



↓ تم تحميل ملف المادة من مكتبة طلابنا  
زورونا على الموقع

[www.tlabna.net](http://www.tlabna.net)

مكتبه طلابنا تقدم لكم كل ما يحتاج المعلم والمعلمه والطلبة , الطبعات الجديده للكتب والحلول ونماذج الاختبارات والتحاظير وشروحات الدروس بصيغة الورد والبي دي اف وكذلك عروض البوربوينت.

# التربية الأسرية

للفص الثاني المتوسط

الفصل الدراسي الثاني

كتاب الطالبة

قام بالتأليف والمراجعة

فريق من المتخصصين

يُوزع مجاناً للإيحاء

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، ١٤٢٩ هـ.  
٨٠ ص؛ ٢١ × ٢٥,٥ سم  
ردمك: ٧ - ٧٣٩ - ٤٨ - ٩٩٦٠ - ٩٧٨  
١ - التربية الأسرية      ٢ - كتب دراسية      ٣ - التعليم المتوسط  
أ - العنوان  
ديوي ١,٣٧٧      ١٤٢٩/٦٥٤٢

رقم الإيداع: ١٤٢٩ / ٦٥٤٢

ردمك: ٧ - ٧٣٩ - ٤٨ - ٩٩٦٠ - ٩٧٨

حقوق الطبع والنشر محفوظة لوزارة التعليم

[www.moe.gov.sa](http://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

الجلول اون لاين  
hulul.online



## 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 وتفاذي 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 غالية 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

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



المفاهيم الرئيسة المتعلقة بالدرس.



سؤال استفهامي لاستثارة تفكير الطالبة لفكرة لاحقة.



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

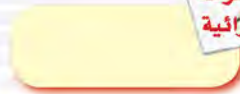


تسليط الضوء على جزئية مهمة في الدرس.



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

معلومة  
إثرائية





# حلول

الجلول اون لاين  
hulul.online

## 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	الوحدة الثالثة الأمن والسلامة
٤٧	أهداف الوحدة	
٤٨	إسعاف الحوادث المنزلية	
٦٩	التطبيقات	





الوحدة الأولى

التوعية الصحية



الجلوه اون لاين  
hulul.online

## 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.
- الحصص 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؟ لا 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. جسم صحي سليم	نحيف ، لا يتناسب وزنه مع طوله ، جسم غير سليم
النضارة	رونق البشرة ونضارة الوجه	شحوب البشرة. الإصفرار
الحيوية	منتبه جيداً وأكثر حيوية ونشاط	عدم القدرة على الإلتباه 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:



ماء

شكل (٣)



فاكهة وخضروات

شكل (٢)



بروتينات

شكل (١)

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



شكل (٦)



نشويات

شكل (٤)



دهون

شكل (٥)



علي: يقع الخبز والحبوب في قاعدة سعف النخلة.

إمكانية زيادة تناولها حيث تشتمل على حصص أكثر فائدة للجسم



على ماذا يدل وجود الدهون والسكريات في قمة النخلة الغذائية؟  
قلة تناولها حيث تشتمل على حصص أقل فائدة للجسم

## راقبي غذائك 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 يختلف بحسب النشاط والجنس والمرحلة العمرية.



تقلّ حصص الدهون والسكريات لوجودها في باقي الأطعمة.



## كوني وجبات غذائية كاملة ومتوازنة ليوم كامل مستعينة بنموذج النخلة الغذائية:

**الفتور** بيضة + كوب حليب محلي بملعقة من العسل + حبة برتقال + قليل من الخيار + ربع رغيف من الخبز الأسمر

**الغداء** طبق من الخضار المطهي بقليل من الزيت + قليل من الأرز + طبق من سلطة الخضروات + قطعة لحم + حبة تفاح

**العشاء** كوب من العصير + كوب من الزبادي + ربع رغيف + قطع من الطماطم أو قليل من الخس + قليل من الفول

### نشاط (ب):

موقع (عالم الغذاء)

موقع (حكمة)



### نشاط (أ):

(وفاكهة مما يتخيرون) أي: مهما تخيروا، وراق في أعينهم، واشتهته نفوسهم، من أنواع الفواكه الشهية، والجنى اللذيذ، حصل لهم على أكمل وجه وأحسنه.

(ولحم طير مما يشتهون) أي: من كل صنف من الطيور يشتهونه، ومن أي جنس من لحمه أرادوا، وإن شاءوا مشويا، أو مطبوخاً، أو غير ذلك.



# الوجبات السريعة

## المفاهيم الرئيسية:

- السرعات الحرارية.
- الأضرار.

## لِمَ تنتشر السمنة بين المراهقات؟

لأن المراهقات في هذا السن يبحثن عن الوجبات السريعة، ذات المذاق الجيد وتعتبر دون النظر لكونها تؤذي الجسم وتعمل على تخزين الدهون في الجسم، لذا لا بد من تقديم النصيحة بعدم تناول الوجبات السريعة بكثرة.

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

لإصابتهم بفقر دم (أنيميا)، فهم يتناولون طعاماً غير صحياً يصيبهم بالسمنة دون تغطية احتياجات الجسم.



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 عرض في وسائل الإعلان، فتم 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؛ لتتناول الطعام اللذيذ ونقضي الوقت الممتع.

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

الطعام لذيذ ..... له نكهة طيبة  
له طعم مميز ..... وجود ألعاب مسلية في المطعم



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

- الوجبات المقدمة: أن يراعي فيها الإلتزام بمعايير الجودة والذوق العام
- الدعاية والإعلان للمطعم: أن يراعي فيه المصداقية في الإعلان
- عوامل الجذب داخل المطعم: أن يراعي العامل النفسي للأعمار التي تتراد 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

تقل فرص تدريب الأبناء على آداب الطعام.

لماذا؟

لأن كل فرد يمكنه الاستقلال بوجبه مما يشكل مظهراً يبتعد عن آداب المائدة.

يقل اجتماع أفراد العائلة عند تناول الوجبات الرئيسية.

ما التأثير السلبى لذلك؟

لأن ذلك يؤدي إلى التفكك الأسري، ففترة تناول الطعام هي أفضل لحظات الاجتماع الأسري.

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

تشجع الأبناء في الانصراف 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 السلبى على الجسم؟

تؤدي إلى ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم والسمنة.

تحتوي على كمية كبيرة من ملح الطعام.

ما الضرر في ذلك؟

لأنها ترفع من نسبة الأملاح في الدم.

تحتوي على مواد حافظة ومنكهات صناعية.

ما تأثير ذلك على القيمة الغذائية؟

تقلل من القيمة الغذائية للطعام.

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 واعدادها.



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

الوجبة المنزلية: صحية أكثر، ذات قيمة غذائية عالية، أكثر توفيراً.

الوجبات السريعة: تتمتع بمذاق ممتع، ولكن ليست صحية، ذات قيمة غذائية قليلة، غير موفرة للأموال.



## 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 البر 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 ويفهموا 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 التالية:**

أ- صحياً: الكثرة من تناول هذه الوجبات يؤدي إلى الإصابة بضغط الدم ورفع نسبة الكوليسترول في الدم والإصابة بأمراض السمنة.

ب- اجتماعياً: لحظة تجمع الأسرة حول مائدة طعام واحدة هي أهم مقومات اللقاء الأسري وهذه المطاعم تحرم أفراد الأسرة من ذلك.

ج- نفسياً: حينما يتذوق الفرد هذا النوع من الوجبات ويعجبه يرغب في متابعة الأمر مما يؤثر عليه نفسياً إذ لم يتمكن من شرائها باستمرار في حال التعود عليها.

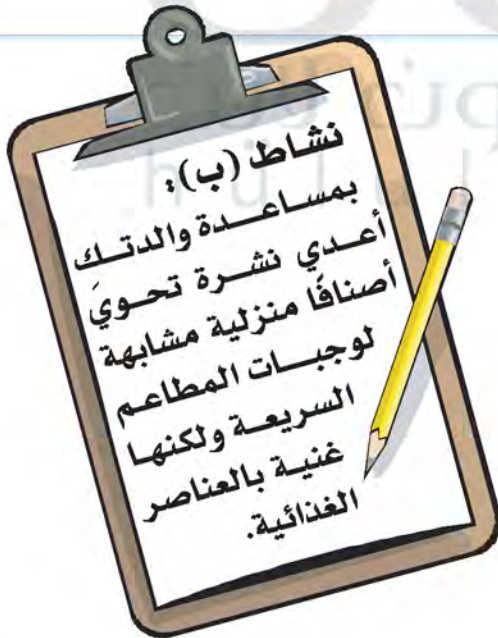
نشاط (ب):

البرجر المنزلي  
الشاورما المنزلية  
الدجاج المعد بطريقة التتبيلة الحارة  
الفلافل



نشاط (أ):

الوجبات السريعة ليست  
صحية وهي ذات قيمة غذائية  
قليلة وغير موفرة للأموال



# المُضافات الغذائية

**المفاهيم الرئيسية:**

- المواد الحافظة.
- مضادات الأكسدة.

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

## إنها مكسبات الطعم واللون

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

## بعض المضافات مثل الفانيليا

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

## إضافة مواد حافظة تساعد على استمرار حفظها لمدة طويلة المضافات الغذائية:



شكل (٨)

مواد كيميائية طبيعية أو صناعية تُضاف للأطعمة بهدف:

### 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)

اتفق المختصون في دول الاتحاد الأوروبي على توحيد أسماء المواد المضافة للمنتجات الغذائية والمجازة؛ لتسهيل 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.

## أنواع المضافات الغذائية

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.

الكيك ، الأيس كريم ، بعض العصائر  
جميعها لها طعم جميل ولكن مضاف لها مضافات  
طبيعية وصناعية ضارة بالصحة

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.

تذكرني

أن المواد الحافظة تعتبر أكثر المضافات الغذائية خطورة على الصحة.



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

### ثالثاً: مضادات الأكسدة:

معلومة  
إثرائية

الأكسدة:

بعض التغيرات  
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	الشوكولاته الخام،	الألوان المضافة
مواد حافظة	الكراميل، الشمر،	للحلى، حمض
مضادات أكسدة	الينسون، القرنفل،	السوريك، بعض
مواد منكهة	الحمضيات، القرفة،	الادوية، طعوم البطاطس
مواد مغذية	الجيلاتين	المقلية المعبأة،

الفيتامينات الموجودة  
بالصيدليات

## 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.

محاولة عمل اطعمة ذات نكهات جيدة ولذيذة المذاق مثل الأطعمة الخارجية ولكن مضاف إليها أشياء طبيعية وصحية

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

## نشاط (ب):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## نشاط (أ):

سيتعرض الجميع للإصابة  
بالأضرار بشكل مستمر

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





## التطبيقات



١ ما الحلول التي تقترحينها للمشكلات الآتية :

ابحث عن الأسباب فإذا كانت مرتبطة بأنواع الطعام المقدمة أحضر له أطعمة شهية

أ- أحد أفراد عائلتك مصاب بفقد الشهية للطعام.

تناول الأطعمة ذات سعرات حرارية منخفضة

ب- الزيادة السريعة في وزنك.

عمل الأطعمة في المنزل بمذاق حلو

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

٢ أكمل الفراغات الآتية :

أ- المضافات الغذائية: **مواد** صناعية، أو **طبيعية** تضاف للأطعمة لأغراض معينة. **كيماوية**

ب- من أنواع المضافات الغذائية:

ملح الطعام

مثل:

١- مواد حافظة

مكعبات المرقة بأنواعها

مثل:

٢- مواد منكهة

فيتامين د

مثل:

٣- مواد مغذية

### ٣: صوبي المواقف الخاطئة الآتية:



٥: رقمي الإجابات حسب أهميتها في رأيك:

أ- أسباب إقبال المراهقات على الوجبات السريعة:



ب- من أسباب انتشار سوء التغذية:



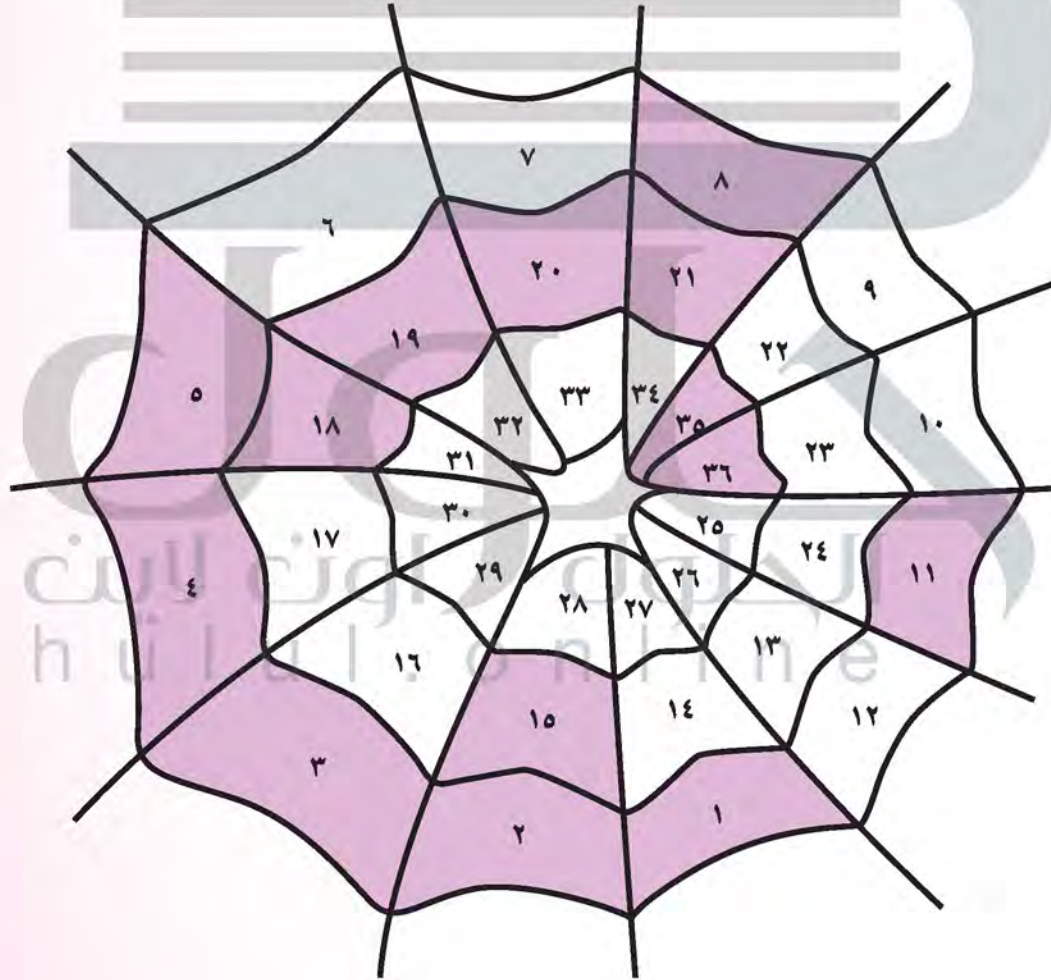
٦: أكتبي تعليقاً مناسباً للرسم (الكاريكتير) الآتي:



انتشار الأطعمة السريعة

**٧** : املئي الفراغات الآتية بالكلمات المناسبة لها، واكتبها وفق أرقامها الشبكية، ثم اجمعي الحروف المظللة لتصلي إلى سر الشبكة:

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



سر الشبكة: **المعدة بيت الداء**

## الوحدة الثانية

# الغذاء والتغذية



## أهداف الوحدة

**يُتوقع من التلميذة في نهاية الوحدة أن:**

١ تبيين دور السلطة في الوجبات اليومية.

٢ تبتكر أصنافاً من السلطات.

٣ تطبّق 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 الفيتامينات، والأملاح المعدنية، والبروتينات، والكربوهيدرات، والدهون. تمد الجسم بالألياف (السليوز). تحتوي على نكهات مميزة وطعم لذيذ. تحتوي على خضراوات وفواكه ذات ألوان جميلة وزاهية.



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:



بالرجوع إلى الأمثلة التي في التقسيم السابق لأنواع السلطات، أذكر المكونات الرئيسية لكل نوع؟

- ١- الخضراوات، مثل: الخيار والخس والطماطم والجزر والفليفلة
- ٢- .....
- ٣- .....
- ٤- .....
- ٥- الفواكه، مثل: التفاح والموز والبرتقال
- ٦- اللحوم، مثل: الدجاج ولحم الغنم والبقر والتونة



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

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.

تتبعي مع والدتك مراحل طهي البقول، ثم دونيها.

تنقح من الشوائب جيداً، ثم يضاف إليها الماء لكي تغسل جيداً وتصفى، ثم تنقع في ماء مغلي لمدة 6 ساعات تقريباً قبل إعداد الوجبة، ثم تصفى مرة أخرى لإعداد الوجبة بها

## 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:

- علبه 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 السعرات الحرارية.



### ما قيمة الزهرة (القنبيط) الغذائية؟

يساعد في تخليص الجسم من السموم، ويساعد في تقليل انفصام شبكية العين، يعمل على خفض ضغط الدم المرتفع، يعمل على استقرار نسبة السكر في الدم، يقلل من الإصابة بالأزمات القلبية، يفيد في تخفيض مستويات الكوليسترول في الدم، يعتقد أنه يقاوم أمراض السرطان.

## نشاط (ب):

لا غنى عن السلطة في أي وجبة و سلطة الزبادي هي نوع السلطة الذي يفضله الجميع.

سلطة الزبادي يمكن أن تقدم عند الإفطار بجوار الفول و الفلفل أو الجبن ومع الغذاء بجوار الدجاج أو اللحمة أو في العشاء كوجبة أساسية مع شرائح الخبز.

### المقادير:

٢ خيار كبير مبشور.

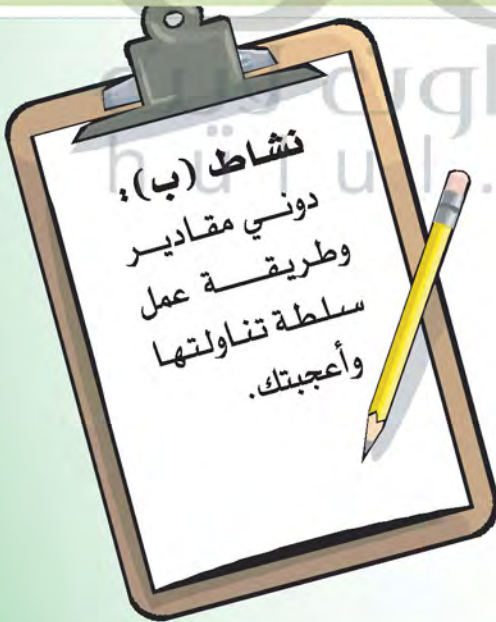
١ فص توم مبشور.

نرة ملح وفلفل.

٢ كوب زبادي.

### الطريقة:

الخيار + الثوم والملح والفلفل ومع التقليب ثم نضيف الزبادي مع التقليب حتى يتجانس كل الخليط ثم نعمل وجه السلطة ببعض الطماطم والخيار والفلفل.



## نشاط (أ):

أختي العزيزة ...

إن سلطة الخضراوات هي مركز للفيتامينات التي يحتاجها الجسم فلا تتنازلين عنها لتعيشي بصحة وعافية.

الجلول  
hulul.online

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# 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 شَجْرَةَ لَا يَسْقُطُ وَرَقُهَا، وَإِنَّمَا مَثَلُ الْمُسْلِمِ فَرِحْتُ بِمَا هِيَ؟ ... فَقَالَ: هِيَ النَّخْلَةُ، [صحيح مسلم، ٢٨١١].»



## ما وجه الشبه بين النخلة والإنسان؟

كلاهما ينفع الناس

## 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.





التمر،

## بمساعدة والدتك اذكري خطوات كنز التمر.

تعتبر التمور فاكهة وغذاء وهو من المحاصيل ذات إنتاجية قصيرة، الأمر الذي يتطلب حفظ التمور ووقايتها من التلف لتوفيرها خلال أشهر السنة، وإذا لم تخزن التمور وتحفظ بطريقة صحية وسليمة فإنها تتعرض للتلف السريع وتقل قيمتها الغذائية والتجارية، وهناك طريقتان لحفظ وتخزين التمور وهي:

١- الحفظ المبرد. حيث تخزن التمور النظيفة في ثلاجات ومستودعات التبريد.

٢- الحفظ عن طريق تعبئة وتغليف التمور في عبوات خاصة بأحجام مختلفة "الكنز"، التمر،

فرأى كمية كبيرة من التمر المتوفرة

ستفعل يا والدي بهذه التمور الكثير

قال الوالد: سنبيع جزءاً من المحص

ونظراً لقصر موسم الرطب فإننا سن

طوال العام.

فسأل أحمد والده: وكيف نحفظ الت

فردّ الوالد: يمكن أن يجمد بحفظه و

ثم وضعه في المجمد (الفریزر).

أما التمر الجاف فيكنز يدوياً بكميات

أو عن طريق المصانع حيث تتم تعبئة

بطريقة جذابة.

وفي النهاية حمد الوالد وابنه خالق

نعم كثيرة، ومنها نعمة التمر.

## - بمساعدة والدتك اذكري خط

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

في رمضان نظراً لاحتياج الناس الى تناوله على الفطور

- ما الذي يجب مراعاته عند تجميد التمر؟

حفظ التمر في علبة محكمة

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

السميم ، الفستق ، العسل

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)

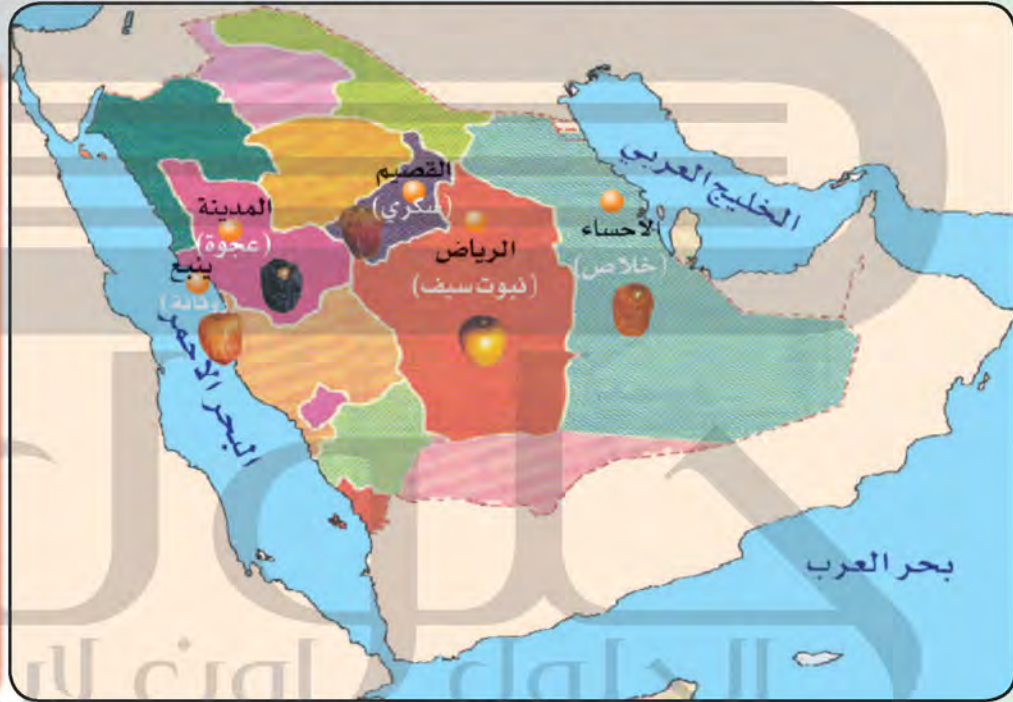
خُلاص



شكل (٧)

### معلومة إثرائية

أدى اهتمام حكومتنا  
بمزراعة التمور إلى  
انتقال أنواع التمور  
من منطقة لأخرى  
وعدم اقتصاره 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- إضافة اللبن إلى التمر بطريقة جميلة تفتح الشهية

٢- إضافة التمر داخل الكعك

فتناول أفراد الأسرة التمر.

## كعكة الجبن بالتمر



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.



### 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 يُرش سطح الكعكة بالقرفة وهي ساخنة، ثم تُقطع وتُقدم، شكل (١٣).

لزيادة تماسك البسكويت  
تضاف ملعقتا ماء.



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

تستخدم كعلاج لأمراض البرد وتساعد على  
تخفيف الوزن وتدخل في صناعة معجون الأسنان



## التمر المحشو بالطحينة والبسكويت



شكل (١٤)



### الطريقة

- ١ تُفتح 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 بالتدريج 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.

اللوز  
البندق  
الشوكولاته

### نشاط (ب):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

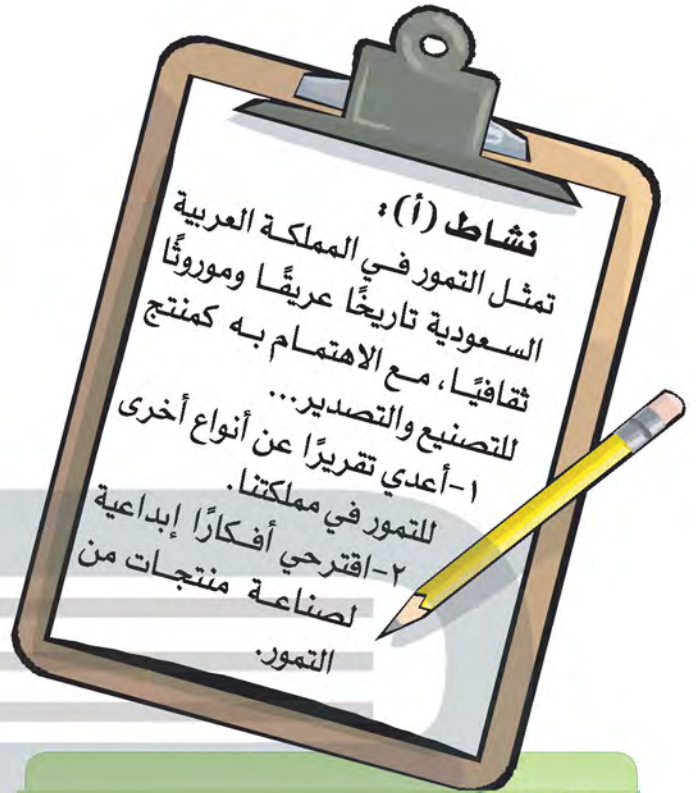
.....

.....

.....

.....

.....



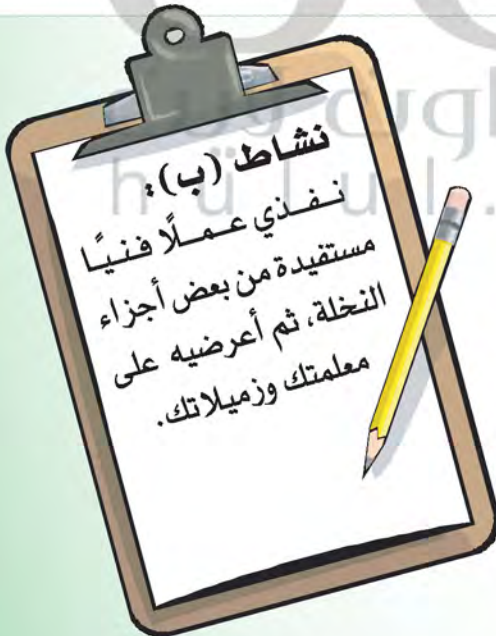
### نشاط (أ):

النخلة هي الشجرة الوحيدة من بين الأشجار التي لا يتساقط ورقها، النخلة هي الشجرة التي حظيت بالتقدير والذكر والاهتمام في العصور الغابرة. وجدت في كافة الأديان، فقد ذكرت في التوراة والتلمود والإنجيل بإسهاب. كما ذكرت في القرآن

كل جزء في النخلة له فائدة عظيمة، ثمارها، ليفها، ساقها، سعفها، جريدها، وخصوها، ولا يمكن إحصاء المواد العديدة الأخرى التي تستخرج من ثمارها وأجزاء النخلة المختلفة. ثمرها غني بكل مقومات الغذاء اللازمة للإنسان، من ماء ومعادن وأملاح وفيتامينات وسكريات وغيرها، فنحن نعلم أن رسولنا العظيم مكث شهرين على الأسودين (الماء والتمر). (وروى الإمام مسلم عن عائشة قالت قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (يا عائشة بيت لا تمر فيه جياح أهله، يا عائشة بيت لا تمر فيه جياح أهله أو جاح أهله قالها مرتين أو ثلاثاً).

اشتركت النخلة مع الإنسان في الخير والعطاء والبركة، وحتى في الموت فالنخلة تموت عند قطع رأسها.

إلى جانب ما ذكر فثمار النخيل متوفرة بكثرة ويزهد الأسعار علاوة على سهولة ويسر زراعة النخيل، وتحملها للظروف المناخية القاسية، وعمر هذه الشجرة المديد، فتلعب هذه الكلمات البسيطة تكون دافعا قويا للاهتمام بزراعة النخيل، وفي السنة النبوية عدة استشهادات - ففي الصحيحين: (إن قامت الساعة وفي يد أحدكم فسيلة فإن استطاع أن لا يقوم حتى يغرسها فليغرسه).



## 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. (X) تحتوي نسبة عالية من الفيتامينات

٢- يُفضل تتبيل السلطة قبل تناولها بفترة؛ حتى يكون طعمها ألذ. (X) تتبيل قبل تناولها مباشرة حتى لا تزيل مكوناتها

٣- يُكتفى بالتمر كوجبة؛ لقيمته الغذائية المرتفعة. (X) لا يكتفى به، لإفتقاره بعض العناصر الغذائية

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

قيمي ما يأتي معللة إجابتك:

١- اهتمام الدولة بتشجيع زراعة النخيل. صح : لقيمته الغذائية العالية

٢- تقديم سلطة البطاطس مع المعكرونة بالصلصة البيضاء. خطأ : لأن كلاهما نشويات

٣- طهي الخضراوات بطريقة (التحمير بالزيت) لمذاقها الرائع. خطأ : لأن التحمير يزيد من سرعاتها الحرارية

٤- استبدال السكريات بالتمر عند تقديم الحلوى. يفضل : لأن التمر ذو قيمة غذائية عالية

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



بروتين حيواني ، تؤكل مطهية ، قيمتها الغذائية عالية



لونها أخضر ، مفيدة ، خضروات تؤكل نية



من انواع التمور ، مفيدة جداً ، قيمة غذائية عالية

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

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

اسم الكتاب: الطب النبوي



فتحت كتاباً فقرأت فيه عبارة تقول:

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

اخبرهم بقيمة التمر الغذائية وأقوم بعمله بطرق إبداعية مثل وضعه مع  
اللبن بطريقة جميلة تفتح الشهية أو اقوم بعمله داخل الكعك

الوحدة الثالثة

الأمن والسلامة



## أهداف الوحدة

يُتوقع من التلميذة في نهاية الوحدة أن:

- ١ تُميز بعض الحوادث المنزلية.
- ٢ تُلخص 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.

اللعب في الأماكن المرتفعة  
الجرى على الأرضيات الناعمة الملساء

## 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 د تمزق أربطة المفصل، وقد يحدث ضغط على الأعصاب

### ٣- الكسر:

انفصال أنسجة العظم، ويتفاوت من شرح بسيط إلى

أكدت الدراسات العلمية أن نسبة عالية من الأد  
المملكة يعانون من مرض لين العظام، من خلال با  
مصادر المعرفة المختلفة أبدي رأيك في:

١- أسباب انتشار هذا المرض؟

٢- طرق الوقاية منه؟

---



---



---



---

أكدت الدراسات العلمية أن نسبة عالية من الأطفال في المملكة يعانون من هشاشة العظام، في رأيك ما أسباب انتشار هذا المرض؟ وكيف يمكن الوقاية منه؟

إن العظام على عكس ما قد تبدو عليه، أعضاء نشطة وحيوية، إذ أنها تمر طوال الوقت بما يسمى بهدم وإعادة بناء العظام، وتقوم بها خلايا متخصصة. وتبدأ العملية بهدم جزء من العظام القديمة أو التالفة ثم إعادة بنائها من جديد. وعملية بناء وهدم العظام هي عملية مستمرة طوال عمر الإنسان ولكن في فترة الطفولة وحتى عمر الشباب تتغلب عملية البناء على عملية الهدم، مسببة زيادة مضطربة في طول وكثافة العظام، ويستمر ذلك النمو حتى سن الثلاثين تقريباً حيث تبلغ العظام ما يسمى (ذروة الكثافة العظمية). بعد ذلك قد تبقى كتلة العظام ثابتة أو تتناقص ببطء شديد (حوالي ١% سنوياً) في الحالات الطبيعية، أما في حال الإصابة بهشاشة العظام فإن الكتلة العظمية تتناقص بسرعة كبيرة مسببة المرض. أسباب هشاشة العظام هناك عوامل أخرى قد تزيد من احتمال الإصابة بالمرض منها:

- ✓ عدم كفاية الكالسيوم وفيتامين D في الوجبات اليومية.
- ✓ المشروبات المحتوية على الكافيين.
- ✓ الافتقار إلى النشاط البدني وعدم ممارسة الرياضة.
- ✓ تناول أدوية معينة مثل الستيرويدات ومضادات التشنج وكذلك ازدياد نشاط الغدة الدرقية.
- ✓ العوامل الوراثية مثل إصابة أحد أفراد العائلة بهشاشة العظام.

التشخيص المبكر والعلاج هما مفتاح الوصول للعلاج المثالي لمثل هذه الحالات ويتم ذلك عن طريق العديد من الأجهزة الحديثة لتشخيص هشاشة منها ما يتم عن طريق استخدام الأشعة السينية أو فحص الموجات فوق الصوتية (Ultrasound) بالإضافة إلى الفحوصات المخبرية التي يمكن أيضاً استخدامها في التشخيص.

## 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.

حينما تكون الكسور مصحوبة بجروح تسمح هذه الجروح للعظم المكسور بالحركة من مكانه و تغيير اتجاهه، وهذا يعد أخطر أنواع الكسور ويتطلب من المسعف عدم تحريك المكان المكسور دون عناية ويفضل التحريك الجماعي للفرد المكسور بعد وضع جسمه بالكامل على قطعة من القماش وتحريكه دفعة واحدة حتى لا تتحرك العظام من مكانها.

يُعرف العضو أنه مكسور عند و عند اللمس، وكذلك قد يتغير ويلاحظ ذلك عند مقارنته بالعضو السليم.



### إسعاف الخلع وإسعاف الكسر

إذا كان هناك نزيف خطير فيجب إسعافه أولاً. **علي.** لان نزيف الدم أخطر من الكسر

وربما يؤدي الإهمال فيه الى نزيف داخلي يصل للوفاة

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. ولمنع 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

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

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

حالة لا إرادية تنتاب الغريق في محاولته التثبيت بالمنقذ فإذا أمسكه المنقذ من الأمام ربما كان الموقف خطراً؛ لأنه في هذه الحالة ربما يتشبث به فيغرق سويماً أما رفع رقبته إلى الخلف وذلك لمحاولة تعريضه إلى الهواء وعدم ترك رأسه وأنفه وفمه يمتلنان بالماء وينغمران فيه، وبذلك يكون هو الصواب.

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

٤ 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 (٦)

**ملاحظة:** يجب المسارعة بطلب الإسعاف على الرقم **997** 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 ستتخذونها:**

١- قبل دخولهم حوض السباحة: **إعطائهم التعليمات المناسبة**

٢- أثناء وجودهم في حوض السباحة: **مراقبتهم والإشراف عليهم**

## ثالثاً: الاختناق



شكل (٨)

متى تكون الخيوط المتدلية من الستائر مصدرًا للخطر؟

إذا تعلق بها الأطفال في محاولة منهم للتعلق بالستارة فإما أن تؤذي أيديهم أو ربما وأن يقوموا بلفها حول رقابهم مما يؤدي إلى اختناقهم.



شكل (٧)

كيف تكون الأكياس خطرة على الأطفال عند اللعب؟

حتى لا يتمكن الأطفال من تغليف رأسهم مثلاً به فيؤدي إلى اختناقهم.



شكل (١٠)

ماذا يحدث عندما نأكل بهذه الطريقة؟

ربما وأن يصاب الشخص بالاختناق نتيجة لعدم تناول الطعام بهدوء، ومضغ الطعام جيداً قبل ابتلاعه، يساعد في الهضم الجيد أما غير ذلك فيؤدي المعدة أيضاً.

للاختناق أسباب أخرى اذكرها؟



شكل (٩)

ما الذي يمكن حدوثه لهذا الصغير لو

ربما وأن يصاب بالاختناق، بعد أن يعلق الطعام بقمه.

إطالة مدة الغطس تحت الماء  
التواجد في مكان ليس فيه تجديد للهواء مع وجود نباتات به

### تعريف الاختناق:

انسداد مجرى التنفس بتأثير جسم غريب.



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 طفل سلكاً كهربائياً، أو وضع قطع معدنية في لوح مخرج التيار الكهربائي في الجدران.

ماذا  
يمكن أن  
يحدث  
إذا

جميع هذه الحالات تؤدي إلى الإصابة بالصعق الكهربائي

### 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 والفخذين 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: البعد عن العبث بالكهرباء

الأسرة: التوعية الكاملة لجميع أفراد الأسرة عن هذا الخطر

الجهات الرسمية: التوعية الكاملة لجميع أفراد المجتمع عن هذا الخطر

ب- ما أفضل عبارة قرأتها لتفادي حوادث الصعقة الكهربائية؟

الاقتراب من الكهرباء دون الحذر خطر فابتعد عنها

## خامساً: التسمم

### إسعافه

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

### نوع التسمم

- ١- 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؟

سبب التسمم الطعام الفاسد، ويكثر في فصل الصيف بسبب ارتفاع درجات الحرارة

### إسعافه

- ١- غلق مصدر تسرب الغاز.
- ٢- فتح النوافذ والأبواب ووضع المصاب في مكان متجدد الهواء.
- ٣- تدفئة المصاب ولفه بغطاء.
- ٤- إذا لم يفقد المصاب وعيه يُهدأ من روعه ويُطمئن.
- ٥- يُنقل المصاب إلى المستشفى لإجراء العلاج اللازم.

### نوع التسمم

- ٢- 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

- 1- تهدئة المصاب وعدم تحريك الجزء الملدوغ؛ حتى لا ينتشر السم في سائر الجسم.
- 2- وضع كمادات باردة مكان اللدغة.
- 3- المبادرة السريعة بنقل المصاب إلى المستشفى لإجراء العلاج اللازم.
- 4- 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 الفرق 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)

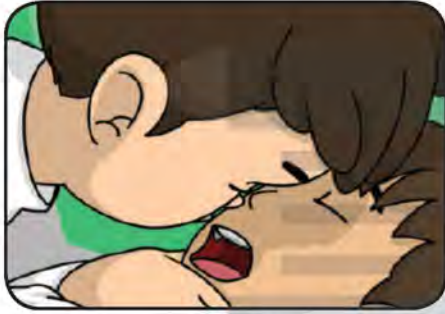
قيام المسعف بفتح فمه ووضعها على فم المصاب بإحكام مع إقفال أنف المصاب، ثم النفخ بقوة داخل فمه، شكل (٢٢).





شكل (٢٣)

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



شكل (٢٤)

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).



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

hulul online

---



---



---



---

## 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:



1

١- القطع.



4

٢- النافذ.



6

٣- الوخزي (الثقوب).



2

٤- التهتكى (التمزق).



3

٥- الخدش.



5

٦- البتر.





## إسعاف الجروح

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



3



2



1



4



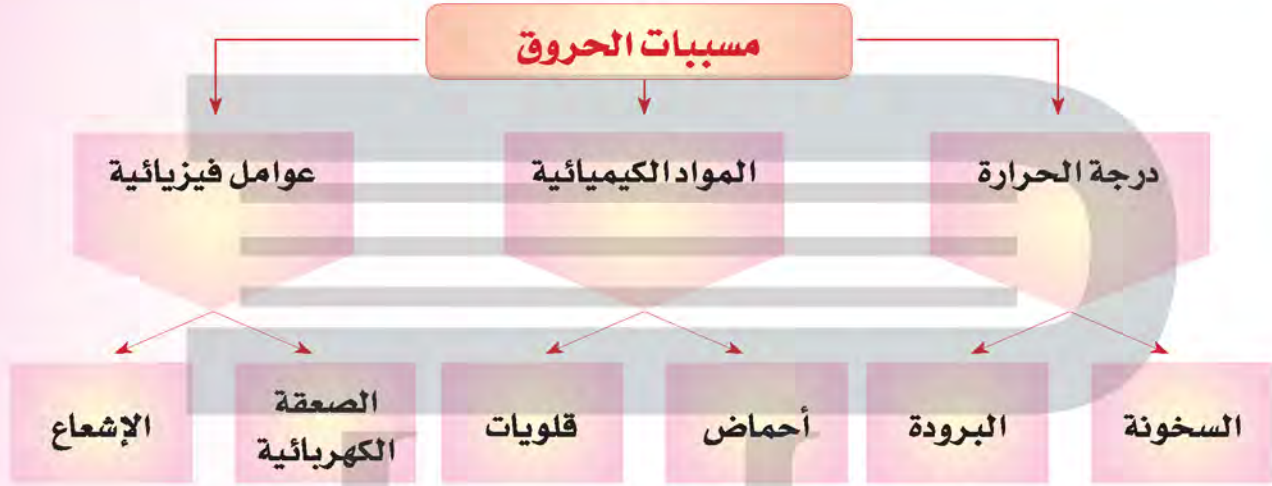
يجب توفير حقيبة للإسعافات الأولية داخل المنزل أو السيارة.



## 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:



2



1



4



3

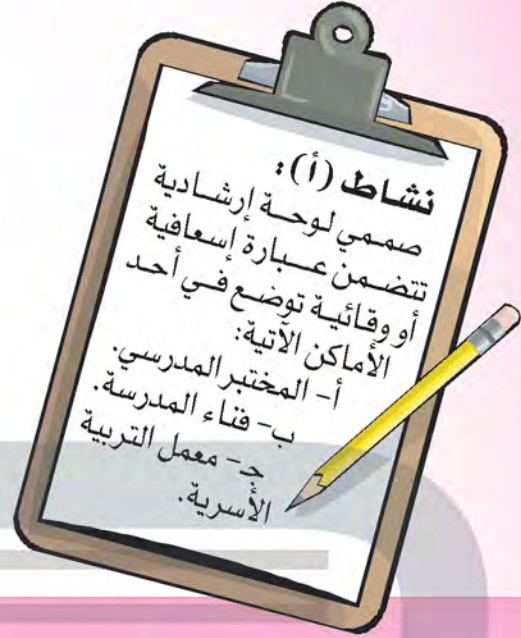
ضعي علامة (✓) في المكان المناسب أمام كل فقرة بحسب ما تريينه من واقع أسرتك:

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.

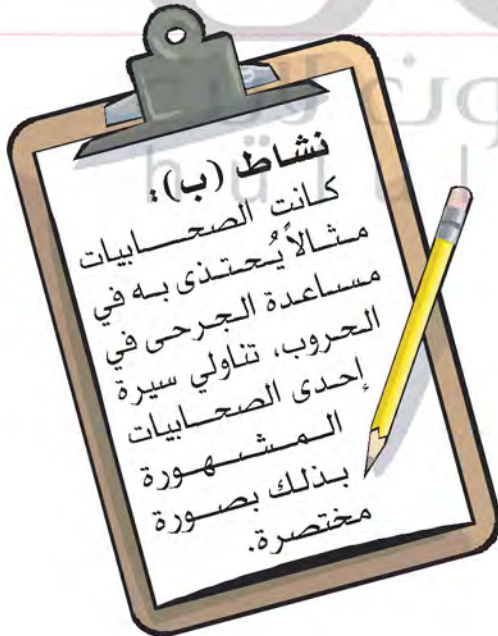
### نشاط (ب):

نسبية بنت كعب كنيته أم عمارة، وهي  
"نسبية بنت كعب بن عمرو بن عوف بن  
مبذول بن عمرو بن غنم بن مازن ابن  
النجار"، (ت ١٣ هـ)، انصارية من بني  
مازن. أسلمت عند  
ظهور الإسلام وبايعت النبي وشهدت  
معه  
غزوات أحد والحديبية وخيبر وحنين  
وعمره الفضة ويوم اليمامة وبيعة  
الرضوان، وروت عدة أحاديث عن النبي  
وهي من المبشرين بالجنة.  
شاركت في العمل العسكري في فترة  
صدر الإسلام حيث شاركت في معركة  
أحد فقاتلت حتى قيل أنها قتلت وجرحت  
ثلاثة عشر بالسيف والنبال. فكانت تذب  
عن النبي بالسيف وترمي عنه بالقوس.  
حتى أن الرسول مدح أدائها في المعركة.



### نشاط (أ):

**المعمل:** يجب تتبع إرشادات الأمن  
والسلامة في التعامل مع أدوات المختبر.  
**غرفة التدبير:** اشعلي عود الثقاب أولاً ثم  
افتحي الغاز حتى لا ينشب الحريق في  
حالة فعل العكس.



## 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 تحسلي على تعريف الأمن والسلامة:

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

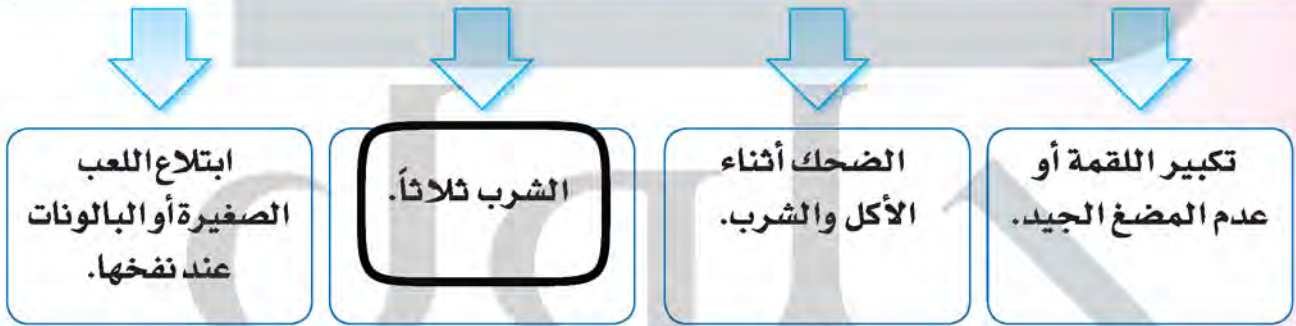
...تدابير وإجراءات وقائية القصد منها حماية الأرواح  
.....والممتلكات من المخاطر المحيطة بها

## ٣: أحيطي المسبب الذي لا ترينه صحيحاً فيما يأتي:

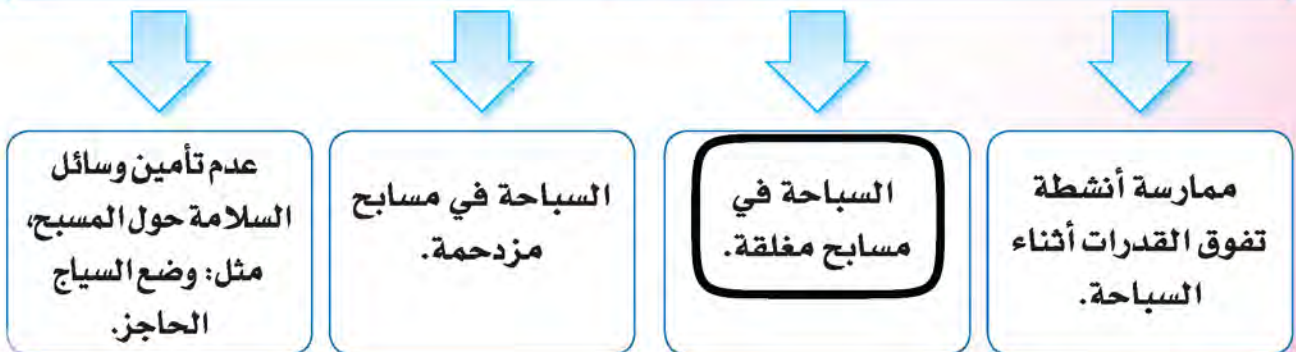
### ١- السقوط:



### ٢- الاختناق:



### ٣- الفرق:



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

الوقاية	الإسعاف	السبب	الحادثة
المحافظة على النظافة	أخذ المصاب إلى المستشفى	طعام فاسد	التسمم الغذائي
ابتعاد الكهرباء عن متناول الأيدي	فصل التيار الكهربائي	وضع الأسلاك تحت السجاد	الصعقة الكهربائية
الابتعاد عن العنف	غسل الجرح وربطه	استخدام الألة الحادة	الجروح

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

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





ضعي علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة  
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. (X)  
لا بد من معرفة كل شخص في المنزل لإجراءات الإسعافات الأولية

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



أ- ما النتائج السلبية لكل من:

١- ارتداء أحذية العجلات.

السقوط أثناء المشي

٢- قيادة السيارة بدون اتباع الإرشادات المرورية.

الحوادث

٣- ترك بعض الجروح بدون علاج بحجة أنها بسيطة.

تلوث الجروح

٤- ترك الأطفال يلعبون بالألعاب الصغيرة الحجم.

ابتلاعها وحدث اختناق

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

الاختناق

ب- ما النتائج الإيجابية لكل من:

الحماية من أي سوء

١- المحافظة على قراءة الأذكار اليومية.

الاستفادة منها وقت الحاجة

٢- إلحاق الأبناء بدورات الإسعافات الأولية.

لسهولة الوصول اليه من قبل افراد  
الاسرة

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

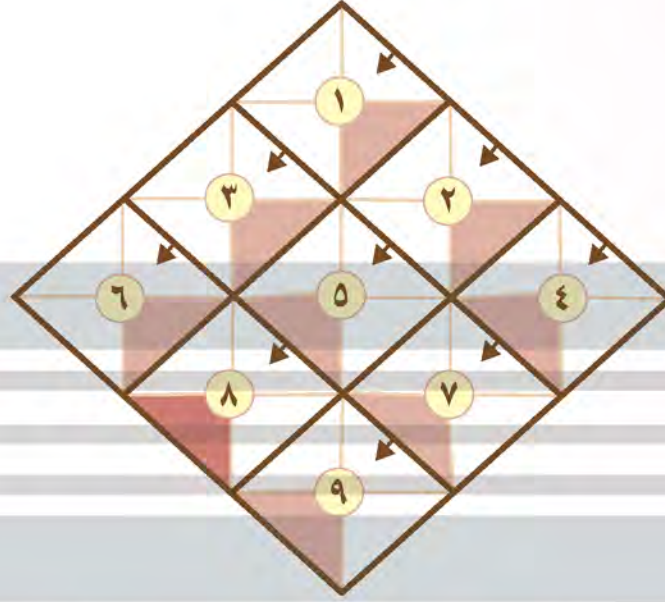
يقلل من عواقب الإصابة

٤- تقديم الإسعاف السريع لشخص أصيب في حادث ما.

سرعة اطفاء الحريق

٥- وجود طفاية حريق في المنزل والسيارة.

أ- أمامك معين كبير قُسم إلى معينات صغيرة، املئي الفراغ الموجود في الشكل؛ حسب ترتيبها حتى تحصلي على عبارة معين بحسب رقمها باتجاه عقارب الساعة :



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

(..... **اسعاف اولي** .....).

صنفي الأشكال الآتية إلى ثلاث مجموعات وسمي كل مجموعة :



- مجموعة مسببات الجروح وتشمل: سكين ، دبوس يلك ، فأس
- مجموعة مطهرات الجروح وتشمل: مسحة طبية ، مادة معقمة ، مادة مطهرة ، شريط لاصق للجروح
- مجموعة احتياطات السلامة وتشمل: طوق اليد ، سترة النجاة ، سياج المسبح ، طوق الجسم في المسبح

