

الاقتصاد المنزلي

تربية الطفل والعلاقات الأسرية

الأنسجة والملابس وأشغال الإبرة

الصف التاسع



المرحلة المتوسطة

الطبعة الأولى



الاقتصاد المنزلي

تربية الطفل والعلاقات الأسرية

الأنسجة والملابس وأشغال الإبرة

الصف التاسع

المؤلفون

- أ. أماني مهدي جريو (مشرفاً عاماً)
أ. عذراء ناصر العراك
أ. فوزية عباس الكندري
أ. شيماء عبدالرحيم يعقوب
أ. مها عبدالله مرزوق

الطبعة الأولى

١٤٤٠/١٤٤١هـ

٢٠١٩/٢٠٢٠م

حقوق التأليف والطبع والنشر محفوظة لوزارة التربية - قطاع البحوث التربوية والمناهج
إدارة تطوير المناهج

الطبعة الأولى: ٢٠١٩/٢٠٢٠ م

المراجعة العلمية
أ. خزنة رشيد الرخيمي
التصحيح اللغوي
أ. محمد هادي محارب
تصميم وتنفيذ الكتاب
أ. خيرية محمد الصايغ
الإخراج الفني
إعداد وتجهيز الكتب المدرسية

شاركنا بتقييم مناهجنا



الكتاب كاملاً



طبع بمطابع **القبس** التجارية

أودع بمكتبة الوزارة تحت رقم (٦٠) بتاريخ ٢٠ / ٨ / ٢٠١٨ م





صاحب السمو الشيخ صباح الأحمد الجابر الصباح
أمير دولة الكويت



سَيِّدُ الشَّيْخِ نَوَافِلِ أَحْمَدَ الْجَابِرِ السَّبَّاحِ

وَلِيِّ عَهْدِ دَوْلَةِ الْكُوَيْتِ

المحتوى

الصفحة	الموضوع
١٣	المقدمة
١٥	الوحدة الأولى: تربية الطفل والعلاقات الأسرية
١٧	الفصل الأول: العلاقات الأسرية
٢١	مفهوم العلاقات الأسرية
٢٢	علاقة الأبناء بالأسرة
٢٧	التقويم النهائي
٢٩	الفصل الثاني: مرحلة البلوغ والمراهقة
٣٣	مراحل النمو الإنساني
٣٤	مرحلة المراهقة
٣٦	المشكلات التي تواجه المراهق
٣٦	أولاً: مشكلة الإدمان
٤٦	التقويم النهائي
٤٨	ثانياً: مشكلة التأخر الدراسي
٥٧	التقويم النهائي
٥٩	تنمية المهارات الاجتماعية للمراهق
٦٢	أولاً: مهارة الاتصال الفعال
٦٧	التقويم النهائي
٦٩	ثانياً: مهارة التحفيز الذاتي
٧٣	التقويم النهائي
٧٥	ثالثاً: مهارة الانضباط الذاتي
٨٢	التقويم النهائي
٨٤	رابعاً: مهارة التواصل بين الأجيال
٩٠	التقويم النهائي
٩٢	خامساً: بر الوالدين
١٠٠	التقويم النهائي

الصفحة	الموضوع
١٠٣	الوحدة الثانية: الأنسجة والملابس وأشغال الإبرة
١٠٥	الفصل الثالث: الأنسجة
١٠٩	الأنسجة
١٠٩	مفهوم النسيج
١٠٩	مصادر الأنسجة
١١١	أنواع الأنسجة
١٢٠	التقويم النهائي
١٢٣	الفصل الرابع: أنواع الملابس وأثرها على المظهر الشخصي
١٢٧	أثر الملابس على المظهر الشخصي
١٣٠	التقويم النهائي
١٣٢	اختيار الملابس حسب الأوقات والمناسبات
١٣٥	فحص الأقمشة والملابس عند الشراء
١٣٧	التقويم النهائي
١٣٩	طرق العناية بالملابس (إزالة البقع - غسل الملابس - كي الملابس)
١٤٠	إزالة البقع
١٤٤	مراحل العناية بالأنسجة أثناء التنظيف
١٤٩	الرموز الخاصة بالعناية بالملابس
١٥٢	التقويم النهائي
١٥٥	الفصل الخامس: التفصيل والخياطة
١٥٩	أهمية الخياطة
١٦٠	أدوات التفصيل والخياطة
١٦٥	التقويم النهائي
١٦٧	مكنة الخياطة
١٨٠	أنواعها - أجزاؤها - كيفية استخدامها - طريقة العناية بها مشكلات مكنة الخياطة وكيفية التغلب عليها

الصفحة	الموضوع
١٨١	التقويم النهائي
١٨٣	الفصل السادس: تفصيل وخياطة حقيبة متعددة الأغراض
١٨٥	مراحل تفصيل وخياطة الحقيبة - تحديد مستلزمات العمل
١٨٦	إعداد القالب (الباترون)
١٩٠	إعداد القماش للتفصيل
١٩٢	التقويم النهائي
١٩٤	وضع القالب على القماش وقصه
١٩٧	التقويم النهائي
١٩٩	أخذ العلامات
٢٠٢	التقويم النهائي
٢٠٤	تزيين الحقيبة
٢٠٩	التقويم النهائي
٢١٠	تركيب أجزاء الحقيبة
٢١١	التقويم النهائي
٢١٢	التمكين
٢١٣	تنظيف الخياطات
٢١٤	إنهاء الحقيبة
٢١٦	التقويم النهائي
٢٢٣	المراجع



المقدمة

ابنتي المتعلمة كتاب الصف التاسع من سلسلة كتب الاقتصاد المنزلي لمتعلمة المرحلة المتوسطة.

ستجدين في وحدات هذا الكتاب من المعلومات والقيم والاتجاهات والمهارات.

يشمل هذا الكتاب مجالين من مجالات الاقتصاد المنزلي هما:

- وحدة تربية الطفل والعلاقات الأسرية .

- وحدة الأنسجة والملابس .

فوحدة تربية الطفل والعلاقات الأسرية ستمدك بالأساسيات المهمة لمفهوم الأسرة وكيفية الاهتمام بمرحلة البلوغ والمراهقة والتغيرات الاجتماعية والانفعالية التي تصاحب هذه المرحلة، كما ستساعدك في التعرف على المشكلات التي قد تواجهينها في حياتك وكيفية علاجها. وكيفية تنمية المهارات الإجتماعية التي تساعدك على تفهم مسؤوليتك وشق طريقك في الحياة بقوة وثبات.

ووحدة الأنسجة والملابس ستزودك بالخبرات العملية لتفصيل حقيبة متعددة الأغراض وخياطتها. وستزودك بالأساسيات لتحسين مظهرك الشخصي وكيفية العناية بملابسك . وقد حرصنا أن يكون الأسلوب سهلاً ممتعاً ومتضمناً بعض الرسوم والصور التوضيحية والأنشطة التي تجمع التسلية بالفائدة.

تطمح اللجنة التي تشرفت بإنجاز العمل في هذا الكتاب أن يحقق الهدف والفائدة المرجوة منه والثمرة المنشودة من ظهوره. وقد أدينا ما في أعناقنا من أمانة تجاه متعلماتنا لإثراء العلم بالبلاد.

والله ولي التوفيق

المؤلفون

تعريف الأيقونات

ملاحظة



مهارة الإنصات



انتبهي



مهارة الكتابة



معلومة



مهارة التطبيق



نشاط



مهارة التمييز



احذري



مهارة التذكر



ابحثي



مهارة الإبداع



مهارة التعبير



مهارة التحديد



مهارة الحفظ



الوحدة الأولى

تربية الطفل
والعلاقات الأسرية





العلاقات الأسرية

الفصل الأول



أهداف الفصل

يتوقع من المتعلمة في نهاية الفصل أن تكون قادرة على أن :

- ١- تعرف مفهوم العلاقات الأسرية.
- ٢- تعي أهمية دراسة العلاقات الأسرية.
- ٣- تدرك واجبات أفراد الأسرة تجاه بعضهم.
- ٤- تتعرف على الطرق المساعدة لكسب صداقة الوالدين.



مفهوم العلاقات الأسرية

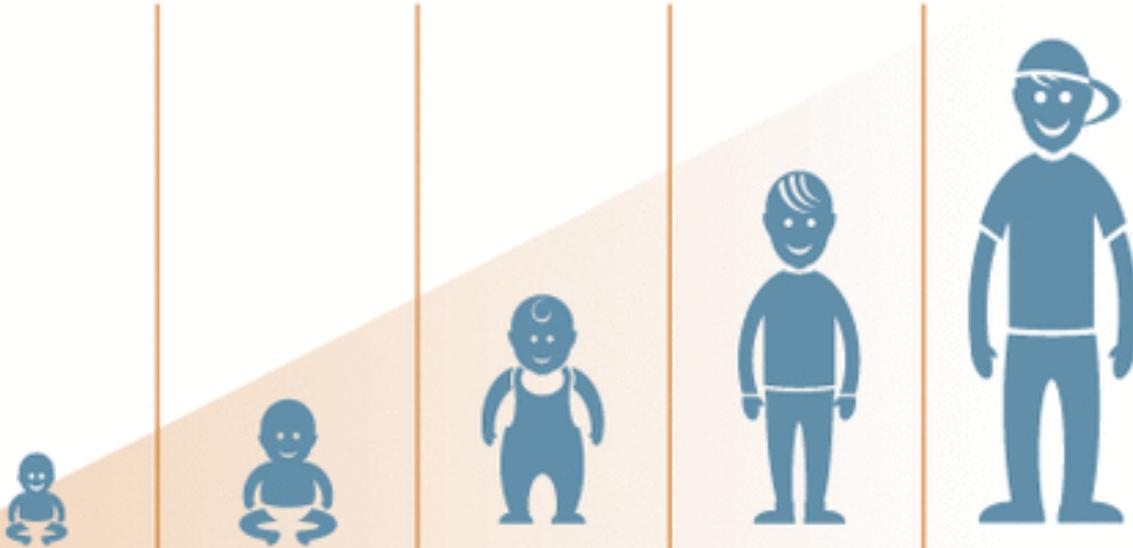


لماذا ندرس العلاقات الأسرية؟

لأن صحة وسلامة العلاقات والروابط الأسرية هي التي تحدد مدى صحة ومتانة العلاقات في المجتمع. ومن هنا جاء التوجه نحو الأسرة لإعادة بنائها، فهي لبنة المجتمع الأولى.

مفهوم العلاقات الأسرية :

هو علم يبحث في طبيعة التفاعلات التي تقع بين أفراد الأسرة الواحدة الذين يقيمون في منزل واحد وتربط بينهم روابط مشتركة.



علاقة الأبناء بالأسرة

تتمثل علاقة الأبناء بالأسرة بنوعين من العلاقات هما :

علاقة
الأبناء ببعضهم



علاقة
الأبناء بوالديهم



تتمثل واجبات الأسرة تجاه أبنائها في :

فهم احتياجات الأبناء والتعرف على متطلباتهم تبعاً لخصائصهم العمرية ومن ثم نقلهم من مرحلة إلى مرحلة بحكمة وتدرج سليم.

تتمثل واجبات الأبناء تجاه الأسرة والمجتمع في :

- تفهم الأبناء لتطلعات الأسرة والمجتمع نحوهم .
- العمل على بناء المجتمع .

واجبات الأبناء تجاه أنفسهم:

تختلف واجباتك تجاه نفسك حسب المرحلة العمرية التي تمرين بها و تتمثل هذه الواجبات خلال مرحلة المراهقة بالتالي:

- التعرف على التغيرات الجسمية والنفسية التي تطرأ عليك في هذه الفترة وأسبابها فهذا يساعدك على تقبل تلك التغيرات بشكل صحي .
- تنمية مهاراتك التي تساعدك على الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة النضج .
- المحافظة على صحتك الجسمية من خلال تناول الطعام الصحي وممارسة الرياضة .
- طلب مساعدة الوالدين عند الحاجة لذلك .



كيف تقوين علاقتك بوالديك
وتكسيين صداقتكما؟

أظهري لهما تقديرًا صادقًا بشكرهما على ما يقدمانه لك .

أولاً



عبري لوالديك عن تقديرك لهما لقيامهما بدعوتك على العشاء.

.....

.....

.....

.....

ثانيًا ابدئي بالحديث معها والتواصل ولا تجعلي جل وقتك لمحادثة صديقاتك.

ثانيًا



من خلال تحليلك لوقتك في يوم كامل ، حددي الوقت الذي قضيته في الحديث مع والديك والوقت الذي قضيته في الحديث مع صديقاتك أو التواصل معهن عبر وسائل التواصل الإجتماعي ، وأصدري الحكم على نفسك حول مدى تواصلك مع والديك .

.....

.....

.....

ثالثًا استمعي جيدًا عندما يتحدثان ، حتى وإن كانت إحداهن مكررة .

ثالثًا

رابعًا أظهري لهما تفهمك ولا تجادلينيها .

رابعًا

خامسًا كوني مبادرة معها و احرصي على مساعدتها قبل أن يطلب منك المساعدة .

خامسًا

حددي خمسة أمور يمكن أن تبادري بها في المنزل قبل أن يطلب منك ذلك .



- - ١
- - ٢
- - ٣
- - ٤
- - ٥

سادساً

عندما تخطئين ، اعتذري لهما فوراً .

إنشاء حساب في بنك العلاقات مع الوالدين:

يعتبر إنشاء بنك للعلاقات مع الوالدين بمثابة إنشاء حساب بنكي تدخرين فيه المال ، إلا أن حساب العلاقات مع الوالدين نجمع به أرصدة من الحب والاحترام والثقة ، فكلما كان ممتلئاً كانت ثقة الوالدين بك أكبر وعندما يقل رصيد الحساب فإن ذلك يعني بأن ثقة والديك بك ستقل .
والطريقة التي تحافظين بها على حسابك ممتلئاً هي ملء الحساب بشكل منظم ومستمر بالودائع ، والودائع هنا هي الأشياء التي تقومين بها لتجعلي علاقتك بوالديك أقوى .



تبادرين بالقيام بأعمال لم تطلب منك .

تكونين صادقة معها .

تتواصلين معها دائماً .

تظهرين لهما التقدير .

كيف تنشئين
ودائع في
بنك علاقتك
بوالديك
لتصبح أقوى؟



عندما تقومين بأعمال تضعف علاقتك بوالديك فأنت تسحبين من الودائع الموجودة في الحساب وبهذا يقل رصيدك عندما :

تكثرين الجدل معها

تكذبين عليها

تتجاهلين مساعدتهما



وانتهي لكي لا ينفذ رصيدك في بنك العلاقات فتصبحين (مدينة) فاحرصي على البدء بالإيداع في رصيد علاقاتك بوالديك وسترين كم هي النتيجة مذهلة.



طبقي طريقة إنشاء حساب بنك للعلاقات مع الوالدين، وحددي خمسة أمور يمكنك أن تزيدي بها من رصيدك في هذا الحساب .

- ١ -
- ٢ -
- ٣ -
- ٤ -
- ٥ -



مرحلة البلوغ والمراقة

الفصل الثاني



أهداف الفصل

يتوقع من المتعلمة في نهاية الفصل أن تكون قادرة على أن :

- ١- تعرف مراحل النمو الإنساني.
- ٢- تدرك سمات النمو الاجتماعي والانفعالي في مرحلة المراهقة.
- ٣- تكتسب الوعي اللازم للتصدي لمشكلة الإدمان.
- ٤- تكتسب مهارة التغلب على مشكلة التأخر الدراسي.
- ٥- تكتسب مهارة الاتصال الفعال.
- ٦- تستشعر أهمية الانضباط الذاتي.
- ٨- تكتسب مهارة التحفيز الذاتي.
- ٩- تعمق المفهوم الصحيح لبر الوالدين في نفوس الأبناء ، وتطبيقه في حياتهم .



مراحل النمو الإنساني



قسم العلماء مراحل النمو الإنساني إلى عدة مراحل وفق القدرات والإمكانيات و الصفات التي تشترك فيها كل مرحلة عمرية، حيث قسمت مراحل النمو إلى المراحل الأساسية التالية :

العمر الزمني	المرحلة
الميلاد - عامان	المهد
٢ - ١٠ سنوات	الطفولة
١٠ - ١٩ سنة	المراهقة
١٩ - ٥٥ سنة	الرشد
٥٥ فأكثر	الشيخوخة

مرحلة المراهقة



المراهقة

تعرف بأنها مرحلة وسطى تقع بين مرحلتى سن الطفولة وسن الرشد، وهي مرحلة انتقالية ينتقل فيها المراهق نحو النضج الكامل، ومحاولة الاستقلال والاعتماد على النفس وإثبات الذات .

لأنها مرحلة تقع بين مطالب الرشد وبواقي الطفولة فتظهر الصراعات النفسية نتيجة التغيرات الجسمية والعقلية والنفسية والاجتماعية.

لأن عدم فهم المشكلات والصعوبات التي يمر بها المراهق قد تسبب أثرًا عميقًا في شخصيته المستقبلية.

لأنها مرحلة تكوين الأفكار والقيم وتحديد الاتجاهات في الحياة.

لأنها مرحلة تختلط بها المشاعر والانفعالات بسبب التغيرات الفسيولوجية.

ما الذي يجعل

مرحلة المراهقة

مرحلة حاسمة

في حياة الإنسان

المستقبلية؟

تمتد مرحلة المراهقة في الفترة العمرية من ١٠ إلى ٢١ عامًا .

مستويات مرحلة
المراهقة حسب العمر :



قسّم العلماء مرحلة المراهقة بحسب الفترة العمرية إلى ثلاث مستويات حسب الاختلاف والتشابه في الخصائص والسمات.

المستوى	المرحلة	العمر بالسنوات	المرحلة الدراسية
الأول	المراهقة المبكرة	١٠-١٤	المتوسطة
الثاني	المراهقة المتوسطة	١٥-١٧	الثانوية
الثالث	المراهقة المتأخرة	١٨-٢١	الجامعية

مظاهر النمو الاجتماعي والانفعالي خلال مرحلة المراهقة :

١ النمو الاجتماعي :



- الحاجة للتقليد خاصة تقليد الشخصيات المشهورة .
- بروز شخص واحد كصديق مقرب ، يمكن أن يتبدل بين فترة وأخرى .
- التأثير الإيجابي والسلبي بالمجموعات .
- حب مشاركة الوالدين مسؤولياتهما كمشاركة الفتاة والدتها في أعمال المطبخ .
- الميل الشديد للشللية ، وحب الإنتماء إلى مجموعات ، وقد تتغير هذه المجموعات وصولاً إلى الوسط الاجتماعي الذي يتلاءم مع ميوله وأفكاره .

٢ النمو الانفعالي :



- القدرة على التعبير عن الانفعالات الإيجابية كالسرور والسلبية كالحزن بوضوح .
- الرغبة بالاستقلالية والميل للاعتماد على النفس .
- زيادة القلق والتوتر .
- زيادة حدة الانفعالات عند التوتر الشديد كالصدامات مع الأصدقاء .
- ظهور أنماط انفعالية تميز هذه المرحلة .

المشكلات التي تواجه المراهق



المقدمة :

يواجه المراهق في هذه المرحلة العمرية العديد من المشكلات تتمثل أغلبها في المشكلات النفسية والسلوكية، بالإضافة إلى مشكلات صحية، وتكون أغلب مشكلات مرحلة المراهقة نتيجة للتغيرات الهرمونية التي تؤدي إلى سلسلة من التغيرات النفسية، الجسدية والسلوكية.

أولاً: مشكلة الإدمان :

تعاطي الفرد لأي مادة من المواد الإدمانية عن طريق الفم أو الأنف أو الحقن أو انتهاج سلوك من السلوكيات الإدمانية بحيث يهيمن تعاطي هذه المواد الإدمانية أو الحقن أو أداء ذلك السلوك الإدماني على تفكير المدمن وتتمحور حياته حولها .

مفهوم الإدمان

بعض أشكال الإدمان



الإدمان الإلكتروني

الإدمان على المواد المخدرة



الإدمان على التبغ



الشفاء من الإدمان :

من أهم خطوات الشفاء من الإدمان، الاعتراف به والاعتناء بأهمية الشفاء، من خلال التخلص من هذا الإدمان ، ثم التوقف بعد ذلك عنه والعودة إلى ممارسة الحياة بشكل طبيعي.

والمدمن عادة يجد صعوبة في التوقف عما يدمنه، على الرغم من إلحاح نفسه بالكف عن الإدمان، لذا فهو بحاجة إلى إصرار داخلي للتخلص من الإدمان بالإضافة إلى دعم المحيطين به.

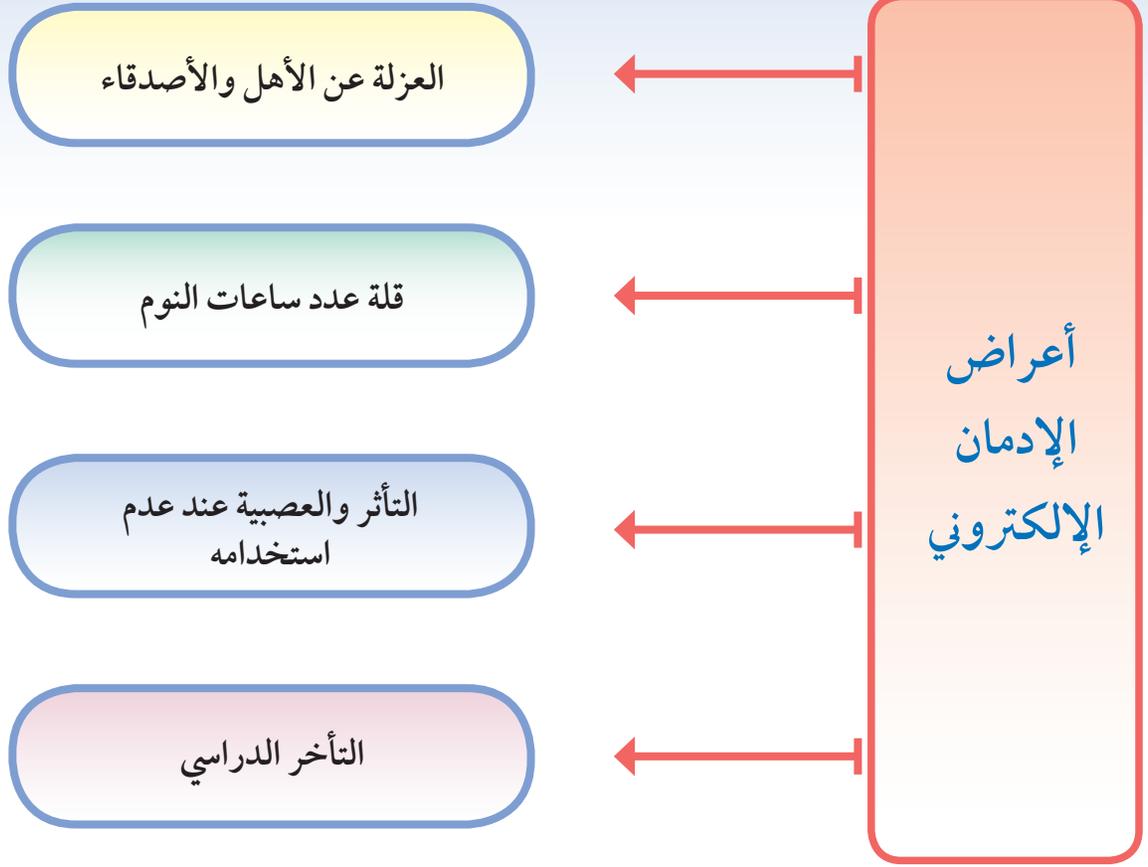
١- الإدمان الإلكتروني :



يعتبر الإنترنت قفزة هائلة في جميع مجالات الحياة و هو سلاح ذو حدين يعتمد أثره على طريقة استخدامه، وقد أدى استخدامه غير الصحيح إلى ظاهرة تعرف بالإدمان الإلكتروني وقد صنف في وقتنا الحاضر بأنها من أكثر أشكال الإدمان شيوعاً في مجتمعاتنا.

هو حالة من الاستخدام المرضي، وعدم القدرة على الاستغناء عن الشبكة الإلكترونية، والشعور بالانزعاج والتوتر إذا توقف عن استخدامها مما ينتج عنه اضطرابات سلوكية بسبب استخدامها لمدة طويلة (تصل إلى ٣٨ ساعة أسبوعياً) متحولاً بذلك إلى سلوك قسري.

مفهوم
الإدمان
الإلكتروني :



احكمي على نفسك (هل تعاني من الإدمان الإلكتروني ؟) وفسري إجابتك.

.....

.....

.....

الآثار السلبية للإدمان الإلكتروني :



الإشغال عن العبادات - مشاهدة مواقع تتنافى مع الدين - الترويج لقيم هدامة.

آثار
دينية

بعض الألعاب الإلكترونية تشجع على العنف حيث تخزن هذه السلوكيات في العقل الباطن.

آثار
سلوكية

الإنفصال النفسي عن الأسرة والمجتمع - التقليد الأعمى - صعوبة التكيف مع نمط الحياة لتعوده على نمط الألعاب والتغيرات السريعة.

آثار
اجتماعية

التأثير السلبي على التحصيل الدراسي - العزوف عن استخدام التكنولوجيا الإلكترونية في المجالات العلمية وحصرها بالجانب الترفيهي.

آثار
أكاديمية

إصابات في العمود الفقري وعضلات الكتف والظهر والرقبة مما يسبب الألم والتشوه في هذه المناطق - صداع - تأثير سلبي على العين.

آثار
صحية



اربطي بين زيادة الإصابة بأمراض السمنة لدى المراهقين وبين الإدمان الإلكتروني.

.....

.....

.....

كيفية التخلص من الإدمان الإلكتروني :

- ١- تقوى الله بحيث يكون الاستخدام بالمباح و عدم الانشغال عن العبادات.
- ٢- تنويع الأنشطة و استغلال الوقت بممارسة الهوايات .
- ٣- تحديد وقت محدد للاستخدام و عدم تجاوز الوقت المسموح، ويمكن أن يكون تقليل الوقت تدريجياً، مع الالتزام بالخطة الزمنية المحددة .
- ٤- التركيز على تكوين علاقات اجتماعية .
- ٥- حسن اختيار الأصدقاء .
- ٦- وضع بطاقات تذكيرية أمامك دائماً للتذكير بالهدف الذي تسعى به للتخلص من الإدمان الإلكتروني.
- ٧- الاستعانة بالوالدين دائماً للمساعدة و التشجيع على التقليل من ساعات استخدام الإنترنت .



تذكري: أن هناك عالماً جميلاً ينتظرك خارج غرفتك .

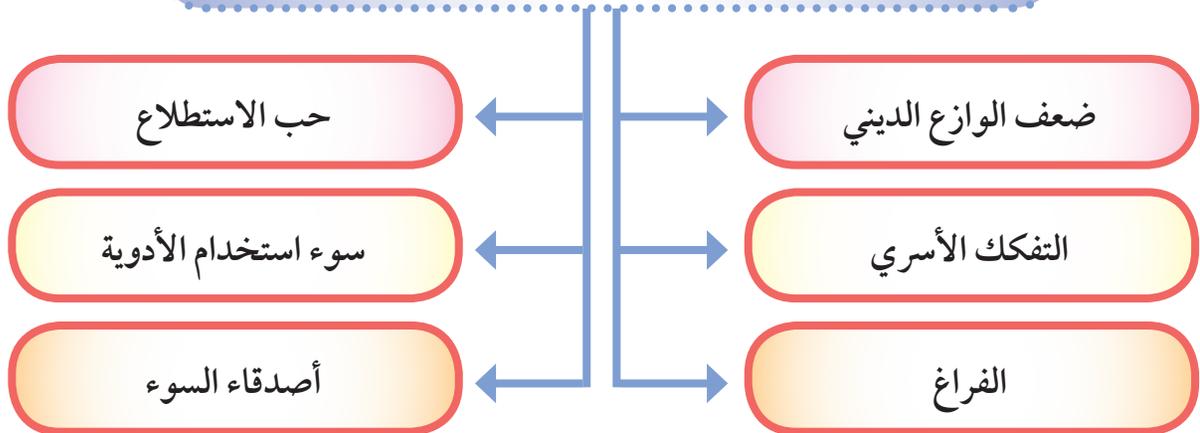
٢- الإدمان على المواد المخدرة :

المقدمة :

إن استخدام أنواع من المواد سواء أكانت منبهة أو مسكنة أو مهلوسة في غير أغراضها الطبية أو الصناعية المعدة لها، أو استخدامها بطريقة غير صحيحة أدى إلى حالة من التعود أو الإدمان عليها مما يسبب ضرراً نفسياً أو اجتماعياً أو جسمياً على الفرد، ولا يقتصر أثر الإدمان على الفرد فقط إنما تتعدى آثاره على المجتمع مثل كثرة الجرائم ونقص الأمن .



أسباب إدمان المواد المخدرة





هناك بعض العقاقير قد يسبب تناولها
إدماناً إذا أسيء استخدامها، لذلك
أدرجت ضمن الأدوية المخدرة.



انتبهي فبعض المواد الإدمانية تسبب تلفاً في الجسم على المدى البعيد فلا تعتقدي أن
تجربة واحدة لن تضر.

الإدمان على التبغ (التدخين)

يعتبر التدخين عادة سيئة جداً ومضرة بالصحة على المدخن ومن حوله ، وقد انتشرت في الآونة الأخيرة الكثير من أنواع وأشكال أدوات التدخين حيث أصبح مشكلة كبيرة وعالمية لما لها من آثار سلبية في جميع المجالات .

التدخين يؤدي إلى الإدمان وإلحاق الضرر بالجسم وقد أثبتت العديد من الدراسات أن الأضرار الناجمة عن التدخين كبيرة جداً ، وبدأت حملات في جميع أنحاء العالم لتقديم التوعية بمضار التدخين .



يؤثر
التدخين
على

القلب

البشرة

الجهاز الهضمي

الجهاز العصبي

الجهاز التنفسي

ما هي أضرار التدخين :

الأضرار الصحية :



- 1- أمراض القلب وتضييق الشرايين والرقبة والأطراف والقلب والكليتين .
- 2- يضر الرئتين ويساعد على حدوث سرطان الرئة القاتل .
- 3- ثبت علمياً ارتباط التدخين بحدوث سرطان الفم واللسان والبلعوم وسرطان المريء ، كما ثبت ارتباط التدخين بسرطان المعدة وانتفاخ الرئة والربو .
- 4- لا يقتصر الضرر على المدخن نفسه بل يتعدى من حوله من أفراد والمقربين منه بسبب استنشاق الدخان في كافة أرجاء البيت .

الأضرار المالية والإقتصادية :

لو حسب المدخن ما أنفقه على عادة التدخين من سجائر وأدوات لذهل من ضخامة المبلغ الذي أحرقه في الهواء والذي سيقطعه من حياته ، فتلك الأموال التي صرفت على هذه العادة الضارة كان من الممكن أن تصرف في خير الأمة وفي تطوير المجتمع .



الأضرار الإجتماعية :



يفقد المدخن كثيراً من حاسة الشم والتذوق فهو لا يشعر بمدى الإزعاج الذي تسببه رائحة التبغ المحروق وروائح الدخان لأهله وأصحابه .

كما أظهرت الدراسات العلمية الإجتماعية أن شخصية المدخن تجعله أكثر استعداداً لأنواع أخرى من المخدرات والإدمان وتجعله أضعف إرادة وأكثر خضوعاً تأثراً بالآخرين .

التقويم النهائي

اليوم:

التاريخ: / /

عنوان الوحدة:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

التقويم النهائي

اليوم:

التاريخ: / /

عنوان الوحدة:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ثانيًا: مشكلة التأخر الدراسي :

هو حالة تأخر أو نقص في التحصيل لأسباب مختلفة ، بحيث تنخفض نسبة التحصيل دون المستوى العادي المتوسط.

التأخر الدراسي



أنواع التأخر الدراسي :

- يكون في جميع المواد الدراسية .

تأخر دراسي عام

- يكون في مادة أو مواد بعينها كالرياضيات أو الفيزياء وغيرهما.

تأخر دراسي خاص

- يرتبط بمواقف معينة بسبب خبرات سيئة مثل الانتقال من مدرسة إلى أخرى ، وفاة أحد أفراد الأسرة .

تأخر دراسي موقعي

- يرتبط بنقص مستوى الذكاء والقدرات .

تأخر دراسي حقيقي

أسباب التأخر الدراسي :

أولاً : أسباب مرتبطة بالمتعلم :

أسباب جسمية :

مثل الأمراض الناتجة عن سوء التغذية وضعف البنية ، والإصابة بأحد العاهات الجسمية كضعف السمع وضعف البصر .

أسباب نفسية وانفعالية :

مثل التوتر، ضعف الثقة بالنفس ، القلق ، الخوف ، الشعور بالنقص ، والكراهية لمادة دراسية معينة ، كراهية معلم مادة بسبب سوء معاملته ، شعوره بالضجر والملل من روتين اليوم الدراسي .

أسباب عقلية :

مثل انخفاض نسبة الذكاء ، عدم القدرة على التركيز والشروذ والسرحدان ، بطء القراءة ، العجز عن التذكر والتركيز .

ثانياً : أسباب مرتبطة بالمدرسة :

مثل كثرة تنقلات المعلمين ، استخدام العقاب اللفظي أو البدني ، عدم توفر الكتب .

ثالثاً : أسباب أسرية اجتماعية :

قلة مستوى دخل الأسرة، عدم توفر الجو المناسب للمذاكرة ، الخلافات العائلية وحالات الطلاق، القسوة في التعامل مع الأبناء .

رابعاً : أسباب وظيفية :

طرق الدراسة الخاطئة للمتعلم، سمات المتعلم الشخصية بعدم قدرته على التنظيم أو التلخيص ، انعدام الطموح ، الغياب المتكرر.



اثبتني العلاقة بين غياب المتعلمات والتأخر الدراسي :

.....

.....

.....

علاج مشكلة التأخر الدراسي

إن علاج مشكلة التأخر الدراسي يبدأ من داخلك ، فما تحدثين به نفسك من أفكار ومشاعر هو ما ستحصلين عليه حتماً.





اختبري نفسك لتعرفي ما هي نوع الأفكار والمشاعر التي تحملينها تجاه المدرسة:

- ما هي المشاعر التي تشعرين بها عند الاستيقاظ من النوم والذهاب للمدرسة؟

.....

- ما هي المشاعر التي تشعرين بها قبل البدء بحل واجباتك؟

.....

- ما هي الأفكار التي تتتابك عندما تحصلين على درجة سيئة في الاختبار؟

.....

- بعد أن تعبري عن مشاعرك... أحكمي على مشاعرك وأفكارك تجاه الدراسة، هل هي أفكار إيجابية أم أنها أفكار سلبية؟

.....

- * تعرفي على معلمتك وقوانينها.
- * احرصي على المواقع الأمامية في الفصل.
- * احضري الأدوات اللازمة لكل مادة دراسية.
- * حضري لكل درس.
- * استمعي وركزي جيداً أثناء الدرس.
- * اسألي إذا لم تتأكدي من فهم نقاط الدرس.
- * شاركي بالمناقشة.

نصائح
للحصة
الدراسية
تساعدك على
التفوق :



نصائح عامة للتفوق :

* **احذري الإيحاءات السلبية :** مثل (أنا فاشلة في هذه المادة... ليس لدي أساس قوي في هذه المادة... المادة صعبة جداً... إلخ) فهذه العبارات هي إيحاءات دراسية سلبية فتكرارها مع نفسك أو تداولها مع صديقاتك تؤدي إلى خلق حاجز نفسي بينك وبين القدرة على المذاكرة.

أولاً :



كلمات تمنحك
طاقة إيجابية
عند الدراسة

كلمات تمنحك
طاقة سلبية
عند الدراسة

أنا أجد في
الاختبارات
تحدياً ممتعاً

أنا أكره
الاختبارات

أنا طالبة
متميزة

أنا طالبة
فاشلة

أنا
سأنجح

أنا
سأرسب

المادة
سهلة

المادة
صعبة

* **لخصي الدرس** : فعلمية التلخيص تجعلك تفهمين المادة الدراسية بصورة شاملة كما أنها تساعدك على استحضار أهم الأفكار قبل الاختبار .

ثانياً :

* **استخدمي الأقلام الفسفورية** : في تحديد النقاط المهمة في الكتاب المدرسي .

ثالثاً :

* **توقعي الأسئلة عند الدراسة** : عملية توقع الأسئلة يساعدك على التركيز وفهم المادة بصورة أكبر .

رابعاً :

* **احرصي على الدراسة اليومية** : حيث أن تراكم المادة العلمية تجعل عملية الدراسة أصعب .

خامساً :

نصائح الاستعداد للاختبارات :

ذاكري مبكراً

اهتمي بالحصول
على تغذية صحية
كاملة

حافظي على
الصلاة في وقتها

خططي جدولاً
للمذاكرة

فكري في كيفية
الحصول على
الامتياز

ثقي بنفسك

خذي فترات من
الراحة أثناء المذاكرة

اقرئي
الملخصات

اقرئي نماذج من
الاختبارات السابقة

العلاقة بين تحديد الأولويات والنجاح :

إن تحديد الأولويات وتقسيم الوقت يكون تبعًا للأولويات ومن ثم إنجاز الأعمال من أهم أسباب النجاح الدراسي، والنجاح في الحياة بشكل عام.

هل الأولويات ثابتة أم متغيرة للشخص نفسه؟

.....

.....

حددي إحدى أهم أولوياتك أثناء الإجازة الصيفية وإحدى أهم أولوياتك خلال فترة الاختبارات.

.....

.....



تنمية المهارات الاجتماعية للمراهق

إن المهارات الاجتماعية هي مفاتيح لإدارة الحياة وتطوير الذات ، فهي تسهم في بناء شخصية المراهق خلال انتقاله من مرحلة الطفولة إلى مرحلة المراهقة ثم إلى مرحلة الرشد، بحيث يكون بناءً إيجابياً واقعياً .



الانضباط
الذاتي

التحفيز الذاتي

الاتصال
الفعال

بر
الوالدين

التواصل بين
الأجيال

ما هي
المهارات
الاجتماعية
التي
يحتاجها
المراهق ؟

اقترحي ٣ مهارات أخرى تسهم في تطوير المراهق .



.....

.....

.....



* إن تعلم المهارات الإجتماعية تساعدك في تغيير ذاتك وبالتالي تغيير تعامل الآخرين معك ،
لكن كيف يكون ذلك ؟

* هل تستطيعين أن تجعلي والديك يتعاملان معك بالطريقة التي تتمنينها؟

في حين يرى كثير من المراهقين أن الوالدين يحدان من حرياتهم ولا يثقون بهما ويضعان الكثير من القيود على تصرفاتهم إلا أنهم لا يدركون أنهم من يحددون كيف يتعامل الوالدين معهم . **كيف ذلك؟**



(عندما تمرين بنوبات غضب وصراخ) فأنت تخبرين والديك أنك ما زلتِ طفلة لا يعتمد عليك .

(عندما لا تتبعين التعليمات) فأنت تخبرين والديك أنك لست محلاً للثقة .

(عندما تكذبين على والديك) فأنت تخبرين والديك أنك لست أمينة .

(عندما لا تنهين أداء واجباتك) فأنت تخبرين والديك أنك شخص غير مسؤول وليس لديك ضبط للنفس .

لذلك إذا أردت أن تغيري نظرة والديك لك يجب أن تخبرهم بصفات جديدة عنك ، أي أنك تحتاجين إلى تغيير سلوكك .



إن تغيير السلوك يأتي من خلال تغيير الأفكار أولاً ، لأن الأفكار والقيم هي التي تحدد السلوك الذي تتبعه ... كيف ؟

تذكري دائماً :

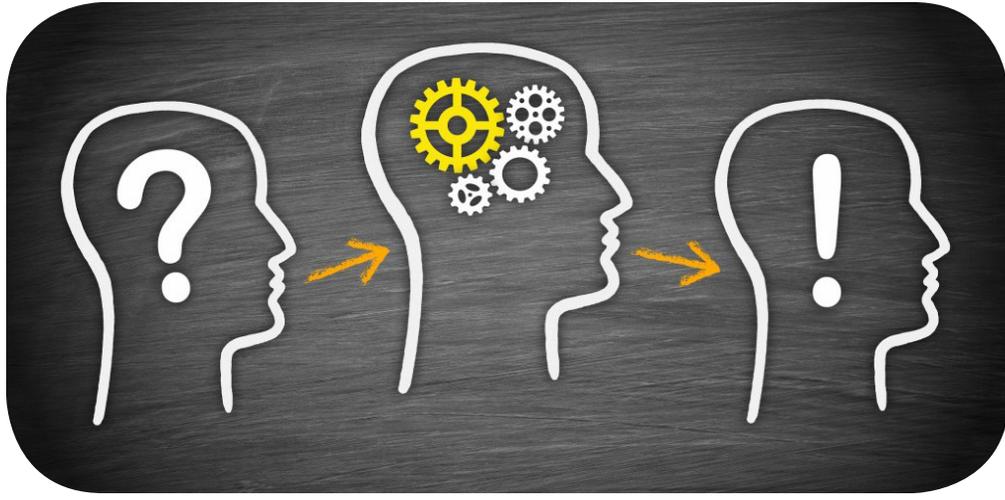


أن أي التغيير يحتاج إلى وقت ، فإذا كنت معتادة على اتباع سلوك معين لمدة سنوات ، فأنت تحتاجين إلى جرأة وقوة لتغيير فكرة أو سلوك سلبي معتادة عليه ، والتغيير يبدأ من اليوم نفسه بدون تأجيل للفكرة إذا كانت صحيحة وإيجابية ، وبعد ذلك ستحتاجين (الأبوين) . لبعض الوقت ليدركا ويتأكدوا أن سلوكك الجديد الإيجابي هو سلوك حقيقي ودائم وبالتالي ستتغير نظرتهم لك وسيتعاملان معك وفقاً لسلوكك الجديد .

أولاً : مهارة الاتصال الفعال

هو عملية يتفاعل فيها طرفان أساسيان لنقل رسالة ما (معلومات - مشاعر...) بطريقة تساعد على إيصال الرسالة .

مفهوم
عملية
الاتصال :



عناصر عملية الاتصال :

مستقبل
من هو المتلقي ؟

وسيلة الاتصال
كيف سيتم إيصال
الرسالة ؟



مرسل
من هو مصدر
الرسالة ؟

رسالة
ماذا يحاول المرسل
أن ينقله ؟

تغذية راجعة
ما هي ردة الفعل - الجواب - الانفعالات ؟



اكتب حواراً قصيراً بين أم وابنتها وحددي فيه عناصر عملية الإتصال الخمسة .

.....

.....

.....

الوصول لحل المشكلات

تخفيف أثر الصراعات النفسية التي يعيشها المراهق

نقل وجهات النظر

التقارب و بناء العلاقات مع أفراد الأسرة

أهمية
الاتصال
الفعال
للمراهق
مع أسرته :

خصائص الاتصال:

- عملية هادفة .
- عملية ديناميكية (انتقال الأدوار فيها) .
- عملية منظمة .



أنواع الاتصال:

شفهي



حركي (تعبير الجسم)



تحريري





اربطي بين اختيار الوقت الذي يتم فيه مناقشة أي طلب مع والديك وبين تحقيق الطلب، مع توضيح مثال لذلك.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



معوقات عملية الاتصال أثناء نقل الرسالة :

المعوقات النفسية والاجتماعية

هو كل ما يتعلق بالفرد من عادات وقيم ومعتقدات والتي تؤثر على درجة إدراك الرسالة والاستجابة لها نتيجة لعدة عوامل مثل (الخوف - القلق - التوتر - التجارب التي مر بها الفرد) .

المعوقات البيئية

مجموعة العوامل التي توجد في المجتمع الذي يعيش فيه الفرد وتؤثر عليه مثل (المكان - درجة الحرارة - الإضاءة - الضوضاء) .

المعوقات اللغوية

تكون لغة المستقبل مختلفة عن لغة المرسل .

المعوقات المعنوية

هي عبارة عن الأوضاع المرتبطة بوقت كتابة الرسالة وإرسالها، ففي كثير من الأحيان قد تصل الرسالة إلى المستقبل وهو في قمة غضبه مما يعيقه عن فهم واستيعاب الرسالة بشكل صحيح .

التقويم النهائي

اليوم:

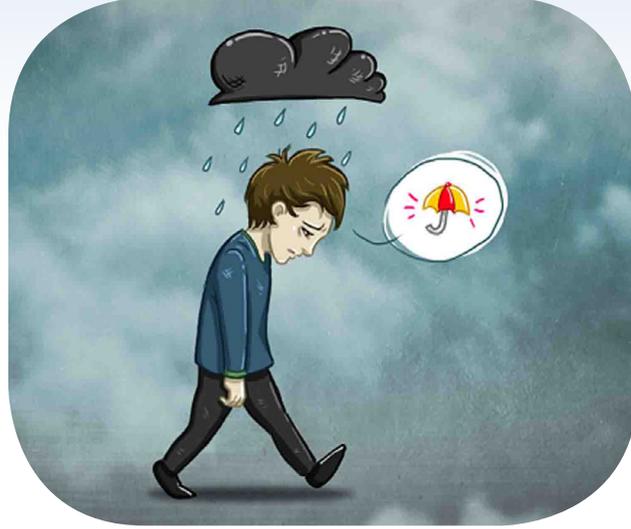
التاريخ: / /

عنوان الوحدة:

.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

ثانياً : مهارة التحفيز الذاتي



هو قوة دافعة داخلية تقودك إلى تحقيق أهدافك أو تسهل عليك القيام بها.

ماذا يعني التحفيز الذاتي؟

متى تحتاجين للتحفيز الذاتي؟



- ١- عندما ترغبين بتنفيذ فكرة جديدة ، أو تضعين هدفاً جديداً ترغبين بتحقيقه .
- ٢- عندما تواجهين صعوبات أثناء تحقيق هدفك .
- ٣- عندما يقل حماسك وأنتِ تجاه هدفك فإن الحافز الذاتي يساعدك على الاستمرارية تجاه تحقيق الهدف .

أنواع المحفزات :

المحفز البصري



هو كل محفز يُرى ويشاهد بالعين، من صور أو شخصيات ناجحة ، تبث روح الحيوية والنشاط والفاعلية عندك .
مثل رؤية صور المتعلمات المتفوقات في لوحة الشرف والتميز المدرسية .

المحفز السمعي



هو كل محفز يُسمع بالأذن ، ربما تكون قصة ، أنشودة حماسية أو قصيدة تدفع أبياتها إلى الحماس .

المحفز الحسي



هو كل محفز يُلامس الأحاسيس والمشاعر وقد يكون هذا المحفز أمرًا يمكن سماعه مثل الكلمات الإيجابية الطيبة أو شمه مثل الروائح العطرة .

أشكال التحفيز :

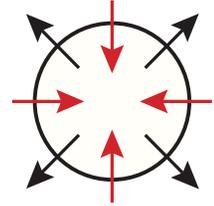
أي أن يكون منبع تحفيز الإنسان من داخله.

داخلي / داخلي



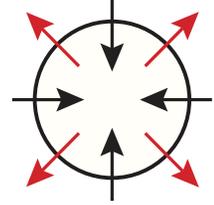
أن يكون هو منبع التحفيز وينقل تحفيزه للآخرين .

داخلي / خارجي



أي أن يكون منبع التحفيز من الخارج (أسرة - أصدقاء) لتعمل على تحفيزه من الداخل.

خارجي / داخلي



معوقات التحفيز الذاتي :

- ١- ضعف الثقة بالنفس .
- ٢- نقص المهارات اللازمة للوصول للهدف .
- ٣- الخوف من انتقاد الآخرين .
- ٤- التكاسل والملل قبل الوصول للهدف .
- ٥- الإحباط عند الوصول لنتائج أولية اقل من المتوقع .

نصائح تساعدك على الوصول لتحفيز ذاتي عالي ومستمر؟



اجعلي أهدافك واضحة ويمكن تحقيقها.

اكتسبي المهارات المساعدة للوصول للهدف.

احرصي على مصاحبة الإيجابيين.

رددي الكلمات الإيجابية والتشجيعية لنفسك.

كافئي نفسك بعد كل نجاح.



كيف تحفزين ذاتك للحصول على التميز في الاختبارات؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

التقويم النهائي

اليوم:

التاريخ: / /

عنوان الوحدة:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

التقويم النهائي

اليوم:

التاريخ: / /

عنوان الوحدة:

.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

ثالثاً : مهارة الإنضباط الذاتي



مفهوم الانضباط الذاتي :

ضبط النفس أو السيطرة عليها للإرتقاء والنهوض بها ، بهدف تحقيق أهدافنا دون ملل أو ضجر ولمواجهة المواقف الصعبة التي تواجهنا بطريقة سليمة.

مواقف احتاج فيها للانضباط الذاتي :



الدين

الأسرة



الصحة



المدرسة



جماعة
الرفاق



وسائل
التواصل
الإجتماعي





أخرجي أمثلة من حياتك تمثل المواقف التي تحتاجين فيها للإنضباط الذاتي :

.....

.....

.....

.....

١- هو المفتاح الذي بواسطته ستصلين إلى طريق النجاح.

٢- يساعدك على تغيير العادات والأفكار السلبية.

٣- يعتبر سبباً للنهوض والتطور والتغيير في مستوى حياتك.

٤- يساعدك في التغلب على نقاط الضعف عندك.

أهمية الانضباط الذاتي :

ما الفرق بين الانضباط الذاتي والانضباط العام؟

الانضباط العام

تحكمه القوانين العامة، ومن يخالف القانون يتعرض للمساءلة القانونية.

الانضباط الذاتي

تحكمه رغبة الإنسان في أن يكون شخصًا ناجحًا في الحياة.



ينقسم الناس إلى ثلاث فئات في مدى قدرتهم على ضبط ذواتهم:

تستعمل بالفعل
الضبط الذاتي .

تحتاج للعزيمة في
الضبط الذاتي .

ليس عندهم القدرة
على الضبط الذاتي .



إليك هذه الوصفة لتصلي إلى الانضباط الذاتي :

- ١- دوني عشرة أشياء تريد أن تقوم بها.
- ٢- رتبها حسب الأولوية.
- ٣- اقرأها عدة مرات يومياً بصيغة المضارع.
- ٤- التزمي بالوقت المحدد لإنجاز هذه الأعمال.
- ٥- اعلمي بجد لإنجاز هذه الأعمال.



اخبرني زميلتي بمشكلتها ، حيث إنها قررت أكثر من مرة أن تلتزم بالانتهاء من الدراسة قبل موعد الاختبارات بمدة كافية إلا أنها تجد نفسها في كل مرة تسهر حتى الفجر في ليلة الاختبار للإنتهاء من الدراسة ، و لا تجد وقتاً لحل نماذج الاختبارات .
ساعدني زميلتك بإيجاد حلول لهذه المشكلة من خلال تطبيق مهارة الانضباط الذاتي.

التقويم النهائي

اليوم:

التاريخ: / /

عنوان الوحدة:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

رابعاً: مهارة التواصل بين الأجيال

حوار بين الجذور والأغصان

أنت أيتها الجذور تعيشين تحت التربة وتقبعين في الظلام ولا تدركين ما يدور في النور، بينما أنا أعيش فوق التربة وفي النور مدركة ما يدور حولي.

الأغصان

انا أعيش هنا لأثبتك في الأرض بقوة ولأمدك بالغذاء الذي تحتاجينه لنموك.

الجذور

أنت أيتها الجذور ما زلت حية بما تستمدينه مني من ضوء الشمس والهواء النقي.

الأغصان

إنما نحن شجرة واحدة فلا الأغصان تعيش بلا جذور ولا الجذور تعيش بلا أغصان.

الجذور



وهكذا الأجيال في الحياة ، الجذور جيل يمثل العمق والأصالة والرسوخ ، والأغصان
جيل التجديد والتحدي.

الفرق بين الجيلين

يألفون القديم ويتحفظون على الجديد

يتريثون

يستغرقون في الماضي

تجارهم كثيرة

ينسجمون مع البيئة

الآباء

يطمحون للجديد

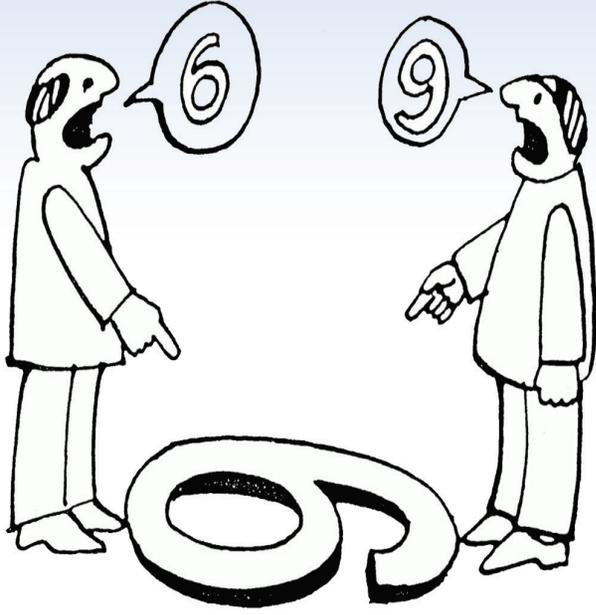
متسرعون

خياليون

تجارهم قليلة

يسعون إلى أن تنسجم البيئة معهم

المراهقون



لماذا هذا الاختلاف بين كل جيل؟

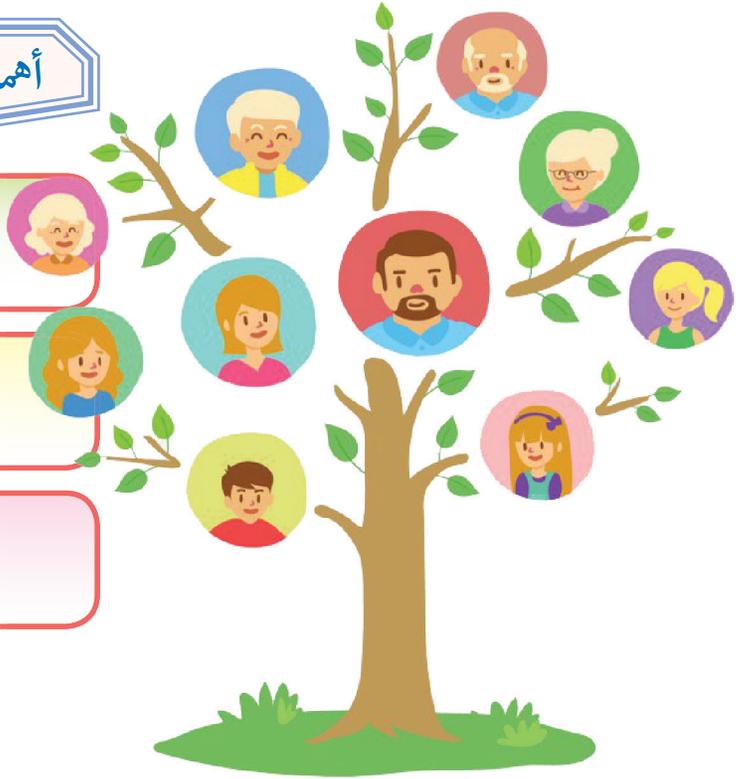
يرجع الاختلاف لعدة عوامل منها :
التربية والخلفية الثقافية والتجارب التي
عاشوها ومارسوها وهذه العوامل الثلاثة
هي التي تجعل هذه الفروق ليست مطلقة
فالشباب مختلفون كما أن الآباء مختلفون.

أهمية معرفة الاختلافات بين الأجيال:

يقدر كل جيل الجيل الآخر.

تخفف حدة الاتهامات المتبادلة بين
الأجيال .

يطمئن كل جيل إلى سلوكه وتصرفاته مع
الآخر .



كيف تتعايش الأجيال؟

بحيث لا يعتمد جيل على نفسه فقط ولا ينعزل عن الجيل الذي سبقه.

الاعتماد المتبادل

أولاً

من خلال التفاهم المشترك واعتماد أسلوب الحوار مع الآباء.

المساندة العاطفية

ثانياً

الاشتراك مع الآباء في الأعمال.

العمل المشترك

ثالثاً

من صور تواصل الأجيال :

هو التعايش الحاصل بين الآباء والأبناء .

إن الحوار الأسري ليس حواراً بين شخصين فقط ، إنما هو في الواقع حوار بين جيلين مختلفين ، ووسيلة الاتصال الفعالة على مستوى الأسرة .

يجب أن يمتاز الحوار الناجح مع الآباء بمجموعة من الصفات تتمثل في :

أولاً : الحوار المناسب : من خلال اختيار الوقت المناسب والمكان المناسب ليحظى الموضوع بالرضا.

ثانياً : الحوار المتكامل : تراعى فيه الظروف النفسية والاجتماعية والصحية.

ثالثاً : الحوار المستمر : ممارسة الحوار حتى يصبح سمة بارزة في الأسرة .

رابعاً : الحوار الهادئ : وهو الحوار الدافئ الحنون المفعم بالمودة فهو كفييل بالوصول للفتاهم الصحيح والأمان والنضج .

خامساً : الحوار الاسري : هو الحوار القائم على الشورى وتوزيع الأدوار بين أفراد الأسرة .

كيف تتحاورين مع والديك إذا فتحتي معها حواراً و فجأة بدأ يذكرانك بأخطائك السابقة :



فقد تبدئين حواراً مع والديك بالانفعال والغضب ، ولكن ما هو التصرف الصحيح في هذا الموقف؟ يجب أن تدركي بأن تذكيرك بأخطاء سابقة يعني أن هناك ملفاً لأخطائك لم يغلق بعد ، وأن هناك أموراً عالقة لم يتم تصفيتها بعد، والفتاة الواعية تدرك أنه لا بد من إغلاق تلك الملفات من خلال الاعتراف بتلك الأخطاء السابقة والاعتذار عنها والإعلان بحزم عن الإقلاع عنها ، وقد يكون تكرار هذه الأخطاء هي السبب الرئيسي في تذكيرك بها.

ربما ترددتين أحياناً جملة (أنهما لا يسمعاني) وفي الحقيقة فإن أغلب المراهقين يقولون هذه الكلمة عندما يوجههم الآباء بنصيحة أو حكمة أو اقتراح فيوجهون أصابع الاتهام إلى والديهم بأنهما لا يسمعانهم وفي الحقيقة يفترض منك أن تكوني أكثر صراحة ومصداقية مع نفسك وتطرحي هذا السؤال (لماذا لا أستمع أنا إلى صوت حكمة وخبرة والداي وأخذها، ولماذا لا أحرص على توضيح رأيي بطريقة أفضل وأوضح لوالدي فقد يقتنعان بها.

لماذا يردد
المراهقون
بأن الوالدين
لا يستمعون
لهم؟

مفاتيح لقلوب الآباء :



لا تجادليهما

المفتاح
الأول

إن التفهم وعدم مجادلة الوالدين يجعلك تكسبين مفاتيح قلبيهما.

ناقشي معهما الأسباب

المفتاح
الثاني

فإذا رفضا لك طلباً اسألي نفسك ما الذي يمكنني عمله كي أحصل على طلبي؟
- اعطيها تركيزك التام أثناء النقاش مهما كان الاختلاف .

اختاري الحلول الوسط

المفتاح
الثالث

فلا تجعلي في حواراتك دائماً طرف فائز وآخر خاسر بل كوني أنت و والديك في كفة الفوز .

اعرضي مساعدتك عليهما

المفتاح
الرابع

فأنت ستسحرينهما بإبداء رغبتك في مساعدتهما ويجعلهما ذلك أكثر تعاوناً معك في ما تحتاجينه .

عبري عن أثر الابتسامة في وجه الوالدين على قلبيهما .



التقويم النهائي

اليوم:

التاريخ: / /

عنوان الوحدة:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

خامسًا : بر الوالدين



قال تعالى : ﴿ وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا إِمَّا يَبْلُغَنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا آفٍ وَلَا نَهْرَهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا ﴾ (٢٣)

سورة الإسراء: الآية ٢٣

لقد حثنا الله ورسوله الكريم على بر الوالدين وجعل طاعة الوالدين وبرهما من الدرجات التي تدخلنا الجنة .
وقد قرن توحيدده وهو أهم شيء في الوجود بالإحسان للوالدين ، ليس ذلك فقط ؛ بل قرن شكره بشكرهما أيضًا .

قال تعالى : ﴿ أَنْ أَشْكُرَ لِي وَلِوَالِدَيْكَ ﴾ . سورة لقمان: الآية ١٤

* قال رسول الله ﷺ : « كل الذنوب يؤخر الله تعالى ما شاء منها إلى يوم القيامة إلا عقوق الوالدين » .
* « ألا أدلكم على أكبر الكبائر ؟ قالوا : بلى يا رسول الله . قال : الإشراف بالله وعقوق الوالدين » .

ما هو بر الوالدين ؟

هو الإحسان لهما بالقلب والقول والفعل وطاعتها والتحنن عليهما ، وإعطاؤهما حقهما في الدنيا ، ورفع مكانتهما وقدرهما بين الناس والتفاخر بهما كما يفتخرون بنا ، والتنافس على برهما وإشعارهما بذلك ، وبذل كل ما في النفس للحصول على رضاهما وانهما أفضل ما نملك .



طاعتها من
طاعة الله عز
وجل

يزيد من سعة
الرزق

سبب
لدخول الجنة

أهمية برك بوالديك

سبب لأن
يبرك أولادك
في المستقبل

طاعتها بمثابة
شكرهما
على تربيتهما
ورعايتهما لك



بر الوالدين ..
دين ودين ..

هل هناك أهمية أخرى تعرفونها؟

قال تعالى : ﴿ وَأَخْفِضْ لَهُمَا
جَنَاحَ الدُّلِيِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ
رَبِّ أَرْحَمُهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا

﴿ ٢٤ ﴾ سورة الإسراء: الآية ٢٤

كيف تربيين والديك؟

الإصلاح والتوفيق بينهما
في حال اختلافهما

بطاعتها ما لم يكن في
أمرهما معصية لله تعالى

الإسراع في تلبية
حاجاتهما

احترامهما والتلطف
عند الكلام معهما

الأخذ بمشورتها
في أمور الحياة

مقابلتهما بوجه
بشوش

الإصغاء لحديثهما



- صفني علاقتك بوالديك :

.....

.....

.....





ما الأمور الواجب مراعاتها في برك بوالديك؟



بعد وفاتها

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



في حياتها

.....

.....

.....

.....

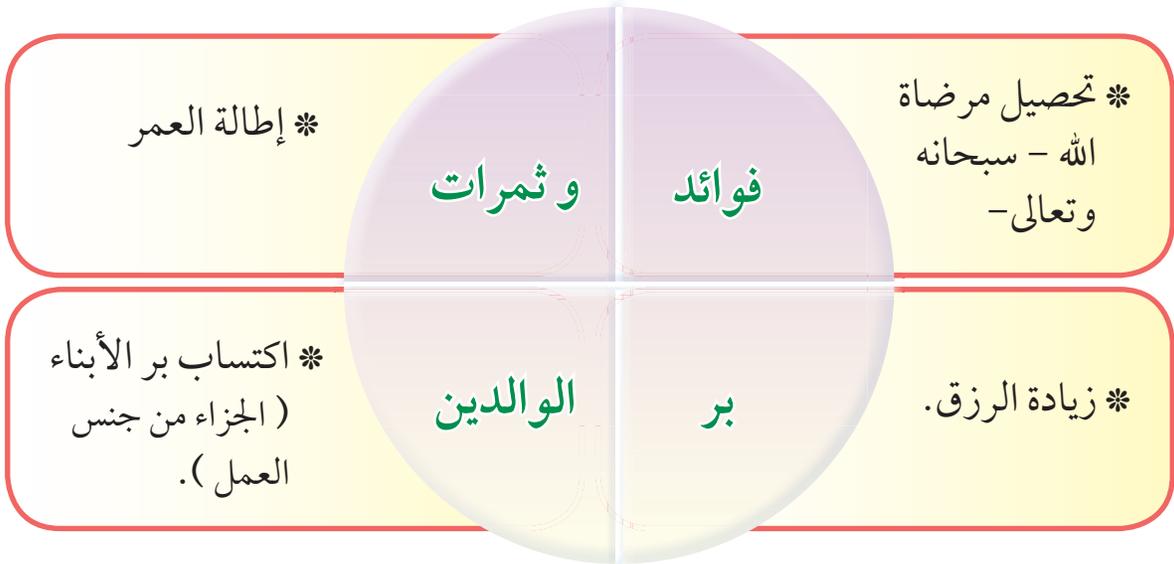
.....

.....

.....



بِرِ الْوَالِدَيْنِ ؛ قِصَّةٌ تَكْتُبُهَا أَنْتَ ، وَيُرْوِيهَا لَكَ أَبْنَاؤُكَ ،
فَأَحْسِنِ الْكِتَابَةَ ❤️



اذكري فوائد أخرى لبر الوالدين وناقشيها مع معلمتك .





قد تنتاب علاقتك مع والديك بالتوتر بين الحين والآخر نظراً إلى التغيرات الجسدية والنفسية والفكرية التي تمرين بها في هذه المرحلة (المراهقة) .

وقد يتصاعد هذا التوتر في العلاقة ويصل أحياناً إلى الحدة بين الأبناء وآبائهم وأمهاتهم، فاحذري يا ابنتي في تعاملك مع والديك .

* لا تتأففي من أوامرهما وطلباتهما .

* لا تثيري الجدل أو الشجار معهما أو أمامهما .

* لا تمنى عليها عند تقديمك لخدمة أو عمل ما .

* لا تقاطعي حديثها أو منازعتها أو تكذبيها خاصة أمام الناس .

* لا ترفعي صوتك فوق صوتها أو نهرهما عن شيء ما .

* لا تتفرجي عليها وهما يقومان بالأعمال بل عاونيهما قدر استطاعتك .

رسالة من

الوالدان



أبنائي ...

تكبدت الكثير من الصعاب من أجلكم ، وتحملت الكثير من المتاعب وقسوة الحياة لإرضائكم ، لكن !!!
تعرضت للكثير من الظروف ، سأمحوني أحبتي قسوت عليكم أحياناً ، وانشغلت عنكم أحياناً ، ولكن تذكروا دوماً أنكم فلذة كبدي التي من أجلها أعيش .



يعتقد بعض الأبناء أن آبائهم لا يحبونهم عندما يقسون عليهم في المعاملة ، وعندما يكبرون يجدون ذلك حجة لعدم برهم بوالديهم !!!

* بيني وجهة نظرك وناقشها مع معلمتك :

- قد ينشغل الوالدين أو أحدهم عن الأبناء بسبب ظروف الحياة .

* ماهي تلك الظروف برأيك ، وهل يستحقون أن نعاملهم بقسوة وبعقوقها؟؟؟



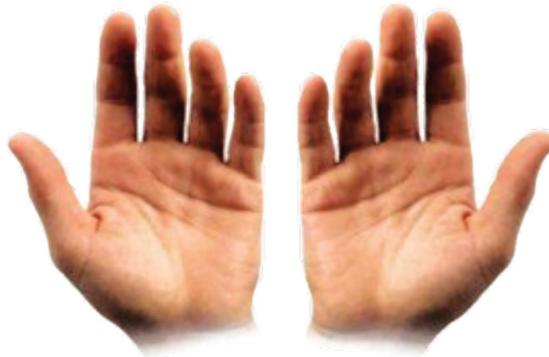


ما رأيك في زميلتك التي لا تحترم والديها ، والتي لا تكلم أحدهما بسبب موقف ما حدث
بينهما ؟
بماذا تنصحينها ؟

.....

.....

.....



أبوك و أمك
لهما دعا لا يرد
فاجعله لك لا عليك

التقويم النهائي

اليوم :

التاريخ : / /

عنوان الوحدة :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

الوحدة الثانية

الأنسجة والملابس
وأشغال الإبرة





الأنسجة

الفصل الثالث



أهداف الفصل

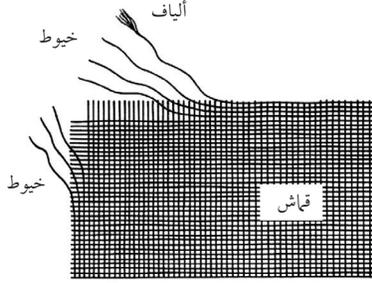
يتوقع من المتعلمة في نهاية الوحدة أن تكون قادرة على أن :

- ١- تعرف مفهوم النسيج.
- ٢- توضح مصادر الأنسجة.
- ٣- تقارن بين الأنسجة من حيث : الاستخدامات ، المميزات ، العيوب وطريقة العناية بها .



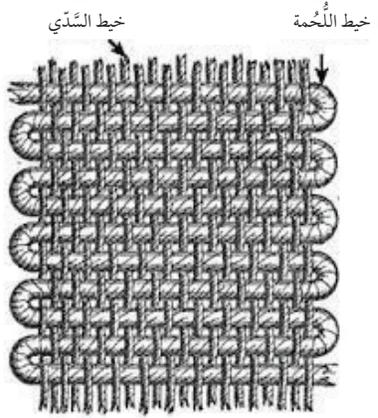
الأنسجة

يمر القماش بمراحل مختلفة بدءاً بالألياف ثم الخيوط مكوناً ما يسمى بالنسيج .



تصنع الأقمشة من مجموعة مختلفة من الألياف التي يمكن أن تستخدم مفردة أو بخلط نوعين أو أكثر مكونة ما يسمى بالخيوط وعند دمج الخيوط معاً تكون ما يسمى بالنسيج.

مفهوم النسيج



يعرف النسيج بأنه جميع المنتجات التي تشمل الخيوط سواء كانت خيوطاً طبيعية أم صناعية، وهو أكثر الطرق شيوعاً لصنع القماش، ويتم فيها نسج مجموعتين من الغزل (السداة واللحمة) لتعطي نسيجاً وتتجه خيوط السداة اتجاهها طولياً في النسيج وتقاطعها خيوط اللحمة بزوايا قائمة.

مصادر الأنسجة

مخلوطة

- نايلون مع قطن
- بوليستر مع قطن

صناعي

- النايلون
- البوليستر
- السبانديكس
- الرايون

طبيعي

- نباتي (القطن ، الكتان)
- حيواني (الصوف ، الحرير)
- ألياف معدنية (الاسبتوس)

استتجي اسم النسيج حسب مصدره.



.....

.....



.....

أنواع الأنسجة



القطن

الاستخدامات

- الملابس على اختلاف أنواعها .
- الفوط ، المناديل .
- أقمشة الستائر والتنجيد .
- الأغراض الطبية مثل الشاش والضمادات .

المميزات

- القوة والمتانة .
- يستعمل في الأجواء الحارة والباردة .
- شديد الامتصاص للرطوبة .
- يتحمل درجات الحرارة العالية لا يتأثر بحشرة العثة .
- اقتصادية .

العيوب

- تنكمش بالغسل أول مرة .
- تتجعد بسهولة .
- تتعفن إذا تركت مبللة مدة طويلة .
- تحترق بسهولة .

طرق العناية

- تتحمل عمليات الغسل والكي المتكررة .
- تغسل يدوياً أو بالغسالة الكهربائية .
- تكوى بدرجات حرارة متوسطة إلى درجات عالية .



الكتان

الاستخدامات

- الملابس بشكل عام .
- المفارش ، المناديل ، أغطية الأسرة .
- أقمشة التنجيد .

المميزات

- قوة التحمل .
- موصل جيد للحرارة .
- مريح في الاستخدام .
- يمتص الرطوبة بسهولة وتجف بسرعة .
- لا تتأثر بحشرة العثة .

العيوب

- سهل الاحتراق .
- تتجعد بسهولة لذا يحتاج إلى الكي بصورة دائمة .
- تتعفن إذا تركت مبللة مدة طويلة .

طرق العناية

- تتحمل عمليات الغسل والكي المتكررة .
- تغسل يدوياً أو بالغسالة الكهربائية .
- تكوى بدرجات حرارة عالية .



الصوف

الاستخدامات

- يستعمل في صناعة الملابس على اختلاف أنواعها السجاد والقبعات والقفازات والخيوط الخاصة بأشغال الإبرة .

المميزات

- رديئة التوصيل للحرارة فلا تسمح بتسرب حرارة الجسم .
- المتانة وقوة التحمل .
- المرونة مما يجعلها لا تتجعد .
- بطيئة الاحتراق .

العيوب

- يحتاج إلى عناية خاصة .
- يحتفظ بالروائح كالعرق والعطور .
- يتأثر بحشرة العثة .
- ينكمش إذا تم غسله بالغسالة .
- يصفر لونه الأبيض إذا تعرض لأشعة الشمس الشديدة .

طرق العناية

- تنظف بأسلوب الغسيل الجاف .
- يمكن غسلها يدوياً ثم تجفف على سطح مستو .
- تكوى بدرجات حرارة متوسطة إلى خفيفة بطريقة الضغط .



الحريير

الاستخدامات

- يستعمل في صناعة الملابس الراقية على اختلاف أنواعها .
- بعض أنواع الكلف .
- خيوط التطريز وأشغال الإبرة .

المميزات

- قوة ومتانة كبيرة وخفة وزن .
- رديئة التوصيل للحرارة فتتميز بالدفء .
- له سطح لامع أملس يساعد على عدم اتساخها بسرعة .

العيوب

- ارتفاع أسعارها .
- تتأثر بالعرق .
- تحتاج إلى عناية كبيرة عند الغسل حتى لا تتجعد .

طرق العناية

- تغسل الملابس الحريرية بالغسيل الجاف كما يمكن غسلها يدويًا .
- كي الملابس الحريرية بدرجات حرارة معتدلة .



البوليستر

الاستخدامات

- صناعه الملابس الرياضية .
- إطارات السيارات .
- حزام الأمان للسيارة.

المميزات

- مقاوم جيد للتجعد .
- مقاوم للاحتكاك .
- سريع الجفاف .
- يسهل دمج أليافه مع غيره من الألياف الطبيعية .

العيوب

- لا يمتص الرطوبة .
- ليس له مسام تسمح بجفاف العرق .
- تقل متانته باستمرار تعرضه لحرارة الشمس .
- يحترق بسهولة .

طرق العناية

- سهلة الغسيل والعناية .
- لا تحتاج إلى كي .



النايلون

الاستخدامات

- صناعة الملابس الرياضية .
- الملابس الواقية من المطر .
- حقائب الظهر .
- ملابس البحر .

المميزات

- المتانة وقوة التحمل وخفة الوزن .
- ثبات المقاسات والشكل .
- لا تتسخ بسهولة لصعوبة تعلق الأوساخ بها .
- لا تتأثر بحشرة العثة .
- اقتصادية .
- سهلة العناية .

العيوب

- يصعب إزالة التجمعات التي تحدث بها نتيجة عملية العصر الخاطئة أثناء الغسيل .
- يتأثر بألوان الملابس غير الثابتة إذا غسل معها .
- يحترق بسهولة .

طرق العناية

- سهلة الغسل .
- لا تحتاج إلى عناية خاصة .



الرايون

الاستخدامات

- الملابس .
- الستائر .
- أقمشة التنجيد .

المميزات

- درجه امتصاصها للرطوبة عالية .
- متينة وسهلة التنظيف .
- سريعة الجفاف .
- ناعمة ومريحة .

العيوب

- تتعرض للتعفن .
- تتجعد بسهولة .
- لها قابلية للانكماش ما لم تعالج .

طرق العناية

- يمكن غسلها عن طريق الغسل الجاف .



سبانديكس

- صناعة الملابس الرياضية ، حمالات الصدر ، الجوارب النسائية، الكورسيه، أكياس المراتب والمخدات وملابس البحر.

الاستخدامات

- مطاطية عالية جدًا.
- القوة والمتانة .
- خفة الوزن .
- مقاوم للزيوت والدهون .

المميزات

- تتلف بسهولة بالحرارة.
- تتلف من تأثير المبيض (كلوركس).

العيوب

- سهلة الغسيل والعناية.

طرق العناية

من أنا؟



- نسيج طبيعي من أصل
حيواني.

- أمتاز بسطح لامع وأملس.

- أدخل في صناعة الملابس
الراقية.

.....

- نسيج صناعي.

- أدخل في صناعة ملابس
البحر.

- أمتاز بمطاطية عالية جدًا.

.....

- نسيج طبيعي من أصل
نباتي.

- أدخل في صناعة
الأغراض الطبية كالشاش
والضهادات.

- أنكمش بالغسيل أول مرة.

.....

التقويم النهائي

اليوم :

التاريخ : / /

عنوان الوحدة :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

التقويم النهائي

اليوم :

التاريخ : / /

..... عنوان الوحدة :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





أنواع الملابس وأثرها على المظهر الشخصي
أنواع الجسم وطريقة اللبس المناسب لها

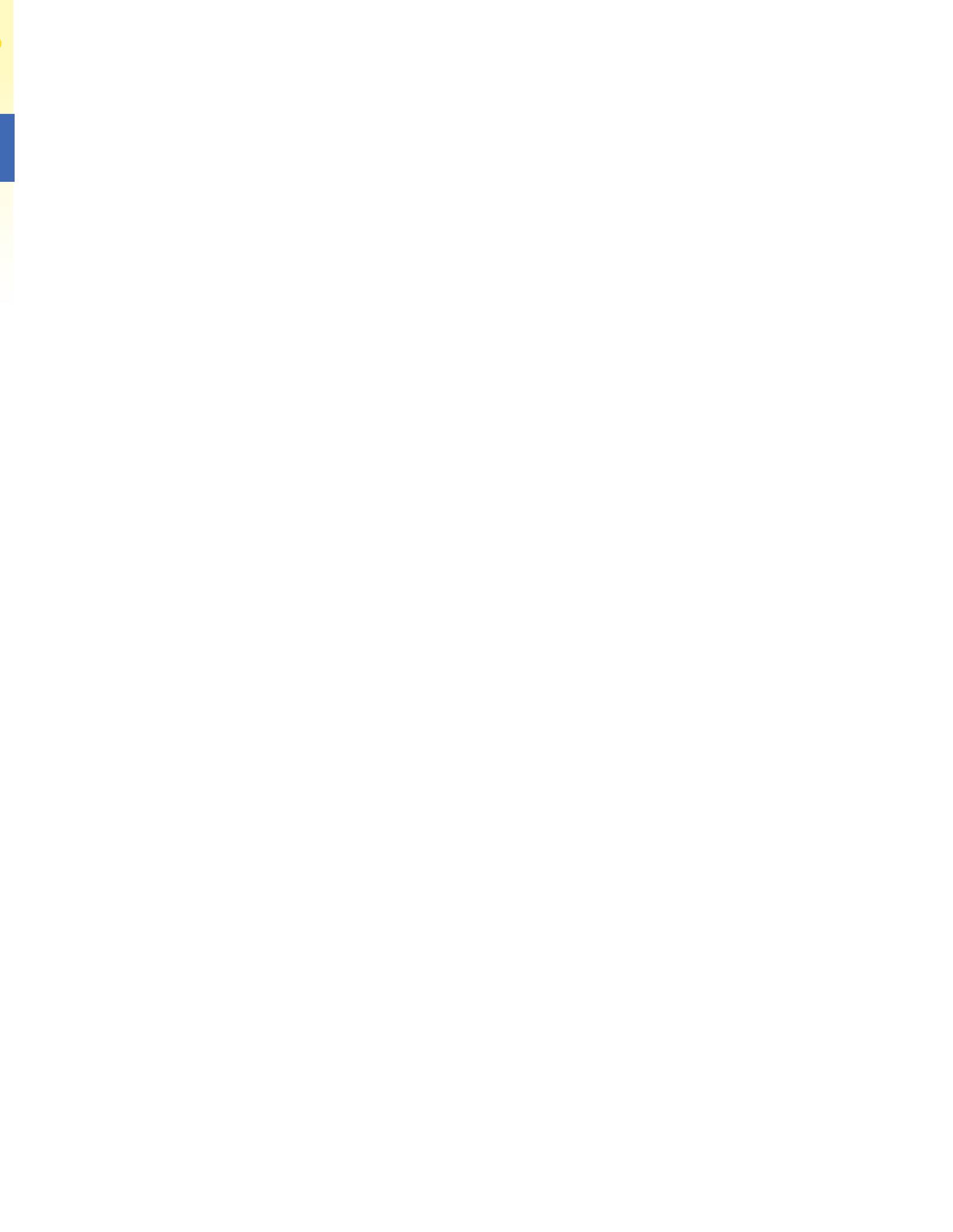
الفصل الرابع



أهداف الفصل

يتوقع من المتعلمة في نهاية الوحدة أن تكون قادرة على أن :

- ١- تحدد المودييلات التي تخفي عيوب جسمها.
- ٢- تختار الملابس حسب الأوقات والمناسبات.
- ٣- تفحص الأقمشة والملابس عند الشراء.
- ٤- تحرص على إزالة البقع فور حدوثها حسب نوعها.
- ٥- تتبع الطريقة الصحيحة للعناية بالملابس.



أثر الملابس على المظهر الشخصي

تؤدي الملابس دورًا مهمًا في حياة الفرد ، وتؤثر عليه تأثيرًا ينعكس على شخصيته وعلاقته بالآخرين ، وما يرتديه الفرد لا يعد حرية شخصية ، وإنما يجب أن يكون هناك احترام للدين الإسلامي والعادات والتقاليد والذوق العام ولهذا نهتم بملابسنا التي تعد من شخصياتنا . والملابس لها أهميتها من الناحية الوظيفية والجمالية ، حيث إن لها القدرة على إخفاء بعض عيوب الجسم والتي قد تؤثر تأثيرًا قويًا على شخصية الفرد .

تنوع الملابس في أشكالها وألوانها وموديلاتها ، وهذا التنوع يجعل الأشخاص يجارون في اختيار ما يناسب أجسامهم سواء كان هؤلاء الأشخاص ذكورًا أو إناثًا فكل منهما يبحث عن الأناقة والجمال .

لاختيار الملابس المناسبة لك عليك أن تعرفي مزايا وعيوب جسمك ، ويقسم خبراء التجميل انحناءات الجسم إلى خمسة أشكال: الكمثرى، التفاحة، الموزة، المثلث المقلوب والساعة الرملية.

كيف
اختار
ملابسي؟

أولاً: الجسم على شكل كمثرى

تجنبني

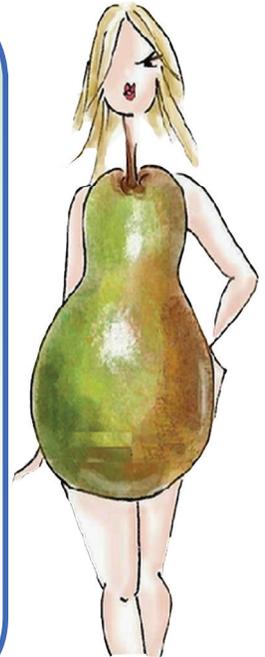
- * الأزياء المخططة بالعرض لمنطقة الأرداف.
- * البلوزات أو الجاكيتات المخططة بالطول.
- * الملابس الضيقة التي تحدد الجسم.
- * أحزمة الخصر العريضة.

اختاري

- * الملابس التي تحدد الخصر مع إخفائها لامتلاء منطقة الأرداف.
- * الملابس ذات الزخرفة على الأكتاف.
- * الفساتين الضيقة من أعلى الخصر وفضفاضة الشكل من أسفله.
- * بنطلونات الجينز ذات العرض الواحد مستقيمة الشكل.

صفاته

- أكتاف ضيقة حيث يكون قياس الفخذين والأرداف أكبر بكثير من قياس الكتفين.



ثانياً: الجسم على شكل التفاحة

تجنبني

- * ارتداء البلوزات أو التيشيرتات الضيقة التي تلتصق بالجسم.
- * الفساتين التي تحدد منطقة الصدر.
- * الأحزمة العريضة والسميكة لأنها تلفت الانتباه إلى حجم البطن.
- * لبس عقد إكسسوار مزخرف.

اختاري

- * الملابس العلوية الفضفاضة والواسعة من الوسط.
- * الملابس العلوية متعددة الأطوال، بحيث تكون قصيرة من الأمام وطويلة من الخلف.

صفاته

- أكتاف متوسطة إلى عريضة، خصر مستقيم وأرداف وساق رفيعتين نسبياً بالمقارنة مع الصدر والبطن والأكتاف الممتلئين.



ثالثاً: الجسم على شكل الموزة أو المستطيل

تجنبني

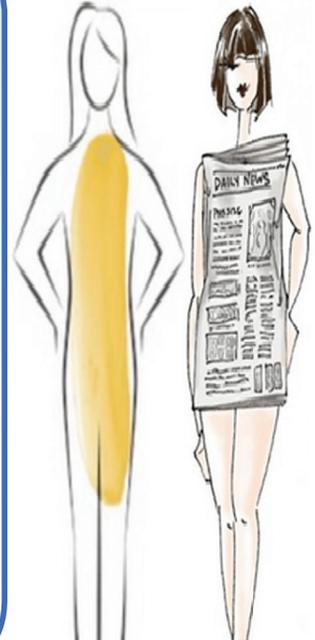
- * الملابس السادة.
- * الملابس الواسعة.
- * الملابس التي تظهر ذكوري.

اختاري

- * الفساتين ذات الثنيات لتعطي حجماً أكبر للأرداف.
- * الأحزمة التي تضيف نوعاً من التقسيم لأجزاء الجسم.
- * الأقمشة المنقوشة والمشجرة.

صفاته

- * عرض الكتفين مساو تماماً لعرض الوركين مع صغر الأرداف والثديين.
- * مستقيم أعلى الجسم حتى أسفله بدون بروز للصدر أو الأرداف.
- * يشبه الجسم الطفولي.



رابعاً: الجسم على شكل الفراولة أو المثلث المقلوب

تجنبني

- * الأقمشة ذات النقشات والتفاصيل الكثيرة كالكشكشة والأكمام المنفوشة في الجزء العلوي.
- * قصات الرقبة العريضة.
- * البنطلونات الضيقة والمطاطية. (عللي)

اختاري

- * الملابس غامقة اللون من أعلى والفاتحة من أسفل.
- * النقشات والتفاصيل الكثيرة للجزء السفلي.
- * الأقمشة المقلمة بالطول للجزء العلوي من الجسم.
- * التنانير والبنطلونات التي تتسع إلى الأسفل.

صفاته

- * أكتاف عريضة مقارنة بالأرداف.
- * صدر ممتلئ مع خصر غير محدد ونحيف.
- * سيقان طويلة ورفيعة.



خامساً: الجسم على شكل الساعة الرملية

تجنبني

- * ارتداء التنانير أو البنطلونات التي توجد بها زينة على الجانين.

اختاري

- * الملابس التي تعمل على إبراز جمال جسمك.
- * الأقمشة الناعمة كالساتان والقطنيات.
- * الأحزمة المتنوعة العريضة والضعيفة.

صفاته

- * شكل الجسم المثالي للمرأة ورمز للجمال والأنوثة.
- * قياس الورك ومنطقة الصدر تقريباً متساو.
- * الخصر محدد ومتناسق.
- * السيقان ممتلئة.



تذكري

ليس كل ما يليق بغيرك يليق بك .



التقويم النهائي

اليوم :

التاريخ : / /

عنوان الوحدة :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

* اختيار الملابس حسب الأوقات والمناسبات

تضم الملابس الكثير من التصميمات المختلفة تبعاً للأوقات والمناسبات التي تستعمل لها سواء داخل المنزل أو خارجه.

أولاً: الملابس المنزلية:

تتميز الملابس بخاماتها وتصاميمها البسيطة والتي تتناسب مع وقت ارتدائها والغرض منها وتشتمل على: ملابس النوم، ملابس العمل داخل المنزل، ملابس استقبال الضيوف.



ملابس النوم

هي الملابس الخاصة بالنوم مثل: البيجاما - قميص النوم، وتكون تصاميمها فضفاضة مريحة لإعطاء حرية الحركة وذات ألوان هادئة تبعث في النفس الهدوء والاسترخاء وتستعمل لعملها الأقمشة الناعمة وسهلة الغسل والكي وأفضلها القطنية.



ملابس العمل داخل المنزل

تتميز هذه الملابس بأنها بسيطة التصميم، واسعة قليلاً لتساعد على حرية الحركة أثناء العمل وأفضلها الدراعة، وتناسبها الأقمشة سهلة الغسل والكي مثل: القطن والكتان بالألوان السادة أو المنقوشة.

ملابس استقبال الضيوف



تصميماتها تجمع بين البساطة والأناقة والأنوثة لإعطاء المظهر اللائق ، وتنوع بين الفستان - الدراعة - البلوزة والبنطلون ، وتصنع من الأقمشة الجيدة كالحرير والقطن والأصواف الناعمة ذات الألوان السادة أو المنقوشة كما يمكن استخدام الأقمشة المطرزة بالخياطة الحريرية.

ثانياً: الملابس التي تستعمل خارج المنزل :

تحتل الملابس التي تلبس خارج المنزل المركز الأول من اهتمام الفرد بما يتلاءم مع طبيعة النشاط الذي يقوم به. وتشتمل على ملابس: المدرسة ، العمل ، الرياضة ، السفر والرحلات، الزيارات ، السهرة.

ملابس المدرسة



المدرسة مكان للعمل الجاد الذي يتطلب اهتماماً وتفرغاً للنشاطات المطلوب من الفتاة القيام بها، لذلك يجب أن تكون الملابس الخاصة بالمدرسة ذات تصميم بسيط يسمح بحرية الحركة ومصنوعة من الأقمشة المتينة القابلة للغسل والكي بسهولة.

ملابس العمل



تتميز بالخطوط البسيطة والمريحة ذات تصاميم محتشمة ولكنها أكثر أناقة من ثياب المدرسة والمنزل ، تختلف ألوانها وأقمشتها تبعاً لاختلاف فصول السنة ، ومنها التايورات ، البلوزة مع البنطال أو التنورة والفستان البسيط.

ملابس الرياضة



يجب أن يراعى فيها البساطة التامة والتصميم الذي يساعد على حرية الحركة ومنها البدلة الرياضية ، وتناسبها الأقمشة القطنية لتمتص العرق بسهولة وقابليتها للغسل والكي المستمرين.

ملابس السفر والرحلات



تتميز بالبساطة في التصميم لتساعد على حرية الحركة والنشاط وأفضلها الفستان البسيط ، البلوزة مع التنورة أو البنطال ويفضل لها الأقمشة المتينة مثل الجينز.

ملابس الزيارات الخاصة



تلبس في الدعوات الخاصة بالزيارات المنزلية كدعوة الغداء أو العشاء أو شرب الشاي ومنها الفساتين ، التايورات ، البدلات وغالبًا التصاميم تجمع بين البساطة والأناقة وأقمشتها من الصنف الجيد (سادة أو منقوشة).

ملابس السهرة



تختلف هذه الملابس اختلافاً كبيراً عن غيرها من الملابس حيث تستخدم في الحفلات والمناسبات الرسمية، تصاميمها أكثر أناقة وزخرفة وغالبًا تستعمل الفساتين الطويلة ذات الألوان البراقة السادة والمنقوشة والمطرزة بالخياط الحريرية أو المعدنية اللامعة ويناسبها الأقمشة الفخمة مثل الشيفون ، الدانتيل المخمل ، الحرير وغيرها.

حافظي على مظهرك الخارجي فهو انعكاس لدينك وقيمك . 

فحص الأقمشة والملابس عند الشراء :



قبل القيام بعملية الشراء يجب تفحص قطعة الملابس المراد شراؤها
فارتفاع السعر لا يدل على جودة القطعة.

كيف تتعرفي على مدى جودة نوعية الملابس؟

التحقق من نسيج الملابس



للقيام بعملية فحص نسيج الملابس يجب معرفة الآتي:
- نوعية النسيج والألياف ، لتحديد (هل هي ذات نوعية عالية الجودة أم لا؟)
- مدى ملائمة النسيج لقطعة الملابس المصنعة منها.

لمس النسيج:



يعتمد على نوعية النسيج وجودته وما يحتويه من ألياف تعطيه
لملمسًا مميزًا يختلف عن باقي الأنواع.

طريقة قص وخياطة نسيج الملابس:



يجب التأكد من أن الألياف الداخلة في قطعة الملابس قد أخذت
شكل النسيج دون زوائد حتى لا تنسل.



اختبار ثني القماش:

عند شراء قطعة نقوم بثنيها أو تجعيد طرفها ، ففي حال ملاحظة أن الثنية أو التجعيد ترك أثراً يفضل عدم شرائها.

بطانة الملابس:



عند شراء ملابس ذات بطانة كالمعاطف أو بعض التنانير يجب تفحص الخياطة والتأكد من سلامتها ، وأن تكون البطانة من نوعية جيدة ، وليست سهلة التمزق ، وتسمح بالجلوس والتمدد بسهولة وراحة.

السحاب والجيوب والأزرار:

يجب التأكد من جودة السحاب عن طريق فتحه وإغلاقه عدة مرات للتأكد من سهولة حركته ، والجيوب يراعى أن تكون مخاطة بقطعة من نفس نوعية نسيج الملابس وبشكل جيد ، أما الأزرار فيراعى أن تكون مثبتة بشكل جيد وأن تكون الملابس مزودة بأزرار إضافية.



طرق العناية بالملابس (إزالة البقع - غسيل الملابس - كي الملابس)



تبدأ العناية بالملابس منذ لحظة اختيارها ، إذ لابد من التفكير جيداً بطريقة العناية بها قبل اقتنائها، فكما نركز على القياس المناسب و جودة الملابس لابد من التفكير جيداً بالوقت و الجهد و المال الذي سيصرف للعناية بالملابس، و بناء عليه يتم اتخاذ قرار الشراء .

تتضمن العناية بالملابس الجوانب الثلاثة التالية:

العناية أثناء الإستخدام

العناية أثناء التخزين

العناية أثناء التنظيف
(إزالة البقع - غسيل - شطف
- كي)

إزالة البقع



تعرف البقعة بأنها المواد الملونة أو غير الملونة التي تلتصق بالأنسجة وتترك بها علامة تشوه مظهرها.

ما هي البقعة :



قواعد عامة لإزالة البقع



١- معرفة نوع النسيج ونوع البقعة ووقت حدوثها حتى يمكن استخدام المادة المناسبة.

٢- إزالة البقع فور حدوثها.

٣- مسح الفائض من البقعة بقطعة قماش قطنية جافة .

٤- إزالة البقعة مجهولة المصدر بأبسط المواد أولاً .

٥- إزالة البقع معلومة المصدر بالمواد التي تزيلها .

٦- وضع منشفة قطنية جافة وبيضاء اللون تحت البقعة عند إزالتها.

٧- لا تكوى القطعة قبل إزالة البقع.

٨- الحرص على ألا تصيب المواد المزيلة للبقع الجلد أثناء العمل .

سؤال يثير حيرتي ... ما هي طريقة إزالة هذه البقع؟



تغسل فوراً بالماء البارد أو الدافئ والصابون، وإذا تبقي منها أثر تغطي لمدة ١٢ ساعة بطبقة من الملح ثم تغسل.

فاكهة



تغسل فوراً بالماء الساخن والصابون، وإذا تبقي منها أثر تنقع في قليل من الجلسرين لمدة ساعة ثم تغسل.

بقع الشاي والقهوة



تشطف فوراً بالماء البارد ثم تغسل غسلاً عادياً، وإذا تبقي منه أثر تنقع في ماء بارد وملح بنسبة ملعقة كبيرة ملح لكل لتر من الماء لمدة ١٢ ساعة ثم تشطف جيداً بالماء وتغسل.

دم



تغسل فوراً بالماء الساخن والصابون، أو يرش عليها بودرة التلك وتوضع بين طبقتين من قماش أبيض وتكوى بمكواة متوسطة الحرارة.

دهن



تزال فوراً بالكحول والإسيتون ثم تغسل.

حبر أزرق



تنقع فوراً بالماء المضاف إليه الخل الأبيض ثم تغسل بالكحول وتشطف .

حبر
أحمر



تبلل القطعة فوراً وتوضع في وعاء صغير ويصب عليه الماء المغلي ثم يذر عليه ملح الليمون وتلك بمعلقة خشبية وتترك لبضع ثوان ثم يصب عليها الماء المغلي فتلاشى البقعة .

صدأ



تبلل البقعة لمدة ساعة في محلول منظف مضاف إليه ملح الشادر ثم تشطف بالماء البارد المضاف إليه الخل الأبيض ثم تغسل وتجفف .

دواء

تتوافر حالياً في الأسواق مواد تنظيف مجهزة لإزالة البقع لجميع أنواع الأنسجة .



مراحل العناية بالأنسجة أثناء التنظيف

تنقسم مراحل العناية بالملابس إلى :



أولاً : مرحلة الإعداد :

قراءة إرشادات الغسيل وتكون عادة ضمن بطاقة الملابس .

إجراء اختبار ثبات اللون خاصة للملابس الجديدة .

فصل قطع الملابس عن بعضها حسب (نوع القماش - لونها - درجة اتساخها) .

إزالة البقع حتى لا تثبت بالغسيل .

إصلاح العيوب في قطع الملابس مثل التمزق وفقد الأزرار .

ثانيًا: مرحلة الغسيل :

تم عملية الغسيل بطريقتين

غسيل آلي



غسيل يدوي



عملية الغسيل اليدوي:

بالرغم أن نتائجه لا تضاهي الغسيل الآلي إلا أن بعض الملابس لا تغسل إلا غسلًا يدويًا، ويتم ذكر ذلك في بطاقة العناية المعلقة على الثياب، وذلك تفاديًا لانكماشها أو تغير شكلها.

بعض الغسالات تحتوي على نظام الغسل اليدوي.



أمور يجب مراعاتها أثناء الغسيل اليدوي :

- ١- مراعاة درجة حرارة الماء المناسبة لنوع ولون النسيج.
- ٢- التأكد من ذوبان مسحوق التنظيف قبل وضع الملابس في حوض الغسيل .
- ٣- تتم عملية الغسيل بطريقة الضغط للأنسجة الضعيفة أو الصوفية وطريقة الدعك للأنسجة القوية .

عملية الغسيل الآلي :

تقسم الغسالات إلى ثلاثة أنواع أساسية هي :



غسالة عادية

تم فيها جميع مراحل الغسيل بإشراف ذاتي .

غسالة نصف أوتوماتيكية
تقوم ببعض العمليات فقط



غسالة أوتوماتيكية

تم فيها عملية الغسيل كاملة بمجرد ضغط الأزرار وإدارة مفتاح التشغيل



برأيك ... أيهما أفضل الغسيل اليدوي أم الغسيل الآلي؟



الأمور الواجب مراعاتها في الغسيل الآلي :

- ١- الحرص على قراءة و اتباع التعليمات المدونة في كتيب الإرشادات للغسالة.
- ٢- تنظيف الغسالة و تجفيفها بعد كل استخدام .
- ٣- نقع الملابس كثيرة الإتساخ.
- ٤- عدم تحميل الغسالة بكمية ملابس أكثر من طاقتها .
- ٥- اختيار المنظفات المناسبة لنوع الغسالة .

ثالثاً : مرحلة الشطف :

مرحلة من أهم مراحل الغسيل للمحافظة على صفاء لون الأنسجة ، حيث إنه يزيل المنظف الذي إذا ترك على الملابس سيسبب إصفرارها .

تشطف الملابس أولاً بالماء الدافئ لإزالة تأثير عمليات الغسيل ثم تشطف بالماء البارد مع إضافة منعم الغسيل بكمية مناسبة لجعله ناعم الملمس ذا رائحة طيبة ومنعشة .

ثالثاً : مرحلة التجفيف :

هناك طريقتان لتجفيف الملابس هما :

التجفيف الآلي



التجفيف اليدوي



التجفيف الطبيعي مفيد للملابس البيضاء وتعقيمها.



رابعًا : مرحلة الكي :



تعرف مرحلة الكي على أنها : عملية فرد وبسط الأنسجة لإزالة التجاعيد والكرمشة الموجودة بها.

ما هي الأدوات والأجهزة اللازمة لكي الملابس؟



إرشادات مساعدة لإنجاح عملية الكي :

- 1- التعرف على نوع النسيج المراد كيه .
- 2- اختيار درجة الحرارة المناسبة لنوع النسيج .
- 3- يتم الكي على طبقة واحدة من النسيج في اتجاه خط النسيج طولاً أو عرضاً مع تجنب شد النسيج .
- 4- تكوي الخياطات الداخلية أولاً .
- 5- الألوان الفاتحة تكوي على الوجه و الألوان القاتمة تكوي على الظهر .

عند استخدام المكواة التجارية يفضل تعليق الملابس لتهويتها حتى لا تجف.



الرموز الخاصة بالعناية بالملابس



يمكننا معرفة طريقة العناية بقطعة الملابس من خلال قراءة البطاقة الإرشادية الموجودة عليها.

رموز خاصة بتنظيف الملابس

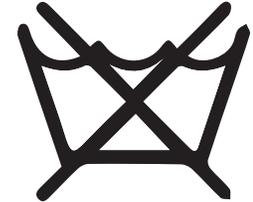
تغسل الملابس بالماء والمنظف يدويًا أو بالغسالة
درجة الماء ٧٠°:



غسيل يدوي بالماء الفاتر والصابون.



لا تغسل القطعة بالماء بتاتاً، بل تنظف تنظيفاً
جافاً.



رموز خاصة بالتنظيف الجاف

الدوائر تعني أنه يمكن تنظيف القطعة تنظيفاً جافاً، والحروف تدل على نوع المنظف الذي يجب استخدامه.	
لا تنظف القطعة تنظيفاً جافاً	

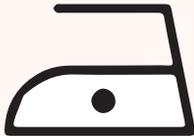
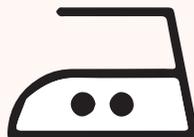
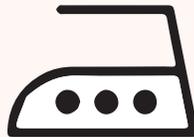
رموز خاصة باستخدام مواد التبييض

يمكن استخدام مواد التبييض في الغسيل	
لا تستخدم مواد التبييض في الغسيل	

رموز خاصة بطريقة التجفيف

يمكن استخدام المجفف الكهربائي	
لا تجفف القطعة بالمجفف الكهربائي	

رموز خاصة بالكوي

تكوي القطعة بمكواة منخفضة الحرارة	
تكوي القطعة بمكواة متوسطة الحرارة	
تكوي القطعة بمكواة عالية الحرارة	
لا تكوي القطعة بمكواة	

فسري رموز البطاقة الإرشادية.

.....

.....

.....

.....



التقويم النهائي

اليوم:

/ / التاريخ:

عنوان الوحدة:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

التقويم النهائي

اليوم:

التاريخ: / /

عنوان الوحدة:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

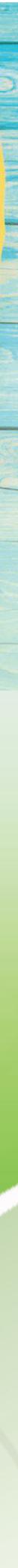
.....

.....

.....

.....

.....





التفصيل والخياطة

الفصل الخامس



أهداف الفصل

يتوقع من المتعلمة في نهاية الوحدة أن تكون قادرة على أن :

- ١ - تتعرف على أدوات التفصيل والخياطة.
- ٢ - تستخدم مكنة الخياطة بالطريقة الصحيحة.
- ٣ - تتغلب على المشكلات التي تتعرض لها عند استخدام مكنة الخياطة.
- ٤ - تتقن المهارات الخاصة بتفصيل وخياطة حقيبة متعددة الأغراض.



أهمية الخياطة



١- إصلاح الملابس التالفة :

يتم إصلاح أي مشكلة في الملابس بسهولة .



٢- إعادة ضبط القياس :

يمكن أن يمتلئ الجسم أو ينحف ، وبالتالي سنحتاج إلى تضيق أو توسيع الملابس ، وسيكون سهلاً إذا توفرت مكنة الخياطة.



٣- استغلال وقت الفراغ :

يمكن استغلال وقت الفراغ بالخياطة في المنزل بدلاً من إضاعة الوقت في أمور غير مهمة أو الشعور بالملل نتيجة الفراغ.



٤- إقامة مشروع مربح :

يمكن البدء بمشروع صغير مع الوقت من الخبرة والمهارة وإثبات الموهبة في التصميم والخياطة ، ويمكن أن يتحول المشروع إلى أحد أكبر الأيتليات.



٥- إعادة تصميم الملابس :

يمكن تحويل فستان إلى فستان آخر بإدخال لمسات بسيطة مثل التطريز أو تركيب الكلف.

أدوات التفصيل والخياطة



ولكل عملية
أدوات تسهّل
العمل.

الكي

الخياطة

أخذ
العلامات

القص

القياس

تقسم الخياطة
الأساسية إلى
خمس عمليات:

أولاً: أدوات القياس

أ- المسطرة:



تستعمل لقياس ورسم الخطوط المستقيمة، منها مقاسات وأشكال مختلفة، وأفضل الأنواع الشفافة التي تمكن من رؤية خطوط القماش أو الباترون.

ب- شريط القياس:



عبارة عن شريط مرن يحل محل المسطرة عند قياس الانحناءات، طوله ١٥٠ سنتيمتر وهو مرقم بالسنتيمتر من جهة والإنش من الجهة الأخرى.

ثانيًا : أدوات القص

المقص : هو أداة تستخدم للقص ، ويجب أن يكون من النوع الجيد . وللمقصات أشكال متعددة منها :

أ- مقص التفصيل :



ويستخدم في قص وتهذيب أطراف النسيج.

ب- المقص الصغير :



ويستعمل في الأعمال الدقيقة مثل قص قطع، وعملية إزالة الخيوط الزائدة.

ج- المقص المسنن :



ويطلق عليه مقص السورفيليه ، ويستعمل في قص الأقمشة سريعة التنسيل ، وكذلك لتنظيف الخياطات الداخلية للملابس.

للمحافظة على المقصات :

يجب ألا يقص بها أي شيء آخر باستثناء القماش حتى لا تتلف.



ثالثاً : أدوات أخذ العلامات

أ- طباشير الخياطة (المارك) :



تستخدم في أخذ العلامات على ظهر النسيج باستخدام المسطرة، ويوجد بأشكال وألوان متعددة، ويفضل اختيار اللون الفاتح على أغلب الأقمشة لسهولة إزالته.

ب- العجلة (الروليت) :



عبارة عن عجلة دوارة مسننة الحواف تستخدم لنقل علامات القالب (الباترون) إلى القماش بشكل منقط وبالاستعانة بورق الكربون الخاص بذلك.

ج- ورق الكربون :



هو ورق طبع خاص بأعمال الخياطة، يستعمل لنقل خطوط القالب (الباترون) من الورق إلى القماش بواسطة العجلة (الروليت)، ويوجد بألوان مختلفة.

رابعًا : أدوات الخياطة



أ - الخيوط:

يتم اختيار الخيط المناسب للغرض المستخدم له في الخياطة ،
ونوعية القماش .

ب - الإبر:



تصنع الإبر من الصلب المتين ، لكي
ينزلق الخيط فيها بسهولة ، وتدرج
أرقام الإبر من ١-١٢ ، ويجب اختيار
الإبرة المناسبة لسلك النسيج والخيط
المستعمل .

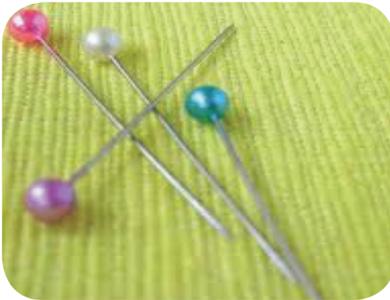
* إبر الخياطة اليدوية :



وهي من أهم الأجزاء في ماكينة
الخياطة، وتختلف أحجامها (٩ - ١٨)
تبعًا لنوع النسيج المستخدم .

* إبر ماكينة الخياطة :

ج - الدبابيس :



تستخدم الدبابيس الرفيعة المصقولة ذات السن الحاد حتى لا
تشوه النسيج .

د- الكشتبان :



يساعد على دفع الإبر من خلال النسيج ويحمي الأصابع من وخز الإبر، ويلبس الكشتبان في الأصبع الأوسط من اليد اليمنى.

هـ- الدباسة :



تستعمل لتثبيت الدبايس ، مغطاة بنسيج من القطنية ، أو الإسفنج ، أو المغناطيس .

خامسًا : أدوات الكي

أ- طاولة الكي :



عبارة عن منضدة مستطيلة ذات طرف مستدير يستعمل لكي الملابس وفتح خياطات الأجزاء الكبيرة في القطعة أثناء مراحل الخياطة المختلفة.

ب- لوحة كي الأكمام :



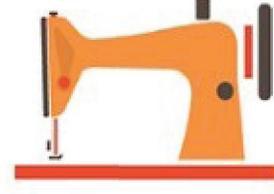
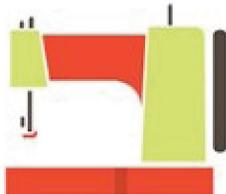
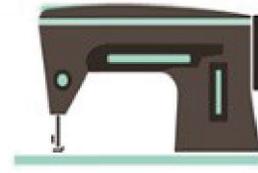
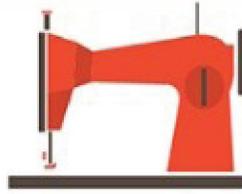
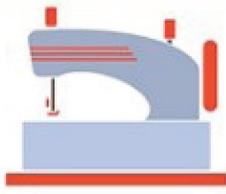
هي عبارة عن منضدة صغيرة تشابه حامل كي الملابس تستخدم في كي وفتح خياطات الأكمام والأكتاف وفتحة العنق وغيرها.

ج- المكواة :



تستعمل في كي الملابس والمفروشات ويتم التحكم في درجات حرارتها تبعًا لنوع القماش .

مكينة الخياطة Sewing Machine



نبذة تاريخية :

تعتبر مكينات الخياطة من أهم الاختراعات التكنولوجية الحديثة التي عن طريقها قفزت صناعة الملابس .

ويرجع تاريخ اختراعها إلى عام ١٤٥٥م ثم تطورت في عام ١٨٤٥م على يد الأمريكي إلياس هاو الذي صمم آلة خياطة تعمل بخيطين .

جميع مكينات الخياطة تعمل بتقنية خاصة ، وهي عبارة عن التحام خيط المكوك وخيط البكرة لتكوين غرزة .



أنواع مكينات الخياطة :

تنوعت مكينات الخياطة تبعاً لوظائفها على النحو التالي :



أولاً: مكينة الخياطة المستقيمة :

وهي أبسط أنواع المكينات وأقدمها، ومن الممكن أن تعمل يدوياً أو بواسطة تشغيل الطارة، أو طاقة الكهرباء بإضافة موتور لها، وتقوم بالتمكين المستقيم للأمام والخلف .



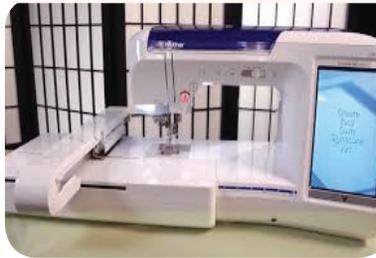
ثانياً : المكينة النصف أوتوماتيكية :

بالإضافة لغرزة التمكين المستقيمة فإنها تؤدي أيضاً غرز الزجراج وبعض غرز التطريز البسيطة.



ثالثاً : المكينة الأوتوماتيكية :

هي التي تؤدي عمليات تركيب الأزرار والسحاب وعمل العراوي والكثير من غرز التطريز المختلفة بجانب عملية التمكين المستقيم .



رابعاً : المكينة الإلكترونية :

مزودة بحاسوب للتحكم بالغرز، وهذا النوع سعره مرتفع .



خامساً : مكينة الأوفرلوك :

تستخدم في تنظيف حواف القماش وتمنع تنسيهه ، مما يحافظ على الملابس لفترة أطول وتقوم بقص القماش الزائد وتسوية حوافه لتبدو الملابس أرقى وأجمل .

كيف اختار مكنة الخياطة المنزلية التي تناسبني في ظل تنوع واختلاف الأنواع في الأسواق؟



من خلال الإجابة على الأسئلة التالية سوف يمكنك اختيار مكنة الخياطة الأنسب :

س ١: كم الميزانية المحددة لشراء مكنة الخياطة؟

س ٢: ما الغرض من استخدام مكنة الخياطة ، (هل احتاجها لخياطة الملابس أم للتطريز أم لخياطة المفروشات)؟

س ٣: هل سيتم نقل مكنة الخياطة من مكان لآخر أم سيكون لها مكان ثابت في المنزل؟

س ٤: هل تتوفر قطع الغيار والصيانة بسهولة وبأسعار معقولة؟



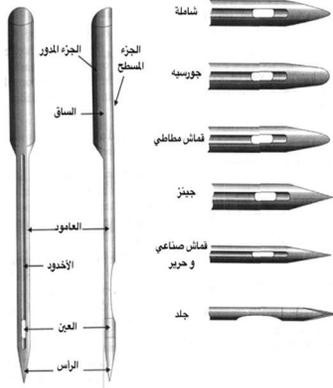
تذكري :

بعد شراء مكنة الخياطة لابد من قراءة الكتيب الإرشادي المرفق بها لمعرفة الأجزاء الأساسية بالمكنة وملحقاتها وخطوات تشغيلها.

حيث أن لكل نوع من أنواع مكينات الخياطة طريقة تشغيل واستخدام ونظم (لظم) تختلف عن النوع الآخر.

أجزاء مكنة الخياطة

أولاً : الأجزاء الرئيسية في مكنة الخياطة :



١- إبرة الخياطة :

تأتي بأشكال وأحجام مختلفة ، مصنوعة من مواد مختلفة ، ويعتمد اختيارها على :
نوع القماش والخيط المستخدم .



٢- المكوك :

هي بكرة ذات شكل خاص تعباً بخيط مماثل لخيط الخياطة، ثم توضع في مكانها أسفل الإبرة تحت مشط التغذية وتأتي بأنواع وأشكال مختلفة.

ثانياً : الأجزاء المساعدة في مكنة الخياطة :



١- عجلة تحريك الإبرة (الطارة) :

عجلة دائرية توجد في الجزء الأيمن من مكنة الخياطة وتستخدم في التحكم بحركة المكنة.



٢- زر التشغيل :

زر يقوم بتشغيل مكنة الخياطة وإغلاقها عند الضغط عليه.



٣- دواس التحكم في التشغيل :

دواس يتم الضغط عليه للتحكم في تشغيل مكنة الخياطة بواسطة القدم، ويتحكم في تشغيل المكنة وسرعتها مما يساعد على إعطاء اليدين الحرية ليسهل عملية التحكم بالقماش أثناء الخياطة .



٤- منظم شد الخيط :

وظيفته التحكم في قوة شد خيط الإبرة، ويتم تقليل مقدار الضغط عند خياطة الاقمشة الثقيلة أو الطبقات المتعددة وزيادة الضغط عند خياطة الاقمشة الرقيقة والخفيفة ، وله عدة أشكال يختلف من مكنة لأخرى.



٥- منظم طول الغرزة :

عبارة عن قرص مستدير يحرك ليتحكم في طول الغرزة حسب الأرقام الموجودة على المؤشر ، وكلما زاد الرقم زاد طول الغرزة والعكس صحيح.



٦- منظم عرض الغرزة :

يتحكم في عرض غرزة الزجراج و غرز التطريز.



٧- منظم موقع الإبرة :

مؤشر يستخدم للتحكم في موقع الإبرة. (اليمين - الوسط - اليسار).



٨- مؤشر الخياطة العكسية :

مؤشر يتم الضغط عليه لتقوم المكنة بالخياطة للخلف لتثبيت الغرزة.



٩- مشط التغذية :

عبارة عن الأسنان الموجودة تحت القدم الضاغطة لتحرك القماش أثناء التمكين .



١٠- لوحة الإبرة :

تتكون من جزأين أحدهما تحت الإبرة وبه ثقب يسمح لهبوط الإبرة وصعودها ، والجزء الثاني متحرك ينزلق إلى الخارج لسحب المكوك أو تركيبه.



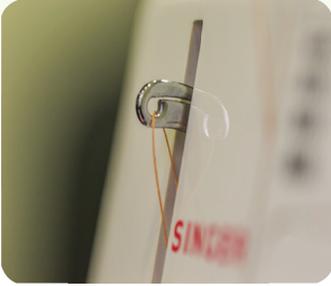
١١- حامل بكرة الخيط :

عبارة عن عمود أو مسمار عمودي أو أفقي يوضع أعلى مكنة الخياطة لتثبيت بكرة الخيط في مكانها.



١٢- مالىء المكوك :

جزء صغير متصل بالجزء العلوي الأيمن من رأس المكنة ويستخدم لتعبئة المكوك بسرعة وبكمية خيط متوازنة.



١٣- رافع الخيط :

جزء معدني متحرك به ثقب يدخل فيه الخيط ، وهو ينخفض ليجذب خيط البكرة ثم يرتفع لشد الخيط بعد عمل الغرزة.



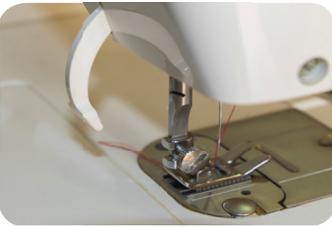
١٤- دليل الخيط :

عبارة عن حلقات معدنية تحمل الخيط وتحفظه في مكانه بطريقة منظمة من البكرة إلى الإبرة مارًا بمنظم شد الخيط.



١٥- القدم الضاغط :

للأقدام الضاغطة أشكال ووظائف كثيرة جدًا فهي تسهل الخياطة وترفع كفاءة الإنتاج ، ويعمل القدم الضاغط على تثبيت القماش عند التمكين.



١٦- رافع القدم الضاغط :

رفع أو إسقاط القدم الضاغط على القماش.

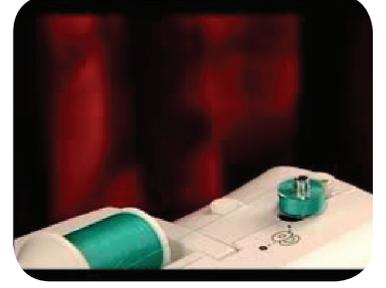
استخدام مكنة الخياطة

بعد شراء مكنة الخياطة و التعرف على أجزائها ، لابد من التعرف على طريقة تشغيلها واستخدامها استخداماً صحيحاً ، إضافة إلى التعرف على الوظائف الأساسية والثانوية التي تقوم بها المكنة وذلك لتوفير الوقت والجهد ورفع كفاءة الإنتاج.

خطوات نظم (لظم) مكنة الخياطة :



أولاً: تعبئة المكوك
ثم تثبيته في مكانه
الصحيح.



ثانياً: نظم الخيط العلوي في الإبرة مروراً بدليل الخيط .



ثالثاً: رفع خيط المكوك لأعلى .

تعليمات مهمة عند البدء في الخياطة :

- ١- تعبئة المكوك بخيط من نفس نوع البكرة المستخدمة في التمكين.
- ٢- اختيار خيط تمكين مناسب لنوع ولون القماش.
- ٣- استخدام الإبرة المناسبة للتمكين حسب نوع القماش.
- ٤- تثبيت الخيط في بداية ونهاية غرزة التمكين.

خطوات استخدام مكنة الخياطة :



تمكين الخط
المستقيم



الدرز للأمام مع ضبط القماش
مراعية تثبيت الخيط في بداية
ونهاية التمكين.

- وضع القدم الضاغط فوق القماش بحيث يكون على علامة الخياطة.
- يتم الفصل بين الخطوتين (رفع القدم الضاغط وإنزال الإبرة).
- يتم إنزال الإبرة في بداية علامة الخياطة يدويًا ثم إنزال القدم الضاغط.



تمكين الزوايا



تحريك القماش باتجاه الضلع الثاني
للمستطيل إنزال القدم الضاغطة والدرز
من جديد.

درز الخط المستقيم للضلع الأول ، وعند
الزاوية يتم إنزال الإبرة في رأس الزاوية
تماماً مع رفع القدم الضاغطة.



تمكين الخطوط
المنحنية

البدء من نقطة بعد تثبيتها ثم السير ببطء على المنحنى مع التحكم بتدويره بواسطة اليد .

التدريب على عمل غرزة الزجراج :



- تستخدم هذه الغرزة في تنظيف الخياطات وتنفيذ بعض الزخارف وتتم بالطريقة التالية :
- وضع منظم شكل الغرزة على شكل غرزة الزجراج.
 - وضع منظم عرض الغرزة على الاتساع المطلوب.
 - الدرز على الخط المرسوم بسرعة منتظمة مع عدم شد القماش باليد من الخلف.

التدريب على عمل غرزة الكوردون :



- تستخدم هذه الغرزة في تنفيذ بعض الزخارف أو في تركيب الدانتيل ، ويتبع في عملها نفس طريقة الزجراج.
- تختلف عن غرزة الزجراج في أن طول الغرزة في الكوردون متلاصقة.
 - وضع منظم طول الغرزة على الرقم صفر.
 - منظم عرض الغرزة حسب الاتساع المطلوب.

العناية بمكنة الخياطة

العناية والتنظيف المستمرين لمكنة الخياطة يحميان المكنة من المشكلات و يطيل عمرها.



أولاً: تنظيف مكنة الخياطة :

عملية تنظيف مكنة الخياطة تتضمن إزالة الخيوط وبقايا الأقمشة والأتربة من مكنة الخياطة باستخدام الفرشاة المرفقة لضمان الوصول إلى الأماكن الدقيقة التي لا تصل إليها اليد ، بالإضافة إلى تنظيف الجسم الخارجي للمكنة.



ثانياً: تزييت مكنة الخياطة :

يجب استخدام الزيت الخاص بمكنة الخياطة ، مع تجنب الإسراف في كمية الزيت المستخدمة في التزييت ، والأجزاء التي تحتاج إلى التزييت تختلف من موديل لآخر ، فلا بد من قراءة الكتيب الإرشادي المرفق مع المكنة للتعرف على الأماكن التي تحتاج إلى تزييت.

تذكري :



وضع قطعة قماش قطني تحت الإبرة بعد التزييت لتمتص الزيت الزائد من عملية التزييت .

مشكلات مكنة الخياطة ... وكيفية التغلب عليها

هناك مشكلات يمكن أن تواجهك أثناء استخدام مكنة الخياطة والكثير من هذه المشكلات يمكن إصلاحها دون الحاجة إلى مساعدة ، فأساس التغلب على أي مشكلة هو التعرف على أسبابها أولاً، والجدول التالي يوضح الأسباب المتوقعة لأكثر مشكلات مكنة الخياطة شيوعاً.

المشكلة	أسبابها المتوقعة
انقطاع الخيط العلوي أثناء التمكين	نظم الخيط العلوي غير صحيح الشد العلوي للخيط كبير جداً تركيب الإبرة خاطئ ، أو الإبرة مائلة.
انقطاع الخيط السفلي أثناء التمكين	خيط المكوك لم يدخل جيداً في بيت المكوك. شد الخيط السفلي كبير جداً.
غرز غير متساوية	مقدار الشد العلوي أو السفلي غير مناسب.
فقد بعض الغرز أثناء التمكين	تركيب الإبرة خاطئ - مقاس الإبرة غير مناسب - الإبرة مائلة. عدم تناسب الخيط العلوي والسفلي مع بعضهما.
كسر الإبرة	الإبرة مائلة - تركيب الإبرة خاطئ.
تكوين غرز ذات حلقات مفتوحة من الأسفل أثناء التمكين	مقدار الشد على الخيط العلوي قليل. نظم الخيط العلوي أو السفلي غير صحيح. سمك القماش غير متلائم مع مقاس الإبرة. خيط الإبرة والمكوك غير متماثلين.
صوت المكنة غريب	المكنة بحاجة للتنظيف والتزييت بسبب تجمع الشوائب والأتربة وبقايا الأقمشة على إجزائها الداخلية.

نصيحة ذهبية :

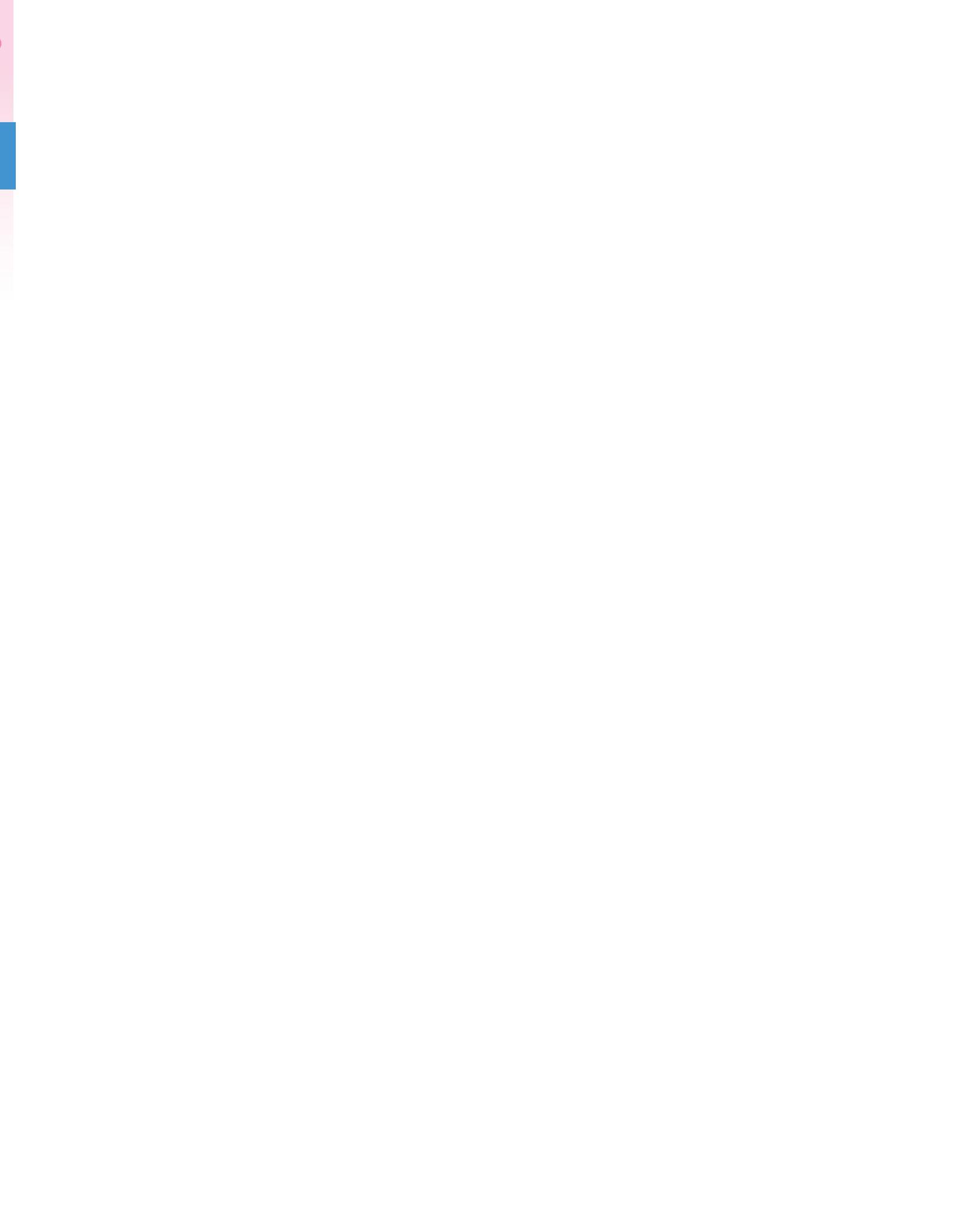


قراءة كتيب مكنة الخياطة قبل استخدامها ، والتعرف على طريقة النظم الصحيحة للمكنة والإرشادات المرفقة مثل طرق العناية بها يجنبك أغلب المشكلات المحتملة أثناء استخدام المكنة ، فاحرصي على تجنب المشكلات بدل من الوقوع بها و البحث عن حلول لها .



تفصيل وخطاطة
حقيية متعددة الأغراض

الفصل السادس



مراحل تفصيل وخياطة الحقيبة

تحديد مستلزمات العمل:

- ورق شفاف أو ورق فازلين لعمل القالب.
- متر من قماش قطن أو كتان جيد النوع بعرض ١٢٠ سم أو نصف متر من قماشين مختلفي (اللون - النقوش).
- خيط للسراجه (لون مخالف للون القماش)، خيط مكنة بنفس لون القماش.
- ١ متر دانتيل قطني مناسب لنوع ولون القماش أو خيوط تطريز (حسب الرغبة).
- زر مقاس قطره ٢ سم.
- شريط لا يزيد عرضه عن ١ سم.
- أدوات التفصيل والخياطة.



- نصف متر شريط مطاطي عند الرغبة لعمل حقيبة نموذج رقم ٣.



- رسم القالب.
- نقل القالب من المجلات المتخصصة.
- القوالب الجاهزة داخل المظروف.

طرق الحصول
على القوالب:

طريقة عمل قالب (باترون) (حقيبة متعددة الاستخدامات)

خطوات عمل قالب الحقيبة نموذج (١) :



١- الأمام :

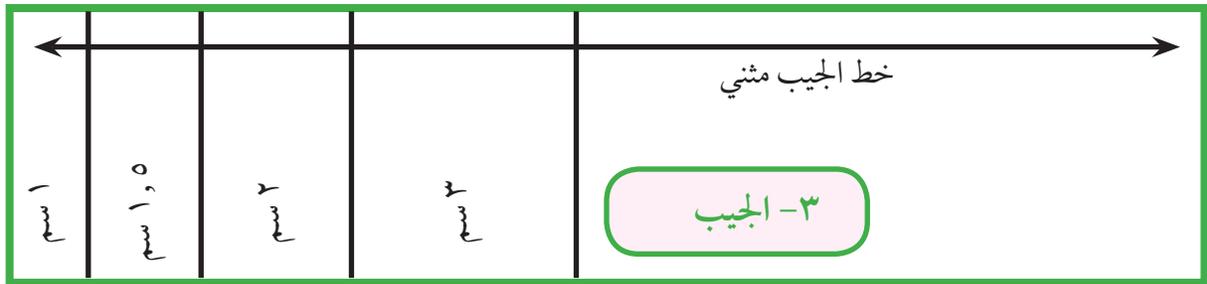
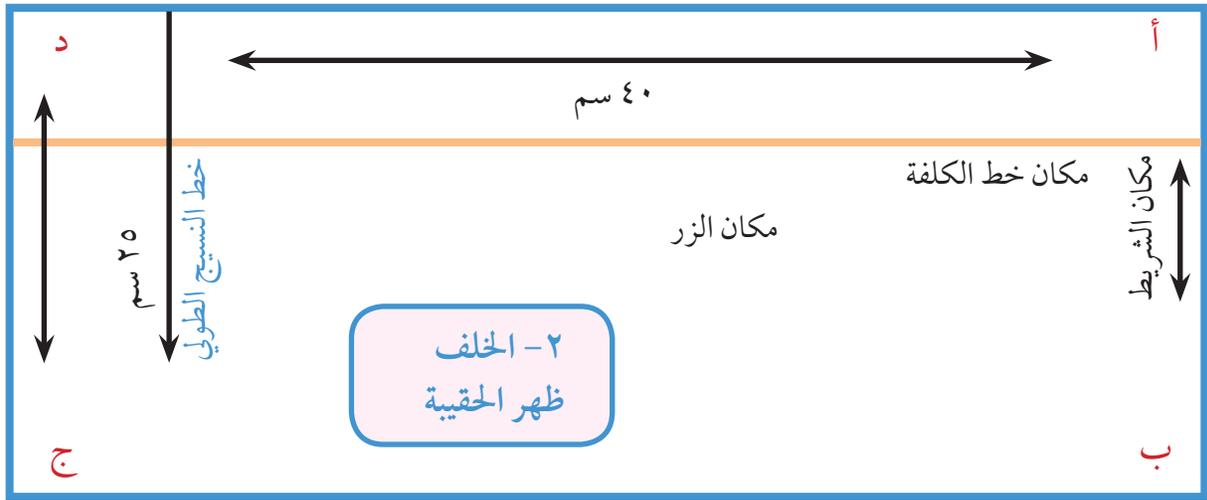
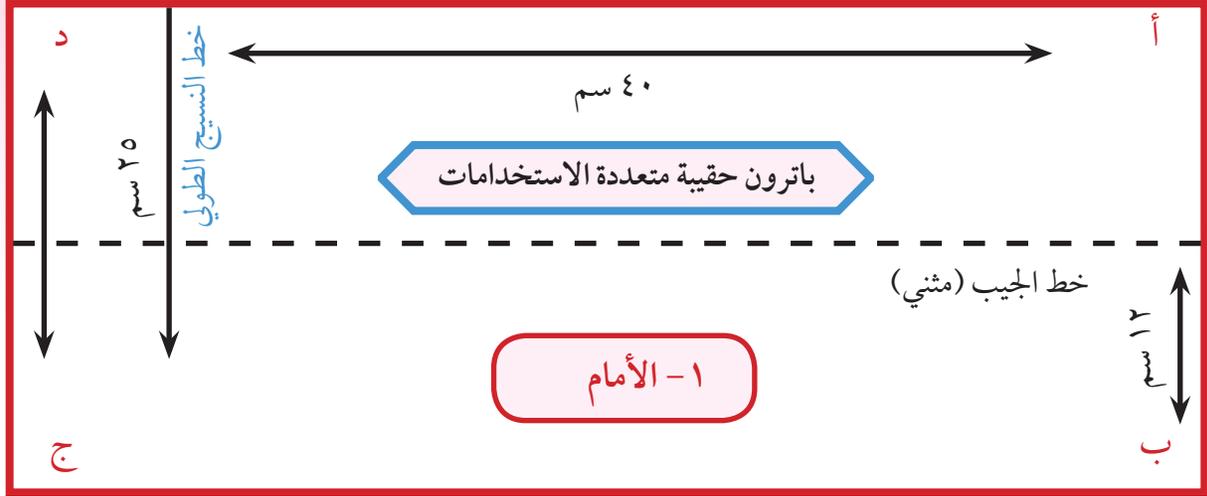
- ١- ارسمي مستطيلاً أ ب ج د
طوله = طول الحقيبة = ٢٥ سم
عرضه = عرض الحقيبة = ٤٠ سم
- ٢- ارسمي خطاً متقطعاً للجيب أعلى ب ج ويوازيه بمسافة ١٢ سم

٢- الخلف :

- ١- ارسمي مستطيلاً بمقاس نفس الأمام
- ٢- ارسمي خط الكلفة أسفل أ د ويوازيه (على مسافة اختيارية حسب الرغبة)
- ٣- حددي مكان الشريط على الخط أ ب حسب عرض الشريط المستخدم ومقابله وبالمنتصف مكان الزر.

٣- الجيب :

- ١- ارسمي مستطيلاً ٤٠ X ١٢ سم
- ٢- ارسمي خطوطاً موازية لخط الطول بمسافات تختلف حسب عرض الأدوات التي ستستخدم له (جيب للأقلام - لفرش المكياج - سنارات الكروشيه ... إلخ)



- قياس الحقيبة متغير واختياري حسب الغرض من استخدامها .

- يقسم الجيب حسب الغرض من استخدام الحقيبة مثلاً:

(١,٥ سم للمقلمة) (١,٥ سم - ٥ سم لفرش المكياج).



نموذج ٢ : قالب (باترون) (حقيبة متعددة الاستخدامات)



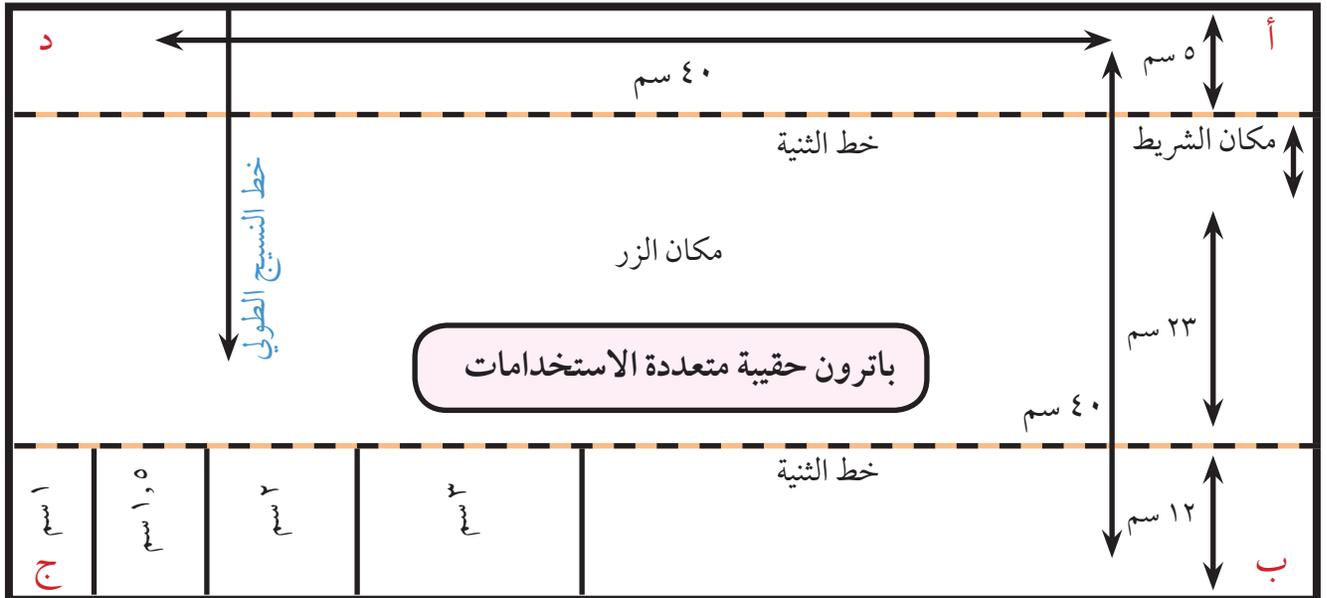
خطوات عمل قالب الحقيبة نموذج (٢) :

١- الأمام + الخلف + الجيب معاً

* ارسمي مستطيلاً (أ ب ج د) ٤٠×٤٠ سم
الطول = ٤٠ سم = (طول الثنية العلوية + ٢٣ سم طول الحقيبة + الثنية السفلية ١٢ سم طول الجيب).

العرض = عرض الحقيبة = ٤٠ سم

ملاحظة : يوضع البترون على طبقتين من القماش في الأمام والخلف

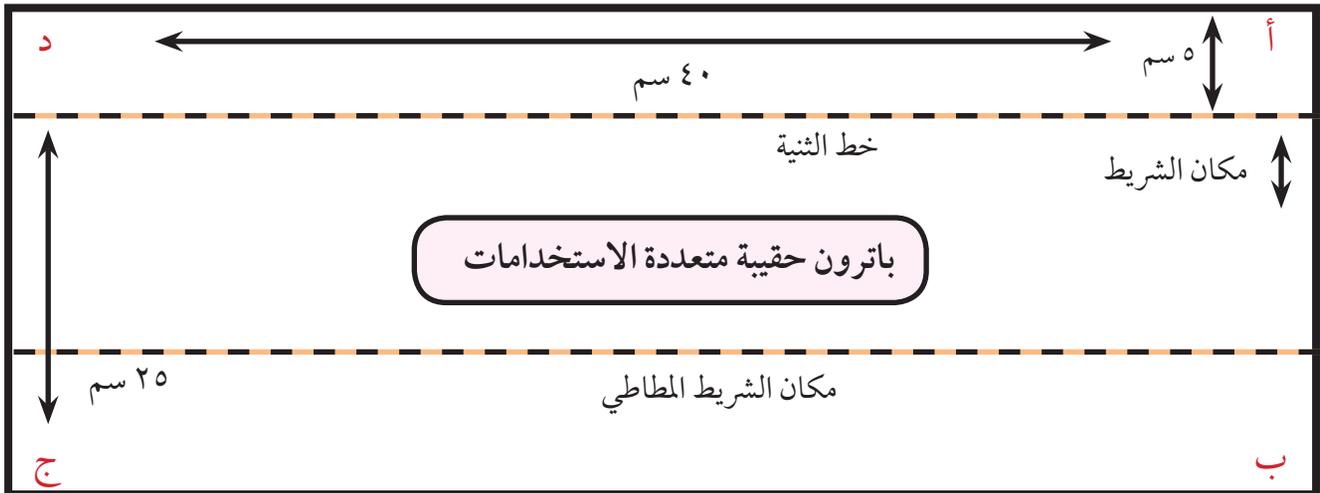


نموذج ٣ : قالب (باترون) (حقيبة متعددة الاستخدامات)



خطوات عمل قالب الحقيبة نموذج (٣) :

- ١- ارسمي مستطيلاً (أ ب ج د)
طولُه = طول الحقيبة = ٢٣ سم
عرضه = عرض الحقيبة = ٤٠ سم
- ٢- ارسمي خطأً مكان الشريط المطاطي أعلى ب ج ويوازيه بمسافة ١٢ سم
ملاحظة: يوضع الباترون على طبقتين من القماش في الأمام والخلف



إعداد القماش للتفصيل

أ

فحص القماش :

فحصًا دقيقًا فقد يكون هناك بعض الأخطاء النسيجية في اتجاه النسيج أو الطباعة فنعمل على تلافيها عند القص .

ب

تجهيز القماش :

حسب نوعه والخامة المصنع منها :

- الأقمشة القطنية تنقع بماء بارد وتكوى لتلافي انكماشها بعد التفصيل وتغير مقاساتها بعد خياطتها.
- الأقمشة المخلوطة والصوفية تكوى تحت قطعة قماش مبللة وعلى ظهر القماش حتى لا تترك أثرًا لامعًا على وجه القماش أو استعمال مكواة البخار حتى تتم عملية الانكماش قبل القص.

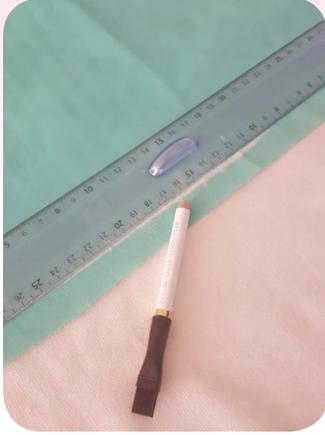
ج

تسوية أطراف القماش :

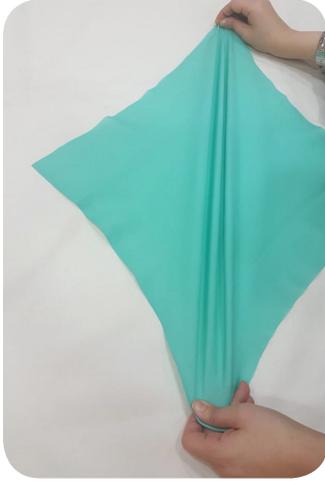
فإذا كانت غير مستقيمة فيمكن تصحيحها وجعل الزوايا قائمة بإحدى الطرق الآتية:



- 1- قص حاشية القماش بالعرض عند الطرف الأقصر والتقاط خيط من الخيوط العرضية وسحبه ليعطي علامة ثم القص على الخيط المسحوب.



٢- يفرّد القماش على طاولة القص بحيث تكون خطوطه متوازية مع أطراف طاولة القص ويعمل خطأً مستقيماً بالمسطرة ويقص عليه للتخلص من القماش الزائد لكي يصبح القماش على استقامة واحدة.



٣- يوجد أحياناً بعض الانحراف (التوريب) في بعض الأقمشة مما يجعل زوايا القماش غير مستقيمة. وفي هذه الحالة يشد القماش عدة مرات من الزاويتين المتقابلتين قصيرتي المسافة حتى يزول الانحراف.



٤- أحياناً تكون الحاشية مشدودة وهذا يتطلب إما قص الحاشية وفصلها من القماش أو قص فتحات عرضية صغيرة على طرف الحاشية بمسافات متساوية حتى يتساوى سطح القماش تماماً.

وضع القالب على القماش وقصه

وهي من أهم الخطوات التي تتطلب دقة وحرصًا وحسن التصرف للحصول على نتائج جيدة، كما أن تثبيت القالب وقصه بطريقة سليمة يسهل عملية التجميع والتركيب والإنهاء، وتتم كالاتي :

أولاً: وضع القالب على القماش :

بعد الانتهاء من تجهيز القالب وإعداد القماش للتوصيل ويتم وضع أجزاء القالب على القماش مع مراعاة الأمور الآتية :

١- وضع القالب على القماش مع مراعاة العلامات الإرشادية الموجودة على القالب مثل (اتجاه النسيج - نسيج مثني) .

٢- فرد القماش من طبقة واحدة على الطاولة بحيث يكون وجه القماش للأسفل، ثم وضع أجزاء القالب (الخلف والأمام) على ظهر القماش.



احرصي على كي القماش قبل وضع القالب عليه.



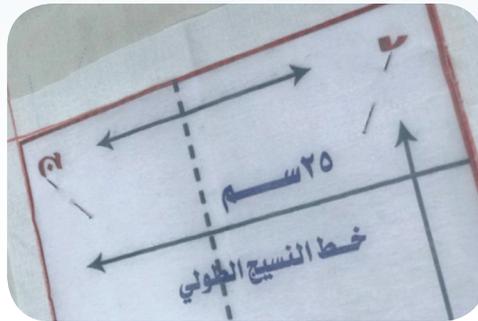
٣- يفرّد القماش مثنياً على الطاولة بحيث يكون وجه القماش للخارج ثم نضع قالب الجيب على وجه القماش وخط فتحة الجيب على القماش المثني.



٤- تثبت أجزاء القالب (الخلف - الأمام - الجيب) مع مراعاة الوضع الصحيح للدبوس بحيث يكون بشكل مائل أو بالعرض مع مراعاة عدم رفع القماش من على الطاولة أثناء التدبيس.



٥- تؤخذ علامات القص (مسافات حول أجزاء القالب ٢سم) وترسم بالمارك ويتم قص القماش فوق هذه العلامات.



انتبهي لا تضعي الدبابيس عند حافة القالب مباشرة .



ثانيًا: قص القماش :



القص هو المرحلة التالية لأخذ علامات القص ، وتعد هذه المرحلة من أخطر المراحل التي تحتاج إلى يقظة لأن أخطاء القص في الغالب لا يمكن إصلاحها ، وفي هذه المرحلة يتم القص على الخطوط التي تم رسمها بالمارك .

* الإرشادات التي يجب الإلتزام بها أثناء القص :

- ١- استخدام مقص حاد وخاص بالخياطة .
- ٢- عند القص يفتح المقص جيدًا ليقص أكبر مساحة أثناء قص الخط المستقيم .
- ٣- استعمال المقص بطريقة صحيحة بجانب الرفيع تحت القماش .
- ٤- جعل الباترون والقماش مسطحين على الطاولة باستعمال اليد اليسرى حتى لا يتحرك القماش بينما اليد اليمنى تقوم بعملية القص ، وعند استعمال المقص لا يقفل تمامًا أثناء القص إلا عند قص الزوايا .
- ٥- عند قص الأجزاء البعيدة يجب ألا يجذب القماش ناحية القائمة بالقص بل تتحرك حول الطاولة الخاصة بالتفصيل .



أخذ العلامات

أخذ العلامات

تعني نقل مساحة ورموز القالب (الباترون) إلى ظهر القماش بعد قصه وقبل رفع القالب عنه ، وبذلك تصبح هذه العلامات دليلاً ومرجعاً عند تركيب الأجزاء وإتمام عملية التمكن.

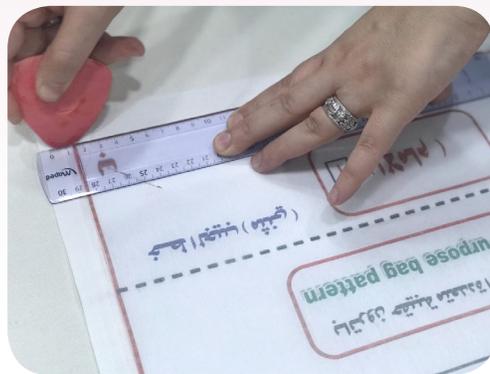
وهناك طرق متعددة لأخذ علامات الخياطة ، وكل طريقة تناسب نوعاً معيناً من الأقمشة. وستتطرق للطرق التي سيتم تطبيقها لأخذ علامات الخياطة في الحقيبة.

أولاً : أخذ العلامات بالمارك :

هي طريقة سهلة الاستعمال ويمكن إزالتها من على القماش .

الطريقة :

- 1- توضع المسطرة فوق القالب بمحاذاة الخط المستقيم ، بحيث تمسك المسطرة بيد والمارك باليد الأخرى .
- 2- يرسم الخط برقة حتى يكون واضحاً .
- 3- تمد الخطوط المستقيمة حتى تصل إلى أطراف القماش بحيث تظهر خطوط متقاطعة تمثل زوايا الباترون .

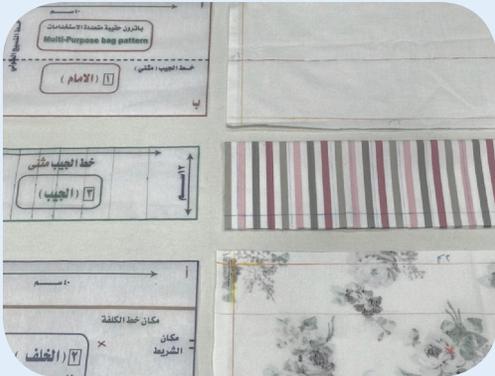
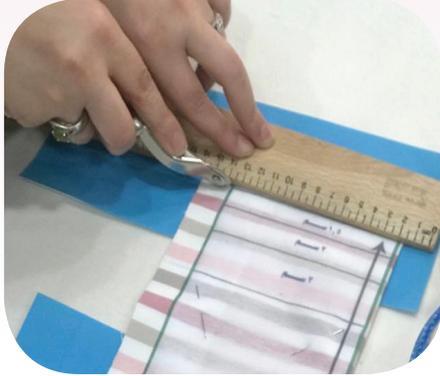


ثانيًا : أخذ العلامات بالعجلة (الروليت) والكربون :

هي من أسهل الطرق وأسرعها، وتستخدم في أغلب الأقمشة ويستخدم ورق الكربون المناسب للون القماش.

الطريقة :

- 1- توضع ورقة الكربون تحت القالب على أن يكون وجه الكربون للأسفل ناحية القماش .
- 2- تستعمل العجلة في نقل الخطوط مع مراعاة المرور على الخط مرة واحدة مع الضغط بشكل جيد .
- 3- تمسك المسطرة بيد والعجلة باليد الأخرى عند رسم الخطوط المستقيمة .
- 4- تمد الخطوط حتى تصل إلى أطراف القماش بحيث تظهر خطوط متقاطعة تمثل زوايا الباترون.



- التأكد من نقل جميع علامات التطابق والعلامات الإرشادية .
- الاحتفاظ بالقالب بعد رفعه عن القماش للرجوع إليه عند الحاجة .

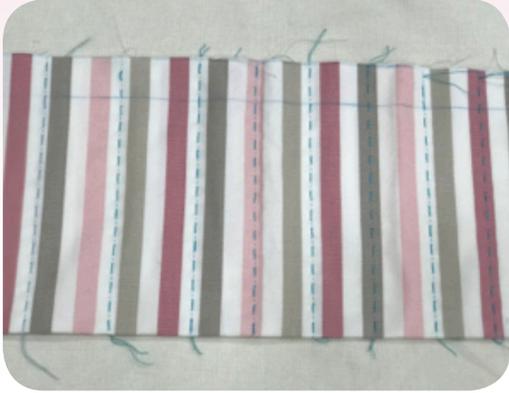


ثالثاً : أخذ العلامات بالسراجة :

هي غرزة بسيطة ومؤقتة في الخياطة ، والغرض منها إظهار بعض علامات الخياطة على وجه القماش ، وتزال بعد الانتهاء منها .

العلامات المراد إظهارها على وجه القماش بالسراجة :

- ١- الخلف (مكان الكلفة ، مكان الزر ، مكان الشريط) .
- ٢- الأمام (خط فتحة الجيب) .
- ٣- الجيب (تقسيمات الجيب) .



شروط خيط السراجة :

- خيط مفرد .
- لون مخالف للون القماش .
- لون ثابت فاتح .
- طوله مناسب للخيط .



تزيين الحقيبة



التزيين

فن من الفنون يرفع قيمة القطعة ويكسبها رونقاً وجمالاً.

الكلف

هي ما يضاف لتزيين القطعة ، وتضاف أثناء صنع القطعة أو بعد الانتهاء من خياطتها.

أنواع الكلف

الوحدات
الجاهزة



الشرائط
المزخرفة
(الدانتيل -
الركامة)



طرق تزيين الحقيبة:



الأشرطة بأنواعها

الوحدات الجاهزة



الأزرار



التطريز



أولاً: التزيين باستخدام الأشرطة (الدانتيل أو الركامه):

هناك طريقتان لتركيب الأشرطة:

ب- التركيبي بالكوردون :

يثبت الشريط على المكان المحدد له بالدبايس ، ثم يسرج ثم يثبت بالماكينه بغرزة الكردون .

أ- التركيبي بالخياطة العادية :

وفيه يثبت الشريط على المكان المحدد له بالدبايس ، ويسرج على الطرف ثم يثبت بغرزة الماكينة.

ثانياً: التزيين باستخدام الوحدات الجاهزة :

عبارة عن وحدات زخرفية جاهزة (أبليكات) بأشكال وأنواع مختلفة تم إعدادها لتكون جاهزة لتثبيتها على المشغولات المراد زخرفتها من أجل تزيينها.

ثالثاً: التزيين بواسطة التطريز :

يمكن تطريز الحقيبة آلياً بواسطة مكنة الخياطة أو بواسطة اليد.

رابعًا: التزيين باستخدام الأزرار :

الزر: أداة تستخدم لغلغ وضغ الفتحات ، وإضفء قيمة جمالية للقطعة المنفذة .



أنواع الأزرار:

للأزرار أنواع متعددة تختلف باختلاف القماش واللون والشكل والحجم ، فمنها الأزرار المثقوبة والأزرار ذات الحلقة (القاعدة) ، ويندرج تحت كل نوع من هذين النوعين عدة أصناف .



طرق تركيب الزر :

يختلف تركيب الزر حسب نوعه :

أولاً: تركيب الزر (ذي القاعدة) :



١- ندخل الإبرة عبر حلقة الزر من اليمين إلى اليسار والعكس، مروراً بالنسيج.

٢- نسحب الخيط حتى يستقر الزر في مكانه تمامًا.

٣- نغرز الإبرة إلى جانب مكان غرزه التثبيت السابقة ثم نسحب الخيط ونكرر العملية عدة مرات حتى يثبت الزر تمامًا في موضعه.

٤- نغرز الإبرة بحيث تخرج على ظهر القماش.

٥- نقوم بعمل غرزة التثبيت ثم نقص الخيط.



ثانياً: تركيب الزر ذي الثقوب (المسطح) :



١- يثبت الخيط في المكان المحدد للزر بغرزتين خلف القماش.

٢- عمل عدة غرز داخل وخارج ثقوب الزر فوق عود ثقاب أو إبرة كبيرة أو عود أسنان مع ترك الخيط رخوًا نوعًا ما وذلك لتكوين عنق الزر.

٣- إدخال الإبرة بأحد ثقوب الزر وإخراجها دون أن تخترق القماش ثم يلف الخيط على خيوط التثبيت عدة مرات لتكوين عنق الزر ثم إدخال الإبرة خلف القماش وتثبيت الخيط.



بعد الإنتهاء من تزيين القطعة تنزع جميع السراجات وتنظف القطعة جيدًا ثم تكوى.



تركيب أجزاء الحقيبة

الخلف - الأمام - الجيب

أجزاء الحقيبة المراد تركيبها هي :

التدبيس ← السراجة ← التمكين

خطوات التركيب الثلاث هي :

طريقة تركيب أجزاء الحقيبة :



١- تركيب الجيب الأمامي بالدبابيس والسراجة :

- تثبيت الجيب بمكانه في الأمام بحيث يكون الخط المشني على خط الجيب المسرج في الأمام .
- تدبس الخطوط مع مراعاة تطابق العلامات الإرشادية.
- تسرج خطوط التقسيمات المسرجة للجيب بلون خيط مخالف للون القماش .

٢- تركيب الأمام والخلف معاً بالدبابيس والسراجة :



- توضع قطعتي القماش (الأمام والخلف) بحيث يكون الوجه على الوجه ، وبحيث تظهر علامات المارك أو الكربون من الجهتين للأعلى .
- تدبس الزوايا (نقطة تقاطع خطوط المارك أو الكربون) ، ويوضع الدبوس بشكل مائل عند الزاوية .
- بعد تدبيس الزوايا يتم مطابقة العلامات للخطوط المستقيمة بالدبابيس .
- تسرج الخطوط المدبسة ، بحيث تتم السراجة من بداية القماش حتى نهايته .

تمكين الحقيبة وتنظيف الخياطات والإنهاء

التمكين :

١- مكني الأجزاء التي سبقت سراجتها مع مراعاة ترك مسافة ١٠ سم أعلى الحقيبة بدون تمكين حتى يتم قلب الحقيبة بعد تنظيف الخياطات الداخلية.



فتحه بدون تمكين لقلب القطعة

٢- الحرص على تمكين زوايا الحقيبة بدقة.



تنظيف الخياطات :

* إن الخياطة البسيطة تحتاج إلى تنظيف من الداخل ، وذلك للأسباب التالية :

- ١ - الحفاظ على قطعة الملابس من التلف مع الاستعمال المتكرر.
- ٢ - حماية القماش من التنسيل عند غسله.
- ٣ - الاحتفاظ بحسن المظهر وجمال الزي.

طرق تنظيف الخياطات :



أولاً: التنظيف بالمقص المسنن :

تصلح للأقمشة القطنية والصوفية المخلوطة قليلة التنسيل، وهي طريقة سهلة التنفيذ وتتم بالسير بالمقص المسنن في اتجاه محاذ للخياطة على بعد ١ سم.



ثانياً: التنظيف بغرزة الزجراج باستخدام مكنة الخياطة :

تصلح هذه الطريقة لجميع أنواع الأقمشة وهي عبارة عن التمكين بغرزة الزجراج على بعد ١/٢ - ١ سم بمحاذاة الخياطة ثم يقص القماش الزائد بالمقص بعد التمكين.



ثالثاً: الخياطة والتنظيف معاً بواسطة مكنة الأوفرلوك :

تصلح لجميع أنواع الأقمشة، وتنفذ آلياً في مصانع الملابس والمفروشات لتوفير الوقت والجهد، وتعطي نتيجة أسرع ويوجد مكينات أوفرلوك للاستخدام الشخصي.

إنهاء الحقيبة :

يتوقف الشكل النهائي للحقيبة على الإنهاء بالطريقة السليمة والتي تضيفي على الحقيبة اللمسات الجمالية الأخيرة ، ويتم ذلك كالاتي:



١- التأكد من نزع جميع خيوط السراجات.

٢- قص الزاوية القائمة من الداخل.



٣- قلب الحقيبة من الفتحة المتروكة (١٠سم) من غير تمكين.



قص زاوية القماش يساعد على منع تجمع القماش الزائد مما يسهل عملية قلب القماش وإبراز الزاوية وإظهارها بشكل جميل ومرتب.



٤- إخراج الزوايا الأربعة .



٥- غلق الفتحة بعد قلب الحقيبة بواسطة التمكين بالغرزة العادية على مسافة ١ / ٢ سم .

يمكن التمكين على أطراف الحقيبة الأربعة.

ملاحظة:

مقترحات أخرى للإنتهاء:

- التمكين بغرزة الزجراج .
- التمكين بغرزة التطريز باستخدام مكنة الخياطة .
- التطريز اليدوي .

المراجع

- ١- آدم كو وجاري لي، أسرار المراهقين الناجحين، ٢٠١٥.
- ٢- جمال ماضي، فن التعامل مع الآباء، الصحوة للنشر والتوزيع ٢٠٠٩.
- ٣- د. حامد عبد السلام زهران، علم نفس نمو الطفولة والمراهقة، الطبعة السادسة، دار عالم الكتب ٢٠٠٥.
- ٤- د. أسامة يحيى أبو سلامة، إبداع وإمتاع في فهم المراهقين، مهارات للاستشارات والتدريب ٢٠٠٣.
- ٥- د. نجيب الرفاعي، مهارات دراسية، مهارات للاستشارات والتدريب ٢٠٠٣.
- ٦- حامد عبدالعزيز الفقي، التأخر الدراسي، مؤسسة علي الصباح ١٩٧٤.
- ٧- د. إبراهيم الفقي المفاتيح العشر للنجاح، دار اليقين ٢٠٠٨.
- ٨- حسام الراددي، كيف تخطط لمشروعك التجاري.
- ٩- ليلى عبدالكريم، مبادئ الخياطة، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع ٢٠٠٨.
- ١٠- سناء الغمغام، الدليل الذهبي للعناية بالأنسجة، الدار العربية للعلوم ٢٠٠٣.
- ١١- إلهام العبلاني، الدليل المصور لاستخدام مكنة الخياطة المنزلية، دار الزهراء للنشر والتوزيع ٢٠٠٦.
- ١٢- ليلى شحرور، فن التواصل والإقناع، الدار العربية للعلوم، الطبعة الأولى ٢٠٠٩.
- ١٣- مها منير فتحة، مهارات التواصل وأساليب الإقناع، دار العربية للعلوم، الطبعة الأولى ٢٠١٦.

