

حل تقويم التربية الصحية والنسوية

الغذاء و التغذية



الغذاء

التقويم

س ١ : أعطى حلوياً للمشكلات التالية:

○ فتاة لا تحب تناول البروتينات الحيوانية .

ج : أوضح لها أهمية البروتينات و يمكن تعويض ذلك بالبروتينات النباتية .

○ طفل يعاني من نقص في النمو .

ج : الاهتمام بالكالسيوم للمساعدة علي النمو .

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

- ج : ١: اختلال في تطور الانسان الجسدي و العقلي .
- ٢: يقلل المناعة.
- ٣: عدم النمو السليم .

س ٣ : مما تعلمته استنتجي أسباب ما يلي :

○ تفشي السمنة في مجتمعنا العربي.

ج : الوجبات السريعة التي تحتوي علي
زيوت و دهون مشبعة .

○ ارتفاع نسبة الإصابة بالجلطات.

ج : بسبب الإفراط في تناول الدهون .

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

ج : الابتعاد عن السمن الحيواني البلدي ، يفضل استخدام زيت الزيتون .

الابتعاد عن صفار البيض و الجمبري ، الاعتدال في تناول الحليب .

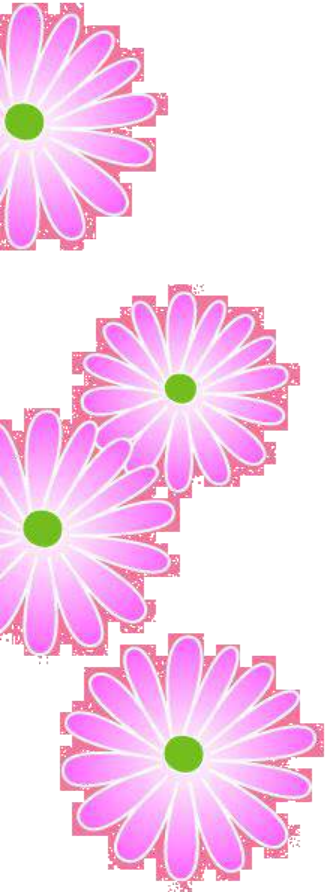
الابتعاد عن الحلويات ، قليل من المكسرات ، تناول الخبز الأسمر .

س ٥ : أعدي نشرة توضحين فيها أثر عمليات الإعداد و الطهي و التخزين علي محتويات الغذاء من الفيتامينات .

ج : يكون بعدة طرق :الخبز و التحميص للطعام ، التجفيف ، التجميد ، المعالجة الحرارية ، الطبخ ، ولكن يجب في أثناء الطبخ عن طريق السلق ألا نضع كمية ماء كبيرة و عدم رفع درجة الحرارة و يراعي أيضاً تقطيع الطعام قطع كبيرة ، السلق لمدة قصيرة و في ماء قليل .

س٦ : بالرجوع الي كتب التغذية ، أعي تقريراً مبسطاً عن
العوامل التي تساعد علي امتصاص الكالسيوم .

ج: العوامل التي تساعد علي امتصاص الكالسيوم :
١- فيتامين (د) ٢- البروتينات ٣- الدهون.



العناية بالأم بعد الولادة

التقويم

س ١ : ما المعلومات التي توضع علي السوار الخاص بالأم و طفلها بعد الولادة مباشرة؟ و ما الهدف من وضعها؟

ج : رقم هوية الأم . لمنع الاختطاف و الخلط .

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

ج : ١- تتناول الفيتامينات مثل فيتامين أ ، ب المركب ، ج ، د .

٢- العناصر المعدنية مثل الكالسيوم و الحديد .

س ٣ : قومي بزيارة لمركز الأمومة في منطقتك ، و بناء علي تلك الزيارة حددي أهم المشكلات التي تتعرض الحوامل لها ، و أثرها علي الجنين ، و طريقة حلها و التغلب عليها .

ج : ١- آلام و تقلصات أسفل البطن و الظهر .

٢- نزول قطرات دم من المهبل .

٣- نزول قطرات ماء من المهبل .

٤- تورم شديد في القدمين و اليدين و الوجه .

٥- الصداع الشديد و زغلة العينين .

٦- القيء الشديد المزمن .

س ٤ : بالرجوع الي مصادر المعرفة ، ناقشي من وجهة نظرك العبارتين التاليتين :

○ لا بد من التخطيط المسبق للحمل ، و اختيار الوقت المناسب ، و

المباعدة بين حمل و آخر .

○ العقم مشكلة لها مسبباتها .

ج : متروك للطالبة .

س ٥ : ضعي علامة (✓) أمام الجمل الصحيحة و علامة x أمام
الجمل الخاطئة :

○ الأمهات المدخنات أكثر وزناً عند الولادة من أطفال الأمهات غير
المدخنات . (✓)

○ يتأثر جنين الحامل بتعرضها للصدمات العصبية و النفسية .
(✓)

○ تعرض الحامل للإشعاع في الشهور الأخيرة يؤدي الي تشوهات خلقية
في الجنين. (✓)

○ يزيد احتمال التشوهات الخلقية في الجنين إذا أصيبت الأم بالحصبة
الألمانية في الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل. (✓)

○ تشعر الحامل بتحريك الجنين في الأسبوع الثاني عشر.
(✓)

○ تناول الأم للأدوية أثناء النفاس لا يؤثر علي الرضيع.
(x)

○ الكشف المبكر عن سرطان الثدي لا يقيم و لا يؤخر في علاج الحالة.
(x)

س٦ : بالرجوع الي مصادر المعرفة الطبية ، أعدد نشره عن التطور الطبي في علاج سرطان الثدي.

ج: الجراحة ، العلاج الاشعاعي ، الكيميائي ، المناعي ، الهرموني، السيطرة علي المرض.



الطفولة

التقويم

س ١ : احسبي المبلغ الذي تدفعه أسرة ثمناً للحليب المصنع لطفلها الرضيع طوال العام كامل ، إذا افترضت أن متوسط استهلاك الطفل من الحليب علبة واحدة (٥٠٠ ملجم) كل اربعة أيام ، و أن ثمن العلبة الواحدة عشرون ريالاً ؟

ج : ١٨٢٥ ريالاً

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

حليب الأم	حليب بقري	حليب الصويا
حليب الأم مفيد جداً	غير مفيد	غير مفيد
صحي	غير صحي	غير صحي
يقي الطفل من الأمراض	لا يقي من الأمراض	لا يقي من الأمراض
نظيف	ملوث	ملوث
طازج	غير طازج	غير طازج

س ٣ : قارني بين مزايا و سلبيات الإرضاع الطبيعي و الإرضاع الصناعي من الناحية الصحية و النفسية و الاقتصادية.

وجه المقارنة	الناحية الصحية	الناحية النفسية	الناحية الاقتصادية
الارضاع الطبيعي	<p>١- تقل نسبة الإصابة بالسرطان (سرطان الثدي) عند الأمهات المرضعات.</p> <p>٢- تخفف الرضاعة من احتمال حصول حمل سريع عند الأم ، و إن كانت لا تمنع الحمل بالتأكيد.</p> <p>٣- يساعد الإرضاع علي سرعة عودة الرحم الي حجمة و ضعة الطبيعي بسرعة.</p>	<p>إن ضم الطفل الي صدر الأم أثناء الإرضاع يشعره بالثقة و الأمن و الاطمئنان و الدفاء و الراحة، كما يشعره بالراحة و السعادة.</p>	توفير المال
الارضاع الصناعي	١- ضعف المناعة عند الطفل	لا يشعر بالأمن و الاطمئنان	انفاق كثير من الأموال

س٤ اجمعي صوراً للملابس الضرورية للمولود الجديد و رتبها في ملف خاص ، موضحة العدد الازم و الغرض من استعمالها ، و سبب اختيارك لها.

ج : متروك للطالبة.

س٥ : علي:

○ يفقد المولود الجديد ١٠% تقريبا من وزنه في الأيام الأولى من ولادته.

ج: لأنه يطرح من جسمه البول و البراز و لا يتناول الا كميات قليلة من الحليب.

○ حاجة المولود الجديد الي إسناد رقبتة عند رفعه من وضع الاستلقاء .

ج: لأن رأس الطفل لا يكون قد وصل الي مرحلة النمو قبل بلوغه الشهر الثالث.

○ تعريض المولود الجديد المصاب باصفرار الجلد للأشعة فوق البنفسجية؟

ج: تساعد الكبد في تكوين المواد الكيميائية الضرورية لإنتاج البيلروبين.

○ إعطاء التطعيم في أكثر من جرعة و علي فترات ؟

ج : لان مناعة الطفل لا تكتمل الا بذلك حيث ان الجرعة الأولى تحفز الجهاز المناعي بشكل طفيف و لا يؤدي الي تكوين اجسام مقاومة الميكروبات الا بعد اعطاء جرعات لاحقة.

○ اختلاف برنامج التطعيم الوطني من دولة الي أخرى.

من حيث درجة انتشار المرض.

الرياضة و الصحة العامة

التقويم

س ١ : ضعي علامة (✓) أمام الجملة الصحيحة ، و علامة (x) أمام الجملة الخاطئة فيما يلي:

- ١- في محلات الأغذية توضع المنتجات الأعلى دائماً علي مستوي النظر. (✓)
- ٢- تناول زيت الزيتون يزيد نسبة الكولسترول. (x)
- ٣- يفضل التسوق عند الاحساس بالشبع. (✓)
- ٤- اذا استطعت المشي و الوقوف دون تعب فأنت تمشين السرعة الكافية. (✓)
- ٥- ينصح بشرب الماء قبل و أثناء و بعد ممارسة التمارين الرياضية. (✓)
- ٦- لا ينبغي للحامل ممارسة الرياضة. (x)

س ٢ : علي ما يأتي :

○ أهمية تخطيط قوائم التسوق عندما تشعرين بالجوع؟

ج : حتي تقللي من المشتريات الغير مرغوب فيها و
تلتزمين بقائمة الطعام

○ اختيار الطعام المحتوي علي الألياف؟

ج: لأن الألياف أقل في السعرات الحرارية .

○ تجنب مخبوزات السوبر ما ركيت؟

ج: لأنه لا نعلم مقدار الدسم و نوعه المضاف أثناء الخبز.

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

تعمل علي زيادة كفاءة المواطنين و حفظ معدلات الاستهلاك
العلاجي و التأهيلي.

س ٤ : أعدي نشرة تتكلمين فيها عن أهمية الرياضة ، و أثرها علي المسنين.

تأخير معظم حالات الوهن – تحسين وظيفة القلب و الجهاز التنفسي
– قوة العضلات – تحسين المظهر.

س ٥: ما العلاقة بين الألبان و السعرات الحرارية ؟

الألبان هي مصدر من مصادر السعرات الحرارية الي جانب الحليب .

س ٦ : اقترحي حلولاً مناسبة للعوائق المانعة لممارسة الرياضة.

ج: عدم توفير الوقت – يسبب التعب – الملابس المريحة –
الخشيل – ألم الركب و المفاصل.

التعامل مع ضغوط الحياة

التقويم

س ١ : ما مفهوم الضغوط النفسية؟

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

س ٢ : وضح العلاقة بين كل مما يلي:

○ الضغوط النفسية و الاسترخاء .

ج : الاسترخاء يساعد علي التخلص من الضغوط النفسية

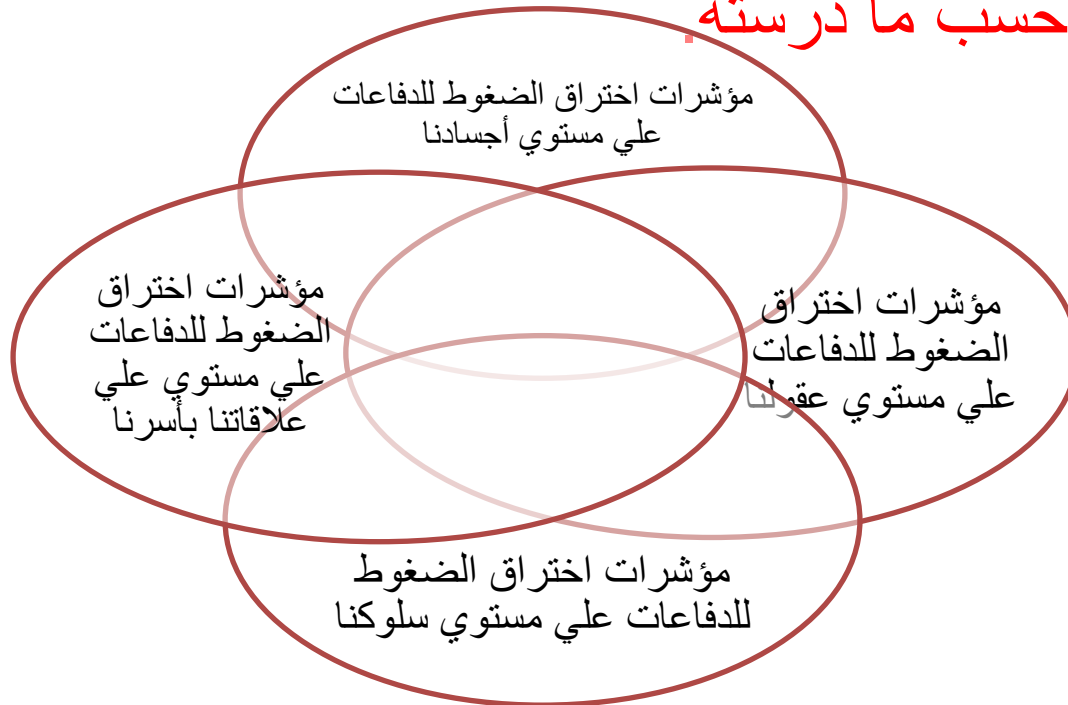
○ الضغوط النفسية و الغضب.

الضغوط النفسية يساعد علي سرعة الغضب.

○ الضغوط النفسية و تناول الأطعمة.

الضغوط النفسية تؤدي احياناً الي كثرة تناول الطعام.

س ٣ : صنفني في خريطة مفهومية مؤشرات اختراق
الضغوط حسب ما درستته.



س٤: ضعي علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة ، و علامة (x)
(أمام العبارة الخطأ فيما يلي:

١- تختلف آثار الضغوط حسب طبيعة الموقف الضاغط الذي تتم
مواجهته. (✓)

٢- يعتبر وجود كثير من الضغط في عقلنا و جسدنا حالة صحية .
(x)

٣- جميع الضغوط مؤذية للإنسان . (✓)

٤- تتأثر قدرة الفرد علي معالجة الضغوط باتجاهاته نحو نفسه و
الآخرين . (✓)

٥- المرونة في مقابلة الشدائد تخفف من آثارها السلبية علي الإنسان.
(✓)

س ٥ : ما رأيك في العبارة القائلة (قدرة الفرد علي تخفيف حدة الضغوط و التوتر تدعم ثقته بنفسه و باتجاهاته نحو الحياة)؟

متروك للطالبة .

س ٦ : ما الخطة الرباعية التي ذكرها الرسول ﷺ للتقليل من حدة الغضب ؟

الاستعادة بالله
من الشيطان
الرجيم (أعوذ
بالله من
الشيطان
الرجيم)

تغيير الهيئة التي
يكون عليها
الشخص الغاضب
، فإذا كان واقفاً
يجلس ، وإذا
كان جالساً
يضطجع .

الوضوء ،
فيتوضأ
وضوؤه
للصلاة .

الصلاة ،
حيث يصلي
ركعتين أو
أكثر .

التجميل

التقويم

س ١ : ابحثي في مصادر التعلم المختلفة إن كان هناك تأثيرات سلبية لاستعمال الشامبو و مرطب الشعر ذي العلبة الواحدة علي المدي الطويل . وكيف يكون تأثير الاثنين علي الشعر عند استعمالهما معاً ؟

ج : متروك للطالبة.

س ٢ : اذكر مسببات ما يلي:

○ وجود الأنسجة الميتة علي فروة الرأس .

ج : بسبب تسارع غير طبيعي في عملية
انفصال الخلايا القرنية الميتة .

○ انتشار القشور علي جذع الشعرة .

ج : ١- اهمال العناية اليومية للشعر أو إصابة فروة
الرأس ببعض الأمراض الجلدية .

لا يستدعي سقوط الشعر في أثناء الحمل استعمال أي
علاج .

ج : لأنه يؤثر علي الجنين و يكفي التغذية السليمة

س٣: اختاري الاجابة المناسبة :

- يفضل ألا يفرش الشعر و فروة الرأس بشدة ، لتفادي تهيجها ،
الذي قد يؤدي الي خدشها ، أو تحسسها في الحالات الآتية :
- قبل حمام الزيت .
- قبل التمليس و التمويج الدائم .
- في الشعر المصبوغ و المزال لونه.
- عند تحسس فروة الرأس لأي سبب من الأسباب.

س٤ : لمعان الشعر احدي خصائصه الطبيعية ، فكيف
تحافظين عليه ؟

ج : بإجراء حمام زيت للشعر

س ٥ : اذكر أسباب جفاف الشعر و نتائجه و طرائق الوقاية منه .

ج : التعرض لأشعة الشمس ، استخدام الأصباغ ، التعرض لتيارات هوائية باردة أو ساخنة لفترات طويلة

ابحثي خلال مصادر التعلم المختلفة ، ثم اکتبي تقريراً عن الغذاء اليومي الكامل المتوازن الازم لفتاة في سن المراهقة موضحة علاقته بالحفاظ علي الشعر السليم.

ج : متروك للطالبة

البشرة

التقويم

س ١ : قدمي خمس نصائح لزميلاتك المقبلات علي الزواج تساعدن في كيفية الاعتناء ببشرتهن.

ج: الغذاء السليم- عمل الأقنعة المفيدة للبشرة- تنظيف البشرة - وضع الكريمات المرطبة - استخدام الغسول المناسب للبشرة.

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

ج : متروك للطالبة.

س ٣ : رتبي مراحل وضع المكياج علي الوجه.

ج : ١- وضع كريم الأساس

٢- وضع البودرة و أحمر الخدود

٣- وضع الألوان لإخفاء بعض المناطق

٤- وضع مظل العيون

س ٤ : ما مواصفات الجودة لمواد التجميل التي التي ترغيبين

استعمالها؟

ج : مواصفات الجودة :

(١) أن تكون من مواد طبيعية.

(٢) أن لا يوجد بها مواد تسبب الحساسية.

(٣) أن تكون لها فترة صلاحية طويلة.

س ٥ : ابحثي في مصادر التعلم المختلفة عن تعريف مفهوم الكلف و

أسباب ظهوره مع توضيح طرق الوقاية و العلاج منه.

ج : متروك للطالبة.

س٦ : أعط أمثلة من النباتات التي تستعمل مستخلصاتها
كمطهر، منظف، قابض، و ملين للجلد .
ج : النخالة، الخميرة، ماء الورد .

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

ج : حافة الذقن .

س٨ : علي ما يأتي :

○ عدم السماح للأخريات باستعمال ما يخصك من قلم تخطيط
العيون و الماسكاراة و أحمر الشفاه .

ج : لحساسية هذه المناطق

○ استبدال فرشاة ظلال العيون و أحمر الخدود و الاسفنجات كل ستة أشهر.
ج : لانتهاء مدة صلاحيتها.

○ استبدال الماسكاراة كل ثلاثة أشهر.
ج : لانتهاء مدة صلاحيتها.

○ اختيار كريم الأساس الخالي من الدهون للبشرة الدهنية .
ج : لأنها تحتوي علي الدهون

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

ج : فيتامين(أ) ، فيتامين(ب) المركب ، فيتامين (هـ).

الثقافة الملبسية

التقويم

س ١ : ما المقصود بكل من :

- الموضة؟

ج : تعبر عما تبتكره بيوت الأزياء العالمية من أزياء جديدة في كل موسم و هي متغيرة من موسم الي موسم آخر .
- البدعة؟

ج : نوع من الموضة الصغيرة تكون عادة أنفة من الموضة أو أكثر خيلاً و غرابة عن الموضة العادية ، تصل الي قلة من الناس أو تقتصر علي مجتمع فرعي
- الملبس؟

ج : لغة: اللباس ، الرداء ، الثياب .

اصطلاحاً : كل أنواع الثياب و الزينة التي يرتديها الإنسان في جميع أنحاء العالم .

- مكملات الملابس ؟

ج : كلمة تطلق علي كل ما يقوم باجتذاب الأنظار الي مكان معين تتوقف العين أمامه دون سواه

س ٢ : ما مميزات المكملات المنفصلة للملابس ؟

ج : تعطي تنوعاً وتميز ألقطع الملابس

س ٣ : ما فائدة كل من الأمور التالية :

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

ج : للتقليل من حدة الطول ، وتعطي الجسم الشكل الممتلئ .

○ شراء زر أو اثنين أكثر من عدد الأزرار المحددة للقطعة الملابسية .

ج : حتي اذا فقد احد هم نجد البديل .

○ تبطين بعض قطع الملابس ذات الأقمشة الرقيقة و التي سينفذ عليها التطريز بالفازلين علي الوجه الخلفي لها.

ج : يساعد في ظهور التطريز .

○ وضع أسلاك معدنية أو بلاستيكية علي حافات الورود المستعملة في تجميل الملابس.

ج : لبقاء الشكل واضح حتي بعد الغسل.

س ٤: قومي و زميلاتك بجمع صور أو نماذج من الملابس الشعبية السعودية، ثم دوني ملاحظاتك عليها من حيث ما يميز الملابس النسائية عن الملابس الرجالية.

ج : متروك للطالبة

س ٥: كيف تعبرين عن شخصيتك من خلال ملابسك؟

ج : متروك للطالبة

الديكور المنزلي

التقويم

علي:

○ اختيار الألوان المتباينة يتطلب شجاعة و جرأة لونية؟

ج: لأنها تجمع بين اللون الفاتح و الغامق.

○ استخدام الأقمشة القطنية و الألوان الفاتحة في أقمشة غرفة النوم .

ج: لتعطي البهجة و الراحة

○ تهوية الأحذية قبل و وضعها في الخزانة؟

ج: .حتي لا ينبعث منها رائحة كريهة.

س ٢ : أعطي أمثلة علي الألوان المتممة المنشطرة – اللون الأحادي.

ج : .أصفر و أخضر و أحمر و بنفسجي

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

ج : ١- عدم ادخال لون غير مناسب في ديكور الحجرات
٢- مراعاة اختيار الألوان المناسبة مع المكان و الأساس
٣- التعرف علي مساحة المنزل حتي يتم اختيار الأثاث المناسب للمساحة.

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

ج : .متروك للطالبة

س ٥ : قارني بين ديكورات حجرة المعيشة و حجرة
الاستقبال .

ج : . غرفة المعيشة يكون فيها الأثاث مريح و بسيط ، أما
غرفة الاستقبال يكون فيها الأثاث فاخر .

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

ج : . متروك للطالبة

ديكور المطبخ

التقويم

س ١ : قدمي ثلاث نصائح يمكن من خلالها جعل ديكور المطبخ أكثر اتساعاً و استغلالاً للأدوات و الخامات .

١. استغلال المساحة العمودية بدلاً من الأفقية

٢. استخدام طاولة جانبية

٣. زيادة مصادر الإضاءة الجانبية

س ٢: أكمل الفراغات التالية :

أ- مثلث الحركة هو هو يسمح علي الأقل لشخصين باستخدام المطبخ في الوقت نفسه لغرضين مختلفين دون أن يضايق أحدهما الآخر

- ب- تصنع دواليب المطبخ من الخشب ، الألمنيوم ، الاستنلس تيل
- ج - تصنع أرضيات المطبخ من السيراميك ، الباركيه ، الفرومايك
- د- تصنع أسطح الوحدات من الجرانيت ، الكورين ، الرخام

س ٣ : علي:

○ يفضل استخدام شرائح معدنية أو خشبية في ستارة المطبخ؟

ج :سهولة التنظيف.

○ تجنب الألوان القاتمة و استخدام الوان فاتحة في تأثيث المطبخ؟

ج : ليشعر بالراحة

○ تجنب وضع المرآه علي حائط منبعج أو سيء الدهان؟

ج : لأنه يظهر العيوب

س ٤ : في رأيك كيف يمكن تجديد قطع الأثاث القديمة و التقليدية
دون استبدالها؟

ج : وضع قطع القماش علي الأريكة بشكل يبدو تلقائي و
مدروس

س ٥ : من خلال رجوعك لمجلات أو مواقع الديكور
اعرضي علي زميلاتك و معلماتك أحدث موديلات المفارش
الخاصة بطاولات غرف الجلوس .

ج : .متروك للطالبة

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
مِنْ مَجْمُوعَةِ كِتَابِهِ

