

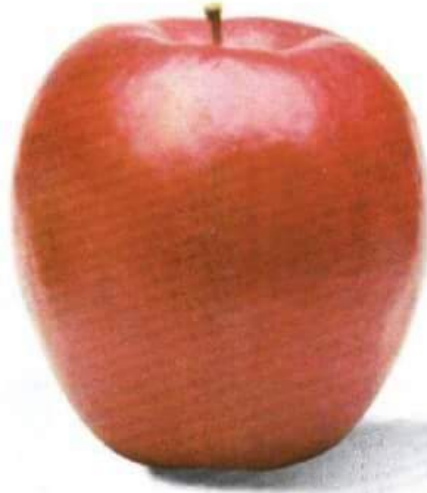
التربية الأسرية

للصف الثاني المتوسط

الفصل الدراسي الثاني

الوحدة الأولى

توعية صحية



أهداف الوحدة

يُتوقع من التلميذة في نهاية الوحدة أن :

- 1 يُقارن بين تأثير التغذية المتوازنة والتغذية غير المتوازنة على الجسم.
- 2 تُكوّن وجبات غذائية متوازنة مستعينة بالهرم الغذائي.
- 3 تقترح طرائق لتفادي أضرار الوجبات السريعة.
- 4 تُفرّق بين المضافات الغذائية الطبيعية والصناعية.
- 5 تستنتج أسباب استخدام المضافات الغذائية في الأطعمة.
- 6 تُدرك أهمية الغذاء لسلامة صحتها.

الغذاء الكامل

المفاهيم الرئيسية:

- الهرم الغذائي.
- 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. يمكن لرشا أن تكون كذلك باتباع سلوك غذائي سليم تحت الهرم الغذائي.



من خلال الصورتين المعروضتين أمامك، استنتجي العلاقة بين الصحة والغذاء المتوازن في الجدول التالي:

تأثير التغذية غير المتوازنة	تأثير التغذية المتوازنة	المجال
نحيف، لا يتناسب وزنه مع طولها.	تناسب الوزن مع طول الجسم وشكل البنية والعمر. حسن	الصحة والمظهر
شحوب البشرة. الإصفرار.	نضارة البشرة.	النضارة
عدم القدرة على الانتباه والمشاركة فترة طويلة.	منتبه جيداً وأكثر حيوية ونشاطاً.	الحيوية

التغذية:

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

درست سابقاً كيف يمكن لجسمك الحصول على العناصر الغذائية المفيدة عن طريق تناول
الغذاء المنوع التالي:



خضروات و فواكه



بروتينات



ماء



دهون



نشويات

يمكننا تكوين وجبات غذائية متوازنة عن طريق الهرم الغذائي:



علي : يقع الخبز والحبوب في
قاعدة الهرم الغذائي.

إمكانية زيادة تناولها حيث تشتمل
علم، حصص أكثر فائدة للجسم.



على ماذا يدل وجود الدهون
والسكريات في قمة الهرم الغذائي؟

قلة تناولها حيث تشتمل على حصص
أقل فائدة للجسم .

راقبي غذائك وقارني كمية الحصص التي تستهلكينها يومياً من مجموعة الهرم الغذائية في الجدول التالي:

المجموعات	كمية جيدة	كمية مقبولة	كمية غير مناسبة
الدهون والسكريات	ثلاث حصص	أربع حصص	أكثر من خمس حصص
الحليب ومشتقاته	حصتان	حصة واحدة	أقل من حصة
اللحوم والبقول	ثلاث حصص متنوعة	حصتان	أكثر من ثلاث حصص
الفاكهة	ثلاث حصص	حصتان	أقل من حصتين
الخضراوات	أربع حصص	ثلاث حصص	أقل من حصتين
الخبز والنشويات	تسع حصص	خمس حصص	أقل من أربع حصص أو أكثر من إحدى عشرة حصة

تقل حصص الدهون والسكريات لوجودها في باقي الأطعمة.

علماً بأن الحصة تعني



تذكري

أن عدد الحصص يختلف بحسب النشاط والجنس والمرحلة العمرية.



كوئي وجبات غذائية ليوم كامل بناءً على فكرة هرم الدليل الغذائي.

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

الفتور

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

الغداء

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

العشاء

نشاط (ب):

ابحثي عن مواقع في الشبكة العنكبوتية تهتم بأمر الغذاء و التغذية ودونها لزميلاتك، للإستفادة منها.

<http://www.khayma.com/tagt-hia/islam.htm>



نشاط (أ):

قال تعالى: ﴿ وَكَلِمَةً مِّنَ الْبَيِّنَاتِ ﴾
﴿ وَرَبِّ طَيْرٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ ﴾
الواقعة (١٩-٢٠)
مستعينة بأحد المراجع العلمية المناسبة، بيني الحقيقة الغذائية التي تضمنتها الآية.

نشاط (أ):

{ وَفَاكِهَةٍ مِّمَّا يَتَخَيَّرُونَ } أي: مهما تخيروا، وراق في أعينهم، واشتهته نفوسهم، من أنواع الفواكه الشهية، والجنى اللذيذ، حصل لهم على أكمل وجه وأحسنه.

{ وَلَحْمِ طَيْرٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ } أي: من كل صنف من الطيور يشتهونه، ومن أي جنس من لحمه أرادوا، وإن شاءوا مشويا، أو طبيخا، أو غير ذلك.



نشاط (ب):

ابحثي عن مواقع في الشبكة العنكبوتية تهتم بأمر الغذاء و التغذية ودونها لزميلاتك؛ للإستفادة 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؟
لإصابتهم بفقر دم (أنيميا).

تُعد التغذية المسؤول الأول عن صحة الإنسان، فليس كل غذاء يتناوله الشخص يؤدي دوره الصحي في جسمه، فمثلاً تناول الوجبات السريعة مع قلة الحركة يُعد من الأسباب الرئيسة للسمنة.



الوجبات السريعة :

أغذية تُحضّر وتُؤكل في فترة قصيرة، مثل: شطائر اللحم (البرجر)، البطاطس المقلية، البيتزا، الدجاج المحمر (البروستد)، الشاورما ... إلخ.

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 المطاعم 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 لأُمهم: ما أُلذ 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، استنتجتي منها الأسباب التي أدت إلى زيادة الإقبال على مطاعم الوجبات السريعة.

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



تخيلي نفسك مديرة مطعم وجبات سريعة في مجمع نسائي، ما الأمور التي ينبغي أن تراعيها في:

- الوجبات المقدمة: أن يراعى فيها الإلتزام بمعايير الجودة والذوق العام.
- الدعاية للمطعم: أن يراعى فيه المصادقية في الإعلان.
- عوامل الجذب داخل المطعم: أن يراعى العامل النفسي للاعمار التي تترتاد المطعم.



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



قبل تناولك للوجبات السريعة هل سألت نفسك السؤالين التاليين:
- 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.



لأن كل فرد يمكنه الإستقلال بوجبه مم بشكل مظهرا 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 الإجتماع 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 و السمنة.

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، ذو قيمة غذائية عالية، أكثر توفيراً.

الوجبات السريعة: ليست صحية، ذات قيمة غذائية قليلة، غير موفرة للأموال.

كيف نتفادى 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 تُعدّ 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 وتسمية ذلك اليوم بيوم الأكل المصنّع، بحيث يشير إلى أنها عادة غير مرغوبة صحياً 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 التالية :

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

ب- اجتماعياً: لحظة تجمع الأسرة حول مائدة طعان 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 شرانها باستمرار في حال التعود عليها.

تذكري

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



نشاط (ب):

البرجر المنزلي .



نشاط (أ):

الوجبات السريعة: ليست صحية، ذات
قيمة غذائية قليلة، غير موفرة للأموال.



المُضافات الغذائية

المفاهيم الرئيسة :

- المواد الحافظة.
- مضادات الأكسدة.

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

ما الذي يحسّن 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:



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.

أولاً: مواد ملونة:

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

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



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.

اللبن ، الشيبسي ، الأيس كريم

جميعها طعمها جميل ولكن مضاف لها مضافات طبيعية وصناعية مضرّة.

ثانياً: مواد حافظة:

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



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 الخضار والفواكه المجففة.
- ٤- الأحماض المستخدمة في العصائر والمربيات والأجبان واللحوم المحفوظة.
- ٥- البنزوات وأملاح النترات المستخدمة في تصنيع اللحوم.

تذكري

أن المواد الحافظة تعتبر أكثر المضافات الغذائية خطورة على الصحة.



رمزها (E) تتبعه الأرقام من (٣٠٠-٣٩٩)، مثل: (E٣٤٠).

ثالثاً: مضادات الأكسدة:

معلومة
إثرائية

الأكسدة:

بعض التغييرات
تحدث للأطعمة
من حيث اللون
والطعم والرائحة.



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

رابعاً: مواد منكهة:



تمنح المنتج طعماً ورائحة ومنها: القرفة والآنسون 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:



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 التالي أمثلة لمضافات طبيعية وصناعية:

مضافات صناعية	مضافات طبيعية	النوع
الألوان المضافة للحلوى.	الشكولاته الخام - الكراميل.	مواد ملونة.
حمض السوربيك.	الشمر - الينسون.	مواد حافظة.
بعض الأدوية.	القرنفل - الحمضيات.	مضادات أكسدة.
طعوم البطاطس المقلية المعبأة.	القرفة.	مواد منكهة.
الفيتامينات الموجودة بالصيدليات.	الجيلاتين.	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.



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

محاولة عمل أطعمة ذو نكهات حلوة ولذية الطعم 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 علبه 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 علبه رمزاً لمضاف غذائي حسب استخدامه :



٣- مادة
ملونة

E 150



٢- مادة
حافضة

E 209



١- مضادة
للأكسدة

E 309

نشاط (ب):



نشاط (أ):

سيتعرض الجميع للإصابة بالأمراض

بشكل مستمر.



التطبيقات



١ : ما الحلول التي تقترحينها للمشكلات التالية :

أحضر له أطعمة
مشهية.

أ- أحد أفراد عائلتك مصاب بفقد الشهية للطعام.

تناول الأطعمة ذات سرعات
حرارية منخفضة.

ب- الزيادة السريعة في وزنك.

عمل أطعمة في المنزل
ذات نكهات وطعم حلو.

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

٢ : أكمل الفراغات التالية :

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

ب- من أنواع المضافات الغذائية :

ملح.

مثل:

١- مواد حافظة.

مكعبات مرقة دجاج.

مثل:

٢- مواد منكهة.

فيتامين d.

مثل:

٣- مواد مغذية.

٣ : صوبي المواقف الخاطئة التالية :



٤ : عللي ما يلي :



٥: رقمي الإجابات حسب أهميتها في رأيك:

أ- أسباب إقبال المراهقات على الوجبات السريعة:



ب- من أسباب انتشار سوء التغذية:

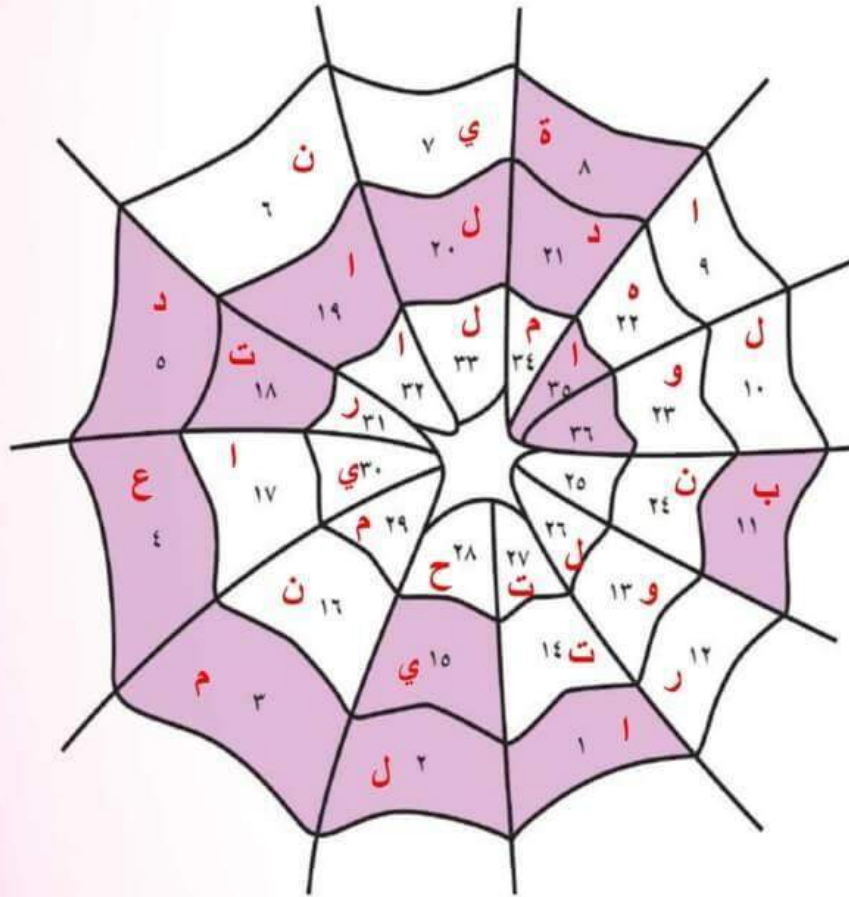


٦: اكتب تعليقاً مناسباً للرسم (الكاريكاتير) التالي:



٧ : املئي الفراغات التالية بالكلمات المناسبة لها، وكتبيها وفق أرقامها داخل الشبكة، ثم اجمعي الحروف المظللة لتصلني إلى سر الشبكة :

- (٨-١) : من العناصر الغذائية المهمة لجسم الإنسان وهي الأملاح - العنبرية.
 (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 تحصلي على بشرة نضرة أكثر من شرب - الماء.



سر الشبكة : المعدة بيت الداء.

الوحدة الثانية

غذاء وتغذية





أهداف الوحدة

يُتوقع من التلميذة في نهاية الوحدة أن :

١ تَبين دور السلطة في الوجبات اليومية.

٢ تبتكر أصنافاً من السلطة.

٣ تُطبّق عمل صنف من التمور.

٤ تُقدّر بركة النخلة وثمرتها.

٥ تُقيم الأصناف المعدّة غذائياً.

السلطات

المفاهيم الرئيسة :

- 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 (السيلوز).

تحتوي على نكهات متميزة وطعم لذيذ.

تحتوي على خضراوات وفواكه ذات ألوان جميلة وزاهية.



استرجعي قواعد إعداد السلطة من كتاب (الصف الأول المتوسط) قبل إعدادك لها.

أنواع السلطات

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

٣

نوع من المشهيات.



السلطة الحارة

٢

طبق مصاحب للصلف الرئيس.



سلطة الطحينة

١

طبق مستقل مكمل للوجبة.



السلطة الخضراء

ما الأصناف التي تقدم مع السلطات السابقة؟

٦

سلطة راقية مضاف إليها جيلاتين غير محلى.



سلطة الخضراوات بالجيلاتين

٥

سلطة حلوة.



سلطة الفاكهة الطازجة

٤

طبق رئيس له قيمة غذائية عالية.



سلطة البقول مع المعكرونة



بالرجوع إلى الأمثلة التي في التقسيم السابق لأنواع السلطات، اذكر المكونات الرئيسية لكل نوع.

- ١- الخضراوات، مثل: الخيار والخس والطماطم الفواكه، مثل: التفاح، الموز
- ٢- اللحوم، مثل: الدجاج وشرائح اللحم والتونة.
- ٣- المتبلات: ملح، كمون، فلفل.
- ٤- سلطة البقول: مثل المعكرونة، العدس، الحمص.
- ٥- المادة السائلة: مثل الليمون، الزبادي، الخل، الطماطم.
- ٦- المادة الدهنية: مثل زيت الزيتون، المايونيز.

سلطة البقول مع المعكرونة



- نصف كوب ذرة مسلوقة.
- نصف كوب حمص مسلوقة.
- نصف كوب فاصولياء حمراء مسلوقة.
- كوب معكرونة مسلوقة.
- نصف كوب بسلة مسلوقة.
- نصف كوب شرائح زيتون.
- حبتان من الجزر.
- قليل من الخس.
- فليضة خضراء واحدة.
- ملعقة صغيرة من الملح.
- ملعقة كبيرة زيت.
- للتتبيل: ملعقتان كبيرتان مايونيز.
- ملح.
- فلفل أسود.
- عصير ليمونة.



الطريقة

١ تُغسل الخضراوات جيداً (الفليضة، الخس، الجزر) ثم تقطع قطعاً صغيرة.

٢ يُخلط كل من: الحمص، الذرة، الفاصولياء، البسلة، 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؟

الطازجة: لأنها مفيدة للصحة.

٤ تُضاف المعكرونة المسلوقة وتقلب قليلاً مع المكونات السابقة.

٥ تُوضع في طبق شفاف حتى تظهر ألوان الخضراوات والبقول، وتقدم للأكل.



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



تتبعي مع والدتك مراحل طهي البقول، ثم دونيها.

نتقح من الشوائب جيداً، ثم يضاف إليها الماء لكي تغسل جيداً وتصفى، ثم نتقح في ماء مغلي وتترك لفترة من الوقت تصل إلى ٦ ساعات قبل إعداد الوجبة، ثم تصفى مرة أخرى لإعداد الوجبة بها.

سلطة الخس بالدجاج (السيزر)



• صدر دجاجة.

• حزمة خس.

• ثلاث حبات طماطم.

• شريحتان من خبز المكعبات (التوست).

• نصف كوب جبن مبشور.

• للتتبيل: ملعقتان كبيرتان من المايونيز. • ملعقة كبيرة

من الزبادي.

• ملعقة صغيرة من صلصة الخردل (ماسترد).

• ملح. • فلفل أبيض.

• ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون.



الطريقة

1 يُؤخذ نصف كمية التتبيلة ويُتبّل به صدر الدجاجة

ويترك مدة (لا تقل عن ساعة) حتى يمتص التتبيلة جيداً، ثم

يُسوى داخل الفرن 2 يُقطع الخس والطماطم - بعد غسله جيداً -

قطعاً متوسطة الحجم.

3 يُحمّر خبز المكعبات (التوست) بعد تقطيعه قطعاً مربعة صغيرة أو

يشوى في الفرن حسب الرغبة.

4 يُقلب الخس مع الطماطم ويتبل بباقي التتبيلة، ويوضع في طبق

التقديم.

5 يُقطع صدر الدجاجة شرائح ويُوضع فوق الخس ثم ينثر

عليه الخبز المحمر ويرش سطحه بالجبن المبشور.

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



بالرجوع إلى مصادر التعلم المختلفة، ابحثي عن الفيتامينات والأملاح المعدنية الموجودة في الخس.

عد الخس مصدراً جيداً للبيوتاسيوم وفيتامين ألف مع اختلاف مقدارهما حسب النوع، ويكون تركيز الثاني أكبر في الخس ذي اللون الأخضر الغامق. كما يحتوي الخس على كمية جيدة من الألياف، مركزة في العامود وأضلاعه المتشعبة (وسط ورقة الخس)، بالإضافة إلى الكربوهيدرات والبروتين وقدر صغير من الدهن. وباستثناء نوع خس جبل الجليد (أيسبرغ)، فإن الخس فيه أيضاً فيتامين ج والكالسيوم والحديد والنحاس، وعدد آخر من الفيتامينات والمعادن^[37]. والخس يمتص ويركز الليثيوم بشكل طبيعي.

سلطة الخضراوات المتنوعة



• ثلاث ورقات من

الخس.

• ثلاث ورقات من الملفوف.

• فليفلة خضراء واحدة.

• أربع حبات جزر.

• حبة واحدة من الخيار.

• عشرة عيدان فاصولياء.

• للتتبيل: علبه زيادي. • عصير ليمونة. • فلفل أسود.

• ملعقة خل. • ملعقة زيت زيتون.

• ملح.



الطريقة

١ تُقطع الخضراوات شرائح طولية بعد غسلها

جيداً.

٢ يُفكك القنبيط إلى حبات صغيرة.

٣ تُسلق الخضراوات المطلوب سلقها: (الفاصولياء، البطاطس، القنبيط، نصف كمية الجزر).

٤ تخلط الخضراوات الطازجة (الخس، الملفوف، الفليفلة، الخيار، نصف كمية الجزر) مع الخضراوات المسلوقة بعد تبريدها.

٥ تُعد التتبيلة بخلط مكوناتها جيداً وتضاف إلى الخضراوات قبل التقديم مباشرة.



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



ما قيمة القنبيط (الزهرة) الغذائية؟

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

نشاط (ب):

إزيك يا فتوكات الغاليات
طبعاً لا غنى عن السلطة فى أي وجبة و
سلطة الزبادى هي نوع السلطة اللي بحبه
جدا فقلت أعمله و أوريهلكم و يارب يعجبكم
يارب.

سلطة الزبادى ممكن تنفع فى الفطار جنب
الفول و الطعمية أو الجبن و مع الغذاء
بجانب الفراخ أو اللحمة أو فى العشاء
كوجبة أساسية مع توست.

المقادير:

2 خيار كبير مبشور.

1 فص توم مبشور.

ملح و فلفل.

2 كوب زبادى.

الطريقة:

الخيار + التوم و الملح و الفلفل و نقلب ثم
نضيف الزبادى مع التقليب حتى يتجانس
كل الخليط ثم نجعل وجه السلطة ببعض
الطماطم و الخيار و الفلفل.



نشاط (أ):

أختى العزيزة إن سلطة الخضراوات هي
مركز للفيتامينات التي يحتاجها الجسم فلا
تتناولين عنها لتعيشي بصحة وعافية.



التمر

المفاهيم الرئيسة:

- الرطب.
- كنز التمر.

أنا النخلة رمز العطاء وثماري زاد الفقير وحلوى الغني. ورد ذكرى في عدة آيات قرآنية وقد شبهني رسول الله ﷺ بالمؤمن حيث قال : (مثل المؤمن مثل النخلة ما أخذت منها من شيء نفعك) حديث صحيح رواه مسلم وأحمد.



ما وجه الشبه بين النخلة والإنسان؟
كلاهما ينفع الناس.

مراحل التمر



تمر



رطب



بلن



بسر

القيمة الغذائية للتمر

استرجعي
فوائد التمر
من كتاب (الصف
الأول المتوسط).



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

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



حفظ التمر



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؟ فرد الوالد: يمكن أن يجمد بحفظه وهو رطب في علب محكمة الإغلاق ثم وضعه في المجمد (الفريرز).



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 الله به على العباد من نعم كثيرة، ومنها نعمة التمر.

بمساعدة والدتك اذكرى خطوات كنز التمر.

- ما المواسم التي نحرص على توافر التمر فيها؟ ولماذا؟
- في رمضان: نظراً لإحتياج الناس له كثيراً للإفطار عليه.
- ما الذي يجب مراعاته عند تجميد التمر؟
- حفظ التمر في علب محكمة.
- أحياناً قد تضاف بعض المواد لتحسين نكهة التمر المعبأة بالكنز، فما هي؟
- السمسم ، الفسوق ، العسل

تختلف نسبة السكريات في التمر عند الكنز.



مواقع أشهر التمور في المملكة



روثانة



عجوة



سكري



نبوت سيف



خلاص

معلومة
إثرائية

أدى اهتمام حكومتنا
بزراعة التمور إلى
انتقال أنواع التمور
من منطقة لأخرى
وعدم اقتصره
على منطقة واحدة
فقط.



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



أكملي القصة التالية باستنتاج أفكار إبداعية تساعد على تحقيق الهدف:

- ١- لا ترغب عائلة مها في تناول التمر. ٢- لأنها لا تحبه.
- ٣- أشارت عليها المعلمة بمقترحات؛ لتزيد من إقبال عائلتها على التمر.
- ٤- بأن تضعه مع اللبن بطريقة جميلة تفتح الشهية.
- ٥- أو تقوم عمله داخل الكيك. ٦- وتناول أفراد العائلة التمر بأفكارها الإبداعية.

كعكة الجبن بالتمر



- 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 (باكنج بودر).
- ربع كوب من اللوز المجروش.



- 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 والباكنج بودر 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.

لزيادة تماسك البسكويت
تضاف ملعقتا ماء.



اذكري القيمة الغذائية للقرفة.

تدخل في صناعة معاجين الأسنان وتستخدم كعلاج لأمراض البرد وتسهيل عملية
الحيض.

التمر المحشو بالطحينة والبسكويت



- عشر حبات من التمر.
- مقدار من صلصة التوفي.
- ملعقتا 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.



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.

طريقة عمل التوفي:

يُحرك السكر على النار حتى يذوب، ثم تُضاف القشطة بالتدرج مع استمرار تحريك المزيج؛ لمنع تكتله وللحصول على التوفي الذهبي المتجانس.



يمكن استخدام حلوى التوفي الجاهزة بدلاً من عملها منزلياً بإذابتها بقليل من الماء الدافئ وتحريكها على النار.



اقترحي حشوات أخرى مختلفة يمكن استخدامها في التمر.

- اللوز.
- البندق.
- الشيكولاتة.

نشاط (ب):



نشاط (أ):

النخلة هي الشجرة الوحيدة من بين الأشجار الذي لا يتساقط ورقها
النخلة هي الشجرة التي حظيت بالتقدير والذكر
والاهتمام في العصور الغابرة .
مجدت في كافة الأديان ، فقد ذكرت في التوراة
والتلمود والإنجيل بإسهاب .
ذكرت في القرآن
كل جزء في النخلة له فائدة عظيمة ، ثمارها ، ليفها ،
ساقها ، سعفها ، جريدها ، وخصوصها ، ناهيك عن
المواد العديدة الأخرى التي تستخرج من ثمار وأجزاء
النخلة المختلفة . ثمرها غني بكل مقومات الغذاء
اللازمة للإنسان ، من ماء ومعادن وأملاح وفيتامينات
وسكريات وغيره ، فنحن نعلم أن رسولنا العظيم مكث
شهرين على الأسويين (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 جاع أهله قالها
مرتين أو ثلاثاً) .
اشتركت مع الإنسان في الخير والعتاء والبركة ،
وحتى في الموت فالنخلة تموت عند قطع رأسها .
٧ . إلى جانب ما ذكر أعلاه فثمر النخيل متوفرة
بكثرة وبإزهد الأسعار علاوة على سهولة ويسر
زراعة النخيل ، وتحملها للظروف المناخية القاسية ،
وعمر هذه الشجرة المديد ، فلعل هذه الكلمات البسيطة
تكون دافعا قويا للاهتمام بزراعة النخيل ، ويكفيها
الاستشهاد بهذا الحديث الشريف – ففي الصحيحين :
(إن قامت الساعة وفي يد أحدكم فسيلة فإن استطاع
أن لا يقوم حتى يغرسها فليغرسه) .



التطبيقات



١ : ضع إشارة (✓) أو (x) أمام العبارات التالية مع تصويب الخطأ إن وجد:

تحتوي على نسبة
فيتامينات عالية.

تحتوي السلطات على نسبة عالية من الدهون. (x)

تتبل قبل تناولها
مباشرة حتى لا تزيل
مكوناتها.

يُفضل تتبيل السلطة قبل تناولها بفترة؛ حتى يكون طعمها أذ. (x)

لا يكتفى به لإفتقاره
بعض العناصر الغذائية.

يُكتفى بالتمر كوجبة؛ لقيمته الغذائية المرتفعة. (x)

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

٢ : قيمي ما يلي معللة ذلك:

صواب لقيمته الغذائية.

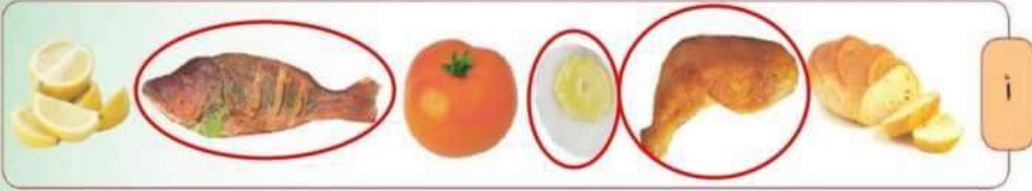
١- اهتمام الدولة بتشجيع زراعة النخيل.

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.

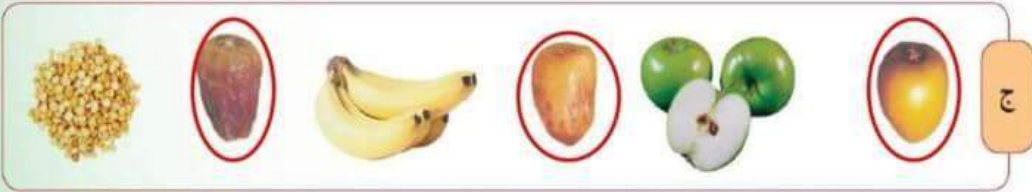
٢ : أحيطي ثلاث صور يجمعها - حسب رأيك - ثلاثة أمور، ثم اكتبي ما يجمعها :



بروتين حيواني ، تؤكل مطهية ، قيمتها الغذائية عالية



لونها أخضر ، مفيدة ، خضروات تؤكل نيئة



من أنواع التمر ، مفيدة جدا

٤ : ألف ابن قيم الجوزية كتاباً عن الأغذية، فما اسمه؟

على غرار المثال الأول، صلي العمود (أ) بما يناسبه في العمود (ب)، ثم اكتب الحرف الأول من العمود (ب) في المربع المقابل للعمود (أ)؛ لتصلي إلى اسم الكتاب.

(ب)

(أ)

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

اسم الكتاب :



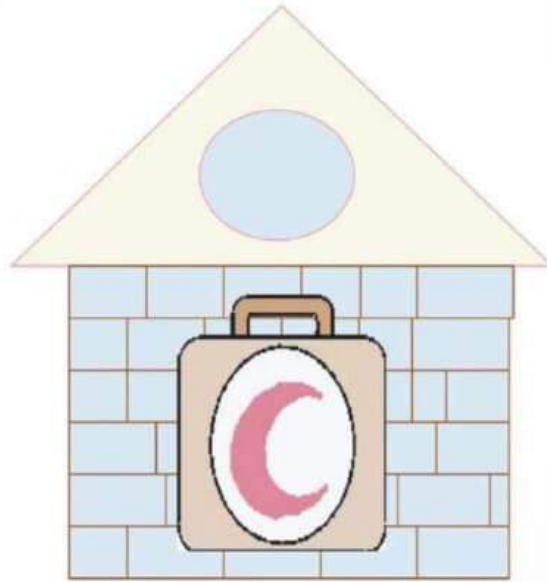
فتحت كتاباً فقرأت فيه عبارة تقول:

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

أخبرهم بقيمة التمر الغذائية وأقوم بعمله بطرق إبداعية مثل وضعه مع اللبن بطريقة جميلة تفتح الشهية أو أقوم بعمله داخل الكيك.

الوحدة الثالثة

أمن وسلامة



أهداف الوحدة

يُتوقع من التلميذة في نهاية الوحدة أن :

- ١ تُميز بعض الحوادث المنزلية.
- ٢ تلخص أهم أسباب الحوادث المنزلية.
- ٣ تُوجز الاحتياطات المتبعة لتجنب الحوادث المنزلية.
- ٤ تُطبق الطريقة الصحيحة لعمل التنفس الاصطناعي.
- ٥ تتبع الخطوات الصحيحة لإسعاف المصاب في الحوادث المنزلية.
- ٦ تستشعر فضل مساعدة الآخرين.

إسفاف 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. وإهمال ساكن المنزل أو جهله للتدابير الأمنية ضد الحوادث المنزلية دور كبير في التعرض للإصابة، كما أن عدم توفير حقيبة إسعافات أولية 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 يلي:

أولاً: السقوط



من مسبباته

اذكري أكبر عدد من مسببات السقوط غير الموضحة أعلاه.

- اللعب في الألعاب العالية.
- الجري على الأرضيات الناعمة الملساء.

نتائج السقوط

قد تنتج بعض الأضرار من السقوط، مثل: الكدمة، الخلع، 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 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 أى هدم 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 مضطردة في طول وكثافة العظام، ويستمر ذلك النمو حتى سن الثلاثين تقريبا حيث تبلغ العظام ما يسمى (ذروة الكثافة العظمية). بعد ذلك قد تبقى كتلة العظام ثابتة أو تتناقص ببطء شديد (حوالي 1% سنويا) 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 .

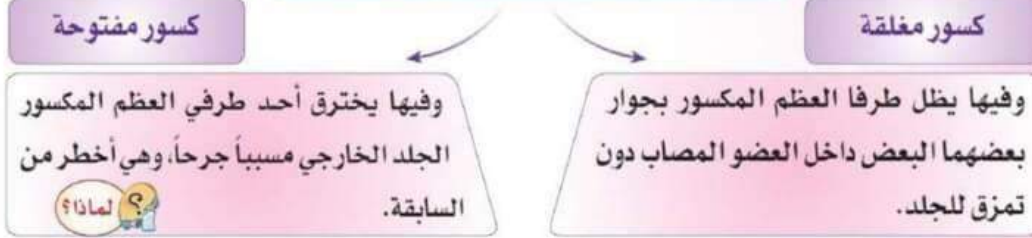
> الافتقار إلى النشاط البدني وعدم ممارسة الرياضة.

> تناول أدوية معينة مثل الستيرويدات ومضادات التشنج وكذلك ازدياد نشاط الغدة الدرقية.

>العوامل الوراثية مثل إصابة أحد أفراد العائلة بهشاشة العظام .

التشخيص والعلاج هناك العديد من الطرق الحديثة لتشخيص هشاشة العظام منها ما يتم عن طريق استخدام الأشعة السينية مثل جهاز الـ دكسا (DXA) وهو أكثر الأجهزة استخداما وأكثرها دقة ويعتبر فحصا مأمونا وخاليا من الألم تماما، كما توجد أجهزة أخرى تستخدم الموجات فوق الصوتية (Ultrasound) بالإضافة إلى الفحوصات المختبرية التي يمكن أيضا استخدامها في التشخيص.

أنواع الكسور



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

لأن نزيف الدم أخطر من الكسر وربما يؤدي الإهمال فيه إلى نزيف داخلي.



علي.

إذا كان هناك نزيف خطير فيجب إسعافه أولاً.



يُثبت العضو المصاب قبل نقل الشخص للمستشفى لماذا؟

للمضرة القصوى. لأن الجزء المكسور إذا تحرك وهو غير ثابت قد يؤدي ذلك إلى ظهور مضاعفات في الكسر.

يُوضع المصاب في وضع مريح له، ويُثبت العضو المصاب بإسناده باليد أو بالوسادة أو أي طريقة أخرى.

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 منع الدورة الدموية.

تذكري

مراقبة الأطفال ومتابعتهم داخل المنزل وأثناء اللعب.



ثانياً: الفرق

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



ضعي إشارة (✓) أمام ما ترينه مناسباً من الاحتياطات المقترحة التالية.

غير منطقي	منطقي	الاحتياطات المقترحة
()	(✓)	١- وجود شخص يجيد السباحة لمراقبة الأطفال وانقاذهم.
()	(✓)	٢- استعمال سترة النجاة القابلة للنفخ للأطفال والبالغين ذوي المهارات الضعيفة.
()	(✓)	٣- وضع أبواب للمسابح لإغلاقها بعد الانتهاء من السباحة.
()	(✓)	٤- المشاركة في أنشطة تعلم الإسعاف والإنعاش القلبي الرئوي.
()	(✓)	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.
()	(✓)	
()	(✓)	

تذكري

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 [؟] ^{على} مع محاولة عدم ثني رقبته أو جسده فربما يكون لديه كسر. 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 فيغرقا سوياً أما رفة رقبته إلى الخلف و ذلك لمحاولة تعريضه إلى الهواء و عدم ترك رأسه وأنفه و فمه يمتلئان بالماء و ينغمران فيه.



٣ يُقلب الغريق على بطنه ورأسه مدلى للأسفل.

٤ يُضغط على ظهره؛ حتى يتم إفراغ الماء من جوفه.

٥ يُغطى ببطانية؛ لتدفئته وحمايته من البرد.

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



٧ إذا كان الغريق غير واع ولا يتنفس ولديه نبض فيجب على المسعف القيام بعملية التنفس الاصطناعي أو الإنعاش القلبي الرئوي إذا كان متقناً لذلك.

ملاحظة : يجب المسارعة بطلب الإسعاف على الرقم ٩٩٧ أو ينقل المصاب للمستشفى.

تذكري

عدم قذف نفسك في الماء عند إنقاذ الغريق إذا كنت لا تجيد السباحة، ولكن يُكفى بمد يدك أو عصا أو قضيب حديد 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 المسبح: مراقبتهم والإشراف عليهم.

ثالثاً: الاختناق



متى تكون الخيوط الممتدلية من الستائر
مصدراً للخطر؟



كيف تكون الأكياس خطرة على الأطفال
عند اللعب؟



ماذا يحدث عندما نأكل بهذه
الطريقة؟



ما الذي يمكن حدوثه لهذا الصغير لو
تُرك بدون مراقبة؟

هاتي أسباباً أخرى للاختناق.

• تطويل مدة الغطس تحت الماء.

• التواجد في مكان ليس فيه تجديد.

تعريف الاختناق:

انسداد مجرى التنفس بتأثير جسم غريب.



إسعاف حالات الاختناق

الرضع



الصفار



الكبار



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

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 والمعدات وعند الانتهاء من استخدامها مباشرة.



تختلف درجة خطورة الصدمة 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 الاقتراب من المصاب ؛ لأن جسمه أصبح ناقلاً للكهرباء فيصبح المسعف الضحية الثانية.

٣ الإسراع بطلب معونة 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 و رفع الساقين والخذنين 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 في الكهرباء.

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؟

الإقتراب من الكهرباء 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.



قرأت في إحدى الصحف خبراً عن حادثة تسمم في أحد المطاعم، ما السبب المؤدي لهذه الحادثة؟ وفي أي الفصول يكثر؟
سبب التسمم الطعام الفاسد، ويكثر في فصل الصيف لإرتفاع درجة 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 باستنشاق بعض الغازات الضارة للجسم، مثل: غاز أول أكسيد الكربون وغاز الكلور وثاني أكسيد الكربون.



إسعافه

- يجب منع المصاب من القيء ؛ لأن له تأثيراً سلباً.
- 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.



تذكيري

أن إدمان استنشاق البنزين يؤدي إلى تسمم خلايا المخ ثم تلفها.



إسعافه

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

نوع التسمم

- ٤- التسمم بالأحماض والقلويات:
- أ- شرب الأحماض والقلويات يسبب حروقاً في الشفتين والحلق وتورماً في الفم وعطشاً شديداً والمأ في المعدة.



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



- 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.

إسعافه

- ١- تهدئة المصاب وعدم تحريك الجزء المملدوغ؛ حتى لا ينتشر السم في سائر الجسم.
- ٢- ربط الجزء المصاب أعلى مكان اللدغة وأسفلها ثم محاولة مص السم وبصقه لمن يستطيع القيام بذلك، مع ملاحظة عدم جرح أو فصد مكان اللدغة.
- ٣- إذا كانت اللدغة في مكان يصعب ربطه كالصدر أو العنق يوضع ثلج داخل قطعة قماش ثم يُلف حول المكان المملدوغ.  لماذا؟
- ٤- المبادرة السريعة بنقل المصاب إلى المستشفى لإجراء العلاج اللازم.
- ٥- 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.



عقرب

لا يُمص السم بعد مضي نصف ساعة أو أكثر على اللدغة، بل يُنقل المصاب للمستشفى؛ لعدم جدوى ذلك، ولأنه يمكن أن يكون ضرر مص السم أكبر من نفعه. 

الإرشادات العامة للوقاية من التسمم

١- المحافظة على النظافة العامة، وغسل الأيدي قبل الأكل وبعده وبعد الخروج من المراحيض.

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 والتعابين داخل البيئة السكنية.

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

تذكري

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



١ إزالة الأشياء العالقة داخل فم المصاب وحلقه، ثم سحب لسان المصاب إلى الأمام.



٢ وضع راحة اليد على جبهة المصاب وبنفس الوقت وضع طرفي أصابع اليد الثانية السبابة والوسطى على عظمة الذقن؛ لفتح مجرى التنفس عند المصاب.



٣ قيام المسعف بفتح فمه ووضعها على فم المصاب بإحكام مع إقفال أنف المصاب، ثم النفخ بقوة داخل فمه.



مراقبة قلب المصاب بين الحين والآخر؛ للتأكد من عودة صدر المصاب إلى التحرك للأعلى والأسفل بانتظام.



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.



هل سمعت بحالة أجريت 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



٤



٦



٢



٣



٥

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:



٣



٢



٤



١



يجب توفير حقيبة للإسعافات الأولية داخل المنزل أو السيارة.

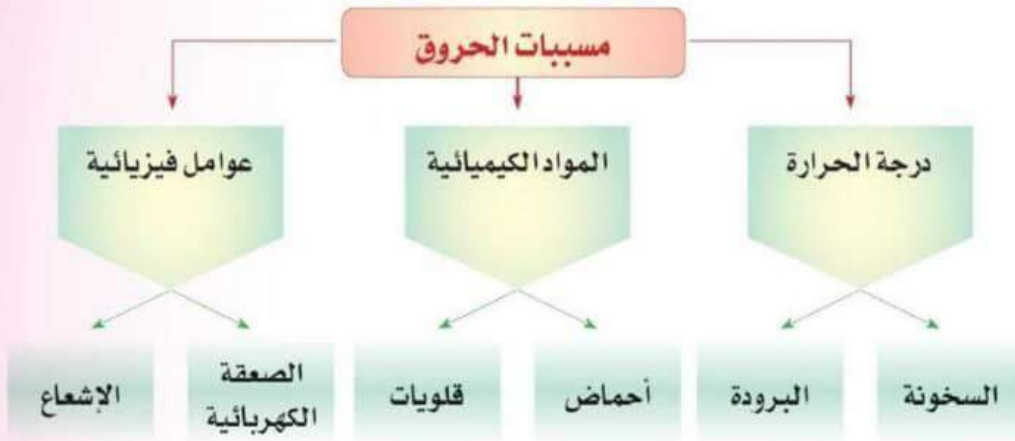


٧٠

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:



١



٢



٤



٣

٧٢



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

أبداً	أحياناً	دائماً	العبارة
		✓	١- يحمل والدي حقيبة الإسعافات الأولية في سيارته.
		✓	٢- تربط 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 فاحرصوا على فهم الإرشادات المدونة في هذه الوحدة جيداً والتدريب عليها.

نشاط (ب):

نسيبة بنت كعب كنيته أم عمارة، وهي "نسيبة بنت كعب بن عمرو بن عوف بن مبدول بن عمرو بن غنم بن مازن ابن النجار"، (ت 13 هـ)، أنصارية من بني مازن. أسلمت عند

ظهور الإسلام وبايعت النبي وشهدت معه

غزوات أحد والحديبية وخيبر وحنين وعمرة القضاة 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 قاتلت وجرحت ثلاثة عشر بالسيف والنبال. فكانت تذب عن النبي بالسيف وترمي عنه بالقوس. حتى أن الرسول مدح أداها في المعركة.



نشاط (أ):

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

التطبيقات



١ : قام عدد من المتطوعين بمساعدة إسعافية لحالات متعددة، فأى من الإسعافات التالية صحيحة :

- ١- أصيب شخص بتسمم لتناوله طعاماً ملوثاً فأعطي لبناً. ✓
- ٢- أصيب شخص بحرق أثناء تشغيل المذياع ويده مبلولة بالماء فأسعف بماء بارد.
- ٣- اصطدم شخص بجدار وأصيب بكدمة فأسعف بكمامات 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 :

واجراءات - 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 يلي:

١- السقوط:



٢- الاختناق:



٣- الغرق:



٤ : بعد دراستك لوحددة الأمن والسلامة، املئي الجدول التالي:

الوقاية	الإسعاف	السبب	الحادثة
المحافظة على النظافة.	أخذ المصاب للمستشفى.	طعام فاسد.	التسمم الغذائي
عدم استخدام الأجهزة الكهربائية في الأماكن المعرضة للماء كدورة المياه.	فصل التيار الكهربائي.	وضع الأسلاك تحت السجاد.	الصعقة الكهربائية
البعد عن العنف.	غسله الجرح وربطه.	العنف أو استخدام آلة حادة.	الجروح

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

تحريك 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.	الفرق
اصطدام الجسم ونزف الأوردة تحت الجلد.	الكدمة
	الصعقة الكهربائية

٦ : ضعِي إشارة (✓) أمام العبارة الصحيحة وإشارة (X) أمام العبارة الخاطئة 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 الإسعاف الأولية.

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

تجفف الملابس الرطبة بتعريضها للشمس.

٧ : علقي على الصور التالية واربطيها بما تحفظين من أحاديث نبوية مناسبة:



النوم بجانب
الطعام.

طعام غير
نظيف.

خطأ فيه اختلاط بين
الأطفال أثناء الاستحمام.



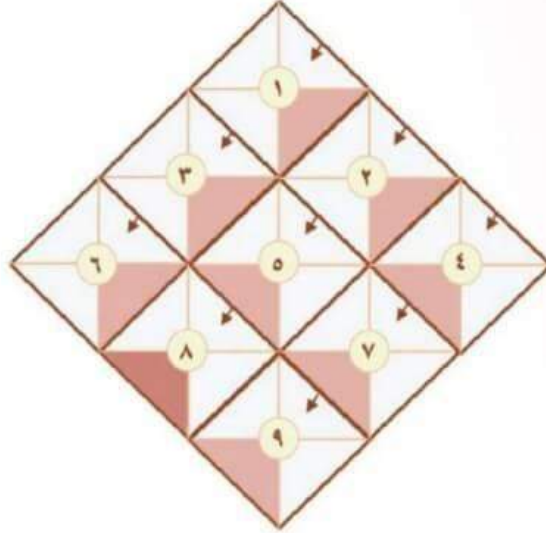
أ- ما النتائج السلبية لكل من :

- | | |
|------------------------|---|
| السقوط أثناء المشي. | ١- ارتداء أحذية العجلات. |
| الحوادث. | ٢- قيادة السيارة بدون اتباع الإرشادات المرورية. |
| تلوث الجروح. | ٣- ترك بعض الجروح بدون علاج بحجة أنها بسيطة. |
| ابتلاعها وحدوث اختناق. | ٤- ترك الأطفال يلعبون بالألعاب الصغيرة الحجم. |
| الاختناق. | ٥- عمل لعبة الأسرع في الأكل أو الشرب في المسابقات الجماعية. |

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. |
| لمعرفة جميع أفراد المنزل. | 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 إطفاء الحريق. | ٥- وجود طفاية حريق في المنزل والسيارة. |

٩ : أ- أمامك معين كبير قسّم 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 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 تنفس..... 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 تحسلي على عبارة

(..... إسعاف أولي.....).

صنفي الأشكال التالية إلى ثلاث مجموعات وسمي كل مجموعة :



مجموعة مسببات الجروح وتشمل: سكين، دبوس، سلك، فأس.
مجموعة مطهرات الجروح وتشمل: مسحة طبية، مادة معقمة، مادة مطهرة، شريط لاصق للجروح.
مجموعة احتياطات السلامة وتشمل: طوق اليد، سترة نجاة، سياج المسيح، طوق الجسم، في المسابح.