

# التوعية الصحية



## أهداف الوحدة

يتوقع من الطالبة في نهاية الوحدة أن:

- ١ تتعرف على بعض التغيرات التي تطرأ على المراهقة.
- ٢ تبدي رأيها في أهمية المحافظة على النظافة.
- ٣ تُميز بين التغذية السليمة والتغذية غير السليمة للمراهقة.
- ٤ تُناقش النتائج المترتبة عن سوء التغذية (السمنة، النحافة، فقر الدم).
- ٥ تُخطط وجبات غذائية كاملة ومتوازنة تناسب بعض الحالات الصحية.
- ٦ تُنمي الاتجاهات الإيجابية لديها نحو الغذاء ودوره في سلامة البشرية.
- ٧ تُطبّق بعض الطرق المقترحة للعناية بالبشرة.
- ٨ تُنفذ بعض طرق العناية باليدين والقدمين.



## البلوغ عند الإناث



### المفاهيم الرئيسة:

- المراهقة.
- البلوغ.
- الحيض.

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

### المراهقة والبلوغ:

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

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

### تذكر

البلوغ: انتهاء مرحلة الطفولة في الإنسان ليكون أهلاً للتكاليف الشرعية.



### التغيرات التي تحدث للمفأة عند البلوغ



## التغيرات الجسمية :



**الطول والوزن:** يزداد الطول والوزن في هذه المرحلة.  
**الهيكل العظمي:** تنمو العظام وتتكامل ويكبر الأنف، ويتسع الحوض

عند الفتاة فتبدو عليها علامات الأنوثة.  
**العضلات:** تنمو العضلات خاصة عضلات الأطراف مما يظهر  
عدم الاتزان في بعض حركات الفتاة، إلا أنها تميل

للاتزان والتناسق في نهاية هذه المرحلة.

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

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

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

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



الحلول اون لاين  
hulul.online

## تذكري



- ١ وجوب الحرص على النظافة والاستحمام وتغيير الملابس الداخلية،  
والاهتمام بإزالة شعر الإبطيين والعانة اتباعاً لسنة الرسول ﷺ.
- ٢ ضرورة استخدام مزيل رائحة العرق ذي النوعية الجيدة؛ منعاً  
لانبعاث الروائح الكريهة.
- ٣ شرب كميات كبيرة من الماء، لتخفيف رائحة الجسم.



يساعد على التخلص من السموم الموجودة في الجسم وأيضاً يساعد على  
التخلص من المواد الكيميائية التي تسبب روائح كريهة





## التغيرات النفسية :

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

عند إحساسك بشيء من هذه الانفعالات حاولي ضبطها والتكيف معها، ولا تترددي في استشارة والدتك أو المرشدة الطلابية حولها.



## تعريف الحيض :

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

## الأعراض المصاحبة للحيض :

يصاحب الحيض أحياناً بعض الأعراض، منها :

- ١ صداع وآلام في الصدر وأسفل الظهر
- ٢ تقلب المزاج وتوتر الأعصاب والقلق.
- ٣ تورم القدمين
- ٤ تورم اليدين والألم في الثدي
- ٥ الإحساس بالانتفاخ

## طرق التخلص من آلام الحيض :

- ١ ممارسة بعض التمارين الرياضية الخفيفة، مثل: المشي.
- ٢ الاستحمام بالماء الدافئ. **علي** يساعد على تخفيف من انقباضات الرحم وأيضاً تنشيط الدورة الدموية بالجسم كله و **ليس** في منطقة الرحم يساعد على الشعور بالراحة
- ٣ الحرص على تناول الأغذية المفيدة، خاصة الأغذية التي تحتوي على الحديد، لتعويض ما يفقده الجسم من دم أثناء الحيض.
- ٤ تناول المشروبات الدافئة مثل النعناع، القرفة، اليانسون.

## تذكرى

عند شعورك بالمغص الشديد لا تترددي في مراجعة الطبيبة.



## العناية بالجسم في فترة الحيض:

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



## تذكيري

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



## الغسل من الحيض:

أمر النبي ﷺ بالغسل من الحيض، فعن عائشة (رضي عنها) أن الرسول ﷺ قال لفاطمة بنت أبي حبيش: «إِذَا أَقْبَلْتَ الْحَيْضَةَ فَدَعِي الصَّلَاةَ وَإِذَا أَدْبَرْتَ فَأَغْتَسِلِي وَصَلِّي» [صحيح البخاري، ٣٢٠].

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



## ما طريقة الغسل الصحيحة من الحيض كما وردت في السنة النبوية؟

يستحب تتبع مجرى الدم بالماء ثم بقطعة من القطن فيها مسك و تنوي الغسل و تغسل الفرج جيداً و تطهره من الأذى و تغسل يديها ثلاثاً و التسمية و تتوضأ و ضوءاً كما ملا و تغسل رأسها حتى يصل الماء إلى باطن الرأس و تجعل الماء يفيض على سائر جسدها مع الدلك بيدها فتبدأ بشقها الأيمن ثم تنتقل إلى الشق الأيسر ثم تغسل قدميها و هكذا تغسل الحائض

## تغذية الفتاة في مرحلة المراهقة والبلوغ:

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

٣ اختيار الأطعمة المتوازنة التي تحتوي على جميع العناصر الغذائية الضرورية لحاجة الجسم.

٢ تناول الوجبات اليومية في مواعيدها بانتظام.

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

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

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

تناول الحلويات و الشيبس يؤدي إلى السمنة أما الخضراوات و الفواكه يوجد فيها الفيتامينات التي يحتاجها الجسم في هذه الفترة

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

تناول المشروبات الغازية يؤدي إلى الإصابة بهشاشة العظام أما العصائر الطازجة فهي غنية بالفيتامينات و تفيد الجسم

تناول التمر ضروري للجسم وخاصة في أيام الحيض.



نموذج غذاء يوم كامل لفتاة في سن المراهقة والبلوغ:

الأصناف المقدمة	الوجبة
<p>أحد منتجات الألبان، مثل: <b>كوب حليب</b></p> <p>أحد أصناف الحبوب، مثل: <b>خبز</b></p> <p>صنف من البقول، مثل: <b>حمص</b></p> <p>نوع من الفاكهة أو سلطة خضراوات.</p>	<p><b>الفتطور</b></p>  <p>شكل (١)</p>
<p>أحد أنواع اللحوم، مثل: <b>قطعة من اللحم البقري</b></p> <p>أحد أنواع الحبوب، مثل: <b>الأرز</b></p> <p>صنف من الخضراوات، مثل: <b>البازلاء</b></p> <p>فاكهة أو طبق حلو.</p>	<p><b>الغداء</b></p>  <p>شكل (٢)</p>
<p>أحد منتجات الألبان، مثل: <b>الحليب</b></p> <p>أحد منتجات الحبوب، مثل: <b>خبز</b></p> <p>تونة، أو كفتة، أو شيش طاووق.</p> <p>نوع من أنواع الفاكهة، مثل: <b>تفاح</b></p>	<p><b>العشاء</b></p>  <p>شكل (٣)</p>
<p>من الممكن تناول نوع من أنواع الفاكهة أو كوب من الحليب، أو العصير الطازج.</p>	<p><b>بين الوجبات</b></p>

تذكيري

يمكنك المساهمة في زيادة التثقيف الغذائي لأسرتك من خلال تزويدهم بالمعلومات المفيدة، وحثهم على تناول الغذاء المفيد والمتنوع.



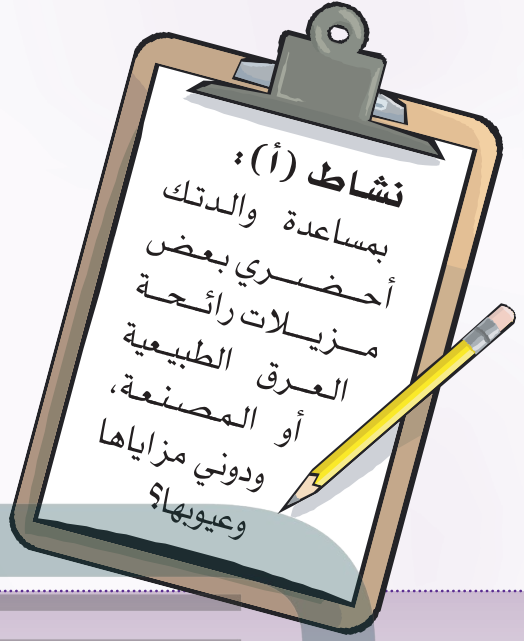
نشاط (ب):

**القرفة** : فهي جيدة ومفيدة لأنها

تساعد على نزول دم الحيض

**الحلبة** : تعد من أكثر الأعشاب

ذات الفائدة الكبيرة خلال فترة  
الحيض لأنها تخفف من الألم  
المصاحب للحيض

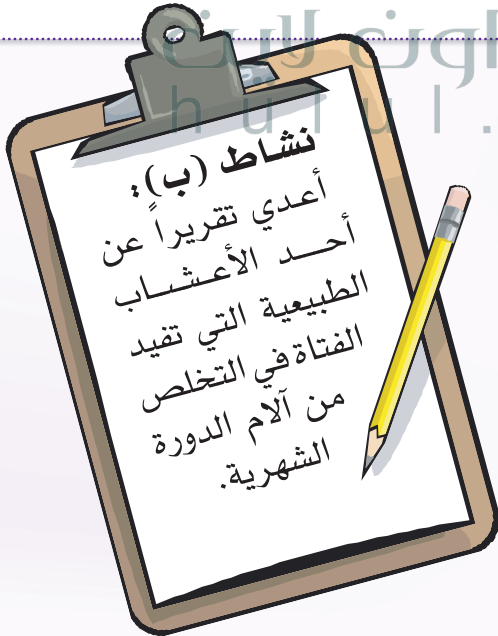


نشاط (أ):

**من مزايا مزيلات العرق**

يساعد على التخلص من الروائح  
السيئة

يشعر بالراحة و التخلص من  
العرق لمدة طويلة



نشاط (ب):

أعدي تقريراً عن  
أحد الأعشاب  
الطبيعية التي تقيد  
الفتاة في التخلص  
من آلام الدورة  
الشهرية.





## السمنة والنحافة وفقر الدم



### المفاهيم الرئيسية:

- السمنة.
- النحافة.
- فقر الدم.

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

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

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

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

الجلول اون لاين  
hulul.online

### هل وزنك مثالي؟



لمعرفة ذلك قومي 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 جداً. (حسب النظرية الدولية المعتمدة عالمياً).





## السمنة

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



أكبر عدو للرشاقة الإكثار من تناول الحلويات والدهنيات والمشروبات الغازية.



## الأنحافة

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



جواب 2 : لأنها تملأ المعدة دون الحصول على القدر المناسب من السعرات

## فقر الدم

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



املئي الفراغ بإحدى العلامات الآتية (>, =, <):



٣- كمية الغذاء (>)

الحركة والطاقة المبذولة.



٢- كمية الغذاء (=)

الحركة والطاقة المبذولة.



١- كمية الغذاء (<)

الحركة والطاقة المبذولة.

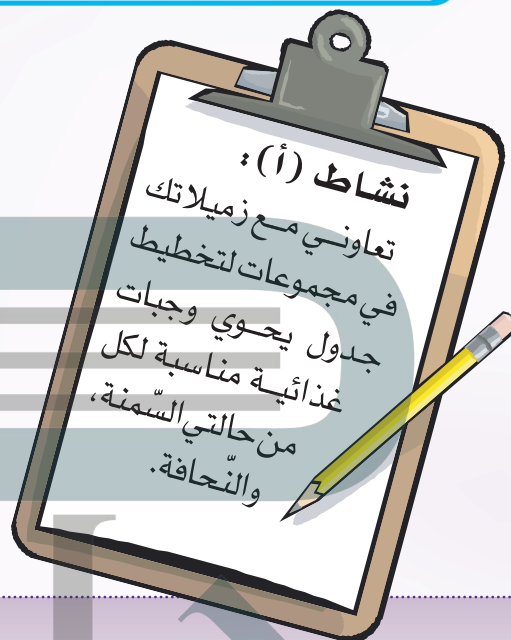


نشاط (ب):

تعد اللحوم الحمراء و الكبد البقري من  
أكثر الأغذية الغنية بالحديد

الدجاج يساعد على امتصاص الحديد  
الموجود في الخضراوات

و يعد البيض من أهم مصادر الحديد  
لتعويض فقر الدم



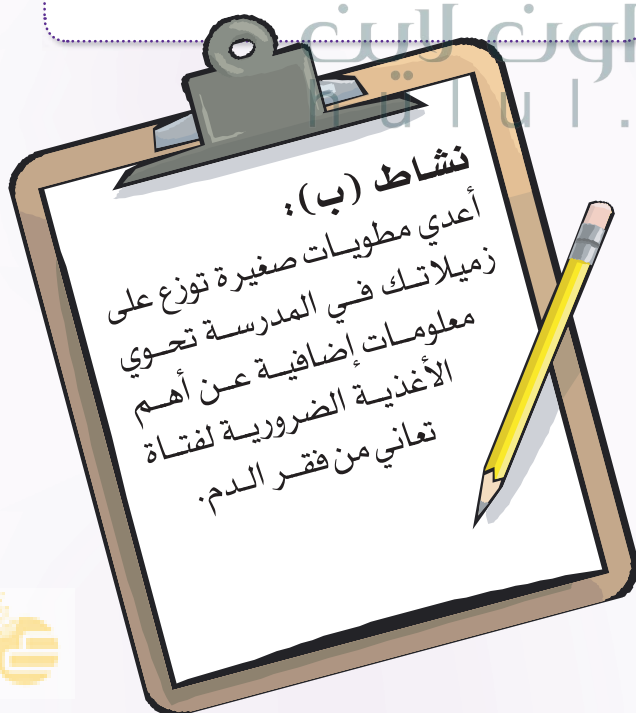
نشاط (أ):

تعاوني مع زميلاتك  
في مجموعات لتخطيط  
جدول يحوي وجبات  
غذائية مناسبة لكل  
من حالتها السمنة،  
والنحافة.

نشاط (أ):

**للنحافة:** الخبز بأنواعه و البطاطا  
و العسل و الكيك و المربى و الأرز

**للسمنة:** الثوم و الموز و البصل  
و الليمون الفراولة



نشاط (ب):

أعدي مطويات صغيرة توزع على  
زميلاتك في المدرسة تحوي  
معلومات إضافية عن أهم  
الأغذية الضرورية لفتاة  
تعاني من فقر الدم.





## العناية بالبشرة



### المفاهيم الرئيسية:

- البشرة.
- العناية.

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

عدم تناول الغذاء الصحي

وعدم شرب الكمية الكافية من المياه

ما السبب في رأيك؟

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

### أنواع البشرة



كيف تتعرفين على نوع بشرتك؟



شكل (٤)

لتحديد نوع بشرتك يمكن اتباع الخطوات الآتية:

- ١ اغسلي وجهك بمنظف للوجه، واشطفيه جيداً بالماء، ثم جففيه برفق بفضة أو منديل، شكل (٤).



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

الذقن



شكل (٧)

الخدان والأنف



شكل (٦)

الجبهة



شكل (٥)

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

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

تكون بشرتك

بشرة دهنية

ب- إذا وجدت آثار للدهون في بعض المناطق،

فأنت من ذوي البشرة

بشرة مختلطة

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

فإن هذه البشرة

بشرة عادية

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

فتسمى هذه البشرة

بشرة جافة



## هل للغذاء والماء تأثير على البشرة؟



شكل (أ)

من خلال الشكل المعروض ما الأغذية المفيدة للبشرة؟

### الفواكه الطازجة و العسل و الحليب و العصائر و الخبز الأسمر و الماء

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

إليك أهم النصائح للمحافظة على البشرة:

- ١ تناول الأغذية البروتينية.
- ٢ تناول الفواكه والخضراوات الغنية بالألياف والتي تحوي الفيتامينات خاصة (أ) و(ج) ومجموعة فيتامين (ب).
- ٣ الإكثار من شرب السوائل كالماء (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.  تناول كمية كافية من السوائل





## تأثير الشمس على البشرة:

التعرض لأشعة الشمس باعتدال يُشعرنا بالحيوية والطاقة، ويساعد أجسامنا في إنتاج فيتامين (د) الذي يعدُّ 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.

مستعينة بمصادر التعلم،  
أكتبي عن آخر ما توصلت  
إليه الدراسات العلمية  
حول فوائد الشمس،  
ثم قومي بعرضه على  
زميلاتك للاستفادة منه.

من فوائد أشعة الشمس

تساعد على إنتاج فيتامين د  
وتحمي وتقوي العظام  
تعزز مناعة الجسم وتقي  
الإصابة بالاكتئاب



كيف يمكن الوقاية من أضرار الشمس؟

تجنب التعرض  
للشمس وخاصة وقت  
الذروة.

استخدام  
مستحضر واق عند  
التعرض للشمس.

استخدام  
النظارات الشمسية.

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



## إرشادات تساعدك للعناية ببشرتك



شكل (٩)

١ العناية بالنظافة الشخصية، وغسل الوجه بالماء، واستخدام المنظف المناسب لنوع البشرة، شكل (٩).

٢ تجفيف الوجه بمنشفة قطنية بطريقة الضغط الخفيف على الوجه



شكل (١٠)

٣ تجنب العبث بحبوب الشباب عند ظهورها على الوجه والصدر؛ حتى لا تترك أثراً، شكل (١٠).



شكل (١١)

٤ الاكثار من تناول الخضراوات لأنها تساعد على تماسك الوجه

٥ استخدام بعض الأقنعة الطبيعية التي تلائم نوع البشرة (مثل: قناع الفواكه، قناع الزبادي)، شكل (١١).



شكل (١٢)

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 (١٢).

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

٩ النوم الكافي والبعد عن السهر والقلق والتوتر.



بالرجوع إلى مصادر التعلُّم وبمساعدة والدتك، دوني بعض الأفكار للحصول على بشرة نقية؟  
العناية الخارجية بالبشرة و تناول الخضار و الفواكه و تناول الأغذية السليمة  
النوم الكافي و اختيار المستحضرات التي تلائم البشرة

## العناية بالقدمين واليدين

قد تكون هناك بعض المناطق الجافة في الجسم كالمرفقين أو الركبتين، أو أسفل القدمين، وهذا الجفاف ينتج عن تراكم عدد من خلايا الجلد الميتة، خاصة كلما تقدم الإنسان في السن، وينبغي 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 (١٣).

### تنظيف القدمين



شكل (١٣)

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



### تدليك القدمين



شكل (١٤)

كيف يمكنك تطبيق ما تعلمته من حركات التدليك على اليدين؟  
نقوم بتدليك الأصابع و الرّسغين و أعلى اليد و باطنها بطريقة لطيفة

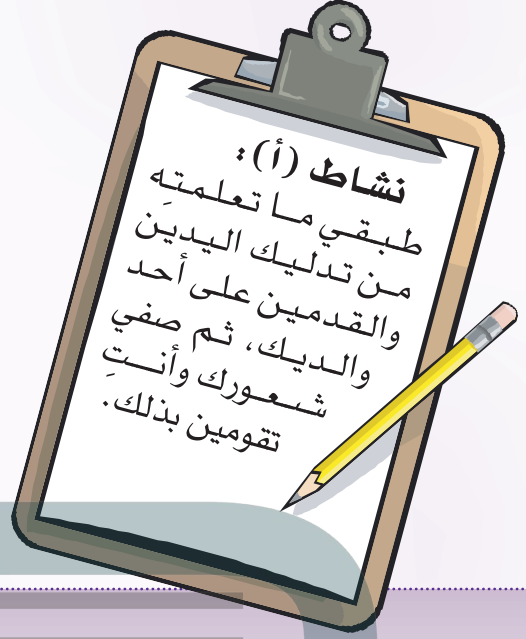




### نشاط (ب):

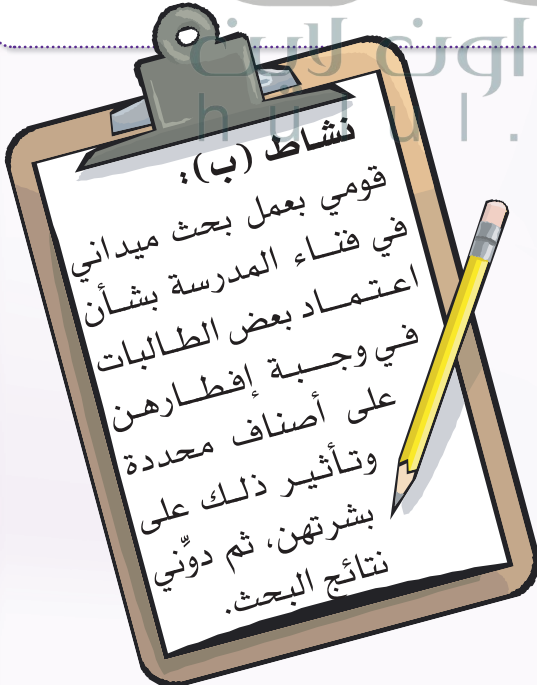
من يعتمد على المشروبات الغازية  
و الأغذية الصحية يعاني من بشرة  
شاحبة و ملئية بالشوائب

ومن يعتمد على الغذاء الصحي  
و الخضراوات و الفواكه يحصل على  
بشرة نضرة و نقية



### نشاط (أ):

أشعر بالسعادة لأنني بهذه الحركات  
التي أقوم بها في يد أمي و أبي  
وقدميهما أشعر أنني أقدم لهما البر  
والمحبة وأساعدهما في الحصول على  
صحة جيدة



# 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) خروج الغشاء الرقيق المبطن للرحم مليئاً بالدم.	الحيض
(د) فترة النمو السريعة التي ترافقها تغيرات نفسية وجسدية.	المراهقة
(هـ) زيادة غير طبيعية في الوزن نتيجة تراكم الدهون في الجسم بسبب الإفراط في الطعام.	السمنة

٢: صلي العمود الأول بما يناسبه من العمود الثاني :

(٢)	(١)
3 من أهم التغيرات الجسمية للمراهق.	3 الاهتمام بالنظافة الشخصية
1 من أهم الأمور للعناية بالجسم في فترة الحيض.	3 شرب الماء والسوائل
● من أهم التغيرات النفسية للمراهق.	3 الصوت
2 من العوامل المؤثرة في ترطيب البشرة.	3 ممارسة الرياضة البدنية
4 من العوامل التي تساعد على زيادة الشهية للطعام.	3 الخفيفة بانتظام



لتعويض ما يفقده الجسم من دم  
أثناء الحيض

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

لأنها تؤدي إلى 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: ضعِي رمز 😊 أمام الغذاء المفيد للبشرة، ورمز ☹️ أمام الغذاء غير المفيد لها:



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

- أ- الابتعاد عن التمارين الرياضية أثناء الحيض. **خطأ** (الرياضة صحية مفيدة للجسم)
- ب- عدم الاتزان في بعض حركات المراهقة نتيجة النمو السريع للعضلات في نهاية هذه الفترة. **صواب**
- ج- السمنة من أوضح مؤشرات الصحة الجيدة. **خطأ** (الصحة السيئة)
- د- البشرة الدهنية ملاءم معتدلة الرطوبة. **خطأ** (البشرة العادية)

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

(ب)

(أ)

يسبب تكسراً في الأظفار **3**

تنتج بسبب الخلل في هضم وامتصاص الطعام **2**

ينتج بسبب نقص البروتين وبعض الفيتامينات **3**

تسبب زيادة في ضربات القلب **1**

تقلل من مقاومة الجسم للأمراض **2**

السمنة

النحافة

فقر الدم

٧ اقترحي بمساعدة والدتك أقنعة طبيعية تم تجريبها وأثبتت فاعليتها في  
تحسن البشرة، ثم دوّنيها:

### قناع اللوز المر و العسل

يطحن اللوز المر جيدا إلى حين الحصول على عجين متماسك يخلط مع القليل  
من العسل و يوضع على البشرة غير الحساسة لمدة 20 دقيقة و يغسل بالماء الفاتر



حلول  
الجلول اون لاين  
hulul.online

