

# التربية الأسرية

للف الثاني المتوسط

الفصل الدراسي الثاني

كتاب الطالبة

الجلول أون لاين  
h u l u l . o n l i n e

قام بالتأليف والمراجعة

فريق من المتخصصين

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

وزارة التعليم

التربية الاسرية - للصف الثاني متوسط - الفصل الدراسي الثاني: كتاب الطالبة -  
وزارة التعليم - الرياض، ١٤٢٩ هـ.

٨٠ ص؛ ٢١ × ٢٥,٥ سم

ردمك: ٧ - ٧٣٩ - ٤٨ - ٩٩٦٠ - ٩٧٨

١ - التربية الأسرية ٢ - كتب دراسية ٣ - التعليم المتوسط  
أ - العنوان

١٤٢٩ / ٦٥٤٢

ديوي ١،٣٧٧

رقم الإيداع: ١٤٢٩ / ٦٥٤٢

ردمك: ٧ - ٧٣٩ - ٤٨ - ٩٩٦٠ - ٩٧٨

حقوق الطبع والنشر محفوظة لوزارة التعليم

[www.moe.gov.sa](http://www.moe.gov.sa)

مواد إثرائية وداعمة على "منصة عين"



IEN.EDU.SA

تواصل بمقترحاتك لتطوير الكتاب المدرسي



FB.T4EDU.COM



## المقدمة

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات، والشكر له على  
خيراته المتدفقات والصلاة والسلام الأتمين على سيد  
الخلق الذي أتم الله به الرسالات. وبعد:

انطلاقاً من حرص وزارة التعليم على الاهتمام  
بالبطالبات ومحاكاة خصوصياتهن فقد روعي عند وضع  
وحدات الكتاب مناسبتها لاحتياجاتهن وأسرهن، ودورها  
في تطوير المجتمع وتقدمه، كذلك تثقيف الطالبات  
غذائياً وصحياً، وتوعيتهن بأهمية الغذاء المتوازن  
لصحتهن وتفاذي أضرار الوجبات السريعة والمضافات  
الغذائية الصناعية مع تزويدهن ببعض الخبرات والمعلومات  
حول إسعاف بعض الحوادث المنزلية وإكسابهن مهارات  
وخبيرات في إعداد بعض الأصناف الغذائية وكذلك مساعدتهن  
على معرفة وفهم القيمة الغذائية للتمر كثروة غالية أنعم الله -  
عز وجل - بها على بلادنا.

وقد حرصنا أن يكون الأسلوب سهلاً ممتعاً ومتضمناً بعض الرسوم  
والصور التوضيحية والأنشطة التي تجمع التسلية والفائدة.  
نأمل أن يحقق الكتاب الهدف المنشود والفائدة المرجوة،  
سائلين العلي القدير أن ينفع به، إنه نعم المولى ونعم النصير.



## مفاتيح رموز الكتاب

إثارة للانتباه وتفكير الطالبة حول جزئية معينة في الدرس.



أنشطة تقييمية تتم نهاية الحصة أو خارجها، وتقوم بها الطالبة منفردة أو مع زميلاتها مما له علاقة في الدرس.



التطبيقات التي تقوم بها الطالبة بعد دراستها للدرس في نهاية كل وحدة.



المفاهيم الرئيسة المتعلقة بالدرس.



سؤال استفهامي لاستثارة تفكير الطالبة لفكرة لاحقة.



رمز لنشاط تعليمي يتم داخل الحصة وهو يثير تفكير الطالبة ويرتبط بجزئية معينة داخل الدرس.



تسليط الضوء على جزئية مهمة في الدرس.



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





حلول  
الجلول اون لاين  
hulul.online

٤	المقدمة
٥	مفاتيح ورموز الكتاب

الصفحة	الموضوع	الوحدات
٩	أهداف الوحدة	الوحدة الأولى التوعية الصحية
١٠	الغذاء الكامل والمتوازن	
١٤	الوجبات السريعة	
١٩	المضافات الغذائية	
٢٤	التطبيقات	
٢٩	أهداف الوحدة	الوحدة الثانية الغذاء والتغذية
٣٠	السلطات	
٣٢	سلطة البقول مع المعكرونة	
٣٣	سلطة الخبز بالدجاج (السيزز)	
٣٤	سلطة الخضراوات المتنوعة	
٣٦	التمر	
٣٩	كعكة الجبن بالتمر	
٤٠	التمر المحضو بالطحينة والبسكويت	
٤٢	التطبيقات	الوحدة الثالثة الأمّن والسلامة
٤٧	أهداف الوحدة	
٤٨	إسعاف الحوادث المنزلية	
٦٩	التطبيقات	

الوحدة الأولى

# التوعية الصحية



الجلول اون لاين  
hulul.online



## أهداف الوحدة

### يُتوقع من التلميذة في نهاية الوحدة أن:

- ١) تُقارن بين تأثير التغذية المتوازنة والتغذية غير المتوازنة على صحة الجسم.
- ٢) تُكوّن وجبات غذائية كاملة ومتوازنة مستعينة بنموذج النخلة الغذائية.
- ٣) تقترح طرائق للتقليل من أضرار الوجبات السريعة.
- ٤) تُفرّق بين المضافات الغذائية الطبيعية والصناعية.
- ٥) تستنتج أسباب استخدام المضافات الغذائية في الأطعمة.
- ٦) تُناقش أهمية الغذاء السليم لسلامة صحة جسمها.



# الفذاء الكامل والمتوازن

## المفاهيم الرئيسية:

- النخلة الغذائية.
- الحصاة الغذائية.



لمى تلميذة في المرحلة المتوسطة متفوقة في دراستها تتمتع بالحيوية ونضارة الوجه، لها صديقتان، منى وهي كثيرة التعب خاصة عند صعودها سلم المدرسة، ورشا تعاني من اصفرار الوجه وشحوب لونه.

هل تركيز منى أثناء الشرح كزميلاتهما؟ كيف يمكن لرشا أن تكون حيوية نضرة الوجه؟ فلنمضي سوياً لنتعرف كيف يمكن أن نقدم المساعدة لصديقتي لمى.

من خلال معلوماتك العامة، استنتجي العلاقة بين الصحة والذاء المتوازن في الجدول الآتي:

المجال	تأثير التغذية المتوازنة	تأثير التغذية غير المتوازنة
الصحة والمظهر	تناسب الوزن مع طول الجسم وشكل البنية والعمر. مظهر متناسق	صحة غير جيدة - مظهر غير متناسق
النضارة	بشرة نضرة وردية اللون	شحوب البشرة. اصفرار البشرة
الحيوية	القدرة على التركيز فترة	عدم القدرة على الإنتباه والتركيز فترة طويلة.

## التغذية :

مجموعة عمليات يحصل الجسم بواسطتها على المواد الغذائية اللازمة لنموه ونشاطه وتجديد خلاياه.

درست سابقاً كيف يمكن لجسمك الحصول على العناصر الغذائية الضرورية عن طريق تناول الغذاء



الماء

شكل (٣)



الفواكه والخضروات

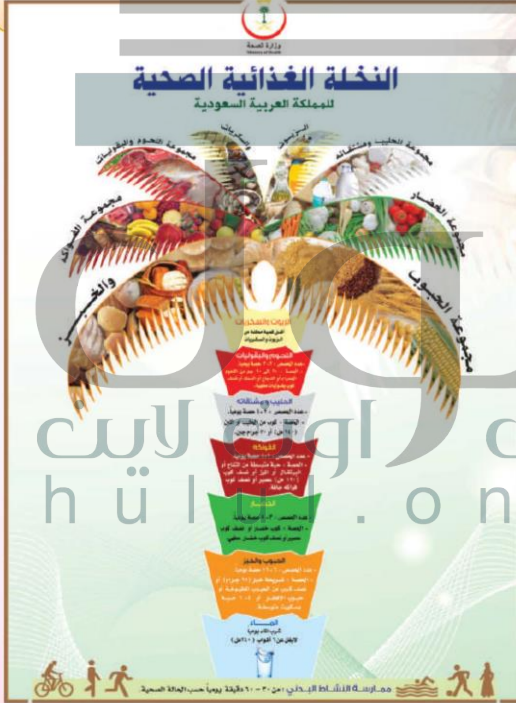
شكل (٢)



بروتينات

شكل (١)

يمكننا تكوين وجبات غذائية كاملة ومتوازنة عن طريق نموذج النخلة الغذائية:



شكل (٦)



النشويات

شكل (٤)



دهون

شكل (٥)

علي: يقع الخبز والحبوب في قاعدة سعب النخلة.

يجب تناولها بكميات كبيرة

علي: ماذا يدل وجود الدهون والسكريات في قمة النخلة الغذائية؟

يجب تناولها بكمية قليلة

راقبي غذائك وقارني كمية الحصص التي تستهلكينها يومياً من مجموعات النخلة الحلالية  
في الجدول الآتي:

م	المجموع	عدد الحصص	الحصص الغذائية الواحدة
١	الماء	٦	شرب الماء لا يقل عن ٦ أكواب.
٢	مجموعة الحبوب والخبز	١١-٦	٢٥ جرام من الخبز (يعادل ربع رغيف من الخبز العربي متوسط الحجم). شريحة توست. نصف كيلو من الحبوب أو الأرز أو المكرونة أو الپريس أو شوفان أو برغل أو ذرة. ٦ قطع بسكويت. ربع كوب كورن فليكس. حبة متوسطة الحجم من البطاطا الحلوة أو البطاطس
٣	مجموعة الخضار	٥-٣	كوب من الخضار الطازج أو الورقي. نصف كوب من الخضار المطهي أو المطب أو عصير الخضار.
٤	مجموعة الفواكه	٤-٢	حبة فواكه متوسطة الحجم مثل (التفاح أو موز أو برتقال أو كيوي أو جوافة). ٢ حبات متوسطة من التمر. نصف كوب من عصير الفواكه. نصف كوب من الفواكه المقطعة أو المجففة
٥	مجموعة الحليب ومشتقاته	٤-٢	كوب واحد من الحليب أو اللبن أو الزبادي. ٣ ملاعق طعام من الحليب البودرة. شريحة واحدة من جبن الشرائح أو قلطمة واحدة من جبن المثلثات أو المربعات. ملعقة طعام من الجبن السائل - مملعتين طعام من جبن فيتا أو شيدر أو لبننة
٦	مجموعة اللحوم والبقوليات	٣-٢	٦٠-٩٠ جم من اللحم أو الدجاج أو السمك نصف كوب من البقول المطبوخة مثل الفول أو الحمص نصف كوب من البازلاء المجففة أو المطبوخة بيضة واحدة (متوسطة الحجم). ٢ ملعقة صغيرة من زبدة الفول السوداني.
٧	الزيوت والسكريات	-----	أقل كمية ممكنة من الزيوت والسكريات.

تذكري

أن عدد الحصص تختلف بحسب النشاط والجنس والمرحلة العمرية.



تقلّ حصص الدهون والسكريات لوجودها في باقي الأطعمة.



## كوني وجبات غذائية كاملة ومتوازنة ليوم كامل مستعينة بنموذج النخلة الغذائية:

بيضة مسلوق + كوب لبن قليل الدسم + ثمرة خيار + قطعة جبن خالي الدسم + نصف رغيف خبز

الفطور

ارز + فراخ مشوية + سلطة

الغداء

2 ثمرة فاكهة + عبوة زبادي

العشاء

### نشاط (ب):



### نشاط (أ):

يجب تناول الفاكهة أولا قبل اللحم حيث ان الفاكهة سهلة الهضم يمتصها الجسم بسهولة بعكس اللحم



# الوجبات السريعة

**المغاهيم الرئيسة:**  
- السرعات الحرارية.  
- الأضرار.

لَمَ تَتَنَشَرِ السَّمَنَةُ بَيْنَ المَرَاهِقَاتِ؟

بِسَبَبِ تَنَاوُلِ الوَجِبَاتِ السَّرِيعَةِ

عَلَى الرَّغْمِ مِنْ اِتِّسَارِ السَّمَنَةِ عِنْدَ البَعْضِ إِلا أَنَّهُمْ يَعْانُونَ مِنْ ضَعْفِ عَامِ فِي صِحَّتِهِمْ- فَمَا السَّبَبُ؟

تُعد التغذية المسؤولة الأول عن صحة الإنسان، فليس كل غذاء يتناوله الفرد له دور صحي في جسمه، فمثلاً تناول الوجبات السريعة مع قلة الحركة يُعد من الأسباب الرئيسة للسمنة.

سوء التغذية



شكل (٧)

## الوجبات السريعة :

الأغذية التي يتم تحضيرها وتقديمها في وقت قصير، مثل: شطائر اللحم (البرجر)، البطاطس المقلية، البييتزا، الدجاج المحمر (البروستد)، الشاورما.... الخ، شكل (٧)

## الإقبال على الوجبات السريعة

رجعت ريم من مدرستها وهي جائعة، فوجدت والدتها متعبة لم تستطع إعداد وجبة الغداء لأسرتها، فاقترحت ريم عليها أن تطلب طعام الغداء من أحد مطاعم الوجبات السريعة التي تقدم عرضاً ترويجياً لهدايا مقدمة مع الوجبات كما عرض في وسائل الإعلان، فتم إحضار الوجبة عبر التوصيل السريع، وتناولها أفراد العائلة وقال الأبناء لأهمهم: ما ألد هذا الطعام الذي له نكهة وطعم مميز ولكن نتمنى أن نتناول الوجبة مرة أخرى داخل المطعم خاصة وأن به ألعاب مسلية، فلنذهب إليه؛ لنتناول الطعام اللذيذ ونقضي الوقت الممتع.

بعد قراءة هذه القصة، استنتج منها الأسباب التي أدت إلى زيادة الإقبال على مطاعم الوجبات السريعة.

تقديم الهدايا – توفير الألعاب  
المسلية داخل المطاعم –  
إضافة نكهات مميزة



تخيلي أنك مديرة لأحد مطاعم الوجبات السريعة، ما الأمور التي ينبغي أن تراعيها في:

لحوم مشوية – فراخ مشوية

أ- الوجبات المقدمة:

تقديم هدايا – تخفيضات

ب- الدعاية والإعلان للمطعم:

توفير الألعاب للاطفال

ج- عوامل الجذب داخل المطعم:

الوجبات السريعة بجميع مكملاتها غنية جداً بالسرعات الحرارية العالية القابلة للتخزين السريع في الجسم على هيئة طبقات دهنية.



قبل تناولك للوجبات السريعة هل سألت نفسك السؤالين الآتيين:

- هل تم طهي الأطعمة من الداخل جيداً خاصة وأنها محفوظة ومجمدة فترة زمنية طويلة؟

- ما تأثير طريقة طهي الأطعمة (التحمير) على نسبة الدهون الموجودة فيها؟

## أضرار الوجبات السريعة

### الاجتماعية والنفسية

تقل فرص تدريب الأبناء على آداب

الطعام  
لماذا؟

يتناولوها سريعا

يقل اجتماع أفراد العائلة عند تناول الوجبات

الرئيسية.  
ما التأث السلب لتلك؟

التفكك الاسري

تساهم الألعاب والصور المصاحبة

لوجبات الأطفال في التأثير السلبي على

علاقة الطفل بمجتمعه الأسري.

تصرف الأبناء عن تناول الوجبات

الغذائية المفيدة واستبدالها بالوجبات

السريعة.

تزيد من التكاليف المادية للأسرة؛

نظراً لارتفاع ثمن الوجبة.

### الصحية

تحتوي على نسبة عالية من الدهون.

ما أثرها السلب على الجسم؟

السمنة

تحتوي على كمية كبيرة من ملح الطعام.

ما الضرر في ذلك؟

تسبب ارتفاع ضغط الدم

تحتوي على مواد حافظة ومنكهات

صناعية.  
ما تأثير ذلك على

القيمة الغذائية؟

تسبب امراض خطيرة

تؤثر على الصحة العامة؛ لنقص

الفيتامينات والأملاح المعدنية

والألياف.

عدم ضمان جودة ما يتم تقديمه من

لحوم، فقد يكون مخلوطاً ببقايا غير

مرغوب فيها من الحيوان.

الوجبات السريعة تكون مغذية ومفيدة إذا أجدنا اختياراتها واعدادها.



قارني بين وجبة معدة منزلياً ووجبة سريعة من أحد المطاعم من حيث القيمة الغذائية والصحية والاقتصادية؟

وجبة سريعة

قليلة القيمة الغذائية تحتوي على نسبة عالية من الدهون التي تضرر الصحة

مرفعة الثمن

وجبة معدة منزلياً

عالية القيمة الغذائية لانها غنية بالفيتامينات وتعمل على رفع الصحة العامة للجسم

غير مرتفعة الثمن





## كيف نقتل من أضرار الوجبات السريعة؟

تعديل الوجبة السريعة غذائياً؛ لتحقيق التوازن فيها خاصة وأنها فقيرة في محتواها من الفيتامينات والأملاح المعدنية، مثل: شوي البرجر بدلاً من تحميره، وتعزيز الوجبة بالخضراوات، واستبدال المشروبات الغازية بالعصائر الطبيعية.



عدم ربط الوجبة الخارجية الترفيهية بمطاعم الوجبات السريعة، كأن تُعدّ وجبات مشابهة محتوية على عناصر غذائية مفيدة مع القيام برحلة في حديقة المنزل أو البرّ أو على شاطئ البحر.



مشاركة الأم في إعداد وجبات منزلية سريعة ذات قيمة غذائية عالية.



ممارسة بعض التمارين الرياضية، مثل: المشي بعد تناول الوجبة السريعة؛ لحرق السعرات الحرارية الزائدة.



تقليل عدد مرات تناولها قدر الإمكان، مع عدم الحرمان منها وتذكير الأبناء أن هذه الوجبات فقط لكسر الروتين لأنها وجبات غير صحية وأنها كسر مؤقت للروتين فقط.



ينبغي على الأبناء أن يحترموا مواقف آبائهم ويتفهموا وجهة نظرهم في رفضهم للوجبات السريعة، ولا يربطوا ذلك بالناحية الاقتصادية؛ لأن الجانب الغذائي هو ما يهمهم.



أثناء تجولك في أحد شوارع مدينتك، عددي مطاعم الوجبات السريعة المنتشرة فيه واذكري تأثير ذلك عليك كفرد من أفراد المجتمع في

الجوانب الآتية:

أ- صحياً: تسبب السمنة - ارتفاع نسبة الدهون في الدم

ب- اجتماعياً: لا يوجد ترابط اسري

ج- نفسياً: ادمان الوجبات السريعة وترك اله حبات المعدة بالمنزل

**تذكرتي**

وأنت تستمتعين بتناول وجبتك السريعة إخوة حولك، أو في بعض أقطار العالم الإسلامي يتضورون جوعاً من شدة الفقر.



نشاط (ب):

شاورما الدجاج  
اللحم المشوي



نشاط (أ):

وجبات تحتوي على  
نسبة عالية من الدهون  
وبالتالي تسبب السمنة  
وعدم اللياقة البدنية  
تؤثر سلبا على صحتي  
الجسدية والنفسية



# المُضافات الغذائية

المفاهيم الرئيسة:

- المواد الحافظة.
- مضادات الأكسدة.

هل تساءلت يوماً ما الذي يضاف على بعض الحلويات والملتجات لونها الزاهي وطعمها اللذيذ؟

ما الذي يُحسّن طعم بعض أنواع الأغذية، مثل: البسكويت والخبز؟

كيف تتوفر بعض الأغذية في الأسواق والمحلات التجارية في غير موسمها وتكون بحالة جيدة؟

## المضافات الغذائية:

مواد كيميائية طبيعية أو صناعية تُضاف للأطعمة بهدف:



شكل (٨)

٢- تحسينها من

حيث: (الشكل، اللون،

المداق).

مثال: إضافة الألوان الصناعية

والمنكهات إلى الحلويات؛ للإقبال عليها.



شكل (١٠)

١- حفظها من

التلوث وعوامل الفساد

الحيوية والكيميائية.

مثال: إضافة مواد مضادة للفطريات

عند صناعة الخبز، ومادة منع أكسدة الزيوت؛ لحفظها من



شكل (٩)

٣- تعزيز القيمة

الغذائية لها.

مثال: إضافة اليود إلى الملح

الصخري؛ لتعزيز القيمة الغذائية.



شكل (١١)

اتفق المختصون في دول الاتحاد الأوروبي على توحيد أسماء المواد المضافة للمنتجات الغذائية والمجازة؛ لسهولة التعرف عليها سواء أكانت هذه المواد المضافة طبيعية أم صناعية وذلك بوضع حرف (E) ثم أرقام معينة تدل على المادة المضافة المجازة من جميع دول الاتحاد الأوروبي.

## أنواع المضافات الغذائية

رمزها (E) تتبعه الأرقام من (١٠٠-١٩٩)، مثل: (E ١٥٠).

أولاً: مواد ملونة:

تشمل جميع الصبغات الطبيعية والصناعية والتي تُضاف إلى الأغذية لإعطائها ألواناً مميزة فتُكسبها بذلك مظهراً جذاباً تؤثر به على رغبة المستهلكين. والصبغات الطبيعية تؤخذ من مصادر نباتية. مثلي

لكذلك: **كالخضروات والفواكه**



شكل (١٢)

أما الصبغات الصناعية فتؤخذ من مصادر كيميائية وهي تُستخدم بكثرة نظراً لطول مدة ثباتها، وقلة تكلفتها، وألوانها الزاهية مع إمكان تعدد درجات الألوان المستخدمة.

دوني أسماء ثلاثة أطعمة مضاف إليها مواد ملونة، ثم قيمها.

بعض العصائر - الحلويات

ليس لها قيمة صحية

رمزها (E) تتبعه الأرقام من (٢٠٠-٢٩٩)، مثل: (E ٢٠٩).

ثانياً: مواد حافظة:



شكل (١٣)

تستخدم لمنع الفساد الميكروبي في الأغذية. أمثلتها:

- ١- السكر- الملح - الخل.
- ٢- ثاني أكسيد الكربون المستخدم في المياه الغازية.
- ٣- ثاني أكسيد الكبريت المستخدم في الخضراوات والفواكه المجففة.
- ٤- الأحماض المستخدمة في العصائر والمربيات والأجبان واللحوم المحفوظة.
- ٥- البنزوات وأملاح النترات المستخدمة في تصنيع اللحوم.

تذكرني

أن المواد الحافظة تعتبر أكثر المضافات الغذائية خطورة على الصحة.



رمزها (E) تتبعه الأرقام من (٣٠٠-٣٩٩)، مثل: (E٣٤٠).

ثالثاً: مضادات الأكسدة:

معلومة  
إثرائية

الأكسدة:

بعض التغييرات  
تحدث للأطعمة  
من حيث اللون  
والطعم والرائحة.



شكل (١٤)

مواد تستخدم لتأخير أو منع ظهور علامات التزنخ الذي ينتج من تفاعل الدهون مع الهواء، كما أنها تحمي الفيتامينات الذائبة في الدهون من تأثيرات الأكسدة.

رابعاً: مواد منكهة:



شكل (١٥)

تمنح المنتج طعماً ورائحة ومنها: القرفة واليانسون وماء الورد والفانيليا ومادة جلوتومات أحادي الصوديوم الموجودة في مكعبات مرقة الدجاج، وجميع هذه المواد تُستخدم لتحسين طعم المشروبات والحلوى والمرببات ومنتجات المخازن.

خامساً: مواد مغذية:



شكل (١٦)

تضاف إلى المواد الغذائية لتعزيز قيمتها الغذائية، مثل: فيتامين (د) الذي يُضاف للحليب ومنتجاته ومعظم أنواع الخبز ومنتجات الحبوب المعززة بمجموعة فيتامين (ب) بالإضافة إلى الحديد ومعادن أخرى.

ليس كل المضافات الغذائية صناعية كيميائية بل منها ما هو طبيعي، دوني في الجدول الآتي أمثلة لمضافات طبيعية وصناعية:

مضافات صناعية	مضافات طبيعية	النوع
تة خذ من، مه اد كميانية	الكلوروفيلات	مواد ملونة
البنزوات	الملح	مواد حافظة
Propyl gallate	حمض الفسفوريك	مضادات أكسدة
جلوتامات احادي الصوديوم	ماء الورد	مواد منكهة
		مواد مغذية

لا يوجد

فيتامين د

## الأضرار الصحية للمضافات الغذائية

١ ظهور الحساسية الجلدية أو الصدرية.

٢ كثرة الحركة والنشاط عند الأطفال.

٣ حدوث طفرات وراثية قد يسبب بعضها أوراماً سرطانية.

٤ التأثير على الجهاز العصبي والمخ وبعض الأنشطة الأنزيمية في الجسم.



قدمي مقترحاً تقللين فيه من استهلاك عائلتك للأغذية المحتوية على المضافات الغذائية الصناعية.

### عمل الاغذية في المنزل

١- شراء الأغذية المحتوية على أقل نسبة من هذه المضافات من خلال قراءة البطاقة الإرشادية الموجودة على علبة المنتج الغذائي.

٢- تجنب الأغذية ذات المضافات الغذائية الأكثر ضرراً.

٣- استبدال الأغذية التي تحتوي على كميات كبيرة من الألوان بأغذية خفيفة معدة في المنزل بقدر الإمكان.

كيف

يحمي

المستهلك

نفسه من ضرر

بعض المضافات

الغذائية؟



اكتبي على كل علبة رمزاً لمضاف غذائي حسب استخدامه:



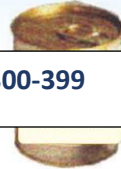
E100-199

٣- مادة  
ملونة



E200-299

٢- مادة  
حافظة



E300-399

١- مضادة  
للأكسدة

نشاط (ب):

عصير معلب – الوان صناعية  
ومواد حافظة

جبين مطبوخ – مواد حافظة  
ومضادات اكسدة



نشاط (أ):

ضعف الصحة العامة  
ضعف القدرة على التركيز  
انتشار الاورام السرطانية



## التطبيقات



١: ما الحلول التي تقترحينها للمشكلات الآتية:

يذهب للطبيب ليصف له دواء فاتح للشهية

أ- أحد أفراد عائلتك مصاب بفقد الشهية للطعام.

تقليل الاطعمة المحفوظة

ب- الزيادة السريعة في وزنك.

عمل واجبات مماثلة للواجبات السريعة في المنزل

ج- إخوتك في المنزل يُفضلون الوجبات السريعة على الأطعمة المنزلية.

٢: أكمل الفراغات الآتية:

أ- المضافات الغذائية: مواد صناعية، أو طبيعية تضاف للأطعمة لأغراض معينة.

ب- من أنواع المضافات الغذائية:

الخل

مثل:

مواد حافظة

١-

مكعبات مرقة الدجاج

مثل:

مواد منكهة

٢-

فيتامين د

مثل:

مواد مغذية

٣-



المضافات تحفظ الاطعمة من الفساد

هي ايضا تحتوي على مواد حافظة ومواد منكهة وهي مواد  
مضرة بالصحة

هذه الطريقة تقلل من قيمتها الغذائية ويزيد من سرعاتها الحرارية

## ٣: صوبى المواقف الخاطئة الآتية:

الامتناع عن تناول الأطعمة المحتوية على مضافات.

المضافات تحفظ الاطعمة من الفساد

الصواب

تناول المشروبات الغازية قليلة السعرات الحرارية؛ لأنها أقل ضرراً.

هي ايضا تحتوي على مواد حافظة ومواد منكهة وكلاهما مضر

الصواب

تقديم الخضراوات واللحوم المحمرة بالزيت للأطفال؛ لأنها مفيدة ومحبة لهم.

طريقة الطهي هذه تقلل من قيمتها الغذائية ويزيد من سعاتها الحرارية

الصواب

## ٤: علي ما ياتي:

١- إضافة

المواد المضادة  
للأكسدة للزيوت.

لمنع التزنح

لسهولة التعرف عليها

٢- توحيد

أسماء المواد المضافة  
بالرمز (E) والأرقام  
التي بعده.

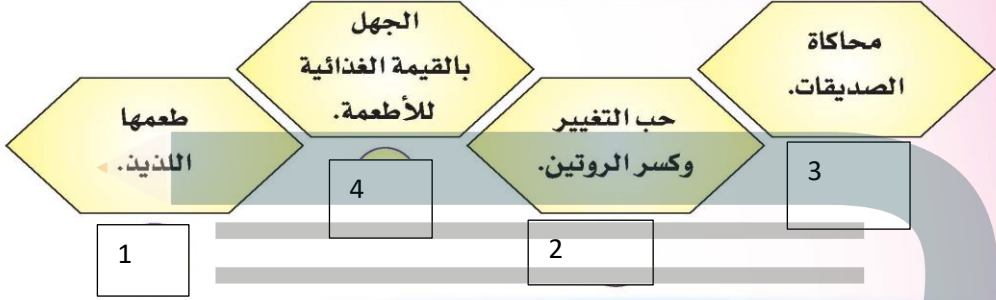
٣- إضافة

المواد الحافظة  
عند عمل الخبز.

لحفظه من التلوث

٥: رَقْمِي الإجابات حسب أهميتها في رأيك:

أ- أسباب إقبال المراهقات على الوجبات السريعة:



ب- من أسباب انتشار سوء التغذية:



٦: أكتب تعليقاً مناسباً للرسم (الكاريكاتير) الآتي:



للوّجات السريعة أضرار صحية كثيرة

املئي الفراغات الآتية بالكلمات المناسبة لها، واكتبها وفق أرقامها داخل الشبكة، ثم اجمعي الحروف المظلمة لتتصلي إلى سر الشبكة:

المعدنية

(٨-١): من العناصر الغذائية المهمة لجسم الإنسان وهي الأملاح

البروتينات

(٩-١٨): العناصر الغذائية التي تبني أنسجة الجسم وتعوض التالف منها

الدهون

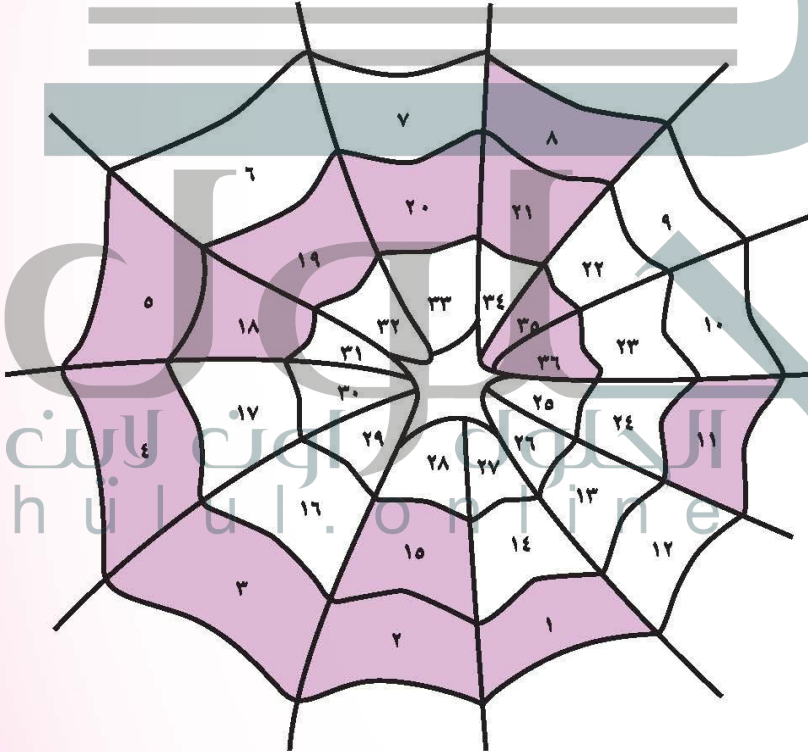
(١٩-٢٤): تحتوي الوجبات السريعة على نسبة عالية من

التحmir

(٢٥-٣١): من أكثر طرق الطهي استخداماً لإعداد الوجبة السريعة

الماء

(٣٢-٣٦): كي تحسلي على بشرة نضرة أكثر من شرب



المعدة سر الداء

سر الشبكة:

## الوحدة الثانية

# الغذاء والتغذية



الجلول اون لاين  
hulul.online

## أهداف الوحدة

يُتوقع من التلميذة في نهاية الوحدة أن:

١ تبيين دور السلطة في الوجبات اليومية.

٢ تبتكر أصنافاً من السلطات.

٣ تطبّق عمل صنف من التمور.

٤ تناقش بركة النخلة وثمرتها.

٥ تُقيم الأصناف المعدّة غذائياً.

# السلطات

## المفاهيم الرئيسية:

- السلطات.
- المقبلات.

سبق وأن درسنا السلطات في الصف الأول المتوسط، وعرفنا أن لها مكانة مهمة في قائمة الطعام ومن الضروري تقديمها مع الوجبات اليومية.

## أهمية السلطة

تحتوي على الفيتامينات، والأملاح المعدنية، والبروتينات، والكربوهيدرات، والدهون.

تمد الجسم بالألياف (السليوز).

تحتوي على نكهات مميزة وطعم لذيذ.

تحتوي على خضراوات وفواكه ذات ألوان جميلة وزاهية.

تحتوي على الفيتامينات

فتح الشهية.

تقوي صحة الجهاز الهضمي

قيمة غذائية عالية.

لترشيد استهلاك الماء عند غسل الخضراوات يفضل غسلها في وعاء مملوء بالماء بدلاً من استخدام المياه الجارية من الصنبور، والاستفادة من هذا الماء بعد الانتهاء من غسل الخضراوات في ري النباتات المنزلية أو غسل الأسطح الخارجية.

## أنواع السلطات

للسلطة دور مهم في الوجبات اليومية ومن هنا كان تقديمها حسب دورها، ومن أمثلتها:

٣

نوع من المشهيات.



السلطة الحارة

٢

طبق مصاحب للطبق الرئيس.



سلطة الطحينة

١

طبق مستقل مكمل للوجبة.



السلطة الخضراء

ما الأصناف التي تقدم مع السلطات السابقة؟

٦

سلطة راقية مضاف إليها جيلاتين غير محلى.



سلطة الخضراوات بالجيلاتين

٥

سلطة حلوة.



سلطة الفاكهة الطازجة

شكل (١)

٤

طبق رئيس له قيمة غذائية عالية.



سلطة البقول مع المعكرونة

بالرجوع إلى الأمثلة التي في التقسيم السابق لأنواع السلطات، أذكر المكونات الرئيسية لكل نوع؟

الرئيسية لكل نوع؟

الطماطم - الخيار - الخس - الجزر

١- الخضراوات، مثل:

المادة الدهنية مثل زيت الزيتون

٢- المتبلات مثل الملح

٣- المادة السائلة مثل الخل

٤- الفواكه، مثل: الفراولة - التفاح - الموز

٥- اللحوم، مثل:

٦- صدور الدجاج- المرتديلا





## سلطة البقول مع المعكرونة



شكل (٢)



### الطريقة

١ تُغسل الخضراوات جيداً (الفاصل الأخضر، الخس، الجزر) ثم تقطع قطعاً صغيرة.

٢ يُخلط كل من: الحمص، الذرة، الفاصولياء، اليازلاء، شرائح الزيتون مع الخضراوات المقطعة، ويمكن استبدالها بأنواع أخرى من الخضراوات والبقول حسب الرغبة.

٣ تخلط مقادير التتبيلة بعضها مع بعض، ثم تضاف للخضراوات والبقول.

٤ أيهما أفضل: البقول الطازجة (المعدة في المنزل) أم المعلبة؟ ولماذا؟

٤ تُضاف المعكرونة المسلوقة وتقلب قليلاً مع المكونات السابقة.

٥ توضع في طبق شفاف حتى تظهر ألوان الخضراوات والبقول، وتقدم للأكل. شكل (٢).



### التتبيل

- نصف كوب ذرة مسلوقة.
- نصف كوب حمص مسلوقة.
- نصف كوب فاصولياء حمراء مسلوقة.
- كوب معكرونة مسلوقة.
- نصف كوب بازلاء مسلوقة.
- نصف كوب شرائح زيتون.
- حبتان من الجزر.
- قليل من الخس.
- حبة واحدة من الفلفل الأخضر (البارد).
- ملعقة صغيرة من الملح.
- ملعقة كبيرة زيت الزيتون.

• ملعقتان كبيرتان مايونيز.

• ملح.

• فلفل أسود.

• عصير ليمونة.



يُفضل استعمال البقول الطازجة عند عمل الصنف وقد تُستعمل منها المعلبة أو المجمدة.

### تتبعي مع والدتك مراحل طهي البقول، ثم دونيها.

- 1- تنقية البقول
- 2- غسل البقول ثم نقعها
- 3- سلق البقول في قدر مناسب من الماء

## سلطة الخس بالدجاج (السيزر)



شكل (٣)



- صدر دجاجة.
- حزمة خس.
- ثلاث حبات طماطم.
- شريحتان من خبز المكعبات (التوست).
- نصف كوب جبنة مبشور.
- للتتبيل:
- ملعقتان كبيرتان من المايونيز.
- ملعقة كبيرة من الزيادي.
- ملعقة صغيرة من صلصة الخردل (ماسترد).
- ملح.
- فلفل أبيض.
- ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون.



### الطريقة

١ تُؤخذ نصف كمية التتبيلة ويُتبّل بها صدر الدجاجة

ويُترك مدة (لا تقل عن ساعة)؛ حتى يمتص التتبيلة جيداً، ثم يُشوى داخل الفرن.

٢ يُقطع الخس والطماطم - بعد غسله جيداً - قطعاً متوسطة الحجم.

٣ يُحمر خبز المكعبات (التوست) بعد تقطيعه قطعاً مربعة صغيرة أو يحمص في الفرن حسب الرغبة.

٤ يُقلّب الخس مع الطماطم ويتبل بباقي التتبيلة، ويوضع في طبق التقديم.

٥ يُقطع صدر الدجاجة شرائح ويُوضع فوق الخس ثم ينثر عليه الخبز المحمر ويُرش سطحه بالجبنة المبشور،

شكل (٣).



يُفضل إعداد تتبيلة السلطات منزلياً على الرغم من توفرها جاهزة في الأسواق. عليّ؟



قيمي (سلطة الخس بالدجاج) غذائياً، مع إبداء رأيك في هذا الطبق.

---



---

## سلطة الخضراوات المتنوعة



شكل (٤)



- ثلاث ورقات من الخس.
- ثلاث ورقات من الملفوف.
- حبة واحدة من الفلفل الأخضر (البارد).
- أربع حبات جزر.
- حبة واحدة من الخيار.
- حبتان من البطاطس.
- عشرة عيدان فاصولياء.
- نصف كوب من الزهرة (القنبيط).

### للتتبيل:

- علبه زيادي.
- عصير ليمونة.
- فلفل أسود.
- ملعقة خل.
- ملعقة زيت زيتون.
- ملح.



### الطريقة

- ١ تُفكك الزهرة (القنبيط) إلى حبات صغيرة.
- ٢ تُقطع الخضراوات شرائح طويلة بعد غسلها جيداً.
- ٣ تُسلق الخضراوات المطلوب سلقها: (الفاصولياء، البطاطس، القنبيط، نصف كمية الجزر).
- ٤ تخلط الخضراوات الطازجة (الخس، الملفوف، الفلفل الأخضر، الخيار، نصف كمية الجزر) مع الخضراوات المسلوقة بعد تبريدها.
- ٥ تُعد التتبيلة بخلط مكوناتها جيداً وتضاف إلى الخضراوات قبل التقديم مباشرة شكل(٤).



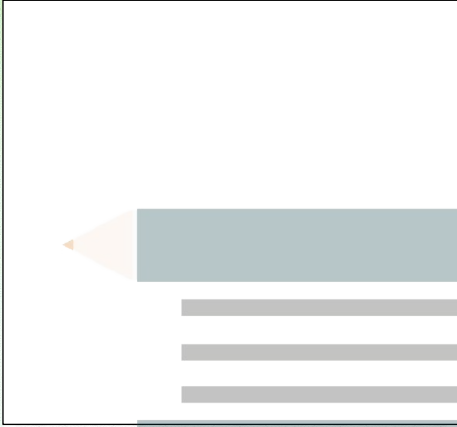
قد يستبدل الخل وزيت الزيتون بملعقة مايونيز مع مراعاة الإقلال منه؛ تجنباً لزيادة السعرات الحرارية.



### ما قيمة الزهرة (القنبيط) الغذائية؟

يحتوي على العديد من الفيتامينات مثل : A,B,C,D غني بالاملاح المعدنية مثل البوتاسيوم – الكالسيوم – الفوسفور

### نشاط (ب):



### نشاط (أ):

طبق السلطة يحافظ على صحة الجهاز الهضمي  
يمد الجسم بالفيتامينات والأملاح المعدنية



# التمر

المفاهيم الرئيسة:

- الرطب.
- كنز التمر.



أنا النخلة رمز العطاء وثماري زاد الفقير وحلوى الغني، ورد ذكري في عدة آيات قرآنية وقد شبهني رسول الله ﷺ بالمؤمن حيث روى عبد الله بن عمر (رضي الله عنه) قال: قال رسول الله ﷺ: **إِنَّ مِنْ الشَّجَرِ شَجْرَةً لَا يَسْقُطُ وَرَقُهَا، وَأَنْهَا مِثْلُ الْمُسْلِمِ فَحَدِّثُونِي مَا هِيَ؟ ... فَقَالَ: هِيَ النَّخْلَةُ،** [صحيح مسلم، ٢٨١١].



## ما وجه الشبه بين النخلة والإنسان؟

الإنسان المؤمن كلامه طيب ومجالسته حلوة ونفعه للمؤمنين كثير كذلك النخلة ثمرها طيب وحلاوتها ظاهرة ونفعها كثير

## مراحل التمر



تمر



رطب



بلح



بسر

شكل (٥)

## القيمة الغذائية للتمر

استرجعي فوائد التمر التي درستها في (الصف الأول المتوسط).

أملاح معدنية وفيتامينات  
ألياف  
ماء  
سكريات

الكالسيوم والفسفور والحديد وفيتامين أ، ومجموعة ب المركب، وغيرها.

أثبتت الدراسات أن التمور لا تنقل الجراثيم المرضية، فهي حقاً شجرة مباركة.

## حفظ التمر



يجمد بحفظه وهو رطب في علب محكمة الغلق ثم وضعه في الفريزر - أما التمر الجاف فيكنز يدويا بكميات قليلة لغرض الاستهلاك الشخصي، أو عن طريق المصانع بطريقة جذابة.

ذهب أحمد مع والده إلى مزرعتهم أثناء موسم جني محصول التمر، فرأى كمية كبيرة من التمر المتوفر في ذلك الوقت، فسأل والده: ماذا ستفعل يا والدي بهذه الثمور الكثيرة؟

قال الوالد: سنبيع جزءاً من المحصول في السوق، ونستهلك جزءاً منه، ونظراً لقصر موسم الرطب فإننا سنحفظ جزءاً منه لنتمكن من تناوله طوال العام.

فسأل أحمد والده: وكيف نحفظ التمر يا أبي؟

فرد الوالد: يمكن أن يجمد بحفظه وهو رطب في علب محكمة الإغلاق ثم وضعه في المجمد (الفريزر).

أما التمر الجاف فيكنز يدوياً بكميات قليلة لغرض الاستهلاك الشخصي أو عن طريق المصانع حيث تتم تعبئته بعلب خاصة وتغليفه، ثم تسويقه بطريقة جذابة.

وفي النهاية حمد الوالد وابنه خائفهما على ما أنعم به على العباد من نعم كثيرة، ومنها نعمة التمر.

### - بمساعدة والدتك اذكرى خطوات كنز التمر؟

- ما المواسم التي نخصص على توفر التمر فيها؟ ولماذا؟

شهر رمضان الكريم لأنه من السنة الإفطار على تمر

- ما الذي يجب مراعاته عند تجميد التمر؟

ان يحفظ في علب مغلقة باحكام ثم وضعه في الفريزر

- أحياناً قد تضاف بعض المواد لتحسين نكهة التمر المعبأة بالكنز، فما هي؟

العسل - الدبس

تختلف نسبة السكريات في التمر عند الكنز.



## مواقع أشهر التمور في المملكة

روثانة



شكل (١١)

عجوة



شكل (١٠)

سكري



شكل (٩)

نبوت سيف



شكل (٨)

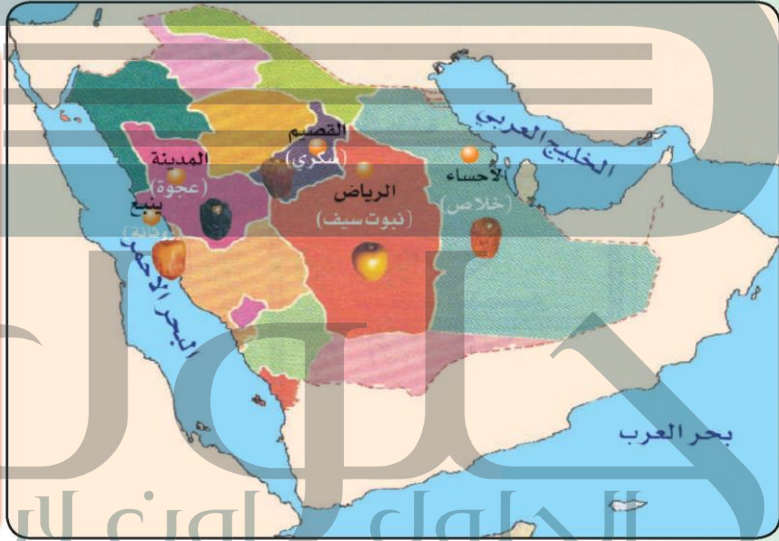
خلاص



شكل (٧)

### معلومة إثرائية

أدى اهتمام حكومتنا  
بزراعة التمور إلى  
انتقال أنواع التمور  
من منطقة لأخرى  
وعدم اقتصره على  
منطقة واحدة فقط،  
فساهم ذلك في زيادة  
إنتاج التمور وارتفاع  
نسبة الناتج المحلي  
غير النفطي الذي يعد  
أحد أهم أهداف رؤية  
المملكة ٢٠٣٠.



شكل (١٢)

تمدّ بلادنا الحبيبة برنامج الغذاء العالمي والدول الإسلامية المحتاجة  
بكميات كبيرة من التمور كمعونات إنسانية.

### أكملي القصة الآتية باقتراح أفكار إبداعية تساعد على تحقيق الهدف:

لا ترغب أسرة مها في تناول التمر، فطلبت من معلمتها أن تساعدتها في تشجيع أسرتها  
على تناوله، أشارت عليها معلمتها أن تقترح أفكاراً إبداعية لتشجيعهم على ذلك.

- ١- إضافة التمر للحلوى - إضافة بعض
- ٢- المواد لتحسن نكهة التمر

فتناول أفراد الأسرة التمر.

## كعكة الجبن بالتمر



شكل (١٣)



• علبه بسكويت شاي.

• إصبع زبدة.

• ملعقتان من الماء.

• عشر حبات من التمر المنزوع النوى.

• عشر حبات من الجبن المكعبات.

• أربع ملاعق من السكر. • ثلاث بيضات.

• ثلاث ملاعق من القرفة.

• ملعقة صغيرة من مسحوق الخبز(البكينج باودر).

• ربع كوب من اللوز المجروش.



### الطريقة

١ يُطحن البسكويت ويُخلط مع الزبدة وملعقتي الماء

ويرص في الصينية.

٢ يقطع التمر إلى أنصاف ويرص مع اللوز على البسكويت.

٣ يُخلط الجبن والسكر والبكينج باودر والبيض معاً.

٤ يُصب الخليط السابق فوق أنصاف التمر.

٥ يُدخل في فرن متوسط الحرارة حتى تماسك الطبقة العلوية.

٦ يُرش سطح الكعكة بالقرفة وهي ساخنة، ثم تُقطع وتُقدم، شكل (١٣).

لزيادة تماسك البسكويت

تُضاف ملعقتا ماء.



الجلول اون لاين  
h u l u l . o n l i n e



للقرفة فوائد متعددة غذائية وغير ذلك دوني في سطرين عدداً منها؟

القرفة غنية بالفيتامينات مثل A,C, B6,K

القرفة غنية بالمغنسيوم ، الفوسفور ، الكالسيوم ، البوتاسيوم ، الحديد و المنجنيز



## التمر المحشو بالطحينة والبسكويت



شكل (١٤)



- عشر حبات من التمر.
- مقدار من صلصة التوفي.
- ملعقتان طحينة سائلة.
- أربع حبات بسكويت شاي.
- مقادير صلصة التوفي:
- (نصف علبة قشطة + ربع كوب سكر).
- للتجميل: لوز مبشور حسب الرغبة.
- ملاحظة: تضاعف المقادير حسب الحاجة.



### الطريقة

١] تُفّتح حبات التمر ويُخرج النوى منها مع الاحتفاظ بشكلها.

٢] يُطحن البسكويت ويُخلط مع الطحينة.

٣] تُؤخذ كمية من الخليط بحجم نواة التمر وتُحشى بها التمرة.

٤] يُصب التوفي على وحدات التمر ويُجمل سطحها باللوز المبشور حسب الرغبة. شكل (١٤)

### طريقة عمل التوفي:

يُحرك السكر على النار حتى يذوب، ثم تُضاف القشطة بالتدريج مع استمرار تحريك المزيج؛ لمنع تكثفه وللحصول على التوفي الذهبي المتجانس.

يمكن استخدام

حلولى التوفي الجاهزة بدلاً

من عملها منزلياً إذا ابتها

بقليل من الماء الدافئ

وتحريكها على النار.

لكن يظل التوفي المعد في

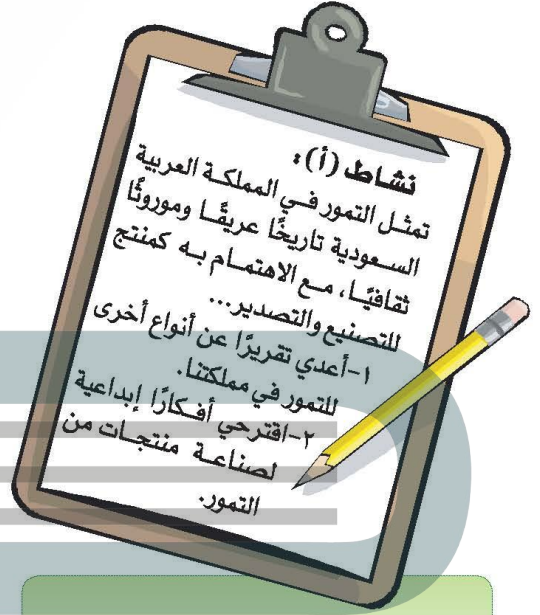
المنزل أفضل.

اقترحي حشوات أخرى تفضلينها يمكن استخدامها في التمر.

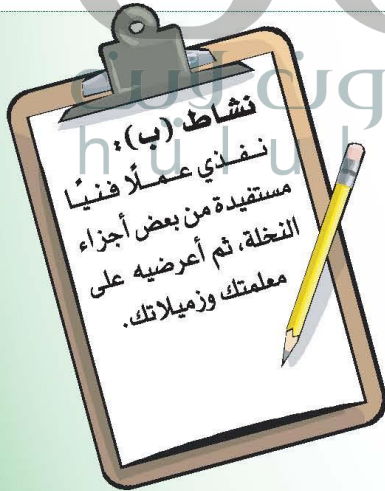
الشيكولاتة - التوفي - المارشملو

### نشاط (ب):

استخدام سعف النخيل في عمل  
مزهية



### نشاط (أ):



## التطبيقات



١: ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (X) أمام العبارة غير الصحيحة فيما يأتي، مع تصويب الخطأ إن وجد:

خطأ - نسبة عالية من الفيتامينات والأملاح المعدنية

١- تحتوي السلطات على نسبة عالية من الدهون. ( )

خطأ - تتبل قبل تناولها مباشرة حتى لا تفقد قيمتها الغذائية

٢- يُفضل تتبيل السلطة قبل تناولها بفترة؛ حتى يكون طعمها ألذ. ( )

خطأ لإفتقاره بعض العناصر الغذائية

٣- يُكتفى بالتمر كوجبة؛ لقيمته الغذائية المرتفعة. ( )

٤- يُحفظ الرطب في غير موسمه بهدف تناوله طوال العام. ( )

صح

٢: قيمي ما يأتي معللة إجابتك:

لقيمته الغذائية العالية

١- اهتمام الدولة بتشجيع زراعة النخيل.

يفضل تقديم السلطة الخضراء جانب المعكرونة لأن البطاطس والمعكرونة كلاهما نشويات

٢- تقديم سلطة البطاطس مع المعكرونة بالصلصة البيضاء.

طريقة الطهي بالتحمي تفقدها قيمتها الغذائية وتزيد من سرعاتها الحرارية

٣- طهي الخضراوات بطريقة (التحمير بالزيت) لمدائها الرائع.

يفضل ذلك لارتفاع قيمة التمر الغذائية

٤- استبدال السكريات بالتمر عند تقديم الحلوى.

أحيطي ثلاث صور يجمعها - بحسب رأيك- ثلاثة أمور، ثم اکتبي ما يجمعها:



ا

البيض واللحم والسّمك : كلهم بروتينات حيوانية -  
قيمتهم الغذائية عالية - لا تؤكل نية



ب

الخس والخيار و الفلفل كلهم خضروات -  
يمكن اكلهم بدون طهي - يحتوا على  
العديد من الاملاح المعدنية



ج

تمر سكري وتمر نبوت وتمر روثانه كلهم  
انواع تمر - يحفظوا لفترة طويلة - لهم  
قيمة غذائية عالية

٤ : ألف ابن القيم الجوزية كتاباً عن الأغذية، وتعرفي اسم الكتاب، صلي العمود (أ) بما يناسبه في العمود (ب)، ثم اكتب الحرف الأول من العمود (ب) في المربع المقابل للعمود (أ)، على غرار المثال الأول.

(ب)	(أ)
يوسف.	١- الوحدات الأساسية لبناء البروتين
نخلة.	٢- سورة قرآنية ورد فيها لفظ الخردل
الأحماض الأمينية.	٣- عند إعداد السلطة يفضل أن تكون الخضراوات
طازجة.	٤- أول مرحلة من مراحل التمر
لحوم.	٥- تحتوي التمر على نسبة من
الأملح معدنية.	٦- بروتين حيواني
نقمان.	٧- شجرة مباركة
ورقية.	٨- بروتين نباتي
بقول.	٩- خضراوات بها نسبة عالية من الألياف
بسر.	١٠- سورة قرآنية ورد فيها لفظ الخبز



فتحت كتاباً فقرأت فيه عبارة تقول:

وأردت أن يستفيد أفراد أسرتك من ذلك المنجم، فما الذي تفعليه لتحقيق تلك

الفائدة؟

إضافة التمر للحلوى

استخدام التمر كشوة لبعض المخبوزات

إضافة مواد تحسن من نكهة التمر

حلول  
الجلول اون لاين  
hulul.online

الوحدة الثالثة

الأمن والسلامة



## أهداف الوحدة

يُتوقع من التلميذة في نهاية الوحدة أن:

- 1 تُميز بعض الحوادث المنزلية.
- 2 تُلخص أهم أسباب الحوادث المنزلية.
- 3 تُوجز الاحتياطات اللازم اتباعها لتجنب الحوادث المنزلية.
- 4 تطبق الخطوات الصحيحة لإسعاف المصاب في الحوادث المنزلية.
- 5 تبدي رأيها في فضل مساعدة الآخرين.



## إسفاف الحوادث المنزلية

المفاهيم الرئيسة:

- السقوط.
- الصعقة.
- التنفس الاصطناعي.

الإصابة في الحوادث المنزلية أمر قد يقع في حياتنا، ونحن معرضون لها في منازلنا، وقد تصل نتائجها إلى وفاة المصاب متأثراً بإصابته، أو ينجو منها برحمة الله وفضله. وإهمال ساكن المنزل أو جهله للتدابير الأمنية ضد الحوادث المنزلية دور كبير في التعرض للإصابة، كما أن عدم توفير حقيبة إسعافات أولية في المنزل يعيق تقديم المساعدة العاجلة للمصاب، ومهما كانت أسباب الحوادث فإن المصاب بحاجة إلى رعاية إسعافية سريعة قد تنقذ حياته - بإذن الله - أو تقلل أثر الضرر الذي لحق به من إصابته. ومن الحوادث المنزلية ما يأتي:

### أولاً: السقوط



شكل (٢)



شكل (١)

من مسبباته



شكل (٤)



شكل (٣)

اذكري أكبر عدد من مسببات السقوط غير الموضحة أعلاه.

وجود سوائل على الارض

وجود اسلاك ممددة على الارض

وضع الاثاث بالقرب من نافذة مفتوحة

## نتائج السقوط

قد تنتج بعض الأضرار من السقوط، مثل: الكدمة، والخلع، والكسور.

### ١- الكدمة:

نزيف داخلي يتسرب عبر الأنسجة فيغير لون الجلد في المنطقة المصابة إلى اللون الأزرق المائل للاحمرار.



### إسعاف الكدمة

تُسَعَف بوضع كمادات باردة عليها.



### ٢- الخلع:

انتقال أو تحرك عظام المفصل من مكانها أو بعد طرفي المفصل عن بعضهما البعض مع تمزق أربطة المفصل، وقد يحدث ضغط على الأعصاب والأوعية الدموية المجاورة.

### ٣- الكسر:

انفصال أنسجة العظم، ويتفاوت من شرخ بسيط إلى كسر كامل.

### معلومة إثرائية

قد ينتج الكسر من مسجات أخرى إضافية، مثل:

- ١- التقلص الفجائي الشديد للعضلات.
- ٢- تعرض العظام لصدمة خارجية كحوادث السيارات.
- ٣- نخر العظام نتيجة الإصابة ببعض الأمراض، أو هشاشة العظام.



**أكدت الدراسات العلمية أن نسبة عالية من الأطفال في المملكة يعانون من مرض لين العظام، من خلال بحثك في مصادر المعرفة المختلفة أبدي رأيك في:**

- ١- أسباب انتشار هذا المرض؟
- ٢- طرق الوقاية منه؟

من اسباب انتشاره قلة التعرض لاشعة الشمس في فترة الصباح - قلة شرب الحليب

طرق الوقاية : الحرص على التعرض لاشعة الشمس المفيدة للعظام - تجنب تناول المشروبات الغازية التي تضر العظام

## أنواع الكسور

### كسور مفتوحة

وفيها يخترق أحد طرفي العظم المكسور الجلد الخارجي مسبباً جرحاً، وهي أخطر من السابقة.



### كسور مغلقة

وفيها يظل طرفا العظم المكسور بجوار بعضهما البعض داخل العضو المصاب دون تمزق للجلد.

يُعرف العضو أنه مكسور عند وجود تورم وانتفاخ حول مكان الإصابة مع ألم شديد خاصة عند اللمس، وكذلك قد يتغير شكل العضو المصاب كأن يقصر أو يتحرك باتجاه آخر، ويلاحظ ذلك عند مقارنته بالعضو السليم.



### إسعاف الخلع والكسور

حتى لا يفقد المريض كمية كبيرة من الدم حيث ان النزيف الخطير قد يسبب الوفاة



عللي؟



إذا كان هناك نزيف خطير فيجب إسعافه أولاً. عللي.

يُضمد الجرح في الكسر المفتوح بحرص شديد قبل إسعاف الكسر.

يُوضع المصاب في وضع مريح له، ويُثبت العضو المصاب بإسناده باليد أو بالوسادة أو أي طريقة أخرى، مع تجنب تحريكه قبل نقل المصاب إلى المستشفى.

لا يحرك المصاب نهائياً إذا كانت الإصابة في العنق أو العمود الفقري إلا إذا كان هناك ما يعيق مجرى التنفس فلا بد من إزالته بالطريقة المناسبة ويترك لحين وصول الإسعاف، حيث أن أي حركة خاطئة قد تؤدي إلى ضرر بالحبل الشوكي وتهدد حالة المصاب صحياً.

الرباط الموضوع على الكسر يجب أن يكون ثابتاً ومستقراً يمنع الحركة ولا يسبب أي ألم أو منع للدورة الدموية.



### تذكرى

مراقبة الأطفال ومتابعتهم داخل المنزل وأثناء اللعب.



## ثانياً: الغرق

مع بداية فصل الصيف وكثرة ارتياد المسابح، تزداد حالات الغرق، ولمنع تفاقم المشكلة هناك عدد من الاحتياطات التي تقلل من حوادث الغرق -ياذن الله-.



ضعي علامة (✓) أمام ما تدينه مناسباً من الاحتياطات المقترحة الآتية.

غير منطقي

منطقي

الاحتياطات المقترحة

( )

✓

١- وجود شخص جيد السباحة لمراقبة الأطفال وإنقاذهم.

( )

✓

٢- استعمال سترة النجاة القابلة للنفخ للأطفال والبالغين ذوي المهارات الضعيفة في السباحة.

( )

✓

٣- وضع أبواب للمسبح لإغلاقها بعد الانتهاء من السباحة.

( )

✓

٤- المشاركة في دورات تدريبية لتعلم الإسعافات الأولية.

✓

( )

٥- ترك الأطفال الماهرين في السباحة دون إشراف ليزيد من قدراتهم وثقتهم بأنفسهم.

✓

( )

٦- منع الأطفال محدودي المهارة من السباحة.

✓

( )

٧- استخدام المياه النقية في المسابح.

( )

✓

٨- تعليم الأطفال إصدار صرخة إنقاذ أو تنبيه لحالات الغرق.

تذكري

أن بعض حالات الغرق للأطفال الصغار سببها حوض الاستحمام في دورات المياه.





## كيفية إسعاف الغريق

إذا لم يفقد الغريق وعيه يُرمى إليه طوق النجاة أو أي حبل أو عصا؛ ليمسك بها.



شكل (٥)

يُرفع الغريق من الماء والمسعف ممسك به من الخلف <sup>علي</sup> مع

للسلامة كلا  
من المسعف  
والمنقذ

محاولة عدم ثني رقبته أو جسده فربما يكون لديه كسر.



يُقلب الغريق على بطنه ورأسه مدلى للأسفل.



يُضغط على ظهره؛ حتى يتم إفراغ الماء من جوفه.



يُغطى ببطانية؛ لتدفئته وحمايته من البرد.



يُتأكد من أن الغريق في كامل وعيه وأن مجرى الهواء مفتوح وقلبه ينبض.



شكل (٦)

إذا كان الغريق غير واع ولا يتنفس ولديه نبض فيجب على المسعف



القيام بعملية التنفس الاصطناعي أو الإنعاش القلبي الرئوي إذا كان

متقناً لذلك.

**ملاحظة:** يجب المسارعة بطلب الإسعاف على الرقم 998 أو ينقل المصاب للمستشفى.

## تذكري

عدم قذف نفسك في الماء عند إنقاذ الغريق إذا كنت لا تجيد السباحة، ولكن  
يُكتفى بمد يدك أو عصا أو رمي حبل إليه في الماء ثم سحبه للخارج.



**أنت مسؤولة عن رعاية إخوانك أثناء السباحة، ما الإجراءات التي ستتخذينها:**

١- قبل دخولهم حوض السباحة: ..... البسهم سترة النجاة

٢- أثناء وجودهم في حوض السباحة: ..... عدم الانشغال عنهم نهائياً  
ومتابعهم جيداً

## ثالثاً: الاختناق



شكل (٨)

متى تكون الخيوط المتدلية من الستائر  
مصدراً للخطر؟



شكل (٧)

كيف تكون الأكياس خطرة على الأطفال  
عند اللعب؟



شكل (١٠)

ماذا يحدث عندما نأكل بهذه  
الطريقة؟



شكل (٩)

ما الذي يمكن حدوثه لهذا الصغير لو  
تُرك بدون مراقبة؟

للاختناق أسباب أخرى اذكرها؟

استنشاق غازات سامة - الغرق - ابتلاع جسم غريب

## تعريف الاختناق:

انسداد مجرى التنفس بتأثير جسم غريب.



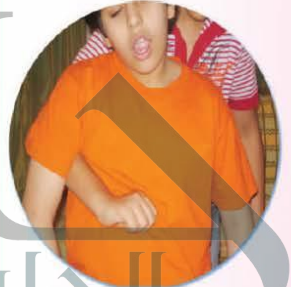
الرضع



الصفار



الكبار



شكل (١٣)

شكل (١٢)

شكل (١١)



## رابعاً: الصعقة الكهربائية

- ١- استخدمت مجفف الشعر وأنت حافية القدمين داخل دورة مياه مبللة الأرضية.
- ٢- تركت مصادر التيار الكهربائي على الجدران بدون غطاء.
- ٣- استخدمت الهاتف الجوال أو أجهزة الراديو أثناء المطر.
- ٤- تركت الأسلاك الكهربائية في المنزل تحت السجاد أو قطع الأثاث.
- ٥- عض طفل سلكاً كهربائياً، أو وضع قطع معدنية في لوح مخرج التيار الكهربائي في الجدران.

ماذا  
يمكن أن  
يحدث  
إذا

### تعريف الصعقة الكهربائية:

هبوط مفاجئ في قوى الجسم نتيجة التعرض لشحنات كهربائية يصاحبها عدم وصول الدم بالكمية الكافية لأنسجة الجسم.

### تذكري

عليك التأكد من فصل التيار الكهربائي عند إصلاح الأجهزة وعند الانتهاء من استخدامها مباشرة.



تختلف درجة خطورة الصعقة الكهربائية باختلاف كمية التيار المار في جسم الإنسان ومدة سريانه في الجسم.







## إسعاف المصاب بالصعقة الكهربائية

١ فصل مصدر التيار الكهربائي أو إيقاف تشغيل الجهاز الكهربائي.



٢ إبعاد المصاب عن مصدر التيار الكهربائي باستخدام العصا الخشبية أو الكرسي أو قطع الأثاث الأخرى مع عدم لمس المصاب؛ لأن جسمه أصبح ناقلاً للكهرباء فيصبح المسعف الضحية الثانية.



٣ الإسراع بطلب الإسعاف.



٤ بعد أن يصبح المصاب في مأمن من التيار الكهربائي، يتم فحص سلامة المجرى التنفسي أي: الفم، الأنف، الحلق، والتأكد من جريان عملية التنفس.



٥ لو بدت على المصاب علامة الصدمة من إغماء أو شحوب لون الجلد عن اللون الطبيعي يوضع المصاب على الأرض مع بقاء الرأس في مستوى أقل من بقية الجسم ورفع الساقين والفخذين إلى أعلى شيئاً يسيراً؛ كي يتم تزويد الدماغ بالدم، مع تغطية الجسم بغطاء جاف، كالبطانية أو غيرها.

٦ البقاء مع المصاب حتى قدوم فريق الإسعاف.



### أ- لتفادي حوادث الصعقة الكهربائية ما الذي يجب فعله على كل من:

الفرد: ..... عدم لمس الاجهزة الكهربائية بأيدي مبتلة

الأسرة: ..... توعية الابناء عن اخطار الصعقة الكهربائية

الجهات الرسمية: ..... الصيانة المستمرة لجميع الاعمدة الكهربائية والكابلات

### ب- ما أفضل عبارة قرأتها لتفادي حوادث الصعقة الكهربائية؟

لا تكن ضحية الاهمال

## خامساً: التسمم

### إسعافه

- 1- يُحتفظ بعينة من الطعام وتؤخذ للمستشفى. **لماذا؟** لتحليل هذا الطعام ومعرفة
- 2- يراعى عدم إعطاء العلاج إلا بسبب التسمم
- 3- يُنقل للمستشفى؛ لإسعافه من قبل الطبيب، وتعويضه عن السوائل التي فقدها.

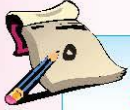
### نوع التسمم

#### 1- التسمم الغذائي:

أكثر أنواع التسمم انتشاراً، ويحدث نتيجة تناول غذاء ملوث بالبكتيريا أو سمومها.



شكل (١٤)



قرأت في مواقع التواصل الاجتماعي خبراً عن حادثة تسمم في أحد المطاعم، دوني الأسباب المؤدية لهذه الحادثة، مع ذكر طرق الوقاية منها؟

حفظ الاطعمة خارج الثلاجة جعلها فسدت  
لانترك الاطعمة خارج الثلاجة

### إسعافه

- 1- غلق مصدر تسرب الغاز.
- 2- فتح النوافذ والأبواب ووضع المصاب في مكان متجدد الهواء.
- 3- تدفئة المصاب ولفه بغطاء.
- 4- إذا لم يفقد المصاب وعيه يهدأ من روعه ويُطمئن.
- 5- يُنقل المصاب إلى المستشفى لإجراء العلاج اللازم.

### نوع التسمم

#### 2- التسمم بالغازات:

يحدث هذا التسمم نتيجة استنشاق بعض الغازات الضارة بالجسم، مثل: غاز أول أكسيد الكربون وغاز الكلور وغاز ثاني أكسيد الكربون وغاز البيوتان.



شكل (١٥)

### إسعافه

- يجب منع المصاب من القيء؛ لأن له تأثيراً سيئاً.  
- يعطى المصاب زيت الزيتون؛ حتى يؤخر من عملية امتصاص هذه السموم من الأمعاء إلى الدم.

### نوع التسمم

٣- التسمم بمشتقات البترول؛  
مثل: البنزين، الجازولين، الكيروسين.



شكل (١٦)

### إسعافه

- إسعاف المتسمم بالأحماض؛ يُعطى المصاب محلولاً قلوياً ضعيفاً كالبين أو زلال البيض أو زيت الزيتون. **لماذا؟** لتجنب القي  
- إسعاف المتسمم بالقلويات؛ يُعطى المصاب محلولاً ضعيفاً كالخل المخفف أو عصير الليمون ثم حليب مع زلال البيض. لاخراج السموم

### نوع التسمم

٤- التسمم بالأحماض والقلويات؛

أ- شرب الأحماض والقلويات يسبب حروقاً في الشفتين والحلق وتورماً في الفم وعطشاً شديداً وألماً في المعدة.



شكل (١٧)

- تُخلع الملابس الملوثة عن المصاب بعد ارتداء المسعف للقفازات الطبية.  
- تُغسل المنطقة المصابة بالماء الغزير مدة عشر دقائق.  
- يُغطى الجلد المصاب بالضماد المعقم أو الملابس النظيفة.

ب - لمس مواد حارقة، مثل: الكلوروكس أو القلاش.



شكل (١٨)

## إسعافه

- 1- تهدئة المصاب وعدم تحريك الجزء الملدوغ؛ حتى لا ينتشر السم في سائر الجسم.
- 2- وضع كمادات باردة مكان اللدغة.
- 3- المبادرة السريعة بنقل المصاب إلى المستشفى لإجراء العلاج اللازم.
- 4- تجنب إعطاء المصاب أي دواء قبل عرضه على الطبيب؛ حتى لا تزيد الحالة سوءاً.

## نوع التسمم

### ٥- التسمم باللدغ:

يحدث نتيجة لدغ نوع من الحشرات أو الحيوانات الزاحفة في المناطق النائية والصحراوية، وهناك قواعد رئيسة لإسعاف إصابات التسمم الناتجة من هذا النوع.



شكل (١٩)

## الإرشادات العامة للوقاية من التسمم

١- المحافظة على النظافة العامة، وغسل اليدين قبل الأكل وبعده وبعد الخروج من دورة المياه.

٢- التأكد من ذوبان الثلج عند طهي اللحوم المجمدة وطبخها بشكل كامل.

٣- الابتعاد التام عن تناول الأطعمة المحفوظة في علب صدئة أو منتفخة.

٤- عند تسخين الطعام يُترك ليغلي بضع دقائق.

٥- الحرص على نظافة الأيدي والأدوات، ويُفضل لبس القفازات عند إعداد الطعام.

٦- التأكد من تاريخ صلاحية المواد الغذائية المعلبة.

٧- حفظ الأدوية والمبيدات الحشرية والمنظفات بعيداً عن تناول الأطفال.

٨- التأكد من طريقة استعمال الدواء وجرعته، كذلك التخلص منه بعد انتهاء صلاحيته.

٩- مكافحة الحشرات والزواحف السامة داخل البيئة السكنية.

١٠- حفظ المواد الكيميائية في علب خاصة بها بعيداً عن تناول الأطفال.

تذكري

تعليم جميع أفراد الأسرة خاصة الأطفال والخدم رقم الدفاع المدني والهلال الأحمر؛ لاستخدامه عند الضرورة.



بعض الإصابات يتوقف فيها التنفس، أو ينخفض بصورة حادة فيكون الأكسجين المستنشق غير كاف؛ لذا يُجرى للمصاب عملية تسمى (التنفس الاصطناعي)، وقد يتوقف النبض فيُجرى للمصاب عملية (الإنعاش القلبي) قبل القيام بإسعافه. ومن هذه الحالات الفرق والصعقة الكهربائية والتسمم.

## التنفس الاصطناعي:

العملية التي تهدف لاستعادة التنفس الطبيعي للمصاب الذي توقف تنفسه لسبب ما.



## كيفية إجراء التنفس الاصطناعي



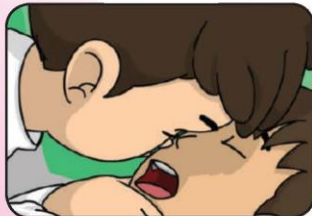
شكل (٢٠)

إزالة الأشياء العالقة داخل فم المصاب وحلقه، ثم سحب لسان المصاب إلى الأمام، شكل (٢٠).



شكل (٢١)

وضع راحة اليد على جبهة المصاب وبنفس الوقت وضع طرفي أصابع اليد الثانية السبابة والوسطى على عظمة الذقن؛ لفتح مجرى التنفس عند المصاب، شكل (٢١).



شكل (٢٢)

قيام المسعف بفتح فمه ووضع فمه على فم المصاب بإحكام مع إقفال أنف المصاب، ثم النفخ بقوة داخل فمه، شكل (٢٢).





شكل (٢٣)

مراقبة قلب المصاب بين الحين والآخر؛ للتأكد من عودة صدر المصاب إلى التحرك للأعلى والأسفل بانتظام، شكل (٢٣).



شكل (٢٤)

متابعة نفخ الهواء داخل فم المصاب مع انتظام نبض القلب؛ لأن تحرك الصدر يشير إلى انتظام التنفس مع سماع نبض القلب بالأذن، وإذا لاحظنا انتظاماً في تنفس المصاب نتابع إجراء التنفس الاصطناعي في أثناء نقل المصاب إلى المستشفى أو إلى مركز الطوارئ، شكل (٢٤).



هل سمعت بحالة أجريت لها عملية التنفس الاصطناعي ونجحت - بفضل الله - ؟  
اسرديها على معلمتك وزميلاتك.

نعم حدث أن ابتلعت אחتي الصغيرة خرزة جعلتها تمتنع  
عن التنفس وجاءت امي مسرعة واخرجت الخرزة  
وعملت لاختي عملية التنفس الصناعي ونجحت

## سادساً: الجروح

### تعريف الجروح:

قطع أو فصل في أنسجة الجسم، سواء كان داخلياً أو خارجياً نتيجة عنف أو استخدام آلة حادة أو تعرض الجسم لحادث ما.

### تصنيف الجروح

#### الجروح المغلقة:

إصابة الأنسجة الداخلية بدون قطع في الجلد، مثل: العين أو النخاع الشوكي.

#### الجروح المفتوحة:

تمزق الأنسجة الخارجية كالجلد.



اربطي أنواع الجروح المفتوحة بمسبباتها بوضع الرقم المناسب تحت كل صورة:



6



4



1



2



3



5

١- القطع.

٢- النافذ.

٣- الوخزي (الثقوب).

٤- التهتكى (التمزق).

٥- الخدش.

٦- البتر.





## إسعاف الجروح

رتبي الخطوات التي تقومين بها عند إسعافك لشخص مصاب بجرح ما حسب ما ترينه في الصور التي أمامك:



3



2



1



4



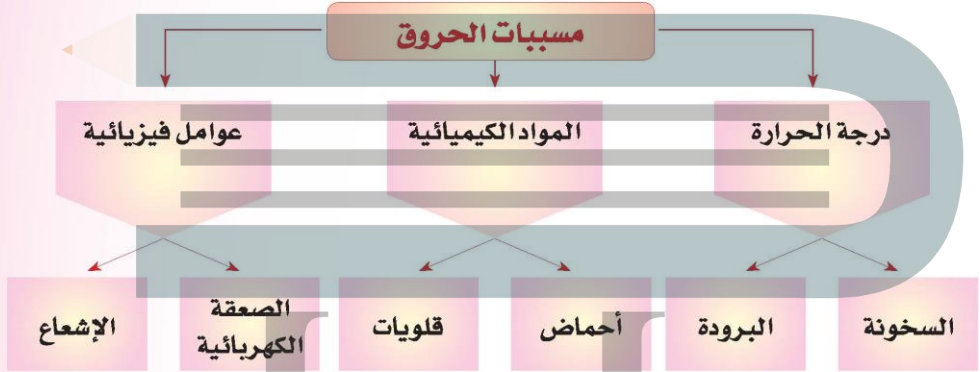
يجب توفير حقيبة للإسعافات الأولية داخل المنزل أو السيارة.



## سابعاً: الحروق

### تعريف الحروق:

تعرض الجسم لمؤثر خارجي غير طبيعي أو شديد، مثل: الحرارة أو البرودة مما يؤدي إلى إصابة أنسجة الجلد بدرجات متفاوتة.



يكون الحرق بالحرارة الساخنة نتيجة التعرض للإصابة بحرارة جافة، مثل: المدفأة، أو رطبة، مثل: الماء الساخن.



### تصنيف الحروق





## إسعاف الحروق

رتبي الخطوات التي تقومين بها عند إسعافك لشخص مصاب بحرق ما حسب ما ترينه في الصور التي أمامك:



3



2



1



4

ضعي علامة (✓) في المكان المناسب أمام كل فقرة بحسب ما تريينه من واقع أسرتك:

أبدأ	أحياناً	دائماً	العبارة
.....	.....	<input checked="" type="checkbox"/>	١- يحمل والدي حقيبة الإسعافات الأولية في سيارته.
.....	.....	<input checked="" type="checkbox"/>	٢- نربط حزام الأمان عند ركوب السيارة.
.....	.....	<input checked="" type="checkbox"/>	٣- نتفقد صلاحية محتويات حقيبة الإسعافات الأولية باستمرار.
.....	<input checked="" type="checkbox"/>	.....	٤- نعلق العبارات الإرشادية التحذيرية عند مصادر الخطر في المنزل.
.....	.....	<input checked="" type="checkbox"/>	٥- نراقب الصغار عند لعبهم ؛ حتى لا يصابوا بأذى.
.....	<input checked="" type="checkbox"/>	.....	٦- نتدرب على الإسعاف الأولي للإصابات المختلفة.

إذا كانت عدد إجاباتك (دائماً) من (٤-فأكثر) فأنتم أسرة تحرص على اتباع أساليب السلامة، وإذا كانت أقل من ذلك فأحرصي على توعية أسرتك بالإرشادات المدونة في هذه الوحدة والتدريب عليها.

### نشاط (ب):

الصحابية الجليلة نسيبة بنت  
الحارث كانت تداوي الجرحى  
في الغزوات



### نشاط (أ):

حياتك مهمة حافظ عليها



## التطبيقات



١: قام عدد من المتطوعين بمساعدة إسعافية لحالات متعددة، فأي من الإسعافات الآتية صحيحة:

- ١- أصيب شخص بتسمم لتناوله طعاماً ملوثاً فأعطي لبناً.
- ٢- أصيب شخص بصعقة كهربائية أثناء تشغيل جهاز كهربائي ويده مبلولة بالماء فأسعف بماء بارد.
- ٣- اصطدم شخص بجدار وأصيب بكدمة فأسعف بكمامات باردة.
- ٤- سقط شخص من أعلى السلم وأحس بالآم شديدة فأسعف بلفه ببطانية ثم نُقل إلى المستشفى.
- ٥- غرق شخص وفقد الوعي فأجريت له عملية تنفس اصطناعي.

٢: أمامك كلمات مبعثرة، أعيدي ترتيبها كي تحسلي على تعريف الأمن والسلامة:

وإجراءات - تدابير - بها - الأرواح - من المخاطر - والممتلكات - حماية -  
القصد منها - المحيطة - وقائية.

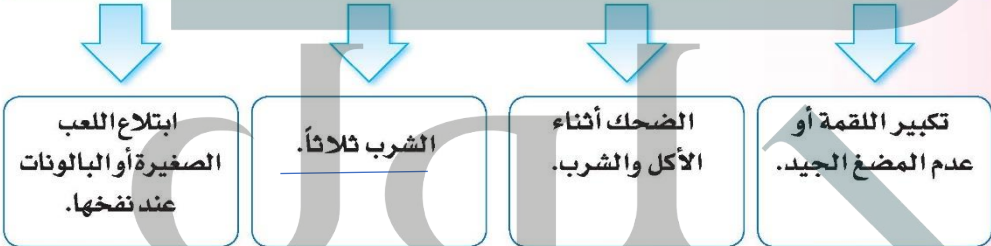
تدابير وإجراءات وقائية القصد منها حماية الأرواح والممتلكات  
المحيطة من المخاطر

## ٣: أحيطي المسبب الذي لا ترينه صحيحاً فيما يأتي:

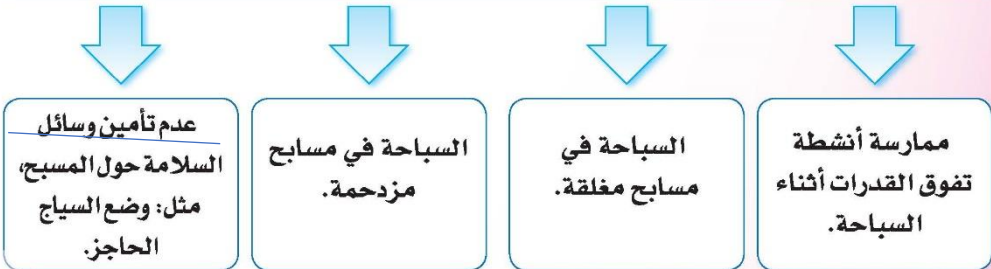
### ١- السقوط:



### ٢- الاختناق:



### ٣- الفرق:



٤ بعد دراستك لوحدة الأمن والسلامة، املئي الجدول الآتي:

الوقاية	الإسعاف	السبب	الحادثة
المحافظة على الإطعمة من التلوث	النقل الى المستشفى اخذ عينة من المادة المتناولة	تناول طعام مسمم	التسمم الغذائي
عدم لمس الأسلاك المكشوف	فصل التيار الكهربى	وضع اسلاك مكشوفة	الصعقة الكهربائية
الحذر عند استعمال الادوات الحادة	تعقيم وتنظيف الجرح - ثم لفه	استخدام ادوات حادة	الجروح

٥ اربطي المصطلح العلمي في العمود الأول بما يناسبه من تعريف في العمود الثاني:

الجرح	تحرك عظام المفصل من مكانها.
الخلع	انفلاق المجرى التنفسي لوجود الماء.
التسمم	سريان التيار الكهربائي في الجسم.
الغرق	قطع أو فصل في أنسجة الجسم الداخلية أو الخارجية.
الكدمة	اصطدام الجسم ونزف الأوردة تحت الجلد.
الصعقة الكهربائية	



٦ : ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة غير الصحيحة فيما يأتي، مع تصحيح الخطأ إن وجد:

X

١- عند إشعال الفرن نفتح مفتاح الغاز، ثم نقرب عود الثقاب.

نقرب عود الثقاب اولاً ثم نفتح مفتاح الغاز

X

٢- يُكتفى بمعرفة شخص واحد في المنزل لإجراءات الإسعافات الأولية.

يجب على جميع أفراد الأسرة

X

٣- تحفف الملابس الرطبة بوضعها على المدفأة؛ لتجف بسرعة.

يجب ان نبعد اي شئ مبلل عن

مصادر الكهرباء



أ- ما النتائج السلبية لكل من:

السقوط

١- ارتداء أحذية العجلات.

حوادث

٢- قيادة السيارة بدون اتباع الإرشادات المرورية.

تلوث الجروح

٣- ترك بعض الجروح بدون علاج بحجة أنها بسيطة.

ممكن يتلعوها ويحدث اختناق

٤- ترك الأطفال يلعبون بالألعاب الصغيرة الحجم.

الاختناق

٥- عمل لعبة الأسرع في الأكل أو الشرب في المسابقات الجماعية.

ب- ما النتائج الإيجابية لكل من:

حصن للمسلم وحفظه

١- المحافظة على قراءة الأذكار اليومية.

للاستفادة منها عند الحوادث

٢- إلحاق الأبناء بدورات الإسعافات الأولية.

سهولة الاتصال بهم

٣- تدوين رقم الدفاع المدني والهلال الأحمر في مكان واضح في المنزل.

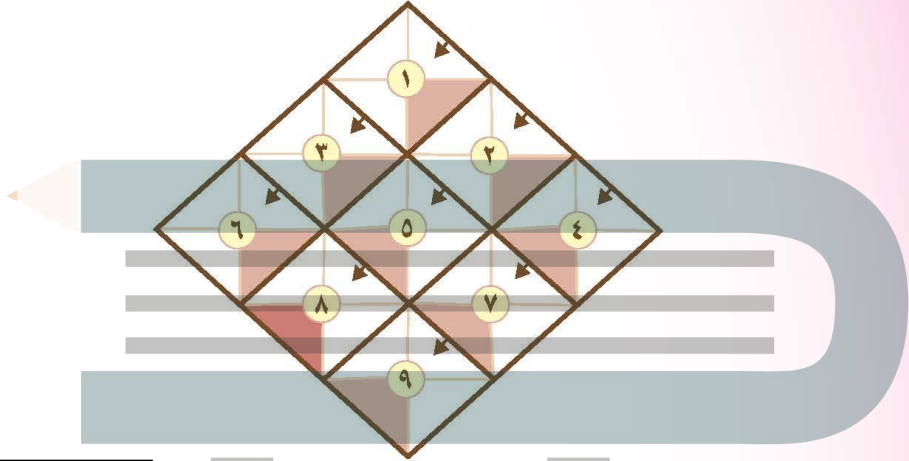
يقلل من عواقب الإصابة

٤- تقديم الإسعاف السريع لشخص أصيب في حادث ما.

سهولة اطفاء الحرائق  
سريعا

٥- وجود طفاية حريق في المنزل والسيارة.

أ- أمامك معين كبير قُسم إلى معينات صغيرة، املئي الفراغ الموجود في كل معين بحسب رقمها باتجاه عقارب الساعة :



نافذ

١- نوع من أنواع الجروح المفتوحة ينتج عن الإصابة بأعيرة نارية ويسمى جرح...

تسمم ..... غذائي.

٢- حالة تنتج عن تناول غذاء ملوث بالبكتيريا أو سمومها تسمى....

صاعقة ..... كهربائية.

٣- مرور تيار كهربائي في جسم الإنسان يسمى..

رباط

٤- يوضع على الكسر ويجب أن يكون ثابتاً ومستقراً يمنع الحركة ولا يمنع الدورة الدموية وهو الـ...

اصطناعي. تنفس

٥- إجراء يتخذ يجعل الهواء يدخل ويخرج من رئتي المصاب يسمى..

ماهرا .. في السباحة.

٦- لا يترك الطفل في المسيح دون إشراف حتى وإن كان....

كسور

٧- السير على الأرض المبللة دون تحفظ قد ينتج عنه....

مغلق

٨- إصابة النسيج الداخلي بدون قطع في الجلد يسمى جرح.....

غريق

٩- شخص يحتاج إلى مساعدة عاجلة لإخراج الماء من رئتيه يسمى....

ب- اجمعي الحروف المظللة في الشكل؛ حسب ترتيبها حتى تحصلي على عبارة

اسعاف اولى

صنفي الأشكال الآتية إلى ثلاث مجموعات وسمي كل مجموعة:



مسحة طبية - مادة مطهرة - مادة معقمة - شريط لاصق

مجموعة مطهرات الجروح وتشمل:

ديوس-زجاج مكسور - سكين - فأس

مجموعة مسببات الجروح وتشمل:

مجموعة احتياطات السلامة وتشمل:

طوق نجاة - لوحات ارشادية - سترة النجاة -



حلول  
الجلود اون لاين  
hulul.online