



مدونة المناهج السعودية

<https://eduschool40.blog>

الموقع التعليمي لجميع المراحل الدراسية

في المملكة العربية السعودية

# الإسعافات الأولية



# مفتاح الحقيقة

## أولاً: الهدف العام

تهدف هذه الحقيقة إلى إكساب المتدربين المعارف والمهارات في الإسعافات الأولية التي تؤهلهم للتعامل مع مختلف الحالات الطارئة.

## ثانياً: الأهداف الخاصة

من المتوقع في نهاية التدريب أن يكون المتدرب قادراً على أن:

1. يعرف أهمية الإسعافات الأولية.
2. يؤدي المبادئ الأساسية للإسعافات الأولية.
3. يدرك أهمية المبادئ الأساسية للإسعافات الأولية.
4. يميز بين وسائل الأمان والوقاية من الإصابات المختلفة.
5. يحدد العوامل التي تساعد على الوقاية من الإصابات.

6. يتعرف علي التركيب التشريحي والوظيفي للجسم.
7. يستنتج طرق الوقاية المناسبة لأجهزة الجسم المختلفة.
8. يتعرف على محتويات حقيبة الإسعافات الأولية.
9. يطبق طرق الإسعاف للحالات الطارئة.

### ثالثاً: مجال الحقيقية

الصحة واللياقة.

### رابعاً: عدد الساعات

( 6 ) ساعات، بواقع ( 6 ) جلسات تدريبية زمن الجلسة ( 50 ) دقيقة يعقبها راحة ( 10 ) دقائق.

### خامساً: محتوى الحقيقية

الجلسة الأولى: ماهية الإسعافات الأولية

1. مفهوم الإسعافات الأولية.
2. الهدف من الإسعافات الأولية.
3. أهمية الإسعافات الأولية.
4. مواصفات ومهام المسعف.

الجلسة الثانية: التركيب التشريحي للجسم.

الجلسة الثالثة: مبادئ الإسعافات الأولية.

الجلسة الرابعة: مبادئ الإسعافات الأولية.

الجلسة الخامسة: الإسعافات الأولية لبعض الحالات الطارئة.

الجلسة السادسة: الإسعافات الأولية لبعض الحالات الطارئة.

## الجلسة الأولى ( ماهية الإسعافات الأولية )

**أهداف الجلسة:** في نهاية التدريب يكون المتدرب قادراً على أن:

1. يعرف مفهوم الإسعافات الأولية.
2. يحدد الهدف من الإسعافات الأولية.
3. يذكر أهمية الإسعافات الأولية.
4. يعدد مواصفات ومهام المسعف.

### محتوي الجلسة:

1. مفهوم الإسعافات الأولية.
2. أهداف الإسعافات الأولية.
3. أهمية الإسعافات الأولية.
4. مواصفات ومهام المسعف.

مقدمه:

نظراً للتطور التكنولوجي السريع في العصر الراهن والاستخدام المتهور للآلة، فقد زادت المخاطر الحياتية اليومية للإنسان، ومن منطلق عدم توافر أطباء متخصصيين في جميع الأوقات للتدخل السريع والمباشر لإنقاذ مثل هذه الحالات لذا وجب علينا جميعاً

تعلم مبادئ الإسعافات الأولية لكي يتمكن كل منا بالقيام بدوره في الوقت المناسب لإنقاذ حياة فرد ما.

### 1: مفهوم الإسعافات الأولية

الإسعافات الأولية هي رعاية وعناية أولية وفورية ومؤقتة للجروح أو نوبات المرض المفاجئة حتى يتم تقديم الرعاية الطبية المتخصصة.

### 2: الهدف من تقديم الإسعافات الأولية

- الحد من تداعيات الجرح أو الإعاقة.
- أولويات التعامل مع الحالات الحرجة.
- تنمية روح التعاون والمساعدة للآخرين.
- التدخل السريع في الوقت المناسب لإنقاذ حياة شخص.
- التأهيل البدني والنفسي والعلمي للمسعف.

### 3: أهمية الإسعافات الأولية

تعتبر الإسعافات الأولية من الإجراءات الضرورية التي تتم بالتدخل السريع والمباشر لإنقاذ حياة شخص ما من خطر داهم ومحاولة الحد من تفاقم درجات الخطورة إلى الدرجات المتقدمة.

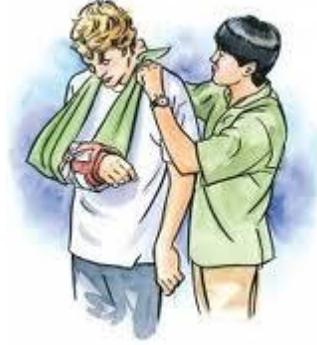
### 4: مواصفات ومهام المسعف

الذي يقوم بتقديم الإسعافات الأولية هو شخص عادي لا يشترط أن يكون في مجال الطب وإنما تتوافر لديه المعلومات والمهارات التي تمكنه من إنقاذ حياة المصاب، ويستطيع أي شخص أن يقدم خدمة الإسعافات الأولية بشرط أن يكون مدرباً عليها جيداً.

**ويوجد حد أدنى للمعلومات يجب على المسعف أن يدركها ومن أهمها:**

- معرفة قواعد الإسعافات الأولية .
- معرفة كيفية تأمين موقع الحادث.
- التدريب على عمل التنفس الصناعي.
- الوضع الملائم للشخص المراد إسعافه.
- معرفة علامات الخطر.
- السيطرة على النزيف.
- كيفية إسعافات العمود الفقري.
- معرفة مكونات جسم الإنسان وتشريحه.

- كيفية حمل المريض ونقله بالطريقة السليمة .



## الجلسة الثانية

### ( التركيب التشريحي للجسم )

**أهداف الجلسة:** في نهاية التدريب يكون المتدرب قادراً على أن :

1. يتعرف على تركيب الجسم البشري.
2. يدرك وظائف كل جهاز من أجهزة الجسم.

**محتوي الجلسة:** التركيب التشريحي والوظيفي للأجهزة التالية:

1. الجهاز العظمي.
2. الجهاز المفصلي.
3. الجهاز العضلي.
4. الجهاز العصبي.

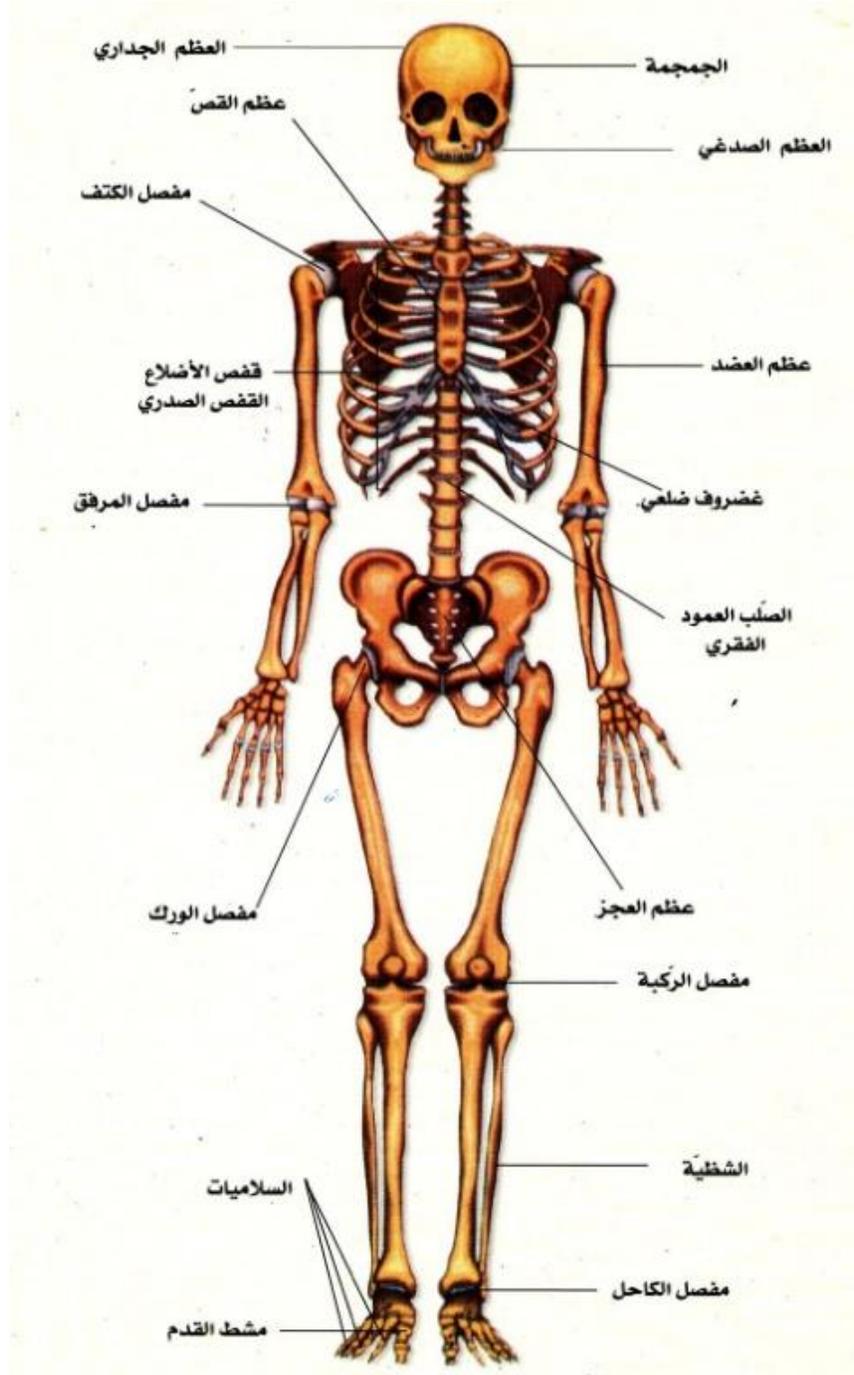
يتكون الجسم البشري من خلية دقيقة التركيب تكونت منها أنسجة جسم الإنسان ثم تكونت الأعضاء وأجهزة جسم الإنسان، والتي تتأثر بالحركة والنشاط البدني.

**ويشتمل جسم الإنسان على الأجهزة التالية:**

- 1- الجهاز العظمي.
- 2- الجهاز المفصلي.
- 3- الجهاز العضلي.
- 4- الجهاز العصبي.
- 5- الجهاز التنفسي.
- 6- الجهاز الدوري.
- 7- الجهاز الهضمي.
- 8- الجهاز الإخراجي.
- 9- الجهاز التناسلي.
- 10- الجهاز المناعي.

وسنتناول في هذه الجلسة الأربعة أجهزة الأول، نتعرف من خلالها على التركيب التشريحي لكل جهاز وكيف يعمل؟

## الهيكل العظمي



شكل (1) الهيكل العظمي

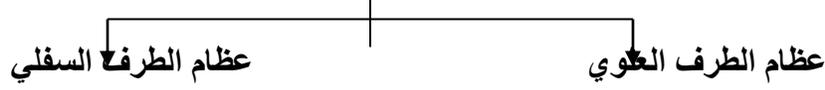
### مكوناته:

يتكون الهيكل العظمي من 206 عظمة يتشكل منها مظهر الإنسان وقوامه من حيث الطول والقصر وينقسم إلى:

أ- الهيكل العظمي الطرفي.

ب- الهيكل العظمي المحوري .

### (أ) الهيكل العظمي الطرفي



### (ب) الهيكل العظمي المحوري



### وظائف العظام:

- تعطي شكل الجسم الخارجي.
- حماية الأعضاء الداخلية في الجسم (العينين – الحبل الشوكي – القلب والرئتين).
- تتصل بالعضلات فينتج عن ذلك الحركة حيث تعمل العظام كروافع.
- تحتوي العظام الطويلة في نهايتها وكذلك العظام المفطحة على نخاع الدم الأحمر المسئول عن تكوين خلايا الدم المختلفة.
- تحتوي العظام على كمية كبيرة من أملاح الكالسيوم والفسفور اللازمين للعمليات الحيوية في الجسم.

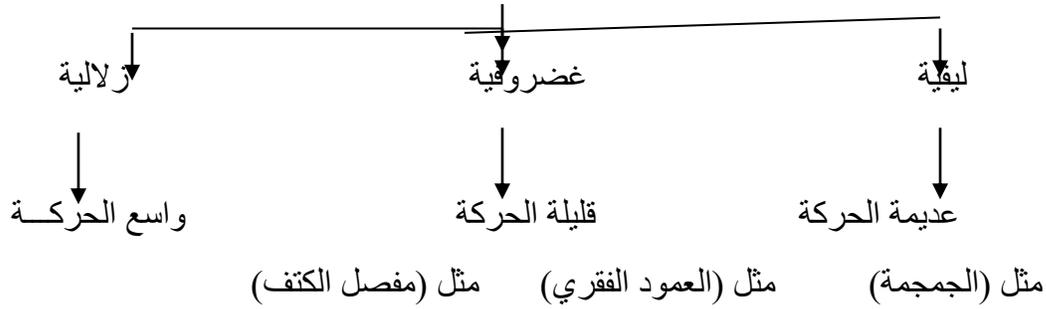
### الجهاز المفصلي



شكل (2)

المفصل هو: التقاء عظمتين أو أكثر بطريقة معينة.

### أنواع المفاصل



### العوامل التي تؤثر على ثبات المفصل:

- قوة الأربطة المحيطة بالمفصل.
- قوة العضلات المحيطة بالمفصل.
- مجال حركة المفصل.
- نوع الرياضة التي يستخدم فيها المفصل وطريقة الأداء.

- مرونة المفصل.

### وظيفة المفاصل:

- الحركة للعظام كنتيجة لانقباض وانبساط العضلات.
- تلعب مرونة المفاصل دوراً أساسياً في الأداء الحركي المتميز.

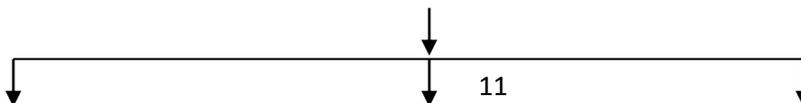
### الجهاز العضلي

يوجد في جسم الإنسان أكثر من 700 عضلة يتحرك منها فقط في حالة المشي 300 عضلة فما بالك بالجري والأنشطة الهوائية الأخرى.



الجهاز العضلي

### أنواع العضلات وعددها



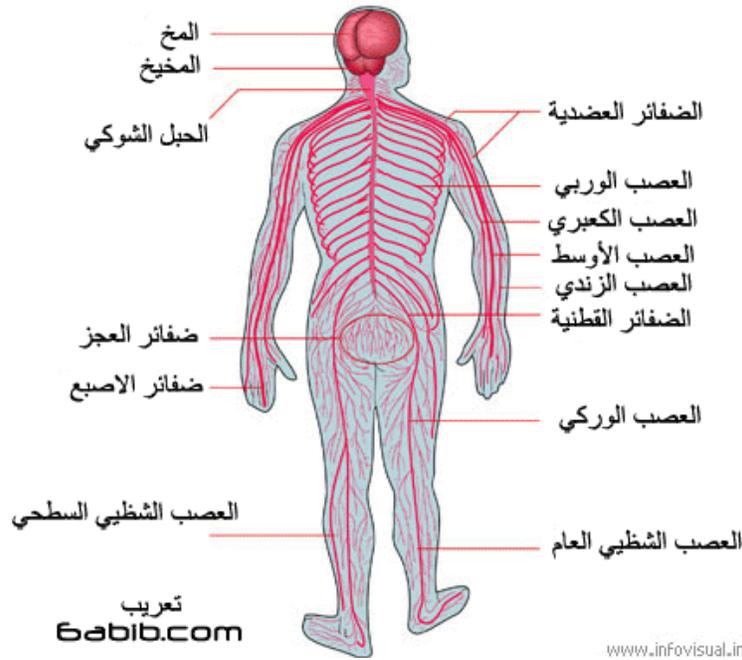
عضلات إرادية (434) عضلات لا إرادية (266) عضلة القلب (1)

### أهم خصائص العضلات الإرادية (الهيكليّة):

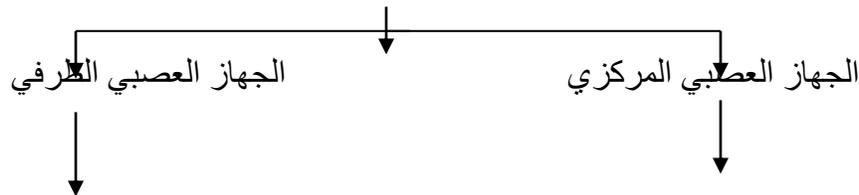
- الانقباض والانبساط.
- لكل عضلة منشأ ومدغم.
- القابلية للتدريب.
- كل عضلة يغذيها عصب محرك أو أكثر.
- كل مجموعة عضلية تأتي بعمل يصاد مجموعة أخرى.

### الجهاز العصبي

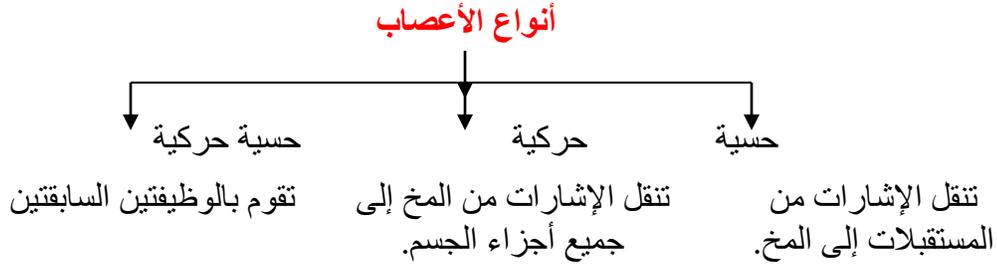
هو الجهاز الذي يتحكم في جميع أجهزة جسم الإنسان وحركاته وسكناته لضبط وتنظيم جميع العمليات الحيوية حتى تسير بدقة وانتظام سواء كانت هذه العمليات والحركات إرادية أو غير إرادية، ويتكون من ملايين الخلايا العصبية.



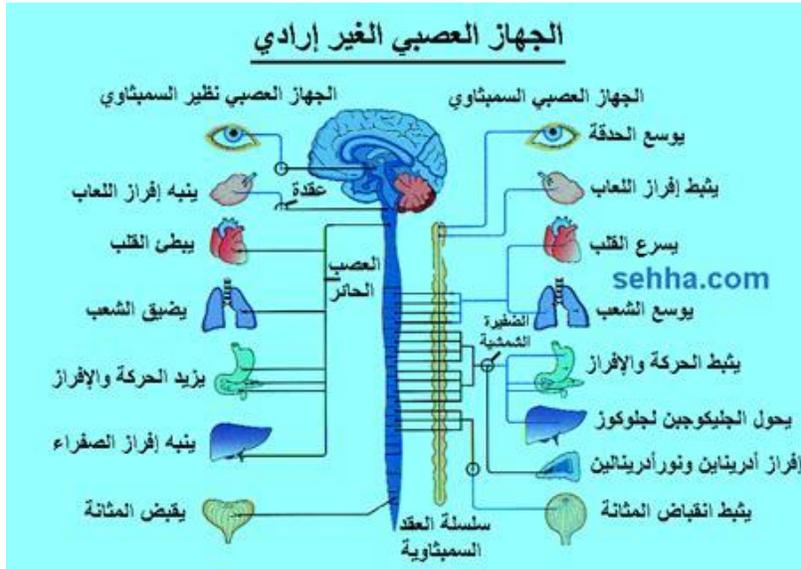
### مكوناته



- المخ + النخاع الشوكي
- الأعصاب المخية (12 زوج)
- الأعصاب الشوكية (31 زوج)



ويرتبط الجهاز العصبي الطرفي بالجهاز العصبي التلقائي وهو يتحكم في عمليات الجسم الإرادية



### وظائف الجهاز العصبي:

- استقبال المثيرات الحسية الخارجية عن طريق الأعصاب ونقلها إلى المخ والحبل الشوكي.
- إرسال الأوامر العصبية الحركية من الجهاز العصبي المركزي إلى العضلات والأعضاء.
- الحركة، التفكير، التوازن، الكلام، الإحساس.
- تكيف وتوازن الجسم مع البيئة الخارجية.

## الجلسة الثالثة

### ( التركيب التشريحي للجسم )

**أهداف الجلسة:** في نهاية التدريب يكون المتدرب قادراً على أن :

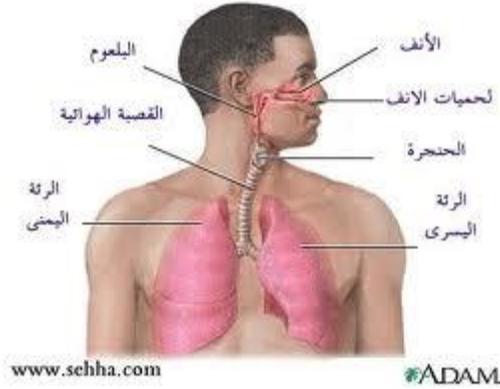
1. يتعرف على تركيب الجسم البشري.
2. يدرك وظائف كل جهاز من أجهزة الجسم.

**محتوي الجلسة:** التركيب التشريحي والوظيفي للأجهزة التالية:

1. الجهاز التنفسي.
2. الجهاز الدوري.
3. الجهاز الهضمي.
4. الجهاز الإخراجي.
5. الجهاز المناعي.

### (1) الجهاز التنفسي

هو الجهاز المسئول عن إمداد خلايا الجسم بالأكسجين وتخليصها من ثاني أكسيد الكربون.



**مكوناته:** يبدأ الجهاز التنفسي من فتحة الأنف، تجويف البلعوم، الحنجرة، القصبة الهوائية، والشعبات الهوائية.

العضو	التركيب	الوظيفة
الأنف	١ - شعر ٢ - مخاط ٣ - شعيرات دموية	تنقية هواء الشهيق من الأتربة ترطيب هواء الشهيق قبل دخوله الرئتين تدفئة هواء الشهيق قبل دخوله الرئتين
الحنجرة	١ - لسان المزمار ٢ - الأحبال الصوتية	يسد الحنجرة عند بلع الطعام فيمنع دخوله إلى الجهاز التنفسي تساعد في أحداث الصوت
القصبة الهوائية	١ - أهداب ومخاط ٢ - حلقات غضروفية	طرد الأجسام الغريبة التي قد تدخل مع هواء الشهيق تجعل القصبة الهوائية مفتوحة باستمرار
الرئتين	الحويصلات الهوائية	يتم من خلالها تبادل الغازات مع الدم المار في الشعيرات الدموية المحيطة بها

### وظيفة الجهاز التنفسي:

- تزويد الجسم بالأكسجين وتخليصه من ثاني أكسيد الكربون.
- المحافظة على درجة حرارة الجسم.

### الجهاز الدوري

هو الجهاز المسئول عن دوران الدم في جميع أنحاء الجسم المختلفة.

### مكوناته:

أولاً: الدم.

ثانياً: الأوعية الدموية.

### ثالثاً القلب.

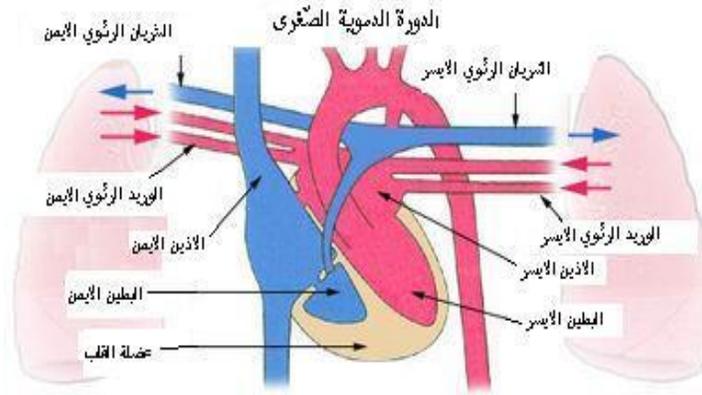
## تنقسم الدورة الدموية إلى قسمين

### دورة دموية صغيرة (الرئوية)

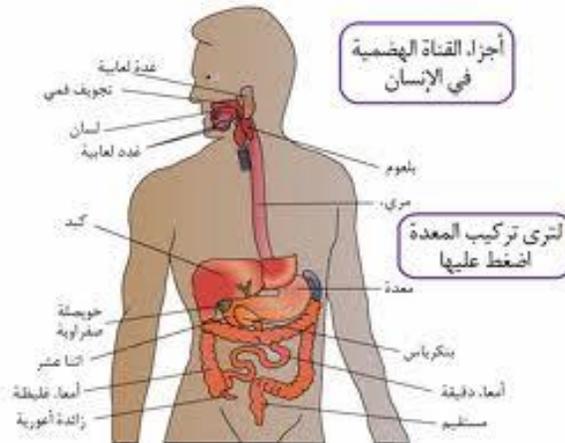
وفيها يمر الدم من القلب إلى  
الرئتين فقط ثم يعود منها إلى  
القلب

### دورة دموية كبرى (الجهازية)

وفيها يمر الدم من القلب إلى  
جميع أعضاء الجسم ما عدا  
الرئتين ثم يعود للقلب

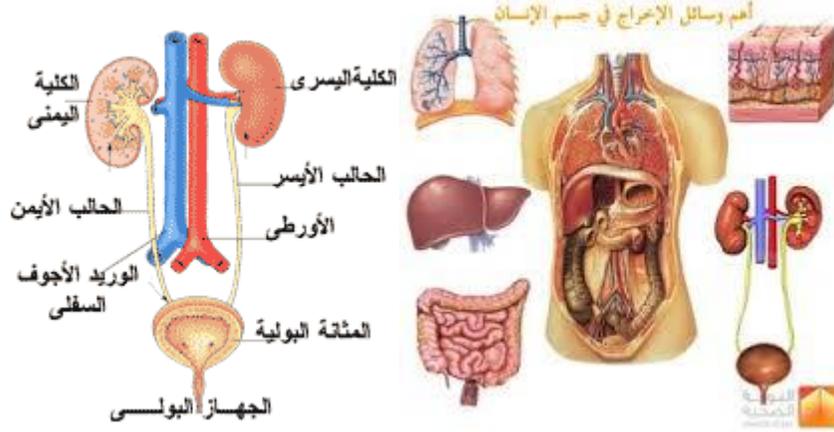


### (3) الجهاز الهضمي



هو المسئول عن تحويل المواد الغذائية المعقدة الفيزيائية إلى مواد بسيطة صغيرة ذائبة حتى يمكن امتصاصها من خلال جدار الأمعاء إلى الدم.

#### (4) الجهاز الإخراجي (الجهاز البولي)



هو المسئول عن تخلص الجسم من الماء الزائد عن حاجة الجسم كما يطرد المواد الضارة الموجودة في الدم في حالة ذائبة.

2- الحالبين.

1- الكليتين. **مكوناته:**

4- قناة مجرى البول.

3- المثانة.

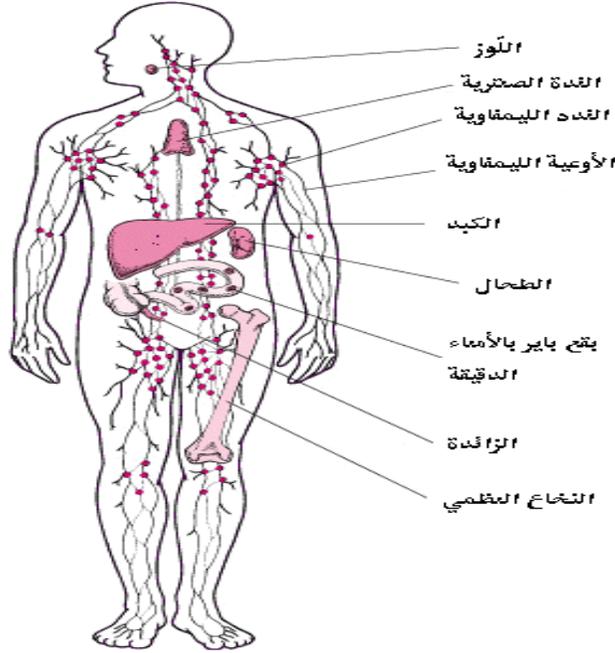
(الجلد): وظيفته التخلص من الماء والأملاح غير العضوية وقليل من البولينا عن طريق العرق الذي يخرج من مسام الجلد.

#### وظائف الجلد:

- التخلص من العرق.
- وقاية الأنسجة تحت الجلد.
- به نهايات الأعصاب الحساسة المسؤولة عن التمييز بين الحر والبرد والألم واللمس.
- تنظيم درجة حرارة الجسم.

#### الجهاز المناعي

(كرات الدم البيضاء، الجهاز الليمفاوي)



### الجهاز الليمفاوي

جهاز المناعة الذي أكرمنا الله به هو حديث الساعة الآن، لأن مرض الإيدز والعياذ بالله يقضي على جهاز المناعة. فما هو جهاز المناعة؟

● في دم كل منا كريات بيضاء يزيد عددها عن 25 مليون في حالة الصحة يتضاعف هذا العدد في حالة المرض وبصورة مبسطة بعد ثوان معدودة من اجتياز جسم غريب لخطوط دفاع الجسم الأولى (الجلد) ووصوله إلى الدم تتعقبه الخلايا البيضاء وتصنع مضادات حيوية له وبعد حرب ضروس بين الجسم الغريب والخلايا البيضاء تمتلأ الساحة بالقتلى ثم تأتي الخلايا اللاحمة لتنظيف المكان.

● كذلك الجهاز الليمفاوي يتكون من مجموعة من الغدد الليمفاوية التي تقدر بالمئات في مناطق شتى من الجسم والمرتبطة بأعضاء مختلفة والتي يتصل بعضها ببعض عبر الأوعية الليمفاوية، ويجري في الأوعية الليمفاوية سائل لونه أقرب إلى الصفرة، ويتكون السائل الليمفاوي من السوائل الموجودة داخل أنسجة الأعضاء المختلفة ليمر عبر الغدد الليمفاوية، ومن ثم بعدها يأخذ طريقة في النهاية ليصب في الدم الجاري في الجسم مرة أخرى، والجهاز الليمفاوي بغده وأوعيته على هذا يعتبر جهازاً رديفاً للأوعية الدموية، تجري فيه سوائل تتجمع مباشرة من أعضاء الجسم غير مضمونة النقاء من الميكروبات أو الخلايا غير الطبيعية سواء كانت سرطانية أو غيرها فيقوم بالقضاء عليها.

### أماكن الغدد الليمفاوية:

\* حول الكاحلين.

\* أسفل الإبطين.

\* رسغ اليدين مع الإمام.

\* بين الفخذين.



## الجلسة الرابعة

### ( مبادئ الإسعافات الأولية )

**أهداف الجلسة:** في نهاية التدريب يكون المتدرب قادراً على أن:

1. يحدد المبادئ الرئيسية للإسعافات الأولية.
2. يتعرف على محتوى حقيبة الإسعافات الأولية.
3. يفرق بين الاستخدامات المختلفة لمحتويات حقيبة الإسعافات الأولية.

### محتوى الجلسة :

1. مبادئ الإسعافات الأولية.
2. محتوى حقيبة الإسعافات الأولية .
3. استخدامات حقيبة الإسعافات الأولية .

## 1. المبادئ الرئيسية للإسعافات الأولية :

تتلخص في أربع خطوات نعبر عنها بالحروف الأربعة التالية RICE

- (1) R تعني Rest :التوقف عن أداء النشاط لحظة حدوث الإصابة.
- (2) I تعني Ice ( الثلج ): التبريد لمكان الإصابة للحد من الألم والتورم .
- (3) C تعني Compression ( الضغط): بهدف الحد من التورم ب تثبيت العضو المصاب بالطرق المختلفة.
- (4) E تعني Elevation (الرفع ): رفع الجزء المصاب أعلى من مستوى القلب لتقليل ورود الدم إليه



## 2. محتوى حقيبة الإسعافات:-

- أربطة ضاغطة بأحجام مختلفة.
- أربطة شاش بأحجام مختلفة.
- أربطة لاصقة بأحجام مختلفة.
- أكياس قطن طبي.
- شاش معقم.
- مطهرات للجروح.
- مسكنات للألام.
- مقص، مشرط، جفت.
- فقايز مختلفة الأحجام.
- جبائر أحجام مختلفة
- كمادات باردة جاهزة .
- مصباح صغير مع وجود بطاريات إضافية .
- اثيل كلورايد ( مخدر موضعي ).
- مضاد حيوي للجروح.
- سرنجات بلاستيكية



### مثبتات للمفاصل:

Knee Support للركبة .

Ankle Support لرسغ القدم .

Arm Sling حامل للذراع .

### 3- استخدامات حقيبة الإسعافات الأولية.

-استخدام خاص بالطبيب متمثلاً في:

استخدام الخيوط المختلفة للجروح القطعية واستخدام الادوية والمسكنات المختلفة .

-استخدام خاص باخصائى التأهيل الرياضى متمثلاً في:

استخدام الأربطة المختلفة والقيام بعمل التأهيل المناسب للعودة إلى أقرب ما يكون للحالة الطبيعية قبل حدوث الإصابة.

## الجلسة الخامسة

### (الإسعافات الأولية لبعض الحالات الطارئة)

### أهداف الجلسة:

في نهاية التدريب يكون المتدرب قادراً على أن :

1. يمارس طرق إسعاف الحالات المختلفة.

2. يحدد الإسعافات اللازمة في الوقت المناسب.

### محتوي الجلسة:

## الإسعافات الأولية لبعض الحالات الطارئة:

1. الكدمات.
2. الجروح.
3. التمزقات العضلية.
4. الكسور.
5. النزيف.

### 1. الكدمات



- 1- التوقف عن ممارسة النشاط ( الراحة ) .
- 2- وضع ثلج على فترات متقطعة خلال 72 ساعة ( التدليك بالثلج ).
- 3- ربط الجزء المصاب برباط ضاغط لتقليل الورم.
- 4- رفع الجزء المصاب أعلى من مستوي القلب.

### 2. الجروح:

الوخزية      القطعية

- 1- غسل الجرح بالماء والصابون.
- 2- تغطية الجرح بشاش معقم وشريط لاصق.

3- محاولة إبعاد طرفي الجرح أثناء الغسيل للمساعدة على خروج الدم.

4- تغطية الجرح بشاش وشريط لاصق.

5- العرض على الطبيب.

### 3. التمزقات العضلية:

هي إصابة تحدث أحيانا أثناء مزاولة الرياضة وفيها يحدث تمزقات لبعض أنسجة العضلة.

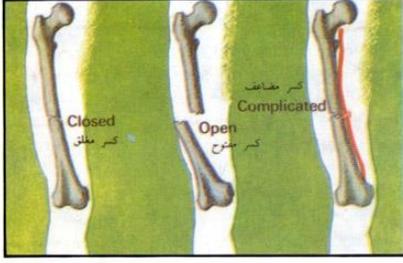


تمزق عضلي

ويتم إسعاف التمزق العضلي:

- 1- عدم تحريك الجزء المصاب.
- 2- تثبيت الجزء المصاب.
- 3- أكياس ثلج ( التبريد ) فوق الإصابة.
- 4- رفع الجزء المصاب أعلى من مستوي القلب.

### الكسور:



### درجات الكسور في العظام

- 1- عدم محاولة إصلاح الجزء المصاب.
- 2- تثبيت العضو المصاب.
- 3- أكياس ثلج ( التبريد ).
- 4- رفع الجزء المصاب أعلى من مستوى القلب إذا أمكن.
- 4 - الذهاب للطبيب.

### النزيف:

- 1- يرفع الطرف المصاب ليكون أعلى من مستوى القلب.



- 2- في باقي حالات النزيف: يتم الضغط على مكان الجرح مباشرة.
- 3- يترك المصاب بالنزيف راقداً في الوضع التشريحي الصحيح حتى لا يزداد النزيف نتيجة للحركة.

## الجلسة السادسة

### (الإسعافات الأولية لبعض الحالات الطارئة)

### أهداف الجلسة:

في نهاية التدريب يكون الطالب قادراً على أن :

1. يمارس طرق إسعاف الحالات المختلفة.
2. يحدد الإسعافات اللازمة في الوقت المناسب.

### محتوي الجلسة:

الإسعافات الأولية لبعض الحالات الطارئة:

1. الحروق.
2. هبوط أو توقف التنفس.
3. تدليك القلب.
4. الإغماء والصدمة.
5. الغرق.

### الحروق



## أنواع الحروق وطرق إسعافها

### الحروق الشديدة

- 1- علاج الصدمة أولاً.
- 2- يغطي الحرق.
- 3- عدم نزع الملابس.
- 4- استدعاء الطبيب.

### الحروق الكيميائية والحرائق الخفيفة

- 1- وضع مكان الحرق داخل الماء.
- 2- استخدام كمادات الثلج .
- 3- وضع كريم مرطب.
- 4- تغطية مكان الحرق.
- 5- استدعاء الطبيب.

## (2) هبوط أو توقف التنفس:



### فتح الممرات الهوائية وإجراء التنفس الصناعي (قبلة الحياة):

- 1- اضغط الرقبة من الخلف للأمام بأحد اليدين وأضغط على الرأس إلى الخلف باليد الأخرى.
- 2- اضغط على الرقبة لأعلى لرفع اللسان إلى الأمام.
- 3- اثني الرأس لأحد الجانبين وحاول إخراج أي جسم غريب أو لعاب أو طعام من الحلق.
- 4- اقلل أنف المصاب بأصبعك، وباليد الأخرى أرفع الفك السفلي لأعلى (أفتح فم المصاب) خذ نفساً عميقاً.

5- الصق فمك مفتوحاً على فم المصاب وانفخ في صدر المصاب حتى ترى صدره قد ارتفع لأقصى مدى.

6- أبعد فمك عن فم المصاب وأخرج أي هواء زائد في صدره ولاحظ أن صدره يهبط.

7- كرر ما سبق من 18 – 20 مرة لعودة التنفس إلى طبيعته.

### (3) تدليك القلب:



إذا توقف القلب أو اختفى النبض تجري عملية تدليك القلب بالإضافة إلى عملية التنفس الصناعي كما يلي:

- ضع المصاب على ظهره وارتكز بركبتيك بجانبه موازياً للصدر.
- ضع راحة إحدى اليدين أسفل عظم القص.
- ضع اليد الأخرى فوق اليد الأولى وشبك أصابع اليدين.
- مع فرد الذراعين أضغط لأسفل حوالي 5 سم ( 15 مرة).
- أجر تنفساً صناعياً 2: 3 مرات.
- كرر الضغط على الصدر 15 مرة.
- تنفس صناعي 2 : 3 مرات.

وهكذا... تدليك للقلب ثم تنفس صناعي حوالي 3ق.

وضع الإفاقة: عند عودة التنفس وانتظام النبض يوضع المصاب منبطحاً على صدره ورأسه على إحدى الجانبين مع ثني اليد والرجل في هذا الجانب.

تدليك القلب 15 مرة.

تنفس صناعي 18-20 مرة ... لمدة 3 ق ثم وضع الإفاقة.

## (4) الإغماء والصدمة:



### وضع الإفاقة

- 1- تغطية المصاب للتدفئة.
- 2- إرقاد المصاب على ظهره ورفع قدميه أعلى من جسمه وتدار رقبتة ناحية كتفه .
- 3- إذا وجد صعوبة في التنفس يوضع في وضع الإفاقة.
- 4- إيقاف النزيف إن وجد.
- 5- فك أي أربطة حول الجسم.
- 6- التأكد من تهوية المصاب.
- 7 - نقل المصاب إلى المستشفى.

## الغرق:



### إسعاف الغريق

- 1- يوضع المصاب على وجهه ثم يرفع من بطنه إلى أعلى.
- 2- إجراء التنفس الصناعي.
- 3- تغطية الشخص المسعف لتدفئته.

### المراجع العلمية:

- 1) عبد الفتاح، أحمد، مدحت قاسم (2015). الإصابات والتدليك، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي.
- 2) رياض، أسامة (1999). العلاج الطبيعي وتأهيل الرياضيين، ط2، القاهرة، دار الفكر العربي.
- 3) صالح، سامح، موسى أبو دلبوح (2014). الصحة واللياقة، ط1، الرياض، دار قلاع العلم.
- 4) النواصرة، حسن، عبد الحليم عكاشة (2012). الإصابات والإسعافات الأولية، ط1، الأسكندرية، دار الجامعيين للطباعة.

(5) بكري، محمد قدرى (2000). الإصابات الرياضية والتأهيل الحديث، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.

(6) Legoski b, mckay (2011). Healthcare: Twenty-five years of federal health development. CPRN Discussion Paper no. H04, Canadian Policy Research Network, Ottawa.

# دليل الأنشطة التدريبية

## رقم النشاط: 1

## الجلسة الأولى

عنوان النشاط	ماهية الإسعافات الأولية
هدف النشاط	يدرك المتدرب أهمية المبادئ للإسعافات الأولية
زمن النشاط	10 ق
الأدوات المستخدمة	الورقة والقلم – جهاز العرض – الكمبيوتر
أساليب التدريب	دراسة حالة - أسلوب العصف الذهني
وصف النشاط	<ul style="list-style-type: none"> <li>• من خلال العرض التالي :</li> <li>• يستنتج المتدربون أهمية تقديم الإسعافات الأولية .</li> <li>• يناقش المدرب المتدربون في أهمية الإسعافات الأولية.</li> </ul>

### حالة إنسانية

- أثناء مرورك بأحد الشوارع فوجئت بانهيار أحد العقارات ووجود العديد من الحالات المصابة بإصابات متنوعة منها الكسور والإغماء والنزيف وغيرها من الإصابات.
- وضح بمن تبدأ وما هي المبادئ الأساسية التي يجب مراعاتها.

## رقم النشاط: 2

## الجلسة الأولى

عنوان النشاط	ماهية الإسعافات الأولية
هدف النشاط	التعرف على مواصفات المسعف
زمن النشاط	10 ق
الأدوات المستخدمة	الورقة والقلم – جهاز العرض – الكمبيوتر
أساليب التدريب	- أسلوب المجموعات - أسلوب العصف الذهني
وصف النشاط	يقوم المدرب بتقسيم المتدربين إلى مجموعات. كل مجموعة تتناقش حول مواصفات المسعف المتميز من خلال رؤيتهم. يعرض المتدربون ما توصلوا إليه. يناقش المدرب المتدربون حول ما توصلوا إليه من مواصفات المسعف.

## رقم النشاط: 3

## الجلسة الثانية

عنوان النشاط	التركيب التشريحي للجسم
--------------	------------------------

يذكر المتدرب التركيب التشريحي الوصفي والوظيفي لبعض أجهزة الجسم.

10 ق

الورقة والقلم – جهاز العرض – الكمبيوتر

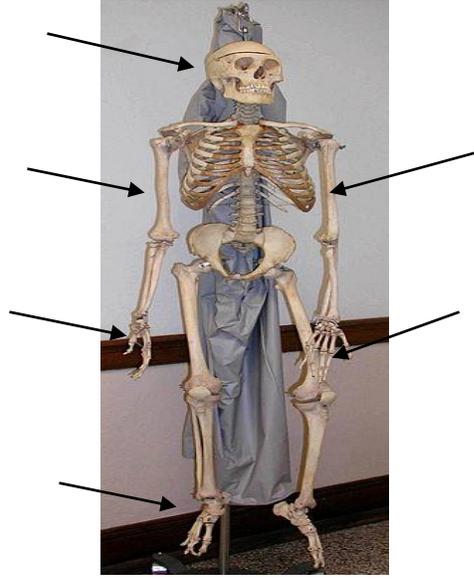
- أسلوب العصف الذهني

انظر إلى صورة الهيكل العظمي للإنسان أسفل الجدول.  
قم بكتابة أسماء العظام المشار إليها بالشكل .  
راجع مع مدربك الأسماء الصحيحة.

هدف النشاط

زمن النشاط  
الأدوات المستخدمة  
أساليب التدريب

وصف النشاط



## رقم النشاط: 4

## الجلسة الثانية

عنوان النشاط	التركيب التشريحي للجسم
هدف النشاط	أن يتعرف الطالب على التركيب التشريحي الوصفي والوظيفي لبعض أجهزة الجسم.
زمن النشاط	10 ق
الأدوات المستخدمة	الورقة والقلم- جهاز العرض – الكمبيوتر
أساليب التدريب	- نقاش موجه - أسلوب العصف الذهني
محتوى النشاط	يقوم المدرب بطرح أسئلة حول دور العضلات في الحفاظ على القوام المعتدل والحالة الصحية ودورها في الوقاية من الإصابات. يتم تسجيل الاستجابات . يقوم المدرب بعرض باور بوينت عن أهمية العضلات.

## رقم النشاط:5

## الجلسة الثالثة

عنوان النشاط	التركيب التشريحي للجسم
هدف النشاط	أن يتعرف الطالب على التركيب التشريحي الوصفي والوظيفي لبعض أجهزة الجسم.
زمن النشاط	10 ق
الأدوات المستخدمة	الورقة والقلم – جهاز العرض – الكمبيوتر
أساليب التدريب	- ورش عمل - أسلوب العصف الذهني
وصف النشاط	يقوم المدرب بعرض <a href="#">الفيديو رقم (1)</a> . يناقش المدرب المتدربين حول التركيب التشريحي للأجهزة التي شاهدها.

## رقم النشاط:6

## الجلسة الثالثة

عنوان النشاط	التركيب التشريحي للجسم
هدف النشاط	أن يتعرف الطالب على التركيب التشريحي الوصفي والوظيفي لبعض أجهزة الجسم.
زمن النشاط	10 ق
الأدوات المستخدمة	الورقة والقلم – جهاز العرض – الكمبيوتر
أساليب التدريب	- نقاش موجه – ورش عمل - أسلوب العصف الذهني
وصف النشاط	يقوم المدرب بعرض <a href="#">الفيديو رقم (2)</a> . يقوم المدرب بمناقشة المتدربين في العرض السابق. يقوم المدرب بطرح الأسئلة على المتدربين.

## رقم النشاط:7

## الجلسة الرابعة

عنوان النشاط	مبادئ الإسعافات الأولية
هدف النشاط	التعرف على المبادئ الرئيسية للإسعافات الأولية
زمن النشاط	10 ق
الأدوات المستخدمة	الورقة والقلم – جهاز العرض – الكمبيوتر
أساليب التدريب	- دراسة حالة

اقرأ الحالة التي أمامك بالتعاون مع مجموعتك.  
من خلال تحليل الحالة استنتج المبادئ الرئيسية للإسعافات  
الأولية.  
ناقش مع مدربك ما تم التوصل إليه.

## وصف النشاط

حادث في طريق الجامعة  
أصيب أحد الأفراد أمامك نتيجة حادث على الطريق .  
ما هي المبادئ التي تتبعها لإسعافه؟  
يقوم المتدربون بتشكيل مجموعات ومناقشة النتائج التي يتوصلون إليها.

## رقم النشاط: 8

## الجلسة الرابعة

مبادئ الإسعافات الأولية	عنوان النشاط
التعرف على محتويات حقيبة الإسعافات الأولية	هدف النشاط
10 ق	زمن النشاط
الورقة والقلم – جهاز العرض - الكمبيوتر	الأدوات المستخدمة
- أسلوب العصف الذهني	أساليب التدريب
يقوم المدرب بطرح أسئلة علي المتدربين حول محتويات حقيبة الإسعافات الأولية.	وصف النشاط
يسجل المدرب استجابات المتدربين على السبورة.	
يحدد المدرب المحتويات الأساسية للحقيبة.	

## رقم النشاط: 9

## الجلسة الخامسة

إسعاف بعض الحالات الحرجة	عنوان النشاط
التعرف على طرق إسعاف الكدمات والجروح والتمزقات العضلية	هدف النشاط
10 ق	زمن النشاط
الورقة والقلم- جهاز العرض – الكمبيوتر	الأدوات المستخدمة
- أسلوب العصف الذهني	أساليب التدريب
	وصف النشاط

- يقوم المدرب بعرض صور لبعض الإصابات.
- يقوم المتدربون بتحديد نوع الإصابة وكيفية إسعافها؟
- يذكر المدرب الطرق الصحيحة للإسعافات.



## الجلسة الخامسة

### رقم النشاط: 10

إسعاف بعض الحالات الحرجة	عنوان النشاط
التعرف على كيفية إسعاف الكسور	هدف النشاط
10 ق	زمن النشاط
الورقة والقلم – جهاز العرض – الكمبيوتر	الأدوات المستخدمة
- ورش عمل	أساليب التدريب
- أسلوب العصف الذهني	وصف النشاط
• يقوم المدرب بعرض مجموعة من صور الإصابات بالكسور المختلفة بالجسم.	
• يقوم المتدربون بتسجيل رؤيتهم حول ما يستنتجونه من الصور .	
• يناقش المدرب المتدربون في كيفية إسعاف الكسور من خلال استنتاجاتهم.	
• يستنتج المتدربون كيفية إسعافات الحالات الحرجة .	



### رقم النشاط: 11

## الجلسة السادسة

إسعاف بعض الحالات الحرجة	عنوان النشاط
التعرف على إسعافات الحروق	هدف النشاط
10 ق	زمن النشاط
الورقة والقلم – جهاز العرض – الكمبيوتر	الأدوات المستخدمة
- أسلوب العصف الذهني – ورش العمل	أساليب التدريب
• يقوم المدرب بعرض مجموعة من صور الإصابات	وصف النشاط

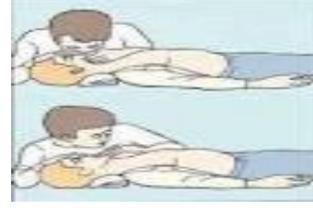
- للحروق المختلفة .**
- يقوم المتدربون بتسجيل رؤيتهم حول ما يستتجونه من الصور .
  - يناقش المدرب المتدربون في كيفية إسعاف الحروق من خلال استنتاجاتهم.
  - يستنتج المتدربون كيفية إسعافات الحالات الحرجة للحروق.



## رقم النشاط: 12

## الجلسة السادسة

إسعاف بعض الحالات الحرجة	عنوان النشاط
التعرف على طريقة إسعاف الغريق	هدف النشاط
10 ق	زمن النشاط
الورقة والقلم – جهاز العرض – الكمبيوتر	الأدوات المستخدمة
- أسلوب العصف الذهني	أساليب التدريب
- ورش العمل	وصف النشاط
• من خلال العرض التالي:	
• يستنتج المتدربون طريقة إسعاف الغريق.	
• يناقش المدرب المتدربون حول ما استنتجوه.	



# دليل التقييم

الدرجة	أساليب التقييم	
8 درجات	أولاً: الاختبار النهائي	
2 درجة	ثانياً: ملاحظة سلوك متدرب	
2 درجة	السيرة الذاتية	ثالثاً: ملف إنجاز طالب
6 درجات	عروض تقديمية	
2 درجة	رابعاً: تقييم الأقران	
(20) درجة	الدرجة الكلية	

### استمارة تقييم ملاحظة سلوك متدرب

الدرجة 10	الفقرات	م
	يحافظ على مظهره وهندامه	1.
	يتسم بالهدوء والاتزان	2.
	يبيدي ثقة بالنفس وتحملاً للمسؤولية	3.
	يظهر حماساً وحيوية خلال التدريب	4.
	يلتزم بأنظمة الجامعة بالحضور والغياب	5.
	يحرص على الالتزام بوقت التدريب منذ البداية والنهاية	6.
	يتعاون مع المدرب وزملاء	7.
	يشارك في الأنشطة والنقاش	8.
	يحاول أن يبتكر ويبدع ويقدم ما هو جديد.	9.
	يحترم معلميه وزملائه	10.
	المجموع	

الرقم الجامعي:

اسم المقيم:  
التوقيع :

### استمارة تقييم السيرة الذاتية للمتدرب

الدرجة 10	الفقرات	م
-----------	---------	---

	1. بيانات المتدرب الشخصية	اسم
	2. مؤهلات المتدرب العلمية	المتدر
	3. الدورات التدريبية	ب:
	4. ورش العمل	الرقم
	5. المشاركات المجتمعية	الجامع
	6. هوايات المتدرب	ي :
	7. شهادات الشكر والجوائز	الشعبة
	8. الخبرات العملية.	:
	9. المشاركات البحثية.	
	10. تصميم شكل السيرة الذاتية	
	المجموع	

الرقم الجامعي:

اسم المقيم:

التوقيع :

### استمارة تقييم عرض تعليمي

الدرجة 10	الفقرات	م
	أسلوب الإلقاء جذاب	1.

اسم المتدرّب:	2. لغة وسلامة العرض
الرقم الجامعي:	3. ترتيب الأفكار وارتباطها بالموضوع
ي : الشعبة :	4. الالتزام بفكرة الموضوع وعدم الخروج عنها
:	5. يستخدم لغة الجسد أثناء العرض
	6. الالتزام بوقت العرض
	7. الإبداع في تصميم شرائح العرض والألوان والمؤثرات.
	8. وضوح شرائح العرض
	9. الإجابة عن أسئلة الطلاب المشاركين.
	10. حضور الشخصية والسيطرة على القاعة أثناء العرض
	المجموع

الرقم الجامعي:

اسم المقيم:  
التوقيع :

### استمارة تقييم فيديو تعليمي

اسم المتدرّب:  
الرقم الجامعي :  
الشعبة:

الدرجة 10	الفقرات	م
	يرتبط الفيديو بموضوعات الحقبة التدريبية	1.

	زمن عرض الفيديو مناسب	2.
	يتوافر فيه وضوح الصوت ونقاء الصورة والتسلسل	3.
	تم إعداده من قبل الطالب / من شبكة الانترنت	4.
	يتماشى مع الآداب العامة للمجتمع	5.
	المجموع	

الرقم الجامعي:

اسم المقيم:

التوقيع:

### استمارة تقييم الأقران

الدرجة 10	الفقرات	م
	يعطي أفكاراً جديدة	1.
	يلتزم بموضوع الحقيبة	2.
	فكرة الموضوع شيقة	3.
	يستخدم لغة الجسد في العرض	4.
	يعطي معلومات صحيحة	5.
	يتقبل مداخلات زملائه المتدربين	6.
	ينوع في أسلوب وأنشطة التدريب	7.

	8. يشجع المتدربين على المشاركة	
	9. يبدي حماساً وحيوية خلال سير التدريب	
	10. ينظم وقت التدريب (مقدمة، خاتمة)	
	المجموع	

اسم  
المتدر  
ب:  
الرقم  
الجامع  
ي :  
الشعبة:

الرقم الجامعي:

اسم المقيم:  
التوقيع :