ العبارات التالية وحدّد ما إذا كانت صواب أم خطأ.

صواب	خطأ
صواب	خطأ
صواب	خطأ
صواب	خطأ
صواب	خطأ

- أ. القليّ أصحّ طريقة لطهو الطعام.
- ب. تناول الطعام المنزليّ يسهم في بناء جسم صحيّ.
- ج. الأطفال الذين تراوحت أعمارهم بين 6 سنوات و 13 سنة يجب أن يناموا من 9 إلى 11 ساعة يوميًا.
- د. يساعدنا استخدام الأجهزة الإلكترونية على النوم جيدًا في الليل.
- هـ. يُمكن أن تؤدّي ممارسة التمارين الرياضية بانتظام إلى إلحاق الضرر بالعظام والعضلات.

5 اسأل زميلك عن الأطعمة التي يُفضّل تناولها ثم املأ علبه طعامه من الخيارات التي تراها في الصور. ثم قيّم علبه طعامه وانصحه إذا كانت تحتاج إلى أن تكون صحية أكثر.



البقول



الحلوى



الفاكهة والخضار



البروتينات



المشروبات الغازية



مشروبات الحليب

د. خطأ

فالأضواء الأزرق المنبعث من الشاشات، مثل التلفاز والجوال والكمبيوتر، يؤخر الشعور بالنعاس مما يؤدي إلى إفراز هرمون الميلاتونين، وهذا يعني أن عدد ساعات النوم والاستغراق فيه قد تقلّ إلى حد كبير. فمن الأفضل التوقف عن استخدام جميع الأجهزة الإلكترونية، بما في ذلك الهواتف الجوالّة، قبل النوم بساعتين على الأقل.

هـ. صواب

ممارسة التمارين الرياضية بانتظام لها العديد من التأثيرات الإيجابية على الصحة، فهي:

- تقوي العظام والعضلات
- تحافظ على الجسم صحيًا وممشوقًا
- تقلل من خطر الإصابة بمرض السكري من النوع 2
- تسهم في خفض مستويات ضغط الدم والكوليسترول
- تحسن من الحالة المزاجية
- تحسن من إمكانية الاستغراق في النوم

بعد أن تمنحهم الوقت لإكمال النشاط، خصص بعض الوقت للاطلاع على الإجابات واطرح عليهم بعض الأسئلة حول ما تعلموه. على سبيل المثال:
أي معلومة فاجأتك أكثر؟
ما الجديد الذي تعلمته؟

الدرس 2

الصحة
وتحدياتها

نواتج التعلم

- إدراك أهمية الخيارات الصحية في الأكل، والنوم الكافي وممارسة التمارين الرياضية بانتظام.
- فهم الطرق المختلفة لانتشار المرض وشرحها، وإدراك أهمية النظافة العامة والماء النظيف.

هدف الدرس

يهدف هذا الدرس إلى تعريف الطلبة بمسؤوليتهم تجاه الاهتمام بأنفسهم، بما في ذلك أهمية تناول الطعام الصحي وأخذ قسط كافٍ من النوم وممارسة التمارين الرياضية بانتظام وشرح كيف يمكن لاختيارهم بشأن هذه العوامل أن تؤثر في حياتهم على المدى القريب وال المدى البعيد.

يهدف الدرس أيضاً إلى شرح الطُّرق المختلفة لانتشار الأمراض وكيفية تجنب العدوى والتلوث على المستوى الفردي والمجتمعي، بما في ذلك أهمية الصرف الصحي والمياه النظيفة.

المواد المطلوبة

- عرض الكثير من صور الأنشطة البدنية والرياضيين واللاعبين الأولمبيين المشهورين في أرجاء الغرفة
- لوحة ورقية أو لوح أبيض
- أقلام تحديد، أقلام، أقلام رصاص ملونة
- بطاقات أو قطع ورقية صغيرة

نواتج التعلم

- إدراك أهمية الخيارات الصحية في الأكل، والنوم الكافي وممارسة التمارين الرياضية بانتظام.
- فهم الطرق المختلفة لانتشار المرض وشرحها، وإدراك أهمية النظافة العامة والماء النظيف .

تمارين حثيئة تنشط القلب والرئتين وتقويهما.	تمارين هوائية
القدرة على الانثناء والتمدد من دون التعرض لكسر.	مرونة
تغيير وضعيَّة أو الانتقال من مكان إلى آخر.	حركة

المفردات

تمارين هوائية

مرونة

حركة

يبدو الأطفال في الصور وكأنهم يقضون وقتًا ممتعًا. هل هذا النوع من المتعة مفيدٌ لهم؟ لماذا؟



النشاط 1 (5 دقائق)

وضح للطلبة أن التمرين البدني هو أحد العوامل الرئيسية التي تؤثر في صحتهم.

إجابات مقترحة

نعم، جميع هذه الأنشطة مفيدة لهم. يحظون بالمتعة وفي الوقت نفسه يمارسون تمرينًا بدنيًا مفيدًا جدًا لصحتهم.

اسألهم ما إذا كانوا يظنون أنهم يمارسون تمارين رياضية كافية، وإذا لم يكن الأمر كذلك فما السبب؟ ستتنوع الإجابات، لكن أسباب عدم ممارسة نشاط رياضي قد تتضمن ما يلي:

الكثير من الفروض المنزلية

عدم توفر وقت كافٍ

الطقس حارٌ للغاية

النشاط 2 (20 دقيقة)

اقرأ المعلومات الخاصة بأنواع التمارين الرياضية المختلفة وكيف تؤثر في الجسم.

اطرح الأسئلة التالية على الطلبة:

ما فئات التمارين الثلاثة الواردة في هذا النص؟ الهوائي واللاهوائي والمرونة. ما الفرق بين التمرين الهوائي والتمرين اللاهوائي؟ يستهلك التمرين اللاهوائي كمية أقل من الأكسجين ويستهدف مجموعات أصغر من العضلات. ما التمرين الذي يستهلك كمية أكبر من الأكسجين؟ التمرين الهوائي. برأيك، ما التمرين الأكثر أهمية؟ ولماذا؟

عادةً، تشمل أنواع التمارين أكثر من فئة واحدة. وقد تركز أيضًا على التمارين الأساسية والتدريب على التوازن والدقة والرشاقة والقوة والسرعة.

ينصح متخصصو اللياقة البدنية الجميع بمحاولة ممارسة مزيج من فئات التمارين الثلاث للحفاظ على صحة بدنية جيدة.

اسأل عن الأنشطة الأخرى التي تعلم أن الطلبة يمارسونها.

اقرأ المعلومات الخاصة بأنواع التمارين المختلفة والفوائد المرتبطة بكل نوع.

التمارين الهوائية (المعروفة أيضًا بتمارين القلب والأوعية أو التمارين القلبية)



تُسمى هذه التمارين بالهوائية نسبةً لارتباطها بالأكسجين الحرّ. فممارسة هذه التمارين تستدعي تشغيل مجموعات العضلات الكبيرة التي تتطلب التنفس بمعدل أعلى من معدل التنفس أثناء أوقات الاسترخاء. إنّ ازدياد نسبة الأكسجين المستنشق يعمل على ضخ الدم في جميع أنحاء الجسم بمعدل أسرع بحيث يمكن للأكسجين أن يصل إلى العضلات. تساعد هذه التمارين في الحفاظ على وزن صحي، وعلى تنظيم أداء الجهاز الهضمي وتقوية جهاز المناعة.

التمارين اللاهوائية (المعروفة أيضًا بتمارين القوة أو المقاومة)



تعمل هذه التمارين على تقوية العضلات وجعلها أقوى وأمتن. وتتطلب حركات قصيرة ومكثفة لا تحتاج لاستهلاك الكثير من الأكسجين. تحسّن هذه التمارين من صحة العظام بالإضافة إلى توازن الحركات وتناسقها.

هوائي	لاهوائي	تمرين المرونة والإطالة
السباحة	سباقات السرعة	الباليه
تمارين الزومبا	كرة القدم	الفنون القتالية
المشي	تمارين الضغط	الجمباز



تمارين المرونة والإطالة

يعمل هذا النوع من التمارين على إطالة العضلات وتقويتها لزيادة مدى الحركة، كما يساعد في الحفاظ على مفاصل مرنة وعضلات أكثر رشاقة. إلا أنه لا يمكن البدء في تمارين الإطالة إلا بعد إخماء العضلات ورفع درجة حرارة الجسم.

تمنح هذه التمارين أيضًا هيئة جسمانية جيدة وتساعد في منع الإصابة أثناء التمارين الأكثر صعوبة وتزيد من عمر الفرد ومن مستوى صحته بشكل عام.

انظر إلى الألعاب الرياضية والأنشطة التالية. إلى أي فئة نشاط تنتمي؟

السباحة، الركض، تمارين الزومبا، الباليه، الفنون القتالية، كرة القدم، الجمباز، المشي، تمارين الضغط.

تمارين المرونة والإطالة	تمارين لاهوائية	تمارين هوائية

النشاط 3 (10 دقائق)

كلّف الطلبة قراءة النص الوارد عن فوائد التمارين الرياضية. بعد المناقشة، اطلب منهم الإجابة عن الأسئلة الواردة في كتبهم.

إجابات مقترحة

- أ. محفزة لأنها تعزز الطاقة
مُجزيّة لأنك تضع أهدافاً وتحققها
يعزز التدريب المنتظم الذاكرة نظراً للنشطة المتكررة
تُحسن التواصل عند انضمام الفرد إلى فريق
- ب. طاقة معزّزة
التحكم في الوزن
تناسق العضلات

النشاط 4 (15 دقيقة)

كلّف الطلبة قراءة النص **والتفكير** في الإجراءات الصحية. ثم، اطلب منهم مقارنة إجاباتهم في **مجموعات ثنائية**. وبعد ذلك **يشارك** الطلبة آراءهم مع الصف.

إجابات مقترحة

- غسل اليدين باستمرار
- غسل الأسنان 3 مرات يوميًا **بعد** الأكل
- البقاء في المنزل في حالة المرض
- الابتعاد عن المرضى (خاصة المصابين بالأنفلونزا)
- تناول طعام نظيف
- غسل الفاكهة والخضروات جيّدًا
- تخزين الطعام في درجة حرارة مناسبة
- استخدام المناديل أثناء السفر
- زيارة طبيب الأسنان بانتظام
- الاستحمام يوميًا
- ارتداء ملابس نظيفة
- تناول الطعام

النشاط 5 (5 دقائق)

اقرأ الفوائد الصحيّة لممارسة التمارين الرياضية. ثمّ أجب عن الأسئلة التالية.



تعوّد الأنشطة الرياضية بالعديد من الفوائد على الصحة البدنية والعقلية للإنسان. لقد أظهرت الدراسات أنّ ممارسة الرياضة المعتدلة بانتظام تؤثر إيجابيًا في الجهاز المناعي، فعندما يمارس الإنسان التمارين الرياضية، يضخ القلب كمية كبيرة من الدم فتصبح بالتالي الدورة الدموية أكثر نشاطًا. كذلك، تزداد كمية الأكسجين التي تصل إلى الرئتين وتصبح العضلات أقوى.

تجعل كل تلك العوامل النظام المناعي أكثر استعدادًا لمحاربة البكتيريا. إنّ للرياضة أيضًا تأثيرًا إيجابيًا على الصحة العقلية للأفراد، إذ تُعدّ ممارسة الألعاب الرياضية سواء أكانت منفردة أو ضمن فريق، وسيلة جيدة للتخلص من الضغط، فهي تحفيزية ونافعة، كما تُحسّن الذاكرة وتُعزّز التواصل.

- أ. وضح كيف يمكن للتمارين الرياضية أن تكون محفزة ونافعة وأن تساهم في تحسين الذاكرة والتواصل.
- ب. حدد فوائد بدنية أخرى للتمارين الرياضية.

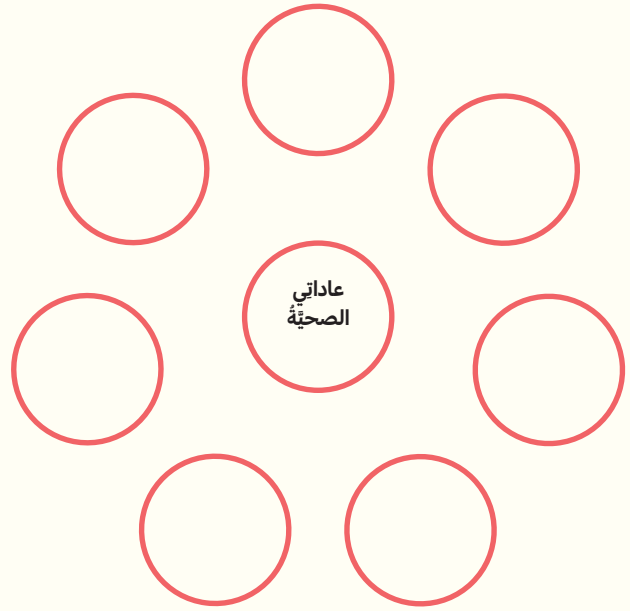
تُعزز الرياضة من الحياة الصحية. اقرأ عن عادات أخرى وأجب عن الأسئلة التالية.



إنّ ممارسة الرياضة واتباع نظام غذائي متوازن، يتيح لنا التمتع بنمط حياة صحي، ولكن ماذا عن العادات الصحية الأخرى؟ فنحن نعلم أنّ القواعد الصحية الأساسية ضرورية للتمتع بصحة جيدة، وأتينا إذا لم نثبغها فمن السهل للالتهابات والأمراض أن تهدد صحتنا وصحة جميع من حولنا.

تشمل هذه القواعد الأساسية غسل الأيدي باستمرار. هل تعلم أنّ فرض قاعدة غسل الأيدي جيّدًا قبل إجراء عملية جراحية هو أحد أهم الإجراءات التي أنقذت حياة الكثير من الناس؟ إنّ غسل الأسنان مرتين في اليوم على الأقل هو أيضًا من العادات المهمة التي يجب اتباعها للحفاظ على صحتك من خلال الحفاظ على صحة أسنانك. فهذه الأخيرة، تتيح لك تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة وبالتالي اتباع نظام غذائي متوازن ومغذٍ.

أ. املأ المخطط بالعوادات الصحية المهمة.



التعليم المتميز

للمبتدئين:

يمكن الطلبة رسم ملصق للنشاطات التي يمارسونها خلال الأسبوع وتعود بالنفع على صحتهم.

للتقدمين:

يمكن للطلبة إعداد مجموعة 'إرشادات للتمتع بصحة جيدة'. ويمكن توضيح ذلك باستخدام بعض الرسومات التي يرسمها الطلبة الأقل أداءً. يمكن نشر الإرشادات في منطقة عامة حتى يتعلم جميع الطلبة كيفية الحفاظ على جسم صحي ومعرفة العادات الصحية كطريقة لحماية أنفسهم والآخرين.

المهارات الأساسية (في كلٍّ من المجال المعرفي

والوجداني والعملي)

- التعاون
- الاستقلالية
- التفكير الناقد

التقييم/التأمل

- (تحديد الفوائد الصحية للتمارين) ستدعم المقدمة والأنشطة الختامية الطلبة في تحقيق نواتج التعلم.



احتفظ بمفكرة الصحة للأسبوع التالي. سجل فيها النظام الغذائي اليومي الذي تتبعه، والنشاط البدني الذي تمارسه وكم مرة تزاوله، والقواعد الصحية التي تتبعها.

5

أناء تلخيص هذا الدرس، كلف الطلبة الاحتفاظ بمفكرة صحية على مدار الأسبوع المقبل. وعليهم تسجيل نظامهم الغذائي فيها بالإضافة إلى مستويات نشاطهم. يمكن للطلبة أيضاً تسجيل عاداتهم الشخصية المتعلقة بالنظافة.

وجه أنظار الطلبة إلى أنهم الآن يمتلكون المعلومات التي يحتاجون إليها للحفاظ على صحتهم، وتقع عليهم (لا على آبائهم) مسؤولية الاستفادة من جميع المعلومات التي تعلموها واتباع العادات التي ستفيد صحتهم.

طمئنهم أنه لا يتعين عليهم مشاركة مفكراتهم في حال لم يرغبوا بذلك - لا يجب أن يشعر أي منهم بالانزعاج نتيجة اختياراته.

الدرس 3

العقبات أمام الصحة الجيدة والحصول على مساعدة

ناتج التعلم

- التفكير في مفاهيم المسؤولية الفردية والجماعية المرتبطة بالصحة داخل منشأة رياضية أو مركز صحي في المجتمع، وتحليل هذه المفاهيم.

هدف الدرس

يهدف من هذا الدرس إلى تمكين الطلبة من تحليل مفاهيم المسؤولية الفردية والجماعية، ودراساتها، وذلك في ما يتعلق بالصحة داخل منشأة رياضية أو مركز صحي في المجتمع. سيتعلم الطلبة أيضًا مناقشة مشكلات عالمية مثل الملاريا وسوء التغذية، وكيفية معالجة تلك القضايا.

المواد المطلوبة

- شبكة بحجم كبير مرسومة على اللوح أو مطبوعة
- دراسات الحالة (في الكتاب)
- قائمة بأطباء محليين وعيادات صحية ومراكز رياضية وغيرها.

ناتج التعلم

- التفكير في مفاهيم المسؤولية الفردية والجماعية المرتبطة بالصحة داخل منشأة رياضية أو مركز صحي في المجتمع، وتحليل هذه المفاهيم.

شيء جديد وصعب، يتطلب القيام به جهدًا كبيرًا وإصرارًا.	التحدي
نتائج، أو آثار، سلوك أو حدث معين.	العواقب
علّة تؤثر في الناس أو الحيوانات أو النباتات، عادةً ما تنتج عن التهاب أو بكتيريا.	المرض

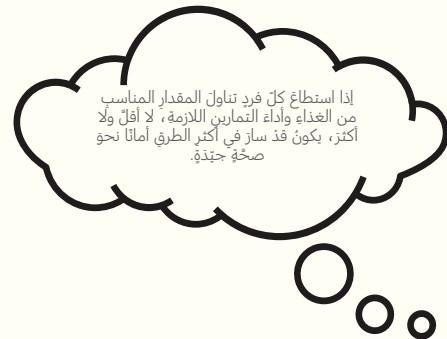
المفردات

التحدي

العواقب

المرض

1 في رأيك، ما المقصود بهذه المقولة؟



أبقراط

النشاط 1 (5 دقائق)

اطلب من الطلبة قراءة المقولة. ناقش معهم آراءهم في معناها.

إجابات مقترحة

يجب أن نحاول اتباع نمط حياة متوازن وممارسة التمارين الرياضية يوميًا والأكل بانتظام وجبات متوازنة والحصول على قسط كافٍ من النوم. يجب ألا نفرط في الأكل ولا نجوع أنفسنا.

النشاط 2 (20 دقيقة)

اقرأ عن الجامعات في دولة الإمارات العربية المتحدة ثم أجب عن الأسئلة التالية.

2

تقدّم بعض الجامعات في دولة الإمارات العربية المتحدة قدوةً يُحتذى بها في مواجهة ظاهرة السمنة العالمية وتعزيز نمط الحياة الصحي. اكتسب الطلبة معرفة حول الصحة والسلامة ابتداءً من أسس الاستهلاك الغذائي ومستويات الطاقة.

تدعم الجامعة نمط الحياة الصحي، إذ تقدّم الكافيتريا الوجبات الصحية فقط، كما تمّ منع المياه الغازية في حرم الجامعة. وتزجج ظاهرة انتشار السمنة إلى أسلوب الحياة الخامل، فالشباب يقضون معظم اليوم جالسين، سواء في المدرسة أو المنزل. يقول أحد ممثلي الجامعات "من الضروريّ توعية هذا الجيل والأجيال القادمة. وإلا فقد تنعكس المعطيات المتعلقة بالعمر المتوقّع. إذا كان بإمكانك السيز لمدة 30 دقيقة يوميًا وجعل ضربات قلبك تنحطى الـ 130 ضربة، فهذا بداية رائعة".

سبب آخر لزيادة الوزن هو المشروبات الغازية. فقد كشفت دراسة حديثة عن أنّ الكثير من الشباب يستهلكون أكثر من علبة واحدة بحجم 330 مل في اليوم الواحد. وقد أظهرت النتائج أنّ نسبة تسوّس الأسنان تزداد بين من يشربون الصودا وأنّ نسبة خطر الإصابة بهشاشة العظام لدى الذين يتناولون المشروبات الغازية تبلغ خمسة أضعاف نسبة الذين لا يتناولون تلك المشروبات.

تعمل حكومة دولة الإمارات العربية المتحدة بشكل وثيق مع منظمات أخرى لمعالجة المشكلة وتستمرّ الجهود المبذولة لضمان صحة السكان.

إجابات مقترحة

اطلب من الطلبة قراءة المقال والتفكير في الأسئلة. أوضح لهم أن السمنة هي زيادة في الوزن تصل إلى درجة تعرّض الصحة للخطر. كما أنها تمثل مشكلة في معظم البلدان المتقدمة خلال السنوات الأخيرة.

أ. فُرض حظر على المشروبات الغازية للحد من وصولها إلى الشباب. اطلب من الطلبة التعليق على حقيقة أن الشباب أنفسهم يعتمدون على الآخرين للحد من تداول هذه المشروبات بدلاً من تحمل مسؤولية صحتهم والتوقف عن شرائها.

ب. ثمة العديد من الأسباب التي تقف وراء نمط الحياة الخامل: ساعات طويلة في المدرسة أو مشاهدة التلفاز أو ممارسة ألعاب الكمبيوتر أو استخدام السيارات والحافلات، وما إلى ذلك.

ج. مسؤولية الفرد: النظافة الشخصية وخيارات الأطعمة عند الخروج من المنزل والنشاط البدني. مسؤولية الأسرة: توفير الغذاء الصحي في المنزل والحصول على الرعاية الصحية وتأمين بيئة منزلية نظيفة وشراء منتجات النظافة الشخصية، وما إلى ذلك. مسؤولية الحكومة: إنشاء مرافق للرعاية الصحية والتوعية بشأن الصحة والرفاهية، وإنشاء المنشآت الرياضية وتخصيص مساحات يمكن ممارسة النشاط البدني فيها، وتنظيم حملات إعلام المواطنين بالمرافق المتاحة وفوائد استخدامها، وما إلى ذلك.

د. مع التطوّر الاقتصادي، أصبحت المواد الغذائية متوافرة بشكل أكبر، وصارت في متناول أعداد أكبر من الناس، مما أدى إلى اتّجاه لدى الناس في الإفراط في تناول الأطعمة. ومع تدني الوقت المخصص للتمارين الرياضية، ارتفعت معدلات السمنة.



- أ. في رأيك، لم تتم حظر المياه الغازية؟
ب. ما أسباب أسلوب الحياة الخامل الوارد وصفه في المقالة، من وجهة نظرك؟
ج. ضمن مجموعتك، ناقش المسؤوليات التي تقع على عاتق كل من الفرد والعائلة والمجتمع في ضمان حياة كاملة وصحية.
د. تتم الإشارة إلى السمنة على أنها "مشكلة صحية عالمية". في رأيك، ما المقصود بهذه العبارة؟

النشاط 3 (10 دقائق)

ارسم، على اللوح، نسخة مكبرة للجدول الوارد في كتاب الطالب وتحديث عن مفهوم العقبة (الشيء الذي يسد طريق المرء أو يمنعه من التقدم) وعن مفهوم العقبة (نتيجة أو تأثير، عادة ما يكون غير مرغوب فيه أو غير سار).

اطلب من الطلبة العمل ضمن مجموعات ثنائية لمدة 3 دقائق، يذكرون في نهايته عقبة واحدة على الأقل وعاقبة واحدة لكل من العوامل الستة الكفيلة بالحفاظ على الصحة.

إذا توصلوا إلى أكثر من ذلك، يمكنهم كتابته. اطلب منهم تقديم تغذية راجعة وشجعهم على إضافة ما لم يكتبوه، عند سماعه، إلى جداولهم الموجودة في كتابهم.

إجابات مقترحة

فكّر في التحديات والعواقب التي يواجهها الأشخاص في حياتهم أثناء محاولتهم الحفاظ على صحتهم.

3

التحديات	العواقب
النظام الغذائي	
التمارين	
النوم	
النظافة	
الحصول على المعرفة	
الحصول على خدمات الرعاية الصحية	

العواقب	العقبات
زيادة/خسارة الوزن سوء التغذية	نقص في الخيارات، نقص في المال نقص في المعرفة
زيادة الوزن، نقص التوتر العضلي، نقص كثافة العظام	نقص في المعرفة، ضيق الوقت انعدام الحافز، عدم توفر مساحة/ مكان للذهاب إليه
انعدام التركيز، ازدياد الجوع، التعب، العصبية	التزامات كثيرة جدًا: الواجب المدرسي، القلق أو التوتر، قضاء وقت طويل أمام الشاشة، والسهر حتى وقت متأخر جدًا
الإصابة بالمرض، وانتشاره	نقص في المعرفة، عدم توفر مرافق نظيفة أو منتجات تنظيف
عدم توافر نظام غذائي سليم، عدم ممارسة التمارين الكافية والحصول على قسط كافٍ من النوم، نقص المعرفة الكافية بالمصرف الصحي والرعاية الصحية	عدم توافر المدارس أو وسائل التعليم، عدم القدرة على القراءة، عدم توافر اتصال بشبكة الإنترنت، معلومات مغلوطة
أمراض خطيرة، وحوادث موت ناجمة عن أسباب كان من الممكن علاجها بسهولة.	غير متاحة، عدم معرفة كيفية الوصول إليها أو مكانها، عدم توافر وسائل نغل للوصول إليها

التعليم المتميز

المبتدئون: يمكن للطلبة قراءة السيناريو وتأدية دور الشخص الذي يبحث عن النصيحة.

الطلبة المتقدمون: يمكن للطلبة القيام تأدية دور المستشار وتقديم النصيحة لمن يطلبونها

النشاط 5 (5 دقائق)

خطط لزيارة أحد مرفق محلي يقدم خدمات صحية.

تشمل الأمثلة:

مركزاً صحياً

مركزاً رياضياً

يمكنك سؤال أحد المتخصصين في مجال الصحة في أحد هذه المرافق عما إذا كان بإمكانه التحدث مع الطلبة بشأن كيفية تحمل مسؤولية صحتهم.

المهارات الأساسية (في كل من المجال المعرفي

والوجداني والعملي)

- حلّ المشكلات
- النظر من زوايا متعددة
- التعاطف

التقييم/التأمل

- نماذج الجدول في كتاب التمارين المرفق بملف الطالب.

التعليم المتميز

يطرح المعلم أسئلة من مستوى التفكير الأعلى ومن مستوى التفكير الأدنى.

التمايز عن طريق الاختيار المقدم من خلال مجموعة متنوعة من الأسئلة التأملية.

4 مثل هذه المواقف في مجموعات ثنائية: قبل أن تقدّم النصيحة، فكّر في ما إذا كانت المشكلة ناتجة عن خيارات خطأ في ما يخص أسلوب الحياة وما يجب عمله لتحسين الصحة.



ناديا عمرها 11 عامًا. تجد صعوبة في النوم ليلاً. تستيقظ يومياً متعبة وغاضبة في بداية اليوم. ولا تستطيع التركيز في المدرسة وليس لديها الطاقة اللازمة لممارسة التمارين الرياضية. لذلك تُشرب مشروبات الطاقة لتساعد على الاستيقاظ وعمل واجباتها المدرسية. وفي الليل تحاول مشاهدة التلفاز أو بعض الأفلام ليساعدها ذلك في الشعور بالنعاس. وإذا لم تُفهم بذلك، فإنها تُفكر في أشياء تُسبب لها القلق.

فهراد عمره 11 عامًا. وزنه زائد وغالبًا ما يتعرض للمضايقات في المدرسة لأنه يتعب أثناء الركض، لذا لا يُمكنه الاشتراك في الأنشطة الرياضية. يشتري وجبة الغداء من الكافيتريا وعادة يختار البطاطس المقلية وبعض الدجاج المقلي.

صوفي عمرها 12 عامًا. تشعر بأنها تاكل بشكل صحي للغاية وتأخذ قسطاً كافياً من النوم ولكن عند صعودها السلالم سرعان ما تشعر بصعوبة في التنفس، وتخشى من ممارسة الرياضة لأنها تعتقد أنها لن تبلي بلاءً حسناً.

عدنان عمره 12 عامًا. إنه في الصف 6، وعلى الرغم من ذكائه، إلا أنه لا يحب كثيراً الذهاب إلى المدرسة. ليس لديه العديد من الأصدقاء وغالبًا ما يشغز بالحنن والوحدة. لا يرى فائدة من العمل الجاد أو المشاركة. طاقته قليلة ويتمضي معظم أوقات فراغه في لعب ألعاب الفيديو.

5 فم بزيارة أحد المرافق التالية في محيط منزلك:

- نادٍ رياضي
- صالة ألعاب رياضية
- حوض سباحة
- نادٍ صحي

اكتب تقريراً عن دور المرفق الذي اخترت زيارته في تحسين صحة الأفراد الذين يترددون عليه بانتظام.

النشاط 4 (15 دقيقة)

ورّع الطلبة إلى مجموعات ثنائية، وكلّف كلّاً منها دراسة حالة. يمكن لأكثر من مجموعة ثنائية النظر دراسة كل دراسة حالة. اطلب من هذه المجموعات تمثيل مواقف. ثم اسأل مجموعات أخرى عن رأيها في النصيحة المقدمة وعما إذا كانت جيدة وعما إذا كان ثمة نصائح أخرى يمكنهم تقديمها لهم.

على الرغم من عدم وجود أي نصيحة خاطئة، إلا أنه من المهم للطلبة أن يدركوا أن طلب المساعدة هو أمر جيّد، سواء أكانت مقدمة من صديق أو من شخص راشد موثوق به أو متخصص.

اطرح الأسئلة التالية على الطلبة المبتدئين غذا لزم الأمر:

إذا كنت مريضاً، فمن ستخبره ذلك؟

إذا كنت ترغب في أداء المزيد من التمارين الرياضية، فإلى أين تذهب؟

أين تذهب إذا كان لديك طفح جلدي غريب؟

إلى من تتحدث إذا كنت تجد صعوبة في نيل قسط كافٍ من النوم؟

أين تجد معلومات عن القيمة الغذائية للأطعمة المختلفة؟

إلى من تتحدث إن أردت معرفة الحصول على المزيد من المعلومات عن صحتك؟

الدرس 4

أنواع الأمراض

نواتج التعلم

- التفكير في مفاهيم المسؤولية الفردية والجماعية المرتبطة بالصحة داخل منشأة رياضية أو مركز صحي في المجتمع، وتحليل هذه المفاهيم.
- مناقشة قضايا صحية ذات طابع عالمي كمرض الملاريا وسوء التغذية، وطرق معالجة هذه القضايا.

هدف الدرس

يهدف هذا الدرس إلى تمكين الطلبة من الحديث حول المشكلات الصحية العالمية مثل الملاريا وسوء التغذية. ومناقشة العوامل التي تزيد من سرعة انتشار الأمراض، بما في ذلك تأثير الفقر. يتعلم الطلبة كيفية معالجة هذه القضايا الصحية.

المواد المطلوبة

- ملصقات
- منشورات
- مواقع إلكترونية وأمثلة أخرى عن الحملات الصحية

ملاحظة إلى المعلم

ستركز في هذا الدرس على المشكلات الصحية العالمية ثم تكلف الطلبة إنشاء حملة محلية لتسليط الضوء على إحدى القضايا التي وردت في الوحدة حتى الآن. وتعدّ هذه فرصة للطلبة لاختيار موضوع يحتاج إلى تسليط الضوء عليه من وجهة نظرهم. ولإكمال هذا المشروع، سيحتاج الطلبة إلى العمل في أوقات أخرى خلال اليوم الدراسي أو بعده. يُرجى قراءة الدرس التالي لتتمكن من التخطيط لنوع العرض التوضيحي الذي قد ترغب في أن يكمله الطلبة.

نواتج التعلم

- التفكير في مفاهيم المسؤولية الفردية والجماعية المرتبطة بالصحة داخل منشأة رياضية أو مركز صحي في المجتمع، وتحليل هذه المفاهيم.
- مناقشة قضايا صحية ذات طابع عالمي كمرض الملاريا وسوء التغذية، وطرق معالجة هذه القضايا.

الضعف البدني والمرض بسبب نقص حاد في الغذاء.	سوء التغذية
قضايا صحية لا تقتصر نتائجها السلبية على منطقة واحدة دون غيرها بل تؤثر في الناس في جميع أنحاء العالم. تشمل الأمثلة أوبئة الإنفلونزا والبدانة والسرطان وأمراض القلب والسكري والملاريا وسوء التغذية، إلخ.	المشكلات الصحية العالمية
مرض خطير يسبب الحمى. وينتشر من خلال حمل البعوض له.	الملاريا

المفردات

المشكلات الصحية العالمية

سوء التغذية

الملاريا

ناقش العبارة التالية: "المشكلات الصحية مماثلة في جميع أنحاء العالم".



النشاط 1 (5 دقائق)

اسأل الطلبة ما إذا كانوا يعتقدون أن الناس في كل مكان، المشكلات نفسها كما هو الحال في دولة الإمارات العربية المتحدة.

هل سمعوا عن أمراض أو اعتلالات تحدث في أماكن أخرى؟

النشاط 2 (15 دقيقة)

كَلِّف الطلبة قراءة المقال عن الملاريا. ناقش الأسئلة الواردة في نقاش مفتوح.

إجابات مقترحة

أ. الأمراض المعدية هي أمراض تسببها كائنات حية ضارة بأجسادنا. هذه الكائنات يمكن أن تكون بكتيريا أو فيروسات أو طفيليات. الأمراض الطفيلية معدية وهذا يعني أن بإمكانها الانتقال من شخص إلى آخر عن طريق الاتصال المباشر أو غير المباشر.

ب. علي عكس الإنفلونزا النمطية، تنجم الملاريا عن طفيلي يستمر في التطور ويقاوم الأدوية التي يتم تطويرها لمكافحته. الكلمة العلمية «يتطور» تعني أنه أخذ في التزايد.

ج. بما إن العلاج لا يكون فعالاً دائماً، فإن بوسع المرض الاستمرار بالانتشار بسهولة، فتصبح المشكلة مشكلة حجم الانتشار. والتدابير التي يتعين اتخاذها تتعدى المستوى الفردي لتصبح مشكلة جماعية تتطلب جهوداً جماعية. هنا تظهر أهمية المنظمات مثل منظمة الشراكة من أجل دحر الملاريا.

اشرح هذه النصائح للوقاية من الملاريا:

1. استخدام الناموسيات أثناء الليل.
 2. استخدام طارد البعوض.
 3. ارتداء ثياب ذات أكمام طويلة.
 4. استخدام واقي الشمس أولاً - ثم طارد الناموس.
- للقضاء على الملاريا والأمراض الأخرى، يجب إجراء المزيد من الأبحاث على الأدوية واللقاحات. هناك حاجة إلى مزيد من التمويل لتوعية الناس على كيفية الوقاية من الأمراض، كما أن الصحة البيئية والمياه النظيفة تساعد في منع انتشار الأمراض.
 - اشرح أن اللقاحات هي أدوية تُستخدم لمنع تعرض شخص ما إلى المرض. وتُستخدم معظم الأدوية بعد التعرض إلى المرض.

2

اقرأ النص حول الملاريا وأجب عن الأسئلة التالية.

إن الملاريا مرض مُعدٍ تتسبب به طفيليات يحملها البعوض. تشمل أعراض المرض الحمى والارتجاف ومرض شبه الإنفلونزا. في حال لم تتم معالجته، فقد يتعرض الأشخاص لبعض المضاعفات ومن ثم الوفاة. وبحسب أحد الخبراء، «فعلى الرغم من أن الوقاية من هذا المرض ممكنة، فإن المرافق الصحية البيئية السيئة والمياه الراكدة والرعاية الصحية الرديئة وقلة المعلومات، لا تزال عوامل مساهمة في وجوده». للأسف، فإن مفاعيل هذا المرض لا تزال مدقمة، طالما أن هذه العوامل لا تزال سائدة في العديد من مناطق المعمورة. تبين الإحصاءات أن طفلاً يموت كل دقيقتين بسبب هذا المرض وأن حوالي نصف سكان العالم معرضون لخطر الإصابة به.

وما يمنح الأمل هو أن الأمراض الأخرى قد تم القضاء عليها تقريباً، ومع وجود الحكومات والمنظمات الصحية لحل مشكلات التدخل، يمكننا أن نأمل في الوصول إلى اليوم الذي نتخلص فيه من مرض الملاريا. إن حالات الملاريا التي كانت تحدث في دولة الإمارات العربية المتحدة أثبت في الأصل من الخارج؛ أي أن الناس كانوا يصابون بالعدوى خارج البلد، ثم ينشرون المرض بعد دخولهم دولة الإمارات العربية المتحدة. لقد حافظت الجهود المبذولة من قبل حكومة دولة الإمارات العربية المتحدة على خلو البلاد من المرض منذ العام 2007. لقد كانت دولة الإمارات العربية المتحدة دائماً في طليعة الدول التي تبذل الجهود الرامية للقضاء على الملاريا إقليمياً ودولياً. أحدث خطوة في هذا الصدد كانت الالتزام بالقضاء على الملاريا عالمياً، الذي أعلنه المؤيد الدائم للقضايا الإنسانية، صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد ولي عهد أبو ظبي حفظه الله، في سبتمبر 2017. قدمت دولة الإمارات العربية المتحدة مساهمة جديدة مقدارها خمسة ملايين دولار، لدعم شراكة دحر الملاريا، وهو البرنامج العالمي الذي يضم أكثر من 500 شريك يكافحون معاً ضد الملاريا.



- أ. ما المقصود بمرض مُعِد؟
ب. ما أوجه الاختلاف بين الملاريا والإنفلونزا النمطية، علماً أنّها مرض مُعِد أيضاً؟
ج. لم يجب القيام بجهود مشتركة للقضاء على بعض الأمراض المعدية مثل الملاريا؟

معلومة أساسية

اليوم العالمي للملاريا يوافق 25 أبريل. ينشر الناس التوعية حول هذا المرض ويساعدون في مكافحته.

اقرأ المقالات القصيرة التالية حول التحديات التي تفرضها الملاريا وسوء التغذية اليوم.

3

تنزانيا

ينتشر خطر الملاريا بشكل كبير في تنزانيا، خاصة في المناطق الريفية. لكن إجراءات الوقاية قليلة في هذه المناطق الفقيرة. ذات يوم، أدركت إحدى النساء أن ابنها فُصّص بالملاريا، فقصّصت مركزًا صحيًا للحصول على دواء مجازٍ له، فوجدت أن الدواء قد نفذ منه. عادةً يتم توفير الأدوية في بداية كل شهر، لكن لم يتبق أي منها بحلول نهاية الأسبوع الأول، بسبب ازدياد الطلب عليها. كان الخيار الوحيد المتبقي لها هو شراء الدواء. لكنها لم تكن تملك ثمنه. نصحتها أحدهم بالذهاب إلى البلدة المجاورة عليها تجد هناك دواء مجانيًا؛ فحملت طفلها البالغ من العمر ثمانية شهور إلى البلدة التي تبعد 6 كم، مستعينة بدراجة عمّها. لدى وصولها إلى المركز الصحي، فوجئت بالمشهد: الناس المصطفين بانتظار دورهم عند الدخول، كان أطول من ذلك الذي رآته في قريتها. فهل تكون أوفر حظًا هنا؟



النشاط 3 (15 دقيقة)

قسّم الطلبة إلى مجموعتين واطلب من كل مجموعة قراءة دراسة حالة واحدة. يمكنهم اختيار متحدث باسم المجموعة لتقديم تغذية راجعة بشأن التحدي الصحي الأساسي الذي تواجهه هذه الدول.

إجابات مقترحة

- تنزانيا - الملاريا
غواتيمالا - سوء التغذية
- في كلتا الحالتين، أدى الفقر المُدقع إلى وصول الناس إلى هذه الحالة المؤسفة. تجدر الإشارة أيضًا إلى أن الدولة أهملت شرائح اجتماعية معينة.
- قد ينظّم المجتمع العالمي حملة تبرّعات لمساعدة هذه الشعوب. كما أن حملات التوعية قد تساعد. ويتم تقديم الأعدار إلى الهيئات الحكومية. في الواقع، يقصد بعض الهيئات التطوعية هذه الدول ويقوم بإصلاح المرافق الصحية وشراء الناموسيات وتنظيم بنوك الأغذية وبناء العيادات الصحية وتنظيم حملات إعلامية، إلخ.

غواتيمالا

تمتلك غواتيمالا معدل سوء تغذية مرتفعاً جداً. في العام 2015 وصلت نسبة التقرُّم إلى 46% من السكان، أي أن السكان كانوا أقصر قامة وأنحف من المعتاد. في بعض المناطق، كانت قامة الأطفال أقلّ مما ينبغي بمقدار 16 - 20 سنتيمتراً. ففي الأسر التي تعاني فقراً شديداً، يبدو الأطفال البالغون من العمر اثني عشر عاماً وكأنهم يبلغون أربعة أو خمسة أعوام فقط. بحسب الخبراء فإن السبب الرئيسي لتوقُّف النموّ هو نقص المغذيات الحيويّة خلال الأيام الأولى من الحياة. التقرُّم لا يعني قُصر القامة فحسب؛ فسوء التغذية يعني أيضاً تعرُّض هؤلاء الأطفال بمرضون بسهولة أكثر، كما أن وظائفهم الدماغية لا تتطوّر بالشكل الصحيح. إن التقرُّمين أكثرُ عُرضةً للتوقُّف عن الدراسة، ليصبحوا عمالاً غير مهرة، امكانات نجاحهم اقتصادياً في المستقبل محدودة.



بالتعاون مع مجموعتك، فَكِّر في الأسئلة التالية:

- أ. ما التحديات الصحية الرئيسية في كلِّ مقالٍ؟
- ب. ما الذي أدّى إلى ذلك في هذه المواقف؟
- ج. ما الذي يُمكن أن يقدمه المجتمع العالمي لمساعدة هؤلاء الناس؟

أكمل النشاط التالي.

4

سيقرأ معلّمك عددًا من العبارات. وستُمنح الوقت للتفكير بكلّ عبارة بشكلٍ جماعيّ، لإعطاء أمثلةٍ ولتعلييل موافقتك على كل عبارة أو الاعتراض عليها.



النشاط 4 (20 دقيقة)

اشرح للطلبة أنهم سيشاركون في 'نشاط تعبير بالحركة'.
حدد جانبًا من الغرفة ليكون معناه 'موافق' والجانب الآخر 'غير موافق'.

للبدء، يقف جميع الطلبة في وسط الغرفة.

أخبر الطلبة أنّ بإمكانهم الوقوف بالقرب من العلامة أو بعيدًا عنها انطلاقًا من مدى موافقتهم أو عدم موافقتهم على العبارة. إذا كانوا مترددين، فيمكنهم الوقوف في منتصف الغرفة. كلّف الطلبة مشاركة آرائهم.

اقرأ العبارات التالية بصوت عالٍ أو ارفعها أو اكتب عبارات خاصة بك.

يمكنني القيام ببعض الخيارات لتحسين صحتي.

تؤثر صحتك البدنية في صحتك العقلية.

يمكنني لعب دور في تحسين صحة مجتمعي المحلي.

يمكنني لعب دور في تحسين الصحة العالمية.

الفقراء أكثر عرضة للأمراض.

المياه النظيفة أمر حيويّ بالنسبة إلى الصحة العالمية.

الأغنياء أقل عرضة للأمراض.

إنّ للجميع الحق في الحصول على الرعاية الصحية.

النشاط 5 (10 دقائق)

قيّم الطلبة إلى مجموعات وكلّفهم بمهمة إنشاء حملة توعية عامة لمشكلة صحية تؤثر على المراهقين في دولة الإمارات العربية المتحدة أو خارجها.

امنح الطلبة الوقت لاختيار موضوع ووضع خطة. تأكد من مواكبة كل مجموعة للتأكد من اختيارهم لموضوع ومساعدتهم عند الحاجة. من الجيد تدوين الملاحظات حول المواضيع التي تنوي كل مجموعة تسليط الضوء عليها في حملتها، بحيث تتم تغطية مجموعة متنوعة من الموضوعات.

التعليم المتميز

- التمايز من خلال الوتيرة والاختيار ضمن معايير المشروع.
- مجموعات من قدرات مختلفة للعمل على مشروع الحملة.

المهارات الأساسية (في كلّ من المجال المعرفي

والوجداني والعملي)

- التواصل
- التضامن
- البحث

التقييم/التأمل:

تتاح للطلبة فرصة التعرّف على المزيد من الاهتمامات التعليمية في المنطقة.

5

اختر مشكلة صحية تؤثر في الشباب اليوم. قد تكون مشكلة محلية أو مشكلة عالمية تريد توعية شعب دولة الإمارات العربية المتحدة بخصوصها. اعمل مع مجموعتك لإنشاء حملة توعية صحية عامة لتسليط الضوء على القضية. يفكّنكم إنشاء ملصق أو منشور أو موقع إلكتروني أو إعلان مرئي أو مسموع قصير. استخدم إبداعك وابدأ أفضل أفضى ما بوسعك لإحداث فرق إيجابي فيما يخصّ صحة مجتمعك وعالمك. فيما يلي بعض الأفكار ولكن يمكنك اختيار موضوع آخر وطلب التوجيه من معلّمك.

البدانة

التوعية ضدّ التدخين - ماذا يمكننا أن نفعل؟
هل تمارس ما يكفي من التمارين الرياضية؟
ما مدى صحة نظامك الغذائي؟

الدرس 5

الوقاية من
الأمراض

نواتج التعلم

- التفكير في مفاهيم المسؤولية الفردية والجماعية المرتبطة بالصحة داخل منشأة رياضية أو مركز صحي في المجتمع، وتحليل هذه المفاهيم.
- مناقشة قضايا صحية ذات طابع عالمي كمرض الملاريا وسوء التغذية، وطرق معالجة هذه القضايا.

هدف الدرس

يهدف هذا الدرس إلى تعريف الطلبة بمسؤوليتهم تجاه الاهتمام بأنفسهم، بما في ذلك أهمية تناول الطعام الصحي وأخذ قسط كافٍ من النوم وممارسة التمارين الرياضية بانتظام، وشرح كيف يمكن لاختياراتهم بشأن هذه العوامل أن تؤثر في حياتهم على المدى القريب والبعيد.

يهدف الدرس أيضًا إلى شرح الطرق المختلفة لانتشار الأمراض وكيفية تجنب العدوى والتلوث على المستويين الفردي والمجتمعي، بما في ذلك أهمية الصرف الصحي والمياه النظيفة.

المواد المطلوبة

- ملصق SDG
- ملصقات
- منشورات
- موقع إلكتروني وأمثلة أخرى على حملات التوعية الصحية
- أوراق ملونة، دبوس رسم أزرق
- نُسخ من أسئلة المجموعة (للخيار 1)

نواتج التعلم

- التفكير في مفاهيم المسؤولية الفردية والجماعية المرتبطة بالصحة داخل منشأة رياضية أو مركز صحي في المجتمع، وتحليل هذه المفاهيم.
- مناقشة قضايا صحية ذات طابع عالمي كمرض الملاريا وسوء التغذية، وطرق معالجة هذه القضايا.

مجموعة من 17 'هدفًا عالميًا' حول عدد من القضايا. تشمل الأمثلة القضاء على الجوع والفقر، وتحسين الصحة والتعليم، وتوفير مياه نظيفة، وصرف صحي، وما إلى ذلك.	أهداف التنمية المستدامة
سلسلة من الأنشطة المُخطط لها لإحداث تغيير في مجال محدد. على سبيل المثال، السياسة، التعليم، الصحة، الرياضة، وما إلى ذلك.	الحملة
مجموعة التدابير المتخذة تحسبًا لوقوع شيء ما.	الوقاية

المفردات

حملة

أهداف التنمية المستدامة

الوقاية

1 "المستقبل الذي نرغب فيه" فُكّر في مستقبل الكوكب كما ترغب في أن يكون.



النشاط 1 (5 دقائق)

اطلب من الطلبة التفكير في الكيفية التي يمكنهم من خلالها شخصيًا تحسين صحتهم وصحة أصدقائهم وأسرهم والصحة العالمية ككل.

ثم اطلب منهم التفكير في عالمهم وكيف يريدون أن يكون في مجالي الصحة والرفاهية.

هل تعتقد أن صحة البشر ستكون أفضل في الأعوام القادمة؟

إجابات مقترحة

بفضل كل الوعي والجهود التي يبذلها الأفراد والمجتمعات والدول، من المتوقع أن تتحسن صحة البشر.

النشاط 2 (20 دقيقة)

اقرأ المقال الذي يدور حول أهداف التنمية المستدامة التي وضعتها الأمم المتحدة. أخبر الطلبة أن الاتفاقية وُقِّعت عام 2015.

اعرض ملصق أهداف الأمم المتحدة للتنمية المستدامة على لوح أبيض تفاعلي، وامنح الطلبة فرصة مناقشة مدى ارتباطها بالحياة الصحية.

إجابات مقترحة

- تهدف أهداف الأمم المتحدة للتنمية المستدامة إلى تحسين حياة ومستويات معيشة الكثير من سكان العالم، وتركز بشكل خاص على الأمم الفقيرة والأطفال الجياع والفقراء. لكن الاتفاقية تسعى أيضًا إلى تحسين الصحة في الدول المتقدمة من خلال معالجة أمراض مثل السمنة، والسكري من النوع 2، وأمراض القلب، وما إلى ذلك.
- لتحقيق هذه الأهداف، لا بد من بذل مجهود عالمي. على كل من الحكومات والجمعيات الخيرية والخدمات العامة والمجتمعات والأفراد القيام بالدور المنوط بهم.
- إذا اتبعنا نمط حياة صحيّة، فسنحافظ على صحتنا ومن ثمّ نصبح قادرين على مساعدة الآخرين في تحقيق الأهداف العالمية.
- ستتوحد الإجابات ولكن إذا نجحت الأمم المتحدة في تحقيق أهداف التنمية المستدامة بحلول عام 2030، فلا شك في أن العالم سيصبح مكانًا أفضل للجميع.

2

اقرأ المقال ثمّ أجب عن الأسئلة.

أهداف الأمم المتحدة للتنمية المستدامة (SDGs)

بحلول العام 2030، سيصبح العالم مكانًا أفضل. على الأقلّ هذا ما يؤمن به قادة العالم الذين انضموا للعمل على تحقيق أهداف الأمم المتحدة للتنمية المستدامة لهذا العام.

تعمل دولة الإمارات العربية المتحدة ضمن 193 دولة تدعم الأهداف السبعة عشر التي تهدف إلى رفع مستويات المعيشة ومتوسط العمر المتوقع لكلّ الناس في جميع أنحاء العالم. تهدف المبادرة بشكل خاص إلى إحداث فارق بالنسبة إلى الناس الذين حياتهم معرضة للخطر بسبب الجوع والفقر والمرضى وعدم وجود صرف صحيّ أو مياه نظيفة.

تشمل الأهداف عددًا من القضايا العالمية من بينها التغير المناخي، والسلام، والعدالة والمؤسسات القوية، والحياة على الأرض والحياة تحت الماء. لكنّ الأهداف الثلاثة الأولى 3 تتعلق بالقضاء على الفقر والجوع وتوفير الصحة السليمة والرفاهية، وهي مرتبطة ببعضها بشدة. في حين يتعلّق الهدف السادس بتوفير مياه نظيفة وصرف صحيّ.

تشير الصحة المتدنية غالبًا إلى اضطراب الأطفال إلى ترك المدرسة مما يعني عدم تمكّينهم من الحصول على وظائف بروتات جيدة. ويؤدي ذلك إلى الفقر وسوء التغذية وينتج عنه تدني الصحة وهكذا تستمرّ الدائرة. لتحقيق هذه الأهداف يجب أن يقوم الجميع بالدور المناط بهم:

الحكومات والمجتمعات والأفراد مثلك. أي يتعيّن علينا جميعًا العملُ معًا ليصبح العالم مكانًا أفضل.



أ. استنتج من النصّ من الذين تُهدَفُ أهدافُ الأمم المتحدة للتنمية المستدامة إلى تحسين حياتهم؟

ب. من سيساعد في تحقيق هذه الأهداف؟

ج. ما الدور الذي يلعبه نمط الحياة الصحيّ في تحقيق الأهداف العالمية؟

د. حاول أن تخمّن كيف سيصبح العالم في العام 2030.

حقائق وأرقام

- سوء التغذية هو أكبر مساهم في المرض في العالم.
- نصف وفيات الأطفال تقريبًا يرتبط بسوء التغذية.
- الأطفال المولودون في أسر فقيرة أكثر عرضةً للموت قبل سن الخامسة بنسبة الضعف تقريبًا من أطفال الأسر الغنية.

النشاط 3 (20 دقيقة)

اصنع قائمة التدقيق الخاصة بك عبر التفكير في صحتك وما العمل لتحسينها.
قسّم قائمتك إلى ثلاثة قطاعات.

3

1. الأنشطة البدنية
2. النظام الغذائي
3. العادات الصحية

1. الأنشطة البدنية
2. النظام الغذائي
3. العادات الصحية

إجابات مقترحة

1. البدء بممارسة نشاط بدني جديد. التقليل من الوقت المستهلك على الأجهزة الإلكترونية ولا سيما قبل النوم. زيادة فترة النوم عبر الخلود إلى الفراش مبكرًا.
2. زيادة الاستهلاك اليومي من الماء / التقليل من شرب المشروبات السكرية كالعصير والصودا. التقليل من الوجبات الخفيفة مثل مقرمشات البطاطا والحلوى كالبسكويت والكعك. تجنّب الأطعمة المصنّعة واستبدالها بالحبوب الغنيّة بالألياف. تناول إفطار مغذي.
3. غسل اليدين قبل تحضير الطعام. الاستحمام يوميًا. تنظيف الأسنان مرتين يوميًا على الأقل.

النشاط 4 (10 دقائق)

اقرأ المقال الذي يدور حول مساهمة دولة الإمارات العربية المتحدة في الحملة العالمية لضمان حصول جميع البشر على مياه نظيفة وصرف صحي.

إجابات مقترحة

- أ. إنها تنقذ الحياة، وتؤمن الغذاء، وتعلّم الناس أن يكونوا أكثر أمانًا وصحةً وتساعد في الحدّ من انتشار الأمراض والأوبئة كالملاiria.
- ب. يمكن للمرء العثور على الماء عبر الحفر حيث يهطل المطر، ذلك لأن المياه يُحفظ في خزّانات تحت الأرض. ويمكن المحافظة على المياه عبر خزّانات من صنع البشر، وهو ما فعله الشيخ زايد. فقد كان الشيخ زايد يؤمن أن الماء هو العنصر الأكثر أهمية للصحة السليمة. فالماء هو الشريان الحيوي للأمة.
- ج. اطلب من الطلبة أن يجرّوا بحثًا عن منظمة خيرية تعمل على تحسين الصحة العالمية. وإن أمكن، نسّق مع ممثّل إحدى هذه المنظمات ليزور المدرسة ويشرح عملهم للطلبة.

تشمل بعض الأمثلة

- مؤسسة الجليلة - التي أسسها صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم حفظه الله - هي منظمة عالمية للأعمال الخيرية مكرّسة للارتقاء بالحياة من خلال التعليم الطبي والأبحاث.
- مؤسسة خليفة - وأسسها صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان حفظه الله - تنفذ مشاريع الرفاهية في مجال الصحة والتعليم محليًا وعالميًا.
- نور دبي - أسسها الشيخ محمد بن راشد عام 2008، والهدف الرئيسي للمنظمة هو القضاء على أمراض العيون التي يمكن الوقاية منها وقد نفّذت العديد من المشروعات العالمية لعلاج ملايين الناس.
- مؤسسة بيل وميليندا غيتس - تسعى إلى تقديم حلول مبتكرة وطموحة وقابلة للتطوير لمعالجة المشكلات الصحية التي لها أثر كبير في الدول النامية.

التعليم المتمايز**للمبتدئين**

- شجّع الطلبة على إجراء أبحاث حول منظمة من اختيارهم. قدّم إرشادات تُحدّد مواقع البحث والأسئلة المطلوب الإجابة عنها.

للمتقدّمين

- اطلب من الطلبة إعداد تقرير وافٍ يوضح عمل منظمة يختارونها وأثرها في الصحة ، والعمل الذي يقوم به المتطوعون.

النشاط 5 (10 دقائق)

اطلب من المجموعات عرض حملاتهم على الصف الدراسي. وقر تغذية راجعة باستخدام **نجمتين وأمنية**. يمكن هنا للمعلم أو الطلبة الآخرين ذكر أمرين إيجابيين - نجمتين، وأمر واحد يمكن تحسينه - أمنية. قد يكون مثلاً، 'أعجبتني حقاً فكرة الحملة وأعتقد أنك قمت بعمل الملصق بشكل رائع. لكن ربما يمكنك إضافة المزيد من التفاصيل حول كيفية إيجاد مزيد من المعلومات'.

أخير الطلبة أنهم يستطيعون كتابة النجمتين والأمنية على قصاصات ورقية ووضعها بجوار الملصقات أو في صندوق تغذية راجعة صغير.

المهارات الأساسية (في كل من المجال المعرفي

والوجداني والعملي)

- التأمل الناقد
- الإصغاء النشط
- المبادرة بالعمل

التقييم/التأمل

- نجمتان وأمنية

التعليم المتميز

- التمايز عن طريق السرعة والاختيار أثناء تنفيذ المشروع وعرضه.

أ. اشرح لماذا تُعدّ مشروعات المياه فعاليات مغيرة للحياة.
ب. ابحث عن الكيفية التي قام بها الشيخ زايد بالعثور على الماء وحفظه، وكيف أنّ هذا يُظهر مدى حرصه على صحة المواطنين.
ج. اجر بحثاً عن منظمة خيرية تعمل على تحسين الصحة العالمية.



5 حان الآن وقت قيام مجموعتك بالإعداد لحملة عن الموضوع الذي اخترته في الدرس السابق.



أجب عن الأسئلة التي قد تكون لدى زملائك واطرخ أسئلة بشأن الحملات الأخرى أيضاً.

قيم الحملات باستخدام **نجمتين وأمنية**.

المصطلحات

أحقّية: شروط تمنح الفرد الحقّ في القيام بشيء ما أو أفضلية الحصول عليه. مثلاً: الشخص الذي يبذل الكثير من الوقت أو المال أو الجهد يتلقّى مقداراً أكبر من الموارد مقارنةً بالشخص الذي لم يبذل إلا القليل منها.

أصحاب الهمم: كلّ فرد يعاني من قصور أو اختلال كليّ أو جزئيّ، دائم أو مؤقت، في قدراته الجسدية أو الحسية أو العقلية أو التواصلية أو التعليمية أو النفسية، بشكل يحدّ من إمكانية تلبية متطلباته العادية كما يفعل نظرائه من غير أصحاب الهمم.

أعمال الخير: مبادرات يقوم بها أفراد أو جمعيات أو دول للتخفيف من معاناة الآخرين، كإطعام الجوع، والإحسان إلى الفقراء، وزيارة المرضى، والتّعزية في الوفيات، وإيواء من لا منازل لهم، والاهتمام مادياً ومعنوياً بالأيتام، وغير ذلك.

أمين المتحف: الشخص المسؤول عن حماية معروضات المتحف.

أهداف التنمية المستدامة: مجموعة من ١٧ "هدفاً عالمياً" حول عدد من القضايا. تشمل الأمثلة القضاء على الجوع والفقر، وتحسين الصحة والتعليم، وتوفير مياه نظيفة وصرف صحي، وما إلى ذلك.

أهمية ثقافية: السبب الذي يجعل من شيء ما (قطعة أثرية يدوية الصنع أو رمز، على سبيل المثال) مهمّاً بالنسبة إلى ثقافة محدّدة.

إحسان: القيام بأعمال الخير والرحمة تجاه جميع المحتاجين إليها دون تمييز.

إزالة الوصم الاجتماعي: عملية التصدّي للمعتقدات والسلوكيات السلبية تجاه موقف أو حالة.

إستشارة: الدعم التخصّصي للأشخاص الذين يعانون من مشكلات الصحة النفسيّة أو الضغط.

إطراء: قول شيء لطيف أو إيجابي لشخص آخر أو عنه.

إمتنان: إظهار الشكر على الأشياء الجميلة التي يمتلكها المرء أو التي حدثت له أو التي تلقّاها.

إنصاف: العدل، إعطاء كل ذي حق حقه.

احترام الآخرين: هو التهذيب في التواصل مع الآخرين، والتلطف في الكلام، ومعاملة الآخرين كما نحب أن نعامل، وتقبل الاختلاف (في الجنس، والسن، والعرق، والدين، والمركز الاجتماعي...)

احترام الذات: تقبل الذات والمحافظة عليها وعدم إيذاها، سواء أكان ذلك بدنيا أم نفسيا أم اجتماعيا، عبر الأفعال التي يقوم بها الفرد، وتقدير الصفات والمهارات الإيجابية التي يمتلكها.

مشكلات صحية عالمية: قضايا صحية لا تقتصر نتائجها السلبية على منطقة واحدة دون غيرها بل تؤثر في الناس في جميع أنحاء العالم. تشمل الأمثلة أوبئة الإنفلونزا والبدانة والسرطان وأمراض القلب والسكري والملاريا وسوء التغذية، إلخ.

بحث: البحث عن معلومات إضافية عن موضوع ما.

تجربة: أمر شاركت فيه أو مررت به.

تحدي: شيء جديد وصعب، يتطلب القيام به جهدا كبيرا وإصرارا.

تحمل المسؤولية: إقرار الفرد بما يصدر عنه من أفعال واستعداداته لتحمل نتائج هذه الأفعال. فتحمل المسؤولية هو القدرة على أن يلزم الفرد نفسه أوّلا بالتزامات ما، والوفاء بها بعد ذلك طواعية وبجهوده الشخصية.

تحيز: الحكم المسبق على شخص أو أمر ما. تصوّر مُسبق تكوّن مندون أي أساس معرفي أو واقعي.

تخلي عن المسؤولية: التهرب من الواجبات وإلقاء اللوم على الآخرين.

تدقيق: تقييم رسمي لإحدى المنظمات.

تراث: التاريخ المشترك لمجموعة أو مجتمع، بما في ذلك تقاليدها وعاداتها وقيمها.

تسامح: تقبل سلوك الآخر ورأيه حتى في حال عدم موافقتك عليه.

تعاطف : الشعور مع الآخرين.

تعاطف ادراكيّ: أن نعرف ما يفكر فيه الآخر ونتفهّم تفكيره.

تعاطف انفعاليّ: أن نشعر بالآخر بأن نضع أنفسنا مكانه.

تعاطف تراحميّ: أن نمدّ يد المساعدة والعون لمن هم بحاجة إليها.

تعددية ثقافية: وجود تنوّع ثقافي في مكان واحد وتقدير التنوع الغني الذي يسفر عن ذلك.

تغذية: عملية الحصول على الطعام الضروري من أجل النمو والسلامة الصحية.

تقدير الذات: معرفة المرء قيمة ذاته وكيفية رؤيته لنفسه وشعوره تجاهها.

تمارين رياضية: الأنشطة التي تستهلك الطاقة وتحسّن صحتك الجسدية.

تمارين هوايئة: تمارين حثيثة تنشّط القلب والرئتين وتقويهما.

تمييز: ممارسات ومواقف متزمتة تنطوي على عدم التسامح مع أشخاص من فئة اجتماعية أو دينية أو اقتصادية أو عرقية مختلفة وعدم احترامهم.

تواصل: عملية انتقال المعلومات من مصدرٍ إلى هدفٍ.

تنوّع: الاختلاف، الفرادة، إدراك أن هناك طرق عديدة للعيش. مجموعة من الأشياء المختلفة أو الأشخاص المختلفين.

ثقافة: أفكار مجموعة من الأشخاص أو معارفهم أو سلوكياتهم أو أنماطهم أو عاداتهم أو ثقافتهم أو سماتهم أو خصالهم المشتركة.

ثقافة غنية: ثقافة حيّة؛ ابتكارية ومتطورة، متفاعلة مع الثقافات الأخرى.

حاجة: الافتقار إلى شيء أو مورد ما.

حركة: تغيير وضعية أو الانتقال من مكان إلى آخر.

حكمٌ سريعٌ: قرار يُتخذ على عجل من دون تفكير، عادة بعد الاجتماع بشخص ما أو وقوع حدث ما.

حملة: سلسلة من الأنشطة المُخطط لها لإحداث تغيير في مجال محدد. على سبيل المثال، السياسة، التعليم، الصحة، الرياضة، وما إلى ذلك.

خصائص سكانية: دراسة السكان والحركة السكانية.

دعم: المساعدة أو التشجيع، خاصة في أوقات الشدة.

رفاهية: معرفة المرء قيمة ذاته وكيفية رؤيته لنفسه وشعوره تجاهها.

سعادة: شعور بالفرح والرضى والطمأنينة.

سكان: عدد الأشخاص وتنوعهم في منطقة محددة.

سلطة: صلاحيات تكون للفرد في موقع سنّ القوانين و إصدار القرارات.

سلوك: رأي أو اعتقاد يتباين بين ثقافة وأخرى، كالمواقف تجاه المال أو الصحة.

سوء التغذية: الضعف البدني والمرض بسبب نقص حاد في الغذاء.

سياسة: وثيقة أو بيان تستخدمه دولة أو مؤسسة ما دليلًا لعملها.

صحة نفسية: حالة الشخص من حيث الأفكار التي تراوده والعواطف التي يشعر بها وتأثيرها عليه.

طلب المساعدة: التواصل مع الآخرين عند الشعور بالعجز أو الخطر أو الضغط.

عدل: قاعدة اجتماعية أساسية لاستمرار حياة البشر بعضهم مع بعض، أساسها الإنصاف والمساواة والتوازن وعدم التعدي وحماية المصالح الخاصة والعامة.

عدالة توزيعية: توزيع الخدمات والموارد والمقدّرات على الجميع بإنصاف، لكلّ حسب حاجته.

عطف: الاستعداد لمساعدة الآخرين والتخفيف من معاناتهم وإشعارهم بأننا نقف إلى جانبهم.

علاقة إيجابية: تطوير تواصل فعال وواضح مع الآخرين والتفاهم معهم بشكل جيد.

علم الآثار: علم يدرس قطعًا من الماضي وخصوصًا العظام واللقى الأثرية والأدوات.

عواقب: نتائج، أو آثار، سلوك أو حدث العواقب معين.

كتيّب: منشور يحتوي على معلومات موجزة.

كربوهيدرات: مركب غذائي موجود في الطعام يتجزأ لمنح الطاقة.

كرم: الجود والعطاء والدعم المادّي والمعنوي دون مقابل.

لائق بدنيًا: التمتع بجسم صحي سليم قادر على ممارسة التمارين الرياضية والأنشطة.

متحف: مبنى يضم قطعًا مهمة من الماضي، مثل القطع واللّقى الأثرية، ويعرضها.

محور: الفكرة الأساسية أو الرئيسية.

مخطط طابقي: خريطة توضّح شكل الغرف والمساحات من أعلى.

مراجعات: إجراء تغييرات بناءً على التصحيحات أو التغذية الراجعة.

مراجعة: المراجعة والتقويم والتقييم.

مرض: علّة تؤثر في الناس أو الحيوانات أو النباتات، عادةً ما تنتج عن التهاب أو بكتيريا.

مرونة: القدرة على الانثناء والتمدّد من دون التعرض لكسر.

مسألة أخلاقيّة: موقف إشكاليّ حياتيّ يتطلّب تحليل مواقف الأطراف للوصول إلى فهم وجهات النظر المختلفة للحكم بعدل.

مسؤوليّة: القيام بالواجبات والمشاركة والتّعاون وتقديم المساعدة إلى الآخرين في الأسرة والمدرسة والمجتمع، كما أنّها تحمّل نتيجة الأخطاء، أي الاعتراف بالخطأ والاعتذار والتراجع عنه والعمل على إيجاد الحلول للمشكلات الناتجة عنه.

مسؤوليّة مجتمعيّة: حماية المواطنين وتأمين حقوقهم وصون الوطن. مثلاً، المسؤولية البيئية تكمن في حماية البيئة وتأمين العيش في بيئة نظيفة؛ والمسؤوليّة الثقافية تكمن في دعم الوطن وتعزيز الانتماء إليه.

مساواة: معاملة الآخرين جميعًا معاملةً مماثلةً من دون تعصّب أو كراهية أو تمييز عنصري أو تفرقة على أساس اللون أو الجنس أو الدين أو الطائفة أو العرق.

مصادر: المصادر التي يتم الحصول منها على المعلومات.

معايير أخلاقية: اعتماد قيم مثل الإنصاف والعدالة والتعاطف واحترام الآخر وكذلك احترام القانون لإبداء الرأي واتخاذ موقف في المسائل الأخلاقية.

معرض: عرض (للجمهور عادة) أشياء للناس لفحصها والتعرف إليها.

ملاريا: مرض خطير يسبب الحمى. وينتشر من خلال حمل البعوض له.

منافع: الموارد ذات الفوائد المشتركة بين الناس.

مناهضة العنصرية: معارضة أشكال العنصرية جميعها وتحفيز التعاطف.

نشط: الحركة والحيوية؛ عدم السكون.

نظام غذائي: نوع وصنف الطعام الذي يتناوله الشخص بانتظام.

نظر من زوايا متعددة: معرفة أن ثمة طرقًا عديدة للنظر إلى مسألة ما وأن وجود مجموعة متنوعة من وجهات النظر المختلفة قد يكون أمرًا مفيدًا.

نمو إيجابي: نمو الفرد جسديًا ونفسيًا بطريقة صحية وسليمة ولاتئة مع الاستفادة من فرص التعلم وتطوير المهارات.

هوية: ما يجعل المرء فريدًا أو جزءًا من مجموعة محددة.

وصم اجتماعي: معتقدات وسلوكيات سلبية حول موقف أو حالة.

وعي تام: تركيز الوعي على الأفكار والمشاعر.

وقاية: مجموعة التدابير المتخذة تحسبًا لوقوع شيء ما.