

تم التحميل من مجتمع اخصائى المكتبات

<https://librarians.me>

زوروا موقعنا لمتابعة كل جديد  
فى مجال المكتبات

ويمكنكم تحميل التطبيق الخاص بنا



اليوم	التاريخ	الفصل	الفترة	اليوم	التاريخ	الفصل	الفترة	ملاحظات

## موضوع الدرس ( 1 ) وجبة غذائية متوازنة

### اهداف الموضوع

في نهاية الموضوع يكون الطالب قادراً على ان :-

1- أشرح مكونات الوجبة الغذائية المتوازنة .

2- أضع مخططاً لوجبة غذائية صحية .

3- أفهم أهمية ممارسة الرياضة .

انواع الطعام التي تساعدنا في البقاء بصحة جيدة ؟

تحقيق التوازن في طعامك اليومي :- علاء يحب ان يتناول وجبة غذائية متوازنة وشهية لذلك فقد قام باعداد

طبق كشرى وطبق سلطة وهي وجبة لذيذة ومتوازنة .

يتكون طبق الكشرى :- من العدس والحمص والبصل والطماطم وكذلك الارز والمكرونة .

عندما نتناول وجبة طعام يجب ان تكون وجبة متوازنة .

بمعنى انها يجب ان تتضمن مجموعة من أصناف الطعام وبكميات معينة .

وذلك ينطبق على الثلاث وجبات الرئيسية وكذلك الوجبات الخفيفة عندما تشعر بالجوع .

النظام الغذائي :- الأجزاء المهمة في الوجبات الغذائية هي الخضروات والفاكهة والحبوب الكاملة .

الحبوب الكاملة توجد في الخبز الاسمر والبرغل والارز البني والحمص .

وهناك بعض الاصناف محظور اضافتها بكثرة وهي :-

الذبدة - الزيت - السكر - الملح

بعض النصائح الهامة التي يجب اتباعها غير التغذية الصحية

شرب 8 أكواب ماء يوميا - ممارسة الرياضة البدنية يوميا

1. يجب شرب عدد ..... أكواب ماء يوميا .

2. يجب ان تكون الوجبات الثلاث ..... متوازنة وكذلك الوجبات .....

3. لماذا قد تحتاج الى كميات إضافية من الماء اذا كان الطقس حار او اذا كنت تمارس نشاطاً بدنياً ؟

بجاءه الى جهد أكبر	جيد	جيد جداً

مدرس المادة / مدحت محمد نجيب

اليوم	التاريخ	الفصل	الفترة	اليوم	التاريخ	الفصل	الفترة	ملاحظات

## موضوع الدرس ( 2 )

### العناصر الغذائية

#### اهداف الموضوع

- في نهاية الموضوع يكون الطالب قادراً على ان :-
- 1- أعدد العناصر الغذائية والأطعمة التي تحتوى عليها .
  - 2- أوضح أهمية كل من العناصر الغذائية .
  - 3- أصف منتجات الألبان والعناصر الغذائية المتوفرة فيها .
- انواع الطعام التي تزودك بالطاقة ؟

**أنواع العناصر الغذائية:-** فريدة سباحة ماهرة . وتعلم ان جسمها بحاجة الى تناول وجبات صحية متوازنة الى جانب التمرينات ولذلك انها بحاجة للحصول على انواع العناصر الغذائية وكذلك ينطبق الامر علينا جميعاً.

#### أنواع العناصر الغذائية

- 1 - **الكربوهيدرات** :- النشويات والسكريات .  
النشويات :- نجدها في الحبوب وبعض الخضروات مثل البطاطس والأرز .  
السكريات :- نجدها في الفواكه والعسل ويقوم جهازنا الهضمي أثناء الهضم بتحويل الكربوهيدرات إلى سكر الجلوكوز
- 2 - **البروتينات** :- نجدها في اللحوم والأسماك ومنتجات الألبان والبيض والمكسرات والبقوليات .
- 3 - **الألياف** :- نجدها في الحبوب الكاملة والبقوليات والخضروات والفواكة . فهي تساعد على ضبط السكر وعملية الهضم
- 4 - **الفيتامينات** :- يحتاجها الجسم للمحافظة على مناعة ومقاومة الامراض .  
فيتامين **A** يساعد على تقوية النظر ونحصل عليه من البيض والسمك .  
فيتامين **C** في الخضروات ويساهم في تعزيز مناعة الجسم على محاربة الامراض .
- 5 - **الأملاح المعدنية** :- ومنها الكالسيوم والحديد .  
نحتاج الى الكالسيوم للمحافظة على العظام والأسنان . ونجده في اللبن والخضروات الخضراء .  
يعتبر الحديد عنصراً مهماً للدم ونجده في اللحوم الحمراء والاسماك وبعض انواع الخضروات .
- 6 - **الدهون** :- الدهون من مصادر الحصول على الطاقة وتساعد على امتصاص الفيتامينات .  
ويحتوى كل من المكسرات والبذور والزيتون والسمك والافوكادو والفاصولياء على دهون صحية .  
وكذلك نجدها في اللحوم ومنتجات الألبان .
- 7 - **الماء** :- كل شيء نشربه أو نأكله يحتوى على الماء فهو يشكل حوالى 60 % من وزن الجسم فهو يساعد الجسم فى التخلص من السموم وفى امتصاص الفيتامينات .

جيد جداً	جيد	بحاجة الى جهد أكبر

مدرس المادة / مدحت محمد نجيب

اليوم	التاريخ	الفصل	الفترة	اليوم	التاريخ	الفصل	الفترة	ملاحظات

### موضوع الدرس ( 3 ) نظام غذائي صحي

#### اهداف الموضوع

في نهاية الموضوع يكون الطالب قادراً على ان :-

- 1- أوضح كيف يكون الطعام صحياً .
  - 2- اشرح ما الذي يجعل الوجبة الغذائية متوازنة .
  - 3- أقدم إقتراحات مبدعة لإعداد اطباق غذائية صحية .
- ماذا علينا ان نأكل ؟ كم هي الكمية ؟

الطعام الجيد :- هو الطعام الذي يحتوى على **الفيتامينات** و **المعادن** ومنها :-

الخضروات داكنة اللون - الحبوب الكاملة - الفاكهة - البقوليات - المكسرات - منتجات الالبان - اللحوم الخالية من الدهون - الأسماك - البيض .

اضرار الوجبات السريعة :- هي وجبة غير صحية لأنها تحتوى على كميات كبيرة من الملح - السكر - الدهون

#### بعض الوجبات الصحية

الكشرى :- هو من الاطعمة الغنية بالعناصر الغذائية مثل :-

1. الحبوب الكاملة ( الأرز والمكرونه ) .
2. البروتينات ( البقوليات ) .
3. الخضروات ( الطماطم والبصل ) .

الملوخية :- طبق مغذى ومشبع مصنوع من مرق الدجاج ملىء بأوراق الخضروات الخضراء .

المحاشي :- طبق ذو قيمة غذائية مرتفعة ويتوفر فيه العناصر الغذائية مثل الأرز والخضروات واللحم المفروم

الببيلة :- طبق لذيذ وصحي مصنوع من القمح والحليب والقليل من السكر .

1. ما وجبة الغداء المفضلة لدى أسرة ريم ؟ .

2. الوجبات السريعة هي وجبة غير صحية لأنها تحتوى على كميات كبيرة من ..... و ..... و .....

3. العناصر الغذائية مفيدة لنا فهي تساعد أجسمنا فى الأستمرار فى .....

بجاءه الى جهد أكبر	جيد	جيد جداً

مدرس المادة / مدحت محمد نجيب

اليوم	التاريخ	الفصل	الفترة	اليوم	التاريخ	الفصل	الفترة	ملاحظات

## موضوع الدرس ( 4 ) الطعام غير الصحى

### اهداف الموضوع

- فى نهايه الموضوع يكون الطالب قادراً على ان :-
- 1- أتعرف على العوامل التى تجعل بعض الاطعمة غير صحية .
  - 2- أقارن بين الأطعمة الصحية وغير الصحية .
  - 3- أشارك فى نقاش مع زملائى فى الفصل حول الطعام الصحى وغير الصحى .

### المشكلة مع الوجبات السريعة

يوسف يتناول بعض الوجبات السريعة بين الوجبات فى بعض من الاحيان ويشعر بعدم الارتياح .  
امثلة للوجبات السريعة ( **الدجاج المقلى - البطاطس المقلىة - المشروبات الغازية - الحلوى** )  
ريم أخت يوسف تفضل الوجبات الخفيفة مثل **الترمس** الذى يحتوى على نسبة عالية من البروتين او **الذرة المشوية** الغنية با لألياف والفيتامينات والمعادن .

### اسباب عدم صحية الوجبات السريعة

لانها تحتوى على كميات كبيرة من **الملح** وأجسامنا تحتاج الى نسبة بسيطة فى نظامنا الغذائى من الملح .  
تحتوى على نسبة كبيرة من **السكر** والكثير من السكر مضر لنا .  
تحتوى على كميات كبيرة من **الدهون** وهى مضره لنا إذا تناولنا منها كمية كبيرة .  
غالباً ما تكون نسبة الفيتامينات والأملاح المعدنية والألياف فيها منخفضة .  
لاحتوى على **الحبوب الكاملة** أو على الكثير من **الألياف** .

### **بعض بدائل الوجبات السريعة المضرة لتكون وجبات صحية :-**

البطاطس المشوية بدلا من البطاطس المقلىة - الماء أو عصير الفاكهة الطبيعى الذى يحتوى على القليل من السكر بدلا من المشروبات الغازية وكذلك يمكننا ان نتناول البلبيلة أو حمص الشام .  
ما الذى يجعل الوجبات السريعة أقل صحة من الوجبات الأخرى ؟ .

### 1. أذكر بعض بدائل للأطعمة السريعة بحيث تكون صحية أكثر؟ .

بجاءه الى جهد أكبر	جيد	جيد جداً

مدرس المادة / مدحت محمد نجيب

اليوم	التاريخ	الفصل	الفترة	اليوم	التاريخ	الفصل	الفترة	ملاحظات

## موضوع اليوم ( 5 )

### المحافظة على سلامة الطعام

#### اهداف الموضوع

في نهاية الموضوع يكون الطالب قادراً على ان :-

- 1- أفهم الحاجة للمحافظة على سلامة الطعام .
- 2- أصف إرشادات السلامة الغذائية .
- 3- أفهم الحاجة الى المحافظة على نظافة المطبخ .

#### الطعام الآمن للأكل

- تفسد العديد من الأطعمة إن لم يتم حفظها بطريقة مناسبة .
- وحتى إن لم تبد لنا فاسدة فقد يكون من الخطير تناولها .
- تعيش كائنات دقيقة مثل البكتيريا والعفن والفطريات في الهواء وعلى الأسطح في المطبخ وفي الطعام .
- تتغذى هذه الكائنات على السكريات والعناصر الغذائية الأخرى وتتمو في ظروف بيئية دافئة او رطبة .
- يجب إبقاء الأطعمة باردة .
- ترك منتجات اللحوم خارج الثلاجة لأكثر من ساعة عندما يكون الطقس حاراً ولمدة ساعتين عندما يكون الطقس أكثر برودة فذلك يفسدها وقد تمرض إذا تناولتها .
- ترك الفواكة والخضروات خارج الثلاجة قد تبدأ بالتخمر بعد فترة من الوقت وتظهر بقع وتحمض وتجذب الذباب والحشرات الأخرى وكذلك داخل الثلاجة معظم الطعام قد يبدأ بالتعفن إذا ترك لفترة طويلة .

#### إرشادات للمحافظة على سلامة الطعام

- \* استخدام المكونات الطازجة فقط .
- \* اللحوم ومنتجات الالبان تبقى في الثلاجة الى ان يحين وقت استخدامها .
- \* يجب غسل الفواكه والخضروات وتخلص من الفاسد منها .
- \* أغسل يديك باستمرار واستخدم الصابون واشطفها بالماء جيداً .
- \* ارتد القفازات ( وقم بغسلها أيضاً ) .
- \* إمسح المناضد في المطبخ بمعقم قبل إعداد الطعام وبعده .
- \* ضع الطعام الذي لم نستخدمه في الثلاجة ولا تتركه على البوتاجاز أو المنضدة .
- \* يجب ربط الشعر إلى الخلف او نقوم بتغطيته في حالة إذا كان طويلاً .
- \* استخدم لوح تقطيع وسكيناً نظيفين واغسلهما بعد تقطيع اللحوم للقضاء على كل البكتيريا .

س1 لماذا يجب المحافظة على نظافة يديك وأسطح المطبخ ؟

س2 لماذا بعض أصناف الطعام مثل الدقيق أو الأرز لا تبرد في الثلاجة ؟

بحاجه الى جهد أكبر	جيد	جيد جداً

مدرس المادة / مدحت محمد نجيب

اليوم	التاريخ	الفصل	الفترة	اليوم	التاريخ	الفصل	الفترة	ملاحظات

## موضوع الدرس ( 6 )

### الشراب الطبيعي والشراب الصناعي

#### اهداف الموضوع

في نهاية الموضوع يكون الطالب قادراً على ان :-

- 1- أتعرف على المكونات والعناصر الغذائية في كل من الشراب الطبيعي والصناعي وأميز بينهما .
- 2- أحدد الحلول للمشكلات التي قد تنتج أثناء صناعة الشراب الطبيعي .
- 3- أتبع إجراءات السلامة المهنية في صنع منتجات الفاكهة .

#### الشراب الطبيعي

مزيج من الماء والسكر وعصير الفاكهة الطبيعي له فائدة صحية لأنه غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية .

#### الشراب الصناعي

يتكون من السكر والماء وكمية قليلة من المنكهات والملونات الطبيعية أو الصناعية يزودك بالطاقة بسبب الماء والسكر ولكن كمية العناصر الغذائية المتوفرة فيه قليلة جداً .

#### يحتوى الشراب الصناعي على نسبة عالية من السكر مقارنة بالشراب الطبيعي

يمكن تحويل كل من الشراب الطبيعي والصناعي إلى شراب مركز يخلط مع الماء .  
الشراب الصناعي والطبيعي الجاهز يتم خلطه في معامل المصانع خلط الشراب وتعبئته في زجاجات لبيعه في المتاجر الشرابين الطبيعي والصناعي آمنان للشراب ولكن الشراب الطبيعي صحي أكثر ؟

#### طريقة إعداد الشراب وحفظه

1. تسخين الشراب إلى درجات حرارة مرتفعة مما يساعد في القضاء على البكتيريا .
2. إضافة مادتين حافظتين لحماية الشراب من العفن والبكتيريا .
3. أصبحت الآن زجاجات الشراب تدوم لوقت أطول من دون أن تفسد .

#### المشكلات التي تظهر أثناء صناعة الشراب

1. لون الشراب داكناً جداً بسبب أن السكر المستخدم في صناعته غير نظيف والحل استخدام السكر النظيف والصابون .
2. ظهور طبقتان منفصلتان طبقة صافية وطبقة عكرة بسبب ان السكر لم يخلط بالشكل الصحيح والحل إضافة السكر إلى السائل عندما يكون ساخناً ليسهل خلطه .

س1 أذكر الطرق التي يتشابه فيها كل من شراب العصير الطبيعي والصناعي ؟

س2 مانوع الشراب الذي قد يكون أكثر صحة الشراب الطبيعي أو الصناعة ؟

س3 إذا كنت تقوم بصنع شراب طبيعي في المنزل فهل ستحتاج إلى استخدام طرق حفظ الشراب نفسها كما في المعمل ؟ ولماذا ؟

جيد جداً	جيد	بحاجه الى جهد أكبر

مدرس المادة / مدحت محمد نجيب

اليوم	التاريخ	الفصل	الفترة	اليوم	التاريخ	الفصل	الفترة	ملاحظات

## موضوع الدرس ( 7 ) السلامة في المطبخ

### اهداف الموضوع

- في نهاية الموضوع يكون الطالب قادراً على ان :-
- 1- يحدد المخاطر المحتملة التي قد يصادفها في المطبخ .
  - 2- يشرح كيفية الحفاظ على السلامة عند استخدام الأجهزة والادوات .
  - 3- يعد نصائح للحفاظ على السلامة عند استخدام أجهزة وأدوات اخرى في المنزل وأعراضها .

### كيفية الحافظ على سلامتنا في المطبخ

- @ استخدام البوتاجاز بشكل يحافظ على سلامة الشخص . @ إشعال عود الكبريت من بعيد عند إشعال البوتاجاز .  
 @ توجيه مقابض الأواني بعيداً عن طرف البوتاجاز . @ عدم تقطيع الطعام مباشرة فوق حوض المطبخ .  
 @ تقطيع الطعام بعيداً عن اليد . @ يجب إبقاء الأطعمة باردة .

### أدوات الطهي

#### 1. المقلاة المصنوعة من الألومنيوم

**مميزاتها :** مطلية بألوان مختلفة من الخارج وسعرها زهيد ( رخيص )

**عيوبها :** قد تتفاعل مع الأطعمة الحمضية عندما تتعرض لآلى درجات حرارة عالية وتتبعث منها جزيئات الألومنيوم فى الطعام .

#### 2. الأواني ذات الطلاء غير اللاصق

**مميزاتها :** تسخن بسرعة ولا يلصق الطعام بها فلا يحترق الطعام بسرعة ويسهل تنظيفها .

**عيوبها :** قد تكون سامة عند خدش الطلاء بسبب الطلاء غير اللاصق .

#### 3. الأواني المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ ( الاستانلس )

@ صلبة ومتينة . @ تدوم لفترة طويلة جداً . @ خفيفة الوزن .

4. **الأدوات البلاستيكية :** يجب تجنب شرائها لأنها تضر البيئة وكذلك ممكن ان تذوب اذا تركت فى إناء ساخن .

5. **الملاعق :** @ بفضل شراء النوع المصنوع من الفولاذ المقاوم للصدأ لانها لاتجمع البكتيريا ولا تمتص الروائح .

@ السيليكون لأنه مرن وغير لاصق فلا يخدش الأواني .

س1 أذكر أدوات المطبخ التي يجب أن تتوخى الحذر عند استخدامها ؟

س2 أذكر أسباب تجنب الادوات البلاستيكية ؟

بحاجة الى جهد أكبر	جيد	جيد جداً

مدرس المادة / مدحت محمد نجيب



اليوم	التاريخ	الفصل	الفترة	اليوم	التاريخ	الفصل	الفترة	ملاحظات

## موضوع الدرس ( 8 ) إعداد الطعام والشراب الصحي

### اهداف الموضوع

- في نهاية الموضوع يكون الطالب قادراً على ان :-
- 1- يحدد أفضل الأساليب المتبعة لتنظيف الطعام وإعداده وطهيه وتقديمه .
  - 2- يتحدث عن أهمية المحافظة على سلامة الطعام .
  - 3- يشرح خطوات إعداد شراب طبيعي وصحي باتباع الأساليب الأفضل وتقديمه بطريقة تجعله صحياً وشهياً .
- حدد بعض الاطعمة غير الصحية ولماذا تعتبر هذه الأطعمة غير صحية ؟

### صحي وذيذ

لإعداد طعام صحي وشهي يجب اتباع الخطوات الآتية :-

#### 1. النظافة الصحية

- @ غسل اليدين جيداً ومسح كل الأسطح في المطبخ قبل بدء الطهي .
- @ غسل الفاكهة والخضروات والدجاج والسمك بشكل منفصل مستخدماً المياه النظيفة الجارية ووضعها في أوعية منفصلة .

#### 2. الإعداد

- @ التحقق من الوصفة المراد إعدادها للتأكد من توفير كل المكونات التي تحتاج إليها .
- @ يمكنك الاستعانة بشخص بالغ أو كتب الطبخ عند إعداد طبق من مكونات لم تستخدمها من قبل .
- @ التحقق من كميات المكونات المطلوبة .
- @ استخدام أدوات نظيفة لتقطيع الطعام وإعداده .

#### 3. طرق الطهي

- @ تجنب قلي الأطعمة بالزيت لأن القلي يجعل الطعام دهنياً وغير صحي . @ يجب طهي اللحوم والدجاج والأسماك جيداً .
- @ عدم الإفراط في طهي الخضروات لأن ذلك يقلل العناصر الغذائية المتوافرة فيها ولذلك يفضل سلق الخضروات .

#### 4. طريقة التقديم

- @ وضع الطعام في الطبق بدقة وبشكل مرتب ومنظم .
- @ إضافة الزينة إلى الطبق مثل شرائح ليمون أو الفلفل الحار أو أوراق البقدونس الخضراء لإضفاء لون على الطبق .

س1 لماذا يعتبر القلي طريقة غير صحية لطهي الطعام ؟

س2 أذكر سبب تجنب الإفراط في طهي الخضروات ؟

جيد جداً	جيد	بحاجه الى جهد أكبر

مدرس المادة / مدحت محمد نجيب

اليوم	التاريخ	الفصل	الفترة	اليوم	التاريخ	الفصل	الفترة	اليوم	التاريخ	ملاحظات

## الإسعافات الأولية والسلامة

## موضوع الدرس ( 9 )

### اهداف الموضوع

في نهاية الموضوع يكون الطالب قادراً على ان :-

- 1- يحدد العناصر الاساسية التي يجب أن تتوفر في حقيبة الإسعافات الأولية ويفسر الغرض من استخدامها .
- 2- يتعرف بعض الإجراءات الأساسية للإسعافات الأولية ويقترح كيف يجب الاستجابة في المواقف حيث الإسعافات الأولية ضرورية .
- 3- يتعرف ممارسات الأمن والسلامة في الأماكن العامة كالمكتبة مثلا .

**ماهي حقيبة الإسعافات الأولية ؟ وما العناصر التي تتوفر فيها عادة ؟**

### الإسعافات الأولية

هي المساعدة المبدئية التي تقدم للإنسان المصاب بمرض او حادث مفاجيء من أجل الحفاظ على حياته ومنع حدوث أي مضاعفات .

### استخدام الإسعافات الأولية

- @ **كريم لعلاج الدغات** : يوضع على لدغات الحشرات لمعالجتها .
- @ **الرباط الطبي** : للف الالتواءات وتشبثتها مثل حمالة الذراع .
- @ **الضمادات الاصقة** : لمعالجة الجروح والخدوش الصغيرة .
- @ **شريط لاصق جراحي** : لتثبيت الرباط على الجرح .
- @ **الكمامات الباردة والساخنة** : لتخفيف الآلام الناتجة عن الإجهاد أو ألم العضلات .
- @ **كريم مطهر** : لتطهير الحروق والجروح والخدوش .
- @ **المقص** : لقطع الملابس ومنعها من ملامسة الجروح .

( بم تفسر ) ليس من الأمن ان تساعد شخصا مصابا في بعض المواقف ؟

مثل @ **حالات الحروق والكسور الخطيرة** .

@ **الحوادث الكبيرة مثل حوادث السير** .

من مواد الإسعافات الأولية شائعة الاستخدام :

الشاش - المعقم - المقص - الاصق الجراحي - الكريم المطهر لعلاج لسعة النحلة - الرباط الطبي -  
الكمامة الباردة - الملقط الطبي - الشريط اللاصق الجراحي .

س1 أذكر سبب استخدام المقص في قطع الملابس ؟

س2 أذكر فيما نستخدم الرباط الطبي ؟

بحاجه الى جهد أكبر	جيد	جيد جداً

مدرس المادة / مدحت محمد نجيب

اليوم	التاريخ	الفصل	الفترة	اليوم	التاريخ	الفصل	الفترة	ملاحظات

## السلامة في المنزل

## موضوع الدرس ( 10 )

### اهداف الموضوع

في نهاية الموضوع يكون الطالب قادراً على ان :-

- 1- يحدد المخاطر التي يمكن ان تحدث في المنزل لا سيما فيما يتعلق بمرافق الخدمات مثل الكهرباء والغاز .
- 2- يطبق بعض خطوات السلامة التي يجب اتخاذها في حالات الطوارئ في المنزل .
- 3- يبحث عن خطوات السلامة للمخاطر الأخرى المحتملة ويشرحها .

هل سبق ان رأيت في حياتك حالة طوارئ في المنزل متعلقة بالغاز أو الكهرباء ؟ ماذا حدث وكيف تعامل المختصون مع الموقف ؟

### كيف نحافظ على السلامة في المنزل ؟

يمكننا ذلك من خلال التعرف على كيفية التصرف في الحالات والمواقف التالية :-

### تسرب الغاز الطبيعي

إذا شممت رائحة غاز فهذا يشير الى تسربه أو الى ان مفتاح البوتاجاز قيد التشغيل دون اشتعاله .

### خطوات الحفاظ على السلامة :

- @ في حالة تسرب الغاز غادر المنزل فوراً ولا تضییء أى مصباح كهربی لكي لا تسبب الشرارة المنبجئة منه في اشتعال حريق .
  - @ انصل برقم طوارئ الغاز ( 129 ) فور خروجك من المنزل والابتعاد عنه .
  - @ لا تعد الى المنزل إلا بعد أن تبليغك خدمة الطوارئ أن الوضع أصبح أمناً ويمكنك العودة .
- انقطاع الكهرباء:-** يمكن ان يدوم انقطاع التيار ساعات او ايام ويؤدي الى تلف الاطعمة في الثلاجة .

### خطوات الحفاظ على السلامة :

- @ لاتفتح الثلاجة كي تحافظ على برودة الاطعمة بداخلها وتناول الاطعمة الطازجة أولاً .
  - @ أفضل بشكل امن الأجهزة الالكترونية من القابس لتجنب حدوث أى ضرر بسبب اندفاع الطاقة الكهربائية فجأة بشدة .
- الحرائق في المنزل : س - تندلع الحرائق غالباً في المنزل أثناء الطهي في المطبخ ؟ ج -** بسبب اشتعال الزيوت أو الدهون .

### خطوات الحفاظ على السلامة :

- @ أطفئ كل مفاتيح البوتاجاز . @ اتصل بخدمة الطوارئ ( 180 ) اذا كنت لا تستطيع السيطرة على الحريق .
  - استخدم غطاء المقلاة او بيكرينات الصوديوم لإطفاء الحريق ولا تستخدم الماء لإخماد الحريق الناتج عن الزيت .
- س1 لماذا لايجب إشغال أى مصباح كهربی في حالة تسرب الغاز الطبيعي ؟
- س2 رأيت حريق في شقة جارك ناتج عن تسرب غاز بأى خدمة طوارئ تنصل ؟

يحتاجه الى جهد أكبر	جيد	جيد جداً

مدرس المادة / مدحت محمد نجيب