

وضعية ادماجية حول الصحة

لصحة هي خلو الجسم من اي اسقام سواء اكانت بدنية او عقلية او نفسية و لهذا

قيل العقل السليم في الجسم السليم

و من اجل المحافظة على هذه الثروة التي لا تقدر بثمن يجب علينا ممارسة الرياضة كالجري و القفز من اجل تطوير و الحفاظ على اللياقة البدنية و أن يكون غذاؤنا صحيا متوازنا من خضروات و فواكه و الابتعاد عن أي توتر أو قلق من شأنه أن يرفع الضغط و أيضا

تشمل ممارسة النظافة العامة

والاستحمام، وتنظيف الأسنان، وخصوصا

غسل اليدين قبل الأكل

وغسل الطعام قبل أن يؤكل و النوم الجيد و

الابتعاد عن التدخين و المخدرات و

تجنب التعرض لأشعة الشمس الضارة في فترة

الثرورة و ضبط وزن الجسم

والقيام بالفحوصات الدورية .

خلاصة القول . يجب المحافظة على صحتنا لأنها أغلى ما نملك كما قيل

الصحة تاج فوق رؤوس الأصحاء لا يراها إلا المرضى

هيام الزواوي

www.najahni.tn

وضعية إدماجية حول العمل

كل إنسان مدعو لكسب قوته و قوت عياله، و العمل واجب الإنسان و شرفه و هو الوسيلة الشريفة لكسب العيش فلا ينبغي للإنسان أن يعتمد على غيره في الاسترزاق.

و هناك من يترفع عن بعض الأعمال البسيطة مدعيا أنها لا تناسبه مع أنه لا يملك من المؤهلات إلا ما يسمح له بذلك .

فمهما كان نوع العمل فهو شرف للإنسان ، مادام يحقق منفعة الغير، فالترصيص

و التلحيم و الحياكة و البناء كلها أعمال

بسيطة لكنها قيمة و ترفع شأن صاحبها و

تزيده احتراماً و هبة بين الناس

فالعامل مهما كان بسيطاً يباركه الله و يزكيه

و هو خير من ذل السؤال و مهانته

قال رسول الله صلى الله عليه و سلم " ما أكل أحد طعاماً قط خيراً من أن يأكل

من عمل يده "

هكذا تطورت المجتمعات و تقدمت بمواظبتها على العمل و نشاطهم المتواصل

قال الله تعالى " وقل اعملوا فسيري الله عملكم و رسوله و المؤمنون "

هيام الزواوي

www.najahni.tn

وضعية إدماجية حول الشجرة

يحتفل العالم بعيد الشجرة الذي يصادف 21 مارس من كل سنة و فيه تقام عدة نشاطات و تظاهرات للمحافظة على هذا المخلوق المهم جدا في حياة الإنسان و الحيوان.

الشجر ليس مجرد مخلوق عادي نستطيع التفريط فيه ، فهي رنة العالم التي تمدنا بالأكسجين و التي تعطي رونقا و جمالا ساحرا للطبيعة كما تعد منزلا كبيرا لعدد كثير من الحيوانات كالطيور و السناجب و مختلف الحشرات كما قيل **الشجرة كنز إلهي لبني البشر** ، بالإضافة لما تقدمه للإنسان من مختلف الثمار يحتاجها



أيضا في صنع الأثاث و التدفئة كما أن للشجر دور مهم جدا في الحفاظ على البيئة، إذ إنه يُنقي الأجواء من الملوثات وغاز ثاني أكسيد كربون، ويُساعد على تلطيف الأجواء، كما تُمسك جذوره التربة وتمنعها من الانجراف.

مما سبق ذكره فإن للشجرة فوائد لا تعد و لا تحصى و لذا و جب علينا المحافظة عليها و حمايتها كالقطع و الحرق . كما قيل **شكراً لكل يد زرعته ولم تقطع**.

قال رسول الله - صلى الله عليه وسلم :- " ما من مسلم يغرس غرساً أو يزرع

زرعاً فياكل منه طيرٌ أو إنسانٌ أو بهيمةٌ إلا كان له به صدقة .

هيام الزواوي
www.najahni.tn

وضعية إدماجية حول الشهيد

يحتفل الجزائريون بيوم الشهيد الذي يصادف 18 فيفري من كل سنة و تهدف هذه المناسبة إلى تذكير الشباب بتضحيات الأسلاف من أجل الاستقلال . في يوم الشهيد يذكر الناس مآثره، و يقدم التلاميذ الكثير من الأنشطة الفكرية كعرض لصور شهداء، والكثير من الأنشطة الثقافية والرياضية وتوزيع هدايا تشجيعية على المتفوقين في مختلف المسابقات التي نظمت، و يذهبون إلى المقابر للترحم و الدعاء لهم بالرحمة و

يوم الشهيد
18 فيفري



المغفرة وإطلاق أسماء الشهداء على المؤسسات التربوية، و عرض أفلام حول ثورة التحرير الجزائرية و حول الشهداء، و تكريم أهاليهم بالأوسمة والمدح و الثناء. و مهما فعلنا فلن نستطيع أن نعطي الشهيد حقه لاه ضحى بأغلى ما يملك إلا و هي روحه الطاهرة .

يقول الله سبحانه وتعالى عن الشهيد: "وَلَا تَحْسَبَنَّ الَّذِينَ قُتِلُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ أَمْوَاتًا بَلْ أَحْيَاءٌ عِنْدَ رَبِّهِمْ يُرَزَقُونَ" (169): آل عمران، إذ أن الشهداء فعلياً لا يموتون، بل تظل أرواحهم حية ترفرف في جنات النعيم

هيام الزواوي
www.najahni.tn

وضعية إدماجية حول الصدقة

لقد جاء النبي محمد صلى الله عليه وسلم ليتمم مكارم الأخلاق التي كانت منتشرة في الجاهلية، وزاد عليها بعض السلوكيات الإسلامية الطيبة، و من بينها الصدقة، قال رسول الله "ص" (**فاتقوا النار ولو بشقّ تمرّة**).

إنّ من أفضل وأحب الأعمال إلى الله - عزّ وجلّ- الصدقة على المحتاجين والفقراء؛ لما فيها من فوائد تعود على الفرد و المجتمع فهي نوع من أنواع التكافل و التضامن بين العبد و أخيه و تنشر المحبة و تمحو الخطيئة لقوله صلى الله عليه و سلم "**الصدقة تطفى الخطيئة كما يطفى الماء النار**"، و هي بركة للمال و تطهير للنفس من الشح و البخل و الوقاية من البلاء و المصائب. و لا تقتصر الصدقة على المال فقط، فتقديم المساعدة للآخرين نوع من أنواع الصدقة (التبرع بالدم و تقديم الملابس و القيام بالأعمال التطوعية كتنظيف المساجد و الأحياء و... و الابتسامة في وجه أخيك) قال رسول الله "ص" "**تبسمك في وجه أخيك لك صدقة**" و قال أيضا "**واما طنتك الحجر والشوكة والعظم عن الطريق لك صدقة**".

كما أن للصدقة آداب، أن تكون الصدقة من مال الإنسان الحلال ولا يتبع المسلم صدقته بالمنّ والأذى، وأن لا يرجع بصدقته. و يخفي صدقته ولا يتفاخر بها. قال الله تعالى "**يا أيها الذين آمنوا أنفقوا مما رزقناكم من قبل أن يأتي يوم لا ينبغ فيه ولا حُلَّةٌ ولا شفاعَةٌ والكافرون هم الظالمون**" 254 - البقرة

هيام الزواوي
www.najahni.tn

وضعية إدماجية حول الطفولة المحرومة

كثيرا ما نرى على شاشات التلفاز مشاهد تقشعر لها الأبدان. أطفال في شكل هياكل عظمية تتمايل من شدة الجوع ، و آخرون يزاولون أعمالا أقل ما يقال عنها أعمال لا تليق بهم .

الملايين من الأطفال يموتون جوعا بسبب نقص الغذاء و الدواء و ملايين أخرى تنزح بسبب العبودية و الاستغلال الفاحش.

و تعيش في بلادنا فئة من الأطفال حرمانا و بؤسا كبيرين ، أطفال يشتغلون

لساعات تمتد لآخر النهار بأجور زهيدة و بدون تأمين صحي و كثيرا ما

يتعرضون للحوادث الخطيرة أو الضرب و الشتم و الطرد من طرف أصحاب

العمل، و كثيرا ما تدفع العائلات فلذات أكبادها للتسول و طلب العون من أمام المساجد و محطات الحافلات و ألا يحق للطفل أن يتمتع بحقه ؟ أليس من حقه أن يعيش ؟ .

كما عساني أقول في الذين يشتغلون الأطفال لملء جيوبهم و يحرمونهم من أبسط حقوقهم .

هيام الزواوي

www.najahni.tn



وضعية إندماجية حول الصناعة التقليدية

تنتشر الصناعة في جهات عديدة من وطننا العزيز، و تختلف من جهة إلى أخرى حسب العادات و التقاليد لكل منطقة .

و لا تتطلب الصناعة التقليدية آلات ضخمة أو مواد مستوردة، و إنما تحتاج إلى مهارة يدوية و ذوقا فنيا أصيلا، فهي تعتمد على مواد كالصوف أو الوبر،

الحلفاء، النحاس، الفضة و غيرها .

و يتم عملها في المنازل، و غالبا ما تقوم بها النساء، مثل: الأواني

الفخارية، و المنسوجات القطنية،

و الأثاث المنزلي المزخرف، كزخرفة

الأواني النحاسية، و المجوهرات

الفضية، و الألبسة التقليدية خاصة

الزرايبى، و القفاف و الحصر و

المظلات و الأقراط و الأساور.

يعتبر سكان الأرياف من أكثر فئات

المجتمع محافظة على هذه الموروثات و هم يعتزون بها و يعتبرونها أمانة و يجب المحافظة عليها و يحرصون على تعليمها لأبنائهم .

لقد استخدمت العائلات الجزائرية هذا النوع من الصناعة و لازالت تستعملها

خصوصا في المناسبات الوطنية و الدينية و تعتبر جزءا لا يتجزأ من هويتها .



هيام الزواوي

www.najahni.tn

وضعية إدماجية حول التبذير

لم يترك ديننا الحنيف خصلة من خصال الشر إلا و حذرنا منها وأمرنا بتجنبها و
من بينها التبذير حيث قال تعالى : **وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ**

المُسْرِفِينَ " 31 سورة الأعراف

أن التبذير هو تجاوز الحد سواء كانت في الأفعال أو الأقوال. و هو أنواع
كإهدار الماء و الطعام و المال و غيرها .

فالتبذير من أكثر السلوكيات السلبية المسببة للكثير من المشكلات، بالإضافة إلى
أنه يكسب صاحبه الإثم على هدر النعم،



فالإسراف يعود على الفرد والمجتمع
بالخسائر الكبيرة؛ حيث يُسبب ضياع
وهدر الطاقة والمال وكل شيء، وضياعها
بلا فائدة في حين نرى الكثير من الناس

في أمس الحاجة إليها. كما قيل " من

كان في نعمة و لم يشكر خرج منها دون أن يشعر " .

مما سبق ذكره نستنتج أن التبذير عادة سيئة و يجب الابتعاد عنها لنيل
رضي الله

قال العلي القدير: **"إن المُبذِرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيَاطِينِ"**

هيام الزواوي

www.najahni.tn

وضعية إدماجية حول التعاون " إعداد مائدة رمضان "

عند اقتراب شهر رمضان فكرت رفقة أصدقائي في كيفية مساعدة الآخرين، فخطر لي فكرة و هي إعداد مائدة إفطار للفقراء و المساكين و عابري السبيل و...

فوضعنا منشورا على مواقع التواصل الاجتماعي ، نخبر المحسنين الذين يريدون مساعدتنا في إعداد مائدة إفطار ، فلقينا إقبالا كبيرا، فمنهم من أحضر المشروبات بأنواعها و اللحوم الحمراء و البيضاء و آخر



وعد بتزويدنا بالخبز و الحلويات التقليدية، و هناك من ساعدنا بالمال لشراء الخضر و الفواكه و مستلزمات أخرى. حتى الفقراء أصروا على تقديم يد العون كالطبخ و التنظيف و تقديم الوجبات للصائمين و..... كما قيل يد الله مع الجماعة و هكذا تعاون الفقير و الغني من أجل إنجاح هذه المبادرة التي لقت استحسانا كبيرا من كافة طاقم العمل و كذا الصائمين.

لقد كانت تجربة رائعة، فلم تسع الفرحة قلبنا و غمرتنا سعادة لا توصف عندما اكتملت بشراء ملابس العيد للأطفال المعوزين و الفقراء. قال رسول الله ص

" ما نقص مال عبد من صدقة "

هبام الزواوي
www.najahni.tn

وضعية إدماجية حول التلوث

التلوث ظاهرة عالمية ناتجة عن التطور الصناعي الذي يشهده العالم و بلادنا ليست بمعناى عن هذه الظاهرة الخطيرة .

و التلوث أسبابه كثيرة و متنشعة بالفضلات التي تلقىها المصانع من سوانل سامة و غازات خانقة بالإضافة إلى القمامة المنزلية التي تلقىها التجمعات السكانية كلها ساهمت في تلوث المحيط و تدميره

و التلوث مصدر لكثير من الأوبئة الخطيرة كالأمراض الجلدية و التنفسية و السرطانية . و للحد من هذه الأفة سنت الكثير



من الدول قوانين التي تحمي البيئة

و عمدت إلى تجهيز المصانع بتجهيزات

خاصة لمكافحة الفضلات السائلة و

الغازية أو التخفيف منها ناهيك عن تنظيف

الأحياء و التجمعات السكانية من

القمامة المنزلية وإصلاح قنوات الصرف الصحي .

و نحن كمواطنين و جب علينا كبارا و صغارا أن نساهم و لو بقسط يسير في

مكافحته حفاظا على بيئتنا من الخطر و على صحتنا من المرض .

هيام الزواوي

www.najahni.tn

وضعية إدماجية حول الرياضة

الرياضة هي المجهود العضلي الذي يقوم به الرياضي بهدف الترفيه أو المنافسة أو الاحتراف وفق قوانين تضبط كل رياضة على حدا.
و الرياضة أنواع كثيرة و منها السباحة و الجري و القروسية و الملاكمة و



كرة القدم و اليد و السلة و أفضل الأنواع ما
يجرى في الهواء الطلق بين أحضان الطبيعة
. للرياضة فوائد جمّة ، فهي تنشط القلب و
تحرق كميات كبيرة من السعرات
الحرارية، والدهون المتركمة تحت الجلد،
وبالتالي تساعد على تخليص الفرد من
الوزن الزائد، و بذلك يكسب الجسم حيوية
ولياقة و نشاطا .
و لا تقتصر فوائدها على الجسم فقط ، بل
يتعلم من خلالها الروح الرياضية و
الجماعية و الصبر احترام القوانين،
والالتزام بالقواعد والأنظمة و تعرفنا على

أناس آخرين . كما قيل الرياضة هي تربية للنفوس قبل أن تكون إحرازا للكؤوس
و يا أسفى على الذين يتقاعسون عن ممارسة الرياضة دون علة تمنعهم أو سبب
يعوقهم .

هيام الزواوي
www.najahni.tn

الطعام الغير صحي

الطعام الغير صحي هو طعام قليل او منعدم الفائدة و يسبب اضرارا وخيمة لصحة الإنسان

و يعود سبب شهرته إلى شكله الجذاب أو سهولة طهيهِ و رائحته الشهية و هو يسبب عدة أسقام مثل: السكري و البدانة و ارتفاع الضغط..... بسبب احتوائه على الحوافظ و المنهكات و الملونات مثل: المشروبات



الغازية و رقائق الشيبس و البيئزا و الحلويات و.....

لذا يجب علينا محاربة هذه العادة السيئة التي تؤثر على صحتنا و حياتنا

باتباع نظام غذائي متزن من الخضر و الفواكه الطازجة و الإكثار من

شرب الماء بدل العصائر الصناعية و ممارسة الرياضة .

يجب الابتعاد عن الوجبات السريعة و المصنعة لما فيها من مخاطر على صحتنا و صدق من قال غذاؤك داؤك أو دواؤك .

هيام الزواوي

www.najahni.tn

وضعية إدماجية حول الأخلاق

لم يترك ديننا الحنيف خصلة من خصال الخير إلا و أمرنا بأدائها لما تعود على المجتمع من منافع. قال رسول الله ص " خياركم أحسانكم أخلاقا ".
فالإنسان يزداد جمالا بالأخلاق الحسنة و تجعله أكثر قربا لربه، فالكلام الطيب و مساعدة الآخرين و صدق الحديث و طاعة الكبير و حسن الجوار من الصفات التي تجعل المجمع متماسكا و تنتشر المحبة و الألفة و الثقة بين الأفراد و نصيح أقرباء كالبنين المرصوصين يشد بعضه بعضا. قال رسول الله ص إنما " بعثت لأتمم مكارم الأخلاق ".

أما الأخلاق السيئة كالكذب و الظلم و السب و الشتم و الكلام المذموم كلها صفات و أفعال مذمومة و لا يجب أن تصدر من مسلم لما تسببه من التفرقة بين العباد و يتحول الصديق إلى عدو و يسود المجتمع الكره و البغضاء..
و يجب على الأسرة التوجيه الصحيح والسليم و أن تتوفر لغة الحوار بالإضافة لمراقبة الأبناء من يرافقون من الأصحاب و عدم إغفال دور المسجد و المدرسة في تربية النشء.
فما أحوجنا في هذه الأيام إلى حسن الخلق و الحضن الدافئ من الأسرة و المجتمع الذي أصبح عديم الرحمة .

قال رسول الله ص (ما من شيء في الميزان أثقل من حسن الخلق)

قال الشاعر احمد شوقي: وَإِنَّمَا الْأَخْلَاقُ مَا بَقِيَتْ

فَإِن هُمُ ذَهَبَتْ أَخْلَاقُهُمْ ذَهَبُوا

هيام الزواوي
www.najahni.tn

وضعية ادماجية حول الاختراعات والابتكارات

الاختراع ببساطة هو العثور على امر جديد لم يسبق لأحد التطرق إليه أما الاكتشاف يكون بشكل عفوي و بدون قصد و لكلاهما يصب في مصلحة الإنسان.

و قد ساهمت الاختراعات و الاكتشافات في الطب و الصيدلة و الفلك و علم الفضاء و إلى إحداث العديد من التغييرات على حياة البشر في كافة

أنحاء العالم إلى الأفضل، بتسهيل حياتنا

اليومية بربح الوقت والجهد والعمل

بدقة عالية و التنقل بين مختلف

الأماكن بكل أريحية و حفظ الطعام و التواصل

فيما بيننا و وسائل الراحة كالهاتف و

المكيف و الثلاجة و السيارة و غيرها .

رغم الجوانب الإيجابية للمخترعات في

الحياة، لكن هذا لا يعني أنه لا توجد آثار

سلبية لها. فقد ساهمت في زيادة الأمراض و تنوعها و الكسل و الخمول زيادة

على التقنيات العسكرية التي من شأنها زيادة نسبة الجريمة و تدمير الطبيعة و

انقراض الحيوان.

و تبقى الاختراعات سيف ذو حدين: إذا أحسننا استخدامه كان في صالحنا و إذا

أسأنا استعماله كان ضد مصلحتنا.

هيام الزواوي

www.najahni.tn



وضعية إدماجية حول الأمراض المعدية

انتشر في السنوات السابقة عدد كبير من الأمراض المعدية مثل الزكام والأنفلونزا وغيرها و التي أصبحت تشكل خطرا و رعبا للإنسان بسبب عدم توفر الأدوية الفعالة لمواجهته .

يمكن الإصابة بها عن طريق اللمس، والأكل والشرب أو تنفس شيء يحتوي على جرثومة،



وتتمكّن الجراثيم من الانتشار

أيضاً عن طريق الحيوانات
ولدغ الحشرات، و تختلف

أعراض العلة من مرض لآخر

و تشترك عامة في الحمى

و فقدان الشهية و الضعف و

الشعور بالألم عند مضغ وبلع
الطعام.

و يمكن الوقاية من هذه

الأمراض المحافظة على

اللقاحات بوقتها، وإتباع

التطعيمات الموصى و

المواظبة على تنظيف أجسامنا و الحذر من جميع الحيوانات البرية والداجنة
وغير المألوفة.

و تبقى الحكمة الوقاية خير من العلاج أحسن سبيل لتجنب هذه الأمراض.

هبام الزواوي
www.najahni.tn

وضعية إدماجية حول بر الوالدين

لم يترك ديننا الحنيف خصلة من الخصال الخير إلا و أمرنا بها و بإدائها و من بينها طاعة الوالدين فقد قال الله تعالى: (وَخُفِضَ لَهُمَا جَنَاحُ الذَّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقَالَ رَبُّ ارْحَمَهُمَا كَمَا ارْتَحَمْتَنِي صَغِيرًا) الإسراء: آية 24

طاعة الوالدين من طاعة الله، فالأب يكدح طول النهار من أجل لقمة العيش دون كلال و لا ملل في سبيل راحتك و راحة أسرة، و الأم تحمل أبناءها تسعة أشهر طوال، و تذوق من الأم الولادة الكثير لتراك في أحسن المراتب دون أن ننسى سهراتها الطوال في صياك و علتك و ما هذا إلا غيظ من فيض.



و من واجبنا اتجاه الوالدين طاعتهم و الإنصات لهما أثناء حديثهما و عدم مقاطعتهم أبداً، و تجنب إزعاجهم بالأحاديث التي لا يرغبان بسماعها و عدم التكبر عليهما أبدا مهما بلغا من الكبر نزيد في

إحسانهما و الدعاء لهما بالصحة

و الرحمة و المغفرة قال الله تعالى: (وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا ۖ إِنَّمَا يُبَلِّغُنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَخْذُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا وَلَا تَنْهَزُهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا) الإسراء: 23

يا له من شرف عظيم لمن فاز في بر والديه، فحفظكما الله يا والدي وأدامكما تاجاً لي أضعه على رأسي طول العمر.

www.najahni.tn

“

انتاجات كتابية

لكل سنوات الابتدائي

www.najahni.tn

”