

## كتيب الدراسة للوحدة الأولى من البرنامج المقترح في النباتات الطبية في سيناء وفق بعض استراتيجيات التغيير المفاهيمي

إعداد: سناء شاكر أحمد بدوى

موجه عام للاقتصاد المنزلي بالتربية والتعليم - محافظة شمال سيناء

إشراف:

أ.د/ سوسن أحمد عبد الغنى..أستاذ التغذية بقسم الاقتصاد المنزلي..بكلية التربية

بالإسماعيلية..جامعة قناة السويس

أ.د/ صالح محمد صالح..أستاذ المناهج وطرق تدريس العلوم..بكلية التربية

بالعريش..جامعة العريش

د/ إيمان محمد عبد العال لطفى..مدرس المناهج وطرق تدريس الاقتصاد المنزلي..بكلية

التربية بالعريش - جامعة العريش

### محتويات

- مقدمة .
- الأهداف العامة للبرنامج .
- مخطط بموضوعات البرنامج .
- التوزيع الزمني لموضوعات البرنامج .
- موضوعات البرنامج .
- مراجع كتيب الدراسة في النباتات الطبية في سيناء .



**مقدمة :****عزيزتي ربة الأسرة**

يسعدني أن أقدم هذا الكتيب لأهم فئة في المجتمع وهي فئة ربات الأسر وتتبع أهميتهن من الدور الإيجابي والفعال لهن في المجتمع عامة وداخل الأسرة خاصة.

يستعمل الغذاء كوسيلة علاجية لمكافحة المرض وهو يشكل مكوناً أساسياً في العلاج ومكافحة المرض جنباً إلى جنب مع العلاج بالعقاقير ، كما تستخدم النباتات الطبية بغرض الغذاء والدواء على مر العصور حتى عصرنا الحاضر الذي تجلت فيه مدى أهمية هذه النباتان العلاجية ، وتعددت استخداماتها فبدأت تدخل في الصناعات الغذائية كمواد حافظة ومكسبات الطعم وغيرها من الاستخدامات المختلفة ذات الأهمية الاقتصادية الكبيرة .

ويهدف كتيب الأنشطة إلى تصويب التصورات البديلة المرتبطة بالنباتات الطبية لدى ربات الأسر وذلك بإكسابهن التصور العلمي الصحيح للمفاهيم والحقائق المرتبطة بالنباتات الطبية عن طريق تطبيق المعرفة في المواقف الحياتية وبقاء أثر التعلم ذو المعنى باستخدام بعض استراتيجيات التغيير المفاهيمي .

وأتمنى أن أكون قد وفقت في تقديم كتيب الأنشطة في النباتات الطبية في سيناء ، وأن يفيد ربات الأسر ويسهم في تصويب التصورات البديلة المرتبطة بالنباتات الطبية لديهن .

الباحثة

**الأهداف العامة للبرنامج المقترح****عزيزتي / ربة الأسرة**

الهدف العام من دراستك للبرنامج :

هو تصويب التصورات البديلة المرتبطة بالتعامل مع النباتات الطبية من خلال الفهم العلمي الصحيح للاستخدامات المرتبطة بالنباتات الطبية .

ويتفرع من الهدف العام الرئيس السابق مجموعة من الأهداف العامة الفرعية التالية :

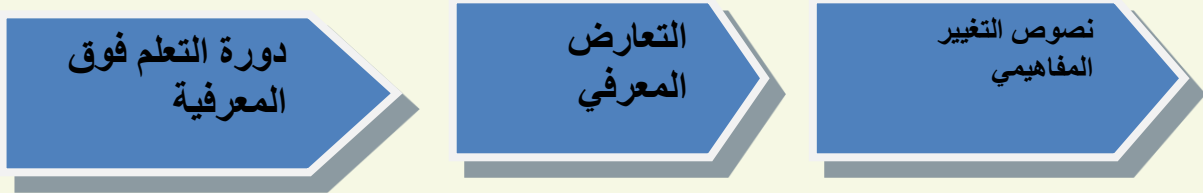
- اكتساب المعلومات والمفاهيم والحقائق المرتبطة بالتعامل مع النباتات الطبية .
- تكوين الخبرات المناسبة للتعامل مع النباتات الطبية.
- التدريب على تحضير بعض النباتات الطبية أو الخلطات بطرق مختلفة.
- الربط بين بعض الأمراض والنباتات الطبية التي قد تفيد في علاجها.
- التمييز بين فوائد وأضرار النباتات الطبية .
- استخدام النباتات الطبية بطريقة آمنة ورشيده .



## مخطط يوضح موضوعات البرنامج .



## استراتيجيات التغيير المفاهيمي المستخدمة



شكل (١)

## التوزيع الزمني المقترح لموضوعات البرنامج

عدد الساعات	الموضوع	رقم الموضوع	رقم الوحدة
٣ ساعات	إعطاء فكرة عامة عن موضوعات والاستراتيجيات المستخدمة في البرنامج المقترح		اللقاء تمهيدي
٣ ساعات	نبات المريمية	الدرس الأول	الوحدة الأولى النباتات الطبية (الأوراق والجذور)
٣ ساعات	نبات الكركديه	الدرس الثاني	
٣ ساعات	نبات الجعدة	الدرس الثالث	
٣ ساعات	نبات الكركم	الدرس الرابع	
٣ ساعات	نبات الزنجبيل	الدرس الخامس	
٣ ساعات	نبات الحلبة	الدرس السادس	الوحدة الثانية النباتات الطبية (البذور والبقوليات)
٣ ساعات	نبات حبة البركة	الدرس السابع	
٣ ساعات	نبات بذور الكتان	الدرس الثامن	
٣ ساعات	نبات الترمس	الدرس التاسع	
٣ ساعات	نبات فول الصويا	الدرس العاشر	اللقاء الختامي
٣ ساعات	غلق عملية التعليم والتعلم المرتبطة بموضوعات البرنامج المقترح		
٣٦ ساعة		١٢ درس	المجموع



### الوحدة الأولى: النباتات الطبية (الأوراق والجدور) مقدمة الوحدة:

شهد مجال التداوي بالنباتات والأعشاب تطوراً كبيراً بدءاً بالوصفات العشبية البسيطة إلى صناعة المستحضرات الطبية الحديثة على أسس علمية حتى أصبحت النباتات اليوم من أهم المصادر الطبيعية للدواء. ويمكن العلاج والوقاية من بعض الأمراض باستخدام برامج تعتمد على الأعشاب والنباتات الطبية والتي تعد واحدة من أهم علوم هذا العصر وتعتبر عن انفجار معرفي أفقي وتعتبر عن انفجار معرفي رأسي وذلك بظهور تطبيقات وفوائد غذائية وطبية لها "علاجية وقائية" لتحسين الحالة الصحية والعقلية للأفراد.

وعلى ربة الأسرة معرفة المكونات الرئيسية للأعشاب والنباتات الطبية التي تتعامل معها، والفرق بين الأعشاب والنباتات الطبية وهي أن الأعشاب كل نبات طري غير متخشب، ساقه خضراء قليلة الاحتمال، وتحتوي ضمن أجزائها على مواد فعالة تستخدم في العلاج، وكل عشب هو نبات وليس كل نبات يكون عشباً مثل: المريمية، الجعدة، الحلبة، حبة البركة، وكيفية التصرف السليم في حالة تعرض أحد أفراد الأسرة بالمرض، وعلى ربة الأسرة إكساب أفراد الأسرة الطريقة الصحيحة لتحضير واستخدام النبات، والحرص على عدم الإفراط في استخدام النباتات لأنه توجد بعض النباتات لها آثار جانبية في بعض الحالات المرضية أوي الحمل والرضاعة.

وستقدم هذه الوحدة خمس نباتات من ضمن عشر نباتات تمثل موضوعات البرنامج المقترح ولقد تم اختيار هذه النباتات من خلال استطلاع رأي للعطارين وريبات الأسر، ولقد اجمع معظم العطارين وريبات الأسر على أن الأعشاب والنباتات الطبية الأكثر تعاملًا وتداولًا واستخداماً لدى ربات الأسر في

شمال سيناء هي : المريمية ، حبة البركة ، الكركم ، الجعدة ، بذر الكتان ، الحلبة ، الكركدية ، الزنجبيل ، الترمس ، فول الصويا ، وستقتصر هذه الوحدة على دراسة النباتات الطبية والتي يستخدم منها (الأوراق الجذور) : المريمية ، الكركديه ، الجعدة ، الكركم ، الزنجبيل .  
ومن خلال استخلاص قائمة التصورات البديلة المرتبطة بالتعامل مع النباتات الطبية الشائعة لدى ربات الأسر في شمال سيناء اتضح وجود تصورات بديلة واستخدامات خطأ لهذه النباتات الطبية ، ومن الاستراتيجيات التي لها دور فعال في تصويب التصورات البديلة هي استراتيجيات التغيير المفاهيمي والدراسة الحالية تستخدم منها استراتيجيات نصوص التغيير المفاهيمي والتعارض المعرفي ودورة التعلم فوق المعرفي في اطار الجمع والتنوع بين أكثر من استراتيجية للوصول إلى أفضل تعلم وبقاء أثر التعلم .

الباحثة

## نبات المريمية Sage

## الأهداف الإجرائية (نواتج التعلم) :

من المتوقع في نهاية دراسة هذا الموضوع أن تكون كل متعلمة (ربة أسرة) قادرة على أن:

١. تعدد الأسماء الشائعة لنبات المريمية .
٢. توضح الأجزاء المستخدمة لنبات المريمية .
٣. تصف شكل ولون ورائحة نبات المريمية .
٤. تشرح المكونات الكيميائية الرئيسية لنبات المريمية .
٥. تفسر استخدام نبات المريمية لاضطرابات الدورة الشهرية.
٦. تشارك زميلاتها طرق التحضير الصحيح لنبات المريمية .
٧. تذكر تأثير استخدام نبات المريمية على المرضعات .
٨. تشرح تأثير استخدام غلي نبات المريمية على صحة الجسم
٩. تتدرب على استخدامات نبات المريمية العلاجية .
١٠. تحدد الجرعة المسموح بها لنبات المريمية .
١١. تؤمن بأهمية التعامل الصحيح لاستخدام نبات المريمية .

## ماذا نتعلم من هذا الموضوع :

- الأسماء الشائعة لنبات المريمية
- الأجزاء المستخدمة لنبات المريمية
- وصف نبات المريمية
- المكونات الرئيسية لنبات المريمية
- طرق تحضير والتعامل مع النبات
- استخدام المريمية على المرضعات
- استخدام المريمية عند اضطرابات الدورة الشهرية وانقطاع الطمث
- استخدام غلي نبات المريمية على صحة الجسم
- استخدامات نبات المريمية العلاجية
- الجرعة المسموح بها لنبات المريمية

معلومات تهكم

الأسماء الشائعة لنبات المريمية: القويصة - المخزنية - القصعين - الناعمة - النقيع  
عيزقان - مرامية - مرمية - ميرمية

الاسم العلمي (اللاتيني): *Salvia Officinalis*

الفصيلة: الشفوية

الأجزاء المستخدمة لنبات المريمية: الأوراق والأزهار طازجة أو مجففة  
وصف لنبات المريمية: نبات عشبي معمر دائم الخضرة صيفا وشتاء، يرتفع عن الأرض في حدود ٥٠ سم، أوراقه وبرية في بدايتها تميل إلى اللون الأخضر المائل إلى الرمادي، ملمس أوراقها ناعم كالقطيفة وتصبح سيقانها خشبية كلما تقدمت في السن، أزهارها زهرية اللون أو بنفسجي مائل إلى الزرقة وتزهري في فصل الربيع وأول الصيف، تكثري في منطقة حوض البحر الأبيض المتوسط

وخاصة في فلسطين وانتشرت الآن في جميع أنحاء العالم .



تحتوي المريمية على مواد فعالة عدة منها الزيوت الطيارة مثل البورنيول ، باينين ، سينول ، وثوجون 50% Thujon ، ومواد الديتربين المرة ، ومضادات أكسدة، حمض الروزمارينك، حمض التنيك حمض الفينوليك ، فلافونيات، وشمع وكاروتين وأحماض أمينية .



نشاط رقم (1)

استخدام نبات المريمية في حالة اضطرابات وآلام الدورة الشهرية

عزيزتي ربة الأسرة :

- أذكرني فائدة نبات المريمية في اضطرابات الدورة الشهرية وانقطاع الطمث ، حسب معارفك السابقة ؟

- ..... :
- فكري وأستنتجي :
- ما أسباب استخدام نبات المريمية لاضطرابات الدورة الشهرية وانقطاع الطمث ؟
- .....
- استعيني بالمراجع الموجودة أمامك أو شبكة الإنترنت من خلال التليفون المحمول أو الحاسب الآلي لإعداد بحث عن استخدامات نبات المريمية العلاجية .
- .....
-



معلومات تهكم

## ٢٠ تحضير النبات

- طريقة النقع المريمية بالماء الساخن : توضع قبضة من نبات المريمية الجاف في لتر من الماء الساخن في درجة الغليان ثم يغطي الوعاء لمدة ١٥ دقيقة ثم يصفى ويستخدم للمشاكل الصحية لأجهزة الجسم .
- طريقة الغلي : توضع قبضة من أوراق نبات المريمية في لتر من الماء على البارد ثم يسخن لدرجة الغليان لمدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويستخدم كدش مهبلية لعلاج الالتهابات المهبلية
  - مسحوق أوراق المريمية المجففة : تطحن الأعشاب الجافة وتمزج بالماء وتستخدم كغرغرة للحلق والتهابات اللثة والأسنان .
  - بخار المريمية : توضع بعض أوراق من المريمية في أناء به ماء ويوضع على النار حتى يحدث التبخر مع وضع غطاء فوق الرأس ، يساعد على التخلص من الرؤوس السوداء وحب الشباب .
  - عسل النبات الطبي : يحضر بغلي النبات مع ضعف حجمه من العسل النحل بضع دقائق ويحفظ في زجاجات ويستخدم كقناع للوجه للبشرة الدهنية لشد وإعادة النضارة للوجه .
  - زيت المريمية : يوضع نبات المريمية الطازج أو الجاف في زيت نباتي في أناء زجاجي محكم الغطاء وينقع لمدة أربع أسابيع مع وضع هذا الخليط في الشمس يومياً ثم يصفى الزيت المستخلص ويستخدم لمدة عام ، لمشاكل الجهاز الهضمي والتنفسي ومحاربة حبوب وتجاعيد البشرة ، ويمكن إضافة ١٠ نقط من الزيت على ٣ ملاعق من كريم الترطيب الخاص بالبشرة ويستخدم لمحاربة السيلوليت وللحصول على نتيجة أكثر فاعلية أو إضافة ١٠٠ نقط من الزيت على نصف كوب من زيت الزيتون أو زيت اللوز .
  - خل نبات المريمية : يتم إضافة أغصان وأوراق نبات المريمية الطازج أو الجاف في أي نوع من الخل المتوافر لدينا ويترك لمدة أربعين يوماً حتى يكتسب خصائص نبات المريمية كاملة . ويستخدم لتحسين الذاكرة والتركيز والتخفيف من موجات الحرارة الناجمة عن سن اليأس والتعرق الليلي .



نشاط رقم (٢)

## تحضير نبات المريمية بطرق مختلفة

## عزيزتي ربة الأسرة

أذكرى الأغراض المختلفة لاستخدامك لنبات المريمية وطريقة تحضيرها في كل استخدام حسب معارفك السابقة؟

.....  
 .....

جربي الآن مع زميلاتك تحضير ٣ طرق مختلفة لنبات المريمية :

م	اسم الطريقة	طريقة التحضير	الغرض من التحضير	قارني بين تحضيرك للنبات قبل وبعد التجريب والتدريب على الطرق المختلفة
١				
٢				
٣				

سجلي ملاحظاتك بالتفصيل :

.....  
 .....



نشاط رقم (٣)

استخدام نبات المريمية في حالة إدرار اللبن

عزيزتي ربة الأسرة :

أذكرني تأثير نبات المريمية لمنع إدرار اللبن ؟ حسب معارفك السابقة ؟

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....



نشاط رقم (٤)

تأثير استخدام غلي نبات المريمية على صحة الجسم

عزيزتي ربة الأسرة : أذكرني تأثير غلي نبات المريمية على صحة الجسم ، حسب معارفك السابقة ؟

قومي بقراءة وتأمل النص التالي ؟ إن المادة الفعالة في المريمية هي زيوتها الطيارة والتي سرعان ما تتبخر مع بخار الماء الذي يتبخر من الماء فلا يبقى إلا القليل من فوائد الميرمية لذلك وللحصول على فوائد هذه الزيوت ينصح بعدم غلي المريمية في الماء بل يسكب عليها الماء المغلي ثم يغطى الكوب لحفظ الزيوت الطيارة داخل الكوب بدلا من أن تتطاير مع بخار الماء المتصاعد ، والجرعة التي ينصح بها من أوراق نبات المريمية ملعقة صغيرة على ملء كوب ماء مغلي مرتين في اليوم ، وتكمن السمية في كثرة استعمال مغلي المريمية ومضغها خضراء حيث تعتبر مادة الثوجون سامة إذا أخذت بمعدل من ٣ إلى ٤ أكواب يوميا، أو مضغها خضراء حيث تعمل على جفاف الفم وتشنجات في عضلات الجهاز التنفسي محدثة ضيقاً في التنفس وغيوبة نتيجة قلة الأكسجين ، كما يجب أن لا يتناولها المصابون بالصرع ، تشرب المريمية فاترة .

أكتبي الآن عن أضرار غلي نبات المريمية ؟

أذكرني أعراض كثرة تناول مغلي نبات المريمية ؟

## معلومات تهمةك

## استخدامات نبات المريمية العلاجية :

- يستخدم نبات المريمية في علاج الكثير من الاضطرابات الصحية أبرزها:
- ١- تساعد المريمية في علاج الاضطرابات الهضمية وفقدان الشهية وزيادة الإفرازات في المعدة وآلام البطن والمغص والإسهال .
  - ٢- تعالج المريمية أمراض الجهاز التنفسي وتسكين حدة السعال والتخلص من البلغم والربو وعلاج البرد والأنفلونزا والتهاب الحلق لما يتميز به من خواص مضادة للبكتريا والالتهابات ، كما يفيد في علاج التهابات وتقرحات الفم وآلام الأسنان واللثة .
  - ٣- تفيد المريمية في خفض مستوى الكوليسترول في الدم وتنشيط الدورة الدموية وتنقية الدم من السموم ، كما يخفف من ضغط العضلات المحيطة بالأوعية الدموية .
  - ٤- تساعد المريمية على خفض مستوى السكر في الدم .
  - ٥- تعتبر المريمية مضاد قوي للالتهابات ويخفف الروماتيزم والتهابات المفاصل وتشنجات العضلات
  - ٦- تفيد المريمية لعلاج الأرق والقلق والاكتئاب والإرهاق العصبي . خاصاً لدى المسنين .
  - ٧- يساعد المريمية يساعد في وقف انتشار خلايا مرض السرطان التي تصيب بعض أجزاء الجسم وخاصة القولون والرئة والثدي
  - ٨- تفيد المريمية الاضطرابات الدورة الشهرية وأعراض انقطاع الطمث وتساعد المريمية على انسياب أفضل للدم خلال العادة الشهرية ، بفضل ما تتمتع به من مزايا هرمونية (الإستروجين) ، كذلك فإنها تخفف من التعرق ومن الهبات الساخنة التي تعاني منها النساء في سن اليأس .
  - ٩- تساعد على ضبط الحالة الهرمونية عند النساء وخاصة عند سن اليأس وتعمل على تنظيف الرحم وحمايته من الالتهابات وتنشط المبايض لدى المرأة .

## معلومات تهمةك

## الآثار الجانبية لنبات المريمية

- تستعمل المريمية عند الرغبة في وقف إدرار الحليب بعد فطام الطفل لذا يحظر تناول المريمية على المرضعات لأنه ما نع لإدرار الحليب بالثديين لوجود مركب الدوبامين في المريمية الذي يمنع انطلاق هرمون الحليب البرولاكتين ولذلك تستخدم في فطام الأم لرضيعها .
- يحظر على الحامل في الأشهر الثلاث الأولى حيث تعمل على تقلصات الرحم محدثة إجهاضاً أو ولادة مبكرة .
- تستخدم لتقليل سكر الدم وبالتالي يمكن ان تتفاعل مع ادوية السكر و تؤدي لهبوط في سكر الدم و غيبوبة تتعارض مع المهدئات ومضادات التشنجات .

## التقويم

نقدم لك عزيزتي ربة الأسرة هذه الأسئلة التي تعكس مدى اكتساب الفهم العلمي الصحيح .. مطلوب منك أن تقرأي السؤال بعناية ، ثم تجيبي عنه ..

س١ أكمل العبارات التالية :

أ - من الأسماء الشائعة لنبات المريمية ..... و.....

ب- الجزء المستخدم منه ..... و.....

ج- الجرعة التي يلتزم بها عند استخدام نبات المريمية ..... و.....  
س٢ لماذا لا تغلي المريمية ؟

..... ✓

..... ✓

س٣ اذكر الطريقة الصحيحة لتحضير نبات المريمية ؟

..... ✓

..... ✓

س٤ وضح سبب استعمال نبات المريمية في حالة فطم الأطفال ؟

..... ✓

..... ✓

س٥ اشرح فائدة نبات المريمية في تنظيم آلام الدورة الشهرية ؟

..... ✓

..... ✓

س٦ من خلال دراستك لنبات المريمية اختاري حالة مرضية موجودة في أسرتك ، ثم أوصفي طريقة استخدام نبات المريمية للوقاية أو لعلاج هذه الحالة المرضية ؟

..... ✓

..... ✓

## الوحدة الأولى

## الموضوع الثاني

نبات الكركديه  
Roselle

## ماذا نتعلم من هذا الموضوع :

- الأسماء الشائعة لنبات الكركديه
- الأجزاء المستخدمة لنبات الكركديه
- وصف نبات الكركديه
- المكونات الرئيسية لنبات الكركديه
- تأثير شرب الكركديه في حالة القلق والاكتئاب
- استخدام الكركديه عند ارتفاع الكولسترول والدهون الثلاثية
- تأثير شرب الكركديه في حالة الضغط المرتفع
- طرق تحضير والتعامل مع نبات الكركديه
- استخدامات نبات الكركديه العلاجية
- الآثار الجانبية عند استخدام نبات الكركديه

## الأهداف الإجرائية ( فوج اعلم ) :

من المتوقع في نهاية دراسة هذا الموضوع أن تكون كل متعلمة ( ربة أسرة ) قادرة على أن:

- ١ . تذكر الأسماء الشائعة لنبات الكركديه .
- ٢ . تلاحظ الأجزاء المستخدمة لنبات الكركديه .
- ٣ . تصف شكل ولون ورائحة نبات الكركديه .
- ٤ . تعدد المكونات الكيميائية الرئيسية لنبات الكركديه .
- ٥ . توضح تأثير شرب الكركديه في حالة القلق والاكتئاب .
- ٦ . تشرح أهمية شرب الكركديه عند ارتفاع الكولسترول والدهون الثلاثية.
- ٧ . تفسر تأثير شرب الكركديه عند ارتفاع ضغط الدم .
- ٨ . تعطي أمثلة لطرق التحضير الصحيح لنبات الكركديه .
- ٩ . تؤمن باستخدامات نبات الكركديه العلاجية .
- ١٠ . تشرح الآثار الجانبية عند استخدام نبات الكركديه .
- ١١ . تحرص على الاستخدام الصحيح لنبات الكركديه .



معلومات تهمةك

www.thaqafnafsak.com

www.thaqafnafsak.com

الأحمر

Hibiscus Sabdariffa : الاسم العلمي (اللاتيني) :

الفصيلة : الخبازية

الأجزاء المستخدمة لنبات الكر كديه : السبلات التي تحيط بالزهرة وتكون بعد تجفيفها إما حمراء

داكنة أو فاتحة .

وصف لنبات الكر كديه :

نبات الكر كديه شجيري من يرتفع حوالي مترين ، ويزرع النبات في كثير من البلدان خاصة السودان وجنوب مصر وكذلك تايلاند والمكسيك والصين ، أوراقه دائما خضراء وتخرج متبادلة على الساق. الساق إما حمراء وإما خضراء وأحيانا توجد عليها نقط حمراء اللون والساق غير متفرعة أو ذات تفرع شبه قاعدي ويحمل النبات أزهار فردية يختلف لونها من الأبيض إلى الأحمر تبعا للصنف (أبيض - أحمر فاتح - أحمر داكن) وكذلك يختلف لون الثمرة تبعا للصنف وتتميز بوجود كأس ذو سبلات متشعبة والثمرة كبسولة تحتوى على البذور وهي كروية الشكل تقريبا ذات اللون البني .



المكونات الرئيسية لنبات الكر كديه :

تحتوي سبلات الكر كديه على الدهون القليلة وفيتامين ج ، والالياف والبروتينات والاملاح المعدنية مثل الفوسفور والكالسيوم والحديد ، والكاروتين والثيامين والنياسين والريبوفلافين وهي من مضادات الاكسدة والمواد الهلامية والأحماض العضوية والجليكوسيدات والكثير من حمض الاسكوربيك ، ويتلون الكر كديه باللون الأحمر الداكن في الوسط الحمضي لاحتوائه على أحماض نباتية مثل الستريك والماليك والطرطريك بسبب وجود مركبات بيتا سيانينية ، كما يحتوي على زيت ثابت في البذور .



## نشاط رقم (١)

تأثير استخدام نبات الكركديه في حالة القلق والا

## عزيزتي ربة الأسرة :

أذكرني أهمية شرب مغلي الكركديه في حالة القلق والاكتئاب ، حسب معارفك السابقة ؟

.....

فكري وأستنتجي :

• ما أسباب استخدام مغلي الكركديه في حالة القلق والاكتئاب ؟

.....

• استعيني بالمراجع الموجودة أمامك أو شبكة الإنترنت من خلال التليفون المحمول أو الحاسب الآلي لإعداد بحث عن

استخدامات الكركديه العلاجية .

.....



## نشاط رقم (٢)

تأثير استخدام نبات الكركديه في حالة ارتفاع الكوليسترول

## عزيزتي ربة الأسرة :

• أذكرني فائدة نبات الكركديه في حالة ارتفاع الكوليسترول والدهون الثلاثية ؟ من وجهه نظرك ؟

.....

• ما تأثير استخدام نبات الكركديه في حالة ارتفاع الكوليسترول والدهون الثلاثية ؟

.....



تأثير استخدام نبات الكركديه في حالة ارتفاع ضغط الدم

نشاط رقم (٣)

### عزيزتي ربة الأسرة :

وضحي أهمية نبات الكركديه في حالة ارتفاع ضغط الدم ، حسب معارفك السابقة ؟

قومي بقراءة وتأمل النص التالي ؟ كيفية تأثير الكركديه على ارتفاع ضغط الدم :

يعتبر ضغط الدم الطبيعي ٨٠/١٢٠ وعادة ما يرتفع ضغط الدم نتيجة القلق والتوتر والعادات الغذائية غير الصحية والسمنة والعامل الوراثي وزيادة الملح بالطعام ، ومن أعراض ارتفاع ضغط الدم : الصداع والهبوط والتتميل في اليدين والقدمين وضيق التنفس وطنين الأذن وزغلة العينين و الإرهاق وعندما يرتفع ضغط الدم إلى معدل ٩٠/١٤٠ أو أكثر ينبغي الاهتمام بالأمر ، والكركديه يتميز بخصائص علاجية كونه يحتوي على نسبة عالية من فيتامين ج فيفيد في خفض الضغط المرتفع ، حيث انه مدر للبول ومضاد للالتهابات مما يجعله طارد للسموم الموجودة داخل الجسم عن طريق البول ، وينشط الدورة الدموية والأوعية الدموية ويقيها وبذلك يمنع ارتفاع ضغط الدم ، ومرضي الضغط المرتفع يحتاجون إلى ثلاث أكواب يومياً لتنظيم ضغط الدم إلى القياس المثالي .

أكتبي الآن أسباب استخدام نبات الكركديه في حالة ارتفاع ضغط الدم ؟

.....

.....

.....

معلومات تهكم

### طرق تحضير النبات :

- طريقة النقع بالماء الساخن : توضع قبضة من سبلات الكركديه الجافة في لتر من الماء الساخن في درجة الغليان ثم يغطي الوعاء لمدة ١٥ دقيقة ثم يصفى ويحلي بالعسل ويشرب ٢ كوب يومياً ، ويستخدم للمشاكل الصحية لأجهزة الجسم .
- طريقة النقع بالماء البارد: توضع قبضة من سبلات الكركديه الجافة في لتر من الماء على البارد ويترك ٨ ساعات ، ثم يصفى ويستخدم في حالة الضغط المرتفع ، ولا يفضل شرب الكركديه لأصحاب الضغط المنخفض .
- يستعمل كصبغة طبيعية : للأدوية والأغذية وأدوات التجميل مثل أحمر الشفاه ومساحيق التجميل والشامبوهات والصابون ، كما يستعمل لزيادة تشبث ثون الشعر وإكسابه لونا براقا .





## تحضير نبات الكركديه بطرق مختلفة

عزيتي ربة الأسرة :

- أذكر الأضرار المختلفة لاستخدام الكركديه وطريقة تحضيرها في كل استخدام حسب معارفك السابقة ؟

.....

.....

- جربي الآن مع زميلاتك تحضير ٣ طرق مختلفة لنبات الكركديه

م	اسم الطريقة	طريقة التحضير	الغرض من التحضير	قارني بين تحضيرك للنبات قبل وبعد التجريب والتدريب على الطرق المختلفة
١				
٢				
٣				

- سجلي ملاحظتك بالتفصيل :

.....

.....

.....

## معلومات تهكم

استخدامات الكركديه العلاجية :

- يستخدم نبات الكركديه في علاج الكثير من الاضطرابات الصحية أبرزها:
- ١- يساعد الكركديه على تنشيط الجهاز الهضمي، وعلاج النزلات المعوية ومهدئ لتقلصات المعدة وللقولون العصبي ويزيل الأثم ، والتخفيف من الإمساك .
  - ٢- يساعد الكركديه على القضاء من أوبئة الكوليرا والشل الرثوي ، لاحتوائه على مواد مطهرة تعمل على قتل الميكروبات وتطهير الجسم من البكتريا الضارة والقضاء على الديدان الشريطية والأسطوانية.
  - ٣- يساعد الكركديه المحافظة على الجهاز التنفسي وفي تسكين حدة السعال والتهابات الحلق ونزلات البرد وارتفاع درجات الحرارة ، لاحتوائه على فيتامين ج .
  - ٤- يعتبر الكركديه مهدئ لتقلصات الرحم ، وتساعد على تقليل آلام الدورة الشهرية ويعمل على التوازن الهرموني لدى الفتيات ، كما يحد من نمو الأورام السرطانية .
  - ٥- يساعد الكركديه على تخفيف آلام الروماتيزم والنقرس ، كما يشفي تقرحات الجلد .
  - ٦- يحافظ الكركديه على مستوى نسبة الكوليسترول والدهون الثلاثية ، حيث أن الكركديه له خصائص مضادة للأكسدة تساعد على خفض الكوليسترول المرتفع .

- ٧- يساعد الكركديه المحافظة على صحة القلب وتعزيز الدورة الدموية وتوازن السوائل في الجسم .
- ٨- يساعد الكركديه على خفض ضغط الدم المرتفع ، لقدرته على خفض ضغط الدم المرتفع لأنه ينشط عضلة القلب ولاحتوائه على نسبة عالية من فيتامين ج .
- ٩- يساعد الكركديه على التقليل من القلق والاكتئاب لقدرته على تهدئة الجهاز العصبي واسترخاء الجسم والعقل معاً .
- ١٠- يقي الكركديه من الدهون الضارة من الجسم ويساعد على إنقاص الوزن ، ويحمي الكبد من التليف

## معلومات تهيك

## الآثار الجانبية لنبات الكركديه

- الإفراط في تناول نبات الكركديه مضر على الحمل في الثلث الشهور الأولى ، فهي تزيد الطمث وتقلصات الرحم محدثة إجهاضاً أو ولادة مبكرة .
- لا ينصح بشرب الكركديه للأشخاص الذين يعانون من الضغط المنخفض؛ فعندها سيصابون بالدوخة والضعف وتلف في القلب أو الدماغ وانخفاض حاد في ضغط الدم .
- قد يصابون بحساسية منه كحكة العيون الحمراء، وحساسية الجيوب الأنفية
- تجنب تخزين الكركديه المحضر أكثر من ٢٤ ساعة حتى لا يحدث ترسيب لأملح الأكسالات التي تضر الكلي .

## التقويم

نقدم لك عزيزتي ربة الأسرة هذه الأسئلة التي تعكس مدى اكتساب الفهم العلمي الصحيح .. مطلوب منك أن تقرأي السؤال بعناية ، ثم تجيبي عنه ..

س١ أكمل العبارات التالية :

أ - من الأسماء الشائعة لنبات الكر كديه \_\_\_\_\_

ب- الجزء المستخدم منه \_\_\_\_\_

ج- الجرعة التي يلتزم بها عند استخدام نبات الكر كديه \_\_\_\_\_

س٢ اذكر الطرق المختلفة لتحضير نبات الكر كديه ؟

\_\_\_\_\_ ✓

\_\_\_\_\_ ✓

س٣ تكلمي عن فائدة شرب مغلي الكر كديه في حالة القلق والاكتئاب ؟

\_\_\_\_\_ ✓

\_\_\_\_\_ ✓

س٤فسري استخدام نبات الكر كديه في حالة ارتفاع الكولسترول والدهون الثلاثية ؟

\_\_\_\_\_ ✓

\_\_\_\_\_ ✓

س٥ ما تأثير الكر كديه على ارتفاع ضغط الدم ؟

\_\_\_\_\_ ✓

\_\_\_\_\_ ✓

س٦ من خلال دراستك لنبات الكر كديه ، اختاري حالة مرضية موجودة في أسرتك ، ثم أوصفي

طريقة استخدام نبات الكر كديه للوقاية أو لعلاج هذه الحالة المرضية ؟

\_\_\_\_\_ ✓

\_\_\_\_\_ ✓

## الوحدة الأولى

## الموضوع الثالث

## نبات الجعدة

## Germander

## ماذا نتعلم من هذا الموضوع :

- الأسماء الشائعة لنبات الجعدة
- الأجزاء المستخدمة لنبات الجعدة
- وصف نبات الجعدة
- المكونات الرئيسية لنبات الجعدة
- استخدام نبات الجعدة في حالة المغص المعوي
- طرق تحضير والتعامل مع نبات الجعدة
- استخدام نبات الجعدة في حالة لسع العقرب
- استخدام نبات الجعدة لمرضي الغدة الدرقية
- استخدامات نبات الجعدة العلاجية
- الآثار الجانبية عند استخدام نبات الجعدة

## الأهداف الإجرائية ( نواتج التعلم ) :

من المتوقع في نهاية دراسة هذا الموضوع أن تكون كل متعلمة (ربة أسرة ) قادرة على أن:

- ١ . تذكر الأسماء الشائعة لنبات الجعدة .
- ٢ . تعدد الأجزاء المستخدمة لنبات الجعدة .
- ٣ . تصف شكل ولون ورائحة نبات الجعدة .
- ٤ . توضح المكونات الكيميائية الرئيسية لنبات الجعدة .
- ٥ . تفسر تأثير استخدام نبات الجعدة في حالة المغص المعوي .
- ٦ . تجرب طرق التحضير الصحيح لنبات الجعدة .
- ٧ . تناقش فائدة تناول مغلي نبات الجعدة في حالة لسع العقرب.
- ٨ . تشرح تأثير استخدام نبات الجعدة لمرضي الغدة الدرقية .
- ٩ . تتدرب على الاستخدامات المختلفة لنبات الجعدة العلاجية .
- ١٠ . تحدد الآثار الجانبية عند استخدام نبات الجعدة .
- ١١ . تؤمن بأهمية استخدام نبات الجعدة العلاجية .



معلومات تهكم

الاسم العلمي (اللاتيني) : *Teucrium Chamaedrys*

الفصيلة : الشفوية

الأجزاء المستخدمة لنبات الجعدة : العشب بالكامل (الأغصان والأوراق والأطراف المزهرة) .  
وصف لنبات الجعدة :

نبات عشبي معمر يرتفع حوالي ٣٥ سم عن الأرض ، أوراقه صغيرة مشرشرة الحواف مغطاة بشعيرات ناعمة والأوراق متقابلة وهي غزيرة من أسفل وقليلة في قمته ، والنبات لون أخضر يميل إلى رمادي مبيض سيقانه بيضاء اللون وله نورات زهرية كروية في نهايات الأوراق ولونها بيضاء مصفرة ، وتزدهر في الربيع وتمتاز برائحتها العطرية ، والجعدة من النباتات التي تنمو برياً وتتواجد بقرب الصخور في الأراضي البور ، وهو من نباتات جنوب سيناء والأردن وجنوبي ووسط أوروبا .



المكونات الرئيسية لنبات الجعدة :

تحتوي الجعدة على مركبات كثيرة من أهمها قلويدات ، ومواد كربوهيدراتية ( جلوكوز ، فركتوز ، سكروز ) وستيرولات غير مشبعة ، وتربينات ثلاثية ومواد عصبية ، ومواد مرة ، وفلافونوات

وجلوكويدات وفلافونيدات ، والزيوت العطرية وزيوت طيارة وهي تزيد على ٤٥ مركباً .





نشاط رقم (٢)

تحضير نبات الجعدة بطرق مختلفة



عزيزتي ربة الأسرة :

أذكرى الأغراض المختلفة لاستخدامك نبات الجعدة وطريقة تحضيرها في كل استخدام حسب معارفك السابقة ؟

.....

جربى الآن مع زميلاتك تحضير ٣ طرق مختلفة لنبات الجعدة

م	اسم الطريقة	طريقة التحضير	الغرض من التحضير	قارنى بين تحضيرك للنبات قبل وبعد التجريب والتدريب على الطرق المختلفة
١				
٢				
٣				

سجلي ملاحظتك بالتفصيل :

.....

.....

.....

.....

.....

نشاط رقم (٣)

تأثير استخدام نبات الجعدة في حالة لسع العقرب



عزيزتى ربة الأسرة :

أذكرى تأثير استخدام نبات الجعدة في حالة لسع العقرب ؟ حسب معارفك السابقة ؟

.....

.....

.....

لماذا يستخدم نبات الجعدة في حالة لسع العقرب ؟

.....

.....



نشاط رقم (٤)

### عزيزتي ربة الأسرة :

وضحي أهمية استخدام نبات الجعدة في حالة تضخم الغدة لدرقية ، حسب معارفك السابقة ؟

قومي بقراءة وتأمل النص التالي ؟

كيفية تأثير نبات الجعدة على تضخم الغدة الدرقية :

تقع الغدة الدرقية أسفل الرقبة وقد تصاب الغدة بالتضخم الذي يسبب الألم والسعال وضيق التنفس ، ويظهر هذا التضخم نتيجة نزول أو ارتفاع في نشاط الغدة الدرقية بسبب نقص اليود في الغذاء ، مما يؤدي إلى عدم قدرة الغدة على إفراز الهرمون الذي يساعد على تنظيم التمثيل الغذائي وتنظيم درجة حرارة الجسم ، ويمكن علاج تضخم الغدة باستخدام الأعشاب الطبية مثل نبات الجعدة لما يمتاز به من العناصر الغذائية التي تعود بالفائدة لعلاج الغدة الدرقية ، وذلك بغلي ملعقة من نبات الجعدة في كوبين ماء وتترك تغلي حتى تصبح كوب واحدة ثم يشرب نصف كوب يومياً قبل النوم .

أكتبي الآن فائدة استخدام نبات الجعدة في حالة تضخم الغدة لدرقية ؟

### استخدامات نبات الجعدة العلاجية :

معلومات تهكم

يعد نبات الجعدة من النباتات التي تستخدم طبيياً من بدو جنوب سيناء لعلاج الكثير من

الاضطرابات الصحية أبرزها:

- ١- تساعد نبات الجعدة على علاج تقرحات واضطرابات الجهاز الهضمي وأمراض المعدة والأمعاء وخاصة المغص المعوي وآلام البطن ، لقدرة نبات الجعدة على طرد الديدان من الأمعاء .
- ٢- يعالج النبات الجعدة أمراض الجهاز التنفسي وتسكين حدة السعال والتخلص من البلغم والربو وعلاج البرد والأنفلونزا والتهاب الحلق لما يتميز به من خواص مضادة للبكتيريا والالتهابات ، كما يفيد في علاج التهابات وتقرحات الفم وآلام الأسنان واللثة .
- ٣- يفيد نبات الجعدة على التخفيف من ضغط العضلات المحيطة بالأوعية الدموية مما يساعد على خفض ضغط الدم المرتفع ، كما تفيد في خفض الكوليسترول المرتفع .
- ٥- يفيد نبات الجعدة على خفض مستوى السكر في الدم من خلال عملته على تنظيم المعدة والإقلال من الإمساك والبواسير ، مطهر قوي .



- ٦- يساعد نبات الجعدة على علاج العقم وتنشيط الخصوبة ومنقي للرحم وقروحه خاصة بعد الولادة،  
وعسر الدورة الشهرية، لقدرته الفعالة على خفض الآلام والتقلصات .
- ٧- يستخدم نبات الجعدة في علاج التهاب المفاصل والروماتيزم والنقرس وتنشيط الدورة الدموية.  
٨- يساعد نبات الجعدة على علاج تضخم الغدة الدرقية، لاحتوائه على العناصر الغذائية التي تعود بالفائدة لعلاج الغدة الدرقية، كما يساعد على تقوية الجهاز المناعي لأنه يعمل كمضاد حيوي .
- ٩- يساعد نبات الجعدة على تنظيف وتنشيط عمل الكبد، لاحتوائه على مادة الكبريت التي تعمل على تحفيز إفراز الصفراء في الكبد، ويساعد على بناء الدم وطرده السموم، ويزيد من مناعة الجسم
- ١٠- يساعد نبات الجعدة على علاج الالتهابات والتقرحات الجلدية مثل والصدفية والاكزيما وحب الشباب والنمش والحكة والجدرى، لاحتوائه على خواص تساعد على تجديد حيوية الخلايا .
- ١١- يساعد نبات الجعدة على تنشيط وعلاج التهابات الكلي وتساعد على تفتيت الحصى والمسالك البولية وعسر البول، كما تساعد على تقليل أورام الطحال، كما يفيد في علاج الملاريا .
- ١٢- يساعد نبات الجعدة على علاج لسع العقرب والأفعى . لقدرته على التخفيف من السموم الناتجة من لسعة العقرب والأفعى .

معلومات تهكم

## الآثار الجانبية لنبات الجعدة

- يندرج نبات الجعدة في قائمة إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA للأعشاب آمنة الاستخدام باستثناء الحوامل والمرضعات، مع ملاحظة أن الجرعة الآمنة ثلاثة كوب يوميا .
- الأفرط في تناول نبات الجعدة لمدة طويلة يؤدي الكبد .

□

## التقويم

نقدم لك عزيزتي ربة الأسرة هذه الأسئلة التي تعكس مدى اكتساب الفهم العلمي الصحيح .. مطلوب منك أن تقرأي السؤال بعناية، ثم تجيبي عنه ..

س١ أكمل العبارات التالية :

أ - من الأسماء الشائعة لنبات الجعدة \_\_\_\_\_ و \_\_\_\_\_

ب- الجزء المستخدم منه \_\_\_\_\_ و \_\_\_\_\_

ج- الجرعة التي يلتزم بها عند استخدام نبات الجعدة \_\_\_\_\_

س٢ اذكر الطريقة الصحيحة لتحضير نبات الجعدة ؟

\_\_\_\_\_ ✓

\_\_\_\_\_ ✓

س٣ وضح سبب استعمال نبات الجعدة في حالة المغص المعوي ؟

\_\_\_\_\_ ✓

\_\_\_\_\_ ✓

س٤ اشرح فائدة استخدام نبات الجعدة في حالة لسع العقرب ؟

\_\_\_\_\_ ✓

\_\_\_\_\_ ✓

س٥ تحدثي عن تأثير استخدام نبات الجعدة في حالة مرض تضخم الغدة الدرقية ؟

\_\_\_\_\_ ✓

\_\_\_\_\_ ✓

س٦ من خلال دراستك لنبات الجعدة ، اختاري حالة مرضية موجودة في أسرتك ، ثم أوصفي طريقة

استخدام نبات الجعدة للوقاية أو لعلاج هذه الحالة المرضية ؟

\_\_\_\_\_ ✓

\_\_\_\_\_ ✓

## نبات الكركم

Turmeric

## الأهداف الإجرائية ( نواتج التعلم ) :

من المتوقع في نهاية دراسة هذا الموضوع أن تكون كل متعلمة (ربة أسرة) قادرة على أن:

## ماذا نتعلم من هذا الموضوع :

- الأسماء الشائعة لنبات الكركم
- الأجزاء المستخدمة لنبات الكركم
- وصف نبات الكركم
- المكونات الرئيسية لنبات الكركم
- استخدام نبات الكركم لمرضي حصى الكلي
- استخدام نبات الكركم لمرضي سرطان القولون
- استخدام نبات الكركم لمرضي حصى المرارة
- طرق تحضير والتعامل مع نبات الكركم
- استخدامات نبات الكركم العلاجية
- الآثار الجانبية عند استخدام نبات الكركم

- ٠ ١ تعدد الأسماء الشائعة لنبات الكركم .
- ٠ ٢ تصف الأجزاء المستخدمة لنبات الكركم .
- ٠ ٣ تلاحظ شكل ولون ورائحة نبات الكركم .
- ٠ ٤ تذكر المكونات الكيميائية الرئيسية لنبات الكركم .
- ٠ ٥ توضح تأثير نبات الكركم في حالة مرضي حصى الكلي.
- ٠ ٦ تفسر فائدة استخدام نبات الكركم لمرضي سرطان القولون.
- ٠ ٧ تشرح تأثير استخدام نبات الكركم في حالة مرضي حصى المرارة.
- ٠ ٨ تتدرب على طرق التحضير الصحيح لنبات الكركم .
- ٠ ٩ تعطي أمثلة لاستخدامات نبات الكركم العلاجية.
- ٠ ١٠ تشرح الآثار الجانبية عند استخدام نبات الكركم .
- ٠ ١١ تؤمن بأهمية التعامل مع نبات الكركم .



معلومات تهمك

هرد كركب - عرق الصباغين .

الاسم العلمي ( اللاتيني ) : *Curcuma domestica* .

الفصيلة : الزنجبيلية .

الأجزاء المستخدمة لنبات الكركم: الأوراق وجذور الكركم المجفف (الجذمور) وهي الدرناات الصغيرة التي تنمو على شكل جذامير بالقرب من سطح الأرض، ويتراوح طول تلك الدرناات ما بين ٥ إلى ٨ سم، أما سمكها فهو يُقدَّر بـ ١.٥ سم، ولونها أصفر محبَّب، سببه وجود الكركمين

وصف لنبات الكركم:

نبات عطري معمر مستديم الاخضرار يرتفع حوالي ٩٠ سم ، أوراقه طويلة رمحية الشكل وجذمور مكعب ، وله ساق قصيرة وأزهاره بيضاء أو صفراء مخضرة أو بنفسجي تنمو في سنابل غزيرة ، ويزرع النبات في اندونيسيا وماليزيا وشبه القارة الهندية وجنوبي آسيا .



المكونات الرئيسية لنبات الكركم :

يحتوي الكركم على زيوت طيارة ، وزيوت ثابتة ونشا ومواد حريفة ومرة وصبغة صفراء تسمى الكركمين، وراتينجات ، ونيبتوزان كما يحتوى على الأملاح المعدنية مثل الكالسيوم والصوديوم والمنجنيز والمغنسيوم والبوتاسيوم والحديد والزنك والنحاس وفيتامين ب٦ وفيتامين ك وفيتامين ج وفيتامين هـ والألياف الغذائية .



نشاط رقم (١)

تأثير استخدام نبات الكركم في حالة مرضي حصي الكلي



عزيزتي ربة الأسرة :

أذكرني أهمية استخدام نبات الكركم في حالة مرضي حصي الكلي ؟ حسب معارفك السابقة ؟

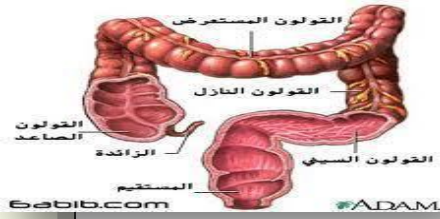
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

ما أسباب استخدام نبات الكركم في حالة مرضي حصي الكلي ؟

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

نشاط رقم (٢)

استخدام نبات الكركم في حالة سرطان القولون



عزيزتي ربة الأسرة :

أذكرني فائدة استخدام نبات الكركم في حالة مرضي سرطان القولون ، حسب معارفك السابقة ؟

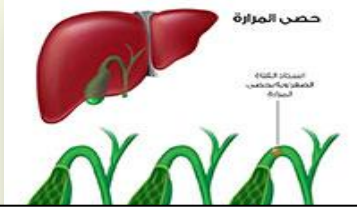
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

فكري وأسنتجي :

ما أسباب استخدام نبات الكركم في حالة مرضي سرطان القولون ؟

استعيني بالمراجع الموجودة أمامك أو شبكة الإنترنت من خلال التليفون المحمول أو الحاسب الآلي لإعداد بحث عن استخدام نبات الكركم العلاجية ؟

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....



نشاط رقم (٣)

استخدام نبات الكركم في حالة مرضي حصى المرارة

## عزيزتي ربة الأسرة :

وضحي أهمية نبات الكركم في حالة حصى المرارة ، حسب معارفك السابقة ؟

قومي بقراءة وتأمل النص التالي ؟ تأثير استخدام الكركم لعلاج حصى المرارة :

حصى المرارة هي كتل من مادة صلبة تتكون داخل الحويصلة المرارية وسببها اضطراب في التركيب الكيميائي للعصارة الصفراوية ناتج عن زيادة نسبة الكوليسترول في العصارة الصفراوية وقد لا ينتج عنها أعراض مطلقا وقد يحدث معها عسر هضم وقيء وألم بالجانب الأيمن بالبطن وللوقاية من حصى المرارة المحافظة على الوزن الطبيعي مع تقليل نسبة الكوليسترول في الطعام السكريات والدهون وتناول الألياف وتكمن فوائد نبات الكركم العلاجية لحصى المرارة هو احتوائه على المادة الفعالة "الكركمين" الذي يساعد على زيادة ذوبان السائل المراري ويمنع تكوين حصى المرارة ويساعد على التخلص من الحصى التي قد تكونت ومعادلة تأثيرها لتخرج عبر الجهاز الهضمي أو البول ، ويستخدم الكركم في التوابل أو يشرب ساخن

اكتبي عن تأثير نبات الكركم في حالة حصى المرارة ؟

## طرق تحضير النبات :

معلومات تهيك

بالماء الساخن : توضع ٤ملعقة صغيرة من الكركم المطحون في لتر من الماء الساخن في درجة الغليان ثم يغطي الوعاء لمدة ١٥ دقيقة ثم يصفى ويستخدم للمشاكل الصحية لأجهزة الجسم .

- طريقة الغلي : غلي أربعة أكواب من الماء ثم إضافة ملعقة صغيرة من الكركم المطحون، ثم تتركه على نار منخفضة لمدة عشر دقائق، ثم تتم تصفيته، وإضافة العسل والليمون له، وتناول كوب واحد منه يوميا، كما ويمكن إضافة الزنجبيل له لفائدة أكبر.
- عسل النبات الطبي : يمزج الكركم مع ضعف حجمه من العسل النحل ويحفظ في زجاجات ويستخدم كقناع للوجه أفاد في إزالة النمش والكلف والبهاق والحكة والبثور الجلدية .
- مسحوق جذور الكركم المحففة : حيث تحفف السيقان التي تمتد تحت الأرض ثم تُطحن، ويتم تناولها مباشرة عن طريق الفم كبودرة أو على شكل كبسولات أو من خلال صنع شاي منها، ويمكن تحضير عجينة من البودرة لاستخدامها لعلاج التهابات الجلد .

نشاط رقم (٤)

## تحضير نبات الكركم بطرق مختلفة



## عزيتي ربة الأسرة :

• أذكرى الأغراض المختلفة لاستخدامك الكركم وطريقة تحضيرها في كل استخدام حسب معارفك السابقة !

• جربي الآن مع زميلاتك تحضير ٣ طرق مختلفة لنبات الكركم

م	اسم الطريقة	طريقة التحضير	الغرض من التحضير	قارني بين تحضيرك للنبات قبل وبعد التجريب والتدريب على الطرق المختلفة
١				
٢				
٣				

• سجلي ملاحظتك بالتفصيل :

.....

.....

.....

## معلومات تهمةك

## استخدامات نبات الكركم العلاجية :

فقد ثبت أن من فوائد الكركم أنه يحتوي على مجموعة كبيرة من المواد المضادة للأكسدة والمواد المضادة للفيروسات وللجراثيم وللطفريات :

١- يساعد نبات الكركم على تحفيز جهاز المناعة في الجسم ، كما أنه يفيد في تطهير الجروح والحروق وتسريع التئامها ، والتهاب المفاصل الروماتويدي لخصائصه المضادة للالتهابات .

٢- يفيد نبات الكركم صحة الكبد ويعزز من إزالة السموم من الجسم من خلال زيادة إنتاج الانزيمات الحيوية ، كما يساعد الكركم على محاربة أمراض الكبد وتنشيط وتحسين الدورة الدموية .

٣- يساعد نبات الكركم على التقليل من أمراض القلب وتصلب الشرايين وخفض مستوى الكوليسترول الضار في الدم وزيادة الكوليسترول الحميد ولاحوائه على نسب عالية من فيتامين ب٦ و الكركمين .

٤- تساعد نبات الكركم على تنظيم سكر الدم والسيطرة على مستوى الجلوكوز لاحتوائه على المواد المضادة للأكسدة التي تساعد وبفاعلية على تقليل مقاومة الأنسولين وتخفيف مستوياته في الدم .

- ٥- يساعد نبات الكركم على الوقاية من سرطان القولون و سرطان البروستاتا و سرطان الثدي و سرطان الجلد ، كما يقلل من الإصابة بسرطان الدم في مرحلة الطفولة. لقدرتة على تدمير الخلايا السرطانية و يمنع الخلايا من النشاط و الانتشار لاحتوائه على مركب الكركمين.
- ٦- يساعد نبات الكركم في تسكين حدة السعال عند المصابين بالالتهاب الرئوي و الربو ، و علاج البرد الأنفلونزا و الزكام و انسداد الأنف و التهاب الحلق و اللوزتين لما يتميز به من خواص مضادة للبكتريا و الالتهابات ، كما يساعد على التمثيل الغذائي للدهون المتراكمة على الأعضاء الداخلية و الخارجية مما يساعد على إنقاص الوزن الزائد .
- ٨- تساعد نبات الكركم على علاج الالتهابات الجلدية و إعادة تشكيل الجلد التالف و الصدفية و حب الشباب و حروق و الجروح ، لما يتميز به من خواص مضادة للبكتريا و الالتهابات .
- ٩- تساعد نبات الكركم على تفتيت و علاج التهابات حصى الكلي و المرارة ويدر البول ، لاحتوائه على مركب الكركمين ، كما تساعد على تقليل التهابات المفاصل و النقرس .
- ١٠- يفيد نبات الكركم على تكوين أغشية خلايا المخ ، و محاربة مرض الزهايمر لاحتوائه على مضادات الأكسدة ، كما يساعد على تحسين الذاكرة بإزالة تراكم المواد الدهنية في الدماغ و تحسين تدفق الأكسجين إليه ، كما تساعد نبات الكركم على رفع مستويات الطاقة في الجسم ، و التخلص من التوتر و الاكتئاب، كما يساعد على التغلب على الأرق و اضطرابات النوم. لاحتوائه على الكركمين.

معلومات تهكم

#### الآثار الجانبية لنبات الكركم

- الإفراط في تناول نبات الكركم مضرة على الحمل في الثلث الشهر الأولي ، فهي تزيد الطمث و تقلصات الرحم محدثة إجهاضاً أو ولادة مبكرة . كما يسبب تلبك في المعدة و الكبد ، و الجفاف و الإمساك ، كما يجب تجنب تناول نبات الكركم للمرضي الذين يتناولون مميعات الدم ، لأن نبات الكركم يعمل كمضاد لتجلط الدم ، و يجب وقف استخدامه علي الأقل اسبوعين قبل إجراء اي جراحه ، مع ملاحظه أن الجرعة الآمنة لنبات الكركم الطازج من ٣- ٩ جم يوميا ، و ١.٥- ٣ جم من النبات الجاف توزع على ثلاث مرات في اليوم بين الوجبات .



## التقويم

نقدم لك عزيزتي ربة الأسرة هذه الأسئلة التي تعكس مدى اكتساب الفهم العلمي الصحيح .. مطلوب منك أن تقرأي السؤال بعناية ، ثم تجيبي عنه ..

س١ أكمل العبارات التالية :

أ - من الأسماء الشائعة لنبات الكرکم \_\_\_\_\_ و \_\_\_\_\_

ب- الجزء المستخدم منه \_\_\_\_\_ و \_\_\_\_\_

ج- يحذر استخدامه على \_\_\_\_\_ و \_\_\_\_\_

س٢ اذكري الطرق المختلفة لتحضير نبات الكرکم ؟

\_\_\_\_\_ ✓

\_\_\_\_\_ ✓

س٣ وضح أهمية استخدام تناول نبات الكرکم في حالة حصى المرارة ؟

\_\_\_\_\_ ✓

\_\_\_\_\_ ✓

س٤ تحدثي عن تأثير استخدام نبات الكرکم في حالة حصى الكلي ؟

\_\_\_\_\_ ✓

س٥ اذكري فائدة استخدام نبات الكرکم في حالة سرطان القولون ؟

\_\_\_\_\_ ✓

\_\_\_\_\_ ✓

س٦ من خلال دراستك للطرق المختلفة لتحضير نبات الكرکم، اختاري مشكلة صحية موجودة في

أسرتك ، وأعدي لها الطريقة المناسبة لهذه المشكلة الصحية ؟

\_\_\_\_\_ ✓

\_\_\_\_\_ ✓

## الموضوع الخامس

## الوحدة الأولى

## نبات الزنجبيل

## Ginger

## ماذا نتعلم من هذا الموضوع :

- الأسماء الشائعة لنبات الزنجبيل الأجزاء المستخدمة لنبات الزنجبيل وصف نبات الزنجبيل
- المكونات الرئيسية لنبات الزنجبيل
- استخدام الزنجبيل لمرضي النقرس
- طرق تحضير والتعامل مع نبات الزنجبيل
- استخدام مغلي الزنجبيل في حالة الصداع النصفي
- استخدام مغلي الزنجبيل في حالة البرد والأنفلونزا
- استخدامات نبات الزنجبيل العلاجية
- الآثار الجانبية عند استخدام نبات الزنجبيل

## الأهداف الإجرائية ( نواتج )

من المتوقع في نهاية دراسة هذا الموضوع أن تكون كل متعلمة (ربة أسرة ) قادرة على أن:

- ١ . تعدد الأسماء الشائعة لنبات الزنجبيل .
- ٢ . تشرح الأجزاء المستخدمة لنبات الزنجبيل .
- ٣ . تكتشف شكل ولون ورائحة نبات الزنجبيل .
- ٤ . تذكر المكونات الكيميائية الرئيسية لنبات الزنجبيل .
- ٥ . تفسر أهمية استخدام نبات الزنجبيل لمرضي النقرس .
- ٦ . تتقن طرق التحضير الصحيح لنبات الزنجبيل .
- ٧ . توضح تأثير مغلي نبات الزنجبيل في حالة الصداع النصفي
- ٨ . تبين فائدة شرب مغلي نبات الزنجبيل في حالة البرد والأنفلونزا
- ٩ . تتدرب على استخدامات نبات الزنجبيل العلاجية .
- ١٠ . تشرح الآثار الجانبية عند استخدام نبات الزنجبيل.
- ١١ . تساهم في نشر الوعي باستخدام نبات الزنجبيل .



معلومات تهكم

الاسم العلمي (اللاتيني): **Zingiber Officinale**

الفصيلة: الزنجبيلية

الأجزاء المستخدمة لنبات الزنجبيل: ساق تنمو تحت الأرض وتستخدم جافة وطازجة.

وصف لنبات الزنجبيل:

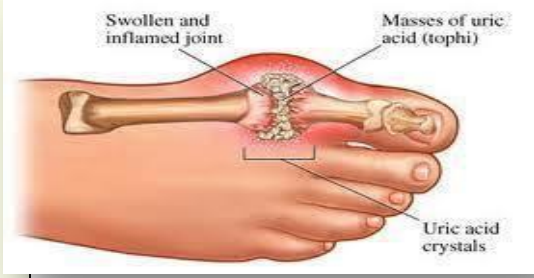
نبات عشبي عطري معمر ينمو في المناطق الاستوائية مثل آسيا والفلبين والصين والمكسيك وسيلان ، يرتفع حوالي ٦٠ سم عن الأرض ، والريزومات (ساق تنمو تحت الأرض) وله عدة سوق هوائية طويلة ، أوراقه ذات شكل رمحي أخضر ويتفرع كالأصابع ، وأزهار الزنجبيل صفراء والأبيض ذات شفاة أرجوانية ، وعندما تذبل الأوراق تستخرج الريزومات من الأرض ، وتوضع في الماء حتى تلين ثم تقشر وترش بمسحوق سكري ، وقد ورد ذكر الزنجبيل في القرآن الكريم ، في سورة الإنسان : " ويسقون فيها كأسا كان مزاجها زنجبيلا " والزنجبيل من العقاقير الدستورية أي تلك العقاقير المتضمنة في دستور الأدوية ولها نفع علاجي وتستخدم في الأغراض الصيدلانية .



المكونات الرئيسية لنبات الزنجبيل:

تحتوي ريزومات الزنجبيل على زيوت أساسية وطيارة ، وراتنجات أهمها الجنجرول وهو مصدر الطعم الحار للزنجبيل ، ومواد بروتينية وكربوهيدراتية وهلامية ، وحمض الفوليك ومنجنيز والكالسيوم والحديد وماغنسيوم والبوتاسيوم والصوديوم والسيلينيوم وسليكون وفيتامين ب٣ وفيتامين ب٦ وفيتامين ج وفيتامين هـ وألياف غذائية





## نشاط رقم (١) سير استخدام نبات الزنجبيل في حالة النقرس

عزيزتي ربة الأسرة :

وضحي أهمية نبات الزنجبيل في حالة النقرس ، حسب معارفك السابقة ؟

قومي بقراءة وتأمل النص التالي ؟ نبات الزنجبيل لعلاج آلام والتهابات في القدم (النقرس- داء الملوك) :

مرض النقرس يصيب المفاصل بسبب ترسب حمض اليوريك في شكل حبات كريستال صغيرة في المفاصل والأنسجة، مما يؤدي إلى الإصابة بالتهابات في المفاصل تتسبب في تورم المفاصل واحمرارها المترافق بنوبات ألم حادة وخاصة في مفصل إصبع القدم الكبير ، ويساهم تغيير النظام الغذائي وتجنب تناول بعض الأطعمة في علاج مرض النقرس وتجنب مضاعفاته، بتناول كميات معتدلة من البروتينات التي تعتبر المسئول الأول عن إنتاج حمض اليوريك، ينصح بالإكثار من تناول الخضار والفواكه ويشرب كميات كبيرة من السوائل وخاصة الماء والأعشاب الطبية التي تتميز بخصائص مضادة لالتهابات مثل نبات الزنجبيل الذي يستخدم للتخفيف من آلام والتهابات القدم (النقرس) ، لخواصه المنشطة للدورة الدموية وقدرته على تخفيف الألم والتورم الناتج عن التهاب المفصل في القدم ولتجنب الإصابة بداء النقرس .

أكتبي الآن أسباب استخدام نبات الزنجبيل لعلاج آلام والتهابات في القدم (النقرس) ؟

### طرق تحضير النبات :

معلومات تهكم

- الزنجبيل الخام : يوضع ربع كوب من الزنجبيل وكوب من السكر في كوبان من الماء الساخن في درجة الغليان ثم يغطي الوعاء لمدة ١٠ دقيقة ثم يصفى ويترك ليبرد ثم يضاف كوب عصير الليمون ، ويمكن إضافة نصف ملعقة من القرفة المطحون ، ويستخدم هذا المشروب لتهدئة المعدة والتهابات المفاصل .
- طريقة الغلي للزنجبيل : توضع شرائح من الزنجبيل الطازج في لتر من الماء على البارد ثم يسخن لدرجة الغليان حتى يصل لنصف حجمه ثم يصفى ويمكن يحلي بالعسل ، ويستخدم هذا المشروب للتخلص من البلغم وعلاج للبرد والأنفلونزا .
- عسل الزنجبيل : يحضر بغلي ٥٠ جم من الزنجبيل المطحون و٥٠ جم من اللبن الدكر المطحون وخليطها مع نصف كيلو من العسل الأسود ويحفظ في زجاجات ، ويؤخذ ملعقة واحدة بعد كل وجبة ويستخدم لطرد البلغم .
- غسول مغلي الزنجبيل : ويستخدم مغلي الزنجبيل المبشور أو المطحون أو زيت الزنجبيل ويضاف إلى ماء الاستحمام ثم يضاف ملعقة كبيرة من الملح ، تنقع اليدين والقدمين لمدة عشرون دقيقة ، ويستخدم لتحسين الدورة الدموية من آلام التهاب المفاصل .
- زيت الزنجبيل : نسخن كوب من زيت زيتون أو أي زيت نباتي ويترك الزيت حتى يصبح في درجة هواء الغرفة ، تقطع الزنجبيل إلى شرائح رفيعة وتضاف إلى الزيت ويغلق الوعاء ويحزن في مكان

- مظلّم لمدة خمسة أسابيع مع تقليب الوعاء كل يوم ، يصفى الزيت ويستخدم الزيت الدافئ في تدليك الأماكن المصابة بالتهاب المفاصل ، كما يستخدم للتخلص من قشر الشعر .
- خل الزنجبيل : يستخدم الزنجبيل الطازج المهروس ثم ترك لمدة يومين متتاليين حتى يخمر ومن ثم يمكننا إضافة نوع الخل المتوافر لدينا إلى الزنجبيل ويجب أن يترك لمدة أربعين يوم حتى يكتسب هذا الخل الزنجبيل كاملته .



تحضير نبات الزنجبيل بطرق مختلفة

نشاط رقم (٢)

عزيزتي ربة الأسرة :

- أذكرى الأغراض المختلفة لاستخدامك الزنجبيل وطريقة تحضيرها في كل استخدام حسب معارفك السابقة ؟

.....

.....

جربي الآن مع زميلاتك تحضير ٣ طرق مختلفة لنبات الزنجبيل

م	اسم الطريقة	طريقة التحضير	الغرض من التحضير	قارني بين تحضيرك للنبات قبل وبعد التدريب
١				
٢				
٣				

- سجلي ملاحظتك بالتفصيل :

.....

.....

.....



تأثير استخدام نبات الزنجبيل في حالة الصداع النصفي

نشاط رقم (٣)

عزيزتي ربة الأسرة :

- أذكرى فائدة استخدام نبات الزنجبيل في حالة الصداع النصفي ؟ حسب معارفك السابقة ؟

.....

- ما أسباب استخدام نبات الزنجبيل في حالة الصداع النصفي ؟

.....

.....

.....



بـير استخدام نبات الزنجبيل في حالة البرد والأنفلونزا

نشاط رقم (٤)

### عزيزتى ربة الأسرة :

أذكرني أهمية شرب مغلي نبات الزنجبيل في حالة البرد والأنفلونزا ، حسب معارفك السابقة ؟

- فكري وأستنتجى :
- ما فائدة استخدام مغلي نبات الزنجبيل في حالة البرد والأنفلونزا ؟
- .....
- استعيني بالمراجع الموجودة أمامك أو شبكة الإنترنت من خلال التليفون المحمول أو الحاسب الآلي لإعداد بحث عن استخدامات نبات الزنجبيل العلاجية .
- .....
- .....

### استخدامات نبات الزنجبيل العلاجية

معلومات تهكم

يعد نبات الزنجبيل من أقدم الأعشاب التي استخدمت طبيياً في علاج الكثير من الاضطرابات

الصحية أبرزها:

- ١- الزنجبيل فاتح للشهية ويساعد على تنشيط الجهاز الهضمي، وعلاج التهابات المعدة والنزلات المعوية والتسمم الغذائي وتطهير الجسم من البكتريا ، ويساعد على علاج أمراض القولون .
- ٢- يعالج الزنجبيل أمراض الجهاز التنفسي وتسكين حدة السعال والتخلص من البلغم والربو وضيق التنفس وعلاج البرد والأنفلونزا والتهاب الحلق لما يتميز به من خواص مضادة للبكتريا والالتهابات ،
- ٣- يساعد الزنجبيل على علاج حالات الصداع النصفي والتهابات الأوعية الدموية ، لما له من خصائص مسكنة للألام وخصائص مضادة للالتهابات .
- ٤- يفيد الزنجبيل أمراض القلب وخفض مستوى الكوليسترول في الدم وتنشيط الدورة الدموية ، كما يخفف من ضغط العضلات المحيطة بالأوعية الدموية مما يساعد على خفض ضغط الدم المرتفع .
- ٥- يساعد الزنجبيل على تعزيز عملية التمثيل الغذائي ويخفف من عسر الهضم وتقليل الغازات ، ويساعد على هضم البروتينات والدهون .
- ٦- يساعد الزنجبيل على خفض مستوى السكر في الدم من خلال عمله على تنظيم المعدة والإقلال من الإمساك، كما يساعد على التخلص من سموم الجسم ، مطهر قوي .
- ٧- يساعد الزنجبيل على الوقاية وعلاج من سرطان الرحم ، كما يعمل على إبطاء نمو خلايا سرطان القولون والمستقيم ، يقوي الجهاز المناعي ، منشط للهرمونات لوظائف الجسم .

- ٨- يساعد الزنجبيل على علاج الصلع وتقوية وتنعيم نمو الشعر والحفاظ على صحته وحيويته ويعالج قشرة الشعر ، لاحتوائه على مادة الكولاجين و الكيراتين التي تدخل في تركيب الشعر فيساعد على تحفيز نمو الشعر وتقويته .
- ٩- يستخدم الزنجبيل كعلاج للآم الدورة الشهرية ، لقدرة الفعالة على خفض مستويات هرمون البروستاجلاندين الذي يسبب الآلام والتقلصات ، كما يعمل على تخفيف تشنجات الرحم .
- ١٠- يستخدم الزنجبيل لتخفيف الغثيان والأعراض المصاحبة للحامل لاحتوائه على فيتامين ب٦ ، ويعتبر الزنجبيل آمن للحامل في الشهور الأولى حيث يعمل على تخفيف بعض أعراض الحساسية والتهاب المفاصل وتنشيط الدورة الدموية ، كما تساعد الزنجبيل على رفع مستويات الطاقة في الجسم وتقوية الأعصاب مما يساعد على التخلص من التوتر ، كما يساعد على التغلب على الأرق واضطرابات النوم.
- ١١- يساعد الزنجبيل على إذابة الدهون المتراكمة على الأعضاء الداخلية ، ويستخدم لحرق الدهون ويعتبر علاجاً مساعداً في الأنظمة الغذائية لعلاج السمنة وإنقاص الوزن .
- ١٢- يساعد الزنجبيل على تنشيط عمل الكبد ، لاحتوائه على مادة الكبريت التي تعمل على تحفيز إفراز الصفراء في الكبد ، ويساعد على بناء الدم وطرد السموم ، ويزيد من مناعة الجسم
- ١٣- تساعد الزنجبيل على علاج الالتهابات الجلدية والصدفية وحب الشباب والندم إذا دهن به مباشرة ، لاحتوائه على خواص تساعد على تجديد حيوية الخلايا ، تساعد على تنعيم وتفتيح البشرة .
- ١٤- تساعد الزنجبيل على علاج التهابات الكلي والمرارة ويدر البول ، كما تساعد على تقليل التهابات المفاصل والنقرس وعرق النساء ، كما يفيد في عدم تجمد الأطراف في المناطق الباردة
- ١٥- تفيد الزنجبيل على تكوين أغشية خلايا المخ ، وتقوية الذاكرة ويقلل من ضعفها ، كما تساعد على علاج العيون مثل الماء الأزرق والأبيض .

#### الآثار الجانبية لنبات الزنجبيل

الآثار الجانبية لنبات الزنجبيل في الأسابيع الأخيرة من الحمل لأنه محفز قوي جداً للولادة

معلومات تهكم

محرر هـ

- تجنب تناول الزنجبيل للأشخاص الذين يعانون من مشاكل في الدم مثل الهيموفيليا .
- تجنب تناول الزنجبيل في حالة تناول أدوية تنظيم الدم أو مرض السكر .
- عدم تناول الزنجبيل في حالة استخدام أدوية مضادات التجلط ، حيث تقلل التجلط أي تتعارض مع ادوية السيولة حيث انها تزود سيولة الدم فقد تؤدي الي نزيف
- الجرعة الآمنة لنبات الزنجبيل في حدود ١٠جم من النبات الطازج ، و٤جم من مسحوق الزنجبيل الجاف يومياً .

## التقويم

نقدم لك عزيزتي ربة الأسرة هذه الأسئلة التي تعكس مدى اكتساب الفهم العلمي الصحيح .. مطلوب منك أن تقرأي السؤال بعناية ، ثم تجيبي عنه ..

س١ أكملّي العبارات التالية :

أ- من الأسماء الشائعة لنبات الزنجبيل ..... و.....

ب- الجزء المستخدم منه ..... و.....

ج- الجرعة التي يلتزم بها عند استخدام نبات الزنجبيل ..... و.....

س٢ اذكرّي الطريقة الصحيحة لتحضير نبات الزنجبيل ؟

..... ✓

..... ✓

س٣ وضحّي سبب استعمال نبات الزنجبيل في حالة البرد والأنفلونزا ؟

..... ✓

..... ✓

س٤ اشرحّي فائدة نبات الزنجبيل في حالة الصداع النصفي ؟

..... ✓

..... ✓

س٥ تحدثي عن تأثير استخدام نبات الزنجبيل في حالة مرض التهابات في القدم (النقرس) ؟

..... ✓

..... ✓

س٦ من خلال دراستك للطرق المختلفة لتحضير نبات الزنجبيل ، اختاري مشكلة صحية

موجودة في أسرتك ، وأعدّي لها الطريقة المناسبة لهذه المشكلة الصحية ؟

..... ✓

..... ✓

## اسئلة التقويم للوحدة الاولى

نقدم لك عزيزتي ربة الأسرة هذه الأسئلة للوحدة الأولى التي تعكس مدى اكتساب الفهم العلمي الصحيح .. مطلوب منك أن تقرأي السؤال بعناية ، ثم تجيبي عنه ..

السؤال الأول : اكتبّي الأسماء الشائعة للنباتات في الجدول التالي ؟

أسم النبات	الأسم الشائع للنبات
المريمية	
الكركديه	
الجعدة	
الكركم	
الزنجبيل	



## السؤال الثاني :

أثناء تواجدك في المعمل ، امامك مجموعة من النباتات الطبية ، اذكر اسم النبات مع وصف لشكل ولون ورائحة النبات كما ترينه أمامك ؟

..... ✓  
 ..... ✓  
 ..... ✓

## السؤال الثالث :

اشرح تأثير الإفراط في تناول النباتات التالية ؟

- نبات المريمية : .....
- نبات الكركديه : .....
- نبات الزنجبيل : .....

## السؤال الرابع :

أذكر طريقة واحدة للتحضير الصحيح للنباتات التالية مع توضيح الفائدة العلاجية لكل طريقة في الجدول التالي ؟

اسم النبات	طريقة التحضير الصحيحة	الفائدة العلاجية لكل طريقة
المريمية		
الكركديه		
الكركم		
الجعدة		
الزنجبيل		

## السؤال الخامس :

أعد كتيب تلخيصي فيه بعض استخدامات النباتات التي تمت دراستها في الوحدة الأولى ؟

## السؤال السادس :

عبري عن رأيك بوضوح :

- أ- في موضوعات الوحدة الأولى ومدى الاستفادة منها في حياتك اليومية ؟
- ب- مدى اكتساب المعلومات والحقائق المرتبطة بالنباتات التي تم دراستها ؟
- ج- تأثير دراستك لموضوعات الوحدة في تغيير بعض الاستخدامات الخطأ للنباتات التي كنت تقومي بها قبل دراسة الوحدة ؟
- د - مدى الاستفادة من استراتيجيات التغيير المفاهيمي التي تم استخدامها في دراسة موضوعات الوحدة
- د - أبدأ أي مقترحاتك لديك