

## تلخيص التربية المهنية - الصف السابع - الفصل الأول

### الوحدة الأولى: النظافة والتغذية في مرحلة اليافعين

#### الدرس الأول: النظافة في مرحلة اليافعين

**س:** عرّف مرحلة اليافعين

**ج:** هي مرحلة عمرية تتوسط مرحلتَي الطفولة والرشد، وتتميز بالتغيرات السريعة في جميع جوانب نمو الفرد الجسمية والعقلية والنفسية والاجتماعية

**س:** بين أهمية (فوائد) النظافة الشخصية

١. الوقاية من الأمراض وخاصة الجلدية منها

٢. تنشيط الدورة الدموية

٣. مساعدة الفرد على الراحة والاسترخاء

٤. تحسين نظرة الفرد لنفسه وتحسين مظهره

**س:** تعدد مهارات النظافة الشخصية، اذكر أهمية تلك المهارات وعدّها

أهميتها: ١- إكساب الفرد الصحة والعافية ٢- الظهور بمظهر لائق

ومن هذه المهارات:

١. تنظيف الجلد

٢. تنظيف الشعر

٣. تنظيف الأنف والأذنين

٤. تنظيف الفم والأسنان

٥. تنظيف اليدين والقدمين

**س:** وضح كيف تتم كل مهارة من مهارات النظافة الشخصية أو كيف نتعامل معها؟

• **تنظيف الجلد**

١. المحافظة على نظافة الجلد بالاستحمام بالماء الدافئ والصابون مرتين على الأقل أسبوعياً

٢. العناية بالأذنين والمرفقين والإبطين بتنظيف ذلك من العرق والمواد الدهنية المتراكمة والشعر الزائد

• **تنظيف الشعر**

١. الاهتمام بنظافته وتمشيطة وتهويته وتعريضه لأشعة الشمس

٢. غسل الشعر بكمية مناسبة من الماء الدافئ مع رغوة الصابون أو الشامبو

• **تنظيف الأنف والأذنين**

١. تنظيف الأنف بالماء أو بمنديل نظيف كلما دعت الحاجة لذلك مع تجنب وضع الإصبع أو أي

أداة في الأنف

٢. تنظيف الأذنين بمنديل قماش فقط مع عدم استخدام أعواد القطن في التنظيف

• **تنظيف الفم والأسنان**

١. تنظيف الأسنان صباحاً ومساءً وبعد كل وجبة طعام مع تنظيفها جيداً قبل النوم

٢. استخدام خيط الأسنان مرة في اليوم

٣. مراجعة طبيب الأسنان بانتظام مرتين على الأقل في السنة

٤. استخدام الطريقة الصحيحة في تنظيف الأسنان

• **تنظيف اليدين والقدمين**

١. العناية بهما وغسلهما بالماء والصابون

٢. استخدام الكريمات المناسبة المطرية وخاصة في حال تشققهما

٣. تقليم الأظافر باستمرار وبطريقة صحيحة

**س:** فسر: أهمية الاستحمام بالماء الدافئ والصابون مرتين على الأقل أسبوعياً

**ج:** لتنظيف الجلد من العرق والمواد الدهنية المتراكمة التي تسبب رائحة غير مقبولة



تنبيه: يعتمد عدد مرات الاستحمام على الأنشطة التي يقوم بها الفرد، مع تجنب الاستحمام بماء ساخن جداً

**س:** فسر: يفضل استعمال كمية مناسبة من الماء الدافئ مع الشامبو لغسل الشعر

**ج:** لإذابة الدهون وتنظيف الشعر من العرق والأتربة والغبار

**س:** ما أهمية تدليك فروة الرأس بأطراف الأصابع أثناء غسل الشعر؟

**ج:** يعمل على تنشيط الدورة الدموية

تنبيه: تعتمد كيفية العناية بالشعر على طبيعته فمنه العادي والجاف والدهني، وأيضا تدلك فروة الرأس بأطراف الأصابع

وليس بالأظافر

**س:** علل: أهمية ارتداء حذاء أثناء تنظيف الجسم أو الشعر في الحمام

**ج:** منعاً للانزلاق في الحمام بسبب وجود الصابون

**س:** فسر: تجنب وضع الإصبع أو أية أداة في الأنف

**ج:** لأن ذلك ضار ومنقّر

**س:** علل: ينبغي عدم استخدام أعواد القطن في تنظيف الأذن

**ج:** لأنه قد يدفع المادة الصمغية إلى الداخل ويتسبب في دخول القطن إلى القناة السمعية

**س:** فسر: للأسنان وظائف مهمة في جسم الإنسان

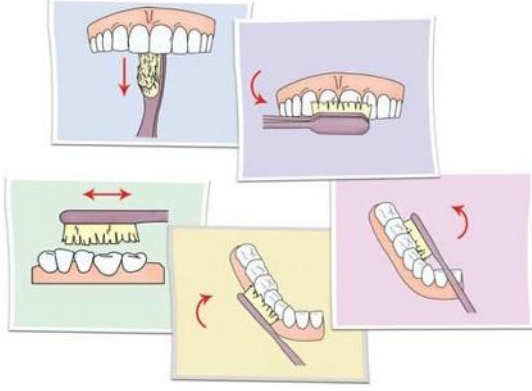
١. تساعد في مضغ الطعام وتيسير هضمه

٢. لها دور مهم في سلامة النطق ومظهر الوجه

**س:** ما أهمية استخدام خيط الأسنان في التنظيف؟

**ج:** يساعد الخيط على الوصول إلى الأماكن التي تعجز فرشاة الأسنان عن الوصول إليها فنضمن بذلك

إزالة بقايا الطعام من بين الأسنان



**س:** بين الطريقة الصحيحة في تنظيف الأسنان

١. تنظيف الأسنان الخلفية (الأسطح الطاحنة)

٢. تفريش الأسنان الأمامية من الأمام

٣. تفريش الأسنان الخلفية من الداخل

٤. تفريش الأسنان الأمامية من الداخل

**س:** علل: تجب العناية باليدين عناية مكثفة

**ج:** لأنهما أكثر الأعضاء في أجسامنا عرضة للتضرر، وهما أساس التنظيف والرعاية للأماكن الأخرى

**س:** وضح الطريقة الصحيحة لقص الأظافر

١. تجنب القص عند الزاويتين

٢. مراعاة أن تكون طريقة القص مستقيمة وليست منحنية

**س:** علل: مراعاة طريقة قص الأظافر أن تكون مستقيمة وليست منحنية

**ج:** لأن ذلك يؤدي إلى نمو الظفر تحت اللحم عند الأطراف

**س:** اذكر مشكلات صحية شائعة عند بعض اليافعين

**ج:** حب الشباب

**س:** ما سبب ظهور حب الشباب عند بعض اليافعين؟ واذكر أهم علاماته (أين يظهر؟)

**ج:** بسبب التهاب الغدد الدهنية وبصيلات الشعر

ومن علاماته ظهور الحبوب في المناطق الغنية بإفراز الدهون (الوجه، العنق، الظهر، الأكتاف)

**س:** ما علاج الحالات البسيطة من حب الشباب؟

**ج:** غسل الوجه بالماء والصابون المناسب عدة مرات يومياً، والسبب لأن الغسل المتكرر يزيل المواد

الدهنية عن سطح الجلد

**س:** عدّد الإجراءات أو النصائح للوقاية من حب الشباب

١. الاهتمام بنظافة الوجه، مع عدم العبث بالحبوب أو حكها أو إزالة رأس الحبوب بالأظافر
٢. تناول الأغذية الصحية الغنية بالألياف كالخضراوات والفواكه والإقلال من الأطعمة الدهنية والحارة والشوكولاتة والمكسرات
٣. الإكثار من شرب الماء

٤. الإكثار من المشي والرياضة في الهواء الطلق والسبب: لزيادة نشاط الدورة الدموية
٥. استشارة أخصائي جلدية وتجنب استخدام أي مستحضر دون وصفة طبية
٦. عدم الانسياق وراء الدعايات في الصحف والمجلات التي تروج للأطعمة السريعة والمشروبات الغازية والسبب لأنها ترفع نسبة السكر والدهون في الجسم

**س:** علل: ينبغي عدم العبث بحبوب الشباب أو حكها بشدة

**ج:** لكي لا تترك الحبوب أثراً على الوجه أو تحدث مضاعفات

**س:** عدّد أهم مستحضرات العناية بالنظافة الشخصية

**ج:** ١- الماء ٢- الصابون ٣- الشامبو

**تنبيه:** ينبغي عدم استخدام المستحضرات الكيميائية إلا في الحالات الاضطرارية

## حل أسئلة الدرس

**س (١):** وضح مفهوم مرحلة اليافعين

**ج:** هي مرحلة عمرية تتوسط مرحلتَي الطفولة والرشد، وتتميز بالتغيرات السريعة في جميع جوانب نمو الفرد الجسمية والعقلية والنفسية والاجتماعية

س(٢): كيف تتعامل مع كلٍ من المشكلات الآتية:

١. رائحة العرق المزجة ج: الاستحمام بالماء الدافئ والصابون مرتين على الأقل أسبوعياً
٢. تسوس الأسنان ج: تنظيفها صباحاً ومساءً وبعد كل وجبة وقبل النوم واستخدام خيط الأسنان، مع ضرورة مراجعة طبيب الأسنان
٣. تشقق القدمين ج: غسل القدمين يومياً بالماء والصابون، ووضع الكريم المطري لمعالجة التشقق
٤. حب الشباب ج: الاهتمام بالنظافة والغسل المستمر بالماء والصابون مع عدم العبث بالحبوب، تناول الأغذية الصحية الغنية بالألياف والابتعاد عن الأغذية السريعة والمشروبات الغازية والأطعمة الدهنية، مع مراجعة طبيب الجلدية والإكثار من شرب الماء

س(٣): علل كلاً من السلوكات الآتية:

١. عدم العبث بحب الشباب الذي يظهر على الجسم ج: لكي لا تترك آثاراً على الوجه أو مضاعفات
٢. قص أطراف القدمين باستقامة ج: حتى لا ينمو الظفر تحت اللحم عند الأطراف
٣. تدليك فروة الرأس عند غسل الشعر ج: لأنه يساعد على تنشيط الدورة الدموية
٤. عدم استخدام أداة لتنظيف الأنف ج: لأنه ضار ومنفّر

س(٤): عدّد أربعة من الأمور التي تراعيها للمحافظة على أسنانك سليمة

١. تنظيف الأسنان صباحاً ومساءً وبعد كل وجبة طعام مع تنظيفها جيداً قبل النوم
٢. استخدام خيط الأسنان مرة في اليوم
٣. مراجعة طبيب الأسنان بانتظام مرتين على الأقل في السنة
٤. استخدام الطريقة الصحيحة في تنظيف الأسنان

## الدرس الثاني: التغذية في مرحلة اليافعين

**س:** ما أهمية (فوائد) التغذية في مرحلة اليافعين

١. يحتاجه الجسم للقيام بوظائفه الحيوية

٢. لتزويد الجسم بالبروتينات والكربوهيدرات والأملاح المعدنية وغيرها من العناصر اللازمة لبناء الجسم ونموه

٣. لإمداد الجسم بالطاقة

٤. وقاية الجسم من الأمراض

**س:** عرّف الغذاء الصحي المتوازن

**ج:** هو الذي يحتوي على جميع العناصر الغذائية اللازمة للجسم من المجموعات الغذائية المتنوعة مع التقيد بالنسب المقررة التي ينصح بها إخصائيو التغذية

**س:** عدّد المجموعات الغذائية

**ج:** ١- الدهون والزيوت ٢- الحبوب والخبز ٣- الحليب ومشتقاته

٤- الخضراوات والفواكه ٥- اللحوم ٦- البقوليات والبيض

**س:** عدّد العناصر الغذائية

**ج:** ١- الماء ٢- الكربوهيدرات ٣- البروتينات ٤- الزيوت والدهون

٥- الفيتامينات ٦- الأملاح المعدنية

تنبيه: يفرق الطالب بين المجموعات الغذائية والعناصر الغذائية والمصادر الغذائية

**س:** عدّد المصادر الغذائية الرئيسة لبعض العناصر الغذائية الضرورية

العنصر الغذائي	المصدر الغذائي الأساسي
الماء	ماء الشرب النقي بمعدل ٦- ٨ أكواب يومياً
الكربوهيدرات	١- الحبوب ٢- الفواكه ٣- الحليب ومشتقاته
البروتينات	١- اللحوم ٢- البقوليات ٣- الألبان ٤- البيض
الدهون	١- اللحوم ٢- الزيوت النباتية



فيتامين أ	١- الألبان ٢- البيض ٣- الكبد ٤- اللحوم والأسماك ٥- الخضراوات الورقية الداكنة ٦- الجزر ٧- البروكلي
فيتامين د	١- التعرض لأشعة الشمس ٢- الأسماك ٣- الحليب ومشتقاته ٤- صفار البيض ٥- الفطر
فيتامين ج	١- الحمضيات ٢- الجوّافة ٣- الخضراوات الورقية ٤- البندورة ٥- البطاطا
فيتامين ب١٢	١- اللحوم الحمراء ٢- الدواجن ٣- الأسماك ٤- الحليب ومشتقاته ٥- البيض
الحديد	١- اللحوم الحمراء ٢- الدواجن والبيض ٣- البقوليات ٤- الخضراوات الورقية
اليود	١- المأكولات البحرية ٢- الملح المضاف له اليود ٣- الحليب ومشتقاته
الكالسيوم	١- الحليب ومشتقاته ٢- السردين ٣- الخضراوات الورقية ٤- الفاكهة المجففة

تنبيه: يحفظ الطالب حسب اختيار الأستاذ لعدد المصادر، والأفضل أن يحفظ أشهر مصدر غذائي أو الأسهل لتذكره

**س:** فسر: الكثير من الوجبات السريعة غير صحية

**ج:** لأنها غنية بالدهون والمواد الكربوهيدراتية وتفتقر إلى كثير من العناصر الغذائية المهمة والضرورية للجسم وخصوصاً الألياف

**س:** اذكر مشكلات التغذية في مرحلة اليافعين، ووضح المقصود بكل مشكلة

١. **السمنة:** هي تراكم غير طبيعي أو مفرط للدهون يؤدي إلى زيادة في الوزن ويلحق الضرر بالصحة

٢. **فقدان الشهية للطعام:** هي حالة من نقص الشهية الحاد أو رفض تناول الطعام مدة طويلة وهي

نفسية وجسمية وتُلاحظ بين اليافعات الإناث والشابات الصغيرات بصورة خاصة

٣. **أنيميا نقص الحديد (فقر الدم):** هي حالة تحدث بسبب قلة تناول الأغذية الغنية بالحديد، واتباع

عادات غذائية خاطئة مثل تناول المفرط للمشروبات التي تحوي الكافيين مع الأكل أو بعده

مباشرة



**س:** عدد أهم الإرشادات للتغلب على مشكلة السمنة، اذكرها

**ج:** ١- ممارسة الرياضة ٢- الإكثار من تناول الأغذية الغنية بالألياف ٣- الاعتدال في تناول الغذاء

٤- الابتعاد عن الوجبات السريعة وعدم الإكثار من الدهون والحلويات

٥- مراجعة الطبيب المختص

**س:** فسر: التناول المفرط لمواد تحوي الكافيين مع الأكل أو بعده مباشرة يسبب فقر الدم (الأنيميا)

**ج:** لأن هذه المواد تؤثر في امتصاص الجسم للحديد

**س:** اذكر أهم المواد التي تحوي مادة الكافيين

**ج:** ١- الشاي ٢- القهوة ٣- المشروبات الغازية ٤- الشوكولاتة

**س:** اذكر أهم النصائح والإرشادات في تغذية اليافعين

١. تناول غذاء مناسب فيه كميات مناسبة من المجموعات الغذائية المتنوعة

٢. غسل الخضراوات والفواكه بالماء جيداً والتأكد من نظافتها

٣. عدم تناول الأطعمة المكشوفة التي تشتري من المتجولين

٤. ممارسة الرياضة البدنية

٥. التقليل من تناول أغذية السكريات والدهون كالوجبات السريعة والحلويات

٦. تناول الوجبات الرئيسية الثلاث وأهمية وجبة الفطور صباحاً

٧. شرب الماء النقي بكميات كافية

تنبيه: يحفظ الطالب أسهل ٣ نقاط عليه في كل تعداد أو حسب اختيار أستاذ المادة

**س:** قارن بين مشكلات التغذية من حيث سببها وآثارها على الجسم

المشكلة الصحية المتعلقة بالغذاء	أسبابها	آثارها ونتائجها
السمنة	- المبالغة في تناول الأغذية الغنية بالدهون - قلة ممارسة الرياضة	- زيادة في الوزن - الشعور بالإحباط وعدم الثقة بالنفس



فقدان الشهية	- حالة نفسية وجسمية وبصورة خاصة بين اليافعات والشابات الصغيرات	- نقص شديد في الوزن - هُزال مع استمرار الشعور بالبدانة
أنيميا نقص الحديد (فقر الدم)	- قلة تناول الأغذية الغنية بالحديد - التناول المفرط لمواد تحوي الكافيين مع الأكل أو بعده مباشرة	- نقص الحديد أو سوء امتصاصه في الجسم فتحدث الأنيميا (فقر الدم)

## حل أسئلة الدرس

س(١): وضح المقصود بكل مما يأتي:

- الغذاء المتوازن: هو الذي يحتوي على جميع العناصر الغذائية اللازمة للجسم من المجموعات الغذائية المتنوعة مع التقيد بالنسب المقررة التي ينصح بها إخصائيو التغذية
- السمنة: هي تراكم غير طبيعي أو مفرط للدهون يؤدي إلى زيادة في الوزن ويلحق الضرر بالصحة
- فقدان الشهية للطعام: هي حالة من نقص الشهية الحاد أو رفض تناول الطعام مدة طويلة وهي نفسية وجسمية وتلاحظ بين اليافعات الإناث والشابات الصغيرات بصورة خاصة

س(٢): بين ثلاثة مصادر غذائية رئيسية لكل من العناصر الغذائية الآتية:

١. الكربوهيدرات ج: الحبوب، الفواكه، الحليب ومشتقاته

٢. الحديد ج: اللحوم الحمراء، الدواجن، البيض

٣. فيتامين (ج) ج: الحمضيات، الجوافة، البطاطا

٤. البروتينات ج: اللحوم، البقوليات، البيض

س(٣): يعاني أحد أصدقائك من السمنة، اقترح خمس نصائح تقدمها له لعلاج هذه المشكلة

ج: ١- ممارسة الرياضة ٢- الإكثار من الألياف ٣- الابتعاد عن الوجبات السريعة

٤- تجنب الدهون والحلويات ٥- الاعتدال في تناول الغذاء

س(٤): ما رأيك في كلّ من الممارسات الآتية مع التبرير؟

١. تناول سعاد يومياً كوبين من الماء فقط

ج: غير صحيح، يجب تناول من ٦-٨ أكواب يومياً لمنع حدوث الجفاف وأخذ الحاجة الرئيسية من الماء

٢. يجلس زياد أمام التلفاز لساعاتٍ طويلة يتناول خلالها شطائر (الهمبرغر) مع المشروبات الغازية

ج: غير صحيح، لأنه سيصاب بالسمنة ومشاكل صحية أخرى بسبب الإكثار من الوجبات السريعة

والمشروبات الغازية وعدم ممارسة الرياضة

٣. يتناول معاذ كوب حليب صباح كل يوم

ج: صحيح، فالحليب عنصر غذائي مهم في النمو والبناء وفي عناصر غذائية مهمة كالسيوم وفيتامين د

٤. تستثني هدى من غذائها اللحوم والدواجن والأسماك؛ لأنها لا تحبها

ج: غير صحيح: فهذا سيسبب عندها نقص في العناصر الغذائية الضرورية للجسم ومن ذلك الحديد

وسيؤدي بالتالي لفقر الدم (أنيميا نقص الحديد).

## تمت الوحدة الأولى

التلخيص شامل للوحدة عدا التمارين العملية وفيه حل أسئلة الدرس

ويُفضل الرجوع لاختيارات أستاذ المادة وللكتاب