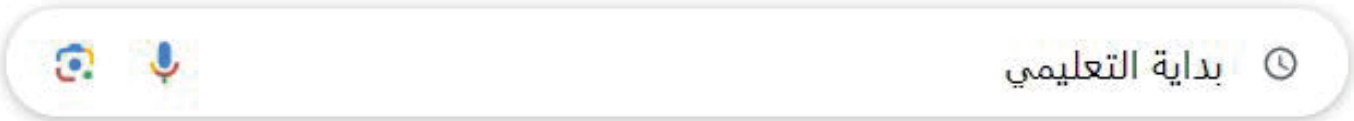
تم تحميل الملف
من موقع بداية

بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي

للمزيد اكتب
في جوجل Google



موقع بداية التعليمي كل ما يحتاجه **الطالب والمعلم**
من ملفات تعليمية، حلول الكتب، توزيع المنهج،
بوربوينت، اختبارات، ملخصات، اختبارات إلكترونية،
أوراق عمل، والكثير...

حمل التطبيق

GET IN ON Google Play

Download on the App Store

المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم
Ministry of Education

قررت وزارة التعليم تدريس
هذا الكتاب وطبعه على نفقتها

المهارات الحياتية والأسرية

الصف الثالث المتوسط

الفصول الدراسية الثلاثة

قام بالتأليف والمراجعة
فريق من المتخصصين

طبعة ١٤٤٦ - ٢٠٢٤

يُوزع مجاناً ولا يُباع

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

ⓒ وزارة التعليم ، ١٤٤٣ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر
السعودية ـ وزارة التعليم
المهارات الحياتية والأسرية - الصف الثالث المتوسط - الفصول الدراسية الثلاثة. / وزارة التعليم .- الرياض ، ١٤٤٣هـ
٢٣٢ ص ، ٢١ × ٢٥,٥ سم
ردمك : ٠-١٠١-٥١١-٦٠٣-٩٧٨
١ ـ التعليم - مناهج - السعودية أ ـ العنوان:
ديوي ٣٧٥,٠٠٩٥٣ ١٤٤٣/٨٤٢٥

رقم الإيداع: ١٤٤٣/٨٤٢٥
ردمك : ٠-١٠١-٥١١-٦٠٣-٩٧٨

حقوق الطبع والنشر محفوظة لوزارة التعليم

www.moe.gov.sa

مواد إثرائية وداعمة على "منصة عين الإثرائية"

ien.edu.sa

أعزاءنا المعلمين والمعلمات، والطلاب والطالبات، وأولياء الأمور، وكل مهتم بالتربية والتعليم:
يسعدنا تواصلكم؛ لتطوير الكتاب المدرسي، ومقترحاتكم محل اهتمامنا.

fb.ien.edu.sa

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446



وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

المقدمة

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين وعلى آله وصحبه أجمعين وبعد: حرصت المملكة العربية السعودية على الإنسان، فهو المورد الأساسي الذي يُعوَّل عليه في بناء الوطن ونهضته، ولهذا كان الاهتمام بتطوير التعليم وتجويده؛ تحقيقًا لتطلعات الوطن في أبنائه وفق رؤية المملكة (٢٠٣٠).

ومن هنا جاء اهتمام وزارة التعليم بتطوير المناهج وتحديثها التزامًا بتلك الرؤية الطموح في" إعداد مناهج تعليمية متطورة تركز على المهارات الأساسية بالإضافة إلى تطوير المواهب وبناء الشخصية". إنَّ كتاب المهارات الحياتية والأسرية يُجسد رغبة صادقة في إعداد الطلاب للحياة والعمل، فقد روعي في وحدات الكتاب مناسبتها لاحتياجات الأسرة ودورها في تطوير المجتمع وتقدمه، وإبراز الهوية الوطنية، كذلك تثقيف الطلاب صحيًّا وغذائيًّا ونفسيًّا، وتزويدهم بالخبرات والمعلومات المتعلقة بالمهارات الحياتية والعلاقات الأسرية والاجتماعية، والقدرة على اتخاذ القرارات وحل المشكلات. كما أنه من منطلق اهتمام المملكة العربية السعودية بالأفراد ذوي الإعاقة، والتزامها باستيفاء كافة الحقوق الممكنة لدعمهم ودمجهم في المجتمع، حرصت وزارة التعليم على أن تؤدي المناهج التعليمية دورها في ذلك، ومن هنا أُدرجت في نهاية كل وحدة مفردات بلغة الإشارة؛ لتزويد الطلاب السامعين بحصيلة مناسبة من المفردات الإشارية التي يؤمل أن يكون لها أثرها في كسر حاجز اللغة وتيسير عملية الاندماج، وإيجاد نوع من التواصل بين أفراد المجتمع السامعين والصُّم. والله نسأل أن يحقق هذا الكتاب الأهداف المرجوة منه، وأن يوفق الجميع لما فيه خير الوطن وتقدّمه وازدهاره.



مفاتيح رموز الكتاب



إثارة لانتباهك وتفكيرك حول جزئية معينة في الدرس.



أنشطة تقويمية في نهاية الحصة أو خارجها، ويقوم بها المتعلم منفردا أو مع زملائه مما لها علاقة بالدرس.



التطبيقات التي يقوم بها المتعلم بعد دراسته للدرس في نهاية كل وحدة.



عرض المفاهيم الرئيسة المتعلقة بالدرس.



سؤال استفهامي لاستثارة تفكير المتعلمين لفكرة لاحقة.



رمز لنشاط تعليمي يجري داخل الحصة، وهو يثير تفكير المتعلمين، ويرتبط بجزئية معينة داخل الدرس.



تسليط الضوء على جزئية مهمة في الدرس.



معلومة أوسع حول موضوع الدرس؛ للاطلاع والثقافة المعرفية دون المطالبة بدراستها.



هيا نتعلم لغة الإشارة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

الفصل الدراسي
الثاني

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

الفهرس

الوحدات	الموضوع	الصفحة
الوحدة الأولى التوعية الصحية سبع حصص	أهداف الوحدة	١١٠
	الطب النبوي والتداوي بالأعشاب	١١١
	التمريض المنزلي	١١٩
	تغذية مرضى السكر	١٢٤
	تغذية مرضى ضغط الدم	١٢٦
	التطبيقات	١٣٠
	هيا نتعلم لغة الإشارة	١٣٢
الوحدة الثانية العناية الملبسية حصتان	أهداف الوحدة	١٣٦
	مشكلات الغسيل وأخطاؤه	١٣٧
	التطبيقات	١٤٣
	هيا نتعلم لغة الإشارة	١٤٦
الوحدة الثالثة الأمن والسلامة حصتان	أهداف الوحدة	١٤٨
	الحرائق	١٤٩
	التطبيقات	١٥٥
	هيا نتعلم لغة الإشارة	١٥٩

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

الوحدة الأولى



التوعية الصحية

- الطب النبوي والتداوي بالأعشاب.
- التمريض المنزلي.
- تغذية مرضى السكر.
- تغذية مرضى ضغط الدم .

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

أهداف الوحدة

يُتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

١ يُبين فوائد الأعشاب والأغذية المستخدمة في الطب البديل.

٢ يُعطي أمثلة لأعشاب تستخدم كأدوية.

٣ يستنبط الآثار الضارة من الوصفات الشعبية والشعوذة.

٤ يحرص على حفظ الأدوية والمستحضرات الطبية بطريقة صحيحة كما تعلمها.

٥ يُفرق بين أعراض مرض السكر وأعراض مرض ضغط الدم.

٦ يخطط وجبات غذائية تناسب مرضى السكر ومرضى الضغط.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

الطب النبوي والتداوي بالأعشاب

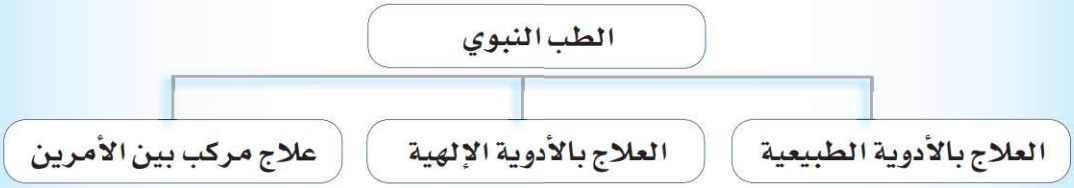


المفاهيم الرئيسة:
- الأعشاب.
- الرقية.

خلق الله تعالى النبات، وجعل منه غذاء لا يُستغنى عنه في الحياة، ودواء لكثير من الأمراض، وفي القرآن الكريم والسنة النبوية إعجازٌ دوائي اكتشفه العلم التجريبي حديثًا قال تعالى: ﴿إِنْ هُوَ إِلَّا ذِكْرٌ لِّلْعَالَمِينَ ﴿٨٧﴾ وَلَتَعْلَمُنَّ نَبَأَهُ بَعْدَ حِينٍ ﴿٨٨﴾﴾ [1].

وما زال العلماء يواصلون أبحاثهم في اكتشاف أسرار إعجاز القرآن والسنة النبوية، وقد أمرنا الرسول الكريم ﷺ بالتداوي، عَنْ أُسَامَةَ بنِ شَرِيكٍ (رضي الله عنه) قَالَ: أَتَيْتُ النَّبِيَّ ﷺ وَأَصْحَابُهُ عِنْدَهُ، كَأَنَّمَا عَلَى رُؤُوسِهِمُ الطَّيْرُ، قَالَ فَسَلَّمْتُ عَلَيْهِ وَقَعَدْتُ، قَالَ: فَجَاءَتِ الأَعْرَابُ فَسَأَلُوهُ، فَقَالُوا: يَا رَسُولَ اللهِ، نَتَدَاوَى؟ قَالَ: نَعَمْ «تداووا فإن الله لم يضع داءً إلا وضع له دواءً غير داء واحد: الهرم» [2].

ويعرف الطب النبوي: بأنه هو مجموعة النصائح الطبيّة التي وصلتنا نقلًا عن رسول الله ﷺ على هيئة أحاديث نبويّة شريفة، حيث أقرّها أو وصفها لغيره من الناس، فهي تعالج الأمراض الجسمية والنفسية، وهناك عدة أنواع للعلاج، منها: العلاج بآيات القرآن الكريم، والأدعية التي وردت فيه و في السنة المطهرة، والأعشاب الطبيعيّة، وهو طب يعتمد على اليقين وليس الظن، حيث إنّ مصدره القرآن الكريم والسنّة النبوية، وقد جُمعت هذه النصائح من قبل بعض العلماء ومن أهمهم ابن قيّم الجوزيَّة.



العلاج بالأدوية الطبيعية :

هناك بعض الأعشاب الطبيعية التي ثبتت فعاليتها وفائدتها في الاستطباب وفي العلاج، ومن أهم هذه الأعشاب ما يأتي:

(١) سورة ص الآية: (٨٧ - ٨٨).
(٢) مسند أحمد، (١٨٤٥٤).

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

العسل:



يُعدُّ غذاءً ودواءً، فاتحًا للشهية ومنشطًا ومساعدًا على الهضم، ويستخدم لعلاج الحروق السطحية، والجروح البسيطة.

قال تعالى: ﴿يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِّلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ (١).

تمر العجوة:

تقي من السم والسحر، ومفيدة لكبد الإنسان؛ لِمَا تحتويه من عناصر تساعد في سلامتها.



فعن سعد بن أبي وقاص (رضي الله عنه) قال: أن الرسول ﷺ قال: «من تصبح بسبع تمرات عجوة لم يضره ذلك اليوم سم ولا سحر» (٢).

وقد ورد في فضلها حديث آخر، فعن أبي هريرة (رضي الله عنه) قال: قال رسول الله ﷺ: «العجوة من الجنة، وهي شفاء من السم، والكمأة من المن، وماؤها شفاء للعين» (٣).



الثوم:

يصفي الحلق، ويزيل البلغم، وينفع في السُّعال المزمن ووجع الصدر من البرد.

عن جابر بن عبدالله (رضي الله عنه) قال: قال رسول الله ﷺ: «مَنْ أكل ثومًا أو بصلًا فليعتزلْنا أو ليعتزلْ مسجدَنا، ولْيَقعُدْ في بيته. وإنه أُتيَ بقدرٍ فيه خضراتٌ من بقولٍ فوجد لها ريحًا، فسأل فأخبر بما فيها من البقول، فقال: قرِّبوها إلى بعض أصحابه، فلما رآهُ كرهَ أكْلَها، قال: كل؛ فإني أناجي من لا تناجي» (٤).



الحبة السوداء:

فعّالة في علاج أمراض المعدة، قاتلة للديدان، تذيب حصى الكليتين والمثانة، بالإضافة إلى فائدتها في علاج الأمراض الجلدية كالبهاق، وأمراض البرد، وفي التخفيف من آلام الأسنان، والرأس والمفاصل، وأمراض الصدر. عن عائشة (رضي الله عنها) قالت سمعت رسول الله ﷺ يقول: «إن هذه الحبة السوداء شفاء من كل داء إلا السام» (٥).



(١) سورة النحل الآية: (٦٩).
(٢) صحيح البخاري، (٥٤٤٥).
(٣) جامع الترمذي، (٢٠٦٨).
(٤) صحيح البخاري، (٨٥٥).
(٥) صحيح البخاري، (٥٦٨٨).

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

الزبيب:



يقوي المعدة والكبد (الجهاز الهضمي)، وله منافع وفوائد في أوجاع الحلق والصدر والرئة والكلى.

الحلبة:



تفيد البشرة والشعر، وتسكن السعال والربو، وتساعد على تلطيف التهاب الحلق، وقد قيل عنها: (لو علم الناس منافعها لاشتروا بوزنها ذهبًا).

اليانسون:



ينفع الصدر وضيق التنفس
ويسكن الأوجاع، ويمنع السعال، ويفيد
الجهاز الهضمي ويطرد الغازات، كما يفيد في علاج المغص خاصة عند الأطفال.

البابونج:



يسكن الصداع، ويزيل المغص، ويطهر الجهاز الهضمي والتنفسي.

الزنجبيل:



مفيد للهضم، مُليِّن للبطن، نافع في حالات البرد، مُطيِّب لنكهة الطعام.
وقد ورد لفظه في قوله تعالى: ﴿وَيُسْقَوْنَ فِيهَا كَأْسًا كَانَ مِزَاجُهَا زَنجَبِيلًا﴾[1].

(١) سورة الإنسان الآية: (١٧).

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

وهناك العديد من الأعشاب والنباتات تستخدم في الاستطباب، مثل:

- الكمون - المر - القرفة





اذكر بعض الأعشاب الأخرى التي تعرفها وتستخدم للاستطباب؟

..... ، ..... ، .....

مميزات التداوي بالأعشاب:

١- غالبًا ما تكون رخيصة الثمن قليلة التكلفة ومن السهل الحصول عليها.

٢- تؤخذ عن طريق الفم أو الجلد ولا تُحقن.

٣- عادة تكون أدوية مفردة غير مركبة يتقبلها الجسم.

٤- تستخدم كأدوية كما أنها تُعدّ من الأغذية المفيدة، مثل: العسل، العجوة.

٥- حفظها وتخزينها سهل ومدته طويلة.

٦- قد يكون لها تأثيرات جانبية، ولكنها قليلة تظهر عند استخدامها بطريقة خاطئة.

معظم الأدوية الكيميائية مصنَّعة من الأعشاب أو الأغذية الطبيعية، ولكن بطرق مقننة وحديثة، ولا نستطيع الاستغناء عن هذه الأدوية في بعض الحالات المرضية.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446



اقترح مع أفراد المجموعة فوائد أخرى للتدواي بالأعشاب.

.....

.....

.....



العلاج بالأدوية الإلهية:

وهو الاستشفاء بالآيات القرآنية، فالقرآن: هو الشفاء التام من جميع الأدواء القلبية، والبدنية، و ما ثبت في سنة الرسول ﷺ من أدعية، قال الله تعالى:

﴿ وَنُنَزِّلُ مِنَ ٱلْقُرْءَانِ مَا هُوَ شِفَآءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ ٱلظَّٰلِمِينَ إِلَّا خَسَارًا ﴿٨٢﴾ ﴾[1].

وهذا يعم الأمراض الحسية والمعنوية، و روى مسلم عَنْ عَائِشَةَ رضي الله عنها: أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ كَانَ إِذَا اشْتَكَى يَقْرَأُ عَلَى نَفْسِهِ بِالْمُعَوِّذَاتِ، وَيَنْفُثُ، فَلَمَّا اشْتَدَّ وَجَعُهُ كُنْتُ أَقْرَأُ عَلَيْهِ، وَأَمْسَحُ عَنْهُ بِيَدِهِ، رَجَاءَ بَرَكَتِهَا [2].

وما كل أحد يُوفَّق للاستشفاء بالقران والسنة المطهرة، لذا لا بد من النية الصادقة وحضور القلب، والإيمان بأن الرقية سبب و أن الشافي هو الله وحده سبحانه وتعالي.

(١) سورة الإسراء الآية: (٨٢).

(٢) مسلم (٢١٩٢).

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446



بالتعاون مع أفراد المجموعة اكتب الصيغة الشرعية للرقية الشرعية.

.....

.....

.....

الدواء المركب:

هو الجمع في الاستشفاء بين تناول الأعشاب الطبيعية التي ذكرها الرسول ﷺ في أحاديثه الشريفة، والأعشاب التي ثبتت فاعليتها، والاستشفاء بالآيات القرآنية، والأدعية من سنة الرسول ﷺ .



دوّن فوائد الالتزام بقراءة أذكار الصباح والمساء.

.....

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

العلاج بالأعشاب له تأثير نافع إذا أحسن استعماله، وتأثير ضار إذا كان على أسس خاطئة مبنية على وصفات لا تحقق الغاية المنشودة، بل قد تسبب أخطاء كبيرة لمن يتناولها وذلك للأسباب الآتية:

١. الجهل في معرفة وتقدير كمية المادة العشبية المستخدمة.

٢. الطريقة الخاطئة في تحضير بعض الوصفات حيث لا تعتمد على التعقيم.

٣. خلط بعض الأعشاب بطريقة لا تناسب الجسم، وقد ينتج عن هذا الخلط مواد سامَّة.

٤. عدم مراعاة العمر والحالة المرضية للإنسان حيث تعطى الأعشاب نفسها للكبار والصغار.

٥. إطالة مدة استعمال بعض الأعشاب اعتقادًا بأنه لا ضرر من ذلك.

قد يتبع بعض المرضى في علاجهم أساليب و طرق محرمة، مثل: الذهاب للمشعوذين الحريصين على سلب الأموال وإلحاق الأذى بالمريض، ومن أساليبهم:

١- لبس الأحجبة «العزائم والتمائم» التي دونت عليها بعض الكلمات والحروف السحرية، فعن عبدالله ابن مسعود (رضي الله عنه) أن رسول الله ﷺ قال: «إنّ الرّقى والتمائم والتولة شرك»[١].

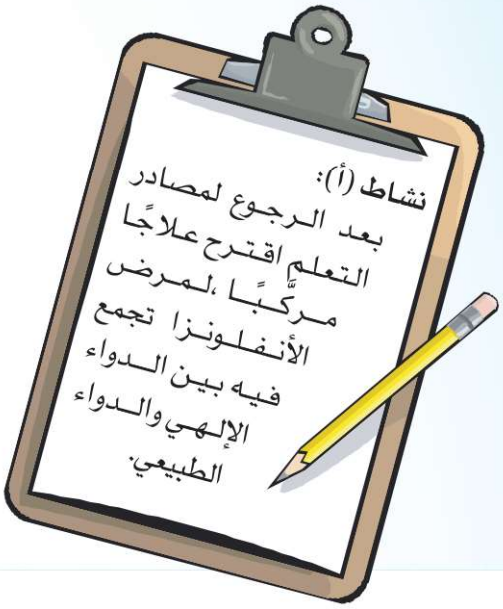
٢- استعمال البخور للوقاية من الأمراض مع إغلاق جميع النوافذ والأبواب؛ مما يؤدي إلى الاختناق.

٣- شرب الماء بأوانٍ كُتب عليها بعض كلماتٍ ذات دلالة غير مفهومة وقد تكون من الشعوذة.

٤- لبس الحلقة والخيط؛ لمنع حدوث المرض أو الشفاء منه، عَنْ عِمْرَانَ بْنِ حُصَيْنٍ (رضي الله عنه)، أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ رَأَى رَجُلًا فِي يَدِهِ حَلْقَةٌ مِنْ صُفْرٍ، فَقَالَ: «مَا هَذِهِ الحَلْقَةُ؟» قَالَ: هَذِهِ مِنَ الوَاهِنَةِ، قَالَ: «انْزِعْهَا، فَإِنَّهَا لَا تَزِيدُكَ إِلَّا وَهْنًا»[٢].

(١) صحيح أبي داوود، (٣٨٨٣).
(٢) ابن حبان، (٦٠٨٥).

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446



نشاط (أ):

نشاط (ب):



وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

التمريض المنزلي

المفاهيم الرئيسة:
- التمريض.
- الأدوية.

قد يتعرض الإنسان إلى مشكلات صحية عديدة ومتنوعة، كالأمراض و الإصابات المختلفة، البسيطة منها والشديدة، وهذه الحالات تتطلب إلمام أفراد الأسرة وتدريبهم على استخدام الأدوات والأجهزة الطبية البسيطة، وطريقة التعامل مع المرض وكيفية استعمال وحفظ الأدوية.

ويساعد التمريض المنزلي في تقديم العناية للمريض من حيث نظافته وتغذيته مع اتباع الدقة في إعطاء الدواء حسب تعليمات الطبيب.

غرفة المريض

كيف تكون التهوية مناسبة في غرفة المريض؟

.....

ما درجة الحرارة المناسبة في غرفة المريض؟

.....

ما التجهيزات اللازم إعدادها في غرفة المريض؟

.....

تذكر

تعد التهوية عاملًا مهمًّا في التقليل من تلوث الهواء، وهي عامل رئيس في الحد من انتشار الأمراض المعدية.

يؤدي الغذاء الصحي المتوازن والمناسب دورًا مهمًّا في سرعة استعادة صحة المريض؛ حيث تزيد التغذية المتوازنة من قدرة الأنسجة على تعويض التالف من الخلايا، مع ضرورة الالتزام بالنظام الغذائي الذي يحدده الطبيب للمريض.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

عن عائشة (رضي الله عنها) قالت: سمعت رسول الله ﷺ يقول: «التلبينة مجمة لفؤاد[1] المريض، تذهب ببعض الحزن»[2].

هل تعرف ما التلبينة؟
.....
.....

قياس درجة حرارة المريض



شكل (١).

قياس ضغط المريض



شكل (٢).

طرق قياس نبض المريض



شكل (٣).

أماكن وضع الكمادات للمريض



شكل (٤).

(١) تسري عن القلب فهي تريحه وتسكنه، وترفع عنه شيئًا من الحزن.
(٢) صحيح البخاري، (٥٤١٧).

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

الصيدلية المنزلية

من المهم أن تتوفر في كل بيت بعض الأدوية والمستحضرات الطبية، والأدوات اللازمة لإسعاف الحالات الطارئة، بحيث ترتب في خزانة خاصة بها وتوضع في مكان مناسب في المنزل بعيدًا عن الحرارة والرطوبة، وبعيدًا عن متناول الأطفال.

محتويات الصيدلية المنزلية:

يمكن تصنيف محتويات الصيدلية إلى ثلاثة أنواع، هي:

أ - أدوات طبية:

مثل: مقياس درجة الحرارة - مقص - لفائف ورباط ضاغط - قطن وشاش معقم - شريط لاصق - قربة ماء ساخن وبارد - ملقط صغير - لصقات طبية للجروح - قفازات بلاستيكية - مسحات كحولية.

ب - مستحضرات طبية:

المستحضر الطبي	استعماله
• كحول ٧٠٪	- لتطهير الأيدي والجروح والأدوات المستعلمة في الإسعاف.
• ديتول	- مطهر للجروح.
• محلول النشادر	- لحالات الإغماء ولسع الحشرات.
• زجاجة ملح فوار	- لعسر الهضم.

ج - أدوية طبية:

تختلف باختلاف المرض، وهي كثيرة، منها ما هو موضح في الجدول الآتي:

اسم الدواء	استعماله
• بانادول - أدول	- لخفض حرارة الجسم ولتسكين الآلام وتخفيفها.
• مرهم الزنك	- للالتهابات الجلدية.
• مرهم البوريك - ميبو للحروق	- للحروق.
• قطرات العين المعقمة	- لتعقيم العينين.

تذكر

قد تسبب بعض الأدوية تأثيرات تفاعلية خاصة مع الأشخاص ذوي الحالات الصحية الخاصة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

عند ترتيب الصيدلية المنزلية يجب مراعاة ما يأتي:

١- فحص الأدوية بشكل دوري والتخلص من الأدوية منتهية الصلاحية.

٢- ترتيب الأدوية حسب طريقة استعمالها كالآتي:

أ- أدوية تؤخذ عن طريق الفم.

ب- أدوية للاستعمال الموضعي.

٣- ترتيب الأدوية الخاصة بالأطفال في زاوية منفصلة، والأدوية الخاصة ببقية أفراد الأسرة كأدوية مرض السكر أو الضغط في زاوية خاصة.

٤- التأكد من وجود الملصق على الدواء الخاص به، مع المحافظة على النشرة الطبية المرفقة مع الأدوية.

٥- مراعاة تطبيق التعليمات الخاصة بحفظ الأدوية حسب الطريقة المناسبة لها والمرفقة مع العبوة عند الشراء.

معلومة إثرائية

يكتب على عبوة الأدوية إحدى العبارات الآتية:

أ- تاريخ انتهاء المفعول
Expiry (Exp) date
وتاريخ إنتاج الدواء
Manufacturing (Mfg) date

ب- صالح لمدة سنة من تاريخ الإنتاج.

جـ- يفضل استعماله قبل تاريخ
Best used before

أهم العوامل المؤثرة على الدواء:

١) الحرارة: حيث تؤثر على الحقن والأدوية ومنها قطرات العيون.

٢) الرطوبة: حيث تؤثر على الحبوب والكبسولات.

تذكر

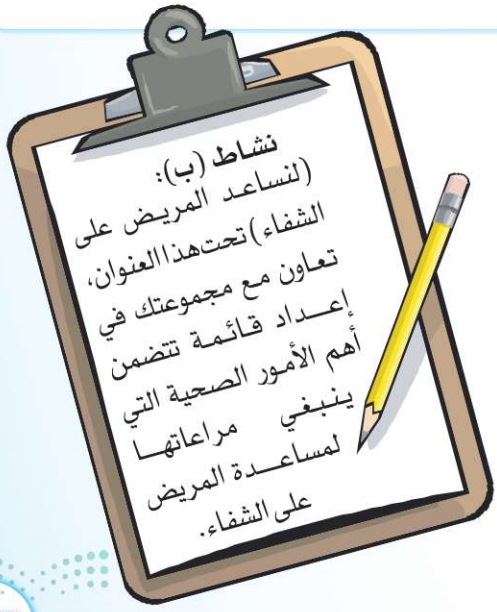
لا تحتفظ بالقطرات الدوائية بعد فتحها لمدة تزيد عن الشهر بغض النظر عن تاريخ صلاحيتها.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446



نشاط (أ):

نشاط (ب):



وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

تغذية مرضى السكر

المفاهيم الرئيسة:
- الإنسولين.
- العقاقير.

مرض السكر:

هو حالة مزمنة من فرط ارتفاع نسبة الجلوكوز (السكر) في الدم عن المعدل الطبيعي نتيجة نقص هرمون الإنسولين الذي ينتجه البنكرياس، أو انخفاض حساسية الأنسجة أو الاثنين معًا.

وقد حرصت وزارة الصحة على تطبيق رؤية المملكة ٢٠٣٠ بتأهيل الأطباء لمواجهة الأمراض المزمنة كمرض السكري والضغط.

ماهو الإنسولين؟

أعراضه

قد تظهر بعض الأعراض على المريض منها:

- الشعور بالتعب والإرهاق.
- كثرة التبول.
- الإحساس بالعطش والجوع.
- انخفاض الوزن.
- التهابات جلدية.
- وَخْز أو خدر اليدين والقدمين.
- اضطرابات في البصر.

العوامل التي تزيد من فرصة الإصابة بالسكر:

- تناول كميات كبيرة من أطعمة الطاقة.
- السمنة.
- زيادة إفراز هرمون الغدة الدرقية.
- اضطرابات الجهاز العصبي.
- الحمل.
- الاستعداد الوراثي.

علاج مرضى السكر

الحالات البسيطة	الحالات المتوسطة	الحالات الحادة
تنظيم الغذاء وممارسة الرياضة.	تنظيم الغذاء مع تناول العقاقير المناسبة، وممارسة الرياضة.	تنظيم الغذاء وحقن الإنسولين، وممارسة الرياضة. 

يعالج مريض السكر؛ لتخفيف مرضه ومنع مضاعفاته وليواصل حياته بصورة طبيعية.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

النظام الغذائي المناسب للسيطرة على مرض السكر:

يؤدي الغذاء الصحي دورًا مهمًّا في التحكم بمستوى الجلوكوز في الدم من خلال اتباع الآتي:

- تناول أغذية غنية بالألياف كالحبوب الكاملة والخضروات والفواكه.
- تجنب تناول الحلويات.
- التقليل من النشويات.
- تناول الغذاء الكامل والمتوازن مع الحرص على تناول الوجبات اليومية في وقتها.
- استبدال الدهون المشبعة والمهدرجة بالدهون غير المشبعة.
- تناول الأغذية البروتينية باعتدال. لماذا؟
- الإكثار من شرب الماء والسوائل غير المحلاة.
- تناسب كمية السعرات المتناولة مع وزن مريض السكر.

يُفضَّل لمرضى السكر الذين يعتمدون على الإنسولين تناول (خمس إلى ست) وجبات خفيفة يوميًا بدلًا من (وجبتين أو ثلاث وجبات).

معلومة إثرائية

اختبار من وزارة الصحة يوضح خطر الإصابة بمرحلة ما قبل السكري

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

تغذية مرضى ضغط الدم

مرض ضغط الدم:



هو قوة دفع الدم من خلال الأوعية الدموية؛ حيث يعمل القلب بجهد أكبر والأوعية الدموية بضغط أكثر؛ مما يجعلها عامل خطر رئيسًا لأمراض القلب والسكتة الدماغية ومشاكل خطيرة أخرى.

أعراضه

عادة لا يصاحب ارتفاع ضغط الدم أعراض ولذلك يسمى بالقاتل الصامت، وإن وجدت أعراض فهي:

الصداع الشديد -الدوار- تسارع نبضات القلب.

- إذا زاد الضغط تظهر الأعراض الآتية:

١- هبوط عضلة القلب ولهثة غير عادية.

٢- ثقل في الحركة أو الكلام أو اختلال توازن الجسم.

٣- نزيف مفاجئ في المخ أو قصور في وظائف الكلى.

معلومة إثرائية

ارتفاع ضغط الدم يؤدي إلى مضاعفات خطيرة، مثل: الذبحة الصدرية، جلطة في شريان المخ.

العوامل التي تساعد على ارتفاع ضغط الدم:

- زيادة الوزن.
- الضغوط النفسية.
- أورام الغدة النخامية.
- أمراض الكلى.
- أورام الغدة الكظرية.
- الاستعداد الوراثي.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

للسيطرة على ارتفاع ضغط الدم احرص على ما يأتي:

١. المحافظة على الوزن المناسب للجسم.

٢. تقليل الدهون في الطعام.

٣. اتباع نظام غذائي صحي غني بالخضروات والفواكه والحبوب الكاملة والبروتينات.

٤. تناول أغذية غنية بالبوتاسيوم كالموز.

٥. ممارسة النشاط البدني.

٦. السيطرة على القلق والتوتر.

٧. الإقلال من المنبهات.

٨. تقليل كمية الملح في الطعام، بحيث لا يتجاوز ٥ جرامات يوميًّا (ملعقة شاي صغيرة).

٩. متابعة قياس ضغط الدم بانتظام.

١٠. تجنب التدخين؛ لأنه مضر بالأوعية الدموية.

تجنب الغضب، واتبع التوجيه النبوي الشريف فعن أبي هريرة (رضي الله عنه) أن رجلًا قال للنبي ﷺ أوصني، قال ﷺ: «لا تغضب، فردد مرارًا قال: لا تغضب» [1].

علاج مرضى الضغط

قد تتم معالجة ارتفاع الضغط في بعض الحالات دون استعمال العقاقير الطبية وهو ما يعرف باسم (انقاص ضغط الدم غير الدوائي) ويراعى في ذلك ما يأتي:

١- اتباع الحمية وإحداث تغيرات واضحة في الغذاء بحيث يلائم حالة المريض.

٢- إنقاص الوزن إذا كان زائدًا أو المحافظة عليه إذا كان معتدلًا.

٣- ممارسة التمارين الرياضية خاصة المشي.

وإذا لم ينخفض الضغط بعد الحمية والرياضة فإن المريض يلجأ لاستخدام العقاقير المضادة لارتفاع ضغط الدم، وتؤخذ بناء على وصفة ومتابعة من الطبيب لاختيار النوع المناسب لحالته الصحية.وقد ثبت أن هذه العقاقير تخفض احتمال حدوث المضاعفات لارتفاع ضغط الدم كالسكتات والنوبات القلبية.

(١) صحيح البخاري، (٦١١٦).

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446



سبب تسمية ارتفاع ضغط الدم بالقاتل الصامت؟

.....

.....



لمزيد من المعلومات حول الفرق بين ضغط الدم الانبساطي والانقباضي الاطلاع على كتيب وزارة الصحة





لا بدّ لمريض السكر أو الضغط من متابعة زيارة الطبيب بصفة دورية منتظمة، وممارسة الرياضة وأفضلها المشي.



- ما المعدل الطبيعي لضغط دم الإنسان السليم؟

.....

- ما النسبة الطبيعية للسكر في دم الإنسان السليم؟

.....

- فيم يستخدم كل من الجهازين الآتيين؟



شكل (١).

.....



شكل (٢).

.....



بالتعاون مع مجموعتك، خطط وجبة غذائية كاملة ومتوازنة لكل من:

١-مريض السكر:

.....

٢-مريض ضغط الدم:

.....



وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446



نشاط (أ):

نشاط (ب):



وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

التطبيقات

١

سامية فتاة أرهقها المرض فأكثرت التردد على عيادات الأطباء، ولم تصل لغايتها في الشفاء. ووجدت إعلانًا في أحد مواقع التواصل الاجتماعي عن أحد المعالجين بالطب الشعبي فأسرعت إليه فأعطاها قلادة تعلقها؛ لتُعجل في شفائها وتقيها من الأمراض مستقبلًا.

١- أبدِ رأيك في هذا العلاج.

.....

٢- استشهد بدليل من كتاب الله أو سنة رسوله ﷺ على ذلك.

.....

٢

صل الغذاء أو الأعشاب في العمود (أ) بما يعالجه من أمراض في العمود (ب).

(أ)	(ب)
اليانسون	مسكن لأوجاع المعدة والصداع.
الحلبة	يزيل البلغم.
العسل	تذيب حصوة الكليتين.
العجوة	مفيدة للبشرة والشعر.
الحبة السوداء	يعالج الحروق السطحية.
الثوم	طارد للغازات.
البابونج	الوقاية من السم.
الزنجبيل	خافض لدرجة الحرارة.
	مطيب للنكهة ومفيد للبرد.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

٣ علّل لما يأتي:

أ /تفضيل بعض الأشخاص التداوي بالنباتات والأعشاب على الأدوية الكيميائية.

.....

ب / تهوية غرفة المريض.

.....

ج / تجنب تناول مرضى الضغط والسكري لكميات كبيرة من أطعمة الطاقة.

.....

٤ فسّر كلَّ ما يأتي:

١- عبارة: (الدواء سلاح ذو حدين).

.....

٢- المختصر:

(MFg): .....

(Exp): .....

٥

ضع حرف (ض) الدال على مرض (ضغط الدم) و(س) الدالة على (مرض السكري) أمام العامل المساعد في السيطرة عليهما:

أ- تحديد السعرات المتناولة في الغذاء.

ب- الإقلال من المنبهات.

ج- تجنب تناول الحلويات.

د- الابتعاد عن تناول الدهنيات.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446



الوحدة الأولى
التوعية الصحية

أتعلم لغة الإشارة بشغف؛ حتى أتواصل مع الآخرين من الصم، وأنا قادر- بتوفيق الله - على إتقانها بكفاءة عالية.







المصدر: الجمعية السعودية للإعاقة السمعية (٢٠١٨). قاموس لغة الإشارة السعودية، ط١

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446











المصدر: الجمعية السعودية للإعاقة السمعية (٢٠١٨). قاموس لغة الإشارة السعودية، ط١

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

أدون عبارات إيجابية

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

الوحدة الثانية



العناية الملبسية

- مشكلات الغسيل وأخطاؤه.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

أهداف الوحدة

يتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

١ يقترح طرقًا لتلافي بعض مشكلات الغسيل.

٢ يعطي أمثلة لمسببات البقع الناتجة من الغسيل الخاطئ للملابس.

٣ يطبق خطوات إزالة البقعة المطلوبة من القطعة الملبسية المعروضة.

٤ يحرص على نظافة ملبسه ومظهره.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

مشكلات الغسيل وأخطاؤه

المفاهيم الرئيسة:
- البقعة.
- الشطف.

المشكلة الأولى

يشتكي فهد من تغير لون ملابسه البيضاء إلى اللون الرمادي.

المشكلة الثانية

لاحظ معاذ أن رائحة ملابسه غير مقبولة بعد عملية الغسيل.

المشكلة الثالثة

يشتكي محمد من تداخل ألوان قميصه الزاهية.

١

كلفتك والدتك بغسل ملابسك، وقبل غسلها أردت معرفة الطريقة الصحيحة لغسل الملابس، رتب الخطوات على شكل إرشادات رئيسة محدِّدًا مصدر معلوماتك.

الأفكار حسب الأهمية	مصدر المعلومة
١-	١- .....
٢-	٢- .....
٣-	٣- .....

- كثيرًا ما تحدث للملابس مشكلات تنتج من بعض الأخطاء غير المقصودة، وتختلف باختلاف الأنسجة، وأن دراسة البطاقة الإرشادية سترشدنا إلى الطريقة الصحيحة للعناية بالقطع الملبسية وحمايتها من الآثار السيئة للغسيل، وسنحاول معًا التعرف على أسباب كل مشكلة وطرق الوقاية منها.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

مشكلات الغسيل وأسبابه:

المشكلة	السبب	الوقاية
١- تغير لون الملابس البيضاء.	١- غليها بطريقة خاطئة وذلك بإطالة مدة الغلي أو تركها داخل الماء المغلي حتى يبرد. ٢- التغير المفاجئ في درجة حرارة الماء يؤدي إلي تثبيت المواد العالقة على الأنسجة. ٣- استخدام الكلور بكميات كبيرة. ٤- عدم الشطف الجيد للتخلص من أثار مواد التنظيف خاصة إذا استخدمت الزهرة مباشرة. ٥- عدم نشرها في مكان متجدد الهواء أو نشرها بعضها فوق بعض. ٦- استخدام مكواة شديدة الحرارة. ٧- استخدام مليئات الأقمشة وخاصة للقطنية منها بكميات كبيرة.	١- عدم إطالة مدة الغلي؛ حتى لا تؤثر الحرارة العالية على الأنسجة. ٢- المحافظة على ثبات درجة حرارة الماء في جميع مراحل الغسيل أو تغير درجة حرارة الماء تدريجيًا؛ حار دافئ بارد. ٣- استخدام الكلور بكمية مناسبة وقبل انتهاء الغسيل بخمس دقائق. ٤- شطف الملابس جيدًا بالماء للتخلص من آثار القلويات؛ لأنها تتفاعل مع الزهرة وأشعة الشمس مكونة لونًا رماديًا. ٥- نشر الملابس في مكان متجدد الهواء مع مراعاة عدم تكديس بعضها فوق بعض. ٦- مراعاة درجة حرارة المكواة المناسبة للنسيج. ٧- استخدام مليئات الأقمشة بكميات مناسبة بعد مرحلة الشطف الأولى.

غالبًا يكون حل هذه المشكلة بإعادة غسل الملابس البيضاء التي تغير لونها بالطريقة الصحيحة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

المشكلة	السبب	الوقاية
٢- رائحة الملابس غير مقبولة.	١- استعمال ماء غسيل ملابس أخرى. ٢- طول مدة النقع. ٣- وضع كمية كبيرة من الملابس المتسخة في الغسالة بطريقة تمنع وصول الماء والصابون والتغلغل داخل أنسجة الملابس. ٤- عدم شطفها جيدًا من مواد التنظيف. ٥- عدم تعريضها لأشعة الشمس. ٦- نشرها في مكان رطب. ٧- كمية المنظف أقل من كمية الملابس.	١- عند الرغبة في نقع الملابس يستخدم ماء نظيف. ٢- عدم إطالة مدة النقع. ٣- وضع كمية من الملابس مناسبة لحجم الغسالة؛ حتى تسهل حركتها داخل الغسالة. ٤- شطفها جيدًا للتخلص من آثار الصابون ومواد التنظيف. ٥- تعريضها لأشعة الشمس مع عدم إطالة مدة النشر؛ حتى لا تؤثر عليها الشمس فتكسبها رائحة غير مقبولة. ٦- نشرها في مكان متجدد الهواء. ٧- وضع كمية مناسبة من المنظف تناسب كمية الملابس المتسخة.

المشكلة	السبب	الوقاية
٣- البقع: أ- بقع الصدأ على الملابس.	١- استعمال القطع المعدنية أو النوعية الرديئة من السحابات أو الأزرار المعدنية. ٢- مشابك الغسيل المحتوية على قطع معدنية.	١- استعمال سحابات وأزرار مطلية ذات نوعية جيدة. ٢- نزع القطع المعدنية القابلة للنزع قبل عملية الغسيل. ٣- استخدام مشابك الغسيل البلاستيكية.

تُزال بقعة الصدأ بدعكها بمزيج من عصير الليمون الحامض والملح.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

المشكلة	السبب	الوقاية
ب- بقع العفن.	١- ترك الملابس المتسخة عدة أيام متراكمة في سلة الغسيل وهي رطبة. ٢- ترك الملابس في ماء الغسيل فترة طويلة. ٣- وضع الملابس في الخزانة قبل تمام جفافها.	١- وضع الملابس في سلة الغسيل وهي جافة. ٢- إتمام عملية الغسيل بسرعة؛ تلافيًا لحدوث مشكلة للملابس. ٣- ترتيب الملابس في الخزانة بعد تمام جفافها.

تذكر

أن طول المدة الزمنية والحرارة على الملابس. يمكن أن يسبب ثبات البقعة في النسيج، لذا يجب أن تزال البقع فور حدوثها.

المشكلة	السبب	الوقاية
ج- ظهور بقع ملونة على الملابس، وامتزاج الألوان في القطعة الواحدة، وقد تؤثر على القطع الأخرى.	١- غسل الملابس مع ملابس أخرى ملونة غير ثابتة اللون. ٢- خلط الملابس - بعد عصرها - بالملابس الملونة غير ثابتة اللون أو نشرها بعضها فوق بعض. ٣- عدم إذابة مواد التنظيف جيدًا، واستخدامها بكميات كبيرة.	١- فصل الملابس الملونة غير ثابتة اللون عن الملابس الأخرى، وغسلها بالطريقة المناسبة لها. ٢- عدم وضع الملابس المعصورة فوق بعضها أو عند النشر. ٣- إذابة مواد التنظيف جيدًا، وعدم إضافتها مباشرة على القطعة الملبسية.

تذكر

نقع الملابس في محاليل ساخنة يعمل على تثبيت البقع.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

المشكلة	السبب	الوقاية
د- بقع العرق على الملابس.	١- التفاعل بين مزيل العرق ومسحوق الغسيل.	١- تغيير مزيل العرق. ٢- غسل القطعة الملبسية بعد خلعها مباشرة.



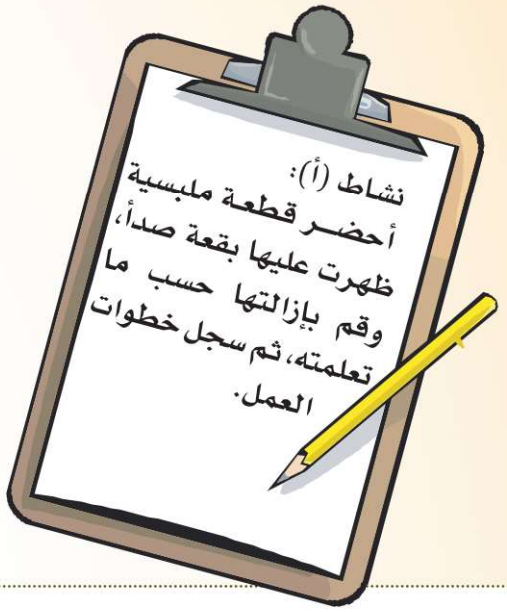
هناك مستحضرات حديثة لإزالة البقع عامة، ولكن يجب استعمالها قبل غسيل الملابس.



صف بكلمة واحدة الحالات الآتية على ضوء المثال المعطى:

ملابس غير مقبولة.	غسل الملابس جيدًا.	مكان متجدد الهواء.	ظهور بقع سوداء أو ظلال صغير قاتم على الملبس.
متسخة	.....	.....	.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446



نشاط (أ):

نشاط (ب):



وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

التطبيقات

١ أمامك عمودان يوضحان مشكلات الغسيل وأسبابه، اربط بين السبب والنتيجة:

السبب	النتيجة
١- استخدام عصير الليمون الحامض والملح في غسل الملابس.	ظهور بقع العرق على الملابس.
٢- استخدام مكواة شديدة الحرارة.	ظهور رائحة في الملابس غير مقبولة.
٣- ترتيب الملابس في الخزانة قبل تمام جفافها.	زوال بقعة الصدأ من الملابس.
٤- غسل الملابس مع ملابس أخرى ملونة غير ثابتة اللون.	ظهور بقع العفن على الملابس.
٥- استعمال ماء غسيل ملابس أخرى في النقع.	تغير لون الملابس البيضاء.
٦- التفاعل بين مسحوق الغسيل ومزيل العرق.	ظهور بقع ملونة على الملابس.

٢ اقترح حلًا اقتصاديًا للمشكلات الآتية:

١ - قطعة قماش غسلت بطريقة خاطئة فامتزجت الألوان فيها.

.....

.....

٢- ارتفاع فاتورة الكهرباء بسبب غسيل الملابس المتكرر.

.....

.....

٣- تلف الملابس الجديدة نتيجة العناية الخاطئة بالملابس.

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

٣ اختر الحل الأفضل لما يأتي:

عند وجود رائحة في الملابس غير مقبولة، يفضل بعد الغسيل:

١- إعادة غسلها؛ للتخلص من تلك الرائحة.
٢- وضع ملطف الملابس ذي الرائحة الزكية في ماء، ثم إعادة شطف الملابس به.
٣- نشرها في مكان متجدد الهواء فترة طويلة.

٤ صل بين كل أداة في العمود الأول، والفائدة منها في العمود الثاني:

١- استعمال مشابك الغسيل البلاستيكية.	• النظافة والجمال للقطعة الملبسية.
٢- البطاقة الإرشادية مع الملابس.	• منع ظهور الصدأ على الملابس.
	• غسل الملابس بطريقة صحيحة.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446



الوحدة الثانية
العناية الملبسية

أتعلم لغة الإشارة بشغف؛ حتى أتواصل مع الآخرين من الصم، وأنا قادر- بتوفيق الله - على إتقانها بكفاءة عالية.





المصدر: الجمعية السعودية للإعاقة السمعية (٢٠١٨). قاموس لغة الإشارة السعودية، ط١

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

أدون عبارات إيجابية

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

الوحدة الثالثة



الأمن والسلامة

◄ الحرائق.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

أهداف الوحدة

يُتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

١ يناقش مسببات الحريق.

٢ يستنتج العناصر الثلاثة المكونة لمثلث الحريق.

٣ يُلم بالتدابير اللازمة للسيطرة على الحرائق.

٤ يتدرب على استخدام طفاية الحريق بأمان.

٥ يطبق خطة إخلاء وهمية تحسبًا للخطر.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

الحرائق

المفاهيم الرئيسة:
- الدخان.
- الطوارئ.

الحرائق من أكثر الحوادث خطورة وتأثيرًا على صحة الإنسان وسلامته؛ لأنها تحدث إصابات ومضاعفات قد تودي بحياته.

ولكن ما الحريق؟

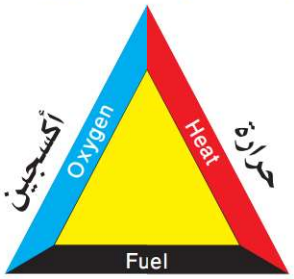
تفاعل كيميائي من ثلاثة عناصر، هي:

١- الوقود (مادة قابلة للاشتعال) سواء كانت صلبة أو غازية أو سائلة.

٢- الأكسجين.

٣- الحرارة الكافية لإشعال المادة القابلة للاشتعال.

-وتعرف هذه العناصر الثلاثة بمثلث الحريق كما هو موضح في شكل (١):



شكل (١).

عن أبي موسى الأشعري عبدالله بن قيس (رضي الله عنه) قال: احترق بيت في المدينة على أهله، فحدث النبي ﷺ بشأنهم فقال: «إنما هذه النار عدو لكم، فإذا نمتم فأطفئوها عنكم» (١)

١ في ضوء ما تعرفت عليه من عناصر الاشتعال السابقة (مثلث الحريق) اقترح مثلثًا للإطفاء.

.....

.....

.....

(١) صحيح البخاري، (٦٢٩٤).

التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

الصور الآتية توضح مسببات الحرائق في المنزل:



شكل (٢).

هناك مسببات أخرى، دوّن بعضًا منها؟

.....

.....

.....

قال رسول الله ﷺ: «ما من عبد يقول في صباح كل يوم ومساء كل ليلة: بسم الله الذي لا يضر مع اسمه شيء في الأرض ولا في السماء، وهو السميع العليم ثلاث مرات فيضره شيء» (١)

كيف يمكن تفادي حدوث الحرائق في المنزل؟

١- إبعاد المواد القابلة للاحتراق عن مصادر اللهب، مثل: (الفوط والمساكات عن شعلة الموقد أو الفرن).

٢- .....

٣- .....

٤- فحص الأسلاك الكهربائية من حين لآخر بواسطة مختص، وعدم تحميلها أكثر من طاقتها.

٥- .....

٦-مراقبة الأطفال وإبعادهم عن جميع مصادر اللهب.

(١) الألباني ٢٣٢٨ .

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

ما التدابير والاحتياطات المتخذة للوقاية من الحرائق أو السيطرة عليها؟

١- أجهزة كاشف الدخان:

أجهزة تعلق على الأسقف وتطلق إنذارًا مبكرًا فور تصاعد الدخان ووصوله إلى الكاشف في المحيط الذي توجد فيه.



تذكر

أن معظم حالات الوفاة الناتجة عن الحرائق سببها الاختناق نتيجة استنشاق الدخان.

٢- مخارج الطوارئ:



مخارج إضافية للمبنى تخصص للاستخدام وقت الطوارئ؛ كي تسهل إخلاء المبنى.

٣- عوازل حرارية:

أجهزة بمثابة أمان للتمديدات الكهربائية؛ حتى لا تتعرض للقطع أو الالتماس.

٤- أجهزة منع تسرب الغاز:

أجهزة تركب عادة على اسطوانات الغاز؛ كي تقوم بقفلها تلقائيًا عند تسرب الغاز.

٥- طفايات الحريق:



خط الدفاع الأول في مواجهة النيران، ومن المهم توفر الطفاية المناسبة في أماكن واضحة في المنزل.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

إن وجود طفاية حريق يدوية في مكان واضح وقريب بالمنزل أمر مهم جدًّا مع أهمية معرفة طريقة استعمالها في حالة الحريق.

طريقة استخدام طفاية الحريق:



١- إمساك الطفاية (المطفئة) من المقبض.



٢- سحب مسمار (صمام) الأمان.



٣- توجيه الخرطوم نحو قاعدة النار مع تحريكه حسب اللهب يمينًا ويسارًا.



٤- الحرص أن تكون أقصى مسافة عن النار لا تزيد عن ثلاثة أمتار ولا تقل عن ذلك.



احرص أن تتدرب أنت وأفراد عائلتك على استخدام طفاية الحريق حتى تكونوا مستعدين عند الحاجة إليها.



تعرضت إحدى المتنزهات لحرائق متتالية وطلب منك وضع حلول لتلك المشكلة، فما الحلول التي تقترحها لتجنب تكرار الحرائق؟

.....

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

- كيفية التصرف عند حدوث حريق

١- إيقاظ النائم والابتعاد عن موقع الحريق.

٢- إبلاغ الدفاع المدني بالاتصال على رقم الطوارئ.



٣- انتظار وصول رجال الدفاع المدني بعد وصف موقع الحادث لهم، وإشعارهم بالمحتجزين داخل المنزل إن وجدوا.

في حالة حدوث حريق فإن الإخلاء يجب أن يتم بمراعاة تحقق عدة نقاط منها:

١- الهدوء لمنع التزاحم المسبب للإصابات وعرقلة عملية الإخلاء.

٢- الحرص على فتح جميع النوافذ للمساعدة في تخفيف الدخان في المبنى.

٣- عند الحاجة لعبور أحد الأبواب داخل المبنى لا بد من التأكد من مقبض الباب وحرارته فإن كان متوهجًا فلا يُفتح فغالبًا ما يكون خلفه نيران منتشرة.

٤- النزول على الركبتين والمشي عليهما عند وجود دخان؛ لأن المواد والأدخنة السامة ترتفع إلى الأعلى، والانخفاض يحمي من التعرض لهذه الأدخنة السامة بإذن الله.

٥- في حالة عدم وجود مخرج فعليك البروز من النافذة وطلب الإغاثة والتلويح بقطعة قماش واضحة حتى يتم التمكن من تقديم المساعدة للموجودين داخل الموقع ومساعدتك في أقرب وقت.

٦- عند الإخلاء، لا تحمل أغراضًا وإن كان لا بد فاحمل الأشياء الخفيفة جدًّا؛ حتى لا تعيق حركتك.

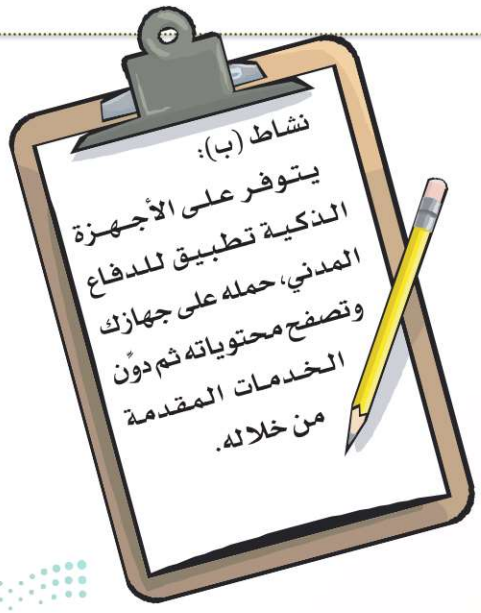
٧- يجب عدم العودة لموقع الحريق لإنقاذ أحد أو لإحضار أغراض شخصية؛ فرجال الدفاع المدني هم أكثر الناس قدرة على الإنقاذ ولديهم الخبرة والمعدات اللازمة لدخول المبنى المحترق.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446



نشاط (أ):

نشاط (ب):



وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

التطبيقات



١ أمامك عدد من العوامل، صنفها في الجدول الآتي إلى عوامل مسببة للحرائق وعوامل ناتجة عنها.

تسخين زيت الطهي كثيرًا - الإصابات الجسدية - إزهاق الأرواح - وضع الأسلاك الكهربائية تحت السجاد - ترك الشموع والولاعات في متناول الأطفال - وضع المدافئ في الممرات - القضاء على الممتلكات.

عوامل مسببة للحرائق	عوامل ناتجة عن الحرائق

٢ قرأت لوحة توعوية في الشارع «الحرائق تقضي على الأرواح والممتلكات»

ما الإجراءات التي ستتخذها لتفادي الحرائق وأضرارها؟.

.....

.....

.....

.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

٣ : رتب الإجابات لما يأتي:

أ- العوامل المؤثرة على الحريق بحسب قوتها:

١- الأثاث المتراكم.

٢- التمديدات الكهربائية.

٣- حالة الجو.

٤- ثقافة أهل المنزل.

ب- العوامل الوقائية من الحريق بحسب أهميتها:

١- إبعاد المواد القابلة للاشتعال عن الموقد.

٢- توفير طفاية حريق.

٣- فصل التيار الكهربائي عن الأجهزة فور الانتهاء منها.

٤-تدريب الأطفال في المنزل على كيفية التعامل مع الحرائق.

ج- احتراق المطبخ مسؤولية من؟

١- الأم التي وضعت الزيت الغزير في مقلاة مسطحة على النار.

٢- الأب الذي لم يزود المطبخ بوسائل الأمن، مثل: كاشف الدخان.

٣- الأم التي لم تتدرب وتُدرب أبناءها على كيفية التعامل مع الحرائق وإخمادها.

٤- الدفاع المدني الذي تأخر في الحضور.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

٤ من خلال الصور المعروضة أمامك حدِّد المخاطر التي قد تحدث نتيجة السلوكيات الآتية، ثم علق عليها بأسلوبك:



شكل (٣).

.....
.....



شكل (٤).

.....
.....



شكل (٥).

.....
.....



شكل (٦).

.....
.....

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446

٥ صوب المواقف الآتية:

المواقف:	تصويبها:
١- أخرجت فاطمة المقلاة المشتعلة من المطبخ إلى خارج المنزل.	
٢- شكّت الأم بوجود تسرب غاز في المطبخ فأسرعت للتأكد وأضاءت الأنوار.	
٣- ركّب رب الأسرة كاشف الدخان بالقرب من النافذة.	
٤- محمد يضع أسطوانة الغاز في فناء المنزل تحت أشعة الشمس.	

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446



الوحدة الثالثة
الأمن والسلامة

أتعلم لغة الإشارة بشغف؛ حتى أتواصل مع الآخرين من الصم، وأنا قادر- بتوفيق الله - على إتقانها بكفاءة عاليةٍ.





المصدر: الجمعية السعودية للإعاقة السمعية (٢٠١٨). قاموس لغة الإشارة السعودية، ط١

التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446







المصدر: الجمعية السعودية للإعاقة السمعية (٢٠١٨). قاموس لغة الإشارة السعودية، ط١

وزارة التعليم
Ministry of Education
2024 - 1446