

تم تحميل وعرض الماده من

موقع حلول كتبى

المدرسة اونلاين



<https://hululkitab.co>

*جميع الحقوق محفوظة للقائمين على العمل

للعودة إلى الموقع ابحث في قوقل عن : موقع حلول كتبى

قررت وزارة التعليم تدريس
هذا الكتاب وطبعه على نفقتها



وزارة التعليم
Ministry of Education

المملكة العربية السعودية

ال التربية الصحية والنسائية

التعليم الثانوي

(نظام المقررات)

البرنامج المشترك

كتاب الطالبة

قام بالتأليف والمراجعة

فريق من المتخصصين



يُوزع مجاناً وللإيجار
Ministry of Education
2021 - 1443

طبعة ٢٠٢١ - ١٤٤٣

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر
وزارة التعليم

التربية الصحية والنسائية - التعليم الثانوي - نظام المقررات .

وزارة التعليم، الرياض ١٤٤٢ هـ

ص ٢٤٨ × ٢١ ٢٥٥ سم

الردمك: ٤ - ٩٥٢ - ٥٠٨ - ٦٠٣ - ٩٧٨

١ - التربية الصحية - كتب دراسية ٢ - التعليم الثانوي - السعودية

أ - العنوان

١٤٤٢ / ١٠٤٤٠

٣٧٢,٧٣ ديوبي

رقم الإيداع: ١٤٤٢ / ١٠٤٤٠

ردمك: ٤ - ٩٥٢ - ٥٠٨ - ٦٠٣ - ٩٧٨

حقوق الطبع والنشر محفوظة لوزارة التعليم

www.moe.gov.sa

مواد إثرائية وداعمة على "منصة عين"



IEN.EDU.SA

تواصل بمقترحاتك لتطوير الكتاب المدرسي



FB.T4EDU.COM



جَنَّةُ اللَّهِ الْمُكَبَّرَةُ
بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



مقدمة

الحمد لله والصلوة والسلام على رسول الله، وبعد :

فنحن نعيش في زمن الانفجار المعرفي والتكنولوجي الذي تراكمت فيه المعرفة، وتزايدت بمعدلات فاقت كل التوقعات البشرية، وغزت فيه التكنولوجيا كل مجالات الحياة؛ مما فرض أهمية التفكير في تطوير المناهج الدراسية، وذلك بطرح موضوعات جديدة ذات أهمية كبيرة في حياة المتعلمة، بحيث تساعدها على تحقيق درجة من الكفاية التي تمكّنها من التعامل مع تطورات الحياة وما تتطلبه من وسائل مواجهة تغيراتها العصرية.

وانطلاقاً من حرص وزارة التعليم على إعداد طالبة المرحلة الثانوية كأئم للمستقبل تعي دورها الريادي في الحياة، أقرت تأليف منهج التربية الصحية والنسائية للمرحلة الثانوية والذي راعينا فيه تعزيز ثقة الطالبة بنفسها، وتنمية حب العمل المهني والتفكير الإبداعي الناقد لديها، وإعدادها إعداداً شاملاً متاماً للحياة الجامعية والعملية مع رعاية الموهاب الوعادة في مجالات المادة المختلفة.

ويشتمل كتاب مادة التربية الصحية والنسائية على سبع وحدات مختلفة هي :

- الغذاء والتغذية :

ويختص هذا المجال بتزويد المتعلمة بالمهارات المتعلقة بـمجال الغذاء والتغذية مثل : العناصر الغذائية – التغذية المتوازنة – الوجبات الغذائية – التربية الغذائية – تغذية الفئات الخاصة – مختارات من أطباق راقية للحفلات .

- الصحة العامة :

ويختص هذا المجال بإكساب المتعلمة المهارات المتعلقة بالصحة العامة، مثل : الأوبئة وطرق الوقاية منها، ويشتمل : (مفهوم الأوبئة، مراحل حدوث الأوبئة، أساليب مكافحة واحتواء الأوبئة)، والتسوق الصحي في زمن الأوبئة، ويشتمل : (التسوق الصحي، نصائح عامة للتسوق الصحي الآمن، إرشادات للمستهلك عند الشراء، المعقمات، مفهوم معقمات اليدين، صناعة المعقمات، الطريقة الصحيحة لاستخدام المعقمات، نصائح عامة لاستخدام معقمات اليدين والمطهرات) .



الأمة والطفولة:

ويختص هذا المجال بتزويد المتعلمة بالمهارات المتعلقة بـمجال الأمومة والطفولة مثل: فحص الثدي - الحمل والأمومة - التثقيف الصحي للأم الحامل - العناية بالأم بعد الولادة - خصائص المولود الجديد - مظاهر نمو المولود الجديد - العناية بالمولود الجديد - طرق العناية بالأم والمولود - تغذية الطفل وتطعيماته .

– التعامل مع ضغوط الحياة:

ويختص هذا المجال بإكساب المتعلمة المهارات المتعلقة بكيفية التعامل مع ضغوط الحياة مثل: تعريف الضغوط، مظاهر الضغوط وأشكالها، أنواع الضغوط من حيث ردود الأفعال، العلاقة بين الصحة والضغط، مصادر الضغوط ومؤشرات اختلافها، أساليب التخلص من الضغوط وتحقيق المرونة، إستراتيجيات للتحكم في الغضب.

التجهيز:

ويختص هذا المجال بإكساب المتعلمة المهارات المتعلقة بمجال التجميل مثل: الشعر وتغذيته، طرق لفه، معالجة مشكلات الشعر، حمام الزيت، الاهتمام بالبشرة وأنواعها، الأقنعة المناسبة لكل نوع من البشرة، تزيين الوجه والمكياج المناسب.

الثقافة الملبيّة:

ويختص هذا المجال بتزويد المتعلمة بالمهارات المتعلقة بـمجال الثقافة الملبوسية مثل: تعريف الملبس، مفاهيم ملبوسية، موقف المرأة المسلمة من الموضوعات الحديثة، أساس اختيار الملبس، مفهوم المكملاة، نصائح عامة، أنواع المكملاة، تطبيقات عملية.

- الديكور المنزلي :

ويختص هذا المجال بإكساب المتعلم المهارات المتعلقة بمجال الديكور المنزلي مثل: أساسيات الديكور من الألوان، تنسيق الأثاث، ديكور المداخل وغرف المنزل والمطبخ، إكسسوارات المنزل.

وقد راعينا في الوحدات السابقة تحقيق مبدأ التكامل والشموليّة.

نأمل أن يُؤتى هذا المنهج الذي يمثل نجاحاً جديداً في ميدان التربية والتعليم ثماره، وأن يتم تدريسه بطريقة مقننة تفكيراً وتطبيقاً.

الفهرس

الغذاء والتغذية

الوحدة الأولى

١١	الغذاء
٣٢	التغذية
٤٩	مختارات من أطباق راقية للحفلات



الصحة العامة

الوحدة الثانية

٧٢	الأوبئة وطرق الوقاية منها
٨٢	التسوق الصحي في زمن الأوبئة



الأمومة والطفولة

الوحدة الثالثة

٩٤	الفحص الذاتي للثدي
٩٧	الأمومة والحمل
١٠٣	العناية بالأم بعد الولادة
١٠٧	الطفولة



التعامل مع ضغوط الحياة

الوحدة الرابعة

١٢٥ الضغوط ومظاهرها

١٣٠ مصادر الضغوط وأساليب التخلص منها



التجميل

الوحدة الخامسة

١٤٥ الشعر وصحته

١٦٢ البشرة

١٧٨ مستحضرات التجميل

١٨١ تزيين الوجه وأجزائه



الثقافة الملبوسة

الوحدة السادسة

١٩٣ الملبس وأسس اختياره

٢٠٢ مكملات الملابس (الإكسسوارات)



الديكور المنزلي

الوحدة السابعة

٢١٥ الديكور المنزلي



٢٣٧ ديكور المطبخ



الوحدة الأولى

الغذاء والتغذية

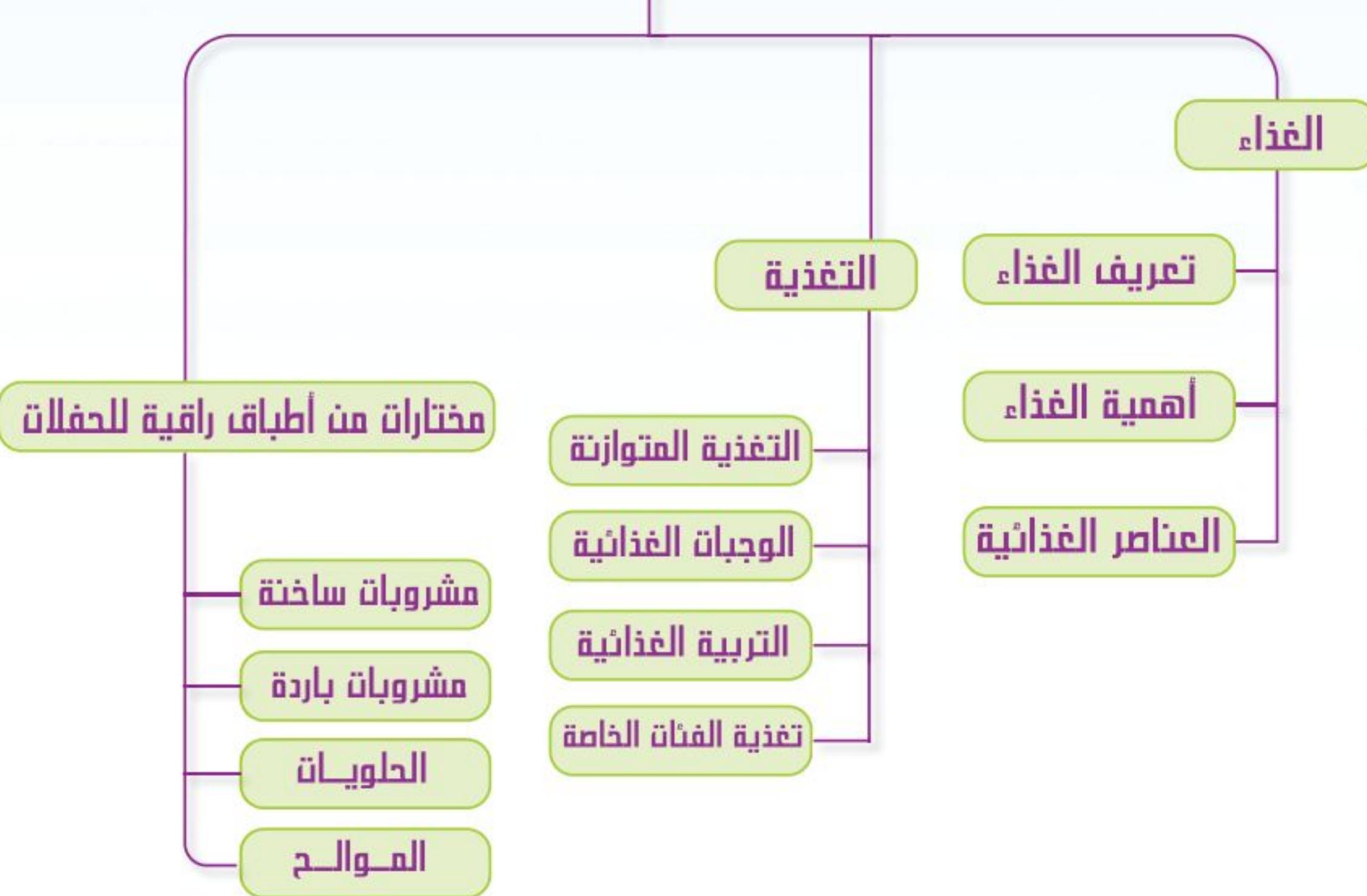


أهداف الوحدة :



- شكر الله على نعمه العظيمة كنعمه الغذاء والصحة .
- إدراك أهمية الغذاء في سلامه النمو .
- تخطيط بعض الوجبات الغذائية المتكاملة والاقتصادية .
- بيان كيفية تعديل السلوك الغذائي .
- التوعية بأهمية تغيير بعض العادات الغذائية الخاطئة و الغير صحية .
- تلخيص القواعد الأساسية للوصول إلى الوزن المثالى .
- تحديد الاحتياجات الغذائية لكل فئة من الفئات الخاصة .
- استنتاج أساس إعداد بعض الأطعمة وتجهيزها .
- إعداد أصناف غذائية راقية لحلقات الشاي .

م الموضوعات وحدة الغذاء والتغذية



مقدمة الوحدة



التمتع بالصحة الجيدة من أهم أسباب سعادة الإنسان وقدرته على العمل، وترتبط الصحة بالغذاء؛ لأن الغذاء المتسا وزن المحتوى على جميع العناصر الغذائية الضرورية يساعد على نمو الجسم وقيامه بوظائفه الحيوية، ووقايته من الأمراض؛ ولكل مرحلة من مراحل عمر الإنسان احتياجات لها الغذائية الخاصة التي تؤثر في صاحبها، فالغذاء السليمة تؤدي إلى حدوث العديد من المشاكل الصحية، بينما تعكس التغذية السليمة كثماً ونوعاً على صحة الإنسان وجمال شكله.



الغذاء

ماذا سنتعلم من الموضوع؟



- | | |
|------------------------------------|---|
| تعريف الغذاء. |  |
| أهمية الغذاء. |  |
| مفهوم العناصر الغذائية. |  |
| مكونات العناصر الغذائية. |  |
| فائدة كل عنصر من العناصر الغذائية. |  |
- اقسام بعض العناصر الغذائية.
- مصادر العناصر الغذائية.
- احتياجات الجسم من العناصر الغذائية.

المقدمة

قَالَ تَعَالَى: ﴿وَفِي الْأَرْضِ قِطْعٌ مُّتَجَنِّزَاتٌ وَجَنَّتٌ مِّنْ أَغْنَىٰ بِوَرْزَعٍ وَنَخِيلٍ صِنْوَانٌ وَغَيْرُ صِنْوَانٍ يُسَقَنَ بِمَاءٍ وَجِدٍ وَنَفَضِّلُ بَعْضَهَا عَلَىٰ بَعْضٍ فِي الْأَكْثَلِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَعْقِلُونَ﴾^(١)

تعريف الغذاء:

الغذاء: أي مادة صلبة أو سائلة ينتج عن استهلاكها طاقة ونمو وصيانة وتكاثر وتنظيم العمليات الحيوية في الجسم.

فكري

برأيك..... لماذا نأكل؟

(١) سورة الرعد الآية رقم (٤).

أهمية الغذاء :

- ١- إمداد الجسم بالطاقة والنشاط.
- ٢- النمو وبناء الأنسجة وتجديدها.
- ٣- تنظيم العمليات الحيوية في الجسم والوقاية من الأمراض.

العناصر الغذائية هي: مجموعة من المركبات الأساسية التي يحتاجها الجسم، والتي يجب الحصول عليها من خلال الغذاء؛ وذلك لعدم قدرة الجسم على إنتاج كميات كافية منها، أو قد لا يُنتجها أبداً، مما يستدعي اتباع نظام غذائي متوازن يحتوي عليها.

يتكون غذاؤنا من عناصر غذائية مهمة هي :

العناصر الغذائية



فائدة

إن بعض الأمراض قد تحدث بسبب نقص أو زيادة عنصر أو أكثر، من عناصر التغذية.

هيا معاً لنتعرف على هذه العناصر الغذائية.

أولاً: البروتينات

مادة عضوية تتكون من وحدات بنائية تسمى الأحماض الأمينية، وهي المصدر الوحيد للنيتروجين الذي يمُرُّ به:

للقيام بوظيفتها الأساسية لبناء أنسجة الجسم وصيانتها، والأحماض الأمينية نوعان:



شكل (١)

- رئيسة: لا يستطيع الجسم تصنيعها.

- غير رئيسة: يستطيع الجسم تصنيعها.

وظائف البروتينات:

- يساعد على النمو وبناء أنسجة الجسم المختلفة.
- تعويض ما فقده الجسم من أنسجة.
- تكوين بعض هرمونات وإنزيمات الجسم.
- تكوين الأجسام المضادة التي تقاوم الأمراض.
- المحافظة على الضغط الإسموزي للجسم.

فكري

كيف تحمي شعرك وأظفارك من التكسر؟

أقسام البروتينات

(بروتين غير كامل)

مثل: البقول، الحبوب، المعكرونة، وهي ذات قيمة غذائية **منخفضة**.

(بروتين كامل)

مثل: اللحوم، الدجاج، الأسماك، البيض، الألبان ومشتقاتها، وهي ذات قيمة غذائية عالية.

فائدة

إن تناول أكثر من نوع من الحبوب، أو البقول أو كليهما معاً يكمل بعضها بعضاً فتصبح بروتيناً كاملاً.

نشاط فردي (١)



بالرجوع إلى أحد مصادر التعلم:

وضحي لماذا تُعد البروتينات الحيوانية كاملة وذات قيمة غذائية عالية.

احتياجات الجسم من البروتينات:

تقدر الحاجة للبروتين حسب العمر والوزن، فالشخص البالغ يحتاج إلى (٨٠) جرام بروتين / كيلوجرام من وزن الجسم، بينما تزداد الحاجة لدى المرأة الحامل والمريض والراهقين، وقد تتضاعف الحاجة في مرحلة الطفولة.

فكري

يقل احتياج المرأة إلى البروتين عن الرجل؟

..... جرام من البروتين، وقد أحصل عليه من تناول و

ثانياً: الكربوهيدرات

المصدر الرئيس للطاقة التي يحتاجها الجسم كوقود للقيام بنشاطاته الحيوية، ومعظمها من مصدر نباتي، شكل (٢).



أقسام الكربوهيدرات

سكريات عديدة (معقدة)

تنتج عن اتحاد عدد كبير من السكريات الأحادية، مثل: النشا والجليكوجين والسليلوز.

سكريات ثنائية

وهي عبارة عن نوعين من السكر الأحادي مثل: سكر العائمة (سكر الروز) وسكر الحليب (اللاكتوز).

سكريات أحادية (بسيئة)

وهي الأساس لجميع المواد النشوية والسكرية، مثل: سكر العنب (الجلوكوز) وسكر الفواكه (الفركتوز).

فائدة

هل تعلمين؟
أن جميع أنواع السكريات تتحول بعد الهضم إلى سكر بسيط هو سكر الدم.

فكري

ما اسم سكر الدم؟

وظائف الكربوهيدرات:

تُعدُّ المصدر الرئيسي والاقتصادي للطاقة في غذاء الإنسان.

تحمي البروتين من استخدامه في توليد الطاقة (كيف ذلك؟).

تساعد على احتراق الدهون احتراقاً كاملاً.

تحافظ على سلامة الجهاز العصبي.

يُعدُّ سكر اللاكتوز ضروريًّا لنمو البكتيريا النافعة التي تتکاثر في الأمعاء.



تحتوي على الألياف الغذائية، مثل السليلوز والبكتين . . . إلخ، والتي لها فائدة غذائية عالية.



نشاط جماعي (٣)



بالتعاون مع مجموعتك:

أعدى تقريراً بسيطاً عن فائدة الألياف الغذائية لصحة الإنسان.

فكري



جرام من الكربوهيدرات يعطي سعرات حرارية كالتى يعطيها جرام من البروتين، فكم سعرة حرارية يعطي الجرام الواحد من الكربوهيدرات؟

مصادر الكربوهيدرات:

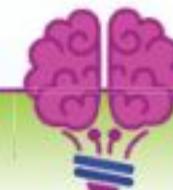
توجد بكثرة في الحبوب، مثل: القمح والأرز والذرة، كما توجد في العسل والدبس والتمر والمربى والحلويات بأنواعها والفاكه والخضروات، وكذلك المعجنات.

فائدة



يحتاج الإنسان يومياً إلى (٦-٤) جرامات من الكربوهيدرات
لكل كيلوجرام من وزنه.

فكري



اذا احتاج يومياً جرام من الكربوهيدرات، وقد احصل عليه من تناول
..... و..... و.....



ثالثاً: الدهون

مصدر مكثف للطاقة، ومكون أساس لاغشية الخلايا، وتتكون من جزيء جليسروول وثلاثة أحماض دهنية، شكل (٣).



شكل (٣)

فائدة

إن جرام واحد من الدهون يعطي (٩) سعرات حرارية، أي ضعف ما تعطيه البروتينات والكربوهيدرات.

أقسام الدهون

حيوانية

- توجد في الحليب ومنتجاته والشحوم والسمن والزبدة.
- تكون صلبة في درجة الحرارة العادمة.
- تحتوي على أحماض دهنية مشبعة.

نباتية

- توجد في زيت الزيتون وزيت الذرة وزيت دوار الشمس والمكسرات.
- تكون ذائبة في درجة الحرارة العادمة.
- تحتوي على أحماض دهنية غير مشبعة.

وظائف الدهون:

- تُعدُّ مصدر الأحماض الدهنية الضرورية للجسم وكذلك الفيتامينات الذائبة في الدهون.
- تحافظ على درجة حرارة الجسم؛ لوجود طبقة دهن تحت الجلد.
- تعمل على تثبيت وحماية بعض الأعضاء المهمة في مكانها، مثل: القلب والرئتين والكليتين.
- تعطى طعماً مميزاً للطعام، وتساعد على الشعور بالشبع.
- تساعد على تلبيس الفضلات، وتسهل التخلص منها.
- تشارك في بناء خلايا الجسم.

فكري

هل لديك فوائد أخرى للدهون؟ اذكريها.

الحاجة للدهون:

تعتمد على المجهود الذي يبذله الشخص، ومن الأفضل أن لا تزيد عن ٣٠٪ من السعرات الحرارية اليومية للشخص.



شكل (٤)

تذكري أن:

الإفراط في تناول الدهون المشبعة يؤدي إلى ارتفاع الكوليسترول الذي يُعدُّ سبباً لأمراض القلب وتصلب الشرايين، ومن ثم جلطات القلب والدماغ، عافانا الله منها.

نشاط جماعي (٣)



بالتعاون مع مجموعتك:

أعدِي ورقة عمل مختصرة حول فوائد الكوليسترول مستعينة بأحد مصادر التعلم في ذلك.

رابعاً: الماء

للماء أهمية كبيرة في حياة الكائن الحي ، فخلايا الجسم وأنسجته تعتمد اعتماداً كلياً على الماء، حيث تبلغ نسبته (٦٥ - ٧٠٪) من وزن جسم الإنسان الذي يستطيع أن يعيش ثلاثة أيام دون طعام، بينما لا يستطيع العيش أكثر من ثلاثة أيام دون ماء.

قال تعالى: ﴿وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٌّ﴾^(١).

فكري

ما الأضرار الناتجة عن نقص شرب الماء؟

مصادر الماء:

يحصل الجسم على الماء من ثلاثة مصادر هي :

- ١ الماء الداخل في تركيب الأطعمة، مثل: الخضروات والفواكه.
- ٢ الماء الناتج من احتراق الغذاء داخل الخلايا.
- ٣ الماء إلخ.

نشاط فردي (٤)



من وجهة نظرك الشخصية :

ما العلاقة بين كمية الماء التي تشربها يومياً وبين نضارتك؟

وظائف الماء:

يُعدُّ ضرورياً لإتمام جميع التفاعلات الكيميائية في الجسم.

يؤدي دوراً كبيراً في نقل العناصر الغذائية والأوكسجين أثناء العمليات الحيوية في الجسم.

يساعد في تنظيم درجة حرارة الجسم عن طريق العرق والتنفس.

يدخل في تركيب الأنسجة وخلايا الجسم.



يفيد في إعطاء المرونة وتسهيل حركة العضلات والأعضاء والمفاصل.



يساعد على التخلص من الفضلات عن طريق الكليتين والأمعاء والجلد، والرئتين.



تذكري أن:

شرب الماء أثناء تناول الطعام يسبب ضرراً للجسم؛ لأنّه يخفّف العصارة المعدية في بطئ عملية الهضم.

خامساً: الفيتامينات

مركبات عضوية يحتاج إليها الجسم بكميات ضئيلة، لا يستطيع الجسم تركيبها وإنما تتوفر في الأغذية أو العقاقير الطبية، وهي مهمة لتنظيم عمليات الصيانة ونمو الجسم ومقاومته للأمراض، شكل (٥) و(٦).



شكل (٦)



شكل (٥)

أقسام الفيتامينات

ذائبة في الماء.

- لا تخزن في الجسم بمقادير كبيرة.
- تحصل أعراض النقص بصورة سريعة.
- مثل: فيتامين ج، مجموعة فيتامين (ب).

ذائبة في الدهون.

- تخزن في الجسم بكميات كبيرة نسبياً.
- لا يحصل نقص سريع عند عدم تناولها يومياً.
- مثل: فيتامين أ، د، هـ، كـ.

أمثلة لبعض الفيتامينات الذائبة في الدهون:

فيتامين (أ)

— مصادره:

يوجد فيتامين (أ) في المصادر الحيوانية مثل زيت كبد الحوت، الكبدة، الكليتين، الزبدة، صفار البيض، بينما مولد فيتامين (أ) وهو الكاروتين يوجد في الخضروات الخضراء والفاكه ذات اللون البرتقالي أو الأصفر، مثل: الجزر والمانجو والبابايا واللبن الكامل الدسم، والأجبان كاملة الدسم، شكل (٧).



شكل (٧): مصادر فيتامين «أ».

وظيفته :

ضروري للنمو وسلامة الجلد والعظام والأسنان وللوقاية من قرنية العين. كما يعمل كمضاد للتأكسد، لذا فهو يفيد في الوقاية من بعض أنواع السرطان.

نقصه :

يؤدي إلى التهاب وجفاف الجلد، وجفاف القرنية وعدم القدرة على الرؤية في الظلام (العشى الليلي).

فيتامين (د)

مصادره:



شكل (٨) : مصادر فيتامين «د».

الحليب، الزبدة، زيت السمك، الكبدة، بعض أنواع السمك كالسردين والتونة وصفار البيض، كما أن هذا الفيتامين يتكون في الجسم تلقائياً عن طريق تعرض الجلد للشمس (غير المحرقة)، شكل (٨).

وظيفته :

يعمل على زيادة امتصاص الكالسيوم والفسفور، وله دور كبير في تركيب العظام والأسنان.

نقصه :

يؤدي نقصه إلى الإصابة بمرض الكساح (تقوس الساقين) عند الأطفال وتأخر ظهور الأسنان، أما عند الكبار فإن نقصه يؤدي إلى هشاشة العظام.

فيتامين (هـ)

مصادره:



شكل (٩) مصادر فيتامين «هـ».

زيت الفول السوداني، جنين القمح، بذرة القطن، الزبدة، الخضروات ذات الأوراق الخضراء، المكسرات، البقوليات، الذرة الصفراء، شكل (٩).

وظيفته :

يعمل كأحد مضادات الأكسدة القوية التي تساعد الجسم على إصلاح الخلايا التالفة، ويذيب الجلطات بابل مبوبية فيهـ عامل مضاد للجلطة الدموية ويساعد على تمدد أوعية الدم الصغيرة، كما أنه ضروري لعملية التكاثر.

— نقصه :

قد يؤدي إلى الإصابة بفقر الدم عند الطفل الرضيع، أما عند البالغين فيسبب نقصه فقدان الحيوية والخمول وعدم القدرة على التركيز.

فيتامين (ك)

مصادره:

أوراق السلق الخضراء، اللفت (الكرنب) والقرنبيط، كما يوجد بكميات أقل في الحبوب، كالأرز والشوفان والقمح وفي الفواكه واللحوم، شكل (١٠).

وظيفته:

يعمل على سرعة تخثر الدم والتئام الجروح.

نقصه:

قد يؤدي إلى ضعف قدرة الدم على التخثر؛ مما يؤدي إلى النزف الداخلي والخارجي.

أمثلة لبعض الفيتامينات الذائبة في الماء:

فيتامين (ب١)

مصادره:

خميرة البيرة، الخبز الأسمر، نخالة القمح، الكبدة، الحليب ومنتجاته، شكل (١١).

وظيفته:

يساعد على تحويل الكربوهيدرات إلى طاقة حرارية في العضلات وفي الجهاز العصبي، ويحافظ على سلامة الجهاز العصبي.

نقصه:

نقصه الشديد يسبب مرضًا يسمى البري بري، ويصيب هذا المرض الجهاز العصبي في البالغين، ويحدث التهابات وشللًا في الأعصاب، أما نقصه المعتدل فيسبب تعدياً خفيفاً وفقدان الشهية والغثيان وضعف العضلات، واضطرابات هضمية وفقدان التركيز والإمساك.

شكل (١١): مصادر فيتامين (ب١)



نشاط جماعي (٠)



بالتعاون مع أفراد مجموعتك:

أعدى تقريراً حول الآتي:

- ١- أهمية فيتامين (ب١) للأطفال.
- ٢- النتائج المترتبة على نقص فيتامين (ب١).

فيتامين (ب٢) الريبيوفلافين

مصادره:

خميرة البيرة، اللحوم، الكبدة، نخالة القمح، الجبن، البيض، الحليب، البقول والخضروات، شكل (١٢).



وظيفته:

مهم لعملية تحويل المواد البروتينية والكربوهيدراتية والدهون إلى طاقة حرارية، ويحتاج إليه الجسم لإنتاج الأنسجة وترميها.

نقصه:

لا يسبب مرضًا نوعياً، ولكن أعراض نقصه تؤدي إلى ظهور تشققات وتقرح في زاويتي الفم مع التهاب اللسان والشفتين، وتصبح العينان حساستين للنور وتتعبان بسرعة، ويتشقر الجلد حول الأنف والفم وفروة الرأس مع فقدان الشعر.

فيتامين (ب٦) البيريدوكسين

مصادره:

الخميرة، اللحوم، الكبدة، الكليتين، الحبوب الكاملة، الموز، البطاطس، البيض، والأسماك، شكل (١٣).



شكل (١٣): مصادر فيتامين (ب٦) البيريدوكسين. وزارة التعليم

وظيفته :

يساعد على الاستفادة من المواد البروتينية في الجسم، كما أنه ضروري للنمو السليم.

نقصه :

يؤدي نقصه إلى الشعور بالقلق الشديد والتشنجات وبعض المشاكل الجلدية وفقر الدم عند الأطفال.

فكري

ما المقصود بالحبوب الكاملة؟

فيتامين (ب١٢) كوبالامين

مصادره:

اللحوم، الكبد، الكليتين، الأسماك، منتجات الألبان والبيض، شكل (١٤).

وظيفته :

يساعد على إنتاج كريات الدم الحمراء، وإنتاج البروتين، ويساعد الجهاز الهضمي على أداء وظائفه بصورة سليمة.

نقصه :

شكل (١٤): مصادر فيتامين «ب١٢» كوبالامين.

يؤدي نقصه في الجسم إلى الإصابة بفقر الدم الشديد، وكذلك الإصابة باضطرابات الجهاز الهضمي، والشعور بحرقة في الفم.

فيتامين (ج)

مصادره:

يوجد هذا الفيتامين في الفواكه الحمضية وعصيرها، كالبرتقال، الليمون، الفراولة، الشمام (البطيخ الأصفر)، الطماطم والخضروات الخضراء، الملفوف، البطاطس، شكل (١٥).



شكل (١٥): مصادر فيتامين «ج».

وزارة التعليم

Ministry of Education

٢٠٢١ - ١٤٤٣

٢٥

وظيفته :

يساعد على تشكيل البروتينات الضرورية، وعلى امتصاص الجسم للحديد، وعلى سرعة إلئام الجروح، كما أنه ضروري للمحافظة على العظام والأسنان واللثة.

نقصه :

يؤدي نقصه إلى الإصابة بداء الإسقربوط الذي يسبب انحلال الجلد والأسنان والأوعية الدموية، ويسبب كذلك نزيفاً في اللثة.

فائدة

إن تناول الخضروات الطازجة يحافظ على الكثير من الفيتامينات الذائبة في الماء.

نشاط فردي (٦)



من خلال دراستك للفيتامينات،
قدمي نصائح لزميلاتك ترشدهم إلى كيفية الحصول على جميع الفيتامينات في غذائهم اليومي.

سادساً: العناصر المعدنية

مواد كيميائية يحتاج إليها الإنسان بكميات بسيطة، ولكنها مهمة لمساعدة في إحداث التفاعلات الكيميائية للجسم، وفي الحفاظة على التوازن الحامضي والقاعدي فيه، وكذلك لبناء الأنسجة والعظام.

فائدة

إن تعدد الألوان في الوجبة الواحدة يعني مجموعة أكبر من الفيتامينات والعناصر المعدنية.

أقسام العناصر المعدنية

صغرى

يحتاج إليها الجسم بكميات قليلة مثل:
المنجنيز، الحديد، اليود، البوتاسيوم، الزنك،
السيلكون.

كبيرى

يحتاج إليها الجسم بكميات كبيرة مثل:
الكالسيوم، البوتاسيوم، الفسفور، الصوديوم،
المغنيسيوم.

أمثلة لبعض العناصر المعدنية



شكل (١٦): مصادر الكالسيوم.

الكالسيوم

مصادره:

يوجد في البيض، واللحىب ومنتجاته ،مثل : (الاجبان،
الزبادي، الآيسكريم باللحىب)، الخضروات ذات الأوراق
الخضراء، الربيان (الجمبري)، الأسماك التي تؤكل مع
عظامها، التين، شكل (١٦).

وظيفته:

يساعد على تكوين العظام والأسنان وعلى سرعة تخثر الدم، كما أنه يساعد على تحريك العضلات
والأعصاب وعلى سرعة التئام الجروح و العظام.

نقصه:

إن نقصه في الأطفال يؤدي إلى نقص النمو والإصابة بمرض الكساح، وكذلك تلف العظام وإصابتهم بنوبة
من التشنج، أما عند البالغين فإن نقصه يؤدي إلى هشاشة العظام.

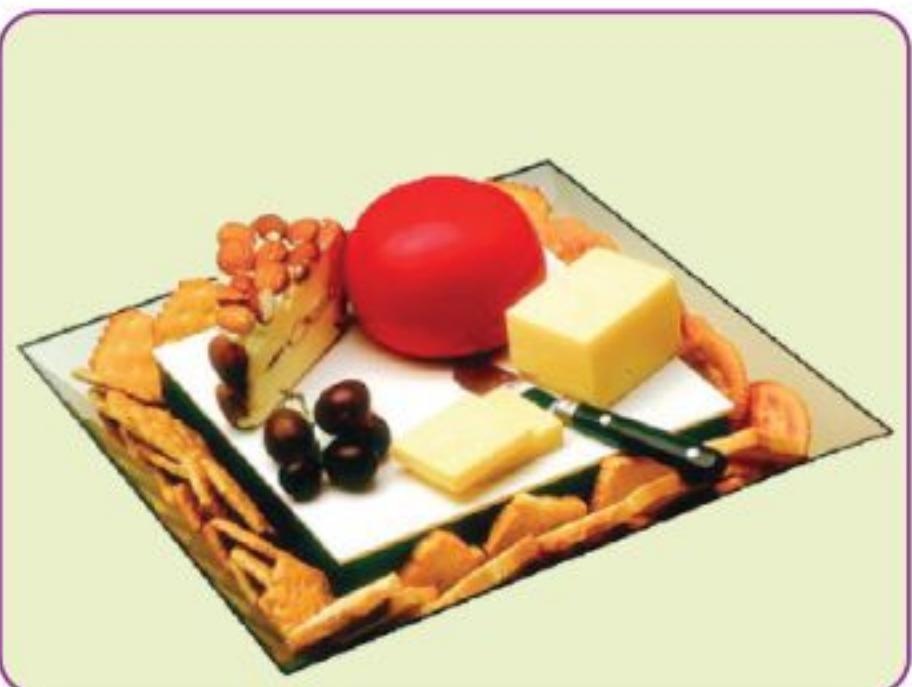
نشاط فردي (٧)



بالرجوع إلى مصادر المعرفة :

دوني الاحتياجات الغذائية من الكالسيوم لكل من :

- فتاة بعمرك .
- المرأة الحامل .
- المرأة المرضع .



شكل (١٧) : مصادر الفسفور.

الفسفور

مصادره :

يوجد في الحليب ومنتجاته، مثل: الأجبان، والزبادي، واللحوم، والطيور، والأسماك، والحبوب، والمكسرات، والبقوليات، شكل (١٧).

وظيفته :

يساعد على تكوين العظام والأسنان، ويساعد في تمثيل البروتين والدهون والكربوهيدرات في الجسم، كما يساعد على حفظ التوازن القاعدي والحامضي في الجسم.

نقشه :

يؤدي نقصه إلى الإصابة بالضعف العام، وفقدان الأملاح من العظام، وفقدان الكالسيوم من الجسم، بالإضافة إلى الزيادة في نشاط الغدة الدرقية.



شكل (١٨) : مصادر اليود.

اليود

مصادره :

يوجد في الملح المعالج باليود، وفي المنتجات البحرية، وفي النباتات التي تنمو على شواطئ البحر، شكل (١٨).

وظيفته :

مهم لهرمونات الغدة الدرقية التي تنظم استعمال الطاقة واليود، كما إنه يمنع -بإذن الله- الإصابة بمرض تضخم الغدة الدرقية.

نقصه :

يؤدي نقصه إلى تضخم الغدة الدرقية .

الزنك

مصادره :

يوجد في الخضروات ذات الأوراق الخضراء والفواكه، والحبوب غير المزالة عنها قشورها، كالقمح والشوفان والذرة، وفي الكبدة والكليتين وللحوم الحمراء والبيضاء، شكل (١٩) .



شكل (١٩): مصادر الزنك.

وظيفته:

منشط للأنزيمات وضروري للنمو ومهم لشفاء والتئام الجروح .

نقصه :

يؤدي إلى بطء في النمو، وتأخر في شفاء الجروح، وضعف المناعة، والشعور بالخمول، وظهور حب الشباب .

نشاط جماعي (٨)

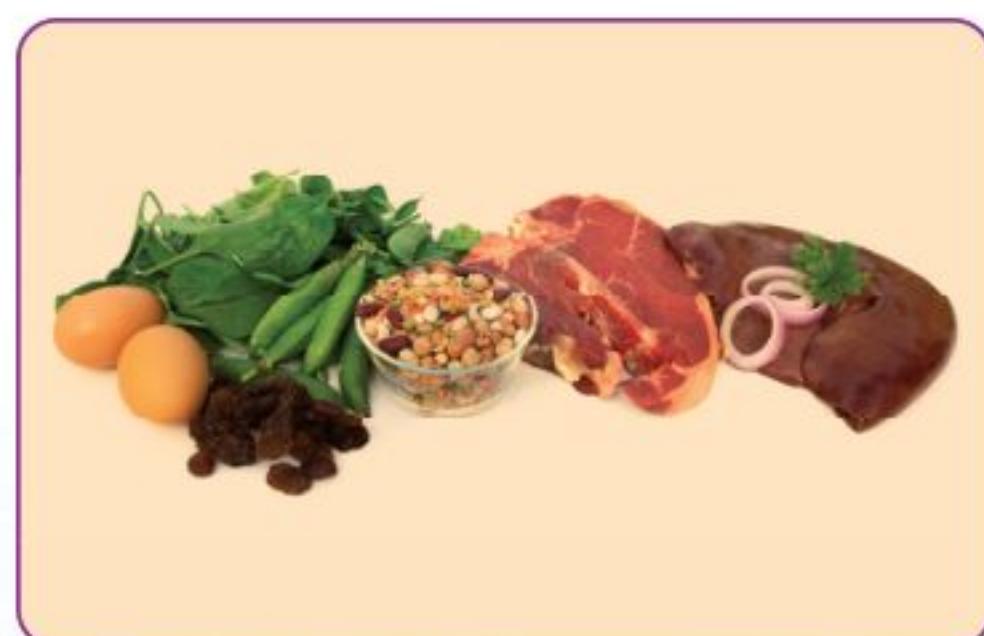


بالتعاون مع أفراد مجتمعك والرجوع إلى أحد مصادر التعلم:
وضحي العلاقة بين الزنك وحاستي الشم والتذوق .

الحديد

مصادره :

يوجد في الكبد، الكليتين، اللحوم الحمراء، الدجاج، الأسماك، صفار البيض، الخضروات ذات الأوراق الخضراء، الحبوب غير المزالة عنها قشورها كالقمح والشوفان والذرة، البقوليات والمكسرات، بعض الفواكه المجففة كالخوخ والمسممش والتين والتمر، شكل (٢٠) .



شكل (٢٠): مصادر الحديد.

وظيفته:

مهم لخلايا الدم الحمراء ويدخل في تركيب الهيموجلوبين، كما أنه مهم للأنزيمات التي تعمل على إثبات الطاقة في الجسم .

نقشه:

يؤدي نقصه إلى الإصابة بفقر الدم والإحساس بالتعب، وضعف التركيز.

فكري

ما الأضرار الناتجة عن زيادة مستوى الفسفور في الدم؟

الفلور

مصادره:

متوفّر في أطعمة متعددة، خاصة في الشاي ومنتجات البحر، شكل (٢١).

وظيفته:

يساعد على تكوين العظام والأسنان.

نقشه:

يؤدي نقصه إلى سرعة تسوس الأسنان، والإصابة بهشاشة العظام.

مصادر الفلور



شكل (٢١)

تذكري أن:

المعادن تخزن في العظام والأنسجة العضلية؛ لذا فإنه من المحتمل حدوث تسمم عند تناول كميات كبيرة منها ولمدة طويلة.





التقويم

س١ : أعطي حلولاً للمشكلات الآتية :

- فتاة لا تحب تناول البروتينات الحيوانية.
- طفل يعاني من نقص في النمو.

س٢ : مستعينة بمصادر المعرفة أعدى ورقة عمل عن نتائج نقص البروتين في الجسم.

س٣ : بالرجوع إلى مصادر المعرفة، أعدى تقريراً مبسطاً عن العوامل التي تساعد على امتصاص الكالسيوم.

س٤ : قدمي نصيحة لمن تعاني من ارتفاع في دهون الدم توضحين فيها بعض طرق الطهي الصحية.

س٥ : أعدى نشرة توضحين فيها تأثير عمليات الإعداد والطهي والتخزين في محتويات الغذاء من الفيتامينات.

س٦ : بالرجوع إلى مصادر المعرفة، أعدى تقريراً مبسطاً عن العوامل التي تساعد على امتصاص الكالسيوم.



التغذية

ماذا سنتعلم من الموضوع؟



التغذية المتوازنة.



الحصة الغذائية.



تخطيط الوجبات (مرشد النخالة الغذائية الصحية).



أقسام الوجبات الغذائية.



التربيـة الغذـائية.



تغـذـية الفـئـات الـخـاصـة.



المقدمة

التوازن والاعتدال سمات ديننا الحنيف، حيث قال تعالى : ﴿ وَكُلُوا وَأْشِرِبُوا وَلَا تُسْرِفُوا ﴾^(١)
وفي كل جزء من أجزاء جسم الإنسان توازن وانسجام يعطيه قوة تساعده على مقاومة الأمراض بإذن الله،
ولكنه قد يفقد هذا التوازن والانسجام عن طريق عادات المعيشة السيئة أو الغذاء غير المتوازن، مما يؤدي
إلى ضعف مناعته ومقاومته للأمراض .



التغذية المتوازنة :

هي الحصول على جميع العناصر الغذائية الضرورية للجسم بالكميات التي يحتاج إليها عن طريق تناول الطعام؛ وذلك للمحافظة على الصحة الجسمانية والنفسية والعقلية.

فكري

كيف أعرف أن تغذيتي سليمة؟

فائدة

لا يوجد في الطبيعة طعام متكامل للعناصر الغذائية، لذا يجب التنوع في الأطعمة المتناولة عن طريق نظام المجموعات الغذائية أو الهرم الغذائي الإرشادي أو مرشد النخالة الغذائية الصحية

الحصة الغذائية

وهي المقياس الذي من خلاله يتم ضبط كمية الطعام المختلفة لجعلها ملائمة للظروف الصحي وحاجة كل فرد، ويقوم أصحاب التغذية بتحضيرها، على أن تحتوي على كافة العناصر الغذائية الازمة لكل فرد، بحيث يستفيد منها جسمه وصحته.

تخطيط الوجبات الغذائية

يعد تخطيط الوجبات الغذائية هدفاً رئيساً للحصول على وجبات غذائية متوازنة، ويُعد مرشد النخالة وسميلة لتنظيم هذه الوجبات.



مرشد النخلة الغذائية الصحية :

يعد مرشدًا غذائيًا صحيًا، نابع من البيئة المحلية، ويهدف إلى تعزيز تناول الغذاء الصحي، ومارسة النشاط البدني حتى تكون هذه العادات الصحية هي سلوك يومي ل مختلف الفئات العمرية في المجتمع؛ لتحسين الحالة الصحية والحد من انتشار أمراض سوء التغذية والأمراض ذات العلاقة بال營غذية.

عدد الحصص اليومية لنظام غذائي صحي ومتوازن :



شكل (٢٢)

- * يوصى بتناول (٦-١١) حصة غذائية يومياً من الحبوب .
- * يوصى بتناول (٣-٥) حصص غذائية يومياً من الخضروات .
- * يوصى بتناول (٤-٢) حصة غذائية يومياً من الفواكه .
- * يوصى بالحصول على الدهون من الأسماك والبقول والزيوت النباتية، والحد من تناول الدهون الصلبة مثل : السمن والزبدة، والسكريات .
- * يوصى بتناول (٢-٤) حصة غذائية يومياً من الحليب ومنتجاتها .
- * يوصى بتناول (٢-٣) حصة غذائية يومياً من اللحوم والبقول .
- * شرب الماء لا يقل عن (٦) أكواب .

ويختلف عدد الحصص الغذائية لتوضيح كمية الطعام من كل مجموعة التي يحتاج إليها الفرد يومياً؛ ولذلك فعدد الحصص من الحبوب أكبر بكثير من الدهون، لأن الفرد يحتاج إلى كمية من الحبوب أكبر بكثير مما يحتاج من الدهون . والهدف من مرشد النخلة الغذائية الصحية هو تذكير الفرد بأهمية التنوع في الغذاء والاعتدال فيما يتناوله من كل مجموعة للحصول على جميع العناصر الغذائية الالازمة لسلامة وصحة الجسم .



نشاط جماعي (٩)



بالتعاون مع زميلاتك، ومن حياتك العامة :
دوني المشكلات الصحية الناتجة عن التغذية غير المتوازنة في الحالتين الآتىتين :
• زيادة بعض العناصر الغذائية

• نقص بعض العناصر الغذائية

الوجبات الغذائية

تشمل على أنواع وكميات من الأغذية والمشروبات التي يتناولها الإنسان كل يوم، ومن الضروري أن يخضع النظام الغذائي للإنسان إلى ضوابط تحكمه لضمان الحفاظ على صحته، شكل (٢٣) .



شكل (٢٣)

اقسام الوجبات

الوجبات العلاجية المعدلة هي:

التي تقدم للمرضى أثناء العلاج، مثل: مرضى السكر، أو بعض الفئات الخاصة.

الوجبة الغذائية المتوازنة هي:

الوجبة التي تحتوي على جميع العناصر الغذائية الرئيسية التي تحافظ على الصحة الجيدة للإنسان.

الوجبة الغذائية العاديّة هي:

التي تقدم لمجموعات مختلفة من الأعمار، مثل: الأطفال، المراهقين، الرياضيين.

الشروط الواجب توافرها في الوجبة :

- أن تحتوي الوجبة على عنصر أو أكثر من العناصر الغذائية الالازمة لصحة الجسم .
- أن تكون متناسبة مع احتياجات الفرد من حيث العمر، والجنس، والنشاط الذي يمارسه، إضافة إلى الحالة الفسيولوجية والصحية .
- أن تكون متناسقة اللون والطعم والرائحة والقوام؛ لأن ذلك يساعد على فتح الشهية.
- أن تتناسب الأطعمة مع المناخ، حيث تختلف المناطق الباردة عن المناطق الحارة في احتياج سكانها للطاقة .
- أن يُراعي التنوع في تطبيق قواعد الطهي المختلفة عند إعداد الوجبة .
- أن تكون خالية من التلوث والمواد الضارة بالجسم .
- أن تكون مناسبة اقتصادياً؛ حتى لا تصبح عبئاً على ميزانية الشخص .
- أن تتماشى مع تعاليم الشريعة الإسلامية .
- أن تتناسب قدر الإمكان العادات الغذائية للمجتمع .
- أن تشعر الشخص بالشبع والامتلاء حتى قرب ميعاد الوجبة الآتية .



التربية الغذائية

مع زيادة التطور في الإنتاج والاستهلاك الغذائي زاد استهلاك الدهون والسكريات والملح، بينما انخفض استهلاك الفواكه والخضروات والألياف الغذائية، وكان لذلك علاقة ببعض المشكلات والأمراض، مثل: أمراض القلب وتصلب الشرايين والسرطان والسكر وكذلك السمنة.

وقد أثبتت الدراسات العلمية أنه يمكن منع أو تقليل نسبة الإصابة بهذه الأمراض – بإذن الله – عند تغيير السلوك الغذائي وبعض العادات الغذائية السلبية؛ لذا يجب إلقاء الضوء على بعض النقاط المهمة التي لها دور كبير في المحافظة على الصحة.

تهدف استراتيجية تنظيم الغذاء الصحي التي تأتي تماشياً مع رؤية ٢٠٣٠ إلى توعية وتهيئة مصنعي ومستوردي المنتجات الغذائية لتخفيض محتوى منتجاتهم الغذائية من الملح والسكر والدهون المشبعة والمحولة.



المحافظة على الوزن المثالي

تُعدُّ محافظة الإنسان على وزنه المثالي من أهم علامات الصحة الجيدة، فقد نجد كثيراً من البدناء استطاعوا تخفيف أوزانهم بعد وقت طويـل، ولكن سرعـان ما ينتـكسون مـرة أخـرى ويـزداد وزـنـهم تـدريـجيـاً؛ لـعدـم مـحافظـتهم عـلـى هـذـا النـظـامـ الغـذـائـيـ . وإـلـيـكـ بـعـضـ النـصـائـحـ إـذـا كـنـتـ تـرـيـدـينـ المحـافـظـةـ عـلـىـ وزـنـكـ المـثـالـيـ :

١ - تابعي وزنك أسبوعياً :

إن متابعة الوزن كل أسبوع تبين لك زيادة الوزن التي حدثت في هذه الفترة، وعندها ابحثي في نظام غذائك عن الأطعمة التي أكثـرتـ تـناـولـهاـ هـذـاـ الأـسـبـوـعـ، وتحـتـويـ عـلـىـ نـسـبـ عـالـيـةـ مـنـ السـكـرـياتـ أوـ الـدـهـونـ، وابـدـئـ بـتـقـلـيلـ تـناـولـهاـ يومـيـاـ للـتـخلـصـ مـنـ الـوزـنـ الزـائـدـ .

٢ - استمري في النشاط البدني أو ممارسة الرياضة :

لابد أن يشتمل أسلوب المعيشة على نوع من الرياضة، مثل المشي يومياً، أو ثلاث مرات أسبوعياً؛ لأن النشاط البدني يساعد على فقد كميات من الطاقة الحرارية، ومن ثم الحفاظ على الوزن.

٣ - ابدئي وجبتك الرئيسية بصحن سلطة خضراء أو فاكهة :

السلطة بأنواعها وب بدون استخدام المايونيز أو الزيت تحتوي على سعرات حرارية قليلة جداً، حيث إن معظمها ماء، وتناول السلطة أو الفاكهة قبل وجبة الغداء أو العشاء يقلل من شهيتها للطعام؛ ومن ثم تكون كمية الطعام المتناولة قليلة.

٤ - حافظي على تناول الوجبات الثلاث :

الحافظة على تناول الفطور والغداء والعشاء يساعد على تقليل كمية الطعام في كل وجبة، مع الحرص على تناول أطعمة خفيفة بين الوجبات، مثل: الفاكهة والخضراوات وكذلك العصير الطبيعي.

٥ - تناولي الحليب ومنتجاته الألبان (وهي أطعمة مغذية ومفيدة).

إذا كنت من الأشخاص الذين يحبون الحليب ومنتجاته الألبان (وهي أطعمة مغذية ومفيدة) فيجب الاعتدال في تناولها، والحرص على تناول الألبان قليلة الدسم، فأنت بهذه الطريقة تكونين قد قللت (٥٪) من الدهون التي توفرها لك هذه المنتجات.

٦ - لا تحرمي نفسك من أي طعام تحبينه :

حيث إن حرمان النفس من أي طعام يولد رغبة شديدة في تناوله، لذلك من الأفضل تناول هذا الطعام ولكن بكمية قليلة لا تؤدي إلى زيادة الطاقة.

فكري

في طريقة حسابية سهلة تقييمين فيها درجة بدانة جسمك، وذلك بالرجوع إلى أحد كتب التغذية.



نشاط فردي (١٠)



اقترحي نموذجاً لوجبات غذائية متوازنة (فطور، غداء، عشاء) لفتاة في عمرك ، مع اختيار نشاط بدني مناسب .

الفطور:

.....

.....

الغداء:

.....

.....

نشاط بدني:

.....

.....

العشاء:

.....

.....

فائدة



تناول الطعام ببطء، ومضغه جيداً وتجاهل نوبات الجوع الطارئة،
من العوامل التي تساعد على التخلص من الوزن الزائد.

العادات الغذائية بين الخطأ والصواب

إن التعرف على العادات الغذائية الخاطئة يُعد حجر الأساس لتحسين الحالة التغذوية لأفراد المجتمع، وبمقدمة

العادات الغذائية الخاطئة ما يأتي :

١ - عدم تناول وجبة الإفطار:

تُعدّ وجبة الإفطار ذات أهمية بالغة وخاصة لطلاب المدارس، حيث لا تستطيع الطالبة الحصول على احتياجاتها الغذائية كاملة خلال اليوم بدون وجبة الإفطار، كما أن تفاعಲها الذهني ونشاطها يكون ضعيفاً في العمل المدرسي.

٢ - تناول الأطعمة بين الوجبات:

إن عادة تناول الأطعمة بين الوجبات ليست عادة سيئة، ولكن المشكلة تتعلق بنوعية وكمية الطعام؛ لذا يجب أن تكون أغذية مغذية وقليلة السعرات الحرارية.

٣ - تناول الطعام أثناء مشاهدة التلفزيون:

إن مشكلة تناول الطعام أثناء مشاهدة التلفاز تكمن في نوع الأطعمة المتناولة. لذا ينصح دائماً بتناول الأطعمة الصحية مثل: الفواكه واللبن وعصائر الفواكه.

٤ - عدم الحرص على تناول الخضراوات والفواكه:

وهذه عادة سيئة؛ لأن الخضراوات والفواكه الطازجة مصادر جيدة للفيتامينات والعناصر الغذائية الالزامية لنمو وسلامة الجسم، وكذلك مصدر مهم للألياف الغذائية.

نشاط فردي (II)



من خلال مشاهداتك اليومية :

اذكري عادتين من العادات الغذائية الخاطئة التي تودين إلقاء الضوء عليهما، ثم اذكرى البديلين المقترحين لهما.

العادة الخاطئة:
البديل:

العادة الخاطئة:
البديل:



تغذية الفئات الخاصة

الفئات الخاصة :



فئات تتطلب تغيير في الاحتياجات من العناصر الغذائية اليومية وذلك بسبب عوامل فسيولوجية أو صحية أو تغذوية.

المسنون

عندما يتقدم العمر بالإنسان ويصل إلى مرحلة الشيخوخة يسمى مسناً، فتنخفض الكفاءة الوظيفية لمعظم أعضاء الجسم، حيث يضعف القلب ويقل عمل الكليتين والكبد، وتنخفض كفاءة المخ فيensi الإنسان أشياء كان يتذكرها بسهولة أيام الشباب. كما يضعف السمع والبصر والاستجابات الحسية، وتضطرب وظائف الأعضاء التي يسيطر عليها الإنسان للأمراض والصدمات البدنية.

وفي هذه المرحلة العمرية ترتفع نسبة الإصابة ببعض الأمراض، ومن الصعب تحديد سن معين لبدء هذه المرحلة، فالبعض تبدأ عنده مبكرة، بينما أشخاصاً آخرين بالعمر نفسه مازالوا في حيوة ونشاط وصحة وشباب، وتحددتها صحة الشخص الذي يتأثر بالتغذية والوراثة والعوامل البيئية.



من خلال معايشتك لمجتمعك، ما الأمراض التي ترتفع نسبة الإصابة بها لدى المسنين؟

مشكلات التغذية لدى المسنين:

يمكن تلخيص أهم المشاكل التي تقابل المتخصصين في تغذية الأشخاص المسنين في النقاط الآتية:

عدم القدرة على المضغ؛ نتيجة ضعف الأسنان وتساقط معظمها، مما يُوجب تعديل الأغذية، بحيث تناسب حالة كل شخص.

فقد الشهية يُعد ظاهرة عامة في هذه المرحلة؛ وذلك نتيجة ضعف حاستي الشم والذوق، وقلة إفراز الحامض المعدني، وكذلك نتيجة للظروف الاجتماعية، وبعض الأدوية التي يتلقاها الشخص لعلاج الأمراض المزمنة. كثرة الإصابة بالحموضة، والغازات، والانتفاخ.

التعود على تناول كميات قليلة من الأغذية، بحيث لا تفي باحتياجات الجسم، مما يؤدي إلى الإصابة بعدة أمراض، مثل: الأنيميا، الإجهاد، ضعف العظام، بطيء شفاء الجروح، وقلة المقاومة للأمراض المعدية. الإصابة بالإمساك؛ نتيجة انخفاض معدل انتقاض عضلات الأمعاء، وقلة الحركة والنشاط، وعدم كفاية السوائل والأغذية الغنية بالألياف والسليلوز.

أمراض القلب، والكليتين، والأمعاء، والدورة الدموية، خصوصاً المزمن منها، يتطلب تناول أغذية حميّات خاصة، تجنبًا للمضاعفات التي قد تكون مميتة.

وتقل رغبة الشخص المسن في تناول الطعام نتيجة عدة عوامل أهمها: الوحدة، وعدم القدرة على شراء الأغذية وقلة الاستعداد للطهي، وانخفاض الدخل والإحساس بالحرمان.

نقاط مهمة للتغلب على هذه المشكلات:

- ١ يجب معرفة الأغذية المفضلة، والأغذية غير المرغوبة لكل شخص، ومحاولة تحقيق رغباته عند إعداد قائمة الغذاء الخاصة به.
- ٢ يجب الاحتراس عند تقديم الأغذية الحمراء، والحلويات الدسمة، والأغذية كثيرة التوابل.
- ٣ تُعدل طريقة إعداد الأغذية، بحيث تتناسب مع قدرة الشخص على المضغ.
- ٤ يُزداد عدد الوجبات في حالة ضعف الشهية إلى أربع أو خمس وجبات في اليوم.

فكري

كيف يمكن تعديل طريقة إعداد الأطعمة لتتناسب قدرة الشخص على المضغ؟

- ينبغي الاهتمام بوجبة الفطور من حيث الكم، والكيف، والتنوع. ★ 5
- يجب التقليل من كمية المنبهات، مثل: الشاي والقهوة، خاصة إذا كانت تُسبب المتأعب. ★ 6
- يُستحسن تشجيع الشخص على تناول كمية كبيرة من السوائل، وعدم إهمال الأغذية ذات المحتوى العالي من الألياف. ★ 7

نشاط فردي (١٢)



صممي مطوية عن أهم المشكلات التي يعانيها المسنون في مجتمعك مع اقتراح حلول لها.

أمراض العصر

أولاً: مرض السكري

عجز الجسم عن المحافظة على نسبة جلوكوز الدم في حدود المستوى الطبيعي، ويرجع هذا إلى قصور أو غياب إفراز هرمون الأنسولين من البنكرياس وذلك بسبب:

- ١ - الاضطرابات الإفرازية الغددية.
- ٢ - العامل الوراثي، أي: الاستعداد للإصابة بالسكري.
- ٣ - تقدم العمر يزيد من احتمال الإصابة بالسكري.

نشاط فردي (١٣)



صممي وفق الشروط السابقة وجبات غذائية لمريض السكر لليوم كامل.

العوامل التي تزيد من احتمالية الإصابة بالسكري

(٤) التغير السريع في نمط الحياة والغذاء

أظهرت الدراسات الحديثة أن المجتمعات التي تحدث لها تغير سريع في نمط الحياة والغذاء وأصبحت تحاكي المجتمعات الغربية في هذين النمطين تكون أكثر عرضة للإصابة بداء السكري.

(٣) السن والجنس

وجد أن داء السكري أكثر شيوعاً بين النساء مما هو بين الرجال، ويزداد حدوث داء السكري عند الأشخاص الذين تعدوا الأربعين عاماً.

(٢) السمنة

يعتقد أن السمنة تحدث مقاومة لعمل الأنسولين.

(١) الوراثة

بصفة عامة فإن الأفراد المنحدرين من أسر أصحاب أحد أفرادها بداء السكري هم أكثر عرضة للإصابة بهذا الداء.

(٧) العقاقير والهرمونات

هناك العديد من العقاقير والهرمونات التي تؤثر في تمثيل الكربوهيدرات، ومن بينها بعض العقاقير المدرة للبول وموانع الحمل التي تؤخذ عن طريق الفم.

(٦) سوء التغذية

وجد أن نقص التغذية مرتبط مع نوع من داء السكري.

(٥) الالتهابات

تدل الدراسات الوباية على أن الالتهابات الفيروسية تلعب دوراً في الإصابة بالسكري.

فكري

هل تعتقد أن للنشاط البدني دوراً في زيادة نسبة الإصابة بمرض السكري؟

مضاعفات مرض السكري:

تكمّن المشكلة الكبيرة في داء السكري في مضاعفاته سواء على صحة المصاب أو على الهدر المادي في تكاليف العلاج. ومن أهم مضاعفات المرض: تسارع حدوث تصلب الشرايين وأمراض القلب، ارتفاع ضغط الدم، تلف في أعصاب العين وحدوث العمى، التهابات حوض الكلوي والفشل الكلوي (هبوط الكلية)، ازدياد وحدوث التشوه الخلقي في أولاد الأمهات المصابات بداء السكري، الموت المبكر.

الأسس الأولية للوقاية من السكري والسيطرة عليه:

تضمن الأسس الأولية للوقاية من داء السكري والسيطرة عليه الأمور الآتية:

- ١ تناول أغذية غنية بالألياف الطبيعية تساعد على تخفيض نسبة السكري في الدم.
- ٢ ممارسة التمارين الرياضية بانتظام، كالمشي، والجري الخفيف.
- ٣ تناول (٥) إلى (٦) وجبات صغيرة في اليوم بدلاً من وجبتين أو ثلاث كبيرة.
- ٤ الإقلال من تناول الدهون المشبعة (الدهون الحيوانية)، والأغذية الغنية بالكوليسترول.

ثانياً: مرض ضغط الدم

ارتفاع ضغط الدم منتشر وشائع خاصة بين الأشخاص الذين يتجاوزون سن الأربعين، وأهم أسباب ارتفاع ضغط الدم:

- ١ أمراض الكلوي.
- ٢ زيادة الوزن.
- ٣ التسمم في الحمل والنفس.
- ٤ القلق والاكتئاب، والضغط النفسي والعصبية.
- ٥ الاستعداد الوراثي.

تغذية مريض ضغط الدم :

يُعدُّ الغذاء المنظم أهم عوامل السيطرة على ارتفاع ضغط الدم والتحفيض من أعراضه، ويعتمد علاج المرض الغذائيًا على عاملين:

- ١ المحافظة على وزن الجسم طبيعياً، خاصة إذا كان المريض بديناً، وذلك بتناول الغذاء المتكامل، مع تحديد كمية السعرات التي يتناولها المريض.
- ٢ تحديد كمية الملح.

نشاط فردي (١٤)



لو كان لديك شخص مريض بضغط الدم فما النصائح التي تقدمينها له؟

ثالثاً: أمراض القلب:

أمراض القلب مصطلح واسع يستخدم لوصف مجموعة من الأمراض التي تؤثر في القلب، وتشمل الأمراض المختلفة التي تندرج تحت مظلة أمراض القلب مثل: عدم انتظام ضربات القلب، عيوب خلقية في القلب، وامراض صمامات القلب.

هناك عشرة أطعمة صحية تقي من أمراض القلب هي:

١ - زيت الزيتون:



يحتوي زيت الزيتون على دهون أحادية التشبع، والتي تمتلك خاصية رفع الكوليسترول الجيد بدون التأثير على الكوليسترول الكامل، ولكن يجب الانتباه للكمية المتناولة من زيت الزيتون في اليوم الواحد، حيث إن ملعقة الطعام الواحدة تعطي تقريرًا (١٣٥) سعرة حرارية.

شكل (٢٤)

٢ - السمك:

يحتوي السمك على الأحماض الدهنية الأوميغا (٣) التي تقلل من نسبة الدهون الثلاثية، وتقلل من تكثيل الدم، فتمنع الإصابة بالجلطات والأزمات القلبية الحادة. ومن أغنى أنواع السمك بالأحماض الدهنية الأوميغا (٣) السلمون والتونة والرنجة.

٣ - الصويا :

بروتين الصويا يقلل من نسبة الكوليسترول السيئ، ويرفع نسبة الكوليسترول الجيد، كما أنه يحتوي على مضادات الأكسدة المعروفة باسم (أيسوفلافون) (Isoflavon) التي تقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب.

٤ - الألياف الغذائية :

هناك دلائل علمية قوية على قدرة الألياف الغذائية في تقليل نسبة الكوليسترول، كما تقلل من ارتفاع نسبة السكر في الدم وتساعد على التخلص من الإمساك وتزيد من الإحساس بالشبع. وتوجد الألياف الغذائية في منتجات الشوفان الكاملة والبقول الحافة والشعير والبسلة والفواكه الحمضية والتفاح والذرة.

٥ - الحبوب الكاملة :

تحتوي الحبوب الكاملة على الألياف غير القابلة للذوبان، وتناول هذه المنتجات يقلل خطر الإصابة بأمراض القلب بنسبة الثلث إلى النصف.

٦ - الفواكه والخضروات :



تناول (٥) حصص من الفواكه والخضروات في اليوم يقلل من الإصابة بالأمراض التاجية وضغط الدم وسرطان القولون، فهي مصدر مهم للألياف، كما أنها قليلة الدسم طبيعياً.

شكل (٢٥):

٧ - حامض الفوليك وفيتامين (ب٦) :



يوجد حامض الفوليك في الخضروات الورقية الداكنة مثل: السبانخ والبقدونس الجافة والبسلة وعصير البرتقال . ويوجد فيتامين (ب٦) في الدجاج واللحم البقرى والحبوب الكاملة والموز . ويعمل الاثنان على تقليل نسبة الهوموسيستين (Homocysteine)، وهو أحد الأحماض الأمينية الذي أظهر ارتباطاً مباشراً بزيادة نسبة الإصابة بالأزمات القلبية .

شكل (٢٦)



يحتوى الشاي الأسود على نسبة عالية من مضادات الأكسدة الفلافنويذز (Flavonoids) التي تقلل من الإصابة بتصلب الشرايين؛ لذا ينصح بتناول كوب على الأقل في اليوم .

شكل (٢٧)

٨ - الشاي :



و خاصة الجوز واللوز ولكن بكميات ضئيل؛ وذلك لاحتوائهما على نسبة عالية من الدهون فينصح بتناول مقدار (٣٠) غرام في اليوم، وهذا يوفر نسبة كافية من (فيتامين E) الذي يقلل من الإصابة بالجلطات .

شكل (٢٨)

٩ - المكسرات:



تحتوي على الألياف والأحماض الدهنية والأوميغا (٣) واللينين، وتُعد من أقوى المواد الغذائية في تخفيض نسبة الكوليسترول .



مختارات من أطباق راقية للحفلات

ماذا سنتعلم من الموضوع؟



الأصول التي ينبغي مراعاتها عند إعداد حفلة الشاي.



إعداد بعض أصناف الطعام التي يمكن تقديمها عند إعداد حفلة الشاي.



عمل بعض أنواع المشروبات.



المقدمة

حفلات الشاي اجتماعات خفيفة في أوقات معينة غير أوقات الوجبات الرئيسية، يجتمع فيها الأقارب، أو الأصدقاء أو الجيران، وتحتفل طبيعتها تبعاً ل المناسبة، وموعد إقامتها، فقد تكون مباركة بمنزل، أو تهنئة بولود، أو تخرج، أو غير ذلك من المناسبات.

ولهذه الحفلات أهمية كبرى في تكوين العلاقات، وإقامة الصداقات الشخصية والأسرية، وفي تواصل الأقارب وتحقيقهم لمعنى حديث الرسول ﷺ؛ الذي روتة أم المؤمنين عائشة رضي الله عنها: «الرحم معلقة بالعرش تقول : من وصلني وصله الله ومن قطعني قطعه الله»^(١).

ويميل أكثر الناس إلى هذا النوع من الحفلات، لسهولتها وقلة تكاليفها، إذ إنها تعتمد على تقديم المشروبات فقط كالشاي والقهوة وما يتبعها دون الالتزام بتقديم وجبة معها، ويعتمد نجاح أي حفلة على التخطيط والتحضير لها.

^(١) صحيح مسلم: ٢٥٥٥

كيف أقيم حفلة شاي مميزة؟

قواعد وأصول ينبغي مراعاتها قبل إقامة حفلات الشاي:

أولاً: تحديد تاريخ وموعد الحفل، ونوع الدعوة.

ثانياً: تحديد عدد المدعوات حسب مساحة المكان الذي ستقام فيه الحفلة، وكذلك الإمكانيات المتاحة والميزانية المعدة لها.

ثالثاً: توجيه الدعوة، ويتم ذلك بثلاث طرق:

١ الدعوة الشفهية للقريبات والصديقات.

٢ الهاتف أو رسائل الخلوي "الجوال" أو النقال، إذا كان الحفل غير رسمي، مع تحديد التاريخ، وموعد ومكان الحفل.

٣ البطاقات، كما في الحفلات الرسمية.

الإعداد للحفلة:

١ اختيار وسائل تسلية ممتعة للجميع.

٢ الترحيب بالضيوف، والحرص على راحتهم وتعريف بعضهن البعض مع عدم تجاهل السن أو المركز في الحفلات الرسمية كثيرة العدد.

٣ إعداد قائمة بالأصناف المراد تقديمها، ويتوقف اختيارها على نوع الحفل المقام، وعلى العادات والبيئة، وعلى المبلغ المخصص للإنفاق في هذه المناسبة، وكذلك على الوقت اللازم لإعداد وتقديم الأطباق.

٤ إعداد الأدوات الالزمة للمائدة، ويستلزم ذلك وجود المفارش، والفوط، والأواني الفضية (الشوك - الملاعق - السكاكين) والفناجين، والأطباق الفردية، وأطباق الفرن، ومجملات المائدة.

المشروبات:



سوائل يتم إعدادها من مواد مختلفة وبطرق متنوعة، وتستعمل غذائياً لأغراض متعددة، فمن المشروبات ما يستعمل لفتح الشهية، ومنها ما يؤخذ لهضم الطعام، أو لتنبيه الجهاز العصبي، أو لتهيئة الأعصاب وإزالة التوتر العصبي والتشنجات، ومنها ما يزيل المغص وأوجاع البطن أو يفيد في التغذية العامة، ومنها ما يقتصر نفعه على إزالة العطش وإرواء الجسم.

أقسام المشروبات:

أولاً المشروبات الساخنة

وتشمل المنبهات، وهي مشروبات تنبه الأعصاب، وتوظف الذهن، وتحفز الفكر، وتزيد من قدرة الإنسان على العمل، كما أنها تبعث في نفسه الحيوية والنشاط، وأهم أنواع المنبهات:

القهوة:



شكل (٢٩)

رمز الحفاوة الأول في الدول العربية عامة، والمملكة خاصة، وتحتوي على الكافيين، ومواد بروتينية ومواد دهنية ومواد كربوهيدراتية وأملاح معدنية، شكل (٢٩).

الشاي:



شكل (٣٠)

قيمتها الغذائية لا تكاد تُذكر وتقتصر فائدتها على النشاط الذي يمنحه للجهاز العصبي، وعلى مساعدته في هضم الطعام وإفراز البول، شكل (٣٠).

الكافا:



شكل (٣١)

يحتوي على المقادير الآتية: ببيومين، وهي مادة منبهة للأعصاب، ومدرة للبول، ومواد دهنية، ومواد بروتينية، ومواد كربوهيدراتية، وأملاح معدنية من كالسيوم وفسفور. قيمتها الغذائية كبيرة إذا ما قورنت بالشاي والقهوة، ولكنه صعب الهضم. ويوجد أيضاً مشروبات من بعض النباتات العطرية مثل: الزنجبيل، القرفة، والنعناع، والكمون. وعادة ما تتناول هذه المشروبات الساخنة بكثرة في فصل الشتاء، حيث تُمد الجسم بالدفء والحرارة، شكل (٣١). تُقدم المشروبات الساخنة للضيف رمزاً للتكرير والحفاوة بهم خاصة الشاي والقهوة.

ثانياً المشروبات الباردة

المرطبات



شكل (٣٢)

يعتمد في تحضيرها على الصودا أو الماء الغازي (المشروبات الغازية)، وقد ظهرت منها أنواع مختلفة بأسماء متنوعة، وهي متشابهة في جوهر التركيب، وإن اختلفت أسماؤها وألوانها، وتبين طعمها ومذاقها. وتتركب غالبية أنواع المرطبات من الماء والسكر والصودا، إلى جانب المواد المستخرجة من الأعشاب أو الفواكه، أو المواد الكيميائية المختلفة، والتي يختص بها كل نوع من أنواع المرطبات. والمرطبات ليس لها أي قيمة غذائية تُذكر، فهي تُرطب الجوف، وتُزيل العطش ونفعها للجسم قليل إذا ما قورن بالأضرار التي تنجم عن استعمالها، وهذه الأضرار تصل إلى المعدة والجهاز الهضمي والأمعاء على السواء، شكل (٣٢).

العصائر

مشروبات لذيدة الطعم، غنية بالفيتامينات والأملاح المعدنية، مفيدة للهضم، مدرة للبول. وعصائر الفواكه نوعان: طازج، محفوظ.

ولاشك أن الطازج أفضل من المحفوظ؛ لأنّه يحتفظ أكثر بفيتاميناته، ولكننا أحياناً لا نستطيع تقديم العصائر الطبيعية لأفراد أسرتنا أو لضيوفنا، لذلك فإننا نستعين بالعصائر المحفوظة كبدائل، وهي أفضل من غيرها، شكل (٣٣).



شكل (٣٣)

أمثلة لبعض المشروبات الساخنة والباردة والحلويات والماوح وطرق إعدادها

مشروبات ساخنة

الكابتشينو

المقادير:

- ١ كوب سكر.
- ١ كوب ماء.
- ١ كوب قهوة سريعة التحضير.



شكل (٣٤)

- تخلط المقادير في الخلاط إلى أن يصبح المزيج مثل الكريمة، يوضع في برطمان زجاجي ويوضع في الفريزر لحين الحاجة.

- عند الرغبة في عمل الكابتشينو اغلي الحليب والسكر حسب الرغبة وأضيفي من الخليط ملعقة للكوب الواحد ويصب الحليب من بُعد، بحيث يساعد على تكون رغوة كثيفة، ثم يرش قليل من بودرة الشوكولاتة ويقدم ساخناً، شكل (٣٤).



قهوة الموكا



شكل (٣٥)

المقادير:

- ملعقتان من السكر.
- ملعقتان من القهوة سريعة التحضير.
- ملعقتان من مسحوق الكاكاو.
- (٥) ملاعق حليب بودرة.
- ١ كوب ماء مغلي.

للتزين:

- دريم ويب يخفق مع $\frac{1}{4}$ كوب حليب سائل بارد حتى يتكتاف.
- مقدار من التوفى.

طريقة عمل التوفي:

١ كوب سكر، $\frac{1}{4}$ إصبع زبدة، ملعقة قشطة، $\frac{1}{4}$ كوب حليب سائل، ملعقة (قرفة + كاكاو + سكر).
(نضع السكر والزبدة على النار حتى يذوب السكر ويشرق قليلاً، ثم نرفعه عن النار ونضيف باقي المقادير، ثم يعاد على نار خفيفة مع التحريك المستمر حتى يذوب ويتجانس تماماً ونتبه ألا يحترق أو يغمق لونه).

الطريقة:

- تخلط المقادير في الخلط حتى تتجانس وتغاظ.
- يسخن المزيج على نار هادئة.
- يصب مقدار من التوفي في قاع الكوب، وكذلك جوانبه على هيئة خطوط تجميلية عشوائية.
- يصب الموكا في الكوب المزین بالتوقي.
- يزين وجهها بالدريم ويب المخفوق (بواسطة القمع)، ثم يرش بقليل من التوفي والشوكولاتة البدرة، شكل (٣٥).



لماذا يظهر أحياناً لون أبيض على الشوكولاتة بعد تبريدها؟

مشروبات باردة

العصائر

عصير الطبقات:



شكل (٣٦)

المقادير:

الطبقة الأولى:

عصير مانجا جاهز.



تفاحة واحدة وحبة من الخوخ ومشمش مقطع شرائح رفعية.



الطبقة الثانية:

$\frac{1}{2}$ كوب حليب بارد. $\frac{1}{2}$ فنجان سكر.
شريحة من الكيوي. موزة متوسطة.



الطبقة الثالثة:

عصير فراولة. حبة موز شرائح. حبة فراولة شرائح.

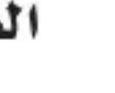


عصير فراولة.

الطبقة الأخيرة: كريمة مخفوقة جاهزة. صنوبر.
فراولة شرائح. صنوبر.



كريمة مخفوقة جاهزة.



الطريقة:

– نستخدم كوب كبير الحجم - بحيث يوضع في أسفل الكوب الطبقة الأولى، ثم نضع بعد ذلك الطبقة الثانية حيث نقوم بخلط الموز والحليب والسكر ويصب في الكأس، ثم نضع شرائح الكيوي، ثم نضع بعد ذلك شرائح الموز والفراولة لصنع الطبقة الثالثة، ثم نسكب فوقه عصير الفراولة.

– يوضع طبقة من الكريمة المخفوقة على الوجه.

– يزين بقطعة الفراولة وكذلك الصنوبر، ثم يقدم، شكل (٣٦).



العصير الأصفهاني

المقادير:



- عصير مانجو جاهز أو يحضر منزلياً (شرائح مانجو طازجة أو مجمدة تخلط بالخلاط مع ماء وسكر حتى نحصل على القوام المطلوب).
- زبادي (ملعقة لكل كوب من عصير المانجو).
- حليب بودرة (ملعقة لكل كوب من عصير المانجو).

الطريقة:

تخلط المقادير في الخلط مع قليل من الثلج.

شكل (٣٧)

طريقة التقديم:

نحضر أكواب طويلة أو ذات عنق، ويصب في قاع كل كوب ملعقة من شراب التوت المركز، ثم يصب عليها العصير لإعطاء الشكل المتموج، شكل (٣٧).

عصير الأناناس والبرتقال

المقادير:



- ١ كوب حليب.
- ١ كوب عصير برتقال.
- ١ علبة أناناس.

الطريقة:

- توضع محتويات علبة الأناناس مع مائتها في الخلط وتحلط جيداً.
- يُخلط الحليب وعصير البرتقال مع الأناناس في الخلط.
- تصب في أكواب، وتحمل الأكواب حسب الرغبة، شكل (٣٨).

شكل (٣٨)

فائدة

الأناناس والبرتقال يحتويان على الألياف الغذائية المفيدة للوقاية من بعض الأمراض المزمنة والإمساك.

عصير الفواكه العائمة

المقادير:

زجاجة كبيرة عصير التفاح (سيدر).

زجاجة سفن أب صغيرة.

ليمونة، برتقالة، تفاحة.

١ كوب عنب أسود.

ورقات من النعناع.



شكل (٣٩)

الطريقة:

يصب العصير مع السفن أب في وعاء العصير.

تقطع الفاكهة (ليمونة، برتقالة، التفاحة) بقصرها إلى أرباع، ثم شرائح رفيعة

ومباشرة توضع في العصير، ثم يوضع العنبر.

ترك قرابة $\frac{1}{2}$ ساعة ليتمازج الطعم، ثم يصب العصير في كأس التقديم وبواسطة

الملقاط تخرج الفواكه المترسبة في القاع وتوزع بالتساوي على أكواب، ثم يوضع في كل

كوب ورقتان نعناع، شكل (٣٩).

الحلويات

حلى البالون



شكل (٤٠)

المقادير:

شوكولاتة مذابة بحمام مائي أو بالمايكروويف (٤٠٠ غرام).
بالونات صغيرة.
الخشوة (علبة قشطة) - ١٠ حبات بسكويت بالكريمة - باكو شوكولاتة (١٠٠) غرام أو ($\frac{1}{2}$) كيس شعيرية دقيقة محمومة على نار مع ملعقة زبدة، ثم تخلط مع قليل من حليب مركز محلى.

الطريقة:

- تنفس ١٥ بالونة تقريرياً.
- ترك الشوكولاتة حتى تبرد قليلاً ثم يدهن بها قاعدة البالون بالإصبع حتى يتغطى ثلاثة أرباع البالونة تقريرياً بالشوكلاتة بشكل جيد وسميك، تصف في صحن وتدخل الثلاجة حتى تجمد.
- تخرج البالونات من الثلاجة بعد أن تبرد تماماً وترفع من الصينية بحذر (يجب التأكد من عدم وجود ثقب أو فراغ على الشوكولاتة).
- تمزق البالونات وتزال من داخل الشوكولاتة.
- تخلط مقادير الخشوة سوياً بالخلاط، ثم تعبأ بها $\frac{3}{4}$ تجويف الشوكولاتة، ثم تغلق الفتحة بالشوكلاتة المذابة، ثم تعاد إلى الثلاجة.
- يزين الوجه بالشوكلاتة الملونة الذائبة حسب الرغبة، شكل (٤٠).

مربعات كيك بالشوكولاتة



شكل (٤١)

المقادير:

- ١ علبة من خليط الشوكولاتة الجاهزة.
- ٢ كوب طحين أبيض.
- ٣ علبة كريمة الفانيлиا (فورست).
- ٤ كوب فول سوداني مجروش.
- ٥ أكواب كورن فلكس الرز.
- ٦ كوب كريمة الفول السوداني.
- ٧ كوب شوكولاتة شيبسي.
- ٨ زيت نباتي للدهن.

الطريقة:

- يسخن الفرن عند ١٨٠ مْ يدهن قالب الفرن بقياس ٣٠×٢٠ سم بالزيت.
- تحضر كيكة الشوكولاتة كما هو موضح بالتعليمات المرفقة على الغلاف مع إضافة الطحين لها، ثم تخبز بالفرن وتترك تبرد تماماً.
- يوزع فروست الفانيлиا على سطح الكيكة. ثم يوزع الفول السوداني وتترك بالثلاجة تبرد حتى تحضر خليط الحبوب.
- يوضع الكورن فلكس في إناء عميق، ثم يترك جانباً، تسيح زبدة الفول السوداني مع شوكولاتة شيبس على نار هادئة مع التقليل المستمر، يسكب على الكورن فلكس وتحلط جيداً، ثم يفرد على خليط الكيكة، تترك حتى تبرد تماماً ساعة، ثم تقطع مكعبات وتقدم، شكل (٤١).



حلو التمر



شكل (٤٢)

المقادير:

- ١٠ قطع بسكوت شوكولاتة.
- ١ ملعقة شاي دارسين.
- ٢ كأس رطب بدون نواة.
- ٣ قيمر (قشطة).
- $\frac{1}{3}$ كأس حليب مركز ومحلى.
- ٦ قطع جبن كريمة.
- ١ كيس كريمة بودرة.
- $\frac{1}{2}$ كأس ماء بارد.
- صلصة التوفى.
- جوز.

الطريقة:

- يطحن البسكويت خشناً، ثم يخلط مع الدارسين ويوزع في كاسات التقديم؛ ليغطي ربع حجم الكاسة، ثم توضع ٣ قطع رطب في كل كاسة فوق البسكويت.
- تتحقق الكريمة مع الماء البارد حتى يصبح الخليط كالرغوة، ثم يضاف القيمر والجبن واللبن مركز وكأس الرطب ويخلط جيداً حتى يتكون خليط متجانس، يوضع في الثلاجة لمدة (٣٠) دقيقة، ثم يوزع الخليط في الكاسات؛ ليملئ $\frac{3}{4}$ الكأس.
- يسكب مقدار ملعقة شاي من صلصة التوفى وتزيين بحبات الجوز، يترك في الثلاجة لحين التقديم، شكل (٤٢).

فكري



لماذا أمر الله عز وجل مريم ﷺ بھذ جذع النخلة وهي في حالة الوضع؟

كيكة التفاح



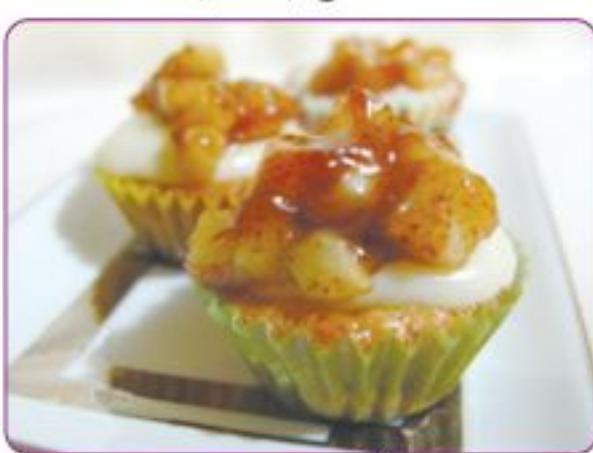
شكل (٤٣)



شكل (٤٤)



شكل (٤٥)



شكل (٤٦)

المقادير:

- ½ كأس زيت.
- ½ كأس سكر.
- ٢ ملعقة صغيرة بيكنج باودر.
- ١ كأس بيضتان / فانيليا.
- ٢ كأس بسكويت شاي.

الطريقة:

الطبقة الأولى:

- تخلط المقادير الأربع السابقة بالخلاط، ثم يضاف إليها البيكنج باودر والبسكويت، شكل (٤٣).
- تصب في القوالب وتدخل الفرن إلى أن ينضج، ثم يحمر من أعلى.

الطبقة الثانية:

- ٨ حبات جبنة كبيرة.
- تخلط سوياً، ثم يصب قليلاً فوق كل قالب وتدخل الفرن دقائق، ثم نخرجها.

الطبقة الثالثة:

- ١ كأس سكر.
- ١ كوب ماء.
- ١ ملعقة نشاء.
- ملعقة صغيرة قرفه.
- تفاح مقطع صغير.
- تطهى على النار إلى أن يجمد السائل، شكل (٤٤).
- توضع فوق خليط الكيك، شكل (٤٥) و(٤٦).

فائدة

بدلاً من رش الطحين في صينية الكيك قبل وضع الخليط،
ضعى بعضاً من مسحوق الكيك المعلب؛ لتنخلصي من الطبقه
البيضاء التي تتكون على الكيك بعد الخبز بسبب الطحين.

حلى الأكواب الصغيرة



شكل (٤٧)

المقادير:

- ١ علبة قشطة.
- ٢ ظرفان دريم ويب .
- ٣ كوب حليب بارد.
- ٤ ظرف كريم كaramيل .
- ٥ ملعقتان من بودرة كاكاو .
- ٦ شرائح كيك سويسرول صغير.
- ٧ أصابع بسكويت هشة للتزين.

الطريقة :

- يخلط (دريم ويب + الحليب) بخلاط الكيك حتى يغليظ قوامه، ثم تضاف القشطة ويقسم الخليط (٣) أقسام: (قسم نخلط معه الكاكاو، قسم نخلط معه الكريمة، قسم نتركه سادة).
- نجهز الأكواب الصغيرة ونضع في القاع شريحة من الكيك.
- نحضر القمع ويملا بال الخليط الأصغر، ثم يعصر على هيئة طبقة في كل كوب، ثم نفعل مثل ذلك بال الخليط البني، ثم الأبيض، بحيث تتشكل لدينا (٣) طبقات وفي الآخر تتحمل بالفستق المبشور ويعرس في كل كوب قطعة بسكويت ويمكن رش الفستق المطحون بين الطبقات أو رش الوجه بالتوفيق، ومن ثم تبرد، شكل (٤٧).

فكري

لماذا ينصح بعدم الإكثار من تناول القشطة أو الكريمة المخفوقة (الدريم ويب)؟



تارت الورد الصغير بالشوكولاتة

المقادير:



شكل (٤٨)

$\frac{1}{3}$ كوب سكر.

صفار بيضة.

رشة ملح.

$\frac{1}{4}$ كوب دقيق.

أصبع زبدة ١٠٠ جرام.

ملعقة كبيرة فانيلا سائلة.

مقادير الحشوة:

شوكولاتة نوتيليا السائلة. كريمة خفق. حبات البندق محمص.

الطريقة:

- يقطع أصبع الزبدة مكعبات وهو بارد.

- يخلط الزبدة مع السكر جيداً.

- يضاف الدقيق ورشة الملح ونستمر بالخلط حتى يصبح مثل فتات الخبز.

- يضاف صفار البيضة مع الفانيلا السائلة ويخلط ويكمel بعد ذلك بالعجن باليد ويغلف بالبلاستيك.

- يترك في الثلاجة ثلث ساعة حتى يبرد.

- تخرج من البلاستيك وترش بالدقيق وتفرد باتجاه واحد حتى لا تشقد العجينة وتقطع على شكل وردة.

- توضع في صينية الميني كب كيك وعند الانتهاء من المقدار كاملاً وهو يكون (٢٤) قطعة يدخل للثلاجة حتى يبرد لمدة ربع ساعة، شكل (٤٨).



شكل (٥٠)

- توضع في الفرن على درجة متوسطة بعد إخراجه من الثلاجة وهو بارد ويحرر بشكل بسيط جداً من تحت،

ثم من الأعلى وعند خروجه من الفرن يفضل عدم لمسه حتى يبرد تماماً حتى يحافظ على شكله حتى لا ينكسر.

- توضع حبة بندق محمص في وسط كل وردة.

- نحضر الشوكولاتة، بتسخين كريمة الخفق ويؤخذ مقدار من شوكولاتة نوتيليا ويوضع عليها وتحرك، ثم تضاف من الشوكولاتة؛ حتى نحصل على القوام المطلوب يصب في وسط التارت حتى يغطي حبات البندق

ويبرد بالثلاجة ويقدم، شكل (٤٩) و(٥٠).



الموالح

بأي التوست



شكل (٥١)

المقادير:

- ١ كيس توست عادي.
- $\frac{1}{2}$ قالب زبدة.
- ٢ فص ثوم مهروس.
- ٢ كوب شرائح مشروم.
- ١ فلفل أحمر بارد مفروم.
- $\frac{1}{2}$ علبة كريمة حامضة.
- ٣ ملاعق شاي ماسترد.
- ١ كوب جبنة شيدر.
- ٢ ملعقة أكل أوريغانو.
- $\frac{1}{2}$ جبنة بارميزان مبشورة.
- قليل من زيت الزيتون للدهن.

الطريقة:

– تسخن الزبدة، ثم يضاف الثوم ويقلب على نار حتى يحرر، تضاف شرائح المشروم ويقلب على نار، ثم يضاف الفلفل المفروم، يطهى حتى يلين يضاف الماسترد، الكريمة الحامضة وجبنة شيدر، يخلط جيداً، ثم يترك جانبياً.

– ترق شرائح التوست بواسطة الفrade إلى سماكة قليلة جداً، ثم تقطع إلى دوائر، ثم تمسح الشرائح بزيت الزيتون، ثم توضع كل واحدة في قوالب التارت حتى تأخذ الشكل.

– يوضع مقدار من حشوة المشروم داخل كل قالب، ثم تغطى بشريحة توست دائرية أخرى ويضغط على الحواف.

– يرش السطح بالأوريغانو وجبنة البارميزان ويخبز في فرن ساخن حتى يتحرر، ثم يقدم ساخناً، شكل (٥١).

فطائر الوردة

المقادير:



شكل (٥٢)

- كوبان من الدقيق.
- ملعقتا خميرة فورية.
- ملعقتان من السكر.
- $\frac{1}{4}$ كوب زيت.
- (٣) ملاعق حليب باودر.
- $\frac{1}{2}$ كوب ماء تقريباً.
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة ملح.

الطريقة:

- تخلط المقادير الجافة، ثم تفرك بالزيت حتى تتجانس معها، ثم يضاف الماء تدريجياً لت تكون عجينة متتماسكة، ثم تترك لتختمر من نصف إلى ثلاثة أرباع الساعة.
- تفرد العجينة، ثم تقطع دوائر بواسطة القطاععة المستديرة، ثم نضع الحشوة داخل كل دائرة وتشنى عليها بشكل نصف دائرة.
- نغمس طرفاها المنحني في البيض، ثم في السماق ونبداً بالصف في صينية الفرن الدائرية بحيث يكون السماق للخارج حتى ينتهي الصف.
- نغمس طرف الفطائر في الزعتر ونكمّل الصف الثاني داخل الأول حتى النهاية، ثم نصف الصف الثالث المغموس بالسماق وهكذا حتى تمتلئ الصينية، ثم تخبيز بالفرن، شكل (٥٢).

فطائر التوست والبسكويت

المقادير:



شكل (٥٣)

- بسكويت مالح (حجم صغير).
- خبز توست.
- لبنة.
- مايونيز.
- جبن سائل.
- شرائح زيتون أخضر.
- سماق - زعتر.

فاندة

لتقطيع الخبز والزبدة بسهولة سخني السكين على النار
قبل القطع.

الطريقة :

- تزال أطراف خبز التوست، ثم يقطع إلى مربعات بحجم البسكويت.
- يدهن وجه كل قطعة (بالجبن + المايونيز)، ثم يثبت في كل جهة قطعة بسكويت.
- تخلط اللبنة بالزعتر أو البقسماط أو كليهما معاً (كل واحدة في طبق)، ثم توضع في قمع التزيين ويزين وجه البسكويت بوردة اللبنة وحبات الزيتون والجزر المبشور، شكل (٥٣).

فاهيتا الدجاج

المقادير:



شكل (٥٤)

- ١ خبز مفروم أو تورتيلا.
- ٣ كوب بصل مفروم.
- ٣ أكواب شرائح دجاج، طويلة خفيفة.
- ٢ ملعقة طعام طحين أبيض.
- ٣ فلفل بارد ملون.
- ١ كوب صلصة طماطم.
- ٢ ملعقة أكل زيت.
- ١ ملعقة شاي ثوم مهروس.
- ١ كوب كتشاب.
- ١ ملعقة شاي بهارات تاكو.
- ١ كوب جبنة شيدر مبشور.
- ٢ كوب شرائح خس.
- ملح، فلفل أسود.

الطريقة :

- يرش الدجاج بالطحين والملح ويترك (١٠) دقائق، ثم يغسل ويجفف جيداً، ثم يتبل بالملح والفلفل الأسود وبهارات التاكو، ثم يترك في الثلاجة لمدة ساعة.
- توضع ملعقة أكل زيت في الشواية الكهربائية أو على صاجة سميكة على النار مباشرة، ثم يشوى الدجاج ويقلب حتى ينضج (٢٠) دقيقة، ثم يترك جانباً.
- يُحرّم البصل والثوم على النار في بقية الزيت حتى ينضج، ثم يضاف إليه الفلفل الملون ويقلب لمدة دقيقتين، ثم يضاف صلصة الطماطم (الكاتشب)، ثم يطهى لمدة (١٠) دقائق، يضاف الدجاج ويقلب لمدة (٥) دقائق على نار هادئة.
- تفصل شريحتي الخبز عن بعضها، ثم يوضع مقدار من الحشوة في طرف الخبز ويوضع عليها الخس والجبن، ثم تطوى على شكل إسطواني وتقسم إلى جزأين، ثم تقدم ساخنة مع البطاطس المقلية، شكل (٥٤).

فطائر التوست المقلية

المقادير :



شكل (٥٥)

- كيس توست (طازج وطري).
- (٤) بيضات مخفوفة.
- ١ كوب بقسماط.

الحشوة :

- صحن دجاج فيليه (٤ قطع).
- بصلتان تقطيعان قطع صغيرة.
- (٣) فلفل رومي مقطع قطع صغيرة.
- (١٢) ملعقة بهارات.
- (١٢) كوب شاي صلصة الصويا المالحة.
- ١ كوب خس مقطع شرائح رفيعة.
- ملح.
- ملعقة كبيرة جبن سائل.

الطريقة :



- يقطع كل قرص إلى نصفين يحشى بالخشوة.
- تُعد الحشوة بحمس البصل حتى يصفر لونه ويضاف إليه البهارات، ثم الدجاج ويقلب حتى يشارف على النضج، يوضع عليه الملح وبقى المقادير عدا الحس.
- ترفع الحشوة عن النار ويضاف لها الحس وتخلط سوياً، ثم يحشى بها الخبز، شكل (٥٥).

رولات التوست والدجاج



شكل (٥٦)

المقادير:

- | | | | |
|---------------|--|-----------------------------|--|
| فص ثوم مهروس. | | كيس توست. | |
| ملعقة سماق. | | بصلتان مقطعتان قطعاً صغيرة. | |
| ملعقة زيت. | | دجاجة مسلوقة ومفتتة. | |
| جبن سائل. | | ملعقة مايونيز. | |
| جزر مبشور. | | ملح - فلفل - ملعقة بهارات. | |

الطريقة:

- يحمس البصل والثوم في الزيت، ثم يضاف الدجاج، ثم الملح والفلفل والبهارات والسماق ويترك على نار هادئة لمدة (٥) دقائق.
- تزال أطراف التوست ويمسح بالمايونيز على كل واحدة، ثم يفرد عليه قليل من الحشو، ثم يرش بقليل من البقدونس والكزبرة ويطوى على شكل أسطوانة، ثم يدهن الطرفان بجبن سائل خفيف ويلصق على أحد الطرفين بقدونس والآخر جزر مبشور وتصف في صحن بالتبادل، شكل (٥٦).

فائدة

يمكن استبدال حشوات الدجاج بالتونة للتنويع والغذائة.

الملاحظات



وزارة التعليم

Ministry of Education

2021 - 1443

الوحدة الثانية

الصحة العامة:



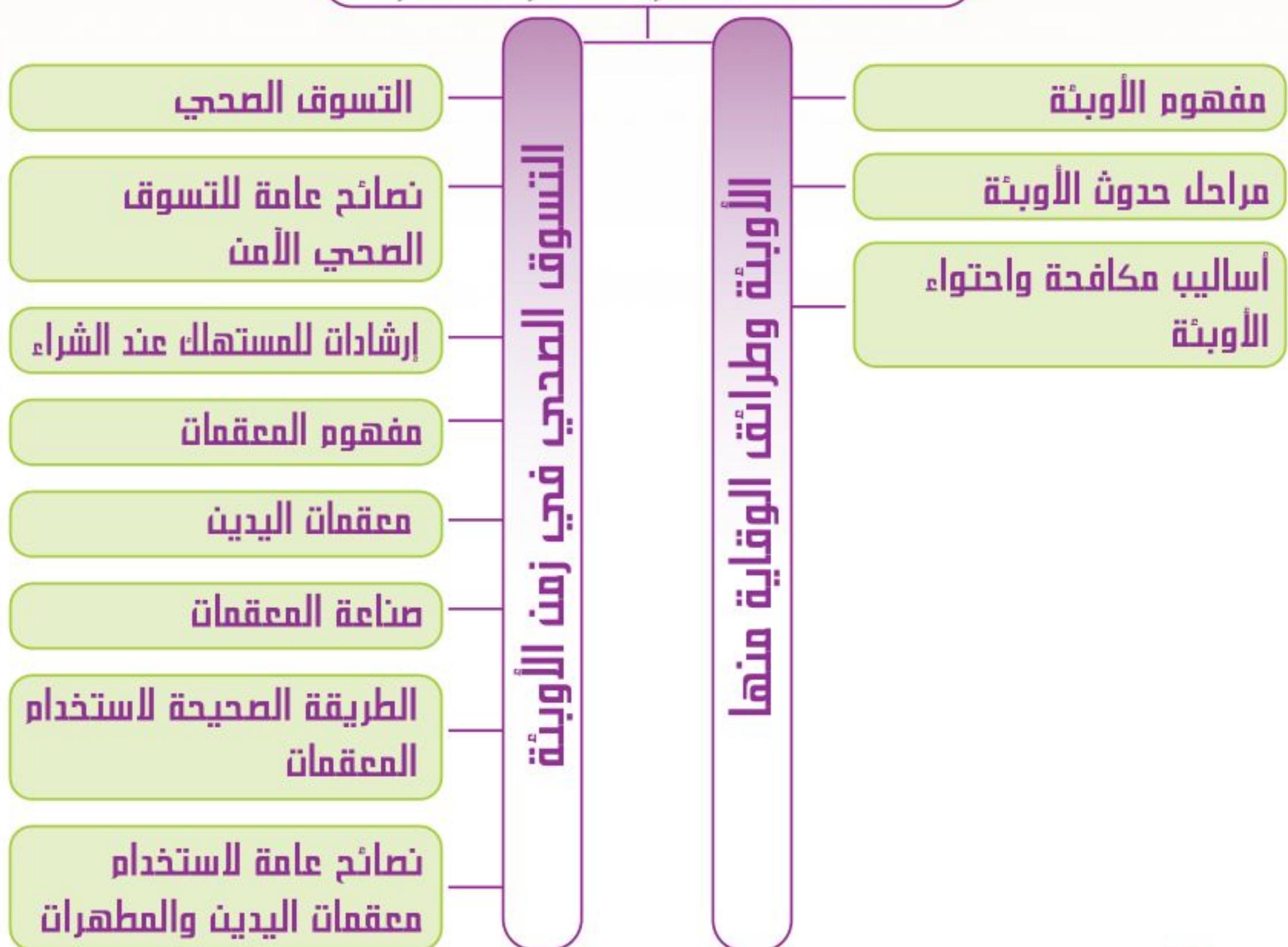
أهداف الوحدة :



- تعريف مفهوم الأوبئة .
- شرح مراحل حدوث الأوبئة .
- مناقشة أساليب مكافحة واحتواء الأوبئة .
- الوعية بأهمية ممارسات نمط الحياة الصحي .
- تعريف مفهوم التسوق الصحي .
- مناقشة أهم النصائح العامة للتسوق الصحي الآمن .
- تعريف المعقمات .
- توضيح كيفية صناعة المعقمات .
- الوعية بالطريقة الصحيحة عند استخدام المعقمات .
- شرح النصائح العامة عند استخدام المعقمات والمطهرات .



مَوْضِعَاتُ وِجْدَةِ الصَّحَّةِ الْعَامَّةِ :



مقدمة الوحدة

قد يصاب أي مجتمع بالعديد من الأمراض والأوبئة، وانتشار الكثير من الفيروسات المعروفة منها والمحظوظة، مما يؤدي إلى تكاتف الجهود البشرية محلياً وعالمياً للحد من انتشارها ومحاربتها، وتسعى وزارة الصحة لبناء مجتمع صحي خالي من الأمراض؛ ولتحقيق هذه الرؤية لا بد من تعاون الجميع حتى يكون مجتمعنا مجتمعاً واعياً صحياً وذلك بالمحافظة على صحة أجسامنا واتباع نمط حياة صحي، في العلاقات الاجتماعية، وفي العمل، وفي التسوق.





الأوبئة وطرق الوقاية منها

ماذا سنتعلم من الموضوع؟



مفهوم الأوبئة.



مراحل حدوث الأوبئة.

أساليب مكافحة واحتواء الأوبئة.

المقدمة

بعض الأمراض مجرد ظهور أولى حالتها يمكن أن تحدث انفجارات وبائية على مستوى واسع بمجرد ظهور أولى حالتها لسرعتها في الانتشار، وعلى مدار التاريخ ظل السكان في كل أرجاء العالم يتعرضون بين الفينة والأخرى لفتشيات الأوبئة مثل: الكوليرا، والطاعون، وكورونا؛ لذا وجب التصدي لها بحزم شديد وبسرعة كبيرة، وقد أتت مقاصد الشريعة بحفظ النفس؛ وخاصة حال انتشار الأمراض والأوبئة والعمل بأساليب الوقاية، فقد قال الرسول ﷺ : «إذا سمعتم بالطاعون بأرض فلا تدخلوها وإذا وقع بأرض وأنتم بها فلا تخرجوا منها»^(١)، ومن أجل التصدي لمخاطر الأمراض المستجدة والتي من الممكن أن تتحول إلى أوبئة، جاءت جهود المملكة العربية السعودية الاستباقية والاحترازية في مواجهة الأوبئة لاسيما جائحة كورونا (كوفيد ١٩) والتي حدت من انتشاره بشكل كبير - بفضل من الله تعالى - ثم بفضل حكومتنا الرشيدة والتي أثبتت أن صحة الإنسان من أولوياتها؛ حيث كان خلف تلك الإجراءات والجهود تحطيط متقن من الجهات المعنية والتي عملت وفق رؤية مشتركة شملت جهود الوقاية بكل الوسائل الممكنة، والعلاج بأحدث ما وصل له الطب، وتوفير المعلومات لأعلى مستوى، والاستفادة من خبرات الدول التي تفشى فيها المرض قبل وصوله للمملكة. وقد أشادت بذلك منظمة الصحة العالمية وبعض الدول المتقدمة. ولكن الواقع يقول إن كل تلك الجهود لن تكتمل إلا بتعاون أفراد المجتمع والقيام مسؤوليتهم الوطنية والإنسانية من خلال الالتزام بالتعليمات التي وضعتها الدولة بكل حرص وجدية.



مفهوم الوباء:

هو كل مرض شديد العدوى، سريع الانتشار بانتقاله من مكان إلى مكان، يُصيب الإنسان والحيوان والنبات، وعادة ما يكون قاتل، وينتشر بمعدلات أكثر من المعدل الطبيعي في مجتمع أو منطقة معينة وفي وقت معين.

نشاط (١)



مع أفراد مجموعتك، وبالرجوع لمصادر المعرفة :

ما أوجه الشبه بين كلٍّ من: المرض - والوباء - والجائحة؟

مراحل حدوث الوباء:

تقوم منظمة الصحة العالمية بتبني جميع الفيروسات الحيوانية أو البشرية من خلال مجموعة من المراحل التي قد تستغرق عدة أشهر إلى عدة سنوات أحياناً، وتكون المراحل كالتالي:

المراحل الأولى: تبدأ الفيروسات في هذه المرحلة بالانتشار داخل الحيوانات فقط مثل: القطط والجمال، ولا تنتشر العدوى بين البشر.

المراحل الثانية: ينتقل الفيروس الحيواني إلى الإنسان، وتكون سلالة الفيروس قد تطورت لتنتقل إلى الإنسان.

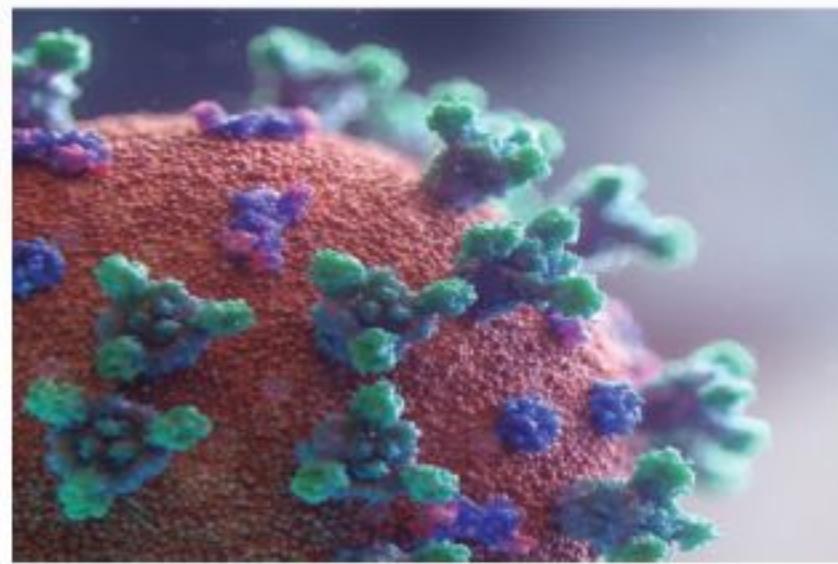
المراحل الثالثة: ينتقل الفيروس إلى مجموعات صغيرة من البشر موجودة في بيئة واحدة، ويكون هناك احتمال لانتشار الفيروس إذا حصل اتصال أشخاص آخرين خارج هذه البيئة مع هؤلاء الأشخاص المصابين.

<p>يؤدي انتقال الفيروس من إنسان إلى إنسان ومن حيوان إلى إنسان إلى تفشي المرض بشكل واسع، ويزداد عدد الناس المصابة في تلك المجتمعات.</p>	المرحلة الرابعة:
<p>تنتقل العدوى من إنسان إلى إنسان في بلدان على الأقل، وفي هذا المرحلة ينبغي تنفيذ خططٍ وتدابيرٍ للتحفيض من الوباء.</p>	المرحلة الخامسة:
<p>انتشار الوباء بشكل عالمي، وحينها يجب العمل على الحد من انتشار المرض ومساعدة السكان على التعامل معه باستخدام تدابير وقائية.</p>	المرحلة السادسة:
<p>في هذه المرحلة سينحسُرُ المرض؛ لذا يتوجَّب الاستعداد لمنع موجة ثانيةٍ من انتشاره.</p>	مرحلة ما بعد الوباء:

فيروس كورونا :

هي عائلة كبيرة من الفيروسات، وفيروسات كورونا ولها أنواعٌ كثيرة، معظمها يصيب الحيوانات. ولكن هناك سبعةً أنواعٍ منها تصيب البشر، أربعة منها تصيب الجهاز التنفسي العلوي بمرض بسيط يسبب أعراضًا تُشبه أعراض الرُّكَام، أما الثلاثة الأخرى فيمكن أن تسبب إصاباتٍ شديدةً قد تؤدي إلى الوفاة، ومن أمثلتها: متلازمةُ الشرق الأوسطِ التنفسية، والمتلازمةُ التنفسيةُ الحادةُ الْوَخِيمَةُ (السارس)، وفيروس كوفيد-١٩.





فيروس كوفيد-١٩ :

فيروس من فصيلة فيروسات (كورونا الجديد)، معد ويصيب الجهاز التنفسي ظهرت أغلب حالات الإصابة به في مدينة ووهان الصينية نهاية ديسمبر عام ٢٠١٩ م.

نشاط (٣)



فكري:

سبب تسمية فيروس كورونا بفيروس (كوفيد-١٩).

أعراض الإصابة بفيروس كورونا المستجد (كوفيد-١٩) :

قد تظهر علامات وأعراض الإصابة بفيروس كورونا (كوفيد-١٩) بعد يومين إلى ١٤ يوماً من التعرض له، وقد تشمل الأعراض الآتية:



أعراض الإصابة
بفيروس كورونا (COVID19-)
الصحة وزارة

ضيق في التنفس + الكحة + ارتفاع في درجة حرارة الجسم

www.moh.gov.sa 937 SaudiMOH MOHPortal SaudiMOH Saudi_Moh

للحجز على موعد زيارة الـ

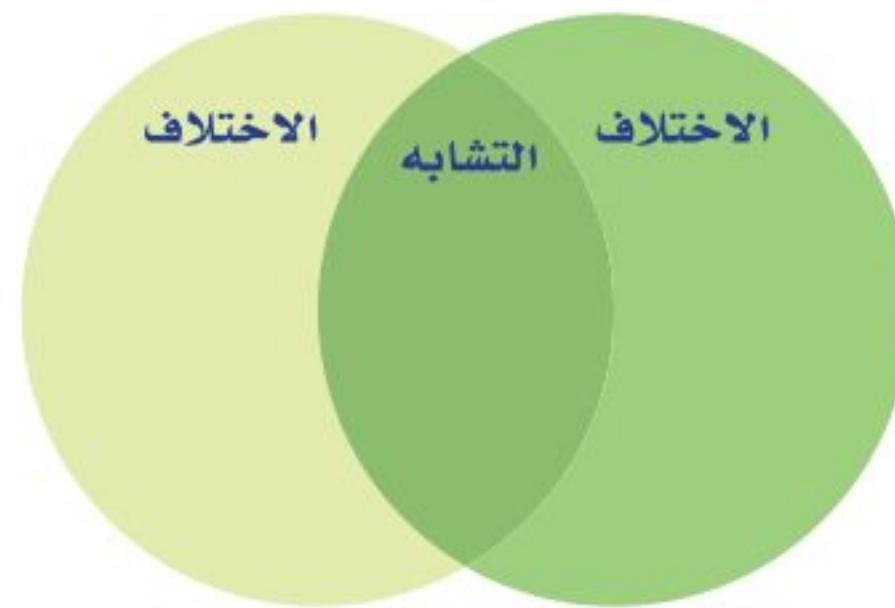
عشرة

نشاط (٣)



مع أفراد مجموعتك، وبالرجوع لمصادر المعرفة :

ما الفرق بين الإنفلونزا والإصابة بفيروس كورونا المستجد (كوفيد-١٩)؟



طرائق انتقال الفيروس والإصابة به :

- ١ الانتقال المباشر من خلال الرذاذ المتطاير من المريض أثناء السعال أو العطس.
- ٢ الانتقال غير المباشر من خلال ملامسة الأسطح والأدوات الملوثة بالفيروس، ومن ثم لمس الفم أو الأنف أو العين.
- ٣ المخالطة المباشرة للمصابين.

ويرتفع خطر الإصابة بين بعض الفئات مثل:

- كبار السن.
- الأشخاص الذين يعانون من حالات مرضية مثل مرض السكري وأمراض القلب والرئة.
- الأشخاص الذين يعانون من ضعف في المناعة وبعض الفئات易感 to الأمراض.



علاج الإصابة بفيروس كوفيد-١٩



لا يوجد علاجات نوعية حتى الآن، ويقوم موفرو الرعاية الصحية على إعطاء المريض علاجاً داعماً للتعامل مع المضاعفات وتخفيض أثرها إلى أن يتعدى مرحلة الخطر. وللحماية من الإصابة بمرض كورونا (كوفيد - ١٩) يتم أخذ لقاح كورونا؛ للحماية من الإصابة بالفيروس، ولتطوير الاستجابة المناعية للجسم بشكل آمن وفعال.

أساليب مكافحة واحتواء الأوبئة:

تتلخص مكافحة واحتواء تفشي الأمراض المعدية المعدية في ثلاثة محاور هي:

١. التحكم في مصدر العدوى:

- علاج الحالات وحاملي الفيروس.
- عزل الحالات.
- التقصي المرضي المستمر، وخاصة المشتبه بهم.
- الإبلاغ الكامل وال سريع عن الحالات (دقة التشخيص، والوقت المناسب).

٢. وقف طريقة انتشار العدوى:

- أ- إصحاح البيئة.
- ب- النظافة الشخصية.
- ج- القضاء على الوسيط الناقل (إن وجد).
- د- التطهير والتعقيم (إذا لزم الأمر).

٣. حماية الأشخاص المعرضين للإصابة بالأمراض:

- أ- التطعيم.
- ب- الاستعمال الوقائي للعقاقير (إذا كان موصى بها).
- ج- تحسين الغذاء.
- د- النظافة الشخصية.



حرست وزارة الصحة على متابعة
الحالة الصحية لجميع أفراد المجتمع
من خلال:



اختبار كورونا
عبر خدمة موعد

الممارسات الصحية في أوقات الأوبئة:

هناك عدة ممارسات صحية يجب اتباعها للوقاية من
فيروس كورونا، ومنع انتشاره، وهي كالتالي:

أولاً: المسكن:

- ١ فتح النوافذ في الصباح لتجدد الهواء ودخول أشعة الشمس حيث أنها تقتل الميكروبات والجراثيم، وتُنقى الهواء في المنزل، وتعمل على تدفئته بالكامل، وتقي من الأمراض.
- ٢ التنظيف الدوري للمنزل وعدم إهمال نظافته، وجعل ذلك روتيناً يومياً، وتوزيع الأعمال كمهام رئيسية بين أفراد الأسرة.
- ٣ تنظيف أسطح المنزل المختلفة بالكلور؛ حيث أثبتت الدراسات العلمية أنه يساعد على القضاء على الفيروس الموجود على الأسطح بنسبة فعالة.
- ٤ تنظيف وتطهير الأسطح التي يتم استخدامها يومياً، مثل: مقابض الأبواب، والهواتف المحمولة، ولوحة مفاتيح جهاز الكمبيوتر، والطاولات.
- ٥ تنظيف دورات المياه بالكامل يومياً بالكلور، وعدم إهمال غسل الأحواض ومقابض الحنفيات ووعاء حفظ الصابون؛ فتلك الأماكن تتراكم فيها الفيروسات والبكتيريا بكثرة.
- ٦ يعلق الملابس كثيراً من الأتربة والبكتيريا والفيروسات يومياً؛ لذلك يجب تعقيمها دائماً بوضع كوب خل في أثناء غسل الملابس؛ لضمان القضاء على الجراثيم.



- ٧** يُعَقِّم المطبخ بالكامل عن طريق تطهير أسطح الطاولات، ومقابض الخنفيات، والثلاجة، وألواح التقطيع، واستبدال المناشف وأغطية الأطباق بشكل دوري.
- ٨** نظافة الأدوات المستخدمة في الطهي وأماكن تحضير الأطعمة، وذلك بغسل جميع أسطح التقطيع والأسطح الأخرى وأدوات المطبخ، بمزج ملعقة من الكلور المبيض في ربع لتر من الماء، بعد وقبل تحضير الطعام.
- ٩** غسل المناشف بعد كل استعمال، سواء كانت مناشف المطبخ، أو مناشف اليدين.
- ١٠** رمي النفايات وفضلات الطعام المتبقية يومياً في المكان المخصص، بعد وضعها في أكياس محكمة الإغلاق.

تذكري:

يحتاج الكلور إلى تخفيفه قبل استخدامه، وذلك بإضافة ملعقة منه إلى ربع لتر من الماء، ويجب اتباع التوجيهات المدونة على ملصق المنتج.

ثانياً: الأطعمة

- ١** تخزين الغذاء في درجات حرارة مناسبة ولفتره قصيرة حيث لا نسمح بنشاط البكتيريا المسئولة للتلويث.
- ٢** الطهي الجيد للغذاء، وخاصة الأطعمة الحيوانية " كاللحوم ، والدجاج، والبيض".
- ٣** وضع الأطعمة في أواني محكمة الإغلاق .
- ٤** عدم ترك الطعام المطهي في درجة حرارة الغرفة أكثر من ساعتين .
- ٥** وضع جميع الأطعمة المطهية القابلة للفساد في الثلاجة .
- ٦** المحافظة على سخونة الطعام المطهي أكثر من " ٦٠ درجة مئوية " حتى موعد تقديمها.
- ٧** عدم تخزين الطعام مدة طويلة حتى في الثلاجة لأن بعض الجراثيم الخطيرة قد تنمو تحت خمس درجات مئوية .
- ٨** عدم إذابة الطعام المجمد في درجة حرارة الغرفة .

ثالثاً: التسوق:

- ١ لبس الكمامات والقفازات أثناء عملية التسوق.
- ٢ تعقيم عربات التسوق والسلال.
- ٣ شراء الضروريات والاحتياجات الأساسية فقط.
- ٤ استخدام خدمة الدفع الإلكتروني؛ إذ تساهم بطريقة أو بأخرى في تقليل فرص الاحتكاك مع الوسائل الناقلة للفيروس.
- ٥ غسل الملعبيات بالماء والصابون قبل استخدامها وتأكد من سلامتها شكلها الخارجي الحالي من الانتفاخ، أو الصدأ، أو الثقوب، مع التأكد من تاريخ الصلاحية.
- ٦ تفريغ الفواكه والخضروات عند شرائها من السوق والتخلص فوراً من الأكياس؛ كي لا تكون مصدراً لنقل الفيروسات.
- ٧ استخدام خدمات التوصيل - كلما أمكن -.

رابعاً: العلاقات الاجتماعية:

في ظل انتشار فيروس كورونا أوصت وزارة الصحة بالتباعد الاجتماعي، ويقصد به: الحفاظ على مسافة أو مساحة بين الأشخاص؛ للمساعدة على منع انتشار الإصابة بفيروس كورونا؛ فأوصت بالأتي:

- ١ الابتعاد عن أي مناسبة رسمية أو اجتماعية يتجاوز الحضور فيها (٥٠) شخصاً.
- ٢ تعزيز التباعد الاجتماعي داخل المنزل وخارجه بمسافة: "متر ونصف المتر" بين كل شخص وآخر، وعند الحاجة إلى مخالطة الآخرين.

معلومة إثرائية



أطلق مركز التواصل الحكومي في وزارة الإعلام مبادرة: "الهوية البصرية للحملة التوعوية بفيروس كورونا المستجد، تحت شعار: "كلنا مسؤول". وتأتي المبادرة لتنسيق جهود التوعية التي تقدمها الجهات الحكومية في مواجهة "كورونا".



- الابتعاد عن الأماكن المزدحمة وممارسة التباعد الاجتماعي ، أو الاختلاط مع أشخاص لديهم أعراض أمراض الجهاز التنفسي . ★ ٣
- تجنب المصافحة؛ حيث أن اليدين هي أكبر سبب في نقل العدوى . ★ ٤
- اتباع آداب العطاس والسعال؛ وذلك بتغطية الفم والأنف بمنديل والتخلص منه بطريقة آمنة، وفي حال عدم توفره يمكن استخدام الذراع بعد ثنيها عند العطس أو السعال . ★ ٥
- الاهتمام بالنظافة الشخصية، وغسل اليدين بالماء والصابون مدة: " ٢٠ ثانية "، وتجفيف اليدين بمناشف ورقية . ★ ٦
- عدم الاختلاط قدر الإمكان وتعقيم الأدوات المتداولة بين الناس . ★ ٧
- التواصل مع الأهل والأصدقاء عبر وسائل التواصل الاجتماعي . ★ ٨
- الالتزام بالبقاء في المنزل – ما لم تكن بحاجة إلى الخروج للضرورة – . ★ ٩

نشاط فردي (٤)



قال تعالى: ﴿قَالَتْ نَمَلَةٌ يَأْيُهَا النَّمَلُ أَذْخُلُوا مَسَكِنَكُمْ﴾^(١)
من منطلق المسؤولية الاجتماعية، نادت نملة قومها لتحذرهم من مخاطر تحدق بهم، بالرجوع إلى مصادر المعرفة حددي أفضل الممارسات والعادات في فترة الحجر المنزلي .

(١) سورة النمل الآية رقم (١٨) .





التسوق الصحي في زمن الأوبئة

ماذا سنتعلم من الموضوع؟



- التسوق الصحي.
- نصائح عامة للتسوق الصحي الآمن.
- إرشادات للمستهلك عند الشراء.
- المعتممات.
- مفهوم معتممات اليدين.
- صناعة المعتممات.
- الطريقة الصحيحة لاستخدام معقم اليدين.



المقدمة

إن التسوق من ضرورات الحياة التي يمارسها الإنسان بشكل دائم كي يلبي احتياجاته اليومية من السوق مثل : شراء الطعام والملابس والأدوات المختلفة، وحتى في أوقات الحجر الصحي وانتشار الأوبئة فإن حاجة الإنسان ما زالت قائمة، فكيف سننقى أنفسنا من الإصابة بفيروس كورونا وبوجود كثير من الناس في المتاجر والأسواق؟ لذا من الممكن أن يكون التسوق عبر شبكة الإنترنت واستخدام المنصات الإلكترونية؛ حيث أن تطبيقات التوصيل تُغني عن الذهاب للتسوق، وفي حال الخروج إلى السوق للضرورة القصوى، لابد من التقيد بعدد من الإرشادات التوعوية التي أعلنتها ونشرتها وزارة الصحة.

التسوق الصحي:

وهو فن لا يُجيدهُ معظم الناس رغم أهميته في الحياة وسهولة تحقيقه.



نصائح عامة للتسوق الصحي الآمن:

هناك عدة نصائح يجب التقييد بها أثناء عملية التسوق في الأزمات، وعند انتشار الأوبئة، كما يمكن الاستفادة منها وجعلها عادةً صحية بعد الأزمة، وهي كالتالي:

قبل التسوق:

- إعداد قائمة بالمشتريات والاحتياجات الأساسية فقط، بعد الاطلاع على الأطعمة والمواد الموجودة في المنزل.
- تحديد وقت مناسب للتسوق؛ بحث يبتعد عن أوقات الازدحام وجود التجمعات.
- عدم الذهاب للتسوق عند الشعور بالمرض أو أعراض الإنفلونزا.
- عدم الخروج من المنزل لشراء الاحتياجات الغذائية إلا عند الضرورة والاستعانة بالطرق البديلة كخدمات التوصيل.
- تكليف شخص واحد من الأسرة للشراء – إذا تتطلب الأمر –، مع مراعاة عدم اصطحاب الأطفال للتسوق وبقائهم في المنزل؛ فهذا يقلل من تعرض الأسرة بكماتها للخطر إضافة إلى التقليل من العدد الإجمالي للأشخاص المرتادين للأأسواق، وكذلك كبار السن؛ حيث أنهم يمتلكون مناعة أضعف من باقي الفئات؛ لذا لا يحبذ أن تقوم هذه الفئة بعملية التسوق.

أثناء التسوق:

- الالتزام بشراء الأطعمة والمواد المكتوبة في قائمة التسوق؛ وذلك لمنع الانسياق وراء الإعلانات والعروض الترويجية.
- عدم المبالغة في شراء كميات كبيرة يمكن أن تتلف قبل استخدامها ينتهي تاريخ صلاحيتها قبل استخدامها.
- المحافظة على مسافة: "متر ونصف" عن أقرب متسوق.
- تعقيم مقبض عربة التسوق أو السلة الخاصة بالمتجر.
- تجنب ملامسة الوجه، والفم، والعينين، والأنف أثناء التسوق.
- تجنب لمس الأماكن الأكثر ملامسة: كمقبض الثلاجات وطاولات الحاسبة.
- عدم لمس المنتجات التي لا ترغب بشرائها.

ضرورة تجنب استعمال الهاتف المتنقل وغيرها من الأدوات الشخصية أثناء التسوق؛ فكل ما قلّ لمس العناصر الشخصية في الأماكن العامة كان ذلك أكثر أماناً.

استخدام طرائق الدفع عن بعد.

تعقيم اليدين قبل الخروج من السوق.

بعد التسوق:

غسل اليدين لمدة: "٢٠ - ٤" ثانية.

التخلص من أكياس التسوق مباشرة.

نقل الغذاء الجاهز إلى علب وحاوياتٍ نظيفة.

مسح المُعلبات والأغذية بالمناديل المعقمة أو الماء والكلور.

غسل الخضراوات والفواكه بالماء الجاري وتجفيفهما.

نشاط (١)



ما رأيك في الإعلانات الإلكترونية لترويج منتجاتها في ظل جائحة كورونا؟

إرشادات للمستهلك عند الشراء:

شراء الخضراوات والفواكه:



شراء الخضراوات والفواكه السليمة غير التالفة أو التي بها أو عليها حشرات، على أن تكون رائحتها طبيعية.

التنوع بألوان الخضراوات والفواكه، وكلما تعددت الألوان كلما تعددت الفوائد الصحية التي يحصل الجسم عليها.



شراء المُجمدات:

الابتعاد عن الأطعمة المجهزة والمجمدة: كاللزانيا، أو البيتزا، أو الفطائر فإنها تحتوي على دهون كبيرة وسُعرات حرارية عالية.

شراء المُعلبات:



أن تكون سليمةً غير متغيرةٍ الشكل كأن يكون بها انبعاجٌ أو مفتوحة؛ فهذا يدل على تعرضها للتلف.

الابتعاد عن شراء الفواكه المعلبة:

لأنها تحتوي على كميات من السكر فتعطي سعرات حرارية عالية، وكذلك اللحوم المعلبة؛ لأنها تحتوي

على مواد حافظة وأملاح ودهون بكمية كبيرة.

شراء الصلصات:

الحذر عند شراء الصلصات حيث أنها تمدد الجسم بسعرات حرارية عالية وتحتوي على دهون بشكل كبيرة ودهون مشبعة وخاصة الكريمية منها، مثل: المايونيز، ونستبدلها بصلصة الطماطم أو صلصة تصنع منزلياً من الخل والليمون مع الزيتون وتكون مفيدة وسعرات حرارية أقل.

نشاط (٣)



ناقشى العبارة الآتية:

يختلف الاستهلاك الغذائي الأسري في زمن الأوبئة والأزمات.

تذكري:

أن معظم الأشخاص جيدون في تقييم المخاطر عندما يتم تزويدهم بالمعلومات بدقة وفعالية، وقد أكد العلماء أنه يمكن للأشخاص تطوير تصورات المخاطر الواقعية إذا حصلوا على المعلومات من مصادر موثوقة "وزارة الصحة، وهيئة الغذاء والدواء" وغيرها من الجهات المعنية.

المعقمات:

بعد اجتياح فيروس كورونا تزايد الطلب على المعقمات والمطهرات وقلت الكمية المتابعة بالصيدليات والأسواق، وتظهر الحاجة إلى تطهير الأيدي والأسطح باستمرار؛ لأنهما أخطر وسائل انتقال العدوى؛ حيث يبقى الفيروس على اليدين لمدة لا تقل عن: "١٠ دقائق"، بينما تتراوح مدة بقائه على الأسطح ما بين: "بعض ساعات إلى أكثر من يوم"، وحسبما ذكرت منظمة الصحة العالمية، فإن استخدام الكحول الطبي أمر ضروري؛ لتطهير وتعقيم الأيدي والأسطح مثل: مقابض الأبواب والطاولات.



مفهوم معقمات اليدين:

هي مواد تمنع انتشار الجراثيم والبكتيريا الضارة بصحة الإنسان وتقاوم الميكروبات، وتستخدم في حال تَعَذَّر إمكانية غسل اليدين بالماء والصابون.

تذكري:

أن معقم اليدين يحتوي على مركبات سامة (ضرورية للقضاء على الجراثيم)؛ لذلك فإن استخدامه بشكل غير صحيح قد يُشكّل خطراً.

صناعة المعقمات:

يُفضل استخدام "الإيثانول" كمعقم ولكن بتركيز: "%٧٠"؛ لأنه فعال ضد الفيروسات والجراثيم، حيث يتم صناعة الكحول الطبي بتركيزات مختلفة، ويرجع سبب استخدام هذا التركيز إلى أن التركيزات الأعلى تتبخّر بسرعة كبيرة، بينما التركيزات الأقل تكون غير فعالة في مواجهة الفيروسات والجراثيم.

ويوجد "الإيثانول" في كثير من أنواع الصابون والمناديل، لكن الاستعمال المتكرر له يسبب جفاف الجلد، لذا يجب الاعتماد على مرطب جيد عقب تطهير اليدين بالمعقم، كما يمكنك استخدام المعقم في تنظيف وتطهير الكثير من الأدوات مثل: أجهزة الكمبيوتر والهاتف المتنقل، فهو يتبخّر بسرعة ولا خوف منه على الأجهزة، ولكن مع وجوب الحذر لأن أبخرة المعقم قابلة للاشتعال؛ لذا لا تقترب من أي نيران بعد وضعه، وانتظر دقائق قليلة حرصاً على سلامتك.



نشاط (٤)



بالتعاون مع أفراد مجموعتك، وبالرجوع لمصادر المعرفة :

اقترحِ طرائق لصنع معقّمات منزليّة آمنة.

الطريقة الصحيحة لاستخدام معقم اليدين :

استخدام الكمية المناسبة من معقم اليدين وفقاً لحجم يديك .

التأكد من تغطية المعقم ليديك بالكامل، بما في ذلك بين الأصابع وداخل الأظافر.

التأكد من فرك يديك لمدة: "٣٠ ثانية" على الأقل.

عدم لمس أي شيء حتى تجف يديك من المعقم.

نصائح عامة لاستخدام معقّمات اليدين والمطهرات:

١ التقليل من استخدام معقّمات اليدين إن أمكن، ويفضل غسل اليدين بالماء والصابون عوضاً عن استخدام المعقمات الكحولية.

٢ استخدام المعقمات ذات الرغوة لأنها يُسرع من جفافها.

٣ إذا كانت الأوساخ التي على اليد مرئية بالعين، فإن معقم اليدين يصبح عديم الفائدة، ويطلب غسل اليدين بالماء والصابون.

٤ استخدم معقم اليدين على اليدين فقط، ولا تستخدمه على باقي أجزاء الجسم.

٥ لا تُخزن معقم اليدين في السيارة خصوصاً أثناء الصيف.

٦ تأكد من جفاف يديك تماماً بعد استخدام المعقم قبل تكرييبها إلى مصادر الحرارة كالقيام بالطبخ أو الشوي؛ وذلك لتجنب خطر الإصابة بالحرق.

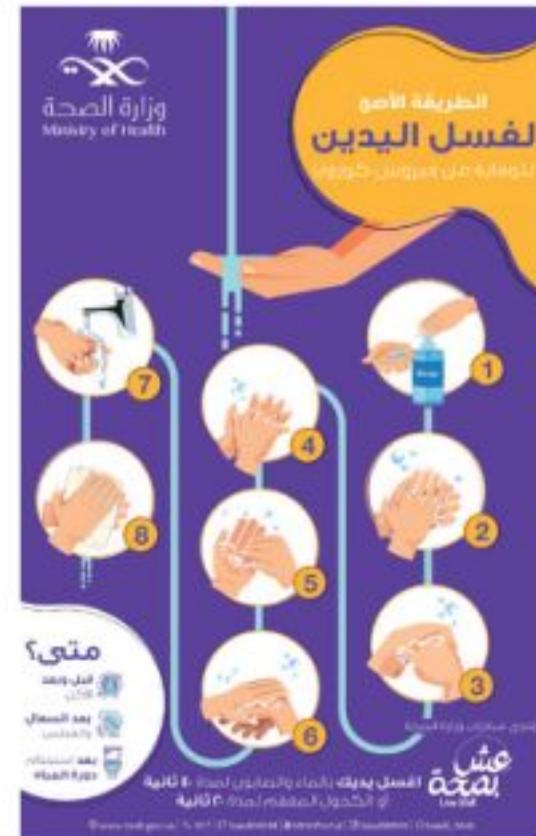
٧ استخدم المناديل لفتح الأبواب، أو الضغط على أزرار جهاز الصرف الآلي، أو المصعد الكهربائي وغيرها.



فائدة



الطريقة الصحيحة لغسل اليدين كما وضحتها وزارة الصحة:



الطريقة الصحيحة لتعقيم اليدين بالمعقمات كما وضحتها وزارة الصحة:



اضاءة

أكَدَت منظمة الصحة العالمية، أن أكثر الطرق فعاليةً لمنع انتشار فيروس "كورونا" تتمثل في غسل اليدين جيداً لمدة: "٢٠ ثانية" بشكل متكرر خلال اليوم، وفي حال عدم توفر الماء، ينبغي استبدالها بمُطهرٍ لليدين يحتوي على كحول بنسبة تصل إلى: "٦٠ %".

نشاط (٣)



بعد الرجوع لمصادر المعرفة

اقترحِ نصائح أخرى عند استخدام معقمات اليدين والمُطهرات.





التقويم

س١ : ضعي علامة (✓) أمام الجملة الصحيحة، وعلامة (✗) أمام الجملة غير الصحيحة فيما يأتي :

- () أ. شرب الماء بكميات كثيرة يقي الإنسان من فيروس كورونا.
- () ب. فيروس كورونا يصيب فقط كبار السن والأطفال لضعف مناعتهم.
- () ج. اتباع التعليمات والإرشادات الصحية أثناء عملية التسوق يقي بإذن الله من الإصابة بالفيروس.
- () د. مجففات اليدين فعالة في قتل فيروس كورونا.

س٢ : أعدّي نشرة تتكلمين فيها عن الاقتصاد والاعتدال في الإنفاق لتحقيق نمط حياتي متوازن في فترة انتشار الوباء والحجر المنزلي.

س٣ : كيف يؤثر الحجر المنزلي والبقاء في البيت بانحسار المرض؟

س٤ : ابحثي في مصادر المعرفة عن أول حجر صحي في تاريخ الإسلام.

الملاحظات



الوحدة الثالثة

الأمومة والطفولة



أهداف الوحدة :



توضيح أهمية فحص الثدي.



بيان أهمية التثقيف الصحي للأم الحامل.



شرح كيفية العناية بالأم بعد الولادة.



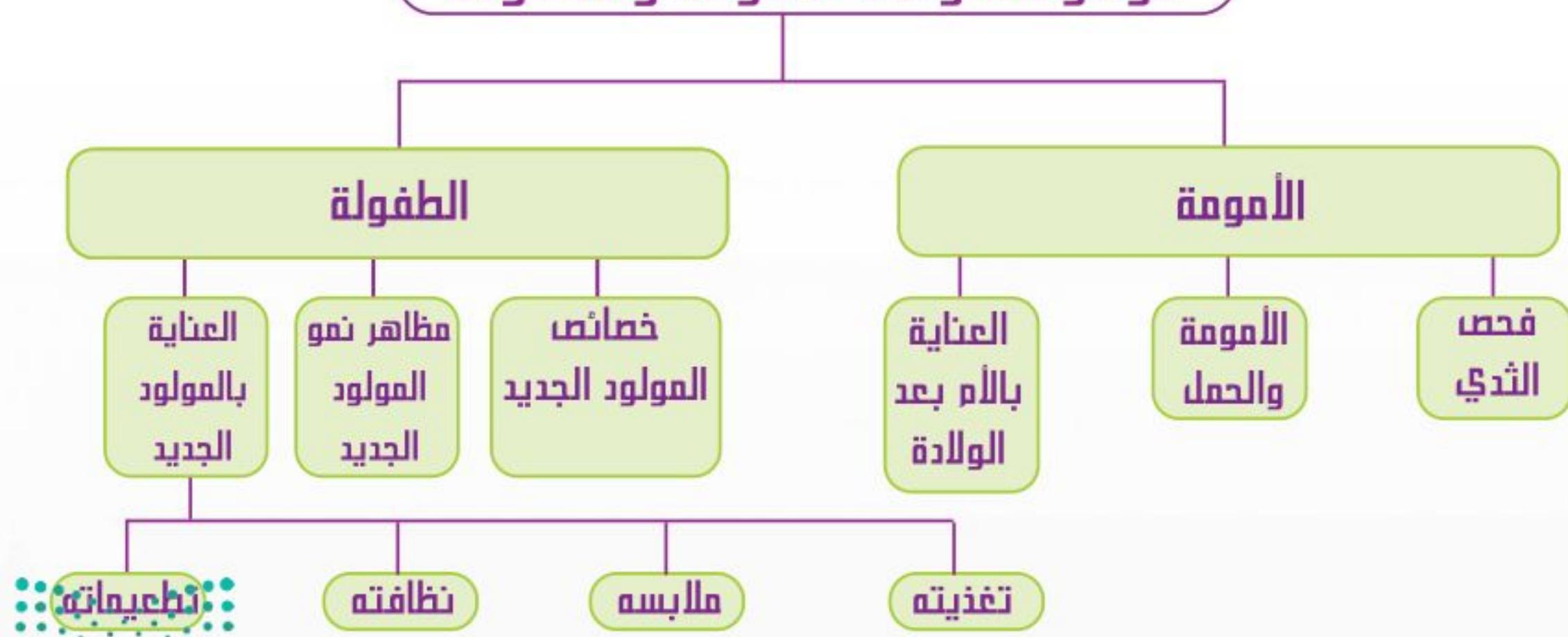
مييز خصائص المولود الجديد.



التدريب على العناية بالمولود الجديد.



م الموضوعات وحدة الأمومة والطفولة



مقدمة الوحدة:



إن بناء الإنسان لا يبدأ منذ ولادته فقط، بل منذ لحظة إخصابه جنيناً في رحم أمه، التي ترعاه غذائياً وصحياً ونفسياً خلال رحلة طويلة يمر بها قبل أن يصل إلى النضج.

رعاية الأم لا تكون أثناء الحمل والولادة فقط، بل هي رعاية مستمرة بدأت منذ أن كانت هذه الأم طفلة تخطو بخطواتها السريعة نحو المراهقة والنضج. لذا يجب على أسرة هذه الطفلة أن توفر لها الغذاء المتوازن الذي من شأنه بناء بنية قوية، وأن تربيها وتنشئها بمارسات سليمة صحيحة، وهذا لن يتّأتى إلا عن طريق قدر مناسب من المعلومات والاتجاهات، فالأم التي تتعلم وتحارس وتبني اتجاهات إيجابية تكون مارستها إيجابية، والعكس صحيح. كما أن تنشئة طفل اليوم هو في الحقيقة امتداد لتنشئة طفل الأمس رجالاً كان أو امرأة.

(١) **وقال تعالى: ﴿وَوَصَّيْنَا إِلَيْنَنَ بِوَالدِّيهِ إِحْسَنًا حَمَلَتْهُ أُمُّهُ كُرْهًا وَوَضَعَتْهُ كُرْهًا وَحَمْلُهُ وَفِصَالُهُ ثَلَثُونَ شَهْرًا﴾**

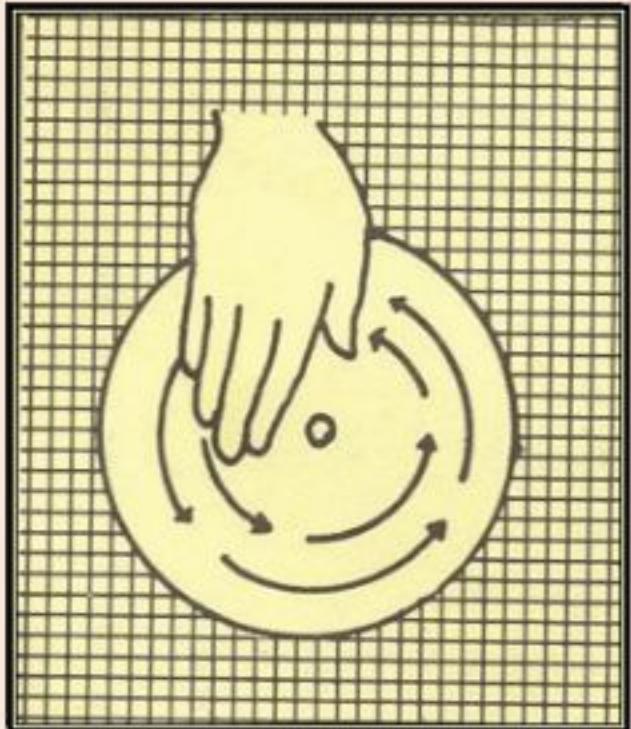
أي عظمة هذه؟ وأي جزاء تناله الأم؟ لقد وصف القرآن الكريم معاناتها في الحمل والوضع والرضاعة، وكلف الله سبحانه وتعالى هذا الطفل، بعبادة خالقه ثم البر بوالديه، كما يذكره بما قاسته أمه من أجله في الحمل والولادة والرضاعة والرعاية، حيث أعطته عصارة جسمها ودمها في لبها وعصارة قلبها وأعصابها في رعايتها له.

كذلك الرسول عليه أفضل الصلاة والسلام لم ينس فضل الأم بل ميزه عن فضل الأب في حديث أبي هريرة رضي الله عنه حينما جاء رجل إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم فقال: «مَنْ أَحَقُّ النَّاسِ بِحُسْنِ صَاحْبَتِي؟» قال «أُمُّكَ» قال: «ثُمَّ مَنْ؟» قال «ثُمَّ أُمُّكَ» قال: «ثُمَّ مَنْ؟» قال «ثُمَّ أُمُّكَ» قال: «ثُمَّ مَنْ؟» قال «ثُمَّ أُبُوكَ»^(٢). ويشير بذلك إلى التضحية التي تقوم الأم بها، والتي لا يجزيها أبداً إحسان من الأولاد مهما أحسنتوا.



الفحص الذاتي للثدي

ماذا سنتعلم من الموضوع؟



تعريف سرطان الثدي.



أنواع الأورام.



أورام الثدي.



خطوات الفحص الذاتي للثدي.



المقدمة

وقال تعالى: ﴿وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ﴾^(١)

يُعد سرطان الثدي من أكثر الأورام السرطانية شيوعاً بين النساء في العالم، ويحتل المرتبة الأولى من ناحية عدد الإصابات، ويُعد من الأمراض التي يمكن الكشف عنها مبكراً.

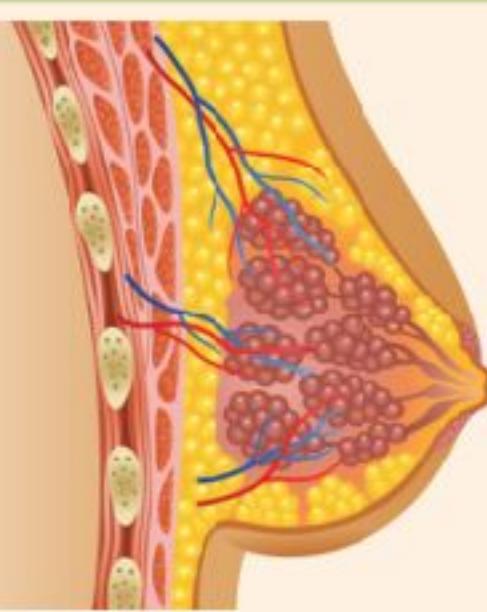


والسرطان:



تعريف

هو التكاثر غير المنضبط لنوع واحد من الخلايا؛ مما يؤدي إلى تجمعها ومن ثم خروجها من النسيج الذي تتكون فيه وغزوها للأنسجة المحيطة به. ومن الأنسجة الموجودة (الأوعية الدموية والأوعية اللمفاوية).



شكل (١)

سرطان الثدي

نمو غير طبيعي للخلايا المبطنة لقنوات الحليب أو لفصوص الثدي. غالباً ما يتكون الورم السرطاني في قنوات نقل الحليب وأحياناً في الفصوص وجزء بسيط جداً في بقية الأنسجة.

نشاط فردي (١)



ابحثي في مصادر التعلم عن أسباب حدوث سرطان الثدي من وجهة النظر العلمية.

أورام الثدي:

يجب عدم التغاضي عن أي ورم يظهر في ثدي المرأة، بل يجب إبلاغ الطبيب / الطبيبة فوراً، لإجراء الفحوص اللازمة، بمجرد حدوث أي من التغييرات الآتية:

١ ظهور كتلة في الثدي أو ازدياد سمأكة الثدي أو الإبط.



٢ تغيير في حجم الثدي أو مظهره.



٣ إفرازات من الحلمة، سواء كانت مخلوطة أو غير مخلوطة بالدم.



٤ تغيير في لون الحلمة أو الجلد.



٥ انكمash الحلمة.



٦ ألم موضعي في الثدي غير مرتبط برضوض سابقة.



أنواع الأورام

أورام خبيثة أو أورام سرطانية

أورام حميدة

فكري

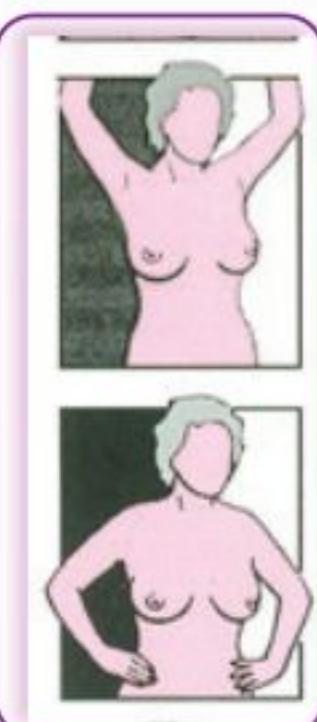


ما أهمية الفحص الذاتي في الاكتشاف المبكر لسرطان الثدي؟

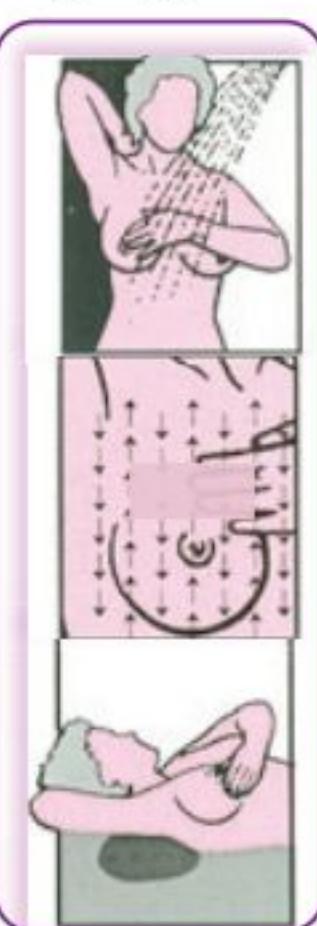
الفحص الذاتي للثدي:



يجب إجراء الفحص الذاتي للثدي مرة واحدة في الشهر، ويفضل أن يتم ذلك بعد يوم أو يومين من انتهاء الدورة الشهرية بعد أن يخف الألم والاحتقان في الثدي.



شكل (٢)



شكل (٣)

فائدة

تذكري أن الاكتشاف المبكر لسرطان الثدي يزيد من نسبة الشفاء منه - بإذن الله -.

خطوات الفحص الذاتي للثدي

قف في مكشوفة الصدر أمام المرأة، وانظري إلى ثدييك بعناية، وتعرفي على شكلهما وحجمهما.

ضع يديك خلف رأسك، وادفعي برفقيك إلى الأمام والخلف، ولاحظي أية تغيرات في الثديين.

ضع يديك على الردفين، واضغطي للأسفل ثم استرخي ولاحظي أية تغيرات في الثديين، شكل (٢)

ارفعي ذراعك اليسرى، وتفحصي ثديك الأيسر بيديك اليمنى باستخدام ثلاثة أو أربعة أصابع. ابدئي بتحريك يدك حركة دائيرية من منتصف الثدي إلى الخارج، وكرري الشيء نفسه على الجانب الآخر، أي ارفعي ذراعك اليمنى، وتفحصي ثديك الأيمن بيديك اليسرى بالطريقة نفسها، شكل (٣)

اعصري الحلمة برفق، وراقببي خروج أية إفرازات منها. كرري الخطوتين الرابعة والخامسة وأنت مستلقية على ظهرك.

نشاط جماعي (٣)



قومي مع مجموعتك:

بتحديد الأساليب الأخرى المتبعة للتخلص المبكر لسرطان الثدي مستعينة بالمراجع العلمية.



الأمومة والحمل

ماذا سنتعلم من الموضوع؟



تعريف الحمل.

أعراض و مدة الحمل.

نمو الجنين.

العناية بالحامل.

العناية بالأم أثناء فترة النفاس.

المقدمة

قال تعالى: ﴿وَلَقَدْ خَلَقْنَا إِلَانَسَنَ مِنْ سُلَّمَةٍ مِنْ طِينٍ ﴾١٢﴿ ثُمَّ جَعَلْنَاهُ نُطْفَةً فِي قَرَارٍ مَكِينٍ ﴾١٣﴿ ثُمَّ خَلَقْنَا النُطْفَةَ عَلَقَةً فَخَلَقْنَا الْعَلَقَةَ مُضْغَةً فَخَلَقْنَا الْمُضْغَةَ عِظَمًا فَكَسَوْنَا الْعِظَمَ لَحْمًا ثُمَّ أَنْشَأْنَاهُ خَلْقًا إِلَّا خَلْقَنَا اللَّهَ أَحَسَنُ الْخَلْقِينَ﴾^(١)

إن خلق الإنسان وقصة تطوره في بطن أمه لمعجزة إلهية، فهو يبدأ من حيوان منوي في ماء مهين، يلتقي بعدها ببويضة المرأة ليتحدا ويكونا النطفة الملقة التي تستقر في الرحم ذلك القرار المكين الذي يحيط به الحوض العظمي، ثم تكبر النطفة وتتطور في نورها حتى تصبح جنيناً.

(١) سورة المؤمنون الآية رقم (١٤-١٢).

تعريف الحمل:



حالة فسيولوجية طبيعية، تتميز بازدياد النشاط الهرموني، وحدوث تغيرات فسيولوجية وكيميائية متعددة على الجسم، شكل (٤).

شكل (٤)

اعراض الحمل:

هناك اعراض وعلامات مصاحبة للحمل من ابرزها توقف الدورة الشهرية، وزيادة في درجة حرارة الجسم، وكثرة التبول، والشعور بالدوار، وهذه الاعراض تختلف من حمل إلى آخر.

مدة الحمل:

تصل إلى (٢٨٠) يوماً تقريباً، وهو ما يعادل (٤٠) أسبوعاً. والمطلوب من المرأة الحامل أن تعرف تاريخ أول يوم من آخر دورة شهرية حدثت لها قبل حدوث الحمل وانقطاع الدورة؛ ليسهل عليها وعلى طبيبتها حساب الموعد المتوقع للولادة.

وعملية حساب موعد الولادة ليس سراً صعباً، حيث يمكن اعتماد أول يوم من آخر دورة، وحساب تسعه أشهر قمرية وسبعة عشر يوماً يكون بعدها هو اليوم المتوقع للولادة.

وتتم الولادة في الموعد المتوقع أو قبله بأسبوع أو بعده بأسبوع، ويُعد ذلك شيئاً طبيعياً لا يدعو إلى القلق



شكل (٥)

نمو الجنين:



تمتد المرحلة الجنينية مدة تسعه أشهر ميلادية أو عشرة أشهر قمرية أو (٢٨٠) يوماً، ولهذه المرحلة أهمية خاصة؛ لأنها الفترة التي تتكون فيها الأسس الأولى للنمو، ومتاز بسرعة التغيرات التي تحدث خلالها، شكل (٥).

فكري

ما فائدة السائل الأمنيوبي للمحيط بالجنين؟



مراحل الحمل:

وتتقسم المراحلة الجنينية إلى ثلاثة مراحل:

تمتد من وقت الإخصاب إلى مدة أسبوعين تقريباً، وتُعد هذه الفترة أقصر مدة يحدث فيها أسرع نمو.

١) مرحلة البو胥ة

تمتد من بداية الأسبوع الثالث حتى الأسبوع الثاني عشر، وتميز هذه المرحلة بسرعة النمو الفائقة، وت تكون فيها الأعضاء الجسمية المختلفة، أي يتم تخلق الجنين بكل أعضائه وأجهزته.

٢) مرحلة الجنين
الخلوي . لعانا
سميت هذه المرحلة
بهذا الاسم؟

وهي الفترة التي تمتد ما بين بداية الشهر الرابع من الحمل حتى الولادة، وفي هذه المرحلة تنمو أنسجة الجنين وأعضاؤه وتبدأ بعض الأجهزة في أداء وظائفها.

٣) مرحلة الجنين

نشاط فردي (٣)



بالرجوع إلى مصادر المعرفة

قومي بتتبع مراحل نمو الجنين داخل الرحم بدءاً من تلقيح البو胥ة حتى المرحلة النهائية من الحمل.
مدعمة إجابتك بالصور المناسبة.



نشاط جماعي (٤)



بالتعاون مع زميلاتك وبالرجوع إلى مصادر المعرفة الطبية
ابحثي عن حلول مناسبة لبعض المشكلات الصحية والغذائية التي قد تصاحب الحمل.

الرعاية الطبية أثناء الحمل

يُعد الفحص الطبي المنتظم خلال فترة الحمل من أهم الاحتياطات التي يتحتم على الحامل مراعاتها؛ نظراً للتغير المستمر في وظائف الجسم الكيموحيوية لكل من الأم والجنين، والفحص المنتظم يساعد الطبيب على متابعة هذا التغير واكتشاف أي تطور غير طبيعي في حالة الأم أو الجنين فور حدوثه، ومن ثم علاجه وتلافي مضاعفاته.

الشهر التاسع والأخير	الشهر (٨ - ٧)	الشهر (٦ - ١)
زيارة كل أسبوع	زيارة كل أسبوعين	زيارة كل شهر

وفي الزيارة الأولى للرعاية الطبية يتم التثبت من حدوث الحمل، وإجراء الكشف الطبي الشامل لجميع أجهزة الجسم، وتحليل البول؛ للتأكد من الزلال والسكر، وتحليل الدم؛ للتعرف على فصيلة دم الأم وفصيلة (RH)، مع قياس وزن الأم وطولها وضغط دمها.
ومن خلال الزيارات الطبية المتعاقبة تستطيع الحامل الاطمئنان على سلامتها جنينها.

فائدة

تطعيم الحوامل ضد مرض التيتانوس يقيهن ويقي
مواليدهن من الإصابة بهذا المرض القاتل.

التشخيص الصحي أثناء الحمل:

تضمن رعاية الأم أثناء الحمل أيضاً التشخيص الصحي للأمهات فيما يتعلق بالصحة الشخصية والتغذية، والأعراض التحذيرية أثناء الحمل.



أولاً- العناية الشخصية



ثانياً - التغذية أثناء الحمل

العناية بالحامل:

إن الاهتمام برعاية الأم الحامل صحياً وغذائياً يؤدي إلى تنشئة أطفال أصحاء، ويحافظ على صحة الأم وقدرتها في التغلب على المشكلات الصحية المحتمل حدوثها، خاصة في فترة الحمل. وقد أثبتت التجارب العلمية أن التغذية الجيدة للأم قبل وأثناء الحمل تقلل من:

- ١ حدوث الإجهاض والولادة المبكرة.
- ٢ مشكلات وأمراض الحمل.
- ٣ أمراض الأطفال حديثي الولادة.

تحتاج المرأة الحامل إلى عناية خاصة في تغذيتها للأسباب الآتية:

- ١ النمو والتطور في جسم المرأة.
- ٢ حاجة الجنين إلى الغذاء الذي يستمدّه من الأم.
- ٣ تطور الغدد الثديية، حيث يبدأ الثدي في التحضير لتغذية المولود الجديد.
- ٤ تخزين العناصر الغذائية لاستعمالها عند الحاجة إليها في عملية الولادة وما بعدها.

فائدة



التمر منجم غذائي صحي، لاحتوائه على العناصر الغذائية المفيدة، لذا يجب على الحامل أن تحرص على تناوله يومياً.

ولا يوجد غذاء خاص للأم الحامل ولكن على الأم أن تتناول الغذاء الصحي المتكامل الذي يحتوي على جميع العناصر الغذائية كما يُنصح بتناول مقادير متزايدة من:

الفيتامينات مثل فيتامين أ، ب المركب، ج، د.

العناصر المعدنية مثل الكالسيوم والحديد.



ثالثاً - الأعراض التحذيرية أثناء الحمل

إذا تعرضت الأم لظهور أي من الأعراض الآتية عليها مراجعة الطبيب فوراً:

نزول قطرات دم من المهبل.



آلام وتقلصات أسفل البطن والظهر.



تورم شديد في القدمين والكتفين والوجه.

نزول قطرات ماء من المهبل.

القيء الشديد المزمن.



الصداع الشديد وزغالة العينين.



فكري

ما الذي يجب أن تتجنبه الأم أثناء الحمل؟

نشاط فردي (٥)



بعد رجوعك لمصادر المعرفة قومي بتصميم فستان صباحي مناسب للمرأة الحامل مراعية
الشروط الواجب توفرها في ملابس الحامل.





العناية بالأم بعد الولادة



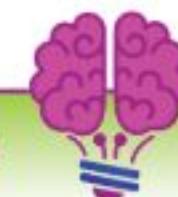
فائدة

يُعد إنجاب الطفل أحد التجارب السعيدة في الحياة.

(١)

قال تعالى: ﴿الْمَالُ وَالْبَنُونَ زِينَةُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا﴾

فكري



ما الأعراض المندadera بالولادة للأم الحامل؟



العناية بالأم أثناء مرحلة النفاس





التقويم

- س١ : ما المعلومات التي توضع على السوار الخاص بالأم وطفلها بعد الولادة مباشرة؟
ومنها؟
- س٢ : لو كنت مشرفة تغذية بأحد المراكز الطبية أو المستشفيات، ما النصائح الغذائية
التي ستقدمينها للمرأة الحامل؟
- س٣ : قومي بزيارة مركز الأمومة في منطقتك، وبناءً على تلك الزيارة حددي أهم المشكلات
التي تتعرض لها الحوامل، وأثرها على الجنين، وطريقة حلها والتغلب عليها.
- س٤ : بالرجوع إلى مصادر المعرفة، ناقشي من وجهة نظرك العبارتين الآتيتين:
– لا بد من التخطيط المسبق للحمل، و اختيار الوقت المناسب ، والبعدة بين حمل وآخر .
– العقم مشكلة لها مسبباتها .
- س٥ : ضعي علامة (✓) أمام الجمل الصحيحة وعلامة (X) أمام الجمل غير الصحيحة :
أ . يتآثر جنين الحامل بتعرضها للصدمات العصبية والنفسية ().
ب . تعرُّض الحامل للإشعاع في الشهور الأخيرة يؤدي إلى تشوهات خلقية في الجنين ().
ج . يزيد احتمال التشوهات الخلقية في الجنين إذا أصيبت الأم بالحصبة الألمانية في الأشهر الثلاثة
الأولى من الحمل ().
د . تشعر الحامل بتحرك الجنين في الأسبوع الثاني عشر ().
ه . تناول الأم للأدوية أثناء النفاس لا يؤثر في الرضيع ().
و . الكشف المبكر عن سرطان الثدي لا يُقدم ولا يؤخر في علاج الحالة ().
- س٦ : بالرجوع إلى مصادر المعرفة الطبية، أعدِي نشرة عن التطور الطبيعي في علاج
سرطان الثدي.

الملاحظات



وزارة التعليم

Ministry of Education

٢٠٢١ - ١٤٤٣



الطفولة

ماذا سنتعلم من الموضوع؟



- خصائص المولود الجديد.
- ظاهر نمو المولود الجديد.
- العناية بالمولود الجديد.
- تغذية المولود الجديد.
- ملابس المولود الجديد.
- نظافة المولود الجديد.
- تطعيمات المولود الجديد.

المقدمة

قال تعالى: ﴿ وَالْوَلِدَاتُ يُرْضِعْنَ أُولَدَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُتَمَّ الرَّضَاعَةُ ﴾^(١)

تُعد ولادة طفل جديد حدث يدل على بداية سلسلة متعاقبة من التغيرات الأسرية، والفتاة تبدأ حياتها الجديدة كأم عليها مسؤوليات تجاه طفلها وأسرتها.

والأم هي أول من يتلقى الطفل عند ولادته؛ لتقوم برعايته من خلال مواقف الحياة اليومية، لذا يجب عليها أن تتصرف بالوعي والحكمة عند قيامها بهذه الرعاية، وأن تتقبل طفلها بحب وسعادة، وتشبع احتياجاته مهما كانت صعبة وهي راضية؛ إذ إنه بقدر ما تعطي الأم طفلها من جهد ووقت ورعاية وحب، بقدر ما ستأخذ منه من سعادة وإحساس قوي ورائع بالأمومة، فمتعة

الطفل هي متعة للأم تولد المزيد من المتع لكتلهم، وكلما زادت تلك المتع قلت متابعهما. وسوف نقدم في هذا الموضوع معلومات تتعلق ببعض ما يحتاج إليه المولود الجديد في الظروف العادية، وكيفية إشباع تلك الاحتياجات بأسلوب صحي من وحكي يساعد الأم في جعل طفلها سعيداً، وجعلها هي الأخرى سعيدة.

فكري

أطفالنا فلذات أكبادنا. أعز ما نملك في الدنيا. كيف نرعاهم؟

أولاً: خصائص المولود الجديد

هناك خصائص عامة للأطفال حديثي الولادة مكتملي النمو، وقد يختلف بعضها من طفل لآخر. ويتميز المظهر العام للطفل حديث الولادة بانجداب أطرافه إلى منطقة الصدر والبطن (الجزع)، كما يكون جلدته أملسّاً ناعماً، ولونه أحمرًا فاتحًا أو مائلًا إلى اللون الذهري، ومغطى بطبقة بيضاء لزجه دهنية تسمى الطلاء الدهني (الجبني).

فكري

ما وظيفة الطلاء الدهني (الجبني)؟

ويكون جلدته أيضًا مغطى بشعر وبرى ناعم خفيف يعرف بالزغب، يكثر في منطقة الجبين والخددين وبين الكتفين وفي مناطق أخرى، ولا يلبث أن يختفي بعد أيام من الولادة.



فائدة



بعد الولادة يتكيّف الطفل المولود مع البيئة الخارجية، وأول مظاهر هذا التكييف الصرخة الأولى، حيث يبدأ التنفس منذ اللحظة الأولى للولادة حين يندفع الهواء من الخارج

إلى رئتيه، ويكون الضغط في الخارج أعلى منه في رئتيه، فتمتلئ رئتيه بالهواء، وتحرك أوتاره الصوتية، فيطلق صرخته الأولى ثم يبدأ التنفس.



شكل (٦)

يعتمد الطفل المولود بعد الولادة وبعد قطع الحبل السري على أجهزة جسمه؛ للقيام بالوظائف الحيوية اللازمة لاستمرار حياته (التنفس، التغذية، التبول، الإخراج).

أما الحواس فإن حاستي الشم والتذوق تعملان بشكل مناسب منذ لحظة الولادة، كما يستطيع الطفل الإحساس بفروقات درجة الحرارة، ويكون السمع ضعيفاً؛ لوجود آثار السائل الأمينوسي في الأذن الوسطى، أما حاسة البصر فتكون مشوشة وقدرة العينين على الرؤية غير واضحة.

نشاط فردي (٦)



علي ما يأتي:

١. حركات المولود الجديد لا إرادية وعشوانية.
٢. جلد الطفل أملس ناعم عند ولادته.



نشاط جماعي (٧)



بالتعاون مع أفراد مجتمعك،

نظمي جدولًا يوضح بعض المظاهر الطبيعية والمرضية عند المولود الجديد في كل من: الرأس، البطن، الجلد،
أعضاء التناسل.



ثانيًا: مظاهر نمو المولود الجديد

يمكننا أن نلاحظ نمو المولود الجديد من خلال مظاهره الجسمية والحركية والاجتماعية والانفعالية، وتساعدنا معرفتنا بهذه المظاهر على تقويم نمو المولود الجديد، وتصنيفه على لوحة النمو الخاصة به، كما تساعدنا على تقديم العناية المناسبة التي يتطلبها نمو الطفل.

النمو الاجتماعي

يولد الطفل مزودًا بالاستعدادات اللازمة لنموه الاجتماعي السليم، ولكن هذه الاستعدادات لا تنمو من تلقاء نفسها، بل هي بحاجة إلى تعليم واكتساب من خلال رعايته والعناية به بالطريقة المناسبة من قبل الآخرين.



النمو الحس دركي

يبدو الطفل حديث الولادة ضعيفاً لا حيلة له، غير أنه يكون مزوداً بقدرات متعددة كقدرته على البكاء وتحريك يديه وقدميه، وقدرته على التثاؤب والعطس وعلى حركات أخرى، كما أنه يستطيع الإحساس بما حوله ويستقبل بعض المعلومات عن العالم المحيط به عن طريق حواسه التي تنمو يوماً بعد يوم.



النمو الجسمي

يعرف النمو الجسمي أنه: زيادة في حجم الجسم أو في جزء من أجزائه، ويتضمن كذلك زيادة في عدد الخلايا وفي حجمها، وتعتمد مقاييس ثلاثة للاحظة نمو الجسم عند الأطفال وهي: مقدار الوزن (٤-٢٥) كيلو و مقدار الطول (٤٨-٥٢) سم و مقدار محيط الرأس (٣٣-٣٧) سم، وهو ما نعبر عنه بالنمو الكمي.



أ- تغذيتها

إن تغذية الطفل الوليد بالإرضاع من الأمور المهمة لنموه؛ لأن الحليب هو الغذاء الوحيد الذي ينبغي أن يقدم له في هذه المرحلة من عمره.

ويبدأ تفكير الأم في طريقة تغذية ولدتها أثناء الحمل، وبالرغم من أن التغذية المثلثى لها هي الإرضاع الطبيعي، وخاصة خلال الشهور الستة الأولى؛ لما له من مزايا تتعلق بالأم والطفل معاً، إلا أن بعض الأمهات قد يواجهن ظروفاً تضطرهن إلى اختيار طريقة غير الطريقة الطبيعية.

والإرضاع هو: إعطاء الطفل وجباته اليومية الضرورية لنموه.

وهناك ثلات طرق لإرضاع الطفل الوليد هي:

الإرضاع المختلط



شكل (١٢)

الإرضاع الصناعي



شكل (١١)

الإرضاع الطبيعي



شكل (١٠)

الإرضاع الطبيعي:



هي عملية فطرية لتغذية المولود بالحليب الذي ينتجه ثدي الأم، وتستمر هذه العملية من الولادة وحتى الفطام، وتحتفل مدة الرضاعة من ستة شهور إلى سنتان، وعملية الإرضاع مفيدة لصحة كل من الأم والطفل الجسمية والنفسية.

خصائص حليب الأم:

لحليب الأم خصائص كثيرة تجعله الأفضل بين أنواع الحليب الأخرى ومن أبرزها:

يسمى حليب الأم في الأيام الثلاثة الأولى بعد الولادة مباشرة بحليب اللباء (colostrums).

توازن مكوناته من العناصر الغذائية توازناً لا يضاهيه فيه حليب طبيعي آخر.



- نظافته وسلامته من التلوث الجرثومي .
- توفره طازجاً باستمرار .
- اعتدال حرارته .
- خلوه من المواد المثيرة للتحسس ، خلافاً لكثير من أنواع حليب الأطفال المصنّع .
- تأثيره الإيجابي في تنظيم نمو الطفل وتطوره دون تعرّضه للسمينة ، فهو مثالٍ لتلبية احتياجات الطفل ، وسهل الهضم والامتصاص ، وتركيز مكوناته مناسب للطفل .

من الناحية النفسية :

إن ضم الطفل إلى صدر أمه أثناء الرضاع يشعره بالثقة والأمن والاطمئنان والدفء والراحة ، كما يشعرها بالراحة والسعادة .

فائدة

يجب توفير الظروف المناسبة لعملية الرضاع الطبيعي من حيث هدوء المكان وراحة الأم؛ لتحقيق الرضاعة الطبيعية فائدتها بشكل أكبر.

من الناحية الصحية للأم :

- ١ تقل نسبة الإصابة بالسرطان (سرطان الثدي) عند الأمهات المرضعات .
- ٢ تقلل الرضاعة الطبيعية من احتمال حصول حمل سريع عند الأم ، وإن كانت لا تمنع الحمل بالتأكيد .
- ٣ يساعد الرضاع على سرعة عودة الرحم إلى حجمه ووضعه الطبيعي بسرعة .

نشاط جماعي (٨)



ناقشي مع مجموعتك



الموضع الدائم والمؤقتة التي تعيق بعض الأمهات عن إرضاع أطفالهن رضاعة طبيعية .

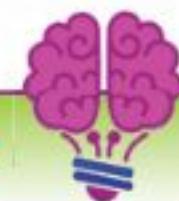
الإرضاع الصناعي:



شكل (١٣)

هو غذاء شبيه بحليب الأم، ويعتبر غذاء تكميلي، يمزج بالماء ويعطي للطفل من خلال عبوة خاصة بذلك، ويقلل جودة وفائدة الحليب الصناعي عن حليب الأم الطبيعي.

فكري



قد نضطر في بعض الحالات لاستخدام حليب من مصدر آخر غير الأم، فما هذا المصدر؟

نشاط فردي (٩)



ما الأمور التي يجب مراعاتها عند القيام بالإرضاع الصناعي؟

الإرضاع المختلط:



هو تغذية الطفل من ثدي الأم، واستكمال احتياجاته الغذائية اليومية عن طريق الإرضاع الصناعي، ويكون ذلك بسبب عمل الأم خارج المنزل، أو يكون حليب الأم غير كافي.

ما أفضل طريقة لتنظيم الإرضاع المختلط؟

كيف نعزز الإرضاع الطبيعي عند الأم في حالة الإرضاع المختلط؟

- ١ نؤكد لها بأن حليبها يكفي احتياجات طفلها، وأن جسمها ينتج كميات حليب حسب احتياجات الأطفال، وأن عملية الإرضاع هي سبب من أسباب استمرار إدرار الحليب عندها.
- ٢ نوجهها إلى تجنب تحلية الحليب المصنّع؛ حتى لا يتعلق الطفل به ويرفض حليب الثدي. لماذا؟
- ٣ نوجهها إلى تجنب توسيع ثقب حلمة زجاجة الإرضاع؛ حتى لا تجعل الرضاعة منها أسهل على الطفل من الرضاعة من حلمة الثدي.

ب: ملابس الوليد



شكل (١٤)





ما احتياجات المولود الجديد من الملابس؟

ج: نظافته

عناصر نظافة المولود:



أولاً: التنظيف اليومي للمولود:

يحتاج الطفل إلى تنظيف يومي لمناطق جسمه المعرضة للجو الخارجي ومنطقة الفوطة وحول الرقبة.

وعند القيام بالتنظيف اليومي يراعى ما يأتي:

- ١ تنظيف وجه الطفل بالماء الفاتر الذي سبق غليه باستخدام قطعة ناعمة أو قطن ناعم، مع عدم استخدام الصابون لتنظيف الوجه.
- ٢ تنظيف الأجزاء الظاهرة من الأنف والأذن والعين، وعدم محاولة تنظيف الأجزاء الداخلية.
- ٣ تنظيف منطقة خلف الأذن وما حول الرقبة باستخدام قطعة قماش ناعمة مبللة بالماء الفاتر.
- ٤ تنظيف منطقة الفوطة بالماء الفاتر وقطعة قماش أو قطن أو غسل المنطقة المذكورة بالماء الفاتر.

- ٥ تغيير ملابس الطفل الخارجية والداخلية عند الحاجة، مع تنظيف منطقة تحت الإبطين بفوطة مبللة بالماء الفاتر.
- ٦ تمشيط شعر الطفل بفرشاة ناعمة.

ثانياً: حمام الطفل:

يُعد تحميم الطفل جزءاً مهماً من برنامج العناية به لذا تختار الأم الوقت الأفضل لها ولطفلها، وتعتمد عدد مرات استحمامه الأسبوعية على نوعية جلد الطفل (دهنياً - جافاً)، وعلى درجة حرارة الطقس. ويجب الحذر من تعريض الطفل لتيار الهواء البارد أثناء الحمام وبعده، مع مراعاة تدفئة الغرفة التي سيتيم فيها الاستحمام.

نشاط فردي (١٠)



ما الأمور التي ينبغي مراعاتها عند تحميم الطفل؟

ويتم تحميمه بطريقتين:

التحميم في الحوض.

التحميم بالأسفنجية (يفضل تحميم الطفل بالأسفنجية قبل سقوط الحبل السري).

فكري

لماذا يجب ألا تزيد درارة الماء المستخدم في الاستخدام عن ٣٧°C وألا تقل عن ٣٦°C



وهنالك مجموعة من النصائح يجب على الأم اتباعها عند تحميم الطفل:

- ١ في المراحل المبكرة من حياة الطفل يفضل أن يكون الحمام في غرفة الطفل، مع تدفئتها وتجنب تيارات الهواء سواء قبل الحمام أو أثناءه أو بعده.
- ٢ يجب ألا تزيد مدة الحمام عن خمس دقائق؛ لأن إطالة المدة عن ذلك قد ينتج عنها تعرض الطفل للبرد.
- ٣ يفضل أن يكون المغطس ذا قوائم عالية. (لماذا؟).
- ٤ قبل إجراء الحمام للطفل يجب أن تجهز الأم جميع مستلزمات الحمام من ملابس وفوط وصابون وإسفنج، دون نسيان أي شيء منها.
- ٥ يجب استعمال صابون خاص بالأطفال يرطب الجلد ولا يهيجه ولا يؤذى العينين.
- ٦ إذا كان الطفل قد تبول أو تبرز قبل الحمام، فيجب تنظيفه جيداً قبل وضعه في الماء.

نشاط جماعي (II)



قومي مع مجموعتك بإجراء خطوات تحميم الطفل عملياً على دمية.

د: التطعيمات



تنفذ حكومة المملكة العربية السعودية برنامجاً وطنياً شاملاً للتطعيم، ينسجم مع توصيات منظمة الصحة العالمية التي تهدف إلى القضاء أو السيطرة على أمراض الطفولة الرئيسية، وهذا البرنامج إلزامي، إذ لا يسمح للطفل الالتحاق بالمدرسة دون إبراز شهادة تطعيم ثبتت أنه قد تلقى جميع التطعيمات الإلزامية وفق برنامج معين. وتتوافر التطعيمات في المراكز الصحية ومراكز الأمومة والطفولة ومستشفيات القطاعين العام والخاص وعيادات الأطباء. وتقوم أجهزة وزارة الصحة من وقت لآخر بإعطاء جرعات تقوية بهذه التطعيمات للطلاب في المدارس والأطفال في المنازل.

فائدة

درهم وقاية خير من قنطر علاج

طرق الوقاية من المرض

الوقاية بالغذاء
الصحي والرياضة
المناسبة.

الوقاية بالنظافة
العامة والخاصة.

الوقاية باللقاحات
والأمصال والعقاقير لبعض
الأمراض المعدية.

نشاط جماعي (١٣)



بالتعاون مع مجموعتك:

قومي بعمل مطوية عن أمراض الأطفال الشائعة في المملكة العربية السعودية.

المناعة:

هي مقدرة الجسم على مقاومة الأمراض المعدية التي تسببها البكتيريا والفيروسات، وذلك لوجود ما يسمى بال أجسام المضادة بالدم، والتي تقاوم هذه البكتيريا وتقضي عليها.

وتكتسب المناعة بطرق مختلفة، ولكن يهمتنا هنا أن نذكر الأنواع الآتية:

١ في أثناء الحمل، تنتقل الأجسام المضادة الموجودة في دم الأم عبر المشيمة إلى جسم الجنين، ويولد وهي في دمه؛ فتكتسب مناعة من الأمراض في الأشهر الأولى من حياته، بالإضافة إلى الأجسام المضادة التي يتناولها مع حليب أمه أثناء الرضاعة من الثدي.

٢ مناعة تكتسب بواسطة الإصابة بمرض معدي ودخول الجرثومة إلى الجسم، مما يحفز الجسم على تكوين أجسام مضادة خاصة بهذا النوع من الجراثيم بالذات، وبعد أن يشفى المريض يكون قد اكتسب مناعة ضد هذا المرض بحيث لو تعرض لنوع نفسه من الجراثيم بعد ذلك لا يصاب بالمرض. وتختلف مدة المناعة باختلاف نوع المرض، فبعض الأمراض تعطي مناعة مستديمة طول العمر وبعضها لمدة محددة.

٣ مناعة تكتسب بواسطة التطعيم، وذلك بأن يعطى الشخص التطعيم الخاص بمرض معين، فيبدأ جسمه في تكوين الأجسام المضادة لهذا المرض مما يقيه الإصابة به، ومثال ذلك: التطعيم ضد الجدري، **الدفتيريا، البيباجيل، الديكي، شلل الأطفال، التيتانوس، والخصلبة**. وقد أصبح تطعيم الأطفال ضروريًا بعد الولادة.

نشاط جماعي (١٣)



بالتعاون مع مجموعتك:

بالرجوع إلى مصادر المعرفة الطبية، صممي جدولًا للتطعيمات الأساسية والاختيارية، موضحة أسماء هذه التطعيمات ووقت إعطائهما.

فائدة



لا ينتج عن تطعيم الأطفال مضاعفات تذكر سوى ارتفاع بسيط في درجة الحرارة أو ألم في موضع إبرة التطعيم، ويعالج ذلك باستعمال خافضات حرارة ووضع كمادات باردة مكان الإبرة؛ ليخف الألم.

موانع تطعيم الطفل:

يمكن تأجيل تطعيم الطفل عن الوقت المحدد له بعد مراجعة المركز الصحي لتقرير ذلك من قبل الطبيب المختص، وغالبًا يتم التأجيل في الحالات الآتية:



المرض الحاد المصحوب بارتفاع درجة حرارة الجسم.

اضطرابات الجهاز المناعي.

اضطرابات الجهاز العصبي، لاسيما المصحوب بتشنجات.

المعالجة بجرعات عالية من الكورتيزون.



التقويم

- س١ : احسب المبلغ الذي تدفعه أسرة ثمناً للحليب المصنوع لطفلها الرضيع طوال عام كامل، إذا افترضت أن متوسط استهلاك الطفل من الحليب علبة واحدة (٥٠٠ ملجم) كل أربعة أيام، وأن ثمن العلبة الواحدة عشرون ريالاً؟
- س٢ : صممي جدولًا تقارنين فيه بين مكونات كل من: حليب الأم، واللحليب البكري المصنوع خصيصاً للأطفال، ولحليب الصويا النباتي.
- س٣ : قارني بين مزايا وسلبيات الإرضاع الطبيعي والإرضاع الصناعي من الناحية الصحية والنفسية والاقتصادية.
- س٤ : اجمعي صوراً للملابس الضرورية للمولود الجديد ورتبيها في ملف خاص، موضحة العدد اللازم والغرض من استعمالها، وسبب اختيارك لها.
- س٥ : على:
- يفقد المولود الجديد ١٠ % تقريباً من وزنه في الأيام الأولى من ولادته.
 - حاجة المولود الجديد إلى إسناد رقبته عند رفعه من وضع الاستلقاء.
 - تعريض المولود الجديد المصاب باصفرار الجلد للأشعة فوق البنفسجية.
 - إعطاء التطعيم في أكثر من جرعة وعلى فترات.
 - اختلاف برنامج التطعيم الوطني من دولة إلى أخرى.



الملاحظات



الوحدة الرابعة

التعامل مع ضغوط الحياة



أهداف الوحدة :



- التعرف على مفهوم الضغوط.
- تحديد مؤشرات الواقع تحت ضغوط.
- توضيح العلاقة بين الضغوط والصحة.
- التمييز بين أشكال الضغوط.
- تلخيص مصادر الضغوط.
- التدريب على أساليب التخلص من الضغوط.
- الإبداع في تحقيق المرونة عند مواجهة الضغوط.
- التأكيد على أهمية تطبيق إستراتيجيات التحكم في الغضب.

م الموضوعات وحدة التعامل مع الضغوط

مصادر الضغوط وأساليب التخلص منها

مصادر الضغوط

مؤشرات اختراق الضغوط

أساليب التخلص من الضغوط

كيف تحققين المرونة في مواجهة الضغوط؟

استراتيجيات سهلة للتحكم في الغضب

الضغط ومظاهرها

تعريف الضغوط

مظاهر الضغوط

أشكال الضغوط

أنواع الضغوط من حيث ردود الأفعال

العلاقة بين الصحة والضغط

الهدي النبوى في معالجة الغضب

مقدمة الوحدة



يتعرض الإنسان في هذه الحياة إلى ضغوط اجتماعية ونفسية قد تؤثر عليه، ولكنه يستطيع بما أنعم الله عليه أن يتكيّف ويتفاعل مع هذه الضغوط بحيث يتمكّن من التغلب عليها، ومنع آثارها السلبية من أن تعكس على نفسه.

قال تعالى: ﴿لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا﴾^(١)

إن أهمية دراسة هذه الوحدة تتلخص في معرفة أن هناك العديد من العوامل التي تؤثر في تفاعل الفرد مع مواقف الحياة المختلفة والتي توجه سلوكه وتشكله، وتُسهم في تحديد نتائج تفاعلاته إما بالنجاح أو الفشل.





الضغوط ومظاهرها

ماذا سنتعلم من الموضوع؟



مفهوم ضغوط الحياة.



مظاهر ضغوط الحياة.



نماذج لأشكال ضغوط الحياة.



أنواع الضغوط من حيث ردود الأفعال.



العلاقة بين الصحة والضغط.



المقدمة

الضغط تشكل جزءاً طبيعياً من الحياة اليومية، والطريقة التي نتعامل بها مع المواقف الضاغطة في حياتنا تؤثر في صحتنا الجسدية والنفسية، وأيضاً على اتجاهاتنا في الحياة، ووجود كثير من الضغط في عقلنا وجسdenا يُعد حالة غير صحية، وتنمية المهارات لمعالجة المواقف الضاغطة يساعد الفرد على إدارة حياته بصورة أفضل.

قال تعالى: ﴿رَبَّنَا وَلَا تُحِيلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۚ وَاعْفُ عَنَّا وَأَغْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ﴾^(١)

(١) سورة البقرة الآية رقم (٢٨٦).



ما التصرف السليم اتجاهه موقف بدر من أحد زميلاتك وسبب لك ضغوطاً نفسية.

ضغط الحياة



تعرف الضغوط بأنها حالة أو وضع نفسي مضطرب لدى الفرد، ناتج عن المتطلبات الملحة للمحيط البيئي أو الاجتماعي للفرد أو عن شعور داخلي متعلق بذات الفرد أو كليهما معاً.

مظاهر ضغوط الحياة

يُصاحب الأحداث المتعددة والمختلفة في حياتنا اليومية استجابات نفسية عند مواجهتنا لها، وربما يلاحظ بعض الناس تغيرات جسمية ونفسية معينة تحدث لهم عند مواجهتهم لضغط الحياة، وهو ما يُعبر عن مؤشرات وقوعك تحت ضغوط الحياة التي تحملها فيما يأتي :



١ - مشكلات نفسية مثل:

سرعة الغضب والانفعال في المشاكل البسيطة، اضطراب النوم، فقد الشهية، كثرة الجدل والاعتراض على أشياء عادية ومقبولة، الهروب من الواقع، الشرود والسرحان .



٢ - مشكلات صحية عامة مثل:

ردود الفعل الجسدية كقلة مقاومة الجسم للأمراض والصداع، وتصبب العرق والإسهال، ومشاكل القلب والجهاز الدوري، كارتفاع ضغط الدم وزيادة نبضات القلب وغيرها .

٣ - مشكلات سلوكية مثل :

الشرابه في الأكل ، والإفراط في التدخين ، وضعف الطاقة ، وقلة الإنجازات ، وضعف القدرة على إصدار القرارات .

نشاط جماعي (١)



بالرجوع إلى مصادر التعلم ، ابحثي وزميلاتك عن مسببات أخرى لسرعة خفقان القلب والصداع غير ضغوط الحياة .

كما أن للضغط أشكالاً متعددة وهي:



فائدة

يقول الأديب توفيق الحكيم: لا يوجد إنسان ضعيف، ولكن يوجد إنسان يجهل في نفسه موطن القوة المُعوّضة.

أنواع الضغوط من حيث ردود الأفعال

وتنقسم إلى قسمين:

ضغط مفيدة:

هذا النوع له انعكاسات إيجابية على الفرد وعلى مجتمعه؛ لأنّه يعطي إحساساً بالقدرة على الإنتاج، وإنجاز الأعمال السريعة والخاتمة، ويولد لدى الفرد الشعور بالسعادة والسرور.

ضغط مؤذية:

هذا النوع من الضغوط ذو انعكاسات سلبية على الصحة الجسدية والنفسية للفرد، وهذا بدوره يؤدي إلى تأثيرات سلبية في إنتاجية العمل، ويولد لدى الفرد الشعور بالإحباط وعدم الرضا، وتكون نظرته للكثير من الأمور نظرة سلبية؛ لأنّ شعور العجز وعدم القدرة يسيطر على مخيلته.

نشاط فردي (٢)



وضحي رأيك الشخصي في العبارة التي تقول:

"واجهي ضغوط الحياة وجهاً لوجه، وتعامل معها من منطلق الاستطاعة".

علاقة الضغوط بالصحة



لضغوط الحياة أثر كبير على صحة الإنسان، فكثير ما نسمع أن فلاناً أصيب بالكتابة بسبب ما عاناه من مشكلات، وآخر تعرض لسكتة قلبية، وثالثاً واجه جلطة دماغية وأدخل المستشفى نتيجة لضغوط التي يمر بها، وقد يصل الأمر إلى الوفاة المفاجئة، بسبب تلك الضغوط العالية التي تُشكل أحد الأخطار الصحية التي تواجهنا يومياً والتي تشكل خطراً صحياً كبيراً لمرضى القلب.

فائدة



أثبتت إحدى الدراسات العلمية في الجمعية العالمية للصحة النفسية أن أكثر من (٣٠٪) من الأشخاص البالغين يمررون بضغوطات في حياتهم اليومية كافية لتضعف من أدائهم في أعمالهم ومنازلهم ومن مناعتهم ضد المرض.

إن الدراسات التي أجريت على الناس الذين تعرضوا للضغط توصلت إلى أن الإنسان لديه حد معين في مقاومته الضغوط الخارجية من خلال التكيف العام فإذا استمرت هذه الضغوط لفترة وتنوعت خاصة تلك الضغوط المرتبطة بأمنه الجسدي وال النفسي مثل مرض الإنسان أو أحد أفراد أسرته لفترة، أو الطرد من العمل أو الإفلاس أو غيرها، انهارت الاستجابة التكيفية للإنسان، مما يؤدي إلى ضعف المناعة لديه وارتفاع الكوليسترول في الدم أو غير ذلك. لقد أصبح هناك فهم وإدراك بين الأطباء النفسيين وعلماء النفس والأطباء، بأن الضغوط مرتبطة بالمرض، وأن هناك ما لا يقل عن (٨٠٪) من كل الأمراض التي ترتبط أسبابها مباشرة بالضغط مثل: الاضطرابات المعوية كالقرحة والتهاب القولون وأمراض القلب والشرايين التاجية والأمراض الجلدية والصداع والحساسية حتى السرطان.

ويقول الأطباء إن تأثير الناس يكون أقل مقاومة للبرد (الرشح) عندما يكونون تحت الضغوط، كما أنهم يلاحظون أيضاً أن انفعال مرضاهم بكثرة يؤثر بقوة في قابليتهم للشفاء.

كما أن الضغوط ليست متساوية في أثرها السلبي في الأفراد، فهي مؤذية لأفراد معينين أكثر من غيرهم.

نشاط جماعي (٣)



بالتعاون مع زميلاتك :
قومي بجمع بعض المقالات من الإنترن特 حول موضوع التعامل مع ضغوط الحياة .





مُصادر الضغوط وأساليب التخلص منها

ماذا سنتعلم من الموضوع؟



مُصادر الضغوط.



مؤشرات اختراق الضغوط لأجسادنا وعقولنا وسلوكنا وعلاقتنا بأفراد أسرتنا.



أساليب التخلص من الضغوط.



كيف تحقق المرونة في مواجهة الضغوط؟



إستراتيجيات سهلة للتحكم في الغضب.



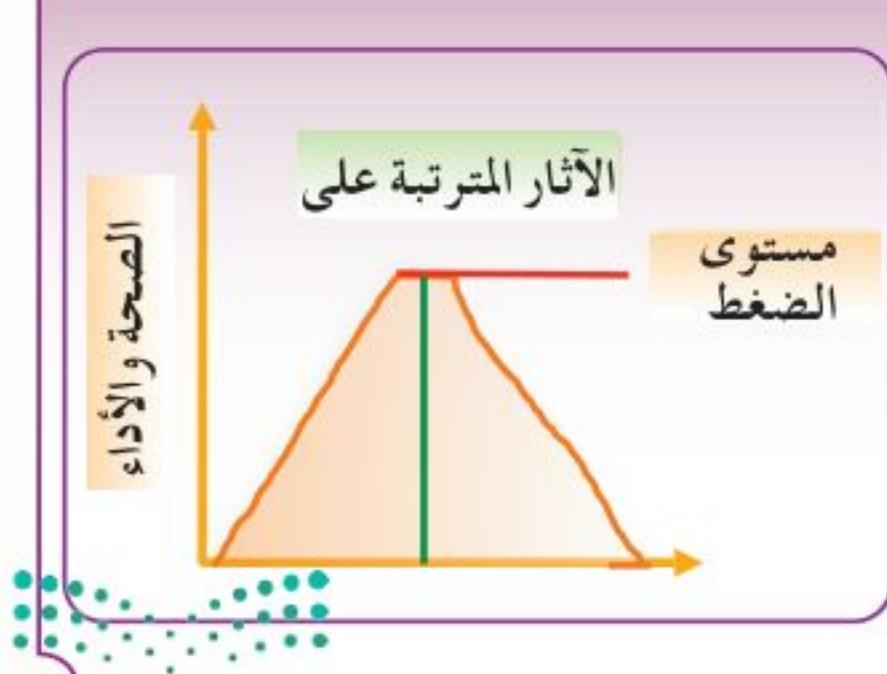
معالجة الغضب.



الهدي النبوى في معالجة الغضب.



المقدمة

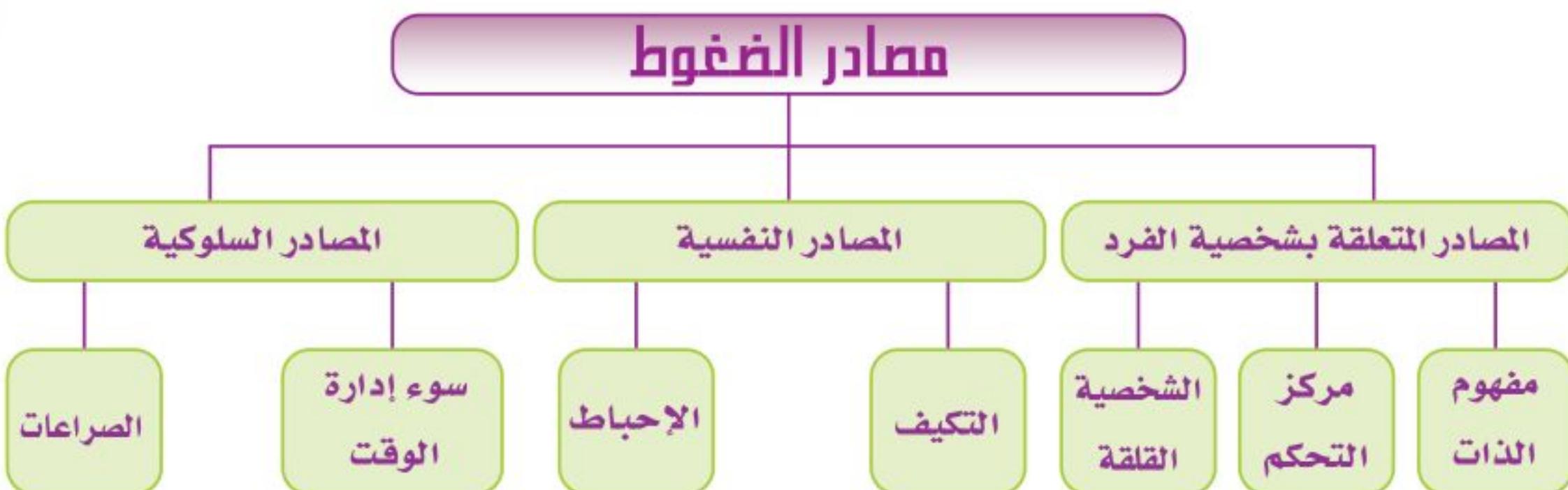


كل المواقف التي نتعرض لها في حياتنا نشعر تجاهها بمشاعر معينة هي ما يُعرف بالاتجاه، وهي التي تؤثر إما إيجابياً أو سلبياً على تفاعلاتنا مع المواقف الضاغطة، والجسم ليس الوسيلة الوحيدة التي تظهر من خلالها المعلومات عن آثار الضغوط فقد يكون السلوك والمشاعر والعقل مؤشرات أخرى تُعبر عن معاناتنا من هذه الآثار فخلال مرحلة رد الفعل الإنذاري ومرحلة المقاومة يظهر عدد من السلوكيات التي تشير إلى ذلك، ولعل من الأساليب الشائعة للتكييف غير الفعال الذي يلجأ إليه الناس عندما

يكونون تحت الضغط ، هو التدخين وكثرة الأكل أو السير بسرعة والتكلم بسرعة وحتى التنفس بسرعة. عن أبي هريرة رضي الله عنه قال : قال رسول الله عليه السلام : (المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف وفي كل خير احرص على ما ينفعك واسْتَعِن بالله ولا تعجز وإن أصابك شيء فلا تقل لو أني فعلت كذا وكذا ولكن قل : قدّر الله وما شاء فعل فإن لو تفتح عمل الشيطان)^(١).

مُصادر الضغوط

تعدد مسببات الضغوط في الحياة، ولكننا نستطيع أن نحملها فيما يأتي :



مؤشرات اختراق الضغوط لحياتنا

أشرنا فيما سبق إلى أن الجسم ليس الوسيلة الوحيدة التي تُعبر عن آثار الضغوط في حياتنا، وإنما تُشاركه عقولنا وسلوكياتنا وعلاقاتنا وخاصة مع أسرتنا.

فكري

كيف تخترق الضغوط حياتنا؟

أولاً: مؤشرات اختراق الضغوط للدفاعات على مستوى أجسادنا

أكثر الأجزاء مناسبة لعجز العقل
هي تلك التي يسود فيها القلق

عندما يعجز العقل يتحدث الجسد

وهنا يتحدث الجسد ليشارك العقل، فتعبر أجسادنا عن قلق عقولنا بواحد أو أكثر من

الاضطرابات الآتية:

اضطرابات الغدة الدرقية

سقوط الشعر

التهاب المفاصل

قرحة المعدة

الحساسية الجلدية

أمراض القلب

البول السكري

ضغط الدم

تشنج القولون

نشاط فردي (٤)



اقترحي حلولاً لتخفيض آثار ضغوط الحياة.



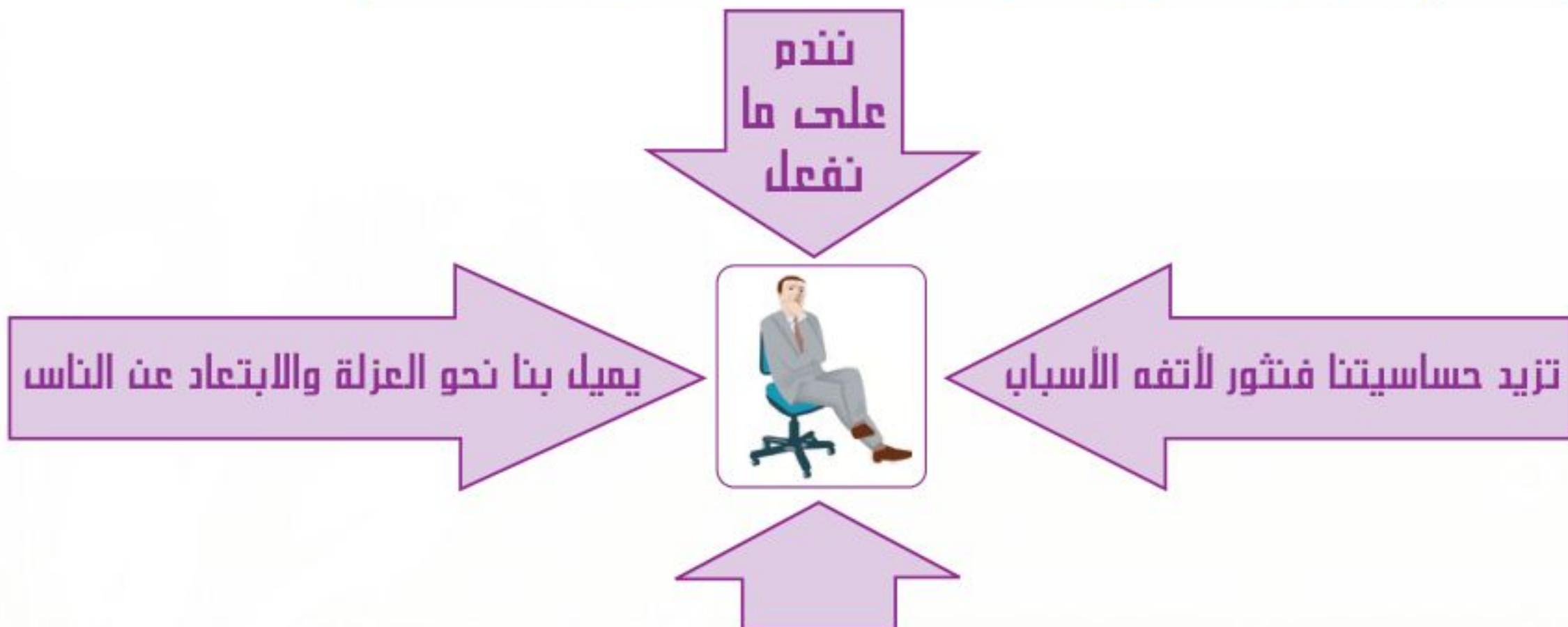
ثانياً : مؤشرات اختراق الضغوط للدفاعات على مستوى عقولنا



فائدة

تعلمك مواجهة ضغوط الحياة والتصرف مع الأحداث الضاغطة بكفاءة تقلل من أضرار تلك الضغوط على صحتك النفسية والجسدية.

ثالثاً : مؤشرات اختراق الضغوط للدفاعات على مستوى سلوكنا



تزداد قابلية السلوك لأن يكون عدوانياً سواء بالكلام أو بالأفعال فتصبح عرضة لم الوقوع في الخطأ بحق الآخرين بسهولة أكبر.



لا نسمع لأولادنا وأزواجنا

نرد على طلباتهم بانفعال.

نتبادل الحديث معهم بشكل مبهم.

نبحث عن الأشياء الغريبة عنها، وتنسى المواعيد والارتباطات الخاصة بهم، وتضيع الأشياء.

أساليب التخلص من الضغوط

قدرة الفرد على معالجة الضغوط تتأثر باتجاهاته نحو نفسه ونحو الآخرين، فالاتجاه الذهني الإيجابي يساعد في معالجة مواقف الضغط بطرق صحية، فعلى سبيل المثال: قدرة الفرد على التعلم الجيد من خبرات الحياة اليومية، مع تقدير الذات والثقة بالنفس، والقدرة على التماสك أمام الضغوط وعدم الانهيار، والثقة في معالجة الأمور على النحو الأفضل وغيرها من أشكال السلوك الإيجابي نحو الحياة يساعد الفرد في معالجة الضغوط. بينما الفرد ذو الاتجاهات السلبية نجده يشعر بعدم قدرته على المعالجة السليمة والصحية للمواقف، فهو يعاني من مشاعر اليأس، مع عدم القدرة على التصرف السليم في مواقف الضغط، ومن ثم يسقط فريسة للمرض العضوي وال النفسي، نتيجة للصراع الداخلي الذي يعانيه عندما تزداد حدة الغضب والقلق والتوتر لديه.

وتتلخص أساليب التخلص من ضغوط الحياة فيما يأتي:

أساليب التخلص من ضغوط الحياة

التوازن بين الروح والبدن.

الاكتثار من شرب الماء.

الحفاظ على نمط الحياة الصحي بالاهتمام بالغذاء المتوازن والنوم الكافي.

ممارسة التمارين البدنية المفيدة مثل: المشي، الجري، السباحة، ركوب الخيل، الخ.

استثمار الضغوط إيجابياً بما يعود بالنفع والفائدة.

إدارة الوقت بشكل جيد.

تعديل بناء الشخصية لدى الفرد، وذلك عن طريق بناء الذات الإيجابية وتعزيز الثقة بالنفس.

كيف تتحققين المرونة في مواجهة الضغوط؟

المرونة أحد الخطوط الإرشادية المفيدة التي يجب الالتزام بها في حياتنا. فنحن جميعاً نرحب في التمتع بحياة سعيدة وهادئة بعيداً عن تلك الضغوطات التي تقدر صفوها، ومن السهل تحقيق ذلك من خلال التقىد دائماً بما يأتي:

١ تذكري دائماً أن المرونة في مقابلة الشدائـد من مظاهر الصبر وقوة الإيمان والتآدب مع الله.

٢ تقبلي حدوث الضغوط والتوتر فلا يمكن التخلص منها بشكل كامل ،ولكن يمكن العمل على التقليل من تأثيرها على الشخص وصحته.

٣ خذـي نفسـاً عمـيقـاً، وارفعـي كـفـيكـ بالـدـعـاء ثم قـولي بـصـوـتـ عـالـ: **لا حـولـ ولا قـوـةـ إـلـا بـالـلـهـ الـعـلـيـ الـعـظـيمـ**

٤ ابتسـمي واجـبـري نفسـكـ عـلـىـ الـابـتسـامـ.

٥ التزمـي بـقـاعـدةـ : " كلـ يـوـمـ أـعـيـشـهـ هـوـ هـدـيـةـ مـنـ اللـهـ وـلـنـ أـضـيـعـهـ بـالـقـلـقـ مـنـ الـمـسـتـقـبـلـ أـوـ الـحـسـرـةـ عـلـىـ الـمـاضـيـ " غـازـيـ القـصـيـبيـ ."

٦ فـكـرـيـ بـإـيجـابـيـةـ وـلـاـ تـنـسـيـ أـنـ مـنـ الـحـكـمـ عـنـ الـحـكـمـ بـعـضـ مـوـاجـهـةـ بـعـضـ الـمـشـكـلـاتـ وـالـأـزـمـاتـ الـإـنـحـنـاءـ لـهـاـ تـمـرـ بـسـلامـ، لـحـدـيـثـ الرـسـوـلـ صـلـيـلـهـ عـلـىـ رـضـيـلـهـ أـنـ رـسـوـلـ اللـهـ عـلـىـ سـلـيـلـهـ قـالـ: «مـثـلـ الـمـؤـمـنـ كـمـثـلـ خـامـةـ الزـرـعـ يـفـيـءـ وـرـقـهـ، مـنـ حـيـثـ أـتـهـاـ الرـيـحـ تـكـفـئـهـ فـإـذـاـ سـكـنـتـ اـعـتـدـلـتـ وـكـذـلـكـ الـمـؤـمـنـ يـكـفـأـ بـالـبـلـاءـ وـمـثـلـ الـكـافـرـ كـمـثـلـ الـأـرـزـةـ صـمـاءـ مـعـتـدـلـةـ حـتـىـ يـقـصـمـهـ اللـهـ إـذـاـ شـاءـ»^(١).

(١) صحيح البخاري: ٧٤٦٦

٧
تعلمِي بعض المهارات التي تساعد على الاسترخاء وتحطي المواقف الضاغطة في الحياة مثل:

التعرف على حقيقة المشاعر التي تعترِيك وأنت في موقف الضغط (خوف، إثارة، إحباط، قلق... إلخ) فقدرتك في التعرف على مشاعرك بدقة يُعد خطوة مهمة تساعد على التعرف على أسباب الضغط، فما تشعرين به من مشاعر له أسباب، واعترافك بمشاعرك سيساعدك في التعرف على الأسباب التي أدت إليها. محاولة تحديد المصادر التي تسبب لك الشعور بالضغط، وحاولي أن تعرفي على أسبابها، فمثلاً حاولي أن تعرفي على الأسباب التي تجعلك (مندهشة، خائفة، غاضبة، قلقة) وتأكدِي أن معرفتك لمصادر إثارة الضغوط في حياتك سيساعدك في السيطرة على المواقف المرتبطة بها.

تعريفي على الطرق التي يمكنك اتباعها لإدارة المواقف الضاغطة، ويمكنك ذلك من خلال الإجابة عن الأسئلة الآتية:

س : هل بإمكانك إزاحة مصدر الضغط ؟

س : هل بإمكانك أن تحركي نفسك بعيداً عن موقف الضغط ؟

س : هل تستطيعين أن تغييري استجابتك تجاه الضغوط ؟

فكري

من القائل: "أعمل لدنياك كأنك تعيش أبداً واعمل لآخرتك كأنك تموت غداً؟"

فائدة

اليوم هو الزمن الوحيد الذي نملكه، وما نصنعه فيه هو بداية للغد، ولا نملك من الأزمنة إلا هو؛ لذا تقتضي الحكمة أن لا نعيش إلا هذا اليوم.

ممارسة بعض تدريبات الاسترخاء مثل:



تدريب التنفس، ويتمثل فيأخذ شهيق عميق (تنفس) طويلاً، ثم زفير بطيء وبذلك يمكنك تحقيق الشعور بالاسترخاء.



تدريب تقلص العضلات يتم من خلال الضغط على بعض العضلات المختلفة بالجسم أثناء ممارسة الرياضة (الجري، المشي، قفز الحبل) ثم الاسترخاء، أو ضم قبضة اليد بقوة وعصرها ثم تركها ببطء، أو محاولة تغميض العينين بقوة، ثم الاسترخاء، كذلك إجراء بعض المساج لمنطقة الرقبة من الخلف مع الكتفين، أيضاً التفكير في الأماكن الجميلة الهدئة الآمنة أو التوажд بها.



القيام بأداء بعض الأنشطة الممتعة المحببة إلى النفس كالرسم، الخياطة، القراءة، الجري، إعداد بعض الأطعمة التي تتطلب تركيزاً يساعد على الاسترخاء.



تناول الأغذية الصحية، فالمواقف الضاغطة قد تدفع الفرد لتناول مزيد من الأطعمة أو على العكس يجعله لا يقبل على تناول الطعام، فالحرص على تناول الاحتياجات الغذائية اليومية يساعد في الحفاظ على الصحة العقلية والجسمية، ومن ثم يساعد الفرد في السيطرة على مواقف الضغط.

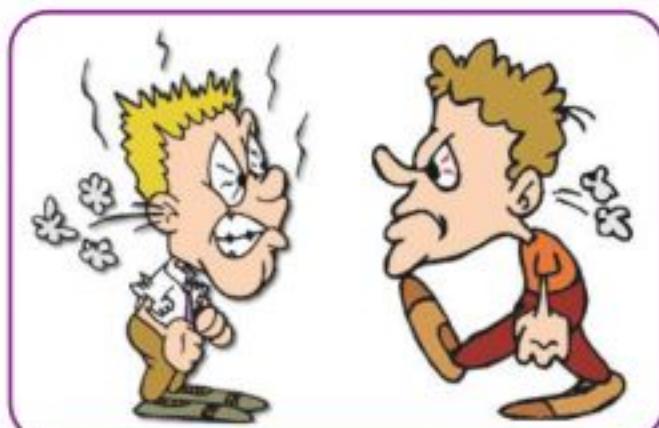


نشاط فردي (٥)



اقترحي طرق أخرى تساعد على الاسترخاء.

إستراتيجيات سهلة للتحكم في الغضب



الغضب أحد الانفعالات التي تحدث عندما نشعر بالخطأ أو الظلم بطريقة ما، فعندما نحاول أن ننتهي من مشروع أو بحث ونشعر بعدم إحراز أي تقدم فيما نقوم به من أعمال فإننا نشعر بالغضب، وأحياناً نشعر بالغضب لأن هناك مواقف غير عادلة أو غير صحيحة اتخذت ضدنا.

وكتب شحنة الغضب بداخلنا تؤثر تأثيراً سيئاً في صحتنا الجسدية والذهنية مما يزيد لدينا مشاعر القلق، والإحباط أو التوتر والاكتئاب.



معالجة الغضب

يمكن معالجة الغضب وتكوين اتجاهات إيجابية من خلال الخطوات الآتية:

- ١ الاعتراف بمشاعر الغضب، وعدم محاولة إغفالها؛ لأن محاولة تجنبها يسبب قلق لا نستطيع الابتعاد عنه.
- ٢ محاولة التعرف على مصادر أو مسببات الغضب، والأسباب التي أدت إلى ذلك.
- ٣ أساليبي نفسك بكل صدق ووضوح، ما الذي تستطيعين أن تفعليه لتديري موقف الغضب بطريقة أفضل؟ وما ردة الفعل التي ستجعلك تشعرين بتحسن؟
- ٤ الهدوء قبل البحث عن حل واتخاذ قرار فالعقل يكون مشوشًا، ثم يمكنك مناقشة الموقف أو المشكلة مع من تثقين به يمكن أن تكون خطوة مساعدة، فربما يساعدك في تحديد أسباب الغضب، أو ربما يقدم نصيحة أو حل مناسب، كما أن بإمكانه المساعدة على التفكير المنطقي، والبحث عن الأسباب المنطقية للمشكلة التي ربما بعد إزالة مشاعر الغضب تكتشف بعض الحقائق التي غابت عن الذهن أثناء الانفعال.
- ٥ التركيز على المواقف الإيجابية. فعندما نستطيع التعرف على أسباب الغضب ونتخذ خطوات لتغيير الموقف إلى صورة أفضل ربما نجد آثار لبعض مشاعر الغضب بداخلنا، فالتفاعل مع المشكلة قد يؤدي إلى اتجاهات سلبية، ومحاولة التفكير في الإيجابيات التي تعلمناها عند مواجهة موقف الغضب يمكن أن يفيدنا.
- ٦ التسامح واستمرارية التفاعل مع الحياة.
- ٧ تحديد أساليب إدارة مواقف الغضب.

الهدي النبوى في معالجة الغضب

ووجهنا رسولنا الكريم – عليه أفضل الصلاة والسلام – إلى طريقة نبوية للقضاء على الغضب تتمثل في وصيته للرجل الذي سأله.

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ تَعَالَى عَنْهُ أَنَّ رَجُلًا قَالَ لِنَبِيِّنَا صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: أَوْصِنِي، قَالَ: «لَا تَغْضِبْ فَرَدًّا مِرَارًا قَالَ لَا تَغْضِبْ»^(١).

فائدة

كان العلامة الشيخ عبد العزيز بن عبد الله بن باز يردد دائمًا هذا الدعاء: (اللهم رب النبي محمد صلى الله عليه وسلم اففر ذنبي واذهب غيظ قلبي، وأعذني من مظلات الفتنة ما أبقيتني).

ويتلخص الهدي النبوي في معالجة الغضب في النقاط الأربع الآتية :

أعوذ بالله من الشيطان الرجيم



الاستعاذه بالله من الشيطان الرجيم . تغيير الهيئة التي يكون عليها الشخص الغاضب ، فإذا كان واقفاً يجلس ، وإن كان جالساً يضطجع .



الوضوء ، فيتوضاً وضوءه للصلوة .



الصلوة ، حيث يصلى ركعتين أو أكثر .



نشاط جماعي (٦)



بالتعاون مع أفراد مجموعتك :

قومي بعمل مطوية مقدمة العباره الآتية (الظروف لا تمنحنا السعادة أو تسلينا إياها إنما كيفية استجابتنا لهذه الظروف هي التي تقرر مصيرنا) .





التقويم

س١ : مامفهوم الضغوط النفسية؟

س٢ : وضحى العلاقة بين كل مما يأتي :

- الضغوط النفسية و الاسترخاء.
- الضغوط النفسية و الغضب.
- الضغوط النفسية وتناول الأطعمة.

س٣ : صنفي في خريطة مفهومية مؤشرات اختراق الضغوط حسب مادرسته.

س٤ : ضعي علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة فيما يأتي :

- (✓) أ. تختلف آثار الضغوط حسب طبيعة الموقف الضاغط الذي تتم مواجهته.
- (✗) ب. يُعدُّ وجود كثير من الضغط في عقلنا وجسدهنا حالة صحية.
- (✗) ج. جميع الضغوط مؤذية للإنسان.
- (✗) د. تتأثر قدرة الفرد على معالجة الضغوط باتجاهاته نحو نفسه والآخرين.
- (✗) ه. المرونة في مقابلة الشدائد تخفف من آثارها السلبية على الإنسان.

س٥ : مارأيك في العبارة القائلة (قدرة الفرد على تخفيف حدة الضغوط والتوتر تدعم ثقته بنفسه وباتجاهاته نحو الحياة)؟

س٦ : كيف كان هدي النبي ﷺ في التقليل من حدة الغضب؟



الملاحظات



الوحدة الخامسة

التجميل



أهداف الوحدة :



تلخيص طرق تغذية الشعر .



إيجاد حلول لمشكلات الشعر .



المقارنة بين أنواع الشعر .



التمييز بين الزيوت الطبيعية والمستحضرات الجاهزة لزيت الشعر .



تطبيق بعض طرائق لف الشعر .



التعرف على مفهوم البشرة .



التمييز بين أنواع البشرة .



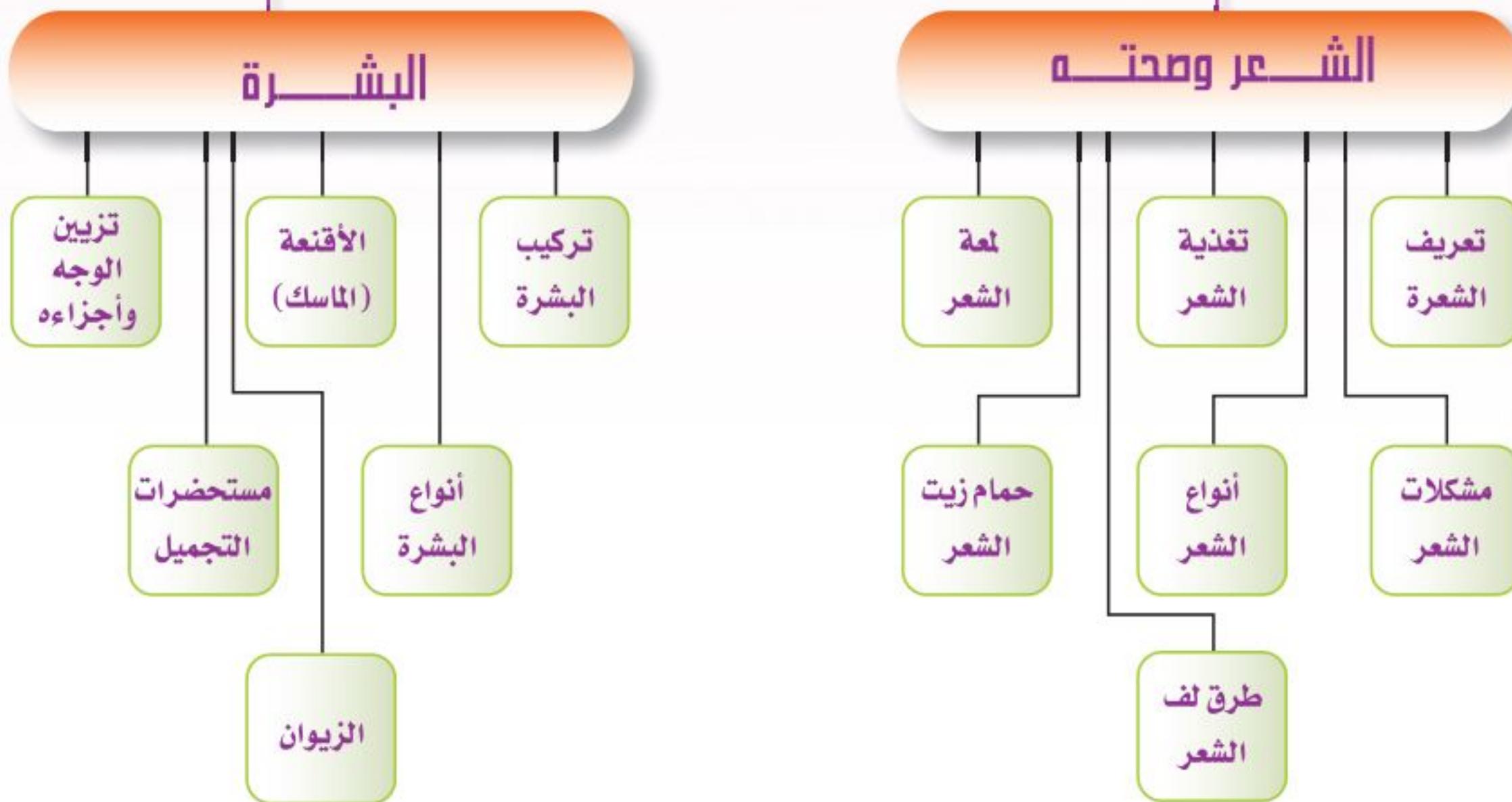
إعداد بعض الأقنعة الطبيعية المناسبة لكل بشرة .



التدريب على بعض طرق تزيين الوجه .



مَوْضِعَاتٌ وَدَوْدَةُ التَّجْمِيلِ.



المقدمة

قال تعالى : ﴿لَقَدْ خَلَقْنَا إِلَانْسَنَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ﴾^(١).

الجمال شيءٌ خلقيٌ ونعمَةٌ من الخالق عز وجل ، والجمال والهيبة عند الإنسان ينبعان من الطهارة والعلمة . فالجمال الحقيقي لا يقتصر على جمال الوجه فحسب بل إن للجمال أنواعاً كثيرة ، فيقيقة الروح تعدّ جمالاً ، وجمال الوجه هو انعكاس طبيعي لجمال النفس ، لذا يجب علينا أن نحمل دواخل أنفسنا ، ونزيل كل الشوائب منها ؛ ليصبح الحصول على جمال الوجه أمراً سهلاً ، خاصة إذا أدركنا بعض الخطوات التي يجب أن نتبعها في حياتنا اليومية ، وأن هناك حلولاً سريعة لعلاج مشكلات الجمال أو إخفائها . فاحلل العلاجي الصحيح يكمن في تغيير أسلوب الحياة إلى أسلوب أكثر صحة وعافية .

وسنتناول في هذه الوحدة موضوعي الشعر والبشرة بالتوسيع والتبسيط ، وطرق العناية المختلفة بهما .

(١) سورة التين الآية رقم (٤).

الشعر وصحته

ماذا سنتعلم من الموضوع؟



تعريف الشعرة.



تغذية الشعر.



لمعة الشعرة.



مشكلات الشعر.



أنواع الشعر.



حمام زيت الشعر.



طرق لف الشعر.





معلومة إثرائية

توجد حول بصيلة الشعر شبكة من الأوعية الدموية تغذي الشعرة والمنطقة المحيطة بها بالأكسجين والمواد الغذائية، وتحاط هذه الأوعية بأعصاب دقيقة تحكم في تدفق الدم وبالتالي فقدان الحرارة من الجلد.

الشعرة عبارة عن خلايا بروتينية شبه حية، تنمو في جسم الإنسان، لها عمر محدد وتموت وتسقط، لتنبت شعرة جديدة غيرها، وهذه العملية تلقائية لا يحس بها الإنسان. ويبلغ متوسط عمر الشعرة ١٨ شهراً، وهذا يتوقف على الحالة الصحية التي يتمتع بها الإنسان.

نشاط جماعي (١)



بالتعاون مع زميلاتك، ناقشي أسباب زوال لون الشعر عند استعمال الماء المؤكسد (ماء الأوكسجين) .

فائدة



التعرض الطويل للماء والشمس من العوامل
التي تعمل على خشونة الشعر.

نشاط فردي (٢)



توصلي إلى أسباب النتائج الآتية:

- ١) تسحب الشعرة إلى وضع عمودي في حالات الخوف والغضب الشديدين .
- ٢) طفو الشعر الطويل على سطح الماء عند بدء السباحة ، ثم غوصه بعد ذلك .



تغذية الشعر



* كيف يصل الغذاء الذي يتناوله الشخص إلى الشعرة؟

* ماذا تأكلين كي تحافظي على شعرك قوياً جميلاً؟

معلومة إثرائية

لا توجد تغذية مباشرة للشعر بالمعنى العلمي لسبب بسيط ، هو أن للجلد خاصية التحسس ورفض أي اختراق له لأي مادة أو جسم غريب ، ويمكن ملاحظة ذلك بعد لسعة حشرة أو انفراز شوكة . إلخ إذ يتهدج الجلد ويُسخن ويُحمر، ويُبقي هكذا إلى أن يُقضى على الزائر الغريب أو يُحاط به .

مها فتاة في الخامسة عشرة من عمرها ، ترغب في أن يكون شعرها طويلاً وجميلاً ، وقد استعملت الكثير من الوصفات ولكن دون فائدة ؛ فهي معها لنتعلم كيف يمكن للشعر أن يتغذى بطريقة صحيحة ؟



يتغذى الشعر بأحدى الطريقةتين الآتتيتين :

التغذية المباشرة

تكون عن طريق إدخال بعض المواد لمعالجة بعض الحالات في الجلد أو الشعر، عن طريق تعليقها أو إذابتها في وسط دهني (الجسيمات الشحمية) يشبه كثيراً دهون جسم الإنسان، أو عن طريق الإدخال العميق للمواد المتأينة الموجبة (الحامضية H⁺) أو السالبة (القواعدية OH⁻).

التغذية غير المباشرة

تحاط البصيلة بأوعية دموية، يتفرع منها شعيرات دموية دقيقة تمد الشعرة بالأكسجين والحوامض الأمينية والأملاح المعدنية والفيتامينات، وغير ذلك من مكونات الغذاء، وهكذا فإن أي ضعف في الدورة الدموية سوف يؤدي حتماً إلى ضعف الشعرة أو موتها أو سقوطها.

فائدة

إن الغاية من استعمال مستحضرات العناية بالشعر هو زيادة القدرة على تصفييف الشعر والتحكم به، وزيادة اللمعة والمحافظة على شكله، فهي تعد فقط عملية ترميم سيقان الشعر من أجل إعادتها إلى حالتها الطبيعية.



المقدمة الغنية بالعنصر الغذائي

المصادر الجيدة

اللحوم الحمراء والبيضاء واللحليب
والبقول كالفول والعدس وغيرها،
والحبوب كالقمح وغيره.

الخضروات الخضراء والصفراء
والكبد وخميرة البيرة ونخالة
الحبوب كالقمح.

الحليب ومنتجاته واللحوم الحمراء
والكبد والبيض والأسماك.

وظيفته

بناء الخلايا والأنسجة وصناعة
الهرمونات.
نمو الخلايا وتجديدها.

تؤثر في عمل الغدد وإفرازاتها
خاصة التي تضبط نمو الشعر
وتنحه اللون.

تساعد الفيتامينات في تنظيم
العمليات الحيوية داخل الجسم.

العنصر الغذائي

البروتينات.

الفيتامينات.
(ب المركب ، ب ٢ ،
فيتامين أ ، فيتامين هـ)

الأملاح المعدنية.

لمعة الشعر

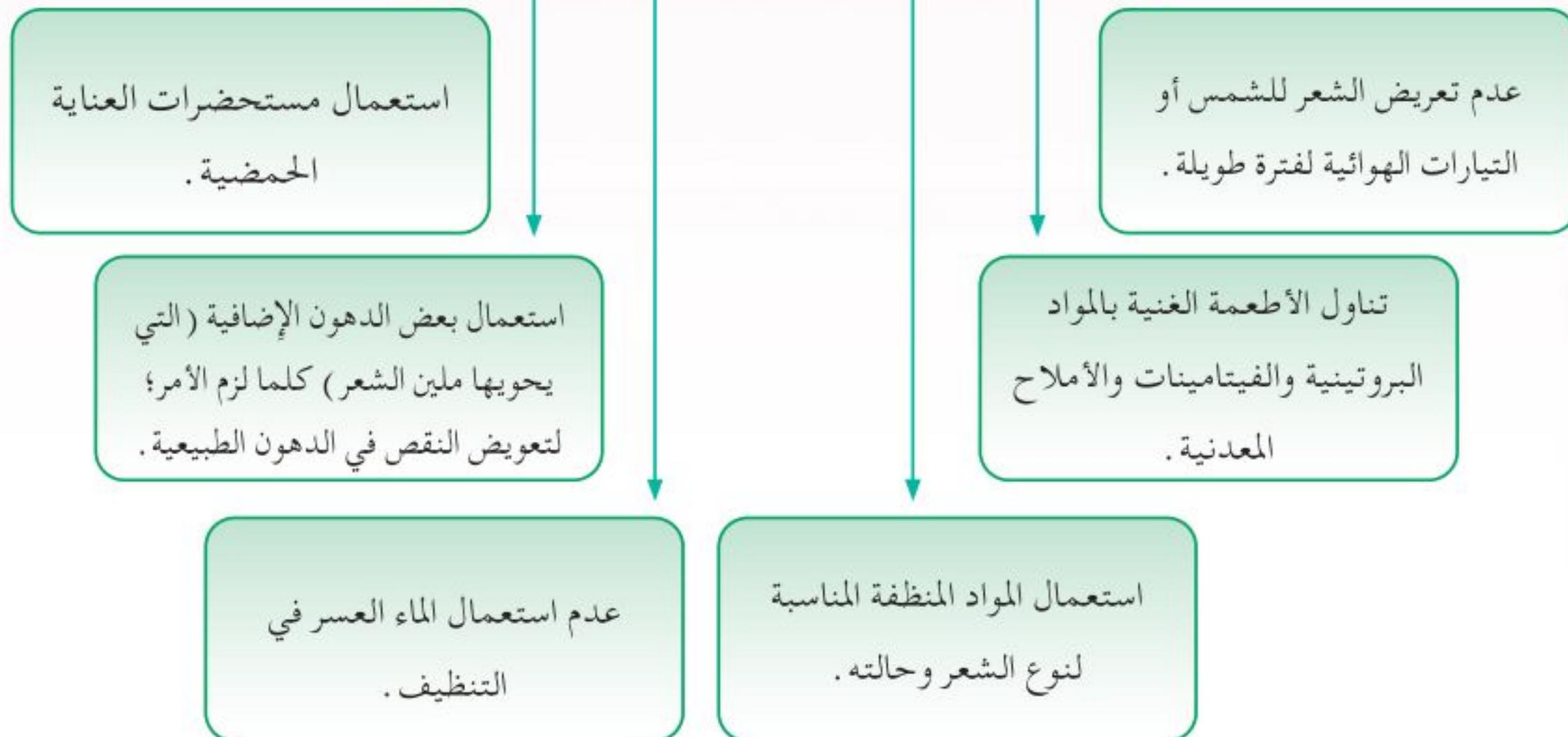
تعد اللمعة الطبيعية للشعر إحدى خصائصه المهمة التي تعكس حاليه السليمة إضافة إلى ما تضفيه عليه من جمال ورونق.

معلومة إثرائية

إذا كان الماء عسراً، يستعمل محلول الليمون
(نصف ليمونة + فنجان ماء) للشعر الدهني، أو
محلول الخل (ملعقة صغيرة من الخل + فنجان ماء)
للشعر الجاف حيث يوضع على الشعر بعد الانتهاء
من غسله.

فكيف يمكن الحفاظ على لمعة الشعر ؟

للحافظة على لمعة الشعر ينبغي مراعاة الأمور الآتية :



نشاط فردي (٣)



* ابحثي عن مجموعة مستحضرات حمضية للعناية بالشعر .

* قيسِي عسر الماء الذي تستخدميه في التنظيف .

فائدة



**نقص البروتين والزنك في الجسم يفقد الشعرة
معانها و يجعلها هشة رفيعة.**

فكري



بطريقة تجعل شعرك دائماً لامعاً براقاً

مشكلات الشعر الشائعة

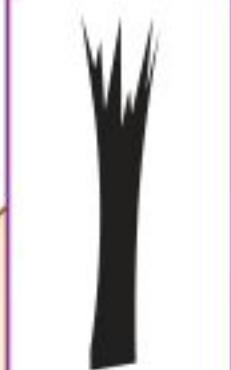
تعاني الكثير من الفتيات من مشكلات في شعرهن، تعود إلى أسباب وراثية أو عوامل خارجية، أو نتيجة التقدم في العمر، أو نتيجة إساءة استعمال مستحضرات العناية بالشعر.

١

تقصف الشعر وتشقق نهاياته :

س / ما الفرق بين تقصف الشعر وتشقق نهاياته من حيث الأسباب وشكل الشعرة، وكيف يمكن تفادي ذلك؟

(ب) تشقق نهايات الشعر



الأسباب :

- ١ - جفاف الشعر.
- ٢ - شد الشعر بقوة على اللفافات.
- ٣ - استعمال فرشة نايلون قاسية ذات نهايات حادة، أو مشط ذي أسنان ضيقة أو متكسرة.
- ٤ - التعرض لتيارات هوائية باردة أو ساخنة لفترات طويلة.

(أ) تقصف الشعر وتكسره



الأسباب :

- ١ - استعمال مواد قلوية مركزة في صبغ الشعر مما يؤدي إلى تآكل شديد في سيقان الشعر.
- ٢ - التعرض لأشعة الشمس بصورة مستمرة.
- ٣ - عمليات الصبغ والتمليس، أو التمويج بصورة متكررة يؤدي إلى جفاف ساق الشعرة.



نشاط جماعي (٣)



بعد تعرفك على أسباب تقصف الشعر وتشقق نهاياته، ناقشى وزميلاتك أساليب الوقاية والعلاج منها. وهل يزيد قص أطراف الشعر من كثافته ظاهرياً، ولماذا؟

٢

تساقط الشعر

يفقد الإنسان ما بين ٢٠ و ٥٠ شعرة يومياً والفقد يكون أكبر عند النساء من الرجال نتيجة لطول وغزارة الشعر لديهن، وهناك عوامل تساعد على تساقط الشعر منها:

- ١ شد الشعر: كما في تسريحة ذيل الحصان أو الجدائل.
- ٢ تقرن فروة الرأس وتكون القشرة: يحدث نتيجة تراكم الدهون والأوساخ مع العرق، فيتكون غشاء يضعف الدورة الدموية للشعر.
- ٣ الحمل (الخلل الهرموني).
- ٤ نقص بعض العناصر الغذائية كفيتامين (أ) وفيتامين (ب) المركب والحديد والنحاس واليود.
- ٥ اعتلال الصحة العامة للجسم.
- ٦ التعرض للإشعاعات النووية أو التسمم الكيميائي.
- ٧ أمراض جلدية مزمنة في فروة الرأس.
- ٨ القلق النفسي والتوتر.
- ٩ تناول بعض الأدوية.

الوقاية والعلاج من تساقط الشعر

٣ - الابتعاد عن الضغوط النفسية والتخلص من التوتر، وذلك بتغيير الروتين اليومي والاسترخاء وقراءة القرآن ومارسة الرياضة.

٤ - تقليل الأغذية الدهنية والأغذية الغنية بالسكريات.

١ - تناول اللحوم والأسماك والخضروات والفاكهة، وخاصة الغنية بالحديد، وفيتامين (ب) المركب وفيتامين (أ).

٤ - تناول حبوب من الزنك والمغنيسيوم والحديد، بعدأخذ رأي الطبيب في ذلك.



فائدة



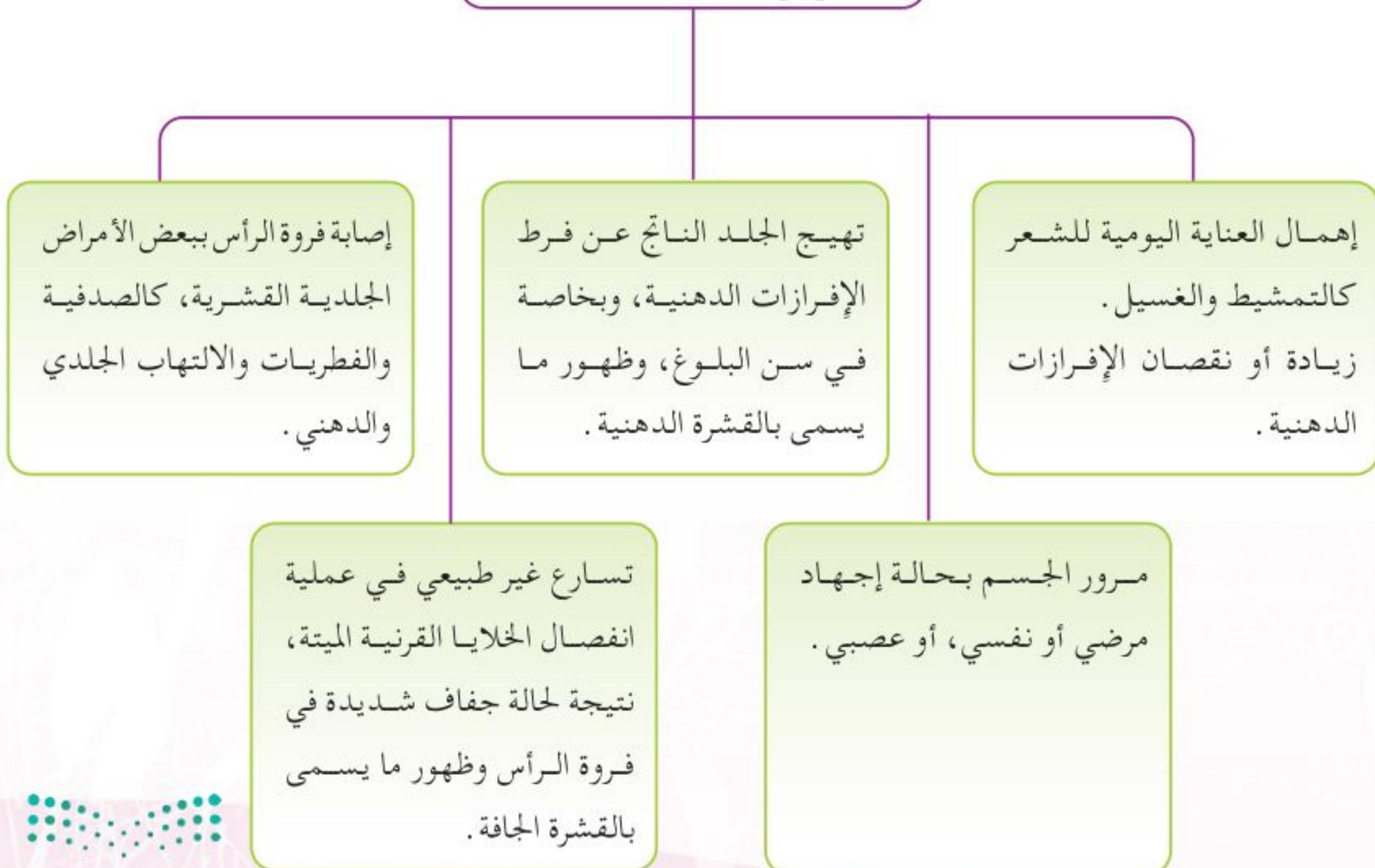
إن تدليك فروة الرأس بشكل جيد عند غسل الشعر يساعد على تحريك الدورة الدموية وتغذية الشعر.

٣

قشرة الرأس

لجين فتاة تعاني من قشرة في رأسها حرمتها من لبس أي زي أسود أو غامق، خاصة في فصل الشتاء، وتساءل هل حالتها طبيعية؟ وإن كانت غير طبيعية فهي تمنى أن تُرشد إلى الطريقة الصحيحة التي تخلصها من هذه المشكلة.

أسباب قشرة الرأس



الوقاية والعلاج من قشرة الرأس

يمكن التخفيف من أعراض القشرة أو تفاديه اعتماداً على نوعها كما يأتي:

القشرة الجافة

وهي بيضاء متناثرة على مجموع جلد الرأس

يُعمل البرنامج الآتي كلما كان ذلك ضرورياً

لإعادة التوازن الدهني لفروة الرأس:

- تفريش الشعر، وتمشيطه مدة ربع ساعة.
- فرك فروة الرأس باستعمال (٣) ملاعق كبيرة من كريم يحوي اللانولين أو الزيوت الطبيعية، ثم لف الشعر بمنشفة مبتلة بالماء الحار وتركه عشرين دقيقة.

- غسل الشعر بشامبو يحتوي على مادة تبطئ عملية تجدد خلايا فروة الرأس كمادة (البيروثيون زنك)، وتركه بضع دقائق، ثم شطفه جيداً بالماء.

القشرة الدهنية

وهي صفراء اللون تنتج عن إفرازات المواد الدهنية، يُعمل البرنامج الآتي مرتين أسبوعياً:

● يمشط الشعر ويفرش مدة ربع ساعة.

● يغسل الشعر بشامبو عادي مضافاً إليه قطرات من الليمون أو الخل، وبعدها يغسل مرة أخرى باستعمال شامبو أو غسول يحتوي على الكبريت أو القطران، ويترك مدة (٥ - ١٠) دقائق على الرأس.

● يغسل الشعر مرة ثانية باستعمال شامبو عادي، وكذلك غسل المشط والفرجون بعناية خاصة في فترات متقاربة.



أنواع الشعر

هناك أنواع مختلفة من الشعر تعتمد في جوهرها على نسبة إفراز الغدد الدهنية «الدهنية»، ومن هذه الأنواع:

الشعر الجاف

- مشتت.
- قلة اللمعان.
- قد يكتفى بغسله مرة في الأسبوع.
- التوافق مع بشرة جافة.
- تستعمل عادة المنظفات المتعادلة الحموضة ($\text{PH} = 7$) للعناية بهذا النوع من الشعر.
- يكثر من حمامات الزيت.
- تدلّك فروة الرأس من وقت آخر.

الشعر الدهني

- زيادة اللمعان.
- يغسل ثلاث مرات في الأسبوع على الأقل.
- سريع التلبد.
- التوافق مع بشرة دهنية.
- تستعمل أنواع الشامبو المحتوية على القطران.
- يشطف من وقت لآخر بعصير الليمون المخفف أو محلول الخل (ملعقة كبيرة على لتر ماء).
- تستعمل المنظفات الحموضية ($4,5 - 5,5 \text{ PH}$) لغسل هذا النوع من الشعر، للتخلص من الدهون الزائدة، مثل شامبو الليمون أو البيض.

الشعر الطبيعي

- خالٍ من القشرة.
- يكتفى بغسله مرتين أسبوعياً.
- التوافق مع بشرة طبيعية.
- مسترسل في الغالب.
- تستعمل المنظفات الحموضية في العناية به (درجة الحموضة $5,5 - 6,5 \text{ PH}$).
- تستعمل الشامبوهات الطبيعية من الأعشاب.
- لا يعرض فترات طويلة لحرارة الشمس.
- يغذي من وقت لآخر بالمستحضرات الطبيعية.



فكري



- ١- هناك علاقة بين تدهن البشرة والشعر.
- ٢- هناك علاقة بين تدهن الشعر وعدد مرات الغسل الأسبوعي.

فائدة



الحننة تحتوي على مواد مطهرة تقاوم الميكروبات والفطريات التي تغزو فروة الرأس، كما تحتوي على مواد قابضة تقلل من إفراز الدهون بفروة الرأس.

نشاط فردي (٤)



اقرأي البيانات المكتوبة على عبوة منظف سائل الشعر الخاص بك، وسجل مكوناتها واستعمالاتها، ثم دوني مدى مناسبته لك . ولماذا؟

فائدة



لتسيير الشعر الجاف وإزالة العقد والتدخلات منه تستخدم فرشاة متبااعدة الأسنان مصنوعة من البلاستيك المقوى، أما في حالة تسيير الشعر المبلل فيفضل استعمال الفرشاة ذات الأسنان المعدنية .



حمام زيت الشعر

يُعد إجراء حمام الزيت للشعر من إحدى العمليات الخاصة بالعناية بالشعر، والتي تعيد لمعانه وليونته وحيويته بعد عمليات الصباغ أو التجعيد أو تأثير العوامل الفيزيائية.

معلومة إثرائية

يُفضل خبراء التجميل دمج أكثر من زيت واحد عند إجراء حمام الزيت للشعر للحصول على التنوع المرغوب في العناصر الازمة لتغذية الشعر والمحافظة على لمعانه وحيويته.

المقادير المستعملة في حمام زيت الشعر

المستحضرات الجاهزة لحمام الزيت

- كريمات (مستحلبات) سهلة التوزيع على الشعر.
- مكيفات الشعر.

الزيوت الطبيعية

- زيت الخروع.
- زيت اللوز: يحتوي على فيتامين (أ).
- زيت الزيتون: يحتوي على أحماض دهنية وفيتامين (ه).
- زيت الجوجوبا.
- زيت جوز الهند.
- زيت السمسم: غني بفيتامين (ه) ولوتين.
- زيت أجنة القمح: غني بفيتامين (أ) ، (ه).

فكري

لماذا يفضل خلط الزيوت النباتية الطبيعية بكميات تكفي للاستعمال لمرة واحدة، وقبل استعمالها مباشرة؟

نشاط فردي (٤)

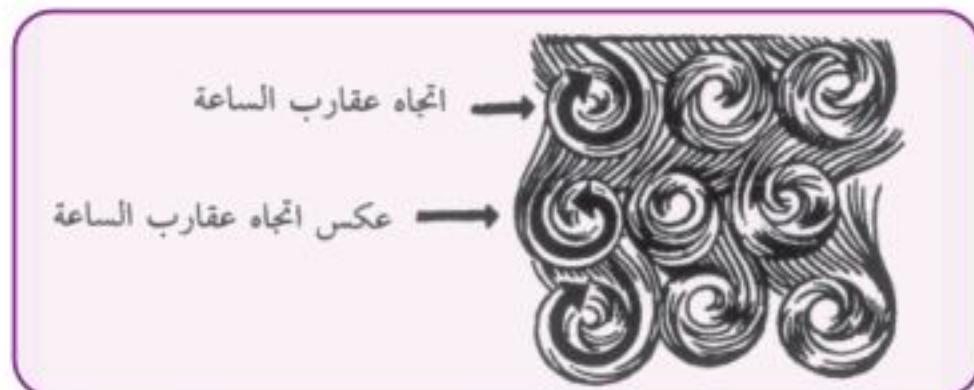


اكتب تقريراً عن أهمية مستخلصات النباتات الآتية في عملية التجميل :
ثمرة جوز الهند، بذور السمسم، حبوب أجنة القمح، زيت الخروع.

طرق لف الشعر

تتطلب عملية لف الشعر اتباع أساليب خاصة في توجيهه حسب الشكل المطلوب، ويستعمل في تنفيذ ذلك أدوات خاصة ، ومن طرائق لف الشعر ما يأتي :

١ - لف الشعر بالأصبع والملقط:

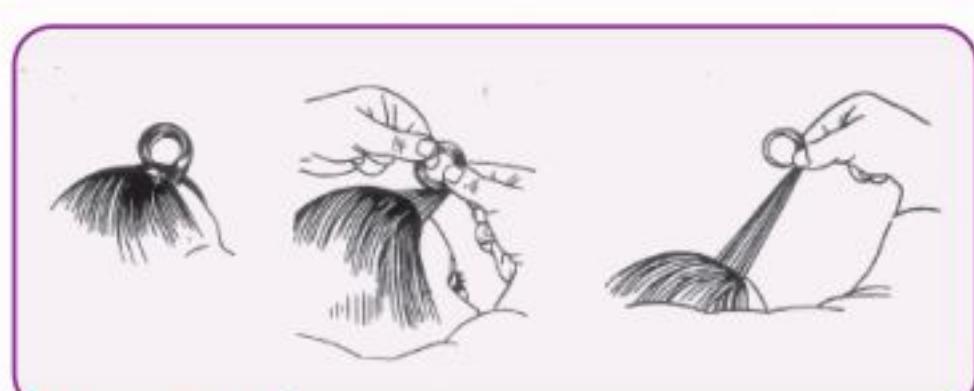


الشكل (أ) : اتجاهات توييج الشعر

ويكون باتجاه دوران عقارب الساعة أو العكس، أو اللف بالاتجاهين معاً، كما في الشكلين الموضعين (أ، ب)، مع ضرورة العناية بثبتت خصل الشعر، إذ يجب أن تكون أطراف الشعر ملائقة لاستدارة خصلة الشعر وضمن دائرتها، على أن يتم ثبيت الجزء الملفوف منها بقاعدتها دون المساس بمحيطها الدائري الخارجي ، إذ يكون اتجاه قاعدة الملقط مع جذور الشعر كما في الشكل (ب)؛ حتى لا يترك الملقط أثراً على لف الشعر عندما يجف ، إذ يكون من الصعب إزالة الأثر بعد ذلك. كذلك يمكن استخدام طريقة اللف الأسطواني ، ويفلغ استعماله عند قمة الرأس لإعطاء الشعر ارتفاعاً كما في الأشكال الموضحة (ج ، د)، حيث تأخذ خصلة الشعر اتجاهها من قاعدة الخصلة وثبتت بالملقط ، ويكون اللف الأسطواني مفتوحاً من الوسط بحيث ترتفع اللفة عن جذور الشعر وકأن الشعر ملفوف على لفافة أسطوانية، وتعتمد التمويجة الناتجة على محيط اللفة سواء كان صغيراً أم كبيراً، ويبدأ اللف الأسطواني من أطراف الشعر إلى جذوره.



الشكل (ب) : لف الشعر بالأصبع والملقط



الشكل (ج) : طريقة لف الشعر الأسطواني بملقط

٢ - لف الشعر باللافافات :



الشكل (د) : اللف الأسطواني

وهي إحدى الطرائق الرئيسية لإعداد الشعر وتجهيزه لعمل التسريحة المناسبة، وذلك باستعمال لفافات أسطوانية الشكل تتوافر بأقطار وأطوال مختلفة، وهذه الطريقة أكثر دقة في تشكيل الشعر بالاتجاهات والتموجات التي تتطلبها التسريحة.

أنواع اللافافات

لافافات تمويج

لافافات كهربائية

لافافات اسفنجية

لافافات عادية

نشاط فردي (٦)



ما أنس العناية بلافافات الشعر العادية والكهربائية؟ وكيف يتم تنظيفها وتطهيرها لمنع تكون الجراثيم فيها؟

٣ - لف الشعر بأجهزة التصفييف الحديثة :

ظهرت حديثاً أجهزة لتصفييف الشعر يمكن من خلالها لفه والحصول على شعر موج أو مجعد بسهولة ومنها: جهاز «الفير» وجهاز مملس الشعر (السيراميك) وغيرها من الأجهزة.





التقويم

س١ : ابحثي في مصادر التعلم المختلفة إن كان هناك تأثيرات سلبية لاستعمال الشامبو ومرطب الشعر ذي العلبة الواحدة على المدى الطويل. وكيف يكون تأثير الاثنين على الشعر عند استعمالهما معاً؟

س٢ : اذكرى مسببات ما يأتي :

- وجود الأنسجة الميتة على فروة الرأس.
- انتشار القشور على جذع الشعرة.
- لا يستدعي سقوط الشعر في أثناء الحمل استعمال أي علاج.
- سقوط الشعر بعد التعرض للإشعاعات النووية.

س٣ : اختاري الإجابة المناسبة :

يفضل ألا يفرش الشعر وفروة الرأس بشدة؛ لتفادي تهييجها، الذي قد يؤدي إلى خدشها، أو تحسسها في الحالات الآتية:

- قبل حمام الزيت.
- قبل التمليس والتمويق الدائم.
- في الشعر المصبوغ والمزال لونه.
- عند تحسس فروة الرأس لأي سبب من الأسباب.



س٤ : معان الشعر إحدى خصائصه الطبيعية، فكيف تحافظين عليها؟

س٥ : اذكري أسباب جفاف الشعر ونتائجها وطرائق الوقاية منه.

س٦ : ابحثي خلال مصادر التعلم المختلفة، ثم اكتبي تقريراً عن الغذاء اليومي الكامل المتوازن اللازم لفتاة في سن المراهقة موضحة علاقته بالحافظ على الشعر سليم.





البشرة

ماذا سنتعلم من الموضوع؟



- تركيب البشرة.
- أنواع البشرة.
- الزيوان.
- الأقنعة .
- مستحضرات التجميل.
- تزيين الوجه وأجزائه.



مما يتركب الجلد؟

يترکب من جزأين هما: البشرة أو الطبقة الخارجية، والأدمة أو الطبقة الداخلية من الجلد . وللجلد أهمية قصوى في حياة الإنسان بسبب الوظائف الحيوية التي يؤديها . والبشرة بالنسبة للمرأة أساس جمالها، والاعتناء بها والحفاظ على نضارتها ونقاؤتها أمر في غاية الأهمية . وللبشرة بنية ديناميكية معقدة تجدد نفسها باستمرار ، فهي تتأثر بمختلف العوامل الخارجية ، مثل المناخ والغبار والعوامل الداخلية ، كالأمراض ، وغير ذلك .

البشرة

هي الطبقة السطحية للجلد والتي تشكل درع الحماية للجسم ، وتحتوي على مسام لإخراج العرق والإفرازات الدهنية ، كما تحتوي على الصباغ المعروف بـ الميلانين والتي تتكون خلاياه خلايا وتتضاعف . وت تكون البشرة من نسيج طلائي مركب حرشفى متقرن ، كما تتكون من عدة طبقات ومن خلايا متنوعة .

فكري

ما هو السن المناسب للاهتمام بالبشرة ؟



أنواع البشرة

فوائد/ تحذيرات

فوائد:
البشرة العادبة تحتاج إلى عناية شديدة تماماً مثل البشرة الجافة أو الدهنية أو الحساسة، لا سيما إذا تعرضت للحرارة أو البرودة الشديدة.

تحذيرات:
يحذر من استعمال المستحضرات التي تنشف البشرة، خاصة التي تحتوي على نسبة كحول عالية.

إنعاش البشرة

يستعمل منعش بشرة بـ كحول مخفف أو بدون كحول أو ماء ورد، أو بخاخ ماء معدني مقطر.

التنظيف

تستعمل كريمات تذوب في الماء أو صابون رقيق بالوجه أو كريم سائل، أو كريم منظف.

نوع البشرة

البشرة العادبة:
منظرها: صافية ذات نسيج مستو، مساماتها غير ظاهرة.
ملمسها: لين وناعم.

مشكلاتها:

- أقل أنواع البشرة تعرضاً للمشاكل.
- قد تنتشر البقع أحياناً حول الذقن والأنف.
- مساحات جافة قد تنشأ إذا لم تنظف البشرة وترطب.
- يمكن التعرف عليها بمجرد النظر إليها.

المشكلة

هدى فتاة في الـ (١٦) من عمرها، تشكو من مشكلة ظهرت في بشرتها وهي انتشار بقع حول أنفها وذقنها، فهي تريد المساعدة والنصيحة التي تخلصها من مشكلتها التي أثرت عليها نفسياً؛ حتى صارت بسببها تفضل الانطواء والعزلة خجلاً من الناس.



شكل (١)

فوائد/ تحذيرات

فوائد:
ترطيب الرقبة والخددين تماماً لأن هذه الأماكن قد تصبح أحياناً جافة تماماً. تعالج البقع بمنظف.

تحذيرات:
- يحذر من استعمال منظفات أو منعشات قوية لأن هذه تقشر زيوت البشرة الطبيعية.
- لا تُعصر أو تخدش البقع أو الرؤوس السوداء أو الحبوب، أو الدمامل.
- يجب استشارة الطبيب عند نشوء حب الشباب.

إنعاش البشرة

للخلص من اللمعان الناتج من كثرة الدهون تستعمل كريمات خاصة مشهورة بكلمة (T.Mat) تساعد على تنشيف المنطقة وإعطائها مظهراً خالياً من اللمعان. ويستعمل منعشاً العنصر الأساسي فيه (الكحول) عداكحول الإيثانول والميثانول والأيسوبروبيل؛ لأن هذه تؤدي إلى زيادة جفاف البشرة عادة.

التنظيف

- يغسل الوجه بالماء البارد جداً وليس الساخن.
- ينصح بمسح الوجه بقطعة ثلج ملفوفة بقطعة شاش مرة بالليوم.
- ينصح بوضع ماسك طبيعي مؤلف من النشا وماء الورد البارد.
- يساعد الماسك parifying المطهر في غلق المسام وتخفيض الإفرازات الدهنية.
- يمكن استعمال صابونة تدخلها مادة السلفر والأسيد سيليليك وهي تنتص زيوت الجلد وتقضى على دهنياته.

نوع البشرة

البشرة الدهنية أو الدهنية الجافة (المختلطة):

منظارها: لامع دهنی، البشرة الدهنية الجافة فيها مساحات دهنية محدودة فقط، خاصة حول الأنف والذقن والجبهة تأخذ عادة شكل حرف (T).

ملمسها: غير مستو وخشن.
مشكلاتها: ميالة إلى ظهور البقع والرؤوس السوداء والمسام المفتوح. البشرة الدهنية الجافة قد تظهر فيها مساحات جافة على الخدين بالإضافة إلى ظهور بقع وبثور.

المشكلة

ريم فتاة في الـ (٢٠) من عمرها، تعاني من بشرة مختلطة ومنطقة (T) في وجهها تتعبها؛ لكثرة إفرازها للدهون، كذلك تظهر عليها أحياناً الحبوب ذات الرؤوس البيضاء التي تتحول بعد فترة إلى رؤوس سوداء تشوّه منظر بشرتها، مما يجعلها تخجل من مواجهة الناس أحياناً، وتتمنى أن تُرشد إلى الحل السليم لمشكلتها.



شكل (٢)

فوائد/ تحذيرات

فائدة:
يستعمل كريم مغذٍّ واق من أشعة الشمس، ومرطب حول العينين.

تحذير:
تفحص ملصقات وإرشادات عبوات المستحضرات؛ للتأكد من خلوها من الكحول.

انعاش البشرة

يستعمل منعش بشرة خفيف خالٍ من الكحول أو يستعمل ماء ورد، أو ماء بارداً.

التنظيف

- يستعمل كريم منظف أو منظف سائل أو صابون مرطب غير معطر على أن يشطف جيداً.
- تلائمها صابونة دهنية مكونة من المواد الملينة.

نوع البشرة

البشرة الجافة:
منظراها: رهيفة خفيفة ذات مسام دقيق، ويمكن أن تصبح خشنة بسهولة خصوصاً في منطقة الخدين والأقسام الجانبية من الوجه.

ملمسها: مشدود بعد التنظيف، ويمكن أن يحدث رد فعل فتصبح محمّرة ومبقعة.

مشكلاتها: تفتقر إلى الرطوبة؛ لأن البشرة لا تنتج دهناً جلدياً كافياً لتشحيم البشرة. فتظهر فيها الخطوط أسرع مما تظهر في أنواع البشرة الأخرى.

المشكلة

صفاء فتاة عمرها (٢٥) عاماً، تعاني من مشكلة تعبت في محاولة التخلص منها ولم تنجح، وهي مشكلة جفاف بشرتها، خاصة بشرة وجهها وما يصاحبها من تقشر يؤثر أحياناً في وضعها للمكياج فهي تستعمل المستحضرات المرطبة باستمرار، ولكن دون جدوى وتتمنى المساعدة لحل مشكلتها.



فوائد/ تحذيرات	إنعاش البشرة	التنظيف	نوع البشرة	المشكلة
<p>فائدة: الحرص على استعمال مستحضرات التجميل غير المسببة للحساسية، والمستحضرات الواقية من أشعة الشمس.</p> <p>تحذير: لاتستعمل المستحضرات بدون اختبارها أولاً وانتظار مدة (٢٤) ساعة؛ للتأكد من وجود حساسية لديك أم لا.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - تغسل البشرة الحساسة بالماء البارد؛ لأن ذلك ينعشها. - يستعمل كريم واقي لا يسبب الحساسية، ومن المستحسن أن يحوي واقياً من أشعة الشمس. 	<ul style="list-style-type: none"> - تستعمل المنظفات الخالية من المواد المسببة للحساسية. - تستخدم مواد تنظيف معتدلة الحموضة وصابون طبي. 	<p>البشرة الحساسة: منظرها: صافية، لكن سرعان ما تصبح حمراء وبقعة، نتيجة تأثيرها بالجو أو التعب أو التغذية.... إلخ. ملمسها: دافئة، وأحياناً متوجحة، مؤلمة عندما تكون في حالة الهيجان.</p>	<p>شيخة فتاة في الـ (٢٠) من عمرها، بشرتها حساسة وتصاب بالاحمرار وتظهر عليها بعض البقع عندما تتعرض لأشعة الشمس أو تجلس في مكان حار. جربت عدة أنواع من الكريمات للعناية بالبشرة إلا أن تحسس بشرتها يزداد عند استعمال هذه المستحضرات وترغب في معرفة كيفية العناية بالبشرة الحساسة.</p>  <p>شكل (٣)</p>



الزيـوان

الزيـوان:

عبارة عن سدادـة كـيراتـينـية دـهـنـيـة أو شـمـعـيـة القـوـام تـتـشـكـل عـلـى فـوـهـة الـجـرـب الشـعـري .



أـنوـاعـهـ

زيـوانـ أـسـودـ

زيـوانـ أـبـيـضـ

أـسـبـابـ ظـهـورـهـ

الاضـطـراـباتـ أوـ المـشـكـلاتـ
الـهـرـمـونـيـةـ

نقـصـ فيـتـامـينـ (أـ وـ بـ)ـ المـرـكـبـ

كـثـرةـ الـإـفـرـازـاتـ الـدـهـنـيـةـ

الـوـقـاـيـةـ

عـمـلـ حـمـامـ بـخـارـ؛ لـتـعـقـيمـ
وـتـنـظـيفـ المـسـامـ.

تـنـاـولـ الـأـغـذـيـةـ الـفـنـيـةـ بـفيـتـامـينـ (أـ وـ بـ)ـ وـالـمـوـجـوـدـةـ فـيـ الـبـيـضـ،ـ
الـكـبـدـ،ـ الـجـبـنـ،ـ زـيـتـ كـبـدـ الـحـوتـ،ـ وـخـمـيرـةـ الـبـيـرـةـ وـالـحـبـوبـ.

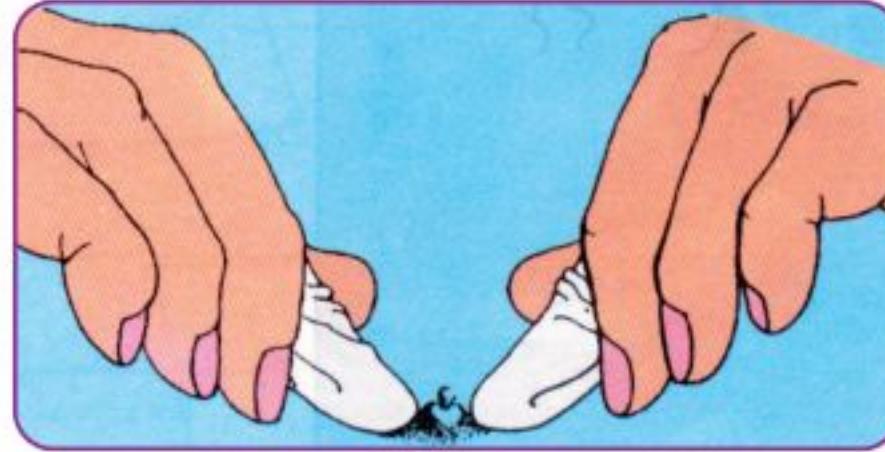
فكـريـ



بطـرـيـقـةـ سـهـلـةـ وـصـحـيـةـ يـمـكـنـ ذـلـالـهـاـ التـخلـصـ مـنـ الـزـيـوانـ.

فائدة

من فوائد البخار للبشرة فتح مساماتها، مما يسهل تنظيفها ويساعد على تنشيط الدورة الدموية، ويسهل إدخال الأكسجين اللازم للخلايا من الأوزون.



شكل (٤) : إزالة الزيوان يدوياً

معلومة إثرائية

يمكن إزالة الزيوان بالطريقة اليدوية، وهي أكثر الطرق ضماناً، على أن تدهن البشرة ب الكريم خاص بطرى الزيوان ثم يضغط جانبيه باستخدام أصبعي السبابات، ويراعى أن تكون الأظفار قصيرة، وأن يلف طرفا الإصبعين بقطعة قطن رطبة (كما في الشكل الموضح).

الأقنعة (الماسك)

تقرأ ليلى وأخواتها دائماً عن الأقنعة وفوائدها للبشرة، وقد حاولن مراراً اختيار الأقنعة المناسبة لبشرتهن، إلا أنهن لم يوفقن في ذلك؛ لذا فهن يأملن المساعدة فيتعريفهن بنوع القناع المناسب لبشرة كل منها.

القناع:

مجموعة من المواد الطبيعية والصناعية توضع على البشرة؛ لإزالة الدهون الزائدة والماء العالقة على سطحها.



فوائدها

ضرورية؛ لمعالجة تجاعيد الوجه وإعادة الحيوية والانتعاش إلى البشرة.

تجدد خلايا الجلد وتنقي مسامه.

تحفز الدورة الدموية في الجلد.

تسهل إنقباض الأنسجة؛ فتجعل بشرة الوجه براقة ولاعة.

تصفي البشرة الدهنية وتنظفها مما يكسبها نضارة وبهاء.

تسهم في دخول الأكسجين إلى الجلد؛ فينتعش ويرتاح.

نشاط فردي (٧)



ابحثي في أحد مصادر التعلم عن فوائد أخرى للأقنعة غير المدونة.

ولمساعدة ليلي وأخواتها سنذكر وصفات طبيعية لبعض الغسولات والأقنعة المغذية والواقية، والتي بالإمكان تحضيرها من بعض الفاكهة والخضروات؛ لأنها تحتوي على كل الفيتامينات التي تغذي البشرة وتنعشها، ولتناسب جميع أنواع البشرة وهي كالتالي:



قناع الخيار

يلائم جميع أنواع البشرة

المكونات :

ملعقة كبيرة عجين.

ملعقتان كبيرتان حليب سائل أو بودرة .

ملعقة كبيرة من اللبن.

ملعقة كبيرة من العسل.

ملعقتان كبيرتان من عصير الخيار.

ربع ملعقة صغيرة عصير ليمون.

ملعقة كبيرة من النشا.

ملعقة كبيرة من الدقيق.

زلال بيضة.



شكل (٥)

طريقة التحضير

توضع قطعة العجين مع الحليب السائل أو البودرة في الخلط، ثم يضاف اللبن والعسل وعصير الخيار وعصير الليمون، ثم يضاف النشا المذوب بالماء الدقيق؛ لتماسك القناع ثم زلال البيض المخفوق، شكل (٥).

المدة: يوضع على الوجه مدة "٧ دقائق"، ويستخدم مرة واحدة كل (١٥) يوماً.

فوائده

يمنح البشرة الرطوبة والنقawa.

يساعد على شد البشرة.

يساعد على إزالة الكلف والبقع الداكنة.

غني بفيتامينات عديدة من أهمها مجموعة فيتامين (ب) المركب، (أ، هـ).

معلومة إثرائية

العجين هو عبارة عن مزيج من دقيق وماء وخميرة.

القناع الأبيض

يلائم جميع أنواع البشرة

المكونات :

ملعقة كبيرة نشا.



٤ ملاعق صغيرة دقيق.



قطعة عجين متوسطة الحجم.



نقطتان من زيت الزيتون.



ملعقة كبيرة من الحليب المجفف.



قليل من ماء الورد.



ملعقة صغيرة من العسل.



زلال بيضة.



ملعقتان كبيرتان من اللبن.



فوائده

غنى بفيتامين (أ)، (إ)، (هـ)، (ب المركب).

يغذي البشرة ويحمي أنسجتها ويمدها بالحيوية والنعومة، ويقلل من الإصابة بالتجاعيد.

قناع العسل واللبن

يلائم البشرة العادمة

المكونات :

قليل من العسل.



قليل من اللبن.



طريقة التحضير

يمزج العسل واللبن مع بعضهما البعض حتى يتماسك المزيج جيداً.

المدة: يوضع القناع على الوجه مدة ١٠ دقائق ثم يغسل بالماء الفاتر. ويستخدم مرة واحدة كل (١٠) أيام.



فوائد

يغذي البشرة وينقيها ويجعلها لامعة وصافية.



غني بفيتامين (ب المركب).



شكل (٦)

طريقة التحضير

ينقع الورد بالماء مدة (٢٤) ساعة، ثم يضاف إليه مقدار كوب من ماء الورد و٣ نقط من زيت اللوز، يوضع الغسول في البراد بعد تصفيته. ويستخدم باستمرار لانعاش الوجه، شكل (٦).

غسول الورد

يلائم البشرة العادمة

المكونات:

لتر ماء.



كوب ماء ورد



ورد طبيعي.



٣ نقط من زيت اللوز.



فوائد

يستخدم كغسول للوجه، ومنعش للبشرة.



فكري

في العلاقة بين العسل ونضارة البشرة.

فائدة

يمكن إضافة مكعبين من الثلج المجروش إلى أي من مكونات الأقنعة، للحصول على قناع مفيد لشد عضلات الوجه، ومنحه نضارة.



شكل (٧)

طريقة التحضير

تمزج المكونات جيداً حتى تتماسك، فإذا كان المزيج ثقيلاً يضاف إليه بعض ماء الخيار، أما إذا كان رخواً فيضاف إليه قليل من الدقيق، شكل (٧).

المدة: يوضع على الوجه مدة (١٠) دقائق، ثم يغسل بالماء الفاتر. ويستخدم مرة واحدة كل (١٥) يوماً.

قناع النخالة

يلائم البشرة الدهنية

المكونات :

- كوب نخالة أو كوب دقيق ذرة.
- كوب ماء أو كوب عصير خيار.
- بياض بيضة مخفوقة جيداً مع قطرة عصير ليمون.

فوائد

ينظف البشرة من العمق.

غني بفيتامين (أ)، والثiamين.



قناع الخميرة

المكونات :

يلائم البشرة الدهنية

ملعقة كبيرة من الخميرة.

قليل من الحليب.

ملعقة صغيرة من زيت الزيتون.

ملعقة كبيرة من اللبن (الزبادي).

قليل من النشا غير المذاب.



شكل (٨)

طريقة التحضير

تخلط المكونات جيداً وبعد أن تتماسك يضاف إليها اللبن، شكل (٨).

المدة: يوضع على الوجه مدة (١٠) دقائق، ثم يغسل بالماء الفاتر. ويستخدم كل (١٥) يوماً.

فوائده

غني بالفيتامينات خاصة فيتامين (ب المركب)، (أ)، (هـ)، (الثيامين - ث).

يصفي البشرة وينقيها.

يحارب التجاعيد ويبعد البشرة التي تعاني من الإحمرار الناتج عن إفراز الدهون.

فكري

هل للخميرة تأثير على البشرة؟ كيف؟ ولماذا؟

قناع الورد والخيار

طريقة التحضير

يمزج ماء الورد مع عصير الخيار وزيت الزيتون ثم يضاف إليهما الدقيق؛ ليتماسك الخليط.

المدة: يوضع على الوجه مدة (١٠) دقائق، ثم يغسل بالماء البارد. ويستخدم كل أسبوع.

يلائم البشرة المختلطة

المكونات :

ملعقتا طعام من ماء الورد.



ملعقتا طعام من عصير الخيار.



قليل من زيت الزيتون.



دقيق.



فوائده

يساعد على ترطيب البشرة ولمعانها.



غني بفيتامين (أ)، (ث)، (هـ).



شكل (٩)

طريقة التحضير

تمزج المكونات مع بعضها البعض ثم يضاف الدقيق بالتدريج؛ حتى يتماسك الخليط، شكل (٩).

المدة: يوضع على الوجه مدة (٧) دقائق، ثم يغسل بالماء الفاتر. ويستخدم مرة واحدة كل (٥٥٥٥) يوماً.

قناع الغليسرين

يلائم البشرة الجافة

المكونات :

ملعقة كبيرة من الدقيق.



ملعقة كبيرة من الغليسرين أو الفازلين.



ملعقة صغيرة من العسل.



ملعقة كبيرة من الأرز الناعم.



٣ ملاعق كبيرة من الحليب السائل.



فوائد

يساعد على ترطيب البشرة ولمعانها.



غني بفيتامين (أ)، (هـ)، (ب المركب).



معلومة إثرائية

لعلاج تشقق الشفاة:

- تدهن الشفاة ثلاث مرات يومياً بزيت اللوز الحلو، أو زيت الورد.
- تدهن الشفاة بمزيج الفازلين وزيت الزيتون قبل النوم.

نشاط فردي (٨)



اخترى من الأقنعة السابقة ما يناسب بشرتك، ثم قومي باعداده وتطبيقه عملياً تحت إشراف معلمتك.



مستحضرات التجميل

معلومة إثرائية

- لنشر كريم الأساس ينصح باستخدام الأسفنج المخصصة لذلك، والتي تكون على شكل مثلث محدد الأطراف.
- لتتأكد من انسجام لون البشرة مع كريم الأساس يمكن تجربته داخل المucus، فإذا ذاب ولم يترك حالة لونية على البشرة فذلك يعني ملاءمتها لها.

(المكياج)

(١) الأساسات

تجعل البشرة ناعمة وصافية

تجعل لون البشرة متساوياً

أنواعها

(٢) مصدحات ألوان البشرة

اللون الأرجواني

يضفي تألقاً صحيحاً على البشرة التي بها إصفرار.



شكل (١٣)

اللون الأخضر

يخفف إحمرار البشرة.



شكل (١٢)

اللون الأبيض

يضفي على البشرة الباهتة إشراقة.



شكل (١١)

اللون الأزرق

يمنح البشرة المائلة إلى الإحمرار بياضاً.



شكل (١٠)

(٣) الأساسات السائلة

السائل ذو اللون الأحمر

يناسب البشرة الوردية الخفيفة المائلة إلى اللون البييج، التي ليس فيها صفار كثير.



شكل (١٦)

السائل ذو اللون البرتقالي

يناسب البشرة المتدرجة اللون، التي يتتساوى فيها اختلاط الحمرة بالصفرة.



شكل (١٥)

السائل ذو اللون الأصفر

يناسب البشرة العاجية المائلة إلى اللون البييج، التي ليس فيها حمرة كبيرة.



شكل (١٤)

هيلة فتاة تجد صعوبة في التعرف على النوع المناسب لبشرتها من كريم الأساس، وتخطئ كثيراً في استعماله وترغب في معرفة كيف تتجاوز هذا الخطأ.

