

تم تحميل وعرض المادة من

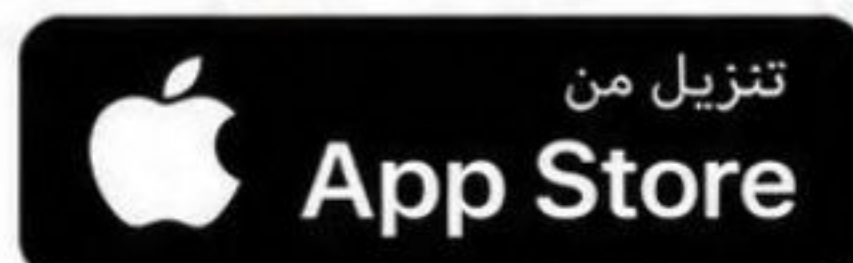
موقع كتيبي



www.kottby.net

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

حمل التطبيق من هنا



الوحدة الأولى

صحتي وسلامتي



وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1447

التعامل مع
الأدوية

العلامات الحيوية
(درجة الحرارة -
النبض)

صحتي وسلامتي

أهداف الوحدة

- يُتوقع من الطالب في نهاية الوحدة:
- أن يستخدم مقياس الحرارة بدقة.
- أن يقدم مقترحاً لخفض حرارة الجسم المرتفعة.
- أن يطبق طريقة قياس النبض.
- أن يبدي رأيه في أخطار تناول الدواء دون استشارة الطبيب.
- أن يقرأ النشرة وتاريخ صلاحية الأدوية المعروضة أمامه بدقة.
- أن يقترح طرائق صحيحة لحفظ الأدوية.





www.ien.edu.sa

العلامات الحيوية في الجسم (درجة الحرارة - النبض)

صحتي
وسلامتي

أسرتي العزيزة



أبدأ اليوم بدراسة درس جديد أتعرّف فيه العلامات الحيوية في الجسم، منها درجة حرارة الجسم، وهذا نشاط نسعد بتنفيذه معاً - مع وافر الحب. ابنكم / ابنتكم

نشاط: من خلال القصة السابقة ساعد ابنك على الإجابة عن الأسئلة الآتية:
■ برأيك كيف تساعد الموجهة الطلابية الطالبة ابتسام؟

نقوم بعرضها على مسؤولة الإسعافات الأولية بالمدرسة

■ ماذا يعني ارتفاع درجة حرارة الجسم؟

يدل إن الجسم مصاب بالمرض

■ ما الأعراض المصاحبة لارتفاع درجة الحرارة؟

احتقان الأنف - فقدان الشهية - الغثيان

■ عدد بعض الأمراض التي يصاحبها ارتفاع في درجة الحرارة.

التهابات اللوزتين - الحصبة - ضعف المناعة

المفاهيم الرئيسية

- حرارة الجسم
- النبض
- الرسغ
- ميزان الحرارة

لاحظت الموجهة الطلابية أثناء الفسحة أن ابتسام لا تلعب مع زميلاتها كعادتها، ولم تتناول وجبة الفطور فتأدتها ولاحظت شحوب وجهها فقامت بقياس درجة حرارتها فوجدتها مرتفعة حيث بلغت ٣٨,٥ درجة.



وزارة التعليم

Ministry of Education

٢٠٢٥ - ١٤٤٦

● قياس درجة حرارة الجسم:

هناك عدة أنواع لمقاييس الحرارة وكل نوع يقيس درجة الحرارة من مكان مخصص له، منها:



- مقياس الحرارة الزئبقي.
- مقياس الحرارة ذو السائل البلوري.
- مقياس الحرارة الإلكتروني.

يمكن قياس درجة حرارة الجسم من أحد المواضع الآتية:



نشاط (١)

بالتعاون مع مجموعتك اذكر اسم مخترع مقياس الحرارة.

..... العالم الايطالي جاليليو



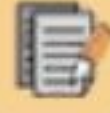
نشاط (٢)

عندما تحاول التعديل على مقياس الحرارة بفكرة جديدة، أين تحفظ فكرتك؟

..... احفظ حقوق فكري في الهيئة الملكية الفكرية



معلومات إضافية



تبلغ درجة حرارة جسم الإنسان الطبيعية (٣٧) درجة مئوية وإنْ جاوزَتْ ذلك فهي مرتفعة.

طريقة خفض حرارة الجسم:

● إن الارتفاع الشديد لحرارة الجسم قد يؤدي إلى بعض التشنجات أو الإعاقات - لا سمح الله - لذلك ينبغي العمل على خفضها باتِّباع الآتي:

١. تخفيف الملابس.
٢. الاستحمام، عن عبد الله بن عمر رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: «الْحُمَّى مِنْ فَيْحِ جَهَنَّمَ فَأُطْفِئُهَا بِالْمَاءِ»^(١).
٣. تناول الأدوية الخافضة للحرارة.
٤. استخدام كمادات الماء (العادي).
٥. الإكثار من شرب السوائل.
٦. الذهاب إلى الطبيب إذا احتاج الأمر.

نشاط (٣)

صل مقاييس الحرارة بمواضع استعمالها.



وزارة التعليم

Ministry of Education

الرياض - ١١٥٨٦

(١) [صحيح البخاري: ٥٧٢٣]



● مقياس الحرارة: هو الوسيلة الدقيقة لقياس درجة حرارة جسم الإنسان، أما استخدام اليد فيعطي تقديراً غير صحيح، فقد تكون اليد باردة فنظن وجود ارتفاع في الحرارة أو العكس.

نشاط (٤)



لِمَ لا نستخدم الماء الشديد البرودة عند محاولة خفض حرارة الجسم؟
لأن الشعيرات الدموية تنقبض باستخدام الماء البارد جداً فتحفظ بالحرارة بدلاً من إن تفقدها



● النبض هو:



ضربات الشرايين الناتجة عن انقباضات القلب، ويُستدل بها على حالة الجسم من صحة أو مرض.

استمع لنبض قلبي.

● قياس النبض:

إنَّ عَدَّ النبض مهارة بسيطة يمكن تعلمها والتدرب عليها، فلو ضغطت إصبعيك السبابة والوسطى على رُسْغِكَ من باطن اليد فسوف تشعرُ بنبض الشريان الرُسْغِي بوضوح، وإنَّ انتظام النبض دليلٌ على الصحة، واضطرابه مُشيرٌ للمرض.



نشاط منزلي (أسري) استهلاكي



فواز: سارة، هل تعرفين سرعة نبضات القلب في حال الراحة لمن هم في عمر عشر سنوات؟

سارة: لا، لا أعرف.



فواز: إن سرعة نبضات القلب في حال الراحة تتراوح من (٧٢-٩٠) نبضة في الدقيقة لمن هم في عمر عشر سنوات.

سارة: كيف عرفت ذلك؟

فواز: من أخ صديقي؛ فهو يعمل طبيباً في مدينة الملك فهد الطبية بالرياض.

سارة: معلومة مفيدة، أشكره عليها.

نشاط (٥)



عدّ نبض زميلك الذي بجوارك بالطريقة الموضحة سابقاً.

المعلومة الإثرائية



أصدرت وزارة الصحة تطبيق (صحتي) وهو تطبيق خاص بتقديم الخدمات الصحية للأفراد في المملكة العربية السعودية، ويتيح للمستخدم إمكانية الوصول إلى المعلومات الصحية ومنها المؤشرات الحيوية والحصول على عدد من الخدمات الصحية المقدمة من الجهات المختلفة في القطاع الصحي.



نشاط (٦)



لم يزداد النبض عند الحركة الزائدة أو الشعور بالخوف أو الغضب؟
وضح إجابتك.

زيادة إفراز هرمون الأدرنالين ، الذي يحفز عضلات

القلب ويسحب الدم بسرعة فيصفر الوجه ويزداد النبض

كي يقوم بضخ الدم الوارد إليه بشكل أسرع



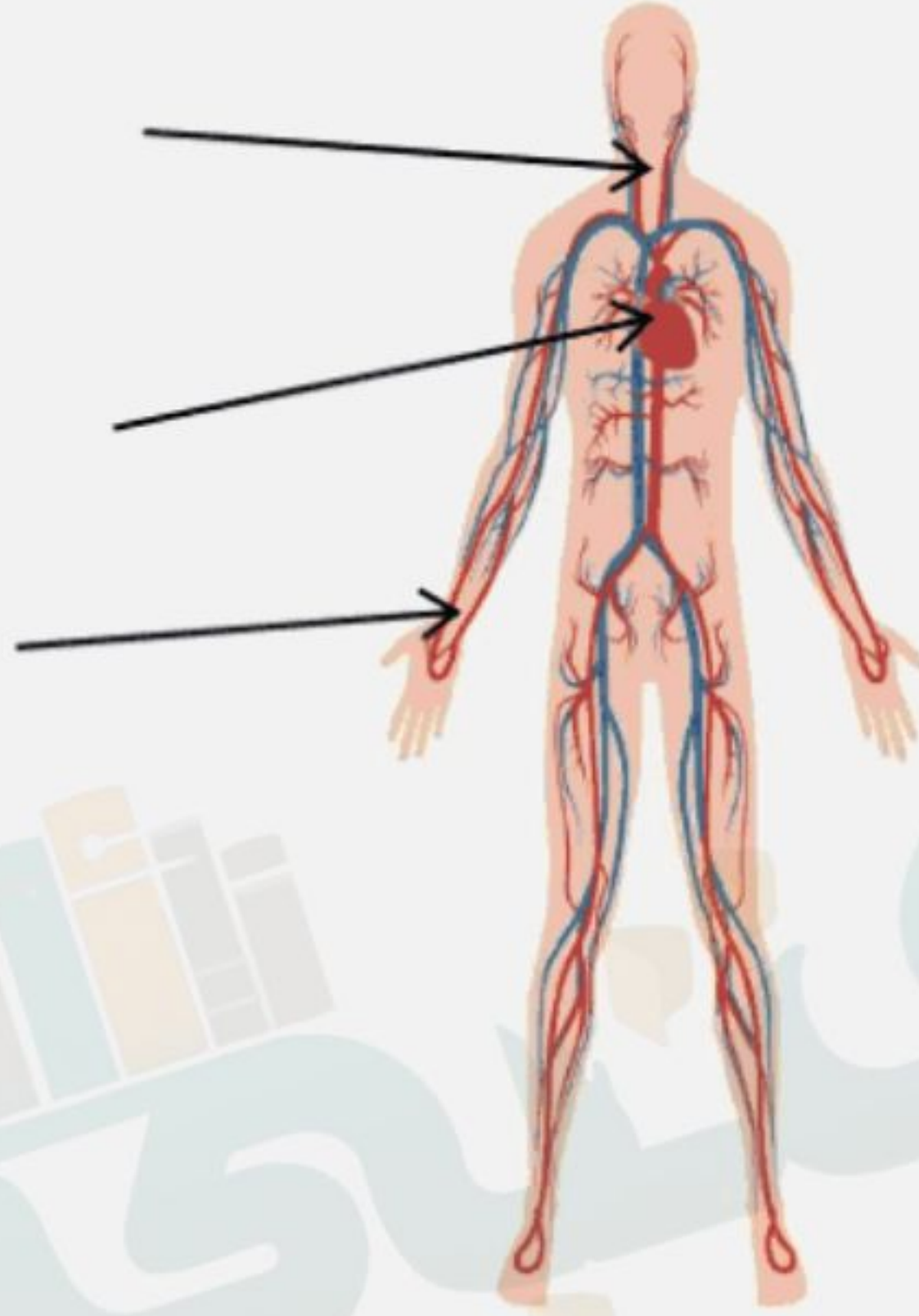
وزارة التعليم

Ministry of Education

٢٠٢١



ساعد ابنك في تحديد مواضع قياس النبض في جسم الإنسان من خلال البحث في مصادر التعلم المتنوعة.





www.ica.edu.sa

التعامل مع الأدوية

صحتي
وسلامتي

قال عَبْدُ اللَّهِ بْنُ مَسْعُودٍ رضي الله عنه: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «مَا أَنْزَلَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ مِنْ دَاءٍ إِلَّا أَنْزَلَ مَعَهُ شِفَاءً» ^(١).

من تعليمات استعمال الدواء:

- ١ سم بالله عند شرب الدواء.
- ٢ تجنب تناول أي مشروب ساخن أو حامض عند أخذ الدواء؛ حتى لا يغير مكوناته.
- ٣ إن كنت تعاني من صعوبة عند بلع الأدوية، مثل: الحبوب؛ فأخبر الطبيب بها حتى يجد لك البديل المناسب.
- ٤ لا تكسر كبسولات الدواء أو الأقراص عند أخذها إلا إذا طلب منك ذلك.
- ٥ إذا كان الدواء شراباً فمن الأفضل شرب الماء بكميات مناسبة بعد تناوله مباشرة.
- ٦ رُج الأدوية السائلة قبل تناولها؛ للتأكد من التوزيع الجيد للدواء.
- ٧ قبل استعمال قطرات الأنف، أفرغ أنفك من الإفرازات ثم اجعل رأسك مائلاً للخلف مع بقاء جسمك منتصباً، ثم ضع القطرات في كل فتحة من الأنف وابق على وضعك قليلاً؛ حتى يدخل الدواء داخل الفم.
- ٨ قبل وضع القطرة في العين اغسل يديك جيداً.
- ٩ اتبع الإرشادات المدونة في نشرة الدواء وتعليمات الطبيب عند استعمال قطرة الأذن.

المفاهيم الرئيسية

- المرض
- عرض جانبي

للأدوية الطبية دور مهم في الاستشفاء من الأمراض بمشيئة الله تعالى، والدواء سلاح ذو حدين؛ فقد يكون ضرره أكثر من نفعه إذا تناوله الإنسان بجرعات كبيرة أو دون وصفة طبية أو عند استخدام أدوية الآخرين.



ولمعرفة المزيد حول أنواع القطرات ومكوناتها يمكنك زيارة موقع الهيئة العامة للغذاء والدواء.



الهيئة العامة للغذاء والدواء
Saudi Food & Drug Authority



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447

(١) [مُسند أحمد: ٦ / ١٥٩]

تسهيل الحصول على الخدمات الطبية.

نشاط (١)

ماذا سيحدث لو أصبت بالحمى واستخدمت بعض الأدوية التي تتناول عادةً لخفض درجة حرارة الجسم، مستعيناً بالمنظم الآتي (السبب والنتيجة).



السبب والنتيجة

- | | | |
|--|---|---|
| ١. تناول دواء خافض للحرارة دون استشارة الطبيب. | ← | عدم انخفاض الحرارة أو التسمم الدوائي |
| ٢. تناول دواء خافض للحرارة باستشارة الطبيب. | ← | أخذ الكمية المناسبة وتنخفض حرارتي بسرعة |

المعلومة الإثرائية



التسمم الدوائي هو أخذ جرعة عالية من العلاج فيؤدي ذلك إلى حصول أعراض تسمم يجب معالجتها فوراً؛ لمنع حدوث مضاعفات تؤدي إلى إحداث ضرر بالجسم أو الوفاة.

● تناول الدواء دون الحاجة إليه :

إنَّ بعضَ الأمراضِ لا تحتاجُ إلى دواءٍ كالزكام، وإنما يكفي :

أنَّ تتناولَ الطعامَ المفيدَ.



أنَّ تُكثرَ من شربِ السوائل.



أنَّ تأخذَ قسطًا وافياً من الراحة.



● تناول أدوية الآخرين :

من الأخطاء الشائعة بين الناس تناول الأدوية بناءً على نصيحة الأقارب أو الأصدقاء أو الجيران دون استشارة الطبيب، ومثل هذه الأخطار قد تلحق بالجسم أضراراً كبيرة؛ لأنَّ التشابه في أعراض المرض بين شخصين لا يعني ملائمة الدواء لكليهما في كميته ومدته وعدد مرات استخدامه.

● أخطار الأدوية :

الدواء مُنتَج له تأثيرٌ على صحتك، وتناوله بطريقة خاطئة ومخالفة للتعليمات يعرِّضُ صحتك للخطر.

● من أخطار الأدوية : التسمُّم، ..التحسس الدوائي، ..اضطرابات هضمية مثل القيء والغثيان والإسهال، ..اثار مضرّة على الكبد والكلى، ..قد تسبب في الوفاة لا سمح الله

معلومات إضافية

ضرورة التأكد من سبب الإصابة بالزكام؛ فقد يكون مؤشراً للإصابة بفيروس كورونا.

خصصت وزارة الصحة رقم الهاتف

المجاني (٩٣٧) لخدمة المواطن

بتقديم الاستشارات الطبية من قبل

مجموعة من الأطباء المتخصصين.

ولمعرفة المزيد حول هذه الخدمة

يمكنك زيارة موقع وزارة الصحة.



نشاط (٢)



كلّما زِيدَتْ جرعة الدواء عَجَّلَ ذلك في شفاء المريض . مارأيك في هذه العبارة؟



عبارة خاطئة وقد تعرض الإنسان للمخاطر...

معلومات إضافية



يجب عدم تغيير جرعة الدواء، أو التوقف عن تناوله دون استشارة الطبيب .

نشاط (٣)



أصيب الطفل خالد ذات يوم برشح بسيط، فحملته أمه إلى الطيبة في المركز الصحي القريب من المنزل، وبعد أن فحصته الطيبة طمأنت أم خالد قائلة: لا تقلقي، سيشفى طفلك - بإذن الله - خلال أيام، إذا نال قسطاً من الراحة وتناول طعاماً صحياً، والكثير من السوائل، وهو لا يحتاج إلى تناول أي دواء، لكن الأم لم تكتفِ بكلام الطيبة، وذهبت بطفلها خالد إلى مداو بالأعشاب يدّعي معرفة الطب، فركب له دواءً من مكونات مجهولة المصدر، وطلب مقابلته مبلغاً كبيراً من المال، انصرفت أم خالد بطفلها وقدمت له هذا الدواء فور وصولها إلى المنزل، لتتفاجأ بتدهور حالة خالد؛ حيث ارتفعت درجة حرارته، وأصيب بنزلة معوية حادة.

اكتشف التصرف الخاطئ الذي قامت به أم خالد، ثم قدم لها النصيحة المناسبة.

لا بد التأكد والتوجه إلى الطبيب وقراءة التعليمات

والإرشادات التي في الأدوية





تختلف طرائق حفظ الأدوية تبعاً لإرشادات الحفظ المرفقة معها، وتعد الحبوب من أكثر أنواع الأدوية تحملاً لظروف البيئة المحيطة، ولكن يفضل حفظها داخل العلبة المحكمة الغلق في مكان بارد بعيداً عن الشمس والرطوبة. وكثيراً ما يبلغ الأطفال الصغار الأدوية ظناً منهم أنها سكاكر أو مشروبات لذيذة، لذا ينبغي الانتباه لذلك ووضعها في أماكن آمنة، لأنها قد تقتلهم خاصة إذا تناولوا كمية كبيرة منها.

نشاط (٤)



بالتعاون مع مجموعتك، أجب عما يأتي :

- هل من الممكن ترك الدواء في السيارة مدة طويلة دون أن يتلف؟
فسر إجابتك.



لا لأنه من الضروري حفظ الدواء في درجة حرارة مناسبة

- كيف تتصرف إذا نسيت الدواء خارج الثلاجة في فصل الصيف؟
لا استعمله وأتخلص منه نهائياً حتى لا يستخدمه فرد آخر من أفراد أسرتي

معلومات إضافية



- إن الصيدلي ليس طبيباً يستطيع تشخيص حالة مريض، وإنما متخصص بتركيب الأدوية، وإرشاد المريض إلى كيفية استعمالها حسب تعليمات الطبيب.
- تجب قراءة تاريخ الصلاحية قبل شراء الدواء أو تناوله.



١ مِيزَ العبارةَ الصحيحةَ مِنْ غيرِ الصحيحةِ، ثمَّ صحَّحْ غيرَ الصحيحِ منها :

- ☒ ارتفاعُ درجةِ حرارةِ الجسمِ عنِ المعدلِ الطبيعيِّ يعني وجودَ مرضٍ.
- ☒ تُحفظُ الأدويةُ في مكانٍ حارٍ.
- ☒ في مكانٍ باردٍ
- ☒ يجبُ تناولُ الدواءِ حسبَ نصائحِ الآخرينِ.
- ☒ حسبَ تعليماتِ الطبيبِ
- ☒ ينبغي الاستمرارُ في تناولِ الدواءِ حسبَ إرشاداتِ الطبيبِ، حتى بعدَ الشعورِ بتحسنٍ.
- ☒ يمكنُ تقاسُمُ الأدويةِ معَ الآخرينِ.
- ☒ لا يجبُ تقسمها
- ☒ يجبُ التأكدُ مِنْ أنَّ كلَّ دواءٍ يحوي في علبته ورقةَ إرشادٍ وتعليماتٍ.
- ☒ تحفظُ الأدويةُ بعيداً عنِ مُتناولِ الأطفالِ.

٢ ما الآثارُ المترتبةُ على التصرفاتِ الخاطئةِ الآتية :

- ☒ تناولُ الدواءِ دونَ وصفةٍ طبيةٍ وبطريقةٍ عشوائيةٍ.
- ☒ تسمم دوائي
- ☒ عدمُ تناولِ السوائلِ أثناء فترةِ العلاجِ.
- ☒ يسبب في تاخير الشفاء من المرض وجفاف الجسم



٣ أكمل الفراغات الآتية:

إذا كنت مريضاً ولم أتناول الدواء ← يزداد المرض

إذا ارتفعت حرارتي ← أضع كمادات
باردة

اضطراب النبض ← يدل على المرض أو
الخوف أو الغضب





وحدة صحتي وسلامتي

أتعلّم لغة الإشارة بشغفٍ؛ حتّى أتواصلَ مع الآخرين من الصّم، وأنا
قادرٌ - بتوفيق الله - على إتقانها بكفاءةٍ عاليةٍ.



المصدر: الجمعية السعودية للإعاقة السمعية (٢٠١٨). قاموس لغة الإشارة السعودية، ط ١.



وزارة التعليم
Ministry of Education
1025 - 1447



المصدر: الجمعية السعودية للإعاقة السمعية (٢٠١٨). قاموس لغة الإشارة السعودية، ط ١.

أدوْنُ إِيْجابِيَّاتِ تَعَلُّمَتُها

