

تنفيذ مخطط العمل التجاري



الفكرة الرئيسة

- مخطط العمل التجاري هو خطة تساعد على تنظيم الأفكار وتحويلها إلى مشروع ناجح. يمكن بهذا المخطط تحديد أهداف المشروع، ومعرفة كيفية تنفيذه، وفهم احتياجات السوق والموارد المطلوبة، ويسهم في رؤية الصورة الكاملة للمشروع، ويحدد الخطوات التي يجب اتباعها لتحقيق النجاح.

ماذا سأتعلم؟

- تعرّف مخطط العمل التجاري وأهميته في المشاريع الصغيرة.
- التخطيط للموارد الضرورية لتنفيذ المشروع.

المفاهيم والمصطلحات

- مخطط العمل التجاري Business Plan
- فكرة المشروع Project Idea
- الموارد Resources

القيم والاتجاهات

- الابتكار، المثابرة، المسؤولية، النزاهة، روح المبادرة، العمل الجماعي.



أتهياً

أحمد شاب يعيش في قرية صغيرة في الأردن.

لاحظ أن سكان قريته

يواجهون صعوبة في الحصول

على منتجات زراعية طازجة؛ لأن

السوق بعيد عنهم. فكّر أحمد: «لماذا لا أبدأ مشروعاً صغيراً يجمع

المحاصيل من المزارعين المحليين وأبيعها في القرية؟».

بدأ أحمد بجمع المعلومات والتحدث مع المزارعين، لكنه اكتشف

أن تنفيذ المشروع يحتاج إلى تخطيط. نصحه معلّمه قائلاً: «لكي

تنجح، عليك كتابة مخطط عمل يحدد كيف ستجمع المنتجات، ولن

ستبيعها، وما الموارد التي تحتاج إليها».

♦ **أناقش:** إذا كنت مكان أحمد، فكيف سأبدأ في إعداد مخطط عمل

لتنفيذ مشروعي؟ وما الأمور التي سأضعها في الحسبان؟

أستكشفُ



أتعاونُ معَ مجموعةٍ منَ زملائي / زميلاتي على التفكير في مشروعٍ يخدمُ مدرستنا أو مجتمعنا، مثل: متجرٍ مدرسيٍّ، أو تطبيقٍ مفيدٍ، ونكتبُ على ورقةٍ: اسمَ المشروعِ، وفكرتهُ الأساسيةُ، والمستفيدينَ والمستفيداتِ منه، والمواردَ التي سنحتاجُ إليها.

أناقشُ معَ مجموعتي الأسئلةَ الآتيةَ أثناءَ التخطيطِ:

- كيفَ توصلتُ إلى فكرةِ المشروعِ؟
- ما الأهدافُ التي نسعى لتحقيقها؟
- ما التحدياتُ التي قد نواجهها؟
- كيفَ نضعُ خطةً واضحةً لتنفيذِ المشروعِ؟

أقرأُ وأتعلّمُ



التخطيطُ مفتاحُ النجاحِ

التخطيطُ هو عمليةٌ منهجيةٌ تهدفُ إلى تحديدِ الأهدافِ ورسمِ خطواتٍ واقعيةٍ لتحقيقها بكفاءةٍ، من خلالِ تنظيمِ المواردِ، وتقديرِ الزمنِ، واستباقِ التحدياتِ. يُعدُّ التخطيطُ أداةً أساسيةً لاتخاذِ قراراتٍ مدروسةٍ وتوجيهِ الجهودِ نحوَ نتائجٍ قابلةٍ للتحقيقِ.



SUCCESS



خطوات التخطيط للمشروع الناجح

أختار فكرة بسيطة ومفيدة

- ما مشروعِي؟ وما الفائدة التي سيقدمُها؟
مثال: فتح كشك في المدرسة لبيع وجبات صحية.
أنسق مع الإدارة المدرسية ولجنة المقصف المدرسي للتعاون على تنفيذ المشروع.
هل يتعارض تطبيق هذا المشروع مع القوانين والتعليمات في المدارس؟

أكتب مخططاً واضحاً للأهداف والخطوات

- من سيستفيد من مشروعِي؟ وما احتياجاتهم؟
مثال: يحتاج الطلبة إلى وجبات صحية، مثل الفواكه والزبادي، بدلاً من الأطعمة غير الصحية.

أحدد الموارد

- ما الذي أحتاج إليه لإنجاز مشروعِي؟ (مثل: المال، الأدوات، الوقت).
مثال: ميزانية لشراء المكونات، ثلاثة لحفظ الأطعمة، وقت للتحضير والبيع.

أنفذ الخطة

- أضع جدولاً زمنياً لتحديد متى وكيف سأبدأ المشروع.
مثال: إعداد قائمة الأطعمة يومياً، وفتح الكشك خلال الاستراحة بين الحصص الدراسية.

التقييم والتطوير

- بعد تنفيذ مشروعِي، أراجع خطتي؛ لمعرفة ما الذي يحتاج إلى تحسين.
مثال: بعد أسبوع، أقيم المبيعات، فأسأل الطلبة عن آرائهم، وأجري التعديلات اللازمة.

أتحقق ✓

أبدأ في كتابة مخطط لمشروع بسيط يمكنني تنفيذه في مدرستي أو مجتمعي، وأضع فيه: الهدف من مشروعِي، ومن سيستفيد منه، والموارد التي أحتاج إليها، والخطوات التي سأقوم بها. ثم أشارك مخططي مع زملائي / زميلاتي، وأناقش معهم المهارات التي يحتاج إليها الفرد لإنجاح المشروع الريادي، وفوائد المشروع، والتحديات التي قد تواجهني، بإشراف معلّمي / معلّمتي.

كيف أبدأ بالتخطيط لمشروع؟



- أختار فكرة بسيطة ومفيدة.
- أكتب مخططاً يحتوي على الأهداف والخطوات.
- أجمع معلومات عن مشروعى والمستفيدين والمستفيدات منه.
- أبدأ التنفيذ خطوة بخطوة، وأتابع تقدّمى.

✓ أتتحقّق

أختار فكرة مبادرة يمكنني تنفيذها في مدرستي، مثل تنظيم حملة تنظيف أو إنشاء نادٍ للقراءة، وأبين كيف سأخطط لتحقيقها، والخطوات الأولى التي سأقوم بها.

الإشراء...
والتوصيل



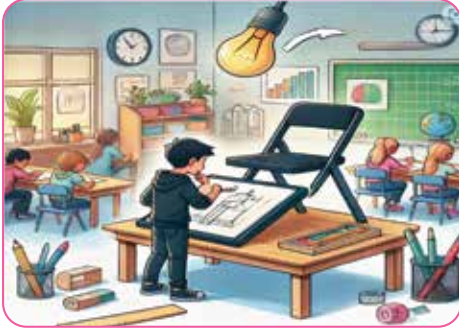
يساعد استخدام الفرد لمهاراته في التخطيط والابتكار على إيجاد حلول جديدة وتحسين البيئة من حوله. وفي ما يأتي تطبيق لمفاهيم التخطيط الناجح للمشاريع الريادية التي تسهم في توسيع الخبرات وتطوير المهارات في إعداد الخطط وتنفيذها.



النشاط الأول: تحديد فكرة مشروع جديد

- أفكر في مشكلة أو حاجة في مدرستي أو مجتمعي، ثم أبحث عن فكرة مشروع بسيط لحلها.
- على سبيل المثال: إذا لاحظت وجود صعوبة عند بعض زملائي/ زميلاتي في تنظيم الوقت الدراسي، فيمكنني التفكير في تصميم تطبيق بسيط أو إعداد كتيب يحتوي على نصائح لتنظيم الوقت.
- أكتب مخططاً لمشروعى يشمل: الأهداف التي أريد تحقيقها، والمستفيدين والمستفيدات من مشروعى، وعمل دراسة جدوى بسيطة، والخطوات التي سأقوم بها لتنفيذ الفكرة.

- أشاركُ فِكرتي معَ زملائي / زميلاتي، وأستمع لملاحظاتِهم، ثمَّ أطوِّرُ مشروعِي بناءً على ما يناسبُ من آرائهم.



النشاط الثاني: إعادة تصوّر العناصر اليومية

- أنظرُ إلى الأشياء التي أستخدمها يوميًّا في مدرستي، وأفكرُ في كيفية تحسينها أو استخدامها بطريقةٍ جديدةٍ.
- مثال: هل يمكنُ جعلُ السبورة أكثرَ تفاعليّةً باستخدام تطبيقاتٍ رقميّة؟
- أصمّمُ نموذجًا بسيطًا للفكرة الجديدة.
- أناقشُ فِكرتي معَ زملائي / زميلاتي لمعرفة مدى فائدتها وإمكانية تنفيذها.

الربط مع الرياضيات



عند التخطيط لأيِّ مشروع، نحتاجُ إلى استخدام مهارات الرياضيات لتقدير التكاليف، وحساب الموارد المطلوبة، ووضع ميزانية دقيقة. فمثلاً: عند التخطيط لمشروع بيع مُنتجاتٍ مدرسيّة، هناك حاجةٌ إلى حساب تكلفة المواد الخام، وتحديد سعر البيع، وتوقع الأرباح. يمكنُ التفكير في كيفية استخدام العمليات الحسابية والنسب المئوية لتحديد مدى ربحية المشروع.

التقويم



1. أضعُ إشارة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وإشارة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة في ما يأتي:

- أ. () يساعد التخطيط على تنفيذ المشروع بطريقة عشوائية.
- ب. () توضّح الأهداف المراد تحقيقه في المشروع.
- ج. () المستفيدون والمستفيدات هم الأشخاص الذين سيعود المشروع عليهم بالفائدة.
- د. () الموارد هي الأشياء التي نحتاج إليها لتنفيذ المشروع، وتشمل: المال، والوقت، والمُعَدَّات، والعنصر البشري.

2. أضع دائرة حول رمز الإجابة الصحيحة في ما يأتي:

(1) الهدف الرئيس من مخطط العمل التجاري، هو:

أ. توضيح فكرة المشروع وأهدافه وكيفية تنفيذه.

ب. معرفة الموارد اللازمة لتنفيذ المشروع.

ج. إدارة الوقت بطريقة أفضل.

د. جميع ما ذكر.

(2) أول خطوة في كتابة مخطط العمل التجاري، هي:

أ. دراسة السوق.

ب. تنفيذ المشروع.

ج. تحديد فكرة المشروع.

د. إعداد الموارد اللازمة.

3. أعلل ما يأتي:

أ. أهمية تحديد فكرة المشروع عند كتابة مخطط العمل التجاري.

ب. يعدّ تحديد السوق جزءاً أساسياً من مخطط العمل التجاري.

الفكرة الرئيسة

■ مع التطور السريع في مجالات التفكير والابتكار، أصبح الإبداع والابتكار ركيزتين أساسيتين في نجاح المشاريع الريادية. وفي حين يساعد الإبداع على ابتكار أفكار جديدة وغير تقليدية، يحول الابتكار هذه الأفكار إلى منتجات أو خدمات عملية تلبي احتياجات المجتمع.

ماذا سأتعلم؟

- تعرّف مفهوم الإبداع والابتكار ودورهما في تحسين المشاريع الريادية وتطويرها.
- تعرّف خطوات التفكير الإبداعي وكيفية تطبيقها على حل مشكلات مجتمعية.
- تطوير فكرة ريادية مبتكرة بالجمع بين الإبداع والتخطيط العملي.

المفاهيم والمصطلحات

- المشاريع الريادية

Entrepreneurial Projects

- التفكير الإبداعي Creative Thinking

- حل المشكلات Problem-Solving

القيم والاتجاهات

- الإبداع، التعاون، التطوير المستمر، المسؤولية، الطموح.



أتأمل النصّ الآتي، ثمّ أجب عما يليه:

في أحد أحياء مدينة الزرقاء،

كان بلال يعمل في متجر صغير

لبيع العصائر. لاحظ أن العديد من

الزبائن، خصوصاً مرضى السكرى ومتبعي الأنظمة الصحية، يبحثون

عن عصائر خالية من السكر. فكّر بلال في تقديم بديل صحي، وبدأ

بتجربة وصفات طبيعية مُحلّاة بالفواكه مثل التمر والموز والتفاح، دون

إضافة سكر صناعي. وبفضل مبادرته، أصبح يقدم عصائر صحية

بطعم طبيعي ولذيذ تلبي حاجة فئة مهمة من الزبائن.

● كيف ساعد الإبداع والابتكار بلالاً على تطوير مشروعِهِ؟

● ما الأفكار الإبداعية الأخرى التي يمكن أن تحل مشكلاتٍ

في حياتنا اليومية؟

● كيف يمكن أن أكون مُبتكراً/ مبتكرةً مثل بلال؟

دور الإبداع والابتكار في تحسين المشاريع



- أتعاون مع مجموعتي على تطوير فكرة جديدة أو تحسين منتج موجود، باتباع الخطوات الآتية:
- نختار منتجًا (مثل زجاجة ماء) أو خدمة (مثل توصيل الطعام).
 - نفكر في طريقة واحدة لتحسين المنتج أو الخدمة (بإضافة ميزة مبتكرة أو تعديل بسيط).
 - نكتب فكرتنا في جملة واحدة: «فكرتنا هي.....».
 - نشارك الفكرة التي نتوصل إليها مع المجموعات الأخرى، ونناقش إمكانية تطبيقها.

✓ أتتحقق

أبين أهمية الإبداع والابتكار في تطوير الأفكار الريادية.

الفرق بين الإبداع والابتكار

الإبداع هو القدرة على توليد أفكار جديدة وغير تقليدية، تعتمد على رؤية الأمور بطريقة مختلفة، أما الابتكار فهو تحويل هذه الأفكار الإبداعية إلى منتجات أو خدمات قابلة للتطبيق تضيف قيمة حقيقية للمجتمع وتلبي احتياجاته. ويتسم المشروع الريادي الناجح بأنه يجمع بين الإبداع والابتكار، ومن ثم يصبح أداة قوية للتغيير الإيجابي.

على سبيل المثال: يُعدُّ التفكير في تصميم مظلة تُفتح تلقائيًا عند سقوط المطر وتُغلق عند توقُّفه إبداعًا، لأنَّه ناتج عن رؤية مختلفة لحل مشكلة يومية. أما عندما تُصنَّع هذه المظلة باستخدام حساسات إلكترونية وتقنيات إنترنت الأشياء (IoT) لتطرح في الأسواق، فهذا هو الابتكار.

أتحقّق ✓

أفكر بطريقة إبداعية وأقدم فكرة جديدة تسهم في جعل الحقيبة المدرسية أكثر كفاءة في تلبية حاجاتي اليومية.

الإثراء والتوسيع

يسهم التطبيق العملي لتوظيف مفاهيم الإبداع والابتكار في تطوير مشاريع ريادية، ويعزّز الفهم ويطوّر مهارات التفكير الإبداعي؛ ويهدف إلى إيجاد حلول مبتكرة لتحديات حقيقية.

أعاون مع مجموعتي على تنفيذ أحد النشاطين الآتين:

- ابتكار فكرة خدمة ريادية جديدة في مجال التعليم، مثل تطبيق يساعد الطلبة على تنظيم وقتهم، وإعداد خطط دراسية، مع ميزات مبتكرة تجعله مختلفًا عن الخدمات التقليدية.
- ابتكار مشروع ريادي يهدف إلى تحسين فعاليات المدرسة، مثل تصميم وسائل تعليمية مبتكرة مصنوعة من مواد قابلة للتدوير.
- نعرض ما نتوصل إليه أمام المجموعات الأخرى، ونبادل الأفكار؛ لتوسيع نطاق الإبداع وتعزيز التعاون.



يمكن تطوير تجارب علمية جديدة أو أدوات تساعد على فهم الظواهر الطبيعية، فمثلاً: يمكن تصميم نموذج مُبتكّر يعرض دورة حياة الكائنات الحية، أو جهاز يساعد على ترشيد استهلاك المياه في المنزل.

التقويم



1. أضع إشارة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وإشارة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة في ما يأتي:

أ. () الإبداع هو القدرة على توليد أفكار جديدة وغير تقليدية؛ لتحسين المشاريع الريادية.

ب. () يشير الابتكار إلى تحويل الأفكار الإبداعية إلى منتجات أو خدمات قابلة للتطبيق.

2. أختار رمز الإجابة الصحيحة في ما يأتي:

(1) أول خطوات تطوير فكرة مشروع ريادي، هي:

أ. تحديد المشكلة التي يسعى المشروع إلى حلها.

ب. تقديم فكرة جديدة من دون دراسة السوق.

ج. العمل على حل المشكلات التقنية فقط.

د. تنفيذ الفكرة من دون خطة واضحة.

(2) تعبر عن القدرة على تقديم فكرة جديدة ومُميّزة:

أ. المرونة. ب. الربحية. ج. الإبداع. د. الاستدامة.

3. أوضح كيف يساعد الإبداع على تحسين فكرة المشروع الريادي.

4. أبين كيف يسهم الابتكار في تحويل فكرة منتج عادي إلى منتج ريادي مُبتكّر.

5. أفكر في فكرة إبداعية جديدة، وأعمل على تحويلها إلى مشروع مُبتكّر.

المرونة في المشاريع الريادية



أَتِيَهُ

أَتأمل النصّ الآتي، ثمّ
أجيبُ عمّا يليه:

في مدينة إربد، افتتح
أحمدُ مطعمًا للمأكولات
الأردنية وحقق نجاحًا

في البداية. لكن في فصل الشتاء،

قلَّ عددُ الزبائن بسبب الطقس البارد. بدلًا من التوقُّف، قرَّر
أحمدُ التكيُّفَ وبدأ بتوصيل الطعام مع عروضٍ للأكلات الساخنة،
وأطلق حملةً بعنوان «دفء الشتاء من مطبخنا إلى منزلِكَ». ساعدهُ
ذلك في الحفاظ على زبائنه وزيادة الأرباح، ممّا عزَّزَ قناعته بأنَّ المرونة
سِرُّ النجاح الريادي. بفضل هذه التعديلات، نجح أحمدُ في الحفاظ
على زبائنه وزيادة أرباحه، وأدرك أنَّ المرونة والتكيُّف هما مفتاح
النجاح لأيِّ مشروعٍ رياديٍّ.

الفكرة الرئيسة

- تمثِّل المرونة والقدرة على التكيُّف عنصرين أساسيين في نجاح المشاريع الريادية، إذ تساعد على مواجهة التحديات والتغيُّرات بشكلٍ إيجابيٍّ. عند التحلِّي بالمرونة، يمكن تعديل استراتيجيات المشروع وخططه لتلبية مُتطلَّبات السوق المُتغيِّرة، ممَّا يعزِّزُ استدامة المشروع ويزيدُ من فرص نجاحه.

ماذا سأتعلَّم؟

- تعرَّف مفهوم المرونة والقدرة على التكيُّف وأهميتهما في المشاريع الريادية.
- تطبِّق استراتيجيات التكيُّف على تحديات ومواقف ريادية.
- تقيِّم تأثير المرونة على تحسين استدامة المشاريع ونجاحها.

المفاهيم والمصطلحات

- المرونة Flexibility
- القدرة على التكيُّف Adaptability
- الاستدامة Sustainability

القيِّم والاتجاهات

- التكيُّف مع التغيُّرات، الاستعداد للتعلم، المثابرة.

- كيف ساعدت المرونة أحمد على التكيف مع التحديات؟
- ما الاستراتيجيات التي يمكن تطبيقها في مشروع لمواجهة تغيرات غير متوقعة؟
- أذكر موقفًا مررت به احتجت فيه إلى التكيف، وأبين كيف واجهته.

أستكشف

- أتعاون مع مجموعة من زملائي / زميلاتي على تحليل موقف يتطلب التكيف مع تحديات السوق، وفق الخطوات الآتية:
- نتخيل أننا ندير مشروعًا صغيرًا لتقديم الوجبات الصحية للمدارس، لكن فجأةً تغيرت اللوائح وأصبح المطلوب استخدام مكونات محلية فقط؛ لدعم الاقتصاد المحلي.
 - نناقش داخل المجموعة السؤالين الآتيين:
 - كيف يمكن تعديل خدماتنا لتلبية هذه المتطلبات الجديدة؟
 - ما الأفكار الإبداعية التي يمكن تنفيذها لجعل الوجبات جذابة وصحية باستخدام المكونات المحلية؟
 - نطور حلولًا عن طريق:
 - ابتكار طرق لاستخدام المكونات المحلية، مثل: إضافة أطباق تعتمد على الزعتر واللبن، أو الفواكه المزروعة محليًا.
 - تطوير حملة تسويقية تبرز الفوائد الصحية للوجبات ودعمها للزراعة المحلية.
 - نعرض ما نتوصل إليه من أفكار أمام المجموعات الأخرى، ونبين كيف ساعدت المرونة والتكيف على مواجهة التغيير.
 - نناقش مع زملائنا / زميلاتنا الأسئلة الآتية:
 - ما الحلول الأكثر ابتكارًا؟
 - كيف ساعدت المرونة والتكيف على تحسين المشروع؟
 - هل يمكن تطبيق هذا النهج في مواقف أخرى؟



المرونة هي القدرة على التكيف مع التغيرات، أمّا التكيف فهو تعديل الخطط لتناسب الوضع الجديد. هاتان الصفتان مهمتان جدًا لنجاح أي مشروع. فعندما تظهر مشكلات أو تتغير رغبات الزبائن، يجب على صاحب المشروع أن يكون مُستعدًا لتغيير طريقته أو تطوير فكرته. الريادي الناجح هو مَنْ يستطيع التكيف بسرعة ويجد حلولًا ذكية تساعد على الاستمرار والنجاح.

أهمية المرونة والتكيف في المشاريع الريادية:

<p>3</p> <p>الاستفادة من الفرص:</p> <p>يمكن بالمرونة تحويل التحديات إلى فرص للنمو والابتكار.</p>	<p>2</p> <p>تحقيق الاستدامة:</p> <p>يضمن التكيف مع الظروف المتغيرة قدرة المشروع على الاستمرار في النجاح رغم التحديات.</p>	<p>1</p> <p>مواجهة التحديات:</p> <p>تساعد المرونة على التعامل مع المواقف غير المتوقعة، مثل: انخفاض الطلب، أو تغيير توجهات السوق.</p>
---	--	---

مثال عملي

إذا كنت أدير مشروعًا لصناعة الألعاب التعليمية، ووجدت أن الأطفال أصبحوا يفضلون التطبيقات التفاعلية، فيمكنني تحويل تصميم الألعاب إلى تطبيق رقمي، مما يعزز نجاح مشروعني في السوق. المرونة والتكيف هما ما يميز الشخص الريادي الناجح من غيره، ويمنحانه القدرة على النمو حتى في أصعب الظروف.

تُستخدم مفاهيم المرونة والتكيف في تطوير حلول مُبتكرة في مواقف جديدة، بهدف تعزيز القدرة على التفكير النقدي والإبداعي في التعامل مع تحديات ريادية.

- ◆ بهدف تعزيز قدرتي على التكيف مع التحديات في المشاريع الريادية، والتدرب على ابتكار حلول جديدة لمواجهة تغيرات السوق، أعاون مع مجموعتي على تنفيذ أحد النشاطين الآتين:
- نتخيل أننا ندير مشروعًا صغيرًا لصنع الأثاث، ولكن الطلب على الأثاث الخشبي التقليدي بدأ في التراجع؛ بسبب التوجه نحو التصميم العصرية والخفيفة. نفكر في طرق للتكيف مع التغيرات بتطوير تصاميم حديثة باستخدام مواد مُبتكرة، مثل البلاستيك المُعاد تدويره.
- نتخيل أننا ندير مشروعًا لتقديم تطبيق تعليمي للطلبة، ولكن تغيرت احتياجات المستخدمين والمستخدمات فأصبحوا يفضلون التفاعل الصوتي في التطبيقات. نصمم ميزة جديدة تعتمد على الذكاء الاصطناعي لتقديم دروس صوتية تفاعلية داخل التطبيق.
- ◆ نعرض ما نتوصل إليه أمام المجموعات الأخرى، ونبادل الأفكار؛ لتوسيع نطاق التفكير الإبداعي وتعزيز التعاون.

التقويم



1. أضع إشارة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وإشارة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة في ما يأتي:

- أ. () المرونة هي القدرة على تعديل الاستراتيجيات لتناسب مع التغيرات الجديدة في السوق.
- ب. () القدرة على التكيف تعني الاستجابة بمرونة للتحديات التي تواجه المشروع الريادي.
- ج. () تساعد المرونة على ضمان استمرارية المشروع على المدى الطويل.

2. أختار رمز الإجابة الصحيحة في ما يأتي:

(1) تشير إلى تعديل خطة المشروع لتناسب مع تغيرات السوق، هي صفة:

- أ. الإبداع. ب. المرونة. ج. الربحية. د. الاستدامة.

- 2) الخطوة الأكثر أهمية عند مواجهة تحديات مفاجئة في المشروع، هي:
- أ. التوقف عن العمل مؤقتًا.
 - ب. تطوير حلول جديدة تتماشى مع الظروف.
 - ج. الاعتماد على الحلول التقليدية.
 - د. تجاهل المشكلة.
- 3) تمكن المشروع الريادي من التكيف مع احتياجات السوق المتغيرة، هي صفة:
- أ. التفكير الإبداعي.
 - ب. المرونة.
 - ج. التخصص.
 - د. التخطيط المسبق.
3. كيف يمكن للقائمين على المشروع الريادي التكيف مع تغيرات السوق واحتياجاته بطريقة مبتكرة؟
4. كيف تساعد المرونة على تحويل تحدٍّ كبير إلى فرصة ريادية جديدة؟
5. أتخيل أنني أدير مشروعًا، وحدث تغيير مفاجئ في احتياجات العملاء. كيف سأعدّل مشروعي ليتناسب مع هذا التغير؟

التوجيه والإرشاد المهني:



تتطلب ريادة الأعمال رؤية مبتكرة لتحويل الأفكار إلى مشاريع ناجحة تلبي احتياجات السوق. ويعتمد ذلك على مهارات مثل التفكير الإبداعي، والمرونة، والتكيف مع التغيرات. كما تُعدّ المهارات التحليلية، والتخطيط، والتواصل والعمل الجماعي عناصر أساسية في نجاح المشروع. من صفات الريادي الناجح: الجرأة، وتحمل المخاطر، والتعلم من الأخطاء، مع الاستمرار في الابتكار لمواكبة تطورات السوق وتحقيق الاستفادة.



أصبحت الأجهزة الإلكترونية، مثل الهواتف الذكية والحواسيب، جزءاً لا يتجزأ من حياتنا اليومية، إذ تشير الدراسات إلى أن 73% من سكان العالم العربي يمتلكون هواتف ذكية، ويستخدمونها بشكل يومي للتواصل، والدراسة، والعمل. هذا الاعتماد المتزايد على التكنولوجيا أدى إلى تحديات صحية واجتماعية خطيرة.

فالاستخدام الطويل لهذه الأجهزة يجهد العين ويسبب جفافها، إلى جانب آلام الرقبة والصداع الناتج عن الجلوس بطريقة غير صحيحة والتركيز المستمر على الشاشات. وتعود هذه الأعراض إلى غياب فترات الراحة، وسوء الإضاءة، ووضعية الجلوس غير الصحية.

الفكرة الرئيسة

- مع التطور المتزايد في استخدام الأجهزة الإلكترونية، مثل الهواتف الذكية وشاشات الحاسوب، أصبح من الضروري معرفة طرق استخدامها بصورة آمنة لا سيما في الأماكن المظلمة.

ماذا سأتعلم؟

- الاستخدام الآمن للأجهزة الذكية وشاشات الحاسوب في الأماكن المظلمة.
- قواعد السلامة والصحة المهنية عند استخدام الأجهزة الإلكترونية.

المفاهيم والمصطلحات

- السلامة العامة Public Safety
- الصحة المهنية Occupational Health
- الإجهاد البصري Visual Strain
- الإضاءة المناسبة Proper Lighting

القيم والاتجاهات

- المسؤولية الشخصية، الوعي بأهمية السلامة العامة، الانضباط، الالتزام.

أمّا على المستوى الاجتماعيّ، فإنّ الإفراط في استخدامِ الهواتف يقلّل من التفاعلِ الحقيقيّ مع الأسرة والأصدقاء/ والصديقات، ويؤثّر سلبيّاً في العلاقات والتوازن النفسيّ، ممّا قد يؤديّ إلى العزلة، والتوتر، وحتى الاكتئاب على المدى الطويل؛ لذا من الضروريّ توعية الشباب والشابات باستخدام المتوازن للتكنولوجيا؛ لحماية صحتهم الجسدية والعقلية.

أناقش: إذا كانت الأجهزة الإلكترونية ضروريةً في حياتنا، فكيف يمكن استخدامها بطريقة تحافظ على صحتنا؟

أستكشفُ

دراسة تأثير الضوء الأزرق على الرؤية والتركيز

أهداف النشاط:

- فهم تأثير استخدام الأجهزة الإلكترونية في الأماكن المظلمة.
- معرفة الفرق بين استخدام الأجهزة الإلكترونية في الأماكن المظلمة وفي الإضاءة المناسبة.
- استنتاج القواعد التي تجعل استخدام الأجهزة أكثر راحة.

خطوات العمل:

- 1 يتعاون الطلبة في مجموعات صغيرة (3-4 طلبة لكل مجموعة) بإشراف المعلم/ المعلمة.
- 2 تُزوّد كل مجموعة بالأدوات الآتية:
 - جهاز حاسوب أو شاشة عرض في المختبر.
 - مصباح مكتبي صغير أو مصدر إضاءة آخر.
 - ورقة عمل لتسجيل الملاحظات (تتضمن جدول مقارنة بين حالتَي الإضاءة).
 - مقطع مرئي (فيديو) تعليمي أو صور توضيحية حول تأثير الضوء الأزرق على العين.

3 تشاهد المجموعات المادة التعليمية على الشاشة:

- أولاً في بيئة مُظلمة لمدة دقيقة واحدة.
- ثم في إضاءة مناسبة بالمدة نفسها.

4 تُسجل كل مجموعة ملاحظاتها في جدول المقارنة ضمن ورقة العمل، ثم تشارك النتائج في مناقشة صفية قصيرة.



القواعد السليمة لاستخدام الهواتف الذكية وشاشات الحاسوب في الأماكن المظلمة:

يتطلب استخدام الأجهزة الإلكترونية بطريقة آمنة التزام مجموعة من القواعد، منها:

1 اختيار إضاءة مناسبة:

- تجنب استخدام الأجهزة الإلكترونية في غرفة مظلمة تماماً؛ لأن ذلك يؤدي إلى إجهاد العين، ويزيد من احتمالية التعرض لمشكلات بصرية.
- أجعل إضاءة الغرفة معتدلة، فلا تكون ساطعة جداً ولا مظلمة تماماً.





2 تقليل وقت الجلوس أمام الشاشة:

- تجنب استخدام الأجهزة مُدَّةً طويلةً دون راحة مُنظمة.
- استخدم قاعدة (20-20-20)، وتعني: كل 20 دقيقةً أتوقف عن النظر إلى الشاشة لمدة 20 ثانية، وأركز على شيء يبعد 20 قدمًا (6 أمتار تقريبًا).

3 الجلوس بطريقة سليمة:

- أجعل الشاشة على بُعد 50-70 سم من عيني؛ لتقليل الضغط على العين.
- اجلس بظهر مستقيم، ولا أحن رأسي للأمام مُدَّةً طويلةً؛ تجنبًا لآلام الرقبة والظهر.

4 تقليل الضوء الأزرق:

- في المساء، أستخدم وضع «الضوء الليلي» في الهاتف الذكي؛ لتقليل الضوء الأزرق.
- يمكنني ارتداء نظارات تحمي من الضوء الأزرق عند الاضطرار لاستخدام الأجهزة مُدَّةً طويلةً.

تطبيق قواعد السلامة العامة والصحة المهنية عند استخدام الأجهزة الإلكترونية:



1 تجنب استخدام الهاتف أثناء الحركة:

- أحرص على عدم النظر إلى الهاتف أثناء المشي أو في الممرات المزدحمة؛ تجنبًا للحوادث.
- تجنب استخدام الأجهزة الإلكترونية قبل النوم مباشرةً:
- أتوقف عن استخدام الأجهزة الإلكترونية قبل النوم بساعة على الأقل؛ لتقليل تأثير الضوء الأزرق، لأحصل على نوم هادئ ومريح.

2 توفير التهوية والإضاءة في مكان العمل:

- تأكد من مناسبة التهوية والإضاءة المريحة في مكان الجلوس؛ لتقليل التعب والإجهاد الناجم عن الاستخدام الطويل للأجهزة.

3 ترشيذ استخدام الأجهزة الإلكترونية:

- أحرص على استخدام الأجهزة الذكية عند الحاجة أو الضرورة فقط، وأتجنب الإفراط في استخدامها خلال فترات الراحة. وبدلاً من ذلك، أستثمر وقت الفراغ في أنشطة مفيدة، مثل: ممارسة الرياضة، والتواصل الاجتماعي المباشر مع العائلة والأصدقاء/ الصديقات، مما يعزز الصحة البدنية والنفسية.



هناك أمور تسهم في تحسين استخدام الأجهزة الإلكترونية، منها: تقييم البيئة المحيطة، وإنشاء جدول استخدام صحي. وتساعد حملات التوعية على توجيه الأفراد إلى التزام العادات السليمة في استخدام الهواتف الذكية والأجهزة الإلكترونية وفق متطلبات الأمن والسلامة العامة. وفي ما يأتي تطبيق لهذه المفاهيم.

النشاط الأول: إنشاء جدول استخدام صحي

- أخطط ليومي بحيث أتجنب الجلوس أمام الشاشة لمدة طويلة من دون استراحة.
- أحدد وقتاً للدراسة، ووقتاً للراحة، ووقتاً محدوداً لاستخدام الأجهزة.
- أحاول التزام جدولي لمدة أسبوع، وألاحظ الفرق.

تحقق ✓

- أحدد سلوكاً غير آمن أقوم به أثناء استخدامي الأجهزة الإلكترونية، وأطبق قاعدة (20-20-20) يومياً.
- ما المقصود بقاعدة 20-20-20 المبيّنة أعلاه؟

يمكن ربط تأثير الضوء على الجسم بأهمية الإضاءة الصحيحة لحماية العين والاستخدام الآمن للأجهزة الإلكترونية. فالضوء الأزرق المنبعث من الشاشات يقلل إنتاج هرمون (الميلاتونين) الذي يساعد على النوم. لذا يساعد تقليل التعرض للضوء الأزرق قبل النوم على تحسين جودة النوم والصحة العامة.

التقويم



1. أختار رمز الإجابة الصحيحة في ما يأتي:

(1) أفضل طريقة للحفاظ على صحة العين أثناء استخدام الهاتف الذكي، هي:

أ. استخدام الهاتف في مكان مظلم.

ب. ضبط إضاءة الغرفة بحيث تكون مريحة.

ج. تقليل سطوع الشاشة إلى أدنى درجة.

(2) يساعد الحفاظ على استقامة الظهر عند الجلوس على الكرسي أثناء استخدام الأجهزة

الإلكترونية على:

أ. تجنب آلام الرقبة والظهر. ب. زيادة التركيز. ج. تحسين جودة الشاشة.

(3) السبب الرئيس لأخذ فترات راحة أثناء استخدام الأجهزة الإلكترونية، هو:

أ. تقليل إجهاد العين وآلام العضلات.

ب. زيادة الإنتاجية.

ج. تقليل استهلاك البطارية.

(4) المسافة المثالية بين العين وشاشة الحاسوب، هي:

أ. 10-20 سم. ب. 50-70 سم. ج. 100 سم.

(5) تنص قاعدة 20-20-20 على:

أ. النظر إلى شيء يبعد 20 قدمًا كل 20 دقيقة لمدة 20 ثانية.

ب. أخذ استراحة لمدة 20 دقيقة كل 20 ساعة.

ج. تغيير وضعية الجلوس كل 20 دقيقة.

6) يُعَدُّ ضبطُ بيئةِ الإضاءةِ المحيطةِ مهمًّا أثناءَ استخدامِ الأجهزة؛ لأنَّه يساعدُ على:

أ. تقليلَ إجهادِ العينِ. ب. الحدَّ منَ الضوضاءِ. ج. توفيرِ الطاقةِ.

7) أفضلُ وقتٍ للتوقُّفِ عنِ استخدامِ الأجهزةِ الإلكترونيةِ قبلَ النومِ:

أ. مباشرةً قبلَ النومِ. ب. بساعةٍ على الأقلِّ قبلَ النومِ. ج. عندَ الشعورِ بالنعاسِ.

التوجيه والإرشاد المهني:



تُعَدُّ مهنةُ الاستخدامِ الآمنِ للأجهزةِ الإلكترونيةِ منَ المهنِ الحديثةِ التي تجمعُ بينَ التكنولوجيا والوعيِ الصحيِّ. وتهدفُ إلى تعليمِ الآخرينَ كيفيةَ استخدامِ الهواتفِ الذكيةِ، والحواسيبِ، وغيرها منَ الأجهزةِ بشكلٍ صحيٍّ وآمنٍ، لتقليلِ آثارِ الإجهادِ البصريِّ وآلامِ الجسمِ الناتجةِ عنِ الاستخدامِ المفرطِ.

وللنجاحِ في هذا المجالِ، يحتاجُ الفردُ إلى:

- ◆ مهاراتِ التعليمِ والتوجيهِ لتدريبِ الآخرينَ على الاستخدامِ السليمِ للأجهزةِ.
- ◆ معرفةً صحيحةً حولَ تأثيرِ الشاشاتِ، مثلِ إجهادِ العينِ واضطراباتِ النومِ.
- ◆ إلمامٍ بالقواعدِ الصحيةِ، مثلِ قاعدةِ 20-20-20، والإضاءةِ المناسبةِ.
- ◆ القدرةَ على تعديلِ بيئةِ الاستخدامِ لتكونَ مريحةً وآمنةً.
- ◆ الوعيَ بمخاطرِ الاستخدامِ غيرِ السليمِ، والتوعيةِ بطرقِ الوقايةِ منها.