

الوحدة الأولى



التوعية الصحية

الجلول اون لاين
hulul.online

◀ السمنة والنحافة وفقر الدم.

◀ العناية بالجسم.



وزارة التعليم

Ministry of Education

2021 - 1443



أهداف الوحدة

يتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

- ١ يبدى رأيه في أهمية المحافظة على النظافة الشخصية.
- ٢ يميز بين التغذية السليمة والتغذية غير السليمة للمراهق.
- ٣ يناقش النتائج المترتبة عن سوء التغذية (السمنة، النحافة، فقر الدم).
- ٤ يخطط لوجبات غذائية كاملة ومتوازنة تناسب بعض الحالات الصحية.
- ٥ ينمي الاتجاهات الإيجابية لديه نحو الغذاء ودوره في صحة الجسم.
- ٦ يطبق بعض الطرق المقترحة للعناية بالجسم.
- ٧ ينفذ خطوات تنظيف اليدين والقدمين.



السمنة والنحافة وفقر الدم



المفاهيم الرئيسة:

- السمنة.
- النحافة.
- فقر الدم.

إن تناول الغذاء المتوازن والصحي له أهمية كبيرة، وخاصة في مرحلة المراهقة، وذلك بسبب التغيرات الكبيرة التي تحدث في الجانب الجسمي والعقلي للمراهق، وسيوضح ذلك في حوار سالم مع أخصائي التغذية.

سالم طالب في الصف الأول المتوسط حاول إنقاص وزنه، ولكنه بدأ يعاني من علامات سوء التغذية تظهر على جسمه، فذهب إلى أخصائي التغذية لاستشارته حول الموضوع، ودار بينهما الحوار الآتي:

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

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

الحلول اون لاين
 hulul.online

هل وزنك مثالي؟



لمعرفة ذلك قم بحساب المعادلة الآتية:

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



شكل (١)



السمنة

زيادة غير طبيعية في الوزن؛ نتيجة الإفراط في تناول الطعام، وخاصة العناصر المؤلفة للطاقة؛ مما يؤدي إلى تراكم الدهون في الجسم، وتسعى المملكة في رؤيتها ٢٠٣٠ لدعم وتعزيز مكافحة السمنة من خلال تكثيف الجهود للوقاية منها.



النفافة

انخفاض وزن الجسم عن المعدل الطبيعي بمقدار (١٠٪) أو أكثر.

العلاج

١ تناول الغذاء المتوازن
بكميات كافية.

٢ يُفضّل تناول
الخضراوات الطازجة
ذات المحتوى المنخفض
من الكربوهيدرات
بكميات متوسطة.



٣ ممارسة الرياضة لأنها تملأ المعدة
البدنية الخفيفة، دون الحصول على
مثل: المشي بانتظام **القدر المناسب من**
تساعد على زيادة **السرعات**
الشهية للطعام.

٤ الحرص على الراحة
والاسترخاء مدة
(١-٢) ساعة من
منتصف النهار.

الأعراض

١ الشعور بالتعب عند
أقل مجهود.

٢ الإحساس بالبرد
السريع.

٣ قلة مقاومة الأمراض.

٤ برودة الأطراف.

٥ الهزال.

الأسباب

١ عدم تناول القدر
الكافي من الطعام
اللازم لسد احتياجات
الجسم.

٢ كثرة النشاط والمجهود
البدني.

٣ خلل في هضم
وامتصاص الطعام.

٤ فقد الشهية وسوء
اختيار الطعام.

٥ خلل في هرمونات
الجسم.

٦ عامل وراثي.

فقر الدم

حالة نقص في حجم أو عدد كريات الدم الحمراء أو نقص في كمية هيموجلوبين الدم.

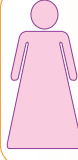


املا الفراغ باحدى العلامات الآتية (>, =, <) :



٣- كمية الغذاء (>)

الحركة والطاقة المبذولة.



٢- كمية الغذاء (=)

الحركة والطاقة المبذولة.

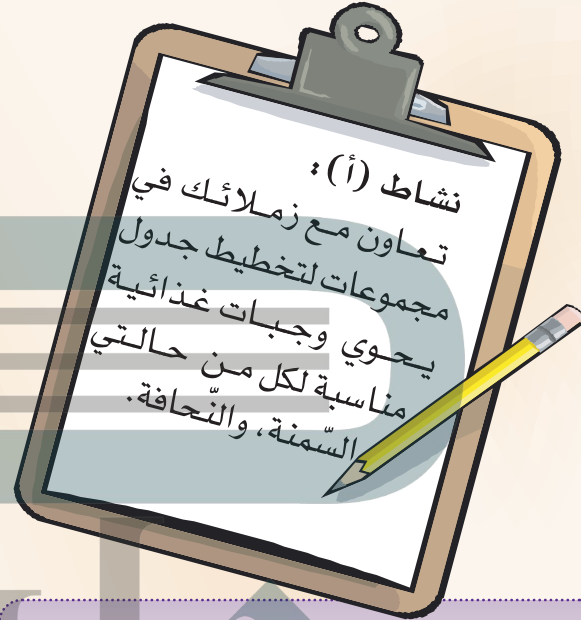


١- كمية الغذاء (<)

الحركة والطاقة المبذولة.

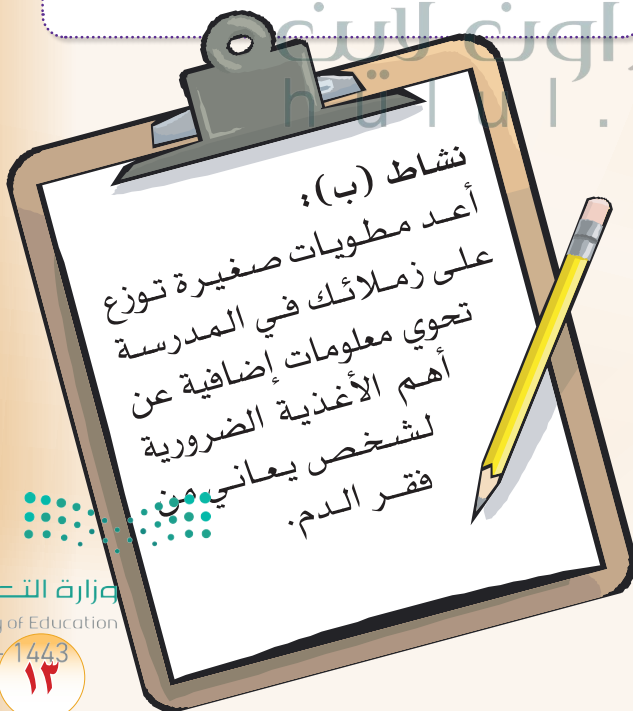
نشاط (ب) :

اللحوم الحمراء والكبد البقري من
أكثر الأغذية الغنية بالحديد
الدجاج يساعد على امتصاص
الحديد المتوفر في الخضراوات
البيضاء من أهم مصادر الحديد
لتعويض فقر الدم



نشاط (أ) :

للنحافة: الخبز بأنواعه والأرز
والبطاطس والبطاطا والكيك
والبسكويت والفطائر والآيس كريم
والعسل والمربى والحلاوة الطحينية
والبقوليات
للسمنة: الثوم والموز والبصل
والفراولة ورقائق الذرة والكيوي
والسلطة الخضراء والليمون



العناية بالجسم



المفاهيم الرئيسة:

- الجسم.
- العناية.
- المراهقة.

حث الإسلام على المحافظة على النظافة بشكل عام، حيث حرص على النظافة المعنوية والحسية، ودعت النصوص الإسلامية في كثير من المواضع في القرآن الكريم، والسنة النبوية الشريفة للتطيب والزينة والطهارة فهي من أساسات هذا الدين، قال تعالى: ﴿يَبْقَىٰ آدَمُ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَشَرِبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾^(١)



ما السبب في رأيك؟

النظافة الجسدية؛ لأنها تحتاج للطهارة حتى تصح
 والنظافة المعنوية لأنها تنظف الإنسان من الذنوب
 والآثام



العناية بالجسم: مجموعة من العادات والممارسات للمحافظة على الصحة، والوقاية من الأمراض، تبعث الحيوية والنشاط، وتكوّن انطباعاً جيداً لدى الآخرين للتواصل الفعال معهم.



وضح أهمية العناية بالنظافة الشخصية في سن المراهقة والبلوغ.

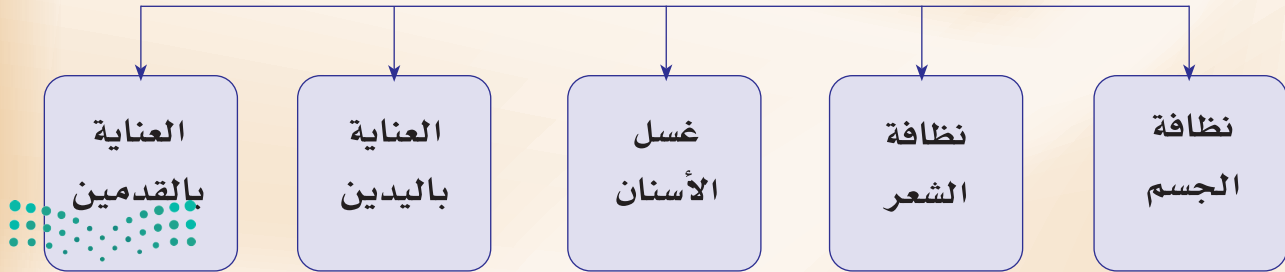
تحمي من الأمراض
تعطي الشعور بالراحة والانتعاش

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

تذكر

يمتد أثر النظافة الشخصية ليصل إلى الجانب النفسي؛ فيمنح إحساساً بالثقة وتقدير الذات، الأمر الذي يسهم في الشعور بالسعادة والرضا عن النفس بوجه عام.

من أبرز وأهم عادات النظافة الشخصية للعناية بالجسم



ما هو النظام اليومي للعناية بالجسم؟

١ نظافة الجسم:

وتكون نظافة الجسم من خلال اتباع الآتي:

- الاستحمام يومياً وخاصة في فصل الصيف؛ للتخلص من الأوساخ والجراثيم التي علقّت بالجسم.
- استخدام نوع صابون جيد، وفرك الجسم بليفة أو إسفنجة أثناء الاستحمام يساعد على إزالة خلايا الجلد الميتة، والانتباه هنا إلى أهمية استبدال ليفة الحمام بانتظام، لماذا؟
- استخدام مزيل عرق؛ للتخلص من رائحة الجسم الناتجة عن التعرق.
- تجنب مشاركة الأغراض الشخصية مع الآخرين، علل؟
- تغيير الملابس بشكل يومي والعناية بنظافتها، وخاصة الملابس الداخلية. لماذا؟

٢ نظافة الشعر:



شكل (٢)

يعد الشعر جزءاً أساساً من الجسم، حيث يجب الحفاظ عليه والاهتمام بنظافته بشكل يومي، من أجل بنائه صحياً، والتغلب على الأعراض السلبية التي تؤثر عليه، مثل: التساقط أو قشرة الشعر، ومن أهم الأشياء التي يجب اتباعها للحفاظ على الشعر وضمان نظافته بشكل كامل:

- يجب الاهتمام بنظافته وغسله جيداً باستعمال الماء والشامبو، وذلك أكثر من مرة في الأسبوع الواحد.
- لا يجب تمشيط الشعر وهو مبلل بالماء. لماذا؟
- تمشيط الشعر بشكل يومي باستعمال المشط المناسب لنوعيته.
- يجب الانتباه إلى أن المشط من المقتنيات الشخصية التي يجب عدم مشاركتها مع أحد؛ وذلك لتجنب العدوى التي تُصيب فروة الرأس، مثل **سُغفة فروة الرأس**... و... **البُقل**.....





شكل (٢)

٣ نظافة الأسنان:

إن سلامة الأسنان عنصر رئيس للصحة وللمظهر الجميل، ولذا ينبغي تنظيف الأسنان بفرشاة ومعجون الأسنان بشكل صحيح، وللمحافظة عليها اتباع الآتي:

- استخدام فرشاة أسنان ذات نوعية جيدة.

- اختيار نوع المعجون المناسب حيث تتوفر أنواع متعددة من معاجين

الأسنان، منها: خاص **بارودونتكس**، ومنها ما يعالج **التسوس**، و... **نزيب اللثة**.

- استخدام خيط سني بعد كل مرة نقوم فيها بتنظيف الأسنان بالفرشاة. لماذا؟

- تنظيف اللسان بلطف باستخدام فرشاة الأسنان أو فرشاة خاصة بذلك. علل؟

- إتمام عملية تنظيف الأسنان باستخدام غسول الفم مدة **٣٠** ثانية.

٤ العناية باليدين:

إن العناية باليدين ليست بأقل أهمية عن العناية بالوجه والجسم. لماذا؟



شكل (٤)

- تجنب ملامسة المواد الكيميائية، مثل: المبيدات الحشرية،

والمنظفات المنزلية كالكلور، والصابون وغيرها، ومن

الضرورة ارتداء قفازات بلاستيكية أثناء التعامل معها. علل؟

- اختيار نوع الصابون الملائم الذي يساعد في ترطيب

الجلد ولا يزيد من جفافه.

- قصّ الأظافر بشكل منتظم، وبردها باتجاه واحد، ومراعاة قصها بطريقة مناسبة، وغير

مؤذية للجلد الذي حول الظفر.



إن النظافة الشخصية ضرورية للوقاية من الإصابة بالأمراض ولإيقاف انتشارها، فهي لا تفيد الصحة فحسب، بل تساعد في حماية من يحيط بنا أيضاً من خلال النصائح التي سبق أن دراستها، اقترح نصائح أخرى للمحافظة على النظافة الشخصية.

قص الشعر... وغسله جيداً.

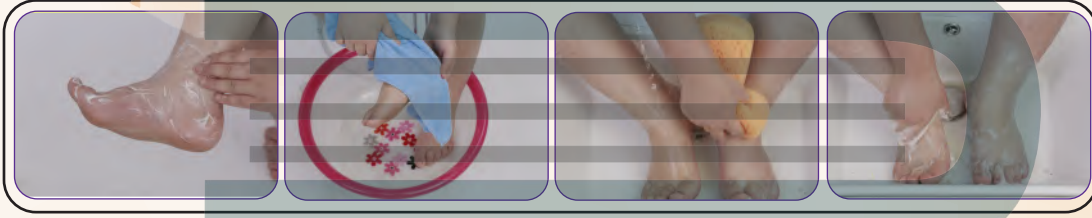
لا تعطي أدوية الشخصيات الآخرين



٥ العناية بالقدمين:

من الضروري العناية بالقدم باستمرار للحفاظ عليها بأفضل شكل لها، وقص أظافر القدمين بشكل منتظم، مع ارتداء الأحذية المناسبة، وارتداء جوارب قطنية. قد تكون هناك بعض المناطق الجافة في الجسم كالمرفقين أو الركبتين، أو أسفل القدمين، وهذا الجفاف ينتج عن تراكم عدد من خلايا الجلد الميتة، خاصة كلما تقدم الإنسان في السن، وينبغي إزالة هذه الطبقة الجافة، وتنعيم المناطق الخشنة والتخلص من الجلد الغليظ والزائد، ويتم ذلك عن طريق نقع هذه الأجزاء بالماء وترطيبها جيداً، ثم وضع قليل من مستحضر التنظيف على فرجون خاص وفركها بتدليكات طويلة وناعمة، ثم استخدام كريم مرطب بعد إنهاء غسلها وتجفيفها، شكل (٥).

تنظيف القدمين



شكل (٥)

تذكر

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

الجلول اون لاين
hulul.online

تدليك القدمين



عدد خطوات تدليك اليدين.



إرشادات تساعدك للعناية بالجسم



شكل (٦)

١ العناية بالنظافة الشخصية، وغسل الوجه بالماء، واستخدام المنظف المناسب، شكل (٦).

٢ المحافظة على نظافة الاسنان وتفرّيش الأسنان بشكل يومي

٣ تجنب العبث بحبوب الشباب عند ظهورها على الوجه والصدر؛ حتى لا تترك أثراً، شكل (٧).



شكل (٧)

٤ غسل اليدين بشكل جيد بعد لمس أدوات الآخرين وعند العودة للمنزل

٦ عدم الانصياع للدعايات المختلفة التي تروج الكريمات بعبارات جذابة.

٧ استخدام كريمات الترطيب الصحية إذا كانت البشرة جافة، وذلك على الوجه والرقبة واليدين والذراعين، شكل (٨).



شكل (٨)

٨ مراجعة أخصائي الأمراض الجلدية عند ظهور حبوب الشباب بشكل واضح.

٩ النوم الكافي والبعد عن السهر والقلق والتوتر.



بالرجوع إلى مصادر التعلّم وبمساعدة أسرتك، دوّن بعض الأفكار للمساعدة في تحسين مظهر



الجسم. تمشيط الشعر - قص الأظافر - كوي الملابس -

هل للغذاء والماء تأثير على الجسم؟



شكل (٩)

من خلال الشكل المعروض، ما الأغذية المفيدة للجسم؟

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

إليك أهم النصائح للعناية بالجسم:

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

٧ الابتعاد عن مسببات الإمساك.



تأثير الشمس على الجسم:

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

١ الحروق الشمسية.

٢ سرطان الجلد.

٣ التجاعيد والشيخوخة المبكرة.

٤ النمش والبقع الداكنة.

٥ جفاف الجلد.

مستعيناً بمصادر التعلم،
اكتب عن آخر ما توصلت
إليه الدراسات العلمية
حول فوائد الشمس، ثم
قم بعرضه على زملائك
للاستفادة منها.

- امداد الجسم
بفيتامين د
- تنظيم إيقاع
الجسم والساعة
البيولوجية بداخله

كيف يمكن الوقاية من أضرار الشمس؟

تجنب
التعرض للشمس
وخاصة وقت الذروة.

ارتداء ملابس
تقي من حرارة
الشمس

استخدام
مستحضر واق عند
التعرض للشمس.

استخدام مضادات الأكسدة

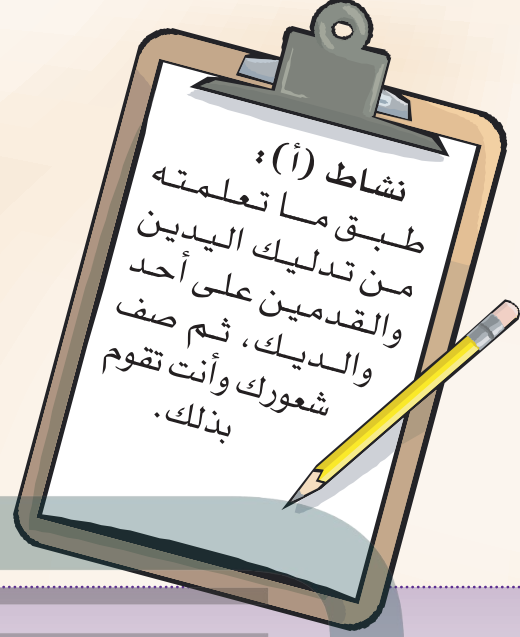
استخدام النظارات
الشمسية.

انظر كتاب جرعة وعي
(للتعرف أكثر على خطورة التعرض
لأشعة الشمس وطرق الوقاية منها)



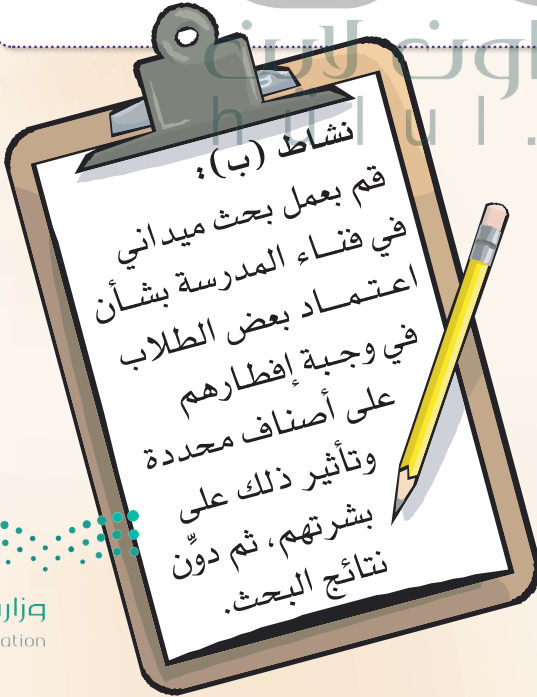
نشاط (ب):

كانت معظم الأطعمة تحتوي على
خبز والذي يسبب ظهور الشباب
والبثور والمراهقين لاحتوائه
على السكر ويؤدي لارتفاع
نسبة الزيوت في البشرة



نشاط (أ):

أشعر بالسعادة لتدليك يدي
والدي



نشاط (ب):

قم بعمل بحث ميداني
في فناء المدرسة بشأن
اعتماد بعض الطلاب
في وجبة إفطارهم
على أصناف محددة
وتأثير ذلك على
بشرتهم، ثم دوّن
نتائج البحث.

التطبيقات



١: اكتب أمام كل تعريف المصطلح المناسب له :

أ) انخفاض وزن الجسم عن المعدل الطبيعي.	النحافة
ب) حالة نقص كريات الدم الحمراء أو الهيموجلوبين.	فقر الدم
ج) مجموعة من العادات والممارسات للمحافظة على الصحة، والوقاية من الأمراض.	العناية
د) فترة النمو السريعة وتعتبر مقدمة لمرحلة البلوغ، وتحدث فيها التغيرات الجسمية والنفسية والعقلية، وتمتد هذه المرحلة من سن الحادية عشرة إلى التاسعة عشر تقريباً، وتختلف باختلاف الأشخاص.	المراهقة
هـ) زيادة غير طبيعية في الوزن نتيجة تراكم الدهون في الجسم بسبب الإفراط في الطعام.	السمنة

٢: صل العمود الأول بما يناسبه من العمود الثاني :

٣ نقص الحديد والبروتين وبعض الفيتامينات	١ الاهتمام بالنظافة الشخصية
١ من أهم الأمور للعناية بالجسم	٢ شرب الماء والسوائل
التعرض لأشعة الشمس	٣ فقر الدم الغذائي
٢ من العوامل المؤثرة في ترطيب الجسم	٤ ممارسة الرياضة البدنية الخفيفة بانتظام
٤ من العوامل التي تساعد على زيادة الشهية للطعام	

لتعويض ما يفقده الجسم من
دم أثناء الحيض

أ- ازدياد الحاجة إلى بعض عناصر الغذاء في مرحلة المراهقة والبلوغ.

لأنها تسبب السمنة

ب- التقليل من تناول الوجبات السريعة.

حتى لا تترك أثراً

ج- عدم العبث بحبوب الشباب إذا ظهرت على البشرة.

بسبب الإصابة بفقر الدم

د- شحوب الوجه والشعور بالضعف العام والفتور.

٤ : ضع رمز : 😊 أمام الغذاء المفيد للبشرة، ورمز ☹️ أمام الغذاء غير المفيد لها :





اكتب كلمة (صواب) أمام العبارة الصائبة، وكلمة (خطأ) أمام العبارة الخاطئة مع

تصويب الخطأ إن وجد :

الرياضة صحية ومفيدة

(للجسم في أي وقت)

خطأ

أ- تنظيف الشعر فقط، وترك فروة الرأس.

ب- تنظيف الليفة بالمبيض؛ لقتل الجراثيم واستبدالها بشكل منتظم. (صواب)

الصحة السيئة

خطأ

ج- السمنة من أوضح مؤشرات الصحة الجيدة.

البشرة العادية

خطأ

د- غسل الأيدي مدة ثانية واحدة؛ للتخلص من الجراثيم.



لون أمام عناصر المجموعة (ب) ما يناسبها من عناصر المجموعة (أ) بنفس اللون :

(ب)

(أ)

فقر الدم

يسبب تكسراً في الأظفار

النحافة

تنتج بسبب الخلل في هضم
وامتصاص الطعام

السمنة

فقر الدم

ينتج بسبب نقص البروتين
وبعض الفيتامينات

النحافة

النحافة

تسبب زيادة في عدد ضربات القلب

فقر الدم

السمنة

تقلل من مقاومة الجسم للأمراض



الوحدة الأولى التوعية الصحية



أتعلم لغة الإشارة بشغف؛ حتى أتواصل مع زملائي / زميلاتي من الصم، وأنا قادرٌ - بتوفيق الله - على إتقانها بكفاءة عالية.

 ٢ Fat	 ١١٢٢ لسمين	 ٢ Slim	 ١١٢١ نحيف
 ٢ Anemia		 ١٤٣ فقر الدم	

