



الفكرة الرئيسة

■ يُساعدُ امتلاك الفرد الإجراءات الصحيحة للإسعافات الأولية على إنقاذ حياة الآخرين عند وقوع الإصابات.

ماذا سأتعلّم؟

- أهمية الإسعافات الأولية.
- تعرّف بعض أدوات الإسعافات الأولية المتقدمة.
- تطبيق خطوات الإسعافات الأولية الصحيحة في بعض الحالات.

المفاهيم والمصطلحات

- الإسعافات الأولية First Aid
- الجروح Wounds
- الإغماء Fainting
- الحروق Burns

القيم والاتجاهات

- المسؤولية المجتمعية، التعاون
- الفعّال، الثقة بالنفس، الوعي الصحي.



أتهيأ

أتأمّل الصورة الآتية، ثمّ أجيّب عمّا يليها:



● هل سبق وأن شاهدتُ حادثاً أو تعرّض شخص ما لإصابة وكان عليّ تقديم المساعدة الفورية؟

أستكشف



أشاهد مقطعاً مرئياً (فيديو) تُعرّض فيه بعض الإجراءات السليمة للتعامل مع الإصابات، عن طريق مسح الرمز المُجاور، ثمّ أناقش زملائي / زميلاتي بإشراف معلّمي / معلّمتي حول الحالات التي تمّ فيها إجراء إسعاف أولي صحيح.

استنتج: يجب اتباع الإجراءات الصحيحة الواجب مراعاتها عند التعرّض للإصابات الطارئة.

أقرأ وأتعلّم

الإسعافات الأولية

تُعَدُّ الإسعافات الأولية علاجاً مؤقتاً لأيّ حالة طارئة، إذ نحتاج إليها في المدرسة، أو في المنزل، أو في الطريق. وغالباً ما تحدث هذه الإصابات بعيداً عن أماكن تلقي الرعاية الطبية.

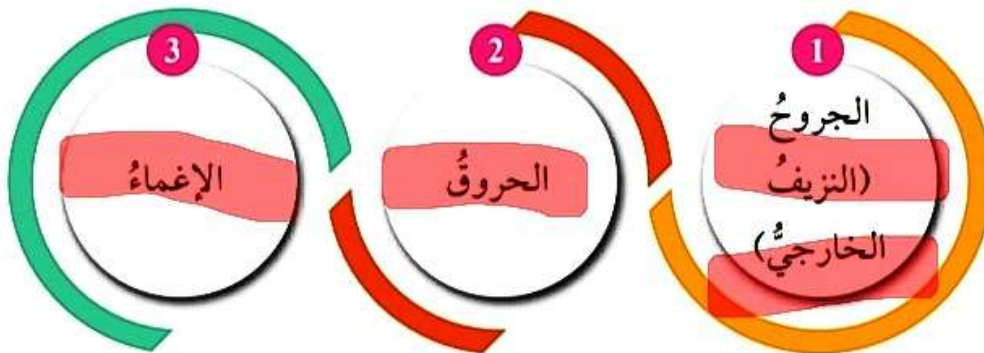
والإسعافات الأولية هي مجموعة من الإجراءات التي يقوم بها الشخص عندما يتعرّض شخص آخر لحالة طارئة أو إصابة ما، وذلك لحين توافر العناية الطبية المناسبة له.

تُعَدُّ الإسعافات الأولية مُنْقِذَةً للحياة إذا قُدِّمَتْ بشكلٍ صحيح وسريع، كما تُقلِّل من ضرر الإصابة لحين وصول المساعدة الطبية؛ بهدف الحفاظ على حياة المصاب، ومنع تدهور حالته الصحية.

✓ اتحقّق

ما أهمية الإسعافات الأولية؟

بعض الحالات التي يمكن تقديم الإسعاف الأولي لها:





المعلومات النظرية: النزيف هو فقدان المصاب للدم من الأوعية الدموية (الشرايين، الأوردة، الشعيرات الدموية) نتيجة تمزقها بسبب الإصابة. وهو نوعان:

- النزيف الداخلي: لا يمكن رؤيته بالعين، ويحدث نتيجة مرض أو إصابة في الأنسجة الداخلية.

- النزيف الخارجي: يمكن رؤيته على سطح الجسم بسبب جرح أو إصابة خارجية.

متطلبات الصحة والسلامة العامة:

- غسل اليدين جيدًا بالماء والصابون، ثم ارتداء القفازات الطبية.
- تهدئة الشخص المصاب، ونشر الطمأنينة في المكان.
- الاتصال بالطوارئ إذا كان الجرح عميقًا أو في حال وجود نزيف حاد.

المواد والأدوات: شاش معقم، أربطة أو ضمادة لتثبيت الشاش، شريط لاصق، مطهر، معقم.

خطوات العمل:

- 1 التأكد من سلامة الشخص المصاب، وتحديد شدة النزف.
- 2 التأكد من نظافة اليدين، وارتداء القفازات.
- 3 الضغط على الجرح مباشرة بضمادة نظيفة، مع تجنب إزالة أي جسم غريب داخل الجرح.
- 4 رفع الطرف المصاب أعلى من مستوى القلب (إذا كان الجرح في أحد الأطراف، الذراع أو الساق)،

أفكر: لماذا؟



- 5 تنظيف الجرح وتطهيره بعد توقف النزف، باستخدام الماء والمطهرات الطبية.
- 6 تغطية الجرح بضمادة نظيفة ومعقمة.
- 7 مراقبة الشخص المصاب بعد إجراء الإسعاف الأولي.



المعلومات النظرية: الحروق تلف في أنسجة الجسم، يحدث نتيجة تعرضها للمواد والأسطح الساخنة (مثل المكواة أو ملامسة النار أو المواد الكيميائية).

تصنيف الحروق حسب شدتها:

• حروق الدرجة الأولى (الحروق السطحية): تؤثر في الطبقة الخارجية للجلد.

• حروق الدرجة الثانية (الحروق المتوسطة): تؤثر في الطبقة الخارجية للجلد والطبقة التي تليها.

• حروق الدرجة الثالثة (الحروق العميقة): تؤثر في جميع طبقات الجلد؛ لذا تعد من أخطر أنواع الحروق.

متطلبات الصحة والسلامة العامة عند إسعاف الحروق:

- غسل اليدين جيدًا بالماء والصابون، ثم ارتداء القفازات الطبية.
- تهدئة الشخص المصاب، ووضعه في مكان آمن بعيدًا عن أي مصدر حرارة.
- تقييم درجة الحرق، ثم اتخاذ التصرف المناسب.

المواد والأدوات: ماء بارد، شاش مُعقم لتنظيف مكان الحرق، مرهم للحروق، مقص، ضمادات غير لاصقة أو شاش مُعقم.

خطوات العمل:

في حالات الحروق الخفيفة والمتوسطة، اتبع ما يأتي:

- 1 أضع مكان الحرق تحت الماء البارد لمدة لا تقل عن 10-15 دقيقة متواصلة.
- 2 أضع المرهم المناسب للحروق.
- 3 أغطي مكان الحرق باستخدام شاش مُعقم، لأنه يساعد على حماية الجرح من التلوث.
- 4 أنقل الشخص المصاب إلى أقرب مركز إسعاف أو طبيب/طبيبة.





المعلومات النظرية: الإغماء هو فقدان مؤقت للوعي، يحدث نتيجة نقص أو قلة وصول الدم المحمّل بالأكسجين إلى الدماغ. وأسباب الإغماء هي: هبوط مفاجئ في ضغط الدم، ونقص الأكسجين بسبب مشكلات في التنفس، والإجهاد البدني أو الذهني.

متطلبات الصحة والسلامة العامة عند إسعاف الإغماء

- نقل الشخص المصاب إلى مكان آمن.
- إبعاد تجمع الأشخاص من حوله.
- غسل اليدين، وارتداء القفازات الطبية قبل التعامل مع الشخص المصاب.
- الاتصال بالطوارئ إن لزم الأمر.

المواد والأدوات: قفازات طبية، ماء، وسادة أو بطانية، مروحة أو مصدر للهواء البارد، ميزان حرارة.

خطوات العمل:

- 1 إذا كان الشخص المصاب على وشك الإغماء، أطمئنه، وأساعده في الجلوس، أو أضعه على جانبه؛ لضمان بقاء مجرى التنفس مفتوحاً.
- 2 تأكد من العلامات الحيوية له، مثل قدرته على التنفس.
- 3 أضعه في وضع الاستلقاء على ظهره، ثم أرفع قدميه قليلاً بنسبة 20-30 سم باستخدام وسادة. **أفكر:** لماذا؟

لحين نقله إلى أقرب مركز صحي، أو الاتصال بالدفاع المدني.

ص وعيه أقدم له الماء أو العصير. ١١٢ / ٧٢





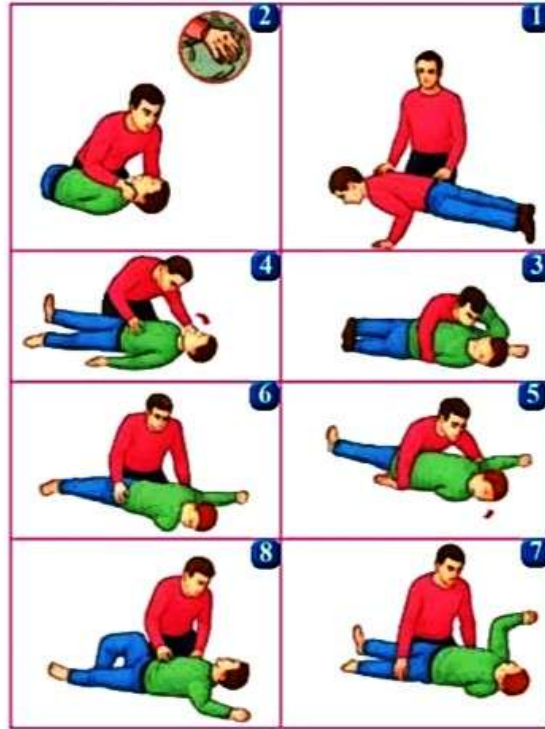
وضعية الإفاقة

هي وضعية جانبية تُستخدم لوضع الشخص المصاب فاقد الوعي بشكل آمن، في حال كان يتنفس بشكل طبيعي لكنه فاقد للوعي.

خطوات وضع الشخص المصاب في وضعية الإفاقة:

- التحقق من وعي الشخص المصاب وتنفسه.
- الاتصال بالإسعاف (رقم الطوارئ الموحّد: 911).
- الجلوس على الركبتين بجانب الشخص المصاب.
- جعل إحدى ذراعيه الأقرب بزاوية قائمة.
- إمساك اليد البعيدة، ووضعها على جانب رأسه تحت خدّه.
- رفع ركبتيه من الأسفل، ثم تدويره على جانبه.
- التأكد من ثبات الوضعية، ومراقبة الشخص المصاب لحين وصول الإسعاف الطبي.

الإسعافات الأولية لوضعية الإفاقة



١١٢ / ٧٣



1. الفكرة الرئيسة: ما أهمية الإسعافات الأولية؟

2. أختار رمز الإجابة الصحيحة فيما يأتي:

(1) إذا تعرّض شخص لجرح أدى إلى حدوث النزيف فإني:

- أ- أضع الثلج على الجرح.
- ب- أضع الشخص المصاب في وضعية الإفاقة لحين وصول المساعدة الطبية.

ج- أضغط على الجرح باستخدام قطعة شاش نظيفة.

د- أقوم أولاً بإزالة أي جسم غريب داخل الجرح.

(2) إذا تعرّض شخص للإغماء، فإن أول شيء يجب فعله:

أ- محاولة إيقاظه برش الماء على وجهه.

ب- إبقاؤه واقفاً لحين استعادة وعيه.

ج- وضعه على جانبه لضمان بقاء مجرى التنفس مفتوحاً.

د- الابتعاد عنه ليتمكن من استنشاق الهواء.

(3) أولى خطوات إسعاف شخص مصاب بحرق بسيط:

أ- وضع مكان الحرق تحت الماء الجاري.

ب- وضع شاش طبي مكان الحرق.

ج- تطهير مكان الحرق باستخدام المطهر.

د- نقل الشخص المصاب بالحرق إلى المركز الطبي.

3. المفاهيم والمصطلحات: أملأ الفراغ بالمفهوم المناسب في كل مما يأتي:

أ- قلة وصول الدم المُحمّل بالأكسجين إلى الدماغ بشكل مؤقت: (.....).

ب- نزيف يحدث نتيجة مرض أو إصابة في الأنسجة الداخلية: (.....).

ج- مجموعة من الإجراءات التي يقوم بها الشخص عندما يتعرّض شخص آخر لحالة طارئة

أو إصابة ما لحين توافر العناية الطبية المناسبة له: (.....).

الربط مع الدراسات الاجتماعية



أولية الآخرين في حالات الطوارئ، وهذا يتماشى مع قيم المسؤولية المجتمعية والعمل
مكن للطلبة أن يكونوا جزءاً من فرق الإنقاذ عند حدوث كارثة طبيعية أو حادث مروري.

١١٢ / ٧٤



أنا مُلُ الصورة الآتية، ثُمَّ أَجيبُ عَمَّا يَليها:



- ماذا أَشاهدُ في هَذِهِ الصَّورةِ؟
- كيفَ يَمكنُنا تَجَنُّبُ مِثْلِ هَذِهِ الحَواثِثِ؟

الفكرةُ الرَّئيسةُ

■ المنزلُ هُوَ المَكانُ الآمَنُ الَّذي نشعُرُ فيهَ بالراحةِ والاسترخاءِ، وَهُوَ الحِصْنُ الَّذي يَحْمِينا مِنْ عَناءِ الحَياةِ؛ فَكيفَ نَجعلُهُ آمَنًا؟

ماذا سأتعلَّمُ؟

- أَهميَّةُ التَّعاملِ مَعَ الأَدواتِ المَنزليَّةِ وَفَما لِقَواعدِ السَّلامَةِ.
- تَوضيحُ أساليبِ التَّعاملِ مَعَ الأَدواتِ المَنزليَّةِ.
- تَعَرُّفُ قَواعدِ السَّلامَةِ في المَنزَلِ.

المفاهيمُ والمصطلحاتُ

- الأمنُ Security
- السَّلامَةُ Safety

القيَمُ والاتجاهاتُ

- مَواجهَةُ المَخاطرِ في المَنزَلِ، المَحافَظَةُ على النَفْسِ، الحَذَرُ عَندَ اسْتِخدامِ الأَدواتِ المَنزليَّةِ.

نشاط 1

أتأمل الصور أدناه التي تحتوي على بعض من احتياطات الأمن والسلامة في المنزل، ثم أعاون مع أفراد مجموعتي على اختيار ما يناسبها من العبارات الآتية وأكتبها مقابل كل صورة:

- القدرة على فتح الأبواب من الداخل والخارج.
- الحذر من الأرضيات المنزلقة.
- تغطية مقابس الكهرباء.
- التعامل مع طنجرة الضغط وفق إجراءات السلامة.
- حفظ أسطوانة الغاز بعيداً عن المواد القابلة للاشتعال.
- توافر طفاية حريق في المنزل.
- توفير حمايات معدنية على النوافذ.
- تغطية خزانات المياه.



أستنتج أن مراعاة الأمن والسلامة في المنزل يجنبنا كثيرًا من الحوادث المنزلية.



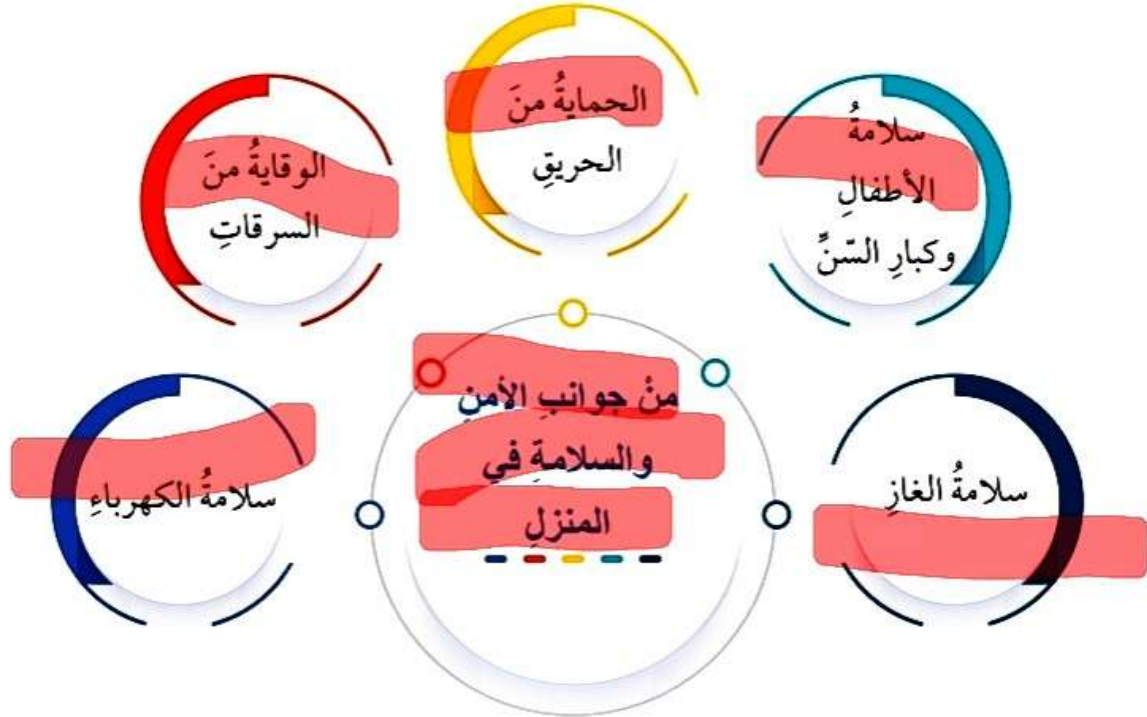
أستخدم الرمز المجاور؛ لأشاهد مقطعًا مرئيًا (فيديو) يوضح الأمن والسلامة في المنزل.

أقرأ وأتعلم

الأمن والسلامة في المنزل Security and Saftey at Home

يُعدُّ المنزل وما يحيطُ به من أكثر الأماكن التي تقع فيها الحوادث، خاصةً للأطفال، مثل: حوادث السقوط، والاحتراق، والاختناق، والجروح، والصدمات الكهربائية وغيرها. لذا فإن اتباع طرق الوقاية سيقُلِّل من نسب وقوع هذه الحوادث، ويخفِّف من خطر الإصابات حال حدوثها.

ويُقصدُ بمتطلبات الأمن والسلامة في المنزل مجموعة من الإجراءات والتدابير التي تتخذها الأسرة لحماية أفرادها وممتلكاتها من الأخطار المحتملة داخل المنزل أو حوله. وهذا يتطلب الوعي والتثقيف حول المخاطر، بالإضافة إلى اتباع التدابير اللازمة للحد من وقوع الحوادث، ويتعين الإلمام بقواعد السلامة للحفاظ على سلامة الأفراد والمساهمة في حمايتهم من المخاطر.



إجراءات الوقاية من حوادث السقوط

تمرين 1



المعلومات النظرية: تُعدُّ حوادث السقوط من أكثر الحوادث التي يتعرض لها الأشخاص في مختلف الأعمار، والتي تؤدي إلى إصابات جسيمة خطيرة، مثل: الكسور، والالتواءات، أو إصابات الرأس.

خطوات العمل:

- 1 أشاركُ مجموعتي في التحدث عن مخاطر السقوط المختلفة التي قد تواجه أفراد الأسرة.
- 2 أتعاون مع أفراد مجموعتي على تقديم عرض توضيحي حول الموضوع الذي اخترناه، عن طريق البحث في الإنترنت أو أحد مصادر المعرفة، عن أهم الإجراءات الوقائية لتجنب الحوادث في المنزل، مع مراعاة أمور السلامة أثناء استخدام الأدوات.
- 3 نعرض ما نتوصل إليه على باقي المجموعات، ونفتح باب النقاش حول الإجراءات الوقائية التي اختيرت، ونحفظها في ملف الإنجاز.

إرشادات السلامة المنزلية لتجنب حوادث السقوط:

- تركيب شبك حماية (درازين) مثبت بإحكام على جانبي جميع السلالم.
- تركيب مفاتيح إنارة أعلى وأسفل الدرج.
- المحافظة على خلو السلالم والممرات من المهملات.
- تركيب قطع مانعة للانزلاق تحت مفارش الأرضيات.
- مسح السوائل عند انسكابها على الأرض فوراً.
- تركيب مقابض استناد معدنية في أحواض الاستحمام والمراحيض.
- تركيب أنوار ليلية في جميع أنحاء المنزل.
- التأكد من الوصول بسهولة إلى الهاتف ومفاتيح الإنارة.
- ترتيب الأثاث في الغرف.
- وضع المواد والأدوات التي تُستخدم كثيراً في أماكن يسهل الوصول إليها.
- استخدام مسند ثابت أو سلم للوصول إلى الأماكن المرتفعة.
- وضع مانع الانزلاق على حواف الدرج.

أكتب تعليقاً مناسباً على كل صورة مما يأتي لأوضح المخاطر داخل المنزل.



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



أنظمة الأمن والسلامة الحديثة

تؤدي الأنظمة الأمنية الحديثة دوراً مهماً في حماية الممتلكات والأفراد، وهي مجموعة من الحلول التقنية المصممة لحماية المنازل والمنشآت من المخاطر المتوقعة.

تشمل هذه الأنظمة: أجهزة الكشف عن الحرائق، وأنظمة المراقبة بالكاميرات، وأنظمة التحكم بالدخول، وأنظمة الإطفاء الآلي. تُسهّم هذه الأنظمة في تقليل الخسائر المادية والبشرية عن طريق الكشف المبكر والتدخل السريع.

التقويم



1. أصل الكلمات والتراكيب في العمود الأول بما يناسبها في العمود الثاني:

إمكانية فتحها من الداخل والخارج.

النوافذ

مقفلة وعليها حاجز حديدي صلب للحماية.

أرضية المنزل

مغطاة بغطاء بلاستيكي.

أبواب الغرف

لا تؤدي إلى الانزلاق.

مقابس الكهرباء

2. أَوْضَحِ الإجراءَ الصحيحَ الذي يمكنُ اتِّباعُهُ في الحالةِ الآتيةِ، وأكْتُبْهُ في المكانِ المخصَّصِ:



- كيفَ نمنعُ تسرُّبَ الغازِ؟
- كيفَ نتصرَّفُ عندَ تسرُّبِ الغازِ منَ أسطوانةِ الغازِ؟

الربطُ مع التربيَةِ الرياضيَةِ



يُعَدُّ موضوعُ الوقايةِ منَ الإصاباتِ مهمًّا؛ لأنَّه يساعدُ الأفرادَ على التقليلِ منَ المخاطرِ، وتحقيقِ السلامةِ لهم، والحفاظِ على الصحةِ العامةِ، وذلكَ باتِّخاذِ إجراءاتٍ وقائيةٍ، مثلَ تجنُّبِ السلوكاتِ الخطرةِ، وتجنُّبِ الحوادثِ التي قد تُؤدِّي إلى إصاباتٍ جسيمةٍ، مثلَ الكسورِ أو الالتواءاتِ وغيرها؛ فالوقايةُ خيرٌ من العلاجِ.

الربطُ مع الدفاعِ المدنيِّ



يقدِّمُ الدفاعُ المدنيُّ خدماتٍ عديدةً، ومنها: التوعيةُ بالأمنِ والسلامةِ في المنزلِ، ونقلُ المعرفةِ عن طريقِ التدريبِ، وإصدارُ النشراتِ التوعويةِ لتحقيقِ بيئةٍ منزليةٍ آمنةٍ للأسرةِ. ولتعرفُ مزيدَ منَ المعلوماتِ عن مديريةِ الدفاعِ المدنيِّ والخدماتِ المُقدَّمةِ، أرجعُ إلى الموقعِ الإلكترونيِّ الخاصِّ بها عن طريقِ الرمزِ المجاورِ.



سلامتي والأجهزة الإلكترونية



أَتِهْيَا

أَتأمل الصورة الآتية، ثُمَّ أَجيبُ عَمَّا يَلِيهَا:



هل خطر ببالي أَنَّ الاسْتِخْدَامَ المُفْرِطَ للأجهزة الإلكترونية قد يصل إلى حدِّ الإدمان؟

الفكرة الرئيسة

■ نعيشُ في عالمٍ مليءٍ بالأجهزة الإلكترونية التي أصبحت جزءاً أساسياً من حياتنا، وسهّلتِ التواصلَ والوصولَ إلى المعلومات، لكنّها قد تشكّل خطراً إذا لمْ نستخدمها بحذرٍ. ومع تسارع التطورات التقنية أصبح من الصعب مواكبة التغيرات المستمرة، ما يستدعي فهم تأثير الأجهزة الإلكترونية على حياتنا وتعلّم كيفية التعامل معها بأمانٍ.

ماذا سأتعلم؟

■ تعرّف أهمية الاستخدام الآمن للأجهزة الإلكترونية.
■ معرفة قواعد السلامة عند التعامل مع الأجهزة الإلكترونية.
■ تعرّف كيفية التقليل من الإدمان التكنولوجي.

المفاهيم والمصطلحات

■ الأجهزة الإلكترونية Electronics
■ الإدمان التكنولوجي Technological Addiction

القيم والاتجاهات

■ مراعاة الأمن والسلامة، الحذر، التعاون مع الأهل، المحافظة على العلاقات الاجتماعية.



● كم ساعة أستخدم الهاتف أو الحاسوب يومياً؟

● فيم أستخدم هذه الأجهزة؟

● هل أنا راضٍ عن طريقة استخدمي ومدة استخدمي؟

أستنتج أن الأجهزة الإلكترونية مفيدة إذا استخدمت بشكل

صحيح، لكنها قد تكون ضارة عند الإفراط في استخدامها، أو

استخدامها لغير فائدة.



فوائد الأجهزة الإلكترونية

تشمل الأجهزة الإلكترونية: التلفاز، والهواتف

الذكية، وألعاب الفيديو، ومن فوائدها أنها:

1 تقدم لنا معلومات

جديدة توسع

معارفنا.

2 تنمي المواهب
بالتعلم والابتكار.

3 تعزز الشعور

بالانتماء عن

طريق التفاعل

الاجتماعي.

4 تسهل التواصل

والتعاون مع

الآخرين عبر

الإنترنت.

نشاط 1



أستخدم الرمز المجاور؛ لأشاهد مقطعاً مرئياً (فيديو) تعليمياً عن فوائد الأجهزة الإلكترونية.

مشكلات تسببها الأجهزة الإلكترونية



نشاط 2

قد يسبب استخدام الأجهزة الإلكترونية بعض المشكلات. أحدد لماذا تحدث كل مشكلة مما يأتي:

المشكلة	سبب حدوثها
السمنة	
اضطراب النوم	
المشكلات السلوكية	
تأخر المهارات اللغوية والاجتماعية	
ضعف التركيز والانتباه	
انخفاض وقت التعلم	
العنف	



توصي الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال
بألا يزيد وقت استخدام الأجهزة الإلكترونية
لمن هم بين 5-18 سنة على ساعتين يومياً.



الاستخدام الآمن للأجهزة الإلكترونية

يجب أن يتعاون أفراد الأسرة على وضع ضوابط
لاستخدام الأجهزة؛ لحماية أنفسهم من مخاطرها.

1 دور الأهل في الحفاظ على سلامتنا

نشاط 3

أجيب بـ (نعم) إذا وجدتُ الإجراء مناسباً وبـ (لا) إذا وجدته غير مناسب في ما يأتي:

لا	نعم	الإجراء
		استشارة الأهل قبل استخدام أي تطبيق إلكتروني جديد.
		الوعي بأن الأهل يراقبوننا لحمايتنا وليس للتجسس.
		تحديد أوقات استخدام الأجهزة بحيث لا تتعارض مع الدراسة.
		عدم مشاركة البيانات الشخصية عبر الإنترنت.
		استخدام «قيود الأهل» للتحكم في التطبيقات غير المناسبة.
		أخذ نسخة احتياطية بشكل دوري من المعلومات المحفوظة على الأجهزة الإلكترونية؛ كي لا تُفقد.

لا	نعم	الإجراء
		عدم حفظ بيانات شخصية في الأجهزة.
		إطفاء الإنترنت عند عدم الحاجة إليه؛ لتقليل الموجات الضارة.
		ملامسة الجسم للأرض؛ كي تخرج الشحنات منه بسرعة.
		توجيه الأهل للأطفال، وتوعيتهم بالمواد التي يمكن استخدامها على الأجهزة الإلكترونية.
		عدم شحن الهاتف أثناء الاستخدام؛ لتجنب مخاطر الكهرباء.

• أعيذ التفكير في الإجراءات التي أجيب عنها بـ «لا»؛ لحماية نفسي.

✓ **أتتحقق**

أذكر أكبر عدد من الإجراءات التي تساعد الأهل على تقليل مخاطر الأجهزة الإلكترونية.

2 كيف أساعد نفسي على التقليل من استخدام الأجهزة الإلكترونية؟



نشاط 4

أجيب بـ (نعم) إذا وجدتُ الإجراء مناسبًا وبـ (لا) إذا وجدته غير مناسب في ما يأتي:

لا	نعم	الإجراء
		تحديد وقتٍ مُحدّد لاستخدام الهاتف، وعدم استخدامه طوال اليوم.
		البحث عن بدائل مُسلّية، مثل: القراءة، والرياضة.
		حذف التطبيقات غير الضرورية؛ لتقليل الإدمان.
		عدم استخدام الهاتف أثناء الشحن.
		تجنّب استخدام الهاتف قبل النوم مباشرةً.
		استخدام تطبيقات تساعد على تنظيم وقتي.

• أعيّد التفكير في الإجراءات التي أجيب عنها بـ «لا»؛ لحماية نفسي.

أتحقّق ✓

- ما الأضرار التي قد يسببها الاستخدام الزائد للأجهزة الإلكترونية؟
- ما الخطة التي يمكنني اتباعها لتقليل هذه الأضرار؟

الإثراء والتوسّع



الجلوس أمام الشاشات لأكثر من ثلاث ساعات يوميًا خارج أوقات العمل أو الدراسة يُعدُّ إهدارًا للوقت، وقد يسبب الإدمان ومشكلات صحية؛ لذا ظهر مفهوم الإدمان الإلكتروني الذي يدلُّ على حالة يصبح فيها الأفراد معتمدين بشكل مُفرط على الأجهزة الإلكترونية.



1. الأفكار الرئيسة:

أ- ما فوائد الأجهزة الإلكترونية؟

ب- ما أضرار الاستخدام المفرط للأجهزة الإلكترونية؟

ج- كيف يساعد الأهل في الحد من مشكلات استخدام الأجهزة الإلكترونية؟

د- ما الإجراءات التي اتبعتها لأقبي نفسي من مشكلات استخدام الأجهزة الإلكترونية؟

2. الاستنتاج: متى يكون استخدام الأجهزة الإلكترونية مفيداً؟ ومتى يكون ضاراً؟

3. التفسير: لماذا يسبب النظر المطوّل إلى الشاشات إرهاقاً للعيون؟

4. التفكير الناقد: أقيم نفسي

أ- أصبح استخدام الهاتف الذكي لدى العديد من الأشخاص، خاصة المراهقين والشباب، يشبه الإدمان، إذ يقضون ساعات طويلة مُنشغلين به، غير مُدركين لما يجري حولهم. لهذا السبب، صمّم الدكتور البريطاني ديفيد جرينفيلد، أخصائي الإدمان، اختباراً خاصاً لقياس مدى تعلّق الأفراد بالهاتف المحمول ونمط استخدامهم له.

ب- يتكوّن الاختبار من 15 سؤالاً، يُطلَبُ إلى الشخص قراءتها بعناية، وإذا وجد أنّ السؤال ينطبق عليه، يضع دائرة حوله. وبحسب عدد الدوائر يُحدّد مدى التعلّق بالهاتف، مع استثناء من تتطلّب طبيعة عملهم استخدام الهاتف بشكل مُستمر.

ج- أضع دائرة حول رقم الفقرة التي تنطبق عليّ ممّا يأتي:

- (1) أقضي وقتاً أطول ممّا كنتُ أظنّ في استخدام الهاتف يومياً.
- (2) يمرُّ عليّ وقتٌ طويلٌ وأنا أستخدم الهاتف دون أن أشعر.
- (3) أشعر أنّ الوقت يمرُّ بسرعة أثناء استخدام الهاتف.
- (4) أقضي وقتاً أطول في إرسال الرسائل والبريد الإلكتروني مقارنةً بالتحدّث المباشر مع الآخرين.

(5) يزداد الوقت الذي أقضيه على الهاتف تدريجياً.

- (6) أتمنى أن يكون تعلقي بالهاتف أقل.
- (7) أحتفظ بالهاتف بجانب سريري أثناء النوم.
- (8) أجد نفسي أنظر إلى الرسائل والتغريدات والبريد الإلكتروني طوال الوقت، حتى أثناء القيام بأعمال أخرى.
- (9) أستخدم الهاتف أثناء أداء أعمال تتطلب التركيز.
- (10) أشعر بأن استخدامي الهاتف يقلل من عملي وإنتاجي.
- (11) أجد صعوبة في البقاء دون هاتف ولو لمدة قصيرة.
- (12) أشعر بعدم الارتياح إذا تعطل هاتفي أو تركته في مكان ما.
- (13) أضع الهاتف أمامي أثناء تناول الطعام.
- (14) أشعر برغبة شديدة في النظر إلى الهاتف عند سماع نغمة أو إشعار.
- (15) أرغب بمطالعة الهاتف حتى وإن لم يكن هناك شيء جديد أو مهم.

بنود التقييم	
0 - دائرتين	أنا شخص طبيعي في استخدام الهاتف.
3 - 4 دوائر	أنا في بداية التعلق بالهاتف.
5 - 7 دوائر	من المحتمل أنني أعاني مشكلة في نمط استخدام الهاتف.
8 دوائر أو أكثر	أنا أعاني الإدمان على الهاتف.

الربط مع علم النفس

بما أن السلوك يعتمد على المعرفة والفهم، فعند اكتساب معرفة واضحة حول الاستخدام الصحيح للأجهزة الإلكترونية، يصبح من الضروري تطبيق هذه المعرفة عملياً، بالاستخدام المعتدل والآمن؛ للحفاظ على الصحة، والاستفادة منها بشكل إيجابي.



التوجيه والإرشاد المهني:

بهدف تخريج كوادِرَ فنية مُدرّبة ومُؤهّلة علميًا وعمليًا، للمشاركة في إدارة الوقاية والحماية الذاتية، يُدرّسُ تخصصُ تقنيات الوقاية والسلامة العامة في كلية الدفاع المدني، التي تمنحُ درجةَ الدبلوم، في حين تمنحُ كليةُ الأمير حسين بن عبدالله الثاني للحماية المدنية درجتَي البكالوريوس والماجستير.



مشروعي:

أتعاونُ مع أفرادِ مجموعتي، بإشرافِ معلّمي / معلّمتي، على إعدادِ خطةٍ شاملةٍ للأمن والسلامة في المنزل، بحيثُ تتضمنُ الخطةُ ما يأتي:

- البحثُ عن المخاطر المنزلية.
- إعدادُ خطةٍ للسلامة المنزلية يتمُّ بها تقديمُ حلولٍ مناسبةٍ للتقليل من هذه المخاطر، وتطبيقُ بعض الإجراءات العملية المُتعلّقة بالسلامة المنزلية.
- إعدادُ خطة طوارئٍ تتضمنُ خطواتٍ عمليةً في حالة حدوثِ حادثٍ منزليٍّ - لا قدّر الله.



المسابقة المهنية:

أتعاونُ مع زملائي / زميلاتي على عقدِ مسابقةٍ لاختيارِ أفضلِ مطويةٍ (بروشور) حول الأمن والسلامة في المنزل، ووضعِ معاييرٍ لاختيارِ المطوية الفائزة، والتي تتضمنُ:

- التعريفُ بأنواع المخاطر المنزلية.
- إجراءات السلامة والوقاية.
- كيفية إجراءات الإسعافات الأولية لبعض الإصابات البسيطة، بتصميمٍ جميلٍ وجذابٍ وابتكاريٍّ.