

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج البحرينية



* للحصول على أوراق عمل لجميع الصفوف وجميع المواد اضغط هنا

<https://almanahj.com/bh>

* للحصول على أوراق عمل لجميع مواد الصف العاشر اضغط هنا

<https://almanahj.com/bh/10>

* للحصول على جميع أوراق الصف العاشر في مادة غير ذلك ولجميع الفصول, اضغط هنا

<https://almanahj.com/bh/10other>

* للحصول على أوراق عمل لجميع مواد الصف العاشر في مادة غير ذلك الخاصة بـ الفصل الثاني اضغط هنا

<https://almanahj.com/bh/10other2>

* لتحميل كتب جميع المواد في جميع الفصول للـ الصف العاشر اضغط هنا

<https://almanahj.com/bh/grade10>

* لتحميل جميع ملفات المدرس سامي رمضان اضغط هنا

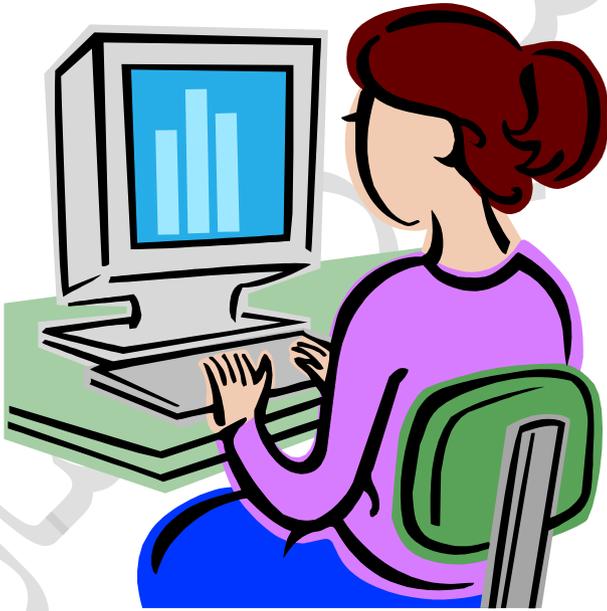
[almanahjbhbot/me.t//:https](https://t.me/almanahjbhbot)

للتحدث إلى بوت على تلغرام: اضغط هنا

مملكة البحرين
وزارة التربية والتعليم
مدرسة التعاون الثانوية

ملخص التربية الأسرية

2009 - 2008



إعداد الأستاذ / سامي رمضان

الوحدة الأولى مفهوم الذات

الدرس الأول مفهوم الذات:

تعريف الذات: تصور الفرد عن نفسه الناتج عن تفاعله مع نفسه ومع الآخرين.
او- كيف يرى الفرد نفسه.

مفهوم الذات الايجابي:

إن المفهوم الايجابي للذات هو: (تصورات الفرد الايجابيه عن نفسه).

كيف نكون مفهوما إيجابيا للذات؟

1-الإلغاء: ويتم بتشويه الصور الذهنية السلبية أو خلخلتها ثم نقصها وإبطالها.

2-الاكتساب: ويتم بتلميع صور ذهنيه مرغوب فيها وإبرازها ثم إحلالها و غرسها.
مثل...:

إلغاء	اكتساب
١. <u>ذم النفس والتجريح فيها</u>	١. <u>امدح نفسك وقدرها وكافئها</u>
٢. <u>التركيز في السلبيات</u>	٢. <u>ركز في الايجابيات</u>
٣. <u>الشعور بالنعاسه والفضل</u>	٣. <u>الشعور بالسعاده والنجاح</u>
٤. <u>جعل نفسك في الاسفل</u>	٤. <u>تصدر الاعمال التي تتقنها</u>

أمثله لرسائل ايجابية جميلة:

مفهوم سلبي عن الذات انا + صفة سلبية	مفهوم ايجابي عن الذات انا + صفة ايجابية
• انا سييء الحظ	• انا محظوظ
• انا سييء في التعامل	• انا طيب
• تسوء احوالي يوميا	• اتحسن اكثر يوميا
• اكره نفسي	• احب نفسي
• انا كثير المشاغبه	• انا مهذب
• لن اتغير لأحسن ما بقيت	• اصبحت ما اتمنى
• لا ابدع في عملي	• انا مبدع
• يكرهني الجميع	• انا محبوب
• انا عديم الفائدة	• انا نافع
• انا فاشل	• انا متميز

خطوات كيفية بناء مفهومك الايجابي عن ذاتك وتطوره:

- أظهر للآخرين ما هو عندك.
- ثبت لوحة أو زاوية التميز والانجازات.
- عبر عن رأيك بصراحة.
- حقق إنجازات ولو بسيطة.
- أرسل إلى نفسك رسائل إيجابية.
- برمج الذات بتمزيق الرسائل السلبية.
- قدر نفسك بشك أكبر، فأنت أكثر مما تتوقع.

الشخصية:

تعريف الشخصية: الشخصية مصطلح يشمل جميع جوانب الشخصية ظاهرها وباطنها، و المحصلة النهائية لسلوك الشخص بكل أبعاده الوراثية والبيئية.

الفرق بين الذات والشخصية

الشخصية	الذات
<ul style="list-style-type: none">• طريقه تفكير وسبوك ومشاعر.• جانب عملي.• تظهر في العالم الخارجي.• كيف يتصرف الفرد مع الآخرين.	<ul style="list-style-type: none">• مفاهيم ومدركات وتصورات.• جانب نظري.• تنمو في العالم الداخلي.• كيف يرى الفرد نفسه.

تنقسم العوامل المؤثرة في تكوين الشخصية الى قسمين:

أولاً: العوامل الغير قابلة للتغير كالوراثة:
مثل صفات الطول والقصر واللون

ثانياً: القابلة للتغير

أ-العوامل الذاتية ، مثل:

العقيدة والدين والقيم، والثقافتق و المعلومات، والأخلاق والسلوك وغيرها من الصفات

ب-العوامل المادية الخارجية، مثل:

المال، العلاقات مع الآخرين، المدرسة، الأصدقاء، المجتمع

الدرس الثاني

القيم وأثرها في تكوين الشخصية

- نظام القيم كمرشحا (فلتر) للإدراك
- نظام القيم موجهها
- نظام القيم مؤثرا
- نظام القيم محفزا ودافعا
- نظام القيم حاجزا ومانعا

الوحدة الثانية

مهارات بناء الذات

الدرس الثالث:

1-مهارة إدارة الوقت

مفهوم إدارة الوقت: عملية الاستفادة من الوقت المتاح والمواهب الشخصية المتوفرة لدينا

فوائد تنظيم الوقت:

- قضاء وقت اكبر في التطوير الذاتي.
-
- انجاز أهدافك وأحلامك الشخصية.
-
- الشعور بالتحسن بشكل عام في حياتك.
-
- قضاء وقت اكبر مع العائلة.
-
- تحقيق نتائج أفضل وزيادة الإنتاجية.
-
- تقليل عدد الأخطاء.

أركان ضبط الوقت

الركن الأول: اعراف مهماتك.

الركن الثاني: اعراف وقتك.

الركن الثالث: تنظم الركنين السابقين وترتيبهما.

تعرف على لصوص الوقت:

الكسل و التسويف
المعلومات الكثيرة
الإدمان على الانترنت
السرحان
مشاهدة برامج التلفزيون دون اختيار
قراءة الجرائد والمجلات بإفراط
التسوق غير الضروري

أنواع الوقت

أنواع الوقت	
يمكن تنظيمه	يصعب تنظيمه
- أوقات الذروة والحيوية - أوقات تقل فيها الحيوية	الوقت الذي نقضيه في حاجتنا الاساسيه

أنواع الوقت الذي يمكن تنظيمه

النوع الاول: وقت نحن فيه في كامل نشاطنا وحضورنا الذهني(وقت الذروة).

النوع الثاني: وقت نحن فيه في اقل حالات تركيزنا وحضورنا
الذهني (وقت الخمول).

الدرس الرابع:

2-مهارة الاتصال

مفهوم مهارة الاتصال: هي العملية التي يتم من خلالها تبادل رسالتك
بين مرسل ومستقبل باستخدام إحدى وسائل الاتصال للحصول على
استجابة معينة.

مبادئ في الاتصال

- الاتصال مهارات مكتسبه وليست موروثه
- الاتصال القوي والمؤثر يأتي من القوة الداخلية
للمرء
- الاتصال عملية مستمرة
- هناك مستويان من الاتصال هما الاتصال الواعي
واللاواعي

● الاتصال عملية متشابكة ومتداخلة

ملاحظة: حتى نقيم اتصالاً مع الآخرين لا بد من وجود هدف ما وراء هذا الاتصال على الأقل من طرف المرسل.

عناصر الاتصال:

العنصر	المفهوم
مرسل فعال	هو الشخص الذي يملك فكرة يريد إيصالها
مستقبل فعال	هو الشخص الذي يتلقى الرسالة
رساله فعاله	هي الفكرة التي يريد المرسل إيصاله
تشفير فعال	هي عملية صياغة الفكرة الى رموز
فك التشفير	هي عملية تحويل الرموز الى كلمات وافكار
قناه فعاله	هي الوسائل التي تستخدم في الاتصال
القضاء على التشويش	إلغاء كل ما يعيق في توصيل الرسالة
إطار فعال	هو الاطار الذي يجمع بين كل عناصر الاتصال
استجابة فعاله	هي مدى معرفه وصول الرسالة الى المستقبل

الدرس الخامس:

3-مهارة القيادة

مفهوم القيادة: القدرة على التأثير في الاخرين وتوجيه سلوكهم لتحقيق الاهداف المشتركة للمجموعه.

عناصر القيادة هي:

- (١) الأفراد
- (٢) الهدف
- (٣) القائد
- (٤) المؤسسة

أهميه القيادة:

(١) الربط بين عناصر عملية القيادة بكفاءة وفاعليه

(٢) توضيح كافة المفاهيم

(٣) دعم القوى الإيجابية

٤) تقليص الجوانب السلبية

٥) السيطرة على المشكلات

٦) تدريب الأفراد

٧) تسهيل تحقيق الأهداف المرسومة

طرق القيادة:

١) القيادة بالرؤية

٢) القياه بالخدمة

٣) القيادة بالقصص

٤) القيادة بالأخلاق

٥) القيادة بالجاذبية

٦) القيادة بالتوضيحات

٧) القيادة بالمبادرة

واجبات القائد

- ١) وضح الانجازات عن طريق
- ٢) حفز الفريق عن طريق
- ٣) عندما تكون قائدا. أضيء الطريق
- ٤) عندما تكون قائدا. طول النفس
- ٥) عندما تكون قائدا. غرد مع السرب
- ٦) عندما تكون قائدا. قدم الاحترام
- ٧) عندما تكون قائدا. اصنع القادة
- ٨) عندما تكون قائدا. وحد الجهود
- ٩) عندما تكون قائد. كن على استعداد دائم
- 10) عندما تكون قائد. واصل العمل
- 11) عندما تكون قائدا. واجه التحديات

الدرس السادس:

4-مهارة اتخاذ القرار

معنى كلمة القرار: تعني المكان النهائي ، الموقف النهائي أو الاختيار النهائي.

أنواع القرارات بحسب أهميتها:

1- قرارات معتادة تخص العادات اليومية.مثل: ماذا نلبس ،ماذا نأكل ،ماذا نشترى ، أين نذهب.

2- قرارات سهلة تخص الحاضر.مثل:

اتصال أو رد هاتفي ،هل نخرج أو نبقى في البيت ،لقاء أو اجتماع أو زيارة.

3- قرارات صعبة تخص المستقبل القريب .مثل: ابق مع صديقي أم اتركه ،أصل إلى مفترق طرق ،ماذا سنفعل في الإجازة ،هل أجدد اشتراك النادي.

4- قرارات مصيرية تخص المستقبل البعيد .مثل: تحديد الأهداف والأوليات ،ماذا سندرس في الجامعة ،أين سأكمل دراستي.

ملاحظة: الأشخاص الأقوياء لا يجدون صعوبة في اتخاذ القرارات المصيرية بينما يصعب على عامة الناس اتخاذ قرار يلبسون اليوم.

المراحل التي يمر بها القرار:

- ١) مرحلة اللاقرار
- ٢) مرحلة صنع القرار
- ٣) مرحلة اتخاذ القرار
- ٤) مرحلة تقويم القرار

المرحلة الأولى : اللاقرار

مفهوم مرحلة اللاقرار: تعني وجود وضع غير مرغوب فيه يؤدي إلى حالة عدم توازن.

المرحلة الثانية : صنع القرار

مفهوم عملية صنع القرار: العملية التي يتم بموجبها البحث عن انسب الحلول للمشكلة .

طرق صنع القرار

1- الطريقة الفردية وفيها يقوم الفرد بجمع

البيانات وايجاد البدائل

2- الطريقة الجماعية . وفيها تكلف مجموعة
بجمع البيانات وايجاد البدائل

أنواع القرارات

- 1-القرار النهائي
- 2-القرار الأسترشادي
- 3-القرار التجريبي
- 4-القرار المرحلي
- 5-القرار الشرطي
- 6-القرار المعلق

العوامل المؤثرة في صنع القرار

- 1-المعتقدات
- 2-العائلة
- 3- وسائل الاعلام
- 4-الوضع المادي والنفسي

إيجابيات القرار الجماعي

-
- 1- تعدد المصادر
 - 2- فرصة للتدريب
 - 3- تنوع الأفكار
 - 4- أقل تحيزاً

اعداد الأستاذ سامي رمضان

معوقات صنع القرار

- قصور المعلومات - كثرة المعلومات
- عدم الدقة - عدم الحماسة

- المرحلة الثالثة مرحلة اتخاذ القرار

1 - الخبرة

2- المنطق

3- الحدس

- طرق اتخاذ القرار فى مجموعة

1 - الطريقة الدكتاتورية وفيها يتم اتخاذ القرار بتخويف والإجبار

2 - الطريقة الشورية وفيها يتم التصويت على القرار ويتم فيها

الموافقة او الرفض عن طريق الموافقة بالتركية- الإجماع- الاغلبية

العوامل التى تساعد على التوفيق فى اتخاذ القرار

- مراقبة اللة - الدعاء

- صلاة استخارة - البعد عن المعاصى

- عزيزى الطالب كلما اتخذت قرارات اكثر افضل فى اتخاذ القرار اصبحت

- معوقات اتخاذ القرار

- التردد - التسرع

- الشك - القلق

المرحلة الرابعة بتقويم القرار

هى العملية التى يتم من خلالها مدى فاعلية القرار وتشمل

- تنفيذ القرار

- متابعة القرار

- تقييم القرار

إدارة الأزمات

المقصود بالأزمة-

خلاف بسيط لم يحل --- مشكلة لم تحل ---- أزمة

أنواع الأزمات

- أزمة عائلية
- أزمة دراسية
- أزمة مرضية
- أزمة بيئية
- أزمة اقتصادية
- أزمة سياسية

دور الأسرة في تخفيف الأزمات

- تصحيح المفاهيم
- الإستماع إلي الأبناء
- مساعدتهم علي الشعور بالأمن

خطوات الأسلوب العلمي في حل المشكلة

- 1- تحديد المشكلة
- 2- تحليل المشكلة
- 3- وضع الحلول للمشكلة
- 4- وضع البدائل
- 5- نفذ الحل المختار

الظواهر الأسرية

تعريف الظاهرة

- هي انتشار سلوك بين مجموعة من الأفراد سواء كان سلوك سلبى أو إيجابى

أسباب إنتشار الظواهر في المجتمع

- التطور الحضاري
- الأحداث العلمية
- الحالة المادية
- تطور وسائل الإعلام
- الإستعمار الفكري

كيف نتعامل مع الظواهر الأسرية

- الصبر - المرونة - القدوة - الثقافة

تعريف العنف الأسري

- هو إستخدام القوة من شخص بالغفي العائلة ضد أفراد آخرين

تعريف عقوق الوالدين

- هو وقوع أذى من الأبناء علي الوالدين

تعريف العولمة

- هي عملية إلغاء الحواجز والحدودبين الأمم وجعل العالم قرية صغيرة

تعريف ظاهرة الكذب

- هي عادة نتيجة دوافع وقوي نفسية تحدث للفرد سواء كان طفل أم بالغ

الوحدة الثالثة

(العملية الإدارية)

الدرس التاسع

مفهوم العملية الإدارية

- هي استغلال الموارد المتاحة لتحقيق الاهداف المنشودة

هيكل العملية الإدارية

1- الاهداف

2- التخطيط

3- التنظيم

4- التنفيذ

5- التقييم

أولا : الاهداف

- هي غايات محددة يراد تحقيقها.

- أنواع الاهداف

- أهداف قصيرة المدى : يتم تحقيقها في مدة من يوم إلى سنة .
- أهداف طويلة المدى : يتم تحقيقها من سنة إلى عدة سنوات .
- أهداف جماعية : تتعلق بمصلحة الاسرة (مثل امتلاك سيارة)
- أهداف فردية: تتعلق بمصلحة فرد (مثل زيادة مصروف)

- شروط الأهداف

- الصراحة والوضوح.

- المرونة

- الواقعية

- التحديد

- التوافق مع الأخلاق

ثانيا التخطيط

- هو مرحلة فكرية تسبق التنفيذ ويتضمن سلسلة
- من القرارات تتعلق بالمستقبل .

- الموارد تنقسم إلى :

- موارد بشرية : (ميول – قدرات- مهارات-أوجهات)
- موارد غير بشرية(مادية) مثل المال- الممتلكات
- الوقت –تسهيلات المجتمع

- كيف تتم عملية التخطيط .

- تحديد الاهداف
- تحديد الخطة
- وضع البدائل
- اختيار البدائل
- تنفيذ الخطة
- مراقبة الخطة

- لماذا التخطيط ؟

- لوضوح الرؤية
- لإستغلال الموارد
- للتكامل والتنسيق بين بنود الخطة
- تحديد الاولويات
- السيطرة على المشكلات

- أنواع الخطط :

-من حيث المدة :

- 1- قصير المدى من يوم إلى سنة
- 2- طويلة المدى أكثر من سنة

- نوع الخطة :

- 1 - مكتوبة
- 2- ذهنية

نوع الخطة	المميزات	العيوب
المكتوبة	- مرتبة - مرجع يمكن الرجوع اليه	- الملل
الذهنية	- السرعة - قلة التكلفة - الاكثر إنتشار	- إحتمال النسيان - إحتمال الفوضى لا يمكن الرجوع إليها

الفرق بين الخطة الذهنية والمكتوبة.

- شروط نجاح التخطيط .

- 1- العناية بالاهم قبل المهم .
- 2- تنظيم خطوات العمل .
- 3- المرونة
- 4- أن تكون في حدود الموارد البشرية
- 5- مراحل الخطة مترابطة
- 6- لها وقت محدد
- 7- تبسيط الاعمال عند التنفيذ

ثالثا التنظيم .

- هو عملية تحديد الخطوات والوظائف والموارد لتحقيق الاهداف

- مزايا التنظيم .

- 1- توضيح بيئة العمل .

- 2- تنظيم وتنسيق بيئة العمل .
- 3- تحسين مستوى الأهداف

رابعاً التنفيذ :

- هو المرحلة التي تتحول فيها القرارات إلي أعمال .
- وهو أخطر مراحل التخطيط

- مراحل التنفيذ .

- التنشيط والمبادأة
- المراجعة المستمرة
- الرقابة
- التكيف والعديل

- شروط نجاح التنفيذ

- المرونة
- الدقة في المراجعة

- خامساً التقويم

- هو معرفة مدى النجاح والفشل في تحقيق الاهداف .

- أهمية التقويم .

- تحديد أهداف جديدة
- إستغلال خطة ثابتة
- تحويل الاعمال إلي روتين

- طرق التقويم .

- 1-التقويم العام (الذاتي) سمي عام لانه ينصب على الكيان العام للخطة ، وسمي ذاتي لانه ينصب على نقد الذات .

- طرق التقويم العام

1- كتابة اليوميات 2- المقارنة 3- يسأل الفرد نفسه

2-التقويم التفصيلي

- وهو أكثر دقة من العام لانه يحلل الخطة ويهتم بالتفاصيل .

الدرس العاشر

ترشيد الإستهلاك

- محاور ترشيد الاستهلاك.

- الاستهلاك – هو الانتفاع بالموارد المتاحة إلي أقص حد ممكن.
- المستهلك- هو الشخص الذي يستخدم السلعة استخداما كليا .
- الترشيد – هو حسن استخدام الموارد المتاحة وعدم الإسراف
- حماية المستهلك- هو حماية كل فرد في المجتمع من الاستغلال ومكافحة الغش.

- الفرق بين ترشيد الاستهلاك وترشيد المستهلك .

- وجه الشبة	- ترشيد الاستهلاك	- ترشيد المستهلك
- التعريف	- هو حسن استخدام الموارد المتاحة للفرد وعدم الإسراف	- هو تربية الأفراد وتوعيتهم بحقوقهم وواجباتهم
- الهدف منه	- توزيع الخدمات والسلع المتوفرة للدولة علي الأفراد	- مد المستهلك بالمعلومات - تكوين عادات سليمة - تعريف المستهلك بحقوقه

- كيف تتكون العادات الاستهلاكية .

- الممارسة
- التكرار
- القدوة الحسنة
- تزويد الطفل بالمعلومات
- مشاركة الطفل في عملية الشراء

- أهم القوانين التي وضعتها المملكة لحماية المستهلك .

- قانون تحديد الأسعار
- قانون الرقابة علي المواد الغذائية
- قانون الرقابة علي المعادن الثمينة

- سلوك المستهلك الرشيد .

- 1- يتفهم سياسة السوق
- 2- يتجنب الشراء العاطفي
- 3- يساوم للحصول علي سعر منخفض
- 4- يستعين بنصائح البائع الكفى
- 5- يقرأ الملصقات
- 6- يدرس السوق قبل الشراء
- 7- يشتري بالجملة كلما أمكن
- 8 - يشتري حسب حاجته

- حقوق المستهلك

- 1- حق الأمان
- 2- حق المعرفة
- 3- حق الاختيار
- 4- حق التعويض
- 5- حق الاستماع إلي آرائه
- 6- حق التثقيف
- 7- حق الحياة في بيئة سليمة
- 8- حق إشباع احتياجاته الأساسية

- واجبات المستهلك.

- التعرف علي ما يشتريه بدقة .
- التمسك بحقوقه في الأسعار
- تقديم شكوى عند الإخلال بالقوانين
- التعاون مع الجهات المعنية

- تعريف المستهلك الرشيد

- هو الذي يحسن الشراء لتحقيق اكبر قدر من المنفعة

● تعريف فن الشراء

- الشراء فن ومهارة والمستهلك الرشيد الذي يحسن عملية الشراء لتحقيق أكبر قدر من المنفعة

- دوافع الشراء .

- 1- دوافع السلعة - دوافع أولية - دوافع انتقائية
- 2- دوافع السلعة - الشراء من متجر معين بسبب الشهرة أو الخدمة المقدمة
- 3- دوافع عاطفية (مثل - الخوف - الجمال - الصحة - التقليد - حب العائلة التباهي - المنفعة - الادخار - الاطمئنان - حب التملك)
- 4- دوافع عقلية - وهي عملية الشراء بعد دراسة دقيقة .

- أهداف ترشيد الاستهلاك الغذائي

- هدف اقتصادي ويعني حسن استخدام المواد الغذائية وعدم الإسراف .
- هدف صحي ويعني المحافظة علي مستوي صحي جيد .

- مجالات ترشيد الاستهلاك

1- في مجال الغذاء والتغذية ويشمل

- الناحية النفسية
- الناحية النفسي
- الناحية التمويني
- الناحية الاقتصادية

2- في مجال إدارة المنزل

3- في مجال الملابس

- العوامل التي تؤثر في مستوي الاستهلاك

- الجنس
- السن

- المستوى التعليمي
- المستوى المعيشي

- حجم الأسرة
- الحالة الصحية

- أقسام السلوك الاستهلاكي

- لإشباع الحاجات. الأساسية وهو سلوك طبيعي
- سلوك إتلافي. وهو أسوأ أنواع السلوك
- سلوك تقليدي وهو سلوك هدام

الدرس الحادي عشر

القراءة الاعلانية

- العوامل التي ساعدت علي انتشار الإعلان
- انتشار التعليم
- المنافسة بين المنتجين
- تطور وسائل الإعلان

- تعريف القراءة الاعلانية

- هي رسائل مرئية ومسموعة لإغراء الأفراد بالشراء

- قنوات الإعلان.

(مجلات - إذاعة - صحف - نت - الخ)

- أنواع الإعلان.

- إعلان تعليمي
- إعلان إعلامي
- إعلان إرشادي
- إعلان تذكيري
- إعلان تنافسي

- أساليب الإعلان .

- 1- استعمال حقيقة معروفة
- 2- استعمال الخدع السينمائي
- 3- استخدام ظاهرة التقادم
- 4- استخدام شخصية مشهورة
- 5- استخدام الخدع اللفظية

- إيجابيات الإعلان .

- 1- تزويد المستهلك بالمعلومات والبيانات .
- 2- تعرف المستهلك المحلات التي بها سلع مخفضة .
- 3- تعرف المستهلك بالمحلات التي بها السلع .
- 4- تنافس المنتجين لتقديم سلعة جيدة .
- 5- يعطي أفكار جديدة لاستخدام السلعة .

- سلبيات الاعلان

- 1- تؤثر الاعلانات في أنماط الاستهلاك بطريقة سلبية .
- 2- يخلق الاعلان رغبات غير حقيقية للشراء .
- 3- يخاطب العاطفة .
- 4- خداع المستهلك لشراء أشياء لا حاجة به إليها .
- 5 المبالغ في خصائص السلعة .

ملحوظة - مرض السكر وحش كاسر يمكن ترويضه اذا التزمنا
العلاج المناسب .

- مضاعفات مرض السكر

- تدهور الكلى
- مضاعفات الشعيرات الدقيقة
- تدهور الجهاز الهضمي
- مضاعفات في الاوعية الدموية

- ثالثاً الكولسترول

أعدت هذه المذكرة بواسطة الأستاذ سامي رمضان مدرس التربية الاسرية بمدرسة التعاون الثانوية للبنين

- هي مادة شبيهة للدهون لونها ابيض عديمة الرائحة
توجد في جميع خلايا الجسم

- مصادر الكوليسترول

- المصدر الاول (الجسم ذاته ويصنع في الكبد 70 %)
- المصدر الثاني (البيض - الحليب - اللحوم الحمراء)

الوحدة الرابعة الصحة

- الغذاء وعلاقتة بصحة الجسم

- تعتمد هذه العلاقة علي أمرين هما .

1- كمية الطعام

2- نوع الطعام

- السعرات التي يحتاجها الجسم لكل كيلو جرام من وزنة

- 25 سعر في حالة النشاط الخفيف .

- 30 سعر في حالة النشاط المتوسط

- 35 سعر في حالة النشاط الكبير

- 40 سعر في حالة النشاط الكبير جيدا

- علما بان الجرام من الدهن يعطي 9 سعر حراري والبرتين يعطي

4 سعر حراري والكربوهيدرات 4 سعر حراري

- مفهوم العادات الغذائية

- هي عبارة عن مظهر من مظاهر السلوك المتكرر

في إعداد واخيار وتناول الطعام

- العادات الغذائية المؤثرة في السلعة

1- عادات غذائية مفيدة .

مثل تناول الرطب والسلطة والعصير

2- عادات غذائية خاطئة

العوامل المؤثرة في العادات الغذائية

- اولاً عوامل إجتماعية .

- 1- المعتقدات الدينية
- 2- المستوى التعليمي
- 3- الوعي الصحي
- 4 - الموقع الجغرافي
- 5 - الاعتقادات الغذائية

- ثانياً عوامل إقتصادية .

- 1 - الدخل
- 2- نوع العمل
- 3- سياسة دعم الغذاء

- ثالثاً عوامل نفسية .

- 1- مظاهر الحزن والسعادة
- 2- الشعور بعدم الرضا
- 3- ارتباط الطعام بحادث معين

- الدرس الثالث عشر -

المشكلات الغذائية

- أمراض سببها نقص التغذية

1- النحافة

- أنواع النحافة

1- نحافة الاصحاء

- نحافة ارادية مثل الرياضيين

- نحافة وراثية

2- نحافة المرضية 0

- بسبب سوء التغذية او مرض السكري

- أسباب النحافة

- زيادة إفراز الغدة الدرقية

- الاصابة ببعض الامراض

- الاصابة بمرض السكر

- عدم النوم والراحة

- فقد الشهية

- علاج النحافة

- الامتناع عن التدخين

- الراحة بعد الاكل
- الكشف الطبي
- ممارسة الرياضة بصورة مناسبة
- تناول الطعام بكمية كافية

2- فقر الدم الحديدي

- أهمية الحديد للجسم
- 1- نقل الاكسجين
- 2- مركز لكرات الم الحمراء
- أعراض فقر الدم
- لون شاحب
- زيادة ضرابات القلب
- قلة الشهية
- آلام في الجسم

- الاشخاص المعرضون للاصابة بفقر الدم
- كبار السن
- الاطفال في مرحلة النمو
- الفتيات في مرحلة المراهقة
- السيدات في مرحلة الحمل والرضاعة

- ثانياً أمراض سببها زيادة فى التغذية

1- ارتفاع ضغط الدم

- أعراض ضغط الدم
- ليس لمرض ضغط الدم اي أعراض في المرحلة الأولى للمرض .
- الطريقة الوحيدة لتأكد من ارتفاع ضغط الدم هي قياسه بالجهاز الخاص بذلك .

- أسباب ضغط الدم

- مرض السكر
- عجز الكلي
- الافراط في تناول الملح
- علاج ارتفاع ضغط الدم
- تقليل الوزن
- ممارسة الرياضة
- التقليل من شرب القهوة
- الامتناع عن التدخين
- الوراثة
- السمنة
- التعب النفسي
- تقليل في تناول الملح
- البعد عن التوتر
- تقليل الدهون

- ثانياً مرض السكر

- هو عبارة عن ارتفاع نسبة السكر في الدم وافرارة في الدم نتيجة نقص الأنسولين

- أنواع مرض السكر

- 1- السكر المعتد علي الانسولين وهو الاقل شيوعاً والاكثـر إنتشاراً
- 2- السكر الغير معتمد علي الانسولين هو الاكثر شيوعاً

- أسباب مرض السكر

- السمنة
- تعطل غدة البنكرياس التي تفرز الانسولين
- الوراثة

- اعراض مرض السكر

- العطش الشديد
- نقص الوزن
- الاحساس بالجوع
- الشعور بالتعب
- التهاب في مجري البول
- ضعف البصر

- ملحوظة : مرض السكر وحش كاسر يمكن ترويضه اذا التزمنا للعلاج المناسب لة .

- مضاعفات مرض السكر

- مضاعفات في الاوعية الدموية
- مضاعفات في الشعيرات الدقيقة
- تدهور الكلى
- تدهور الجهاز العصبي

رابعاً : الكولسترول

- هو عبارة عن مادة مشابهة للدهن لونها ابيض عديمة الرائحة
- مصادر الكولسترول

- المصدر الاول . جسم الانسان ويصنع في الكبد 70 %
- المصدر الثاني . اللحوم الحمراء- البيض – الحليب

- رابعاً: السمنة

- هي زيادة وزن الجسم عن الوزن المثالي 20 %

- الفرق بين البدانة وزيادة الوزن

- البدانة الافراط في النسيج الشحمي
- الوزن ياخذ في الاعتبار الكتلة العضلية والعظمية

- أسباب السمنة

- اسباب وراثية
- الافراط في تناول الطعام
- عادات غذائية خاطئة
- الحالة النفسية
- خلال في وظائف الغدد الصماء
- سمنة مرتبطة بالعلاج ببعض الادوية

- مخاطر السمنة :

- زيادة الاصابة بمرض السكر
- زيادة الاصابة بامراض القلب
- الام المفاصل
- مضاعفات عند العمليات الجراحية
- تغير في الوظائف الهرمونية

- فوائد ممارسة الرياضة

- تنظم عملية الاخراج
- زيادة في الطاقة
- زيادة في العضلات
- زيادة في كفاءة الرئة
- تقلل الضغوط النفسية

- دور التغذية في التحصيل الدراسي

- تعزيز قدرة الطلاب علي التعلم
- خفض التسرب الدراسي
- زيادة فاعلية الطلاب ومشاركتهم
- تحسن في السلوك والأداء الدراسي

- ملحوظة : يفضل تناول الطالب خمسة و جبات في المذاكرة و موسم الامتحانات .

- سلوكيات الطلاب الخاطئة في التغذية

- عدم شرب الحليب
- عدم تناول وجبة الإفطار
- الإكثار من المشروبات الغازية
- الإعتماد علي الوجبات الجاهزة
- عدم تناول الخضراوات

- من الامراض التي يتعرض لها طلاب المدارس :

(السمنة- النحافة- فقر الدم- تسوس الأسنان)

- الفرق بين النهام العصبي وفقدان الشهية العصابي

- النهام العصابي	- فقدان الشهية العصبي
<ul style="list-style-type: none">- إقبال شديد علي الطعام- فقدان الشهية وإضرار عن الطعام وتكرار هذه الحالة- يلجأ الفرد إلي القيء	<ul style="list-style-type: none">- زيادة عن الوزن المثالي- يتحكم في كمية الطعام- رفض الأكل رفض تام- نقص في الوزن مع حالة من الإحباط والكآبة

إنتهى هذا الملخص .. ، ، ..