



تم تحميل الملف
من موقع **بداية**



للمزيد اكتب
في جوجل



بداية التعليمي

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





قررت وزارة التعليم تدريس
هذا الكتاب وطبعه على نفقتها



المملكة العربية السعودية

المهارات الحياتية والأسرية



الصف الثالث المتوسط

الفصول الدراسية الثلاثة

قام بالتأليف والمراجعة

فريق من المتخصصين

يُوزع مجاناً للإيحاء

ح) وزارة التعليم ، ١٤٤٣ هـ

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

بداية
beadaya.com | موقع بداية العليمي



ien.edu.sa

أعضاءنا المعلمين و المعلمات، والطلاب و الطالبات، وأولياء الأمور ، وكل مهتم بالتربية و التعليم؛
يسعدنا تواصلكم؛ لتطوير الكتاب المدرسي، ومقترحاتكم محل اهتمامنا.



fb.ien.edu.sa

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

موقع بداية التعليمي | beadaya.com

بداية

موقع بداية التعليمي | beadaya.com



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 يُعَوَّل عليه في بناء الوطن ونهضته، ولهذا كان الاهتمام بتطوير التعليم وتجويده؛ تحقيقاً لتطلعات الوطن في أبنائه وفق رؤية المملكة (٢٠٣٠).

ومن هنا جاء اهتمام وزارة التعليم بتطوير المناهج وتحديثها التزاماً بتلك الرؤية الطموح في "إعداد مناهج تعليمية متطورة تركز على المهارات الأساسية بالإضافة إلى تطوير المواهب وبناء الشخصية". إن 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 صحياً وغذائياً ونفسياً، 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 والصُم. والله نسأل أن يحقق هذا الكتاب الأهداف المرجوة منه، وأن يوفق الجميع لما فيه خير الوطن وتقدمه وازدهاره.



مفاتيح رموز الكتاب

تذكر



إثارة لانتباهك وتفكيرك حول جزئية معينة في الدرس.



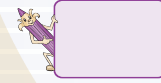
أنشطة تقويمية في نهاية الحصة أو خارجها، ويقوم بها المتعلم منفردا أو مع زملائه مما لها علاقة بالدرس.

التطبيقات



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

عرض المفاهيم الرئيسية المتعلقة بالدرس.



سؤال استفهامي لاستثارة تفكير المتعلمين لفكرة لاحقة.

موقع بداية التعليمي | beadaya.com

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

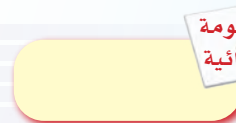


تسليط الضوء على جزئية مهمة في الدرس.



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

معلومة
إثرائية



هيا نتعلم لغة الإشارة.

لغة الإشارة



الفصل الدراسي

الثاني

موقع بداية التعليمي | beadaya.com

الفهرس

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

الوحدة الأولى



التوعية الصحية

بداية

موقع بداية التعليمي | beadaya.com

الطب النبوي والتداوي بالأعشاب.

التمريض المنزلي.

تغذية مرضى السكر.

تغذية مرضى ضغط الدم.

أهداف الوحدة

يُتوقع من المتعلم 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.

موقع بداية التعليم | beadaya.com



الطب النبوي والتداوي بالأعشاب

المفاهيم الرئيسة:

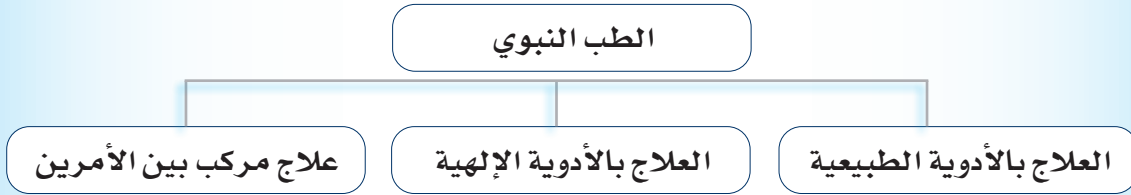
- الأعشاب.
- الرقية.

خلق الله تعالى النبات، وجعل منه غذاء لا يُستغنى عنه في الحياة، ودواء لكثير من الأمراض، وفي القرآن الكريم والسنة النبوية إعجاز دوائى اكتشفه العلم التجريبي حديثاً قال تعالى:

﴿إِنَّ هُوَ إِلَّا ذِكْرٌ لِلْعَالَمِينَ ﴿٨٧﴾ وَلَتَعْلَمَنَّ نَبَأَهُ بَعْدَ حِينٍ ﴿٨٨﴾﴾^(١)

وما زال العلماء يواصلون أبحاثهم في اكتشاف أسرار إعجاز القرآن والسنة النبوية، وقد أمرنا الرسول الكريم ﷺ بالتداوي، عن أسامة بن شريك (رضي الله عنه) قال: أتيت النبي ﷺ وأصحابه عنده، كأنما على رؤوسهم الطير، قال فسلمت عليه وقعدت، قال: فجاءت الأعراب فسألوه، فقالوا: يا رسول الله، نتداوى؟ قال: نعم «تداووا فإن الله لم يضع داءً إلا وضع له دواءً غير داء واحد: الهرم»^(٢).

ويعرف الطب النبوي: بأنه هو مجموعة النصائح الطبية التي وصلتنا نقلاً عن رسول الله ﷺ على هيئة أحاديث نبوية شريفة، حيث أقرها أو وصفها لغيره من الناس، فهي تعالج الأمراض الجسمية والنفسية، وهناك عدة أنواع للعلاج، منها: العلاج بآيات القرآن الكريم، والأدعية التي وردت فيه وفي السنة المطهرة، والأعشاب الطبيعية، وهو طب يعتمد على اليقين وليس الظن، حيث إن مصدره القرآن الكريم والسنة النبوية، وقد جمعت هذه النصائح من قبل بعض العلماء ومن أهمهم ابن قيم الجوزية.



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).

العسل :



يُعدُّ غذاءً ودواءً، فاتحاً للشهية ومنشطاً ومساعداً على الهضم، ويستخدم لعلاج الحروق السطحية، والجروح البسيطة.

قال تعالى: ﴿يَخْرُجُ مِنْ بَطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ، فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾^(١).

تمر العجوة :



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

فعن سعد بن أبي وقاص (رضي الله عنه) قال: أن الرسول ﷺ قال: «من تصبَّح 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).

ما الكمأة؟



الكمأة: نبات فطري ذات قيمة غذائية عالية طعمها ممتاز ويحتوي على 9% بروتين و13% كربوهيدرات و1% دهون علاوة على الأحماض الأمينية التي توجد على شكل ببتيدات صغيرة وبعض هذه الببتيدات تتصل ببعض المعادن في صورة ببتيدات الزنك ذات الفائدة العظيمة للجسم وخاصة مرضى السكر وتضخم البروستات بالإضافة إلى احتوائها على عناصر فسفور وبوتاسيوم وكالسيوم وصاديوم فضلاً عن احتوائها نسبة عالية من فيتامينات ب 1 و ب12

تنمو الكماؤ في ظل سقوط أمطار الربيع المصحوبة بالرعد بالرعد وذلك لأنها تحتاج إلى أسمدة أزوتية والرعد يحول أزوت الهواء إلى حمض أزوتي يسمى حمض النتروز أو حمض النيتريك وهذه الأحماض هامة جداً في نمو الكمأة أما ماء الكمأة : فهي الرطوبة الناتجة عن خلاياها عندما تشق أو تقطع إلى قطع صغيرة و يجب تقشيرها قبل عصرها لان عدم تقشيرها يؤدي إلى اختلاط مائها بالبروتين الموجود بها يؤدي إلى إصابة العين بالحساسية

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 لاشترى بوزنها ذهباً).

اليانسون:



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

البابونج:



يسكن الصداع، ويزيل المغص، ويطهر الجهاز الهضمي والتنفسي.

الزنجبيل:



مفيد للهضم، مُلِينٌ للبطن، نافع في حالات البرد، مُطِيبٌ لنكهة الطعام.

وقد ورد لفظه في قوله تعالى: ﴿وَيُسْقَوْنَ فِيهَا كَأْسًا كَانَ مِزَاجُهَا زَنْجَبِيلًا﴾^(١).

(١) سورة الإنسان الآية: (١٧).

وهناك العديد من الأعشاب والنباتات تستخدم في الاستطباب، مثل:
- الكمون - المر - القرفة



اذكر بعض الأعشاب الأخرى التي تعرفها وتستخدم للاستطباب؟
.....**الشعير**.....،**اليقطين**.....،**السواك**.....



مميزات التدوي بالأعشاب:

١- غالباً 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 مصنّعة من الأعشاب أو الأغذية الطبيعية، ولكن بطرق مقننة وحديثة، ولا نستطيع الاستغناء عن هذه الأدوية في بعض الحالات المرضية.





اقترح مع أفراد المجموعة فوائد أخرى للتدوي بالأعشاب.

يساعد في تخفيف الغثيان، يمكن أن يساعد في تخفيف الألم العضلات. يمتلك خصائص مضادة للالتهابات والعدوى، وبالتالي قد يساعد في تخفيف التهابات المفاصل، يساعد في تنظيم سكر الدم



موقع بدايه التعليم | beadaya.com

العلاج بالأدوية الإلهية:

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

﴿ وَنَزَّلْنَا مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا ﴾ (٨٢)

وهذا يعم الأمراض الحسية والمعنوية، وروى مسلم عن عائشة رضي الله عنها: أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ كَانَ إِذَا اشْتَكَى يَقْرَأُ عَلَى نَفْسِهِ بِالْمُعَوِّذَاتِ، وَيَنْفُثُ، فَلَمَّا اشْتَدَّ وَجَعُهُ كُنْتُ أَقْرَأُ عَلَيْهِ، وَأَمْسَحُ عَنْهُ بِيَدِي، رَجَاءَ بَرَكَتِهَا (٢).

وما كل أحد يوفق للاستشفاء بالقران والسنة المطهرة، لذا لا بد من النية الصادقة وحضور القلب، والإيمان بأن الرقية سبب وأن الشافي هو الله وحده سبحانه وتعالى.

(١) سورة الإسراء الآية: (٨٢).

(٢) مسلم (٢١٩٢).



بالتعاون مع أفراد المجموعة اكتب الصيغة الشرعية للرقية الشرعية.

**بسم الله أرقيك، من كل شيء يؤذيك، من شر كل نفس أو عين
حاسد الله يشفيك، بسم الله أرقيك**

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.



دَوِّن فوائده الالتزام بقراءة أذكار الصباح والمساء.

**كسب رضا الله عز وجل
حفظ المكان الذي يبني فيه الإنسان
دوام الصلة بالله عز وجل والقرب منه والأنس به
التمتع بحفظ الله عز وجل وحمائته**

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 سامة.

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

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

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

١- لبس الأحجبة «العزائم والتمايم» التي دونت عليها بعض الكلمات والحروف السحرية، فعن عبد الله ابن مسعود (رضي الله عنه) أن رسول الله ﷺ قال: «إِنَّ الرِّقَى وَالتَّمَائِمَ وَالتَّوَلَةَ شِرْكَ»^(١).

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

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

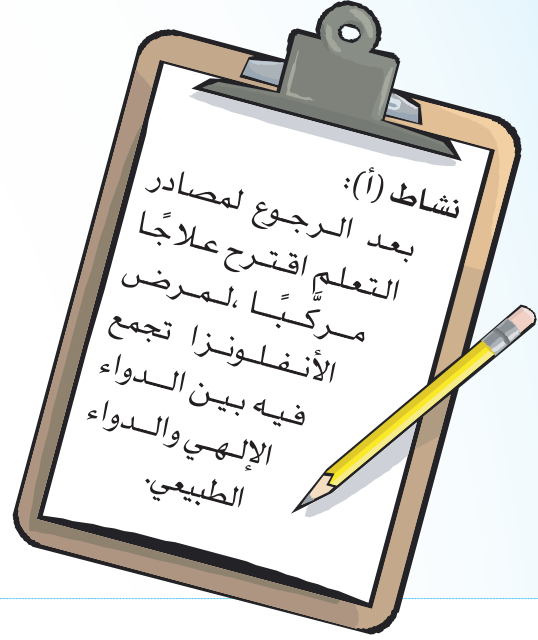
٤- لبس الحلقة والخيط؛ لمنع حدوث المرض أو الشفاء منه، عَنْ عِمْرَانَ بْنِ حُصَيْنٍ (رضي الله عنه)، أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ رَأَى رَجُلًا فِي يَدِهِ حَلْقَةٌ مِنْ صُفْرِ، فَقَالَ: «مَا هَذِهِ الْحَلْقَةُ؟» قَالَ: هَذِهِ مِنَ الْوَاهِنَةِ، قَالَ: «انزِعْهَا، فَإِنَّهَا لَا تَزِيدُكَ إِلَّا وَهْنًا»^(٢).

(١) صحيح أبي داود، (٣٨٨٣).

(٢) ابن حبان، (٦٠٨٥).

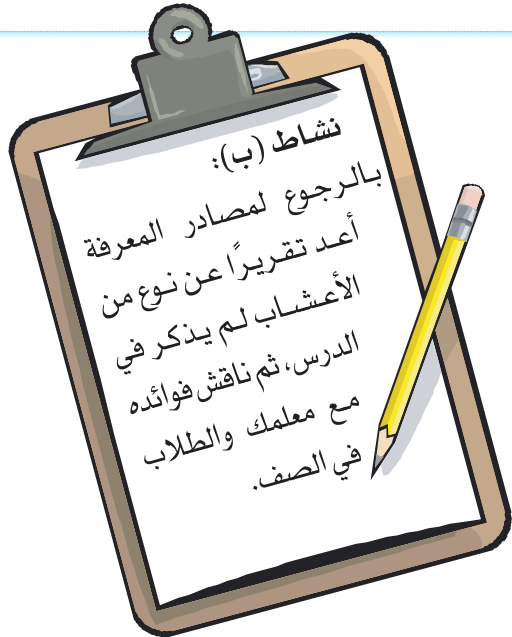
نشاط (ب):

عشبة إكليل الجبل
يمكن استخدام إكليل الجبل في
تخفيف آلام المفاصل التي تنشأ عن
التهاب المفاصل الروماتيزمي
وتستخدم في تطهير الجرح، معزز
للمناعة ومضاد للسرطانات ويعزز
صحة الجهاز الهضمي ومضاد
للاكتئاب يحافظ على الذاكرة مع تقدم
العمر يعالج تساقط الشعر ويحمي
العين



نشاط (أ):

شرب عصير ليمون بالزنجبيل
محلى بالعسل لمحاربة الإنفلونزا
وشرب ماء زمزم مقري عليه
بنية الشفاء



موقع بداية التعليمي | beadaya.com



التمريض المنزلي



المفاهيم الرئيسة:
- التمريض.

أن يكون هناك تنوعاً في مصادر التهوية الأبواب والشبابيك شرطاً ألا يكون متقابلين لعدم حدوث تياراً يؤدي إلى تفاقم حالة المريض مصدراً لدخول أشعة الشمس فهي لها قدرة على القضاء على الجراثيم المريضة المتعلقة بالحياة اليومية الإنفلونزا العادية عند تشغيل المكيفات هذا يعني غلق النوافذ والأبواب في حالة موافقة الطبيب على عمل التكيف يجب ألا يكون لساعات عديدة نهاراً أو ليلاً بل يجب الاهتمام بدخول الهواء الطبيعي إلى غرفة المريض

غرفة المريض

كيف تكون التهوية مناسبة في غرفة المريض؟

ما درجة الحرارة المناسبة في غرفة المريض؟

هي درجة الحرارة الطبيعية للجسم الطبيعي بين 36 و 37

ما التجهيزات اللازم إعدادها في غرفة المريض؟

يجب أن تكون التهوية جيدة وتكون أغطية السرير نظيفة باستمرار ولا بد من وجود منضدة مريحة لتناول المريض طعامه بشكل مريح ويجب أن يكون السرير معد بعدد من الوسائد المريحة تساعد المريض على الارتفاع للجلوس والانخفاض للنوم بسهولة أيضاً يجب توافر أجهزة قياس الحرارة والضغط والسكر وإذا لزم الأمر أجهزة تساعد على توصيل التغذية المعلقة للمريض (هذه الأجهزة والأدوات تتواجد في الحالات التي تستدعي وجودها فقط ليس كل الحالات المرضية)



عن عائشة (رضي الله عنها) قالت: سمعت رسول الله ﷺ يقول: «التلبينة مجمة لفضاد^(١) المريض، تذهب

هل تعرف ما التلبينة؟

ببعض الحزن»^(٢).

حساء من دقيق الشعير بنخالته يضاف لهما كوب من الماء وتطهى على نار هادئة لمدة 5 دقائق ثم يضاف كوب من اللبن (حليب) وملعقة عسل نحل وقد سميت تلبينة باللبن في بياضها ورقتها



شكل (١).

قياس ضغط المريض



شكل (٢).

موقع دارة التعليمي | beadaya.com طرق قياس نبض المريض



شكل (٣).

أماكن وضع الكمادات للمريض



شكل (٤).

(١) تسري عن القلب فهي تريحه وتسكنه، وترفع عنه شيئاً من الحزن.

(٢) صحيح البخاري، (٥٤١٧).

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 بعيداً عن الحرارة والرطوبة، وبعيداً 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:

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

ج - أدوية طبية:

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

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

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

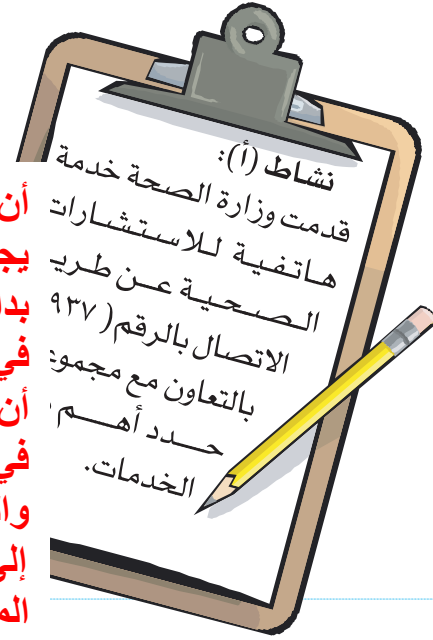


نشاط (ب):

أن يكون المريض طفلاً لا يستمتع بتناول الدواء بالفم أو بالحقن لذلك يجب أن نبلغ الطبيب بذلك لإعطائنا النصائح المرتبطة بذلك أو كتابة بدائل طبية تعيننا على إعطاء الطفل دوائه مع مراعاة نصائح الطبيب في التغذية

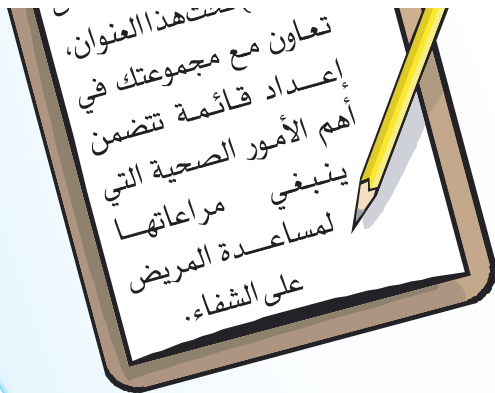
أن يكون المريض شيخاً كبير السن وفي هذه الحالة يجب إعلام الطبيب في حالة وجود أمراض مزمنة تستوجب علاجات محددة كالضغط والسكر وغيرها وذلك لتجنب تداخل الوصفات العلاجية مما قد يؤدي إلى تفاقم حالة المريض مع مراعاة نصائح الطبيب في التغذية أن يكون المريض متوسط العمر ويمكنه تناول الدواء دون عناء إلا في الحالات الحرجة التي يحتاج فيها المريض إلى فرد ليعطيه الدواء وفي هذه الحالة يعطي الدواء في وقته وبدقة (إلا في الحالات الحرجة التي تستوجب المساعدة فيجب مراعاة الدقة في الطعام والدواء من حيث الجرعة والميعاد) وبشكل عام يجب الحفاظ على مواعيد الدواء وكذلك الجرعة في أي من الحالات السابقة بدقة متناهية حتى نساعد المريض على الشفاء سريعاً بإذن الله

موقع بداية التعليمي | beadaya.com



نشاط (أ):

يترك للطالب





تغذية مرضى السكر

المفاهيم الرئيسية:

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

ما هو الإنسولين؟



أعراضه

قد تظهر بعض الأعراض على المريض منها:

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

العوامل التي تزيد من فرصة الإصابة بالسكر:

موقع بداية التعليم | beadaya.com

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

علاج مرضى السكر

الحالات الحادة

تنظيم الغذاء وحقن الإنسولين، وممارسة الرياضة.



الحالات المتوسطة

تنظيم الغذاء مع تناول العقاقير المناسبة، وممارسة الرياضة.

الحالات البسيطة

تنظيم الغذاء وممارسة الرياضة.

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



النظام الغذائي المناسب للسيطرة على مرض السكر:

يؤدي الغذاء الصحي دوراً مهماً في التحكم بمستوى الجلوكوز في الدم من خلال اتباع الآتي:

- تناول أغذية غنية بالألياف كالحبوب الكاملة والخضروات والفاكهة.
- 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.
- الإكثار من شرب الماء.
- تناسب كمية السعرات



لماذا؟

تعطي جرعات الدواء لمريض السكر متفقة مع وزن المريض وخاصة الأنسولين منها وذلك لاتفاق عدد الوحدات الخاصة بالعقار مع كل كيلو جرام من وزن الجسم ويمكن أخذ الجرعة من الأنسولين دفعة واحدة بالمحقن أو موزعة بين الوجبات اليومية وذلك أيضاً يعود إلى وزن ويتم اتباع تعليمات الطبيب في ذلك بدقة متناهية حتى لا تتأثر صحة المريض

موقع بداية التعليمي | beadaya.com

يُفضّل له



معلومة
إثرائية



اختبار من وزارة الصحة يوضح
خطر الإصابة بمرحلة ما قبل
السكري



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 رئيساً 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:

- 1- هبوط عضلة القلب ولهثة غير عادية.
- 2- ثقل في الحركة أو الكلام أو اختلال توازن الجسم.
- 3- 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 الكظرية.
- أورام الغدة النخامية.
- أمراض الكلى.
- الاستعداد الوراثي.

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 والفاواكه 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 ه جرامات يومياً (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 رجلاً قال للنبي ﷺ أوصني، قال ﷺ: «لا تغضب، فردد مراراً قال: لا تغضب»^(١).

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 زائداً أو المحافظة عليه إذا كان معتدلاً.
- 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).

معلومة
إثرائية

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

كتيب وزارة الصحة



سبب تسمية ارتفاع ضغط الدم بالقاتل
الصامت؟

لأن فرط ارتفاع ضغط الدم لا ينتج عادة
أعراضاً ملحوظة.

تذكر



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



- ما المعدل الطبيعي لضغط دم الإنسان السليم؟

في المتوسط الطبيعي لشخص سليم هو 115 / 75 ملليمتر زئبق

- ما النسبة الطبيعية للسكر في دم الإنسان السليم؟

في المتوسط الطبيعي لشخص سليم هو: 70 - 110

- فيم يستخدم كل من الجهازين الآتيين؟



شكل (٢).



شكل (١).

في قياس نسبة السكر في الدم

في قياس ضغط الدم



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

١- مريض السكر:

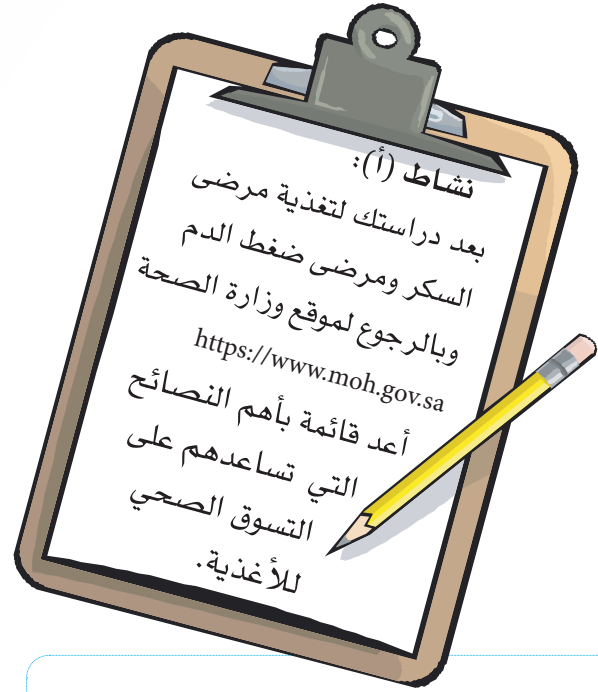
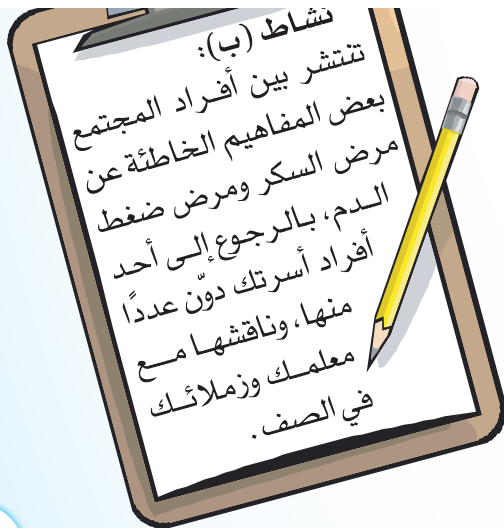
يترك للطالب

٢- مريض ضغط الدم:

يترك للطالب

نشاط (ب):

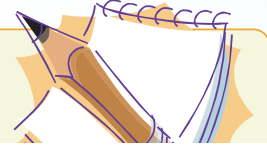
المفاهيم الخاطئة عن السكري:
الخلطات العشبية علاج للمرض
السكري يسبب البتر
يمنع الإنجاب يضعف الخصوبة
يسبب الإدمان
المفاهيم الخاطئة عن الضغط:
ارتفاع ضغط الدم لا يعد مشكلة
تستحق الانتباه أو زيارة الطبيب
لا يمكن الوقاية من الإصابة بارتفاع
ضغط الدم
يرتكز علاج ارتفاع ضغط الدم على
الحرمان من الأطعمة واستخدام
الأدوية
ارتفاع ضغط الدم غير قابل للعلاج



نشاط (أ):

من أهم الأطعمة التي يجب توفرها
لمرضى السكري والضغط:
بذور الشيا - الزبادي اليوناني
البيض - - الشوفان - الفواكه
والأسماك - الألبان قليلة الدسم -
الخضراوات الورقية

التطبيقات



لا غير صحيح لأنه أعتد على القلادة و ليس الطب الشعبي هو المداواة بالأعشاب و النباتات الطبيعية التي تنتجها الأرض إما بالشرب أو الأكل أو الدهن أما القلادة تعلقها فهذا غير منطقي ويعد من الخرافات و الدجل الذي نهانا وحذرنا منه الرسول صلى الله عليه وسلم

سامية فتاة أرهقها الـ ووجدت إعلاناً في أحد إلبه فأعطاها قلادة تـ

١- أبدي رأيك في هذا العلاج.

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

بداية



موقع بداية التعليمي | beadaya.com

مسكن لأوجاع المعدة والصداع.

يزيل البلغم.

تذيب حصوة الكليتين.

مفيدة للبشرة والشعر.

يعالج الحروق السطحية.

طارد للغازات.

الوقاية من السم.

خافض لدرجة الحرارة.

مطيب للنكهة ومفيد للبرد.

اليانسون

الحلبة

العسل

العجوة

الحبة السوداء

الثوم

البابونج

الزنجبيل

لأنها غالباً ما تكون رخيصة الثمن وقليلة التكلفة كما أنه يسهل الحصول عليها تؤخذ عن طريق الفم والجلد ولا تحقق عادة تكون أدوية مفردة غير مركبة يتقبلها الجسم تستخدم كأدوية كما أنها تعد من الأغذية المفيدة

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

ب / تهوية غرفة المريض.

يساعد على تنقية الغرفة من الجراثيم والميكروبات وإعطاء الفرصة للمريض لاستنشاق هواء نقي غير معبأ بالملوثات

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

لأن ذلك يؤدي إلى زيادة نسبة السعرات الحرارية التي تطلب مجهوداً في عملية الاحتراق والهضم وهذا يؤدي إلى ارتفاع السكر وارتفاع ضغط الدم

٤ : فسّر كل ما يأتي:

١- عبارة: (الدواء سلاح ذو حدين).
على الرغم من أن معظم الأدوية الكيميائية مصنعة من الأعشاب والأغذية الطبيعية وبطرق مقننة إلا أننا لا نستطيع الاستغناء عنها ولكن مع التقنين دون الإفراط لأن ذلك يؤدي إلى آثار جانبية تضر بصحة الفرد

٢- المختصر:

(MFg): يعني (صالح لمدة سنة من تاريخ الإنتاج)

(Exp): يعني (تاريخ انتهاء المفعول)

٥

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

أ- تحديد السعرات المتناولة في الغذاء. **س**

ب- الإقلال من المنبهات. **ض**

ج- تجنب تناول الحلويات. **س**

د- الابتعاد عن تناول الدهون. **ض**

الوحدة الأولى التوعية الصحية



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



Fennelflower seed

الحبة السوداء



Fenugreek

الحلبة



Medicine

دواء



Headache

صداع



Pharmacy

صيدلية



Blood pressure

ضغط دم



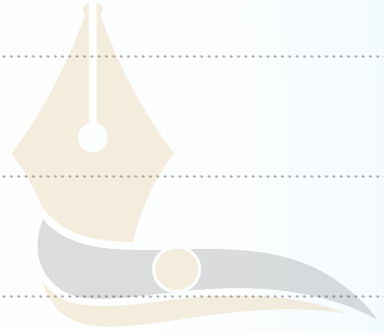
Diabetes

السكري

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

أدُون مَلْحُوظَاتِي

بداية



موقع بداية التعليمي | beadaya.com

الوحدة الثانية



العناية الملبسية

بداية

موقع بداية التعليمي | beadaya.com

مشكلات الغسيل وأخطاؤه.

أهداف الوحدة

يتوقع من المتعلم في نهاية الوحدة أن:

- ١ يقترح طرقاً 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.

موقع بداية التعليمي | beadaya.com



مشكلات الغسيل وأخطاؤه

المفاهيم الرئيسية:

- البقعة.
- الشطف.

المشكلة الأولى

يشتكي فهد من تغير لون
ملابسه البيضاء إلى
اللون الرمادي.

المشكلة الثالثة

يشتكي محمد من تداخل
ألوان قميصه الزاهية.

المشكلة الثانية

لاحظ معاذ أن رائحة
ملابسه غير مقبولة بعد
عملية الغسيل.



كلفتك والدتك بغسل ملابسك، وقبل غسلها أردت معرفة

الطريقة الصحيحة لغسل الملابس، رتب الخطوات على شكل إرشادات رئيسة محدداً مصدر
معلوماتك.

مصدر المعلومة

- ١-أمي
- ٢-أمي
- ٣-أمي

الأفكار حسب الأهمية

فرز الملابس حسب خامتها وألوانها
إضافة الكمية المناسبة من الماء والصابون
غسل الملابس ذات اللون الواحد مع بعضها

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

مشكلات الغسيل وأسبابه:

الوقاية

- 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 تدريجياً: حار دافئ بارد.
- ٣- استخدام الكلور بكمية مناسبة وقبل انتهاء الغسيل بخمس دقائق.
- ٤- شطف الملابس جيداً بالماء للتخلص من آثار القلويات؛ لأنها تتفاعل مع الزهرة وأشعة الشمس مكونة لونا رمادياً.
- ٥- نشر الملابس في مكان متجدد الهواء مع مراعاة عدم تكديس بعضها فوق بعض.
- ٦- مراعاة درجة حرارة المكواة المناسبة للنسيج.
- ٧- استخدام مليينات الأقمشة بكميات مناسبة بعد مرحلة الشطف الأولى.

السبب

- 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 آثار 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 مليينات الأقمشة وخاصة للقطنية منها بكميات كبيرة.

المشكلة

١- تغير لون الملابس البيضاء.

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



المشكلة

٢- رائحة الملابس غير مقبولة.

المشكلة

٣- البقع:
أ- بقع الصدأ على الملابس.

السبب

- 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 جيداً من مواد التنظيف.
- ٥- عدم تعريضها لأشعة الشمس.
- ٦- نشرها في مكان رطب.
- ٧- كمية المنظف أقل من كمية الملابس.

الوقاية

- 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 جيداً 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.

موقع بديا للتعليمي | a.com | الوقاية

- 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 للنزاع قبل عملية الغسيل.
- ٣- استخدام مشابك الغسيل البلاستيكية.

تُزال بقعة الصدأ بدعكها بمزيج من عصير الليمون الحامض والملح.



المشكلة

ب- بقع العفن.

السبب

- 1- ترك الملابس المتسخة عدة أيام متراكمة في سلة الغسيل وهي رطبة.
- 2- ترك الملابس في ماء الغسيل فترة طويلة.
- 3- وضع الملابس في الخزانة قبل تمام جفافها.

الوقاية

- 1- وضع الملابس في سلة الغسيل وهي جافة.
- 2- إتمام عملية الغسيل بسرعة؛ تلافياً لحدوث مشكلة للملابس.
- 3- ترتيب الملابس في الخزانة بعد تمام جفافها.



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

المشكلة

ج- ظهور بقع ملونة على الملابس، وامتزاج الألوان في القطعة الواحدة، وقد تؤثر على القطع الأخرى.

السبب

- 1- غسل الملابس مع ملابس أخرى ملونة غير ثابتة اللون.
- 2- خلط الملابس - بعد عصرها- بالملابس الملونة غير ثابتة اللون أو نشرها بعضها فوق بعض.
- 3- عدم إذابة مواد التنظيف جيداً، واستخدامها بكميات كبيرة.

الوقاية

- 1- فصل الملابس الملونة غير ثابتة اللون عن الملابس الأخرى، وغسلها بالطريقة المناسبة لها.
- 2- عدم وضع الملابس المعصورة فوق بعضها أو عند النشر.
- 3- إذابة مواد التنظيف جيداً، وعدم إضافتها مباشرة على القطعة الملبسية.



نقع الملابس في محاليل ساخنة يعمل على تثبيت البقع.

الوقاية

- ١- تغيير مزيل العرق.
- ٢- غسل القطعة الملبسية بعد خلعها مباشرة.

السبب

- ١- التفاعل بين مزيل العرق ومسحوق الغسيل.

المشكلة

- د- بقع العرق على الملابس.

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



صف بكلمة واحدة للحالات الآتية على ضوء المثال المعطى:

ظهور بقع سوداء أو ضلال صغير قاتم على الملابس.

متسخة

مكان متجدد الهواء.

صحي

غسل الملابس جيداً.

تنظيف

ملابس غير مقبولة.

متسخة

نشاط (ب):

فانيش جولد أوكسي أكشن

مسحوق لإزالة البقع من الملابس البيضاء والملونة مثل

الشوكولاتة وغيرها من البقع

شارم سائل مزيل البقع :

يجعل الغسيل ناصع البياض ويمنع التصاق البقع بالملابس

وينزعها حتى من الملابس البيضاء والقطنية الصعبة

تايد توجو و:

قلم يزيل البقع بتمريره عليها

إريال جل:

تنظيف قوي للملابس يزيل أصعب البقع بأسهل الطرق

فانيش أوكسي بخاخ:

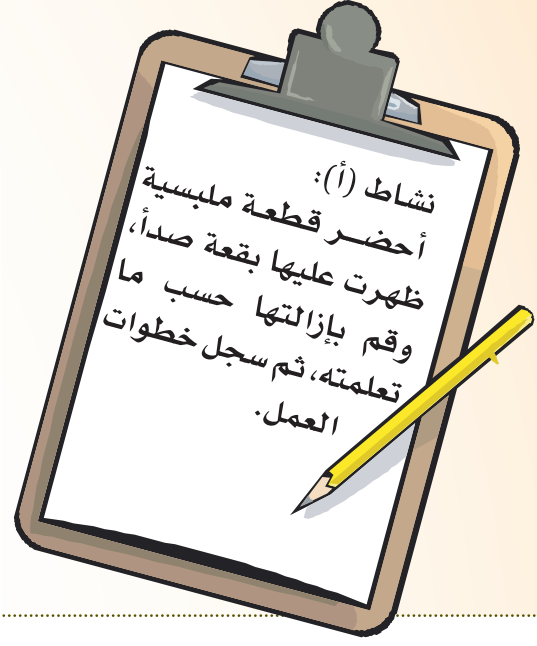
يزيل البقع من السجاد أو الملابس أو الستائر

فانيش سائل مزيل البقع الأبيض

تايد جل غسيل الغسالات الأوتوماتيكية :

يزيل البقع الصعبة من الملابس البيضاء والملونة ويزيل البقع

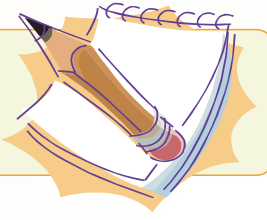
الزيتية والكيماوية ويعطي رائحة الزهور والورود



نشاط (أ):

أدعك القطعة الملابسية بعصير
الليمون الحامض والملح ثم
أغسلها بالماء والصابون كالمعتاد

التطبيقات



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



النتيجة

6 ظهور بقع العرق على الملابس.

5 ظهور رائحة في الملابس غير مقبولة.

1 زوال بقعة الصدأ من الملابس.

3 ظهور بقع العفن على الملابس.

2 تغير لون الملابس البيضاء.

4 ظهور بقع ملونة على الملابس.

السبب

1- استخدام عصير الليمون الحامض والملح في غسل الملابس.

2- استخدام مكواة شديدة الحرارة.

3- ترتيب الملابس في الخزانة قبل تمام جفافها.

4- غسل الملابس مع ملابس أخرى ملونة غير ثابتة اللون.

5- استعمال ماء غسيل ملابس أخرى في النقع.

6- التفاعل بين مسحوق الغسيل ومزيل العرق.

موقع بداية التعليمي | beadaya.com

اقتراح حلاً اقتصادياً للمشكلات الآتية:



1 - قطعة قماش غسلت بطريقة خاطئة فامتزجت الألوان فيها.

2- ارتفاع فاتورة الكهرباء بسبب غسيل الملابس المتكرر.

3- تلف الملابس الجديدة نتيجة العناية الخاطئة بالملابس.

إرسال هذه القطع إلى المغسلة
لصبغها بلون غامق

تجميع الملابس ذات اللون
الواحد وغسلها مع بعضها

تجميلها بالكروشيه وبخامات بسيطة

اختراع 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.

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



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

موقع بداية العيسبي | beaday.com

الوحدة الثانية العناية الـلبسـية



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



أدون ملحوظاتي

بداية



موقع بداية التعليمي | beadaya.com

الوحدة الثالثة



الأمن
والسلامة

موقع بداية التعليمي | beadayya.com

◀ الحرائق.

أهداف الوحدة

يُتوقع من المتعلم في نهاية الوحدة أن:

- ١ يناقش مسببات الحريق.
- ٢ يستنتج العناصر الثلاثة المكونة لمثلث الحريق.
- ٣ يُلّم بالتدابير اللازمة للسيطرة على الحرائق.
- ٤ يتدرب على استخدام طفاية الحريق بأمان.
- ٥ يطبق خطة إخلاء وهمية تحسباً للخطر.



الحرائق

المفاهيم الرئيسية:

- الدخان.
- الطوارئ.

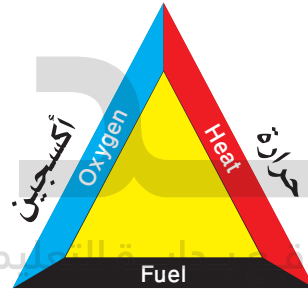
تعتبر الحرائق من أكثر الحوادث خطورة وتأثيراً على صحة الإنسان وسلامته؛ لأنها تحدث إصابات ومضاعفات قد تؤدي بحياته.

ولكن ما الحريق؟

تفاعل كيميائي من ثلاثة عناصر، هي:

- 1- الوقود (مادة قابلة للاشتعال) سواء كانت صلبة أو غازية أو سائلة.
- 2- الأكسجين.
- 3- الحرارة الكافية لإشعال المادة القابلة للاشتعال.

- وتعرف هذه العناصر الثلاثة بمثلث الحريق كما هو موضح في شكل (1):



مادة قابلة للاشتعال (وقود)

شكل (1).

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»⁽¹⁾



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

الخنق منع الأكسجين
التبريد - تخفيض درجة الحرارة
العزل - نقل المواد إلى مكان آخر

الصور الآتية توضح مسببات الحرائق في المنزل:



شكل (٢).

هناك مسببات أخرى، دون 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)

**ضعف الوعي الوقائي الذي يؤدي إلى الإهمال
وضعف الوقائية التحتية للمنازل القديمة وأيضاً
عدم صلاحية الشبكات والأجهزة الكهربائية**

كيف يمكن تفادي حدوث الحرائق في المنزل؟

- ١- إبعاد المواد القابلة للاحتراق عن مصادر اللهب، مثل: (الضوط والمساقات عن شعلة الموقد أو الفرن).
- ٢- التأكد من سلامة الغاز وإمداداته
- ٣- اختيار المكان المناسب والأمن لأسطوانة الغاز ويفضل أن يكون بعيداً عن مواقع الطبخ وجيد التهوية
- ٤- فحص الأسلاك الكهربائية من حين لآخر بواسطة مختص، وعدم تحميلها أكثر من طاقتها.
- ٥- يفضل تركيب جهاز كاشف لتسرب الغاز
- ٦- مراقبة الأطفال وإبعادهم عن جميع مصادر اللهب.

(١) الألباني ٢٣٢٨ .

ما التدابير والاحتياطات المتخذة للوقاية من الحرائق أو السيطرة عليها؟

١- أجهزة كاشف الدخان:



أجهزة تعلق على الأسقف وتطلق إنذاراً مبكراً 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 تركيب عادة على اسطوانات الغاز؛ كي تقوم بفضها تلقائياً عند تسرب الغاز.

٥- طفايات الحريق:



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

إن وجود طفاية حريق يدوية في مكان واضح وقريب بالمنزل أمر مهم جداً 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 اللمب يميناً ويساراً.



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



موقع بداية التعليمي | beadaya.com

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



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

اقترح أن يزود بوحدات إنذار آلية ضد الحريق مع وضع لافتات ترشد مرتادي المنتزه إلى عدم استعمال القداحات أو المواد القابلة للاشتعال عدم إلقاء القاذورات والأوراق وخلافه في الامتناع عن التدخين نهائياً داخل المنتزه وأخيراً تزويده بوحدة إسعاف حرائق سريعة لتكون مستعدة في حين اندلاع أي حرائق

- كيفية التصرف عند حدوث حريق -

١- إيقاظ النائم
والابتعاد عن
موقع الحريق.

٢- إبلاغ الدفاع
المدني بالاتصال
على رقم
الطوارئ.

هل تعرفه؟



نعم هو 998

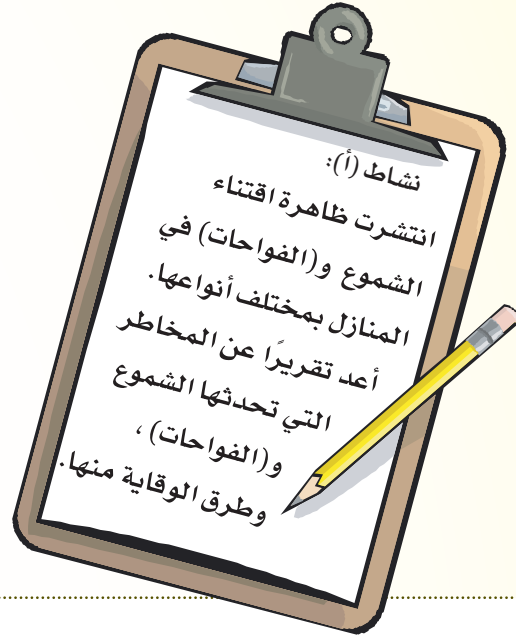
٣- انتظار وصول
رجال الدفاع
المدني بعد وصف
موقع الحادث
لهم، وإشعارهم
بالمحتجزين
داخل المنزل إن
وجدوا.

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 متوهجاً فلا يُفتح فغالباً ما يكون خلفه نيران منتشرة.
- ٤- النزول على الركبتين والمشى 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 أغراضاً وإن كان لا بد فاحمل الأشياء الخفيفة جداً؛ 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.

نشاط (ب):

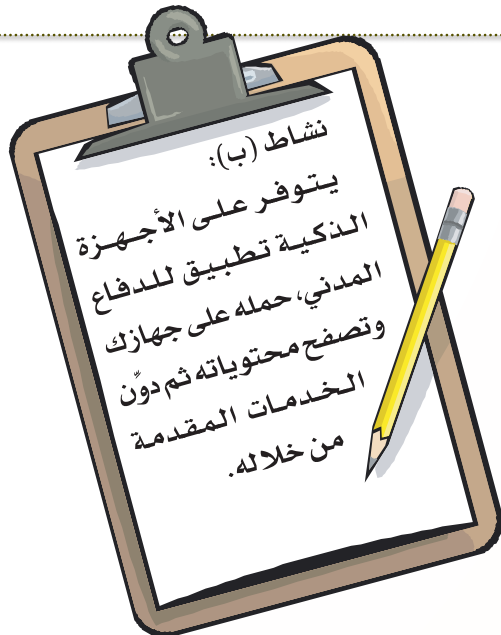
يقدم خدمات للشركات والأفراد:
خدمة التطوع بدفاع المدني
خدمة الشكاوى والاقتراحات
خدمة سلامة لإصدار تراخيص
سلامة إلكترونية
خدمة فرقة لبلاغات الإطفاء
والإنقاذ خدمة طلب زيارة للدفاع



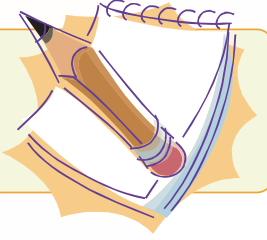
نشاط (أ):

المخاطر التي قد تحدثها الشموع:
الشموع وخاصة المعطرة تلوث
الهواء وتسبب الاختناق ودخان
الشموع مماثل لدخان السجائر وهو
يسبب الأمراض النفسية كالربو
والحساسية الجلدية والأكزيما
والوقاية منها :

التقليل من استخدامها قدر الإمكان
تهوية المكان لتقليل من مخاطرها
ومن رأي لا تكثر من الشموع
للمحافظة على صحتنا



التطبيقات



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

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

عوامل ناتجة عن الحرائق

الإصابات الجسدية -
إزهاق الأرواح -
القضاء على
الممتلكات

عوامل مسببة للحرائق

تسخين زيت الطهي -
وضع الأسلاك
الكهربائية تحت
السجاد - ترك الشموع
والولاعات في متناول
الأطفال - وضع
المدافئ في الممرات

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

ما الإجراءات التي ستتخذها لتفادي الحرائق وأضرارها؟.

- ابتعدي عن العوامل المسببة للحرائق وأتجنبها والتي منها تسخين زيت الطهي كثيراً -
- ترك الشموع والولاعات في متناول الأطفال - وضع الأسلاك الكهربائية تحت السجاد -
- وضع المدافئ في الممرات - التأكد من سلامة الغاز وإمداداته؛ وهكذا أكون قد بذلت جهداً للحد من الحرائق بداية مني

أ- العوامل المؤثرة على الحريق بحسب قوتها:

- ٢ - الأثاث المتراكم.
- ١ - التمديدات الكهربائية.
- ٣ - حالة الجو.
- ٤ - ثقافة أهل المنزل.

ب- العوامل الوقائية من الحريق بحسب أهميتها:

- ١ - إبعاد المواد القابلة للاشتعال عن الموقد.
- ٣ - توفير طفاية حريق.
- ٢ - 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 أبنائها على كيفية التعامل مع الحرائق وإخمادها.
- ٤ - الدفاع المدني الذي تأخر في الحضور.

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



شكل (٤).

يتحدث في الجوال أثناء وضعه في الشاحن



شكل (٢).

هؤلاء الأطفال يعبثون في النار مما يؤدي إلى اشتعال الحرائق



شكل (٦).

هؤلاء الأطفال يعبثون في الفرن مما قد يؤدي إلى الحرائق



شكل (٥).

هؤلاء الأطفال يعبثون في أسلاك التلفزيون مما قد يؤدي إلى حريق

المواقف:

١- أخرجت فاطمة المقلاة المشتعلة من المطبخ إلى خارج المنزل.

٢- شكّت الأم بوجود تسرب غاز في المطبخ فأسرعت للتأكد وأضاعت الأنوار.

٣- ركب رب الأسرة كاشف الدخان بالقرب من النافذة.

٤- محمد يضع أسطوانة الغاز في فناء المنزل تحت أشعة الشمس.

تصويبها:

إن تبلل منشفة ثم تعصر وتوضع على المقلاة لإخماد النار

تصرف الأم خاطئ وينتج عنه اندلاع حرائق

تربية في وسط سقف الغرفة وإذا كان في المنزل وأكثر من طابق فيوضع الكاشف على

السلام المؤدية للطابق السفلي

تصرف محمد خاطئ فأسطوانة الغاز

مصنوعة من مادة معدنية تمتص

الحرارة وتخزنها وينتج عن ذلك

انفجارها واندلاع الحريق

الوحدة الثالثة الأمن والسلامة



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



موقع بداية التعليمي | beadaya.com



