

إجابة أسئلة وحدة النظافة والتغذية في مرحلة اليافعين

1- للنظافة الشخصية فوائد متعددة، عدد ثلاثة منها

1. الوقاية من الأمراض وخاصة الجلدية منها.
2. تنشيط الدورة الدموية.
3. مساعدة الفرد على الراحة والاسترخاء.
4. تحسين نظرة الفرد لنفسه وتحسين مظهره.

2- عدد أربعة من مهارات النظافة الشخصية

- مهارات النظافة الشخصية:
 1. تنظيف الجلد.
 2. تنظيف الشعر.
 3. تنظيف الأنف والأذنين.
 4. تنظيف الفم والأسنان.
 5. تنظيف اليدين والقدم.

3- وضح كيف يتم العناية بكل من الأسنان، الشعر

• تنظيف الشعر:

1. الاهتمام بنظافته وتمشيته وتهويته وتعريضه لأشعة الشمس.
2. غسل الشعر بكمية مناسبة من الماء الدافئ مع رغوة الصابون أو الشامبو.

• تنظيف الأسنان:

1. تنظيف الفم والأسنان قبل النوم وبعد كل وجبة طعام مع تنظيفها جيدا.
2. استخدام خيط الأسنان مرة في اليوم.
3. مراجعة طبيب الأسنان بانتظام مرتين على الأقل في السنة.
4. استخدام الطريقة الصحيحة في تنظيف الأسنان.

4- فسر كل مما يأتي:

- أ- يفضل الاستحمام بالماء الدافئ والصابون مرتين على الأقل أسبوعياً.
لتنظيف الجلد من العرق والمواد الدهنية المتراكمة التي تسبب رائحة غير مقبولة.
- ب- الكثير من الوجبات السريعة غير صحية.
لأنها غنية بالدهون والمواد الكربوهيدراتية وتفتقر إلى كثير من العناصر الغذائية المهمة والضرورية للجسم وخصوصاً الألياف.
- ج- تجب العناية باليدين عناية مكثفة
لأنهما أكثر الأعضاء في أجسامنا عرضة للتضرر، وهما أساس التنظيف والرعاية للأماكن الأخرى.
- د- ارتداء حذاء أثناء تنظيف الجسم أو الشعر في الحمام.
منعاً للانزلاق في الحمام بسبب وجود الصابون.
- هـ - استخدام خيط الأسنان في التنظيف.
يساعد الخيط على الوصول إلى الأماكن التي تعجز فرشاة الأسنان عن الوصول إليها فنضمن بذلك إزالة بقايا الطعام من بين الأسنان
- و- تناول المفرط لمواد تحوي الكافيين مع الأكل أو بعده مباشرة يسبب فقر الدم (الأنيميا).
لأن هذه المواد تؤثر في امتصاص الجسم للحديد.

5- وضح الطريقة الصحيحة لقص الأظافر

1. تجنب القص عند الزاويتين.
2. مراعاة أن تكون طريقة القص مستقيمة وليست منحنية.

6- ما سبب ظهور حب الشباب عند بعض اليافعين؟

بسبب التهاب الغدد الدهنية وبصيلات الشعر ومن علاماته ظهور الحبوب في المناطق الغنية بإفراز الدهون (الوجه، العنق، الظهر، الأكتاف).

7- عدد أهم مستحضرات العناية بالنظافة الشخصية.

1. الماء.
2. الصابون.
3. الشامبو.

8- ما أهمية (فوائد) التغذية في مرحلة اليافعين

1. يحتاجه الجسم للقيام بوظائفه الحيوية
2. لتزويد الجسم بالبروتينات والكربوهيدرات والأملاح المعدنية وغيرها من العناصر اللازمة لبناء الجسم ونموه.
3. لإمداد الجسم بالطاقة.
4. وقاية الجسم من الأمراض.

9- عدد ثلاثة مما يأتي: - المجموعات الغذائية، - العناصر الغذائية.

العناصر الغذائية	المجموعات الغذائية
الماء	الدهون والزيوت
الكربوهيدرات	الحبوب والخبز
البروتينات	الحليب ومشتقاته
الزيوت والدهون	الخضراوات والفواكه
الفيتامينات	اللحوم
الأملاح المعدنية	البقوليات والبيض

10- وضح المقصود بكل من:

السمنة، فقدان الشهية، الأنيميا

1. السمنة: هي تراكم غير طبيعي أو مفرط للدهون يؤدي إلى زيادة في الوزن ويلحق الضرر بالصحة.
2. 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.
3. 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

11- أعط ثلاثة نصائح في تغذية (اليافعين).

1. تناول غذاء مناسب فيه كميات مناسبة من المجموعات الغذائية المتنوعة
2. غسل الخضراوات والفواكه بالماء جيداً والتأكد من نظافتها
3. عدم تناول الأطعمة الم كمشوية التي تشتري من المتجولين

4. ممارسة الرياضة البدنية

5. التقليل من تناول أغذية السكريات والدهون كالوجبات السريعة والحلويات

6. تناول الوجبات الرئيسية الثلاث وأهمية وجبة الفطور صباحًا

7. شرب الماء النقي بكميات كافية

13- قارن بين مشكلات التغذية الآتية: السمنة، فقدان الشهية، فقر الدم، من حيث

سببها،
آثارها
على
الجسم
ونتائجها.

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).