الغذاء و التغذية

الغذاء

العناصر الغذائية

- البروتينات
- الكربوهيدرات
- الدهون
- الماء
- الفيتامينات
- العناصر المعدنية

التغذية

- التغذية المتوازية
- الوجبات الغذائية
- التربية الغذائية
- تغذية الفئات الخاصة

مختارات من أطباق راقية للحفلات

- مشروبات ساخنة
- مشروبات باردة
- الحلويات
- الموالح

أقسام البروتينات

بروتين كامل
مثل اللحوم والدجاج والأسماك

بروتين غير كامل
مثل البقول والحبوب والمكسرات

أقسام الكربوهيدرات

سكريات أحادية(بسيطة)
وهي الأساس لجميع المواد النشوية والسكرية

سكريات ثنائية
وهي عبارة عن نوعين من السكر الأحادي

سكريات عديدة(معقدة)
تنتج عن اتحاد عدد كبير من السكريات الأحادية

أقسام الدهون

نباتية

توجد في زيت الزيتون وزيت الذرة وزيت دوار الشمس والمكسرات.

حيوانية

توجد في الحليب ومنتجاته والشحم والسمن والزبدة.

أقسام الفيتامينات

ذائبة في الدهون

مثل فيتامين أ – د - هـ - ك

ذائبة في الماء

مثل فيتامين ج – مجموعة فيتامين (ب)

أقسام العناصر المعدنية

كبرى

يحتاجها الجسم بكميات كبيرة مثل:
الكالسيوم والبوتاسيوم والفسفور
والصوديوم والمغنسيوم

صغرى

يحتاجها الجسم بكميات قليلة مثل:
المنجنيز والحديد واليود والبورون
والزنك والسيلكون

الأمومة والطفولة

الأمومة

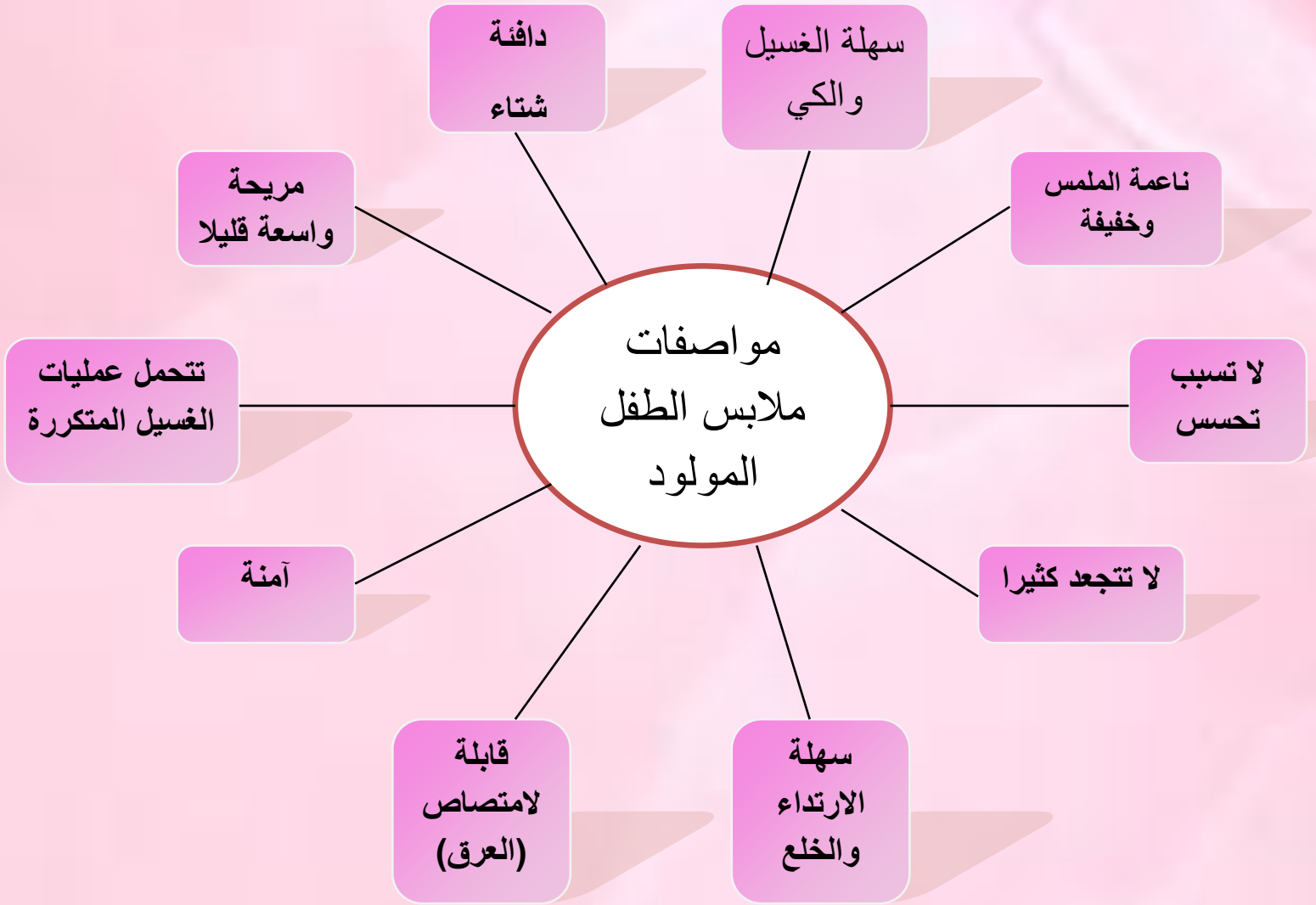
- فحص الثدي
- الأمومة والحمل
- العناية بالأم بعد الولادة

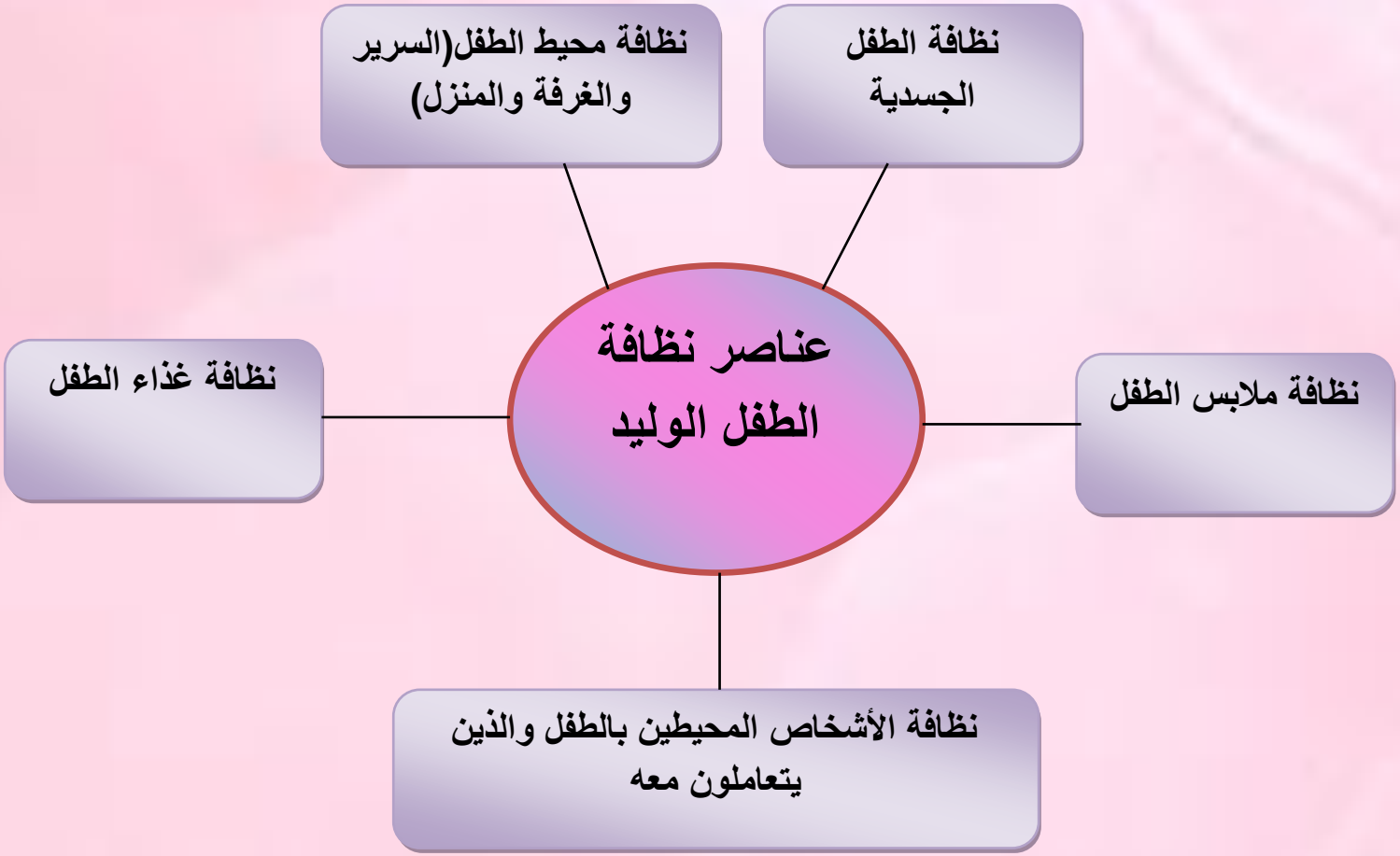
الطفولة

- خصائص المولود الجديد
- مظاهر نمو المولود الجديد
- العناية بالمولود الجديد
  - تغذيته
  - ملابسه
  - نظافته
  - تطعيماته

العناية بالأم أثناء مرحلة النفاس

- الوقاية من العدوى والملاحظة
- الرعاية العاطفية
- الرعاية الشخصية
- الرعاية الغذائية
- زيارة الطبيب


مواصفات ملابس الطفل المولود
سهلة الغسيل والكي
ناعمة الملمس وخفيفة
لا تسبب تحسس
لا تتجعد كثيرا
سهلة الارتداء والخلع
قابلة لامتصاص (العرق)
آمنة
تتحمل عمليات الغسيل المتكررة
مريحة واسعة قليلا
دافئة شتاء


عناصر نظافة الطفل الوليد
نظافة الطفل الجسدية
نظافة محيط الطفل(السرير والغرفة والمنزل)
نظافة ملابس الطفل
نظافة غذاء الطفل
نظافة الأشخاص المحيطين بالطفل والذين يتعاملون معه

الصحة العامة

أهمية الرياضة للصحة العامة

- أهمية الرياضة
- حساب الوصفة الرياضة
- أنواع الرياضة
- كيف نبدأ البرنامج الرياضي
- معوقات النشاط البدني
- أهمية الرياضة أثناء الحمل
- الأطفال والرياضة
- موازنة الغذاء مع الرياضة

التسوق بذكاء

- عمل قائمة تسوق ذكية
- قراءة الملصقات الغذائية
- التسوق بذكاء
- عشرة أطعمة صحية للقلب

معوقات النشاط البدني

- عدم وجود الوقت الكافي
- عدم وجود الرغبة في القيام به
- عدم إجادة الرياضة
- عدم التوازن أثناء المشي
- عدم جدوى التمارين الرياضية
- الإحساس بالخوف
- الإحساس بالألم في البداية
- صعوبة الحركة بسبب البدانة
- التكاليف الباهظة
- الشعور بالحرج من الآخرين
- صعوبة الحصول علي مكان مناسب لمزاولة الرياضة

التعامل مع الضغوط

الضغوط مظاهرها

- تعريف الضغوط
- مظاهر الضغوط
- أشكال الضغوط
- أنواع الضغوط من حيث ردود الأفعال
- العلاقة بين الصحة و الضغوط

مصادر الضغوط وأساليب التخلص منها

- مصادر الضغوط
- مؤشرات اختلاف الضغوط
- أساليب التخلص من الضغوط
- إستراتيجيات سهلة للتحكم في الغضب
- كيف تحققين المرونة في مواجهة الضغوط
- معالجة الغضب – الخطة الرباعية للقضاء عليه

مظاهر الضغوط

- مشكلات نفسية
- مشكلات صحية
- مشكلات سلوكية

أشكال الضغوط

- كثرة العمل
- قلة العمل
- سوء التوجيه
- الحماس الزائد
- عدم الاسترخاء
- قلة أو عدم الفراغ

أنواع الضغوط من حيث ردود الأفعال

- ضغوط مفيدة
- ضغوط مؤذية

مصادر الضغوط

- المصادر المتعلقة بشخصية الفرد
- المصادر النفسية
- المصادر السلوكية

أساليب التخلص من ضغوط الحياة

- استثمار الضغوط ايجابيا بما يعود بالنفع والفائدة
- إدارة الوقت بشكل جيد
- تعديل بناء الشخصية لدي الفرد وذلك عن طريق بناء الذات الايجابية وتعزيز الثقة بالنفس
- الحفاظ علي الطاقة عن طريق التغذية المتوازنة والنوم الكافي
- ممارسة التمارين البدنية المفيدة مثل:المشي والجري والسباحة وركوب الخيل..الخ
- الاهتمام بشرب الماء
- التوازن بين الروح والبدن

التجميل

الشعر

- الشعر وصحته
- لمعة الشعر
- تغذية الشعر
- أنواع الشعر
- مشكلات الشعر
- حمام زيت الشعر
- طرائق لف الشعر

البشرة

- مستحضرات التجميل
- الزيوان
- تزيين الوجه وأجزاءه
- الأقنعة (الماسك)
- أنواع البشرة

للمحافظ على لمعة الشعر ينبغى مراعاة الأمور التالية

- عدم تعرض الشعر للشمس أو التيارات الهوائية لفترة طويلة
- تناول الأطعمة الغنية بالمواد البروتينية والفيتامينات والأملاح
- استعمال المواد المنظفة المناسبة لنوع الشعر وحالته
- عدم استعمال الماء العسر في التنظيف
- استعمال بعض الدهون الإضافية (التي يحويها ملين الشعر) كلما لزم الأمر لتعويض النقص في الدهون الطبيعية
- استعمال مستحضرات العناية الحمضية

مشكلات الشعر الشائعة

- تقصف الشعر وتشققه
- قشرة الرأس
- تساقط الشعر

أنواع الشعر

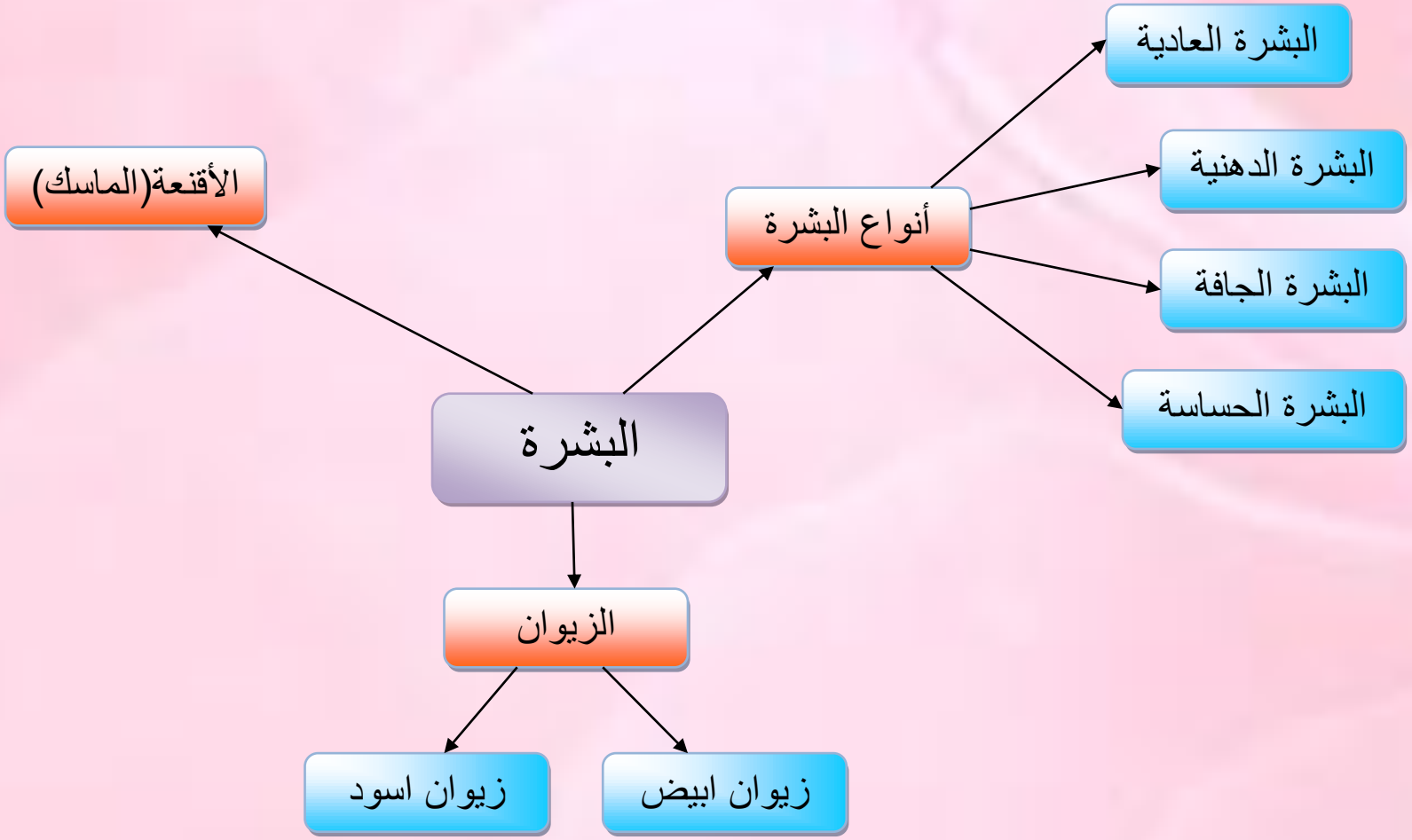
- الشعر الطبيعي
- الشعر الدهني
- الشعر الجاف

المواد المستعملة فى حمام زيت الشعر

- الزيوت الطبيعية
- المستحضرات الجاهزة لحمام الزيت

أنواع اللفافات

- لفافات عادية
- لفافات اسفنجية
- لفافات كهربائية
- لفافات تمويج


البشرة
الأقنعة(الماسك)
أنواع البشرة
البشرة العادية
البشرة الدهنية
البشرة الجافة
البشرة الحساسة
الزيوان
زيوان اسود
زيوان ابيض

أسباب ظهور الزيوان

- كثرة الإفرازات الدهنية
- نقص فيتامين أ و ب المركب
- الاضطرابات أو المشكلات الهرمونية

فوائد الأقنعة

- تحفز الدورة الدموية في الجلد
- ضرورية لمعالجة تجاعيد الوجه وإعادة الحيوية والانتعاش الي البشرة
- تسهل انقباض الأنسجة فتجعل بشرة الوجه براقة ولامعة
- تساهم في دخول الأكسجين إلي الجلد فينتعش ويرتاح
- تصفي البشرة الدهنية وتنظيفها مما يكسبها نضارة وبهاء
- تجدد خلايا الجلد وتنقي مسامه

المكياج الأساسات

- تجعل لون البشرة متساويا
- تجعل البشرة ناعمة وصافية

أنواعها

مصححات ألوان البشرة

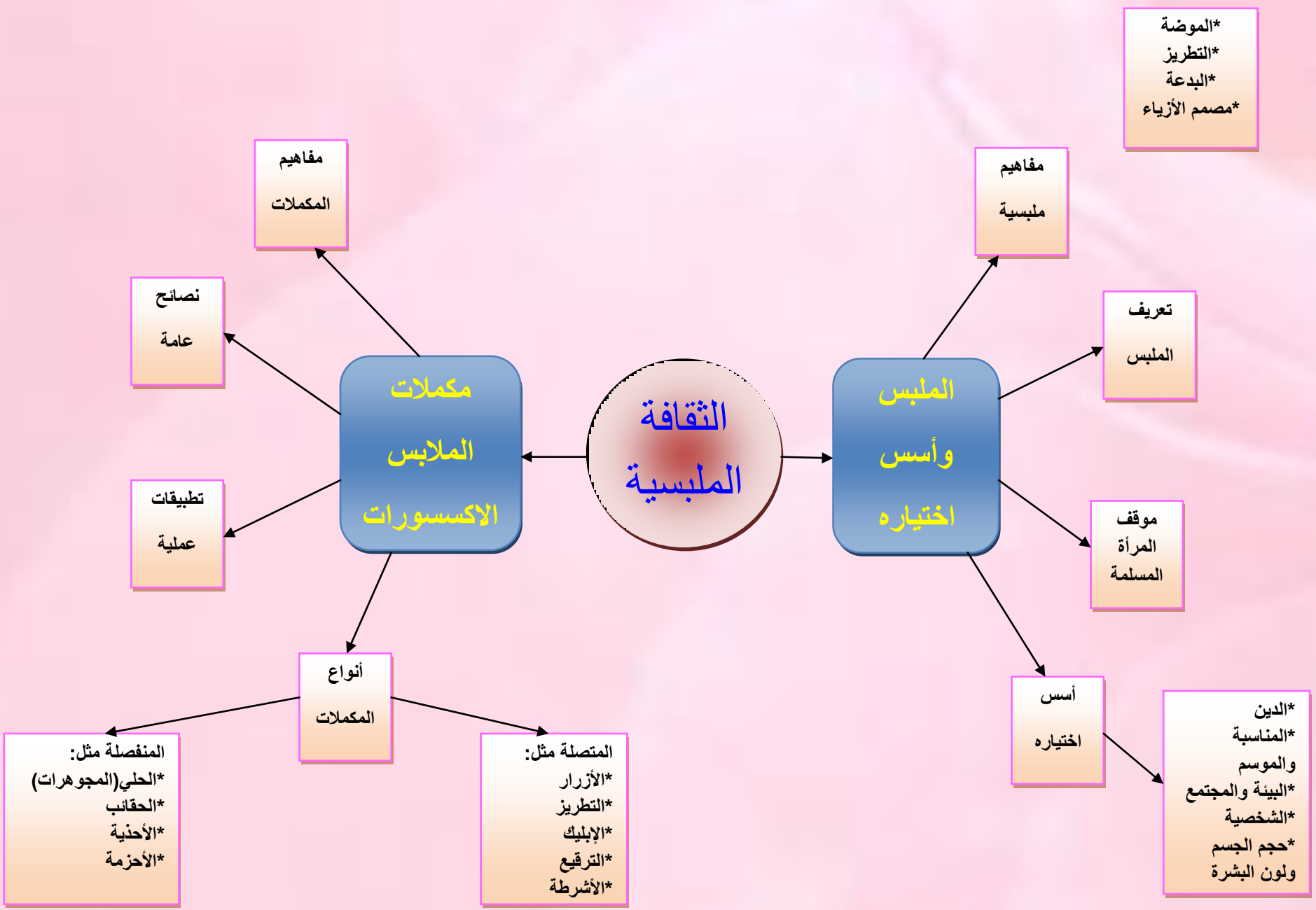
- اللون الأزرق
- اللون الأبيض
- اللون الأخضر
- اللون الأرجواني

الأساسات السائلة

- السائل ذو اللون الأصفر
- السائل ذو اللون البرتقالي
- السائل ذو اللون الأحمر

تزيين الوجه وأجزاءه

- وضع كريم الأساس
- وضع البودرة وأحمر الخدود
- وضع الألوان لإخفاء بعض المناطق
- وضع مظلل العيون


الثقافة الملبسية
الملبس وأسس اختياره
مفاهيم ملبسية
*الموضة
*التطريز
*البدعة
*مصمم الأزياء
تعريف الملبس
موقف المرأة المسلمة
أسس اختياره
*الدين
*المناسبة والموسم
*البيئة والمجتمع
*الشخصية
*حجم الجسم ولون البشرة
مكملات الملابس الاكسسورات
مفاهيم المكملات
نصائح عامة
تطبيقات عملية
أنواع المكملات
المتصلة مثل:
*الأزرار
*التطريز
*الإبليك
*الترقيع
*الأشرطة
المنفصلة مثل:
*الحلي(المجوهرات)
*الحقائب
*الأحذية
*الأحزمة

الديكور المنزلي

تعريفه

أساسيات الديكور

الألوان
- ألوان باردة
- ألوان دافئة
- ألوان متباينة
- ألوان هرمية

تنسيق الأثاث
- العوامل التي تساعد علي تنسيق الأثاث
- حلول لمشكلات المنزل المتعلق بالمساحة
- طراز الأثاث

أفكار لديكور مساحات المنزل
- المدخل
- حجرة المعيشة
- غرفة النوم
- الخزانة المنزلية

المطبخ
- أساسيات المطبخ
- مقترحات وأفكار لديكورات المطبخ
- أفكار لتسهيل العمل والتخزين في المطبخ

إكسسوارات المنزل
- الصور والبراويز
- المرايا
- المفارش
- الستائر

أساسيات المطبخ

دواليب المطبخ
- الخشب
- الألومنيوم
- الفروميكا
- الاستنلستيل

أرضيات المطبخ
- السيراميك
- الفروماليك
- الفينيل
- خشب الباركيه

الإضاءة
- عامة
- أعلى الخزائن
- موجهة الي مناطق معينة مثل: فوق المنضدة والحوض والموقد وطاولة الطعام.

ستارة المطبخ
- أقمشة غير قابلة للاشتعال كالقطن علي أن تتسم بالبساطة ولا تصل الي سطوح العمل أو أماكن وجود النار
- شرائح معدنية أو خشبية

سطح الوحدات
- الجرانيت
- الكوريان
- الرخام