

وماتوفيقي الا بالله

تجميع وتنسيق:



@Eshraq1439



ابتسام عبدالله

ان اصبنا فمن الله وان اخطئنا من

انفسنا والشيطان

كل مانريده دعوه صادقه في صهر

الغيب



تمنياتنا للجميع بالتوقيع



## المجال الخامس: التوعية الصحية

المؤشرات	المعيار
١. تبين أهم الأمراض الناتجة عن سوء التغذية، وكيفية الوقاية منها، وطرق علاجها.	<p>المعيار: ٥.٢٣.٣</p> <p>تهيئ معلمة التربية</p> <p>الأسرية للمتعلقة مواقف</p> <p>تعليمية مناسبة تنمي لديها</p> <p>توعية صحية وغذائية عالية</p> <p>تسهم في إكسابها بعض</p> <p>السلوكيات الإيجابية للمحافظة</p> <p>على الصحة العامة.</p>
٢. تفسر التغيرات التي تطرأ على صحة المتعلمة وسلامتها في جميع جوانب الحياة، وكيفية الوقاية منها.	
٣. تصمم أنشطة تعلم وتطرح مشكلات تكتسب من خلالها المتعلمة بعض العادات الصحيحة مثل: ( الجلوس والوقوف الصحيح، وحمل الأشياء، ومسك القلم، وآداب قضاء الحاجة، والنظافة الشخصية ).	
٤. تصف بعض التغيرات الفسيولوجية والسيكولوجية التي تحدث عند البلوغ والمراهقة وطريقة التعامل معها.	
٥. توضح أهم الأمراض الناتجة عن التغذية غير الصحية ( كالسمنة، والنحافة، وفقر الدم، والسكري، والضغط ) وكيفية الوقاية منها وطرق علاجها.	
٦. تصمم وجبات غذائية مناسبة لبعض الأمراض (كالسمنة، والنحافة، وفقر الدم، والسكري، والضغط، ومرضى القلب ) التي تصيب الفئات الخاصة أحياناً.	
٧. تقدم مقترحات للحد من أضرار تناول بعض الوجبات السريعة المجهزة خارج المنزل (المطاعم) وداخله (استخدام الأغذية، وطرق الطهي غير الصحية، وطريقة التخزين غير السليمة) وتقترح بدائل للحد من أضرار تناولها.	
٨. تحلل مفهوم المضافات الغذائية، وأهمية قراءة البطاقات الإرشادية للأطعمة الجاهزة، ومدى مناسبتها أو ضررها على صحة الإنسان.	
٩. تحدد بعض الأنشطة الرياضية المهمة لصحة الإنسان وسلامته الجسمية والعقلية والنفسية.	
١٠. توضح أهمية الطب النبوي وبعض أضرار الطب الشعبي	
١١. توضح أضرار المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة ومدى تأثيرها على صحة الإنسان.	
١٢. توضح ضرر المخدرات والعقاقير المحرمة على الصحة علمياً وربطها بما جاء في القرآن الكريم والسنة.	



# نظافة الوجه



## المفاهيم:

- النظافة.
- نظافة الوجه.



كيف يكون  
وجهي نظيفاً؟



أغسل وجهي بالماء والصابون .



أجفف وجهي برفق .



## نشاط:



مارأيك في هذه الصورة؟





## الأهداف

يتوقع من التلميذة في نهاية الوحدة أن :

- ١ < تطبيق طريقة غسل أجزاء الوجه عملياً.
- ٢ < تصنيف أدوات نظافة اليدين والقدمين.
- ٣ < تقتنع بأهمية زيارة طبيب الأسنان بصفة دورية.
- ٤ < تطبيق الوضع الصحي للجسم أثناء الجلوس عملياً.
- ٥ < تتدرب على حمل الحقيبة بطريقة صحيحة.
- ٦ < تعتاد مَسْكُ القلم بطريقة سليمة.



# صحتي وسلامتي

- ١ نظافة الوجه
- ٢ نظافة اليدين والقدمين
- ٣ نظافة الأسنان
- ٤ الجلوس الصحيح
- ٥ حمل الحقيبة
- ٦ مَسْكُ القلم





## هل تعلمين

أن لأصابع اليد أسماء؟  
تعرفني عليها بمساعدة معلمتك.



## أستمع وأنشد:



بيدي أكتب بيدي ألعب  
وبها أعمل، ما أسعدني  
من أوساخ قد تؤذيني  
وله سوف أديم الشُّكرا

بيدي آكل بيدي أشرب  
بيدي أعمل ما ينفعني  
سأنظفها كي تحميني  
فيدي نعمة ربي الكبرى



## فكري:

عندما تهملين غسل يديك طول اليوم، ماذا  
يحدث لك؟







أغسل عيني بالماء. 🌻



أنظف أنفي بمنديل نظيف. 🌻



أغسل فمي بعد الأكل بالماء والصابون. 🌻



أنظف أذني من الخارج بمنديل نظيف. 🌻

٢

## نشاط:



شارك زميلاتك لعبة تستخدمين فيها يديك وقدميك.

أسمي الأدوات التي أحتاجها في تنظيف يدي والعناية بهما:



٣

## نشاط:



قومي بغسل وتجفيف يديك بطريقة صحيحة.

أغسل يدي جيداً بعد الخروج من دورة المياه بالماء والصابون.





## تذكّري أن:

١ الحرص على غسل اليدين قبل الأكل وبعده يحافظ على صحتك.

٢ لبس الحذاء المناسب يساعد على حماية القدمين.

٣ استبدال الجوارب يومياً يمنع ظهور الرائحة الكريهة.

٤ طريقة التحدث باليدين هي لغة الإشارة.



اكتشفي الأخطاء في هذه الصور:



## فكري:



جزء من الجسم، فيه العينان والأنف والضم، فما هو؟



## تذكّري أن:

- ١ الحرص على النظافة يقي من الأمراض.
- ٢ إغلاق العينين عند غسل الوجه بالماء والصابون أمرٌ ضروريٌّ.
- ٣ استخدام الكريم المرطب بعد غسل الوجه يحافظ على نضارته.
- ٤ النوم الكافي يريح الوجه والعيّن.
- ٥ تنظيف الأنف والأذنين بطريقة خاطئة يعرّضك للخطر.

## نظافة اليدين والقدمين



### المفاهيم:

- نظافة اليدين.
- نظافة القدمين.



خلقني الله في أحسن صورة، ورزقني  
يدين وقدمين لهما فوائد، منها :



## نشاط:



فيمَ تستخدمين يديك وقدميك خلال يومك الدراسي؟



لسلامة قدمي وحمايتها أستخدم:



٤

## نشاط:



انظري إلى الأشياء الخطرة التالية:



سميها، واذكري كيف نتقي خطرهما.



## فكري:



عندما تقومين برحلة خارج المنزل ولم يتوفر  
الماء ، كيف تنظفين يديك ووجهك؟

أضع علامة (✓) تحت التصرف الذي قمت به اليوم:





## نظافة الأسنان



**المفاهيم:**

- الأسنان.
- نظافة الأسنان.



ماذا لو أننا  
بلا أسنان؟

أسناني لها فوائد منها:



س  
س  
س



أنا أحب أن أنظف أسناني:



أنظف أسناني بالفرشاة والمعجون بطريقة صحيحة:



**فكري:**



عندما تهملين تنظيف أسنانك، ماذا يحدث لها؟

١

**نشاط:**



نظفي أسنانك باستعمال السواك متبعة طريقة  
الفرشاة نفسها.



لتبدو أسناني جميلة: 



## نشاط:



قمت بزيارة عيادة طبيب الأسنان :

أ- ماذا فعل لك طبيب الأسنان؟

ب- هل شعرت بتحسن؟

ج- بماذا نصحك في نهاية الزيارة؟

لماذا يبدو سني حزينا؟



نشاط: ٣



قدمي نصيحة لزميلتك التي تعاني من ألم  
في أسنانها.





## الجلوس الصحيح



**المفاهيم:**

- الجلوس.
- الجلوس الصحيح.



**ماذا تشاهدون  
في هذه  
الصورة؟**



أي الجلسات التالية تجلسين؟



## تذكّري أن:

- ١ شرب الحليب يقوي الأسنان.
- ٢ لكل شخص فرشاة خاصة به، يستبدلها بين فترة وأخرى.
- ٣ السوس يهاجم الأسنان المهملة، فنظفها بعد تناول الحلوى وقبل النوم.
- ٤ مقدار كوب من الماء يكفي لتنظيف الأسنان، ويمنع هدر الماء.
- ٥ أسنانك اللبنية تسقط وتظهر أسنان جديدة دائماً.
- ٦ طرف السواك المستخدم يُقص يومياً.



الجلسة الخاطئة  
تؤثر على سلامة ظهري.



أجلسُ بطريقة صحيحة حتى يكون  
ظهري ملاصقاً لظهر المقعد.



## نشاط: ١

طبقي الجلسة الصحيحة على الكرسي، وهل  
تستطيعين تطبيقها على الأرض؟



أقول رأيي في هذه الصور :





## أستمع وأنشد:



فازداد السوس بأسناني  
ليزيد عليها أحراني  
أن أكل شيئاً ينفعني  
من كل طعام يحرمني  
أغسل أسناني تؤذيني

أغفلت نظافة أسناني  
وأتاها يضعف قوتها  
لولا أسناني لا أقوى  
فإذا ما السوس مشى فيها  
الحلوى كثرتها إن لم



## هل تعلمين

أنك عندما تفقدين أسنانك العلوية الأمامية فلن تنطقي  
حرف (س) جيداً، وعندما تفقدين أسنانك الأمامية  
العلوية والسفلية أو تصاب بتسوس عميق فإنك لن تنطقي  
حرف (ز) و(س) و(ش).



أقوم نفسي في اليوم والوقت الذي نظفت فيه أسناني بوضع علامة ( ✓ ) في الجدول التالي :

السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	أفرش أسناني
							بعد الأكل
							قبل النوم
							بعد تناول الحلوى

## فكري:



ما اسم السن الذي يقوم بطحن الطعام في الفم ؟

الضرس .....

نعم لا



أقوم نفسي بتلوين المكان المناسب: 

أطبّق الجلسة الصحيحة.

أنصح من تجلس الجلسة الخاطئة.

أتجنب الجلسة الخاطئة.

أضع دائرة حول الصورة الصحيحة. 





## فكري:



ما الشيء الذي له أربع أرجل، لكنه لا يتحرك؟

## تذكرني أن:

- ١ الجلوس الصحيح والاستماع للمعلمة يساعدك على الفهم.
- ٢ هزّ القدمين أثناء الجلوس من العادات السيئة.
- ٣ المقعد لك لا للحقيبة.
- ٤ الجلوس طويلاً أمام جهاز التلفاز أو الكمبيوتر يؤثر على سلامة ظهرك وعينيك.
- ٥ تطبيق الجلسة الصحيحة يجعل جسمك ينمو بشكل سليم.
- ٦ من الأهمية تطبيق الجلسة الصحيحة داخل السيارة مع ربط حزام الأمان.

# حمل الحقيبة



## المفاهيم:

- الحقيبة.
- حمل الحقيبة.



لماذا لدينا  
حقائب؟

للحقائب أنواع، وأحجام مختلفة.



## نشاط: ١



انظري إلى صور الحقائب السابقة، ثم اذكرى  
استعمال كل منها.



## تذكّري أن:

١ وجبتك المدرسية لا توضع مع كتبك وأدواتك في الحقيبة.

٢ الترتيب اليومي للحقيبة يجعلك فتاة منظمة، ويخفف حملها عليك.

٣ تجليد الكتب يحافظ عليها مدة طويلة.

٤ حقيبتك خاصة بك فحافظي عليها.

٥ الحقيبة لا تُحمل على كتف واحد بل تُحمل على الكتفين .

أختارُ حقيبة لكتبي وأدواتي:



## نشاط:

أي حقيبة مدرسية تفضلين، ولماذا؟

أحملُ حقيبتي عند الذهاب إلى المدرسة، وأضع فيها جميع أدواتي:



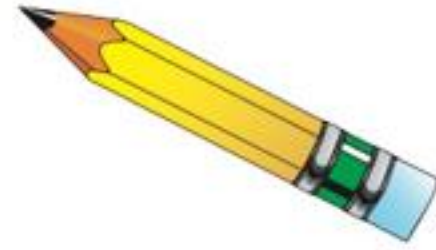


٣

# نشاط:



صلي أدواتك المدرسية بالحقيبة استعداداً  
للذهاب إلى المدرسة:



# مَسْكَ الْقَلَمِ



قال الله تعالى :

رَبِّ الْقَلَمِ وَمَا يَسْطُرُونَ ﴿١﴾

( سورة القلم الآية ١ )

المفاهيم :

- القلم.
- مَسْكَ الْقَلَمِ.



بماذا نكتب ؟



لسلامة يدي وجمال خطي أمسك قلمي بطريقة صحيحة.



١  
نشاط :



قومي بتلوين  
الصورة مسترشدة  
بألوان الصورة  
المرفقة :





## فكري:



ما الشيء الذي يكتب كثيراً لكنه لا يقرأ حرفاً واحداً؟

## تذكّري أن:

١ مسك القلم بطريقة خاطئة يؤثر على سلامة يدك.

٢ القلم للكتابة على الأوراق لا على الأدراج والجدران واليدين.

٣ التدرّب على الكتابة يكسبك خطاً جميلاً.

٤ هناك مَنْ تكتب باليد اليسرى، كما تكتبين باليد اليمنى.

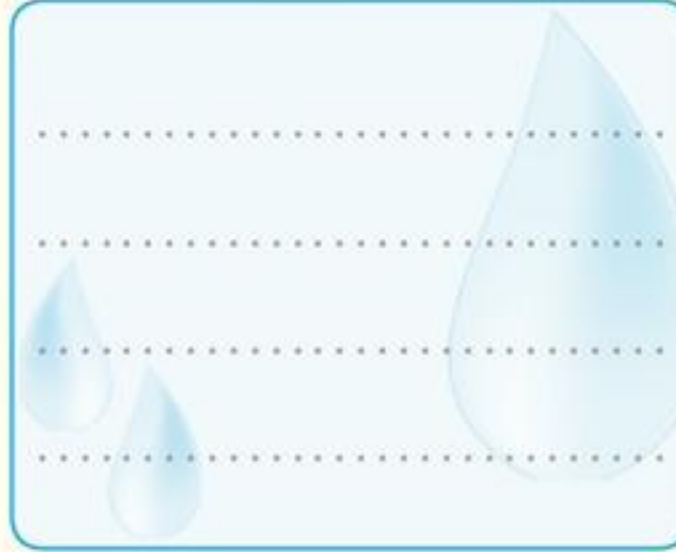
٥ الإشارة بالقلم أثناء التحدث سلوك خطير قد يؤذي الآخرين.



تخيلي أنك صحفية في مدرستك ، واجمعي آراء زميلاتك  
عن فوائد الاستحمام ، والأضرار الناتجة عن إهماله :

أضرار عدم الاستحمام

فوائد الاستحمام



تقليم أظافرك كلما طالت .

تذكري



تأملي هذه الصورة ، ثم علقي عليها .





الشعر من أهم مظاهر الجمال التي تحرص الفتاة عليه، وهو جزء من جسم الإنسان، يرتبط بخلايا الجلد ويتغذى منه، كما ترتبط صحة الشعر بالتغذية المناسبة الجيدة، والشعر النظيف السليم هو تاج الفتاة، فمن منا تستغني عن تاجها الذي تزين وتتجمل به؟!



ليبدو شعرك جميلاً مثل شعري، اتبعي مايلي:



مشطي شعرك من جذوره إلى أطرافه؛ لأن ذلك ينشط الدورة الدموية في الرأس.



خصّصي مشطاً من النوع الجيد لاستعمالك الشخصي تكون أسنانه ناعمة؛ حتى لا يخدش فروة الرأس.



احذري استعمال الصبغات الصناعية في تلوين شعرك لأنها مضرّة، ومن الأفضل استعمال الصبغات الطبيعية كالحناء.



الوحدة الأولى

# صحتي وسلامتي





## صلي كل مرحلة من مراحل غسل الشعر بالصورة المناسبة لها :



تُجهز الأدوات الضرورية لغسل الشعر،  
(الشامبو - منشفة ناعمة - ماء دافئ) .



يُبَلّل الشعر بالماء الدافئ ثم يُضاف إليه الشامبو،  
وتُدلك فروة الرأس بأطراف الأصابع .



يُشطف الشعر بالماء الدافئ .



يُجفف الشعر بمنشفة، ويُضغط عليه برفق .



يُسرح الشعر قبل جفافه؛ ليعطي شكلاً مرتباً  
ومنظماً .



إليك بعض الأطعمة المفيدة للشعر :



قومي بجمع  
صور لأغذية  
مفيدة للشعر.

ضعي علامة (✓) في المكان المناسب :



أبداً	أحياناً	دائماً	العبارة
			١ - أشكر الله على نعمة الشعر.
			٢ - أغسل شعري أسبوعياً.
			٣ - يبدو شعري لامعاً.
			٤ - أتناول الأغذية المفيدة لشعري.
			٥ - أضع الزيوت على شعري.
			٦ - أعاني من مشكلة القشرة في شعري.
			٧ - يوجد في شعري حشرة القمل.

🍊 ناقشي مع مجموعتك في الصف الجدول السابق ، ثم دوني ما توصلتَ إليه من نتائج .

.....

.....

🍊 اكتبي فقرة ، تتحدثين فيها عن مشكلة عانى منها شعرك ، وكيف استطعت حلها .

.....

.....





يتوقع من التلميذة في نهاية الوحدة أن :

- تقدّر أهمية نظافة الجسم .
- تعطي أمثلة على بعض المشكلات التي تحدث للشعر .
- تحرص على سلامة عينيها .
- تنظف أذنيها بشكل سليم .
- تحافظ على نظافة فمها وأسنانها .

أهداف  
الوحدة

قال الله تعالى: ﴿الْمَنْجَعَلْ لَهُ عَيْنَيْنِ﴾ سورة البلد آية (٨) لقد أنعم الله علينا بنعمة البصر، التي تمكننا من إِبْصار ما حولنا وتأمّل جمال ما خلق الله، لذا ينبغي علينا شكره على هذه النعمة العظيمة والمحافظة عليها باتّباع ما يلي:



## أولاً : العناية بالعينين :



الوضوء يساعد على ..... العينين .

مسح العينين بالماء المعقم .



عدم لمس العينين با ..... وهما متسختان .

استعمال ..... نظيفة خاصة بكل شخص .





وضع الدين الإسلامي منهجاً متكاملًا لحفظ صحة الإنسان، فشرع لنا النظافة، وحثّ على غسل الجسم باستمرار، وجعل الوضوء شرطاً لصحة الصلاة. والفتاة لن تكون حسنة المظهر ما لم تكن نظيفة، حتى وإن تعطرت بأفضل وأجود أنواع العطور.



نشاط  
- ١ -



ماذا يحدث إذا لم  
نستحم؟ قارني بين  
الصورتين. واذكري  
أيهما أفضل.



❖ العرق يساعد على تكوين  
..... على الجسم.

❖ أسماء ..... جسمها  
من الأوساخ بصورة دائمة.







## طريقة الاستحمام:



٣



٢



١



٦



٥



٤

🍊 اقرئي العبارات التالية، ثم اكتبى رقم كل صورة في المربع المناسب لها:



- ☐ تجهز أدوات الاستحمام.
- ☐ تستخدم بعض الكريمات الخاصة بالجلد لترطيبه.
- ☐ يشطف الجسم جيداً للتخلص من الصابون، ويجفف بمنشفة خاصة.
- ☐ ترتدى الملابس النظيفة، الداخلية والخارجية.
- ☐ يدعك الجسم بليفة ناعمة ابتداءً من الوجه، ثم خلف الأذنين والرقبة، حتى نهاية الجسم.
- ☐ تنظف القدمان جيداً، خاصة ما بين الأصابع وحول الأظافر والكعبين.



## ثانياً: حماية العينين من الأخطار :



في الجدول التالي سلوك قد يصدر من البعض ، ما رأيك فيه ؟ وكيف تحمين عينيك منه ؟

السلوك	رأيك فيه	الحماية منه
١ - الركض وأنت تحملين أدوات جارحة أو حادة .		
٢ - اللعب بالألعاب النارية .		
٣ - التحديق في الشمس مباشرة .		
٤ - اللعب بأقلام الليزر .		
٥ - لبس النظارات الشمسية رديئة الصنع .		
٦ - لبس النظارات الطبية الخاصة بالآخرين .		

دعك عينيك بشدة يؤذيها .



هل تعلمين  
أهمية العينين  
في حياتك ؟



أغلقي عينيك لحظات  
وامشي داخل الغرفة ....  
ماذا سيحدث لك ؟



نشاط  
- ٤ -

## ثالثاً : ممارسة العادات الحسنة التي تساعد في المحافظة على سلامة العينين والتي منها ما يلي :



١ تناول الأغذية التي تساعد على سلامة الإبصار لاحتوائها على فيتامين (أ) ، مثل : .....



٢ .....الكافي .



٣ مراجعة .....العيون عند الشعور بألم .



٤ عدم التحديق في ..... أو التلفاز مدة طويلة .



٥ .....الجيدة عند القراءة .



٦ الابتعاد عن الأماكن التي يكثُر فيها .....







من خلال ذكر العادات الحسنة السابقة ، استنتجي العادات السيئة التي تضر بالعينين .

.....

.....

.....

.....

### رابعاً: زيارة طبيب العيون:



إذا كنت تشعرين بالصداع بعد مشاهدة التلفاز أو عند قراءة كتاب أو مجلة ، أو كان لديك احمرار أو غشاوة تمنع عنك الرؤية الصحيحة فيجب إخبار والدك ليذهبا بك إلى طبيب العيون لإجراء اختبار للعينين ، وهذا الاختبار لا يسبب أي ألم ، وعلى ضوئه يحدد الطبيب العلاج المناسب .

لبس النظارة الطبية عند الاحتياج إليها يحافظ على سلامة العينين .





جمال ابتسامتك يتأثر بمظهر أسنانك .



الغذاء المتوازن أساس نمو الأسنان السليمة .



## فوائد الأسنان :



نشاط  
-٧-

ميّزي العادات الحسنة من العادات السيئة والتي لها تأثير مباشر على صحة الأسنان ، وذلك كما في المثالين الأول والثاني :

- ١ - أكل الفواكه بدلاً من السكريات . ( عادة حسنة ) .
- ٢ - الإكثار من شرب المشروبات السكرية المحفوظة أو المشروبات الغازية . ( عادة سيئة ) .
- ٣ - استخدام الأسنان لتكسير المكسرات أو فتح العلب . ( ..... ) .





ضعي خطأ تحت العادات السيئة التي تؤدي إلى ضعف السمع :

– الاستماع إلى المذياع عن طريق سماعة الأذن .

– سماع صوت المؤذن .

– رفع صوت التلفاز .

– الصراخ في الأذن بقوة .

– التحدث بصوت هادئ .



### نظافة الأذنين :



يساعد الوضوء الصحيح على .....  
الأذنين .



جفّفي أذنيك من الخارج بعد الاستحمام وذلك  
بلف ..... على إصبع اليد .





تُنظَّف الأسنان من .....

يُنظَّف ..... الأسنان.



نشاط  
-٨-

ما الضرر الذي قد يصيبك إذا استعملت فرشاة الآخرين؟



ثانياً: بالسواك:

السواك: عود من شجرة تُسمى الأراك، يُستخدم لتنظيف الأسنان.  
استشهدي بدليل من السنة على أهميته وفضل استعماله.

كيف يستخدم السواك؟



- ٤ - تنظيف الأسنان بعد تناول الوجبات وقبل النوم. (.....)
- ٥ - شرب عصير الفواكه الطبيعية دون إضافة السكر. (.....)
- ٦ - تناول الأطعمة والمشروبات الباردة والساخنة بصورة متعاقبة.
- (.....)
- ٧ - أكل الحلويات وأطعمة التسالي بكثرة. (.....)
- ٨ - تناول التفاح والجزر عند الشعور بالجوع. (.....)
- ٩ - أكل المكسرات والفواكه المجففة، مثل: الزبيب بدلاً من الحلويات.
- (.....)
- ١٠ - زيارة طبيب الأسنان بصورة دورية. (.....)

## تنظيف الأسنان:



### أولاً: بالفرشاة والمعجون:

لتنظيف الأسنان بطريقة صحيحة، ينبغي وضع قليل من معجون الأسنان على الفرشاة واتباع الخطوات التالية:



تُنظف الأسنان ..... من ..... إلى أسفل.

تُنظف الأسنان ..... من ..... إلى أعلى.



## الأسس الأولية للوقاية من التسوس:



١) الحرص على تناول الأغذية الغنية بـ .....

٢) استعمال معجون يحتوي على .....



٣) التقليل من تناول ..... و .....



تناول كمية كافية من الفواكه والخضراوات الطازجة يومياً؛ لاحتوائها على فيتامين (ج) والذي يحافظ على صحة اللثة وقوتها.

تذكري





### ملاحظة



بعد تنظيف الأسنان بالفرشاة أو السواك، يُفضل استخدام الخيط الطبي؛ للتخلص من الطعام الملتصق بين الأسنان، وللاستخدام الخيط الطبي بطريقة صحيحة



يجب شدّه، وإدخاله برفق بين الأسنان إلى الأعلى و الأسفل، وتكرار هذه العملية على الأسنان كلها مع المضمضة المستمرة بالماء.

### فائدة



ينبغي تغيير فرشاة الأسنان كل ثلاثة أشهر، مع تجنب الفرشاة ذات الشعيرات الصلبة المتساقطة؛ حتى لا تجرح اللثة. كما ينبغي قص أطراف السواك بعد كل استعمال.

### نشاط

- ٩ -



علقي على هذه الصورة.





أكملي العبارة التالية ، ولتكن شعاراً لك في حياتك .  
يزداد ..... مع أصدقائي .





# تطبيقات عامة



١: صلي التصرفات الخاطئة أو الصحيحة بما ينتج عنها:

عين نورة مصابة



عبد المجيد يستحم دائماً

عبد المجيد ولد نظيف



نورة تَدْخُل في أذنها مشبك شمع

نزفت أذن نورة، وفقدت السمع



تلعب نورة بالألعاب النارية



اشطبي الكلمات المدونة أسفل الجدول عمودياً أو أفقياً لتبقى

لديك جملة مفيدة، ثم اكتبها :

أ	ا	ل	أ	س	ن	ا	ن
ت	ل	ف	س	و	ا	ك	م
س	م	ن	و	ج	ع	م	ر
و	آ	ل	ع	ا	ب	ة	ا
س	ل	ج	ي	ر	ج	س	م

الأسنان - معجون - تسوّس - جير - ألعاب - سواك .

الجملة المفيدة: .....

ب اكتب نصيحة من الحروف المتسلسلة أمامك ، ثم اقرئها على زميلاتك :

(ح)	(ى)	(ن)	(ن)	(ي)
↓	↑	↓	↑	↓
(ا)	(ل)	(ظ)	(ي)	(ك)
↓	↑	↓	↑	
(ف)	(ع)	(ا)	(ع)	
↓	↑	↓	↑	
(ظ)	(ي)	(ف)	(ة)	



## أفكار بسيطة للمحافظة على الأسنان





● انظري إلى الصور، واقري ما فيها من حوار:

ذهبت سارة إلى  
الطبيب المختص.



ناديتك كثيراً.  
ألم تسمعيني؟



سارة... سارة



الحمد لله أن يسّر لي  
علاج أذني، وأصبحت  
أسمع جيداً.



ابنتك تعاني من ضعف  
السمع لوجود سوائل في الأذن نتيجة  
لإصابتها المتكررة بالزكام وإهمال  
علاجها. لا تقلق - بإذن الله -  
يمكن علاجها.



● قدمي نصائح لزميلاتك للمحافظة على سلامة الأذنين.



٢: انصحي زميلاتك في المحافظة على أسنانهن عن طريق التعليق على الصور التالية:



٣: عللي:

أ وضع كريمات على الجسم بعد الاستحمام.

ب تمشيط الشعر من جذوره إلى أطرافه يومياً.

ج عدم فرك الشعر بالمنشفة أثناء تجفيفه.

٤: ضعي خطأً تحت السلوك السليم لصحة الأسنان في الجمل التالية:

أ تنظيف الأسنان بعد الوجبات بالسواك أو الفرشاة.

ب أكل السكريات بكثرة.

ج زيارة طبيب الأسنان كل ستة أشهر.

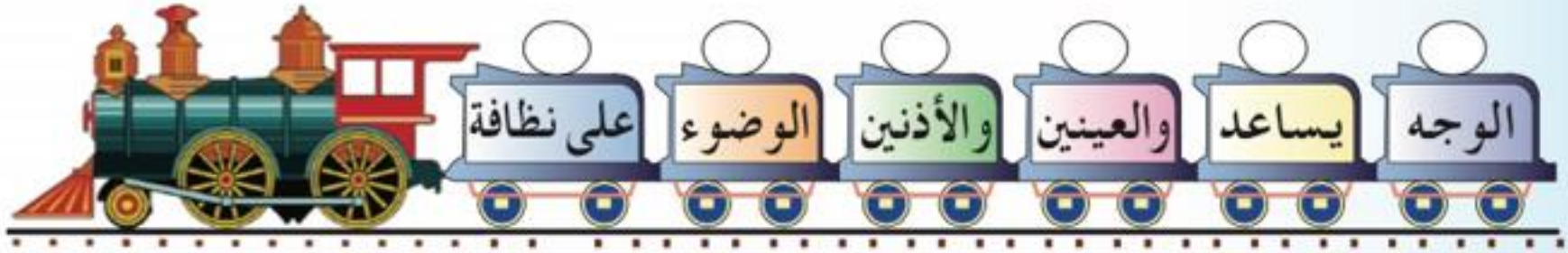
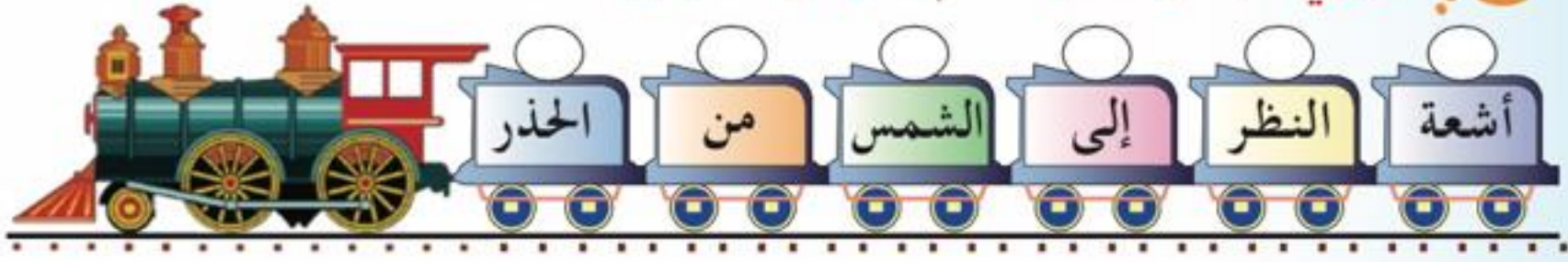
د تكسير المكسرات وفتح العلب بالأسنان.

ه تناول الخضراوات والفواكه والأجبان والأسماك واللحوم، وشرب الكثير من الحليب.





٥: رتبي الجمل التالية، ثم أعيدي كتابتها:



٦: صححي العبارات التالية:

١- عدد مرات الاستحمام في الشتاء أكثر من الصيف.

٢- نستخدم أعواد الأذن لتنظيفها من الداخل.

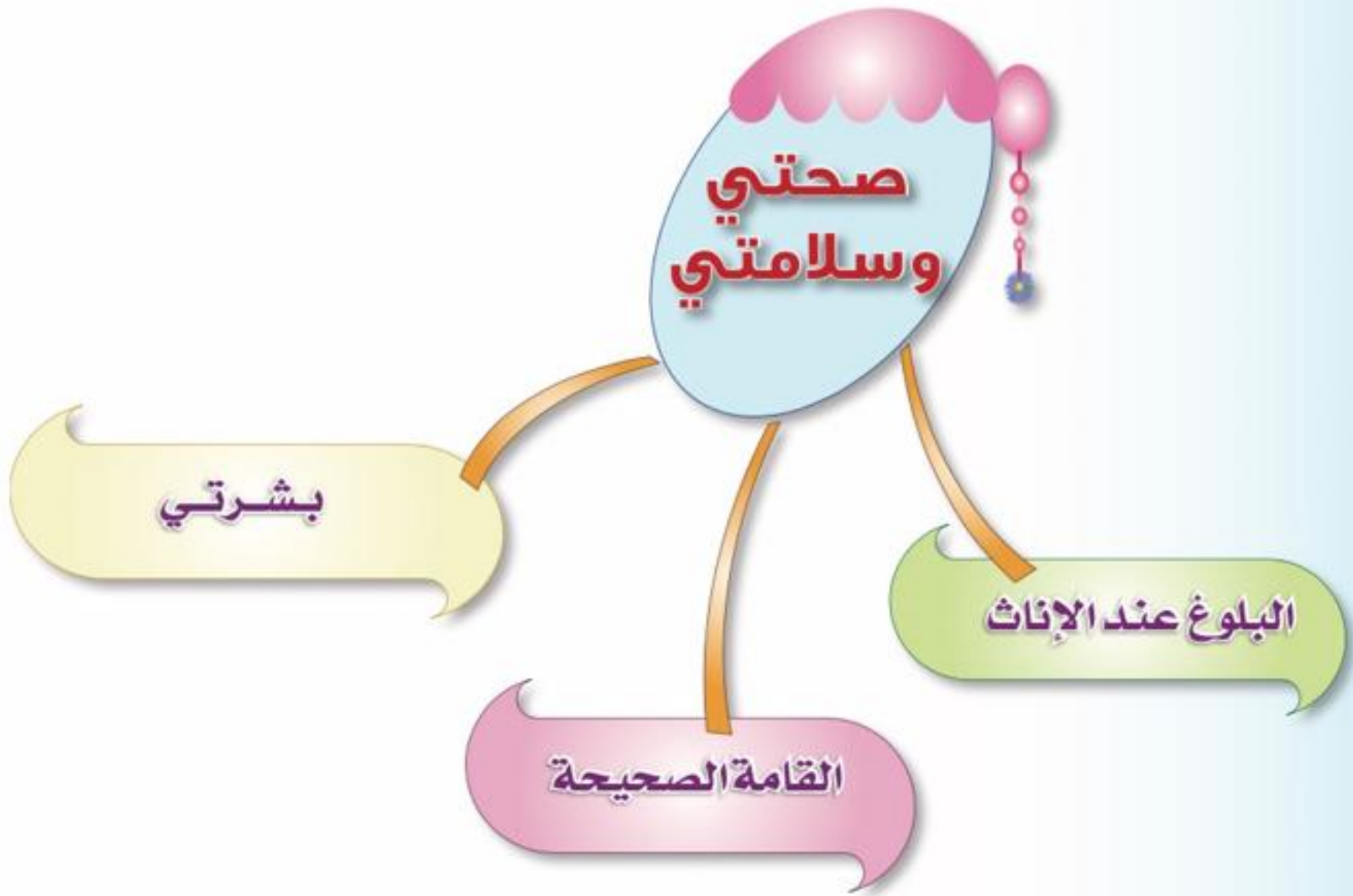
٣- يُعتبر الفلور عاملاً مساعداً على تسوس الأسنان.



الوحدة الأولى

# صحتي وسلامتي





يتوقع من التلميذة في نهاية الوحدة أن:

- تصف التغيرات التي تحدث في مرحلة البلوغ.
- تحرص على ممارسة بعض الأنشطة البدنية البسيطة .
- تطبق الطريقة الصحيحة للوقوف .
- تعطي أمثلة للعوامل التي تساعد على العناية بالبشرة.
- تلخص كتابياً أهمية الماء والغذاء للبشرة.
- تعلق سبب الابتعاد عن أشعة الشمس المباشرة .

أهداف  
الوحدة



وسوف تدرسين في المرحلة المتوسطة بالتفصيل عن التغيرات التي تحدث لك عند البلوغ والأعراض المصاحبة له وطرق التعامل معها .

### ولكن ما الحيض؟

دم طبيعي يخرج من الرحم شهرياً لعدة أيام، ويصاحبه آلام بسيطة في أسفل البطن والظهر .





# البلوغ عند الإناث

بلغت هيفاء الحادية عشرة من عمرها، ولاحظت بعض التغيرات على جسمها. أخبرت والدتها بذلك فوضحت لها أن ذلك من مظاهر البلوغ والذي غالباً ما يكون بين الحادية عشرة والخامسة عشرة وسألت هيفاء والدتها عن معنى البلوغ، فأخبرتها.



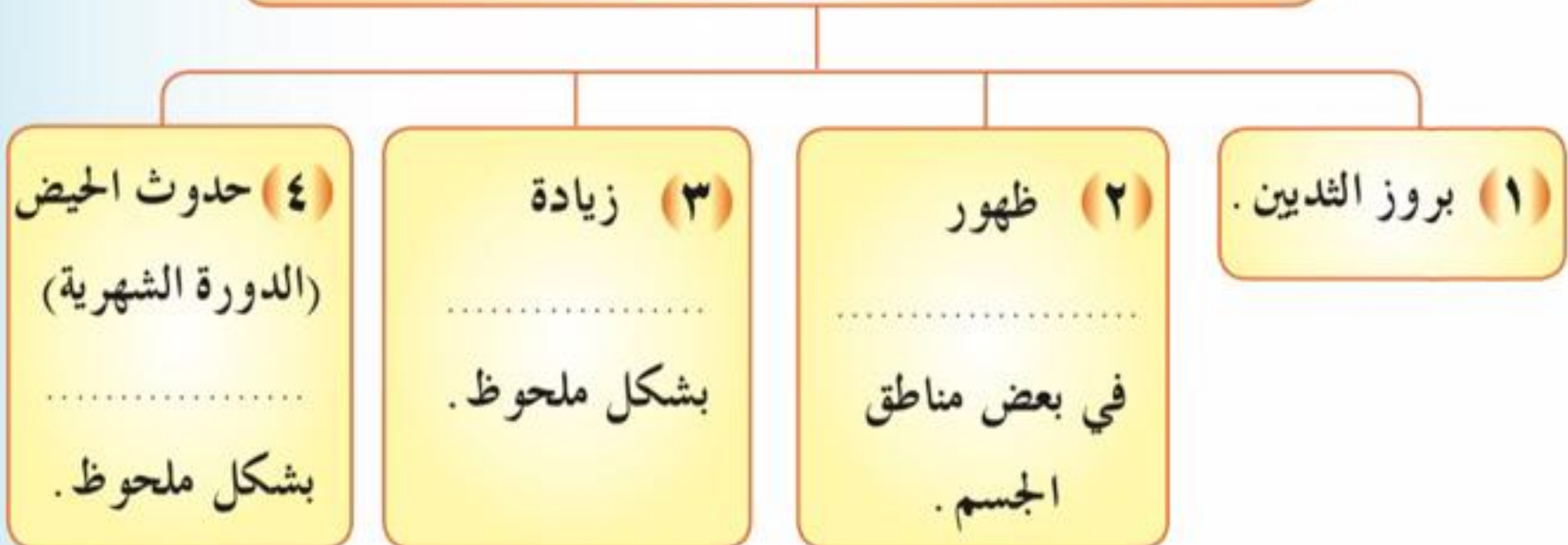
الانتقال من الطفولة إلى الشباب، يصاحبه تغيرات  
جسمية ونفسية.

البلوغ:

ثبت أن الفتيات اللاتي يتناولن الإسبرين قبل أيام الدورة تريد  
كمية النزف لديهن؛ لأن الأسبرين يعمل على زيادة سيولة الدم.

انتبهي

## أهم مظاهر البلوغ





بعد انتهاء الحيض عليك الاغتسال بالطريقة الشرعية باتباع ما يلي :



أن قضاء الصوم أمر واجب إذا حاضت الفتاة في رمضان، لقول عائشة رضي الله عنها: (كَانَ يُصَيِّنَا ذَلِكَ فَتُؤْمَرُ بِقَضَاءِ الصَّوْمِ وَلَا تُؤْمَرُ بِقَضَاءِ الصَّلَاةِ). أخرجه البخاري ومسلم.



لا تهملِي غذاءك في هذه الفترة فأنت في فترة نمو، لذا عليك مراعاة ما يلي :

١ زيادة الأطعمة الغنية بالبروتين، منها.....

٢ الاهتمام بالأطعمة الغنية بالحديد، مثل.....

٣ الإكثار من الخضراوات والفواكه مثل.....

٤ الإقلال من المواد الدهنية والسكرية مثل.....



- صلي كل جهاز بالصورة المناسبة له:



الجهاز التنفسي



الجهاز التناسلي



الجهاز الدوري

## الأنشطة البدنية:

تساهم بشكل فعال في تخفيف آلام الدورة الشهرية، وفي تجديد خلايا الجسم.  
وأفضل تلك الأنشطة رياضة المشي.



## المشي:

معلومة إثرائية:  
تؤكد الدراسات العلمية  
الحديثة أهمية الرياضة ؛  
لتحسين الصحة و شحن  
الجسم بالطاقة وفتح  
الأذهان كما أن رياضة  
المشي تساعد على ترسيب  
الكالسيوم في الجسم.

أسهل وأفضل الطرق للحياة النشطة، يمدّ الجسم بالطاقة،  
ويساعد على التعامل مع الإجهاد بصورة أفضل، كما يعطي  
دافعاً نفسياً وإحساساً بالراحة والصحة.

## الفوائد الصحية للمشي:

١ المساعدة في التقليل من أمراض القلب.

٢ تسهيل مرور الدم في الشرايين وتنشيط الدورة الدموية.

٣ المساعدة في عملية الهضم، فالمشي والرياضة يساهمان في انتظام البول ويقللان  
من الإمساك.

٤ رفع مستوى اللياقة في الجسم، فهناك من يشعر بالتعب من أداء أبسط الأعمال ليس  
بسبب المرض وإنما لانخفاض مستوى اللياقة.

٥ المساعدة في النوم المريح الهادئ.

## ب- المشي الصحيح :

(٤) رفع الرأس مع النظر إلى الأمام والحرص على أن تكون حركة الساقين من مفصل الفخذ وليس من الركبة.

(٣) تحريك الذراعين بخفة وجعل الخطوات متوسطة ومتساوية.



(١) اعتدال القامة مع عدم التصلب.

(٢) عدم جر القدمين على الأرض والحرص على أن تتجه أصابع القدمين إلى الأمام.

من لبس الأحذية ذات الكعب العالي؛ لأنها تؤثر على سلامة العمود الفقري.

انتبهي

أن الكعب المناسب لسنك لا يتعدى ٢ سم.

هل تعلمين





# القامة الصحيحة

الوحدة  
الأولى



إن طريقة وقوفك وجلووسك ومشيك تؤثر تأثيراً مباشراً على اعتدال قوامك ، ولكي يتحقق لك ذلك عليك مراعاة الوقوف والمشي والجلوس والنوم بالطرق الصحيحة .



## أ-الوقوف الصحيح:

له شروط ينبغي مراعاتها كالاتي:



## جـ- الجلوس الصحيح:

١

الجلوس على المقعد  
مع جعل العمود  
الفقري رأسياً وملاصقاً  
لظهر المقعد.



٤

جعل الرأس عمودياً  
على الكتفين بقدر  
الإمكان؛ لمنع تقوس  
الظهر.

٢

وضع القدمين على  
الأرض متقاربتان بجوار  
المقعد وعدم الجلوس  
على حافته.

٣

تجنب الميل من جانب  
واحد في حالة الانحناء  
إلى الأمام لالتقاط شيء  
أو عند الكتابة.

الجلوس في الوضع الصحيح أمام جهاز الحاسب الآلي يقي  
المستخدم - بإذن الله - المشكلات الصحية.

فائدة



تذكري



إن هزّ الرجلين عند الجلوس عادة سيئة.





المفاهيم الرئيسية

المسحوق

البثور

**البشرة:** الطبقة السطحية للجلد والتي تمثل درع الحماية للجسم.



كم تخرجني هذه البثور التي بدأت تظهر على وجهي. هل أنا بحاجة لزيارة الطبيب؟ وهل تستطيعين مساعدتي يا أمي؟ وهل يمكن أن تساهم مستحضرات التجميل في إخفائها؟

لا يا بنيتي فمساحيق التجميل مخصصة للأكبر منك سنًا ولا بد من استشارة الطبيب قبل شراء مستحضرات العناية بالبشرة المناسبة لك.



## أنواع البشرة:

(٤) المختلطة.

(٣) الدهنية.

(٢) الجافة.

(١) العادية.

كيف أعرف نوع بشرتي؟

اتبعي الخطوات التالية لتكتشفي نوع بشرتك بمفردك:

١- اغسلي وجهك بالماء والغسل المناسب، وجففيه جيدًا بالمنشفة أو المنديل.



- ابحثي في مصادر التعلم عن ثلاثة من طرق حماية البشرة.

.....

.....

هل تعلمين



أن أهم طريقة للعناية بالبشرة هي المحافظة على نظافتها.

### نظافة البشرة:

النظافة المستمرة تزيل العرق والبكتيريا من على سطح البشرة ، وتكسبها الرائحة الطيبة ، لذا عليك أن تغسلي بشرتك وتشطفيها جيداً بكمية كافية من الماء ، ثم تجففيها مباشرة ولا تتركيها تنشف وحدها .  
وضعي قليلاً من الكريم المرطب المناسب على اليدين والذراعين وجانبي الوجه والرقبة .





٢- بعد ساعة كاملة احضري منديلاً ورقياً وضعيه على وجهك وامسحي به جبهتك فإذا ظهرت آثار الدهون دل ذلك على أن بشرتك دهنية، وإذا لم يظهر أثراً للدهون دل ذلك على أنها جافة، وإذا كانت دهنية في مواقع وجافة في أخرى فهي بشرة مختلطة. ويمكن كذلك معرفة البشرة من مظهرها.

نشاط  
-٣-



- لوني نوع البشرة وصفاتها بلون واحد:

بشرة جافة

تكون لامعة زيتية الملمس

بشرة دهنية

تكون ملساء ومعتدلة الرطوبة لا تظهر عليها الإفرازات الدهنية التي تعطي لمعاناً واضحاً.

بشرة عادية

خالية من الرطوبة

العناية بالغذاء والنظافة أول خطوات الجمال.

فائدة



للغذاء دور رئيس في المحافظة على نضارة البشرة وجمالها، لذلك ينصح بالآتي:

١- الإقلال من تناول الدهون والزيوت والمواد السكرية، والإكثار من تناول الماء والأغذية المفيدة التي تجعل البشرة الدهنية أقرب إلى البشرة العادية.

٢- تناول البروتينات كاللحوم بأنواعها والحليب ومنتجاته والفيتامينات كالخضراوات والفواكه التي تحمي البشرة من الجفاف والتشقق وتقيها من الالتهابات الجلدية وخاصة فيتامين (أ، ج).

٣- تناول الأغذية الغنية بالألياف النباتية كالفواكه والخضراوات وخبز البرّ التي تقيها من احتمال الإصابة بالإمساك الذي يُعدُّ سبباً من أسباب تكون الدهون في البشرة.

٤- تناول الغذاء المتوازن يفيد في صحة الجلد عامة وفي تحسين البشرة خاصة.



## حماية البشرة من حروق الشمس.

إن التعرض لأشعة الشمس فوق البنفسجية مفيدٌ وضروري للعمليات الحيوية في الجسم ولإنتاج فيتامين ( د ) المهم لتقوية العظام ، ولكن التعرض المفرط لتلك الأشعة القوية قد يسبب الحروق ويشوه الجلد ، فيجب معالجتها فوراً عند الإصابة بها؛ حتى لا تترك أثراً على الجلد فإذا كانت الحروق بسيطة يمكن استعمال ماء بارد أو مثلج ككمادات رطبة في مكان الإصابة أو استعمال كريم خاص يمدّ الجلد بالبرودة.

### طرق حماية الجلد من أشعة الشمس المباشرة في الصيف .



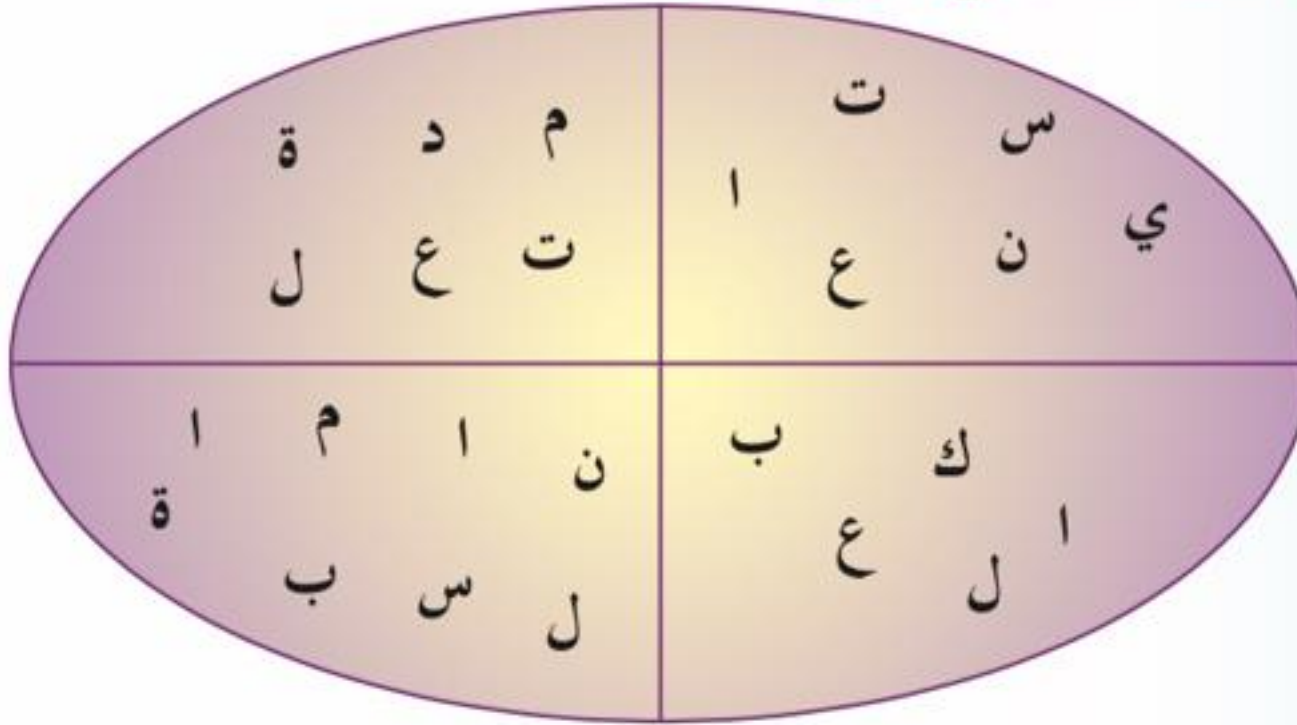
التعرض المباشر لأشعة الشمس فترة طويلة من العوامل المسببة لسرطان الجلد.

انتبهي

## تطبيقات عامة



١: ضع الكلمة المناسبة في الفراغ المناسب.



- ١ ينبغي تناول طعام العشاء قبل النوم ب.....
- ٢ عند المشي تكون القامة..... مع عدم التصلب.
- ٣ تجنب لبس الأحذية ذات..... العالي.
- ٤ الوسائد..... تريح عضلات الرقبة.

٢: ما أهمية معرفة نوعية البشرة؟

٣: اكتبى فائدة كل مما يلي:

ممارسة التمارين الرياضية.



د من الضروري الاستحمام أثناء الدورة الشهرية؛ لأن الاستحمام:

جميع ما تقدم.

يمنع ظهور الروائح الكريهة.

ينشط الدورة الدموية.

٥: رتبي الأغذية الآتية في القائمتين:

لبنة - خس - أرز - فاصولياء خضراء - سبانخ - زبدة - بسبوسة - ملفوف - جوز - ملوخية -  
تسالي - حليب - فستق - شكولاتة - برتقال - بقلادة.

ب- غير المفيدة للبشرة

تسالي

أ- المفيدة للبشرة

خس

تناول الأغذية الغنية بفيتامين ( C ).



شرب الكثير من الماء .



شرب الحليب الدافئ قبل النوم .



اختاري الإجابة الصحيحة فيما يلي :



البلوغ هو سن الانتقال من :



الشباب إلى الشيخوخة .

الطفولة إلى الشباب .

الشباب إلى الطفولة .

نستعمل أثناء الحيض :



مناديل ورقية .

ملابس داخلية ثقيلة .

فوط صحية .

السلوك الصحيح للعناية ببشرتك :



وضع الكريمات باستمرار على بشرتك الدهنية .

المحافظة على نظافتها .

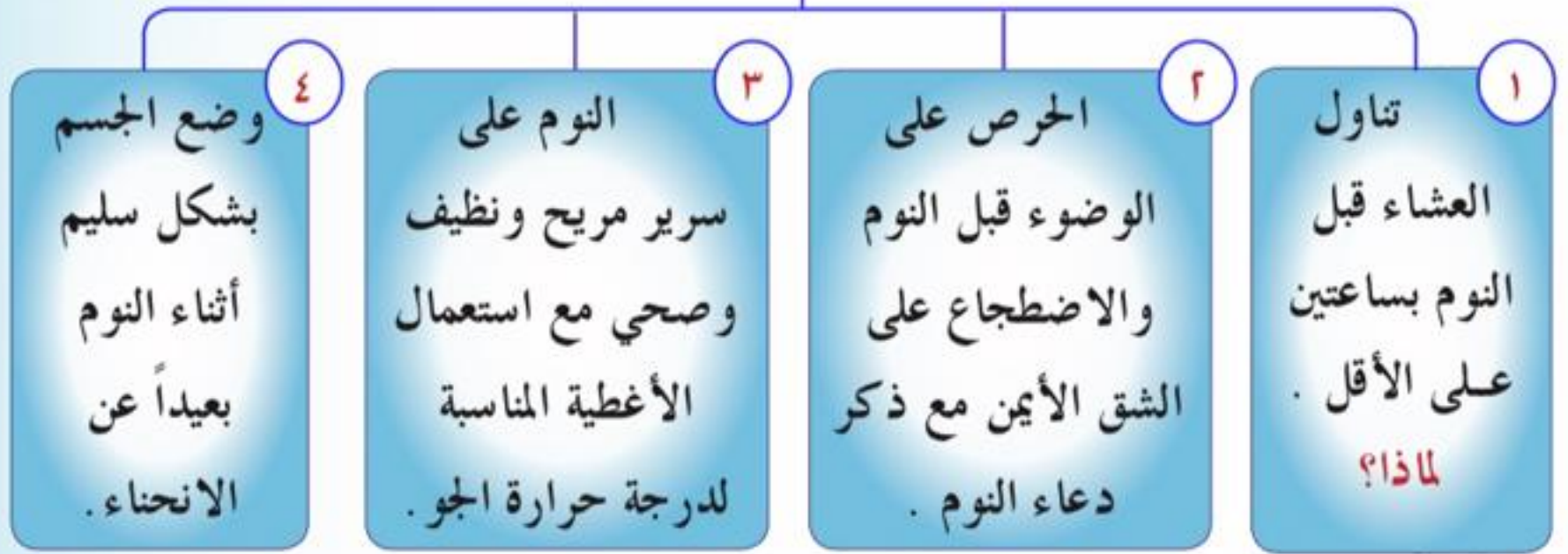
تناول الأطعمة الغنية بالدهون والسكريات .



## د-النوم الصحيح :

النوم الهادئ العميق يريح القلب والأعصاب ، ويجدد نشاط الجسم .

وحتى تنعمي بنوم هادئ وعميق اتبعي مايلي :



إن تناول كوب من الحليب الدافئ يساعد على تهدئة الأعصاب والنوم المريح .

فائدة



نشاط  
-٢-

- ابحثي عن دعاء النوم ودونيه في المكان المخصص .



أيهما أفضل الوسائد المنخفضة أم المرتفعة؟ ولماذا؟



فكري



استمتعت هدى مع أسرتها في رحلة برية مدة ثلاثة أيام، ولكن تعرضت بشرتها لبعض الحروق من أشعة الشمس.

– بماذا تنصحين هدى لإزالة هذه الحروق عن بشرتها؟

١ –

٢ –

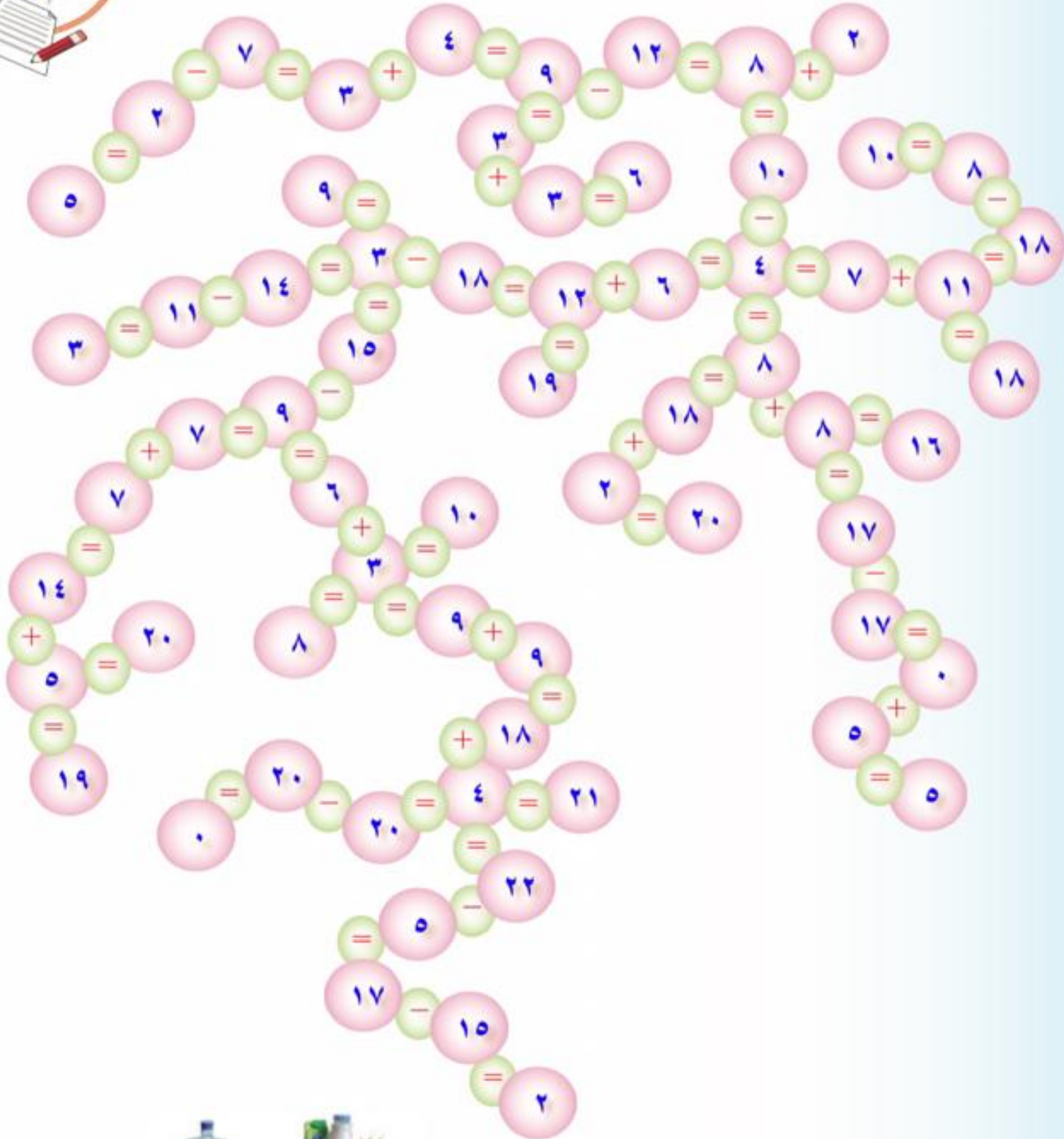
٣ –





ساعدي حصة في عبور الطريق للوصول إلى الوجبة الصحيحة

مستخدمة الأرقام والعمليات الحسابية الصحيحة ابتداءً بالرقم ٢.



## أهداف الوحدة

يتوقع من الطالبة في نهاية الوحدة أن:

- ١ تتعرف على بعض التغيرات التي تطرأ على المراهقة.
- ٢ تعي أهمية المحافظة على النظافة.
- ٣ تميز بين التغذية السليمة والخاطئة للمراهقة.
- ٤ تناقش النتائج المترتبة عن سوء التغذية (السمنة، النحافة، فقر الدم).
- ٥ تخطط وجبات غذائية تناسب بعض الحالات الصحية.
- ٦ تنمي الاتجاهات الإيجابية لديها نحو الغذاء ودوره في سلامة البشرة.
- ٧ تطبق بعض الطرق المقترحة للعناية بالبشرة.
- ٨ تنفذ بعض طرق العناية باليدين والقدمين.





## البلوغ عند الإناث



### المفاهيم الرئيسية:

- المراهقة.
- البلوغ.
- الحيض.

يمر الإنسان في حياته بمراحل متعددة، تبدأ بمرحلة المهد ثم الطفولة المبكرة التي تمتد من (٣-٥) سنوات، تليها الطفولة المتوسطة من (٦-٩) سنوات، ثم الطفولة المتأخرة من (١٠-١٢) سنة، ثم تعقبها المرحلة الهامة وهي مرحلة البلوغ والمراهقة.

### المراهقة والبلوغ:

**المراهقة:** فترة النمو السريع، وتعتبر مقدمة لمرحلة البلوغ، وتحدث فيها التغيرات الجسمية والنفسية والعقلية، وتمتد هذه المرحلة من سن الحادية عشر إلى التاسعة عشر تقريباً، وتختلف باختلاف الأشخاص.

**البلوغ:** المرحلة التي تنضج فيها الغدد التناسلية، وتنتقل الفتاة من مرحلة الطفولة إلى مرحلة النضج.

### تذكر



البلوغ : انتهاء حد الصغر في الإنسان ليكون أهلاً للتكاليف الشرعية.

### التغيرات التي تحدث للفتاة عند البلوغ





## التغيرات الجسمية :



**الطول والوزن:** يزداد الطول والوزن في هذه المرحلة.

**الهيكل العظمي:** تنمو العظام وتتكامل ويكبر الأنف، ويتسع الحوض عند الفتاة فتبدو عليها علامات الأنوثة.

**العضلات:** تنمو العضلات خاصة عضلات الأطراف مما يظهر عدم الاتزان في بعض حركات الفتاة، إلا أنها تميل للاتزان والتناسق في نهاية هذه المرحلة.

**الصوت:** يحدث تغير بسيط في صوت الفتاة.

**الغدد التناسلية:** يكتمل نمو المبيضين مما يؤدي إلى إفراز هرمون خاص، يعمل على إحداث التغيرات الجنسية كبروز الثديين، ونمو الشعر في مناطق معينة، ثم حدوث الحيض (الدورة الشهرية).

**الغدد الجلدية:** يزيد إفراز هذه الغدد للعرق في أجزاء كثيرة من الجسم، خاصة تحت الإبطين.

عند شعورك بشيء من هذه التغيرات تحدثي إلى والدتك أو مع مَنْ هي أكبر منك وتثقين بها.



## تذكرك



١ وجوب الحرص على النظافة والاستحمام وتغيير الملابس الداخلية،

والاهتمام بإزالة شعر الإبطين والعانة اتباعاً لسنة الرسول ﷺ.

٢ ضرورة استخدام مزيل رائحة العرق ذي النوعية الجيدة؛ منعاً لانبعاث الروائح الكريهة.

٣ شرب كميات كبيرة من الماء، لتخفيف رائحة الجسم.





## التغيرات النفسية :

نتيجة للنمو السريع والتغيرات الهرمونية فقد تمر الفتاة في مرحلة البلوغ ببعض التغيرات النفسية، مثل: الارتباك والخجل وعدم القدرة على التكيف مع البيئة الاجتماعية مما قد يسبب أحياناً بعض المتاعب.



عند إحساسك بشيء من هذه الانفعالات حاولي ضبطها والتكيف معها.

## تعريف الحيض :

حدث طبيعي في حياة كل فتاة، وهو خروج الغشاء الرقيق المبطن للرحم مليئاً بالدم كل شهر.

## الأعراض المصاحبة للحيض :

يصاحب الحيض أحياناً بعض الأعراض، منها :

- ١ صداع وآلام في الصدر وأسفل الظهر ٣
- والبطن.
- ٢ تقلب المزاج وتوتر الأعصاب والقلق. ٤
- ٥

## طرق التخلص من آلام الحيض :

- ١ ممارسة بعض التمارين الرياضية الخفيفة، مثل: المشي.
- ٢ الاستحمام بالماء الدافئ. علا
- ٣ التغذية الجيدة وتناول مشروبات دافئة، مثل : النعناع، القرفة، الأنيسون (اليانسون).
- ٤ التركيز على الأغذية الغنية بالحديد؛ لتعويض ما يفقده الجسم من دم أثناء الحيض.

## تذكر

عند شعورك بالمغص الشديد لا تترددي في مراجعة الطبيبة إذا احتجت لذلك.



## تغذية الفتاة في مرحلة المراهقة والبلوغ :

تحتاج الفتاة في هذه المرحلة إلى التغذية الجيدة،  
والتي تتحقق في الأمور التالية :

٣ اختيار الأطعمة المتوازنة  
التي تفي بحاجة الجسم  
وتحتوي جميع العناصر  
الغذائية.

٢ تنظيم  
تناول الوجبات  
في مواعيدها.

١ الاهتمام بتناول وجبة  
فطور متكاملة في الصباح قبل  
مزاولة أي عمل أو قبل الذهاب  
للمدرسة.

٥ الإقلال من تناول الوجبات السريعة،  
والحلويات والبطاطس المجففة (الشبس)  
خاصة بين الوجبات، والاستعاضة  
عنها بالفاكهة الطازجة أو المجففة، أو  
الخضراوات الطازجة.



٤ ازدياد الحاجة لبعض العناصر  
الغذائية، خاصة في فترة الحيض ، مثل:  
الحديد الذي يتوافر في الكبد، البيض،  
اللحوم، الفواكه المجففة، لدعم النمو في  
هذه الفترة.



٦ الإكثار من تناول العصائر الطازجة، والابتعاد عن تناول  
المشروبات الغازية.



تناول التمور ضروري للجسم وخاصة في أيام الحيض.





## العناية بالجسم في فترة الحيض:

- ١ اختيار النوعية الجيدة من الفوط الصحية.
- ٢ مزاولة الأعمال اليومية العادية، والأنشطة الخفيفة.
- ٣ الاهتمام الشديد بالنظافة الشخصية وتغيير الملابس، والتخلص من الفوط الصحية بطريقة سليمة.
- ٤ أخذ القسط الكافي من الراحة والنوم والاسترخاء والابتعاد عن السهر والإرهاق.
- ٥ الحرص على التغذية الجيدة.



## تذكر

من المعتقدات الخاطئة أثناء فترة الحيض عدم الاستحمام أو القيام بأي نشاط جسدي بينما هذه الأعمال صحية ومفيدة للجسم.



## الغسل من الحيض:

أمر النبي ﷺ بإزالة نجاسة الحيض بالغسل منه وذلك في قوله لفاطمة بنت أبي حبيش: «إذا أقبلت الحيضة فدعي الصلاة وإذا أدبرت فاغتسلي واصلّي» أخرجه البخاري.

الصلاة لا تُقضى بعد انتهاء فترة الحيض، لكن الصوم يُقضى.



ما طريقة الغسل الصحيحة من الحيض بناءً على السنة النبوية؟

### نشاط (ب):



### نشاط (أ):





## ❖ أنموذج غذاء يوم كامل لفتاة في سن المراهقة والبلوغ:

الوجبة	الأصناف المقدمة
<b>الفطور</b> 	<p>أحد منتجات الألبان، مثل :  أحد أصناف الحبوب، مثل :  بيضة أو صنف من البقول، مثل :  نوع من الفاكهة أو سلطة خضراوات.</p>
<b>الغداء</b> 	<p>أحد أنواع اللحوم، مثل :  أحد أنواع الحبوب، مثل :  صنف من الخضراوات، مثل :  فاكهة أو طبق حلو.</p>
<b>العشاء</b> 	<p>أحد منتجات الألبان، مثل :  أحد منتجات الحبوب، مثل :  تونة، أو كفتة، أو شيش طاووق.  نوع من أنواع الفاكهة، مثل :</p>
<b>بين الوجبات</b>	<p>من الممكن تناول نوع من أنواع الفاكهة أو كوب من الحليب ، أو العصير الطازج.</p>

## تذكري

يمكنك المساهمة في رفع التثقيف الغذائي للأسرة من خلال تزويد أفراد أسرتك بمعلومات مفيدة، وتناولك الغذاء المفيد المتنوع .



## هل للغذاء والماء تأثير على البشرة؟



من خلال الصورة المعروضة ما  
الأغذية المفيدة للبشرة؟

إن الوعي الصحي بطرق الغذاء والعادات الحسنة والسيئة في تناوله يؤثر كثيراً على صحة الإنسان و ينعكس على بشرته.

**إليك أهم النصائح للمحافظة على البشرة:**

- ١ تناول الأغذية البروتينية.
- ٢ تناول الفواكه والخضراوات الغنية بالألياف والتي تحوي الفيتامينات خاصة (أ) و(ج) ومجموعة فيتامين (ب).
- ٣ الإكثار من شرب السوائل كالماء والعصائر الطبيعية بمعدل ثمانية أكواب تقريباً في اليوم؛ لتخليص الجسم من السموم، وترطيب البشرة.
- ٤ الإقلال من تناول المشروبات الغازية.
- ٥ الإقلال من الدهون وخاصة الحيوانية؛ لمنع ظهور البقع الجلدية والبثور على البشرة.
- ٦ استبدال السكريات بالعسل، والحلويات بالتمر، والإقلال من الشيكولاتة وشرائح البطاطس المحفوظة.
- ٧ الابتعاد عن مسببات الإمساك.





## العناية بالبشرة



### المفاهيم الرئيسية:

- البشرة.
- العناية بها.

تسعى الفتيات إلى الحصول على بشرة صحية ناعمة وصافية خالية من البقع، لكننا نرى كثيرات منهن صاحبات اللون وتنقصهن النضارة والحيوية.



ما السبب في رأيك؟

إن العامل الوراثي يؤثر في كمية الدهون التي يفرزها الجلد، فيصعب معها تحديد نوع البشرة ما لم تكوني على علم مسبق بأنواعها، وطريقة اختيارها.

## أنواع البشرة



كيف تتعرفين على نوع بشرتك؟



لتحديد نوع بشرتك يمكن اتباع الخطوات التالية:

- ١ اغسلي وجهك بمنظف للوجه، واشطفيه جيداً بالماء، ثم جففيه برفق بفضة أو منديل.

## النحافة

انخفاض وزن الجسم عن المعدل الطبيعي مقدار (١٠%) أو أكثر.



على





## فقر الدم

حالة نقص في حجم أو عدد كريات الدم الحمراء أو نقص في كمية هيمو جلوبين الدم.



### العلاج

- ١ إيقاف مسببات فقر الدم (أهمها إيقاف النزيف وعلاج الطفيليات).
- ٢ تناول الغذاء الجيد المحتوي على:  
أ- الحديد، مثل: الكبد، واللحوم الحمراء، والبيض.  
ب- مجموعة فيتامين (ب)، مثل: الحبوب والخبز الأسمر.
- ٣ تناول الأغذية الغنية بفيتامين (ج)؛ لأنها تزيد من امتصاص الحديد، مثل: بعض أنواع الخضراوات والفواكه.

### الأعراض

- ١ شحوب الوجه.
- ٢ ضعف عام وفتور بالقوى الجسمية والعضلية.
- ٣ حدوث التهاب واحمرار باللسان، وتكسر الأظفار.
- ٤ اسوداد حول العينين.

### الأسباب

- ١ نقص الحديد والبروتين وبعض الفيتامينات، ويسمى (فقر الدم الغذائي).
- ٢ فقد كمية كبيرة من الدم بسبب النزيف أو الإصابة بالطفيليات.
- ٣ بعض العادات الغذائية التي تعيق امتصاص الحديد، مثل: شرب الشاي أو القهوة بعد الوجبات مباشرة.



## السمنة

زيادة غير طبيعية في الوزن نتيجة الإفراط في تناول الطعام، وخاصة العناصر المؤلفة للطاقة مما يؤدي إلى تراكم الدهون في الجسم.

### العلاج

١. نقص كمية المواد الكربوهيدراتية والدهنية بنسبة معينة تدريجياً.
٢. الامتناع عن تناول الحلوى والشكولاتة والمربى والكعك والفطائر الدسمة.
٣. التأكد من أن الغذاء يحوي الكمية الكافية من الفيتامينات والأملاح المعدنية.
٤. تنظيم مواعيد الأكل.
٥. مزاولة الرياضة وخاصة المشي ساعة يومياً.

### الأعراض

١. زيادة ضربات القلب وتتابع النفس، والنوم المستمر مما يجعل الفتاة محدودة النشاط.
٢. آلام الظهر والقدمين والشعور بالإجهاد.

### الأسباب

١. تناول كميات زائدة من الطعام، مع القيام بمجهود بدني قليل.
٢. العادات الغذائية الخاطئة المنتشرة، مثل: .....
٣. خلل في إفرازات الغدد الصماء.
٤. عامل وراثي.

أكبر عدو للرشاقة الإكثار من تناول الحلويات والدهنيات والمشروبات الغازية.





٢ بعد ساعة كاملة أحضري منديلاً ورقياً، وضعيه على وجهك، واضغطي على أربعة مواضع من الوجه، وهي :

الذقن



الخدان والأنف



الجبهة



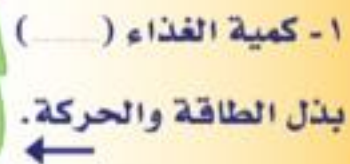
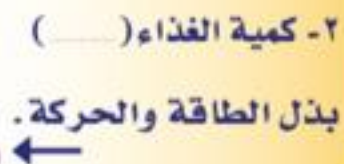
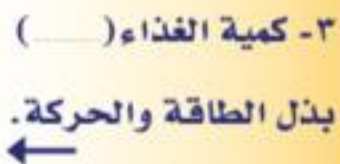
٣ افحصي هذه المناطق الأربع على المنديل الورقي وحددي نوع بشرتك وفقاً للقاعدة التالية:

أ- في حالة وجود آثار للدهون في منطقة من المناطق الأربع  
تكون بشرتك

ب- إذا وجدت آثار للدهون في بعض المناطق،  
فأنت من ذوي البشرة

ج- أما في حالة عدم وجود أي آثار للدهون في أي من تلك الأجزاء،  
فإن هذه بشرة

د- وإذا لم توجد آثار للدهون بل وجدت بعض الآثار لتقشر البشرة،  
فتسمى هذه بشرة



### نشاط (أ) :

اكتبي بعض المعلومات  
الإضافية عن أهم الأغذية  
لفتاة تعاني من فقر  
الدم، ثم نفذيها بشكل  
مطويات صغيرة  
توزع في المدرسة  
على الطالبات.





## السمنة والنحافة وفقر الدم



### المفاهيم الرئيسية:

- السمنة.
- النحافة.
- فقر الدم.

بعد أن عرفت أهمية تناول الغذاء المتوازن والصحي (في درس المراهقة)، سنصحبك في حوار مع سارة وأخصائية التغذية.

سارة طالبة في الصف الأول المتوسط حاولت إنقاص وزنها ولكنها بدأت تعاني من علامات سوء التغذية تظهر على جسمها، فذهبت إلى أخصائية التغذية لاستشارتها حول الموضوع، ودار بينهما الحوار التالي:

**سارة:** أشعر بصعوبة الحركة والإجهاد والتعب السريع عند بذل أي مجهود رغم أن جسمي ممتلئ.

**الأخصائية:** السمنة ليست مؤشراً للصحة، بل قد تكون علامة من علامات سوء التغذية مثلها، مثل: النحافة وفقر الدم التي تكثر إصابة الفتيات بها في هذه المرحلة. عرضت الأخصائية على سارة جدولاً يوضح مسببات أمراض سوء التغذية وأعراضها وكيفية الوقاية منها وعلاجها.

### هل وزنك مثالياً؟



لمعرفة ذلك قومي بحساب المعادلة التالية:



قسمة الوزن على مربع الطول بالمتري فإذا كان الناتج بين ٢٠ إلى ٢٥ فالوزن ضمن المعدل الطبيعي وإذا كان بين ٢٥ إلى ٣٠ فالوزن غير طبيعي وإذا كان بين ٣٠ إلى ٣٥ فهو بدين وإذا كان بين ٣٥ إلى ٤٠ فهو بدانة مفرطة وإذا كان بين ٤٠ إلى ٤٥ فهو بدانة مفرطة جداً. (حسب النظرية الدولية المعتمدة عالمياً).





## إرشادات تساعدك للعناية ببشرتك



١ العناية بالنظافة الشخصية، وغسل الوجه بالماء، واستخدام المنظف المناسب لنوع البشرة.



٢ .....  
.....  
٣ تجنب العبث بحبوب الشباب عند ظهورها على الوجه والصدر؛ حتى لا تترك أثراً.



٤ .....  
.....  
٥ استخدام بعض الأقنعة الطبيعية التي تلائم نوع البشرة (مثل: قناع الفواكه، .....).



٦ عدم الانصياع للدعايات المختلفة التي تروج الكريمات بعبارات جذابة.

٧ استخدام كريمات الترطيب الصحية إذا كانت البشرة جافة، وذلك على الوجه والرقبة واليدين والذراعين.

لا بد من مراجعة أخصائية الأمراض الجلدية عند ظهور حبوب الشباب بشكل واضح.



ارجعي إلى مصادر التعلم، واكتبي أكبر عدد ممكن من الأفكار للحصول على بشرة نقية.

تذكر

من ألد أعداء البشرة التوتر والقلق والسهر، وقلة ساعات النوم.





## تأثير الشمس على البشرة:

التعرض لأشعة الشمس باعتدال يُشعرنا بالحيوية والطاقة، ويساعد أجسامنا في إنتاج فيتامين (د) الذي يعد ضرورياً لتكوين العظام، إلا أن التعرض لأشعتها فترات طويلة وخاصة في وقت الظهيرة قد يؤدي لبشرة ويسبب لها بعض المتاعب، مثل:

١ الحروق الشمسية.

٢ سرطان الجلد.

٣ التجاعيد والشيخوخة المبكرة.

٤ النمش والبقع الداكنة.

٥ جفاف الجلد.

٦

ارجعي الى مصادر التعلم، واكتبي عن آخر ما توصلت إليه الدراسات العلمية حول فوائد الشمس، ودوني ذلك، ثم قومي بعرضه على زميلاتك للاستفادة منه.

## كيف يمكن الوقاية من أضرار الشمس؟

تجنب التعرض للشمس وخاصة وقت الذروة.

استخدام مستحضر واق عند التعرض للشمس.

استخدام النظارات الشمسية.

## نشاط (ب):



نشاط (أ):



## العناية بالقدمين واليدين

قد تكون هناك بعض المناطق الجافة في الجسم كالمرفقين أو الركبتين، أو أسفل القدمين، وهذا الجفاف ينتج عن تراكم عدد من خلايا الجلد الميتة، خاصة كلما تقدم الإنسان في السن، وينبغي تقشير هذه الطبقة الجافة، وتنعيم المناطق الخشنة والتخلص من الجلد الغليظ والزائد، ويتم ذلك عن طريق نقع هذه الأجزاء بالماء وترطيبها جيداً، ثم وضع قليل من مستحضر التنظيف على فرجون خاص وفركها بتدليكات طويلة وناعمة، ثم استخدام كريم مرطب بعد إنهاء غسلها وتجفيفها.

### تنظيف القدمين



تذكر



يُراعى الاهتمام بنظافة أظفار اليدين والقدمين وذلك بتقليمها بمقص الأظفار الصغير، كما حث عليه السُّنة النبوية، وإزالة الجلد الزائد عن جانبي الظفر، ثم يُبرد الظفر بالمبرد الخاص حتى يأخذ شكله المطلوب.

### تدليك القدمين



كيف يمكنك تطبيق ما تعلمته من حركات التدليك على اليدين؟

٧: اقترحى وصفات أقنعة طبيعية تمّ تجريبيها وأثبتت فاعليتها في تحسّن البشرة،  
ثم دونيها :

.....

.....

.....

.....

.....



**٥** سجّلي كلمة (صواب) أمام العبارة الصائبة، وكلمة (خطأ) أمام العبارة الخاطئة مع تصويب الخطأ إن وجد:

- أ- الابتعاد عن التمارين الرياضية أثناء الحيض. (.....)
- ب- عدم الاتزان في بعض حركات المراهقة نتيجة النمو السريع للعضلات في نهاية هذه الفترة. (.....)
- ج- السمنة من أوضح مؤشرات الصحة الجيدة. (.....)
- د- البشرة الدهنية ملساء معتدلة الرطوبة. (.....)

**٦** لوني أمام عناصر المجموعة (ب) ما يناسبها من عناصر المجموعة (أ) بنفس اللون:

( ب )

( أ )

- ☐ تسبب تكسراً في الأظافر
- ☐ ينتج بسبب الخلل في هضم وامتصاص الطعام
- ☐ ينتج بسبب نقص البروتين وبعض الفيتامينات
- ☐ تسبب زيادة في ضربات القلب
- ☐ يقلل من مقاومة الجسم للأمراض

- ☐ السمنة
- ☐ النحافة
- ☐ فقر الدم

# التطبيقات



١: اكتبني أمام كل تعريف المصطلح المناسب له :

(أ) انخفاض وزن الجسم عن المعدل الطبيعي.	
(ب) حالة نقص كريات الدم الحمراء أو الهيموجلوبين.	
(ج) خروج الغشاء الرقيق المبطن للرحم مليئاً بالدم.	
(د) فترة النمو السريعة التي ترافقها تغيرات نفسية وجسدية.	
(هـ) زيادة غير طبيعية في الوزن نتيجة تراكم الدهون في الجسم بسبب الإفراط في الطعام.	

٢: صلي العمود الأول بما يناسبه من العمود الثاني :

(٢)	(١)
<input type="radio"/> من أهم التغيرات الجسمية للمراهق.	<input type="radio"/> الاهتمام بالنظافة الشخصية.
<input type="radio"/> من أهم الأمور للعناية بالجسم في فترة الحيض.	<input type="radio"/> شرب الماء والسوائل.
<input type="radio"/> من أهم التغيرات النفسية للمراهق.	<input type="radio"/> الصوت
<input type="radio"/> من العوامل المؤثرة في ترطيب البشرة.	<input type="radio"/> ممارسة الرياضة البدنية
<input type="radio"/> من العوامل التي تساعد على زيادة الشهية للطعام.	<input type="radio"/> الخفيفة بانتظام.





.....

.....

.....

أ- ازدياد الحاجة إلى بعض عناصر الغذاء في فترة الحيض.

.....

.....

.....

ب- التقليل من تناول الوجبات السريعة.

.....

.....

.....

ج- عدم العبث بحبوب الشباب إذا ظهرت على البشرة.

.....

.....

.....

د- شحوب الوجه والشعور بالضعف العام والفتور.

٤: ضعِي رمز ☺ أمام الغذاء المفيد للبشرة، ورمز ☹ أمام الغذاء غير المفيد لها:



○



○



○



○



○



○



○



○



الوحدة الأولى

تنوعية صديقة





## أهداف الوحدة

**يُتوقع من التلميذة في نهاية الوحدة أن :**

١. تُقارن بين تأثير التغذية المتوازنة والتغذية غير المتوازنة على الجسم.
٢. تُكوّن وجبات غذائية متوازنة مستعينة بالهرم الغذائي.
٣. تقترح طرائق لتفادي أضرار الوجبات السريعة.
٤. تُفرّق بين المضافات الغذائية الطبيعية والصناعية.
٥. تستنتج أسباب استخدام المضافات الغذائية في الأطعمة.
٦. تدرك أهمية الغذاء لسلامة صحتها.

# الغذاء الكامل



## المفاهيم الرئيسة :

- الهرم الغذائي.
- الحصص الغذائية.

لمى تلميذة في المرحلة المتوسطة متفوقة في دراستها تتمتع بالحيوية ونضارة الوجه، لها صديقتان، منى وهي كثيرة التعب خاصة عند صعودها سلم المدرسة، ورشا تعاني من اصفرار الوجه وشحوب لونه.

**هل تركيز منى أثناء الشرح كزميلاتهما؟ كيف يمكن لرشا أن تكون حيوية نضرة الوجه؟**  
فلنمضي سوياً لنتعرف كيف يمكن أن نقدم المساعدة لصديقتي لمى.



من خلال الصورتين المعروضتين أمامك، استنتجي العلاقة بين الصحة والغذاء المتوازن في الجدول التالي:

المجال	تأثير التغذية المتوازنة	تأثير التغذية غير المتوازنة
الصحة والمظهر	تناسب الوزن مع طول الجسم وشكل البنية والعمر.	
النضارة		شحوب البشرة.
الحيوية		عدم القدرة على الانتباه والمشاركة فترة طويلة.

## التغذية :

مجموعة عمليات يحصل الجسم بواسطتها على المواد الغذائية اللازمة لنموه ونشاطه وتجديد خلاياه.



درست سابقاً كيف يمكن لجسمك الحصول على العناصر الغذائية المفيدة عن طريق تناول  
الغذاء المتنوع التالي:



و



بروتينات



دهون



يمكننا تكوين وجبات غذائية متوازنة عن طريق الهرم الغذائي:



علي : يقع الخبز والحبوب في  
قاعدة الهرم الغذائي.



على ماذا يدل وجود الدهون  
والسكريات في قمة الهرم الغذائي؟



راقبي غذائك وقارني كمية الحصص التي تستهلكينها يومياً من مجموعة الهرم الغذائية في الجدول التالي:

المجموعات	كمية جيدة	كمية مقبولة	كمية غير مناسبة
الدهون والسكريات	ثلاث حصص	أربع حصص	أكثر من خمس حصص
الحليب ومشتقاته	حصة واحدة	حصة واحدة	أقل من حصة
اللحوم والبقول	ثلاث حصص متنوعة	حصة واحدة	أكثر من ثلاث حصص
الفاكهة	ثلاث حصص	حصة واحدة	أقل من حصتين
الخضراوات	أربع حصص	ثلاث حصص	أقل من حصتين
الخبز والنشويات	تسع حصص	خمس حصص	أقل من أربع حصص أو أكثر من إحدى عشرة حصة

تقل حصص الدهون والسكريات لوجودها في باقي الأطعمة.



علماً بأن الحصة تعني



تذكيري

أن عدد الحصص يختلف بحسب النشاط والجنس والمرحلة العمرية.







كوني وجبات غذائية ليوم كامل بناءً على فكرة هرم الدليل الغذائي.

الفطور

الغداء

العشاء

نشاط (ب):



نشاط (أ):





# الوجبات السريعة

المفاهيم الرئيسة :

- السعرات الحرارية.
- الأضرار.

لِمَ تنتشر السمنة بين المراهقات؟

على الرغم من انتشار السمنة عند البعض إلا أنهم يعانون من ضعف عام في صحتهم - فما السبب؟

تُعد التغذية المسؤول الأول عن صحة الإنسان، فليس كل غذاء يتناوله الشخص يؤدي دوره الصحي في جسمه، فمثلاً تناول الوجبات السريعة مع قلة الحركة يُعد من الأسباب الرئيسة للسمنة.



## الوجبات السريعة :

أغذية تُحضّر وتُؤكل في فترة قصيرة، مثل: شطائر اللحم (البرجر)، البطاطس المقلية، البيتزا، الدجاج المحمر (البروستد)، الشاورما.... إلخ.



## الإقبال على الوجبات السريعة

رجعت ريم من مدرستها وهي جائعة، فوجدت والدتها متعبة لم تستطع إعداد وجبة الغداء لأسرتها، فاقترحت ريم عليها أن تطلب طعام الغداء من أحد المطاعم السريعة التي تقدم عرضاً ترويجياً لهدايا مقدمة مع الوجبات كما عُرض في وسائل الإعلان، فتم إحضار الوجبة عبر التوصيل السريع، وتناولها أفراد العائلة وقال الأبناء لأُمهم: ما أَلذَّ هذا الطعام الذي له نكهة وطعم مميز ولكن نتمنى أن نتناول الوجبة مرة أخرى داخل المطعم خاصة وأن به ألعاب مسلية، فلنذهب إليه؛ لنتناول الطعام اللذيذ ونقضي الوقت الممتع.

بعد قراءة تلك هذه القصة، استنتجي منها الأسباب التي أدت إلى زيادة الإقبال على مطاعم الوجبات السريعة.



تخيلي نفسك مديرة مطعم وجبات سريعة في مجمع نسائي، ما الأمور التي ينبغي أن تراعيها في:

- أ- الوجبات المقدمة:
- ب- الدعاية للمطعم:
- ج- عوامل الجذب داخل المطعم:



الوجبات السريعة بجميع مكملاتها غنية جداً بالسعرات الحرارية العالية القابلة للتخزين السريع في الجسم على هيئة طبقات شحمية.



قبل تناولك للوجبات السريعة هل سألت نفسك السؤالين التاليين:

- هل تم طهي الأطعمة من الداخل جيداً خاصة وأنها محفوظة ومجمدة فترة زمنية طويلة؟

- ما تأثير طريقة طهي الأطعمة (التحمير) على نسبة الدهون الموجودة فيها؟



## أضرار الوجبات السريعة



الوجبات السريعة تكون مغذية ومفيدة إذا أجدنا اختيارها وإعدادها.



قارني بين وجبة معدة منزلياً ووجبة سريعة من أحد المطاعم من حيث القيمة الغذائية والصحية والاقتصادية .





## كيف نتفادى أضرار الوجبات السريعة.

تعديل الوجبة السريعة غذائياً؛ لتحقيق التوازن فيها خاصة وأنها فقيرة في محتواها من الفيتامينات والأملاح المعدنية، مثل: شوي البرجر بدلاً من تحميره، وتعزيز الوجبة بالخضراوات، واستبدال المشروبات الغازية بالعصائر الطبيعية.



عدم ربط الوجبة الخارجية الترفيهية بمطاعم الوجبات السريعة، كأن تُعدَّ وجبات مشابهة محتوية على عناصر غذائية مفيدة مع القيام برحلة في حديقة المنزل أو البر أو على شاطئ البحر.



مشاركة الأم في إعداد وجبات منزلية سريعة ذات قيمة غذائية عالية.



ممارسة بعض التمارين الرياضية، مثل: المشي بعد تناول الوجبة السريعة؛ لحرق السعرات الحرارية الزائدة.



تقليل عدد مرات تناولها قدر الإمكان، مع عدم الحرمان منها وتسمية ذلك اليوم بيوم الأكل المصنَّع، بحيث يشير إلى أنها عادة غير مرغوبة صحياً وأنها كسر مؤقت للروتين فقط.



ينبغي على الأبناء أن يحترموا مواقف آبائهم ويتفهموا وجهة نظرهم في رفضهم للوجبات السريعة، ولا يربطوا ذلك بالناحية الاقتصادية؛ لأن الجانب الغذائي هو ما يهمهم.



**أثناء تجولك في أحد شوارع مدينتك، عددي مطاعم الوجبات السريعة المنتشرة فيه، واذكري تأثير ذلك عليك كفرد من أفراد المجتمع في الجوانب التالية:**

- أ- صحياً: .....
- ب- اجتماعياً: .....
- ج- نفسياً: .....

## تذكري

وأنت تستمتعين بتناول وجبتك السريعة ألا تنسي إخوة حولك، أو في بعض أقطار العالم الإسلامي يتضورون جوعاً من شدة الفقر.



## نشاط (ب):

Handwriting practice lines for activity (B).



## نشاط (أ):

Handwriting practice lines for activity (A).



# المُضافات الغذائية

المفاهيم الرئيسية:

- المواد الحافظة.
- مضادات الأكسدة.

هل تساءلت يوماً ما الذي يضيف على بعض الحلويات والمثلجات لونها الزاهي وطعمها اللذيذ؟

ما الذي يُحسّن طعم بعض أنواع الأغذية، مثل: البسكويت والخبز؟

كيف تتوفر بعض الأغذية في الأسواق والمحلات التجارية في غير موسمها وتكون بحالة جيدة؟

## المضافات الغذائية:



مواد كيميائية طبيعية أو صناعية تُضاف للأطعمة بهدف:

٢- تحسينها من حيث: (الشكل، اللون، المذاق).  
مثال: إضافة الألوان الصناعية والمنكهات إلى الحلويات؛ للإقبال عليها.



١- حفظها من التلوث وعوامل الفساد الحيوية والكيميائية.  
مثال: إضافة مواد مضادة للفطريات عند صناعة الخبز، ومادة منع أكسدة الزيوت؛ لحفظها من التزنخ.



٣- تعزيز القيمة الغذائية لها.  
مثال: إضافة اليود إلى الملح الصخري؛ لتعزيز القيمة الغذائية.





معلومة  
إثرائية

اتفق المختصون في دول الاتحاد الأوروبي على توحيد أسماء المواد المضافة للمنتجات الغذائية والمجازة؛ لسهولة التعرف عليها سواء أكانت هذه المواد المضافة طبيعية أم صناعية وذلك بوضع حرف (E) ثم أرقام معينة تدل على المادة المضافة المجازة من جميع دول الاتحاد الأوروبي.

## أنواع المضافات الغذائية

رمزها (E) تتبعه الأرقام من (١٠٠ - ١٩٩)، مثل: (E ١٥٠).

أولاً: مواد ملونة:

تشمل جميع الصبغات الطبيعية والصناعية والتي تُضاف إلى الأغذية لإعطائها ألواناً مميزة فتكسبها بذلك مظهراً جذاباً تسيطر به على رغبة المستهلكين. والصبغات الطبيعية تؤخذ من مصادر نباتية. مثلي لذلك:



أما الصبغات الصناعية فتؤخذ من مصادر كيميائية وهي تُستخدم بكثرة نظراً لطول مدة ثباتها، وقلة تكلفتها، وألوانها الزاهية مع إمكان تعدد درجات الألوان المستخدمة.



دوني أسماء ثلاثة أطعمة مضاف إليها مواد ملونة، ثم قيمها.

.....

.....

.....

رمزها (E) تتبعه الأرقام من (٢٠٠ - ٢٩٩)، مثل: (E ٢٠٩).

ثانياً: مواد حافظة:



تستخدم لمنع الفساد الميكروبي في الأغذية. أمثلتها:

- ١- السكر - الملح - الخل.
- ٢- ثاني أكسيد الكربون المستخدم في المياه الغازية.
- ٣- ثاني أكسيد الكبريت المستخدم في الخضار والفواكه المجففة.
- ٤- الأحماض المستخدمة في العصائر والمربيات والأجبان واللحوم المحفوظة.
- ٥- البنزوات وأملاح النترات المستخدمة في تصنيع اللحوم.

تذكيري

أن المواد الحافظة تعتبر أكثر المضافات الغذائية خطورة على الصحة.





### ثالثاً: مضادات الأكسدة:

رمزها (E) تتبعه الأرقام من (٣٠٠-٣٩٩)، مثل: (E ٣٤٠).

معلومة  
إثرائية

الأكسدة:

بعض التغيرات  
تحدث للأطعمة  
من حيث اللون  
والطعم والرائحة.



مواد تستخدم لتأخير أو منع ظهور علامات التزنخ الذي ينتج من تفاعل الدهون مع الهواء، كما أنها تحمي الفيتامينات لذائبة في الدهون من تأثيرات الأكسدة.

### رابعاً: مواد منكهة:



تمنح المنتج طعماً ورائحة ومنها : القرفة والآنسون وماء الورد والفانيليا ومادة جلوتومات أحادي الصوديوم الموجودة في مكعبات مرققة الدجاج، وجميع هذه المواد تُستخدم لتحسين طعم المشروبات والحلوى والمربيات ومنتجات المخابز.

### خامساً : مواد مغذية:



تضاف إلى المواد الغذائية لتعزيز قيمتها الغذائية، مثل: فيتامين (د) الذي يُضاف للحليب ومنتجاته ومعظم أنواع الخبز ومنتجات الحبوب المعززة بمجموعة فيتامين (ب) بالإضافة إلى الحديد ومعادن أخرى.



ليس كل المضافات الغذائية صناعية كيميائية بل منها ما هو طبيعي، دوني في الجدول التالي أمثلة لمضافات طبيعية وصناعية :

النوع	مضافات طبيعية	مضافات صناعية
مواد ملونة.		
مواد حافظة.		
مضادات أكسدة.		
مواد منكهة.		
مواد مغذية.		

## الأضرار الصحية للمضافات الغذائية

١ ظهور الحساسية الجلدية أو الصدرية.

٢ كثرة الحركة والنشاط عند الأطفال.

٣ حدوث طفرات وراثية قد يسبب بعضها أوراماً سرطانية.

٤ التأثير على الجهاز العصبي والمخ وبعض الأنشطة الأنزيمية في الجسم.



هاتي مقترحاً تقللين فيه من استهلاك عائلتك للأغذية المحتوية على المضافات الغذائية الصناعية.

١- شراء الأغذية المحتوية على أقل نسبة من هذه المضافات من خلال قراءة البطاقة الإرشادية الموجودة على علبة المنتج الغذائي.

٢- تجنب الأغذية ذات المضافات الغذائية الأكثر ضرراً.

٣- استبدال الأغذية التي تحتوي على كميات كبيرة من الألوان بأغذية خفيفة معدة في المنزل بقدر الإمكان.

كيف  
يحمي  
المستهلك  
نفسه من ضرر  
بعض المضافات  
الغذائية؟



اكتبي على كل علبة رمزاً لمضاف غذائي حسب استخدامه :



٣- مادة  
ملونة



٢- مادة  
حافظة



١- مضادة  
للأكسدة



## التطبيقات



١: ما الحلول التي تقترحينها للمشكلات التالية :

أ- أحد أفراد عائلتك مصاب بفقد الشهية للطعام.

ب- الزيادة السريعة في وزنك.

ج- إخوتك في المنزل يُفضلون الوجبات السريعة على الأطعمة المنزلية.

٢: أكمل الفراغات التالية :

أ- المضافات الغذائية: ..... صناعية، أو ..... تضاف للأطعمة لأغراض معينة.

ب- من أنواع المضافات الغذائية :

١- ..... مثل:

٢- ..... مثل:

٣- ..... مثل:

**نشاط (ب):**



### نشاط (١):





### ٣: صوبي المواقع الخاطئة التالية:

الامتناع عن تناول الأطعمة المحتوية على مضافات.

الصواب

تناول المشروبات الغازية قليلة السعرات الحرارية؛ لأنها أقل ضرراً.

الصواب

تقديم الخضراوات واللحوم المحمرة بالزيت للأطفال؛ لأنها مفيدة ومحبة لهم.

الصواب

### ٤: عللي ما يلي:

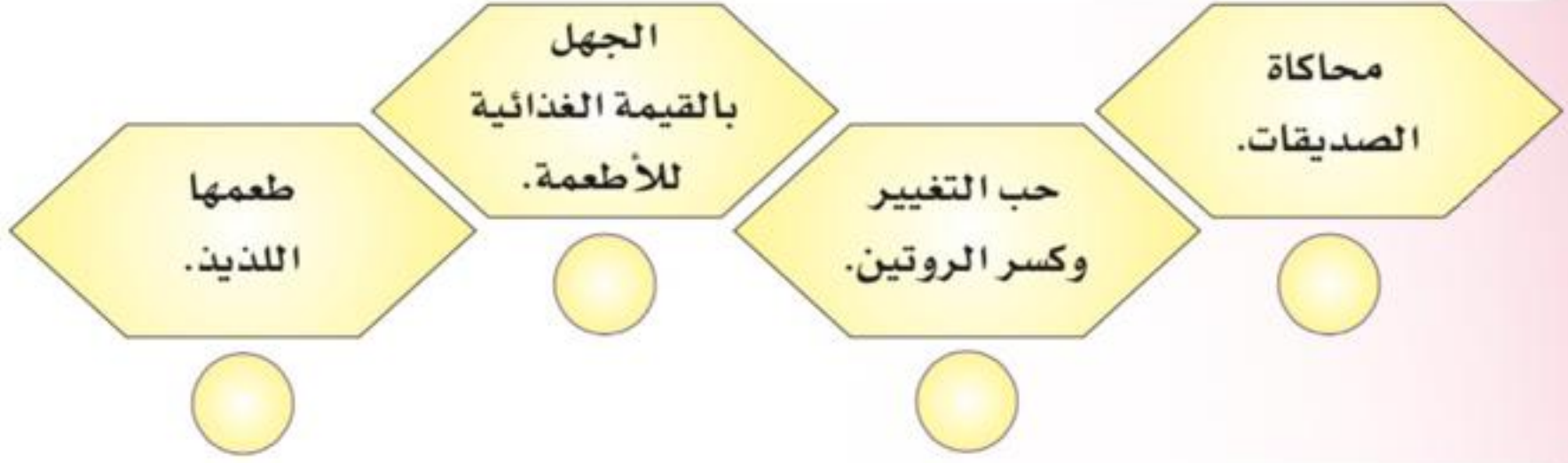
١- إضافة  
المواد المضادة  
للأكسدة للزيوت.

٢- توحيد  
أسماء المواد المضافة  
بالرمز (E) والأرقام  
التي بعده.

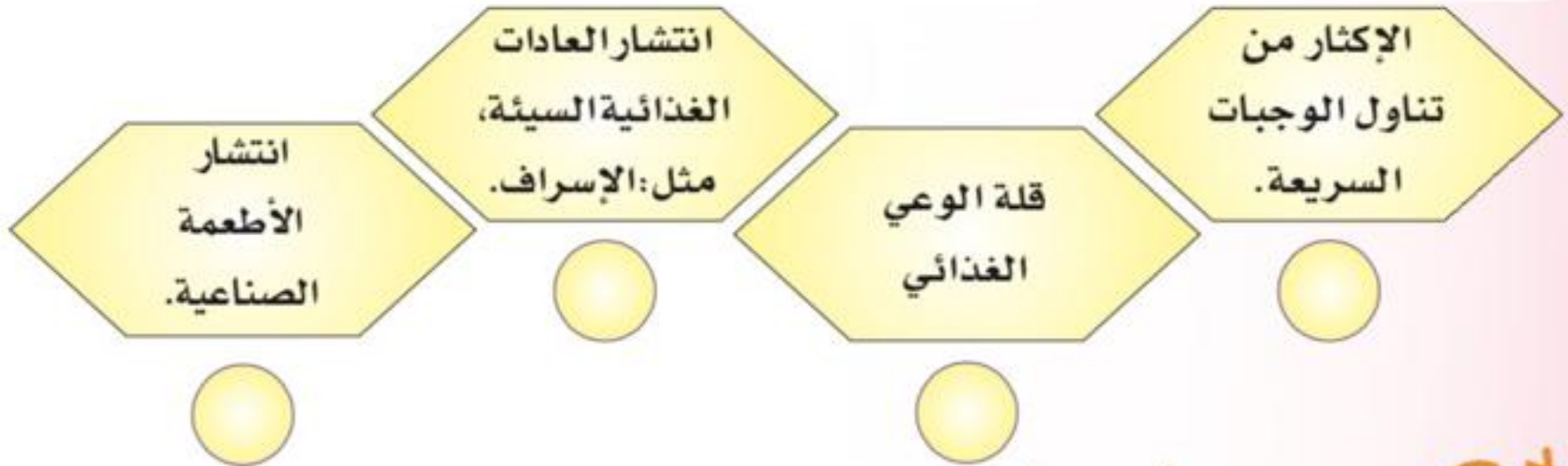
٣- إضافة  
المواد الحافظة  
عند عمل الخبز.

## ٥: رَقْمِي الإجابات حسب أهميتها في رأيك:

أ- أسباب إقبال المراهقات على الوجبات السريعة:



ب- من أسباب انتشار سوء التغذية:



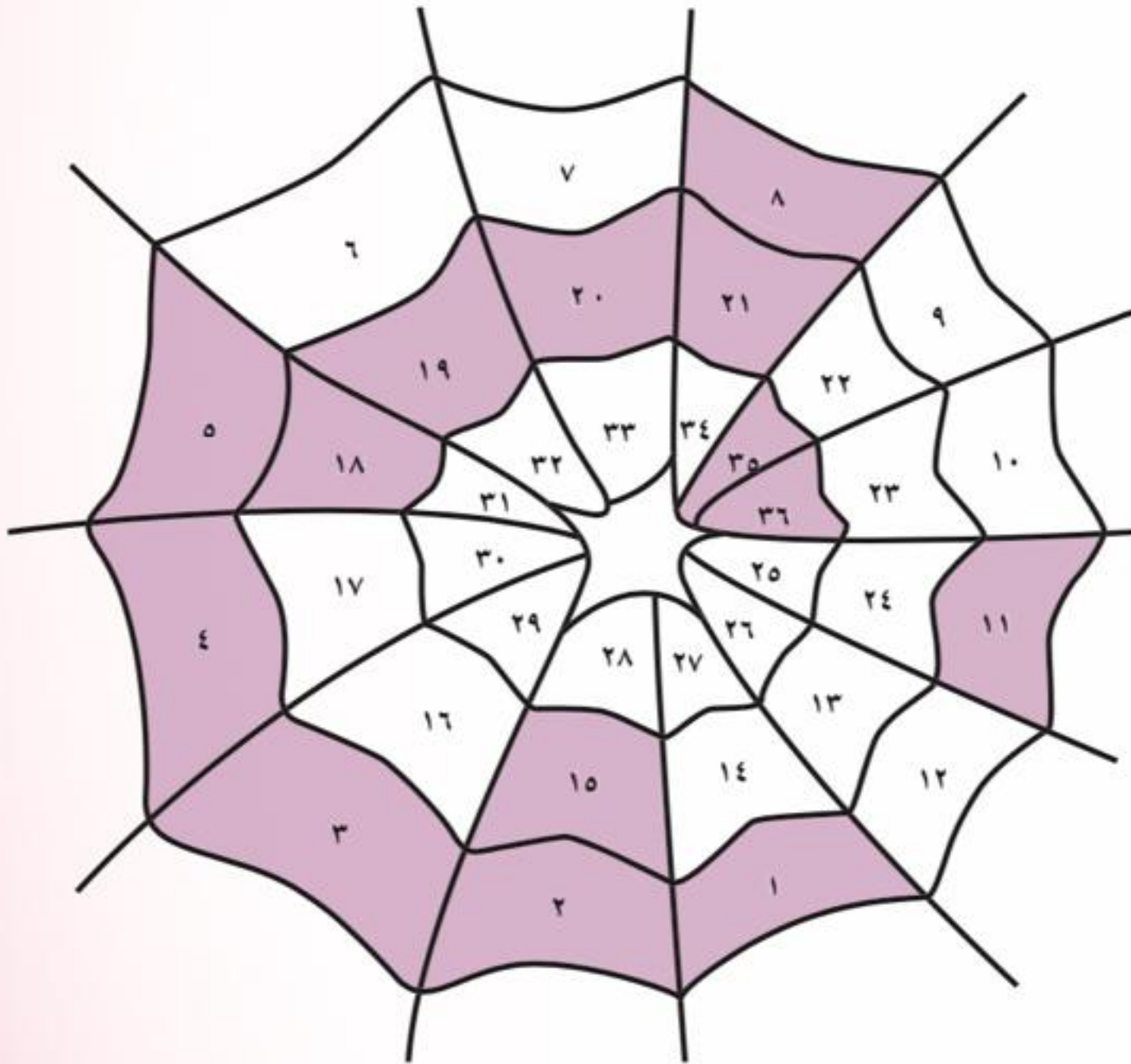
## ٦: اكتب تعليقاً مناسباً للرسم (الكاريكتير) التالي:





٧ : املئي الفراغات التالية بالكلمات المناسبة لها، واكتبها وفق أرقامها داخل الشبكة، ثم اجمعي الحروف المظلمة لتصلي إلى سر الشبكة :

- (٨-١) : من العناصر الغذائية المهمة لجسم الإنسان وهي الأملاح ..... -العذنية.
- (١٨-٩) : العناصر الغذائية التي تبني أنسجة الجسم وتعوض التالف منها ..... -البروتينات.
- (٢٤-١٩) : تحتوي الوجبات السريعة على نسبة عالية من ..... -الدهون.
- (٣١-٢٥) : من أكثر طرق الطهي استخداماً لإعداد الوجبة السريعة ..... -التحمير.
- (٣٦-٣٢) : كي تحصل على بشرة نضرة أكثر من شرب ..... -الماء.



سر الشبكة :

## الوحدة الأولى

# توعية صحية





## أهداف الوحدة

**يُتوقع من التلميذة في نهاية الوحدة أن :**

- ١ تبين فوائد الأعشاب والأغذية المستخدمة في الطب البديل.
- ٢ تُعطي أمثلة لأعشاب تستخدم كأدوية.
- ٣ تستنبط الآثار الضارة من الوصفات الشعبية والشعوذة .
- ٤ تحرص على حفظ الأدوية والمستحضرات الطبية بطريقة صحيحة كما تعلمتها.
- ٥ تُفرق بين أعراض مرض السكر ومرض ضغط الدم.
- ٦ تُعدّ وجبات غذائية تناسب مرضى السكر والضغط .
- ٧ تحتسب الأجر من الله عند تقديم خدمة للمريض.

# الطب النبوي والتداوي بالأعشاب

المفاهيم الرئيسية :

- الأعشاب.  
- الرقية.

خلق الله - تعالى - النبات، وجعل منه غذاء لا يُستغنى عنه في الحياة ، ودواء لكثير من الأمراض.

وفي القرآن الكريم والسنة النبوية إعجاز دوائي اكتشفه العلم التجريبي حديثاً قال تعالى: ﴿إِنْ هُوَ إِلَّا ذِكْرٌ لِلْعَالَمِينَ ۝ ٨٧ وَلَنَعْلَمَنَّ نَبَاهُ بَعْدَ حِينٍ ۝ ٨٨﴾ (سورة ص : ٨٧ ، ٨٨).

وما زال العلماء يواصلون أبحاثهم في اكتشاف أسرار إعجاز القرآن والسنة النبوية، وقد أمرنا الرسول الكريم ﷺ بالتداوي «تداووا فإن الله لم يضع داء إلا وضع له دواء غير داء واحد الهرم» رواه أحمد بن حنبل.

وللتداوي بالأعشاب مسميات عديدة منها :-

الطب الشعبي - الطب التقليدي - الطب العربي - الطب القديم - الطب المثلي - الطب البديل.

## بعض الأغذية والأعشاب المستخدمة في الطب النبوي

### العسل :



يُعدُّ غذاءً ودواءً ، فاتح للشهية ومنشط ومساعد على الهضم، ويستخدم لعلاج الحروق السطحية ، والجروح البسيطة.



قال تعالى: ﴿يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَنُهُ، فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ (النحل : ٦٩)



### تمر العجوة :



تقي من السم والسحر، ومفيدة لكبد الإنسان لما تحتويه من عناصر تساعد في سلامتها.  
وقد قال عنها الرسول الكريم ﷺ: «من تصبّح بسبع تمرات من تمر العالية لم يضره ذلك اليوم سم ولا سحر» أخرجه البخاري .



وقد ورد في فضلها حديث آخر عن الرسول ﷺ: «العجوة من الجنة، وهي شفاء من السم، والكمأة من المن، وماؤها شفاء للعين» أخرجه الترمذي .

ما الكمأة ؟

### الثوم:



يصفى الحلق، ويزيل البلغم، وينفع في السعال المزمن ووجع الصدر من البرد .

وفي الحديث «من أكلها فليمتها طبخاً» أخرجه مسلم .

أهدي إلى الرسول ﷺ طعام فيه ثوم فأرسله إلى أبي أيوب الأنصاري

فقال: يا رسول الله تكرهه وترسل إلي فقال: «إني أناجي من لا تناجي» أخرجه مسلم.

### الحبة السوداء:



فعالة في علاج أمراض المعدة، قاتلة للديدان، تذيب حصى الكليتين والمثانة، بالإضافة إلى فائدها في علاج الأمراض الجلدية كاللبهاق، وأمراض البرد، وفي التخفيف من آلام الأسنان، والرأس والمفاصل،

وأمراض الصدر. عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله قال: «عليكم بالحبة السوداء فإن فيها شفاء من كل داء إلا السام» أخرجه البخاري.



### الزبيب:



يقوي المعدة والكبد (الجهاز الهضمي) وله نفع وفائدة في أوجاع الحلق والصدر والرئة والكلى.

### الحلبة:



تفيد البشرة والشعر، وتلين الصدر والبطن، وتسكن السعال والربو، وتساعد على تلطيف التهاب الحلق، وقد قيل عنها : ( لو علم الناس منافعها لاشتروا بوزنها ذهباً ).

### الأنسون:



ينفع الصدر وضيق التنفس ويسكن الأوجاع ، ويمنع السعال، ويفيد الجهاز الهضمي ويطرد الغازات، كما يفيد في علاج المغص خاصة عند الأطفال.

### البابونج:



يستخدم لالتهابات الأنف والدرن، ومسكن لأوجاع المعدة والصداع.

### الزنجبيل:



مفيد للهضم، وملين للبطن، نافع في حالات البرد، مطيب لنكهة الطعام. وقد ورد لفظه في قوله تعالى : ﴿ وَتُسْقَوْنَ فِيهَا كَأْسًا كَانَ مِزَاجُهَا زَنْجَبِيلًا ﴾ (سورة الإنسان : ١٧)



العلاج بالأعشاب له تأثير نافع إذا أحسن استعماله ، وتأثير ضار إذا كان على أسس خاطئة مبنية على وصفات لا تحقق الغاية المنشودة ، بل قد تسبب أخطاء كبيرة لمن يتناولها وذلك للأسباب التالية :-

١ الجهل في معرفة وتقدير كمية المادة العشبية المستخدمة.

٢ الطريقة الخاطئة في تحضير بعض الوصفات حيث لا تعتمد على التعقيم.

٣ خلط بعض الأعشاب بطريقة لا تناسب الجسم.

٤ عدم مراعاة العمر والحالة المرضية للإنسان حيث تعطى الأعشاب نفسها للكبار والصغار.

٥ إطالة مدة استعمال بعض الأعشاب اعتقاداً بأنه لا ضرر من ذلك.

قد يتبع بعض المرضى في علاجهم أساليب خاطئة مثل الذهاب للمشعوذين الحريصين على سلب الأموال والحاق الأذى بالمريض، ومنها :

١- لبس الأحذية « العزائم » والتماائم التي دونت عليها بعض الكلمات ، والحروف السحرية قال ﷺ : «إِنَّ الرِّقَى وَالتَّمَائِمَ وَالتَّوَلَةَ شِرْكٌ» رواه البخاري.

٢- استعمال البخور للوقاية من الأمراض مع إغلاق جميع النوافذ والأبواب ، مما يؤدي إلى الاختناق .

٣- شرب الماء بأوان كُتب عليها بعض الكلمات ذات دلالة غير مفهومة وقد تكون من الشعوذة.

٤- لبس الحلقة والخيط؛ لمنع حدوث المرض أو الشفاء منه ، وقد قال عليه الصلاة والسلام لرجل رأى في يده حلقة من صفر: ما هذه الحلقة؟ قال: هذه من الواهنة. قال : انزعها فإنها لا تزيدك إلا وهناً ( رواه ابن ماجه).

خير العلاج الرقية بالقرآن الكريم ولا بد لتحقيق العلاج بالقرآن من تعلق المريض بالله - عز وجل - وإخلاصه له واقتناعه التام بأن الشفاء بيده ، وأفضل الرقية الشرعية قراءة الإنسان على نفسه.



### نشاط (ب):



### نشاط (١):





و العديد من الأعشاب والنباتات الأخرى التي تستخدم في الاستطباب، مثل :-  
الكمون - المر - القرفة .....



اذكري بعض الأعشاب الأخرى التي تعرفينها وتستخدم للاستطباب.



### مميزات استخدام الأعشاب

١- غالباً ما تكون رخيصة الثمن قليلة التكلفة، من السهل الحصول عليها.

٢- تؤخذ عن طريق الفم أو الجلد ولا تُحقن .

٣- عادة تكون أدوية مفردة غير مركبة يتقبلها الجسم .

٤- تستخدم كأدوية كما أنها تُعدّ من الأغذية المفيدة.

٥- حفظها وتخزينها سهل ومدته طويلة .

٦- قد يكون لها تأثيرات جانبية ولكنها قليلة تظهر عند استخدامها بطريقة خاطئة.

معظم الأدوية الكيميائية مصنعة من الأعشاب أو الأغذية الطبيعية، ولكن بطرق مقننة وحديثة، ولا نستطيع الاستغناء عن هذه الأدوية في بعض الحالات المرضية.





قال رسول الله ﷺ: «عليكم بالتلبينة فإنها مجمة لفؤاد المريض ومذهبة للحزن».

أخرجه البخاري.

هل تعرفين ما التلبينة؟



### قياس درجة حرارة المريض



### قياس ضغط المريض



### قياس نبض المريض



### عمل كمادات للمريض





# التمريض المنزلي

## المفاهيم الرئيسية :

- المريض.
- الأدوية.

قد يتعرض الإنسان إلى مشكلات عديدة ومتنوعة ، كالأعراض والإصابات المختلفة، البسيطة منها و الشديدة ، وهذه الحالات تتطلب إلمام أفراد الأسرة وتدريبهم على استخدام الأدوات والأجهزة الطبية البسيطة وطريقة التعامل مع المريض وكيفية استعمال وحفظ الأدوية.

## غرفة المريض

كيف تكون التهوية مناسبة في غرفة المريض ؟

ما درجة الحرارة المناسبة في غرفة المريض ؟

ما التجهيزات اللازم إعدادها في غرفة المريض ؟

## اشتركي مع زميلاتك في إعداد قائمة تحوي :-

١- الطعام المناسب لمريض السكري أو الضغط.

٢- الطعام المناسب لشخص أصيب بالأنفلونزا.

٣- الطعام المناسب للشخص المصاب بفقدان الشهية.

٤- الطعام المناسب لشخص في فترة النقاهة من المرض.

## الصيدلية المنزلية

من المهم أن يتوفر في كل بيت بعض الأدوية و الأدوات اللازمة لإسعاف الحالات الطارئة بحيث ترتب في خزانة خاصة بها وتوضع في مكان مناسب في المنزل.

### محتويات الصيدلية المنزلية :

يمكن تصنيف محتويات الصيدلية إلى نوعين هما :-

#### أ - أدوات طبية :

مثل : ميزان حرارة - مقص - لفائف ورباط ضاغط - قطن و شاش معقم - كيس ثلج - شريط لاصق - قربة ماء ساخن وبارد - قطرات العين - ملقط صغير - جبائر.

#### ب- عقاقير طبية :

تختلف باختلاف المرض، وهي كثيرة منها ما هو موضح في الجدول التالي:

اسم الدواء	استعماله
• سبيرتو	- لتطهير الأيدي و الجروح و الأدوات المستعملة في الإسعاف.
• الميركروكروم	- لتطهير الجروح البسيطة.
• محلول النشادر	- لحالات الإغماء و لسع الحشرات.
• أدول	- لتخفيض حرارة الجسم.
• بندول	- لتسكين الآلام وتخفيفها.
• الديتول	- مطهر للجروح.
• مرهم البوريك	- للحروق.
• مرهم الزنك	- للالتهابات الجلدية.
• زجاجة ملح فوارة	- لعسر الهضم.

### تذكيري

قد تسبب بعض الأدوية تأثيرات تفاعلية خاصة مع الأشخاص ذوي الحالات الصحية الخاصة.





## العوامل التي تساعد على ارتفاع ضغط الدم :-

- زيادة الوزن .
- الضغوط النفسية .
- أورام الغدة النخامية .
- أمراض الكلى .
- أورام الغدة الكظرية .
- الاستعداد الوراثي .

## للسيطرة على ارتفاع ضغط الدم احرص على ما يلي :

١ المحافظة على الوزن المناسب للجسم.

٢ تقليل الدهون في الطعام.

٣ تحديد السعرات مع تناول غذاء متوازن.

٤ الإقلال من المنبهات.

٥ تقليل كمية الملح في الطعام.

تجنب الغضب، متبعة التوجيه النبوي الشريف عندما قال رجل للنبي ﷺ أوصني، قال ﷺ : « لا تغضب، فردد مراراً قال لا تغضب » رواه البخاري.



## علاج مرضى الضغط

قد تتم معالجة ارتفاع الضغط في بعض الحالات دون استعمال العقاقير الطبية وهو ما يعرف باسم (انقاص ضغط الدم غير الدوائي) ويراعى في ذلك ما يلي :

- ١- اتباع الحمية واحداث تغيرات واضحة في الغذاء بحيث يلائم حالة المريض.
- ٢- إنقاص الوزن إذا كان زائداً أو المحافظة عليه إذا كان معتدلاً.
- ٣- ممارسة التمارين الرياضية خاصة المشي.

وإذا لم ينخفض الضغط بعد الحمية والرياضة فإن المريض يلجأ لاستخدام العقاقير المضادة لارتفاع ضغط الدم، وتؤخذ بناء على وصفة ومتابعة من الطبيب لاختيار النوع المناسب لحالته الصحية. وقد ثبت أن هذه العقاقير تخفض احتمال حدوث المضاعفات لارتفاع ضغط الدم كالسكتات والنوبات القلبية.

# تغذية مرضى السكر والضغط

المفاهيم الرئيسية :

- الأنسولين.
- العقاقير.

## مرض السكر :

حالة مرضية تصيب الكبار والصغار نتيجة اختلال في مقدرة الجسم على التحكم بمستوى سكر الدم وذلك لنقص أو انعدام في فرز الأنسولين من البنكرياس.

### أعراضه

قد تظهر بعض الأعراض على المريض منها :

- الشعور بالتعب والإرهاق .
- كثرة التبول .
- الإحساس بالعطش.
- انخفاض الوزن .
- التهابات جلدية .
- وخز أو خدر اليدين والقدمين.

### العوامل التي تزيد من فرصة الإصابة بالسكر :-

- تناول كميات كبيرة من أطعمة الطاقة .
- السمنة .
- زيادة إفراز هرمون الغدة الدرقية.
- اضطرابات الجهاز العصبي .
- الحمل .
- الاستعداد الوراثي.

### علاج مرضى السكر

#### الحالات الحادة

تنظيم الغذاء وحقن

الأنسولين .



#### الحالات المتوسطة

تنظيم الغذاء والعقاقير.

#### الحالات البسيطة

تنظيم الغذاء فقط.

يعالج مريض السكر؛ لتخفيف مرضه ومنع مضاعفاته وليواصل حياته بصورة طبيعية.





### نشاط (ب):



### نشاط (پ):



### نشاط (١):





# التطبيقات



سامية فتاة أرهقها المرض فأكثرت التردد على عيادات الأطباء، ولم تصل لغايتها في الشفاء. وذكر لها أحد المعالجين بالطب الشعبي فأسرعت إليه فأعطاه قلادة تعلقها؛ لتعجل في شفائها وتقيها من الأمراض مستقبلاً.

١- هل هذا العلاج صحيح؟

٢- استشهدي بأدلة من كتاب الله وسنة رسوله على ذلك.



صلي الغذاء أو العشب في العمود (أ) بما يعالجه من أمراض في العمود (ب).

(ب)

مسكن لأوجاع المعدة والصداع.

يزيل البلغم.

تذيب حصوة الكليتين.

مفيدة للبشرة والشعر.

يعالج الحروق السطحية.

طارد للغازات.

الوقاية من السم.

مخفض لدرجة الحرارة.

مطيب للنكهة ومفيد للبرد.

(أ)

الأنسون

الحلبة

العسل

العجوة


الحبة السوداء

الثوم

البابونج

الزنجبيل

## النظام الغذائي المناسب للسيطرة على مرض السكر:

- تناول أغذية غنية بالألياف .
- تجنب تناول الحلويات .
- تنوع الغذاء وتقليل كميته خاصة ما يحتوي على النشويات.
- الإقلال من تناول الدهون المشبعة .
- تناول الأغذية البروتينية باعتدال .
- تناسب كمية السعرات المتناولة مع وزن مريض السكر.  لماذا؟

يُفضل لمرضى السكر الذين يعتمدون على الأنسولين تناول ( خمس إلى ست ) وجبات بدلاً من ( وجبتين أو ثلاث وجبات ) . 



## مرض ضغط الدم:

ارتفاع مستوى ضغط الدم أعلى من المعدل الطبيعي مما يستدعي استخدام العقاقير المضادة لفرط ضغط الدم، ويطلق عليه اسم (القاتل الصامت).

### أعراضه

صداع في مؤخرة الرأس أو في جانبيه ، ثقل في الرأس ، وضعف في التركيز، شعور بالغثيان.

- إذا زاد الضغط تظهر الأعراض التالية :-

- ١- هبوط عضلة القلب و لهثة غير عادية.
- ٢- ثقل في الحركة أو الكلام أو اختلال توازن الجسم.
- ٣- نزيف مفاجئ في المخ أو قصور في وظائف الكلى.

معلومة  
إثرائية

ضغط الدم يؤدي  
إلى مضاعفات  
خطيرة، مثل:  
الذبحة الصدرية،  
جلطة في شريان  
المخ.



## تذكري

لا بدّ لمريض السكر أو الضغط من متابعة زيارة الطبيب بصفة دورية منتظمة، وممارسة الرياضة وأفضلها المشي.



- ما المعدل الطبيعي لضغط دم الإنسان السليم؟

.....

- ما النسبة الطبيعية للسكر في دم الإنسان السليم؟

.....

- فيم يستخدم كل من الجهازين التاليين؟



.....



.....

### عند ترتيب الصيدلية المنزلية يجب مراعاة ما يلي :-

- ١- التخلص من الأدوية المنتهية الصلاحية بشكل دوري.
- ٢- ترتيب الأدوية حسب طريقة استعمالها كالتالي :-
  - أ- أدوية تؤخذ عن طريق الفم.
  - ب- أدوية للاستعمال الموضعي.
- ٣- ترتيب الأدوية الخاصة بالأطفال في زاوية منفصلة و الأدوية الخاصة ببقية أفراد الأسرة كأدوية مرض السكر أو الضغط في زاوية خاصة.
- ٤- التأكد من وجود الملصق على الدواء الخاص به.
- ٥- مراعاة تطبيق التعليمات الخاصة بحفظ الأدوية حسب الطريقة المناسبة لها والمرفقة مع العبوة عند الشراء.
- ٦- تكون بعيدة عن متناول الأطفال والحرارة وأشعة الشمس والرطوبة.

#### معلومة إثرائية

يكتب على عبوة الأدوية إحدى العبارات الآتية :-  
أ- تاريخ انتهاء المفعول  
Expiry (Exp) date  
وتاريخ إنتاج الدواء  
Manufacturing (Mfg) date  
ب- صالح لمدة سنة من تاريخ الإنتاج.  
ج- يفضل استعماله قبل تاريخ  
Best used before

#### أهم العوامل المؤثرة على الدواء :-

- (١) الحرارة : حيث تؤثر على الحقن و الأدوية ومنها قطرات العيون.
- (٢) الرطوبة : حيث تؤثر على الحبوب والكبسولات.



### ٣ : عللي ما يلي : -

أ / تفضيل البعض التداوي بالنباتات والأعشاب على الأدوية الكيميائية.

.....

ب / تهوية غرفة المريض .

.....

ج / تجنب تناول مرضى الضغط والسكري لكميات كبيرة من أطعمة الطاقة.

.....

### ٤ : فصري كل مما يلي :-

١- عبارة : ( الدواء سلاح ذو حدين ) .

.....

٢- المختصر :

..... ( MFg ) :

..... ( Exp ) :

### ٥ :

ضعي حرف (ض) الدالة على مرض ( ضغط الدم ) و (س) الدالة على مرض السكري

أمام العامل المساعد في السيطرة عليهما :

أ- تحديد الأسعار المتناولة في الغذاء .

ب- الإقلال من المنبهات .

ج- تجنب تناول الحلويات .

د- الابتعاد عن تناول الدهون .

## أهداف الوحدة:



- توضيح أهمية التثقيف الصحي .
- التعرف على مفهوم التسوق الصحي .
- شرح كيفية عمل قائمة تسوق ذكية .
- التدرب على قراءة الملصقات الغذائية .
- التأكيد على أهمية التسوق بذكاء .
- تلخيص بعض الأطعمة الصحية للقلب .
- مناقشة أهمية الرياضة للصحة .
- التمييز بين أنواع الرياضة .
- استنتاج معوقات النشاط البدني .
- التوعية بأهمية الرياضة للحامل والطفل .
- اقتراح طرق لموازنة الغذاء مع الرياضة .







الوقاية من المرض مطلب حيوي للإنسان ، يحتاج إليه كل أفراد المجتمع ، وهو أحد الأهداف الرئيسة لخدمات الصحة العامة . وقد ناشد المؤتمر الدولي للرعاية الصحية الأولية عام ( ١٩٧٨ م ) جميع الدول بضرورة تطوير الخدمات الصحية الأساسية وتوسيعها بحيث يتحقق شعار ( الصحة للجميع ) بحلول عام ( ٢٠٠٠ م ) .

وقد ترتب على ذلك التقدم العلمي أن عرف الإنسان أسباب كثير من الأمراض ، وتمكن من الوقاية منها ومحاربتها ، كما عرف أن الرياضة والغذاء الجيد كما ونوعاً أساسان من أسس الصحة الجيدة متى ما أحسن الإنسان الاختيار ، وتوسط في تناول . قَالَ تَعَالَى: ﴿ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴾ (٣١) الاعراف: ٣١ . ونظراً لأهمية الصحة العامة جاءت هذه الرحلة متضمنة النقاط التالية :

## الصحة العامة

### أهمية الرياضة للصحة العامة

- أهمية الرياضة.
- حساب الوصفة الرياضية.
- أنواع الرياضة.
- كيف نبدا البرنامج الرياضي؟
- معوقات النشاط البدني.
- أهمية الرياضة أثناء الحمل.
- الأطفال والرياضة.
- موازنة الغذاء مع الرياضة.

### التسوق بذكاء

- عمل قائمة تسوق ذكية.
- قراءة الملصقات الغذائية.
- التسوق بذكاء.
- عشرة أطعمة صحية للقلب.

## الوحدة الثالثة



# الصحة العامة





# التسوق الصحي

## ماذا سنتعلم من الموضوع؟



- عمل قائمة تسوق ذكية .
- قراءة الملصقات الغذائية .
- التسوق بذكاء .
- عشرة أطعمة صحية للقلب .




## المقدمة



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

## عمل قائمة تسوق ذكية



يعتبر العديد من الأشخاص أن رحلة التبضع الأسبوعية لشراء الطعام فرض إلزامي يجب إنهاؤه بأسرع وقت ممكن، غير أن اختيار الطعام في المحل هو الخطوة الأولى نحو أكل سليم، لذا يجب منحه الاهتمام اللازم. وفيما يلي بعض النصائح لعمل قائمة تسوق ذكية: 

خططي القوائم عندما تشعرين بالجوع؛ وذلك لإضافة

## قراءة الملصقات الغذائية

Nutrition Facts	
Serving Size 1 oz (28g) 16 servings per container	
Amount Per Serving	
Calories 100	Calories from Fat 10
% Daily Value	
Total Fat 10g	20%
Saturated Fat 5g	10%
Trans Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 0mg	0%
Total Carbohydrate 10g	20%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 0g	0%
Protein 10g	20%
Vitamin A 2%	Vitamin C 10%
Calcium 2%	Iron 10%
Vitamin E 2%	Phosphorus 10%

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

ومن أهم المعلومات المعروضة في ملصقات الحقائق الغذائية مايلي:

### ١ - الدهون الكاملة :

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

## فكري



ما كمية الدهون الموجودة في كل من:

- كوب من الحليب كامل الدسم؟

- كوب من الحليب قليل الدسم؟

### ٢ - الألياف الغذائية :

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

### ٣ - السعرات الحرارية :

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



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

## فكري



علام يدل قوله تعالى :

﴿وَلَا تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَىٰ عُنُقِكَ وَلَا تَبْسُطْهَا كُلَّ الْبَسْطِ فَتَقْعُدَ مَلُومًا مَّحْسُورًا﴾ (الإسراء ٢٩).

- تفقدى الأدراج والفریزر والثلاجة قبل التسوق.
- صنفي مشترياتك على القائمة مثل : خضراوات طازجة، فواكه، منتجات ألبان ٠٠٠٠ وهكذا.
- قارني بين المعروض على طرف الممر وبين ماهو معروض في الوسط.
- قاومي إغراء العروض المجانية إذا كنت غير محتاجة لها.
- انظري إلى الأعلى والأسفل فإن المنتجات الأعلى توضع دائماً على مستوى النظر.
- تعلمي قراءة الملصقات الغذائية ومعاييرها.



## فائدة

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

## نشاط فردي (١)



ما رأيك في الإعلانات التلفزيونية التجارية لترويج منتج غذائي معين؟

## نشاط جماعي (٢)



بالتعاون مع أفراد مجموعتك

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

### التسوق بذكاء

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



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

لا تعتمد على اللون فقط، بل تأكدي دائماً من وجود الحبوب الكاملة في محتوياته.

يجب أن تحتوي المخبوزات على (٣) غم من الألياف على الأقل في الحصة الواحدة.

يجب أن تكون عجينة البيتزا أو الفطائر من القمح الكامل.

يجب أن تكون ألبان الكيك المجمد قليلة الدسم.

عند قراءة الملصقات على الخليط المعبى يجب التأكد من وجود المعلومات عن المنتج بعد التحضير وليس فقط قبل التحضير.

يحتوي الأرز البني على (٣) أضعاف الألياف في الأرز الأبيض.

الأندومي ومثيلاتها من المكرونة سريعة التحضير تُقلى في الزيت قبل التغليف؛ لذا فهي غنية جداً بالدهون.



## الفواكه والخضراوات :

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

كُلِّمًا كَانَ لَوْنُ الْخَضِرَاوَاتِ وَالْفَوَاكِه دَاكِنًا كَلَّمَا زَادَتِ الْقِيَمَةُ الْغَذَائِيَّةُ مِثْلُ: ( السَّبَانِخُ وَالْجُرْجِيرُ وَالرَّجُلَةُ مَقَارَنَةُ بِالْخَسِّ ). وَالْفَوَاكِه الْبَرْتَقَالِيَّةُ أَوْ الْحَمْرَاءُ مِثْلُ: ( الْمَانْجُو وَالْبَطِيخُ وَالْبَابَايَا وَالْبَرْتَقَالُ ) تَحْتَوِي عَلَى نِسْبَةٍ عَالِيَةٍ مِنْ فَيْتَامِين ( ج ) أَكْثَرَ مِنَ الْكَمْثَرَى وَالْمُوزِ اللَّذِينَ يَحْتَوِيَانِ عَلَى نِسْبَةٍ عَالِيَةٍ مِنَ الْبُوتَاسِيُومِ وَالْأَلْيَافِ .

اشترى الخضراوات والفواكه الطازجة في موسمها. ( عُلِّي ) .

كُلِ الْفَوَاكِه وَالْخَضِرَاوَاتِ بِشَكْلِ عَامٍ خَالِيَةٍ مِنَ الدَّهُونِ، مَاعِدَا الْأَفُوكَادُو وَجُوزِ الْهِنْدِ .

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

عِنْدَ شَرَاءِ الْفَوَاكِه الْمَجْفُفَةِ تَأْكُذِي مِنْ عَدَمِ إِضَافَةِ السُّكَّرِ إِلَيْهَا .

الْخَضِرَاوَاتِ وَالْفَوَاكِه الطَّازِجَةُ لَا تَكُونُ مَعَ مَلَصَقَاتٍ غَذَائِيَّةٍ، وَلَكِنْ بِشَكْلِ عَامٍ فَإِنْ كَلَّ (  $\frac{1}{4}$  ) كُوبٍ مِنَ الْفَاكِهَةِ يَحْتَوِي عَلَى ( ٦٠ ) سَعْرَةٍ حَرَارِيَّةٍ، وَكُلَّ (  $\frac{1}{4}$  ) كُوبٍ مِنَ الْخَضِرَاوَاتِ الْمَطْبُوخَةِ أَوْ كُوبٍ مِنَ الْخَضِرَاوَاتِ الطَّازِجَةِ يَحْتَوِي عَلَى ( ٢٥ ) سَعْرَةٍ حَرَارِيَّةٍ .



## فائدة

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

## منتجات الألبان :

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

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



## ٥ - الحبوب الكاملة :

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



## ٦ - الفواكه والخضراوات :

تناول ( ٥ ) حصص من الفواكه والخضراوات في اليوم يقلل من الإصابة بالأمراض التاجية وضغط الدم وسرطان القولون، فهي مصدر مهم للألياف كما أنها قليلة الدسم طبيعيًا .



## ٧ - حامض الفوليك وفيتامين ( ب٦ ) :

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

## ٨ - الشاي :



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

## 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 والأحماض الدهنية والأوميغا ( ٣ ) والليغنان، وتعتبر من أقوى المواد الغذائية في تخفيض نسبة الكوليسترول .

## نشاط جماعي (E)



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



# الرياضة والصحة العامة

## ماذا سنتعلم من الموضوع؟



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



## المقدمة



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

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

وقد حث الدين الإسلامي على ممارسة الرياضة وتعلمها قال عمر بن الخطاب رضي الله عنه : ( علموا أولادكم الرماية والسباحة وركوب الخيل ) .

### نشاط فردي (٣)



اقترحي بعض الحلول الممكنة لعلاج مشكلة فتاة ترفض شرب الحليب .

### البروتينات ( اللحوم والبقول )



- 🦋 تقل نسبة الدسم في اللحم الأبيض عما هي عليه في اللحم الأحمر .
- 🦋 ضرورة شراء اللحم الهبر وفرمه عند الحاجة إلى اللحم المفروم؛ لأنه يحتوي على دسم أقل من غيره .
- 🦋 تقل نسبة الدسم في اللحم الأبيض مقارنة مع الداكن .
- 🦋 يراعى إزالة الجلد من الدجاج قبل الطبخ . ( لماذا؟ ) .
- 🦋 تُختار التونة والسردين المعلب المحفوظ بالماء عوضاً عن المحفوظ بالزيت .
- 🦋 يفضل شراء الأسماك الطازجة فقط .
- 🦋 عند شراء اللحوم الباردة تفضل الأنواع قليلة الدسم .

### الدهون والزيوت والحلويات:



- 🦋 هذه المجموعة تعطي سعرات حرارية عالية بدون قيمة غذائية تذكر .
- 🦋 كل ملعقة شاي من أي نوع من الدهون أو الزيوت تضيف ( ٤٥ ) سعرة حرارية .
- 🦋 كل ملعقة شاي من السكريات تضيف ( ١٦ ) سعرة حرارية .





## فائدة

( $\frac{1}{4}$ ) كوب من البقول يعادل (١٢٠) جرام من اللحوم. أي حصة كاملة.  
ملعقتان طعام من زبدة الفول السوداني تعادل (٣٠) جرام من الدهن،  
وتقابل (١٩٠) سعرة حرارية، لذا ينصح بتجنبها أو التقليل منها.

### عشرة أطعمة صحية للقلب:

#### 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 أن ملعقة الطعام الواحدة تعطي تقريباً ( ١٣٥ ) سعرة حرارية.

#### ٢ - السمك :

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

#### ٣ - الصويا :

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

#### ٤ - الألياف الغذائية :

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



## فائدة

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

## أهمية الرياضة

الرياضة مهمة للجميع، وكلما زادت اللياقة قل خطر الإصابة بالأمراض القلبية والجلطات والسكر وهشاشة العظام والسمنة وغيرها من الأمراض. وفيما يلي توضيح لأهمية الرياضة:

### أهمية الرياضة وفوائدها

تساعد على التحكم في الشهية.

تزيد من حرق السعرات الحرارية.

تحسن الصحة النفسية.

تحافظ على العضلات وتساعد على سلامة العظام والمفاصل.

تساعد على الوقاية من بعض الأمراض كالضغط والسكر والجلطة والسرطان.

تساعد على علاج بعض حالات الألم كآلم الظهر أو الركبة.

### التحكم في الشهية :

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

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



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

### زيادة حرق السعرات الحرارية :

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

### نشاط فردي (٥)



مارأيك في استخدام حمية لإنقاص الوزن دون ممارسة الرياضة؟

### المحافظة على العضلات وسلامة العظام والمفاصل :

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

### تحسين الصحة النفسية :

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

### الوقاية من بعض الأمراض :

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



## فائدة

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

## عمل سجل رياضي

عمل سجل فيه علامة ( X ) إلى مدة الرياضة الممارسة في اليوم كالتالي :

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



## فائدة

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



## أنواع الرياضة

للرياضة نوعان هما :



### الرياضة الساكنة:

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

### الرياضة المستمرة:

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

## فوائد التمارين الرياضية

تشد القوام وتعطيه شكلاً أفضل. 🦋

تساعد في حرق سعرات حرارية أكثر. 🦋

تقوي العظام وتساعد في الحماية من هشاشة العظام. 🦋

## ما الذي يتحكم في تشكيل لياقتك البدنية ؟

### الأجهزة الهوائية :



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

### قوة العضلات والقدرة على التحمل :

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

### المرونة :

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

## المساعدة في علاج بعض حالات الألم :

مثل : ألم الظهر أو الركبة .



## فائدة

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

## حساب الوصفة الرياضية

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

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

وإذا استطعت أن تمشي وتقفى بدون تعب، فأنت لا تمشين بالسرعة الكافية.

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



## كيفية البدء بالبرنامج الرياضي

### ١- الالتزام بالرياضة كعادة يومية :

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



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



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

### التكوين الجسماني :

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

### فكري



ما الفرق بين القوة والقدرة على التحمل؟

### معوقات النشاط البدني

عدم إجادة الرياضة

الإحساس بالخوف.

التكاليف الباهظة.

عدم وجود الرغبة في القيام به

عدم جدوى التمارين الرياضية.

صعوبة الحركة بسبب البدانة

صعوبة الحصول على مكان مناسب لمزاولة الرياضة.

عدم وجود الوقت الكافي

عدم التوازن أثناء المشي.

الإحساس بالألم في البداية.

الشعور بالحرج من الآخرين.



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

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

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

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

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

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

اختيار الأرضية المناسبة للتمارين علماً بأن الأرضيات المفروشة بالسجاد هي الأفضل .

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

### الرياضة التي ينصح بها للحامل :

المشي .

السباحة في مياه فاترة وضحلة .

استخدام العجلة المنزلية بسرعة مناسبة مع ضبطها على أقل مستوى .



### نشاط فردي (٧)



اقترحي نظاماً رياضياً لسيدة حامل .





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

### أهمية الرياضة أثناء الحمل

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



### فائدة

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

### تمارين الحمل :



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

### ممارسة الرياضة بشكل آمن للحامل :

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

## موازنة الغذاء مع الرياضة

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

## نشاط جماعي (٨)



قومي مع مجموعتك بالتخطيط لبرنامج رياضي يناسب فتاة في عمرك .



## الأطفال والرياضة

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

### فكري



ما رأيك في اشتراك الطفل في أكثر من رياضة؟

## كيف نشجع الأطفال على الاستمتاع بالرياضة؟

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



### فائدة

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



## التقويم

س ١: ضع علامة (✓) أمام الجملة الصحيحة، وعلامة (×) أمام الجملة الخطأ؛ فيما يلي:

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

س ٢: عللي مايلي:

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

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

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

س ٥: ما العلاقة بين الألبان والسعرات الحرارية؟

س ٦: اقترحي حلولاً مناسبة للعوائق المانعة لممارسة الرياضة.



# الصحة العامة



## أهداف الوحدة

- تحديد دور اللياقة البدنية في الحصول على الصحة الجيدة .
- تدعيم عمليات البحث والاكتشاف للتعرف على كيفية اختيار الرياضة المناسبة للمرأة.
- اقتراح أنواع من الرياضة المناسبة للمرأة معتمدة على مفهوم الرياضة .
- نشر ثقافة أهمية ممارسة رياضة المشي باعتبارها أنسب رياضة للمرأة للوصول للصحة واللياقة البدنية.
- تطبيق تمارين الاسترخاء المناسبة لعلاج القلق، والتوتر، ونوبات الهلع والفرع، والغضب، والمخاوف بجميع أنواعها، والوساوس، والاكتئاب النفسي.
- تأييد معالجة ارتفاع ضغط الدم، والأرق، وأنواع الصداع المختلفة، واضطرابات الجهاز العصبي خاصة القولون العصبي، والمغص الدوري لدى النساء عن طريق تمارين الاسترخاء.

## مدة التنفيذ

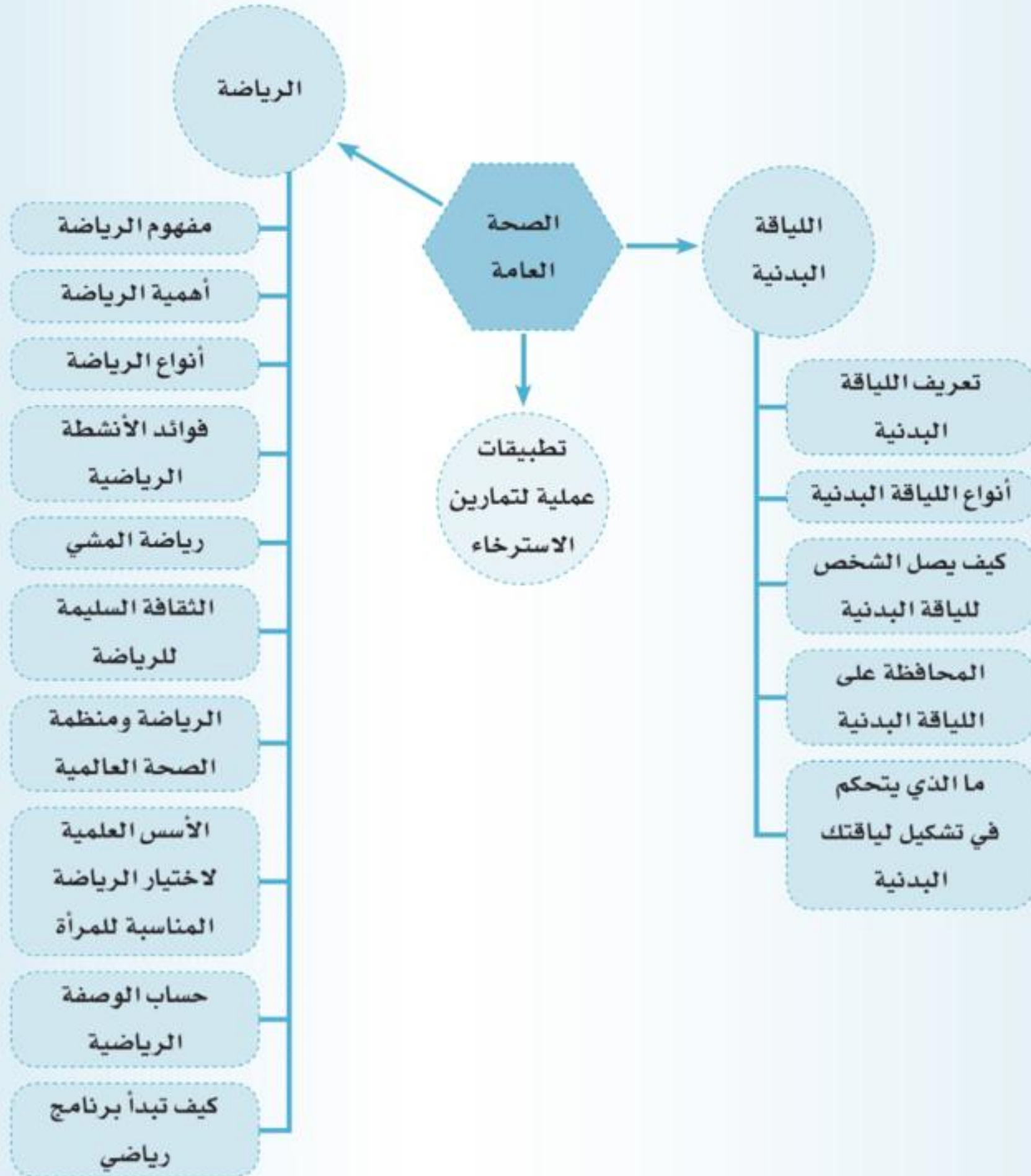
عدد الأسابيع ( ٢ )

عدد الحصص ( ٢ )

من حقني

➤ العيش في صحة وعافية من حق كل إنسان، فالصحة في نظر الإسلام ضرورة إنسانية، وحاجة أساسية، وليست ترفاً، أو أمراً كمالياً، فانطلاقاً من قيمة الإنسان في نظر الإسلام، التي فرضت إحاطته بسياج من الضمانات الإلهية التي قررتها الآيات القرآنية والأحاديث النبوية، فعن أبي بكر الصديق رضي الله عنه قال سمعتُ رسول الله ﷺ يقول: «سَلُوا اللهَ اليقينَ والمعافة؛ فما أوتي أحدٌ بعد اليقين خيراً من العافية» (حديث صحيح) فجَمَعَ بين عافيتي الدين والدنيا، ولا يتمُّ صلاح العبد في الدارين إلا باليقين والعافية، فاليقين يدفع عنه عقوبات الآخرة، والعافية تدفع عنه أمراض الدنيا في قلبه وبدنه.





## تعريف اللياقة البدنية:



اللياقة البدنية تعني المقدرة على القيام بجميع الأعمال الجسدية بكفاءة دون عناء .

### أنواع اللياقة البدنية:

١. اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء الرياضي.

٢. اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة .

فاللياقة البدنية المرتبطة بالصحة هي ما يحتاجها الإنسان من أجل القيام بالأعمال اليومية التي يجب أن يقوم بها وفق ظروف حياته وطبيعة عمله وبعدها يظل لديه القدرة على الجلوس مع أسرته وأصدقائه، وممارسة نشاط رياضي يحافظ به على صحته ولياقته ومواجهة أي حدث طارئ، دون الشعور بالتعب والإرهاق.

## كيف يصل الشخص للياقة البدنية ؟



- التمرين بانتظام، فتحقيق اللياقة يحتاج إلى وقت وبذل جهد.
- التغذية المتوازنة.
- الراحة بعد التمرين.

## المحافظة على اللياقة البدنية:



للمحافظة على اللياقة البدنية يُنصح بما يلي:

- المشي بدلاً من ركوب السيارة للمسافات القصيرة.
- صعود الدرج بدلاً من استعمال المصعد.
- الوقوف بدلاً من الجلوس حيث أمكن.





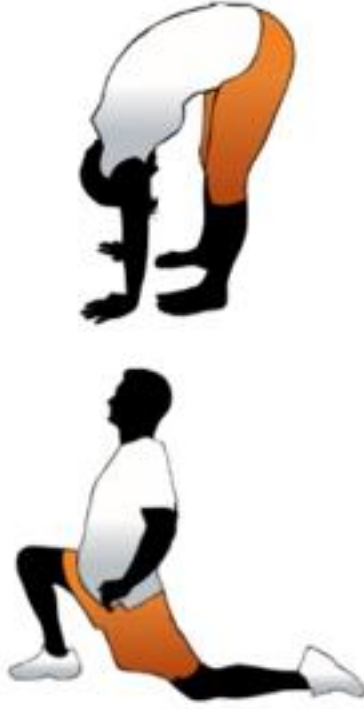
## ما الذي يتحكم في تشكيل لياقتك البدنية؟



### ١. مدى تحمل القلب والجهاز التنفسي :

يقصد بذلك قياس كفاءة الأجهزة الهوائية في الجسم (القلب والأوعية الدموية والجهاز التنفسي) على حمل أكبر قدر من الأكسجين إلى خلايا الجسم، عند أداء جهد بدني يرفع معدل دقات القلب والتنفس ويزيد من سرعة الدورة الدموية، ويمكن قياس مدى تحمل القلب والجهاز التنفسي من خلال الأنشطة الهوائية مثل الهرولة والدراجة الثابتة والسباحة.

### ٢. قوة العضلات وقدرتها على التحمل :



يقصد بقوة العضلات قدرتها على إعطاء قوة (ضغط) لمدة زمنية قصيرة ويمكن قياس قوة الجزء العلوي من الجسم مثلاً بالقدرة على رفع الأثقال. أما قدرة العضلات على التحمل فهي قدرة العضلة أو مجموعة من العضلات على تكرار التقلص أو الاستمرار في إعطاء قوة (ضغط) على جسم ثابت. ومن طرق قياس قوة تحمل عضلات الأذرع والأكتاف تمارين رفع الجسم (الصدر) من على الأرض، صعود الدرج.

### ٣. المرونة والاستطالة:



المرونة هي القدرة على تحريك المفصل إلى أقصى مدى حركي له، بينما الاستطالة أو المطاطية فيقصد بها قدرة العضلات على التحرك لأقصى مدى لها، ولما كانت حركة العمود الفقري والكتفين والحوض تمثل أكبر عدد من المفاصل مجتمعة فإن اختبار ثني الجذع أماماً لأسفل مع مد الذراعين على كامل استقامتهما ولمس أقصى مدى ممكن بالكتفين معاً، يعد من أفضل الاختبارات التي تقيس المرونة.



تعد الصحة العامة الجيدة مطلب أساسي للإنسان، فالحمد لله سبحانه وتعالى خلق الإنسان للحركة ولم يخلقه للجلوس والاسترخاء، خلقه للسعي والحركة الدائبة، لذا فإن الحركة مطلب ديني وليس كما يعتقد البعض أنها رفاهية للإنسان الذي يعاني من فراغ قال تعالى ﴿هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الْأَرْضَ ذُلُولًا فَامْشُوا فِي مَنَاكِبِهَا وَكُلُوا مِن رِّزْقِهِ وَإِلَيْهِ النُّشُورُ﴾ (سورة الملك، آية ١٥).

فالحركة بشكل عام لها أبعاد الأثر على صحة الإنسان ككائن حي خلق ليكون نشيطاً وفعالاً وقادراً على القيام بالأعمال اليومية المعتادة غير المعتادة، فأجسامنا تحتاج وتتشوق إلى الحركة والتمارين، ولكن مع الحياة العصرية التي نعيشها اليوم (حياة التقنية) جعلت حركتنا بسيطة وقليلة، ومن هنا أصبحت الرياضة والنشاط الحركي حاجة ماسة من احتياجات إنسان العصر الحديث، فهي تعمل على تحقيق الصحة بمفهومها الشامل الذي يتضمن الصحة البدنية، العقلية، النفسية والاجتماعية، فالتمارين اليومية مهمة جداً للصحة الجيدة واللياقة البدنية مما يجعل الفرد قادراً على القيام بأعباء الحياة اليومية بيسر وسهولة دون إجهاد أو تعب مع القدرة على القيام بالجهد الطارئ عند اللزوم محافظاً على صحته بشكل جيد وشعوره بالرضا النفسي فاللياقة والصحة وجهان لعملة واحدة، فنمط الحياة السليم يبدأ من النشاط البدني الذي يصل الإنسان من خلاله للياقة البدنية.



## أهمية الرياضة:



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

## ١. تساعد على التحكم في الشهية:

يأكل بعض الناس بسبب الملل أو التعود، وقلما يكون الجوع هو السبب في كل ما يأكلونه. ويعتقد بعض الناس بأنه يجوع أكثر عند ممارسة الرياضة، لكن هذا الاعتقاد خاطئ لسببين:   
 • إن الرياضة تقلل من حركة الطعام في المعدة مما يقلل من الشعور بالجوع نتيجة الشعور بالامتلاء لفترة أطول.

• إن الرياضة تزيد من استهلاك الطاقة المخزونة في الجسم لتوليد سكر الجلوكوز اللازم؛ للحفاظ على مستوى السكر في الدم وبالتالي ينفي الشعور بالجوع

## ٢. تزيد من حرق السعرات الحرارية :

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

## ٣. تحسين الصحة النفسية:

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

## ٤. تحافظ على العضلات وسلامة العظام والمفاصل:

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

٥. تساعد على الوقاية من بعض الأمراض كالضغط والسكر والجلطة والسرطان :

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

٦. تساعد على علاج بعض حالات الألم كآلم الظهر أو الركبة.

### أنواع الرياضة:

#### أنواع الرياضة

##### الأنشطة اللاهوائية :

هي الأنشطة التي تتم في غياب أو نقص الأكسجين ومن أمثلتها (الجري بسرعة، السباحة بسرعة، ركوب الدراجة بسرعة)

##### الأنشطة الهوائية ( الأيروبيك ):

هي الأنشطة التي تتم في وجود الهواء أو بمعنى أصح في وجود الأكسجين ومن أمثلتها (المشي، الهرولة، السباحة لمسافة، ركوب الدراجة الثابتة، تنظيف المنزل واللعب مع الأطفال). ويعتبر المشي أشهر التمارين الهوائية.

### فوائد الأنشطة الرياضية:

- تشد القوام وتعطيه شكلا أفضل.
- تساعد في حرق سعرات حرارية أكثر.
- تقوي العظام وتساعد في الحماية من هشاشة العظام.



٣

نشاط

بالرجوع لمصادر التعلم اذكرى فوائد أخرى للأنشطة الرياضية غير التي ذكرت.





- الرياضة المطلوبة من المرأة هي الممارسة الحركية البدنية التي لا ترتبط بألعاب مقننة أو قواعد منظمة رسمياً، ولا تخضع لتدريب خاص ولا تتطلب الاستعانة بالمدربات المتخصصة لأنها لا تستلزم تعلم مهارات خاصة كالمشي، ونط الحبل، والجري الحر، والأعمال المنزلية .
- اختيار وممارسة نوع الرياضة المناسبة لشخصية المرأة من حيث ( العمر - الجنس - الحالة الصحية - اللياقة البدنية ) ووفق قدراتها، ليس وفق قدرات من هم حولها من الممارسين .
- الأنشطة البدنية المفيدة للمرأة لا تتطلب تجهيزات خاصة مع سهولة ممارستها.
- اختيار وتهيئة المكان المناسب لمزاولة المرأة رياضة المشي بحرية ودون حرج.
- المحافظة على الوزن لا تأتي فقط عن طريق النظام الغذائي ( الرجيم ) وإنما بالرياضة والنظام الغذائي معاً.
- الرياضة جرعة من الصحة مثلها مثل أي دواء يجب أن تؤخذ بحذر وأن يأخذ كل شخص الجرعة المناسبة له ليضمن الفائدة والصحة والعافية، بإذن الله تعالى.
- إجراء الفحص الطبي مهم جداً قبل البدء في النشاط الرياضي.



☀ (إن أجسامنا لا تخزن الفائدة التي تحصل عليها من التدريب، لذا كانت هناك حاجة إلى الاستمرار في النشاط والتدريب طوال العمر، ولضمان الاستفادة من أي برنامج رياضي، يجب القيام به كل يوم أو من ٥:٢ مرات أسبوعياً لمدة ١٥:٢٠ دقيقة في كل مرة على أقل تقدير).

#### ٤. التكوين الجسماني :

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

#### فكري

ما الفرق بين زيادة الوزن وزيادة الدهون في الجسم.

#### نشاط ١

اللياقة هي المحافظة على صحة الجسم طوال الوقت. بالرجوع إلى كتب السنة تحدثني عن هدي النبي ﷺ في المحافظة على الصحة .

#### مفهوم الرياضة:

مجهود جسدي عادي يتمثل في قيام الجسم بحركات خاصة تُكسب الجسم قوة ومرونة

#### نشاط ٢

في ضوء مفهوم الرياضة مثلي لعدد من الأنشطة الرياضية التي تناسب المرأة وتحقق لها أهداف الرياضة الصحية.



## أهمية الرياضة:



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

## ١. تساعد على التحكم في الشهية:

يأكل بعض الناس بسبب الملل أو التعود، وقلما يكون الجوع هو السبب في كل ما يأكلونه. ويعتقد بعض الناس بأنه يجوع أكثر عند ممارسة الرياضة، لكن هذا الاعتقاد خاطئ لسببين:   
 • إن الرياضة تقلل من حركة الطعام في المعدة مما يقلل من الشعور بالجوع نتيجة الشعور بالامتلاء لفترة أطول.   
 • إن الرياضة تزيد من استهلاك الطاقة المخزونة في الجسم لتوليد سكر الجلوكوز اللازم؛ للحفاظ على مستوى السكر في الدم وبالتالي ينفي الشعور بالجوع

## ٢. تزيد من حرق السعرات الحرارية :

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

## ٣. تحسين الصحة النفسية:

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

## ٤. تحافظ على العضلات وسلامة العظام والمفاصل:

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

## رياضة المشي :



هي الرياضة الصحية المطلوبة التي ثبت علمياً حاجة الجسم لها (نصف ساعة يومياً)، لتحقيقها اللياقة البدنية باتفاق مصادر هيئات الصحة العالمية مثل منظمة الصحة العالمية، وهيئة الغذاء والدواء الأمريكية، فمن أراد ممارسة الرياضة من أجل الصحة فعليه ممارسة رياضة المشي، وتمتاز رياضة المشي بالآتي :

١. سهولة ممارستها في أي وقت وفي أي مكان.
٢. لا تحتاج إلى زي خاص أو تجهيزات ومعدات.
٣. المشي المتواصل من حيث السرعة يحقق معدلاً أكبر اتساقاً لضربات القلب مقارنة بالرياضات الأخرى.
٤. لا تستقطع وقتاً للبدء أو التحضير لها.
٥. لا تتطلب مهارات خاصة أو تدريب.
٦. مناسب للذكور والإناث على حد سواء ولجميع الأعمار.
٧. يمكن أن تُمارس بصفة فردية أو جماعية.
٨. تمتاز بخلوها من الإصابات.

## إضاءة

تعتبر رياضة المشي من أفضل أنواع الأنشطة الرياضية التي تمارسها المرأة خاصة والأفراد بشكل عام.



## نشاط ٤

ما الفرق بين النشاط البدني والتمرين.



## الرياضة ومنظمة الصحة العالمية:



دلت الأبحاث العلمية الحديثة على أن حاجة جسم المرأة للرياضة البدنية لا تتعدى المشي يومياً نصف ساعة، كما دلت على خطورة ممارسة الكثير من الألعاب الرياضية على وظائف أعضاء بدننا كأنثى وصدق الله تعالى ﴿ وَلَيْسَ الذَّكَرُ كَالْأُنثَىٰ ﴾ ( سورة آل عمران ، الآية ٢٦ ).

وأعدت منظمة الصحة العالمية التوصيات العالمية الخاصة بالنشاط البدني المفيد للصحة، وذكرت أن ممارسة النشاط البدني بطريقة مناسبة من الأمور التي تساعد على ضمان نماء أنسجة الجسم وأجهزته بطريقة صحيحة والحفاظ على وزن بدني صحي.

وهناك علاقة أيضاً بين النشاط البدني وإمكانية جني منافع نفسية بتحسين القدرة على السيطرة على أعراض القلق والاكتئاب. كما تبين أن المشاركة في نشاط بدني من الأمور التي يمكنها المساعدة في نماء الشباب من الناحية الاجتماعية بتزويدهم بفرص التعبير عن النفس، والتفاعل والاندماج الاجتماعيين. ويرى البعض كذلك أن الشباب الذين يمارسون النشاط البدني يبدون استعداداً أكبر لاعتماد السلوكيات الصحية الأخرى ويظهرون مستويات أحسن من غيرهم فيما يخص الأداء المدرسي.



### نشاط ٥

هناك أفكار خاطئة حول النشاط البدني تحدثت عن بعض منها منظمة الصحة العالمية. بالتعاون مع أفراد مجموعتك وبالرجوع لموقع المنظمة .

- أعدي نشرة تلخص الأخطاء الواردة حول النشاط البدني وطريقة معالجتها.
- اقترحي طرق للاستفادة من هذه النشرة في توعية المجتمع.



- يفضل اختيار الأنشطة الهوائية ( المشي - الجري لمسافة - السباحة لمسافة - نط الحبل - ركوب الدراجة الثابتة لفترة ) لأنها تزيد من كفاءة وحيوية الجهاز الدوري التنفسي ومن ثم كفاءة الجسم ككل.
- في حالة رغبة المرأة ممارسة أي نوع من النشاط الرياضي المحبب إليها والذي تجيد مهاراته، فيجب أن تتأكد أنها في لياقة بدنية تمكنها من هذه الممارسة، وإذا كانت غير ممارسة لفترة من الوقت وترغب في العودة إلى ممارسة هوايتها الرياضية فيجب عليها أن تبدأ برنامجاً متدرجاً لاكتساب اللياقة البدنية، لتتمكن من الممارسة بدون خطورة أو مشاكل.
- لا تحاولي اكتساب اللياقة البدنية بممارسة الألعاب الرياضية مثل كرة القدم والسلة والطائرة والتنس، بل اكتسبي اللياقة البدنية لتكوني قادرةً على ممارسة الرياضة فتضمنين الصحة والسلامة معاً.
- اجعلي الرياضة أسلوب حياة، فهذا يساعد على تهيئة الفرص اللازمة لمزاومتها وهو مكسب كبير بلا شك.
- المرأة التي تعاني من مشاكل صحية، يجب أن تستشير الطبيبة لتحديد البرنامج الرياضي الملائم لظرفها الصحية.

### إثراء

☀️ معلوم أن أهل العلم لا يختلفون في جواز رياضة المرأة بين النساء إذا انطبقت عليها المواصفات التالية:

١. لا تستلزم لباساً خاصاً فلا تتطلب ملابس تكشف عن العورات أو تصفها .
٢. لا تقضي إلى ظهور مسترجلات من النساء ،ولا تقضي إلى تكوين الفرق الرياضية وشغل الفتيات بالدخول في مناهات التنافس الرياضي المحموم أو التطلع إلى المشاركة في المناسبات الرياضية المحلية والدولية.
٣. لا تخرج عن كونها وسائل لتنشيط البدن، وتخفيف الوزن أو الحصول على اللياقة البدنية ، والترويح البريء وتصريف الطاقات في المباح عوضاً عن تصريفها فيما يضر، وشغل أوقات الفراغ فإذا اقترنت بالصد عن ذكر الله ( إضاعة الصلوات ) أو إهدار الأوقات فهنا تعتبر غير جائزة .





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

- ❁ إذا استطعت أن تمشي وتتكلمي في نفس الوقت، فأنت تمشين بالسرعة المناسبة.
- ❁ إذا استطعت أن تمشي وتقفي بدون تعب، فأنت لا تمشين بالسرعة الكافية.
- ❁ إذا انقطع نفسك بسهولة اضطررت للتوقف؛ لأخذ النفس فأنت تجهدين نفسك أكثر من اللازم.

### كيف نبدأ برنامجاً رياضياً؟



#### ١. الالتزام بالرياضة كعادة يومية :

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

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



## فائدة

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

## ٢. عمل سجل رياضي

عمل سجل فيه علامة ( X ) إلى مدة الرياضة الممارسة في اليوم كالتالي:

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



## فائدة

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





## الوحدة الثانية: الصحة العامة



- تدريب التنفس : يتمثل في أخذ شهيق عميق "تنفس" طويل، ثم زفير بطئ وبذلك يمكن تحقيق شعور بالاسترخاء .
- تدريب تقلص العضلات و يتم من خلال :
  ١. الضغط على بعض العضلات المختلفة بالجسم أثناء ممارسة الرياضة ( الجري، المشي، قفز الحبل ) ثم الاسترخاء .
  ٢. ضم قبضة اليد بقوة واعتصارها ثم تركها ببطء .
  ٣. محاولة غمض العينين بقوة ثم الاسترخاء .
  ٤. إجراء بعض المساج لمنطقة الرقبة من الخلف مع الكتفين .
- التفكير في الأماكن الجميلة الهادئة الآمنة أو التواجد بها .
- القيام ببعض الأنشطة الممتعة المحببة إلى النفس كالرسم، الخياطة، القراءة، الجري، إعداد بعض الأطعمة التي تتطلب تركيزاً يُساعد على الاسترخاء.
- المواظبة على أداء التمرينات الرياضية يساعد في السيطرة على الآثار الناجمة عن مواقف الضغط.
- تناول الأغذية الصحية، فالمواقف الضاغطة قد تدفع الفرد لتناول مزيد من الأطعمة أو على العكس تجعله لا يقبل على تناول الطعام، فالحرص على تناول الاحتياجات الغذائية اليومية يُساعد في الحفاظ على الصحة العقلية والجسمية وبالتالي يساعد الفرد في السيطرة على مواقف الضغط.



## نشاط ٦

إن تعلم أساسيات وتقنيات فن الاسترخاء ليس بالأمر الصعب. ولكي نحقق أفضل النتائج من تمارين الاسترخاء لابد لنا من التعرف على هذه الأساسيات والتقنيات .

بالتعاون مع أفراد مجموعتك وبالرجوع لمصادر التعلم أعدي موضوع مختصر عن أساسيات وتقنيات فن الاسترخاء وناقشيه مع معلمتك .



س١ الرياضة مهمة لكل فرد مهما كان مستواه الثقافي، الاجتماعي، المادي، وبالرغم من ذلك نجد

أن هناك عزوف من معظم الناس عن الرياضة فما أسباب ذلك العزوف ؟

س٢ أمراض الراحة هي الأمراض الناتجة من عدم الحركة وهذه الأمراض هي :

١. أمراض الشريان التاجي .
٢. أمراض السكر، وضغط الدم، وتصلب الشرايين، والجهاز الدوري والجهاز التنفسي .
٣. أمراض العضلات .
٤. أمراض الأسنان .
٥. اختاري ٢ منها وأعدي تقريراً مبسطاً يوضح كيف يمكن معالجتها عن طريق النشاط البدني.

س٣ أجيب بكلمة صح أو خطأ مع التعليل .

١	تحتاج المرأة للرياضة بنفس الدرجة التي يحتاج إليها الرجل تماماً .	( )
٢	نتيجة للحياة العصرية التي تعيشها المرأة حالياً حيث تتوفر الوسائل الحديثة بالمنزل فتعمل دون أن تبذل أي جهد بدني كما كانت من قبل، لذا فإن المرأة بدون رياضة تصبح عرضة للمرض والترهل والسمنة المفرطة .	( )
٣	ممارسة الرياضة أثناء الدورة الشهرية يضر المرأة.	( )
٤	من الأفضل استخدام الرياضة التي لا ينتقل فيها الجسم بكل وزنه من مكان إلى آخر .	( )
٥	الرياضة أمر مهم لكل شخص سواء من أراد إنقاص وزنه أو زيادته أو حتى من أراد التحكم في وزنه	( )

س٤ اكمل ما يأتي :

١. عناصر اللياقة البدنية العامة هي ..... ، ..... ، ..... ، و .....
- ٢- يشترك في أداء الأنشطة الهوائية العضلات الكبيرة وأهمها عضلات .....
- ٣- الأنشطة ..... هي الملائمة عموماً لمن يمارسون الرياضة من أجل .....
- و .....
- ٤- رياضة ..... هي الرياضة التي تفيد ليس فقط بدنياً بل ..... وذهنياً.
- ٥- الأفراد المفرطي ..... تناسبهم رياضة ..... كأفضل رياضة .

# 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.

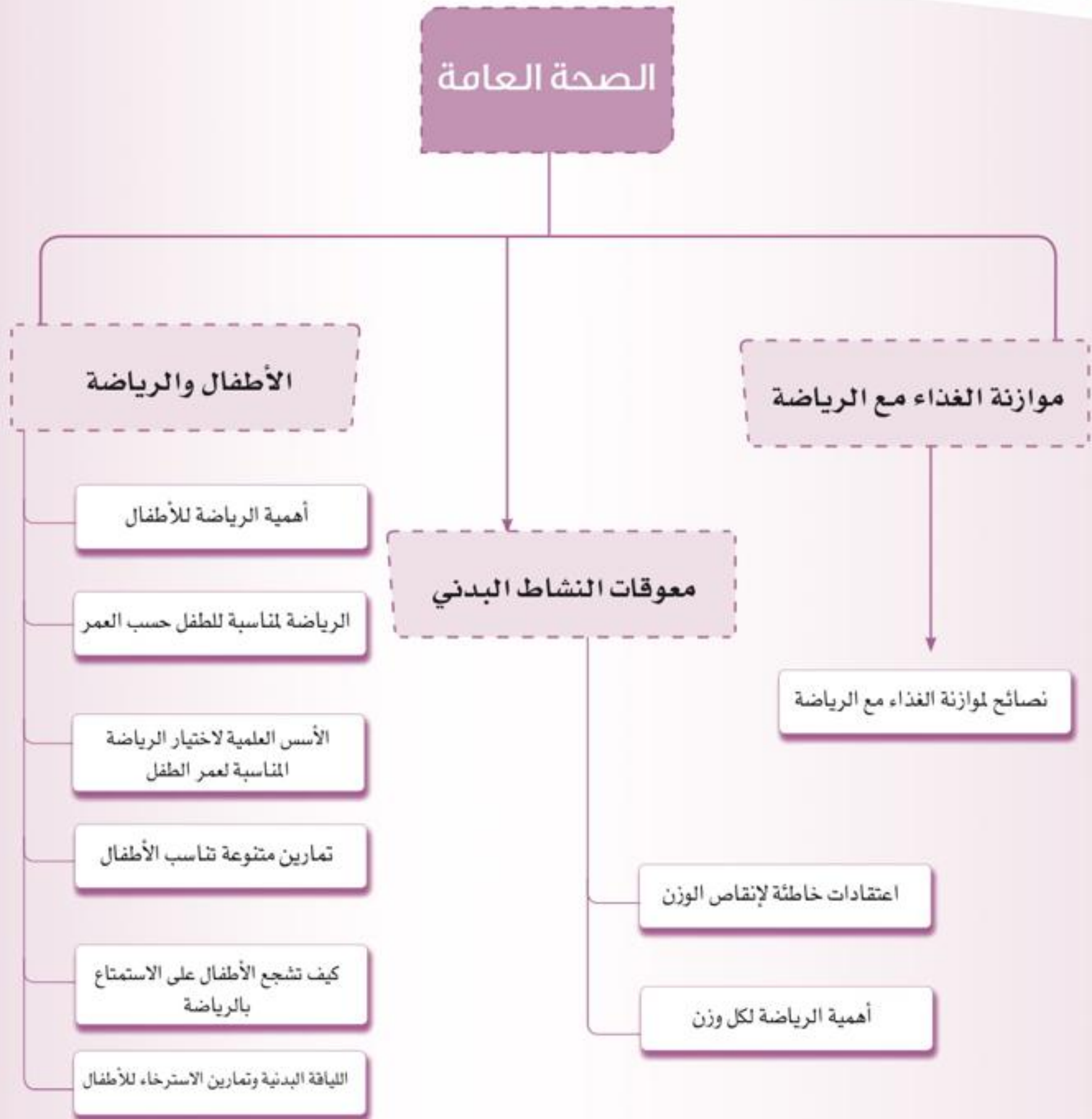
## مدة التنفيذ

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 معالمه بقوله: «عَلَيْكُمْ بِسُنَّتِي وَسُنَّةِ الْخُلَفَاءِ الرَّاشِدِينَ مِنْ بَعْدِي». فمن حقي أن أعيش هذا المنهج الرباني لأنعم بحياة آمنة مطمئنة في جميع مناحي الحياة.







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 هائلة 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.





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

### اعتقادات خاطئة لإنقاص الوزن

الصواب	الاعتقاد الخاطئ
هذه الممارسة خاطئة وتشكل 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 أثبت 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 الأشياء 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 المدرات.	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؟



## فكري

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

## نشاط ١



- 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.

❁ 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 بالرياضة السباحة والمشي مقرونة ببرنامج غذائي لتخفيض الوزن بإشراف طبي. أما إذا كان يعاني من زيادة بسيطة في الوزن فعليه بالرياضة 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 وتحمل 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 ورياضي يناسب فتاة بدنية وأخرى نحيفة كلاهما في نفس عمرك.



كان النَّبِيُّ 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 أَلْعَبُ بِالْبَنَاتِ عِنْدَ النَّبِيِّ ﷺ وَكَانَ لِي صَوَاحِبٌ يَلْعَبْنَ مَعِي، فَكَانَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ إِذَا دَخَلَ يَتَقَمَّعْنَ 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 يكم 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 أوردته 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 الكولسترول 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

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.



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:

عمر الطفل	الرياضة المناسبة له
من سن ٦:١٢ سنة	<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 (الكاراتيه).</li> </ul>

## 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 الحداثق.



## فكري

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 إدراج 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.

## إضاءة

☀ 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.

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 متنوع (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.



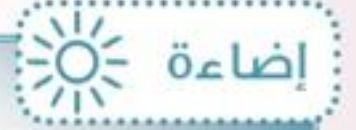
## فكري

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 ويودها 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.



## إضاءة

☀️ 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.



مسمى النشاط أو اللعبة	مكان اللعب	قواعد السلامة الواجب توافرها في المكان المحدد	مكان اللعب	قواعد السلامة الواجب توافرها في المكان المحدد
	غرفة الطفل		الحديقة العامة	
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>



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 لفئة في سنك له أثر إيجابي.

اعدى مطوية توضحين من خلالها الآثار 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 مرئياً توضحين فيه أهمية الرياضة وأثارها الايجابية للحدى الفئات التالية: الأطفال – المراهقين – المسنين.

س ٤

استعيني بوالدتك والمحيطين بك في التعرف على الأنشطة الرياضية التي كان يمارسها الاطفال في السابق، ودونها 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 تجري 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.



## تذكري \*

\* 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 يحبوا 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 سيرا 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.

## الصحة العامة

مدة التنفيذ



عدد الحصص

٢

عدد الأسابيع

٢





## أهداف الوحدة



- تحديد دور الكشف المبكر للسرطان في الحصول على نسبة عالية من الشفاء بإذن الله تعالى .
- تدعيم عمليات البحث والاكتشاف للتعرف التطورات الطبية في مجال السرطان.
- تنشر ثقافة أهمية زيارة الطبيب عند ملاحظة أي تغييرات غير طبيعية في الجسم.
- تؤيد أهمية الدعم الديني والنفسي للمصاب بالسرطان وأسرته.
- تنشر ممارسات الاسلام في تعزيز صحة الفرد المسلم.

## موضوعات الوحدة



### السرطان

- كيف يتكون الورم ؟
- أنواع السرطان .
- أقسام الأورام .
- العوامل التي تسبب مرض السرطان .
- أعراض مرض السرطان .
- تشخيص السرطان .
- علاج السرطان .
- الأغذية والأشربة المضادة للسرطان .

### سرطان الثدي

- ما هو سرطان الثدي ؟
- أمراض الثدي
- العوامل المسببة لمرض سرطان الثدي
- وخصائص المرضى
- عوامل التقليل من فرص الإصابة
- بسرطان الثدي .
- أعراض سرطان الثدي .
- تشخيص سرطان الثدي .
- علاج سرطان الثدي .

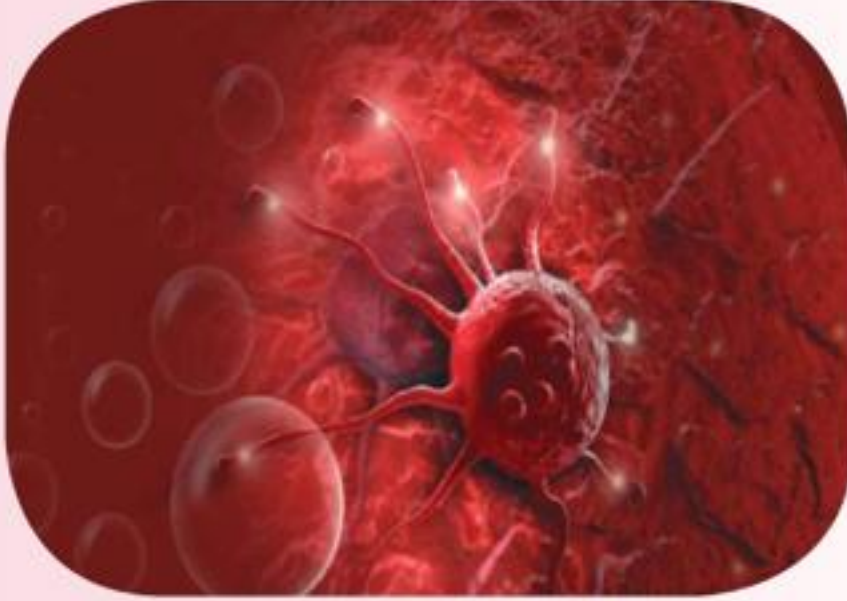
## من حقي

اهتم الاسلام بصحة الفرد ودعا إلى اتخاذ تدابير وقائية مثل منع الخمر والمخدرات وأخرى علاجية لحفظ الصحة. بهدف إعانة الفرد المسلم على أداء واجباته الدينية والمعيشية، إذ بها يستطيع أن ينفع نفسه ومجتمعه، ويحقق آماله، لقد تقرر حقي كفرد في الرعاية الصحية، ووضع الاسلام على عاتقي واعتبره واجب عليّ، واعتبره إلزاماً على الدولة. فمن حقي الاستفادة من الرعاية الصحية التي وفرتها لي الدولة في مكافحة مرض السرطان بكل أنواعه والمتمثلة في توفير الأطباء ومستلزمات العلاج من أدوية ومستشفيات وغيرها.



# الصحة العامة

## مقدمة



السرطان مصطلح إجمالي شائع للأورام الخبيثة والتي هي مجموعة ضخمة من الأمراض قد تصل لأكثر من ٢٠٠ نوع من السرطان، ولكل منها عوامل خطر وأعراض وعلاجات مختلفة، تحدث هذه الأورام في كل البشر (الشباب، والمسنون، والأغنياء، والفقراء، والرجال والنساء والأطفال)، وكذلك الحيوانات وينتشر في كل أنواع الأنسجة.

يحدث السرطان في أي فترة من حياة الإنسان وفي

أي جزء من أجزاء الجسم، نتيجة خلل في نمو وانقسام لخلايا غير طبيعية تحمل صفات خبيثة واستطاعت تلك الخلايا أن تفلت من دفاعات الجهاز المناعي في الجسم فتتطور إلى أورام تنمو وتنتشر بطريقة غير متحكم فيها وتكون تورم سرطاني قد يكون هذا التورم حميد أو غير حميد مخالفة في ذلك وضع الخلايا التي يتكون منها جسم الكائن الحي، والتي عادة تنقسم بطريقة منتظمة لإنتاج خلايا أكثر عند الحاجة لكي تحافظ على إبقاء الجسم في وضع صحي. ويشكل السرطان عبئاً يثقل كاهل المرضى والأسر والمجتمعات. كما أنه من أسباب الوفاة الرئيسية على الصعيد العالمي، ولا سيما في البلدان النامية.

يمكن توقي الكثير الاخطار الناتجة عن هذا المرض، ومن الممكن الحيلولة دون وقوع أكثر من ٣٠٪ من مجموع حالات السرطان، وذلك بالتفطن للحالات السرطانية في مراحل مبكرة وعلاجها والشفاء منها أو التخفيف من معاناة المرضى في المراحل المتأخرة وذلك بالتعرف على هذا المرض وما يحتاج إليه المصابون من رعاية واهتمام، وسوف نلقي الضوء على بعض الجوانب الخاصة به من خلال وحدتنا هذه.



## فكري

لماذا سمي مرض السرطان بهذا الاسم ؟



## كيف يتكون الورم؟



انشطار ثان  
(تضاعف ثان)



انشطار أول  
(تضاعف)



خلية سرطانية

تنمو الكثير من الخلايا في الجسم في وقت واحد. ولكن الجسم يحرص على أن يكون عدد الخلايا المتكاثرية يوازي عدد الخلايا التي تموت. ويظهر السرطان حين تنمو الخلايا وتتكاثر بسرعة أكبر من الطبيعي، ويمكنها تفادي آلية الجسم التي تتحكم بنمو الخلايا. ويؤدي ذلك إلى ظهور كتلة سرطانية (ورم بشكل أساسي) يكبر حجمها أكثر فأكثر في حال عدم معالجتها، ذلك أن الخلايا تستمر في الانشطار والتكاثر، فيبدأ الورم السرطاني بخلية واحدة، وفي حال لم يقض عليها جهاز المناعة في الجسم، تنشط إلى خليتين، والخليتين بدورهما تنشطان إلى أربع خلايا.... وهكذا



### نشاط جماعي (١)



مرض السرطان هو أحد أخطر الأمراض المنتشرة في عالمنا الحالي والتي تصيب الإنسان، ولهذا المرض العديد من الأنواع التي تتفاوت في درجة خطورتها وانتشارها. من خلال المصادر الطبية الموثوقة، وبالتعاون مع أفراد مجموعتك:

١- عددي (١٥) من أنواع السرطان. ٢- حددي أكثرها خطراً ٣- حددي أكثرها انتشاراً بالنسبة للنساء.



## أنواع السرطان:

هناك أكثر من ٢٠٠ نوع من السرطان، ولكل منها عوامل خطر وأعراض وعلاجات مختلفة، تتم تسمية معظم أنواع السرطان بالعضو الذي تبدأ منه على سبيل المثال (يبدأ سرطان الرئة في الرئة، ويبدأ سرطان الثدي في الثدي). وأكثر أنواع السرطان شيوعاً عند النساء وفي كل الفئات العمرية كما يلي بالترتيب التنازلي:



١. سرطان الثدي.
٢. سرطان الغدة الدرقية.
٣. سرطان الدم (اللوكيميا).
٤. سرطان العقد والأوعية اللمفاوية من غير نوع (هودجكن).
٥. السرطان القولون المستقيم.
٦. سرطان المبيض.
٧. سرطان الكبد.
٨. سرطان المخ والأعصاب.
٩. سرطان عنق الرحم.
١٠. سرطان الجلد.
١١. سرطانات أخرى أقل شيوعاً.

نلاحظ يحتل سرطان الثدي المرتبة الأولى في الأنواع الأكثر شيوعاً لدى النساء في كافة مراحل العمر المختلفة.



### تذكري

أن لا تترددي بمد يد العون لمن احتاج إلى مساعدتك من أي شخص يعاني المرض وخاصة جنود الوطن وأبنائهم الذين قدموا أرواحهم فداءً للدين والوطن.



## أقسام الأورام

إن أي خلية من خلايا الجسم الطبيعية قد تأخذ في التصرف بشكل غير طبيعي وتبدأ في الانقسام السريع وغير المنتظم، وإذا انقسمت الخلايا بدون الحاجة لخلايا جديدة سوف تتكون لدينا أنسجة فائضة، وهذه الكتلة من الأنسجة الإضافية تسمى بالورم، وبذلك تنتقل الخلية من منظومة الخلايا الطبيعية إلى منظومة خلايا الأورام، وخلايا الأورام هذه إما أن تكون خلايا أورام حميدة أو خلايا أورام غير حميدة (خبيثة)، والاختلاف الوحيد بينها هو سرعة الانقسام الذي يعتبر أهم سبب لاختلاف الأورام الحميدة عن الأورام الخبيثة مع عوامل أخرى عديدة.

## تنقسم الأورام إلى قسمين رئيسيين هما:

### الأورام الحميدة

هي أورام سرطانية تتصف بعدم عدائية خلاياه السرطانية وعدم نقل المرض إلى الأعضاء الأخرى (لا تغزو الأنسجة القريبة ولا تنتشر في باقي أعضاء الجسم) عكس الورم الخبيث. ويمكن إزالتها وفي أكثر الحالات لا تعود للظهور، وأهم ما في هذه الأورام أنها لا تنتشر إلى أماكن أخرى من الجسم ولذا فهي لا تهدد حياة الإنسان.

### الأورام الغير حميدة ( الخبيثة )

تسمى بالسرطان لأن بإمكانها غزو وتدمير الخلايا المجاورة وباقي أعضاء الجسم، كذلك يمكن لهذه الأورام أن تتفكك وتدخل في مجرى الدم أو الجهاز اللمفاوي وبهذه الطريقة ينتشر السرطان ليكون أوراماً ثانوية في أجزاء أخرى من الجسم، وتسمى عملية إنتشار السرطان أو النقيلة.



الخلية غير الطبيعية (الخبیثة) لا تستجيب لكل القوانين الحيوية في الجسم.

تبدأ بالانقسام والتكاثر والضغط على ما حولها من خلايا طبيعية.

تستأثر بمعظم التغذية والاكسجين الذي يصل إلى منطقة الورم على حساب الخلايا الطبيعية.

بسبب زيادة الضغط والإستئثار بالتغذية والاكسجين يضيق بها المكان، فتبدأ بالبحث عن أماكن أقل ضيقاً من مكان الورم حيث تكون التغذية الدموية والاكسجين متوفرة بشكل أكبر في تلك الأماكن البعيدة عن منطقة الورم، فتنتشر مباشرة للأنسجة القريبة أو باستخدام الأوعية الدموية واللمفاوية تنتشر إلى أماكن أخرى بعيدة.

الهدف الوحيد للخلية الخبيثة هو التكاثر والانقسام، وعليه فإن كل ما تفعله هذه الخلية هو الاستعداد لهذا الهدف الوحيد وتبدأ بتحويل كل وظيفة من وظائف الخلايا المتعددة إلى وظيفة شبه وحيدة، فيصبح الهدف هو كم الخلايا وليس نوعها.

تكون الخلايا في الورم الحميد بطيئة الانقسام، وعليه يكون الضغط الناتج من هذا الورم الحميد على الأنسجة الطبيعية أقل، وتكون الزيادة في حجم الورم زيادة بطيئة وتأخذ فترة أطول بكثير من الورم غير الحميد. نتيجة البطء في زيادة الحجم يؤدي إلى وجود وقت كافٍ للأنسجة المحيطة بالورم الحميد في التكيف مع ضغط هذا الورم والمشاركة في التغذية الدموية والأكسجين.

الخلايا الحميدة بطيئة الانقسام لا تعود إلى مكانها بعد الاستئصال الجراحي بصفة عامة، ولا تنتقل من مكانها إذا لم يتم الاستئصال. وليس هناك ضرورة إلى استخدام العلاجات التكميلية كالعلاج الكيماوي أو العلاج الإشعاعي بعد الإستئصال الجراحي.

سرعة الانقسام هذه تؤدي مباشرة إلى الاختلاف الجوهرى في تصرف الخلايا الحميدة والغير حميدة (الخبیثة).



## تذكري

إن جوهر الأمن هو التحرر من الخوف من أي خطر أو ضرر يلحق بالإنسان في نفسه أو عرضه أو ممتلكاته ، فإصابة الشخص بالمرض يشعره بالخوف ويجعله غير آمن على نفسه ، لذلك سعت الدولة إلى توفير الأمن في هذا الجانب للجميع بتوفير المستشفيات لمعالجة كل الأمراض بما فيها مرض السرطان ، فدورك كمواطنه مساندة جهود الدولة في هذا الجانب وذلك بـ :

- إلتزامك بالقوانين والأنظمة والتعليمات الصادرة تجاه التعامل مع هذه المنشآت فهذا يدل على أنك شخص لا يقوم بالأعمال المخلة بالنظام والأمن العام ، ويترك فرصة مناسبة لرجال الأمن لملاحقة أولئك الذين يحاولون الإعتداء على حرمة النظام والأمن العام .
- التبليغ عن الجرائم التي قد ترتكب في المنشأ ، وتقديم البلاغات والشكاوي ، فهذا يساعد على كشفها ويسهل معاقبة مرتكبيها ، ويحقق هدف الأجهزة الأمنية في حماية الأرواح والأموال والأعراض .



## العوامل المسببة للسرطان تسمى بعوامل الخطر والتي تشمل:

١. **عوامل داخلية** : عوامل التكوين الوراثي لكل فرد على حدة.
٢. **عوامل خارجية** : تتمثل هذه العوامل بالبيئة المحيطة بالفرد ومكوناتها المختلفة التي يتفاعل معها الفرد ويعايشها.

وتعتبر عوامل البيئة الخارجية أكثر عوامل الخطورة في الإصابة بالسرطان ومنها:

١. المواد التي يتعرض لها الفرد يومياً سواء بالمصادفة أو المعاشية أو في مواقع العمل.
٢. المواد الموجودة في بعض أنواع الطعام، وفي الهواء.

**كما توجد بعض العوامل التي تزيد من فرصة إصابة الشخص بمرض السرطان في حياته، وتعتبر من أكثر الأسباب شيوعاً على مستوى العالم وهي:**

- كبر السن ، أشعة الشمس، بعض المواد الكيميائية ، التعرض للإشعاع المؤين.
  - بعض الفيروسات والبكتيريا ، بعض الهرمونات المحددة ، التاريخ العائلي لمرض السرطان.
  - تناول المخدرات، سوء التغذية وقلة النشاط البدني أو زيادة الوزن، تناول المخدرات والتدخين.
- يمكن مساعدة الشخص للتقليل من الإصابة بالسرطان بتقديم بعض الإرشادات التي تساعد على ذلك وهي:**

- تناول الطعام الصحي، وتناول المزيد من الفواكه والخضروات.
- ممارسة التمارين الرياضية بانتظام.
- التوقف عن التدخين والامتناع عن تناول المخدرات.
- إجراء فحوصات دورية طبية وحضور فحوصات مرض السرطان .



### نشاط فردي (٥)



تعرفنا على مسببات السرطان، وعرفنا أنها قد توجد في محيط العمل أو في بيتنا أو في المنزل أو في الغذاء أو في أي شيء يكون لنا اتصال به.

**أعدي عرضاً مرئياً عن وسائل السلامة وإجراءات الحماية في المنزل، والعمل، والغذاء، يهدف إلى توضيح طرق تجنب خطر مسببات السرطان أو التقليل منها.**



العوامل المسببة للسرطان تسمى بعوامل الخطر والتي تشمل:

١. **عوامل داخلية :** عوامل التكوين الوراثي لكل فرد على حدة.
٢. **عوامل خارجية :** تتمثل هذه العوامل بالبيئة المحيطة بالفرد ومكوناتها المختلفة التي يتفاعل معها الفرد ويعايشها.

وتعتبر عوامل البيئة الخارجية أكثر عوامل الخطورة في الإصابة بالسرطان ومنها:

١. المواد التي يتعرض لها الفرد يومياً سواء بالمصادفة أو المعاشة أو في مواقع العمل.
٢. المواد الموجودة في بعض أنواع الطعام، وفي الهواء.

**كما توجد بعض العوامل التي تزيد من فرصة إصابة الشخص بمرض السرطان في حياته، وتعتبر من أكثر الأسباب شيوعاً على مستوى العالم وهي:**

كبر السن ، أشعة الشمس، بعض المواد الكيميائية ، التعرض للإشعاع المؤين.

بعض الفيروسات والبكتيريا ، بعض الهرمونات المحددة ، التاريخ العائلي لمرض السرطان.

تناول المخدرات، سوء التغذية وقلة النشاط البدني أو زيادة الوزن، تناول المخدرات والتدخين.

**يمكن مساعدة الشخص للتقليل من الإصابة بالسرطان بتقديم بعض الإرشادات التي تساعد على ذلك وهي:**

- تناول الطعام الصحي، وتناول المزيد من الفواكه والخضروات.
- ممارسة التمارين الرياضية بانتظام.
- التوقف عن التدخين والامتناع عن تناول المخدرات.
- إجراء فحوصات دورية طبية وحضور فحوصات مرض السرطان .



#### نشاط فردي (٥)



تعرفنا على مسببات السرطان، وعرفنا أنها قد توجد في محيط العمل أو في بيتنا أو في المنزل أو في الغذاء أو في أي شيء يكون لنا اتصال به.

**أعدي عرضاً مرئياً عن وسائل السلامة وإجراءات الحماية في المنزل، والعمل، والغذاء، يهدف إلى توضيح طرق تجنب خطر مسببات السرطان أو التقليل منها.**





## نشاط فردي ( ٢ )



تنقسم أعراض السرطان إلى ثلاثة أقسام هي:

١- أعراض عامة (فقدان الوزن، تعب وإرهاق عام، فقدان الشهية، التعرق خصوصاً أثناء الليل).

٢- أعراض موضعية (ظهور كتلة صلبة أو تغيرات في شكل سطح الجلد الخارجي).

٣- أعراض تدل على الانتشار (حدوث تضخم في الغدد الليمفاوية المختلفة في الجسم أو في الكبد أو ألم في العظام).

مستعينة بالمراجع الطبية الموثوقة ، أعدت نشرة عن هذه الأقسام الثلاثة، وقومي بتوزيعها على منسوبات المدرسة للمساهمة في نشر

ثقافة الوعي الصحي .

## أعراض مرض السرطان:

توجد بعض الأعراض الأكثر شيوعاً لمرض السرطان حيث أن الحصر مستحيل، لأن هناك أكثر من ٢٠٠ نوع من السرطان ولكل نوع أعراضه ومسبباته، فإذا كان الشخص يعاني من أعراض لم يتم ذكرها، فعليه الذهاب للطبيب، لأن الأعراض المذكورة قد تكون من أعراض مرض السرطان، وفي نفس الوقت يمكن أن تكون ذات صلة بكثير من الأمراض الأقل خطورة، لذا من المهم أن يقوم الشخص بفحص الأعراض التي يعاني منها.

### من أكثر الأعراض شيوعاً:

- نتوء في مكان ما على جسمك.
- التغيرات في الجلد.
- سعال أو بحة في الصوت لا تزول.
- تغير في عادات الأمعاء.
- صعوبة البلع أو عسر الهضم المستمر.
- التهاب أو قرحة في الجلد لا تندمل.
- أي نزيف غير طبيعي.
- صعوبة في التبول.
- فقدان في الوزن غير مبرر.
- دم في البول.
- ألم غير مفسر.
- الشعور بالتعب الشديد طوال الوقت.
- تغيرات في الحلمة أو وجود تورم في الثدي.
- تعرق ليلي غير مفسر.
- انقطاع النفس



## تشخيص السرطان:

معلوم إن السرطان لا ينشأ مباشرة مكوناً أورام خبيثة بل ينشأ بالتدريج نتيجة لتراكم المتغيرات المسببة للسرطان مع مرور الزمن، وبعد ذلك تنتشر الخلايا السرطانية في الأنسجة السليمة.

تعتمد نسبة الشفاء (شفاء تام من الأورام الخبيثة بإذن الله تعالى) وبخاصة النسائية على الاكتشاف المبكر لتلك الأورام ومعالجتها.

ويعتبر الكشف الشامل بهدف الاكتشاف المبكر للسرطان مهم جداً لتشخيصه ومن ثم علاجه قبل أن ينتشر. وتشفى معظم الحالات تماماً عند التشخيص المبكر للسرطان حيث يعالج مباشرة في مكان ظهوره الأصلي بالجراحة أو بالأشعة ولكن عندما ينتشر السرطان إلى أماكن أخرى في الجسم فإن طرق العلاج تتوسع وتتعدد وتنخفض نسبة الشفاء من المرض.



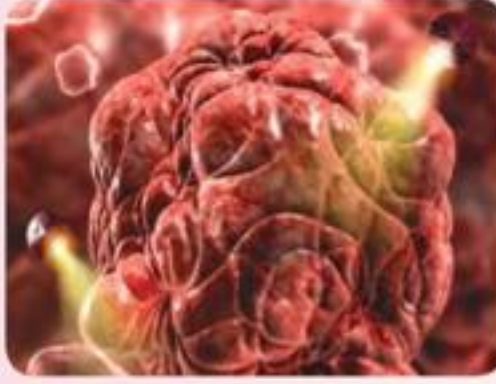
### نشاط جماعي (٦)



الهدف من علاج مرض السرطان هو الإزالة الكاملة للسرطان دون الضرر بباقي الجسم. أحياناً يمكن أن يتحقق هذا عن طريق الجراحة، وأحياناً أخرى قد يحتاج الطبيب لطرق أخرى للعلاج بالتعاون مع أفراد مجموعتك ابحتي في المواقع الطبية الموثوقة عن تلك الطرق، وتناولي احداها بالتوضيح.



## علاج السرطان:



هناك عدة طرق ممكنة لعلاج السرطان والتي تعتمد على:

- نوع الورم ومكانه ودرجته.
- مرحلة المرض التي وصل إليها من انتشار وتطور.
- الحالة العامة للمريض.

فالشفاء بعد مشيئة الله يعتمد بالدرجة الأولى على تشخيص المرض في مراحله المبكرة من تكوينه وقبل انتشاره من مكانه الأصلي، فعلاج السرطان يشمل إجراءات طبية لتدمير، أو تعديل، أو التحكم أو إزالة السرطان الأولي أو إزالة الورم الموجود في منطقة محدودة من الجسم أو المنتشر في الأنسجة بالإضافة إلى إزالة ومحو الورم تماماً ومنع رجوعه أو ارتداده لاحقاً أو انتشار الورم الأولي بالإضافة إلى تخفيف أعراض الورم المصاحبة له. وطرق العلاج هي:



١. الجراحة.
٢. العلاج الإشعاعي.
٣. العلاج الكيميائي.
٤. العلاج الهرموني.
٥. العلاج الحيوي.
٦. علاجات أخرى: علاجات توليفية هي عبارة عن استخدام نوعين أو أكثر من طرق علاج السرطان السالفة الذكر وذلك لأسباب متعددة.
٧. العلاج التابع أو اللاحق.
٨. العلاجات البديلة.



يمكن أن تحدث آثار جانبية لهذه العلاجات مثل:

- ١- التعب.
- ٢- التهاب الجلد في منطقة العلاج.
- ٣- فقدان الشعر.

ولكن هذه الآثار تهدأ في مرحلة لاحقة من العلاج.





## إثراء

يعتبر البعض الإصابة بمرض السرطان تعني الموت ونهاية الحياة، هذا الاعتقاد غير صحيح، فالله سبحانه وتعالى جعل لكل داء دواء، ووفر الإسلام دليل كامل ليعيش الفرد حياة صحية، وتعتبر ممارسات تعزيز الصحة جزء من العقيدة الإسلامية، ووجدت تعليمات حول الممارسات الصحية في القرآن كما أن أحاديث النبي صلى الله عليه وسلم تُعلم المسلمين الامتناع عن الممارسات غير الصحية، وتشجعهم على التكيف مع نمط حياة صحي.

- تعتبر الصحة أمر هام لكل مسلم ومسلمة، وهي تأتي في الأهمية بعد الإيمان.

- المخدرات والمسكرات محرمة في الإسلام، حتى الكمية الصغيرة منه.

- التدخين محرم لما فيه من إيذاء النفس والآخرين.

- يركز الإسلام على النظام الغذائي باعتباره واحد من أهم طرق المحافظة على الصحة.

- حث الإسلام على طلب الدواء، فقد ورد في الأحاديث الصحيحة ما يحث على ذلك:

عن أسامة بن شريك عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه قال: **(تداووا يا عباد الله فإن الله لم يضع داء إلا وضع له شفاء إلا داء واحدا الهرم)**. وروى أن النبي صلى الله عليه وسلم قال **(ما أنزل الله داء إلا أنزل له شفاء)**. صحيح البخاري.

وروى أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: **(لكل داء دواء فإذا أصيب دواء برئ بإذن الله تعالى)**. صحيح مسلم.

وعن أبي سعيد الخدري أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: **(ما خلق الله من داء إلا وجعل له شفاء علمه من علمه وجهله من جهله إلا السام والسم الموت)** رواه ابن ماجه.

## إضاءة



إن نعمة الألم هي رحمة وهبة من رب العالمين ليدفع عباده ليسعوا وراء العافية الجسدية والنفسية، والفكرية، كما أن جميع الأمراض الجسدية التي ينذرنا الألم بوجودها هي أمراض بمقدورها أن نستدرك انتشارها، لأن الألم يجعلنا نضع أيدينا على موضع المرض، وبالتالي تتاح إمكانية علاجه في مراحله الأولى.

أما الأورام غير الحميدة فخطورتها أنها لا تؤلمنا بل نكتشفها فجأة، بعد أن تكون قد استحكمت في الجسد ولذلك وصفت بأنها غير حميدة (خبيثة) لأنها تظهر بدون سابق إنذار.

يمكن للسرطان أن ينشأ وينتشر في أي مكان في الجسم ما عدا الأظافر والشعر والأسنان.



## العوامل المسببة لمرض سرطان الثدي وخصائص المرضى:

لا يمكن أن يتم منع مرض سرطان الثدي من الحدوث لعدم وجود عامل رئيسي واحد محدد يسبب المرض، وأحياناً لا يتم التعرف على السبب الدقيق الذي أدى إليه. غير أنه هناك عدة عوامل تزيد فرصة حصول المرض كلما تكاثرت ومنها: وجود عوامل خطورة تزيد من فرصة إصابة الشخص بمرض السرطان في حياته وهي:

● أولاً: عوامل خطورة تساعد على حدوث المرض ولا يمكن تغييرها، مثل:

### ١- سن اليأس:

حدوث سن اليأس وانقطاع الدورة الشهرية في سن متأخرة بعد سن ٥٥ سنة يزيد فرص حدوث هذا السرطان.

### ٢- العامل الوراثي و التاريخ العائلي:

تزيد فرصة حدوث المرض لسيدة لها أقارب من الدرجة الأولى (الأم، الأخوات، العمات أو الخالات أو بناتهن) تم تشخيصهن بهذا المرض إلى الضعف مقارنة بمن ليس لها هؤلاء الأقارب. كما تزيد فرصة إصابتهن أيضاً في حال وجود قريبات تم تشخيصهن بهذا السرطان قبل سن اليأس أو انقطاع الدورة الشهرية بحجم ثلاثة أضعاف ممن ليس لهن مثل هؤلاء الأقارب.

### ٣- الجنس: نسبة إصابة المرأة بسرطان الثدي أكبر بكثير من نسبة إصابة الرجل والتي تعتبر نادرة الحدوث.

٤- التاريخ المرضي: التاريخ المرضي السابق للمريضة إن تم تشخيصها في ما سبق بهذا السرطان في أحد الثديين حيث تزيد نسبة حدوثه في الثدي الآخر بنسبة الضعف.

### ٥- سن البلوغ:

حدوث البلوغ في سن مبكرة اقل من ١٢ سنة يزيد فرص حدوث هذا السرطان، وإن كانت بنسبة بسيطة جداً.

### ٦- عدم الإنجاب:

تزيد فرصة الإصابة بهذا السرطان لدى السيدات اللواتي لم ينجبن من قبل.

### ٧- التأخر في حدوث الحمل:

التأخر في حدوث الحمل والإنجاب إلى ما بعد سن ٣٠ سنة يزيد فرصة حدوث هذا السرطان.

### ٨- وجود تكاثر خلوي غير طبيعي في الثدي.



ثانياً: عوامل خطورة ترتبط بالسلوكيات الشخصية ويمكن تغييرها مثل:

#### ١- السمنة:

قد تزيد السمنة الناتجة من سوء النظام الغذائي وقلة النشاط البدني عند السيدات بعد سن اليأس وانقطاع الدورة الشهرية فرص الإصابة بهذا السرطان، في حين أن السمنة لدى السيدات قبل سن اليأس وانقطاع الدورة الشهرية قد تكون عامل يحمي من حدوث هذا السرطان.

#### ٢- العلاج الهرموني:

قد يزيد العلاج طويل الأمد بالهرمونات الأنثوية (الاستروجين والبروجسترون)، بعد سن اليأس فرص حدوث هذا السرطان. ولكن لا توجد مثل هذه الزيادة مع استخدام حبوب منع الحمل.

#### ٣- تعاطي المخدرات والتدخين.



#### نشاط فردي (٨)



مستفيدة من العوامل المسببة لمرض سرطان الثدي حددتي العوامل التي تقلل من فرص الإصابة بسرطان الثدي

### عوامل التقليل من فرص الإصابة بسرطان الثدي:

وسرطان الثدي هو ثاني سبب رئيسي للوفيات في النساء (بعد سرطان الرئة)، ويمكن الوقاية من أكثر من ٣٠٪ من حالات المرض وتقليل الخطورة بتغيير أو تلافي عوامل الخطر الرئيسية وذلك بإرشاد الشخص إلى اتباع نمط حياة صحي يقلل من خطر الإصابة، لا أن نضمن له عدم الإصابة بمرض السرطان وذلك من خلال الآتي:

١- المحافظة على الوزن المثالي بإتباع نظام غذائي صحي يشمل حصصاً منتظمة من الفاكهة والخضروات الطازجة، والقليل من اللحوم الحمراء والأطعمة الجاهزة (السريعة)، ولا ضرورة لتناول المكملات الغذائية مثل الفيتامينات إذ لم يثبت أن أي من تلك المكملات ذات قيمة.



## سرطان الثدي:

هو شكل من أشكال الأمراض السرطانية التي تصيب أنسجة الثدي، وعادة ما يظهر في قنوات (الأنابيب التي تحمل الحليب إلى الحلمة) وغدد الحليب ويصيب الرجال والنساء على السواء ولكن الإصابة لدى الذكور نادرة الحدوث، وهو أكثر أنواع السرطان شيوعاً بين النساء حول العالم. ويحتل المرتبة الأولى من ناحية عدد الإصابات، كما يُعدّ من الأمراض التي يمكن الكشف عنها مبكراً. وتزداد احتمالية الإصابة به مع التقدم بالعمر، حيث أن ٥٠٪ من المصابات بسرطان الثدي أكبر عمر ٦٥ عام. ويعتبر سرطان الثدي مشكلة صحية عالمية و معالجتها من أولويات المنظمات الطبية، والمؤسسات الطبية الحكومية وغير الحكومية.



### ما هو سرطان الثدي؟

سرطان الثدي هو نمو غير طبيعي للخلايا المبطنة لقنوات الحليب أو لفصوص الثدي، غالباً ما يتكون الورم السرطاني في قنوات نقل الحليب وأحياناً في الفصوص وجزء بسيط جداً في بقية الأنسجة.

### الأمراض الحميدة:

أورام الثدي هي أكثر الأورام شيوعاً عند النساء، أغلبها حميدة ولله الحمد حيث نجد أن ٩٠٪ منها أورام حميدة إلا أن ١٠٪ من أورام الثدي هي أورام خبيثة (سرطان). هذه الأورام يزداد حجمها بصورة بطيئة وأحياناً لا يتغير حجمها. وعادة لا يصحبها أي تغيرات أخرى.

### أمراض الثدي:

يُصاب الثدي بالعديد من الأمراض أمراض الثدي الحميدة تشمل عدة أنواع، منها:



### فكري

ما قيمة الاكتشاف المبكر لسرطان الثدي ؟

١- الأورام الليفية الحميدة .

٢- الأكياس المائية والدهنية.

٣- التهابات الثدي والحلمة.

٤- الخراج.

٥- الكتل الليفية.

٦- الورم غير الحميد (الخبيث)

وربما يوجد واحدة أو أكثر من هذه الأمراض في نفس الثدي.



## كما يصحب هذه الأعراض:



### نشاط فردي (٩)



مستعينة بالمراجع العلمية حددى الأساليب

المتبعة للتشخيص المبكر لسرطان الثدي.

فقدان في الشهية ، انخفاض في الوزن، آلام في مناطق مختلفة من الجسم.

وأغلب النساء اللواتي يُعانين من هذه الأعراض غير مصابات بالضرورة بسرطان الثدي، ولكن يجب إبلاغ الطبيبة عند ملاحظة أي من هذه التغيرات التي قد لا تكون بالضرورة بسبب السرطان وباستطاعة الطبيبة فقط التأكد من ذلك.

## تشخيص سرطان الثدي :

أفضل طريقة لتشخيص ورم الثدي هي:

١- الماموجرام (فحص الثدي بالأشعة السينية):

- هو نوع من الأشعة السينية الخاصة بالثدي ويعتبر الفحص الأهم والوحيد لاكتشاف سرطان الثدي المبكر قبل أن تتمكن المرأة أو طبيبتها من اكتشافه، يستغرق
- الفحص به عادة بضع دقائق يتم خلالها ضغط الثدي بين صفيحتين لزيادة جودة الصورة مما قد يؤدي إلى ألم طفيف أثناء الفحص.

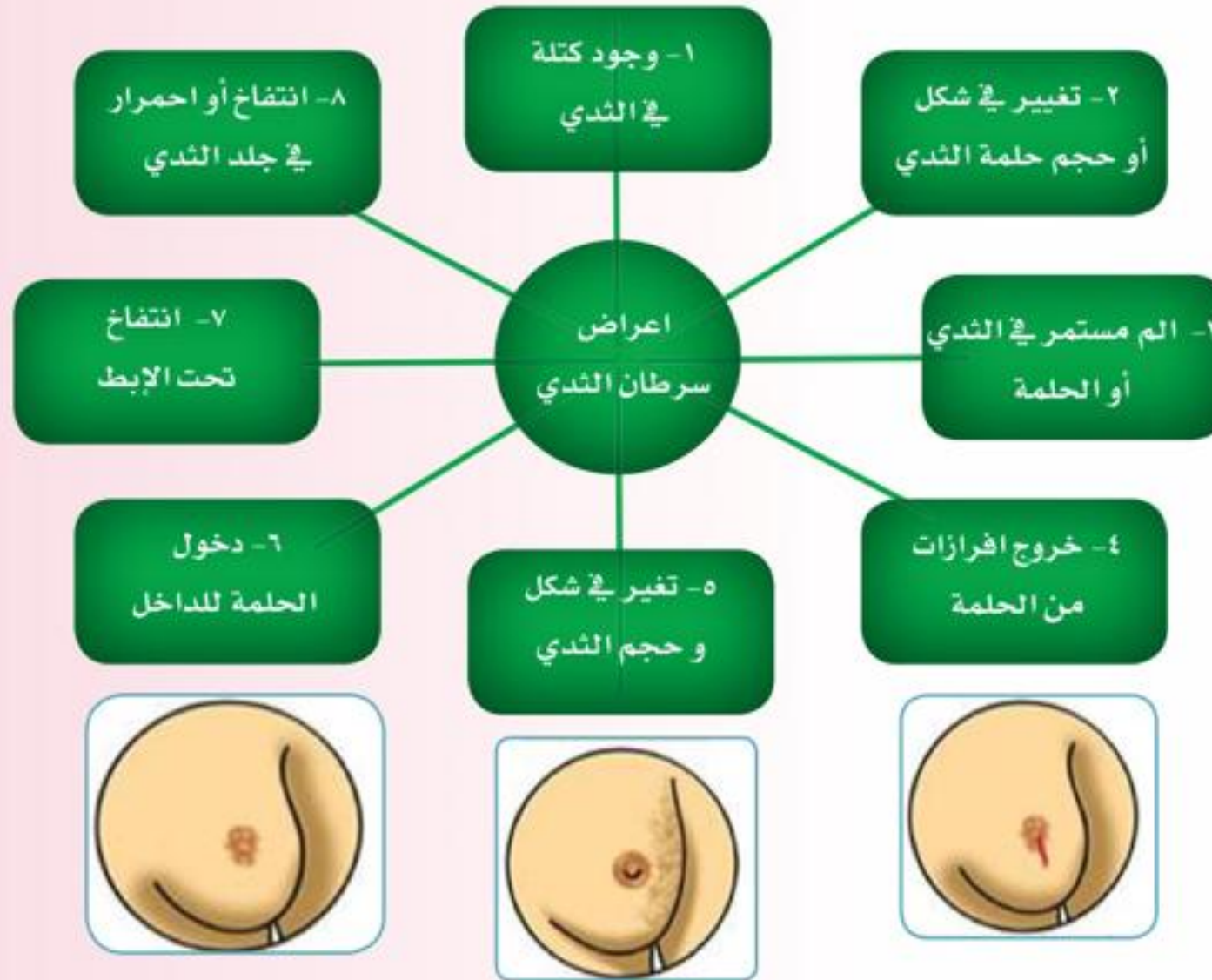




## اعراض سرطان الثدي:

إن السرطان في مراحله الأولى لا يسبب أية أعراض أو آلام ، ولكن مع نموه وتكاثر خلاياه تكون هناك تغييرات يجب على المرأة ملاحظتها، وتُعتبر الكتلة أول عرض للإصابة بسرطان الثدي والذي يبدو مُختلفاً عن باقي نسيج الثدي.

لذا يجب عدم التغاضي عن أي ورم يظهر في ثدي المرأة، بل يجب إبلاغ الطبيبة فوراً؛ لإجراء الفحوص اللازمة، بمجرد حدوث أي من التغييرات التالية:



- ٢- ممارسة التمارين الرياضية والنشاط الرياضي بانتظام ولأكثر من ٤ ساعات أسبوعياً يؤدي إلى انخفاض خطر الإصابة بسرطان الثدي.
- ٣- الرضاعة الطبيعية حيث أن النساء اللاتي يرضعن أطفالهن رضاعة طبيعية من الثدي لديهن فرصة أعلى بالبقاء سليماً وتنعدم الإصابة لديهن بسرطان الثدي.
- ٤- الحمل المبكر والحرص على عدم تأخير الحمل لما بعد سن الثلاثين. فالنساء اللواتي يكون حملهن الأول قبل سن ٢٠ عاماً تنخفض لديهن نسبة الإصابة بسرطان الثدي.
- ٥- مراقبة الثديين وتبليغ الطبيبة عند الشعور بأي تغيير.
- ٦- إجراء فحوصات طبية دورية واستشارة طبيبة النساء لمعرفة أسباب تأخر انقطاع الطمث والعلاج.
- ٧- التوقف عن تناول العلاج الهرموني أو تقليل الجرعات.
- ٨- التوقف عن التدخين وتعاطي المخدرات.

## إضاءة



تذكري دائماً أن أفضل طرق الدفاع هي الهجوم، فإن كانت هناك إمكانية الإصابة بسرطان الثدي فمن الأفضل معرفة ذلك مبكراً





- وجود حس في الجسم، الشعور بنوع من مستوى، بعض يمحس أن بدن نعى وجود سرعان بدني.
- تعتبر عوامل الخطر الرئيسية الأربعة لسرطان الثدي هي عوامل لا نستطيع أن نفعل أي شيء حيالها مثل (الجنس، وتقدم السن، وبعض الجينات المحددة، ووجود تاريخ عائلي كبير حول هذا المرض).

### الأغذية والاشربة المضادة للسرطان:

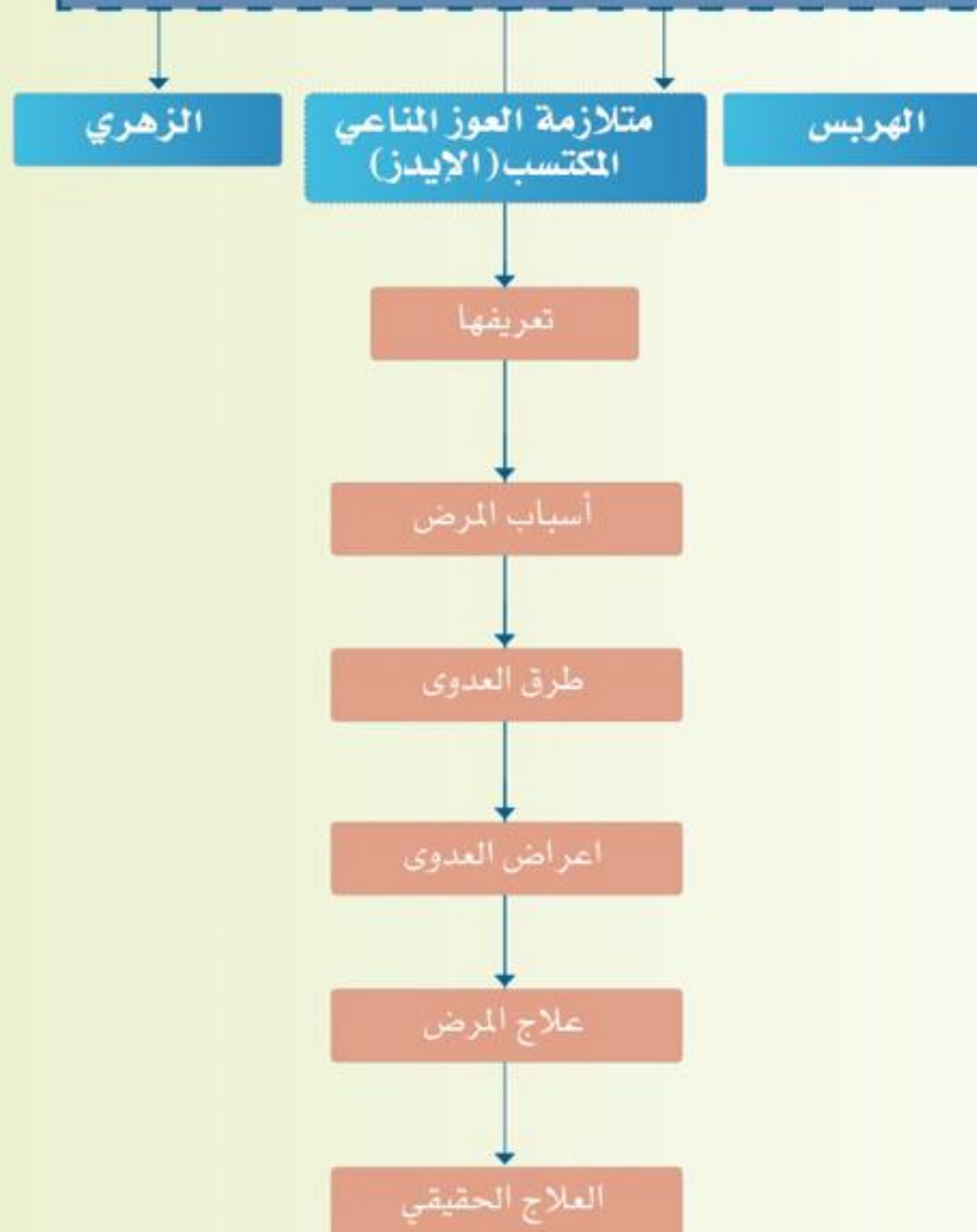


عصير الرمان ، الثوم والبصل ، الكركم ، الكرنب ، السمك ، الطماطم ، ماء زمزم ، العسل  
وجد أن الانتظام في تناول الأستروجين الغذائي من خلال الفاصوليا الجافة واللوبيا الجافة والحمص وبعض الأغذية الأخرى مثل القرنييط واللفت والكرنب يقلل من الإصابة بسرطان الثدي.

### ما ينبغي تجنبه:

١. الإفراط في تناول التونة الحمراء والسلمون والقضندر.
٢. الإفراط في تناول الالبان مضره للرجال في المقابل مفيدة للأطفال والنساء.
٣. المواد الدهنية الغنية بالأحماض الغير مشبعة.

## الأمراض الجنسية الناتجة عن العلاقات المحرمة (المنقولة جنسياً)



• خصائص  
عامة مشتركة  
في معظم  
أنواع العدوى  
المنقولة جنسياً  
• الوقاية من  
هذه الأمراض  
الجنسية  
الناتجة عن  
العلاقات  
المحرمة



## ٢- الموجات فوق الصوتية:



- هي تصوير للثدي باستخدام الموجات فوق الصوتية، وهي ليست أشعة سينية ولذلك يمكن تكرارها كما ويمكن عملها أثناء الحمل والرضاعة. عادة ما يتم تصوير الثدي بالموجات فوق الصوتية للنساء تحت سن الأربعين أو بعد الماموجرام للحصول على تصوير أفضل للثدي.

٣- عينة من الأنسجة (عينة خلايا) بالإبرة الرفيعة، تغرز داخل الورم الذي يجب أن يكون محسوس.



## إثراء

### الفحص الذاتي:

حذرت منظمة الصحة العالمية وبشدة من الفحص الذاتي للثدي واصبح الان من المحظورات، لعدم وجود أية بيانات على أثر الفحص الذاتي للثدي في الحصول على نتائج ايجابية لعدد الإصابات بسرطان الثدي وعدد الوفيات، واحيانا قد يكون له أثر سيئ على نفسية المرأة التي تقوم به لأنها قد تعتقد أن الدهون الطبيعية الموجودة في الثدي هي عبارة عن كتلة خبيثة فتعرض نفسها لوهم وخوف وممكن أن يصل بها الحد لعمل وخزة جراحية. هناك من يوصى بانتهاج هذه الممارسة لإذكاء وعي النساء بهذا المرض بدلاً من انتهاجها كأحد أساليب الفحص لأن هذه الممارسة تسهم منح المرأة مسؤولية الاعتناء بصحتها.



## نشاط جماعي (١٠)



بالتعاون مع أفراد مجموعتك، وبالرجوع للمراجع العلمية الموثوقة، اعدى نشرة عن كيفية علاج سرطان الثدي.



س١ قومي بزيارة لمركز الكشف المبكر عن السرطان في منطقتك، و بناء على تلك الزيارة حددي أهم

الخدمات التي يقدمها المركز، وكيف يمكن لمريضة السرطان الاستفادة من تلك الخدمات.

س٢ بالرجوع إلى مصادر المعرفة، حددي الاشياء التي تحتاجين إلى البحث عنها كعلامات للإصابة

بسرطان الثدي.

س٣ ضعي علامة (✓) أمام الجمل الصحيحة وعلامة (X) أمام الجمل الخطأ:

١- السمنة لدي السيدات قبل سن اليأس وانقطاع الدورة الشهرية قد تكون عامل يحمي من حدوث هذا

السرطان ( )

٢- السرطان هو النمو المفرط للخلايا من دون السيطرة عليها ( )

٣- الفرق بين الخلايا الحميدة والخلايا الغير حميدة (الخبیثة) هو سرعة انقسام الخلايا ( )

٤- قدرة الورم الخبيث على الانتشار إلى جميع أجزاء الجسم وإلحاق الضرر به يعتبر السبب الرئيسي لأغلب

حالات الوفاة من جراء السرطان، لذلك فإن الجراحة وحدها تكون غير كافية ولا بد معها من استخدام

العلاج الكيميائي ( )

٥- الكشف المبكر عن سرطان الثدي لا يُقدم ولا يؤخر في علاج الحالة. ( )

س٤ بالرجوع إلى مصادر المعرفة الطبية، أعدي نشرة عن التطور الطبي في علاج سرطان الثدي .



## أهداف الوحدة



- رفع الوعي الصحي والإحساس بالمسؤولية لدى الفرد تجاه صحته وصحة غيره.
- إلمام الفرد والمجتمع بالمعلومات والحقائق الصحية حول الأمراض المنقولة جنسياً.
- توجيه الفرد المسلم في حل المشكلات الصحية إلى تعاليم الدين الإسلامي.
- توضيح الطريقة الإيجابية للتعامل مع مصاب متلازمة العوز المناعي المكتسب " الإيدز " .
- توضيح دور الوقاية في تجنب الإصابة بالأمراض الجنسية.
- ترسيخ أهمية تحسين السلوكيات المرتبطة بالصحة لدى أفراد المجتمع.
- تقدير الخدمات الصحية المقدمة من الدولة لمكافحة مرض متلازمة العوز المناعي المكتسب " الإيدز " .

## موضوعات الوحدة



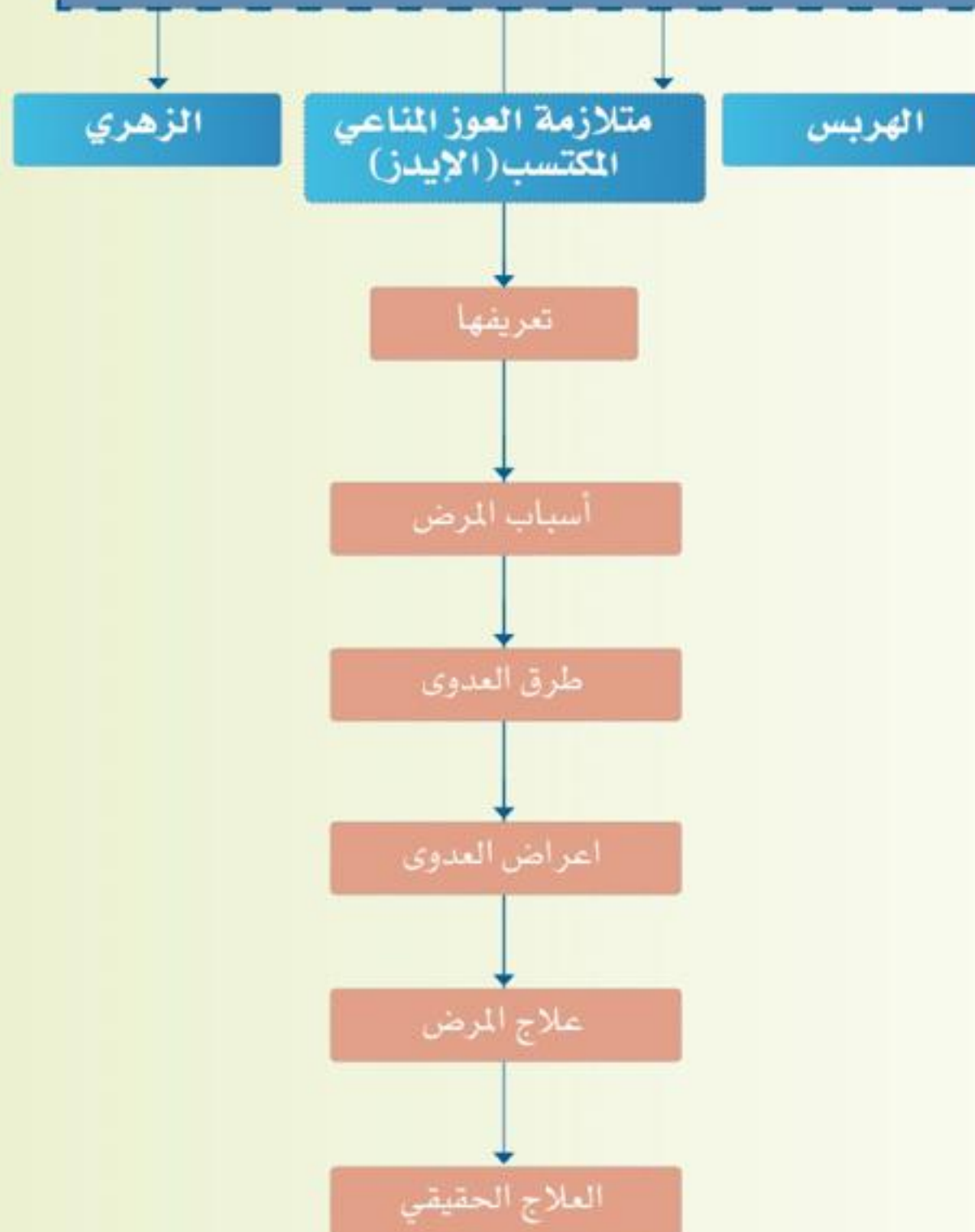
### الأمراض الجنسية الناتجة عن العلاقات المحرمة (المنقولة جنسياً).

- خصائص عامة مشتركة في معظم أنواع العدوى المنقولة.
- الوقاية من هذه الأمراض.
- بعض الأمراض الجنسية الناتجة عن العلاقات المحرمة (المنقولة جنسياً).
- ١. الهربس.
- ٢. متلازمة العوز المناعي المكتسب (الإيدز).
- ٣. الزهري.

## من حقي :

- الحصول على العناية الصحية المناسبة والمتوفرة في المرافق الطبية الخاصة طبقاً للإجراءات المعمول بها.
- المحافظة على احترامي وكرامتي كمريض وفي جميع الأوقات.

## الأمراض الجنسية الناتجة عن العلاقات المحرمة (المنقولة جنسياً)



- خصائص عامة مشتركة في معظم أنواع العدوى المنقولة جنسياً
- الوقاية من هذه الأمراض الجنسية الناتجة عن العلاقات المحرمة



وحدة الصحة العامة  
(الأمراض الجنسية الناتجة  
عن العلاقات المحرمة)

مدة التنفيذ

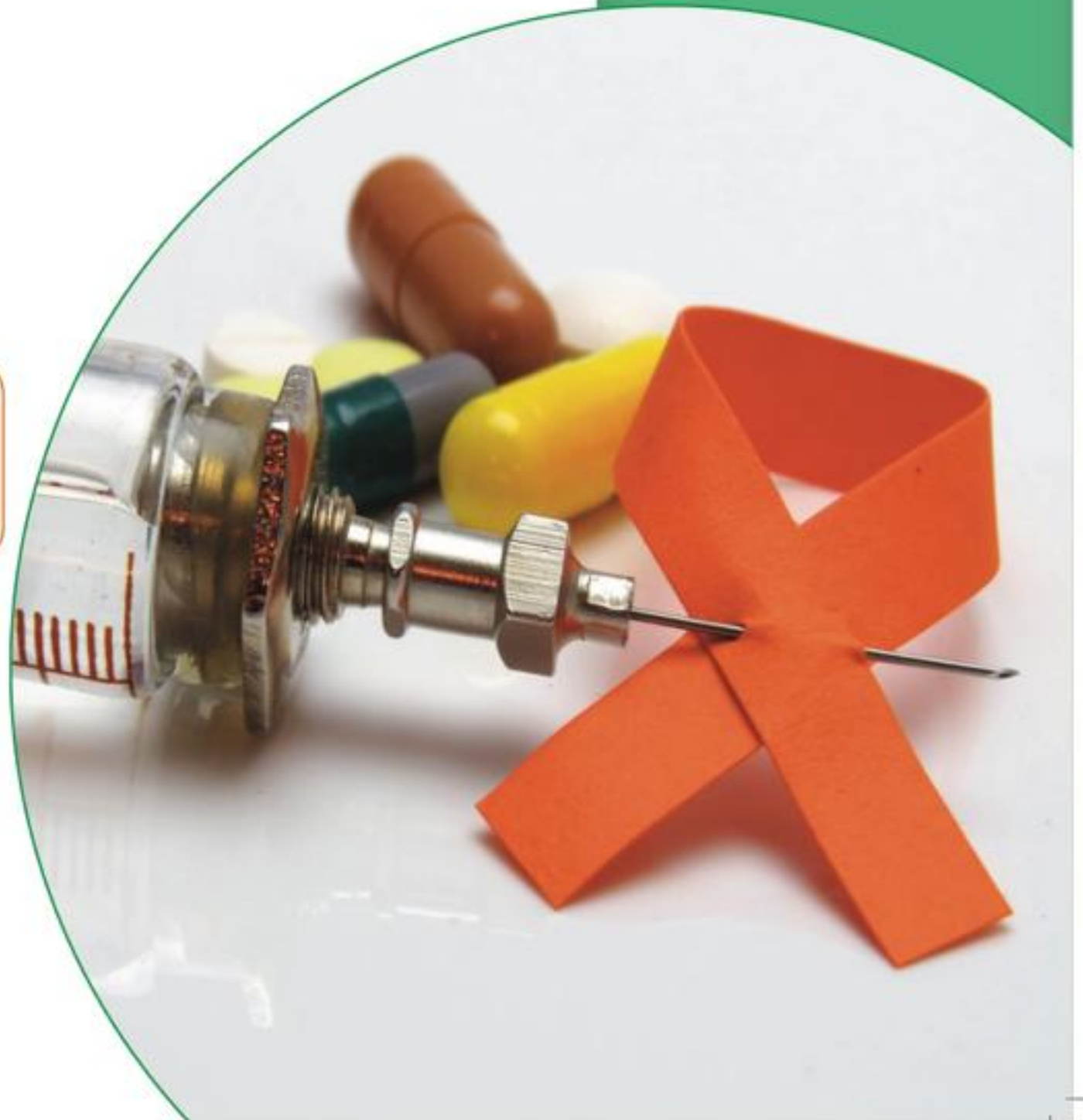


عدد الحصص

٢

عدد الأسابيع

٢



## كيف يتم علاج مرض سرطان الثدي:

التشخيص المبكر يسهل عملية العلاج ويزيد من فرصة التخلص نهائياً من السرطان بنسبة تفوق ٩٥٪، كذلك قد لا تحتاج المريضة للعلاج الكيميائي أو الإشعاعي، كما يزيد من فرصة المحافظة على الثدي وعدم استئصاله كلياً فطريقه علاجها تعتمد على نتائج الفحص الطبي. وعلى الرغم من ذلك يجب ألا يتجاهل أي ورم حتى ولو تبين أنه حميد. تنصح المرأة أن تلاحظ تغيرات الثدي التي تحدث قبل وأثناء الدورة الشهرية. لأن البعض يتصور أن الاحتقان الذي يصحب الدورة ورم.

### هناك طرق مختلفة للعلاج وهي تعتمد على:

نتائج الفحوصات المخبرية للخلايا السرطانية  
ومرحلة المرض

موقعه في الثدي

حجم الورم



كما يجب أن يكون طريقة العلاج:

- ١- متوافقة مع سن المرأة.
- ٢- متوافقة مع وضع المرأة الصحي العام.
- ٣- مدى قناعة المرأة بخيارات العلاج.

### طرق العلاج

يمكن للمرأة أن تتلقى طريقة علاج واحدة أو مزيج من الطريقتين وهذه الطريقتين هي:

#### طريقة شاملة لجميع خلايا الجسم

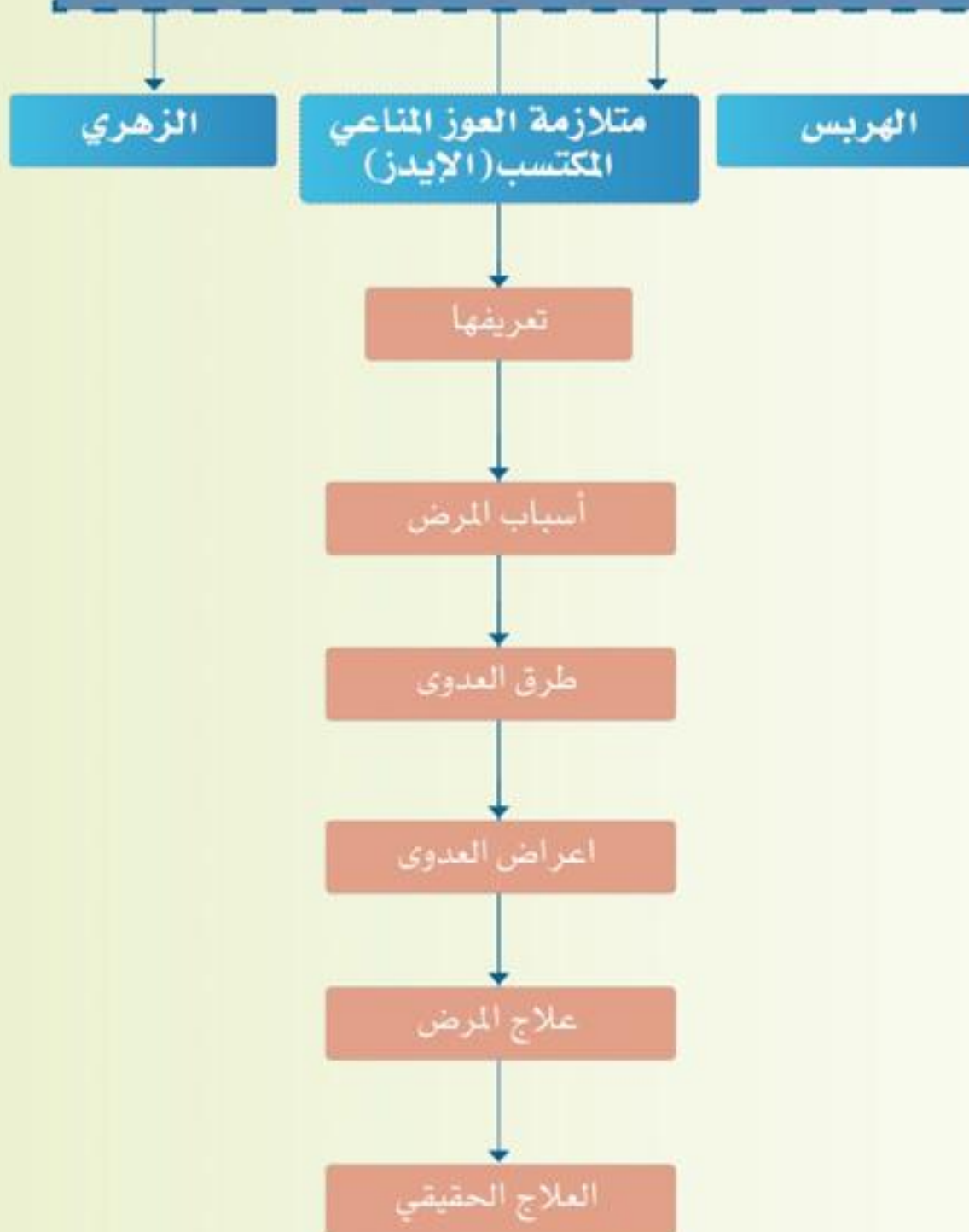
تستعمل للقضاء أو السيطرة على الخلايا السرطانية في جميع أنحاء الجسم وهذه الطريقة تشمل العلاج الكيميائي، والعلاج الهرموني.

#### طريقة موضعية

تستعمل لاستئصال أو للقضاء أو السيطرة على الخلايا السرطانية في موضع معين وتعتبر الجراحة والعلاج بالإشعاع من وسائل العلاج الموضعي.



## الأمراض الجنسية الناتجة عن العلاقات المحرمة (المنقولة جنسياً)



• خصائص  
عامة مشتركة  
في معظم  
أنواع العدوى  
المنقولة جنسياً

• الوقاية من  
هذه الأمراض  
الجنسية  
الناتجة عن  
العلاقات  
المحرمة

## المقدمة

تعد الأمراض الناتجة عن العلاقات المحرمة "المنقولة جنسياً" من الأمراض الشائعة في كل أنحاء العالم بما فيه العالم العربي والإسلامي . ولها تأثير سلبي على حياة الأفراد والمجتمعات.

ومن الوقايات التي جاء بها الدين الإسلامي لتجنب الوقوع في هذه الآفات غض البصر ، قال الله تعالى: ﴿قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ذَلِكَ أَزْكَى لَهُمْ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا يَصْنَعُونَ﴾ سورة النور، آية (٣٠).

وهذه الوقايات جميعها حماية للمجتمع المسلم من الوقوع في جريمة الزنا الذي حذر منه النبي ﷺ أمته بأن انتشار الزنا في مجتمع ما يؤدي إلى انتشار أمراض لم تكن معروفة عند من سبق، قال رسول الله ﷺ «يا معشر المهاجرين، خمس إذا ابتليتم بهن - وأعوذ بالله أن تدركوهن- وذكر منها : لم تظهر الفاحشة في قوم قط حتى يلعنوا بها إلا فشا فيهم الطاعون والأوجاع التي لم تكن مضت في أسلافهم الذين مضوا» «رواه ابن ماجه».

والواقع المعاصر يؤكد ذلك، فمرض مثل مرض متلازمة العوز المناعي المكتسب "الإيدز" لم يظهر إلا في مجتمعات انتشر فيها الزنا، ومن المؤكد علمياً أن الزنا هو السبب المباشر لهذا المرض، وقد أُكْتُشِفَتْ عدة أمراض، كان الزنا هو السبب المباشر لها، ومن هذه الأمراض ما سنتناول الحديث عنه في هذه الوحدة وهي (فيروس متلازمة العوز المناعي المكتسب "الإيدز" - الهربس - الزهري ).



بعض الأمراض الجنسية الناتجة عن العلاقات المحرمة (المنقولة جنسياً) :

### أولاً: متلازمة العوز المناعي المكتسب "الإيدز"

من أخطر أمراض العصر ، فهو مرض قاتل وسريع الإنتشار على مستوى دول العالم ، أطلق عليه " طاعون العصر " وينتج الإيدز من عجز مقدرة أجهزة المناعة في الجسم عن الدفاع عنه ، وهو مرض يسببه فيروس يسمى فيروس نقص المناعة المكتسب.

الإيدز مرض فقدان المناعة المكتسب وحتى نفهم هذه الجملة علينا أن ندرك أن الله تعالى قد حبى الجسم الإنساني ( وبقية الأحياء ) وسائل دفاعية نشيطة تمنع عنه أذى المعتدين والتي منها :كريات الدم البيضاء وهي أنواع وما يختص منها بمهاجمة الأعداء خلايا مشهورة تُسمى الخلايا للمفاوية ، التي توجد في الدم والغدد للمفاوية والطحال والكبد ونخاع العظام الحمراء .

ومن الحقائق العلمية أن الإصابة بالمرض وطرق انتقاله واضحة ومحددة ، لذا يجب على الفرد أن يعي أن ما يفعله من ممارسات هو الذي يجعله عرضة للإصابة أولاً ، حيث أن التوعية والفهم الجيد لخطر هذا المرض واتباع الإرشادات من أهم طرق الوقاية.



## فائدة

سبب انتشار الأمراض الجنسية يرجع إلى انتشار الزنا واللواط وزنا المحارم وكافة أنواع الشذوذ الجنسي بسبب وسائل الفساد المتنوعة.

### الوقاية من الأمراض الجنسية الناتجة عن العلاقات المحرمة :-

- ١- مكافحة الاباحية والرذيلة ونشر فضيلة العفاف والطهر والحياة العائلية النظيفة.
- ٢- الامتناع عن المُخالطة الجنسيّة. وهذا يعني عدم ممارسة الجنس، بأي شكل من الأشكال، على الإطلاق في حالة كون أحد الطرفين مصاب .
- ٣- تتمثل طريقة أخرى لتجنّب الاصابة بهذه الأمراض على المدى البعيد في إقامة علاقة شرعية أحاديّة الزوج بالتبادل مع شريك فُحص ولا يكون مُصاباً بالعدوى.



### نشاط جماعي ( ١ )



الأمراض المنقولة عن طريق الجنس المحرم منها ما تسببه الفيروسات ومنها ما تسببه البكتيريا ، بالتعاون مع أفراد مجموعتك صممي مطوية لتعريف المجتمع بهذه الكائنات ودورها في نقل تلك الأمراض.



## فائدة

الأمراض الجنسية يمكن أن تنتقل بطرق أخرى غير العلاقة الجنسية مثل ( نقل الدم- إبر الحقن الملوثة بالدم- من الأم المصابة إلى الجنين عبر المشيمة ) ولكن تبقى العملية الجنسية الوسيلة الرئيسة لنقل العدوى.



## الأمراض الجنسية الناتجة عن العلاقات المحرمة «المنقولة جنسياً»

تعد الأمراض التي تنتقل عدواها عن طريق العلاقة الجنسية المحرمة من ألد أعداء الانسانية وأكثرها فتكاً لأنها تؤثر في الجسم والنسل معاً ، وحامل جرثومة إحدى هذه الأمراض باستطاعته أن يبقى مدة دون أن تظهر عليه علامات المرض. وتُشكل المشكلات الصحية الناجمة عنها خطراً على الجنسين ولكنها أكثر خطورة على النساء في حالات كثيرة نظراً للتكوين الجسدي ، وتحدث العدوى بها بسبب الجراثيم والفيروسات والطفيليات ، حيث تنتقل هذه الأمراض بين البشر من خلال الإتصال الجنسي أساساً ، أو من خلال عمليتي نقل الدم وزرع النُسج البشرية. وبإمكان العديد منها، ولا سيما مرض متلازمة العوز المناعي المكتسب " الإيدز " والزهري، الانتقال أيضاً من الأم إلى طفلها خلال فترة الحمل أو أثناء الولادة أو عند إرضاع الطفل طبيعياً.

خصائص عامة مشتركة في معظم أنواع العدوى المنقولة جنسياً :

❑ لا تظهر أعراض محددة مرضية أو تشخيصية لمعظم أنواع العدوى المنقولة جنسياً ، ومن هنا تأتي خطورة العدوى إلى الآخرين دون قصد أو علم.

❑ معظم أنواع العدوى تشترك في نفس الأعراض المرضية.

❑ اختفاء الأعراض المرضية بدون علاج كامل لا يعني الشفاء منها.

❑ هذه الأمراض تصيب الرجال والنساء على السواء ، إلا أن النساء أكثر عرضة لانتقال العدوى من الرجال.

❑ يوجد علاج ناجع في حالة التشخيص والعلاج المبكر لمعظم أنواع العدوى المنقولة جنسياً.

❑ العدوى المنقولة جنسياً مرتبطة بالوصمة التي تعيق الأفراد المصابين بالعدوى من طلب العلاج وبالتالي تزيد من خطر المضاعفات وإمكانية نقل العدوى للآخرين.

❑ تسهل هذه الأمراض الإصابة بعدوى فيروس متلازمة العوز المناعي المكتسب " الإيدز " في حال تعرض الشخص المصاب بها إلى الفيروس، وذلك لأن أغلبها ينتقل بطرق انتقال عدوى متلازمة العوز المناعي المكتسب " الإيدز " نفسها، إضافة إلى وجود جروح وتقروحات على الأعضاء التناسلية للشخص المصاب بها.

❑ العدوى المنقولة جنسياً عادة لا تسبب أعراض ظاهرة في النساء.

❑ العدوى المنقولة جنسياً غالباً تكون بأكثر من مسبب واحد .

## الإيدز أو مرض فيروس العوز المناعي المكتسب ؟

تفضل الأدبيات العلمية الآن إطلاق إسم "مرض فيروس العوز المناعي المكتسب" بدلاً من -مرض الإيدز- الشائع الاستخدام بين الجمهور ووسائل الاعلام ، فالاسم العربي للمرض "متلازمة العوز المناعي المكتسب" وهو أكثر دقة ويعبر عن المرض ككل بينما يُعبر الإسم الثاني عن مرحلة واحدة من المرض ويغفل باقي المراحل.

### نشاط ( ١ ) فردي

الاسم العربي لمرض الإيدز هو "متلازمة العوز المناعي المكتسب" ابحثي في المصادر الطبية الموثوقة عن شرح للألفاظ الواردة في التسمية.

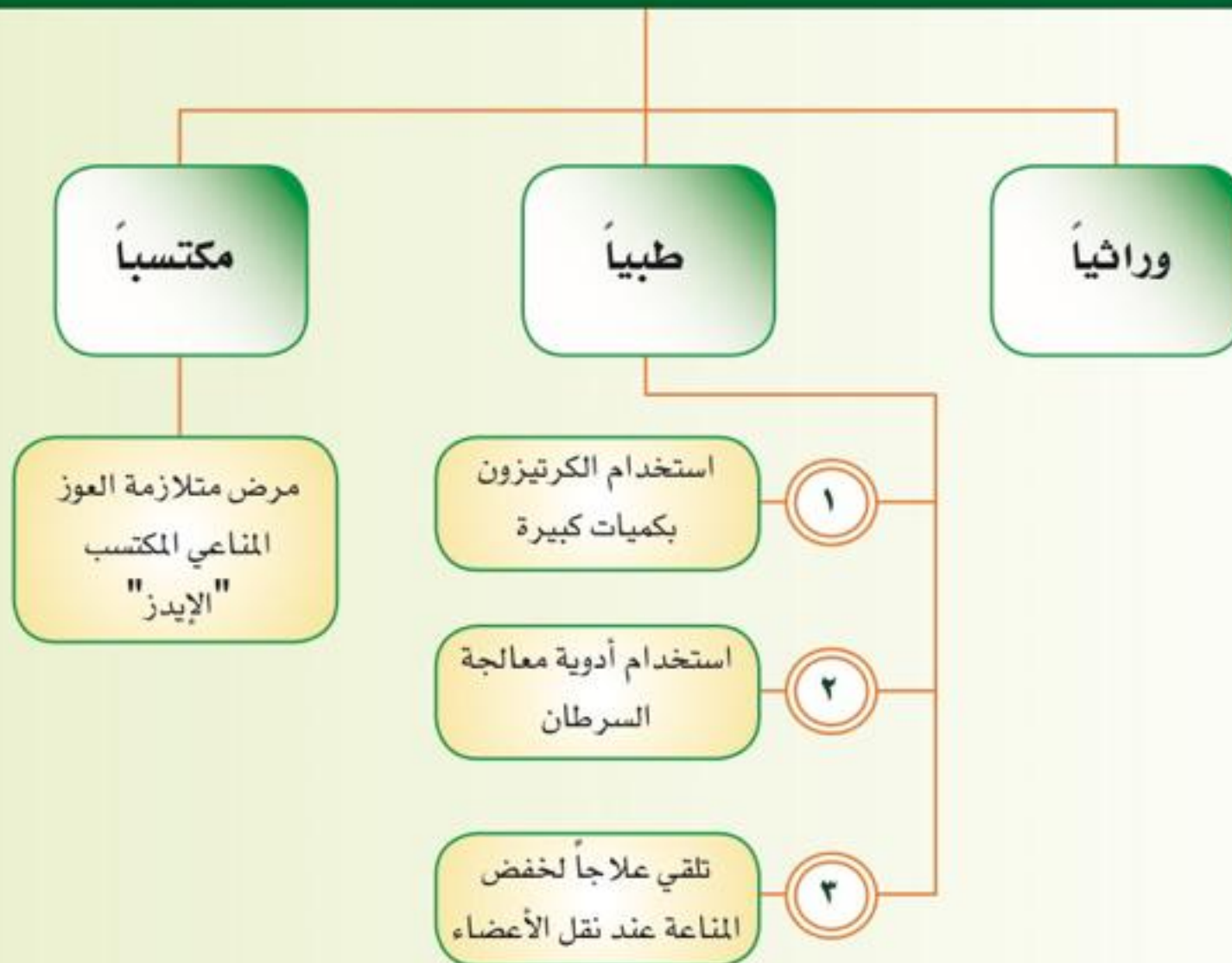
معناها	اللفظة
	متلازمة
	العوز المناعي
	المكتسب



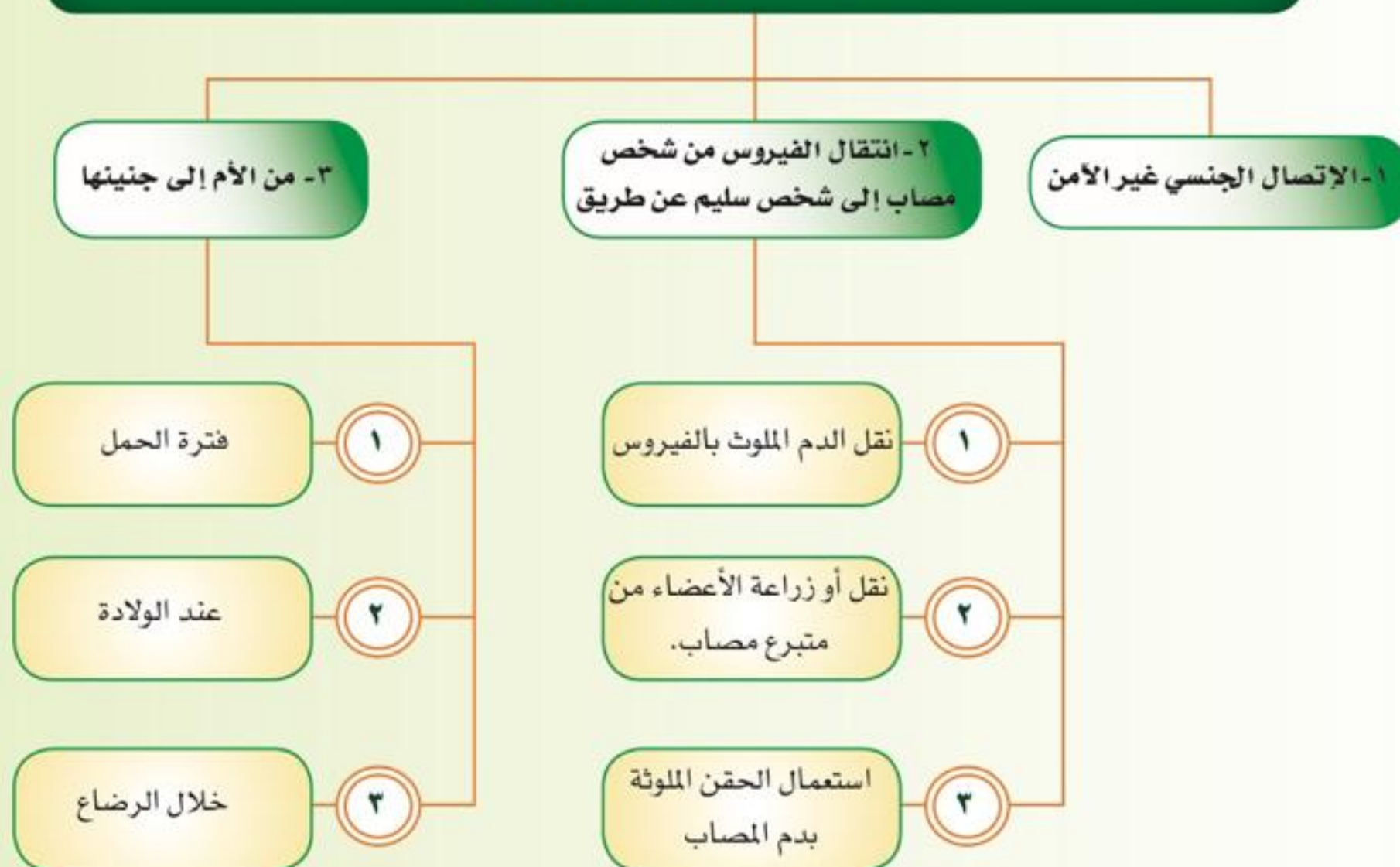
## تعريف متلازمة العوز المناعي المكتسب «الإيدز» :

- هو مرض ينجم عن فيروس يدمر الجهاز المناعي في جسم الإنسان فيصبح عرضة للأمراض القاتلة والأورام السرطانية.
- اتفقت الدوائر الطبية على تعريف مرض فقدان المناعة المكتسب على أنه المرض الذي يفقد فيه الشخص المناعة الطبيعية بدون وجود أي عوامل معروفة ( مثل تناول العقاقير أو وجود السرطان ) وبدون نقص وراثي في المناعة الطبيعية للشخص .

## فقدان المناعة الطبيعية للجسم قد يكون:



## طرق نقل فيروس متلازمة العوز المناعي المكتسب (الإيدز)





ضع اشارة ( ✓ ) ( ✗ ) أمام الممارسات الحياتية التي تعتبر من طرق انتقال فيروس متلازمة العوز المناعي المكتسب " الإيدز " .

م	الممارسة الحياتية	الاستجابة
١	استخدام أدوات استخدمها الآخرون ملوثة بالفيروس مثل ( أدوات ثقب الأذن – أدوات الحلاقة – أدوات الحجامة	يعرض للإصابة
٢	استخدام فرشاة الأسنان الخاصة بشخص مصاب بالفيروس ولديه جروح أو تقرحات على الأغشية المخاطية أو الجلد .	لا يعرض للإصابة
٣	استخدام دورات المياه العامة .	
٤	الاتصال الجنسي المباشر أو بين الشواذ إذا كان أحد الطرفين مصاباً .	
٥	الاعتناء بشخص مصاب بالفيروس .	
٦	الزواج من شخص مصاب بالفيروس .	
٧	اللعب مع شخص مصاب بالفيروس .	
٨	المخالطة العارضة أو الاتصالات الشخصية كالمصافحة والعناق في محيط الأسرة أو العمل أو المدرسة أو قاعات الدراسة .	
٩	الأكل أو الشرب من خلال صناابير المياه .	
١٠	العطس ، أو السعال .	
١١	الحشرات كالذباب والبعوض .	
١٢	المسابح .	
١٣	عدم تعقيم أدوات معالجة الأسنان .	
١٤	استخدام المحاقن والإبر الملوثة في حالة تعاطي العقاقير عن طريق الحقن الوريدية ، أو استخدام مدمن المخدرات الإبر المستخدمة من قبل شخص آخر .	
١٥	إثناء فترة الحمل للام المصابة ينتقل الفيروس إلى الجنين أو أثناء الولادة أو الرضاعة الطبيعية .	
١٦	نقل الدم أو منتجاته الملوثة بالفيروس .	
١٧	زراعة الأعضاء ( كلية – كبد – قلب ) من متبرع مصاب .	
١٨	استخدام ملابس الآخرين .	

## ويمكن أن ينتقل فيروس الإيدز عن طريق :

- أدوات ثقب الجلد الملوثة بالفيروس وغير المعقمة ، مثل ( أدوات ثقب الأذن - أدوات الحلاقة - أدوات الحجامه ) .
- أدوات معالجة الأسنان غير المعقمة .
- فرشاة الأسنان التي يستخدمها المصابون خصوصاً إذا كانت هناك جروح أو تقرحات على الأغشية المخاطية أو الجلد
- إفرازات اللعاب أو الدموع التي تحتوي على فيروسات الإيدز يمكن أن تنتقل من الشخص المصاب إلى الشخص السليم .
- احتمال وقوع الإصابة عبر المخ الشوكي بالنسبة للأطباء وهيئة التمريض والموظفين في المختبرات الطبية ممن يتعاملون مع الإفرازات لفحصها .



### نشاط جماعي (٤)



- من خلال طرق انتقال عدوى فيروس متلازمة العوز المناعي المكتسب " الإيدز " .
- بالتعاون مع أفراد مجموعتك ، صممي مطوية مركزة فيها على دورك كفرد إيجابي تجاه المصاب بفيروس متلازمة العوز المناعي المكتسب " الإيدز " من حيث:
- ١- تقديم التدابير الوقائية للمصاب بفيروس متلازمة العوز المناعي المكتسب " الإيدز " .
  - ٢- توعية أهل المصاب بفيروس متلازمة العوز المناعي المكتسب " الإيدز " .



## أولاً: الإتصالات الجنسية غير الآمنة :

- الإتصال الجنسي المباشر بين طرفين أحدهما مصاب ولو كان الإتصال مشروطاً كما هو بين الزوج وزوجته يؤدي إلى إصابة القرين .
- وذلك لأن الفيروس ينتقل أساساً عبر الإفرازات المنوية. وتزداد نسبة الإصابة به بين الشواذ.
- التلقيح الصناعي قد يؤدي إلى حدوث الإيدز في المرأة التي تتلقى المنى المحتوي على الفيروس المسبب للإيدز.

## ثانياً: انتقال الفيروس من شخص مصاب إلى شخص سليم عن طريق :

### نقل دم ملوث :

- أن الفيروس المسبب لمرض الإيدز موجود في الدم ، لذلك فإن نقل الدم أو محتوياته تؤدي إلى انتقال المرض من المصاب إلى الشخص السليم.
- تعرض الأشخاص الذين يتعاملون مع المصابين بالإيدز لوخزة عارضة (غير مقصودة) بإبرة أو عبر الخدوش أو الدماء أو الإفرازات.
- نقل أو زراعة الأعضاء ( كلية - كبد - قلب ) من متبرع مصاب.

### استعمال الحقن الملوثة :

- استخدام إبرة حقن وريدية أو عضلية غير معقمة تعقياً جيداً لعدد من المرضى ، يمكن أن ينقل مرض الإيدز.
- مدمني المخدرات الذين يستخدمون الحقن الوريدية الملوثة يُصابون بالإيدز لأن الفيروس موجود في الدم وهذه الطريقة تسبب انتشار مرض الإيدز بين مدمني المخدرات.
- احتمال إصابة من يتعاملون مع المصابين بالإيدز بحقنة ملوثة.

## ثالثاً: انتقال الفيروس من أحد الأبوين إلى الطفل بعدة طرق وهي :

### نقل دم ملوث :

- المنى فالحيوان المنوي الذي يلحق البويضة يسبب إصابة النطفة الأمشاج.
- ينتقل الفيروس من دم الأم إلى دم الجنين عبر المشيمة ومنه إلى الحبل السري فالجنين.
- يُصاب الطفل أثناء عملية الولادة ونزوله من الرحم والمهبل .
- احتمال حدوث انتقال الفيروس أثناء التلقيح الصناعي وأطفال الأنابيب.
- أثناء الرضاعة الطبيعية من الأم المصابة إلى الطفل.
- تحدث الإصابة بعد الولادة نتيجة الالتصاق والصلة الحميمية بين الطفل وبين الأم أو الأب المصاب ( قبل ظهور الأعراض غالباً ) .

## إضاءة



حبيبات الهربس تظهر عند المرأة مثلما تظهر عند الرجل ، وفي أوقات كثيرة تستقر داخل الرحم ، مما يسبب الكثير من الأوجاع ، وتكون المرأة في هذه الحالة معرضة للإصابة بسرطان الرحم.



## فائدة

- جرثومة الهربس لا تتطاير في الهواء كجرثومة الإنفلونزا ، كما أن الحشرات والحيوانات لا تحمل هذه الجرثومة ، وهي موجودة في جسم الإنسان فقط ، وتنتقل من إنسان لآخر بشكل مباشر لا علاقة له بالبيئة ، وإذا تسربت إلى الجلد من الخارج ، فإنها تتزايد بسرعة.
- وصف الأطباء المسلمين داء أسموه النملة أو النمل ينطبق تمام الإنطباق على مرض الهربس . ومن العرب انتقل هذا الوصف والإسم إلى فرنسا ومنها إلى سائر أوروبا.

## علاج الهربس :

لا يستجيب هذا المرض للعلاج ، حيث لا يوجد له حتى الآن دواء نافع ، وإن كانت الأبحاث الطبية الأخيرة قد توصلت إلى جملة من العقاقير تساعد في شفاء الهربس مؤقتاً ، ولكنها لا تمنع عودته مرة أخرى. وهذا ما أكده أحد الأطباء حيث قال: بالنسبة للعلاج ليس هناك ما يشفي بالفعل من الهربس ، ما توصلنا إليه حتى الآن طريقة علاج تخفف من الوباء على المدى الطويل ، ولكن المرض يبقى في جسم الإنسان.



## ثالثاً: الزهري

يعتبر الزهري من أخطر الأمراض التناسلية على الإطلاق عدا ما ظهر حديثاً من مرض الإيدز الذي فاق في خطورته كل تصور.

وأطلق الأطباء على الزهري لقب "المقلد الأعظم" لأنه يقلد كافة الأمراض ويتشبه بها ، وهو مخادع يخدع الطبيب والمريض حيث يظهر بآلاف الصور الإكلينيكية المختلفة التي تجعل الطبيب يحار في أمره ، وفي كثير من الأحيان ينخدع به الطبيب فيظنه مرضاً آخر.

## الأسباب:

الزهري مرض سببه الزنا وينتقل عن طريق ميكروب "جرثومة" صغيرة من فصيلة اللولبيات ، وتتكاثر هذه الجرثومة الصغيرة بالانقسام العرضي كل ٣٠ ساعة وقد تبقى خاملة لسنين طويلة .

ويشتهر ميكروب الزهري باختفائه في الأغشية المخاطية ، ولذا فالأجهزة التناسلية للرجل والمرأة هي مكان لنموه وبقائه ، أو في الأغشية المخاطية للفم أو الشرج.

## طرق العدوى



## طرق لا تنتقل فيروس متلازمة العوز المناعي المكتسب "الإيدز" :

- المخالطة العارضة في الأماكن المزدحمة.
- الاتصالات الشخصية كالمصافحة والمعانقة .
- الاختلاط في محيط الأسرة أو العمل أو المدرسة أو قاعات الدراسة.
- استخدام المسابح.
- استخدام الحمامات ودورات المياه العامة.
- تناول الأطعمة والمشروبات في الأماكن العامة .
- شرب الماء من خلال الصنابير .
- ارتداء ملابس الآخرين .
- الحشرات كالذباب والبعوض لا تنقل المرض.



### إشراء :

بينت الأبحاث العلمية وجود فيروس متلازمة العوز المناعي المكتسب " الإيدز " في العديد من سوائل الجسم مثل الدم والسائل المنوي وإفرازات عنق الرحم والمهبل وكذلك حليب الثدي، بالإضافة إلى الدموع واللعاب والبول والعرق. أما كثافة الفيروس فتكون :

أكثرها في الدم ثم السائل المنوي للرجل أو السائل المهبل  
للأنثى أو المذي وأقلها في حليب الرضاعة الطبيعية  
وتقل كثيراً في اللعاب والبول والدموع والعرق.



## إضاءة



فيروس « الايدز» لا يعيش ولا يتكاثر في خلايا الحشرات ، بسبب اختلاف جهاز المناعة لديها عن الإنسان ، لذلك فالبعوضة لا يمكنها نشر أو حقن الفيروس في جسم إنسان آخر.

### بعض أعراض مرض متلازمة العوز المناعي المكتسب (الايدز)

- نقص مستمر في الوزن دون سبب واضح.
- ارتفاع درجة حرارة الجسم.
- هربس بسيط.
- هربس عصبي ( الحزام الناري).
- التهاب حول منابت الشعر.
- صدفية.
- إكزيما دهنية.
- التهاب الشعب والرئتين.
- اللسان المشعر.
- تغيرات سرطانية بعنق الرحم.
- إسهال مزمن.
- سالمونلا الدم.
- سرطان لمفي بالمخ.

### من أسباب انتشار الهربس:

- ١- الاباحية الجنسية في كثير من مناطق العالم كالزنا واللواط.
- ٢- عن طريق تلامس المناطق التناسلية من الشخص المصاب للشخص السليم.

### أعراض الهربس:

- تظهر في البداية انتفاخات حمراء اللون على الأعضاء الجنسية فجأة ، وقد تتحول من شدة الحكّة إلى جروح صغيرة شديدة الألم، تظهر في الظهر أو المؤخرة ، أو حول الخصر لكن نتائجها واحدة. قد تختفي البثور بعد بضعة أيام ، ولا يشعر بها المريض ، وهذا لا يعنى التخلص نهائياً من المرض ، لأن الفيروس سرعان ما يهاجر إلى الأعصاب ويهاجم الخلايا العصبية ، ويسبب تدميرها.
- الكآبة النفسية .
- الحرارة
- شعور المصاب بحكة داخلية في مجرى الجهاز التناسلي.
- حرقة عند خروج البول يصاحبها وجود سائل يشبه اللبن ، أو أصفر يلطخ الملابس الداخلية في الصباح ، أو يستمر طول الوقت مع تكرار البول.
- شعور المصاب بثقل لاسيما في منطقة الحوض ، مع الشعور بتعب جسماني.
- المرأة التي انتقل إليها المرض من زوجها المصاب تشعر بزيادة الإفرازات الداخلية مع ظهور رائحة كريهة ، وحكة في الجهاز التناسلي الخارجي في بعض الأحيان وألم عند الجماع .



## العلاج:

إذا أعطي العلاج الناجع وهو البنسلين فإن أعراض الزهري الأولية تختفي بسرعة ، ويُشفى المريض بإذن الله في جميع هذه الحالات تقريباً ، وبما أن الطفح الجلدي يتراوح في شدته بين بقع صغيرة وردية إلى بثور كبيرة مُتقيحة ومصابة بميكروبات أخرى بالإضافة إلى ميكروب الزهري ، فإن أندثار هذه البثور المتقيحة والمتقرحة حتى بعد العلاج قد يترك أثراً وندباً على الجسم . وفي العادة تذهب البثور والقشور دون بقاء أي أثر.



### إثراء:

استخدام البنسلين أفضل دواء ناجع لكلاً من الزهري والسيلان ، في الخمسينات بدأ الزهري وهو أخطر الأمراض الجنسية في الاختفاء وكذلك بدأ السيلان في الانكماش نتيجة لإستخدام البنسلين كعلاج.

## الوقاية :

تجنب الاسباب من الزنا ودواعيه هذه هي الوقاية الأولية وهي الأهم ثم تأتي الوقاية الثانوية وهي سرعة تشخيص الداء قبل إنتشاره ، لأن الزهري في المرحلة الثانية قد ينقل العدوى بطريق ملامسة المريض لأي شخص سليم.

## نشاط ( ٣ ) فردي

صممي منظم بياني لعقد مقارنة بين مرض متلازمة العوز المناعي المكتسب " الإيدز " ومرض الزهري من حيث الاسباب

- طرق العدوى - العلاج.

سجلي النتيجة النهائية لتلك المقارنة.

## الأعراض:

- ارتفاع طفيف في درجة الحرارة .
  - ألم وأوجاع عامة .
  - صداع خاصة في الليل.
  - اضطراب الحيض لدى النساء .
  - ظهور طفح جلدي يصيب الجسم كله بصورة متوازنة ، كما يصيب راحتي اليد والقدم . ويتميز هذا الطفح الجلدي بأنه غير مؤلم ولا يسبب الحكة إلا فيما ندر ، كما أنها نادراً ما تتقرح . ويكون الطفح مصحوباً بتضخم عام في الغدد اللمفاوية .
  - تساقط الشعر بصورة غريبة .
  - التهاب الأظفار .
  - تُصاب الأغشية المخاطية في الفم والشرج .
  - تنتشر الإصابة في داخل الفم والأنف وعلى الحلق واللسان والأذن ، مما يسبب الصمم .
  - تُصاب الأحشاء الداخلية فيصاب الكبد ويظهر اليرقان في بعض الحالات .
  - تُصاب الأوتار الصوتية في الحنجرة مما يسبب بحة في الصوت .
  - ألم في العظام .
  - تُصاب الكلى وكثير من الأحشاء الداخلية .
- رغم تنوع الأعراض إلا أن هناك مجموعة ليست بالقليلة من حالات الزهري الثانوية تمر بدون ظهور أي أعراض . ويكون الطفح في هذه الحالات قليلاً وصغيراً وعلى هيئة بثور وردية في الجسم ومما يميزها أنها توجد على الشقين بصورة متماثلة .





## علاج متلازمة العوز المناعي المكتسب « الإيدز »

لم يتم حتى الآن اكتشاف علاج يشفي من العدوى بالفيروس، وهذا لا يمنع أن يتمكن الأطباء في المستقبل القريب أو البعيد من التوصل إلى علاج لهذا المرض الخطير المميت خلال عامين أو ثلاثة منذ بدء الأعراض، وبإمكان المرضى به أن يسيطروا على الفيروس ويتمتعوا بحياة صحية ومنتجة بإذن الله بإستعمال العلاج الفعال بالأدوية المضادة للفيروسات لمكافحة. كما أن العلاج الحقيقي لمرض الإيدز ليس في الأدوية ولا في إيجاد تطعيم ضد فيروس الإيدز، ولكن العلاج الحقيقي هو في إعادة الفضيلة والطهر والابتعاد عن الرذيلة من شذوذ جنسي ومخدرات وزنا، فحجر الزاوية في علاج الأمراض الجنسية هو معالجة السلوك الانساني. لأن الذي يحدد انتشار المرض والاصابة به سلوكيات هؤلاء الناس. أن وقف انتشار الإيدز في أي بلد كان، يرتبط بتغيير السلوك الجنسي للناس وتصرفاتهم في عمليات نقل الدم أو إعطاء الحقن.

## ثانياً: الهربس

هو مرض فيروسي ينتقل بالعدوى أثناء الإتصال الجنسي، إذا كان أحد الممارسين مصاباً به، وهو آخر اكتشافات الأمراض الجنسية، وقد يكون أخطرها على الإطلاق، وأخذ بالانتشار في مناطق العالم، وتظهر الأعراض بعد اتصال جنسي محرم بثلاثة أيام إلى أسبوع. حيث تدخل جرثومة الهربس الجسم، وتعيش فيه بين ١٢ : ١٨ شهراً على الأقل.

### الهربس البسيط هو أحد أنواع الهربس ويؤثر على مكانين أساسيين وهما :

١- الوجه والشفيتين وهو منتشر بدرجة كبيرة بين الناس وعادة ما تكرر الإصابات به عند نزلات البرد والزكام، لا يحدث مضاعفات.

٢- الأعضاء التناسلية ويعرف بالهربس التناسلي يظهر في المنطقة التناسلية ويسمى بالبسيط ولكنه ليس كذلك أبداً.



### نشاط جماعي (٥)



بالتعاون مع افراد مجموعتك صممي ألبوماً محوسباً موثقاً يعرض معلومات مصورة أو مكتوبة "إحصاءات" عن مرض الهربس ( تعريفه - أسبابه - طريقة انتقال العدوى - اعراضه - العلاج - الوقاية ) .

ج/ الأمراض الانتهازية هي .....

س/٤

اكتبي ملخصاً لا يزيد على صفحتين عن:

- الجهود التي تقوم بها المملكة العربية السعودية لوقاية أفراد مجتمعها مخاطر انتشار الرذيلة.
- التدابير والطرق الوقائية التي اتخذتها تجاه الحد من انتشار مرض متلازمة العوز المناعي المكتسب- الإيدز-

س/٥

ضعي خطة ل:

- ١- توعية المتعلمات لمواجهة خطر الأمراض الجنسية ( الهربس - الزهري ) .
- ٢- معالجة الأثر النفسي الذي يتركه الخبر على المصاب وعائلته.

س/٦

بيني منهج الشرع من حماية أفراد من التعرض للإصابة بالأمراض الجنسية..





س/١

ممارسة الرذيلة من أسباب الإصابة بالأمراض الجنسية ، قدمي ارشادات لكيفية الابتعاد عن ممارسة الرذيلة تفاديا للوصول لمرحلة الإصابة بأحد الأمراض الجنسية.

س/٢

- وضحي وجهة نظرك في كلا من :
- دور رفقاء السوء في ممارسة الرذيلة.
  - دور الأسرة - المدرسة - المجتمع في تفادي وقوع الفرد في مخاطر الأمراض الجنسية .

س/٣

اكمل ما يأتي

أ/ الآثار التي تتركها الأمراض الجنسية على:

الفرد المصاب :

- ١-.....
- ٢-.....
- ٣-.....

المجتمع :

- ١-.....
- ٢-.....
- ٣-.....

ب / الأسباب التي تجعل الشخص يعود لممارسة الرذيلة بعد كل محاولة يقوم بها للتخلص منها هي:

- ١-.....
- ٢-.....
- ٣-.....

ملاحظات هامة