

التربية الأسرية والصحية



المستوى الثالث
النظام الفصلي للتعليم الثانوي

كتاب
الطالبة

طبعة تجريبية
١٤٣٨ - ١٤٣٩ هـ
٢٠١٧ - ٢٠١٨ م

المستوى الثالث - النظام الفصلي للتعليم الثانوي - كتاب الطالبة ١٤٣٨ - ١٤٣٩ هـ / ٢٠١٧ - ٢٠١٨ م

رقم الإيداع : ١٤٣٦/٨٤١٧
ردمك : ٥-١٩٦-١٧-٠٣-٦٠٣-٩٧٨



نسختك الإلكترونية



- قررت وزارة التعليم تدريس
- هذا الكتاب وطبعه على نفقتها

وزارة التعليم
Ministry of Education

المملكة العربية السعودية

التربية الأسرية والصحية ٣



المستوى الثالث
النظام الفصلي للتعليم الثانوي
كتاب الطالبة

قام بالتأليف والمراجعة
فريق من المتخصصين

١٤٣٨ - ١٤٣٩ هـ
٢٠١٧ - ٢٠١٨ م

يوزع مجاناً ولا يباع

٢ وزارة التعليم ، ١٤٣٦ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

وزارة التعليم

التربية الصحية والأسرية ٣ : المستوى الثالث النظام الفصلي
للتعليم الثانوي (كتاب الطالبة) . / وزارة التعليم - الرياض ،
١٤٣٦ هـ

١٤٤ ص ؛ ٢٥ ، ٥ × ٢١ سم

ردمك : ٥ - ١٩٦ - ١٧ - ٠١٧ - ٦٠٣ - ٩٧٨

أ - علم الاجتماع التربوي ٢ - الأسرة ٣ - التعليم الثانوي -
السعودية - كتب دراسية أ . العنوان
ديوي ٣٧٠ ، ١٩٣١ ١٤٣٦ / ٨٤١٧

رقم الإيداع : ١٤٣٦ / ٨٤١٧

ردمك : ٥ - ١٩٦ - ١٧ - ٠١٧ - ٦٠٣ - ٩٧٨

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

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

قسم التربية الأسرية
familyedu.cur@moe.gov.sa



وزارة التعليم
www.moe.gov.sa



مشروع النظام الفصلي
www.moe.gov.sa/ar/alfasly



حقوق الطبع والنشر محفوظة لوزارة التعليم . المملكة العربية السعودية

بسم الله الرحمن الرحيم



الفهرس

الوحدة الثانية

٤١-٢٤

الصحة
العامة

الوحدة الأولى

٢٣-٦

الغذاء
والتغذية

الوحدة الرابعة

٧٥-٥٨

(فن التجميل)
الشعر
وصحته

الوحدة الثالثة

٥٧-٤٢

الأمومة

الوحدة السادسة

١٣٧-١٢٦

النزاهة
ومكافحة
الفساد

الوحدة الخامسة

١٢٥-٧٦

(الثقافة الملبسية)
فن الجوخ
المعاصر

المقدمة

الحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله، وبعد:

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

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

- ١- الغذاء والتغذية: تغذية الفئات الخاصة من مرضى السكر، ومرضى ضغط الدم، ومرضى الكلى والوجبات العلاجية المناسبة لهم.
 - ٢- الصحة العامة: اللياقة البدنية والرياضة وتطبيقات عملية لتمارين الاسترخاء.
 - ٣- الأمومة: مجال الأمومة في الإسلام والحمل ومراحله والعناية بالحامل.
 - ٤- فن التجميل: الشعر وصحته، تجميل الشعر، تركيب الشعرة، تغذيتها، أنواع الشعر، طرائق صبغه والأضرار المتعلقة باستخدام المستحضرات الكيميائية.
 - ٥- الثقافة الملبسية: فن الجوخ المعاصر، أشغال يدوية كالمجسمات التعليمية والتجملية التي يمكن أن يستفاد منها في تزيين المنزل والمكملات الملبسية.
 - ٦- النزاهة ومكافحة الفساد: القيم والأخلاق التي تقود إلى تعزيز النزاهة وحماية الحقوق والأموال العامة والخاصة ورعايتها والمساهمة في حماية المجتمع.
- والله الموفق والهادي إلى سواء السبيل

والله وليّ التوفيق



الوحدة الأولى

الغذاء والتغذية



أهداف الوحدة

- ❖ شكر الله على نعمه العظيمة كنعمة الغذاء والصحة.
- ❖ تحديد الفئات الخاصة من فئات المجتمع بالاعتماد على التغيرات الطبيعية التي تحدث للفرد في مراحل حياته.
- ❖ تدعيم عمليات البحث والاكتشاف للتعرف على بعض أمراض العصر وكيفية علاجها والوقاية منها.
- ❖ إعداد وجبة غذائية علاجية تناسب الحالة الصحية للشخص المريض.

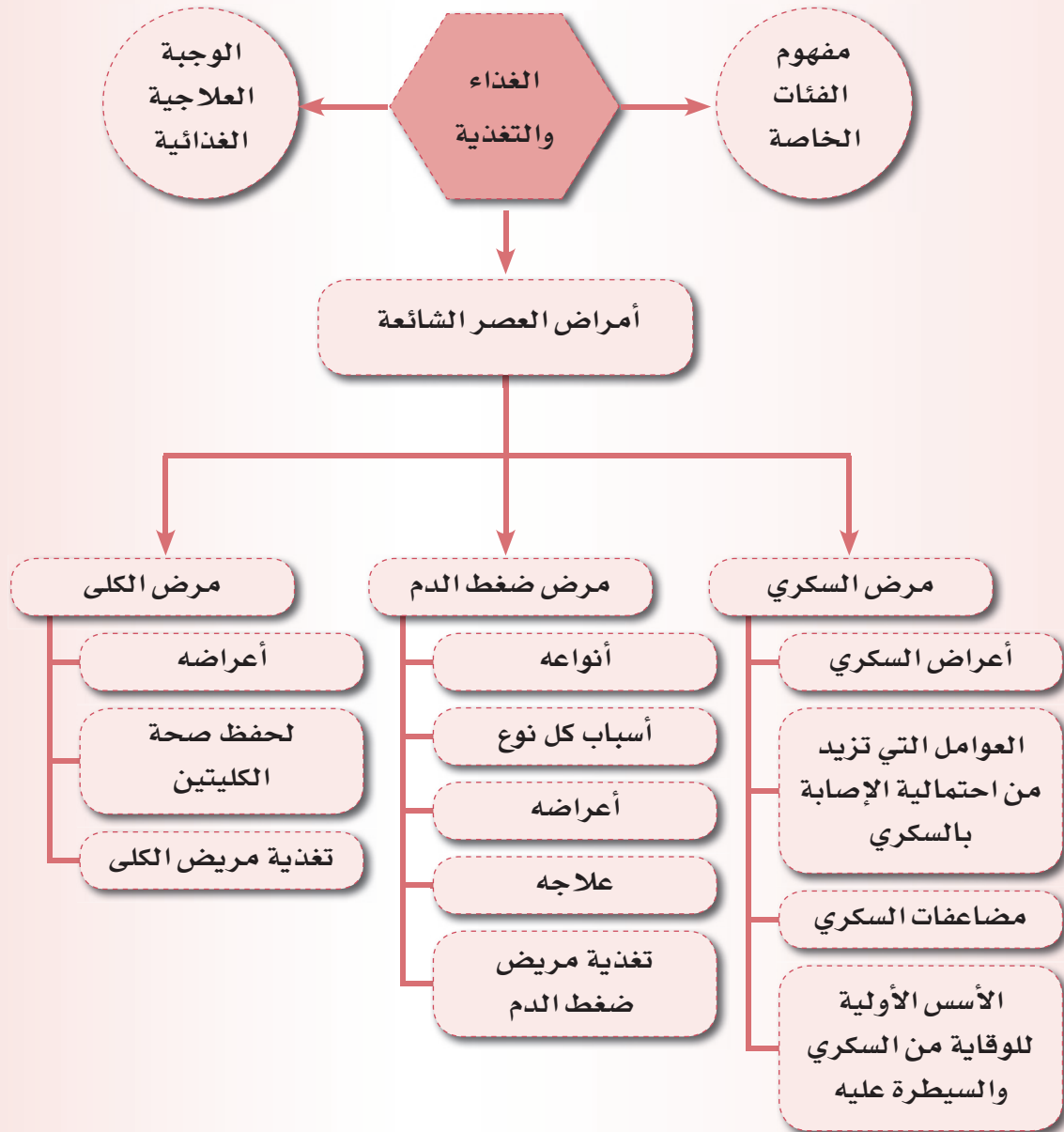
مدة التنفيذ

عدد الأسابيع (٢)

عدد الحصص (٢)

من حقني

➤ من حقني الحصول على ضروريات الحياة.. من طعام، وشراب، وملبس، ومسكن .. ومما يلزم لصحة بدني من رعاية، في نطاق ما تسمح به موارد الأمة.



المقدمة :



التغذية أمر مهم يمس حياة الفرد، وبالتالي من الضروري معرفة الدور الذي تقوم به كل من المواد الغذائية للفرد في الظروف المختلفة تبعاً للعمر والجنس ونوع العمل، إذ أن أنسجة الجسم تتكون مما يأكل الإنسان، كما أن التغذية تلعب دوراً مهماً في احتفاظ الفرد بسلامة جسمه وقدرته على العمل والإنتاج.

ويُعتبر موضوع تغذية الإنسان من منظور الفئات الخاصة موضوع بالغ الأهمية لأننا نعيش في مجتمع يتكون من عدة فئات، ومن بينها فئات تتفرد بخصوصية معينة كالأم أثناء فترتي الحمل والرضاعة، والأطفال والمراهقين وكذلك المسنين، إلى درجة يصبح ضرورياً معها تقديم الخدمات الخاصة والخدمات المساندة لتلبية احتياجاتهم، حيث يلزم عند تصميم وجبات غذائية لهذه الفئات، مراعاة الاحتياجات من العناصر الغذائية المختلفة والتي تختلف عن احتياجات الشخص العادي.

مفهوم الفئات الخاصة:



أشخاص يتعرضون لتغيرات عمرية طبيعية غير مرضية تسبب لهم ضعفاً أو نقصاً فسيولوجياً في الأداء المثالي للوظائف الحيوية بالجسم ويحتاجون لنظام غذائي معين يتناسب مع الحالة الفسيولوجية لكل منهم للمحافظة على سلامتهم وصحتهم.



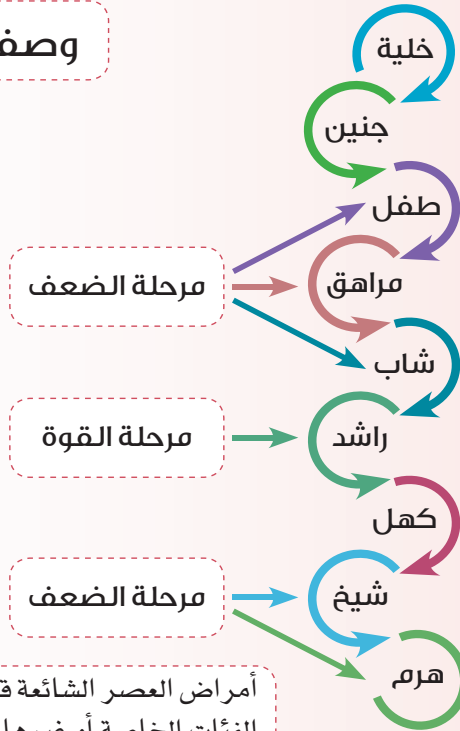
ما الفرق بين الفئات الخاصة وذوي الاحتياجات الخاصة.

وصف رحلة حياة الإنسان

هذه الرحلة التي وصفها القرآن الكريم في مواضع كثيرة، و التي تتضمن الكثير من آيات الله - سبحانه وتعالى - وسنته في خلقه. يقول الله تعالى: ﴿اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ وَهُوَ الْعَلِيمُ الْقَدِيرُ﴾ (سورة الروم، الآية ٥٤).

التقسيم القرآني لرحلة حياة الإنسان مرحلتين للضعف، بينهما مرحلة قوة، هي مرحلة الرشد، والضعف الأول "ضعف الطفولة والصبا والشباب" هو ضعف التحول إلى الرشد، أما الضعف الثاني: "ضعف الشيخوخة والهرم" فهو ضعف التحول عن الرشد.

أمراض العصر الشائعة قد تصيب الإنسان في جميع مراحل حياته المختلفة سواء كان من الفئات الخاصة أو غيرها. فالمرضى هو: تغير غير طبيعي يصيب الإنسان في جسده أو عقله محدثاً انزعاجاً أو ضعفاً أو إرهاقاً للشخص المصاب، أما التغيرات التي تحدث للفئات الخاصة هي تغيرات طبيعية غير مرضية.



نشاط ١

من خلال معاشتك لمجتمعك.. ما الأمراض الشائعة لهذا العصر؟

أمراض العصر الشائعة:

منذ بداية العصر الحديث بدأت كثير من الأمراض تظهر على شكل ظاهرة أقلقت الأطباء والأخصائيين قبل المرضى المصابين بهذه الأمراض أنفسهم، فظهرت العديد من السلوكيات وأنماط الحياة الحديثة متمثلة في تناول المأكولات السريعة وخصوصاً عند المراهقين والشباب، وبات هاجس عواقب تلك الأطعمة ودورها فيما يُعرف بأمراض الرفاهية يشكل التحدي الأكبر بالنسبة للأطباء والمختصين في الصحة العامة، وقد اختلفت هذه الأمراض فمنها الخفيفة وهي كثيرة الانتشار ويعاني منها الأغلبية كالآم الظهر والقرحة والحموضة والصداع، والمتوسطة والتي قد تشكل عبئاً جسدياً ونفسياً على المرضى كالقولون العصبي والاكنتئاب والربو وآلام المفاصل والروماتيزم، ومنها الأمراض شديدة الخطورة مثل السمنة والضغط والسكري والفشل الكلوي والزهايمر والسرطانات.

الأمراض العصرية شديدة الخطورة



أولاً: مرض السكري:



وهو من الأمراض المنتشرة، ويحدث نتيجة لعجز الجسم عن المحافظة على نسبة جلوكوز الدم في حدود المستوى الطبيعي ويرجع هذا إلى قصور أو غياب إفراز هرمون الإنسولين من البنكرياس وذلك بسبب:

- ❖ الاضطرابات الإفرازية الغددية.
- ❖ العامل الوراثي (الاستعداد للإصابة بالسكري).
- ❖ تقدم العمر يزيد من احتمال الإصابة بالسكري.

فائدة

❁ يحتاج مريض السكر لتناول الطعام بعد أخذ الأنسولين حتى لا يفقد الوعي ويدخل في غيبوبة سكر نتيجة ارتفاع أو انخفاض نسبة السكر في الدم بسبب أخذ الأنسولين أو الاقراص المخفضة للسكر.

أعراض مرض السكري:

- ❖ العطش الشديد، وكثرة التبول.
- ❖ الإحساس بالإعياء ونقص في القدرة والكفاءة البدنية مع الخمول.
- ❖ نقص واضح في الوزن رغم أن الشهية طبيعية.
- ❖ تحدث أحياناً زغلة مؤقتة في إحدى العينين.
- ❖ تنميل في الأطراف خصوصاً في الأصابع والقدمين، وأحياناً يمتد هذا التنميل إلى الشعور بآلام في المفاصل.



نشاط ٢

ما الفرق بين داء السكري الذي يعتمد على الإنسولين وداء السكري الذي لا يعتمد على الإنسولين.

العوامل التي تزيد من احتمالية الإصابة بالسكري:



١. **الوراثة:** بصفة عامة فإن الأفراد المنحدرين من أسر أُصيب أحد أفرادها بداء السكري هم أكثر عرضة للإصابة بهذا الداء.
٢. **التغير السريع في نمط الحياة والغذاء:** أظهرت الدراسات الحديثة أن المجتمعات التي تحدث لها تغير سريع في نمط الحياة والغذاء وأصبحت تحاكي المجتمعات الغربية في هذين النمطين تكون أكثر عرضة للإصابة بداء السكري.
٣. **السمنة:** يُعتقد أن السمنة تُحدث مقاومة لعمل الأنسولين.
٤. **السن والجنس:** وُجد أن داء السكري أكثر شيوعاً بين النساء مما هو بين الرجال ويزداد حدوث داء السكري عند الأشخاص الذين تجاوزوا الأربعين عاماً.
٥. **سوء التغذية:** لوحظ أن نقص التغذية مرتبط بنوع من داء السكري.
٦. **العقاقير والهرمونات:** هناك العديد من العقاقير والهرمونات التي تؤثر على تمثيل الكربوهيدرات، ومن بينها بعض العقاقير المدرة للبول وموانع الحمل التي تؤخذ عن طريق الفم.
٧. **الالتهابات:** تدل الدراسات الوبائية على أن الالتهابات الفيروسية تلعب دوراً في الإصابة بالسكري.

فكري

هل تعتقدين أن للنشاط البدني دوراً في زيادة نسبة الإصابة بمرض السكري؟

مضاعفات مرض السكري:

تكمُن المشكلة الكبيرة في داء السكري في مضاعفاته سواء على صحة المصاب أو على الهدر المادي في تكاليف العلاج، ومن أهم مضاعفات المرض:

- تسارع حدوث تصلب الشرايين وأمراض القلب.
- ارتفاع ضغط الدم.
- تلف في أعصاب العين وحدوث العمى.
- التهابات حوض الكلى والفشل الكلوي (هبوط الكلية).

الأسس الأولية للوقاية من السكري والسيطرة عليه

تتضمن الأسس الأولية للوقاية من داء السكري والسيطرة عليه الأمور التالية:

- تناول أغذية غنية بالألياف الطبيعية تساعد على تخفيض نسبة السكري في الدم.
- ممارسة التمارين الرياضية بانتظام كالمشي، والجري الخفيف.
- تناول (٥) إلى (٦) وجبات صغيرة في اليوم بدلاً من وجبتين أو ثلاث كبيرة.
- الإقلال من تناول الدهون المشبعة والدهون الحيوانية والأغذية الغنية بالكولسترول.

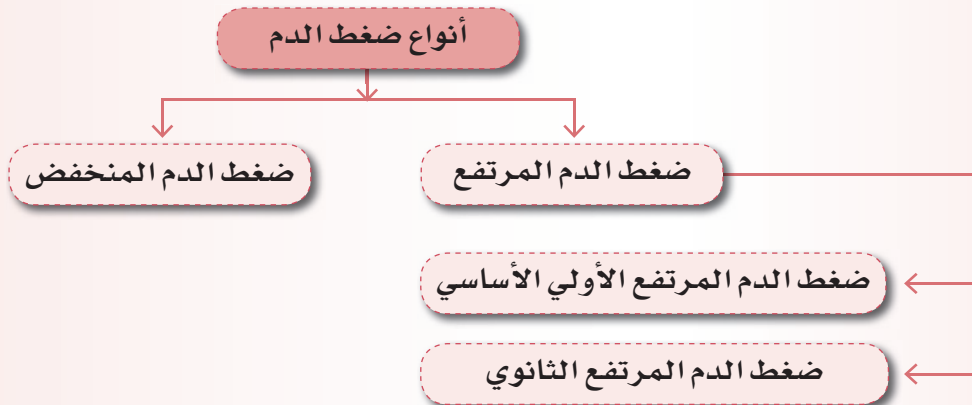


نشاط ٣

صممي وفق الأسس الأولية للوقاية من السكري نظام غذائي ورياضي ليوم كامل لمريض سكر.

ثانياً: مرض ضغط الدم:

يعتبر من الأمراض كثيرة الشيع، ويصيب الذكور أكثر من الإناث:





ضغط الدم المرتفع الأولي (الأساسي)

يمثل الغالبية العظمى من حالات ارتفاع ضغط الدم، وسببه معروف أحياناً وغالباً غير معروف، ولا زالت الأبحاث جارية لمعرفة أسباب حدوثه، ليس له أعراض لذا يسمى الصامت.

ويتميز بالآتي:

١. يصيب كبار السن (أكثر من ٤٠ سنة)
٢. قد يرتبط بعامل وراثي.
٣. يحدث بشكل تدريجي ولا يصل عادة إلى قيمة مرتفعة، يسمى بارتفاع ضغط الدم الحميد.
٤. يستجيب سريعاً للعلاج ويسهل السيطرة عليه.

الأسباب المحتملة لارتفاع ضغط الدم الأولي (الأساسي):

١. زيادة الوزن
٢. التوتر والتنافس غير المحمود.
٣. الإفراط في تناول ملح الطعام.

فكري

هل هناك علاقة بين الإفراط في تناول القهوة والشاي لفترة طويلة والإصابة بارتفاع ضغط الدم؟

ضغط الدم المرتفع الثانوي

نوع من أنواع ارتفاع ضغط الدم غير الشائع، ينتج من وجود مرض أصلي في الجسم، ويمكن معالجته إذا تمت معالجة المرض المسبب له.

ويتميز بالآتي:

- ١- يحدث في سن مبكرة نسبياً (أقل من ٤٠ سنة)، وقد يصيب الأطفال والشباب.
- ٢- يحدث ارتفاع الضغط بشكل سريع ومفاجئ، ويسمى بارتفاع ضغط الدم الخبيث.
- ٣- لا يستجيب للعلاج بسهولة.

← الأسباب المرضية المسببة لضغط الدم الثانوي:

١. أمراض الكلى.
٢. التسمم في الحمل والنفاس.
٣. أمراض القلب وأوعيته الدموية.
٤. العلاج بالكورتيزون لفترة طويلة.



نشاط ٤

تختلف أحياناً قيمة ضغط الدم عند الشخص نفسه. ابحثي عن أسباب هذا الاختلاف.

أعراض ضغط الدم:

أحياناً لا يكون هناك أعراض سابقة لمرض ضغط الدم لدى بعض الأشخاص بينما تظهر أعراض واضحة على مصابين آخرين منها:

الصداع.

ضيق التنفس.

ألم الصدر وتسارع دقات القلب.

النزف المتكرر من الأنف.

الدوخة وطنين الأذن.

التوتر.

اعتلال النظر.



معالجة ارتفاع ضغط الدم

تشخيص مرض ارتفاع الضغط يجب ألا يتوقف على مجرد قياس ضغط الدم ويستحسن مراجعة الطبيب لإجراء الفحوصات ومعرفة نوع ضغط الدم هل هو أولي أم ثانوي ناتج من مرض أصلي بالجسم؟ ومن ثم وصف العلاج المناسب له حسب الحالة.

يمكن معالجة ارتفاع ضغط الدم باتباع الخطوات التالية:

- ١- الحد من كمية الصوديوم (ملح الطعام) في الوجبة الغذائية.
 - ٢- ممارسة التمارين الرياضية المتوسطة.
 - ٣- تعاطي الأدوية خصوصاً مدرات البول.
- ويجب في حالة الإصابة بارتفاع ضغط الدم الخفيف الالتزام بتطبيق الثلاث فقرات الأولى في وقت واحد، وإذا لم ينخفض ضغط الدم فإن ذلك يستلزم تناول الأدوية.



نشاط

لو كان لديك شخص مريض بضغط الدم فما النصائح التي تقدمينها له؟

تغذية مريض ضغط الدم

يعتبر الغذاء المنظم أهم عوامل السيطرة على ارتفاع ضغط الدم والتخفيف من أعراضه ويعتمد علاج المرض غذائياً علي:



❁ **أولاً:** تناول الغذاء الصحي المتوازن، وذلك بزيادة تناول الخضروات والفواكه والحبوب الكاملة، والإقلال من تناول الدهون والشحوم الغذائية.

❁ **ثانياً:** تحديد كمية السعرات الحرارية في الوجبة خاصة إذا كان المريض بديناً لمساعدته على إنقاص وزنه.

❁ **ثالثاً:** تقليل كمية الملح وزيادة المتناول من البوتاسيوم والكالسيوم.



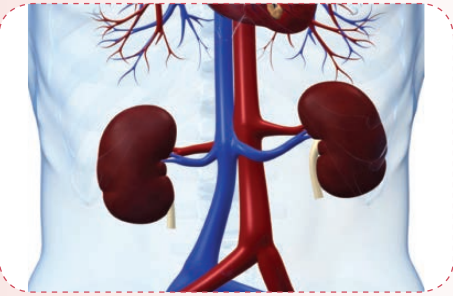
ضغط الدم المنخفض

انخفاض ضغط الدم لا يعتبر مرضاً، بل بالعكس فإن الضغط المنخفض سبباً رئيسياً في العيش لمدة طويلة، وعليه يجب أن يعمل شيء لرفع ضغط الدم، فعندما يعاني أصحاب الضغط المنخفض من الكسل والشعور بالدوخة أو فقدان الوعي من الواجب أن تؤخذ مواد تساعد على تنظيم الضغط فقط، فالكثير من الناس تعاني من انخفاض ضغط الدم المزمن ويمكن علاج ذلك على نحو فعال بتغيير النظام الغذائي ونمط الحياة.



⚠️ ليس شرطاً أن يكون الشخص المصاب بارتفاع ضغط الدم عصبياً أو متوتراً أو حتى ذو نشاط زائد قد يكون الشخص هادئاً ومرتاحاً ومع ذلك لديه ارتفاع في ضغط الدم.

ثالثاً: مرض الكلى



تعتبر الكليتين من أهم أعضاء الجسم الوظيفية بعد الكبد، وهي بمثابة الفلتر الذي يمر عليه الدم ويقوم بتخليصه من السموم والمواد الزائدة عن احتياج الجسم مثلاً السكر الزائد (الملح الزائد) مادة البولينا.

وقد تصاب الكليتان باضطرابات صحية تؤثر على وظائفهما الحيوية في الجسم، وتشمل أهم الإصابات الكلوية:

- أ. التهاب الكلى الحاد يحدث عادة بين الأطفال والشباب.
- ب. المتلازمة الكلوية.
- ج. الفشل الكلوي الحاد.
- د. الفشل الكلوي المزمن.
- هـ. حصوات الكلى.



نشاط ٦

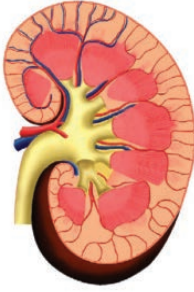
تؤدي الكليتان وظائف حيوية رئيسية يومياً. بالرجوع لمصادر التعلم لخصي هذه الوظائف؟



إثراء

- ☀️ هناك فرق بين التغيرات التي تحدث في وظائف كل عضو من أعضاء الجسم والأمراض التي قد تصيبه.
- ☀️ نقص الاحتياطي الوظيفي في الكليتين يعتبر تغيير طبيعي قد يحدث أحياناً مع التقدم في السن ولا يحتاج لعلاج مثل إمكانية عيش الإنسان بنصف كلية.
- ☀️ قصور وظائف الكلى أو الفشل الكلوي يعتبر مرض في أي فئة عمرية ويستدعي البحث عن السبب وعلاجه.

أعراض أمراض الكلى



يسمى مرض الكلى بالصامت لأنه وفي كثير من الأحيان لا توجد علامات تحذير قد يفقد الشخص ما يصل إلى ٩٠٪ من وظائف الكلى قبل ظهور أي أعراض.

العلامات الأولى لمرض الكلى قد تكون عامة مثل:

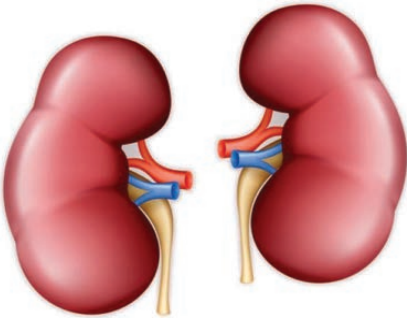
- ☀️ ارتفاع ضغط الدم.
- ☀️ زيادة كمية وعدد مرات التبول خاصة في الليل.
- ☀️ وجود دم في البول.
- ☀️ انتفاخ وألم في منطقة الكلى.
- ☀️ شعور بالتعب وفقدان للشهية.
- ☀️ صعوبة في النوم.
- ☀️ صداع.
- ☀️ عدم القدرة على التركيز.
- ☀️ حكة.
- ☀️ ضيق في التنفس.
- ☀️ قيء وغثيان.
- ☀️ رائحة كريهة تنبعث من الفم.
- ☀️ وجود طعم معدني.



نشاط V

من المعروف أن شرب الماء بكثرة مفيد لصحة الكلى. بالرجوع للمصادر الطبية ما هي العوامل الأخرى التي يمكن بواسطتها المحافظة على صحة الكلى؟

لحفظ صحة الكليتين



كي تستمر الكليتان بأداء وظيفتهما على أكمل وجه، من الأهمية بمكان كشف الأمراض التي تؤذيها والسعي إلى علاجها مبكراً وإبطاء أو منع تقدمه هو هدف مهم يكن بلوغه باتباع الآتي:

- ❖ إذا كان لديك مرض السكري وكانت السيطرة على نسبة السكر في الدم ممتازة اتبع نصيحة طبيبك حول حقن الأنسولين والأدوية والنظام الغذائي والنشاط البدني ومراقبة السكر في الدم.
- ❖ السيطرة على ارتفاع ضغط الدم وذلك باستخدام الأدوية بشكل منتظم لأن خفض ضغط الدم يمكن أن يبطئ تطور مرض الكلى.
- ❖ التحقق من صحة الكلى (فحص الدم - فحص البول - فحص ضغط الدم) على الأقل مرة كل عامين، ومرة كل عام إذا كانت تعاني من مرض السكري أو ارتفاع ضغط الدم.
- ❖ مراقبة مستوى الكوليسترول في الدم مع النظام الغذائي والأدوية إذ لزم الأمر.
- ❖ علاج الالتهابات المسالك البولية فوراً.
- ❖ شرب الكثير من الماء واختيار أطعمة منخفضة السكر والدهون والملح، وعالية في نسبة الألياف.
- ❖ المحافظة على الوزن المثالي.
- ❖ ممارسة النشاط البدني المعتدل ٣٠ دقيقة يومياً.



نشاط ٨

مرض الكلى قد يصيب :

- الشخص الذي يكون عمره أكثر من ٦٠ سنة.
- مريض السمنة المفرطة.
- مريض القلب .
- مريض السكري.
- مريض الضغط المرتفع .
- من لديه تاريخ عائلي من الفشل الكلوي.
- المدخن.

بالتعاون مع أفراد مجموعتك صممي مجموعة من البطاقات تحوي عبارات توعوية يمكن أن تقدمينها لهؤلاء الأشخاص؟

تغذية مريض الكلى



تهدف التغذية العلاجية في أمراض الكلى إلى تخفيف العبء الإخراجي عليها بتحديد المواد البروتينية التي تؤدي إلى تراكم المخلفات النيتروجينية ونتيجة لانخفاض قدرة الكلى الإفرافية يتم أيضا تحديد السوائل وأملاح الصوديوم وبالبوتاسيوم أو تعويض المواد التي يفقدها الجسم بنسب أعلى نتيجة للمرض، مع المحافظة على الحالة الغذائية العامة للمريض ويتوقف العلاج الغذائي للمريض على طبيعة الاضطرابات التي تحدث في وظيفة الكليتين وشدتها.



إثراء

لا يمكن تعميم النظام الغذائي على جميع مرضى الكلى بل يكون بصورة فردية للمريض فمريض الفشل الكلوي الحاد يحتاج إلى نظام غذائي خاص به نتيجة لما يتعرض له من سوء شديد في التغذية.

الوجبة العلاجية الغذائية



- يجب أن تكون الوجبة العلاجية الغذائية مناسبة للخطوة الكلية للعناية بكل مريض، وعند وضع النظم الغذائية المختلفة في حالة المرض، يجب مراعاة المبادئ الآتية :
١. احتواء الوجبة على جميع العناصر الغذائية مع مراعاة زيادة أو نقص عنصر أو أكثر من العناصر الغذائية تبعاً لنوع المرض وحالة المريض.
 ٢. مناسبة الوجبة الغذائية قدر الإمكان إلى الغذاء المعتاد.
 ٣. مرونة الطعام وتماشيه مع عادات المريض وحالته الاقتصادية وميوله، وتقاليد، وعمله ومجهوده الجسماني، ودرجة شهيته.
 ٤. مراعاة وجود الأغذية في مواسمها وكذلك سهولة إعدادها.
 ٥. إمكانية عودة المريض إلى غذائه المعتاد في أسرع وقت ممكن ما لم يكن هذا التنظيم الغذائي واجب استمراره كما في حالة مريض السكري.
 ٦. المساهمة في تعديل سوء التغذية الناتج عن المرض، وفي تعويض عجز أجهزة الجسم عن الاستفادة المثلى من الغذاء.
 ٧. عدم التعارض بين ما يتناوله المريض من أطعمة وبين ما يتعاطاه من أدوية أو مستحضرات صيدلانية.
 - ٨- إعطاء التغذية عن طريق الفم ما لم تكن هناك أسباب أخرى تتطلب التغذية بالأنبوب أو الحقن إذ لزم الأمر.



نشاط ٩

بالتعاون مع أفراد مجموعتك وبالرجوع للهرم الغذائي كيف يمكنك مساعدة مجموعة من الأشخاص المصابون بأمراض العصر (مرض السكري - مرض ضغط - مرض الكلى) باختيار ما يناسبهم من العناصر الغذائية.

س١ لمواقع التواصل الاجتماعي دور كبير فيه توعية المجتمع فيه جميع المجالات.
ضعيه استراتيجيه واضحه للتعريف بالفئات الخاصة مستخدمة احدى وسائل التواصل الاجتماعي.

س٢ تحدثني بشيء من التفصيل عن أمراض :

أ- الفشل الكلوي الحاد.

ب- الفشل الكلوي المزمن.

س٣ عللي لما يأتي :

١. يكثر التهاب الكلى عند الأطفال.

٢. البيئة سبب من أسباب الإصابة بالكلى.

٣. أكثر الأشخاص عرضة للإصابة بنقص فيتامين (B12) مرضى السكري.

س٤ ما أهم النصائح والإرشادات التي تقدم لكل من :

أ- مريض السكري، والتي تساعد في التقليل من مخاطر ارتفاع مستوى السكر في الدم.

ب- مريض ضغط الدم قبل السفر بالطائرة.

ج- مريض الكلى أثناء صوم شهر رمضان.

س٥ املئي المنظم التالي:

عناصر غذائية تمنع عنه	عناصر غذائية مهمة له	مسمى المرض
		مريض الكلى
		مريض السكر
		مريض الضغط



الوحدة الثانية

الصحة العامة



أهداف الوحدة

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

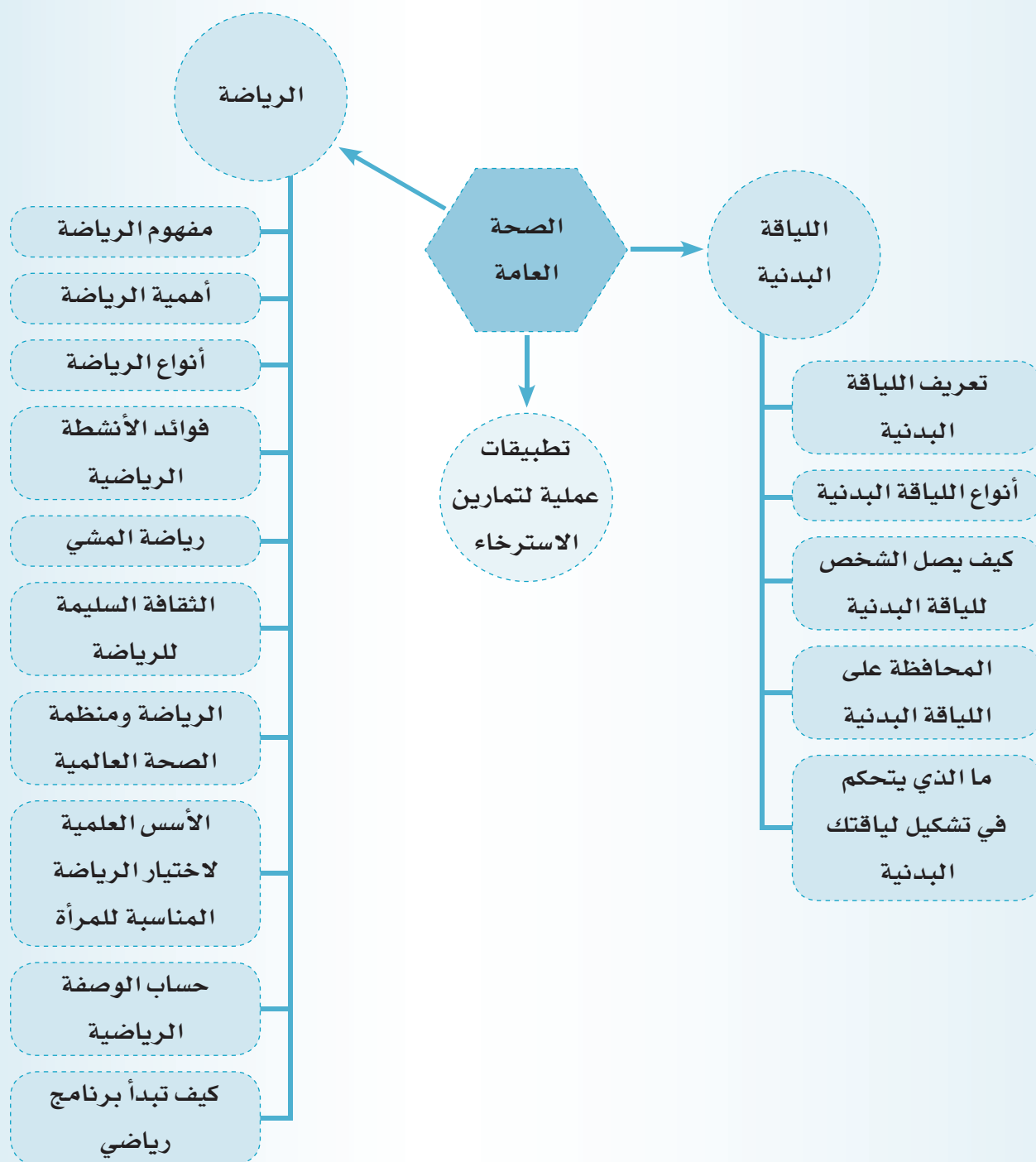
مدة التنفيذ

عدد الأسابيع (٢)

عدد الحصص (٢)

من حقي

➤ العيش في صحة وعافية من حق كل إنسان، فالصحة في نظر الإسلام ضرورة إنسانية، وحاجة أساسية، وليست ترفاً، أو أمراً كمالياً، فانطلاقاً من قيمة الإنسان في نظر الإسلام، التي فرضت إحاطته بسياج من الضمانات الإلهية التي قررتها الآيات القرآنية والأحاديث النبوية، فعن أبي بكر الصديق رضي الله عنه قال سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ يَقُولُ: «سَلُوا اللَّهَ الْيَقِينَ وَالْمَعَاةَ؛ فَمَا أُوتِيَ أَحَدٌ بَعْدَ الْيَقِينَ خَيْرًا مِنَ الْعَافِيَةِ» (حديث صحيح) فجمع بين عافيتي الدين والدنيا، ولا يتم صلاح العبد في الدارين إلا باليقين والعافية، فاليقين يدفع عنه عقوبات الآخرة، والعافية تدفع عنه أمراض الدنيا في قلبه وبدنه.





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

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

تعريف اللياقة البدنية:



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

أنواع اللياقة البدنية:

١. اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء الرياضي.

٢. اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة .

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

كيف يصل الشخص للياقة البدنية ؟



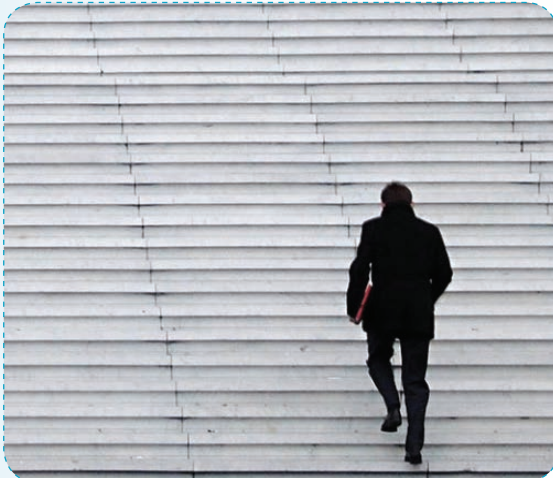
- التمرين بانتظام، فتحقيق اللياقة يحتاج إلى وقت وبذل جهد.
- التغذية المتوازنة.
- الراحة بعد التمرين.

المحافظة على اللياقة البدنية:



للمحافظة على اللياقة البدنية يُنصح بما يلي:

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



ما الذي يتحكم في تشكيل لياقتك البدنية؟

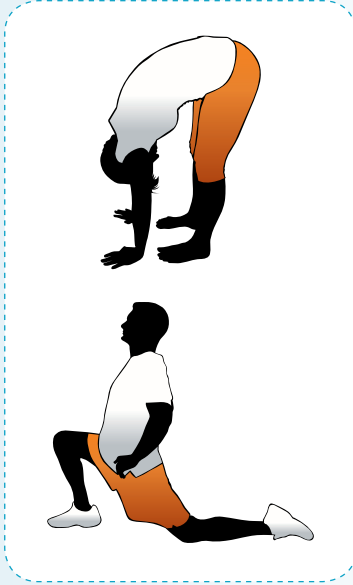


١. مدى تحمل القلب والجهاز التنفسي :

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

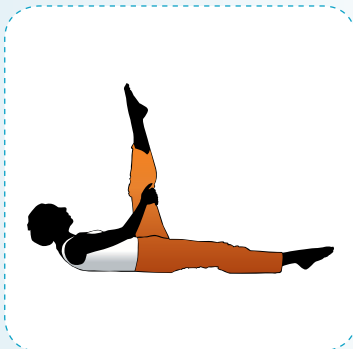
٢. قوة العضلات وقدرتها على التحمل :

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



٣. المرونة والاستطالة:

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



٤. التكوين الجسماني :

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

فكري

ما الفرق بين زيادة الوزن وزيادة الدهون في الجسم.



١ نشاط

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

مفهوم الرياضة:

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



٢ نشاط

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

أهمية الرياضة:



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

١. تساعد على التحكم في الشهية:

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

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

٢. تزيد من حرق السعرات الحرارية :

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

٣. تحسين الصحة النفسية:

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

٤. تحافظ على العضلات وسلامة العظام والمفاصل:

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

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

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

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

أنواع الرياضة:

أنواع الرياضة

الأنشطة اللاهوائية :

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

الأنشطة الهوائية (الأيروبيك):

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

فوائد الأنشطة الرياضية:

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



نشاط ٣

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

رياضة المشي :



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

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

إضاءة

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



نشاط ٤

ما الفرق بين النشاط البدني والتمرين.



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



☀️ (إن أجسامنا لا تختزن الفائدة التي تحصل عليها من التدريب، لذا كانت هناك حاجة إلى الاستمرار في النشاط والتدريب طوال العمر، ولضمان الاستفادة من أي برنامج رياضي، يجب القيام به كل يوم أو من ٥:٣ مرات أسبوعياً لمدة ٣٠:١٥ دقيقة في كل مرة على أقل تقدير).

الرياضة ومنظمة الصحة العالمية:



دلت الأبحاث العلمية الحديثة على أن حاجة جسم المرأة للرياضة البدنية لا تتعدى المشي يوميا نصف ساعة، كما دلت على خطورة ممارسة الكثير من الألعاب الرياضية على وظائف أعضاء بدننا كأثنى وصدق الله تعالى ﴿وَلَيْسَ الذَّكَرُ كَالْأُنثَى﴾ (سورة آل عمران ، الآية ٣٦).

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

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



نشاط ٥

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

أعدي نشرة تلخص الأخطاء الواردة حول النشاط البدني وطريقة معالجتها.

اقترحي طرق للاستفادة من هذه النشرة في توعية المجتمع.



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



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

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

حساب الوصفة الرياضية:



تتصح منظمة الصحة العالمية بممارسة الرياضة متوسطة الشدة لمدة (٢٠) دقيقة يوميًا للجميع، وبحرق ما بين (٢٠٠ - ٣٠٠) سعرة حرارية في اليوم خلال ثلاثة أيام في الأسبوع على الأقل؛ لتخفيف الوزن. وقد أظهرت الدراسات العلمية أن ممارسة الرياضة المتدنية الشدة في فترة زمنية أطول أفضل من ممارسة الرياضة عالية الشدة في فترة زمنية أقصر. وأسهل طريقة للتعرف على مستوى الشدة هي: (قاعدة سرعة الحديث / سرعة المشي المناسبة).

❁ إذا استطعت أن تمشي وتكلمي في نفس الوقت، فأنت تمشين بالسرعة المناسبة.

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

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

كيف نبدأ برنامجًا رياضيًا؟



١. الالتزام بالرياضة كعادة يومية :

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

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



فائدة

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

٢. عمل سجل رياضي

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

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



فائدة

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

تطبيقات عملية لتمرين الاسترخاء:

❁ تدريب التنفس : يتمثل في أخذ شهيق عميق "تنفس" طويل، ثم زفير بطيء وبذلك يمكن تحقيق شعور بالاسترخاء .

❁ تدريب تقلص العضلات ويتم من خلال :

١ . الضغط على بعض العضلات المختلفة بالجسم أثناء ممارسة الرياضة (الجري، المشي، قفز الحبل) ثم الاسترخاء .

٢ . ضم قبضة اليد بقوة واعتصارها ثم تركها ببطء .

٣ . محاولة غمض العينين بقوة ثم الاسترخاء .

٤ . إجراء بعض المساج لمنطقة الرقبة من الخلف مع الكتفين .

❁ التفكير في الأماكن الجميلة الهادئة الآمنة أو التواجد بها .

❁ القيام ببعض الأنشطة الممتعة المحببة إلى النفس كالرسم، الخياطة، القراءة، الجري، إعداد بعض الأطعمة التي تتطلب تركيزاً يُساعد على الاسترخاء.



❁ المواظبة على أداء التمرينات الرياضية يساعد في السيطرة على الآثار الناجمة عن مواقف الضغط.

❁ تناول الأغذية الصحية، فالمواقف الضاغطة قد تدفع الفرد

لتناول مزيد من الأطعمة أو على العكس تجعله لا يقبل على

تناول الطعام، فالحرص على تناول الاحتياجات الغذائية

اليومية يُساعد في الحفاظ على الصحة العقلية والجسمية وبالتالي يساعد الفرد في السيطرة على مواقف الضغط.



نشاط ٦

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

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



التقويم

س ١ الرياضة مهمة لكل فرد مهما كان مستواه الثقافي، الاجتماعي، المادي، وبالرغم من ذلك نجد

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

س ٢ أمراض الراحة هي الأمراض الناتجة من عدم الحركة وهذه الأمراض هي :

١. أمراض الشريان التاجي .
 ٢. أمراض السكر، وضغط الدم، وتصلب الشرايين، والجهاز الدوري والجهاز التنفسي .
 ٣. أمراض العضلات .
 ٤. أمراض الأسنان .
 ٥. اختاري ٢ منها وأعدي تقريراً مبسطاً يوضح كيف يمكن معالجتها عن طريق النشاط البدني.
- س ٣** أجيب بكلمة صح أو خطأ مع التعليل .

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

س ٤ اكمل ما يأتي :

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



أعدى نشرة مبسطة عن الرياضة المناسبة للمرأة معللة أسباب ذلك.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

الأمومة



أهداف الوحدة

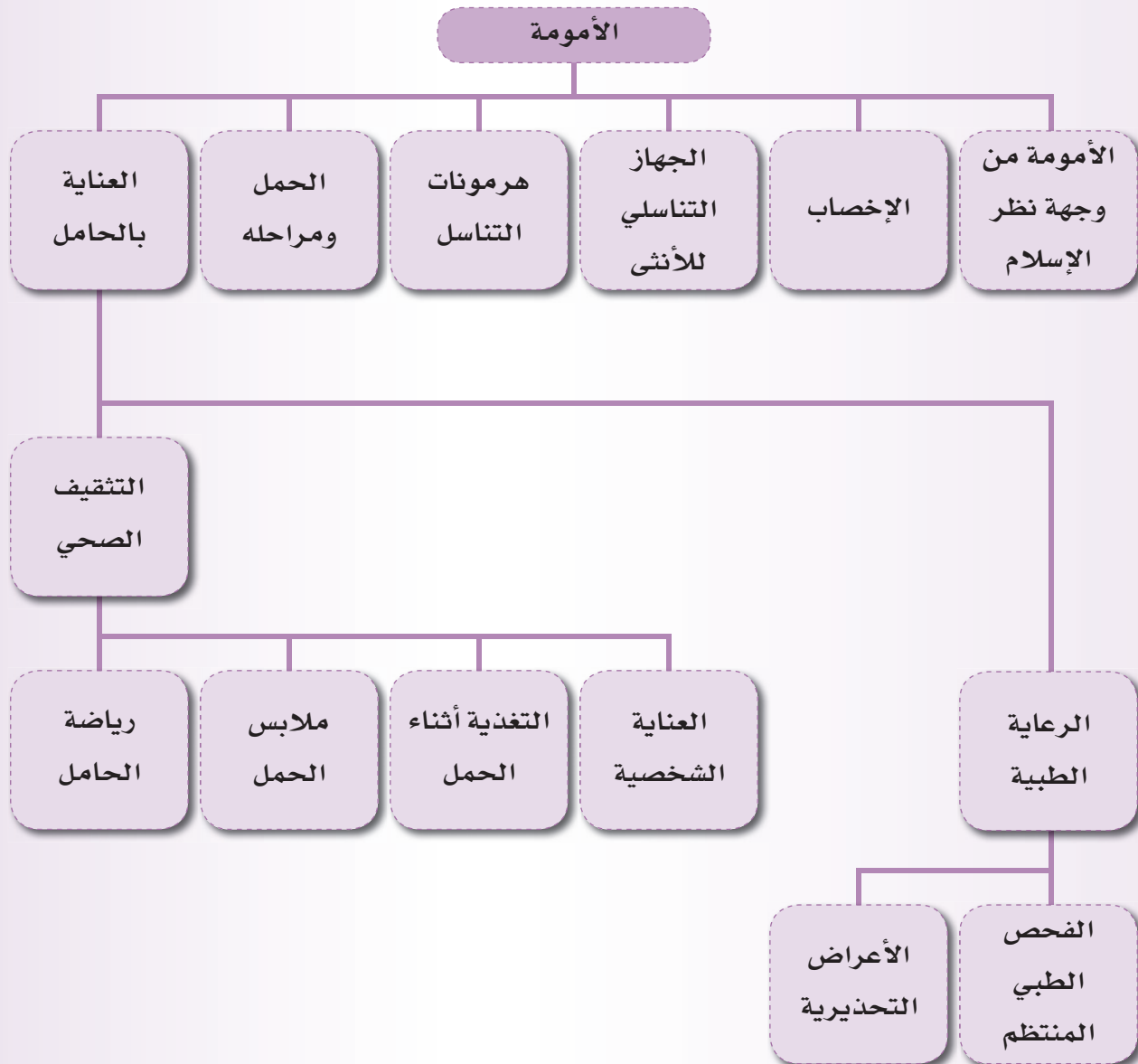
- تفسير مفهوم الأمومة في الإسلام .
- تعريف مفهوم الإخصاب .
- توصيف مكونات الجهاز التناسلي للأنثى .
- توضيح أقسام هرمونات التناسل .
- تتبع مراحل خلق الله للإنسان .
- توضيح مفهوم الحمل .
- توصيف مراحل الحمل .
- إعطاء إرشادات صحية لتثقيف الحامل .
- إبداء الرأي في الملابس المناسبة للحامل .
- عرض بعض التمارين الرياضية المناسبة للحامل .

موضوعات الوحدة

الأمومة من وجهة نظر الإسلام	الإخصاب
الجهاز التناسلي للأنثى	هرمونات التناسل
الحمل	مراحل الحمل
التثقيف الصحي أثناء الحمل	ملابس الحامل
أهمية الرياضة أثناء الحمل	

من حقني

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



المقدمة :



إن بناء الإنسان لا يبدأ منذ ولادته فقط، بل منذ لحظة إخصابه جنيناً في رحم أمه، التي ترعاه غذائياً وصحياً ونفسياً خلال رحلة طويلة يمر بها قبل أن يصل إلى النضج.

ورعاية الأم لا تكون أثناء الحمل فقط، بل هي رعاية مستمرة بدأت منذ أن كانت الأم طفلة تخطو بخطواتها السريعة نحو المراهقة والنضج . لذا يجب على أسرة هذه الطفلة أن توفر لها

الغذاء المتوازن الذي من شأنه بناء بنية قوية، وأن تربيها وتنشئها بممارسات سليمة صحيحة، وهذا لن يتأتى إلا عن طريق قدر مناسب من المعلومات والاتجاهات، فالأم التي تتعلم وتمارس وتتبنى اتجاهات إيجابية تكون ممارستها إيجابية، والعكس صحيح .

الأمومة من وجهة نظر الإسلام :



الأمومة ليست حملاً وولادة، لكنها فطرة من الله فطر الناس عليها، ورسالة نبيلة لا تنتهي، بل تستمر تضحية وعطاء بلا حدود، وكل عطاء له مقابل وكل عمل له أجر، ما أعظمه من مقابل وما

أجزله من أجر، برأ وإحسان قال تعالى: ﴿ وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا ﴾ (الإسراء، الآية ٢٣) أمر رباني وقضاء إلهي

بعبادة الله وحدة وتوصية بالوالدين : قال تعالى: ﴿ وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حِمْلَهُ أُمُّهُ وَهَنًا عَلَىٰ وَهْنٍ وَفِصْلَهُ فِي عَامَيْنِ أَنِ اشْكُرْ لِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَىٰ الْمَصِيرِ ﴾ (لقمان، الآية ١٤).

ويقول سبحانه :

قال تعالى: ﴿ وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ إِحْسَانًا حِمْلَهُ أُمُّهُ كَرْهًا وَوَضَعْتَهُ كَرْهًا وَحَمْلُهُ وَفِصْلُهُ ثَلَاثُونَ شَهْرًا ﴾

(الأحقاف ، الآية ١٥)

لقد وصف القرآن الكريم معاناة الأم في الحمل والوضع والرضاعة، وكلف الله سبحانه وتعالى هذا الطفل، بعبادة خالقه ثم البر بوالديه. كذلك الرسول عليه أفضل الصلاة والسلام لم ينس فضل الأم بل ميزه عن فضل الأب حينما سئل صلى الله عليه وسلم من أحد الصحابة : «من أحق الناس بحسن صحابتي؟ قال : أمك.

قال : ثم من؟ قال : أمك. قال : ثم من؟ قال : أمك. قال : ثم من؟ قال : ثم أبوك» (رواه مسلم). ويشير بذلك إلى التضحية التي تقوم الأم بها.

الإخصاب :

قال تعالى : ﴿ وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ سُلَالَةٍ مِنْ طِينٍ ۝١٢ ثُمَّ جَعَلْنَاهُ نُطْفَةً فِي قَرَارٍ مَكِينٍ ۝١٣ ثُمَّ خَلَقْنَا النُّطْفَةَ عَلَقَةً فَخَلَقْنَا الْعَلَقَةَ مُضْغَةً فَخَلَقْنَا الْمُضْغَةَ عِظْمًا فَكَسَوْنَا الْعِظْمَ لَحْمًا ثُمَّ أَنْشَأْنَاهُ خَلْقًا آخَرَ فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ ۝١٤ ﴾ (المؤمنون، الآيات ١٢-١٤) .

إن خلق الإنسان وقصة تطوره في بطن أمه لمعجزة إلهية، فهو يبدأ من حيوان منوي في ماء مهين، يلتقي بعدها ببويضة المرأة ليتحدوا ويكونا النطفة الملقحة التي تستقر في الرحم ذلك القرار المكين الذي يحيط به الحوض العظمي، ثم تكبر النطفة وتتطور في نموها حتى تصبح جنيناً

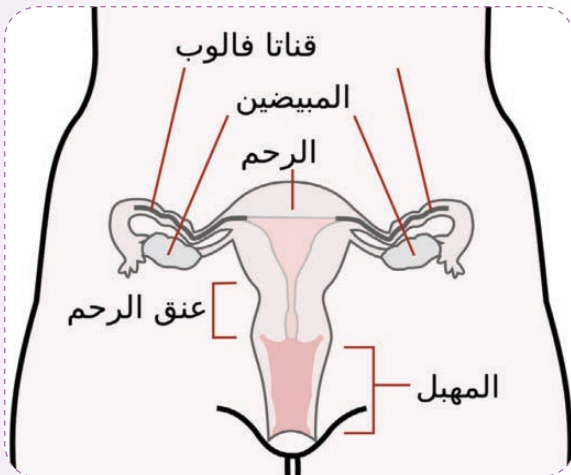
تعريف الإخصاب:

يعرف على أنه اتحاد نواة الحيوان المنوي الذي يحمل نصف العوامل الوراثية للأب مع نواة البويضة التي تحمل نصف العوامل الوراثية للأم .

تبدأ خطوات عملية الإخصاب بانفجار حويصلة جراب، وخروج البويضة الناضجة منها على سطح المبيض، ويحدث ذلك قبل موعد الحيض التالي بأربعة عشر يوماً .

وتتمثل الخلية التناسلية في الأنثى فيما يسمى بـ(البويضة)، والخلية التناسلية في الذكر فيما يسمى بـ(الحيوان المنوي) . ولمعرفة كيفية التقاء الحيوان المنوي بالبويضة في الإنسان يجب علينا معرفة تركيب الجهاز التناسلي للأنثى .

الجهاز التناسلي :



الجهاز التناسلي :

يتكون الجهاز التناسلي في الأنثى من الأجزاء التالية :

١. المبيضان: ومن المبيض تنطلق الخلية الأنثوية عند البلوغ، وكذلك ينتج الهرمونات الضرورية لعمل وتطور الجهاز التناسلي ولاكتمال المظاهر الأنثوية الأخرى .

٢. قناتا فالوب: تعملان على نقل البويضة إلى الاتجاه الداخلي للرحم .

٣. الرحم: يستقبل البويضة التي تم إخصابها في الثلث الخارجي من قناة فالوب، ويحدث الانغراس في المنطقة العليا في الجزء الخلفي لجدار الرحم، لتتم فيه جميع مراحل الحمل حتى الولادة.
٤. المهبل: يمكن أن يتمدد إلى أضعاف حجمه عند الولادة .

هرمونات التناسل:

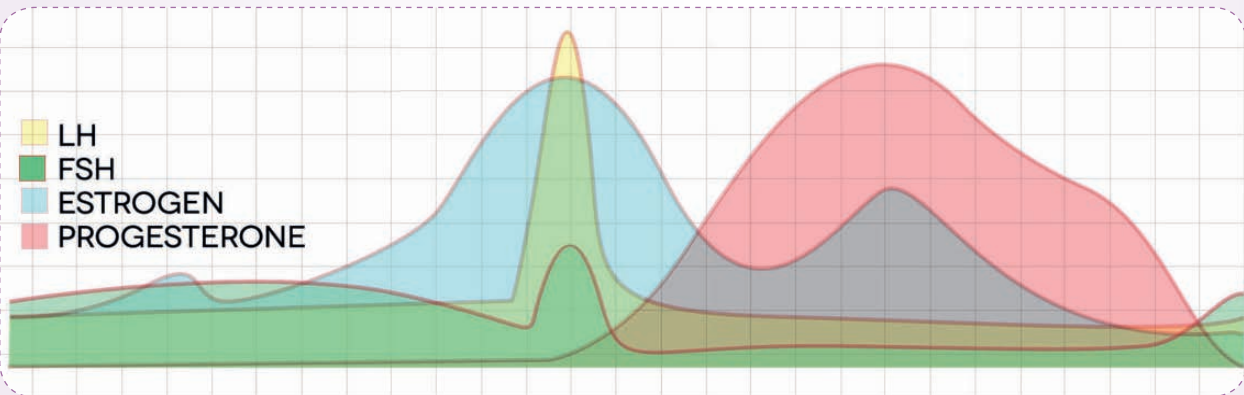
هرمونات التناسل

هرمونات التناسل الثانوية

وهي الهرمونات التي تؤثر على الحالة الصحية للفرد، وتجعل الجسم في حالة توازن فسيولوجي يكفل للهرمونات الأساسية العمل تحت ظروف بيولوجية جيدة، ومنها هرمون النمو وهرمونات الغدة الدرقية وجارات الدرقية (الثيروكسين، الباراثورمون)، وهرمون الأدرينالين، وهرمون البنكرياس (الأنسولين).

هرمونات التناسل الرئيسية

وهي الهرمونات التي تؤثر مباشرة على عملية التناسل، مثل: التأثير على تكوين الحيوانات المنوية أو البويضات أو التبويض أو الحمل والولادة والرضاعة، ومن الهرمونات الأساسية الخاصة بالتناسل هرمونات الجونادوتروفين وهرمون البروجسترون وهرمون الإستروجين، وكذلك هرمون الريلاكسين





تعريف الحمل :

حالة فيزيولوجية طبيعية، تتميز بازدياد النشاط الهرموني، وحدوث تغيرات فيزيولوجية وكيميائية متعددة على الجسم .

أعراض الحمل :

وأبرزها توقف الدورة الشهرية، وهذا هو الشيء المألوف .



نشاط ١

بالتعاون مع زميلاتك وبالرجوع إلى مصادر المعرفة الطبية :
ابحثي في الأعراض والعلامات الأخرى المصاحبة للحمل .

مدة الحمل :

تصل إلى (٢٨٠) يوماً تقريباً، وهو ما يعادل (٤٠) أسبوعاً . والمطلوب من المرأة الحامل أن تعرف تاريخ أول يوم من آخر دورة شهرية حدثت لها قبل حدوث الحمل وانقطاع الدورة، ليسهل عليها وعلى طبيبتها حساب الموعد المتوقع للولادة .

وعملية حساب موعد الولادة ليس أمراً صعباً، حيث يمكن اعتماد أول يوم من آخر دورة، وحساب تسعة أشهر قمرية وسبعة عشر يوماً يكون بعدها هو اليوم المتوقع للولادة بإذن الله تعالى.

وتتم الولادة في الموعد المتوقع أو قبله بأسبوع، ويعتبر ذلك شيئاً طبيعياً لا يدعو إلى القلق .

نمو الجنين :



تمتد المرحلة الجنينية مدة تسعة أشهر ميلادية أو عشرة أشهر قمرية أو (٢٨٠) يوماً، ولهذه المرحلة أهمية خاصة، لأنها الفترة التي تتكون فيها الأسس الأولى للنمو، وتتميز بسرعة التغيرات التي تحدث خلالها .

فكري

ما المخاطر المترتبة على عدم وجود السائل الأمنيوسي المحيط بالجنين؟

مراحل الحمل :

وتنقسم المرحلة الجنينية إلى ثلاث مراحل:

١. مرحلة البويضة
تمتد من وقت الاخصاب إلى مدة أسبوعين تقريباً ، وتعتبر هذه الفترة أقصر مدة يحدث فيها أسرع نمو .

٢. مرحلة الجنين الخلوي
تمتد من بداية الأسبوع الثالث وحتى الأسبوع الثاني عشر ، وفي هذه المرحلة تتكون الأعضاء الجسمية المختلفة ، أي يتم تخليق الجنين بكل أعضائه وأجهزته ، وتتميز هذه المرحلة بسرعة النمو الفائقة .

٣. مرحلة الجنين
وهي الفترة التي تمتد ما بين الشهر الرابع من الحمل حتى الولادة ، وفي هذه المرحلة تنمو أنسجة الجنين وأعضاؤه وتبدأ بعض الأجهزة في أداء وظائفها .



نشاط ٢

بالرجوع إلى مصادر المعرفة .

قومي بتتبع مراحل نمو الجنين داخل الرحم بدءاً من تلقيح البويضة حتى المرحلة النهائية من الحمل . مدعمة إجابتك بالصور المناسبة.

العناية بالحامل :



إن الاهتمام برعاية المرأة صحياً وغذائياً قبل الحمل وبعده يساعد على مرور فترة الحمل بدون مشاكل أو مضاعفات بإذن الله كما يساعد على وضع طفل سليم يتمتع بصحة جيدة. وقد أثبتت التجارب العلمية أن الرعاية الطبية والتتقيف الصحي للأم قبل وأثناء الحمل تقلل من :

١. حدوث الإجهاض والولادة المبكرة .
٢. مشكلات وأمراض الحمل .
٣. أمراض الأطفال حديثي الولادة .



نشاط ٣

بالتعاون مع زميلاتك وبالرجوع إلى مصادر المعرفة الطبية :

ما الحلول التي تقترحينها لبعض المشكلات الصحية والغذائية التي قد تصاحب الحمل .

أولاً : الرعاية الطبية أثناء الحمل :



أولاً : الرعاية الطبية أثناء الحمل :

ب - الأعراض التحذيرية

أ - الفحص الطبي المنتظم



أ - الفحص الطبي المنتظم

يعتبر الفحص الطبي المنتظم خلال فترة الحمل من أهم الاحتياطات التي تحتم على الحامل مراعاتها، نظراً للتغير المستمر في وظائف الجسم الكيموحيوية لكل من الأم والجنين، والفحص المنتظم يساعد الطبيب على متابعة هذا التغير واكتشاف أي تطور غير طبيعي في حالة الأم أو الجنين فور حدوثه، وبالتالي علاجه وتلافي مضاعفاته.

الشهر (٦-١)	الشهر (٧-٨)	الشهر التاسع والأخير
زيارة كل شهر	زيارة كل أسبوعين	زيارة كل أسبوع

وفي الزيارة الأولى للرعاية الطبية يتم التثبت من حدوث الحمل، وإجراء الكشف الطبي الشامل لجميع أجهزة الجسم، وتحليل البول، للتأكد من الزلال والسكر، وتحليل الدم، للتعرف على فصيلة دم الأم وفصيلة (RH)، مع قياس وزن الأم وطولها وضغط دمها .
ومن خلال الزيارات الطبية المتعاقبة تستطيع الحامل الاطمئنان على سلامة جنينها .



تطعيم الحوامل ضد مرض التيتانوس يقيهن ويقي مواليدهن من الإصابة بهذا المرض القاتل بإذن الله.

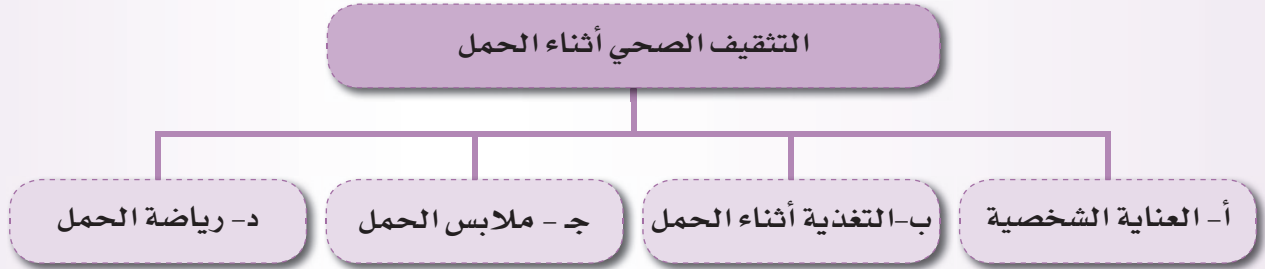
ب - الأعراض التحذيرية

هناك العديد من الأعراض التي تعتبر علامات تحذيرية وتشير إلى الحاجة للحصول على الرعاية الطبية فوراً:

١. ارتفاع في درجة الحرارة.
٢. ألم وحرقة في البول.
٣. آلام وتقلصات أسفل البطن والظهر.
٤. نزول قطرات دم من المهبل.
٥. تورم شديد في القدمين والكفين والوجه.
٦. الصداع الشديد وزغلة العينين.
٧. القيء الشديد المزمن.

ثانياً: التثقيف الصحي أثناء الحمل :

تتضمن رعاية الأم أثناء الحمل أيضاً التثقيف الصحي للأمهات فيما يتعلق بالصحة الشخصية والتغذية، والأعراض التحذيرية أثناء الحمل .



تحتاج المرأة الحامل إلى عناية خاصة في تغذيتها للأسباب التالية :

النمو والتطور في جسم المرأة.

حاجة الجنين إلى الغذاء الذي يستمد من الأم.

تخزين العناصر الغذائية لاستعمالها عند الحاجة إليها في عملية الولادة وما بعدها.

تطور الغدد الثديية، حيث يبدأ الثدي في التحضير لتغذية المولود الجديد.

ولا يوجد غذاء خاص للأم الحامل ولكن على الأم أن تتناول الغذاء الصحي المتكامل الذي يحتوي على جميع العناصر الغذائية كما ينصح بتناول مقادير متزايدة من كل من :

الفيتامينات مثل فيتامين أ، ب المركب، ج، د.

العناصر المعدنية مثل الكالسيوم والحديد.

تناول كمية مناسبة وكافية من الحليب يومياً لاتقل عن ثلاثة أكواب (٧٥٠ مل) تقريباً.

فائدة

التمر منجم غذائي صحي، لذا يجب على الحامل أن تحرص على تناوله، لاحتوائه على العناصر الغذائية المفيدة.



٤

نشاط

بالرجوع إلى مصادر المعرفة قومي بالتعاون مع مجموعتك :

بتصميم وجبات غذائية صحية للمرأة الحامل لمدة يوم كامل مستعينة بالهرم الغذائي.

فكري

ما النصائح التي تقدمينها إلى الأم أثناء الحمل؟

إضاءة

☀ وجود الأم في حياتك نعمة عظيمة، استشعري ذلك بالبر والإحسان إليها.

ج - ملابس الحمل



لباس الحامل يجب أن تتوفر فيه شروط معينة لضمان صحتها وصحة جنينها ومن الشروط الواجب توافرها في ملابس الحامل :

١. أن تكون فضفاضة غير ضاغطة على أعضاء الجسم، ولا تعوق الدورة الدموية .
٢. أن تكون مصنوعة من القطن، لأنه صحي ولقدرته على امتصاص العرق.
٣. عدم ارتداء الأحذية الضيقة وذات الكعب العالي والجوارب الضيقة أو ذات الرباط حول الفخذين .
٤. عدم استخدام المشدات على البطن .
٥. اختيار حمالات الصدر المناسبة والمريحة .



نشاط ٥

قومي بتصميم فستان صباحي للمرأة الحامل مراعية فيه الشروط السابقة .

د - رياضة الحمل

- تدريبات القاع الحوضي .
- تمرينات الإيروبيك . التي تركز على الأطراف العلوية والسفلية.
- تمرينات التنفس والاسترخاء .

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

ممارسة الرياضة بشكل آمن للحامل :



❖ إدخال الرياضة في الروتين اليومي ومحاولة المشي بدلاً من ركوب السيارة .

❖ تنظيم الرياضة والابتعاد عن الإجهاد في التمرين إلى الحد الذي يصعب معه التقاط الأنفاس، لأن ذلك يعني أن الجنين لا يحصل على الأكسجين الكافي مما قد يضره .

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

❖ تعويض الحرق أثناء الرياضة وذلك بأن يتناول حوالي (١٠٠) إلى (٢٠٠) سعره حرارية إضافية لكل نصف ساعة من الرياضة .

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

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

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

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

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

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

الرياضة التي ينصح بها للحامل :



المشي .



السباحة في مياه فاترة وضحلة. (قليلة العمق)



استخدام العجلة المنزلية (سير الجري الرياضي) بسرعة مناسبة مع ضبطها على أقل مستوى .



نشاط 7

اقترحي نظاماً رياضياً لسيدة حامل .



التقويم

س١ ما المعلومات التي توضع على السوار الخاص بالأم وطفلها بعد الولادة مباشرة؟ وما الهدف

من وضعها؟

س٢ لو كنت مشرف تغذية بأحد المراكز الطبية او المستشفيات، ما النصائح الغذائية التي ستقدمينها

للمرأة الحامل؟

س٣ قومي بزيارة لمركز الأمومة في منطقتك، وبناء على تلك الزيارة حددي أهم المشكلات التي

تتعرض الحوامل لها، وطريقة حلها والتغلب عليها.

س٤ بالرجوع إلى مصادر المعرفة، ناقشي من وجهة نظرك العبارتين التاليتين:

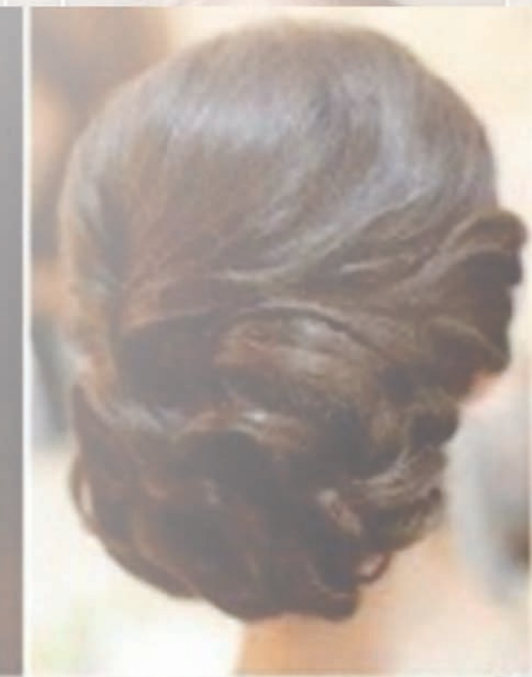
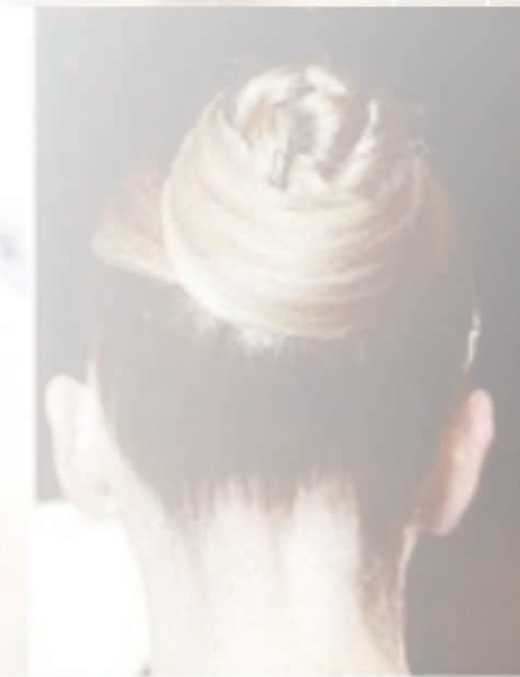
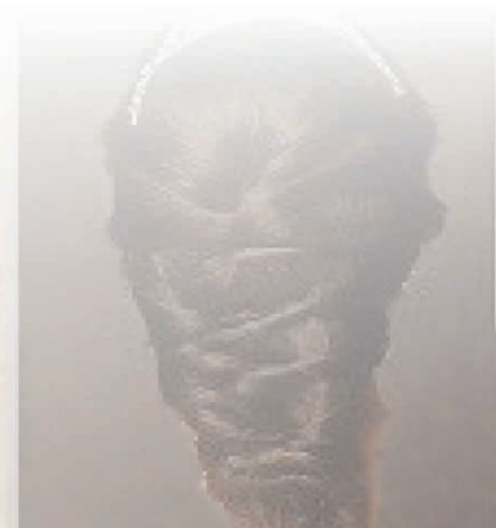
١. لابد من التخطيط المسبق للحمل، واختيار الوقت المناسب، والمباعدة بين حمل وآخر.

٢. العقم مشكلة لها مسبباتها.

س٥ ضع علامة (ص) أمام الجمل الصحيحة وعلامة (خطأ) أمام الجمل الخاطئة:

١	أطفال الأمهات المدخنات أكثر وزناً عند الولادة من أطفال الامهات غير المدخنات.	()
٢	يتأثر جنين الحامل بتعرضها للصدمات العصبية والنفسية .	()
٣	تعرض الحامل للإشعاع في الشهور الأخيرة يؤدي الى تشوهات خلقية في الجنين .	()
٤	يزيد احتمال التشوهات الخلقية في الجنين إذا أصيب الأم بالحصبة الألمانية في الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل.	()
٥	تشعر الحامل بتحرك الجنين في الأسبوع الثاني عشر.	()

فن التجميل (الشعر وصحته)



أهداف الوحدة

- تعريف مفهوم الشعرة.
- تحليل تركيب الشعرة.
- تصنيف أنواع الشعر.
- تلخيص طرق تغذية الشعر.
- تقديم مقترحات للمحافظة على لمعة الشعر.
- المقارنة بين طرق صبغ الشعر.
- إبداء الرأي بأضرار الصبغات الصناعية والمستحضرات الكيميائية على الشعر.
- الحرص على الابتعاد عما حرمه الإسلام من اتباع موضة الشعر وتقليد الغرب .

موضوعات الوحدة

تركيب الشعرة	تعريف الشعرة
تغذية الشعر	أنواع الشعر
طرق صبغ الشعر	لمعة الشعر
	اضرار الصبغات والمستحضرات الكيميائية

مدة التنفيذ

عدد الأسابيع (٣)
عدد الحصص (٣)



المقدمة :

أحاط الإسلام المرأة بعناية فائقة ورعاها، وصانها، وراعى احتياجاتها ورغباتها وحقوقها. ومن هذه الرغبات والحقوق حقها في التزين والتجمل. فالزينة في حياة المرأة مرتبطة بها، فطرة جبلت عليها، وشعر المرأة هو زينتها وعنوان جمالها. فعليها أن تُعنى به وتحافظ عليه، وتواكب الجديد بعد التحري والتريث والسؤال حسب الرؤية الشرعية .

تعريف الشعر:



الشعرة جزء حي في جسم الإنسان، وهي عضو كامل يعيش مع باقي أعضاء الجسم. لها عمر محدد، تموت وتسقط بعده لينبت شعر جديد غيرها، وهذه العملية تلقائية لا يحس بها الإنسان. ويبلغ متوسط عمر الشعرة في ١٨ شهراً، وهذا يتوقف على الحالة الصحية التي يتمتع بها الإنسان.

إثراء

توجد حول بصيلة الشعر شبكة من الأوعية الدموية تدعم الشعرة والمنطقة المحيطة بها بالأكسجين والمواد الغذائية، وتحاط هذه الأوعية بأعصاب دقيقة تتحكم في تدفق الدم وبالتالي فقدان الحرارة من الجلد.

تركيب الشعرة

تتكون الشعرة من مادة بروتينية صلبة تدعى الكيراتين لا تذوب في الماء، ويتألف الكيراتين من خمسة وعشرين حمضاً أمينياً أهمها السستين، والشعرة أسطوانة قرنية لها جزاءن أحدهما يظهر فوق الجلد (الساق)، والآخر غائر فيه . وتتركب الشعرة مما يلي :

جريب الشعرة

هو المسؤول عن الشعرة وتكون في نهايته بصيلة الشعرة.

ساق الشعرة

لب الشعرة

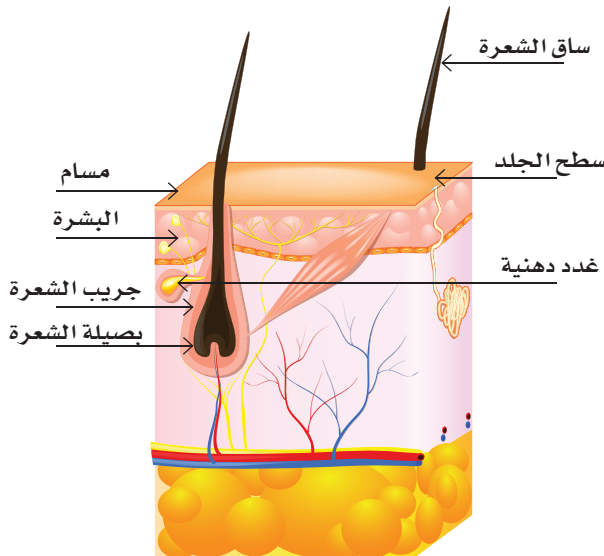
تساعد في نقل الغذاء والأكسجين إلى الطبقات الأخرى في الشعر.

قشرة الشعرة

هي الطبقة الأساسية التي يتم التعامل معها في عمليات صبغ الشعر وإزالة لونه، إذ تحتوي خلاياها على حبيبات صبغة الميلانين، كما تعطي الليونة والمرونة للشعرة .

بشرة الشعرة

تعمل على حماية الشعرة من اختراق المواد الضارة، وتقلل من تبخر الماء الموجود داخل ساق الشعرة، فتحافظ بذلك على ليونتها ومرونتها ولمعانها.





نشاط ١

ابحثي وأفراد مجموعتك في المصادر العلمية وكتب العناية بالشعر والتجميل عما يلي:

- أ - العلاقة بين الشيب ولب الشعرة.
- ب- كيراتين الشعرة يتألف من ٢٥ حمضا أمينياً. اكتبي بإيجاز عن ثلاثة من أهمها.



فائدة



التعرض الطويل للماء والشمس من العوامل التي تعمل على خشونة الشعر وتقصفه.



نشاط ٢

توصلي إلى أسباب النتائج التالية:

- ١. تسحب الشعرة إلى وضع عمودي في حالات الخوف والغضب الشديدين.
- ٢. طفو الشعر الطويل على سطح الماء عند بدء السباحة، ثم غوصه بعد ذلك بقليل.

أنواع الشعر:



- هناك أنواع مختلفة من الشعر تعتمد في جودها على نسبة إفراز الغدد الزهمية، ومن هذه الأنواع :
- ١- **الشعر الطبيعي:** خالٍ من القشرة، يتوافق مع بشرة طبيعية، يتغذى من وقت لآخر بالمستحضرات الطبيعية.
 - ٢- **الشعر الدهني :** لمعته زائدة وسريع التلبد، يتوافق مع بشرة دهنية، ويستعمل له أنواع الشامبو المحتوية على القطران.
 - ٣- **الشعر الجاف :** قليل اللمعة، مشتمت، يتوافق مع بشرة جافة، يكثر له حمامات الزيت مع تدليك فروة الرأس من وقت لآخر.

تغذية الشعر:



❖ كيف يصل الغذاء الذي يتناوله الشخص إلى الشعرة؟

❖ ماذا تأكلين كي تحافظي على شعرك قوياً وجميلاً؟



☀ لا توجد تغذية مباشرة للشعر بالمعنى العلمي لسبب بسيط، هو أن للجلد خاصية التحسس ورفض اختراقه من قبل أي مادة أو جسم غريب، ويمكن ملاحظة ذلك بعد لسعة حشرة أو انغراز شوكة... إلخ إذ يتهيج الجلد ويسخن ويحمر، ويبقى هكذا إلى أن يُقضى على الزائر الغريب أو يُحاط به.

مها فتاة في الخامسة عشر من عمرها، ترغب في أن يكون شعرها طويلاً وجميلاً، وقد استعلمت الكثير من الوصفات ولكن دون فائدة، لذا فهي تريد ان تتعلم كيف يمكن للشعر أن يتغذى بطريقة صحيحة.

يتغذى الشعر بإحدى الطريقتين الآتيتين

التغذية المباشرة

تكون عن طريق إدخال مواد معالجة لبعض الحالات في الجلد أو الشعر، عن طريق تعليقها أو إذابتها في وسط دهني (الجسيمات الشحمية) يشبه كثيراً دهون جسم الإنسان، أو عن طريق الإدخال العميق للمواد المتأينة الموجبة (الحامضية H^+) أو السالبة (القاعدية OH^-).

التغذية غير المباشرة

تحاط البصيلة بأوعية دموية، يتفرع منها شعيرات دموية دقيقة تمد الشعرة بالأكسجين والحوامض الأمينية والأملاح المعدنية والفيتامينات، وغير ذلك من مكونات الغذاء، وهكذا فإن أي ضعف في الدورة الدموية سوف يؤدي حتماً إلى ضعف الشعرة أو موتها أو سقوطها.

فائدة

إن الغاية من استعمال مستحضرات العناية بالشعر هو زيادة القدرة على تصفيف الشعر والتحكم به، وزيادة اللمعة والمحافظة على شكله، فهي تعد فقط عملية ترميم سيقان الشعر من أجل إعادتها إلى حالتها الطبيعية.

العناصر الغذائية اللازمة لنمو الشعر وبناؤه

المصادر الجيدة	وظيفته	العنصر الغذائي
اللحوم الحمراء والبيضاء والحليب والبقول كالقول والعدس وغيره، والحبوب كالقمح وغيره.	بناء الخلايا والأنسجة وصناعة الهرمونات. نمو الخلايا وتجديدها.	البروتينات
الخضراوات الخضراء والصفراء والكبد وخميرة البيرة ونخالة الحبوب كالقمح.	تؤثر في عمل الغدد وإفرازاتها خاصة التي تضبط نمو الشعر وتمنحه اللون.	الفيتامينات (ب المركب، ب ₂ ، فيتامين أ + هـ).
الحليب ومنتجاته واللحوم الحمراء والكبد والبيض والأسماك.	تساعد الفيتامينات في تنظيم العمليات الحيوية داخل الجسم.	الأملاح المعدنية



نشاط ٣

اكتب قائمة بالمواد الغذائية التي تناولتها في الأيام الثلاثة الماضية، ثم حددي منها المواد التي تساعد في نمو الشعر وحيويته.



نشاط ٤

بالتعاون مع افراد مجموعتك، اكتب في جدول أسماء ثلاثة من مستحضرات العناية بالشعر التي تعرفينها، وحللي البيانات المكتوبة على عبوتها من حيث: مواد التركيب، إرشادات الاستعمال، تحذيرات الاستعمال، أسعارها التسويقية، ثم حددي أي هذه الأنواع تناسب شعرك؟ ولماذا؟

لمعة الشعر:



تعد اللمعة الطبيعية للشعر إحدى خصائصه المهمة التي تعكس حالته السليمة إضافة إلى ما تضيفه عليه من جمال ورونق.

❁ فكيف يمكن المحافظة على لمعة الشعر؟

للمحافظة على لمعة الشعر ينبغي مراعاة الأمور التالية



استعمال مستحضرات العناية الحمضية.



عدم تعريض الشعر للشمس أو التيارات الهوائية لفترة طويلة.



استعمال بعض الدهون الإضافية (التي يحتويها ملين الشعر) كلما لزم الأمر؛ لتعويض النقص في الدهون الطبيعية.



تناول الأطعمة الغنية بالمواد البروتينية والفيتامينات والأملاح المعدنية.



عدم استعمال الماء العسر في التنظيف.



استعمال المواد المنظفة المناسبة لنوع الشعر وحالته.

فائدة

نقص البروتين والزنك في الجسم يفقد الشعرة لمعانها ويجعلها هشة رقيقة.

إثراء

إذا كان الماء عسراً، يستعمل محلول الليمون (نصف ليمونة + فتجان ماء) للشعر الدهني أو محلول الخل (ملعقة صغيرة من الخل + فتجان ماء) للشعر الجاف حيث يوضع على الشعر بعد الانتهاء من غسله.

فكري

كيف تجعلين شعرك دائماً لامعاً براقاً.

صبغ الشعر



الصبغ ليس من الأمور الحديثة بل عُرف منذ القدم لمعنى جمالي عُرف لتغيير الشيب وبياض الشعر إلى غير اللون الأسود، عن جابر بن عبد الله-رضي الله عنه -، قال: أَتَيْ بَابِي قُحَافَةٌ يَوْمَ فَتَحَ مَكَةَ وَرَأْسَهُ وَلَحِيَّتَهُ كَالْغَامَةِ بَيَاضًا، فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «غَيِّرُوا هَذَا بِشَيْءٍ، وَاجْتَنِبُوا السَّوَادَ» (صحيح مسلم).

طرق صبغ الشعر

أ- طرق طبيعية (الحناء):

الحناء عبارة عن نبات ينمو في البيئات الحارة وهي عشبة تستخدم كصبغة طبيعية للشعر بهدف الحصول على اللون البني المحمر أما المسحوق الفعال في الحناء فيتمتع باللون الأخضر الترابي والرائحة المميزة، وتنتج الحناء زهرة عطرة تستخدم في صناعة العطور، ولكن أصبحت تقتصر استخدامات الحناء في عصرنا الحالي على تلوين الشعر واستخدامها في رسم النقوش على الجلد .

ب- طرق كيميائية (الصبغات الصناعية):

تتكون جميع صبغات الشعر الدائمة من عنصرين: اللون والمطور ويحتوي المطور على البيروكسيد والهيدروجين والأمونيا لتعديل التركيب الجزيئي لجسم الشعرة وهذه المواد التي تدخل في تركيبات صبغات الشعر لها تأثيرات صحية واضحة على الشعر وعلى البشرة، حيث تعمل هذه التركيبات على تراكم بعض المواد الخطيرة في الجسم مع مرور الأعوام وذلك إذا لم يحسن اختيار نوع الصبغة ويتم التعامل معها بشكل صحيح.



فوائد الحناء للشعر



تتمتع الحناء بفوائد عديدة على الشعر ومن أهمها:

تخفف من حرارة الرأس وتنقي فروة الرأس من الميكروبات والطفيليات

تساعد على علاج قشرة الشعر، والتهابات فروة الرأس

تغذي الشعر وتكسبه حيوية وقوة

تعمل على معادلة درجة حموضة فروة الرأس

تمنع تساقط الشعر وتزيد كثافته

تساعد على التخلص من الدهون الزائدة في فروة الرأس

تقلل من إفراز العرق

تعتبر أفضل وسيلة طبيعية لصبغ الشعر، فهي تحتوي على مادة طبيعية ملونة، تعمل على اختراق الشعر وصبغه تماماً دون أي أضرار جانبية



نشاط



تناقشي مع والدتك أو إحدى قريباتك حول طريقة عجن واستعمال الحناء لصبغ الشعر .



فائدة

لتحضير خليط الحناء يبتعد عن استخدام أي أدوات أو أواني معدنية، فقد تتداخل المعادن مع تأثير الحناء. ويمكن استعمال الأواني أو الأدوات المصنوعة من الخشب، أو الزجاج أو البلاستيك.



نشاط ٦

ابحثي وأفراد مجموعتك في مصادر التعلم المختلفة طرقاً أخرى طبيعية يمكن أن يصبغ بها الشعر؟



أضرار صبغات الشعر

٢- أضرار على الجنين والام الحامل:

على الأم الحامل أن تتجنب وضع الصبغات في فترة الحمل بسبب احتمال حدوث حساسية نتيجة استعمال صبغة الشعر وما يترتب على ذلك من تناول الأم الحامل بعض أدوية الحساسية التي تؤثر على الحمل والجنين.

١- أضرار على البشرة:

تسبب الصبغة التهابات للجلد حول الشعر المصبوغ حينما يستخدمها أشخاص يعانون من حساسية تجاه أي مكون من مكونات الصبغة.



السعي وراء الموضات الجديدة في صبغ الشعر والتي فيها تشبه بالكفار وتضرر الشخص فذلك يخالف الشريعة الإسلامية.



نشاط V

ناقشي وزميلاتك أسباب زوال لون الشعر عند استعمال الماء المؤكسد (ماء الأكسجين) .

إرشادات لتجنب أضرار ومشاكل صبغات الشعر:

- اختبار لون الصبغة على خصلة صغيرة ومخفية من الشعر.
- قص أطراف الشعر المصبوغ لتجنب زيادة تقصف الأطراف.
- انتقاء الشامبو الذي يلائم الشعر المصبوغ، للتأكد من عدم احتوائه على مواد تسبب سحب الصبغة من الشعر.
- تجنب تعرض الشعر لأشعة الشمس الحارة.
- الابتعاد عن استخدام المجفف في تصفيف الشعر بعد صبغه مباشرة.
- المداومة على عمل حمامات زيت للشعر.
- الاهتمام بغسل الشعر بماء مضاف إليه خل التفاح لإعادة اللمعان للشعر مرة أخرى بعد الصبغة.
- استعمال الصبغات الخالية من الأمونيا والتي تحتوي على نسبة ضئيلة جداً من مادة بارا فينيل ثنائي الأمين؛ لأن هذه المادة سامة وتسبب الحساسية، وتفقد خصلات الشعر حيويتها وتسبب التقصف له.



تذكري *

* استشارة خبراء التجميل عن صبغات الشعر ذات الجودة العالية .

تحذير شرعي

❁ أن لا يكون في اتخاذ الصبغات نوع من التدليس والخداع، كأن تكون امرأة لم تتزوج، وأثر في جمال شعرها تقدم السن، أو عوامل أخرى فتتخذ هذه الصبغات حيلة حتى يرغب فيها الأزواج، ويظهر حسننها ولمعان شعرها.

❁ ألا تكون هذه الصبغات مشتملة على مواد عازلة تمنع وصول الماء إلى الشعر، فإن كانت مشتملة على ذلك فإنه لا بد من إزالتها حال الوضوء أو الغسل.

ارشادات تراعى أثناء استخدام الصبغة:

١. يراعى عند وضع الصبغة على الشعر أن يكون المكان مفتوح حتى لا تستنشق المواد الطيارة التي تخرج من الصبغة.
٢. ارتداء القفازات عند استخدام الصبغة.
٣. عدم بقاء الصبغة على الشعر فترة طويلة فقط يأخذ الشعر اللون ثم تزال، وذلك لأن الجسم يمتص ألوان الشعر من خلال الفروة.

تذكري *

* اتباع الموضة الحديثة في اختيار لون الشعر أمر مطلوب ولكن يجب أن يناسب لون البشرة بحيث يكون هناك توازن فهناك ألوان صبغة بدلاً أن تعطى للمرأة جمالا وإشراقا تظهرها بأنها مريضة وشاحبة البشرة.

أضرار فرد الشعر بالكيراتين:



الكيراتين هي مادة ذات فعالية عالية جداً في صقل الشعر وإعطائه قوام النعومة وتعتبر ضارة بالشعر رغم أنها تكسبه جمالا شكلياً واضحاً في البداية، حيث تعتمد على إتلاف التركيب الداخلي للشعر بحيث يحول الشعر من مجهد أو مجعد إلى شعر مفرد تماماً أي عكس تكوين الشعرة وهي تركيبة كيميائية تحتوى على مركبات مثل (هيدروكسيد الصوديوم أو البوتاسيوم) تعمل على تكسير الأربطة الكبريتية التي تضم الخلايا لبعضها في الطبقات الداخلية للشعر، ليحتفظ الشعر بهذا الشكل الجديد بصورة دائمة مما يسبب سقوط وتلف بصيالات الشعر.

إثراء

حذرت دراسة علمية طبية من خطورة عمليات فرد الشعر باستخدام مادة الكيراتين وهي أكثر الأنواع انتشاراً وتكمن الخطورة في احتوائه مادة الفورمالين وهي سامة وخطرة بالنسبة لاستخدامها على البشر والتي تزيد من احتمالات الإصابة بالسرطان عند امتصاصها بواسطة الجلد كما تؤدي إلى التهابات للجهاز التنفسي عند استنشاقها وكذلك تساقط الشعر وتكسره وتقصفه بينما تستخدم كمادة أساسية في حفظ جثث الموتى وهذا ما يحدث للشعر حيث يجعله مستقيماً مشدوداً وبينما النساء يفرحن بالنتائج المبهرة للفرد إلا أنهن يعانين فيما بعد من تساقط شديد للشعر.



نشاط ٨

ابحثي وأفراد مجموعتك في المصادر الطبية عن :

١. أضرار أخرى لفرد الشعر بالكيراتين.
٢. دراسات علمية حول محاذير استخدامه.
٣. بعض التجارب السلبية ونصائح بعض الفتيات اللاتي استخدمن هذا النوع من الفرد.



إثراء

☀️ الشعر المعالج بالكراتين ينصح بغسله مرة أسبوعيًا بشامبو خالي من الأمونيا والصوديوم مع الإقلال من استعمال مجفف الشعر ولا يتم عمل الكيراتين على الشعر إلا كل ثمانية أشهر على الأقل حتى لا يسبب تلف الشعر وضعف بصيالاته.



فكري

💬 أين يوجد الكيراتين؟



إضاءة

- ☀️ الأصل في الصبغات المستعملة لتزيين شعر المرأة الجواز، وجواز استعمالها يخضع للقيود الآتية:
١. عدم وجود الضرر في هذه الصبغات، فإن وجد الضرر كانت الحُرمة.
 ٢. ألا يكون في هذه الصبغات ما يظهر التشبه بأهل الكفر، لقوله صلى الله عليه وسلم: (من تشبه بقوم فهو منهم) صحيح الجامع.



س١ ما وجه الشبه والاختلاف بين تركيب شعر الإنسان، وصفوف الخروف؟

س٢ ابحثي في مصادر التعلم المختلفة إن كان هناك تأثيرات سلبية لإستعمال الشامبو ومرطب الشعر من نوعية واحدة على المدى الطويل. وكيف يكون تأثير الاثنين على الشعر عند استعمالهما معاً.

س٣ اذكرى مسببات ما يلي :

• ضعف الشعرة بعد استعمال الكيراتين.

• أهمية استعمال البلسم بعد صبغ الشعر.

• خطورة استعمال الصبغات والفرد بالكراتين على الشعر أثناء الحمل.

س٤ من خلال بحثك في مصادر التعلم المختلفة، اكتبى تقريراً عن الغذاء اليومي الكامل المتوازن اللازم لفتاة في سن المراهقة موضحة علاقته بالحفاظ على الشعر السليم.

الثقافة الملبسية

فن الجوخ المعاصر



أهداف الوحدة

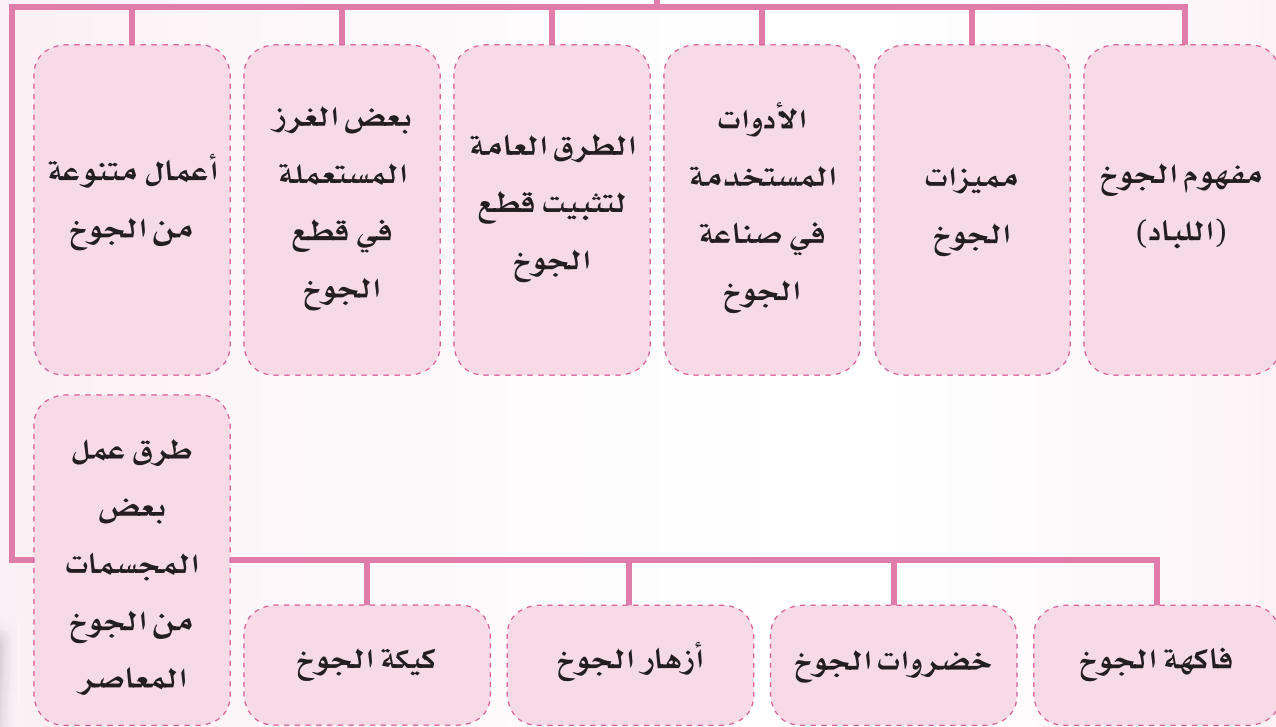
- ذكر مفهوم الجوخ.
- شرح مميزات الجوخ.
- توضيح الأدوات المستخدمة في صناعة الجوخ.
- اتباع الأسس العامة لعمل قطع الجوخ.
- تطبيق طريقة عمل مجسم من المجسمات المشروحة من الجوخ.
- الحرص على الابتعاد عن عمل مجسمات جوخ من الأرواح والأشكال المحرمة، تطبيقا لما جاء في الشريعة.

موضوعات الوحدة





الجوخ المعاصر (اللباد)





الحِرَفُ اليدوية هي المهارة الخاصة أو القدرة على التفنن في صنع الأشياء يدوياً. وهي تعني صنع الأشياء المفيدة، كالسلال أو الأنية أو البُسَط، أو القطع النسيجية وقد تعني أيضاً صنع الأشياء الجميلة لأغراض الزينة، كالمجوهرات، والمعلقات الجدارية، والمنحوتات الخشبية، والنسج من الحرف اليدوية القديمة والمتأصلة والتي أمنت بفضل الله للعديد من الناس الدخل ومازالت حتى يومنا هذا مصدر دخل لكثير من الشعوب .

وانتشر فن النسج في البلاد العربية مثل الابليلك والجوخ والترقيع والمنجدات وغيره ،ثم انتقل هذا الفن إلى الغرب .
وسنتناول في هذه الوحدة فن الجوخ المجسم.



الجوخ المعاصر



يعتبر قماش الجوخ من الخامات السهلة الاستخدام من حيث القص أو التشكيل، وذو سماكات متعددة، وألوان مختلفة، ويتوفر في المكتبات ومحلات الكلف ولوازم الخياطة .

الجوخ : نسيج ضيق من الصوف .

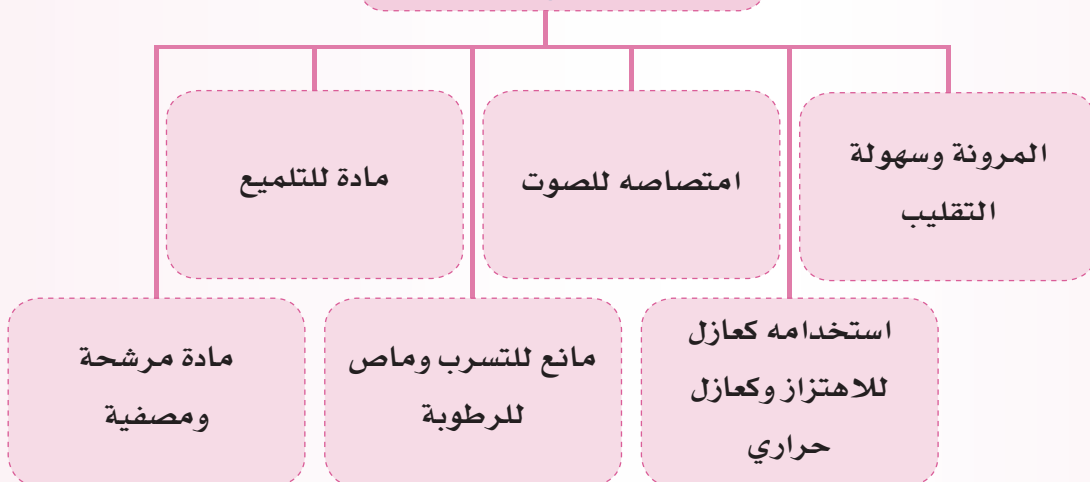


ويسمى الجوخ بالبلاد وهو قماش مصنوع من الصوف الناعم بشكل كامل أو بنسب منه، وحديثاً قد يكون من القطن كذلك، وتلبد هذه الألياف بتطبيق الحرارة والرطوبة والعمل الميكانيكي . قديماً كان البلاد يصنع بنقع ألياف الصوف بالماء وضغطها على شكل مستوي أو على شكل قالب محدد مثل قبعة أو طربوش أو أي شكل آخر مطلوب ويلون بعد ذلك باللون المطلوب. ويستخدم في صنع المعاطف والبدل والقمصان وغيرها من الثياب.

فكري

ما البلدان التي اشتهرت بصناعة الجوخ ؟

مميزات الجوخ (البلاد) :



الأدوات المستخدمة فى صناعة الجوخ (اللباد):



١- خيوط الصوف



٢- إبر التلبيد



٣- بساط التلبيد

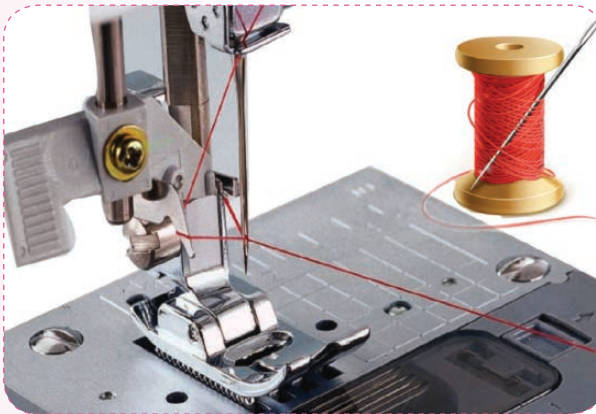


٤- أداة لمزج الصوف



٥- إبر الخياطة

إبر الخياطة اليدوية وإبر ماكينة الخياطة .



٦- الدبابيس

تستعمل لتثبيت القطع مع بعضها ومنها دبابيس الخياطة ودبابيس الورق .



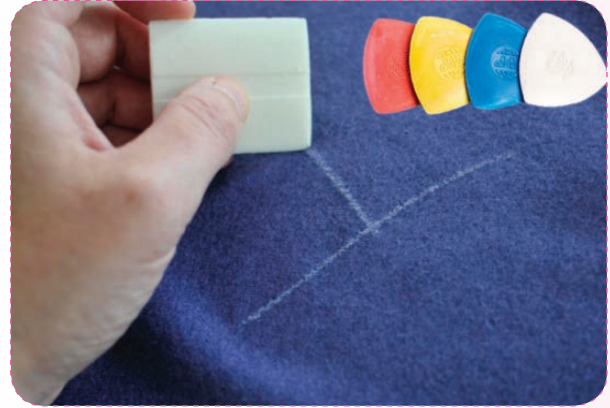
٧- المقصات

تصنع غالباً من المعدن، ولها مقاسات متعددة.



٨- المارك

هي أداة تستعمل لأخذ العلامات على ظهر النسيج، ويفضل استخدام ماركة بلون مناسب للنسيج حتى تزول العلامات بسرعة .



٩- الخيوط :

للخيوط أنواع مختلفة وسماكات متعددة ومنها خيوط تطريز وخيوط ماكينة .



كيف يستخدم قماش الجوخ

تتم معالجة قماش الجوخ القطني، بإضافة مواد كيميائية، تجعل ملمسه ناعماً. أما قماش الجوخ من الصوف، فينتج قماشاً مضلعاً، ويتميز هذا القماش بتشطيب ثقيل، حيث يضغط طولياً خاصة الوبر، وتؤثر عملية الإنكماش حيث تجعل قماش الصوف قويا وثقيلًا.



استخدم مصطلح الجوخ لأول مرة، في إنجلترا في القرن الخامس عشر ميلادي حيث بلغ عرض القماش ١٤٠ سم أو أكثر، وقد عرفت الخامات التي يقل قياسها عن هذا العرض، بالنسيج الضيق.

الطرق العامة لتثبيت قطع الجوخ :

١. الطريقة اليدوية : وهي باستخدام غرز التطريز بحيث تجمع قطع القماش المناسبة للتصميم من حيث الشكل والألوان وتقص حسب الأشكال المطلوبة ثم تثبت على قماش الخلفية في المكان المناسب وتسرج وتثبت حوافها بأي غرزة يدوية مناسبة مثل غرزة البطانية أو السراجة الثابتة ثم تفك سراجة التثبيت وتكرر العملية حتى تنتهي القطع ويتشكل التصميم المطلوب.

٢. الطريقة الآلية : وهي التمكين باستخدام المكنة تتم بنفس الطريقة اليدوية إلا أنه يتم تثبيتها بواسطة المكنة بدلا من الغرز اليدوية مع نزع السراجات الخاصة بالتثبيت عند الإنتهاء بالدرز بالمكنة .

بعض الغرز المستعملة في قطع الجوخ :

- ✿ غرزة السراجة غير المتساوية؛ لنقل بعض العلامات والاشارات من ورق النموذج إلى القماش.
- ✿ غرزة المكنة اليدوية؛ لتثبيت قطعتين من القماش تثبيتا دائما .
- ✿ غرزة السراجة المتساوية و غرزة اللففة؛ لتثبيت قطعتين من القماش تثبيتا غير دائم .
- ✿ غرزة البطانية واللففة لتنظيف الخياطات .
- ✿ غرزة الستان او غرزة السلسلة او غرزة الفرع او غرزة البذرة او غرزة الريش إلخ؛ لزخرفة القطع باستخدام غرز التطريز المختلفة .







جماعي

1

نشاط

- ☛ بالتعاون مع أفراد مجموعتك، ابحثي في مصادر التعلم عن القطع النفعية التي يمكن صنعها من الجوخ.
- ☛ اجمعي صوراً ونماذج مختلفة لتلك القطع النفعية واعرضيها في ألبوم خاص على معلمتك وزميلاتك .



كيسة الجوخ :

١. الكيسة :



طريقة العمل:

بعد قص البترونات، تتبع الخطوات التالية:

يرسم بترون كل شكل على الورق ويقص .

يثبت البترون على قطعة القماش المخصصة للشكل ثم تقص.

يقص الكرتون المقوى على شكل بترون الكيك المرسوم.

تلتصق قاعدة كرتون الكيك و الجوانب (الحواف) مع بعضها.

تخاط القطع الأساسية للكيسة على جوانب الكيسة.



تخاط قمه الكيسة مع القاعدة على جوانب الكيسة.



❖ يخاط الظهر مع القمة، مع ترك الظهر مفتوح كما في الصورة.



❖ يدخل الكرتون الذي تم تشكيله داخل قماش الكعكة المخاطة،
ثم وضع الحشوة بداخلها، مع خياطه الجزء المفتوح بالظهر.
❖ تعاد نفس الطريقة على باقي القطع.



❖ تقلب القطع و تخاط من الخلف بالخيط كما في الصورة.



❖ تقلب القطعة ثم تفتح الحبات و تفرق عن بعضها.

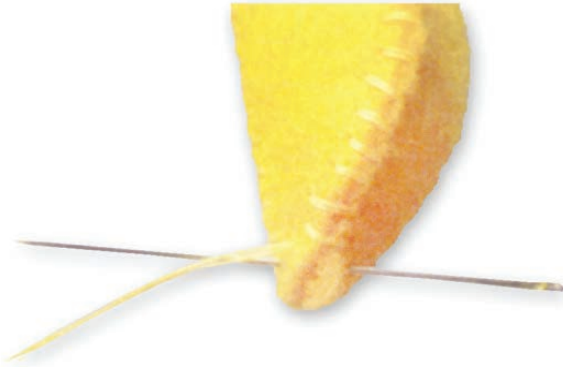


❖ تعاد نفس الخطوات على باقي قطع الكريما.
❖ تلصق كل ثلاث قطع كريما على طرف قطعه الكيكة.
❖ يخاط صحن قاعده الكيك إلى المنتصف ثم تدخل القاعدة
الكرتونية و يخاط الباقي مغلقا إياها.



٢. الخوخ :

✿ تخاط جوانب الخوخ إلى ما قبل النهايه
ثم تحشى و تخاط للأخير، و تعاد نفس
الخطوات مع باقي قطع الخوخ.



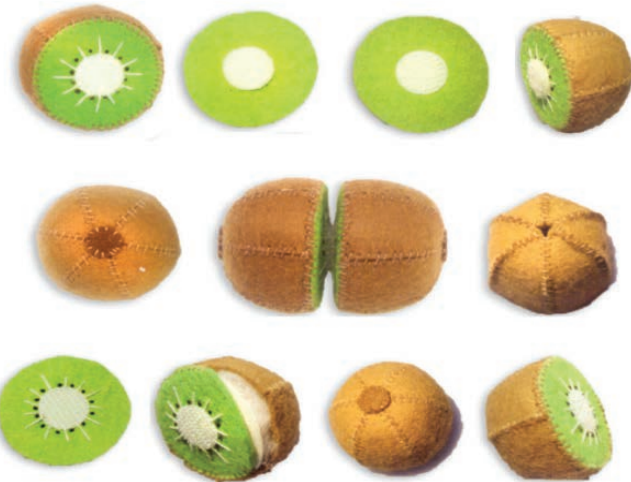
٣. البرتقال :

✿ تطرز التفاصيل الصغيرة على قطعة
البرتقال كمان هو موضح بالصورة
✿ تخاط قطعتان برتقال مع بعضها ثم توضع
الحشوة بداخلها و تخاط للنهاية للإغلاق.
✿ تكرر العملية مع باقي القطع كما في
الصورة.



٤. الكيوي :

✿ يخاط قلب الكيوي الأبيض على قطعة
الكيوي وتطرز التفاصيل كما هو موضح في
الصورة.
✿ توضع قطعتان من الكيوي فوق بعضها
ويخاط جزء منها و تحشى ثم تخاط باقي
الأطراف مع غلقها للنهاية.
✿ تكرر الخطوات على باقي القطعة كما في
الصورة.



٥. الأناناس :

تطرز تفاصيل الأناناس كما موضح في الصورة.
توضع قطعتان من الأناناس فوق بعضها وبينهما الأطراف و يخاط جزء منها و تحشى ثم تخاط باقي الأطراف مع غلقها للنهاية.
تكرر الخطوات على باقي القطعة كما في الصورة.



٦. الموز :

تطرز التفاصيل على قطعه الموز كمان هو موضح في الصورة.
تخاط قطعتا الموز مع الحواف مع بعضها ثم توضع الحشوة وتخاط إلى النهاية لإغلاقها.
تكرر الخطوات مع باقي القطع.



٧. الفراولة :

يخاط قلب الفراولة على القطعة، ثم تطرز التفاصيل الصغيرة كما هو موضح في الصورة.
تخاط الجوانب بين القطعتين مع وضع الحشوة في المنتصف، ثم تخاط إلى النهاية وتكرر العملية مع باقي القطع.



٨. التوت البري الأحمر :



يخاط حول أطراف التوت مع ترك الخيوط غير مربوطة و طويلة.
تحشى حبات التوت ثم تسحب الخيطان و تربط إلى النهاية بعقدة، ثم يقص الخيط الزائد كما هو موضح الصورة.
يخاط التوت بخطوط عامودية ثم يخاط بخطوط عرضية كما في الصورة وتكرر العملية مع باقي حبات التوت.



٩. التوت الأزرق :



يقص شكل (X) على القطعة المخصصة للتوت و تصمغ قلب التوتة في المنتصف.
تكرر نفس عملية خياطة التوت بالخطوط العامودية و العرضية كما في الصورة.
تخاط القاعدة على التوت مغطيه الفتحة.
تكرر العملية مع باقي حبات التوت.

فواكه الجوخ :

١. الحبيب :



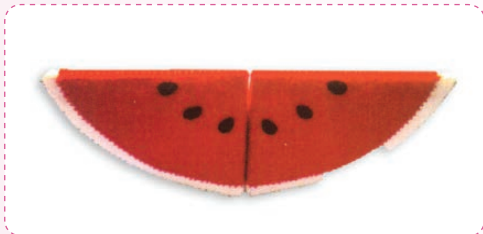
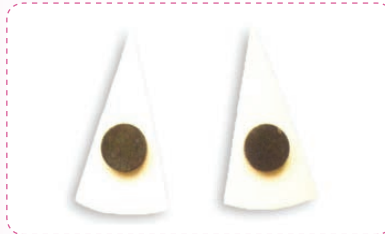
بعد قص البترونات تتبع الخطوات التالية:

✿ تقص قاعدة كرتونية مقاس شريحة الحبيب المطلوبة ثم تلتصق قطعة من المغناطيس في وسط الشريحة الكرتونية، ثم تصمغ حواف كرتون الحبيب.

✿ تخاط علامات التفاصيل الدقيقة للحبيب على قطع الجوخ، ثم يخاط الجزء الأبيض من الحبيب مع القطعة الحمراء، ثم تخاط القطع الثلاثة مع بعضها.

✿ يدخل الكرتون المخصص لهذا الجسم في داخل قماش الحبيب ثم يحشى بالحشوة المخصصة، ثم يخاط الجزء الأخضر من الحبيب (القشرة) ثم تغلق بالغرزة المناسبة.

✿ تكرر نفس العملية مع باقي القطع .



٢. التفاح :



بعد قص البترونات تتبع الخطوات التالية:
تخاط قطع التفاح الثلاثة مع بعضها ثم تخاط بذرة وقلب التفاحة.

تخاط نصف التفاحة إلى الوسط ثم تضاف قطعة الكرتون المخصصة ثم تحشى وتقفل.

يبرم جذع التفاحة ويخاط على إحدى أنصاف التفاحة.



٣. الكمثرى :



تعمل بنفس
خطوات عمل التفاحة
ولكن على بترون
وقماش الكمثرى.



٤. الكيوي :

بعد قص البترونات تتبع الخطوات التالية:

✿ تخاط القطع الست لقشرة الكيوي سوياً.

✿ تضاف القلب الأبيض للكيوي ثم التفاصيل الدقيقة لقلب الكيوي.

✿ تخاط الكيوي مع القشرة إلى المنتصف ثم تدخل قطعة الكرتون وبعدها توضع الحشوة المخصصة ثم تقفل بالغرزة المناسب، ثم يخاط رأس القشرة من الأعلى وتكرر العملية مع باقي قطع الكيوي.



٥. الموز :



بعد قص البترونات تتبع الخطوات التالية:

- تصنع قطع المغناطيس على جزء الكرتون الخلفي من قطعة الموزة المقصوفة مع التأكد أن المغناطيس على الجزء الصحيح حتى يجذب المنتصف الآخر من الموزة.
- تخاط التفاصيل الدقيقة لقلب الموزة.
- تخاط جوانب قشرة الموزة مع بعضها بالغرزة المناسبة، ثم يخاط مركز الموزة مع القشرة إلى الوسط ثم يدخل الكرتون المقصوص وتحشى ثم تخاط.
- تكرر نفس العملية مع النصف الثاني للموزة .



تذكري *

* الابتعاد عن صنع المجسمات لذوات الأرواح والوجيه والصور اتباعاً لما جاء في الشريعة الإسلامية.



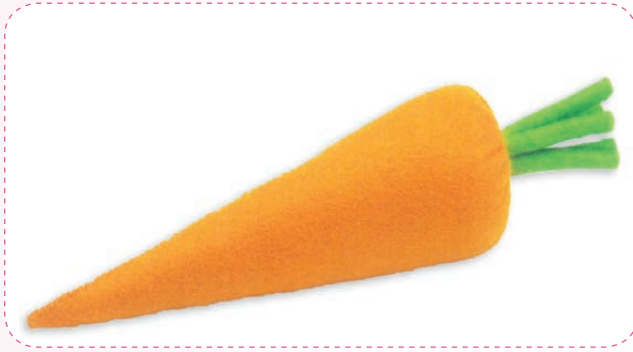
نشاط ٢

ابحثي في مصادر التعلم عن نص الحديث الذي يدل على نهى الرسول صلى الله عليه وسلم عن صور ذوات الأرواح .

خضروات الجوخ

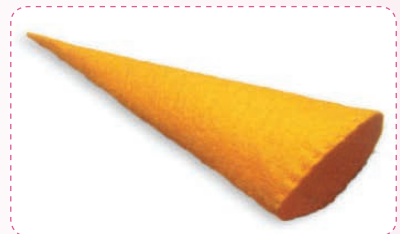
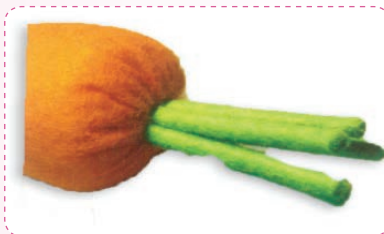
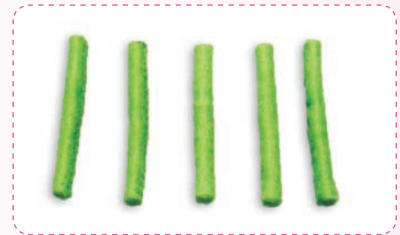
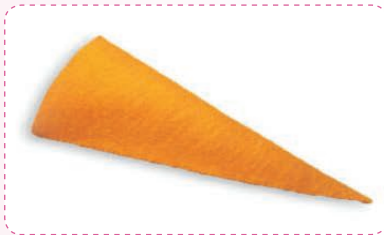


١. الجزرة :



بعد قص البترونات تتبع الخطوات التالية:
 • تبرم عروق الجزرة ثم تخاط.
 • تربط نهاية العروق مع بعضها البعض.
 • تخاط جوانب الجزرة مع بعضها كما هو موضح في الصور.

• تخاط غرز السراجة على حواف الجزرة مع ترك الخيط مرخي.
 • تحشى الجزرة بالحشوة ويشد نهاية الخيط مع ترك مساحه صغيره للعروق ثم يربط الخيط بعقده ويقص الزائد منه.



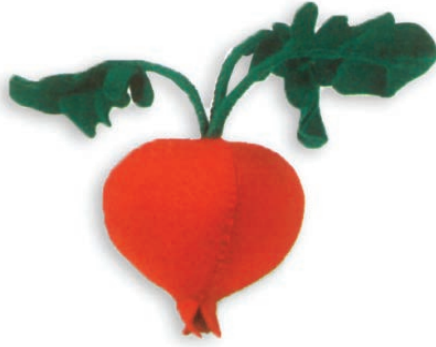
٢. الباذنجان :

بعد قص البترونات تتبع الخطوات التالية:
تخاط اطراف الباذنجان مع بعضها ثم تحشى كما في الصور.

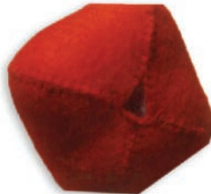
تخاط الجهات المفتوحة ثم تغلق كما في الصور.
تخاط عروق الباذنجان على رأس الباذنجان فيبرم الجذع ويخاط، ثم يخاط الجذع على رأس الباذنجان.



٣. الفجل الأحمر :



- بعد قص البترونات تتبع الخطوات التالية:
- ❖ يخاط ساق عرق الفجل وتطوى ورقة الفجل من المنتصف ويخاط العرق.
 - ❖ تخاط أوعية الورقة وتكرر العملية على باقي الأوراق.
 - ❖ تجمع العروق مع بعضها و تربط في نهايتها.
 - ❖ تخاط قطع الفجل مع ترك فتحه للحشوة ثم توضع الحشوة، ثم تدخل العروق و تخاط مع الفجل.



٤. الطماطم :

- بعد قص البترونات تتبع الخطوات التالية:
- ✿ تخاط جوانب الطماطم مع بعضها مع ترك فتحه للحشوة.
 - ✿ تحشى الطماطم بالحشوة ثم تخاط.
 - ✿ يبرم الجزء الطويل من الجذع و يخاط مع بعضه.
 - ✿ يخاط العرق مع الورق سوياً على حبة الطماطم.

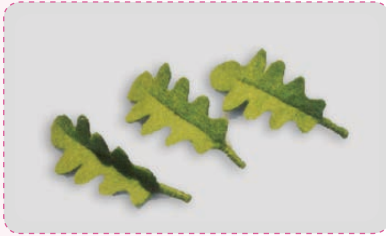


٥. الفجل الأبيض :



❖ بعد قص بترونات الفجلة وورقها تتبع الخطوات التالية :
❖ تبرم قاعدة ورق الفجلة وتخطط، ثم تطبق الورقة من المنتصف ويخطط المركز بالتفاصيل الصغيرة وتكرر نفس العملية مع باقي الأوراق .

❖ تبرم سيقان الفجلة وتخطط ثم تجمع العروق والسيقان سوياً وتربط من الأسفل.
❖ تخطط جوانب الفجلة مع ترك الرأس مفتوح لوضع الحشوة، ثم تدخل الأوراق وتخطط وبعدها تدخل الحشوة المخصصة ثم تقفل.



أزهار الجوخ :

الطريقة :

بعد قص البترونات، تتبع الخطوات التالية:
تطرز التفاصيل الصغيرة على أوراق الشجر الكبيرة و الصغيرة.



يلف عرق الورقة و يخاط على بعضه.



يقص رأس كل بتلة إلى عدة فروع، ثم يبرم ساق البتلة ويخاط.



يلف ساق الزهرة على ساق البتلة و تخاط مع بعضها.



تدخل الزهرة مع البتلات و تخاط بالجدع.



تكرر العملية مع باقي الوردات وتربط جميع الوردات مع بعضها.



ترتب الأوراق الصغيرة حول الورود و تربط مع بعضها.



ترتب الأوراق الكبيرة حول الأوراق الصغيرة وتربط سوياً.



تخاط أطراف الإناء الداخلية والخارجية مع القاعدة، وتخاط الأطراف بالغرزة الخاصة.



تقص علامه (X) على قماش التربة، ثم تخاط القاعدة و الجوانب معاً.



❁ يقلب الفخار ثم توضع القطعة الكرتونية.



❁ يحشى الفخار بالحشوة ثم يغلق بالقاعدة و تقفل، ثم يدخل الورد من علامه "X"



سيقان البامبو :



- بعد قص البترونات، تتبع الخطوات التالية:
- تخاط ٦ قطع من قطع جذع البامبو مع بعضها بحيث تكون فوق بعضها من الأطراف.
- تخاط أطراف الجذع بعد اكتمالها مع مراعاة حشوه أثناء الخياطة حتى يكتمل الساق.
- يخاط رأس البامبو بقطعة صغيرة من لون مخالف.
- تخاط الأوراق الصغيرة أو يمكن استخدام الغراء لذلك.
- تصمغ الحواف الرفيعة التي تحدد جذع البامبو بالغراء، وتكرر العملية على باقي سيقان البامبو.

تثبت قطعة من السلك المعدني في وسط ورقة البامبو الكبيرة ثم تبرم نهاية الورقة وتخاط، ثم تخاط ورقة أخرى فوق الورقة الأساسية، وبعدها تخاط الورقة المتوسطة الحجم والصغيرة على الأوراق السابقة، ثم تثني الورقة التي بداخلها السلك المعدني حتى يصبح شكلها طبيعي، ثم تخاط على ساق البامبو. وتكرر تلك العملية مع باقي سيقان البامبو.



- يخاط الجزء الداخلي والخارجي من الإناء وتخاط مع القاعدة.
- تقص علامة (X) ثلاث علامات على راس قطعة التربة ثم تخاط جوانب وقمة التربة مع بعضها مع ترك القاعدة مفتوحة.
- تقلب التربة ثم توضع الحشوة الكرتونية المخصصة للتربة.
- تغرس سيقان البامبو من داخل شقوق علامات (X) مع التأكد من أن قطعة الكرتون تكون في أعلى الإناء .
- تحشى التربة بالحشوة ثم توضع قطعة الكرتون المقوى.
- تخاط قاعدة التربة ثم توضع داخل الإناء المخصص.



فردى

٣

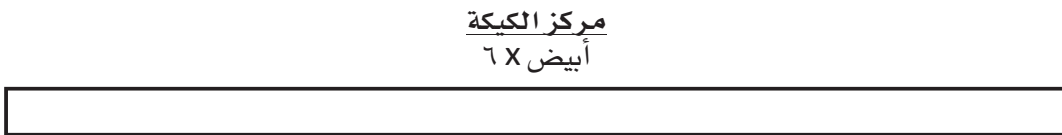
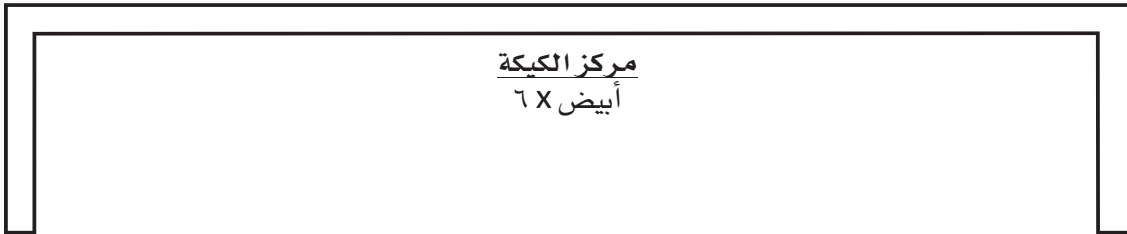
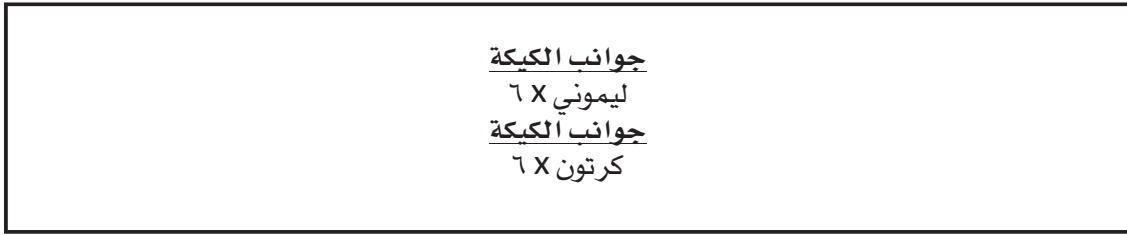
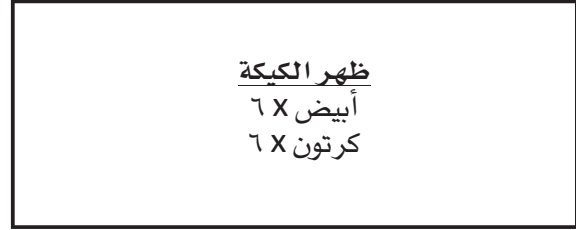
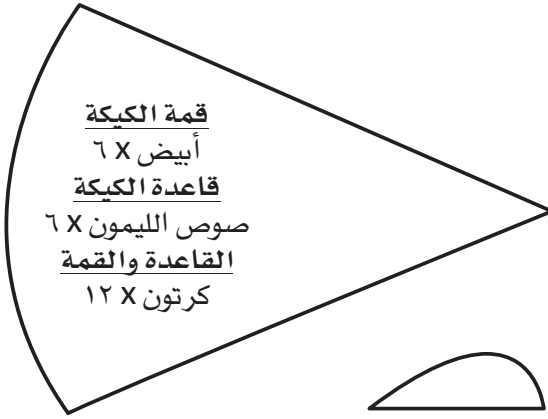
نشاط

اختاري شكلاً من الأشكال التي تعلمتها من أعمال الجوخ وطبقيه واعرضيه أمام معلمتك وزميلاتك.

ملحقات الباترونات



بترونات قطع الكيكة :



ملاحظة: تُكَبَّر البترونات حسب الحجم المرغوب عمله.





طبق الكيك
رصاصي فاتح ٢ X (الدائرة الخارجية)
كرتون ٢ X (الدائرة الداخلية)



قطعة الكبوي
أخضر ١٢ X



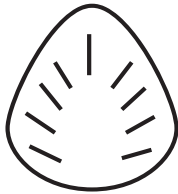
قلب الكبوي
أبيض ١٢ X



قطعة الأناناس
١٢ X



جوانب الكبوي ٦ X



جوانب الفراولة
أبيض ١٢ X



قلب الفراولة
أبيض ١٢ X



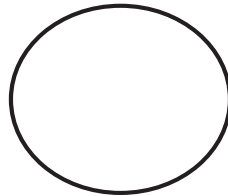
جوانب الموز ٦ X



جوانب الفراولة ٦ X



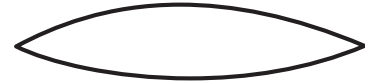
مركز التوت
موفي فاتح ٦ X



حبة التوت الأزرق
موفي ٦ X
حبة التوت الأحمر
أحمر ٦ X



جوانب الخوخ
أصفر ١٢ X



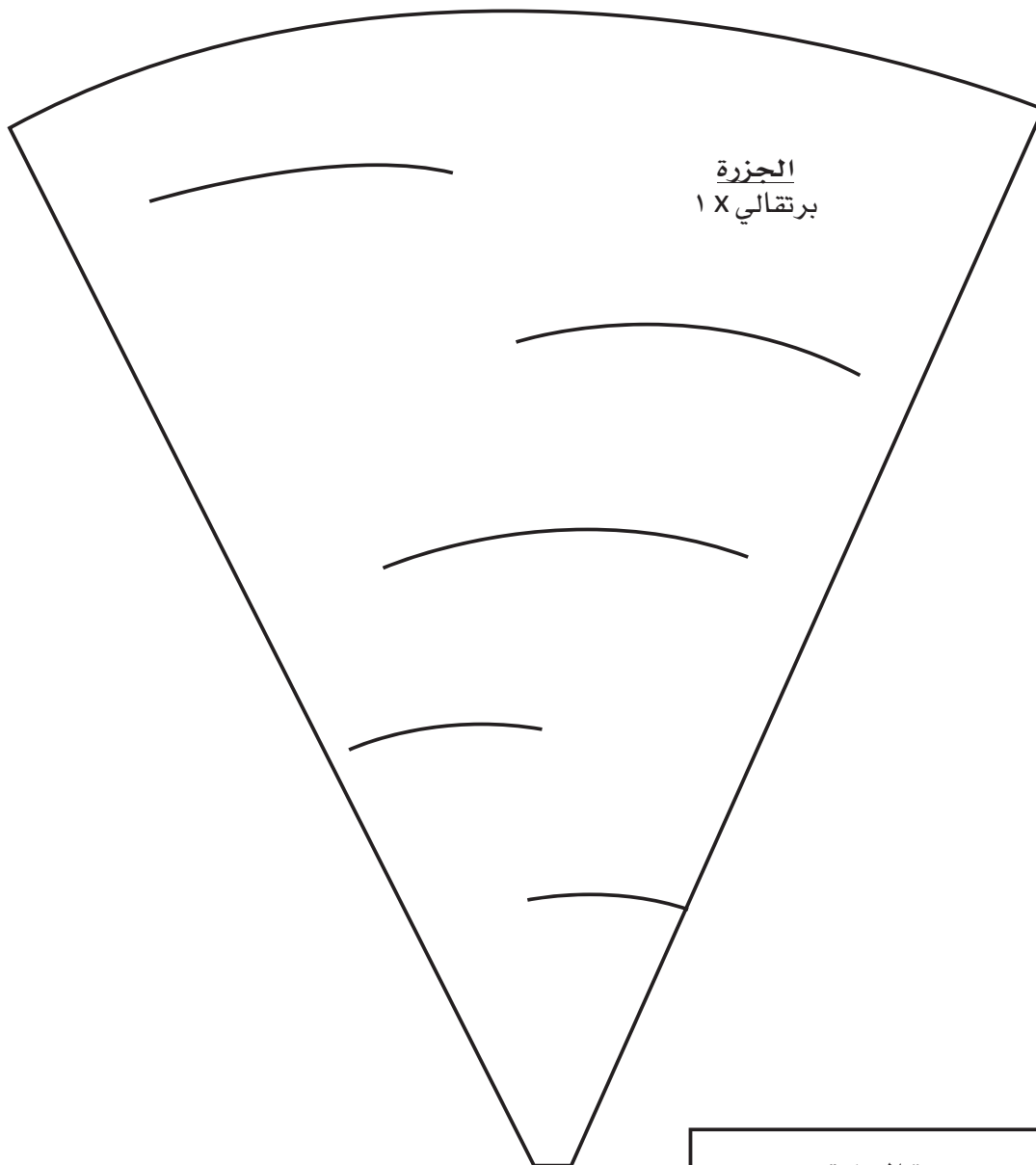
نهاية الخوخة
أصفر ٦ X



فص البرتقال ٦ X



الجزرة :



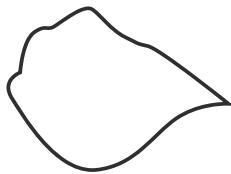
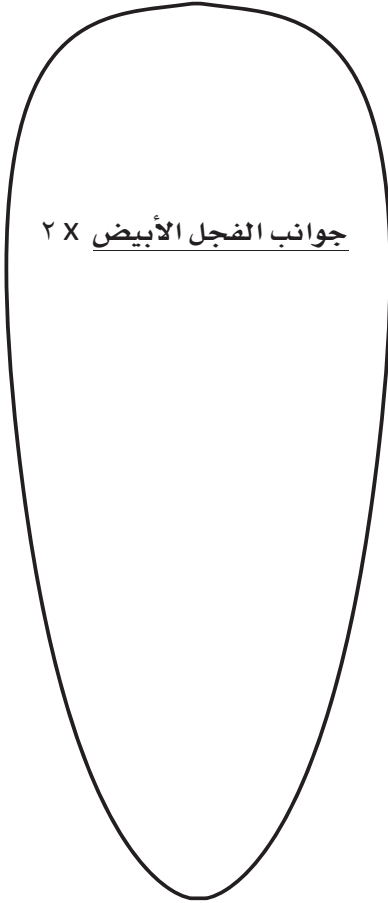
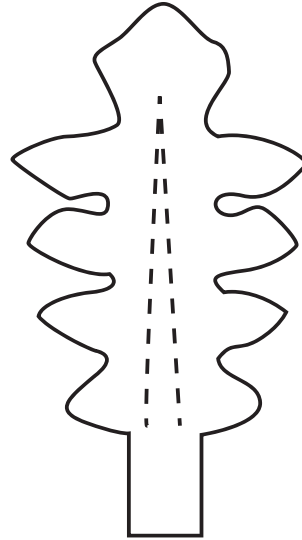
عرق الجزرة
أخضر X ٥

الفجل الأبيض والبادنجان :

أوراق الفجل الأبيض
أخضر فاتح ٣ X

عرق الفجل الأبيض
أخضر فاتح ٣ X

جوانب الفجل الأبيض ٢ X

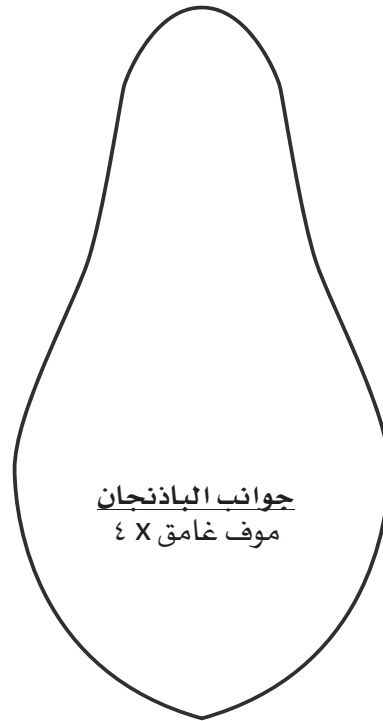


ورقة الباذنجان
أخضر ٤ X

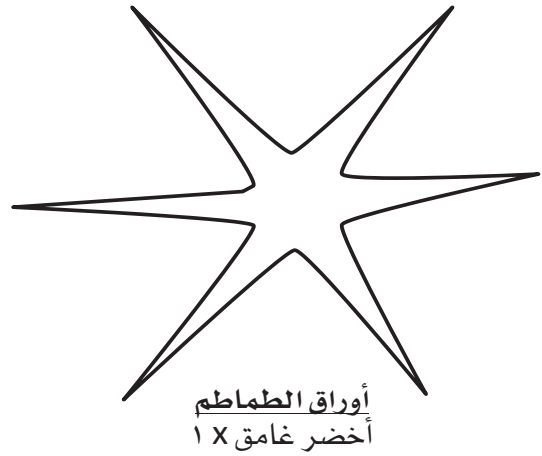
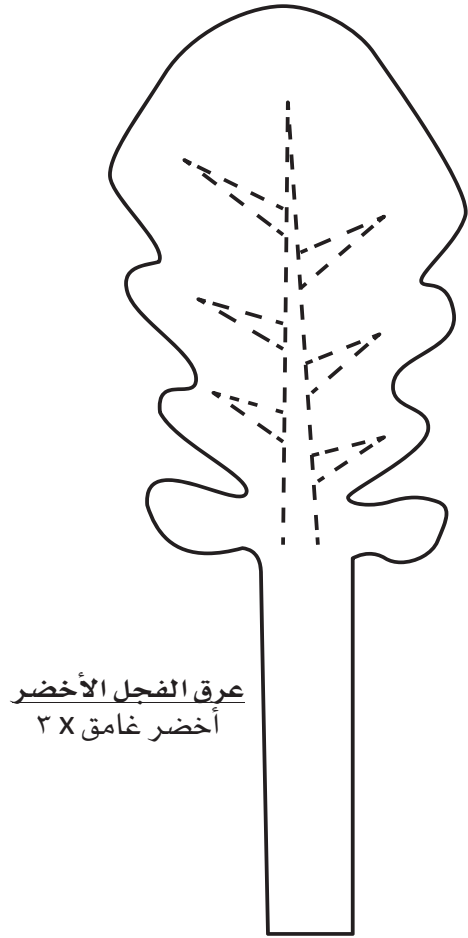


عرق الباذنجان
أخضر تقاحي ١ X

جوانب الباذنجان
موف غامق ٤ X

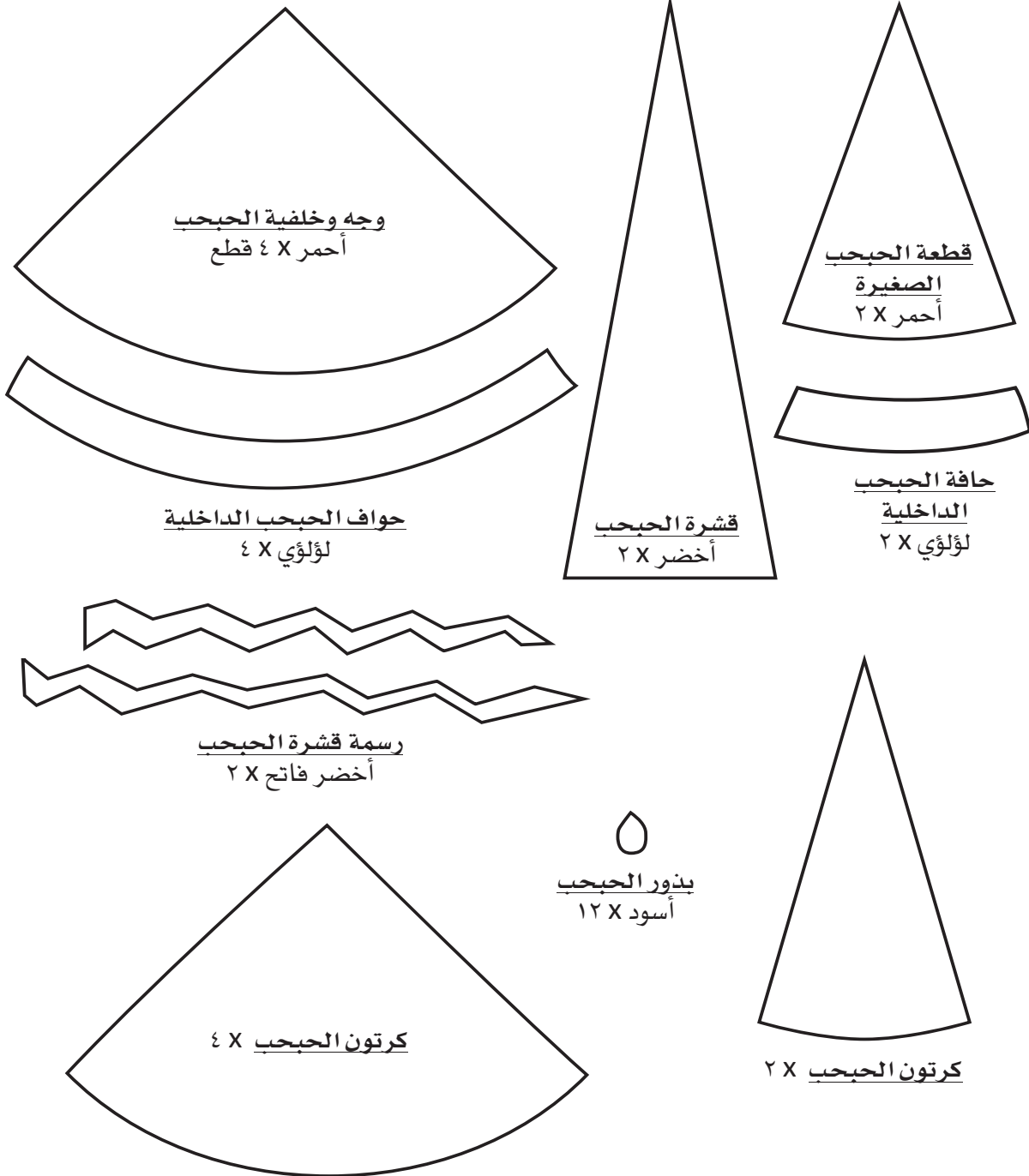


الفجل الأحمر والطماطم :

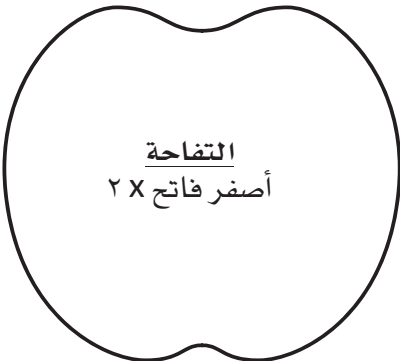
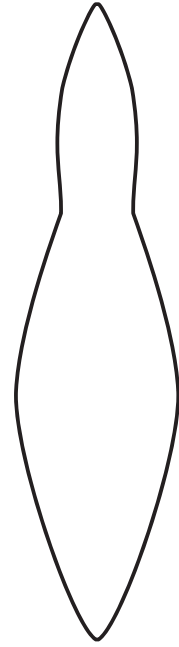




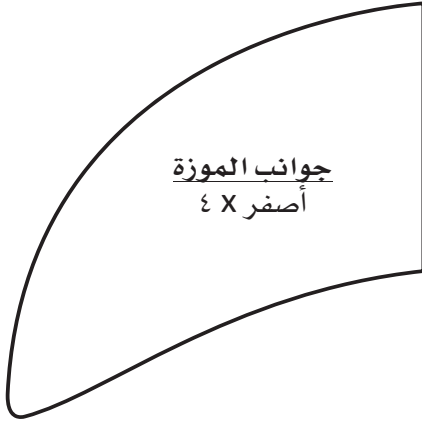
الحبيب :



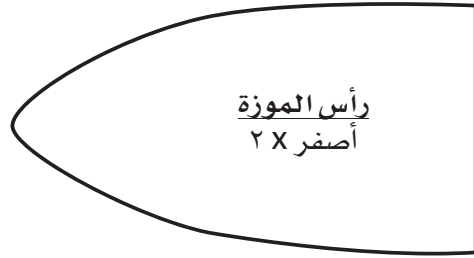
الكمثرى و التفاح :



الموز والكيوي :



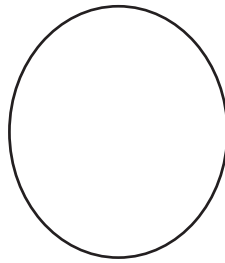
جوانب الموزة
أصفر X ٤



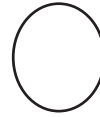
رأس الموزة
أصفر X ٢



قلب الموزة
أصفر فاتح X ٢



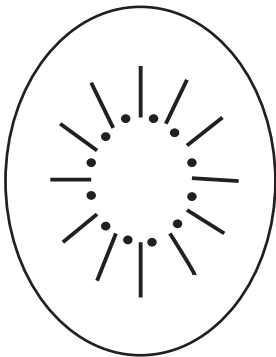
قاعدة الموز
الكرتونية X ٢



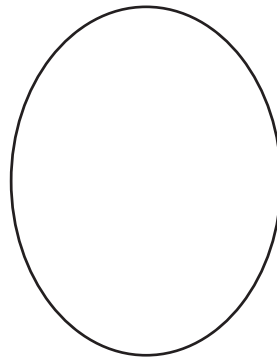
قلب الكيوي
أبيض X ١



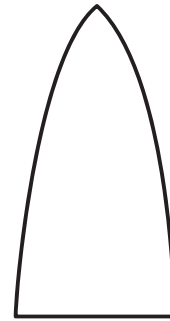
مركز الكيوي العلوي
بني X ٢



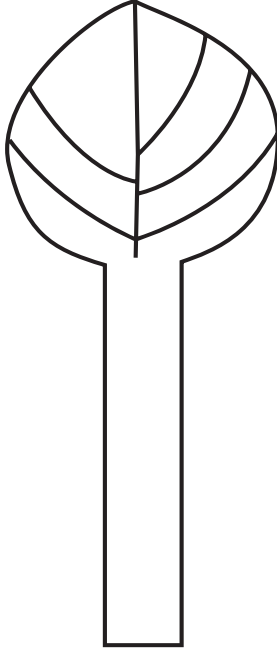
مركز الكيوي
أخضر فاتح X ٢



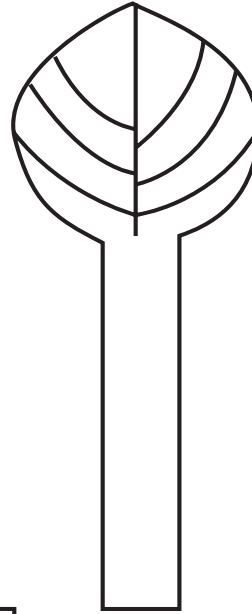
قاعدة الكيوي
الكرتونية X ٢



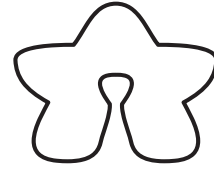
قشرة الكيوي
بني فاتح X ١



ورقة كبيرة
أخضر X ٦



ورقة صغيرة
أخضر X ٦



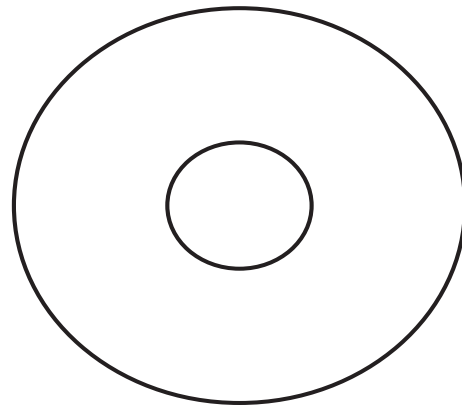
وردة
موف غامق X ٥



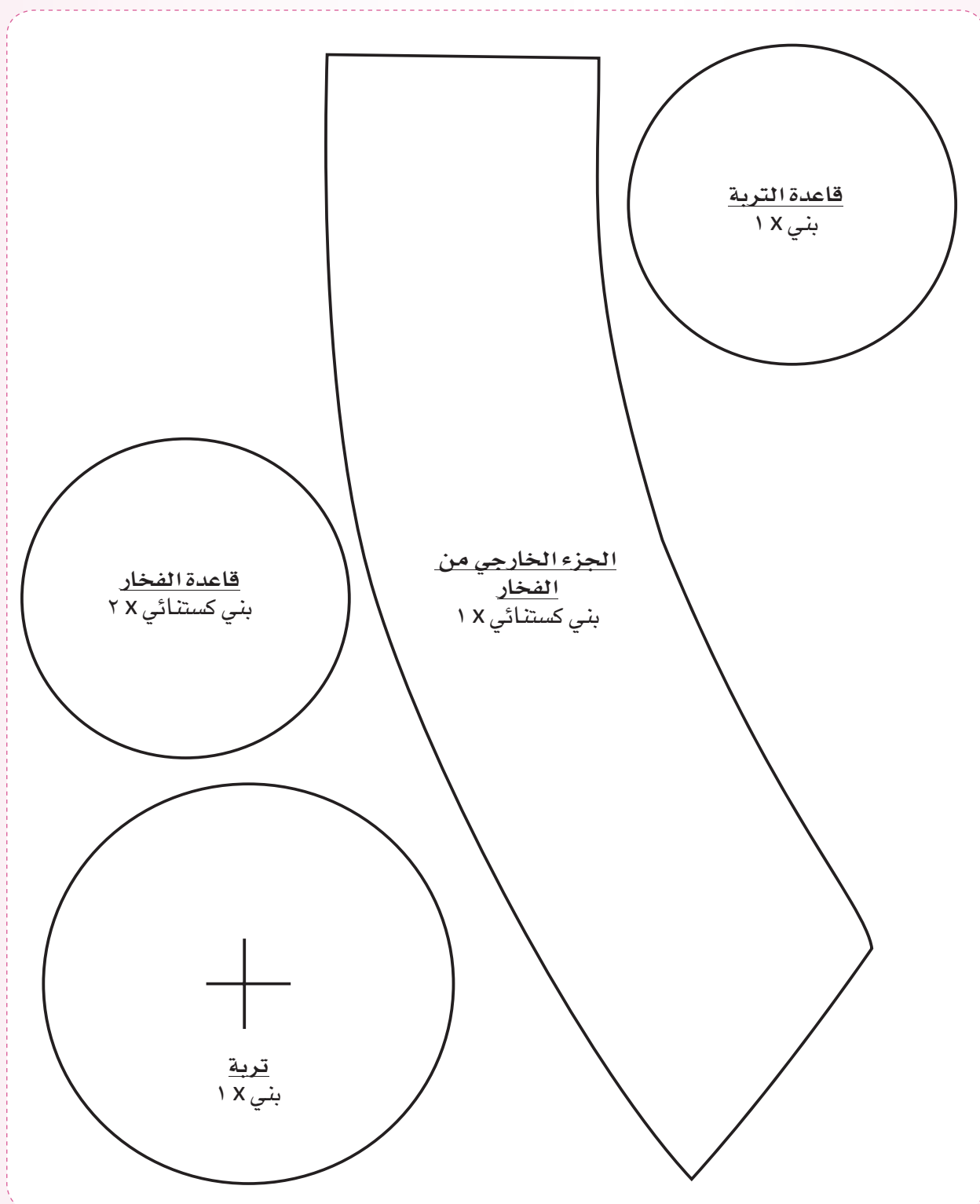
قلب الورد
أصفر فاتح X ٥

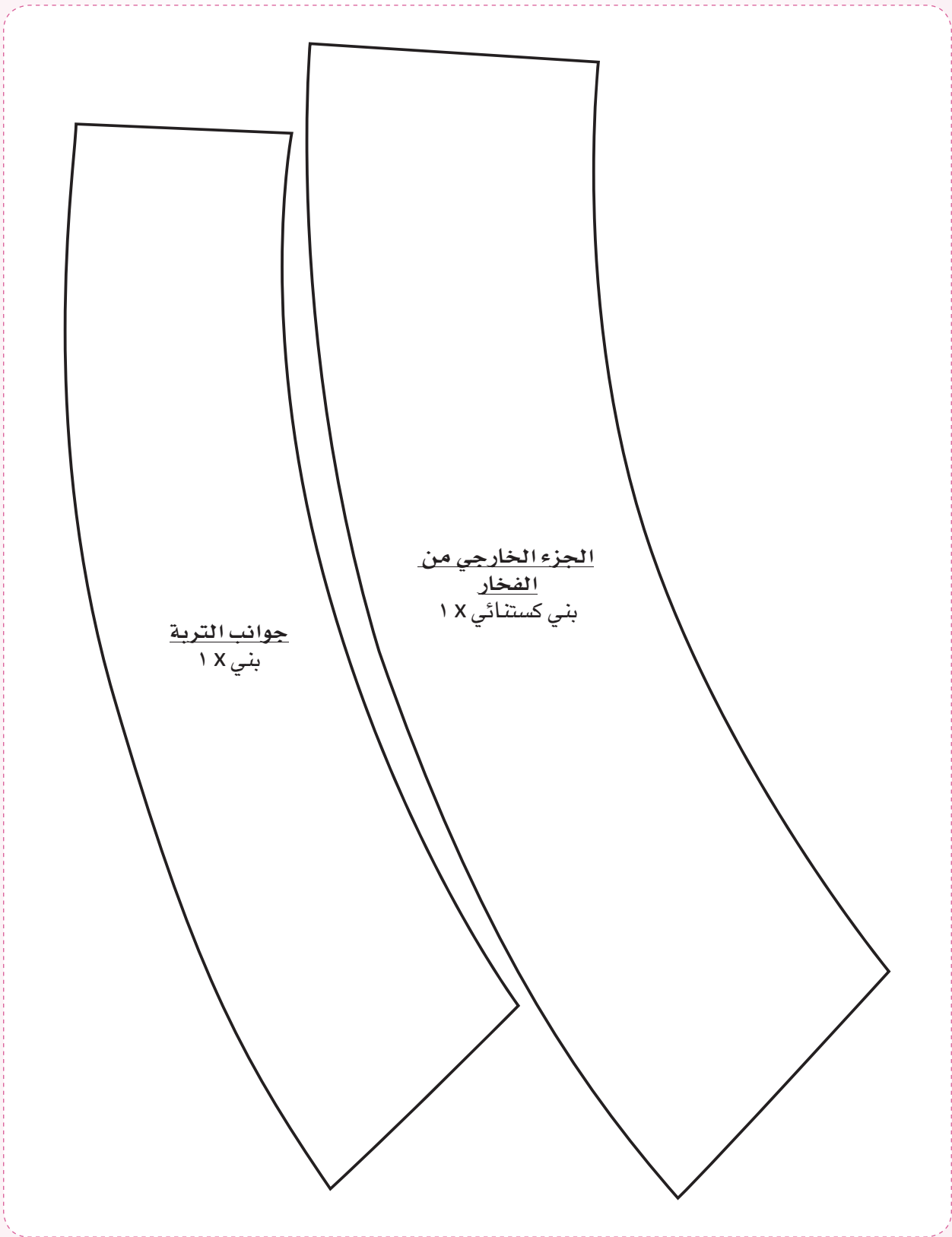


جذع الورد
موف غامق X ٥



كرتون التربة X ١

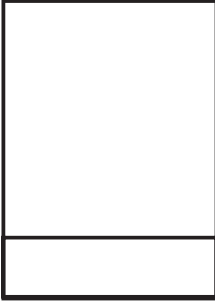






فواصل ساق البامبو

لؤلؤي X ١٤



مربعات جذع البامبو
أخضر فاتح X ٧



مثلثات ساق البامبو
أخضر غامق X ١٤



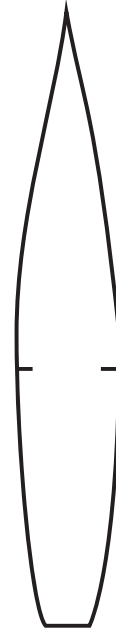
رأس البامبو
لؤلؤي X ٣



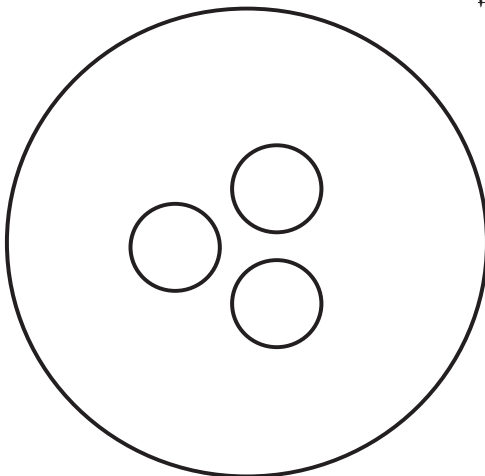
ورقة البامبو الصغيرة
أخضر X ٣



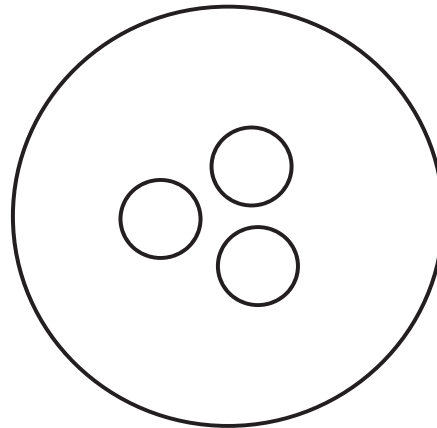
ورقة البامبو
متوسطة الحجم
أخضر X ٣



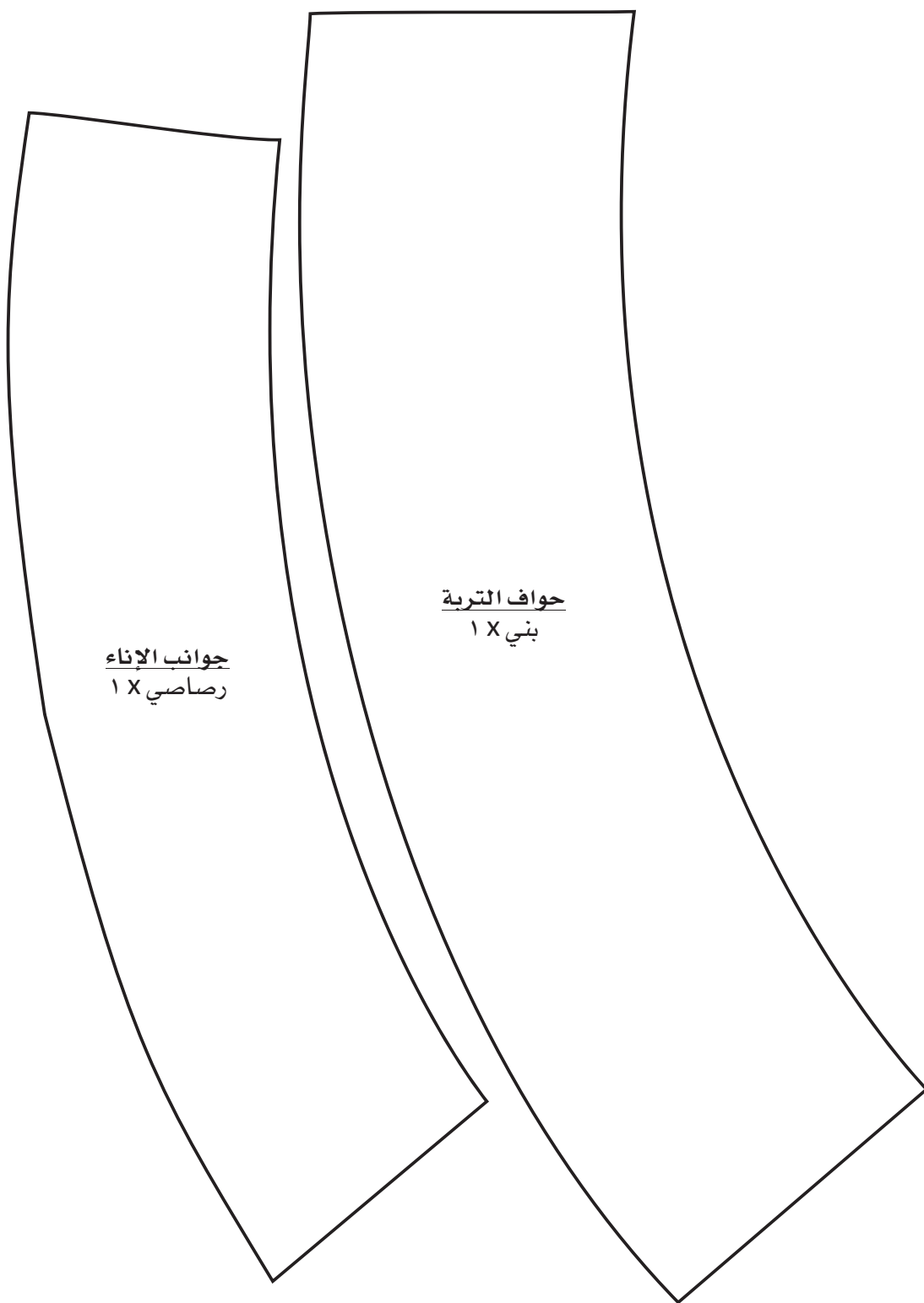
ورقة البامبو الكبيرة
أخضر X ٣



قمة التربة
الكرتونية X ١

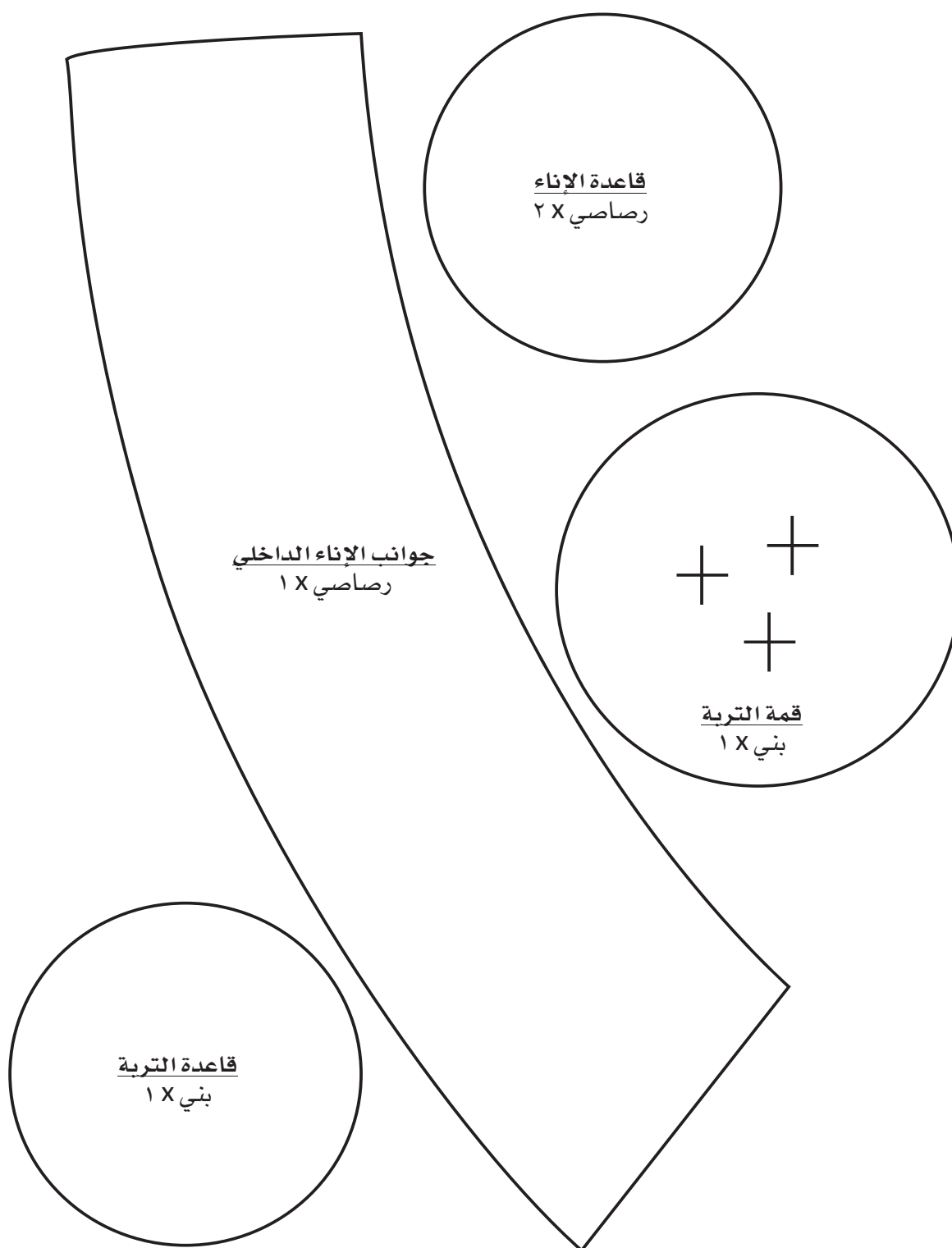


قاعدة التربة
الكرتونية X ١



جوانب الإناء
رصاصي ١ X

حواف التربة
بني ١ X





التقويم

- س١ عرفي مفهوم الجوخ (اللباد) بشكل مفصل عما هو مدون في الكتاب المدرسي.
- س٢ ابحثي في مصادر التعلم عن الجوخ المسطح مع عرض نماذج وأشكال حول هذا النوع .
- س٣ اكتبى أكبر عدد من الأعمال التي يمكن أن تعمل من الجوخ .
- س٤ بالرجوع إلى مصادر التعلم، اشرحي أبرز ثلاث نقاط تراعى عند عمل قطعة من الجوخ البارز.

المهارات الاجتماعية النزاهة ومكافحة الفساد



أهداف الوحدة

- وصف بعض جرائم الفساد المتعددة.
- شرح أهداف الاستراتيجية الوطنية لحماية النزاهة ومكافحة الفساد.
- اقتراح طرقاً لتوعية المجتمع وتعزيز السلوك الأخلاقي.
- استشعار قول الله تعالى: ﴿وَلَا تُفْسِدُوا فِي الْأَرْضِ بَعْدَ إِصْلَاحِهَا وَادْعُوهُ خَوْفًا وَطَمَعًا إِنَّ رَحْمَتَ اللَّهِ قَرِيبٌ مِّنَ الْمُحْسِنِينَ﴾ (الأعراف، الآية: ٥٦)
- إبداء الرأي في آثار الرشوة على الفرد والمجتمع.
- الاستدلال من القرآن والسنة على الحكم الشرعي للغش التجاري.
- تقديم أفكاراً للحد من الغش التجاري.
- تقدير جهود المملكة العربية السعودية في محاربة الغش.

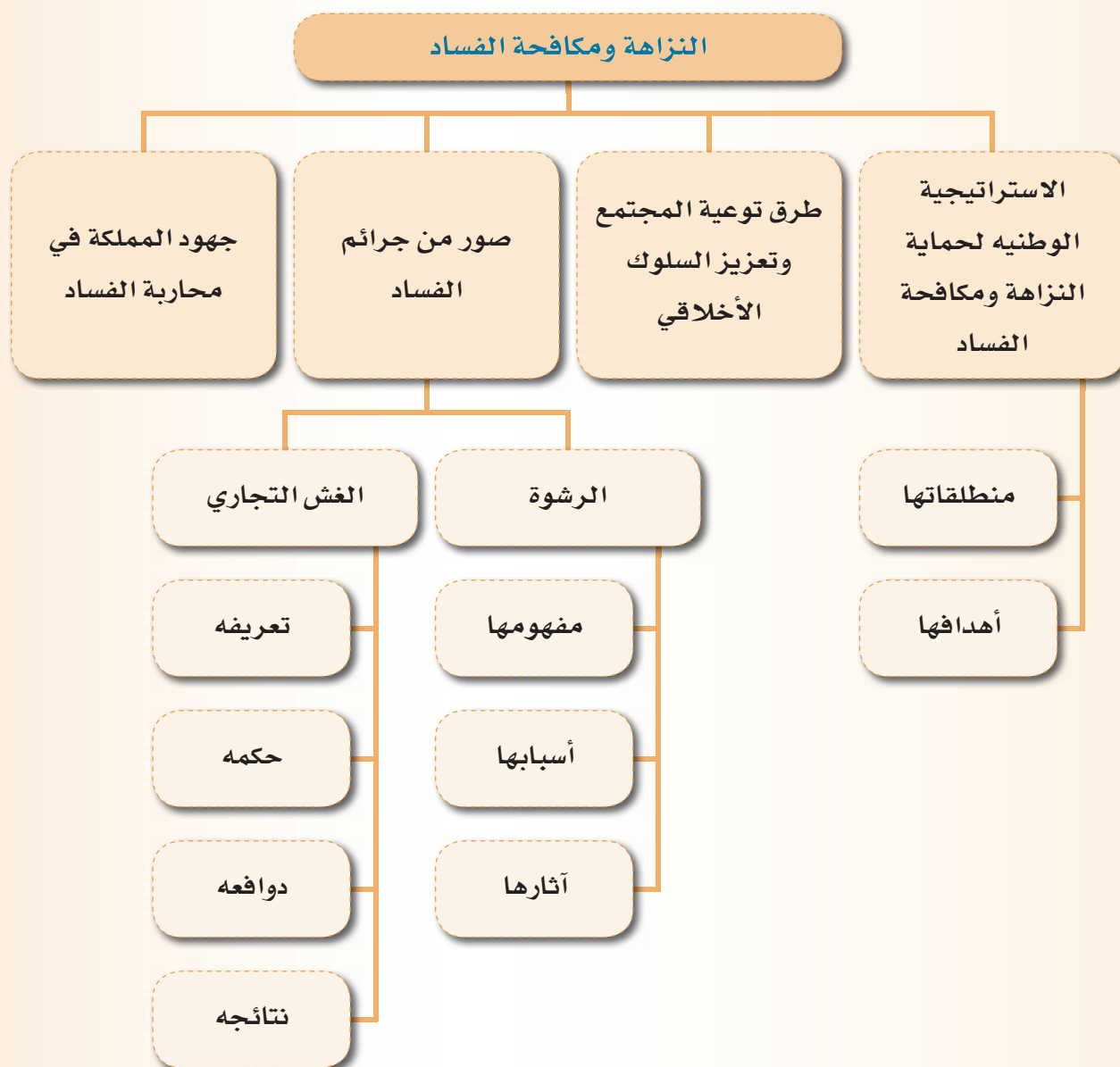
موضوعات الوحدة

الاستراتيجية الوطنية لحماية النزاهة
ومكافحة الفساد

طرق توعية المجتمع وتعزيز السلوك
الأخلاقي

صور من جرائم الفساد

جهود المملكة في محاربة الفساد





لقد حث الإسلام على الأمانة التي امتنعت عنها السموات والأرض والجبال استثقلاً لحملها ؛ وأكدت نصوص القرآن والسنة على العديد من القيم والأخلاق التي تقود إلى تعزيز النزاهة وحماية الحقوق والأموال العامة والخاصة ورعايتها وحرم السرقة بأنواعها وعاقب عليها، إما بالحدود أو بأنواع التعزير الرادع للمساهمة في حماية المجتمع من أنواع الانتهاكات والفساد والإفساد بأنواعه.

ويعدُّ الفساد ذا مفهوم له أبعاد متعددة، وتختلف تعريفاته باختلاف الزاوية التي ينظر من خلالها إليه. فيعدُّ فساداً كل سلوك انتهك أيّاً من القواعد والضوابط التي يفرضها النظام، كما يُعدُّ فساداً كل سلوك يهدد المصلحة العامة بخيانتها وعدم الالتزام بها، وذلك بتغليب المصلحة الخاصة على المصلحة العامة، وكذلك أي إساءة لاستخدام الوظيفة العامة لتحقيق مكاسب خاصة.

أما في الشريعة الإسلامية فالفساد كل ما هو ضد الصلاح، قال تعالى: ﴿وَلَا تُفْسِدُوا فِي الْأَرْضِ بَعْدَ إِصْلَاحِهَا وَادْعُوهُ خَوْفاً وَطَمَعاً إِنَّ رَحْمَتَ اللَّهِ قَرِيبٌ مِّنَ الْمُحْسِنِينَ﴾ (الأعراف، الآية: ٥٦) وقال تعالى: ﴿وَإِذَا تَوَلَّى سَعَى فِي الْأَرْضِ لِيُفْسِدَ فِيهَا وَيُهْلِكَ الْحَرْثَ وَالنَّسْلَ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ الْفُسَادَ﴾ (البقرة، الآية: ٢٠٥).



فائدة

إن حماية النزاهة ومكافحة الفساد بجميع أشكاله من المبادئ الثابتة في الشريعة الإسلامية والأنظمة الدولية، وحيث أن المملكة العربية السعودية تستمد أنظمتها من مبادئ وحكم الشريعة الإسلامية عُنيت بحماية النزاهة والأمانة، والتحذير من الفساد ومجاربته بكل صوره وأشكاله.

أولاً : الاستراتيجية الوطنية لحماية النزاهة ومكافحة الفساد:



- تتركز الاستراتيجية الوطنية لحماية النزاهة ومكافحة الفساد على المنطلقات الآتية:
١. الدين الإسلامي الحنيف - عقيدة وشريعة ومنهج حياة، وهو الركيزة الأساسية التي تحكم هذه الاستراتيجية.
 ٢. التعاون بين الأجهزة المتخصصة في المملكة بشكل مستمر يعزز حماية النزاهة ويكافح الفساد بشكل أفضل .
 ٣. التطوير والتنمية والاستثمار يعوقها الفساد.
 ٤. ارتباط بعض صور الفساد بالنشاطات الإجرامية وبخاصة الجريمة المنظمة عبر (الحدود) الوطنية .
 ٥. المراجعة والتقييم المستمر للسياسات والخطط والأنظمة والإجراءات والبرامج لمكافحة بعض المفاهيم والصور والوسائل الحديثة للفساد ومنع انتشارها.
 ٦. تعزيز التعاون بين الدول انطلاقاً من مبادئ القانون الدولي والمواثيق والمعاهدات الدولية يحقق حماية النزاهة ويكافح الفساد .



نشاط ١

الجودة لها أثر كبير في التغلب على الغش التجاري، وضحي ذلك.

تهدف الاستراتيجية الوطنية لحماية النزاهة ومكافحة الفساد إلى تحقيق الآتي



ثانياً : طرق توعية المجتمع وتعزيز السلوك الأخلاقي :

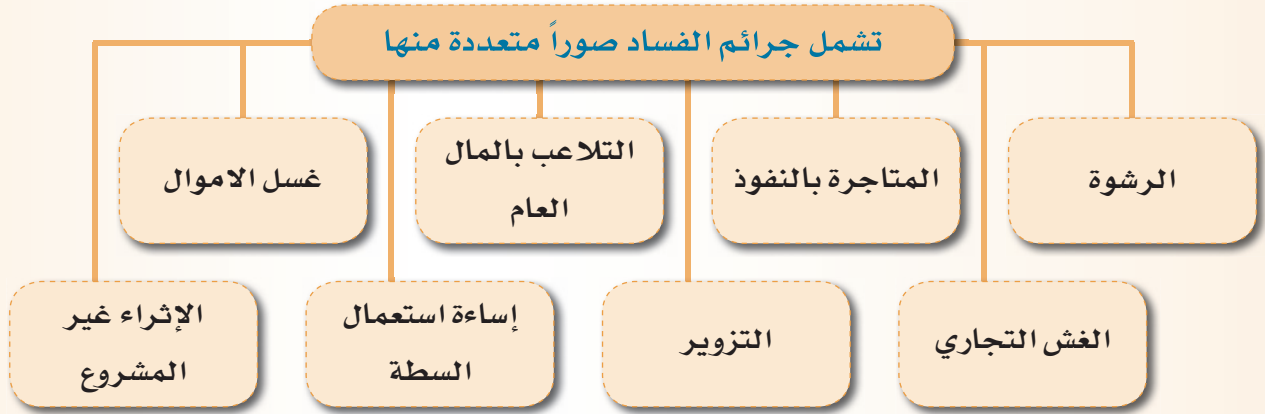


١. تنمية الوازع الديني للحث على النزاهة ومحاربه الفساد عن طريق وسائل الإعلام المختلفة وخطباء المساجد والعلماء والمؤسسات التعليمية وغيرها، وإعداد حملات توعية وطنية تحذر من وباء الفساد.
٢. التأكيد على دور الأسرة في تربية النشء ودورها الأساسي في بناء مجتمع مسلم مناهض لأعمال الفساد.
٣. حث المؤسسات التعليمية على وضع مفردات في منهج التعليم العام، والجامعي والقيام بتنفيذ برامج توعوية تثقيفية بصفة دورية عن حماية النزاهة والأمانة ومكافحة الفساد وإساءة الأمانة.
٤. حث المواطن والمقيم على التعاون مع الجهات المعنية بمكافحة الفساد، والإبلاغ عن جرائم الفساد ومرتكبيها.
٥. العمل على وضع برامج توعوية تثقيفية في مجال الحماية والنزاهة ومكافحة الفساد، في القطاعين العام والخاص.

تذكري *

* عدم التردد بالاتصال على رقم نزاهة (١٩٩٩١) في حال رؤية فساد يؤثر على الأفراد والمجتمع.





١) الرشوة:

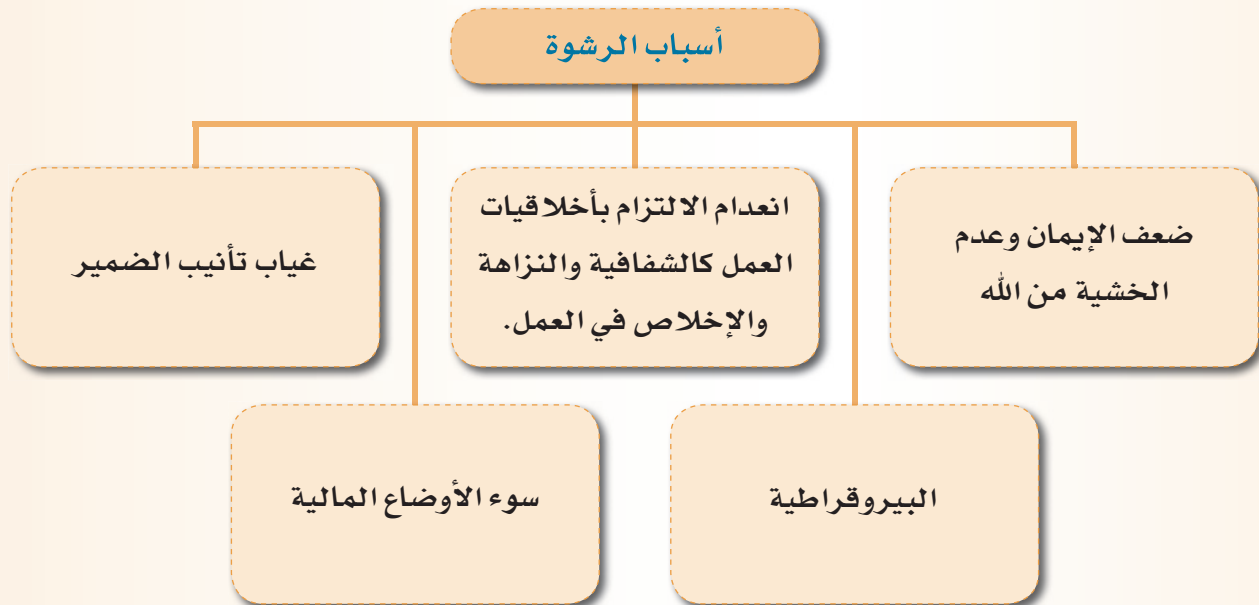
الرشوة ظاهره خطيرة أصبحت تتوغل شيئاً فشيئاً في المجتمعات وهي تحول دون تقدم البلدان، وتقف عائقاً أمام نموها وازدهارها، لذلك وجب التصدي لهذه الظاهرة بكافة الوسائل الممكنة بتضافر جهود الدولة وأفراد المجتمع عن طريق التثقيف، التوعية بخطورتها، وكذلك حث الموظفين على الالتزام بأخلاقيات العمل من نزاهة وشفافية واستقامة وإخلاص في العمل لتكوين الحياة العامة.

روى الإمام أحمد عن ثوبان قال: «لَعَنَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ الرَّاشِيَّ وَالْمُرْتَشِيَّ وَالرَّائِشَ يَعْنِي» الَّذِي يَمْشِي بَيْنَهُمَا. مصنف ابن أبي شيبة أخرجه الترمذي

مفهوم الرشوة ومظاهرها:

الرشوة : هي كل ما يقدم مقابل قضاء مصلحة معينة أو من أجل الوصول إلى منصب ما ، أو تحقيق ربح معين، وتظهر الرشوة بصور متعددة كتقديم مبالغ مالية أو تقديم هدايا أو خدمة معينة... إلخ.





آثار الرشوة:

للرشوة آثار خطيرة وعواقب وخيمة تنعكس سلباً على أفراد المجتمع منها:

- ❖ تدمير المبادئ والأخلاق الكريمة.
- ❖ هدر المال.
- ❖ انتشار البغضاء والحقد والفوضى.
- ❖ هضم حقوق المواطنين.
- ❖ انتشار الباطل.



نشاط ٢

بالتعاون مع زميلاتك، اكتبي عن ظاهرة من مظاهر الرشوة موضحة الآثار السلبية التي ستعكس على الأفراد والمجتمع.

٢) الغش التجاري:

يُعدُّ الغش التجاري من أخطر الآفات التي يمكن أن تصيب الدولة والمجتمع ويتخذ الغش التجاري عددًا من الأشكال، ويستخدم الكثير من الأساليب لخداع المستهلكين والإيقاع بهم، وقد تطورت تلك الأساليب إلى درجة كبيرة حتى أصبح الغش التجاري ظاهرة عالمية، تنعكس سلبًا على النظام الاقتصادي في مختلف دول العالم، كما تنعكس أيضًا على المستهلك الذي يكون فريسة لهذه الظاهرة.

ماذا يقصد بالغش التجاري؟؟

يعرّف الغش التجاري بأنه أي عمل تجاري يتم بشكل منافٍ للقوانين والعادات والشرف، وينجم عنه ضرر للغير، ملزم لمن ارتكبه بالتعويض ليس لإصلاح الضرر فقط؛ بل لمنع وقوعه مستقبلاً. ويتمثل الغش في التحايل على المواصفات والمقاييس والأنظمة الصحية، والتعدي على حقوق الملكية للأفراد والشركات والمؤسسات، وطرح سلعة أو خدمة مغشوشة في السوق مخالفة للسلع والخدمات الأصلية.



نشاط ٣

تناولي ظاهرة من مظاهر الغش التجاري وتكلمي عنها .

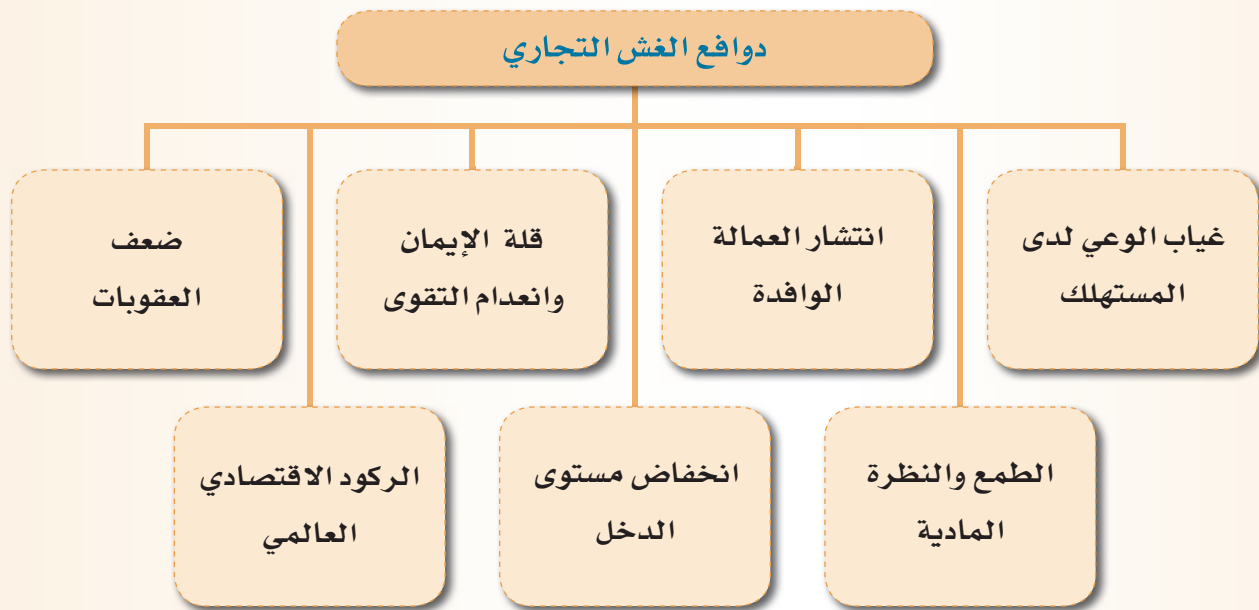
حكم الغش في الشريعة الإسلامية:

حرمت الشريعة الإسلامية الغش؛ لأنه من أكل أموال الناس بالباطل. ولقد نهى الإسلام عن الغش في المعاملات عمومًا، وحرّم الاحتكار، ونهى عن مبيعات ومعاملات لا تتفق مع الأخلاق التي يدعو إليها؛ وذلك لأن النظام الذي أقامه الإسلام في جانب المعاملات وشؤون المال والاقتصاد هو نظام بحت، فضلاً عن أنه يقيم مجتمعًا يتكافل فيه الناس، والغش يناقض ذلك كله.

والأدلة على تحريم الغش من القرآن الكريم والسنة النبوية والإجماع:

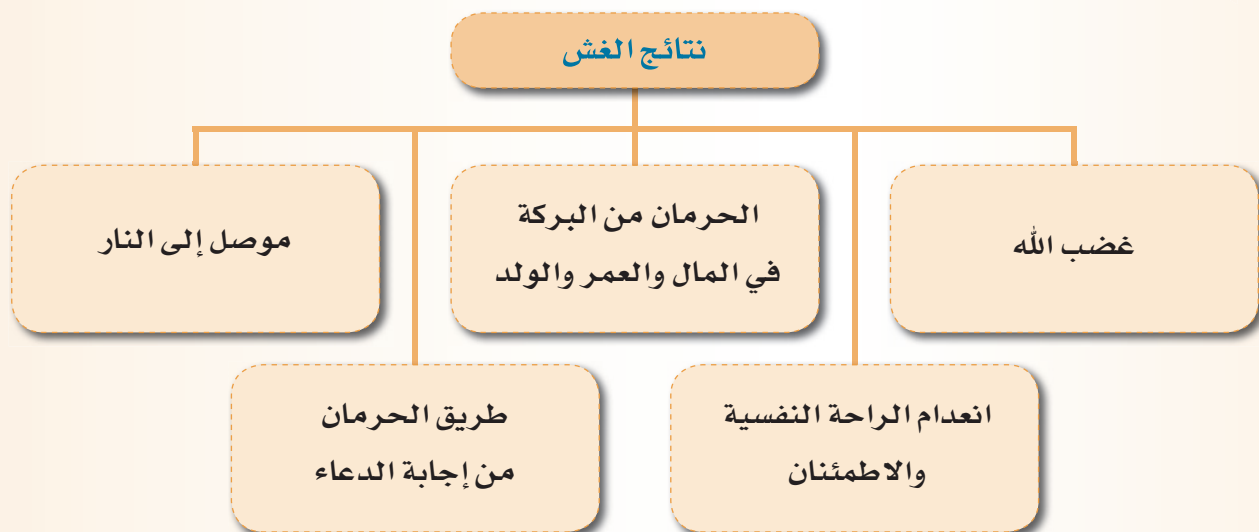
فمن القرآن الكريم يقول تعالى ﴿وَيْلٌ لِّلْمُطَفِّفِينَ ۝١ الَّذِينَ إِذَا أَكَالُوا عَلَى النَّاسِ يَسْتَوْفُونَ ۝٢ وَإِذَا كَالُوهُمْ أَوْ وَزَنُوهُمْ يُخْسِرُونَ ۝٣﴾ (سورة المطففين، الآيات: ١-٣).

وقول الرسول صلى الله عليه وسلم «مَنْ غَشَّنَا فَلَيْسَ مِنَّا» (رواه مسلم).



تخيلي

تخيلي مجتمع يسوده الغش والفساد، كيف ستكون طبيعة الحياة فيه من وجهة نظرك؟



كيف يمكن الحد من الغش التجاري؟

- زيادة عدد أعضاء الهيئات المتخصصة بضبط الغش التجاري
- إعداد برامج وخطط مدروسة ليتم التقليل من ظاهرة التستر على الغش التجاري
- تطبيق أقصى العقوبات وتشديدها وعدم التساهل معها سواء مع مرتكبي الجريمة أو من يتسترون عليها
- توعية المستهلك عن طريق المحاضرات والإعلام ... وغيره.



نشاط ٤

بالبحث في مصادر التعلم الالكترونية عن مواقف تم كشفها لبعض محلات الغش التجاري واعرضي الحالة أمام زميلاتك وناقشيها مع دعم موقف جهود المملكة بالوزارة حول مكافحة ذلك.

رابعاً : جهود وزارة التجارة بالمملكة في محاربة الغش التجاري



قامت وزارة التجارة في المملكة العربية السعودية بتسهيل مهمة الإبلاغ عن المخالفات التجارية من خلال الاتصال المجاني عبر الهاتف أو من خلال تعبئة نموذج خاص من خلال مواقع الوزارة، وتأتي هذه الخطوة رغبة في التسهيل على المواطنين وزيادة فاعلية الرقابة على الأسواق، ومن أهمية التقنيات الحديثة في سرعة إيصال المعلومة وتأكيداً على ضرورة التعاون مع المواطنين في كشف الممارسات والمخالفات التجارية، وتشمل المخالفات التي يمكن التبليغ عنها مخالفات الرشوة وزيادة الأسعار وانتهاء تاريخ الصلاحية وعدم إصلاح أي جهاز عليه ضمان، كما تشمل أنواع أخرى من المخالفات التجارية وغيرها مثل: الامتناع عن البيع دون مبرر، وعدم نظافة المحلات خصوصاً المطاعم وغيرها من المخالفات التي يعاقب عليها النظام وفيها ضرر بالمستهلك. وأعلنت وزارة التجارة عن طريق استفادة المستهلكين من الخدمة وهي الاتصال على الرقم المجاني ٨٠٠١٢٤١٦١٦ أو تعبئة نموذج التبليغ عن المخالفات التجارية على الرابط :

www.commerce.gov.sa

تذكري *

* المبادرة في التبليغ عن أي حالة غش تصادفك للجهات المختصة فهذا واجب ديني ووطني.



التقويم

- س١ من وجهة نظرك ما هي مظاهر الغش المتعددة التي ترينها في مجتمعك ولها تأثير كبير عليه؟
- س٢ ما دور الشريعة الإسلامية في حماية المجتمع من الفساد بأنواعه؟
- س٣ تعرضت إحدى صديقاتك لموقف غش تجاري، بماذا تنصحينها للتمكن من التعامل معه وتعالج المشكلة؟
- س٤ بالتعاون مع أفراد مجموعتك صممي لوحة إعلانية عن مكافحة الغش يمكن عرضها والاستفادة منها في الأسواق التجارية؟

١	القران الكريم
٢	الجهيمي، أمل يحيى. اطباق النخبة، الرياض: مؤسسة الجريسي للتوزيع والإعلام، ١٤٢٧هـ.
٣	المدني، خالد بن علي. التغذية العلاجية، القاهرة: مطبعة المدني، ٢٠٠٤م.
٤	حجازي توفيق أحمد. موسوعة التغذية، الأردن: دار أسامة للنشر والتوزيع، ٢٠٠٢م.
٥	عويضة، عصام حسن. تخطيط الوجبات الغذائية، الرياض: مكتبة العبيكان، ١٤٢٥هـ.
٦	مصيقر، عبدالرحمن عبيد. التغذية في الصحة والمرض، الرياض: دار القلم للنشر والتوزيع، ١٤٢١هـ.
٧	مصيقر، عبدالرحمن عبيد. الغذاء والتغذية، لبنان: أكاديميا، ١٩٩٩م.
٨	مصيقر، عبدالرحمن عبيد. صحتك في غذائك، الامارات: دار القلم للنشر والتوزيع، ٢٠٠٢م.
٩	أم ريما. الأطباق المميزة - كل ماهو جديد ولذيذ في عالم الطبخ مكتبة الملك فهد الوطنية ١٤٢٨هـ.
١٠	الحجي، أسماء. المطبخ المميز، مكتبة الملك الوطنية ١٤٢٨هـ.
١١	الخضري، ليلى محمد. الاتجاهات الحديثة في رعاية الأم والطفل، دبي: دار القلم للنشر والتوزيع، ١٤٢١هـ.
١٢	الخضري، ليلى محمد، وآخرون. الاتجاهات الحديثة في علوم الاسرة، دبي: دار القلم، ١٤٢٠هـ.
١٣	السروجي، محمد، وآخرون. الام والطفل، القاهرة: دار عالم الكتب، ٢٠٠٢م.
١٤	با كير، امية أحمد، وآخرون. تربية الطفل العلوم المهنية للصف الثاني ثانوي الشامل المهني الاقتصاد المنزلي، عمان: وزارة التربية والتعليم.
١٥	دواني، هند أيوب، وآخرون. تربية الطفل العلوم المهنية للصف الأول الثانوي الشامل، عمان: وزارة التربية والتعليم، ١٤٢١هـ.
١٦	شريف، نادية محمود، وآخرون. الاقتصاد المنزلي تربية الطفل والعلاقات الاسرية، الكويت: وزارة التربية، ١٤٢٠هـ.
١٧	عيتاني، آمال قبيسي، وعاصم عيتاني. الرضعة كيف تنجح أسئلة واجوبة للأمهات، بيروت: دار أحياء العلوم، ١٤١٣هـ.

١٨	بيرك، كارين. بشرة شابة مدى الحياة، بيروت: الدار العربية للعلوم، ١٤١٨هـ.
١٩	جاد، علي. ماكياجك وجمالك سيدتي، بيروت: مكتبة لبنان ناشرون.
٢٠	زكا، جنان، العناية بالبشرة بالنبات والاعشاب، دار المؤلف، ١٤١٢هـ.
٢١	قبيسي، أحمد. فن التجميل، الجزء الأول، ط٢.
٢٢	قبيسي، أحمد. فن التجميل، الجزء الثاني، ط٢.
٢٣	عبيد، ليلى. مملكة الجمال، بيروت: اكاديميا انترناشونال، ٢٠٠٦م.
٢٤	١٠٠ سؤال وجواب للبشرة والجمال، سلسلة الحسناء العصرية، شركة الفينيق، ش.م.م.
٢٥	وزارة التربية و التعليم. التجميل التدريب العلمي، للصف الأول الشامل المهني، المملكة الأردنية: فرع الاقتصاد المنزلي.
٢٦	وزارة التربية والتعليم. التجميل العلوم المهنية للمرحلة الثانوية، المستوى الثالث والرابع، الأردن: فرع الاقتصاد المنزلي.
٢٧	الالباني، احمد ناصر الدين. سلسلة الاحاديث الصحيحة، دار ابن رشد، الرياض.
٢٨	وزارة التعليم. كتاب التربية الصحية والنسوية / التعليم الثانوي (نظام المقررات)، الرياض ١٤٢٨هـ.
٢٩	اكاسا، تيارا. كوليت ساينتيتيس (Kulit Sintetis) انداه ابساري، اندونيسيا.
٣٠	بوايس، بيترا. ابليك (Applique).
٣١	ورداني، دايان. سبنبوند (Spunbond). اندونيسيا.
٣٢	الشقراوي، رشود عبدالله. مفاهيم غذائية وصحية تحت المجهر، الرياض: مكتبة الملك فهد الوطنية، ١٤٢٢هـ.
٣٣	العظمة، الوحيدة. التربية الصحية وسلامة الاسرة، دمشق: وزارة الثقافة، ١٩٩٠م.
٣٤	حملة الصحة العالمية، ٢٠٠٢م.
٣٥	سليم، محمد صابر. العلم والثقافة العلمية في خدمة المجتمع، الرياض: مكتبة التربية العربي لدول الخليج، ١٤١٩هـ.
٣٦	ماردنيو خالد. الوقاية من المرض، دمشق: وزارة الثقافة، ١٩٨٨م.

٣٧	السعدي ، عبد الرحمن بن ناصر ، تفسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان ، بيروت - لبنان ، مؤسسة الرسالة للطباعة والنشر والتوزيع ، الطبعة الاولى ١٤٢٣هـ
٣٨	ليلى ، مها ، وآخرون ، الاتجاهات الحديثة في علوم الأسرة " الاقتصاد المنزلي " ، دبي ، دار القلم للنشر والتوزيع ، الطبعة الاولى ١٤٢٠هـ
٣٩	كتاب التربية الصحية والنسوية التعليم الثانوي - نظام المقررات-
٤٠	البهلال ، صالح بن فريح ، الاحاديث الواردة في اللعب والرياضة ، دار ابن الجوزي ، الطبعة الاولى ١٤٣٥هـ
٤١	مزهرة ، أيمن سليمان ، تخطيط الوجبات الغذائية ، دار المسيرة ، الطبعة الأولى ١٤٢٩هـ
٤٢	مصيقر ، عبد الرحمن عبيد ، التغذية في الصحة والمرض ، دار النيرين ، الطبعة الاولى ١٤٢١هـ.
٤٣	قوت القلوب ، هند ، تغذية الفئات الحساسة ، دار الخريجي للنشر والتوزيع ، ١٤٢٣هـ.
٤٤	المدني ، خالد بن علي ، التغذية العلاجية ، دار المدني بجده ، الطبعة الثانية ١٤٢٧هـ.
٤٥	المدني ، خالد بن علي ، التغذية خلال مراحل الحياة ، دار المدني بجده ، الطبعة الأولى ١٤٢٦هـ.
٤٦	عويضة ، عصام بن حسن ، تخطيط الوجبات الغذائية ، العبيكان ، الطبعة الثالثة ١٤٣٠هـ.
٤٧	عبدالوهاب ، فاروق ، الرياضة صحة ولياقة بدنية ، دار الشروق ، لطبعة الأولى ١٤١٦هـ.
٤٨	المصري ، نديم ، الرياضة والغذاء قبل الطبيب والدواء ، دار الفكر ، الطبعة الثانية ١٤٢٢هـ.
٤٩	فؤاد أبو حطب ، آمال صادق ، نمو الإنسان من مرحلة الجنين إلى مرحلة المسنين ، مكتبة الأنجلو المصرية ، الطبعة الرابعة ، ج ١

المواقع الإلكترونية

٥٠	موقع : منظمة الصحة العالمية.
٥١	موقع الموسوعة الحرة - ويكيبيديا -
٥٢	البوابة الإلكترونية لوزارة الصحة بالمملكة العربية السعودية



The American dietetic Associations Complete Food and Nutrition Guide, Roberta Larson Duyff Chronimed publishing, 1998, Chronimed Publishing 1997	٥٣
The Supermarket Guide, Mary Abbott Hess American Council on exercise (ACE), 5820 Overlain Dr., Suite 102 San Diego, CA 92121 – 3738 800 – 825 – 3636	٥٤
Presidents Council on Physical Fitness and Spors, 701 Pennsylvania Avenue, NW Suite 250 Washington, DC 20004 202-272-3421	٥٥
مضار صبغات الشعر	٥٦
اضرار الصبغات على الشعر وبدائلها - وَرَجْلَانُ لِلْعُلُومِ وَالْمَعْرِفَةِ	٥٧
الآثار السلبية لأستعمال الكريمات والمراهم وكيفية علاجها ...	٥٨
الصحة والجمال: ١٢/٢١/٠٣	٥٩
الممارسات التي تؤدي إلى إتلاف الشعر - مركز كير الطبي	٦٠
فوائد الحناء - منتديات إنسان - الجمعية الخيرية ...	٦١
حاجة المرأة المسلمة لتعلم أحكام زينتها التي تزاوئها في حياتها.	٦٢

