

تم تحميل وعرض المادة من

موقع كتبي

المدرسية اونلاين



[www.ktbby.com](http://www.ktbby.com)

موقع كتبي يعرض لكم الكتب الدراسية الطبعة الجديدة  
وحلولها، توزيع مناهج، تحضير، أوراق عمل، عروض  
بوربوينت، نماذج إختبارات بشكل مباشر PDF

\*جميع الحقوق محفوظة للقائمين على العمل\*

# التربية الصحية والنسوية

التعليم الثانوي  
(نظام المقررات)

البرنامج المشترك

كتاب الطالبة





قشرت وزارة التعليم تدريس  
هذا الكتاب وطبعه على نفقتها

# التربية الصحية والنسوية

التعليم الثانوي  
(نظام المقررات)

البرنامج المشترك  
كتاب الطالبة

قام بالتأليف والمراجعة  
فريق من المتخصصين

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر  
وزارة التعليم  
التربية الصحية والنسوية  
التعليم الثانوي ( نظام المقررات ) - الرياض ١٤٢٨هـ  
٢٤٤ ص ٢١ x ٥٥ سم  
الردمك: ٦ - ٥٢٥ - ٤٨ - ٩٩٦٠ - ٩٧٨  
١ - الاقتصاد المنزلي - كتب دراسية  
٢ - التعليم الثانوي  
السعودية - كتب دراسية  
أ - العنوان

١٤٢٨ / ٧٦٣٤

ديوي ٧١٢, ٦٤٠

رقم الإيداع: ٧٦٣٤ / ١٤٢٨  
ردمك: ٦ - ٥٢٥ - ٤٨ - ٩٩٦٠ - ٩٧٨

### مواد إثرائية وداعمة على "منصة عين"



### تواصل بمقترحاتك لتطوير الكتاب المدرسي



FB.T4EDU.COM

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# مقدمة

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 تساعد على تحقيق درجة من الكفائية 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 والنسوية للمرحلة الثانوية والذي راعينا فيه تعزيز ثقة الطالبة بنفسها، وتنمية حب العمل المهني والتفكير الإبداعي الناقد لديها، وإعدادها إعداداً شاملاً متكاملًا للحياة الجامعية والعملية مع رعاية المواهب الواعدة في مجالات المادة المختلفة.

ويشتمل كتاب مادة التربية الصحية والنسوية 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 .

## – الأمومة والطفولة :

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

## – الصحة العامة :

ويختص هذا المجال بإكساب المتعلمة المهارات المتعلقة بالصحة العامة مثل : التسوق الصحي ويشتمل :

( عمل قائمة تسوق صحية، قراءة الملصقات الغذائية والتسوق الصحي )، أهمية الرياضة للصحة العامة وتشمل : ( أهمية الرياضة وأنواعها، حساب الوصفة الرياضية، كيف نبدأ البرنامج الرياضي، معوقات الرياضة، أهمية الرياضة للحامل، الأطفال والرياضة، موازنة الغذاء مع الرياضة ) .

### – 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 تفكيراً وتطبيقاً .



# الفهرس

## الغذاء والتغذية

### الوحدة الأولى

الغذاء ..... ١١

التغذية ..... ٣٢

مختارات من أطباق راقية للحفلات ..... ٤٩



## الأمومة والطفولة

### الوحدة الثانية

الفحص الذاتي للثدي ..... ٧٣

الأمومة والحمل ..... ٧٦

العناية بالأم بعد الولادة ..... ٨٢

الطفولة ..... ٨٥



## الصحة العامة

### الوحدة الثالثة

التسوق الصحي ..... ١٠٣

الرياضة والصحة العامة ..... ١٠٩



## التعامل مع ضغوط الحياة

### الوحدة الرابعة

الضغوط ومظاهرها ..... ١٢٥

مصادر الضغوط وأساليب التخلص منها ..... ١٣٠



## التجميل

### الوحدة الخامسة

الشعر وصحته ..... ١٤٥

البشرة ..... ١٦٢



## الثقافة الملبسية

### الوحدة السادسة

الملبس وأسس اختياره ..... ١٩٣

مكملات الملابس ( الإكسسوارات ) ..... ٢٠٢



## الديكور المنزلي

### الوحدة السابعة

الديكور المنزلي ..... ٢١٥

ديكور المطبخ ..... ٢٣٢





# الوحدة الأولى



## الغذاء والتغذية



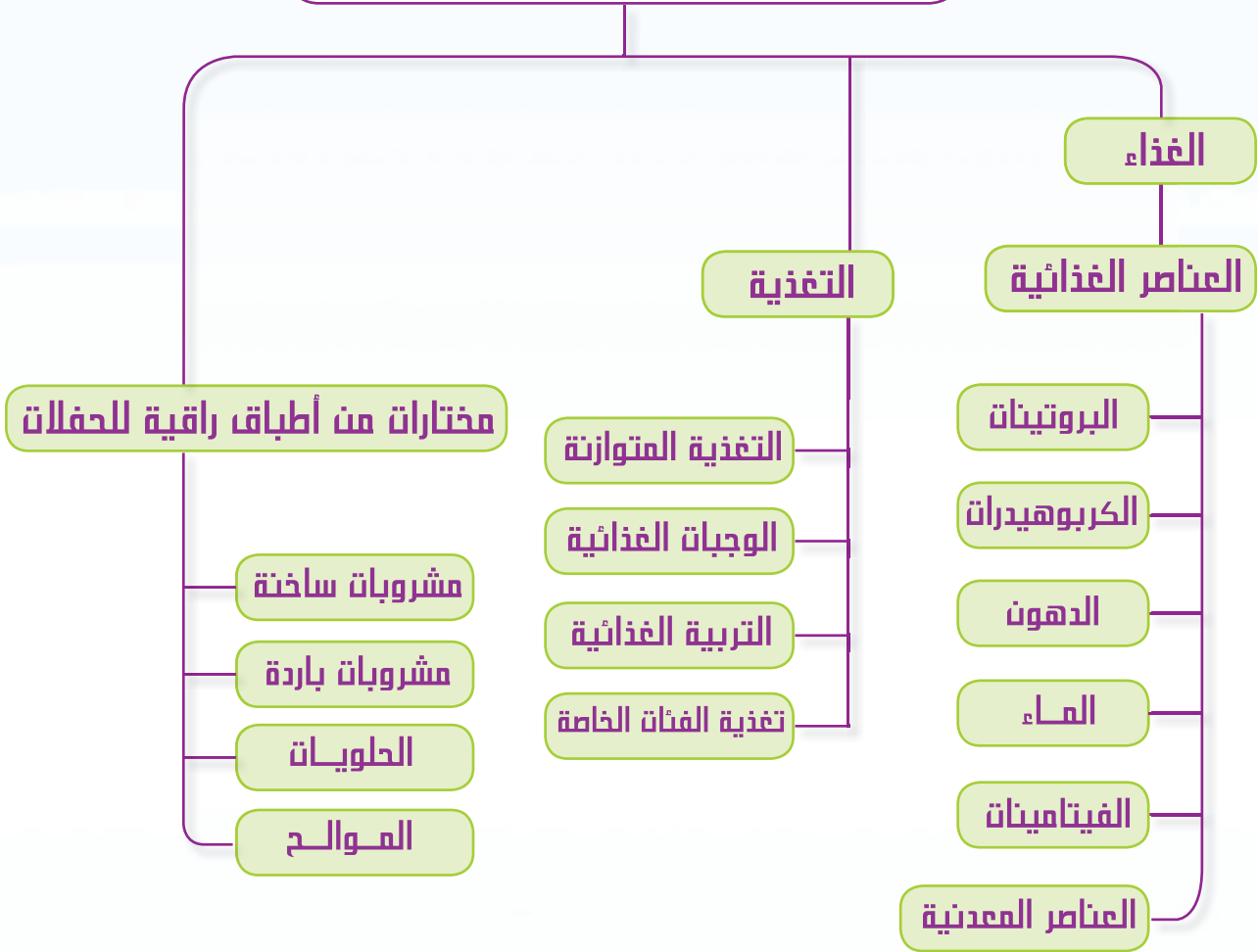
## أهداف الوحدة:



- 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 السلبية أو (غير السليمة). 
- 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. 



## موضوعات وحدة الغذاء والتغذية



### 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.



# الغذاء

## ماذا سنتعلم من الموضوع؟



تعريف الغذاء.



أهمية الغذاء للكائن الحي.



مكونات الغذاء.



فائدة كل عنصر من العناصر الغذائية.



مصادر العناصر الغذائية.



## المقدمة



قَالَ تَعَالَى: ﴿وَفِي الْأَرْضِ قِطْعٌ مُتَجَاوِرَاتٌ وَجِئَتْ مِنْ أَعْنَبٍ وَزَرَءٌ وَنَخِيلٌ صِنَوَانٌ وَعَيْرٌ صِنَوَانٍ يُسْقَى بِمَاءٍ وَاحِدٍ وَنُفِضَ بَعْضُهَا عَلَى بَعْضٍ فِي الْأَكْلِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَعْقِلُونَ﴾  
[الرعد: ٤].

## تعريف الغذاء:

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



## فكري

برأيك ..... لماذا نأكل؟



## أهمية الغذاء:

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

**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.

يتكون غذاؤنا من عناصر غذائية مهمة هي:

## العناصر الغذائية



## فائدة



**إن مشاكل التغذية والأمراض تحدث بسبب نقص أو زيادة عنصر أو أكثر، من عناصر التغذية.**

هيا معناً لتعرف على هذه العناصر الغذائية.

## أولاً: 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:



شكل (١)

- رئيسية: لا يستطيع الجسم تصنيعها.

- غير رئيسية: يستطيع الجسم تصنيعها.

### وظائف البروتينات:

يساعد على النمو وبناء أنسجة الجسم المختلفة.

تعويض ما فقده الجسم من أنسجة.

تكوين بعض هرمونات وإنزيمات الجسم.

تكوين الأجسام المضادة التي تقاوم الأمراض.

الحفاظة على الضغط الإسموزي للجسم.



### فكري



كيف تحمين شعرك وأظفارك من التكرس؟

### أقسام البروتينات

(بروتين غير كامل)

مثل: البقول، الحبوب، المكسرات، وهي ذات قيمة غذائية منخفضة.

(بروتين كامل)

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

## فائدة

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

### نشاط فردي (١)



بالرجوع إلى أحد مصادر التعلم:

وضحي لماذا تُعدُّ البروتينات الحيوانية كاملة وذات قيمة غذائية عالية.

احتياجات الجسم من البروتينات:

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

### فكري



لماذا تحتاج المرأة إلى البروتين أقل من الرجل؟

### ثانياً: الكربوهيدرات

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



شكل (٢)

## أقسام الكربوهيدرات

### سكريات عديدة (معقدة)

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

### سكريات ثنائية

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

### سكريات أحادية (بسيطة)

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

## فائدة



هل تعلمين؟

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

## فكري



ما اسم سكر الدم؟

## وظائف الكربوهيدرات:

- تُعد المصدر الرئيس والاقتصادي للطاقة في غذاء الإنسان.
- تحمي البروتين من استخدامه في توليد الطاقة (كيف ذلك؟).
- تساعد على احتراق الدهون احتراقاً كاملاً.
- تحافظ على سلامة الجهاز العصبي.
- يُعد سكر اللاكتوز ضرورياً 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 صحياً.

## فكري



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

## مصادر الكربوهيدرات:

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

## فائدة



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



## ثالثاً: الدهون



شكل (٣)

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

## فائدة



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

## أقسام الدهون

### حيوانية

- توجد في الحليب ومنتجاته والشحم والسمن والزبدة.
- تكون مطلية في درجة الحرارة العادية.
- تحتوي على أحماض دهنية مشبعة.

### نباتية

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

## وظائف الدهون :

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

## فكري

هل لديك فوائد أخرى للدهون؟ اذكرها.

## الحاجة للدهون :

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



شكل (٤)

## تذكرني أن :

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

## نشاط جماعي (٣)



بالتعاون مع مجموعتك :

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

## رابعاً: الماء

قَالَ تَعَالَى: ﴿وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ﴾ [الأنبياء: ٣٠].

### ماذا يعني لنا الماء؟

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



### 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 تشربونها يومياً وبين نضارة بشرتك؟

#### وظائف الماء :

- يُعدُّ ضرورياً لإتمام جميع التفاعلات الكيميائية في الجسم.
- يؤدي دوراً كبيراً في نقل العناصر الغذائية والأكسجين أثناء العمليات الحيوية في الجسم.
- يساعد في تنظيم درجة حرارة الجسم عن طريق العرق والتنفس.

- ❖ يدخل في تركيب الأنسجة وخلايا الجسم .
- ❖ يفيد في إعطاء المرونة وتسهيل حركة العضلات والأعضاء والمفاصل .
- ❖ يساعد على التخلص من الفضلات عن طريق الكليتين والأمعاء والجلد، والرئتين .

### تذكرني 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 (٦)



شكل (٥)



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

## أقسام الفيتامينات

### ذائبة في الماء.

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

### ذائبة في الدهون.

- تخزن في الجسم بكميات كبيرة نسبياً.
- لا يحصل نقص سريع عند عدم تناولها يومياً (لمدة قصيرة).
- مثل: فيتامين أ، د، هـ، ك.

### أمثلة لبعض الفيتامينات الذائبة في الدهون:

#### فيتامين (أ)

مصادره:

يوجد فيتامين (أ) في المصادر الحيوانية مثل زيت كبد الحوت، الكبد، الكلاوي، الزبدة، صفار البيض، بينما مولد فيتامين (أ) وهو الكاروتين 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 ومقاومة العدوى ومهم للمحافظة على قرنية العين. كما يعمل كمضاد للتأكسد، لذا فهو يفيد في الوقاية من بعض أنواع السرطان.

## نقصه:

يؤدي نقصه إلى سهولة التهاب الجلد والأغشية المخاطية والجهاز التنفسي وجفاف الجلد وفروة الرأس، مع ضعف في شعر الرأس وجفاف القرنية وعدم القدرة على الرؤية في الظلام (العشى الليلي).

## فيتامين (د)

### مصادره:



شكل (٨): مصادر فيتامين «د».

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

### وظيفته:

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

## نقصه:

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

## فيتامين (هـ)

### مصادره:



شكل (٩): مصادر فيتامين «هـ».

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

### وظيفته:

يعمل كمضاد للتأكسد ومن هنا يأتي فعله الواقى - بإذن الله - كعامل مضاد للجلطة الدموية، حيث يذيب الجلطات الدموية ويساعد على تمدد أوعية الدم الصغيرة، كما أنه ضروري لعملية التكاثر.

## نقصه :

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

## فيتامين (ك)

### مصادره :

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

### وظيفته :

يعمل على سرعة تخثر الدم والتئام الجروح.

### نقصه :

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

## أمثلة لبعض الفيتامينات الذائبة في الماء :

## فيتامين (ب١)

### مصادره :

خميرة البيرة، الخبز الأسمر، نخالة القمح، الكبد، 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 مرضاً يسمى البري بري، ويصيب هذا المرض الجهاز العصبي في البالغين، ويحدث التهابات وشللاً في الأعصاب، أما نقصه المعتدل فيسبب تعباً خفيفاً وفقدان الشهية والغثيان وضعف العضلات، واضطرابات هضمية وفقدان التركيز والإمساك .



شكل (١٠): مصادر فيتامين «ك».



شكل (١١): مصادر فيتامين «ب١».

## نشاط جماعي (٥)



بالتعاون مع أفراد مجموعتك :

أعدي تقريراً حول الآتي :

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

### فيتامين (ب٢) الريبوفلافين

#### مصادره :

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

#### وظيفته :

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

#### نقصه :

لا يسبب مرضاً نوعياً، ولكن أعراض نقصه تؤدي إلى ظهور تشققات وتقرح في زوايتي الفم مع التهاب اللسان والشفيتين، وتصبح العينان حساستين للنور وتعبان بسرعة، ويتقشر الجلد حول الأنف والفم وفروة الرأس مع فقدان الشعر .

### فيتامين (ب٦) البيريدوكسين

#### مصادره :

خميرة البيرة، اللحوم، الكبد، الكلاوي، الحبوب الكاملة، الموز، البطاطس، البيض، والأسماك، شكل (١٣) .



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



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 بقولنا « الحبوب الكاملة »؟

### فيتامين (ب١٢) كوبالامين

#### مصادره :

اللحوم، الكبد، الكلاوي، 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 بحرقه 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 :

ينشط عمل بعض الإنزيمات والهرمونات، كما يبني المواد التي تجمع الخلايا معاً، وهو ضروري لسلامة الأسنان واللثة والأوعية الدموية، ويساعد الجسم على امتصاص الحديد، كما أنه يقاوم المرض، ويساعد على سرعة التئام الجروح.

## نقصه :

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



## فائدة

إن تناول الخضراوات طازجة يُحافظ على الكثير من الفيتامينات الذائبة في الماء.

## نشاط فردي (٦)



من خلال دراستك للفيتامينات: وعن طريق حلقة نقاش داخل الصف: قدمي نصيحة 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.



## فائدة

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



## أقسام العناصر المعدنية

### صغرى

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

### كبيرة

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

### أمثلة لبعض العناصر المعدنية

#### الكالسيوم

##### مصادره :

يوجد في البيض، والحليب ومنتجاته، مثل :  
( الأجبان، الزبادي، الآيس كريم بالحليب، الخضراوات  
ذات الأوراق الخضراء، الربيان ( الجمبري )، الأسماك التي  
تؤكل مع عظامها، والتين )، شكل ( ١٦ ) .

##### 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 .



شكل (١٦) : مصادر الكالسيوم.



### بالرجوع الى مصادر المعرفة :

دوئي الاحتياجات الغذائية من الكالسيوم لكل من :

- الشخص البالغ .
- المرأة الحامل .
- المرأة المرضع .



### الفسفور

#### مصادره :

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

#### وظيفته :

يساعد على تكوين العظام والأسنان، ويساعد في تمثيل

البروتين والدهون والكربوهيدرات في الجسم، كما يساعد على حفظ التوازن القاعدي والحامضي في الجسم .

#### نقصه :

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



### اليود

#### مصادره :

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

#### وظيفته :

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

## نقصه :

يؤدي نقصه إلى تضخم الغدة الدرقية .

### الزنك

#### مصادره :

يوجد في الخضراوات ذات الأوراق الخضراء والفواكه، والحبوب غير المزالة عنها قشورها، كالقمح والشوفان والذرة، وفي الكبد والكلاوي واللحوم الحمراء والبيضاء، شكل ( ١٩ ) .

#### وظيفته :

منشط للأنزيمات وضروري للنمو ومهم لشفاء والتئام الجروح .

#### نقصه :

يؤدي نقصه إلى نقص أو تأخر في النمو، كما أن نقصه يؤدي إلى تأخر البلوغ الجنسي وتأخر شفاء الجروح وظهور حب الشباب وضعف الشهية .

### نشاط جماعي (٨)



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

### الحديد

#### مصادره :

يوجد في الكبد، الكلاوي، 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 ) .

#### وظيفته :

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

شكل (١٩) : مصادر الزنك.

شكل (٢٠) : مصادر الحديد.

## نقصه :

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



## فكري

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

#### الفلور

##### مصادره :

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

##### وظيفته :

يساعد على تكوين العظام والأسنان.

##### نقصه :

يؤدي نقصه إلى سرعة تسوس الأسنان، والإصابة بهشاشة العظام.

#### مصادر الفلور



شكل (٢١)

#### تذكرني أن :

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



## التقويم

س ١ : أعطي حلولاً للمشكلات الآتية :

○ فتاة لا تحب تناول البروتينات الحيوانية .....

.....

○ طفل يعاني من نقص في النمو .....

.....

س ٢ : مستعينة بالشبكة العنكبوتية أعدي ورقة عمل عن نتائج نقص البروتين في الجسم.

س ٣ : مما تعلمته استنتجي أسباب ما يأتي :

○ تفشي السمنة في مجتمعنا العربي .....

.....

○ ارتفاع نسبة الإصابة بالجلطات .....

.....

س ٤ : قدمي نصيحة لمن تعاني من ارتفاع في دهون الدم توضحين فيها بعض طرق الطهي الصحية.

س ٥ : أعدي نشرة توضحين فيها تأثير عمليات الإعداد والطهي والتخزين في محتويات الغذاء من الفيتامينات.

س ٦ : بالرجوع إلى كتب التغذية، أعدي تقريراً مبسطاً عن العوامل التي تساعد على امتصاص الكالسيوم.





# التغذية

## ماذا سنتعلم من الموضوع؟



مفهوم التغذية المتوازنة .



مرشد الهرم الغذائي .



أنواع الوجبات الغذائية .



ماذا تعني التربية الغذائية .



تغذية الفئات الخاصة .



## المقدمة



التوازن والاعتدال سمتان من سمات ديننا الحنيف ، حيث قَالَ تَعَالَى: ﴿ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا ﴾ [الأعراف: ٣١] وفي كل جزء من أجزاء جسم الإنسان توازن وانسجام يعطيه قوة تساعد على مقاومة الأمراض بإذن الله ، ولكنه قد يفقد هذا التوازن والانسجام عن طريق عادات المعيشة السيئة أو الغذاء غير المتوازن ، مما يؤدي إلى ضعف مناعته ومقاومته للأمراض .

## التغذية المتوازنة:

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

### فكري



كيف أعرف أن تغذيتي سليمة؟

### فائدة



لا يوجد في الطبيعة طعام متكامل العناصر الغذائية،  
لذا يجب التنوع في الأطعمة المتناولة عن طريق نظام  
المجموعات الغذائية أو الهرم الغذائي الإرشادي.

## تخطيط الوجبات الغذائية

يُعدُّ تخطيط الوجبات الغذائية هدفاً رئيساً للحصول على وجبات غذائية متوازنة، ويُعدُّ مرشد الهرم الغذائي وسيلة لتخطيط هذه الوجبات.



شكل (٢٢)

## مرشد الهرم الغذائي:

تم تحديث الهرم الغذائي ليتزامن مع المستجدات في التغذية والصحة، شكل (٢٢). حيث يوضح الهرم الجديد مجموعات الأطعمة على شكل سلسلة من الشرائط المختلفة الألوان والأحجام هي بالتعاقب من اليسار إلى اليمين:

**البرتقالي:** للحبوب ويوصى بتناول (٦ - ١١)

حصص غذائية يوميًا.

**الأخضر:** للخضراوات ويوصى بتناول (٣ - ٥)

حصص غذائية يوميًا.

**الأحمر:** للفواكه ويوصى بتناول (٢ - ٤) حصص غذائية يوميًا.

**الأصفر:** للدهون ويوصى بالحصول عليها من الأسماك والبقول والزيوت النباتية والحد من تناول الدهون الصلبة مثل: الزبدة والسمن.

**الأزرق:** للألبان ويوصى بتناول (٢ - ٣) حصص غذائية يوميًا.

**الأرجواني:** للحوم والبقول والأسماك ويوصى بتناول (٢ - ٤) حصص غذائية يوميًا.

ويختلف عرض الشرائط لتوضيح كمية الطعام من كل مجموعة التي يحتاج إليها الفرد يوميًا ولذلك، فالشرائط البرتقالي أعرض بكثير من الأصفر؛ لأن الفرد يحتاج إلى كمية من الحبوب أكبر بكثير مما يحتاج من الدهون. ورسم شخص يصعد سلمًا على جانب الهرم الجديد يشير إلى أن أهمية النشاط البدني تعادل أهمية الغذاء المتوازن، حيث إن هناك صلة قوية بينهما لزيادة قوة العظام مثلاً.

والهدف من مرشد الهرم الغذائي تذكير الفرد بأهمية التنوع في الغذاء والاعتدال فيما يتناوله من كل مجموعة للحصول على جميع العناصر الغذائية بنسب معقولة.

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

- زيادة بعض العناصر الغذائية**

## • نقص بعض العناصر 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

### الوجبات العلاجية المعدلة :

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

### الوجبة الغذائية المتوازنة :

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

### الوجبة الغذائية العادية :

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

## الشروط الواجب توافرها في الوجبة :

أن تحتوي الوجبة على عنصر أو أكثر من المجموعات الغذائية الرئيسة.

أن تكون متناسبة مع احتياجات الفرد من حيث العمر، والجنس، والنشاط الذي يمارسه، إضافة إلى الحالة الفسيولوجية والصحية.

أن تكون متناسبة 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 التنوع في تطبيق قواعد الطهي المختلفة عند إعداد الوجبة.

أن تكون خالية من التلوث والمواد الضارة بالجسم.

أن تكون مناسبة اقتصادياً؛ حتى لا تصبح عبئاً على ميزانية الشخص.

أن تتماشى مع تعاليم الشريعة الإسلامية، وتناسب قدر الإمكان العادات الغذائية.

أن تُشعر الشخص بالشبع والامتلاء حتى قرب ميعاد الوجبة الآتية.

## نشاط فردي (١٠)



صممي وفق الشروط السابقة وجبات ليوم كامل في حياة مريض سكر.



## 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.



### فائدة

**لا تنخدعي بإعلانات الحمية فلا بديل عن التغذية الصحية  
للتحكم في الوزن والمحافظة على الرشاقة.**

### المحافظة على الوزن المثالي

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

#### ١ - تابعي وزنك أسبوعياً :

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

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

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

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

السلطة بأنواعها وبدون استخدام المايونيز أو الزيت تحتوي على سرعات حرارية قليلة جداً، حيث إن معظمها ماء، وتناول السلطة أو الفاكهة قبل وجبة الغداء أو العشاء يقلل من شهيتك للطعام؛ ومن ثم تكون كمية الطعام المتناولة 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 قليلة الدسم :

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 (١١)



اقترحي نموذجاً لوجبات غذائية متوازنة ( فطور، غداء، عشاء ) لفتاة في عمرك .  
الفطور:

.....  
.....

الغداء:

.....  
.....

نشاط بدني:

.....  
.....

العشاء:

.....  
.....

## فائدة



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

## العادات الغذائية بين الخطأ والصواب

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

## ١ - عدم تناول 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 دائماً 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 (١٣)



من خلال مشاهداتك اليومية:

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

العادة الخاطئة: .....

البديل: .....

العادة الخاطئة: .....

البديل: .....

## تغذية الفئات الخاصة



### الفئات الخاصة :

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

## المسنون

عندما يتقدم العمر بالإنسان ويصل إلى مرحلة الشيخوخة يسمى مسنًا، فتتخفض الكفاءة الوظيفية لمعظم أعضاء الجسم، حيث يضعف القلب ويقل عمل الكليتين والكبد، وتتنخفض 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 معينة لبدء هذه المرحلة، فالبعض تبدأ عنده مبكرة، بينما أشخاصًا آخرين بالعمر نفسه مازالوا في حيوية ونشاط وصحة وشباب، وتحدد صحة الشخص الذي يتأثر بالتغذية والوراثة والعوامل البيئية .

## فكري



من خلال معاشتك لمجتمعك. ما الأمراض التي ترتفع 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 يُعدُّ 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 إنخفاض معدل انقباض عضلات الأمعاء، وقلة الحركة والنشاط، وعدم كفاية السوائل والأغذية الغنية بالألياف والسليلوز .

أمراض القلب، والكليتين، والأمعاء، والدورة الدموية، خصوصاً الزمن 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 تُعدّل 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؟



ينبغي الاهتمام بوجبة الفطور من حيث الكم، والكيف، والتنوع.



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



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



### نشاط فردي (١٣)

اعلمي استبانة مبسطة تتوصلين فيها إلى حلول لأهم المشكلات التي يعانيها المسنون في مجتمعك.

### 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.

## العوامل التي تزيد من احتمالية الإصابة بالسكري

### (٤) التغير السريع في نمط الحياة والغذاء

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

### (٣) السن والجنس

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

### (٢) السمنة

يعتقد أن السمنة تحدث مقاومة لعمل الأنسولين.

### (١) الوراثة

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

### (٧) العقاقير والهرمونات

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

### (٦) سوء التغذية:

وجد أن نقص التغذية مرتبط مع نوع من داء السكري.

### (٥) الالتهابات

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

## فكري



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

## مضاعفات مرض السكري:

تكمُن 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، والضغط النفسي والعصبية.
- ٥ ★ الاستعداد الوراثي.

## تغذية مريض ضغط الدم:

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

- ١ ★ المحافظة على وزن الجسم طبيعياً، خاصة إذا كان المريض بدينًا، 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:

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 الكوليسترول الجيد بدون التأثير على الكوليسترول 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 الأوميغا (٣) التي تقلل من نسبة الدهون الثلاثية، وتقلل من تكتل الدم، فتمنع الإصابة بالجلطات والأزمات القلبية الحادة. ومن أغنى أنواع السمك بالأحماض الدهنية أوميغا (٣) السلمون والتونا والرنجة.

### ٣ - الصويا :

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

### ٤ - الألياف الغذائية :

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

### ٥ - الحبوب الكاملة :

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

### ٦ - الفواكه 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 طبيعياً .

شكل ( ٢٥ )



#### ٧ - حامض الفوليك وفيتامين (ب٦) :



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

شكل (٢٦)

#### ٨ - الشاي :



يحتوي الشاي الأسود على نسبة عالية من مضادات الأكسدة الفلافونويدز (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 (فيتامين E) الذي يقلل من الإصابة بالجلطات.

شكل (٢٨)

#### ١٠ - بذور الكتان :

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



# مختارات من أطباق راقية للحفلات

## ماذا سنتعلم من الموضوع؟



الأصول التي ينبغي مراعاتها عند إعداد حفلة الشاي .



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



عمل بعض أنواع المشروبات .



## المقدمة



حفلات الشاي اجتماعات خفيفة في أوقات معينة غير أوقات الوجبات الرئيسية، يجتمع فيها الأقارب، أو الأصدقاء أو الجيران . وتختلف طبيعتها تبعاً 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» [ صحيح مسلم: ٢٥٥٥ ] .

ويميل أكثر الناس إلى هذا النوع من الحفلات، لسهولة 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 .

## كيف أقيم حفلة شاي مميزة؟

### قواعد وأصول ينبغي مراعاتها قبل إقامة حفلات الشاي :

أولاً : تحديد تاريخ وموعد الحفل ، ونوع الدعوة .  
ثانياً : تحديد عدد المدعوات حسب مساحة المكان الذي ستقام فيه الحفلة ، وكذلك الإمكانيات المتاحة والميزانية المعدة لها .

ثالثاً : توجيه الدعوة ، ويتم ذلك بثلاث طرق :

- ١ ★ الدعوة الشفهية للقريبات والصديقات .
- ٢ ★ الهاتف أو رسائل الخلوي " الجوال " أو النقال ، إذا كان الحفل غير رسمي ، مع تحديد التاريخ ، وموعد ومكان الحفل .
- ٣ ★ البطاقات ، كما في الحفلات الرسمية .

### الإعداد للحفلة :

- ١ ★ اختيار وسائل تسلية ممتعة للجميع .
- ٢ ★ الترحيب بالضيقات ، والحرص على راحتهم 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 .

### المشروبات :



وسائل يتم إعدادها من مواد مختلفة وبطرق متنوعة ، وتستعمل غذائياً لأغراض متعددة ، فمن المشروبات ما يستعمل لفتح الشهية ، ومنها ما يؤخذ لهضم الطعام ، أو لتنبيه الجهاز العصبي ، أو 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 .

## 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:

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



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: بيتومين، وهي مادة منبهة للأعصاب ومدررة للبول، مواد دهنية، مواد بروتينية، مواد كربوهيدراتية، أملاح معدنية من كالسيوم وفسفور. قيمته الغذائية كبيرة إذا ما قيس بالشاي والقهوة، ولكنه صعب الهضم. ويوجد أيضاً مشروبات من بعض النباتات العطرية مثل: الزنجبيل، القرفة، والنعناع، والكمون. وعادة ما تتناول هذه المشروبات الساخنة بكثرة في فصل الشتاء، حيث تُمد الجسم بالدفء والحرارة، شكل (٣١).



شكل (٣١)

## ثانياً المشروبات الباردة

### المربطات

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 المربطات من الماء والسكر والصودا، إلى جانب المواد المستخرجة من الأعشاب أو الفواكه، أو المواد الكيميائية المختلفة، والتي يختص بها كل نوع من أنواع المربطات. والمربطات 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).



شكل (٣٢)

## العصائر



شكل (٣٣)

مشروبات لذيذة الطعم، غنية بالفيتامينات والأملاح المعدنية، مفيدة للهضم، مدرة للبول. وعصائر الفواكه نوعان: طازج، محفوظ. ولا شك أن الطازج أفضل من المحفوظ؛ لأنه يحتفظ أكثر بفيتاميناته، ولكننا أحياناً لا نستطيع تقديم العصائر الطبيعية لأفراد أسرتنا أو لضيوفنا، لذلك فإننا نستعين بالعصائر المحفوظة كبديل، وهي أفضل من غيرها، شكل (٣٣).

## أمثلة لبعض المشروبات الساخنة والباردة والحلويات والمواالح 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 الشوكولاتة ويقدم ساخناً، شكل (٣٤).



## قهوة الموكا



شكل (٣٥)

### المقادير:

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

### للتزيين:

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

### طريقة عمل التوفي:

١ كوب سكر،  $\frac{1}{4}$  إصبع زبدة، ملعقة قشطة،  $\frac{1}{4}$  كوب حليب سائل، ملعقة (قرفة + كاكاو + سكر).  
(نضع السكر والزبدة على النار حتى يذوب السكر ويشقر قليلاً، ثم نرفعه عن النار ونضيف باقي المقادير، ثم يعاد على نار خفيفة مع التحريك المستمر حتى يذوب ويتجانس تماماً 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 والشوكولاتة البودرة، شكل (٣٥).



لهذا يظهر أحيانًا لون أبيض على الشوكولاتة بعد تبريدها ؟

## مشروبات باردة

### العصائر

#### عصير الطبقات:

##### المقادير:

##### الطبقة الأولى:

عصير مانجا جاهز.

تفاحة واحدة و حبة من الخوخ ومشمش مقطع شرائح رفيعة.

##### الطبقة الثانية:

$\frac{1}{4}$  كوب حليب بارد.

$\frac{1}{4}$  فنجان سكر.

موزة متوسطة.

شرائح من الكيوي.

##### 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).



شكل (٣٦)

## العصير الأصفهاني

### المقادير:

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



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 الفيمتو 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 جيداً .
- يُخلط الحليب وعصير البرتقال مع الأناناس في الخلاط .
- تصب في أكواب، وتحمّل الأكواب حسب الرغبة، شكل ( ٣٨ ) .



## الأناس والبرتقال يحتويان على الألياف الغذائية المفيدة للوفاية 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 .



#### 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 .

– تتترك قرابة  $\frac{1}{4}$  ساعة ليتمزج 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 ) .



شكل ( ٣٩ )



## الحلويات

### حلى البالون



شكل ( ٤٠ )

#### المقادير:

شوكولاتة مذابة بحمام مائي أو بالمايكروويف ( ٤٠٠ غرام ) .

بالونات صغيرة .

الحشوة ( علبة قشطة - ١٠ حبات

بسكويت بالكريمة - باكو شوكولاتة

( ١٠٠ ) غرام أو (  $\frac{1}{3}$  ) كيس شعيرية

دقيقة محموسة على نار مع ملعقة زبدة ،

ثم تخلط مع قليل من حليب مركز

محلّى .

#### الطريقة:

- تنفخ ١٥ بالونة تقريباً .

- تترك الشوكولاتة حتى تبرد قليلاً ثم يدهن بها قاعدة البالون بالإصبع حتى يغطي ثلاثة أرباع البالونة تقريباً بالشوكولاتة بشكل جيد وسميك ، تصف في صحن وتدخل الثلاجة حتى تجمد .

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

- تمزق البالونات وتزال من داخل الشوكولاتة .

- تخلط مقادير الحشوة سوياً بالخلاط ، ثم تعبأ بها  $\frac{3}{4}$  تجويف الشوكولاتة ، ثم تغلق الفتحة بالشوكولاتة المذابة ، ثم تعاد إلى الثلاجة .

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

## مربعات كيك بالشوكولاتة

### المقادير:



شكل ( ٤١ )

- ١ علبة من خليط الشوكولاتة الجاهزة. 🦋
- $\frac{1}{4}$  كوب طحين أبيض. 🦋
- ١ علبة كريمة الفانيليا ( فورست ). 🦋
- $\frac{3}{4}$  كوب فول سوداني مجروش. 🦋
- ٣ أكواب كورن فلكس الرز. 🦋
- ١ كوب كريمة الفول السوداني. 🦋
- ٢ كوب شوكولاتة شيبسي. 🦋
- زيت نباتي للدهن. 🦋

### الطريقة:

- يسخن الفرن عند ١٨٠ م° يدهن قالب الفرن بقياس ٣٠ X ٢٠ سم بالزيت .
- تحضر كيكة الشوكولاتة 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 جانباً، تسيح زبدة الفول السوداني مع شوكولاتة شيبس على نار هادئة مع التقليب المستمر، يسكب على الكورن فلكس وتخلط جيداً، ثم يفرد على خليط الكيكة، تترك حتى تبرد تماماً ساعة، ثم تقطع مكعبات وتقدم، شكل ( ٤١ ) .



## حلو التمر

### المقادير:



شكل (٤٢)

- ١٠ قطع بسكوت شوكولاته.
- ١ ملعقة شاي دارسين.
- ٢ كأس رطب بدون نواة.
- ٣ قيمر (قشطة).
- $\frac{1}{3}$  كأس حليب مركز ومحلى.
- ٦ قطع جبن كريمة.
- ١ كيس كريمة بودرة.
- $\frac{1}{4}$  كأس ماء بارد.
- صلصة التوفي.
- جوز.

### الطريقة:

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

## فكري



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



المقادير:



شكل (٤٣)

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



شكل (٤٤)

الطبقة الثانية:

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



شكل (٤٥)

الطبقة الثالثة:

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



شكل (٤٦)

فائدة



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

## حلى الأكواب الصغيرة

### المقادير:



شكل (٤٧)

- 🦋 علبه قشطة .
- 🦋 ٣ كوب حليب بارد .
- 🦋 ٤
- 🦋 ملعقتان من بودرة كاكاو .
- 🦋 شرائح كيك سويسرول صغير .
- 🦋 أصابع بسكويت هشة للتزيين .

### 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 ويملاً 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 ثم تبرد، شكل (٤٧).

## فكري



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

## تارت الورد الصغير بالشوكولاتة

### المقادير:



شكل (٤٨)

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

### مقادير الحشوة :

شوكولاتة نوتيلا السائلة. 🦋 كريمة خفق. 🦋 حبات البندق المحمص. 🦋



شكل (٤٩)

### الطريقة :

- يقطع أصبع الزبدة مكعبات وهو بارد.
- يخلط الزبدة مع السكر جيداً.
- يضاف الدقيق ورشة الملح ونستمر بالخلط حتى يصبح مثل فتات الخبز.
- يضاف صفار البيضة مع الفانيليا 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).



شكل (٥٠)

- توضع في الفرن على درجة متوسطة بعد إخراجها من الثلاجة وهو بارد ويحمر بشكل بسيط جداً من تحت، ثم من الأعلى وعند خروجه من الفرن يفضل عدم لمسه حتى يبرد تماماً حتى يحافظ على شكله حتى لا ينكسر.
- توضع حبة بندق محمص في وسط كل وردة.
- نحضر الشوكولاتة، بتسخين كريمة الخفق ويؤخذ مقدار من شوكولاتة نوتيلا ويوضع عليها وتحرك، ثم تضاف من الشوكولاتة؛ حتى نحصل على القوام المطلوب يصب في وسط التارت حتى يغطي حبات البندق ويبرد بالثلاجة ويقدم، شكل (٤٩) و (٥٠).

## الموالج

### باي التوست

#### المقادير:

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



شكل (٥١)

#### 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 جيداً، ثم يترك جانباً .
- ترق شرائح التوست بواسطة الفرادة إلى سماكة قليلة جداً، 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 بالأوريجانو وجبنة البارميزان ويخبز في فرن ساخن حتى يتحمر، ثم يقدم ساخناً، شكل (٥١) .



## فطائر الورد

### المقادير:



شكل (٥٢)

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

### 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 نخبز بالفرن، شكل (٥٢).

## فطائر التوست والبسكويت

### المقادير:



شكل (٥٣)

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



## فائدة

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 (بالجين + المايونيز)، ثم يثبت في كل جهة قطعة بسكويت.
- تخلط اللبنة بالزعر أو البقسماط أو كليهما معاً (كل واحدة في طبق)، ثم توضع في قمع التزيين ويزين وجه البسكويت بوردة اللبنة وحبات الزيتون والجزر المبشور، شكل (٥٣).

### فاهيتا الدجاج

#### المقادير:



شكل (٥٤)

- خبز مفروود 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. 🦋



### الطريقة :

- يرش الدجاج بالطحين والملح ويترك ( ١٠ ) دقائق، ثم يغسل ويجفف جيداً، ثم يتبل بالملح والفلفل الأسود وبهارات التاكو، ثم يترك في الثلاجة لمدة ساعة .
- توضع ملعقة أكل زيت في الشواية الكهربائية أو على صاج سميكة على النار مباشرة، ثم يشوى الدجاج ويقلب حتى ينضج ( ٢٠ ) دقيقة، ثم يترك جانباً .
- يُحمّر 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 وتقسّم إلى جزأين، ثم تقدم ساخنة مع البطاطس المقلية، شكل ( ٥٤ ) .

### فطائر التوست المقلي

#### المقادير :

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

#### الحشوة :

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

#### الطريقة :

- تؤخذ شريحتان من التوست وتفرد سوياً بواسطة النشابة .
- تقطع سوياً بواسطة قطعة كبيرة تحتوي معظم شريحتي الخبز المفرد ونكمل بنفس الطريقة على كامل الكمية .
- تجمع هذه الأقراص، ثم تغمس في بيض، ثم في بقسماط وتقلي في زيت غزير .



شكل ( ٥٥ )

- 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 سوياً، ثم يحشى بها الخبز، شكل ( ٥٥ ).

## رولات التوست والدجاج

### المقادير:



شكل ( ٥٦ )

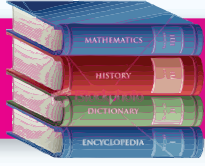
- كيس توست .
- بصلتان مقطعتان قطعاً صغيرة .
- دجاجة مسلوقة ومفتتة .
- ملعقة مايونيز .
- ملح – فلفل – ملعقة بهارات .
- فص ثوم مهروس .
- ملعقة سماق .
- ملعقة زيت .
- جبين سائل .
- جزر مبشور .

### 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 بجبين سائل خفيف ويلصق على أحد الطرفين بقدونس والآخر جزر مبشور وتصف في صحن بالتبادل، شكل ( ٥٦ ) .

## فائدة

يمكن استبدال حشوات الدجاج بالتونة للتنوع والفائدة.



# المراجع

- ١- القرآن الكريم.
- ٢- الجهيمي، أمل يحيى. أطباق النخبة، الرياض: مؤسسة الجريسي للتوزيع والإعلام، ١٤٢٧هـ.
- ٣- المدني، خالد بن علي. التغذية العلاجية، القاهرة: مطبعة المدني، ٢٠٠٤م.
- ٤- حجازي توفيق أحمد. موسوعة التغذية، الأردن: دار أسامة للنشر والتوزيع، ٢٠٠٢م.
- ٥- عويضة، عصام حسن. تخطيط الوجبات الغذائية، الرياض: مكتبة العبيكان، ١٤٢٥هـ.
- ٦- مصيقر، عبد الرحمن عبيد. التغذية في الصحة والمرض، الرياض: دار القلم للنشر والتوزيع، ١٤٢١هـ.
- ٧- مصيقر، عبد الرحمن عبيد. الغذاء والتغذية، لبنان: أكاديميا، ١٩٩٩م.
- ٨- مصيقر، عبد الرحمن عبيد. صحتك في غذائك، الإمارات: دار القلم للنشر والتوزيع، ٢٠٠٢م.
- ٩- أم ريم. الأطباق المميزة - كل ماهو جديد ولذيذ في عالم الطبخ مكتبة الملك فهد الوطنية، ١٤٢٨هـ.
- ١٠- الحججي، أسماء. المطبخ المميز، مكتبة الملك فهد الوطنية ١٤٢٨هـ.

## الوحدة الثانية



# الأمومة والطفولة



## أهداف الوحدة:



التعرف على مفهوم الأمومة في الإسلام.



توضيح أهمية فحص الثدي.



بيان أهمية التثقيف الصحي للأم الحامل.



شرح كيفية العناية بالأم بعد الولادة.



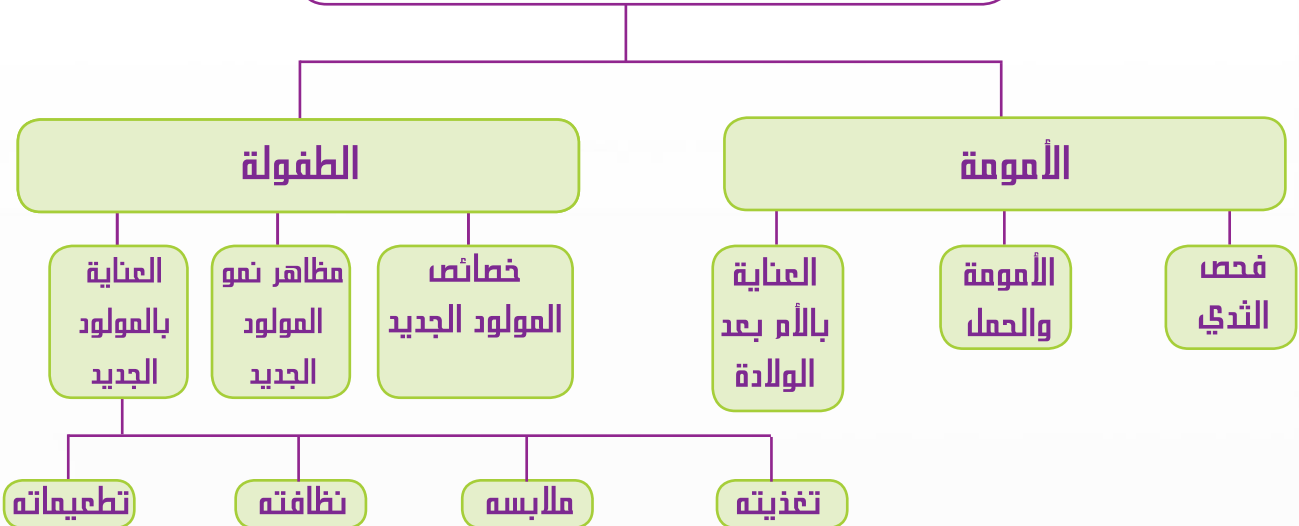
تمييز خصائص المولود الجديد.



التدرّب على العناية بالمولود الجديد.



## موضوعات وحدة الأمومة والطفولة





## مقدمة الوحدة:



إن بناء الإنسان لا يبدأ منذ ولادته فقط ، بل منذ لحظة إخصابه جنيناً في رحم أمه ، التي ترعاه غذائياً وصحياً ونفسياً خلال رحلة طويلة يمر بها قبل أن يصل إلى النضج .  
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 تربّيها وتنشئها بممارسات سليمة صحيحة ، وهذا لن يتأتى إلا عن طريق قدر مناسب من المعلومات والاتجاهات ، فالأم التي تتعلم وتمارس وتبني اتجاهات إيجابية تكون ممارستها إيجابية ، والعكس صحيح . كما أن تنشئة طفل اليوم هو في الحقيقة امتداد لتنشئة طفل الأمس رجلاً كان أو امرأة .

### الأمومة من وجهة نظر الإسلام:



الأمومة ليست حملاً وولادة، لكنها فطرة من الله فطر الناس عليها، ورسالة نبيلة لا تنتهي، بل تستمر تضحية وعطاء بلا حدود، وكل عطاء له مقابل وكل عمل له أجر، ما أعظمه من مقابل وما أجزله من أجر: **بَرُّ وإحسان قَالَ تَعَالَى: ﴿وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا﴾ [الإسراء: ٢٣]**  
أمر رباني وقضاء إلهي بعبادة الله وحده وتوصية بالوالدين:  
**قَالَ تَعَالَى: ﴿وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهْنًا عَلَىٰ وَهْنٍ وَفِصْلَهُ فِي عَامَيْنِ أَنِ اشْكُرْ لِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَىٰ الْمَصِيرِ﴾ [لقمان: ١٤]**

وَقَالَ تَعَالَى: ﴿وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ إِحْسَانًا حَمَلَتْهُ أُمُّهُ كُرْهًا وَوَضَعَتْهُ كُرْهًا وَحَمَلُهُ وَفَصْلُهِ ثَلَاثُونَ شَهْرًا﴾

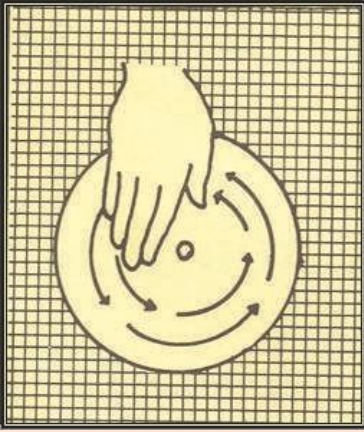
[ الأحقاف: ١٥ ]

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 أبي هريرة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ حينما جاء رجل إلى رسول الله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فقال: «مَنْ أَحَقُّ النَّاسِ بِحُسْنِ صَحَابَتِي؟ قَالَ «أُمُّكَ» قَالَ: ثَمَّ مَنْ؟ قَالَ «ثُمَّ أُمُّكَ» قَالَ: ثَمَّ مَنْ؟ قَالَ «ثُمَّ أُمُّكَ» قَالَ: ثَمَّ مَنْ؟ قَالَ «ثُمَّ أَبُوكَ» [صحيح مسلم: ٢٥٤٨]. ويشير بذلك إلى التضحية التي تقوم الأم بها، والتي لا يجزيها أبداً إحسان من الأولاد مهما أحسنوا.



## الفحص الذاتي للثدي

### ماذا سنتعلم من الموضوع؟



تعريف سرطان الثدي.



أنواع الأورام.



أورام الثدي.



خطوات الفحص الذاتي المبكر.

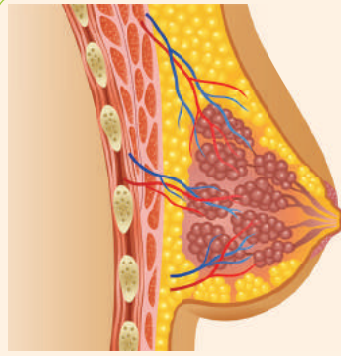


### المقدمة



قَالَ تَعَالَى: ﴿وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ﴾ [الشعراء: ٨٠]

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



شكل (١)

## ما سرطان الثدي؟

يتكون نسيج الثدي من فصوص، والتي بدورها تنقسم إلى فصوص أصغر تنتهي بجيوب تكوين الحليب، وهذه الفصوص والجيوب متصلة بقنوات دقيقة تصب كلها في الحلمة.

### 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).



## 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 التغيرات الآتية:

- ١ ظهور كتلة في الثدي أو ازدياد سماكة الثدي أو الإبط.
- ٢ تغير في حجم الثدي أو مظهره.
- ٣ إفرازات من الحلمة، سواء كانت مخلوطة أو غير مخلوطة بالدم.
- ٤ تغير في لون الحلمة أو الجلد.
- ٥ انكماش الحلمة.
- ٦ ألم موضعي في الثدي غير مرتبط برضوض سابقة.

## أنواع الأورام

أورام خبيثة أو أورام سرطانية

أورام حميدة

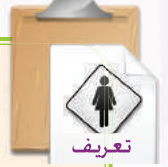


## فكري

ما قيمة الفحص الذاتي في الاكتشاف المبكر لسرطان الثدي؟

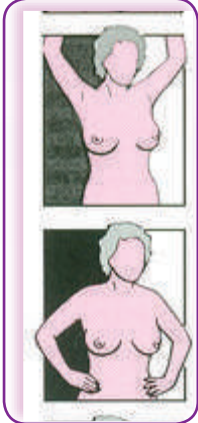
## الفحص الذاتي للثدي:

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

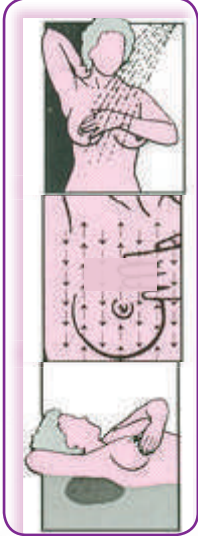


## فائدة

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



شكل (٢)



شكل (٣)

## خطوات الفحص الذاتي للثدي

- ١ قفي مكشوفة الصدر أمام المرأة، وانظري 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.

## نشاط جماعي (٢)



**قومي مع مجموعتك:**

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





# الأمومة والحمل

## ماذا سنتعلم من الموضوع؟



- الإخصاب. 
- تعريف الحمل. 
- الحمل ونمو الجنين. 
- العناية بالحامل. 
- العناية بالأم أثناء فترة النفاس. 

## المقدمة



قَالَ تَعَالَى: ﴿وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ سُلَالَةٍ مِّن طِينٍ ۝١٢ ثُمَّ جَعَلْنَاهُ نُطْفَةً فِي قَرَارٍ مَّكِينٍ ۝١٣ ثُمَّ خَلَقْنَا النُّطْفَةَ عَلَقَةً فَخَلَقْنَا الْعَلَقَةَ مُضْغَةً فَخَلَقْنَا الْمُضْغَةَ عِظْلًا فَكَسَوْنَا الْعِظْمَ لَحْمًا ۝١٤ ثُمَّ أَنْشَأْنَاهُ خَلْقًا آخَرَ فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ﴾ [المؤمنون: ١٢-١٤].

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



### 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، وهذا هو الشيء المألوف .

### 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 سرًا 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، ويُعد ذلك شيئًا طبيعيًا لا يدعو إلى القلق



شكل ( ٥ )

### 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، وتتميز بسرعة التغيرات التي تحدث خلالها، شكل ( ٥ ) .



### فكري



ما فائدة السائل الأمنيوي المحيط بالجنين؟

## وتنقسم المرحلة الجنينية إلى ثلاث مراحل:

### ١) مرحلة البويضة

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

### ٢) مرحلة الجنين الخلوي

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 بدءاً من تلقيح البويضة حتى المرحلة النهائية من الحمل .  
مدعمة إجابتك بالصور المناسبة .

### العناية بالحامل:

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

١ ★ حدوث الإجهاض والولادة المبكرة .

٢ ★ مشكلات وأمراض الحمل .

٣ ★ أمراض الأطفال حديثي الولادة .



**بالتعاون مع زميلاتك وبالرجوع إلى مصادر المعرفة الطبية**  
**ابحثي 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 ( ٦ - ١ ) | 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 .



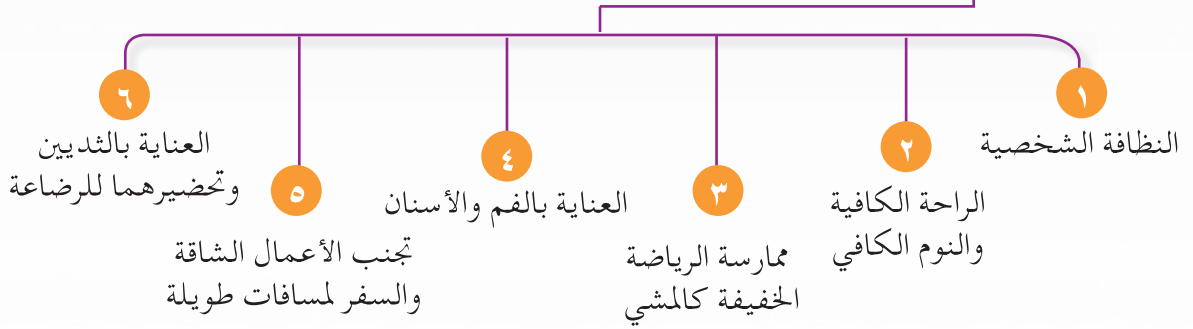
### فائدة

**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



## ثانياً - التغذية أثناء الحمل

تحتاج المرأة الحامل إلى عناية خاصة في تغذيتها للأسباب الآتية :

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

## فائدة

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

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

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

العناصر المعدنية مثل الكالسيوم والحديد .





### ثالثاً - الأعراض التحذيرية أثناء الحمل

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

- |   |                                      |
|---|--------------------------------------|
| 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.                 |

### فكري



ما الذي يجب أن تتجنبه الأم أثناء الحمل؟

### نشاط فردي (٥)



قومي بتصميم فستان صباحي مناسب للمرأة الحامل.



# العناية بالأم بعد الولادة



## فائدة



يُعدُّ إنجاب الطفل أحد التجارب السعيدة في الحياة.

قَالَ تَعَالَى: ﴿الْمَالُ وَالْبَنُونَ زِينَةُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا﴾ [الكهف: ٤٦].

## فكري



ما الأعراض المنذرة بالولادة للأم الحامل؟



## العناية بالأم أثناء مرحلة النفاس

### الرعاية العاطفية

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

### الوقاية من العدوى والملاحظة

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

### الرعاية الغذائية

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

### الرعاية الشخصية

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

### زيارة الطبيب

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



## التقويم

س ١ : ما المعلومات التي توضع على السوار الخاص بالأم وطفلها بعد الولادة مباشرة؟ وما الهدف من وضعها؟



س ٢ : لو كنت مشرفة تغذية بأحد المراكز الطبية أو المستشفيات، ما النصائح الغذائية التي ستقدمينها للمرأة الحامل؟



س ٣ : قومي بزيارة لمركز الأمومة في منطقتك، وبناءً على تلك الزيارة حددي أهم المشكلات التي تتعرض لها الحوامل، وأثرها على الجنين، وطريقة حلها والتغلب عليها.



س ٤ : 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.

س ٥ : ضع علامة ( ✓ ) أمام الجمل الصحيحة وعلامة ( × ) أمام الجمل غير الصحيحة:



- يتأثر جنين الحامل بتعرضها للصدمات العصبية والنفسية.
- تعرّض الحامل للإشعاع في الشهور الأخيرة يؤدي إلى تشوهات خلقية في الجنين.
- يزيد احتمال التشوهات الخلقية في الجنين إذا أصيبت الأم بالحصبة الألمانية في الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل.
- تشعر الحامل بتحرك الجنين في الأسبوع الثاني عشر.
- تناول الأم للأدوية أثناء النفاس لا يؤثر في الرضيع.
- الكشف المبكر عن سرطان الثدي لا يُقدم ولا يؤخر في علاج الحالة.

س ٦ : بالرجوع إلى مصادر المعرفة الطبية، أعدي نشرة عن التطور الطبي في علاج سرطان الثدي.





# الطفولة

## ماذا سنتعلم من الموضوع؟



خصائص المولود الجديد .



مظاهر نموه .



العناية به .



تغذيته .



ملابسه .



نظافته .



تطعيماته .



## المقدمة



قَالَ تَعَالَى: ﴿وَالْوَلَدَاتُ يُرْضَعْنَ أَوْلَدَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُنَمِّ الرِّضَاعَةَ﴾ [البقرة: ٢٣٣]

تُعَدُّ 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 بالأومة ، فمتعة الطفل هي متعة للأم تُؤَلِّد المزيد من المتع ل كليهما ، 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 نهلك 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 (الجدع)، كما يكون جلده أملساً ناعماً، ولونه أحمرًا فاتحاً أو مائلاً إلى اللون الزهري، ومغطى بطبقة بيضاء لزجة دهنية تسمى الطلاء الدهني (الجبني).



## فكري

ما وظيفة الطلاء الدهني (الجبني)؟

ويكون جلده أيضاً 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.





## فائدة

بعد الولادة يتكيف الطفل المولود مع البيئة الخارجية، وأول مظاهر هذا التكيف الصرخة الأولى، حيث يبدأ بالتنفس منذ اللحظة الأولى للولادة حين يندفع الهواء من الخارج إلى رئتيه، ويكون الضغط في الخارج أعلى منه في رئتيه، فتمتلئ رئتاه بالهواء، وتحرك أوتاره الصوتية، فيطلق صرخته 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)



علي ما يأتي:

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



بالتعاون مع أفراد مجموعتك:

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



## ثانياً: مظاهر نمو المولود الجديد

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

### النمو الاجتماعي

يولد الطفل مزوداً 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 (٩)

### 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 التأثب 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.



شكل (٨)

### النمو الجسدي

يعرّف النمو الجسدي 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) كلف ومقدار الطول (٤٨ - ٥٢) سم ومقدار محيط الرأس (٣٣ - ٣٧) سم، وهو ما نعبر عنه بالنمو الكمي.



شكل (٧)

### 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 معاً، إلا أن بعض الأمهات قد يواجهن ظروفًا تضطرهن إلى اختيار طريقة غير الطريقة الطبيعية.

والإرضاع هو: إعطاء الطفل وجباته اليومية الضرورية لنموه.

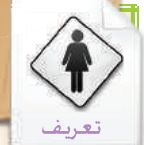
وهناك ثلاث طرق لإرضاع الطفل الوليد هي:



### الإرضاع الطبيعي:

قَالَ تَعَالَى: ﴿وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَدَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُتِمَّ الرَّضَاعَةَ﴾ [البقرة: ٢٣٣].

لقد أجمعت منظمة الصحة العالمية وجميع منظمات أطباء الأطفال على أهمية الرضاعة الطبيعية؛ لأن حليب الأم هو الغذاء المثالي للطفل، ليس في تركيبه فقط بل من النواحي الصحية والنفسية والاقتصادية.



### 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 اللبأ (الكولسترمر colostrums).

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

نظافته وسلامته من التلوث الجرثومي .



توفره طازجاً باستمرار .



اعتدال حرارته .



خلوه من المواد المثيرة للحساسية ، خلافاً لكثير من أنواع حليب الأطفال المصنَّع .



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 والدفع والراحة ، كما يشعرها بالراحة والسعادة .



### فائدة

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

### من الناحية الصحية للأم :

١ تقل نسبة الإصابة بالسرطان ( سرطان الثدي ) عند الأمهات المرضعات .



٢ تقلل الرضاعة الطبيعية من احتمال حصول حمل سريع عند الأم ، وإن كانت لا تمنع الحمل بالتأكيد .



٣ يساعد الإرضاع على سرعة عودة الرحم إلى حجمه ووضع الطبيعي بسرعة .



### نشاط جماعي (٨)



ناقشي مع مجموعتك الموانع الدائمة والمؤقتة التي تعيق بعض الأمهات عن إرضاع أطفالهن رضاعة طبيعية .



### الإرضاع الصناعي:



شكل (١٣)

يحتاج الطفل المولود إلى تغذية مناسبة تحتوي على جميع العناصر الغذائية اللازمة لنموه ووقايته من الأمراض، بالرغم من أن حليب الأم هو الغذاء الأكمل والأمثل للطفل في معظم الحالات.



### فكري

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



### نشاط فردي (٩)

ما الأمور التي يجب مراعاتها عند القيام بالإرضاع الصناعي؟



### الإرضاع المختلط:

إذا لم يكن حليب الأم كافيًا، أو إذا غابت الأم عن الطفل فترة طويلة (بسبب عملها خارج المنزل مثلاً)، يكون الحل الأفضل استخدام ما يسمى بالإرضاع المختلط، وهو تغذية الطفل من ثدي أمه، واستكمال احتياجاته الغذائية اليومية عن طريق الإرضاع الصناعي.



## فكري

### ما أفضل طريقة لتنظيم الإرضاع المختلط؟

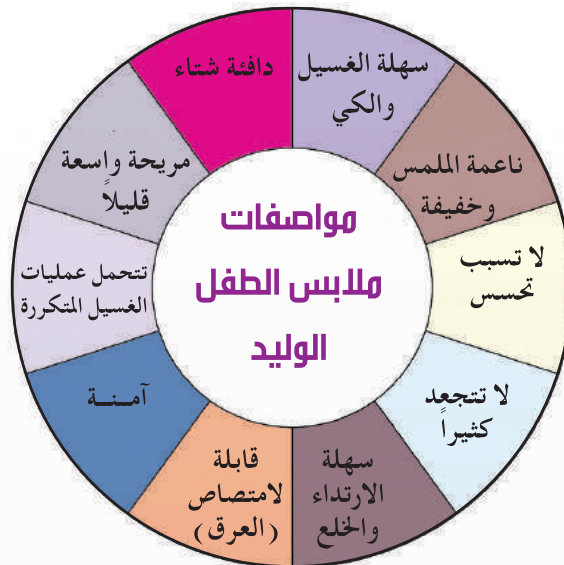
#### كيف نعزز الإرضاع الطبيعي عند الأم في حالة الإرضاع المختلط؟

- 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 الإرضاع؛ حتى لا تجعل الرضاعة منها أسهل على الطفل من الرضاعة من حلمة الثدي.

#### ب: ملابسه



شكل (١٤)





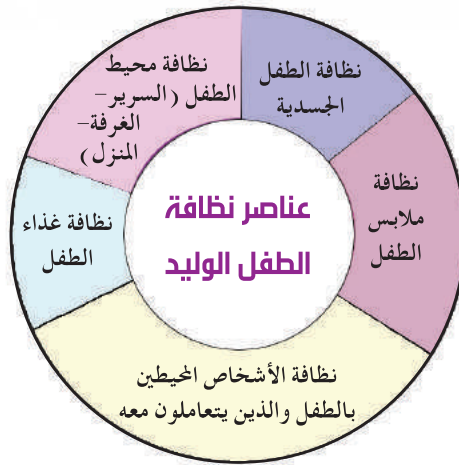


## فكري

### ما احتياجات المولود الجديد من الملابس؟

#### ج: نظافته

#### عناصر نظافة المولود:



#### أولاً: التنظيف اليومي للمولود:

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

#### وعند القيام بالتنظيف اليومي يراعى ما يأتي:

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

٥ تغيير ملابس الطفل الخارجية والداخلية عند الحاجة، مع تنظيف منطقة تحت الإبطين بفضة مبللة بالماء الفاتر.

٦ تمشيط شعر الطفل بفرشة 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 (دهنيًا - 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 الوقت المناسب لتحميم الطفل ؟ ولماذا لا يفضل تحميمه وهو جائع أو بعد إرضاعه مباشرة؟

#### ويتم تحميمه بطريقتين :

التحميم في الحوض .

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

### فكري



لهذا 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 أثناءه أو بعده.

٢ يجب ألا تزيد مدة الحمام عن خمس دقائق؛ لأن إطالة المدة عن ذلك قد ينتج عنها تعرض الطفل للبرد.

٣ يفضل أن يكون المغطس ذا قوائم عالية. ( لماذا؟ ).

٤ قبل إجراء الحمام للطفل يجب أن تجهز الأم جميع مستلزمات الحمام من ملابس وفوط وصابون وإسفنج، دون نسيان أي شيء منها.

٥ يجب استعمال صابون خاص بالأطفال يرطب الجلد ولا يهيجه ولا 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 عملياً على دمية.

### د: التطعيمات



تنفذ حكومة المملكة العربية السعودية برنامجاً وطنياً شاملاً للتطعيم، ينسجم مع توصيات منظمة الصحة العالمية التي تهدف إلى القضاء أو السيطرة على أمراض الطفولة الرئيسية، وهذا البرنامج إلزامي، إذ لا يسمح للطفل الالتحاق بالمدرسة دون إبراز شهادة تطعيم 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

## طرق الوقاية من المرض

الوقاية بالغذاء  
الصحي والرياضة  
المناسبة.

الوقاية بالنظافة  
العامة والخاصة.

الوقاية باللقاحات  
والأمصال والعقاقير لبعض  
الأمراض المعدية.

### نشاط جماعي (١٣)



بالتعاون مع مجموعتك:

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

المناعة:

هي المقدرة 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 يهمننا 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 ضرورياً بعد الولادة.

### نشاط جماعي (١٣)



بالتعاون مع مجموعتك :

بعد رجوعك وزميلاتك إلى مصادر المعرفة الطبية، صممي جدولاً للتطعيمات الأساسية والاختيارية، موضحة أسماء هذه التطعيمات ووقت إعطائها .

### فائدة



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

### موانع تطعيم الطفل :

يمكن تأجيل تطعيم الطفل عن الوقت المحدد له بعد مراجعة المركز الصحي لتقرير ذلك من قبل الطبيب المختص، وغالباً 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

س ١ : 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؟



س ٢ : صممي جدولاً تقارنين فيه بين مكونات كل من : حليب الأم، والحليب البقري المصنع خصيصاً للأطفال، وحليب الصويا النباتي.



س ٣ : قارني بين مزايا وسلبيات الإرضاع الطبيعي والإرضاع الصناعي من الناحية الصحية والنفسية والاقتصادية.



س ٤ : اجمعي صوراً للملابس الضرورية للمولود الجديد ورتبها في ملف خاص، موضحة العدد اللازم والغرض من استعمالها، وسبب اختيارك لها.

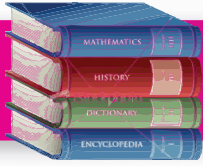


س ٥ : عللي :



- يفقد المولود الجديد ١٠ ٪ تقريباً من وزنه في الأيام الأولى من ولادته .
- حاجة المولود الجديد إلى إسناد رقبتة 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 .





# المراجع

- ١- القرآن الكريم.
- ٢- الخضري، ليلي محمد. الاتجاهات الحديثة في رعاية الأم والطفل، دبي: دار القلم للنشر والتوزيع، ١٤٢١هـ.
- ٣- الخضري، ليلي محمد، وآخرون. الاتجاهات الحديثة في علوم الأسرة، دبي: دار القلم، ١٤٢٠هـ.
- ٤- السروجي، محمد، وآخرون. الأم والطفل، القاهرة: دارعالم الكتب، ٢٠٠٢م.
- ٥- السيد، أظهر. سرطان الثدي، الرياض: مستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث، ١٤٢٢هـ.
- ٦- باكير، أمية أحمد، وآخرون. تربية الطفل العلوم المهنية للصف الثاني الثانوي الشامل المهني الاقتصاد المنزلي، عمان: وزارة التربية والتعليم.
- ٧- دواني، هند أيوب، وآخرون. تربية الطفل العلوم المهنية للصف الأول الثانوي الشامل، عمان: وزارة التربية والتعليم، ١٤٢١هـ.
- ٨- شريف، نادية محمود، وآخرون. الاقتصاد المنزلي تربية الطفل والعلاقات الأسرية، الكويت: وزارة التربية، ١٤٢٠هـ.
- ٩- عيتاني، آمال قبيسي، وعاصم عيتاني. الرضاعة كيف تنجح أسئلة وأجوبة للأمهات، بيروت: دار أحياء العلوم، ١٤١٣هـ.

## الوحدة الثالثة

# الصحة العامة



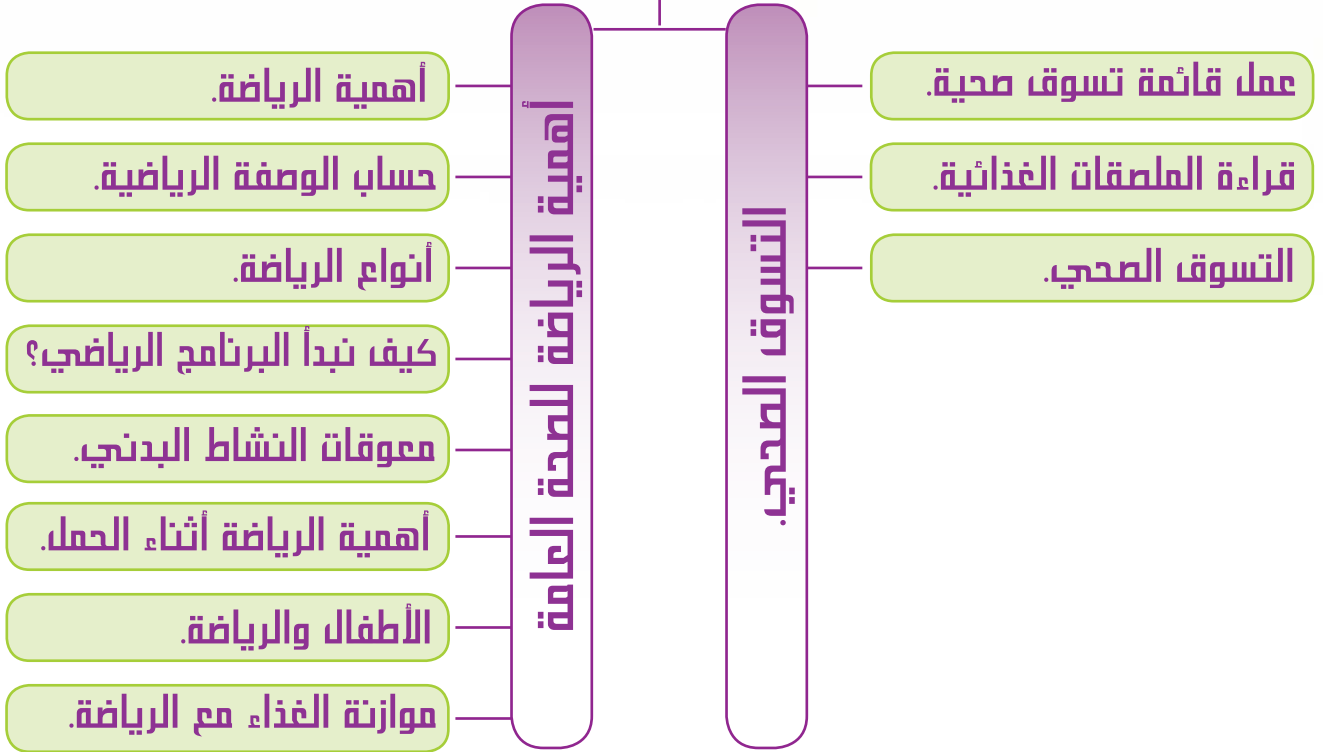
## أهداف الوحدة:



- توضيح أهمية التثقيف الصحي .
- التعرف على مفهوم التسوق الصحي .
- شرح كيفية عمل قائمة تسوق صحية .
- التدرّب على قراءة الملصقات الغذائية .
- التأكيد على أهمية التسوق الصحي .
- مناقشة أهمية الرياضة للصحة .
- التمييز بين أنواع الرياضة .
- استنتاج معوقات النشاط البدني .
- التوعية بأهمية الرياضة للحامل والطفل .
- اقتراح طرق لموازنة الغذاء مع الرياضة .



## موضوعات وحدة الصحة العامة



## مقدمة الوحدة



الوقاية من المرض مطلب حيوي للإنسان، يحتاج إليه كل أفراد المجتمع، وهو أحد الأهداف الرئيسية لخدمات الصحة العامة. وقد ترتب على التقدم العلمي أن عرف الإنسان أسباب كثير من الأمراض، وتمكن من الوقاية منها ومحاربتها، كما عرف أن الرياضة والغذاء الجيد كماً ونوعاً أساسان من أسس الصحة الجيدة متى ما أحسن الإنسان الاختيار، وتوسط في تناول.

قَالَ تَعَالَى: ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ [الأعراف: ٣١].



# التسوق الصحي

## ماذا سنتعلم من الموضوع؟



عمل قائمة تسوق صحية .



قراءة الملصقات الغذائية .



التسوق الصحي .



## المقدمة



إن تحويل المعلومات النظرية إلى تغييرات فعلية في الغذاء يعني معرفة كيفية التسوق واختيار المكونات الأساسية السليمة للغذاء، بالإضافة إلى تحضير الطعام باستخدام أقل قدر ممكن من المكونات غير السليمة كالدهن والملح والسكر؛ لجعل الصحة تستفيد ما أمكن من ذلك الغذاء

## عمل قائمة تسوق صحية



يُعدُّ العديد من الأشخاص أن رحلة التبضع الأسبوعية لشراء الطعام فرض إلزامي يجب إنهائه بأسرع وقت ممكن، غير أن اختيار الطعام في المحل هو الخطوة الأولى نحو أكل سليم، لذا يجب منحه الاهتمام اللازم .

وفيما يأتي بعض النصائح لعمل قائمة تسوق صحية، تساعدك على اختيار الطعام الصحي، وتسهم في رفع نسبة إدخار عائلتك، وتدعم رؤية بلادك ( ٢٠٣٠ ) :

خططي القوائم عندما تشعرين بالجوع؛ وذلك لإضافة خيارات



أكثر، وتسوقي عندما تشعرين بالشبع؛ حتى تقللي من المشتريات غير المرغوب فيها وتلتزمي بقائمة المشتريات الأساسية .



## فكري

علام يدل قوله تعالى :

﴿وَلَا تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَىٰ عُنُقِكَ وَلَا تَبْسُطْهَا كُلَّ الْبَسْطِ فَتَقْعُدَ مَلُومًا مَّحْسُورًا﴾ [الإسراء: ٢٩].

تفقدني الأدراج والفريزر والثلاجة قبل التسوق .

صنفي مشترياتك على القائمة مثل : خضراوات طازجة، فواكه، منتجات ألبان..... وهكذا.

قارني بين المعروض على طرف الممر وبين ما هو معروض في الوسط .

قاومي إغراء العروض المجانية إذا كنت غير محتاجة إليها .

انظري إلى الأعلى والأسفل فإن المنتجات الأعلى توضع دائماً على مستوى النظر .

تعلمي قراءة الملصقات الغذائية ومعاييرها .



## فائدة

(السوبر ماركت) نظام تسوق دقيق، فكل ما هو موضوع على مدى البصر لم يوضع بمحض الصدفة، ولكن حسب خطة محكمة لدفع المتسوق للشراء، لذلك تذكري عند التسوق أن المواد الاستهلاكية الأساسية توضع أبعد ما تكون عن الباب؛ كي تدفع بالمشتري للمرور أمام العديد من الأصناف المغرية قبل شراء غرضه الأساسي.



## نشاط فردي (١)

مارأيك في الإعلانات التلفزيونية التجارية لترويج منتج غذائي معين؟



## قراءة الملصقات الغذائية

| Nutrition Facts                            |                |
|--------------------------------------------|----------------|
| Serving Size 1 oz (28g) About 6 (1/2) cups |                |
| Amount Per Serving                         |                |
|                                            | % Daily Value* |
| Calories 140                               |                |
| Total Fat 8g                               | 16%            |
| Saturated Fat 0.5g                         | 1%             |
| Trans Fat 0g                               | 0%             |
| Cholesterol 5mg                            | 10%            |
| Sodium 60mg                                | 12%            |
| Total Carbohydrate 10g                     | 20%            |
| Dietary Fiber 1g                           | 2%             |
| Sugars 0g                                  | 0%             |
| Protein 2g                                 | 4%             |
| Vitamin A 0%                               |                |
| Vitamin C 0%                               |                |
| Calcium 2%                                 |                |
| Vitamin E 0%                               |                |
| Niacin 2%                                  |                |

شكل (١)

اختيار الطعام بالاعتماد على المعلومات الموجودة في الحقائق الغذائية هو سر الاختيار الحكيم، ولكن قد تكون هذه المعلومات مُحيرة في البداية، إلا أن معرفة كيفية النظر إليها، واستخلاص المعلومات المهمة منها يجعلها سهلة، شكل (١).

ومن أهم المعلومات المعروضة في ملصقات الحقائق الغذائية ما يأتي:

### ١ - الدهون الكاملة:

اهتمي بالمحافظة على نسبة الدهون بين (٢٠ - ٣٠ %) من السعرات اليومية، أي ما يعادل (٣٠ - ٥٠) غم من الدهن في اليوم الواحد لحمية تعتمد على (١٥٠٠) سعرة حرارية، أو (٦٥) غم من الدهن في اليوم الواحد لحمية تعتمد على (٢٠٠٠) سعرة حرارية.



## فكري

ما كمية الدهون الموجودة في كل من:

- كوب من الحليب كامل الدسم؟
- كوب من الحليب قليل الدسم؟

### ٢ - الألياف الغذائية:

احرصي دائماً على اختيار الطعام المحتوي على ألياف أكثر، فقد أثبتت الدراسات العلمية أن الأشخاص الذين يتناولون كمية ألياف أكبر يتناولون سعرات حرارية أقل، ويمكن اعتبار الطعام غني بالألياف إذا احتوى على (٥) غرام على الأقل من الألياف في الحصة الواحدة.

### ٣ - السعرات الحرارية:

وهي عادة ما تُعرض حسب الحصة الواحدة فقد يُذكر أن العبوة تحتوي على أربع حصص غذائية، وكل حصة تحتوي على مئة سعرة حرارية، وهكذا...

## نشاط جماعي (٢)

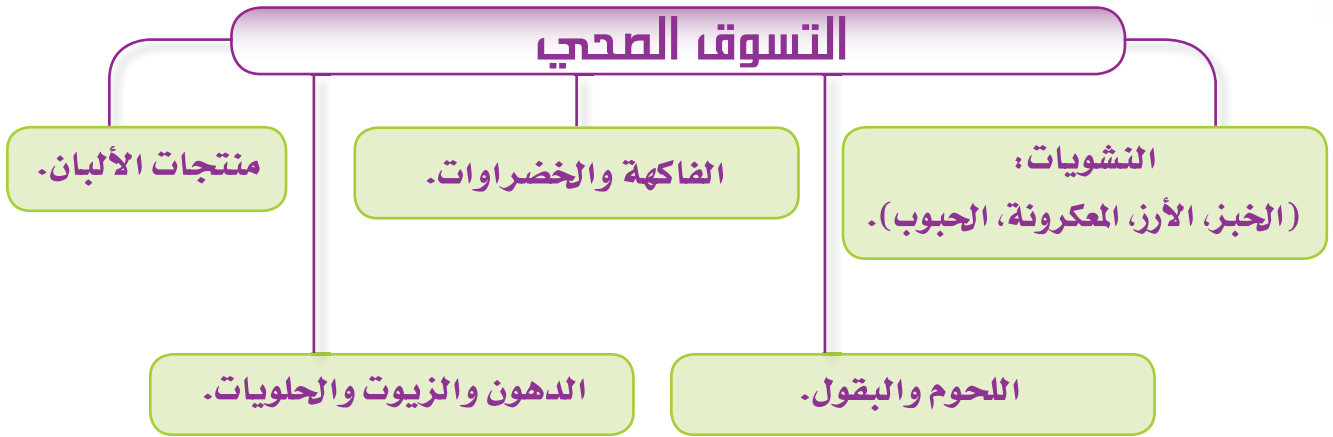


بالتعاون مع أفراد مجموعتك

قومي بقراءة الملصقات الغذائية لعلبة غذائية تم الاتفاق عليها، ثم أصدري حكمًا على تلك المعلبات.

### التسوق الصحي:

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



### النشويات (الخبز، الأرز، المعكرونة):

- لا تعتمد على اللون فقط، بل تأكدي دائمًا من وجود الحبوب الكاملة في محتوياته.
- يجب أن تحتوي المخبوزات على (٣) غم من الألياف على الأقل في الحصة الواحدة.
- يجب أن تكون عجينة البيتزا أو الفطائر من القمح الكامل.
- يجب أن تكون البان كيك المجمدة قليلة الدسم.
- عند قراءة الملصقات على الخليط المعبى يجب التأكد من وجود المعلومات عن المنتج بعد التحضير وليس فقط قبل التحضير.
- يحتوي الأرز البني على (٣) أضعاف الألياف في الأرز الأبيض.
- الأندومي ومثيلاتها من المكرونة سريعة التحضير تُقلى في الزيت قبل التغليف؛ لذا فهي غنية جدًا بالدهون.

## الفواكه والخضراوات:

للحصول على أعلى نسبة من الفيتامينات والمعادن ، تذكرى عند شراء الخضراوات والفواكه ما يأتي :

كُلِّمًا كَانَ لَوْنُ الْخَضِرَاوَاتِ وَالْفَوَاكِهِ دَاكِنًا كَلَمَّا زَادَتِ الْقِيَمَةُ الْغَذَائِيَّةُ مِثْلُ : ( السَّبَانِخُ وَالْجُرْجِيرُ وَالرَّجُلَةُ مِقَارَنَةً بِالْخَسِّ ) . وَالْفَوَاكِهِ الْبَرْتَقَالِيَّةُ أَوْ الْحَمْرَاءُ مِثْلُ : ( الْمَانْجُو وَالْبَطِيخُ وَالْبَابَايَا وَالْبَرْتَقَالُ ) تَحْتَوِي عَلَى نِسْبَةٍ عَالِيَةٍ مِنْ فَيْتَامِينِ ( ج ) أَكْثَرَ مِنَ الْكَمْثَرَى وَالْمُوزِ اللَّذِينَ يَحْتَوِيَانِ عَلَى نِسْبَةٍ عَالِيَةٍ مِنَ الْبُوتَاسِيُومِ وَالْأَلْيَافِ . اشْتَرِي الْخَضِرَاوَاتِ وَالْفَوَاكِهِ الطَّازِجَةَ فِي مَوْسِمِهَا . ( عِلَلِي ) .

كُلِ الْفَوَاكِهِ وَالْخَضِرَاوَاتِ بِشَكْلِ عَامٍ خَالِيَةٍ مِنَ الدَّهُونِ ، مَا عَدَا الْأَفُوكَادُو وَجُوزَ الْهِنْدِ .

الْفَوَاكِهِ الْجَافَةُ تُعَدُّ مِنَ الْوُجَبَاتِ الْخَفِيفَةِ الصَّحِيَّةِ جَدًّا وَلَكِنْ لَا تُكْثَرُ مِنْهَا ؛ لِأَنَّهَا تَحْتَوِي عَلَى سَعَرَاتٍ حَرَارِيَّةٍ كَثِيرَةٍ .

عِنْدَ شُرَاؤِ الْفَوَاكِهِ الْمَجْفُفَةِ تَأْكُدِي مِنْ عَدَمِ إِضَافَةِ السَّكَّرِ إِلَيْهَا .

الْخَضِرَاوَاتِ وَالْفَوَاكِهِ الطَّازِجَةُ لَا تَحْوِي مَلَصَقَاتٍ غَذَائِيَّةً ، وَلَكِنْ بِشَكْلِ عَامٍ فَإِنْ كُلِ (  $\frac{1}{4}$  ) كُوبٍ مِنَ الْفَاكِهَةِ يَحْتَوِي عَلَى ( ٦٠ ) سَعْرَةٍ حَرَارِيَّةٍ ، وَكُلِ (  $\frac{1}{4}$  ) كُوبٍ مِنَ الْخَضِرَاوَاتِ الْمَطْبُوخَةِ أَوْ كُوبٍ مِنَ الْخَضِرَاوَاتِ الطَّازِجَةِ يَحْتَوِي عَلَى ( ٢٥ ) سَعْرَةٍ حَرَارِيَّةٍ .

## فائدة

الإكثار من تناول الفواكه والخضراوات في غذائك سر من أسرار جمالك ونضارتك.

## منتجات الألبان :

تَنَاوَلِي دَائِمًا مَنْتَجَاتِ الْأَلْبَانِ قَلِيلَةَ الدَّسَمِ ؛ وَذَلِكَ لِأَحْتَوَائِهَا عَلَى نِسْبَةٍ عَالِيَةٍ مِنَ الْكَالْسِيُومِ الضَّرُورِيِّ لِلْمَحَافَظَةِ عَلَى الْعِظَامِ .

اخْتَارِي الْحَلِيبَ أَوْ اللَّبْنَ الزَّبَادِي وَالْأَجْبَانَ قَلِيلَةَ أَوْ مَنزُوعَةَ الدَّسَمِ ، أَيْ مَا يَحْتَوِي عَلَى ( ١٪ ) أَوْ أَقَلِّ مِنَ الدَّسَمِ ، وَهَذِهِ الْأَنْوَاعُ تَكُونُ عَادَةً مَعْزُوزَةً بِنِسْبَةِ بَرُوتِينَ وَكَالْسِيُومٍ أَكْثَرَ مَعَ سَعَرَاتٍ حَرَارِيَّةٍ أَقَلِّ .

### نشاط فردي (٣)



اقترحي بعض الحلول الممكنة لعلاج مشكلة فتاة ترفض شرب الحليب .

### البروتينات (اللحوم والبقول)



شكل (٢)

تقل نسبة الدسم في اللحم الأبيض عما هي عليه في اللحم الأحمر .

ضرورة شراء اللحم الهبر وفرمه عند الحاجة إلى اللحم المفروم؛ لأنه يحتوي على دسم أقل من غيره .

يراعى إزالة الجلد من الدجاج قبل الطبخ . (لماذا؟) .

تُختار التونة والسردين المعلب المحفوظ بالماء عوضاً عن المحفوظ بالزيت .

يفضل شراء الأسماك الطازجة فقط .

عند شراء اللحوم الباردة تفضل الأنواع قليلة الدسم .



### الدهون والزيوت والحلويات:



شكل (٣)

هذه المجموعة تعطي سعرات حرارية عالية بدون قيمة غذائية تذكر .

كل ملعقة شاي من أي نوع من الدهون أو الزيوت تضيف ( ٤٥ ) سعرة حرارية .

كل ملعقة شاي من السكريات تضيف ( ١٦ ) سعرة حرارية .



### فائدة



(  $\frac{1}{3}$  ) كوب من البقول يعادل (١٢٠) جرام من اللحوم. أي حصة كاملة.  
ملعقتان طعام من زبدة الفول السوداني تعادل (٣٠) غرام من الدهن،  
وتقابل (١٩٠) سعرة حرارية، لذا ينصح بتجنبها أو التقليل منها.

### نشاط جماعي (٤)



قومي مع مجموعة من زميلاتك بعمل قوائم تسوق صحية لشهر رمضان المبارك .



# الرياضة والصحة

## ماذا سنتعلم من الموضوع؟



- أهمية الرياضة .
- حساب الوصفة الرياضية .
- كيف نبدأ بالبرنامج الرياضي؟
- أنواع الرياضة .
- ما الذي يتحكم في تشكيل لياقتك البدنية؟
- معوقات النشاط البدني .
- أهمية الرياضة أثناء الحمل .
- الأطفال والرياضة .
- موازنة الغذاء مع الرياضة .



## المقدمة



إن أحد الأسباب الرئيسة للوفاة والعجز في العالم اليوم هي حياة من يطلق عليه العرب منذ القدم اسم (القعدة) ، وهي الحياة الخالية من النشاط البدني ، كما أن انعدام النشاط البدني مع النظام الغذائي الخاطئ سبب قاطع لمعظم حالات مرض القلب التاجي المبكرة والعديد من أنواع السرطان والسكري وارتفاع ضغط الدم واضطرابات شحوم الدم وهشاشة العظام والاكتئاب والقلق .

وتشير التقديرات عامة إلى أن أكثر من ( ٦٠ ٪ ) من سكان العالم لا يمارسون النشاط البدني الكافي الذي يعود عليهم بالفوائد الصحية ، وخاصة الفتيات والنساء منهم .

وقد حث الدين الإسلامي على ممارسة الرياضة وتعلمها قال عمر بن الخطاب رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ : ( علموا أولادكم الرماية والسباحة وركوب الخيل ) ، وتسعى المملكة عبر رؤية ( ٢٠٣٠ ) إلى رفع نسبة ممارسي الرياضة في المجتمع مرة على الأقل أسبوعياً من ١٣ ٪ إلى ٤٠ ٪ .



## فائدة

لا يحتاج المرء إلى أن يكون رياضياً محترفاً أو مدرباً متمرساً في الرياضة لكي يُعدَّ نشيطاً بدنياً. فثلاثون دقيقة من النشاط الجسمي المعتدل كالمشي يومياً أو معظم أيام الأسبوع تحقق لصحتنا نفس القدر من الفائدة دون عناء يذكر.

## أهمية الرياضة

الرياضة مهمة للجميع، وكلما زادت اللياقة قل خطر الإصابة بالأزمات القلبية والجلطات والسكر وهشاشة العظام والسمنة وغيرها من الأمراض.

## أهمية الرياضة وفوائدها

تساعد على التحكم في الشهية.

تزيد من حرق السعرات الحرارية.

تحسن الصحة النفسية.

تحافظ على العضلات وتساعد على سلامة العظام والمفاصل.

تساعد على الوقاية من بعض الأمراض كالضغط والسكر والجلطة والسرطان.

تساعد على علاج بعض حالات الألم كآلم الظهر أو الركبة.

تشد القوام وتعطيه شكلاً أفضل.

وفيما يأتي توضيح لبضع هذه الفوائد :

### التحكم في الشهية :

يأكل بعض الناس بسبب الملل أو التعود، وقلما يكون الجوع هو السبب في كل ما يأكلونه. ويعتقد بعض الناس بأنه يجوع أكثر عند ممارسة الرياضة، لكن هذا الاعتقاد خاطئ لسببين :

إن الرياضة تقلل من حركة الطعام في المعدة؛ مما يقلل من الشعور بالجوع نتيجة الشعور بالامتلاء لفترة أطول. 🦋





إن الرياضة تزيد من استهلاك الطاقة المخزونة في الجسم لتوليد سكر الجلوكوز اللازم؛ للحفاظ على مستوى السكر في الدم، ومن ثمَّ ينفي الشعور بالجوع.

### زيادة حرق السعرات الحرارية :

كلما زاد حرق السعرات الحرارية نقص الوزن الزائد، والرياضة تزيد من سرعة التمثيل الغذائي، وذلك عن طريق حرق الدهون الحاملة وزيادة العضلات النشيطة التي تتحكم بدورها في سرعة حرق السعرات الحرارية.



### نشاط فردي (٥)

## ما رأيك في استخدام حمية لإنقاص الوزن دون ممارسة الرياضة؟

### المحافظة على العضلات وسلامة العظام والمفاصل :

أظهرت العديد من الدراسات أنه عند اتباع حمية لتخفيف الوزن فإن الوزن المفقود يكون (٧٥٪) دهون، (٢٥٪) عضلات، وهذه النسبة ليست جيدة، حيث إن قدرة الجسم على حرق السعرات الحرارية تقل عندما تقل نسبة العضلات، وهذا أحد أهم الأسباب في توقف نزول الوزن عندما يستمر الشخص في حمية لتخفيف الوزن بدون اتباع نظام رياضي. أيضًا تحافظ الرياضة على سلامة بناء العظام والمفاصل، وتساعد على الوقاية من هشاشة العظام وآلام الظهر والمفاصل، أو التخفيف من حدتها.

### تحسين الصحة النفسية :

الفوائد النفسية لممارسة الرياضة عظيمة، وينصح الأطباء النفسيون بممارسة الرياضة؛ للتقليل من الشعور بالكآبة والإحباط وزيادة المشاعر الإيجابية تجاه الذات والآخرين.

### الوقاية من بعض الأمراض :

تساعد الرياضة على الوقاية والتقليل من كثير من الأمراض كأمراض القلب وتصلب الشرايين والضغط والسكري والسكتة الدماغية وسرطان القولون وغيرها.



## فائدة

**إن كثرة الأكل وعدم ممارسة الرياضة سبب رئيس للإصابة بالسمنة.**

### حساب الوصفة الرياضية :

تنصح منظمة الصحة العالمية بممارسة الرياضة متوسطة الشدة لمدة ( ٣٠ ) دقيقة يوميًا للجميع، وبحرق ما بين ( ٢٠٠ - ٣٠٠ ) سعرة حرارية في اليوم خلال ثلاثة أيام في الأسبوع على الأقل؛ لتخفيف الوزن. وقد أظهرت الدراسات العلمية أن ممارسة الرياضة المتدنية الشدة في فترة زمنية أطول أفضل من ممارسة الرياضة عالية الشدة في فترة زمنية أقصر. وأسهل طريقة للتعرف على مستوى الشدة هي : «قاعدة سرعة الحديث / سرعة المشي المناسبة».

فإذا استطعت أن تمشي وتتكلمي في الوقت نفسه، فأنت تمشين بالسرعة المناسبة.



وإذا استطعت أن تمشي وتقف بدون تعب، فأنت لاتمشين بالسرعة الكافية.



أما إذا انقطع نفسك بسهولة اضطرت للتوقف؛ لأخذ النفس فأنت تجهدين نفسك أكثر من اللازم.



### كيفية البدء بالبرنامج الرياضي

#### ١ - الالتزام بالرياضة كعادة يومية :

لابد من ممارسة الرياضة كعادة مع الالتزام بها يوميًا، كما يجب البدء بالرياضة خفيفة كالمشي لمدة عشر دقائق، ثم زيادتها في الأسبوع الثاني لتصل إلى ( ٢٠ ) دقيقة كما هو موضح في الجدول الآتي :-



| المدة الزمنية                | النشاط الرياضي                     | مقترحات                          |
|------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|
| الأسبوع الأول - الثاني .     | المشي لمدة ( ٢٠ ) دقيقة في اليوم . | السرعة ليست مهمة .               |
| الأسبوع الثالث - الرابع .    | المشي لمدة ( ٤٠ ) دقيقة في اليوم . | الزيادة من سرعة المشي تدريجيًا . |
| الأسبوع الخامس - طول العمر . | المشي لمدة ( ٦٠ ) دقيقة في اليوم . | المشي بالسرعة المناسبة .         |



## فائدة

قد يكون إيجاد ساعة يوميًا للرياضة صعبًا وغير عملي للكثير من الناس، لذا فليس من الضروري تخصيص ساعة كاملة متواصلة في اليوم، بل أنه من الممكن تقسيم الساعة إلى (٣) فترات من (٢٠) دقيقة أو فترتين من (٣٠) دقيقة في اليوم.

## عمل سجل رياضي:

عمل سجل يتم فيه وضع علامة (X) عند مدة الرياضة الممارسة في اليوم كآتي:

| اليوم / التاريخ          | مدة التمرين بالدقيقة |    |    |    |    |      |
|--------------------------|----------------------|----|----|----|----|------|
| الأسبوع الأول - الثاني . | ١٠                   | ٢٠ | ٣٠ | ٤٠ | ٥٠ | ٦٠   |
| السبت                    | XX                   | XX |    |    |    | ٦٠   |
| الأحد                    |                      |    |    | X  |    | ٤٠   |
| الاثنين                  |                      | X  |    | X  |    | ٦٠   |
| الثلاثاء                 | XX                   |    | X  |    |    | ٥٠   |
| الأربعاء                 | X                    | XX | X  |    |    | ٨٠   |
| الخميس                   |                      |    |    |    |    | X ٦٠ |
| الجمعة                   | XX                   |    | X  |    |    | ٧٠   |



## فائدة

تنفسي دائمًا عند ممارسة الرياضة لتحرق المزيد من الدهون، فعندما تزيد مدة التمرين وأنت لا تتنفسين فإنك تستخدم عضلاتك لإنتاج الجلوكوز وهذا مضر بها.

## أنواع الرياضة

للرياضة نوعان هما:



شكل ( ٤ )



شكل ( ٥ )

### الرياضة الساكنة:

وهي التي تعتمد على شد العضلات وقوة الجهد لمدة محدودة .  
وينجم عن ذلك نمو بعض عضلات الجسم مثل: رياضة رفع الأثقال، شكل ( ٤ ) .

### الرياضة المستمرة:

وهي التي تعتمد على سرعة حركة العضلات نتيجة استعمال الأكسجين واستهلاك  
الوقود ( الجلوكوز ) مثال: رياضة الجري التي تعطي الفائدة المطلوبة، شكل ( ٥ ) .

## ما الذي يتحكم في تشكيل لياقتك البدنية؟



### الأجهزة الهوائية:

الأجهزة الهوائية في الجسم تتكون من القلب والرئة والدم، وتحتاج هذه الأجهزة  
إلى الأكسجين لكي تؤدي وظائفها، والطاقة هي القدرة الكافية للقيام بالأنشطة  
لأطول فترة ممكنة عن طريق الأكسجين بوصفه مصدر للطاقة .

### قوة العضلات والقدرة على التحمل:

القوة هي أكبر جهد يمكن أن تقوم به العضلات . أما القدرة على التحمل فهي قدرة الجسم على الاستمرار في  
الحركة والنشاط مستمرة دون الشعور بالتعب . والقوة والقدرة على التحمل ضروريان للياقة الجسم والعضلات .  
وبدون هذه اللياقة لا يمكن القيام بأي نشاط أو حركة .

### المرونة:

القوة والقدرة على شد عضلات الجسم أوليونتها تسمى مرونة الجسم، ويمكن أن تحد قلة المرونة في المفاصل .

والعضلات من مساحة تحركاتك وتجعلك أكثر عرضة للإصابات . لذا يجب أن تكوني قادرة على الأقل على شد ذراعك إلى ( ٩٠ ) درجة بعيداً عن الجسم، وأن تستطيعي تحريك مفاصل الكوع بشكل كافٍ لتتمكني من وضع يديك على كتفك .

### التكوين الجسماني :

كمية الدهون في الجسم هي العنصر الرابع الذي يحدد مستوى اللياقة الجسدية لكل فرد، والسعرات الحرارية الزائدة عن حاجة الجسم، ويتم تخزينها على شكل دهون .  
كلما تقدمنا في العمر نكون أقل نشاطاً ويبدأ معدل التمثيل الغذائي في الانخفاض . فمثلاً: في السبعين من العمر يحتاج الجسم إلى سعرات حرارية أقل من النسبة التي يحتاج إليها في سن العشرين بمقدار ( ١٥ ٪ )  
كما أن الوزن الزائد يضغط على العظام والأربطة والأنسجة العضلية التي تتحمل وزن الدهون ؛ لذا فالحفاظ على وزن الجسم يجنبه تحمل الوزن الزائد مع الإحساس بسهولة في الحركة مع القيام بالأنشطة المختلفة .



### فكري

### ما الفرق بين القوة والقدرة على التحمل؟

### معوقات النشاط البدني

عدم إجادة الرياضة

الإحساس بالخوف.

التكاليف الباهظة.

عدم وجود الرغبة في القيام به

عدم جدوى التمارين الرياضية.

معبوبة الحركة بسبب البدانة

معبوبة الحصول على مكان مناسب لمزاولة الرياضة.

عدم وجود الوقت الكافي

عدم التوازن أثناء المشي.

الإحساس بالألم في البداية.

الشعور بالحر من الآخرين.



**النشاط البدني من شأن الناشئة، أما في سني هذه فلا شأن لي به .  
ناقشي مع مجموعتك هذا القول الخاطئ، ودوني حلولاً مقترحة لعلاجيه .**

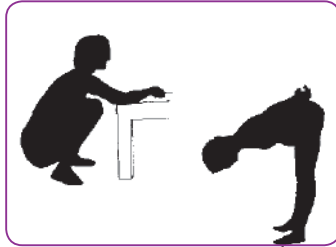
### أهمية الرياضة أثناء الحمل

ثبت علمياً أن ممارسة الرياضة المناسبة خلال الحمل يساعد على منع آلام الظهر، ومنع الشد العضلي بالساقين، كما يساعد على الحد من زيادة الوزن غير المرغوب فيه، كما أنها تجهز الجسم للمجهود الذي سيقوم به خلال فترة المخاض .



### فائدة

**من المهم استشارة طبيب أمراض النساء والولادة قبل اتباع أي برنامج رياضي لكي يطمئن أولاً على سلامة الحمل.**



شكل (٦)

### تمارين الحمل:

- 🦋 تدريبات القاع الحوضي .
- 🦋 تمارين "الأيروبيك" التي تركز على الأطراف العلوية والسفلية .
- 🦋 تمارين التنفس والاسترخاء .

### معلومة إثرائية

صدر قرار السماح للمرأة بقيادة السيارة في المملكة بتاريخ ١٠/١٠/١٤٣٩ ونُفذ في ١٠/١٠/١٤٣٩ هـ وفقاً للمضوابط الشرعية والنظامية .

### ممارسة الرياضة بشكل آمن للحامل:

- 🦋 إدخال الرياضة في الروتين اليومي ومحاولة المشي بدلاً من قيادة السيارة .
- 🦋 تنظيم الرياضة والابتعاد عن الإجهاد في التمرين إلى الحد الذي يصعب معه التقاط الأنفاس؛ لأن ذلك يعني أن الجنين لا يحصل على الأكسجين الكافي مما قد يضره .



القيام بالتمارين ( ٣ ) مرات في الأسبوع على الأقل، والبدء بالتمارين بشكل بسيط ثم زيادته حتى يصل إلى مستوى مريح لك .

تعويض الحرق أثناء الرياضة بتناول حوالي ( ١٠٠ ) إلى ( ٢٠٠ ) سعرة حرارية إضافية لكل نصف ساعة من الرياضة .

تعويض السوائل المفقودة قبل وأثناء وبعد التمرين، فشرب الماء مثلاً يساعد على تجنب حدوث الشد العضلي واحتباس الماء بالجسم .

عدم ممارسة الرياضة والمعدة خالية، فمن الأفضل تناول وجبة خفيفة قبل بدء التمرين بنصف ساعة .

لبس الملابس المناسبة الواسعة والمطاطة المصنوعة من الأقمشة الطبيعية، كما يجب أن يكون الحذاء الرياضي مناسب للرياضة التي ستقومين بها .

ممارسة التمارين في جو مناسب، وذلك باختيار غرفة جيدة التهوية أو مكيفة لكي لا تزيد حرارة جسمك .

اختيار الأرضية المناسبة للتمارين، علماً أن الأرضيات المفروشة بالسجاد هي الأفضل .

الحذر وتجنب الألعاب الرياضية التي تحتاج إلى حركات مفاجئة مثل التنس .

### الرياضة التي ينصح بها للحامل :

المشي، شكل ( ٧ ) .

السباحة في مياه فاترة وضحلة .

استخدام العجلة المنزلية بسرعة مناسبة مع ضبطها على أقل مستوى .



شكل ( ٧ )

### نشاط فردي ( ٧ )



اقترحي نظاماً رياضياً لسيدة حامل .

إن تحديد استعداد الطفل لممارسة الرياضة يتوقف على سنه ومدى نضجه سواءً الجسدي أو النفسي، فمثلاً: في سن ( ٣ ) سنوات يمكن أن يبدأ الطفل في الاشتراك في رياضة معينة غير منتظمة مثل: ركوب الدراجات، الجري، السباحة، أما في سن ( ٥ ) سنوات فإنه سيكون قادراً على القذف، اللقف، الجري، القفز.



### فكري

ما رأيك في اشتراك الطفل في أكثر من رياضة؟

### كيف نُشجع الأطفال على الاستمتاع بالرياضة؟

- تصوير الطفل أثناء ممارسته الرياضة وتكبير الصورة وبرزتها والافتخار بها. 
- توصيله إلى مكان التمرين وأخذه منه. 
- وجود القدوة الإيجابية للطفل من الوالدين بأخذه معهما أو مع أحدهما عند ممارستهما لرياضتهما المفضلة. 
- التركيز على المتعة واللياقة بدلاً من المنافسة والرشاقة. 
- تجنب التعليق على وزن الطفل وشكل جسمه. 
- تعزيز الطفل ومساندته بالمدح والثناء. 



### فائدة

لرياضة دور مهم في الصحة العقلية والبدنية للطفل، وفي مساعدته على اكتساب عادات جيدة تستمر معه مدى الحياة.

## موازنة الغذاء مع الرياضة

- تناول الطعام قبل التمرين بساعتين أو ثلاث ساعات . 
- تناول منتجات الألبان منزوعة الدسم والفاكهة والخضراوات والحبوب الكاملة، والتخفيف من اللحوم 
- والابتعاد تماماً عن الدهون والسكريات .
- شرب الماء قبل وأثناء وبعد ممارسة التمارين الرياضية . 

## نشاط جماعي (٨)



قومي مع مجموعتك بالتخطيط لبرنامج رياضي يناسب فتاة في عمرك .



## التقويم

س ١ : ضعي علامة (✓) أمام الجملة الصحيحة، وعلامة (X) أمام الجملة غير الصحيحة فيما يأتي:



- ١ - في محلات الأغذية توضع المنتجات الأعلى دائماً على مستوى النظر. ( )
- ٢ - تناول زيت الزيتون يزيد نسبة الكولسترول. ( )
- ٣ - يفضل التسوق عند الإحساس بالشبع. ( )
- ٤ - إذا استطعت المشي والوقوف دون تعب فأنت تمشين السرعة الكافية. ( )
- ٥ - ينصح بشرب الماء قبل وأثناء وبعد ممارسة التمارين الرياضية. ( )
- ٦ - لا ينبغي للحامل ممارسة الرياضة. ( )

س ٢ : علي ما يأتي:



- أهمية تخطيط قوائم التسوق عندما تشعرين بالشبع.
- اختيار الطعام المحتوي على الألياف.
- تجنب مخبوزات السوبر ماركت.

س ٣ : كيف يمكن أن تؤثر الرياضة في اقتصاد الدولة؟



س ٤ : أعدي نشرة تتكلمين فيها عن أهمية الرياضة، وأثرها على المسنين.



س ٥ : ما العلاقة بين الألبان والسعرات الحرارية؟



س ٦ : اقترحي حلولاً مناسبة للعوائق المانعة لممارسة الرياضة.





# المراجع

القرآن الكريم. 🦋

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. 🦋

## 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

🦋 Presidents Council on Physical Fitness and Sports, 701 Pennsylvania Avenue, NW Suite 250 Washington, DC 20004 202- 272- 3421

## الوحدة الرابعة

# التعامل مع ضغوط الحياة





## 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



## 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 .

قَالَ تَعَالَى: ﴿لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا﴾ [البقرة: ٢٨٦] .

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





# الضغوط ومظاهرها

## ماذا سنتعلم من الموضوع؟



مفهوم ضغوط الحياة.



مظاهر ضغوط الحياة.



نماذج لأشكال ضغوط الحياة.



أنواع الضغوط من حيث ردود الأفعال.



العلاقة بين الصحة والضغوط.



## المقدمة



الضغوط تشكل جزءاً طبيعياً من الحياة اليومية، والطريقة التي نتعامل بها مع المواقف الضاغطة في حياتنا تؤثر في صحتنا الجسدية والنفسية، وأيضاً على اتجاهاتنا في الحياة، ووجود كثير من الضغط في عقلنا 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 بِهِ ۖ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا ۖ أَنْتَ مَوْلَانَا

فَاَنْصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ﴾ [البقرة: ٢٨٦].



## فكري

بتصرف سليم إزاء موقف بدر في حقك من إحدى زميلاتك وسبب لك ضغوطاً نفسية.



### 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:

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



#### ٢ - مشكلات صحية عامة مثل:

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

### ٣ - مشكلات سلوكية مثل :

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



### فائدة



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

## 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 فلاناً أصيب بالكآبة بسبب ما عاناه من مشكلات، وآخر تعرض لسكتة قلبية، وثالثاً 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 يومياً والتي تشكل خطراً صحياً كبيراً لمرضى القلب .





## فائدة

**أثبتت إحدى الدراسات العلمية في الجمعية العالمية للصحة النفسية أن أكثر من (٣٠٪) من الأشخاص البالغين يمرون بضغوطات في حياتهم اليومية كافية لتضعف من أدائهم في 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 الجسدي 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 ما لا يقل عن (٨٠٪) من كل الأمراض التي ترتبط أسبابها مباشرة بالضغوط مثل: الاضطرابات المعوية كالقرحة والتهاب القولون وأمراض القلب والشرابين التاجية والأمراض الجلدية والصداع والحساسية حتى السرطان. ويقول الأطباء إن تأثير الناس يكون أقل مقاومة للبرد (الرشح) عندما يكونون تحت الضغوط، كما أنهم يلاحظون أيضاً أن انفعال مرضاهم بكثرة يؤثر بقوة في قابليتهم للشفاء. كما أن الضغوط ليست متساوية في أثرها السلبي في الأفراد، فهي مؤذية لأفراد معينين أكثر من غيرهم.

## نشاط جماعي (٣)



**بالتعاون مع زميلاتك :**

**قومي بجمع بعض المقالات من الإنترنت حول موضوع التعامل مع ضغوط الحياة .**



## 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 .



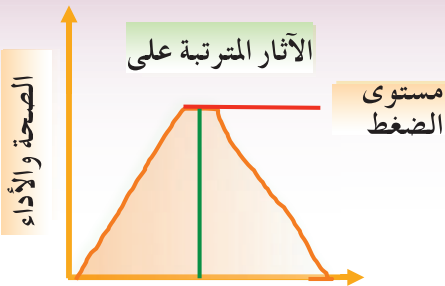
معالجة الغضب .



الهدى النبوي في معالجة الغضب .



### المقدمة

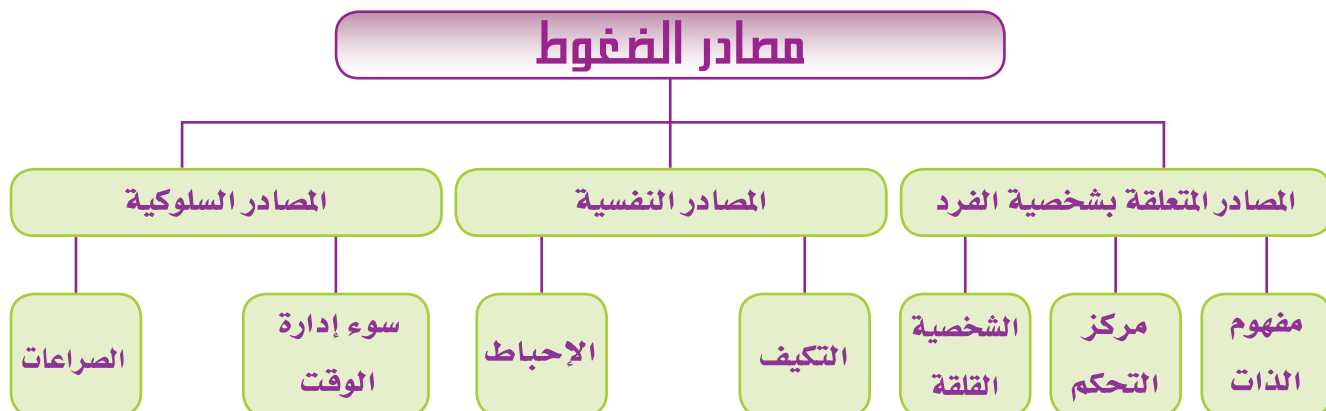


كل المواقف التي نتعرض لها في حياتنا نشعر تجاهها بمشاعر معينة هي مايعرف بالاتجاه، وهي التي تؤثر إما إيجابياً أو سلبياً على تفاعلاتنا مع المواقف الضاغطة، والجسم ليس الوسيلة الوحيدة التي تظهر من خلالها المعلومات عن آثار الضغوط فقد يكون السلوك والمشاعر والعقل مؤشرات أخرى تُعبر عن معاناتنا من هذه الآثار فخلال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

يكونون تحت الضغط، هو التدخين وكثرة الأكل أو السير بسرعة والتكلم بسرعة وحتى التنفس بسرعة. عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ وَفِي كُلِّ خَيْرٍ احْرَصْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ وَاسْتَعِنْ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجِزْ وَإِنْ أَصَابَكَ شَيْءٌ فَلَا تَقُلْ لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَذَا وَكَذَا وَلَكِنْ قُلْ: قَدَّرَ اللَّهُ وَمَا شَاءَ فَعَلَ فَإِنَّ لَوْ تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ» [صحيح مسلم: ٢٦٦٤].

## مصادر الضغوط

تتعدد مسببات الضغوط في الحياة، ولكننا نستطيع أن نجملها فيما يأتي:



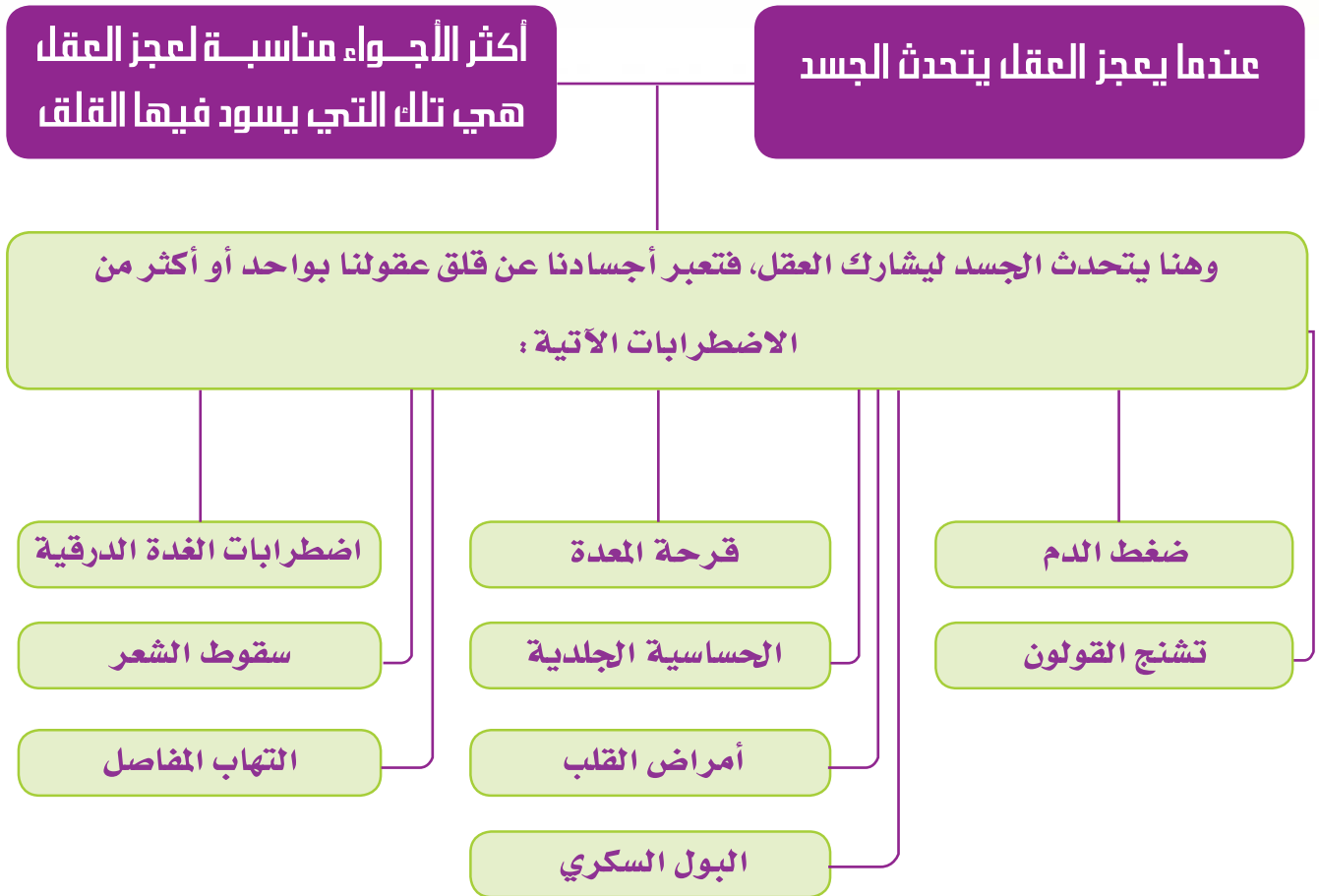
## مؤشرات اختراق الضغوط لحياتنا

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؟**

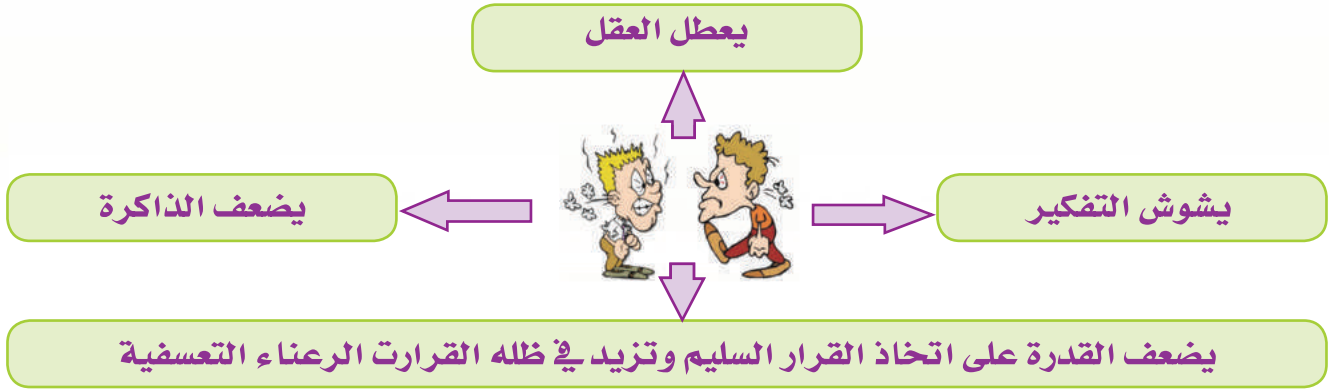


#### نشاط فردي (٤)



اقترحي حلولاً لتخفيف آثار ضغوط الحياة.

ثانياً : مؤشرات اختراق الضغوط للدفاعات على مستوى عقولنا

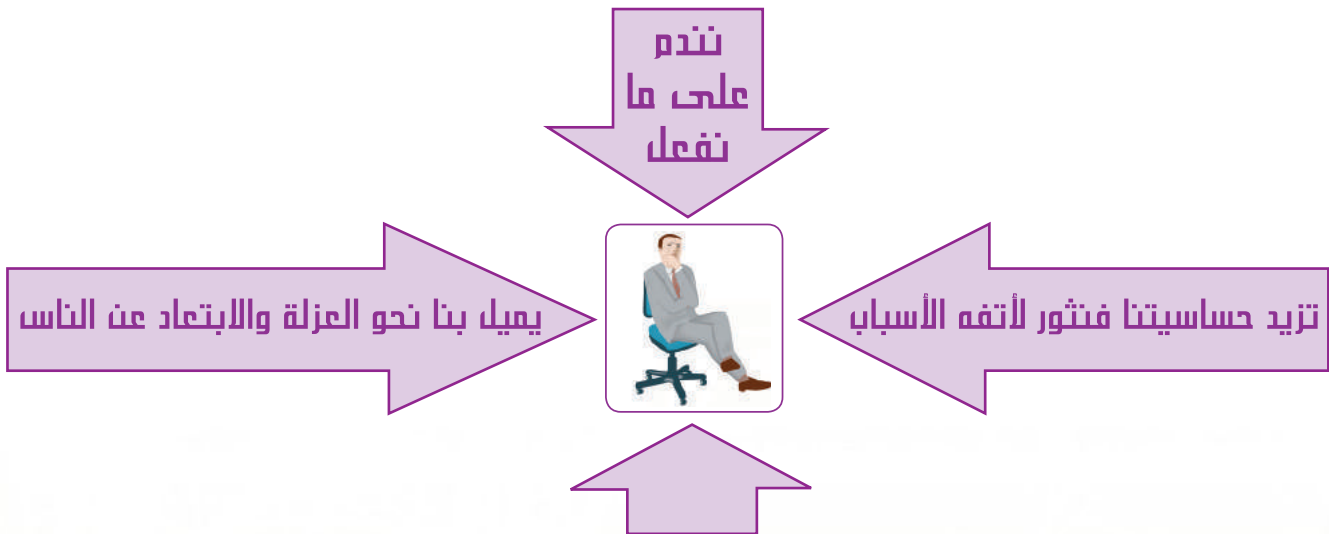


### فائدة



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



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



لا نسمع لأولادنا وأزواجنا

نرد على طلباتهم بانفعال.

نتبادل الحديث معهم بشكل مبهم.

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 ثم 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

التوازن بين الروح والبدن.

الاهتمام بماء الشرب.

الحفاظ علي الطاقة عن طريق  
التغذية المتوازنة والنوم الكافي.

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

استثمار الضغوط إيجابياً بما يعود بالنفع  
والفائدة.

إدارة الوقت بشكل جيد.

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



## كيف 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 التقيد دائماً بما يأتي:

- ١ تذكري دائماً أن المرونة في مقابلة الشدائد مظهر من مظاهر التأدب مع الله.
- ٢ تقبلي الأمر الذي سبب لك ضغوطاً كمظهر من مظاهر طبيعة الحياة، وتذكري أنه كلما أسرعت بالرضا أسرع نسيان الواقعة إليك.
- ٣ خذي نفساً عميقاً، وارفعي كفيك إلى الأعلى وقولي بصوت عالٍ: **الحمد لله، قدر الله وما شاء فعل.**
- ٤ ابتسمي واجبري نفسك على الابتسام.
- ٥ التزمي بهذه القاعدة: " أغلقي الأبواب على الماضي والمستقبل، وعيشي في حدود يومك؛ كي لا تسمح لمشكلات الماضي واهتمامات المستقبل بالسيطرة على يومك فتفسده".
- ٦ فكري بإيجابية ولا تنسي أنه من الحكمة عند مواجهة المشكلات والأزمات الانحناء لها حتى تمر بسلام، لحديث الرسول ﷺ: **عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ: «مَثَلُ الْمُؤْمِنِ كَمَثَلِ خَامَةِ الزَّرْعِ يَفِيءُ وَرَقُهُ، مِنْ حَيْثُ أَتَتْهَا الرِّيحُ تُكَفِّئُهَا فَإِذَا سَكَتَتْ اعْتَدَلَتْ وَكَذَلِكَ الْمُؤْمِنُ يُكْفَأُ بِالْبَلَاءِ وَمَثَلُ الْكَافِرِ كَمَثَلِ الْأَرْزَةِ صَمَاءٌ مُعْتَدِلَةٌ حَتَّى يَقْصِمَهَا اللَّهُ إِذَا شَاءَ»** [صحيح البخاري: ٧٤٦٦].



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 )

فقدرك 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 ؟**



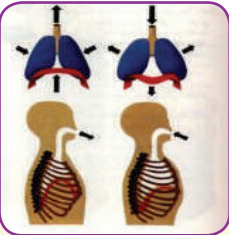
## فكري

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



## فائدة

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



### ممارسة بعض تدريبات الاسترخاء مثل :



تدريب التنفس، وتدريبات تقلص العضلات، وتدريب التنفس يتمثل في أخذ

شهيق عميق ( تنفس ) طويل، ثم زفير بطيء وبذلك يمكنك تحقيق الشعور

بالاسترخاء. أما 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.





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.



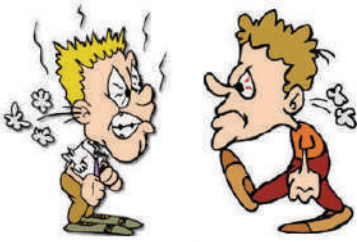
تناول الأغذية الصحية، فالمواقف الضاغطة قد تدفع الفرد لتناول مزيد من الأطعمة أو على العكس تجعله لا يقبل على تناول الطعام، فالحرص على تناول الاحتياجات الغذائية اليومية يساعد في الحفاظ على الصحة العقلية والجسمية، ومن ثمَّ يساعد الفرد في السيطرة على مواقف الضغط.

## نشاط فردي (٥)



أعط أمثلة أخرى تساعد على الاسترخاء.

## إستراتيجيات سهلة للتحكم في الغضب



الغضب أحد الانفعالات التي تحدث عندما نشعر بالخطأ أو الظلم بطريقة ما، فعندما نحاول أن ننتهي من مشروع أو بحث ونشعر بعدم إحراز أي تقدم فيما نقوم به من أعمال فإننا نشعر بالغضب، وأحياناً نشعر بالغضب لأن هناك مواقف غير عادلة أو غير صحيحة اتخذت ضدنا. وكبت شحنة الغضب بداخلنا تؤثر تأثيراً سيئاً في صحتنا الجسدية والذهنية مما يزيد لدينا مشاعر القلق، والإحباط أو التوتر والاكتئاب.

## معالجة الغضب

يمكن معالجة الغضب وتكوين اتجاهات إيجابية من خلال الخطوات الآتية:

- ١ الاعتراف بمشاعر الغضب، وعدم محاولة إغفالها؛ لأن محاولة تجنبها يسبب قلق لا نستطيع الابتعاد عنه.
- ٢ محاولة التعرف على مصادر أو مسببات الغضب، والأسباب التي أدت إلى ذلك.
- ٣ إلقاء السؤال الآتي على نفسك، ما الذي تستطيعين أن تفعليه لتديري موقف الغضب بطريقة أفضل؟ وما ردة الفعل التي ستجعلك تشعرين بتحسن؟
- ٤ مناقشة الموقف أو المشكلة مع مَنْ تثقين به. فأحياناً يكون التفكير الواضح صعباً في مواقف الغضب؛ نتيجة للتوتر الذي نكون عليه، ومناقشة المشكلات مع شخص تثقين به يمكن أن تكون خطوة مساعدة، وربما 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 سألته.

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَجُلًا قَالَ لِلنَّبِيِّ ﷺ: أَوْصِنِي، قَالَ: «لَا تَغْضَبْ فَرَدَدَ مِرَارًا قَالَ لَا تَغْضَبْ» .  
[صحيح البخاري: ٦١١٦].



### فائدة

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

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 واقفاً يجلس، وإن كان جالساً 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 لاثمنحنا السعادة أو تسلبنا إياها إنما كيفية استجابتنا لهذه الظروف هي التي تقرر مصيرنا) .



## التقويم

س ١ : ما مفهوم الضغوط النفسية؟



س ٢ : وضح العلاقة بين كل مما يأتي :



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

س ٣ : صنف في خريطة مفهومية مؤشرات اختراق الضغوط حسب ما درسته .



س ٤ : ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (×) أمام العبارة غير الصحيحة فيما يأتي :



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

س ٥ : مارأيك في العبارة القائلة (قدرة الفرد على تخفيف حدة الضغوط والتوتر تدعم

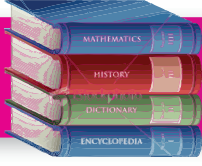


ثقته بنفسه وباتجاهاته نحو الحياة)؟

س ٦ : كيف كان هدي النبي ﷺ في التقليل من حدة الغضب؟







## المراجع

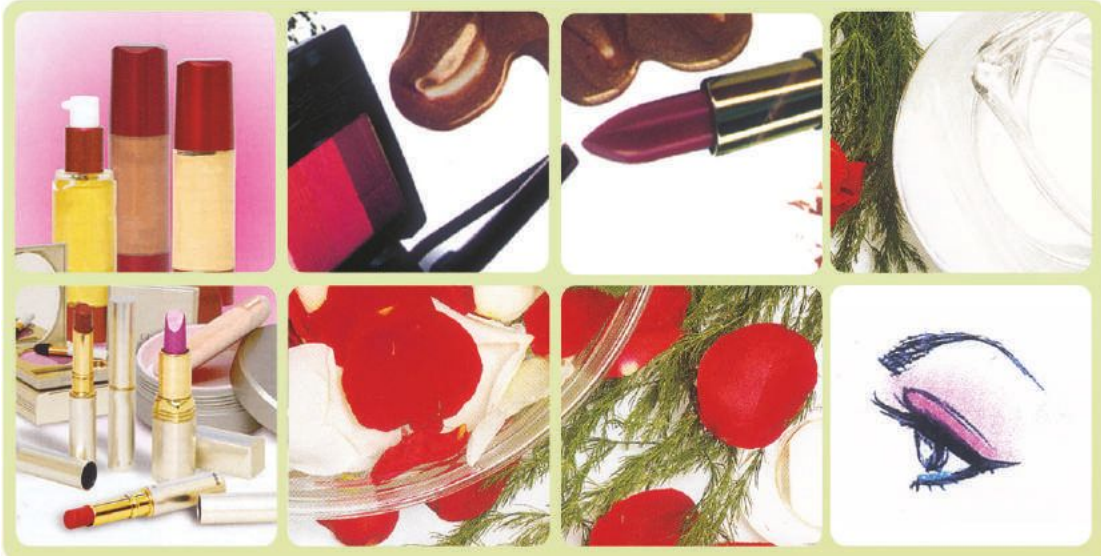
- القرآن الكريم. 🦋  
السنة النبوية. 🦋  
الأهدل، هدى. كيف تتعاملين مع ضغوط الحياة، الرياض: مؤسسة مكة، ١٤٢٦هـ. 🦋  
الحودر، أمل عبد الصمد. أنماط الحياة الصحية، البحرين: جمعية أصدقاء الصحة. 🦋  
الداود، عبدالله بن حمد. متعة الحديث، الرياض: مكتبة الملك فهد الوطنية للنشر، ١٤٢٣هـ. 🦋  
الروشيد، أسماء. كوني إيجابية، الرياض: مركز آسيا للاستشارات التربوية والأسرية. 🦋  
تشارلز، واسطن. ما يفعله الأذكاء 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. 🦋

Jamesm.rippe, live style.medicine, black weelsciemce2000. 🦋

## الوحدة الخامسة



# التجميل



## أهداف الوحدة:



تلخيص طرق تغذية الشعر .



إيجاد حلول لمشكلات الشعر .



المقارنة بين أنواع الشعر .



التمييز بين الزيوت الطبيعية والمستحضرات الجاهزة لزيت الشعر .



تطبيق بعض طرائق لف الشعر .



التعرف على مفهوم البشرة .



التمييز بين أنواع البشرة .



إعداد بعض الأقنعة الطبيعية المناسبة لكل بشرة .

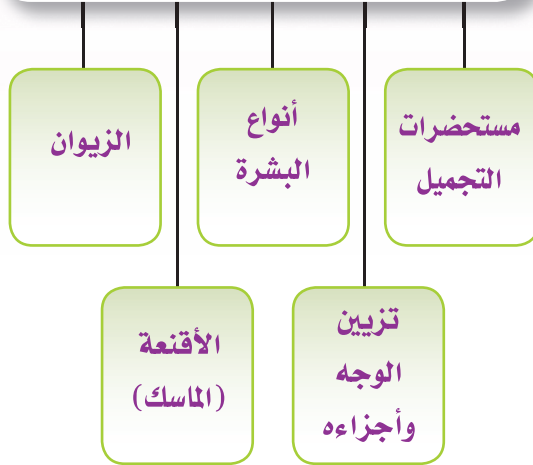


التدريب على بعض طرق تزيين الوجه .

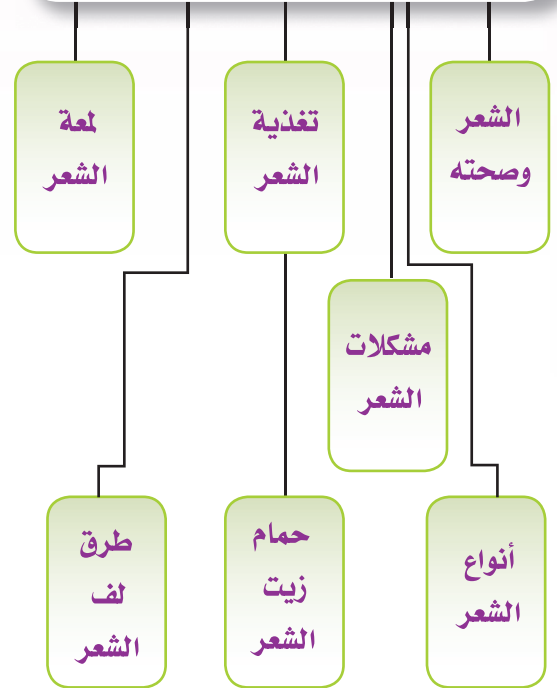


## موضوعات وحدة التجميل.

### البشرة



### الشعر



## المقدمة



قال تعالى: ﴿لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ﴾ [التين: ٤].

الجمال شيء خلقي 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 تعدّ جمالاً، وجمال الوجه هو انعكاس طبيعي لجمال النفس، لذا يجب علينا أن نجمل 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.

وستتناول في هذه الوحدة موضوعي الشعر والبشرة بالتوضيح والتبسيط، وطرق العناية المختلفة بهما.



## الشعر وصحته

### ماذا سنتعلم من الموضوع؟



تعريف الشعرة.



تغذية الشعر.



لمعة الشعرة.



مشكلات الشعر.



أنواع الشعر.



حمام زيت الشعر.



طرق لف الشعر.





### معلومة إثرائية

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

الشعرة جزء حي في جسم الإنسان، وهي عضو كامل يعيش مع باقي أعضاء الجسم. لها عمر محدد، تموت وتسقط بعده لينبت شعر من جديد غيرها، وهذه العملية تلقائية لا يحس بها الإنسان. ويبلغ متوسط عمر الشعرة ١٨ شهراً، وهذا يتوقف على الحالة الصحية التي يتمتع بها الإنسان.

### نشاط جماعي (١)



ناقشي وزميلاتك زوال لون الشعر عند استعمال الماء المؤكسد (ماء الأكسجين).

### 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 بقليل.



## تغذية الشعر



- كيف يصل الغذاء الذي يتناوله الشخص إلى الشعر؟
- 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 ؛ لذا فهي تريد أن تتعلم كيف يمكن للشعر أن يتغذى بطريقة صحيحة .

## يتغذى الشعر بإحدى الطريقتين الآتيتين :

### 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  $OH^-$  ).

### التغذية غير المباشرة

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

### فائدة



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

## العناصر الغذائية اللازمة لنمو الشعر وبنائه

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

## لمعة الشعر

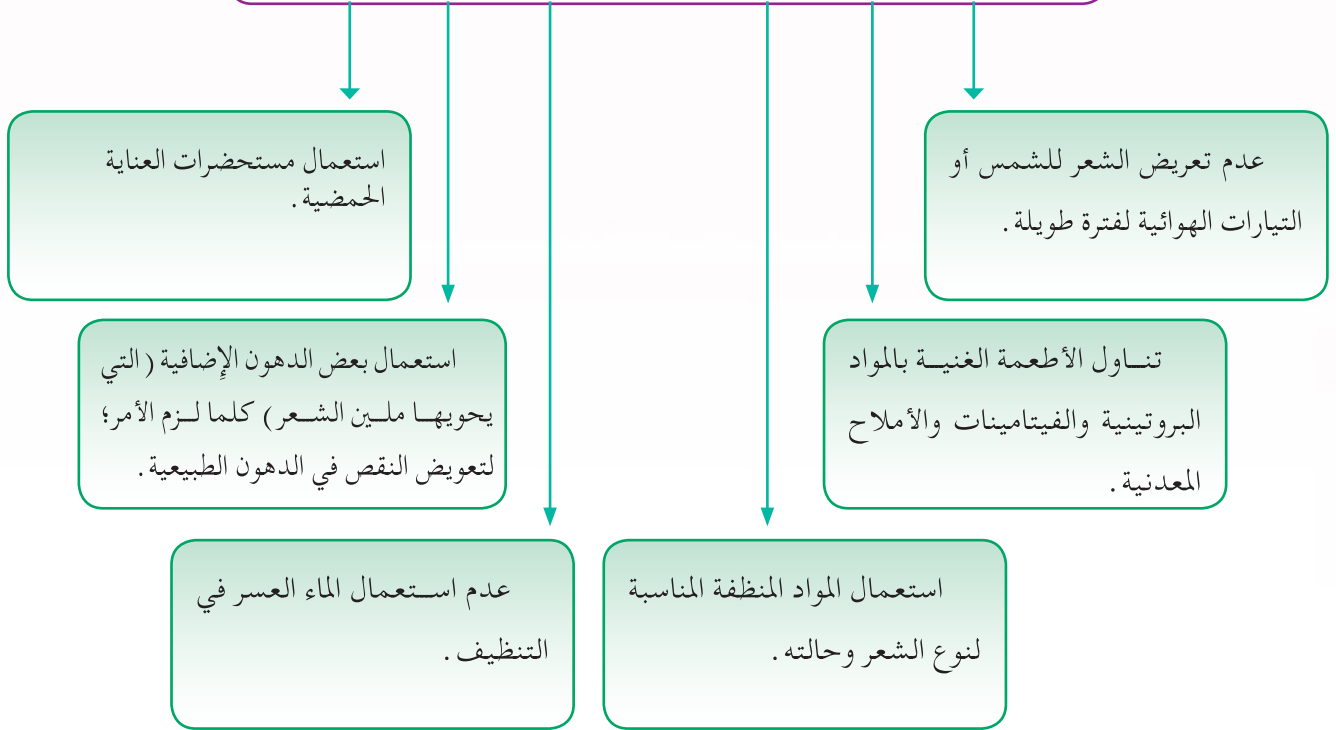
تعد اللمعة الطبيعية للشعر إحدى خصائصه المهمة التي تعكس حالته السليمة إضافة إلى ما تضيفه عليه من جمال ورونق.

### معلومة إثرائية

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

**فكيف يمكن المحافظة على لمعة الشعر؟**

## للمحافظة على لمعة الشعر ينبغي مراعاة الأمور الآتية :



## 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 العمر، أو نتيجة إساءة استعمال مستحضرات العناية بالشعر.

١

### تقصف الشعر وتشقق نهاياته :

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

#### ( ب ) تشقق نهايات الشعر



##### الأسباب :

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

#### ( أ ) تقصف الشعر وتكسره



##### الأسباب :

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



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

٢

### تساقط الشعر

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

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

### الوقاية والعلاج من تساقط الشعر

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

٢ - تقليل الأغذية الدهنية والأغذية الغنية بالسكريات.

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

٥ - تناول حبوب من الزنك والمغنيسيوم والحديد، بعد أخذ رأي الطبيب في ذلك.

٤ - وغير ذلك من الوسائل المهدئة.





## فائدة

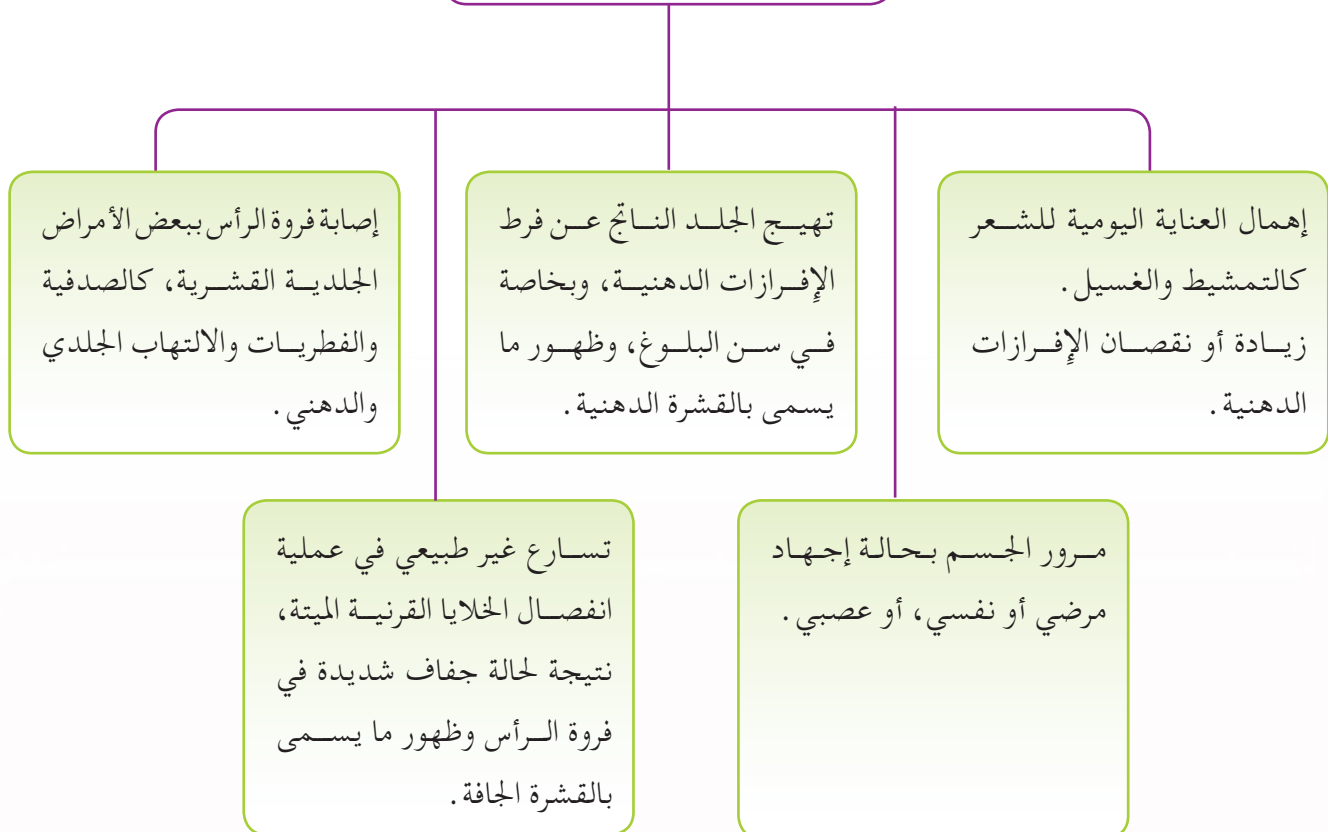
إن تدليك فروة الرأس بشكل جيد عند غسل الشعر يساعد على تحريك الدورة الدموية وتغذية الشعر.

٣

### قشرة الرأس

لجبن 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



## الوقاية والعلاج من قشرة الرأس

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

### القشرة الجافة

- وهي بيضاء متناثرة على مجموع جلد الرأس يعمل البرنامج الآتي كلما كان ذلك ضرورياً لإعادة التوازن الدهني لفروة الرأس:
- تفريش الشعر، وتمشيطة مدة ربع ساعة.
- فرك فروة الرأس باستعمال ( ٣ ) ملاعق كبيرة من كريم يحوي اللانولين أو الزيوت الطبيعية، ثم لف الشعر بمنشفة مبتلة بالماء الحار وتركه عشرين دقيقة.
- غسل الشعر بشامبو يحتوي على مادة تبطئ عملية تجدد خلايا فروة الرأس كمادة ( البيروثيون زنك )، وتركه بضع دقائق، ثم شطفه جيداً بالماء.

### القشرة الدهنية

- وهي صفراء اللون تنتج عن إفرازات المواد الدهنية، 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.

## أنواع الشعر

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

### الشعر الجاف

- مشتت .
- قلة اللعان .
- قد يكتفى بغسله مرة في الأسبوع .
- التوافق مع بشرة جافة .
- تستعمل عادة المنظفات المتعادلة الحموضة (  $PH = 7$  )
- للعناية بهذا النوع من الشعر .
- يكثر من حمامات الزيت .
- تدلك فروة الرأس من وقت لآخر .

### الشعر الدهني

- زيادة اللعان .
- 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 (  $PH = 4,5 - 5,5$  ) لغسل هذا النوع من الشعر، للتخلص من الدهون الزائدة، مثل شامبو الليمون أو البيض .

### الشعر الطبيعي

- خالٍ من القشرة .
- يكتفى بغسله مرتين أسبوعياً .
- التوافق مع بشرة طبيعية .
- مسترسل في الغالب .
- تستعمل المنظفات الحمضية في العناية به (درجة الحموضة  $PH = 5,6 - 6,9$  ) .
- تستعمل الشامبوهات الطبيعية من الأعشاب .
- لا يعرض فترات طويلة لحرارة الشمس .
- يغذى من وقت لآخر بالمستحضرات الطبيعية .



## فكري

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



## فائدة

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



## نشاط فردي، (٤)

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



## فائدة

لتسليك الشعر الجاف وإزالة العقد والتدخلات منه تستخدم فرشاة متباعدة الأسنان مصنوعة من البلاستيك المقوى، أما في حالة تسليك الشعر المبلل فيفضل استعمال 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

يُفضّل 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

### المستحضرات الجاهزة لحمام الزيت

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

### الزيوت الطبيعية

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

## فكري



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

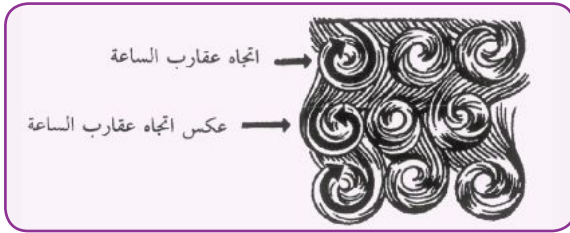


اكتبي تقريراً عن أهمية مستخلصات النباتات الآتية في عملية التجميل :  
ثمرة جوز الهند، بذور السمسم، حبوب أجنة القمح، زيت الخروع.

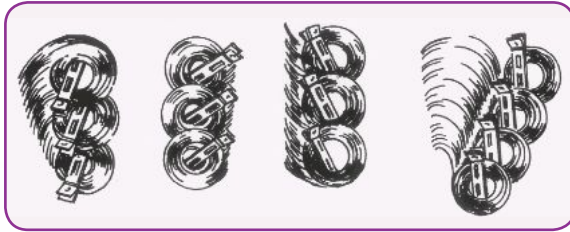
## طرق لف الشعر

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

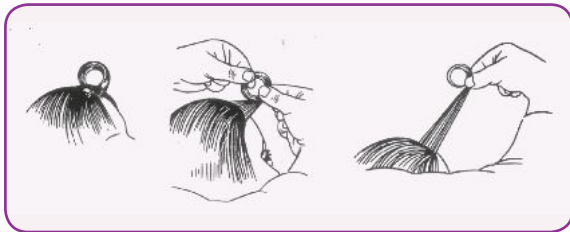
### ١ - لف الشعر بالأصابع والملقط :



الشكل (أ) : اتجاهات تمويج الشعر



الشكل (ب) : لف الشعر بالأصبع والملقط



الشكل (ج) : طريقة لف الشعر الأسطواني بالملاقط

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 أثراً 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 صغيراً أم كبيراً، ويبدأ اللف الأسطواني من أطراف الشعر إلى جذوره.



## ٢ - لف الشعر باللفافات:



الشكل (د): اللف الأسطواني

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

### أنواع اللفات

لفات تمويج

لفات كهربائية

لفات اسفنجية

لفات عادية

### نشاط فردي (٦)



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

## ٣ - لف الشعر بأجهزة التنصيف الحديثة:

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



## التقويم

س ١ : 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؟



س ٢ : اذكرى مسببات ما يأتي :



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

س ٣ : 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 التلميس 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 : اذكرى أسباب جفاف الشعر ونتائجه وطرائق الوقاية منه. 

س٦ : ابحثى خلال مصادر التعلم المختلفة، ثم اكتبى تقريراً عن الغذاء اليومي الكامل 

المتوازن اللازم لفتاة في سن المراهقة موضحة علاقته بالحفاظ على الشعر سليم.



# البشرة

## ماذا سنتعلم من الموضوع؟



تركيب البشرة.



أنواع البشرة.



الزيتان.



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 معقدة تجدد نفسها باستمرار، فهي تتأثر بمختلف العوامل الخارجية، مثل المناخ والغبار والعوامل الداخلية، كالأمراض، وغير ذلك .

## البشرة

هي الطبقة السطحية للجلد والتي تشكل درع الحماية للجسم، وتحتوي على مسام لإخراج العرق والإفرازات الدهنية، كما تحتوي على الصباغ المعروف بالميلانين والتي تتكاثر خلاله الخلايا وتتضاعف . وتتكون البشرة من نسيج طلائي مركب حرشفي متقرن ، كما تتكون من عدة طبقات ومن خلايا متنوعة .



## فكري

متى يجب على الفتاة الاهتمام ببشرتها؟

## أنواع البشرة

### فوائد/ تحذيرات

#### فوائد:

البشرة العادية تحتاج إلى عناية شديدة تماماً مثل البشرة الجافة أو الدهنية أو الحساسة، لا سيما إذا تعرضت للحرارة أو البرودة الشديدين.

#### تحذيرات:

يحذر من استعمال المستحضرات التي تنشّف البشرة، خاصة التي تحتوي على نسبة كحول عالية.

### إنعاش البشرة

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

### التنظيف

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

### أنواع البشرة

#### البشرة العادية:

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

#### مشكلاتها:

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

### المشكلة

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



شكل (١)



## المشكلة

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



شكل (٢)

## أنواع البشرة

### البشرة الدهنية أو الدهنية الجافة (المختلطة):

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

**لملمسها:** غير مستو وخشن.

**مشكلاتها:** ميّالة إلى ظهور البقع والرؤوس السوداء والمسام المفتوح. البشرة الدهنية الجافة قد تظهر فيها مساحات جافة على الخدين بالإضافة إلى ظهور بقع وبثور.

## التنظيف

– يغسل الوجه بالماء البارد جداً وليس الساخن.

– ينصح بمسح الوجه بقطعة ثلج ملفوفة بقطعة شاش مرة باليوم.

– ينصح بوضع ماسك طبيعي مؤلف من النشا وماء الورد البارد.

– يساعد الماسك المطهر parifying في غلق المسام وتخفيف الإفرازات الدهنية.

– يمكن استعمال صابونة تدخلها مادة السلفر والأسيد سيليليك وهي تمتص زيوت الجلد وتقضي على دهنياته.

## إنعاش البشرة

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 والأيسوبروبيل؛ لأن هذه تؤدي إلى زيادة جفاف البشرة عادة.

## فوائد/ تحذيرات

### فوائد:

ترطب الرقبة والخدين تماماً لأن هذه الأماكن قد تصبح أحياناً جافة تماماً. تعالج البقع بمنظف.

### تحذيرات:

– يحذر من استعمال منظفات أو منعشات قوية لأن هذه تقشط زيوت البشرة الطبيعية.

– لا تُعصر أو تخدش البقع أو الرؤوس السوداء أو الحبوب، أو الدامل.

– يجب استشارة الطبيب عند نشوء حب الشباب.

## المشكلة

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

## أنواع البشرة

### البشرة الجافة:

#### منظرها:

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

#### لمسها:

بعد التنظيف، ويمكن أن يحدث رد فعل فتصبح حمرة ومبقعة.

#### مشكلاتها:

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

## التنظيف

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

## إنعاش البشرة

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

### فائدة:

يستعمل كريم مغذٍ واقٍ من أشعة الشمس، ومرطب حول العينين.

### تحذير:

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

## المشكلة

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.



شكل (٣)

## أنواع البشرة

### البشرة الحساسة:

#### منظرها:

صافية، لكن سرعان ما تصبح حمراء ومبقعة، نتيجة تأثرها بالجو أو التعب أو التغذية... إلخ. **لمسها:** دافئة وأحياناً متوهجة، مؤلمة عندما تكون في حالة الهيجان.

## التنظيف

– تستعمل المنظفات الخالية من المواد المسببة للحساسية. – تستخدم مواد تنظيف معتدلة الحموضة وصابون طبي.

## إنعاش البشرة

– تغسل البشرة الحساسة بالماء البارد؛ لأن ذلك ينعشها. – يستعمل كريم واقٍ لا يسبب الحساسية، ومن المستحسن أن يحوي واقياً من أشعة الشمس.

## فوائد/ تحذيرات

### فائدة:

الحرص على استعمال مستحضرات التجميل غير المسببة للحساسية، والمستحضرات الواقية من أشعة الشمس.

### تحذير:

لا تستعمل المستحضرات بدون اختبارها أولاً والانتظار مدة (٢٤) ساعة؛ للتأكد من وجود حساسية لديك أم لا.

# الزيوان

## الزيوان:

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



## أنواعه

زيوان أسود

زيوان أبيض

## أسباب ظهوره

الاضطرابات أو المشكلات الهرمونية

نقص فيتامين (أ و ب) المركب

كثرة الإفرازات الدهنية

## الوقاية

عمل حمام بخار؛ لتعقيم وتنظيف المسام.

تناول الأغذية الغنية بفيتامين (أ و ب) والموجودة في البيض، الكبد، الجبن، زيت كبد الحوت، وخميرة البيرة والحبوب.

## فكري

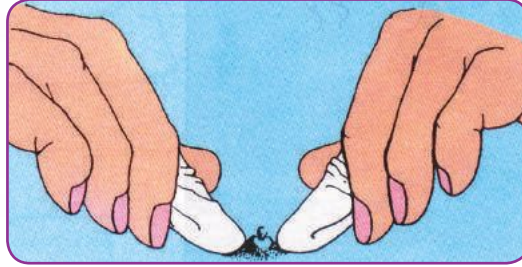


بطريقة سهلة وصحيحة يمكن خلالها التخلص من الزيوان.



## 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 جانبه باستخدام أصبعي السبابة، ويراعى أن تكون الأظفار قصيرة، وأن يلف طرفا الإصبعين بقطعة قطن رطبة ( كما في الشكل الموضح ) .

## الأقنعة (الماسك)

تقرأ ليلي 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.

### القناع:

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



## فوائدها

ضرورية؛ لمعالجة تجاعيد  
الوجه وإعادة الحيوية  
والانتعاش إلى البشرة.

تجدد خلايا الجلد  
وتنقي مسامه.

تحفز الدورة الدموية  
في الجلد.

تسهل إنقباض الأنسجة؛  
فتجعل بشرة الوجه براقه  
ولامعة.

تصفي البشرة الدهنية  
وتنظفها مما يكسبها نضارة  
وبهاء.

تسهم في دخول الأكسجين إلى الجلد؛  
فينتعش ويرتاح.

### نشاط فردي (٧)



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

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



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.

### قناع الخيار

#### يلتئم 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 .

### فوائده

- يمنح البشرة الرطوبة والنقاوة .
- يساعد على شد البشرة .
- يساعد على إزالة الكلف والبقع الداكنة .
- غني بفيتامينات عديدة من أهمها مجموعة فيتامين (ب) المركب، (أ، هـ).

### معلومة إثرائية

العجين هو عبارة عن مزيج من دقيق وماء وخميرة.



## القناع الأبيض

### يلائم جميع أنواع البشرة

المكونات :

- ملعقة كبيرة نشا.
- ٤ ملاعق صغيرة دقيق.
- قطعة عجين متوسطة الحجم.
- نقطتان من زيت الزيتون.
- ملعقة كبيرة من الحليب المجفف.
- قليل من ماء الورد.
- ملعقة صغيرة من العسل.
- زالال 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 ) يوماً.

## 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 جيداً. **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 )

## طريقة التحضير

ينقع الورد بالماء مدة ( ٢٤ ) ساعة، ثم يضاف إليه مقدار كوب من ماء الورد و ٣ نقط من زيت اللوز، يوضع الغسول في البراد بعد تصفيته . ويستخدم باستمرار لانعاش الوجه، شكل ( ٦ ) .

## غسول الورد

### يلئم البشرة العادية

#### المكونات:

لتر ماء .

كوب ماء ورد

ورد طبيعي .

٣ نقط من زيت اللوز .



## 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.



شكل (٧)

### طريقة التحضير

تمزج المكونات جيداً حتى تتماسك، فإذا كان المزيج ثقيلًا يضاف إليه بعض ماء الخيار، أما إذا كان رخوًا فيضاف إليه قليل من الدقيق، شكل (٧).  
**المدة:** يوضع على الوجه مدة (١٠) دقائق، ثم يغسل بالماء الفاتر. ويستخدم مرة واحدة كل (١٥) يومًا.

### قناع النخالة

#### يلئم البشرة الدهنية

المكونات :

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



### فوائده

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





شكل (٨)

### طريقة التحضير

تخلط المكونات جيداً وبعد أن تتماسك يضاف إليها اللبن، شكل (٨).  
**المدة:** يوضع على الوجه مدة (١٠) دقائق، ثم يغسل بالماء الفاتر. ويستخدم كل (١٥) يوماً .

### قناع الخميرة

#### يلئم 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. 🦋

### فوائده

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

### فكري



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) .



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 (١٥) يومًا .

## 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 .



### 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)



اختراري من الأقنعة السابقة ما يناسب بشرتك، ثم قومي بإعداده وتطبيقه عملياً تحت إشراف معلمتك.

# مستحضرات التجميل

## معلومة إثرائية

- لنشر كريم الأساس ينصح باستخدام الاسفنج 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.

## ( المكياج )

### ( ١ ) الأساسات

تجعل البشرة ناعمة وصافية

تجعل لون البشرة متساوياً

أنواعها

### ( ١ ) مصححات ألوان البشرة

اللون الأرجواني

يضيفي تألقاً صحياً على البشرة التي بها إصفرار.



شكل (١٣)

اللون الأخضر

يخفف إحمرار البشرة.



شكل (١٢)

اللون الأبيض

يضيفي على البشرة الباهتة إشراقاً.



شكل (١١)

اللون الأزرق

يمنح البشرة المائلة إلى الإحمرار بياضاً.



شكل (١٠)

### ( ٢ ) الأساسات السائلة

السائل ذو اللون الأحمر

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



شكل (١٦)

السائل ذو اللون البرتقالي

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



شكل (١٥)

السائل ذو اللون الأصفر

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



شكل (١٤)

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





## فكري

في نصيحة تقديمها لهيلة لتتجاوز مشكلتها.



## نشاط جماعي (٩)

تعاوني مع زميلاتك على جمع عدد من عبوات كريم الأساس أو المنشرات 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



شكل (١٧)

## نشاط فردي (١٠)



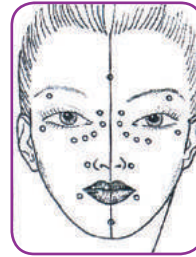
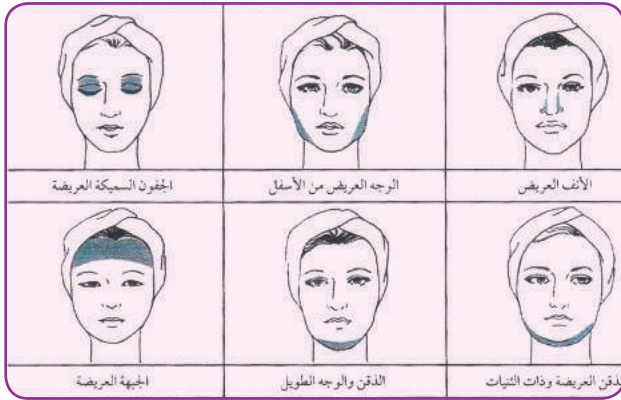
قومي بجمع أكبر عدد من فرش المكياج غير المعروضة موضحة وظيفة كل نوع منها .

# تزيين الوجه وأجزائه

بسملة 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 والوجنتين 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 بالمنطقة الواقعة أسفل العين وما حولها والوجنتين وأسفل الحاجبين والذقن والجبهة وزوايا الفم والأنف، كما في الأشكال الموضحة.

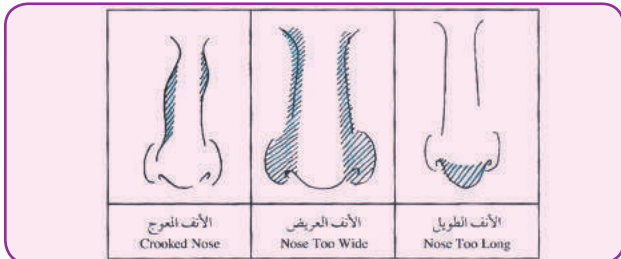


شكل (١٩): نقاط التفتيح في الوجه



شكل (١٨): مناطق التظليل والتفتيح في الوجه

شكل (٢٠): مناطق التظليل لبعض أجزاء الوجه



شكل (٢٢): مناطق التظليل لبعض أجزاء الأنف



شكل (٢١): مناطق التفتيح لبعض أجزاء الوجه

## ثانياً: وضع البودرة وأحمر الخدود:

يفضل استعمال البودرة العادية للبشرة الدهنية، والبودرة المتراسة 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 |
|-------|-----------|-----------|-------------------------------------|
| ٥ -   | القلب     |           |                                     |
| ٦ -   | الدائري   |           |                                     |
| ٧ -   | المعيني   |           |                                     |

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

شكل (٢٣): تظليل بعض أجزاء الوجه حسب شكله



## فائدة

اعرفي تقاسيم وجهك واعلمي 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.



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

### ثالثاً : وضع الألوان لإخفاء بعض المناطق :

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



شكل (٢٥)

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



شكل (٢٤)

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



شكل (٢٧)

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



شكل (٢٦)

### رابعاً : وضع مظلّل العيون :

هناك قاعدة أساسية لاختيار مظلّل العيون تقوم على أربعة ألوان : استخدام مظلّل 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 الرموش العلوي إلى الحاجب .

يستعمل المظلّل الأساسي بلون حيادي طبيعي مع كامل الجفن العلوي .

يوضع المظلّل الرئيسي الملون 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 دمجها بشكل مشوش.

يوضع اللون الأغمق بواسطة فرشاة تحت الرموش 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 الشفاه المستخدم. شكل (٢٩)



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



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



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



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



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





شكل (٣٥)

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



شكل (٣٦)

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



شكل (٣٧)

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



شكل (٣٨)

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



شكل (٣٩)

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



شكل (٤٠)

لإعطاء شكل لوزي لعينين دائريتين، يرسم خط أفقي على جانبي العين ويُطلَى بظلال موهة بشكل أفقي .

### نشاط جماعي (١٣)



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

### لمسات أخيرة..

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



## التقويم

س ١ : قدمي خمس نصائح لزميلاتك المقבלات على الزواج تساعدن في كيفية الاعتناء ببشرتهن.

س ٢ : اقترحي قناعاً لإزالة البقع من بشرة تعرضت لحروق الشمس.

س ٣ : رتبي مراحل وضع المكياج على الوجه.

س ٤ : ما مواصفات الجودة لمواد التجميل التي ترغبين استعمالها؟

مواصفات الجودة:

١ - .....

٢ - .....

٣ - .....

س ٥ : ابحثي في مصادر التعلم المختلفة عن تعريف مفهوم الكلف وأسباب ظهوره مع توضيح طرق الوقاية والعلاج منه.

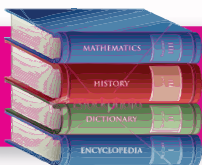
س ٦ : أعطي أمثلة من النباتات التي تستعمل مستخلصاتها كمطهر، منظف، قابض، وملين للجلد.

س ٧ : ما مناطق التظليل التي يعمل على إخفائها في الوجه المربع عند تزيينه؟

س ٨ : عللي ما يأتي: من وجهة نظر؟ اذكرى السبب في:

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

س ٩ : عددي الفيتامينات والأملاح المعدنية الأساسية التي تدخل في بناء خلايا البشرة.



# المراجع

- القرآن الكريم. 🦋
- 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، ١٤٢٤ هـ. 🦋
- قبيسي، أحمد. فن التجميل، الجزء الأول، ط ٢. 🦋
- قبيسي، أحمد. فن التجميل، الجزء الثاني، ط ٢. 🦋
- 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. 🦋

## الوحدة السادسة



# الثقافة الملبسية



## 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





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

قَالَ تَعَالَى: ﴿يَبْنِيْءَ آدَمَ قَدْ أَنْزَلْنَا عَلَيْكَ لِبَاسًا يُؤَكِّرِي سَوَاءَ تَكُمُ وَرِدِيَّٰٓ﴾ [الأعراف: ٣٦].

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





# الملبس وأسس اختياره

## ماذا سنتعلم من الموضوع؟



مفهوم الملبس .



بعض المفاهيم المرتبطة بالملبس .



موقف المرأة المسلمة من الموضوعات الحديثة .



أسس اختيار الملبس .



## المقدمة



تُعَدُّ الملابس من الحاجات الأساسية في الحياة ؛ نظراً لأهميتها ومنفعتاتها 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 صلى الله عليه وسلم : « من لبس ثوباً جديداً فقال : الحمد لله الذي كساني ما أوري به عورتي وأتجمل به في حياتي » . [ جامع الترمذي : ٣٥٦٠ ] .

## فكري



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



## تعريف الملابس

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

## مفاهيم ومصطلحات ملابسية :

### الموضة :

تُعبّر 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 تضيفي جمالاً ورونقاً خاصاً للملابس .

### البدعة ( التقليعة ) :

نوع من الموضة الصغيرة ، تكون عادة أنفة من الموضة أو أكثر خيالاً وغرابة عن الموضة العادية ، تصل إلى قلة من الناس أو تقتصر على مجتمع فرعي . وعادة يكون لها شعبية مفاجئة تمتع بها فترة زمنية قصيرة ثم تختفي بسرعة كما جاءت .

### 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 (أ)



### بالتعاون مع زميلاتك :

قومي بجمع معلومات مُدعمة بالصور عن أحدث أزياء الموضة التي أنتجتها دور الأزياء ، وتعدليها بمقترحات بحيث تتوافق مع شروط الشريعة الإسلامية في الملابس .

## 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 . وجعل الزينة الكاملة للزوج إتقاء للرديلة والسقوط فيها .

قَالَ تَعَالَى: ﴿وَلْيَضْرِبَنَّ بِخُمُرِهِنَّ عَلَىٰ جُيُوبِهِنَّ وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا لِبُعُولَتِهِنَّ﴾ [النور: ٣١] .



### 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 مسيرة الموضة وتقليد الغرب والتشبه بهم مقياساً للتمدن والرقى عند الكثير من فتياتنا؟

### أسس اختيار الملابس

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

## أسس اختيار الملابس

الدين

المناسبة والموسم

البيئة والمجتمع (عاداته و تقاليده)

الشخصية

ملائمة الملابس لحجم الجسم و لون البشرة

العمر (السن)

### أولاً: الدين

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

١ ★ أمر المرأة بالاحتشام في لباسها؛ درءاً للفتنة.

٢ ★ فرض الحجاب على المرأة البالغة عند الرجال غير المحارم لها؛ حماية لها من الأذى.  
قَالَ تَعَالَى: ﴿يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ قُلْ لِّأَزْوَاجِكَ وَبَنَاتِكَ وَنِسَاءِ الْمُؤْمِنِينَ يُدْنِينَ عَلَيْهِنَّ مِنْ جَلْبِيبِهِنَّ ذَلِكَ أَدْنَى أَنْ يُعْرَفْنَ فَلَا يُؤْذَيْنَ وَكَانَ اللَّهُ غَفُورًا رَحِيمًا﴾ [الأحزاب: ٥٩].

٣ ★ النهي عن تقليد الكافرات والتشبه بهن.

٤ ★ الاحتراز من كل ماتأتي به (الموضة)؛ لأن منها ما يتعارض مع تعاليم الدين الإسلامي.

٥ ★ الحرص على اتباع الآداب التي وضعتها السنة النبوية للباس.



## فكري

**فكري بحلول مقترحة للموقف الآتي:**  
**قامت بشراء قطعة ملابسية 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 الملابس                                                                                                                                                    | مواصفات الملابس                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| الصباح.        | <ul style="list-style-type: none"> <li>– مجالات العمل المختلفة،</li> <li>كالمدارس والمستشفيات،</li> <li>إلخ.</li> <li>وقد يفرض نوع العمل زيًّا خاصًا به.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– التصميمات بسيطة ومريحة، تساعد على سهولة الحركة.</li> <li>– الأقمشة ذات متانة ومقاومة للتجعد.</li> <li>– يتحمل عمليات الغسيل والكي المتكررة.</li> <li>– الألوان ثابتة وهادئة.</li> <li>– المكملات تتميز بالبساطة.</li> </ul> |



|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                  |                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------|
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- التصميمات متنوعة إلى حد ما .</li> <li>- الأقمشة معتدلة الخامة وألوانها هادئة .</li> <li>- المكملات تميل إلى البساطة .</li> </ul>                                                                | <p>المناسبات الخاصة<br/>والزيارات المنزلية .</p> | <p>بعد الظهر .</p> |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- التصميمات الممنوعة .</li> <li>- الأقمشة في الغالب لامعة وراقية .</li> <li>- يمكن تجميل الزّي بالتطريز، والخرز، والشرائط، أو الدانتيلات، وغيرها .</li> <li>- المكملات راقية وملائمة .</li> </ul> | <p>الحفلات المسائية .</p>                        | <p>المساء .</p>    |

## فائدة



**يفضل اختيار ألوان الأقمشة على حسب الوقت الذي ترتدي 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:



شكل (١)

### فصل الشتاء :

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



شكل (٢)

### فصل الصيف :

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

## ثالثاً: 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 وتُراعي التقاليد والعادات ما لم تخرج عن أحكام الشريعة الإسلامية وتعاليمها .

## رابعًا: الشخصية

الشخصية في اللغة العربية: هي ما يُعَيِّن 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 الملابس وتصميمه، وبين مجموعة السلوك والتصرفات التي تصدر عن صاحبه، وبآلاتي يرتبط الملابس 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 ارتباط الملابس ونوعه بشخصية الفرد وطبيعته.

## خامسًا: ملائمة الملابس لحجم الجسم ولون البشرة

### حجم الجسم:

يُراعى اختيار الملابس الذي يتناسب مع حجم الجسم للشخص، وهناك أشكال متباينة ومتنوعة من الأجسام، ولكل منها ما يناسبها.



والجدول الآتي يوضح قواعد ملائمة اللباس لشكل قوام الجسم :

| القامة             | مايناسبها                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | السبب                                                   |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| الطويلة<br>النحيلة | <ul style="list-style-type: none"> <li>– القصات أو الزخارف التي تأخذ الشكل الأفقي .</li> <li>– التصميم ذات الجيوب الكبيرة .</li> <li>– الملابس التي تحدد خط الوسط، مثل الأحزمة العريضة، وبلون مخالف .</li> <li>– الأقمشة اللامعة والقטיפفة والمقلمة بالعرض .</li> </ul>                                                             | للتقليل من حدة<br>الطول، وتعطي الجسم<br>الشكل الممتلئ . |
| القصيرة            | <ul style="list-style-type: none"> <li>– التصميم ذات القصات الطولية .</li> <li>– التصميم ( التايورات ) من لون واحد .</li> <li>– الكلف الدقيقة ذات الألوان الزاهية ( يمكن أن تأخذ الشكل الأفقي إذا كان الجسم نحيلاً ) .</li> <li>– التصميم البسيطة، وغير اللافتة للانتباه .</li> <li>– المكملات والزخارف المتوسطة الحجم .</li> </ul> | لإعطاء الجسم الإحياء<br>بالطول .                        |
| البدينة            | <ul style="list-style-type: none"> <li>– التصميم ذات القصات الطولية .</li> <li>– الأقمشة السادة وذات النقوش المتوسطة، والمقلمة طويلاً .</li> <li>– الأقمشة غير اللامعة، وذات الألوان الداكنة .</li> <li>– التصميم ذات القطع القليلة .</li> <li>– الأحزمة من لون وذات القماش .</li> <li>– المكملات والزخارف البسيطة .</li> </ul>     | لإظهار الجسم أقل<br>حجماً من حجمه<br>الطبيعي .          |

### لون البشرة :

إن اختيار اللون المناسب للزّي 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 للون المناسب للبشرة عند الرغبة في ذلك على أن توضع ( كولة ) أو شال مثلاً حول الرقبة باللون الملائم .

### سادساً : 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، ولا تحول 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 توحى 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 تَبْرَحْ تَبْرِجِ الْجَهْلِيَّةَ الْأُولَى﴾ [الأحزاب: ٣٣] .



# مكملات الملابس (الإكسسوارات)

## ماذا سنتعلم من الموضوع؟



مكملات الملابس المتصلة والمنفصلة .



نصائح عامة قبل استخدام مكملات الملابس .



تطبيقات عملية لأفكار مبتكرة على قطعة ملبسية 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.



### 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 والإيشاريات 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، فراعني عند ارتداء الساعة أن يكون لون إطارها متلائماً 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 صيفاً، أو وقاية الشعر من حرارة وأشعة الشمس الضاريتين، 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 .

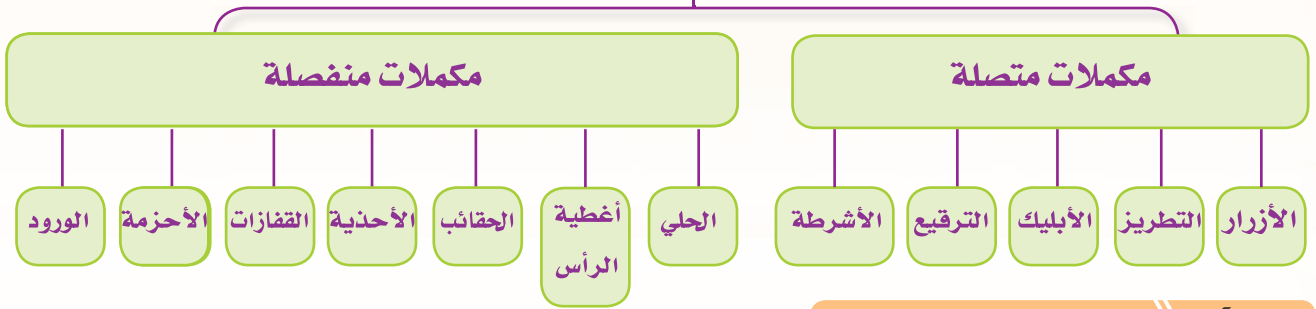


### فائدة

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

وتتلخص مكملات الملابس في العصر الحديث فيما يأتي:

## مكملات الملابس (الإكسسوارات)



### أولاً: المكملات المتصلة

تشكل المكملات المتصلة جزءاً أساسياً 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 الشخصية؛ ما الوظائف التي يمكن أن تؤديها المكملات المتصلة في قطعة الملابس؟



شكل (٣)



شكل (٤)

#### ١ - الأزرار:

للأزرار دور وظيفي 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 لتزيينها.

وتتنوع الأزرار في شكلها وحجمها ولونها وتصنع من خامات عدة كالبلستيك أو النايلون أو الجلد أو الخشب أو الزجاج، وأحياناً الذهب أو الفضة أو المعادن الأخرى، 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 يدوياً، شكل (٤).

كما أنه من أفضل أنواع المكملات المتصلة وبخاصة ملابس 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:



شكل (٥)

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

### ٤ - الترقيع:



شكل (٦)

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 الأسرة 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).

### ٥ - الأشرطة:



شكل (٧)

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



خياطات قطعة الملابس وتشطيبها؛ للحصول على الناحيتين التجميلية والوظيفية معاً. 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 إلى مصادر المعرفة :**  
**قومي بكتابة الأشياء التي يجب مراعاتها والانتباه لها عند استخدام الأشرطة لتجميل قطعة ملابسية.**

## ثانياً: 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 مضاداً للون المعطف أو التايور، شكل (٨).



شكل (٨)



## ٢ - الأحذية :



شكل (٩)

إن الأحذية في العصر الحديث ضرورية يرتديها الرجال والنساء وهي تأخذ أشكالاً مختلفة وأغلبها مصنوع من الجلد وتُعد 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 ، فلا بد أن يكون مريحاً ويتناسب طول الكعب مع طول قامتك ، وافحصي الجلد جيداً واختاري الجلد من النوع الجيد ، شكل (٩) .



## فائدة

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



شكل (١٠)



شكل (١١)

## ٣ - الأحزمة :

تُعد الأحزمة إحدى نقاط التركيز في قطعة الملابس ، وفي حال الاختيار المناسب لهما 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 ، وتنوع في حجمها فمنها العريض والرفيع والسميك والثقيل وخفيف الوزن ، شكل (١٠) و (١١) . ويجب أن لا ترتدي قصيرة القامة الأحزمة العريضة وتكتفي بالحزام الرفيع .

## نشاط فردي (٦)



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

## تطبيقات عملية لأفكار مبتكرة على قطعة ملابسية لتجديدها.

تتعرض الملابس إلى حدوث بعض العيوب بها نتيجة سوء الاستعمال أو الاستهلاك، مما يتطلب إعادة تجديدها وذلك بإصلاحها أو تحويلها، فما أشكال التجديد المختلفة للملابس؟  
أشكال التجديد للملابس كثيرة، ويصعب علينا تناولها جميعاً غير أننا سنتناول عملياً اثنين منها هي :

### التجديد بورود الكروشية

### التجديد بالأبليك

#### ١ - التجديد بالأبليك :



شكل (١٢)

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 كالغرز 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).

#### ٢ - ورود الكروشيه :



شكل (١٣)

وهي من أجمل الأفكار المستخدمة في إنتاج قطع فنية مبتكرة، أو تجديد القطع الملابسية القديمة؛ لما تتميز به من سرعة الإنتاج ولأنه من الموضة الكلاسيكية التي لا تتغير 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 لا تؤذي الجسم ويمكن تثبيتها في أي مكان من الفستان مما يزيده جاذبية وجمالاً، شكل (١٣).

## فكري



باقترح أفكار أخرى يمكن تطبيقها لتجديد قطعة ملابسية.



## التقويم

س ١ : ما المقصود بكل من :



- الموضة ؟
- البدعة ؟
- الملابس ؟
- مكملات الملابس ؟

س ٢ : ما مميزات المكملات المنفصلة للملابس ؟



س ٣ : ما فائدة كل من الأمور الآتية :



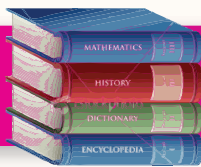
- اختيار التصميم ذات القصات أو الزخارف التي تأخذ الشكل الأفقي للمرأة الطويلة النحيلة .
- شراء زر أو اثنين أكثر من عدد الأزرار المحددة للقطعة الملابسية .
- تبطين بعض قطع الملابس ذات الأقمشة الرقيقة والتي سينفذ عليها التطريز بالفازلين على الوجه الخلفي لها .
- وضع أسلاك معدنية أو بلاستيكية على حافات الورود المستعملة في تجميل الملابس .

س ٤ : قومي وزميلاتك بجمع صور أو نماذج من الملابس الشعبية السعودية، ثم دوّني ملحوظاتك.



س ٥ : كيف تعبرين عن شخصيتك من خلال ملابسك ؟





# المراجع

- القرآن الكريم. 
- السنة النبوية. 
- الغامدي، سناء فرحات . فن الكروشيه، الرياض : مكتبة الملك فهد الوطنية للنشر، ١٤٢٦هـ. 
- الغمام، سناء. الدليل الذهبي للعناية بالأنسجة، بيروت : الدار العربية للعلوم، ١٤٢٤هـ. 
- عابدين، عليّة. المدخل الدراسي للنسيج والملابس، القاهرة: دار الفكر العربي، ١٤٢٢هـ. 
- عابدين، عليّة. دراسات في الملابس، القاهرة دار الفكر العربي، ١٤١٦هـ. 
- عابدين، عليّة. دراسات في الملابس والنسيج، القاهرة: دار البيان العربي للطباعة والنشر والتوزيع، ١٤٠٦هـ. 
- عابدين، عليّة. دراسات سيكلوجية الملابس، القاهرة: دار الفكر العربي، ١٤١٦هـ. 
- عابدين، عليّة، وزينب الدباغ. دراسات في النسيج وأسس تنفيذ الملابس، القاهرة: دار الفكر العربي، ١٤٢٣هـ. 
- عمران، تغريد، وآخرون. المهارات الحياتية، القاهرة: مكتبة زهراء الشرق. 
- وزارة التربية والتعليم. التربية المهنية، المملكة الأردنية الهاشمية: إدارة المناهج والكتب المنهجية. 
- وزارة التربية والتعليم. كتاب التفصيل والخياطة للصف الأول الثانوي، المملكة العربية السعودية: التطوير التربوي، ١٤٢٥هـ. 
- وزارة التربية والتعليم. كتاب التفصيل والخياطة للصف الثاني المتوسط، المملكة العربية السعودية: التطوير التربوي، ١٤٢٥هـ. 
- وزارة التربية والتعليم. إنتاج الملابس للصف الثاني الثانوي الشامل المهني، المملكة الأردنية الهاشمية: المديرية العامة للمناهج. 
- وزارة التربية. مدخل التربية الأسرية للمرحلة الثانوية، الكويت: نظام مقررات الاقتصاد المنزلي، ١٤٢٠هـ. 

## الوحدة السابعة



## الديكور المنزلي





## 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.



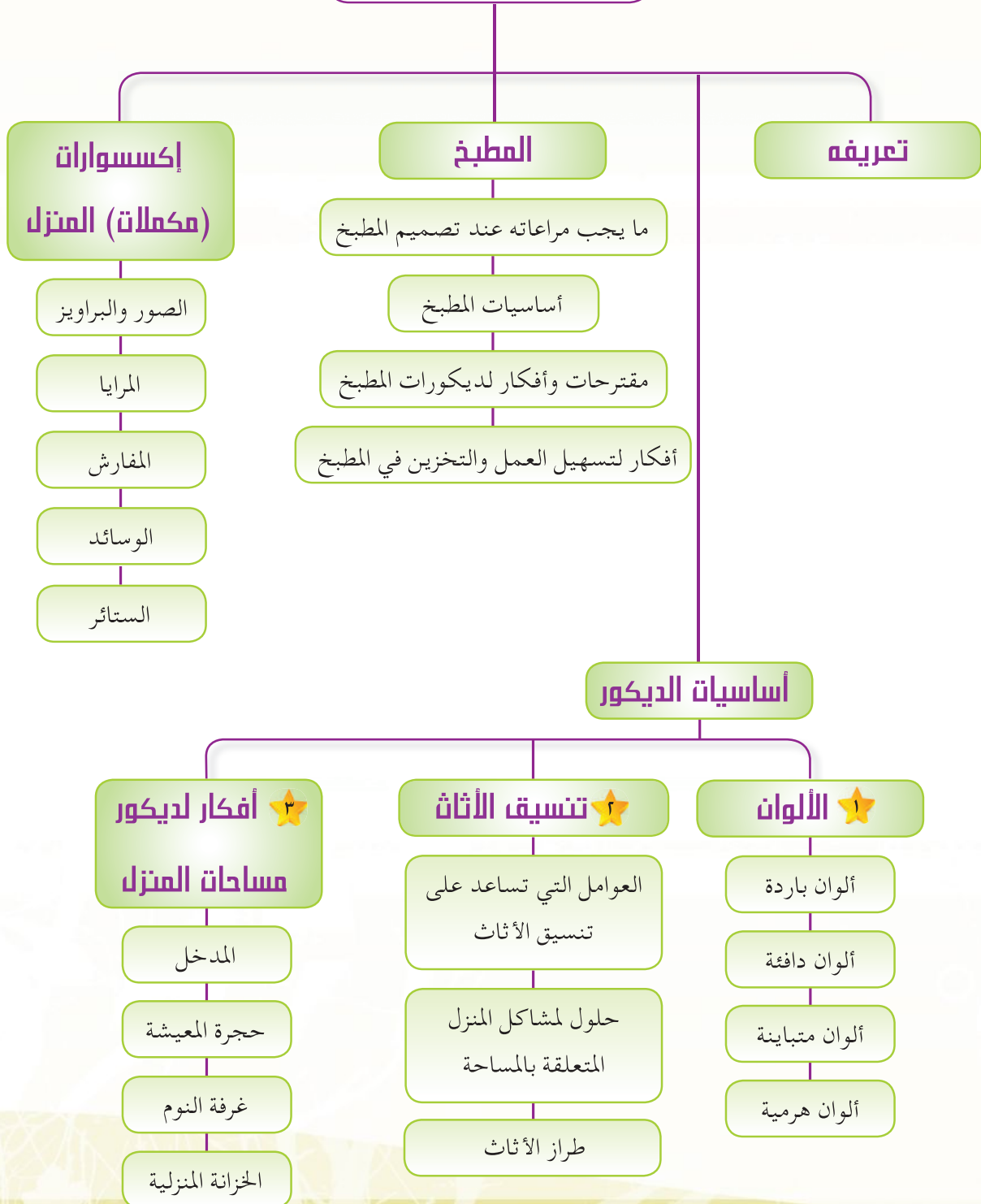
شرح الأساسيات المناسبة للمطبخ.



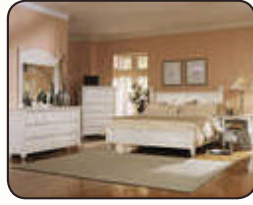
التمييز بين إكسسوارات المنزل.



## موضوعات الوحدة



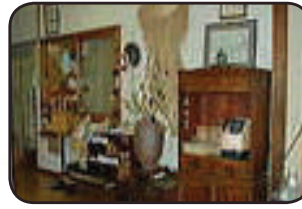
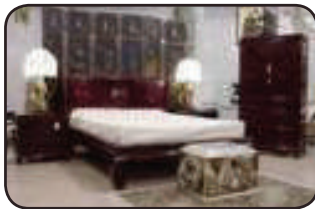




## المقدمة



بدأ التصميم الداخلي منذ بداية الحضارة الإنسانية، وتطور تطوراً كبيراً 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 عالين. 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 ويوظف بطريقة صائبة. وسنتناول في هذه الوحدة بعض العناصر الأساسية التي تؤخذ في الحسبان عند تصميم الديكور الداخلي في المنزل.





# الديكور المنزلي

## ماذا سنتعلم من الموضوع؟



- تعريفه . 
- 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 لا بد من معرفتها ؛  
للتوصل إلى أفضل ديكور للمنزل .

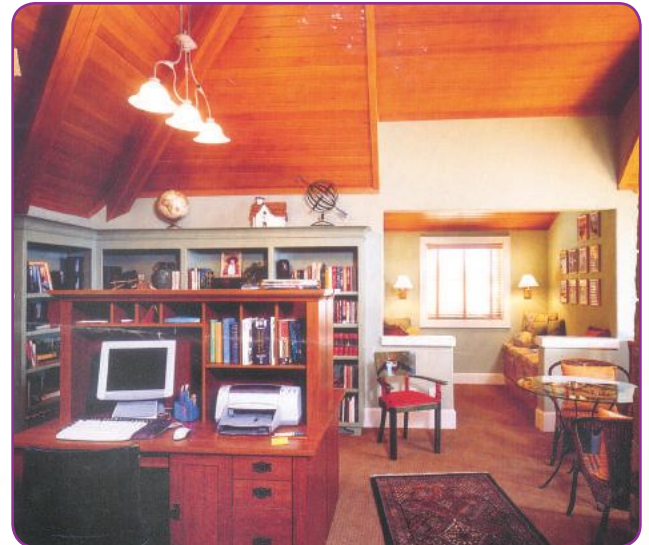


**الديكور:** تزيين المكان الذي نعيش أو نوجد فيه بشكل مستمر ودائم .

**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 (٢)



شكل (١)

## أساسيات الديكور

للديكور أساسيات متعارفة عند مصممي الديكور نستطيع أن نجملها فيما يأتي :

### أولاً: الألوان

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

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



شكل (٣)

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

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

### أ- ألوان متباينة :



### اختيار الألوان المتباينة يتطلب جرأة وشجاعة لونية.

### فائدة

#### ١) الألوان المتممة :



شكل (٤)

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

#### ٢) ألوان متممة منشطرة :



شكل (٥)

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

#### ٣) التناغم الثلاثي :



شكل (٦)

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 (٧)

ب. ألوان هرمية ( متدرجة ) :

## فائدة



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

### اللون الأحادي

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

### 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.

## فائدة



شكل (٨)

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 القائمة.



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 حيكّت 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



شكل (٩)



شكل (١٠)

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، فليتنجه 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).

### العوامل التي تساعد على تنسيق الأثاث:

مراعاة اختيار الألوان المناسبة مع المكان ومع الأثاث وحجمه.

التعرف على مساحات المنزل؛ حتى يتم اختيار الأثاث المناسب للمساحة، فلا يتكدس بعضه فوق بعض؛ مما يعطي شعوراً بالكآبة وعدم الراحة النفسية.

عمل ركن مميز في كل حجرة أو وضع زهور أو براونيز أو نباتات ظل، فهذا سيعطي رونقاً للحجرة.

عدم إدخال لون غير مناسب في ديكور الحجرات؛ لأن ذلك سيعطي إضافة غير لائقة للغرفة.

### 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 :



شكل (١١)



شكل (١٢)



شكل (١٣)

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 :

- 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 عرضاً وطولاً وتركيب أحواض للنباتات ولو كانت وهمية ؛ بحيث تبدو كأنها حديقة عبر النافذة فذلك يوحى بالاتساع ويريح العين .
- ٤ ★ وضع لوحات فنية تحمل في ذاتها عمقاً وهمياً ، 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 جيداً .

### 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

تذكرني قوله تعالى: ﴿وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ [الأعراف: ٣١].



شكل (١٤)



شكل (١٥)

### ٢- مشكلة الغرف الواسعة :

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

- أ - إقامة جدار على شكل حاجز وليكن مصنوعاً من الألمنيوم أو الأقواس الجبسية المزخرفة أو المعادن المشغولة بالحديد والنحاس، أو الخشب المزخرف .
- ب - استخدام حاجز من الفترينات التي تحوي الكتب وبعض التحف الفنية .
- ج - وضع حاجز زجاجي مزخرف بألوان ورسوم جميلة .
- د - وضع طاولة سفرة مستطيلة .



## 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 أراضيتها . واليوم ونحن نتبع 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

في كل زاوية وركن فيه حتى أن بعضهم يضعون في منازلهم ركناً خاصاً 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 بيج مع بني .

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 والخنجر .

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 الأهم مما سبق هو توزيع القطع بشكل متناغم، وإذا رغب أحد في تجهيز ركن تراثي يمكنه أن يستشير أحد المتخصصين في التراثيات أو مهندس ديكور؛ لكي يخرج الركن التراثي بشكل متميز. ومن أبرز مظاهر تراثنا وجود الخيمة الشعبية في كثير من المنازل في المملكة العربية السعودية رغم التقدم العمراني.

## فكري



في اسم مهرجان يقام سنوياً لإحياء التراث الشعبي والتعريف بعادات وتقاليده المملكة العربية السعودية.

## ثالثاً: أفكار لديكور مساحات المنزل



شكل (١٩)



شكل (١٨)

### ١- مدخل المنزل:

يُعدُّ مدخل المنزل المرحب والمستقبل الأول للضيوف، لذا يجب أن يكون أنيقاً لافتاً 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 انطباعاً أولياً لبقية أجزاء المسكن؛ لذلك فإن الاهتمام به وبمنظره أمر مطلوب.



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.

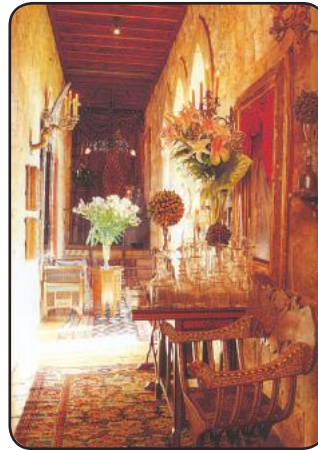
يوضع بجوار الستارة وسائد منثورة بشكل جميل.

بينهما طاولة خشبية شرقية الطراز ويرتب عليها مبخرة للعطور الشرقية وقوارير عطور زجاجية.

الإضاءة تكون خافتة، وغالبًا عبارة عن فانوس من النحاس شرقي الطراز.



شكل (٢٢)



شكل (٢١)



شكل (٢٠)

### 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.

### ٢. حجرة المعيشة:

غرفة المعيشة هي الغرفة الرئيسية 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:



شكل (٢٣)

نوع الأثاث المستخدم لابد أن يكون مريحاً وذا نوعية جيدة؛ وذلك لاستخدامه بشكل يومي، ومن قبل عدد كبير من الأشخاص. وفي حال وجود الأطفال فإنه من المهم أن يكون كل شيء حولهم آمناً بعيداً عن الخطر، شكل (٢٣).



شكل (٢٤)

لإضافة المزيد من الحيوية للمكان يمكن التركيز على النباتات الخضراء في أركان الحجرة وأيضاً توزيع الضوء بشكل سليم، شكل (٢٤).

يمكن تقسيم الصالة إلى عدة أجنحة كاستخدامها جلوساً عائلية في جهة، ووضع طاولة طعام في جهة أخرى من 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).



شكل (٢٥)

توازن الغرفة يتأثر بوضعية الأثاث وحجمه، فإذا وضعت جميع القطع الكبيرة في منطقة واحدة من الغرفة ينعدم التوازن؛ لذا فلا بد من توزيعه بحيث تحيط بالقطع الكبيرة كراسي أو طاولات أو قطع صغيرة، ولا تجتمع قطعتان كبيرتان إلى جانب بعضهما بعضاً.

مهما كانت مساحة غرفة المعيشة كبيرة فلا يُباعَد 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، واستبداليها 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:



شكل (٢٧)

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) .

## بعض الأفكار المقترحة لجعل غرفة النوم مكاناً للراحة



شكل (٢٩)

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



شكل (٢٨)

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

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

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

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

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

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

## فائدة



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

#### ٤. الخزانة المنزلية :

الخزانة المنزلية دليل الشخصية، فكلما كانت الخزانة متسعة ومرتبطة أتاححت 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



شكل ( ٣٠ )

**كوني حريصة على ترتيب خزانتك وتصدقي بثيابك المتعددة وأحذيتك الكثيرة وحقائبك وإكسسواراتك وبعض أشيائك الجميلة، وتذكري قول الله تعالى: ﴿لَنْ نَنالُوا الْبِرَّ حَتَّى نُنْفِقُوا مِمَّا نَحِبُّونَ وَمَا نُنفِقُوا مِنْ شَيْءٍ فَإِنَّ اللَّهَ بِهِ عَلِيمٌ﴾ [آل عمران: ٩٢].**

#### 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.



## فائدة

اهتمي دائماً بالحفاظ على خزانة مرتبة طوال الوقت ليس لأيام معدودة. وهذا معناه ألا تقومي بعملية التنظيف لما تحتويه غرفتك دفعة واحدة؛ لأنك بذلك ستحشين الخزانة بكل ما هو خارجها؛ لذا فإن أفضل طريقة للحفاظ على خزانة منسقة تكمن في إعادة كل ما تستعملينه إلى مكانه الصحيح يومياً.



## فكري

في طريقة لترتيب الأذمة 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

س ١ : علي :



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

س ٢ : أعطي أمثلة على الألوان المتممة المنشطرة - اللون الأحادي.



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



س ٤ : قدمي مقترحات لحل مشكلة ضيق غرفة نوم عدد الأفراد الذين ينامون بداخلها خمسة أفراد.



س ٥ : قارني بين ديكورات حجرة المعيشة وحجرة الاستقبال.



س ٦ : قدمي أفكاراً جديدة لديكور خيمة تجمع بين الديكور الحديث والتراث.







# ديكور المطبخ

## ماذا سنتعلم من الموضوع؟



أساسيات المطبخ .



مقترحات وأفكار لديكورات المطبخ .



أفكار لتسهيل العمل في المطبخ .



إكسسوارات (مكملات) المنزل .



لم يُعدّ المطبخ مجرد غرفة لإعداد الطعام، بل أصبح قلب المنزل الحديث، إنه مساحة مدروسة ومجهزة بأفضل التقنيات التي تسهل العمل فيه، ويعد المطبخ من الأماكن التي لا تقل أهمية عن باقي الغرف؛ لذا لا بد من مراعاة بعض الأمور عند تصميمه، منها:



## ما يجب مراعاته عند تصميم المطبخ

الحفاظ على وجود مثلث الحركة أو ( العمل ) مترابط بشكل جيد مع مراعاة أن يكون هذا المثلث خاليًا من قطع الأثاث .

معرفة الأجهزة الموجودة في المطبخ قبل التصميم لتحديد أماكنها وهي : الثلاجة ، غسالة الأطباق ، الأفران ، مراوح الشفط ....

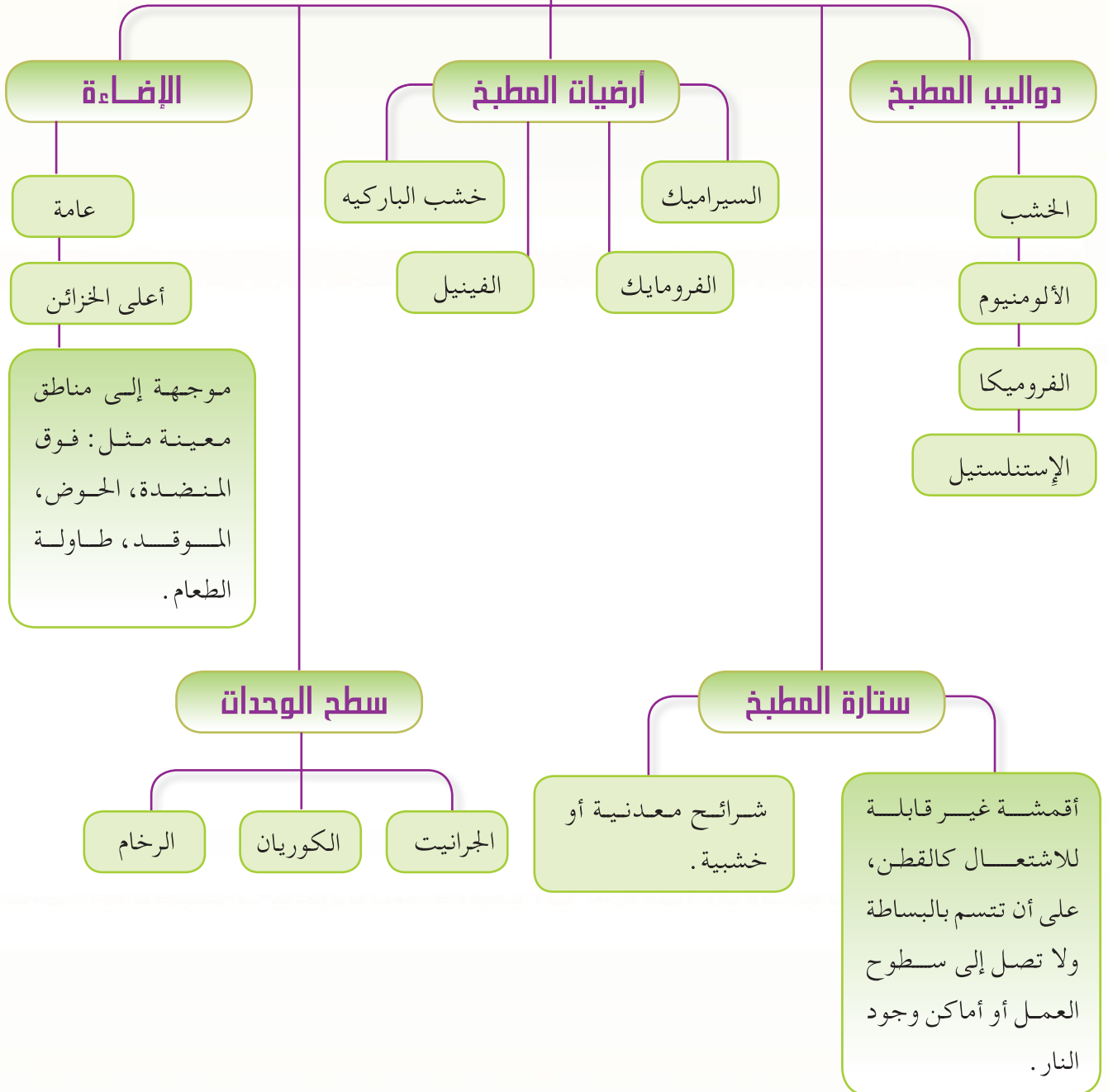
مراعاة أماكن الفتحات ( الأبواب والشبابيك ) مع توزيع وحدات المطبخ .

## فكري



ما مثلث الحركة في المطبخ؟

## أساسيات المطبخ



## نشاط فردي (٦)



لماذا يفضل استخدام الجرانيت على أسطح المطبخ؟

## فائدة



أحرص على تطبيق هدي النبي ﷺ حيث كان يدعو: « رَبِّ اغْفِرْ لِي  
خطيئتي وجهلي، وإسرافي في أمري كله » [صحيح البخاري: ٦٣٩٨]

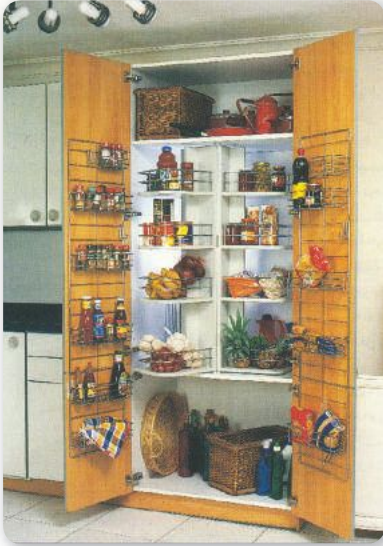
## فكري



لماذا يفضل عمل المطابخ بخشب (القرو، الزان)؟



## 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 مفهوم المطبخ ومظهره، فظهر ما يعرف بالمطبخ المفتوح وأصبح ضرورة؛ لملائمة متطلبات العصر).  
تعاوني مع أفراد مجموعتك على جمع عدد من الآراء حول هذا النوع من التصميم، موضحة إيجابياته وسلبياته، ثم ناقشي زميلاتك في ذلك موضحة رأيك في تقرير عن ذلك وقدميه لمعلمتك.

## فائدة



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 قديمي 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:



شكل (٣٥)

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.

### 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.

### نشاط فردي (٩)



ابحثي في مصادر التعلم عن نص الحديث الذي يدل على نهى الرسول ﷺ عن تعليق صور ذوات الأرواح.

## ٢ - المرايا:



شكل (٣٦)



شكل (٣٧)

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

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.

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.

## فائدة



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 - المفارش:



شكل (٣٨)

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.



#### ٤ - الوسائد:



شكل ( ٣٩ )

تبرز الوسائد أناقة وجمال أثاث المنزل، وتستعمل لإظهار لون القماش أو لكسر رتابة لون ما. وتختلف طريقة وضع الوسائد من غرفة لأخرى، فغرف النوم لا تحتاج إلى أكثر من ثلاث إلى أربع وسائد، أما غرف الجلوس والاستقبال فهي عادة تحتاج إلى عدد أكبر من ذلك. والوسائد تبرز الكراسي والأرائك خاصة إذا كانت بسيطة وعادية، وتعطيها منظرًا أنيقاً وفخماً. ويمكن وضع ثلاث أو أربع وسادات كبيرة على الأرض، أو وسادة صغيرة بعرض ٣٠ سم على ظهر كرسي جانبي رسمي.

#### معلومة إثرائية

لتوفير جو هادئ يساعد على النوم يوضع زيت أو عطر اللافندر على الوسائد والمفارش، فهذا يبطئ الجهاز العصبي ويزيد الاسترخاء؛ مما يحسن من نوعية النوم.



شكل ( ٤٠ )



شكل ( ٤١ )



شكل ( ٤٢ )

#### فكري



كيف نجدد قطع الأثاث التقليدية في المنزل دون استبدالها؟

#### فائدة



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 (١٠)



ابحثي في كتب الحديث النبوي عن الستائر ومواصفاتها الشرعية.

## نشاط فردي (١١)



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



## التقويم

س ١ : قدمي ثلاث نصائح يمكن من خلالها جعل ديكور المطبخ أكثر اتساعاً واستغلالاً للأدوات والخامات.

س ٢ : أكمل الفراغات الآتية :

- أ- مثلث الحركة هو : .....
- ب- تصنع دواليب المطبخ من .....
- ج- تصنع أرضيات المطبخ من .....
- د - تصنع أسطح الوحدات من .....

س ٣ : عللي :

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

س ٤ : في رأيك كيف يمكن تجديد قطع الأثاث القديمة والتقليدية دون استبدالها.

س ٥ : من خلال رجوعك لمجلات أو مواقع الديكور، اعرضي على زميلاتك ومعلمتك أحدث موديلات المفارش الخاصة بطاولات غرف الجلوس.





# المراجع

- 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](http://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. 🦋
- فيعهلم، شتيفاني. تقنية المناديل، أفكار للمنزل والحديقة بيروت: الدار العربية للعلوم. 🦋
- محمد، جمانة. فن الديكور الداخلي، عمان: دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، ٢٠٠٧ م. 🦋
- مجلة الديكور والفنون المعمارية، البيت، السنة الثالثة، العدد الثامن والعشرون، ٢٠٠٢ م. 🦋
- مجلة لها الديكور، العدد (الأول، الثاني، الثالث، الرابع، الخامس، السابع). 🦋
- مجلة المسكن، السنة الثالثة، العدد التاسع. 🦋
- نادلر، امتياز، ونضال البزم. موسوعة الديكور، عمان: دار الإسرائ. 🦋
- 🦋 Home Decorating Book – Dorling kiwdersley – London–new york. stuttgart.
- 🦋 25 Beautiful.Homes. truestories. IDEAS8 solutoons. iwpiratona





الاسم : .....

المدرسة : .....