



قررت وزارة التعليم تدريس
هذا الكتاب وطبعه على نفقتها



المملكة العربية السعودية

المهارات الحياتية والأسرية

الصف الثالث المتوسط

الفصول الدراسية الثلاثة

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

قام بالتأليف والمراجعة

فريق من المتخصصين



وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

طبعة ١٤٤٤ - ٢٠٢٢

الفصل الدراسي

الثاني

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



الفهرس

الصفحة	الموضوع	الوحدات
١١٠	أهداف الوحدة	الوحدة الأولى التوعية الصحية (٧ 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

الجلولك
الجلولك راونت لاين
h ü l u l : o n l i n e

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



أهداف الوحدة

يُتوقع من المتعلم في نهاية الوحدة أن:

- ١ يبين فوائد الأعشاب والأغذية المستخدمة في الطب البديل.
- ٢ يعطي 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:

﴿إِنَّ هُوَ إِلَّا ذِكْرٌ لِلْعَالَمِينَ (٨٧) وَلَنَعْلَمَنَّ نِبَاهُ 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: أتيت النبي ﷺ وأصحابه عنده، كأنما على رؤوسهم الطير، قال فسلمت عليه وقعدت، قال: فجاءت الأعراب فسألوه، فقالوا: يا رسول الله، نتداوي؟ قال: نعم «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 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.

الطب النبوي

علاج مركب بين الأمرين

العلاج بالأدوية الإلهية

العلاج بالأدوية الطبيعية

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) مسند أحمد، (١٨٤٥٤).

العسل :



يُعدُّ غذاءً ودواءً، فاتحاً للشهية ومنشطاً ومساعداً 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﴾^(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 تصبح 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؟



الكمأة:

نبات فطري ذات قيمة غذائية عالية طعمها ممتاز و يحتوي على ٩% بروتين و ١٣% كربوهيدرات و ١% دهون علاوة على الأحماض الأمينية التي توجد على شكل ببتيدات صغيرة و بعض هذه الببتيدات تتصل ببعض المعادن في صورة ببتيدات الزنك ذات الفائدة العظيمة للجسم و خاصة مرضى السكر و تضخم البروستات بالإضافة إلى احتوائها على عناصر فسفور و بوتاسيوم و مالمسيوم و صوديوم فضلا عن احتوائها على كميات كبيرة من العناصر منها الفسفور و البرتاسيوم و الكالسيوم و الصوديوم فضلا عن احتوائها على نسبة عالية من فيتامينات ب ١ و ب ٢ تنمو الكمأة في ظل سقوط أمطار الربيع المصحوبة بالرعد و ذلك لأنها تحتاج إلى أسمدة أزوتية و الرعد يحول أزوت الهواء إلى حمض أزوتي يسمى حمض النتروز أو حمضالنتريك وهذه الأحماض هامة جدا في نمو الكمأة أما ماء الكمأة : فهي الرطوبة الناتجة عن خالياها عندما تشق أو تقطع إلى قطع صغيرة و يجب تقشيرها قبل عصرها لان عدم تقشيرها يؤدي إلى اختلاط مائها بالبروتين الموجود بها يؤدي إلى إصابة العين بالحساسية

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، مُلِينٌ للبطن، نافع في حالات البرد، مُطِيبٌ لِنكهة الطعام.

وقد ورد لفظه في قوله تعالى: ﴿وَيُسْقَوْنَ فِيهَا كَأْسًا كَانَ مِزَاجُهَا زَنْجَبِيلًا﴾^(١).



وهناك العديد من الأعشاب والنباتات تستخدم في الاستطباب، مثل:
- الكمون - المر - القرفة



اذكر بعض الأعشاب الأخرى التي تعرفها وتستخدم للاستطباب؟
..... الشعير.....، اليقطين.....، السواك.....



مميزات التدوي بالاعشاب:

- 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 تُعدّ من الأغذية المفيدة، مثل: العسل، العجوة.
- ٥- حفظها وتخزينها سهل ومداته 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 للتدوي بالأعشاب.

يساعد في تخفيف الغثيان. يمكن أن يساعد في تخفيف الألم العضلات. يمتلك خصائص مضادة للالتهابات والعدوى، فبالتالي قد يساعد في تخفيف التهابات المفاصل. يساعد في تنظيم سكر الدم



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 بِيَدِي، رَجَاءَ بَرَكَتِهَا (٢).

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.

بسم الله أرقيك ، من كل شيء يؤذيك ، من شر كل نفس أو عين حاسد الله
يشفيك ، بسم الله أرقيك

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.



دَوْن فوائد الالتزام بقراءة أذكار الصباح والمساء.

كسب رضا الله عزّ وجلّ .
حفظ المكان الذي يببئ فيه الإنسان .
دوام الصلّة بالله - عزّ وجلّ- والقرب منه والأنس به .
التمتع بحفظ الله عزّ وجلّ وحمائته



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 بالمرضى، ومن أساليبهم:

- ١- لبس الأحجبة «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 حَلْقَةٌ مِنْ صُفْرِ، فَقَالَ: «مَا هَذِهِ الْحَلْقَةُ؟» قَالَ: هَذِهِ مِنَ الْوَاهِنَةِ، قَالَ: «انزِعْهَا، فَإِنَّهَا لَا تَزِيدُكَ إِلَّا وَهْنًا»^(٢).

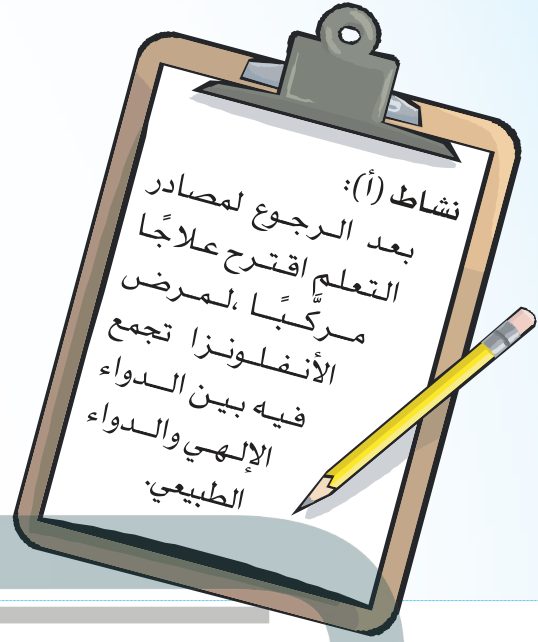
(١) صحيح أبي داود، (٣٨٨٣).

(٢) ابن حبان، (٦٠٨٥).



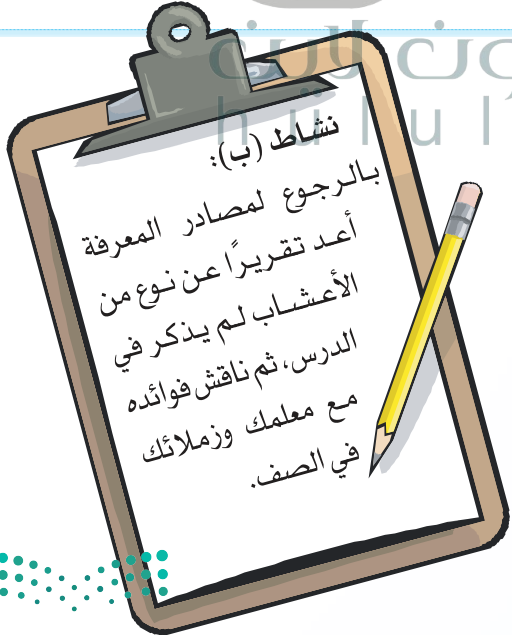
نشاط (ب):

عشبه إكليل الجبل
يمكن استخدام إكليل الجبل في
تخفيف آلام المفاصل التي تنشأ
عن التهاب المفاصل
الروماتيزمي ونستخدم 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 الإنفلونزا
وشرب ماء زمزم مقري عليه بنية
الشفاء





التمريض المنزلي

المفاهيم الرئيسية:

- التمريض.
- الأدوية.

- ١- أن يكون هناك تنوعا في مصادر التهوية الأبواب والشبابيك شرطا ألا يكون متقابلين لعدم حدوث تيارا يؤدي إلى تفاقم حالة المريض .
- ٢- مصدرا لدخول أشعة الشمس فهي لها قدرة على القضاء على الجراثيم المريضة المتعلقة بالحياة اليومية الإنفلونزا العادية .
- ٣- عند تشغيل المكيفات هذا يعني غلق النوافذ والأبواب في حالة موافقة الطبيب على عمل التكييف يجب ألا يكون لساعات عديده نهارا أو ليلا بل يجب الاهتمام بدخول الهواء الطبيعي إلى غرفة المريض

كيف تكون التهوية مناسبة في غرفة المريض؟

ما درجة الحرارة المناسبة في غرفة المريض؟

هي درجة الحرارة الطبيعية للجسم الطبيعي بين ٣٦ و ٣٧

ما التجهيزات اللازم إعدادها في غرفة المريض؟

- ١- يجب أن تكون التهوية جيدة
- ٢- وتكون أغطية السرير نظيفة باستمرار
- ٣- ولا بد من وجود منضدة مريحة لتناول المريض طعامه بشكل مريح
- ٤- ويجب أن يكون السرير معد بعدد من الوسائد المريحة تساعد المريض على الارتفاع للجلوس والانخفاض للنوم بسهولة أيضا
- ٥- يجب توافر أجهزة قياس الحرارة والضغط والسكر وإذا لزم الأمر أجهزة تساعد على توصيل التغذية المعلقة للمريض (هذه الأجهزة و الأدوات تتواجد في الحالات التي تستدعي وجودها فقط ليس كل الحالات المرضية)

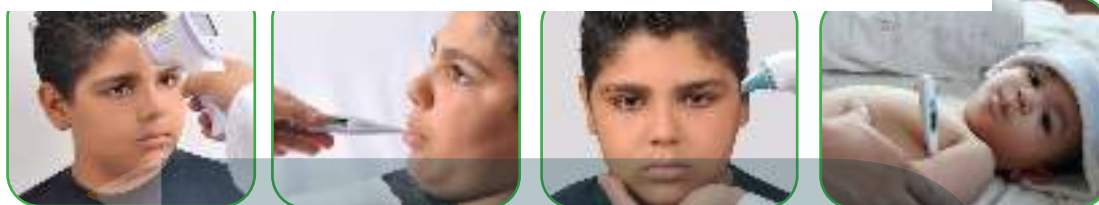


عن عائشة (رضي الله عنها) قالت: سمعت رسول الله ﷺ يقول: «التلبينة مجمة لفضّاد^(١) المريض، تذهب

هل تعرف ما التلبينة؟

ببعض الحزن»^(٢).

حساء من دقيق الشعير بنخالته يضاف لهما كوب من الماء وتطهى على نار هادئة لمدة ٥ دقائق ثم يضاف كوب من اللبن (حليب) وملعقة عسل نحل وقد سميت تلبينة لها باللبن في بياضها ورقتها



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:

استعماله

- لتطهير الأيدي والجروح والأدوات المستعملة في الإسعاف.
- مطهر للجروح.
- لحالات الإغماء ولسع الحشرات.
- لعسر الهضم.

المستحضر الطبي

- كحول ٧٠٪
- ديتول
- محلول النشادر
- زجاجة ملح فوار

ج - أدوية طبية:

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

استعماله

- خفض حرارة الجسم ولتسكين الآلام وتخفيفها.
- للالتهابات الجلدية.
- للحروق.
- لتعقيم العينين.

اسم الدواء

- بانادول - أدول
- مرهم الزنك
- مرهم البوريك - ميبو للحروق
- قطرات العين المعقمة

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 كالتالي:

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

أهم العوامل المؤثرة على الدواء:



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

(٢) الرطوبة: حيث تؤثر على الحبوب والكبسولات.

hü l u l . o n l i n e

تذكر

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

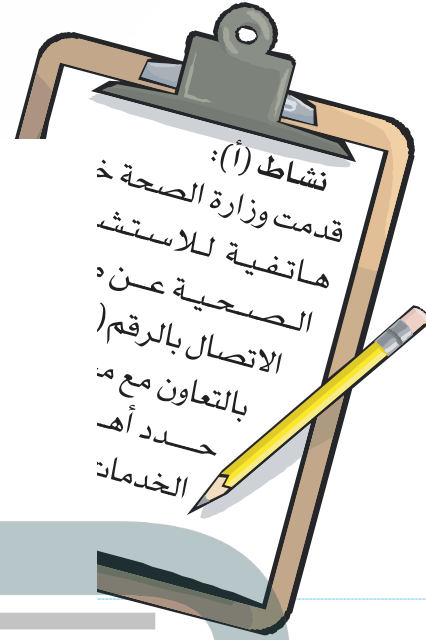
صلاحيتها.



نشاط (ب):

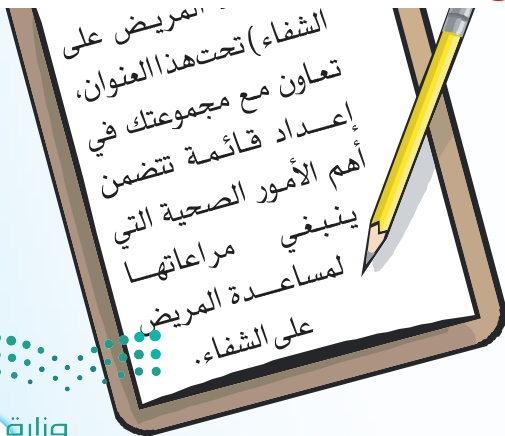
أن يكون المريض طفلا لا يستمتع بتناول الدواء بالفم أو بالحقن لذلك يجب أن نبلغ الطبيب بذلك لإعطائنا النصائح المرتبطة بذلك أو كتابة بدائل طبية تعيننا على إعطاء الطفل دوائه مع مراعاة نصائح الطبيب في التغذية

أن يكون المريض شيخا كبير السن وفي هذه الحالة يجب إعلام الطبيب في حالة وجود أمراض مزمنة تستوجب علاجات محددة كالضغط والسكر وغيرها وذلك لتجنب تداخل الوصفات العلاجية مما قد يؤدي إلى تفاقم حالة المريض مع مراعاة نصائح الطبيب في التغذية أن يكون المريض متوسط العمر ويمكنه تناول الدواء دون عناء منا إلا في الحالات الحرجة التي يحتاج فيها المريض إلى فرد ليعطيه الدواء وفي هذه الحالة يعطي الدواء في وقته وبدقة (إلا في الحالات الحرجة التي تستوجب المساعدة فيجب مراعاة الدقة في الطعام والدواء من حيث الجرعة والميعاد) وبشكل عام يجب الحفاظ على مواعيد الدواء وكذلك الجرعة في أي من الحالات السابقة بدقة متناهية حتى نساعد المريض على الشفاء سريعا بإذن الله



نشاط (أ):

يتترك الطالب





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؟



أعراضه

قد تظهر بعض الأعراض على المريض منها:

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

العوامل التي تزيد من فرصة الإصابة بالسكر:

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

علاج مرضى السكر

الحالات الحادة

تنظيم الغذاء وحقن 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 والفاكهة.
- 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.

لماذا؟

تعطي جرعات الدواء لمريض السكر متفقة مع وزن المريض وخاصة الأنسولين منها وذلك لاتفاق عدد الوحدات الخاصة بالعقار مع كل كيلو جرام من وزن الجسم ويمكن أخذ الجرعة من الأنسولين دفعة واحدة بالمحقن أو موزعة بين الوجبات اليومية وذلك أيضا يعود إلى وزن ويتم اتباع تعليمات الطبيب في ذلك بدقة متناهية حتى لا تتأثر صحة المريض

يفض



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 إثرائية

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 النخامية.
- أمراض الكلى.
- أورام الغدة الكظرية.
- 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 والفاواكه 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 كالكسكتات والنوبات القلبية.

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 فرط ارتفاع ضغط الدم لا ينتج عادة
أعراضا ملحوظة.....

تذكر

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



- ما المعدل الطبيعي لضغط دم الإنسان السليم؟

في المتوسط الطبيعي لشخص سليم هو ٧٥/١١٥ ملليمتر زئبق

- ما النسبة الطبيعية للسكر في دم الإنسان السليم؟

في المتوسط الطبيعي لشخص سليم هو : ٧٠-١١٠

- فيم يستخدم كل من الجهازين الآتيين؟



شكل (٢).



شكل (١).

في قياس نسبة السكر في الدم

في قياس ضغط الدم



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

١-مريض السكر:

يتترك للطالب

٢-مريض ضغط الدم:

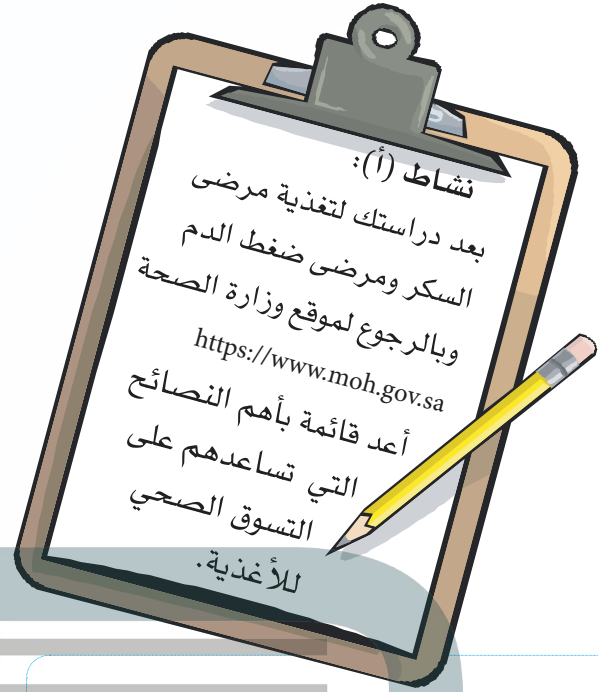
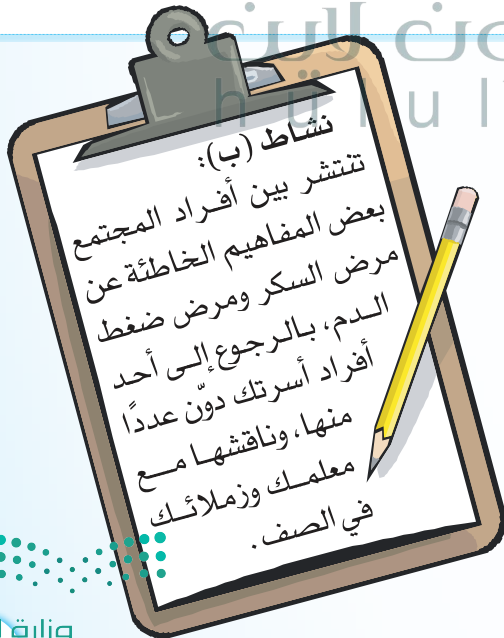
يتترك للطالب



نشاط (ب):

المفاهيم الخاطئة عن السكري :
الخطات العشبية علاج للمرض
السكري يسبب البتر
يمنع الإنجاب يضعف الخصوبة
يسبب الإدمان

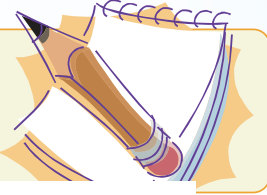
المفاهيم الخاطئة عن الضغط :
ارتفاع ضغط الدم لا يعد مشكلة
تستحق الانتباه أو زيادة الطبيب
- لا يمكن الوقاية من الإصابة
بارتفاع ضغط الدم
- يركز علاج ارتفاع ضغط الدم
على الحرمان من الأطعمة
وإستخدام الأدوية
- ارتفاع ضغط الدم غير قابل
للعلاج



نشاط (أ):

من اهم الأطعمة التي يجب توفوها
لمرضى السكري والضغط :
البيض - بذور الشيا - الزبادي
اليوناني - الشوفان - الفواكه
والأسماك - الألبان قليلة الدسم -
الخضروات الورقية

التطبيقات



ج ١: لا غير صحيح لأنه أعتد على القلادة و ليس الطب
الشعبي هو المداواة بالأعشاب و النباتات الطبيعية التي
تنتجها الأرض إما بالشرب أو الأكل أو الدهن أما القلادة
تعلقها فهذا غير منطقي ويعد من الخرافات و الدجل الذي
نهانا و حذرنا منه الرسول صلى الله عليه وسلم
١- أبدأ رأيك في هذا العلاج. سامية فتاة أرهقها المرض
و وجدت إعلاناً في أحد مواقع
إليه فأعطاهها قلادة تعلقها؛
١- أبدأ رأيك في هذا العلاج.

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

((واتبعوا مَا تَتْلُو الشَّيَاطِينُ عَلَىٰ مُلْكِ سُلَيْمَانَ ۖ وَمَا كَفَرَ سُلَيْمَانُ وَلَٰكِنَّ الشَّيَاطِينَ كَفَرُوا يُعَلِّمُونَ النَّاسَ السِّحْرَ وَمَا
أَنْزَلَ عَلَى الْمَلَائِكَةِ بِبَابِلَ هَارُوتَ وَمَارُوتَ وَمَا يُعَلِّمَانِ مِنْ أَحَدٍ حَتَّىٰ يَقُولَا إِنَّمَا نَحْنُ فِتْنَةٌ فَلَا تَكْفُرْ ۖ فَيَتَعَلَّمُونَ مِنْهُمَا
مَا يُفَرِّقُونَ بِهِ بَيْنَ الْمَرْءِ وَزَوْجِهِ ۚ وَمَا هُم بِضَارِّينَ بِهِ مِنْ أَحَدٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ ۚ وَيَتَعَلَّمُونَ مَا يَضُرُّهُمْ وَلَا يَنْفَعُهُمْ ۚ وَلَقَدْ
عَلِّمُوا لِمَنْ اشْتَرَاهُ مَا لَهُ فِي الْآخِرَةِ مِنْ خَلَقٍ ۚ وَلَبِئْسَ مَا شَرُّوا بِهِ أَنفُسَهُمْ ۚ لَوْ كَانُوا يَعْلَمُونَ)) سورة البقرة ١٠٢
صل الغذاء أو الأعشاب في العمود (أ) بما يعالجه من أمراض في العمود (ب).

(ب)

(أ)

مسكن لأوجاع المعدة والصداع. البابونج

اليانسون

يزيل البلغم.

الحلبة

تذيب حصوة الكليتين. الحبة السوداء

العسل

مضيدة للبشرة والشعر. الحلبة

العجوة

يعالج الحروق السطحية. العسل

الحبة السوداء

طارد للغازات. اليانسون

الثوم

الوقاية من السم.

البابونج

خافض لدرجة الحرارة.

الزنجبيل



مطيب للنكهة ومضيد للبرد. الزنجبيل

لأنها غالباً ما تكون رخيصة الثمن وقليلة التكلفة كما أنه يسهل الحصول عليها تؤخذ عن طريق الفم والجلد ولا تحقن عادة تكون أدوية مفردة غير مركبة يتقبلها الجسم تستخدم كأدوية كما أنها تعد من الأغذية المفيدة

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

ب / تهوية غرفة المريض.

يساعد على تنقية الغرفة من الجراثيم والميكروبات وإعطاء الفرصة للمريض لاستنشاق هواء نقياً غير معبأ بالملوثات
ج / تجنب تناول مرضى الضغط والسكري لكميات كبيرة من أطعمة الطاقة.

لأن ذلك يؤدي إلى زيادة نسبة السرعات الحرارية التي تطلب مجهوداً في عملية الاحتراق والهضم وهذا يؤدي إلى ارتفاع السكر وارتفاع ضغط الدم

٤ : فسّر كل ما يأتي:

على الرغم من أن معظم الأدوية الكيميائية مصنعة من

١- عبارة: (الدواء سلاح ذو حدين) الأعشاب والأغذية الطبيعية وبطرق مقتنة إلا أننا لا نستطيع الاستغناء عنها ولكن مع التقنين دون الإفراط لأن ذلك يؤدي إلى آثار جانبية تضر بصحة الفرد
٢- المختصر:

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

(Exp): يعني (تاريخ انتهاء المفعول)

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

أ- تحديد السرعات المتناولة في الغذاء. **س**

ب- الإقلال من المنبهات. **ض**

ج- تجنب تناول الحلويات. **س**

د- الابتعاد عن تناول الدهنيات. **ض**



الوحدة الأولى التوعية الصحية

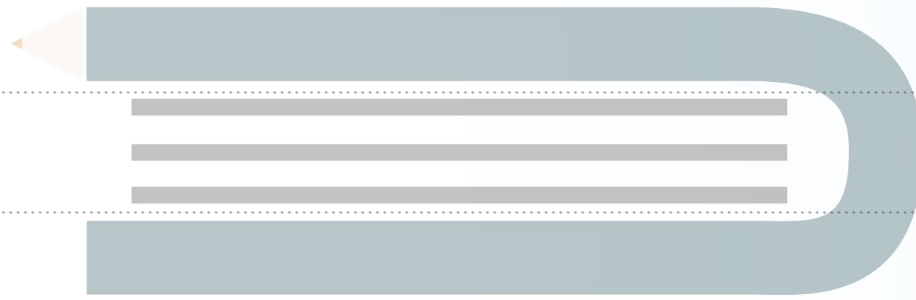


أتعلم لغة الإشارة بشغف؛ حتى أتواصل مع زملائي / زميلاتي من الصم، وأنا قادر- بتوفيق الله -
على إتقانها بكفاءة عالية.





أدُون مَلْحُوظَاتِي



حلول
الجلول أون لاين
hulul.online



الوحدة الثانية



العناية الملبسية

حلول
الجلول اون لاين
hulul.online

◀ 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.

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





مشكلات الفسيل وأخطاؤه

المفاهيم الرئيسية:

- البقعة.
- الشطف.

المشكلة الأولى

يشتهي فهد من تغير لون
ملابسه البيضاء إلى
اللون الرمادي.

المشكلة الثالثة

يشتهي 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.

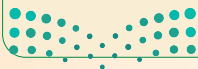
مصدر المعلومة

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

الأفكار حسب الأهمية

فرز الملابس حسب خامتها وألوانها
إضافة الكمية المناسبة من الماء
والصابون 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:

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

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



المشكلة

٢- رائحة الملابس غير مقبولة.

السبب

- 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.

الوقاية

- 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

٣- البقع:
أ- بقع الصدأ على الملابس.

السبب

- ١- استعمال القطع المعدنية أو النوعية الرديئة من السحابات أو الأزرار المعدنية.
- ٢- مشابك الغسيل المحتوية على قطع معدنية.

الوقاية

- ١- استعمال سحابات وأزرار مطلية ذات نوعية جيدة.
- ٢- نزع القطع المعدنية القابلة للنزاع قبل عملية الغسيل.
- ٣- استخدام مشابك الغسيل البلاستيكية.



تُزال بقعة الصدأ بدعكها بمزيج من عصير الليمون الحامض والملح.



المشكلة

ب- بقع العفن.

السبب

- 1- ترك الملابس المتسخة عدة أيام متراكمة في سلة الغسيل وهي رطبة.
- 2- ترك الملابس في ماء الغسيل فترة طويلة.
- 3- وضع الملابس في الخزانة قبل تمام جفافها.

الوقاية

- 1- وضع الملابس في سلة الغسيل وهي جافة.
- 2- إتمام عملية الغسيل بسرعة؛ تلافياً لحدوث مشكلة للملابس.
- 3- ترتيب الملابس في الخزانة بعد تمام جفافها.



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

المشكلة

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

السبب

- 1- غسل الملابس مع ملابس أخرى ملونة غير ثابتة اللون.
- 2- خلط الملابس - بعد عصرها- بالملابس الملونة غير ثابتة اللون أو نشرها بعضها فوق بعض.
- 3- عدم إذابة مواد التنظيف جيداً، واستخدامها بكميات كبيرة.

الوقاية

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



نقع الملابس في محاليل ساخنة يعمل على تثبيت البقع.

الوقاية

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

السبب

- ١- 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 جيداً.

ملابس غير مقبولة.

متسخة.....

صحي.....

تنظيف.....

متسخة



نشاط (ب):

فانيش جولد أوكسي أكشن

مسحوق لإزالة البقع من الملابس البيضاء والملونة مثل الشوكولاتة وغيرها من البقع

شارم سائل مزيل البقع :

يجعل الغسيل ناصع البياض ويمنع التصاق البقع بالملابس وينزعها حتى من الملابس البيضاء والقطنية الصعبة

تايد توجو :

قلم يزيل البقع بتمريره عليها

إريال جل :

تنظيف قوي للملابس يزيل أصعب البقع بأسهل الطرق

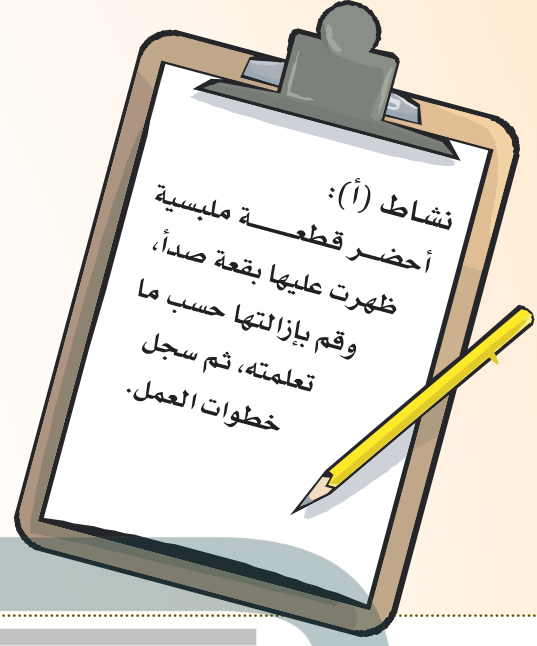
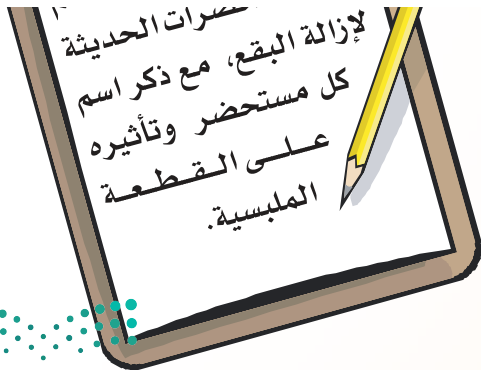
فانيش أوكسي بخاخ :

يزيل البقع من السجاد أو الملابس أو الستائر

فانيش سائل مزيل البقع الأبيض

تايد جل غسيل الغسالات الأوتوماتيكية :

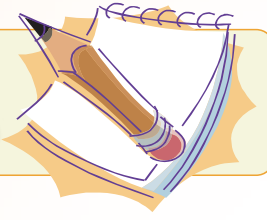
يزيل البقع الصعبة من الملابس البيضاء والملونة ويزيل البقع الزيتية والكيماوية ويعطي رائحة الزهور والورود



نشاط (أ):

أدعك القطعة الملبسية بعصير الليمون الحامض والملح ثم أغسلها بالماء والصابون كالمعتاد

التطبيقات



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



النتيجة

السبب

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.

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 اقتراح حلاً اقتصادياً للمشكلات الآتية:



إرسال هذه القطع إلى المغسلة
لصبغها بلون غامق

تجميع الملابس ذات اللون الواحد
وغسلها مع بعضها

تجميلها بالكروشية ويخامات
بسيطة

١ - قطعة قماش غسلت بطريقة خاطئة فامتزجت الألوان فيها.

٢- ارتفاع فاتورة الكهرباء بسبب غسيل الملابس

٣- تلف الملابس الجديدة نتيجة العناية الخاطئة بالملابس.

اختر الحل الأفضل لما يأتي:

٣

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:

٤

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

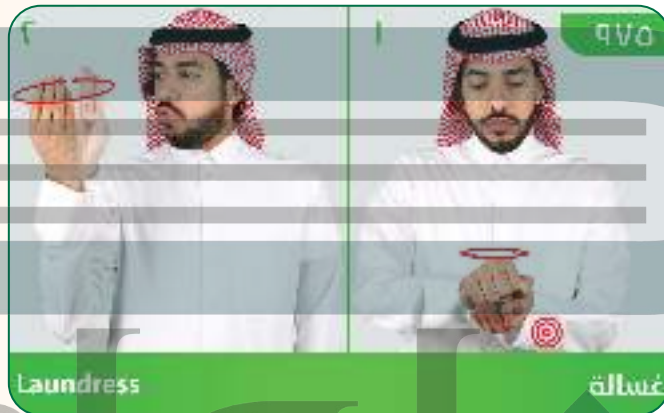
الجلول اون لاين
hulul.online



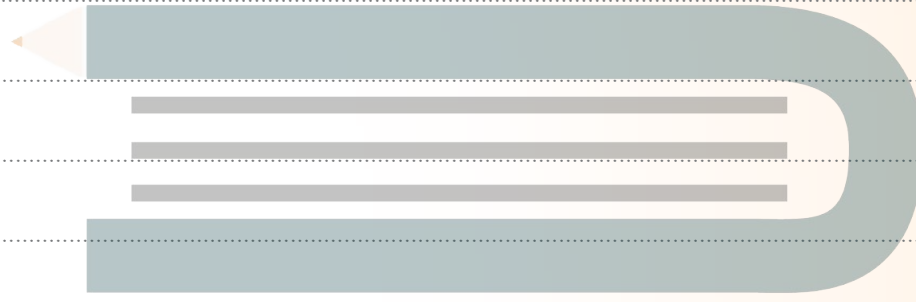
الوحدة الثانية العناية الـلبسـية



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



ادون ملحوظاتي



حلولة
الجلولة اون لاين
h u l u l . o n l i n e



الوحدة الثالثة



الأمن
والسلامة

الجلول اون لاين
hulul.online

الحرائق.



أهداف الوحدة

يُتوقع من المتعلم في نهاية الوحدة أن:

١ يناقش مسببات الحريق.

٢ يستنتج العناصر الثلاثة المكونة لمثلث الحريق.

٣ يُلّم بالتدابير اللازمة للسيطرة على الحرائق.

٤ يتدرب على استخدام طفاية الحريق بأمان.

٥ يطبق خطة إخلاء وهمية تحسباً للخطر.

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





الحرائق

المفاهيم الرئيسية:

- الدخان.
- الطوارئ.

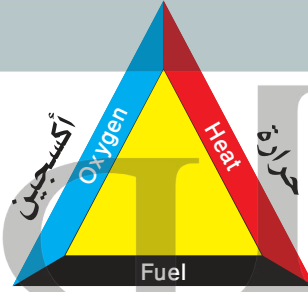
تعتبر الحرائق من أكثر الحوادث خطورة وتأثيراً على صحة الإنسان وسلامته؛ لأنها تحدث إصابات ومضاعفات قد تؤدي بحياته.

ولكن ما الحريق؟

تفاعل كيميائي من ثلاثة عناصر، 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.

الخنق - منع الأكسجين
التبريد - تخفيض درجة الحرارة
العزل - نقل المواد إلى مكان آخر

(1) صحيح البخاري، (٦٢٩٤).

الصور الآتية توضح مسببات الحرائق في المنزل:



شكل (٢).

هناك مسببات أخرى، دون بعضًا منها؟

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)

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

كيف يمكن تفادي حدوث الحرائق في المنزل؟

- ١- إبعاد المواد القابلة للاحتراق عن مصادر اللهب، مثل: (الضوط والمساقات عن شعلة الموقد أو الفرن).
- ٢- التأكد من سلامة الغاز وإمداداته.....
- ٣- اختيار المكان المناسب والأمن لأسطوانة الغاز ويفضل أن يكون بعيدا عن مواقع الطبخ وجيد التهوية
- ٤- فحص الأسلاك الكهربائية من حين لآخر بواسطة مختص، وعدم تحميلها أكثر من طاقتها.
- ٥- يفضل تركيب جهاز كشف لتسرب الغاز.....
- ٦- مراقبة الأطفال وإبعادهم عن جميع مصادر اللهب.

(١) الأثباتي ٢٣٢٨ .

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 تركيب عادة على اسطوانات الغاز؛ كي تقوم بفضلها 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 اللمب 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؟

اقترح أن يزود بوحدات إنذار آلية ضد الحريق مع وضع لافتات ترشد مرتادي المنتزه إلى عدم استعمال القداحات أو المواد القابلة للاشتعال عدم إلقاء القاذورات والأوراق وخلافه و الامتناع عن التدخين نهائياً داخل المنتزه وأخيراً تزويده بوحدة إسعاف حرائق سريعة لتكون مستعدة في حين اندلاع أي حرائق

- 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.

هل تعرفه؟



نعم هو ٩٩٨

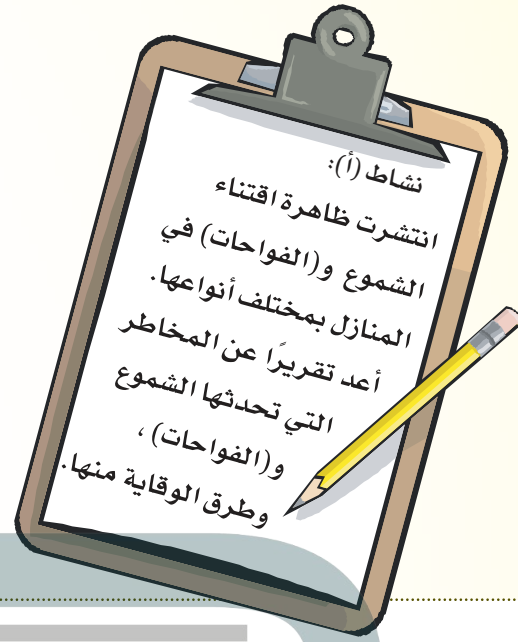
١- إيقاف النائم والابتعاد عن موقع الحريق.

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، 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):

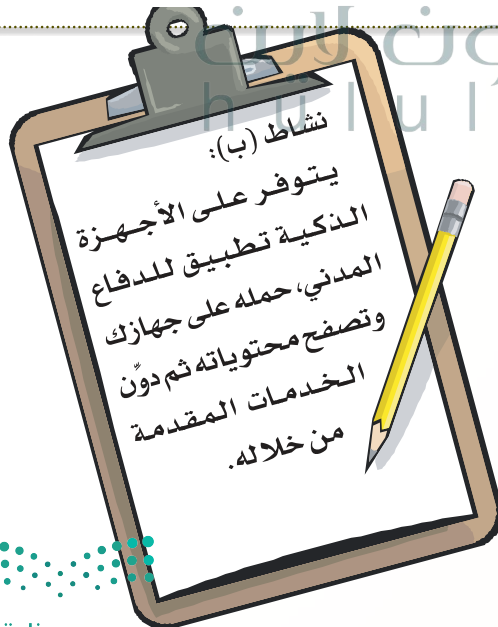
يقدم خدمات للشركات والأفراد :
خدمة التطوع بدفاع المدني
خدمة الشكاوى والاقتراحات
خدمة سلامة لإصدار تراخيص
سلامة إلكترونيا
خدمة فزعة لبلاغات الإطفاء
والإنقاذ خدمة طلب زيارة للدفاع
المدني



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



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

عوامل مسببة للحرائق

الإصابات الجسدية -
إزهاق الأرواح - القضاء
على الممتلكات

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

قرأت لوحة توعوية في الشارع «الحرائق تقضي على الأرواح والممتلكات»

ما الإجراءات التي ستتخذها لتفادي الحرائق وأضرارها؟.

- ابتعد عن العوامل المسببة للحرائق وأتجنبها والتي منها تسخين زيت الطهي كثيراً -
- ترك الشموع والولاعات في متناول الأطفال - وضع الأسلاك الكهربائية تحت السجاد -
- وضع المدافئ في الممرات - التأكد من سلامة الغاز وإمداداته ، وهكذا أكون قد بذلت جهداً للحد من الحرائق بداية مني

رتب الإجابات لما يأتي:

أ- العوامل المؤثرة على الحريق بحسب قوتها:

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

ب- العوامل الوقائية من الحريق بحسب أهميتها:

- ١- إبعاد المواد القابلة للاشتعال عن الموقد.
- ٣- توفير طفاية حريق.
- ٢- 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 حدّد المخاطر التي قد تحدث نتيجة السلوكيات الآتية، ثم علق عليها بأسلوبك:



شكل (٤).

يتحدث في الجوال أثناء وضعه في الشاحن



شكل (٣).

هؤلاء الأطفال يعبتون في النار مما يؤدي إلى اشتعال الحرائق



شكل (٦).

هؤلاء الأطفال يعبتون في الفرن مما قد يؤدي إلى الحرائق



شكل (٥).

هؤلاء الأطفال يعبتون في أسلاك التليفزيون مما قد يؤدي إلى حريق

تصويبها:

١- إن تبلل منشفة ثم تعصر وتوضع على المقلاة المشتعلة لإخماد النار

٢- تصرف الأم خاطئ وينتج عنه اندلاع حرائق

٣- تربية في وسط سقف الغرفة وإذا كان في المنزل وأكثر من طابق فيوضع الكاشف على السلالم المؤدية للطابق السفلي

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

المواقف:

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

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

٣- ركّب 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 زملائي / زميلاتي من الصم، وأنا قادر- بتوفيق الله -
على إتقانها بكفاءة عالية.



