

تم التحميل من مجتمع اخصائى المكتبات

<https://librarians.me>

زوروا موقعنا لمتابعة كل جديد
فى مجال المكتبات

ويمكنكم تحميل التطبيق الخاص بنا



مأخص المحور الثالث

المعارف المهنية الصوق

الخامس الابتدائي

التوجه الثالث ٢٠٢٣ م

إعداد /

د/ مروان سامي القاصص

١٠٢١٥١٥٨٧٣ /٤

٤ / المنوفية - البتافون - شبيبة اللوات

①

الدروس الأولى - بدائل اللحوم

أولاً - الألياف :-

مثل الفواكه والخضروات مصادر ممتازة للألياف .

تساعد في عملية الهضم

تقلل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب .

أهمية الخضروات الورقية الخضراء :-

1- تنظيم عمليات الجهاز الهضمي

2- تساعد في ضبط ضغط الدم

3- الوقاية من هشاشة العظام وفقر الدم

4- تساعد على الإسترخاء .

البروتينات وأنواعها

البروتينات النباتية

البروتينات الحيوانية

البقوليات والحبوب
الكاملة وللمكسرات

اللحوم ومنتجات الألبان
والمأكولات البحرية (السمك)

أهمية البروتينات الحيوانية (المصدر حيواني) :-

* اللحوم بأنواعها - البيض - المأكولات البحرية - الألبان ومنتجاتها :-

1- لمذاقها المميز والمفضل .

2- تحتوي على العديد من البروتينات .

3- شياؤها معظم الناس .

له أخطار تنال والفتحات الحيوانية بكثرة :-

1- تحتوي على دهون غير صحية .

2- لها آثار جانبية مرتبطة على المدى الطويل .

3- تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والسمنة أخطر من ذلك

ولهذه المخامير يمكننا أن نختار بدائل نباتية عوضاً عن البروتينات الحيوانية.

أنواعه

صالح الأيشخام التي تشاوك البروتينية

شخص نباتي صرف
لا يأكل منتجات حيوانية
مصدر حيواني

شخص نباتي متوازن
لا يأكل اللحوم ولكن
قد يأكل منتجاتها مثل
البيض
منتجات الألبان
العسل

صالح البدائل النباتية للنتجات الحيوانية (البروتينية النباتية)

تتوى على نسبة أقل من البروتين
توفر عناصر غذائية إضافية لا تتوى عليها المنتجات الحيوانية

منها

أولاً: البقول

- ١- أفضل مصدر للبروتين النباتي
- ٢- تعتبر مصدر للدون والبروتين
- ٣- مضادات أكسدة تساعد في تقليل الإلتهابات في الجسم

ثانياً: البوب الكاملة

- ١- تتوى على نسبة عالية من البروتين والألياف
- ٢- تتوى أيضاً على فيتامينات ومعادن ومضادات أكسدة

ثالثاً: الخضروات

تتوى على نسبة منخفضة من البروتين ولكن
على الفيتامينات والمعادن والألياف

(٤)

رابعاً: المكسرات:-

مصدر جيد للبروتين وتشمل الفيتامينات، الألياف
المعدنية، الدهون الصحية، الألياف، مضادات أكسدة.

ملاحظة:-

• تتطلب الوجبة الغذائية المفيدة خيارات متوازنة
بمجرد البروتين النباتي والحيواني.

• يستمتع بعض الناس بتناول البروتينات الحيوانية.

• والبعض الآخر يتناول البروتينات النباتية فقط.

(٤)

الموضوع الثاني: الوجبات السريعة والعادات الغذائية غير الصحية

* الطعام المضى المصنوع من الفواكه والتاليه التي تحتوي على طعم صطناعي وطعم غير صحي :- قائمة الطعام

وجبة سريعة قائمة ليوم كامل

- ساندوتش (دبلي برجر)
- بطاطس حجم كبير
- مشروب غازي كبير
- قائمة الإفطار :-
 - بيضتان ، حبوب الشوفان
 - العنب ، شرائح الفوخ
 - الفواكه :-
 - فلفل أخضر ، حبة ورق عنب ، فول مدس ، أسرى
- القائمة (وجبة خفيفة) :-
 - سكر مشوي ، أرز ، ملحونة

* ارتفاع تكاليف الوجبات السريعة منه عيوب :-
كالبيتزا ، والبرجر ، والبطاطس المقلية

* مميزات الوجبات السريعة :-

- 1- سهولة قبوله ومفضل لمعظم الناس
- 2- سرعة التحضير
- 3- شكلها مغري ويساعد على فتح الشهية

عيوب الوجبات السريعة :-

- 1- تناولها بكثرة يشعرك بالفلق
- 2- بها سعرات حرارية عالية
- 3- بها نسبة عالية من السكريات والدهون والملح
- 4- الوجبة الواحدة بها إجمالى الاحتياج اليومي
- 5- لن تشعرك بالشبع
- 6- ارتفاع تكلفتها
- 7- تسبب أمراض مزمنة تتبعها
- 8- زيادة الضرر الصحي مع كثرة تناولها

← مفهوم السرعات الحرارية
هو مقياس الطاقة الذي يمدنا بها الغذاء

← السبب الذي يجعل الوجبات السريعة طعاماً شهيياً أولاً
إحتوائها على نسبة عالية من السكريات والدهون
والتوابل الذي يجعل الطعام شهيياً ولذيذاً .

← تعتبر الإعلانات سبباً من أسباب رفعت الناس
فإن تناول الوجبات السريعة وذلك لأنه :-
يشاهد الناس هذه الإعلانات على التلفزيون والديتانت
والمجلات الإعلانات في كل لديم رغبة في تناولها .
كثيراً ما يشاهدنا في الإعلانات في كل المساهم
سعيد وليد تجربته
الإعلانات عن طريق وسائل تسويقية هذه الساعات (الوجبات)

← التوعية من خطورة الوجبات السريعة :-

- 1- التوعية من خطورة جداً العظماء في صحتنا وذلك كالتالي :-
- 2- العديد من المطاعم للوجبات السريعة توضع حبوب اللعنة
- 3- إختيار العناصر التي تحتوي على نسبة منخفضة من الطاقة
والدهون والسكريات والملح .
- 4- التفكير في الأهمية الصحية التي تعني عن الوجبات السريعة

← العادات الغذائية غير الصحية :-

- 1- تناول وجبات غذائية تحتوي على كمية كبيرة من الدهون والمواد الحافظة .
- 2- تناول الأطعمة المقلية .
- 3- شرب الشاي بعد الأكل مباشرة .
- 4- شرب مشروبات غازية .

← النتائج المترتبة عن العادات الغذائية غير الصحية :-

- 1- الإصابة بالسمنة .
- 2- فقر الدم (الأنيميا) .
- 3- هشاشة العظام .
- 4- تسوس الأسنان .
- 5- الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية .

الدوس الثالث: المقصوف المدرسي

← تعد وجبة الغذاء الصريه من الأمور المهمه جداً ، لذت التلاميذ يحتاجون إلى غذاء يقوى صحتهم .

← المقصوف بالمقصوف المدرسي :-

هو الجزء المخصص لبيع الوجبات التي يشتريها الطلاب خلال وقت الراحة في اليوم الدراسي .

← الأمور التي يجب مراعاتها في المقصوف المدرسي :-

- تقديم وجبات غذائية مدرسية سليمة ورائحة
- يعمل طاقم المقصوف على التأكد من جودة الوجبات المقدمة .
- يتم عرض الطعام بشكل ملفت للنظر .
- إضافة كافة المعلومات المتعلقة بكل وجبة بشكل واضح .
- وضع مسودة للشهادة الصحية لضمان سلامة الطعام والعملية في المقصوف .
- استخدام اللقعات الصحية وعرض الصور الطعام أو الطعام نفسه .
- عرض مكونات الطعام يوفره في العبوة في تناو واحد .
- ترتيب الرفوف بطريقة تجذب إنتباه التلاميذ .
- يقدم الطعام في ألبان ملونة تعلق بطريقة تلفت النظر .
- حماية الطعام بشكل آمن وسليم .
- الاحتفاظ بالأطعمة في درجة حرارة مناسبة .
- معاملة كل نوع من الأطعمة بالشكل المناسب لها سواء ساخنة أو باردة ، مغلفة أو غير مغلفة ، مطبوخة أو نيئة .
- توفير أوعية خامة بالأطعمة الساخنة وأخرى للباردة .
- عرضها في خزائن ذات واجهات زجاجية لحماية الطعام .
- توفيره التغليف أو الكياس أو عبوات لحماية الطعام .
- حفظ الأطعمة غير المعبأة داخل أوعية حفظ في صرصة .

← يجب وضع قوائم بأصناف البضائع في مقصوف المدرسي :-

قائمة (١) - ساندوتش جبن مع الخس والطماطم .
قائمة (٢) - أدوات مدرسية .

قائمة (٣) - العصائر ، البسكويت ، المياه ، الشكولاته .

الدرس الرابع :- الشرايب الطبيعية والصناعية

← أنواع الشرايب :-

① - الشرايب الطبيعية الطازجة :-

- هو الشرايب الطبيعي المعمور وما شق من الطائفة .
- محتوية على أجزاء من الفاكهة .
- لها مذاق الطائفة الطازجة .

② - الشرايب الطبيعي المعالج :-

- مصنوع من عصير الفاكهة والسكر والماء وادوية اخرى .
- لونه مشابه للون الشرايب الطبيعي الطازج .
- لا تحتوي على أجزاء من الفاكهة .
- مذاقها كذا هو الفاكهة ولكنه ليس طازجاً .

③ - الشرايب الصناعية :-

- لا تحتوي على عصير الفاكهة .
- تحتوي على ماء وسكر ولون صناعي من كريمة صناعية او طراقة .
- رائحتها وطعمها لا يشبه رائحة وطعم الفاكهة الطبيعية .
- مذاقه سكري جداً وله نكهة الفاكهة وشكله سائل مرافق فاتح اللون .

← خطوات تحضير الشرايب الصناعية من العمل الحالى الزجاجة :-

- ① تزرع الفاكهة أو الزهور في الفراغ .
- ② تنقل لبيها أو خويها لعصير .
- ③ تباع بعض الفاكهة والزهور في الأسواق .
- ④ تقوم المصانع بمعالجة العصير النقي والشرايب الطبيعي أو العناصر المرترزة والشرايب الصناعية .
- ⑤ تمنع النكهات الصناعية في المعلب باستخدام مواد كيميائية موجودة بشكل طبيعي في الطائفة والزهور .
- ⑥ تتم معالجة العصائر والمشروبات المرترزة حيث يمكن تخزينها لفترة طويلة .

خطوات الشرب الطبيعي من المزرعة إلى الزجاجية:

- ١- تُزرع الفاكهة أو الزهر ورفع المزارع
- ٢- تنقل لبيعها أو تولى لعمير
- ٣- تُباع بعض الفاكهة والزهور في الأسواق
- ٤- تُصير بعض الفاكهة مباشرة وتؤخذ إلى عمير

الدرس الخامس: - جولة داخل مصنع شراب الفاكهة

خطوات تحضير وتجهيز الشراب الطبيعي المغلي:

- ١- تغسل الفاكهة جيداً
- ٢- تُغسل الفاكهة عبر سيور متحركة من خلال التلات الفلتر
تورس الفاكهة
- ٣- تقطعها ثم تصيرت بعمير الفاكهة وتصيرت على إزالة اللب
والقشرة والبنور
- ٤- تختبر الفمالي جودة العمير
- ٥- يُسخن العمير لقتل الميكروبات
- ٦- يُذهب العمير النقى إلى مرحلة التعبئة ويضاف إليه الماء والسكر

خطوات إعداد الشراب الصناعات:

- ١- تحلل الأطعمة المختلفة للقواله والذوايق العجوة في المعامل
مع السكر لصنع الشراب
- ٢- تحلل الشراب بالماء
- ٣- تقوم إحدى الآلات بتعقيم الزجاجات لقتل الميكروبات
- ٤- تنحرك الزجاجات أسفل السير المتحرك ليتم ملؤها
- ٥- تنتقل الزجاجات المملووة للمكان الذي توضع فيه أغصانها
باحتياح لتجنب القلوة
- ٦- تُعبأ المشروبات في الزجاجات ويتم هذه العملية نفسها
لجميع المشروبات

← نقاط هامة يجب اتباعها عند تصنيع الشراب :-

- * عند خلط السكر لابد أن يكون السائل ساغماً حتى لا يفصل السكر
- * إضافة المواد الحافظة للشراب في حالة فتح الصلابة
- * الانتقال بالتدابير الصحية أمر ضروري حتى لا تنتسب الفيروسات في قعر المشروبات وتفسدها

← احتياطات لسلامة العمال عند صنع الشراب :-

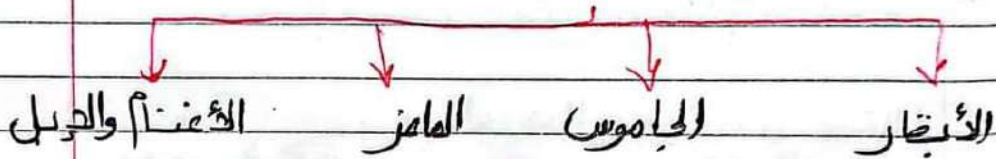
- * ارتداء قناع للصدر والقفازات لحماية المنتج من التلوث وحماية العمال
- * تدعيم على نظافة استخدام الأدوات بشكل صحيح لتجنب الحوادث
- * عدم ترك العنبر المنسكب على الأرض حتى لا يقع بسببه أحد
- الحرص على تجنب الحروق عند استخدام الحرارة العالية

الدروس السادس :- اللبن

اهمية اللبن وقيمته الغذائية :-

- 1- يحتوي اللبن على نسبة عالية من العناصر الغذائية والبروتينات والدهون والكربوهيدرات والفيتامينات والملاح المعدنية .
- 2- يساعد على النمو ويحمي جهاز المناعة .
- 3- يتم استهلاك اللبن لسوائل ويدخل في المشروبات المصنوعة والزبادى واللبن
- 4- يضاف اليه الألوان والفكهات والمحليات الصناعية لكي يحبه الأولاد مشروبات اللبن المختلفة .

مصادر اللبن :-



لقد تعدد مبر من أحد البروتين لبن الجاموس في العالم
 - اللبن من المنتجات التي تسهل غشها
 - يقوم الباحثون معدومين الضمير والذخا في موضع إضافات
 - طريقة جدا لزيادة أتميته وجعله يبدو طازجا .

المواد التي تسبب في غش اللبن من إضافات :-

- ① الماء ليس خميرا ولكن يخضع اللبن ويقل قيمته ويجعله خفيف
- ② الضرر اللبن تحافظ على إبقاء اللبن كأنه طازج وتعتبر مادة حافظة قوية قد تكون ضارة
- ③ النشا :- تضاف لتعديل قوام اللبن ليصبح مخانسا بعد ترغ المادة الدهنية .

خطوات التي نابعها لتألمه مادة الليبروليتة :

- 1) ملء ورائحة اللين .
- 2) التألم منه تاريخ انتهاء الصلاحية .
- 3) إختبار اللين عند طريقه عنك عينه عن نار هادئة لمدة 5 دقائق حتى يتخثر (يتجمد) هذا يعني أن الليبر غير طازج أما إذا كانت رأسبدهنية هذا يدل أن الليبر جيد .

ملاحظات مهمة توضع أثناء غس اللين :

- 1) التحقق من وجود ما فوق اللين :
 - عند وضعه على سطح أملس ناعم
 - لفيل السطح قليلاً يترك في الليبر
 - عند ترفيد الليبر لو تراه علامة أثر أبيض صاانده يكون سليم
 - وعند عدم تراه أثر يكون غس وقت .

2) التحقق من وجود الفورمالين :

- نضيف قطرات (حجم الكبريتية) المركز إلى 100 مل ليبر + 100 مل ماء
- لا تخرج المحلول
- إذا ظهر حافة زرقاء أو بيضاء يدل على وجود الفورمالين .

3) التحقق من وجود النشا :

- نضيف قطرات (مبغلة اليود) إلى 50 مل من اللين
- رج المحلول جيداً
- إذا تحول إلى اللون الأزرق يكون غس وقت

إذا تحول إلى اللون الأبيض كما هو يكون سليم

الموضوع السابع :- سلامة الطعام وحفظه

← حفظ الطعام بشكل سليم :-

* يجب حفظ الطعام بشكل سليم وذلك تقوم بطرق مختلفة لحفظه .

* تستخدم المعامل الخاصة بتصنيع الطعام المواد الحافظة لجعل الأمد من مدة و لفترة طويلة .

← المواد الحافظة المستخدمة في الطعام :-

① حمض الستريك

② حمض الأسكوربيك

③ النترات

④ الكبريتيك

← الأخطار التي تحدث عن التصنيع :-

تتسبب هذه الأخطار أثناء حفظ الطعام في نمو البكتيريا أو العفن في الطعام مما يؤدي إلى إصابة الناس بالأمراض .

← طرق حفظ الطعام :-

① التجميد

② التجفيف

③ البسترة

④ التخليل

⑤ التعليق

← خطوات التأكد من سلامة الغذاء :-

• التأكد من السائل الموجود في العبوة إذا وجد فيه

فقاعات أو رائحة حادة يكون غير صالح .

• التحقق من تاريخ انتهاء الصلاحية المدونة على

العبوة وأنه غير منتهى .

المقصود بتاريخ استهلاك المادحة :-

هو التاريخ الذي يجب ان يتم فيه استهلاك المنتج بعد هذا التاريخ لا يمكن ضمان سلامة المنتج وجودته

الاجراءات التي يجب اتباعها عند وجود عيوب في المنتج :-

- 1) التوجه للمنتج ولإعادة هذا المنتج
- 2) إذا لم يتم حل المشكلة بالمنتج يجب الاتصال بجهاز حماية المستهلك

المقصود بجواز حماية المستهلك :-

له رقم لتقديم الشكوى حيث يتم إرسال مفتشين إلى المصنع للتأكد من صحة تاريخ الصلاحية وتوقيع مقبولة كمناسبة على المصنع لضمان عدم تكرار مثل هذا الموقف مرة أخرى

بيانات حماية المستهلك :-

الاتصال ب
هل لديك شكوى بشأن سلامة منتج غذائي؟
تواصل مع جهاز حماية المستهلك!
الخط الساخن ١٩٥٨٨ (منطقة القاهرة الكبرى والإسكندرية)
الموقع الإلكتروني www.cpa.gov.eg
البريد الإلكتروني info@cpa.gov.eg
أو ما تفضل ووجأ في مكتب البريد المحلي الخاص بك

الطرق الشائعة لحفظ الطعام ومنها :-

1) المخللات السريعة :-

- يُستخدم الملح والخل فقط لحفظ الخضروات
- يكون جاهز للتناول خلال ساعات
- ستة ربعة أسبوع في الثلاجة

2) إرشادات السلامة التي نشه على عند تحضير :-

- غسل الأيدي جيداً والخضروات
- الحذر عند استخدام السكين الحاد
- لا تترك البرلمانات الثمن ساعة خارج الثلاجة

٦- الحفاظ بالتجفيف :-

يزيل التجفيف الرطوبة من الأطعمة حتى لا يفسد الفهم أو البكتيريا عليها .

في أشكال التجفيف جميعها تحتاج إلى

- مزيج من الرطوبة المنخفضة .

- درجة حرارة مرتفعة .

- دورات الهواء لإزالة الرطوبة مع تجنب تلف الأطعمة أو فسادها .

* طرق التجفيف المنزلية الشائعة المستخدمة :-

١- التجفيف باستخدام الهواء في الداخل .

٢- التجفيف في الشمس خارجاً .

٣- التجفيف باستخدام الفرن .

أولاً- التجفيف باستخدام الهواء في الداخل :-

- تجفيف الخضروات والفطر والفلز الحار والأعشاب في الهواء في الداخل

تتبع الإرشادات التالية لسلامة التجفيف :-

* اغسل الفواكه والخضروات والأعشاب ونصفيها من الماء .

* قم بعملية التجفيف في الهواء في مكان دافئ وجاف .

* قم بتعليق الأطعمة بحيث أو وضعها على رفوف لتعرض

لدورات الهواء وتجفف .

ثانياً- التجفيف في الشمس خارجياً :-

- تجفيف الفواكه بما في ذلك (الظلم اطم) في الشمس ،

لأنها الطريقة المثلى لإزالة نسبة عالية

من الأحماض والسكريات ولما يتغل من النطق .

مثل تجفيف (الفاصولياء)

تتبع الإرشادات التالية لسلامة التجفيف

* اغسل الفواكه والخضروات والأعشاب وصبها جيداً بالماء .

* فوضع الفواكه والأعشاب المبيعة في الشمس طوال

اليوم لتجفيفها على فرش أو مسطح من الخشب أو من

الاستانيس أو البلاستيك .

* يفضل أن تتم في الأيام الحارة والجافة وفي الليل تغطي على

وتفرد على النخل .

ثالثاً - التخفيف باستخدام الفرن :-

- تُخفف معظم الذبعمات في الفرن .

في تتبع الإرشادات التالية لسلامة التخفيف :-

* لغسل الفؤال أو الخضروات والأعشاب جيداً أو في ماء بارد .

* تتم عملية التخفيف في الفرن على حرارة ١٥٠-١٩٢ م مع

فتح باب الفرن أو تشغيل مروحة الفرن لمدة ساعات

لأن الحرارة المرتفعة جداً قد تؤدي إلى طهي الطعام بدلاً من تخفيفه .

ملاحظة :-

طرق تخفيف الطعام بالهواء في الداخل أو تخفيفه في الشمس هي الطرق المثلى لتخفيف الطعام .

الموضوع الثامن :- تفضي المخاطر أثناء العمل

يجب الحذر عند استخدام الأدوات الخامة بالحرفيون في
المصانع لانها من الأدوات الثقيلة التي قد تسبب بعض
الإصابات فيجب اتباع مجموعة الإرشادات للعمل بأمان .

الإرشادات الواجب اتباعها عند ممارسة أعمال الخراطة والطلاء :-

- ① إرتداء نظارات واقية للعين :-
- طمات العينين عند التعامل مع الخشب حيث تتطاير
نشارة الخشب في كل مكان .
- يرتدي جوارب واقية عند القيام بعملية الطلاء تجنباً
للسوائل والألوان المتناثرة .

- ② إبقاء الأيدي بعيدة عن المشفرات والحواف الحادة :-
- عدم وضع الأيدي بالقرب من منفرة أو بيشة المنقب .
- عند قطع الخشب تستخدم المساهير لتثبيت الأشياء على الطاولة .
- عند ما لا يوجد مساهير لتثبيت يتم إمسك الأشياء بشبات
وأجزاء الأيدي بعيدة عن الجزء الحاد .
- عند ما تكون الأدوات ثقيلة تطلب المساعدة من شخص آخر .

- ③ استخدام المشاكوش بتأن وتحت حذر من :-
- مسك المساهير بطريقة غير السليمة وقد أخطأ في البداية
ثم بعد أيدينا وتتم عمل الدور الأخرى .
- عدم تحريك المشاكوش إلى أعلى أو أسفل حتى لا تصاب
بيدك أو وجهك .

- ④ الحذر عند استخدام الأدوات الكهربائية :-
- الحذر عند استخدام المنقب وأدوات المنفرة وأدوات
أخرى بأشياء أخرى .

- عند إستخدام الأدوات الكهربائية بجانب الماء
- فصل الكهرباء عند تغيير تغطية الشقبة أو ورقة الصنفرة
- عدم وضع المسلك الخاص بالأدوات الكهربائية عند عمل

⊙ **الحرص على تهوية مكان العمل**
يجب فتح النوافذ ووضع مروحة للتهوية عند القيام بالأعمال
وإستخدام مزيل الغبار أو الغراء القوي لأن الأبخرة
المتصاعدة من هذه المخرقة بالصحة .

الدرس التاسع : الإسعافات الأولية وحالات الطوارئ^٤

الخطوات الأساسية للفرمة لتقديم الإسعافات الأولية :-

١) تقييم الوضع :-
التحقق من نوع التماسك أمسيب بجا الشخص
هل هو في وعيد واستجيب ؟
هل يتنفس ؟ هل ينرف ؟ هل حالته تسمح بتقديم المساعدة ؟

٢) التدخل للتدخل :-
في حالة خطورة الإصابة يجب الاتصال بالرقم (١٢٣)
لاستدعاء سيارة الإسعاف
التفكير في طريقة المساعدة حتى يصل المسعفون

٣) تقييم الوضع :-
إعادة فحص الشخص ماوهل يحتاج إلى المزيد من
العجارات والتدابير

٤) تقديم الإسعافات الأولية :-
استنادا له حقيقة الإسعافات الأولية في علاج الإصابات
والجروح الحقيقية .

الخطوات التي يجب اتباعها لوقف نزيف حدث عند إصابات

شخص ما :-

١) الضغط بقوة على الجرح بقطعة قماش نظيفة .

٢) إرفع الطرف المجرع إلى أعلى .

٣) نظف الجرح

٤) مرمد الجرح

خطوات الواجب اتباعها إذا كان الشخص فاقد للوعي وتتنفس :-
 * في هذه الحالة يتبع وضعيك الإفاقة حتى يصل المسعفين
 - وضعيه الإفاقة :-

١- ضع ذراعيه التي هي أقرب إليك على شكل زاوية قائمة .
 ب- اثني الرتبة والذراع البعيدتين عنك ، وضع يده الأخرى على
 خده المعاكس .

٢- استخدم الرتبة البعيدة عنك لتدوير المصاب في اتجاهك
 مع دعم رأسه باستخدام يدي الأخرى ، فالركبة المشيئة
 تمنع الجسم من التحرج .

٣- قه بإمالة الرأس يلفظ قليلاً إلى الخلف ، وافرغ الذقن
 لفتح مجرى الهواء ، وإسرة رفة حبس نبضه وتنفسه
 حتى وصول المساعدة .

الموضوع العاشر: - شخصيات مصرية مؤثرة د/ محمد أحمد غنيم

من هو د/ محمد غنيم؟

- عالم مصري ولد في ١٧ مارس ١٩٣٤.
- كان متفوقاً وأحب دراسة الطب.
- درس الجراحة، وتخصص في جراحة المسالك البولية.
- تخرج في كلية الطب من جامعة القاهرة عام ١٩٦٠.
- تلقى التدريب في الجراحة العامة وجراحة المسالك البولية جامعة القاهرة.
- وسع نطاقه خبرته من خلال الدراسة والعمل في مراكز طبية وجامعات في المملكة المتحدة الأمريكية ولندا.
- عمل فبعد عودته إلى مصر أستاذ في جراحة المسالك البولية جامعة المنصورة.

أهم إنجازاته:

- قام بتأسيس مركز أمراض الكلى والمسالك البولية (UAC) بجامعة المنصورة عام ١٩٨٣ وهو أول مركز في الشرق الأوسط.
- قدم المراكز خدمات طبية وجراحية مجانية للمرضى بالتعاون مع منظمة الصحة العالمية.
- أجرى آلاف عمليات وريادة الكلى في المركز.
- أجرى بحوث متقدمة في العلوم الجراحية وقدم فيها العديد من الأساليب الجراحية الحديثة.
- قام بنشر العديد من الكتب والمقالات العلمية على الصعيد المحلي والعالم.
- قام بإجراء أول عملية لريادة الكلى في مصر عام ١٩٧٦.
- قام بإجراء بحوث علمية متقدمة في ريادة الخلايا الجذعية.
- عضو في العديد من الجمعيات العلمية مثل الجمعية الفرنسية لجراحة المسالك البولية وجراحة الثدي وأمريكا.
- عمل أستاذاً زائراً في العديد من الجامعات حول العالم.

الجوائز التي حصل عليها :-

- تم منحها درجة (الديكتوراه الشرفية) في الطب من جامعة جوتنبرج في السويد .
- جائزة الدولة التقديرية في العلوم الطبية في مصر عام ١٩٩٧ .
- جائزة (ميدالية سانت بول) من الجمعية البريطانية للمسالك البولية عام ١٩٩٤ .
- جائزة الملك فيصل العالمية عام ١٩٩٩ .
- جائزة مبارك في مجال الطب عام ٢٠٠١ .

الموضوع الحادي عشر - المستكشف النشل السيدة / اوبز ايمانويل مابولو

- ← من هي السيدة / اوبز ايمانويل مابولو؟
- طاهية ومزارعة ورائدة أعمال ، تستضيف فعاليات متخصصة بتعليم الطهي التي تتميز بصعابها ولذيذ
- تعمل على تثقيف الناس فيما يتعلق بالطهي من خلال استخدام مكونات طازجة ومغذية وطبيعية .
- تفضل الحصول على مكونات طعامها من الفستجات والحدائق المحلية حيث يضمن لها المكونات الطازجة أول بأول وتساعد في دعم الاقتصاد المحلي .
- أسست مشروع الكاكاو في الفلبين لمساعدة الفزارعين على التصور بالذات من مدد الحاجة المالية ، وضمان جودة غذاء كافٍ للسكان في المستقبل .
- علمت الفزارعين كيفية زراعة النباتات التي يمكنها تحمل التغيرات المناخية والكوارث الطبيعية .
- زودت الفزارعين بشتلات الكاكاو كما تشجعهم على زراعة البامبيك واليقطين للحفاظ على خصوبة التربة .
- ساعد مشروع الكاكاو (٢٠٠٠) مزارع على زراعة ثمانين ألف شجرة .
- حصلت بسبب مشروع الكاكاو على جائزة (أبطال الأرض) والسياب) في برنامج الأمم المتحدة للبيئة .
- منحت لقب (أفضل مزارع شباب) عام ٢٠١٨م .

← نمط الحياة الصحي يشمل :-

أولاً :- الطعام الصحي :-

يعتبر أمراً حيوياً للصحة الإنسان ، لذلك يجب اتباع نظام غذائي صحي لوقاية الجسم من العديد من الأمراض ، وتوفير الطاقة للجسم .

* النظام الغذائي الصحي يشمل تقليل الآتي :-

- الملح :- يجب تقليله لأن الإفراط في

تناوله يسبب ارتفاع ضغط الدم والقلب والسكتة الدماغية .

- السكر :- كثرة تناوله يزيد الإصابة بمرض السكري .

- الدهون :- كثرة استخدامها يؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية .

ملحوظة / عدم تناول ما يكفي من العناصر الغذائية يؤدي إلى سوء التغذية والإفراط في تناولها يؤدي إلى زيادة الوزن والسمنة .

ثانياً :- النشاط البدني :- ممارسة الرياضة :-

يجب على الأطفال ممارسة الرياضة لمدة ساعة واحدة يومياً ، أما البالغون فيجب أن يمشوا ساعة يومياً .

← دور مربي في تحقيق الآتي :-

- جعل مزارعي زيادة مساحة الأراضي المزروعة لأهمية الزراعة ومساعدتهم على حفظ الأمن الغذائي للبيئة ، والدولة من حيث أنه يساعد في خفض ما تستورده مصر .
- استيراد المواد الغذائية من مصادر استخدام الوقود الأحفوري وغازات الاحتباس الحراري .

← كيفية فحص الأغذية والتأكد من سلامتها :-

- ١- يهتم باختيار الأغذية والمشروبات التي يتم تصنيعها أمر هاماً للصحة.
- ٢- يتم اختيار الأغذية والمشروبات بواسطة الهيئة القومية لسلامة الغذاء.
- ٣- يتم تحليل مستويات الفيتج وفحصها داخل المختبرات والمعامل للتأكد من عدم وجود عناصر ضارة مثل البكتيريا. وعرفته كمية المواد الحافظة فيجاء.
- ٤- يوجي قوانين ومعايير تقوم بتنظيم عملية تصنيع الأغذية والمشروبات مثل عملية التفتيش بكل دائم.
- ٥- يجب على المستهلك للفتجات التي يتم تصنيعها معرفة اختياراتها بطريقة الاختيار الأساسية وهو الحواس (البصر - التذوق - الشم - اللمس - السمع)

← مارك الفيتج :-

يجب على المستهلك قراءة ملصق الفيتج لأهمية ذلك في التذوق من تاريخ الإنتاج والتأكد من صلاحية الفيتج وأنه ما زال آمن للاستهلاك.

يتضمن الملصق مكونات الفيتج والعناصر الغذائية والفيتامينات.

يتضمن إرشادات وتعليمات أخرى مثل كيفية تخزين الفيتج قبل ولها فتح العبوة.