



المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم
Ministry of Education

قررت وزارة التعليم تدريس
هذا الكتاب وطبعه على نفقتها

التربية الأسرية والصحية



المستوى الأول
الإعداد العام
النظام الفصلي للتعليم الثانوي
كتاب الطالبة

قام بالتأليف والمراجعة
فريق من المتخصصين

يوزع مجاناً ولا يُباع

١٤٣٩ / ١٤٣٨ هـ
٢٠١٨ / ٢٠١٧ م

٢٨٦٠ / ١٤٣٥ هـ (ح) وزارة التعليم

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

وزارة التعليم

التربية الأسرية والصحية المستوى الأول - الإعداد العام - النظام الفصلي
للتعليم الثانوي - كتاب الطالبة. / وزارة التعليم - الرياض ، ١٤٣٥ هـ

١٣٢ ص : ٢٦×٢١ سم

ردمك : ٩٧٨ - ٦٠٣ - ٥٠٢ - ٤٣٠ - ٣

١ - التربية الأسرية - ٢ - الأسرة ٢ - التعليم الثانوي - السعودية - كتب
دراسية

أ - العنوان

ديوي ١٩٣١، ٢٧٠

١٤٣٥ / ٢٨٦٠

رقم الإيداع : ١٤٣٥ / ٢٨٦٠

ردمك : ٩٧٨ - ٦٠٣ - ٥٠٢ - ٤٣٠ - ٣

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

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

حقوق الطبع والنشر محفوظة لوزارة التعليم - المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم

موقع

www.moe.gov.sa

قسم التربية الأسرية

بريد

familyedu.cur@moe.gov.sa

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



المقدمة

الحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله ، وبعد :

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

يشتمل كتاب مادة التربية الأسرية والصحية للصف الأول ثانوي على خمس وحدات مختلفة هي :

١. الغذاء والتغذية :

ويختص هذا المجال بتزويد المتعلمة بالمهارات المتعلقة بمجال الغذاء والتغذية مثل : العناصر الغذائية – أهمية الغذاء – المقاييس العالمية – مختارات من أصناف غذائية .

٢. الثقافة الملبسية :

ويختص هذا المجال بتزويد المتعلمة بالمهارات المتعلقة بمجال الثقافة الملبسية مثل : تعريف الملبس ، مفاهيم ملبسية ، موقف المرأة المسلمة من الموضات الحديثة ، أسس إختيار الملبس ، مفهوم المكملات ، نصائح عامة ، أنواع المكملات ، تطبيقات عملية .

٣. التجميل :

ويختص هذا المجال بإكساب المتعلمة المهارات المتعلقة بمجال التجميل مثل : الاهتمام بالبشرة وأنواعها ، الأقنعة المناسبة لكل نوع من البشرة .

٤. الاتصال الإلكتروني :

ويختص هذا المجال بتزويد المتعلمة بالمهارات المتعلقة بالاتصال الإلكتروني ، مفهوم الاتصال الإلكتروني ، أهم مميزات الاتصال الإلكتروني ، الآثار السلبية لاستخدام الاتصال الإلكتروني ، مواقع وبرامج الإتصال الإلكتروني ، الطريقة المثلى لاستخدام مواقع التواصل الإلكتروني .

٥. المهارات الاجتماعية (التعامل مع ضغوط الحياة) :

ويختص هذا المجال بإكساب المتعلمة المهارات المتعلقة بكيفية التعامل مع ضغوط الحياة مثل : تعريف الضغوط ، مظاهر الضغوط وأشكالها ، أنواع الضغوط من حيث ردود الأفعال ، العلاقة بين الصحة والضغوط ، مصادر الضغوط ومؤشرات اختلافها ، أساليب التخلص من الضغوط وتحقيق المرونة ، استراتيجيات للتحكم في الغضب . ولقد راعينا في الوحدات السابقة تحقيق مبدأ التكامل والشمولية . نأمل أن يؤتي هذا المنهج الذي يمثل نجاحاً جديداً في ميدان التعليم ثماره وأن يتم تدريسه بطريقة مقننه تفكيراً وتطبيقاً .

والله ولي التوفيق

الفهرس

الغذاء والتغذية

الوحدة الأولى

– الغذاء ١١

– تطبيقات عملية لأصناف تحتوي على العناصر الغذائية ٣١

الثقافة الملبسية

الوحدة الثانية

– الملبس وأسس اختياره ٤٥

– مكملات الملابس (الاكسسوارات) ٥٨

فن التجميل

الوحدة الثالثة

- ٧٣..... - البشرة
- ٨٥..... - الزيوان

الاتصال الإلكتروني

الوحدة الرابعة

- ٩٩..... - الاتصال الالكتروني

المهارات الحياتية

الوحدة الخامسة

- ١١١..... - التعامل مع ضغوط الحياة
- ١١٢..... - الضغوط ومظاهرها
- ١١٦..... - مصادر الضغوط وأساليب التخلص منها

الغذاء والتغذية



أهداف الوحدة

- ◀ شكر الله على نعمة الغذاء والصحة .
- ◀ توضيح أهمية الغذاء لسلامة النمو.
- ◀ شرح أهمية كل عنصر من العناصر الغذائية للجسم .
- ◀ استنتاج وظائف العناصر الغذائية .
- ◀ تطبيق بعض الأطباق المختارة للعناصر الغذائية .

موضوعات الوحدة

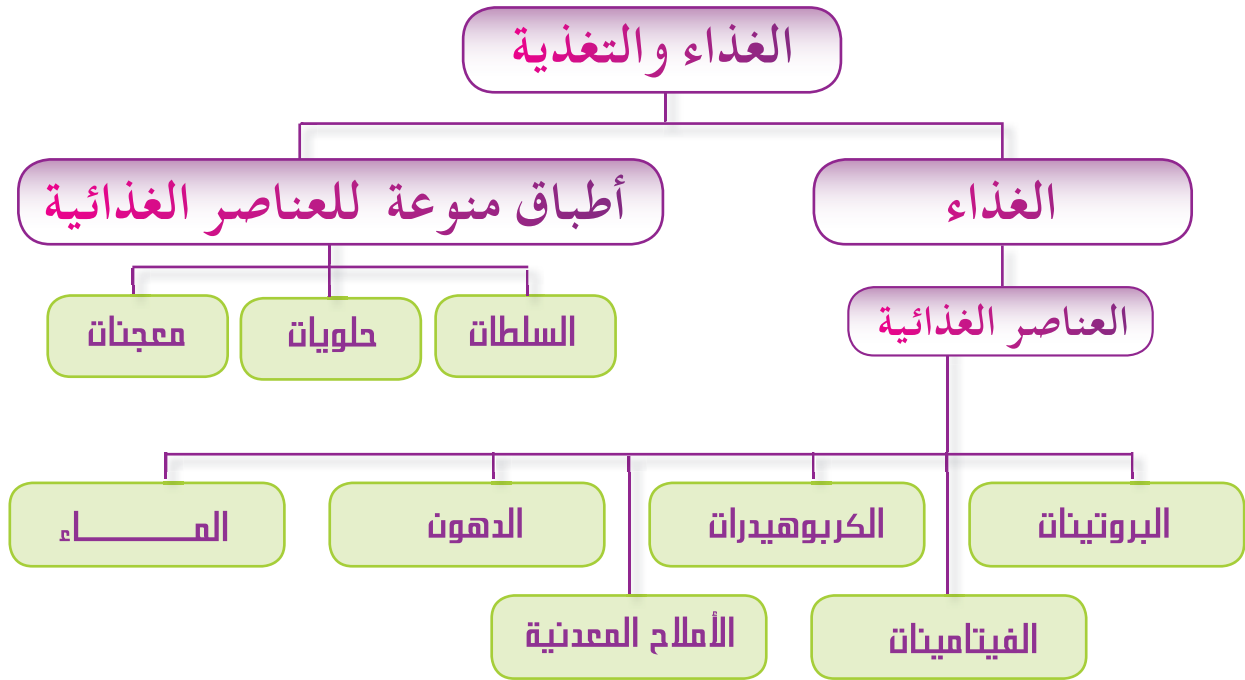
- تعريف الغذاء .
- أهمية الغذاء للكائن الحي .
- عناصر الغذاء .
- فائدة كل عنصر من العناصر الغذائية .
- مصادر العناصر الغذائية .
- المقاييس العالمية .

من حقي

الحصول على الغذاء الملائم والكافي كماً وكيفاً والتحرر من الجوع وسوء التغذية .



التمتع بالصحة الجيدة من أهم أسباب سعادة الإنسان وقدرته على العمل وترتبط صحة الإنسان بالغذاء ولأن الغذاء المتوازن المحتوي على جميع العناصر الغذائية الضرورية يساعد على نمو الجسم وقيامه بوظائفه الحيوية ووقايته من الأمراض وحيث أن لكل مرحلة من مراحل عمر الإنسان احتياجاتها الغذائية الخاصة التي تؤثر على صاحبها ، فالتغذية السيئة تؤدي إلى حدوث العديد من المشكلات الصحية بينما تنعكس التغذية السليمة كما ونوعاً على صحة الإنسان وجمال شكله .





شكل رقم (١)

المقدمة



قال تعالى: ﴿وَفِي الْأَرْضِ قِطْعٌ مُتَجَاوِرَةٌ وَجُنَّتْ مِنْ أَعْنَبٍ وَزَّرْعٌ وَنَخِيلٌ صَنَوَانٌ وَغَيْرُ صَنَوَانٍ يُسْقَى بِمَاءٍ وَحِدٍ وَنَفْضِلٌ بَعْضُهَا عَلَى بَعْضٍ فِي الْأَكْلِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَعْقِلُونَ ﴿٤﴾﴾ الرعد .

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

فكري



برأيك لماذا نأكل ؟

أهمية الغذاء

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

يتكون غذائنا من عناصر غذائية مهمة هي :

العناصر الغذائية

البروتينات

الكربوهيدرات

الدهون

الماء

الفيتامينات

الأملاح المعدنية



فائدة

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

جدول يبين عدد السعرات الحرارية التي ينتجها حرق ١ جرام من العناصر الغذائية التالية في الجسم :

العنصر الغذائي	عدد السعرات الحرارية
الدهون	٩
البروتين	٤
الكربوهيدرات	٤

أولاً : البروتينات



البروتينات
شكل رقم (٢)

هي مادة عضوية تتكون من وحدات بنائية تسمى الأحماض الأمينية وهي المصدر الوحيد للنيتروجين الذي يميزها للقيام بوظيفتها الأساسية لبناء أنسجة الجسم وصيانتها ، وتتركب كيميائياً من الكربون ، الأوكسجين ، نيتروجين ، هيدروجين ، كبريت وفوسفور .
شكل رقم (٢) .

والأحماض الأمينية نوعان :

رئيسية : لا يستطيع الجسم تصنيعها . **غير رئيسية :** يستطيع الجسم تصنيعها .

وظائف البروتينات :

- يساعد على النمو وبناء أنسجة الجسم المختلفة .
- تعويض ما فقده الجسم من أنسجة .
- تكوين بعض هرمونات وإنزيمات الجسم .
- تكوين الأجسام المضادة التي تقاوم الأمراض .
- المحافظة على الضغط الاسموزي للجسم .

فكري



كيف تحمين شعرك وأظافرك من التكسر؟

أقسام البروتينات

بروتينات نباتية (غير كاملة)

مثل : البقول والحبوب والمكسرات ،
وهي ذات قيمة غذائية منخفضة



بروتينات حيوانية (كاملة)

مثل : اللحوم والدجاج والأسماك
والبيض والألبان
ومشتقاتها ، وهي ذات
قيمة غذائية عالية





فائدة

البروتينات (النباتية) تحتوي على أحماض أمينية غير كاملة وعند تناول أكثر من نوع تكمل بعضها بعضاً فتصبح بروتينا كاملاً ولكن ليست بقدر القيمة الغذائية للبروتين الحيواني .

احتياجات الجسم من البروتين :

تقدر الحاجة حسب الوزن والعمر فالشخص البالغ يحتاج إلى (٠,٨) جرام / كيلوجرام من وزن الجسم ، بينما تزداد الحاجة لدى المرأة الحامل والمرضع والمراهقين وتتضاعف الحاجة في مرحلة الطفولة .

ثانياً : الكربوهيدرات



الكربوهيدرات
شكل رقم (٣)

هي كيتونات متعددة الهيدروكسيل وتتركب من هيدروجين وأوكسجين و كربون وتعتبر المصدر الرئيسي للطاقة التي يحتاجها الجسم كوقود للقيام بنشاطاته الحيوية ومعظمها من مصدر نباتي .

شكل رقم (٣) .

فكري



ماهي الكيتونات ؟

أقسام الكربوهيدرات

سكريات عديدة (معقدة)

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

سكريات ثنائية

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

سكريات أحادية (بسيطة)

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



فائدة

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

وظائف الكربوهيدرات :

- تعتبر المصدر الرئيس والاقتصادي للطاقة في غذاء الإنسان .
- تحمي البروتين من استخدامه في توليد الطاقة .
- تساعد على احتراق الدهون احتراقا كاملا .
- تحافظ على سلامة الجهاز العصبي .
- يعتبر سكر اللاكتوز ضروريا لنمو البكتيريا النافعة التي تتكاثر في الأمعاء .
- تحتوي على الألياف الغذائية مثل السليلوز والبكتين وغيره والتي لها فائدة غذائية عالية .

فكري



ما اسم سكر الدم ؟



نشاط (١) جماعي



ناقشي زميلاتك : ما علاقة الألياف الغذائية بصحة الإنسان ؟

.....
.....



فكري

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

مصادر الكربوهيدرات :

يوجد بكثرة في الحبوب مثل : القمح والأرز والذرة والعسل والدبس والتمر والمربي والحلويات بأنواعها والفواكه والخضروات وكذلك المعجنات .



شكل رقم (٤)

ثالثاً : الدهون

مصدر مكثف للطاقة ومكون أساس لأغشية الخلايا وتتكون من جزئ جليسرول وثلاثة أحماض دهنية .

أقسام الدهون

حيوانية

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

نباتية

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

وظائف الدهون :

- ١ . تعتبر مصدر الأحماض الدهنية الضرورية للجسم وكذلك الفيتامينات الذائبة في الدهون .
- ٢ . تحافظ على درجة حرارة الجسم لوجود طبقة دهن تحت الجلد .
- ٣ . تعمل على تثبيت وحماية بعض الأعضاء المهمة في مكانها مثل : القلب والرئتين والكليتين .
- ٤ . تعطي طعاماً مميزاً للطعام وتساعد على الشعور بالشبع .
- ٥ . تساعد على تليين الفضلات وتسهل التخلص منها .
- ٦ . تشارك في بناء خلايا الجسم . شكل رقم (٥) .

الحاجة للدهون :

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



الدهون
شكل رقم (٥)

تذكري أن

الإفراط في تناول الدهون المشبعة يؤدي إلى ارتفاع الكوليسترول الذي يعتبر سبباً في أمراض القلب وتصلب الشرايين وبالتالي جلطات القلب والدماغ . عافانا الله منها .



نشاط (٢) جماعي



بالتعاون مع مجموعتك : أعدي نشرة مختصرة حول فوائد الكوليسترول مستعينة بأحد مصادر التعلم في ذلك .

.....

.....

.....



شكل رقم (٦)

قال تعالى : ﴿ وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ ﴾ الأنبياء آية (٣٠)

ماذا يعني لنا الماء ؟

للماء أهمية كبيرة في حياة الكائن الحي فخلايا الجسم وأنسجته تعتمد اعتماداً كلياً على الماء ، حيث تبلغ نسبته (٦٥ - ٧٠ ٪) من وزن جسم الإنسان الذي يستطيع أن يعيش ٣٠ يوماً دون طعام بينما لا يستطيع العيش أكثر من ٣ أيام دون ماء .

مصادر الماء :

يحصل الجسم على الماء من ٣ مصادر هي :

- ١- الماء الداخل في تركيب الأطعمة مثل : الخضروات والفواكه .
- ٢- الماء الناتج عن احتراق الغذاء داخل الخلايا .
- ٣- الماء الخاص بالشرب .

فكري



من وجهة نظرك الشخصية : ما الأضرار الناتجة عن نقص شرب الماء ؟



نشاط (٣) جماعي



روى الطبراني وابن حبان عن ابن عباس رضي الله عنهما قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم (خير ماء على وجه الأرض ماء زمزم فيه طعام الطعم ، وشفاء السقم) صحيح الجامع . بالرجوع إلى مصادر التعلم المختلفة لخصي فوائد ماء زمزم ؟

.....

.....

.....

وظائف الماء :

- ١ . يعتبر ضرورياً لإتمام جميع التفاعلات الكيميائية في الجسم .
- ٢ . يلعب دوراً كبيراً في نقل العناصر الغذائية والأكسجين أثناء العمليات الحيوية في الجسم .
- ٣ . يساعد في تنظيم درجة حرارة الجسم عن طريق التعرق والتنفس .
- ٤ . يدخل في تركيب الأنسجة وخلايا الجسم .
- ٥ . يفيد في إعطاء المرونة وتسهيل حركة العضلات والأعضاء والمفاصل .
- ٦ . يساعد على التخلص من الفضلات عن طريق الكليتين والأمعاء والجلد والرئتين .



الفيتامينات
شكل رقم (٧)

خامساً : الفيتامينات

هي مركبات عضوية يحتاجها الجسم بكميات ضئيلة لا يستطيع الجسم تركيبها وإنما تتوفر في الأغذية أو العقاقير الطبية ، وهي مهمة لتنظيم عمليات الصيانة ونمو الجسم ومقاومته للأمراض .
شكل رقم (٧) .

أقسام الفيتامينات

ذائبة في الماء :

- الكميات الزائدة تخرج من الجسم وتفرز في البول ، والقليل يخزن في الجسم .
- تظهر أعراض نقصها بسرعة على الجسم .
- يجب أن يحتوي عليها الغذاء يوميا .
- قد تحتوي على النيتروجين والكوبالت والكبريت إلى جانب الكربون والهيدروجين والأكسجين .
- مثل فيتامين ج . مجموعة فيتامين (ب) .

ذائبة في الدهون :

- تخزن الكميات الزائدة منه في الجسم .
- لا تفرز خارج الجسم .
- تظهر أعراض نقصها ببطء على الجسم .
- ليس من الضروري أن تتوفر يوميا في الغذاء .
- تتكون من عناصر (الكربون والهيدروجين والأكسجين) فقط .
- مثل فيتامين أ . د . هـ . ك .

أمثلة لبعض الفيتامينات الذائبة في الدهون :

فيتامين (أ)

مصادره	وظيفته	نقصه
يوجد فيتامين (أ) في المصادر الحيوانية مثل: زيت كبد الحوت والكلأوي والزبدة وصفار البيض بينما مولد فيتامين (أ) هو الكاروتين ويوجد في الفواكه ذات اللون البرتقالي أو الأصفر مثل: الجزر والمango والبابايا والخضروات الورقية والحليب كامل الدسم والأجبان كاملة الدسم .	• ضروري للنمو وسلامة الجلد والعظام والأسنان ولمقاومة العدوى ومهم للمحافظة على قرنية العين . كما يعمل كمضاد للتأكسد لذا فهو يفيء في الوقاية من بعض أنواع السرطان .	يؤدي نقصه إلى سهولة التهاب الجلد والأغشية المخاطية والجهاز التنفسي وجفاف الجلد وفروة الرأس مع ضعف في شعر الرأس وجفاف القرنية وعدم القدرة على الرؤية في الظلام (العشى الليلي) .

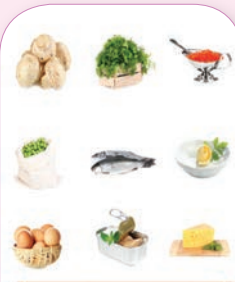


Vitamin A

شكل رقم (٨)

فيتامين (د)

مصادره	وظيفته	نقصه
الحليب والزبدة وزيت السمك والكبد بعض أنواع السمك كالسردين والتونا وصفار البيض كما أن هذا الفيتامين يتكون في الجسم تلقائياً عن طريق تعرض الجلد للشمس (غير المحرقة) .	• يعمل على زيادة امتصاص الكالسيوم والفسفور وله دور كبير في تركيب العظام والأسنان . • انضاج خلايا العظم . • مقاومة نشاط الخلايا السرطانية .	يؤدي نقصه إلى الإصابة بمرض الكساح (تقوس الساقين) عند الأطفال وتأخر ظهور الأسنان أما عند الكبار فإن نقصه يؤدي إلى لين العظام . الألم في العضلات وضعف العضلات (للكبار) . أما الصغار • تأخر في النمو . • تأخر في المشي .



Vitamin D

شكل رقم (٩)

فيتامين (هـ)

مصادره	وظيفته	نقصه
زيت الفول السوداني وجنين القمح وبذرة القطن والزبدة والخضروات ذات الأوراق الخضراء المكسرات والبقوليات والذرة الصفراء .	يعمل كمضاد للتأكسد ومن هنا يأتي فعله الواقعي - بإذن الله - كعامل مضاد للجلطة الدموية حيث يذيب الجلطات الدموية ويساعد على تمدد أوعية الدم الصغيرة كما أنه ضروري لعملية التكاثر .	قد يؤدي إلى الإصابة بفقر الدم عند الطفل الرضيع أما عند البالغين فيسبب نقصة فقدان الحوية والحمول وعدم القدرة على التركيز .



Vitamin E

شكل رقم (١٠)

فيتامين (ك)

مصادره	وظيفته	نقصه
أوراق السلق الخضراء ، واللفت والكرب والقرنبيط كما يوجد بكميات أقل في الحبوب كالأرز والشوفان والقمح وفي الفواكه واللحوم .	يعمل على سرعة تخثر الدم والتئام الجروح .	قد يؤدي إلى ضعف قدرة الدم على التخثر مما يؤدي إلى النزف الداخلي والخارجي .



Vitamin K

شكل رقم (١١)

فكري



ما المقصود بالحبوب الكاملة ؟

أمثلة لبعض الفيتامينات الذائبة في الماء :

فيتامين (ب المركب)

نقصه	وظيفته	مصادره	فيتامين
نقصه الشديد يسبب مرضاً يسمى (البري بري) ويصيب هذا المرض الجهاز العصبي في البالغين ويحدث التهاباً وشللاً في الأعصاب أما نقصه المعتدل فيسبب تعباً خفيفاً وفقدان الشهية والغثيان وضعف العضلات واضطرابات هضمية وفقدان التركيز والإمساك .	يساعد على تحويل الكربوهيدرات إلى طاقة حرارية في العضلات وفي الجهاز العصبي ويحافظ على سلامة الجهاز العصبي	خميرة البيرة والخبز الأسمر ، نخالة القمح ، الكبد ، الحليب ومنتجاته ، الشعير ، العدس ، والأفوكادو .	فيتامين (ب ١)
لا يسبب مرضاً نوعياً ولكن أعراض نقصه تؤدي إلى ظهور تشققات وتقرح في زاويتي الفم مع التهاب اللسان والشففتين وتصبح العينان حساستان للنور وتتعبان بسرعة ويتقشر الجلد حول الأنف والفم وفروة الرأس مع فقدان الشعر .	مهم لعملية تحويل المواد البروتينية والكربوهيدراتية والدهون إلى طاقة حرارية ويحتاج إليه الجسم لإنتاج الأنسجة وترميمها .	خميرة البيرة ، اللحوم ، الكبد ، نخالة القمح ، الحليب ومنتجاته ، البيض والبقول والخضروات ، الشعير ، الفطر .	فيتامين (ب ٢)



شكل رقم (١٢)

نقصه	وظيفته	مصادره	فيتامين (ب٦) البيريدوكسين
يؤدي نقصه إلى الشعور بالقلق الشديد والتشنجات وبعض المشاكل الجلدية وفقر الدم عند الأطفال .	يساعد على الاستفادة من المواد البروتينية في الجسم كما أنه ضروري للنمو السليم، ويساعد الجسم على مقاومة الأمراض والأكتئاب والعدوى .	خميرة البيرة ، اللحوم ، الكبد ، الكلاوي ، الحبوب الكاملة الموز ، البطاطس والبيض ، الأسماك ، الشعير ، العدس .	
يؤدي نقصه في الجسم إلى الإصابة بفقر الدم الشديد وكذلك الإصابة باضطرابات الجهاز الهضمي .	يساعد على إنتاج كريات الدم الحمراء وإنتاج البروتين ، يساعد الجهاز الهضمي على أداء وظائفه بصورة سليمة .	خميرة البيرة ، اللحوم ، الكبد ، الكلاوي ، الأسماك ، منتجات الألبان والبيض .	فيتامين (ب١٢) كوبالامين
			



نشاط (٤) فردي



أثبتت الدراسات أهمية تناول المرأة الراغبة في الحمل لحمض الفوليك ، **برأيك ما السبب ؟**

.....
.....

فيتامين (ج)

مصادره	وظيفته	نقصه
يوجد هذا الفيتامين في الفواكه الحمضية وعصيرها (كالبرتقال، الليمون)، الفراولة، الشمام، الطماطم، الخضروات الخضراء، الملفوف والبطاطس.	• ينشط عمل بعض الإنزيمات والهرمونات. • يبني المواد التي تجمع الخلايا معا. • ضروري لسلامة الأسنان واللثة والأوعية الدموية. • يساعد الجسم على امتصاص الحديد. • يقاوم المرض. • يساعد على سرعة التئام الجروح.	يؤدي نقصه إلى الإصابة بداء الإسقربوط الذي يسبب انحلال الجلد والأسنان والأوعية الدموية ويسبب نزيف اللثة.



شكل رقم (١٣)



نشاط (٥) فردي



من خلال دراستك للفيتامينات : قدمي نصيحة لأفراد أسرتك ترشدهم إلى كيفية الحصول على جميع الفيتامينات في غذائهم اليومي .

.....

.....



فائدة

إن تناول الخضراوات الطازجة يحافظ على الكثير من الفيتامينات الذائبة في الماء .

سادساً : الأملاح المعدنية



الأملاح المعدنية
شكل رقم (١٤)

هي مواد كيميائية يحتاج إليها الإنسان بكميات بسيطة ولكنها مهمة للمساعدة في إحداث التفاعلات الكيميائية للجسم وفي المحافظة على التوازن الحامضي والقاعدي فيه وكذلك لبناء الأنسجة والعظام .
شكل رقم (١٤) .



فائدة

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

أقسام الأملاح المعدنية

صغرى

يحتاجها الجسم بكميات قليلة
مثل : المنجنيز ، الحديد ، اليود ،
البورون ، الزنك ، السليكون .

كبرى

يحتاجها الجسم بكميات كبيرة
مثل : الكالسيوم ، البوتاسيوم ،
الفسفور ، الصوديوم ، المغنسيوم .

أمثلة لبعض العناصر المعدنية :

الكالسيوم :

مصادره	وظيفته	نقصه
يوجد في البيض والحليب ومنتجاته مثل: (الأجبان ، الزبادي) الخضروات ذات الأوراق الخضراء ، الربيان ، الأسماك التي تؤكل مع عظامها ، التين .	- يساعد على تكوين العظام والأسنان . - سرعه تخثر الدم . - يساعد على تحريك العضلات والأعصاب . - سرعة التئام الجروح والعظام .	إن نقصه في الأطفال يؤدي إلى نقص النمو والإصابة بمرض الكساح وكذلك تلف العظام وإصابتهم بنوبة من التشنج ، أما عند البالغين فإن نقصه يؤدي إلى هشاشة العظام .



شكل رقم (١٥)



نشاط (٤) جماعي



بالرجوع إلى مصادر المعرفة : دوني الاحتياجات الغذائية من الكالسيوم لكل من :

– الشخص البالغ . – المرأة الحامل . – المرأة المرضع .

.....
.....

الفسفور :

مصادره	وظيفته	نقصه
يوجد في الحليب ومنتجاته ، مثل : (الأجبان والزبادي) واللحوم ، الطيور ، الأسماك ، الحبوب ، المكسرات والبقوليات .	- يساعد على تكوين العظام والأسنان . - يساعد على تمثيل البروتين والدهون والكربوهيدرات في الجسم . - يساعد على حفظ التوازن القاعدي والحامضي في الجسم .	يؤدي نقصه إلى الإصابة بالضعف العام وفقدان الأملاح من العظام ، فقدان الكالسيوم من الجسم بالإضافة إلى الزيادة في نشاط الغدة الدرقية .



شكل رقم (١٦)

اليود :

مصادره	وظيفته	نقصه
يوجد في الملح المعالج باليود ، المنتجات البحرية ، النباتات التي تنمو على شواطئ البحر .	• مهم لهرمونات الغدة الدرقية التي تنظم استعمال الطاقة واليود . • تمنع - بإذن الله - الإصابة بمرض تضخم الغدة الدرقية .	يؤدي نقصه إلى تضخم الغدة الدرقية . وهو (GOITRE)



شكل رقم (١٧)

الزنك :

مصادره	وظيفته	نقصه
يوجد في الخضروات ذات الأوراق الخضراء، الفواكه ، الحبوب غير المزالة عنها القشور (كالقمح والشوفان والذرة) ، الكبد ، الكلاوي ، اللحوم الحمراء والبيض .	• منشط للإنزيمات . • ضروري للنمو . • مهم لشفاء والتئام الجروح .	• يؤدي نقصه إلى نقص أو تأخر النمو . • يؤدي إلى تأخر البلوغ الجنسي ، تأخر شفاء الجروح ، ظهور حب الشباب ، ضعف الشهية .



شكل رقم (١٨)



نشاط (٥) جماعي



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

.....

.....

.....

الحديد :

مصادره	وظيفته	نقصه
يوجد في الكبد ، الكلاوي ، اللحوم الحمراء ، الدجاج ، السمك ، صفار البيض ، الخضروات ذات الأوراق الخضراء والحبوب غير المزالة عنها القشور (كالقمح والشوفان والذرة) والبقوليات ، المكسرات ، بعض الفواكه المجففة (كالخوخ والمشمش والتين والتمر) .	• مهم لخلايا الدم الحمراء : يدخل في تركيب الهيموجلوبين . • مهم للإنزيمات التي تعمل على تمثيل الطاقة في الجسم .	يؤدي نقصه إلى الإصابة بفقر الدم والإحساس بالتعب وضعف التركيز .



شكل رقم (١٩)

الفلور :

مصادره	وظيفته	نقصه
متوفر في أطعمة متعددة خاصة في الشاي ومنتجات البحر .	• يساعد على تكوين العظام والأسنان .	يؤدي نقصه إلى سرعة تسوس الأسنان والإصابة بهشاشة العظام .



شكل رقم (٢٠)

فكري



ما الأضرار الناتجة عن زيادة مستوى الفسفور في الدم؟

تذكرني أن

- المعادن تخزن في العظام والأنسجة العضلية لذا فإنه من المحتمل حدوث تسمم عند تناول كميات كبيرة منها ولمدة طويلة .
- جسمك لا يحتاج أكثر من ٢ غرام من الملح يومياً و ٣٠ غرام من السكر .
- إن كمية الدهون المتناولة يومياً يجب أن لا تتجاوز ٣٠٪ من السعرات الحرارية وهذا يعني عدم تناول أكثر من ٦٠ إلى ٨٠ غرام من الدهون يومياً .

المقاييس العالمية



ملاعق متدرجة
شكل رقم (٢٢)



الكوب القياسي
شكل رقم (٢١)

المقاييس والمكاييل

المادة بالجرام	المادة بالمكيال
٥ ملم	ملعقة شاي
١٥ ملم	ملعقة طعام
٦٠ ملم	١/٤ كوب
١٢٠ ملم	١/٢ كوب
٢٤٠ ملم	كوب

المادة بالجرام	المادة بالمكيال
٢٢٥ جرام سكر خشن	كوب
١٥٠ جرام دقيق	كوب
٢٢٥ جرام زبدة	كوب
٢٢٥ جرام سكر بودرة	١ ٢/١ كوب

درجة حرارة الفرن

مستوى الحرارة	الدرجة المئوية	الدرجة بالفهرنهايت
منخفض	١٤٠-١٥٠	٢٧٥-٢٥٠
معتدل	١٦٠-١٨٠	٣٢٥-٣٥٠
حار	٢٢٠-٢٣٠	٤٢٥-٤٥٠

تذكري أن

نجاح الصنف قائم على عدة أمور أهمها المقادير ومقياس درجة الحرارة للفرن أو النار والمقاييس والأوزان .

أولاً : السلطات

سلطة البروكلي بالتفاح



شكل رقم (٢٣)

المقادير :

- رأس واحد بروكلي .
- عصير ليمونة .
- رشة ملح .
- حبثا تفاح أحمر .
- رأس واحد خس .
- ربع كوب زبيب .
- ملعقتا مايونيز متوسطة
- (قليل الدسم) .
- ربع كوب صنوبر محمص .

الطريقة :

- نقطع (التفاح + البروكلي + الخس) إلى قطع متوسطة الحجم .
- تتبل بالليمون مباشرة للمحافظة على لونها الطبيعي .
- تخلط الخضار مع الزبيب والمايونيز ، (قليل الدسم) .
- تزين بالصنوبر وتقدم باردة .

سلطة التونة

المقادير :

السلطة :

- علبة تونة متوسطة الحجم .
- حبة خيار مقطعة قطع مستطيلة صغيرة .
- بصلة بيضاء واحدة مقطعة شرائح صغيرة .
- كوب ذره مسلوقة .
- حبنا طماطم مقطعة مكعبات متوسطة الحجم .
- رأس واحد من الخس مقطع شرائح .
- بقدونس أو نعناع مفروم للزينة



التتبيلة :

- عصير ليمونة .
- ملعقة متوسطة زيت زيتون .
- ملح حسب الرغبة .

الطريقة :

- تصفى التونة من السائل تماماً .
- توضع (الخضار + التونة + الذرة) في وعاء عميق وتخلط .
- تضاف (التتبيلة) وتخلط مع بعضها .
- ثم تزين بالبقدونس أو النعناع المفروم وتقدم .

شكل رقم (٢٤)

سلطة سيزر



شكل رقم (٢٥)



شكل رقم (٢٦)



شكل رقم (٢٧)



شكل رقم (٢٨)



المقادير :

السلطة :

- شرائح صدر دجاجة متبلة (بمالح وليمون وفلفل وكمون) .
- ٣ شرائح خبز توست أبيض أو أسمر .
- رأس واحد من الخس .

التتبيلة :

- علبة واحدة من الزبادي .
- ٣ ملاعق أكل مايونيز ، (قليل الدسم) .
- قليل من الملح .
- فلفل أسود حسب الرغبة .

الطريقة :

- يشوى الدجاج بالشواية الكهربائية أو داخل الفرن .
- تزال أطراف التوست وتقطع مكعبات وتحمص داخل الفرن .
- يقطع الخس إلى شرائح متوسطة الحجم .
- ويخلط بالتبيله .
- يزين الوجه بالدجاج المشوي والخبز المحمص .

ثانياً : المعجنات

مطبق مالح

المقادير :

رقائق السبرينق رول حجم كبير يمكن أن تستبدل برقائق السمبوسة .

حزمة صغيرة من البصل الأخضر .

حزمة صغيرة من الكراث .

حبثا طماطم متوسطة .

بيضتان .

ملح + فلفل اسود حسب الرغبة + كمون .

الطريقة :

يقطع البصل الأخضر والكراث والطماطم قطع صغيرة .

يضاف البيض والملح والفلفل والكمون للخضار ويخلط جيداً .

يوضع الصاج على نار متوسطة .

توضع طبقه من الرقاق على الصاج وتوضع فوقها كمية

كافية من خليط الخضار دون الوصول إلى أطراف الرقائق .

تطبق الأطراف الجانبية مع بعضها .

تحمّر من الجهتين على الصاج ثم تقطع وتقدم ساخنة .

ملاحظة : يمكن استبدال الحشوة بجبن شيدر مبشور .



شكل رقم (٢٩)



شكل رقم (٣٠)



شكل رقم (٣١)

شاورما بالصاج

المقادير :



شكل رقم (٣٢)



شكل رقم (٣٣)

- ٤ شرائح صدور الدجاج .
- عصير ليمونة واحدة .
- ملعقة صغيرة من البهارات الإيطالية .
- ملعقة صغيرة من البابريكا (بودرة الفلفل الأحمر البارد) .
- ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود حسب الرغبة .
- ملعقة صغيرة من حبيبات الفلفل الأحمر المجفف حسب الرغبة .
- فصا ثوم مطحون .
- ملعقة متوسطة زيت نباتي .
- بصلتان مقطعة الى جوانح (شرائح) .
- خبز التورتيللا أو الخبز المفروود .
- شرائح من الخس .
- مايونيز أو خردل (ماسترد) حسب الرغبة .

الطريقة :

- يقطع الدجاج شرائح طويلة .
- يحضر الخليط (عصير الليمون + البهارات الإيطالية + البابريكا + الفلفل الأسود + الفلفل الأحمر + الثوم) لنقع الدجاج .
- ينقع الدجاج في الخليط لمدة ١٠ دقائق كحد أدنى .
- نضع الزيت النباتي في مقلاة غير لاصقه ثم يضاف البصل حتى يتغير لونه .
- يضاف الدجاج على البصل ويقلب باستمرار حتى ينضج .
- يدهن الخبز بالمايونيز أو الخردل ويوضع الخس والمخلل وكمية من الدجاج .
- تلف بشكل أسطواناني وتوضع على الصاج أو داخل الشواية الكهربائية حتى تحمر .
- تقدم ساخنة .

فطيرة التوست (الباي)

المقادير :



شكل رقم (٣٤)

- كيس توست .
- ٢ / ١ قالب زبدة (٥٠ جم) .
- فصا ثوم مهروس .
- كوبا فطر شرائح .
- حبة من الفلفل الأحمر البارد المفروم .
- ٢ / ١ علبة كريمة حامضة .
- ٣ ملاعق شاي خردل (ماسترد) .
- كوب جبن تشدر .
- ملعقتا أكل زعتر بري (اوريجانو) .
- ٢ / ١ كوب جبنة بارميزان مبشورة .
- قليل من زيت الزيتون للدهن .

الطريقة :

- تسخن الزبدة ثم يضاف الثوم ويقرب على النار حتى يحمر .
- تضاف شرائح المشروم ويقرب على نار هادئة ثم يضاف إليه الفلفل .
- يتبل بالماسترد والكريمة وجبن التشيدر ويخلط جيدا ويترك جانبا .
- تقص أطراف التوست ثم ترق بواسطة الفرادة (النشابة) إلى سماكة رقيقة جدا ثم تقطع دوائر وتدهن بزيت الزيتون وتوضع في قوالب التارت حتى تأخذ الشكل جيدا .
- يوضع مقدار من الحشوة داخل كل قالب .
- يرش السطح بالزعتر البري (الأوريجانو) وجبنة البارميزان ويخبز في فرن ساخن حتى يحمر ويقدم ساخنا .

ثالثا : الحلويات

قوالب البسكويت بالجبن والشوكولاتة

المقادير :



شكل رقم (٣٥)

- أصبع زبدة ١٠٠ جم .
- علبتا بسكويت سادة .
- ٣ شوكولاتة كت كات (تحتوي على ٤ أصابع) .
- ٢ شوكولاتة توكس (٢ أصبع) .
- علبة قشطه .
- ظرف كريم كاراميل .
- ٨ قطع جبن كريمي .
- نصف علبة كبيرة حليب محلى .
- قالب شوكولاتة خام ، شوكولاتة بيضاء للتزيين .

الطريقة :

- يطحن البسكويت ، ويخلط مع الزبدة .
- تبطن قوالب الميني كب كيك بالنايلون لتسهيل خروجها وتعبأ بطبقة من عجينة البسكويت والزبدة ويعمل لها حفرة في المنتصف .
- تحمش قوالب البسكويت بخليط (الكت كات + التويكس + القشطة + الكريم كارميل + الحليب المحلى + الجبن الكريمي) ثم تغلف بقليل من الشوكولاتة الخام بعد تسييحها .
- تغمس قوالب الميني كب كيك في الشوكولاتة السائحة .
- تزين بخطوط من الشوكولاتة البيضاء بعد تسييحها وتقدم باردة .
- ملاحظة :** يمكن استخدام قوالب السيلكون لتسهيل عملية خروج الكب والظهور بشكل اكثر ترتيباً .

مربعات الكيك بالشوكولاتة

المقادير :



- علبة خليط كيك الشوكولاتة الجاهزة .
- نصف كوب دقيق أبيض .
- علبة كريمة الفانيليا .
- ثلاث أرباع كوب فول سوداني مجروش .
- ثلاث أكواب كورن فليكس الأرز .
- كوب زبدة الفول السوداني .
- كوبا شوكولاتة شيبسي .
- زيت نباتي للدهن .



شكل رقم (٣٦)

الطريقة :

- يسخن الفرن عند درجة ١٨٠°م ويدهن قالب الفرن قياس ٣٠ X ٢٠ سم بالزيت .
- تحضر كيك الشوكولاتة كما هو موضح بالتعليمات المرفقة على الغلاف، مع إضافة الدقيق لها ثم تخبز بالفرن وتترك تبرد تماما .
- توزع كريمة الفانيليا على سطح الكيك .
- يوزع الفول السوداني وتترك بالثلاجة تبرد حتى يحضر خليط الحبوب .
- يوضع الكورن فليكس في إناء عميق ثم يترك جانبا .
- تسيح زبدة الفول السوداني مع شوكولاتة شيبسي على نار هادئة مع التقليب المستمر .
- يسكب على الكورن فليكس وتخلط جيدا ثم تفرد على خليط الكيك وتترك حتى تبرد تماما .
- تقطع مكعبات وتقدم .



ملاحظة : (يراعى أن يكون سمك الكيك متوسط) كما هو في الصورة .

الكريب بالشوكولاتة

المقادير :

- كوب دقيق .
- نصف كوب ماء .
- نصف كوب حليب سائل .
- بيضة .
- رشة ملح .
- رشة فانيليا .
- شوكولاتة سائلة .
- فراولة أو موز .



شكل رقم (٣٧)



شكل رقم (٣٨)

الطريقة :

- يوضع الدقيق مع البيض في الخلاط .
- نضيف الماء والحليب، وأخيراً الملح والفانيليا .
- نصب كمية بسيطة بواسطة المعلقة على صاج غير لاصق، بحيث تكون سمكها ١ ملم .
- ثم نقلب على الجهة الأخرى ونترك حتى يتحول لونها للذهبي .
- تثنى بشكل مثلث وتحشى بالشوكولاتة وتقدم دافئة مع الفواكه الطازجة .
- ملاحظة :** (يمكن إضافة قطعة من الآيس كريم عند التقديم) .

كيسة التفاح بالبسكويت

المقادير :



شكل رقم (٣٩)

- نصف كأس ماء .
- نصف كأس سكر .
- بيضتان .
- فانيليا .
- ملعقة صغيرة بيكنج باودر .
- كأسا بسكويت شاهي مطحون .

الطريقة :

الطبقة الأولى :

- تخلط المقادير الأربعة الأولى بالخلاط ثم يضاف إليها البيكنج بودر والبسكويت .
- تصب المقادير في القوالب وتدخل الفرن إلى أن ينضج ثم يحمر من أعلى .

الطبقة الثانية :

- نصف علبة حليب مكثف .
- ٨ قطع جبن كريمي .
- تخلط سويا ثم يصب قليلا فوق كل قالب وتدخل الفرن دقائق ثم تخرج .

الطبقة الثالثة :

- نصف كأس سكر .
- ربع كأس ماء .
- ملعقة نشا وملعقة صغيرة قرفة .
- تفاح مقطوع إلى قطع صغيرة .
- يطهى الخليط على النار إلى أن يجمد السائل ثم توضع فوق خليط الكيك .



التقويم

س١

أعطي حلولاً للمشكلات التالية :

- فتاة لا تحب تناول البروتينات الحيوانية :
-
- طفل يعاني من نقص في النمو :
-

س٢

أعدي ورقة عمل عن نتائج نقص البروتين في الجسم .

س٣

مما تعلمتيه استنتجي أسباب مايلي :

- تفشي السمنة في مجتمعنا العربي :
-
- ارتفاع نسبة الإصابة بالجلطات :
-

س٤

قدمي نصيحة لمن تعاني من ارتفاع في دهون الدم توضحين فيها بعض طرق الطهي الصحية ، مع تقديم طريقة عمل صنف صحي نسبة الدهون فيه قليلة جداً .

س٥

اعدي نشرة توضحين فيها تأثير عمليات الإعداد والطهي والتخزين على محتويات الغذاء من الفيتامينات .

س٦

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

س٧

قدمي طبقاً مبتكراً من الأطباق الحلوة قليلة السعرات الحرارية .

الثقافة الملبسية



أهداف الوحدة

- التعرف على مفهوم الملبس .
- التمييز بين المفاهيم المرتبطة بالملبس .
- توضيح موقف المرأة المسلمة من الموضات الحديثة .
- مراعاة أسس اختيار الملبس عند وضع التصميمات .
- التمييز بين مكملات الملابس المتصلة والمنفصلة .
- تطبيق أفكار مبتكرة لتجديد بعض القطع الملبسية .

موضوعات الوحدة

- مفهوم الملبس .
- مفاهيم مرتبطة بالملبس .
- موقف المرأة المسلمة من الموضات الحديثة .
- أسس اختيار الملبس .
- مكملات الملابس المتصلة والمنفصلة .
- نصائح عامة قبل استخدام مكملات الملابس .
- تطبيقات عملية لأفكار مبتكرة على قطعة ملبسية لتجديدها .

من حقي

يتحمل الوالدان وحدهما أو الأشخاص الآخرون المسؤولون عن الطفل، المسؤولية الأساسية في القيام في حدود قدراتهم وإمكانياتهم المالية وقدراتهم بتأمين الظروف المعيشية اللازمة لنمو الطفل من غذاء وكساء وسكن .
(المقصود بالطفل في الاتفاقية هو كل إنسان لم يتجاوز الثامنة عشر).

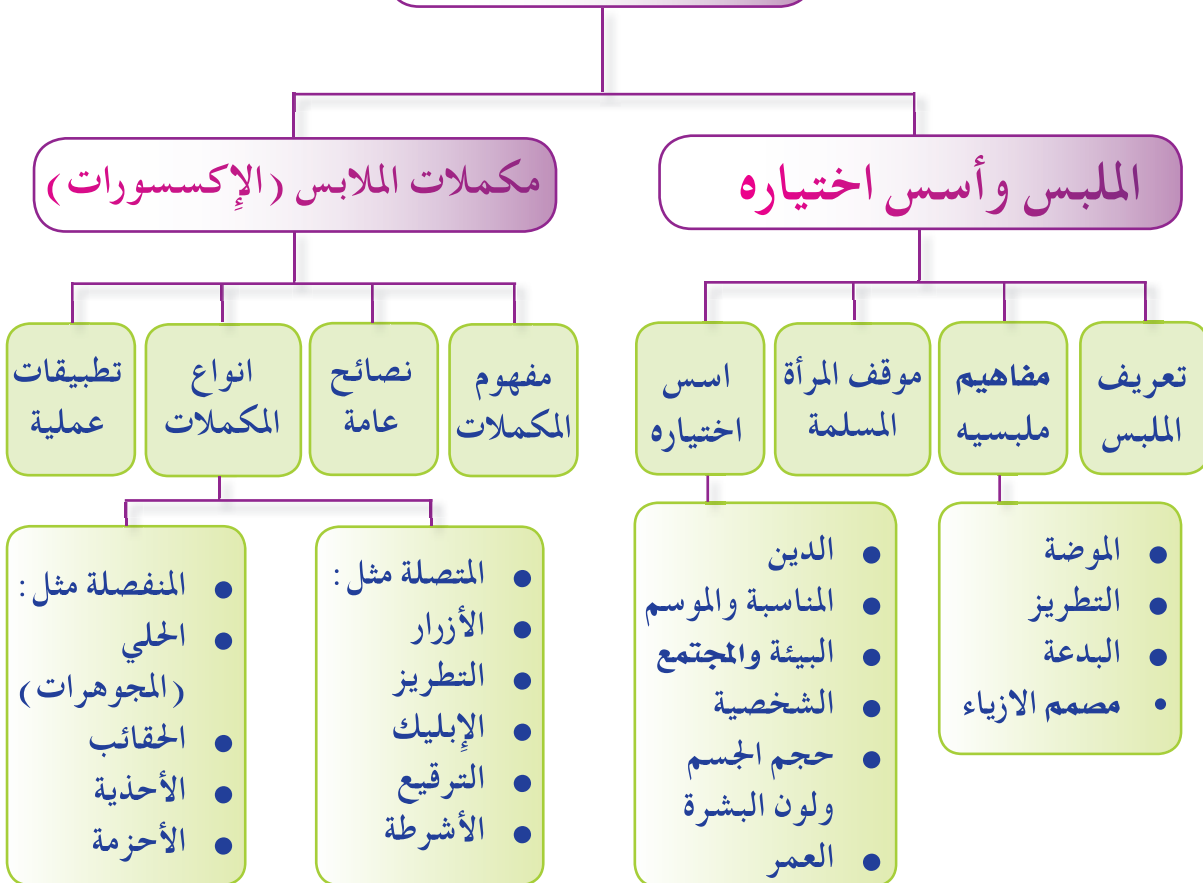


تؤدي الملابس دوراً مهماً في حياة الفرد وتؤثر عليه تأثيراً ينعكس على شخصيته وعلاقته بالآخرين كما إنها أول مفتاح لشخصية الأمة وحضارتها.

قال تعالى : ﴿يَبْنِيْءَ آدَمَ قَدْ أَنْزَلْنَا عَلَيْكَ لِبَاسًا يُؤَدِّي سَوَاءَ تَكْمُ وَرَيْشًا﴾ (٢٦) الاعراف .

وقد اباح الاسلام ان يكون المسلم حسن الهيئة كريم المظهر متمتعاً بما خلق الله له من زينة و ثياب .

الثقافة الملبسية



الملبس وأسس اختياره

المقدمة



تعتبر الملابس من الحاجات الأساسية في الحياة نظراً لأهميتها ومنفعتيها للإنسان . فالطريقة التي نرتدي بها ملابسنا هي التي تعطي اول انطباع عنا للآخرين ، لذا يجب علينا الاهتمام بمظهرنا بالقدر المعقول الذي يعكس شخصيتنا الحقيقة دون افراط او تفريط .

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم « من لبس ثوباً جديداً فليقل : الحمد لله الذي كساني ما أوارى به عورتي وأتجمل به في حياتي » رواه الترمذي في سننه (٣٤٨٣) .

فكري



هل تؤيدان العبارة التالية : (يجب على الفتاة أن تهتم بملبسها لأنه يعكس ثقافتها وسلامة ذوقها ، ونمط تفكيرها)

تعريف الملبس :

لغة : اللباس ، الرداء ، الثياب .
واصطلاحاً : كل أنواع الثياب والزينة التي يرتديها الانسان في جميع انحاء العالم .



مفاهيم ومصطلحات ملبسية :

الموضة

تعبر عن ما تبتكره بيوت الأزياء العالمية من أزياء جديدة في كل موسم وهي متغيرة من موسم إلى آخر .

التطريز

أحد الفنون القديمة التي استُخدمت لزخرفة الأقمشة والملابس باستخدام الخيوط لتنفيذ غرز متعددة الأشكال تضيفي جمالا ورونقا خاصاً للملابس .

البدعة (التقليعة)

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

مصمم الأزياء

هو الشخص الذي يقوم بتقديم أحدث خطوط الموضة للملابس بمختلف أنواعها: (رجالية- نسائية-أطفال)، من حيث اللون والخامة والتصميم في مراكز الموضة لتصميم الأزياء .



نشاط (١) جماعي



بالتعاون مع زميلاتك : قومي باختيار مجموعة من الأزياء مدعّمه بالصور عن أحدث أزياء الموضة التي انتجتها دور الأزياء وتعديلها بمقترحات حيث تتوافق مع شروط الشريعة الإسلامية في الملبس .

.....

.....

.....

.....

موقف المرأة المسلمة من الموضات الحديثة :

دعت تعاليم الإسلام إلى الاهتمام بالمظهر الحسن لما له من تأثير إيجابي على الروح البشرية . وأباح الله للمرأة المسلمة الزينة وإظهارها لجمالها دون تفسخ أو عري بين معشر النساء فقط ولطائفة من الناس لا تخاف من ورائهم الفتنة ، وجعل الزينة الكاملة للزوج اتقاء للرديلة والسقوط فيها .

قال تعالى : ﴿ وَلْيَضْرِبَنَّ بِخُمُرِهِنَّ عَلَىٰ جُيُوبِهِنَّ وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا لِبُعُولَتِهِنَّ ﴾ (٣١) النور .



فائدة

شخصيتك المسلمة تتمثل في ثقتك بنفسك وقوة إرادتك في مواجهة تحدي صيحات الموضة السافرة .



نشاط (٢) فردي



اختاري أحد الموضوعات الملبسية الدارجة في وقتنا الحاضر وقيمها من حيث :

- مراعاة تعاليم ديننا الحنيف .
- تقليد الغرب والتشبه بهم .
- قبول المجتمع لها .

.....

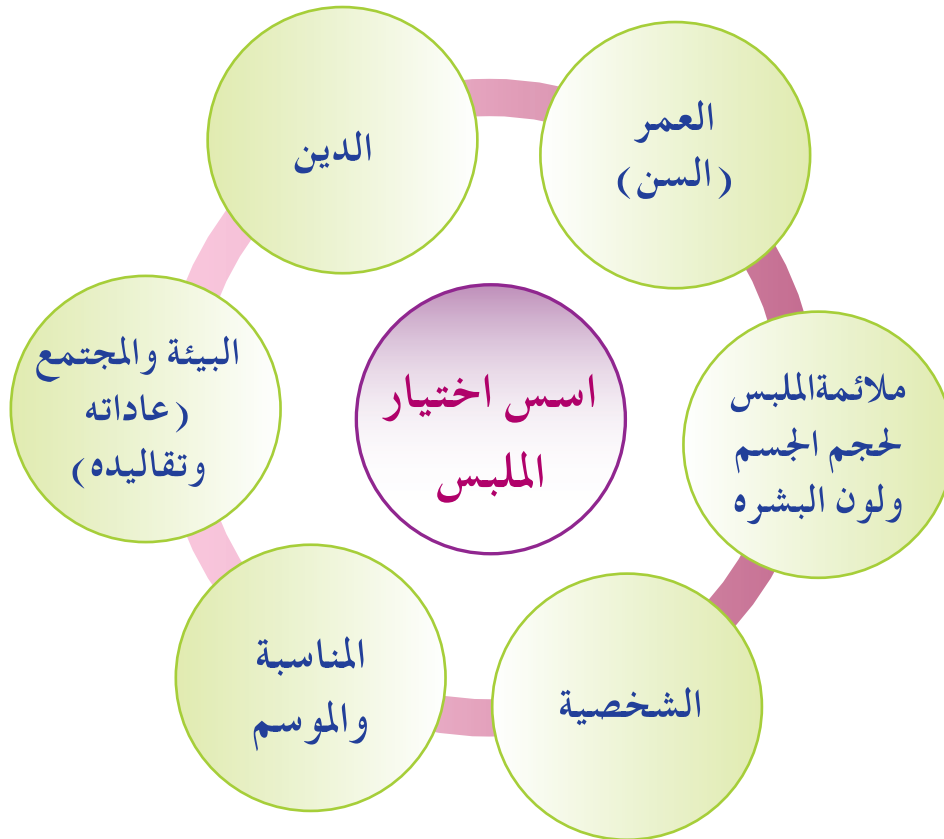
.....

.....

.....

اسس اختيار الملبس :

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



جاءت الشريعة الإسلامية الشاملة فوضعت حدوداً وضوابط للباس المرأة وزينتها كي تحافظ عليها وذلك من خلال ما يلي :

- ١ . أمر المرأة بالاحتشام في لباسها درءاً للفتنة .
- ٢ . فرض الحجاب على المرأة البالغة عند الرجال غير المحارم لها حماية لها من الاذى قال تعالى : ﴿يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ قُلْ لِّأَزْوَاجِكَ وَبَنَاتِكَ وَنِسَاءِ الْمُؤْمِنِينَ يُدْنِينَ عَلَيْهِنَّ مِنْ جَلْبِيزِهِنَّ ذَلِكَ أَدْنَى أَنْ يُعْرَفْنَ فَلَا يُؤْذَيْنَ وَكَانَ اللَّهُ عَفُورًا رَحِيمًا ٥٩﴾ الاحزاب .
- ٣ . النهي عن تقليد الكافرات والتشبه بهن .
- ٤ . الاحتراز من كل ما تأتي به (الموضة) ؛ لأن منها ما يتعارض مع تعاليم الدين الإسلامي .
- ٥ . الحرص على اتباع الآداب التي وضعتها السنة النبوية للباس .

فكري



فكري بحلول مقترحة للموقف التالي : قمت بشراء قطعة ملابسية واكتشفت أن بها كتابات أجنبية تسيئ لدينك ولشخصك الكريم .

ثانياً : البيئة والمجتمع (عاداته وتقاليده)

إن الملبس يتأثر بشكل كبير بالنظام البيئي ، وسمات المجتمع ، والتقاليد الموروثة فيه فالبيئة البحرية مثلاً تختلف عن البيئة الصحراوية، والمجتمعات العربية تختلف عن الغربية، والمجتمعات العربية تختلف فيما بينها.. وهكذا .
لذا يشعر الإنسان بالراحة عندما يرتدي الملابس التي تناسب بيئته وشخصيته وتقاليده مجتمعه وتُراعي التقاليد والعادات ما لم تخرج عن أحكام الشريعة الإسلامية وتعاليمها.

ثالثاً : المناسبة والموسم

تختلف الملابس من حيث : التصميم والشكل ونوع الخامة ، واللون والمكملات التابعة لها بحسب المناسبة والغرض الذي تُرتدي من أجله وتنقسم إلى :

الملابس المنزلية

تتميز الملابس بخاماتها وألوانها وتصميماتها البسيطة والتي تتناسب مع وقت ارتدائها والغرض منها ، مثل :

- أ - الملابس التي تُرتدى أثناء القيام بالأعمال المنزلية .
- ب - الملابس المناسبة لفترة النوم وغيرها .



ملابس الخروج

تختلف مواصفات ملابس الخروج باختلاف المناسبة، ويوضح الجدول التالي مواصفاتها:

الفترة الزمنية	الغرض من اللبس	مواصفات اللبس
الصباح	مجالات العمل المختلفة كالمدارس والمستشفيات الخ .. وقد يفرض نوع العمل زياً خاصاً به .	– التصميمات بسيطة ومريحة، تساعد على الحركة . – الأقمشة ذات متانة ومقاومة للتجعد . – يتحمل عمليات الغسيل والكي المتكررة . – الألوان ثابتة وهادئة . – المكملات تتميز بالبساطة
بعد الظهر	المناسبات الخاصة والزيارات المنزلية	– التصميمات متنوعة إلى حد ما . – الأقمشة معتدلة الخامة وألوانها هادئة – المكملات تميل إلى البساطة .
المساء	الحفلات المسائية	– التصميمات المنوعة . – الأقمشة في الغالب لامعة وراقية . – يمكن تجميل الزّي بالتطريز والخرز والشرائط ، أو الدانتيلات وغيرها . – المكملات راقية وملائمة .



فائدة

يفضل اختيار ألوان الأقمشة على حسب الوقت الذي ترتدى فيه فإذا كان الثوب للمساء يفضل اختياره في الضوء الصناعي وبعيداً عن ضوء الشمس، وإذا كان الثوب للنهار يفضل اختياره على ضوء الشمس.

كما تتغير الملابس من حيث خاماتها وألوانها وتصميماتها وفقاً لفصول السنة فمثلاً :



شكل رقم (٣٧)

فصل الشتاء :

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



شكل رقم (٣٨)

فصل الصيف :

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

الشخصية في اللغة العربية: هي ما يُعَيّن الفرد . فنحن نقول : هذه ذات شخصية قوية ونقصد بذلك أنها ذات تأثير على غيرها من الناس ومستقرة في رأيها ، ولها أهداف واضحة في الحياة . أما تلك فشخصيتها ضعيفة ، ليس فيها ما يميزها عن غيرها ، بل أنها ضعيفة الإرادة تتأثر بغيرها ، ضعيفة التأثير فيهم ، تميل الى تقليد الآخرين وتتهافت مع الموضة مهما كانت إلى غير ذلك من الصفات .

ولقد أجمع المحللون النفسيون على أن هناك علاقة بين نوع الملابس وتصميمه ، وبين مجموعة السلوك والتصرفات التي تصدر عن صاحبه ، وبالتالي يرتبط الملابس ونوعه بشخصية الفرد وطبيعته ، فإذا كانت الملابس مناسبة لطبيعة الشخص ساعدته على كسب احترام الآخرين له ، وعدم شعوره بالنقص ، أما إذا لم تتلاءم مع شخصيته فإنها ربما تجعله يشعر بالضيق وعدم الارتياح . والشخصيات حولنا متنوعة ، فمنها : الرزينة ، والرقيقة والمحبة للظهور والقوية وغيرها .

مثال الشخصية الرزينة :

- تميل للون الأحمر الفاتح ، والأخضر الهادئ والرمادي المائي والأزرق البحري والبني ومشتقاته ، وعندما يتقدم بها السن تميل للون البني ، والأسود والرمادي .
- تختار الأقمشة التي تغلب عليها النعومة ، فتبتعد عن ذات المربعات (الكاروهات) الواضحة ، والألوان القوية الزاهية ، والأقمشة المنقوشة بألوان متباينة .
- تجد الراحة في التصميمات البسيطة و (الثيورات) التقليدية ذات الألوان القاتمة أو الهادئة .



نشاط (٣) جماعي



بالرجوع لمصادر المعرفة : قومي وزميلاتك بعمل مطوية تحتوي على معلومات عن ارتباط الملبس ونوعه بشخصية الفرد وطبيعته .

.....
.....
.....

خامساً : ملائمة الملبس لحجم الجسم ولون البشرة

حجم الجسم :

يُراعى اختيار الملبس الذي يتناسب مع حجم الجسم للشخص ، وهناك أشكال متباينة ومتنوعة من الأجسام ، ولكل منها ما يناسبها .
والجدول التالي يوضح قواعد ملائمة اللباس لشكل قوام الجسم :

القامه	ما يناسبها	السبب
الطويلة والنحيفة	– القصات أو الزخارف التي تأخذ الشكل الأفقي . –التصاميم ذات الجيوب الكبيرة . – الملابس التي تحدد خط الوسط مثل الأحزمة العريضة، وبلون مخالف . – الأقمشة اللامعة والقטיפيه والمقلمة بالعرض .	للتقليل من حدة الطول وتعطي الجسم الشكل الممتلئ .

القائمة	ما يناسبها	السبب
القصيرة	– التصاميم ذات القصات الطولية . – التصاميم (التايورات) من لون واحد . – الكلف الدقيقة ذات الألوان الزاهية (يمكن أن تأخذ الشكل الأفقي إذا كان الجسم نحيلًا) . – التصاميم البسيطة وغير اللافتة للانتباه . – المكملات والزخارف المتوسطة الحجم .	لإعطاء الجسم الإيحاء بالطول .
البدينة	– التصاميم ذات القصات الطولية . – الأقمشة السادة وذات النقوش المتوسطة، والمقلمة طويلاً . – الأقمشة غير اللامعة وذات الألوان الداكنة . – التصاميم ذات القطع القليلة . – الأحزمة من لون وذات القماش . – المكملات والزخارف البسيطة .	لإظهار الجسم أقل حجماً من حجمه الطبيعي .

لون البشرة :

إن اختيار اللون المناسب للزّي يتأثر بلون البشرة للشخص، فالبشرة السمراء والداكنة تناسبها غالباً الألوان الدافئة والساخنة مثل : (اللون الأحمر والبرتقالي ومشتقاته) أما البشرة البيضاء فتناسبها الألوان الباردة مثل : (اللون الأزرق والألوان القريبة منه)، ويمكن ارتداء الزّي المخالف للون المناسب للبشرة عند الرغبة في ذلك على أن توضع (كولة أو شال)، مثلاً حول الرقبة باللون الملائم .



يمر الإنسان بمراحل مختلفة في نموه وكل مرحلة تتطلب نوع من الملابس مثل :

مرحلة الطفولة :

يراعي فيها ما يلي :

- ١ . أن تحقق الملابس الراحة للطفل فلا تعوق حركته ولا تحول بينه وبين ممارسة نشاطه اللازم لنموه .
- ٢ . أن تتميز بالأناقة والجمال حتى لا تعرض الطفل بين أقرانه للنقد فينطوي على نفسه .
- ٣ . أن تكون سهلة الارتداء و الخلع، حتى يعتمد على نفسه في ذلك .

مرحلة المراهقة :

- ١ . ألا تكون الملابس ضيقة تعوق الحركة والنمو .
- ٢ . عدم اقتناء ملابس كثيرة في الموسم الواحد لسرعة نمو الجسم وتغير الشكل .

مرحلة الشباب :

ميل الشاب إلى اختيار ملابسه بنفسه؛ إثباتاً لذاته وإظهاراً لشخصيته .

مرحلة الرشد :

يتسم الفرد فيها بالاستقرار النفسي والاقتصادي وينعكس ذلك على مظهره ودقة اختياره للملابسه فتكون أكثر نفعاً .

مرحلة الكهولة :

- ١ . يقل الاهتمام بالملابس، ويزيد التمسك بالتقاليد .
- ٢ . يميل الفرد في هذه المرحلة إلى اختيار الألوان القاتمة والتصميمات البسيطة التي توحى بالوقار .
- ٣ . يفضل الملابس المريحة سهلة الاستخدام .



فائدة

تمتعي بكامل حريتك واختاري ما تشائين من انماط اللباس والزينة
مادامت لا تخالف شرع الله ومنهاجه، وتذكري دائما قول الله تعالى :
﴿وَلَا تَبْرَحْ تَبْرِجَ الْجَهْلِيَّةِ الْأُولَى﴾ (٣٣) الأحزاب .



نشاط (٤) فردي



بالرجوع لمصادر المعرفة : اختاري مرحلة من مراحل نمو الفتاة
وتحدثي عن الملابس المناسبة لها مدعمة ذلك بالصور .

.....

.....

.....

.....

.....

مكملات الملابس (الإكسسوارات)

المقدمة



تعد مكملات الملابس (الإكسسوارات) من اللمسات الأخيرة في الأزياء التي تعبر عن الذوق الشخصي في اختيارها وارتدائها؛ إذ تساهم في إضفاء البهجة والجاذبية على قطع الملابس؛ لذا يجب أن ينظر إلى هذه الأشياء على أنها من الكماليات، بل يجب انتقاؤها بعناية ودقة مع مراعاة الذوق أيضاً. ولقد استخدمت مكملات الملابس منذ العصور القديمة، كالعصر الفرعوني واليوناني والبيزنطي والعصر الإسلامي، وسنكتفي في موضوعنا هنا بالحديث عن بعض مكملات الملابس في العصر الحديث.

فكري



بأكبر عدد ممكن من مكملات الملابس (الإكسسوارات) التي تعرفينها .

مكملات الملابس (الإكسسوارات)

كلمة تطلق على كل ما يقوم بجذب الأنظار إلى مكان معين تتوقف العين أمامه دون سواه، كالحلي وأغطية الرأس والأشرطة والأحذية والتطريز والحقائب والقفازات والأحزمة والإشارات وغير ذلك .



نصائح عامه يجب مراعاتها عند اختيار مكملات الملابس :

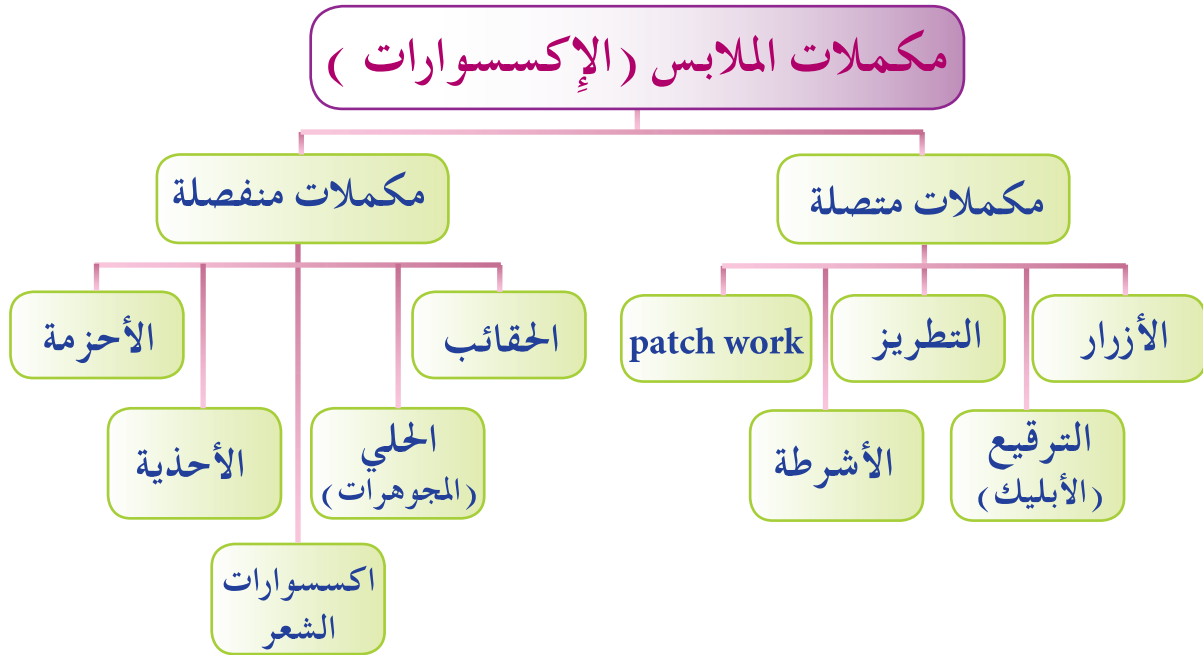
- إذا كانت أصابعك قصيرة لا ترتدي الخواتم الكبيرة والعريضة ، اكتفي بالخواتم الرفيعة الناعمة أما إذا كانت أصابعك طويلة فلا ترتدي الخواتم ذات الفصوص الصغيرة؛ لأنها تعطي إيحاء أكبر بطولها .
- الرقبة القصيرة لا تناسبها العقود الضيقة حولها ، وعلى العكس الرقبة الطويلة لا يناسبها ارتداء عقد طويل . لا ترتدي المجوهرات الحقيقية مع الإكسسوارات لأن ذلك سيفقدتها قيمتها .
- لا تضعي أساور الذهب مع أساور الفضة ، والإكسسوارات مع أي معدن آخر لأنها قد تأكل من قشور الذهب .
- الساعات من أهم مكملات الإكسسوارات لذا عند ارتداء الساعة راعي أن يكون لون إطارها متلائماً مع باقي الإكسسوارات التي ترتدينها، وتناسب الساعة الجلدية الملونة الصباح بينما الساعات ذات الإطارات الفضية والذهبية تناسب أوقات المساء والسهرات .
- يعد الإيشارب من أهم مكملات الأناقة ، إضافة لذلك فإن له أهمية في حماية العنق من أشعة الشمس صيفاً ، أو وقاية الشعر من حرارة وأشعة الشمس الضاريتين ، وعليك أن تراعي عند اختيارك للإيشارب أن يكون من القماش الناعم ، كما يجب أن يكون نوع القماش ولونه ملائمين لملابسك وللوقت الذي ترتدينه فيه .
- احرصي على التناسق بين لون إطار النظارة ولون ملابسك ومن الأفضل شراء نظارة ذات إطار بلون محايد .
- إذا كانت ياقة فستانك مغلقة اكتفي بقرط كبير وجذاب ، أما إذا كانت الياقة واسعة فيمكنك ارتداء عقد ضيق حول الرقبة .



فائدة

الزينة مطلوبة ولكن بحدود أقرها لنا ديننا الحنيف رحمة بنا فلا
تظهري زينتك بطريقة تغضب ربك .

وتتلخص مكملات الملابس في العصر الحديث فيما يلي :



أولاً : المكملات المتصلة

تشكل المكملات المتصلة جزءاً أساسياً من مخطط قطعة الملابس حسب تصميمها وهذا يتطلب إختيارها وشراؤها عند شراء قماش قطعة الملابس ، إذ أن تركيبها في معظم الأحيان يتم أثناء خياطة قطعة الملابس أو بعد الانتهاء من ذلك .



نشاط (٥) فردي



من وجهه نظرك الشخصية : ما الوظائف التي يمكن أن تؤديها المكملات المتصلة في قطعة الملابس ؟

.....

.....

.....

.....

.....

١. الأزرار :



شكل رقم (٣٩)

للأزرار دور وظيفي وتجميلي في آن واحد ، إذ تستعمل لإغلاق الفتحات في قطع الملابس كما أن حسن اختيارها يضفي جمالاً متميزاً على الملابس فهو يزيد التركيز والاهتمام على مكان تثبيتها في قطعة الملابس دون غيره كما يمكن تثبيت الأزرار على المكملات المنفصلة كالأحذية والحقائب وغيرها لتزيينها. وتتنوع الأزرار في شكلها وحجمها ولونها وتصنع من خامات عدة كالبلستيك أو الجلد أو الخشب أو الزجاج، وأحياناً الذهب أو الفضة أو المعادن الأخرى.

٢. التطريز :



شكل رقم (٤٠)



شكل رقم (٤١)

يعد التطريز من أقدم فنون زخرفة القماش فقد أستعمل في الحضارات القديمة؛ لتزيين ملابس الملوك ورجال الدين ولا تزال القطع المطرزة تحظى بقيمتها وجمالها وبخاصة إذا كان التطريز يدوياً.

كما أنه من أفضل أنواع المكملات المتصلة وبخاصة ملابس النوم وملابس الأطفال إذ أنه لا يسبب الإزعاج أثناء ارتداء قطعة الملابس، كما أنه ينفذ على جميع أنواع الملابس سواء الرجالية كتطريز حرف أو رمز والنسائية كتطريز ملابس السهرة بخيوط ذهبية أو فضية. ويمكن تنفيذ غرز التطريز على أي جزء من أجزاء قطعة الملابس كالياقة أو الكم أو ربطة العنق أو على قطعة الملابس كاملة تقريباً كما في الملابس الشعبية. وينفذ التطريز يدوياً أو آلياً بتصاميم مختلفة.



يفضل قبل اجراء التطريز على بعض أنواع الأقمشة الرقيقة تبطينها بالفازلين لزيادة سمكها وتماسك خيوط نسيجها معاً.

٣ . الترقيع (الأبليك) :



هو أحد فنون أشغال الابرّة يتم فيه خلط أو تجميع الأنسجة والتي يمكن أن تكون بألوان مختلفة ويوجد منها أنواع :

- ترقيع منتظم في الأشكال والألوان والوحدات .
- ترقيع عشوائي .
- ترقيع على شكل لوحة فنية يتم فيه استبدال

شكل رقم (٤٢)

الرسومات بأقمشة ملونة مناسبة اللون بموضوع اللوحة الفنية .

ويُعد فن الأبليك من الأساليب التقليدية في تزيين الملابس وبخاصة ملابس الأطفال، إذ يضفي الجمال والحيوية على الأقمشة السادة، كما أنه يقوي بعض أجزاء قطعة الملابس التي يوضع عليها كمنطقة الكوع أو الركبة ويدعمها .

٤ . patchwork :



شكل رقم (٤٣)

يقصد به تجميع قطع القماش الصغيرة ووصلها معاً بطريقة منسقة للحصول على قطعة كبيرة لغاية ووظيفية نفعية أو تجميلية، إذ يعطي تجميع هذه الأشكال فرصة أكبر للتنوع والابتكار في الشكل النهائي حسب الألوان المستخدمة. ويستخدم بشكل واسع في المفارش وأغطية الأسرة والطاولات، واللوحات و الوسادات خاصة ذات الطابع التقليدي المستوحى من التراث الشعبي، وفي زخرفة ملابس الأطفال وغيرها، والملابس الشعبية كأجزاء من الثوب الشعبي كنهايات الذيل والأكمام والجوانب ويمكن تجميع القطع معاً بالخياطة الآلية أو بغرز تطريز ظاهرة أو السنارة أو غيرها .

٥ . الأشرطة :



شكل رقم (٤٤)

تتنوع أشكال الأشرطة وأنواعها، ويضفي استعمالها لمسة جمالية تزيينية على قطعة الملابس كتثبيتها حول حافات الجيوب والأكمام والياقات وغيرها، بالإضافة لوظيفتها في إنهاء حافات خياطات قطعة الملابس وتشطيبها، فبدلاً من إنهاء الخياطات والحافات بالطريقة التقليدية يمكن تثبيت الأشرطة للحصول على الناحيتين التجميلية والوظيفية معاً. ويتم اختيار الأشرطة الجاهزة أو غيرها حسب نوع القماش المستخدمة معه والغرض منها، على أن تكون من قماش ثابت اللون ويمثل قماش قطعة الملابس من حيث طرق وأساليب العناية كالغسيل العادي أو التنظيف الجاف أو غيره، وفي حال استعمال الأشرطة ذات الخرز فإنه يفضل خلعها قبل إجراء التنظيف على أن يتم إعادة تثبيتها بعد ذلك، ويفضل عند تركيب الأشرطة على قطعة الملابس الابتعاد عن المناطق المرغوب في إخفائها. **عللي؟**



نشاط (٦) جماعي



بالتعاون مع زميلاتك وبالرجوع الى مصادر المعرفة : قومي بكتابة
الاشياء التي يجب مراعاتها والانتباه لها عند استخدام الأشرطة
لتجميل قطعة ملابسية .

.....

.....

.....

.....

ثانياً : المكملات المنفصلة

تضفي المكملات المنفصلة تنوعاً وتميزاً لقطع الملابس، ويمكن استعمال النوع الواحد منها
لأكثر من مناسبة ، كما أنها تسهم في التعبير عن شخصية مرتديها ويمكن تغييرها دون
تغيير قطعة الملابس حسب خطوط الموضة والأزياء ؛ لإعطاء قطعة الملابس تأثيراً مختلفاً
ومظهراً جديداً في كل مرة. ومن أنواع المكملات المنفصلة ما يلي :

١. الحلي (المجوهرات) :



إن ارتداء الحلي فن لأنه يمكن أن يشد الانتباه ويتبع الموضة ، فلا بد أن يوضع بطريقة فنية مدروسة ؛ حتى يفي بالغرض المطلوب سواء كان من الأحجار الكريمة أو من المجوهرات التقليدية . فالمفروض أن نتجنب وضع الحلي على ملابس مزركشة بكثرة أو في مكان به طيات كثيرة ؛ لأن الحلي في هذه الحالة ستزاحمها وتنافسها .

وهناك اعتبارات يجب مراعاتها عند استخدام الحلي هي :

أ - حجم الحلي :

إن مقاس الحلي لابد أن يتناسب مع حجم الشخص الذي يرتديه ، فالحرز الصغير المتعدد والحلقان الخفيفة تناسب المرأة الصغيرة أكثر من المرأة ذات الأذان الكبيرة والحدود الضخمة . كما أن المرأة الضخمة لا ترتدي الحلي الكبيرة جداً ؛ حتى لا تزيد من ضخامتها لذا عليها اختيار الحلي متوسطة الحجم ؛ حتى لا تفقد رونقها .

ب - شكل الحلي :



إن الحلقان الدائرية أو المربعة المطلقة تفخم الملامح وتظهرها بطريقة غير منتظمة ، ولكن التي على شكل ورق الشجر أو الزخارف الشادرة تكون أفضل .

ج - موضع الحلي :

خطوط الرقبة أو الخط الأساس للرداء ترشدك موضع الحلي . فتوضع المجوهرات اللامعة في المساء ، والمطفأة أو الخشبية والمعدنية أثناء النهار بحيث لا تكون ثقيلة أو براقية ، وبالتالي تبعد النظر عن تجاعيد العنق .



ما الأحجار الكريمة التي تميزت بندرقتها وارتفاع قيمتها واستخدمت في العصر الإسلامي؟

٢. الحقائب :



شكل رقم (٤٥)

لم تستخدم الحقائب إلا في العصور الأخيرة فقط، ومن الأفضل أن تكون الحقيبة التي ترغبين في شرائها بنفس لون الحذاء ما أمكن ، وأنسب الحقائب المصنوعة من الجلد فهي تتمشى مع كل الأوقات ، ويجب أيضاً مراعاة أن يكون حجم الحقيبة متناسباً مع حجم الجسم ومع الموضة .

٣. الأحذية :



شكل رقم (٤٦)

أن الأحذية في العصر الحديث ضرورية يرتديها الرجال والنساء وهي تأخذ أشكالاً مختلفة وأغلبها مصنوع من الجلد وتعد الأحذية من أهم أنواع مكملات الملابس التي يجب أن يتم اختيارها بدقة متناهية وترتدي النساء الأحذية المفتوحة في فصل الصيف ، وينبغي اختيار الحذاء بعناية والتأكد من قياسه جيداً ، فلا بد أن يكون مريحاً ويتناسب طول الكعب مع طول القامة ، وأن يكون الجلد من النوع الجيد .



فائدة

تجنبي لبس الكعب العالي : لأنه يؤثر على سلامة عمودك الفقري .

٤ . الأحزمة :



شكل رقم (٤٧)

تعد الأحزمة إحدى نقاط التركيز في قطعة الملابس وفي حال الاختيار المناسب لها من حيث اللون والحجم فإنها تُحسن من مظهر قطعة الملابس وتتوفر الأحزمة بخامات عدة، كالجلد والمطاط والقماش أو من الحلقات المعدنية والسلاسل الذهبية و الفضية، وتتنوع في حجمها فمنها العريض والرفيع والسميك والثقيل وخفيف الوزن، ويجب أن لا ترتدي قصيرة القامة الأحزمة العريضة وتكتفي بالحزام الرفيع .



نشاط (٧) فردي



كيف تختارين كلا من : حقيبه يدك - حذائك ؟

.....

.....

.....

.....



نشاط (٨) جماعي



تعد إكسسوارات الشعر من الحللي المرغوبة والمحبة لدى أغلب الفتيات .

بالتعاون مع زميلاتك : قدمي وبطريقة ابداعية صوراً متنوعة لإكسسوارات الشعر وعرضها على المعلمة والزميلات .

.....

.....

.....

.....

تطبيقات عملية لأفكار مبتكرة على قطعة ملابسية لتجديدها

تتعرض الملابس إلى حدوث بعض العيوب بها نتيجة سوء الاستعمال أو الاستهلاك، مما يتطلب إعادة تجديدها

وذلك بإصلاحها أو تحويلها، فما أشكال التجديد المختلفة للملابس؟
أشكال التجديد للملابس كثيرة، ويصعب علينا تناولها جميعاً غير أننا سنتناول عملياً فكرتين هما :

ب- التجديد بورود الكروشيه

أ- التجديد بالأبليك

١- التجديد بالأبليك :



شكل رقم (٤٨)

ويتم الأبليك بوضع قطعة قماش مخالفة للون قطعة الملابس بعد قصها بتصاميم وأشكال زخرفية فوق منطقة محددة في قطعة الملابس للزخرفة أو لإخفاء عيوب محددة كالثقوب أو الخياطات غير المتقنة أو لتركيز الانتباه على منطقة محددة في الجسم. ويتم تثبيت قطعة الأبليك بطرائق عدة كالغرز الآلية المتعرجة أو بغرز التطريز اليدوي وأحياناً يمكن أن يتم بعملية اللصق بمواد خاصة لا تنحل بتأثير الغسيل والكي. وتستخدم هذه الطريقة بخاصة ملابس الأطفال أو الملابس العملية كثيرة الاستعمال.

٢- ورود الكروشيه :



شكل رقم (٤٩)

وهي من أجمل الأفكار المستخدمة في إنتاج قطع فنية مبتكرة أو تجديد القطع الملابسية القديمة؛ لما تتميز به من سرعة الإنتاج ولأنه من الموضة الكلاسيكية التي لا تتغير مع مرور الوقت. ويكثر استعمال ورود الكروشيه في تزيين الملابس إذ يتم تثبيت وردة أو أكثر على قطعة الملابس ويمكن تزيين الورود بالخرز والفصوص لإبرازها، كما أنها من المكملات التي لا تؤذي الجسم ويمكن تثبيتها في أي مكان من الفستان مما يزيده جاذبية وجمالاً.

فكري



باقترح أفكار أخرى يمكن تطبيقها لتجديد قطعة ملبسية.



التقوير

س١ ما المقصود بكل من :

- الموضة ؟
- البدعة ؟
- الملبس ؟
- مكملات اللبس ؟

س٢ ما مميزات المكملات المنفصلة للملابس ؟

س٣ ما فائدة كل من الامور التالية :

- اختيار التصميم ذات القصات أو الزخارف التي تأخذ الشكل الأفقي للمرأة الطويلة النحيلة .
- شراء زر أو اثنين زيادة عن عدد الأزرار المحددة للقطعة الملبسية .
- تبطين بعض قطع الملبس ذات الأقمشة الرقيقة بالفازلين على الوجه الخلفي لها والتي سينفذ عليها التطريز .

س٤ قومي وزميلاتك بجمع صور أو نماذج من الملابس الشعبية السعودية ثم دوني ملاحظتك عليها من حيث ما يميز الملابس النسائية عن الملابس الرجالية .

س٥ كيف تُعبرين عن شخصيتك من خلال ملبسك ؟

فن التجميل



أهداف الوحدة

- التعرف على مفهوم البشرة .
- التمييز بين أنواع البشرة .
- توضيح تأثير الشمس على البشرة .
- التعرف على الطرق المختلفة لتسمير البشرة (البرونزاج) - tan .
- التعرف على مفهوم الزيوان .
- إعداد بعض الأقنعة الطبيعية المناسبة لكل بشرة .

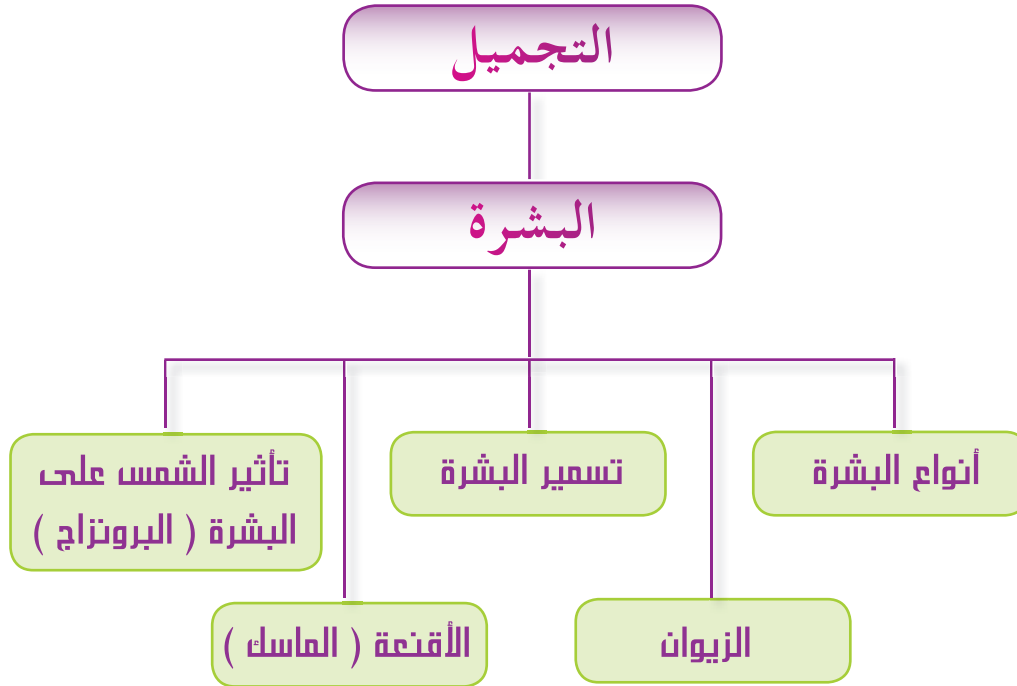
موضوعات الوحدة

- تركيب البشرة .
- أنواع البشرة .
- الشمس وتأثيرها على البشرة .
- طرق تسمير البشرة ALbroonzaj ، (Tan)
- الزيوان .
- الأقنعة (الماسك) .



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

الجمال شيء خَلَقِي ونعمة من الخالق عز وجل، والجمال والهيبة عند الإنسان ينبعان من الطهارة والعفة. فالجمال الحقيقي لا يقتصر على جمال الوجه فحسب بل أن للجمال أنواعاً كثيرة، فيقظة الروح تُعدّ جمالاً، وجمال الوجه هو انعكاس طبيعي لجمال النفس، لذا يجب علينا أن نجمل دواخل أنفسنا، ونزيل كل الشوائب منها؛ ليصبح الحصول على جمال الوجه أمراً سهلاً، خاصة إذا أدركنا بعض الخطوات التي يجب أن نتبعها في حياتنا اليومية، وأن هناك حلولاً سريعة لعلاج مشكلات الجمال أو إخفائها. فالحل العلاجي الصحيح يكمن في تغيير أسلوب الحياة إلى أسلوب أكثر صحة وعافية. وسنتناول في هذه الوحدة موضوع البشرة بالتوضيح والتبسيط، وطرق العناية المختلفة بها .



مما يتركب الجلد ؟

يتركب من جزئين هما : البشرة أو الطبقة الخارجية ، والأدمة أو الطبقة الداخلية من الجلد . وللجلد أهمية قصوى في حياة الإنسان بسبب الوظائف الحيوية التي يؤديها . والبشرة بالنسبة للمرأة أساس جمالها ، والاعتناء بها والحفاظ على نضارتها ونقاوتها أمر في غاية الأهمية . وللبشرة بنية ديناميكية معقدة تجدد نفسها باستمرار ، فهي تتأثر بمختلف العوامل الخارجية ، مثل المناخ والغبار والعوامل الداخلية ، كالأفراض ، وغير ذلك .

البشرة :

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

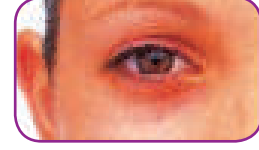
فكري



متى يجب على الفتاة الاهتمام ببشرتها ؟

أنواع البشرة

البشرة العادية :



شكل رقم (٥٠)

المشكلة

هدى فتاة في الـ (١٦) من عمرها بشرتها جميلة ولكنها تشكو من مشكلة ، ظهرت في بشرتها وهي انتشار بقع حول أنفها وذقنها، فهي تريد المساعدة والنصيحة التي تخلصها من مشكلتها التي أثرت عليها نفسياً .

البشرة العادية :

- مظهرها : صافية ذات نسيج مستو، مساماتها غير ظاهرة.
- لمسها : لينّ وناعم.
- مشكلاتها : - أقل أنواع البشرة تعرضاً للمشاكل .
- قد تنتشر البقع أحياناً حول الذقن والأنف .
- مساحات جافة قد تنشأ إذا لم تنظف البشرة وترطب .
- يمكن التعرف عليها بمجرد النظر إليها .

صفات البشرة

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

التنظيف

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

إنعاش البشرة

فوائد :

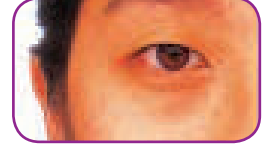
- البشرة العادية تحتاج إلى عناية شديدة تماماً مثل البشرة الجافة أو الدهنية أو الحساسة ، لا سيما إذا تعرضت للحرارة أو البرودة الشديتين .

تحذيرات :

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

فوائد / تحذيرات

البشرة الدهنية أو الجافة (المختلطة) :



المشكلة

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

البشرة الدهنية أو الدهنية الجافة (المختلطة) :

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

لملمستها: غير مستو وخشن .

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

صفات البشرة

– يغسل الوجه بالماء البارد جداً وليس الساخن .

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

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

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

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

التنظيف

– للتخلص من اللمعان الناتج من كثرة الدهون تستعمل كريمات خاصة مشهورة بكلمة T. Mat تساعد على تخفيف المنطقة وإعطائها مظهراً خالياً من اللمعان . ويستعمل منعشاً العنصر الأساسي فيه (الكحول) عدا كحول الإيثانول والميثانول والأيسو بروبيل؛ لأن هذه تؤدي إلى زيادة جفاف البشرة عادة .

إنعاش البشرة

فوائد: – ترطب الرقبة والخصدين تماماً لأن هذه الأماكن قد تصبح أحياناً جافة تماماً . تعالج البقع بمنظف .

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

– لا تُعصر أو تُخدش البقع أو الرؤوس السوداء أو الحبوب ، أو الدمامل .
– يجب استشارة الطبيب عند نشوء حب الشباب .

فوائد / تحذيرات

البشرة الجافة

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

المشكلة

البشرة الجافة :

مظهرها :

رهيفة خفيفة ذات مسام دقيق ، ويمكن أن تصبح خشنة بسهولة خصوصاً في منطقة الخدين والأقسام الجانبية من الوجه .
لملمسها : مشدود بعد التنظيف ، ويمكن أن يحدث رد فعل فتصبح محمّرة ومبقعة .

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

صفات البشرة

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

التنظيف

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

إنعاش البشرة

فوائد :

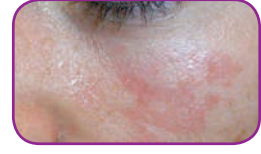
- يستعمل كريم مغذٍ واق من أشعة الشمس ، ومرطب حول العينين .

تحذيرات :

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

فوائد / تحذيرات

البشرة الحساسة



شكل رقم (٥١)

المشكلة

شيخة فتاة في الـ (٢٠) من عمرها ، بشرتها حساسة وتصاب بالاحمرار وتظهر عليها بعض البقع عندما تتعرض لأشعة الشمس أو تجلس في مكان حار . جربت عدة أنواع من الكريمات للعناية بالبشرة إلا أن تحسس بشرتها يزداد عند استعمال هذه المستحضرات وترغب في معرفة كيفية العناية بالبشرة الحساسة .

البشرة الحساسة :

مظهرها : صافية، لكن سرعان ما تصبح حمراء و مبقعة، نتيجة تأثرها بالجو أو التعب أو التغذية إلخ .

لمسها : دافئة وأحياناً متوهجة ، مؤلمة عندما تكون في حالة الهيجان .
مشكلاتها :

- ١- تحتاج الى عناية خاصة ومستديمة .
- ٢- تكون جافة ورقيقة .
- ٣- حساسة للمنظفات والمستحضرات المختلفة والصابون .
- ٤- عرضة للمشاكل والتلف .

صفات البشرة

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

التنظيف

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

إنعاش البشرة

فوائد :

- الحرص على استعمال مستحضرات التجميل غير المسببة للحساسية، والمستحضرات الواقية من أشعة الشمس .
- تحذيرات :**
- لا تستعمل المستحضرات بدون اختبارها أولاً والانتظار مدة (٢٤) ساعة ؛ للتأكد من وجود حساسية لديك أم لا .

فوائد / تحذيرات

الشمس وتأثيرها على البشرة

يعد التعرض لأشعة الشمس من الأمور الهامة . وذلك للمحافظة على صحة الجسم ، وتوفير أشعة الشمس في علاج بعض الأمراض الجلدية ، ولكن بعد إجراء العديد من الدراسات والتجارب تبين أن التعرض لأشعة الشمس لفترات طويلة في أوقات الذروة يسبب الكثير من الأمراض .

يصدر من الشمس نوعين من الأشعة ، أشعة مرئية وأشعة غير مرئية . تعرف الأشعة غير المرئية بالأشعة فوق البنفسجية (UV) ، وهي ثلاثة أنواع ، أي و بي و سي (A، B and C) ، أشعة (C) تمتص بواسطة طبقة الأوزون المحيطة بالأرض وهي أخطر أنواع الأشعة فوق البنفسجية ، وقد ظهرت العديد من حالات الأورام الجلدية نتيجة اختراق هذا النوع من الأشعة لطبقة الأوزون ، وتستخدم هذه الأشعة صناعياً في التعقيم . أشعة (B) تؤثر على الطبقة السطحية من الجلد (البشرة) ، وهذا النوع من الأشعة لا يخترق الزجاج . أما أشعة (A) فتخترق عمق الجلد وليس لها فصول معينة تزداد فيها ، كما أنها تخترق الزجاج . يزداد تركيز هذه الأشعة في الصيف وفي الأماكن المرتفعة تزداد تركيزاً كلما اقتربنا من خط الإستواء . كما تزداد مضار هذه الأشعة في وجود رياح ، إضافة أن الأسطح المائية والرمل والثلوج تعكس هذه الأشعة حتى في وجود الغيوم .



١ . حرق الشمس :

يزداد تركيز الأشعة فوق البنفسجية وقت الظهيرة خاصة بين الساعة العاشرة صباحاً والثالثة مساءً، ويكثر حصول حرق الشمس في هذا الوقت ، لذا يجب تجنب تعرض البشرة لأشعة الشمس في هذا الوقت حماية لها .

٢ . التجاعيد :

ظهور التجاعيد يعتمد بشكل مباشر على مدى تعرض البشرة للشمس ، وتزيد هذه التجاعيد لدى المدخنين .

٣ . شيخوخة الجلد المبكرة :

إن الأشخاص الذين يعملون في الشمس تبدو بشرتهم خشنة وأكبر سناً من الحقيقة ، وهذه التغيرات تظهر بعد سنوات من التعرض للشمس ، وتسمى شيخوخة الجلد المبكرة .

٤ - حساسية الجلد :

بعض الأشخاص يكون لديهم حساسية من أشعة الشمس ، وقد تظهر هذه الحساسية بعد وقت قصير من التعرض لها ، كما أن بعض المواد مثل مواد التجميل والعطور والأدوية الموضعية والمواد الواقية من الشمس قد تزيد من احتمالية ظهور الحساسية وكذلك بعض الأدوية قد تزيد ظهور حساسية الجلد مثل موانع الحمل والمضادات الحيوية وأدوية الضغط والمفاصل والأدوية النفسية .

٥ . أورام جلدية :

أكثر من ٩٠ ٪ من أورام الجلد تكون بسبب الشمس ، وأكثر الأجزاء تعرضاً لهذه الأورام هي الوجه والرقبة والأذنين والأذرع والأيدي .

٦. ظهور النمش :

لأشعة الشمس (فوق البنفسجية) تأثيراً على ظهور النمش وهي بقع بنية صغيرة حول الأنف والحدود وتحت العيون ... الخ مما يؤدي إلى إتلاف طبقة الكولاجين البروتينية ، وبالتالي إلى ظهورها .

فكري



متى تظهر التجاعيد على الجلد في النساء ؟

الوقاية من أشعة الشمس

١ . تجنب أشعة الشمس الضارة من الساعة ١٠ صباحاً حتى الثالثة بعد الظهر .

٢ . ارتداء الملابس الطويلة الأكمام واستعمال النظارات الشمسية .

٣ . استعمال الواقيات المضادة للأشعة .

٤ . الكشف على الجلد في حالة ظهور أي تغيرات في الألوان أو التجاعيد أو طفح جلدي .

لإختيار المستحضر الواقي من الشمس ينبغي مراعاة التالي :

استعمال مستحضر يحتوي على عامل الوقاية من الشمس **sun screen** معامل الحماية **spf** يجب أن لا يقل عن ٢٠٪ .

أن يكون ذو وقاية من الأشعة البنفسجية نوعي أ-ب
Uvb – Uva

أن يكون المستحضر مناسباً لنوعية الجلد جافاً أو دهنيّاً .

مقاوم للماء والحرارة



فائدة

تعمل المستحضرات (المركبات) الواقية من الشمس على امتصاص أو عكس أو تشتيت الأشعة فوق البنفسجية . وتتوفر هذه المستحضرات على شكل مرهم أو كريم أو لوشن أو بخاخ أو مسحات .

طريقة استخدام المستحضر الواقي من الشمس :

- ١ . يوضع المستحضر الواقي من الشمس نصف ساعة قبل التعرض لأشعة الشمس على جلد جاف .
- ٢ . عند الإستحمام أو السباحة يجب إعادة وضع المستحضر مرة أخرى .
- ٣ . تحوي بعض المستحضرات مواد مضادة للماء ، وعادة تعطي وقاية من الشمس لمدة ٨٠ دقيقة تقريباً ، لذلك لابد من إعادة وضع المستحضر بعد هذه المدة عند الاستحمام أو السباحة .



فائدة

يستخدم المستحضر الواقي من الشمس حتى في حالة الظل ، حيث إن الرمال والماء وسطح الأرض تعكس أشعة الشمس على الجلد .



مواصفات المستحضر الواقي الجيد :

المستحضر الواقي المناسب هو الذي يؤمن حماية فيزيائية ، أي الذي يشكل طبقة بيضاء سميكة على الوجه يصعب على الشمس اختراقها ، إضافة الى المرشحات التي يحويها ، والمانعة لوصول الشمس إلى البشرة . كما تشكل الملابس القطنية الواقية ، وغطاء الوجه (الشيلة) واقي ممتاز من أشعة الشمس ، كما أن المستحضر الواقي لابد أن يكون مقاوماً للماء والحرارة وملائماً لنوع البشرة . فالبشرة الجافة تتحمل التركيبات السميكة الغنية مثل الكريم ، بينما البشرة الدهنية تحتاج إلى تركيبة أخف مثل (اللوسيون أو الحليب أو السيروم) وينبغي تكرار استعمال الواقي عدة مرات عند التعرض للشمس لوقت طويل .



كيف يمكن اختيار المستحضر الواقي من الشمس ؟

معلومة إثرائية

السيروم : هو كريم يمنح البشرة ترطيب إضافي لإحتوائه على مواد فعالة للعناية بالبشرة ويأتي على هيئة جل أو هلام .
اللوشن : هو مستحضر طبي يستخدم بغرض حماية البشرة من الجفاف وترطيبها للحصول على بشرة ناعمة بفعل الترطيب وامتصاص البشرة .

تسمير البشرة: Tan

فكري



برأيك ما الدواعي لتسمير البشرة .

هو تغيير لون البشرة ، ويحدث ذلك عندما تتكاثر خلايا اللون الموجودة في البشرة ويزداد تكوين الحبيبات التي تحتوي على مادة الميلانين المسؤولة عن تلوين البشرة ، ويسمى البرونزاج أو Tan .



فائدة

هناك أنواع من كريمات التسمير تحتاج لوقت طويل حتى تثبت ، قد يستمر هذا الوقت من ٦ : ١٥ ساعة وهذا قد يتسبب في فوات بعض أوقات الصلوات عليك ، فانتبهي .

بعض طرق تسمير البشرة (ALbroonzaj) (Tan)





فائدة

أوضحت الدراسات الحديثة أن التعرض لأجهزة التسمير الضوئية قبل سن ٣٥ من العمر قد يزيد من نسبة الإصابة بسرطان الجلد . لذلك فإن هناك مناشدات في الوسط الطبي لتقليل التعرض لهذه الأجهزة ، لا سيما المراهقين ، حيث توجد في بعض الدول تشريعات بضرورة موافقة الوالدين قبل استخدام هذه الأجهزة للمراهقين ، وقد منعت منظمة الصحة العالمية استخدام هذه الأجهزة لمن هم دون الثامنة عشر من العمر .



نشاط (١) جماعي



بالتعاون مع زميلاتك : قومي بالبحث في مصادر المعرفة المختلفة حول الأضرار الصحية المترتبة على تسمير البشرة .

.....

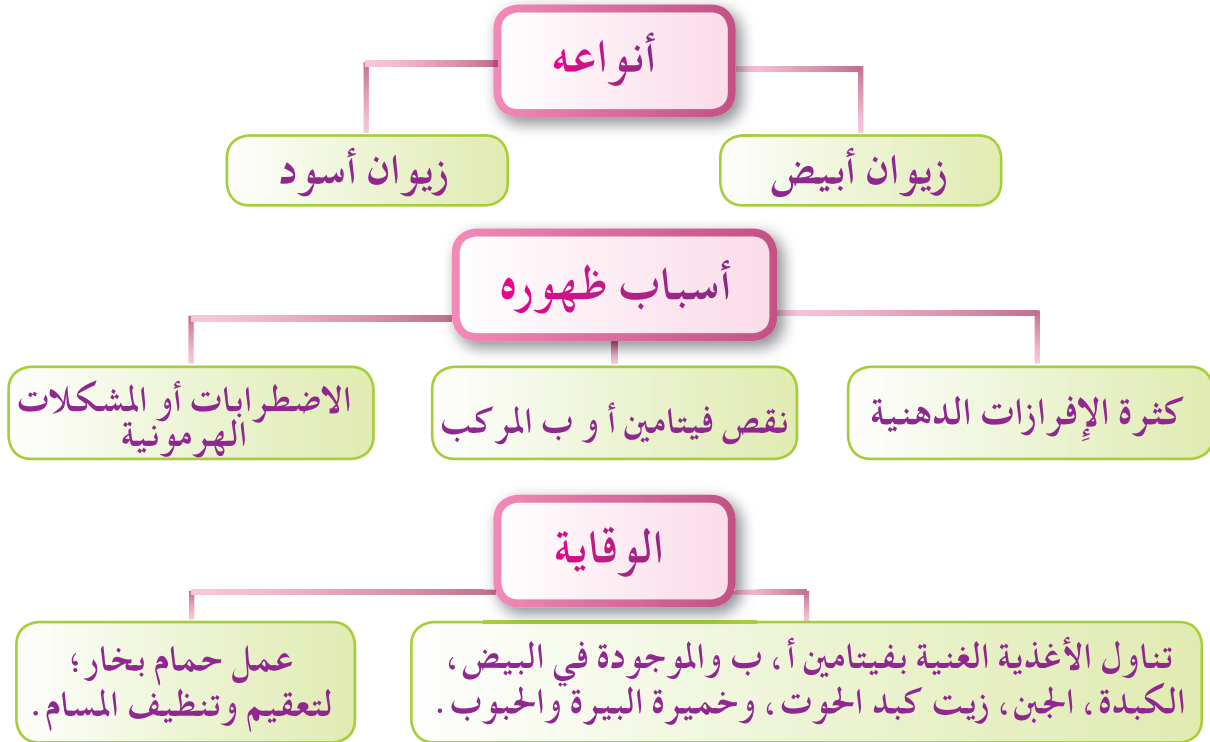
.....

.....

.....

الزيوان

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



فكري



بطريقة سهلة وصحيحة يمكن خلالها التخلص من الزيوان.

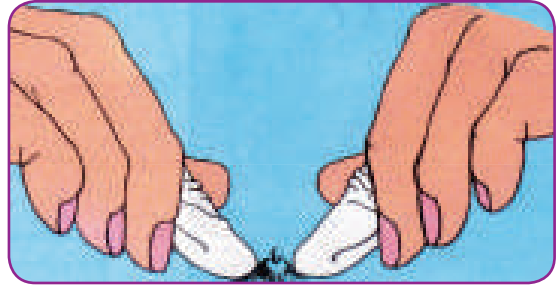
فائدة



من فوائد البخار للبشرة فتح مساماتها ؛ مما يسهل تنظيفها ويساعد على تنشيط الدورة الدموية ، ويسهل إدخال الأكسجين اللازم للخلايا .

معلومة إثرائية

يمكن إزالة الزيوان بالطريقة اليدوية، وهي أكثر الطرق ضماناً، على أن تدهن البشرة بكريم خاص يطري الزيوان ثم يضغط جانبيه باستخدام أصبعي السبابة، ويراعى أن تكون الأظافر قصيرة، وأن يلف طرفا الإصبعين بقطعة قطن رطبة (كما في الشكل الموضح)



إزالة الزيوان يدوياً
شكل رقم (٥٢)

الأقنعة (الماسك)

تقرأ ليلي وأخواتها دائماً عن الأقنعة وفوائدها للبشرة، وقد حاولن مراراً اختيار الأقنعة المناسبة لبشرتهن، إلا أنهن لم يوفقن في ذلك؛ لذا فهن يأملن المساعدة في تعريفهن بنوع القناع المناسب لبشرة كل منهن.

القناع:

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



فوائدها

ضرورية لمعالجة تجاعيد
الوجه وإعادة الحيوية
والانتعاش إلى البشرة.

تجدد خلايا الجلد
وتنقي مسامه.

تحفز الدورة الدموية
في الجلد.

تسهل انقباض الأنسجة
فتجعل بشرة الوجه
براقة ولامعة .

تصفي البشرة الدهنية
وتنظفها مما يكسبها
نضارة وبهاء .

تساهم في دخول الأوكسجين إلى الجلد
فينتعش ويرتاح .



نشاط (٢) فردي



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

.....

.....

.....

.....



فائدة

إذا كانت المرة الأولى لوضع القناع يُبدأ بوضع كمية صغيرة خلف الأذن
ثم ينتظر مدة ١٥ دقيقة للتأكد من أنه مناسب للبشرة ، أما اذا ظهرت أي
عوارض جانبية كاحمرار أو حكة فيزال بسرعة .
أما إذا كان مناسباً فيبدأ بوضع القناع كاملاً على الوجه بحركة دائرية
وكذلك منطقة الرقبة ، ثم غسله بالماء الفاتر وبعدها مباشرة بالماء البارد
لتمتص البشرة فوائده .

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



شكل رقم (٥٣)

طريقة التحضير

توضع قطعة العجين مع الحليب السائل أو الجاف في الخلاط، ثم يضاف اللبن والعسل وعصير الخيار وعصير الليمون، ثم يضاف النشا المذاب والدقيق؛ لتماسك القناع ثم زلال البيض المخفوق. **المدة:** يوضع على الوجه مدة « ٧ دقائق »، ويستخدم مرة واحدة كل (١٥) يوم. ولإزالته يغسل بماء الورد.

قناع الخيار

المكونات :

- ملعقة كبيرة عجين.
- ملعقتان كبيرتان حليب سائل أو جاف .
- ملعقة كبيرة من اللبن .
- ملعقة كبيرة من العسل .
- ملعقتان كبيرتان من عصير الخيار .
- ربع ملعقة صغيرة عصير ليمون .
- ملعقة كبيرة من النشا المذاب في الماء .
- ملعقة كبيرة من الدقيق .
- زلال بيضة .

معلومة إثرائية

العجين هي عبارة عن مزيج من دقيق وماء وخميرة ، وفي حالة عدم توفر العجين يمكن الاستغناء عنه واستبداله بملعقة صغيرة من خميرة البيرة .

فوائده

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



طريقة التحضير

تخلط جميع المكونات جيداً في الخلاط عدا قطعة العجين، تذوب في قليل من الماء الفاتر ثم تضاف إلى بقية المكونات ويضاف الدقيق بشكل تدريجي حتى يصبح المزيج سميكاً بحيث يمكن مده على الوجه .
المدة: يوضع القناع على الوجه مدة (٢٠) دقيقة، ولإزالته يغسل بماء الورد والماء المعطر . ويستخدم مرة واحدة كل (١٥) يوم .

القناع الأبيض

المكونات :

- ملعقة كبيرة نشا .
- ٤ ملاعق صغيرة دقيق .
- قطعة عجين متوسطة الحجم .
- نقطتان من زيت الزيتون .
- ملعقة كبيرة من الحليب المجفف .
- قليل من ماء الورد .
- ملعقة صغيرة من العسل .
- زلال بيضة .
- ملعقتان كبيرتان من اللبن .

فوائده

- غني بفيتامين (أ) ، (إ) ، (هـ) ، (ب المركب) .
- يغذي البشرة ويحمي أنسجتها ويمدها بالحيوية والنعومة، ويقلل من الإصابة بالتجاعيد .

طريقة التحضير

يمزج العسل واللبن مع بعضهما البعض حتى يتماسك المزيج جيداً .
المدة: يوضع القناع على الوجه مدة ١٠ دقائق ثم يغسل بالماء الفاتر . ويستخدم مرة واحدة كل (١٠) أيام .

قناع العسل واللبن

يلائم البشرة العادية

المكونات :

- قليل من العسل .
- قليل من اللبن .

فوائده

- يغذي البشرة وينقيها ويجعلها لامعة وصافية .
- غني بفيتامين (ب المركب) .





شكل رقم (٥٤)

طريقة التحضير

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

غسول الورد

يلائم البشرة العادية

المكونات :

- لتر ماء .
- كوب ماء ورد .
- ورد طبيعي .
- ٣ نقط من زيت اللوز .

فوائده

- يستخدم كغسول للوجه ، ومنعش للبشرة .

فكري



في العلاقة بين العسل ونضارة البشرة .



فائدة

يمكن إضافة مكعبين من الثلج المجروش إلى أي من مكونات الأقنعة ؛ للحصول على قناع مفيد لشد عضلات الوجه ، ومنحه نضارة .



شكل رقم (٥٥)

طريقة التحضير

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

قناع النخالة

يلئم البشرة الدهنية

المكونات :

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

فوائده

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



شكل رقم (٥٦)

طريقة التحضير

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

قناع الخميرة

يلئم البشرة الدهنية

المكونات :

- ملعقة كبيرة من الخميرة .
- قليل من الحليب .
- ملعقة صغيرة من زيت الزيتون .
- ملعقة كبيرة من اللبن (الزبادي) .
- قليل من النشا غير المذاب .

فوائده

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

فكري



هل للخميرة تأثير على البشرة؟ كيف؟ ولماذا؟

قناع الورد والخيار

يلائم البشرة المختلطة

المكونات :

- ملعقتا طعام من ماء الورد.
- ملعقتا طعام من عصير الخيار.
- قليل من زيت الزيتون.
- دقيق.

طريقة التحضير

يمزج ماء الورد مع عصير الخيار وزيت الزيتون ثم يضاف إليهما الدقيق؛ ليتماسك الخليط.
المدة: يوضع على الوجه مدة (١٠) دقائق، ثم يغسل بالماء البارد. ويستخدم كل أسبوع.

فوائده

- يساعد على ترطيب البشرة ولمعانها.
- غني بفيتامين (أ) ، (ث) ، (هـ) .

قناع الأرز

يلائم البشرة المختلطة

المكونات :

- يتكون من فنجان قهوة من مسحوق الأرز الناعم ، ملعقة جلسرين ، ملعقة حليب طازج .

طريقة التحضير

تخلط المقادير إلى أن تتشكل عجينة لينة ثم توضع على الوجه والعنق .
المدة: يوضع على الوجه مدة (١٥) دقائق، ثم يغسل بالماء الدافئ .

فوائده

- يساعد على ترطيب البشرة ولمعانها .
- يعمل على تجديد خلايا البشرة .
- يعمل على تفتيح البشرة .



شكل رقم (٥٧)

طريقة التحضير

تمزج المكونات مع بعضها البعض ثم يضاف الدقيق بالتدريج؛ حتى يتماسك المزيج .
المدة: يوضع على الوجه مدة (٧) دقائق، ثم يغسل بالماء الفاتر . ويستخدم مرة واحدة كل (١٥) يوم .

قناع الغليسرين

يلائم البشرة الجافة

المكونات :

- ملعقة كبيرة من الدقيق .
- ملعقة كبيرة من الغليسرين أو الفازلين .
- ملعقة صغيرة من العسل .
- ملعقة كبيرة من الأرز الناعم .
- ٣ ملاعق كبيرة من الحليب السائل .

- يساعد على ترطيب البشرة ولمعانها .
- غني بفيتامين (أ) ، (هـ) ، (ب المركب) .

معلومة إثرائية

لمعالجة تشقق الشفاة:

- تدهن الشفاة ثلاث مرات يومياً بزيت اللوز الحلو، أو زيت الورد.
- تدهن الشفاة بمزيج الفازلين وزيت الزيتون قبل النوم.



نشاط (٣) فردي



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

.....

.....

.....

.....



س١ قدمي خمس نصائح لزميلاتك المقبلات على الزواج تساعدن في كيفية الاعتناء ببشرتهن .

س٢ اقترحي قناعاً لإزالة البقع من بشرة تعرضت لحروق الشمس .

س٣ ابحثي في مصادر التعلم المختلفة عن تعريف مفهوم التسمير وطرقه مع توضيح أضرار كل نوع .

س٤ أعطي أمثلة من النباتات التي تستعمل مستخلصاتها كمطهر، منظف، قابض، وملين للجلد .

س٥ عددي الفيتامينات والأملاح المعدنية الأساسية التي تدخل في بناء خلايا البشرة .

س٦ بالرجوع إلى مصادر المعرفة الطبية . أكتبي عن فوائد وأضرار الشمس .

الاتصال الإلكتروني



أهداف الوحدة

- التعرف على مفهوم الاتصال الإلكتروني .
- شرح مفهوم الإنترنت .
- مناقشة فوائد الاتصال الإلكتروني (الإنترنت) .
- تحليل الآثار السلبية لاستخدام الإنترنت .
- تحديد خدمات برامج ومواقع الاتصال الاجتماعي .
- شرح أخلاقيات استخدام مواقع وبرامج الاتصال الاجتماعي .
- معالجة بعض المواقف الحياتية الناتجة عن الاستخدام السلبي لمواقع وبرامج الاتصال الاجتماعي .

موضوعات الوحدة

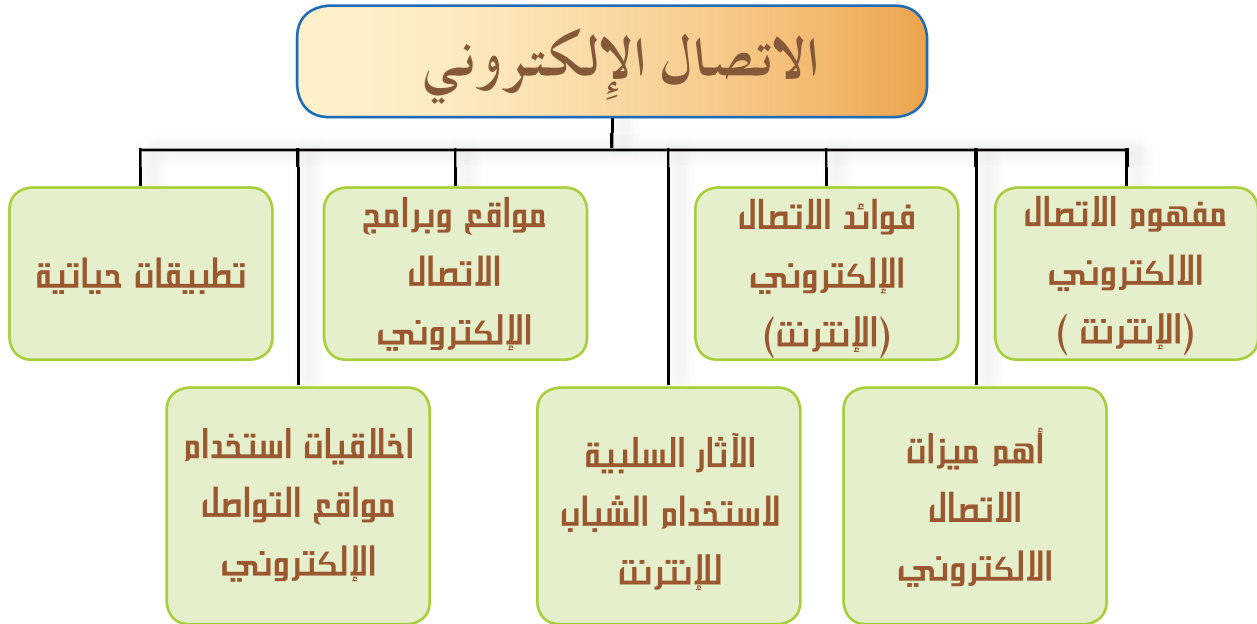
- مفهوم الاتصال الإلكتروني .
- مفهوم الإنترنت .
- فوائد الاتصال الإلكتروني (الإنترنت) .
- الآثار السلبية لاستخدام الشباب للاتصال الإلكتروني .
- مواقع وبرامج الاتصال الإلكتروني .
- أخلاقيات استخدام مواقع وبرمج الاتصال الإلكتروني .
- تطبيقات حياتية .

من حقني

الحصول على المعلومات والأفكار والتعبير عنها بشرط حماية الأمن الوطني واحترام حقوق الغير وسمعتهم .



أحدثت التطورات التكنولوجية الحديثة في منتصف عقد التسعينات من القرن الماضي، نقلة نوعية وثورة حقيقة في عالم الاتصال، وأدى ظهور الانترنت إلى تحولات جوهرية في طبيعة الاتصال الإنساني والحياة الاجتماعية، كما أن العلاقات الاجتماعية بين الأفراد أخذت شكلا آخر عما كانت عليه من قبل، فمع تغير المجتمعات ومحاولتها للتكيف مع التقنية، يظهر عالم جديد تبدو فيه بداية تغيرات في المفاهيم والقيم والأخلاق لدى البعض من خلال التغير السريع في العالم وقد تزايد استخدام الانترنت في مختلف الميادين، وأصبح ركيزة أساسية في معظم مناسبات الحياة. مما يجعلها أداة هامة للتواصل الثقافي والتربوي والترفيهي للمجتمع مع المجتمعات الأخرى وسوف نتناول في هذه الوحدة موضوع الاتصال الإلكتروني ومنه الإنترنت ومعرفة أخلاقيات استخدامه.



المقدمة



أحدث ظهور الانترنت تحولات جوهرية في طبيعة الاتصال الإنساني حيث أن العلاقات الاجتماعية بين الأفراد أخذت شكلاً آخر عما كانت عليه من قبل بظهور مستجدين تكنولوجيايين هما الانترنت والهاتف المحمول .

مفهوم الاتصال الإلكتروني (الاتصال الوسيط)

هو الاتصال المرتبط بوجود أداة تكنولوجية تتوسط العلاقة بين طرفي العملية الاتصالية فلا تجعلها تقوم على قاعدة الاتصال الشخصي المباشر ، ولا تأخذ سمة الاتصال الجماهيري .
ومن أبرز أنواع الاتصالات الإلكترونية الإنترنت ، والهاتف المحمول .

تعريف

الإنترنت :

هو جزء من ثورة الاتصالات ويعرفه البعض بشبكة الشبكات ، أو شبكة طرق المواصلات السريعة إذ أنها تتكون من تشبيك الملايين من أجهزة الكمبيوتر والشبكات الواسعة .

تعريف



إضاءة

تعتبر المملكة العربية السعودية من أوائل الدول في العالم العربي استخداما لتقنية الحاسب عند ظهوره، من خلال شركة أرامكو ثم مصلحة الإحصاء في وزارة المالية وخلال عقد الثمانينات الميلادي أصبحت جميع الدوائر الحكومية تستخدم الحاسب في أعمالها الهامة .



فوائد الاتصال الإلكتروني (الإنترنت)

- أنه مصدر للمعرفة والمعلومات (الطبية ، الدينية ، السياحية) .
- أداة تعليمية للتعليم عن بعد سواء الحصول على دورات أو دراسات جامعية ... الخ .
- مصدر للتسلية من خلال الألعاب على الانترنت والشبكات الاجتماعية .
- مصدر لتبادل البيانات والصور و .. الخ بين الأشخاص وفي أي وقت وبلا حدود جغرافية .
- وسيلة اتصال للأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة ، حيث يمكن أن يحصل الصم على معلومات من الانترنت ، ويلتقون بأصدقائهم ويتحدثوا بلغة الإشارة .
- يساعد على التفاعل وحرية التعبير عن الرأي .
- طريقة لتغيير مفهوم الزمان والمكان اللذان يعتبران أساس العلاقات الاجتماعية .
- يساعد على تقوية واستمرارية العلاقات بين الأفراد .
- ذو تكلفة منخفضة .

.....

.....

.....

.....

.....

إضاءة

ينتشر هذه الأيام استخدام وسائل الاتصال الإلكتروني بكثرة بين الأطفال والمراهقين بشكل يدق ناقوس الخطر لما تسببه من انطوائية وعزلة اجتماعية إضافية لمشاكل أخرى، لكن بعض الخبراء وأولياء الأمور يرى ضرورة التقنين وعدم حرمانهم منها.





فكري



اقرئي الصورة .

الآثار السلبية لاستخدام الاتصال الإلكتروني (الإنترنت)

..... ، انتشار رسائل

..... الإصلاح المزيفة (الإرهاب) ،

.....

..... ، سهولة الوقوع في الشبهات والشهوات والبدع

.....

الجانب العقائدي

..... ، مواقع إباحية ،

..... ، قرصنة البرامج ،

..... ،

.....

الجانب الأخلاقي

..... ، هشاشة المعلومات ،

..... ،

.....

الجانب الثقافي

..... ، إدمان الإنترنت ،

..... ، السهر ،

..... ،

.....

الجانب النفسي

..... ، مشكلات زوجية ،

..... ،

..... تشهير ببعض الشخصيات ،

..... ،

.....

الجانب الاجتماعي

..... ، تأثير على النظر ،

.....

.....

الجانب الصحي

مواقع وبرامج الاتصال الاجتماعي

مواقع وبرامج التواصل الاجتماعية أصبحت وسيلة العصر الفعالة لتشارك الثقافات، وتبادل الأفكار، والآراء، والتواصل من خلالها يتميز بتنوع الجنسيات والحضارات من مختلف الأعمار مما أدى إلى اندماج الأفكار، وتلاقيها عند كثير من المستويات، وزوال أجزاء كبيرة من أوجه الاختلاف كما أنها تفوقت على غيرها من وسائل الإعلام الأخرى في سهولة الحصول على المعلومة والخبر، وسرعة انتشاره بجميع أنحاء العالم ومن أكثرها استخداما في المملكة :

Whatsapp – Skyp – FaceTime – Massenger – Blackberry Massenger
– Instagram – Face Book – Twitter – You Tube – KeeK

الفرق بين الموقع والبرنامج الإلكتروني

إضاءة

الموقع الإلكتروني

هو مجموعة صفحات ويب مرتبطة ببعضها البعض ومخزنة على الشبكة العنكبوتية ويمكن زيارتها خلال برنامج حاسوبي يدعى المتصفح .



البرنامج الإلكتروني

مجموعة من التعليمات مكتوبة بلغة يفهمها الحاسب تمكنه من معالجة المعلومات وتكون البرامج مخزنة في ذاكرة الحاسوب .



فائدة

قال رسول الله ﷺ : « لَا تَزُولُ قَدَمُ ابْنِ آدَمَ يَوْمَ الْقِيَامَةِ مِنْ عِنْدِ رَبِّهِ حَتَّى يُسْأَلَ عَنْ خَمْسٍ عَنْ عُمُرِهِ فِيمَ أَفْنَاهُ وَعَنْ شَبَابِهِ فِيمَ أَبْلَاهُ وَمَالِهِ مِنْ أَيْنَ اكْتَسَبَهُ وَفِيمَ أَنْفَقَهُ وَمَاذَا عَمِلَ فِيمَا عَلِمَ » صحيح الترمذي



النشاط (١) جماعي



من خلال المنظم التالي حددي أهم الخدمات التي تميز كل برنامج عن الآخر :

			
الوصف	الوصف	الوصف	الوصف
هو أحد مواقع الشبكات الاجتماعية يقدم للمستخدمين امكانية مشاركة الصور مع الآخرين .	هو برنامج للمحادثة الفورية ويحل محل الرسائل النصية القصيرة (sms) وليس له أية تكاليف إضافية لتبادل الرسائل أو التواصل مع الأصدقاء لاستخدامه خطة بيانات المقاربة لخطة التصفح من مواقع الويب .	هي مواقع على شبكة الانترنت تسمح للمستخدمين برفع ومشاهدة ومشاركة مقاطع الفيديو والتعليق عليها وتقييمها .	هو موقع شبكات اجتماعية ، يقدم خدمة تدوين مصغر والتي تسمح لمستخدميه بإرسال تحديثات tweets عن حالتهم . بعدد معين من الأحرف للرسالة الواحدة وذلك مباشرة عن طريق إرسال رسالة نصية قصيرة sms أو برامج للمحادثة الفورية أو التطبيقات التي يقدمها المطورون .
ابرز خدماته	ابرز خدماته	ابرز خدماته	ابرز خدماته
.....			
.....			
.....			

أخلاقيات استخدام مواقع التواصل الإلكتروني :

- ١ . التواصل مع من نشق بدينه الإسلامي وفكره وأخلاقه .
- ٢ . تحديد الأهداف وترتيب الأولويات .
- ٣ . اقتطاع وقت محدد ، يحميك من الوقوع ضحية إدمان الإنترنت .
- ٤ . استخدام التقنية في كل ما يسهم في تطوير القدرات وتنمية المواهب وتحقيق التواصل البناء مع الآخرين .
- ٥ . التحلي بالآداب العامة في التواصل الفاعل والإيجابي مع الآخرين (الوقت - الألفاظ - الصور .. الخ) .
- ٦ . الحفاظ على خصوصية المعلومات .
- ٧ . الحذر من الاتصال بالعناوين الغريبة ، فقد تقودك إلى موضوعات أو أفكار أو اتجاهات سلبية .

قال تعالى : قال تعالى : ﴿ وَلَا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا ﴾ (٣٦) الإسراء .

إضاءة

فلا تكتب بكفك غير شيء يسرك في القيامة أن تراه

فكري



كيف نتفادى سيطرة التقنية ومواقع التواصل الاجتماعي على حياتنا ؟



نشاط (٢) فردي



من خلال إطلاعك على الموقفين التاليين :

س ١ : حددي أهم النتائج السلبية المترتبة على هذه السلوكيات .

س ٢ : بيني السلوك الأمثل من وجهة نظرك .

الموقف	النتائج السلبية	السلوك الأمثل من وجهة نظرك
مرت أسماء بموقف أثار غضبها فاستخدمت أحد مواقع التواصل الاجتماعي للتنفيس عن ذلك الغضب بأسلوب غير متزن .		
منى فتاة اجتماعية فتح لها الانترنت آفاقاً واسعة لتكوين صداقات إلكترونية وكانت سارة أكثرهن لطفاً وأدومهن تواعلا فكانتا متقاربتين في كل شيء تقريبا وذات يوم فوجئت منى بأن سارة تنتمي لإحدى الطوائف الفكرية الشاذة .		



التقويم

س١

- اكتب المصطلح العلمي الصحيح في المكان المناسب ؟
- أ - () مجموعة من التعليمات مكتوبة بلغة يفهمها الحاسب تمكنه من معالجة المعلومات وتكون البرامج مخزنة في ذاكرة الحاسوب .
- ب - () هو جزء من ثورة الاتصالات ويعرفه البعض بشبكة الشبكات ، أو شبكة طرق المواصلات السريعة اذ أنها تتكون من تشبيك الملايين من أجهزة الكمبيوتر والشبكات الواسعة .
- ج - () هو مجموعة صفحات ويب مرتبطة ببعضها البعض ومخزنة على الشبكة العنكبوتية ويمكن زيارتها خلال برنامج حاسوبي يدعى المتصفح .

س٢

- وضحي العلاقة بين كل مما يأتي :
- الحالات النفسية والانترنت .
 - السمعة والانترنت .
 - الفراغ والانترنت .

س٣

- من المؤكد أنك قمتي بزيارة بعض المواقع الإلكترونية ووجدتها غير مفيدة وتبث السم في العسل برأيك ماهي الضوابط التي يمكن وضعها لتفادي الدخول لمثل هذه المواقع ؟

المهارات الحياتية



أهداف الوحدة

- التعرف على مفهوم الضغوط .
- تحديد مؤشرات الوقوع تحت الضغوط .
- توضيح العلاقة بين الضغوط والصحة .
- التمييز بين أشكال الضغوط .
- تلخيص مصادر الضغوط .
- التدريب على أساليب التخلص من الضغوط .
- التأكيد على أهمية تطبيق الهدي النبوي في التحكم بالغضب .
- المقارنة بين الغضب والعدوان .

موضوعات الوحدة

- مفهوم ضغوط الحياة .
- مظاهر ضغوط الحياة .
- نماذج لأشكال ضغوط الحياة .
- أنواع الضغوط من حيث ردود الأفعال .
- العلاقة بين الصحة والضغوط .
- مصادر الضغوط .
- مؤشرات اختراق الضغوط لأجسادنا وعقولنا وسلوكنا وعلاقتنا بأفراد أسرتنا .
- أساليب التخلص من الضغوط .
- معالجة الغضب .
- الهدي النبوي للتحكم في الغضب .
- كيف تحقق المرونة في مواجهة الضغوط .
- العدوان .

من حقي

أن أعامل معاملة لا تنطوي على الإهمال وخالية من كافة أشكال العنف وإساءة المعاملة أو الاستغلال .



يتعرض الإنسان في هذه الحياة إلى ضغوط اجتماعية ونفسية قد تؤثر عليه ، ولكنه يستطيع بما أنعم الله عليه أن يتكيف ويتفاعل مع هذه الضغوط بحيث يتمكن من التغلب عليها، ومنع آثارها السلبية من أن تنعكس على نفسه .

قال تعالى : ﴿لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا﴾ (البقرة : ٢٨٦)

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

التعامل مع الضغوط

مصادر الضغوط وأساليب التخلص منها

مصادر الضغوط

مؤشرات اختلاف الضغوط

أساليب التخلص من الضغوط

كيف تحققين المرونة في
مواجهة الضغوط ومعالجة الغضب

مفهوم الغضب

أنواع الغضب

الهدى النبوي في معالجة الغضب

الطرق التي تساعد في
التعامل مع الغضب

العدوان

الفرق بين
الغضب
والعدوان

أشكاله

مفهومه

الضغوط مظاهرها

تعريف الضغوط

مظاهر الضغوط

أشكال الضغوط

أنواع الضغوط من حيث ردود الأفعال

العلاقة بين الصحة والضغوط



الضغوط ومظاهرها

المقدمة



الضغوط تشكل جزءاً طبيعياً من الحياة اليومية ، والطريقة التي نتعامل بها مع المواقف الضاغطة في حياتنا تؤثر على صحتنا الجسدية والنفسية ، وأيضاً على اتجاهاتنا في الحياة ، ووجود كثير من الضغط في عقلنا وجسدنا يعد حالة غير صحية ، وتنمية المهارات لمعالجة المواقف الضاغطة يساعد الفرد على إدارة حياته بصورة أفضل .

قال تعالى : ﴿ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۖ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ﴾ البقرة .

فكري



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

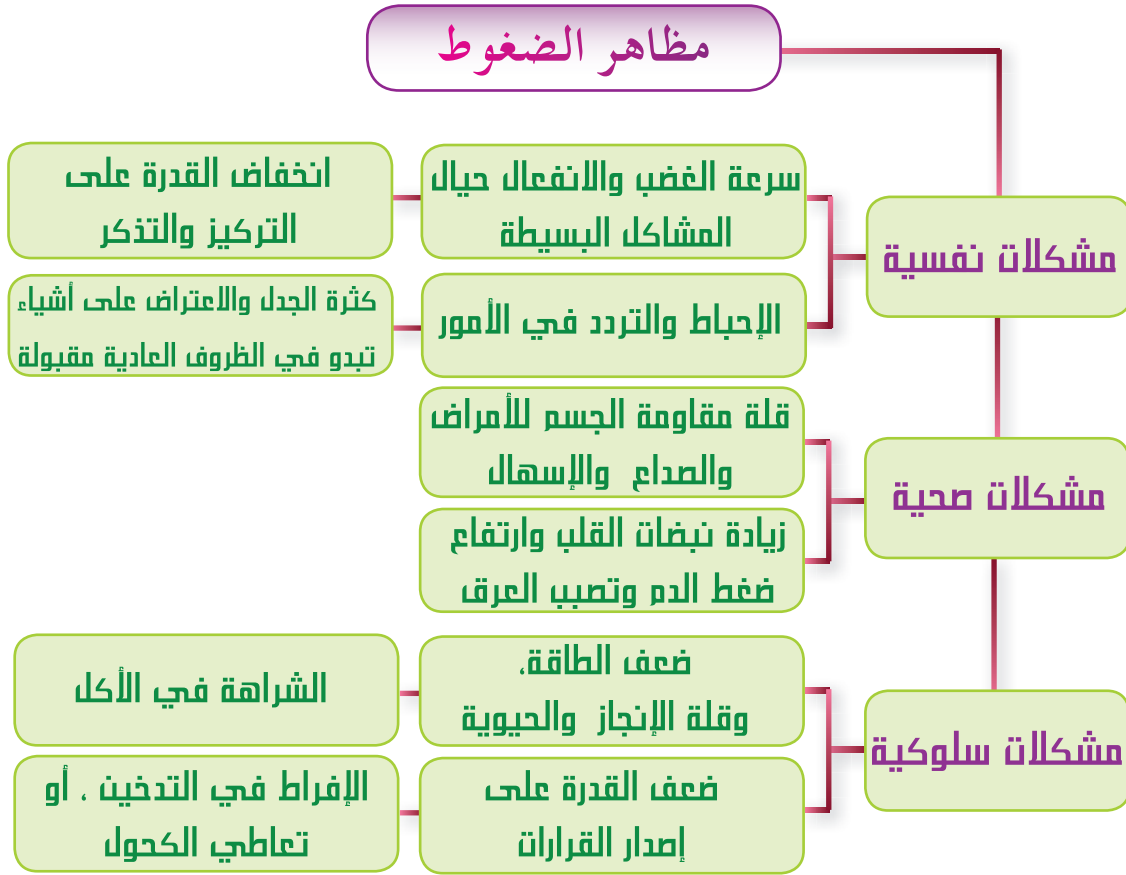
الضغوط :

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

تعريف

مظاهر ضغوط الحياة

يصاحب الأحداث المتعددة والمختلفة في حياتنا اليومية استجابات نفسية عند مواجهتنا لها، وربما يلاحظ بعض الناس تغيرات جسمية ونفسية معينة تحدث لهم عند مواجهتهم لضغوط الحياة ، وهو ما يعبر عن وقوعك تحت ضغوط الحياة التي نَجْمَلُها فيما يلي :



فائدة

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

للضغوط أشكالاً متعددة منها :

أشكال الضغوط

كثرة العمل

قلة العمل

سوء التوجيه

الحماس الزائد

عدم الاسترخاء

قلة أو عدم الفراغ



أنواع الضغوط من حيث ردود الأفعال

وتنقسم إلى قسمين :

ضغوط مفيدة :

هذا النوع له انعكاسات إيجابية على الفرد وعلى مجتمعه، لأنه يعطي إحساساً بالقدرة على الإنتاج ، وإنجاز الأعمال السريعة والحاسمة ، ويولد لدى الفرد الشعور بالسعادة والسرور .

ضغوط مؤذية :

هذا النوع من الضغوط ذو انعكاسات سلبية على الصحة الجسدية والنفسية للفرد وهذا بدوره يؤدي إلى تأثيرات سلبية على إنتاجية العمل ، ويولد لدى الفرد الشعور بالإحباط وعدم الرضا ، وتكون نظراته لكثير من الأمور نظرة سلبية ، لأن شعور العجز وعدم القدرة يسيطر على مخيلته .



نشاط (١) فردي



ما رأيك الشخصي في العبارة التي تقول :

واجهي ضغوط الحياة وجهاً لوجه ، وتعاملني معها من منطلق الاستطاعة .

.....

.....

.....

علاقة الضغط بالصحة :

لضغط الحياة أثر كبير على صحة الإنسان ، فكثير ما نسمع أن فلاناً أصيب بالكآبة بسبب ما عاناه من مشكلات ، وآخر تعرض لسكتة قلبية ، وثالثاً واجه جلطة دماغية وادخل المستشفى نتيجة للضغط التي يمر بها ، وقد يصل الأمر إلى الوفاة المفاجئة بسبب تلك الضغوط العالية التي تشكل أحد المخاطر الصحية التي تواجهنا يومياً والتي تشكل خطراً كبيراً خاصة لمرضى القلب .



فائدة

أثبتت إحدى الدراسات العلمية في الجمعية العالمية للصحة النفسية أن أكثر من ٣٠٪ من الأشخاص البالغين يمرون بضغطات في حياتهم اليومية كافية لتضعف من أدائهم في أعمالهم ومنازلهم ومن مناعتهم ضد المرض .

إن الدراسات التي أجريت على الناس الذين تعرضوا للضغط توصلت إلى أن الإنسان لديه حد معين في مقاومته للضغط الخارجية من خلال التكيف العام فإذا استمرت هذه الضغوط لفترة وتنوعت خاصة تلك الضغوط المرتبطة بأمنه الجسدي والنفسي مثل مرض الإنسان أو أحد أفراد أسرته لفترة ، أو الطرد من العمل أو الإفلاس أو غيرها ، انهارت الاستجابة التكيفية للإنسان ، مما يؤدي إلى ضعف المناعة لديه وارتفاع الكوليسترول في الدم أو غير ذلك .

لقد أصبح هناك فهم وإدراك بين الأطباء النفسيين وعلماء النفس والأطباء ، بأن الضغوط مرتبطة بالمرض وأن هناك ما لا يقل عن ٨٠٪ من كل الأمراض التي ترتبط أسبابها مباشرة بالضغط مثل : الاضطرابات المعوية كالقرحة والتهاب القولون وأمراض القلب والشرابين التاجية والأمراض الجلدية والصداع والحساسية وحتى السرطان .

ويقول الأطباء أن تأثر الناس أقل مقاومة للبرد (الرشح) عندما يكونون تحت الضغوط كما أنهم يلاحظون أيضاً أن انفعال مرضاهم بكثرة يؤثر بقوة على قابليتهم للشفاء . كما أن الضغوط ليست متساوية في أثرها السلبي على الأفراد، فهي مؤذية لأفراد معينين أكثر من غيرهم .



نشاط (٢) جماعي



بالتعاون مع زميلاتك :

قومي بطرح مشكلة قد تسبب ضغطاً في الحياة . وناقشي مع أفراد مجموعتك الأسباب والنتائج والحلول المناسبة لها .

.....
.....

المقدمة

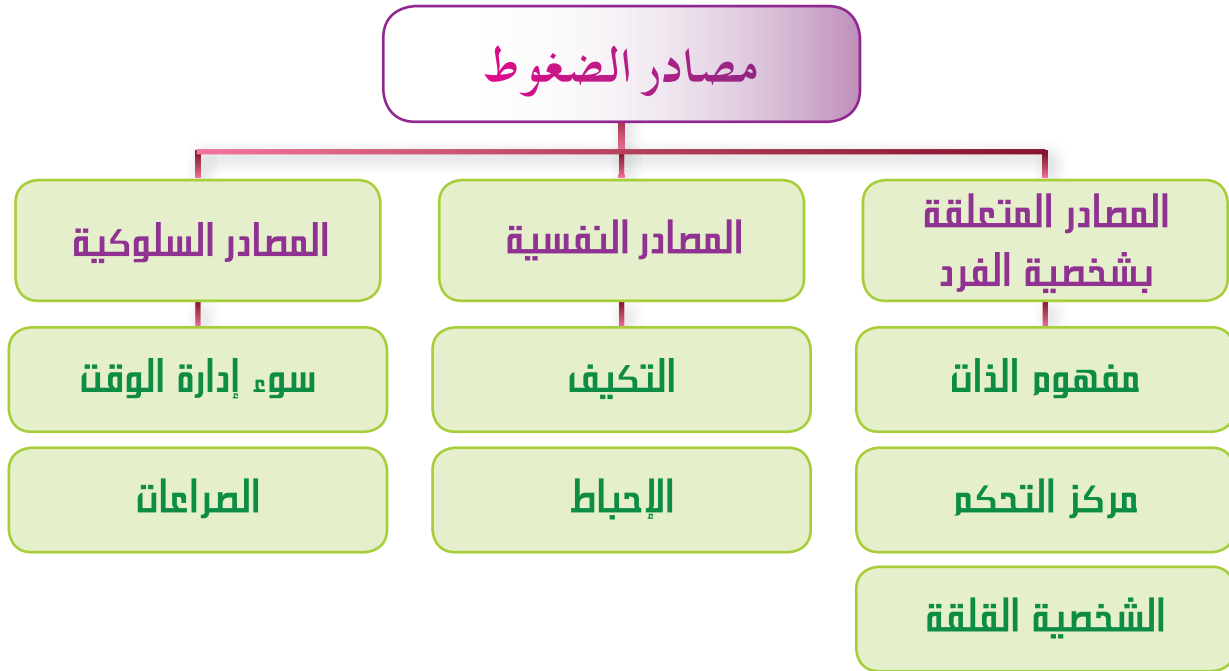


كل المواقف التي نتعرض لها في حياتنا نشعر تجاهها بمشاعر معينة هي ما يعرف بالاتجاه، وهي التي تؤثر إما إيجابيا أو سلبيا على تفاعلاتنا مع المواقف الضاغطة ، والجسم ليس الوسيلة الوحيدة التي تظهر من خلاله المعلومات عن آثار الضغوط فقد يكون السلوك والمشاعر والعقل مؤشرات أخرى تعبر عن معاناتنا من هذه الآثار فخلال مرحلة رد الفعل الإنذاري ومرحلة المقاومة يظهر عدد من السلوكيات التي تشير إلى ذلك ، ولعل من الأساليب الشائعة للتكيف غير الفعال الذي يلجأ إليه الناس عندما يكونون تحت الضغط، هو التدخين وكثرة الأكل أو السير بسرعة والتكلم بسرعة وحتى التنفس بسرعة .

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : «**المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف وفي كل خير احرص على ما ينفعك واستعن بالله ولا تعجز وإن أصابك شيء فلا تقل لو أني فعلت كذا وكذا ولكن قل قدر الله وما شاء فعل فإن لو تفتح عمل الشيطان** » صحيح مسلم (٤٨١٦) .

مصادر الضغوط

تتعدد مسببات الضغوط في الحياة ، ولكننا نستطيع أن نحملها فيما يلي :



مؤشرات اختراق الضغوط في حياتنا :

أشرنا فيما سبق إلى أن الجسم ليس الوسيلة الوحيدة التي تعبر عن آثار الضغوط في حياتنا ، وإنما تشاركه عقولنا وسلوكنا وعلاقتنا وخاصة مع أسرنا .

فكري



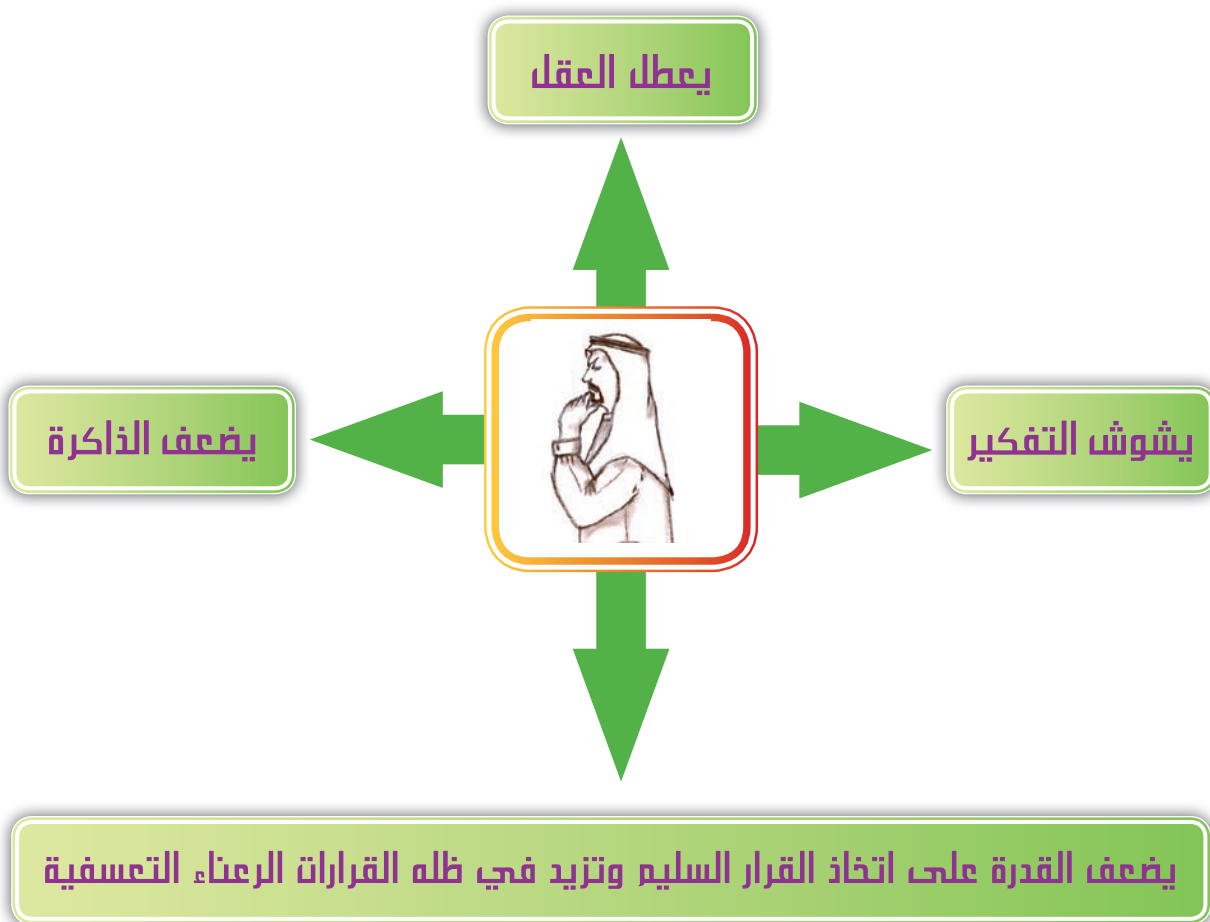
كيف تخترق الضغوط حياتنا ؟

أولاً : مؤشرات اختراق الضغوط للدفاعات على مستوى أجسادنا:

عندما يعجز العقل يتحدث الجسد وأكثر الأجواء مناسبة لعجز العقل هي تلك التي يسود فيها القلق وهنا يتحدث الجسد ليشارك العقل ، فتعبر أجسادنا عن قلق عقولنا بواحد أو أكثر من الاضطرابات الصحية الجسدية التالية ومنها:



ثانياً : مؤشرات اختراق الضغوط للدفاعات على مستوى عقولنا:



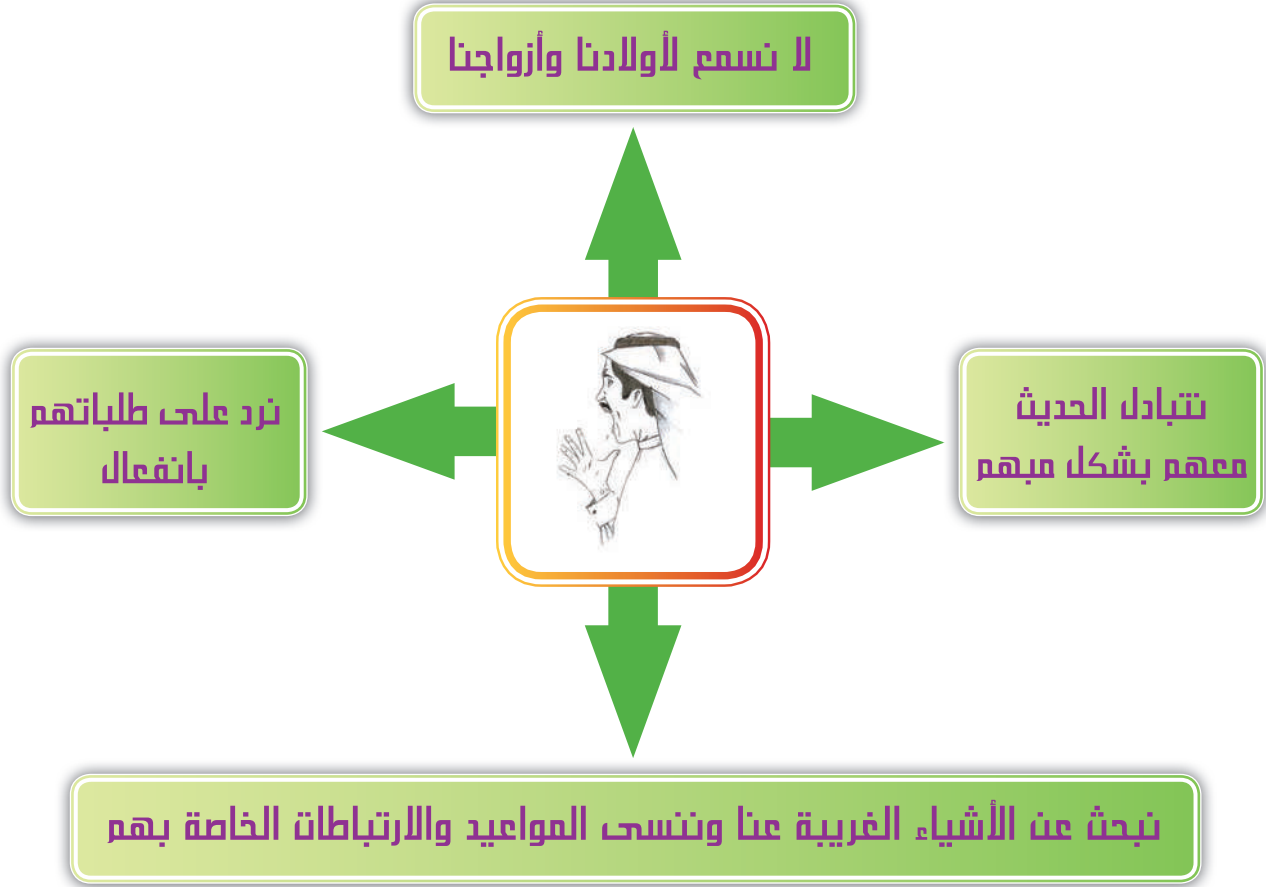
فائدة

تعلمي مواجهة ضغوط الحياة والتصرف مع الأحداث الضاغطة بكفاءة
فإنها تقلل من أضرار تلك الضغوط على صحتك النفسية والجسدية .

ثالثاً : مؤشرات اختراق الضغوط للدفاعات على مستوى سلوكنا :



رابعاً : مؤشرات اختراق الضغوط للدفاعات على مستوى علاقتنا بأسرنا :



أساليب التخلص من الضغوط :

قدرة الفرد على معالجة الضغوط تتأثر باتجاهاته نحو نفسه ونحو الآخرين ، فالأتجاه الذهني الإيجابي يساعد في معالجة مواقف الضغط بطرق صحية ، فعلى سبيل المثال : قدرة الفرد على التعلم الجيد من خبرات الحياة اليومية ، مع تقدير الذات والثقة بالنفس ، والقدرة على التماسك أمام الضغوط وعدم الانهيار ، والثقة في معالجة الأمور على النحو الأفضل وغيرها من أشكال السلوك الإيجابي نحو الحياة يساعد الفرد في معالجة الضغوط .

بينما الفرد ذو الاتجاهات السلبية نجده يشعر بعدم قدرته على المعالجة السليمة والصحيحة للمواقف ، فهو يعاني من مشاعر اليأس ، مع عدم القدرة على التصرف السليم في مواقف الضغط ، وبالتالي يسقط فريسة للمرض العضوي والنفسي ، نتيجة للصراع الداخلي الذي يعاني منه عندما تزداد حدة الغضب والقلق والتوتر لديه .

أساليب التخلص من ضغوط الحياة

التوازن بين الروح والبدن .

استثمار الضغوط إيجابيا بما يعود بالنفع والفائدة .

الاهتمام بشرب الماء .

إدارة الوقت بشكل جيد .

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

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

الحفاظ على الطاقة عن طريق
التغذية المتوازنة والنوم الكافي .

كيف تحققين المرونة في مواجهة الضغوط؟

المرونة أحد الخطوط الإرشادية المفيدة التي يجب الالتزام بها في حياتنا . فنحن جميعاً . نرغب في التمتع بحياة سعيدة وهادئة بعيداً عن تلك الضغوطات التي تكدر صفوها ، ومن السهل تحقيق ذلك من خلال التقيد دائماً بما يلي :

- التذكر دائماً أن المرونة في مقابلة الشدائد مظهر من مظاهر التأدب مع الله .
- تقبل الأمر الذي سبب لك الضغوط كمظهر من مظاهر طبيعة الحياة ، والتذكر أنه كلما أسرع بالرضا كان أسرع لنسيان الواقعة .
- أخذ نفساً عميقاً ، ورفع الكفين إلى الأعلى والقول برضى : الحمد لله ، قدر الله وما شاء فعل
- الابتسامة وحث النفس على الابتسام .
- الالتزام بهذه القاعدة : « غلق الأبواب على الماضي والمستقبل ، والعيش في حدود اليوم ، كي لا يُسمح لمشكلات الماضي واهتمامات المستقبل بالسيطرة على يوم الشخص فيفسده .
- التفكير بإيجابية ولا ننسى أنه من الحكمة عند مواجهة المشكلات والأزمات الانحناء لها حتى تمر بسلام ، لحديث الرسول صلى الله عليه وسلم : عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول صلى الله عليه وسلم قال : **« مثل المؤمن كمثل خامة الزرع يفىء ورقة من حيث أتتها الرياح تكفئها فإذا سكنت اعتدلت وكذلك المؤمن يكفأ بالبلاء ومثل الكافر كمثل الأرزة صماء معتدلة حتى يقصمها الله إذا شاء »** صحيح البخاري (٦٩١٢) .
- تعلم بعض المهارات التي تساعد على الاسترخاء وتخطي المواقف الضاغطة في الحياة مثل :
- التعرف على حقيقة المشاعر التي تعترى الشخص وهو في موقف الضغط (خوف ، إثارة ، إحباط ، قلق... إلخ) .

- القدرة في التعرف على المشاعر بدقة يعد خطوة مهمة تساعد على التعرف على أسباب الضغط، فما يشعر به الشخص من مشاعر له أسباب ، والاعتراف بالمشاعر سيساعد في التعرف على الأسباب التي أدت إليها .
- محاولة تحديد المصادر التي تسبب للشخص الشعور بالضغط ومحاولة التعرف على أسبابها ، فمثلاً محاولة التعرف على الأسباب التي تجعلك (مندهشة ، خائفة ، غاضبة، قلقة) والتأكد أن معرفتك لمصادر إثارة الضغوط في حياتك سيساعدك في السيطرة على المواقف المرتبطة بها .
- التعرف على الطرق التي يمكن اتباعها لإدارة المواقف الضاغطة ، ويمكن ذلك من خلال الإجابة على الأسئلة التالية :

- س : هل بالإمكان إزاحة مصدر الضغط ؟
- س : هل بالإمكان الابتعاد عن موقف الضغط ؟
- س : هل يمكن تغيير الاستجابة اتجاه الضغوط ؟



فائدة

قال علي ابن أبي طالب رضي الله عنه « اعمل لدنياك كأنك تعيش أبداً واعمل لآخرتك كأنك تموت غداً » .



نشاط (٤) فردي



استحضري موقف ضاغط تعرضن له الطالبات في المدرسة متبعة المنظم التالي :

العلاج	مؤشر علاقتنا بالأسرة	المؤشر السلوكي	المؤشر العقلي	المؤشر الجسدي	مصدر الضغط

مفهوم الغضب :

هو إحساس أو عاطفة شعورية ينتج عنها حالة نفسية يمر بها الفرد تؤدي به إلى الانفعال والثوران وعدم القدرة على التحكم في الأقوال والأفعال . وكبت شحنة الغضب بداخلنا تؤثر تأثيراً سيئاً على صحتنا الجسدية أو الذهنية مما يزيد لدينا مشاعر القلق ، والإحباط و التوتر والاكتئاب .

أنواع الغضب

الغضب المذموم

وهو ما كان في سبيل الباطل والشیطان كالحمية الجاهلية ، والغضب بسبب تطبيق الأحكام الشرعية .

الغضب المباح

وهو الغضب في غير معصية الله - تعالى - ولم يتجاوز حدّه كأن يجهل عليه أحد .

الغضب المحمود

وهو ما كان لله - تعالى - عندما تنتهك محارمه .

معالجة الغضب

الخطّة النبوية الرباعية للقضاء على الغضب

الاستعاذة بالله من الشيطان الرجيم

عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رجلاً قال : للنبي صلى الله عليه وسلم أوصني قال لا تغضب فردد مراراً قال لا تغضب .

الملاة يصلي ركعتين أو أكثر

تغيير الهيئة التي يكون عليها

الوضوء كوضوء الملاة

إن كظم الغيظ من صفات المؤمنين التي أمتدحهم الله بها كما قال تعالى :

﴿ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكُظُمِ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ

عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ﴾ ١٣٤ آل عمران .

وجاء في الحديث أن النبي صلى الله عليه وسلم : « من كظم غيظاً ولو شاء أن يمضيه أمضاه ملأ الله قلبه رضا يوم القيامة » أخرجه ابن أبي الدنيا في الكتاب الكبير عن أبي عمر وحسنه الألباني .



نشاط (٥) فردي



إحدى الزميلات تعاني من مشكلة وهي أن أخاها الكبير سريع الغضب
يثور على الجميع لأتفه الأسباب ويعتدي عليهم لفظياً وبدنياً .
برأيك ما هي الأسباب التي أدت إلى ذلك وكيف تستطيعين مساعدة
هذه الزميلة في معالجة الموقف ؟؟

.....
.....

الطرق التي تساعد في التعامل مع الغضب :

- ١ . الاعتراف بمشاعر الغضب ، وعدم محاولة إغفالها ؛ لأن محاولة تجنبها يسبب قلق .
- ٢ . إلقاء السؤال التالي على نفسك ، ما الذي تستطيعين أن تفعليه لتديري موقف الغضب بطريقة أفضل ؟ وما ردة الفعل التي ستجعلك تشعرين بتحسن ؟
- ٣ . محاولة التعرف على مصادر أو مسببات الغضب ، والأسباب التي أدت إلى ذلك . ولربما مناقشة الموقف أو المشكلة مع من تثقين به ليساعدك في تحديد أسباب الغضب .
- ٤ . التفكير بإيجابية في الموقف قال تعالى : ﴿ وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئاً وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئاً وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ ﴾ البقرة .

العدوان

مفهوم العدوان :

هو سلوك مقصود يستهدف إلحاق الأذى والدمار بالآخرين ، بالفعل أو القول ، ويكون الدافع وراء العدوان دافعا ذاتيا .

أشكال العدوان

أولا : العدوان الموجه نحو الآخرين :

- أ - عدوان لفظي : عن طريق الكلام ويشمل التهديدات والسب والتلفظ بألفاظ نابية .
- ب - عدوان جسدي : إحداث الأذى بالآخرين عن طريق الركل والدفع والضرب وقد تصل إلى القتل كما وقع من ابن آدم قابيل على أخيه هابيل قال تعالى : ﴿ فَطَوَّعَتْ لَهُ نَفْسُهُ قَتْلَ أَخِيهِ فَقَتَلَهُ ۖ فَأَصْبَحَ مِنَ الْخَاسِرِينَ ﴾ المائدة .
- ج - عدوان رمزي : عن طريق المشاعر والأحاسيس والأفكار كالغيرة والحسد و الكره والاستهزاء والازدراء ، أو الامتناع عن النظر إلى الشخص ورد السلام عليه .
- د - عدوان مادي : إحداث الأذى بممتلكات الآخرين أو الممتلكات العامة .

ثانيا : العدوان الموجه نحو الذات :

يحدث هذا النوع للمضطربين سلوكياً ، حيث يوجهون عدوانهم نحو الذات ، بهدف إيذاء الأذى بالنفس .
متمثلا في قوله تعالى :

﴿ وَإِذَا لَقُوكُمْ قَالُوا آمَنَّا وَإِذَا خَلَوْا عَضُّوا عَلَيْكُمُ الْأَنَامِلَ مِنَ الْغَيْظِ ﴾ آل عمران : ١١٩ .
وقوله تعالى : ﴿ وَقَذَفَ فِي قُلُوبِهِمُ الرُّعْبَ يُخْرِبُونَ بُيُوتَهُمْ بِأَيْدِيهِمْ ﴾ الحشر : ٢ .



نشاط (٥) جماعي



بالتعاون مع أفراد مجموعتك : استخدم المنظم التالي للمقارنة والمقابلة بين الغضب والعدوان .

.....
.....

العدوان

كيف يتشابهان ؟

الغضب

.....
.....
.....

كيف يختلفان
فيما يتعلق بـ؟

طرق التعبير

.....
.....
.....

.....
.....
.....

أثرهما على الناحية النفسية

.....
.....

.....
.....

أثرهما على الناحية الجسمية

.....

.....

..... النتيجة :
.....



فائدة

الاشتراك في الأنشطة الفنية الحرة تساعد في التنفيس عن المشاعر العدوانية .





س١ ما مفهوم الضغوط النفسية ؟

س٢ وضح العلاقة بين كل مما يلي :

- ١ الغضب .
- ٢ الاسترخاء .
- ٣ تناول الأطعمة .

س٣ صنفني في خريطة معرفية مؤشرات اختراق الضغوط حسب ما درسته .

س٤ استخرجي مواضع الخطأ في العبارات التالية ثم صوبيه فيما يلي :

- ١ للضغوط آثار متشابهة للموقف الذي يتم مواجهته . ()
- ٢ يعتبر وجود كثير من الضغط في عقلنا وجسدنا حالة صحية . ()
- ٣ جميع الضغوط مؤذية للإنسان . ()
- ٤ للعدوان الموجه نحو الآخرين عدة أشكال جسدي ومادي فقط . ()
- ٥ المرونة في مقابلة الشدائد تزيد من آثارها السلبية على الإنسان . ()

س٥ ما رأيك في العبارة القائلة (قدرة الفرد على تخفيف حدة الضغط والتوتر تدعم ثقته بنفسه وباتجاهاته نحو الحياة) ؟

س٦ تمكن المسلمين من التعامل مع ضغوط الحياة . من خلال الكتاب والسنة اذكر بعض الآيات والأحاديث تحت على ضبط النفس ، والتعامل مع ضغوط الحياة بإيجابية ؟

المراجع :

- القرآن الكريم .
- الألباني ، محمد ناصر الدين . سلسلة الأحاديث الصحيحة . دار ابن رشد ، الرياض .
- الأهدل ، هدى ، كيف تتعاملين مع ضغوط الحياة ، الرياض : مؤسسة مكة ، ١٤٢٦ .
- الجهيمي ، أمل يحيى / أطباق النخبة / الرياض / مؤسسة الجريسي للتوزيع والإعلام ، ١٤٢٧ هـ
- الجودر ، أمل عبد الصمد ، أنماط الحياة الصحية ، البحرين : جمعية أصدقاء الصحة .
- العصيمي ، عبد المحسن بن أحمد . الآثار الاجتماعية للإنترنت ، الرياض ، دار قرطبة للإنتاج الفني ١٤٢٥ هـ .
- الرفيق ، عبد الملك بن سعود . احترف تويتر : مركز صح التقني ، الرياض ، ١٤٣٣ هـ
- الروشيد ، أسماء ، كوني إيجابية ، الرياض : مركز آسيا للاستشارات التربوية والأسرية .
- الشيمي ، ناهد محمد ، المنياوي ، منى عبدالفتاح . أسس التغذية وتقييم الحالة الغذائية ، دار البيان العربي ١٤٠٨ هـ
- الداود ، عبدالله بن حمد ، متعة الحديث ، الرياض : مكتبة الملك فهد الوطنية للنشر ١٤٢٣ هـ .
- موسى ، عبد الله بن عبد العزيز . مقدمة في الحاسب والإنترنت . الرياض : دار وائل للنشر . ١٤٢٧ هـ - ٢٠٠٦ م .
- بيرك ، كارين . بشرة شابة مدى الحياة ، بيروت : الدار العربية للعلوم ، ١٤١٨ هـ .
- تشارلز ، واسطن ، ما يفعله الأذكاء في مواجهة صعوبات العمل ، الرياض : مكتبة جرير ٢٠٠٣ م .
- جاد ، علي . ماكياجك وجمالك سيدتي ، بيروت : مكتبة لبنان ناشرون .
- حسن ، عبد الرحمن حسن . سلامة البيت من خطر الانترنت ، الرياض ، دار الحضارة للنشر والتوزيع . ١٤٣٢ هـ .
- سلام ، محمد توفيق . ثقافة العنف لدى طلبة المدارس الثانوية ، القاهرة : المجموعة العربية لتدريب والنشر ٢٠١٢ م
- زكا ، جنان ، العناية بالبشرة بالنبات والأعشاب ، دار المؤلف ، ١٤٢٤ هـ .
- عبد الفتاح ، علياء سامي . الانترنت والشباب دراسة في آليات التفاعل الاجتماعي . القاهرة : دار العلم العربي ، ١٤٣٠ هـ - ٢٠٠٩ م .
- عمران ، تغريد ، وآخرون ، المهارات الحياتية القاهرة : مكتبة زهراء الشرق .
- عبيد ، ليلي . مملكة الجمال ، بيروت : أكاديميا انترناشيونال ، ٢٠٠٦ م .
- قطب ، محمد علي . الجواد ، وفاء محمد ، عدوان الأطفال
- كارين ليلاند ، كيث بايلي . ٦٠ طريقة للتواصل بأسلوب مميز وتأثير خاص البريد الإلكتروني في لحظة ، مكتبة جرير .

- كتاب التربية الصحية والنسوية التعليم الثانوي -نظام المقررات
 - محمود ، محمد حمدي ، ضغوط الحياة وأثرها على الإنسان ، العراق : الجامعة المستنصرية .
 - معهد الإدارة ، دليل برنامج التعامل مع ضغوط الحياة ، الرياض : إدارة البرامج التدريبية ١٤٢٥هـ.
 - موقع جوجل للصور
 - وزارة التربية والتعليم ، كتاب التربية الصحية و النسوية : التعليم الثانوي (نظام المقررات) الرياض ١٤٢٨هـ.
 - وزارة التعليم العالي . عثمان ،إبراهيم رفعت .مصطفى ،عماد رمضان ،مهارات الاتصال ،الرياض ١٤٣٠هـ.
- ٢٠١٢م
- وزارة التربية والتعليم . التدبير المنزلي للصف ثالث متوسط (بنات) الرياض ، ١٤٣١هـ-١٤٣٢هـ
 - وزارة التربية والتعليم، المملكة العربية السعودية، التربية الصحية والنسوية نظام المقررات ١٤٣٣ هـ .
 - وزارة التربية والتعليم / كتاب التربية الصحية والنسوية / التعليم الثانوي (نظام المقررات) الرياض ١٤٣٤هـ
 - وزارة التربية والتعليم . التجميل التدريب العملي ، للصف الأول الثانوي الشامل المهني، المملكة الأردنية : فرع الاقتصاد المنزلي
 - وزارة التربية والتعليم . التجميل العلوم المهنية للمرحلة الثانوية، المستوى الثالث والرابع، الأردن : فرع الاقتصاد المنزلي .
 - وزارة التربية والتعليم ، المهنية للصف السابع ، المملكة الأردنية الهاشمية : وزارة المناهج والكتب المدرسية .
 - ١٠٠ سؤال وجواب للبشرة والجمال ، سلسلة الحسنة العصرية ، شركة الفينيق ، ش . م . م .

