



מדינת ישראל
משרד החינוך



منظومة بثّ قُطريّة

أنا، جسمي، والموادّ الخطرة

مع المستشارة التربويّة: ختام زقّوط
مرشدة في الخدمات النفسيّة الاستشاريّة

لحظة، قبل أن نبدأ..

- إليكم درس المهارات الحياتية عن بُعد، ولكنكم ستشعرون من خلاله بالقرب!
- مجرى حياة جديد- كيف تتدبرون أموركم؟
- نحن جميعًا نملك مهارات حياتية: إنها القدرات والطاقات الكامنة فينا

هيا بنا، سننطلق الآن!!!



ماذا سنتعلم اليوم؟

- سنفكر معًا كيف يمكننا الحفاظ على جسمكم.
- سنفحص معًا، هل من الممكن أن تكون الأدوية أو المواد الأخرى مضرّة لنا إذا لم نستخدمها بشكل مدروس؟



ماذا يجب أن نحضر للدرس؟



01:00



سؤال:

هل يمكنكم التفكير في شيء يكون عادة مفيدًا لنا، ولكن
يمكن أن يسبب الضرر لنا في بعض الأحيان؟



نبدأ بفعاليّة ممتعة

لنلقِ معًا نظرة على هذا الفيلم القصير

: اكتبوا

ما هي وظيفة المرأة التي في الفيلم؟

فكّروا:

ماذا تريد أن تفحص الطبيبة؟

ما مدى أهميّة قيامها بالفحص مرًّا وتكرارًا؟



ماذا نعرف؟

- ✓ يولد كل شخص في جسم مميز من الناحية الخارجية والداخلية.
- ✓ يمكن أن يستجيب الأشخاص المختلفون للمواد التي يدخلونها إلى أجسامهم بطرق مختلفة.
- ✓ يقوم الأطباء بملاءمة الوصفة الطبية بشكل شخصي ومدرّس وحسب احتياج الشخص وحالته الجسمانية، حيث يلائمون الجرعة لحالته الآنية.

**بشكل مدرّس": أي تقوم به بمنطق، بتعقل وبعد تفكير.



ماذا نعني عندما نقول: "ملاءمة شخصيّة"؟

المقصود هو القيام بشيء ما بشكل جيّد، وحسب المطلوب من ناحية الكميّة، نوع المادّة، أو اللون.

مثال:

إذا كان الحديد عن الحصول على دواء، فسأحصل على دواء يلائم جسمي من ناحية حجم جسمي، كميّة الهواء، ونوعه.



مثال آخر:

تتمّ ملاءمة النظارات لكلّ شخص بشكل خاصّ، حسب صعوبة النظر التي يعاني منها، مبنى وجهه وحجمه، ورغبة الشخص وما يفضّله



تدرّب

ليلى وياسمين صديقتان تلتقيان كثيرًا بعد الظهر وتحبّان اللعب وتحضير المهامّ المدرسيّة معًا. لدى ليلى حساسيّة لحليب البقر بجميع أنواعه، وقد شرح لها والداها أن الحساسيّة لموادّ معيّنة هي أمرٌ فرديّ، ولا يعاني منها جميع الأشخاص، كما أن هناك درجات حساسيّة متفاوتة لدى الأشخاص المختلفين. يمكن أن تتطوّر الحساسيّة للموادّ المختلفة من خلال:

الامتصاص عن طريق الجلد: عندما تلامس الجلد مستحضرات معيّنة، حيوانات معيّنة وغيرها...

الاستنشاق: عندما نستنشق الغبار، أسدية الزهرة، الدخان، العطور وغيرها..

الأكل: عندما نأكل طعامًا فيه مرّكبات تثير لدينا الحساسيّة، كالحليب، الطحين الأبيض، البيض، البندق ...
فكّروا:

1. هل على ليلى أن تأكل مأكولات تلائمها بشكل خاصّ؟

2. لو كنتم مكان ليلى، فما الجملة التي ستقولونها لأمّ ياسمين؟

اكتبوا الجملة: _____



تدرّب

ليلى وياسمين صديقتان تلتقيان كثيرًا بعد الظهر وتحبّان اللعب وتحضير المهامّ المدرسيّة معًا. لدى ليلى حساسيّة لحليب البقر بجميع أنواعه، وقد شرح لها والداها أن الحساسيّة لموادّ معيّنة هي أمرٌ فرديّ، ولا يعاني منها جميع الأشخاص، كما أن هناك درجات حساسيّة متفاوتة لدى الأشخاص المختلفين. يمكن أن تتطوّر الحساسيّة للموادّ المختلفة من خلال:

الامتصاص عن طريق الجلد: عندما تلامس الجلد مستحضرات معيّنة، حيوانات معيّنة وغيرها...

الاستنشاق: عندما نستنشق الغبار، أسدية الزهرة، الدخان، العطور وغيرها..

الأكل: عندما نأكل طعامًا فيه مرّكبات تثير لدينا الحساسيّة، كالحليب، الطحين الأبيض، البيض، البندق ...
فكّروا:

02:57

1. هل على ليلى أن تأكل مأكولات تلائمها بشكل خاصّ؟

2. لو كنتم مكان ليلى، فما الجملة التي ستقولونها لأمّ ياسمين؟

اكتبوا الجملة:

ماذا نعني عندما نقول: "جرعة ملائمة"؟

كلمة "جرعة" تعني الكميّة أو المدى الدقيق للمادّة

مثال:

عندما نتكلّم عن الجرعة الملائمة من الهواء نعني الكميّة الدقيقة من الهواء التي يجب تناولها،
. لا أكثر منها ولا أقلّ



مثال آخر :

عند تحضير الكعكة حسب الوصفة، نلتزم بكميّة الموادّ المختلفة بدقّة. إذا أخطأنا في تقدير كمّيّة السكر مثلاً فسنحصل على كعكة حلاوتها ليست بالقدر الكافي.



نستمرّ بالتدرّب

عمر رامي 7 سنوات وعمر أخته دنيا 14 سنة. أنهما يمكثان في البيت لأنهما مريضان ولا يشعران بأنهما على ما يرام. حرارتهما مرتفعة ويعانيان من أوجاع في الحلق.



لقد أخذتهما أمهما إلى الطبيب، وبعد الفحص، أعطى لكل منهما دواءً ملائمًا له. عندما خرجا من الصيدليّة لاحظا أن الطبيب أعطاهما دواءً مشابهًا وآخر مختلفًا، رغم أنهما كانا يعانيان الوجع نفسه.

لماذا أعطانا الطبيب دواءً مختلفًا إذا كُنّا نعاني الوجع

نفسه؟

هل يمكن أن نتبادل زجاجة الدواء المتشابهة فيما بيننا؟

هل أمك؟



01:57



نستمرّ بالتدرّب

عمر رامي 7 سنوات وعمر اخته دنيا 14 سنة. أنهما يمكثان في البيت لأنهما مريضان ولا يشعران بأنهما على ما يرام. حرارتها مرتفعة ويعانيان من أوجاع في الحلق.

لقد أخذتهما أمهما إلى الطبيب، وبعد الفحص، أعطى لكل منهما دواءً ملائمًا له. عندما خرجا من الصيدليّة لاحظا أن الطبيب أعطاهما دواءً مشابهًا وآخر مختلفًا، رغم أنهما كانا يعانيان الوجع نفسه.

لماذا أعطانا الطبيب دواءً مختلفًا إذا كُنّا نعاني الوجع

نفسه؟

هل يمكن أن نتبادل زجاجة الدواء المتشابهة فيما بيننا؟

هل أمكن؟

معلومة

يتم إعطاء الدواء لكل شخص وفق مميّزاته الخاصّة كالعمر، والوزن وغير ذلك.....





عنوان القصة التالية:

"أشرب فقط عندما يكون واضحًا لي ما مسموح و الممنوع"

خلال عطلة الصيف، دخل جمال إلى البيت عطشًا بعد أن لعب مع أصدقائه في الخارج.

لقد كانت في المطبخ زجاجة ماء مفتوحة في داخلها سائل شفاف يشبه الماء .

مدَّ جمال يده لكي يشرب من الزجاجة ..

فهتف أبوه بصوت مرتفع من غرفة الاستقبال : "لا تشرب!"

: أسئلة للتفكير

لهذا قلبو جمل لابن لا يشرب حسب رأيكم؟ 1.

له علاقة الجملة: " فّر في البلية قبل أن تفعل في النهاية" بلقصة؟ 2.



عنوان القصة التالية:

"أشرب فقط عندما يكون واضحًا لي ما مسموح و الممنوع"

خلال عطلة الصيف، دخل جمال إلى البيت عطشًا بعد أن لعب مع أصدقائه في الخارج.

لقد كانت في المطبخ زجاجة ماء مفتوحة في داخلها سائل شفاف يشبه الماء .

مدَّ جمال يده لكي يشرب من الزجاجة ..

فهتف أبوه بصوت مرتفع من غرفة الاستقبال : "لا تشرب!"

01:57

: أسئلة للتفكير

1. لماذا قلبو جمل لابن لا يشرب حسب رأيكم؟
 2. بلقصة؟
- له علاقة الجملة: "فكر في البلية قبل أن تفعل في النهاية"

نُجَمِلُ وَنُنْهِئُ

يا أولاد، كيف يمكنكم المحافظة على صحّتكم والابتعاد عن الموادّ الخطرة؟
يختلف تأثير الموادّ المختلفة بين شخص وآخر، لذا؛
يمكن تناول الدواء بعد الحصول على وصفة من الطبيب فقط، وحسب الجرعة
الموصى بها. إذا شعرنا بأننا لسنا على ما يرام فمن المهمّ جدًّا مشاركة بالغ.
تعلّمنا أن لكلّ شخص جسمه الخاصّ، وما يناسب شخصًا معيّنًا لا يناسب شخصًا آخر
دائمًا.

تعلّمنا أن "نفكّر في البداية قبل أن نفعل في النهاية"، أي، قبل إدخال موادّ للجسم
من المهمّ أن نفحص: ما هي المادّة؟ وهل تناسبني؟

يا أولاد، عليكم المحافظة على أنفسكم:
"هتّم بصحّتي لأيّ لا لك سوى نفسي"



كلمة قبل أن ننهي لقاءنا..

- أمل أن تكونوا قد شعرتتم بالقرب بالرغم من البُعد.
- لا نبقى وحيدين لا تبقوا بمفردكم
- تواصلوا مع العائلة، الأصدقاء، المعلمين.
- نُطلع الآخرين على ما نختبره من تجارب، ونبدي اهتمامنا بالآخرين

إلى اللقاء في درس المهارات الحياتية القادم!





מדינת ישראל
משרד החינוך

شكراً لكم على مشاهدة هذا
! لبث