



# نصائح الاستهلاك

دليل الأنشطة التربوية - تربية المستهلكين الشباب



الطبع و النشر : وزارة الصناعة والتجارة والاستثمار والاقتصاد الرقمي  
تاريخ إنهاء النشر: مارس 2014  
الإخراج الفني: Napalm Rabat

مطبعة وزارة الصناعة والتجارة والاستثمار والاقتصاد الرقمي  
© منشورات وزارة الصناعة و التجارة و الاستثمار والاقتصاد الرقمي 2014  
جميع الحقوق محفوظة . يمنع منعاً تاماً طبع هذا الكتاب أو إعادة إصداره أو نشره دون إذن  
من طرف الناشر. كما لا يمكن استعمال أي جزء من هذا الكتاب في أي شكل من الأشكال  
من أجل استغلاله لغرض تجاري أو دعائي.

## الفهرس

المقدمة

كيفية استعمال الكتيب

السلامة الغذائية

[ملف خاص بالمربي]

[ملف خاص بالتلميذ]

معرفة كيفية تقديم شكاية

[ملف خاص بالمربي]

[ملف خاص بالتلميذ]

السلامة المنزلية

[ملف خاص بالمربي]

[ملف خاص بالتلميذ]

استعمال الأنترنت بأمان

[ملف خاص بالمربي]

[ملف خاص بالتلميذ]

لائحة الأيام العالمية

لائحة العناوين المفيدة

يحتاج المغرب اليوم وسيحتاج غدا أيضا لمواطنين واعين ونشيطين ومسؤولين.

يستطيع فاعلو التعليم والاستهلاك أن ينضموا للقائمين بهذا المشروع الضخم ألا وهو مغرب القرن الواحد والعشرين. ونطمح لأن يساعد دليل "الأنشطة البيداغوجية لتعليم المستهلكين الصغار" هؤلاء الناشطين على تحقيق مبتغاهم.

ويستهدف هذا الكتيب كلا من الأعضاء المعنيين بالتربية الوطنية، والمفتشين والأساتذة والمنشطين، ومسؤولي قطاع الاستهلاك، وخاصة جمعيات حماية المستهلك التي ستدخل في الوسط المدرسي بطلب من المدرسين.

ويمكن للتربية على الاستهلاك أن تهتم بتحقيق هدفين أساسيين:

- المساهمة في التكوين الشامل للشباب بصفقتهم مستهلكين ؛
- المساهمة في التكوين المبدئي أو العلمي الذي سيمكنهم من استكمال تعليمهم طوال حياتهم.

وسيكون من المفيد جدا استهداف فئتين :

- الأساتذة الذين شاركوا بمشاريع للتربية على الاستهلاك أو الذين يشاركون في هذا المشروع لأول مرة. سيساهم القسم الأول من الأساتذة في مساعدة الأساتذة الآخرين على اختيار طريقة مزاولة أنشطتهم على الشكل المبين هنا أو بطريقة أخرى، وبالتالي سيكون هناك تدريب متبادل. أما القسم الثاني من الأساتذة فسيساعدهم في تنظيم العمل في القسم.
- المنظمات العامة والخاصة التي تؤثر بطريقة أو بأخرى في التربية على الاستهلاك مما يساعد الأساتذة على تطوير المشاريع في قطاع التربية على الاستهلاك.

وللمزيد من المعلومات حول التربية على الاستهلاك، من المفهوم إلى اقتراحات تفعيل البرنامج، يمكن لمستعملي هذا الدليل اللجوء إلى الدليل التمهيدي لتعليم التربية على الاستهلاك بالمدارس والإعداديات والثانويات.

## كيفية استعمال الكتيب

سيستعمل كتيب الأنشطة البيداغوجية لتعليم المستهلكين الصغار من طرف مستخدمين مختلفين محتملين. سنطلق لفظ "مربي" على الشخص الذي سيقوم بالنشاط البيداغوجي المقترح، ولفظ "تلميذ" على الطفل أو المراهق الذي يستهدفه النشاط البيداغوجي الذي يقوم به المربي.

وستنقسم الأنشطة البيداغوجية الخمسة إلى قسمين وستكون كلها على الشكل التالي:

### ملف خاص بالمربي

يخصص هذا القسم للمربي.

يتضمن هذا القسم جدول يحدد للمربي ما يلي:

- السن المعني بالنشاط (الإطلاع أيضا على الدليل التمهيدي لتعليم التربية على الاستهلاك بالمدارس والإعداديات والثانويات)،
- المدة المقترحة للنشاط وكذا العدد المحتمل للورشات،
- الأهداف العامة للنشاط أي التي تتضمن تكوين التلميذ على المدى الطويل،
- الأهداف الخاصة للنشاط أي التي يمكن تقييمها بعد انتهاء الورشات،
- برنامج عمل المربي والذي يتضمن كل الإرشادات مرحلة بمرحلة قصد تطوير النشاط والورشات المتعلقة به،
- أنواع المناهج البيداغوجية المتبعة (لعب الأدوار، مناقشة...)،
- انتقاء بعض المواقع الإلكترونية.

ويمكن للمربي أن يعتمد على منشورات جمعيات حماية المستهلك وكذا مجموعة دلائل المستهلك.

### ملف خاص بالتلميذ

يخصص هذا القسم للتلميذ. يمكن نسخه واستعماله من طرف التلميذ. يتضمن النصوص والتمارين التي يجب على التلميذ قراءتها وتطبيقها.

سيعطي المربي المشرف على النشاط كل الإرشادات التكميلية المذكورة بالملف الخاص بالمربي.

يختم الدليل بلائحة العناوين المفيدة التي تمكن كل من المربي والتلميذ من تعميق استيعابهم للمواضيع التي تناولتها الأنشطة البيداغوجية.

## السلامة الغذائية

### ملف خاص بالمربي

السن	8 سنوات فما فوق
المدة المقترحة	5 حصص x ساعتين
الأهداف العامة	<ul style="list-style-type: none"><li>• التعرف أكثر على حقوق المستهلك</li><li>• تطوير الحس النقدي</li><li>• التعرف أكثر على النظافة الغذائية</li><li>• تطوير سلوك وقائي</li><li>• تعلم كيفية اختيار المواد الغذائية واستعمالها وحفظها بطريقة سليمة</li></ul>
الأهداف الخاصة	<ul style="list-style-type: none"><li>➢ معرفة أهم أشكال التسمم الغذائي (الأسباب والأخطار)</li><li>➢ القدرة على تذكر الاحتياطات الواجب اتخاذها لتجنب التسمم الغذائي</li><li>➢ معرفة أهم المعلومات المذكورة على اللصاقات المرافقة للأغذية</li><li>➢ معرفة الأخطار الناجمة عن تزوير المنتوجات الغذائية</li><li>➢ التمييز بين مختلف رفوف الثلاجة</li><li>➢ معرفة قواعد حفظ الأطعمة</li></ul>
التصميم	<p><b>الوحدة رقم 1: معرفة الأمراض الغذائية وكيفية تجنبها</b></p> <p>1) لتقديم الموضوع، يطرح المربي الأسئلة التالية على مجموعة التلاميذ.</p> <p>" هل سبق لكم الإحساس بألم أو ألم شديد ببطنكم مع ربما بعض المضاعفات (التقيؤ، الإسهال، وجع الرأس... ) ؟ "</p> <p>" وجد أحمد بمنزله قطعة مرتديلا بقيت طوال الليل فوق طاولة المطبخ، في أوج فصل الصيف. هل يمكن له تناولها؟ ولماذا؟ "</p> <p>أو</p> <p>" الطقس حار مما دفع أحمد إلى الرغبة في شراء الثلجات من البائع المتجول الموجود أمام المدرسة. إنه يبيع مثلجات غير ملففة مثل "لاباني". هل يمكن لأحمد شراؤها؟ "</p> <p>الجواب: في الواقع، يجب على أحمد أن لا يتناول تلك المرتديلا أو الثلجات.</p> <p>" هل تعرف أي خطر قد يحدث به إذا ما تناولها؟ "</p> <p>الجواب: يمكن لأحمد أن يشعر بألم شديد. هذا ما نسميه بالتسمم الغذائي.</p>

" كيف يمكن لقطعة مرتديلا تم شراؤها أن تصبح مادة قد تسبب التسمم لأحمد ؟ "

الجواب: يتعرض أحمد للتسمم الغذائي بسبب تناوله المرتديلا الملوثة. والملام هو الميكروبات التي توجد بالمرتديلا والتي تصبح مضره جدا بفعل الحرارة.

" كيف يمكن لتلك المثلجات التي يبيعهها التاجر المتجول أن تصبح مادة قد تسبب التسمم لأحمد ؟ "

الجواب: يتعرض أحمد للتسمم الغذائي بسبب تناوله المثلجات الملوثة. والملام هو الميكروبات التي لحقت بالمثلجات والتي تصبح مضره جدا بفعل الظروف غير الصحية لتحضير وحفظ المثلجات.

" ما هي الظروف غير الصحية التي قد مرت منها عملية صنع وحفظ المثلجات المباعة من قبل التاجر المتجول ؟ "

الجواب: أواني متسخة (غير معقمة)، مكان متسخ، جهاز تبريد معطل، وسيلة نقل المثلجات إلى مكان البيع غير مبردة أو سيئة التبريد، مثلجات غير مغلقة تتعرض للتلوث بسهولة بسبب القرب من النفايات أو الحيوانات.

" لكن يجب الانتباه إلى أن الميكروبات ليست كلها ضارة، بل على العكس توجد ميكروبات نافعة".

2) ثم يوزع المربي الملف الخاص بالتلميذ (الحصه 1).

3) يجيب التلاميذ عن السؤال الأول للملف المذكور.

4) قراءة التلاميذ للنصوص المتعلقة بالميكروبات (الضارة والنافعة).

التركيز على الميكروبات الممرضة الأربعة وعلى ظروف عيشها أو تطورها وكذا الاحتياطات الواجب اتخاذها لتجنب الإصابة بالعدوى.

وحسب المستوى الدراسي للتلاميذ، من المفيد لهم أن يبحثوا عن تعريف لبعض الكلمات: الميكروب، ممرض، تسمم.

5) كما يمكن للمربي أن يقدم صورا للميكروبات (عرض أو كتاب أو فيلما وثائقيا...).

قيام التلاميذ برسم الميكروبات الضارة والنافعة (انطلاقا من الصور المعروضة من قبل المربي أو من مخيلتهم).

طلب وصف التلاميذ لرسوماتهم مع تحديد مكان وجود المكروب وما يفعله من نفع أو ضرر.

#### 6) أجوبة الأسئلة رقم 4 و5 و6 و7:

- رقم 4: بوتيليزم، سالمنلوز، ليستريوز، ستافيلوكوكوز
- رقم 5: بوتيليزم (ارموا كل معلب منتفخ أو محدودب قبل فتحه أو إذا انبعثت منه رائحة زبدة فاسدة!)؛ ليستريوز (يجب على كل شخص حساس -طفل، امرأة حامل، شخص مسن- أن يتجنب الجبن المصنوع من الحليب الطري غير المبستر وبعض أنواع الأطعمة الحيوانية -المرتديلا والسلامي- والسّمك المدخن؛ سالمنلوز (غسل اليدين بعد الخروج من الحمام، وبعد لمس علبة القمامة، وبعد لمس الخضر الملتخة بالتراب، يجب أن تفوق درجة حرارة الطبخ 70 درجة مئوية)؛ ستافيلوكوكوز (تجنب وضع الطعام قرب الجروح والتعفنات).
- رقم 6: 6-أ: ليستريوز؛ 6-ب: ستافيلوكوكوز، سالمنلوز
- رقم 7: 7-أ: ج؛ 7-ب: أ، د؛ 7-ج: ج؛ 7-د: ج

#### اقترح أنشطة تكميلية للحصة الأولى: استخدام المجهر (إن كان متوافقا مع الإطار المدرسي وحسب الأجهزة المتوفرة)

- 1) ملاحظة البكتيريا: وصف شكلها، هل تتحرك؟ (بكتيريا موجودة بالطعام، إن أمكن)
- 2) ملاحظة حساءين، ترك أحدهما بالثلاجة (0 درجة) ووضع الآخر فوق النار. بعد مرور الساعات/الأيام، ماذا تلاحظ؟ كيف تفسر اختلاف الحساءين؟

تعتبر الحرارة إحدى الشروط الأساسية لتكاثر البكتيريا. وهناك أنواع كثيرة من البكتيريا التي تفضل درجة حرارة معتدلة (30 درجة بالنسبة للسالمونلا). وتتكاثر معظم الجراثيم الخطيرة في الطعام بين 3 درجات و63 درجة).

#### اقترح أنشطة تكميلية للحصة الأولى: البحث عن معلومات أخرى بخصوص أنواع أخرى من التسمم الغذائي الجماعي.

مثال: التيفود (نوع من السالمونيلا، الاحتياطات التي يجب اتخاذها عند شرب الماء ...).



## الحصة رقم 2: تعلم حفظ واستعمال الطعام بطريقة سليمة

1) لتقديم الموضوع، يطلب المربي من التلاميذ تكوين فرق ثنائية وتحضير قائمة المشتريات الغذائية في ورقة.

2) يسجل أحد التلاميذ لائحة فريقه الثنائي على السبورة. بمساعدة القسم، يصنف الأغذية حسب نوعها (فواكه، خضر، لحوم، مشتقات الحليب، مواد غذائية طرية، مواد غذائية مجمدة، مشروبات...). ويقوم أعضاء الفرق الثنائية الأخرى بإملاء الأغذية الأخرى التي لم يذكرها الفريق الثنائي الأول.

### 3) مناقشة جماعية

يمكن للأسئلة التالية أن تساعد التلاميذ في مناقشتهم:

ما هي القواعد التي يجب احترامها للقيام بالمشتريات الغذائية؟  
ما الترتيب الذي ينبغي اتباعه لشراء المنتجات؟ ولماذا؟

4) يسجل المربي الأجوبة على السبورة.

5) ثم يوزع الملف الخاص بالتلاميذ/الحصة الثانية

عناصر أجوبة السؤال الثاني:

المواد الغذائية المغلفة الطرية: مشتقات الحليب (الحليب، الياغورت، أنواع الجبن...)، بعض أنواع الأطعمة الحيوانية (المرتديلا والسلامي...)، اللحوم، السمك، المثلجات...

## الحصة رقم 3: تعلم قراءة اللصاقات المرفقة بالأغذية

1) جلب التلاميذ لمواد غذائية مغلفة جافة (كالمعلبات والمعجنات والحلويات...). أو يمكن للمربي أن يجلبها معه.

2) قراءة الأطفال للمعلومات المذكورة باللصاقات المرفقة بالأغذية.

### 3) مناقشة جماعية

يمكن للأسئلة التالية أن تساعد التلاميذ في مناقشتهم:

- هل يمكننا تصنيف اللصاقات المرفقة بالأغذية حسب نوع المعلومات المذكورة بها؟

- ما المراد من تلك المعلومات؟ ما الذي لا تفهمونه؟

- ما هي المعلومات التي يجب قراءتها بصفة أولوية، ولماذا؟

- أين صنع المنتج؟

عناصر الإجابة:

- العلامة التجارية
- الثمن (أين يذكر؟ على المنتج أو على الرف؟)
- لائحة المكونات المستخدمة
- الكمية الصافية
- تاريخ نهاية الصلاحية (أو التاريخ النهائي للاستخدام الأمثل)
- نصائح التحضير (إن وجدت)
- العناصر الغذائية
- مكان الإنتاج (الرقم، الاسم، المكان...)
- الترخيص الصحي (مثلا: الماء المعدني)
- علامة الجودة
- ماذا يوجد بعد؟ (الشعار، وصفات التحضير، صور، خدمة المستهلك...)

4) يقوم المربي بتوزيع الملف الخاص بالتلاميذ/الحصاة الثالثة لبيبين للتلاميذ مختلف المعلومات الموجودة في علبة الحبوب.

مصدر الصورة:

[http://ec.europa.eu/food/food/labellingnutrition/foodlabelling/index\\_en.htm](http://ec.europa.eu/food/food/labellingnutrition/foodlabelling/index_en.htm)

أو [http://ec.europa.eu/consumers/publications/index\\_en.htm](http://ec.europa.eu/consumers/publications/index_en.htm)

تفسير التعليق الموجود على الصورة:

1. **الكمية:** الكمية الصافية للمنتج حسب الحجم بالنسبة للسوائل (التر أو السنتر) وحسب الوزن بالنسبة للمنتجات الأخرى.

2. **تسمية المنتج:** يجب أن تحدد التسمية خصائص المنتج وطبيعته (إن كان مسحوقا أو مجمدا أو مركزا أو مدخنا...). وإن كانت المادة الغذائية القابلة للاستهلاك قد تعرضت للإشعاع المؤين، فيجب أن يذكر ذلك في التسمية أيضا.

3. **لائحة المكونات:** يجب أن تذكر كل مكونات المنتج حسب وزنها وفق ترتيب تنازلي (ما عدا خليط الفواكه أو الخضر)، بما في ذلك المكونات التي يمكن أن تمس بصحة الأشخاص ذوي الحساسية (كالفستق والبيض والحليب والسك). كما يجب تحديد النسبة المئوية المستعملة من المكونات المذكورة بالتسمية (مثلا شربة الطماطم) سواء على شكل صور أو كلمات (مثلا: مصنع من الفراولة) أو عندما يوجد مكون أساسي للمنتج.

4. **التاريخ النهائي للاستخدام الأمثل وتاريخ انتهاء الصلاحية:** يحدد كم ستبقى المادة الغذائية طرية وصالحة للاستهلاك دون خطر.

5. **المصنع/المستورد:** يجب أن يذكر اسم وعنوان المصنع أو المستورد أو الشركة التي قامت بتوضيب المنتج بوضوح على غلاف المنتج كي يعرف المستهلك كيف يتصل به ليقدم شكاية أو يطلب معلومات إضافية.

6. **الأغذية المغيرة جينيا:** مثلا، يفرض التنظيم الأوروبي تغليفا إجباريا للأطعمة التي تتعدى نسبة التغيير الجيني بها % 0,9. ويجب أن تذكر كل المواد المغيرة جينيا ضمن المكونات مع تحديد أنها "مغيرة جينيا".

7. **المصدر:** ينبغي ذكر البلد الأصلي الذي يأتي منه أو المنطقة الأصلية التي تأتي منها بعض أنواع المنتجات كاللحوم والخضر والفواكه. كما يجب أيضا ذكر المصدر إذا كانت العلامة التجارية أو أي عنصر مذكور بالغلاف، كصورة أو علم أو مرجع جغرافي يمكن أن يضلل المستهلك فيما يخص المصدر الحقيقي للمنتج.

8. **العناصر الغذائية:** تحدد السرعات الحرارية والعناصر المغذية التي يتضمنها المنتج (كالبروتينات والدهنيات والألياف والصوديوم والفيتامينات والمعادن). وينبغي ذكر هذه العناصر في البيانات الغذائية والصحية للمنتج الغذائي. ويكون ذكر هذه العناصر إجباريا في حالة وجود إدعاءات غذائية متصلة بالمنتج.

9. **الإدعاءات الغذائية المتعلقة بالصحة:** عبارات مكتوبة على أغلفة الأطعمة قصد الترويج للمنتج، والذي يكون أحيانا مبالغا فيها كالتركيز على أحد مكونات المنتج. يجب أن تكون الإدعاءات الغذائية والصحية على المنتجات الغذائية المذكورة بأغلفة الأطعمة حقيقية ومبنية على أسس علمية.

وهناك أيضا الرمز التالي الذي يظهر على المنتجات المزودة بالحديد والفيتامينات...



صحة وسلامة (كيس أخضر)

(5) أجوبة اختبار المعارف:

1: ج؛ 2: ب؛ 3: ب؛ 4: ج؛ 5: أ، ج، هـ

### اقترح أنشطة تكميلية للحصة الثالثة: تصنيف E للمضافات الغذائية

1. قيام التلاميذ بالبحث عن كل المضافات الغذائية التي تبتدئ بحرف E الموجودة على لصيقات المواد الغذائية الموجودة بمنزلهم وتسجيلها في ورقة مع ذكر في أي منتج وجدوها.

2. قيام التلاميذ بقراءة نص التوضيحات حول مختلف المضافات الغذائية من صنف E.

3. قيام التلاميذ بتصنيف كل المضافات الغذائية من صنف E التي قاموا بتدوينها بمنزلهم حسب نوعها (ملونات ، مطعمات ، مثبتات ...).

## الحصة رقم 4: معرفة الأخطار الصحية المرتبطة بالمنتجات الغذائية المهربة والمزورة والمقلدة

1 لتقديم الموضوع، يطرح المربي السؤال التالي على التلاميذ ويتركهم يناقشونه على شكل مجموعات:

"لم يعتبر التزوير غير مقبول؟"

عناصر الإجابة:

- التقليد: هو سرقة (صورة أو ممتلك أو إبداع...).
- التزوير: هو الغش وقد يؤدي في بعض الأحيان إلى التسمم.
- استهلاك المواد المزورة أو المقلدة قد يكون خطيرا على الصحة (تزوير مثلا قطع غيار السيارات؛ تقليد مثلا مواد كيميائية أو مكونات موجودة بالمنتجات الغذائية...).
- شراء هذا النوع من البضائع يشجع الجريمة المنظمة ويساهم في استغلال اليد العاملة للأطفال...

"ما هو الفرق بين التهريب والتزوير والتقليد؟"

عناصر الإجابة:

- يمكن للبضاعة المهربة ألا تكون مزورة (أو مقلدة)
- الرجوع إلى التعاريف

2 يسجل المربي أجوبة التلاميذ على السبورة.

3 ويوزع الملف الخاص بالتلاميذ /الحصة الرابعة كي يقرؤوا لائحة العلامات الخمس الدالة على الشك بالنسبة للمنتجات الغذائية المزورة.

4 قراءة نص التعاريف والإجابة على الأسئلة المطروحة.

أجوبة الأسئلة:

1-أ: العلامة التجارية، الاختراع أو براءة الاختراع، عمل فني أو كتاب، رسم...

1- ب: تناول المنتجات السامة أو المضافات الممنوعة أو المكونات المسرطنة أو الزئبقية

1- ج: لا

1- د: أخطار تهدد سلامة المستهلكين، المنافسة غير الشريفة، تفاقم البطالة، المس بالملكية الفردية، التهرب من دفع الضرائب

5 إجابة التلاميذ عن السؤال الثاني لاختبار سلوكهم بنهاية الحصة.

## الحصة رقم 5: ترتيب البراد جيدا

1) لتقديم الموضوع، يطرح المربي السؤال التالي على التلاميذ ويتركهم يناقشونه على شكل مجموعات:

"ما الفرق بين المجمد والثلاجة العادية؟"

2) يوزع المربي الملف الخاص بالتلاميذ /الحصة الخامسة وتتم قراءة النص المتعلق بالنصائح العامة حول كيفية استعمال المجمد والثلاجة العادية والدولاب. ثم يجيب التلاميذ على الأسئلة المطروحة حول كيفية ترتيب الطعام بالثلاجة.

3) قراءة النص المتعلق بالنصائح العامة حول كيفية حفظ الأطعمة. ثم يجيب التلاميذ على الأسئلة المطروحة حول كيفية حفظ الطعام بالثلاجة.

عناصر الإجابة على السؤال رقم 4:

معايير طراوة الأطعمة: بيضة طرية (توضع بإناء مليء بالماء البارد. إذا بقيت بالقعر، فهي طرية)؛ السمك (صلابته، عينه، رائحته)؛ اللحوم (لونها بني عوض الأحمر/الوردي، رائحتها، لزوجتها).

4) قراءة النص المتعلق بالنصائح العامة حول متى وكيف تنظف الثلاجة العادية والمجمد. ثم يجيب التلاميذ على الأسئلة المطروحة حول كيفية حفظ الطعام بالثلاجة.

5) أجوبة أسئلة اختبار المعارف:

أ: 2؛ ب: 1، 2؛ ج: 1؛ د: 3، 2؛ هـ: 3؛ و: 3.

المطالعة، الرسم، الحساب، المناقشة، لعب الأدوار، الملاحظة، التحليل النقدي، التحرير

أنواع الأنشطة

(لائحة العناوين المفيدة منها جمعيات حماية المستهلك) [www.mcinet.gov.ma](http://www.mcinet.gov.ma)

(موقع خاص بالموارد الخاصة بالأدوات البيداغوجية) [www.conso.net/education.htm](http://www.conso.net/education.htm)

(وحدات التربية على الاستهلاك) [www.dolceta.eu](http://www.dolceta.eu)

(لائحة المصطلحات) [www.invs.sante.fr/surveillance](http://www.invs.sante.fr/surveillance)

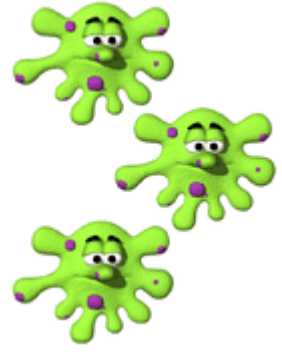
(موقع اللجنة الأوروبية الخاصة بالصحة والمستهلكين) <http://ec.europa.eu/consumers/>

(أفكار خاصة بأنشطة الشباب) [www.youthxchange.net](http://www.youthxchange.net)

(موقع المعلومات حول الاستهلاك من 12 إلى 25 سنة) [www.ctaconso.fr](http://www.ctaconso.fr)



## السلامة الغذائية



### ملف خاص بالتلميذ

نحن نعرض حياتنا للخطر كل يوم: طوعا كالرياضات القسوى، السجائر، الكحول... أو عن غير قصد كحوادث السير، التوتير...  
تنتمي الأخطار المرتبطة بتناول الأطعمة إلى الصنف الثاني وما زالت تسبب، رغم التقدم الطبي الهائل، العديد من حالات التسمم الغذائي التي قد تكون قاتلة.

إليك بعض الخطوات البسيطة التي يجب القيام بها وبعض المفاهيم السهلة التي يجب حفظها والتي ستخفف وبشكل كبير حدة الأخطار التي تحدث بنا عند اختيار واستهلاك الأطعمة. وهذه الخطوات والمفاهيم موجودة بهذا الملف.

### الحصة رقم 1: معرفة حالات التسمم الغذائي وكيفية تجنبها

1. ما هو الميكروب؟ صف طبيعته، في أي وسط تعيش الميكروبات، ماذا تفعل، هل هي ضارة أم نافعة لصحتنا؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## 2. قراءة النصوص التالية.

هناك الملايين من الميكروبات حولنا، في الهواء الذي نستنشقه، على بشرتنا وملابسنا... الميكروب كائن حي، صغير جدا، ولا يرى بالعين المجردة. وأغلب الميكروبات لا تشكل خطرا على حياتنا. لكن بينما بعضها نافع فالبعض الآخر ضار. لا يجب إذن مهاجمة جميع أنواع الميكروبات، فحتى بالأطعمة يوجد ميكروبات "لطيفة".

### الميكروبات النافعة بالأطعمة 😊

• الميكروبات التي تحفظ الأطعمة  
بفضل بعض الميكروبات (الخمائر، العصيات...)، يحمض الطعام أو يملح أو يخمر مما يساعد على حفظه لمدة أطول ويغير تناسقه أو مذاقه. مثلا: الجبن (تحول البكتيريا سكر الحليب إلى حمض لبنى...).

• الميكروبات التي تعطي مذاقا لذيذا  
تغير بعض الميكروبات مذاق الطعام أو رائحته بعد أن يضاف إليه (الجبن، الزبدة، المملحات...).

• الميكروبات التي تعطي شكلا جميلا  
هناك ميكروبات أخرى تستخدم لتغيير تركيب الطعام أو شكله.

### الميكروبات التي يمكن أن تسبب الأمراض ☹️

إذا كانت بعض الميكروبات المعدية لا تشكل ضررا خطيرا على الصحة، فهناك ميكروبات أخرى تجلب الانتباه بسبب ظهورها المتكرر أو مضاعفاتها الخطيرة. لذا، يجب الحذر من تلك الميكروبات عند تناول الطعام...

سوف نتعرفون على أربع ميكروبات مسؤولة عن حالات التسمم الغذائي الأكثر شيوعا أو خطورة:

- بوتيليزم
- سالمونوز
- ستافيلوكوكوز
- ليستريوز



## البوتيليزم

نوعه: البوتيليزم هو مرض ينتج عن السموم التي تفرزها بكتيريا يطلق عليها اسم كلوستريديوم بوتيلنيوم.

علاماته: اضطرابات بصرية، آلام بالمعدة، غثيان، تقيؤ، إسهال، شلل العضلات التنفسية. وهذه السموم مميتة.

ظروفه: كل المنتوجات التي لم تحفظ بشكل جيد (ليست معقمة بطريقة سليمة)، أو اللحوم المدخنة بالمتاجر أو بالبيت، والأسماك المملحة أو المدخنة.

ارموا كل معلب **منتفخ** أو **محدوب** أو تتبعث منه رائحة زبدة فاسدة قبل فتحه !



## السالمونوز

نوعه: السالمونوز هو مرض تسببه بكتيريا يطلق عليها اسم *السالمونيلا إنترديتيس*. هذه الجراثيم توجد بالأنبوب الهضمي للحيوانات وبالخارج.

علاماته: يظهر التسمم الغذائي على شكل إسهال مصحوب بتقيؤ أو آلام بالمعدة. وهناك أيضا خطر الإصابة بالجفاف.

ظروفه: تتكاثر البكتيريا في درجة حرارة الغرفة. وغالبا ما تنتقل عن طريق الأيدي المتسخة

- غسل اليدين بعد الخروج من الحمام، وبعد لمس علبة القمامة، وبعد غسل الخضر الملطخة بالتراب، وبعد كل عملية...
- يجب أن تفوق درجة حرارة الطبخ 70 درجة مئوية.





## الستافيلوكوكوز

نوعه: ينتج الستافيلوكوك المذهب (ستافلو كوكيس أوريبس أو ستافيلوكوك مذهب)، الذي ينتقل عبر الإنسان، سما بداخل الأطعمة الملوثة يتسبب في هذا المرض.

علاماته: غثيان، تقيؤ، آلام حادة بالمعدة، خطر الجفاف.

ظروفه: تتكاثر هذه الجرثومة في درجة حرارة الغرفة وتوجد عموماً بالجروح والتعفنات. ويقضى عليها بتعريضها لـ 70 درجة مئوية لبعض الدقائق.

تجنب وضع الطعام قرب الجروح والتعفنات.

الاحتياطات

## الليستريوز

نوعه: ينتج هذا المرض عن بكتيريا شديدة المقاومة، حتى للبرد! ويطلق عليها *ليستريا مونوسيتوجين*.

علاماته: يبدأ المرض بعوارض الأنفلونزا ثم يتطور إلى اضطرابات عصبية (تشنجات، تصلب القفا، شلل الوجه، الغيبوبة...). إنه مرض مميت في ثلث الحالات. كما أن المرأة الحامل تفقد جنينها في ثلاث حالات على أربع.

ظروفه: إن هذه البكتيريا مقاومة وتتطور حتى في درجة الحرارة المنخفضة. وتستمر في التكاثر بالثلاجة.

يجب على كل شخص حساس (طفل، امرأة حامل، شخص مسن) أن يتجنب الجبن المصنوع من الحليب الطري غير المبستر وبعض أنواع الأطعمة الحيوانية (المرتديلا والسلامي)، السمك المدخن، المحار، الصدف....

الاحتياطات

3. أ) ارسم ميكروبا "نافعا". أين يوجد؟ ما النفع الذي يقوم به؟

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

3-ب) ارسم ميكروبا "ضارا". أين يوجد؟ ما الضرر الذي يسببه؟

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

4. اذكر ثلاثة أنواع من الميكروبات الضارة بالصحة، التي يمكن أن نجدها بالأطعمة.

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

5. اذكر الاحتياطات التي يجب اتخاذها لتجنب حالات التسمم الغذائي التالية:

البوتيليزم.....  
الليستيريوز.....  
السالمنلوز.....  
الستافيلوكوكوز.....

6. اذكر في كل حالة نوع الميكروبات التي، كي تبقى حية أو تتطور، تفضل ما يلي:

6-أ) درجة الحرارة المنخفضة (أي بالبراد).....

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

6-ب) درجة حرارة الغرفة.....

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

## 7. اختبار المعارف

7-أ إنه فصل الصيف، الطقس حار وأنت تشعر بالعطش، وجدت قارورة من الحليب بالمطبخ ثلاثة أرباعها فارغ. وحسب كل الاحتمالات، لقد بقيت طوال النهار بالمطبخ. ماذا تفعل؟

- أ- تشرب كوبا دون تردد
- ب- تشرب جرعة قبل أن تصب لنفسك كوبا
- ج- لا تتذوقها وتسال أبويك إن كان بإمكانك تناولها

7-ب أحضرت اللحم الطري والياغورت حين ذهبت للسوق. ما هي الوسيلة الأكثر فعالية التي يمكن أن تجعل الميكروبات التي قد توجد بالأطعمة غير مؤذية؟

- أ- تضع الأطعمة بالثلاجة
- ب- تجمد الأطعمة ثم تذيبها قبل تناولها
- ج- تغسل الأطعمة
- د- تطبخ اللحم على درجة حرارة أعلى من 60 درجة مئوية

7-ج تريد فتح معلب الذرة. قبل فتحه، تتأكد...

- أ- إذا كانت اللصيقة سليمة
- ب- إذا كانت العلبة نظيفة
- ج- إذا كانت العلبة منتفخة

7-د طلبت منك أمك أن تنظم الأغراض التي أتت بها من السوق. بما أنك لطيف، قبلت. لكن قبل ذلك...

- أ- تأكل لقمة، يمكن للحوم والخضر أن تنتظر قليلا
- ب- تضع كل الأغراض أرضا كي يكون ترتيبها أكثر سهولة
- ج- تغسل يديك

## الحصة رقم 2 : تعلم كيفية حفظ الطعام واستعماله بطريقة سليمة

### 1. قراءة النصوص التالية:

ترتبط أغلب الأخطار المتعلقة بالتسمم الغذائي بقطع سلسلة البرد. يجب إذن أخذها بعين الاعتبار عند القيام بالمشتريات.

## قواعد تنظيم المشتريات المقتناة من البقال أو السوق الممتاز

- بدء المشتريات من خلال شراء كل ما ليس منتوجا غذائيا.
- وعند الوصول إلى المواد الغذائية، من الأفضل تجنب المنتوجات "الطرية" (مشتقات الحليب، اللحوم،...) المعرضة للشمس أو الحرارة.
- التحقق من تاريخ انتهاء الصلاحية، بالنسبة للمنتوجات التي يجب أن تتوفر عليه. لا يجب اقتناء المنتوجات التي اقتربت مدة انتهاء صلاحيتها أو تجاوزتها.
- البدء بشراء المواد الغذائية الجافة (المعلبات، البقالة...) وكذا المشروبات.
- ينبغي شراء المواد الغذائية الطرية والمجمدة بنهاية عملية القيام بالمشتريات، أي مباشرة قبل المرور إلى صندوق الدفع والعودة إلى المنزل.

## ما معنى تاريخ انتهاء الصلاحية؟ والتاريخ النهائي للاستخدام الأمثل؟

### التاريخ النهائي للاستخدام الأمثل

ينطبق هذا الاسم على ما يعرف بـ"يستحسن أن يستهلك قبل...". وتجاوز هذه المدة لا يعني أن استهلاك المنتج يصبح خطيرا بل أن جودته (مذاقه، تركيبه، مميزاته الغذائية...) يمكن أن تتغير.

### تاريخ انتهاء الصلاحية

ينطبق هذا الاسم على ما يعرف بـ"يستهلك إلى غاية...". وإذا تم تجاوز هذه المدة، تعتبر تلك المنتوجات غير صالحة للاستهلاك وممنوعة من البيع.

2. عند القيام بالمشتريات الغذائية، ما نوع المنتوجات التي يجب أن نبحث فيها عن تاريخ انتهاء الصلاحية؟ اذكر عشرة منتوجات على الأقل.

- 1.....2
- 3.....4
- 5.....6
- 7.....8
- 9.....10

### الحصة رقم 3: تعلم كيفية قراءة لصيقات المواد الغذائية

عند شراء منتج سبق تغليفه، يجب أن يتوفر على لصيقة. من واجب المنتج أن يعلم المستهلك بصرامة ودقة.  
هل تعلم كيف تقرأ لصيقة؟

#### اختبار المعارف

1. تريد شراء ياغورت. حين تنظر إلى تاريخ انتهاء الصلاحية تلاحظ أنه يشير إلى تاريخ البارحة. لكن لا يوجد ياغورت آخر بالمتجر. ماذا تفعل؟  
أ. تشتريه وتشتكي للبائع أملا في أن يعطيك خصما.  
ب. تشتريه وتأكله رغم كل شيء، فلا يمكن أن يضرك.  
ج. لا تشتريه وتذهب إلى متجر آخر.
2. اشتريت علبة 100 غرام شوكولاتا. وحين تنظر إلى العناصر الغذائية ترى أنها تحتوي على 51,1 غرام من السكريات و 254 ميليغرام من الكالسيوم.  
أ. إنها المكونات التي تم استعمالها لصنع الشوكولاتا.  
ب. هذا يعني أن أكثر من نصف قطعة من الشوكولاتا يحتوي على السكر.  
ج. هذا لا يعني شيئا، فهو مجرد إعلان تجاري.
3. تجد علبة بسكويت ببيتك. وتلاحظ أن التاريخ النهائي للاستخدام الأمثل كان في الشهر الماضي. ماذا تفعل؟  
أ. ترمي علبة البسكويت.  
ب. تفتحها وتتذوق قطعة لترى إن كان طعمها جيدا.  
ج. تفتحها وتأكلها دون تردد.
4. اشتريت مشروب الطاقة الجديد الذي يمثله بطل رسومك المتحركة المفضل. وتريد معرفة سر كيفية صنع المشروب. أين ستجد هذه المعلومات؟  
أ. تجده بتذكرة الصندوق.  
ب. بمشاهدة بطلك بالرسوم المتحركة التي تبث كل مساء على التلفاز.  
ج. عن طريق قراءة لائحة المكونات.
5. لائحة مكونات المشروب مكتوبة على الشكل التالي: "الماء، السكر، قطع من جذور الفجل (1%)، مسحوق الليمون، ملون". ماذا يعني ذلك؟ (هناك العديد من الأجوبة الممكنة)  
أ. يحتل الماء المرتبة الأولى من حيث الكمية المستعملة.  
ب. يحتل الملون المرتبة الأولى من حيث الكمية المستعملة.  
ج. تم استعمال جذور الفجل أكثر من مسحوق الليمون.

- د. يمثل الماء والسكر 25% على الأكثر من مجموع المكونات.
- هـ. يمثل الماء والسكر 90% على الأقل من مجموع المكونات.

## لمعرفة المزيد: فهم التصنيف "E"

يشير الصنف "E" الموجود بالمضاف الغذائي إلى أن هذا الأخير خضع لعدة فحوصات وأن استعماله بمجموع الاتحاد الأوروبي قد حظي بالموافقة. هذه الشهادة موضوع متابعة وتعيين مستمرين حسب المعطيات العلمية الجديدة.

إليك بعض المضافات الغذائية الجاري بها العمل:

- **مضادات التأكسد:** تجعل المواد الغذائية قابلة للاستهلاك لمدة أطول عن طريق منع الدهون والزيوت وبعض الفيتامينات من التأكسد لاتصالها بالهواء. فالتأكسد يفقد الأطعمة لونها ويجعلها فاسدة. مثلا: الفيتامين C، الذي يطلق عليه أيضا حمض أسكوربي أو E300.
- **الملونات:** تستعمل أحيانا لتعويض اللون الطبيعي الذي فقده الأطعمة بعد عملية التكيف أو التخزين أو لإعطاء المنتج لونا متجانسا. مثلا: الكاراميل (E150a)، الذي يستعمل ببعض المنتجات كالصلصات والمشروبات غير الكحولية.
- **المستحلبات والمكثفات وال مثبتات والمواد المساعدة على النضج:** تمكن المستحلبات، كاللستين (E322)، من خلط المكونات التي لا يمكن مزجها كالماء والزيت. وتساعد المكثفات المكونات على التماسك. ويعتبر البكتين (E440) الذي يستعمل لصنع المربى مثلا شائعا للمثبتات. أما المواد المساعدة على النضج فتعطي حجما أكبر للطعام مثلما يساعد الطحين على تكثيف حجم الصلصة.
- **المنكهات:** تقوي نكهة الأطعمة المالحة أو الحلوى دون إضافة أي نكهة أخرى. مثلا: غالبا ما تضاف الكلوتومات مونوسوديك (E621) إلى الأطعمة، خاصة الشوربات والصلصات والنقانق.
- **المواد الحافظة:** تحول دون فساد الأطعمة. تحتوي معظم الأطعمة ذات مدة الصلاحية الطويلة على مواد حافظة، إلا إذا تم استعمال وسيلة حفظ أخرى كالتجميد أو التجفيف. مثلا: يستعمل الأنهيديريد (E220) مع الفواكه الجافة قصد منع التعفنات.
- **المحليات:** تستعمل غالبا لتعويض السكر في بعض المنتجات كالمشروبات الغازية والياغورت والعلكات. مثلا: لاسبارتام (E951)، السكرين (E954)، الأسيسولفام ك (E950)، والصوربيتول (E420).

## الحصة رقم 4: معرفة الأخطار الصحية المرتبطة بالبضائع المهربة والمزورة والمغشوشة

العلامات الخمسة الدالة على منتج مهرب أو مزور أو مغشوش

### العلامة الأولى: مكان البيع.

شراء المنتج من البائع المتجول أو من مكان معزول يزيد من خطر وجود منتجات مزورة.

### العلامة الثانية: جودة المنتج.

انظر مليا إلى العلبة أو المنتج، تذوقه إن أمكنك ذلك. إذا لاحظت اختلافا عن المنتج الذي تأخذه عادة، فالاحتمال كبير أن يكون ذلك المنتج مزورا.

### العلامة الثالثة: الثمن

احذر من ثمن بخس على غير العادة لأن "الفروع غير المشروعة" فقط هي التي تستطيع اقتراح منتجات بأثمنة منخفضة.

### العلامة الرابعة: اللصيقة

افحص اللصيقة بدقة إذا وجدت: فالطبعة ذات الجودة السيئة أو التي تتضمن خطأ إملائيًا تعني عادة أن المنتج مزور.

### العلامة الخامسة: الغلاف

تأكد من أن الغلاف (إن وجد) ذو جودة ويتطابق مع قيمة المنتج.

## 1. قراءة التعاريف التالية.

**التزوير** هو إعادة إنتاج أو تقليد أو استعمال علامة تجارية دون ترخيص صاحبها. ويتضمن النسخ، الاستيراد، بيع اختراع دون موافقة صاحبه، الإنتاج الكلي أو الجزئي لرسم أو طبع كتب أو موسيقى أو رسوم أو إبداعات فكرية خرقا لحقوق المؤلف.

**الغش** هو الاستحواذ على منتج أو إنتاجه أو استيراده أو بيع منتج مختلف عن طريق إضافة مادة أخرى إلى مكوناته أو إزالتها، كما ينص عليه القانون أو الأعراف. وغالبا ما يمس بالمنتجات الغذائية الأساسية. "إضافة الماء" إلى الحليب ممارسة قديمة قدم تجارته. ويهدد الغش صحة المستهلكين. **مثلا:** الميلانين السامة المضافة إلى الحليب، أو الملونات الممنوعة التي تضاف إلى الصلصات وحلويات الرز، أو التعفنت السرطانية بالفواكه الجافة، و المضادات الحيوية بالعلس.

**التهريب** هو النقل غير الشرعي للبضائع عبر الحدود لتجنب دفع الضرائب أو لإدخال مواد ممنوعة إلى البلد. وغالبا ما يتعلق التهريب بالبضائع المزورة والمغشوشة. لكن هذه الأخيرة غالبا ما تخترق الحدود دون أن يتم اكتشافها بسبب تطور التجارة العالمية وتحريرها وضعف مراقبة مطابقة المنتجات لمثيلاتها بالدول الأخرى.

1-أ. ما الذي يمكن تزويره؟ (اذكر ثلاثة أنواع من التزوير):

1-ب. برأيك ما الذي يمكن للمستهلك أن يتناوله بغير علمه عند تناوله منتجاً مغشوشاً؟ أذكر 3 أمثلة على الأقل.

1-ج. هل تمر البضائع المزورة والمغشوشة فقط عبر التهريب؟  
نعم..... لا.....

1-د. اذكر ثلاث عواقب وخيمة لهذه المعضلات: التهريب والتزوير والغش (أو الخداع)

2. اذكر ثلاثة دلائل شائعة تشير إلى أن المنتج مزور أو مغشوش أو مهرب.

## الحصة رقم 5: ترتيب البراد جيداً

انتباه: لا نضع نفس المنتجات بثلاجة التجميد والثلاجة العادية!

### المجمد: توزيع الأطعمة جيداً

داخل المجمد يجب فصل المنتجات: نضع اللحوم بدرج، والأطباق المطبوخة بدرج آخر والخضر بدرج ثالث. كما يجب تجنب ترك رفا فارغا إذا امتلأت الرفوف الأخرى كثيراً. في الواقع، يجب على المجمد أن يوزع الحرارة بالتساوي كي يشتغل جيداً. وإذا كان المجمد لا يحتوي على أدراج، يجب ترتيب المنتجات حسب نوعها وتوزيعها جيداً. وترتب المنتجات بغلافها الأصلي إن وجد أو أكياس بلاستيكية إن تعلق الأمر بتجميد منتجات "منزلية". من الضروري تجنب أن تنتقل الجراثيم من منتج لآخر أو من غلاف الطعام للمنتج. وتجدر الإشارة إلى أن البكتيريا لا تموت بدرجة الحرارة المنخفضة بل تنام. يجب أن تحترم المنتجات الطرية الموجهة للتجميد نفس شروط المنتجات المجمدة. فيجب تجميدها بسرعة بعد شرائها.

### الثلاجة: من الأسفل إلى الأعلى

- يجب أن تحفظ اللحوم والسمك بين صفر درجة وثلاث درجات؛ فيجب حفظها بالرّف العلوي.
  - أما الحلويات والكريمة والصلصات والأجبان والياغورت فتحفظ بوسط الثلاجة.
  - وتحفظ الفواكه والخضر بالدرج الأخير للثلاجة.
  - ثم توضع الزبدة والبيض والحليب والمشروبات بباب الثلاجة.
- يجب البدء بالمنتجات التي سبق فتحها وكذا التي اقتربت مدة انتهاء صلاحيتها. يجب أن تبقى المنتجات محفوظة في أغلفتها داخل الثلاجة كي لا يلوث بعضها بعضاً؛ لا للتلوث!





**-18 °C** Produits surgelés  
(espace congélateur)

**+5 °C** Œufs

**+4 °C** Laitages, beurre,  
fromages, volailles

**+3 °C** Plats cuisinés,  
pâtisseries fraîches,  
charcuteries

**+2 °C** Viandes hachées

**0 à +2 °C** Poissons, mollusques  
et crustacés

**+7 à 8 °C** Fruits et légumes  
(bac)

### بالدولاب: أول شيء يدخل هو أول شيء يخرج!

يجب أن توضع البقالة بمكان نظيف وجاف وبعيد عن الضوء.  
يجب وضع المنتج الجديد بداخل الدولاب ووضع القديم في الأمام. تستعمل هذه القاعدة كثيرا بالمتاجر الكبرى والمتوسطة.

1. الاستناد على لائحة المشتريات الغذائية المحضرة سابقا ضمن مجموعة. أين نضع كل منتج غذائي؟ (الثلاجة، المجمد، الدولاب، بالمنزل في الهواء الطلق...)? لماذا؟

.....

.....

.....

2. ارسم ثلاجة ومجمدا ودولابا، كل واحد برفوف، واكتب في كل جهاز الأغذية التي تناسبه.

## كيف تحفظ الأطعمة...

### بقايا الطعام

من الضروري تغطية بقايا الطعام لتجنب تلويث منتج لمنتوج آخر. يجب أن ترجع حرارة الطعام إلى أقل من 20 درجة قبل وضعه بالثلاجة. يجب تسخين فقط الكمية الضرورية من الطعام. عند تخزين طعام يحتوي على لحم وصلصة، يجب الفصل بينهما.

### الأطعمة المغلفة

إذا كانت أغلفة الأطعمة غير متضررة يمكن تخزينها بالاستناد على الإرشادات المكتوبة على الأغلفة (ارموا فوراً الأطعمة ذات الأغلفة المنتفخة أو المشقوقة).

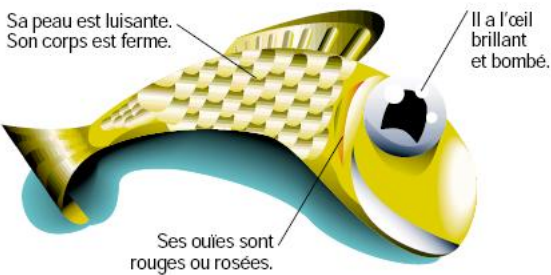
### المعلبات

كل تشوه لحق بالمعلب يشير إلى نمو غير عادي للبكتيريا، لذا يجب رميه دون فتحه. كما أن المعلب الشديد الأعوجاج يمكن ألا يكون محكم الإغلاق، لذا يجب رميه أيضاً. وينبغي تخزين المعلبات بمكان جاف بعيداً عن الضوء، ورميها إذا انتهت مدة صلاحيتها. لا يجب الإبقاء على معلب سبق فتحه. وعند الاقتضاء، ينبغي إفراغه بوعاء مناسب وتغطيته ووضعها بالثلاجة دون تجاوز 24 ساعة.

### الخضر والفواكه

يجب ألا تترك الخضر والفواكه داخل كيس البلاستيك. وينبغي رمي المنتوجات الفاسدة عند شرائها. ومن الضروري غسل الخضر والفواكه قبل تحضيرها أو استهلاكها (ويجب غسل اليدين أيضاً...)

Comment reconnaître un poisson frais ?



### كيف نتعرف على السمكة الطازجة؟

يجب أن يكون جسمها براقاً و متماسكاً وعينها لامعة ومنتفخة، وأن تكون خياشيمها حمراء أو وردية.

3. أ. في نهاية وجبة الطعام، طلبت منك أمك أن ترتب بقايا الطعام. كيف ستقوم بذلك؟

.....

.....

.....

3-ب. بالنسبة لطبق اللحم مع الخضر؟ هل ينبغي توضييه فوراً أم يجب الانتظار؟ في أي وعاء يجب حفظه؟ وفي أي مكان ينبغي وضعه؟

.....

.....

3-ج. أين يجب وضع معلب مفتوح؟

.....

.....

3-د. أين يجب وضع الفواكه الطرية؟

.....

.....

4. كيف تتعرف على...  
أ. بيضة طرية؟

.....

.....

ب. سمكة فاسدة؟

.....

.....

ت. لحم فاسد؟

.....

.....

## تنظيف المجمد والثلاجة؟

من الضروري حفظ الأطعمة بأمكنة نظيفة وسليمة، والسهر على نظافة المجمد والثلاجة.

وينقسم التنظيف الجيد إلى مرحلتين أساسيتين: يجب البدء بتنظيف الأماكن المتسخة الظاهرة، ثم تطهير الثلاجة للتخلص من انتشار البكتيريا. فلن تصبح الثلاجة والمجمد صالحين لحفظ الأطعمة إلا بعد تطهيرهما. لكن لا فائدة من التطهير إن لم يتم التنظيف أولاً. ولتنظيف الثلاجة جيداً، يجب استعمال مسحوق الغسيل والمطهر.

## كيف نقوم بالتنظيف؟ تتم عملية التنظيف على الشكل التالي:

- يجب قطع الكهرباء عن المجمد، إفراغه وإذابة الثلج؛
- ملء وعاء بماء فاتر ومسحوق الغسيل ومسح زوايا المجمد؛
- ثم مسح الصابون بقماشة مبللة بماء نظيف؛
- رمي مسحوق الغسيل المستعمل و غسل الوعاء لوضع المطهر به؛
- مسح زوايا المجمد باستعمال منشفة مبللة بالمطهر؛
- شطف زوايا المجمد جيدا بعد أن يعطي المطهر مفعوله؛
- تجفيف زوايا المجمد بقماش نظيف؛
- إعادة تشغيل المجمد.

## لا يجب إعادة الأطعمة التي كانت مجمدة إذا بدأت تذوب.

بالنسبة للثلاجة: يجب تنظيفها مرة في الشهر على الأقل.  
أما بالنسبة للمجمد: فيجب تنظيفه مرة في السنة على الأقل.

5. ارسم ثلاجة كبيرة على السبورة مع عدة أطعمة مرسومة بأوراق ملصقة على رسم الثلاجة.

- كيف نقوم بعملية تنظيف الثلاجة؟
- نخرج الأطعمة. أين نضعها؟ ولماذا؟
- أي نوع من مساحيق التنظيف يجب استعماله؟
- بأي أداة؟
- هل يجب أن نشطف؟ كيف؟
- هل نعيد الأطعمة إلى مكانها؟ كلها؟ على ماذا يعتمد ذلك؟
- ومتى يجب أن ننظف الثلاجة ثانية؟

6. اختبار المعارف (هناك جواب أو عدة أجوبة ممكنة).

أ. عليك أن توضح المنتوجات المجمدة. أين يجب وضعها؟

1. بالثلاجة.
2. بالمجمد.
3. تنتظر ذوبان الثلج قبل توضيبها.

ب. طلبت منك والدتك أن تجمد اللحم الطري الذي اشتريته. كيف تقوم بذلك؟

1. تغسل يديك أولاً.
2. تضع اللحم بكيس بلاستيكي خاص بالتجميد قبل وضعه بالمجمد.
3. تضع اللحم بكيس بلاستيكي عادي قبل وضعه بالمجمد.
4. تضع اللحم مباشرة بالمجمد دون تغليفه.

ت. تذهب للبحث عن معلب الذرة بالدولاب. تجد دزينة منها. أي واحدة تختار؟

1. تتفحص مدة صلاحية كل العلب وتأخذ العلب التي اقترت انتهاء مدة صلاحيتها.
2. تأخذ العلب الأولى التي تصادفها.
3. تأخذ العلب التي تجدها أفضل.

ث. تساعد أمك على ترتيب المشتريات الغذائية بالثلاجة. تضع ...

1. الخضر بأعلى الثلاجة.
2. اللحم بأعلى الثلاجة.
3. الفواكه بأسفل الثلاجة.
4. السمك بوسط الثلاجة.

ج. نميز البيضة الطرية ...

1. بوزنها: إن كانت ثقيلة، فهي طرية.
2. بالنظر إلى شكلها: إن كانت إهليجية، فهي طرية.
3. بوضعها بوعاء مليء بالماء البارد: إن بقيت بالقعر، فهي طرية.
4. إن التصقت بها ريشة واحدة على الأقل، فهي طرية.

ح. هل يجب غسل الثلاجة ...

1. مرة في السنة.
2. مرة كل ثلاثة أشهر.
3. مرة في الشهر.
4. كل أسبوع.

## معرفة كيفية تقديم شكاية

### ملف خاص بالمربي

السن	13 سنة فما فوق
المدة المقترحة	حصتان x ساعتين
الأهداف العامة	<ul style="list-style-type: none"> <li>التعرف أكثر على حقوق المستهلك</li> <li>تطوير الحس النقدي</li> <li>معرفة كيفية ممارسة حقوق المستهلك</li> </ul>
الأهداف الخاصة	<ul style="list-style-type: none"> <li>معرفة المعلومات الضرورية الخاصة بالمستهلك عند قيامه بالشراء</li> <li>تعلم كيفية تصنيف المشاكل والتعبير عنها خطيا</li> <li>معرفة المنظمات ومصادر المعلومات وحماية المستهلك</li> </ul>
برنامج العمل	<p><b>الحصّة رقم 1: تعلم كيفية تقديم شكاية</b></p> <p>بالنسبة للأمثلة التي يقدمها المربي، تجنب اختيار التسمم الغذائي لأن الهدف هنا هو تعلم كيفية تقديم شكاية وليس القدرة على التعرف على التسمم الغذائي وتجنبه (انظر الملف المتعلق بالسلامة الغذائية).</p> <p><b>1</b> يطلب المربي من التلاميذ قراءة النصائح.</p> <p><b>2</b> يناقش التلاميذ محتويات النص على شكل فرق ثنائية. يمكن للأسئلة التالية مساعدة التلاميذ في مناقشتهم:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>هل يعلم التلاميذ حقوقهم كمستهلكين وهل يفهمونها؟</li> <li>هل يعلمون كيف يبحثون عن المعلومات وأين يتجهون إذا سئلوا عن نفس هذه الحقوق؟</li> </ul> <p><b>3</b> يسجل المربي أجوبة التلاميذ عن هذه الأسئلة على السبورة.</p> <p><b>4</b> لعب الأدوار: يلعب تلميذ دور المستهلك، وتلميذ آخر دور البائع... ويلعب آخرون دور مختلف الأشخاص الذين سيتصل بهم المستهلك... السيناريو:</p> <p>اشترت علبه حليب من سوق ممتاز صغير. عند فتحها، لاحظت أنه غير لزوج وملوث. ماذا تفعل؟</p> <p>الجواب: الرجوع إلى المتجر واستبداله</p> <p>لا يريد البائع أن يستمع إليك، ترتفع أصواتكما، وتعود إلى بيتك بعلبة الحليب الملوثة...</p>

الجواب: اتصل بجمعية حماية المستهلك

5) تسجيل أسماء و عناوين وهواتف جمعيات حماية المستهلك التي توجد بمقربة من مسكنك.

6) قراءة شهادتين والاستماع لرد فعل التلاميذ.

### الحصة رقم 2: تعلم التنظيم قصد تقديم شكاية

يهدف هذا النشاط إلى تدريب التلاميذ على كتابة شكاية في حالة وجود نزاع.

سيتمكن هذا التلاميذ من:

- جمع الوقائع والوثائق؛
- تحليل الشكايات وما ينتظرونه من المهني (البائع...).

1. قراءة النص "خطوة خطوة، كيف تدافع عن نفسك لحل نزاع".

2. يجب على التلاميذ تعبئة ورقة الأسئلة.

3. بعد ذلك، يطلب المربي من التلاميذ كتابة شكاية.

4. يقوم التلاميذ بتبادل الرسائل على شكل فرق ثنائية ويتناقشون حول كل رسالة.

أمثلة بعض الأسئلة لبدء المناقشة:

- نقاط القوة ونقاط الضعف.
- هل يوجد اختلاف بين ما أراد كاتب الرسالة قوله وما فهمه المرسل إليه؟ ولماذا؟
- إن كنت غاضبا جدا لسبب ما، ما هو السلوك الأكثر تعقلا الذي يجب اتباعه؟
- ما هي الطريقة الأخرى لصياغة شكاية؟ ما هي الوسيلة الأفضل؟ عند إرسال شكاية إلى البائع، يمكن للقسم أن يتتبع تطورها.
- أين يمكن العثور على النصائح والمعلومات الخاصة بحقوق المستهلكين والشكايات؟

البحث عن المنظمات والوزارات والجمعيات التي تشتغل بهذا المجال؟  
العناوين، المواقع الإلكترونية (جمعيات حماية المستهلك، المصالح العامة...).

5. يقدم المربي ثلاثة أنواع من الرسائل إلى التلاميذ ، ويطلب منهم تحضير قائمة نقاط القوة ونقاط الضعف (الأسلوب، المحتوى، الشكل، الطلب...).

يهدف هذا النشاط إلى تمكين التلاميذ من تطبيق تحليل نقدي لكتابة الشكاية:

- تصنيف المشاكل.
- تقديم شكاية لغايات نبيلة.
- معرفة كيفية التعبير عن طلب إصلاح الضرر بطريقة سليمة.

المطالعة، المناقشة، تحليل الموقف، كتابة رسالة، التحليل النقدي للشكايات

أنواع الأنشطة

(لائحة العناوين المفيدة منها جمعيات حماية المستهلك) [www.mcinet.gov.ma](http://www.mcinet.gov.ma)

(موقع خاص بالموارد الخاصة بالأدوات البيداغوجية) [www.conso.net/education.htm](http://www.conso.net/education.htm)

(وحدات التربية على الاستهلاك) [www.dolceta.eu](http://www.dolceta.eu)  
(موقع اللجنة الأوروبية الخاصة بالمستهلك) <http://ec.europa.eu/consumers/>

(أفكار حول أنشطة الشباب) [www.youthxchange.net](http://www.youthxchange.net)  
(موقع المعلومات الخاص بالاستهلاك ما بين 12 و 25 سنة) [www.ctaconso.fr](http://www.ctaconso.fr)







## معرفة كيفية تقديم شكاية

### ملف خاص بالتلميذ

حين يشتري المستهلك منتجاً، أو حين ينخرط في إحدى الخدمات، أو حين يدفع أتعاب أحد الأعمال،... فإنه يتمتع بحقوق. هناك تنظيمات وقوانين ومراسيم تفرض على التجار والموزعين والمقاولين أن يضمنوا للمستهلك جودة المنتجات والخدمات التي يوفرونها.

لكن بموضوعية، عندما يطرأ مشكل ما، أو إن كنا غير راضين عن المنتج أو الخدمة، ما الذي يمكننا فعله؟

من الضروري عدم الاستسلام والمطالبة بالحقوق.

### حقوق المستهلك

حدد القانون 08-31 ستة حقوق أساسية لحماية المستهلك وهي :

- ← الحق في الإعلام؛
- ← الحق في التراجع؛
- ← الحق في الاختيار؛
- ← الحق في التمثيلية؛
- ← الحق في الإصغاء إليه؛
- ← الحق في حماية حقوقه الاقتصادية.

#### • الحق في الإعلام

هو الحق في معرفة كل المعلومات الضرورية التي من شأنها مساعدة المستهلك على القيام باختيار معقول وحمايته من الدعايات والممارسات المضللة والخداعة.

حسب المادة 3 من القانون 31.08 يلتزم المورد أو مقدم الخدمة بإعلام المستهلك بالنقط التالية:

- المميزات الأساسية للمنتوج أو السلعة أو الخدمة؛
- مصدر المنتوج أو السلعة؛
- تاريخ الصلاحية؛ إذا اقتضى الحال؛
- الأسعار والأثمنة والتعريفات والضريبة على القيمة المضافة والرسوم الأخرى؛
- طريقة الاستخدام أو دليل الاستعمال؛
- مدة الضمان وشروطه؛
- الشروط الخاصة بالبيع أو تقديم الخدمة؛
- القيود المحتملة، عند الاقتضاء.

وتتمثل أهداف إعلام المستهلك فيما يلي:

- مساعدة المستهلك على القيام باختيار معقول يناسب حاجياته وإمكانياته؛
- حمايته من التلاعب بإرادته التعاقدية ودفعه للتعاقد؛
- توضيح ما ستخلفه عملية التعاقد من التزامات وواجبات وضمانات؛
- حماية المصالح الاقتصادية والمالية للمستهلك والحفاظ على صحته وسلامته؛
- تأمين شفافية المعاملات الاقتصادية التي يكون المستهلك أحد أطرافها، قصد الحيلولة دون استغلاله، باعتباره طرفاً ضعيفاً في العلاقة التعاقدية.....

## • الحق في التراجع

يمنح حق التراجع للمستهلك إمكانية إلغاء أو التراجع أو العدول عن قراره باقتناء سلعة أو خدمة حتى بعد إبرام العقد وإمكانية إرجاعها دون مبرر أو غرامات مالية باستثناء نفقات الإرجاع إن اقتضى الحال. ويجوز للمستهلك ممارسة حقه في التراجع في الحالات التالية:

- عند إبرام العقود عن بعد: 7 أيام ابتداء من تاريخ تسلم السلعة أو قبول العرض فيما يتعلق بتقديم الخدمات (المادة 36 من القانون 31.08)؛
- عند البيع خارج المحلات التجارية: 7 أيام ابتداء من تاريخ الطلبية أو الالتزام بالشراء، عن طريق إرسال الاستمارة القابلة للاقتطاع من العقد بواسطة أية وسيلة تثبت التوصل (المادة 49 من القانون 31.08)؛
- عند إبرام عقود القروض الاستهلاكية: 7 أيام ابتداء من تاريخ قبوله للعرض (المادة 85 من القانون 31.08)؛

وتتمثل أهداف الحق في التراجع فيما يلي:

في البيع عن بعد يرسل المستهلك الطلب على السلعة من خلال رسوم، صور أو معلومات وبالتالي هناك إمكانية أن يتوصل بسلعة غير السلعة التي تم طلبها كما من الممكن أن يقع ضحية نصب.

في البيع خارج المحلات التجارية يعد الحق في التراجع بالنسبة للمستهلك بمثابة فرصة ومدة كافية لإعادة قراءة العقد وتقييم التزاماته قبل التنفيذ النهائي له.

في القروض الاستهلاكية التعاقد النهائي بعد تفكير طويل في القرض المقترح ومقارنته بالعروض الأخرى ومن ثم التعاقد عن علم تام بكافة تبعات هذا العقد والتزاماته بموجبه.

### • الحق في الاختيار

الحق في الاختيار هو حق المستهلك في الحصول الحر على خيارات متعددة لسلع ومنتجات وخدمات تتوفر فيها شروط الجودة المطابقة للمواصفات.

وتتمثل أهداف الحق في الاختيار فيما يلي:

- يمكن للمستهلك الحصول على سلع ومنتجات وخدمات من أكثر من مصدر (مثال: تعدد الشركات المنافسة في مجال الاتصالات...);
- يمكنه اقتناء تلك السلع والمنتجات والخدمات بأسعار تنافسية؛
- يمكنه اقتناء سلع ومنتجات وخدمات بجودة عالية؛
- الأعمال الجيد لهذا الحق يمكن من الازدهار الاقتصادي.

### • الحق في التمثيلية

يمكن تعريف الحق في التمثيلية من خلال توفير الأطر المناسبة للاستماع إلى آراء المستهلكين وإشراكهم في وضع السياسات الاستهلاكية عن طريق تشكيل جمعيات حماية المستهلك، لرعاية مصالح المستهلك والدفاع عن حقوقه.

### • الحق في الإصغاء

الحق في الإصغاء هو أن يتم تمثيل مصالح المستهلك في إعداد وتنفيذ السياسات الحكومية وفي تطوير السلع والخدمات وذلك اعتماداً على حث الجهات المعنية (جمعيات حماية المستهلك) على الاستماع للمستهلك وبحث شكاويه وآراءه المرتبطة بنوعية وأسعار السلع...

## • الحق في حماية الحقوق الاقتصادية للمستهلك

يتمثل من خلال تمكين المستهلك من الحصول على جودة تتناسب مع السعر المدفوع وكذا حمايته من الشروط التعسفية التي قد يتعرض لها خلال إبرام بعض العقود.

وتتمثل حقوق المستهلك الاقتصادية فيما يلي:

- حماية المستهلك من الشروط التعسفية؛
- إلزام المورد بالالتزام بالشروط الواردة في العقود المبرمة عن بعد؛
- وجوب إبرام عقد مكتوب في شأن عمليات البيع خارج المحلات التجارية؛
- الالتزام بشروط البيع بالتخفيض (إعلان واضح ومقروء للفترة "تخفيض"، الإشارة إلى المنتجات أو السلع التي يشملها التخفيض، السعر الجديد المطبق والسعر القديم الواجب التشطيب عليه وإلى مدة التخفيض مع تحديد بدايته ونهايته)؛
- رفض وتعليق البيع أو تقديم الخدمة؛
- رفض البيع أو تقديم الخدمات بشكل هرمي؛
- منع استغلال ضعف أو جهل المستهلك؛
- إلزام المورد بالالتزام بالضمان القانوني لعيوب الشيء المباع والضمان التعاقدية والخدمة بعد البيع؛
- ضرورة الالتزام بمجموعة من المقننات المتعلقة بالقروض الاستهلاكية والعقارية مع تحديد كيفية الحصول على هذه القروض وذلك تفاديا للاستدانة المفرطة وحماية للمصالح الاقتصادية للمستهلك (تقديم عرض مسبق للقروض وطرق إبرام العقد النهائي والتسديد المبكر للقروض وحالة توقف المقرض عن الأداء...).

## دور جمعيات حماية المستهلك

يتمثل دور جمعيات حماية المستهلك أساسا في تمثيل المستهلك توجيهه وإعلامه وتحسيسه وتربيته، بالإضافة إلى المساهمة في التسوية غير القضائية لنزاعات الاستهلاك، والدفاع عن المصالح الاقتصادية للمستهلك.

## الحصة رقم 1: تعلم كيفية تقديم شكاية

### 1. قراءة النصائح التالية:

تعرضت لنزاع أو كنت ضحية خداع؟ هل فقدت نقودك؟ لست وحيدا على الإطلاق... قم برد فعل!

هل أنت غير راض عن مشترياتك؟ قم بإرجاعها إلى المتجر. فسر لهم مشكلتك وما تنتظره منهم. وخذ أيضا اسم الشخص الذي سيكون مخاطبك بعد ذلك. وإن لم تحصل على النتيجة المتوقعة، فإن المرحلة التالية هي الاتصال مباشرة بخدمة الزبناء بالمقر الرئيسي للشركة، عن طريق البريد الإلكتروني أو البريد العادي أو عبر الهاتف. توجد البيانات الخاصة بها عادة بالإنترنت. انتبه، إن قمت بالاتصال، احرص على تسجيل تاريخ وساعة الاتصال الهاتفي، واسم الشخص الذي تكلمت معه وما قيل لك. كما أن كتابة رسالة تذكير تبعا لاتصالك هي فكرة جيدة أيضا. ومن الضروري الاحتفاظ بنسخة من أي خطوة قمت بها.

### هل ما زلت غير راض عن مجرى الأمور؟

اتصل بجمعية حماية المستهلك الأقرب إلى بيتك.  
[www.mcinet.gov.ma](http://www.mcinet.gov.ma) (لائحة العناوين المفيدة منها جمعيات حماية المستهلك).

لا تبالي خدمة الزبناء بك إطلاقا، أو لا تجيب عن رسائلك الإلكترونية أو اتصالاتك الهاتفية، أو ترفض فعل أي شيء، أو تعرض عليك عرضا غير مرض...؟ لم يعد لديك خيار آخر، يجب عليك اللجوء إلى القضاء كي تجد الحل الأنسب للنزاع.

### 2. سجل العناوين والأمكنة والأشخاص التي يمكنك أن تقصدها كي تطالب بحقوقك كمستهلك

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

### 3. اقرأ شهادتي هذين الشابين.

”إن لم أكن راضية عن منتج معين، أعود إلى المتجر وأطلب استبداله. لا ينجح الأمر دائما. لقد قمت مرة بشراء عقد ثمين، لكن صاحب المتجر لم يرد استبداله، فلم أعد أبدا إلى ذلك المتجر.“ - هدى، 21 سنة

”لا أشتكى كثيرا. أقوم بذلك فقط إذا تعلق الأمر بمنتجات باهظة الثمن. وفي مثل هذه الحالات، أعود إلى المتجر حاملا معي الضمان والإيصال.“ - هشام، 20 سنة

ما الانطباع الذي تولد لديك بعد الاطلاع على هاتين الشهادتين؟ من الشخص الذي تعتبر نفسك الأقرب إليه؟ ماذا عنك؟ ماذا ستفعل إن كنت في نفس الموقف؟

---

---

---

هل ترى أنك "تشتكي" كثيرا؟ لماذا؟

---

---

---

## الحصة رقم 2: تعلم التنظيم قصد تقديم شكاية

### خطوة خطوة: كيف تدافع عن نفسك لحل نزاع

1. ابدأ بالبحث عن المعلومات لمعرفة حقوقك.
2. لديك فرصة أكبر لتحقيق ما تريد إن بقيت هادئا.
3. تشبث بالوقائع.
4. فسر ما تنتظره: اعتذار أو استبدال أو إعادة مالك أو تعويض أو خدمة أفضل.
5. تأكد من أنك تتعامل مع الشخص الذي يتقلد المنصب المناسب لضمان تحقيق مطلبك؛ اطلب مقابلة المدير إن اقتضى الأمر.
6. احتفظ بملف يحتوي على كل المعلومات التي ستحتاج إليها: طلبية، إيصالات، ضمانات، دلائل الدفع، رسائل، تواريخ المكالمات، وأسماء الأشخاص الذين تكلمت معهم.
7. إن احتجت أن ترسل أي شيء إلى الشركة المعنية، فأرسل نسخة واحتفظ بالأصل.
8. تحرك في اللحظة التي تكتشف فيها وجود مشكلة، ولا تؤجل تحركك إلى وقت آخر.
9. اذكر دائما اسمك وعنوانك ورقم هاتفك وبريدك الإلكتروني وأي رقم مرجعي أو رقم ملف أنسبته لك الشركة.

**1.** فكر في شكاية تهم برفعها أو سبق أن رفعتها. أجب عن الأسئلة التالية لكتابة شكاية والمطالبة بحقوقك.

**أ- ما هو المنتج الذي لم يرضيك أو ما هي الخدمات التي لم ترضيك؟**

بم يتعلق الأمر؟ (المنتج، المصنّع: أعط كل التفاصيل)

.....  
.....  
رقم السلسلة التي ينتمي إليها المنتج (عند الاقتضاء):  
تاريخ شرائه؟  
بأي متجر؟

**ب- ما هي المشكلة؟**

.....  
.....  
**ت- ماذا يمكن أن يكون الحل؟ (مثلا: السلوك الذي يجب أن يتحلّى به البائع)**  
.....  
.....

**ث- ما هي الوثائق التي تمتلكها؟**

ليست كل هذه الوثائق ضرورية، لكن من الأفضل أن يكون أكبر عدد ممكن من الوثائق تحت تصرفك.

اجمع أكبر عدد ممكن من المستندات واحتفظ بها جيدا.

- إعلانات؛
- غلاف المنتج الأصلي؛
- دليل الاستعمال؛
- إيصال التسليم؛
- الفاتورة أو إيصال الشراء؛
- الضمان...

**ج- لمن يجب التوجه بالشكاية؟**

اسم أو منصب الشخص: .....

الشركة/المتجر: .....

العنوان: .....

الهاتف/البريد الإلكتروني: .....

### ح- هبئ شكائتك

فب ورقة بفضاء A4، اكتب شكائتك استنادا على المعلومات الموجودة بالنقط 1 و2 و3. كن وحبزاء، تثبث بالوقائع، ابق هادئا ومؤدبا. أرخ رسالتك ولا تنسى ذكر بباناتك الشخصية.

### خ- قفم شكائتك

- تبادلا رسالتفكما أنت وزمفلك.
- هل فهمت مشكلة زمفلك حبدا وما فنتظره؟
  - هل انتظاراته عقلافةة؟
  - إن كنت تعمل بالشركة المعففة أو المتجر المعففي، هل ستحاول حل المشكل؟ لماذا؟
2. تحليل نقدي لرسائل شكافات

### الرسالة 1

سففف،  
ذهبت أمس إلى متجركم حبث فاجأفف رفض طاقم عاملفكم تعوفضف عن مذباعف المعطل. لا أستطف أن أصدق أن شركتكم ففر نافعة إلى هذا الحد. لقد اتصلت مرتفن، وفف كل مرة أضطر إلى الانتظار. لقد طفح الكفل.  
اشترفت مذباعف منذ عامفن وقد تعطل مؤخراف. لا أجد الغلاف الأصلي ولا الضمان ولا الإفصال؛ لكنف أتذكر حبدا أنف اشترفت من متجركم.  
بصفتم مفر المتجر، ففوجب علىكم أن تتصلوا بف فورا لحل هذا المشكل. أطلب إعاءة مالي كله فف أجل أقصاه 15 فوما. وفمكنف المففء غدا إلى محلكم لإرجاع المذباع.  
وإذا لم ففاسبكم الأمر، أفترح أن ترسلوا أحدا إلى بفف لفأخذه.  
مع تحفاتي الغاضبة،  
السففة فلان

- اكتب قائمة لنقط القوة، والحجج التي فمكن أن تثمر.
- اكتب قائمة لنقط الضعف، والأخطاء المرتكبة بالرسالة.



- ما رأيك في طبيعة الشكاية ذاتها؟ هل لها تبرير؟ هل يحق للسيدة فلان أن تطالب باسترداد مالها؟
- ما العناصر التي تنقص الرسالة؟
- ما رأيك في النبرة المستعملة؟ هل هي صائبة؟ لماذا؟
- اكتب رسالة في نفس الموضوع، مع تغيير العناصر التي تبدو لك خاطئة.

## الرسالة 2

الرباط، 25 يونيو 2008  
مرجعكم: 7765 0902 7785 1109

سيدي،  
وبعد، تبعا لمكالمتنا الهاتفية أمس، أود أن أعرب لكم عن خيبة ألمي لعدم استعادتي لمالي بعد أن أرجعت لكم المعطف الذي اشتريته من متجركم. فوفقا لالتزاماتكم المعروضة بمتجركم، ينبغي على شركتكم أن تعيد إلي مالي في غضون 30 يوما: " يهمننا أن تكون راضيا عن مشترياتك. وإن لم يكن الأمر كذلك سنعيد لك مالك. هل ما اشتريته لم يعجبك؟ سنعيد لك مالك إن أحضرت لنا ما اشتريته في غضون 30 يوما". بينما أرى أنه بعد مرور ستة أسابيع، لم يضاف أي مبلغ إلى حسابي!  
أعلم أنكم قد قمتم بتحديث برامج الكمبيوتر الخاصة بالمحاسبة وأنه كانت هناك فترة عطلة، لكنكم ملزمون باحترام التزاماتكم وبدفع المبلغ المستحق فورا.  
مع تحياتي،

السيد أ.

- اكتب قائمة لنقط القوة، والحجج التي يمكن أن تثمر.
- اكتب قائمة لنقط الضعف، والأخطاء المرتكبة بالرسالة.
- ما رأيك في طبيعة الشكاية ذاتها؟ هل لها تبرير؟ هل يحق للسيد أ أن يطالب باسترداد ماله؟ لماذا؟
- هل تفتقر هذه الرسالة إلى بعض العناصر؟
- ما رأيك في النبرة المستعملة؟ هل هي صائبة؟ لماذا؟
- هل لدى السيد أ فرصة في استعادة ماله؟ لماذا؟

## السلامة المنزلية

### ملف خاص بالمربي

السن	10 سنوات فما فوق
المدة المقترحة	3 حصص x ساعتين
الأهداف العامة	<ul style="list-style-type: none"><li>• تفادي الحوادث المنزلية</li><li>• معرفة كيفية الإنقاذ</li></ul>
الأهداف الخاصة	<ul style="list-style-type: none"><li>• القدرة على تحديد أخطار الحوادث بالمنزل</li><li>• القدرة على تمييز أنواع الحوادث الممكنة</li><li>• القدرة على تمييز رموز المنتوجات الخطيرة ومعناها</li><li>• القدرة على التحرك عند مواجهة خطر يتعلق بالغاز أو الضوء</li><li>• القدرة على حفظ أرقام هواتف الإسعاف</li><li>• القدرة على طلب النجدة عند وقوع الحادث</li></ul>
برنامج العمل	<b>الحصّة رقم 1: تحديد المخاطر المنزلية وكيفية تجنبها</b>

1. يوزع المربي الملف الخاص بالتلميذ/الحصة الأولى مع بعض الأوراق البيضاء.

2. عناصر أجوبة السؤال الأول: المطبخ، الحمام، الغرفة، السلم، الفناء أو الحديقة، الشرفة، البئر، المرآب.

3. يطلب المربي من التلاميذ أن يرسموا تصميمًا لمنزلهم حيث يحددون مختلف الغرف المحفوفة بالمخاطر (المطبخ، الحمام...) وكذا الفضاءات الخارجية (الفناء، الشرفة...). إليكم نموذج تصميم منزل (به شرفة ومرآب)...



4- عناصر إجابة السؤال الثالث: موقد الغاز، آلة الضغط، المكواة، سخان الحمام، الفرن، الأدوات الكهربائية، الأدوية، أكياس البلاستيك، علبة أعواد الثقاب، الولاة، السكاكين، المقص، وغيرها من الأدوات الحادة...

5- عناصر إجابة السؤال الرابع:

> الجروح: بسبب السكاكين، العلب الحديدية، المقص.

> السقطات: حين يقع الطفل من أعلى كرسيه أو ينزلق الشخص المسن على الزليج.

> الحروق: يتعلق الأمر بحوادث خطيرة تقع عادة بسبب السوائل الساخنة (الماء والزيت والشاي)، الأطفال الذين تتراوح أعمارهم من سنة إلى خمس سنوات هم الأكثر تعرضاً للحروق. ويمكن للحروق أن تنتج عن اشتعال غاز البوتان أو لمس باب الفرن أو مقلاة ساخنة.

> التسمم: بسبب مواد التنظيف غير المخزنة أو الممكن الوصول إليها في أماكن التخزين المعتادة بعد الاستعمال، أو الأدوية غير المخزنة بدولاب علوي ومقفل بالمفتاح.

> الصدمة الكهربائية: بسبب جهاز كهربائي موصول بالمقبس الكهربائي لكنه غير مشغل (أدوات المطبخ الكهربائية، مكواة...) أو بسبب سلك

التمديد الكهربائي لحظات بعد استعماله وغير مخزن (بعيدا عن تناول الأطفال)، أو عند إدخال الطفل لأشياء أو لأصابعه بمقبس كهربائي. كما يمكن للصدمة الكهربائية أن تنتج عن تركيبات كهربائية خاطئة (مثلا: وجود مسافة قصيرة بين المقبس الكهربائي والصنبور).  
> **الاختناق:** حين يلعب الطفل بكيس بلاستيكي ويدخل رأسه فيه بالكامل.

**6-** عناصر إجابة السؤال الخامس: أهم أعضاء الجسم التي تتأذى من حوادث المطبخ: الرأس، الوجه مع العينين، الأنف، الفم، اللسان، الأذنان، اليدين، الأرجل، البشرة (بالجسم كله أو جزء منه)، الرئتان (في حالة استنشاق مادة سامة)، الجهاز الهضمي (في حالة تناول مادة سامة)، العظام والمفاصل (في حالة التعرض للسقوط).

**7-** يطلب المربي من التلاميذ قراءة النصائح المتعلقة بالمطبخ والأشياء أو المنتجات الموجودة به. كما يطلب منهم إصاق "لائحة النصائح" بالثلاجة في منزلهم.

**8-** عناصر إجابة السؤال السابع: موقد الغاز، قدر الضغط، الصنبور، مواد التنظيف، المكواة، سخان الماء، الفرن، الأدوات الكهربائية، الأدوية، علبة أعواد الثقاب، الولاة، السكاكين، المقص، وغيرها من الأدوات الحادة...

**9-** عناصر إجابة السؤال الثامن: الجروح، الحروق، السقوط، التسمم الغذائي، الصدمة الكهربائية.

**10-** عناصر إجابة السؤال التاسع: كل "ب" صفات التلميذ انطلاقا من أجوبته:

> أغلب الأجوبة التي اخترتها هي (ب): هنيئا! أنت حذر ومسؤول.  
> أغلب الأجوبة التي اخترتها هي (أ): يجب أن تقوم بمجهود أكبر كي تبقى بأمان وحدك. اطلب من والديك أن يقوموا بدورة معك بالمنزل ليوضحان لك ما يجب وما لا يجب أن تفعله.

**11-** قراءة التلميذ للنصائح حول باقي الغرف أو الفضاءات المحفوفة بالمخاطر.

### اقترح أنشطة تكميلية للحصة الأولى:

1. انطلاقا من التمارين المنجزة حول المطبخ، يمكن للمربي أن يحضر تمارين من نفس النوع بخصوص الغرف الأخرى.

2. إنجاز رسومات تطابق أهم النصائح الخاصة بالسلامة الواردة بالملف كي يكون بوسع كل أفراد الأسرة استيعابها.

## الحصة رقم 2: التعرف على رموز المنتوجات الخطيرة

### السن المستهدف: 12 سنة فما فوق

1- يقدم المربي الموضوع بطرحه السؤال التالي:

"كيف نكتشف خطورة أحد المنتوجات؟"

عناصر الإجابة: هناك رموز للسلامة على لصيقة المنتوجات الخطيرة (بشرط أن لا يكون قد تم تحويل المنتج من علبة إلى أخرى).

2- يقوم التلاميذ بالبحث عن تعريف للكلمات التالية سواء أثناء الحصة أو كتحضير منزلي: متفجر، سام، مسبب للاحتراق، قابل للاشتعال، مادة آكلة، مضر، مهيج.

3- ثم يوزع المربي الملف الخاص بالتلميذ/الحصة رقم 2 كي يقرأ التلاميذ الجدول المتعلق برموز السلامة ومعانيها.

4- عناصر إجابة السؤال الأول: متفجر، سام، مسبب للاحتراق، قابل للاشتعال، مادة آكلة، مضر، مهيج.

5- يجب ربط الرموز بالكلمة المناسبة (انظر جدول الرموز).

### اقتراح أنشطة تكميلية للحصة الثانية:

إنجاز التلاميذ لرسومات تعيد تصميم رموز المنتوجات الخطيرة.

## الحصة رقم 3: معرفة طلب النجدة عند وقوع حادث

1- لتقديم الموضوع، يطرح المربي السؤال التالي:

"برأيك، ما الذي يجب فعله عند وقوع حادث بالمنزل؟ هل توجد أولويات وما نوعها؟"

عناصر الإجابة: بمجرد اكتشاف الحادث، يجب إخطار مصالح الإغاثة المتخصصة. كما يجب تجنب تعريض نفسك للخطر أو الأشخاص الآخرين بسبب رغبتك بمساعدتهم (مثلا: خطر الصدمة الكهربائية).

2- ينقسم التلاميذ إلى فرق ثنائية ويجيبون عن الأسئلة التالية:

- متى يجب الإخطار؟
- لماذا؟
- من يجب إخطاره؟
- ما الذي يجب تبليغه إياهم؟

**3-** ثم يسجل أحد التلاميذ أجوبة فريقه الثنائي على السبورة. وكي يتمكن التلميذ من إتمامها، يستمر بتسجيل الأجوبة التي تملئها عليه الفرق الثنائية الأخرى.

**4-** ولتعميق معارف التلاميذ، يوزع المربي عليهم الملف الخاص بالتلاميذ/الحصة الثالثة.

**5-** قراءة التلاميذ للنصائح المتعلقة بطلب النجدة المذكورة بالملف.

**6-** عناصر إجابة السؤال الأول: 150 (رجال الإطفاء والمستعجلات)، 190 (الأمن الوطني)، 177 (الدرك الملكي)،

**7-** لعب الأدوار مع فريق ثنائي يُشخص الموقف الموصوف أسفله، ويقوم باقي التلاميذ بالملاحظة.

يعطي المربي أعضاء الفريق الثنائي الإرشادات التالية:

> من يقوم بدور الشاهد [يعطي المربي هذه الإرشادات له وحده، فلا يعلمها الملاحظون ولا من يقوم بدور مصالحي الإغاثة]:  
"أنت بيتك، قامت والدتك بسكب إبريق الشاي على أختك الصغيرة التي بدأت تصرخ من الألم. كيف تطلب النجدة؟"  
(رقم الهاتف، الرسالة)

> من يقوم بدور مصالحي الإغاثة الطارئة:  
"سجل تفاصيل اتصال النجدة".

> ثم يتم تحليل الحالة وفقا للترتيب التالي:

أ. يقوم باقي التلاميذ بالتعليق على ما وقع للتو: ما الذي شعروا به؟ (مثلا: ارتباك، ذعر...)، كيف تم طلب النجدة، تفاصيل الرسالة، ما تم إغفاله، ما الخطأ الذي ارتكب (بالنسبة للحالة المطروحة)، ما لم يكن ضروريا

ب. من قام بدور الشاهد، من أجاب على هاتف المستعجلات: ما الذي شعروا به؟ (مثلا: ارتباك، ذعر...)؟ ما الذي تعلموه؟

← تخيل العديد من الحالات (تتم كتابتها بالأوراق) كي يتمكن باقي التلاميذ من تشخيص أدوار الشهود أو مصالح الإغاثة، في تمرين التدريب على طلب النجدة (الفقرة السابعة أعلاه).

**8-** يسجل المربي للتلاميذ لائحة أرقام هواتف مصالح الإغاثة ويطلب منهم أن يضعوها بمنزلهم قرب الهاتف.

**اقتراح أنشطة تكميلية:**  
**تعلم الإسعافات الأولية (في حالة النزيف، الاختناق، فقدان الوعي، توعك، حروق، جرح) وما يجب فعله عند وقوع زلزال.**

← الاتصال باللجنة المحلية للهلال الأحمر أو الأمن الوطني كي ينظم حصص تعليمية والمساعدة على هذا النوع من العروض.

← يمكن تنظيم يوم خاص بتعليم الإسعافات الأولية ولقاء المختصين بالسلامة المدنية (رجال المطافئ، الإسعافات الطبية المستعجلة، الهلال الأحمر، الوقاية المدنية) بمناسبة اليوم العالمي للإسعافات الأولية. انظر لائحة الأيام العالمية الموضوعاتية بنهاية المؤلف.

المطالعة، لعب الأدوار، الملاحظة، الرسم، تحليل المواقف

أنواع الأنشطة

[www.mcinet.gov.ma](http://www.mcinet.gov.ma) (لائحة العناوين المفيدة مثل عناوين جمعيات حماية المستهلك)

[www.dolceta.eu](http://www.dolceta.eu) (وحدات التربية على الاستهلاك)

<http://ec.europa.eu/consumers/> (موقع اللجنة الأوروبية الخاص بالصحة والمستهلكين)

[www.youthxchange.net](http://www.youthxchange.net) (أفكار خاصة بأنشطة الشباب)

[www.ctaconso.fr](http://www.ctaconso.fr) (موقع المعلومات حول الاستهلاك من 12 إلى 25 سنة)

[www.ifrc.org>crm@menara.ma](mailto:www.ifrc.org>crm@menara.ma) (للاتصال بهلال الأحمر)

[www.conso.net/theolea.htm](http://www.conso.net/theolea.htm) (ألعاب الأطفال بين 3 و6 سنوات ونصائح عملية)

[www.stopauxaccidentsquotidiens.fr](http://www.stopauxaccidentsquotidiens.fr) (موقع معلومات السلامة المنزلية)



## السلامة المنزلية



### ملف خاص بالتلميذ

لأن العديد من الأطفال هم ضحايا الحوادث المنزلية التي يمكن تفاديها، فمن واجب كافة أفراد الأسرة تجنب هذه الأخطار واتخاذ التدابير الوقائية المناسبة حسب مختلف فضاءات المنزل.

لأن أغلب ضحايا الحوادث المنزلية والحوادث التي تقع بالشارع أو بإمكانة الاستجمام تتدهور حالاتهم بطريقة مأساوية، ولأن بعض التدابير البسيطة غير معروفة، فمن واجب كل واحد تعلم القيام بالإسعافات الأولية وذلك في سن مبكرة.

### الحصة رقم 1: تحديد المخاطر المنزلية وكيفية تجنبها





1. ما هي كل فضاءات المنزل (الداخلية والخارجية القريبة) حيث يُحتمل وقوع حادث؟

.....

.....

.....

2. ارسم على ورقة تصميم كل فضاءات المنزل (الداخلية والخارجية القريبة) حيث يُحتمل وقوع حوادث منزلية.

## المطبخ غرفة كل المخاطر!



المطبخ مركز المنزل، فهو يعتبر مكانا لفعل أي شيء: نحضر به المأكولات، طبعا، نأكل به، لكننا نلعب به أيضا، ونشتغل ونكوي الملابس أو نصلح الأشياء. إن المطبخ غرفة مليئة بالعديد من المخاطر: فأكثر من ربع الحوادث المنزلية يقع به ويتعلق الأمر بالأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين سنة وأربع سنوات. ويتأذى الذكور أكثر من الإناث. يتطلب حادث من خمس حوادث علاجاً بالمستشفى وغالبا ما تستغرق مدته بضعة أيام. (المعهد الوطني للرعاية الصحية، فرنسا)

3. اذكر كل الأشياء والمنتجات التي قد تسبب حادثا لأنها خطيرة، سامة، حادة...

.....

.....

.....

4. صنف بالجدول أسفله كل الأشياء والمنتجات المحفوفة بالمخاطر حسب نوع الحوادث التي يُحتمل وقوعها بالمطبخ.

	الجروح
	الحروق
	السقطات
	التسمم
	الصدمة الكهربائية
	الاختناق

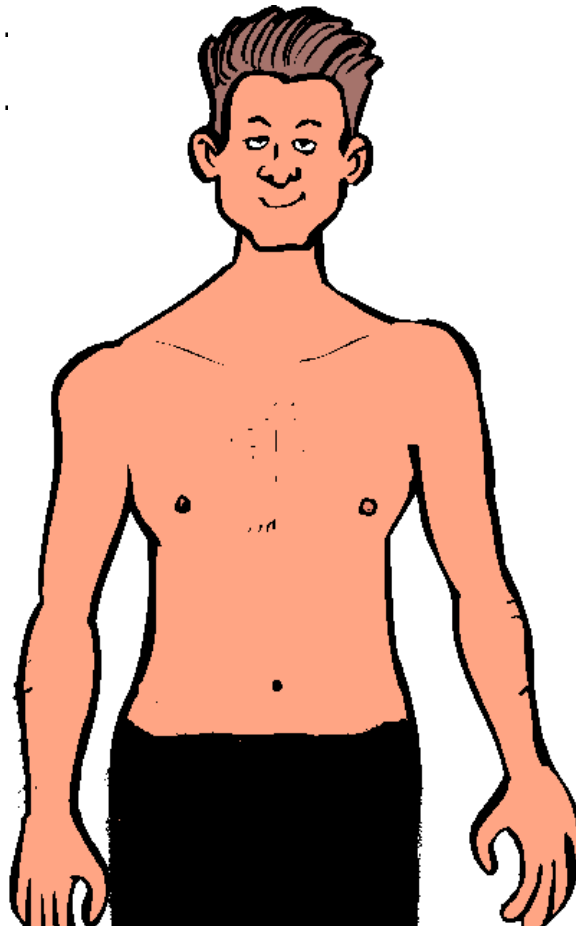
5. أشيرُ بسهم إلى خمسة أجزاء من الجسم على الأقل، يمكن أن تتأثر بحوادث المطبخ، مع ذكر أسماءها.

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

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

.....

.....



.....

.....

.....

.....

## نصائح السلامة: للوالدين والأجداد والإخوة والأخوات الكبار...

- لا تترك أبدا طفلا صغيرا وحده بالمطبخ.
- انزع الأجهزة الكهربائية من المقبس الكهربائي بعد استعمالها.
- احترم إرشادات السلامة الموجودة على الأجهزة الكهربائية المنزلية.
- أدر مقبض القدر أو المقلاة إلى داخل صفيحة موقد الغاز.
- ضع القدر أو المقلاة فوق النار بعيدا عن جانب موقد الغاز.
- تأكد من اعتدال درجة حرارة الماء الساخن بصنبور المطبخ والحمام.
- خزن الأدوية ومواد التنظيف بعيدا عن متناول الأطفال: في دولايب علوي مقفل (مقفل بالمفتاح إن أمكن ذلك).
- لا تخزن أبدا مواد التنظيف في أواني الطعام، مثل قوارير المياه أو الحليب أو العصير.
- ينبغي إغلاق مواد التنظيف وخبزها مباشرة بعد الاستعمال.
- لا تخلط أبدا مواد التنظيف ببعضها (مثلا جافيل وأمونيأك).
- ارم أغلفة مواد التنظيف الفارغة أو خبئها.
- من الأفضل تركيب سخان الحمام الذي يعمل بالغاز بغرفة أخرى قابلة للتهوية غير المطبخ.
- ينبغي عدم تركيب موقد الغاز تحت نافذة بها ستائر، أو قرب الباب بسبب مجرى الهواء.
- تأكد من تركيب قارورة الغاز عند تغييرها (صنبور الغاز، صمام الأمان، خرطوم لين وبدون شقوق).

### موقد الغاز

- وجه دائما مقابض القدور والأواني إلى داخل صفيحة موقد الغاز دون تجاوزها. من الأفضل استعمال الصفائح القريبة من الحائط.
- لا تترك القدور فوق صفائح موقد الغاز عند عدم استعمالها، حيث قد تشغل مفتاح الإشعال غير المناسب عن طريق الخطأ.
- إذا اشتعلت النار داخل القدر أو المقلاة، ضع قطعة قماش مبللة أو غطاءً فوقها. لا تترك موقد الغاز تحت نافذة بها ستائر أو قرب الباب بسبب مجرى الهواء.
- من الأفضل استعمال فرن ذي باب بارد أو إن لم يوجد زود باب الفرن بشبكة أمان.
- إن طهوت المأكولات بالميكروويف، تأكد من وقت الطهي، خاصة بالنسبة لزجاجات الرضاعة والأنية الصغيرة. إخلط الأكل جيدا بعد إخراجه وتدوقه قبل تقديمه





### الصبور

- تأكد من حرارة الماء الساخن.
- علم طفلك أن يترك الماء يتدفق قبل وضع يديه تحت الصنبور وأن يجعل الماء البارد يتدفق أولاً.

### مواد التنظيف

- خزن مواد التنظيف بالدولاب بعيداً عن متناول الأطفال. أغلق كل الزجاجات بإحكام بعد استعمالها.
- لا تضع ماء جافيل أو أي منظف بإناء الأكل (قارورة ماء أو عصير فواكه...).
- لا تترك القوارير الفارغة لمواد التنظيف في أي مكان.
- ينبغي عدم خلط مواد التنظيف ببعضها (مثلاً جافيل وأمونيак). فالاعتقاد أن مزجها سيجعلها أكثر فعالية هو اعتقاد خاطئ. فالغاز السام الذي ينتج عن المزج هو غاز ملوث يمكن أن يسبب الربو.



### المكواة

- من الضروري تخزين المكواة بعد استعمالها. لا تتركها فوق طاولة الكوي. فخطر التعثر بها كبير جداً.



7. اذكر على الأقل 4 أشياء أو مواد خطيرة موجودة بالمطبخ.

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

8. اذكر 5 أنواع من الحوادث المحتمل وقوعها بالمطبخ.

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

## 9. قم بالتحري... واستخلص النتيجة

- 1- وجدت قارورة فارغة دون غلاف. ماذا تفعل؟  
أ. تتذوقها لترضي فضولك.  
ب. لا تتذوقها، وتسال والديك عما تحتويه.
  - 2- تقوم بتسخين طعامك على نار هادئة كما علمك والداك. لكن التيار الهوائي أطفأ الغاز وقد أثارت الرائحة انتباهك. ما هو رد فعلك؟  
أ. تقفل النافذة والباب فوراً.  
ب. تغلق الغاز فوراً عن طريق تدوير الزر.
  - 3- لتحضير مفاجأة لوالديك، تقرر كوي الملابس. لكن المكواة تبقى باردة. ما هو رد فعلك؟  
أ. تحاول إصلاح العطل بنفسك.  
ب. تطفئ الجهاز وتصرف النظر عن المفاجأة بانتظار عودة والديك.
  - 4- أثناء اللعب، شرب أخوك الصغير تقريبا كأساً من الصابون السائل. ماذا ستفعل؟  
أ. هذا مضحك.  
ب. تتصل برقم الإسعاف المسجل قرب الهاتف.
  - 5- عادت أختك من المدرسة وقد صنعت ستارا وتريد مفاجأة والديك بتركيبه بنافاذة المطبخ فوق موقد الغاز. ماذا ستفعل؟  
أ. تساعد أختك على تركيبه. فوالداك سيفخران بكما!  
ب. تقترح على أختك وضعه بعلبة الهدايا كي تهديه إلى والديكما.
- ← احسب عدد الأجوبة (أ) وعدد الأجوبة (ب). ثم أعط المربي النتيجة التي حصلت عليها كي يخبرك أي سلوك سلامة تتحلى به.

## 10. اقرأ النصائح التالية

### ملف النصائح

## الغرفة



### مكان للراحة، مكان للحرية

غرفة الطفل هي بالطبع مكان للراحة، كما أنها محيطه الأول الذي يكتشف من خلاله العالم. إنه مكان للحرية حيث كل شيء مسموح. راقب الأطفال باستمرار وعلمهم الحدود التي لا يجب تخطيها: علمهم الأخطار التي تحقق بهم. يجب أن تكون غرفة الطفل المكان الأكثر أماناً بالمنزل. غط المقابس الكهربائية بغشاء خاص أو استعمل مقابس ذات غطاء.

### النافذة



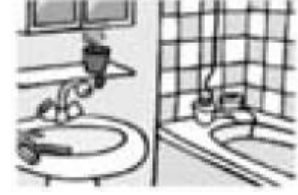
- يسقط العديد من الأطفال من النافذة كل سنة، يموتون أو يتحملون العواقب طوال حياتهم. لا يشعر الطفل الذي يبلغ عمره أقل من 6 سنوات بالدوار وليس لديه إحساس بالعلو أبداً، وبالتالي لا يميز الخطر.
- وتشكل النوافذ السفلية خطراً حقيقياً على الأطفال الذين لا يعون خطورة النظر إلى الخارج والانحناء من أجل الرؤية.
- وتشكل النوافذ العلوية خطراً أيضاً لأنها قد تدفع الأطفال على تسلق كرسي والمجازفة بالتعثّر.
- يجب تركيب حواجز فعالة على نوافذكم: حواجز مثبتة بالحائط مثلاً. إن صعب أو استحال فعل ذلك، امنع فتح مقابضها عن طريق أداة مناسبة بعيداً عن متناول الأطفال طبعاً.
- يمكن لحبال الستائر أن تبدو غير مؤذية... ولكن اللعب بها مغري! لتجنب الاختناق، أزل الحبال من الغرفة.
- تحت النافذة: يجب عدم وضع دولاب، أو سرير، أو أي شيء يمكن أن يقوم مقام السلم (صندوق اللعب، حضان متحرك...).
- بالشرفة: لا يجب وضع الكرة! أو أي شيء يمكن أن يقوم مقام السلم.
- إن كنت تقوم بتهوية المنزل، قم بذلك غرفة بغرفة ولا تترك الطفل وحده بغرفة بها نافذة مفتوحة وإن بدا لك أنه لا يستطيع الوصول إليها. وبمجرد بلوغه سن التمييز، حذره من مخاطر النوافذ المفتوحة.

## السريـر



- بالنسبة للأسرة الصغيرة، يجب أن يكون الفرق بين أعمدة السريـر 7 سنتمتر على الأكثر، كي لا يتمكن الطفل من إدخال رأسه بها.
- يشكل السريـر المتألف من مستويين حلا مناسباً للنوم بالنسبة للأطفال الذين يفوق عمرهم 6 سنوات، أي بعد وعيهم بخطورة السقوط .

## الحمام



## الضوء والماء: خليط مميت !

- ينبغي دائما إزالة الجهاز الكهربائي (مجفف الشعر، آلة الحلاقة...) أو سلك التمديد الكهربائي عن المقبس الكهربائي بعد الاستعمال، ثم تخزينه بعيدا عن متناول الأطفال .
- تأكد من أن التركيب الكهربائي المنزلي صحيح (مثلا: هل المسافة بين المقبس الكهربائي ومصدر الماء كافية؟ هل هو مقبس كهربائي ذو غطاء؟ هل هو مطابق للمعايير...)

## انتبه للماء !

- يمكن للماء الساخن أن يسبب حروقا بالغة مع عواقب جمالية (الوجه) ووظيفية (اليدين). فهو مسؤول عن حوالي 15 % من حروق الأطفال من الولادة إلى خمس سنوات. استعمال ماء تبلغ حرارته 60 درجة، خلال ثلاث ثوان، كافي لإحداث حروق من الدرجة الثالثة بالنسبة للطفل؛ ودقيقة واحدة كافية لإحداث نفس الأثر عند استعمال ماء تبلغ حرارته 50 درجة، وذلك لأن سرعة رد الفعل لدى الأطفال هي أبطأ مقارنة بالبالغين.
- تأكد من درجة حرارة الماء الساخن (50 أو 60 أو أكثر؟). ركب جهاز التحكم بالحرارة بصنابير الحمام أو مخرج جهاز الماء الساخن .
- لبلاط الحمام سطح أملس: فمن السهل على طفلك الذي يستصعب المحافظة على توازنه أن ينزلق على الأرض المبللة، ونفس الشيء بالنسبة لسطح جوانب الدش أو الحوض، مما قد يحدث جروحا. لذا، لا تتردد في وضع سجادة حمام بلاستيكية أو مطاطية مانعة للانزلاق .
- احرص على جفاف أرضية الحمام عند دخول الأطفال.
- 20 سنتمتر من الماء كافية لطفل صغير كي يغرق. لذا يجب مراقبته دائما عند استحمامه، وينبغي عدم تركه وحده بتاتا.



## مجفف الشعر والأجهزة الكهربائية



يُمنع منعاً كلياً استعمال مجفف الشعر أو أي جهاز كهربائي آخر على سطح مبلل، ضع دائماً سجادة جافة ومن الأفضل لبس حذاء حين تستعمل مجفف الشعر (كي تحمي نفسك من البلل). لا تقرب أبداً مجفف الشعر أو أي جهاز آخر من الحوض. أبعد مجفف الشعر أو أي جهاز كهربائي آخر أو سلك التمديد الكهربائي عن المقبس الكهربائي بعد الاستعمال .

## الدش



علموا أطفالكم كيفية استعمال الصنبور في سن مبكرة: نفتح أولاً الماء البارد، ونتركه يتدفق قليلاً للتخلص من الماء الساخن بالأنابيب، ثم نضيف الماء الساخن عند الاقتضاء، ثم نضع أيدينا. ويجب اتباع نفس الطريقة عند استعمال الصنبور الخلط .

## دولاب الأدوية



لا تترك أي دواء ملقى بالحمام أو بأي مكان آخر. تشبه بعض الأدوية الحلويات كثيراً لدرجة أن الأطفال لا يستطيعون تمييز الخطر المحدق بهم. من الأفضل تخزين الأدوية بدولاب عال ومقفل بالمفتاح .

## مستحضرات التجميل

خبئي طلاء الأظافر، وصبغات الشعر، والعطور، والشامبو، وزيوت الحمام. فهي تجذب الأطفال لأن العلب التي تحتوي عليها تكون عادة ملونة وصغيرة .

## المقص وآلة الحلاقة



لا تتركهما بمتناول الأطفال الذين قد يجرحون أنفسهم بسرعة. من المغري جداً تقليد الأب الذي يخلق ذقنه أو الأم التي تقلم أظفرها... تبدو هذه الأشياء بسيطة لكنها قد تصبح مصدراً للحوادث.

## الصالون



### أخذ قسط من الراحة لا يمنعنا من أخذ حذرنا!

الصالون أو غرفة الجلوس أو غرفة الطعام... أو أيا كان اسمها، هي غرفة الراحة والتجمع العائلي الذي قد ينسينا الانتباه إلى أطفالنا، حيث أن الصالون قد يخفي أخطارا، وخاصة في الأوقات المرححة.

تتراكم بالصالون أشياء مختلفة: قطع الزينة السريعة الكسر، الهدايا التذكارية... التي يمكن أن تعطي الأطفال أفكارا عجيبة وخطيرة في نفس الوقت. لذا، ينبغي التفكير في إبعادها عن الأطفال حفاظا على سلامتهم وسلامتها.

### الفسق والحبوب والبسكويت وغيرها من المقبلات



يشكل الفسق خطرا حقيقيا بالنسبة للأطفال الذين يبلغون أقل من 4 سنوات. فقد يخنق الصغار عند تناوله. ونفس الأمر ينطبق على كل الحبوب والبسكويت الصغير أو أي فاكهة صغيرة أخرى (الزبيب مثلا). وأبسط ما يمكن القيام به هو منع الأطفال من استهلاك هذه المقبلات أو تخزينها بعناية بعيدا عن متناولهم!

### سلك التمديد الكهربائي



هل جهاز التلفاز بعيد عن المقبس الكهربائي؟ اعتن إذا بتنظيم تركيب سلك التمديد الكهربائي بعيدا عن متناول الأطفال، وخاصة خلال مرحلة الحبو. ضع الوصلة الكهربائية بعناية على طول الجدار دون تجاوزه ودون تمكن الطفل من الإمساك بها.

وفي حالة الحاجة إلى استعمال جهاز ما، انزع سلك التمديد من المقبس الكهربائي وخرنه بعد الاستعمال. إن كان المقبس الكهربائي مزودا بأغطية، فسلك التمديد ليس له غطاء، وهو يشكل خطرا على سلامة الأطفال إن تركته موصولا بالكهرباء دون استعمال محدد.

### أكياس البلاستيك



خزنها بعناية بمكان آمن بعيدا عن الأيدي الصغيرة: فهي أحد أهم أخطار الاختناق.

## الحديقة



### الحديقة، ساحة اللعب وساحة الخطر !

قمت بتركيب ألعاب لأطفالك بحديقتك؟ هذا جيد! لكن انتبه للأخطار المحتملة: سقوط، اصطدام، أخطار مرتبطة بتداخل الربطات والسلاسل والخواتم... وإن كانت حديقتك غير مسيجة، فاحرص على عدم ابتعاد الأطفال.

تأكد من غياب نباتات أو شجيرات خطيرة بالقرب من ساحة الألعاب (نباتات شوكية أو سامة).

احترم الحمولات القصوى المسموح بها بالنسبة للأجهزة التي تركيبها، وامثل لتعليمات المصنع.

بساحة الألعاب، يتدافع الأطفال مرفهين عن أنفسهم... لذا، ينبغي حضور أحد البالغين على مقربة منهم للحيلولة دون تخطي الحدود مما قد ينتج عنه حوادث خطيرة. تأكد من عدم تناول الأطفال لأية مصاصة أو حلوى وهم يلعبون تفاديا للاختناق.

### المشواة



- ينبغي توخي الحذر الشديد : حفلة الشواء التي تعد مصدر بهجة مشتركة بين أفراد الأسرة أو الأصدقاء، هي أيضا مصدر لكثير من حالات الحروق بالنسبة للأطفال. فالمشواة تسبب حروقا بالغة في اليدين والوجه، و يكون الأطفال أول الضحايا لأنهم بطول المشواة تقريبا.

- عند شراء المشواة ، تأكد من ثباتها؛ من الأفضل اختيار مشواة ذات أربع أرجل بدلا من اثنين أو ثلاثة.

- لا تحاول أبدا إشعال النار عن طريق إضافة الكحول أو البنزين، تفاديا لأي حريق عنيف. استعمل فقط المواد المخصصة لإشعال المشواة، ولا تنسى تخزينها بعيدا عن متناول الأطفال.

### مجزة العشب، ومجزة التشذيب، وباقي أدوات الإصلاح



- لا تترك هذه الأجهزة ملقاة في أي مكان خزنها مباشرة بعد الاستعمال بعيدا عن متناول الأطفال.

- انزع كل الأجهزة الكهربائية كمجزة التشذيب من المقبس الكهربائي. قبل إصلاحها، تأكد من أنها غير موصولة بالمقبس الكهربائي.

- ينبغي تخزين الآلات الحادة كالمقص وشوكة الحديقة والفأس.



## تذكر رموز المواد الخطيرة!

<p><b>متفجر</b> ينفجر! إنه مادة يمكن أن تنفجر خاصة بفعل الاصطدام أو النار أو الحرارة.</p>	
<p><b>مسبب للاحتراق</b> يسبب الاحتراق! مادة يمكن أن تسبب حريقا إن اختلطت بمادة أخرى. يجب الحفاظ عليها بعيدا عن المواد الأخرى.</p>	
<p><b>سام</b> يقتل! مصحوب بالرمز "T+" مادة سامة جدا. يمكن أن تسبب هذه المادة حوادث خطيرة جدا، عواقب وخيمة أو الموت. بعد استعمالها، يجب غسل اليدين جيدا قبل الأكل أو الشرب أو وضع اليدين بالفم.</p>	
<p><b>قابل للاشتعال</b> يشعل النار بسهولة! مصحوب بالرمز "F+" مادة قابلة للاشتعال بشدة.</p>	
<p><b>مادة آكلة</b> يقضي على كل شيء! مادة تحرق وتدمر الأنسجة الحية بمجرد اللمس ويمكن أن تسبب جروحا بالغة للعيون.</p>	
<p><b>مضر</b> يسمم! مادة قد تسبب التسمم عند استنشاقها أو أكلها أو اتصالها بالبشرة. تشتد خطورة المادة الضارة كلما ارتفعت الجرعة.</p>	<p>Xn</p> 
<p><b>مهيج</b> يلسع! مادة غير آكلة قد تسبب الالتهاب عند الاتصال بالبشرة أو العين أو الغشاء المخاطي.</p>	<p>Xi</p> 

2. اذكر ثلاثة أنواع من المواد الخطيرة على الأقل وأعط تعريفها لها.

.....

.....

.....

.....

.....

3. اربط رمز المواد الخطيرة بالعبارة المناسبة.

● مسبب للاحتراق	
	Xi
● مادة آكلة	
● متفجر	
● مهيج	
● سام	
● مضر	Xn
	
● قابل للاشتعال	

الحصة رقم 3: معرفة كيفية طلب النجدة عند وقوع حادث

متى يتعين طلب النجدة؟

بعد اتخاذ الاحتياطات الوقائية بموقع الحادث لحفظ حياتك و حياة الآخرين.  
مثلا: اقطع التيار الكهربائي عند وقوع حادثة كهربائية أو عند احتمال وقوعها. اقطع الغاز  
وافتح الأبواب والنوافذ عند تسربه. ألقِ منديلا مبللا على القدر الملتهبة وأبعد الأطفال  
الصغار...

## لم يتعين طلب النجدة؟

إنذار مصالح الإغاثة بطريقة حسنة يساعد على إرسال الإمكانات الملائمة وتسريع عملية الإغاثة.

## ممن يُطلب الإسعاف؟

تعمل المصالح المختصة في هذا الشأن بتعاون وثيق فيما بينها، من أجل تسخير أنسب وسائل الإغاثة.

اتصل بأحد أرقام الطوارئ التالية:

150	الإغاثة الأولية الطارئة	رجال المطافئ الوقاية المدنية
190	النظام العام	الشرطة
177	السلامة الطرقية النظام العام (في المجال القروي)	الدرك الملكي
أرقام مكونة من 10 أرقام	مرض	الطبيب المعالج المستوصف الممرض
0801 000 180 أو 05 37 68 64 84	التسمم (مواد غذائية، أدوية، مواد التنظيف)	مركز استشفائي ضد التسمم

تعمل هذه الأرقام **24 ساعة على 24** والخدمات **مجانية** (باستثناء الطبيب المعالج).

## ما الذي يجب قوله؟

- رقم الهاتف الذي ربطت منه الاتصال، اسمك العائلي والشخصي،
- تحديد موقع الحادث (المدينة، الشارع، الرقم، قرب كذا..)،
- طبيعة الحادث والأخطار المحدقة به،
- عدد الأشخاص المعنيين،
- الحالة الظاهرة للضحايا،
- الإسعافات الأولية المقدمة.

لا يجب قطع المكالمة قبل استئذان الإغاثة؟

1. اذكر ثلاثة أرقام للإغاثة الطارئة.

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

2. ما هو دور ورقم هاتف مصالح الإغاثة التالية:

الشرطة:.....

رجال المطافئ:.....

المركز الاستشفائي ضد السموم:.....

.....  
.....



## استعمال الانترنت بأمان

### ملف خاص بالمربي

السن	12 سنة فما فوق
المدة المقترحة	حصتان x ساعتين
الأهداف الخاصة	<ul style="list-style-type: none"><li>• تطوير الحس النقدي</li><li>• معرفة قوانين السلامة على الانترنت</li><li>• معرفة تدبير استخدام الانترنت</li></ul>
الأهداف العامة	<ul style="list-style-type: none"><li>• القدرة على تحديد الاحتياطات الواجب اتخاذها</li><li>• القدرة على تقييم استهلاك الانترنت</li></ul>
برنامج العمل	<p><b>الحصة رقم 1: ضبط استعمال الانترنت</b></p> <p>1. يجتمع التلاميذ في مجموعات صغيرة مكونة من 3 أو 4 أفراد ويتدارسون كيفية استعمال الانترنت. يقوم المربي بتوجيه المناقشة عن طريق طرح الأسئلة التالية: - "ما هي المدة الزمنية المستغرقة في استعمال الانترنت؟" - "ما هي الأنشطة التي تقوم بها حين تستعمل الانترنت؟"</p> <p>2. يسجل المربي الأجوبة على الأسئلة المطروحة.</p> <p>3. لأجل مواصلة تحليل استهلاك التلاميذ للانترنت بالنسبة لنشاطهم والوقت المستغرق لذلك، يقوم المربي بطرح السؤال التالي: "قبل عشر سنوات، كيف كنتم تتصورون تمضية وقتكم؟"</p> <p>4. يقوم المربي بتوزيع الملف الخاص بالتلميذ / الحصة الأولى (ما عدا التمرين رقم 3). ويقوم التلاميذ بالتمرين الأول (ملء الجدول) مع تقديم بيانات مفصلة حول الإيجابيات والسلبيات أو الأخطار المترتبة عن استعمال الانترنت من وجهة نظرهم، والمشار إليها في الجدول.</p> <p>5. يطلب المربي من التلاميذ متابعة استعمالهم للانترنت خلال الأسبوع مع ملء جدول التمرين 2.</p> <p>6. بعد الانتهاء من تتبع الاستهلاك خلال الأسبوع، يقوم المربي بتوزيع التمرين رقم 3 على التلاميذ بغية تقييم مدى تبعيتهم للانترنت.</p>

كلما كانت النتيجة عالية، كانت تبعيتهم كبيرة مما يسبب بعض المشاكل في استخدام الانترنت.

10- 24 نقطة: تعتبر مستخدم انترنت متوسط. تستخدم الانترنت أكثر من اللازم أحيانا، لكنك تتحكم في استهلاكك.

25- 39 نقطة: تصادف أحيانا أو غالبا بعض المشاكل نتيجة الإفراط في استخدام الانترنت. يتحتم عليك مراعاة انعكاساته السلبية على حياتك.

40- 50 نقطة: يترتب عن استخدامك للانترنت مشاكل مهمة في حياتك. يتعين عليك تقييم انعكاسات الانترنت على حياتك. وبمساعدة مختص (طبيب نفسي...) ستتمكن من حل المشاكل المطروحة بسبب استخدامك للانترنت.

### اقترح أنشطة تكميلية للحصة الأولى:

القيام بنفس التمارين لتحليل استعمال الهاتف المحمول.

### الحصة رقم 2: التعرف على الاحتياطات الواجب اتخاذها للاحتماء من الإجرام المعلوماتي

1. يوزع المربي الملف الخاص بالتلميذ / الحصة الثانية. ويطلب منهم قراءة النص المستخلص من *أجندا أوروبا 2009-2010* « Agenda europa 2009-2010 ».

2. ثم يتم التلاميذ ملف التمرين. سيساعدكم هذا الأخير على تقييم مدى استخدامهم للانترنت بطريقة سليمة ومدى استيعابهم لنصائح السلامة المقترحة في النص.

3. بعد إتمام ملء بطاقة العمل، يسألهم المربي عن الحصيلة:  
• "هل يتخذون جميع الاحتياطات اللازمة؟"  
• "هل من المتوقع أن يهملوا بعض النصائح؟ ولماذا؟"

4. يسأل المربي التلاميذ حول نصائح السلامة التي لم يتم فهمها بالكامل. مثلا، هل فهموا جيدا ما يلي:

- ماذا يترتب عن المعلومات التي تم طرحها داخل الاستثمارات المعروضة على الانترنت؟
- ما هي أهمية فتح بريد إلكتروني "محايد"؟
- ما معنى "cookies" و "pop-ups"؟ وكيف تعمل؟
- كيف تتم برمجة برامج الكمبيوتر المضادة للفيروس والجدار الوافي؟
- ما هو بيان الحسابات؟ وأين يمكن الحصول عليه؟
- كيف يمكن أن تكون كلمة السر "جيدة" ولماذا؟

<ul style="list-style-type: none"> <li>● لم ينبغي أن يبقى الأصدقاء الذين تم التعرف عليهم على شبكة الانترنت رفاق الانترنت فقط ؟</li> </ul> <p>5. وختاماً، يمكن للمربي تغيير مسار المناقشة للتطرق إلى الاختلافات الموجودة بين الإجرام المعلوماتي والإجرام العادي. ويمكن طرح الأسئلة التالية:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● هل يمكن تحديد هوية المجرمين بسهولة؟</li> <li>● هل الإجرام المعلوماتي مرئي أكثر من الإجرام العادي؟</li> <li>● هل يحدث الإجرام المعلوماتي نفس الأضرار التي يحدثها الإجرام العادي؟</li> <li>● هل سبق للتلاميذ أن كانوا ضحية للمجرمين المعلوماتيين أو سبق لهم أن تعرفوا على شخص صادف هذا النوع من الضرر؟ هل سبق لهم أن اطلعوا على قصة من هذا القبيل أو شاهدوها؟</li> </ul>	
<p>المطالعة، التقييم الذاتي، تحليل المواقف، المناقشة</p>	<p>نوع الأنشطة</p>
<p><a href="http://www.mcinet.gov.ma">www.mcinet.gov.ma</a> (لائحة العناوين المفيدة منها جمعيات حماية المستهلك) <a href="http://www.conso.net/education.htm">www.conso.net/education.htm</a> (موقع خاص بالموارد الخاصة بالأدوات البيداغوجية)</p> <p><a href="http://ec.europa.eu/consumers/">http://ec.europa.eu/consumers/</a> (موقع اللجنة الأوروبية / الخاصة بالصحة والمستهلكين)</p> <p><a href="http://www.dolceta.eu">www.dolceta.eu</a> (وحدات التربية على الاستهلاك)</p> <p><a href="http://www.youthxchange.net">www.youthxchange.net</a> (أفكار حول أنشطة الشباب)</p> <p><a href="http://www.ctaconso.fr">www.ctaconso.fr</a> (موقع المعلومات الخاص بالمستهلكين ما بين 12 و25 سنة)</p> <p><a href="http://www.galactor.org/fr">www.galactor.org/fr</a> (ألعاب خاصة بالفئة ما بين 15 و25 سنة حول الأخطار والفرص المتوفرة عبر الانترنت والهاتف المحمول)</p> <p><a href="http://www.internetsanscrainte.fr">www.internetsanscrainte.fr</a> (موقع لتحسيس الشباب بأهمية ترشيد استعمال الانترنت.)</p> <p><a href="http://www.e-enfance.org">www.e-enfance.org</a> (موقع للمعلومات والوقاية الخاص بالأطفال والآباء حول الأخطار المتعلقة بالانترنت والهاتف المحمول والألعاب على شكل شبكة معلوماتية)</p> <p><a href="http://www.foruminternet.org/particuliers/fiches-pratiques">http://www.foruminternet.org/particuliers/fiches-pratiques</a> (موقع المعلومات العملية حول الحقوق والواجبات المتعلقة بالانترنت).</p>	

## استعمال الانترنت بأمان



### ملف خاص بالتلميذ

يستعمل الملايين من الشباب الانترنت لتبادل المعلومات بين الأصدقاء أو اللعب أو لتهييء عرض أو للاكتشاف أو التعلم أو الاستماع للموسيقى أو تقاسم المعلومات... وتتضمن التكنولوجيات الرقمية الحديثة وتقنيات التواصل عدة امتيازات علما أنها تخفي أخطارا حقيقية. وتشمل المخاطر المرتبطة بالانترنت اليوم السلامة، والفيروسات، والولوج إلى المعلومات غير المرغوب فيها، والجريمة المعلوماتية.

ما الذي يجب فعله لاتقاء شر مجرمي الانترنت؟ وكيف يمكن استعمال الانترنت بصفة مسؤولة؟ مثلا، كم ساعة تقضيها أمام الشاشة؟

### الحصة رقم 1: ضبط استخدام الانترنت

خلال هذه الحصة ستطالب بالتفكير الجماعي ثم الفردي حول كيفية استخدام الانترنت: ما هي المدة المستغرقة؟ وماذا كنت تفعل؟

ثم عليك تحديد الإيجابيات والسلبيات والمخاطر الناتجة عن بعض الأنشطة التي يمكن أن تصادفها في الانترنت.

ستوضع رهن إشارتك بطاقة فردية للتتبع تساعدك على ضبط استهلاكك للانترنت خلال أسبوع.

وأخيرا، ستخضع لاختبار نهائي لمعرفة مواصفات مستخدم الانترنت حسب التصنيف التالي: إن كنت متعلقا قليلا أو كثيرا بالانترنت.

## 1. الإيجابيات- السلبيات/المخاطر

املاً الجدول التالي مشيراً إلى الإيجابيات والسلبيات أو المخاطر الناجمة عن الأنشطة الممارسة بالانترنت.

 السلبيات والمخاطر الناجمة عن استعمال الانترنت	 الفوائد الناتجة عن استعمال الانترنت	
		تبادل الأفكار بين الأصدقاء
		اللعب
		إنجاز التمارين المنزلية أو تهيء عرض
		الاستماع إلى الموسيقى أو مشاهدة فيلم
		كتابة اليوميات الخاصة
		القيام بالمشتريات
		الاطلاع على الأخبار، حالة الطقس، برامج التلفاز، النتائج الرياضية...

## 2. بطاقة شخصية لتحليل الوقت المستغرق في استعمال الانترنت

يجب عليك إنجاز عملية تتبع استعمالك للانترنت على مدى أسبوع بواسطة هذه البطاقة. والهدف المتوخى هو احتساب الوقت المستغرق في استعمال الانترنت ومعرفة الغرض. وفي نهاية الأسبوع، يجب عليك احتساب العدد الإجمالي للساعات المستغرقة في استعمال الانترنت بالنسبة للأنشطة التالية:

ساعة البداية	ساعة النهاية	الوقت الإجمالي	الأنشطة
			الاثنين
			الثلاثاء
			الأربعاء
			الخميس
			الجمعة
			السبت
			الأحد

الوقت الإجمالي المستغرق في استعمال الانترنت حسب الأسبوع وحسب الأنشطة قصد:

- دراسة/ملتقى المناقشات  
.....  
التمارين  
.....  
تتبع الأخبار  
.....  
الألعاب...  
.....  
البحث عن منتج أو المشتريات  
.....  
أشياء أخرى (اذكرها)  
.....

الوقت الإجمالي المستغرق على شبكة الأنترنت خلال الأسبوع	..... الساعات ..... الدقائق
---	-----------------------------

### 3. هل أنت مدمن على الانترنت؟

كيف تعلم إن كنت مدمنا على الانترنت؟ الاختبار التالي يمكن أن يعطيك صورة واضحة عن "إدمانك" أو ارتباطك باستعمال الانترنت.  
لتقييم ارتباطك للانترنت، أجب عن الأسئلة العشر التالية:

1. كم مرة لاحظت بأنك تقضي مدة طويلة على الانترنت أكثر من اللازم؟

- 1 = نادرا  
 2 = من حين لآخر  
 3 = بصفة متكررة  
 4 = غالبا  
 5 = دائما  
 لا ينطبق علي

2. كم مرة أهملت أشغالك (تمارين مدرسية، أعمال منزلية...) لقضاء وقت على الانترنت؟

- 1 = نادرا  
 2 = من حين لآخر  
 3 = بصفة متكررة  
 4 = غالبا  
 5 = دائما  
 لا ينطبق علي

3. كم مرة ربطت علاقات جديدة مع مستعملي الانترنت؟

- 1 = نادرا  
 2 = من حين لآخر  
 3 = بصفة متكررة  
 4 = غالبا  
 5 = دائما  
 لا ينطبق علي

4. كم مرة تذمر أقرباؤك (أفراد أسرتك، أصدقاؤك) من المدة التي تقضيها على الانترنت؟

- 1 = نادرا  
 2 = من حين لآخر  
 3 = بصفة متكررة  
 4 = غالبا  
 5 = دائما  
 لا ينطبق علي

5. ما هو تردد النقط الضعيفة أو النشاط المدرسي دون المستوى المترتب عن الزمن المستغرق على الانترنت؟

- 1 = نادرا  
 2 = من حين لآخر  
 3 = بصفة متكررة  
 4 = غالبا  
 5 = دائما  
 لا ينطبق علي

6. كم مرة تحققت من بريدك الالكتروني قبل شروعك في عمل كان الأجر بك البداية به؟

- 1 = نادرا  
 2 = من حين لآخر  
 3 = بصفة متكررة  
 4 = غالبا  
 5 = دائما  
 لا ينطبق علي

7. كم مرة بدا لك أنك منزعج أو متضايق من شخص عندما تكون منهمكا في الانترنت؟

- 1 = نادرا  
 2 = من حين لآخر  
 3 = بصفة متكررة  
 4 = غالبا  
 5 = دائما  
 لا ينطبق علي

8. كم مرة حاولت تقليص المدة الزمنية التي تقضيها على الانترنت ولكن دون جدوى؟

- 1 = نادرا  
 2 = من حين لآخر  
 3 = بصفة متكررة  
 4 = غالبا  
 5 = دائما  
 لا ينطبق علي

9. كم مرة حاولت إخفاء المدة الزمنية التي تقضيها على الانترنت؟

- 1 = نادرا  
 2 = من حين لآخر  
 3 = بصفة متكررة



- 4 = غالبا  
 5 = دائما  
 لا ينطبق علي

10. كم مرة فضلت البقاء على الانترنت عوض قضاء الوقت مع أقربائك؟

- 1 = نادرا  
 2 = من حين لآخر  
 3 = بصفة متكررة  
 4 = غالبا  
 5 = دائما  
 لا ينطبق علي

بعد الإجابة عن جميع الأسئلة، يمكنك جمع الأرقام التي سبق لك اختيارها بالنسبة لكل إجابة للحصول على نتيجة نهائية.

**مجموع النقاط: .....**

بإعطائك هذه النتيجة للمربي سيخبرك بدرجة إيمانك على الانترنت أو بسلامتك من هذا الداء.

**الحصة رقم 2: التعرف على الاحتياطات الواجب اتخاذها للوقاية من الإجرام المعلوماتي**

**هل تعلم؟**

قامت الشرطة الإسبانية في أكتوبر 2008 بإلقاء القبض على 121 شخصا في أكبر عملية وطنية لمحاربة التعدي الجنسي على الأطفال عبر الانترنت.

وقد كانت هذه الاعتقالات نتيجة لعملية دولية دامت طويلا. وقد تم حجز الملايين من الصور الخليعة من طرف أكثر من 800 شرطي اسباني. وتظهر مناظر شنيعة للتعدي الجنسي على الأطفال، وذلك من خلال الحملات التطهيرية التي شملت جميع أنحاء البلاد. وقد تبين من خلال هذه الصور الإباحية وجود شبكة دولية تتقاسم فيما بينها الملفات داخل 75 دولة.

## 1. قراءة النصوص التالية:

### الإجرام المعلوماتي لا حدود له

إن المجرمين المعلوماتيين ينشطون فرادى أو في إطار الجريمة المنظمة. منهم من هو مختص في القرصنة أو السرقة. ومنهم من يستعمل الانترنت لارتكاب جرائم جنسية ضد الأطفال أو المراهقين. ما العمل إذن لمواجهة هذه الآفة؟

إذا كان الانترنت قد أحدث ثورة في طريقة التواصل بين الناس وعلى مستوى التثقيف والترفيه وإنجاز المعاملات، والتفاعل بينهم؛ فالملايين من الأوروبيين يلتجئون إلى الشبكة العنكبوتية لاقتناء الكتب والتذاكر والأقراص المدمجة والإطلاع على حساباتهم البنكية؛ إلا أنه بالمقابل، يعتبر الانترنت مكانا ملائما للمجرمين المعلوماتيين عديمي الضمير، والمسلحين بالقرصنة الإلكترونية بما فيها اختراق البرمجيات الدقيقة التي تسمح لهم بسلب الهوية أو النصب على مستعملي البطاقات البنكية.

يمكن للإجرام المعلوماتي أن يلحق خسارات مالية فادحة بالضحايا، وشركات التأمين والأبنك ومؤسسات أخرى. ويمكن أن ينتج عن هذا الإجرام آفة أخرى لا تقل أهمية: فقدان المستهلكين الثقة في قدرة الانترنت وشبكة الاتصالات المتحركة على توفير السلع والخدمات. وقد تبين من دراسة أنجزها المكتب الفرنسي لمحاربة الإجرام المعلوماتي أن 60000 شخص كانوا ضحية نصب للمجرمين المعلوماتيين: 80 في المائة من الجنح تخص التزوير وقرصنة البطاقات البنكية، و 14 في المائة تهم النصب من خلال استعمال رقم البطاقات البنكية.

(المصدر: أجندا أوروبا 2009-2010)

## كيف تدافع عن نفسك؟

إن قدرات الإجرام المعلوماتي لا حدود لها، كما هو الشأن بالنسبة للفضاء المعلوماتي.

كيف تحمي نفسك؟

## كن دائما على حذر!

تعتبر معرفة أخطار الشبكة العنكبوتية أفضل دفاع وحماية.  
وهذه بعض الأمثلة:

- **النصب على البطاقات البنكية:** يعني أن هناك شخصا استحوذ على بطاقتك البنكية واستعمل أرقامها. غير أن النصب اليوم يمكن أن يتخذ شكل ما يسمى "Skimming" وهي طريقة تستخدم تكنولوجيا عالية تمكن من الاستيلاء على معلومات بطاقة الاعتماد وتسهيل تزويرها.
- **سرقة الهوية:** تعني أن السارق يبحث داخل قمامتك للتعرف على بياناتك البنكية ومعلومات تخص تعويضات مختلفة أو أرقاما شخصية للهوية مرتبطة ببطاقات هاتفية للدفع المسبق. يتم استعمال هذه المعلومات لانتحال شخصيتك. ولا زالت هذه الطريقة مستعملة، غير أن المتحاييل اليوم يستعمل طرقا متطورة حيث أنه مسلح بدون شك بترسانة للقرصنة الإلكترونية تمكنه من السطو على هويتك في المجال المعلوماتي، عن طريق استعماله لبريدك الإلكتروني.
- **"Phishing":** تركز هذه التقنية على بعث رسائل إلكترونية توجه المستهلكين نحو مواقع إلكترونية خيالية حيث يطلب منهم تأكيد رقم حسابهم بتعبئة بيانات تحت غطاء شبه رسمي.
- **طلب الأطفال على الإنترنت:** تستعمل مواقع الدردشة بغية الوصول لعلاقات جنسية مع الأطفال أو المراهقين. وهكذا، فإن بعض المتعدين على الأطفال جنسيا يستعملون الإنترنت لاقتحام مواقع الشبكات الاجتماعية والالتقاء بالشباب.

## كيف تحمي نفسك من الإجرام المعلوماتي؟



فكر جيدا قبل الإدلاء بمعلوماتك الشخصية. التحكم فيها يجنبك الوقوع بين أيادي شريرة.

إذا كانت مواقع الدردشة مسلية، فإن المتعدين على الأطفال يستغلون هذه الوسيلة للتظاهر كأطفال أبرياء لكي يكسبوا صداقتهم والإيقاع بالضحايا في شبكاتهم. لا تلتق أبدا مع أناس مجهولين تعرفت عليهم عبر الانترنت دون مرافقة راشدين تكن لهم ثقة كاملة.

يستعمل المجرمون المعلوماتيون مواقع الدردشة للاستحواذ على معلومات شخصية كتاريخ الميلاد لاستعماله لاحقا. تجنبوا الإدلاء بتاريخ ميلادكم في هذا النوع من المواقع.

احذر جيدا عندما تستقبل ما يسمى بسجلات اقتفاء الأثر Cookies، وهي عبارة عن مجموعة صغيرة من المعلومات التي تتوصل بها في حاسوبك كلما زرت موقعا ما. كثيرا ما تكون هذه السجلات غير مضرّة ظاهرا، ولكنها في الواقع تتضمن عكس ذلك، حيث تكشف النقاب عن جانب مهم من حياتك الخاصة.

أوقف ما يعرف بالنوافذ الإعلانية المنبثقة "Pop-up" في حاسوبك، لأنه يمكن أن يتضمن مكونات مشبوهة غايتها تهديد سلامتك.

مزق جيدا جميع الفواتير كوصل البطاقة البنكية، وجميع الوثائق الأخرى التي لها صلة بمعلوماتك عوض رميها كما هي عليه في القمامة. بعض المجرمين يمكنهم التوصل إلى معلومات شخصية لطفل، وانتظار بلوغه سن الثامنة عشرة لإصدار بطاقة بنكية باسمه. راقب بانتظام بيان حسابك البنكي للتأكد من عدم اقتحام حسابك أو إصدار بطاقة الاعتماد باسمك بدون علمك.

احم حاسوبك بمضاد للفيروس يمنع الدخول إليه عن بعد من دون موافقتك.

لا تعمم نفس كلمة السر على جميع حساباتك. استعمل كلمات سر مختلفة  
يتعذر على الأشخاص معرفتها بسهولة. من أجل الرفع من سلامة كلمة  
السر، ضع ضمنها أرقاما وحروفا وأشكالا خاصة.

1. أعط مثالين عن الإجراء المعلوماتي ووضح أساسه:

أ..... هو .....

ب..... هو .....

2. تجد فيما يلي لائحة لعشر احتياطات يمكنك اتخاذها للحماية من الإجراء المعلوماتي.  
ضع علامة ( أو علامات) في الخانة (أو الخانات) المطابقة للاحتياط الذي تتخذه،  
وضع أسفله كيف أن كل نصيحة يمكنها أن تحميك:

كن حذرا عندما تدلي بتفاصيل شخصية

.....

استعمل بريدا إلكترونيا محايدا

.....

كن حذرا عند استقبالك لسجلات اقتفاء الأثر "Cookies".

.....

لا تسمح بدخول النوافذ الإعلانية « pop-ups »

.....

مزق كل وثيقة شخصية قبل رميها في القمامة

.....

راقب بيان حسابك المتعلق ب الهاتف والبطاقة البنكية

.....

استعمل برنامجا مضاد للفيروس وجدارا وقائيا (Firewall)

.....

استعمل كلمات سر مختلفة ومعقدة تتضمن أرقاما وحروفا

.....

لا تفش معلومات شخصية في الانترنت

.....

ابتعد عن الأصدقاء المتعرف عليهم عبر شبكة الانترنت

.....

### نتائجك:

10/-- كم عدد الخانات التي تم ملؤها؟

10/-- كم عدد النصائح المستوعبة؟

## لائحة الأيام العالمية

تجدون أسفله مختارات من الأيام العالمية الخاصة بالمواضيع ذات الصلة بهذا الكتيب:  
السلامة الغذائية، تعلم تقديم الشكايات، السلامة المنزلية، استعمال الانترنت بأمان.

اليوم العالمي بدون هاتف محمول	6 فبراير
اليوم العالمي للانترنت	10 فبراير
اليوم العالمي لحقوق المستهلكين	15 مارس
اليوم العالمي للماء	22 مارس
اليوم العالمي للصحة	7 أبريل
اليوم العالمي للصليب الأحمر والهلال الأحمر	8 ماي
اليوم العالمي للتجارة العادلة	8 ماي
اليوم العالمي للبيئة	5 يونيو
اليوم العالمي للإسعافات الأولية	10 شتنبر
اليوم العالمي بدون سيارة	22 شتنبر
اليوم العربي للبيئة	14 أكتوبر
اليوم العالمي للتغذية	16 أكتوبر
اليوم العالمي لحقوق الطفل	20 نونبر
اليوم العالمي بدون شراء	26 نونبر
اليوم العالمي للعمل التطوعي	5 دجنبر
اليوم العالمي للإذاعة والتلفاز لصالح الأطفال	8 دجنبر
اليوم العالمي لحقوق الرجل والمرأة	10 دجنبر

وستجدون في نفس السلسلة:

- تربية المستهلكين الشباب- دليل تمهيدي للتعليم في المدارس والإعداديات  
والثانويات.

## لائحة بعض المؤسسات المعنية

- وزارة التربية الوطنية
- وزارة السياحة ( مديرية الأعمال البيداغوجية)
- وزارة الصناعة والتجارة والاستثمار والاقتصاد الرقمي.
- الهلال الأحمر
- الوقاية المدنية
- المؤسسة الملكية للتربية البيئية والتنمية المستدامة
- جمعيات حماية المستهلك بالمغرب: ولكي تتمكن من إيجاد الجمعية الأقرب إليك، زُر موقع وزارة الصناعة والتجارة والاستثمار والاقتصاد الرقمي:  
<http://www.mcinet.gov.ma>
- مؤسسة محمد السادس لحماية البيئة.



## نصائح الاستهلاك

يهدف هذا الدليل إلى تشكيل إحدى ركائز الأنشطة البيداغوجية بالوسط المدرسي، في موضوع التربية على الاستهلاك، سواء تعلق الأمر بتدخلات مسؤولين من جمعيات حماية المستهلك بطلب من المدرسين أو تدخل المدرسين أنفسهم.

يمكن للتربية على الاستهلاك أن تساهم في التكوين الشامل للتلاميذ عن طريق تكوينهم بشكل يسمح بترشيد سلوكهم الاستهلاكي، مع توسيع نطاق معلوماتهم الخاصة بعلوم الحياة والأرض.

ويشكل هذا الدليل ملحقا عمليا للدليل التمهيدي لتربية المستهلكين الصغار المنشور بنفس السلسلة.

هذا الدليل هو ثمرة شراكة بين جمعيات حماية المستهلك بالمغرب وممثلي وزارة الصناعة والتجارة والاستثمار والاقتصاد الرقمي بدعم من خبراء أوروبيين مختصين في قانون الاستهلاك وتقديم المعلومات للمستهلكين.

"تم إعداد الدليل بالمساهمة المالية للاتحاد الأوروبي . ولا تعكس محتوياته بالضرورة الموقف الرسمي للاتحاد الأوروبي ."