



البلوغ عند الإناث

المفاهيم الرئيسية:

- المراهقة.
- البلوغ.
- الحيض.

يمر 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 سن الحادية عشر إلى التاسعة عشر تقريباً، وتختلف باختلاف الأشخاص.

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

تذكروا

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



التغيرات التي تحدث للمنتاة 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.
- المضلات:** تنمو المضلات 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 الجلدية:** يزيد إفراز هذه الغدد للعرق في أجزاء كثيرة من الجسم، خاصة تحت الإبطين.

عند شعورك بشيء من هذه التغيرات تحلني إلى والدتك أو مع من هي أكبر منك وتفقين بها.

تذكيري



- 1 و جوب الحرص على النظافة والاستحمام وتغيير الملابس الداخلية، والاهتمام بإزالة شعر الإبطين والعانة اتباعاً لسنة الرسول ﷺ.
- 2 ضرورة استخدام مزيل رائحة العرق ذي النوعية الجيدة، منعاً لانبعاث الروائح الكريهة.
- 3 شرب كميات كبيرة من الماء، لتخفيف رائحة الجسم.

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.

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:

- 1 صداع وآلام في الصدر وأسفل الظهر
- 2 تقلب المزاج وتوتر الأعصاب والفاق.

طرق التخلص من آلام الحيض:

- 1 ممارسة بعض التمارين الرياضية الخفيفة، مثل: المشي.
- 2 الاستحمام بالماء الدافئ.
- 3 التغذية الجيدة وتناول مشروبات دافئة، مثل: النعناع، الصرفة، الأنيسون (البانسون).
- 4 التركيز على الأغذية الغنية بالحديد؛ لتعويض ما يفقده الجسم من دم أثناء الحيض.

تذكيري

عند شعورك بالمغص الشديد لا تتردي في مراجعة الطبيبة إذا احتجت لذلك.

تغذية الفتاة في مرحلة المراهقة والبلوغ:

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



العناية بالجسم في فترة الحيض:

- 1 اختيار النوعية الجيدة من الفوط الصحية.
- 2 مزولة الأعمال اليومية العادية، والأنشطة الخفيفة.
- 3 الاهتمام الشديد بالنظافة الشخصية وتغيير الملابس، والتخاؤس من الفوط الصحية بطريقة سليمة.
- 4 أخذ القسط الكافي من الراحة والنوم والاسترخاء والابتعاد عن السهر والإرهاق.
- 5 الحرص على التغذية الجيدة.

تذكير

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

الغسل من الحيض:

أمر النبي ﷺ بالغسل من الحيض، فمن عائشة (رضي الله عنها) أن الرسول ﷺ قال لما طمئة بنت أبي حبيش: **إِذَا أَهْبَلَتِ الْحَيْضَةَ فَدَعِي الصَّلَاةَ وَإِذَا أَتَيْتِ فَاغْتَسِلِي وَصَلِّي.**

[اصحاح: 101]

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

ما طريقة الغسل الصحيحة من الحيض بناءً على السنة النبوية؟

◆ نموذج غذاء يوم كامل لفتاة في سن المراهقة والبلوغ:

| الأصناف المقدمة | الوجبة |
|---|---|
| <p>أحد منتجات الألبان، مثل:</p> <p>أحد أصناف الحبوب، مثل:</p> <p>بيضه أو صنف من البقول، مثل:</p> <p>نوع من الفاكهة أو سلطة خضراوات.</p> | <p>الطور</p>  <p>شكل (١)</p> |
| <p>أحد أنواع اللحوم، مثل:</p> <p>أحد أنواع الحبوب، مثل:</p> <p>صنف من الخضراوات، مثل:</p> <p>فاكهة أو طبق حلو.</p> | <p>الغداء</p>  <p>شكل (٢)</p> |
| <p>أحد منتجات الألبان، مثل:</p> <p>أحد منتجات الحبوب، مثل:</p> <p>نودة، أو كفتة، أو شيش طاووق.</p> <p>نوع من أنواع الفاكهة، مثل:</p> | <p>العشاء</p>  <p>شكل (٣)</p> |
| <p>من الممكن تناول نوع من أنواع الفاكهة أو كوب من الحليب، أو العصير الطازج.</p> | <p>بين الوجبات</p> |

تذكرى

يمكنك المساهمة في رفع التنشيط الغذائي للأسرة من خلال تزويد أفراد أسرتك بمعلومات مفيدة وتناولك الغذاء المغذي المتنوع.



نشاط (ب):



نشاط (أ):





السمنة والنحافة وفقر الدم

المفاهيم الرئيسة:

- 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 التالي:

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.

هل وزنك مثالي؟



معرفة ذلك قومي بحساب المعادلة التالية:



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



السمنة

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

النحافة

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

| العلاج | الأعراض | الأسباب |
|---|--------------------------------|--|
| ١ تناول الغذاء المتوازن بكميات كافية. | ١ الشعور بالتعب عند أقل مجهود. | ١ صدم أخذ القصر الكافية من الطعام اللازم لسد احتياجات الجسم. |
| ٢ يُفضل تناول الخضراوات الطازجة ذات المحتوى المنخفض من الكربوهيدرات بكميات متوسطة. | ٢ الإحساس بالبرد السريع. | ٢ كثرة النشاط والمجهود البدني. |
| ٣ ممارسة الرياضة البدنية الخفيفة (مثل المشي) بانتظام تساعد على زيادة الشهية للطعام. | ٣ قلة مقاومة الأمراض. | ٣ خلل في هضم وامتصاص الطعام. |
| ٤ الحرص على الراحة والاسترخاء مدة (١-٢) ساعة من منتصف النهار. | ٤ برودة الأطراف. | ٤ فقد الشهية وسوء اختيار الطعام. |
| | ٥ الهزال. | ٤ خلل في هرمونات الجسم. |
| | | ٥ عامل وراثي. |

| العلاج | الأعراض | الأسباب |
|---|---|--|
| ١ إتصاص كمية المواد الكربوهيدراتية والدهنية بنسبة معينة تدريجياً. | ١ زيادة ضربات القلب وتثاقب النفس، والتوم المستمر مما يجعل الضئاة محدودة النشاط. | ١ تناول كميات زائدة من الطعام، مع القيام بمجهود بدني قليل. |
| ٢ الامتناع عن تناول الحلوى والشكولاتة والمرنى والكعك والقطائر الدسمة. | ٢ آلام الظهر والقدمين والشعور بالإجهاد. | ٢ السمادات الغذائية الخاطئة المنتشرة، مثل: |
| ٣ التأكد من أن الغذاء يحوي الكمية الكافية من الفيتامينات والأملاح المعدنية. | | ٣ خلل في إفرازات الغدد الصماء. |
| ٤ تنظيم مواعيد الأكل. | | ٤ عامل وراثي. |
| ٥ مزاوله الرياضة وخاصة المشي ساعة يومياً. | | |

أكبر صدقاً لتزاشفة الإكتار من تناول الحلويات والدهنيات والمقشروبات الغازية.





املئي الفراغ بإحدى الإشارات التالية (>, =, <):

٣- كمية الغذاء ()
بدل الطاقة والحركة.

٢- كمية الغذاء ()
بدل الطاقة والحركة.

١- كمية الغذاء ()
بدل الطاقة والحركة.

نشاط (ب):



نشاط (أ):

تعاوني مع زميلتك في مجموعات لتنظيم جدول يومي وجبات غذائية مناسبة لكل من حالتنا السمنة، والنحافة.

نشاط (أ):



نشاط (ب):

اكتبي بعض المعلومات الإضافية عن أهم الأغذية السمنة، ثم تديها بشكل مطويات صغيرة توزع في المدرسة على الطالبات.

فقر الدم

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

العلاج

١- إيقاف مسببات فقر الدم (أهمها إيقاف النزيف وعلاج الطفيليات).

٢- تناول الغذاء الجيد المحتوي على: أ- الحديد، مثل: الكبد، والنحوم الحمراء، والبيض.

ب- مجموعة فيتامين ب (ب)، مثل: الحبوب والخبز الأسمر.

٣- تناول الأغذية الغنية بفيتامين (ج)، لأنها تزيد من امتصاص الحديد، مثل: بعض أنواع الخضراوات والفواكه.

الأعراض

١- شحوب الوجه.

٢- ضعف عام وفقر بالقوى الجسمية والعضلية.

٣- حدوث التهاب واحمرار باللسان، وتكسر الأظافر.

٤- اسوداد حول العينين.

الأسباب

١- نقص الحديد والبروتين وبعض الفيتامينات، ويسمى (فقر الدم الغذائي).

٢- فقد كمية كبيرة من الدم بسبب النزيف أو الإصابة بالمفطريات.

٣- بعض العادات الغذائية التي تعيق امتصاص الحديد، مثل: شرب الشاي أو القهوة بعد الوجبات مباشرة.





العناية بالبشرة

المفاهيم الرئيسية:

- البشرة.
- العناية بها.

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

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 التالية:

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



هل للغذاء والماء تأثير على البشرة؟



شكل (٨)

إن الوعي الصحي بطرق الغذاء والعادات الحسنة والسنية 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 الابتكار من شرب السوائل كالماء والعصائر الطبيعية بمعدل ثمانية أكواب من الماء تقريباً في اليوم؛ لتخليص الجسم من السموم، وترطيب البشرة.
- ٤ الإقلال من تناول المشروبات الغازية.
- ٥ الإقلال من الدهون وخاصة الحيوانية؛ لمتنع ظهور البقع الجلدية والبتور على البشرة.
- ٦ استبدال السكريات بالعسل، والحلويات بالتمر، والإقلال من الشوكولاتة وشرائح البطاطس المحفوظة.
- ٧ الابتعاد عن مسببات الإمساك.

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

الذقن



شكل (٧)

الخدان والأنف



شكل (٦)

الجبهة



شكل (٥)

٣ افحصي هذه المناطق الأربع على المنديل الورقي وحذري نوع بشرتك وفقاً للقاعدة التالية:

- أ- في حالة وجود آثار للدهون في منطقة من المناطق الأربع تكون بشرتك
- ب- إذا وجدت آثار للدهون في بعض المناطق، فأنت من ذوي البشرة
- ج- أما في حالة عدم وجود أي آثار للدهون في أي من تلك الأجزاء، فإن هذه البشرة
- د- وإذا لم توجد آثار للدهون بل وجدت بعض الآثار لتقشر البشرة، فتسمى هذه البشرة

تأثير الشمس على البشرة:

1 الحروق الشمسية.

2 سرطان الجلد.

3 التجاعيد والشيخوخة المبكرة.

4 النضن والبقع الداكنة.

5 جفاف الجلد.

التعرض لأشعة الشمس باعتدال يُعمرنا 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:

ارجعي إلى مصادر التعلم، واكتبي عن آخر ما توصلت إليه الدراسات العلمية حول فوائد الشمس، ودوني ذلك، ثم قومي بعرضه على زميلاتك للاستفادة منه.

كيف يمكن الوقاية من أضرار الشمس؟

تجنب التعرض للشمس وخاصة وقت الذروة.

استخدام مستحضر واقٍ عند التعرض للشمس.

استخدام النظارات الشمسية.

انظري كتاب جرعة وعي للتعرف أكثر علىخطورة التعرض لأشعة الشمس وطرق الوقاية منها)



إرشادات تساعدك لعناية ببشرتك



شكل (٩)

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



شكل (١٠)

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



شكل (١١)

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



شكل (١٢)

4 عدم الانصياع للدعوات المختلفة التي تروج الكريمات بعبارة جنائية.

5 استخدام كريمات الترطيب الصحية إذا كانت البشرة جافة، وذلك على الوجه والرقبة واليدين والذراعين، شكل (١٢).

لا بد من مراجعة أخصائية الأمراض الجلدية عند ظهور حبوب الشباب بشكل واضح.



ارجعي إلى مصادر التعلم، واكتبي أكبر عدد ممكن من الأفكار للحصول على بشرة نضرة.

تذكرى

من ألد أعداء البشرة التوتر والقلق والسهر، وفترة ساعات النوم.

نشاط (ب):



نشاط (أ):



العناية بالقدمين واليدين

قد تكون هناك بعض المناطق الجافة في الجسم كالرفشتين أو الركبتين، أو أسفل القدمين، وهذا الجفاف ينتج من تراكم عدد من خلايا الجلد الميتة. خاصة كلما تقدم الإنسان في السن، وينبغي تشيير هذه الطبقة الجافة، وتنعيم المناطق الخشنة والتخلص من الجلد الغليظ والزائد، ويتم ذلك عن طريق تقع 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)

تذكير

يُراعى الاهتمام بنظافة أظافر اليدين والقدمين وذلك بتقليمها بمقص الأظافر الصغير، كما حثت عليه السنة 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؟



التطبيقات



١: اكتبني أمام كل تعريف المصطلح المناسب له:

| | |
|--|--|
| (أ) انخفاض وزن الجسم عن المعدل الطبيعي. | |
| (ب) حالة نقص كريات الدم الحمراء أو الهيموجلوبين. | |
| (ج) خروج الغشاء الرقيق المبطن للرحم مليئاً بالدم. | |
| (د) فترة النمو السريعة التي ترافقها تغيرات نفسية وجسدية. | |
| (هـ) زيادة غير طبيعية في الوزن نتيجة تراكم الدهون في الجسم بسبب الإفراط في الطعام. | |

٢: صلي العمود الأول بما يناسبه من العمود الثاني:

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



٢٠ علي،

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

ب- التقليل من تناول الوجبات السريعة.

ج- عدم العبث بحيوب الشباب إذا ظهرت على البشرة.

د- شحوب الوجه والشعور بالضعف العام والفتور.

.....

.....

.....

.....

.....

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

- أ- الابتعاد عن التمارين الرياضية أثناء الحيض. ()
- ب- عدم الاتزان في بعض حركات المراهمة نتيجة النمو السريع للمضلات في نهاية هذه الفترة. ()
- ج- السممنة من أوضح مؤشرات الصحة الجيدة. ()
- د- البشرة الدهنية ملساء معتدلة الرطوبة. ()

٢٢ ضع رمزي (😊) أمام الغذاء المفيد للبشرة، ورمزي (😞) أمام الغذاء غير المفيد لها،



٢٣ نوّني أمام عناصر المجموعة (ب) ما يناسبها من عناصر المجموعة (أ) بنمّس اللون:

(ب)

يسبب تكسراً في الأظافر

تنتج بسبب الخلل في هضم
وامتصاص الطعام

ينتج بسبب نقص البروتين
ويعض الفيتامينات

تسبب زيادة في ضربات القلب

تقلل من مقاومة الجسم للأمراض

(أ)

السممنة

التخافة

فقر الدم

٧: اقترحي وصفات أقنعة طبيعية تمّ تجريبها وأثبتت فاعليتها في تحسّن البشرة،
ثمّ دوّنها!

