

الغذاء والتغذية

الوحدة  
الأولى



# تغذية الفئات الخاصة



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



س ا للمسنين احتياجات مستقبلية تهدف الى تلبية احتياجاتهم المختلفة، ضعبي تصور مستقبلي لمطلبات تلبية تلك الاحتياجات.

توافر علاقات اجتماعية دافئة وودودة عند تعرض كبير السن لأي مشكلة من المشكلات الحياتية

عدم ترك كبير السن يعيش الوحدة والعزلة فهذا يعني فقدانه أهم ركن من أركان الحياة وهو العيش ضمن جماعة تستطيع العمل على مساعدته

العمل قدر الإمكان على وقاية كبير السن من الإصابة بالعجز وذلك بالفحوص الدورية وإصلاح العادات الغذائية السيئة

ظهرت مشكلات متعددة لبعض المسنين بالرغم مما توفره حكومة خادم الحرمين الشريفين من رعاية للمسنين اعترافاً بفضلمهم وجهودهم التي بذلوها في شبابهم.

أ. حددي بعض هذه المشكلات.

**الاحساس بالإهمال والشعور بالنبذ**

**التغيرات الاجتماعية والاقتصادية التي أصابت المجتمع السعودي قد غيرت من دور المرأة**

ب. اقترحي حلولاً لتلك المشكلات.

**عدم ترك المسن لوحده فترات طويلة**

**تصرف الدولة للمرأة نصف الراتب على أن تظل بالبيت لرعاية المسن من أهلها**



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

مواجهتهم عند التحدث معهم حتى يتعرفوا على تعبيرات وجهك

التحدث إليهم بصوت نقي وواضح

لا تسخر منهم أو تظهر ضيقك بهم حتى لا تسبب لهم مزيد من الحرج أو المعاناة أو الاثنتين معاً



يتطور مرض الزهايمر من خلال ثلاث مراحل ( خفيف ومعتدل وحاد ) ماهي الأعراض التي تميز كل

مرحلة من تلك المراحل ؟

المرحلة الأولى لا يظهر فيها أي قصور في قدرات الذاكرة والفهم والإدراك

المرحلة الثانية تظهر فيها أعراض قلة التركيز والتعرض لنسيان عرضي نسبي مثل نسيان مكان المفاتيح

المرحلة الثالثة تظهر أعراض قصور في الذاكرة بشكل ملحوظ وانحدار شديد في قدرات الفهم والإدراك

عند اختيار الأغذية الصحية للمحافظة على 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، خصوصاً إذا تم اختيارها بشكل سليم ومن هذه الأغذية ( الفلفل الحار - السبانخ - العنب البري - البقوليات - البروكلي - نبات الهليون - البطاطا الحلوة ).

أعدى عرضاً مرئياً عن الأغذية السابقة توضحين من خلاله أهميتها لصحة القلب وسلامته.



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	بيضة - شريحة	تفاحة	سمك مشوي - سلطة خضار - أرز	برتقال	جبين قريش - سلطة - خبز
الأحد	جبين شيدر - ربع رغيف				
الاثنين					
الثلاثاء					
الأربعاء	جبين قريش - خبز - كوب	موز	خضار - دجاج مسلوق	كيوي	سلطة خضراء - زبادي
الخميس	حليب				
الجمعة					

الأمومة

الوحدة

الثانية

رعاية الأم أثناء الولادة

س ١ 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؟

بلوزة واسعة فضفاضة مفتوحة  
بنطلون قطني مريح  
ملابس داخلية مريحة  
بطانية للطفل  
حفاضات  
بيرونة

س ٢ أعدي قائمة غذائية صحية لوجبات خفيفة للأسبوع الأول للأم بعد الولادة.

ثلاثة أكواب لبن يومياً - جبن قريش - مغات - فراولة - كنتالوب - كيوي - موز - بسلة خضراء





س ٣ بالرجوع إلى المصادر الطبية، تكلمي عن أهمية الرياضة للأم قبل الولادة ودورها في تسهيلها والتغلب على آلامها؟

تسهل العضلات الصلبة والقلب الصحيح عملية الولادة  
استعادة الرشاقة بسرعة بعد الولادة  
حماية المفاصل من المشاكل

س ٤ أعدى نشرة عن أهم التمارين الرياضية التي تصلح للأم بعد الولادة، مدعمة اجابتك بالصور ومستفيدة من المصادر العلمية والطبية؟

تمارين قاع الحوض  
تمارين عضلات البطن السفلية  
تمارين رفع الحوض





باستخدام الخريطة المعرفية المناسبة أعدى مقارنة بين إيجابيات وسلبيات الإرضاع الطبيعي والصناعي من الناحية الصحية والنفسية والاقتصادية؟

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.



الصحة العامة

الوحدة  
الثالثة

الرياضة

إن تطبيق استراتيجية برنامج التوازن الغذائي والرياضي والمرتكزة على خفض الأسعار 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. ايجاد الحافز لإنقاص الوزن
٢. التعرف على الذات
٣. انجاز الهدف
٤. حظر الأظعمة الضارة
٥. الاستمتاع بتناول الطعام



س ٢ مزاولة الرياضة لفتاة فيه 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 أعدى عرضاً مرثياً توضحين فيه أهمية الرياضة وأثارها الإيجابية لإحدى الفئات التالية: الأطفال – المراهقين – المسنين.

الرياضة تعمل على التنمية الشاملة والمنتزنة للعضلات  
تعطي للجسم القوام الجيد  
تقوي عضلة القلب  
زيادة القدرة على تحمل الألم والثقة بالنفس  
تقليل فرص الإصابة بالسرطان



استعيني بوالدتك والمحيطين بك في التعرف على الأنشطة الرياضية التي كان يمارسها  
الاطفال في السابق، ودونها في بطاقات مع ذكر فائدتها للطفل وقدميها للأمهات الطالبات  
المتعلمات في يوم اجتماعهن بالمدرسة.



الجري على الاقدام  
المصارعة  
المشي

كل هذه الرياضات تقوي الجسم وتعمل على صفاء الذهن

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.



قواعد السلامة الواجب توافرها في المكان المحدد	مكان اللعب	قواعد السلامة الواجب توافرها في المكان المحدد	مكان اللعب	مسمى النشاط أو اللعبة
	خارج المنزل		داخل المنزل	
وجود أحد الوالدين بجانب الطفل أثناء اللعب	الحديقة العامة	خلو الغرفة من الأشياء القابلة للكسر	غرفة الطفل	تنس الطاولة
وجود مساحة كافية للعب	حديقة عامة	خلو الحديقة من الحفر	حديقة المنزل	نط الحبل
<ul style="list-style-type: none"> <li>- مناسبة اللعبة لعمر الطفل.</li> <li>- التأكد من عدم وجود خلل باللعبة وأنها تعمل بالشكل الصحيح.</li> <li>- إركاب الأطفال في المكان المخصص لهم في اللعبة.</li> <li>- الالتزام بالعدد المطلوب.</li> <li>- التأكد من وجود العامل الشخص المشغل للعبة طوال فترة تشغيلها.</li> <li>- وجود أحد الوالدين أو شخص كبير بجانب الأطفال أثناء اللعب.</li> <li>- التأكد من وجود مشرفين على السلامة الوقائية والتشغيلية داخل كل مدينة ألعاب.</li> </ul>	النادي	وجود أحد الوالدين بجانب الطفل أثناء اللعب	حديقة المنزل	كرة السرعة



فن التجميل

الوحدة  
الرابعة

الشعر وصحته



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 ا اذكري مسببات مايلي:

١. وجود الأنسجة الميتة على فروة الرأس.

بسبب قيام الطبقة السطحية من الجلد بتجديد نفسها باستمرار وتدفع بالخلايا القديمة على هيئة قشور

٢. انتشار القشور على جذع الشعرة.

بسبب قيام الطبقة السطحية من الجلد بتجديد نفسها باستمرار وتدفع بالخلايا القديمة على هيئة قشور

٣. لا يستدعي سقوط الشعر اثناء الحمل استعمال أي علاج.

لأن تساقط الشعر يحدث بسبب زيادة هرمونات الغدة النخامية أثناء الحمل

٤. وجود قمل الرأس في بعض الأشخاص.

مشاركة الأغراض الشخصية للمصابين

٥. سقوط الشعر بعد التعرض للإشعاعات النووية.

لحدوث تغيرات كيميائية في الأنسجة

اختاري الإجابة المناسبة: 

يفضل الا يفرش الشعر وفروة الرأس بشدة ؛ لتفادي تهيجها، الذي قد يؤدي الى خدشها، او تحسسها في الحالات التالية:

- قبل حمام الزيت.

- قبل التلميس والتمويج.

- في الشعر المصبوغ والمزال لونه.

- عند تحسس الرأس لأي سبب من الأسباب.

س٣ لمعان الشعر إحدى خصائصه الطبيعية، فكيف تحافظين عليها؟

الابتعاد عن فرشاة الشعر المصنوعة من البلاستيك  
استخدام الشامبو المناسب

س٤ اذكرى أسباب مرض ثعلبة الشعر، وطرق العلاج؟

التوتر – الإصابة بالصددمات والحوادث ووجود أمراض مثل الاكزيما وأمراض الغدة الدرقية  
ويعالج باستخدام حقن موضوعية من الكورتيزون أو وضع مراهم محفزة على المكان المصاب

س٥ إبحثي خلال مصادر التعلم المختلفة، ثم اكتبى تقريراً عن الغذاء اليومي الكامل المتوازن اللازم  
لغذاء في سن المراهقة موضحة علاقته بالحفاظ على الشعر سليم.

يحتاج الشعر إلى الغذاء المتوازن للحفاظ على صحته مثل البروتينات لأن نسيج الشعر في معظمه يتكون  
من البروتين والشعر أيضا بحاجة إلى الحديد وفيتامين E ليساعد على إبقاء الشعر في حالة جيدة

التطريز البرازيلي

الوحدة

الخامسة

التطريز



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

**تزيين الملابس - عمل المفارش - تزيين الوسائد**

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

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



غرزة زهرة الخوخ



غرزة كوبا كابانا



زهرة الخوخ



زهرة الربيع

# العمل ضمن فريق



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 ا من خلال اطلعك وتجربتك في الحياة اذكرني قصة نجاح فريق ما وحددي أبرز عوامل ذلك النجاح.

**فريق النشاط بالمدرسة ومن أسباب نجاحه الحب والاخلاص والتعاون في العمل**

س٢ 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)

**إن التعاون والالتزام الذي تفرضه القيم والمفاهيم والتعاون تؤدي إلى نجاح الفريق حتى وإن قلت الكفاءة المهنية بشرط وجود التوافق والانسجام بين أعضاء الفريق**


س٣ بالرجوع إلى مصادر المعرفة اذكرى أنواع فرق العمل وخصائصها وأسباب تكوينها.

**فرق العمل الإداري خاص بإدارة العمل  
فرق التطوير يهتم بتحسين الأداء وتطوير الانتاجية  
الفرق الوظيفية يزودون الرئيس بتقارير مباشرة**

من خلال البحث توصلني إلى ثلاث من عيوب فرق العمل وقدمي مقترح لعلاجها. 

قد تخرج أحياناً عن السيطرة وتبدو عليها مظاهر الفوضى وعدم الانضباط  
ويمكن علاجها بتحديد الأدوار  
تحتاج وقت طويل حتى تحقق نتائج ملموسة



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

السلوكيات السلبية : احتكار المناقشات وعدم اعطاء فرصة للآخرين  
محاولة الاستغلال وتحقيق مكاسب شخصية  
القفز من موضوع لآخر  
إخفاء النوايا وطرحها في صورة أسئلة

س٦ اذكرى مزايا اكتسبتيها من تجربتك في فرق العمل المدرسية التي شاركت أو ساهمت فيها.

زيادة الثقة بالنفس  
تحمل المسؤولية  
الاعتماد على النفس  
حب الغير والتعاون معهم

س٧ هناك ثلاثة عناصر تؤثر في بناء الفريق وتحدد درجة فعاليته. بالتعاون مع فريق عملك تكلمى باختصار عنها.

العنصر الإنساني ويتمثل في قائد الفريق  
العنصر الفني ويقصد به نوع المهمة المطلوب انجازها ومدى صعوبتها  
العنصر البيئي ويتمثل في البيئة التنظيمية والبيئة الاجتماعية