

تم تحميل وعرض المادة من

موقع كتبي

المدرسية اونلاين



www.ktbby.com

موقع كتبي يعرض لكم الكتب الدراسية الطبعة الجديدة
وحلولها، توزيع مناهج، تحضير، أوراق عمل، عروض
بوربوينت، نماذج إختبارات بشكل مباشر PDF

جميع الحقوق محفوظة للقائمين على العمل



قررت وزارة التعليم تدريس
هذا الكتاب وطبعه على نفقتها



وزارة التعليم
Ministry of Education

المملكة العربية السعودية

التربية الأسرية

للفصل الثالث المتوسط

الفصل الدراسي الثاني

كتاب الطالبة

قام بالتأليف والمراجعة

فريق من المتخصصين

يُوزع مجاناً للإيحاء



طبعة ١٤٤١ - ٢٠١٩

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 × ٢٥,٥ سم
ردمك: ٠٠-٠٢٢-٥٠٢-٦٠٣-٩٧٨
١- التربية الأسرية ٢- كتب دراسية أ- العنوان:
ديوي ٣٧٧,١ ١٤٣١/١٢٢٤

رقم الإيداع: ١٤٣١/١٢٢٤
ردمك: ٠٠-٠٢٢-٥٠٢-٦٠٣-٩٧٨

مواد إثرائية وداعمة على "منصة عين"



IEN.EDU.SA

تواصل بمقترحاتك لتطوير الكتاب المدرسي



FB.T4EDU.COM



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



بينيبي

تذكري أن هذه المادة تتيح لك مساحة للرأي والتفكير، وضرب
الأمثلة واستنباط الفوائد، لذا فمن المهم عند مواجهة أية صعوبة
في معلومة أو سؤال أو نشاط ألا تترددي في استشارة معلمتك.

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 المنهج 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، وتوعيتهم 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 يرفع به، إنه نعم المولى ونعم النصير.



مفاتيح رموز الكتاب

إثارة لانتباه وتفكير الطالبة حول جزئية معينة في الدرس.



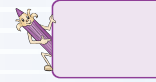
أنشطة تقييمية تتم نهاية الحصة أو خارجها، وتقوم بها الطالبة منفردة أو مع زميلاتها مما له علاقة في الدرس.



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



عرض المفاهيم الرئيسة المتعلقة بالدرس.



سؤال استفهامي لاستثارة تفكير الطالبة لفكرة لاحقة.



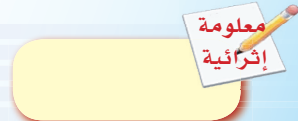
رمز لنشاط تعليمي يتم داخل الحصة وهو يشير تفكير الطالبة ويرتبط بجزئية معينة داخل الدرس.



تسليط الضوء على جزئية مهمة في الدرس.



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



الفهرس

| | |
|---|---------------------|
| ٤ | بنيّتي |
| ٥ | المقدمة |
| ٦ | مفاتيح ورموز الكتاب |

| الصفحة | الموضوع | الوحدات |
|--------|-------------------------|-----------------------------------|
| ٩ | أهداف الوحدة | الوحدة الأولى توعية صحية |
| ١٠ | الطب النبوي | |
| ١٦ | التمريض المنزلي | |
| ٢١ | تغذية مرضى السكر والضغط | |
| 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 | |
| ٤٣ | التطبيقات | |
| ٤٧ | أهداف الوحدة | الوحدة الثالثة الأمّن والسلامة |
| ٤٨ | الحرائق | |
| ٥٤ | التطبيقات | |



الوحدة الأولى

توعية صحية



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 تُعدّ وجبات غذائية تناسب مرضى السكر والضغط.



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 نِبَاهُ بَعْدَ حِينٍ ﴿٨٨﴾﴾ [ص: ٨٧-٨٨].

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، تَتَدَاوَى؟ قَالَ: نَعَمْ «تَدَاوُوا فَإِنَّ اللَّهَ لَمْ يَضَعْ دَاءً إِلَّا وَضَعَ لَهُ دَوَاءً غَيْرَ دَاءٍ وَاحِدٍ: الْهَرَمُ» [مسند الإمام أحمد: ١٨٧٤٥].

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 بَطُونِهَا 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: قال

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

من المن، وماؤها شفاء للعين» [جامع الترمذي ٢٠٦٦]. **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].



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:
- الكمون - المر - القرفة



اذكري بعض الأعشاب الأخرى التي تعرفينها وتستخدم للاستطباب.

..... ،..... ،.....



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 أدوية مفردة غير مركبة يتقبلها الجسم.

٤- تستخدم كأدوية كما أنها تُعدّ 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 وإلحاق 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 الرَّقِيَّ وَالتَّمَائِمَ وَالتَّوَلَةَ شَرَكٌ» [صحيح أبي داود: ٢٨٧٣].

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

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

٤- لبس الحلقة والخيط؛ لمنع حدوث المرض أو الشفاء منه، عَنْ عِمْرَانَ بْنِ الْحُصَيْنِ (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» [سنن ابن ماجه: ٣٥٣١].

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):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

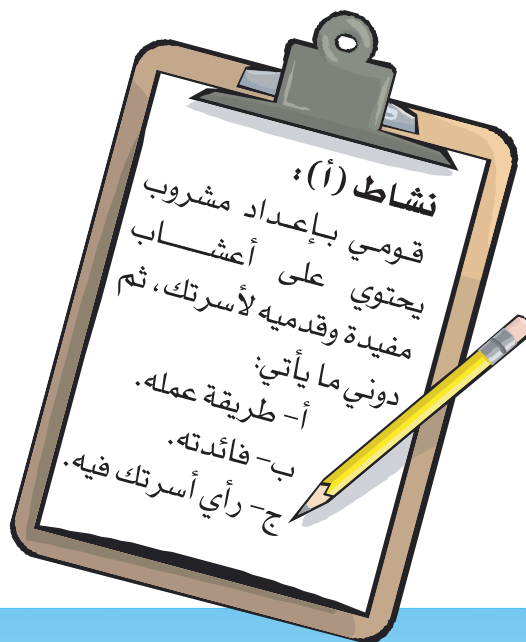
.....

.....

.....

.....

.....



نشاط (أ):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

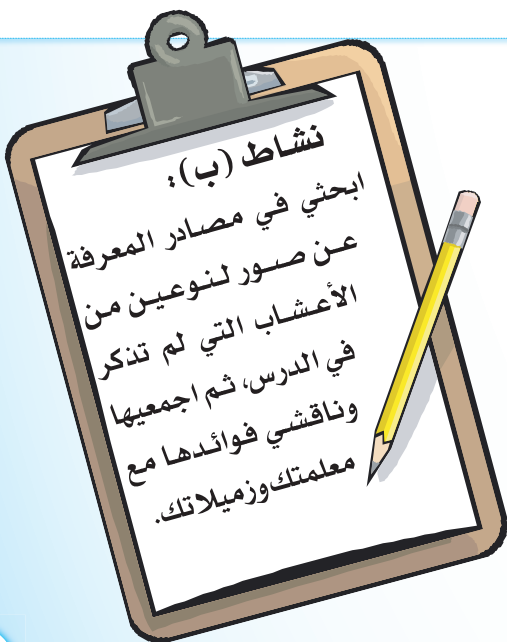
.....

.....

.....

.....

.....





التمريض المنزلي

المفاهيم الرئيسية:

- المريض.
- الأدوية.



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

تذكري



عند تنظيف غرفة المريض فإنه يفضل كنسها وإزالة الغبار منها قبل مسحها بالماء والمطهر؛ لتقليل من كمية الماء.

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 إعداد قائمة تحوي:

١- الطعام المناسب لمريض السكري أو الضغط.

.....

.....

٢- الطعام المناسب لشخص أصيب بالأنفلونزا.

.....

.....

٣- الطعام المناسب للشخص المصاب بفقدان الشهية.

.....

.....

٤- الطعام المناسب لشخص في فترة النقاهة من المرض.

.....

.....



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

هل تعرفين ما التبينة؟



تذهب ببعض الحزن» [صحيح البخاري: ٥٤١٧].

قياس درجة حرارة المريض



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 و الأدوات 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 و شاش معقم - شريط لاصق - قربة ماء ساخن وبارد - قطرات العين المعقمة - ملقط صغير - جبائر.

ب- عقاقير طبية:

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

استعماله

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

اسم الدواء

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

تذكيري

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

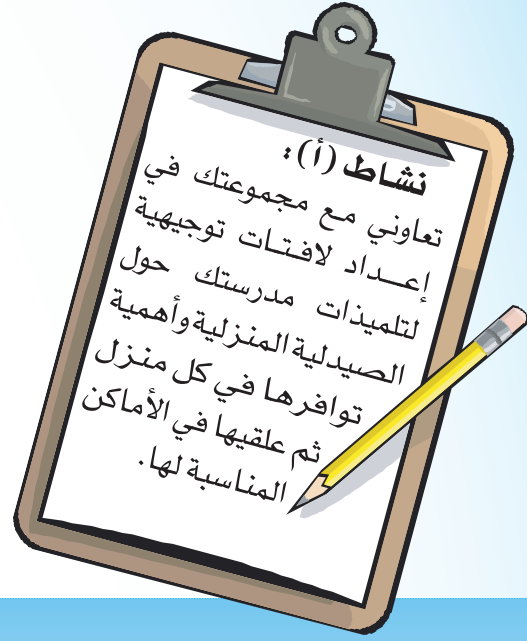
- ١- التخلص من الأدوية المنتهية الصلاحية بشكل دوري.
- ٢- ترتيب الأدوية حسب طريقة استعمالها كالآتي:
أ- أدوية تؤخذ عن طريق الفم.
ب- أدوية للاستعمال الموضعي.
- ٣- ترتيب الأدوية الخاصة بالأطفال في زاوية منفصلة والأدوية الخاصة ببقية أفراد الأسرة كأدوية مرض السكر أو الضغط في زاوية خاصة.
- ٤- التأكد من وجود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



أهم العوامل المؤثرة على الدواء:

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

نشاط (ب):



نشاط (أ):





تغذية مرضى السكر والضغط

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

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 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.



يفضل لمرضى السكر الذين يعتمدون على الأنسولين تناول (خمس إلى ست) وجبات خفيفة بدلاً من (وجبتين أو ثلاث وجبات).



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 السرعات 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؟

.....

- ما النسبة الطبيعية للسكر في دم الإنسان السليم؟

.....

- فيم يستخدم كل من الجهازين الآتيين؟



شكل (٦).



شكل (٥).

.....

.....

نشاط (ب):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

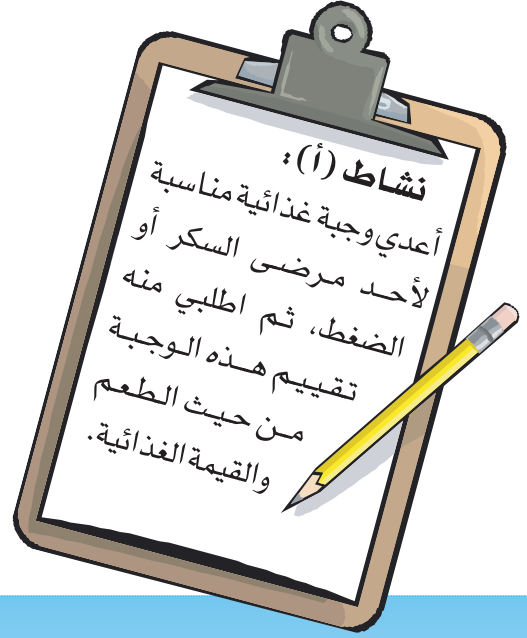
.....

.....

.....

.....

.....



نشاط (أ):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

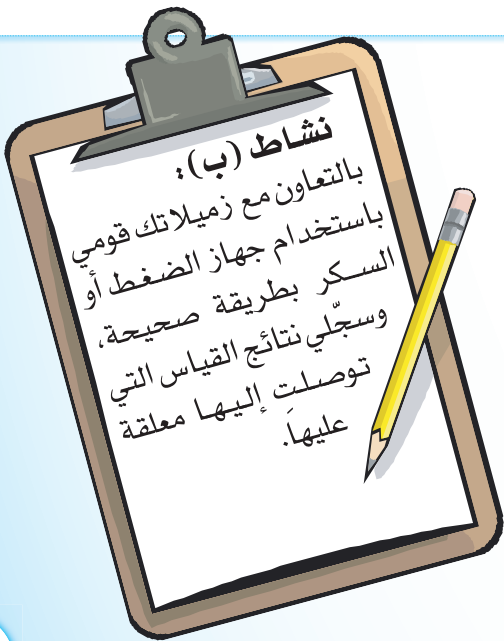
.....

.....

.....

.....

.....



التطبيقات



سامية فتاة أرهقها المرض فأكثر التردد على عيادات الأطباء، ولم تصل لغايتها في الشفاء. وذكر لها أحد المعالجين بالطب الشعبي فأسرعت إليه فأعطاها 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. | |



٣ : عللي ما يأتي:

أ / تفضيل البعض للتداوي بالنباتات والأعشاب على الأدوية الكيميائية.

.....

ب / تهوية غرفة المريض.

.....

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

.....

٤ : فسري كل مما يأتي:

١- عبارة: (الدواء سلاح ذو حدين).

.....

٢- المختصر:

..... (MFg):

..... (Exp):

٥ :

ضعي حرف (ض) الدالة على مرض (ضغط الدم) و(س) الدالة على مرض السكري

أمام العامل المساعد في السيطرة عليهما:

أ- تحديد الأسعار المتناولة في الغذاء.

ب- الإقلال من المنبهات.

ج- تجنب تناول الحلويات.

د- الابتعاد عن تناول الدهون.

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 تكتسب مهارة في عمل بعض المعجنات.
- ٤ تربط بين الكمية المتناولة من الحلوى، والسعرات الموجودة فيها.
- ٥ تُقدم الحلوى بطريقة مُشهِية.
- ٦ تعي أهمية الابتكار والتنوع في تقديم الأصناف المعدة.



العجائن

المفاهيم الرئيسية:

- الإعداد.
- الخبز.

ما الأصل في عمل الأصناف الظاهرة في الصور التي أمامك؟

كعك



بسكويت



فطائر



خبز



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

العجين:

مزيج من الدقيق ونوع من السائل، كالماء أو..... أو.....، 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-.....

٣-.....

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 والصدقات والتميز بينهم.

٧-.....

أقسام العجائن حسب قوامها

العجائن الملساء:

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

العجائن اليابسة

(المفرودة):

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

العجائن اللينة أو


المصبوبة:

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



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؟



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



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 الجبنة 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.

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



بالرجوع لمصادر المعرفة، اذكر القيمة الغذائية للجبن واللبننة.

.....

.....



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.



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 تدنّب في حمام مائي.



يُعد هذا الصنف من المعجنات ذات السعرات العالية، لماذا؟

.....

.....

.....



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.

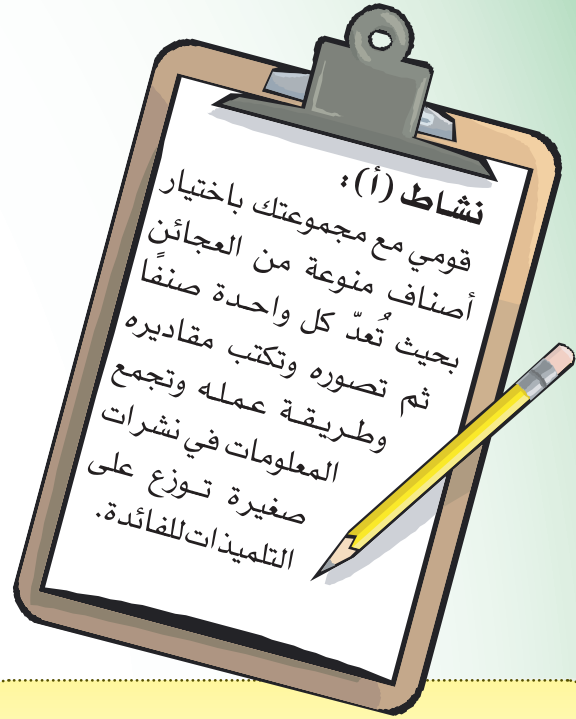


قد تعد فطيرة التفاح بشكل كعكة كبيرة وليست وحدات صغيرة.

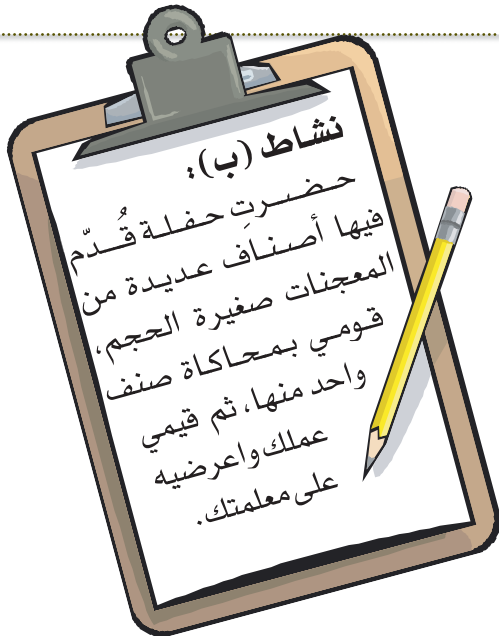


اقترحي حلاً لمنع تغيير لون التفاح المقشر.

نشاط (ب):



نشاط (أ):





الحلويات



المفاهيم الرئيسية:
- الحلوى.

ما أسماء الحلويات المعروضة أمامك في شكل (١):



شكل (١).



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.

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؟



أقسام الحلويات حسب تقديمها:

١ ساخنة: مثل أم علي.



٢ 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؟



البسبوسة المحشية



• كوب سميد.

• 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 يفرد 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

بعدها تبرد.



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



ما أصل السميد، وما قيمته الغذائية؟

.....

.....

.....



كعكة الجبن (تشيز كيك)



- ١٨ حبة 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.

.....

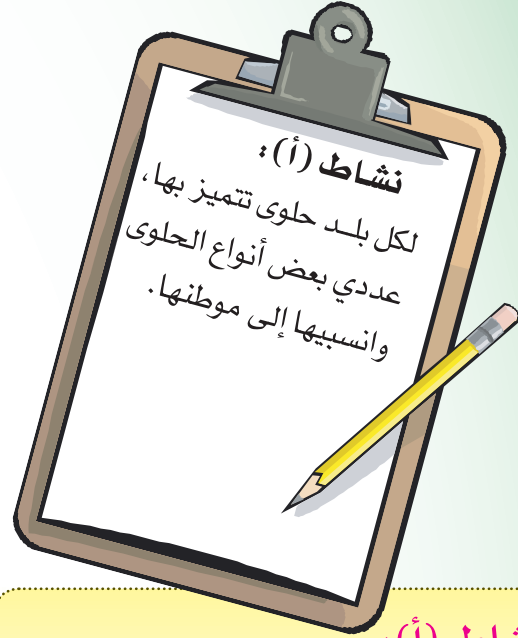
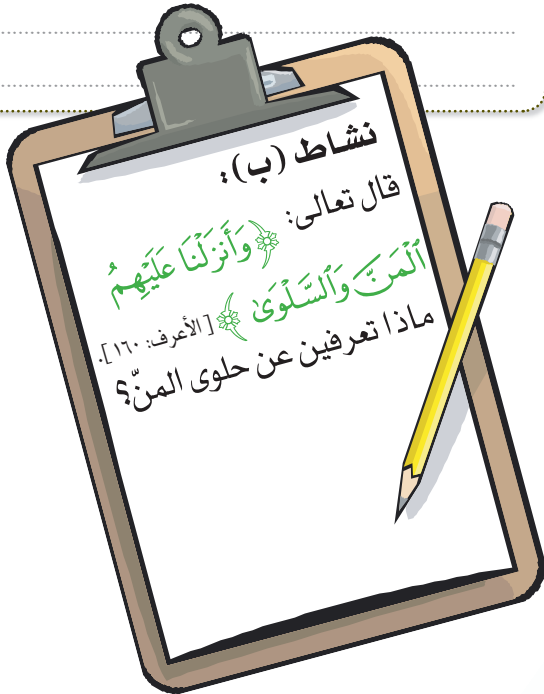
.....

.....

.....

نشاط (ب):

Blank lined area for activity (b).



نشاط (أ):

Blank lined area for activity (a).

التطبيقات



بيّني فائدة كل مما يأتي:



١- استخدام الأجهزة الحديثة عند عمل المعجنات.

.....

٢- إضافة السكر للعجائن المألحة.

.....

٣- استخدام مصفاة السلك عند صبّ خليط كريم الكراميل.

.....

صنّفي المعجنات الآتية بوضع رقمها تحت العجينة التابعة لها:



٤



٣



٢



١



٨



٧



٦



٥

عجينة ملساء

عجينة يابسة

عجينة لينة

.....

.....

.....

أي العبارتين أجمل، ولماذا؟



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

.....

.....

.....

علي ما يأتي:



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

.....

٢- تسمية العجائن اللينة بالعجائن المصبوبة.

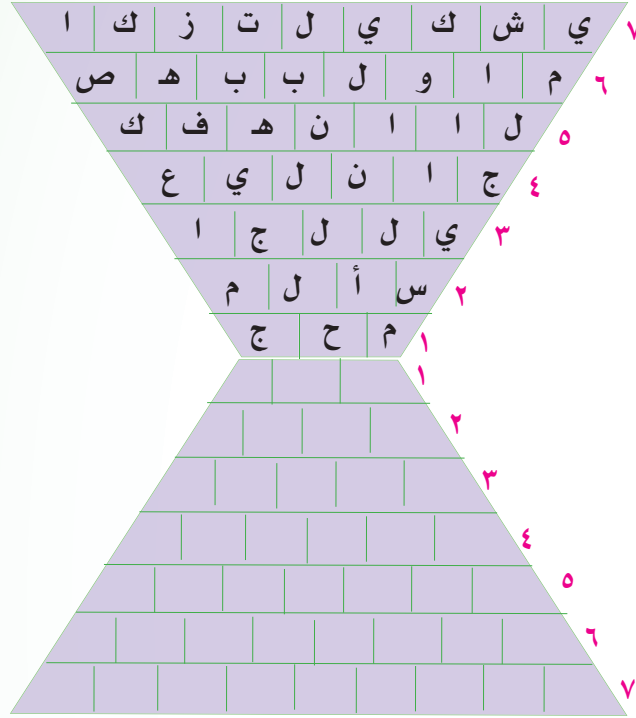
.....

٣- إيقاد الفرن في الوقت المناسب عند عمل العجائن.

.....



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



- ١- يجب مراعاة 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.

الوحدة الثالثة

الأمن والسلامة



أهداف الوحدة

يُتوقع من الطالبة في نهاية الوحدة أن:

- ١ مناقش مسببات الحريق.
- ٢ تعي العناصر الثلاثة المكونة لمثلث الحريق.
- ٣ تُلّم بالتدابير اللازمة للسيطرة على الحرائق.
- ٤ تطبق استخدام طفاية الحريق بأمان.
- ٥ تطبق خطة إخلاء وهمية تحسباً للخطر.



الحرائق

المفاهيم الرئيسة:

- الدخان.
- الطوارئ.



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

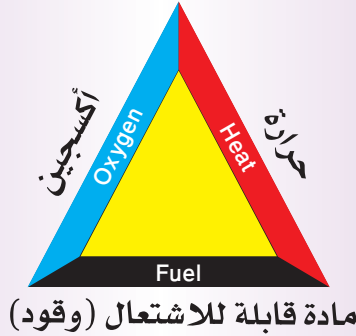


ولكن ما الحريق؟

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).

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 للإطفاء.

.....

.....

.....

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



شكل (٢).

هناك مسببات أخرى، اذكر بعضها:

.....
.....
.....

كيف يمكن تفادي حدوث الحرائق في المنزل؟

- ١- إبعاد المواد القابلة للاحتراق، مثل: (الضوط والمساقات عن شعلة الموقد أو الفرن).
- ٢-
- ٣-
- ٤- فحص الأسلاك الكهربائية من حين لآخر بواسطة مختص، وعدم تحميلها أكثر من طاقتها.
- ٥-
- 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؟

- كيفية التصرف عند حدوث حريق -



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، 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؛ لأن رجال الدفاع المدني هم أكثر الناس قدرة على الإنقاذ ولديهم الخبرة والمعدات اللازمة لدخول المبنى المحترق.

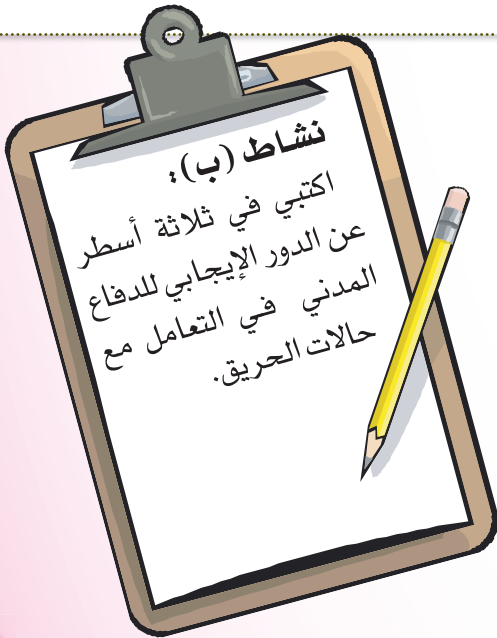
نشاط (ب):

Blank lined area for activity (b).

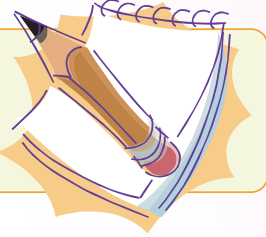


نشاط (أ):

Blank lined area for activity (a).



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.

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

وأردت أن تساهمي في تفعيل هذا الإعلان بالحد من حدوث ذلك، ما الإجراءات التي ستخذيها لتقادي الحرائق وأضرارها؟

.....

.....

.....

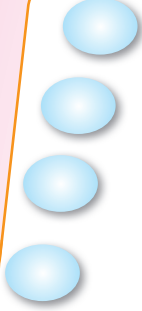
.....



رتبي كل مما يأتي:



أ- العوامل المؤثرة على الحريق بحسب قوتها:



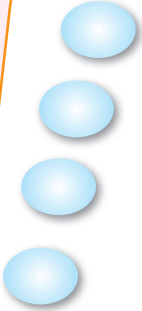
١- الأثاث المتراكم.

٢- التمديدات الكهربائية.

٣- حالة الجو.

٤- ثقافة أهل المنزل.

ب- العوامل الوقائية من الحريق بحسب أهميتها:



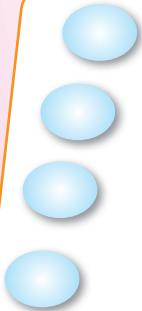
١- إبعاد المواد القابلة للاشتعال عن الموقد.

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 أبنائها على كيفية التعامل مع الحرائق وإخمادها.

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).

.....
.....



شكل (٦).

.....
.....



شكل (٥).

.....
.....



تصويبها:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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.

