تم تحميل وعرض المادة من :

موقع واجباتي
www.wajibati.net

موقع واجباتي منصة تعليمية تساهم بنشر
حل المناهج الدراسية بشكل متميز لترتقي بمجال التعليم
على الإنترنت ويستطيع الطلاب تصفح حلول الكتب مباشرة
لجميع المراحل التعليمية المختلفة

• جميع الحقوق محفوظة للقائمين على الموقع •

المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم
Ministry of Education

قررت وزارة التعليم تدريس
هذا الكتاب وطبعه على نفقتها

# التربية الصحية والنسائية

## التعليم الثانوي

(نظام المقررات)

البرنامج المشترك

كتاب الطالبة

قام بالتأليف والمراجعة
فريق من المتخصصين

طبعة ١٤٤٣ ـ ٢٠٢١

وزارة التعليم
Ministry of Education
2021 - 1443

يوزع مجانا ولا يباع

ح وزارة التعليم، ١٤٤٢هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر
وزارة التعليم
التربية الصحية والنسائية – التعليم الثانوي – نظام المقررات.
وزارة التعليم، الرياض ١٤٤٢هـ
٢٤٨ ص ٢١ × ٢٥,٥ سم
الردمك: ٤ – ٩٥٢ – ٥٠٨ – ٦٠٣– ٩٧٨
١ – التربية الصحية – كتب دراسية ٢ – التعليم الثانوي – السعودية

أ ـ العنوان

ديوي ٣٧٢,٧٣ ١٤٤٢ / ١٠٤٤٠

رقم الإيداع: ١٠٤٤٠ / ١٤٤٢
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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2021 - 1443



وزارة التعليم
Ministry of Education
2021 - 1443

# مقـــــــدمة

الحمد لله والصلاة 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 تمكنها من التعامل مع تطورات الحياة وما تتطلبه من وسائل لمواجهة تغيراتها العصرية .

وانطلاقاً من حرص وزارة التعليم على إعداد طالبة المرحلة الثانوية كأم 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 متكاملاً للحياة الجامعية والعملية مع رعاية المواهب الواعدة في مجالات المادة المختلفة .

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

**– الغذاء والتغذية :**

ويختص هذا المجال بتزويد المتعلمة بالمهارات المتعلقة بمجال 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 ) .

**-الأمومة والطفولة:**

ويختص هذا المجال بتزويد المتعلمة بالمهارات المتعلقة بمجال 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 والضغوط، مصادر الضغوط ومؤشرات اختلافها، أساليب التخلص من الضغوط وتحقيق المرونة، إستراتيجيات للتحكم في الغضب.

**– التجميل:**

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 والماكياج المناسب.

**– الثقافة الملبسية:**

ويختص هذا المجال بتزويد المتعلمة بالمهارات المتعلقة بمجال الثقافة الملبسية مثل: تعريف الملبس، مفاهيم ملبسية، موقف المرأة المسلمة من الموضات الحديثة، أسس اختيار الملبس، مفهوم المكملات، نصائح عامة، أنواع المكملات، تطبيقات عملية.

**– الديكور المنزلي:**

ويختص هذا المجال بإكساب المتعلمة 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 والشمولية.

نأمل أن يُؤتي هذا المنهج الذي يمثل نجاحاً جديداً في ميدان التربية والتعليم ثماره، وأن يتم تدريسه بطريقة مقننة تفكيرًا وتطبيقًا.

# الفهرس

## الوحدة الأولى
## الغذاء والتغذية




الغذاء ..... ١١

التغذية ..... ٣٢

مختارات من أطباق راقية للحفلات ..... ٤٩


## الوحدة الثانية
## الصحة العامة




الأوبئة وطرائقِ الوقاية منها ..... ٧٢

التسوقُ الصحيُّ في زمنِ الأوبئة ..... ٨٢


## الوحدة الثالثة
## الأمومة والطفولة




الفحص الذاتي للثدي ..... ٩٤

الأمومة والحمل ..... ٩٧

العناية بالأم بعد الولادة ..... ١٠٣

الطفولة ..... ١٠٧



وزارة التعليم
Ministry of Education
2021 - 1443

## الوحدة الرابعة

# التعامل مع ضغوط الحياة




الضغوط ومظاهرها ..... ١٢٥

مصادر الضغوط وأساليب التخلص منها ..... ١٣٠


## الوحدة الخامسة

# التجميل




الشعر وصحته ..... ١٤٥

البشرة ..... ١٦٢

مستحضرات التجميل ..... ١٧٨

تزيين الوجه وأجزائه ..... ١٨١


## الوحدة السادسة

# الثقافة الملبسية




الملبس وأسس اختياره..... ١٩٣

مكملات الملابس ( الإكسسوارات ) ..... ٢٠٢


## الوحدة السابعة

# الديكور المنزلي




الديكور المنزلي..... ٢١٥

ديكور المطبخ..... ٢٣٢

# الوحـــدة الأولـــى

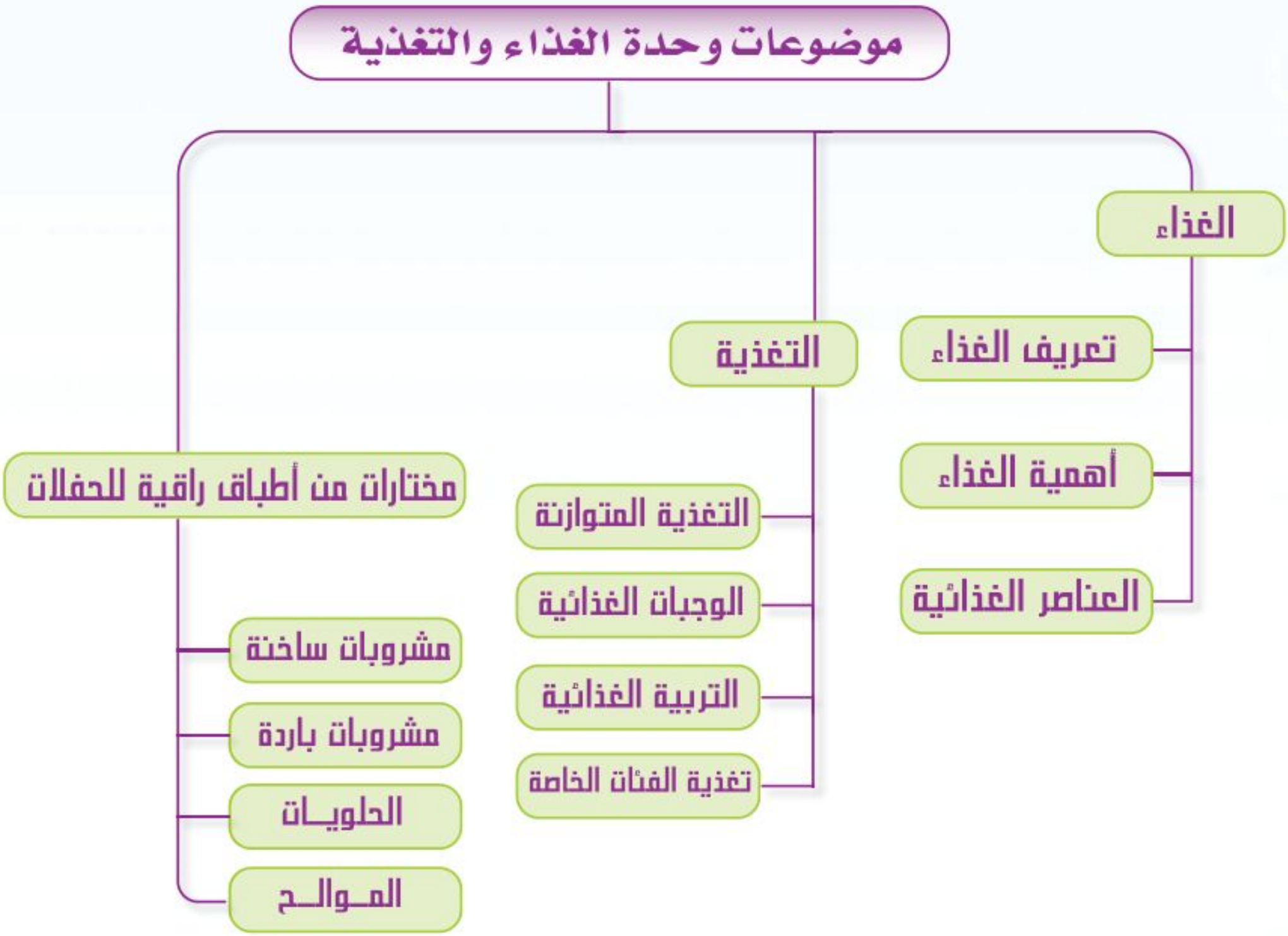
# الغـذاء والتغـذية



وزارة التعـليم
Ministry of Education
2021 - 1443

## أهداف الوحدة :

- شكر الله على نعمه العظيمة كنعمة الغذاء والصحة.
- إدراك أهمية الغذاء في سلامة 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 المثالي.
- تحديد الاحتياجات الغذائية لكل فئة من الفئات الخاصة.
- استنتاج أسس إعداد بعض الأطعمة وتجهيزها.
- إعداد أصناف غذائية راقية لحفلات الشاي.




## مقدمة الوحدة

التمتع بالصحة الجيدة من أهم أسباب سعادة الإنسان وقدرته على العمل، وترتبط الصحة بالغذاء؛ لأن الغذاء المتوازن المحتوي على جميع العناصر الغذائية الضرورية يساعد على نمو الجسم وقيامه بوظائفه الحيوية، ووقايته من الأمراض؛ ولكل مرحلة من مراحل عمر الإنسان احتياجاتها الغذائية الخاصة التي تؤثر في صاحبها، فالتغذية السيئة تؤدي إلى حدوث العديد من المشاكل الصحية، بينما تنعكس التغذية السليمة كمًّا ونوعًا على صحة الإنسان وجمال شكله.

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

# 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 تَعَالَىٰ: ﴿وَفِي ٱلْأَرْضِ قِطَعٌ مُّتَجَٰوِرَٰتٌ وَجَنَّٰتٌ مِّنْ أَعْنَٰبٍ وَزَرْعٌ وَنَخِيلٌ صِنْوَانٌ وَغَيْرُ صِنْوَانٍ يُسْقَىٰ بِمَآءٍ وَٰحِدٍ وَنُفَضِّلُ بَعْضَهَا عَلَىٰ بَعْضٍ فِي ٱلْأُكُلِ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَءَايَٰتٍ لِّقَوْمٍ 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:**

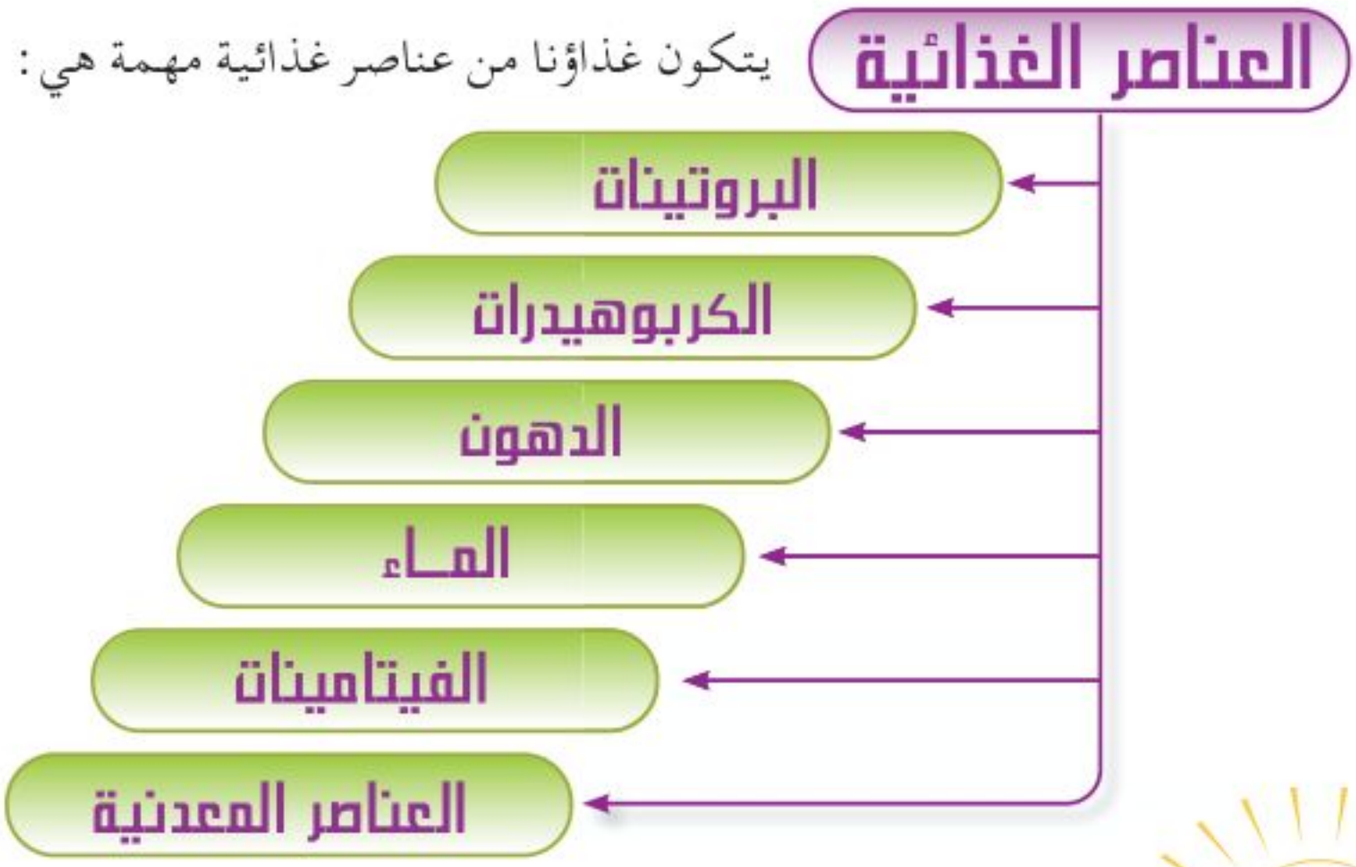
١- إمداد الجسم بالطاقة والنشاط.

٢- النمو وبناء الأنسجة وتجديدها.

٣- تنظيم العمليات الحيوية في الجسم والوقاية من الأمراض.

**العناصر الغذائية هي:** مجموعةً من المركّبات الأساسية التي يحتاجها الجسم، والتي يجب الحصول عليها من خلال الغذاء؛ وذلك لعدم قدرة الجسم على إنتاج كمياتٍ كافية منها، أو قد لا يُنتجها أبداً، ممّا يستدعي اتّباع نظامٍ غذائيٍّ متوازنٍ يحتوي عليها.

يتكون غذاؤنا من عناصر غذائية مهمة هي:




**فائدة**

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

**هيا معاً لنتعرف على هذه العناصر الغذائية.**

## أولا: البروتينات

مادة عضوية تتكون من وحدات بنائية تسمى الأحماض الأمينية، وهي المصدر الوحيد للنيتروجين الذي يميزها للقيام بوظيفتها الأساسية لبناء أنسجة الجسم وصيانتها، والأحماض الأمينية نوعان:

- **رئيسة** : لا يستطيع الجسم تصنيعها .
- **غير رئيسة** : يستطيع الجسم تصنيعها .



شكل (١)

### وظائف البروتينات:

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

**فكـري**

**كيف تحمين شعرك وأظفارك من التكسر؟**

## أقسام البروتينات

| (بروتين كامل) | (بروتين غير كامل) |
| --- | --- |
| مثل: اللحوم، الدجاج، الأسماك، البيض، الألبان ومشتقاتها، وهي ذات قيمة غذائية عالية. | مثل: البقول، الحبوب، المكسرات، وهي ذات قيمة غذائية منخفضة. |

## فـــائدة

**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 تُعدُّ البروتينات الحيوانية كاملة وذات قيمة غذائية عالية.**

**احتياجات الجسم من البروتينات:**

تقدر الحاجة للبروتين حسب العمر والوزن، فالشخص البالغ يحتاج إلى ( ٠٫٨ ) جرام بروتين / كيلوجرام من وزن الجسم، بينما تزداد الحاجة لدى المرأة الحامل والمرضع والمراهقين، وقد تتضاعف الحاجة في مرحلة الطفولة.

### فكـري

**يقل احتياج المرأة إلى البروتين عن الرجل؟**

**إذا احتاج يوميًا ..... جرام من البروتين، وقد أحصل عليه من تناول ..... و.....**

## ثانياً: الكربـــوهيـــدرات

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



شكل (٢)

وزارة التعليم
Ministry of Education
2021 - 1443

## أقسام الكربوهيدرات

**سكريات أحادية (بسيطة)**

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

**سكريات ثنائية**

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

**سكريات عديدة (معقدة)**

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

**فـــائدة**

هل تعلمين؟

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

**فكـري**

ما اسم سكر الدم؟

**وظائف الكربو هيدرات:**

- تُعدُّ المصدر الرئيس والاقتصادي للطاقة في غذاء الإنسان.
- تحمي البروتين من استخدامه في توليد الطاقة ( كيف ذلك؟ ).
- تساعد على احتراق الدهون احتراقًا كاملًا.
- تحافظ على سلامة الجهاز العصبي.
- يُعدُّ سكر اللاكتوز ضروريًّا لنمو البكتيريا النافعة التي تتكاثر في الأمعاء.
- تحتوي على الألياف الغذائية، مثل السليلوز والبكتين و. . .إلخ، والتي لها فائدة غذائية عالية.

## نشاط جماعي (٢)

**بالتعاون مع مجموعتك:**

**أعدي تقريراً بسيطاً عن فائدة الألياف الغذائية لصحة الإنسان.**

## فكـري

**جرام من الكربوهيدرات يعطي سعرات حرارية كالتي 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 والفواكه والخضراوات، وكذلك المعجنات.

## فـــائدة

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

## فكـري

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

**.....و.....و.....**

## ثالثاً: الدهـــــون

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



شكل (٣)

### فـــائدة

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

### أقسام الدهون

**نبـــــاتيـــة**

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

**حيـــوانيـــة**

- توجد في الحليب ومنتجاته والشحم والسمن والزبدة.
- تكون صلبة في درجة الحرارة العادية.
- تحتوي على أحماض دهنية 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 تليين الفضلات، وتسهل التخلص منها.
- تشارك في بناء خلايا الجسم.

**فكـري**

**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.

### تذكري أن:

الإفـراط فـي تنـاول الدهون المشـبعة يؤدي إلـى ارتفاع الكوليسـترول الذي يُعدُّ سبباً لأمراض القلب وتصلب الشرايين، ومن ثَمَّ جلطات القلب والدماغ، عافانا الله منها.



شكل (٤)

**نشاط جماعي (٣)**

**بالتعاون مع مجموعتك:**

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

## رابعًا: الـمـاء

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

قَالَ تَعَالَىٰ: ﴿وَجَعَلْنَا مِنَ ٱلْمَآءِ كُلَّ شَىْءٍ حَىٍّ﴾ (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: الخضراوات 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 تشربينها يوميًا وبين نضارة بشرتك؟**

### وظائف الماء:

- يُعدُّ ضروريًّا لإتمام جميع التفاعلات الكيميائية في الجسم.
- يؤدي دورًا كبيرًا في نقل العناصر الغذائية والأوكسجين أثناء العمليات الحيوية في الجسم
- يساعد في تنظيم درجة حرارة الجسم عن طريق العرق والتنفس.

(١) سورة الأنبياء الآية رقم (٣٠).

- 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 ضررًا للجسم؛ لأنه يخفف العصارة المعدية فيبطئ من عملية الهضم.**

## خامسًا: 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 (٥)



شكل (٦)

## أقسام الفيتامينات

**ذائبة في الدهون.**

**- تخزن في الجسم بكميات كبيرة نسبيًا.**

**- لا يحصل نقص سريع عند عدم تناولها يومياً.**

**- مثل: فيتامين أ، د، هـ، ك.**

**ذائبة في الماء.**

**- لا تخزن في الجسم بمقادير كبيرة.**

**- تحصل أعراض النقص بصورة سريعة.**

**- مثل: فيتامين ج، مجموعة فيتامين (ب).**

### 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 ) وهوالكاروتين يوجد في الخضراوات الخضراء والفواكه ذات اللون البرتقالي أو الأصفر، مثل: الجزر والمانجو والبابايا والحليب الكامل الدسم، والأجبان كاملة الدسم، شكل ( ٧ ).



شكل (٧): مصادر فيتامين «أ».

**وظيفته :**

ضروري للنمو وسلامة الجلد والعظام والأسنان ولمقاومة العدوى وللمحافظة على 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 :**

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



شكل (٨) : مصادر فيتامين «د».

**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 :**

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



شكل (٩) مصادر فيتامين «هـ».

**وظيفته :**

يعمل كأحد مضادات الأكسدة القوية التي تساعد الجسم على إصلاح الخلايا التالفة، ويذيب الجلطات الدموية فهو 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.



شكل (١٠): مصادر فيتامين «ك».

**نقصه :**

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

## 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 تعبًا خفيفًا وفقدان الشهية والغثيان وضعف العضلات، واضطرابات هضمية وفقدان التركيز والإمساك.



شكل (١١): مصادر فيتامين «ب١».

## نشاط جماعي (٥)

**بالتعاون مع أفراد مجموعتك:**

**أعدي تقريرًا حول الآتي:**

**١ - أهمية فيتامين (ب ١) للأطفال.**

**٢ - النتائج المترتبة على نقص فيتامين (ب ١).**

## فيتامين (ب٢) الريبوفلافين

**مصادره:**

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



شكل (١٢): مصادر فيتامين «ب٢» الريبوفلافين.

**وظيفته:**

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

**نقصه:**

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

## فيتامين (ب٦) البيريدوكسين

**مصادره:**

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



شكل (١٣): مصادر فيتامين «ب٦» البيريدوكسين.

**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 والخضراوات الخضراء، الملفوف، البطاطس، شكل (١٥).



شكل (١٥): مصادر فيتامين «ج».

**وظيفته :**

يساعد على تشكيل البروتينات الضرورية، وعلى امتصاص الجسم للحديد، و على سرعة إلتئام 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 نزيفًا في اللثة.

**فـــائدة**

**إن تناول الخضراوات 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 للمساعدة في إحداث التفاعلات الكيميائية للجسم، وفي المحافظة على التوازن الحامضي والقاعدي فيه، وكذلك لبناء الأنسجة والعظام.

**فـــائدة**

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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2021 - 1443

# أقسام العناصر المعدنية

**كبرى**

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

**صغرى**

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

## أمثلة لبعض العناصر المعدنية

### الكالسيوم

**مصادره:**

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



شكل (١٦): مصادر الكالسيوم.

**وظيفته:**

يساعد على تكوين العظام و الأسنان 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 الى مصادر المعرفة :**

**دوّني الاحتياجات الغذائية من الكالسيوم لكل من :**

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

### الفسفور

**مصادره :**

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



شكل (١٧): مصادر الفسفور.

**وظيفته :**

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

**نقصه :**

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

### اليـــود

**مصادره :**

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



شكل (١٨): مصادر اليود.

**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 الخضراوات ذات الأوراق الخضراء والفواكه، والحبوب غير المزالة عنها قشورها، كالقمح والشوفان والذرة، وفي الكبدة والكليتين واللحوم الحمراء والبيضاء، شكل ( ١٩ ) .



شكل ( ١٩ ): مصادر الزنك.

**وظيفته:**

منشط للأنزيمات وضروري للنمو ومهم لشفاء والتئام الجروح .

**نقصه :**

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



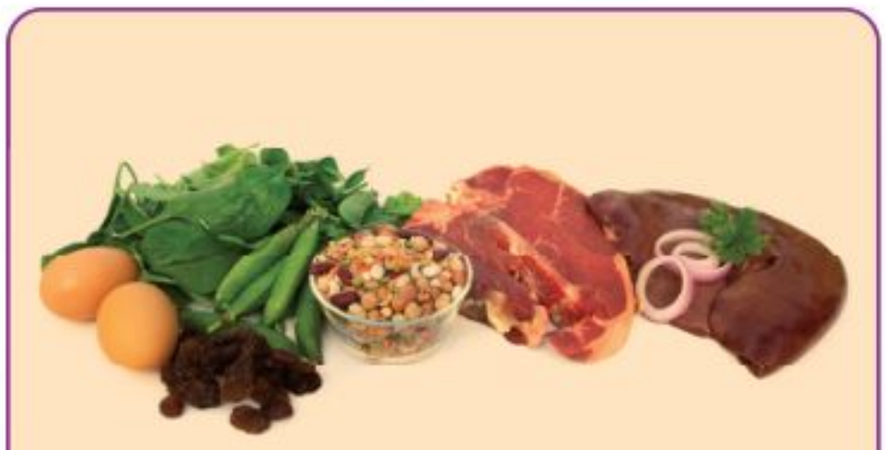
## نشاط جماعي (٨)

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

## الحديد

**مصادره :**

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



شكل ( ٢٠ ): مصادر الحديد.

**وظيفته :**

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

**نقصه :**

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

**فكـري**

**ما الأضرار الناتجة عن زيادة مستوى الفسفور في الدم؟**

## الفلـــور

**مصادره :**

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

**مصادر الفلور**



شكل (٢١)

**وظيفته :**

يساعد على تكوين العظام والأسنان .

**نقصه :**

يؤدي نقصه إلى سرعة تسوس الأسنان، والإصابة بهشاشة العظام .

**تذكري أن :**

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

# التقويم

**س١ : أعطي حلولًا للمشكلات الآتية :**

- فتاة لا تحب تناول البروتينات الحيوانية. .....

.....

- طفل يعاني من نقص في النمو. .....

.....

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

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

- تفشي السمنة في مجتمعنا العربي .....

.....

- ارتفاع نسبة الإصابة بالجلطات .....

.....

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

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

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

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

# التغذيـة

## ماذا سنتعلم من الموضوع؟

- التغذية المتوازنة.
- الحصة الغذائية.
- تخطيط الوجبات (مرشد النخلة الغذائية الصحية).
- أقسام الوجبات الغذائية.
- التربية الغذائية.
- تغذية الفئات الخاصة.

## المقدمة

التوازن والاعتدال سمتان من سمات ديننا الحنيف، حيث قال تعالى: ﴿وَكُلُوا۟ وَٱشْرَبُوا۟ وَلَا تُسْرِفُوٓا۟﴾ (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.

(١) سورة الأعراف الآية رقم (٣١).

## 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 العناصر الغذائية، لذا يجب التنويع في الأطعمة المتناولة عن طريق نظام المجموعات الغذائية أو الهرم الغذائي الإرشادي أو مرشد النخلة الغذائية الصحية

## الحصة الغذائية

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

## تخطيط الوجبات الغذائية

يُعدُّ تخطيط الوجبات الغذائية هدفًا رئيسًا للحصول على وجبات غذائية متوازنة، ويُعدُّ مرشد النخلة وسيلة لتخطيط هذه الوجبات.

## مرشد النخلة الغذائية الصحية :

يعد مرشداً غذائياً صحياً، نابع من البيئة المحلية، ويهدف إلى تعزيز تناول الغذاء الصحي، وممارسة النشاط البدني حتى تكون هذه العادات الصحية هي سلوك يومي لمختلف الفئات العمرية في المجتمع؛ لتحسين الحالة الصحية والحد من انتشار أمراض سوء التغذية والأمراض ذات العلاقة بالتغذية.




شكل ( ٢٢ )

## عدد الحصص اليومية لنظام غذائي صحي ومتوازن :

* **يوصى بتناول** ( ٦-١١ ) حصة غذائية يومياً من الحبوب.
* **يوصى بتناول** ( ٣-٥ ) حصص غذائية يومياً من الخضروات.
* **يوصى بتناول** ( ٢-٤ ) 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 ) اكواب.

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 التنويع في الغذاء والاعتدال فيما يتناوله من كل مجموعة للحصول على جميع العناصر الغذائية اللازمة لسلامة وصحة الجسم.

## نشاط جماعي (٩)

**بالتعاون مع زميلاتك، ومن حياتك العامة :**

**دوني المشكلات الصحية الناتجة عن التغذية غير المتوازنة في الحالتين الآتيتين:**

- **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 )

## أقسام الوجبات

**الوجبة الغذائية العادية هي:**

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

**الوجبة الغذائية المتوازنة هي:**

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

**الوجبات العلاجية المعدلة هي:**

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

### الشروط الواجب توافرها في الوجبة:

- أن تحتوي الوجبة على عنصر أو اكثر من العناصر الغذائية اللازمة 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 يُراعى التنويع في تطبيق قواعد الطهي المختلفة عند إعداد الوجبة.
- أن تكون خالية من التلوث والمواد الضارة بالجسم.
- أن تكون مناسبة اقتصاديًّا؛ حتى لا تصبح عبئاً على ميزانية الشخص.
- أن تتماشى مع تعاليم الشريعة الإسلامية.
- أن تناسب قدر الإمكان العادات الغذائية للمجتمع.
- أن تُشعر 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 والخضراوات 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.

**إضاءة**

**تهدف استراتيجية تنظيم الغذاء الصحي التي تأتي تماشيًا مع رؤية ٢٠٣٠ إلى توعية وتهيئة مصنعي ومستوردي المنتجات الغذائية لتخفيف محتوى منتجاتهم الغذائية من الملح والسكر والدهون المشبعة والمتحولة.**

## المحافظة على الوزن المثالي

تُعدُّ محافظة الإنسان على وزنه المثالي من أهم علامات الصحة الجيدة، فقد نجد كثيرًا من البدناء استطاعوا تخفيف أوزانهم بعد وقت طويل، ولكن سرعان ما ينتكسون مرة أخرى ويزداد وزنهم تدريجيًّا؛ لعدم محافظتهم على هذا النظام الغذائي. وإليك بعض النصائح إذا كنت تريدين المحافظة على وزنك المثالي:

### ١ - تابعي وزنك أسبوعيًّا:

إن متابعة الوزن كل أسبوع تبين لك زيادة الوزن التى حدثت في هذه الفترة، وعندها ابحثي في نظام غذائك عن الأطعمة التي أكثرت تناولها هذا الأسبوع، وتحتوي على نسب عالية من السكريات أو الدهون، وابدئي بتقليل تناولها يوميًّا للتخلص من الوزن الزائد.

### ٢ - استمري في النشاط البدني أو ممارسة الرياضة:

لابد أن يشتمل أسلوب المعيشة على نوع من الرياضة، مثل المشي يوميًّا، أو ثلاث مرات أسبوعيًّا؛ لأن النشاط البدني يساعد على فقد كميات من الطاقة الحرارية، ومن ثَمَّ المحافظة على الوزن.

### ٣ - ابدئي وجبتك الرئيسة بصحن سلطة خضراء أو فاكهة:

السلطة بأنواعها وبدون استخدام المايونيز أو الزيت تحتوي على سعرات حرارية قليلة جدًّا، حيث إن معظمها ماء، وتناول السلطة أو الفاكهة قبل وجبة الغداء أو العشاء يقلل من شهيتك للطعام؛ ومن ثَمَّ تكون كمية الطعام المُتَناوَلة قليلة.

### ٤ - حافظي على تناول الوجبات الثلاث:

المحافظة 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 ومنتجات الألبان (وهي أطعمة مغذية ومفيدة).

إذا كنت من الأشخاص الذين يحبون الحليب ومنتجات الألبان (وهي أطعمة مغذية ومفيدة) فيجب الاعتدال في تناولها، والحرص على تناول الألبان قليلة الدسم، فأنت بهذه الطريقة تكونين قد قللت (٥٠٪) 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 تقيمين 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:**

.....

.....

## فـــائدة

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

### العادات الغذائية بين الخطأ والصواب

إن التعرف على العادات الغذائية الخاطئة يُعدُّ حجر الأساس لتحسن الحالة التغذوية لأفراد المجتمع، ومن هذه العادات الغذائية الخاطئة ما يأتي:

### ١ - عدم تناول وجبة الإفطار:

تُعدُّ وجبة الإفطار ذات أهمية بالغة وخاصة لطالبات المدارس، حيث لا تستطيع الطالبة الحصول على احتياجاتها الغذائية كاملة خلال اليوم بدون وجبة الإفطار، كما أن تفاعلها 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 دائمًا بتناول الأطعمة الصحية مثل: الفواكه والحليب وعصائر الفواكه.

### ٤ - عدم الحرص على تناول الخضراوات والفواكه:

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



### نشاط فردي (١١)

**من خلال مشاهداتك اليومية:**

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

**العادة الخاطئة:** .....

**البديل:** .....

**العادة الخاطئة:** .....

**البديل:** .....

## تغذية الفئات الخاصة

تعريف

### الفئات الخاصة:

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

## المسنـــــــون

عندما يتقدم العمر بالإنسان ويصل إلى مرحلة الشيخوخة يسمى مسنًّا، فتنخفض الكفاءة الوظيفية لمعظم أعضاء الجسم، حيث يضعف القلب ويقل عمل الكليتين والكبد، وتنخفض كفاءة المخ فينسى 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 أشخاصًا آخرين بالعمر نفسه مازالوا في حيوية ونشاط وصحة وشباب، وتحددها صحة الشخص الذي يتأثر بالتغذية والوراثة والعوامل البيئية.

## فكـري

**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 المعدي، وكذلك نتيجة للظروف الاجتماعية، وبعض الأدوية التي يتعاطاها 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، بطء شفاء الجروح، وقلة المقاومة للأمراض المعدية.
- الإصابة بالإمساك؛ نتيجة انخفاض معدل انقباض عضلات الأمعاء، وقلة الحركة والنشاط، وعدم كفاية السوائل والأغذية الغنية بالألياف والسليلوز.
- أمراض القلب، والكليتين، والأمعاء، والدورة الدموية، خصوصًا المزمن منها، يتطلب تناول أغذية حميات خاصة، تجنباً 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 المحمرة، والحلويات الدسمة، والأغذية كثيرة التوابل.

٣. تُعدل طريقة إعداد الأغذية، بحيث تتناسب مع قدرة الشخص على المضغ.

٤. يُزاد عدد الوجبات في حالة ضعف الشهية إلى أربع أو خمس وجبات في اليوم.

### فكري

**كيف يمكن تعديل طريقة إعداد الأطعمة لتناسب قدرة الشخص على المضغ؟**

٥ ينبغي الاهتمام بوجبة الفطور من حيث الكم، والكيف، والتنويع.

٦ يجب التقليل من كمية المنبهات، مثل: الشاي والقهوة، خاصة إذا كانت تُسبب المتاعب.

٧ يُستحسن تشجيع الشخص على تناول كمية كبيرة من السوائل، وعدم إهمال الأغذية ذات المحتوى العالي من الألياف.



**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 ليوم كامل.**

## العوامل التي تزيد من احتمالية الإصابة بالسكري

### (١) الوراثة

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

### (٢) السمنة

يعتقد أن السمنة تحدث مقاومة لعمل الأنسولين.

### (٣) السن و الجنس

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

### (٤) التغير السريع في نمط الحياة و الغذاء

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.

### (٥) الالتهابات

تدل الدراسات الوبائية على أن الالتهابات الفيروسية تلعب دورًا في الإصابة بالسكري.

### (٦) سوء التغذية

وجد أن نقص التغذية مرتبط مع نوع من داء السكري.

### (٧) العقاقير والهرمونات

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

### فكري

هل تعتقدين أن للنشاط البدني دورًا في زيادة نسبة الإصابة بمرض السكري؟

### مضاعفات مرض السكري:

تكمن 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 الكلى والفشل الكلوي (هبوط الكلية)، ازدياد وحدوث التشوه الخلقي في أولاد الأمهات المصابات بداء السكري، الموت المبكر.

### الأسس الأولية للوقاية من السكري والسيطرة عليه:

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

١. تناول أغذية غنية بالألياف الطبيعية تُساعد 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 بالكولسترول.

## ثانيًا: مرض ضغط الدم

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

١. أمراض الكلى.
٢. زيادة الوزن.
٣. التسمم في الحمل والنفاس.
٤. القلق والاكتئاب، والضغوط النفسية والعصبية.
٥. الاستعداد الوراثي.

### تغذية مريض ضغط الدم:

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

١ المحافظة على وزن الجسم طبيعيًّا، خاصة إذا كان المريض بدينًّا، 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 يُستخدم 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:



شكل (٢٤)

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

### ٢ - السمك:

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

### ٣ - الصويا :

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

### ٤ - الألياف الغذائية :

هناك دلائل علمية قوية على قدرة الألياف الغذائية في تقليل نسبة الكولسترول، 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 الجافة والشعير والبسلّة 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 والخضراوات:

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



شكل ( ٢٥ )

## ٧ - حامض الفوليك وفيتامين (ب٦) :



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

شكل ( ٢٦ )

## ٨ - الشاي :



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

شكل ( ٢٧ )

## ٩ - المكسرات :



وخاصة الجوز واللوز ولكن بمقدار ضئيل؛ وذلك لاحتوائها على نسبة عالية من الدهون فينصح بتناول مقدار ( ٣٠ ) غرام في اليوم، وهذا يوفر نسبة كافية من ( فيتامينE ) الذي يقلل من الإصابة بالجلطات .

شكل ( ٢٨ )

## ١٠ - بذور الكتان :

تحتوي على الألياف والأحماض الدهنية والأوميقا ( ٣ ) والليغنان، وتُعدُّ من أقوى المواد الغذائية في تخفيض نسبة الكولسترول .

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

# 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 الرئيسة، يجتمع فيها الأقارب، أو الأصدقاء أو الجيران، وتختلف طبيعتها تبعًا لمناسبتها، وموعد إقامتها، فقد تكون مباركة بمنزل، أو تهنئة بمولود، 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 روته 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.

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

ثالثًا: 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 بالضيفات، والحرص على راحتهن وتعريف بعضهن ببعض 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 اللازمة للمائدة، ويستلزم ذلك وجود المفارش، والفوط، والأواني الفضية (الشوك – الملاعق– السكاكين) والفناجين، والأطباق الفردية، وأطباق الفرن، ومجملات المائدة.

تعريف

### المشروبات:

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

## أقسام المشروبات:

### أولاً المشروبات الساخنة

وتشمل المنبهات، وهي مشروبات تنبه الأعصاب، وتوقظ 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:**

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



شكل ( ٣٠ )

**الكاكاو:**

يحتوي على المواد الآتية: بيومين، وهي مادة منبهة للأعصاب، ومدرة للبول، ومواد دهنية، ومواد بروتينية، ومواد كربوهيدراتية، وأملاح معدنية من كالسيوم وفسفور. قيمته الغذائية كبيرة إذا ما قورنت بالشاي والقهوة، ولكنه صعب الهضم. ويوجد أيضًا 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 ).



شكل ( ٣١ )

تُقدم المشروبات الساخنة للضيوف رمزاً للتكريم والحفاوة بهم خاصة الشاي والقهوة.

### ثانيًا المشروبات الباردة

**المرطبات**

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، وتباين 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.



شكل ( ٣٢ )

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 والأسنان على السواء، شكل ( ٣٢ ).

وزارة التعليم
Ministry of Education
2021 - 1443

## العصـــائـــر

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

ولاشك أن الطازج أفضل من المحفوظ؛ لأنه يحتفظ أكثر بفيتاميناته، ولكننا أحيانًا 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 والموالح وطرق إعدادها

### مشروبات ساخنة

## الكابتشينو

**المقادير:**

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

**الطريقة :**



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 الشوكولاته ويقدم ساخنًا، شكل ( ٣٤ ) .

## قهوة الموكا

### المقادير:

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



شكل ( ٣٥ )

### للتزيين:

- دريم ويب يخفق مع $\frac{١}{٤}$ كوب حليب سائل بارد حتى يتكاثف.
- مقدار من التوفي.

### طريقة عمل التوفي:

١ كوب سكر، $\frac{١}{٤}$ إصبع زبدة، ملعقة قشطة، $\frac{١}{٤}$ كوب حليب سائل، ملعقة ( قرفة + كاكاو +سكر ).
( نضع السكر والزبدة على النار حتى يذوب السكر ويشقر قليلًا، ثم نرفعه عن النار ونضيف باقي المقادير، ثم يعاد على نار خفيفة مع التحريك المستمر حتى يذوب ويتجانس تمامًا وننتبه ألا يحترق أو يغمق لونه ).

### الطريقة:

- تخلط المقادير في الخلاط حتى تتجانس وتغلظ.
- يسخن المزيج على نار هادئة.
- يصب مقدار من التوفي في قاع الكوب، وكذلك جوانبه على هيئة خطوط تجميلية عشوائية.
- يصب الموكا في الكوب المزين بالتوفي.
- يزين وجهها بالدريم ويب المخفوق ( بواسطة القمع )، ثم يرش بقليل من التوفي والشوكولاته البودرة. شكل ( ٣٥ ).

**فكـري**

لماذا يظهر أحيانًا لون أبيض على الشوكولاته بعد تبريدها ؟

مشروبات باردة

## العصـائـــر

**عصير الطبقات :**

**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.
- موزة متوسطة.
- شرائح من الكيوي.



شكل ( ٣٦ )

الطبقة الثالثة :

- عصير فراولة.
- حبة موز شرائح.
- حبة فراولة شرائح.

الطبقة الأخيرة :

- كريمة مخفوقة جاهزة.
- صنوبر.
- فراولة شرائح.

**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 بقطع الفراولة وكذلك الصنوبر، ثم يقدم، شكل ( ٣٦ ).

## العصير الأصفهاني

**المقادير:**

- عصير مانجو جاهز أو يحضر منزليًّا ( 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 ) .



شكل ( ٣٧ )

**الطريقة :**

تخلط المقادير في الخلاط مع قليل من الثلج .

**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:**

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



شكل ( ٣٨ )

**الطريقة :**

- تُوضع محتويات علبة الأناناس مع مائها في الخلاط وتخلط جيدًّا .
- يُخلط الحليب وعصير البرتقال مع الأناناس في الخلاط .
- تصب في أكواب، وتجمل الأكواب حسب الرغبة، شكل ( ٣٨ ) .

## فـــائدة

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 ) بقشرها إلى أرباع، ثم شرائح رفيعة ومباشرة توضع في العصير، ثم يوضع العنب .

– تترك قرابة $\frac{١}{٢}$ 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 ورقتا نعناع، شكل ( ٣٩ ) .

## حلى البالون



شكل ( ٤٠ )

**المقادير:**

- شوكولاتة مذابة بحمام مائي أو بالمايكروويف ( ٤٠٠ غرام ) .
- بالونات صغيرة .
- الحشوة ( علبة قشطة – ١٠ حبات بسكويت بالكريمة – باكو شكولاتة ( ١٠٠ ) غرام أو ( $\frac{١}{٢}$ ) كيس شعيرية دقيقة محموسة على نار مع ملعقة زبدة، ثم تخلط مع قليل من حليب مركز محلى .

**الطريقة :**

– تنفخ ١٥ بالونة تقريبًا .

– تترك الشوكولاتة حتى تبرد قليلا ثم يدهن بها قاعدة البالون بالإصبع حتى يتغطى ثلاثة أرباع البالونة تقريبًا بالشوكولاتة بشكل جيد وسميك، تصف في صحن وتدخل الثلاجة حتى تجمد .

– تخرج البالونات من الثلاجة بعد أن تبرد تمامًا وترفع من الصينية بحذر ( يجب التأكد من عدم وجود ثقب أو فراغ على الشوكولاتة ) .

– تمزق البالونات وتزال من داخل الشوكولاتة .

– تخلط مقادير الحشوة سويًّا بالخلاط، ثم تعبأ بها $\frac{٣}{٤}$ تجويف الشوكولاتة، ثم تغلق الفتحة بالشوكولاتة المذابة، ثم تعاد إلى الثلاجة .

– يزين الوجه بالشوكولاتة الملونة الذائبة حسب الرغبة، شكل ( ٤٠ ) .

## مربعات كيك بالشوكولاته



شكل ( ٤١ )

**المقادير:**

- ١ علبة من خليط الشوكولاته الجاهزة.
- $\frac{١}{٢}$ كوب طحين أبيض.
- ١ علبة كريمة الفانيليا ( فورست ).
- $\frac{٣}{٤}$ كوب فول سوداني مجروش.
- ٣ أكواب كورن فلكس الرز.
- ١ كوب كريمة الفول السوداني.
- ٢ كوب شوكلاتة شيبسي.
- زيت نباتي للدهن.

**الطريقة:**

– يسخن الفرن عند ١٨٠ مْ يدهن قالب الفرن بقياس ٣٠ ٢٠ سم بالزيت.

– تحضر كيكة الشوكولاته كما هو موضح بالتعليمات المرفقة على الغلاف مع إضافة الطحين لها، ثم تخبز بالفرن وتترك تبرد تمامًا.

– يوزع فروست الفانيليا على سطح الكيكة. ثم يوزع الفول السوداني وتترك بالثلاجة تبرد حتى تحضر خليط الحبوب.

– يوضع الكورن فلكس في إناء عميق، ثم يترك جانبًا، تسيح زبدة الفول السوداني مع شوكلاتة شيبس على نار هادئة مع التقليب المستمر، يسكب على الكورن فلكس وتخلط جيدًا، ثم يفرد على خليط الكيكة، تترك حتى تبرد تمامًا ساعة، ثم تقطع مكعبات وتقدم، شكل ( ٤١ ).

## حلو التمر

### المقادير:

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



شكل (٤٢)

### الطريقة:

– يطحن البسكويت خشنًا، ثم يخلط مع الدارسين ويوزع في كاسات التقديم؛ ليغطي ربع حجم الكاسة، ثم توضع ٣ قطع رطب في كل كاسة فوق البسكويت.

– تخفق الكريمة مع الماء البارد حتى يصبح الخليط كالرغوة، ثم يضاف القيمر والجبن والحليب المركز وكأس الرطب ويخلط جيدًا حتى يتكون خليط متجانس، يوضع في الثلاجة لمدة (٣٠) دقيقة، ثم يوزع الخليط في الكاسات؛ ليملئ $\frac{٣}{٤}$ الكأس.

– يسكب مقدار ملعقة شاي من صلصة التوفي وتزين بحبات الجوز، يترك في الثلاجة لحين التقديم، شكل (٤٢).

### فكري

**لماذا أمر الله عزّ وجلّ مريم عليها السلام بهزّ جذع النخلة وهي في حالة الوضع؟**

وزارة التعليم
Ministry of Education
2021 - 1443

## كيكة التفاح

**المقادير:**

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

**الطريقة:**

**الطبقة الأولى:**

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

**الطبقة الثانية:**

- ١/٢ علبة حليب نستله.
- ٨ حبات جبنة كيري.
- تخلط سويًا، ثم يصب قليلًا فوق كل قالب وتدخل الفرن دقائق، ثم نخرجها.

**الطبقة الثالثة:**

- ١/٢ كأس سكر.
- ١/٤ كوب ماء.
- ١ ملعقة نشاء.
- ملعقة صغيرة قرفة.
- تفاح مقطع صغير.
- تطهى على النار إلى أن يجمد السائل، شكل (٤٤).
- توضع فوق خليط الكيك، شكل (٤٥) و(٤٦).


شكل (٤٣)


شكل (٤٤)


شكل (٤٥)


شكل (٤٦)

**فائدة**

**بدلاً من رش الطحين في صينية الكيك قبل وضع الخليط، ضعي بعضاً من مسحوق الكيك المعلب؛ لتتخلصي من الطبقة البيضاء التي تتكون على الكيك بعد الخبز بسبب الطحين.**

## حلى الأكواب الصغيرة

**المقادير:**

- علبة قشطة.
- ظرفان دريم ويب.
- $\frac{3}{4}$ كوب حليب بارد.
- ظرف كريم كاراميل.
- ملعقتان من بودرة كاكاو.
- شرائح كيك سويسرول صغير.
- أصابع بسكويت هشة للتزيين.



شكل ( ٤٧ )

**الطريقة:**

- يخلط ( دريم ويب + الحليب ) بخلاط الكيك حتى يغلظ 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 ويملأ بالخليط الأصغر، ثم يعصر على هيئة طبقة في كل كوب، ثم نفعل مثل ذلك بالخليط البني، ثم الأبيض، بحيث تتشكل لدينا ( ٣ ) طبقات وفي الآخر تجمل بالفستق المبشور ويغرس في كل كوب قطعة بسكويت ويمكن رش الفستق المطحون بين الطبقات أو رش الوجه بالتوفي، ومن ثَمَّ تبرد، شكل ( ٤٧ ).

### فكري

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

## تارت الورد الصغير بالشوكولاته

**المقادير:**

- ١/٤ ١ كوب دقيق.
- ١ أصبع زبدة ١٠٠ جرام.
- ١ ملعقة كبيرة فانيلا سائلة.
- ١/٣ كوب سكر.
- ١ صفار بيضة.
- رشة ملح.



شكل ( ٤٨ )

**مقادير الحشوة :**

شوكولاتة نوتيلا السائلة. كريمة خفق. حبات البندق المحمص.



شكل ( ٤٩ )



شكل ( ٥٠ )

**الطريقة:**

- يقطع أصبع الزبدة مكعبات وهو بارد.
- يخلط الزبدة مع السكر جيدًا.
- يضاف الدقيق ورشة الملح ونستمر بالخلط حتى يصبح مثل فتات الخبز.
- يضاف صفار البيضة مع الفانيلا السائلة ويخلط ويكمل بعد ذلك بالعجن باليد ويغلف بالبلاستيك.
- يترك في الثلاجة ثلث ساعة حتى يبرد.
- تخرج من البلاستيك وترش بالدقيق وتفرد باتجاه واحد حتى لا تشقق 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 ).
- توضع في الفرن على درجة متوسطة بعد إخراجه من الثلاجة وهو بارد ويحمر بشكل بسيط جدًّا 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 الشوكولاته، بتسخين كريمة الخفق ويؤخذ مقدار من شوكولاتة نوتيلا ويوضع عليها وتحرك، ثم تضاف من الشوكولاته؛ حتى نحصل على القوام المطلوب يصب في وسط التارت حتى يغطي حبات البندق ويبرد بالثلاجة ويقدم، شكل ( ٤٩ ) و( ٥٠ ).

# المـــــوالـــح

## بـاي الـتـوسـت



شكل ( ٥١ )

**المقادير:**

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

**الطريقة:**

-تسخن الزبدة، ثم يضاف الثوم ويقلب على نار حتى يحمر، تضاف شرائح المشروم ويقلب على نار، ثم يضاف الفلفل المفروم، يطهى حتى يلين يضاف الماسترد، الكريمة الحامضة وجبنة شيدر، يخلط جيدًا، ثم يترك جانبًا.

-ترق شرائح التوست بواسطة الفرادة إلى سماكة قليلة جدًّا، ثم تقطع الى دوائر، 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 يتحمر، ثم يقدم ساخنًا، شكل ( ٥١ ).

## فطائـــــر الـــوردة

**المقادير:**

- كوبان من الدقيق.
- ملعقتا خميرة فورية.
- ١ ملعقة بكنج باودر.
- ملعقتان من السكر.
- (٣) ملاعق حليب باودر.
- $\frac{١}{٤}$ كوب زيت.
- $\frac{١}{٢}$ ملعقة صغيرة ملح.
- ١ $\frac{١}{٢}$ كوب ماء تقريبًا.



شكل (٥٢)

**الطريقة:**

- تخلط المقادير الجافة، ثم تفرك بالزيت حتى تتجانس معها، ثم يضاف الماء تدريجيًا لتتكون عجينة متماسكة، ثم تترك لتختمر من نصف إلى ثلاثة أرباع الساعة.
- تفرد العجينة، ثم تقطع دوائر بواسطة القطاعة المستديرة، ثم نضع الحشوة داخل كل دائرة وتثنى عليها بشكل نصف دائرة.
- نغمس طرفها المنحني في البيض، ثم في السماق ونبدأ بالصف في صينية الفرن الدائرية بحيث يكون السماق للخارج حتى ينتهي الصف.
- نغمس طرف الفطائر في الزعتر ونكمل الصف الثاني داخل الأول حتى النهاية، ثم نصف الصف الثالث المغموس بالسماق وهكذا حتى تمتلئ الصينية، ثم تخبز بالفرن، شكل (٥٢).

## فطائر التوست والبسكويت

**المقادير:**

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



شكل (٥٣)

## فـــائدة

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:**

- خبز مفرود أو تورتيلا.
- $\frac{3}{4}$ 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.
- $\frac{1}{4}$ كوب كتشاب.
- $\frac{1}{2}$ ١ ملعقة شاي بهارات تاكو.
- ١ كوب جبنة شيدر مبشور.
- ٢ كوب شرائح خس.
- ملح، فلفل أسود.



شكل (٥٤)

**الطريقة:**

– يرش الدجاج بالطحين والملح ويترك ( ١٠ ) دقائق، ثم يغسل ويجفف جيدًا، 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.

– يُحَمرُ البصل والثوم على النار في بقية الزيت حتى ينضج، ثم يضاف إليه الفلفل الملون ويقلب لمدة دقيقتين، ثم يضاف صلصة الطماطم ( الكاتشاب )، 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 المقلي

**المقادير:**

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



شكل ( ٥٥ )

**الحشوة:**

- صحن دجاج فيليه ( ٤ قطع ).
- بصلتان تقطعان قطع صغيرة.
- ( ٣ ) فلفل رومي مقطع قطع صغيرة.
- ملعقة بهارات.
- ( ١/٢ ) كوب شاي صلصة الصويا المالحة
- ( ١/٢ ) علبة قشطة.
- ملح
- ١ كوب خس مقطع شرائح رفيعة
- ملعقة كبيرة جبن سائل.

**الطريقة:**

– تؤخذ شريحتان من التوست وتفرد سويًا بواسطة النشابة.

–تقطع سويًا بواسطة قطاعة كبيرة تحتوي معظم شريحتي الخبز المفرود ونكمل بنفس الطريقة على كامل الكمية.

– تجمع هذه الأقراص، ثم تغمس في بيض، ثم في بقسماط وتقلى في زيت غزير.

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

## رولات التوست والدجاج

**المقادير:**

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



شكل ( ٥٦ )

**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 ).

**فـــائدة**

**يمكن استبدال حشوات الدجاج بالتونة للتنويع والفائدة.**

## الملاحظات

## الوحدة الثانية

# الصحةُ العامةُ:



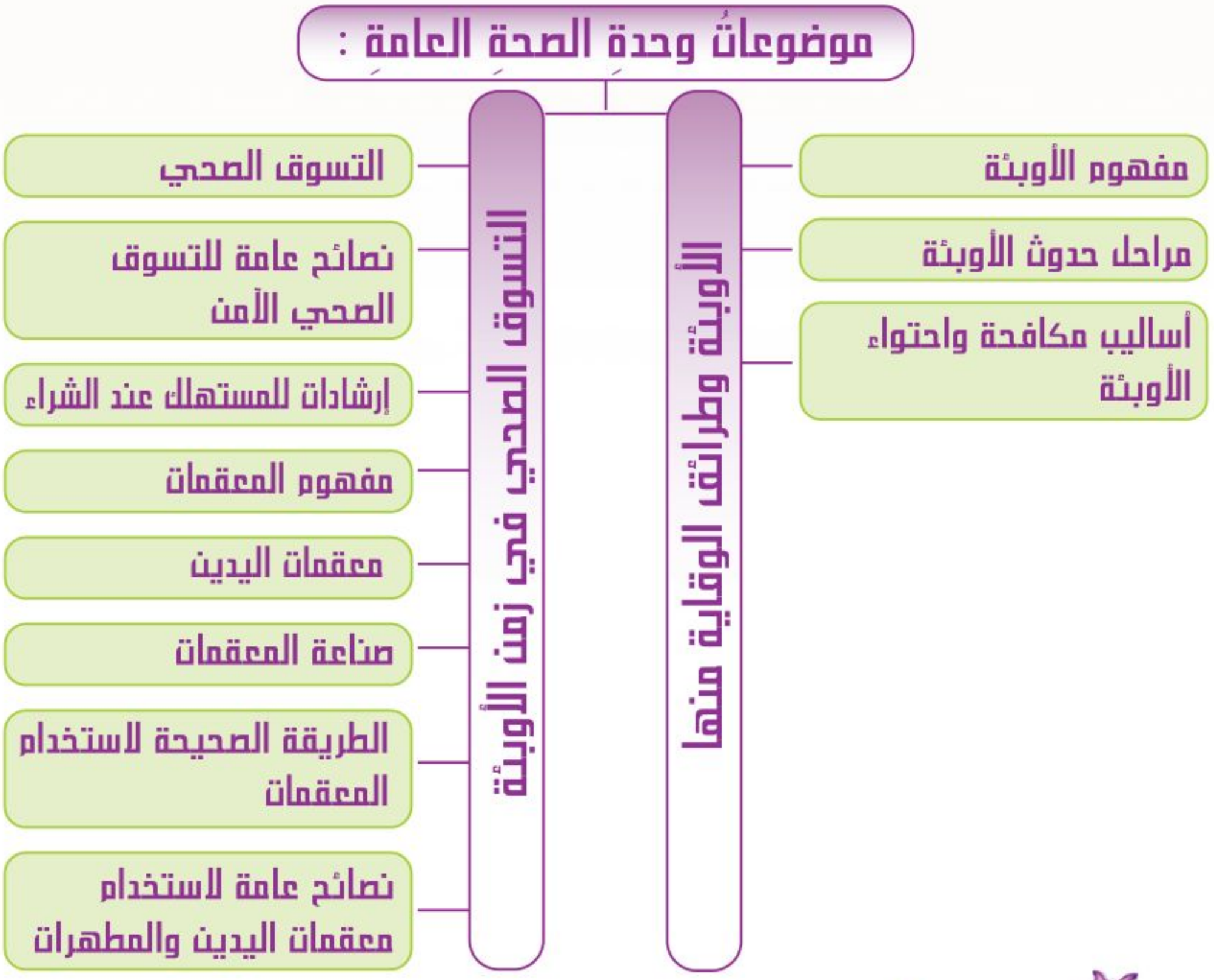


وزارة التعليم
Ministry of Education
2021 - 1443



## أهدافُ الوحدةِ :

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




## مقدمة الوحدة

قد يصاب أي مجتمع بالعديد من الأمراض والأوبئة، وانتشار الكثير من الفيروسات المعروفة منها والمجهولة، مما يؤدي إلى تكاتف الجهود البشرية محليًا وعالميًا للحد من انتشارها ومحاربتها، وتسعى وزارة الصحة لبناء مجتمعٍ صحيٍّ خالٍ من الأمراض؛ ولتحقيق هذه الرؤية لا بد من تعاون الجميع حتى يكون مجتمعنا مجتمعًا واعيًا صحيًا وذلك بالمحافظة على صحة أجسامنا واتباع نمط حياة صحي، في العلاقات الاجتماعية، وفي العمل، وفي التسوق.

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

# الأوبئة وطرائقِ الوقاية منها



## ماذا سنتعلمُ من الموضوع؟

- مفهوم الأوبئة.
- مراحل حدوث الأوبئة.
- أساليب مكافحة واحتواء الأوبئة.

## المقدمة

بعضُ الأمراضِ بمجردِ ظهورِ أُولى حالتها يمكن أن تُحدثَ 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 لفاشيّاتِ الأوبئة مثل: الكوليرا، والطاعون، وكورونا؛ لذا وجب التصدي لها بحزم شديد وبسرعة كبيرة، وقد أتت مقاصدُ الشريعةِ بحفظ النفس؛ وخاصةً حال انتشار الأمراض والأوبئة والعمل بأساليب الوقاية، فقد قال الرسول ﷺ : «إذا سمعتُم بالطاعونِ بأرضٍ فلا تدخُلوهَا وإذا وقعَ بأرضٍ وأنتم بها فلا تخرجوا منها» [1]، ومن أجل التصدي لمخاطر الأمراض المُستجدةِ والتي من الممكن أن تتحول إلى أوبئةٍ، جاءت جهود المملكة العربية السعودية الاستباقية والاحترازية في مواجهة الأوبئة لاسيما جائحة كورونا (كوفيد ١٩) والتي حدت من انتشارهِ بشكل كبير -بفضل من الله تعالى - ثم بفضل حكومتنا الرشيدة والتي أثبتت أن صحة الإنسان من أولوياتها؛ حيثُ كان خلف تلك الإجراءات والجهود تخطيط 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.

(١) البخاري،٥٧٢٨

## مفهوم الوباء:

هو كل مرض شديدُ العدوى، سريعُ الانتشار بانتقاله من مكان إلى مكان، يُصيبُ الإنسانَ والحيوانَ 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؟**

## مراحلُ حدوثِ الوباء:

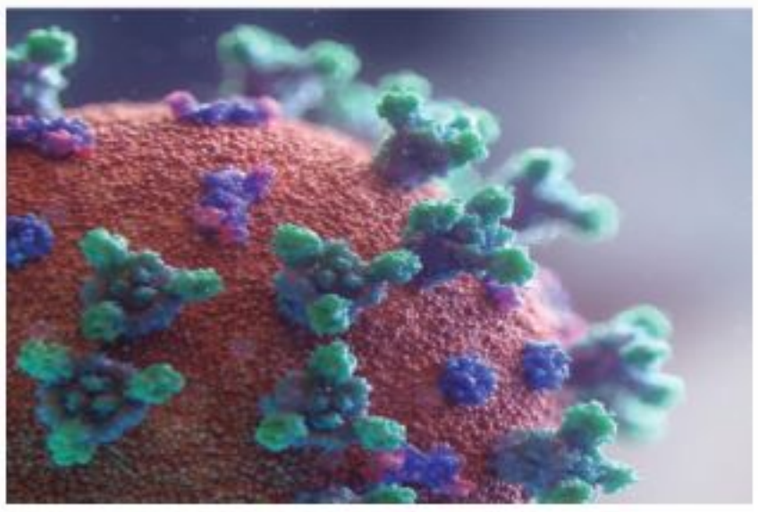
تقوم مُنظمةُ الصحةِ العالميةِ بتتبعِ جميع الفيروساتِ الحيوانية أو البشرية من خلال مجموعة من المراحل التي قد تستغرق عدةَ أشهرٍ إلى عدةِ سنواتٍ أحيانًا، وتكون المراحل كالتالي:

| | |
|---|---|
| **المرحلةُ الأولى:** | تبدأ الفيروسات في هذه المرحلة بالانتشار داخل الحيوانات فقط مثل: القطط والجمال، ولا تنتشر العدوى بين البشر. |
| **المرحلةُ الثانيةُ:** | ينتقل الفيروس الحيواني إلى الإنسان، وتكون سلالة الفيروس قد تطورت لتنتقل إلى الإنسان. |
| **المرحلةُ الثالثةُ:** | ينتقل الفيروس إلى مجموعات صغيرة من البشر موجودة في بيئة واحدة، ويكون هناك احتمالٌ لانتشار الفيروس إذا حصل اتصال أشخاصٍ آخرين خارج هذه البيئة مع هؤلاء الأشخاص المصابين. |

| | |
|---|---|
| **المرحلةُ الرابعةُ:** | يؤدي انتقال الفيروس من إنسان إلى إنسان ومن حيوان إلى إنسان إلى تفشي المرض بشكل واسع، ويزداد عدد الناس المصابة في تلك المجتمعات. |
| **المرحلةُ الخامسةُ:** | تنتقل العدوى من إنسان إلى إنسان في بلدين على الأقل، وفي هذا المرحلة ينبغي تنفيذ خططٍ وتدابيرٍ؛ للتخفيف من الوباء. |
| **المرحلةُ السادسةُ:** | انتشار الوباء بشكلٍ عالمي، وحينها يجب العمل على الحد من انتشار المرض ومساعدة السكان على التعامُل معه باستخدام تدابيرَ وقائيةٍ. |
| **مرحلةُ ما بعدَ الوباءِ:** | في هذه المرحلة سينحسرُ المرضُ؛ لذا يتوجبُ الاستعداد لمنع موجة ثانيةٍ من انتشارهِ. |

## فيروس كورونا:

هي عائلة كبيرة من الفيروسات، وفيروسات كورونا ولها أنواعٌ كثيرة، معظمها يصيب الحيوانات. ولكن هناك سبعةُ أنواعٍ منها تُصيب البشر، أربعة منها تصيب الجهاز التنفسي العلوي بمرض بسيط يسبب أعراضًا تُشبه أعراض الزُّكام، أما الثلاثةُ الأخرى فيمكن أن تسببَ إصاباتٍ شديدةٍ قد تؤدي إلى الوفاة، ومن أمثلتها: متلازمةُ الشرقِ الأوسطِ التنفسية، والمتلازمةُ التنفسيةِ الحادةِ الوخيمة (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 ٢٠١٩م.



### نشاط (٢)

فكري:

**سبب تسمية فيروس كورونا بفيروس (كوفيد -١٩).**

## أعراض الإصابة بفيروس كورونا المستجد (كوفيد-١٩):

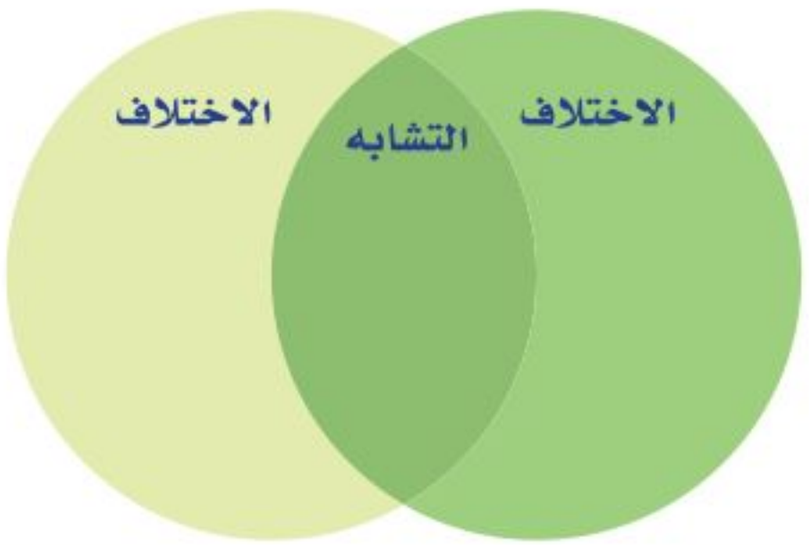
قد تظهر علامات وأعراض الإصابة بفيروس كورونا ( كوفيد-١٩ ) بعد يومين إلى ١٤ يومًا من التعرض له، وقد تشمل الأعراض الآتية:



## 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 الرذاذِ المتطايرِ من المريض أثناء السُعال 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 المعرضة للأمراض.

## علاج الإصابة بفيروس كوفيد-١٩

لا يوجد علاجات نوعية حتى الآن، ويقوم موفرو الرعاية الصحية على إعطاء المريض علاجًا داعمًا للتعامل مع المضاعفات وتخفيف أثرها إلى أن يتعدى مرحلة الخطر. وللوقاية 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 ثلاثةِ محاور هي:

### ١. التحكمُ في مصدر العدوى:

- علاج الحالات وحاملي الفيروس.
- عزلُ الحالات.
- التقصي المرضى المستمر، وخاصة المشتبه بهم.
- الإبلاغ الكامل والسريع عن الحالات ( دقة التشخيص، والوقت المناسب ).

### ٢. وقف طريقةِ انتشارِ العدوى:

أ- إصحاحُ البيئة.

ب- النظافةُ الشخصية.

جـ- القضاءُ على الوسيطِ الناقل ( إن وجد ).

د- التطهيرُ والتعقيمُ ( إذا لزم الامر ).

### ٣. حماية الأشخاص المعرضين للإصابة بالآتي:

أ- التطعيم.

ب- الاستعمالُ الوقائي للعقاقير (إذا كان موصىً بها).

جـ- تحسين الغذاء.

د- النظافة الشخصية.




## الممارسات الصحية في أوقات الأوبئة:

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

### أولاً: المسكن:

١. فتحُ النوافذ في الصباح لتجديد الهواء ودخول أشعة الشمس حيث أنّها تقتل الميكروبات والجراثيم، وتُنقي الهواء في المنزل، وتعمل على تدفئته بالكامل، وتقي من الأمراض.

٢. التنظيفُ الدوريُّ للمنزل وعدم إهمال نظافته، وجعل ذلك روتينًا يوميًا، وتوزيع الأعمال كمهام رئيسةٍ بين أفراد الأسرة.

٣. تنظيفُ أسطحِ المنزلِ 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: مقابضِ الأبواب، والهواتف المحمولة، ولوحة مفاتيح جهاز الكمبيوتر، والطاولات.

٥. تنظيف دورات المياه بالكامل يوميًا بالكلور، وعدم إهمال غسل الأحواض ومقابض الحنفيات ووعاء حفظ الصابون؛ فتلك الأماكن تتراكم فيها الفيروسات والبكتيريا بكثرة.

٦. يعلقُ بالملابس كثيرٌ من الأتربة والبكتيريا والفيروسات يوميًا؛ لذلك يجب تعقيمها دائمًا بوضع كوب خل في أثناء غسل الملابس؛ لضمان القضاء على الجراثيم.

٧ يُعقّم المطبخ بالكامل عن طريق تطهير أسطح الطاولات، ومقابض الحنفيات، والثلّاجة، وألواح التقطيع، واستبدال المناشف وأغطية الأطباق بشكل دوري.

٨ نظافة الأدوات المستخدمة في الطهيِّ 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 غسلُ المناشف بعد كلّ استعمالٍ، سواء كانت مناشف المطبخ، أو مناشف اليدين.

١٠ رميُ النفايات وفضلات الطعام المتبقية يوميًا في المكان المخصص، بعد وضعها في أكياس محكمة الإغلاق.

**تذكري:**

**يحتاج الكلور إلى تخفيفهِ قبل استخدامه، وذلك بإضافة ملعقة منهُ إلى ربعِ لترٍ من الماء، ويجب اتباع التوجيهات المُدونة على مُلصقِ المنتج.**

## ثانيًا: الأطعمة

١ تخزينُ الغذاء في درجات حرارة مناسبة ولفترة قصيرة حيثُ لا نسمح بنشاط البكتيريا المسببة للثلوثِ.

٢ الطهيُّ الجيدُ للغذاء، وخاصة الأطعمة الحيوانية " كاللحومِ ، والدجاجِ، والبيضِ " .

٣ وضعُ الأطعمةِ في أواني محكمة الإغلاق.

٤ عدمُ تركِ الطعامِ المطهيِّ في درجة حرارة الغرفة أكثرَ من ساعتين.

٥ وضعُ جميعِ الأطعمة المطهيّةِ القابلة للفساد في الثلاجة.

٦ المحافظة على سخونة الطعام المطهيِّ أكثر من" ٦٠ درجة مئوية"حتى موعد تقديمه.

٧ عدم تخزين الطعام مدة طويلة حتى في الثلاجة لان بعض الجراثيم الخطرة قد تنمو تحت خمسُ درجاتٍ مئويةٍ.

٨ عدمُ إذابةِ الطعام المُجمد في درجة حرارة الغرفة.

## ثالثًا: التسوق:

١ لبسُ الكمامةِ والقفازاتِ أثناء عملية التسوق.

٢ تعقيمُ عرباتِ التسوق والسِلالِ.

٣ شراءُ الضروريات والاحتياجات الأساسية فقط.

٤ استخدامُ خدمةِ الدفع الإلكترونيٍّ؛ إذ تساهم بطريقة أو بأخرى في تقليل فُرصِ الاحتكاكِ مع الوسائل الناقلة للفيروس.

٥ غسلُ المُعلباتِ بالماء والصابون قبل استخدامها والتأكد من سلامة شكلها الخارجي الخالي من الانتفاخ، أو الصدأ، أو الثقوب، مع التأكدِ من تاريخ الصلاحية.

٦ تفريغُ الفواكهِ والخضراواتِ عند شرائها من السوق والتخلصِ فورًا من الأكياسِ؛ كي لا تكون مصدرًا لنقل الفيروسات.

٧ استخدامُ خدمات التوصيل – كلما أمكن –.

## رابعًا: العلاقاتُ الاجتماعية:

في ظل انتشار فيروس كورونا أوصت وزارة الصحة بالتباعدِ الاجتماعيٍّ، ويُقصد به: الحفاظُ على مسافةٍ أو مساحةٍ بين الأشخاص؛ للمساعدة على منع انتشار الإصابة بفيروس كورونا؛ فأوصت بالآتي:

١ الابتعاد عن أي مناسبةٍ رسميةٍ أو اجتماعيةٍ يتجاوز الحضور فيها (٥٠) شخصًا.

٢ تعزيزُ التباعدِ الاجتماعيٍّ داخلَ المنزل وخارجه بمسافة: "متر ونصف المتر" بين كل شخص وآخر، وعند الحاجة إلى مخالطة الآخرين.

**معلومة إثرائية**

**كُلنا مسؤول**

**أطلق مركزُ التواصل الحكوميٍّ في وزارة الإعلام مبادرة: "الهوية البصرية للحملة التوعوية بفيروس كورونا المستجد، تحت شعار: "كلنا مسؤول". وتأتي المبادرة لتنسيق جهود التوعية التي تُقدمها الجهاتُ الحكوميةُ في مواجهة "كورونا".**

٣ الابتعادُ عن الأماكن المزدحمة وممارسة التباعد الاجتماعي، أو الاختلاط مع أشخاص لديهم أعراض أمراض الجهاز التنفسيّ.

٤ تجنبُ المصافحةِ؛ حيث أن اليدين هي أكبرُ سبب في نقل العدوى.

٥ اتبّاعُ آدابِ العُطاس والسُعال؛ وذلك بتغطية الفم والأنف بمنديل والتخلص منه بطريقةٍ أمنةٍ، وفي حال عدم توفره يمكن استخدامُ الذراعِ بعد ثنيها عند العطس أو السعال.

٦ الاهتمامُ بالنظافة الشخصية، وغسلُ اليدين بالماء والصابون مدة: " ٢٠ ثانية "، وتجفيف اليدين بمناشف ورقية.

٧ عدمُ الاختلاط قدرَ الإمكان وتعقيم الأدوات المتداولة بين الناس.

٨ التواصلُ مع الأهل والأصدقاء عبر وسائل التواصل الاجتماعي.

٩ الالتزامُ بالبقاء في المنزل – ما لم تكن بحاجة إلى الخروج للضرورة –.



## نشاط فردي (٤)

قال تعالى: ﴿قَالَتْ نَمْلَةٌ يَٰٓأَيُّهَا ٱلنَّمْلُ ٱدْخُلُوا۟ مَسَٰكِنَكُمْ﴾ (١)

**من منطلق المسؤولية الاجتماعية، نادت نملةٌ قومها لتحذرهم من مخاطر تُحدق بهم، بالرجوع إلى مصادر المعرفة حددي أفضل الممارسات والعادات في فترة الحجر المنزليّ.**

(١) سورة النمل الآية رقم (١٨).

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

# التسوقُ الصحيُّ في زمنِ الأوبئة

## ماذا سنتعلمُ من الموضوع؟

- التسوقُ الصحيُّ.
- نصائحُ عامة للتسوق الصحيّ الآمنِ.
- إرشاداتٌ للمستهلك عند الشراء.
- المُعقماتُ.
- مفهومُ مُعقماتِ اليدين.
- صناعةُ المُعقمات.
- الطريقةُ الصحيحةُ لاستخدام معقمِ اليدين.

## المقدمة

إنّ التسوق من ضرورات الحياة التي يُمارسها الإنسان بشكلٍ دائم كي يُلبي احتياجاته اليومية من السوق مثل: شراء الطعام والملابس والأدوات المختلفة، وحتى في أوقات الحَجرِ الصحيّ وانتشار الأوبئة فإن حاجة الانسانِ مازالت قائمة، فكيف سنَقي أنفسنا من الإصابة بفيروس كورونا وبوجود كثير من الناس في المتاجر والأسواق؟ لذا من الممكن أن يكون التسوّقُ عبر شبكة الإنترنت واستخدام المنصاتِ الإلكترونية؛ حيثُ أن تطبيقات التوصيل تُغني عن الذهاب للتسوق، وفي حال الخروج إلى التسوق للضرورة القصوى، لابد من التقيد بعدد من الإرشادات التوعوية التي أعلنتها ونشرتها وزارةُ الصحة.

## التسوق الصحي:

وهو فنٌّ لا يُجيدُهُ معظم الناس رُغمَ أهميتهِ في الحياة وسهولة تحقيقه.

## نصائحُ عامةٌ للتسوق الصحيّ الآمن:

**هناك عدةُ نصائحَ يجب التقييد بها أثناء عملية التسوق في الأزمات، وعند انتشار الأوبئة، كما يمكن الاستفادة منها وجعلها عادةً صحية بعد الأزمة، وهي كالآتي:**

### قبل التسوق:

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

### أثناءُ التسوقِ:

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

- ضرورة تجنب استعمال الهاتف المتنقل وغيرها من الأدوات الشخصية أثناء التسوق؛ فكل ما قلَّ لمس العناصر الشخصية في الأماكن العامة كان ذلك أكثر أمانًا.
- استخدام طرائق الدفع عن بعد.
- تعقيم اليدين قبل الخروج من السوق.

### بعدَ التسوقِ:

- غسلُ اليدين لمدة: "٢٠ – ٤٠" ثانية.
- التخلص من أكياس التسوق مباشرة.
- نقل الغذاءِ الجاهز إلى علبٍ وحاوياتٍ نظيفة.
- مسح المُعلبات والأغذية بالمناديل المعقمة أو الماء والكلور.
- غسل الخضراوات والفواكه بالماء الجاريِّ وتجفيفهما.



### نشاط (١)

**ما رأيكِ في الإعلانات الإلكترونية لترويج منتجاتها في ظل جائحة كورونا؟**

### إرشادات للمستهلك عند الشراء:

#### شراءُ الخضراوات والفواكه:



- شراء الخضراوات والفواكه السليمة غير التالفةِ أو التي بها أو عليها حشرات، على أن تكون رائحتها طبيعية.
- التنويع بألوان الخضراوات والفواكه، وكلما تعددت الألوان كلما تعددت الفوائد الصحية التي يحصل الجسم عليها.

### شراءُ المُجمداتِ:

- الابتعادُ عن الأطعمة المجهزة والمجمدة: كاللزانيا، أو البيتزا، أو الفطائر فإنها تحتوي على دهونٍ كبيرة وسُعرات حرارية عالية.

### شراءُ المُعلبات:



- أن تكون سليمةً غير متغيرةِ الشكل كأن يكون بها انبعاجٌ أو مفتوحة؛ فهذا يدل على تعرضها للتلف.
- الابتعادُ عن شراء الفواكه المعلبة؛ لأنها تحتوي على كميات من السكر فتعطي سعرات حرارية عالية، وكذلك اللحوم المعلبة؛ لأنها تحتوي على مواد حافظة واملاح ودهون بكمية كبيرة.

### شراءُ الصلصات:

- الحذر عند شراء الصلصات حيث أنها تمد 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 الزيت الزيتون وتكون مفيدة وسعرات حرارية أقل.



### نشاط (٢)

**ناقشي 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 أكدَّ العلماء أنه يُمكن للأشخاص تطوير تصورات المخاطر الواعية إذا حصلوا على المعلومات من مصادر موثوقة "كوزارة الصحة، وهيئة الغذاء والدواء" وغيرها من الجهات المعنية.

## المُعقمات:

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

## مفهومُ معقمات اليدين:



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

**تذكري:**

**أن معقم اليدين يحتوي على مركبات سامه (ضرورية للقضاء على الجراثيم)؛ لذلك فإن استخدامه بشكل غير صحيح قد يُشكلُ خطرًا.**

## صناعةُ المعقمات:

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

ويوجد "الإيثانول" في كثير من أنواع الصابون والمناديل، لكن الاستعمال المتكرر له يسبب جفاف الجلد، لذا يجب الاعتماد على مرطبٍ جيدٍ عُقب تطهير اليد بالمعقم، كما ويمكنك استخدام المعقم في تنظيف وتطهير الكثير من الأدوات مثل: أجهزة الكمبيوتر والهاتف المتنقل، فهو يتبخر بسرعة ولا خوف منه على الأجهزة، ولكن مع وجوب الحذر لأن أبخرة المعقم قابلة للاشتعال؛ لذا لا تقتربي من أي نيران بعد وضعه، وانتظري دقائق قليلة حرصًا على سلامتك.



## نشاط (٢)

**بالتعاون مع أفراد مجموعتك، وبالرجوع لمصادر المعرفة :**

**اقترحي طرائقَ لصنع معقماتٍ منزليةٍ آمنةٍ .**

### الطريقة الصحيحة لاستخدام معقم اليدين :

- استخدام الكمية المناسبة من معقم اليدين وفقًا لحجم يديك .
- التأكد من تغطية المعقم ليديك بالكامل، بما في ذلك بين الأصابع وداخل الأظافر .
- التأكد من فركِ يديك لمدة : " ٣٠ ثانية" على الأقل .
- عدم لمس أيّ شيءٍ حتى تجف يديك من المعقم .

### نصائح عامة لاستخدام معقمات اليدين والمطهرات :

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

٢. استخدام المعقمات ذات الرغوة لأنه يُسرِعُ من جفافها .

٣. إذا كانت الأوساخ التي على اليد مرئية بالعين، فإن معقم اليدين يصبح عديم الفائدة، ويتطلبُ 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 تمامًا بعد استخدام المعقم قبل تقريبها إلى مصادر الحرارة كالقيام بالطبخ أو الشوي؛ وذلك لتجنب خطر الإصابة بالحروق .

٧. استخدام المناديل لفتح الأبواب، أو الضغط على أزرار جهاز الصراف الآلي، أو المصعد الكهربائي وغيرها .

## فـــائدة

**الطريقة الصحيحة لتعقيم اليدين بالمعقمات كما وضحتها وزارة الصحة:**




**الطريقة الصحيحة لغسل اليدين كما وضحتها وزارة الصحة:**




وزارة الصحة
Ministry of Health

### اضاءة

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

## نشاط (٣)

بعد الرجوع لمصادر المعرفة

**اقترحي نصائحَ أخرى عند استخدام معقمات اليدين والمطهرات.**



# 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 فعّالة في قتل فيروس كورونا. ( )

**س٢ : أعدِّي نشرةً 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 حجرٍ صحيٍّ في تاريخ الإسلام.**

## الملاحظات



# الوحدة الثالثة



# الأمومة والطفولة

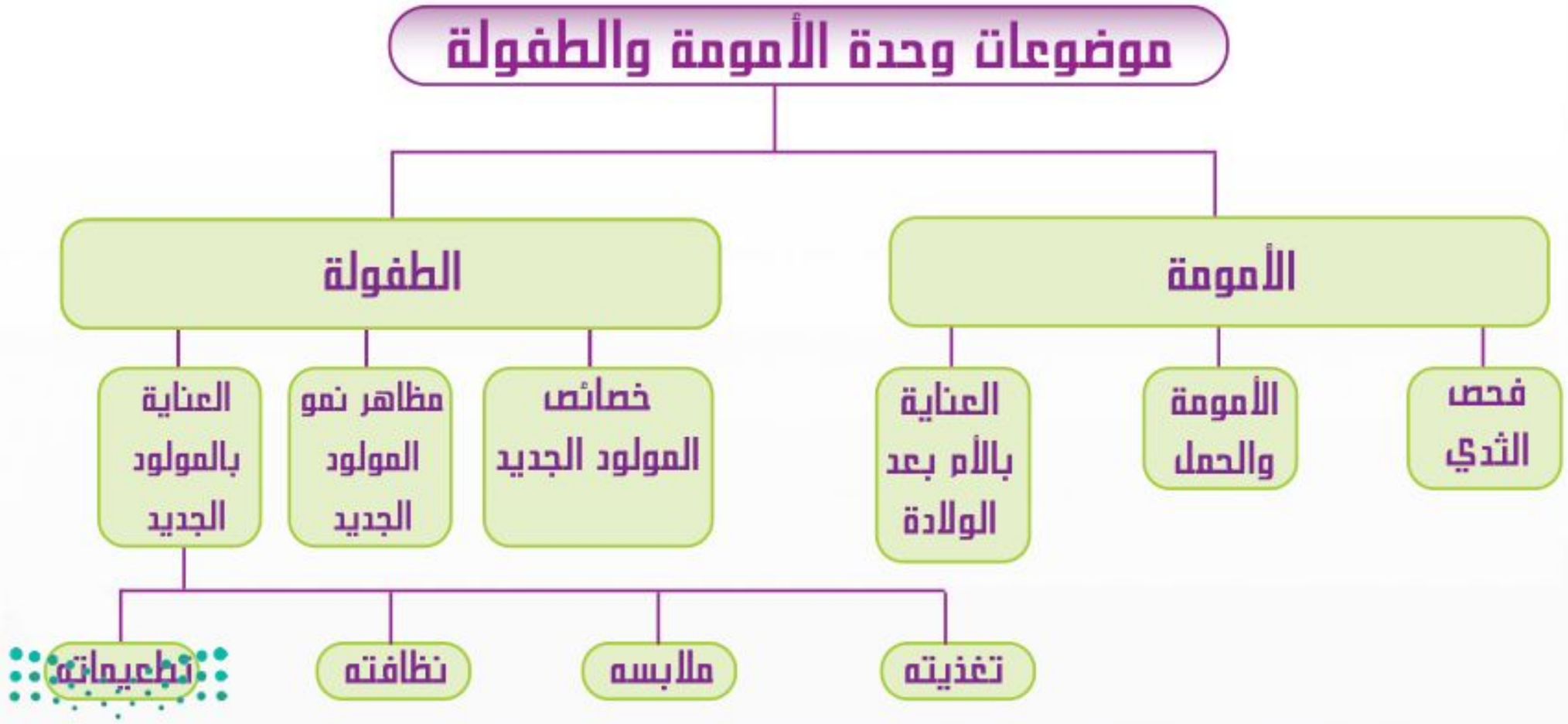


وزارة التعليم
Ministry of Education
2021 - 1443

## أهداف الوحدة :

- توضيح أهمية فحص الثدي .
- بيان أهمية التثقيف الصحي للأم الحامل .
- شرح كيفية العناية بالأم بعد الولادة .
- ميز خصائص المولود الجديد .
- التدرب على العناية بالمولود الجديد .

## موضوعات وحدة الأمومة والطفولة



## مقدمة الوحدة:

إن بناء الإنسان لا يبدأ منذ ولادته فقط، بل منذ لحظة إخصابه جنينًا في رحم أمه، التي ترعاه غذائيًا وصحيًا ونفسيًا خلال رحلة طويلة يمر بها قبل أن يصل إلى النضج.

ورعاية 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 بممارسات سليمة صحيحة، وهذا لن يتأتى إلا عن طريق قدر مناسب من المعلومات والاتجاهات، فالأم التي تتعلم وتمارس وتتبنى اتجاهات إيجابية تكون ممارستها إيجابية، والعكس صحيح . كما أن تنشئة طفل اليوم هو في الحقيقة امتداد لتنشئة طفل الأمس رجلاً كان أو امرأة.

وقال تعالى: ﴿وَوَصَّيْنَا ٱلْإِنسَٰنَ بِوَٰلِدَيْهِ إِحْسَٰنًا ۖ حَمَلَتْهُ أُمُّهُۥ كُرْهًا وَوَضَعَتْهُ كُرْهًا ۖ وَحَمْلُهُۥ وَفِصَٰلُهُۥ ثَلَٰثُونَ شَهْرًا﴾ (١)

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 يُذكره بما قاسته أمه من أجله في الحمل والولادة والرضاعة والرعاية، حيث أعطته عصارة جسمها ودمها في لبنها وعصارة قلبها وأعصابها في رعايتها له.

كذلك الرسول عليه أفضل الصلاة والسلام لم ينس فضل الأم بل ميزه عن فضل الأب في حديث ابي هريرة رضي الله عنه حينما جاء رجلٌ إلى رسولِ اللهِ ﷺ فقال: «مَن أَحَقُّ الناسِ بحُسنِ صحابتي؟ قال «أُمُّك» قال: ثم من؟ قال «ثم أُمُّكَ» قال: ثم من؟ قال «ثم أُمُّكَ» قال: ثم من؟ قال «ثم أبوك» (٢). ويشير بذلك إلى التضحية التي تقوم الأم بها، والتي لا يجزيها أبدًا إحسان من الأولاد مهما أحسنوا.

(١) سورة الأحقاف الآية رقم (١٥).

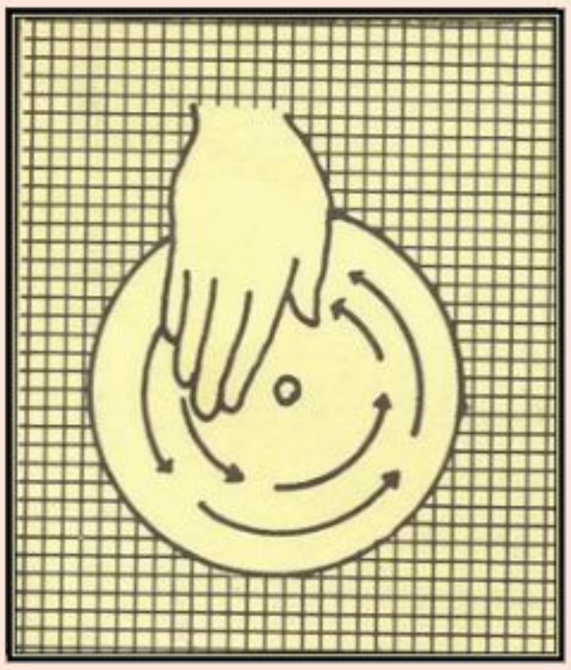
(٢) صحيح مسلم: ٢٥٤٨.

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

# 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)

يُعدُّ سرطان الثدي من أكثر الأورام السرطانية شيوعًا بين النساء في العالم، ويحتل المرتبة الأولى من ناحية عدد الإصابات، ويُعدّ من الأمراض التي يمكن الكشف عنها مبكرًا.

(١) سورة الشعراء الآية رقم (٨٠).

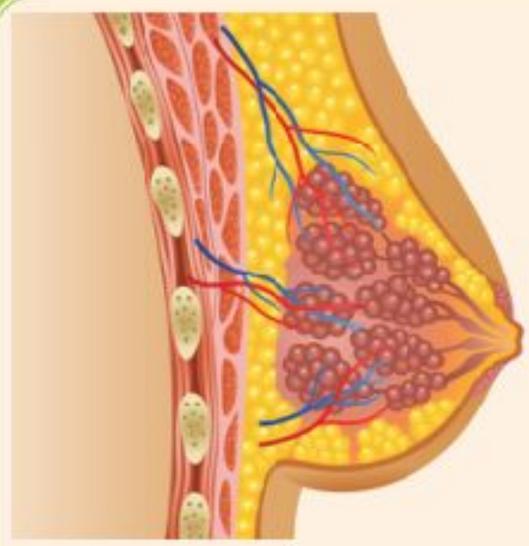
تعريف

**والسرطان:**

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).

**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.



شكل (١)

## 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 سماكة الثدي أو الإبط.
٢. تغيُّر في حجم الثدي أو مظهره.
٣. إفرازات من الحلمة، سواء كانت مخلوطة أو غير مخلوطة بالدم.
٤. تغيُّر في لون الحلمة أو الجلد.
٥. انكماش الحلمة.
٦. ألم موضعي في الثدي غير مرتبط برضوض سابقة.

## أنواع الأورام

- أورام حميدة
- أورام خبيثة أو أورام سرطانية

## فكري

**ما أهمية الفحص الذاتي في الاكتشاف المبكر لسرطان الثدي؟**

تعريف

**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.

فـــائدة

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

## خطوات الفحص الذاتي للثدي

١ قفي مكشوفة الصدر أمام المرآة، و انظري إلى ثدييك بعناية، و تعرفي على شكلهما وحجمهما.

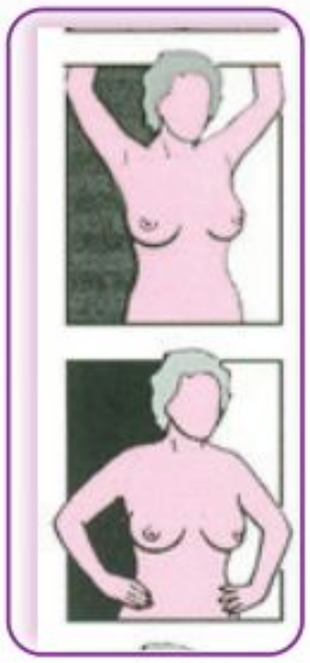
٢ ضعي يديك خلف رأسك، وادفعي بمرفقيك إلى الأمام والخلف، ولاحظي أية تغيرات في الثديين.

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

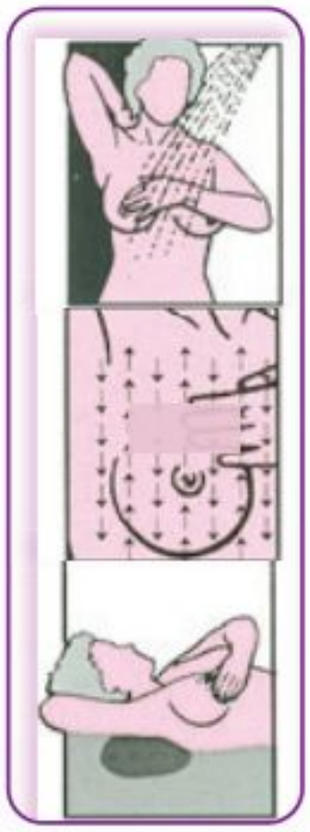
٤ ارفعي ذراعك اليسرى، وتفحصي ثديك الأيسر بيدك اليمنى باستخدام ثلاثة أو أربعة أصابع. ابدئي بتحريك يدك حركة دائرية من منتصف الثدي إلى الخارج، وكرري الشيء نفسه على الجانب الآخر، أي ارفعي ذراعك اليمنى، وتفحصي ثديك الأيمن بيدك اليسرى بالطريقة نفسها، شكل (٣)

٥ اعصري الحلمة برفق، وراقبي خروج أية إفرازات منها.

٦ كرري الخطوتين الرابعة والخامسة وأنت مستلقية على ظهرك.



شكل (٢)



شكل (٣)

## نشاط جماعي (٢)

**قومي مع مجموعتك:**

**بتحديد الأساليب الأخرى المتبعة للتشخيص المبكر لسرطان الثدي مستعينة بالمراجع العلمية.**

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

# الأمومة والحمل

## ماذا سنتعلم من الموضوع؟



- تعريف الحمل.
- أعراض ومدة الحمل.
- نمو الجنين.
- العناية بالحامل.
- العناية بالأم أثناء فترة النفاس.

## المقدمة

قال تعالى: ﴿ وَلَقَدْ خَلَقْنَا ٱلْإِنسَٰنَ مِن سُلَٰلَةٍ مِّن طِينٍ ﴿١٢﴾ ثُمَّ جَعَلْنَٰهُ نُطْفَةً فِى قَرَارٍ مَّكِينٍ ﴿١٣﴾ ثُمَّ خَلَقْنَا ٱلنُّطْفَةَ عَلَقَةً فَخَلَقْنَا ٱلْعَلَقَةَ مُضْغَةً فَخَلَقْنَا ٱلْمُضْغَةَ عِظَٰمًا فَكَسَوْنَا ٱلْعِظَٰمَ لَحْمًا ثُمَّ أَنشَأْنَٰهُ خَلْقًا ءَاخَرَ ۚ فَتَبَارَكَ ٱللَّهُ أَحْسَنُ ٱلْخَٰلِقِينَ ﴾ (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 الملقحة التي تستقر في الرحم ذلك القرار المكين الذي يحيط به الحوض العظمي، ثم تكبر النطفة وتتطور في نموها حتى تصبح جنينًا.

(١) سورة المؤمنون الآية رقم (١٢-١٤).



### تعريف الحمل:

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

شكل ( ٤ )

### أعراض الحمل:

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

### مدة الحمل:

تصل إلى ( ٢٨٠ ) يومًا تقريبًا، وهو ما يعادل ( ٤٠ ) أسبوعًا. 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 سرًّا صعبًا، حيث يمكن اعتماد أول يوم من آخر دورة، وحساب تسعة أشهر قمرية وسبعة عشر يومًا يكون بعدها هو اليوم المتوقع للولادة.

وتتم الولادة في الموعد المتوقع أو قبله بأسبوع أو بعده بأسبوع، ويُعدُّ ذلك شيئًا طبيعيًّا لا يدعو إلى القلق

تعريف

### نمو الجنين:

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



شكل ( ٥ )

فكري

**ما فائدة السائل الأمنيوي المحيط بالجنين؟**

مراحل الحمل:

## وتنقسم المرحلة الجنينية إلى ثلاث مراحل:

١) مرحلة البويضة

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

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

تمتد من بداية الأسبوع الثالث حتى الأسبوع الثاني عشر، وتتميز هذه المرحلة بسرعة النمو الفائقة، وتتكون فيها الأعضاء الجسمية المختلفة، أي يتم تخليق الجنين بكل أعضائه وأجهزته.

٣) مرحلة الجنين

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.

### نشاط فردي (٣)

بالرجوع إلى مصادر المعرفة

قومي بتتبع مراحل نمو الجنين داخل الرحم بدءًا من تلقيح البويضة حتى المرحلة النهائية من الحمل.
مدعمة إجابتك بالصور المناسبة.



## نشاط جماعي (٤)

**بالتعاون مع زميلاتك و بالرجوع إلى مصادر المعرفة الطبية**

**ابحثى عن حلول مناسبة لبعض المشكلات الصحية والغذائية التي قد تصاحب الحمل .**

### الرعاية الطبية أثناء الحمل

يُعدُّ الفحص الطبي المنتظم خلال فترة الحمل من أهم الاحتياطات التي يتحتم على الحامل مراعاتها؛ نظرًا 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 ثَمَّ علاجه وتلافي مضاعفاته .

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

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 سلامة جنينها .



## فـــائدة

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

### التثقيف الصحي أثناء الحمل:

تتضمن رعاية الأم أثناء الحمل أيضًا التثقيف الصحي للأمهات فيما يتعلق بالصحة الشخصية والتغذية، والأعراض التحذيرية أثناء الحمل .

## أولاً- العناية الشخصية

١ النظافة الشخصية

٢ الراحة الكافية والنوم الكافي

٣ ممارسة الرياضة الخفيفة كالمشي

٤ العناية بالفم والأسنان

٥ تجنب الأعمال الشاقة والسفر لمسافات طويلة

٦ العناية بالثديين وتحضيرهما للرضاعة

## ثانياً - التغذية أثناء الحمل

### العناية بالحامل:

إن الاهتمام برعاية الأم الحامل صحيًّا وغذائيًّا 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 يستمده 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.

**فـــائدة**

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

ولا يوجـد غـذاء خـاص لـلأم الحامل ولكن علـى الأم أن تتناول الغـذاء الصحي المتكامل الـذي 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 فورًا:

١. آلام وتقلصات أسفل البطن والظهر.
٢. نزول قطرات دم من المهبل.
٣. نزول قطرات ماء من المهبل.
٤. تورم شديد في القدمين والكفين والوجه.
٥. الصداع الشديد وزغللة العينين.
٦. القيء الشديد المزمن.

**فكـري**

**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.**

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

# العناية بالأم بعد الولادة



## فـــائدة

**يُعدُّ إنجاب الطفل أحد التجارب السعيدة في الحياة.**

قال تعالى: ﴿ٱلْمَالُ وَٱلْبَنُونَ زِينَةُ ٱلْحَيَوٰةِ ٱلدُّنْيَا﴾ (١)

## فكـري

**ما الأعراض المنذرة بالولادة للأم الحامل؟**



(١) سورة الكهف الآية رقم (٤٦).

# العناية بالأم أثناء مرحلة النفاس

## الوقاية من العدوى والملاحظة

- عدم مخالطة المرضى.
- العناية بالجهاز التناسلي.
- مراقبة نسبة الهيموجلبين.
- مراقبة الوزن.

## الرعاية العاطفية

- التكيف مع الوضع.
- تقديم الرعاية العاطفية من الزوج.
- خلق جو نفسي واجتماعي من قبل الأسرة.
- الابتعاد عن مسببات التوتر.

## الرعاية الشخصية

- الوقاية من الإمساك.
- الاستحمام والنظافة الشخصية.
- الامتناع عن العلاقة الزوجية.
- العناية بالثديين.
- الاهتمام بأداء التمرينات الرياضية.

## الرعاية الغذائية

- تناول الغذاء الكامل.
- الإكثار من السوائل.
- الإقلال من تناول المنبهات.
- الامتناع عن الأغذية المسببة للغازات.
- عدم تناول الأدوية دون استشارة الطبيب.

## زيارة الطبيب

- بعد أسبوعين ثم بعد ستة أسابيع من الولادة.
- عند حدوث أي آلم أسفل البطن.
- عند ارتفاع درجة الحرارة.
- عند ظهور إفرازات مهبلية ذات رائحة كريهة.
- عند حدوث نزيف مهبلي.
- عند حدوث حرقان أثناء البول.
- عند حدوث ورم وألم واحمرار بالثديين.

# التقويم

س١ : ما المعلومات التي توضع على السوار الخاص بالأم وطفلها بعد الولادة مباشرة؟ وما الهدف من وضعها؟

س٢ : لو كنت مشرفة تغذية بأحد المراكز الطبية أو المستشفيات، ما النصائح الغذائية التي ستقدمينها للمرأة الحامل؟

س٣ : قومي بزيارة لمركز 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، واختيار الوقت المناسب، والمباعدة بين حمل وآخر.
- العقم مشكلة لها مسبباتها.

س٥ : ضعي علامة ( √ ) أمام الجمل الصحيحة وعلامة ( X ) أمام الجمل غير الصحيحة:

أ. يتأثر 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 (  ).

هـ. 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، أعدي نشرة عن التطور الطبي في علاج سرطان الثدي.

## الملاحظات



رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

# الطفولة

## ماذا سنتعلم من الموضوع؟



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

## المقدمة

قال تعالى: ﴿ ۞ وَٱلۡوَٰلِدَٰتُ يُرۡضِعۡنَ أَوۡلَٰدَهُنَّ حَوۡلَيۡنِ كَامِلَيۡنِۖ لِمَنۡ أَرَادَ أَن يُتِمَّ ٱلرَّضَاعَةَۚ ﴾ (١)

تُعدّ ولادة طفل جديد حدث يدل على بداية لسلسلة 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 تتصف 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

(١) سورة البقرة الآية رقم (٢٣٣).

وزارة التعليم
Ministry of Education
2021 - 1443

الطفل هي متعة للأم تُولِّد المزيد من المتع لكليهما، وكلما زادت تلك المتع قلت متاعبهما.
وسوف نقدم في هذا الموضوع معلومات تتعلق ببعض ما يحتاج إليه المولود الجديد في الظروف العادية، وكيفية إشباع تلك الاحتياجات بأسلوب صحي مرن وحكيم 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 بانجذاب أطرافه إلى منطقة الصدر والبطن (الجذع)، كما يكون جلده أملسًا ناعمًا، ولونه أحمرًا فاتحًا أو مائلًا إلى اللون الزهري، ومغطى بطبقة بيضاء لزجه دهنية تسمى الطلاء الدهني (الجبني).

**فكري**

**ما وظيفة الطلاء الدهني (الجبني)؟**

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

## فـــائدة

**بعد الولادة يتكيف الطفل المولود مع البيئة الخارجية، وأول مظاهـر هـذا التكيف الصرخـة الأولى، حيث يبـدأ بالتنفس منـذ اللحظة الأولى للـولادة حين يندفع الهـواء من الخارج إلى رئتيه، ويكون الضغط فـي الخـارج أعلـى منـه في رئتيـه، فتمتلئ رئتاه بالهـواء، وتحـرك أوتـاره الصوتية، فيطلق صرختـه الأولى ثم يبدأ بالتنفس.**



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)

**عللي ما يأتي:**

**١ . حركات المولود الجديد لا إرادية وعشوائية .**

**٢ . جلد الطفل أملس ناعم عند ولادته .**

## نشاط جماعي (٧)

**بالتعاون مع أفراد مجموعتك:**

**نظّمي 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 الجسمي

يعرّف النمو الجسمي أنه: زيادة في حجم الجسم أو في جزء من أجزائه، ويتضمن كذلك زيادة في عدد الخلايا وفي حجمها، وتعتمد مقاييس ثلاثة لملاحظة نمو الجسم عند الأطفال وهي: مقدار الوزن (٢,٥– ٤) كلغ ومقدار الطول (٤٨–٥٢) سم ومقدار محيط الرأس (٣٣–٣٧) سم، وهو ما نعبر عنه بالنمو الكمي.

#### النمو الحس حركي

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 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.



شكل (٧)



شكل (٨)



شكل (٩)

## ثالثًا: العناية بالمولود الجديد

### أ- تغذيته

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 وليدها أثناء الحمل، وبالرغم من أن التغذية المثلى له هي الإرضاع الطبيعي، وخاصة خلال الشهور الستة الأولى؛ لما له من مزايا تتعلق بالأم وبالطفل معًا، إلا أن بعض الأمهات قد يواجهن ظروفًا تضطرهن إلى اختيار طريقة غير الطريقة الطبيعية.

والإرضاع هو: إعطاء الطفل وجباته اليومية الضرورية لنموه.

وهناك ثلاث طرق لإرضاع الطفل الوليد هي:




شكل (١٠) شكل (١١) شكل (١٢)




**الإرضاع الطبيعي:**

هي عملية فطرية لتغذية المولود بالحليب الذي ينتجه ثدي الأم، وتستمر هذه العملية من الولادة وحتى الفطام، وتختلف مدة الرضاعة من ستة شهور الى سنتان، وعملية الارضاع 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 (الكولسترم colostrums).
- توازن مكوناته من العناصر الغذائية توازنًا لا يضاهيه فيه حليب طبيعي آخر.

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

### من الناحية النفسية:

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

**فائدة**

**يجب توفير الظروف المناسبة لعملية الإرضاع الطبيعي من حيث هدوء المكان وراحة الأم؛ لتحقق 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 الإرضاع على سرعة عودة الرحم إلى حجمه ووضعه الطبيعي بسرعة.

**نشاط جماعي (٨)**

**ناقشي مع مجموعتك**

**الموانع الدائمة والمؤقتة التي تعيق بعض الأمهات عن إرضاع أطفالهن رضاعة طبيعية.**

تعريف

### الإرضاع الصناعي:

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



شكل (١٣)

### فكـري

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 ؟

تعريف

### الإرضاع المختلط:

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

## فكـري

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: مـلابـســـــه






شكل (١٤)

**فكري**

**ما احتياجات المولود الجديد من الملابس؟**

## ج: نظـــافـتـــــه

**عناصر نظافة المولود:**






### أولًا: 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.

## ثانيًا: حمام الطفل:

يُعدُّ تحميم الطفل جزءًا مهمًّا من برنامج العناية به لذا تختار الأم الوقت الأفضل لها ولطفلها، وتعتمد عدد مرات استحمامه الأسبوعية على نوعية جلد الطفل (دهنيًّا – جافًا)، وعلى درجة حرارة الطقس.

ويجب الحذر من تعريض الطفل لتيار الهواء البارد أثناء الحمام وبعده، مع مراعاة تدفئة الغرفة التي سيتم فيها الاستحمام.

### نشاط فردي (١٠)

**ما الأمور التي ينبغي مراعاتها عند تحميم الطفل؟**

**ويتم تحميمه بطريقتين:**

- التحميم بالأسفنجة (يفضل تحميم الطفل بالأسفنجة قبل سقوط الحبل السري).
- التحميم في الحوض.

### فكري

**لماذا يجب ألا تزيد حرارة الماء المستخدم في الاستحمام عن ٣٧°م وألا تقل عن ٣٦°م؟**

**وهناك 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 أثنائه 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 يؤذي العينين.

٦ إذا كان الطفل قد تبول أو تبرز قبل الحمام، فيجب تنظيفه جيداً قبل وضعه في الماء.



## نشاط جماعي (١١)

**قومي مع مجموعتك بإجراء خطوات تحميم الطفل عمليًا على دمية.**

## د: التطعيمات



تنفذ حكومة المملكة العربية السعودية برنامجًا وطنيًّا شاملًا للتطعيم، ينسجم مع توصيات منظمة الصحة العالمية التي تهدف إلى القضاء أو السيطرة على أمراض الطفولة الرئيسة، وهذا البرنامج إلزامي، إذ لا يسمح للطفل الالتحاق بالمدرسة دون إبراز شهادة تطعيم تثبت 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 قنطار علاج**

وقاية الطفل من الأمراض:






## نشاط جماعي (١٢)

**بالتعاون مع مجموعتك:**

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

**المناعة:**

هي مقدرة الجسم على مقاومة الأمراض المعدية التي تسببها الميكروبات، وذلك لوجود ما يسمى بالأجسام المضادة بالدم، والتي تقاوم هذه الميكروبات وتقضي عليها.

**وتكتسب المناعة بطرق مختلفة، ولكن يهمنا 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؛ فتقيه 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 معد 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 للنوع نفسه من الجراثيم بعد ذلك لا يصاب بالمرض. وتختلف مدة المناعة باختلاف نوع المرض، فبعض الأمراض تعطي مناعة مستديمة طول العمر وبعضها لمدة محدودة.

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

## نشاط جماعي (١٣)

**بالتعاون مع مجموعتك:**

**بالرجوع إلى مصادر المعرفة الطبية، صممي جدولاً للتطعيمات الأساسية والاختيارية، موضحة أسماء هذه التطعيمات ووقت إعطائها.**

## فـــائدة

**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 قِبل 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 : احسبي المبلغ الذي تدفعه أسرة ثمنًا للحليب المصنع 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، والحليب البقري المصنع خصيصاً للأطفال، وحليب 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 : عللي:**

- يفقد المولود الجديد ١٠ ٪ تقريبًا 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



وزارة التعليم
Ministry of Education
2021 - 1443

## أهداف الوحدة:

- التعرف على مفهوم الضغوط.
- تحديد مؤشرات الوقوع 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.

## موضوعات وحدة التعامل مع الضغوط

- الضغوط ومظاهرها
  - تعريف الضغوط
  - مظاهر الضغوط
  - أشكال الضغوط
  - أنواع الضغوط من حيث ردود الأفعال
  - العلاقة بين الصحة والضغوط
- مصادر الضغوط وأساليب التخلص منها
  - مصادر الضغوط
  - مؤشرات اختراق الضغوط
  - أساليب التخلص من الضغوط
  - كيف تحققين المرونة في مواجهة الضغوط؟
  - إستراتيجيات سهلة للتحكم في الغضب
  - الهدي النبوي في معالجة الغضب

## مقدمة الوحدة

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

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

إن أهميـة دراسـة هذه الوحدة تتلخص في معرفـة أن هناك العديد من العوامل التي تؤثـر في تفاعل الفرد مع مواقف الحياة المختلفة والتي تُوجه سلوكه وتشكله، وتُسهم في تحديد نتائج تفاعلاته إما بالنجاح أو الفشل.



(١) سورة البقرة الآية رقم (٢٨٦).

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

# 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 والضغوط.

## المقدمة

الضغوط تشكل جزءًا طبيعيًّا من الحياة اليومية، والطريقة التي نتعامل بها مع المواقف الضاغطة في حياتنا تؤثر في صحتنا الجسدية والنفسية، وأيضًا على اتجاهاتنا في الحياة، ووجود كثير من الضغط في عقلنا وجسدنا يُعدُّ حالة غير صحية، وتنمية المهارات لمعالجة المواقف الضاغطة يساعد الفرد على إدارة حياته بصورة أفضل.

قال تعالى: ﴿رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِۦ ۖ وَٱعْفُ عَنَّا وَٱغْفِرْ لَنَا وَٱرْحَمْنَآ ۚ أَنتَ مَوْلَىٰنَا فَٱنصُرْنَا عَلَى ٱلْقَوْمِ ٱلْكَٰفِرِينَ﴾ (١)

(١) سورة البقرة الآية رقم (٢٨٦).

## فكـري

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

تعريف

### ضغوط الحياة

تُعرّف 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 لضغوط الحياة، وهو ما يُعبّر عن مؤشرات وقوعك تحت ضغوط الحياة التي تحملها فيما يأتي:

### ١ - مشكلات نفسية مثل:



سـرعة الغضب والانفعال في المشـاكل البسـيطة، اضطراب النوم، فقد الشهية، كثـرة الجـدل والاعتـراض على أشـياء عادية ومقبولـة، الهروب من الواقع، الشـرود 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.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2021 - 1443

### ٣ - مشكلات سلوكية مثل:

الشراهة 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 للضغوط أشكالاً متعددة وهي:

- كثرة العمل
- قلة العمل
- سوء التوجيه
- الحماس الزائد
- عدم الاسترخاء
- قلة أو عدم الفراغ









### فـــائدة

**يقول الأديب توفيق الحكيم: لايوجد إنسان ضعيف، ولكن يوجد إنسان يجهل في نفسه موطن القوة المَعوضة.**

## أنواع الضغوط من حيث ردود الأفعال

وتنقسم إلى قسمين:

### ضغوط مفيدة:

هذا النوع له انعكاسات إيجابية على الفرد وعلى مجتمعه؛ لأنه يُعطي إحساسًا بالقدرة على الإنتاج، وإنجاز الأعمال السريعة والحاسمة، ويولد لدى الفرد الشعور بالسعادة والسرور.

### ضغوط 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 لكثير من الأمور نظرة سلبية؛ لأن شعور العجز وعدم القدرة يسيطر على مخيلته.



### نشاط فردي (٢)

**وضحي رأيك الشخصي في العبارة التي تقول:**

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

## علاقة الضغوط بالصحة



لضغوط الحياة أثر كبير على صحة الإنسان، فكثير مانسمع أن فلانًا أصيب بالكآبة بسبب ما عاناه من مشكلات، وآخر تعرض لسكتة قلبية، وثالثًا واجه جلطة دماغية وأدخل المستشفى نتيجة للضغوط التي يمر بها، وقد يصل الأمر إلى الوفاة المفاجئة، بسبب تلك الضغوط العالية التي تُشكل أحد الأخطار الصحية التي تواجهنا يوميًّا والتي تشكل خطرًا صحيًّا كبيرًا لمرضى القلب.



## فـــائدة

أثبتــت إحــدى الدراســات العلميــة فــي الجمعيــة العالميــة للصحة النفســية أن أكثر من (٣٠٪) من الأشــخاص البالغين يمرون بضغوطات فــي حياتهــم اليوميــة كافيــة لتُضعــف مــن أدائهم فــي أعمالهم ومنازلهم ومن مناعتهم ضد المرض.

إن الدراسات التي أجريت على الناس الذين تعرضوا للضغوط 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 الجسمي والنفسي 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 الكولسترول في الدم أو غير ذلك. لقد أصبح هناك فهم وإدراك بين الأطباء النفسيين وعلماء النفس والأطباء، بأن الضغوط مرتبطة بالمرض، وأن هناك مالايقل عن (٨٠٪) من كل الأمراض التي ترتبط أسبابها مباشرة بالضغوط 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 أنَّ 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 الإنترنت حول موضوع التعامل مع ضغوط الحياة.**

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

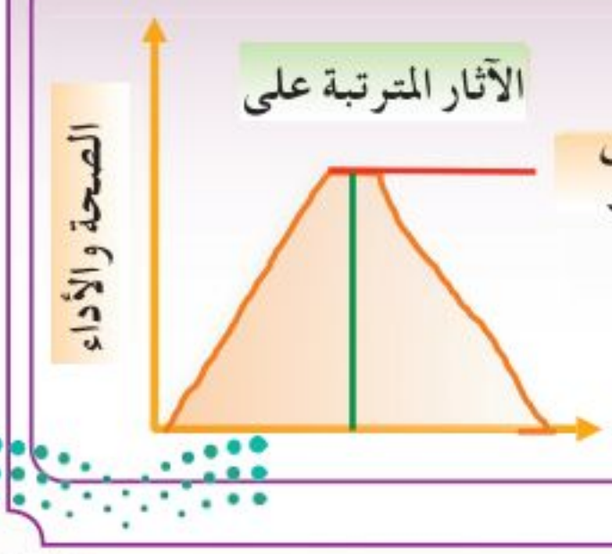
# مصادر الضغوط وأساليب التخلص منها

## ماذا سنتعلم من الموضوع؟

- مصادر 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 النبوي في معالجة الغضب.

## المقدمة

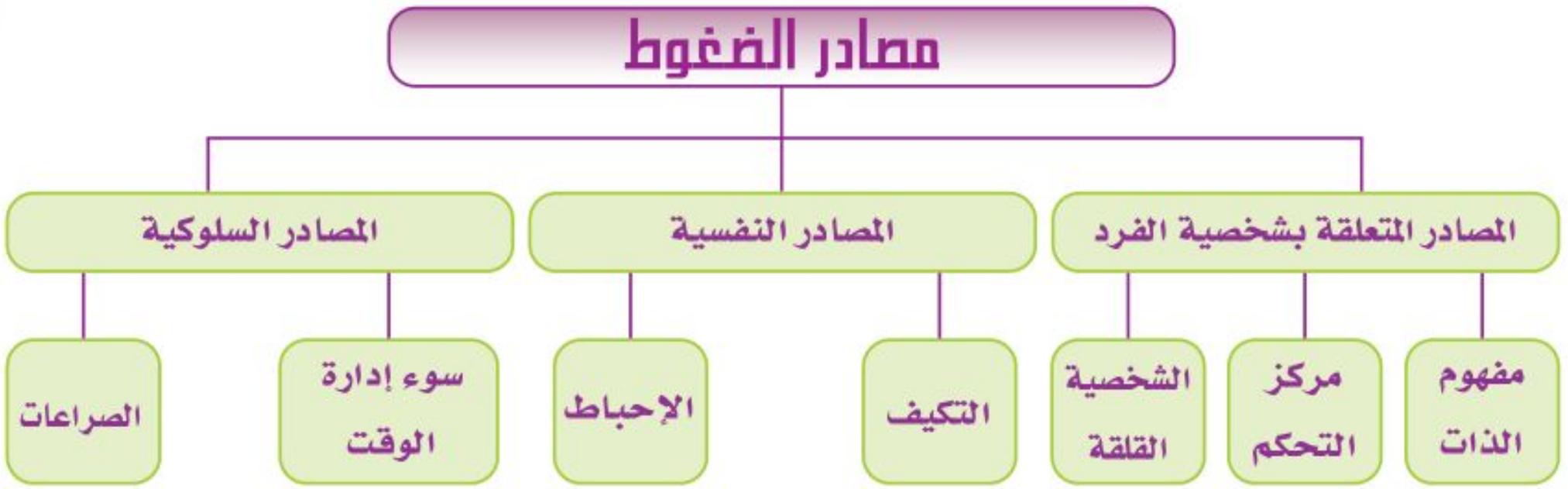
كل المواقف التي نتعرض لها في حياتنا نشعر تجاهها بمشاعر معينة هي مايعـرف بالاتجاه، وهي التي تؤثر إمَّا إيجابيًّا أو سـلبيًّا على تفاعلاتنا مع المواقف الضاغطة، والجسـم ليس الوسيلة الوحيدة التي تظهر من خلالها المعلومات عن آثار الضغوط فقد يكون السلوك والمشاعر والعقل مؤشرات أخـرى تُعبـر عن معاناتنا من هذه الآثار فخـلال مرحلة رد الفعل الإنذاري ومرحلة المقاومة يظهر عدد من السلوكات التي تشير إلى ذلك، ولعل من الأساليب الشائعة للتكيف غير الفعال الذي يلجأ إليـــه الناس عندمـا



يكونون تحت الضغط، هو التدخين وكثرة الأكل أو السير بسرعة والتكلم بسرعة وحتى التنفس بسرعة. عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللهِ ﷺ: «الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ وَفِي كُلٍّ خَيْرٌ احْرِصْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ وَاسْتَعِنْ بِاللهِ وَلَا تَعْجَزْ وَإِنْ أَصَابَكَ شَيْءٌ فَلَا تَقُلْ لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَذَا وَكَذَا وَلَكِنْ قُلْ: قَدَرُ اللهِ وَمَا شَاءَ فَعَلَ فَإِنَّ لَوْ تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ»(١).

## مصادر الضغوط

تتعدد مسببات الضغوط في الحياة، ولكننا نستطيع أن نجملها 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 وسلوكنا وعلاقاتنا وخاصة مع أسرتنا.

**فكري**

**كيف تخترق الضغوط حياتنا؟**

(١) صحيح مسلم: ٢٦٦٤.

## أولاً: مؤشرات اختراق الضغوط للدفاعات على مستوى أجسادنا

عندما يعجز العقل يتحدث الجسد

أكثر الأجـواء مناسبـة لعجز العقل هي تلك التي يسود فيها القلق

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

- ضغط الدم
- تشنج القولون
- قرحة المعدة
- الحساسية الجلدية
- أمراض القلب
- البول السكري
- اضطرابات الغدة الدرقية
- سقوط الشعر
- التهاب المفاصل



### نشاط فردي (٤)

اقترحي حلولاً لتخفيف آثار ضغوط الحياة.

## ثانيًا : مؤشرات اختراق الضغوط للدفاعات على مستوى عقولنا

يعطل العقل

يضعف الذاكرة



يشوش التفكير

يضعف القدرة على اتخاذ القرار السليم وتزيد في ظله القرارت الرعناء التعسفية

**فـــائدة**

تعلمي 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

نندم على ما نفعل

تزيد حساسيتنا فتثور لأتفه الأسباب



يميل بنا نحو العزلة والابتعاد عن الناس

تزداد قابلية السلوك لأن يكون عدوانياً سواء بالكلام أو بالأفعال فنصبح عُرضة للوقوع في الخطأ بحق الآخرين بسهولة أكبر.

## رابعاً مؤشرات اختراق الضغوط للدفاعات على مستوى علاقاتنا بأسرنا



لا نسمع لأولادنا وأزواجنا

نتبادل الحديث معهم بشكل مبهم.

نرد على طلباتهم بانفعال.

نبحث عن الأشياء الغريبة عنا، وننسى 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 التماسك 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 والصحيحة للمواقف، فهو يعاني من مشاعر اليأس، مع عدم القدرة على التصرف السليم في مواقف الضغط، ومن ثَمَّ يسقط فريسة للمرض العضوي والنفسي، 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

- استثمار الضغوط إيجابيًا بما يعود بالنفع والفائدة.
- التوازن بين الروح والبدن.
- الاكثار من شرب الماء.
- إدارة الوقت بشكل جيد.
- الحفاظ على نمط الحياة الصحي بالاهتمام بالتغذية المتوازنة والنوم الكافي.
- تعديل بناء الشخصية لدى الفرد، وذلك عن طريق بناء الذات الإيجابية وتعزيز الثقة بالنفس.
- ممارسة التمارين البدنية المفيدة مثل: المشي، الجري، السباحة، ركوب الخيل .... إلخ.

## كيف تحققين المرونة في مواجهة الضغوط؟

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

١ تذكري دائماً أن المرونة في مقابلة الشدائد من مظاهر الصبر وقوة الإيمان والتأدب مع الله.

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

٣ خذي نفساً عميقاً، وارفعي كفيك بالدعاء ثم قولي بصوت عالٍ: **لا حول ولا قوة إلا بالله العلي العظيم**

٤ ابتسمي واجبري نفسك على الابتسام.

٥ التزمي بقاعدة: " كل يوم أعيشه هو هدية من الله ولن أضيعه بالقلق من المستقبل أو الحسرة على الماضي ". غازي القصيبي.

٦ فكري بإيجابية و لا تنسي أن من الحكم عند مواجهة بعض المشكلات والأزمات الإنحناء لها تمر بسلام، لحديث الرسول ﷺ: **عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رضي الله عنه أَنَّ رَسُولَ اللهِ ﷺ قَالَ: «مَثَلُ الْمُؤْمِنِ كَمَثَلِ خَامَةِ الزَّرْعِ يَفِيءُ وَرَقُهُ، مِنْ حَيْثُ أَتَتْهَا الرِّيحُ تُكَفِّئُهَا فَإِذَا سَكَنَتْ اعْتَدَلَتْ وَكَذَلِكَ الْمُؤْمِنُ يُكَفَّأُ بِالْبَلَاءِ وَمَثَلُ الْكَافِرِ كَمَثَلِ الْأَرْزَةِ صَمَّاءَ مُعْتَدِلَةً حَتَّى يَقْصِمَهَا اللهُ إِذَا شَاءَ»**[1].

(١) صحيح البخاري: ٧٤٦٦

٧ تعلمي بعض المهارات التي تساعد على الاسترخاء وتخطي المواقف الضاغطة في الحياة مثل:

- التعرف على حقيقة المشاعر التي تعتريك 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 تتعرفي على أسبابها، فمثلاً حاولي أن تتعرفي على الأسباب التي تجعلك (مندهشة، خائفة، غاضبة، قلقة) وتأكدي أن معرفتك لمصادر إثارة الضغوط في حياتك سيساعدك في السيطرة على المواقف المرتبطة بها.
- تعرفي 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 تغيري استجابتك تجاه الضغوط؟**

## فكـري

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

## فـائدة

**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 في أخذ شهيق عميق (تنفس) طويل، 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 الهادئة الآمنة أو التواجد بها.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2021 - 1443



- القيام بأداء بعض الأنشطة الممتعة المحببة إلى النفس كالرسم، الخياطة، القراءة، الجري، إعداد بعض الأطعمة التي تتطلب تركيزاً يساعد على الاسترخاء.
- المواظبة على أداء التمرينات الرياضية يساعد في السيطرة على الآثار الناجمة عن مواقف الضغط.
- تناول الأغذية الصحية، فالمواقف الضاغطة قد تدفع الفرد لتناول مزيد من الأطعمة أو على العكس تجعله لا يقبل على تناول الطعام، فالحرص على تناول الاحتياجات الغذائية اليومية يساعد في الحفاظ على الصحة العقلية والجسمية، ومن ثَمَّ 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، وأحيانًا نشعر بالغضب لأن هناك مواقف غير عادلة أو غير صحيحة اتخذت ضدنا.

وكبت شحنة الغضب بداخلنا تؤثر تأثيرًا سيئًا 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 اسألي نفسك بكل صدق و وضوح، 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 مشوشاً، 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 أنَّ 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 النبوي في معالجة الغضب

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

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللهُ عَنْهُ أَنَّ رَجُلًا قَالَ لِلنَّبِيِّ ﷺ: أَوْصِنِي، قَالَ: «لَا تَغْضَبْ فَرَدَّدَ مِرَارًا قَالَ لَا تَغْضَبْ»[1].

**فائدة**

**كان العلامة الشيخ عبدالعزيز بن عبدالله بن باز يُردد دائماً هذا الدعاء: (اللهم ربّ النبي محمد صلى الله عليه وسلم اغفر ذنبي واذهب غيظ قلبي، وأعذني من مظلات الفتن ما أبقيتني).**

(١) صحيح البخاري: ٦١١٦

ويتلخص الهدي النبوي في معالجة الغضب في النقاط الأربع الآتية :

- الاستعاذة بالله من الشيطان الرجيم . **أعوذ بالله من الشيطان الرجيم**
- تغيير الهيئة التي يكون عليها الشخص الغاضب، فإذا كان واقفًا يجلس، وإن كان جالسًا يضطجع .
- الوضوء، فيتوضأ وضوءه للصلاة .
- الصلاة، حيث يصلي ركعتين أو أكثر .



## نشاط جماعي (٦)

بالتعاون مع أفراد مجموعتك :

**قومي بعمل مطوية مقدمتها العبارة الآتية ( الظروف لاتمنحنا السعادة أو تسلبنا إياها إنما كيفية استجابتنا لهذه الظروف هي التي تقرر مصيرنا ) .**

# التقويم

س١ : مامفهوم الضغوط النفسية؟

س٢ : وضحي 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 وجسدنا حالة صحية. (  )

ج. جميع الضغوط مؤذية للإنسان. (  )

د. تتأثر قدرة الفرد على معالجة الضغوط باتجاهاته نحو نفسه والآخرين. (  )

هـ. 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





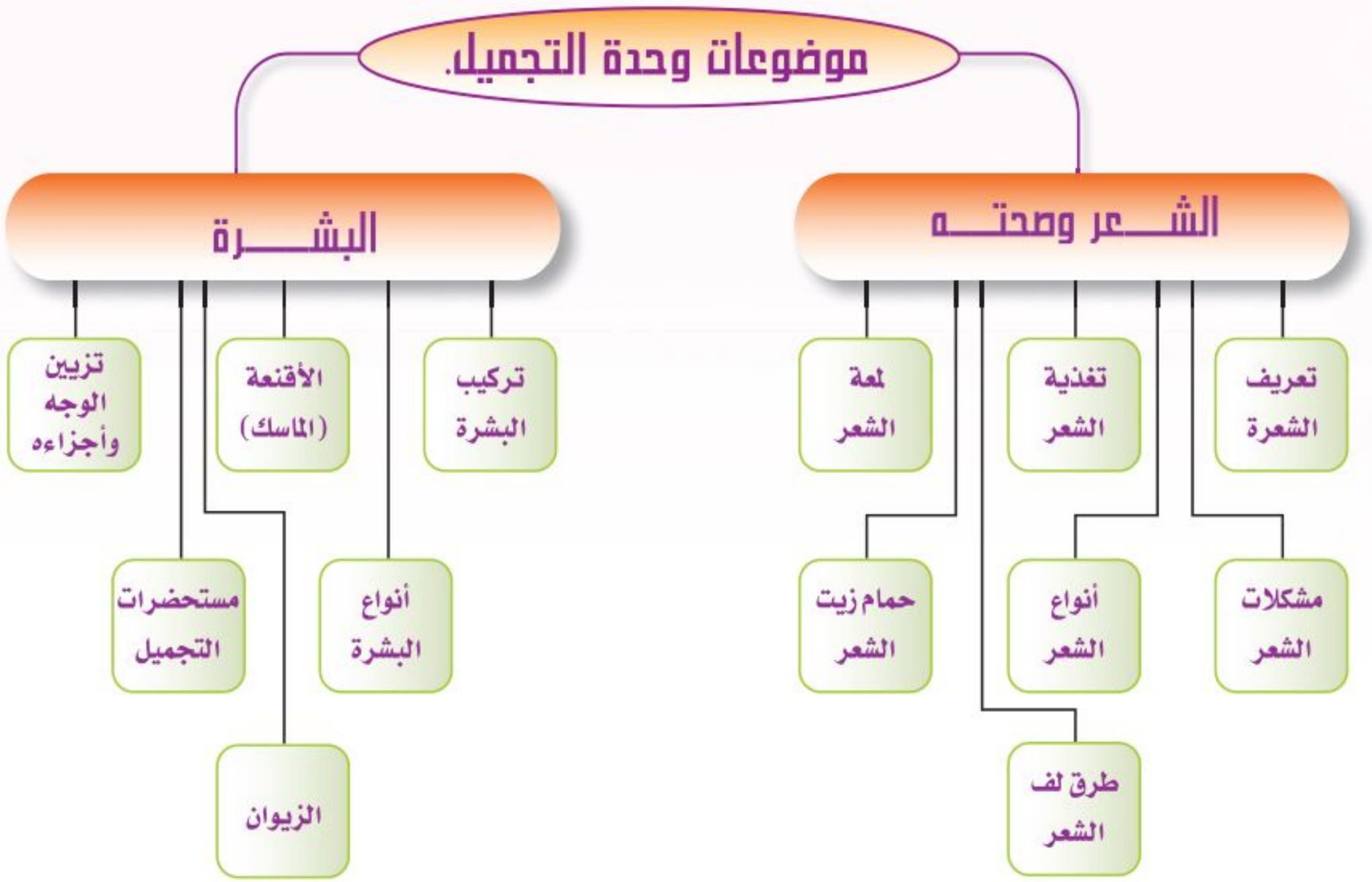
وزارة التعليم
Ministry of Education
2021 - 1443



## 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 .






## المقدمة

قال تعالى: ﴿ لَقَدْ خَلَقْنَا ٱلْإِنسَٰنَ فِىٓ أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ﴾ (١).

الجمال شيء خَلْقِي ونعمة من الخالق عز وجل، والجمال والهيبة عند الإنسان ينبعان من الطهارة والعفة. فالجمال الحقيقي لا يقتصر على جمال الوجه فحسب بل إن للجمال أنواعاً كثيرة، فيقظة الروح تُعدّ جمالاً، وجمال الوجه هو انعكاس طبيعي لجمال النفس، لذا يجب علينا أن نجمّل 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. فالحل العلاجي الصحيح يكمن في تغيير أسلوب الحياة إلى أسلوب أكثر صحة وعافية.

وسنتناول في هذه الوحدة موضوعَي الشعر والبشرة بالتوضيح والتبسيط، وطرق العناية المختلفة بهما.

(١) سورة التين الآية رقم (٤).

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

# الشعر وصحته



## ماذا سنتعلم من الموضوع؟

- تعريف الشعرة.
- تغذية الشعر.
- لمعة الشعرة.
- مشكلات الشعر.
- أنواع الشعر.
- حمام زيت الشعر.
- طرق لف الشعر.




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.

## معلومة إثرائية

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



## نشاط جماعي (١)

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



## 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 انغراز شوكة . .إلخ إذ يتهيج الجلد ويسخن ويحمر، ويبقى 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 ان يتغذى بطريقة صحيحة؟

## يتغذى الشعر بإحدى الطريقتين الآتيتين :

### 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 .

### 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 ( القاعدية $OH^-$ ) .

**فائدة**

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

## المصادرة الغنية بالعنصر الغذائي

| العنصر الغذائي | وظيفته | المصادر الجيدة |
|---|---|---|
| البروتينات . | بناء الخلايا والأنسجة وصناعة الهرمونات .<br>نمو الخلايا وتجديدها . | اللحوم الحمراء والبيضاء والحليب والبقول كالفول والعدس وغيره، والحبوب كالقمح وغيره . |
| الفيتامينات .<br>( ب المركب، ب٢ ،<br>فيتامين أ ، فيتامين هـ ) | تؤثر في عمل الغدد وإفرازاتها خاصة التي تضبط نمو الشعر وتمنحه اللون . | الخضراوات الخضراء والصفراء والكبد وخميرة البيرة ونخالة الحبوب كالقمح . |
| الأملاح المعدنية . | تساعد الفيتامينات في تنظيم العمليات الحيوية داخل الجسم . | الحليب ومنتجاته واللحوم الحمراء والكبد والبيض والأسماك . |

## لمعة الشعر

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

**فكيف يمكن المحافظة على لمعة الشعر ؟**

**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 .

**للمحافظة على لمعة الشعر ينبغي مراعاة الأمور الآتية :**

- عدم تعريض الشعر للشمس أو التيارات الهوائية لفترة طويلة .
- تناول الأطعمة الغنية بالمواد البروتينية والفيتامينات والأملاح المعدنية .
- استعمال المواد المنظفة المناسبة لنوع الشعر وحالته .
- عدم استعمال الماء العسر في التنظيف .
- استعمال بعض الدهون الإضافية ( التي يحويها ملين الشعر ) كلما لزم الأمر؛ لتعويض النقص في الدهون الطبيعية .
- استعمال مستحضرات العناية الحمضية .



## نشاط فردي (٣)

* **ابحثي عن مجموعة مستحضرات حمضية للعناية بالشعر .**
* **قيسي عسر الماء الذي تستخدميه في التنظيف .**



## فائدة

**نقص البروتين والزنك في الجسم يفقد الشعرة لمعانها ويجعلها هشة رفيعة.**



## فكري

**بطريقة تجعل شعرك دائماً لامعاً براقاً.**

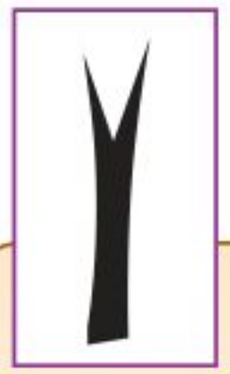
## مشكلات الشعر الشائعة

تعاني الكثير من الفتيات من مشكلات في شعرهن، تعود إلى أسباب وراثية أو عوامل خارجية، أو نتيجة التقدم في العمرِ، 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؟**

#### ( 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 التموج بصورة متكررة يؤدي إلى جفاف ساق الشعرة.

#### ( 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.

## نشاط جماعي (٣)

**بعد تعرفك على أسباب تقصف الشعر وتشقق نهاياته، ناقشي وزميلاتك أساليب الوقاية والعلاج منها. وهل يزيد قص أطراف الشعر من كثافته ظاهريًا، 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 والتّوتر.
٩. تناول بعض الأدوية.

## الوقاية والعلاج من تساقط الشعر

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

٢ – تقليل الأغذية الدهنية والأغذية الغنية بالسكريات.

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

٤ – تناول حبوب من الزنك والمغنيسيوم والحديد، بعد أخذ 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، وتتساءل هل حالتها طبيعية؟ وإن كانت غير طبيعية فهي تتمنى أن تُرشد إلى الطريقة الصحيحة التي تخلصها من هذه المشكلة.

### أسباب قشرة الرأس

- إهمال العناية اليومية للشعر كالتمشيط والغسيل.
- زيادة أو نقصان الإفرازات الدهنية.
- تهيج الجلد الناتج عن فرط الإفرازات الدهنية، وبخاصة في سن البلوغ، وظهور ما يسمى بالقشرة الدهنية.
- إصابة فروة الرأس ببعض الأمراض الجلدية القشرية، كالصدفية والفطريات والالتهاب الجلدي والدهني.
- مرور الجسم بحالة إجهاد مرضي أو نفسي، أو عصبي.
- تسارع غير طبيعي في عملية انفصال الخلايا القرنية الميتة، نتيجة لحالة جفاف شديدة في فروة الرأس وظهور ما يسمى بالقشرة الجافة.

# الوقاية والعلاج من قشرة الرأس

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

## القشرة الدهنية

وهي صفراء اللون تنتج عن إفرازات المواد الدهنية، يعمل 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.

## القشرة الجافة

وهي بيضاء متناثرة على مجموع جلد الرأس يعمل 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.

# أنواع الشعر

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

## الشعر الطبيعي

- خالٍ من القشرة.
- يكتفى بغسله مرتين أسبوعياً.
- التوافق مع بشرة طبيعية.
- مسترسل في الغالب.
- تستعمل المنظفات الحمضية في العناية به ( درجة الحموضة PH ٦,٩ – ٦,٥ ).
- تستعمل الشامبوهات الطبيعية من الأعشاب.
- لا يعرض فترات طويلة لحرارة الشمس.
- يغذى من وقت لآخر بالمستحضرات الطبيعية.

## 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 الحمضية ( PH ٥,٥ – ٤,٥ ) لغسل هذا النوع من الشعر، للتخلص من الدهون الزائدة، مثل شامبو الليمون أو البيض.

## الشعر الجاف

- مشتت.
- قلة اللمعان.
- قد يكتفى بغسله مرة في الأسبوع.
- التوافق مع بشرة جافة.
- تستعمل عادة المنظفات المتعادلة الحموضة ( PH =٧ ) للعناية بهذا النوع من الشعر.
- يكثر من حمّامات الزيت.
- تدلك فروة الرأس من وقت لآخر.

## فكـــري

١- هناك علاقة بين تدهن البشرة والشعر.

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

## فائدة

الحنة تحتوي علـى مواد مطهرة تقاوم الميكروبات والفطريات التـي تغزو فروة الـرأس، كما تحتوي على مـواد قابضة تقلل من إفراز الدهون بفروة الرأس.

## نشاط فردي (٤)

اقرئي البيانات المكتوبة على عبوة منظف سائل الشعر الخاص بك، وسجلي مكوناتها واستعمالاتها، ثم دوّني مدى مناسبته لك . ولماذا؟

## فائدة

لتسـريح الشـعر الجـاف وإزالـة العقـد والتدخلات منه تسـتخدم فرشـاة متباعدة الأسـنان مصنوعـة من البلاسـتيك المقـوى، أما في حالة تسـريح الشـعر المبلل فيفضل اسـتعمال الفرشاة ذات الأسنان المعدنية .

## حمام زيت الشعر

يُعدُّ 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**

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

## المواد المستعملة في حمام زيت الشعر

### الزيوت الطبيعية

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

### المستحضرات الجاهزة لحمام الزيت

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

**فكري**

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

## نشاط فردي (٥)

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

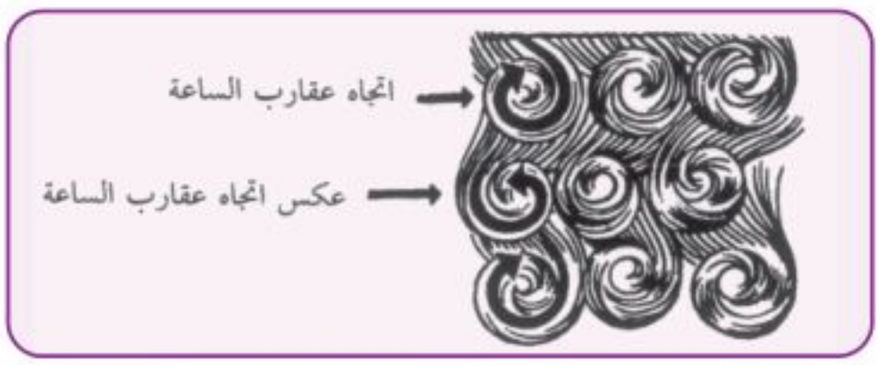
## طُرق لف الشعر

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 بالأصابع والملقط:

ويكون باتجاه دوران عقارب الساعة أو العكس، أو اللف بالاتجاهين معاً، كما في الشكلين الموضحين ( أ، ب )، مع ضرورة العناية بتثبيت خصل الشعر، إذ يجب أن تكون أطراف الشعر ملاصقة لاستدارة خصلة الشعر وضمن دائرتها، على أن يتم تثبيت 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 أثرًا على لف الشعر عندما يجف، إذ يكون من الصعب إزالة الأثر بعد ذلك .

كذلك يمكن استخدام طريقة اللف الأسطواني، ويغلب استعماله عند قمة الرأس لإعطاء الشعر ارتفاعاً كما في الأشكال الموضحة ( ج ، د )، حيث تأخذ خصلة الشعر اتجاهها من قاعدة الخصلة وتثبت بالملقط، ويكون اللف الأسطواني مفتوحاً من الوسط بحيث ترتفع اللفة عن جذور الشعر وكأن الشعر ملفوف على لفافة أسطوانية، وتعتمد التمويجة الناتجة على محيط اللفة سواء كان صغيرًا أم كبيرًا، ويبدأ اللف الأسطواني من أطراف الشعر إلى جذوره .




الشكل ( أ ) : اتجاهات تمويج الشعر



الشكل ( ب ) : لف الشعر بالأصبع والملقط



الشكل ( ج ) : طريقة لف الشعر الأسطواني بالملاقط

## ٢ - لف الشعر باللفافات:

وهـي إحدى الطرائق الرئيسـة لإعداد الشـعر وتجهيزه لعمل التسريحات المناسبة، وذلك باستعمال لفافات أسطوانية الشكل تتوافـر بأقطـار وأطـوال مختلفـة، وهـذه الطريقة أكثـر دقة في تشكيل الشعر بالاتجاهات والتموجات التي تتطلبها التسريحة.



الشكل (د): اللف الأسطواني






### نشاط فردي (٦)

**ما أسس العناية بلفافات الشعر العادية والكهربائية ؟ وكيف يتم تنظيفها وتطهيرها لمنع تكون الجراثيم فيها ؟**

## ٣- لف الشعر بأجهزة التصفيف الحديثة:

ظهرت حديثاً أجهزة لتصفيف الشـعر يمكن من خلالها لفه والحصول على شـعر مموج أو مجعد بسـهولة 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 : اذكري 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 تهيجها، الذي قد يؤدي إلى خدشها، أو تحسسها في الحالات الآتية :

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

- س٤ : لمعان الشعر إحدى خصائصه الطبيعية، فكيف تحافظين عليها؟
- س٥ : اذكري أسباب جفاف الشعر ونتائجه وطرائق الوقاية منه.
- سـ٦ : ابحثي خـلال مصادر التعلم المختلفة، ثـم اكتبي تقريراً عن الغـذاء اليومي الكامل المتوازن اللازم لفتاة في سن المراهقة موضحة علاقته بالحفاظ على الشعر سليم.

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

# البـــشـــــرة

## ماذا سنتعلم من الموضوع؟

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

## مما يتركب الجلد؟

يتركب 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 ونقاوتها أمر في غاية الأهمية .

وللبشرة بنية ديناميكية معقّدة تجدّد 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 بالميلانين والتي تتكاثر خلاله الخلايا وتتضاعف .

وتتكون البشرة من نسيج طلائي مركب حرشفي متقرن ، كما تتكون من عدة طبقات ومن خلايا متنوعة .

## فكري

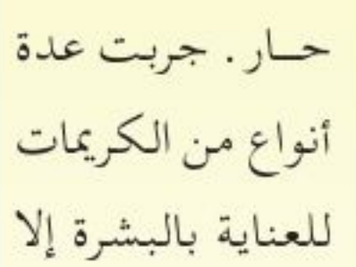
**ما هو السن المناسب للاهتمام بالبشرة ؟**

# أنواع البشرة

| المشكلة | نوع البشرة | التنظيف | إنعاش البشرة | فوائد/ تحذيرات |
|---|---|---|---|---|
| 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 نفسيًّا؛ حتى صارت بسببها تفضل الانطواء والعزلة خجلاً من الناس.<br><br>شكل (١) | **البشرة العادية:**<br>منظرها: صافية ذات نسيج مستو، مساماتها غير ظاهرة.<br>ملمسها: لـيّن وناعم.<br>**مشكلاتها:**<br>- أقل أنواع البشرة تعرضاً للمشاكل.<br>- قد تنتشر البقع أحياناً حول الذقن والأنف.<br>- مساحات جافة قد تنشأ إذا لم تنظف البشرة وترطب.<br>- يمكن التعرف عليها بمجرد النظر إليها. | تستعمل كريمات تذوب في الماء أو صابون رفيق بالوجه أو كريم سائل، أو كريم منظف. | يستعمل منعش بشرة بكحول مخفف أو بدون كحول أو ماء ورد، أو بخاخ ماء معدني مقطر. | **فوائد:**<br>البشرة العادية تحتاج إلى عناية شديدة تماماً مثل البشرة الجافة أو الدهنية أو الحساسة، لا سيما إذا تعرضت للحرارة أو البرودة الشديدتين.<br>**تحذيرات:**<br>يحذر من استعمال المستحضرات التي تنشِّف البشرة، خاصة التي تحتوي على نسبة كحول عالية. |

| المشكلة | نوع البشرة | التنظيف | إنعاش البشرة | فوائد/ تحذيرات |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 تشوه منظر بشرتها، مما يجعلها تخجل من مواجهة الناس أحياناً، وتتمنى أن تُرْشَد إلى الحل السليم لمشكلتها.<br><br>شكل ( ٢ ) | **البشرة الدهنية أو الدهنية الجافة (المختلطة):**<br>**منظرها:** لامع دهني، البشرة الدهنية الجافة فيها مساحات دهنية محدودة فقط، خاصة حول الأنف والذقن والجبهة تأخذ عادة شكل حرف ( T ).<br>**ملمسها:** غير مستو وخشن.<br>**مشكلاتها:** ميّالة إلى ظهور البقع والرؤوس السوداء والمسام المفتوح. البشرة الدهنية الجافة قد تظهر فيها مساحات جافة على الخدين بالإضافة إلى ظهور بقع وبثور. | - يغسل الوجه بالماء البارد جداً وليس الساخن.<br>- ينصح بمسح الوجه بقطعة ثلج ملفوفة بقطعة شاش مرة باليوم.<br>- ينصح بوضع ماسك طبيعي مؤلف من النشا وماء الورد البارد.<br>- يساعد الماسك المطهر parifying في غلق المسام وتخفيف الإفرازات الدهنية.<br>- يمكن استعمال صابونة تدخلها مادة السلفر والأسيد سيليليك وهي تمتص زيوت الجلد وتقضي على دهنياته. | للتخلص 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 ) عدا كحول الإيثانول والميثانول والأيسو بروبيل؛ لأن هذه تؤدي إلى زيادة جفاف البشرة عادة. | **فوائد:**<br>ترطب الرقبة والخدين تماماً لأن هذه الأماكن قد تصبح أحياناً جافة تماماً. تعالج البقع بمنظف.<br>**تحذيرات:**<br>- يحذر من استعمال منظفات أو منعشات قوية لأن هذه تقشط زيوت البشرة الطبيعية.<br>- لا تُعصر أو تخدش البقع أو الرؤوس السوداء أو الحبوب، أو الدمامل.<br>- يجب استشارة الطبيب عند نشوء حب الشباب. |

| المشكلة | نوع البشرة | التنظيف | إنعاش البشرة | فوائد/ تحذيرات |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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. | **البشرة الجافة:**<br>**منظرها:** رهيفة خفيفة ذات مسام دقيق، ويمكن أن تصبح خشنة بسهولة خصوصاً في منطقة الخدين والأقسام الجانبية من الوجه.<br>**ملمسها:** مشدود بعد التنظيف، ويمكن أن يحدث رد فعل فتصبح محمّرة ومبقعة.<br>**مشكلاتها:** تفتقر إلى الرطوبة؛ لأن البشرة لا تنتج دهنًا جلديًّا كافيًا لتشحيم البشرة. فتظهر فيها الخطوط أسرع مما تظهر في أنواع البشرة الأخرى. | - يستعمل كريم منظف أو منظف سائل أو صابون مرطب غير معطر على أن يشطف جيدًا.<br>- تلائمها صابونة دهنية مكونة من المواد الملينة. | يستعمل منعش بشرة خفيف خالٍ من الكحول أويستعمل ماء ورد، أو ماء باردا. | **فائدة:**<br>يستعمل كريم مغذٍ واق من أشعة الشمس، ومرطب حول العينين.<br>**تحذير:**<br>تفحص ملصقات وإرشادات عبوات المستحضرات؛ للتأكد من خلوّها من الكحول. |

| المشكلة | نوع البشرة | التنظيف | إنعاش البشرة | فوائد/ تحذيرات |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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.<br><br>شكل ( ٣ ) | **البشرة الحساسة :**<br>**منظرها :**<br>صافية، لكن سرعان ما تصبح حمراء ومبقعة، نتيجة تأثرها بالجو أو التعب أو التغذية . . . .إلخ.<br>**ملمسها :** دافئة وأحياناً متوهجة، مؤلمة عندما تكون في حالة الهيجان. | - تستعمل المنظفات الخالية من المواد المسببة للحساسية.<br>- تستخدم مواد تنظيف معتدلة الحموضة وصابون طبي. | - تغسل البشرة الحساسة بالماء البارد؛ لأن ذلك ينعشها.<br>- يستعمل كريم واقي لا يسبب الحساسية، ومن المستحسن أن يحوي واقياً من أشعة الشمس. | **فائدة :**<br>الحرص على استعمال مستحضرات التجميل غير المسببة للحساسية، والمستحضرات الواقية من أشعة الشمس.<br>**تحذير :**<br>لاتستعمل المستحضرات بدون اختبارها أولاً والانتظار مدة ( ٢٤ ) ساعة؛ للتأكد من وجود حساسية لديك أم لا. |

# الزيـــــــوان




**الزيوان:**

عبارة عن سدادة كيراتينية دهنية أو شمعية القوام تتشكل على فوهة الجريب الشعري.

## أنواعه

- زيوان أبيض
- زيوان أسود

## أسباب ظهوره

- كثرة الإفرازات الدهنية
- نقص فيتامين (أ و ب) المركب
- الاضـطـرابات أو المشكـلات الهرمونية

## الوقاية

تنـاول الأغذية الغنية بفيتاميـن (أ و ب) والموجودة في البيض، الكبدة، الجبن، زيت كبد الحوت، وخميرة البيرة والحبوب.

عـمـل حـمـام بخـار؛ لتعقيـم وتنظيف المسام.



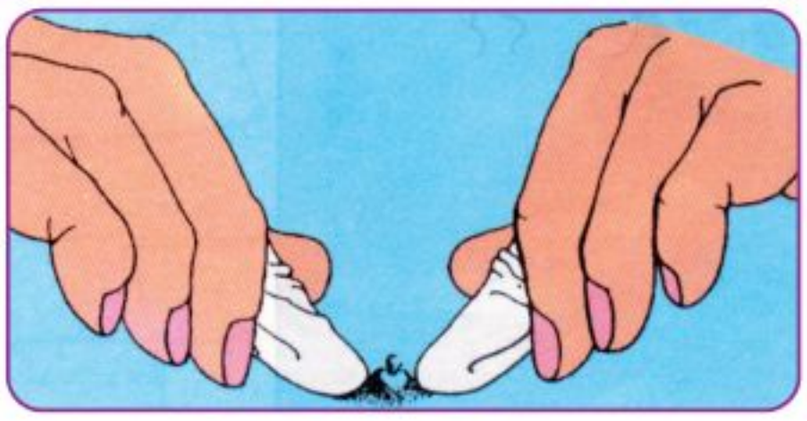
**فكـــري**

بطريقة سهلة وصحيحة يمكن خلالها التخلص من الزيوان.



**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 بكريم خاص يطري الزيوان ثم يضغط جانبيه باستخدام أصبعي السبابة، 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 في تعريفهن بنوع القناع المناسب لبشرة كل منهن .**

تعريف

## القناع :

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

## فوائدها

تحفز الدورة الدموية في الجلد.

تجدد خلايا الجلد وتنقي مسامه.

ضرورية؛ لمعالجة تجاعيد الوجه وإعادة الحيوية والانتعاش إلى البشرة.

تصفي البشرة الدهنية وتنظفها مما يكسبها نضارة وبهاء.

تسهل إنقباض الأنسجة؛ فتجعل بشرة الوجه براقة ولامعة.

تسهم في دخـول الأكسـجين إلى الجلد؛ فينتعش ويرتاح.



### نشاط فردي (٧)

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

ولمساعدة ليلى وأخواتها سنذكر وصفات طبيعية لبعض الغسولات والأقنعة المغذية والواقية، والتي بالإمكان تحضيرهـا من بعض الفاكهـة والخضراوات؛ لأنها تحتوي على كل الفيتامينات التي تغذي البشـرة وتنعشـها، ولتناسب جميع أنواع البشرة وهي كالآتي:

## 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 الخلاط، ثم يضاف اللبن والعسل وعصير الخيار وعصير الليمون، ثم يضاف النشا المذوب بالماء والدقيق؛ لتماسك القناع ثم زلال البيض المخفوق،شكل ( ٥ ).

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

## فوائده

- يمنح البشرة الرطوبة والنقاوة.
- يساعد على شد البشرة.
- يساعد على إزالة الكلف والبقع الداكنة.
- غنى 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 .

### طريقة التحضير

تخلط جميع المكونات جيداً في الخلاط عدا قطعة العجين، تذوب في قليل من الماء الفاتر ثم تضاف إلى بقية المكونات ويضاف الدقيق بشكل تدريجي حتى يصبح المزيج سميكاً بحيث يمكن مده على الوجه .

**المدة :** يوضع القناع على الوجه مدة ( ٢٠ ) دقيقة، ولإزالته يغسل بماء الورد والماء المعطر. ويستخدم مرة واحدة كل ( ١٥ ) يومًا .

### فوائده

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

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

## قناع العسل واللبن

**يلائم البشرة العادية**

**المكونات :**

- قليل من العسل .
- قليل من اللبن .

### طريقة التحضير

يمزج العسل واللبن مع بعضهما البعض حتى يتماسك المزيج جيدًا .

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

**فوائده**

- يغذي البشرة وينقيها ويجعلها لامعة وصافية.
- غني بفيتامين ( ب المركب ).



شكل ( ٦ )

## غسول الورد

**يلائم البشرة العادية**

**المكونات:**

- لتر ماء.
- كوب ماء ورد
- ورد طبيعي.
- ٣ نقط من زيت اللوز.

**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 ).

**فوائده**

- 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.

## 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.



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) يومًا.

## فوائده

- ينظف البشرة من العمق.
- غني بفيتامين (أ)، والثيامين.

## قناع الخميرة

### يلائم البشرة الدهنية

**المكونات :**

- 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 ) يومًا .

### فـوائـده

- غني بالفيتامينات خاصة فيتامين ( ب المركب )، ( أ )، ( هـ )، ( الثيامين – ث ) .
- يصفي البشرة وينقيها .
- يحارب التجاعيد ويبرد البشرة التي تعاني من الإحمرار الناتج عن إفراز الدهون .

### فكـــري

**هل للخميرة تأثير على البشرة؟ كيف؟ ولماذا؟**

## قناع الورد والخيار

**يلائم البشرة المختلطة**

**المكونات :**

- ملعقتا طعام من ماء الورد .
- ملعقتا طعام من عصير الخيار .
- قليل من زيت الزيتون .
- دقيق .

### 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 .

### فوائده

- يساعد على ترطيب البشرة ولمعانها .
- غني بفيتامين ( أ )، ( ث ) ، ( هـ ) .

## 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 .



شكل ( ٩ )

### طريقة التحضير

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

**المدة :** يوضع على الوجه مدة ( ٧ ) دقائق، ثم يغسل بالماء الفاتر . ويستخدم مرة واحدة كل ( ٥ ) يومًا .

## فوائده

- يساعد على ترطيب البشرة ولمعانها.
- غني بفيتامين ( أ )، ( هـ) ، ( ب المركب ) .

## معلومة إثرائية

لمعالجة تشقق الشفاة:

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



## نشاط فردي (٨)

**اختاري من الأقنعة السابقة ما يناسب بشرتك، ثم قومي بإعداده وتطبيقه عمليًا تحت إشراف معلمتك.**

# مستحضرات التجميل

## ( المكياج )

**معلومة إثرائية**

- لنشر كريم الأساس ينصح باستخدام الاسفنجة المخصصة لذلك، والتي تكون على شكل مثلث محدد الأطراف.
- للتأكد من انسجام لون البشرة مع كريم الأساس يمكن تجربته داخل المعصم، فإذا ذاب ولم يترك هالة لونية على البشرة فذلك يعني ملاءمته لها.

### ( أ ) الأساسات

تجعل لون البشرة متساوياً

تجعل البشرة ناعمة وصافية

أنـــــواعهـــــا

### (١) مصححات ألوان البشرة

**اللون الأزرق**

يمنح البشرة المائلة إلى الإحمرار بياضا.



شكل (١٠)

**اللون الأبيض**

يضفي على البشرة الباهتة إشراقًا.



شكل (١١)

**اللون الأخضر**

يخفف إحمرار البشرة.



شكل (١٢)

**اللون الأرجواني**

يضفي تألقاً صحياً على البشرة التي بها إصفرار.



شكل (١٣)

### (٢) الأساسات السائلة

**السائل ذو اللون الأصفر**

يناسب البشرة العاجية المائلة إلى اللون البيج، التي ليس فيها حمرة كثيرة.



شكل (١٤)

**السائل ذو اللون البرتقالي**

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



شكل (١٥)

**السائل ذو اللون الأحمر**

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



شكل (١٦)

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

وزارة التعليم
Ministry of Education
2021 - 1443

## فكـــري

في نصيحة تقدمينها لهيلة لتتجاوز مشكلتها.

## نشاط جماعي (٩)

تعاوني مع زميلاتك على جمع عدد من عبوات كريم الأساس أو النشرات المرفقة بها، وناقشي بإشراف معلمتك مكونات كل نوع منها، وميزاته، ومحاذير استعماله، وسعة العبوة، والسعر في السوق والبلد المنتج. ويمكنك تنظيم ذلك في جدول خاص.

## فائدة

اعلمي أن الجمال ينبع من إجادة فن الظهور بمظهر لائق. فلا تبالغي بالتأنق ولا تكثري استخدام المساحيق؛ حتى لا تخفي معالمك الجمالية بدلاً من إبرازها بالشكل الذي يليق بها.

# ( ب ) فراشي المكياج



**فُرش ظلال العيون**

مختلفة أمر ضروريّ . تستعمل فرشاة كبيرة لفرش الظلال على كّل منطقة العين وللدمج . وفرشاة متوسّطة للجفنيين وفرشاة صغيرة لفرش الظلال على خطّ (حافّة) جُويف العين ولوضع الظلال المؤكدة.

**فرشاة ظلال عيون كبيرة**



**فرشاة ظلال عيون صغيرة**



**طرف لبّن**
لدمج الظلال

**فرشنا ظلال عيون متوسَّطتان**



**فرشاة حواجب**
الأداة المزدوجة لتفريش الحاجبين . لينّخذا شكلهما ولإزالة الماسكارا من الرموش بتمشيطها.



**فرشاة مرنة**
للحاجبين

**مشط رفيع**
للرموش

**فُرشاة أحمر الخدود**
صغرى لدمج أحمرالخدود بتحكم أكبر



**فرشاة نايلون حَلزونيّة**
للحدّ من التلبُّك

**مفَرّق رموش**
يُستعمل بعد وضع الماسكارا وجفافها . التلبُّك.





**فرشاة أحمر خدود كبيرة**

**فُرشاة أحمر الخدود**
تستعمل فرشاة ليّنة. عريضة لتفادي الخطوط النابية الواضحة غير المرغوبة التي قد تحدث عند دمج لأحمر الخدود (البلاش). ولتسهيل عملية الدمج. وتستعمل فرشاة أصغر للدمج بتحكم أكبر.

**فُرشاة شفاه**
الفرشاة ذات الطرف المتماسك تعطيك تحكّمًا في وضع الألوان أفضل من أحمر الشفاه المعتاد . وأيضاً تسمح لك بأن تتوصّلي إلى درجة من اللون أكثر تشبعاً.



**فرشاة شفاة**



**فرشاة بودرة**

شكل (١٧)

## نشاط فردي (١٠)

**قومي بجمع أكبر عدد من فرش المكياج غير المعروضة موضحة وظيفة كل نوع منها .**

# تزيين الوجه وأجزائه

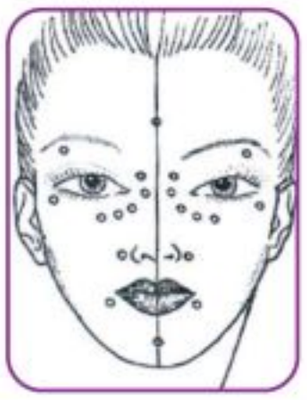
**بسمة فتاة لها إطلالات جميلة تثير الدهشة والإعجاب فيمن حولها، وذلك من خلال مكياجها البسيط والأنيق، فهي دائماً تبدو أكثر شباباً وحيوية؛ لاتباعها الخطوات الصحيحة عند تزيين وجهها وتلك الخطوات هي:**

## أولاً: وضع كريم الأساس:

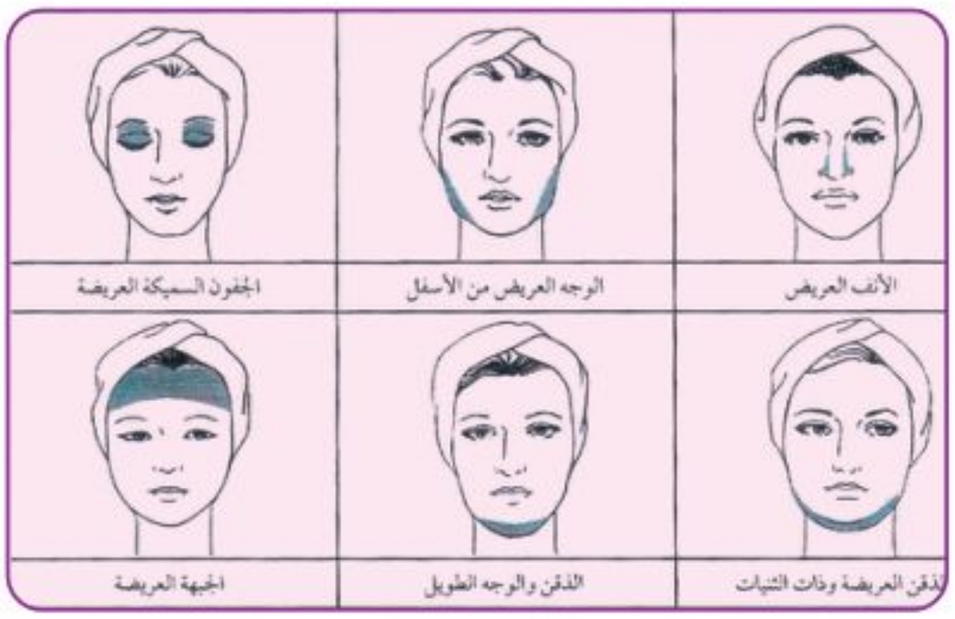
يستعمل كريم الأساس في عمليتي التظليل والتفتيح للبشرة؛ مما يساعد على تقريب شكل الوجه إلى الشكل البيضاوي المثالي قدر الإمكان، وبخاصة في مناطق الجبين والوجنات والذقن والأنف، وذلك بعد تحديد منطقتي التظليل والتفتيح، ولابد من استعمال الإضاءة الكافية لإبراز ملامح الوجه وحجمها، كما توجد في الوجه بعض النقاط والمناطق التي تحتاج إلى عناية أكبر في وضع مُستحضر الأساس لإبرازها وتوضيحها كالمنطقة الواقعة أسفل العين وما حولها والوجنات وأسفل الحاجبين والذقن والجبهة وزوايا الفم والأنف، كما في الأشكال الموضحة.



شكل (١٨): مناطق التظليل والتفتيح في الوجه



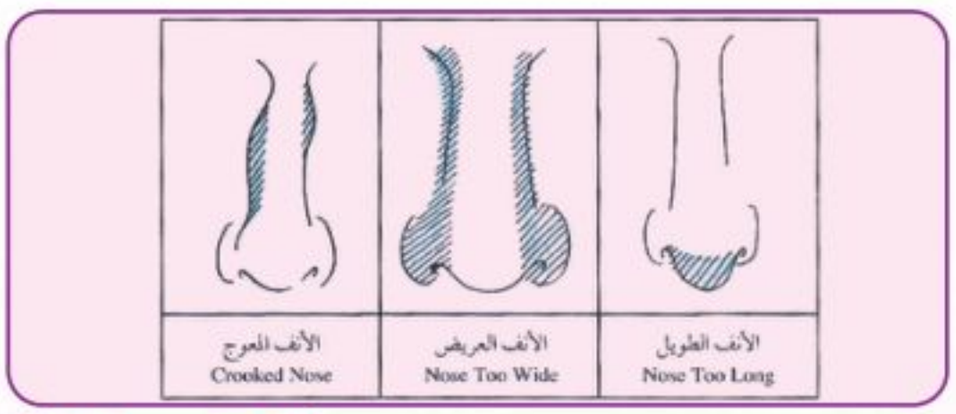
شكل (١٩): نقاط التفتيح في الوجه




شكل (٢٠): مناطق التظليل لبعض أجزاء الوجه




شكل (٢١): مناطق التفتيح لبعض أجزاء الوجه

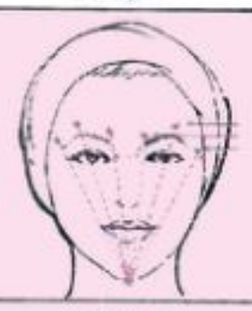



شكل (٢٢): مناطق التظليل لبعض أجزاء الأنف

## ثانيًا: وضع البودرة وأحمر الخدود:

يفضل استعمال البودرة العادية للبشرة الدهنية، والبودرة المتراصة للبشرة الجافة؛ لزيادة المادة اللاصقة فيها وارتفاع رطوبتها، وأما الملون منها بالألوان: القرمزي والأحمر والبرتقالي والبني، فتستعمل بشكل أساسي في الأجزاء التي تم تظليلها حسب قياسات شكل الوجه وحدوده. وتساعد البودرة وأحمر الخدود وكريم الأساس على تقريب شكل الوجه إلى الشكل البيضاوي.

وفيما يأتي بعض أشكال الوجوه وكيفية تقريبها إلى الشكل البيضاوي باستعمال البودرة وأحمر الخدود. حيث تظلل الأجزاء البارزة الكبيرة بالبودرة الملونة، كما في شكل (٢٣) حيث تبدو الأجزاء أصغر ويخيل للناظر بأن شكل الوجه بيضاوي.

| الرقم | اسم الوجه | شكل الوجه | مناطق استعمال أحمر الخدود على الوجه |
|---|---|---|---|
| ١ - | البيضاوي |  |  |
| ٢ - | الأجاصي |  |  |
| ٣ - | المستطيل |  |  |
| ٤ - | المربع |  |  |

| الرقم | اسم الوجه | شكل الوجه | مناطق استعمال أحمر الخدود على الوجه |
|---|---|---|---|
| ٥ - | القلب |  |  |
| ٦ - | الدائري |  |  |
| ٧ - | المعيني |  |  |

شكل (٢٣): تظليل بعض أجزاء الوجه حسب شكله

**فائدة**

**اعرفي تقاسيم وجهك واعملي على إبراز نقاطها القوية. وحولي النظر عن نقاطها الضعيفة، فإذا كان فمك جذاباً أبرزيه من خلال أحمر شفاه لافت للنظر، وإذا كانت عيناك جميلتين اهتمي بمكياجها واختاري الألوان المميزة لها.**

## نشاط جماعي (١١)

ارجعي مع أفراد مجموعتك إلى بعض المراجع التي تتحدث عن تقشير البشرة، ثم قدمي تقريراً مفصلاً عنه.

### ثالثًا: وضع الألوان لإخفاء بعض المناطق:

لإخفاء امتلاء الخدين يوضع لون أحمر الخدود ممزوجاً بلون بني فاتح بشكل شبه أفقي على الخدين.



شكل (٢٤)

لإخفاء عيوب الأنف العريض، يوضع لونا بني فاتح بشكل عمودي على جانبي الأنف.



شكل (٢٥)

لإخفاء الذقن المزدوج، يوضع لون أساس يكون أغمق بدرجتين من اللون المعتمد على كامل الوجه.



شكل (٢٦)

للتخفيف من عرض الحنكين، يوضع لوناً غامق على الحنكين ينتهي على شكل (٧) عند محيط الذقن.



شكل (٢٧)

### رابعًا: وضع مظلل العيون:

هناك قاعدة أساسية لاختيار مظلل العيون تقوم على أربعة ألوان: استخدام مظلِّل الأساس من لون حيادي، وآخر من لون رئيس وثالث من درجة أغمق من لون التظليل؛ للتأكيد ورابع بدرجة أفتح؛ لإبراز العينين.

- تُغطى كل منطقة العين، أي الجفن الأعلى، بأساس خافٍ (concealer) من لون حيادي، ابتداءً من خط الرمش العلوي إلى الحاجب.
- يستعمل المظلل الأساسي بلون حيادي طبيعي مع كامل الجفن العلوي.
- يوضع المظلل الرئيسي الملوّن على الجفن وصولاً إلى تجويف العين (أي طية العين).
- تستخدم فرشاة صغيرة؛ لنشر المظلّل الداكن بشكل خط رفيع على طول فتحة العين قرب خط الرموش

- لإعطاء طابع جذاب يترك الخط الرفيع على طول فتحة العين دون دمج أو تمويه، ولإعطائه نتيجة طبيعية ناعمة يمكن دمجه بشكل مشوش.
- يوضع اللون الأغمق بواسطة فرشاة تحت الرمش السفلي بدءاً من منتصف العين وباتجاه زاويتها الخارجية.
- يوضع اللون الفاتح أو اللؤلؤي مباشرة تحت رسمة الحاجب.



**فائدة**

**اعتمدي التوازن في توزيع الألوان فإذا كان مكياج عينيك بارزاً، راعي أن يكون مكياج شفتيك شفافاً.**



**نشاط فردي (١٢)**

**قومي بتطبيق عملية وضع المكياج التي تم شرحها على إحدى زميلاتك تحت إشراف معلمتك .**



**فكري**

**ما ألوان الظل المناسبة للعين البارزة ؟ مع توضيح السبب.**

# توجيهات جمالية



لإخفاء بروز الشفتين يستعمل لون أغمق للقسم الوسطي، أما الطرفان فيمكن استعمال لون فاتح. شكل (٢٨)



لإعطاء الشفتين بروزاً واضحاً، يُرسم لون المحيط خارج الشفتين ومحاولة تمويهه مع لون أحمر الشفاة المستخدم. شكل (٢٩)



لإعطاء المزيد من البروز للشفتين، يرُسم خارج خط محيطهما خطاً باللون الأبيض. شكل (٣٠)



يستعمل بحركة أفقية لون أحمر الشفاه على الشفتين، مما يعطي طابع المرأة المبتسمة دائماً. شكل (٣١)



خِلقة الحاجب رفيعة وعلى شكل قوس، يكون ظلال العين من لون واحد. شكل (٣٢)



خِلقة الحاجب على شكل مثلث مفتوح، يكون ظلال العين قريب من لون البشرة ويرسم خَط العين واضح. شكل (٣٣)



خلقة الحاجب يتبع الخط الكلاسيكي، يكون ظلال العين كثيفاً وبلون واحد والقلم الأسود يرسم كثافة محيط العين. شكل (٣٤)



خِلقة شكل الحاجب قصيرة، يكون ظلال العين قويًا ومتداخل الألوان.

شكل (٣٥)



لتصحيح شكل العينين المائلتين نزولاً عند الطرفين الخارجيين، يرسم خط داكن مائل باتجاه الطرفين الخارجيين للحاجبين؛ مما يعطي طابع الوجه البشوش.

شكل (٣٦)



لإخفاء المسافة التي تباعد ما بين العينين، تظلل الزاوية الداخلية للعين بلون غامق ينتهي تدريجيًا باتجاه الأنف.

شكل (٣٧)



لإعطاء مسافة أوسع ما بين عينين متقاربتين، يوضع لون داكن عند الزاوية الخارجية للعينين ينتهي تدريجياً عند الصدغين.

شكل (٣٨)



لتصحيح وضع العين الضيقة، يوضع اللون الأبيض على الجفن الداخلي ويرسم خط غامق بعيداً قليلاً عن منبت الرموش السفلية.

شكل (٣٩)



لإعطاء شكل لوزي لعينين دائريتين، يرسم خط أفقي على جانبي العين ويُطلى بظلال مموهة بشكل أفقي.

شكل (٤٠)

## نشاط جماعي (١٣)

**تشـقير الحاجب ظاهرة ملحوظة لدى الكثير من الفتيـات، اجمعي آراء أهل العلم والأطباء حول هذا الموضوع وناقشيه مع معلمتك وزميلاتك .**

### لمسات أخيرة..

من المهم جدًّا على الفتاة بعد أن اكتمل جمالها أن تعرف كيف تتصرف، وكيف تتكلم؛ لأن هذه الأمور مفيدة جداً، ويمكن أن تغني الجمال وتزيده جاذبية.

# التقويم

س١ : قدمي خمس نصائح لزميلاتك تساعدهن في كيفية الاعتناء ببشرتهن.

س٢ : اقترحي قناعاً لإزالة البقع من بشرة تعرضت لحروق الشمس.

س٣ : رتبي مراحل وضع المكياج على الوجه.

س٤ : ما مواصفات الجودة لمواد التجميل التي ترغبين استعمالها؟

مواصفات الجودة :

أ. .....

ب. .....

ج. .....

س٥ : ابحثي في مصادر التعلم المختلفة عن تعريف مفهوم الكلف وأسباب ظهوره مع توضيح طرق الوقاية والعلاج منه.

س٦ : أعطي أمثلة من النباتات التي تستعمل مستخلصاتها كمطهر، منظف، قابض، وملين للجلد.

س٧ : ما مناطق التظليل التي يعمل على إخفائها في الوجه المربع عند تزيينه؟

س٨ : عللي ما يأتي: من وجهة نظر؟ اذكري السبب في:

- عدم السماح للأخريات باستعمال ما يخصك من قلم تخطيط العيون والماسكارة وأحمر الشفاه.
- استبدال فرشاة ظلال العيون وأحمر الخدود والاسفنجات كل ستة أشهر.
- استبدال الماسكارة كل ثلاثة أشهر.
- اختيار كريم الأساس الخالي من الدهون للبشرة الدهنية.

س٩ : عددي الفيتامينات والأملاح المعدنية الأساسية التي تدخل في بناء خلايا البشرة.

## الملاحظات



## الوحدة السادسة



# الثقافة الملبسية





وزارة التعليم
Ministry of Education
2021 - 1443

## أهداف الوحدة :

- التعرف على مفهوم الملبس .
- التمييز بين المفاهيم المرتبطة بالملبس .
- توضيح موقف المرأة المسلمة من الموضات الحديثة .
- مراعاة أسس اختيار الملبس عند وضع التصميمات .
- الإبداع في اختيار مكملات الملابس ( الإكسسوارات ) التي تزيد الملبس جمالاً وجاذبية .
- التفريق بين مكملات الملابس المتصلة والمنفصلة .
- تطبيق أفكار مبتكرة على قطعة ملبسية لتجديدها .

## موضوعات وحدة الثقافة الملبسية

- الملبس و أسس اختياره
  - تعريف الملبس
  - مفاهيم ملبسية
    - الموضة
    - التطريز
    - مصمم الأزياء
  - موقف المرأة المسلمة من الموضات الحديثة
  - أسس اختياره
    - الدين
    - المناسبة والموسم
    - البيئة والمجتمع
    - الشخصية
    - حجم الجسم ولون البشرة
    - العمر
- مكملات الملابس (الإكسسوارات)
  - مفهوم المكملات
  - نصائح عامة
  - أنواع المكملات
    - **المتصلة مثل :** الأزرار، التطريز، الأبليك، الترقيع، الأشرطة
    - **المنفصلة مثل :** الحقائب، الأحذية، الأحزمة
  - تطبيقات عملية

## مقدمة الوحدة

تؤدي الملابس دوراً مهمًّا في حياة الفرد، وتؤثر فيه تأثيراً ينعكس على شخصيته وعلاقته بالآخرين. كما أنها أول مفتاح شخصية الأمة وحضارتها.

**قال تعالى:** ﴿يَٰبَنِيٓ ءَادَمَ قَدۡ أَنزَلۡنَا عَلَيۡكُمۡ لِبَاسٗا يُوَٰرِي سَوۡءَٰتِكُمۡ وَرِيشٗا﴾ (١).

وقد أباح الإسلام أن يكون المسلم حسن الهيئة كريم المظهر، متمتعاً بما خلق الله له من زينة وثياب.

(١) سورة الأعراف الآية رقم (٢٦).

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

# الملبس وأسس اختياره

## ماذا سنتعلم من الموضوع؟

- مفهوم الملبس.
- بعض المفاهيم المرتبطة بالملبس.
- موقف المرأة المسلمة من الموضات الحديثة.
- أسس اختيار الملبس.

## المقدمة

تُعدُّ الملابس من الحاجات الأساسية في الحياة؛ نظراً لأهميتها ومنفعتها للإنسان، فالطريقة التي نرتدي بها ملابسنا هي التي تعطي أول انطباع عنا للآخرين؛ لذا يجب علينا الاهتمام بمظهرنا بالقدر المعقول الذي يعكس شخصيتنا الحقيقية دون إفراط أو تفريط.

عن عمر بن الخطاب رضي الله عنه: قال رسول الله ﷺ: «من لبس ثوباً جديداً فقال: الحمد لله الذي كساني ما أواري به عورتي وأتجمل به في حياتي»(١).

## فكري

هل تؤيدين العبارة التي تقول: (يجب على الفتاة أن تهتم بملبسها، لأنه يعكس ثقافتها وسلامة ذوقها، ونمط تفكيرها)؟

.....

(١) جامع الترمذي: ٣٥٦٠.




### تعريف الملبس

لغة: اللباس، الرداء، الثياب.
اصطلاحاً: كل أنواع الثياب والزينة التي يرتديها الناس في جميع أنحاء العالم.

## مفاهيم ومصطلحات ملبسية:

### الموضة:

تُعبِّر عما تبتكره بيوت الأزياء العالمية من أزياء جديدة في كل موسم وهي متغيرة من موسم إلى موسم آخر.

### التطريز:

أحد الفنون القديمة التي استُخدمت لزخرفة الأقمشة والملابس باستخدام الخيوط؛ لتنفيذ غرز متعددة الأشكال تضفي جمالاً ورونقاً خاصاً للملابس.

### مصمم الأزياء:

هو الشخص الذي يقوم بتقديم أحدث خطوط الموضة للملابس بمختلف أنواعها: (رجالية- نسائية- أطفال)، من حيث اللون والملمس وأحدث خطوط التصميم في مراكز الموضة لتصميم الأزياء.



### نشاط جماعي (١)

**بالتعاون مع زميلاتك:**

**قومي بجمع معلومات مُدعمة بالصور عن أحدث أزياء الموضة التي أنتجتها دُور الأزياء، وتعديلها بمقترحات بحيث تتوافق مع شروط الشريعة الإسلامية في الملبس.**

## موقف المرأة المسلمة من الموضات الحديثة :

دعت تعاليم الإسلام إلى الاهتمام بالمظهر الحسن لما له من تأثير إيجابي على الروح البشرية، وأباح الله للمرأة المسلمة الزينة وإظهارها لجمالها دون تفسخ أو عري بين معشر النساء فقط، ولطائفة من الناس لاتخاف من ورائهم الفتنة.

**قال تعالى:** ﴿وَلْيَضْرِبْنَ بِخُمُرِهِنَّ عَلَىٰ جُيُوبِهِنَّ ۖ وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا لِبُعُولَتِهِنَّ﴾ (١)



**فائدة**

**شخصيتك المسلمة تتمثل في ثقتك بنفسك وقوة إرادتك في مواجهة وتحدي صيحات الموضة السافرة.**



**نشاط فردي (٢)**

**مارأيك في العبارة الآتية :**

**في وقتنا الحاضر أصبحت مسايرة الموضة وتقليد الغرب والتشبه بهم مقياساً للتمدن والرقي عند الكثير من فتياتنا؟**

## أسس اختيار الملبس

تؤدي الملابس دوراً مهمًّا في حياة الأفراد، فهي التي تشكل المظهر الخارجي للفرد أحياناً، وتُعبرً عن ذاته وميوله وتعطيها صفات خاصة وتجلو جوانب الشخصية، لذا وُضعت الأسس والقواعد التي يجب مراعاتها عند اختيار الملبس الجيد.

(١) سورة النور الآية رقم (٣١).




## أولاً: الدين

جاءت الشريعة الإسلامية الشاملة فوضعت حدوداً وضوابطاً للباس المرأة وزينتها؛ كي تحافظ عليها وذلك من خلال ما يأتي:

١ فرض الحجاب على المرأة البالغة عند الرجال غير المحارم لها.

**قال تعالى:** ﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلنَّبِيُّ قُل لِّأَزۡوَٰجِكَ وَبَنَاتِكَ وَنِسَآءِ ٱلۡمُؤۡمِنِينَ يُدۡنِينَ عَلَيۡهِنَّ مِن جَلَٰبِيبِهِنَّۚ ذَٰلِكَ أَدۡنَىٰٓ أَن يُعۡرَفۡنَ فَلَا يُؤۡذَيۡنَۗ وَكَانَ ٱللَّهُ غَفُورٗا رَّحِيمٗا﴾ (١).

٢ اعتداد المرأة بنفسها وعدم التقليد الأعمى.

٣ الحرص على اتباع الآداب التي وضعتها السنة النبوية للباس.

(١) سورة الأحزاب الآية رقم (٥٩).

**فكـــري**

فكري بحلول مقترحة للموقف الآتي:

قمت بشراء قطعة ملبسية واكتشفت أن بها كتابات أجنبية تسيء لدينك ولشخصك الكريم.

## ثانيًا: المناسبة والموسم

تختلف الملابس من حيث: التصميم، والشكل، ونوع الخامة، واللون، والمكملات التابعة لها، بحسب المناسبة والغرض الذي تُرتدى من أجله، وتنقسم إلى:

### الملابس المنزلية:

- تتميز الملابس بخاماتها وألوانها وتصاميمها البسيطة، والتي تتناسب مع وقت ارتدائها والغرض منها، مثل:
  أ - الملابس التي تُرتدى أثناء القيام بالأعمال المنزلية.
  ب - الملابس المناسبة لفترة النوم وغيرها.

### ملابس الخروج:

تختلف مواصفات ملابس الخروج باختلاف المناسبة، ويوضح الجدول الآتي مواصفاتها:

| الفترة الزمنية | الغرض من الملبس | مواصفات الملبس |
|---|---|---|
| الصباح. | - مجالات العمل المختلفة، كالمدارس والمستشفيات، إلخ.<br>وقد يفرض نوع العمل زيًّا خاصاً به. | <br>- التصميمات بسيطة ومريحة، تساعد على سهولة الحركة.<br>- الأقمشة ذات متانة ومقاومة للتجعد.<br>- يتحمل عمليات الغسيل والكي المتكررة.<br>- الألوان ثابتة وهادئة.<br>- المكملات تتميز بالبساطة. |

| | | |
|---|---|---|
| بعد الظهر. | المناسبات الخاصة والزيارات المنزلية. | – التصميمات متنوعة إلى حد ما.<br>– الأقمشة معتدلة الخامة وألوانها هادئة.<br>– المكملات تميل إلى البساطة.  |
| المساء. | الحفلات المسائية. | – التصميمات المنوعة.<br>– الأقمشة في الغالب لامعة وراقية.<br>– يمكن تجميل الزّي بالتطريز، والخرز، والشرائط، أو الدانتيلات، وغيرها.<br>– المكملات راقية وملائمة.  |

**فائدة**

**يفضل اختيار ألوان الأقمشة على حسب الوقت الذي تُرتدى فيه، فإذا كان الثوب للمساء يفضل اختياره في المساء على الضوء الصناعي وبعيداً عن ضوء الشمس، وإذا كان الثوب للنهار يفضل اختياره على ضوء الشمس.**

كما تتغير الملابس من حيث خاماتها وألوانها وتصميماتها وفقاً لفصول السنة، فمثلاً:

**فصل الشتاء:**

تلائمه الأقمشة الصوفية، وبعض الألياف الصناعية أو المخلوطة التي تمنح الدفء، والألوان الحارة (الساخنة)، والألوان الداكنة، شكل (١).



شكل (١)

**فصل الصيف:**

تلائمه الأقمشة القطنية، وبعض الألياف الطبيعية والصناعية التي تمتص العرق أو تسمح بتهوية الجسم، والألوان الباردة، والألوان الفاتحة،شكل (٢).



شكل (٢)

## ثالثًا: البيئة والمجتمع (عاداته وتقاليده)

إن الملبس يتأثر بشكل كبير بالنظام البيئي، وسمات المجتمع، والتقاليد الموروثة فيه. فالبيئة البحرية مثلاً تختلف عن البيئة الصحراوية، والمجتمعات العربية تختلف عن الغربية، والمجتمعات العربية تختلف فيما بينها.... وهكذا، لذا يشعر الإنسان بالراحة عندما يرتدي الملابس التي تناسب بيئته وشخصيته وتقاليد مجتمعه وقراءتي التقاليد والعادات ما لم تخرج عن أحكام الشريعة الإسلامية وتعاليمها.

## رابعًا: الشخصية

الشخصية في اللغة العربية: هي ما يُعيّن الفرد. فنحن نقول: هذه ذات شخصية قوية، ونقصد بذلك أنها ذات تأثير على غيرها من الناس، ومستقرة في رأيها، ولها أهداف واضحة في الحياة. أما تلك فشخصيتها ضعيفة، ليس فيها ما يميزها عن غيرها، بل إنها ضعيفة الإرادة تتأثر بغيرها، ضعيفة التأثير فيهم، تميل إلى تقليد الآخرين وتتهافت على (الموضة) مهما كانت إلى غير ذلك من الصفات.

ولقد أجمع المحللون النفسيون على أن هناك علاقة بين نوع الملبس وتصميمه، وبين مجموعة السلوك والتصرفات التي تصدر عن صاحبه، وبالآتي يرتبط الملبس ونوعه بشخصية الفرد وطبيعته، فإذا كانت الملابس مناسبة لطبيعة الشخص ساعدته على كسب احترام الآخرين له، وعدم شعوره بالنقص أما إذا لم تتلاءم مع شخصيته فإنها ربما تجعله يشعر بالضيق وعدم الارتياح. والشخصيات حولنا متنوعة، فمنها: الرزينة، والرقيقة، والمحبة للظهور، والقوية، وغيرها.

**مثال الشخصية الرزينة:**

- تميل للون الأحمر الفاتح، والأخضر الهادئ، والرمادي المائي، والأزرق البحري، والبني ومشتقاته، وعندما تتقدم بها السن تميل للون البني، والأسود، والرمادي.
- تختار الأقمشة التي تغلب عليها النعومة، فتبتعد عن ذات المربعات (الكاروهات) الواضحة، والألوان القوية الزاهية، والأقمشة المنقوشة بألوان متباينة.
- تجد الراحة في التصميمات البسيطة، و(التيورات) التقليدية ذات الألوان القاتمة أو الهادئة.



### نشاط جماعي (٣)

**بالرجوع لمصادر المعرفة:**

**قومي وزميلاتك بعمل مطوية تحتوي معلومات عن علاقة الملبس ونوعه بشخصية الفرد وطبيعته .**

## خامسًا: ملائمة الملبس لحجم الجسم ولون البشرة

### حجم الجسم:

يُراعى اختيار الملبس الذي يتناسب مع حجم الجسم للشخص، وهناك أشكال متباينة ومتنوعة من الأجسام، ولكل منها ماينا سبها.

والجدول الآتي يوضح قواعد ملائمة اللباس لشكل قوام الجسم:

| القامة | ماينا سبها | السبب |
|---|---|---|
| الطويلة النحيلة | – القصات أو الزخارف التي تأخذ الشكل الأفقي.<br>– التصاميم ذات الجيوب الكبيرة.<br>– الملابس التي تحدد خط الوسط، مثل الأحزمة العريضة، وبلون مخالف.<br>– الأقمشة اللامعة والقطيفة والمقلمة بالعرض. | للتقليل من حدة الطول، وتعطي الجسم الشكل الممتلئ. |
| القصيرة | – التصاميم ذات القصات الطولية.<br>– التصاميم ( التايورات ) من لون واحد.<br>– الكلف الدقيقة ذات الألوان الزاهية ( يمكن أن تأخذ الشكل الأفقي إذا كان الجسم نحيلاً ).<br>– التصاميم البسيطة، وغير اللافتة للانتباه.<br>– المكملات والزخارف المتوسطة الحجم. | لإعطاء الجسم الإيحاء بالطول. |
| البدينة | – التصاميم ذات القصات الطولية.<br>– الأقمشة السادة وذات النقوش المتوسطة، والمقلمة طولياً.<br>– الأقمشة غير اللامعة، وذات الألوان الداكنة.<br>– التصاميم ذات القطع القليلة.<br>– الأحزمة من لون وذات القماش.<br>– المكملات والزخارف البسيطة. | لإظهار الجسم أقل حجماً من حجمه الطبيعي. |

### لون البشرة:

إن اختيار اللون المناسب للزي يتأثر بلون البشرة للشخص، فالبشرة السمراء والداكنة تناسبها غالباً الألوان الدافئة والساخنة مثل: ( اللون الأحمر، والبرتقالي، ومشتقاته ).

أما البشرة البيضاء فتناسبها الألوان الباردة مثل: ( اللون الأزرق، والألوان القريبة منه ). ويمكن ارتداء الزي المخالف للَّون المناسب للبشرة عند الرغبة في ذلك على أن توضع ( كولة ) أو شال مثلاً حول الرقبة باللون الملائم.

## سادسًا: العمر ( السن )

يمر الإنسان بمراحل مختلفة في نموه، وكل مرحلة تتطلب نوعاً من الملابس، مثل:

### مرحلة الطفولة:

– يراعى فيها ما يأتي:

١ أن تحقق الملابس الراحة للطفل، فلا تعوق حركته، ولاتحول بينه وبين ممارسة نشاطه اللازم لنموه.

٢ أن تتميز بالأناقة والجمال؛ حتى لا تُعرض الطفل للنقد بين أقرانه، فينطوي على نفسه.

٣ أن تكون سهلة الارتداء والخلع، حتى يعتمد على نفسه في ذلك.

### مرحلة المراهقة:

١ ألا تكون الملابس ضيقة تعوق الحركة والنمو.

٢ عدم اقتناء ملابس كثيرة في الموسم الواحد؛ لسرعة نمو الجسم وتغير الشكل.

### مرحلة الشباب:

ميل الشاب إلى اختيار ملابسه بنفسه؛ إثباتاً لذاته وإظهاراً لشخصيته.

### مرحلة الرشد:

يتسم الفرد فيها بالاستقرار النفسي والاقتصادي، وينعكس ذلك في أو على مظهره ودقة اختياره لملابسه، فتكون أكثر نفعاً.

### مرحلة الكهولة:

١ يقل الاهتمام بالملابس، ويزيد التمسك بالتقاليد.

٢ يميل الفرد في هذه المرحلة إلى اختيار الألوان القاتمة والتصميمات البسيطة التي توحي بالوقار.

٣ يفضل الملابس المريحة سهلة الاستخدام.

### فائدة

**تمتعي بكامل حريتك، واختاري ما تشائين من أنماط اللباس والزينة مادامت لا تخالف شرع الله ومنهاجه، وتذكري دائماً قول الله تعالى:**

﴿وَلَا تَبَرَّجْنَ تَبَرُّجَ ٱلْجَٰهِلِيَّةِ ٱلْأُولَىٰ﴾ (١)

(١) سورة الأحزاب الآية رقم (٣٣).

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

# مكملات الملابس (الإكسسوارات)

## ماذا سنتعلم من الموضوع؟

- مكملات الملابس.
- نصائح عامة قبل استخدام مكملات الملابس.
- أنواع المكملات.
- تطبيقات عملية لأفكار مبتكرة على قطعة ملبسيه لتجديدها.

## المقدمة

تُعدُّ مكملات الملابس (الإكسسوارات) من اللمسات الأخيرة في الأزياء التي تعبر عن الذوق الشخصي في اختيارها وارتدائها؛ إذ تسهم في إضفاء البهجة والجاذبية على قطع الملابس؛ لذا يجب أن تنظر إلى هذه الأشياء على أنها من الكماليات، بل يجب انتقاؤها بعناية ودقة مع مراعاة الذوق أيضاً.

ولقد استخدمت مكملات الملابس منذ العصور القديمة، كالعصر الفرعوني واليوناني والبيزنطي والعصر الإسلامي.

وسنكتفي في موضوعنا هنا بالحديث عن مكملات الملابس في العصر الحديث.

## فكري

بأكبر عدد ممكن من مكملات الملابس (الإكسسوارات) التي تعرفينها.

تعريف

## مكملات الملابس (الإكسسوارات)

كلمة تطلق على كل مايقوم باجتذاب الأنظار إلى مكان معين تتوقف العين أمامه دون سواه، كالحلي والأزياء وأغطية الرأس والأشرطة والأحذية والتطريز والحقائب والقفازات والأحزمة والإيشاربات وغير ذلك.

### نصائح عامة يجب مراعاتها قبل مكملات الملابس:

- إذا كانت أصابعك قصيرة لاترتدي الخواتم الكبيرة والعريضة، واكتفي بالخواتم الرفيعة والناعمة، أما إذا كانت أصابعك طويلة، فلا ترتدي الخواتم ذات الفصوص الصغيرة؛ لأنها تعطي إيحاءً أكبر بطولها.
- الرقبة القصيرة لاتناسبها العقود الضيقة حولها، وعلى العكس الرقبة الطويلة لايناسبها ارتداء عقد طويل.
- لاترتدي المجوهرات الحقيقية مع الإكسسوارات؛ لأن ذلك سيفقدها قيمتها.
- لاتضعي أساور الذهب مع أساور الفضة، الإكسسوارات مع أي معدن آخر؛ لأنها قد تأكل من قشور الذهب.
- الساعات من أهم مكملات الإكسسوارات، فراعي عند ارتداء الساعة أن يكون لون إطارها متلائمًا مع باقي الإكسسوارات التي ترتدينها، وتناسب الساعة الجلدية الملونة الصباح، بينما الساعات ذات الإطارات الفضية والذهبية تناسب أوقات المساء والسهرات.
- يُعدُّ الإشارب من أهم مكملات الأناقة، إضافة لذلك فإن له أهمية في حماية العنق من أشعة الشمس صيفًا، أو وقاية الشعر من حرارة وأشعة الشمس الضارتين، وعليك أن تراعي عند اختيارك للإيشارب أن يكون من الحرير الناعم، كما يجب أن يكون نوع القماش ولونه ملائمين لملابسك وللوقت الذي ترتدينه فيه.
- احرصي على التناسق بين لون إطار النظارة ولون ملابسك، ومن الأفضل شراء نظارة ذات إطار بلون محايد.
- إذا كانت ياقة فستانك مغلقة اكتفي بقرط كبير وجذاب، أما إذا كانت الياقة واسعة فيمكنك ارتداء عقد ضيق حول الرقبة.

فائدة

**الزينة مطلوبة ولكن بحدود أقرها لنا ديننا الحنيف رحمة بنا. فلا تظهري زينتك بطريقة تُغضب ربك.**

وتتلخص مكملات الملابس في العصر الحديث فيما يأتي:




## أولاً: المكملات المتصلة

تشكل المكملات المتصلة جزءًا أساسيًّا من مخطط قطعة الملابس حسب تصميمها، وهذا يتطلب اختيارها وشراؤها عند شراء قماش قطعة الملابس، إذ إن تركيبها في معظم الأحيان يتم أثناء خياطة قطعة الملابس أو بعد الانتهاء من ذلك.

### نشاط فردي (٤)

**من وجهة نظرك ؛ ما فوائد المكملات المتصلة في قطعة الملابس؟**

### ١ - الأزرار:

للأزرار دور وظيفيٌّ وتزييني في آن واحد، إذ تستعمل لإغلاق الفتحات في قطع الملابس، كما أن حسن اختيارها يضفي جمالاً متميزاً على الملابس، كما يمكن تثبيت الأزرار على المكملات المنفصلة كالأحذية والحقائب وغيرها لتزينها.

وتتنوع الأزرار في شكلها وحجمها ولونها وتصنع من خامات عدة كالبلاستيك أو النايلون أو الجلد أو الخشب أو الزجاج، وأحيانًا الذهب أو الفضة أو المعادن الأخرى، شكل (٣).



شكل (٣)

### ٢ - التطريز:

يُعدُّ التطريز من أقدم فنون زخرفة القماش، فقد استعمل في الحضارات القديمة؛ لتزيين ملابس الملوك ورجال الدين، ولا تزال القطع المطرزة تحظى بقيمتها وجمالها، وبخاصة إذا كان التطريز يدويًّا، شكل (٤).



شكل (٤)

كما أنه من أفضل أنواع المكملات المتصلة وبخاصة لملابس النوم وملابس الأطفال، إذ أنه لا يسبب الإزعاج في أثناء ارتداء قطعة الملابس، كما أنه ينفذ على جميع أنواع الملابس سواء الرجالية كتطريز حرف أو رمز، والنسائية كتطريز ملابس السهرة بخيوط ذهبية أو فضية.

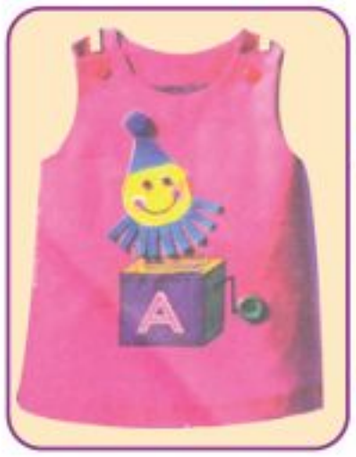
ويمكن تنفيذ غرز التطريز على أي جزء من أجزاء قطعة الملابس كالياقة أو الكم أو ربطة العنق، أو على قطعة الملابس كاملة تقريباً كما في الملابس الشعبية. وينفذ التطريز يدوياً أو آلياً بتصاميم مختلفة.

**فائدة**

**يفضل قبل إجراء التطريز على بعض أنواع الأقمشة الرقيقة تبطينها بالفازلين؛ لزيادة سمكها وتماسك خيوط نسيجها معاً.**

### ٣ - الأبليك:

يُعدُّ فن الأبليك من الأساليب التقليدية في تزيين الملابس وبخاصة ملابس الأطفال؛ إذ يضفي الجمال والحيوية على الأقمشة السادة، كما أنه يقوي بعض أجزاء قطعة الملابس التي يوضع عليها كمنطقة الكوع أو الركبة ويدعمها، شكل (٥).



شكل (٥)

### ٤ - الترقيع:

يقصد بالترقيع تجميع قطع القماش الصغيرة فوق بعضها ووصلها معاً بطريقة منسقة للحصول على قطعة كبيرة لغاية وظيفية نفعية أو تجميلية.

ويستخدم الترقيع بشكل واسع في المفارش وأغطية الأسرّة والطاولات، واللوحات والوسادات، وفي زخرفة الملابس كملابس الأطفال وغيرها، والملابس الشعبية كأجزاء من الثوب الشعبي كنهايات الذيل والأكمام والجوانب ويمكن تجميع قطع الترقيع معاً بالخياطة الآلية أو بغرز تطريز ظاهرة أو السنارة أو غيرها، شكل (٦).



شكل (٦)

### ٥ - الأشرطة:

تتنوع أشكال الأشرطة وأنواعها، ويضفي استعمالها لمسة جمالية تزينية على قطعة الملابس كتثبيتها حول حافات الجيوب والأكمام والياقات وغيرها، بالإضافة لوظيفتها في إنهاء حافات



شكل (٧)

خياطات قطعة الملابس وتشطيبها؛ للحصول على الناحيتين التجميلية والوظيفية معًا.

ويتم اختيار الأشرطة الجاهزة أو غيرها حسب نوع القماش المستخدمة معه والغرض منها، شكل ( ٧ ).

ويفضل عند تركيب الأشرطة على قطعة الملابس الابتعاد عن المناطق المرغوب في إخفائها. **عللي؟**



## نشاط جماعي (٥)

**بالتعاون مع زميلاتك وبالرجوع الى مصادر المعرفة :**

**ما الأمور والقواعد التي ينبغي مراعاته عند استخدام الأشرطة لتجميل قطعة ملبسية.**

## ثانيًا: المكملات المنفصلة

تضفي المكملات المنفصلة تنوعاً وتميزاً لقطع الملابس، ويمكن استعمال النوع الواحد منها لأكثر من مناسبة، كما أنها تسهم في التعبير عن شخصية مرتديها، ويمكن تغييرها دون تغيير قطعة الملابس حسب خطوط الموضة والأزياء؛ لإعطاء قطعة الملابس تأثيراً مختلفاً ومظهراً جديداً في كل مرة.

ومن أنواع المكملات المنفصلة ما يأتي:

### ١ - الحقائب:

لم تستخدم الحقائب إلا في العصور الأخيرة فقط، ومن الأفضل أن تكون الحقيبة التي ترغبين في شرائها بنفس لون الحذاء ما أمكن، والأنسب الحقائب المصنوعة من الجلد فهي تتمشى مع كل الأوقات، ويجب مراعاة أن يكون حجم الحقيبة متناسباً مع حجم جسمك ومع الموضة أيضاً. ويستحسن أن تستعملي الحقائب الكبيرة نوعاً ما في الصباح والصغيرة في المساء.

وإذا كنت ممتلئة عند الجانبين فيكون لون الحقيبة مضادًا للون المعطف أو التايور، شكل ( ٨ ).



شكل ( ٨ )

## ٢ - الأحذية :

إن الأحذية في العصر الحديث ضرورية يرتديها الرجال والنساء وهي تأخذ أشكالاً مختلفة وأغلبها مصنوع من الجلد وتُعدّ الأحذية من أهم أنواع مكملات الملابس. وترتدي النساء الأحذية المفتوحة في فصل الصيف، وعليك اختيار الحذاء بعناية والتأكد من قياسه جيداً؛ لأنك ستستعملينه أثناء المشي، فلابد أن يكون مريحاً ويتناسب طول الكعب مع طول قامتك، وافحصي الجلد جيداً واختاري الجلد من النوع الجيد، شكل ( ٩ ).



شكل ( ٩ )

**فائدة**

**تجنبي لبس الحذاء ذي الكعب العالي؛ لأنه يؤثر في سلامة عمودك الفقري.**

## ٣ - الأحزمة :

تُعدُّ الأحزمة إحدى نقاط التركيز في قطعة الملابس، وفي حال الاختيار المناسب لها من حيث اللون والحجم فإنها تحسن من مظهر قطعة الملابس. وتتوافر الأحزمة بخامات عدة، كالجلد والمطاط والقماش أو من الحلقات المعدنية أو السلاسل الذهبية والفضية، وتتنوع في حجمها فمنها العريض والرفيع والسميك والثقيل وخفيف الوزن، شكل ( ١٠ ) و( ١١ ).

ويجب أن لاترتدي قصيرة القامة الأحزمة العريضة وتكتفي بالحزام الرفيع.



شكل ( ١٠ )



شكل ( ١١ )

**نشاط فردي (٦)**

**كيف تختارين كلاً من: حقيبة يدك - حذائك؟**

## تطبيقات عملية لأفكار مبتكرة على قطعة ملبسية لتجديدها.

تتعرض الملابس إلى حدوث بعض العيوب بها نتيجة سوء الاستعمال أو الاستهلاك، مما يتطلب إعادة تجديدها وذلك بإصلاحها أو تحويرها، فما أشكال التجديد المختلفة للملابس؟

أشكال التجديد للملابس كثيرة، ويصعب علينا تناولها جميعاً غير أننا سنتناول عمليًّا اثنين منها هي :

**التجديد بالأبليك** — **التجديد بورود الكروشية**

### ١ - التجديد بالأبليك:

ويتم الأبليك بوضع قطعة قماش مخالفة للون قطعة الملابس بعد قصها بتصاميم وأشكال زخرفية فوق منطقة محددة في قطعة الملابس؛ للزخرفة أو لإخفاء عيوب محددة كالثقوب أو الخياطات غير المتقنة أو لتركيز الانتباه على منطقة محددة في الجسم. ويتم تثبيت قطعة الأبليك بطرائق عدة كالغرزة الآلية المتعرجة أو بغرز التطريز اليدوي، وأحياناً يمكن أن يتم بعملية اللصق بمواد خاصة لاتنحل بتأثير الغسيل والكي.

وتستخدم هذه الطريقة بخاصة لملابس الأطفال أو الملابس العملية كثيرة الاستعمال، شكل ( ١٢ ).



شكل ( ١٢ )

### ٢- ورود الكروشيه:

وهي من أجمل الأفكار المستخدمة في إنتاج قطع فنية مبتكرة، أو تجديد القطع الملبسية القديمة؛ لما تتميز به من سرعة الإنتاج ولأنه من الموضة الكلاسيكية التي لاتتغير مع مرور الوقت. ويكثر استعمال ورود الكروشيه في تزيين الملابس، إذ يتم تثبيت وردة أو أكثر على قطعة الملابس، ويمكن تزيين الورود بالخرز والفصوص لإبرازها، كما أنها من المكملات التي لاتؤذي الجسم ويمكن تثبيتها في أي مكان من الفستان مما يزيده جاذبية وجمالاً، شكل ( ١٣ ).



شكل ( ١٣ )

**فكري**

باقتراح طرق أخرى يمكن تطبيقها لتجديد قطعة ملبسية.



# التقويم

**س١ : ما المقصود بكل من:**

- الموضة؟
- البدعة؟
- الملبس؟
- مكملات الملبس؟

**س٢ : ما مميزات المكملات المنفصلة للملابس؟**

**س٣ : ما فائدة كل من الأمور الآتية :**

- اختيار التصاميم ذات القصات أو الزخارف التي تأخذ الشكل الأفقي للمرأة الطويلة النحيلة.

- شراء زر أو اثنين أكثر من عدد الأزرار المحددة للقطعة الملبسية.

- تبطين بعض قطع الملبس ذات الأقمشة الرقيقة والتي سينفذ عليها التطريز بالفازلين على الوجه الخلفي لها.

- وضع أسلاك معدنية أو بلاستكية على حافات الورود المستعملة في تجميل الملابس.

**س٤ : قومي وزميلاتك بجمع صور أو نماذج من الملابس الشعبية السعودية، ثم دوِّني ملحوظاتك.**

**س٥ : كيف تعبرين عن شخصيتك من خلال ملبسك؟**

## الملاحظات

## الوحدة السابعة



# الديكور المنزلي



وزارة التعليم
Ministry of Education
2021 - 1443

## أهداف الوحدة:





- تعريف مفهوم الديكور.
- شرح أساسيات الديكور.
- التمييز بين أقسام الألوان.
- توضيح العوامل التي تساعد على تنسيق الأثاث.
- إيجاد حلول لمشكلات المنزل المتعلقة بالمساحة.
- التمسك بالتراث الشعبي للوطن والحفاظ عليه.
- المقارنة بين ديكورات الغرف المختلفة.
- الإلمام بقواعد ترتيب الخزانة.
- شرح الأساسيات المناسبة للمطبخ.
- التمييز بين إكسسوارات المنزل.

# موضوعات الوحدة

- تعريف الديكور
- المطبخ
  - ما يجب مراعاته عند تصميم المطبخ
  - أساسيات المطبخ
  - مقترحات وأفكار لديكورات المطبخ
  - أفكار لتسهيل العمل والتخزين في المطبخ
- إكسسوارات (مكملات) المنزل
  - الصور والبراويز
  - المرايا
  - المفارش
  - الوسائد
  - الستائر
- أساسيات الديكور
  - ١ الألوان
    - ألوان باردة
    - ألوان دافئة
    - ألوان متباينة
    - ألوان هرمية
  - ٢ تنسيق الأثاث
    - العوامل التي تساعد على تنسيق الأثاث
    - حلول لمشاكل المنزل المتعلقة بالمساحة
    - طراز الأثاث
  - ٣ أفكار لديكور مساحات المنزل
    - المدخل
    - حجرة المعيشة
    - غرفة النوم
    - الخزانة المنزلية





## المقدمة

بدأ التصميم الداخلي منذ بداية الحضارة الإنسانية، وتطور تطوراً كبير مع تحضر الإنسان، حيث لم يعد مجرد وظيفة تُمارس، بل أصبح سمة للإبداع والحضارة، ولن يتسنى للفرد النجاح فيه إلا بالإلمام بعناصره الأساسية والتعرف على نواحيه المختلفة؛ للمزج بين هذه العوامل والإبداع الشخصي ببراعة وذوق عاليين. ففي كل شخص منا مصمم داخلي ذاتي، يختص بذوقه الخاص ولمساته التي تميزه عن غيره، لكنه يحتاج إلى قليل من معرفة المبادئ التي تمكنه من صقل ذوقه؛ ليخرج بصورة صحيحة ويُوظف بطريقة صائبة، وسنتناول في هذه الوحدة بعض العناصر الأساسية التي تؤخذ في الحسبان عند تصميم الديكور الداخلي في المنزل.





رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

# الديكور المنزلي

## ماذا سنتعلم من الموضوع؟



- تعريف الديكور المنزلي.
- أساسيات الديكور.
- الألوان.
- تنسيق الأثاث.
- طراز الأثاث.
- أفكار لديكور مساحات المنزل.
- المدخل.
- حجرات المعيشة.
- غرف النوم.
- قواعد ترتيب الخزانة.

الديكور علم له قواعده وأصوله التي يقوم عليها، وله بعض الأساسيات التي لابد من معرفتها؛ للتوصل إلى أفضل ديكور للمنزل.

تعريف

**الديكور:** تزيين المكان الذي نعيش أو نوجد فيه بشكل مستمر ودائم.

**التصميم الداخلي:** يعني كيفية تصنيف الأثاث ومقاييسه وتوزيعه في الفراغ الداخلي حسب أغراضه، ومعرفة الألوان وكيفية استعمالها، واختيارها حسب المكان، والإلمام بأمور التنسيق الأخرى اللازمة كالإضاءة وتوزيعها، والزهور وتنسيقها بالإكسسوارات المتعددة اللازمة لسد الفراغ، شكل ( ١ ) و( ٢ ).



شكل ( ١ )



شكل ( ٢ )

## أساسيات الديكور

للديكور أساسيات متعارف عليها عند مصممي الديكور نستطيع أن نجملها فيما يأتي:

### أولا: الألوان

الاهتمام بالألوان انعكاس طبيعي لثقافة عالية تتجلى في الاهتمام بالذوق الذي يعكس طبيعة الإنسان ونفسيته، وتنقسم الألوان إلى:

١ **ألوان باردة:** وهي الألوان التي تتماثل مع ألوان السماء والخضرة وتعطي إحساساً بالهدوء والبرودة وتريح الأعصاب والنظر.

٢ **ألوان دافئة:** وهي الأحمر والبرتقالي والأصفر وهي ألوان مضيئة تعطي إحساسًا بالدفء وتبعث على النشاط.



شكل (٣)

وكذلك هناك خطان رئيسان للبحث عن درجة لونية، أو أكثر قادرة على الانسجام الكامل مع أذواقنا، وهما:

**أ- ألوان متباينة:**

**فائدة** اختيار الألوان المتباينة يتطلب جرأة وشجاعة لونية.

**١) الألوان المتممة:**

اختيار لونين متقابلين في دائرة الألوان كالأخضر والأحمر، كما يمكن إضافة ألوان أخرى لهذين اللونين عن طريق مزجهما بنسب مختلفة، شكل (٤).



شكل (٤)

**٢) ألوان متممة منشطرة:**

اختيار لون أساسي، ثم اختيار اللونين المجاورين للون المتمم، مثلاً نختار اللون الأحمر كأساسي للونين المجاورين للون المتمم وهما: (الأخضر والأصفر)، شكل (٥).



شكل (٥)

**٣) التناغم الثلاثي:**

أسلوب جريء جداً يتطلب شجاعة لونية أكثر مما قبل، وهو القيام برسم مثلث متساوي الأضلاع داخل الدائرة لتؤثر زواياه في ألوان المشروع مثل (الأخضر والبرتقالي والبنفسجي)، شكل (٦).



شكل (٦)

وزارة التعليم
Ministry of Education
2021 - 1443



شكل ( ٧ )

## ب- ألوان هرمية ( متدرجة ) :

**فائدة**

**اختيار هذه الألوان لا يتطلب جرأة ولا شجاعة لونية، ويمكن التعامل معها في جميع أجزاء المسكن.**

### الألوان المتجاورة

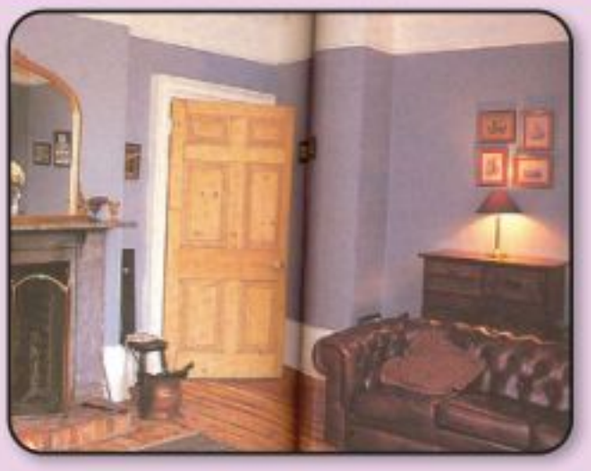
يتم اختيار لون واحد كأساسي للمكان، ثم اللونين المجاورين له كالأخضر المزرق، والبنفسجي المزرق إذا كان اختيار الأساس هو اللون الأزرق، وهذا الأسلوب يعطي الفراغ طيفاً لونياً واحداً.

### اللون الأحادي

يقوم المكان على لون واحد ويتدرج بألوان مشتقة وقريبة منه، وذلك بتفاعله عند مزج الألوان الحيادية ( أبيض، رمادي، أسود ) معه.

**فائدة**

**إذا كان لون الحائط فاتحاً يمكن إضافة إطار من الجبس ذي اللون الغامق والعكس صحيح، فعندما يكون لون الحائط قاتماً فإن ذلك يتطلب إضافة إطار أبيض أو بيج أو رمادي لكسر حدة الألوان القاتمة.**



شكل ( ٨ )

## نشاط جماعي(١)

لقد صمم الأوروبيون منازل لعلاج الكآبة (المرض الذي يسمى بمرض العصر الحديث) وقد استخدم لطلاء جدران هذه المنازل اللون الزهري والأبيض الملوح بالزهري في الإطارات، والأرضية البنية من الخشب الطبيعي والطاولة الصفراء والحاجز الأخضر، وأحد الكراسي المطلي باللون الأحمر والآخر مخطط بالأسود وسجادة يدوية حيكت بالدرجات اللونية نفسها، أي وجود تناقضات لونية.

ابحثي مع أفراد مجموعتك في أحد مصادر التعلم عن دور وهدف تلك التناقضات اللونية في علاج المرض.

## فائدة

من لا يجد في نفسه الثقة المطلوبة للإقدام على لون مناسب يلائم الديكور وقطع الأثاث وبقية محتويات المكان فلن يجد مرشداً له يستعين به خيراً من صنع الخالق سبحانه وتعالى، فليتجه إلى الطبيعة ومخلوقات الله ليبحث في طريقة تركيب ألوانها، ليتوصل إلى نماذج رائعة من الألوان المترابطة والمتناغمة. مثال لذلك: " تدرج ألوان الورد أو عنقود العنب حيث يمكن تمييز الألوان الموجودة فيه وحصرها من درجات البنفسجي، والأزرق، وقليل من البني، شكل (٩) و(١٠).



شكل (٩)



شكل (١٠)

## ثانيًا: تنسيق الأثاث

### العوامل التي تساعد على تنسيق الأثاث:

- التعرف على مساحات المنزل؛ حتى يتم اختيار الأثاث المناسب للمساحة، فلا يتكدس بعضه فوق بعض؛ مما يعطي شعوراً بالكآبة وعدم الراحة النفسية.
- مراعاة اختيار الألوان المناسبة مع المكان ومع الأثاث وحجمه.
- عدم إدخال لون غير مناسب في ديكور الحجرات؛ لأن ذلك سيعطي إضافة غير لائقة للغرفة.
- عمل ركن مميز في كل حجرة أو وضع زهور أو براويز أو نباتات ظل، فهذا سيعطي رونقاً للحجرة.

**فائدة**

**إن جمال المكان لا يكون بالغالي، أو النفيس من الأثاث وإنما بمساحات الذوق واللمسات الفنية الرائعة التي تزين تصميمه، وبتناسق الألوان بين جدرانه وما يحتويه من أثاث وديكورات مختلفة.**

## حلول لمشاكل المنزل المتعلقة بالمساحة :

### ١ - مشكلة الغرف الصغيرة :

منى تواجهها مشكلة في منزلها بعد تصميمه، وهي مشكلة ضيق بعض الحجرات ؛ مما جعلها تستعين برأي مصمم في الديكور الداخلي للمنزل، والذي أخبرها بعد أن ألقى نظرة على تلك الحجرات الضيقة بأنه يمكن حل مشكلة تلك الغرف - بإذن الله - أو على الأقل تحسينها بإضافة بعض اللمسات المفيدة والفعالة الموصلة إلى نتائج مدهشة عن طريق اختيار الديكور المناسب . كما أشار عليها بوجود عدة طرق لمعالجتها منها :



شكل ( ١١ )



شكل ( ١٢ )



شكل ( ١٣ )

١ إزالة الأبواب وفتح الفراغ إلى فراغ آخر؛ لإحداث منفذ بالجدار لتمتد مساحة الغرفة إلى الصالة مثلاً .

٢ طلاء الجدران بألوان فاتحة مضيئة . ( عللي ذلك ) .

٣ توسيع النوافذ عرضًا وطولاً وتركيب أحواض للنباتات ولو كانت وهمية؛ بحيث تبدو كأنها حديقة عبر النافذة فذلك يوحي بالاتساع ويريح العين .

٤ وضع لوحات فنية تحمل في ذاتها عمقًا وهميًّا، أو الرسم على الجدران برسوم ثلاثية الأبعاد .

٥ استخدام تحف وإكسسوارات قليلة وذات مقاسات صغيرة وتجنب القطع الكبيرة . ( لماذا؟ ) .

٦ التعامل مع الإنارة الطبيعية والصناعية، ودراستها جيدًا .

**معلومة إثرائية**

يقصد بالفراغ الشكل المعماري للحجرة كأن تكون مربعة أو مستطيلة أو غير منتظمة الشكل، ويصعب تغيير شكل التصميم المعماري إلا عن طريق مراعاة التوازن والتناسب بين الفراغ المتاح والمساحة التي يشغلها الأثاث .

**نشاط فردي (٢)**

**هناك طرق أخرى لمعالجة الغرف الضيقة لم تذكر، ابحثي عنها وناقشيها مع معلمتك .**

## فائدة

**تذكري قوله تعالى:** ﴿ وَلَا تُسْرِفُوٓاْ إِنَّهُۥ لَا يُحِبُّ ٱلْمُسْرِفِينَ ﴾ (١)

### ٢ـ مشكلة الغرف الواسعة :

أما ابتسام كانت على العكس من منى، حيث تشتكي من صعوبة ترتيب أثاث منزلها وضياع تنسيقه بسبب اتساع مساحة الغرف بداخله لذا يجب عليها اتباع ما يأتي :

أ ـ إقامة جدار على شكل حاجز وليكن مصنوعاً من الألمنيوم أو الأقواس الجبصية المزخرفة أو المعادن المشغولة كالحديد والنحاس، أو الخشب المزخرف.

ب ـ استخدام حاجز من الفترينات التي تحوي الكتب وبعض التحف الفنية.

ج ـ وضع حاجز زجاجي مزخرف بألوان ورسوم جميلة.

د ـ وضع طاولة سفرة مستطيلة.



شكل (١٤)



شكل (١٥)

## فكري

**ماذا يقصد بالتوازن في ترتيب الأثاث؟**

## طراز الأثاث

### الطراز الشعبي للجزيرة العربية

التراثيات في المنازل جمال وفخر واعتزاز. ومهما بلغ الإنسان من تطور في كل مناحي الحياة فإنه يظل مشدوداً لتلك الجذور التي نشأ منها وترعرع في أراضيها. واليوم ونحن نتتبع خطوط الموضة وأحدث ما أنتجه المصممون وخبراء الديكور من تصميمات داخلية، أصبح اللامعقول معقولاً! أثاث غريب، وإضاءة صارخة وألوان قوية، لكن الجميل هو ما نلاحظه وبشكل يدعو إلى الفخر أن التراث أصبح جزءاً لا ينفصل من ديكور المنزل، وصارت القطع التراثية توجد

(١) سورة الأعراف الآية رقم (٣١).

في كل زاوية وركن فيه حتى أن بعضهم يضعون في منازلهم ركناً خاصًّا للتراث يجمعون فيه كل ما له علاقة بالتراث من قطع ترمز إلى حياة الأجداد السابقة.

وعادة تكون هذه القطع غير مستخدمة ولكن أهميتها تكمن في قيمتها التراثية، حيث أصبح وجودها في ركن خاص يعطي مزيداً من الخصوصية والتفرد. فصار الركن التراثي في المنزل شخصية مستقلة تربط الأبناء بماضيهم وتذكر الآباء بموروثهم، وتعطي الزائر انطباعاً جميلاً عن مورثنا الحضاري، إذ أنه يشكل اهتماماً أولياً ومصدراً للفخر.

## طريقة التوزيع:

### الركن التراثي في المنزل يكون عادة:



شكل (١٦)



شكل (١٧)

- في إحدى الزوايا المضاءة إضاءة جميلة ويطلى الجدار بطلاء أبيض أو أو درجات اللون البني الفاتحة.
- الزخارف في الجدران مستوحاة من الرموز النباتية لجدران الطين كالمثلثات والدوائر والزخارف الشعبية.
- تعلق على الجدران بعض القطع التراثية، كالسفرة وحاملة الحاجيات وبعض البنادق القديمة أو قطع السلاح اليدوي كالسيوف والخناجر.
- يمكن فرش الأرضية بقطع سجاد قديمة ووضع مساند وكراسي تراثية موزعة في الأركان؛ لكي تمنح الزائر فرصة التمتع بالجلوس والتعايش مع التراث.
- على الأرضية توضع منصات صغيرة توزع القطع التراثية حسب استعمالها.
- يمكن تعليق فوانيس في السقف للإضاءة.
- استخدام الأبواب والشبابيك الخشبية التراثية المتميزة بنقوشها الشعبية الجميلة.
- ركن القهوة ويحوي الكمار، الدلال، الأباريق، العلب، الفناجين، المنفاخ... إلخ.
- ركن أدوات المرأة وزينتها ويحوي ملابس المرأة ومجوهراتها والصناديق الخشبية والمرش والمكحلة.. إلخ.

إن الأهـم ممـا سـبق هو توزيع القطع بشـكل متناغم، ويمكنك الاسـتفادة مـن القطع الموجودة لديـك في المنزل بعد تدويرها في تجهيز ركن تراثي بشكل متميز.

ومـن أبـرز مظاهـر تراثنا وجود الخيمة الشـعبية في كثير مـن المنازل في المملكة العربية السـعودية رغم التقدم العمراني.

**فكـــري**

**في اسم مهرجان يقام سنويًّا لإحياء التراث الشعبي والتعريف بعادات وتقاليد المملكة العربية السعودية.**

## ثالثًا: أفكار لديكور مساحات المنزل



شكل (١٨)



شكل (١٩)

### ١ـ مدخل المنزل:

يُعدُّ مدخل المنزل المرحب والمستقبل الأول للضيوف، لذا يجب أن يكون أنيقًا لافتًا للنظر ويزين عادة (بالكونسول) أي المنضدة المثبتة على الحائط والتي يعلوها مرآة، أو لوحات فنية، أو نباتات زينة... وغير ذلك، شكل (١٨) و(١٩).

### أفكار شرقية لمدخل المنزل:

غالباً ما يعطى مدخل المنزل انطباعًا أوليًّا لبقية أجزاء المسكن؛ لذلك فإن الاهتمام به وبمنظره أمر مطلوب.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2021 - 1443

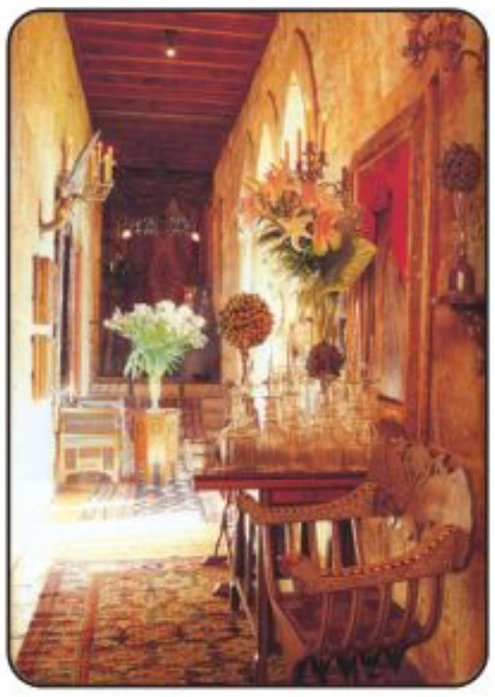
واختيار ديكور المدخل بطراز عربي شرقي خير تعبير عن الكرم، وحسن الضيافة تلك العادة التي اشتهر العرب بها منذ القدم.

**وهذه بعض الأفكار الشرقية لمدخل المنزل:**

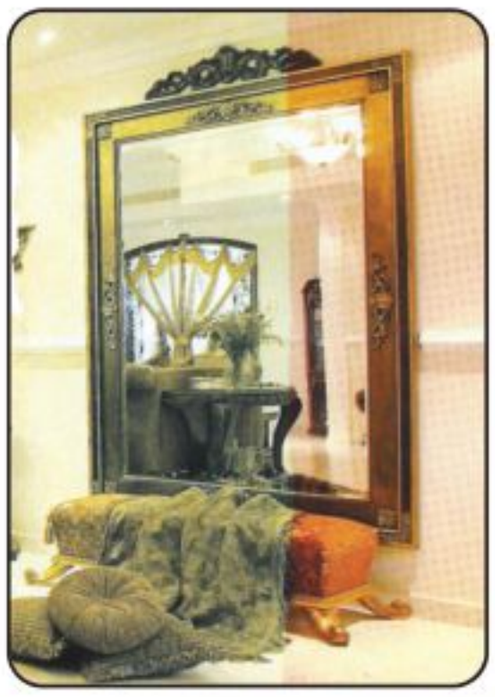
- يفضل أن يكون الباب ذا طراز شرقي وغالبًا ما يكون من الخشب المطعم بالنحاس والمتميز بزخارفه الشرقية الغنية.
- وضع ستارة ذات نقوش وألوان شرقية أو خزانة من الخشب المحفور بطراز شرقي.
- ترتب أمامها جرار، أو فخاريات بأحجام مختلفة ذات نقوش إسلامية.
- يوضع بجوار الستارة وسائد منثورة بشكل جميل.
- بينهما طاولة خشبية شرقية الطراز ويرتب عليها مبخرة للعطور الشرقية وقوارير عطور زجاجية.
- الإضاءة تكون خافتة، وغالباً عبارة عن فانوس من النحاس شرقي الطراز.



شكل (٢٠)



شكل (٢١)



شكل (٢٢)

## ٢. حجرة المعيشة:

غرفة المعيشة هي الغرفة الرئيسة في المنزل والتي تجتمع فيها الأسرة؛ لذا يجب أن تكون عملية ومريحة وآمنة، وقادرة على تحمل مختلف النشاطات؛ لأنها مجمع العائلة، حيث تستخدم لمشاهدة التلفاز، والجلوس لتبادل الحديث، وتناول الشاي والقهوة، وقد تستخدم في القراءة، لذلك يجب أن نراعي الألوان والأثاث والخامات التي نستخدمها في غرفة المعيشة:

**معلومة إثرائية**

إن المسافة الفاصلة بين المشاهد والتلفزيون تتعلق بمساحة الشاشة لذا يجب أن لا تقل عن ٢م إذا كان قطر الشاشة ٢٠ بوصة أو تبعد المسافة عن ٣م إذا كان قطر الشاشة ٢٨ بوصة تقريباً.

- نـوع الأثـــاث المستـخدم لابد أن يكون مريحـاً وذا نوعية جيدة؛ وذلك لاستخدامه بشكل يومـي، ومن قِبـَل عدد كبـير من الأشخاص. وفي حـــال وجـود الأطفـال فإنه مـن المهم أن يكـون كل شـيء حولهم آمناً بعيداً عن الخطر، شكل ( ٢٣ ).



شكل ( ٢٣ )

- لإضافة المزيـــد من الحـيوية للمـــكان يمكن التركيز على النباتات الخضراء في أركان الحجرة وأيضًا توزيع الضوء بشكل سليم، شكل ( ٢٤ ).



شكل ( ٢٤ )

- يمكن تقســـيم الصـــالة إلى عدة أجنحة كاستخدامها جلسة عائلية فـي جهـة، ووضع طاولة طعام في جهة أخرى مـن ذات الصالة مع وجود ممرات فسيحة لاستيعاب الحركة الدائمة.

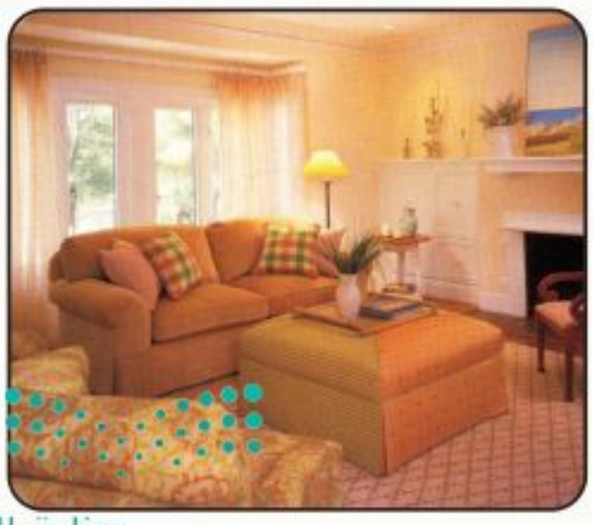
- إذا كانت الغرفة تتسم بشكل مستطيل أو بحائط متسع فإنه يختار لوضع الأثاث وخاصة المقعد الرئيس؛ ليكون هذا الحائط مركزاً للغرفة، شكل ( ٢٥ ).

- تـوازن الغرفـة يتأثر بوضعيـة الأثاث وحجمـه، فإذا وضعـت جميع القطع الكبيـرة فـي منطقة واحدة من الغرفة ينعـدم التوازن؛ لذا فلابد من توزيعه بحيـث تحيط بالقطع الكبيرة كراسـي أو طـاولات أو قطع صغيرة، ولا تجتمع قطعتان كبيرتان إلى جانب بعضهما بعضًا .



شكل ( ٢٥ )

- مهما كانت مساحة غرفة المعيشة كبيرة فلا يُباعد بين المقاعد بشكل كبير؛ لأن الحميمية أهم ما يميز هذه الغرفة، مما يوجب أن تكون وضعية الجلوس متقاربة، شكل ( ٢٦ ).



شكل ( ٢٦ )

### نشاط فردي (٣)

**اقترحي أفكاراً للتخفيف من استخدام الإضاءة الصناعية في غرفة المعيشة، واستبدالها بإضاءة طبيعية وذلك من خلال ديكورات تعمل في الغرفة، وناقشيها مع معلمتك .**

### فائدة

**الترشيد في استهلاك الكهرباء في المنزل واجب ديني ومطلب وطني وسلوك حضاري.**

### نشاط جماعي(٤)

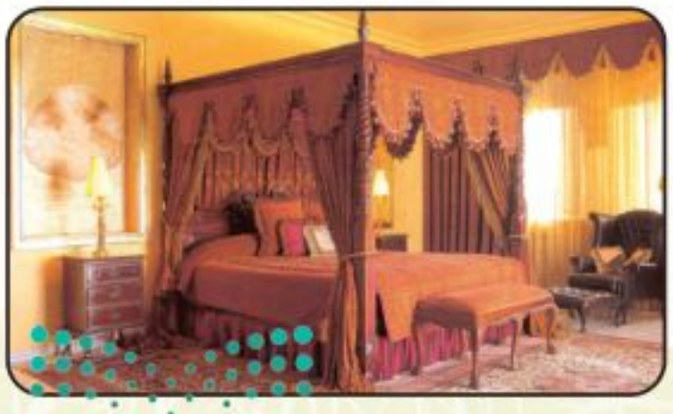
**ابحثي وأفراد مجموعتك في مصادر التعلم المختلفة عن علاقة الخطوط بالديكور الداخلي للحجرات إذا كانت:**

- **الخطوط عمودية .**
- **الخطوط مستقيمة .**
- **الخطوط متقاطعة .**

**ثم ناقشي ما توصلت إليه مع المعلمة .**

## ٣. غرفة النوم:

غرفة النوم هي مكان الراحة والاسترخاء واستعادة الحيوية والنشاط؛ لذا يجب أن تتسم بالجو المريح والتهوية الجيدة، وأن يُولى تصميمها وتنسيقها اهتماماً خاصاً، كما أنه بقليل من الترتيب والاهتمام يمكن جعلها أكثر راحة وجمالاً، شكل ( ٢٧ ).



شكل ( ٢٧ )

## بعض الأفكار المقترحة لجعل غرفة النوم مكانا للراحة



شكل ( ٢٨ )

مراعاة التوازن، فمثلاً يمكن اختيار طاولتين متماثلتين على جانبي السرير ووضع مصابيح متقابلة وتحفاً مزدوجة وأنيقة عليها، شكل ( ٢٨ ) و( ٢٩ ).



شكل ( ٢٩ )

يمكن تعليق بعض اللوحات برسومات جميلة، أو مناظر طبيعة خالية من الصور ذات الأرواح.

تجنب استخدام الأغطية المبالغ في زركشتها، ويمكن تفصيل المفرش والستارة من ذات اللون، كما أن استخدام الوسائد الصغيرة الملونة يعطيه منظراً متجدداً وجميلاً.

يجب ترتيبها يوميًّا والتخلص من الأشياء الزائدة مثل: العلب والأكياس والتحف القديمة التي يصعب تنظيفها من الغبار والأتربة؛ لأن شكلها يشوه الغرفة، فضلاً على أنه يضر بالصحة.

المرآة وطاولة الزينة مهمتان، ولكي تكون جميلة لابد أن تكون مرتبة وغير مزدحمة بالأدوات والمكياج؛ لذا يفضل وضعْ تلك الأدوات داخل الأدراج، واستخدام السطح للعطورات والتحف البسيطة.

إذا سمحت المساحة يمكن إيجاد مكان للجلوس داخل الغرفة، ولتحقيق التوازن فيها يُختار كرسيان متماثلان، أو أريكة واحدة مزينة بمساند وثيرة.

الإضاءة لها دور كبير في الغرفة، ويمكن وضع أبجورات جانبية عند السرير، مما يضفي جواً مريحاً في الليل ويفيد عند القراءة قبل النوم.

### فائدة

**إذا فتحت عينيك في الصباح ووقع نظرك على مجموعة من الملابس فوق بعضها بعضًا في الغرفة، حتماً ستشعرين بالضيق والتعب على الفور؛ لأنك ستفكرين في ترتيبها قبل أن تبدئي نهارك الجديد؛ لذا احرصي على ترتيبها دائماً.**

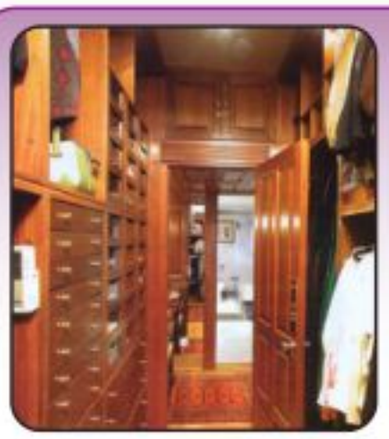
وزارة التعليم
Ministry of Education
2021 - 1443

## ٤- الخزانة المنزلية :

الخزانة المنزلية دليل الشخصية، فكلما كانت الخزانة متسعة ومرتبة أتاحت الفرصة لارتداء الملابس والخروج من المنزل بأقل وقت وجهد ممكن، كما أن الترتيب لا يحتاج إلى عناء كبير، بل إلى فن وذوق وسرعة تنفيذ .

**فائدة**

**كوني حريصة على ترتيب خزانتك وتصدقي بثيابك المتعددة وأحذيتك الكثيرة وحقائبك واكسسواراتك وبعض أشيائك الجميلة، وتذكري قول الله تعالى: ﴿لَن تَنَالُواْ ٱلْبِرَّ حَتَّىٰ تُنفِقُواْ مِمَّا تُحِبُّونَ ۚ وَمَا تُنفِقُواْ مِن شَيْءٍ فَإِنَّ ٱللَّهَ بِهِۦ عَلِيمٌ﴾** (١)



شكل ( ٣٠ )

### قواعد في ترتيب الخزانة



شكل ( ٣١ )



شكل ( ٣٢ )



شكل ( ٣٣ )

١ قبل الشروع بأي عملية ترتيب، تفرغ الخزانة من كل ما فيها وتنظف من الغبار .

٢ تستعرض الثياب وقطع الإكسسوار، بحيث يستبعد ويتصدق بكل ما لم يستعمل منذ السنتين تقريباً .

٣ أثناء إعادة ترتيب الخزانة توزع الملابس على أقسام، الفساتين في قسم، والبلوزات والتنانير في قسم آخر.. وهكذا.

٤ البلايز القطنية وكل ما يمكن طيه توضع على الرفوف بعد طيها جيداً؛ كي تصلح للارتداء دون كي؛ لأن ترتيب الملابس التي يمكن طيها سيسمح للمساحة أن تكبر لاستيعاب الثياب الأخرى .

٥ قطع الإكسسوارات الكثيرة ستأخذ مساحة كبيرة إذا انتشرت فوق الرفوف، لذا يخصص لها علبة مجوهرات واحدة، وترتب داخلها لتكون في متناول اليد عند الحاجة .

(١) سورة آل عمران الآية رقم (٩٢).

## فائدة

اهتمي دائماً بالحفاظ على خزانتك مرتبة طوال الوقت ليس لأيام معدودة. وهذا معناه ألا تقومي بعملية التنظيف لما تحتويه غرفتك دفعة واحدة؛ لأن أفضل طريقة للحفاظ على خزانة منسقة تكمن في إعادة كل ما تستعملينه إلى مكانه الصحيح يومياً.

## فكري

في طريقة لترتيب الأحزمة داخل الخزانة.

## نشاط جماعي (٥)

- بالتعاون مع أفراد مجموعتك ابحثي في مصادر التعلم المختلفة عن الديكورات الخاصة والمناسبة لغرفة نوم الأطفال، وغرفة الضيوف (الاستقبال).
- اجمعي صوراً ونماذج مختلفة مناسبة لها واعرضيها في ألبوم خاص.



# التقويم

**س١ : عللي:**

- اختيار الألوان المتباينة يتطلب شجاعة وجرأة لونية.
- استخدام الأقمشة القطنية والألوان الفاتحة في أقمشة غرفة النوم.
- تهوية الأحذية قبل وضعها في الخزانة.

**س٢ : أعطي أمثلة على الألوان المتممة المنشطرة – اللون الأحادي.**

**س ٣ : اذكري ثلاثة من العوامل التي تساعد على تنسيق الأثاث.**

**س٤ : قدمي مقترحات لحل مشكلة ضيق غرفة نوم عدد الأفراد الذين ينامون بداخلها خمسة أفراد.**

**س٥ : قارني بين ديكورات حجرة المعيشة وحجرة الاستقبال.**

**س٦ : قدمي أفكاراً جديدة لديكور خيمة تجمع بين الديكور الحديث والتراث.**

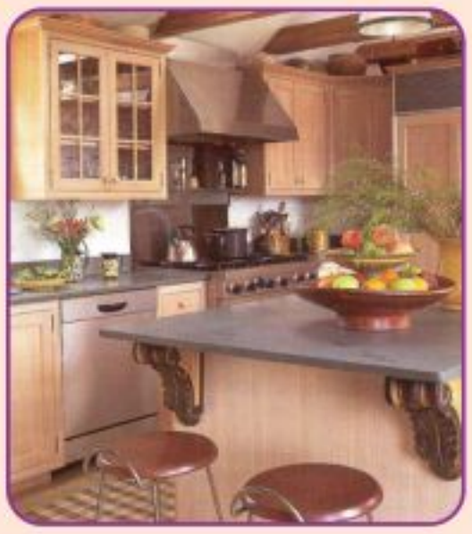
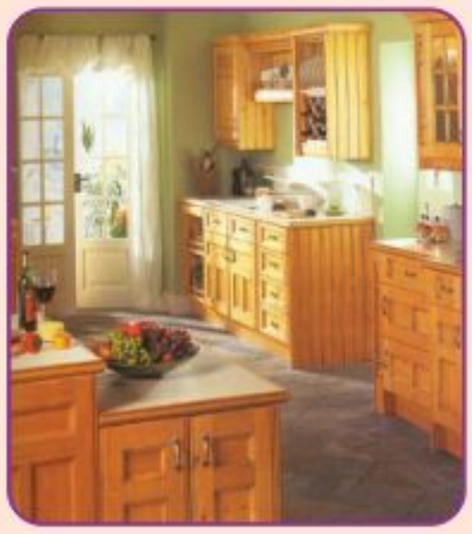
رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

# ديكور المطبخ

## ماذا سنتعلم من الموضوع؟

- أساسيات المطبخ.
- مقترحات وأفكار لديكورات المطبخ.
- أفكار لتسهيل العمل في المطبخ.
- إكسسوارات (مكملات) المنزل.


لـم يَعُـدْ المطبخ مجرد غرفة لإعداد الطعام، بل أصبح قلب المنزل الحديث، إنه مسـاحة مدروسـة ومجهـزة بأفضل التقنيات التي تسـهل العمل فيه، ويعد المطبخ مـن الأماكن التي لا تقل أهمية عن باقي الغرف؛ لذا لا بد من مراعاة بعض الأمور عند تصميمه، منها:

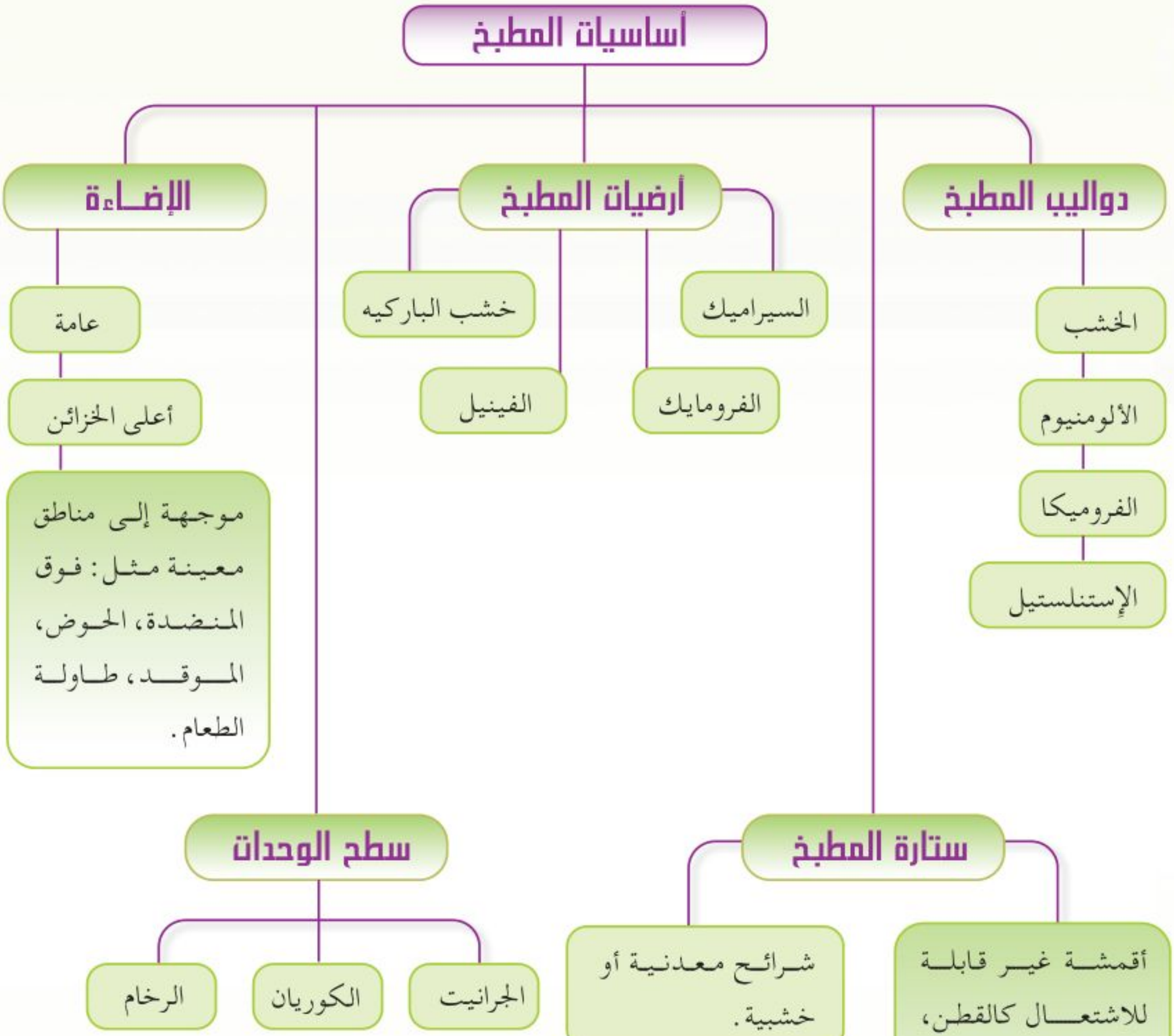
## ما يجب مراعاته عند تصميم المطبخ

- مراعاة أماكن الفتحات (الأبواب والشبابيك) مع توزيع وحدات المطبخ.
- معرفة الأجهزة الموجودة في المطبخ قبل التصميم لتحديد أماكنها وهي: الثلاجة، غسالة الأطباق، الأفران، مراوح الشفط....
- الحفاظ على وجود مثلث الحركة أو (العمل) مترابط بشكل جيد مع مراعاة أن يكون هذا المثلث خاليًا من قطع الأثاث.



**فكري**

**ما مثلث الحركة في المطبخ؟**


أساسيات المطبخ
دواليب المطبخ
الخشب
الألومنيوم
الفروميكا
الإستنلستيل
أرضيات المطبخ
السيراميك
الفروماليك
خشب الباركيه
الفينيل
الإضاءة
عامة
أعلى الخزائن
موجهة إلى مناطق معينة مثل: فوق المنضدة، الحوض، الموقد، طاولة الطعام.
ستارة المطبخ
أقمشة غير قابلة للاشتعال كالقطن، على أن تتسم بالبساطة ولا تصل إلى سطوح العمل أو أماكن وجود النار.
شرائح معدنية أو خشبية.
سطح الوحدات
الجرانيت
الكوريان
الرخام

## نشاط فردي (٦)

**لماذا يفضل استخدام الجرانيت على أسطح المطبخ؟**

## فائدة

**احرصي على تطبيق هدي النبي ﷺ حيث كان يدعو: «ربِّ اغفِرْ لي خطيئتي وجهلي، وإسرافي في أمري كلِّه»** (١).

## فكري



**لماذا يفضل عمل المطابخ بخشب (القرو، الزان)؟**

(١) [صحيح البخاري: ٦٣٩٨]

## مقترحات وأفكار لديكورات المطبخ



شكل ( ٣٤ )

١ استغلال المساحة العمودية بدلاً من الأفقية.

٢ استغلال الأركان والزوايا في المطبخ، لأنها غالباً مساحات ضائعة.

٣ استخدام ألوان فاتحة في تأثيث المطبخ وتجنب الألوان القاتمة؛ لأنها تزيد من الإحساس بالضيق.

٤ اختيار أرضية المطبخ والدواليب والسقف بألوان متقاربة، مما يعطي شعوراً بالسعة.

٥ زيادة مصادر الإضاءة الجانبية.

٦ إحداث منفذ بالجدار لعمل شباك ؛لتمتد مساحة النظر إلى الصالة أو الحديقة مثلاً.

٧ عمل شباك وهمي على الجدار، ويرسم بداخله منظر خارجي يعطي حيوية أكثر للمطبخ وكأنه شباك حقيقي.

٨ استخدام طاولة جانبية.

## نشاط جماعي (٧)



(لقد تطور مفهـوم المطبخ ومظهره، فظهر ما يعرف بالمطبخ المفتوح وأصبح ضرورة؛ لملائمة متطلبات العصر).

تعاوني مع أفراد مجموعتك على جمع عدد من الآراء حول هذا النـوع من التصميم، موضحـة إيجابياته وسـلبياته، ثـم ناقشـي زميلاتك في ذلـك موضحة رأيك في تقريرٍ عن ذلك وقدميه لمعلمتك.

## فـائدة

القاعدة الذهبية في نظافة المطبخ هي التنظيف الفوري بعد كل استخدام، ويمكن وضع جدول لعملية التنظيف اليومية والأسبوعية والشهرية.

## أفكار لتسهيل العمل والتخزين في المطبخ

تحدثنا ليلى بأن متطلبات الحياة العصرية تفرض على المطبخ وظائف متعددة؛ لذا فقد ابتكرت لنا العديد من الأفكار التي تسهل العمل والتخزين في المطبخ وتجعله أكثر عملياً وأكثر راحة ومرونة للمستخدم، ومن الأمور التي أشارت إليها ليلى:

١ يمكن استغلال زوايا وأركان المطبخ التي تضيع مساحتها غالباً بوضع صواني دائرية أو نصف دائرية متحركة لإعطاء مساحة أكبر للتخزين، وكذلك يمكن تفصيل أدراج وخزانات مناسبة للزوايا.

٢ تخصيص أماكن على سطح العمل لحفظ الأجهزة الكهربائية من الغبار وغيره إلى وقت استخدامها، ويمكن تزويد تلك الأماكن بوصلات كهربائية أيضاً.

٣ يمكن الاستفادة من الخزانة الموجودة أسفل حوض الغسيل بتخصيص حامل لأدوات التنظيف ومنشر صغير.

٤ تخصيص أدراج كبيرة قابلة للسحب؛ لتخزين القطع الكبيرة كالقدور والأجهزة الكهربائية بطريقة منظمة يسهل الوصول إليها.

٥ تخصيص أرفف مزودة بسلال يمكن سحبها؛ لحفظ الأطعمة التي تحفظ خارج الثلاجة كالبطاطس والبصل وغيرها.

### نشاط جماعي (٨)

**بعد تعرفك على الديكورات المناسبة لغرف المنزل قدمي وزميلاتك أفكاراً مناسبة لديكورات الحمام؛ لجعله أكثر أناقة وراحة، وذلك من خلال مواقع الديكور في شبكة الإنترنت.**



## إكسسوارات (مكملات) المنزل

بالرغم من كونها من الكماليات في أثاث المنزل إلا أن دورها في ديكور المنزل أساسي، حيث تكتمل صورته الأخيرة بها.

### ١ - الصور والبراويز:

- عند اختيار إطار الصورة يفضل أن يراعى الانسجام بينه وبين موضوع الصورة نفسها، كأن تختار إطاراً خشبياً للوحة تحمل مجموعة أشجار، أو إطاراً من الخشب المبيض لمنظر الشاطئ.
- لا بأس من الجمع بين رسوم مائية ولوحات زيتية وقصاصات من النسيج المزدان بالرسوم وصوراً جغرافية، كما يمكن تعليق السيوف القديمة دون إطار لها.



شكل (٣٥)

**معلومة إثرائية**

من أغلى أنواع الإطارات تلك المستخدمة في المتاحف، حيث تكون حاشيتها من الورق القطني واللاصق الخاليين من الحامض، وأحياناً يكون زجاج الإطار مقاوماً للأشعة فوق البنفسجية؛ مما يحمي العمل الفني من أشعة الشمس والضوء، وهناك الزجاج الذي يمنع انعكاس الضوء وسعره أغلى من سعر الزجاج العادي.

**فائدة**

**عندما ترغبين في إبراز جمال اللوحة الفنية، قومي بتعليقها على أحد جدران الغرفة وسلطي عليها إضاءة خاصة مشعة من السقف أو ما يعرف (spotlight) أو تحت مصدر إضاءة طبيعية.**

## ٢ - المـــرايـــا :

تستخدم المرايا لزيادة الإحساس باتساع الغرف في الحجرات والممرات الضيقة؛ لذا يجب عدم استخدامها في الحالات الآتية :



شكل ( ٣٦ )

١ إذا وضعت المرآة على حائط فعكست كل عيوب الحائط أو الحوائط المقابلة سواء أكانت عيوب انبعاج أو سوء دهان .

٢ إذا وضعت مرآة واحدة في حائط طويل معتم؛ مما يؤدي إلى حدوث خلل، لذا ينصح بوضع مرآتين يميناً ويساراً مع تسليط إضاءة مركزة عليها؛ لينبعث مزيداً من النور على الحائط .



شكل ( ٣٧ )

٣ إذا تم استخدام أكثر من مرآة بارتفاعات وعروض مختلفة في حجرة مملوءة بقطع الأثاث فإن المرايا تعكس كل ما في الغرفة من قطع أثاث مما يزيد الإحساس بالازدحام وعدم الراحة .

### فـائدة

**يمكن تحويل أي قطعة بسيطة في المنزل إلى تحفة رائعة كأن توضع بعض الحجارة أو الأصداف أو حبات اللؤلؤ وترتب في قاع كأس زجاجي وتوضع فوقها شمعة.**

## ٣ - المفـــارش :

تستخدم المفارش لتجميل بعض قطع الأثاث أي للزينة، أو تستخدم وظيفياً، أو للغرضين معاً، ويتضح ذلك على النحو الآتي :

- مفارش للزينة : وهي تعمل من خامة رقيقة قد تكون من نسيج سادة ومطرزة أو قد تكون مثقبة كالدانتيل مثل المستخدمة في غرف الصالون .
- مفارش للاستخدام : مثل مفارش المائدة وتستخدم في حجرات الطعام بكثرة، لذلك يجب اختيارها بعناية، ومفارش السرير ويجب أن تكون من نوعية جيدة وتوفر الدفء والراحة أثناء النوم .



شكل ( ٣٨ )

## ٤ - الوسـائـد:

تبـرز الوسـائد أناقة وجمال أثاث المنزل، وتسـتعمل لإظهار لون القماش أو لكسـر رتابة لون ما. وتختلف طريقة وضع الوسائد من غرفة لأخرى، فغرف النوم لا تحتاج إلى أكثر من ثلاث إلى أربع وسـائد، أما غرف الجلوس والاسـتقبال فهي عادة تحتاج إلى عدد أكبر من ذلك. والوسائد تبرز الكراسي والأرائك خاصة إذا كانت بسيطة وعاديـة، وتعطيهـا منظـراً أنيقاً وفخماً. ويمكن وضع ثلاث أو أربع وسـادات كبيرة على الأرض، أو وسادة صغيرة بعرض ٣٠ سم على ظهر كرسي جانبي رسمي.



شكل ( ٣٩ )



شكل ( ٤٠ )



شكل ( ٤١ )



شكل ( ٤٢ )

### معلومة إثرائية

لتوفير جو هادئ يساعد على النوم يوضع زيت أو عطر اللافندر على الوسـائد والمفـارش، فهـذا يبطـئ الجهاز العصبي ويزيد الاسترخاء؛ مما يحسن من نوعية النوم.

### فكـــري

**كيف نجدد قطع الأثاث التقليدية في المنزل دون استبدالها؟**

### فـائدة

**يمكن تغطية الوسائد بحسب الفصول، ففي الشتاء تُختار أغطية الوسائد من الأقمشة الصوفية والمخملية ذات الألوان الدافئة، أما الصيف فتختار الأقمشة القطنية الخفيفة والفاتحة اللون (الباردة).**





## ٥ - الستائر:

بعد اختيار الأثاث وفرش المنزل يتم تحديد الستائر المناسبة لكل غرفة من غرف المنزل، فغرف النوم لابد أن تكون الستائر فيها بسيطة وذات ألوان زاهية، مع التركيز على حجبها الجيد للضوء، وغرف الأطفال تكون ستائرها من الأقمشة المجهزة بمادة عازلة؛ ليسهل تنظيفها وإزالة البقع عنها، وغرف الاستقبال والقاعات يمكن اختيار الأقمشة الفخمة التي تعكس طبيعة المكان، أما المطبخ فيفضل اختيار النوعية التي يسهل غسلها.

### فائدة

أوضح خبراء الديكور أن اختيار ستائر مبطنة في غرفة النوم يشعر بالإرهاق والكسل؛ لذلك لابد أن تُختار من الألوان المبهجة أو تترك مفتوحة داخل الغرفة.

### نشاط فردي (٩)

ابحثي في مصادر المعرفة عن أساسيات اختيار الستائر.

### نشاط فردي (١٠)

- دوني اسمين لموقعين في الإنترنت تهتم بمجال الديكور.
- قدمي تقريراً بسيطاً عن المواضيع التي تركز عليها تلك المواقع.
- اعرضي ذلك على زميلاتك ومعلمتك.

# التقويم

س١ : قدمي ثلاث نصائح يمكن من خلالها جعل ديكور المطبخ أكثر اتساعاً واستغلالاً للأدوات والخامات.

س٢ : أكملي الفراغات الآتية :

أ- مثلث الحركة هو : .....

ب- تصنع دواليب المطبخ من .....، .....، .....

جـ - تصنع أرضيات المطبخ من .....، .....، .....

د - تصنع أسطح الوحدات من .....، .....، .....

س٣ : عللي:

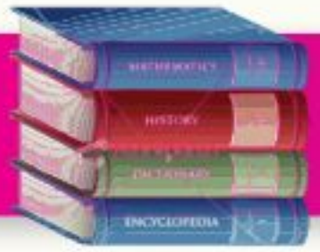
- يفضل استخدام شرائح معدنية أو خشبية في ستارة المطبخ.
- تجنب الألوان القاتمة واستخدام ألوان فاتحة في تأثيث المطبخ.
- تجنب وضع المرآة على حائط منبعج أو سيء الدهان.

س٤ : في رأيك كيف يمكن تجديد قطع الأثاث القديمة والتقليدية دون استبدالها.

س٥ : من خلال رجوعك لمجلات أو مواقع الديكور، اعرضي على زميلاتك ومعلمتك أحدث موديلات المفارش الخاصة بطاولات غرف الجلوس.

## الملاحظات






# المراجـــع


القرآن الكريم.

الزيات، نذير. ديكور البيت السعيد، دمشق: دار دمشق.

الزوم، ابتسام، الموسى، سامية. التجميل الداخلي والخارجي للمسكن، الرياض: مكتبة الرشد، الطبعة الثانية، ١٤٣٨.

البيت المثالي ٢٠٠٥ www.albaytalmethaly.com

حسين، أماني. ديكور المنزل الحديث والعناية بنظافته، الإسكندرية: المكتب الجامعي الحديث.

حسين، ثائر، عبد الناصر فخرو، دليل مهارات التفكير، عمان: دار جهينة.

خوري جريس، وآخرون. التصميم الداخلي، دار قابس، ٢٠٠٢ م.

فيغلهم، شتيفاني. تقنية المناديل، أفكار للمنزل والحديقة بيروت: الدار العربية للعلوم.

محمد، جمانة. فن الديكور الداخلي، عمان: دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، ٢٠٠٧م.

مجلة الديكور والفنون المعمارية، البيت، السنة الثالثة،العدد الثامن والعشرون، ٢٠٠٢م.

مجلة لها الديكور، العدد (الأول، الثاني، الثالث، الرابع، الخامس، السابع).

مجلة المسكن، السنة الثالثة، العدد التاسع.

نادلر، امتياز، ونضال البزم. موسوعة الديكور، عمان: دار الإسراء.

الجهيمي، أمل يحيى. أطباق النخبة، الرياض: مؤسسة الجريسي للتوزيع والإعلام، ١٤٢٧هـ.

المدني، خالد بن علي. التغذية العلاجية، القاهرة: مطبعة المدني، ٢٠٠٤م.

حجازي توفيق أحمد. موسوعة التغذية، الأردن: دار أسامة للنشر والتوزيع، ٢٠٠٢م.

عويضة، عصام حسن. تخطيط الوجبات الغذائية، الرياض: مكتبة العبيكان، ١٤٢٥هـ.

مصيقر، عبد الرحمن عبيد. التغذية في الصحة والمرض، الرياض: دار القلم للنشر والتوزيع،١٤٢١هـ.

مصيقر، عبد الرحمن عبيد. الغذاء والتغذية، لبنان: أكاديما، ١٩٩٩م.

مصيقر، عبد الرحمن عبيد. صحتك في غذائك، الإمارات :دار القلم للنشر والتوزيع،٢٠٠٢م.

أم ريما. الأطباق المميزة – كل ماهو جديد ولذيذ في عالم الطبخ مكتبة الملك فهد الوطنية، ١٤٢٨هـ.

الحجي، أسماء. المطبخ المميز، مكتبة الملك فهد الوطنية ١٤٢٨هـ.

- الشقراوي، رشود عبدالله. مفاهيم غذائية وصحية تحت المجهر، الرياض: مكتبة الملك فهد الوطنية، ١٤٢٢هـ.
- العظمة، وحيدة. التربية الصحية وسلامة الأسرة، دمشق: وزارة الثقافة، ١٩٩٠م.
- حملة منظمة الصحة العالمية، ٢٠٠٢م.
- سليم، محمد صابر. العلم والثقافة العلمية في خدمة المجتمع، الرياض: مكتب التربية العربي لدول الخليج، ١٤١٩هـ.
- ماردني، خالد. الوقاية من المرض، دمشق: وزارة الثقافة، ١٩٨٨م.
- الخضري، ليلى محمد. الاتجاهات الحديثة في رعاية الأم والطفل، دبي: دار القلم للنشر والتوزيع، ١٤٢١هـ.
- الخضري، ليلى محمد، وآخرون. الاتجاهات الحديثة في علوم الأسرة، دبي: دار القلم، ١٤٢٠هـ.
- السروجي، محمد، وآخرون. الأم والطفل، القاهرة: دارعالم الكتب، ٢٠٠٢م.
- السيد، أظهر. سرطان الثدي، الرياض: مستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث، ١٤٢٢هـ.
- باكير، أمية أحمد، وآخرون. تربية الطفل العلوم المهنية للصف الثاني الثانوي الشامل المهني الاقتصاد المنزلي، عمان: وزارة التربية والتعليم.
- دواني، هند أيوب، وآخرون. تربية الطفل العلوم المهنية للصف الأول الثانوي الشامل، عمان: وزارة التربية والتعليم، ١٤٢١هـ
- شريف، نادية محمود، وآخرون. الاقتصاد المنزلي تربية الطفل والعلاقات الأسرية، الكويت: وزارة التربية، ١٤٢٠هـ.
- عيتاني، آمال قبيسي، وعاصم عيتاني. الرضاعة كيف تنجح أسئلة وأجوبة للأمهات، بيروت: دار أحياء العلوم، ١٤١٣هـ.
- السنة النبوية.
- الأهدل، هدى. كيف تتعاملين مع ضغوط الحياة، الرياض: مؤسسة مكة، ١٤٢٦هـ.
- الحودر، أمل عبد الصمد. أنماط الحياة الصحية، البحرين: جمعية أصدقاء الصحة.
- الداود، عبدالله بن حمد. متعة الحديث، الرياض: مكتبة الملك فهد الوطنية للنشر، ١٤٢٣هـ.
- الروشيد، أسماء. كوني إيجابية، الرياض: مركز آسيا للاستشارات التربوية والأسرية.
- تشارلز، واسطن. ما يفعله الأذكياء في مواجهة صعوبات العمل، الرياض: مكتبة جرير ٢٠٠٣م.
- عمران، تغريد، وآخرون. المهارات الحياتية القاهرة: مكتبة زهراء الشرق.

- محمود، محمد حمدي. ضغوط الحياة وأثرها على الإنسان، العراق: الجامعة المستنصرية.
- معهد الإدارة. دليل برنامج التعامل مع ضغوط الحياة، الرياض: إدارة البرامج التدريبية ١٤٢٥هـ.
- وزارة التربية والتعليم. التربية المهنية للصف السابع، المملكة الأردنية الهاشمية: إدارة المناهج والكتب المدرسية.
- بيرك، كارين. بشرة شابة مدى الحياة، بيروت: الدار العربية للعلوم، ١٤١٨ هـ.
- جاد، علي. ماكياجك وجمالك سيدتي، بيروت: مكتبة لبنان ناشرون.
- زكا، جنان، العناية بالبشرة بالنبات والأعشاب، دار المؤلف ، ١٤٢٤هـ.
- قبيسي، أحمد. فن التجميل، الجزء الأول، ط٢.
- قبيسي، أحمد. فن التجميل، الجزء الثاني، ط٢.
- عبيد، ليلى. مملكة الجمال، بيروت: أكاديميا انترناشيونال، ٢٠٠٦ م.
- ١٠٠ سؤال وجواب للبشرة والجمال، سلسلة الحسناء العصرية، شركة الفينيق، ش . م . م .
- وزارة التربية والتعليم. التجميل التدريب العملي، للصف الأول الثانوي الشامل المهني، المملكة الأردنية: فرع الاقتصاد المنزلي.
- وزارة التربية والتعليم. التجميل العلوم المهنية للمرحلة الثانوية، المستوى الثالث والرابع، الأردن: فرع الاقتصاد المنزلي.

المراجع الأجنبية :


- The American dietetic Associations Complete Food and Nutrition Guide, Roberta Larson Duyff. Chronimed Publishing, 1998, Chronimed Publishing 1997
- The Supermarket Guide, Mary Abbott Hess American Council on exercise (ACE), 5820 Overlain Dr. Suite 102 San Diego, CA 92121- 3738 800- 825- 3636
- PresidentsCouncilonPhysicalFitnessandSports,701PennsylvaniaAvenue,NWSuite250 Washingon, DC 20004 202- 272- 3421 Home Decorating Book – Dorling kiwdersley – London–new york.stuttgart.
- 25 Beautiful.Homes. truestories. IDEAS8 solutoons. iwpiratona
- Jamesm.rippe, live style.medicine, black weelsciemce2000