

تم تحميل الملف
من موقع **حلول**



حلول
الجلول اون لاين

hulul.online

حلول الكتب - اختبارات الكترونية • مراجعات وتدريبات
والمزيد من الملفات التعليمية للمناهج السعودية

الوحدة الأولى

الجلول اون لاين
hülul.online
صحتي
وسلامتي



صحتي وسلامتي

أهداف الوحدة

- يتوقع من المتعلمة في نهاية الوحدة:
- أن تصف التغيرات التي تحدث في مرحلة البلوغ .
 - أن تلخص أهم المظاهر الجسمية للبلوغ .
 - أن تستخدم المحرار (مقياس الحرارة) بدقة .
 - أن تقدم مقترحاً لخفض حرارة الجسم المرتفعة .
 - أن تطبق طريقة قياس النبض .
 - أن تبدي رأيها في أخطار تناول الدواء دون استشارة الطبيب .
 - أن تقرأ النشرة وتاريخ صلاحية الأدوية المعروضة أمامها بدقة .
 - أن تقترح طرائق صحيحة لحفظ الأدوية .



البلوغ عند الإناث

صحتي
وسلامتي

● البلوغ:

الانتقال من الطفولة إلى الشباب ، يصاحبه تغيرات جسمية ونفسية .

علامات البلوغ



● اقترحي عنوانا مناسباً للمنظم التخطيطي السابق (الفكرة الرئيسية وال التفاصيل).

● الحيض:

دم طبيعي يخرج من الرحم شهريا لعدة أيام ويصاحبه آلام في أسفل البطن والظهر .

المفاهيم الرئيسية

- الحيض
- البلوغ

بلغت هيفاء الحادية عشرة من عمرها، ولاحظت بعض التغيرات على جسمها. أخبرت والدتها بذلك فوضحت لها أن ذلك من مظاهر البلوغ والذي غالبا ما يكون بين الحادية عشرة والخامسة عشرة وسألت هيفاء والدتها عن معنى البلوغ، فأخبرتها.

نشاط (١)



بالتعاون مع زميلاتك في المجموعة ناقشي ما يأتي :
عندما كانت هيفاء في المدرسة فوجئت بنزول دم الحيض ؛ برأيك ما التصرف الصحيح الذي ينبغي أن تقوم به ؟

.....





بعد انتهاء الحِيس عليكِ الاغتسال بالطريقة الشرعية باتمام ما يأتي:



إن قضاء الصوم أمر واجب إذا حاضت الفتاة في رمضان، لقول عائشة رضي الله عنها: «كان يُصيّبنا ذلك

فَنُؤْمَرُ بِقِضَاءِ الصَّوْمِ وَلَا نُؤْمَرُ بِقِضَاءِ الصَّلَاةِ» [صحيح مسلم: ٣٣٥].



لا تهمل غذاءك في هذه الفترة فأنت في فترة نمو، لذا عليك مراعاة ما يلي:

١ زيادة الأطعمة الغنية بالبروتين، ومنها البيض واللحوم والحليب ومشتقاته

٢ الاهتمام بالأطعمة الغنية بالحديد، مثل الخضروات الورقية مثل السبانخ، والبقول

٣ الإكثار من الخضراوات والفواكه مثل التفاح والموز والبرتقال والجزر

٤ الإقلال من المواد الدهنية والسكرية مثل الزبد، والزيوت، والحلويات

نشاط (٢)

فسري السبب في تناول الأطعمة الغنية بالحديد أثناء فترة الحيض؟

بسبب تعويض الحديد الناتج من نقصه في مرحلة دورة

الحيض، لأن الحديد يعوض الفقد الناتج من الدورة





تؤكد الدراسات العلمية الحديثة أهمية الرياضة، لتحسين الصحة و شحن الجسم بالطاقة وتَفْتَحُ الأذهان، وأن رياضة المشي تساعد على ترسيب الكالسيوم في الجسم.

● الأنشطة البدنية :

تُسهم بشكل فعال في تخفيف آلام الدورة الشهرية، وفي تجديد خلايا الجسم. وأفضل تلك الأنشطة رياضة المشي.

● ما رياضتك المفضلة؟

المشي

هلول
hulul.online



تعزيز ممارسة الأنشطة الرياضية في المجتمع.

المشي :

أسهل الطرائق للحياة النشطة وأفضلها، ويساعد على التعامل مع الإجهاد بصورة أفضل، كما يعطي دافعا نفسيا وإحساسا بالراحة والصحة.



الفوائد الصحية للمشي :

- ١ . يساعد في التقليل من أمراض القلب .
- ٢ . يسهل مرور الدم في الشرايين وتنشيط الدورة الدموية .
- ٣ . يساعد في عملية الهضم ، فالمشي والرياضة يسهمان في انتظام البول ويقللان من الإمساك .
- ٤ . يرفع مستوى اللياقة في الجسم ، فهناك من يشعر بالتعب من أداء أبسط الأعمال ليس بسبب المرض وإنما لانخفاض مستوى اللياقة .
- ٥ . يساعد على النوم المريح الهادئ .



أصدرت وزارة الصحة كتيب (جرعة وعي) ومن
موضوعاته (المشي) .



حلول
الجلول اون لاين
hulul.online





العلامات الحيوية في الجسم (درجة الحرارة - النبض)

صحتي
وسلامتي

أسرتي العزيزة



أبدأ اليوم بدراسة درس جديد أتعرف فيه العلامات الحيوية في الجسم، منها درجة حرارة الجسم وهذا نشاط نسعد بتنفيذه معاً - مع وافر الحب. ابتنكم

نشاط: من خلال القصة السابقة ساعد ابتنك على الإجابة عن الأسئلة الآتية:

■ برأيك كيف تساعد المرشدة ابتسام؟

... تعرضها على مسؤولة الإسعاف الأولية

■ ماذا يعني ارتفاع درجة حرارة الجسم؟

... يدل ذلك على أن الشخص مريض

■ ما الأعراض المصاحبة لارتفاع درجة الحرارة؟

... فقدان الشهية - وشحوب الوجه

■ عددي بعض الأمراض التي يصاحبها ارتفاع في درجة الحرارة.

... الانفلونزا - الحمى الشوكية

المفاهيم الرئيسية

- حرارة الجسم
- النبض
- الرسع
- ميزان الحرارة

لاحظت المرشدة الطلابية أثناء الفسحة أن ابتسام لا تلعب مع زميلاتها كعادتها، ولم تتناول وجبة الفطور فنادتها ولاحظت شحوب وجهها فقامت بقياس درجة حرارتها فوجدتها مرتفعة حيث بلغت ٣٨,٥ درجة.



● قياس درجة حرارة الجسم :

هناك عدة أنواع لموازين الحرارة وكل نوع يقيس درجة الحرارة من مكان مخصص له ، منها :



- المِخْرَار (مقياس الحرارة) الزئبقي .
- المِخْرَار بالسائل البلوري .
- المِخْرَار الإلكتروني .

يمكن قياس درجة حرارة الجسم من أحد المواضع الآتية :

المستقيم

الإبط

الأذن

الغم

الجبين

نشاط (١)

لِم ترتفع درجة حرارة جسم الإنسان؟

ترتفع درجة الحرارة عند الإصابة بمرض ما

نشاط (٢)

قيسي درجة حرارة زميلتك في المجموعة ثم دونيها؟

٣٧ درجة مئوية

معلومات إضافية



تبلغ درجة حرارة جسم الإنسان الطبيعية (٣٧) درجة مئوية وإن تجاوزت ذلك فهي مرتفعة.

طريقة خفض حرارة الجسم:

• إن الارتفاع الشديد لحرارة الجسم قد يؤدي إلى بعض التشنجات أو الإعاقات - لا سمح الله- لذلك ينبغي العمل على خفضها باتباع الآتي:

١. تخفيف الملابس.
٢. الاستحمام، عن عبد الله بن عمر رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: «الْحَمَمُ مِنْ فَيْحِ جَهَنَّمَ فَأَطْفِئُوهَا بِالْمَاءِ» [صحيح البخاري: ٥٧٢٣].
٣. تناول الأدوية الخافضة للحرارة.
٤. استخدام كمادات الماء (العادي).
٥. الإكثار من شرب السوائل.
٦. الذهاب إلى الطبيب إذا احتاج الأمر.

نشاط (٣)

صلي مقاييس الحرارة بمواضع استعمالها.



المعلومة الإثرائية



- المَحْرَار: هو الوسيلة الدقيقة لقياس درجة حرارة جسم الإنسان أما استخدام اليد فيعطي تقديراً غير صحيح، فقد تكون اليد باردة فنظن وجود ارتفاع في الحرارة أو العكس.

نشاط (٤)



لِمَ لا نستخدم الماء الشديد البرودة عند محاولة خفض حرارة الجسم؟

..... لأن الشعيرات الدموية تنقبض باستخدام الماء البارد

جداً فتحتفظ بالحرارة بدلاً من فقدانها



● النبض هو:

ضربات الشرايين الناتجة عن انقباضات القلب،
ويُستدل بها على حالة الجسم من صحة أو مرض.



● قياس النبض:

إن عدَّ النبض مهارة بسيطة يمكن تعلمها والتدرب عليها، فلو ضغطت إصبعك السبابة والوسطى على رُسْغِكَ من باطن اليد فسوف تُحسِن
بنبض الشريان الرُسْغِي بوضوح، وإن انتظام النبض
دليل على الصحة، واضطرابه مُشير للمرض.



نشاط منزلي (أسري) استهلاكي



فواز: نورة، هل تعرفين سرعة نبضات القلب في حال الراحة لمن هم في عمر عشر سنوات؟

نورة: لا، لا أعرف.

فواز: إن سرعة نبضات القلب في حال الراحة تتراوح من (٧٢-٩٠) نبضة في الدقيقة لمن هم في عمر عشر سنوات.

نورة: كيف عرفت ذلك؟

فواز: من أمي؛ فهي تعمل طبيبة في مستشفى الملك فهد للحرس الوطني بالرياض.
نورة: معلومة مفيدة أشكر أمك عليها.

نشاط (٥)



عُدِّي نبض زميلتك التي يجوارك بنفس الطريقة الموضحة.

نشاط (٦)



لم يزداد النبض عند الحركة الزائدة أو الشعور بالخوف أو الغضب؟ وضحني إجابتك.

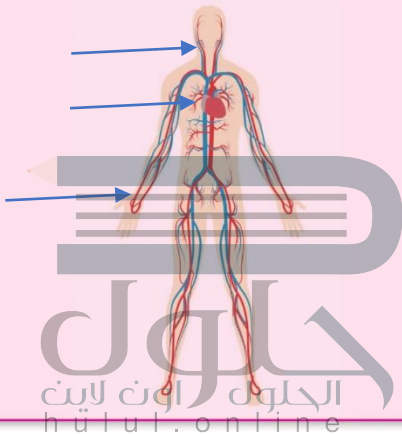
بسبب زيادة إفراز هرمون الأدرينالين الذي يحفز عضلة القلب ويسحب الدم بسرعة فيصفر الوجه ويزداد النبض كي يقوم بضخ الدم الوارد إليه بشكل أسرع



نشاط منزلي (أسري ختامي)



ساعد ابنتك في تحديد مواضع قياس النبض في جسم الإنسان من خلال البحث في مصادر التعلم المتنوعة.





التعامل مع الأدوية

صحتي
وسلامتي

قَالَ عَبْدُ اللَّهِ بْنُ مَسْعُودٍ رضي الله عنه: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «مَا أَنْزَلَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ مِنْ دَاءٍ إِلَّا أَنْزَلَ مَعَهُ شِفَاءً» [مسند أحمد: ٦/ ١٥٩].

من تعليمات استعمال الدواء:

- ١ سمي الله عند شرب الدواء .
- ٢ تجنبي تناول أي مشروب ساخن أو حامض عند أخذ الدواء؛ حتى لا يُغيّر مكوناته .
- ٣ إن كنت تعانين من صعوبة عند بلع الأدوية، مثل: الحبوب؛ فأخبري الطبيب بها حتى يجد لك البديل المناسب .
- ٤ لا تكسري كبسولات الدواء أو الأقراص عند أخذها إلا إذا طلب منك ذلك .
- ٥ إذا كان الدواء شراباً فمن الأفضل شرب الماء بكميات مناسبة بعد تناوله مباشرة .
- ٦ رجي الأدوية السائلة قبل تناولها؛ للتأكد من التوزيع الجيد للدواء .
- ٧ قبل استعمال قطرات الأنف، أفرغي أنفك من الإفرازات ثم اجعلي رأسك للخلف وأبقي جسمك منتصباً، ثم ضعي القطرات في كل فتحة من الأنف وابقِي على وضعك قليلاً؛ حتى يدخل الدواء داخل الأنف .
- ٨ قبل وضع القطرة في العين اغسلي يديك جيداً .
- ٩ إتبعي الإرشادات المدونة في نشرة الدواء وتعليمات الطبيب عند استعمال قطرة الأذن .

المفاهيم الرئيسية

- المرض
- عرض جانبي

h ü b e

h ü b e

h ü b e

h ü b e

h ü b e

h ü b e

h ü b e

h ü b e

h ü b e

h ü b e

h ü b e

h ü b e

h ü b e



ولمعرفة المزيد حول استعمال القطرات بأنواعها
تُمكنك زيارة موقع هيئة الغذاء والدواء .



تسهيل الحصول على الخدمات الطبية.

نشاط (١)

توقعي ماذا سيحدث لو أصبت بالحمى واستخدمت بعض الأدوية التي تُتناول عادة لخفض درجة حرارة الجسم ، مستعينة بالمنظم الآتي (السبب والنتيجة) .



السبب والنتيجة

قد يسبب ضرراً

١. تناول دواء خافض للحرارة دون استشارة الطبيب.

يعطي نتيجة إيجابية

٢. تناول دواء خافض للحرارة باستشارة الطبيب.

الهلول اون لاين
hulul.online

المعلومة الإثرائية



التسمم الدوائي هو أخذ جرعة عالية من العلاج فيؤدي ذلك إلى حصول أعراض تسمم تجب معالجتها فوراً ؛ لمنع حدوث مضاعفات تؤدي إلى إحداث ضرر بالجسم أو الوفاة .



تناول الدواء دون الحاجة إليه :

إن بعض الأمراض لا تحتاج إلى دواء كالزكام، وإنما يكفي:

أن تتناولي الطعام المفيد .

أن تكثري من شرب
السوائل .

أن تأخذي قسطا وافيا
من الراحة .



تناول أدوية الآخرين :

من الأخطاء الشائعة بين الناس تناول الأدوية بناء على نصيحة الأقراب أو الأصدقاء أو الجيران دون استشارة الطبيب، ومثل هذه الأخطار قد تلحق بالجسم أضرارا كبيرة؛ لأن التشابه في أعراض المرض بين شخصين لا يعني ملاءمة الدواء لكليهما في كميته ومدته وعدد مرات استخدامه .

الجلول اون لاين
hulul.online

أخطار الأدوية :

الدواء منتج له تأثير على صحتك، وتناوله بطريقة خاطئة ومخالفة للتعليمات يعرض صحتك للخطر .

● من أخطار الأدوية التسمم، قرحة المعدة وارتفاع الضغط.

خصصت وزارة الصحة رقم الهاتف المجاني (٩٣٧) لخدمة المواطن بتقديم الاستشارات الطبية من قبل مجموعة من الأطباء المختصين .
ولمعرفة المزيد حول هذه الخدمة يمكنك زيارة موقع وزارة الصحة .



نشاط (٢)



ما رأيك في العبارة الآتية:

كلما زادت جرعة الدواء عجل ذلك في شفاء المريض .

العبارة خاطئة لأنه لا بد من التقيد بتعليمات الطبيب، حيث أن

الطبيب يعطي عادة الدواء بجرعة محددة تتناسب مع جسم



معلومات إضافية



يجب عدم تغيير جرعة الدواء أو التوقف عن تناوله دون استشارة الطبيب .

نشاط (٣)



اقرأني القصة الآتية، ثم اكتشفي التصرف الخاطئ ودونيه:

أصيب الطفل خالد ذات يوم برشح بسيط، فحملته أمه إلى الطبيبة في المركز الصحي القريب من المنزل، وبعد أن فحصته الطبيبة طمأنت أم خالد قائلة: لا تقلقي، سيشفى طفلك - بإذن الله - خلال أيام، إذا نال قسطاً من الراحة وتناول طعاماً صحياً، والكثير من السوائل، وبالتالي فهو لا يحتاج إلى تناول أي دواء، لكن الأم لم تقتنع بكلام الطبيبة، وذهبت بطفلها خالد إلى مداو بالأعشاب يدّعي معرفة الطب، فركب له دواء من مكونات مجهولة المصدر وطلب مقابله مبلغاً كبيراً من المال، انصرفت أم خالد بطفلها وناولته هذا الدواء فور وصولها إلى المنزل، لتتفاجأ بتدهور حالة خالد، حيث ارتفعت درجة حرارته، وأصيب بنزلة معوية حادة.

اكتشفي التصرف الخاطئ الذي قامت به أم خالد، ثم قدمي لها النصيحة المناسبة:

عدم تصديق الطبيبة واللجوء لغير المختصين، واتباع نصائحهم الخاطئة، ويجب

على كل أم تنفيذ إجراءات الطبيب.





تختلف طرائق حفظ الأدوية تبعاً لإرشادات الحفظ المرفقة معها، وتُعد الحبوب من أكثر أنواع الأدوية تحملاً لظروف البيئة المحيطة، ولكن يُفضل حفظها داخل العلبة المحكمة الغلق في مكان بارد بعيداً عن الشمس والرطوبة.

وكثيراً ما يبلع الأطفال الصغار الأدوية ظناً منهم أنها سكاكر أو مشروبات لذيذة، لذا ينبغي الانتباه لذلك ووضعها في أماكن آمنة، لأنها قد تقتلهم خاصة إذا تناولوا كمية كبيرة منها.

نشاط (٤)



بالتعاون مع زميلاتك في المجموعة، أجبيني عما يأتي :

- هل من الممكن ترك الدواء في السيارة لمدة طويلة دون أن يتلف؟ فسري إجابتك؟



لا لأن حفظ الأدوية بطريقة خاطئة يجعلها ضارة غير فعالة

- كيف تتصرفين إذا نسيت الدواء خارج الثلاجة في فصل الصيف؟

لا أستعمله ثم أقوم بتفريغ محتوياته في الحوض وتنظيف المكان جيداً وإلقاء الزجاجة بالقمامة وهذا يعتبر إجراء وقائي للتخلص من الدواء حتى لا يقوم أي فرد من الأسرة

معلومات إضافية



- إن الصيدلي ليس طبيباً يستطيع تشخيص حالة مريض، وإنما متخصص بتركيب الأدوية، وإرشاد المريض إلى كيفية استعمالها حسب تعليمات الطبيب.
- تجب قراءة تاريخ الصلاحية قبل شراء الدواء أو تناوله.

تطبيقات عامة

١ مِيزِي العبارة الصحيحة من غير الصحيحة، ثم صححي غير الصحيح منها:

صح

ارتفاع درجة حرارة الجسم عن المعدل الطبيعي يعني وجود مرض .

خطأ

تُحفظ الأدوية في مكان حار .

حفظ الأدوية في مكان بارد لأن الدواء يفسد بالحرارة

خطأ

يجب تناول الدواء حسب خبرات الآخرين .

يجب تناول الدواء حسب إرشادات الطبيب لأن تأثير المرض مختلف

صح

ينبغي الاستمرار في تناول الدواء حسب إرشادات الطبيب، حتى بعد الشعور بتحسن

خطأ

يمكن تقاسم الأدوية مع الآخرين .

لا يجب تقاسمها لأنه يعد بدون استشارة طبيب وقد يؤدي للخطر.

صح

يجب التأكد من أن كل دواء يحوي في عبئته ورقة إرشاد وتعليمات .

صح

تُحفظ الأدوية بعيداً عن متناول الأطفال.

٢ ما الآثار المترتبة على التصرفات الخاطئة الآتية :

تناول الدواء دون وصفة طبية وبطريقة عشوائية .

الإصابة بالتسمم الدوائي والتهاب المعدة.

عدم تناول السوائل أثناء فترة العلاج .

تأخر التماثل للشفاء.



٣ أكمل الفراغات الآتية:

إذا كنت مريضة ولم تناول الدواء ← يزداد **مريض**

إذا ارتفعت حرارتي ← أضع **كمادات باردة**

اضطراب النبض ← يدل على **المرض أو الغضب أو الخوف**

٤ اختاري الإجابة الصحيحة فيما يأتي:

hulul.online

أ. البلوغ هو سن الانتقال من:

الشباب إلى الطفولة. الطفولة إلى الشباب. الشباب إلى الشيخوخة.

ب. نستعمل أثناء الحيض:

فوطا صحية. ملابس داخلية ثقيلة. مناديل ورقية.

ج. من الضروري الاستحمام أثناء الدورة الشهرية، لأن الاستحمام:

ينشط الدورة الدموية. يمنع ظهور الروائح الكريهة. جميع ما تقدم.