

تم تحميل وعرض المادة من

موقع كتبي

المدرسية اونلاين



www.ktbby.org

موقع كتبي يعرض لكم الكتب الدراسية الطبعة الجديدة وحلولها، وشرح للمناهج الدراسية، توزيع المناهج، تحاضير، أوراق عمل، نماذج إختبارات عرض مباشر وتحميل PDF

جميع الحقوق محفوظة للقائمين على العمل

- قررت وزارة التعليم تدريس
- هذا الكتاب وطبعه على نفقتها

التربية الأسرية

للفص الثاني المتوسط

الفصل الدراسي الثاني

كتاب الطالبة

قام بالتأليف والمراجعة

فريق من المتخصصين

يُوزع مجاناً للإيَّاع

طبعة ١٤٤٢ - ٢٠٢٠



فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

وزارة التعليم

التربية الاسرية - للصف الثاني متوسط - الفصل الدراسي الثاني: كتاب الطالبة -
وزارة التعليم - الرياض، ١٤٢٩هـ.

٨٠ ص؛ ٢١ × ٢٥,٥ سم

ردمك: ٧ - ٧٣٩ - ٤٨ - ٩٩٦٠ - ٩٧٨

١ - التربية الأسرية ٢ - كتب دراسية ٣ - التعليم المتوسط

أ - العنوان

١٤٢٩ / ٦٥٤٢

ديوي ١،٣٧٧

رقم الإيداع: ١٤٢٩ / ٦٥٤٢

ردمك: ٧ - ٧٣٩ - ٤٨ - ٩٩٦٠ - ٩٧٨

حقوق الطبع والنشر محفوظة لوزارة التعليم

www.moe.gov.sa

مواد إثرائية وداعمة على "منصة عين"



IEN.EDU.SA

تواصل بمقترحاتك لتطوير الكتاب المدرسي



FB.T4EDU.COM

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



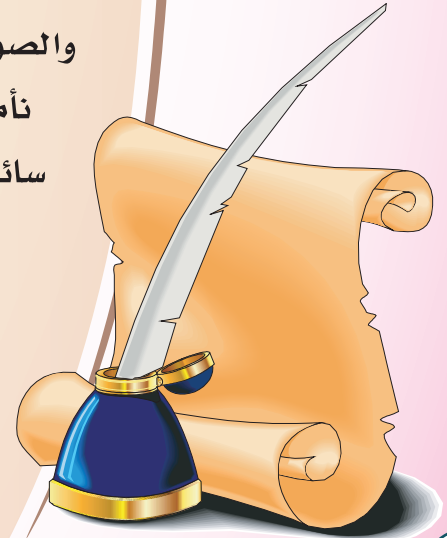
المقدمة

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات، والشكر له على خيراته المتدفقات والصلاة والسلام الأتمين على سيد الخلق الذي أتم الله به الرسالات. وبعد:

انطلاقاً من حرص وزارة التعليم على الاهتمام بالطالبات ومحاكاة خصوصياتهن فقد روعي عند وضع وحدات الكتاب مناسبتها لاحتياجاتهن وأسرهن، ودورها في تطوير المجتمع وتقديمه، كذلك تثقيف الطالبات غذائياً وصحياً، وتوعيتهن بأهمية الغذاء المتوازن لصحتهن وتفادي أضرار الوجبات السريعة والمضافات الغذائية الصناعية مع تزويدهن ببعض الخبرات والمعلومات حول إسعاف بعض الحوادث المنزلية وإكسابهن مهارات وخبرات في إعداد بعض الأصناف الغذائية وكذلك مساعدتهن على معرفة وفهم القيمة الغذائية للتمر كثروة عالية أنعم الله - عز وجل - بها على بلادنا.

وقد حرصنا أن يكون الأسلوب سهلاً ممتعاً ومتضمناً بعض الرسوم والصور التوضيحية والأنشطة التي تجمع التسلية والفائدة.

نأمل أن يحقق الكتاب الهدف المنشود والفائدة المرجوة، سائلين العلي القدير أن ينفع به، إنه نعم المولى ونعم النصير.



مفاتيح رموز الكتاب

تذكيري

إثارة لانتباه وتفكير الطالبة حول جزئية معينة في الدرس.



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



التطبيقات

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



المفاهيم الرئيسية المتعلقة بالدرس.



سؤال استفهامي لاستثارة تفكير الطالبة لفكرة لاحقة.



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

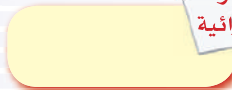


تسليط الضوء على جزئية مهمة في الدرس.



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

معلومة
إثرائية





الفهرس

٤	المقدمة
٥	مفاتيح ورموز الكتاب

الصفحة	الموضوع	الوحدات
٩	أهداف الوحدة	الوحدة الأولى التوعية الصحية
١٠	الغذاء الكامل والمتوازن	
١٤	الوجبات السريعة	
١٩	المضافات الغذائية	
٢٤	التطبيقات	
٢٩	أهداف الوحدة	الوحدة الثانية الغذاء والتغذية
٣٠	السلطات	
٣٢	سلطة البقول مع المعكرونة	
٣٣	سلطة الخس بالدجاج (السيزر)	
٣٤	سلطة الخضراوات المنوعة	
٣٦	التمر	
٣٩	كعكة الجبن بالتمر	
٤٠	التمر المحشو بالطحينة والبسكويت	
٤٢	التطبيقات	
٤٧	أهداف الوحدة	الوحدة الثالثة الأمن والسلامة
٤٨	إسعاف الحوادث المنزلية	
٦٩	التطبيقات	



الوحدة الأولى

التنوعية الغذائية



أهداف الوحدة

يُتوقع من التلميذة في نهاية الوحدة أن :

- ١] تُقارن بين تأثير التغذية المتوازنة والتغذية غير المتوازنة على صحة الجسم.
- ٢] تُكوّن وجبات غذائية كاملة ومتوازنة مستعينة بنموذج النخلة الغذائية.
- ٣] تقترح طرائق للتقليل من أضرار الوجبات السريعة.
- ٤] تُفرّق بين المضافات الغذائية الطبيعية والصناعية.
- ٥] تستنتج أسباب استخدام المضافات الغذائية في الأطعمة.
- ٦] تُناقش أهمية الغذاء السليم لسلامة صحة جسمها.





الغذاء الكامل والمتوازن



المفاهيم الرئيسية:

- النخلة الغذائية.
- الحصاة الغذائية.

لمى تلميذة في المرحلة المتوسطة متفوقة في دراستها تتمتع بالحيوية ونضارة الوجه، لها صديقتان، منى وهي كثيرة التعب خاصة عند صعودها سلم المدرسة، ورشا تعاني من اصفرار الوجه وشحوب لونه.

هل تركيز منى أثناء الشرح كزميلاتهما؟ كيف يمكن لرشا أن تكون حيوية نضرة الوجه؟
فلنمضي سوياً لنتعرف كيف يمكن أن نقدم المساعدة لصديقتي لمى.

من خلال معلوماتك العامة، استنتجي العلاقة بين الصحة والغذاء المتوازن في الجدول الآتي:

المجال	تأثير التغذية المتوازنة	تأثير التغذية غير المتوازنة
الصحة والمظهر	تناسب الوزن مع طول الجسم وشكل البنية والعمر.	
النضارة		شحوب البشرة.
الحيوية		عدم القدرة على الإنتباه والتركيز فترة طويلة.

التغذية :

مجموعة عمليات يحصل الجسم بواسطتها على المواد الغذائية اللازمة لنموه ونشاطه وتجديد خلاياه.

درست سابقاً كيف يمكن لجسمك الحصول على العناصر الغذائية الضرورية عن طريق تناول الغذاء المتنوع الآتي:



شكل (٣)



شكل (٢) و



بروتينات

شكل (١)

يمكننا تكوين وجبات غذائية كاملة ومتوازنة عن طريق نموذج النخلة الغذائية:



شكل (٦)



شكل (٤)



دهون

شكل (٥)



علي: يقع الخبز والحبوب في قاعدة سعف النخلة.



على ماذا يدل وجود الدهون والسكريات في قمة النخلة الغذائية؟

راقبي غذائكِ وقارني كمية الحصص التي تستهلكينها يومياً من مجموعات النخلة الغذائية
في الجدول الآتي:

م	المجموع	عدد الحصص	الحصص الغذائية الواحدة
١	الماء	٦	شرب الماء لا يقل عن ٦ أكواب.
٢	مجموعة الحبوب والخبز	١١-٦	٢٥ جرام من الخبز (يعادل ربع رغيف من الخبز العربي متوسط الحجم). شريحة توست. نصف كيلو من الحبوب أو الأرز أو المكرونة أو الهريس أو شوفان أو برغل أو ذرة. ٦ قطع بسكويت. ربع كوب كورن فليكس. حبة متوسطة الحجم من البطاطا الحلوة أو البطاطس
٣	مجموعة الخضار	٥-٣	كوب من الخضار الطازج أو الورقي. نصف كوب من الخضار المطهي أو المعلب أو عصير الخضار.
٤	مجموعة الفواكه	٤-٢	حبة فواكه متوسطة الحجم مثل (التفاح أو موز أو برتقال أو كيوي أو جوافة). ٣ حبات متوسطة من التمر. نصف كوب من عصير الفواكه. نصف كوب من الفواكه المقطعة أو المجففة
٥	مجموعة الحليب ومشتقاته	٤-٢	كوب واحد من الحليب أو اللبن أو الزبادي. ٣ ملاعق طعام من الحليب البودرة. شريحة واحدة من جبن الشرائح أو قطعة واحدة من جبن المثلثات أو المربعات. ملعقة طعام من الجبن السائل - ملعقتين طعام من جبن فيتا أو شيدر أو لبننة
٦	مجموعة اللحوم والبقوليات	٣-٢	٦٠-٩٠ جم من اللحم أو الدجاج أو السمك نصف كوب من البقول المطبوخة مثل الفول أو الحمص نصف كوب من البازلاء المجففة أو المطبوخة بيضة واحدة (متوسطة الحجم). ٢ ملعقة صغيرة من زبدة الفول السوداني.
٧	الزيوت والسكريات	-----	أقل كمية ممكنة من الزيوت والسكريات.

تذكيري

أن عدد الحصص تختلف بحسب النشاط والجنس والمرحلة العمرية.



تقلّ حصص الدهون والسكريات لوجودها في باقي الأطعمة.





كوني وجبات غذائية كاملة ومتوازنة ليوم كامل مستعينة بنموذج النحلة الغذائية:

الفتور

الغداء

العشاء

نشاط (ب):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



نشاط (أ):

قال تعالى:

﴿۲۰﴾ وَفَكَهَمَ مِمَّا يَتَخَيَّرُونَ
﴿۲۱﴾ وَلِحَرْطِ رِيَمٍ مِمَّا يَشْتُمُونَ

[الواقعة: ۲۰-۲۱]

مستعينة بأحد المراجع العلمية المناسبة، بيني الحقيقة الغذائية التي تضمنتها الآية.

نشاط (أ):

.....

.....

.....

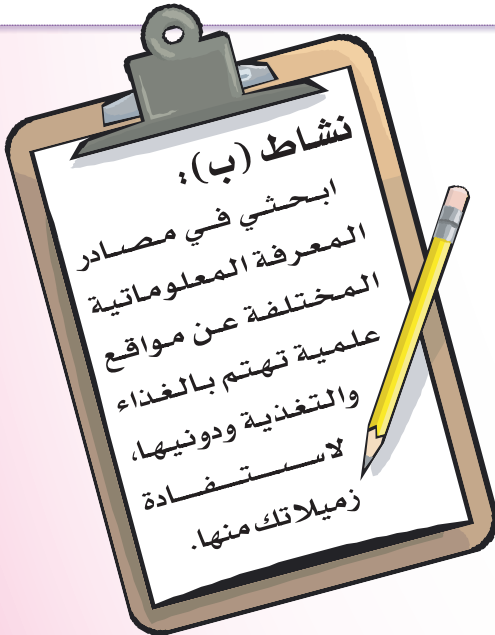
.....

.....

.....

.....

.....



نشاط (ب):

ابحثي في مصادر المعرفة المعلوماتية المختلفة عن مواقع علمية تهتم بالغذاء والتغذية ودونها، لاستفادة زميلاتك منها.





الوجبات السريعة

المفاهيم الرئيسية:

- السعرات الحرارية.
- الأضرار.

لِمَ تنتشر السمنة بين المراهقات؟

على الرغم من انتشار السمنة عند البعض إلا أنهم يعانون من ضعف عام في صحتهم- فما السبب؟

تُعد التغذية المسؤول الأول عن صحة الإنسان، فليس كل غذاء يتناوله الفرد له دور صحي في جسمه، فمثلاً تناول الوجبات السريعة مع قلة الحركة يُعد من الأسباب الرئيسية للسمنة.



شكل (٧)

الوجبات السريعة :

الأغذية التي يتم تحضيرها وتقديمها في وقت قصير، مثل: شطائر اللحم (البرجر)، البطاطس المقلية، البيتزا، الدجاج المحمر (البروستد)، الشاورما... إلخ، شكل (٧)

الإقبال على الوجبات السريعة

رجعت ريم من مدرستها وهي جائعة، فوجدت والدتها متعبة لم تستطع إعداد وجبة الغداء لأسرتها، فاقترحت ريم عليها أن تطلب طعام الغداء من أحد مطاعم الوجبات السريعة التي تقدم عرضاً ترويجياً لهدايا مقدمة مع الوجبات كما عُرض في وسائل الإعلان، فتمّ إحضار الوجبة عبر التوصيل السريع، وتناولها أفراد العائلة وقال الأبناء لأهمهم: ما ألد هذا الطعام الذي له نكهة وطعم مميز ولكن نتمنى أن نتناول الوجبة مرة أخرى داخل المطعم خاصة وأن به ألعاب مسلية، فلنذهب إليه؛ لنتناول الطعام اللذيذ ونقضي الوقت الممتع.

بعد قراءة تلك هذه القصة، استنتجي منها الأسباب التي أدت إلى زيادة الإقبال على مطاعم الوجبات السريعة.

.....
.....



تخيلي أنك مديرة لأحد مطاعم الوجبات السريعة، ما الأمور التي ينبغي أن تراعيها في:

- أ- الوجبات المقدمة:
- ب- الدعاية والإعلان للمطعم:
- ج- عوامل الجذب داخل المطعم:

الوجبات السريعة بجميع مكملاتها غنية جداً بالسعرات الحرارية العالية القابلة للتخزين السريع في الجسم على هيئة طبقات دهنية.



قبل تناولك للوجبات السريعة هل سألت نفسك السؤالين الآتيين:

- هل تم طهي الأطعمة من الداخل جيداً خاصة وأنها محفوظة ومجمدة فترة زمنية طويلة؟
- ما تأثير طريقة طهي الأطعمة (التحمير) على نسبة الدهون الموجودة فيها؟

أضرار الوجبات السريعة

الاجتماعية والنفسية

تقلّ فرص تدريب الأبناء على آداب الطعام.  لماذا؟

يقلّ اجتماع أفراد العائلة عند تناول الوجبات الرئيسية.  ما التأثير السلبي لذلك؟

تساهم الألعاب والصور المصاحبة لوجبات الأطفال في التأثير السلبي على علاقة الطفل بمجتمعه الأسري.

تصرف الأبناء عن تناول الوجبات الغذائية المفيدة واستبدالها بالوجبات السريعة.

تزيد من التكاليف المادية للأسرة؛ نظراً لارتفاع ثمن الوجبة.

الصحية

تحتوي على نسبة عالية من الدهون.  ما أثرها السلبي على الجسم؟

تحتوي على كمية كبيرة من ملح الطعام.  ما الضرر في ذلك؟

تحتوي على مواد حافظة ومنكهات صناعية.  ما تأثير ذلك على القيمة الغذائية؟

تؤثر على الصحة العامة؛ لنقص الفيتامينات والأملاح المعدنية والألياف.

عدم ضمان جودة ما يتم تقديمه من لحوم، فقد يكون مخلوطاً ببقايا غير مرغوب فيها من الحيوان.

الوجبات السريعة تكون مغذية ومفيدة إذا أجدنا اختيارها وإعدادها. 



قارني بين وجبة معدة منزلياً ووجبة سريعة من أحد المطاعم من حيث القيمة الغذائية والصحية والاقتصادية؟

.....

.....

.....



كيف نقلل من أضرار الوجبات السريعة؟

تعديل الوجبة السريعة غذائياً؛ لتحقيق التوازن فيها خاصة وأنها فقيرة في محتواها من الفيتامينات والأملاح المعدنية، مثل: شوي البرجر بدلاً من تحميره، وتعزيز الوجبة بالخضراوات، واستبدال المشروبات الغازية بالعصائر الطبيعية.



عدم ربط الوجبة الخارجية الترفيهية بمطاعم الوجبات السريعة، كأن تُعدَّ وجبات مشابهة محتوية على عناصر غذائية مفيدة مع القيام برحلة في حديقة المنزل أو البرّ أو على شاطئ البحر.



مشاركة الأم في إعداد وجبات منزلية سريعة ذات قيمة غذائية عالية.



ممارسة بعض التمارين الرياضية، مثل: المشي بعد تناول الوجبة السريعة؛ لحرق السعرات الحرارية الزائدة.



تقليل عدد مرات تناولها قدر الإمكان، مع عدم الحرمان منها وتذكير الأبناء أن هذه الوجبات فقط لكسر الروتين لأنها وجبات غير صحية وأنها كسر مؤقت للروتين فقط.



ينبغي على الأبناء أن يحترموا مواقف آبائهم ويتفهموا وجهة نظرهم في رفضهم للوجبات السريعة، ولا يربطوا ذلك بالناحية الاقتصادية؛ لأن الجانب الغذائي هو ما يهمهم.



أثناء تجولك في أحد شوارع مدينتك، عددي مطاعم الوجبات السريعة المنتشرة فيه، واذكري تأثير ذلك عليك كفرد من أفراد المجتمع في الجوانب الآتية:

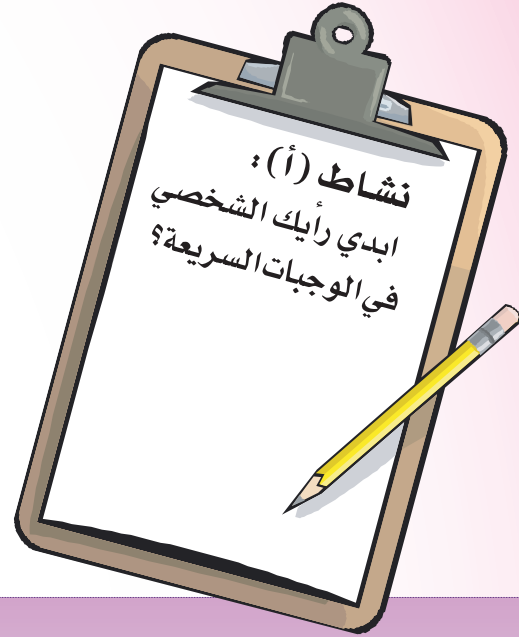
- أ- صحياً:
- ب- اجتماعياً:
- ج- نفسياً:

تذكيري

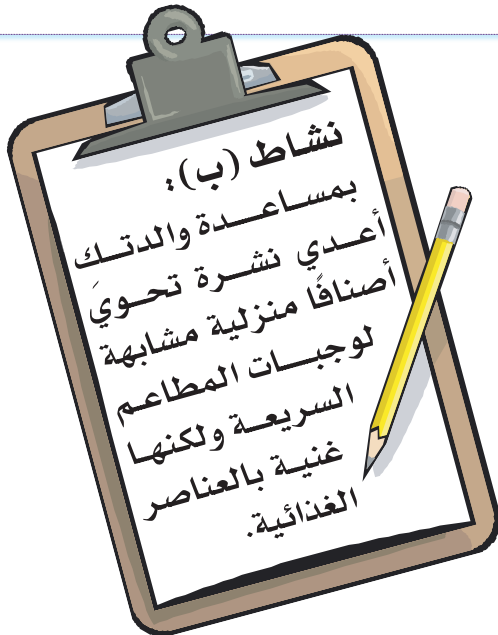
وأنت تستمتعين بتناول وجبتك السريعة إخوة حولك، أو في بعض أقطار العالم الإسلامي يتضورون جوعاً من شدة الفقر.



نشاط (ب):



نشاط (أ):





المُضافات الغذائية

المفاهيم الرئيسية:

- المواد الحافظة.
- مضادات الأكسدة.

هل تساءلت يوماً ما الذي يضيف على بعض الحلويات والمثلجات لونها الزاهي وطعمها اللذيذ؟

ما الذي يُحسّن طعم بعض أنواع الأغذية، مثل: البسكويت والخبز؟

كيف تتوفر بعض الأغذية في الأسواق والمحلات التجارية في غير موسمها وتكون بحالة جيدة؟

المضافات الغذائية:

مواد كيميائية طبيعية أو صناعية تُضاف للأطعمة بهدف:



شكل (٨)

٢- تحسينها من حيث: (الشكل، اللون، المذاق).
مثال: إضافة الألوان الصناعية والمنكهات إلى الحلويات؛ للإقبال عليها.



شكل (١٠)

١- حفظها من التلوث وعوامل الفساد الحيوية والكيميائية.
مثال: إضافة مواد مضادة للفطريات عند صناعة الخبز، ومادة منع أكسدة الزيوت؛ لحفظها من التزنخ.



شكل (٩)

٣- تعزيز القيمة الغذائية لها.
مثال: إضافة اليود إلى الملح الصخري؛ لتعزيز القيمة الغذائية.



شكل (١١)

أنواع المضافات الغذائية

معلومة
إثرائية

اتفق المختصون في دول الاتحاد الأوروبي على توحيد أسماء المواد المضافة للمنتجات الغذائية والمجازة؛ لسهولة التعرف عليها سواء أكانت هذه المواد المضافة طبيعية أم صناعية وذلك بوضع حرف (E) ثم أرقام معينة تدل على المادة المضافة المجازة من جميع دول الاتحاد الأوروبي.

رمزها (E) تتبعه الأرقام من (١٠٠-١٩٩)، مثل: (E ١٥٠).

أولاً: مواد ملونة:

تشمل جميع الصبغات الطبيعية والصناعية والتي تُضاف إلى الأغذية لإعطائها ألواناً مميزة فتُكسبها بذلك مظهراً جذاباً تأثر به على رغبة المستهلكين. والصبغات الطبيعية تؤخذ من مصادر نباتية. مثلي لذلك:



شكل (١٢)

أما الصبغات الصناعية فتؤخذ من مصادر كيميائية وهي تُستخدم بكثرة نظراً لطول مدة ثباتها، وقلة تكلفتها، وألوانها الزاهية مع إمكان تعدد درجات الألوان المستخدمة.



دوني أسماء ثلاثة أطعمة مضاف إليها مواد ملونة، ثم قيمها.

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

رمزها (E) تتبعه الأرقام من (٢٠٠-٢٩٩)، مثل: (E ٢٠٩).

ثانياً: مواد حافظة:



شكل (١٣)

تستخدم لمنع الفساد الميكروبي في الأغذية. أمثلتها:

- ١- السكر- الملح - الخل.
- ٢- ثاني أكسيد الكربون المستخدم في المياه الغازية.
- ٣- ثاني أكسيد الكبريت المستخدم في الخضراوات والفواكه المجففة.
- ٤- الأحماض المستخدمة في العصائر والمربيات والأجبان واللحوم المحفوظة.
- ٥- البنزوات وأملاح النترات المستخدمة في تصنيع اللحوم.

تذكيري

أن المواد الحافظة تعتبر أكثر المضافات الغذائية خطورة على الصحة.



ثالثاً: مضادات الأكسدة:

رمزها (E) تتبعه الأرقام من (٣٠٠-٣٩٩)، مثل: (E ٣٤٠).

معلومة

إثرائية

الأكسدة:

بعض التغييرات تحدث للأطعمة من حيث اللون والطعم والرائحة.



شكل (١٤)

مواد تستخدم لتأخير أو منع ظهور علامات التزنخ الذي ينتج من تفاعل الدهون مع الهواء، كما أنها تحمي الفيتامينات الذائبة في الدهون من تأثيرات الأكسدة.

رابعاً: مواد منكهة:



شكل (١٥)

تمنح المنتج طعماً ورائحة ومنها: القرفة واليانسون وماء الورد والفانيليا ومادة جلوتومات أحادي الصوديوم الموجودة في مكعبات مرقة الدجاج، وجميع هذه المواد تُستخدم لتحسين طعم المشروبات والحلوى والمرببات ومنتجات المخابز.

خامساً: مواد مغذية:



شكل (١٦)

تضاف إلى المواد الغذائية لتعزيز قيمتها الغذائية، مثل: فيتامين (د) الذي يُضاف للحليب ومنتجاته ومعظم أنواع الخبز ومنتجات الحبوب المعززة بمجموعة فيتامين (ب) بالإضافة إلى الحديد ومعادن أخرى.



ليس كل المضافات الغذائية صناعية كيميائية بل منها ما هو طبيعي، دوني في الجدول الآتي أمثلة لمضافات طبيعية وصناعية:

النوع	مضافات طبيعية	مضافات صناعية
مواد ملونة
مواد حافظة
مضادات أكسدة
مواد منكهة
مواد مغذية

الأضرار الصحية للمضافات الغذائية

١ ظهور الحساسية الجلدية أو الصدرية.

٢ كثرة الحركة والنشاط عند الأطفال.

٣ حدوث طفرات وراثية قد يسبب بعضها أوراماً سرطانية.

٤ التأثير على الجهاز العصبي والمخ وبعض الأنشطة الأنزيمية في الجسم.



قدمي مقترحاً تقللين فيه من استهلاك عائلتك للأغذية المحتوية على المضافات الغذائية الصناعية.

١- شراء الأغذية المحتوية على أقل نسبة من هذه المضافات من خلال قراءة البطاقة الإرشادية الموجودة على علبة المنتج الغذائي.

٢- تجنب الأغذية ذات المضافات الغذائية الأكثر ضرراً.

٣- استبدال الأغذية التي تحتوي على كميات كبيرة من الألوان بأغذية خفيفة معدة في المنزل بقدر الإمكان.

كيف

يحمي

المستهلك

نفسه من ضرر

بعض المضافات

الغذائية؟



اكتبي على كل علبة رمزاً لمضاف غذائي حسب استخدامه:



٣- مادة
ملونة

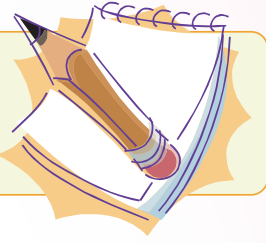


٢- مادة
حافظة



١- مضادة
للأكسدة

التطبيقات



١ : ما الحلول التي تقترحينها للمشكلات الآتية :

أ- أحد أفراد عائلتك مصاب بفقد الشهية للطعام.

ب- الزيادة السريعة في وزنك.

ج- إخوانك في المنزل يفضلون الوجبات السريعة على الأطعمة المنزلية.

٢ : أكمل الفراغات الآتية :

أ- المضافات الغذائية: صناعية، أو تضاف للأطعمة لأغراض معينة.

ب- من أنواع المضافات الغذائية:

١- مثل:

٢- مثل:

٣- مثل:

٣ : صوبي المواقف الخاطئة الآتية :

الامتناع عن تناول الأطعمة المحتوية على مضافات.

الصواب

.....

تناول المشروبات الغازية قليلة السعرات الحرارية؛ لأنها أقل ضرراً.

الصواب

.....

تقديم الخضراوات واللحوم المحمرة بالزيت للأطفال؛ لأنها مفيدة ومحبة لهم.

الصواب

.....

٤ : علي ما يأتي :

١- إضافة

المواد المضادة
للأكسدة للزيوت.

٢- توحيد

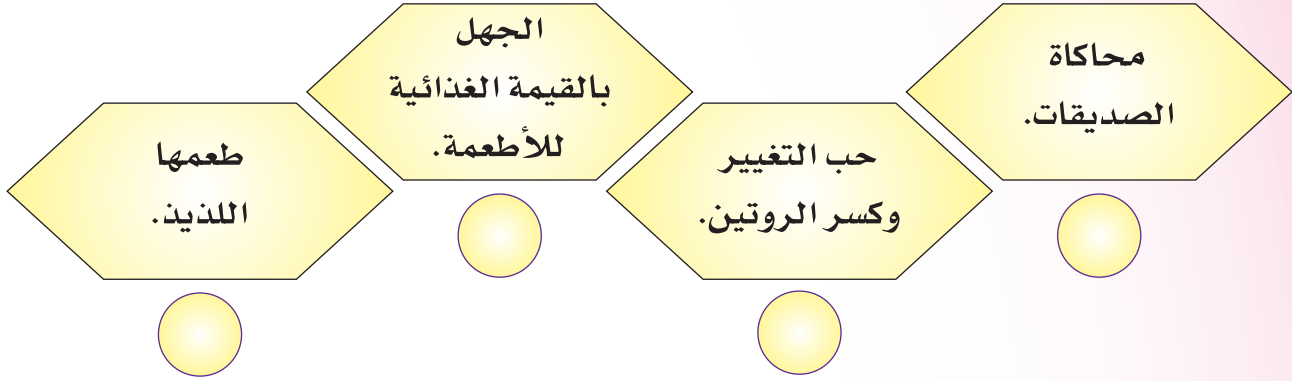
أسماء المواد المضافة
بالرمز (E) والأرقام
التي بعده.

٣- إضافة

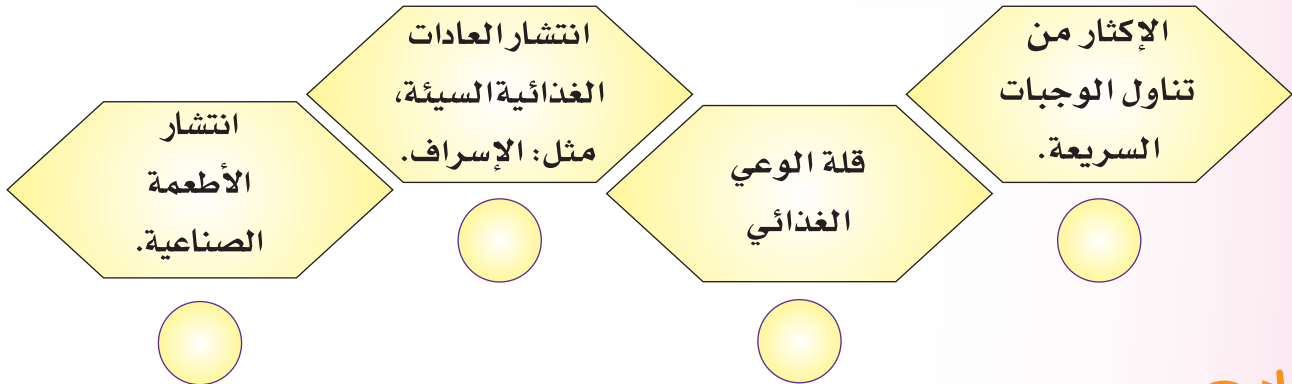
المواد الحافظة
عند عمل الخبز.

٥ : رقمي الإجابات حسب أهميتها في رأيك:

أ- أسباب إقبال المراهقات على الوجبات السريعة:



ب- من أسباب انتشار سوء التغذية:

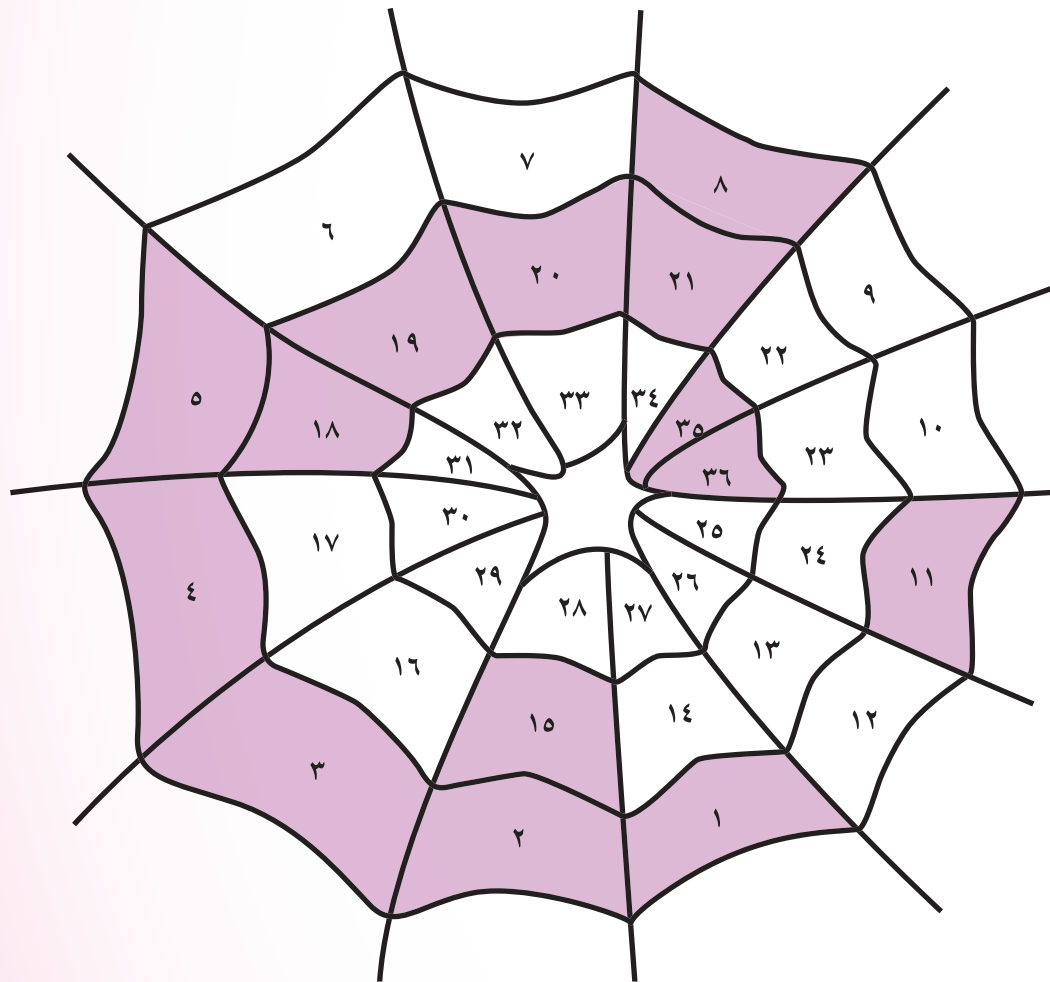


٦ : أكتبي تعليقاَ مناسباً للرسم (الكاريكتير) الآتي:



٧ : املئي الفراغات الآتية بالكلمات المناسبة لها، واكتبها وفق أرقامها داخل الشبكة، ثم اجمعي الحروف المظللة لتتصلي إلى سر الشبكة:

- (١-٨): من العناصر الغذائية المهمة لجسم الإنسان وهي الأملاح.....
 (٩-١٨): العناصر الغذائية التي تبني أنسجة الجسم وتعوض التالف منها.....
 (١٩-٢٤): تحتوي الوجبات السريعة على نسبة عالية من.....
 (٢٥-٣١): من أكثر طرق الطهي استخداماً لإعداد الوجبة السريعة.....
 (٣٢-٣٦): كي تحصل على بشرة نضرة أكثر من شرب.....



..... سر الشبكة:

الوحدة الثانية

الغذاء والتغذية



أهداف الوحدة

يُتوقع من التلميذة في نهاية الوحدة أن:

١ تُبين دور السلطة في الوجبات اليومية.

٢ تبتكر أصنافاً من السلطات.

٣ تُطبّق عمل صنف من التمور.

٤ تناقش بركة النخلة وثمرتها.

٥ تُقيم الأصناف المعدّة غذائياً.



السلطات

المفاهيم الرئيسية:

- السلطات.
- المقبلات.

سبق وأن درسنا السلطات في الصف الأول المتوسط، وعرفنا أن لها مكانة مهمة في قائمة الطعام ومن الضروري تقديمها مع الوجبات اليومية.

أهمية السلطة

تحتوي على خضراوات وفواكه ذات ألوان جميلة وزاهية.

تحتوي على نكهات مميزة وطعم لذيذ.

تمد الجسم بالألياف (السليوز).

تحتوي على الفيتامينات، والأملاح المعدنية، والبروتينات، والكربوهيدرات، والدهون.



لترشيد استهلاك الماء عند غسل الخضراوات يفضل غسلها في وعاء مملوء بالماء بدلاً من استخدام المياه الجارية من الصنبور، والاستفادة من هذا الماء بعد الانتهاء من غسل الخضراوات في ري النباتات المنزلية أو غسل الأسطح الخارجية.

أنواع السلطات

للسلطة دور مهم في الوجبات اليومية ومن هنا كان تقديمها حسب دورها، ومن أمثلتها:

<p>٣</p> <p>نوع من المشهيات.</p>  <p>السلطة الحارة</p>	<p>٢</p> <p>طبق مصاحب للطبق الرئيس.</p>  <p>سلطة الطحينة</p>	<p>١</p> <p>طبق مستقل مكمل للوجبة.</p>  <p>السلطة الخضراء</p>
<p>ما الأصناف التي تقدم مع السلطات السابقة؟</p>		
<p>٦</p> <p>سلطة راقية مضاف إليها جيلاتين غير محلى.</p>  <p>سلطة الخضراوات بالجيلاتين</p>	<p>٥</p> <p>سلطة حلوة.</p>  <p>سلطة الفاكهة الطازجة</p>	<p>٤</p> <p>طبق رئيس له قيمة غذائية عالية.</p>  <p>سلطة البقول مع المعكرونة</p>

شكل (١)



بالرجوع إلى الأمثلة التي في التقسيم السابق لأنواع السلطات، أذكر المكونات

الرئيسة لكل نوع؟

- ١- الخضراوات، مثل:
- ٢-
- ٣-
- ٤-
- ٥- الفواكه، مثل:
- ٦- اللحوم، مثل:





سلطة البقول مع المعكرونة



شكل (٢)



الطريقة

- ١ تُغسل الخضراوات جيداً (الفاصل الأخضر، الخس، الجزر) ثم تقطع قطعاً صغيرة.
- ٢ يُخلط كل من: الحمص، الذرة، الفاصولياء، البازلاء، شرائح الزيتون مع الخضراوات المقطعة، ويمكن استبدالها بأنواع أخرى من الخضراوات والبقول حسب الرغبة.
- ٣ تخلط مقادير التتبيلة بعضها مع بعض، ثم تضاف للخضراوات والبقول.
- ٤ تُضاف المعكرونة المسلوقة وتقلب قليلاً مع المكونات السابقة.
- ٥ توضع في طبق شفاف حتى تظهر ألوان الخضراوات والبقول، وتقدم للأكل. شكل (٢).

- نصف كوب ذرة مسلوقة.
- نصف كوب حمص مسلوقة.
- نصف كوب فاصولياء حمراء مسلوقة.
- كوب معكرونة مسلوقة.
- نصف كوب بازلاء مسلوقة.
- نصف كوب شرائح زيتون.
- حبتان من الجزر.
- قليل من الخس.
- حبة واحدة من الفلفل الأخضر (البارد).
- ملعقة صغيرة من الملح.
- ملعقة كبيرة زيت الزيتون.

للتتبيل:

- ملعقتان كبيرتان مايونيز.
- ملح.
- فلفل أسود.
- عصير ليمونة.



يُفضل استعمال البقول الطازجة عند عمل الصنف وقد تُستعمل منها المعلبة أو المجمدة.

أيهما أفضل: البقول الطازجة (المعدة في المنزل) أم المعلبة؟ ولماذا؟

تتبعي مع والدتك مراحل طهي البقول، ثم دونيها.



سلطة الخس بالدجاج (السيزر)



شكل (٣)



- صدر دجاجة.
- حزمة خس.
- ثلاث حبات طماطم.
- شريحتان من خبز المكعبات (التوست).
- نصف كوب جبن مبشور.

للتتبيل:

- ملعقتان كبيرتان من المايونيز.
- ملعقة كبيرة من الزيادي.
- ملعقة صغيرة من صلصة الخردل (ماسترد).
- ملح.
- فلفل أبيض.
- ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون.



الطريقة

- ١ تُؤخذ نصف كمية التتبيلة ويُتبّل بها صدر الدجاجة ويُترك مدة (لا تقل عن ساعة)؛ حتى يمتص التتبيلة جيداً، ثم يُشوى داخل الفرن.
- ٢ يُقطع الخس والطماطم - بعد غسله جيداً - قطعاً متوسطة الحجم.
- ٣ يُحمر خبز المكعبات (التوست) بعد تقطيعه قطعاً مربعة صغيرة أو يحمص في الفرن حسب الرغبة.
- ٤ يُقلّب الخس مع الطماطم ويتبل بباقي التتبيلة، ويوضع في طبق التقديم.
- ٥ يُقطع صدر الدجاجة شرائح ويُوضع فوق الخس ثم ينثر عليه الخبز المحمر ويُرش سطحه بالجبن المبشور، شكل (٣).



يُفضل إعداد تتبيلة السلطات منزلياً على الرغم من توفرها جاهزة في الأسواق. عللي؟



قيمي (سلطة الخس بالدجاج) غذائياً، مع إبداء رأيك في هذا الطبق.

.....

.....





سلطة الخضراوات المتنوعة



شكل (٤)



- ثلاث ورقات من الخس.
- ثلاث ورقات من الملفوف.
- حبة واحدة من الفلفل الأخضر (البارد).
- أربع حبات جزر.
- حبة واحدة من الخيار.
- حبتان من البطاطس.
- عشرة عيدان فاصولياء.
- نصف كوب من الزهرة (القنبيط).

للتتبيل:

- علبة زيادي.
- عصير ليمونة.
- فلفل أسود.
- ملعقة خل.
- ملعقة زيت زيتون.
- ملح.



الطريقة

- ١ تُفكك الزهرة (القنبيط) إلى حبات صغيرة.
- ٢ تُقَطع الخضراوات شرائح طويلة بعد غسلها جيداً.
- ٣ تُسلق الخضراوات المطلوب سلقها: (الفاصولياء، البطاطس، القنبيط، نصف كمية الجزر).
- ٤ تخلط الخضراوات الطازجة (الخس، الملفوف، الفلفل الأخضر، الخيار، نصف كمية الجزر) مع الخضراوات المسلوقة بعد تبريدها.
- ٥ تُعد التتبيلة بخلط مكوناتها جيداً وتضاف إلى الخضراوات قبل التقديم مباشرة شكل (٤).



قد يستبدل الخل وزيت الزيتون بملعقة مايونيز مع مراعاة الإقلال منه؛ تجنباً لزيادة الأسعار الحرارية.



ما قيمة الزهرة (القنبيط) الغذائية؟

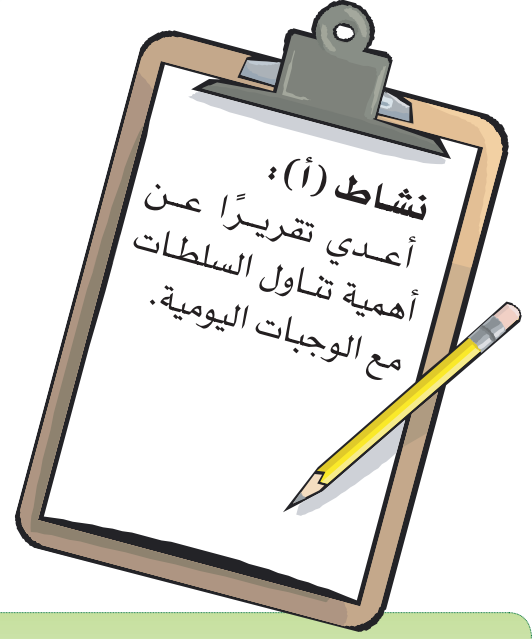
.....

.....

.....

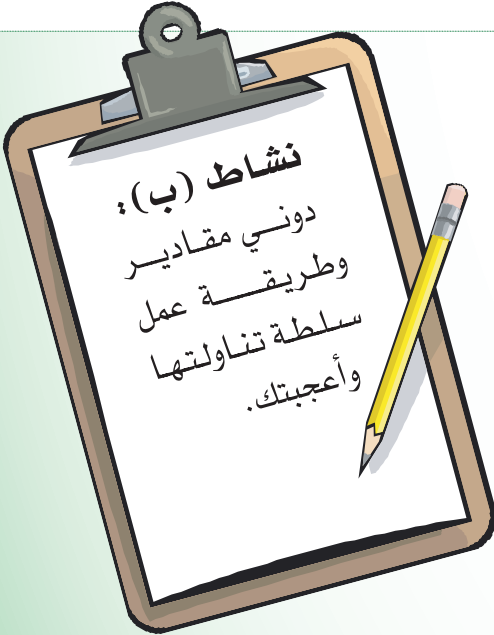
نشاط (ب):

Lined writing area for activity (b).



نشاط (أ):

Lined writing area for activity (a).





التمر

المفاهيم الرئيسية:

- الرطب.
- كنز التمر.

أنا النخلة رمز العطاء وثماري زاد الفقير وحلوى الغني، ورد ذكري في عدة آيات قرآنية وقد شبهني رسول الله ﷺ بالمؤمن حيث روى عبد الله بن عمر (رضي الله عنه) قال: قال رسول الله ﷺ: «إِنَّ مِنَ الشَّجَرِ شَجْرَةً لَا يَسْقُطُ وَرَقُهَا، وَإِنَّهَا مَثَلُ الْمُسْلِمِ فَحَدِّثُونِي مَا هِيَ؟ ... فَقَالَ: هِيَ النَّخْلَةُ» [صحيح مسلم، ٢٨١١].



ما وجه الشبه بين النخلة والإنسان؟

مراحل التمر



تمر



رطب



بلح



بسر

شكل (٥)

القيمة الغذائية للتمر

استرجعي فوائد التمر التي درستها في (الصف الأول المتوسط).

أملاح معدنية وفيتامينات.
ألياف
ماء
سكريات

الكالسيوم والفوسفور والحديد وفيتامين أ، ومجموعة ب المركب، وغيرها.

أثبتت الدراسات أن التمور لا تنقل الجراثيم المرضية، فهي حقاً شجرة مباركة.



حفظ التمر



شكل (٦)

ذهب أحمد مع والده إلى مزرعتهم أثناء موسم جني محصول التمر، فرأى كمية كبيرة من التمر المتوفر في ذلك الوقت، فسأل والده: ماذا ستفعل يا والدي بهذه التمور الكثيرة؟

قال الوالد: سنبيع جزءاً من المحصول في السوق، ونستهلك جزءاً منه، ونظراً لقصر موسم الرطب فإننا سنحفظ جزءاً منه لنتمكن من تناوله طوال العام.

فسأل أحمد والده: وكيف نحفظ التمر يا أبي؟

فردّ الوالد: يمكن أن يجمد بحفظه وهو رطب في علب محكمة الإغلاق ثم وضعه في المجمد (الفريزر).

أما التمر الجاف فيكنز يدوياً بكميات قليلة لغرض الاستهلاك الشخصي أو عن طريق المصانع حيث تتم تعبئته بعلب خاصة وتغليفه، ثم تسويقه بطريقة جذابة.

وفي النهاية حمد الوالد وابنه خالقهما على ما أنعم به على العباد من نعم كثيرة، ومنها نعمة التمر.

- بمساعدة والدتك اذكرى خطوات كنز التمر؟

- ما المواسم التي نحرص على توفر التمر فيها؟ ولماذا؟

- ما الذي يجب مراعاته عند تجميد التمر؟

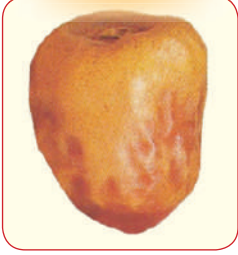
- أحياناً قد تضاف بعض المواد لتحسين نكهة التمر المعبأة بالكنز، فما هي؟

تختلف نسبة السكريات في التمر عند الكنز.



مواقع أشهر التمور في المملكة

روثانة



شكل (١١)

عجوة



شكل (١٠)

سكري



شكل (٩)

نبوت سيف



شكل (٨)

خُلاص



شكل (٧)

معلومة إثرائية

أدى اهتمام حكومتنا
بزراعة التمور إلى
انتقال أنواع التمور
من منطقة لأخرى
وعدم اقتصره على
منطقة واحدة فقط،
فساهم ذلك في زيادة
إنتاج التمور وارتفاع
نسبة الناتج المحلي
غير النفطي الذي يعد
أحد أهم أهداف رؤية
المملكة ٢٠٣٠.



شكل (١٢)

تمدّ بلادنا الحبيبة برنامج الغذاء العالمي والدول الإسلامية المحتاجة
بكميات كبيرة من التمور كمعونات إنسانية.



أكملي القصة الآتية باقتراح أفكار إبداعية تساعد على تحقيق الهدف:

لا ترغب أسرة مها في تناول التمر، فطلبت من معلمتها أن تساعد في تشجيع أسرتها
على تناوله، أشارت عليها معلمتها أن تقترح أفكاراً إبداعية لتشجيعهم على ذلك.

١-

٢-

فتناول أفراد الأسرة التمر.



كعكة الجبن بالتمر



شكل (١٣)



الطريقة

- ١ يُطحن البسكويت ويُخلط مع الزبدة وملعقتي الماء ويرص في الصينية.
- ٢ يقطع التمر إلى أنصاف ويرص مع اللوز على البسكويت.
- ٣ يُخلط الجبن والسكر والبكينج باودر والبيض معاً.
- ٤ يُصب الخليط السابق فوق أنصاف التمر.
- ٥ يُدخل في فرن متوسط الحرارة حتى تتماسك الطبقة العلوية.
- ٦ يُرشد سطح الكعكة بالقرفة وهي ساخنة، ثم تُقطع وتُقدم، شكل (١٣).



- علبة بسكويت شاي.
- إصبع زبدة.
- ملعقتان من الماء.
- عشر حبات من التمر المنزوع النوى.
- عشر حبات من الجبن المكعبات.
- أربع ملاعق من السكر.
- ثلاث بيضات.
- ثلاث ملاعق من القرفة.
- ملعقة صغيرة من مسحوق الخبز (البكينج باودر).
- ربع كوب من اللوز المجروش.

لزيادة تماسك البسكويت
تضاف ملعقتا ماء.



لقرفة فوائد متعددة غذائية وغير ذلك دوني في سطرين عدداً منها؟

.....

.....

.....



التمر المحشو بالطحينة والبسكويت



شكل (١٤)



الطريقة

- ١ تفتح حبات التمر ويُخرج النوى منها مع الاحتفاظ بشكلها.
 - ٢ يُطحن البسكويت ويُخلط مع الطحينة.
 - ٣ تُؤخذ كمية من الخليط بحجم نواة التمر وتُحشى بها التمرة.
 - ٤ يُصب التوفي على وحدات التمر ويُجمل سطحها باللوز المبشور حسب الرغبة. شكل (١٤)
- طريقة عمل التوفي:**
- يُحرك السكر على النار حتى يذوب، ثم تُضاف القشطة بالتدرج مع استمرار تحريك المزيج؛ لمنع تكثفه وللحصول على التوفي الذهبي المتجانس.



- عشر حبات من التمر.
- مقدار من صلصة التوفي.
- ملعقتان طحينة سائلة.
- أربع حبات بسكويت شاي.
- مقادير صلصة التوفي:
- (نصف علبة قشطة + ربع كوب سكر).
- للتجميل: لوز مبشور حسب الرغبة.
- ملاحظة: تضاعف المقادير حسب الحاجة.

يمكن استخدام



حلوى التوفي الجاهزة بدلاً من عملها منزلياً بإذابتها بقليل من الماء الدافئ وتحريكها على النار. لكن يظل التوفي المعد في المنزل أفضل.



اقترحي حشوات أخرى تفضلينها يمكن استخدامها في التمر.

التطبيقات



ضعي علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (X) أمام العبارة غير الصحيحة فيما يأتي، مع تصويب الخطأ إن وجد:



١- تحتوي السلطات على نسبة عالية من الدهون. ()

٢- يُفضل تتبيل السلطة قبل تناولها بفترة؛ حتى يكون طعمها ألذ. ()

٣- يُكتفى بالتمر كوجبة؛ لقيمته الغذائية المرتفعة. ()

٤- يُحفظ الرطب في غير موسمه بهدف تناوله طوال العام. ()

قيمي ما يأتي معللة إجابتك:



١- اهتمام الدولة بتشجيع زراعة النخيل.

٢- تقديم سلطة البطاطس مع المعكرونة بالصلصة البيضاء.

٣- طهي الخضراوات بطريقة (التحمير بالزيت) لمذاقها الرائع.

٤- استبدال السكريات بالتمر عند تقديم الحلوى.

أحيطي ثلاث صور يجمعها - بحسب رأيك - ثلاثة أمور، ثم اکتبي ما يجمعها :



.....



.....



.....



ألف ابن القيم الجوزية كتاباً عن الأغذية، ولتعرفي اسم الكتاب، صلي العمود (أ) بما يناسبه في العمود (ب)، ثم اکتبي الحرف الأول من العمود (ب) في المربع المقابل للعمود (أ)، على غرار المثال الأول.

(ب)	(أ)
يوسف.	١- الوحدات الأساسية لبناء البروتين
نخلة.	٢- سورة قرآنية ورد فيها لفظ الخردل
الأحماض الأمينية.	٣- عند إعداد السلطة يفضل أن تكون الخضراوات
طازجة.	٤- أول مرحلة من مراحل التمر
لحوم.	٥- تحتوي التمور على نسبة من
الأملاح المعدنية.	٦- بروتين حيواني
لقمان.	٧- شجرة مباركة
ورقية.	٨- بروتين نباتي
بقول.	٩- خضراوات بها نسبة عالية من الألياف
بسر.	١٠- سورة قرآنية ورد فيها لفظ الخبز

اسم الكتاب:



فتحت كتاباً فقرأت فيه عبارة تقول:

وأردت أن يستفيد أفراد أسرتك من ذلك المنجم، فما الذي تفعليه لتحقيق تلك
الفائدة؟

الوحدة الثالثة

الأمن والسلامة



أهداف الوحدة

يُتوقع من التلميذة في نهاية الوحدة أن:

- ١ تُميز بعض الحوادث المنزلية.
- ٢ تلخص أهم أسباب الحوادث المنزلية.
- ٣ تُوجز الاحتياطات اللازم اتباعها لتجنب الحوادث المنزلية.
- ٤ تطبق الخطوات الصحيحة لإسعاف المصاب في الحوادث المنزلية.
- ٥ تبدي رأيها في فضل مساعدة الآخرين.



أسباب الحوادث المنزلية

المفاهيم الرئيسية:

- السقوط.
- الصعقة.
- التنفس الاصطناعي.

الإصابة في الحوادث المنزلية أمر قد يقع في حياتنا، ونحن معرضون لها في منازلنا، وقد تصل نتائجها إلى وفاة المصاب متأثراً بإصابته، أو ينجو منها برحمة الله وفضله. ولإهمال ساكن المنزل أو جهله للتدابير الأمنية ضد الحوادث المنزلية دور كبير في التعرض للإصابة، كما أن عدم توفير حقيبة إسعافات أولية في المنزل يعيق تقديم المساعدة العاجلة للمصاب، ومهما كانت أسباب الحوادث فإن المصاب بحاجة إلى رعاية إسعافية سريعة قد تنقذ حياته - بإذن الله - أو تقلل أثر الضرر الذي لحق به من إصابته. ومن الحوادث المنزلية ما يأتي:

أولاً: السقوط



شكل (٢)



شكل (١)

من مسبباته



شكل (٤)



شكل (٣)

اذكري أكبر عدد من مسببات السقوط غير الموضحة أعلاه.

نتائج السقوط

قد تنتج بعض الأضرار من السقوط، مثل: الكدمة، والخلع، والكسور.

١- الكدمة:

نزيف داخلي يتسرب عبر الأنسجة فيغير لون الجلد في المنطقة المصابة إلى اللون الأزرق المائل للاحمرار.



إسعاف الكدمة

تُسعف بوضع كمادات باردة عليها.



٢- الخلع:

انتقال أو تحرك عظام المفصل من مكانها أو بُعد طرفي المفصل عن بعضهما البعض مع تمزق أربطة المفصل، وقد يحدث ضغط على الأعصاب والأوعية الدموية المجاورة.

٣- الكسر:

انفصال أنسجة العظم، ويتفاوت من شرخ بسيط إلى كسر كامل.

معلومة إثرائية

قد ينتج الكسر من مسببات أخرى إضافية، مثل:

- ١- التقلص الفجائي الشديد للعضلات.
- ٢- تعرض العظام لصدمة خارجية كحوادث السيارات.
- ٣- نخر العظام نتيجة الإصابة ببعض الأمراض، أو هشاشة العظام.



أكدت الدراسات العلمية أن نسبة عالية من الأطفال في المملكة يعانون من مرض لين العظام، من خلال بحثك في

مصادر المعرفة المختلفة أدي رأيك في:

١- أسباب انتشار هذا المرض؟

٢- طرق الوقاية منه؟

أنواع الكسور

كسور مفتوحة

وفيها يخترق أحد طرفي العظم المكسور الجلد الخارجي مسبباً جرحاً، وهي أخطر من السابقة.



كسور مغلقة

وفيها يظل طرفا العظم المكسور بجوار بعضهما البعض داخل العضو المصاب دون تمزق للجلد.

يُعرف العضو أنه مكسور عند وجود تورم وانتفاخ حول مكان الإصابة مع ألم شديد خاصة عند اللمس، وكذلك قد يتغير شكل العضو المصاب كأن يقصر أو يتحرك باتجاه آخر، ويلاحظ ذلك عند مقارنته بالعضو السليم.



إسعاف الخلع والكسور



إذا كان هناك نزيف خطير فيجب إسعافه أولاً. علي.

يُضمد الجرح في الكسر المفتوح بحرص شديد قبل إسعاف الكسر.

يُوضع المصاب في وضع مريح له، ويُثبت العضو المصاب بإسناده باليد أو بالوسادة أو أي طريقة أخرى، مع تجنب تحريكه قبل نقل المصاب إلى المستشفى.

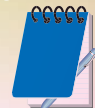
لا يحرك المصاب نهائياً إذا كانت الإصابة في العنق أو العمود الفقري إلا إذا كان هناك ما يعيق مجرى التنفس فلا بد من إزالته بالطريقة المناسبة ويترك لحين وصول الإسعاف، حيث أن أي حركة خاطئة قد تؤدي إلى ضرر بالحبل الشوكي وتهدد حالة المصاب صحياً.

الرباط الموضوع على الكسر يجب أن يكون ثابتاً ومستقراً يمنع الحركة ولا يسبب أي ألم أو يمنع للدورة الدموية.



تذكيري

مراقبة الأطفال ومتابعتهم داخل المنزل وأثناء اللعب.



ثانياً: الغرق

مع بداية فصل الصيف وكثرة ارتياد المسابح، تزداد حالات الغرق. وللمنع تفاقم المشكلة هناك عدد من الاحتياطات التي تقلل من حوادث الغرق -ياذن الله-.



ضعي علامة (✓) أمام ما ترينه مناسباً من الاحتياطات المقترحة الآتية.

غير منطقي	منطقي	الاحتياطات المقترحة
()	()	١- وجود شخص يجيد السباحة لمراقبة الأطفال وإنقاذهم.
()	()	٢- استعمال سترة النجاة القابلة للنفخ للأطفال والبالغين ذوي المهارات الضعيفة في السباحة.
()	()	٣- وضع أبواب للمسابح لإغلاقها بعد الانتهاء من السباحة.
()	()	٤- المشاركة في دورات تدريبية لتعلم الإسعافات الأولية.
()	()	٥- ترك الأطفال الماهرين في السباحة دون إشراف ليزيد من قدراتهم وثقتهم بأنفسهم.
()	()	٦- منع الأطفال محدودي المهارة من السباحة.
()	()	٧- استخدام المياه النقية في المسابح.
()	()	٨- تعليم الأطفال إصدار صرخة إنقاذ أو تنبيه لحالات الغرق.

تذكيري

أن بعض حالات الغرق للأطفال الصغار سببها حوض الاستحمام في دورات المياه.





كيفية إسعاف الغريق

إذا لم يفقد الغريق وعيه يُرمى إليه طوق النجاة أو أي حبل أو عصا؛ ليمسك بها.



يُرفع الغريق من الماء والمسعف ممسك به من الخلف **علي** مع



محاولة عدم ثني رقبته أو جسده فربما يكون لديه كسر.

يُقلب الغريق على بطنه ورأسه مدلى للأسفل.



يُضغط على ظهره؛ حتى يتم إفراغ الماء من جوفه.



يُغطى ببطانية؛ لتدفئته وحمايته من البرد.



يُتأكد من أن الغريق في كامل وعيه وأن مجرى الهواء مفتوح وقلبه ينبض.



إذا كان الغريق غير واعٍ ولا يتنفس ولديه نبض فيجب على المسعف



القيام بعملية التنفس الاصطناعي أو الإنعاش القلبي الرئوي إذا كان متقناً لذلك.



شكل (٥)

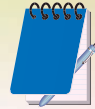


شكل (٦)

ملاحظة: يجب المسارعة بطلب الإسعاف على الرقم أو ينقل المصاب للمستشفى.

تذكيري

عدم قذف نفسك في الماء عند إنقاذ الغريق إذا كنت لا تجيد السباحة، ولكن يُكتفى بمد يدك أو عصا أو رمي حبل إليه في الماء ثم سحبه للخارج.



أنت مسؤولة عن رعاية إخوتك أثناء السباحة، ما الإجراءات التي ستتخذينها:



١- قبل دخولهم حوض السباحة:

٢- أثناء وجودهم في حوض السباحة:

ثالثاً: الاختناق



شكل (٨)

متى تكون الخيوط المتدلية من الستائر
مصدراً للخطر؟



شكل (٧)

كيف تكون الأكياس خطرة على الأطفال
عند اللعب؟



شكل (١٠)

ماذا يحدث عندما نأكل بهذه
الطريقة؟



شكل (٩)

ما الذي يمكن حدوثه لهذا الصغير لو
تُرك بدون مراقبة؟

للاختناق أسباب أخرى اذكرها؟

.....

.....

.....

تعريف الاختناق:

انسداد مجرى التنفس بتأثير جسم غريب.



إسعاف حالات الاختناق

الرضع



شكل (١٣)

الصغار



شكل (١٢)

الكبار



شكل (١١)

رابعاً: الصعقة الكهربائية

- ١- استخدمت مجفف الشعر وأنت حافية القدمين داخل دورة مياه مبللة الأرضية.
- ٢- تركت مصادر التيار الكهربائي على الجدران بدون غطاء.
- ٣- استخدمت الهاتف الجوال أو أجهزة الراديو أثناء المطر.
- ٤- تركت الأسلاك الكهربائية في المنزل تحت السجاد أو قطع الأثاث.
- ٥- عض طفلاً سلكاً كهربائياً، أو وضع قطع معدنية في لوح مخرج التيار الكهربائي في الجدران.

ماذا
يمكن أن
يحدث
إذا

تعريف الصعقة الكهربائية:

هبوط مفاجئ في قوى الجسم نتيجة التعرض لشحنات كهربائية يصاحبها عدم وصول الدم بالكمية الكافية لأنسجة الجسم.

تذكيري

عليك التأكد من فصل التيار الكهربائي عند إصلاح الأجهزة وعند الانتهاء من استخدامها مباشرة.



تختلف درجة خطورة الصعقة الكهربائية باختلاف كمية التيار المار في جسم الإنسان ومدة سريانه في الجسم.





إسعاف المصاب بالصعقة الكهربائية

١ فصل مصدر التيار الكهربائي أو إيقاف تشغيل الجهاز الكهربائي.



٢ إبعاد المصاب عن مصدر التيار الكهربائي باستخدام العصا الخشبية أو الكرسي أو قطع الأثاث الأخرى مع عدم لمس المصاب؛ لأن جسمه أصبح ناقلاً للكهرباء فيصبح المسعف الضحية الثانية.



٣ الإسراع بطلب الإسعاف.



٤ بعد أن يصبح المصاب في مأمن من التيار الكهربائي، يتم فحص سلامة المجرى التنفسي أي: الفم، الأنف، الحلق، والتأكد من جريان عملية التنفس.



٥ لو بدت على المصاب علامة الصدمة من إغماء أو شحوب لون الجلد عن اللون الطبيعي يوضع المصاب على الأرض مع بقاء الرأس في مستوى أقل من بقية الجسم ورفع الساقين والفتحين إلى أعلى شيئاً يسيراً؛ كي يتم تزويد الدماغ بالدم، مع تغطية الجسم بغطاء جاف، كالبطانية أو غيرها.



٦ البقاء مع المصاب حتى قدوم فريق الإسعاف.



أ- لتفادي حوادث الصعقة الكهربائية ما الذي يجب فعله على كل من:

الفرد:

الأسرة:

الجهات الرسمية:

ب- ما أفضل عبارة قرأتها لتفادي حوادث الصعقة الكهربائية؟

خامساً: التسمم

إسعافه

- 1- يُحتفظ بعينة من الطعام وتؤخذ للمستشفى. لماذا؟
- 2- يراعى عدم إعطاء المريض أي أدوية أو علاج يوقف الإسهال أو القيء.
- 3- يُنقل للمستشفى؛ لإسعافه من قبل الطبيب، وتعويضه عن السوائل التي فقدها.

نوع التسمم

- 1- التسمم الغذائي: أكثر أنواع التسمم انتشاراً، ويحدث نتيجة تناول غذاء ملوث بالبكتيريا أو سمومها.



شكل (١٤)



قرأت في مواقع التواصل الاجتماعي خبراً عن حادثة تسمم في أحد المطاعم، دوني الأسباب المؤدية لهذه الحادثة، مع ذكر طرق الوقاية منها؟

إسعافه

- 1- غلق مصدر تسرب الغاز.
- 2- فتح النوافذ والأبواب ووضع المصاب في مكان متجدد الهواء.
- 3- تدفئة المصاب ولفه بغطاء.
- 4- إذا لم يفقد المصاب وعيه يُهدأ من روعه ويُطمئن.
- 5- يُنقل المصاب إلى المستشفى لإجراء العلاج اللازم.

نوع التسمم

- 2- التسمم بالغازات: يحدث هذا التسمم نتيجة استنشاق بعض الغازات الضارة بالجسم، مثل: غاز أول أكسيد الكربون وغاز الكلور وغاز ثاني أكسيد الكربون وغاز البيوتان.



شكل (١٥)

إسعافه

- يجب منع المصاب من القيء؛ لأن له تأثيراً سيئاً.
- يعطى المصاب زيت الزيتون؛ حتى يؤخر من عملية امتصاص هذه السموم من الأمعاء إلى الدم.

نوع التسمم



٣- التسمم بمشتقات البترول:

مثل: البنزين، الجازولين، الكيروسين.



شكل (١٦)

إسعافه

- إسعاف المتسمم بالأحماض: يُعطى المصاب محلولاً قلويّاً ضعيفاً كاللبن أو زلال البيض أو زيت الزيتون.  لماذا؟
- إسعاف المتسمم بالقلويات: يُعطى المصاب محلولاً ضعيفاً كالخل المخفف أو عصير الليمون ثم حليب مع زلال البيض.  لماذا؟

نوع التسمم

٤- التسمم بالأحماض والقلويات:

أ- شرب الأحماض والقلويات يسبب حرقاً في الشفتين والحلق وتورماً في الفم وعطشاً شديداً وألماً في المعدة.



شكل (١٧)

- تُخلع الملابس الملوثة عن المصاب بعد ارتداء المسعف للقفازات الطبية.
- تُغسل المنطقة المصابة بالماء الغزير مدة عشر دقائق.
- يُغطى الجلد المصاب بالضماد المعقم أو الملابس النظيفة.

ب - لمس مواد حارقة، مثل: الكلوروكس أو الفلاش.



شكل (١٨)

إسعافه

- ١- تهدئة المصاب وعدم تحريك الجزء الملدوغ؛ حتى لا ينتشر السم في سائر الجسم.
- ٢- وضع كمادات باردة مكان اللدغة.
- ٣- المبادرة السريعة بنقل المصاب إلى المستشفى لإجراء العلاج اللازم.
- ٤- تجنب إعطاء المصاب أي دواء قبل عرضه على الطبيب؛ حتى لا تزيد الحالة سوءاً.

نوع التسمم

٥- التسمم باللدغ:

يحدث نتيجة لدغ نوع من الحشرات أو الحيوانات الزاحفة في المناطق النائية والصحراوية، وهناك قواعد رئيسة لإسعاف إصابات التسمم الناتجة من هذا النوع.



شكل (١٩)

الإرشادات العامة للوقاية من التسمم

١- المحافظة على النظافة العامة، وغسل اليدين قبل الأكل وبعده وبعد الخروج من دورة المياه.

٢- التأكد من ذوبان الثلج عند طهي اللحوم المجمدة وطبخها بشكل كامل.

٣- الابتعاد التام عن تناول الأطعمة المحفوظة في علب صدئة أو منتفخة.

٤- عند تسخين الطعام يُترك ليغلي بضع دقائق.

٥- الحرص على نظافة الأيدي والأدوات، ويُفضل لبس القفازات عند إعداد الطعام.

٦- التأكد من تاريخ صلاحية المواد الغذائية المعلبة.

٧- حفظ الأدوية والمبيدات الحشرية والمنظفات بعيداً عن متناول الأطفال.

٨- التأكد من طريقة استعمال الدواء وجرعته، كذلك التخلص منه بعد انتهاء صلاحيته.

٩- مكافحة الحشرات والزواحف السامة داخل البيئة السكنية.

١٠- حفظ المواد الكيميائية في علب خاصة بها بعيداً عن متناول الأطفال.

تذكيري

تعليم جميع أفراد الأسرة خاصة الأطفال والخدم رقم الدفاع المدني والهلال الأحمر؛ لاستخدامه عند الضرورة.



بعض الإصابات يتوقف فيها التنفس، أو ينخفض بصورة حادة فيكون الأكسجين المستنشق غير كاف؛ لذا يُجرى للمصاب عملية تسمى (التنفس الاصطناعي)، وقد يتوقف النبض فيُجرى للمصاب عملية (الإنعاش القلبي) قبل القيام بإسعافه. ومن هذه الحالات الغرق والصعقة الكهربائية والتسمم.

التنفس الاصطناعي:

العملية التي تهدف لاستعادة التنفس الطبيعي للمصاب الذي توقف تنفسه لسبب ما.



كيفية إجراء التنفس الاصطناعي



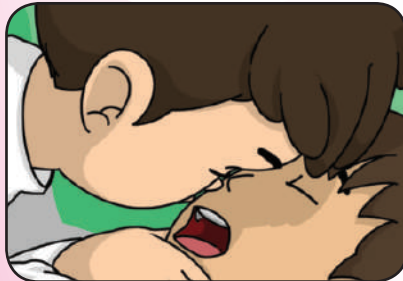
شكل (٢٠)

إزالة الأشياء العالقة داخل فم المصاب وحلقه، ثم سحب لسان المصاب إلى الأمام، شكل (٢٠).



شكل (٢١)

وضع راحة اليد على جبهة المصاب وبنفس الوقت وضع طرفي أصابع اليد الثانية السبابة والوسطى على عظمة الذقن؛ لفتح مجرى التنفس عند المصاب، شكل (٢١).



شكل (٢٢)

قيام المسعف بفتح فمه ووضعها على فم المصاب بإحكام مع إقفال أنف المصاب، ثم النفخ بقوة داخل فمه، شكل (٢٢).





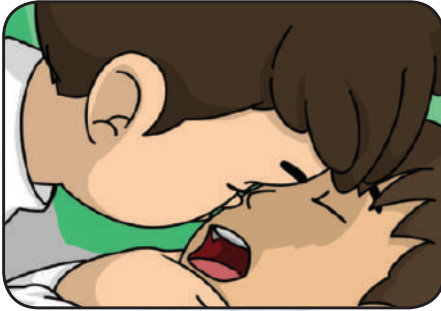
مراقبة قلب المصاب بين الحين والآخر؛ للتأكد من عودة صدر المصاب إلى التحرك للأعلى والأسفل بانتظام، شكل (٢٣).



شكل (٢٣)



متابعة نفخ الهواء داخل فم المصاب مع انتظام نبض القلب؛ لأن تحرك الصدر يشير إلى انتظام التنفس مع سماع نبض القلب بالأذن، وإذا لاحظنا انتظاماً في تنفس المصاب نتابع إجراء التنفس الاصطناعي في أثناء نقل المصاب إلى المستشفى أو إلى مركز الطوارئ، شكل (٢٤).



شكل (٢٤)



هل سمعت بحالة أُجريت لها عملية التنفس الاصطناعي ونجحت - بفضل الله -؟
اسرديها على معلمتك وزميلاتك.

.....

.....

.....

.....

سادساً: الجروح

تعريف الجروح:

قطع أو فصل في أنسجة الجسم، سواء كان داخلياً أو خارجياً نتيجة عنف أو استخدام آلة حادة أو تعرض الجسم لحادث ما.

تصنيف الجروح

الجروح المغلقة:

إصابة الأنسجة الداخلية بدون قطع في الجلد، مثل: العين أو النخاع الشوكي.

الجروح المفتوحة:

تمزق الأنسجة الخارجية كالجلد.



اربطي أنواع الجروح المفتوحة بمسبباتها بوضع الرقم المناسب تحت كل صورة:



١- القطع.

٢- النافذ.

٣- الوخزي (الثقوب).

٤- التهتكى (التمزق).

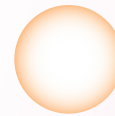
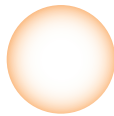
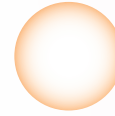
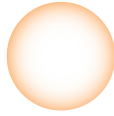
٥- الخدش.

٦- البتر.



إسعاف الجروح

رتبي الخطوات التي تقومين بها عند إسعافك لشخص مصاب بجرح ما حسب ما ترينه في الصور التي أمامك:



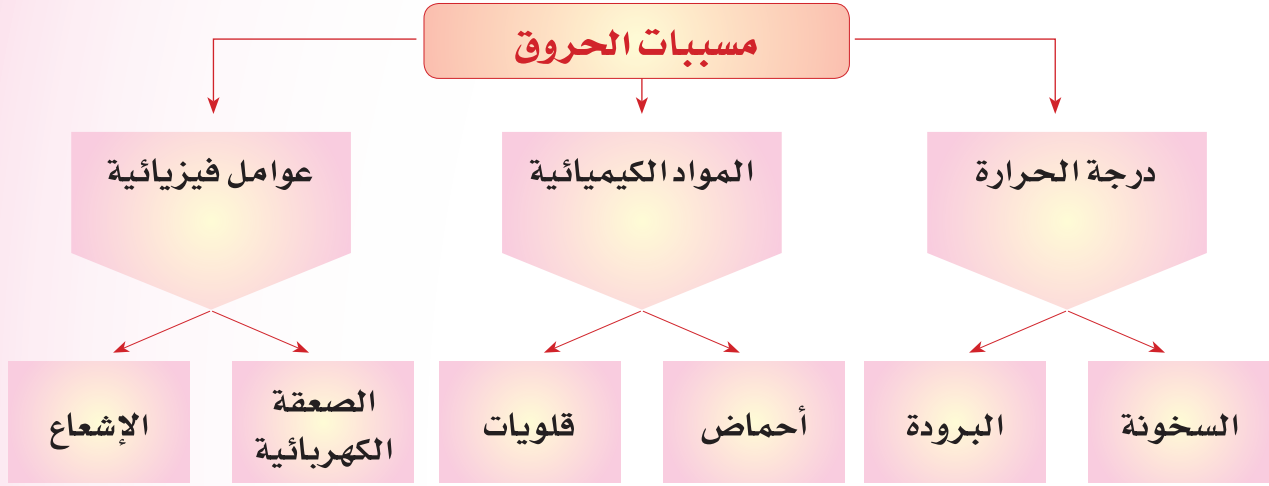
يجب توفير حقيبة للإسعافات الأولية داخل المنزل أو السيارة.



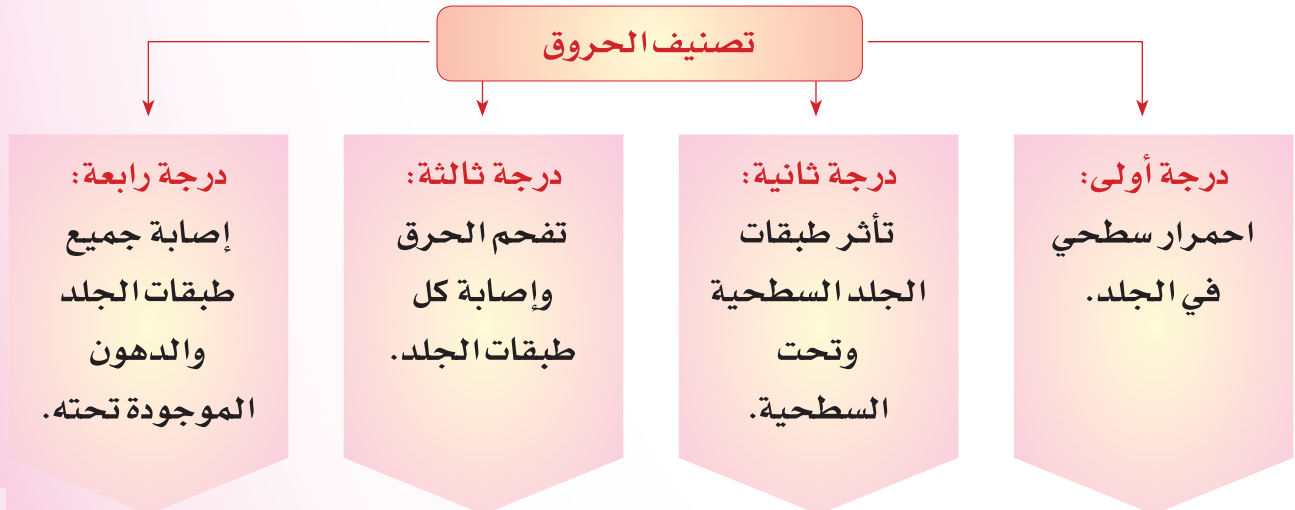
سابعاً: الحروق

تعريف الحروق:

تعرض الجسم لمؤثر خارجي غير طبيعي أو شديد، مثل: الحرارة أو البرودة مما يؤدي إلى إصابة أنسجة الجلد بدرجات متفاوتة.



يكون الحرق بالحرارة الساخنة نتيجة التعرض للإصابة بحرارة جافة، مثل: المدفأة، أو رطبة، مثل: الماء الساخن.





إسعاف الحروق

رتبي الخطوات التي تقومين بها عند إسعافك لشخص مصاب بحرق ما حسب ما ترينه في الصور التي أمامك:



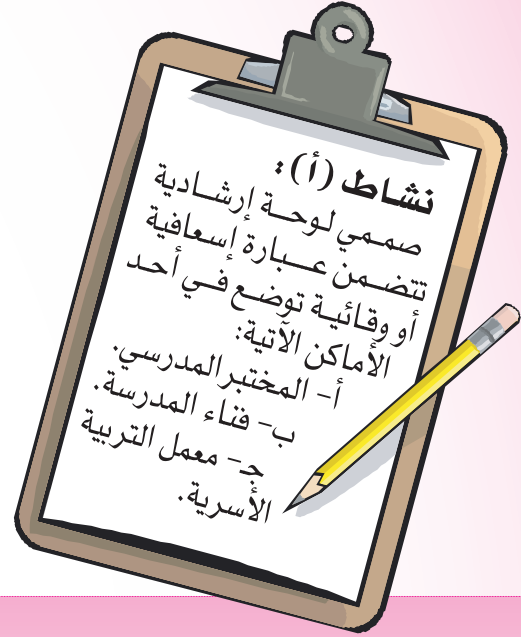


ضعي علامة (✓) في المكان المناسب أمام كل فقرة بحسب ما تريينه من واقع أسرتك:

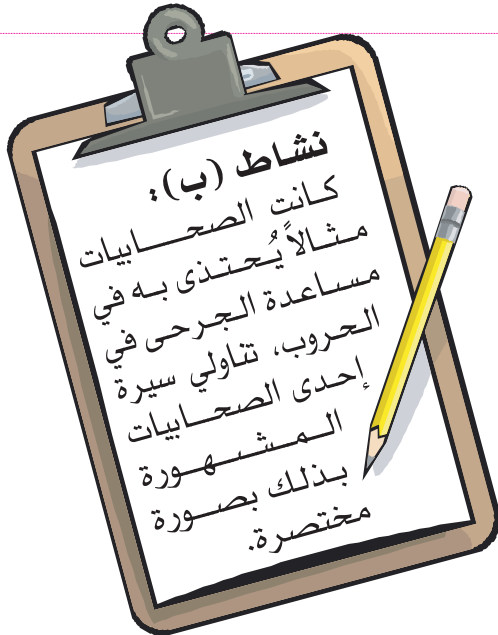
أبداً	أحياناً	دائماً	العبارة
.....	١- يحمل والدي حقيبة الإسعافات الأولية في سيارته.
.....	٢- نربط حزام الأمان عند ركوب السيارة.
.....	٣- نتفقد صلاحية محتويات حقيبة الإسعافات الأولية باستمرار.
.....	٤- نعلق العبارات الإرشادية التحذيرية عند مصادر الخطر في المنزل.
.....	٥- نراقب الصغار عند لعبهم ؛ حتى لا يصابوا بأذى.
.....	٦- نتدرب على الإسعاف الأولي للإصابات المختلفة.

إذا كانت عدد إجاباتك (دائماً) من (٤- فأكثر) فأنتم أسرة تحرص على اتباع أساليب السلامة، وإذا كانت أقل من ذلك فاحرصي على توعية أسرتك بالإرشادات المدونة في هذه الوحدة والتدريب عليها.

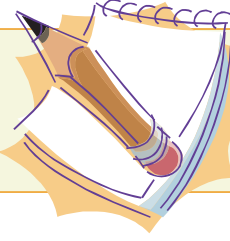
نشاط (ب):



نشاط (أ):



التطبيقات



١ : قام عدد من المتطوعين بمساعدة إسعافية لحالات متعددة، فأي من الإسعافات الآتية صحيحة :

١- أصيب شخص بتسمم لتناوله طعاماً ملوثاً فأعطي لبناً.

٢- أصيب شخص بصعقة كهربائية أثناء تشغيل جهاز كهربائي ويده مبلولة بالماء فأسعف بماء بارد.

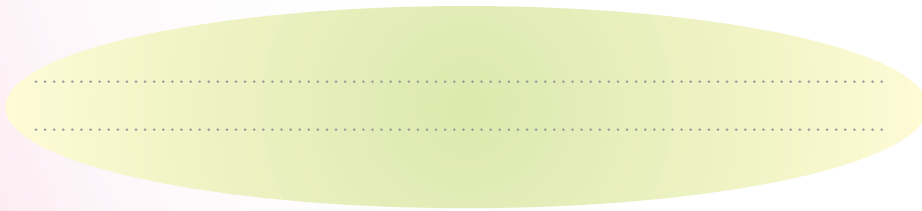
٣- اصطدم شخص بجدار وأصيب بكدمة فأسعف بكمادات باردة.

٤- سقط شخص من أعلى السلم وأحس بالآلام شديدة فأسعف بلفه ببطانية ثم نُقل إلى المستشفى.

٥- غرق شخص وفقد الوعي فأجريت له عملية تنفس اصطناعي.

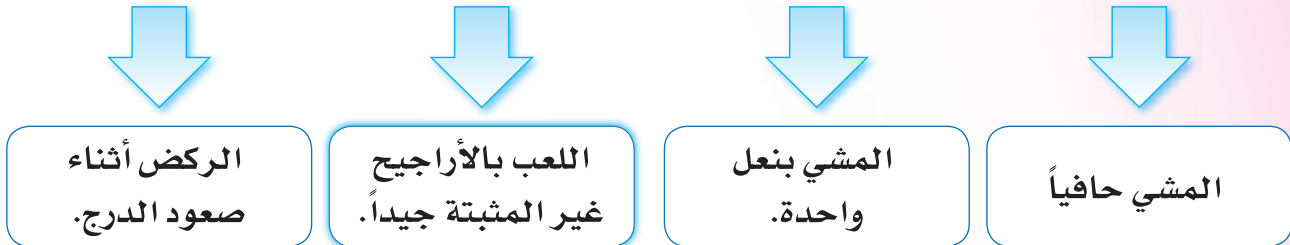
٢ : أمامك كلمات مبعثرة، أعيدي ترتيبها كي تحصيلي على تعريف الأمن والسلامة :

وإجراءات - تدابير - بها - الأرواح - من المخاطر - والممتلكات - حماية -
القصد منها - المحيطة - وقائية.

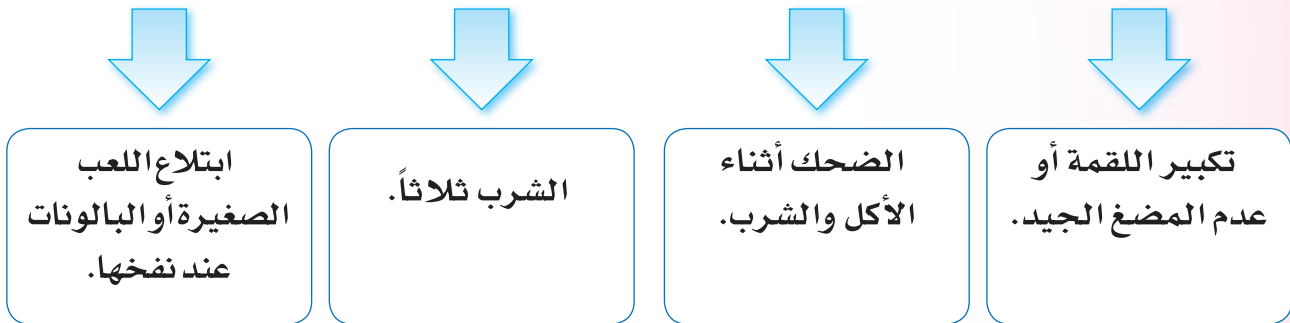


٣ : أحيطي المسبب الذي لا ترينه صحيحاً فيما يأتي:

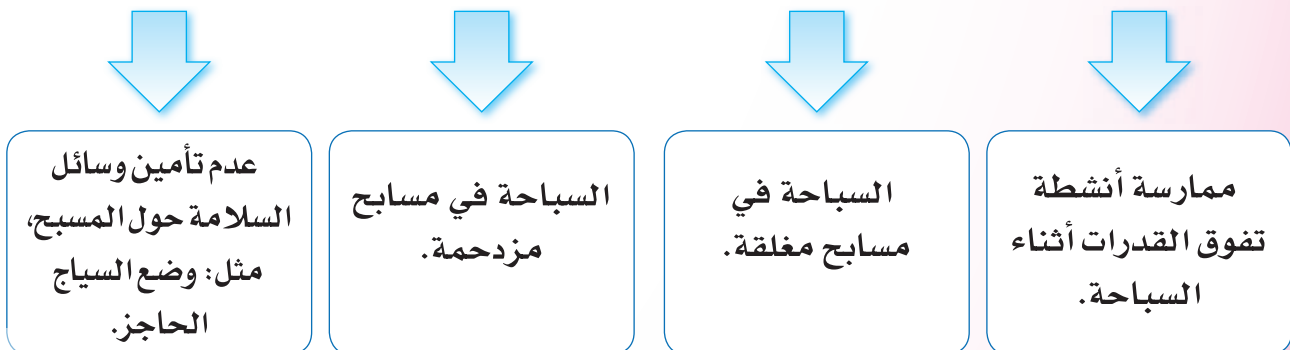
١- السقوط:



٢- الاختناق:



٣- الفرق:



٤ : بعد دراستك لوحدة الأمن والسلامة، املئي الجدول الآتي:

الوقاية	الإسعاف	السبب	الحادثة
.....	التسمم الغذائي
.....	الصعقة الكهربائية
.....	الجروح

٥ : اربطي المصطلح العلمي في العمود الأول بما يناسبه من تعريف في العمود الثاني:

تحرك عظام المفصل من مكانها.	الجرح
انغلاق المجرى التنفسي لوجود الماء.	الخلع
سريان التيار الكهربائي في الجسم.	التسمم
قطع أو فصل في أنسجة الجسم الداخلية أو الخارجية.	الغرق
اصطدام الجسم ونزف الأوردة تحت الجلد.	الكدمة
	الصعقة الكهربائية

٦ ضعي علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة غير الصحيحة فيما يأتي، مع تصحيح الخطأ إن وجد:

١- عند إشعال الفرن نفتح مفتاح الغاز، ثم نقرب عود الثقاب. ()

٢- يُكتفى بمعرفة شخص واحد في المنزل لإجراءات الإسعافات الأولية. ()

٣- تجفف الملابس الرطبة بوضعها على المدفأة؛ لتجف بسرعة. ()



أ- ما النتائج السلبية لكل من:

١- ارتداء أحذية العجلات.

٢- قيادة السيارة بدون اتباع الإرشادات المرورية.

٣- ترك بعض الجروح بدون علاج بحجة أنها بسيطة.

٤- ترك الأطفال يلعبون بالألعاب الصغيرة الحجم.

٥- عمل لعبة الأسرع في الأكل أو الشرب في المسابقات الجماعية.



ب- ما النتائج الإيجابية لكل من:

١- المحافظة على قراءة الأذكار اليومية.

٢- إلحاق الأبناء بدورات الإسعافات الأولية.

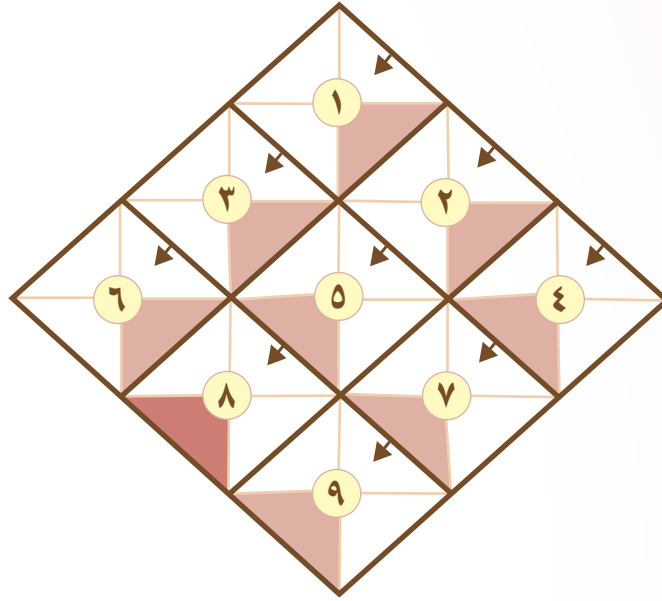
٣- تدوين رقم الدفاع المدني والهلال الأحمر في مكان واضح في المنزل.

٤- تقديم الإسعاف السريع لشخص أصيب في حادث ما.

٥- وجود طفاية حريق في المنزل والسيارة.



أ- أمامك معين كبير قُسم إلى معينات صغيرة، املئي الفراغ الموجود في كل معين بحسب رقمها باتجاه عقارب الساعة :



١- نوع من أنواع الجروح المفتوحة ينتج عن الإصابة بأعيرة نارية ويسمى جرح.....

٢- حالة تنتج عن تناول غذاء ملوث بالبكتيريا أو سمومها تسمى..... غذائي.

٣- مرور تيار كهربائي في جسم الإنسان يسمى..... كهربائية.

٤- يوضع على الكسر ويجب أن يكون ثابتاً ومستقراً يمنع الحركة ولا يمنع الدورة الدموية وهو.....

٥- إجراء يتخذ يجعل الهواء يدخل ويخرج من رئتي المصاب يسمى..... اصطناعي.

٦- لا يترك الطفل في المسبح دون إشراف حتى وإن كان..... في السباحة.

٧- السير على الأرض المبللة دون تحفظ قد ينتج عنه.....

٨- إصابة النسيج الداخلي بدون قطع في الجلد يسمى جرح.....

٩- شخص يحتاج إلى مساعدة عاجلة لإخراج الماء من رئتيه يسمى.....

ب- اجمعي الحروف المظللة في الشكل؛ حسب ترتيبها حتى تحسلي على عبارة

.....).



٩ : صنفى الأشكال الآتية إلى ثلاث مجموعات وسمي كل مجموعة :



مجموعة وتشمل:

مجموعة وتشمل:

مجموعة وتشمل:

