



الإمارات العربية المتحدة
وزارة التربية والتعليم

5
4
عام المجتمع
YEAR OF COMMUNITY
FEL UAE

نحن
الإمارات
WE THE UAE
2031

2025-2026

التربية الأخلاقية



الصف
06

التَّزْكِيةُ الأخْلَاقِيَّةُ

كِتَابُ الطَّالِبِ
الصَّفِّ السَّادِسِ

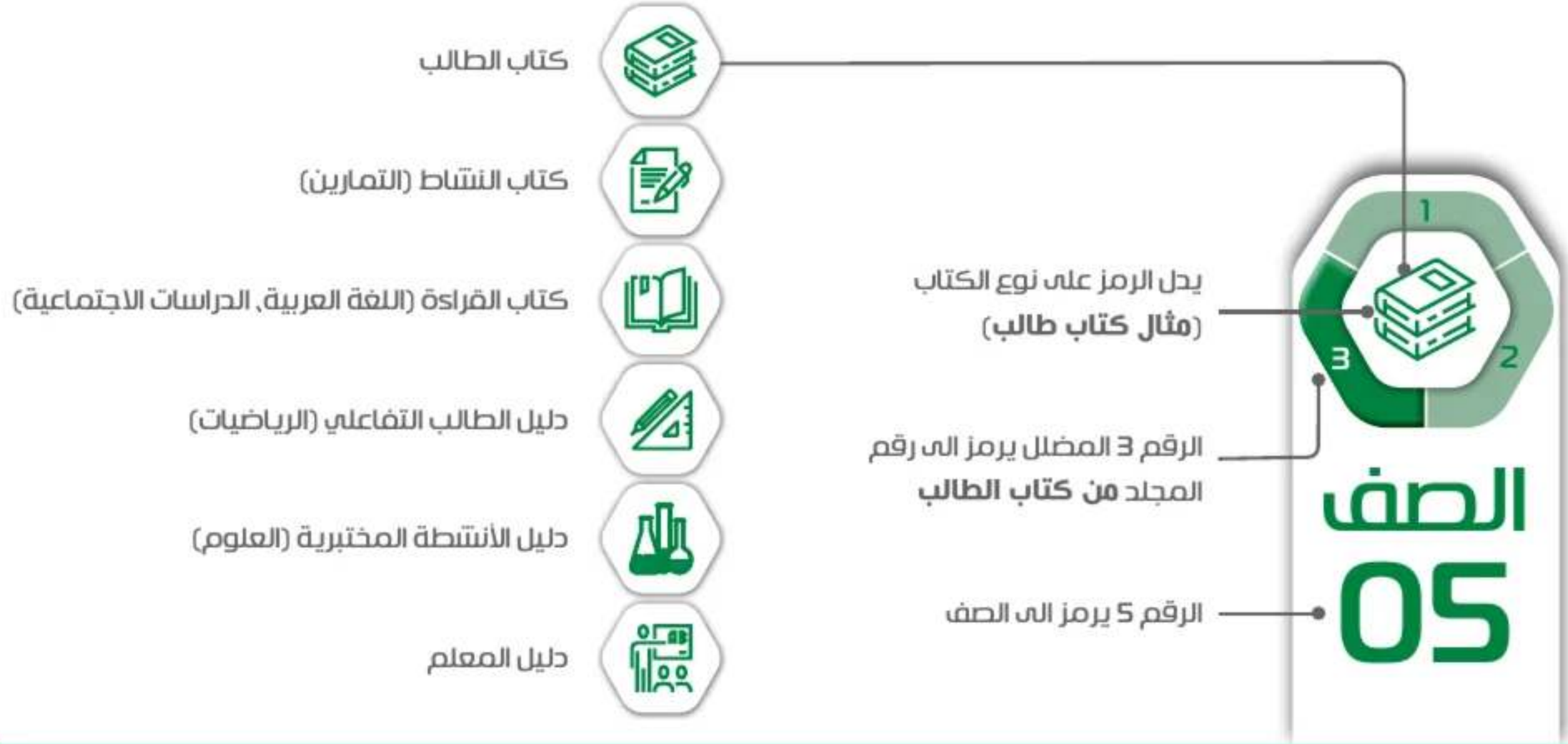
المُجلَّدُ الأوَّلُ



الطبعة الثامنة 1446 - 1447 هـ / 2025 - 2026 م

دلائل رموز الغلاف

لون الحلقة الثانية



مركز اتصال وزارة التربية والتعليم
اقتراح - استفسار - شكوى



80051115



www.moe.gov.ae



Info@moe.gov.ae



أَهَمِّيَّةُ تَوَافُرِ ثَلَاثَةِ أَشْيَاءٍ أَساسِيَّةٍ لِتَنافُسيَّةِ الدُّوَلِ
وَأَسْبَقِيَّتِهَا، وَهِيَ: أَوَّلًا: الْحَجْمُ، وَثَانِيًا: سِلَاحُ الْعِلْمِ،
وَالاسْتِثْمَارُ فِيهِ بِكُلِّ الإِمْكَانَاتِ، وَثَالِثًا: الْقِيَادَةُ الْوَاعِيَّةُ
الَّتِي لَدَيْهَا رُؤْيَا وَاضِحَةٌ، وَخَرِيْطَةُ طَرِيقٍ مُّحَدَّدَةٌ.

صاحب السمو الشيخ محمد 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“

الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان - رحمه الله -

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

صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان - حفظه الله -

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

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

التربية الأخلاقية

يهدف برنامج التربية الأخلاقية إلى ترسيخ القيم الأخلاقية المشتركة عالميًا في نفوس الطلبة، ممّا يمكّنهم 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

الدراسات الثقافية (CUS)

التركيز على تعزيز التراث الإماراتي المحلي وأهمية الحفاظ على الثقافة.

الدراسات المدنية (CIS)

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

الفرد والمجتمع (IC)

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

الشخصية والأخلاق (CM)

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

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. اعتمد جناح الاستدامة في إكسبو 2020 على هذه الفكرة ليركز على ترابط صحة البشرية مع كوكب الأرض.

المحتويات

يتم تعريف المحتوى على تطبيق التعلم الذكي



الوحدة 1

المساواة، والعدالة كإنصاف



1 أوجهُ المساواة بين الناس 3

2 كيف يكونُ الإنصافُ في التوزيع؟ 11

3 العَدَالَةُ التَّوْزِيعِيَّةُ 19

4 مَعَايِرُ الْعَدَالَةِ التَّوْزِيعِيَّةِ 27

5 كَيْفِيَّةُ التَّوْزِيعِ الْعَادِلِ لِلْمَنَافِعِ 35

الوحدة 2

الصحة البدنية والنظام الغذائي



1 إلى أي مدى تتمتع بنمط حياة صحي؟ 45

2 الصحة وتحدياتها..... 51

3 العقبات أمام الصحة الجيدة والحصول على مساعدة..... 57

4 أنواع الأمراض 63

5 الوقاية من الأمراض..... 71

الوحدة 3

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



1 المتاحف في دولة الإمارات العربية المتحدة

2 التغيير الثقافي

3 المعارضات في المتاحف

4 إعداد المعارض

5 يوم افتتاح المتحف

الوحدة 4

الاحترام والتسامح في مجتمع متنوع الثقافات



1 التسامح وعلاقته بالتنوع

2 كيف يتجلى التسامح في المجتمع؟

3 استكشاف ثقافتنا ومواقفنا

4 إدراك الأحكام المسبقة في المجتمع

5 مقارنة المدرسة للتنوع الثقافي

الوحدة 5

الصحة النفسية



1 الصحة النفسية والمرضى النفسي

2 آراء حول الصحة النفسية

3 أسباب التدهور النفسي وتأثيره في الفرد

4 طلب المساعدة

5 نمط الحياة الصحي والصحة النفسية



المساواة، والعدالة كإنصاف

الدرس 1	أوجهُ المُساواة بين الناس
الدرس 2	كيف يكونُ الإنصافُ في التوزيع؟
الدرس 3	العدالةُ التوزيعيةُ
الدرس 4	معاييرُ العدالةِ التوزيعيةِ
الدرس 5	كيفيةُ التوزيعِ العادلِ للمنافع



كيف نلتزم العدالة التوزيعية في حياتنا اليومية وعلى مستوى المجتمع؟

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؟



الدَّرْسُ 1

أَوْجُهُ الْمُسَاوَاةِ بَيْنَ النَّاسِ

نَوَاتِجُ التَّعَلُّمِ

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

المفردات

المساواة

الإنصاف

العدل

شارك في نشاطٍ استراتيجيّة العصفِ الذهنيّ حولَ مفهومِ المساواةِ في المجتمعِ.
اكتبْ على بطاقةٍ لاصقةٍ ملاحظتينِ عمّا تعرفُهُ عن المساواةِ والعدلِ وعلى بطاقةٍ أخرى ملاحظتينِ عمّا تتوقَّعُ أن تتعلَّمَهُ، وعلِّقهما في القائمتينِ الأولى والثانية من جدولِ المعرفةِ :



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

يُحكى أنه في قديم الزمان عاشت قطّانٍ معاً ربّطت بينهما صداقةً متينةً وكأنتا تتنزّهان معاً وتشتريان في البَحثِ عن الطعام.

كان اسم القطّة الأولى فُلة واسم الثانية ياسمينة. وذات يوم أفاقَت القطّتان ونظرتا من النافذة لتجدَا أن الثلج قد غطى كل شيء، فشعرتا بالبرد من حولهما وحزنتا لأنهما تغرقان أن البَحثِ عن الطعام في هذا الجو صعب جداً. وحين اشتدّ بهما الجوع قررتا الخروج والبَحثِ عن الطعام، فالجوع لا يرحم. فخرجتا وأخذتا تَوزان في الشوارع تبحثان عن شيء يؤكل، وفجأة وجدت فُلة قطعة من الجبن أمامهما، فحملتها ياسمينة وعادت إلى المنزل مسرعتين. وفي المنزل قالت ياسمينة: "سأكل القطعة، فأنا حملتها وأنا جائعة جداً"، فصاحت فُلة مغترصة: "وأنا لي حق فيها، فأنا التي وجدتُها وأنا أيضاً جائعة"، واختلفت الصديقتان وتعالى صراخهما، فسمع قِردٌ كان يمر في الشارع صراخهما ودخل ليغرف ما الذي يجري.

وحين قصّت عليه القطّتان قصتهما نصحهما القِردُ بالذهاب إلى القاضي الذي يُقيم عند شجرة التين الكبيرة، ثم هرع مسرعاً إلى الشجرة وارتدى زي القضاة وجلس خلف الطاولة منتظراً وصول القطّتين مع قطعة الجبن. جاءت القطّتان تحمِلان قطعة الجبن ليحكّم القاضي بينهما، فقالت فُلة: "أنا وجدت القطعة"، فاعتصمت ياسمينة وقالت: "وأنا حملتها إلى المنزل"، ثم قالتا معاً: "فاحكم بيننا أيها القاضي العادل". أخصر القِردُ ميزاناً وسكّينا وقسم قطعة الجبن إلى قطعتين غير متساويتين ثم وضع كل قطعة في كفة، وحين رفع الميزان رجحت كفة القطعة الكبرى، فهزّ القِردُ رأسه وقال: "هذا ليس عدلاً، فالقطعتان يجب أن تكونا متساويتين تماماً" وقصم قصمة من القطعة الكبيرة وأعادها إلى الميزان مجدداً، وحين رفع الميزان من جديد رجحت الكفة الأخرى، وبسرعة تناول القِردُ القطعة الأخرى وقصم منها قصمة وهو يقول: "هذا ليس عدلاً، فالقطعتان يجب أن تكونا متساويتين تماماً" وقال: "... وظلّ القِردُ يأكل من هذه القطعة مرّةً ومن الأخرى مرّةً وهو يهزّ رأسه قائلاً: "هذا ليس عدلاً، فالقطعتان يجب أن تكونا متساويتين تماماً" حتى لم يبق من قطعة الجبن إلا قطعة صغيرة واحدة. حمل القِردُ القطعة المتبقية أمام دهشة القطّتين ووضعها في فمه وهو يقول: "وهذه أجرة القاضي" وأكلها وهو يسخر منهما. صمتت القطّتان خائبتين وقد عرفتَا أن خلافهما هو الذي أوصلهما إلى ما وصلتا إليه.



أ. ناقِشْ مَعَ زملائِكَ في المجموعة ما حصلَ بينَ القردِ والقطّتين. اُكتبْ خُلاصةَ النقاشِ.

ب. كَيْفَ كانَ مِنَ الممكنِ للقطّتين أنَ تحلّا النزاعَ بينهما؟ أعدْ كتابةَ بعضِ مُجرياتِ القصةِ بِحيثُ تُوَدّي إلى تحقيقِ مُصالحةٍ بينهما.

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

الإخوة والأخوات... السلام عليكم ورحمة الله وبركاته:

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

ما زالت ذكرياتي عن مجلس والدي الشيخ راشد - رحمه الله - منذ أكثر من أربعة عقود حاضرة في ذهني إلى اليوم... ذكرياتي عن شكل المجلس وطبيعة رؤاه. كان المجلس يضم المواطنين صغارهم وكبارهم، حاضريهم وباديهم... 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 أقربهم من راشد مجلساً أكثرهم خدمة وعملًا وتأثيراً في مجاليه. ولم يكن المقيمون الذين يخضرون مجلس راشد بأقل من مواطنيه... مقيمون من مختلف الديانات والجنسيات والثقافات، اختصتهم مجلس راشد... واختصتهم دبي... فقابلوا ذلك بمحبة وعزفان وولاء تعرفه فيهم وفي أبنائهم حتى اليوم.

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

زايد استضاف الجميع في مجلسه على اختلاف أصولهم وقبائلهم وطوائفهم ومذاهبهم وحتى دياناتهم. زايد أعطى الجميع... وعلم الجميع... وأحب الجميع... فأحبه الجميع على اختلافاتهم، ودعوا له جميعاً بعد رجيله، بل وأورثوا أبناءهم وأحفادهم حب زايد.

هذا هو ميراث زايد ورأسه. أعظم ما تركه لنا زايد ورأسه هو هذه القيم وهذه الروح وهذه الأخلاق.

أخوكم محمد بن راشد آل مكتوم



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

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

المساواة دوليًا: انظر إلى الصّور وإقرأ لمحة عامة عن مادّتين من ميثاق الأمم المتّحدة لحقوق الإنسان. قدّم مثالاً من العالم على الالتزام بهما.

1. يرّد في المادة 2 أنّ لكلّ إنسان حُقوقه كاملاً من دون أيّ إغْتِبارٍ للّعِزّي أو اللّون أو البشّرة أو الجنس أو اللّغة أو الدّين أو المُعتنّق أو الخلفيّة الأسريّة أو المَركِز الاجتماعيّ أو الحالة الإفتصاديّة أو الجنسيّة التي يَحمِلُها أو الأرض التي وُلِدَ فيها.



2. يرّد في المادة 23 أنّ للّجَمِيع، في العَمَلِ، الحقّ في أن يَحصُلوا على أجورٍ مُتساويةٍ عند القيام بِالعَمَلِ ذاتِه (من دون إغْتِبارٍ للّجنس).



3. يُقرُّ البندان 22 و23 لاتِّفَاقِيَّةِ حُقُوقِ الطِّفْلِ أنَّ مِنْ حَقِّنا أَطْفالاً
الحُصُولَ عَلى كافَّةِ أَشْكالِ الحِمايَةِ والرِّعايَةِ الصَّحِّيَّةِ والتَّعْليمِ
حَسَبِ إِحتِياجائِنا.



5 إِمْلأِ الخانَةَ الأَخيرةَ مِنْ جَذولِ المَعْرِفَةِ بِما تَعَلَّمْتَهُ خلالَ الدَّرْسِ.

تَشارِكْ مَعَ زملائِكَ في قِراءةِ البِطاقاتِ الثَلاثِ وناقِشوا مَدى تَلَبُّيَةِ الدَّرْسِ لِتَوَقُّعاتِكُم عَنِ المَوْضوعِ. ما دَوَّرَ جَذولِ المَعْرِفَةِ في الدَّرْسِ؟ هَلْ تَحَقَّقَتْ تَوَقُّعاتُ
الجَميعِ؟



الدَّرْس 2

كَيْفَ يَكُونُ الْإِنْصَافُ فِي التَّوْزِيعِ؟

نَوَاتِجُ التَّعَلُّمِ

- يوضح أنَّ العدالة التوزيعية تُعنى بتوزيع الموارد المحدودة، كالثروة أو العمل أو المناصب، بشكلٍ منصفٍ ضمن فئة اجتماعية أو ضمن المجتمع الأوسع.
- يدرك الأهمية والطبيعة غير القطعية لتحديد ما هو منصف.

المفردات

الإنصاف

العدل

العدالة التوزيعية

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



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

عاش في قديم الزمان في الصين إمبراطور يحبُّ 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 يرث عرش المملكة
من يأتي بعد سنة بأجمل زهرة

أحدث الخبر ضجة في البلاد، فجميع الأسر كانت تريد أن يتم اختيار ابنها أو ابنتها لورثة الإمبراطور. وقدم الناس، الواحد تلو الآخر، من أنحاء الصين كلها لأخذ البذرة من الإمبراطور. امتد طابور طويل، لا تُدرك نهايته الأبصار، من الناس المنتظرين دوزهم أياماً. وأخيراً، بعد ثلاثة أيام من الانتظار، دخلت القصر فتاة فقيرة تدعى "شونهاوا"، فاحتلت للمسؤول الجالس خلف مكتبه وأخذت منه البذرة. راحت "شونهاوا" تروي البذرة وتعتني لها، ومنحتها كل ما في وسعها من عناية، يوماً بعد يوم، آملة أن تراها تنمو وتزهو. مرَّت الأيام والشهور، لكن شيئاً لم ينبت في وعاء "شونهاوا". جرّبت أوعية مختلفة، وأنواعاً مختلفة من التربة والماء. استعارت حصان جيرانها وذهبت بعيداً للحصول على أغنى تربة في الدنيا، لكن من دون جدوى. ولما حلَّ الربيع، أسرع الجميع مع أوعيتهم إلى القصر. كانت الزهور في الأوعية كلها جميلة ومتنوعة الأشكال، بعضها بألوان لم يسبق لـ "شونهاوا" أن رأتها من قبل، وبعضها الآخر كانت تشعُّ بالنور. ضحك الرجال والنساء، أصحاب الزهور الجميلة، عند رؤية "شونهاوا" وهي تحمل وعاء فارغاً، ومشوا، الواحد تلو الآخر، حاملين أوعيتهم فوق رؤوسهم لغرضها أمام الإمبراطور. طوال اليوم، ظلَّ الإمبراطور جالساً بلا حراك، وهو عابس وصامت. فجأة لفت انتباهه وعاء فارغ من الزهور، فوثب عن عرشه تعلو وجهه ابتسامة عريضة، وتقدّم من "شونهاوا" سائلاً الفتاة الشابة: "لماذا أحضرت وعاء خالياً من الزهور؟". احمرت "شونهاوا" وشرحت له ما حدث معها. أصغى الإمبراطور العجوز بهدوء وهو يبتسم، ثم التفت 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 رأس "شونهاوا" وأعلن بصوت عالٍ: "ها هنا تقف شونهاوا، الأميرة المتوجة، والإمبراطورة المستقبلية للصين كلها".



أ. شَكَّلُوا مَجْمُوعَاتٍ ثُنَائِيَّةً وَلَتَكْتُبْ كُلُّ مَجْمُوعَةٍ فِي مَا يَلِي تَبْرِيراً لِدَعْمِ حَقِّ
الْفِتَاةِ "شَوْنِهَوَا" فِي الْفُوزِ أَوْ لِدَعْمِ مَوْقِفِ الْآخَرِينَ الَّذِينَ لَمْ يَفُوزُوا.

مَوْقِفُ الْآخَرِينَ

مَوْقِفُ "شَوْنِهَوَا"

ب. ناقش مع زملائك في المجموعة طريقة الإمبراطور في توريث عرشه وما إذا كانت عادلة بالنسبة إلى الجميع.

3 بعد أن تعرّفنا إلى الإنصاف، فلنُفكّر 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.





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 اقتصادية في رُوع الوطين، وذلك من خلال تباشير ظهور النفط في أبوظبي، حيث بدأ العمل على إنشاء مجلس الحكم «مجلس الإمارات المتصالحة» وبدأ التنسيق بشكل متباشر 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 يرافقهما الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم -رعاه الله- عند عزفوب الشذيرة، الواقع بين أبوظبي ودبي، في فبراير 1968، فكانت تلك الخطوة بداية انطلاق الاتحاد، فتحدوا الصعاب وحولوا الصحاري إلى جنان بفضل الشاور والشورى. وبعد الاتحاد كانت النهضة سريعة وسارت بخطى ثابتة، وأصبحت مثالا يحتذى ويصرب بها المثل من الدول التي سبقتها بعشرات السنين.

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

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

... قاد 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 سرى الإنصاف وروح العذل والعذالة 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، الصغيرة والكبيرة، ومع الناس كافة. إن روح الإنصاف التي تشبع بها في حياته جعلت من هذا البلد الأمين موئلاً 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.

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

الدَّرْسُ 3

الْعَدَالَةُ التَّوْزِيعِيَّةُ

نَوَاتِجُ التَّعَلُّمِ

- يدرك الأهميّة والطبيعة غير القطعيّة لتحديد ما هو منصفٌ.
- يظهر الالتزام الشخصي بضمان التوزيع العادل أو المنصف للموارد المحدودة (بدايةً على الزملاء في الصف وأفراد الأسرة والأصدقاء).

المفردات

المساواة

الإنصاف

العدالة

العدالة التوزيعية

1 العُـبُ مَع زَمَلائِكَ فِي المَجمُوعَةِ أدوارَ كُلِّ مَنْ راقا وِيانَ وَمَاني ووالِدَينَهُم بِطَريقَةٍ تَجعَلُ الجَميعَ راضِينَ في النَهاية.

قَرَرْتُ أُسْرَةَ رانغ، الَّتِي تَمْتَلِكُ مَعْرَضا لِلسَّياراتِ فِي الصِّينِ، زِيارَةَ مَعْرِضِ دَبي الدَّولِيِّ لِلسَّياراتِ 2017. وَلَمّا تَوَجَّهَ أَفرادُ الأُسْرةِ نَحْوَ السَّيارَةِ سارَعَ راقا بِالجُلُوسِ إِلى جانِبِ النَّايفَةِ، وَصَعَدَ يانُ مِنْ جَهِةِ النَّايفَةِ الأُخْرى، أَمّا مَاني فَتَوَسَّطَتْهُما وَهِيَ مُنْزَعَجَةٌ، فَهِيَ تَرْفُضُ الجُلُوسَ دائِما فِي الوَسْطِ. امْتَنَعَ الوالِدُ عَنِ الذَّهابِ إِلا إِذا تَوَصَّلُوا إِلى حَلٍّ لِهَذِهِ المُشْكِلةِ، وَأَنزَلَهُم مِنَ السَّيارَةِ. كَما طَلَبْتُ مِنْهُمُ وَالِدَتُهُمُ أَنْ يَبْتَعدُوا عَنِ الأَنايَةِ وَبِتَّفَقُوا عَلى حَلٍّ يُرْضِي الجَميعَ. تَشارِكُ مَعَ المَجمُوعاتِ الأُخْرى فِي البَحْثِ عَنِ الحَلِّ الأمْثَلِ لِمُشْكِلةِ الإِخوةِ الثَلاثَةِ.



بعد أن تعرّفنا أهمية التوزيع العادل في الأسرة، لننتفّز في العدالة على مستوى المجتمع. إقرأ قصة "الفيل والعُميان" ثمّ أجب عن السؤال التالي.

هناك أسطورة هندية تقول إنّ سِنَّةً مكفوفين تناهى إلى أسماعهم أنّ فيلاً كبيراً سوف يُؤتى به إلى بلدانهم بمناسبة الإختفال السنويّ، فذهب السِنَّة إلى حاكم البلدة وطلبوا منه أن يسمح لهم بلمس الفيل لأوّل مرّة في حياتهم، فهم دائماً ما يسمعون عن الفيل ومدى ضخامته لكنّهم لم يتصوّروا شكله قطّ. لم يمانع الحاكم إطلاقاً إلاّ أنّه اشترط، في سبيل ذلك، أن يصف كلّ واحد منهم الفيل بحمليّة واحدة. وفي يوم الإختفال، وبخُضور أهل البلدة، أحاط الرجال السِنَّة بالفيل وبدأ كلّ واحد منهم بلمسه، وبعدّ ما انتهوا من مُعاينته قام كلّ منهم بوصف الفيل أمام الحاكم وبخُضور حشدٍ كبيرٍ من الغامّة، فجاء الوصف كالآتي:

قال الأوّل: الفيل أقرب ما يكون إلى الحبل.

فقال الثاني متعجباً: أبّن الفيل وأبّن الحبل؟ بل هو مثل الحائط تماماً.

صحك الثالث ثمّ قال: يا لها من سخافة، حبلٌ وحائطٌ!!! كيف هذا والفيل لا يخرج عن كونه جنحاً كبيراً.

وقال الرابع متهمّاً: ما تقولونه خطأ وما بقوله الناس عن ضخامة الفيل خطأ أيضاً، فقد كنّا أشتاق لمعرفه الفيل وصدّمت حينما وجدته مجرّد ثعبانٍ يدين غير سامّ.

وقال الخامس ساخراً: ما كلّ هذا الهدّيان؟ الفيل عبارة عن مزوّة يدويّة مصنوعة من الجلد!

وقال السادس مفهّقها: يبدو أنّكم لمستم شيئاً آخر غير الفيل، قال الفيل ما هو إلاّ جذع شجرة.



أثناء وصف كل شخص من الستة للفيل كان كل من في المكان يفهمه بصوت عالٍ ساخرًا من أوصاف الفيل العجيبة إلا الحاكم، فقد كان يسمع بإصغاءٍ كاملٍ ووقارٍ شديدٍ. وبعد أن انتهى الستة من وصفهم للفيل، وقف الحاكم وأشار لجموع الحاضرين أن يكفوا عن الضحك، وبعد أن هذا الجميع قال موجِّهاً كلامه إلى الجميع: "كل واحدٍ منهم صادقٌ في وصفه للجزء الذي لمسه من الفيل. فالأول قال إنَّ الفيل يُشبه الخيلَ لأنَّه لمس الذيلَ، والثاني قال إنَّ الفيل كالحائطِ لأنَّه لمس الجسمَ فقط، والثالث قال إنَّ الفيل كالخنجرٍ لأنَّه لمس الثَّابَ، والرَّابِع قال إنَّ الفيل كالنَّعْبَانِ لأنَّه لمس الخُطْومَ، والخامس قال إنَّ الفيل يُشبه المِزْوَحةَ لأنَّه لمس إحدى الأذنين، والأخير قال إنَّ الفيل كجذع الشَّجرةِ لأنَّه لمس السَّاقَ. بذلك فقد أصاب كل شخصٍ من الستة جزءًا من الحقيقة، والخطأ الوَحيْد الذي ارتكَبوه هو أنَّهم لم يتَرَتَّبوا ليتَعرَّفوا الحقيقةَ كاملةً. ونحن أيضًا بلا استثناءٍ نَقَع في هذا الخطأ كثيرًا، نتحدَّث عن جزءٍ من الحقيقة ونعتقد أنَّ هذا الجزء هو الحقيقةَ كاملةً، فنتمسك به وننزعصِب له، نهاجم من يُعارضه ونُحارب الآراءَ الأخرى، وذلك ببساطةٍ لأننا لم نَحِط بالحقيقة من كافَّة جوانبها". حينَ سَمِعَ الناسُ كلامَ الحاكم الحكيم طأطأوا رؤوسهم من شدَّة الخجلِ.

في رأيك، هل كان موقف الحاكم منصفًا أم غير منصفٍ تجاه المكفوفين الستة في جعلهم يصفون الفيل أمام الشَّعب؟ ناقش ضمنَ مجموعتك المعيار الذي اعتمدتموه وضمينه تبريرًا لإجابيتكم.

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

تُعاني القارة الأوروبية عموماً وألمانيا خصوصاً من تناقص حاد في عدد المواليد ما يثير مخاوف من عواقب سلبية كالتقصيص الحاد في الأيدي العاملة المؤهلة وتراجع أعداد الأكاديميين في المستقبل. كل هذه المؤشرات كلها تدفع المجتمع الألماني إلى الوقوف على الأسباب التي أدت إلى ظهور تلك المشكلة التي أضحت في بؤرة اهتمامه. يزداد عدد النساء العاملات اللواتي لا يُنجبن أطفالاً بشكل كبير، فمعظمهن يرين أن وجود أطفال في الأسرة يعيقهن وظيفياً. 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 يقلق الكثير من النساء. وإذا ما حاولت المرأة العاملة رعاية الأطفال والإحتفاظ بالوظيفة في الوقت نفسه، فهذا غير مجزٍ على الإطلاق، فالراتب الذي تتقاضاه يُنفقه على الحضانة الخاصة. بالإضافة إلى ذلك فإن العديد من النساء العاملات يشكون من عدم مساعده الأزواج لهن في هذه المرحلة الصعبة، بالرغم من أن الحكومة تُيسر للرجل الحصول على إجازة من العمل لرعاية الأطفال، إلا أن عدداً قليلاً جداً من الرجال يُبدون استغدادهم لتقبل فكرة البقاء في المنزل بينما تواصل المرأة عملها.

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

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.

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



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 والشمثية والسكري، والتكلفة الباهظة للتقنيات الطبية الحديثة. تهدد هذه الضغوط بإنهيار مالي لنظم الرعاية الصحية، حيث تعد من أهم العقبات التي تهدد جهود مكافحة الفقر وتبطل من معدلات التنمية...

تتنوع 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 الإجتماعي.

3. التأمين الصحي الخاص.

4. دفع التكاليف بشكل مباشر من قبل المستفيد.

5. المنح والتبرعات والهبات التي تقدمها الجهات والمؤسسات الخيرية.

لذا تتميز غالبية الدول بنظم رعاية صحية يتم تمويلها بخليط مُمَيَّز 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 تُناسبك.

الدَّرْسُ 4

مَعَايِيرُ
الْعَدَالَةِ
التَّوْزِيعِيَّةِ

نَوَاتِجُ التَّعَلُّمِ

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

المفردات

الأحقية

المساواة

السلطة

الحاجة

1 أمامك ثلاثة نباتاتٍ مختلفة الأحجام ولديك ليتر واحد من الماء. كيف توزع ليتر الماء عليها علمًا أنّها كلّها عطشى ولم تُرَو منذ أسبوعٍ؟ ما المعيار الذي اعتمدته لتوزيع الماء على النباتات؟ وما المعايير التي اعتمدها زملاؤك؟ ما هي، إذاً، معايير العدالة التوزيعية؟



ها هو العيد يأتي مجئدا حاملا معه الفرح والبهجة والسعادة، ليجمع كل أفراد الأسرة للتخصير لاستقباله بشكل ملائم ومريح. تبدأ الاستعدادات له قبل وقت، من تخصير الحلوى اللذيذة والأطعمة الشهية وتزيين المنازل وبشراء الملابس الجديدة الملائمة للزيارات العائلية التي تُشعر الجميع بحو إيجابي وسعيد ويتجدد الروابط الأسرية.

فرحت سارة كثيرا حين طلب منها والداها مرافقتها إلى مركز دبي مول التجاري الذي هو من أكبر المجمعات التجارية في العالم من حيث مساحته الإجمالية، وتزاد سكا ذولة الإمارات والشواخ للتبضع من المخلات التجارية المتنوعة التي يضمها المركز، وتمضية أوقات عائلية سعيدة وممتعة لما فيه من نشاطات فنية وثقافية ترضي جميع أفراد الأسرة، إضافة إلى المقاهي وأماكن التسلية مثل حلبة نزلج دبي وأكواريوم دبي وحديقة الحيوانات المائية.

إندهشت سارة عند دخولها المجمع لصخامته وأناقة تصميمه، وزاحت تنظر يمينا ويسارا شاعرة بالفخر لوجود مكان جميل وفخم وممتع كهذا في بلادها الحبيبة، وكانت سعادتها أكبر حين علمت أنها ستختار مع والديها ثيابا للعيد لها ولأختيها مفاجأة لهما في ليلة العيد. وأثناء التحوال في المركز التجاري طلب والدا سارة منها اختيار ما يُعجبها من ملابس لها ولأختيها شرط ألا تتعدى قيمة المشتريات 500 درهم. اختارت سارة في أمرها وزاحت تفكر كيف تقسم هذا المبلغ ليكفي لبشراء ثياب للأخوات الثلاث، وكيف تضمن أن يكون توزيعها عادلا ومنصفا لها ولأختيها.

أخذت سارة تفكر: "ماذا لو اخترت لنفسي الثوب الأعلى، فأنا أحق بالمال الذي أعطاني إياه والداي؟ أم علي أن أختار لهما الثوب الأثمن فهي أختنا الكبرى؟ ولكن في كلتا الحالتين لن يتبقى ما يكفي لبشراء ثوبين آخرين! وإن اشترت ليارا الفستان الذي تممت أن تحصل عليه فلن يكفي المال، فهو غال جدا. لذي ختار آخر، ربما إن تحولت أكثر في المركز التجاري فقد أستفيد من الخصومات على الأسعار فأشتري ثلاثة أثواب بالقيمة نفسها من دون تمييز بيننا".

ظلت سارة على هذه الحال فترة من الوقت، إلى أن طلبت منها والديها أن تخزم أمرها وتقرر ماذا سوف تشتري لنفسها ولأختيها ضمن شرط والديها.



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

الأحقية	المساواة	السلطة	الحاجة
-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----

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

اقرأ النص عن العدالة المائية ثم ادرس الحالة المبينة في الصورة تبعاً للسؤال الآتي.

يُمْكِنُ الْقَوْلُ إِنَّ تَعْرِيفَ "الْعَدَالَةِ الْمَائِيَّةِ" يَسْتَنِدُ، أَوَّلًا، إِلَى الْآلِيَّاتِ الْمَلَائِمَةِ لِلِاسْتِفَادَةِ بِإِنْصَافٍ مِنَ الْمِيَاهِ الْعَابِرَةِ لِلْحُدُودِ؛ وَثَانِيًا، إِلَى عَدَمِ إِخْضَاعِ الْمِيَاهِ لِآلِيَّاتِ الْعَرْضِ وَالطَّلَبِ لِأَنَّ الْمَوَارِدَ الْمَائِيَّةَ فِي الْأَسَاسِ هِيَ مَوَارِدُ إِجْتِمَاعِيَّةٍ وَجَمَاعِيَّةٍ لَا يَجُوزُ الْإِسْتِثْنَاءُ بِهَا؛ وَثَالِثًا، إِلَى مُرَاعَاةِ قَوَاعِدِ الْعَدَالَةِ وَالْإِنْصَافِ بَيْنَ جَمِيعِ الْمُنتَفِعِينَ لِلْمُوَازَنَةِ بَيْنَ الْمَصَالِحِ الْمُتَنَاقِضَةِ؛ وَرَابِعًا، إِلَى ضَرُورَةِ أَنْ تَتَضَمَّنَ "الْعَدَالَةُ الْمَائِيَّةُ" التَّضَامُنَ بَيْنَ الْأُخْيَالِ الْحَالِيَّةِ وَالْمُسْتَقْبَلِيَّةِ لِضَمَانِ الْإِنْتِقَالِ الْمُسْتَدَامِ لِلْمَوَارِدِ الْبَيْئِيَّةِ مَا بَيْنَ الْأُخْيَالِ تَطْبِيقًا لِمَفْهُومِي التَّنْمِيَةِ الْمُسْتَدَامَةِ وَالْمَصَالِحِ الْجَمَاعِيَّةِ؛ وَخَامِسًا، إِلَى إغْتِبَارِ الْمِيَاهِ عُضْرًا أَسَاسِيًّا لِلتَّبْقَاءِ عَلَى قَيْدِ الْحَيَاةِ كَوْنُهَا تَرْتَبُطُ بِالْأَمْنِ الْإِنْسَانِي/الْبَشَرِيِّ. تَرْتَبُطُ الْعَدَالَةُ الْمَائِيَّةُ بِمَفَاهِيمَ بَيْئِيَّةٍ مُتَعَدِّدَةٍ مِنْهَا: الْحَقُّ فِي الْحُصُولِ عَلَى الْمِيَاهِ، وَالْأَمْنُ الْمَائِي، الَّذِي يَعْني تَأْمِينَ كَمِّيَّةِ الْمِيَاهِ الْجَيِّدَةِ وَالصَّالِحَةِ لِلِاسْتِخْدَامِ الْبَشَرِيِّ، وَالْحُكَامَةُ الْمَائِيَّةُ، أَيْ الْإِذَارَةُ الْقَانُونِيَّةُ لِلْمَوَارِدِ الْمَائِيَّةِ، وَالْعَيْشُ فِي بَيْئَةٍ نَظِيفَةٍ وَصَحِيَّةٍ، وَالتُّرَاثُ الْإِنْسَانِي الْمُسْتَرَكُّ، وَالْمَصَالِحُ الْجَمَاعِيَّةُ، وَالْعَدْلُ بَيْنَ أَفْرَادِ الْجِيلِ نَفْسِهِ وَفِي مَا بَيْنَ الْأُخْيَالِ، وَالتَّذْيِيرُ الْمُسْتَرَكُّ لِلْمَوَارِدِ الْمَائِيَّةِ وَتَنْمِيَّتُهَا، وَالْإِعْتِمَادُ الْبَيْئِيُّ الْمُتَبَادَلُ، وَالْمَسْئُولِيَّةُ الْمُسْتَرَكَّةُ لَكِنِ الْمُتَبَايَنَةُ.



أ. تناقش مع زملائك حول الحالة التي في الصورة، ثم ضعوا حوارات لطبيعة 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 لكل منكم طريقته؟

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

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

وُلِدَ "أمارتيا كُومار سن" في 3 نوفمبر 1933، وهو عالم إقتصادي وفيلسوف هندي وأستاذ جامعي في المملكة المتحدة والولايات المتحدة الأمريكية. حصل "سن" على جائزة نوبل للعلوم الاقتصادية عام 1998 لدمجه بين القيم الأخلاقية والمفاهيم الإنسانية والتخليق الاقتصادي. له إسهامات عديدة، ولا سيما في مجال العدالة الاجتماعية والاقتصادية، ومؤلفات عدة منها كتاب "فكرة العدالة" الصادر سنة 2009.

يدعو المفكر "أمارتيا سن" إلى التفكير في المساواة اعتماداً على القدرات الفردية، أي الكفاءات. فإذا أخذنا بالإعتبار اختلاف القدرات بين الأفراد تكون المساواة غير ضرورية وغير مجدية لتحقيق الإنصاف.



4

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

ثمة وظيفتان شاغرتان في إحدى الشركات الكبرى كلٌّ منها بمرتبة مدير قسم. ضمن مجموعتك، مثلي الجوارب الممكنة حتى الوصول إلى اتخاذ قرارٍ حول من يجب أن يأخذ كلًّا من الوظيفتين الشاغرتين. انضم إلى إحدى المجموعات الخمس التي ستتوزع زملاؤك عليها، وقوموا بتمثيل المشهد التالي:

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

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



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

5



في الجامعة الأميزكية 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 مُعْتَمَدة والحصول على مُعدّل عام يُساوي 3.6 أو أكثر.
- يحقّ للطالب تجديد المنحة في حال كان مُعدّله العام أكثر من 2.5.
- تُمنح المُساعَداَتُ الماليّة بِصرفِ النّظر عن العزق أو اللّون أو الجِنسيّة أو الجنس أو الإعاقة، مع ضَمَانِ مُعاملة جميع الطّلبة على أساسِ العَدلِ والمُساواة في تَخْصِيصِ المُساعَداَتِ.

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

ب. قررت إحدى الجامعات منح 700 دولار لكل طالب يحصل على معدّل تراكميّ مقداره 3.5 وما فوق كمنحة على القسط. يبدو الجميع متساوين في هذا التوزيع، فجميع الطّلبة الحاصلين على معدّل تراكميّ مقداره 3.5 وما فوق يحصلون على المبلغ نفسه. ولكنّ الطّلبة الذين يعانون صعوبات ماليةً اعترضوا على هذا القرار ووصفوه بغير المنصف، إذ سوف يبقى عليهم أن يتكبّدوا هم وذووهم دَفْعَ القسم المتبقي من القسط، فيما الطّلبة الميسورون يستطيعون دفعه بسهولة.

في هذه الحالة، ما الحلّ الذي يمكن أن تقدّمه الجامعة لتغديّل بين الطّلبة ميسوري الحال والطّلبة الذين يعانون صعوبات ماليةً؟

الدَّرْس 5

كيفية التوزيع العادل للمنافع

نَوَائِجُ التَّعَلُّمِ

- يوضح أنَّ العدالة التوزيعية تُعنى بتوزيع الموارد المحدودة، كالثروة أو العمل أو المناصب، بشكلٍ مُنصفٍ ضمن فئة اجتماعية أو ضمن المجتمع الأوسع.
- يظهر الالتزام الشخصي بضمان التوزيع العادل أو المُنصف للموارد المحدودة (بدايةً على مستوى الزُملاء في الصَّف وأفراد الأسرة والأصدقاء).

المفردات

المنافع

1 أمامك علبة مملوءة بالقرطاسية من أقلام رصاصي وجبر وتلوين ومماح ومساطر هندسيّة 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؟



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

تدّمر جايمس من كُون وائل غريفاً للصف على مدى أربعة أشهرٍ منذُ بداية العام الدراسي حتى الآن. كان هذا الوضع مُزعجاً جداً بالنسبة إلى جايمس الذي يعمل دوماً على مُساعدة زملائه ولكن من دون منصب في الصف، ولطالما أحب أن تكون له سلطة التحدث باسم زملائه وأن يكون صلة وصل بينهم وبين المُعلّمين.

اقترح المُعلّم على جايمس فكرة، وهي أن يتنافس مع وائل على منصب غريف الصف، وذلك من خلال وضع برنامجٍ انتخابي يتضمّن خطة لتسهيل أمور الطلبة وتفعيل أنشطته رياضية وفنية في الصف.

فكر جايمس في اقتراح المُعلّم وبدأ بتخصيص برنامجٍ انتخابي للصف يتضمّن أفكاراً جديدة ومهمّة على الصّعيدين الدراسي والرياضي، كما شرع يُحضّر لرحلات مدرسية مُشوّقة ومُمتعة وثقافية في آن معاً، ثم أبلغ مُعلّمه بتخصيصاته.

طلب المُعلّم من وائل أيضاً أن يُحضّر هو الآخر برنامجاً انتخابياً شاملاً كي تكون المُنافسة عادلةً بينهما، وهكذا يتمّ إسناد منصب الغريف ومداورته في الصف بشكلٍ مُنصفٍ.



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؟

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

”في إطار تحقيق رؤية بلديتنا في التطوّر، يتوجّب علينا البحث عن الكوادر المؤهلة والمؤهوبة القادرة على التنافس لتقديم الأفضل. نحن في حاجة إلى كوادر قادرة على العطاء إلى أقصى حدّ بشغف وحماسٍ ليُصبح 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 الدعم الأخرى. كما أنّ لدينا فرص عمل في جميع المستويات والقطاعات التي نرحّب بكلّ من يملك القدرة على الالتزام بالعمل بهدف تطوير المدينة.

من خلال العمل مع بلديتنا سوف تكتسب خبرة لا تُقدّر بثمن وتُصبح جزءاً من المؤسسة الحكومية التي هي أداة لتحقيق التّقدم الإقتصاديّ الواعد“.

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

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

ب. أجر بحثًا عبر الشبكة العنكبوتية، واقترح مساهماتٍ حقيقيةً يمكنُ أن يقوم بها يوسف وإبراهيم، كلُّ منهما حسبَ كفاءته.

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

4 أصدرت إحدى الدول القرارات الآتية:

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

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

اقرأ ما يأتي عن أصحاب همم حصلوا على فرص عملٍ كنظرائهم من غير أصحاب الهمم، ثم أجب عما يلي.

أ. أثبت سيف سعيد، وهو من أصحاب الهمم الذين يُعانون من تأخر ذهني، جدارته في العمل، ليزتقي بشكلٍ مُستمرٍّ في وظيفته، من خلال عمله في "مجموعة الصخراء"، وهي شركة محليةٍ يَعتبرها سيف بيئة العمل المناسبة لتخفيفه على الإنتاجية. يقول سيف: "بدأت العمل منذ العام 2006، واستطعت التغلب على التحديات كافة، وشارك 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 وإتقان، رغم إصابتها بسُلي الأطفال منذ الطفولة. تقول عائشة: "الدعم الحقيقي الذي تلقينته 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 مُستمرة في مجال الغطاء".

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.

لنتأمل في المجالات غير العادلة في العالم، ولنبدأ ببناء مشروع يُعالج تلك المسائل.
أكمل المشروع كواجب منزلي وقم بعرضه الأسبوع المقبل.

- اذكر بعض المواقف غير العادلة التي تريد تغييرها في مدرستك أو في المجتمع (مواقف تعتبر 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.

- أوضّحوا الهدف النهائي أو النتيجة التي تريدون تحقيقها.

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

- ضعّوا 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؟



ما معنَى أن نكونَ أصحَّاء؟

كيفَ يمكنني المحافظةَ على جسمٍ صحيحٍ؟

ما العواملُ التي تؤدِّي إلى تدهورِ الصَّحة؟

ما القضايا الصحيةُّ التي تُقلِّقُ العالمَ في يومنا هذا؟

ما الذي يمكنُ فعلُهُ لضمانِ صحَّةٍ جيِّدةٍ للجميع؟

الدرس 1

إلى أي مدى تتمتع بنمط حياة صحي؟

نواتج التعلم

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

المفردات

نظام غذائي

تغذية

كربوهيدرات

1

"اعتني بجسمك، فأنت تعيش
بين جنباياه".
جيم رون

رجل أعمال من أمريكا الشمالية

اقرأ النص ثم أجب عن الأسئلة التالية.

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

تعدّ خياراتنا الغذائية السيئة، إضافةً إلى قلة النشاط البدني، والعادات الأسرية التي لا تراعي نمط الحياة الصحي، الأسباب الرئيسة للسمنة. يخشى الأطباء من أن انتشار السمنة لدى الأطفال قد يسبّب مشاكل صحية مزمنة في مرحلة البلوغ.

ويرى الخبراء أن الغذاء الجيّد، والنشاط البدني، وأنماط النوم السليمة هي من أهمّ العوامل التي تسهم في صحة الفرد، كما يشددون على ضرورة اكتساب العادات الجيدة في مرحلة مبكرة من الحياة.

إنّ من المهمّ أن ندرك القيمة الغذائية للطعام، وكذلك كيفية إعداد وطهي وجبات سريعة صحيّة وسهلة التحضير. وينبغي لنا إدراج ممارسة التمارين الرياضية ضمن الروتين اليوميّ لحياتنا، وكذلك ينبغي لنا التأكد من النوم كفاية لضمان الحفاظ على الصحة الذهنيّة والجسديّة اللازمة لتحقيق كامل إمكاناتنا في الحياة وتجنّب المشاكل الصحيّة، مثل السمنة أو السكري، لاحقاً في الحياة.



أ. كَيْفَ تَوَثَّرَ الْقَضَايَا الصَّحِيَّةُ فِي الْبَلَدِ وَفِي الْفَرْدِ؟

.....

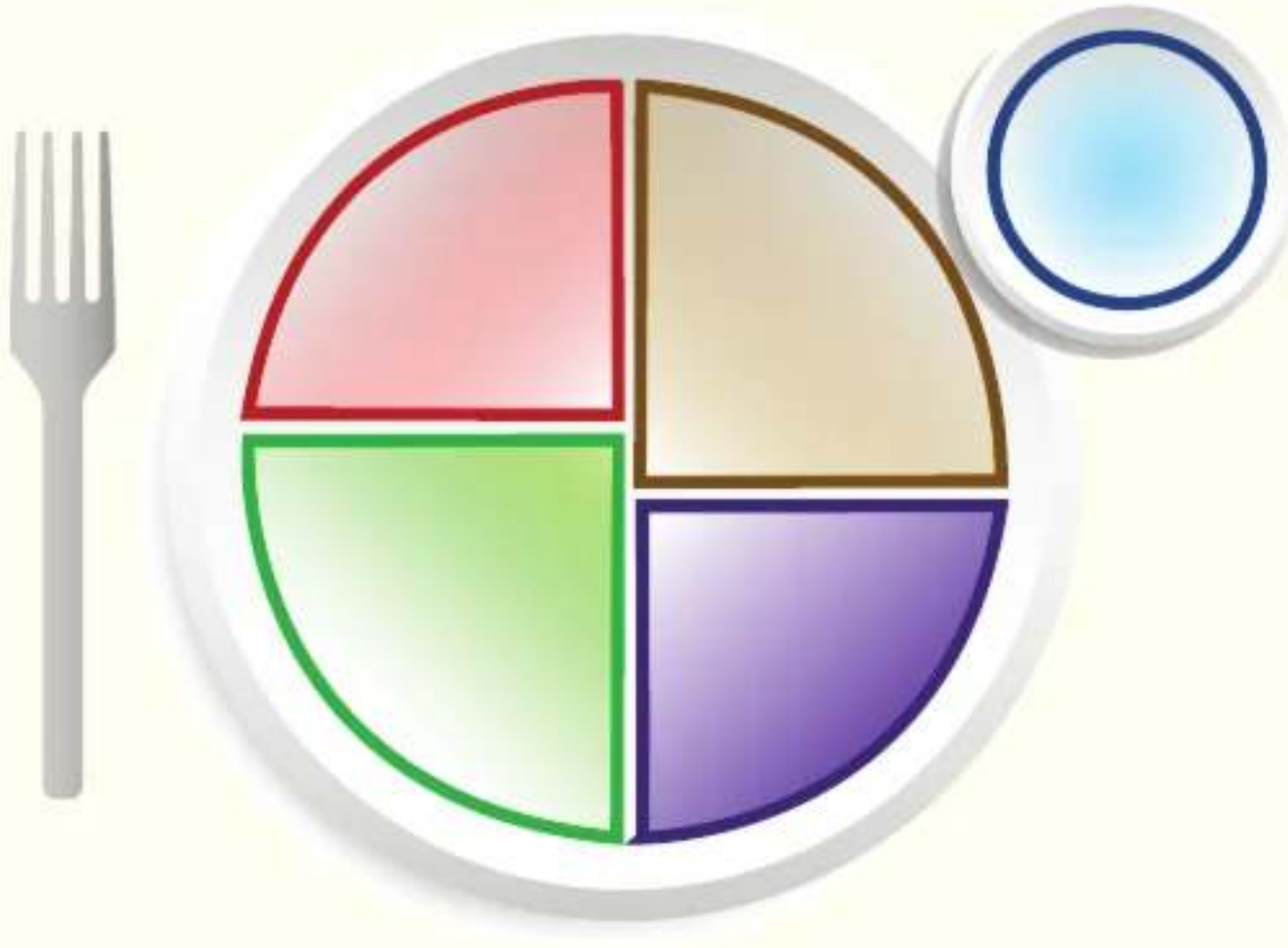
ب. فِي رَأْيِكَ، لِمَاذَا مِنْ السَّهْلِ تَعَلُّمُ الْعَادَاتِ الْجَيِّدَةِ فِي طَوْرِ مُبَكِّرٍ مِنَ الْحَيَاةِ؟

.....

ج. مَا الْعَادَاتُ الْأَسْرِيَّةُ الَّتِي قَدْ تَوَدَّى إِلَى مَشْكَلَاتٍ صَحِّيَّةٍ مِثْلَ الْمَذْكُورَةِ فِي النَّصِّ؟

.....

اقرأ النص ثم أجب عن الأسئلة التالية.



يُعرف النظام الغذائي في الشرق الأوسط بفوائده الصحية التي تحمي الإنسان من الأمراض المزمنة وخاصة تلك المرتبطة بالقلب. هو يتركز بشكل كبير على زيت الزيتون والأسماك والحبوب الكاملة والفواكه والخضروات والبقوليات كأغذية رئيسية. فإذا اتبعت هذا النظام الغذائي التقليدي، فإنك لن تتناول اللحوم الحمراء ومنتجات الألبان والسكريات والحلويات إلا نادراً، مما يجعل منه نظاماً غذائياً فقيراً بالدهون المشبعة والكوليسترول، والذي يُعتبر كلٌّ منهما عدواً للقلب. في هذا النظام، يتم الحصول على البروتين من الأسماك والبقوليات مثل العدس والفاصوليا، وهي وفيرة في البلدان المتوسطة.

يُعد النظام الغذائي المتوسطي مفيداً لصحة الدماغ، فقد كشفت الدراسات أن خطر الإصابة بأمراض مثل الباركنسون أو الزهايمر يقلص إلى حد كبير لدى الأشخاص الذين يتبعون هذا النظام.

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

- الخضار:
- البروتينات:
- البقول:
- مشتقات الحليب:

ب. املأ طبقك بالقدر المناسب من كل مجموعة.

ج. وماذا عن الدهون والحلوى؟

في مجموعاتٍ صغيرةٍ، اقرأ العبارات التالية وحدّد ما إذا كانت صواب أم خطأ.

صواب	خطأ
صواب	خطأ
صواب	خطأ
صواب	خطأ
صواب	خطأ

- القليّ أصحُّ طريقةً لطهو الطعام.
- تناول الطعام المنزليّ يسهم في بناء جسم صحيّ.
- الأطفال الذين تراوَحَ أعمارهم بين 6 سنوات و 13 سنة يجب أن يناموا من 9 إلى 11 ساعة يوميّاً.
- يساعدنا استخدام الأجهزة الإلكترونية على النوم جيّداً في الليل.
- يُمكن أن تؤدّي ممارسة التمارين الرياضية بانتظام إلى إلحاق الضرر بالعظام والعضلات.

اسأل زميلك عن الأطعمة التي يُفضّل تناولها ثم املأ علبة طعامه من الخيارات التي تراها في الصّور. ثم قيّم علبة طعامه وانصحه إذا كانت تحتاج إلى أن تكونَ صحيّة أكثر.



البقول



الحلوى



الفاكهة والخضار



البروتينات



المشروبات الغازية



مشتقات الحليب

الدرس 2

الصحة وتحذياتها

نواتج التعلم

- يدرك أهمية الخيارات الصحية في الأكل، والنوم الكافي وممارسة التمارين الرياضية بانتظام.
- يفهم الطرق المختلفة لانتشار المرض وشرحها، ويدرك أهمية النظافة العامة والماء النظيف.

المفردات

تمارين هوائية

مرونة

حركة

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



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.





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 إحماء 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

اقرأ الفوائد الصحية لممارسة التمارين الرياضية. ثم أجب عن الأسئلة التالية.



تعود الأنشطة الرياضية بالعديد من الفوائد على الصحة البدنية والعقلية للإنسان. لقد أظهرت الدراسات أن 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. إن الرياضة أيضًا تأثيرًا إيجابيًا على الصحة العقلية للأفراد، إذ تُعد ممارسة الألعاب الرياضية سواء أكانت منفردة أو ضمن فريق، وسيلة جيدة للتخلص من الضغط، فهي تحفيزية ونافعة، كما تُحسن الذاكرة وتُعزز التواصل.

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

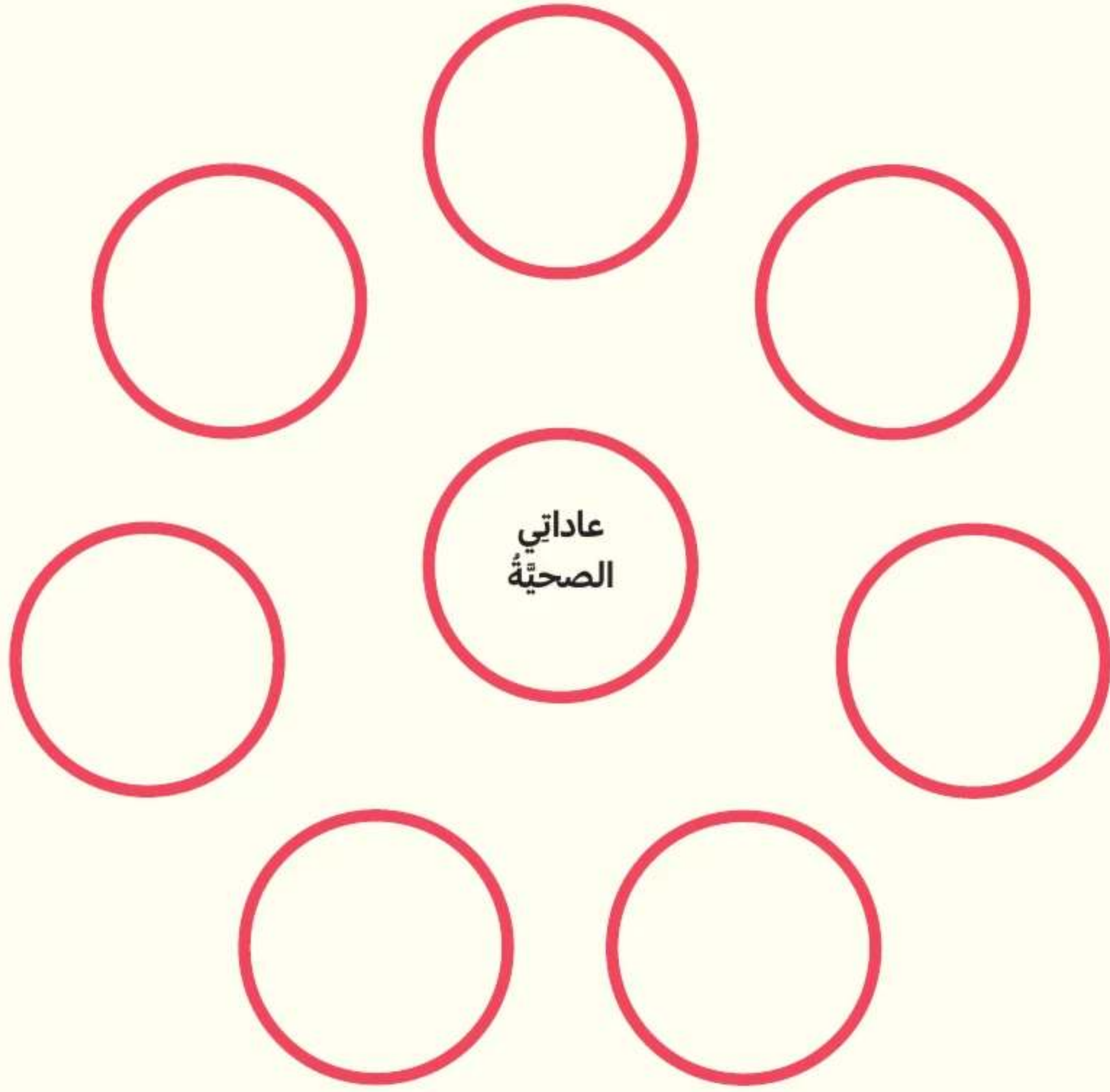
تُعزز الرياضة من الحياة الصحية. اقرأ عن عادات أخرى وأجب عن الأسئلة التالية.

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



تشمل هذه القواعد الأساسية غسل الأيدي باستمرار. هل تعلم أن فرض قاعدة غسل الأيدي جيدًا قبل إجراء عملية جراحية هو أحد أهم الإجراءات التي أنقذت حياة الكثير من الناس؟ إن 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 بالعادات الصحية المهمة.



احتفظ بمفكرة الصحة للأسبوع التالي. سجّل فيها النظام الغذائي اليومي الذي تتبّعهُ، والنشاط البدني الذي تمارسه وكم مرّة تزاوَلهُ، والقواعد الصحيّة التي تتبّعها.

5

الدرس 3

العقبات أمام الصحة الجيدة والوصول على مساعدة

نواتج التعلم

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

المفردات

التحدّي

العواقب

المرض

1 في رأيك، ما المقصود بهذه المقولة؟

إذا استطاع كل فرد تناول المقدار المناسب من الغذاء وأداء التمارين اللازمة، لا أقل ولا أكثر، يكون قد سار في أكثر الطرق أماناً نحو صحة جيّدة.

أبقراط

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

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

تدعم الجامعة نمط الحياة الصحي، إذ تقدّم الكافيتيريا الوجبات الصحية فقط، كما تمّ منع المياه الغازية في حرم الجامعة. وتزجّع 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 فقدّ تنعكس المعطيات المتعلقة بالعمر المتوقّع. إذا كان بإمكانك السير لمدة 30 دقيقة يوميًا وجعل ضربات قلبك تتخطى الـ 130 ضربة، فهذه 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.



- أ. في رأيك، لِمَ تَمَّ حظر المياه الغازية؟
- ب. مَا أسباب أسلوب الحياة الخامل الوارد وصفه في المقالة، مِنْ 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، مَا المقصود بهذه العبارة؟

فكّز في التّحديات والعواقب التي يواجهها الأشخاص في حياتهم أثناء محاولتهم الحفاظ على صحتهم.

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

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 تشرب مشروبات الطاقة لتساعد على الاستيقاظ وعمل واجباتها المدرسية. وفي الليل تحاول مشاهدة التلفاز أو بعض الأفلام ليساعدها ذلك في الشعور بالنعاس. وإذا لم تقم بذلك، فإنها تفكر في أشياء تسبب لها القلق.

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

صوفي عمرها 12 عامًا. تشعر بأنها تأكل بشكل صحي للغاية وتأخذ قسطاً كافياً من النوم ولكن عند صعودها السلالم سرعان ما تشعر بصعوبة في التنفس، وتخاف 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 يشعر بالحزن والوحدة. لا يرى فائدة من العمل الجاد أو المشاركة. طاقته قليلة ويمضي معظم أوقات فراغه في لعب ألعاب الفيديو.

قُم بزيارة أحد المرافق التالية في محيط منزلك:

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

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

الدرس 4

أنواع الأمراض

نواتج التعلم

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

المفردات

المشكلات الصحيّة العالميّة

سوء التغذية

الملاريا

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



اقرأ النصّ حول الملاريا وأجب عن الأسئلة التالية.

إنّ الملاريا مرضٌ مُعدٍ تتسبّب به طفيلياتٌ يحملها البعوض. تشمل أعراضُ المرضِ الحمّى والارتجاف ومرضٍ شبيه الإنفلونزا. في حالٍ لم تَتَمَّ معالجته، فقد يتعرّض الأشخاص لبعض المضاعفات ومن ثمّ الوفاة. وبحسبٍ أحد الخبراء، «فعلى الرغم من أنّ الوقاية من هذا المرض ممكنة، فإنّ المرافق الصحيّة البيئيّة السيئة والمياه الراكدة والرعاية الصحيّة الرديئة وقلة المعلومات، لا تزال عواملٌ مساهمةٌ في وجوده». للأسف، فإنّ مفاعيل هذا المرض لا تزال مدمرةً، طالما أنّ هذه العوامل لا تزال سائدةً في العديد من مناطق المعمورة. تبين الإحصاءات أنّ طفلاً يموتُ كلّ دقيقتين بسبب هذا المرض وأنّ حوالي نصف سكّان العالم معرّضون لخطر الإصابة به.

وما يَمُنحُ الأمل هو أنّ الأمراض الأخرى قد تمّ القضاء عليها تقريباً، ومع وجود الحكومات والمنظّمات الصحيّة لحلّ مشكلات التدخّل، يمكننا أن نأمل في الوصول إلى اليوم الذي نتخلّص فيه من مرض الملاريا. إنّ حالات الملاريا التي كانت تحدث في دولة الإمارات العربيّة المتّحدة أتت في الأصل من الخارج؛ أي أنّ الناس كانوا يصابون بالعدوى خارج البلد، ثمّ ينشرون المرض بعد دخولهم دولة الإمارات العربيّة المتّحدة. لقد حافظت الجهود المبذولة من قبل حكومة دولة الإمارات العربيّة المتّحدة على خلوّ البلاد من المرض منذ العام 2007. لقد كانت دولة الإمارات العربيّة المتّحدة دائماً في طليعة الدول التي تبذل الجهود الرامية للقضاء على الملاريا إقليمياً ودولياً. أحدثت خطوة في هذا الصدد كانت الالتزام بالقضاء على الملاريا عالمياً، الذي أعلنه المؤيّد الدائم للقضايا الانسانيّة، صاحب السموّ الشيخ محمد بن زايد رئيس الدولة - حفظه الله -، في سبتمبر 2017. قدّمت دولة الإمارات العربيّة المتّحدة مساهمةً جديدةً مقدارها خمسة ملايين دولار، لدعم شراكةٍ دحر الملاريا، وهو البرنامج العالمي الذي يضمّ أكثر من 500 شريكٍ يكافحون معاً ضدّ الملاريا.



- أ. ما المقصود بمرض مُعدي؟
ب. ما أوجه الاختلاف بين الملاريا والإنفلونزا النمطية، علمًا أنها مرض مُعدي أيضًا؟
ج. لم يجب القيامُ بجهودٍ مشتركةٍ للقضاء على بعض الأمراض المعدية مثل الملاريا؟

معرفة 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.

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 مصاب بالملاريا، فقصدت مركزًا صحيًا للحصول على دواء مجانيّ 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 أحدتهم بالذهاب إلى البلدة المجاورة علّها 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: طابور الناس المصطفين بانتظار دورهم عند المدخل، كان أطول من ذلك الذي رآته في قريتها. فهل تكون أوفر حظًا هنا؟



غواتيمالا

تمتلك غواتيمالا معدل سوء تغذية مرتفعًا جدًا. في العام 2015 وصلت نسبة التقزم إلى 46% من السكان، أي أن السكان كانوا أقصر قامةً وأنحف من المعتاد. في بعض المناطق، كانت قامة الأطفال أقل مما ينبغي بمقدار 16 - 20 سنتيمترًا. ففي الأسر التي تعاني فقرًا شديدًا، يبدو الأطفال البالغون من العمر اثني عشر عامًا وكأنهم يبلغون أربعة أو خمسة أعوام فقط. بحسب الخبراء فإن السبب الرئيسي لتوقف النمو هو نقص المغذيات الحيوية خلال الأيام الأولى من الحياة. التقزم لا يعني قصر القامة فحسب، فسوء التغذية يعني أيضًا تعرّض هؤلاء الأطفال بمرضون بسهولة أكثر، كما أن وظائفهم الدماغية لا تتطور بالشكل الصحيح. إن التقزمين أكثر عرضة للتوقف عن الدراسة، ليصبحوا عمالًا غير مهرة، امكانات نجاحهم اقتصاديًا في المستقبل محدودة.



بالتعاون مع مجموعتك، فكّر في الأسئلة التالية:

- أ. ما التحديات الصحية الرئيسة في كلّ مقالة؟
- 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 ولتعليّل موافقتك على كلّ عبارة أو الاعتراض عليها.



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

البدانة

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

الدرس 5

الوقاية من الأمراض

نواتج التعلم

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

المفردات

حملة

أهداف التنمية المستدامة

الوقاية

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



اقرأ المقال ثم أجب عن الأسئلة.

أهداف الأمم المتحدة للتنمية المستدامة (SDGs)

بحلول العام 2030، سيصبح العالم مكانًا أفضل. على الأقل 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 لكل الناس في جميع أنحاء العالم. تهدف المبادرة بشكل خاص إلى إحداث فارق بالنسبة إلى الناس الذين حياتهم معرضة للخطر بسبب الجوع والفقر والمرض وعدم وجود صرف صحي أو مياه نظيفة.

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

تُشير 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 تستمر الدائرة. لتحقيق هذه الأهداف يجب أن يقوم الجميع بالدور المناط بهم: الحكومات والمجتمعات والأفراد مثلك، أي يتعين علينا جميعًا العمل معًا ليصبح العالم مكانًا أفضل.



- أ. استنتج من النصّ من الذين تَهدفُ أهدافُ الأمم المتحدةِ للتنمية المستدامةِ إلى تحسين حياتهم؟
- ب. مَنْ سيساعدُ في تحقيقِ هذه الأهدافِ؟
- ج. مَا الدورُ الذي يلعبُهُ نمطُ الحياةِ الصحيّ في تحقيقِ الأهدافِ العالميةِ؟
- د. حاولْ أن تخمّنَ كيفَ سيصبحُ العالمُ في العام 2030.

حقائق وأرقام

- سوء التغذية هو أكبرُ مساهمٍ في المرضِ في العالم.
- نصفُ وفياتِ الأطفالِ تقريبًا يرتبطُ بسوءِ التغذية.
- الأطفالُ المولودون في أسرٍ فقيرةٍ أكثرُ عرضةً للموتِ قبلَ سنِّ الخامسةِ بنسبةِ الضّعفِ تقريبًا من أطفالِ الأسرِ الغنية.

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



1. الأنشطة البدنية

2. النظام الغذائي

3. العادات الصحية

الحصول على مياه نظيفة من حقوق الإنسان الأساسية. اقرأ النص وأجب عن الأسئلة التالية.
تعتمد سلامة صحتنا عليها، ومع ذلك يموت الملايين من الناس كل عام نتيجة عدم استطاعتهم الحصول على مياه نظيفة صالحة للشرب وعدم توافر الصرف الصحي المناسب.
لا شك في أن مشروعات المياه التي أقامتها الدول المتقدمة أحداث مغيرة للحياة.

تملك دولة الإمارات العربية المتحدة سجلاً حافلاً في دعم الجهود العالمية لإيصال المياه النظيفة والصرف الصحي إلى أبعد المناطق. كان الشيخ زايد - رحمه الله - يؤمن أن الماء هو العنصر الأكثر أهمية في الحياة، وقد شجّع على، ودعم، كل السبل الهادفة للعثور على الماء، والمحافظة عليه في دولة الإمارات العربية المتحدة.

دليل أولياء الأمور

الصف السادس

الوحدة 1	المساواة والعدل كإنصافٍ
الوحدة 2	الصحة البدنية والنظام الغذائي
الوحدة 3	كيف نمت دولة الإمارات العربية المتحدة لتصبح مجتمعًا متنوعًا شموليًا بشكله الحالي
الوحدة 4	الاحترام والتسامح في مجتمع متنوع الثقافات
الوحدة 5	الصحة النفسيّة

رسالة إلى أولياء الأمور

أعزّاءنا أولياء الأمور

أهلاً وسهلاً بكم في سنة دراسية جديدة نأمل أن يكون مثمراً ومفيداً. لقد قررنا تدريس مادة التربية الأخلاقية بهدف تسهيل تنمية شخصية الطلبة لدينا، ونهدف في هذه المادة إلى تعريفهم بمجموعة من القيم الفردية والاجتماعية التي نأمل أن يتحلّوا بها. وهذا سيساعدهم على لعب دور فاعل في المجتمع وخلق مستقبل باهر على الصعيدين الشخصي والاجتماعي.

لذا نرجو منكم المساهمة معنا في تحقيق هذه الغاية من خلال التحدّث إلى أبنائكم ومناقشة موضوعات ودروس هذه الدورة معهم.

تجدون في بداية كل وحدة ملخصاً بمضمونها ونواتج التعلم المرجوة منها، نرجو منكم قراءة الملخص ونواتج التعلم والعمل مع أبنائكم على إكمال نشاط واحد أو أكثر من الأنشطة الموجودة في القائمة المقترحة في هذه الوحدة، مما يضمن التفاعل بين الطلبة وأفراد أسرهم.

الوحدة 1

المساواة والعدل كإنصاف

هدف الوحدة

تركّز هذه الوحدة على مفهوم العدالة على مستوى المجموعات الصغيرة والكبيرة في معاملة الآخرين بعدل وإنصاف في المدرسة أو الأسرة أو المجتمع، وتركّز كذلك على عدالة التوزيع.

يتعلّم الطلبة في هذه الوحدة أنّ ثمة مقاربات مختلفة لمفهوم العدالة يمكن لمجموعة من الناس أن تعتمد على أيّ منها لتوجيه عمليات توزيع المصادر المحدودة، كما يتعرّفون على مفاهيم المساواة والسلطة والحاجة والجدارة، بالإضافة إلى تعلّم معايير للتفكير في شأن المصادر المحدودة في الفصل واتخاذ القرارات بخصوص طريقة توزيعها.

سيتمّ ذلك كلّ من خلال خمسة دروس تتوزّع فيها المفاهيم المرتبطة بعنوان الوحدة، وهي مبنية لتجيب عن السؤال المحوري، وهو السؤال الذي نصّب فيه الدروس كلّها، والذي على الطلبة التفكير فيه طوال تعلّمهم الوحدة.



كيف نلتزم العدالة التوزيعية في حياتنا اليومية وعلى مستوى المجتمع؟

أسئلة الاستكشاف

- كيف يمكن تحقيق المساواة بين الناس؟
- ما الرابط بين المساواة ومعاملة الآخرين بالإنصاف والعدل؟
- هل هناك إنصاف في توزيع الموارد والثروات؟
- كيف يمكننا كمجتمع تحقيق العدالة التوزيعية من خلال ما تعلّمناه؟

نواتج التعلم

- يصف بعض المشكلات التي يمكن أن تنشأ عند دراسة قضية المساواة (مثال التباين بين تكافؤ الفرص وتكافؤ النواتج).
- يوضح أن العدالة التوزيعية تعني بتوزيع الموارد المحدودة، كالثروة أو العمل أو المناصب، بشكل منصف ضمن فئة اجتماعية أو ضمن المجتمع الأوسع.
- يدرك الأهمية والطبيعة غير القطعية لتحديد ما هو منصف.
- يظهر الالتزام الشخصي بضمان التوزيع العادل أو المنصف للموارد المحدودة (بداية على الزملاء في الصف وأفراد الأسرة والأصدقاء).

النشاط 1: نريد العدالة يا حضرة القاضي!

- يحدّد أفراد الأسرة موعدًا لاجتماعٍ يحضره جميعهم، ويستحسن أن يكون في يوم عطلة.
- في يوم الاجتماع، يعيدون ترتيب حجرة الجلوس لتصبح على شكل قاعة محكمة، ويحضرون دفترًا ليكون سجلّ أعمال المحكمة.

- يلعب أفراد الأسرة لعبة القاضي والمتّهم ومحامي الإدّعاء ومحامي الدفاع ولجنة المحلّفين (4 أفراد على الأقلّ في أدوار القاضي والمتّهم ومحامي الادّعاء والمحلّف).

- يطرح كلّ فرد منهم قضيةً تعبّر عن سلوكٍ يمارس في الأسرة، أو في المجتمع أو العالم، يجد فيه ظلمًا وعدم مساواة، ويدوّن القضية في السجلّ.

- يجري أفراد الأسرة المحاكمة ويمثّلونها بحسب توزّع الأدوار فيما بينهم.

- يدوّن حكم القاضي في سجلّ المحكمة ويوقع عليه الجميع.

- يعتبر أفراد الأسرة عن شعورهم تجاه الحكم بعد صدوره ويحتفظون بالسجلّ كذكرى عن المحكمة الأسريّة



النشاط 2: التوزيع المنصف

- يقرّر أفراد الأسرة جميعًا تناول غداء، أو عشاء، معًا يحتوي أطعمة متنوّعة وصحيّة.
- خلال الوجبة يحفظ كلّ منهم أنواع الطعام التي تناولها، والكميّة التي استهلكها من كل نوع، ويدّون ذلك على ورقة ملوّنة بعد الانتهاء من تناول الطعام.
- ثم يقارن أفراد الأسرة بين أنواع الأطعمة التي تناولها كلّ منهم ويلاحظون أنّها مختلفة. هل كانت كمية الطعام التي تناولها كلّ منهم متساوية؟ هل تناول كلّ منهم النوع نفسه؟ هل كانت الوجبة منصفة للجميع؟
- بعد ذلك يتناقشون في ما بينهم حول ما إذا كانت الوجبة منصفة للجميع (مع تحديد معيار الإنصاف، كالإحساس بالشبع، مثلًا، وليس كمّيّة الطعام التي تناولها كلّ منهم).
- يخلص أفراد الأسرة إلى مجموعة معايير تحدّد مدى العدالة في توزيع الطعام خلال هذه الوجبة (على سبيل المثال: سنّ الشخص، مقدار جوعه، تفضيله لأنواع معينة من الأطعمة، سرعة تناول الطعام...).
- يصوّت الجميع على مدى تحقّق العدالة خلال تناول الوجبة.



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 سيتعرّف الطلبة في هذه الوحدة إلى المخاوف والأوبئة العالمية التي تهدّد حياة الفرد والمجتمع ككل، وإلى كيفية تفاديها.

سيدرك الطلبة أيضًا مسؤوليتهم تجاه صحتهم، و تجاه المخاوف الصحية ذات الطابع العالمي.



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

أسئلة الاستكشاف

- ما معنى أن نكون أصحاء؟
- كيف يمكنني 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؟

نواتج التعلم

- يدرك أهمية الخيارات الصحية في الأكل، والنوم الكافي وممارسة التمارين الرياضية بانتظام.
- يفهم الطرق المختلفة لانتشار المرض وشرحها، ويدرك أهمية النظافة العامة والماء النظيف
- يفكر في مفاهيم المسؤولية الفردية والجماعية المرتبطة بالصحة داخل منشأة رياضية أو مركز صحي في المجتمع، ويحلل هذه المفاهيم.
- يناقش قضايا صحية ذات طابع عالمي كمرض الملاريا وسوء التغذية، وطرق معالجة هذه القضايا.

النشاط 1:

الأسبوع 1. النظام الغذائي هو أحد العوامل الأساسية الستة التي تؤثر في صحة كل شخص.

- تحدث مع ابنك عن خيارات الغذاء الصحي، وأكد له على أن الخيارات الغذائية التي تُتبع في الطفولة يمكن أن تؤثر في صحة الفرد عند البلوغ.
- أعد لابنك مفكرة طعام ليوم واحد لمعرفة ما يتناوله أو ما تتناوله في الأوقات المختلفة من اليوم. ناقش المفكرة معه، واتفقا على كيفية تحسين النظام الغذائي في حال وجدتما ذلك ضرورياً. على سبيل المثال، بدلاً من تناول الشوكولاتة كوجبة خفيفة، تُستبدل بثمرة فاكهة.
- يلتزم كل فرد في الأسرة أيضاً بإجراء تغيير واحد على الأقل في نظامه الغذائي اليومي لتحسينه.
- تناقش الأسرة معاً فكرة إعداد وجبة صحية وطهيها والاستمتاع بها معاً. يمكن التقاط صور لابنك ومشاركتها مع زملائه.
- اجراء بحث حول الحصة اليومية الموصى بها لكل نوع من الأطعمة. أجرِ مسابقة هذا الأسبوع لمعرفة أفضل النتائج بشأن حصة كل منهم اليومية لمختلف أنواع الأطعمة.

النشاط 2:

الأسبوع 2. تعدّ التمارين الرياضية عاملاً رئيساً آخر يؤثر في الصحة العامة.

- مارس نشاطاً بدنياً لمدة 10 دقائق مع ابنك يومياً على مدار هذا الأسبوع. مارسوا ذلك معاً كأُسرة، إن أمكن.
- مارس نشاطاً بدنياً مختلفاً كل يوم لتوضح لابنك كيف يمكن أن تكون التمارين متنوعة ومرحة.
- تابع تمريناً عبر الشبكة العنكبوتية الإنترنت أو اذهب ومارس رياضتك المفضلة.
- قم بإعداد منافسة أُسرية. حدد أهداف التمرين لجميع أفراد الأسرة ولاحظ من يحقق أفضل النتائج.
- أجرِ تحدّياً على مستوى الأسرة لتجربة أكبر عدد ممكن من أنواع التمارين البدنية المختلفة هذا الشهر، وتذكر أن الطريقة الفضلى لترسيخ العادات الصحية هي ممارسة التمارين الرياضية التي تستمتع بها.



النشاط 3:

الأسبوع 3. تعرف ابنك على العوامل الرئيسة الستة التي تؤثر في صحته.

- تحدث معه عن هذه العوامل الستة: النظام الغذائي؛ التمارين؛ النوم؛ العادات الصحية؛ المعرفة؛ الرعاية الصحية.
- بالتعاون مع ابنك، راجع أول نشاطين اللذين يتمحوران حول النظام الغذائي والتمارين الرياضية. حاول معرفة ما إذا كان بإمكانكم، كأسرة، التوصل إلى ثلاث طرق أخرى يمكنكم من خلالها تحسين صحتكم بالتركيز على النظام الغذائي و/أو التمارين.
- راقب مقدار النوم التي يحصل عليه كل فرد في الأسرة كل ليلة في أسبوع. (يمكنك استخدام تطبيقات مراقبة النوم، إن وجدت) هل يحصل الجميع على قسط كافٍ من النوم (سبع ساعات)؟ وإذا لم يكن كذلك، فما الخطوات التي يمكنك اتخاذها للمساعدة؟
- إجراء فحص بشأن العادات الصحية في المنزل. حدد أربع خطوات يمكنك اتخاذها لتحسين العادات الصحية المنزل، وحدد خطوات فردية لأفراد الأسرة.
- أجر اختبارًا عن الصحة، بحيث يكون أحد أفراد الأسرة هو المسؤول عن الاختبار ومن واجبه البحث عن الأسئلة، ومن يحقق أعلى الدرجات في نهاية الاختبار يفز بجائزة (صحية!).
- حدد موعدًا لإجراء فحص طبي لكل فرد في الأسرة.

النشاط 4:

الأسبوع 4 و5: يجري ابنك بحثًا عن حملة صحية للشباب في دولة الإمارات العربية المتحدة مع زملائه ويخطط لها.

- اسألهم عن المشاكل الصحية التي يعتقدون أن لها التأثير الأكبر في صحتهم والعوامل التي ستساعدتهم على مواجهة هذه المشاكل برأيهم.
- ما الخطوات التي يمكن لابنك اتخاذها لتحسين صحته في ما يتعلق بهذه المشاكل الصحية؟ كيف يمكن للأسرة المساعدة في ذلك؟
- ساعد ابنك على البحث عن المشكلة، واصطحبه إلى مصادر محلية كالمكتبات أو العيادات أو المراكز الرياضية.
- تعاون مع ابنك، كأسرة واحدة، لإعداد عامل مساعد واحد للحملة، مثل ملصق توعية أو حملة رقمية على وسائل التواصل الاجتماعي.

المصطلحات

أَحَقِّيَّة: شروط تمنح الفرد الحق 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: كل فرد يعاني من قصور أو اختلال كلي أو جزئي، 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 نظراؤه 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، والتعزية 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 17 "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) مهماً بالنسبة إلى ثقافة محدّدة.

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

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

إستشارة: الدعم التخصّصي للأشخاص الذين يعانون من مشكلات الصحة النفسية 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 تلقاها.

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 إيذاؤها، سواءً أكان ذلك بدنياً أم نفسياً أم اجتماعياً، 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 جهداً كبيراً وإصراراً.

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

تحيز: الحكم المسبق على شخص أو أمر ما. تصوّر مسبق 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: تقبّل سلوك الآخر ورأيه حتى في حال عدم التوافق معه.

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 هوائية: تمارين حثيثة تنشّط القلب والرئتين وتقويهما.

تمييز: ممارسات ومواقف متزمّنة تنطوي على عدم التّسامح مع أشخاص من فئة اجتماعيّة أو دينيّة أو اقتصادية أو عرقية مختلفة وعدم احترامهم.

تواصل: عمليّة انتقال المعلومات من مصدرٍ إلى هدفٍ.

تنوّع: الاختلاف، الفرادة، إدراك أن هناك طرق عديدة للعيش، ومجموعة 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 ومتطوّرة، متفاعلة مع الثقافات الأخرى.

حاجة: الافتقار إلى شيء أو مورد ما.

حركة: تغيير وضعيّة أو الانتقال من مكان إلى آخر.

حكم سريع: 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، وعلى سبيل المثال، السياسة، التعليم، الصحة، الرياضة، وما إلى ذلك.

خصائص سكانية: دراسة السكان والحركة السكانية.

دعم: المساعدة أو التشجيع، خاصة في أوقات الشدة.

رفاهية: رَغْدُ العَيْش وطيُّه وسَعَةُ الرِّزْق والخُصْب والنَّعيم.

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، لكل حسب حاجته.

عطف: الاستعداد لمساعدة الآخرين و التخفيف من معاناتهم، و إشعارهم بأننا نقف إلى جانبهم.

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

علم الآثار: علم يدرس قطعاً من الماضي وخصوصاً العظام وهو علم يختص بدراسة البقايا المادية التي خلفها الإنسان ويبدأ تاريخ دراسة علم الآثار ببداية صنع الإنسان لأدواته (القواطع والأدوات القاطعة) الأثرية والأدوات.

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

كُتِيب: منشور يحتوي على معلومات موجزة.

كربوهيدرات: مركب غذائي موجود في الطعام يتجزأ لمنح الطاقة.

كرم: الجود والعطاء والدعم المادي والمعنوي دون مقابل.

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

متحف: مبنى يضم قطعاً مهمة من الماضي، مثل القطع واللُّقى الأثرية، ويعرضها.

محور: الفكرة الأساسية أو الرئيسة.

مخطط طابقي: خريطة توضح شكل الغرف والمساحات من أعلى.

مراجعات: إجراء تغييرات بناءً على التصحيحات أو التغذية الراجعة.

مراجعة: المراجعة والتقويم والتقييم.

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

مرونة: القدرة على الانثناء والتمدد من دون التعرض لكسر.

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

مسؤولية: القيام بالواجبات والمشاركة والتعاون وتقديم المساعدة إلى الآخرين في الأسرة والمدرسة والمجتمع، كما أنها تحمل نتيجة الأخطاء، أي الاعتراف بالخطأ والاعتذار والتراجع عنه والعمل على إيجاد الحلول للمشكلات الناتجة عنه.

مسؤولية مجتمعية: حماية المواطنين وتأمين حقوقهم وصون الوطن. مثلاً، المسؤولية البيئية تكمن في حماية البيئة وتأمين العيش في بيئة نظيفة، والمسؤولية الثقافية تكمن في دعم الوطن وتعزيز الانتماء إليه.

مساواة: معاملة الآخرين جميعاً معاملةً مماثلةً من دون تعصب 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، و ينشر من خلال حمل البعوض له.

منافع: الموارد ذات الفوائد المشتركة بين الناس.

مناهضة العنصرية: معارضة أشكال العنصرية جميعها وتحفيز التعاطف.

نشط: الحركة والحيوية وعدم السكون.

نظام غذائي: نوع وصنف الطعام الذي يتناوله الشخص بانتظام.

نظر من زوايا متعددة: معرفة أن ثمة طرقاً عديدة للنظر إلى مسألة ما وأن وجود مجموعة متنوعة من وجهات النظر المختلفة قد يكون أمراً مفيداً.

نمو إيجابي: نمو الفرد جسدياً ونفسياً بطريقة صحية وسليمة ولائقة مع الاستفادة من فرص التعلم وتطوير المهارات.

هوية: ما يجعل المرء فريداً أو جزءاً من مجموعة محددة.

وصم اجتماعي: معتقدات وسلوكيات سلبية حول موقف أو حالة.

وعي تام: تركيز الوعي على الأفكار والمشاعر.

وقاية: مجموعة التدابير المتخذة تحسباً لوقوع شيء ما.