

قررت وزارة التعليم تدريس
هذا الكتاب وطبعه على نفقتها



المملكة العربية السعودية

المهارات الحياتية والأسرية

للفف الثالث المتوسط
الفصل الدراسي الثاني

قام بالتأليف والمراجعة
فريق من المتخصصين

الوحدة الأولى



التوعية الصحية

◀ الطب النبوي والتداوي بالأعشاب.

◀ التمريض المنزلي.

◀ تغذية مرضى السكر.

◀ تغذية مرضى ضغط الدم.



وزارة التعليم

Ministry of Education

2021 - 1443



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 إعجاز دوائي اكتشفه العلم التجريبي حديثاً قال تعالى:

﴿إِنْ هُوَ إِلَّا ذِكْرٌ لِلْعَالَمِينَ (٨٧) وَلَتَعْلَمُنَّ نَبَأَهُ بَعْدَ حِينٍ (٨٨)﴾ (١)

وما زال العلماء يواصلون أبحاثهم في اكتشاف أسرار إعجاز القرآن والسنة النبوية، وقد أمرنا الرسول

الكريم ﷺ بالتداوي، عَنْ أَسَامَةَ بْنِ شَرِيكٍ (رضي الله عنه) قَالَ: أَتَيْتُ النَّبِيَّ ﷺ وَأَصْحَابَهُ عِنْدَهُ، كَأَنَّمَا عَلَى

رُؤُوسِهِمُ الطَّيْرُ، قَالَ فَسَلَّمْتُ عَلَيْهِ وَقَعَدْتُ، قَالَ: فَجَاءَتِ الْأَعْرَابُ فَسَأَلُوهُ، فَقَالُوا: يَا رَسُولَ اللَّهِ، نَتَدَاوِي؟

قَالَ: نَعَمْ تَدَاوُوا فَإِنَّ اللَّهَ لَمْ يَضَعْ دَاءً إِلَّا وَضَعَ لَهُ دَوَاءً غَيْرَ دَاءٍ وَاحِدٍ: الْهَرَمُ. (٢)

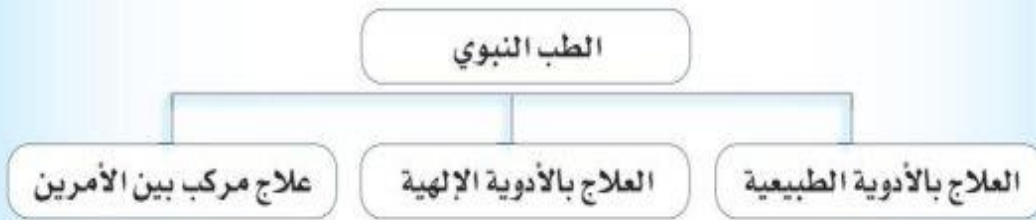
ويعرف الطب النبوي: بأنه هو مجموعة النصائح الطبية التي وصلتنا نقلاً عن رسول الله ﷺ على

هيئة أحاديث نبوية شريفة، حيث أقرها أو وصفها لغيره من الناس، فهي تعالج الأمراض الجسمية

والنفسية، وهناك عدة أنواع للعلاج، منها: العلاج بآيات القرآن الكريم، والأدعية التي وردت فيه و في

السنة المطهرة، والأعشاب الطبيعية، وهو طب يعتمد على اليقين وليس الظن، حيث إن مصدره القرآن

الكريم والسنة النبوية، وقد جمعت هذه النصائح من قبل بعض العلماء ومن أهمهم ابن قيم الجوزية.



العلاج بالأدوية الطبيعية:

هناك بعض الأعشاب الطبيعية التي ثبتت فعاليتها وفائدتها في الاستطباب وفي

العلاج، ومن أهم هذه الأعشاب ما يأتي:



العسل:



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

قال تعالى: ﴿يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَنُهُ، فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾^(١).

تمر العجوة:

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



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

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

**نبات فطري يعيش في
الصحراء ويكثر في فترة
هطول الأمطار**

ما الكمأة؟



الثوم:

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

عن جابر بن عبد الله (رضي الله عنه) قال: قال رسول الله ﷺ: «من أكل ثوماً أو بصلاً فليعتزلنا أو ليعتزل مسجداً، وليتقعد 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»^(٤).



الحبة السوداء:

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



الزبيب:



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

الحلبة:



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

اليانسون:



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

البابونج:



يسكن الصداع، ويزيل المغص، ويظهر الجهاز الهضمي والتنفسي.

الزنجبيل:



مفيد للهضم، مُلِين للبطن، نافع في حالات البرد، مُطَيِّب لنكهة الطعام. وقد ورد لفظه في قوله تعالى: ﴿وَيُسْقَوْنَ فِيهَا كَأْسًا كَانَ مِزَاجُهَا زَنْجَبِيلًا﴾^(١).

(١) سورة الإنسان الآية: (١٧).



وهناك العديد من الأعشاب والنباتات تستخدم في الاستطباب، مثل:

- الكمون - المر - القرفة



اذكر بعض الأعشاب الأخرى التي تعرفها وتستخدم للاستطباب؟

..... الشمر ميرامية القرنفل



مميزات التدواي بالأعشاب:

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

٢- تؤخذ عن طريق الفم أو الجلد ولا تُحقن.

٣- عادة تكون أدوية مفردة غير مركبة يتقبلها الجسم.

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

٥- حفظها وتخزينها سهل ومدته طويلة.

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

معظم الأدوية الكيميائية مصنعة من الأعشاب أو الأغذية الطبيعية، ولكن بطرق

مقننة وحديثة، ولا نستطيع الاستغناء عن هذه الأدوية في بعض الحالات المرضية.





اقترح مع أفراد المجموعة فوائد أخرى للتدواي بالأعشاب.

..... **الزعر** البري يساعد في علاج نزلات البرد واحتقان الأنف.

..... تخفيف إلام الدورة الشهرية ويساعد بتخلص من طفيليات الأمعاء

..... ويدعم صحة القلب.

البقدونس: يساعد في التخفيف من احتباس السوائل في الجسم بسبب

خصائصه المدرة للبول، مضادة للالتهابات



العلاج بالأدوية الإلهية:

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

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

وهذا يعم الأمراض الحسية والمعنوية، وروى مسلم عن عائشة: أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ كَانَ إِذَا اشْتَكَى يَقْرَأُ عَلَى نَفْسِهِ بِالْمُعَوِّذَاتِ، وَيَنْفُثُ، فَلَمَّا اشْتَدَّ وَجَعُهُ كُنْتُ أَقْرَأُ عَلَيْهِ، وَأَمْسَحُ عَنْهُ بِيَدِهِ، رَجَاءَ بَرَكَتِهَا^(١).

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



(١) سورة الإسراء الآية: (٨٢).

(٢) مسلم (٢١٩٢).



بالتعاون مع أفراد المجموعة اكتب الصيغة الشرعية للرقية الشرعية.

... ينفث على المريض على محل المرض، ويدعو له، ينفث عليه من ريقه،
... ويقرأ الفاتحة، ويكررها سبع مرات، ويقرأ آية الكرسي، ويقرأ ما تيسر
... من القرآن، ويقرأ: قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ [الإخلاص: 1] والمعوذتين يكررها
ثلاثًا، هذه الرقية وينفث معها ويدعو الله، اللهم أذهب ألباس رب
الناس، واشف أنت الشافي، لا شفاء إلا شفاؤك، شفاء لا يغادر سقمًا كما
فعله النبي ﷺ، ويقول: باسم الله أرقيك من كل شيء يؤذيك، من شر كل
نفس، أو عين حاسد، الله يشفيك باسم الله أرقيك.

وسلم في أحاديثه الشريفة، والأعشاب التي ثبتت فاعليتها، والاستشفاء بالآيات القرآنية،
والأدعية من سنة الرسول ﷺ.



دُون فوائد الالتزام بقراءة أذكار الصباح والمساء.

..... يحميه ويحفظه من كيد الشيطان ومن كل عين ومن كل شر
..... يكسبه رضا الله ويدخل في قلبه السرور والراحة
.....



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

- ١ الجهل في معرفة وتقدير كمية المادة العشبية المستخدمة.
- ٢ الطريقة الخاطئة في تحضير بعض الوصفات حيث لا تعتمد على التعقيم.
- ٣ خلط بعض الأعشاب بطريقة لا تناسب الجسم، وقد ينتج عن هذا الخلط مواد سامة.
- ٤ عدم مراعاة العمر والحالة المرضية للإنسان حيث تعطى الأعشاب نفسها للكبار والصغار.
- ٥ إطالة مدة استعمال بعض الأعشاب اعتقاداً بأنه لا ضرر من ذلك.

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

- ١- لبس الأحجية «العزائم والتمايم» التي دونت عليها بعض الكلمات والحروف السحرية، فعن عبد الله ابن مسعود (رضي الله عنه) أن رسول الله ﷺ قال: «إِنَّ الرِّقَى وَالتَّمَائِمَ وَالتَّوَلَةَ شِرْكَ»^(١).
- ٢- استعمال البخور للوقاية من الأمراض مع إغلاق جميع النوافذ والأبواب؛ مما يؤدي إلى الاختناق.
- ٣- شرب الماء بأوان كُتب عليها بعض كلمات ذات دلالة غير مفهومة وقد تكون من الشعوذة.
- ٤- لبس الحلقة والخيط؛ لمنع حدوث المرض أو الشفاء منه، عَنْ عُمَرَ بْنِ حُصَيْنٍ (رضي الله عنه)، أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ رَأَى رَجُلًا فِي يَدِهِ حَلَقَةٌ مِنْ صُفْرِ، فَقَالَ: «مَا هَذِهِ الْحَلَقَةُ؟» قَالَ: هَذِهِ مِنَ الْوَاهِنَةِ، قَالَ: «انْزِعْهَا، فَإِنَّهَا لَا تَزِيدُكَ إِلَّا وَهْنًا»^(٢).

(١) صحيح أبي داود، (٣٨٨٣).

(٢) ابن حبان، (٦٠٨٥).



نشاط (ب):

عشبه إكليل الجبل

يمكن استخدام إكليل الجبل في تخفيف آلام المفاصل التي تنشأ عن التهاب المفاصل الروماتيزمي وتستخدم في تطهير الجروح ،

• معزز للمناعة ومضاد للالتهابات • و
مضاد للسرطانات • ويعزز صحة
الجهاز الهضمي • ومضاد للاكتئاب
يحافظ على الذاكرة مع تقدم العمر
يعالج تساقط الشعر ويحمي العين



نشاط (أ):

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





التمريض المنزلي



المفاهيم الرئيسية:

- التمريض.
- الأدو

بطة

جهاز

فة في

1- إن تكون هناك تنوعا في مصادر التهوية (الأبواب والشبابيك شرطا إلا

قد يكونوا متقابلين لعدم حدوث تيارا يؤدي إلى تفاقم حال المريض

2- مصدرا لدخول الشمس فهي لها قدرة على القضاء على الجراثيم المرضية
المتعلقة بالحياة اليومية (الأنفلونزا العادية

3- عند تشغيل المكيفات نغلق النوافذ والأبواب في حال موافقة الطبيب على

عمل التكييف يجب إلا تكون لساعات عديدة نهارا وليلا بل يجب الاهتمام

بـ بدخول الهواء الطبيعي إلى غرفة المريض

غرفة المريض



كيف تكون التهوية مناسبة في غرفة المريض؟



ما درجة الحرارة المناسبة في غرفة المريض؟
هي درجة حرارة 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 إن يكون السرير معد بعدد
من الوسائد المريحة تساعد المريض على الارتقاء للجلوس والانخفاض للنوم بسهولة
. وأيضا يجب توافر أجهزة قياس الحرارة والضغط والسكر وإذا لزم الأمر أجهزة
تساعد على توصيل التغذية المتعلقة للمريض (هذه الأجهزة والأدوات تتواجد في
الحالات التي تستدعي وجودها فقط وليس كل الحالات المرضية

عن عائشة (رضي الله عنها) قالت: سمعت رسول الله ﷺ يقول: «التلبينة مجمة لفؤاد» المريض، تذهب ببعض الحزن»^(١).

هل تعرف ما التلبينة؟



حساء من دقيق الشعير بنخالته يضاف لهما كوب من الماء وتطهى على نار هادئة ثم يضاف كوب من اللبن (حليب وملعقة عسل نحل) وقد سميت تلبينه تشبيها لها باللبن في بياضها ورقتها



شكل (١).

قياس ضغط المريض



شكل (٢).

طرق قياس نبض المريض



شكل (٣).

أماكن وضع الكمادات للمريض



شكل (٤).

الصيدلية المنزلية

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

محتويات الصيدلية المنزلية:

يمكن تصنيف محتويات الصيدلية إلى ثلاثة أنواع، هي:

أ - أدوات طبية:

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

ب - مستحضرات طبية:

المستحضر الطبي	استعماله
<ul style="list-style-type: none"> • كحول ٧٠% • ديتول • محلول النشادر • زجاجة ملح فوار 	<ul style="list-style-type: none"> - لتطهير الأيدي والجروح والأدوات المستعملة في الإسعاف. - مطهر للجروح. - لحالات الإغماء ولسع الحشرات. - لعسر الهضم.

ج - أدوية طبية:

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

اسم الدواء	استعماله
<ul style="list-style-type: none"> • بانادول - أدول • مرهم الزنك • مرهم البوريك - ميبو للحروق • قطرات العين المعقمة 	<ul style="list-style-type: none"> - لخفض حرارة الجسم ولتسكين الآلام وتخفيفها. - للالتهابات الجلدية. - للحروق. - لتعقيم العينين.

تذكر



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



عند ترتيب الصيدلية المنزلية يجب مراعاة ما يأتي:

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

٢- ترتيب الأدوية حسب طريقة استعمالها كالآتي:

أ- أدوية تؤخذ عن طريق الفم.

ب- أدوية للاستعمال الموضعي.

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

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

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

معلومة
إرشادية

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

أهم العوامل المؤثرة على الدواء:

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

(٢) الرطوبة: حيث تؤثر على الحبوب والكبسولات.



تذكر

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



نشاط (ب):

عند إصابة شخص بمرض يجب الذهاب
الي الطبيب لوصف العلاج المناسب
بالجرعات المناسبة، ودوري ان اعطي
المريض علاجه بالجرعات التي حددها
الطبيب، مع متابعة درجة الحرارة في
حين عرض للمرض المصاب به المريض
او متابعة قياس الضغط لمريض الضغط او
متابعة نسبة السكر لمريض السكري وان
كان المريض مصاب بجرح في الجسم
يجب تغير الضمادات بصفة دورية مع
اتباع الارشادات اللازمة حتي لا
يتلوث الجرح، وبشكل عام يجب
الحفاظ علي مواعيد الادوية ومتابعة
حالة المريض حتي يشفي بأمر الله.



نشاط (أ):

تشمل خدمة الاستفسارات عن
الخدمات المقدمة من الوزارة،
والاستفسار عن المعاملات الصادرة
والواردة للوزارة، وكذلك الخدمات
الصحية، والاستشارات الطبية،
وحجز المواعيد في المستوصفات
والمستشفيات وطلبات النقل بين
المستشفيات حسب الحاجة
الطبية، والبلاغات والشكاوى على
جميع المنشآت الصحية الحكومية
والخاصة



تغذية مريض السكر

المفاهيم الرئيسية:

- الإنسولين.
- العقاقير.

مرض السكر:

هو حالة مزمنة من فرط ارتفاع نسبة الجلوكوز (السكر) في الدم عن المعدل الطبيعي نتيجة نقص هرمون الإنسولين الذي ينتجه البنكرياس، أو انخفاض حساسية الأنسجة أو الاثنين معاً. وقد حرصت وزارة الصحة على تطبيق رؤية المملكة ٢٠٣٠ بتأهيل الأطباء لمواجهة الأمراض المزمنة كمرض السكري والضغط.

ما هو الإنسولين؟



هو هرمون يساعد الجسم على استخدام الجلوكوز للحصول على الطاقة، ويتم إنتاجه من قبل خلايا بيتا في البنكرياس

قد تظهر بعض الأعراض على المريض

- الشعور بالتعب والإرهاق.
- كثرة التبول.
- الإحساس بالعطش والجوع.

- اضطرابات في البصر.

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 مريض السكر

الحالات الحادة

تنظيم الغذاء وحقن الإنسولين، وممارسة الرياضة.



الحالات المتوسطة

تنظيم الغذاء مع تناول العقاقير المناسبة، وممارسة الرياضة.

الحالات البسيطة

تنظيم الغذاء وممارسة الرياضة.

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



النظام الغذائي المناسب للسيطرة على مرض السكر:

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

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



يُفضل لمرضى السكر الذين يعتمدون على الإنسولين تناول (خمس إلى ست) وجبات خفيفة يومياً بدلاً من (وجبتين أو ثلاث وجبات).

معلومة
إثرائية



اختبار من وزارة الصحة يوضح
خطر الإصابة بمرحلة ما قبل
السكري



وزارة التعليم

Ministry of Education

2021 - 1443





تغذية مرضى ضغط الدم

مرض ضغط الدم:



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

أعراضه

- عادة لا يصاحب ارتفاع ضغط الدم أعراض ولذلك يسمى بالقاتل الصامت، وإن وجدت أعراض فهي:
- الصداع الشديد - الدوار - تسارع نبضات القلب.
 - إذا زاد الضغط تظهر الأعراض الآتية:
 - ١- هبوط عضلة القلب ولهثة غير عادية.
 - ٢- ثقل في الحركة أو الكلام أو اختلال توازن الجسم.
 - ٣- نزيف مفاجئ في المخ أو قصور في وظائف الكلى.

معلومة إثرائية

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

العوامل التي تساعد على ارتفاع ضغط الدم:

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



للسيطرة على ارتفاع ضغط الدم احرص على ما يأتي:

- ١ المحافظة على الوزن المناسب للجسم.
- ٢ تقليل الدهون في الطعام.
- ٣ اتباع نظام غذائي صحي غني بالخضروات والفواكه والحبوب الكاملة والبروتينات.
- ٤ تناول أغذية غنية بالبوتاسيوم كالخوخ.
- ٥ ممارسة النشاط البدني.
- ٦ السيطرة على القلق والتوتر.
- ٧ الإقلال من المنبهات.
- ٨ تقليل كمية الملح في الطعام، بحيث لا يتجاوز ٥ جرامات يومياً (ملعقة شاي صغيرة).
- ٩ متابعة قياس ضغط الدم بانتظام.
- ١٠ تجنب التدخين؛ لأنه مضر بالأوعية الدموية.

تجنب الغضب، واتبع التوجيه النبوي الشريف فعن أبي هريرة (رضي الله عنه) أن رجلاً قال للنبي ﷺ أوصني، قال ﷺ: «لا تغضب، فردد مراراً قال: لا تغضب»^(١).



علاج مرضى الضغط

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

- ١- اتباع الحمية وإحداث 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، وتتخذ بناء على وصفة ومتابعة من الطبيب لاختيار النوع المناسب لحالته الصحية. وقبل ذلك ثبت أن هذه العقاقير تخفض احتمال حدوث المضاعفات لارتفاع ضغط الدم كالسكتات والنوبات القلبية.

معلومة
إثرائية

لمزيد من المعلومات حول الفرق بين ضغط
الدم الانقباضي والانقباضي الاطلاق على
كتيب وزارة الصحة



سبب تسمية ارتفاع ضغط الدم بالقاتل
الصامت؟
لأن فرط ارتفاع ضغط الدم لا ينتج عادة
أعراضاً ملحوظة

تذكر

لا بدَ لمرضى 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: **75/110** ملليمتر زئبق

- ما النسبة الطبيعية للسكر في دم الإنسان السليم؟

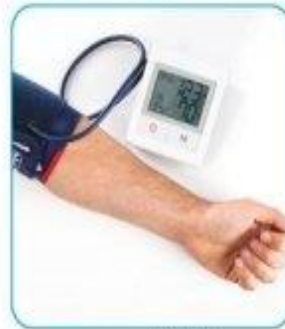
قبل تناول الطعام اقل من مية مليجرام لكل ديسيلتر بعد الوجبة بـ **1** ساعة الطبيعي اقل من **140**
مليجرام لكل ديسيلتر

- فيم يستخدم كل من الجهازين الآتيين؟



شكل (٢)

قياس مستوى



شكل (١)

ضغط الدم

السكر في الدم



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

١- مريض السكر
وجبة الغذاء: نصف كوب أرز، كوب سلطة خضار، **60** جرام سمك أو صدر دجاج، نص كوب لبن.

٢- مريض ضغط الدم:

وجبة العشاء: خبز أسمر خالي من الملح، صحن سلطة، صحن لبن أو لبننة غير
مملحة مع زيت الزيتون، بيضة مسلوقة واحدة أو صحن من الفول المسلوق مع
زيت الزيتون

نشاط (ب):

المفاهيم الخاطئة عن السكري :

الخلطات العشبية علاج للمرض

السكري يسبب البتر

يمنع الإنجاب يضعف الخصوبة

يسبب الإدمان

المفاهيم الخاطئة عن الضغط :

ارتفاع ضغط الدم لا يعد مشكلة تستحق

الانتباه أو زيارة الطبيب

–لا يمكن الوقاية من الإصابة بارتفاع

ضغط الدم

–يرتكز علاج ارتفاع ضغط الدم على

الحرمان من الأطعمة واستخدام أدوية

–ارتفاع ضغط الدم غير قابل للعلاج



نشاط (أ):

من أهم الأطعمة التي يجب

توفرها لمرضى السكري

والضغط:

البيض –بذور الشيا–

الزبادي اليوناني –الشوفان

الخضروات الورقية

والفواكه الأسماك ..الألبان

قليلة الدسم صدور الدجاج

اللحوم قليلة الدهن –سكر

الدايت –بسكويت الحمية



التطبيقات



سامية فتاة أرهقها المرض فأكثر التردد على عيادات الأطباء، ولم تصل لغايتها في الشفاء. ووجدت إعلاناً في أحد مواقع التواصل الاجتماعي عن أحد المعالجين بالطب الشعبي فأسرعت إليه فأعطاه قلادة تعلقها؛ لتعجل في شفائها وتقيها من الأمراض مستقبلاً.

١- أبد رأيك في هذا العلاج.

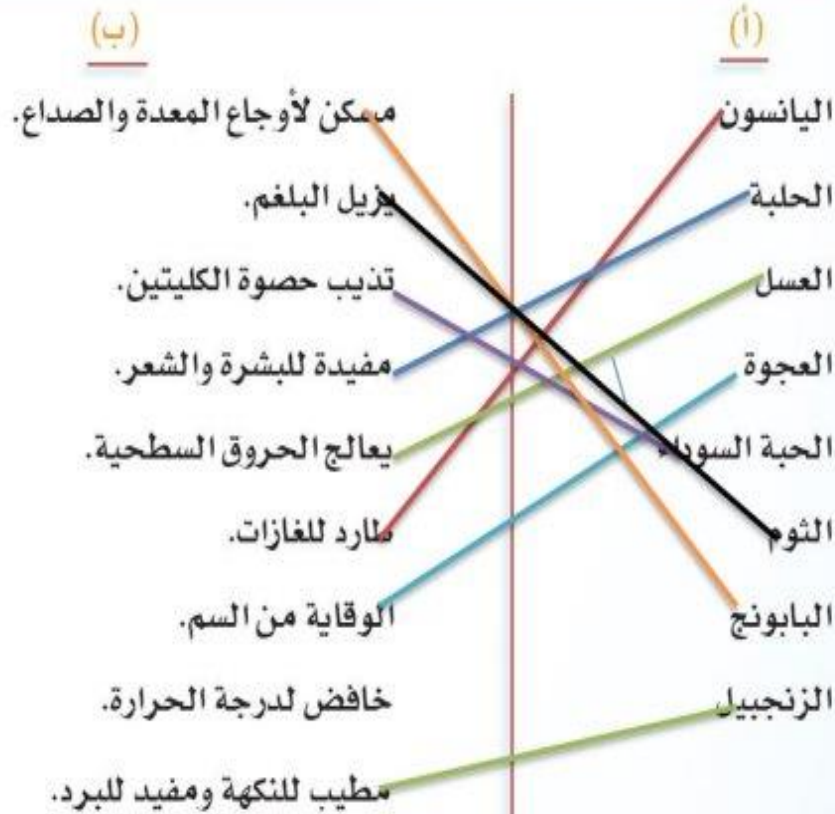
لا يجوز فيه شرك بالله

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

قوله تعالى (قل أفرأيتم ما تدعون من دون الله إن أرادني الله بضر هل هن كاشفات ضره أو أرادني برحمة هل هن ممسكات رحمته



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



٣: علل لما يأتي:

أ / تفضيل بعض الأشخاص التداوي بالنباتات والأعشاب على الأدوية الكيميائية.
لأنها رخيصة ومخاطرها على الجسم قليلة

ب / تهوية غرفة المريض.

حتى تقتل أشعة الشمس الميكروبات والجراثيم

ج / تجنب تناول مرضى الضغط والسكري لكميات كبيرة من أطعمة الطاقة.
لأنها تسبب سرعة في دقات القلب مما يؤدي للجلطات وترفع نسبة

السكر في الدم

٤: فسر كل ما يأتي:

١- عبارة: (الدواء سلاح ذو حدين).
إذا استخدم بطريقة صحيحة حصلت الفائدة وإذا استخدم بطريقة خاطئة
أو فوق الأزم خطر على الصحة

٢- المختصر:

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

..... (Exp): نهاية صلاحية المنتج

٥:

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

أ- تحديد السعرات المتناولة في الغذاء. س

ب- الإقلال من المنبهات. ض

ج- تجنب تناول الحلويات. س

د- الابتعاد عن تناول الدهون. ض



الوحدة الأولى التوعية الصحية



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



The prophet

النبي



Fennelflower seed

الحبة السوداء



Fenugreek

الحلبة





وزارة التعليم

Ministry of Education

2021 - 1443

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

أَدُونْ مَلْحُوظَاتِي



الوحدة الثانية



العناية الملبسية

◀ مشكلات الغسيل وأخطاؤه.



وزارة التعليم

Ministry of Education

2021 - 1442



أهداف الوحدة

يتوقع من المتعلم في نهاية الوحدة أن:

- ١ يقترح طرقاً لتلافي بعض مشكلات الغسيل.
- ٢ يعطي أمثلة لمسببات البقع الناتجة من الغسيل الخاطئ للملابس.
- ٣ يطبق خطوات إزالة البقعة المطلوبة من القطعة الملبسية المعروضة.
- ٤ يحرص على نظافة ملبسه ومظهره.





مشكلات الغسيل وأخطاؤه

المفاهيم الرئيسية:

- البقعة.
- الشطف.

المشكلة الأولى

يشكي فهد من تغير لون
ملابسه البيضاء إلى
اللون الرمادي.

المشكلة الثانية

لاحظ معاذ أن رائحة
ملابسه غير مقبولة بعد
عملية الغسيل.

المشكلة الثالثة

يشكي محمد من تداخل
ألوان قميصه الزاهية.



كلفتك والدتك بغسل ملابسك، وقبل غسلها أردت معرفة

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

مصدر المعلومة

- 1- كتيب الغسيل.....
- 2- إرشادات علبة المسحوق.....
- 3- إرشادات برامج الغسالة المختلفة.....

الأفكار حسب الأهمية

- 1- مراعاة عدد القطع الملبسة.....
- 2- وضع مسحوق حسب الكمية.....
- 3- فرز الملابس حسب ألوانها وجامتها.....

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



مشكلات الغسيل وأسبابه:

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



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



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

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



تُزال بقعة الصدأ بدعكها بمزيج من عصير الليمون الحامض والملح.



المشكلة

السبب

الوقاية

ب- بقع العفن.

- ١- ترك الملابس المتسخة عدة أيام متراكمة في سلة الغسيل وهي رطبة.
- ٢- ترك الملابس في ماء الغسيل فترة طويلة.
- ٣- وضع الملابس في الخزانة قبل تمام جفافها.

- ١- وضع الملابس في سلة الغسيل وهي جافة.
- ٢- إتمام عملية الغسيل بسرعة؛ تلافيًا لحدوث مشكلة للملابس.
- ٣- ترتيب الملابس في الخزانة بعد تمام جفافها.



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

المشكلة

السبب

الوقاية

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

- ١- غسل الملابس مع ملابس أخرى ملونة غير ثابتة اللون.
- ٢- خلط الملابس - بعد عصرها- بالملابس الملونة غير ثابتة اللون أو نشرها بعضها فوق بعض.
- ٣- عدم إذابة مواد التنظيف جيدًا، واستخدامها بكميات كبيرة.

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



نقع الملابس في محاليل ساخنة يعمل على تثبيت البقع.



المشكلة

د- بقع العرق على الملابس.

السبب

١- التفاعل بين مزيل العرق
ومسحوق الغسيل.

الوقاية

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

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



صف بكلمة واحدة للحالات الآتية على ضوء المثال المعطى:

ظهور بقع سوداء أو ضلال
صغير قائم على الملابس.

مكان متجدد الهواء.

غسل الملابس جيداً.

ملابس غير مقبولة.

عفن

صحي

تنظيف

متسخة



وزارة التعليم

Ministry of Education

2021 - 1443

٢٩

نشاط (ب):

فانيش جولد اوكسي اكشن مسحوق
لإزالة البقع

تايد تو جو مزيل للبقع العنيدة

اريال جل تنظيف قوي للملابس

فانيش اوكسي اكشن بخاخ مزيل
البقع في وقت قصير

فانيش سائل إزالة البقع للأبيض



نشاط (أ):



التطبيقات



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



النتيجة

السبب

6 ظهور بقع العرق على الملابس.

5 ظهور رائحة في الملابس غير مقبولة.

1 زوال بقعة الصدأ من الملابس.

3 ظهور بقع العفن على الملابس.

2 تغير لون الملابس البيضاء.

4 ظهور بقع ملونة على الملابس.

١- استخدام عصير الليمون الحامض والملح في غسل الملابس.

٢- استخدام مكواة شديدة الحرارة.

٣- ترتيب الملابس في الخزانة قبل تمام جفافها.

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

٥- استعمال ماء غسيل ملابس أخرى في النقع.

٦- التفاعل بين مسحوق الغسيل ومزيل العرق.

٢: اقترح حلاً اقتصادياً للمشكلات الآتية:



تنقع الملابس في الماء مع إضافة كوب من الخل ومسحوق الغسيل ويعاد غسلها

تجميع الملابس مرة كل وقت وعدم تكرار الغسيل اليومي

تجملها بالكروشيّة وبخامات بسيطة

١ - قطعة قماش غسلت بطريقة خاطئة فامتزجت الألوان فيها.

٢- ارتفاع فاتورة الكهرباء بسبب غسل الملابس المتكرر.

٣- تلف الملابس الجديدة نتيجة العناية الخاطئة بالملابس.

اختتر الحل الأفضل لما يأتي:



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

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

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



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



ملحوظات مهمة



وزارة التعليم

Ministry of Education

2021 - 1443

٤٢

الوحدة الثانية العناية والملبسية



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



الوحدة الثالثة



الأمن
والسلامة

◀ الحرائق.



وزارة التعليم

Ministry of Education

2021 - 1442



أهداف الوحدة

يُتوقع من المتعلم في نهاية الوحدة أن:

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





الحرائق

المفاهيم الرئيسية:

- الدخان.
- الطوارئ.

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



ولكن ما الحريق؟

تفاعل كيميائي من ثلاثة عناصر، هي:

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

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



مادة قابلة للاشتعال (وقود)

شكل (1).

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



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

الخنق

تبريد

التبريد: تخفيض درجة الحرارة إلى ما دون الاشتعال بالماء

الخنق: منع وصول الأكسجين للنار

العزل: بعزل المادة المشتعلة عن النار وحينها لن تجد ما تحرقه

العزل

الصور الآتية توضح مسببات الحرائق في المنزل:



شكل (٢).



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

هناك مسببات أخرى، دون بعضاً منها؟
نسيان الفرن وما عليه مشتعل

التخزين السيئ للمواد الغذائية للاشتعال
استخدام توصيلات كهربائية رديئة أو تحميلها
فوق طاقتها

كيف يمكن تفادي حدوث الحرائق في المنزل؟

- ١- إبعاد المواد القابلة للاحتراق عن مصادر اللهب، مثل: (الفوط والمساكات عن شعلة الموقد أو الفرن).
- ٢- غلق أنبوبة الغاز بعد كل استعمال. إغلاقاً محكماً.
- ٣- وضع القداحات وأعواد الثقاب في مكان آمن بعيداً عن الأطفال.
- ٤- فحص الأسلاك الكهربائية من حين لآخر بواسطة مختص، وعدم تحميلها أكثر من طاقتها.
- ٥- وضع أسطوانة الغاز بعيداً عن الحرارة.
- 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 إنذاراً مبكراً فور تصاعد الدخان ووصوله إلى الكاشف في المحيط الذي توجد فيه.

تذكر



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

٢- مخارج الطوارئ:



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

٣- عوازل حرارية:

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

٤- أجهزة منع تسرب الغاز:

أجهزة تتركب عادة على اسطوانات الغاز؛ كي تقوم بقفلها تلقائياً عند تسرب الغاز.

٥- طفايات الحريق:



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

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

طريقة استخدام طفاية الحريق:



١- إمساك الطفاية (المطفئة) من المقبض.



٢- سحب مسمار (صمام) الأمان.



٣- توجيه الخرطوم نحو قاعدة النار مع تحريكه حسب اللهب يميناً ويساراً.



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

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



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

وضع لوحات إرشادية لعدم إلقاء بقايا التدخين بالمنتزه

تنظيف المنتزه من المخلفات والمهملات التي تساعد على الاشتعال

مراجعة الأسلاك الكهربائية لمصادر الإنارة بالمنتزه

- كيفية التصرف عند حدوث حريق

- ١- إيقاظ النائم والابتعاد عن موقع الحريق.
- ٢- إبلاغ الدفاع المدني بالاتصال على رقم الطوارئ.
- ٣- انتظار وصول رجال الدفاع المدني بعد وصف موقع الحادث لهم، وإشعارهم بالمحتجزين داخل المنزل إن وجدوا.

هل تعرفه؟

نعم أنه 998

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 والتلويح بقطعة قماش واضحة حتى يتم التمكن من تقديم المساعدة للموجودين داخل الموقع ومساعدتك في أقرب وقت.
- ٦- عند الإخلاء، لا تحمل أغراضاً وإن كان لا بد فاحمل الأشياء الخفيفة جداً؛ حتى لا تعيق حركتك.
- ٧- يجب عدم العودة لموقع الحريق لإنقاذ أحد أو لإحضار أغراض شخصية؛ فرجال الدفاع المدني هم أكثر الناس قدرة على الإنقاذ ولديهم الخبرة والمعدات اللازمة لدخول المبنى المحترق.

نشاط (ب):

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



نشاط (أ):

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

الوقاية منها :

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



التطبيقات



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

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

عوامل ناتجة عن الحرائق

عوامل مسببة للحرائق

الإصابات الجسدية
إزهاق الأرواح
القضاء على الممتلكات

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

٢: قرأت لوحة توعوية في الشارع، الحرائق تقضي على الأرواح والممتلكات،
ما الإجراءات التي ستخذها لتفادي الحرائق وأضرارها؟

تجهيز طفاية حريق في المنزل

عدم ترك الأطفال وحدهم

عدم ترك أي موقد مشتعل عند الخروج من المنزل

التأكد من إغلاق اسطوانة الغاز

فحص الأجهزة الكهربائية والأسلاك بشكل مستمر

تفقد السخانات، عدم ترك المدافئ موقده عند النوم

عدم التدخين والتأكد من إطفاء الشموع عند الخروج من الغرفة



وزارة التعليم

Ministry of Education

2021 - 1443

٣ : رتب الإجابات لما يأتي:

أ- العوامل المؤثرة على الحريق بحسب قوتها:

- ١- الأثاث المتراكم. 2
- ٢- التمديدات الكهربائية. 1
- ٣- حالة الجو. 3
- ٤- ثقافة أهل المنزل. 4

ب- العوامل الوقائية من الحريق بحسب أهميتها:

- ١- إبعاد المواد القابلة للاشتعال عن الموقد. 1
- ٢- توفير طفاية حريق. 3
- ٣- فصل التيار الكهربائي عن الأجهزة فور الانتهاء منها. 2
- ٤- تدريب الأطفال في المنزل على كيفية التعامل مع الحرائق. 4

ج- احتراق المطبخ مسؤولية من؟

- ١- الأم التي وضعت الزيت الغزير في مقلاة مسطحة على النار. 1
- ٢- الأب الذي لم يزود المطبخ بوسائل الأمن، مثل: كاشف الدخان. 2
- ٣- الأم التي لم تتدرب وتُدرب أبنائها على كيفية التعامل مع الحرائق وإخمادها. 3
- ٤- الدفاع المدني الذي تأخر في الحضور. 4

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



شكل (٤).

يتكلم بالحوال وهو على
الشاحن



شكل (٣).

الأطفال يعبثون بالحطب
قرب النار



شكل (٦).

يعبثون بالفرن مما يؤدي
إلى الحرائق



شكل (٥).

يلعبون بسلك التلفزيون مما
يؤدي للحريق



المواقف:

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

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

٣- ركب رب الأسرة كاشف الدخان بالقرب من النافذة.

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

تصويبها:

الصواب إن تبلل منشفة ثم تعصر و توضع على المقلاة المشتعلة لإخماد النار

الصواب إغلاق اسطوانة الغاز ومفاتيح الغاز وفتح الأبواب والنوافذ لتغيير الهواء وعدم إضاءة الأنوار

الصواب تربيته في وسط سقف الغرفة وإذا كان في المنزل وأكثر من طابق فيوضع الكاشف على السلالم المؤدية للطابق التالي

الصواب إبعاد اسطوانة الغاز عن أشعة الشمس وعن أي مصدر حراري حتى لا تسبب في نشوب حريق



الوحدة الثالثة الأمن والسلامة



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



وزارة التعليم

Ministry of Education

2021 - 1443

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

