

الوحدة الثالثة



المهارات الأسرية

◀ الميزانية وموارد الأسرة.

◀ استهلاك الغذاء.

أهداف الوحدة

يتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن :

- ١ يوزع الدخل على أبواب الإنفاق حسب الأولوية.
- ٢ يخطط ميزانية لأسرته حسب دخل الأسرة.
- ٣ يقترح بعض المصادر التي يمكن بها رفع دخل الأسرة.
- ٤ يعي أهمية الادخار.
- ٥ يقدم بعض الإرشادات التي يستفاد منها في عملية الشراء.
- ٦ يلخص أسباب قراءة المعلومات الغذائية على الأطعمة.
- ٧ يميز الفرق بين الدعاية والإعلان.
- ٨ يصدر حكماً حول الإعلانات الغذائية المعروضة عليه.



الميزانية وموارد الأسرة

المفاهيم الرئيسية:

- المورد.
- الممتلكات.

محمد رب أسرة مسؤول عن توفير المال اللازم للنفقة عليها، وزوجته سعاد تتحمل مسؤولية تدبير شؤون البيت فهي المدبر لميزانية البيت، بدءاً من إعدادها ثم تنفيذها ومتابعتها، فكانت تتعامل مع أبنائها بميزان الواقع لا بدافع الرغبة وحب تقليد الآخرين، فجعلت الترشيد في الإنفاق والاستهلاك من أهم خطتها مع رضاها وقناعتها برزق الله وسعيها لتحقيق التوازن الداخلي لأسرتها من خلال:



ولكي يؤدي الزوجان هذه المهمات على أكمل وجه لا بد أن يتعرفا على الموارد المالية لدخل الأسرة:

إيراد الممتلكات الخاصة،
كالعقار

التجارة أو الزراعة

الراتب الشهري

ينبغي التصرف بحكمة واتزان في الموارد المتاحة، ويتحقق ذلك بإعداد ميزانية منزلية:

معلومة إثرائية

الموازنة مشتقة من الميزان، ويقصد بها التوازن واعتدال كفته بين الإيرادات والنفقات.

الميزانية:

تعني الموازنة والمقابلة بين إيرادات البيت ونفقاته عن طريق وضع خطة مناسبة لتوزيع الدخل على أبواب الإنفاق المختلفة في مدة زمنية معينة.

خطوات تخطيط إعداد الميزانية

١- يُقدر الدخل المالي خلال فترة إعداد الميزانية.

٢- تُدون متطلبات الأسرة محققة الاحتياجات الأهم فالأهم، فالرغبات.

٣- تقدر أسعار المتطلبات المدونة مع مراعاة المرونة؛ حتى يتم تعديلها عند الحاجة.

٤- يوازن بين الدخل والمصروف والادخار، حيث يترك جزء مدخر للظروف الطارئة.

٥- يُراجع التخطيط؛ للتأكد من إمكانية نجاحه.

٦- التعديل على بنود الصرف إن احتاج الأمر.



أن نجاح الميزانية يعتمد على واقعيتها وتمشيها مع أهداف الأسرة ودخلها.

حالات الميزانية بعد إعدادها



أفضل الميزانيات التي كانت معدة على ضوء الآية القرآنية الكريمة في قوله تعالى:

﴿وَلَا تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَىٰ عُنُقِكَ وَلَا تَبْسُطْهَا كُلَّ الْبَسْطِ فَتَقْعُدَ مَلُومًا مَّحْسُورًا﴾^(١)



(١) سورة الإسراء الآية رقم (٢٩).

وهناك عدة عوامل قد تؤثر في تقسيم أبواب الميزانية، وهي:

- ١- عدد أفراد الأسرة.
- ٢- مقدار الدخل.
- ٣- أعمار أفراد الأسرة.
- ٤- ميول الأفراد ورغباتهم.
- ٥- الحالة الصحية لأفراد الأسرة.
- ٦- مكان سكن الأسرة والتسهيلات المتوفرة له.

يُفضل اشتراك أفراد الأسرة في تخطيط الميزانية حتى يزداد لديهم الشعور بالمسؤولية.

أبواب الصرف

الادخار:
استقطاع جزء من
الدخل واستثماره.
(١٠-١٥%)



المتفرقات:
الهدايا، الترفيه،
الصدقات،
(٢٠%)



النفقات الشخصية:
المصروف الشخصي
من رعاية صحية
وتعليم وملابس،
(٢٠-٢٥%)



احتياجات المنزل:
إيجار السكن وما
يحتاج إليه من أجهزة،
وكهرباء، وماء، ووقود،
.....
(٢٥-٣٠%)



الغذاء:
ما ينفق على الغذاء
داخل المنزل وخارجه.
(٢٥-٣٠%)



أن هذه النسب تقريبية وليست قاعدة ثابتة لكل الأسر، فالإنفاق على أبواب الصرف يختلف من أسرة لأخرى حسب احتياجاتها وعدد أفرادها ومقدار دخلها.



وتقسم أولويات أبواب الصرف حسب:

٣- الكماليات:
ما يجعل حياة الناس أكثر يسراً،
وسهولة، ومتعة دون إسراف أو
ترف، مثل: الأجهزة الكهربائية
المكاملة، وتجميل المنزل،
و..... الترفيه

٢- الحاجيات:
التي يمكن في الحياة الاستغناء
عنها بمشقة زائدة، وكل زيادة
عن الضروريات تعد من
الحاجيات مثل: الأثاث المنزلي،
و... كتب و... الملابس

١- الضروريات:
ما لا يمكن الاستغناء عنها في
الحياة، مثل: المسكن، والمأكل،
الوقود، والصحة، و... مواد
النظافة

تختلف الأولويات من أسرة لأخرى، فبعض الأسر ترى ما هو كماليات وتحسينات عند الأسر الأخرى ضرورة لها، فلكل أولوياته واهتماماته الخاصة التي لا بد أن تراعي الإمكانيات المتاحة.



نموذج ميزانية شهر من أشهر السنة لأسرة دخلها الشهري ستة آلاف ريال:

أبواب الإنفاق	أوجه الصرف	القيمة بالريال
الغذاء ٢٥٪	لحم - أرز - خضراوات - فواكه - لبن - خبز.	١٥٠٠ ر.
الاحتياجات المنزلية ٢٥٪	أجرة المنزل - فواتير (الكهرباء، الماء، الهاتف، الإنترنت) وقود الطهي - مواد النظافة.	١٥٠٠ ر.
النفقات الشخصية ٢٠٪	ملابس - مفارش - تعليم - علاج وأدوية - مصروف الجيب - كتب.	١٢٠٠ ر.
المتفرقات ٢٠٪	مصاريف نقل - ترفيه - هدايا.	١٢٠٠ ر.
الادخار ١٠٪	بالحساب البنكي	٦٠٠ ر.
المجموع		٦٠٠٠ ر.



خطط ميزانية لأسرتك حسب الدخل الشهري مراعيًا توزيعها على جميع أبواب الإنفاق، ثم استشر معلمك في خطوات إعدادك للميزانية.

أعد الميزانية المناسبة حسب الدخل الشهري للأسرة.

اسأل والدَيْك عن العوامل المؤثرة في عدم نجاح تنفيذ ميزانية الأسرة.

١- تعرض بعض أفراد الأسرة لوعكة صحية.....

٢- تذبذب الأسعار، وعدم ثباتها.

٣- صعوبة تحديد الدخل المتوقع للأسرة، كأن يكون الدخل غير ثابت.

٤- ارتفاع الإيجار وارتفاع أسعار الخدمات.....

٥- بعض الظروف الطارئة، مثل: تكاليف الحفلات والمناسبات.

٦- تعطل بعض الأجهزة والحاجة لشراء البديل.....

طرق زيادة الدخل

بُنِيَ لك دور كبير داخل الأسرة، فأنت عضو فاعل فيها. فإذا علمت أن أسرتك تمر بضائقة مالية، كيف يمكنك زيادة دخل الأسرة بالتعاون مع أفرادها؟

١- الاستغناء عن أمور الترفيه من رعاية الظروف الوالدين...

٢- العمل الإضافي لأحد أفراد الأسرة أو العمل في الإجازة الصيفية.

٣- ترشيد استهلاك الكهرباء والماء والوقود

٤- الاستفادة بقدر الإمكان من المهارات والقدرات لأفراد الأسرة، مثل: الرسم، العمل التقني بالمنزل

تذكر

- أن رؤية المملكة العربية السعودية (٢٠٣٠) تهدف إلى تزويد أبنائها بالمعارف والمهارات اللازمة، والسعي إلى تحقيق أقصى استفادة من قدراتهم وطاقاتهم من خلال تبني ثقافة الجِزاء مقابل العمل وإتاحة فرص العمل للجميع.
- «ريادي»، إحدى مبادرات برنامج التحول الوطني (٢٠٢٠) المنفذة في وزارة التعليم، تهدف إلى إكساب الطلاب مهارات سوق العمل، وترسيخ ثقافة ريادة الأعمال، والتحفيز على العمل الحر والاستثمار لدى الطلبة.



من خلال مشاهداتك في الحياة اليومية، هناك بعض العادات التي تؤثر في الميزانية، ونود إلقاء الضوء عليها وإيجاد بدائل مقترحة لها:

العادات الخاطئة	سبب ظهورها	البديل أو الحل
١- المبالغة في الضيافة، خاصة في المناسبات البسيطة، مثل: تقديم القهوة والشاي مع إعداد صنف من الحلو أو المالح من المنزل.	- تقليد العوائل الأخرى. - حب المديح والثناء. - الاعتقاد بأنها من مظاهر الكرم. - الاعتقاد أن التقليل منها تقليل من شأن الضيوف	- الاكتفاء بالتمر وصنف من الحلوى مع القهوة. - التركيز على البشاشة وطلاقة الوجه بدلاً من المبالغة في الضيافة. - تقديم العصير بعد القهوة بقليل سيكون كافياً.
٢- الحرص على شراء المنتجات الجديدة دون حاجة.	- تقليد الأقران والمباهاة بالتملك. - حب البروز والتميز. - حب التفاخر بين الناس	- القناعة والرضا بما لدي من أجهزة فهي في حالة جيدة. - تطوير الذات بالاطلاع والبحث والتدريب. - عدم الشراء إلا عند الحاجة
• إتباع الموضة. • الهوس بالتقليعات.	• التقليد. • اعتقاد أنها تحضر. • التفاخر.	• مراعاة تعاليم الدين . • الالتزام بالتقاليد . • الرضا بالواقع .



ماذا يعني لك التسوق الإلكتروني؟
طريقة سهلة وسريعة لجلب أغراض واحتياجات المنزل المهمة

نشاط (ب):
شراء جهاز محمول بقيمة ٥٠٠ ريال
مدة الادخار : شهرين
المبلغ الذي ستدخر أسبوعياً: ٦٣ ريال
المبلغ الإجمالي : ٥٠٤ ريال



نشاط (أ):

نقسم المبلغ على الأربع أسر بنسب متساوية $1000 \div 4 = 250$ ريالاً
أو حسب نصيب الفرد في الأسرة
بحيث إذا كان عدد أفراد الأسر
الأربع مجتمعين ١٠ فإن :
 $1000 \div 10 = 100$ ريالاً
إذا نصيب الفرد الواحد $= 100$ ريالاً





استهلاك الغذاء

المفاهيم الرئيسية:

- المستهلك.
- السلعة.

الوعي الاستهلاكي:

مقدرة الفرد على حسن استغلال الموارد المتاحة المرتبطة بكافة الخدمات المتوفرة، وعدم الإسراف في استخدامها وتقليل الفاقد منها.



معك مائة وخمسون ريالاً ميزانية أسرتك ليوم واحد، كيف تنفقها على أوجه الصرف الآتية؟:

الطعام: ٨٠ ريالاً

المصروف اليومي للفرد: ٢٠ ريالاً

بعض الحاجات الأخرى: ٥٠ ريالاً

تذكر



أن الثقافة الاستهلاكية للفرد، ووسائل الإعلان لهما تأثير فعال في تنمية الوعي الاستهلاكي للفرد.

نظراً لكثرة الاهتمام بالتغذية ورغبة من المهتمين بها في إيجاد وسيلة لنقل المعلومات الغذائية التي أسفرت عنها الأبحاث في هذا المجال للمستهلك، لجأت كثير من الحكومات إلى استخدام البطاقات الإرشادية.

البطاقة الإرشادية:

كل بيان أو إيضاح، أو علامة، أو مادة وصفية مصورة أو مكتوبة، أو محفورة أو بارزة أو متصلة اتصالاً ثابتاً بعبوة المادة الغذائية.

محتويات البطاقة الإرشادية



اسم المادة الغذائية

المكونات

الوزن

بلد المنشأ وتاريخ التعبئة والانتهاء

أحرص على قراءة علب المواد الغذائية للأسباب الآتية:



التعرف على مكونات المنتج الغذائية.



إعطاء الأفضلية للمنتجات التي تذكر عدم وجود إضافات غير مرغوب فيها.



تجنب المنتجات التي لا تذكر كل مكوناتها بشكل واضح.

إرشادات المستهلك عند الشراء

ذهبت إلى محل لبيع المواد الغذائية، ورأيت مجموعة من المتسوقين منهم مَنْ يُحسن الشراء، ومنهم مَنْ لا يُحسن ذلك.

تصرفات شرائية لم تعجبك:

- ١- شراء كمية كبيرة من الأغذية دون حاجة ماسة إليها.
- ٢- شراء منتجات لا تذكر مكوناتها.
- ٣- شراء منتجات بإضافات غير مرغوب فيها.



تصرفات شرائية أعجبتك:

- ١- كتابة قائمة الاحتياجات الغذائية بدلاً من الشراء عشوائياً.
- ٢- شراء منتجات تذكر مكوناتها بوضوح.
- ٣- شراء المنتجات بعد مراجعة مدة الصلاحية.

ينبغي عدم التسرع في شراء الأغذية؛ لأن التمهل في الفحص والمقارنة يوفر المال.



رقائق البطاطا (chips) لا فائدة منها غذائياً ولا صحياً، وهي مضرّة بالصحة، وتسبب زيادة الوزن؛ لاحتوائها على سعرات حرارية عالية.



سعر الكيس = ١ ريال.

عدد مرات تناوله: خمس مرات أسبوعياً لكل فرد.

عدد الأطفال: ثلاثة.

الاستهلاك الأسبوعي: $1 \times 5 \times 3 = 15$ ريالاً.

الاستهلاك الشهري: $15 \times 4 = 60$ ريالاً.

الاستهلاك السنوي: $60 \times 12 = 720$ ريالاً.

وهو مبلغ يساوي مصاريف التموين الغذائي لأسرة خلال شهر.

تجنب شراء السلع التي ترافقها ضجة؛ لأن هدف بيعها الدعاية والتأثير في الأفراد.



أثر وسائل الدعاية والإعلان على سلوك المستهلك:

إن وسائل الدعاية والإعلان تؤثران بلا شك في سلوك المستهلك، وقراراته الشرائية، وميزانيته المالية.



هل قمت مؤخراً بشراء شيء، أو تنوي شراءه بسبب مشاهدة إعلانه؟

نعم



- صمم إعلاناً عن منتج تفضله، ثم أجب عما يلي:

- الوسيلة المستخدمة في الإعلان: الإنترنت.....
- اسم المادة المعلن عنها: **أجهزة جوال**.....
- عوامل الجذب في الإعلان: التركيز على مميزات الجوال وصفاته الجيدة.....
- مكان عرضه: وسائل التواصل الاجتماعي.....



الدعاية :

أساليب ضغط تؤثر على المستهلك؛ لقبول سلعة ما، ولا تظهر فيها شخصية المعلن عنها، لذلك فالمستهلك لا يستطيع تحديد مصدر المعلومات حول السلعة.

وسائل الدعاية متعددة، وتختلف باختلاف الدول والبلدان، وباختلاف قيمها وأهدافها، ونوع السلعة المعلن عنها.



الإعلان :

عملية اتصال غير شخصي من خلال وسائل الاتصال المختلفة؛ لتوصيل المعلومات التي تؤثر في المستهلك، وتحثه على الشراء، مع إفصاح المعلن عن شخصيته.

تهدف الإعلانات على تعدد أشكالها للتأثير على المستهلك بإظهار إيجابيات السلعة والمبالغة في ذلك؛ للإقبال عليها.



شاهد ثلاثة إعلانات في التلفاز أو في مواقع التواصل الاجتماعي، ثم ناقش مع عائلتك الآتي:

الجوانب الإيجابية: الإعلان يوضح مكونات المنتج بشكل واضح.

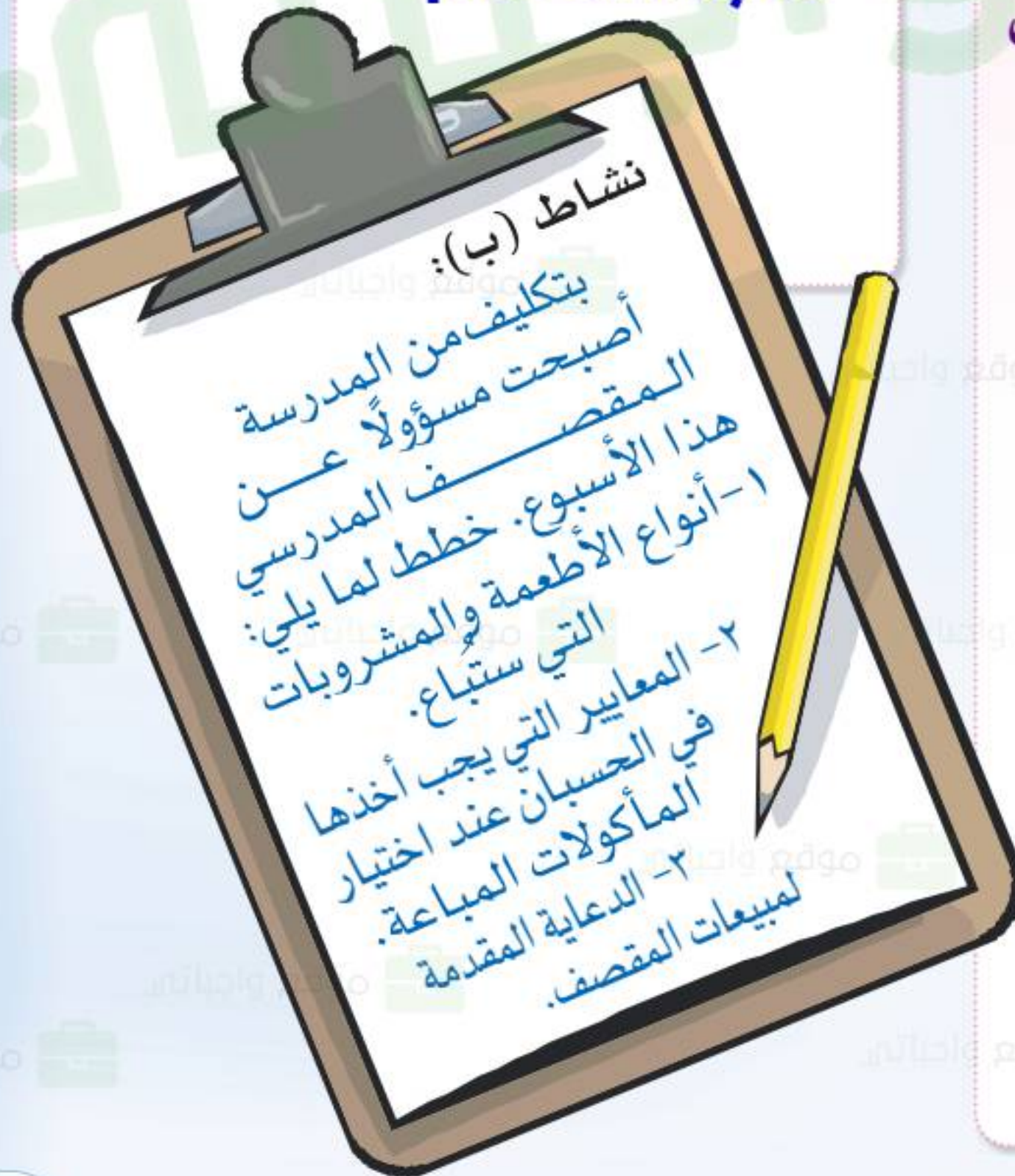
الجوانب السلبية: الإعلان لا يوضح الإضافات غير المرغوب فيها في المنتج.

ترتبط الدعاية والإعلان بعلاقة طردية مع الكميات المطلوبة من السلع والخدمات؛ لأنها تؤثر في سلوكيات المستهلكين وتدفعهم للشراء وزيادة الطلب.

معلومة
إثرائية

نشاط (ب):

- توفير الطعام الصحي مع بعض المشروبات الصحية والحلويات المفيدة .
- الأطعمة والمشروبات الطازجة يجب إعدادها قبل وقت قصير من فتح المقصف حتى لا تفسد سريعاً .
- الحرص على تغليف الأطعمة والمشروبات بشكل صحي .
- الإعلان في إذاعة المدرسة عن الفوز بهدايا عند الشراء من منتجات المقصف .

**نشاط (أ):**

كن واعياً بأهمية ترشيد الاستهلاك المنزلي ، ولا تهتم بكثرة الإعلانات التجارية عند الذهاب لشراء الحاجات المنزلية، بل اشتر المنتجات الغذائية المناسبة للدخل الأسري.



التطبيقات



مُزبين السلوكيات الصحيحة والخاطئة بوضع علامة (✓) أو (X):

١- مراعاة أن تكون قائمة المشتريات مرنة بحيث يمكن وضع بدائل لمحتوياتها (✓).

٢- الاقتصار على محل واحد أثناء شراء المواد الغذائية لضمان جودتها (X).

٣- وضع بطاقة التعريف على الأطعمة مباشرة، مثل: اللحوم (✓).

٤- الاستفادة من الخدمات الحكومية المجانية في مجال الصحة والتعليم (✓).

٥- استهلاك جميع إيرادات الأسرة وصرفها في أبواب الإنفاق المختلفة (X).

٢: رتب حسب الأولويات التي تراها:

١- توفر لديك مبلغ من المال فكيف ستنفقه؟
أ- شراء هدية لصديق. ١ ب- شراء شيء تتمناه. ٣ ج- دعوة العائلة للعشاء خارج المنزل. ٢

٢- فتح والدك محلاً للمواد الغذائية ولديه مبلغ من المال هل يُنفقه في:
أ- شراء مواد رخيصة واستغلال المتبقي في الدعاية؟ ٢ ب- عمل ديكور جذاب للمحل؟ ١
ج- شراء مواد غذائية جيدة وغالية الثمن؟ ٣

٣- أُقيمت دورة تدريبية عن الوعي الاستهلاكي، من ترشح لحضور هذه الدورة؟
أ- والدك. ١ ب- المعلم. ٣ ج- صاحب متجر غذائي. ٢



أ/ انقل الكلمة المناسبة في الفراغ الجانبي بعد ترتيب أحرفها، ثم ضع الحرف الزائد في الدائرة الأخيرة:



ل	ا	ن	ت	ا	ر	ش	ا
ا	ل	ن	ش	ر	ا	ت	ا

من وسائل الدعاية والإعلان.

ا	ذ	ا	ل	ء	غ	ل
ا	ل	غ	ذ	ا	ء	ل

الباب الأول من أبواب صرف الميزانية.

ا	ا	ن	خ	ر	د
ا	د	خ	ا	ر	ن

استقطاع جزء من الدخل دون صرف.

أ	ل	ع	ر	م	ا	ا	س
ا	ل	أ	س	ع	ا	ر	م

ارتفاعها يؤثر في ميزانية الأسرة.

ل	ي	ا	خ	ت	ط	ط	ل
ا	ل	ت	خ	ط	ي	ط	ل

يراجع للتأكد من إمكانية نجاحه.

ب- اجمع الأحرف الزائدة مكوناً منها اسم سورة من سور القرآن تحمل اسم حشرة صغيرة عرفت بالادخار وهي: ...**النمل**.....

٤ تسلم مهند وخالد مصروفهما الشهري من والدهما، فنال كل واحد منهما (مائتي ريال) وكانت أوجه صرفهما كالآتي:

مصرفات مهند		مصرفات خالد	
ريال	بيان بالمصروفات	ريال	بيان بالمصروفات
٧٠	مصروف يومي بمعدل ٣ ريالات كل يوم.	١٢٠	مصروف يومي بمعدل ١٠ ريالات كل يوم.
٢٠	صدقة.	٣٠	شوكولاتة ومشروبات غازية.
١٠	شوكولاتة وعصير.	٣٠	تسوق إلكتروني.
٣٥	ملابس.	٢٠	وجبة سريعة من أحد المطاعم.
١٥	كتب.		
٥٠	ادخار.		

أبد رأيك في طريقة مهند وخالد في إنفاق مصروفهما مع توضيح الإيجابيات والسلبيات:

إيجابيات مهند : أنه أنفق مصروفه بإتزان وادخر جزء منه .
سلبياته : إنفاقه جزء من مصروفه على الكماليات.
إيجابيات خالد : أنه أنفق جزء من مصروفه للتسوق الإلكتروني ليستفيد منه.
سلبياته : إنفاقه جزء كبير من مصروفه فيما لا يفيد ولم يدخر جزء منه.

استشهد بآيات من القرآن الكريم على الصفات الآتية:

- ١- البخل (سورة الليل): "وأما من بخل واستغنى (٨)".
- ٢- الإسراف (سورة الإسراء): "ولا تجعل يدك مغلولة إلى عنقك ولا تبسطها كل البسط فتقعد ملوما محسوراً (٢٩)".
- ٣- الوسطية والاعتدال (سورة الفرقان): "والذين إذا أنفقوا لم يسرفوا ولم يقتروا وكان بين ذلك قواماً (٦٧)".

لديكم ضيوف في المنزل تمت دعوتهم لحضور وليمة بمناسبة قدوم أخيك الصغير،
فَيَمِّها بإبداء رأيك فيها:



اقتصاد
(ق)

إسراف
(س)

بخل
(ب)

س تقديم أصناف متعددة من الأطعمة للضيوف حتى لو لم تؤكل.

ق تقديم أصناف مبتكرة ويسيرة للضيوف لتناولها.

ب لا داعي لتقديم أطعمة للضيوف فهم حضروا لمجرد السلام فقط.

س شراء ملابس جديدة لارتدائها أمام الضيوف رغم توفر ملابس مناسبة.

ب عدم الحرص على ارتداء الزي المناسب رغم توفره.

أمامك عبوة لمادة غذائية، ما البيانات التي يجب أن تحويها بطاقة هذا المنتج؟



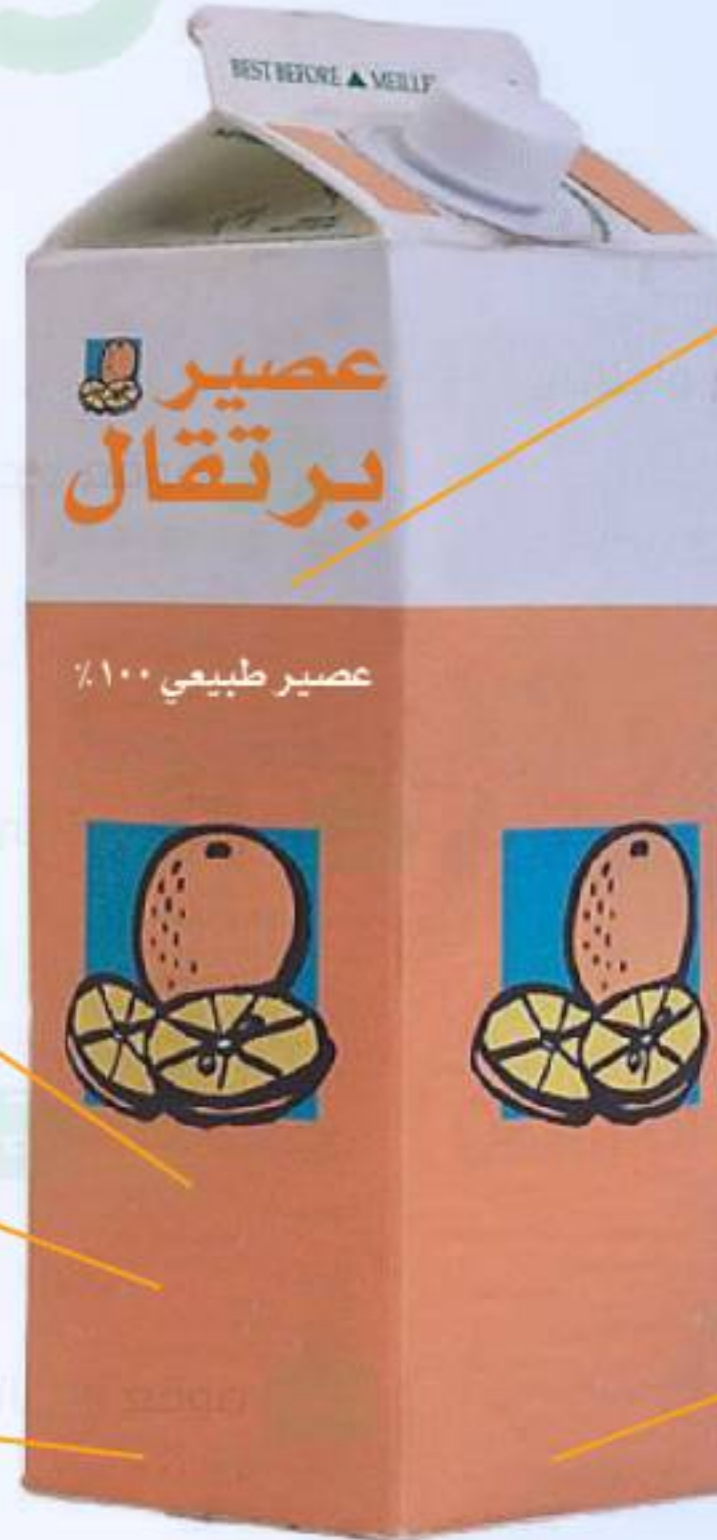
أسم المادة الغذائية

مكونات المادة الغذائية

تاريخ الإنتاج والانتهاء

الوزن

السعر





من أقوال العرب: "من اشترى ما لا يحتاج إليه باع ما يحتاج إليه".

ناقش العبارة السابقة مع مجموعتك.

أن الإسراف في شراء الكماليات دون الحاجة الضرورية إليها يجعل الإنسان في أزمة مالية قد تضطره إلى أن يبيع ما يحتاج إليه لينقذ نفسه من تلك الأزمة.

الوحدة الثالثة المهارات الأسرية



أتعلم لغة الإشارة بشغف؛ حتى أتواصل مع الآخرين من الصم، وأنا قادر- بتوفيق الله - على إتقانها بكفاءة عالية.



Provide / saving

توفير



Trade

تجارة

المصدر: الجمعية السعودية للإعاقة السمعية (٢٠١٨). قاموس لغة الإشارة السعودية، ط١



١٥٨

Shopping

يتسوق



١٢٠٩

Profusion

إسراف



٥٥٣

Careful

حريص

المصدر: الجمعية السعودية للإعاقة السمعية (٢٠١٨). قاموس لغة الإشارة السعودية، ط١