



قررت وزارة التعليم تدريس
هذا الكتاب وطبعه على نفقتها



المملكة العربية السعودية

التربية الأسرية

للفصل الثالث المتوسط

الفصل الدراسي الثاني

الجلول اون لاين
hulul.online

قام بالتأليف والمراجعة

فريق من المتخصصين

يُوزع مجاناً للإيحاء

طبعة ١٤٤٢ - ٢٠٢٠



ح وزارة التعليم، ١٤٣١ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر
السعودية - وزارة التعليم
التربية الأسرية : للصف الثالث المتوسط : الفصل الدراسي الثاني: كتاب
الطالبة، وزارة التعليم - الرياض، ١٤٣١ هـ
٦٠ ص ، ٢١ × ٢٥ سم
ردمك : ٠٠ - ٢٢ - ٥٠٢ - ٦٠٣ - ٩٧٨
١ - التربية الأسرية ٢ - كتب دراسية أ - العنوان:
ديوي ٣٧٧،١ ١٤٣١ / ١٢٢٤

رقم الإيداع: ١٤٣١ / ١٢٢٤
ردمك : ٠٠ - ٢٢ - ٥٠٢ - ٦٠٣ - ٩٧٨

حقوق الطبع والنشر محفوظة لوزارة التعليم

www.moe.gov.sa

مواد إثرائية وداعمة على "منصة عين"



IEN.EDU.SA

الجيلول أون لاين
h ü l u l . o n l i n e

تواصل بمقترحاتك لتطوير الكتاب المدرسي



FB.T4EDU.COM



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الجلول اون لاين
hulul.online



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 بالطالبات ومحاكاة خصوصياتهن فقد روعي عند وضع وحدات الكتاب مناسبتها لاحتياجاتهن وأسرهن، واهتمامات الطالبة من خلال تثقيفها صحياً وغذائياً بحيث تتمكن من الاستفادة من الأعشاب والأغذية الطبيعية، وتتمكن من تنظيم غذاء مرضى السكر والضغط عن طريق إعداد الوجبات الغذائية المناسبة لهم، وتوعيتهن بضرورة الاهتمام بتوفير محتويات الصيدلية المنزلية وتنظيمها، إضافة إلى تعلمها إعداد أصناف من العجائن والحلويات، وتثقيفهن بمبادئ الأمن والسلامة كتوفير طفاية الحريق.

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

تذكر



إثارة لانتباه 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



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

عرض المفاهيم الرئيسة المتعلقة بالدرس.



سؤال استفهامي لاستثارة تفكير الطالبة لفكرة لاحقة.



رمز لنشاط تعليمي يتم داخل الحصة وهو يشير 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.

معلومة
إثرائية





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



الفهرس

٤	المقدمة
٥	مفاتيح ورموز الكتاب

الصفحة	الموضوع	الوحدات
٩	أهداف الوحدة	الوحدة الأولى التوعية الصحية
١٠	الطب النبوي والتداوي بالأعشاب	
١٦	التمريض المنزلي	
٢١	تغذية مرضى السكر وضغط الدم	
٢٦	التطبيقات	
٢٩	أهداف الوحدة	الوحدة الثانية الغذاء والتغذية
٣٠	العجائن	
٣٣	فطائر الجبن واللبننة	
٣٤	الدونات	
٣٥	فطيرة التفاح	
٣٧	الحلويات	
٣٩	كريم كراميل	
٤٠	البسبوسة المحشية	
٤١	كعكة الجبن (تشيز كيك)	الوحدة الثالثة الأمن والسلامة
٤٣	التطبيقات	
٤٧	أهداف الوحدة	
٤٨	الحرائق	
٥٤	التطبيقات	

الوحدة الأولى

التوعية الصحية



أهداف الوحدة

يُتوقع من الطالبة في نهاية الوحدة أن:

- ١ تبين فوائد الأعشاب والأغذية المستخدمة في الطب البديل.
- ٢ تُعطي أمثلة لأعشاب تستخدم كأدوية.
- ٣ تستنبط الآثار الضارة من الوصفات الشعبية والشعوذة.
- ٤ تحرص على حفظ الأدوية والمستحضرات الطبية بطريقة صحيحة كما تعلمتها.
- ٥ تُفرق بين أعراض مرض السكر ومرض ضغط الدم.
- ٦ تخطط وجبات غذائية تناسب مرضى السكر والضغط.

h u l u l . o n l i n e



الطب النبوي والتداوي بالأعشاب

المفاهيم الرئيسية:

- الأعشاب.
- الرقية.

خلق الله - تعالى - النبات، وجعل منه غذاء لا يُستغنى عنه في الحياة، ودواء لكثير من الأمراض.

وفي القرآن الكريم والسنة النبوية إعجازٌ دوائي اكتشفه العلم التجريبي حديثاً قال تعالى:

﴿إِنَّ هُوَ إِلَّا ذِكْرٌ لِلْعَالَمِينَ ﴿٨٧﴾ وَلَنَعْلَمَنَّ نِبَأَهُ بَعْدَ حِينٍ ﴿٨٨﴾﴾ [ص: ٨٧-٨٨].

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 فسألوهُ، فقَالُوا: يَا رَسُولَ اللَّهِ، تَدَاوَى؟ قَالَ: نَعَمْ «تداووا فإن الله لم يضع داء إلا وضع له دواء غير داء واحد: الهرم» [مسند أحمد، ١٨٤٥٤].

وللتداوي بالأعشاب مسميات عديدة منها:

الطب الشعبي - الطب التقليدي - الطب العربي - الطب القديم - الطب المثلي - الطب البديل.

بعض الأغذية والأعشاب المستخدمة في الطب النبوي

العسل:

يُعدُّ غذاءً ودواءً، فاتح للشهية ومنشط ومساعد على الهضم، ويستخدم لعلاج الحروق السطحية، والجروح البسيطة.

قال تعالى: ﴿يَخْرُجُ مِنْ بَطْنِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ، فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ [النحل: ٦٩].



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 تصبح بسبع تمرات عجوة لم يضره ذلك اليوم سم ولا سحر» [صحيح البخاري، ٥٤٤٥].

وقد ورد في فضلها حديث آخر فعن أبي هريرة (رضي الله عنه) قال:

رسول الله ﷺ: «العجوة من الجنة، وهي شفاء من السم، والكمأة

من المن، وماؤها شفاء للعين» [جامع الترمذي، ٢٠٦٨]. **ما الكمأة؟**



الثوم:

يصفى الحلق، ويزيل البلغم، وينفع في السعال المزمن ووجع الصدر من البرد.



عن عمر بن الخطاب (رضي الله عنه) قال: قال رسول الله ﷺ «من أكلها فليمتها طبخاً» [صحيح مسلم، ٥٦٧].

عن جابر بن عبد الله (رضي الله عنه) قال: قال رسول الله ﷺ: «من أكل ثوماً أو بصلاً فليعتزلنا أو ليعتزل مسجدنا. وليتعد في بيته. وإنه أتى بقدر فيه خضرات من بقول. فوجد لها ريحاً، فسأل فأخبر بما فيها من البقول، فقال قربوها إلى بعض أصحابه، فلما رآه كره أكلها، قال كل، فإني أناجي من لا تناجي» [صحيح البخاري، ٨٥٥].

الحبة السوداء:



فعالة في علاج أمراض المعدة، قاتلة للديدان، تذيب حصى الكليتين والمثانة، بالإضافة إلى فائدتها في علاج الأمراض الجلدية كالبهاق، وأمراض البرد، وفي التخفيف من آلام الأسنان، والرأس والمفاصل، وأمراض الصدر. عن عائشة (رضي الله عنها) قالت سمعت رسول الله ﷺ يقول: «إن هذه الحبة السوداء شفاء من كل داء إلا السام» [صحيح البخاري، ٥٦٨٧].

ما الكمأة؟

الكمأة هي: نبات فطري ذات قيمة غذائية عالية طعمها ممتاز ويحتوى 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؛ وصوديوم فضلاً عن احتوائها على كميات كبيرة من العناصر منها الفسفور والبوتاسيوم؛ والكالسيوم؛ والصوديوم فضلاً عن احتوائها على نسبة عالية من فيتامينات ب 1 و ب 12

تنمو الكمأة في ظل سقوط أمطار الربيع المصحوبة بالبرد؛ وذلك لأنها تحتاج إلى أسمدة أزوتية والبرد يحول أزوت الهواء إلى حمض أزوتي يسمى حمض النيتروز 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؛ ويجب تقشيرها قبل عصرها لأن عدم تقشيرها يؤدي إلى اختلاط مائها بالبروتين الموجود بها مما يؤدي إلى إصابة العين بالحساسية

الجلول
الجلول أون لاين
hulul.online

الزبيب:



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

الحلبة:



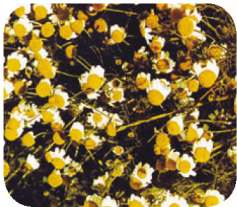
تفيد البشرة والشعر، وتلين الصدر والبطن، وتسكن السعال والربو، وتساعد على تلطيف التهاب الحلق، وقد قيل عنها: (لو علم الناس منافعها لاشتروا بوزنها ذهباً).

اليانسون:



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

البابونج:



يستخدم لالتهابات الأنف والدرن، ومسكن لأوجاع المعدة والصداع.

الزنجبيل:



مفيد للهضم، وملين للبطن، نافع في حالات البرد، مطيب لنكهة الطعام.

وقد ورد لفظه في قوله تعالى: ﴿وَيُسْقَوْنَ فِيهَا كَأْسًا كَانَ مِزَاجُهَا زَنْجَبِيلًا﴾ [الإنسان: ١٧].

وهناك العديد من الأعشاب والنباتات تستخدم في الاستطباب، مثل:

القسط البحري

- القرفة

- المر

- الكمون

العنب

الرمان



اذكري بعض الأعشاب الأخرى التي تعرفينها وتستخدم للاستطباب.

اليقطين - السواك - الشعير - التين



مميزات استخدام الأعشاب

١- غالباً ما تكون رخيصة الثمن قليلة التكلفة، من السهل الحصول عليها.

٢- تؤخذ عن طريق الفم أو الجلد ولا تُحقن.

٣- عادة تكون أبوية مفردة غير مركبة يتقبلها الجسم.

٤- تستخدم كأدوية كما أنها تُعد من الأغذية المفيدة.

٥- حفظها وتخزينها سهل ومدته طويلة.

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

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



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.

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 خاطئة مثل الذهاب للمشعوذين الحريصين على سلب الأموال والحاق الأذى بالمرضى، ومنها:

١- لبس الأحذية «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» [صحيح أبي داود، ٢٨٨٣].

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

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

٤- لبس الحلقة والخيط؛ لمنع حدوث المرض أو الشفاء منه، عَنْ عَمْرَانَ بْنِ الْحُصَيْنِ (رضي الله عنه)، أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ رَأَى رَجُلًا فِي يَدِهِ حَلَقَةٌ مِنْ صُفْرِ، فَقَالَ: «مَا هَذِهِ الْحَلَقَةُ؟» قَالَ: هَذِهِ مِنَ الْوَاهِنَةِ، قَالَ: «انزِعْهَا، فَإِنَّهَا لَا تَزِيدُكَ إِلَّا وَهْنًا» [ابن حبان، ٦٠٨٥].

خير العلاج الرقية بالقرآن الكريم ولتحقيق العلاج به لا بد من تعلق المريض بالله - عز وجل - وإخلاصه له واقتناعه التام بأن الشفاء بيده، وأفضل الرقية الشرعية قراءة الإنسان على نفسه.



نشاط (ب):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



نشاط (أ):

.....

.....

.....

.....

.....

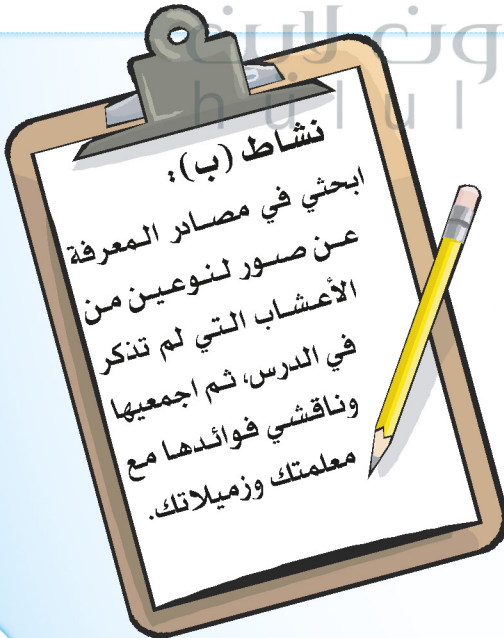
.....

.....

.....

.....

.....



الجلول
الجلول اون لاين
الجلول .online

نشاط ب: القسط البحري نوعان:

أحدهما: الأبيض الذي يُقال له: البحري؛ والآخر: الهندي، وهو أشدهما حرّاً والأبيض أليتهما، ومنافعهما كثيرة جداً، وهما حاران يابسان في الثالثة؛ يُجفف البلغم؛ يقطع الزكام؛ وإذا شرباً، نفعاً من ضعف الكبد والمعدة ومن بردهما، ويساعد على الشفاء من الحمى؛ ونفعاً من السموم؛ وإذا طلى به الوجه معجوناً بالماء والعسل، قلّع الكلف.

القُسط

هو دواء حبشي معروف له منافع عدة منها استرخاء الأعصاب وتقوية الكبد والقلب؛ وله منافع في الفالج وأوجاع المفاصل



الرمان:

حلو الرمان حار رطب؛ جيد للمعدة؛ مقو لها بما فيه من قبض لطيف نافع للحلق والصدر والرئة، جيد للسعال وماؤه ملين للبطن؛ يغذي البدن غذاءً فاضلاً يسيراً سريع التحلل رقت ولطافته يولد حرارة يسيرة في المعدة وريحاً؛ ولذلك يُعين على الباه؛ ولا يصلح للمخمومين؛ وله خاصية عجيبة إذا أكل بالخبز يمنع من الفساد في المعدة وحامضه بارد يابس قابض لطيف، ينفع المعدة الملتهبة؛ ويُدّر البول أكثر من غيره من الرمان؛ ويسكن الصفراء؛ ويقطع الإسهال؛ ويمنع القيء؛ ويُلطف الفضول ويطفئ حرارة الكبد ويقوى الأعضاء، نافع من الخفقان الصفراوي، والالام العارضة للقلب وفم المعدة، ويقوي المعدة ويدفع الفضول عنها، ويطفئ المرة الصفراء والدم وإذا استخرج ماؤه بشحمه وطبخ بيسير من العسل حتى يصير كالمرهم، واكتحل به، قطع الصفرة من العين ونقاها من الرطوبات الغليظة، وإذا

لطخ على اللثة نفع من الأكلة العارضة لها، وإن استخرج ماؤها بشحمهما أطلق البطن، وأحدر الرطوبات العفنة المرية، ونفع من حميات الغب المتطاولة



الرمان والطب الحديث: أكدت دراسة علمية حديثة أن فاكهة الرمان تفيد في معالجة ١١ مرضاً؛ فضلاً عن استفادة جسم الإنسان من العناصر الغذائية المتوفرة فيها

لها عدة استخدامات حيث تستخدم في سلطة الفواكه فتقضي على البكتيريا التي تسبب الاسهال كما تقوي القلب والمعدة وتدر البول وتطهر الدم وتذيب حصوات الكلى وتلطف الحرارة المرتفعة في جسم الانسان وتشفي عسر الهضم

فوائد الرمان الطبية: قشر الرمان يستخدم للتخلص من الديدان المعوية إلى جانب أن بذوره تستخدم لعلاج الإرهاق وتنشيط الجسم

الرمان مصدر غني بمضادات الأكسدة والتي تقوم بدور مهم في وقاية الجسم من الأمراض المزمنة كأمراض القلب والأوعية الدموية وتصلب الشرايين. وينصح الباحثون السيدات بتناوله عند الوصول لسن اليأس لحمايتهن من أمراض القلب والشرايين وهشاشة العظام وسرطان الثدي، ذلك لما له من قدرة على تدمير الخلايا السرطانية بطريقة الانتحار الذاتي بينما لا يحدث تلفاً في الخلايا الأخرى السليمة، وغناه بعنصر الحديد وفيتامين ج يجعله مقوياً للدم يحمي من الإصابة بفقر الدم الأنيميا



التمريض المنزلي

المفاهيم الرئيسية:

- التمريض.
- الأدوية.

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

تذكيري



عند تنظيف غرفة المريض فإنه يفضل كنسها وإزالة الغبار منها قبل مسحها بالماء والمطهر.

غرفة المريض

كيف تكون التهوية مناسبة في غرفة المريض؟

ما درجة الحرارة المناسبة في غرفة المريض؟

ما التجهيزات اللازم إعدادها في غرفة المريض؟

تعاوني مع زميلاتك في تخطيط وجبات غذائية كاملة ومتوازنة لكل من:

١- مريض السكري:

.....
.....
h u l u l . o n l i n e

٢- مريض ضغط الدم:

.....
.....

٣- شخص أصيب بالأنفلونزا:

.....
.....

٤- شخص يعاني من فقدان الشهية:

.....
.....

كيف تكون التهوية مناسبة في غرفة المريض؟

أولاً: أن يكون هناك تنوعاً في مصادر التهوية (الأبواب والشبابيك) شرطاً ألا يكونوا متقابلين لعدم حدوث تياراً يؤدي إلى تفاقم حالة المريض

ثانياً: مصدراً لدخول أشعة الشمس فهي لها قدرة على القضاء على الجراثيم المرضية المتعلقة بالحياة اليومية (الأنفلونزا العادية)

ثالثاً: عند تشغيل المكيفات هذا يعنى غلق النوافذ والأبواب في حالة موافقة الطبيب على عمل التكييف يجب ألا يكون لساعات عديده نهاراً أو ليلاً بل يجب الاهتمام بدخول الهواء الطبيعي إلى 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 وليس كل الحالات المرضية)

ج1: مرضى السكر:

يحتاج مريض السكر إلى: 1000 - 3000 سعر حراري يومياً منها 50% من الكربوهيدرات

من الأغذية الغير مسموح بها السكر، المربي؛ العسل بأنواعه؛ جميع المشروبات المحتوية على جلوكوز، بسكوت؛ شوكولاته ويسمح بتناول كميات حرة من السوائل الخالية من السكر

مرضى ضغط الدم: ننصح لهؤلاء المرضى التركيز على الأطعمة القليلة الملح

التخفيف من شرب المنبهات مثل القهوة والمشروبات الغازية الامتناع عن التدخين

تجنب تناول الأطعمة التي تحتوي على بهارات وفلفل ومخللات

ج2: الحلوى: حيث أن قطعة الحلوى كفيلا بتخفيف بعض أعراض التهاب الحنجرة وتورمها وجفافها بالإضافة على احتوائها على كمية جيدة من الماء

عصير الخيار: وجد أن كأساً من عصير الخضار يحفز مناعة المصاب بالأنفلونزا ويرجع ذلك لكونها غنية بمضادات الأكسدة كما أنه يتوفر بها كميات جيدة من الماء

حساء الدجاج: بالإضافة إلى كونها غنية بالسوائل إلا أن لها دوراً كبيراً في تحسين عمل الأهداب الأنفية ذات الدور الهام في حماية الجسم من الفيروسات والجراثيم

الثوم: في حالة إذا كان المريض يتقبل الثوم فهو يعتبر خياراً جيداً أو يمكن إضافته إلى أطعمة أخرى مثل الحساء حيث أنه له دور كبير في الحماية من الجراثيم كما أنه يخفف من الاحتقان

الزنجبيل: له دور كبير في تخفيف آلام البطن والإسهال والغثيان ويمكن استخدامه بشكل مسحوق يضاف إلى الأطعمة أو يستخدم كشراب الزنجبيل

الشاي الساخن: يمكن إضافة الليمون إلى الشاي مما يؤدي إلى تخفيف عملية الاحتقان

الموز - الخبز المحمص
الجلول أون لاين
hulul.online

ج3:

التمر والتين: ينقع التمر في الحليب لمدة ست ساعات ثم يأكله المريض حيث يفتح شهيته للطعام ولا

شك أن هذين المصدرين يعتبران من أغنى المواد بالمعادن والفيتامينات والأحماض الأمينية

والسكريات والبروتين والمواد الدهنية حيث يعتبر من أفضل المغذيات؛ ويجب على الأشخاص

المصابين بالسكري عدم استعمال هذه الوصفة

الحلبة: يعتبر مغلي الحلبة من المواد المشهية للأكل والطريقة أن تؤخذ ملء ملعقة من الحلبة وتوضع

في ملء كوب ماء ثم يغلى على النار لمدة 4/1 ساعة ثم يصفى ويشرب بعد تحليته بالعسل أو السكر

قبل الوجبة الغذائية بنصف ساعة

الخل: يستعمل خل العنب أو التفاح وذلك بإضافته إلى السلطة وتضاف ملعقة صغيرة من الخل إلى
ملء كوب ماء الموجود على مائدة الطعام وتشرب على فترات خلال وجبة الغذاء حيث يساعد على فتح
الشهية وعلى ابتلاع الطعام

الشوفان والقمح والشعير: يؤخذ كميات متساوية من طحين الشوفان والقمح والشعير المنخول ثم
تمزج معاً ويوضع في وعاء على النار به ماء يوازي حجم الدقيق المخلوط وعند بداية الغليان يرش
الدقيق فوق الماء ويحرك تحريكاً جيداً ويضاف الدقيق شيئاً فشيئاً مع التحريك المستمر حتى تنتهي
كمية الدقيق وتتكون عصيدة رخوة ثم يضاف لها قليل من عسل النحل الأصلي وتؤكل مع الوجبات أو
منفصلة عنها وتعطى للأطفال بشكل أكبر لما فيها من فوائد

ج4: يحتاج مريض النقاهاة إلى أغذية ومشروبات صحية وتختلف من مرض لآخر لكن بشكل عام يحتاج
إلى: السوائل: عصائر طازجة تحتوي على نسبة مرتفعة من الفيتامينات (جوافة - تفاح - برتقال)
أصناف الطعام متنوع تدرج تحت الهرم الغذائي بين:

الكربوهدرات: (أرز خفيف أو معكرونة خفيفة)

البروتين: (قطعة لحم مسلوق أو قطعة دجاج مسلوق)

منتجات الألبان: (رايب - كوب حليب - زبادي)

سلطة الخضروات: (يقدم الملح بشكل منفصل عن الطعام ويضاف إلى الطعام طبقاً لإرشادات
الطبيب)



عن عائشة (رضي الله عنها) قالت: سمعت رسول الله ﷺ يقول: «التبينة مجمة لفؤاد المريض،

تذهب ببعض الحزن» [صحيح البخاري: ٥٤١٧].

هل تعرفين ما التبينة؟



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 تبينة تشببها لها باللبن في بياضها ورقتها



شكل (١).

قياس ضغط المريض



شكل (٢).

قياس نبض المريض



شكل (٣).

عمل كمادات للمريض



شكل (٤).

الصيدلية المنزلية

من المهم أن يتوفر في كل بيت بعض الأدوية والأدوات اللازمة لإسعاف الحالات الطارئة، بحيث ترتب في خزانة خاصة بها وتوضع في مكان مناسب في المنزل.

محتويات الصيدلية المنزلية:

يمكن تصنيف محتويات الصيدلية إلى نوعين هما:

أ - أدوات طبية:

مثل: ميزان حرارة - مقص - لفائف ورباط ضاغط - قطن وشاش معقم - شريط لاصق - قربة ماء ساخن وبارد - قطرات العين المعقمة - ملقط صغير.

ب- عقاقير طبية:

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

استعماله

اسم الدواء

- لتطهير الأيدي والجروح والأدوات المستعملة في الإسعاف.
- لتطهير الجروح البسيطة.
- لحالات الإغماء ولسع الحشرات.
- لتخفيض حرارة الجسم.
- لتسكين الآلام وتخفيفها.
- مطهر للجروح.
- للحروق.
- للالتهابات الجلدية.
- لعسر الهضم.

- سبيرتو
- الميكروكروم
- محلول النشادر
- أدول
- بانادول
- الديتول
- مرهم البوريك
- مرهم الزنك
- زجاجة ملح فوارة

تذكري

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



عند ترتيب الصيدلية المنزلية يجب مراعاة ما يأتي:



يكتب على عبوة الأدوية إحدى العبارات الآتية:
أ- تاريخ انتهاء المفعول
Expiry (Exp) date
وتاريخ إنتاج الدواء
Manufacturing (Mfg) date
ب- صالح لمدة سنة من تاريخ الإنتاج.
ج- يفضل استعماله قبل تاريخ
Best used before

- التخلص من الأدوية المنتهية الصلاحية بشكل دوري.
- ترتيب الأدوية حسب طريقة استعمالها كالآتي:
أ- أدوية تؤخذ عن طريق الفم.
ب- أدوية للاستعمال الموضعي.
- ترتيب الأدوية الخاصة بالأطفال في زاوية منفصلة والأدوية الخاصة ببقية أفراد الأسرة كأدوية مرض السكر أو الضغط في زاوية خاصة.
- التأكد من وجود الملصق على الدواء الخاص به.
- مراعاة تطبيق التعليمات الخاصة بحفظ الأدوية حسب الطريقة المناسبة لها والمرفقة مع العبوة عند الشراء.
- تكون بعيدة عن متناول الأطفال والحرارة وأشعة الشمس والرطوبة.

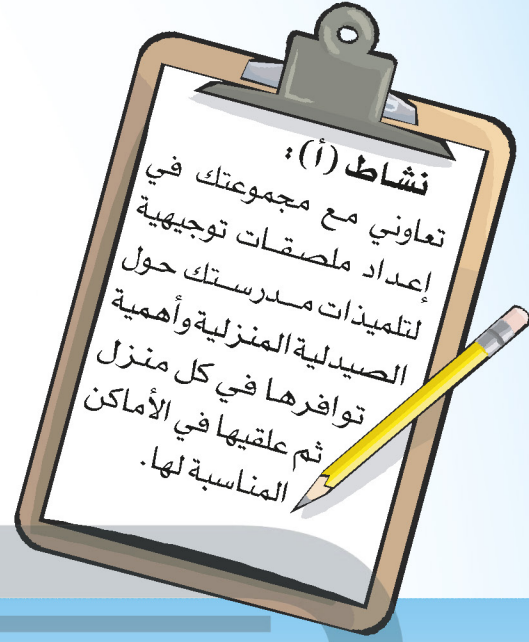


أهم العوامل المؤثرة على الدواء:

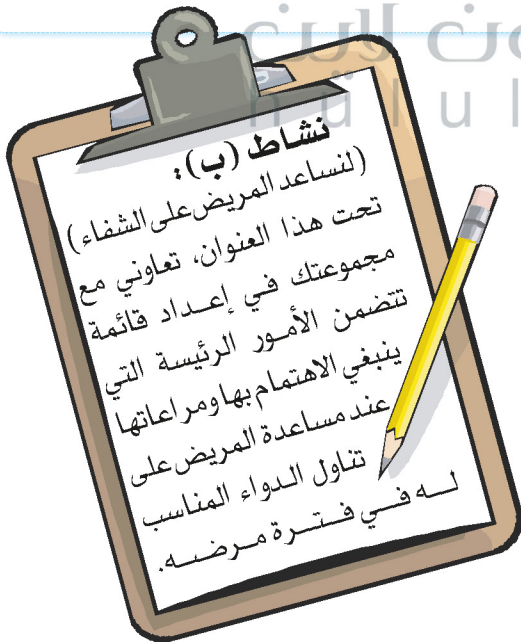
- الحرارة: حيث تؤثر على الحقن والأدوية ومنها قطرات العيون.
- الرطوبة: حيث تؤثر على الحبوب والكبسولات.

h u t u l . o n l i n e

نشاط (ب):



نشاط (أ):



نشاط أ:

اللافتة الأولى صيدلية المنزل: ضرورة حياتية لمواجهة أي طارئ يفاجئ أحد أفراد الأسرة كما أنها مهمة للاستفادة من أي أدوية تزيد على الحاجة أو تحتفظ بصلاحياتها للاستعمال؛ فكيف تُنشئين صيدلية في المنزل؟ وكيف ترتبين فيها الأدوية؟ وما مواصفاتها بحيث تكون مفيدة للجميع؟

تكمُن أهمية صيدلية المنزل في حفظ الأدوية بعيداً عن تناول الأطفال اتقاء لخطر التسمم بها؛ وحفظ الأدوية من الضياع وبخاصة عند الحاجة إليها وكذلك سهولة تصنيف الأدوية حسب استعمالها؛ وتاريخ انتهائها فضلاً عن ضرورة إجراء جرد دوري واستبعاد ما هو ليس ضرورياً أو ما انتهت صلاحيته من الأدوية

يمكن تقسيم الصيدلية إلى قسمين:

الأول: هو المواد العلاجية الأساسية التي لا يخلو منها منزل وبخاصة ذلك العامر بالأطفال، هذه المواد هي:

الشاش والقطن والأربطة والضمادات لمعالجة الحوادث البسيطة بطريقة سليمة إضافة إلى مرهم لمعالجة الحروق عند الحاجة؛ وكذلك أدوية لتخفيض الحرارة على شكل نقط أو شراب بالإضافة إلى أدوية لتخفيف الآلام العارضة شراب أو حبوب أو دهن موضعي وأيضاً الأدوية المضادة للمغص كشراب أو حبوب وسرنجات حقن ومادة مطهرة كالكحول

الثاني: هو الأدوية التي يحتاج أحد أفراد الأسرة لاستعمالها وبقي جزء منها وهذه إما أن يجري التخلص منها أو تحفظ بطريقة تدل على استعمالها وانتهاء صلاحيتها لكن هناك أدوية يجب التخلص منها إذا لم تستعمل وهي المضادات الحيوية (البودرة) التي تذوب بالماء عند الاستعمال إذ تكون صلاحية المضاد على الأكثر عشرة أيام من تاريخ التذويب. وللمحافظة على الصيدلية يجب أن تكون في إحدى زوايا المنزل بمكان مرتفع لا يصل إليها الأطفال كما يجب أن تكون واسعة بدرجة تكفي لعدم تكديس الأدوية؛ كذلك يجري تصنيف الأدوية فيها على الأرفف حسب الاستعمال مع الإشارة بقلم أسود يدل على مدة

الانتهاء والاستعمال فضلاً عن أن يكون هناك شخص مسؤول عنها كالأب أو الأم أو أي شخص مدرك لخطورة التعامل مع الدواء؛ كما أنه لا مانع من طلب النصيحة من المختصين

نشاط ب:

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

إن 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 حانة المريض مع مراعاة نصائح الطبيب في التغذية

أن يكون المريض متوسط العمر ويمكنه تناول الدواء دون عناء منا إلا في الحالات الحرجة التي يحتاج فيها المريض إلى فرد ليعطيه الدواء وفي هذه الحالة يعطى 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

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



تغذية مرضى السكر وضغط الدم

المفاهيم الرئيسية:

- الأنسولين.
- العقاقير.

مرض السكر:

حالة مرضية تصيب الكبار والصغار نتيجة اختلال في مقدرة الجسم على التحكم بمستوى سكر الدم وذلك لنقص أو انعدام في إفراز الأنسولين من البنكرياس. وقد حرصت وزارة الصحة على تطبيق رؤية المملكة ٢٠٣٠ بتأهيل الأطباء لمواجهة الأمراض المزمنة كمرض السكري والضغط.

أعراضه

قد تظهر بعض الأعراض على المريض منها:

- الشعور بالتعب والإرهاق.
- انخفاض الوزن.
- كثرة التبول.
- التهابات جلدية.
- الإحساس بالعطش.
- وخز أو خدر اليدين والقدمين.

العوامل التي تزيد من فرصة الإصابة بالسكر:

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

علاج مرضى السكر

الحالات الحادة

تنظيم الغذاء وحقن

الأنسولين.



الحالات المتوسطة

تنظيم الغذاء مع تناول

العقاقير المناسبة.


الحالات البسيطة

تنظيم الغذاء فقط.

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



النظام الغذائي المناسب للسيطرة على مرض السكر:

- تناول أغذية غنية بالألياف.
- تجنب تناول الحلويات.
- تنوع الغذاء الكامل والمتوازن مع التقليل من النشويات.
- الإقلال من تناول الدهون المشبعة.
- تناول الأغذية البروتينية باعتدال.
- تناسب كمية السعرات المتناولة مع وزن مريض السكر.  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 إتباع تعليمات الطبيب في ذلك بدقة متناهية حتى لا تتأثر صحة المريض



مرض ضغط الدم:

ارتفاع مستوى ضغط الدم أعلى من المعدل الطبيعي مما يستدعي استخدام العقاقير المضادة لفرط ضغط الدم، ويطلق عليه اسم (القاتل الصامت).

أعراضه

صداع في مؤخرة الرأس أو في جانبيه، ثقل في الرأس، وضعف في التركيز، شعور بالغثيان.

- إذا زاد الضغط تظهر الأعراض الآتية:

- 1- هبوط عضلة القلب و لهثة غير عادية.
- 2- ثقل في الحركة أو الكلام أو اختلال توازن الجسم.
- 3- نزيف مفاجئ في المخ أو قصور في وظائف الكلى.

معلومة إثرائية

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 تحديد السعرات مع تناول غذاء متوازن.

٤ الإقلال من المنبهات.

٥ تقليل كمية الملح في الطعام.

تجنبني الغضب، متبعة التوجيه النبوي الشريف فعن أبي هريرة (رضي الله عنه) أن رجلاً قال للنبي ﷺ أوصني، قال ﷺ: «لا تغضب، فردد مراراً قال: لا تغضب» [صحيح البخاري، ٦١١٦].

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 تغييرات 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.

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 مليمتر زئبق

- ما النسبة الطبيعية للسكر في دم الإنسان السليم؟

في المتوسط الطبيعي لشخص سليم هو: 70 - 110

- فيم يستخدم كل من الجهازين الآتين؟



شكل (٦).

في قياس نسبة السكر في الدم



شكل (٥).

في قياس نسبة ضغط الدم

نشاط أ: وجبة غذاء متكاملة لمرضى السكر والقلب والضغط:

الوجبة مكونة من (أرز صيادية مع السمك -- شوربة خضار - سلطة -- عصير برتقال)

روعي في هذه الوجبة تقليل الكمية والتنوع بحيث يحصل الجسم على قيمة غذائية متكاملة

مقادير الأرز الصيادية:

ملعقة صغيرة زيت نباتي للتحمير مثل زيت دوار الشمس أو غيره؛ بصلة يتم تقطيعها قطع صغيرة،

كمون، كأس أرز يغسل وينقع بالماء؛ ماء للطبخ

الطريقة: نضع الزيت بالقدر ونضع معه البصل ونقلبه على النار إلى أن يصبح لونه بني غامق قريب

للسواد ثم نضيف الكمون ثم بعد ذلك نضيف له الماء إلى أن يمتلئ القدر ونتركه قليلاً على النار ثم

نصفي الماء من البصل

يصفى الأرز ونضعه في قدر آخر نسكب فوقه الماء السابق بعد تصفيته من البصل ونتركه على نار هادئة

إلى أن ينضج

مقادير شوربة الخضار:

بصله مقطعه حلقات؛ 2/1 كيلو جرام بطاطس مقطعة حلقات؛ طماطم مقطع حلقات؛ سمك فيليه

يغسل بالماء ويقطع إلى أجزاء كبيرة، 5 فص ثوم مقشر

الطريقة: نأتي بصينية ونصف فيها حلقات البصل ثم حلقات البطاطس ثم حلقات الطماطم ثم نتضع

فصوص الثوم موزعة على الصينية ثم نرش قليل من الكمون ثم نضع قطع السمك وفوقه شرائح

ونغطي الصينية بالقصدير ندخلها إلى الفرن من أسفل بدرجة 60 درجة ويترك إلى أن ينضج

هذا الصنف لمرضى الضغط والسكر

مقادير شوربة الخضار

بطاطس مقطعة لقطع كبيرة؛ ١ كوسا مقطعه مقطعة لقطع كبيرة؛ ١ جزر مقطعة لقطع كبيرة؛ 1 2/1

ملعقة صغيرة من الكمون؛ 2/1 كوب عدس أصفر

نضع جميع المقادير في قدر به ماء لتسلق على النار ثم إذا نضجت تبرد وتوضع في الخلاط وتعاد ثانية إلى القدر على النار للتسخين

هذا الصنف لمرضى الضغط والقلب ويعطى قليلاً منه لمرضى السكر

السلطة:

مكونة من خيار وطماطم وفلفل أخضر وزيتون أسود أو أخضر

هذا الصنف لمرضى الضغط والسكر والقلب

يقدم عصير البرتقال الطازج لمرضى الضغط والقلب

نشاط ب:

قياس الضغط:

120/80 منضبط وطبيعي

100/65 منخفض وإذا تم مراجعة القياس ثلاث مرات متفرقات وأعطى نفس النسبة لابد من مراجعة

الطبيب

140/90 مرتفع وإذا تم مراجعة القياس ثلاث مرات متفرقات وأعطى نفس النسبة لابد من مراجعة

الطبيب



التطبيقات



سامية فتاة أرهقتها المرض فأكثر التردد على عيادات الأطباء، ولم تصل لغايتها في الشفاء. وذكر لها أحد المعالجين بالطب الشعبي فأسرعت إليه فأعطاه قلادة تعلقها؛ لتعجل في شفائها وتقيها من الأمراض مستقبلاً.

١- أبدي رأيك في هذا العلاج؟

٢- استشهدي بأدلة من كتاب الله وسنة رسوله ﷺ على ذلك.



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

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

ج1: لا غير صحيح، لأنه أعتمد على القلادة وليس الطب الشعبي فالطب الشعبي هو المداواة بالأعشاب والنباتات الطبيعية التي تنتجها الأرض إما بالشرب أو الأكل أو الدهن أما قلادة تعلقها فهذا غير منطقي؛ ويعد من الخرافات والدجل الذي نهانا وحذرنا منه الرسول صلى الله عليه وسلم

ج2: (واتبعوا ما تتلو الشياطين على ملك سليمان وما كفر سليمان ولكن الشياطين كفروا يعلمون الناس السحر وما أنزل على الملكين ببابل هاروت وماروت وما يعلمان من أحد حتى يقولا إنما نحن فتنة فلا تكفر فيتعلمون منهما ما يفرقون به بين المرء وزوجه وما هم بضارين به من أحد إلا بإذن الله ويتعلمون ما يضرهم ولا ينفعهم ولقد علموا لمن اشتراه ما له في الآخرة من خلاق ولبئس ما شروا به أنفسهم لو كانوا يعلمون) سورة البقرة 102

(قل أعوذ برب الفلق * من شر ما خلق * ومن شر غاسق إذا وقب * ومن شر النفاثات في العقد * ومن شر حاسد إذا حسد) سورة الفلق

عللي ما يأتي:



أ / تفضيل البعض التداوي بالنباتات والأعشاب على الأدوية الكيميائية.

ب / تهوية غرفة المريض.

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

فسري كل مما يأتي:



١- عبارة: (الدواء سلاح ذو حدين).

٢- المختصر:

(MFg);

(Exp);

حلول
الجلول أون لاين
hulul.online



ضعي 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

ج3:

أ: لأنها غالباً ما تكون رخيصة الثمن، وقليلة التكلفة كما أنه يسهل الحصول عليها

تؤخذ عن طريق الفم والجلد ولا تحقن

عادة تكون أدوية مفردة غير مركبة يتقبلها الجسم

تستخدم كأدوية كما أنها تعد من الأغذية المفيدة

ب: يساعد على تنقية الغرفة من الجراثيم والميكروبات وإعطاء الفرصة للمريض لاستنشاق هواء نقياً

غير معبأ بالملوثات

ج: لأن ذلك يؤدي إلى زيادة نسبة السعرات الحرارية التي تطلب مجهوداً في عملية الاحتراق والهضم

وهذا يؤدي إلى ارتفاع نسبة السكر وارتفاع ضغط الدم

ج4:

1 - 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

2 - يعني (صالح لمدة سنة من تاريخ الإنتاج)

يعني (تاريخ انتهاء المفعول)

الوحدة الثانية

الغذاء والتغذية



أهداف الوحدة

يُتوقع من الطالبة في نهاية الوحدة أن:

- ١ تستنتج تعريف العجين.
- ٢ تُصنف العجائن إلى أنواع حسب قوامها.
- ٣ تُطبق عمل بعض المعجنات.
- ٤ تربط بين الكمية المتناولة من الحلوى، والسعرات الموجودة فيها.
- ٥ تُقدم الحلوى بطريقة مبتكرة جاذبة.
- ٦ تناقش أهمية الابتكار والتنوع في تقديم الأصناف المعدة.



المجائن

المفاهيم الرئيسة:

- الإعداد.
- الخبز.

ما الأصل في عمل الأصناف الظاهرة في الصور التي أمامك؟

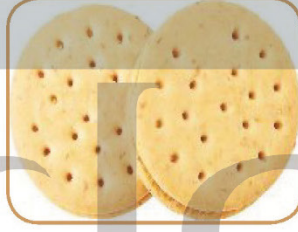


كعك

بسكويت

فطائر

خبز



الأصل هو العجين



ما المراحل التي مرت بها هذه الأصناف قبل وصولها بهذا الشكل؟

إضافة الدقيق إلى مادة التخمير ثم قليل من الماء وذرة الملح والعجن ثم ترك الخليط للتخمير ويأتي بعد ذلك وضع الحشوات حسب الرغبة وبعد ذلك الخبز

العجين:

مزيج من الدقيق ونوع من السائل، كالماء أو.....الزيادي..... أو.....الحليب.....، وتختلف نسبتها من صنف إلى آخر حسب نوع الناتج المطلوب؛ ويضاف للعجين مواد تكسبه نكهة وليونة، كما قد تزيد من قيمته الغذائية.

يُفضل إعداد العجائن في المنزل رغم انتشار بيعها في الأسواق لعدة أسباب منها:

- ١- الرغبة في ابتكار أصناف من المخبوزات.
- ٢- تقليل التكلفة لارتفاع أسعار المخبوزات الجاهزة التحضير
- ٣- استخدام الخامات المتوفرة في المنزل وضمان جودتها
- ٤- الرغبة في الحصول على أصناف مناسبة صحياً ونفسياً للمرضى وذوي الظروف الخاصة.
- ٥- وفرة الأجهزة الحديثة التي تساعد في إتقان العمل وإنجازه بسرعة.
- ٦- السعي لنيل إعجاب الأهل والصديقات والتميز بينهم.
- ٧- إتقان العمل المنزلي

أقسام العجائن حسب قوامها

العجائن الملساء:

ذات قوام وسط بين اللينة واليابسة، مثل: عجينة الشو التي يُعد منها بلح الشام و..... و.....

الكريب - السمبوسك

العجائن اليابسة (المفرودة):

سميكة يابسة نوعاً ما، يمكن فردها وتشكيلها، مثل: عجائن الفطائر والمطازير و..... و.....

البي تي فور - البسكوت - الخبز


العجائن اللينة أو المصبوبة:

التي يمكن صبها في قالب أو صينية، مثل: عجينة الكعك والقطايف و..... و.....

التارت

نجاح العجائن:

هناك أسس عامة لنجاح العجائن منها:

- ١- تجهيز الأدوات والخامات اللازمة لعمل العجائن قبل البدء في عملها.
- ٢- الدقة في أخذ المقادير واتباع الطريقة الصحيحة لعمل العجينة بحيث تكون مناسبة للصنف المراد إعداده.
- ٣- إيقاد الفرن أو تسخين الزيت في الوقت المناسب؛ للوصول لدرجة الحرارة المطلوبة.
- ٤- إبعاد العجين عن تيارات الهواء الباردة أو الساخنة.
- ٥- مراعاة حجم إناء العجن وكذلك إناء الخبز من حيث مناسبتها للمقدار المعد.
- ٦- التأكد من صلاحية مسحوق الخبز كالخميرة أو البكنج بودر.  لماذا؟

تعتبر هذه الخامات كائنات حية وحيدة الخلية لذا يجب التأكد من سلامتها حتى لا تؤدي الخليط (الخميرة) كما تعتبر هذه المواد رافعة تساعد على إنجاح وجودة العجائن وسرعة تخميرها (البكنج بودر)

هناك بعض الأنواع من الدقيق تحتوي على مادة رافعة، فيجب مراعاة ذلك عند إعداد العجائن منها.

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



فطائر الجبن واللبننة



- كوبان من الدقيق.
- ٣ ملاعق حليب بودرة.
- كوب ماء.

- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الخبز.
- ملعقة كبيرة سكر.
- ثلث كوب زيت.
- ربع ملعقة متوسطة ملح.
- ملعقة متوسطة خميرة.

للحشو:

- ربع كيلو جبن أبيض.
- قليل من النعناع.
- قليل من البقدونس.
- بيضة.
- ملعقتان من الزعتر.
- علبة لبننة صغيرة.

الطريقة

لماذا يضاف السكر للعجينة؟

- ١ تذاب الخميرة مع السكر في الماء الدافئ.
- ٢ ينخل الدقيق ويضاف له الملح ومسحوق الخبز والحليب.
- ٣ يعجن الدقيق بالماء المذاب فيه الخميرة والسكر، ثم يضاف له الزيت ويعجن مدة خمس دقائق.
- ٤ تغطى العجينة وتترك في مكان دافئ مدة نصف ساعة على الأقل حتى يتضاعف حجمها.
- ٥ يقسم العجين إلى كرات صغيرة بحجم البيضة.
- ٦ تدهك العجينة بالشوكة ويضاف إليها البقدونس والنعناع بعد غسله وفرمه، ثم تضاف البيضة.
- ٧ تفرد كرات العجين بشكل بيضاوي، ثم يوضع عليها مقدار من الجبن أو اللبننة وتثنى أطرافها بحيث تشبه القارب.
- ٨ يرش الزعتر على وجه فطائر اللبننة، ثم ترص الفطائر في صينية مدهونة.
- ٩ تخبز في فرن متوسط الحرارة و تحمر من أسفل، ثم من أعلى.
- ١٠ تقدم في طبق مناسب.

يضاف السكر للعجينة، لأنه مصدر رئيسي لغذاء وتكاثر الخميرة؛ حيث يساعد على تكاثرها ونشاطها وبالتالي يعطي كمية غاز أكثر وحجم عجينة أكبر



قد تعد فطائر الجبن واللبننة باستخدام العجائن الجاهزة، مثل: عجينة الميل في.

بالرجوع لمصادر المعرفة، اذكر القيمة الغذائية للجبن واللبننة.



أولاً: الجبن

يحتوي الجبن على جميع محتويات اللبن تقريباً من الدهن والبروتين؛ كما أن نسبة وجودهما في الجبن أعلى من نسبة وجودهما في اللبن

مصدر هام ومنخفض التكلفة للبروتين الحيواني

مصدر غني بالكالسيوم وبعض الفيتامينات الهامة

مصدر هام للطاقة الحرارية اللازمة لجسم الإنسان

يتميز بارتفاع قابليته للهضم والامتصاص داخل الجسم

يدخل في إعداد الكثير من الأغذية

معدل الاستفادة منه كغذاء مرتفع جداً حيث يستهلك كله دون أن يتخلف عنه شيء لا يؤكل

اللبننة: هو تكثيف اللبن الرائب أو اللبن المخفوق أو المخضوض (من لبن الزبادي أو اللبن الرائب) بعد

نزع الزبدة منه وهي الطريقة القروية البسيطة وهي تحمل نفس خصائص القيمة الغذائية للجبن مع

انخفاض نسبة الدسم بها



الدونات



- ثلاثة أكواب دقيق.
- ربع كوب سكر.
- ملعقة كبيرة خميرة فورية.
- قليل من الملح.
- ملعقة صغيرة مسحوق الخبز (بكنج بودر).
- ٣ ملاعق حليب بودرة.
- حبة بطاطس.
- ثلاث بيضات.

وذلك لسهولة عملية

التقشير والهرس



الطريقة

١ تغسل البطاطس وتسلق، ثم تقشر وتهرس وهي ساخنة. لماذا؟

٢ تخلط جميع المقادير في الخلاط ما عدا الدقيق والبطاطس.

٣ تضاف البطاطس المهروسة إلى الخليط وتخلط جيداً.

٤ يضاف الدقيق إلى الخليط ويعجن جيداً.

٥ يفرد العجين بسماكة اسم تقريباً ويقطع دوائر متساوية مفتوحة من المنتصف.

٦ تحمر في زيت متوسط الحرارة.

٧ توضع على ورق؛ لامتصاص المادة الدهنية.

٨ تغطى بصلصة الشوكولاتة أو سكر بودرة أو حلوى الماء حسب

الرغبة.

الشوكولاتة تحتوي على مواد دهنية ونشا وقليل جداً من الماء مما يؤدي إلى التصاقها بالإثناء واحتراقها سريعاً؛ لذلك تذوّب في حمام مائي.



يُعد هذا الصنف من المعجنات ذات السعرات العالية، لماذا؟

لأنه يحتوي على أعداد سعرات حرارية عالية لكل من الزيت الخاص بالتحمير

والسكر المضاف إلى العجين ثم المادة التي تضاف على الوجه الخارجي عند

التقديم



فطيرة التفاح



مقادير العجين:

- كوب ونصف من الدقيق.
- ٨ مكعبات من الجبن غير المملح.
- إصبع زبدة.

الحشو:

- ٣ تفاحات.
- ملعقتان صغيرتان من القرفة المطحونة.
- نصف كوب سكر.



الطريقة

- ١ تخلط مقادير العجين معاً للحصول على عجين ناعم.
- ٢ تُفرد العجينة وتشكل على هيئة أقراص.
- ٣ يوضع قليل من الحشو في أقراص العجينة، وتلف حسب الرغبة، إما بشكل قراطيس ملفوفة، أو أنصاف دوائر أو قرصين فوق بعضهما البعض.
- ٤ ترص في صينية وتخبز في فرن متوسط الحرارة.
- ٥ تقدم بعد رشها بسكر بودرة.

طريقة إعداد الحشو:

- ١ يُقشر التفاح، ثم يبشر ويوضع عليه السكر والقرفة.
- ٢ يقلب على النار حتى يذوب السكر، ثم يُترك ليبرد.

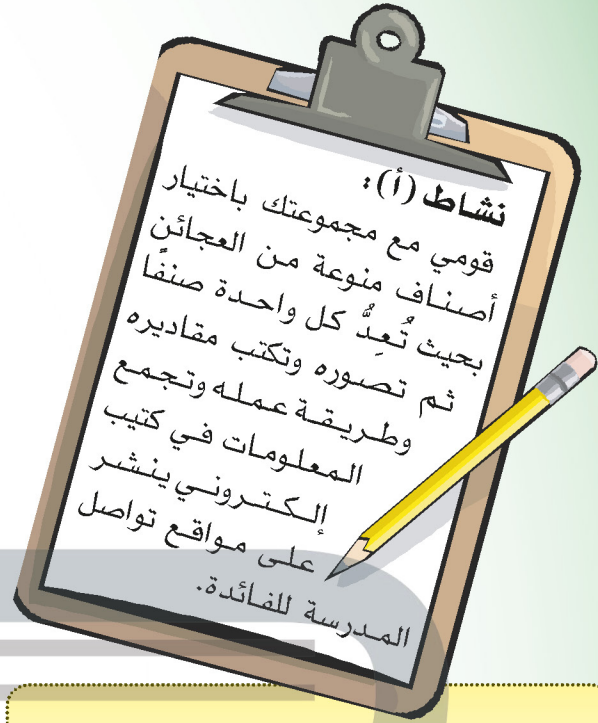
قد تعد فطيرة التفاح
بشكل كعكة كبيرة وليست
وحدات صغيرة.



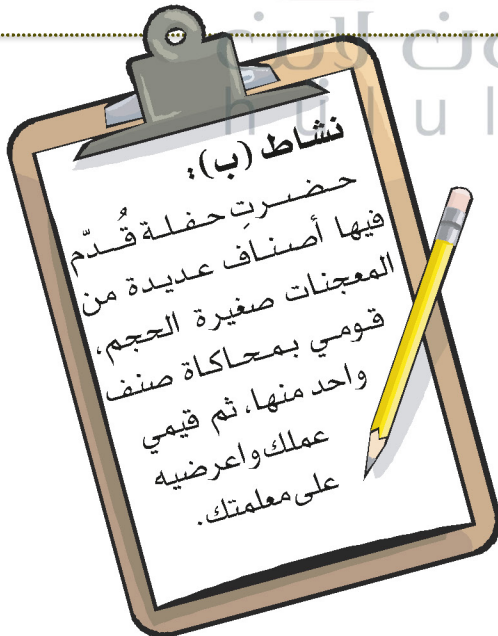
اقترحي حلاً لمنع تغيير لون التفاح المقشر.

بوضعه في قليل من الماء بالقليل من السكر أو بوضعه في قليل من الماء
مع بعض النقاط من الليمون ثم يوضع في المبرد.

نشاط (ب):



نشاط (أ):



نشاط أ:

عجينة البيتزا السريعة:

المقادير: كوبين دقيق ربع كوب سكر؛ كوب وثلاثة أرباع من الماء؛ ثلاثة ملاعق كبيرة حليب جاف؛ ملعقة كبيرة خميرة فورية

الطريقة: نضرب جميع المقادير بالمضرب الكهربائي حتى تصبح سائلة؛ وبعد عشر دقائق نضيف نص كأس الزيت وثلاث أكواب دقيق ثم نترك لتختم، وتفرد بعد ذلك في صينيتين وتوضع على الوجه الخلطة المطلوبة

مكونات الخلطة:

5 ملاعق جبن أبيض - 3 ملاعق جبن سائل - 3 ملاعق مايونيز - كزبرة مفرومة، تخلط مع بعضها البعض وتوضع على العجينة ثم توضع داخل الفرن حتى النضج



عجينة السمبوسة:

المقادير:

أكواب من الطحين 4

ملعقة ونصف كبيرة من الخميرة الفورية

فنجان زيت

علبة حليب سائل

بيضة

ماء للعجن

الطريقة:

تستخدم فيها نفس طريقة العجن العادية

بحيث توضع المواد الجافة ثم تضاف المواد السائلة

ثم تحشى وتقلى في زيت غزير

مع ملاحظة أن هذه العجينة؛ تستخدم مباشرة لا تحتاج للتخمير



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



الحلويات

المفاهيم الرئيسة:
- الحلوى.

ما أسماء الحلويات المعروضة أمامك في شكل (١):



شكل (١).

بعد تناول الوجبات
الرئيسية للتحلية

متى نتناول مثل هذه الحلويات؟

الحلوى من الأصناف المفضلة عند الكبار والصغار، وقد ظهرت أنواع عديدة منها، وتنوعت المواد المستعملة في صناعتها وكذلك طرق عملها.

تشيز كيك بالشيكولاتة - كنافة بالكريمة - عوامات - جيلي الفراولة - معمول - تشيز كيك بالفراولة - أهرامات الشيكولاتة البنية والبيضاء - آيس كريم - كعكة الشيكولاتة - بيتيفور - كريم كراميل - كنافة بالمكسرات

أنواع الحلويات



١- أطباق الحلوى الشعبية، مثل: (القشد).

٢- أطباق الحلوى الشرقية، مثل: (الكنافة).

٣- أطباق الحلوى الغربية، مثل: كعك الجبن (التشيزكيك).

٤- المثلجات والمرطبات، مثل: (الآيس كريم).

تذكري

عند اختيار طبق الحلوى ينبغي أن يكون مكملاً للوجبة ولا يضيف لها مزيداً من السعرات الحرارية.  كيف؟ 

من الصعب حساب السعرات الحرارية المتوقعة لكل وجبة لكن يمكن إعداد قائمة مبدئية للأصناف التي تتجانس سوياً لإعداد وجبة غذائية متكاملة العناصر الغذائية متزنة السعرات الحرارية يمكن اختيار أصناف من الحلوى تحتوي على سعرات حرارية قليلة مثل الجيلي لتكملة الوجبة الغذائية

ساخنة: مثل أم علي.

باردة: مثل المهلبية - الجلي.

طبق الحلوى قد يكون سهلاً لا يحتاج إلى جهد في إعداده كتناول نوع من الفاكهة الطازجة الغنية بفتامين ج. 



كريم كراميل



- ٦ بيضات.
- ثلثي كوب سكر بودرة.
- علبة قشطة.
- ملعقتان صغيرتان فانيليا.
- كوب حليب بودرة.
- كوب ونصف ماء.
- ملعقة كبيرة عصير ليمون.

مقادير الكراميل:

- ٣ ملاعق سكر.
- ٣ ملاعق ماء.



الطريقة

- ١ يخلط البيض مع السكر والفانيليا والحليب والماء في الخلاط مدة دقيقتين.
- ٢ يوضع الخليط في وعاء كبير، ثم يضاف إليه عصير الليمون والقشطة ويمزج جيداً.
- ٣ يعد السكر المحروق (الكراميل) بحيث يوضع الماء مع السكر في وعاء على النار حتى يحمر لونه قليلاً.
- ٤ يوضع الكراميل في الصينية المعدة لعمل الكريمة، ويُترك ليبرد، ثم يصب عليه الخليط السابق من خلال مصفاة سلك؛ للتخلص من الفقاعات.
- ٥ يدخل في فرن بعد وضعه في حمام مائي ويترك في الفرن مدة تتراوح بين (٣٥ - ٤٥) دقيقة.
- ٦ بعد تماسك الخليط ونضجه يخرج من الفرن ويبرد في الثلاجة.
- ٧ عند التقديم يقلب في طبق زجاجي ويقدم بارداً.



يراعى عدم السرعة أثناء الخلط؛ حتى لا تدخل كمية من الهواء مما يؤدي إلى ظهور الناتج مليئاً بالفقاعات.



ما الفرق بين الكريمة الجاهزة على شكل مسحوق بودرة والكريمة المعدة منزلياً؟

كليهما صالح للعمل إلا أن المعدة منزلياً خاماتها طازجة وقيمتها الغذائية مرتفعة فنحن نضيف عليها المقادير طبقاً لاحتياجاتنا في الإعداد وعدد الأفراد



البسبوسة المحشية



• كوب سميذ.

• كوب حليب بودرة.

• نصف كوب سكر. • علبه قشطة.

• ربع كوب زيت. • نصف كوب ماء.

• ملعقة صغيرة مسحوق الخبز. • لوز أو فستق للتزيين.

للحشو:

• علبتان من القشطة الطازجة.

للشراب السكري:

• كوبان من السكر. • كوب ماء.

• ملعقة من عصير الليمون.

• ملعقة صغيرة من الفانيليا.



الطريقة

١ تخلط المقادير الجافة (سميد، حليب، سكر، مسحوق الخبز) معاً.

٢ نخلط المقادير السائلة (قشطة، زيت، ماء) معاً.

٣ تضاف المقادير الجافة إلى السائلة وتمزج جيداً.

٤ يصب ٣/٤ العجينة في الصينية المدهونة، ثم يفرّد الحشو وهي القشطة الطازجة، ثم يصب المقدار المتبقي من العجين.

٥ تزين باللوز أو الفستق.

٦ تخبز في فرن متوسط الحرارة حتى تنضج ويحمر سطحها.

٧ تسقى بالشراب السكري بعد إخراجها من الفرن، وتقطع بعدما تبرد.



قد تدهن صينية البسبوسة بالطحينة السائلة؛ لتحسين المذاق والقيمة الغذائية.



ما أصل السميذ، وما قيمته الغذائية؟

السميذ: هو إحدى منتجات القمح النقية والذي يستعمل في عمل العجين وكذلك في صنع الحلويات وبعض الأكلات، قيمته الغذائية: يعد أفضل من الدقيق العادي؛ لأنه لم يصل في مرحلة الطحن إلى الحالة الأخيرة للدقيق الناعم فهو يحتوي على بعض من خصائص جنين القمح ذات القيمة الغذائية العالية



كعكة الجبن (تشيز كيك)



- ١٨ قطعة جبن غير مملح.
- نصف كوب سكر. • أربع بيضات.
- ملعقة كبيرة عصير ليمون.
- نصف ملعقة صغيرة فانيليا.

- القاعدة:

- إصبع زبدة. • بسكويت شاي مطحون. • معلقتان كبيرتان من القشطة.

- لتزيين السطح:

- كوب من القشطة الطازجة.
- علبة من حشو الفطيرة (باي فيلينج) أو مربى كرز.



الطريقة

١ تفرك الزبدة مع بسكويت الشاي المطحون، وملعقتي القشطة

وتبطن بها الصينية الخاصة بخبز كعكة الجبن (الصينية المفتوحة).

٢ تخلط الجبنة مع السكر وعصير الليمون والفانيليا والبيض في الخلاط حتى يصبح الخليط ناعماً.

٣ يصب الخليط في الصينية وتوضع في الفرن من (١٥-٢٠) دقيقة على حرارة متوسطة حتى تصبح متماسكة، ثم تخرج من الفرن.

٤ يغطي وجهها بالقشطة، وتترك حتى تجمد الطبقة العليا.

٥ يزين السطح بحشوة الكرز (باي فيلينج) أو مربى الكرز مع الفاكهة الطازجة.



هناك طريقة لإعداد كعك جبن سريع دون طهي، ابحثي عن هذه الطريقة، ثم
دونيها؟

المقادير: علبة بسكويت مكسر حوالي الكوب ونصف

ملعقة سكر 2

ملعقة زبدة 1

للحشو

ملعقة جيلاتين 2

ربع كوب ماء دافئ

الجيلاتين يذوب في الماء ويترك خمس دقائق ليذوب بالكامل

بيض 1

عسل نحل 1/3

1 ملعقة فانيليا

250 غ جبنة فيلاديلفيا

2/1 كوب زبادي

2/1 كوب كريمة حامضة

الطريقة: نكسر البسكويت - نذوب ربع كوب زبدة - نضيف السكر والزبدة على البسكويت - نرص

البسكويت في الصينية

نضع الجيلاتين والماء ويحرك جيداً أو يسخن ليذوب الجيلاتين وهذه أحسن طريقة ولكن لا يجب أن

يصل لدرجة الغليان ثم نخلط معه البيضة في الخلاط ومقدار العسل والفانيليا ثم نضيف الجبن والروب

ويفضل يكون قليل الدسم والكريمة الحامضة وأيضاً يفضل أن تكون قليلة الدسم طبعاً وليس شرطاً

بالوصفة ثم الجيلاتين ويخلط الخليط جيداً قبل صبه على طبقة العجينة الأصلية ثم تدخل الثلاجة

لتناسك

طريقة التغطية

نحتاج الى 2/1 كوب توت أزرق طازج أو مثلج

نصف كوب ماء

ملعقة نشا 2

إلى 2 ملعقة إما عسل أو فراكتوز

يرفع الخليط على النار إلى أن يطبخ جيدا مع التحريك بعد أن تنهرس حبات التوت الأزرق ويثقل الخليط
نضيف القليل من التوت الأزرق الكامل حوالي كوب ونصف فقط لثواني يخلط على النار ليأخذ حلاوة
المزيج وطعمة ترك ليبرد ثم يصب فوق طريقة التشيز كيك ثم تبرد قليلاً قبل التقديم

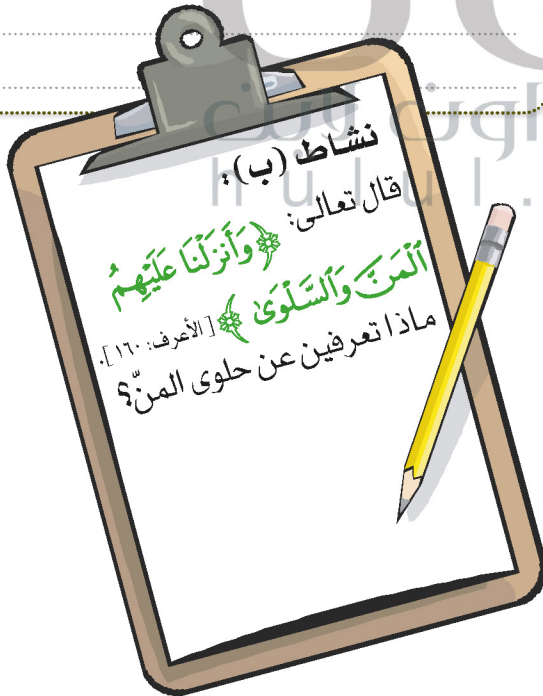
حلول
الجلول اون لاين
hulul.online

نشاط (ب):

حلويات تتوفر في العراق حيث تجمع
لمادة الخام (مادة ديقة) من على
الأشجار المن والسلوى ويتم بعد
ذلك إذابتها في الماء المغلي ويتم
تصفيته للحصول على مادة (من
السما) التي يتم تصنيعها وحشوها
بالجوز والفسق والجزء الحلي ثم
تلاك بالطحين كي لا تلتصق قطع من
السما مع بعضها عند أو البلاستيك،
تعبئتها في العلب



نشاط (أ):



التطبيقات

لأنه يساعدها على التخمر مع الخميرة
البكتيرية وكذلك جعل العجينة ملساء مع
الاحتفاظ بقوامها

بيّني فائدة كل مما يأتي:

لأنها تساعد في إتقان العلم وإنجازه بسرعة

١- استخدام الأجهزة الحديثة عند عمل المعجنات.

٢- إضافة السكر للعجائن المالحة.

٣- استخدام مصفاة السلك عند صبّ خليط كريم الكراميل.

للتخلص من الفقاعات

صنّفي المعجنات الآتية بوضع رقمها تحت العجينة التابعة لها:



٤



٣



٢



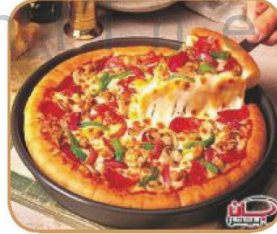
١



٨



٧



٦



٥

عجينة ملساء

7-2-6-4

عجينة يابسة

8

عجينة ليينة

5-3-1

أي العبارتين أجمل، ولماذا؟

٣

- القيمة الغذائية للصلب المعد من العجائن تتوقف على نوع الدقيق المستخدم في عمله.
- نوع الدقيق المستخدم لعمل العجائن يؤثر في القيمة الغذائية للصلب.

كلاهما لهما نفس المعنى والمضمون فنوع الدقيق له تأثير في القيمة الغذائية للعجين؛ الجملة الثانية أقصر وبدأت بالهدف المطلوب منها كجملة مكتملة الأركان اللغوية

علي ما يأتي:

٤

١- تعتبر الحلوى الشرقية، مثل: الكنافة والبقالوة مرتفعة السعرات الحرارية.

٢- تسمية العجائن اللينة بالعجائن المصبوبة.

٣- إيقاد الفرن في الوقت المناسب عند عمل العجائن.

- ج1: وذلك لأنها تسق بكمية من السكر المسال (الأتر) مما يؤدي إلى ارتفاع قيمتها الغذائية
- ج2: لأنها تفرد بطريقة الصب لكونها شبه سائلة في الوعاء الخاص بها ثم توضع للنضج في الفرن
- ج3: للوصول إلى درجة الحرارة المطلوبة للخبز

٥ : يحتوي الشكل الموضح على حروف مبعثرة في الجزء الأول بشكل أفقي
رتبها في الجزء الثاني على ضوء المعطيات الآتية:

ح ج م
أم ل س
ال جي ل
ال ع جي ن
ال ك ن ا فة
ال م ص ب و بة
ال ت ش ي ز ك ي ك

- ١- يجب مراعاة حجم الإناء الذي يخبز فيه العجين.
 ٢- يكون قوام عجينة الشو.
 ٣- صنف من أصناف الحلوى الباردة.
 ٤- مزيج من الدقيق ونوع من السائل.
 ٥- صنف من الحلوى الشرقية.
 ٦- تسمى العجينة اللينة بالعجينة.
 ٧- صنف من أصناف الحلوى الغربية.
- أملس
 الجيل
 العجين
 الكنافة
 المصوبة
 تشيز كيك

الوحدة الثالثة

الأمن والسلامة



أهداف الوحدة

يُتوقع من الطالبة في نهاية الوحدة أن:

١ مناقش مسببات الحريق.

٢ تستنتج العناصر الثلاثة المكونة لمثلث الحريق.

٣ تلم بالتدابير اللازمة للسيطرة على الحرائق.

٤ تتدرب على استخدام طفاية الحريق بأمان.

٥ تطبق خطة إخلاء وهمية تحسباً للخطر.

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



الحرائق

المفاهيم الرئيسية:

- الدخان.
- الطوارئ.

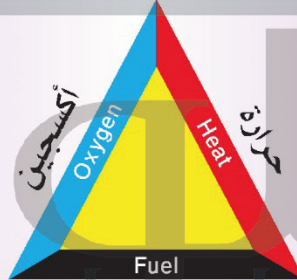
تعتبر الحرائق من أكثر الحوادث خطورة وتأثيراً على صحة الإنسان وسلامته؛ لأنها تحدث إصابات ومضاعفات قد تؤدي بحياته.

ولكن ما الحريق؟

تفاعل كيميائي من ثلاثة عناصر وهي:

- 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):



شكل (1) مادة قابلة للاشتعال (وقود).

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» [صحيح البخاري: 6294].



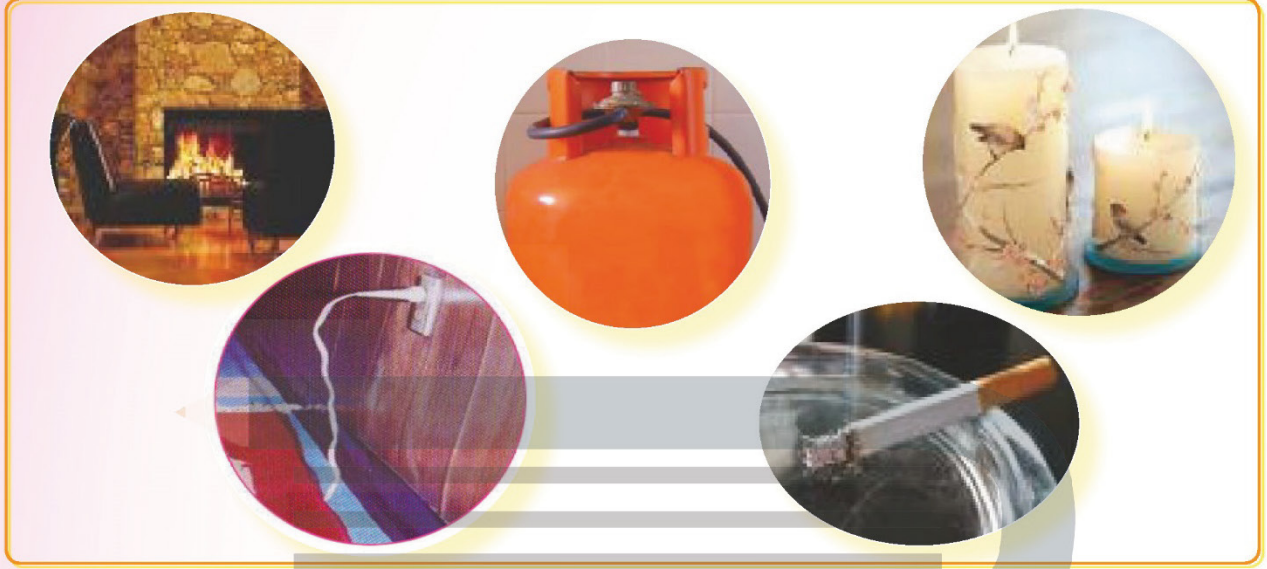
في ضوء ما تعرفت عليه من عناصر الاشتعال السابقة (مثلث الحريق) اقترحي مثلثاً للاطفاء.

الخنق - منع الأكسجين

التبريد - تخفيض درجة الحرارة

العزل - نقل المواد إلى مكان آخر

الصور في شكل (٢) توضح مسببات الحرائق في المنزل:



شكل (٢).

هناك مسببات أخرى، اذكرها بعضاً منها:

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

كيف يمكن تفادي حدوث الحرائق في المنزل؟

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

٢- التأكد من سلامة الغاز وإمداداته

٣- اختيار المكان المناسب والآمن 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.

ما التدابير والاحتياطات المتخذة للوقاية من الحرائق أو السيطرة عليها؟

١- أجهزة كاشف الدخان:



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

تذكيري

إن 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 تتركب عادة على اسطوانات الغاز؛ كي تقوم بقلها 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 والأهم معرفة طريقة استعمالها في حالة الحريق.

طريقة استخدام طفاية الحريق:



١- إمساك الطفاية (المطفئة) من المقبض.



٢- سحب مسمار 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.

احرصي أن تتدربي أنت وأفراد عائلتك على استخدام طفاية الحريق حتى تكوني مستعدة عند الحاجة إليها.



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

اقترح أن يزود المتنزه بوحدة إنذار آلية ضد الحريق مع وضع لافتات ترشد مرتادي المتنزه إلى عدم استعمال القداحات أو المواد القابلة للاشتعال وعدم إلقاء القاذورات والأوراق وخلافه والامتناع عن التدخين نهائياً داخل المتنزه 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 تعرفينه؟



نعم هو ٩٩٨

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 والمشي عليهما عند وجود دخان، لأن المواد والأدخنة السامة ترتفع إلى الأعلى، والانخفاض يحمي من التعرض لهذه الأدخنة السامة بإذن الله.
- ٥- في حالة عدم وجود مخرج فعليك البروز من النافذة وطلب الإغاثة والتلويع بقطعة قماش واضحة حتى يتم التمكن من تقديم المساعدة للموجودين داخل الموقع ومساعدتك في أقرب وقت.
- ٦- عند الإخلاء، لا تحملي أغراض وإن كان لا بد فتحمل 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.

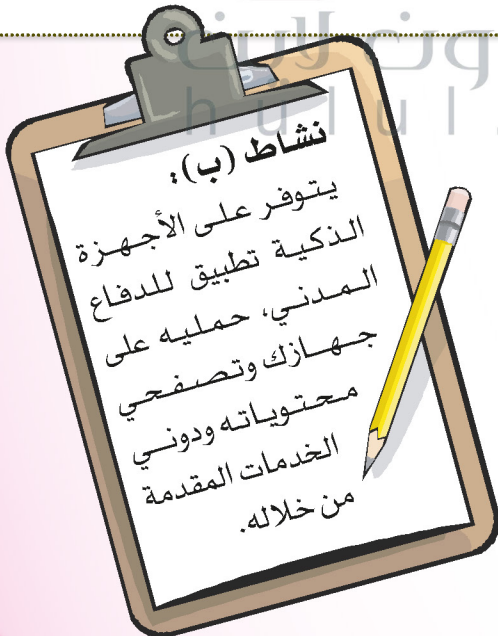
نشاط (ب):

Handwriting practice area for activity (b) with horizontal lines.

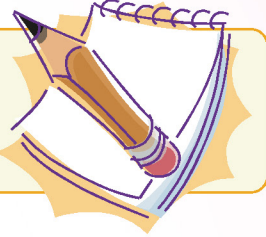


نشاط (أ):

Handwriting practice area for activity (a) with horizontal lines.



التطبيقات



١: لوني العوامل المسببة للحرائق باللون الأحمر والعوامل الناتجة عنها باللون الأزرق.

تسخين زيت الطهي كثيراً.

إزهاق الأرواح.

الإصابات الجسدية.

الحرائق

ترك الشموع والولاعات في متناول الأطفال.

وضع الأسلاك الكهربائية تحت السجاد.

القضاء على الممتلكات.

وضع المدافئ في الممرات.

الجلول اون لاين
hulul.online

٢: قرأت إعلاناً في الشارع ينص على أن: الحرائق تقضي على الأرواح والممتلكات.

وأردت أن تساهمي في تفعيل هذا الإعلان بالحد من حدوث ذلك، ما الإجراءات التي

ستتخذينها لتقادي الحرائق وأضرارها؟

أبتعد 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 وإمداداتها، وهكذا أكون قد بذلت جهداً للحد من الحرائق بداية مني



رتبي كل مما يأتي:



أ- العوامل المؤثرة على الحريق بحسب قوتها:

2

١- الأثاث المتراكم.

1

٢- التمديدات الكهربائية.

3

٣- حالة الجو.

4

٤- ثقافة أهل المنزل.

ب- العوامل الوقائية من الحريق بحسب أهميتها:

1

١- إبعاد المواد القابلة للاشتعال عن الموقد.

3

٢- توفير طفاية حريق.

2

٣- فصل التيار الكهربائي عن الأجهزة فور الانتهاء منها.

4

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

ج- احتراق المطبخ مسؤولية من؟

1

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

2

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

3

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

4

٤- الدفاع المدني الذي تأخر في الحضور.

من خلال الصور المعروضة أمامك ابحثي عن الأخطاء التي قد تحدث نتيجة السلوكيات الخاطئة، ثم علقي عليها بأسلوبك:



شكل (٤).



شكل (٣).

يتحدث في الجوال أثناء وضعه في الشاحن

هؤلاء الأطفال يعثون في النار مما تؤدي إلى اشتعال الحرائق



هؤلاء الأطفال يعثون في الفرن مما قد يؤدي إلى الحرائق



شكل (٥).

هؤلاء الأطفال يعثون في أسلاك التلفزيون مما قد يؤدي إلى حريق

جميع الصور تعبر عن أخطاء شائعة تكون الشرارة التي تنطلق منها الحرائق وهي ترك الأطفال يعثون في كل شيء من حولهم دون رقيب



تصويبها:

تصرف الأم خاطئ وينتج عنه اندلاع حرائق

تصرف محمد خاطئ فأسطوانة الغاز مصنوعة من مادة معدنية تمتص الحرارة وتخزنها وينتج عن ذلك انفجارها واندلاع الحريق

المواقف الخاطئة:

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

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

٣- ركّب رب الأسرة كاشف الدخان بالقرب من النافذة.

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



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





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





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

