

أ. التعرُّق حالةٌ شائعةٌ عند الفتيان والفتيات في سنِّ البلوغ، سببها تزايد إفرازات الغدة العرقية في هذه المرحلة من النمو، ويكمن الحلُّ الرئيس لها في الحفاظ على النظافة الشخصية. تعاون مع زملائك في المجموعة من أجل وضع إرشادات للنظافة الشخصية تساعد في تجنب مشكلة التعرُّق.

إرشادات من أجل الحد من مشكلة التعرُّق:

• الاستحمام يوميًا.

• غسل اليدين قبل الأكل وبعده.

• ارتداء ملابس نظيفة.

www.almanahj.com

نور

• استخدام مزيل للعرق.

ب- تفكّر مع زملائك في معنى الصحة النفسية وتبنّ علاقتها بالنظافة الشخصية.

الصحة النفسية هي التعامل بشكل جيد مع الأفراد.

• العقل السليم في الجسم السليم.

تأمل في الحالات المرتبطة بنمط الحياة الصحي وتأثيره في الصحة الجسدية والنفسية التي تعرضها الصوز، ثم ناقش النقاط التالية:

ب. هل سيقبل الأب شراء شطائر لابنه من هذه العربات المكشوفة؟ ولماذا؟



لكن يقبل ، لأن الأكل المكشوف عرضة للذوساخ والجراثيم .

د. كيف يمكن أن تؤثر هذه العادة في الصحة والعلاقات الاجتماعية؟



تقلل من التواصل الاجتماعي

أ. هل هذه الكمية من الطعام صحية؟



غير صحية

ج. لم قد تستاء الأم من ولدها؟



لأنه يتأخر عن النوم ويسهر بالليل .

أ. ضغ نفسك مكانَ ماركوس، وحاوَن مساعِدةَ مالكِ من أجلِ إنجاحِ حفلِ آيةَ. أعدَّ قائمةَ بالأطعمةِ الشهيةِ والصحيةِ، وأخرىَ بالأغابِ تَزفِيهيةِ، وقائمةَ بشروطِ النظافةِ الواجبِ الالتزامَ بها في الحفلِ، وكلُّ ذلكِ بهِدفِ إسعادِ جميعِ المدعوينَ كِبارا وصغارا.

☆ نور

## حفلُ نِجاحِ آيةَ

قائمةُ بشروطِ النظافةِ

نظافةُ الطعامِ

تَعَضُّ الأُصن

نظافةُ المكانِ

النظافةُ السُّخْصيةُ

قائمةُ بالأغابِ تَزفِيهيةِ

لعبةُ سُرِّ الحبلِ

الغابِ الضفيرةِ  
مِسايقه معلومات

رِسم لوحات

قائمةُ بالأطعمةِ الشهيةِ

كَبِسه

بِرياني

ورق عنب

مَقْلوبه

www.almanahj.com

بعد أن قِيمَت العمل في ظرف غير مُلائم، وُعِدَّت للجلوس في وضعيتك المُريحة، اقرأ القصة الآتية عن ظروف سكن لاريسا، ثم أحب عمّا يلي.



نُعالي أسرّة لاريسا من وُضع اجتماعي سيّئ، فنظرًا لِعَدم فُدزة الأُسرة على دفع الإيجار اضطررت لِتترك منزلها الكائن في أحد الأبنية والانتقال لِلعيش في مزرعة حيث يُمكن لِلأب أن يَعمل وَيُعيّل أُسرته.

تُظهر الصُورة التبتّ الذي تُعيش فيه لاريسا وأهلها في المزرعة.

فِيَم مع مجموعتك الصعوبات والمخاطر التي تعرّض لاريسا وأسرته نتيجة وضع سكنهم، ثم استنتج شروط السكن اللائق الذي يُؤمّن لسكانه نموًا آمنًا وسليماً، واقترح طريقة يمكن من خلالها مساعدة هذه الأسرة.

[www.almanahj.com](http://www.almanahj.com)



من حقّ كلّ فردٍ أن ينمو ويتطوّر في ظروفٍ سكنيةٍ ملائمةٍ، وبهدفٍ توفيرِ ظروفٍ ملائمةٍ لنموّ أصحابِ الهمم في دولة الإمارات وتطوّرهم تقوّم وزارةُ تنمية المجتمع بوضع برامجٍ ومناهجٍ رعاية اجتماعيةٍ وتأهيلٍ خاصةٍ بهم. اقرأ عن هذه الرعاية ثم ناقش ضمن مجموعتك مدى أهميتها على صعيد النمو والعيش برفاهية، واملأ الجداول التالية.

المجال: **هدى** .....

الهدف: **تقديم خدمات بسهولة دون مغادرة المنزل**

الأهقبة: **التخفيف من المعاناة**

**ممارسة الحقوق والتفاعل مع المجتمع**

المجال: **المعلم** .....

الهدف: **تأمين برامج خاصة**

الأهقبة: **اعداد مواطن متعلم**

المجال: **السياحة والترفيه**

الهدف: **الاستمتاع**

الأهقبة: **زيارة الأماكن للترفيه**

**والتقنين والتواصل مع المجتمع**

المجال: **المفصل** .....

الهدف: **ضمان نقل سهل وسهول**

**الصعود والنزول لأصحاب الهمم**

الأهقبة: **التقنين على البلاد**

**النهاب إلى المل أو المدرسة للترفيه**

ا. الخدمات البلدية

تقدّم الجهات المختصة الخدمات المناسبة من خلال التواصل معهم مجهزين بكافة المغذات المكتئبة والإلكترونية اللازمة لمساعدتهم في إتمام معاملاتهم من المنزل.

ب. التعليم

توفّر دولة الإمارات العربية المتحدة خيارات لأصحاب الهمم تحوّلهم الحصول على فرص تعليم المستوى الذي تخدمه المدارس العادية، ويمكن للطلبة الالتحاق بهذه المدارس أو المدارس الأخرى، وذلك حسب إختياجات كلّ طالب.

ج. دخول مخاني إلى حديقة الإمارات للحيوانات

يمكن للأطفال من أصحاب الهمم الإستمتاع بالدخول المخاني إلى حديقة الإمارات للحيوانات. وتهدف الحديقة إلى تعريف الأطفال ببيئتهم وتعليمهم كيفية التعامل مع الحيوانات الأليفة، وإزالة جميع الحواجز بين الأطفال والحيوانات.

د. التنقل

أصبحت مواقف الشبازات العامة والأرصقة والممرات والخسوز وأنفاق غبور المشاة ومداخل المباني وغيرها من المرافق العامة في عدة مدن في دولة الإمارات أكثر توافها مع إختياجات أصحاب الهمم، وخهز الأسطول الجديد من خافلات المواصلد العامة بأرضيات ملخفصة ومداخل مابعة للإلتحاق.