



الاقتصاد المنزلي

الصف الثامن

الجزء الأول



المرحلة المتوسطة



الاقتصاد المنزلي

تربية الطفل والعلاقات الأسرية والاجتماعية - الغذاء والتغذية

الصف الثامن

الجزء الأول

تأليف

المشرف العام

أ. شعاع خميس محمد متلع
أ. مريم علي عبدالرحمن الكندري
أ. منى ناصر حيدر محمد الحمد
أ. إيمان محمد عثمان الخضر
أ. هاجر عبدالحميد علي القامس
د. نورة محمد عويد العنزي
أ. فاطمة محمد صفر أشكناني
أ. أنوار سامي محمد الأمير
أ. مريم محمد عبدالعزيز محمد
أ. فاطمة عبدالله عيسى سناسيري

الطبعة الأولى

١٤٤٧ هـ

٢٠٢٥ - ٢٠٢٦ م

حقوق التأليف والطبع والنشر محفوظة لوزارة التربية - قطاع البحوث التربوية والمناهج
إدارة تطوير المناهج

الطبعة الأولى: ٢٠٢٥ / ٢٠٢٦ م

أودع بمكتبة الوزارة تحت رقم (٩٨) بتاريخ ١٨ / ٩ / ٢٠٢٥ م





حضرة صاحب السمو الشيخ مشعل الأحمد الجابر الصباح
أمير دولة الكويت

H.H. Sheikh Meshal AL-Ahmad Al-Jaber Al-Sabah
Amir Of The State Of Kuwait



سَمُو الشَّيْخُ صَبَّاحُ خَالِدِ الْحَمَادِ السَّبَّاحُ
وَلِيَّ عَهْدَ دَوْلَةِ الْكُوَيْتِ

H. H. Sheikh Sabah Khaled Al-Hamad Al-Sabah
Crown Prince Of The State Of Kuwait

المحتوى

الصفحة	الموضوع
١١	المقدمة
١٣	وحدة تربية الطفل والعلاقات الأسرية والاجتماعية
١٥	معايير تربية الطفل و العلاقات الأسرية والاجتماعية
١٧	الشخصية
٢١	المشكلات التي تواجه المراهق
٢١	أولاً: مشكلة الإدمان
٢٧	ثانياً : العنف والعدوان في المراهقة
٣٠	التقويم النهائي
٣٣	وحدة الغذاء والتغذية
٣٥	معايير الغذاء و التغذية
٣٧	الأمراض الناتجة عن سوء التغذية
٣٨	أولاً: السممة الشديدة
٤٠	ثانياً: النحافة الشديدة
٤٢	ثالثاً: فقر الدم
٤٥	رابعاً: داء السكري
٤٨	التغذية العلاجية
٤٨	أولاً: عسر الهضم
٥١	ثانياً: آلام الدورة الشهرية
٥٤	ثالثاً: حب الشباب
٥٧	رابعاً: تساقط الشعر

الصفحة	الموضوع
٦٠	خامساً: الأسنان
٦٣	سادساً: فقد الشهية
٦٦	التقويم النهائي
٨٤	فهرس الكتب والمراجع والمواقع الالكترونية

المقدمة

متعلماتنا العزيزات.....

نقدم لكنّ هذا الكتاب ؛ ليكون رفيقكّن في رحلة تعليمية مشوّقة ومفيدة، نستكشف من خلالها عوالم التربية الأسرية والاجتماعية ، التي لا غنى عنها في بناء شخصياتكّن وتشكيل مستقبلكّن. يهدف هذا الكتاب إلى تزويدكّن بالمعرفة والمهارات الحياتية التي ستمكّنكّن من أن تكونّ أفراداً فاعلات ومنتجات في مجتمعكّن، ملتزمات بقيمنا الأصيلة ومساهمات في تحقيق رؤية الكويت للتنمية المستدامة.

يتألف هذا الكتاب من أربع وحدات دراسية متكاملة، صُممت لتغطي جوانب متعددة من حياتكّن اليومية وتُعِدُّكّن لمواجهة تحديات المستقبل بثقة واقتدار.

- تربية الطفل والعلاقات الأسرية والاجتماعية:

ستتعرفنّ في هذه الوحدة على مفهوم الأسرة وأهميتها؛ كونها حجر الزاوية في بناء المجتمع. سندرس معاً كيف تتكون الأسرة وأدوار أفرادها، وكيفية بناء علاقات أسرية واجتماعية صحية وقوية. كما ستدرّكّن التغيرات الجسدية والنفسية التي تمرّون بها في هذه المرحلة العمرية المهمة، وكيفية التعامل معها بوعي وإيجابية.

- الغذاء والتغذية:

تُعَدُّ هذه الوحدة أساسية لتعزيز صحتكّن ونمّوكّن السليم. ستتعلمنّ مفهوم الغذاء والتغذية السليمة، وكيفية تصنيف الأطعمة المختلفة وأهمية كل منها لجسم الإنسان، سيتكوّن لديكّن الوعي اللازم لاختيار الأطعمة الصحية التي تدعم صحتكّن ونمّوكّن، وتحميكنّ من الأمراض.

نأمل أن يكون هذا الكتاب مصدر إلهام لكّن، وأن يغرس في نفوسكّن الاعتزاز بالهوية الكويتية الأصيلة، ويدعم توجيهات الدولة نحو التعليم من أجل التنمية المستدامة؛ تحقيقاً لرؤية الكويت.

تربية الطفل والعلاقات الأسرية والاجتماعية



معايير تربية الطفل و العلاقات الأسرية والاجتماعية

يُتَوَقَّع من المتعلمة في نهاية الوحدة أن تكون قادرة على :

- فهم مكونات الشخصية الإيجابية لدى المراهق.
- تعرّف المشكلات التي تواجه المراهق في هذه المرحلة.
- الوعي بمخاطر الإدمان و آثاره السلبية على المراهق.
- إدراك آثار العنف و العدوان في مرحلة المراهقة.

الشخصية

الشخصية:

هي مجموعة من السمات التي تميز كل فرد منا عن الآخر، وتحدد أسلوبه في التوافق مع بيئته.

الاستقامة في الشخصية:

هي صفة في الشخصية السوية تُميزها بالاعتدال والاتزان في المواقف المختلفة.

مكوّنات الشخصية:

تشكل هذه المكوّنات من عدّة عوامل:

أولاً - العوامل الجسمية:

كل ما يتعلق بنمو جسم الفرد عموماً ؛ أي النمو الجسمي الطبيعي العام.

ثانياً - العامل الوراثي الفطري:

يتمثّل هذا العامل في السمات والجينات التي يرثها الطفل من كلا الوالدين ، والتي تتمثل في الإستعدادات الفطرية والنفسية.

ثالثاً - العوامل البيئية:

تلعب هذه العوامل دوراً مهماً في تكوين الشخصية :

- ١ - الصحة والسلامة العامة.
- ٢ - نوع التغذية.
- ٣ - التربية وثقافة المجتمع.
- ٤ - العامل الجغرافي.
- ٥ - العلاقات الأسرية.
- ٦ - الأهداف العامة للمجتمع.
- ٧ - الظروف المجتمعية.

الصفات اللازمة لبناء الشخصية:

لبناء وتنمية صفاتك الشخصية هناك خطوتان هما:

أولاً: معرفة الصفات الشخصية السَّوِيَّة المتميزة :

(الالتزام - الإتقان - الأمانة - الوفاء - الإنصاف - الرحمة - التسامح - الصدق - الحياء - الاستقامة - حسن الظن - الرفق - التواضع - التعاون - التفاؤل - الكرم - النزاهة - الصبر - اللباقة)

ثانياً: تنمية صفاتك الإيجابية :

- ١ - كتابة الصِّفة المراد تنميتها في مفكرتك لتبقى أمام عينك.
- ٢ - المحاسبة اليومية لأفعالك.
- ٣ - قراءة سِيرَ المتميزين والأعلام.
- ٤ - الدعاء.



تعلمي كيف تحبين نفسك.

- ١ - لا تنتقدي نفسك.
- ٢ - كوني طيبة حليلة صبورة.
- ٣ - اهتمي بشكلك ومظهرك.
- ٤ - امدحي نفسك.
- ٥ - لا تكرهي سلبياتك ؛ بل اعملي على تصحيحها.
- ٦ - احترمي عقلك.
- ٧ - اعفِ عن نفسك.

نشاط صفي:

صممي بطاقة مبتكره بعنوان (مرآتي) مراعية الآتي :

- أ- ثلاث أمور تحبينها (صفات - إنجازات - قدرات).
- ب - عادات تقومين بها وتعبرين بها عن حبك لذاتك.

صفات الشخص المستقيم :

- ١ - يعرف الفرق بين الصح والخطأ ؛ ويختار دائماً ما هو صحيح.
- ٢ - شخص محترم ؛ يُحتذى دائماً به ويعجب الناس بأخلاقه.
- ٣ - يحترم الأركان الستة في الشخصية وهي :
(الثقة - الاحترام - المسؤولية - الإنصات - الاهتمام - المواطنة).
- ٤ - مثل يُحتذى به في المجتمع.

الأركان الستة للشخصية السوية المتميزة :

أولاً: الثقة :

- أن يكون أميناً.
- لا يخدع، لا يغش، لا يسرق.
- يتحلى بالشجاعة للعمل الصالح.
- يمتلك سمعة جيدة.
- يكون لديه ولاء لأسرته، وأصدقائه ووطنه.

ثانياً: الاحترام:

- يقدم الاحترام للجميع.
- يستخدم سلوكيات جديدة / لا يستخدم ألفاظاً نابية.
- لا يهدد، لا يضرب ، لا يُخرج أحداً.
- يملك نفسه عند الغضب ويحسن إدارة الأزمات
- يتعامل بحكمة عند اختلاف الآراء.

ثالثاً: المسؤولية:

- يفعل ما هو متوقع منه.
- دائماً يفعل الأفضل.
- مثابر - محترم - متمالك نفسه.
- يتأنى ويفكر جيداً قبل أن يتصرف.
- يكون مسؤولاً عن تصرفاته.



رابعاً: الإنصاف :

- يتبع القوانين.
- لا يلوم الآخرين على أخطائه.
- يكون متفتحاً ؛ متفهماً للآخرين.
- لا يسعى لمصلحته الشخصية دون المصلحة العامة.

خامساً: الاهتمام:

- يكون طيباً.
- يظهر عرفان الجميل ، ويثنى على الآخرين.
- يسامح.
- يساعد الناس المحتاجين.
- يكون عاطفياً ويبين اهتمامه.

سادساً: المواطنة:

- يسعى لتكون مدرسته ومنطقته ومجتمعه أفضل الأماكن.
- يتعاون.
- يحترم القوانين.
- يحافظ على البيئة ومواردها.
- لديه ولاء وانتماء لمنطقته وانتماء لمجتمعه ومحيطه.



شخصيتك مثل البيت، كل ركن فيه مهم ليبقى متيناً... كوني واثقة بنفسك، احترمي الآخرين، تحملي المسؤولية، أنصتي بصدق، اهتمي بمن حولك، وكوني دائماً مواطنة صالحة... بهذه الأركان الستة تبين نسخة جميلة من نفسك تستحقين أن تفخري بها .

المشكلات التي تواجه المراهق (أولاً : مشكلة الإدمان)

في مرحلة المراهقة، يمر المراهق بتغيرات جسدية ونفسية واجتماعية كبيرة، وقد يواجه خلالها مشكلات تؤثر على حياته اليومية، من أبرز هذه التحديات: الإدمان الإلكتروني، والعنف، هذه المشكلات قد تجعل المراهق يشعر بالحيرة أو القلق، لكن يمكن التعامل معها بالإرشاد والدعم من الأسرة والمدرسة والمجتمع.

أولاً : مشكلة الإدمان

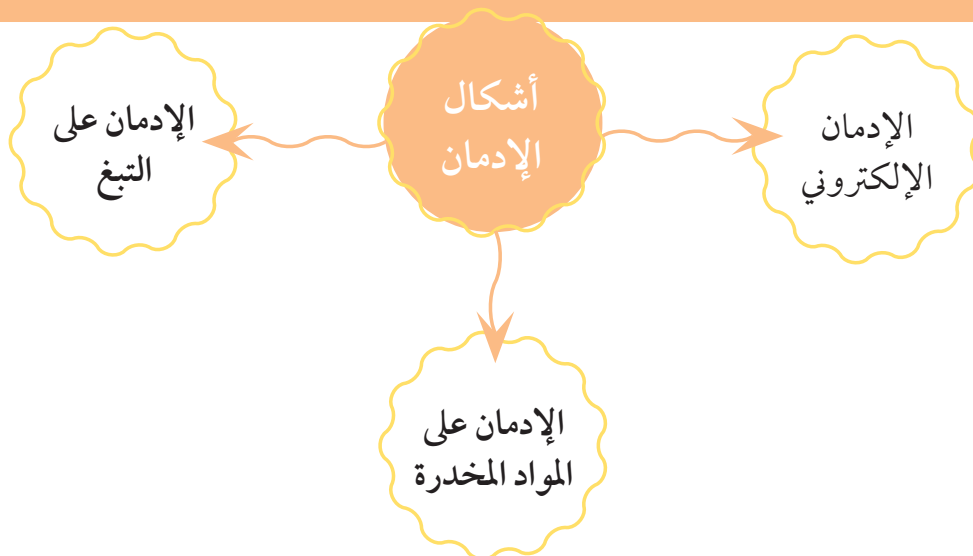
مفهوم الإدمان :

تعاطي الفرد لأي مادة من مواد الإدمان عن طريق الفم أو الأنف أو الحقن أو انتهاج سلوك من سلوكيات الإدمان ، بحيث يهيمن تعاطي هذه المواد على سلوك المدمن وتفكيره ، وتتمحور حولها .

نشاط صفي :

فكري ثم أجيبي ؛ لتكوني عضوة في « نادي التوازن »

- اسمي :
- أكثر سلوك أفرط فيه :
- لماذا أعتقد أنه قد يتحول إلى إدمان ؟
- القيمة التي سأتمسك بها لأتوازن :
- أعاهد نفسي بأن :



أولاً : الإدمان على المواد المخدرة

إن استخدام أنواع من المواد سواء كانت منبهة أو مسكّنة أو مُهلوسة بغير إجراءات طبية أو صناعية مكوّنة لها، أو استخدامها بطريقة غير صحيحة، يؤدي إلى حالة من التعود أو الإدمان عليها ؛ مما يسبب ضرراً نفسياً أو اجتماعياً أو جسدياً على الفرد ، ولا يقتصر أثر الإدمان على الفرد فقط ؛إنما تتعدى آثاره المجتمع مثل : كثرة الجرائم ، وفقد الأمن .

الشفاء من الإدمان

- الاعتراف به ، والاعتناع بأهمية الشفاء.
- التوقّف عنه، والعودة لممارسة الحياة بشكل طبيعي .
- الإصرار الداخلي .
- دعم المحيطين به .

أسباب إدمان المواد المخدرة

- أصدقاء السوء .
- حب الاستطلاع .
- ضعف الوازع الديني .
- سوء استخدام الأدوية .
- الفراغ .
- التفكك الأسري .

ثانياً : الإدمان على التبغ (التدخين)

يعتبر التدخين عادة سيئة جداً ومضرة بالصحة على المدخن ومن حوله، وقد انتشرت في الآونة الأخيرة الكثير من أنواع وأشكال أدوات التدخين ؛ حيث أصبح مشكلة كبيرة وعالمية ؛ لما لها من آثار سلبية في جميع المجالات.

التدخين يؤدي إلى الإدمان وإلحاق الضرر بالجسم ، وقد أثبتت العديد من الدراسات أن الأضرار الناجمة عن التدخين كبيرة جداً، وبدأت حملات في جميع أنحاء العالم بتقديم التوعية بمضار التدخين.

أضرار التدخين

أولاً: الأضرار الصحية :

- أمراض القلب وتضييق الشرايين، والأطراف والكليتين.
- يضر الرئتين ويسهم في الإصابة بسرطان الرئة القاتل .
- ثبت علمياً ارتباط التدخين بحدوث سرطان الفم واللسان والبلعوم وسرطان المريء، كما ثبت ارتباط التدخين بسرطان المعدة وانتفاخ الرئة والربو.
- لا يقتصر الضرر على المدخن نفسه، بل يتعدى من حوله من الأفراد والمقربين منه ؛ بسبب استنشاق الدخان في كافة أرجاء البيت.

ثانياً: الأضرار المالية والاقتصادية :

- صرف مبالغ مالية ضخمة لشراء مواد التبغ.

ثالثاً: الأضرار الاجتماعية :

- شخصية المدخن تجعله أكثر استعداداً لأنواع أخرى من المخدرات.
- ضعف الإرادة والخضوع للآخرين.





حافظي على جسدك فهو أمانة ، وعلى عقلك فهو سر تميزك
لا تضيّعي مستقبلك من أجل لحظة ضعف أو ضغط من الآخرين ... كوني قوية ، وقولي : « لا » .

نشاط صفي:

إقامة حملة توعوية : « قرارك يحميك »

الهدف العام:

نشر الوعي لأخطار إدمان التبغ والمخدرات، وتعزيز القيم الوقائية (الوعي، الشجاعة، المسؤولية)
لدى المتعلمات بأساليب تفاعلية ومؤثرة.

١ - الركن التوعوي : (زاوية بالفصل أو المدرسة) تحتوي على لوحات إرشادية .

٢ - ورشة إبداعية .

ثالثاً : الإدمان الإلكتروني

يعتبر الإنترنت قفزة هائلة في جميع مجالات الحياة ، هو سلاح ذو حدين ؛ يعتمد أثره على طريقة استخدامه ، وقد أدى استخدامه غير الصحيح إلى ظاهرة تعرف بالإدمان الإلكتروني ، قد صُنِّفت في وقتنا الحاضر بأنها من أكثر أشكال الإدمان شيوعاً في مجتمعاتنا.

مفهوم الإدمان الإلكتروني

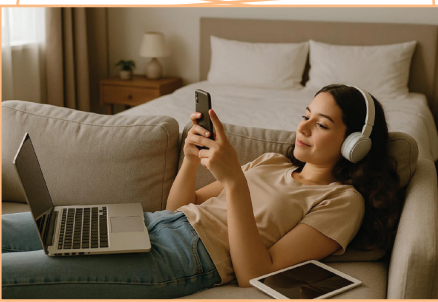
حالة من الاستخدام المرضي وعدم القدرة على الاستغناء عن الشبكة الإلكترونية، والشعور بالانزعاج والتوتر إذا توقف عن استخدامها ؛ مما ينتج عنه اضطرابات سلوكية بسبب استخدامها لمدة طويلة تصل إلى (٣٨ ساعة أسبوعياً) متحولاً بذلك إلى سلوك قسري (إجباري) .

نشاط صفي:

كيف تعرفين أن استخدامك للهاتف أو الأجهزة الذكية بدأ يتحول من عادة إلى إدمان؟ وما الأعراض التي قد تلاحظينها على نفسك أو على من حولك؟

أعراض الإدمان الإلكتروني

- العزلة عن الأهل والأصدقاء.
- قلة عدد ساعات النوم.
- التأثير والعصبية عند عدم استخدامه دون أسباب واضحة .
- التأخر الدراسي.



الآثار السلبية للإدمان الإلكتروني

آثار دينية	الانشغال عن العبادات - متابعة مواقع تتنافى مع الدين - الترويج لقيم هدامة .
آثار سلوكية	بعض الألعاب الإلكترونية تشجع على العنف ؛ حيث تخزن هذه السلوكيات في العقل الباطن .
آثار اجتماعية	الانفصال النفسي عن الأسرة والمجتمع - التقليد الأعمى - صعوبة التكيف مع نمط الحياة ؛ تعودده على نمط الألعاب والتغيرات السريعة .
آثار أكاديمية	التأثير السلبي على التحصيل الدراسي - العزوف عن استخدام التكنولوجيا الإلكترونية في المجالات العلمية ، وحصرها على الجانب الترفيهي .
آثار صحية	إصابات في العمود الفقري وعضلات الكتف والظهر والرقبة ؛ مما يسبب الألم والتشوه في هذه المناطق مثل (صداع- تأثير سلبي على العين) .

كيفية التخلص من الإدمان الإلكتروني :

- تقوى الله ؛ بحيث يكون الاستخدام بالمباح ؛ وعدم الانشغال عن العبادات.
- تنويع الأنشطة واستغلال الوقت بممارسة الهوايات.
- تحديد وقت للاستخدام.
- التركيز على تكوين علاقات اجتماعية.
- حسن اختيار الأصدقاء.
- وضع بطاقات تذكيرية أمامك دائماً للتذكير بالهدف الذي تسعى للتخلص منه (الإدمان الإلكتروني).
- الاستعانة بالوالدين دائماً للمساعدة في التخلص من الإدمان الإلكتروني.



الهاتف في يدك وسيلة... لا تتركه يتحول إلى قيد ، استخدمه بذكاء، لا يأخذ كل وقتك؛ بل ليضيف لقلبك وعقلك. أنت من تتحكمين فيه، وليس العكس. تذكري أن العالم الحقيقي أجمل من أي شاشة.

ثانياً : العنف والعدوان في المراهقة

أولاً: العنف في المراهقة

مفهوم العنف:

درجة شديدة أو منحرفة من السلوك العدواني والصفات الشاذة ؛ حيث تصدر من بعض المراهقين تصرفات تدل على سوء الخلق ، قد تنتهي بهم إلى خرق القوانين وارتكاب الجريمة.



أسباب العنف :

- التذبذب في معاملة المراهق بين الشدة والدلال.
- التفكك الأسري ، وكثرة المشاحنات ، والصراع داخل المنزل.
- عدم الاتزان النفسي للمراهق.
- مشاهدة أفلام العنف ؛ مما ينعكس سلباً على سلوكه وتقليد الشخصيات الموجودة فيه.
- ضعف قدرة المراهق العقلية ، وفشله الدراسي المتكرر.
- الاضطراب النفسي الناتج عن خطأ في التربية منذ الصغر من مثل : تعرّض الطفل للعنف في سن صغيرة فينشأ إنسان يميل إلى العنف في التعامل مع الآخرين.
- الحرمان العاطفي.

نشاط صفي:

صممي بطاقة « قلبي لا يعرف العنف »

- تصمّم المتعلمة بطاقة قلب مفرغة.
- تكتب بداخلها ٣ صفات أو قيم تجعل سلوكها خالياً من العدوان.
- تعرض البطاقات على السبورة.

أساليب علاج مشكلة العنف :

- ساعدي نفسك للتكيف مع نفسك والآخرين.
- تمسّكي بالقيم والأخلاق السليمة.
- عمّقي شعور الثقة بالنفس.
- وظّفي طاقتك في الأنشطة المختلفة المفيدة.
- حاولي معرفة جوانب الضعف في شخصيتك ، وضعي الحلول المناسبة لها.
- اتخذِي من الآية الكريمة الآتية منهجاً سلوكياً تتبعينه : ﴿وَإِنَّكَ لَعَلَى خُلُقٍ عَظِيمٍ﴾.

ثانياً : العدوان في المراهقة

مفهوم العدوان:

هو سلوك مكتسب يقوم به الفرد إما بالهجوم البدني أو اللفظي نحو شخص آخر أو شيء ما، وينطوي على الرغبة في التفوق وحب السلطة.

أسباب العدوان :

- الرغبة في التخلص من السلطة.
- الشعور بالفشل والإحباط والحرمان.
- التدليل والحماية الزائدة .
- الغيرة وتفضيل الآخرين.
- الشعور بعدم الأمان النفسي والنقص.
- الرغبة في جذب الانتباه.
- التقليد الأعمى والرفقة السيئة.



أساليب علاج مشكلة العدوان

- تنمية ثقة الفرد بنفسه.
- الابتعاد عن العقاب البدني كأسلوب تأديبي.
- تعزيز وتشجيع السلوك اللاعدواني لدى الفرد.
- مساعدة الأفراد في تصريف طاقاتهم في أعمال مفيدة.
- توفير بيئة صالحة في المنزل تثير في نفسه الاعتزاز والفخر.

نشاط صفي:

فكري وناقشي : أين الخطأ ؟

الموقف	هل السلوك عدواني؟	السبب	ما التصرف الأفضل؟
متعلمة تضحك على زميلتها بسبب مظهرها			
متعلمة ترفض الحديث مع أخرى لأنها لا تعرفها			
متعلمة تقول لزميلتها: أنتِ دائماً فاشلة			

التقويم النهائي

السؤال الأول: ضعبي (⊗) أمام العبارات الصحيحة و (⊙) أمام العبارات غير الصحيحة:

- ١ - العوامل البيئية تلعب دوراً مهماً في تكوين الشخصية. ()
- ٢ - عدم الاعتراف بمشكلة الإدمان يساعد في الشفاء منه. ()
- ٣ - التفكك الأسري وكثرة المشاحنات من أسباب العنف. ()
- ٤ - تنمية ثقة الفرد بنفسه تساعد في علاج مشكلة العدوان. ()

السؤال الثاني: املئ كل فراغات بالعبارات التالية بما يناسبها من كلمات أو جمل:

- ١ - الشخصية السوية تتميز ب..... و..... في المواقف المختلفة.
- ٢ - الإدمان هو تعاطي الفرد لأي مادة من المواد الإدمانية عن طريق..... أو.....
أو الانف.
- ٣ - من طرق التخلص من الإدمان الإلكتروني : تحديد..... للاستخدام.
- ٤ - التدخين يجعل المدخن..... استعداداً لأنواع أخرى من المخدرات.

السؤال الثالث: اختاري الإجابة الصحيحة من بين الأقواس:

- ١ - الصفات الشخصية الحسنة:
(حسن الظن - العنف - الكسل - الإدمان)
- ٢ - الشفاء من الإدمان:
(حب الاستطلاع - التفكك الأسري - الإصرار الداخلي - الفراغ)
- ٣ - الآثار السلبية للإدمان الإلكتروني:
(التأخر الدراسي - العزلة عن الأهل - التأثير والعصبية عند عدم استخدامه - الانشغال عن العبادات)
- ٤ - مشكلة العنف يمكن علاجها ب:
(الحرمان العاطفي - مشاهدة أفلام العنف - التذبذب في معاملة المراهق - التمسك بالقيم والأخلاق السليمة)

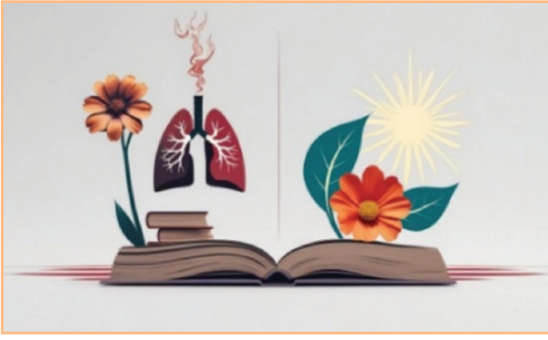
السؤال الرابع: اكتب المصطلح العلمي الدال على العبارات التالية:

- ١- (مجموعة من السمات التي تميز كل فرد منا عن الآخر وتحدد أسلوبه في التوافق مع بيئته.)
- ٢- (تعاطي الفرد لأي مادة من المواد الإدمانية عن طريق الفم، الأنف، الحقن، أو انتهاج سلوك من السلوكيات الإدمانية .)
- ٣- (درجة شديدة أو منحرفة من السلوك العدواني والصفات الشاذة حيث تصدر من المراهق.)
- ٤- (سلوك مكتسب يقوم به الفرد بالهجوم البدني أو اللفظي نحو شخص آخر.)

السؤال الخامس: عبري عن الصور الآتية بما ترينه مناسباً من كلمات أو جمل:

- ١- دوّن على المخطط المرفق التالي الصفات الستة للشخصية الستة
- ٢- أمامك ملصقاً توعوياً يحذر من خطر التدخين أو الإدمان الإلكتروني : اقترح عنواناً جذاباً أو رسالة قوية:





مثال: خطر التدخين..
« سيجارة تشتعل ... ومستقبل ينطفئ »



مثال: إدمان الأجهزة الإلكترونية..
« من الإعجاب إلى الإدمان ... شاشتك تخدعك! »

السؤال السادس: اذكر أسباب إدمان المواد المخدرة وفق المخطط الآتي :



(حب الاستطلاع)



(الفراغ)



الغذاء و التغذية



معايير الغذاء والتغذية

يُتَوَقَّع من المتعلمة في نهاية الوحدة أن تكون قادرة على :

- تعرف مفهوم سوء التغذية والأمراض الناتجة عنها .
- توضح أهمية التغذية العلاجية .
- تكون نموذج لوجبة علاجية تناسب مرحلة المراهقة .

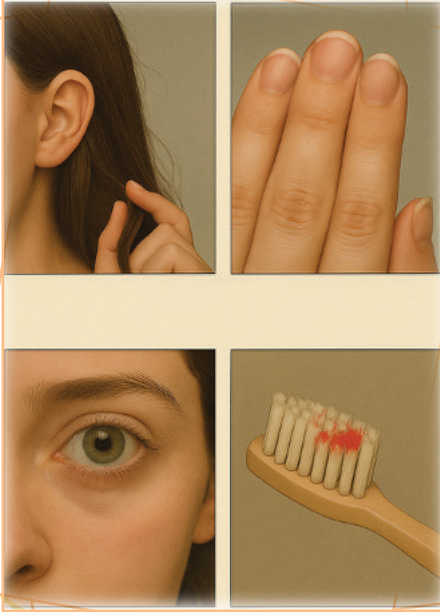
الأمراض الناتجة عن سوء التغذية

تعتمد الحالة الصحية والغذائية السليمة على حصول الفرد على كفايته من العناصر الغذائية الضرورية ، وعلى توفير الغذاء الكافي ، وأمراض سوء التغذية تنشأ نتيجة للإفراط في تناول الطعام أو الإقلال منه مما يؤدي إلى السمنة أو النحافة ، أو إلى اختلال في التوازن الغذائي، كذلك قد تنشأ أمراض نتيجة عن خلل في عمليات الهضم أو الامتصاص.

سوء التغذية

هو نقص الغذاء المأخوذ من الاحتياجات الغذائية ، أو زيادة المأخوذ من العناصر الغذائية عن التوصيات الغذائية المسموحة.

مؤشرات سوء التغذية



- فقدان لمعان العين وجفافها.
- نزيف اللثة.
- جفاف الجلد وتشققه.
- الدوخة والزرغلة.
- تساقط الشعر وجفافه وفقدان لمعانه.
- ضعف عضلات البطن وبروزه.
- تقعر الأظافر.
- ضعف العظام وتقوسها.
- زيادة أو نقص في الوزن عن المعدلات الطبيعية.

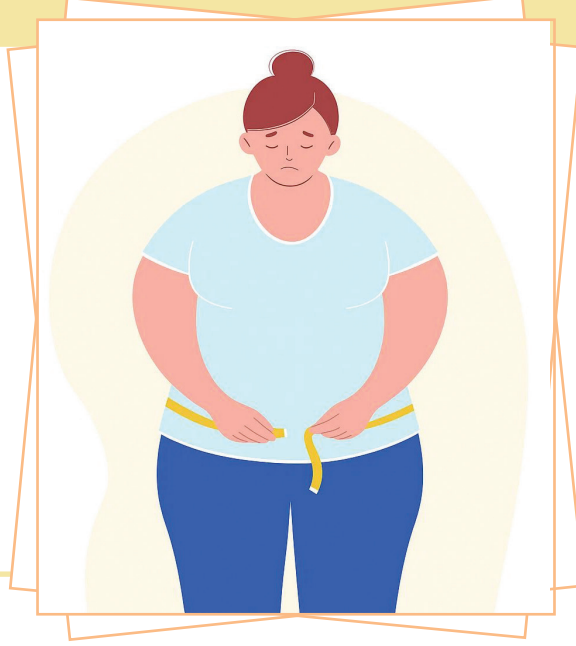
انتبهي



عندما تلاحظين على نفسك علامات مثل التعب المستمر، شحوب الوجه، تساقط الشعر أو ضعف التركيز... فهذه إشارات من جسدك يطلب فيها العناية. لا تتجاهليها، بل كوني صديقة لجسدك، وابدئي بخطوة بسيطة: وجبة متوازنة واهتمام بنمط حياتك. صحتك قوتك

أولاً : السمنة الشديدة

السمنة من الأمراض التي أصبحت شائعة في المجتمعات ؛ تحدث نتيجة لتجمع وتراكم الدهون تدريجياً في الجسم، بسبب زيادة الطاقة المتناولة عن الطاقة المنصرفة.



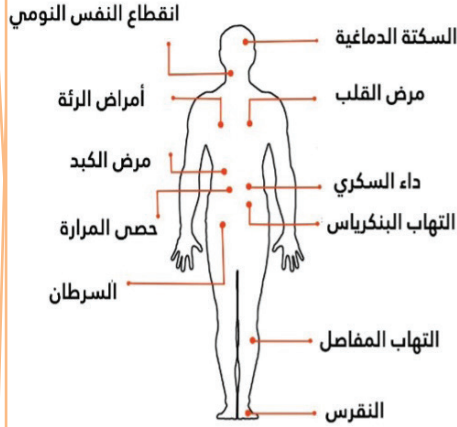
أسباب السمنة

- الإفراط في تناول الطعام مع قلة النشاط الجسماني، وخاصة الأطعمة الغنية بالدهون والسكريات.
- العادات الغذائية السيئة، مثل تناول الوجبات الخفيفة عالية في السعرات الحرارية بين الوجبات الرئيسية.
- عوامل وراثية: حيث تزداد احتمالات السمنة بين الأطفال إذا كان الوالدان مصابين بالسمنة وتقل إذا كان عند أحدهما.
- أسباب مرضية لخلل في إفراز بعض الهرمونات.
- عوامل نفسية: بعض الناس يفرطون في تناول الطعام إذا واجهتهم مشاكل أو ضغوط أو مشاعر، مثل الحزن والإحباط.
- تكرار الحمل والولادة وما يصحبهما من تناول الأغذية الغنية بالسعرات مع قلة الحركة والنشاط.
- عوامل فسيولوجية: مع تقدم العمر تقل احتياجات الجسم للطاقة.

أضرار السمنة

السمنة عامل مساعد للإصابة بالعديد من الأمراض منها ما يأتي:

مضاعفات و مخاطر الإصابة بالسمنة



ارتفاع ضغط الدم، داء السكري، أمراض القلب والشرابين، آلام المفاصل وبعض أنواع السرطانات.

صعوبة التنفس وزيادة العبء على القلب.

الشعور بعدم الرضا ؛ لعدم تقبل الآخرين ؛ مما يؤدي إلى الانطواء والعزلة.

يعتمد أسلوب التخلص من السمنة على أسباب حدوثها ، وللتخلص منها يجب مراعاة الآتي:

- ١ - التقليل من كمية الطعام مع الحفاظ على التوازن الغذائي .
- ٢ - زيادة النشاط الجسماني والالتزام بممارسة الرياضة .
- ٣ - تعديل السلوك الغذائي للأفراد .
- ٤ - عدم الاندفاع وراء الإعلانات التجارية المروّجة للأطعمة الغنية بالسعرات .
- ٥ - عدم الإفراط في تناول المشروبات الغازية .

نشاط صفي:

- افترض أن زميلتك تتبّع نظاماً غذائياً خاطئاً، ... بمَ تنصحينها؟

علاج السمنة

علاج السمنة المرضية ؛ أي التي تنشأ عن خلل هرموني؛ يتطلب الاستعانة بالأدوية ،على أن يكون ذلك تحت الإشراف الطبي الكامل والمستمر .

ثانياً : النحافة الشديدة

تنشأ النحافة إذا انخفض وزن الجسم عن الوزن المثالي بمقدار ١٠٪ أو أكثر.

أسباب النحافة

- ١ عوامل نفسية تؤدي إلى ضعف الشهية مثل (الخوف من زيادة الوزن، الإفراط في الحرمان عند مواجهة المشاكل أو الضغوط).
- ٢ اتباع نظام غذائي سيئ أو استعمال الأدوية المضعفة للشهية.
- ٣ الإصابة بأمراض الجهاز الهضمي.
- ٤ قلة الطعام المتناول بالنسبة لحاجة الجسم اليومية.



أضرار النحافة

- ١ نقص مناعة الجسم وضعف مقاومته للأمراض المختلفة.
- ٢ تأخر النمو الجسدي والعقلي عند الأطفال.
- ٣ ضعف القدرة على القيام بالأنشطة المختلفة.
- ٤ النحافة المفرطة بين المراهقات قد تؤثر على المظهر.

كيفية التغلب على النحافة

- زيادة الطاقة اليومية بما يتناسب مع حاجة الجسم وهذا يساعد على الزيادة التدريجية في الوزن .
- تخفيف العمل اليومي وعدم القيام بأنشطة رياضية عنيفة.
- الاستحمام والراحة النفسية والبعد عن التوتر.
- زيادة عدد الوجبات اليومية من ٤-٥ وجبات يومياً.
- الاهتمام بتناول الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية والطاقة ، مثل : البقوليات، المكسرات، والبيض والحليب، والتمر.

الرعاية الطبية والنحافة

يجب استشارة الطبيب لعمل الفحوصات الطبية اللازمة ؛ لمعرفة سبب النحافة وحتى يسهل التخلص منها. لعلاج النحافة يفرط البعض في تناول السكريات والدهنيات ؛ مما قد يكون له أثر سلبي على صحة الفرد ، خاصة إذا كان من أسرة متوارث فيها داء السكرى أو تصلب الشرايين، ولذلك فإن الإشراف الطبي يجب الفرد مثل هذه المخاطر، كما يجنبه أيضاً حدوث أي خلل هرموني نتيجة تعاطي أدوية بدون استشارة طبية.

نشاط صفي:

أنا اختصاصية تغذية ..

تطلب المعلمة من كل متعلمة تصميم خطة غذائية ليوم كامل لمتعلمة تعاني من النحافة.

• تحتوي على: إفطار - وجبة خفيفة - غداء - عشاء

• تحتوي على جميع العناصر الغذائية.

وجبة الفطور	
وجبة الغداء	
وجبة العشاء	

ثالثاً : فقر الدم

ينتج فقر الدم عن انخفاض العناصر الغذائية ، مثل : الحديد ، والزنك والنحاس ، ومجموعة فيتامينات منها :
(ب ٦ ، ب ١٢ ، حمض الفوليك) ، فيتامين ج . ونقص هذه العناصر يحدث نتيجة عدم كفاية تناولها أو خلل في امتصاصها .



أسباب فقر الدم

عدم تناول الغذاء المتوازن المحتوي على العناصر الغذائية الضرورية.

فقد الحديد كما في حالات النزيف والدورة الشهرية.

خلل في امتصاص الحديد والعناصر الأخرى.

أعراض فقر الدم

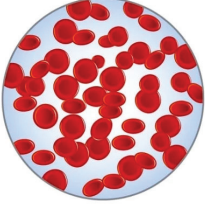
الخمول والتعب وعدم القدرة على القيام بمجهود عضلي.

شحوب اللون.

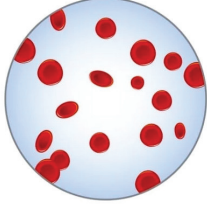
عدم انتظام الدورة الشهرية.

أضرار فقر الدم

فقر الدم



الكمية الطبيعية لخلايا
الدم الحمراء



كمية خلايا الدم الحمراء
في حالة فقر الدم

يعتبر فقر الدم الناتج عن نقص الحديد من المشكلات الهامة في كل المجتمعات لأنه يؤدي إلى عدم القدرة على التركيز وضعف التحصيل الدراسي كذلك يؤدي إلى ضعف المناعة ويزيد من فرص التعرض للأمراض المعدية وبالتالي يضعف أداء الفرد وتقل إنتاجيته، وبوجه عام فإن فقر الدم يؤدي إلى الضعف العام وإلى أمراض الصحة والأرق.

الوقاية والعلاج

تناول الأطعمة الغنية
بالحديد

الاهتمام
بتناول الأطعمة
التي تزيد من امتصاص
الحديد مثل: (الأطعمة الغنية
بفيتامين ج) مع التقليل من تناول
الأطعمة التي تحد من امتصاص
الحديد في الوجبات الغنية مثل:
تناول الشاي بعد الطعام
مباشرة.

إذا
كان فقر الدم
ناتجاً عن حالة مرضية
يرجع إلى الطبيب
للعلاج.

نشاط صفي:

اقرأ المعلومات الخاصة بكل متعلمة ثم حددي:

(هل تعاني المتعلمة من فقر الدم؟ - ما السبب المحتمل؟ - ما نصيحتك لهذه المتعلمة؟)

- الشخصيات:

• ريم (١٣ سنة)

تكره تناول الخضروات واللحوم، وغالباً ما تفوّت وجبة الإفطار. تشكو من التعب المستمر وشحوب الوجه.

• نورة (١٤ سنة)

تمارس الرياضة يومياً، وتتناول وجبات متوازنة تحتوي على البيض والخضار والبقوليات.

• فاطمة (١٣ سنة)

تعتمد على الوجبات السريعة بشكل يومي، ولا تتناول الفاكهة أو العصائر الطبيعية.

• دانة (١٥ سنة)

تحب السبانخ والكبد وتشرّب عصير البرتقال مع الوجبات.

- جدول التشخيص:

الاسم	نصيحتي لها	السبب المحتمل	هل تعاني من فقر الدم؟
.....			
.....			
.....			
.....			

رابعاً : داء السكري

مرض ناتج عن زيادة في مستوى سكر الدم ، يُعد مرض السكري من الأمراض المزمنة الشائعة في العالم، ويحدث عندما يعجز البنكرياس عن تنظيم مستوى السكر (الجلوكوز) في الدم.

ويُعد التوازن بين التغذية السليمة، والنشاط البدني، والراحة النفسية من أهم وسائل التعايش مع السكري.

ورغم أنه مرض مزمن، إلا أن من يتبع نمطاً صحيحاً يستطيع أن يعيش حياة طبيعية مليئة بالحيوية والإنجاز.

وينقسم داء السكري إلى نوعين ، وهما:

النوع الأول :

يُعتمد على الأنسولين في علاجه ، وعادةً يصيب صغار السن والمراهقين ممن لا تستطيع أجسامهم إنتاج الأنسولين بكمية كافية.

النوع الثاني :

لا يتطلب العلاج بالأنسولين ، ويحدث عادة بعد سن الأربعين ، وغالباً عند الأشخاص البدنيين ، ويتطلب علاجه الالتزام بالنظام الغذائي ، وبما يحدده الطبيب من الأدوية. وأعراض المرض تتلخص في الشعور بالجوع والعطش وزيادة التبول ، مع نقص في الوزن، كذلك يشعر المريض بالتعب وزغللة في العينين وتنميل بأصابع القدمين.

مضاعفات المرض

تكمّن أخطار داء السكري في مضاعفاته التي تحدث لمرضي السكري الذين يهملون العلاج والالتزام بالنظام الغذائي المحدد لهم ، ومن هذه المضاعفات؛ تصلب الشرايين ، وارتفاع ضغط الدم ، والعمى ، والقصور الكلوي، وتلف الأعصاب.



اختاري بذكاء

- تناولي وجبات متوازنة تحتوي على الخضار والبروتين ، وقللي من السكريات البسيطة.
- ابدئي يومك بوجبة صحية ؛ لتساعدك على تنظيم السكر في الدم.

أسباب حدوث المرض

- الوراثة: النوع الثاني غالباً ما يكون وراثياً.
- قلة النشاط البدني.
- السمنة: زيادة الدهون بالجسم تضعف من قدرة الخلايا على الاستفادة من الأنسولين.
- عجز البنكرياس جزئياً أو كلياً عن إنتاج الأنسولين.
- النمط الغذائي: الإفراط في تناول الغذاء مرتفع في الطاقة والقليل من الألياف.
- العدوى الفيروسية مثل : الحصبة الألمانية والنكاف وخاصة بين الأطفال.



أجهزة مهمة لمرضى السكر



الوقاية من المرض والسيطرة عليه

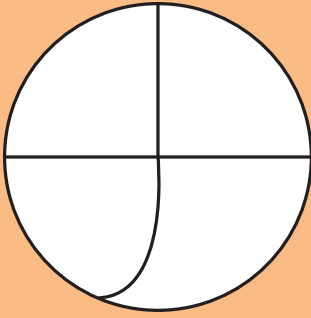
- تناول غذاء متوازن يحتوي على العناصر الغذائية اللازمة وغني بالألياف.
- الإقلال من الدهون وخاصة المشبعة والكوليسترول.
- الإقلال من الحلوى والسكريات.

نشاط صفي:

طبقك يحميك

كل متعلمة تصمم طبقاً غذائياً متكاملًا (رسمة أو قص ولصق) يحتوي على:

- مصدر للبروتين
- خضار/فاكهة
- كمية معتدلة من الكربوهيدرات



التغذية العلاجية (أولاً : عسر الهضم)

تستخدم التغذية العلاجية في حالات المرض داخل وخارج المستشفيات ؛ حيث تهتم بتخطيط الغذاء كمّاً ونوعاً حسب الحالة المرضية ونوع المرض.

أولاً : عسر الهضم

مفهوم الهضم:

الهضم عبارة عن عملية يتم فيها تكسير الغذاء إلى قطع صغيرة وتغييره كيميائياً ، ثم تحريكه داخل الجهاز الهضمي للجسم.



معلومة مهمة:

عسر الهضم لا يعني وجود مرض خطير دائماً، لكنه إشارة من الجسم أننا نحتاج تغيير عاداتنا الغذائية.

أسباب الإمساك وعسر الهضم



- قلة تناول الألياف نتيجة العادات الغذائية الخاطئة.
- شرب الشاي بعد تناول الطعام مباشرةً.
- الإكثار من تناول المشروبات الغازية الباردة جداً.
- التوتر والقلق
- النوم مباشرة بعد تناول الطعام
- كثرة تناول الأطعمة من المطاعم

علاج عسر الهضم

- تناول وجبات طعام صغيرة الحجم وسهلة الهضم.
- الإقلال من الأطعمة الدهنية.
- الإقلال من المنبهات.
- الإقلال من تناول الأطعمة الغنية بالتوابل والسكريات والمخللات

نشاط صفي:

فكري ، لتتخلصي من عادات غذائية تسبب عسر هضم
أجبي عن الأسئلة الآتية بوضع علامة (✓)

السؤال	دائمًا	أحيانًا	نادرًا / أبدًا
هل تأكلين بسرعة دون مضغ جيد؟			
هل تشعرين بالانتفاخ بعد الوجبات؟			
هل تتناولين الوجبات السريعة بكثرة؟			
هل تشربين المشروبات الغازية بشكل يومي؟			
هل تمارسين الرياضة أو الحركة بعد الأكل؟			
هل تشعرين بحرقة في المعدة؟			
هل تنامين مباشرة بعد الأكل؟			
هل تتناولين الخضروات والفواكه يوميًا؟			



عند استخدامك أدوات القياس احرصي على:

- جعل الكوب ممتلئًا ثم سوي السطح باستخدام ظهر السكين (للمكونات الجافة)
- اقرئي القياس على مستوى العين (للسوائل)
- نظفي الملاعق بين كل مكون حتى لا تؤثر على الطعم.
- استخدم المقياس الصحيح للمادة الصحيحة (لا تستخدم كوب السوائل للدقيق)

مقترح وصفة تصلح لأصناف صحية تطبيقات عملية لإعداد (ألواح الشوفان والعسل)

المقادير:

- ٢ كوب شوفان.
- ١/٢ كوب عسل نحل.
- ٢ ملعقة طعام زبدة.
- ٢ ملعقة سكر بني.
- ١/٤ كوب من التين المجفّف.
- ١/٤ كوب مشمش مجفّف.
- ١/٤ كوب زبيب ومقدار جوز الهند.
- ١/٤ كوب من المكسرات
- (لوز - بندق - فول سوداني - كاجو).

الوصفة تكفي لأربع أشخاص



ملاحظات مهمة:

- اختاري الشوفان غير المُحلى .
- إذا كنتِ تعانين من حساسية القمح (الجلوتين)، تأكدي أن الشوفان خالٍ من الجلوتين.

الطريقة:

- ١- تُغَلّف صينية الفرن بورق الزبدة.
- ٢- توضع المكونات بالتدرّج وتخلط جيداً ؛ أولاً التين المجفّف مع المشمش المجفّف والزبيب بعد تقطيعهم قطع صغيرة جداً.
- ٣- تُجَرّش المكسرات وتضاف.
- ٤- يُمَصّ جوز الهند قليلاً على النار ويضاف على المزيج.
- ٥- توضع ملعقتين من الزبدة، ثم العسل وتضاف الزبدة إلى خليط الشوفان ويمزج جيداً ، وتضاف كلها لجميع المقادير السابقة وتوضع في الصينية، ويُسوّى السطح براحة اليد.
- ٦- يُرَش على الوجه السكر البني.
- ٧- تُدخّل الصينية الفرن لمدة ثلاث ساعة على درجة حرارة متوسطة.
- ٨- تُترك لتبرد قليلاً وتقطع حسب الرغبة ثم تقدم.

ثانياً : آلام الدورة الشهرية

يمر المراهقون من الشباب بمرحلة نمو صعبة في حياتهم يتم فيها التدرج نحو النضج الجسمي، والعقلي، والنفسي، والاجتماعي.

وتتميز مرحلة المراهقة بأنها مرحلة انتقالية في حياة الإنسان: انتقال من الطفولة إلى سن الرشد (سن عدم الاعتماد على الغير)

ويعتبر البلوغ جانباً من جوانب المراهقة ، كما أنه يسبقه من الناحية الزمنية (وهو أول دلائل دخول المراهقة) ، وتتفاوت أعمار دخول المراهقة حيث إن الإناث يسبقن الذكور في بلوغها.



العلامات الدالة على مرحلة المراهقة

- ازدياد ملحوظ في الطول والوزن.
- حدوث تغير في الصوت.
- تغير في شكل الجسم.
- ظهور شعر في أماكن محددة من الجسم.
- حدوث الدورة الشهرية لدى الإناث .

علاج آلام الدورة الشهرية

- تناول المغنيسيوم وأهم مصادره الموز.
- ينصح بتناول أحماض أوميغا ٣ ، ومن أهم مصادره الأسماك.
- أثبتت الدراسات أن القرفة لها خواص مضادة للالتهابات، ومسكنة لآلام الدورة الشهرية.
- تناول مشروبات ساخنة مفيدة جداً في حالات الآم الدورة مثل: (زعر - شمر - كمون - بابونج - ميرامية).

أطعمة مفيدة أثناء الدورة الشهرية:

الخضروات الورقية (مثل السبانخ والبقدونس):

- غنية بالحديد والمغنيسيوم
- تساعد على تعويض الدم المفقود وتقليل التعب

الموز:

- يحتوي على البوتاسيوم والمغنيسيوم
- يقلل من التقلصات والمزاج المتقلب

الشوكولاتة الداكنة:

- تعزز المزاج وتقلل التوتر
- اختاري النوع الذي يحتوي على نسبة كاكاو عالية

البروتينات الصحية (كالبيض والدجاج والعدس):

- تساعد في الحفاظ على طاقة الجسم
- مفيدة للتركيز في المدرسة

المكسرات (مثل اللوز والجوز):

- غنية بالدهون الصحية
- تقلل الانتفاخ وتعزز صحة الدماغ

الفواكه الغنية بالماء (مثل التفاح):

- ترطب الجسم وتقلل الصداع والانتفاخ

الماء:

- أهم عنصر لأن : شرب الماء بكثرة يمنع الجفاف ويخفف التقلصات

أطعمة يُفَضَّل تجنبها:

- الأطعمة المالحة جدًا (تزيد الانتفاخ)
- الكافيين (مثل القهوة ومشروبات الطاقة) يزيد التوتر والتعب.
- الأطعمة السكرية الصناعية (تزيد من تقلب المزاج)

نصيحة جدي من مطبخ بيتنا: «اشربيه دافي، لا بارد ولا حار... وغطي بطنج زين، وشربيه بهدوء»!

- البابونج (الشيخ الأبيض)
يُعرف بخصائصه المهدئة، وكان يُستخدم لتخفيف
الشنجات والقلق المصاحب للدورة الشهرية.

- منقوع القرفة (الدارسين)
يُشرب في أول أيام الدورة، إذ يُعتقد أنه يساعد على تخفيف
نزول الدم وتخفيف الألم.

تطبيقات عملية لإعداد (الرنينة)

الوصفة تكفي لأربع أشخاص



المقادير:

- ٢ كوب رطب ويفضل برحي.
- ١ كوب طحين.
- ١١/٢ قالب زبدة.
- ١/٢ ملعقة هيل المطحون.
- ١/٤ ملعقة من الدارسين المطحون.
- جوز لحشو الرطب.



لماذا التمر أثناء الدورة الشهرية ؟

لأن التمر غني بالحديد، ويعوض الجسم ما يفقده من الدم خلال الدورة ؛ مما يقي من الدوخة والتعب.

الطريقة:

- ١- اغسلي الرطب وانزعي منه النوى ثم ضعي أنصاف الجوز بدلا من النواة.
- ٢- صفّي الرطب في طبق التقديم.
- ٣- ضعي الطحين في مقلاة واحمسيه حتى يتغير لونه ويصبح ذهبي اللون ثم أضيفي الهيل.
- ٤- ذوبي الزبدة على النار في قدر ثم أضيفي إليه الطحين المحموس وقلبيها معاً حتى يتكون لديك خليط لين.
- ٥- صَبّي الخليط على الرطب بالتساوي.
- ٦- جَمِّلي السطح بالدارسين المطحون.

ثالثاً : حب الشباب

مفهوم حب الشباب

وهو مرض يصيب جلد الإنسان سواء من الذكور أو الإناث من فئة المراهقين في الفترة من ١٣ سنة وربما تستمر حتى عمر الثلاثين.



أسباب حب الشباب

- ١- أسباب هرمونية: تصبح الغدد الدهنية أكثر نشاطاً خلال مرحلة البلوغ.
- ٢- أسباب وراثية: أثبتت الدراسات الحديثة أن للوراثة دوراً كبيراً في الإصابة بالمرض.
- ٣- نوعية الطعام: تناول المأكولات الدهنية والسكرية سبب في ظهور البثور.
- ٤- الحالة النفسية: تؤثر الحالة النفسية في إفراز الهرمونات وبالتالي تؤثر في حدة الإصابة بها.
- ٥- الدورة الشهرية: تزداد حدة المرض لدى الفتيات في الأيام التي تسبق الدورة مباشرة.

علاج حب الشباب

- ١- الماء من العلاجات الأساسية للتخلص من السموم المتراكمة داخل الجسم.
- ٢- الخضراوات والفواكه الطازجة تحتوي على مضادات الأكسدة التي تساعد على تنقية البشرة.
- ٣- الحبوب الكاملة تحتوي على كميات كبيرة من الألياف الغذائية ، فهي خير وسيلة لمقاومة الإمساك.
- ٤- الأحماض الدهنية من الأوميغا ٣ تساعد في تجنب الالتهابات والتحكم في ظهور حب الشباب (سلمون - سردين - بذور الكتان).

أنواع حب الشباب:

- ١- الرؤوس البيضاء: انسداد المسام تحت الجلد.
- ٢- الرؤوس السوداء: انسداد المسام ولكنها مفتوحة على السطح.
- ٣- البثور: التهابات جلدية حمراء مؤلمة.
- ٤- الخراجات: كتل عميقة ومؤلمة مليئة بالقيح.

طرق الوقاية والتقليل من انتشاره:

- غسل الوجه مرتين يوميًا.
- التقليل من تناول الأغذية السكرية والدهنية.
- ممارسة الرياضة لتقليل التوتر.
- شرب ٦-٨ أكواب من الماء يوميًا.

نصيحة جدي من مطبخ بيتنا:

- شراب الشعير (التبينة النبوية) : تناول التبينة صباحًا بانتظام يساعد على تحسين صحة الجسم من الداخل، وينعكس إيجابيًا على صفاء البشرة.

نشاط صفي:

فكري ثم أجيبي:

- ١- شرب كميات كافية من الماء يساعد في تقليل حب الشباب. ()
- ٢- تناول الوجبات السريعة لا يؤثر في ظهور حب الشباب. ()
- ٣- حب الشباب لا علاقة له بالوراثة. ()
- ٥- من المهم غسل الوجه ثلاث مرات أو أكثر يوميًا بالصابون القوي للتخلص من البثور. ()

تطبيقات عملية (تبولة الكينوا)

المقادير:

- ١ كوب من الكينوا.
- ٢ حزمة من البقدونس.
- ٣ حبات طماطم.
- ١ حزمة نعناع.
- ١ بصلة صغيرة الحجم.
- ٢ ليمون.
- رشة ملح / فلفل.
- ١/٢ كوب زيت زيتون.

الوصفة تكفي لأربع أشخاص



لماذا البقدونس؟

- مصدر طبيعي لحمض الفوليك: وهو مهم لتكوين خلايا الدم الحمراء.

الطريقة:

- ١- تُغسل الكينوا وتُطهى في ماء ساخن لمدة عشر دقائق ، ثم تُنقع في عصير الليمون وتُترك.
- ٢- يُغسل البقدونس والنعناع ويُفرم فرماً ناعماً ويخلطان مع بعضهما.
- ٣- تُقَطَّع الطماطم عرضياً وتُزال البذور منها ثم تفرم فرماً ناعماً.
- ٤- يُقَشَّر البصل ويُفرم فرماً ناعماً بالسكين أو باستعمال المفرمة الكهربائية.
- ٥- تُضاف الكينوا إلى خليط البقدونس والنعناع ومن ثمَّ الطماطم وتخلط جميعها خلطاً جيداً ، ويُصَب عليها زيت الزيتون مع إضافة الملح والفلفل.

رابعاً : تساقط الشعر

مشاكل الشعر

الشعر هو تاج رأس كل فتاة، يعتمد جمال الشعر على التغذية الصحية الجيدة المتوازنة، فالتغذية المتكاملة لها دور كبير في الحصول على شعر كثيف ولامع وسهل التسريح. أما سوء التغذية فيؤدي إلى تساقط الشعر، ويصبح لونه باهتاً وجافاً يصعب تسريحه.



أسباب تساقط الشعر

- وراثية.
- افتقار الطعام إلى العناصر الغذائية.
- كثرة التعرض للشمس أو استعمال مجفف الشعر.
- كثر المعالجات الكيميائية.

أنواع تساقط الشعر:

النوع	الوصف
التساقط الوراثي	يبدأ تدريجياً وغالباً في مناطق معينة.
تساقط بسبب الضغط النفسي	يحدث بعد صدمة أو توتر ويكون مؤقتاً.
تساقط بسبب نقص الفيتامينات	يحدث مع سوء التغذية ويُصحح بالمكملات.
الثعلبة	حالة مناعية تؤدي لتساقط الشعر في بقع دائرية.

علاج مشاكل الشعر

تناول أطعمة تحتوي على الحديد والزنك وفيتامين (أ) و(ج) والأوميغا ٣ وشرب كمية كافية من الماء.



نصائح وقائية وعلاجية

- تناول غذاء متوازن غني بالحديد والزنك.
- تجنب شد الشعر بقوة.
- تقليل استخدام المجففات والصبغات.
- شرب كميات كافية من الماء.
- تدليك فروة الرأس لتحفيز الدورة الدموية.
- استشارة الطبيب عند التساقط المفرط.

علاجات طبيعية مساعدة

- استخدام زيت الخروع أو زيت جوز الهند لتقوية الشعر.
- أقنعة منزلية من البيض أو الزبادي.
- الحناء الطبيعية لتغذية وتقوية البصيلات.



نصائح ذهبية للتطبيقات العملية:

- ١- رتبي مكوناتك قبل البدء: (التأكد من وجود جميع الأدوات والمواد الغذائية يساعدك على إنجاز العمل بدقة وسرعة).
- ٢- اختاري أدواتك بحكمة: (استخدمي أدوات آمنة ومناسبة لكل نوع طعام (سكين، ملعقة، قفازات)
- ٣- احترسي من الحرارة: (أثناء استخدام الموقد أو الفرن، احرصي على وجود معلمة أو شخص بالغ للمساعدة، وارتدي قفازات الحرارة).
- ٤- قللي الهدر الغذائي: خذي الكمية التي تحتاجينها فقط، واعلمي على إعادة استخدام بقايا الطعام بطريقة مبتكرة.

تطبيقات عملية (ساندويش تونة)

المقادير:

- ١ علبة تونة (١٧٠ غرام).
- ٣ قطع من الصمون.
- ٢ ملعقة من المايونيز
- ١ كوب خس مقطع
- ١/٤ كوب خيار مخلل مقطع.
- ١/٢ بصلة بيضاء.



الوصفة تكفي لثلاث أشخاص



هل تعلم : التونة مصدر غني بأحماض أوميغا-٣ الدهنية فهي:

- تساعد على تغذية بصيلات الشعر من الداخل.
- تقلل الالتهاب في فروة الرأس.
- تعزز نمو شعر صحي وقوي.

الطريقة:

- ١- تُصَفَّى علبة التونة من الزيت.
- ٢- يُقَطَّع البصل الى شرائح.
- ٣- يُدَهَّن الصمون بالمايونيز ثم توضع الخضراوات المقطعة.
- ٤- توضع التونة داخل الصمون ثم تُلفَ بالورق المخصص.

خامساً : الأسنان

العناية بالفم

للحفاظ على صحة أسنانك استعملي معجون أسنان غني بالفلورايد، وللتأكد من رائحة فمك تحتاجين إلى فرك أسنانك ولثتك بانتظام مرتين في اليوم على الأقل، كما أن خيط الأسنان يساعدك أيضاً على هذه المهمة، ومن الأجهزة المستخدمة الحديثة الخيط المائي.



أسباب مشاكل الأسنان

- الأطعمة السكرية لاسيما اللزجة منها مثل: الكاكاو (الشكولاتة) والكراميل (التوفي) والرهش، هي السبب الرئيسي لتآكل الأسنان وتسوسها ؟ لذلك احرصي على تنظيف أسنانك أولاً بأول بعد تناولها.
- تناول عصير الليمون المركز باستمرار ؛ لأنه يؤدي إلى إذابة مينا الأسنان.
- تناول الأطعمة والمشروبات الباردة والساخنة بصورة متعاقبة.
- استخدام الأسنان لتكسير غلاف الأطعمة الصلبة من مثل المكسرات والبذور (الحب) والبنك.

عادات تضر بالأسنان

- تناول عصير الليمون المركز بشكل مستمر يسبب إذابة مينا الأسنان.
- تناول الأطعمة والمشروبات الساخنة والباردة بالتناوب يضعف المينا ويسبب حساسية الأسنان.
- استخدام الأسنان لتكسير الأطعمة الصلبة مثل المكسرات والبنك قد يؤدي إلى تكسر الأسنان.
- الحلويات اللزجة مثل الكراميل والرهش تلتصق بالأسنان وتسبب التسوس إذا لم يتم تنظيف الأسنان مباشرة بعد تناولها

علاج مشاكل الأسنان

- ١- العناية اليومية بنظافة الأسنان.
- ٢- تناول الأطعمة التي تفيد الأسنان مثل الحليب ومنتجاته.
- ٣- تجنب الأطعمة التي تضر الأسنان مثل الحلويات والمشروبات الغازية.

أطعمة تقوي الأسنان

أطعمة تقوي الأسنان

- الحليب، الزبادي، الجبن = غنية بالكالسيوم.
- الخضروات الورقية = غنية بالفيتامينات والمعادن.
- التفاح والجزر = تنظيف طبيعي للأسنان عند المضغ.

نصيحة جدي من مطبخ بيتنا:

- نقع حفنة من حبات القرنفل في ماء مغلي، وتركه يبرد ثم استخدميه كمضمضة دافئة لتخفيف ألم اللثة ورائحة الفم.

نشاط صفي:

فكري وناقشي:

« ما رأيك باستخدام علاجات تراثية للأسنان؟ هل تعتقدين أنها آمنة اليوم؟ »

تطبيقات عملية الإلبة (بر الوالدين)

المقادير:

- ١ كوب حليب بودر.
- ٣ بيضات + ١/٤ ملعقة شاي خل أبيض.
- ٢ كوب قياسي ماء مغلي.
- ١/٢ كوب قياسي سكر.
- رشة هيل وزعفران.

الوصفة تكفي لأربع أشخاص



هل تعلم : الحليب يقلل من تأثير الأطعمة الحمضية التي قد تضعف مينا الأسنان

الطريقة:

- ١- يُضاف الماء إلى الحليب ويُحرَّك جيداً ثم تُضاف باقي المقادير (البيض والسكر) ماعدا الهيل والزعفران.
- ٢- يُصفى الخليط بالمصفاة ثم يُسكب في إناء عميق، ويرش بالهيل والزعفران.
- ٣- يُغطى جيداً ثم يدخل الفرن بحمام مائي (كمية ماء قليلة) على درجة حرارة ١٨٠ لمدة ساعة ونصف تقريباً.
- ٤- يُختبر نضج الإلبة بوضع طرف السكين في داخل الإلبة إذا خرجت السكين نظيفة دل على نضجها.
- ٥- تُخرج من الفرن وتترك لتبرد ، ومن ثمَّ توضع في الثلاجة لمدة لا تقل عن ١/٢ ساعة وتقدم باردة.

سادساً : فقد الشهية

من أهم أسباب فقد الشهية حدوث عُسر الهضم، نتيجة الممارسات الغذائية الخاطئة ، وكذلك زيادة استهلاك الحلوى والمشروبات الغازية بين الوجبات من أهم العوامل التي تؤدي إلى فقد الشهية، كذلك عدم انتظام الوجبات الغذائية يعمل على زيادة الفقد في الشهية.



أعراض فقد الشهية

١ - الصداع الدائم:

إن الصداع الدائم له أسباب عدة، ولكن من العادات الغذائية الخاطئة التي قد تسبب حدوث الصداع عدم تناول وجبة الفطور، وما يسببه ذلك من نقص السكر في الدم، كذلك فإن عدم الهضم الجيد للبروتينات يؤدي إلى مهاجمة الأجسام المضادة لها ؛ وينتج عن ذلك الصداع النصفي الذي لا تعالجه الأدوية بسهولة.

٢ - الدوار والهبوط :

نقص كمية النشويات في الغذاء يسبب بعض المشاكل الصحية، حيث تقل كمية الطاقة الناتجة من النشويات ؛ مما يؤدي إلى حصول الجسم على الطاقة اللازمة له من الدهون بكمية كبيرة ، وما يتبع ذلك من إنتاج مركبات حمضية لها تأثير ضار على المراكز الحسية في المخ ، وهذا يؤدي إلى حدوث الدوار أيضا .

٣ - فقر الدم الغذائي (الأنيميا) :

يعتبر من الأمراض الشائعة التي تنتج من العادات الغذائية السيئة ، لعدم تناول الأغذية الغنية بعنصر الحديد مثل الخضراوات الطازجة ، والكبد وكذلك الإكثار من شرب الشاي بعد تناول الطعام مباشرة ، كما أن عدم الحصول على مجموعة فيتامينات (ب) من العوامل التي تساعد في حدوث الأنيميا .

أنواع فقد الشهية :

- ١ - فقد الشهية النفسي: يحدث بسبب ضغوط نفسية، قلق أو اكتئاب.
- ٢ - فقد الشهية العضوي: ناتج عن أمراض معينة مثل اضطرابات الجهاز الهضمي أو أمراض الكبد والكلية.
- ٣ - فقد الشهية العصبي (Anorexia Nervosa): اضطراب غذائي يؤدي إلى نقص حاد في الوزن، ويكثر عند المراهقين.

طرق الوقاية والعلاج

- الالتزام بجدول منتظم للوجبات.
- تناول وجبات صغيرة ومتعددة خلال اليوم.
- تجنب المشروبات الغازية والحلويات بين الوجبات.
- تشجيع النشاط البدني المنتظم لفتح الشهية.
- استشارة الطبيب إذا استمر فقدان الشهية لأكثر من أسبوعين.

أطعمة تساعد على فتح الشهية

- الفواكه الحمضية مثل البرتقال والليمون.
- الأعشاب مثل الزنجبيل والنعناع.
- التمر والمكسرات.
- السلطات الملونة والمنكهة.

نصيحة جدي من مطبخ بيتنا:

« العسل يفتح الشهية ويقوي المعدة »، قومي بأخذ ملعقة عسل طبيعي قبل الفطور (على الريق).

نشاط صفي:

فكري ثم أجبي:

« لو كانت زميلتك ترفض وجبة الفطور وتشعر بالتعب دائماً... كيف تنصحينها؟ وهل يمكن أن تقدمي لها وصفة من نصائح الجدات؟ »

تطبيقات عملية لأصناف تفتح الشهية (متبل الباذنجان المشوي)

المقادير:

- ٣ حبات باذنجان.
- ١ / ٤ كوب طحينة (الهردة).
- ١ / ٤ كوب ليمون.
- ملح / فلفل أسود / كمون.
- ٢ م ك روب.
- ١ كوب من البقدونس الناعم المفروم.
- « للتزيين (رمان - دبس الرمان) حسب الرغبة ».

الوصفة تكفي لأربع أشخاص



الباذنجان وفتح الشهية:

يحتوي على مركبات طبيعية تساعد على تنشيط العصارات الهضمية .



الطريقة:

- ١- يُغَلَّف الباذنجان بورق زبدة ، ويوضع في الفرن لمدة نصف ساعة مع التقليب بين فترة وأخرى ، وتُقَشَّر عند الاستواء وتوضع في طبق عميق.
- ٢- يَهْرَس ليصبح ناعماً ، وتوضع عليه باقي المقادير حتى يتجانس جيداً.
- ٣- يُسَكَّب في طبق التقديم ، ويزين بزيت الزيتون والرمان.
- ٤- يوضع في الثلاجة قبل ساعة من التقديم ، وبالعافية.

التقويم النهائي

السؤال الأول: ضعبي (⊗) أمام العبارات الصحيحة و (⊙) أمام العبارات غير الصحيحة:

- ١ - السمنة تحدث بسبب نقص تناول الدهون والسكريات. ()
- ٢ - الخوف من زيادة الوزن من العوامل النفسية للنحافة. ()
- ٣ - تناول الأطعمة التي تساعد على امتصاص الحديد من طرق علاج فقر الدم. ()
- ٤ - أعراض فقر الدم : النشاط الزائد والإفراط في الحركة. ()

السؤال الثاني: املئي فراغات كل عبارة مما يلي بما يناسبها من كلمات أو جمل:

- ١ - الأطعمة التي تفيد الأسنان ومنتجاته.
- ٢ - الإصابة بارتفاع وأمراض من أضرار السمنة.
- ٣ - يعتمد النوع الأول من السكري على في علاجه.
- ٤ - أعراض فقد الشهية وفقر الدم.

السؤال الثالث: اختاري الإجابة الصحيحة من بين الإجابات الآتية :

- ١ - أثر تناول عصير الليمون المركز بشكل مستمر على الأسنان:
أ- تسوس الأسنان ب- ضعف اللثة ج- رائحة كريهة بالفم د- يذيب مينا الأسنان
- ٢ - المؤشر الصحيح لسوء التغذية:
أ- نمو الشعر بسرعة ب- تقعر الأظافر ج- قوة العظام د- انتظام الوزن
- ٣ - أحد هذه الأطعمة يساعد في زيادة الوزن بطريقة صحية:
أ- الشيبس ب- التمر ج- العصائر الصناعية د- الحلوى
- ٤ - أطعمة تُعدّ غنية بالحديد:
أ- الخبز الأبيض ب- الأرز ج- الشاي والقهوة د- الكبد واللحوم الحمراء

السؤال الرابع: اختاري من المجموعة (أ) ما يناسبها من المجموعة (ب):

- طرق التغلب على المشكلة الغذائية:

الرقم	(أ) طريقة التغلب	الإجابة	(ب) المشكلة الغذائية
١	زيادة عدد الوجبات من ٤-٥		- من طرق الوقاية من فقر الدم
٢	تناول الأطعمة الغنية بالحديد		- علاج عسر الهضم
٣	الاقبال من الأغذية الدهنية		- علاج مشاكل الأسنان
			- من طرق التغلب على النحافة

السؤال الخامس: لعبة (من أنا؟):

- ١- أنا مرض يصيب جلد الإنسان سواء من الذكور أو الإناث من فئة المراهقين في الفترة من ١٣ سنة وربما تستمر حتى عمر الثلاثين.
(.....)
- ٢- أنا حالة مرضية سببها نقص الغذاء المأخوذ عن الاحتياجات الغذائية أو زيادة المأخوذ من العناصر الغذائية عن التوصيات الغذائية المسموحة.
(.....)
- ٣- أنا عملية يتم بها تكسير الغذاء إلى قطع صغيرة وتغييره كيميائياً ثم تحريكه داخل الجهاز الهضمي للجسم.
(.....)

السؤال السادس: علي ما يلي تعليلاً علمياً سليماً:

- ١- تأثير فقر الدم في التحصيل الدراسي.

- ٢- زيادة إصابة المراهقات بالسمنة.

- ٣- الإصابة بالإمساك وعسر الهضم.

السؤال السابع: أجبني عن الأسئلة الآتية:

١ - عددي ثلاثة من أعراض فقر الدم.

٢ - اذكر ثلاثة من أسباب حب الشباب.

السؤال الثامن: مشاريع جماعية:

- اقترح خطة غذائية بسيطة لمراهقة تعاني من النحافة.
- صممي بطاقة توعوية (كيف تحمي نفسك من سوء التغذية؟) واذكري فيها ثلاث خطوات رئيسية.
- أعدي خريطة ذهنية عن داء السكري مبينة أنواعه، مضاعفاته، أسبابه وطرق الوقاية منه.
- صممي لوحة إرشادية تحتوي على ثلاث نصائح للتغلب على حب الشباب.
- صممي وصفة غذائية خفيفة تفتح الشهية باستخدام مكونات من اختيارك.

وحدة تدريسية مصغرة في مجال :

التاريخ: / / م

عنوان الوحدة :

[illegible]

وحدة تدريسية مصغرة في مجال :

التاريخ: / / م

عنوان الوحدة :

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

وحدة تدريسية مصغرة في مجال :

التاريخ: / / م

عنوان الوحدة :

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

وحدة تدريسية مصغرة في مجال :

التاريخ: / / م

عنوان الوحدة :

[illegible]

وحدة تدريسية مصغرة في مجال :

التاريخ: / / م

عنوان الوحدة :

[illegible]

وحدة تدريسية مصغرة في مجال :

التاريخ: / / م

عنوان الوحدة :

[illegible]

وحدة تدريسية مصغرة في مجال :

التاريخ: / / م

عنوان الوحدة :

[illegible]

وحدة تدريسية مصغرة في مجال :

التاريخ: / / م

عنوان الوحدة :

[illegible]

وحدة تدريسية مصغرة في مجال :

التاريخ: / / م

عنوان الوحدة :

[illegible]

وحدة تدريسية مصغرة في مجال :

التاريخ: / / م

عنوان الوحدة :

This image shows a full page of a notebook or worksheet. It features approximately 20 horizontal dotted lines spaced evenly across the page, providing a guide for handwriting practice. The lines are light gray and extend from the left margin to the right edge of the page. There is no text or other markings on the page.

وحدة تدريسية مصغرة في مجال :

التاريخ: / / م

عنوان الوحدة :

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

وحدة تدريسية مصغرة في مجال :

التاريخ: / / م

عنوان الوحدة :

[illegible]

وحدة تدريسية مصغرة في مجال :

التاريخ: / / م

عنوان الوحدة :

[illegible]

وحدة تدريسية مصغرة في مجال :

التاريخ: / / م

عنوان الوحدة :

[illegible]

وحدة تدريسية مصغرة في مجال :

التاريخ: / / م

عنوان الوحدة :

This image shows a full page of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, typical of notebook paper. There are no margins, text, or other markings on the page.

فهرس الكتب والمراجع والمواقع الالكترونية

وحدة تربية الطفل والعلاقات الأسرية والاجتماعية :

- بكار، ع.ع. (٢٠١٠). المراهق: كيف تفهمه، كيف نوجهه؟. دار السلام.
- ثابت، ن. (١٩٨٤). المخدرات وظاهرة استنشاق الغازات. دار ذات السلاسل.
- حسين، ك.، وحيد، ل. (١٩٨٤). المرجع في التربية الأسرية. عالم الكتب.
- راغب، ع.ع. (١٩٩٤). مشكلات اجتماعية معاصرة. مجموعة دلتا للنشر والإعلام.
- الشافعي، ن. (٢٠٠٩). فن التعامل مع المراهقين: مشكلات وحلول. دار البيان.
- الصراف، ق.ع. (١٩٩٤). شباب الكويت ومشكلاتهم. مطبعة الفيصل.
- كوجك، ك.ح.، داوود، ج.ل. (١٩٩٥). المرجع في التربية الأسرية (الطبعة الثانية). عالم الكتب . القاهرة ط ٢

وحدة الغذاء والتغذية :

- السنان، ر. (١٩٩٦). التغذية الصحية: أصول علاج السمنة وإنقاص الوزن. دار الفكر المعاصر.
- رستم، ن. (١٩٨٤). مقبلات من المشرق العربي (الطبعة الأولى). مطابع ميلانو - تحت إشراف شركة الديار.
- الموسى، ز. (١٩٩٤). الرقابة الغذائية وسلامة الغذاء. مطبوعات إدارة الصحة العالمية.
- الروبي، أ.ش. (١٩٩١). الجهاز الهضمي: أمراضه والوقاية منها. مركز الأهرام للترجمة والنشر.
- كوجك، ك. (١٩٨٨). الإدارة المنزلية. عالم الكتب.
- كوجك، ك. (١٩٩٢). الإدارة المنزلية. عالم الكتب.
- عبد اللطيف، س. (١٩٧٠). الإرشادات المنزلية. دار النشر الأنجلو المصرية.
- جليبر، ر. (١٩٩٣). موسوعة النباتات المنزلية المصورة. مكتبة لبنان

