

الدرس الثاني كيف أتجنب الأخطار

كلمات مفتاحية

الحواس، السلوك السليم Proper Behaviour

تمهيد /مراجعة التعلم السابق،

تعلمنا في الدرس السابق عن مَصَادِرُ الخَطَرِ الَّتِي يَتَعَرَّضُ لَهَا الإنسانُ في حَيَاتِهِ اليَوْمِيَّةِ. والأضرار التي قد تنتج كالكسور والجروح والخدوش. ولكي نتجنب حدوث هذه الأضرار سنتعلم في هذا الدرس (كيف أتجنب الأخطار)

الْحَوَاسُ وَتَجَنُّبُ الأَخْطَارِ تُسَاعِدُنَا حَوَاسِنَا عَلَى اسْتِكْشَافِ مَا حَوْلَنَا، وَتُجَنِّبُنَا كَثِيرًا مِنَ الأَخْطَارِ؛ لِذَا يَنْبَغِي الحِفَاظُ عَلَى صِحَّةِ أَعْضَاءِ الجِسِّ وَسَلَامَتِهَا.

الحواس الخمس هي (البصر، السمع، الشم، التذوق، المس) ←



علينا المحافظة على الحواس الخمس سليمة والابتعاد عن كل ما يؤذيها، لأن ذلك ضمان لحماية من الأخطار المحيطة.



ألاحظ الصورة الآتية:



طِفْلٌ يُغْلِقُ أُذُنَيْهِ لِجَمَائِيَّتِهِمَا مِنَ الْأَصْوَاتِ الْمُرْعَجَةِ.

أَتأمل الشكل

ما الْحَاسَّةُ أَوْ الْحَوَاسُ الَّتِي سَتُسَاعِدُنِي عَلَى تَجَنُّبِ مَصْدَرِ الْخَطَرِ
الَّذِي تَوَضَّحَهُ الصُّورَةُ؟ وَمَا الْخَطَرُ الَّذِي قَدْ أُتَعَرَّضُ لَهُ؟



63

نلاحظ في الصورة عفن الخبز، لو وهو غالبا من المخاطر التي نتعرض لها في البيت، وإن تناول هذا الخبز سيسبب لنا التسمم.

فالحواس التي تساعدني على تجنب الخطر هي حواس البصر والشم والتذوق ، فمن خلالها أستطيع تمييز عفن الخبز، وبالتالي تجنب خطر التسمم.

ألاحظ أن الطفلة الآتية قد تجنبت تناول الطعام الفاسد، وذلك بالاستعانة بحواسها



تُجَنَّبُ حَاسَةُ الْبَصَرِ كَثِيرًا مِنَ الْأَخْطَارِ، إِلَّا أَنَّ لِحَوَاسِي الْأُخْرَى دَوْرًا فِي تَجَنُّبِهَا؛ فَمَثَلًا إِذَا تَذَوَّقْتُ طَعَامًا فَاسِدًا أَوْ غَيْرَ مُسْتَسَاغٍ، فَإِنَّنِي أَتَوَقَّفُ عَنْ تَنَاوُلِهِ مُبَاشَرَةً؛ وَبِذَا أَتَجَنَّبُ خَطَرَ التَّسَمُّمِ.



إذا استخدمت حواسي وخاصة حاسة التذوق وجدت التفاحة المجاورة صالحة للأكل وغير



فاسدة أبدأ بتناولها دون خوف من التسمم أو المرض

وَإِذَا رَأَيْتُ حُفْرَةً فِي الطَّرِيقِ أَبْتَعِدُ عَنْهَا، وَبِذَا أَتَجَنَّبُ خَطَرَ السُّقُوطِ فِيهَا.





وَعِنْدَمَا أَسْمَعُ أَصْوَاتًا قَدْ يُؤَدِّنِي مَصْدَرُهَا مِثْلَ صَوْتِ زَامورٍ سَيَّارَةٍ قَرِيبَةٍ؛ أَتَبَعِدُ عَنْهَا تَجَنُّبًا لِلْخَطَرِ .

وَلِحَاسَةِ الشَّمِّ دَوْرٌ فِي تَجَنُّبِ الْاَخطَارِ؛ فَإِذَا شَمَمْتُ مِثْلَ رَائِحَةِ مَا-
غَيْرِ مَرْغُوبَةٍ أَوْ غَرِيبَةٍ-

أَفْتَحُ النَّوَافِذَ وَأُخْبِرُ أُسْرَتِي بِذَلِكَ، وَإِذَا شَمَمْتُ رَائِحَةَ غَرِيبَةٍ مِنْ طَعَامٍ فَلَا



أَتَذَوِّقُهُ كَيْ لَا أَتَسَمَّمَ .

أَتَحَقَّقُ: ما الحاسة أو الحواس التي تساعدني على تعرف الخطر الظاهر في الصورة؟



حاستي الشم والبصر، فإذا شممت دخانا أو رأيت حريقا، فذلك يساعدني على تعرف الخطر الموجود

السُّلُوكَاتُ السَّلِيمَةُ

تُجَنَّبُني الأخطارُ

للسلوكات السليمة فائدة عظيمة، فهي تجنبني الأخطار، وبالتالي لا أصاب بالأضرار، لذا علي أن أحرص على القيام بالسلوكات السليمة.

السُّلُوكُ السَّلِيمُ **Proper Behaviour** هُوَ التَّصَرُّفُ الصَّحِيحُ مَعَ ما يُحِيطُ بِنا

لِنَتَجَنَّبَ الأخطارَ.

وَمِنَ السُّلُوكَاتِ السَّلِيمَةِ الَّتِي يَجِبُ أَنْ أَتَّبِعَهَا:





أَغْسِلُ الْفَاكِهَةَ قَبْلَ أَكْلِهَا.



أَغْسِلُ يَدَيَّ جَيِّدًا بِالْمَاءِ وَالصَّابُونِ.



أَنْظِفُ أَسْنَانِي مَرَّتَيْنِ يَوْمِيًّا عَلَى الْأَقَلِّ.



أُبْعِدُ وَجْهِي عَنِ الْآخَرِينَ، وَأَضَعُ مِئْذِنًا عَلَى فَمِي عِنْدَمَا أَسْعُلُ.



أَتَنَاوَلُ طَعَامًا صِحِّيًّا.



أُراجِعُ الطَّبیبَ عِنْدَ إِحْساسی بِالْمَرَضِ.



أَلْبَسُ الخُوذةَ عِنْدَ رُكوبِ الدَّرَاجَةِ الهَوَائِيَّةِ.



أَتَجَنَّبُ وَضْعَ السَّمَاعَاتِ عَلَى أُذُنَيَّ مُدَّةً طَوِيلَةً، وَلَا أُطِيلُ النَّظَرَ إِلَى شَاشَاتِ الْهَوَاتِفِ
الذِّكِّيَّةِ وَالْحَاسُوبِ وَالتِّلْفَازِ.



لا أَعْبُرُ الشَّارِعَ وَإِشَارَةُ الْمُرُورِ حَمْرَاءَ.



أَجْلِسُ فِي الْمَقْعَدِ الْخَلْفِيِّ مِنَ السَّيَّارَةِ، وَأَضَعُ جِزَامَ الْأَمَانِ.

أَتَأْمَلُ الصُّورَ

أُصَوِّبُ السُّلُوكَاتِ غَيْرَ السَّلِيمَةِ الظَّاهِرَةَ فِي الصُّورِ.

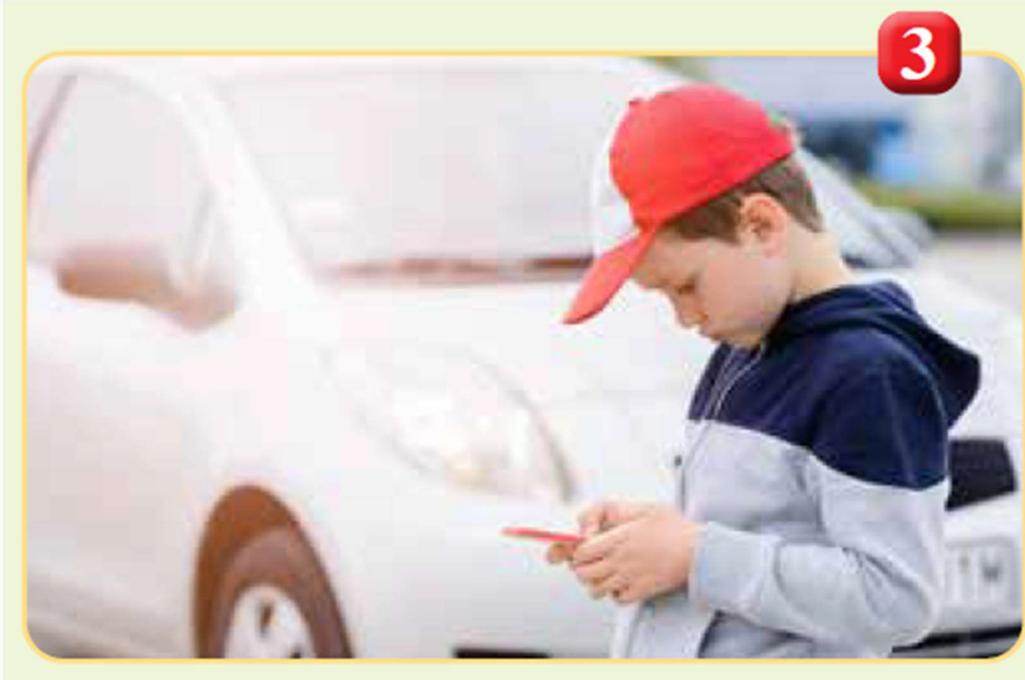


عدم العبث بأسلاك الكهرباء أو قابس الكهرباء

المعلم الإلكتروني الشامل



عدم استخدام الكرسي للصعود وتناول الأشياء المرتفعة، وأبتعد عن مصادر الخطر كالغاز الطباخ والمقلاة التي فوقه.



أرفع رأسي بشكل مستقيم عند استخدام الهاتف، ولا أطيل النظر إليه



أُتَجَنَّبُ تَرْكَ أَلْعَابِي عَلَى الْأَرْضِ أَوْ عَلَى الدَّرَجِ كَيْ لَا أَصَابُ بِأَذَى

أَتَحَقَّقُ: أَذْكَرُ سُلُوكَاتٍ سَلِيمَةً تُجَنِّبُنِي خَطَرَ الْإِصَابَةِ بِالْمَرَضِ.

- غَسَلَ الْيَدَيْنِ بِالْمَاءِ وَالصَّابُونَ.
- غَسَلَ الْأَطْعَةَ.
- تَنْظِيفَ الْأَسْنَانَ يَوْمِيًا.
- زِيَارَةَ الطَّبِيبِ.
- أَلْتَزِمُ بِإِشَارَاتِ الْمُرُورِ.
- أَضَعُ خُوذَةَ عِنْدَ رُكُوبِ الدَّرَاجَةِ.
- أَتَنَاوَلُ الْأَطْعَةَ الصَّحِيحَةَ.
- أَضَعُ مَنْدِيلًا عِنْدَ السَّعَالِ وَأَبْعُدُ وَجْهِي عَنِ الْآخَرِينَ.
- أَضَعُ حِزَامَ الْأَمَانِ عِنْدَ رُكُوبِ السَّيَّارَةِ وَأَجْلِسُ فِي الْمَقْعَدِ الْخَلْفِيِّ.