



# التربية الأسرية والصحية ٤

المستوى الرابع  
النظام الفصلي للتعليم الثانوي

كتاب الطالبة

قام بالتأليف والمراجعة  
فريق من المتخصصين

طبعة تجريبية  
١٤٣٧ - ١٤٣٨ هـ  
٢٠١٦ - ٢٠١٧ م

يوزع مجاناً ولا يباع

## ح وزارة التعليم، ١٤٣٧ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر  
وزارة التعليم  
التربية الأسرية والصحية (٤) المستوى الرابع، النظام الفصلي للتعليم الثانوي - جميع المسارات (كتاب  
الطالبة). / وزارة التعليم. - الرياض، ١٤٣٧ هـ  
١٣٤ ص ٥، ٢١٥، ٢١٥ سم  
ردمك : ٤ - ٢١٨ - ٠١٧ - ٦٠٣ - ٩٧٨

١- التربية الأسرية والصحية ٢- الأسرة ٣- التعليم الثانوي - السعودية - كتب دراسية  
أ. العنوان

ديوي ١٩٣١، ٣٧٠ / ٤٦٣ / ١٤٣٧

رقم الإيداع : ١٤٣٧ / ٤٦٣

ردمك : ٤ - ٢١٨ - ٠١٧ - ٦٠٣ - ٩٧٨

لهذا المقرر قيمة مهمة وفائدة كبيرة فلنحافظ عليه، ولنجعل نظافته تشهد على حسن سلوكنا معه.

إذا لم نحفظ بهذا المقرر في مكتبتنا الخاصة في آخر العام للاستفادة، فلنجعل مكتبة مدرستنا تحتفظ به.

وزارة التعليم

[www.moe.gov.sa](http://www.moe.gov.sa)

قسم التربية الأسرية

[familyedu.cur@moe.gov.sa](mailto:familyedu.cur@moe.gov.sa)

حقوق الطبع والنشر محفوظة لوزارة التعليم . المملكة العربية السعودية



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# مفاتيح الكتاب

توجيهات للمعلمة تعينها على تحقيق أهدافها الوحدات بيسر وفعالية.

أهداف الوحدة

تحديد للدروس التي تتضمنها الوحدة.

دروس الوحدة

وصف محدد لأبرز العناصر التي يتوقع أن تتقنها المتعلمة بعد دراسته الوحدة.

ماذا  
سنعلم؟

ما تكلف بها المتعلمة من مهام مرتبطة بالموضوعات الدراسية وتستمر  
لمدة زمنية وفقا لخطوات متتالية ومحددة.

تمهيد

معلومات إضافية تهدف إلى توفير فرص الاستزادة من المعلومات  
المتعلقة بالدرس.

نشاط  
1

معلومات إضافية تهدف إلى توفير فرص الاستزادة من المعلومات المتعلقة بالدرس.



مهارات وقيم واتجاهات مرتبطة بالحياة اليومية للمتعلمة، تتعلمها بصورة مقصودة عن طريق المحتوى والنشاطات.



نشاطات صفية تنفذ فردياً أو مجموعات في كل درس، تهدف إلى تحصيل معلومات، وبناء مهارات، وتكوين اتجاهات.



أسئلة مع إجاباتها تهدف إلى مساعدة المتعلمة على فهم المادة العلمية وكيفية تطبيقها.



تجميع منظم وهادف لأعمال المتعلمة تبين فيها جهودها في عملية التعلم ومبادراتها التعليمية فيما يتعلق بالمادة الدراسية.



تؤدي المتعلمة النشاط بالعودة إلى المراجع البحثية.





# المقدمة

الحمد لله، والصلاة والسلام على رسول الله ﷺ وبعد:

نحن نعيش في زمن الانفجار المعرفي والتكنولوجي الذي تراكمت فيه المعرفة وتزايدت بمعدلات فاقت كل التوقعات البشرية، وغزت التكنولوجيا كل مجالات الحياة، مما فرض أهمية التفكير في تطوير المناهج الدراسية ودمج القيم والمهارات الحياتية في هذه المناهج، وذلك بطرح موضوعات جديدة ذات أهمية كبيرة في حياة المتعلمة، بحيث تساعد على تحقيق درجة من الكفاية التي تمكنها من التعامل مع تطورات الحياة وما تتطلبه من وسائل لمواجهة تغيراتها العصرية. وانطلاقاً من حرص وزارة التعليم على إعداد المعلمة في المرحلة الثانوية والذي روعي فيه تعزيز ثقة المتعلمة بنفسها، وتنمية حب العمل المهني والتفكير الإبداعي الناقد لديها وإعدادها إعداداً شاملاً متكاملًا للحياة الجامعية والعملية من رعاية المواهب الواعدة في مجالات المادة المختلفة.

يشتمل كتاب مادة التربية الأسرية للمستوى الرابع على ست وحدات مختلفة، اختصت كل وحدة بمواضيع تكتسب منها المتعلمة مهارات متعددة متعلقة بكل من

١. الغذاء التغذية: تغذية الفئات الخاصة من المسنين وتغذية كبار السن وعلاج الشيخوخة والزهايمر وعشرة أطعمة صحية للقلب.
  ٢. الأمومة: رعاية الأم قبل الولادة والعناية بها بعد الولادة.
  ٣. الصحة العامة: موازنة الغذاء مع الرياضة، معوقات النشاط البدني، الأطفال والرياضة.
  ٤. فن التجميل (الشعر وصحته): طرق العناية بأنواع الشعر، مشكلات الشعر الشائعة، تدليك فروة الرأس حمام الزيت، طرائق لفه.
  ٥. التطريز البرازيلي: مفهوم التطوير وإرشاداته والخامات اللازمة له وأنواعه.
  ٦. مهارات اجتماعية (العمل ضمن فريق) الجماعة في الإسلام: مفهوم فريق العمل، مقومات بناء فريق العمل، عوامل صناعه، الفريق المؤثر، مراحل العمل الفريقي، الخصائص الرئيسة لمراحل نمو الفريق، مزايا فريق العمل، أنماط ووظائف فريق العمل ومراحل نموها.
- والله ولي التوفيق.

# الفهرس

الوحدة  
الثالثة

الصحة العامة

٦٥-٤٦

الوحدة  
الثانية

الأمومة

٤٥-٣٢

الوحدة  
الأولى

الغذاء والتغذية  
تغذية الفئات الخاصة

٣١-١٠

الوحدة  
السادسة

مهارات اجتماعية  
(العمل ضمن فريق)

١٣٣-١٢٢

الوحدة  
الخامسة

التطريز البرازيلي

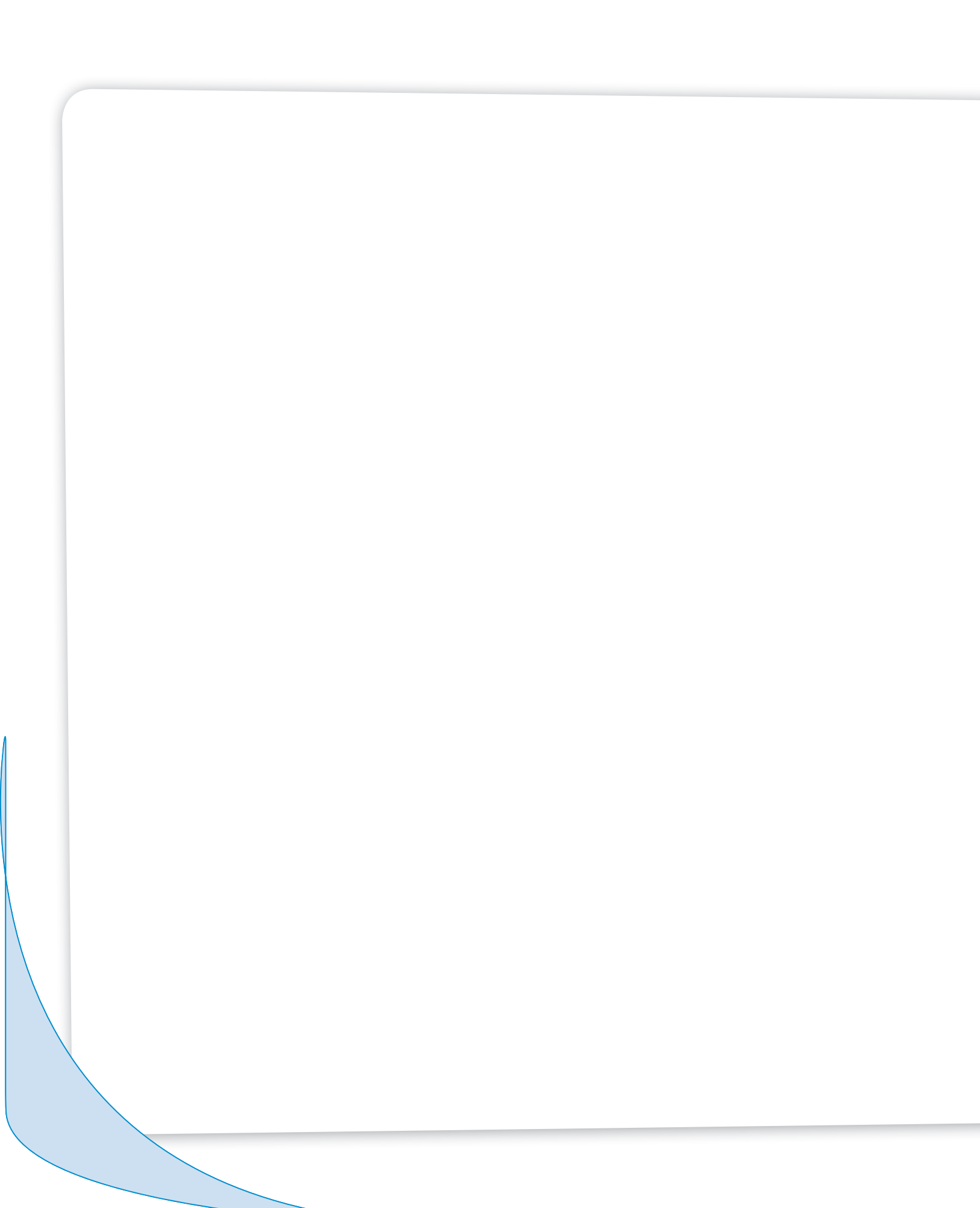
١٢١-٨٨

الوحدة  
الرابعة

فن التجميل  
(الشعر وصحته)

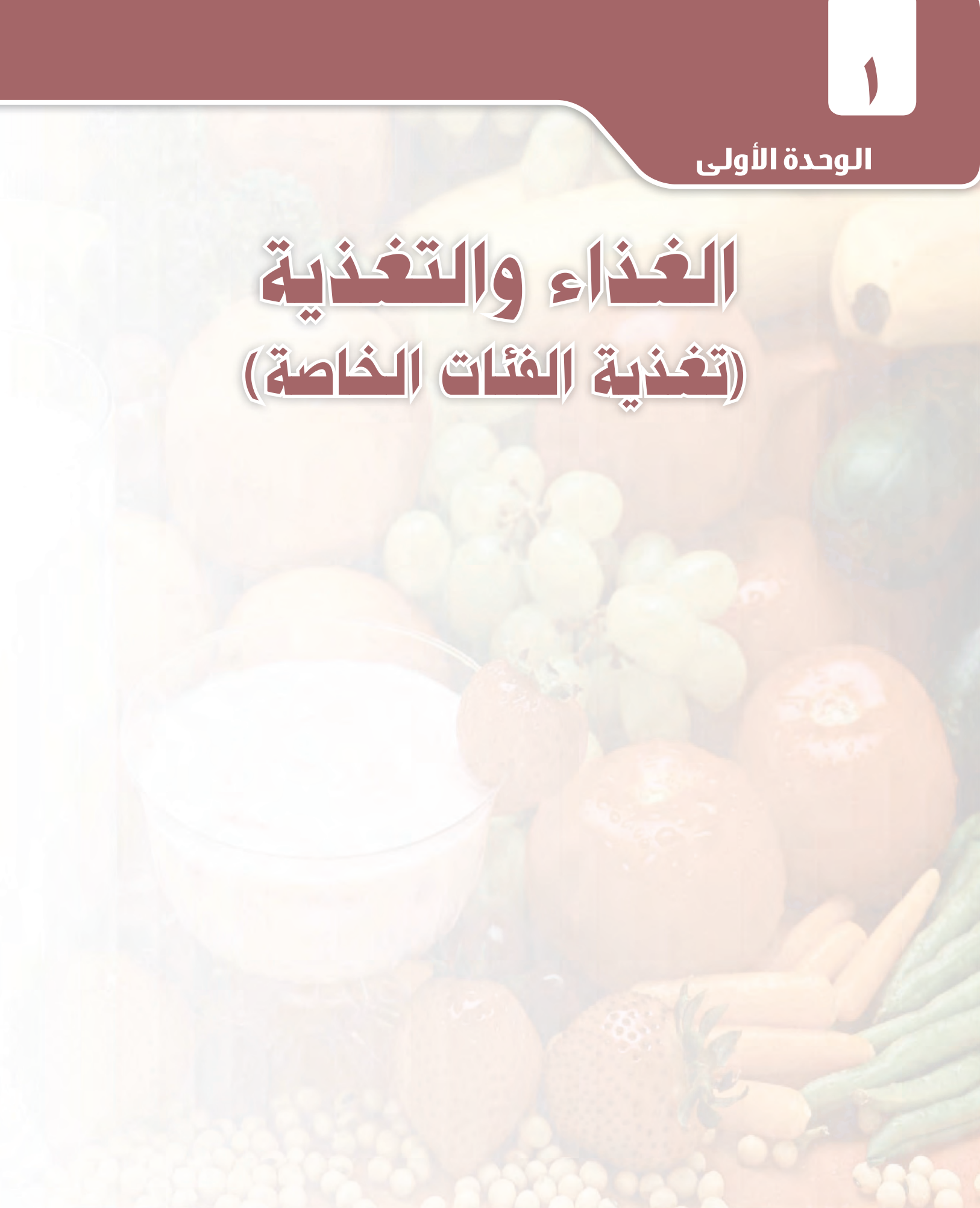
٨٧-٦٦





# الغذاء والتغذية

## (تغذية الفئات الخاصة)



## أهداف الوحدة

- التعرف على حقوق كبار السن في الإسلام.
- التوعية بكيفية رعاية المسنين في الأسرة رعاية صحية واجتماعية ونفسية ملائمة.
- التثقيف الصحي لأفراد الأسرة حول الشيخوخة ومرض الزهايمر.
- الإمام بالأطعمة الصحية للقلب.
- التخطيط لإعداد وجبات غذائية تناسب الحالة الصحية للمسن.

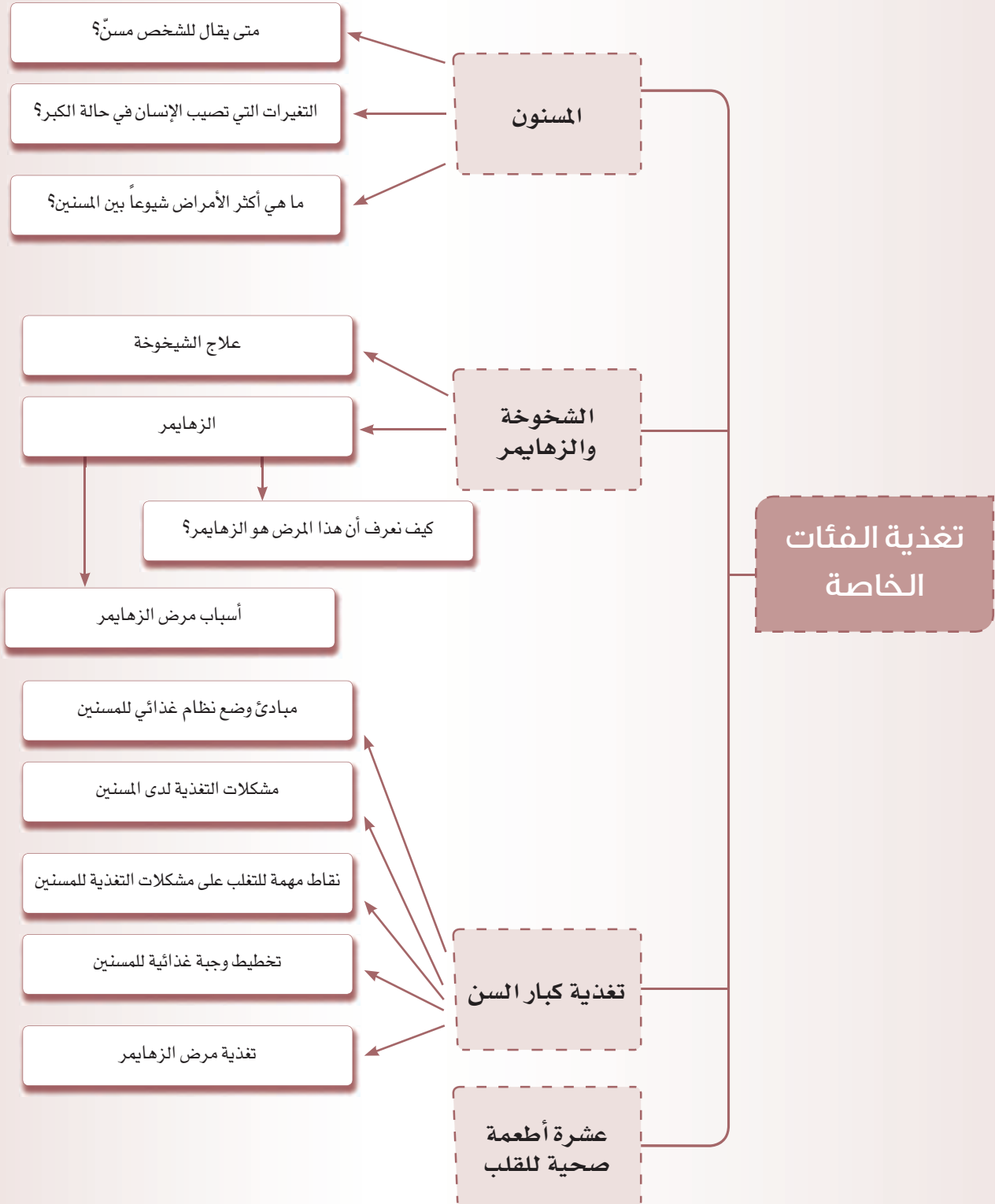
## مدة التنفيذ

عدد الحصص ( ٢ )

عدد الأسابيع ( ٢ )

## من حقني

منح الاسلام كبار السن حق التوقير، والإكرام بشتى صورته ومن ذلك ابتدائهم بالسلام، والتلطف معهم في الخطاب، و تقديمهم في الكلام، ومراعاة وضعهم الصحي والبدني والنفسي الناتج من كبر السن، والدعاء لهم، فلنحرص على إعطائهم تلك الحقوق.





تكفل الدين الاسلامي بالمسنين وخصّهم بالعناية والرعاية حيث جعل مرحلة الشيخوخة محطة تكريم، واحترام وتوقير، وخص الوالدين بهذه الرعاية. فكان فيما تضمنه القرآن الكريم من أوامر واضحة توصي الأبناء برعاية الآباء، قال تعالى ﴿وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا إِمَّا يَبُلُغَنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا آفٌ وَلَا نَهْرَهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا﴾ الإسراء آية (٢٣).

وجاء في الحديث الشريف عن النبي ﷺ من حديث أبي موسى الأشعري رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أن رسول الله ﷺ قال: «إِنَّ مِنْ إِجْلَالِ اللَّهِ إِكْرَامَ ذِي الشَّيْبَةِ الْمُسْلِمِ وَحَامِلِ الْقُرْآنِ غَيْرِ الْعَالِي فِيهِ وَالْجَافِي عَنْهُ وَإِكْرَامَ ذِي السُّلْطَانِ الْمَقْسُطِ» رواه أبو داود في سننه.

ولا بد أن ندرك أن التقدم في العمر والوصول إلى سن الشيخوخة، ليس مشكلة بذاتها، فالكل فئة عمرية مشكلاتها التي ينبغي أن تتضافر الجهود لعلاجها بما يتناسب وطبيعة تلك الفئة. فالمسن يتصف بالضعف وبحاجته الى رعاية ومساعدة الآخرين لما يتعرض له من تغيرات في جميع جوانب الحياة، حيث تنخفض الكفاءة الوظيفية لمعظم أعضاء جسمه، فيضعف قلبه ويقل عمل الكليتين والكبد لديه، وينسى أشياء كان يتذكرها بسهولة أيام الشباب نتيجة انخفاض في كفاءة المخ، كما يضعف سمعه وبصره واستجاباته الحسية، وتضطرب وظائف الأعضاء التي يسيطر عليها فيصبح أكثر عرضة للأمراض والصدمات البدنية وترتفع نسبة الإصابة ببعض الأمراض إضافة إلى تغيرات نفسية واجتماعية واقتصادية وإزاء هذه التغيرات التي يتعرض لها المسن، ينبغي أن نلتفت إلى هذه المشكلة، للعمل على توفير أرقى الخدمات لهم لنحفظ لهم كرامتهم ونوفر لهم السلام النفسي، فرعاية كبار السن جعلها الإسلام مقرونة بعبادة الله عز وجل لذلك كان له الأثر الطيب على نفوسهم فيشعرون بالرضا والسعادة. وفي المقابل يشعر مقدم الخدمة بالرضا لما ينتظره من عظيم الثواب والأجر.

### فائدة

تستخدم العرب ألفاظاً مرادفة للمسن فتقول: (شيخ)، وهو (من استبان فيه السنُّ وظهر عليه الشيب)، وبعضهم يطلقها على من جاوز الخمسين. وقد تقول: (هَرِمَ)، وهو (أقصى الكبر)، وتقول كذلك: (كهل) وجميع هذه الألفاظ تدل على كبر السن.

## المسنون:

أشخاص يتعرضون لتغيرات عمرية طبيعية غير مرضية أثار تقدمهم في العمر تسبب لهم ضعفاً أو نقصاً فسيولوجياً في الأداء المثالي للوظائف الحيوية بالجسم فيصبحوا غير قادرين على رعاية أنفسهم وخدمتها.

## متى يُقال للشخص مسن؟



اختارت لجنة خبراء الصحة العلمية عام ١٩٧٢م سن الخامسة والستين على أنه بداية الأعمار للمسنين وفي معظم البلدان يعتبر سن الستين هو سن بداية للمسنين، إلا أنه توجد صعوبة في تحديد سن معينة لبداية هذه المرحلة لأن لكل منا عمران: عمر زمني، يعبر عن عدد سنوات حياته، وعمر فسيولوجي، يعبر عن الحالة العامة وحالة الأجهزة الحيوية. والعمر الفسيولوجي هو الأهم بالطبع .

فكثيراً ما نرى شباباً في حالة الشيخوخة لأن أجهزتهم حالتها متأخرة فسيولوجياً بينما نرى شيوخاً في حالة الشباب لأن أجهزتهم تعمل بكفاءة عالية. إذا العبرة ليست بعدد سنوات العمر بقدر ما هي بحالة الأجهزة ووظائفها. فالبعض تبدأ عنده مبكراً بينما أشخاصاً آخرين بالعمر نفسه مازالوا في حيوية ونشاط وصحة وشباب، فصحة الشخص التي تتأثر بالتغذية والوراثة والعوامل البيئية هي التي تحدد ذلك، فهذه المرحلة نسبية وتتفاوت من فرد لآخر، فالشيخوخة عملية فردية للغاية، والعمر الزمني يُعدُّ معياراً غير دقيق لتحديد هذه المرحلة.

وتُصنف مرحلة الشيخوخة إلى ثلاث مراحل أو فئات عمرية تشمل:

العمر	الفئة
٦٠ (أو ٦٥) - ٧٤ سنة.	صغار المسنين أو المسن الشاب
٧٥ - ٨٥ سنة.	كبار المسنين أو الكهل.
فوق سن ٨٥ سنة.	الطاعنون في السن أو الهرم.



## تذكري \*

\* مرحلة الهرم هي مرحلة أرذل العمر التي تعوذ منه الرسول ﷺ في قوله: «اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ، وَالْجُبْنِ وَالْهَرَمِ»، كما عدَّ الرسول ﷺ هذه المرحلة آخر مرحلة قبل الموت، فيما رواه أبو هريرة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، أن رسول الله ﷺ قال: «بَادِرُوا بِالْأَعْمَالِ سَبْعًا: هَلْ تَنْتَظِرُونَ إِلَّا فَقْرًا مُنْسِيًّا، أَوْ غِنًى مُطْفِئًا، أَوْ مَرَضًا مُفْسِدًا، أَوْ هَرَمًا مُفْنِدًا، أَوْ مَوْتًا مُجْهَرًا» سنن الترمذي.

## نشاط 1



يهدف اليوم العالمي للمسنين إلى لفت النظر لفتة كبار السن، وقد سبق الاسلام الغرب منذ أكثر من أربعة عشر قرنًا من الزمان، بتوضيح كيفية التعامل مع هذه الفئة، فالكبير له حق في الإسلام أمر بحفظه ورعايته والقيام به.

باستخدام مصادر التعلم صممي مع أفراد مجموعتك مطوية تتحدثين فيها عن هدي النبي في التعامل مع كبير السن سواء كان أبًا، أو قريبًا، أو جارًا مسلمًا أو غير مسلم.

## التغيرات التي تصيب الإنسان في حالة الكبر:

تُصاحب مرحلة الشيخوخة العديد من التغيرات التي تؤثر في حياة المسن بشكل كبير وهذه التغيرات هي:

### أولاً: التغيرات الجسمية:

تظهر تغيرات على جسم المسن إما أن تكون:

1. تغيرات مرئية تتمثل في:
  - تجعدُّ الجلد وجفافه.
  - ثقل في السمع، وضعف في البصر والشم والحواس بشكل عام.
  - بطء الحركة، وترهل بعض العضلات.
  - تغير لون الشعر.

## ٢. تغيرات غير مرئية مثل:

- ضعف في العظام.
- انخفاض حرارة الجسم نتيجة لقلة الحركة.
- إرتفاع نسبة الإصابة ببعض الأمراض، مثل ارتفاع ضغط الدم، والسكر، والقبض المزمن.

### ثانياً: التغيرات الاجتماعية:

أبرز ما تتصف به هذه التغيرات لدى المسنين:

تقلص علاقاتهم الاجتماعية، إذ تقتصر على الأصدقاء القدامى ومن كان يسكن بقربه نظراً لصعوبة تنقلاته بسبب التغيرات الجسمية أنفة الذكر، كما ينتج عن هذا التغير مظهر جديد في حياة المسنّ ألا وهو: الفراغ والعزلة، وذلك نتيجة للانسحاب المتبادل بين المسن والمجتمع الذي يؤدي بدوره إلى ضيق الاتصال بالمجتمع، وإلى تدهور المشاركة الاجتماعية لديه، وهذه المظاهر الجديدة في حياة المسنّ تساعد على بروز التغيرات النفسية والانفعالية.

### ثالثاً: التغيرات النفسية والانفعالية:

ترتبط التغيرات النفسية والانفعالية بالتغيرات السابقة بشكل كبير، وإن كان ارتباطها بالتغيرات الاجتماعية يبدو واضحاً بشكل أكبر، وأبرز هذه التغيرات:

- تغير مفهوم الفرد عن ذاته.
  - بروز القلق والاكتئاب والملل كمظهر جديد في حياة المسنّ.
  - توهم المرض، وكثرة الشكوى، والحساسية الزائدة.
  - إعجابه بالماضي.
  - العناد والشك.
  - عدم الثقة في الآخرين.
- كما تتغير اهتمامات المسنّ فتتركز حول الجوانب الشخصية، إضافة إلى أن الاهتمامات الدينية تزيد مع التقدم في العمر.

### رابعاً: التغيرات العقلية:

من أبرز مظاهر هذه التغيرات لدى المسن، ضعف الذاكرة والنسيان، وبخاصة المعلومات الحديثة، إضافة إلى ظهور حَرَف الشيخوخة لدى البعض، ويتمثل ذلك في تكرار الحديث مرات ومرات، وعدم التعرف على الأبناء والأقارب، كما تضعف القدرة على الإدراك والتعلم.

## خامساً: التغيرات الاقتصادية:

عادة ما ينخفض دخل المسنّ وهذا عائد في الغالب إلى إحالته للتقاعد عند بلوغه السن النظامية، وبالتالي يؤدي ذلك إلى عجزه عن تلبية العديد من الحاجيات، وبخاصة إذا اقترن ذلك بتوقع إصابة المسن ببعض الأمراض وما تحتاجه من زيارات للطبيب وشراء الأدوية، فهو يعاني من انخفاض في الدخل مع تزايد في الأعباء المالية، ويصاحب ذلك الغلاء المتزايد للأسعار وضعف القوة الشرائية للنقود.

### نشاط ٢



من المؤسف حقاً أن يتعدى بعض الناشئة «وإن كانوا قلة» على كبار السن إما تعدي بالقول أو تعدي بالفعل، فلا يعرفون لهم حقاً ولا يقيمون لهم بواجب اقترحي طرق لمعالجة هذا السلوك الخاطئ؟.

### فكري

لماذا الاهتمام باحتياجات المسنين؟

### علاج الشيخوخة:

التداوي مشروع من حيث الجملة، وفي مسند الامام أحمد: من حديث زياد بن علاقه عن أسامه بن شريك قال: (كُنْتُ عِنْدَ النَّبِيِّ ﷺ، وَجَاءَتِ الْأَعْرَابُ فَقَالُوا: يَا رَسُولَ اللَّهِ أَنْتَ دَاوَى قَالَ: «نَعَمْ يَا عِبَادَ اللَّهِ تَدَاوَوْا، فَإِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ لَمْ يَضَعْ دَاءً إِلَّا وَضَعَ لَهُ شِفَاءً، غَيْرَ دَاءٍ وَاحِدٍ»، قَالُوا: وَمَا هُوَ يَا رَسُولَ اللَّهِ؟ قَالَ: «الْهَرَمُ» فَإِنَّ اللَّهَ لَمْ يُنْزِلْ دَاءً، إِلَّا أَنْزَلَ لَهُ شِفَاءً، عَلِمَهُ مَنْ عَلِمَهُ، وَجَهَلَهُ مَنْ جَهَلَهُ). أخرج الترمذي.

ومن هنا يتضح أنه لا علاج للشيخوخة أو الهرم، ولكن بالتزام الإنسان المسلم حدود الله، وحفظه للقرآن كما أشار إلى ذلك النبي ﷺ حين قال في رواية لغير الترمذي (احفظ الله تجده أمامك، تَعَرَّفَ إِلَى اللَّهِ فِي الرَّخَاءِ يَعْرِفَكَ فِي الشُّدَّةِ، وَاعْلَمْ أَنَّ مَا أَخْطَأَكَ لَمْ يَكُنْ لِيُصِيبَكَ، وَمَا أَصَابَكَ لَمْ يَكُنْ لِيُخْطِئَكَ، وَاعْلَمْ أَنَّ النَّصْرَ مَعَ الصَّبْرِ، وَأَنَّ الْفَرْجَ مَعَ الْكَرْبِ، وَأَنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا «.).

- نُقِلَ عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ كَعْبِ الْقُرْظِيِّ قَوْلَهُ: (مَنْ قَرَأَ الْقُرْآنَ مُتَّعٍ بِعَقْلِهِ وَإِنْ بَلَغَ مِنَ الْعُمُرِ مِائَتِي سَنَةٍ). قد تتعدم أعراض الشيخوخة أو تتأخر على الأقل، أما علاجها بشكل كامل كما تجري المحاولات الآن فذاك مما لا يمكن.

## الشيخوخة والزهايمر:



مع التقدّم في السن، تتبدّل حياة الإنسان، من حيث يدري أو لا يدري إذ تبدأ معالم الشيخوخة بالظهور، سواء في الشكل أو الصحة، أو حتى نفسياً ومعنوياً. فسُنّة الله تقضي بأن يمرّ المرء بمختلف المراحل في حياته، من الطفولة إلى الشيخوخة. تُعرّف الشيخوخة بأنها مجموعة من التغيرات العمرية الطبيعية غير المرضية التي تسبب ضعفاً أو نقصاً فسيولوجياً في الأداء المثالي للوظائف الحيوية بالجسم.

## ما هي أكثر الأمراض شيوعاً بين المسنين؟



الخرف ليس مرض في حد ذاته، وإنما مجموعة من الأعراض التي تحدث نتيجة العديد من الأمراض والإصابات التي تلحق بالدمغ مثل مرض الزهايمر الذي يعتبر السبب الشائع لحدوث الخرف. وهذا يعني أن المسن يصاب بالزهايمر أولاً وينتج عن ذلك إصابته بالخرف. الخرف والزهايمر هما في الحقيقة متماثلان، من حيث الأعراض والتطور. وإنما يكمن الاختلاف بينهما في السن التي تبدأ فيها هذه الأعراض في الظهور. فالخرف يبدأ عادة في سن الشيخوخة، بينما يبدأ مرض الزهايمر حوالي سن الخمسين. كما أن الأطباء المختصون في بعض الدول أصبحوا لا يهتمون بالتمييز بين النوعين. بل صاروا يجمعون أمراض الخرف كلها تحت تسمية الزهايمر.

## تذكري \*

\* (الزهايمر خرف ولكن الخرف ليس زهايمر).

## نشاط ٣



صممي استبانة قبلية مبسطة تتوصلين فيها إلى حلول لأهم المشكلات التي يعانيتها المسنون في مجتمعك.



مرض الزهايمر من الأمراض العصبية المزمنة غير معروفة السبب، ينتشر بين كبار السن، وعادة يصيب النساء أكثر من الرجال ، يحدث نتيجة نقص حاد في عدد الخلايا العصبية في المناطق المتعلقة بالذاكرة والفهم والإحساس والإدراك واللغة مما يؤدي إلى فقدان الذاكرة بحيث يتصرف الشخص تصرفات غير طبيعية ولا يدرك ماذا يفعل، ولا يعرف ماذا يريد، يصل هذا

المرض بالإنسان كما وصفه الله تعالى قال تعالى ﴿لِكَيْلَا يَعْلَمَ مِنْ بَعْدِ عِلْمٍ شَيْئًا﴾ النحل آية (٧٠).

### أسباب مرض الزهايمر:

لم يتمكن العلماء من التعرف حتى الآن علي السبب الواضح والمباشر لهذا المرض، و لكن نتيجة للأبحاث المستمرة لما يقرب من ١٥ عامًا تمكنوا من التعرف على مجموعة من العوامل التي من الممكن أن تتضافر لتؤدي في النهاية إلى مرض الزهايمر.

من أهم هذه العوامل:

- التقدم بالعمر: وهو أكثر العوامل المشجعة لظهور المرض، حيث أن غالبية المرضى يصابون به بعد سن الخامسة و الستين ، و تزداد فرصة المرض بنسبة الضعف كل خمسة أعوام تالية لهذا السن حتى تصل إلى نسبة ٥٠٪ عند سن ٨٥.
- العوامل الوراثية: حيث إن فرصة حدوث المرض تزيد عند الذين أصيب أحد والديهم أو أجدادهم بهذا المرض مقارنة بالأشخاص الطبيعيين.
- الأمراض التي تؤثر على الأوعية الدموية الموجودة في المخ.
- إصابات الرأس الخطيرة تزيد من فرص الإصابة بالمرض.

### فكري

العوامل الوراثية احد أسباب الإصابة بمرض الزهايمر. هل يعني هذا أن كل من لديه قريب مصاب بهذا المرض محكوم عليه بالإصابة به ايضا، حتى وإن كان المصاب هو أحد التوأمين المتشابهين ؟

## كيف نعرف ان هذا المرض هو زهايمر؟

تظهر أعراض المرض على الذاكرة في البداية مع تقدم العمر، و من الأعراض التي تظهر مبكراً، وتعتبر عرض مهم جدا «النسيان القريب أي ينسى المسن ما فعله قبل دقائق أو قبل ساعات، كأن ينسى مكان نظارته التي وضعها قبل دقائق».

### بالإضافة إلى ذلك هناك أعراض أخرى تتمثل في الآتي:

- تظهر أعراض متقدمة مثل الإرتباك والعدوانية والتقلبات المزاجية، يصبح اكثر حدة وأكثر تدمر ويغضب بسرعة.
- يختلف تعامله وطبعه مع الأسرة على خلاف العادة.
- يجد صعوبة في أداء المهام اليومية.
- يواجه صعوبة في تذكر المواقف، والأماكن، وأسماء الأشخاص (أبناءه وزوجته).
- انهيار اللغة وفقدان الذاكرة لمدى طويل.

## فائدة

عند مريض الزهايمر تصاب أولاً الذاكرة الحديثة، وهو ما يؤدي إلى تغيرات في القدرة على اكتساب معلومات جديدة أو على استحضار معلومات مكتسبة حديثاً، وهي من نوع النسيان أولاً بأول. وفي المراحل المتقدمة من المرض تصاب أيضاً الذاكرة البعيدة أي ذاكرة الطفولة والشباب وذاكرات الماضي. النسيان لدى مريض الزهايمر نسيان للواقعة بكليتها وليس جزء منها، كأن ينسى المريض أن أحداً قد زاره في اليوم السابق، ولا يفيد هنا محاولة تذكير المريض ببعض الوقائع لكي يستعيد ما نسيه كذكر اسم الشخص أو ما قاما به معاً.

## نشاط ٤



باستخدام مصادر التعلم المختلفة ابحثي مع أفراد مجموعتك

- أ- عن أعراض أخرى لم تذكر تدل على أن هذا الشخص يعاني من مرض الزهايمر.
- ب- اقترحي بعض الخطوات التي تساعد مقدم الرعاية لمريض الزهايمر لتأدية مهمته على أكمل وجه؟



## تذكري \*

\* من المفيد الاحتفاظ بمذكرة تُسجَل فيها أي تغيرات أو صعوبات يعاني منها الشخص المريض، لأن التشخيص والعلاج في العيادة بالطريقة المناسبة، يحتاج إلى معلومات كافية عن هذا المرض.

## إثراء

قال تعالى: ﴿وَاللَّهُ خَلَقَكُمْ ثُمَّ يُنَوِّفُكُمْ وَمِنْكُمْ مَنْ يُرَدُّ إِلَىٰ أَرْدَلِ الْعُمْرِ لِكَيْ لَا يَعْلَمَ بَعْدَ عِلْمٍ شَيْئًا إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ قَدِيرٌ﴾ (سورة النحل آية ٧٠) وقال تعالى: ﴿وَمِنْكُمْ مَنْ يُرَدُّ إِلَىٰ أَرْدَلِ الْعُمْرِ لِكَيْ لَا يَعْلَمَ مِنْ بَعْدِ عِلْمٍ شَيْئًا﴾ سورة الحج آية ٥.

يخبر تعالى، أنه الذي خلق العباد، ونقلهم في الخلقية، طوراً بعد طور، ثم بعد أن يستكملوا آجالهم، يتوفاهم ومنهم من يعمر حتى ﴿يُرَدُّ إِلَىٰ أَرْدَلِ الْعُمْرِ﴾ أي: أخسه الذي يبلغ به الإنسان إلى ضعف القوى الظاهرة والباطنة، حتى العقل، الذي هو جوهر الإنسان، يزيد ضعفه حتى أنه ينسى ما كان يعلمه، ويصير عقله كعقل الطفل ولهذا قال: ﴿لِكَيْ لَا يَعْلَمَ مِنْ بَعْدِ عِلْمٍ شَيْئًا﴾. وقد ثبت علمياً أن وضع المرضى من كبار السن في دور المسنين يؤدي إلى تدهور سريع في حالتهم ولعل ذلك يقودنا للعودة إلى توجيهات الدين الإسلامي في رعاية المسنين، حيث أوصى الله سبحانه وتعالى في القرآن الكريم وحث الرسول ﷺ في الأحاديث النبوية بضرورة رعاية الأبناء للأباء في الكبر، والمتمثلة في رعايتهم وعلاجهم في منازلهم التي يعيشون فيها مع أقاربهم، وهذا هو الحل والوقاية والعلاج لمشكلات الشيخوخة التي تزايدت بصورة حادة في العصر الحديث الذي ينفصل فيه الأبناء ويتركون الآباء والأجداد لمواجهة الحياة بمفردهم في الشيخوخة.

## تغذية كبار السن:



نتيجة للتقدم في العمر وقلة النشاط والحركة وزيادة عملية الهدم على عمليات البناء عند كبار السن تقل كمية الطعام التي يتناولها المسن وتقل معها العناصر الغذائية التي يحتاج إليها أجسامهم من السوائل والفيتامينات والبروتينات والمعادن، ومن أهم أسباب الإصابة بسوء التغذية عند كبار السن:

- فقدان الشهية.
- ضعف القدرة على تمييز الروائح.
- تغيير حاسة التذوق.
- قلة إفراز اللعاب.

ولكن من المهم جداً أن:

- نحافظ على كمية العناصر الغذائية في الوجبات الغذائية التي تقدم لهم لتجنبهم سوء التغذية ووقايتهم من الأمراض التي تكثر في هذه المرحلة العمرية بإذن الله تعالى.
  - نؤكد على انخفاض نسبة الدهون والسكريات في الطعام كلما تقدم السن.
- وتعتبر التغذية المتوازنة هي القاعدة الأساسية لصحة المسنين وعلاج لمعظم الأمراض الشائعة لديهم، لذا يجب مراعاة مبادئ عامة عند وضع نظام غذائي لهم.

## مبادئ وضع نظام غذائي للمسنين:



أولاً: يجب أن يكون الغذاء المقدم للمسن متوازن ويحوي جميع العناصر الأساسية للغذاء، ويراعي احتياجات المسن الغذائية في حال الصحة والمرض.

- المسن المريض نراعي زيادة أو نقص عنصر أو أكثر من العناصر الغذائية حسب حالته الصحية.
  - المسن الذي لا يعاني من أمراض مزمنة يحتاج إلى:
١. نسبة عالية من البروتين (اللبن - الجبن - اللحوم الخالية من الدهون - الطيور - الأسماك - البيض).
  ٢. نسبة معتدلة من النشويات (الأرز - الخبز - المكرونة - البطاطس - الحلوى - السكر).
  ٣. نسبة قليلة جداً من الدهون ويفضل استعمال الزيوت النباتية.
  ٤. الإكثار من شرب الماء والسوائل بمعدل لترين إلى ثلاثة لترات يومياً.
  ٥. الإكثار من أكل الفواكه والخضروات لما لها من أهمية كبيرة في غذاء المسن حيث تحتوي على كمية كبيرة من السوائل، ونسبة عالية من الألياف تساعد على الشبع وتقي من الإمساك.

٦. تناول كمية كبيرة من الفيتامينات والأملاح. وقد يحتاج بعض المسنين إلى تناول فيتامينات أو عناصر معدنية إضافية وذلك لسد النقص في هذه العناصر.

ثانياً: أن تكون الوجبة الغذائية أقرب قدر الإمكان إلى الغذاء المعتاد الذي يتناوله المسن؛ لأن من المسنين من يفضل تناول أغذية معينة ويرفض تناول أخرى.

ثالثاً: التعرف على نواحي العجز عند المسنين، فبعض المسنين يصاب بأمراض تمنعه من تناول الطعام بالطريقة الصحيحة (عن طريق الفم)، وفي هذه الحالة يحتاج إلى مساعدة خارجية لتناول الطعام.

رابعاً: الاهتمام بطريقة طهي الطعام، فالعديد من المسنين لا يستطيعون تناول الأغذية الصلبة؛ نظراً لفقد أسنانهم، وهنا يجب أن يكون الغذاء ليناً حتى يسهل تناوله.

خامساً: الجو الاجتماعي والنفسي يلعبان دوراً كبيراً في تقبل المسن للطعام لذا على الأسرة تهيئة هذا الجو من خلال الرعاية والاهتمام وعدم عزل المسن عن محيطه الاجتماعي.

سادساً: عدم التعارض بين ما يتناوله المسن المريض من أطعمة وبين ما يتعاطاه من أدوية أو مستحضرات صيدلانية.

### مشكلات التغذية لدى المسنين:



يعاني الكثير من المسنين في المنازل وخاصة الذين تجاوزوا سن السبعين من اضطرابات في التغذية (بنسبة ١٠٪ من إجمالي عدد المسنين). أما النسبة فهي أكثر بكثير في دور رعاية المسنين. فالتغيرات الجسمانية وقلة الحركة لديهم تجعلهم أقل نشاطاً من ذي قبل، فتقل الشهية تدريجياً مع مرور الوقت. كما أن الغاء بعض كبار السن لإحدى الوجبات اليومية بصفة متكررة يسبب فقدان الشهية. وقد يصاب المسن بسوء التغذية إذا لم يجد من يساعده على تخطي هذه العقبة. ويزداد سوء التغذية بصفة ملحوظة أثناء تعرض المسن إلى مرض يستدعي التنويم في المستشفى. وينقسم سوء التغذية إلى قسمين مهمين هما:

#### ١- الإفراط:

ينتج عندما يتناول المسن كميات زائدة عن حاجته من الطعام. وذلك بسبب جهل مقدم الرعاية حينما يحرص على زيادة الكمية المعطاة أو زيادة عدد مرات التغذية في اليوم الواحد بدون قصد منه. وقد يؤدي ذلك إلى زيادة الوزن والبدانة والتي بدورها تجعل المسن عرضة لمرض تصلب الشرايين والسكري وأمراض المفاصل.

#### ٢- التفريط في التغذية وإهمالها:

يحدث عندما لا يعطى المسن كفايته من الطعام في اليوم الواحد وبالتالي قد يؤدي ذلك إلى نقصان الوزن ويجعل المريض عرضة لنقص المناعة والالتهابات المتكررة.

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

١. عدم القدرة على المضغ، نتيجة ضعف الأسنان وتساقط معظمها، مما يُوجب تعديل الأغذية بحيث تناسب حالة كل شخص.
٢. فقد الشهية يعتبر ظاهرة عامة في هذه المرحلة، وذلك نتيجة ضعف حاستي الشم والذوق، وقلة إفراز الحامض المعدي، وكذلك نتيجة للظروف الإجتماعية، وبعض الأدوية التي يتعاطها الشخص لعلاج الأمراض المزمنة.
٣. كثرة الإصابة بالحموضة، والغازات، والانتفاخ.
٤. 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.
٥. الإصابة بالإمساك، نتيجة انخفاض معدل انقباض عضلات الأمعاء، وقلة الحركة والنشاط، وعدم كفاية السوائل والأغذية الغنية بالألياف والسليولوز.
٦. أمراض القلب، والكليتين، والأمعاء، والدورة الدموية، خصوصاً المزمن منها، يتطلب تناول أغذية حميات خاصة، تجنباً للمضاعفات التي قد تكون مميتة.
٧. قلة رغبة المسن في تناول الطعام نتيجة عدة عوامل أهمها: الوحدة، وعدم القدرة على شراء الأغذية وقلة الاستعدادات للطهي، وانخفاض الدخل والإحساس بالحرمان.

فكري

كيف يمكن تعديل طريقة إعداد الأطعمة لتناسب قدرة المسن على المضغ؟

## نقاط مهمة للتغلب على مشكلات التغذية لدى المسنين:

- يجب معرفة الأغذية المفضلة، والأغذية غير المرغوبة للمسن، ومحاولة تحقيق رغباته عند إعداد قائمة الغذاء الخاصة به.
- يجب الاحتراس عند تقديم الأغذية المحمرة، والحلويات الدسمة، والأغذية كثيرة التوابل.
- تُعدّل طريقة إعداد الأغذية، بحيث تتناسب مع قدرة المسن على المضغ.
- يُزاد عدد الوجبات في حالة ضعف الشهية إلى أربع أو خمس وجبات في اليوم.
- ينبغي الاهتمام بوجبة الفطور من حيث الكم، والكيف، والتنوع.
- يجب التقليل من كمية المنبهات، مثل: الشاي والقهوة، خاصة إذا كانت تُسبب المتاعب.
- يُستحسن تشجيع المسن على تناول كمية كبيرة من السوائل، وعدم إهمال الأغذية ذات المحتوى العالي من الألياف.

## تخطيط وجبة غذائية للمسنين



نظراً لاختلاف السن وطريقة النشاط، واختلاف سعة المعدة (السعة الإملائية للمعدة)، واختلاف الأنزيمات ودرجة حموضة المعدة لدى المسن، فإنه يحتاج إلى غذاء خاص تقل فيه السعرات الحرارية، مع تجنب الأغذية المقلية والدهنية والمحتوية على توابل عالية كذلك يجب الإقلال من الأغذية الحيوانية مثل البيض أو اللحوم والإكثار من الأسماك فهي مصدر جيد وصحي للبروتين الحيواني لهذه الفئة العمرية وذلك لتجنب تصلب الشرايين.

مع توفير احتياجاتهم من المعادن والفيتامينات كما هي عند البالغين ومن الضروري تناول الخضراوات والفواكه الطازجة بكثرة، ويجب أيضاً أن يكون الغذاء سهل المضغ. ويجب الإقلال من السكريات الخالصة نظراً لتعرض المسنين لمرض السكر أكثر من البالغين.



## نشاط ٥

مسترشدة بمبادئ وضع النظام الغذائي للمسنين املئي الجدول التالي بأغذية تناسب مسن لا يعاني من أي مرض مزمن.

اليوم	وجبة الإفطار	بين الوجبات	وجبة الغداء	بين الوجبات	وجبة العشاء

## تغذية مريض الزهايمر

أثبتت دراسة حديثة أن اتباع نظام غذائي يعتمد على الإكثار من الخضراوات والفاكهة والأسماك والدواجن والمكسرات والتقليل من اللحوم الحمراء والزبدة يقلل من مخاطر الإصابة بمرض الخرف الشيخوخي والذي يطلق عليه داء الزهايمر.

فعند إعداد وجبة لمريض الزهايمر نراعي اعتمادها على العناصر الغذائية السابقة الذكر.



## عشرة أطعمة صحية للقلب



من حكمة الله تعالى أن جعل القلب عضلة تقوى بالتدريب والحركة وتضعف بالركون إلى الراحة والكسل، وعلينا أن نعرف كيف نساعد على الاستمرار في أداء عمله، لأن توقفه للحظات يعني الموت، وإضطرابه وعدم انتظام دقاته أو أي خلل بأجزائه يعنى مشاكل لا قبل لنا بها، فقوته وحيويته تعنيان حيوية وقوة الفرد نفسه، وقد أثبتت الأبحاث العلمية ما للتغذية السليمة والرياضة من أهمية وفاعلية في تنمية وتقوية عضلة القلب والمحافظة على سلامة هذا الجهاز الحيوي الهام. ومن الأغذية التي تفيد القلب.

## ١- زيت الزيتون:

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

## ٢- السمك:



يحتوي السمك على الأحماض الدهنية أوميغا ٣ (omega3) التي تقلل من نسبة الدهون الثلاثية، وتقلل من كتل الدم، فتمنع الإصابة بالجلطات والأزمات القلبية الحادة. ومن أغنى أنواع السمك بالأحماض الدهنية (omega3) السلمون والتونا والرنجة.

## ٣- الصويا:



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

## ٤- الألياف الغذائية والحبوب الكاملة:

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 واليسلة والفواكه الحمضية والتفاح والذرة، وتحتوي الحبوب الكاملة على الألياف غير القابلة للذوبان وتناول هذه المنتجات يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب بنسبة الثلث إلى النصف.



#### ٥- الشوكولا الغامقة:

وهي التي تزيد فيها نسبة الكاكاو عن ٧٥٪، حيث تسبب مضادات الأكسدة الموجودة فيها تقوي عضلة القلب ووقايتها.

#### 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.

#### ٧- حامض الفوليك و فيتامين (ب٦):

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

#### ٨- الشاي:



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



### 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.



### ١٠- بذور الكتان:

تحتوي على الألياف والبروتين والدهون من النوع غير المشبع بشكل رئيسي والأحماض (مثل حمض اللينوليك Linoleic والأولييك Oleic) كما تحتوي على مضادات أكسدة وإستروجينات نباتية وفيتامينات وهذه المواد تفيد في تقليل الكولستيرول وأمراض القلب والإقلال من الوزن ، وملين، وللوقاية من السرطان.



## ٦ نشاط

أظهرت الدراسات الحديثة أن هناك أغذية مفيدة وتُعدّ بسلامة وصحة القلب منها ( البرتقال - المشمش - الرمان - التفاح - الثوم ) بالتعاون مع أفراد مجموعتك أعدي تقريراً مبسطاً يوضح فائدة هذه الأطعمة للقلب.

## \* تذكري

\* ليس هناك عمر معين يصبح الإنسان عنده مسناً ويتوقف ظهور الشيخوخة على المستوى الثقافي والنشاط الفردي والحالة الصحية والنفسية العامة.

س ١ للمسنين احتياجات مستقبلية تهدف الـه تلبية احتياجاتهم المختلفة، ضعـي تصور مستقبليـه لمتطلبات تلبية تلك الاحتياجات.

س ٢ ظهرت مشكلات متعددة لبعض المسنين بالرغم مما توفره حكومة خادم الحرمين الشريفين من رعاية للمسنين اعترافاً بفضـلهم وجهودهم التي بذلوا فيها شبابهم.

أ. حددي بعض هذه المشكلات.

ب. اقترحي حلولاً لتلك المشكلات.

س ٣ تتأثر أغلب حواس المسن مع تقدم السن وخاصة السمع والنظر مما يؤثر عليـه اتصاله بالآخرين ويؤثر عليـه حالته النفسية. قدمي مقترحات عملية للتغلب عليـه هذه المشكلة وكيفية التأقلم معها.

س ٤ يتطور مرض الزهايمر من خلال ثلاث مراحل ( حفيف ومعتدل وحاد ) ماهي الأعراض التي تميز كل مرحلة من تلك المراحل ؟

س ٥ عند اختيار الأغذية الصحية للمحافظة عليـه أجسامنا يجب علينا أن نضع صحة "القلب" في المرتبة الأولى، لأن هذا العضو هو أساس حياتنا فهو ينقل لنا الأوكسجين والغذاء ويحارب الأمراض في الجسم. وهناك كثير من الأغذية والأطعمة المهمة لصحة وسلامة القلب والأوعية الدموية بشكل عام، خصوصا إذا تم اختيارها بشكل سليم ومن هذه الأغذية ( الفلفل الحار- السبانخ - العنب البري - البقوليات - البروكلي- نبات الهليون - البطاطا الحلوة ).

أعدي عرضاً مرثياً عن الأغذية السابقة توحيين من خلاله أهميتها لصحة القلب وسلامته.

س ٦ طلبت منك والدتك تخطيط وجبات غذائية مدتها اسبوع لجدتك المسنة، والتي تعاني من الزهايمر

اكتبي تخطيط هذه الوجبات في الجدول التالي:

اليوم	وجبة الإفطار	بين الوجبات	وجبة الغداء	بين الوجبات	وجبة العشاء
السبت					
الأحد					
الاثنين					
الثلاثاء					
الأربعاء					
الخميس					
الجمعة					



/// القرآن الكريم.

/// السعدي، عبد الرحمن بن ناصر، تفسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان، بيروت - لبنان، مؤسسة الرسالة للطباعة والنشر والتوزيع، الطبعة الأولى ١٤٢٣هـ.

/// البدر، عبدالرزاق بن عبدالمحسن، حق كبار السن في الإسلام، الرياض، ١٤٣٢هـ.

/// ليلي، مها، وآخرون، الاتجاهات الحديثة في علوم الأسرة «الاقتصاد المنزلي»، دبي، دارالقلم للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى ١٤٢٠هـ.

/// كتاب التربية الصحية والنسوية التعليم الثانوي - نظام المقررات - .

/// البهلال، صالح بن فريح، الأحاديث الواردة في اللعب والرياضة، دار ابن الجوزي، الطبعة الأولى ١٤٣٥هـ.

/// مزاهرة، أيمن سليمان، تخطيط الوجبات الغذائية، دار المسيرة، الطبعة الأولى ١٤٢٩هـ.

/// مصيقر، عبدالرحمن عبيد، التغذية في الصحة والمرض، دار النيرين، الطبعة الأولى ١٤٢١هـ.

/// قوت القلوب، هند، تغذية الفئات الحساسة، دار الخريجي للنشر والتوزيع، ١٤٢٣هـ.

/// المدني، خالد بن علي، التغذية العلاجية، دار المدني بجده، الطبعة الثانية ١٤٢٧هـ.

/// الهام، مدحت، الصحة واللياقة لكبار السن، عالم الكتب، الطبعة الأولى ١٤٢٨هـ.

/// المدني، خالد بن علي، التغذية خلال مراحل الحياة، دار المدني بجده، الطبعة الأولى ١٤٢٦هـ.

/// عويضة، عصام بن حسن، تخطيط الوجبات الغذائية، العبيكان، الطبعة الثالثة ١٤٣٠هـ.

/// عبدالوهاب، فاروق، الرياضة صحة ولياقة بدنية، دار الشروق، الطبعة الأولى ١٤١٦هـ.

/// المصري، نديم، الرياضة والغذاء قبل الطبيب والدواء، دار الفكر، الطبعة الثانية ١٤٢٢هـ.

/// نشرة المفسر، التمارين الرياضية للأطفال

/// فؤاد أبو حطب، آمال صادق، نمو الإنسان من مرحلة الجنين إلى مرحلة المسنين، مكتبة الأنجلو المصرية، الطبعة الرابعة، الجزء الأول.

☐ موقع: منظمة الصحة العالمية.

☐ موقع الموسوعة الحرة (ويكيبيديا)

☐ البوابة الإلكترونية لوزارة الصحة

# الأمومة



## أهداف الوحدة

- استشعار مفهوم الآية الكريمة ﴿الْمَالُ وَالْبَنُونَ زِينَةُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَالْبَاقِيَاتُ الصَّالِحَاتُ خَيْرٌ عِنْدَ رَبِّكَ ثَوَابًا وَخَيْرًا أَمَلًا﴾ سورة الكهف آية ٤٦.
- توضيح كيفية رعاية الأم أثناء الولادة وبعدها.
- التعرف على الرضاعة وأنواعها.
- إبداء الرأي في أهمية الرضاعة الطبيعية للأم والمولود.
- وصف خصائص حليب الأم.
- تلخيص خطوات تحضير التغذية الصناعية.
- استنتاج أهمية الرياضة للأم بعد الولادة.

## موضوعات الوحدة

العناية بالأم بعد الولادة.

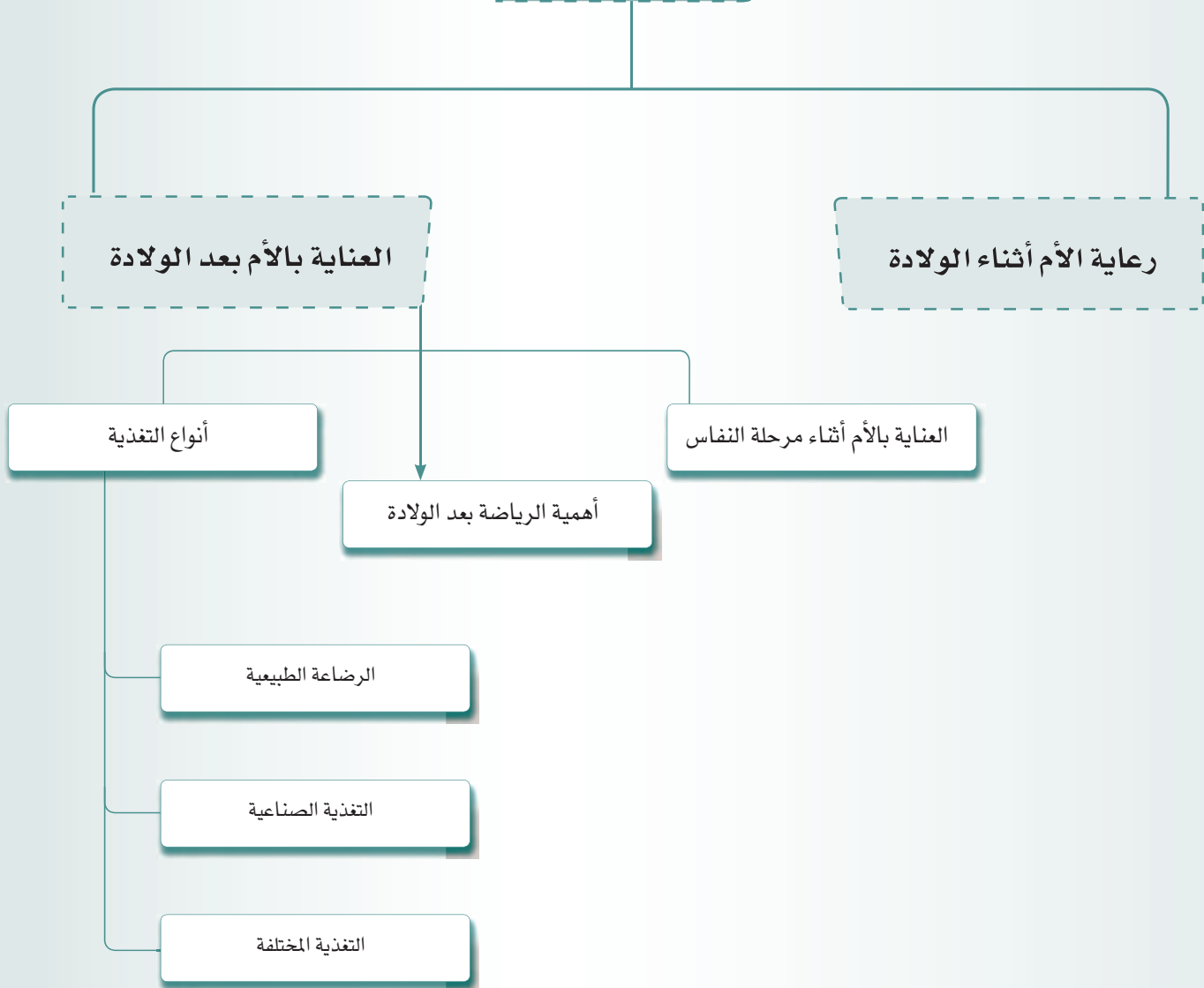
رعاية الأم أثناء الولادة.

## مدة التنفيذ

عدد الحصص ( ٢ )

عدد الأسابيع ( ٢ )

## الأمومة





المادة (٢٥)

- (١) لكل شخص الحق في مستوى من المعيشة كافي للمحافظة على الصحة والرفاهية له ولأسرته ويتضمن ذلك التغذية والملبس والسكن والعناية الطبية وكذلك الخدمات الاجتماعية اللازمة.
- (٢) للأمومة والطفولة الحق في مساعدة ورعاية خاصتين، وينعم كل الاطفال بنفس الحماية الاجتماعية.

المقدمة:

تُعدُّ ولادة طفل جديد حدث يدل على بداية السلسلة المتعاقبة من التغيرات الأسرية الجميلة، والفتاة تبدأ حياتها الجديدة كأُم 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 بالرعاية والحكمة عند قيامها بهذه الرعاية، وأن تتقبل طفلها بحب وسعادة، وتشبع احتياجاتها مهما كانت صعبه وهي راضيه؛ إذ أنه بقدر ما تعطي الأم طفلها من جهد ووقت ورعاية وحب، بقدر ما ستأخذه من سعادة وإحساس قوي ورائع بالأمومة، فمتعة الطفل هي متعه للأم تولد المزيد من المتعة لكليهما، وكلما زادت تلك المتعة قلت متاعبهما.

فائدة

يعتبر إنجاب الطفل من نعم الله على الإنسان. قال تعالى ﴿أَلَمْآلٌ وَٱلْبَنُونَ زِينَةُ ٱلْحَيَاةِ ٱلدُّنْيَا﴾ (سورة الكهف آية ٤٦)

رعاية الأم اثناء الولادة:

يجب أن تتلقى الأم اثناء الولادة الرعاية الصحية والنفسية الملائمة؛ لتجنب حدوث أية مضاعفات للأم أو الجنين.

والوضع الطبيعي للولادة هو أن ينزل الجنين من قمة رأسه وبطنه متجهاً لظهر الام، أما إذا كان مجيئه من الوجه أو الجبهة أو الذراع أو المقعدة او كان مستعرضاً، فإن هذه أوضاع غير طبيعية تتطلب إجراء الولادة القيصرية.

والولادة الطبيعية عملية فطرية تقوم بها الأم، وتستطيع من خلالها أن تلد طفلاً سليماً وهي بكامل وعيها وبأقل ما يمكن من الآلام إن كانت صحيحة البنية، متبعة إرشادات الطبيب أثناء الحمل والولادة، ومتفهمة أن الولادة عملية فسيولوجية وعليها أن تحضر نفسها لها بإجراء مجموعه من تمارين الرياضة والتنفس والاسترخاء.

## فكري

ما الأعراض المنذرة للولادة للأم الحامل؟

### الشروط الواجبات توفرها أثناء الولادة:

- أن يكون الشخص القائم بعملية التوليد من ذوي الخبرة والدراية.
- أن تكون بيئة الولادة نظيفة ومعقمة بالقدر الكافي.

## نشاط 1



بالرجوع الى مصادر المعرفة، ما المشكلات التي قد تواجه الأم أثناء النفاس؟

## فائدة

فترة النفاس هي التي تلي الولادة مباشرة وتعتبر مرحلة نقاهة للأم الوالدة، وتبلغ مدتها (٤٠) يوماً أو ستة أسابيع.



## أ) العناية بالأم اثناء مرحلة النفاس

### ٣- الرعاية العاطفية

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

### ١- الرعاية الشخصية

- الاستحمام والنظافة الشخصية.
- الامتناع عن العلاقة الزوجية.
- العناية بالشديين.
- الاهتمام بأداء التمرينات الرياضية.

### ٤- الرعاية الصحية

#### الوقاية من العدوى والملاحظة

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

#### زيارة الطبيب

- بعد أسبوعين ثم بعد ست أسابيع من الولادة.
- عند حدوث أي ألم أسفل البطن.
- عند ارتفاع درجة الحرارة.
- عند ظهور إفرازات مهبلية ذات رائحة كريهة.
- عند حدوث نزيف مهبلي.
- عند حدوث حرقان أثناء البول.
- عند حدوث ورم واحمرار بالشديين.
- عند الحاجة إلى تناول الأدوية.

### ٢- الرعاية الغذائية

- تناول الغذاء الكامل.
- الإكثار من السوائل.
- الإقلال من تناول المنبهات.
- الامتناع عن الأغذية المسببة للغازات.
- الوقاية من الإمساك.

## ب) الرضاعة:



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 اثناء الحمل وبالرغم من أن التغذية المثلى له هي الإرضاع الطبيعي وخاصة خلال الأشهر الستة الأولى؛ لما له من مزايا تتعلق بالأم وطفل معا.

والإرضاع هو: مص اللبن من الثدي بغرض التغذية اليومية. وهناك ثلاث طرق لإرضاع الطفل الوليد هي:

### التغذية المختلطة

وهي تجمع بين الرضاعة الطبيعية و الرضاعة الصناعية

### التغذية الصناعية

من الحليب الصناعي فقط.

### الارضاع الطبيعي

وهي التي تكون من الثدي فقط.

## الرضاعة الطبيعية

قال تعالى ﴿وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُنَمِّمَ الرِّضَاعَةَ﴾ سورة البقرة آية ٢٣٣  
الرضاعة الطبيعية هي الوسيلة التي أتاحتها الله عز وجل لتغذية الطفل الوليد، كما أنها وسيله مؤكدة لمد جسور الحب والمودة والعطفة بين الام ووليدها وهي من أجمل التجارب في حياة الام.

## فائدة

لقد اجمعت منظمة الصحة العالمية وجميع منظمات أطباء الأطفال على اهمية الرضاعة الطبيعية لأن حليب الأم هو الغذاء المثالي ليس في تركيبه فقط بل من النواحي الصحية والنفسية والاقتصادية للأم والطفل.

## خصائص حليب الأم:

- لحليب الأم خصائص كثيرة تجعله الأفضل بين أنواع الحليب الأخرى ومن أبرزها:
- يسمى حليب الأم في الثلاث الأيام الأولى بعد الولادة مباشرة بحليب اللبأ (الكولسترمر colostrums) لاحتوائه على مواد المناعة والبروتينات.
- توازن مكوناته من العناصر الغذائية توازناً لا يضاويه فيه أي حليب مصنع، حيث لكل حليب طبيعي توازن في مكوناته حسب ما خلق له.
- نظافة وسلامته من التلوث الجرثومي.
- توفره طازجاً باستمرار.
- اعتدال حرارته.
- خلوه من المواد المثيرة للحساسية خلافاً لكثير من أنواع الحليب الأطفال المصنع.
- تأثيره الإيجابي في تنظيم نمو الطفل وتطوره دون تعرضه للسمنة، فهو مثالي لتلبية احتياجات الطفل، وسهل الهضم والامتصاص وتركيز مكوناته مناسب للطفل.
- غير مكلف اقتصادياً.

## مزايا الرضاعة الطبيعية من الجانب المعنوي المهم لنمو الطفل الصحي والنفسي:

١. تعزز الأمان العاطفي لكل من الأم والطفل.
٢. تساعد على التطور العاطفي والاجتماعي بشكل أفضل.
٣. تساعد على زيادة مستوى الذكاء لدى الطفل.
٤. تقلل من السلوك العدواني لدى الطفل.
٥. الهرمونات التي تحفز إفراز اللبن تدعم من مقومات الأمومة من الإحساس بطفلها وقدرتها على تقديم الرعاية له.

## مزايا الرضاعة الطبيعية من الجانب الصحي للأم المرضع:

- تقلل نسبة الإصابة بالسرطان (سرطان الثدي، وسرطان المبيض) عند الامهات المرضعات.
- تخفف الرضاعة من احتمال حصول حمل سريع عند الأم، بشرط استمرار الرضاعة الطبيعية المطلقة لمدة ستة أشهر «الرضاعة ليلاً ونهاراً».
- يساعد الإرضاع على سرعة عودة الرحم الى حجمه ووضعها الطبيعي بسبب افراز هرمون الأوكستوسين الذي يؤدي إلى انقباض الرحم.
- تساعد الرضاعة على انقاص الوزن لأنها تحرق سعرات حرارية إضافية.

## فائدة

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

## فكري

ما خصائص حليب الأم من الناحية الاقتصادية والناحية النفسية؟

### كيف تتم عملية الارضاع الطبيعي؟

بعد الولادة مباشرة تحضن الأم طفلها (حين تشعر الأم بأنها قادرة على ذلك) ، وتلقمه ثديها على فترات منتظمة حتى لو لم تشعر بوجود الحليب لوجود علاقة بين عملية مص الحلمه الثدي وإدرار الحليب.

### وعندما تريد الام أن ترضع طفلها المولود تتبع الخطوات التالية:



- تجلس أو تستلقي في وضع مريح.
- تمسح ثديها جيدا بالماء المغلي المبرد أو تأخذ حماما دافئا.
- تحضن طفلها وترفعه إلى مستوى ثديها؛ حتى لا تتعرض للألام في الظهر والرقبة على أن يكون جسم طفلها مواجه لجسمها.
- تمسك الثدي بالإبهام والسبابة، وتقرب الحلمه من خد الطفل القريب من الثدي وتلمسه، وعندما يستدير الطفل تلقمه الحلمه وجزءاً من الهالة ؛ ليتمكن من المص دون أن يؤلمها أو يبتلع الهواء.
- ترضع طفلها من الثديين بالتناوب، على أن تبدأ في كل مره بالثدي الذي انتهت منه عملية الإرضاع السابقة لتفريغ الثدي وحثه على إدرار الحليب.
- تضع قطعه من الشاش النظيف ( المعقم ) على ثديها بعد أن يرضع منه، وتعيد الثدي إلى وضعه قبل الإرضاع.
- تجشئ طفلها بالطريقة الصحيحة.
- تضع طفلها في سريره بالطريقة المناسبة على جانب الايمن.



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

## نشاط ٢

### التغذية الصناعية

يحتاج المولود إلى التغذية مناسبة تحتوي على جميع العناصر الغذائية اللازمة لنمو ووقاية من الأمراض بالرغم من أن حليب الأم هو الغذاء الكامل والأمثل للطفل في معظم الحالات.

### الخطوات التي تتم بها عملية تحضير الرضاعة الصناعية:

- غسل اليدين قبل البدء في تحضير زجاجة الإرضاع.
- التأكد من ملائمة نوع الحليب للطفل.
- التأكد من تاريخ صلاحية الحليب.
- التأكد من نظافة جميع المستلزمات الخاصة بتحضير زجاجة الإرضاع.
- التقيد بالتعليمات الموضوعة على علبة الحليب من حيث: نوع المكيال ونسبة التركيز المطلوبة.
- التأكد من درجة حرارة الحليب المحضر ومدى تدفق (انسياب) الحليب من ثقب الحلمة.

## نشاط ٣



بالرجوع إلى مصادر المعرفة وبالتعاون مع مجموعتك ناقشي مايلي:

- مزايا التغذية الصناعي.
- عيوب التغذية الصناعي.

## التغذية المختلطة

إذا لم يكن حليب الأم كافياً، أو اذا غابت الام 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 اليومية عن طريق الإرضاع الصناعي.

### كيف نعزز الرضاعة الطبيعية عند الأم في حاله التغذية المختلط ؟

- نؤكد لها بأن حليبها يكفي احتياجات طفلها، وأن جسمها ينتج كميات حليب حسب احتياجات الطفل، وأن عملية الإرضاع هي سبب من أسباب استمرار إدرار الحليب عندها.
- نوجهها إلى تجنب تحلية الحليب المصنع؛ حتى لايتعلق الطفل به ويرفض حليب الثدي. و...؟
- نوجهها إلى تجنب توسيع ثقب حلمة الزجاجة الإرضاع؛ حتى لاتجعل الرضاعة منها أسهل على الطفل من الرضاعة من حلمة الثدي.



### نشاط ٤

بالتعاون مع أفراد مجموعتك فكري في اقتراح اكبر عدد ممكن من الإرشادات لمساعدة أم مرضعة على التحول من الإرضاع المختلط إلى الإرضاع الطبيعي دون سلبيات.





يُعد استقبال مولود جديد لحظة من أسعد اللحظات في حياة المرأة. لكنها تمثل أيضاً تحدياً من الناحيتين الجسدية والعاطفية معاً. لأن المرأة العادية تكتسب عدة كيلوغرامات خلال فترة الحمل وذلك يرجع في الأساس إلى العديد من الأسباب، لكن في فترة ما بعد الولادة بأسابيع قليلة يجب أن ينتهي كل هذا وتلتفت كل امرأة إلى ضرورة استعادة الوزن المثالي. ليس فقط للحفاظ على المظهر و الرشاقة، بل أيضاً للحفاظ على الصحة وسلامة الأعضاء لإمكانية ممارسة الحياة بالشكل الطبيعي.

### فائدة



أظهرت بعض الأبحاث، أن المواظبة على أداء التمارين الرياضية بانتظام بعد الولادة يمكن أن يساعد على تخفيف أعراض اكتئاب ما بعد الولادة.

- هناك العديد من الأسباب التي تدعو للبدء بممارسة بعض التمارين الخفيفة بعد ولادة الطفل. وللتمارين الرياضية العديد من الفوائد، فهي تساعد على:
- تحسين الحالة المزاجية عن طريق زيادة معدلات المواد الكيميائية في الدماغ المسؤولة عن منح الجسم الشعور بالصحة الجيدة (مثل الأندروفين).
  - استعادة الوزن الذي كانت عليه الام قبل الحمل والولادة والتخلص من الوزن الزائد.
  - عودة عضلات الجسم إلى صورتها الأولى بشكل سريع، فالتمارين تعمل على تقوية وشد عضلات البطن.
  - تزيد من الطاقة والحيوية مما يخفف الآلام والأوجاع.
  - تحسين القوة الجسدية وقوة الاحتمال مما يسهل مهمة رعاية المولود الجديد.

### تذكري \*



\* أهم التمارين التي يمكن ممارستها في الأسابيع القليلة الأولى بعد الولادة هي تمارين قاع الحوض، لذا يجب البدء بأدائها مبكراً لتساعد الحوض والمهبل على الشفاء بصورة أسرع.



- س١ بالرجوع إلى مصادر المعرفة وسؤال أهل الخبرة والتجربة في أسرتك. ماهي أهم لوازم الأم والطفل التي توضع في حقيبة المستشفى التي تأخذها عند ذهابها للولادة؟
- س٢ أعدى قائمة غذائية صحية لوجبات خفيفة للأسبوع الأول للأم بعد الولادة.
- س٣ بالرجوع إلى المصادر الطبية، تكلمي عن أهمية الرياضة للأم قبل الولادة ودورها في تسهيلها والتغلب على آلامها؟
- س٤ أعدى نشرة عن أهم التمارين الرياضية التي تصلح للأم بعد الولادة، مدعمة اجابتك بالصور ومستفيدة من المصادر العلمية والطبية؟
- س٥ باستخدام الخريطة المعرفية المناسبة أعدى مقارنة بين إيجابيات وسلبيات الإرضاع الطبيعي والصناعي من الناحية الصحية والنفسية والاقتصادية؟

A large rectangular area with a white background and a thin black border, containing horizontal dashed lines for writing notes.

# الصحة العامة «الرياضة»



## أهداف الوحدة

- نشر الوعي بأهمية تطبيق هدي النبي ﷺ في حفظ الصحة لينعم الأفراد بحياة آمنة مطمئنة في جميع مناحي الحياة.
- اقتراح طرق للموازنة بين الغذاء والرياضة للوصول لصحة أفضل.
- استنتاج معوقات النشاط البدني.
- التوعية بأهمية الرياضة للطفل.

## مدة التنفيذ

عدد الحصص ( ٢ )

عدد الأسابيع ( ٢ )

## من حقي

الوسطية والاعتدال منهج رباني قويم، وسبيل عدل بين الإفراط والتفريط والغلو والتساهل. وهو المنهج النبوي الكريم الذي حدد الرسول ﷺ معاملة بقوله: «عَلَيْكُمْ بِسُنَّتِي وَسُنَّةِ الْخُلَفَاءِ الرَّاشِدِينَ مِنْ بَعْدِي». فمن حقي أن اعيش هذا المنهج الرباني لأنعم بحياة آمنة مطمئنة في جميع مناحي الحياة.

## الصحة العامة

### الأطفال والرياضة

أهمية الرياضة للأطفال

الرياضة مناسبة للطفل حسب العمر

الأسس العلمية لاختيار الرياضة  
المناسبة لعمر الطفل

تمارين متنوعة تناسب الأطفال

كيف تشجع الأطفال على الاستمتاع  
بالرياضة

اللياقة البدنية وتمارين الاسترخاء للأطفال

### موازنة الغذاء مع الرياضة

نصائح لموازنة الغذاء مع الرياضة

اعتقادات خاطئة لإنقاص الوزن

أهمية الرياضة لكل وزن

### معوقات النشاط البدني



تعد الوسطية من أهم مزايا المنهج الإسلامي الذي تضمن المحافظة على الصحة بتحقيق الاعتدال والموازنة بين الغذاء والحركة والنشاط البدني، وبالرغم من وجود هذا المنهج الواضح إلا أننا نجد أنفسنا معظم الوقت نحيد عنه بشكل أو بآخر فوجود السلوك الغذائي الخاطئ وعدم ممارسة النشاط البدني بشكل غير منتظم كلها عوائق ينتج عنها العديد من المشكلات الصحية لبعدها عن المنهج الصحيح الذي يجب أن ينال منها كل شخص مهما كان عمره أو عمله، نحاول في هذه الوحدة تسليط الضوء على عدد من النقاط التي تساعدنا للمحافظة على ما وهبنا الله تعالى من نعمة الصحة والعافية لننعم بحياة هانئة مطمئنة.

## موازنة الغذاء مع الرياضة:



يحتاج الإنسان إلى تحقيق نوع من التوازن الغذائي للمحافظة على جسمه سليماً. فالإسراف في الطعام وقلة النشاط الرياضي أو انعدامه يؤديان في أغلب الأحيان إلى زيادة في الوزن يمكن أن تؤدي مع مرور الزمن بالاشتراك مع عوامل أخرى وراثية أو هرمونية أو غيرها إلى البدانة التي ترتبط بمشاكل صحية أخرى، لذا يجب أن يترافق الغذاء مع برنامج رياضة، فالمسألة

هنا مثل كفتي الميزان، وإذا أردنا المحافظة على الوزن فيجب المحافظة على كفتي الميزان في تعادل مستمر. وهذا يعني المحافظة على الوزن المعتدل عن طريق.

الوعي وعدم الإفراط في تناول الغذاء وعدم إهمال الحركة والنشاط البدني بمراقبة ما يدخل إلى أجسامنا من غذاء وما يخرج منها من طاقة، فالغذاء مصدر كل طاقة تدخل للجسم، والنشاط البدني والحركة مصدر كل طاقة تخرج من الجسم، والتحكم في الوزن يتطلب الإبقاء على الطاقة الداخلة للجسم والطاقة التي يستهلكها في حالة توازن، لذا يجب أن نراعي ما يدخل أجسامنا من الطاقة يخرج منها لضمان المحافظة على تحقيق المعادلة التالية:



### نصائح لموازنة الغذاء مع الرياضة:

- عدم ممارسة الرياضة مباشرة بعد تناول وجبات الطعام إلا بعد مرور ساعتين حتى لا يحصل لك تلبك وانزعاج.
- تناول الفاكهة قبل ممارسة الرياضة بساعة أو ساعتين لمنح العضلات وقوداً (طاقة) لعدة ساعات. كذلك يعاد تناول الفاكهة مرة ثانية بعد الرياضة للحصول على الطاقة.
- تناول الكربوهيدرات المركبة الغنية بالألياف قبل ساعتين من التمرين، للحصول على المزيد من الطاقة. ومن شأن ذلك أن يرفع عملية استقلاب (التمثيل الغذائي) الجسم بحيث يحرق المزيد من الدهون ويحمي البروتين من الاحتراق لتوليد الطاقة.
- شرب الماء قبل وأثناء وبعد ممارسة التمارين الرياضية.
- تناول منتجات الألبان منزوعة الدسم والفاكهة والخضروات والحبوب الكاملة، والقليل من السكريات والتخفيف من اللحوم والابتعاد تماماً عن الدهون.
- لتحقيق أعلى درجة من الأداء الرياضي، يجب اتباع نظام غذائي متوازن من شأنه تأمين كل المواد المغذية والسعرات الحرارية اللازمة لسد متطلبات التمثيل الغذائي للجسم.



## فكري

يجب الإكثار من شرب الماء قبل وأثناء وبعد ممارسة التمارين الرياضية.

## نشاط 1



لتخفيف الوزن بفاعلية ينصح الباحثون بضرورة توافر ثلاثة عناصر هي:

١. خفض عدد السعرات الحرارية إلى أقل من حاجة الجسم إليها في اليوم الواحد.
  ٢. تحديد النشاط البدني اللازم لصرف السعرات الحرارية الزائدة والمواظبة على أدائه.
  ٣. الاستمرار في التخفيف من كمية الطعام المتأولة وزيادة صرف الطاقة بمزاولة النشاط البدني.
- بالتعاون مع افراد مجموعتك ناقشي العناصر السابقة.

## معوقات النشاط البدني



- عدم وجود ممارسين للرياضة من افراد الأسرة أو الاصدقاء المحيطين.
- عدم وجود الوقت الكافي لممارسة الرياضة والاشتغال بالأعمال والارتباطات الاجتماعية عن ممارسة الرياضة.
- قلة معرفة الشخص بأنواع الأنشطة الرياضية المناسبة له وعدم إجادتها.
- ضعف الدافعية للقيام بالرياضة والاعتقاد بقلة جدواها.
- عدم التوازن أثناء المشي.
- عدم التعود على ممارسة الرياضة منذ الصغر.
- الإحساس بالخوف من ممارسة الرياضة مع الشعور بالألم في البداية.
- صعوبة الحركة بسبب البدانة.
- التكاليف الباهظة (أسعار الأجهزة الرياضية - قيمة الاشتراك في النوادي الرياضية).
- الشعور بالحرر من الآخرين.
- قلة توفر الأماكن المناسبة لمزاولة الرياضة.



ناقشي مع مجموعتك معوقات النشاط البدني، ودوني حلولاً مقترحة لتخطي تلك المعوقات.

### اعتقادات خاطئة لإنقاص الوزن

الصواب	الاعتقاد الخاطئ
هذه الممارسة خاطئة وتُشكل خطراً على حياة الشخص، حيث ترتفع درجة حرارة الجسم لأن العرق لا يتبخر فلا يحصل تبريد للجسم. ويزداد العبء على جهاز تنظيم الحرارة في الجسم، ولا يسمح اللباس بفقدان الحرارة عن طريق الجلد و ينتج عن ذلك هبوط في مستوى الأداء، وتعب سريع أو إرهاق شديد.	ارتداء الملابس الثقيلة أو النايلون أثناء ممارسة النشاط الرياضي بهدف التعرق الشديد يساعد على خسارة الشحوم والوزن.
ينجم عن حمام البخار نقص في كمية الماء في الجسم نتيجة للتعرق الشديد ولكن سرعان ما يعود الشخص إلى وزنه الطبيعي، بعد شرب الماء أو غيره من السوائل.	استخدام حمام البخار (السونا) لأنه يذيب شحوم الجسم ويساعد على التخلص من السمنة وإنقاص الوزن.
هذه الطرق قد اثبت فشلها لعدم توازن العناصر الغذائية فيها، ولأن ما يخسره الجسم بسرعة يستعيده بسرعة أكبر، لذلك فإن هذه البرامج لا تصلح للمدى البعيد، فإذا لم تقترن الرياضة المنتظمة بضبط كل ما يدخل الفم من طعام وشراب، فقد تفشل جميع محاولات تخفيف الوزن	اللجوء إلى الطرق السريعة المختلفة كمحاولة لتخفيض الوزن ( برامج الحمية )
هذه المدرات من الاشياء التي أثبتت فشلها، لأن النقص السريع الذي يطرأ على الوزن هو عبارة عن خسارة في الماء وليس في الدهون. وسرعان ما تعود النسبة إلى طبيعتها عند التوقف عن استعمال المدرّات.	استخدام مدرات البول كوسيلة لتخفيف الوزن
طريقة غير مأمونة وتأثيراتها الجانبية على المدى البعيد خطيرة ومميتة، أما استخدامها لأسباب صحية فيجب أن يكون تحت إشراف طبي.	اللجوء إلى استعمال العقاقير لتخفيض الوزن أو قاطعات الشهية وغيرها.

## فائدة

✿ إن استخدام التدليك وغيره لإزالة السمنة من بعض مناطق الجسم أمر لا جدوى منه مطلقاً؛ لأن إزالة الدهون من منطقة معينة كالأرداف أو الأرجل لا فائدة منه ولن يحدث، فالجسم كله يشكل وحدة واحدة فعندما يزيد الوزن يزيد من أسفل إلى أعلى وعندما تنقص نسبة الدهون في الجسم ينقص بالعكس من أعلى إلى أسفل.

## تذكري

✿ الموازنة بين الغذاء والرياضة يحقق أفضل النتائج للوصول لصحة أفضل.

## نشاط ٣



ما رأيك في استخدام حمية لإنقاص الوزن دون ممارسة الرياضة؟

اهم سبب للبدانة وزيادة الوزن هو انعدام النشاط الرياضي وليس الإسراف في الطعام. للتخلص من الوزن الزائد، من الأفضل استخدام الرياضة أو النشاط البدني الذي ينتقل فيه الجسم بكل وزنه من مكان إلى آخر مثل الجري-المشي-الحجل-الوثب-التزحلق-القفز. من المهم وجود ميزان صغير يستخدمه الشخص دائماً للتعرف على وزنه حتى لا يفاجأ بوزنه وقد زاد زيادة مفرطة يحتاج بعدها لبذل جهد لأنقاص وزنه وقد يفشل في إزالته. تعتبر الملابس بديل للميزان في حالة عدم توافره فهي تساعد في التعرف على أي زيادة قد تطرأ على الوزن، حيث يشعر الشخص أنها تضيق عليه مما يعد مؤشراً واضحاً على زيادة وزن الجسم. الثقافة الغذائية أمر مهم لكل من أراد المحافظة على صحته، لأن التهام الطعام بأي كميات وحسبما توفر منه، قد يعرض الجسم لمخاطر كثيرة، فنقص أي عنصر من العناصر الغذائية قد يعرض الجسم للأمراض أو للموت أحياناً.

### أهمية الرياضة لكل وزن:

إن ممارسة الرياضة أمر مهم لكل وزن سواء من أراد إنقاص وزنه أو أراد زيادته أو حتى لمن أراد التحكم في وزنه.

- إذا كان الشخص يعاني من زيادة كبيرة في الوزن عليه برياضة السباحة والمشي مقرونة ببرنامج غذائي لتخفيض الوزن بإشراف طبي. أما إذا كان يعاني من زيادة بسيطة في الوزن فعليه برياضة المشي.
- ممارسة الرياضة أمر مهم لكل من يشكو من النحافة، لأن الرياضة تساعد على التخلص من النحافة تدريجياً، غير أن امتناع معظمهم عن مزاولة الرياضة تحاشياً لبذل المزيد من الطاقة. وتناول وجبات غنية بالسعرات الحرارية، والسكريات بكميات كبيرة على اعتقاد أنها تزيد من أوزانهم، يجعلهم يضيفون إلى النحافة عنصر الضعف ونقص الحيوية.

إذا ما هو الحل؟ وماذا يمكن أن تفعله الرياضة؟ هل يمكن للنحيف أن يقوى ويمتلاً بالرياضة؟ الإجابة نعم! إذا عرفنا كيف تحدث النحافة.

تحدث النحافة عادة من عدم امتصاص المواد النشوية، ربما لعدم احتياج الجسم إليها. فمزاولة الرياضة يساعد على زيادة حجم العضلات، ومن ثم زيادة القوة والتحمل العضلي وزيادة الحيوية، فإذا لم يزد وزنه، فإن كبر حجم العضلات نتيجة التدريب يساعد على تغطية مظهر العظام البارزة فيبدو الشخص في هيئة أفضل، وهكذا يزول مظهر النحافة التي يشكو منها.



### نشاط ٤

قومي مع مجموعتك بالتخطيط لبرنامج غذائي رياضي يناسب فتاة بدينة وأخرى نحيفة كلاهما في نفس عمرك.



كان النبي ﷺ يراعي -عند معاملة الأطفال- حاجتهم إلى اللهو واللعب والمرح في كل شيء، بالركض، والحمل، وتصغير الاسم وبالمضاحكة.... إلخ. فكان ﷺ يلاعب أحفاده وأبناء الصحابة لأجل الترويح عنه، وتسليتهم، وليغرس فيهم حب المرح والمنافسة المنضبطة بالشرع، والانبساط لكي يتقبلوا ما قد يأتي من أوامر جادة فيما بعد من هذا التشريع الإسلامي. عَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا

قَالَتْ: كُنْتُ الْعَبُّ بِالْبَنَاتِ عِنْدَ النَّبِيِّ ﷺ وَكَانَ لِي صَوَاحِبٌ يَلْعَبْنَ مَعِي، فَكَانَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ إِذَا دَخَلَ يَتَقَمَّعَنَّ مِنْهُ فَيَسْرِبُهُنَّ إِلَيَّ فَيَلْعَبْنَ مَعِي. وتكمن أهمية اللعب للطفل في كونه هو حياته، ومن خلاله يتعرف على كل ما يحيط به، ويكتسب العديد من الخبرات، كما يساعده اللعب لينمو نمواً سليماً متزناً لأن مجموع الخبرات والمعلومات التي يلم بها الطفل أثناء اللعب لا يمكن حصرها أو تعويضها عن طريق الكتب؛ أساليب التعلم المختلفة.

### أهمية الرياضة للأطفال:

مما يؤكد ضرورة الرياضة لكل الأطفال. ما أورده بعض الأبحاث أن أمراض القلب يمكن أن تبدأ منذ الطفولة، حيث اتضح أن بعض الأطفال يموتون بشكل مفاجئ دون سبب واضح يرجع السبب فيه إلى أن الدهون أو الكوليسترول تسد الشريان الرئيسي للقلب فتؤدي إلى الوفاة، أي أن الأطفال ليسوا جميعاً في مأمن من أمراض القلب. كما يتأثر نمو الجهاز العصبي بالتدريب الرياضي، فالرشاقة وسرعة رد الفعل والتوازن والانتباه والتوقع يمكن أن تتحسن كثيراً من خلال التدريب الرياضي في الصغر وطوال فترة النمو.



### نشاط ٥

إن التطور العمراني وقلة المساحات التي كان يمارس الأطفال فيها اللعب والجري مع وجود الألعاب الإلكترونية، ومشاهدة التلفاز لساعات طويلة كل يوم خاصة في سن ما قبل المدرسة جعل الأطفال ينفقون وقت أقل في الجري واللعب، ويعودهم منذ الصغر على عدم الحركة والنشاط. بالتعاون مع أفراد مجموعتك قدمي مقترحات تساعد الأسرة على حل هذه المشكلة.

## تذكري \*

\* العامل الوراثي هو الذي يتحكم في طول الطفل، وليست الرياضة، وإن كانت مزاوله الرياضة والنشاط الحركي تزيد من إفراز هرمون النمو ولكن يبقى العامل الوراثي هو الذي يتحكم غالباً في الطول النهائي، بالإضافة للتغذية الغنية بالبروتينات في مرحلة الطفولة.

### الرياضة المناسبة للطفل حسب العمر:

يملك الأطفال الكثير من الطاقة بحكم طبيعتهم. ولا يمكنهم المكوث فترة طويلة دون حركة. كما أنهم يستطيعون ممارسة أنواع مختلفة من الأنشطة الرياضية والتي تتناسب مع سنهم، فمن المهم أن يقوم الطفل بممارسة النشاط البدني المناسب لقدراته، ولا داعي لتضييع الوقت أو الطاقة من أجل تلقينهم مبادئ النشاط البدني فالطفل حتى سن الرابعة أو الخامسة قد يجد صعوبة حقيقية في فهم بعض القواعد البسيطة للألعاب.

### من عمر سنتين إلى خمس سنوات:

الأطفال الصغار والأطفال في مرحلة ما قبل دخول المدرسة، بحاجة إلى إتقان العديد من الحركات الأساسية الأولية وهي الجري والوثب والرمي واللقف والركل إتقاناً تاماً قبل التفكير بانخراطهم في ممارسة أنشطة رياضية منظمة وتتبع قواعد وتعليمات بشكل جماعي أو فردي. ويؤكد كثير من المصادر الطبية والرياضية هذا الأمر، وأن تبكير انخراط الطفل في سن ما قبل خمس سنوات في أي ألعاب رياضية منتظمة لا جدوى منه في جعل الطفل بارعاً مستقبلاً بشكل أفضل من غيره كأداء رياضي مستقبلي. ولذا، في هذه المرحلة، اللعب الحر غير المنظم هو الأفضل عادة، حيث يخضع نوع اللعبة لعمر الطفل مثل:

عمر الطفل	الرياضة المناسبة له
من سن سنتان	المشي - الجري - ركل الكرة - القفز في مكانه.
من سن ٣ سنوات	يتوازن على قدم واحدة - يرمي الكرة ويلتقطها - يقود دراجة بثلاث عجلات.
من سن ٤:٥ سنوات	تطور مهارات الجري والقفز والهرولة - ضرب الكرة ورميها - يتعلم القفز والشقلبة - يستمتع بالسباحة والتزلج وقيادة الدراجة ثلاثية العجلات أو ذات العجلات الصغيرة للمساعدة - اللهو على الأراجيح - الهبوط بالزحلق - تسلق سلالم ألعاب الحدائق.

## من ست إلى اثنتى عشرة سنة:

مع نمو جسم الطفل ونمو قدراته الذهنية والعقلية، ونمو روح المنافسة واللعب الجماعي، من الممكن بدء الاهتمام بتنمية تلك التطورات لديه عبر تطوير قدرات تحديد الاتجاهات ومتابعتها، والانتقال من مكان لآخر، ومتابعة الرمي لمسافات، وغيرها من المهارات التي يطلبها إتقان المشاركة في بعض الألعاب الرياضية. ولذا من الممكن بدء تدريب ممارسة الطفل ومشاركته في بعض الألعاب دون الضغوط التي تطلبها المنافسة أو الاحتكاك بالغير،. ومن أمثلة ذلك:

الرياضة المناسبة له	عمر الطفل
<ul style="list-style-type: none"><li>• كرة القدم في فرق قليلة العدد.</li><li>• الجمباز الخفيف.</li><li>• تعلم السباحة بأنواع مختلفة.</li><li>• القفز من علو منخفض أثناء السباحة.</li><li>• البيسبول الخفيف.</li><li>• التنس الأرضي (كرة المضرب) بشبكة منخفضة.</li><li>• ألعاب الدفاع عن النفس (الكراتيه).</li></ul>	من سن ٦:١٢ سنة



## الأسس العلمية لاختيار الرياضة المناسبة لعمر الطفل:

هناك العديد من الأسس العلمية التي يجب أن يلم بها الأفراد في الأسرة والمجتمع ليتسنى لهم تعويد وتشجيع الأطفال على ممارسة الرياضة بشكل سليم وهذه الأسس هي:

- أن تكون البداية متدرجة وبطيئة.
- تؤدي التمارين والنشاطات المختارة إلى تحريك جميع المجموعات العضلية الرئيسية في الجسم.
- يجرب الطفل كل شيء أولاً ثم يتخصص وفق ميوله وقدراته لا أن يحدد له الآباء نوع الرياضة التي سيمارسها وفق رغباتهم.
- يستخدم الطفل الحذاء المريح المناسب لمقاس قدمه.
- يتعلم الطفل كيف يحافظ على الأمان عند السباحة أو قيادة الدراجة.
- يحرص على تناول الطفل كميات كبيرة من السوائل خلال ممارسة النشاطات البدنية.
- يجب استشارة الطبيب لتحديد البرنامج الرياضي الملائم للأطفال الذين يعانون من مشاكل صحية.
- يختار برنامج نشاط رياضي منوع (تمارين لياقة معتدلة الشدة، وتمارين التقوية، ونشاطات المرونة والتوازن)، لأنه أكثر متعة بالنسبة للطفل ويقلل من خطر التعرض للإصابة.
- تشجيع الطفل على ممارسة التمارين الرياضية في الخارج بشرط:
  - أن يكون الجو معتدلاً.
  - الانتباه إلى جودة الهواء في الصالة المغلقة.
  - اختيار الأوقات الأقل ازدحاماً خلال مواسم الإصابة بالرشح والانفلونزا.
- لا يسمح للطفل بممارسة التمارين الرياضية عندما يكون مصاب بالبرد أو الحمى أو السعال مع ملاحظة عدم التوقف الدائم للتمارين الرياضية بسبب الحالات المرضية البسيطة.
- إذا كان الطفل غير مستمتع أثناء ممارسة النشاط الرياضي فيجب سؤاله عن السبب ومحاولة معالجة المشكلة أو تغيير نوع النشاط.
- يجب منح الوقت الكافي للألعاب الحرة، لأن الأطفال يستطيعون حرق مزيد من السعرات الحرارية والحصول على مزيد من المتعة عندما نتركهم يلعبون على هواهم.



كيف نشجع الأطفال على مزيد من النشاط

### اللياقة البدنية وتمارين الاسترخاء للأطفال:

مهم جداً حصول الطفل على اللياقة البدنية، ولاختلاف مستوياتها من شخص لآخر يجب أن يمارس الطفل النشاطات البدنية المناسبة لقدراته، ويجب أن تكون هذه الممارسة آمنة وممتعة. كما أن ادراج تمارين الاسترخاء في البرنامج العام المحدد من أجل لياقة الطفل أمر مهم لأن الاسترخاء يساعد في المحافظة على الصحة القلبية العامة كما يقلل التوتر والشدة النفسية ويعزز نظام المناعة لدى الطفل. فتحديد استعداد الطفل لممارسة الرياضة يتوقف على سنه ومدى نضجه سواءً الجسدي أو النفسي، وذلك لاختلاف مستوى اللياقة البدنية من طفل لآخر.



☀ ليس شرطاً أن كل طفل يمارس يجب أن يكون بطلاً أو نعهه لذلك، فالمهم هو أن يمارس الرياضة دون ضغوط، فإذا كان لديه القدرة والاستعداد الطبيعي للممارسة ليكون بطلاً، فهذا أمر طبيعي نشجعه عليه أما دون ذلك فلا داعي لأن نرهقه ونعرضه للضغوط العصبية. فلا يجب أن نعرض الأطفال لضغوط البطولة ومشقة التدريب الرياضي.

ما رأيك في اشتراك الطفل في أكثر من رياضة؟

### كيف نُشجع الأطفال على الاستمتاع بالرياضة؟

اللعب وممارسة الأنشطة الرياضية موضوع حيوي بالنسبة لأطفال لأنها تلبي احتياجات الطفل في اللهو واللعب والاستمتاع ووسيلة لتنمية قدراته الذهنية وذكائه ومهاراته في التعامل مع الغير والتعامل مع متغيرات الحياة المتقلبة بين الربح والخسارة، وبين المنافسة والإصرار على بلوغ الأهداف والسعي بروح راقية وشريفة لبلوغها ولكن ما يجهله كثير من الآباء والأمهات هو الفائدة العظيمة للرياضة في الصغر وما لها من تأثير إيجابي على حياة الأبناء. وحتى نُشجع الطفل على ممارسة الرياضة منذ الصغر ويوديعها وهو يشعر بالاستمتاع لابد أن نحرص على:

- ربط الرياضة في ذهن الطفل بالخبرات السارة.
- 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.
- المشاركة وليس النتيجة فنهتم بمدى إحساس الطفل بالسعادة؛ لأنه شارك في النشاط.

\* ممارستك التمارين الرياضية مع طفلك تحسن من صحتك وتشجع طفلك على تكوين عادات جيدة تتعلق بالرياضة.

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

وهناك نشاطات بدنية كثيرة يمكن اعتبارها من التمارين الرياضية ذات الشدة المعتدلة، ويستطيع الطفل تنفيذ هذه النشاطات بشدة معتدلة أو مرتفعة مدة عشرة دقائق على الأقل، كما أن على الوالدين ابتكار أفكار جديدة بحثاً عن النشاطات المناسبة التي يستمتع بها الطفل. وهذه التمارين هي:

- لعبة الملاحة.
- الاستلقاء على الأرض والطلب من الطفل أن يمشي فوق الساقين أو اتخاذ وضعية مثل الجسر وجعل الطفل يجبو اسفله.
- الطفل الذي لديه ميلٌ فني يمكن أن يأخذه الوالدان في نزهة إلى الطبيعة من أجل جمع أوراق الأشجار والحجارة لاستخدامها في مشروع فني.
- إذا كان الطفل يحب التسلق، فيمكن التوجه به إلى أقرب مركز رياضي يوفر ألعاب التسلق.
- إذا كان الطفل يحب القراءة فممكن أن نجعله يذهب سيراً على الأقدام أو على الدراجة إلى المكتبة المحلية للحصول على الكتب.
- تعد لعبة (الجري واللمس) وركوب الدرجات في الحي وعند الذهاب إلى المتجر نشاطات ممتعة وصحية بالنسبة للطفل.
- استخدام حبل القفز.
- توفير مجموعة متنوعة من الألعاب والتجهيزات الرياضية وجعلها في متناول الطفل. مثل (الكرات - الحلقات - حبال القفز)، هذه الألعاب تجعل الطفل منشغلاً بها لساعات طويلة.
- إدخال النشاطات البدنية ضمن نظام الحياة اليومي. ( تنفيذ بعض المهام المنزلية - الخروج للجري أو نزهة مفاجئة على الأقدام بعد العشاء مع الوالدين.
- العمل في الحديقة.



☀️ الأطفال الذين تجاوزوا ستة أعوام بحاجة إلى ساعة واحدة على الأقل من النشاط البدني يومياً. ويجب أن تكون التمارين الرياضية خلال القسم الأكبر من هذه الساعة مكونة من تمارين لياقة معتدلة أو شديدة. بالإضافة إلى ضرورة مشاركة الأطفال في نشاطات تؤدي إلى تقوية العضلات والعظام ثلاث مرات في الأسبوع على الأقل.

س ١ إن تطبيق استراتيجية برنامج التوازن الغذائي والرياضي والمرتكزة على خفض السعرات الحرارية المتناولة وزيادة النشاط البدني اليومي، يعتمد على تغيير السلوك الغذائي الذي يعتبر أهم عوامل إنجاح هذه الاستراتيجية فيمكن تغيير السلوك الغذائي عن طريق:

١. ....
٢. ....
٣. ....
٤. ....
٥. ....

س ٢ مزاولة الرياضة لفترة في سنك له أثر إيجابي.

اعدى مطوية توضحين من خلالها الأثار الايجابية لممارسة الرياضة على الصحة والتحصيل الدراسي

س ٣ الرياضة جرعة من النشاط يجب أن ينال منها كل شخص مهما كان عمره أو عمله، إذا كان يريد أن يحافظ على ما وهبه الله تعالى من نعمة الصحة والعافية. في ضوء العبارة السابقة اعدى عرضاً مرثياً توضحين فيه أهمية الرياضة وأثارها الإيجابية لإحدى الفئات التالية: الأطفال – المراهقين – المسنين.

س ٤ استعيني بوالدتك والمحيطين بك في التعرف على الأنشطة الرياضية التي كان يمارسها الاطفال في السابق، ودونيها في بطاقات مع ذكر فائدتها للطفل وقدميها لأمهات الطالبات المتعلقات في يوم اجتماعهن بالمدرسة.

س ٥ ممارسة اللعب والأنشطة الرياضية ضرورية للطفل، ويعتبر المنزل وما يحيط به من أكثر الأماكن التي تجرى فيها حوادث الأطفال وإذا كان ليس بالإمكان منع وقوع الحوادث نهائياً فإن اتخاذ الوقاية اللازمة من شأنه أن يخفف من نسب وقوعها بشكل كبير كما يخفف من خطورة الإصابة عند حدوثها.

في ضوء ما سبق أكمل الجدول بما يناسب.





# فن التجميل (الشعر وصحته)



## أهداف الوحدة

- التعرف على طرق العناية بأنواع الشعر المختلفة.
- التعرف على مشكلات الشعر الشائعة.
- إيجاد حلول مناسبة لمشكلات الشعر.
- التدريب على تدليك فروة الرأس.
- التمييز بين الزيوت الطبيعية والمستحضرات الجاهزة لتزيت الشعر.
- تطبيق بعض طرائق لف الشعر.

## موضوعات الوحدة

تدليك فروة الرأس.

طرق العناية بأنواع الشعر المختلفة.

حمام زيت الشعر.

مشكلات الشعر الشائعة.

طرائق لف الشعر.

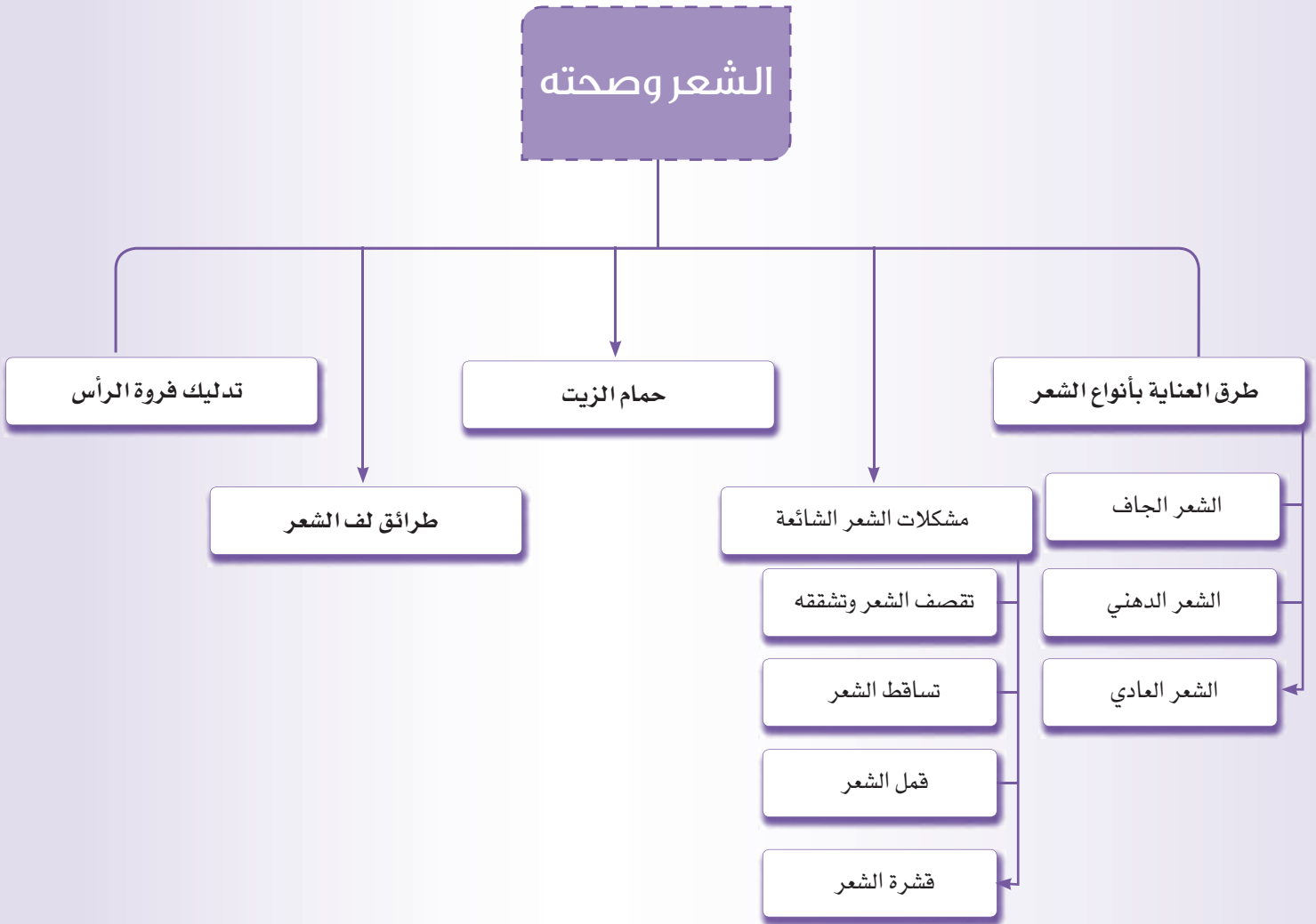
حلول مناسبة لمشكلات الشعر.

## مدة التنفيذ

عدد الحصص ( ٣ )

عدد الأسابيع ( ٣ )

## الشعر وصحته





الشعر نعمة من الله عز وجل.. أنعم بها على الإنسان عموماً وعلى المرأة بصفة خاصة. ويعد الشعر من أهم العناصر الجمالية للإنسان وبدوره يتعرض لمشاكل عدة نتيجة عوامل خارجية (الشمس، استعمال مستحضرات رخيصة، صبغة وفرد الشعر...إلخ) وعوامل أخرى داخلية مثل: (المشاكل الصحية، والمشاكل النفسية...إلخ) بالإضافة إلى العامل الوراثي، والتعامل مع الشعر بطريقة سليمة يساعد على المحافظة على رونقه وجماله.

وللشعر ثلاثة أنواع كما ذكر سابقاً وكل نوع من هذه الأنواع الثلاثة يحتاج إلى عناية خاصة به .

## طرق العناية بأنواع الشعر



### أ- الشعر الجاف:

هذا النوع من الشعر يبدو بدون بريق أو حيوية وهذا الجفاف الذي به يعرضه للتقصف المستمر وقد يكون هذا الجفاف بسبب ضعف نشاط الغدد الدهنية الموجودة بفروة الرأس يكون لأسباب خارجية تسيء إلى الشعر مثل كثرة استخدام الكيماويات الحارقة أو استخدام السيشوار بكثرة مما يؤدي إلى جفاف وتقصفه.



#### طرق العناية به:

- يمكن عمل حمام زيت أسبوعياً (زيت خروع- أو زيت زيتون - زيت لوز.....إلخ) والاهتمام بالناحية الغذائية وخاصة البروتينات.
- تناول الأحماض الدهنية الأساسية الموجودة في الأسماك الدهنية مثل السلمون والتونة. فهي ضرورية لتحسين تركيبية الشعر والحؤول دون الشعر الجاف والمتقصف
- غسل الشعر بالشامبو. حاولي غسل شعرك مرة كل يومين أو ثلاثة أيام، وليس كل يوم، واستخدمي دوماً الشامبو الخفيف مع الملقط المرطب والمغذي. انتبهي لتركيبية الملقط. فهناك أنواع خاصة بالشعر الجاف، وأخرى خاصة بالشعر الأجدد... وتذكري طبعاً عدم بسط الملقط على جذور الشعر، وإنما الاكتفاء فقط بتوزيعه على أطراف الشعر. لفي بعدها الشعر بواسطة منشفة واتركيه يجف بصورة طبيعية.

- يتجنب استخدام الماء شديد الخشونة ٩٩ والصابون الرديء بل يستخدم صابون زيتي أو شامبو جيد ويجب التحري جيداً عن نوع الشامبو المستخدم، كما يجب دهن الشعر من الخارج بزيت او كريمات طبيعية لسهولة تمشيطه وعدم تقطيعه.
- تشذيب أطراف الشعر. إذا كانت أطراف شعرك متقصفة، يمكنك تمويهها باستعمال الملطف الممكن تركه على الشعر من دون شطف ولكن هذا لن يزيل الأطراف المتقصفة من شعرك. لذا، فإن الحل الأمثل يقضي بتشذيب أطراف الشعر بشكل دوري ومنتظم قبل أن تمتد المساحة المتقصفة أكثر فأكثر. الابتعاد - بقدر الإمكان- عن الصبغات الكيماوية والسيشوار وذلك تجنباً لكل مشكلات الشعر.

### ب- الشعر الدهني:



ويظهر الشعر الدهني في فروة الشعر الدهنية وهي التي تفرز كمية زائدة من الدهون نتيجة زيادة نشاط الغدد الدهنية بها عن المعتاد. ومن مشاكل هذا النوع من الشعر أنه يتعرض للإساخ بسرعة وقد يصاحبه قشر الشعر فهو في حاجة إلى عناية باستمرار.

#### طريقة العناية به:

- التقليل من الأطعمة التي تعمل على زيادة إفراز الدهون وهي الأطعمة الحريفة والبهارات والتوابل والشكولاتة والمشروبات الساخنة جداً.
- كلما زادت نسبة الدهون في الشعر يجب غسله جيداً عدة مرات ثم شطفه ويمكن أن يضاف لماء الشطف نقط من الليمون أو الخل فذلك يساعد على اختفاء الدهون.
- عدم الإفراط في تمشيط الشعر
- تجنب الإفراط في تمشيط الشعر. فيعمل ذلك على انشار الزيوت التي يتم إفرازها من فروة الرأس على جميع نواحي الشعر مع تمشيط الشعر باستخدام الفرشاة.

### ج- الشعر العادي:

وهو الشعر الذي به نسبه دهون معتدلة فهو شعر ليس به مظاهر الشعر الجاف ولا الشعر الدهني فهو شعر وسط ولا يوجد مشاكل تتعلق به.



### طريقة العناية به:

- الاهتمام بنظافته بالطرق المعتادة.
- عدم الإفراط في غسله حتى لا يتحول إلى حالة الجفاف..
- إذ يكفي غسله مره كل ٣ أيام مع استعمال البلسم على أطرافه
- تجنب تعريض الشعر للحرارة خاصة أثناء استخدام مجفف الشعر، فالحرارة من أكبر المتاعب التي تواجه الشعر ويوجد الآن في الأسواق بعض المنتجات التي تخفف آثار الحرارة على الشعر، هذه المنتجات تخفف من الآثار الضارة التي تحدثها الحرارة في الشعيرات فتؤدي إلى تقصفها أو تهدلها فيما بعد.
- يراعى أن يُمشط الشعر بهدوء، لأن التمشيط العنيف يثير فروة الرأس، ويحثها على زيادة نشاطها في إفراز الدهون.
- الابتعاد عن كل التحذيرات التي ذكرت في الأنواع الأخرى.



- 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، ومن تلك المشكلات ما يلي.

### ١- تقصف الشعر وتشققه

ما الفرق بين تقصف الشعر وتشققه من حيث الاسباب وشكل الشعرة، وكيف يمكن تفادي ذلك؟

ب) تشقق الشعر
<p>الأسباب:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. جفاف الشعر.</li> <li>٢. شد الشعر بقوة على اللفافات.</li> <li>٣. استعمال فرشاة نايلون قاسية ذات نهايات حادة، أو مشط ذي أسنان ضيقة أو متكسرة.</li> <li>٤. التعرض لتيارات هوائية باردة أو ساخنة لفترات طويلة.</li> </ol>

أ) تقصف الشعر وتكسره
<p>الأسباب:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. استعمال مواد قلووية مركزة في صبغ الشعر مما يؤدي إلى تآكل شديد في سيقان الشعر.</li> <li>٢. التعرض لأشعة الشمس بصورة مستمرة، أو لحرارة السشوار باستمرار.</li> <li>٣. عمليات الصبغ والتلميس، أو التموج بصورة متكررة يؤدي إلى جفاف ساق الشعرة.</li> <li>٤. الانتقال من بيئة ذات جو عادي الى جوارح. عدم العناية بشطف الشعر جيداً بالماء النقي بعد غسله بالشامبو.</li> </ol>





بعد تعرفك على أسباب تقصف الشعر وتشققه، ناقشي وزميلاتك في أساليب الوقاية والعلاج.

## فكري

هل يزيد قص 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:

- شد الشعر: كما في تسريحة ذيل الحصان أو الجداول.
- تقرن فروة الرأس وتكون القشرة: يحدث نتيجة تراكم الدهون والأوساخ مع العرق، فيتكون غشاء يضعف الدورة الدموية للشعر.
- حدوث الحمل مما قد يسبب خلل في بعض الهرمونات.
- نقص بعض العناصر الغذائية كفيتامين (أ) وفيتامين (ب) المركب وفيتامين (هـ) والحديد والنحاس واليود والزنك.
- اعتلال الصحة العامة للجسم.
- التعرض للإشعاعات النووية أو التسمم الكيميائي.
- حدوث أمراض جلدية مزمنة في فروة الرأس.
- التوتر والقلق النفسي.
- تناول بعض الأدوية.
- ضعف الدورة الدموية في فروة الرأس نتيجة عدم تنشيط الشعر لفترات طويلة.
- استخدام المكواه أو مجفف الشعر لفترات طويلة وتحت حرارة عالية.
- اتباع نظام غذائي قاس «رجيم» دون إشراف من إحدى الطبيبات

## الوقاية والعلاج

تقليل الأغذية الدهنية والأغذية الغنية  
بالسكريات.

الابتعاد عن الضغوط النفسية والتخلص  
من التوتر، وذلك بتغيير الروتين اليومي  
والاسترخاء وقراءة القرآن، وغير ذلك من  
الوسائل المهدئة.

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

تدليك فروة الرأس بزيت الزيتون او  
زيت الخروع الدافئ باستمرار

تناول حبوب من الزنك والماغنسيوم  
والحديد، بعد أخذ رأي الطبيب في  
ذلك.



إثراء

☀️ الحمل والولادة من أهم العوامل التي تؤدي إلى سقوط الشعر بشكل مؤقت ولكن سرعان ما تعود الأمور إلى حالتها الطبيعية...  
- تناول بعض الأدوية التي تسبب زيادة سيولة الدم وخفض الكوليسترول..  
إجراء العمليات الجراحية يمكن أن يؤدي إلى سقوط الشعر وخاصة إن كان هناك تخدير عام.



تذكري

\* إهمال الشعر وعدم العناية به وبنظافته يؤدي إلى موته وتساقطه ويجب عدم القلق لتساقط بعض الشعر، لأن البصيلات التي يتقدم بها العمر تموت فتسقط الشعرة التي خرجت منها ولكن بجانب هذه البصيلة الميتة... يبدأ النمو في بصيلة جديدة وتخرج فيها شعرة جديدة قوية.

### ٣- قشر الرأس



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

## الأسباب

تهيج الجلد الناتج عن فرط الإفرازات الدهنية، وبخاصة في سن البلوغ، وظهور ما يسمى بالقشرة الدهنية.

إهمال العناية اليومية للشعر كالتمشيط والغسيل.  
زيادة أو نقصان الإفرازات الدهنية.

مرور الجسم بحالة إجهاد مرضي أو نفسي، أو عصبي.

إصابة فروة الرأس ببعض الأمراض الجلدية القشرية، كالصدفية والفطريات والالتهاب الجلدي والدهني.

تسارع غير طبيعي في عملية انفصال الخلايا القرنية الميتة، نتيجة لحالة جفاف شديدة في فروة الرأس وظهور ما يسمى بالقشرة الجافة.

## الوقاية والعلاج

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

### القشرة الجافة

وهي بيضاء متناثرة على مجموع جلد الرأس يعمل البرنامج الآتي كلما كان ذلك ضرورياً لإعادة التوازن الدهني لفروة الرأس:

١. تفريش الشعر، وتمشيطة مدة ربع ساعة.
٢. فرك فروة الرأس باستعمال (٣) ملاعق كبيرة من كريم يحوي اللانولين أو الزيت الطبيعية، ثم لف الشعر بمنشفة مبتلة بالماء الحار وتركه عشرين دقيقة.
٣. 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:

١. يمشط الشعر ويفرش مدة ربع ساعة.
٢. يغسل الشعر بشامبو عادي مضافاً إليه قطرات من الليمون أو الخل، أو الشاي وبعدها يغسل مرة أخرى باستعمال شامبو أو غسول يحتوي على الكبريت أو القطران، ويترك مدة (٥ - ١٠) دقائق على الرأس.
٣. يغسل الشعر مرة ثانية باستعمال شامبو عادي، وكذلك غسل المشط والفرجون بعناية خاصة في فترات متقاربة.



إثراء

☀️ للتخلص من قشر الشعر يتم تدليك فروة الرأس قبل النوم بكمية من أحد الزيوت التالية (الزيتون أو اللوز أو الصبار أو الخروع ثم يلف الشعر ويغسل في الصباح بالماء الدافئ ويكرر ذلك يوماً حتى يختفي قشر الشعر.

## تذكري \*

\* تذكري تجنب غطاء الرأس المصنوع من أقمشة النايلون أو البوليستر، لأن ذلك قد يؤدي إلي ظهور بعض أنواع من الحساسية في فروة الرأس أو تكوين طبقة سميكة من القشرة على فروة الرأس.

## نشاط ٢



ابحثي في أحد مصادر التعلم عن تركيب اللانولين ومصادره، وعللي سبب استعماله في معالجة القشرة الجافة.

## ٤- قمل الشعر

كان القمل ومازال مشكلة يعاني منها بعض الناس منذ ازل بعيد، والقمل نوع من الطفيليات يعيش بين الشعر ويتغذى بمص الدم من خلال تجمعه بسطح الجلد وعدوه الأول هو النظافة فبدونها تنتشر الإصابة به.

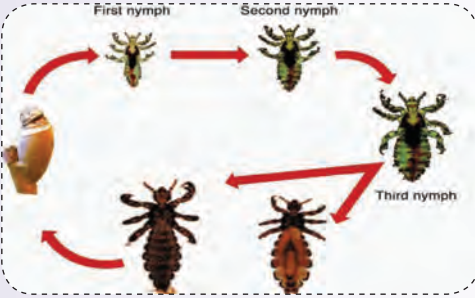
### صفاته:

- يعيش قمل الرأس في الشعر قرب فروة الرأس.
- يفضل القمل العيش في منطقتي (الجهة المقابلة للجبين والأنف والذقن) بدءاً من الرقبة والى الأعلى نحو قمة الرأس والى الصدوغ.
- الدم البشري هو المصدر الوحيد لغذاء القمل.
- يحتاج القمل البالغ الى الدم مرتين في اليوم من اجل التكاثر.
- قمل الرأس عبارة عن حشرات بدون أجنحة ولا تستطيع الطيران أو القفز.
- القمل البالغ يبلغ طوله ٢-٣ مم ويمكن أن يتراوح لونه بين الشفاف تقريباً واللون الأسود.
- لقمل الرأس سته أرجل بمخالب قوية تمكنه من الزحف والتشبث بشعر الرأس.



- يتحرك القمل بسرعة فائقة في الشعر الجاف.
- ينتقل قمل الرأس بالعدوى من الاتصال وتلامس الرأس / الشعر وأيضاً باستخدام مشط أو فرشاة المريض.
- في الغالب يصاب الأطفال بين سن ٣ و١٢ عاماً بالحشرات.
- قمل الرأس الذي يصيب البشر لا يصيب الحيوانات الأليفة.
- يمكن للقملة الأنثوية البالغة أن تضع حتى ٨ بيضات في اليوم.
- بعد التزاوج يمكن للقملة أن تضع ٥٦ بيضة.
- تلتصق القملة ببيضها بالشعر باستخدام افراز، ويصبح البيض «ملتصقاً» بالشعر.
- يوضع البيض على مسافة ٢ سم تقريباً من فروة الرأس، وتنفق بعد ٦-٨ أيام.
- يستغرق الأمر ٣ أسابيع تقريباً من وضع البيض إلى أن تستطيع القملة نفسها وضع البيض.
- دورة الحياة العادية لقمل الرأس تصل إلى ٦ أسابيع تقريباً.
- القمل الذي يسقط من الشعر من تلقاء نفسه يكون في الغالب في طريقه إلى الموت.

#### كيف تكتشف القمل؟



مراحل القمل

ينمو القمل بشكل أفضل في المكان الأكثر ظلاماً وأكثر دفئاً ويمكن الوصول لهذا المكان عند الانحناء بالرأس إلى الامام عندما يمشط الشعر. إذا تحرك شيء ضئيل الحجم يمكن أنه يكون قمل الرأس على الأرجح. ومن السهل جداً اكتشاف القمل عند تمشيط الشعر بمشط القمل يميل الرأس على منشفه بيضاء. يمشط عندما يكون جافاً. يميل الرأس على الحوض أو حوض الاستحمام أو غطاء مائدة أو ما شابه ذلك.



## ما الذي يمكن القيام به للوقاية من القمل؟

- يستخدم أحد المستحضرات المضادة للقمل وتوجد في صورة كريم لوشن بخاخة أو شامبو وهي متوافرة بالصيدليات وطريقة استخدام كل مستحضر مكتوبة على العلبة الخاصة به.
- يغسل الشعر جيداً بصابون الكبريت وهو متوافر في الصيدليات.
- يمكن استخدام «زيت الينسون» كعلاج فعال لإبادة قمل الشعر وذلك بدهن الشعر به وتدليك فروة الرأس ويغسل بعد ٣ ساعات.
- يدلك الشعر بالخل لمدة عشر دقائق.
- يمشط الشعر بعد غسله بمشط رفيع للتخلص من هذه الحشرة، يكرر العلاج مدة ثلاثة أيام ثم مرة في الأسبوع لمدة ثلاثة أسابيع.
- يمشط شعر جميع أفراد الأسرة لمعرفة إذا ما انتقلت العدوى إلى الآخرين.
- معالجة كل من هو مصاب بقمل الرأس من الأسرة في نفسه الوقت.
- يعتنى بتمشيط الشعر بانتظام كوسيلة للوقاية.
- تغسل مفارش السرير تحت درجه ٦٠ درجة مئوية. ويمكن وضع أغطيه الرأس ووسائد الأريكة في المجفف تحت درجة حرارة ٦٠ درجة مئوية لمدة ٥ دقائق تقريباً.

## \* تذكري

\* يجب الاهتمام بنظافة الشعر باستمرار؛ لأن الوقاية خير من العلاج.



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



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.

### فوائد حمام الزيت

١. القضاء على التقصف أو خشونة الشعر.
٢. المساعدة في نمو الشعر.
٣. تغذية الشعرة وجلدة الرأس وإعادة الحيوية للشعرة.



\* تذكري إذا كان الشعر دهنيًا زيادة ملعقة عسل وزيت الزيتون فوق خلطة الزيوت.

## هناك طريقتان أساسيتان لعمل حمام الزيت

الطريقة الأولى	الطريقة الثانية
يقسم الشعر إلى أربعة أجزاء، ثم يوضع الزيت على فروة الرأس مع التدليك المستمر لفروة الرأس برؤوس الأصابع، مع عدم استخدام الأظافك حتى لا تؤذي فروة الرأس، ويستمر في التدليك حتى يصل إلى أطراف الشعر، بعد الإنتهاء يغطى الشعر بغطاء السيشوار البلاستيكي، ثم يقام بتوجيه الهواء الساخن على الشعر لمدة ما بين خمس عشرة وإلى عشرين دقيقة، وبعد ساعة يغسل الشعر بشامبو وماء فاتر.	والطريقة الثانية وهي الطريقة الأسهل للقيام بها في المنزل، في البداية تدلك فروة الرأس برؤوس الأصابع وذلك لتهوية فروة الرأس وتفتيح المسام، ثم يدفئ الرأس عن طريق لف الشعر بمنشفة ساخنة، ثم يسخن الزيت بشكل مناسب، وتدلك فروة الرأس والشعر بالزيت كما في الطريقة الأولى، ثم يلف الرأس بالمنشفة الدافئة لمدة ساعة، وبعدها يغسل الشعر بشامبو ويشطف بماء دافئ.

## المواد المستعملة في حمام زيت الشعر

المستحضرات الجاهزة لحمام الزيت	الزيوت الطبيعية
<ul style="list-style-type: none"><li>• كريمات (مستحلبات) سهلة التوزيع على الشعر.</li><li>• مكيفات الشعر البلسم أو كوندشـيزـ .Conditioner</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• زيت الخروع: يحتوي على ستيارين وريسيولائنية وبلمتين.</li><li>• زيت اللوز: يحتوي على فيتامين (أ).</li><li>• زيت الزيتون: يحتوي على أحماض دهنية وفيتامين (هـ).</li><li>• زيت الجوجوبا ويعرف باسم «ذهب الصحراء»</li><li>• زيت جوز الهند ويسمى زيت النارجيل.</li><li>• زيت السمسم: غني بفيتامين (هـ) واللتين.</li><li>• زيت أجنة القمح: غني بفيتامين (أ)، (هـ).</li></ul>

### فكري

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



### نشاط ٣

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

## طرائق لف الشعر



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

### ١- لف الشعر بالأصابع والملقط:

ويكون باتجاه دوران عقارب الساعة أو العكس، أو اللف بالاتجاهين معاً، كما في الشكلين الموضحة (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.



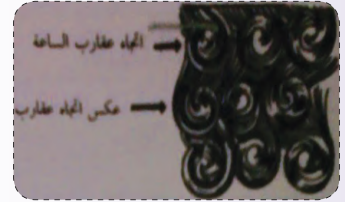
الشكل (ج) اللف الأسطواني



الشكل (ج) طريقة لف الشعر  
الأسطواني بالملقط



الشكل (ب) لف الشعر بالإصبع والملقط



الشكل (أ) اتجاهات تمويج الشعر

### ٢- لف الشعر باللفافات:

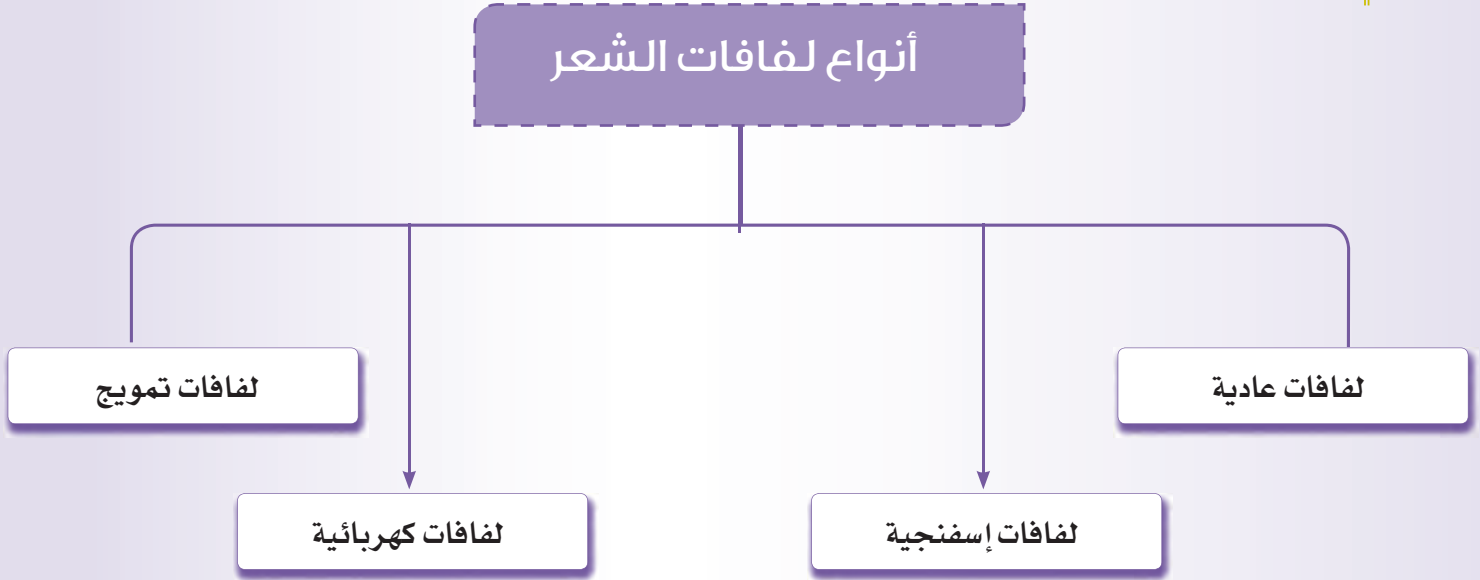


وهي إحدى الطرائق الرئيسة لإعداد الشعر وتجهيزه لعمل التسريحات المناسبة، وذلك باستعمال لفافات أسطوانية الشكل تتوافر بأقطار وأطوال مختلفة، وهذه الطريقة أكثر دقة في تشكيل الشعر بالاتجاهات والتموجات التي تتطلبها التسريحة.



بالتعاون مع أفراد مجموعتك قدمي عرضاً عن لف الشعر بالفير أو السيراميك موضحة مميزات وأضرار كل منهما.

## أنواع لفافات الشعر



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



تدليك فروة الرأس ينشط الدورة الدموية ويزيد من تدفق الدم إلى بصيالات الشعر، كما أنه يزيل توتر الأعصاب وينشط عضلات فروة الرأس والغدد الدهنية، وتصبح بذلك فروة الرأس بحالة استرخاء؛ مما يساعد على استمرار غذاء الشعر ونموه، ويحول دون تكون القشرة وسقوط الشعر.

### فوائد تدليك فروة الرأس

- تخفيف من الصداع.
- تنشيط الدورة الدموية في فروة الرأس؛ بغرض الحصول على كميات وافرة من الأكسجين والغذاء.
- خلخلة القشور والغشاء الصلب؛ حتى يسهل إزالتها بالغسيل.
- المحافظة على فروة الرأس في حالة صحية جيدة.
- إزالة توتر عضلات فروة الرأس وأعصابها، والتخفيف من الصداع.

### طرائق تدليك فروة الرأس



- التمشيط والتنقيش اليومي للشعر.
- التدليك الآلي (ويعمل بالجهاز الرجاج).
- التدليك اليدوي: (وفيه يتم تحريك أطراف الأصابع بعيداً عن الأظافر فوق فروة الرأس)، ولهذه الحركات أشكال وأماكن متعددة يوضحها الشكل التالي:



## نشاط ٦

نفذي التدليك على فروة رأس إحدى زميلاتك، ثم اسأليها عن مدى إحساسها بالراحة بعد عملية التدليك.

- اطلبي من إحدى زميلاتك تدليك فروة رأسك، ثم سجلي انطباعك بعد كل عملية تدليك.

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.



## نشاط ٧

اكتبي وأفراد مجموعتك تقريراً عن تدليك فروة الرأس معللة النقاط الآتية:

- ١- أهمية التأكيد على فروة الرأس وخلوها من الجروح والأمراض الجلدية قبل القيام بتدليكها.
- ٢- يفضل القيام بتدليك فروة الرأس بعد عمليات الصبغ، التبييض، تمويج الشعر، وليس قبلها.
- ٣- أهمية مراعاة مسارات الأعصاب في فروة الرأس أثناء عمليات التدليك، وعدم الضغط عليها بقوة.
- ٤- عدم الإكثار من عملية تدليك فروة الرأس بالرغم من أهميتها، فلا تزيد عن مرة واحدة في الأسبوع.
- ٥- يجب أن تكون أظافر التي تقوم بتدليك فروة الرأس مقلمة جيداً.





س ١ اذكرى مسببات مايلى:

١. وجود الأنسجة الميتة على فروة الرأس.
٢. انتشار القشور على جذع الشعرة.
٣. لاىستدعى سقوط الشعر اثناء الحمل استعمال أى علاج.
٤. وجود قمل الرأس فى بعض الأشخاص.
٥. سقوط الشعر بعد التعرض للإشعاعات النووية.

س ٢ اذتارى الإجابة المناسبة:

يفضل الا يفرش الشعر وفروة الرأس بشدة ؛ لتفادى تهيجها، الذى قد يؤدى الى خدشها، او تحسسها فى الحالات التالية:

- قبل حمام الزيت.
- قبل التمليس والتمويج.
- فى الشعر المصبوغ والمزال لونه.
- عند تحسس الرأس لأى سبب من الأسباب.

س ٣ لمعان الشعر إحدى خصائصه الطبيعية، فكيف تحافظين عليها ؟

س ٤ اذكرى أسباب مرض ثعلبة الشعر، وطرق العلاج ؟

س ٥ إبحثى خلال مصادر التعلم المختلفة، ثم اكتبى تقريراً عن الغذاء اليومى الكامل المتوازن اللازم لفتاة فى سن المراهقة موضحة علاقته بالحفاظ على الشعر سليم.

# التطريز البرازيلي



## أهداف الوحدة

- تعريف مفهوم التطريز البرازيلي
- شرح أساسيات التطريز البرازيلي
- استخدام الخامات المناسبة للتطريز البرازيلي.
- التعرف على الغرز الأساسية في التطريز البرازيلي
- التدريب على تطبيق بعض الزهرات في التطريز البرازيلي
- تنمية الذوق الجمالي من خلال توظيف الغرز وتناسق الألوان في تجميل الملابس
- اكتساب الدقة والإتقان بالتدريب المستمر.

## موضوعات الوحدة

الغرز الأساسية المستخدمة في التطريز البرازيلي

إرشادات عامة في التطريز

فروع الأزهار كوبا كابانا - الورقة.

أنواع التطريز.

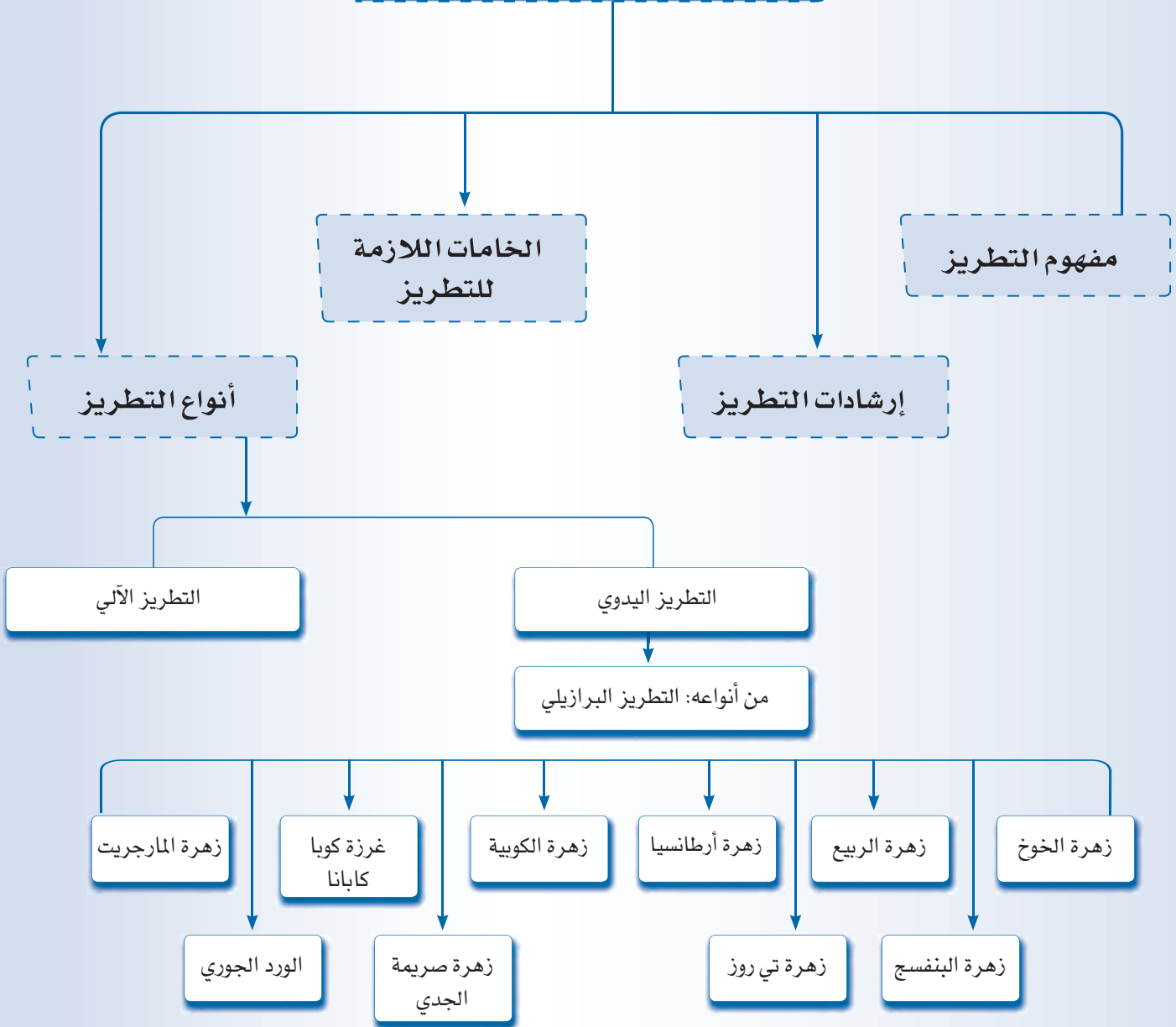
الخامات اللازمة للتطريز.

## مدة التنفيذ

عدد الحصص ( ٣ )

عدد الأسابيع ( ٣ )

## التطريز - التطريز البرازيلي





يعتبر فن التطريز من وسائل تجميل الملابس الذي عرفته البشرية منذ القدم، ولقد كان للتطور الصناعي والتكنولوجي أثر في تطور هذا الفن، مما زاد من مهارات العاملين في هذه الحرفة على نطاق واسع، وبدأ فن التطريز البرازيلي على يد سيدة برازيلية تدعى (روزى مونتاجو) Rosie Montague والتي قضت جزءاً من حياته بين المملكة العربية السعودية والبرازيل وابتكرت الكثير من التصاميم لمحاكاة بعض الزهور الطبيعية في بيئتها؛ ثم انتشر هذا الفن انتشاراً كبيراً. ومن الزهور المستخدمة في هذا النوع من التطريز غرزة الكوبا كوبانا وهي الفرع والبذور والورقة والزهور الجميلة كزهرة الخوخ والبنفسج وتي روز وأرطانسيا والمارجريت والربيع وصريمة الجدي وغيرها.



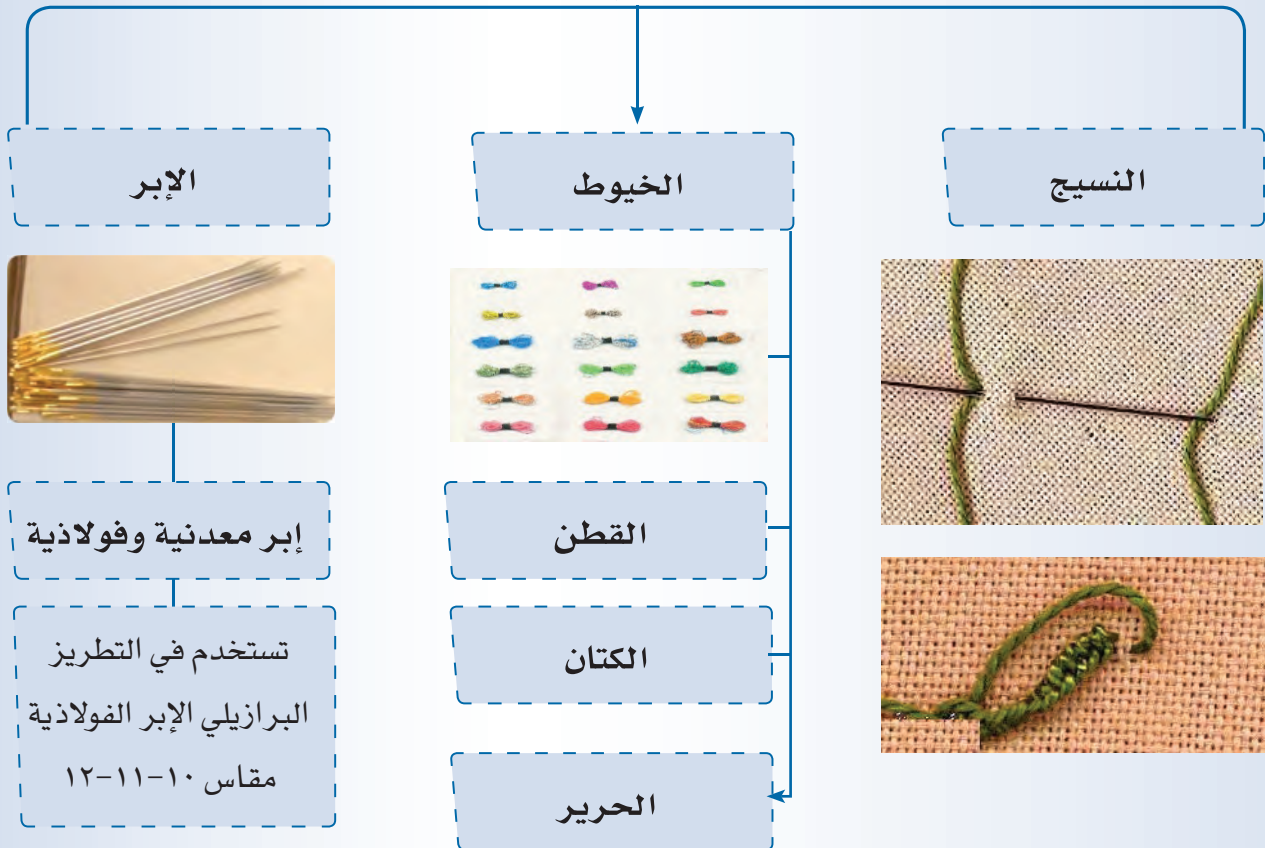


## إثراء

☀️ الطريقة المناسبة لطباعة التصاميم على القماش في هذا النوع من التطريز تكون باستخدام الكربون ويوضع في آلة الطباعة بدلاً عن الورق وتسخ الرسومات المحددة ثم تطبق على القماش وتكوى بالضغط قليلاً حتى ينزل الشمع بالقماش وتترك قليلاً لتبرد ثم تنزع الورقة عن القماش بروية فنجد الشكل المطلوب، او عن طريق استخدام ورق خاص للطباعة بالكمبيوتر أو ورق الكربون.



## الخامات والأدوات اللازمة للتطريز

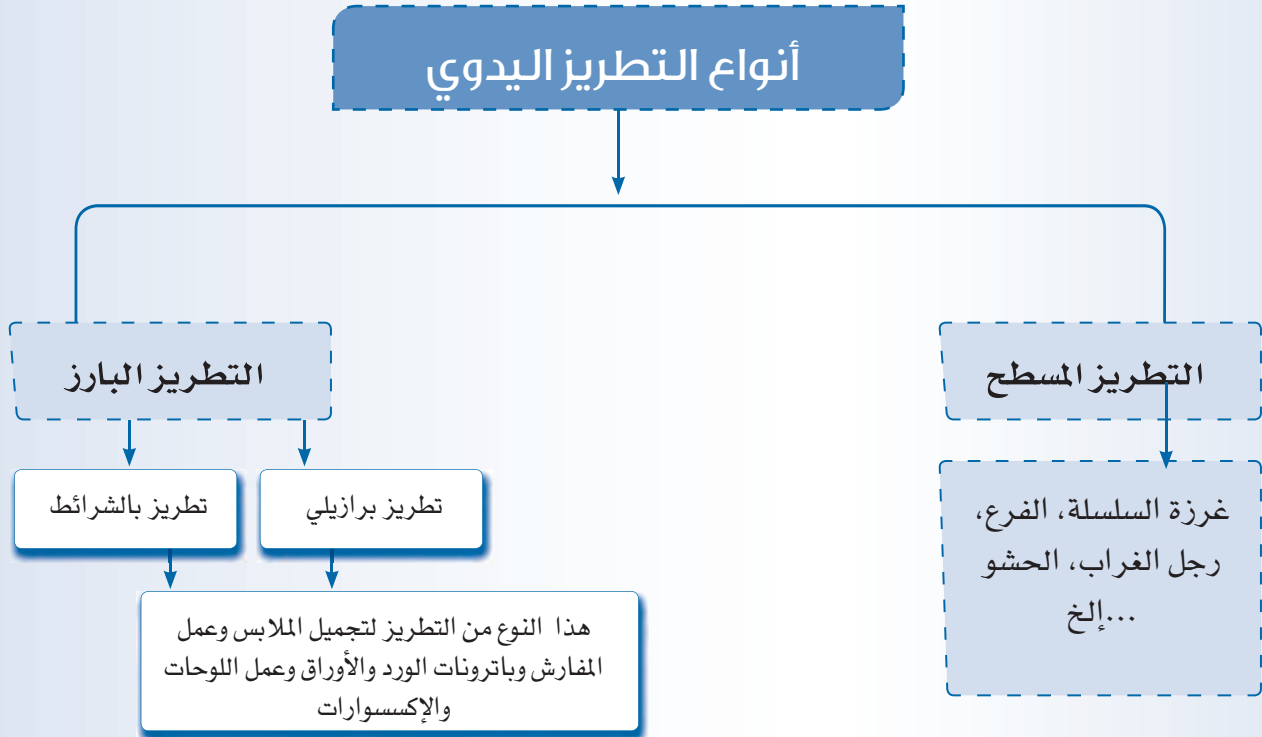


العمل المتقن يتطلب نسيجاً وخيوطاً من النوع الجيد ويستبعد قماش الأيتامين في التطريز البرازيلي.

### إرشادات عامة في التطريز:

١. إعداد أدوات التطريز وجمعها في علبة خاصة لحفظها
٢. اختيار الطول المناسب للخيط.
٣. قص الخيط بالمقص و عدم قطعه باليد أو الأسنان.
٤. استعمال الطارة لتسهيل العمل.
٥. تثبيت الخيط عند بداية و نهاية الغرز
٦. شد الخيط بشكل مناسب أثناء التطريز.
٧. إبقاء الغرز بشكل طبيعي دون الضغط عليها.
٨. استخدام الكربون الشمعي لطباعة الرسمة المطلوبة.

### أنواع التطريز اليدوي



الزهورات المطرزة بخيوط الحرير تكون لامعة ومضيئة، بينما الزهورات المطرزة بخيوط القطن برليه تكون أخف لمعان ولكن العمل بهذه الخيوط أكثر سهولة وتحمل.

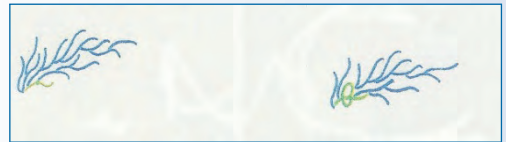
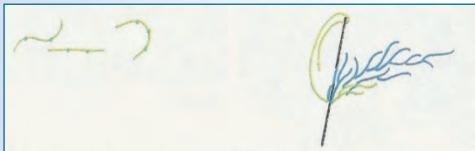
## غرز التطريز البرازيلي

### غرزة كوباكابانا

ويقصد بها الفرع وليست الزهرة.



١. تدخل الإبرة الملمومة بالخيط في النسيج من بداية الرسمة او قاعدتها.
٢. تدخل الإبرة في النسيج عند نهاية طرف الفرع الصغير ثم تخرج في منتصف الفرع أو حيثما وجد انحناء.
٣. تسحب الإبرة في النسيج بدون شد قوي ويجب أن يغطي الفرع بالخيط.
٤. تدخل الإبرة في النسيج في نفس المكان (وسط الفرع) مع جعل الخيط يمر فوق الفرع وينزل ثانية ليحبس خط الفرع.





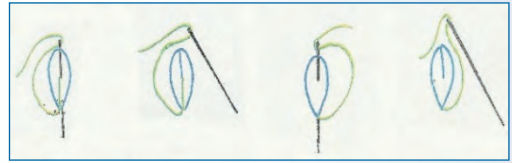
٥. يشد الانحناء برفق ولا تسحب العقدة بقوة.
٦. يجب أن يظهر الفرع.
٧. تخرج الإبرة من القماش إلى فوق من أقرب بداية فرع.
٨. تكرر الخطوات الثالثة والرابعة والخامسة ويستمر بتكرار الخطوات من ١ إلى ٨.

#### غرزة كوبا كوبانا (الفرع).

٩. لعمل فرع طويل تخرج الإبرة من الفرع المرسوم الطويل وحيثما يظهر الخيط فهو يحتاج إلى تثبيت ليعطي الانحناء اللازم.
١٠. تمر الإبرة من القماش عند قاعدة الفرع.
١١. بالإبهام الأيسر يباعد الخيط عن الإبرة ثم تأخذ غرزة إلى اليمين وتكرر الإبرة ثم يعاد إخراجها من المكان الأول.
١٢. يشد الخيط ولكن بدون ثني القماش.
١٣. تقاس مسافة غرزة ثانية إلى اليمين كما تم عملها في الخطوة الثانية وتكرر الإبرة إلى الأسفل وتخرج من النقطة السابقة ثم يكرر ما سبق.



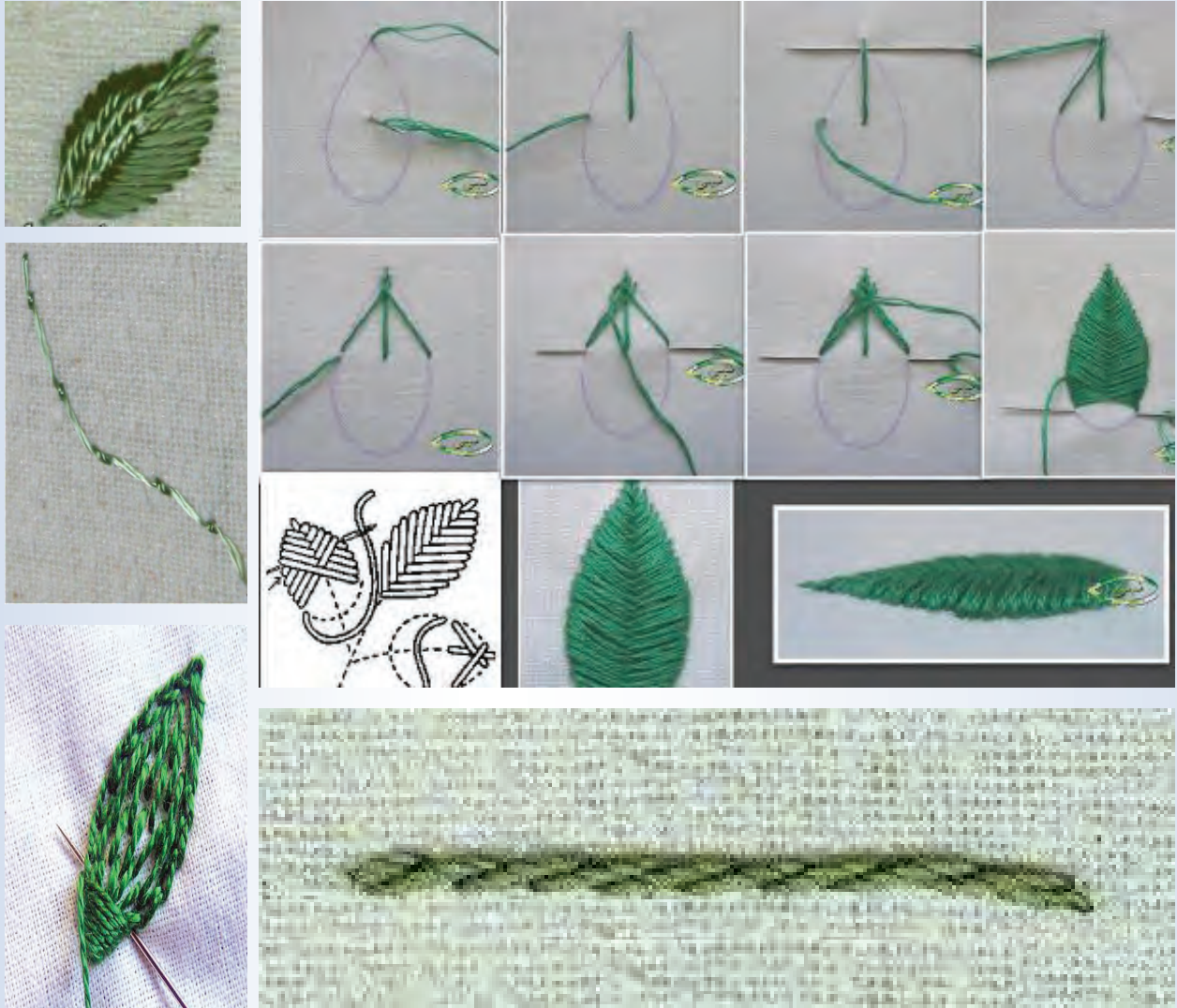
#### غرزة كوبا كوبانا (الورقة).



#### نموذج من غرزة كوبا كوبانا بعد العمل.



لورقة ( كوبا كوبانا ) أشكال متعددة :



فائدة

لتطريز الزهرات ينصح عند بدء التدريب باستخدام خيوط قطن برليه وعند التمكن من العمل يمكن استخدام الخيوط الحريرية.

## الغرز الأساسية المستخدمة في التطريز البرازيلي:



- زهرة الخوخ.
- زهرة البنفسج.
- زهرة الربيع.
- زهرة تي روز.
- زهرة أرطانسيا.
- الزهرة الكوبية.
- زهرة صريمة الجدي.
- وردة الجوري.
- زهرة المارجريت.

## تذكري \*

\* أن القطعة المطرزة بالتطريز البرازيلي تحتاج إلى عناية خاصة حتى تحافظ على جمال شكلها البارز.

## فكري

عند اختيار الخيوط في التطريز البرازيلي يراعى أن تكون أطول من خيوط التطريز المسطح لماذا ؟

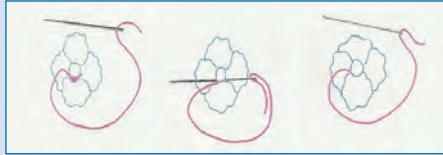


١- زهرة الخوخ

### فائدة

هذه الغرزة تشبه في نهايتها غرزة الكورشييه.

#### لعمل زهرة الخوخ:



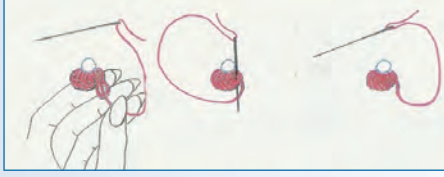
١. توضع إحدى بتلات الزهرة على عقارب الساعة رقم ٦
٢. ونمرر الإبرة من أسفل إلى أعلى الزهرة من جهة اليسار.
٣. تغرز الإبرة من اليمين إلى اليسار، ويسحب الخيط بالكامل من جهة يسار البتلة.



٤. يمد الخيط لجهة اليسار ثم يمسك بالإبهام الأيسر على شكل حرف (C) او حلقة بالخيط. تشك الإبرة من خلال الحلقة فقط ويدخل من أعلى إلى أسفل ويجب ألا يشد الخيط ولا يرخى، ثم تكرر الغرزة حتى تمتلئ الحلقة، هذه الغرزة تشبه غرزة العروة.
٥. تشد الإبرة من خلال الثقب. ويتأكد أن الخيط غير مشدود، إذا كان الخيط مشدوداً سوف يعمل عقدة وإذا كان مرخياً سوف يكون بغير الشكل المطلوب وتكون الغرزة عريضة. يحرص أن يكون الخيط بشكل جيد.
٦. يستكمل حسب الشكل الموضح حتى يمتلئ الحاجز أو العمود، ويترك مساحة للغرزة التالية.



٧. تستكمل الخطوات مع التأكد بأن الخيط غير مشدود أو مرخي للحصول على الشكل المطلوب.



٨. بعد الانتهاء من الحاجز يوضع الحاجز بين الإبهام والسبابة للتأكد ثم يضغط بالإصبعين حتى الانتهاء من الحاجز ليبرز الشكل الجميل.

٩. إذا تحرك الاصبع ولم تتبع الارشادات الصحيحة لن يتم الحصول على نتائج جيدة.

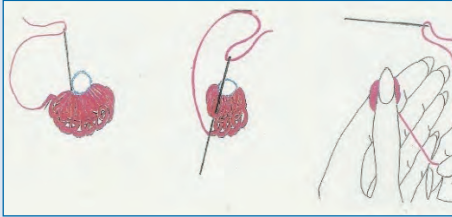
١٠. عندما يكتمل أول صف سيكون الشكل كما في الرسم.



١١. يبدأ الصف الثاني، يوضع الخيط من الجهة اليمنى ويجب أن يمسك الخيط بالإبهام الأيسر كما في السابق وتغرز الإبرة من خلال آخر عروة بأول صف.

١٢. يشد الخيط قليلاً.

١٣. يجب دائماً ان تكون الغرز بين الإبهام والسبابة أثناء سحب الغرز لتكملة الخطوات اللازمة لتكملة البتلة ولتكن عدد الغرزات ٨.



١٤. لتكملة الصف الثاني تعمل ٩ غرزات وتكون الزيادة في الوسط عند الغرزة الرابعة أي رابع غرزة وخامسها بنفس الخرم.

١٥. تنهى البتلة، وتشك الابرة من أسفل القماش وتسحب من نفس الخرم الذي تم عمله بالخطوة الأولى. تكرر العملية من الخطوة الأولى حتى ١٥ لكل بتلة بكل مراحلها.

١٦. عندما ينتهي من كل البتلات. يغرز الخيط في مركز الوردة وتغرز الإبرة من خلال البتلة والقماش من وسطها، وتضم ضمة صغيرة لتثبت مثل شعاع الشمس.

١٧. لعمل مركز الوردة يحضر الخيط إلى أعلى وتعمل واحدة من العقد الفرنسية و ٣٠ لفة على الإبرة.

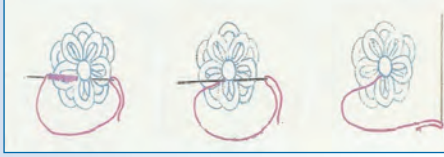


## ٢- زهرة البنفسج



### فائدة

هذه الزهرة تشبه زهرة ارطانسيا.



١. للبدأ بزهرة البنفسج.. توضع الإبرة عند واحدة من البتلات من رأس أو من أعلى الصف الأول من عند الساعة ٦ تدخل الإبرة إلى أعلى من خلال القماش على الجهة اليسرى من البتلة تماماً على الدائرة تماماً.

٢. تغرز الإبرة إلى أسفل من خلال القماش على الجهة اليمنى من البتلة وجعل الإبرة إلى أعلى في نفس الثقب المعد على الجهة اليسرى من البتلة مع مراعاة عدم شد الإبرة كلها.

٣. يلف الخيط حول الإبرة حوالي ٤٠ لفة.

٤. تسحب الإبرة من خلال اللفات.

٥. لإنهاء البتلة تدخل الإبرة إلى أسفل في نفس الثقب المعد على الجهة اليمنى من البتلة.

٦. تكرر الخطوات من ١ إلى ٥.



٧. أول طبقة للبتلات الخمس قد أكتملت.

٨. من أسفل البتلة الآن ستعمل الطبقة الثانية لزهرة البنفسج. توضع

واحدة من البتلات عند الساعة ٦ وتدخل الإبرة إلى أعلى من خلال

القماش على الجهة اليسرى من البتلة بالضبط اثنان من البتلات.

٩. تدخل الإبرة إلى الأسفل من خلال القماش على الجهة اليمنى من

البتلة مع جعل الإبرة إلى أعلى في نفس الثقب المعد على الجهة

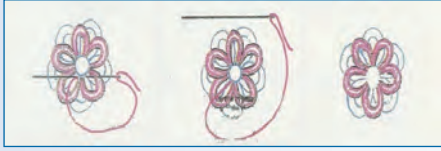
اليسرى من البتلة تكرر الخطوات ٣ و ٤ و ٥ لتكتملة كل البتلات.

١٠. تتابع الخطوات من ١ إلى ٥ لتكتملة كل البتلات.

١١. لإنهاء زهرة البنفسج تعمل مجموعة كبيرة من العقد الفرنسية

التي يحتاج إليها حتى تكون متراسة ثم تزداد عددًا معينًا من

العروات فيما بين البتلات ومركز الوردية.



### ٣- زهرة الربيع

زهرة جميلة تكثر في فصل الربيع.

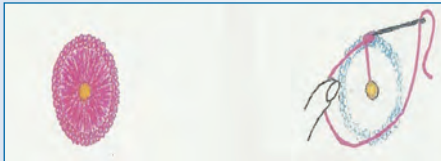
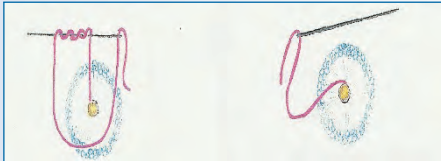
١. بعد الانتهاء من الفرزة الحريرية تخرج الإبرة إلى أعلى من خلال القماش عند قاعدة البتلة.

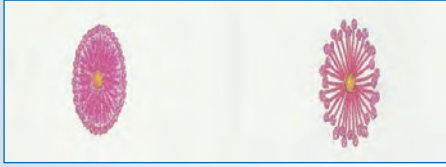
٢. يلف الخيط حول الإبرة ٣ لفات مثل العقدة الفرنسية.

٣. تدخل الإبرة إلى أسفل من خلال أعلى القماش، ويسحب الخيط

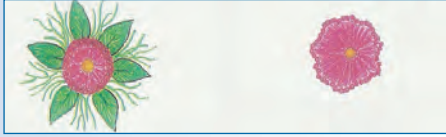
وتعاد الخطوات ١ و ٢ و ٣ لكل بتلة.

٤. تعمل زهرة الربيع ببتلات متنافرة الطول جنبًا إلى جنب.

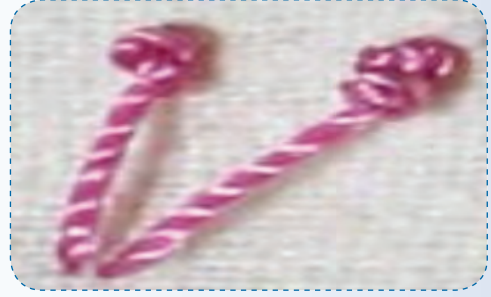




- ٥- في حالة الرغبة في تطريز هذا الشكل فتكون البتلة الأولى أكثر طولاً ثم البتلة التالية أقل منها طولاً وهكذا حتى اكتمال الوردة.  
٦- هذا الشكل تكون جميع البتلات متساوية الطول.



- ٧- هذا الشكل جميع البتلات مختلفة الأطوال ومتراصة حتى تعطي الشكل المتعرج.  
٨- زهرة الربيع متكاملة.



## إضاءة

☀ يمكن تجميل قلب الزهرة بغرزة البذور أو بفصوص شك صغيرة جداً.

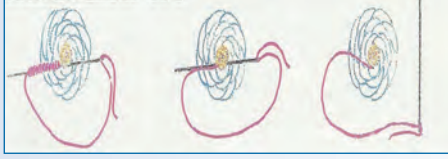


## ٤- زهرة تي روز

المقصود بها زهرة الشاي وعبيرها شبيهة برائحة الشاي.



١. لعمل مركز الوردة بالعقد الفرنسية أو الخرز تدار الوردة على النحو المشار إليه بأول بتلة يبدأ بها من الساعة ٦ مع جعل الإبرة إلى أعلى من خلال القماش على الجهة اليسرى من أول بتله.
٢. تدخل الإبرة إلى الأسفل على الجهة اليمنى من البتلة، تدخل الإبرة إلى أعلى مرة أخرى في نفس الثقب المعد في الخطوة ١.
٣. يلف الخيط حول الإبرة ١٢ مرة.
٤. تستكمل بنفس الثقب المعد على الجهة اليمنى من البتلة.
٥. تلف الوردة بنفس لفة الساعة (حسب لفة عقارب الساعة) حتى ثاني بتلة تلاقيها على الساعة ٦ بالضبط. تحضر الإبرة إلى أعلى على الجهة اليسرى من البتلة.
٦. تغرز الإبرة إلى أسفل على الجهة اليمنى من البتلة يلف الخيط حول الإبرة ١٥ مرة. تكرر الخطوة لإنهاء البتلة.
٧. تخرج الإبرة إلى الأعلى على الجهة اليسرى من البتلة.
٨. تغرز الإبرة إلى أسفل على الجهة اليمنى من البتلة، يلف الخيط حول الإبرة ١٨ مرة، تكرر الخطوة ٤ لإنهاء البتلة.



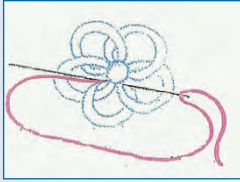
## ٥- زهرة أرتانسيا



تشبه غرزة عروة البريد وتشبه  
أحد الزهرات السابقة



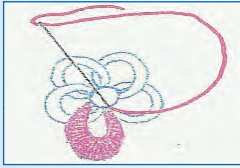
١. توضع واحدة من البتلات عند عقارب الساعة رقم ٦ وتخرج الإبرة الى اعلى من خلال القماش على الخط المرسوم حول الدائرة وعلى الجهة اليسرى من البتلة.



٢. تغرز الإبرة الى اسفل من خلال القماش على الجهة اليمنى من البتلة مع جعل الإبرة إلى أعلى في نفس الثقب المعد على الجهة اليسرى من البتلة، يراعى عدم شد الإبرة.



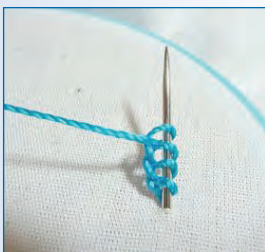
٣. توضع ٣٠ غرزة على الابرة.



٤. توضع البتلة مكانها مع سحب الخيط بكامله من خلال البتلة. وتغرز الإبرة إلى أسفل من خلال الثقب المعد على الجهة اليمنى من البتلة.



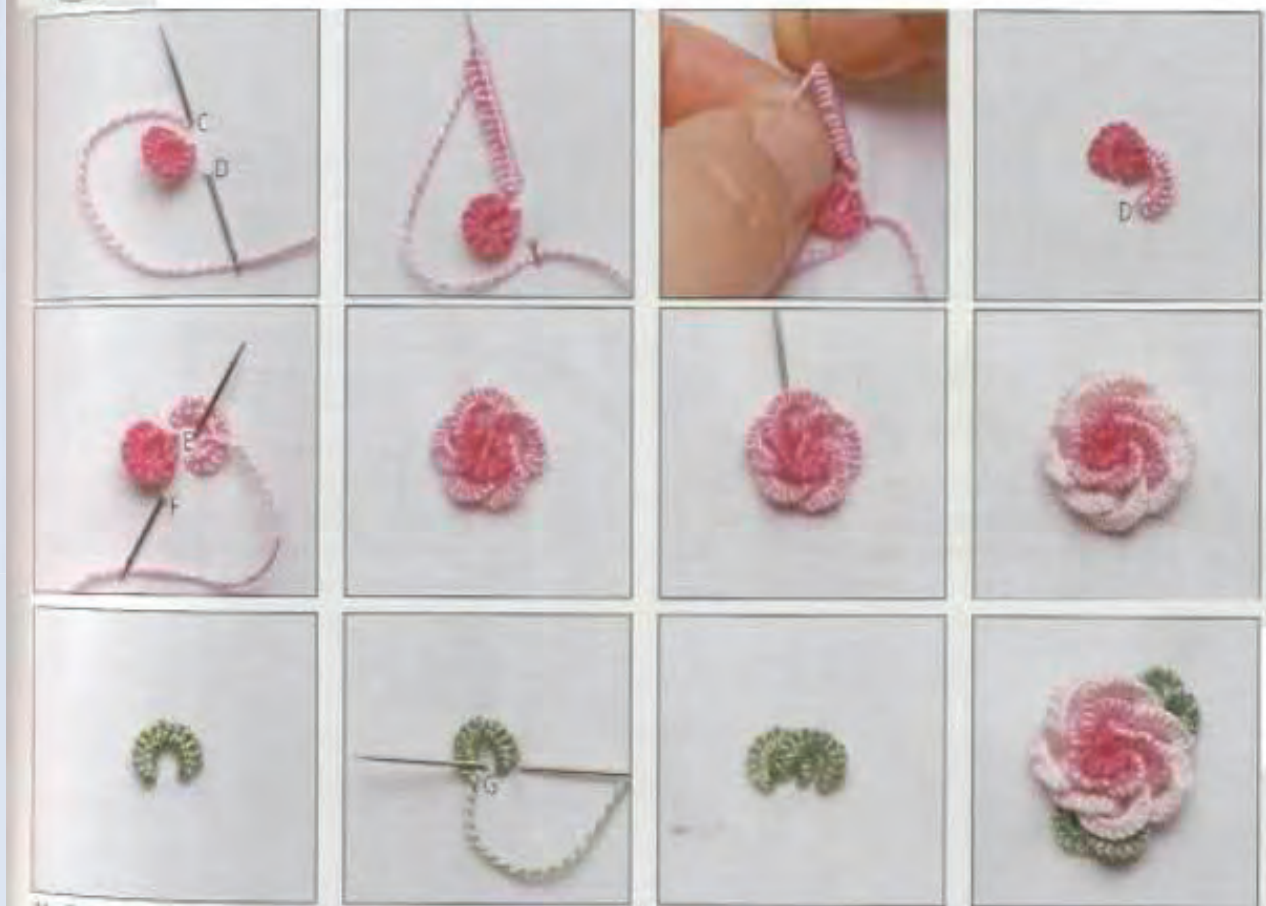
٥. تدخل الإبرة إلى أعلى من خلال القماش على الجهة اليسرى من البتلة.



٦. تغرز الإبرة إلى أسفل من خلال القماش على الجهة اليمنى من البتلة ووضع الإبرة إلى أعلى في نفس الثقب على الجهة اليسرى من البتلة تكرر الخطوات ٣ و ٤.

٧. تخرج الإبرة إلى أعلى من الجهة اليسرى من البتلة.

٨. تدخل الإبرة إلى الأسفل من خلال القماش على الجهة اليمنى من البتلة وترفع إلى الأعلى في نفس الفتحة على الجهة اليسرى للبتلة وتكرر الخطوات ثلاث وأربع مرات.



نشاط ١



من خلال تعرفكِ على الغرز السابقة اختاري زهرتين وتدربي عليها مع معلمتك.

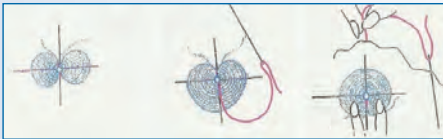
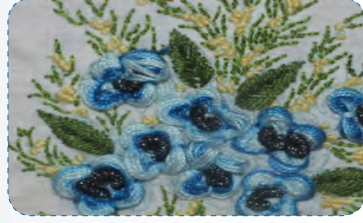
فكري

زهرة ارطانسيا شبيهة جداً بزهرة.....



## ٦- الزهرة الكوبية

هي زهرة للزينة تشبه ثمارها كوب الماء.



١. تحضر إبرتين وتوضع على مركز الوردة، ويجب أن تكون الإبرة موضوعة من الزاوية الى الزاوية أي معكوسة، يوضع خيطا بإبرة ثالثة ويجب ان يكون الخيط من نفس اللون، خيط المستخدم في تنفيذ الوردة يكون بشكل حلزوني أو لولبي (متجدد).
٢. يلف واحد من اطراف الخيط، ومن تحت الإبرة يترك طرف من الخيط تقريبا واحد انش.
٣. يستكمل اللف من حول وتحت الإبرة، ويراعى عدم لف الخيط بشدة وعدم إرخائه (إذا كان اللف رخوًا ستكون البتلات متعرجة وغير متوازية واذا كان اللف مشدودا ستكون البتلات محدوبة إلى أعلى ومنتجعة برأس البتلة).
٤. عند الانتهاء يغطي الخيط إلى أسفل الإبرة. ويجب أن يكون الخيطان مسطحة فوق القماش وان لا يظهر القماش فيما بين الخيطان.
٥. يوضع الإبهام فوق الخيطان لتثبيتهم وامسكهم بشكل جيد، يجلب الخيط إلى أعلى من خلال القماش على الدائرة عند زاوية الابرة التي يجب أن تكون عند الزاوية من البتلة.
٦. تدخل الإبرة تحت الخيطان وإلى أسفل من القماش في نفس الثقب المعد في الخطوة خمسة وتغلق قدر المستطیع.



٧. يوضع القماش على طاولة أو على الركبتين ثم يوضع الإصبع الأوسط والسبابة فوق الخيط حتى تحافظ البتلة على شكلها باليد اليمنى، يسحب الخيط ويتأكد من شد الخيط قدر المستطیع وسيلاحظ اثناء شد الخيط ينضمون باتجاه المركز.
٨. تكرر الخطوات ٥ و ٦ و ٧ من الجهة الثانية من خلالها قاطعة الدائرة إلى نصفين.
٩. عند الانتهاء من الجهتين سيظهر الشكل (&) أفقي.

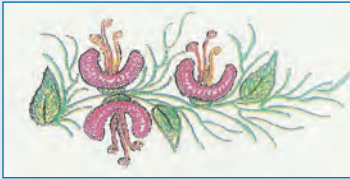
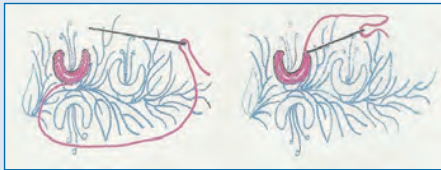
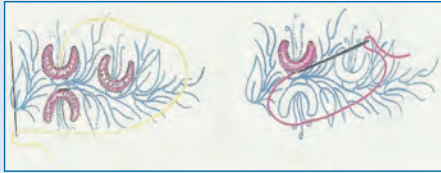
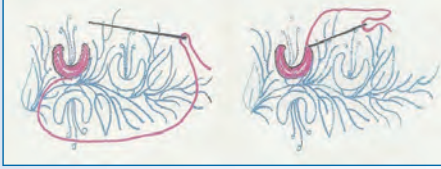
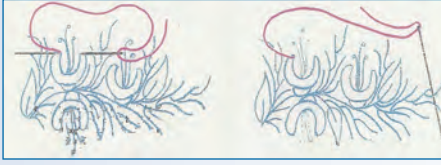
## نشاط ٢



ابحثي في مصادر التعلم عن سبب تسمية غرزة الكويبة بهذا الاسم.

## ٧ - زهرة صريمة الجدي

شجيرة أزهارها غنية بالرحيق



١. تحضر الإبرة إلى أعلى من خلال القماش على جهة اليسار
٢. تدخل الإبرة إلى أسفل من خلال القماش على الجهة اليسرى من (U) أدخلي الإبرة إلى أعلى من خلال نفس الثقب المعد على جهة اليسار. يراعى عدم شد الإبرة، يلف الخيط حول الإبرة حوالي ٣٠ لفة ثم تسحب من خلال اللفات.
٣. توضع الحشوة في موضعها وتدخل الإبرة إلى أسفل من خلال نفس الثقب لمعد فوق الجهة اليمنى من الشكل (U).
٤. لتتأكد من الحشوة تدخل الإبرة إلى أعلى عند المنتصف من الاسفل.
٥. تمسك ٢ أو ٣ لفات تحت الحشوة. ويراعى ألا تظهر و يجب ان تكون مخفية من خلال القماش ويوثق الخيط
٦. يدخل الخيط إلى أعلى نحو قاعدة الوزيم. أي (المدقة) وهو عضو التأنيث في الزهرة.
٧. يلف الخيط على الإبرة، وتدخل الإبرة إلى تحت من خلال رأس الوزيم.
٨. تحضر الإبرة إلى أعلى من خلال القماش على الجهة اليسرى من قرص الزهرة، ثم تدخل الإبرة إلى أسفل من خلال القماش على الجهة اليمنى، تحضر الإبرة من نفس الثقب الى اليسار ويلف الخيط من ٥ إلى ١٢ لفة ثم تسحب الإبرة من خلال نفس الثقب على اليمين.
٩. يتم عمل الزهرة حسب الرسمة.

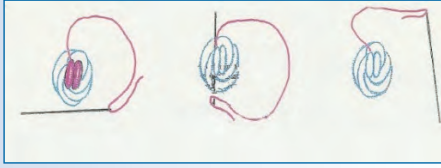


## ٨- الوردة الجوري

هذه الزهرة تشبه في عملها  
زهرتا (صريمة الجدي - تي روز)  
وتشبهما بالشكل نسبياً

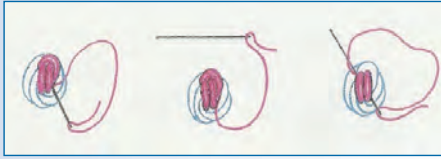
١. يخرج الخيط من خلال القماش من أعلى الرسم من اليسار  
لعمل الحشوة.

٢. تغرز الإبرة من خلال القماش إلى أسفل من نفس الثقب  
ويلف الخيط على الإبرة ويكون العدد ١٥ لفة ويسحب الخيط  
بهدهوء وتوضع الإبرة بنفس الثقب الموجود بالأسفل. تكرر نفس  
الخطوات ١ و٢ لليمين.



٣. يخرج الخيط من أعلى من خلال القماش من أعلى البتلة  
إلى اليسار.

٤. تغرز الإبرة من خلال القماش إلى أسفل من نفس الثقب  
ويلف الخيط على الإبرة ويكون العدد ١٥ لفة ويسحب الخيط  
بهدهوء وتوضع الإبرة بنفس الثقب الموجود بالأسفل. تكرر نفس  
الخطوات ١ و٢ لليمين.



٥. يخرج الخيط من اعلى من خلال القماش من أعلى البتلة  
إلى اليسار.

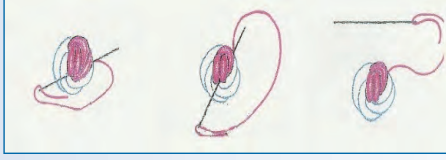
٦. تغرز الإبرة من خلال القماش من جهة أسفل اليمين من  
البتلة وتخرج الإبرة من نفس الثقب بالخطوة ٣. ويلف  
الخيط حول الإبرة.

٧. تسحب الإبرة من خلال اللفات ولا بد التأكد من مكان البتلة.

٨. تنهي البتلة بأن تغرز الإبرة من خلال القماش بنفس الثقب  
الذي تم عمله بأسفل البتلة.



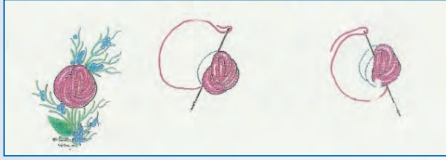
٩. اخرجي الإبرة من أعلى من خلال القماش من أعلى يمين البتلة  
يكون العدد ١٣.



١٠. تغرز الإبرة عبر القماش من أسفل يسار البتلة ويلف الخيط على  
الإبرة ويكون العدد ١٥ ثم يسحب الخيط وتكرر الخطوات ٥ و  
٦ وتنتهي البتلة بأن تغرز الإبرة إلى أعلى البتلة.

١١. تخرج الإبرة من خلال القماش من أعلى يمين البتلة. تغرز  
الإبرة من الأسفل من خلال القماش ثم تخرج الإبرة من خلال  
الثقب الذي تم عمله على جهة اليمين، يلف الخيط على الإبرة  
ويكون العدد ١٨ لفة، ثم يسحب بهدوء وتكرر الخطوات ٥ و ٦.

١٢. يخرج من أعلى من خلال القماش من أسفل جهة اليمين من  
البتلة وتغرز الإبرة من أسفل القماش من الجهة العلوية ليسار  
البتلة ثم تخرج الإبرة من نفس الثقب الذي تم عمله من أسفل  
جهة اليسار ويلف الخيط ٢١ لفة ويسحب برفق وتعاد الخطوات  
٥ و ٦ وتنتهي البتلة بأن تغرز الإبرة من تحت إلى أعلى البتلة.



١٣. تخرج الإبرة من أعلى من خلال القماش من أسفل البتلة. ثم  
تدخل الإبرة من تحت من خلال القماش إلى أعلى البتلة  
وتخرج البتلة من نفس الثقب الذي تم عمله من الأسفل ويلف  
الخيط ٢٤ لفة ويسحب بهدوء ثم تعاد الخطوات ٥ و ٦ وتنتهي  
البتلة بأن تغرز الإبرة إلى أسفل ويصعد إلى أعلى البتلة.

### فائدة



لتكون هذه الورود متكاملة يجب أن تكون البتلات متراسة جنباً إلى جنب  
ويكونوا متوازيين ولا يظهر القماش من خلال بتلة أخرى..

## ٩- زهرة المارجريت



خطوات عمل مركز حشوة المارجريت وتسمى (الفرزة الحريرية).

١. يعمل مركز الوردية وتسمى الفرزة الحريرية، ثم يخرج الخيط

إلى أعلى من خلال القماش من عند الساعة ٩.

٢. تدخل الإبرة أسفل القماش بحيث تكون بهذا الشكل من الساعة ٩ إلى ٣ وهكذا يتم الحشو.

٣. تخرج الإبرة من فوق القماش من عند الساعة ٩ مباشرة تحت الخيط.

٤. تدخل الإبرة إلى أسفل من خلال القماش وذلك إلى الساعة ٣ مباشرة تحت الخيط.

٥. تستكمل إلى أسفل حتى ينتهي النصف الدائري السفلي، ثم تغرز الإبرة وتخرج للأعلى وذلك من ٣ إلى ٩.

٦. لعمل النصف الثاني من الفرزة الحريرية تخرج الإبرة من الساعة ٩ إلى ٣.

٧. تخرج الإبرة إلى أعلى من خلال القماش، وذلك عند الساعة ١٢.

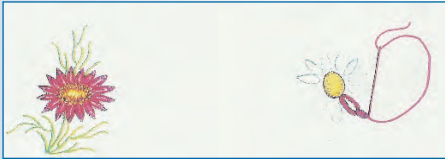
٨. تدخل الإبرة وتغرز إلى أسفل من الساعة ١٢ إلى ٦.

٩. يستكمل بشكل متوازٍ ومستقيم حتى يغطي كل المساحة من جهة اليمين.

١٠. لبدء الجهة اليسرى من مركز الوردية، يبدأ من المركز وتخرج الإبرة أعلى من خلال القماش إلى الساعة ١٢.

١١. تغرز الإبرة إلى أسفل القماش حتى الساعة ٦.

١٢. تستكمل حشوه هذه المساحة لتغطيتها كلها من جهة اليسار.





### نشاط ٣

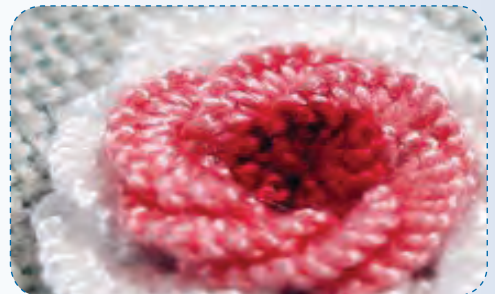


بالتعاون مع أفراد المجموعة اختاري إحدى الزهور التي تم التدريب عليها، ثم قومي بتنسيقها مع زهورات أفراد المجموعة على قطعة يستفاد منها.

### فكري

هل الزهورات جميعها متشابهة؟ ما الزهورات المتشابهة.





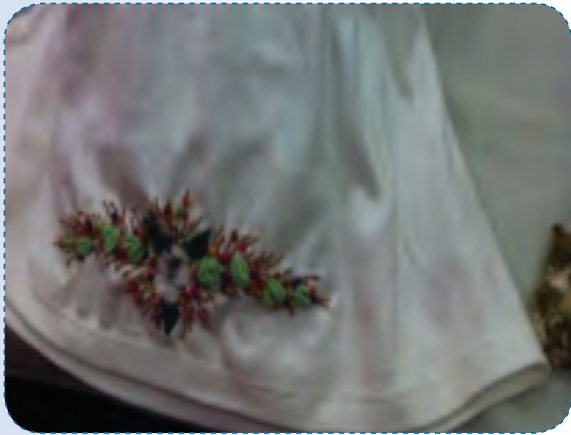














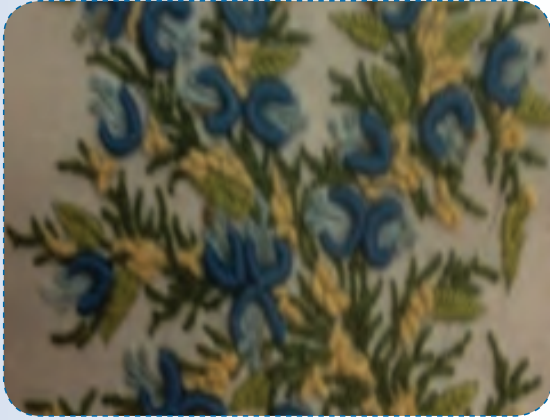


س ١ اقترحي افكاراً إبداعية لاستخدام غرز التطريز البرازيلي كوسيلة تجميلية.

س ٢ اجمعي صوراً لبعض الغرز التي نفذت بالتطريز البرازيلي وضعيها في ألبوم مخصص.

س ٣ ميزي في الصور التالية أسماء الغرز ثم دونيها أمام كل صورة.





• الدوسري وآخرون، ربا، نوره ابراهيم الجبرين، نوال خميس الأنصاري، (ابتكارات في فن التطريز البرازيلي)، المملكة العربية السعودية، وزارة التعليم، إدارة التعليم بالمنطقة الشرقية.

- <http://www.startimes.com/f.aspx?t=3148734>
- <http://www.gaanaa.net/vb/showthread.php?t=7085>
- <http://www.womenw.co/t298146.html>
- January 5.2010. 02:10 AM
- [http://www.windflowerembroidery.com/...hing\\_\\_guide.pdf](http://www.windflowerembroidery.com/...hing__guide.pdf)

# مهارات اجتماعية

## العمل ضمن فريق

## أهداف الوحدة

- توضيح مفهوم الجماعة في الإسلام.
- تطبيق الآية الكريمة ﴿وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ﴾ المائدة آية (٢).
- تعرف مفهوم فريق العمل.
- تصف مقومات بناء فريق العمل الناجح.
- توضح العوامل الأربعة لصناعة الفريق المؤثر.
- تميز خطوات بناء فريق عمل ناجح.
- تلخص الخصائص الرئيسة لمراحل نمو الفريق.
- تصف مراحل نحو فريق العمل.
- تستنتج مزايا فرق العمل.

الخصائص الرئيسة لمراحل نمو الفريق.

الجماعة في الإسلام.

مراحل نمو فريق العمل.

مقومات فريق العمل الناجح.

مزايا فرق العمل.

العوامل الأربعة لصناعة الفريق المؤثر.

خطوات بناء فريق عمل ناجح.

## مدة التنفيذ

عدد الحصص ( ٣ )

عدد الأسابيع ( ٣ )







الإنسان كائن اجتماعي قال الله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا﴾ (سورة الحجرات، الآية ١٣) لا يستطيع أن يعيش بمفرده وبمعزل عن الأفراد والجماعات المحيطة به. فالإنسان منذ مولده يعيش وينمو ويتواجد ويعمل ويلعب داخل جماعات مختلفة وهو يمارس في نطاقها أدواراً متعددة تختلف باختلاف مراحل نموه.

وفرق العمل تعدُّ أهم ركائز النجاح والتقدم لتحقيق مستوى أعلى من الجودة. فتحقيق الأهداف يحتاج إلى التعاون والتكامل بين الأفراد ذوي التخصصات المتعددة، وإلى قدرتهم على العمل الجماعي معاً.

### تذكري \*

\* إن إنساناً واحداً لا يستطيع، مهما كانت عبقريته وقدراته العقلية والجسمية والإدارية إنجاز كل شيء بمفرده، أما فريق العمل فيمكنه أن يحقق منجزات أكثر. تبرز فاعليته ونجاحه ويكون أكثر تفوقاً من أداء الفرد الواحد، وهذا ما أثبتته ولا تزال تثبته فرق العمل من كفاءة وفاعلية فائقة.





أولاً: الجماعة في اللغة:

الجماعة لغة: مأخوذة من الاجتماع، وهو ضد التفرق، يقال: جمع الشيء عن تفرقة فاجتمع، وجمعت الشيء إذا جئت به من هاهنا وهاهنا، وأجمع أمره أي جعله جميعاً بعدما كان متفرقاً، والجمع اسم لجماعة الناس، والجماعة والجميع والمجمع كالجمع.

قال شيخ الإسلام ابن تيمية -رحمه الله-: «الجماعة هي الاجتماع، وضدها الفرقة، وإن كان لفظ الجماعة قد صار اسماً لنفس القوم المجتمعين» (٢).

قال تعالى: ﴿وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ﴾ المائدة آية (٢).

عن أبي ذر رَضِيَ اللهُ عَنْهُ قال: قال الرسول الله ﷺ: (اِثْنَانِ خَيْرٌ مِنْ وَاحِدٍ وَثَلَاثٌ خَيْرٌ مِنْ اِثْنَيْنِ وَأَرْبَعَةٌ خَيْرٌ مِنْ ثَلَاثَةٍ، فَعَلَيْكُمْ بِالْجَمَاعَةِ فَإِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ لَنْ يَجْمَعَ أُمَّتِي إِلَّا عَلَىٰ هُدًى) رواه أحمد وفي الحديث النبوي قال ﷺ: (يَدُ اللَّهِ مَعَ الْجَمَاعَةِ) أخرجه الترمذي.

نشاط ١



بالرجوع إلى مصادر الشريعة الإسلامية اذكر قصة أو موقفاً يؤكد حرص الرسول ﷺ على تطبيق العمل الجماعي

## مفهوم فريق العمل:



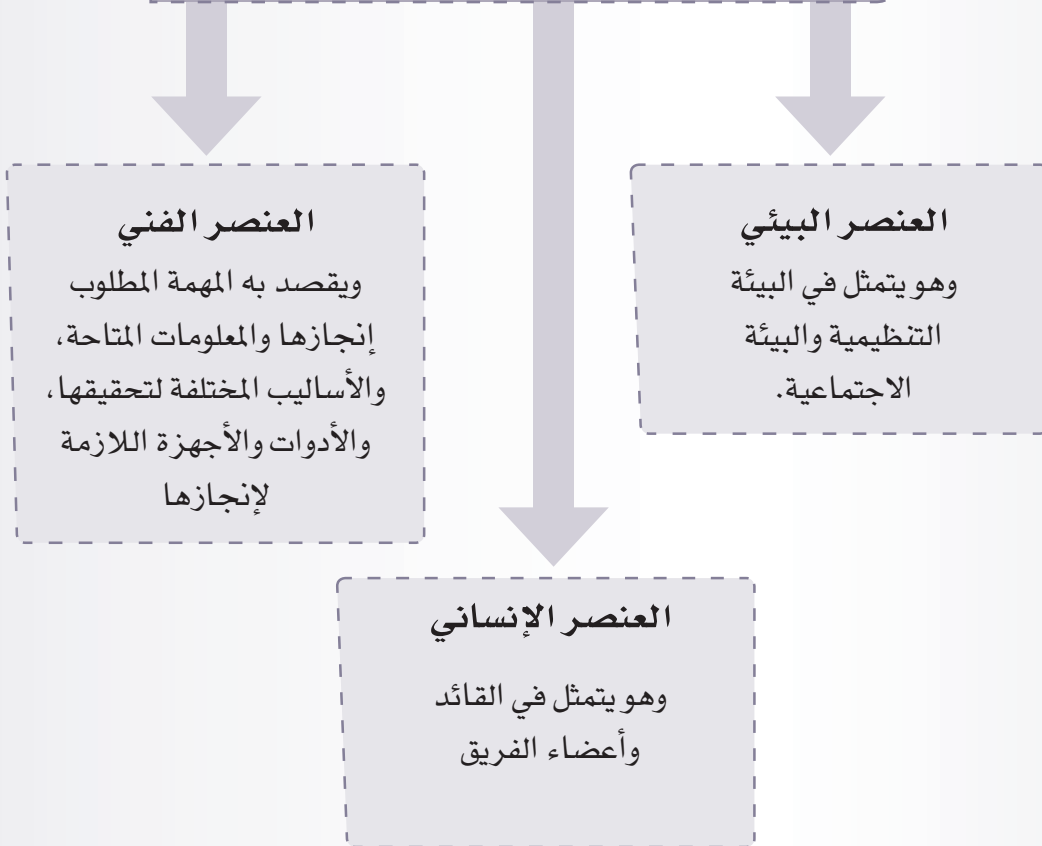
هو مجموعة من الأفراد لها أهداف مشتركة وتمتلك مهارات مختلفة يكمل بعضها بعضاً لإنجاز الأهداف مشتركة لأفراد الفريق.

### بناء الفريق:

عملية إدارية وتنظيمية مخططة تستهدف تكوين جماعة مندمجة ملتزمة قادرة على أداء مهام معينة وتحقيق أهداف محددة من خلال أنشطة متعاونة ومتفاعلة.

هناك ثلاثة عناصر تؤثر على بناء الفريق وتحدد درجة فاعليته:

### مقومات بناء فريق العمل الناجم



## فائدة

التعاون بين الناس (أفراداً وجماعات) والعمل معهم، أصبح من ضروريات الحياة، سواءً استخدمت في ذلك مهارات الاتصال المباشر أو غير المباشر.

## نشاط ٢



بالرجوع إلى مصادر المعرفة وبالتعاون مع زميلاتك  
اكتبي تقريراً عن صفات ومهارات وأدوار كل من:  
- القائد.  
- أعضاء فريق العمل.

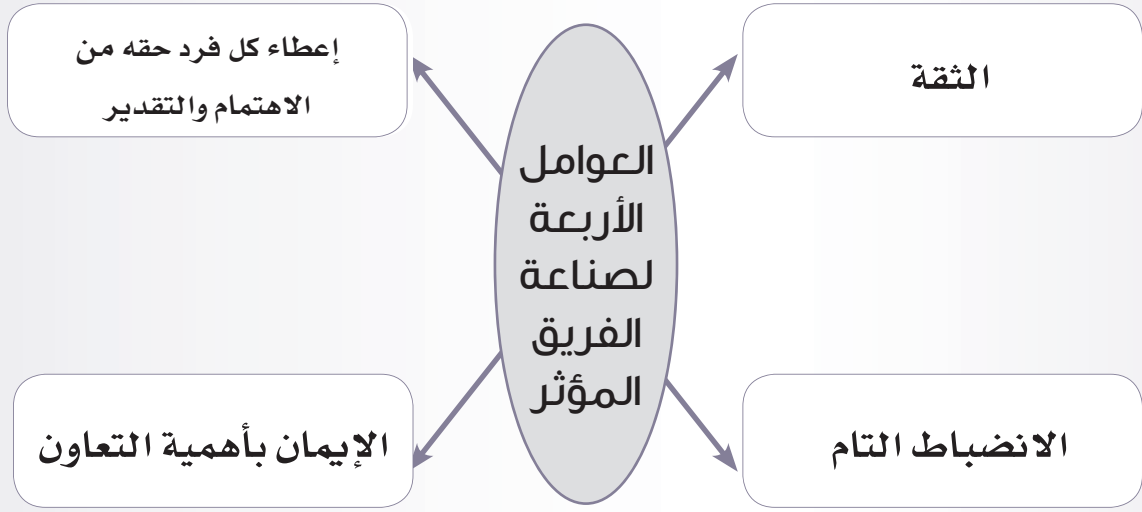
## الحجم الأمثل لفريق العمل

تختلف فرق العمل من حيث حجمها، فبعض الفرق يكون حجمها صغيراً وبعضها يكون حجمها كبيراً. ويتوقف حجم فريق العمل على عدة عوامل، منها:

- درجة صعوبة الأهداف المطلوب تحقيقها.
- طبيعة المهمة المطلوب إنجازها.
- الوقت المتاح لإنجاز هذه المهمة.
- درجة السرية للمهمة المطلوب إنجازها.

## فائدة

من أسس مهارات العمل الجماعي الاستماع إلى أفكار الآخرين عندما يتحدثون؛ لأنه يمكن أن تكون هذه الأفكار بداية لتوليد أفكار أخرى.



#### خطوات بناء فريق عمل ناجح

١. ظهور الحاجة إلى تكوين فريق عمل.
٢. تحديد مهام ومسؤوليات فريق العمل.
٣. تحديد قائد فريق العمل.
٤. اختيار أعضاء فريق العمل.
٥. توزيع المهام والمسؤوليات على أعضاء فريق العمل.
٦. توطيد العلاقات بين أعضاء الفريق.
٧. متابعة أداء ونجاح الفريق.
٨. منح مكافآت حسن الأداء والتوزيع العادل لها.
٩. تقويم الأداء وتخطيط الأهداف المستقبلية للفريق.





م	المرحلة	الخصائص
١	مرحلة التشكيل أو بناء الفريق (التكوين)	<p>١- ظهور الحاجة إلى تكوين فريق العمل.</p> <p>٢- تحديد مهام فريق العمل.</p> <p>٣- اختيار قائد فريق العمل.</p> <p>٤- اختيار أعضاء فريق العمل، على أن يشارك قائد الفريق في عملية الاختيار هذه.</p> <p>٥- توفير متطلبات عمل الفريق.</p>
٢	مرحلة العاصفة.	<p>١- ظهور التصادم بين أعضاء الفريق.</p> <p>٢- أحياناً ظهور الصراع بين أعضاء الفريق.</p> <p>٣- الأعضاء يقاومون سيطرة قائد الفريق.</p>
٣	مرحلة وضع المعايير والقواعد	<p>١- يقوم الفريق بوضع المعايير والقواعد المنظمة لتحقيق الأهداف المشتركة.</p> <p>٢- يعمل الأعضاء سوياً</p>
٤	مرحلة الأداء أو العمل	<p>١- توزيع المهام والمسؤوليات على أعضاء الفريق.</p> <p>٢- يعمل الأعضاء متجهين نحو إنجاز الأعمال المطلوبة منهم.</p> <p>٣- متابعة نجاح الفريق.</p>
٥	مرحلة الانتهاء	<p>١- قد يتفكك الفريق إما بسبب تحقيق أهداف أو بسبب ترك الأعضاء لعضوية هذا الفريق.</p> <p>٢- توزيع مكافآت حسن الأداء.</p> <p>٣- قد يتجدد الفريق ويطلب منه أداء مهمة جديدة.</p>

### نشاط ٣



من وجهة نظرك كيف يتحقق الانتماء لفريق العمل



المرحلة	نشاط الفريق
التوجيه	١- إقامة الهيكل وقواعد العمل وشبكات الاتصال. ٢- توضيح العلاقات والاعتمادات المتبادلة بين الأعضاء. ٣- تحديد أدوار القيادة علاقات السلطة والمسؤولية. ٤- وضع خطة لتحقيق الهدف.
حل المشكلات الداخلية	١- تحديد وحل مشكلة الصراع بين الأفراد. ٢- توضيح الأسس والأهداف والعلاقات الهيكلية تفصيلياً. ٣- توفير الجو الذي يتيح فرص المشاركة لأعضاء الفريق.
النمو والإنتاجية	١- توجيه نشاط الفريق نحو تحقيق الهدف. ٢- توفير نظم لتدفق البيانات والمعلومات المرتدة حول أداء المهمة. ٣- تزايد درجة التماسك بين أعضاء الفريق.
التقويم والرقابة	١- يتركز دور القيادة في تسهيل مهمة الفريق والتغذية المرتدة والتقويم ٢- تجديد مراجعة ودعم الأدوار والعلاقات المتبادلة بين أعضاء الفريق. ٣- الدافعية القوية تجاه تحقيق الأهداف.

### تذكري \*

\* قد تخرج أحياناً فرق العمل عن السيطرة وتبدو عليها مظاهر الفوضى وعدم الانضباط وهذا شيء طبيعي ويمكن معالجته.





- يتصف مفهوم فرق العمل بعدة مزايا ويمكن تلخيصها فيما يلي:
١. ترسيخ مفاهيم العمل الجماعي.
  ٢. خلق بيئة عالية التحفيز ومناخ مناسب للعمل.
  ٣. الاحساس المشترك بالمسؤولية تجاه المهام المطلوب انجازها.
  ٤. استجابة أسرع للتغيرات الطارئة في بيئة العمل.
  ٥. تقليل الاعتماد على الوصف الوظيفي.
  ٦. التفويض الفعال المطلوب لزيادة مرونة الأداء.
  ٧. التزام تام بالعمل المطلوب انجازه من كل عضو مع المحافظة على القيم المساندة.
  ٨. تحسين مستوى ونوعية القرارات.
  ٩. زيادة فاعلية الاتصالات بين الأعضاء.
  ١٠. تحسين مستوى مهارات الأعضاء.



س ١ من خلال اطلاعك وتجربتك في الحياة اذكر في قصة نجاح فريق ما وحددي أبرز عوامل ذلك النجاح.

س ٢ ناقشي مع فريق عملك في الفصل هذه العبارة مع تلخيص رأي الفريق .

(الفرق الفعالة والناجحة هي التي يجمع أفرادها بين قليل من الكفاءة المهنية و كثير من التوافق بينهم بالإضافة إلى الالتزام بمجموعة القيم والمفاهيم والعمليات الخاصة بالفريق)

س ٣ بالرجوع إلى مصادر المعرفة اذكر أنواع فرق العمل وخصائصها وأسباب تكوينها.

س ٤ من خلال البحث توصلي إلى ثلاث من عيوب فرق العمل وقدمي مقترح لعلاجها.

س ٥ بالرجوع إلى مصادر المعرفة قومي بعمل مقارنة بين السلوكيات الإيجابية وما يقابلها من سلوكيات سلبية لفرق العمل.

س ٦ اذكر مزايا اكتسبتيها من تجربتك في فرق العمل المدرسية التي شاركت أو ساهمت فيها.

س ٧ هناك ثلاثة عناصر تؤثر في بناء الفريق وتحدد درجة فعاليته. بالتعاون مع فريق عملك تكلمي باختصار عنها.

