

نماذج الدروس



برنامج المهارات الحياتية

# حقيقية الصحة والسلامة

أعدّها بتكليف من

مكتب التربية العربي لدول الخليج

فريق عمل من وزارة التربية والتعليم

بسلطنة عُمان

الناشر

مكتب التربية العربي لدول الخليج

الرياض ١٤٣١هـ / ٢٠١٠م





جميع حقوق الطبع والنشر محفوظة  
لمكتب التربية العربي لدول الخليج  
ويجوز الاقتباس مع الإشارة إلى المصدر  
١٤٣١هـ - ٢٠١٠م

## قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع	م
٧	تقديم.	١
٩	مقدمة .	٢
١١	الصف الأول : الصحة والسلامة.	٣
٢١	الصف السادس: صندوق الإسعافات الأولية.	٤



### تقديم

الحياة فن راق، لا يتقنه إلا من فهمه، وملك موهبته، واكتسب مهارة ألوانه، وأدرك سرّ لباقة الدخول إلى عالمه. في هذه اللوحة الفنية، التي نسميها الحياة، يولد الإنسان على فطرة الخلق، يعمر شرايينه الإيمان، وتعبر قلبه المحبة. وحين تمرّ الفصول، وتتوالى السنون، تبدأ رحلته بين فصلين رئيسين في حياته: فصل يلتهمه بلا وعي، ويقضي معظمه ينتظر الثاني الآتي على بساط من حلم، وفصل ثان يقضيه مجرّباً كادحاً، وينهيه حنيئاً وأسفاً على ما فات، وضاع!

هل ينبغي أن تضيع الحياة أحلاماً وأسفاً؟! ومع أننا لا نخشى ذلك، ولا نفكر فيه، لأننا أهل عقيدة مهذّبة راعية موجّهة، إلا أنّ ما تأتي به رياح الجهات الأخرى يجبرنا أن نتوقف قليلاً في محطة الإعداد، ونتولى أمر النشء بشيء من الأناة والبصيرة. وحين نعدّ لهذا النشء حقيبة ملؤها المهارات الحياتية، والمواطنة، والأمن والصحة والسلامة، والثقافة المنزلية، والعمل في بيئته، والعالم من حوله، وما يحتاجه في فصلي حياته الرئيسين.. حينئذٍ نستطيع القول:

إننا استطعنا تحقيق رغبات قياداتنا وتوجّهاتها، وأنجزنا تلاحماً نوعياً بين أبنائنا، وهيئنا متطلبات التنمية التي عمادها الإنسان، المواطن الصالح، القادر على تطوير وتنمية وطنه.. ونحن في مكتب التربية العربي لدول الخليج قد حققنا ذلك بعون من الله، وبدعم غير محدود من قياداتنا الرشيدة، وأصحاب المعالي وزراء التربية والتعليم في الدول الأعضاء.

ولأن من حق العاملين المخلصين أن التنويه بهم، وبما قدّموه من عمل، وما بذلوه من جهد، فإنه يسعدني أن أقدم الشكر الجزيل لوزارة التربية والتعليم في سلطنة عمان، وفريق العمل الذي قام بتنفيذ البرنامج لديها، واثقاً أن هذا البرنامج سيضيف إلى الثقافة العربية، وإلى المكتبة العربية، صفحات جديدة بالقراءة.

والله ولي التوفيق

**د. علي بن عبد الخالق القرني**

**المدير العام**

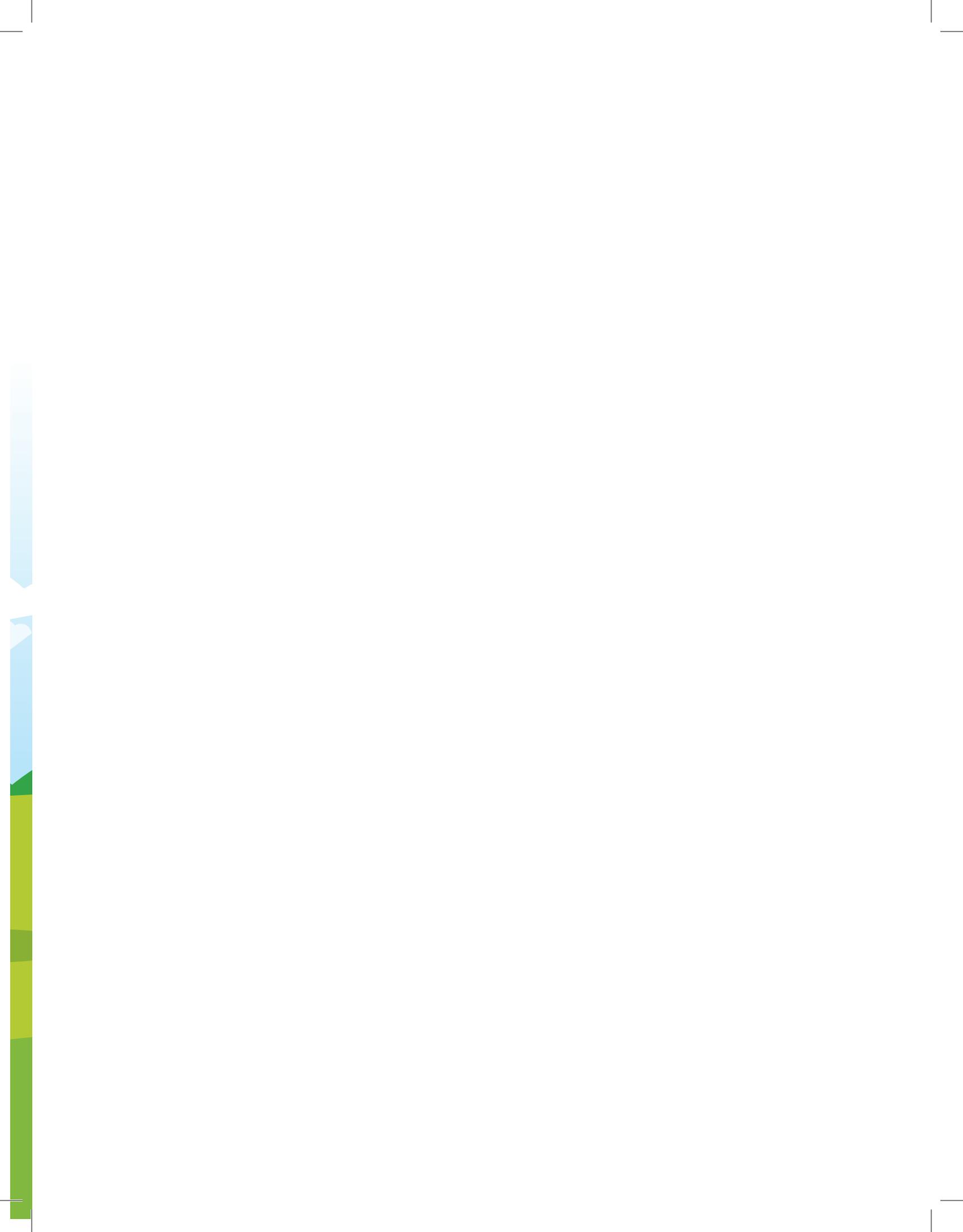
**مكتب التربية العربي لدول الخليج**



## مقدمة

نضع بين يديك في هذا الكتيب أنموذجين للموضوعات التي تدربت على تنفيذها في حقيبة الصحة والسلامة والتي تم إخراجها على شكل موضوعات أو وحدات دراسية، وذلك بهدف تعريفك كيفية ترجمة مفردات الوثيقة إلى كتاب مدرسي لتعطي صورة واضحة لواضعي المناهج عن كيفية تصميم وبناء كتاب للطالب في المهارات الحياتية مستنديين على وثيقة المنهاج.

وستلاحظ خلال تصفحك الكتيب بأن النماذج المضمنة فيه من مراحل دراسية مختلفة، وذلك لضمان اكتساب أكبر قدر من الخبرات لكيفية ترجمة المفردات إلى كتاب مدرسي للطالب يتناسب مع مستويات عمرية مختلفة.



# الصف الأول

## الموضوع: الصحة والسلامة





## المهارة الأولى : الاعتناء بالنظافة الشخصية.

### الأهداف:

الأهداف التي يتوقع من ابنكم / ابنتكم أن يحققها بعد الانتهاء من تنفيذ أنشطة المهارة، هي :

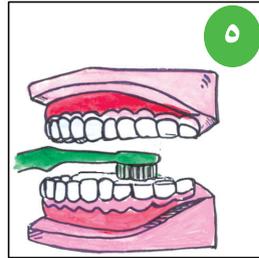
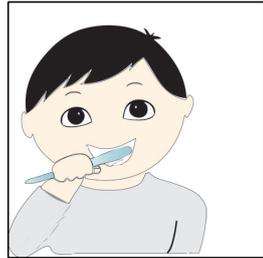
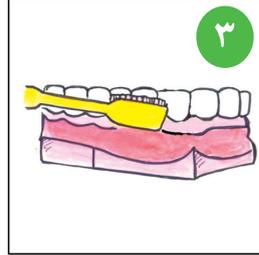
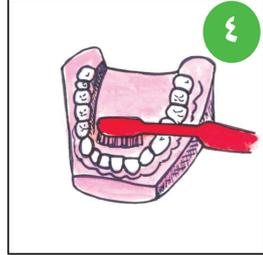
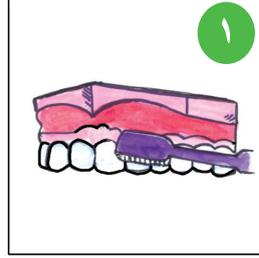
١. يتعرّف فوائد نظافة أعضاء الجسم.
٢. يفرّق بين أعضاء الجسم النظيفة وغير النظيفة.
٣. ينظف أعضاء الجسم بطريقة صحيحة.
٤. يهتم بتنظيف أعضاء الجسم بصفة دورية خلال اليوم.

## المهارة الأولى : الاعتناء بالنظافة الشخصية.

نشاط (1) : إتباع الاتجاه الصحيح لحركة الفرشاة (المسواك).



• أضع أسهماً على رسومات الأسنان، لأبين حركة الفرشاة (المسواك) عند تنظيف الأسنان:



### نشاط (٢) : تعرف أدوات تنظيف الأسنان.



- أقص صوراً من مجلات عن أدوات تنظيف الأسنان، ثم ألصقها في كراستي لأصمم لوحة جميلة.
- أعرض اللوحة لأفراد أسرتي. وأحثهم على إتباع السلوكيات الصحيحة لتنظيف الأسنان.



## نشاط (٣): تنظيف الأيدي.



- أقص صوراً في نهاية الكراسة، وألصقها تحت الأسئلة المناسبة للإجابة عن كل سؤال:

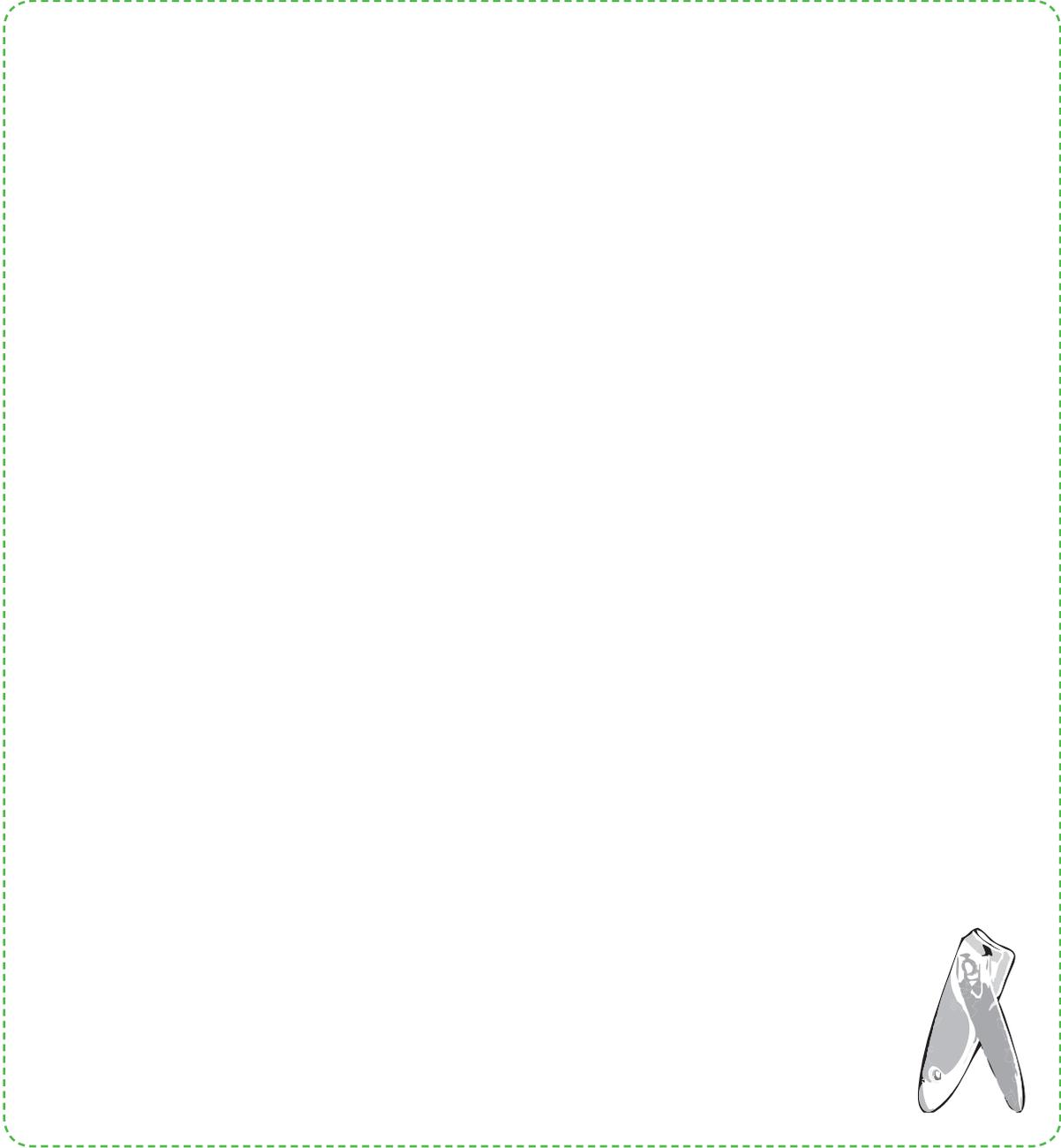
\* لماذا أغسل يدي؟

\* بماذا أغسل يدي؟

## نشاط (٤): تقليم الأظافر.



- أقص الجزء الأبيض من الأظافر، ثم ألصق رسمة اليد في المكان المخصص لها:



نشاط (٥): تنظيف الأنف.



أضع إشارة ( ✓ ) تحت الصور التي تظهر العناية بالأنف:



( )



( )



( )



( )

## بطاقة المتابعة

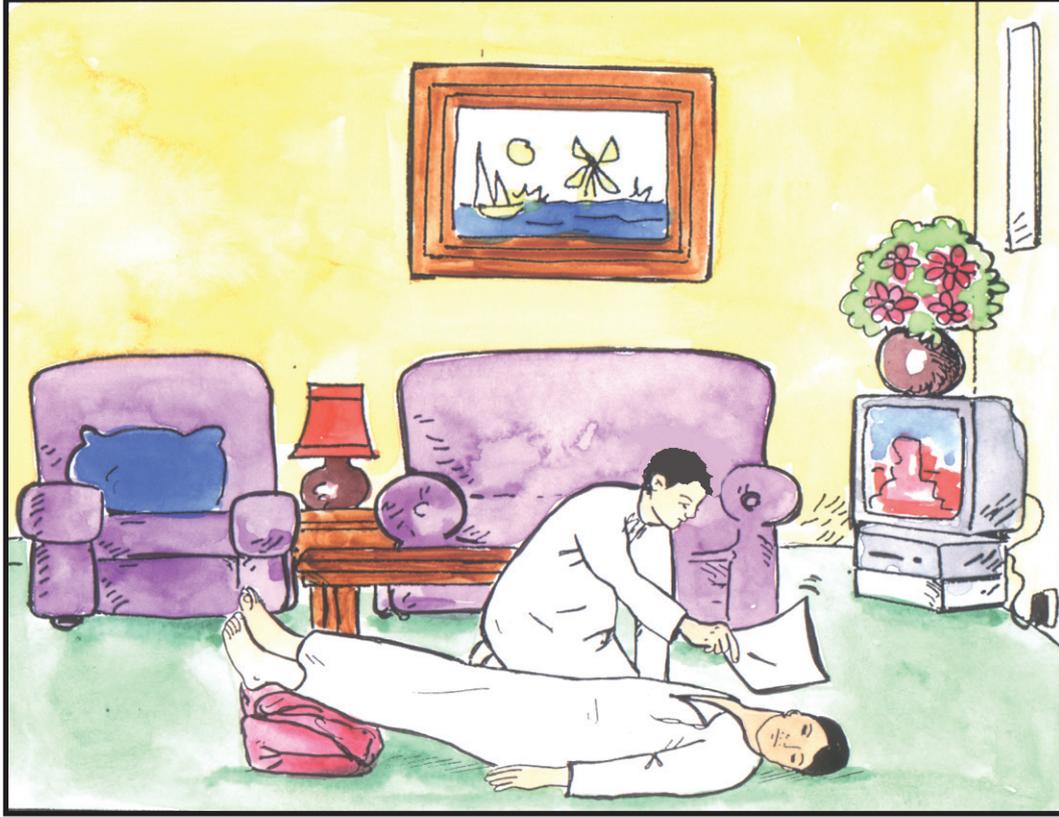
تعلم ابنكم / ابنتكم مهارة الاعتناء بالنظافة الشخصية، نرجو منكم الإشراف على تطبيقه للسلوكيات التالية، ثم ملء البطاقة للوقوف على مدى قدرته في تنفيذ المهارة .

ملاحظات	مدى الالتزام			السلوك	م
	نادراً	غالباً	دائماً		
				يغسل يديه قبل الأكل.	١
				يغسل يديه بعد الأكل.	٢
				يغسل يديه بعد اللعب.	٣
				يغسل يديه قبل قضاء الحاجة.	٤
				يغسل يديه بعد قضاء الحاجة.	٥
				يغسل القدمين بعد اللعب.	٦
				يغسل القدمين قبل النوم.	٧
				يغسل القدمين بعد العودة من المدرسة.	٨
				يقلم أظافره مرة في الأسبوع.	٩
				يقلم أظافره مرة كل أسبوعين.	١٠
				يقلم أظافره مرة في الشهر.	١١

ملاحظات	مدى الالتزام			السلوك	م
	نادراً	غالباً	دائماً		
				يغسل وجهه بعد اللعب.	١
				يغسل وجهه في الصباح.	٢
				يغسل وجهه قبل النوم.	٣

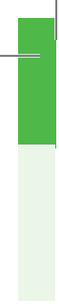
ملاحظات	مدى الالتزام			السلوك	م
	نادراً	غالباً	دائماً		
				ينظف أسنانه قبل وجبة الإفطار.	١
				ينظف أسنانه بعد كل وجبة.	٢
				ينظف أسنانه بعد تناول الحلوى.	٣
				يتمضمض في حالة عدم توافر الفرشاة.	٤

## الصف السادس صندوق الإسعافات الأولية



### الأهداف العامة:

- يتوقع من الطالب بعد دراسة هذا الموضوع أن:
١. يتعرّف أدوات ومواد الإسعافات الأولية واستخداماتها.
  ٢. يجهز صندوق الإسعافات الأولية.
  ٣. يتخذ الإجراءات اللازمة لتجنب بعض الإصابات الطارئة.
  ٤. يسعف بعض الإصابات الطارئة.
  ٥. يقدر أهمية الإسعافات الأولية.



# المهارة الأولى: تجهيز صندوق الإسعافات الأولية

أضف إلى معلوماتي



يتعرض كل شخص إلى إصابات كالجروح أو الحروق وغيرها، مما يستوجب تقديم الإسعافات الأولية للمصاب في الدقائق الأولى لإصابته، لتسريع شفائه، وقد تسهم في إنقاذ حياته. ومن هنا تظهر أهمية وجود صندوق الإسعافات الأولية بالقرب من مكان الحادث سواء أكان في المنزل، أم المدرسة، أم السيارة، أم الرحلات لمواجهة أي طارئ. لذا أجد أن توفير صندوق الإسعافات الأولية في المنزل، والمدرسة، والسيارة، ومكان العمل، والتدرّب على تجهيزه من الأمور التي يجب أن أحرص عليها لمواجهة أية حالة طارئة قد تحدث لي أو لمن حولي.

**بعد أن أنتهي من تنفيذ أنشطة هذه المهارة، يتوقع مني أن:**

- أتعرف محتويات صندوق الإسعافات الأولية.
- أتعرف استخدامات محتويات صندوق الإسعافات الأولية.
- أعدّ الرباط المثلث ورباط اللفائف.
- أعدّ صندوق الإسعافات الأولية.
- أقدر أهمية وجود صندوق الإسعافات الأولية في المنزل، والمدرسة، والسيارة، والعمل.



## أقوم بالآتي:



- أستمع مع أفراد مجموعتي إلى الشريط السمعي، مركزاً على الآتي:
  - أنواع محتويات صندوق الإسعافات الأولية.
  - الكمية المقترح توفيرها في كل صندوق.
  - استخدام محتويات صندوق الإسعافات الأولية.
- أناقش أفراد مجموعتي حول الأمور التي تم التركيز عليها سابقاً.
- أكمل مع أفراد مجموعتي الجدول رقم (١).
- أعرض مع أفراد مجموعتي ما قمت به.

جدول رقم (١) بعض محتويات صندوق الإسعافات الأولية،

والكمية المقترح توفيرها في كل صندوق واستخداماتها

م	محتويات صندوق الإسعافات الأولية	الكمية المقترحة	ملاحظات
١	الأربطة.	٤ (ربطة)	
٢	الضمادات.	٢ (علبة)	
٣	قطن طبي.	١ (علبة)	
٤	دبابيس أمان	١ (علبة)	
٥	أقراص خافضة للحرارة.	١ (علبة)	
٦	شراب خافض للحرارة.	٢ (شراب)	
٧	قطرة لتنظيف العين.	١ (علبة)	
٨	مرهم للحروق.	١ (علبة)	
٩	مطهرات، مثل: -ديتول، ميكركروم، السلفلون. -كحول طبي.	١ (علبة)	
١٠	ميزان حرارة طبي.	١	
١١	مقص طبي.	١	
١٢	ملقط شعر.	١	
١٣	قفازات طبية معقمة.	١ (علبة)	
١٤	أكواب بلاستيكية.	١ (كيس)	
١٥	كتاب إسعافات أولية.	١	



## أُتنبه إلى :

- استخدام القفازات مرة واحدة فقط.
- عدم استخدام كحول طبي لتطهير الجروح السطحية والمفتوحة، لأنه يؤخر شفاءها.
- عدم عمل ضمادات في المنزل بل يجب شراؤها معقمة داخل عبوات، لأنها توضع على الجروح مباشرة.
- حفظ الأربطة نظيفة داخل مغلقاتها.

## نشاط (٢): إعداد وترتيب صندوق الإسعافات الأولية.



## أضيف إلى معلوماتي



عند اختيار صندوق الإسعافات الأولية، يجب أن يكون حجمه مناسباً لاحتواء أدوات ومواد الإسعافات الأولية اللازمة. كما أن الصندوق يتطلب ترتيب محتوياته وتنظيمها بصفة دورية، وذلك:

- لتسهيل الحصول على أي محتوى بسرعة.
- لتعويض ما تم استخدامه من مواد.
- لاستبدال الأدوية ذات الصلاحية المنتهية.

### أحتاج إلى:



- -علب فارغة لمحتويات صندوق الإسعافات الأولية، علبة مناسبة (بلاستيك - كرتون)، مسطرة، مقص، أقلام كتابة، أقلام ملونة.
- -فوطاة تنظيف، بطاقات لاصقة، ورق مقوى، مادة لاصقة.

### أنتبه إلى:



- التأكد من وضوح أسماء محتويات صندوق الإسعافات الأولية، وخصوصاً الأدوية والمطهرات.
- تفقد صندوق الإسعافات الأولية بعد كل فترة، للتخلص وبصورة منتظمة من المواد والأدوية التي انتهت صلاحيتها.
- التأكد من صلاحية الأدوية قبل استعمالها.
- عدم وضع صندوق الإسعافات الأولية في الأماكن الرطبة، مثل المطبخ والحمام.
- وضع صندوق الإسعافات الأولية بعيداً عن متناول أيدي الأطفال.
- عدم استخدام صندوق كرتوني كصندوق للإسعافات الأولية.

### أقوم بالآتي:

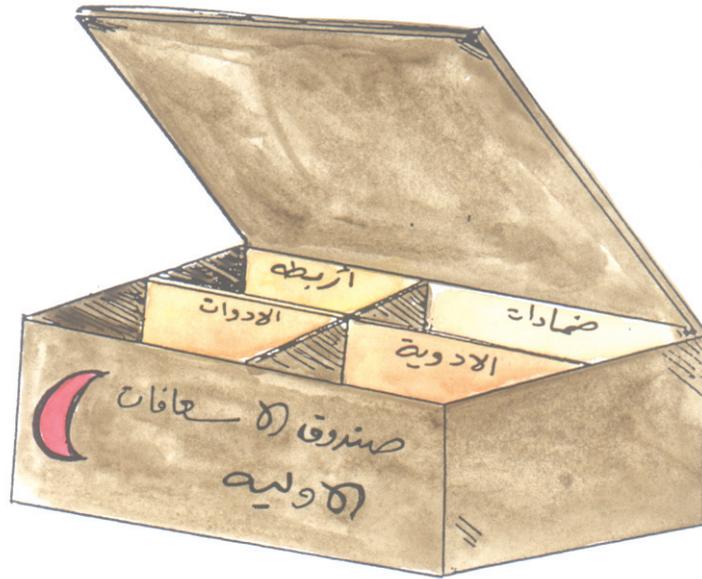


- أتفحص طريقة ترتيب صندوق الإسعافات الأولية المعروض أمامي.
- أنظف العلبة مع أفراد مجموعتي.
- أشارك أفراد مجموعتي في تقسيم العلبة إلى أربع وحدات، كما هو مبين في الشكل (٢).



الشكل (٢): بطاقات أسماء الوحدات

- أعد مع أفراد مجموعتي بطاقات أسماء الوحدات ( وحدة الأربطة، الضمادات، الأدوية، الأدوات) كما هو مبين في الشكل (٢)، ثم ألصقها على الوحدات في الصندوق، كما هو مبين في الشكل (٣).



الشكل (٣): صندوق الإسعافات الأولية

- أعد مع أفراد مجموعتي بطاقات أسماء محتويات صندوق الإسعافات الأولية (العلبة)، ثم ألصقها على كل محتوى، كما هو مبين في الشكل (٤).



الشكل (٤): تسمية محتويات صندوق الإسعافات الأولية

- أعدد مع أفراد مجموعتي قائمة بمحتويات صندوق الإسعافات الأولية، كما هو موضح في الجدول (١)، مع تغيير خانة الاستخدام إلى ملاحظات، ثم ألصقها على الغطاء الخارجي للصندوق.
- أرتب مع أفراد مجموعتي محتويات صندوق الإسعافات الأولية حسب وحداتها.
- أضع صندوق الإسعافات الأولية في مكان معتدل الحرارة بعيداً عن أشعة الشمس والرطوبة.

## نشاط (٣): إعداد الأربطة.



### أضيف إلى معلوماتي



يوجد نوعان من الأربطة، المثلث واللفائف ولكل منهما أهميته واستخداماته، ويتم إعداد الرباط المثلث من قماش قطني أو كتاني على شكل مثلث بحجم مناسب لتغطية العضو المصاب، ويمكن استخدام أي نوع من الأقمشة المتوافرة، أما في حالة الطوارئ فيمكن استخدام رباط مثلث من منديل نظيف أو قطعة من قميص نظيفة.

أما رباط اللفائف فيتم إعداده من قماش قطني أو كتاني أو صوفية أو من قماش التيل أو من بعض أنواع الأقمشة الصناعية المطاطية على شكل مستطيل يبلغ طوله ما بين ١ - ١٠ أمتار وعرضه ما بين ٣ - ٢٠ سم، ويتم تحديد الطول المناسب للرباط وفقاً لنوع الإصابة.

### أحتاج إلى:



- شريط قياس، أداة تأشير، مقص، مسطرة.
- قطعة قماش مربعة الشكل ( ٣٠ × ٣٠ سم ) تقريباً، قطعة قماش (١ متر) تقريباً.

أقوم بالآتي:



١) لإعداد الرباط المثلث، أقوم باتباع الخطوات الموضحة في الشكل (٥):



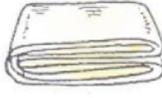
ج. أنني قطعة القماش عند القطر لأحصل على شكل مثلث.



ب. أحدد قطر قطعة القماش.



أ. أضع قطعة قماش نظيفة مربعة الشكل على سطح مستو.



هـ. أطوي الرباطين المثلثين وأحفظهما في أكياس نظيفة، ثم أضعهما في صندوق الإسعافات الأولية أو في مكان مناسب.



د. أقص قطعة القماش عند القطر لأحصل على قطعتين مثلثتين (رباطين مثلثين).

الشكل (٥) : خطوات إعداد الرباط المثلث وحفظه

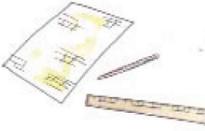
٢) لإعداد رباط اللفائف، أقوم باتباع الخطوات الموضحة في الشكل (٦):



ج. أقص المستطيل الذي تم رسمه في الخطوة السابقة لأحصل على قطعة قماش مستطيلة (رباط لفاائف).



ب. أحدد مقياس الرباط على القطعة المستقيمة بطول (١ متر) تقريباً وعرض (٦ سم) تقريباً، ثم أرسمه.



أ. أضع قطعة قماش نظيفة مستطيلة الشكل على سطح مستو.



د. ألف الرباط لفاً محكماً لأحصل على شكل أسطواني.



هـ. أحتفظ بالرباط في كيس نظيف، ثم أضعه في صندوق الإسعافات الأولية أو في مكان مناسب.

الشكل (٦) : خطوات إعداد رباط اللفائف وحفظه

### أمارس:



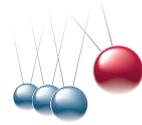
1. إعداد الرباط المثلث ورباط اللفائف في المنزل بالطريقة التي تعلمتها في النشاط وعرضهما على زملائي في الصف، ثم الاحتفاظ بهما في صندوق الإسعافات الأولية.
2. طي الرباطين المثلثين وحفظهما في أكياس نظيفة، ثم وضعهما في صندوق الإسعافات أو في مكان مناسب.
3. أحفظ بالرباط في كيس نظيف، ثم أضعه في صندوق الإسعافات الأولية أو في مكان مناسب.

### أمارس:



- إعداد صندوق الإسعافات الأولية وترتيبه بالطريقة التي تدربت عليها.

### نشاط اختياري:



#### 1) اتصال هاتفي مع مختصين في الإسعافات الأولية :

- أنسق مع الإدارة المدرسية والجهة المختصة، ثم أجري مكالمة هاتفية مع أحد المختصين في الإسعافات الأولية خلال برنامج الإذاعة المدرسية، لبيان أهمية صندوق الإسعافات الأولية.

### ٢) عمل حقيبة الإسعافات الأولية:

- أعمل وسيلة توعية مكتوبة لحقيبة الإسعافات الأولية، مستعيناً بالشكل (٧)



الشكل (٧): وسيلة التوعية لحقيبة الإسعافات الأولية

### ٣) زيارة إلى إحدى الصيدليات:

- -أزور مع أحد أفراد أسرتي إحدى الصيدليات في منطقتي، لأتعرف أنواع وأشكال صندوق الإسعافات الأولية.
- -أعرض نتيجة الزيارة أمام زملائي.

## التقويم والمتابعة:



١. ما أهمية توافر صندوق الإسعافات الأولية في المنزل والمدرسة؟
٢. اكتب استخدام محتويات صندوق الإسعافات الأولية التالية:

المحتويات	استخدامها
أربطة.	
ضمادات.	
مطهر.	
دواء خافض للحرارة.	

٣. حدد مكاناً مناسباً في المنزل لوضع صندوق الإسعافات الأولية به، وبيِّن أسباب اختيارك لذلك المكان.