



قشرت وزارة التعليم تدريس
هذا الكتاب وطبعه على نفقتها



المملكة العربية السعودية

المهارات الحياتية والأسرية

الصف الثالث المتوسط
الفصول الدراسية الثلاثة

قام بالتأليف والمراجعة
فريق من المتخصصين

يوزع مجاناً للإبلاغ



ح) وزارة التعليم ، ١٤٤٣ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر
السعودية - وزارة التعليم
المهارات الحياتية والأسرية - الصف الثالث المتوسط - الفصول الدراسية
الثالثة. / وزارة التعليم - الرياض ، ١٤٤٣ هـ
٢٣٢ ص ، ٢١ × ٢٥ سم
ردمك : ٩٧٨-٦٠٣-٥١١-١٠١-٠
١- التعليم - مناهج - السعودية أ- العنوان:
ديوي ٣٧٥,٠٠٩٥٣ ١٤٤٣/٨٤٢٥

رقم الإيداع: ١٤٤٣/٨٤٢٥

ردمك : ٩٧٨-٦٠٣-٥١١-١٠١-٠

حقوق الطبع والنشر محفوظة لوزارة التعليم

www.moe.gov.sa

مواد إثرائية وداعمة على "منصة عين الإثرائية"



ien.edu.sa

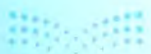
أعزاءنا المعلمين والمعلمات، والطلاب والطالبات، وأولياء الأمور، وكل مهتم بالتربية والتعليم؛
يسعدنا تواصلكم؛ لتطوير الكتاب المدرسي، ومقترحاتكم محل اهتمامنا.



fb.ien.edu.sa



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين وعلى آله وصحبه أجمعين وبعد: حرصت المملكة العربية السعودية على الإنسان، فهو المورد الأساسي الذي يُعَوَّل عليه في بناء الوطن ونهضته، ولهذا كان الاهتمام بتطوير التعليم وتجويده؛ تحقيقاً لتطلعات الوطن في أبنائه وفق رؤية المملكة (٢٠٣٠).

ومن هنا جاء اهتمام وزارة التعليم بتطوير المناهج وتحديثها التزاماً بتلك الرؤية الطموح في "إعداد مناهج تعليمية متطورة تركز على المهارات الأساسية بالإضافة إلى تطوير المواهب وبناء الشخصية". إن كتاب المهارات الحياتية والأسرية يُجسد رغبة صادقة في إعداد الطلاب للحياة والعمل، فقد روعي في وحدات الكتاب مناسبتها لاحتياجات الأسرة ودورها في تطوير المجتمع وتقدمه، وإبراز الهوية الوطنية، كذلك تثقيف الطلاب صحياً وغذائياً ونفسياً، وتزويدهم بالخبرات والمعلومات المتعلقة بالمهارات الحياتية والعلاقات الأسرية والاجتماعية، والقدرة على اتخاذ القرارات وحل المشكلات. كما أنه من منطلق اهتمام المملكة العربية السعودية بالأفراد ذوي الإعاقة، والتزامها باستيفاء كافة الحقوق الممكنة لدعمهم ودمجهم في المجتمع، حرصت وزارة التعليم على أن تؤدي المناهج التعليمية دورها في ذلك، ومن هنا أدرجت في نهاية كل وحدة مفردات بلغة الإشارة؛ لتزويد الطلاب السامعين بحصيلة مناسبة من المفردات الإشارية التي يؤمل أن يكون لها أثرها في كسر حاجز اللغة وتيسير عملية الاندماج، وإيجاد نوع من التواصل بين أفراد المجتمع السامعين والصُم. والله نسأل أن يحقق هذا الكتاب الأهداف المرجوة منه، وأن يوفق الجميع لما فيه خير الوطن وتقدمه وازدهاره.



مفاتيح رموز الكتاب

إثارة لانتباهك وتفكيرك حول جزئية معينة في الدرس.

تذكر



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



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

التطبيقات



عرض المفاهيم الرئيسية المتعلقة بالدرس.



سؤال استفهامي لاستئثار تفكير المتعلمين لفكرة لاحقة.



muealimuk.com

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



تسليط الضوء على جزئية مهمة في الدرس.



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

معلومة
إشراعية



هيا نتعلم لغة الإشارة.

لغة الإشارة



الفهرس

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

الوحدة الأولى



التوعية الصحية

معلمك
muealimuk.com

- ◀ الطب النبوي والتداوي بالأعشاب.
- ◀ التمريض المنزلي.
- ◀ تغذية مرضى السكر.
- ◀ تغذية مرضى ضغط الدم.

أهداف الوحدة

يُتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

- ١ يُبين فوائد الأعشاب والأغذية المستخدمة في الطب البديل.
- ٢ يُعطي أمثلة لأعشاب تستخدم كأدوية.
- ٣ يستنبط الآثار الضارة من الوصفات الشعبية والشعوذة.
- ٤ يحرص على حفظ الأدوية والمستحضرات الطبية بطريقة صحيحة كما تعلمها.
- ٥ يُفرق بين أعراض مرض السكر وأعراض مرض ضغط الدم.
- ٦ يخطط وجبات غذائية تناسب مرضى السكر ومرضى الضغط.



الطب النبوي والتداوي بالأعشاب

المفاهيم الرئيسة:

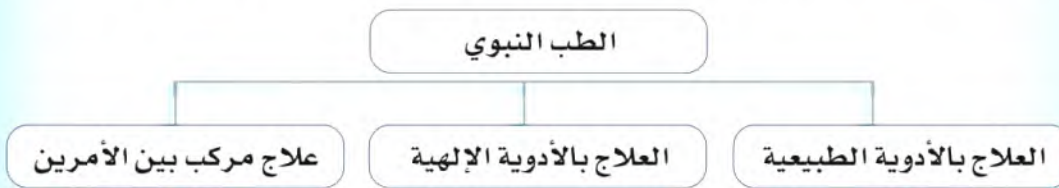
- الأعشاب.
- الرقية.

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

﴿إِنْ هُوَ إِلَّا ذِكْرٌ لِلْعَالَمِينَ (٨٧) وَلَنَعْلَمَنَّ بَأْسَهُ، بَعْدَ حِينٍ (٨٨)﴾ (١)

وما زال العلماء يواصلون أبحاثهم في اكتشاف أسرار إعجاز القرآن والسنة النبوية، وقد أمرنا الرسول الكريم ﷺ. بالتداوي، عن أسامة بن شريك (رضي الله عنه) قال: أَتَيْتُ النَّبِيَّ ﷺ وَأَصْحَابَهُ عِنْدَهُ، كَأَنَّمَا عَلَى رُؤُوسِهِمُ الطَّيْرُ، قَالَ فَسَلَّمْتُ عَلَيْهِ وَقَعَدْتُ، قَالَ: فَجَاءَتِ الْأَعْرَابُ فَسَأَلُوهُ، فَقَالُوا: يَا رَسُولَ اللَّهِ، نَتَدَاوَى؟ قَالَ: نَعَمْ «تداووا فإن الله لم يضع داءً إلا وضع له دواءً غير داء واحد: الهرم» (٢).

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



العلاج بالأدوية الطبيعية :

هناك بعض الأعشاب الطبيعية التي ثبتت فعاليتها وفائدتها في الاستطباب وفي العلاج، ومن أهم هذه الأعشاب ما يأتي:

(١) سورة ص الآية: (٨٧ - ٨٨).

(٢) مستند أحمد، (١٨٤٤).

العسل:



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

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

تمر العجوة:



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

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

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

ما الكمأة؟



هي نبات فطري قيمتها الغذائية عالية وذات طعم لذيذ ورائحة مميزة .

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، 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؛ فإنني أناجي من لا تناجي» (٤).



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» (٥).



(٤) صحيح البخاري، (٨٥٥).

(٥) صحيح البخاري، (٥٦٨٨).

(١) سورة النحل الآية: (٦٩).

(٢) صحيح البخاري، (٥١٤٥).

(٣) جامع الترمذي، (٢٠٦٨).

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 لاشترؤا 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، ويطهر الجهاز الهضمي والتنفسي.

الزنجبيل:



مفيد للهضم، مُلِين للبطن، نافع في حالات البرد، مُطِيبٌ لنكهة الطعام. وقد ورد لفظه في قوله تعالى: ﴿وَسَقَوْنَ فِيهَا كَأْسًا كَانَتْ مِرْأَجَهَا 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؟

إكليل الجبل، الزعتر، بذور الكتان..



مميزات التدوي بالأعشاب:

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

٢- تؤخذ عن طريق الفم أو الجلد ولا تحقن.

٣- عادة تكون أدوية مفردة غير مركبة يتقبلها الجسم.

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

٥- حفظها وتخزينها سهل ومدته طويلة.

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

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





- اقترح مع أفراد المجموعة فوائد أخرى للتدواي بالأعشاب.
- .. تُعالج الأعشاب المشكلات الصحية دون أي تدخلات جراحية ..
 - .. يُمكن استخدام الأعشاب في علاج أكثر من مشكلة في الوقت نفسه ..
 - .. يُمكن للجميع التعامل معها بسهولة استخدامها ..



العلاج بالأدوية الإلهية:

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

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

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

وما كل أحد يُوفَّق 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} والمعوذتين يكررها ثلاثاً، هذه الرقية وينفث معها ويدعو الله، "اللهم أذهب الباس رب الناس، واشف أنت الشافي، لا شفاء إلا شفاؤك، شفاءً لا يغادر سقماً" كما فعله النبي ﷺ، ويقول: "باسم الله أريقك من كل شيء يؤذيك، من شر كل نفس، أو عين حاسد، الله يشفيك باسم الله أريقك!"

الدواء المركب:

هو الجمع في الاستشفاء بين تناول الأعشاب الطبيعية التي ذكرها الرسول ﷺ في أحاديثه الشريفة، والأعشاب التي ثبتت فاعليتها، والاستشفاء بالآيات القرآنية، والأدعية من سنة الرسول ﷺ.



دون فوائد الالتزام بقراءة أذكار الصباح والمساء.

- الفوز برضا الله عز وجل ./- ذكر الله سبحانه وتعالى للعبد في الملأ الأعلى
- حفظ الله تعالى للعبد والتحصن من الشيطان ./- مغفرة الذنوب وزيادة الحسنات
- طمأنينة القلب وانسراح الصدر وكفاية الهم والغم ./- دوام النعم ودخول الجنة بفضل الله عز وجل .

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

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

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

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

(١) صحيح أبي داود، (٣٨٣).

(٢) ابن حبان، (٦٠٨٥).



نشاط (ب):

بذور الكتان

فوائدها:

- تخفيف الوزن . معالجة الإمساك .
- يحمي من أمراض القلب .
- الحماية من السرطان .
- معالجة مشاكل الجلد كالأكزيما .
- دعم جهاز المناعة .



الزعتر

فوائده:

- مضاد حيوي .
- علاج أمراض الجهاز التنفسي .
- علاج مشاكل الجهاز الهضمي .
- يكافح السرطان .
- يخفف آلام الرأس والسعال .



نشاط (أ):

بعد الرجوع لمصادر
التعلم اقترح علاجًا
مركبًا، لمرض
الأنفلونزا تجمع
فيه بين الدواء
الإلهي والدواء
الطبيعي.

نشاط (أ):

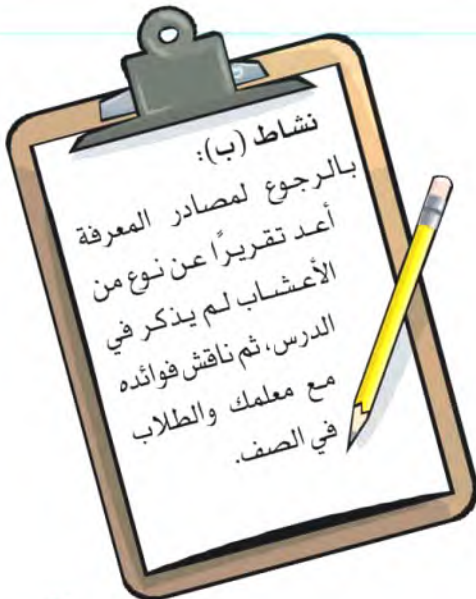
تناول العسل واستعمال الرقية

الشرعية ودعاء الله عز وجل:

"اللهم أذهب الباس رب الناس،

واشف أنت الشافي، لا شفاء إلا

شفاؤك، شفاءً لا يغادر سقمًا."



نشاط (ب):

بالرجوع لمصادر المعرفة
أعد تقريراً عن نوع من
الأعشاب لم يذكر في
الدرس، ثم ناقش فوائده
مع معلمك والطلاب
في الصف.



التمريض المنزلي

المفاهيم الرئيسية:

- التمريض.
- الأدوية.

قد يتعرض الإنسان إلى مشكلات صحية عديدة ومتنوعة، كالأضرار 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.

ويساعد التمريض المنزلي في تقديم العناية للمريض من حيث نظافته وتغذيته مع اتباع الدقة في إعطاء الدواء حسب تعليمات الطبيب.

غرفة المريض

كيف تكون التهوية مناسبة في غرفة المريض؟
بفتح النوافذ لتجديد الهواء واستخدام التكييف بدرجة تناسب الجو.

ما درجة الحرارة المناسبة في غرفة المريض؟
تقريباً ٢٤ درجة مئوية أو حسب الجو بحيث لا يشعر بالبرد أو الحر.

ما التجهيزات اللازم إعدادها في غرفة المريض؟
السرير المريح، الأغطية النظيفة، أن تكون هادئة، ومتوفر فيها الأجهزة التي يحتاجها.

تعد التهوية عاملاً مهماً في التقليل من تلوث الهواء، وهي عامل رئيس في الحد من انتشار الأمراض المعدية.



يؤدي الغذاء الصحي المتوازن والمناسب دوراً مهماً في سرعة استعادة صحة المريض؛ حيث تزيد التغذية المتوازنة من قدرة الأنسجة على تعويض التالف من الخلايا، مع ضرورة الالتزام بالنظام الغذائي الذي يحدده الطبيب للمريض.





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

هل تعرف ما التلبينة؟

ببعض الحزن»^(٢).

التلبينة: هي حساء من دقيق الشعير بنخالته يضاف لهما كوب من الماء وتطهى على نار هادئة لمدة ٥ دقائق ثم يضاف كوب من اللبن وملعقة عسل نحل .
قياس درجة حرارة المريض



شكل (١).

قياس ضغط المريض



شكل (٢).

طرق قياس نبض المريض



شكل (٣).

أماكن وضع الكمادات للمريض



شكل (٤).

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

(٢) صحيح البخاري، (٥٤١٧).

الصيدلية المنزلية

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

محتويات الصيدلية المنزلية:

يمكن تصنيف محتويات الصيدلية إلى ثلاثة أنواع، هي:

أ - أدوات طبية:

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

ب - مستحضرات طبية:

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

ج - أدوية طبية:

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

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

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

muealimuk.com

أهم العوامل المؤثرة على الدواء:



- (١) الحرارة: حيث تؤثر على الحقن والأدوية ومنها قطرات العيون.
- (٢) الرطوبة: حيث تؤثر على الحبوب والكبسولات.

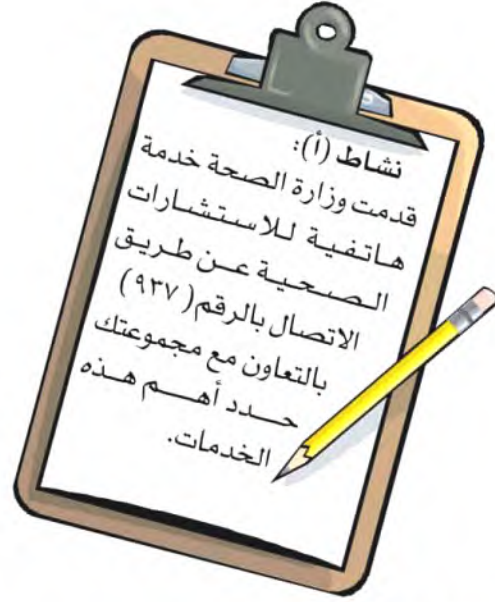
تذكر

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



نشاط (ب):

- **نساعد المريض على الشفاء بـ :**
- الذهاب به إلى الطبيب .
- اتباع إرشادات الطبيب في كيفية تناوله للدواء .
- إعطائه الدواء في موعده بانتظام .
- الالتزام بجرعة الدواء المحددة و المدة اللازمة لتناوله .
- التأكد من صلاحية الدواء .
- عدم استخدام الدواء بعد انتهاء فترة العلاج .



نشاط (أ):

خدمات ٩٣٧:

- استقبال جميع الاتصالات من المرضى فيما يخص الجانب الصحي الذي تعنى به الوزارة .

- استقبال ورصد بلاغات المرضى والعمل على إنجازها بأسرع وقت في أي زمان ومكان .

- تقديم الإستشارات الطبية من خلال أطباء يعملون على مدار الساعة .

- تقديم النصائح والإرشادات الهامة لحالات التسمم .

- استقبال جميع الشكاوي والملاحظات .





تغذية مرضى السكر

المفاهيم الرئيسية:

- الإنسولين.
- العقاقير.

مرض السكر:

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

ما هو الإنسولين؟



هرمون ذو طبيعة بروتينية.

أعراضه

قد تظهر بعض الأعراض على المريض منها:

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

العوامل التي تزيد من فرصة الإصابة بالسكر:

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

علاج مرضى السكر

الحالات الحادة

تنظيم الغذاء وحقن الإنسولين، وممارسة الرياضة.



الحالات المتوسطة

تنظيم الغذاء مع تناول العقاقير المناسبة، وممارسة الرياضة.

الحالات البسيطة

تنظيم الغذاء وممارسة الرياضة.

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



النظام الغذائي المناسب للسيطرة على مرض السكر:

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

- تناول أغذية غنية بالألياف كالحبوب الكاملة والخضروات 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.



لأن الإكثار من تناول البروتينات يؤدي بحسب الدراسات إلى تعطيل قدرة الكبد على إنتاج الأنسولين وبالتالي تنظيم مستوى السكر في الدم.

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



muealimuk.com

معلومة
إثرائية



اختبار من وزارة الصحة يوضح
خطر الإصابة بمرحلة ما قبل
السكري



تغذية مرضى ضغط الدم



مرض ضغط الدم:

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

أعراضه

عادة لا يصاحب ارتفاع ضغط الدم أعراض ولذلك يسمى بالقاتل الصامت، وإن وجدت أعراض فهي: الصداع الشديد - الدوار - تسارع نبضات القلب.

- إذا زاد الضغط تظهر الأعراض الآتية:

- 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

إثرانية

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

العوامل التي تساعد على ارتفاع ضغط الدم:

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

للسيطرة على ارتفاع ضغط الدم احرص على ما يأتي:

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

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

علاج مرضى الضغط

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

- ١- اتباع الحمية وإحداث تغيرات واضحة في الغذاء بحيث يلائم حالة المريض.
- ٢- إنقاص الوزن إذا كان زائداً أو المحافظة عليه إذا كان معتدلاً.
- ٣- ممارسة التمارين الرياضية خاصة المشي.

وإذا لم ينخفض الضغط بعد الحمية والرياضة فإن المريض يلجأ لاستخدام العقاقير المضادة لارتفاع ضغط الدم، وتؤخذ بناء على وصفة ومتابعة من الطبيب لاختيار النوع المناسب لحالته الصحية. وقد ثبت أن هذه العقاقير تخفض احتمال حدوث المضاعفات لارتفاع ضغط الدم كالكسكات والنوبات القلبية.

(١) صحيح البخاري، (٦١١٦).

معلومة
إثرائية

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



سبب تسمية ارتفاع ضغط الدم بالقاتل الصامت؟

لأن غالبية الحالات لا تشكو من أعراض حتى تظهر مضاعفات الإصابة بهذا المرض.

تذكر



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



- ما المعدل الطبيعي لضغط دم الإنسان السليم؟

لعمر ١٤ - ١٨ سنة هو ٧٥ / ١١٠ ميليمتر من الزئبق.

- ما النسبة الطبيعية للسكر في دم الإنسان السليم؟

قبل تناول الطعام الطبيعي أقل من ١٠٠ ملليجرام لكل ديسيلتر.
بعد الوجبة بـ ١ - ٢ ساعة الطبيعي أقل من ١٤٠ ملليجرام لكل ديسيلتر.
- فيم يستخدم كل من الجهازين الاتيين؟



شكل (٢).

قياس مستوى السكر في الدم



شكل (١).

قياس ضغط الدم



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

١- مريض السكر:

شريحة من اللحم خالي الدهون مشوية، شريحة خبز من القمح الكامل، شرائح من الخس، شريحة جبن قليل الدسم، شرائح الطماطم، وقطعة من الفواكه

٢- مريض ضغط الدم:

سمك منزوع الجلد، نصف كوب من الأرز البني، نصف كوب من الفاصولياء الخضراء
تطبخ على البخار، شريحة من الخبز المصنوع من القمح الكامل.

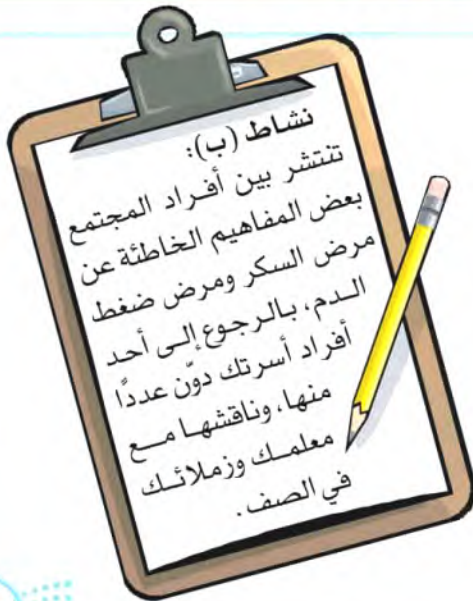
نشاط (ب):

بعض المفاهيم الخاطئة عن مرض السكر:

- ١- المشروبات السكرية تسبب السكري .
- ٢- مرض السكري من النوع الأول هو الأكثر خطورة.
- ٣- مرضى السكري يفقدون بصرهم أو أرجلهم .
- ٤- خطورة القيادة لمرضى السكري .
- ٥- البدء بالإنسولين يعني الفشل في ضبط السكري .

بعض المفاهيم خاطئة عن مرض ضغط الدم:

- ١- الاعتقاد بأن ارتفاع ضغط الدم يجب أن يصاحبه أعراض مثل الصداع .
- ٢- أن ارتفاع ضغط الدم نوع واحد .
- ٣- تناول الدواء بعد التشخيص والتوقف عند التحسن.
- ٤- الشباب تحت سن الثلاثين لا يصابون بارتفاع ضغط الدم .



نشاط (أ):

برنامج طب الأسرة يقتضي بطبيعة الحال التوسع في تقديم الخدمات الصحية الأساسية بقدر عال من الجودة للمواطنين والمقيمين ، على أن يتم التركيز بصورة أساسية على المجموعات السكانية الأكثر عرضة للمخاطر كالحوامل والأطفال دون سن الخامسة وذوي الاحتياجات الخاصة ودمج البرامج والأعمال الوقائية مع الأعمال العلاجية والتوعية والتدريب للعاملين بصورة مستمرة في مجال الرعاية الصحية الأساسية لكي تتحقق الأهداف المنشودة بأعلى درجات النجاح .

يشار إلى أن مشروع طب الأسرة والمجتمع يهدف إلى تطوير وتعزيز الخدمات الصحية العلاجية والوقائية وتبني أسلوب طب الأسرة والمجتمع مكان الرعاية الصحية الأولية ، ويولي طبيب الأسرة في النظام الاهتمام بجميع أفراد العائلة بحيث يقوم الطبيب بإيجاد علاقة مع المرضى وعائلاتهم ، كما يهتم الطبيب بصحتهم البدنية والعقلية والعاطفية مما يمكنه من معرفة التاريخ الصحي للعائلة وتأثير ذلك على الأفراد بما يحقق مصالحهم .



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- أبدأ رأيك في هذا العلاج.

تعلق التمائم لا يجوز وهو من المحرمات الشركية لأنه تعلق بغير الله.

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

قال النبي ﷺ (من تعلق تميمة فلا أتم الله له، ومن تعلق ودعة فلا ودع

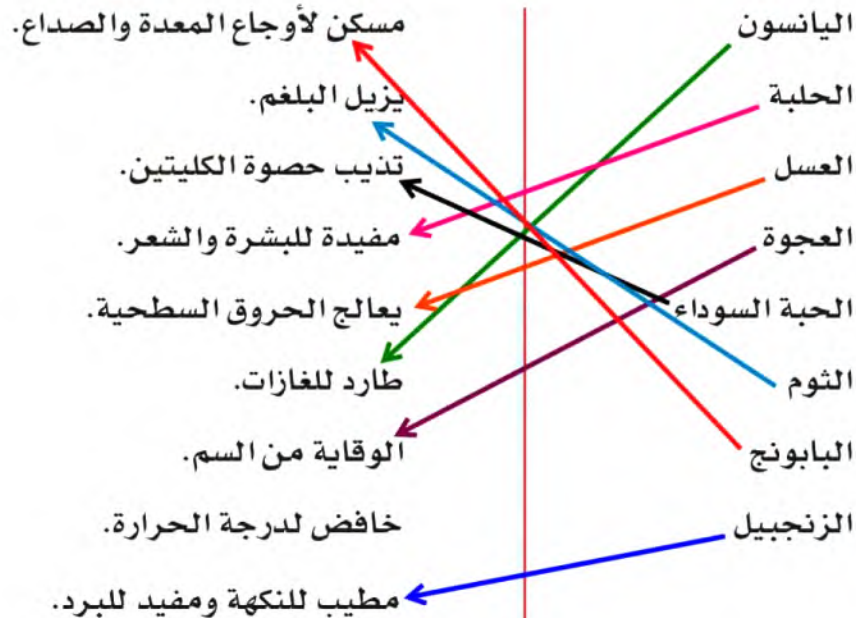
الله له، ومن تعلق تميمة فقد أشرك) .



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

(ب) ealimuk.com

(أ)



٣ : علّل لما يأتي:

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

لأن ضررها أقل على الجسم إذا أخذت بطريقة صحيحة.

ب / تهوية غرفة المريض.

ليتجدد الهواء بداخلها.

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

لأنها تؤدي إلى ارتفاع الضغط والسكر بسبب سرعاتها الحرارية العالية.

٤ : فسّر كل ما يأتي:

١ - عبارة: (الدواء سلاح ذو حدين).

أي أنه مفيد إذا أخذ حسب إرشادات الطبيب ويكون ضار إذا أخذ بطريقة خاطئة.

٢ - المختصر:

(MFg): تاريخ إنتاج الدواء.

(Exp): تاريخ انتهاء المفعول.

٥ :

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

أ- تحديد السعرات المتناولة في الغذاء. (ض - س)

ب- الإقلال من المنبهات. (ض)

ج- تجنب تناول الحلويات. (س)

د- الابتعاد عن تناول الدهون. (ض - س)

الوحدة الأولى
التوعية الصحية



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



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



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

أدون عبارات إيجابية

معلمك

muealimuk.com

الوحدة الثانية



العناية
الملبسية

معلمك
muealimuk.com

◀ مشكلات الغسيل وأخطاؤه.



أهداف الوحدة

يتوقع من المتعلم في نهاية الوحدة أن:

١ يقترح طرقاً لتلافي بعض مشكلات الغسيل.

٢ يعطي أمثلة لمسببات البقع الناتجة من الغسيل الخاطئ للملابس.

٣ يطبق خطوات إزالة البقعة المطلوبة من القطعة الملبسية المعروضة.

٤ يحرص على نظافة ملبسه ومظهره.

muealimuk.com





مشكلات الغسيل وأخطاؤه

المفاهيم الرئيسة:

- البقعة.
- الشطف.

المشكلة الأولى

يشتكي فهد من تغير لون
ملابسه البيضاء إلى
اللون الرمادي.

المشكلة الثالثة

يشتكي محمد من تداخل
ألوان قميصه الزاهية.

المشكلة الثانية

لاحظ معاذ أن رائحة
ملابسه غير مقبولة بعد
عملية الغسيل.



كلفتك والدتك بغسل ملابسك، وقبل غسلها أردت معرفة

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

معلوماتك. muealimuk.com

مصدر المعلومة

- ١- ..أمي.....
- ٢- ..أمي.....
- ٣- ..أمي.....

الأفكار حسب الأهمية

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

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

مشكلات الغسيل وأسبابه:

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



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



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

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



تُزال بقعة الصدأ بدعكها بمزيج من عصير الليمون الحامض والملح



المشكلة	السبب	الوقاية
ب- بقع العفن.	<p>١- ترك الملابس المتسخة عدة أيام متراكمة في سلة الغسيل وهي رطبة.</p> <p>٢- ترك الملابس في ماء الغسيل فترة طويلة.</p> <p>٣- وضع الملابس في الخزانة قبل تمام جفافها.</p>	<p>١- وضع الملابس في سلة الغسيل وهي جافة.</p> <p>٢- إتمام عملية الغسيل بسرعة؛ تلافياً لحدوث مشكلة للملابس.</p> <p>٣- ترتيب الملابس في الخزانة بعد تمام جفافها.</p>

تذكير
إن طول المدة الزمنية والحرارة الملابس. 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.	<p>١- غسل الملابس مع ملابس أخرى ملونة غير ثابتة اللون.</p> <p>٢- خلط الملابس - بعد عصرها- بالملابس الملونة غير ثابتة اللون أو نشرها بعضها فوق بعض.</p> <p>٣- عدم إذابة مواد التنظيف جيداً، واستخدامها بكميات كبيرة.</p>	<p>١- فصل الملابس الملونة غير ثابتة اللون عن الملابس الأخرى، وغسلها بالطريقة المناسبة لها.</p> <p>٢- عدم وضع الملابس المعصورة فوق بعضها أو عند النشر.</p> <p>٣- إذابة مواد التنظيف جيداً، وعدم إضافتها مباشرة على القطعة الملبسية.</p>

تذكير
نقع الملابس في محاليل ساخنة يعمل على تثبيت البقع.

الوقاية

- 1- تغيير مزيل العرق.
- 2- غسل القطعة الملابسية بعد خلعها مباشرة.

السبب

- 1- التفاعل بين مزيل العرق ومسحوق الغسيل.

المشكلة

- د- بقع العرق على الملابس.

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



صف بكلمة واحدة للحالات الآتية على ضوء المثال المعطى:

ظهور بقع سوداء أو ضلال صغير قاتم على الملابس.

مكان متجدد الهواء.

غسل الملابس جيدا.

ملابس غير مقبولة.

متسخة...

صحي...

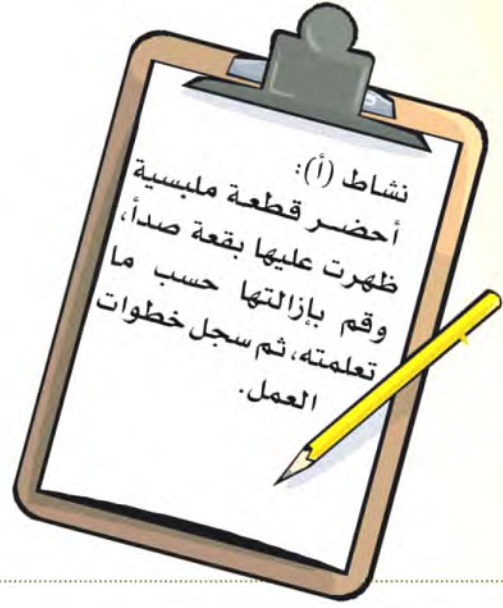
تنظيف...

متسخة



نشاط (ب):

- فانيش جولد أو كسي أكشن : مسحوق لإزالة البقع من الملابس البيضاء والملونة مثل : الشوكلاته وغيرها من البقع الصعبة .
- شام سائل مزيل البقع : يجعل الغسيل ناصع البياض، يمنع التصاق البقع في الملابس وينزعها حتى من الملابس البيضاء والقطنية الصعبة .
- اريال جل : تنظيف قوي للملابس يزيل أصعب البقع بأسهل الطرق .
- تايد تو جو : قلم يزيل البقع بتمريره عليها .
- فانيش أو كسي أكشن بخاخ : يزيل البقع من الملابس أو السجاد أو الستائر .
- فانيش سائل مزيل البقع : للأبيض .
- تايد جل غسيل للغسالات الأتوماتيكية : يزيل البقع الصعبة من الملابس البيضاء والملونة و يزيل البقع الزيتية والكيماوية ويعطي رائحة الزهور والورود .



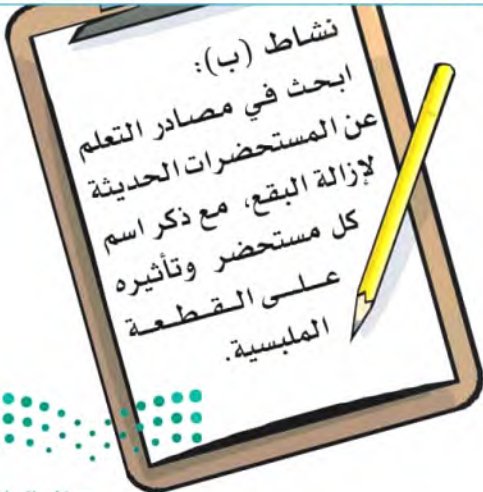
نشاط (أ):

أدعك القطعة الملابسية بعصير

الليمون الحامض والملح

ثم أغسلها بالماء والصابون

كالمعتاد .



التطبيقات



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



النتيجة

٦ ظهور بقع العرق على الملابس.

٥ ظهور رائحة في الملابس غير مقبولة.

١ زوال بقعة الصدأ من الملابس.

٣ ظهور بقع العفن على الملابس.

٢ تغير لون الملابس البيضاء.

٤ ظهور بقع ملونة على الملابس.

السبب

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:



إرسال هذه القطعة إلى المغسلة
لصبغها بلون غامق.

تجميع الملابس ذات اللون
الموحد وغسلها مع بعضها.

الاستفادة منها بإعادة تدويرها
وصنع أشكال جديدة منها.

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.

اختر الحل الأفضل لما يأتي:



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

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

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



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



الوحدة الثانية
العناية الـلبسـية



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



mualimuk.com



أدون ملحوظاتي

Handwriting practice area with horizontal dashed lines.



الوحدة الثالثة



الأمن
والسلامة

muealimuk.com

◀ الحرائق.



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 تودي بحياته.

ولكن ما الحريق؟

تفاعل كيميائي من ثلاثة عناصر، هي:

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

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



مادة قابلة للاشتعال (وقود)

شكل (1).

عن أبي موسى الأشعري عبدالله بن قيس (رضي الله عنه) قال: احترق بيت في المدينة على أهله، فحدث النبي ﷺ بشأنهم فقال: «إنما هذه النار عدو لكم، فإذا نمتم فأطفئوها عنكم»⁽¹⁾



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

التبريد : تخفيض درجة الحرارة إلى ما دون الاشتعال بالماء .
الخنق : وهو منع وصول الأكسجين للنار .
العزل : بعزل المادة المشتعلة عن النار وحينها لن تجد ما تحرقه .

الخنق

التبريد

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 فيضره شيء»^(١)

هناك مسببات أخرى، دون بعضاً منها؟

- نسيان الفرن وما عليه مشتعلاً.....
- التخزين السيء للمواد القابلة 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: (الضوط والمساقات 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 وابعادهم 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 بقفله 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.

muealimuk.com

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



تعرضت إحدى المتنزعات لحرائق متتالية وطلب منك وضع حلول لتلك المشكلة،

فما الحلول التي تقترحها لتجنب تكرار الحرائق؟

- وضع لوحات إرشادية بعدم إلقاء المواد القابلة للاشتعال على الأرض.
- تركيب وحدات إنذار آلية ضد الحرائق.
- تدريب مجموعة من الموظفين على إطفاء النار فور إندلاعها.

- كيفية التصرف عند حدوث حريق

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

٢- إبلاغ الدفاع المدني بالاتصال على رقم الطوارئ.



نعم إنه ٩٩٨

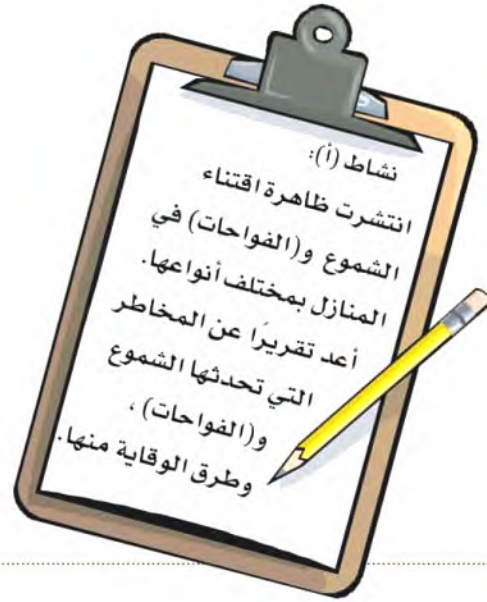
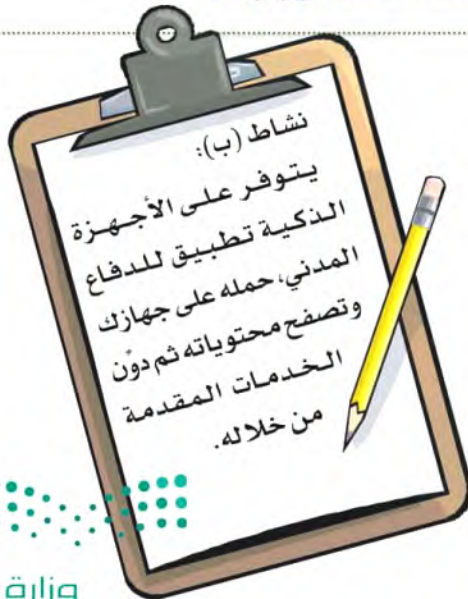
١- إيقاظ النائم والابتعاد عن موقع الحريق.

في حالة حدوث حريق فإن الإخلاء يجب أن يتم بمراعاة تحقق عدة نقاط منها:

- ١- الهدوء لمنع التزاحم المسبب للإصابات وعرقلة عملية الإخلاء.
- ٢- الحرص على فتح جميع النوافذ للمساعدة في تخفيف الدخان في المبنى.
- ٣- عند الحاجة لعبور أحد الأبواب داخل المبنى لا بد من التأكد من مقبض الباب وحرارته فإن كان متوهجاً فلا يُفتح فغالباً ما يكون خلفه نيران منتشرة.
- ٤- النزول على الركبتين والمشى عليهما عند وجود دخان؛ لأن المواد والأدخنة السامة ترتفع إلى الأعلى، والانهفاض 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 تطبيق مدني ٩٩٨ خدمات منها:
خدمات الشركات والأفراد:

- التطوع بأعمال الدفاع المدني .
- الإستعلام عن نتائج القبول .
- قريب - للشكاوى والإقتراحات و الإستفسارات .
- سلامة - لإصدار تراخيص السلامة الإلكترونية .
- فرقة - لبلاغات الإطفاء والإنقاذ .
- سلامتي - للإبلاغ عن مخالفات السلامة .
- خدمة طلب زيارة .



نشاط (أ):

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

طرق الوقاية منها:

- التقليل من استخدام الشموع قدر الإمكان .
- تهوية المكان للتقليل من مخاطرها .

ومن رأيي أن لا نكثر من الشموع لنحافظ على صحتنا .

التطبيقات



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

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

عوامل ناتجة عن الحرائق

- الإصابات الجسدية
- إزهاق الأرواح
- القضاء على الممتلكات

عوامل مسببة للحرائق

- تسخين زيت الطهي 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 ستتخذها لتفادي الحرائق وأضرارها؟

- قراءة دليل الاستخدام لكافة الأجهزة الكهربائية قبل تشغيلها.
- حفظ جميع الأشياء القابلة للاشتعال بطريقة آمنة.
- إبعاد الأطفال عن الأشياء المسببة للحرائق.
- شراء طفاية حريق والتدريب على كيفية استعمالها.

رتب الإجابات لما يأتي:

أ- العوامل المؤثرة على الحريق بحسب قوتها:

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

ب- العوامل الوقائية من الحريق بحسب أهميتها:

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

ج- احتراق المطبخ مسؤولية من؟

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

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



شكل (٤)

التحدث بالهاتف النقال أثناء الشحن
تصرف خاطئ يؤدي انفجار البطارية .



شكل (٣)

اقتراب الأطفال من النار، تصرف
خاطئ يؤدي إلى نشوب حريق .

muealimuk.com



شكل (٦)

عبث الأطفال بمفاتيح الموقد تصرف
خاطئ يسبب اندلاع الحريق .



شكل (٥)

عبث الأطفال بالتلفاز، تصرف خاطئ
يسبب سقوطه وإصابتهم بأذى .

تصويبها:

- الصواب أن تُبلل منشفة ثم تُعصر و تُوضع على المقلاة المشتعلة لإخماد النار.
- الصواب إغلاق أسطوانة الغاز ومفاتيح الموقد وفتح الأبواب والنوافذ لتجديد الهواء وعدم إضاءة الأنوار.
- الصواب تركيبه في وسط سقف الغرفة و إذا كان في المنزل أكثر من طابق فيوضع الكاشف على السلالم المؤدية للطابق التالي.
- الصواب إبعاد أسطوانة الغاز عن أشعة الشمس وعن أي مصدر حراري حتى لا تتسبب في نشوب حريق.

المواقف:

- ١- أخرجت فاطمة المقلاة المشتعلة من المطبخ إلى خارج المنزل.
- ٢- شكّت الأم بوجود تسرب غاز في المطبخ فأسرعت للتأكد وأضاعت الأنوار.
- ٣- ركب رب الأسرة كاشف الدخان بالقرب من النافذة.
- ٤- محمد يضع أسطوانة الغاز في فناء المنزل تحت أشعة الشمس.



الوحدة الثالثة
الأمن والسلامة



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



Burns

حروق

mualimuk.com



Gas

وقود



