

دروس
یازدهم

درس باکلا (۱۶)



جوانان عزیزم که چشم امید من به شماست، با یک دست قرآن و بادیست دیگر، سلاح را بگیرید و چنان از حیثیت و شرافت خود دفاع کنید که قدرت تفکر توطئه علیه خود را آنان سلب نمایند. چنان با دوستان رحیم باشید که از ایثار هرچه دارید نسبت به آنان کوتاهی ننمایید.
«امام خمینی رحمة الله علیه»



قبل از آغاز درس، حتما لوح فشرده آموزشی مربوط به این درس را ببینید.



خدمت مقدس سربازی

دانش آموزان پسر با دو نفر از افراد فامیل یا اهالی درباره خدمت مقدس سربازی مصاحبه کنند :

۱- اهمیت و ضرورت سربازی :

۲- خاطرات سربازی :

۳- پیشنهادات و نظرات شما و اعضای خانواده درباره پربار تر شدن خدمت مقدس
سربازی :

دفاع منطقه‌ای و ملی



شما به عنوان یک دختر، چه نقشی در دفاع (سخت و نرم) از میهن اسلامی می‌توانید داشته باشید؟
وظایف و تکالیف کامل را با بیان مثال بنویسید.

فنون و مهارت های رزم متناسب با جغرافیای منطقه

جدول زیر را با توجه به ویژگی های بومی و محلی خود تکمیل کنید :

ردیف	فنون رزم	ضرورت و اهمیت آن در محل زندگی ما
۱	رزم در دشت و کویر	
۲	رزم در کوهستان	
۳	رزم در جنگل	
۴	کمین و ضد کمین	
۵	خنثی سازی مین و تله های انفجاری	
۶	استحکامات و موانع	
۷	ورزش های رزمی و دفاع شخصی	

پدافند غیر عامل منطقه‌ای و کشوری

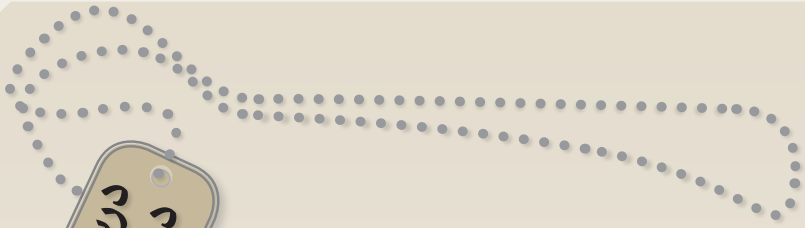
در باره اهمیت و ضرورت پدافند سایبری در مقابله با جنگ سایبری دشمنان تحقیق کنید. مهم‌ترین وظایف خود و دیگران را در این باره توضیح دهید.



پدافند محلی و بومی

بیماری خاص مانند تب عفونی، ناراحتی یوستی یا فلج اطفال در منطقه شما شایع شده است. نقش شما، خانواده و همکلاسی هایتان در مواجهه و مقابله با این بیماری چیست؟





درس
دوازدهم

امداد و نجات





قبل از آغاز درس، حتما لوح فشرده آموزشی مربوط به این درس را ببینید.



یک تجربه

صدای زوزه باد در خانه می پیچید و بدجوری بی خوابی به سرم زده بود. پارس سگ های ولگرد و نگهبان قطع نمی شد. احساس کردم پرنده ها و گربه ها در حال فرارند. در کورسوی چراغ خواب اتاقم، یک لحظه چشمم به لوستر کوچک سقفی افتاد که تکان می خورد. دلم لرزید، آب دهانم خشک شد و ترس از «زلزله» مثل خوره به جانم افتاد. در یک آن دیدم لرزش زمین شروع شد. از اتاقم به بیرون پردم و فریاد زدم: فرار کنید؛ زلزله... از سراسر محله و خانه ها فریاد و سر و صدای عجیبی به گوش می رسید. خواهر و مادرم که با فریاد من از خواب پریده بودند، هراسان به حیاط خانه آمدند و پدرم دیر کرد! او را صدا زدیم و در همین حین صدای خراب شدن دیوارها و ریختن سقف خانه ما را به عقب راند. لرزش های زلزله که تمام شد به سراغ پدرم رفتیم، او داداش کوچک ترم را بغل کرده و پناه گرفته بود. اما چون بدنش را محافظ برادرم ساخته بود، تکه های دیوار روی کمر و پاهایش افتاده و حسابی زخمی شده بود. او با لبخند مظلومانه ای بچه را تحویل مادرم داد و به ما کمک کرد. تا او را از زیر آوار بیرون بیاوریم.

متأسفانه از لوازم کمک های اولیه چیز چندانی در خانه نداشتیم و زخم بندی و بستن آتل را بلد نبودیم. کلی بابای بیچاره را زجر دادیم تا با کمک پارچه و چند تکه تخته جلوی خونریزی ها را گرفته و پاهایش را آتل بندی کنیم. با دردسر فراوان و کمک دیگران او را به بیمارستان رساندیم. در

بیمارستان قیامتی برپا بود. پرستاری که به سراغ بابا آمد از کارهای سرهم‌بندی ما ابراز رضایت کرد و از ما خواست در کار امداد و پرستاری به آنان کمک کنیم

کمک‌های اولیه

مجموعه فعالیت‌هایی است که در زمان بروز حادثه برای کنترل شرایط و نجات جان افراد انجام می‌گیرد.



فعالیت ۱

کمک‌های اولیه شامل چه کارهایی می‌شود؟ آیا شما تا به حال با فرد یا افراد مصدوم مواجه شده‌اید؟ از میان اقدام‌های اولیه امدادی کدام یک مهم‌تر است؟

ادامه یک تجربه

در کلاس درس بیمارستان نیروهای داوطلب با روپوش سفید برای آموزش فوری و اضطراری جمع شده بودند. ابتدا رئیس بیمارستان به همه خوشامد گفت و بر دقت و سرعت عمل تأکید کرد. سپس میزان سود، توانمندی‌ها و تسلط داوطلبان به امداد و کمک‌های اولیه ارزیابی و مشخص شد. سپس یکی از پزشکان به‌عنوان مدرس کمک‌های اولیه با استفاده از نمایش تصویری و ارائه کتابچه‌ای کوچک آموزش را آغاز کرد:

مهم ترین اقدامات کمک های اولیه



علایم حیاتی

کنترل علایم حیاتی و عوامل تهدید کننده حیات شامل :
تنفس، نبض، فشار خون و درجه حرارت می شود.

لذا ارزیابی اولیه مصدوم عبارت است از :

۱- ایجاد راه هوایی باز (در دهان و بینی)

۲- برقراری تنفس

۳- جریان خون مناسب

۴- درمان خونریزی

استاد دو نفر از داوطلبان را فراخواند و روی تخت معاینه

این مراحل را به صورت عملی تشریح کرد.



فعالیت ۲

با کمک مربی و دانش آموزان دوره دیده امداد و هلال احمر کنترل علایم حیاتی را در کلاس
تمرین کنید.

درمان خونریزی خارجی

بخش بعدی کلاس آموزشی ما با این پرسش استاد آغاز شد :

«آیا مصدوم خونریزی شدید دارد؟»



او ادامه داد :

در صورتی که پاسخ مثبت باشد باید

با فشار مستقیم بر روی محل خونریزی یا

بالا نگه داشتن عضو (در صورت امکان) از

خونریزی جلوگیری کنیم :

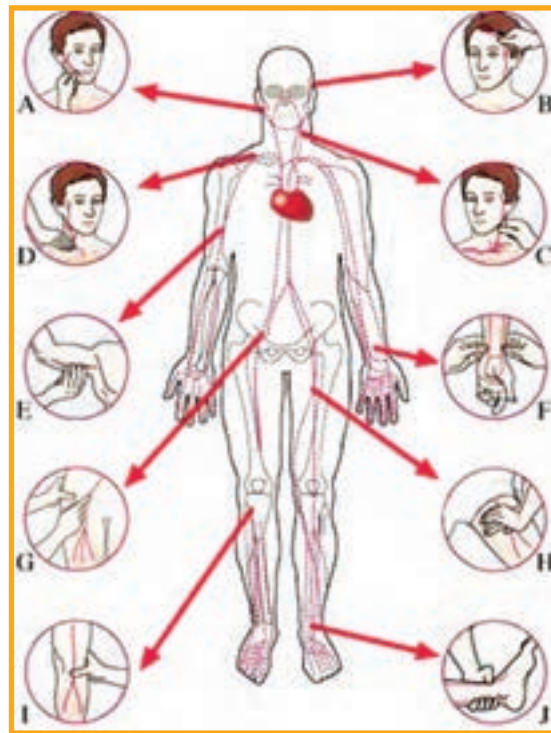


۱- چند گاز استریل (یا چند تکه از یک پارچه تمیز) را روی محل خونریزی بگذارید و با دست روی آن فشار آورید.

۲- اگر خونریزی در قسمتی از بدن است که امکان قرار دادن آن در سطحی بالاتر از سطح بدن وجود دارد (مثلاً خونریزی در ساعد دست) هم‌زمان با فشار دادن محل خونریزی، عضو خونریزی کننده را بلند کنید و بالا نگه دارید.



۳- در حالی که خونریزی را با وارد کردن فشار کنترل می‌کنید، با یک بانده دور محل خونریزی را ببندید (البته نه آن قدر محکم که باعث قطع گردش خون شود).



ادامه یک تجربه

استاد کلاس با حوصله و دقت چند نفر دیگر را به جایگاه فراخواند و مراحل سه‌گانه فوق را به صورت عملی آموزش داد، سپس با تقسیم ما به گروه‌های دو نفری زخم‌بندی را تمرین کردیم.

«مادر در اواسط کلاس سری به ما زد و خبر آرامش و راحتی پدر را داد»
«خیالم راحت شد و از خدای مهربان سپاس‌گزاری کردم»

بیشتر بدانید

زخم‌بندی

- ۱- سطح زخم را با بتادین یا سرم شستشو و گاز استریل تمیز کنید.
- ۲- برش پوستی آویزان را در محل خودش قرار دهید.
- ۳- سطح زخم را به وسیله پانسمان به طور کامل بپوشانید.
- ۴- پانسمان را از محل اولیه جابه‌جا نکنید (چون جابه‌جا کردن آن ممکن است دوباره باعث خونریزی شود).
- ۵- باندپیچی را وقتی انجام دهید که خونریزی به وسیله پانسمان، قبلاً کنترل شده باشد.
- ۶- باند را بیش از حد سفت یا شل نبندید.
- ۷- نوک انگشتان دست‌ها و پاها را آزاد بگذارید.



فعالیت ۳

مراحل زخم‌بندی را زیر نظر مربی در کلاس درس اجرا کنید.

خونریزی داخلی

این خونریزی در داخل بدن اتفاق افتاده و قابل رؤیت نیست.

فعالیت ۴

جدول زیر را تکمیل کنید :

علائم و نشانه‌های عمومی خونریزی داخلی :

۱- تهوع و استفراغ	۲- درد و حساسیت در اثر فشار
۳-	۴-
۵-	۶-
۷-	۸-

در این مبحث استاد دو نکته مهم را به ما تذکر داد :

۱) احتمال مرگ و میر در خونریزی داخلی سه برابر خارجی می‌باشد.

۲) علائم و نشانه‌های عمومی خونریزی داخلی به صورت مجموعه‌ای است و هر یک به تنهایی

نشانگر خونریزی داخلی نیست.

ادامه یک تجربه

پذیرایی مختصری در کلاس انجام شد و استاد محترم با تشکر از انگیزه و دقت داوطلبان از آنان خواست که با دقت مباحث را دنبال کنند. ایشان تأکید کرد که هیچ‌گاه به صورت سرخود و بدون مشورت دست به اقدام نزنیم و همواره با کادر بیمارستان و امدادگران هلال احمر ارتباط و هم‌فکری داشته باشیم زیرا پای جان انسان‌ها در میان است. استاد سپس موضوع بعدی را که «شوک» بود شروع کرد:

شوک

به اختلال دستگاه گردش خون برای خون‌رسانی کافی به سلول‌ها شوک می‌گویند. خونریزی شایع‌ترین علت شوک محسوب می‌شود.

فعالیت ۵

جدول زیر را تکمیل کنید: (با مشورت با افراد آگاه و مراجعه به منابع معتبر)
علائم و نشانه‌های شوک:

- بی‌قراری	-
- پلک‌های بسته و مردمک باز	-
-	-
-	-



فعالیت ۶

- ۱- دربارهٔ علایم و کمک‌های اولیه مربوط به صرع و غش تحقیق کنید و تفاوت آنها را با علایم (شوک بررسی کنید. (کار گروهی
- ۲- کمک‌های اولیه مربوط به شوک را با نظارت مربی تمرین کنید

درس بعدی استاد در کلاس کوتاه مدت ما مبحث سوختگی‌ها بود



درمان سوختگی‌های سطحی

- ۱- کنترل علایم حیاتی مصدوم
- ۲- محل سوختگی را به مدت ۱۰ تا ۲۰ دقیقه زیر آب سرد بگیرید
- ۳- از ترکاندن تاول‌ها خودداری کنید
- ۴- محل سوختگی را با گاز استریل پانسمان کنید.



فعالیت ۷

کمک‌های اولیه سوختگی را در کلاس درس با نظارت مربی تمرین کنید

آخرین بحث استاد آسیب‌های اسکلتی و آتل‌بندی بود



:(امداد آسیب‌های اسکلتی (شکستگی، دررفتگی و پیچ خوردگی

- ۱- اگر آسیب یا علامت واضحی وجود ندارد ولی مصدوم از درد شکایت دارد، همیشه بنا را بر وجود شدیدترین آسیب اسکلتی یعنی شکستگی بگذارید و اقدامات لازم را انجام دهید.
- ۲- هنگام شکستگی در صورتی که عضو آسیب‌دیده خونریزی نداشته، فقط آتل ببندید.
- ۳- از اقدام برای جا انداختن موارد شکستگی یا دررفتگی به شدت پرهیز کنید.

فعالیت ۸

کمک‌های اولیه آسیب‌های اسکلتی را با نظارت مربی در کلاس انجام دهید.

ادامه یک تجربه

کم کم احساس می‌کردم تبدیل به یک پزشک شده‌ام!! در همین حال و هوا بودم که مدیر داوطلبان محل حضور هر یک از ما را اعلام کرد. اورژانس بیمارستان بیشترین تعداد داوطلبان را در خود جای داد که من هم یکی از آنها بودم. تعدادی از افراد با آمبولانس‌ها همراه شدند و سایرین در کلیه بخش‌های بیمارستان تقسیم شدند.

چند بار با اجازه مدیر به پدروم سر زدم که خوشبختانه وضعیت مناسبی داشت و پس از یک عمل جراحی موفق در بخش ارتوپدی بستری شده بود.

اورژانس بسیار شلوغ و تخت‌ها پُر از مصدوم بود. چندین بیمار نیز در اتاق‌های اداری و راهروها تحت نظر بودند و بخش‌های بیمارستان جا نداشت.

ما در طول سه روز با امدادگران هلال احمر و بیمارستان همکاری داشتیم. امیدوارم خداوند چنین روزهایی را برای شما مقدر نفرماید اما خواهش می‌کنم قبل از بروز این‌گونه حوادث، کلاس‌های آموزشی هلال احمر را بگذرانید تا مثل ما دچار مشکلات بعدی نشوید.



جمعیت هلال احمر
جمهوری اسلامی ایران

تلفن امداد هلال احمر ۱۱۲



فعالیت ۹

با توجه به حوادث و سوانح منطقه زندگی شما، یکی از موارد زیر را انتخاب نموده راه‌های پیشگیری و امداد مربوطه به آن را بنویسید :

مسمومیت‌ها، گزش‌ها و گاز گرفتگی، خفگی و غرق‌شدگی، سرمازدگی و گرم‌زدگی.



اطفای حریق

برای ایجاد آتش سه عامل اکسیژن، ماده سوختنی و حرارت لازم است. لذا برای جلوگیری از گسترش آتش سوزی باید یکی از این عوامل را حذف کنید.

اقدام در صورت آتش سوزی

۱- آتش خیلی سریع گسترده می‌شود، بنابراین بلافاصله آتش‌نشانی (۱۲۵) و در صورت وجود



مصدوم اورژانس (۱۱۵) را خبر کنید.

۲- ظرف مشتعل را حرکت ندهید. شعله را با شن، نمک، پتوی نمناک یا با پوشش‌های دیگر خفه کنید.

۳- سعی کنید افراد را از ساختمان بیرون ببرید.

۴- به هیچ وجه وارد ساختمان آتش گرفته نشوید.

۵- دستمالی را خیس کنید و آن را جلوی بینی و دهان خود بگیرید.

۶- اگر لباس شما آتش گرفت، توقف کنید و روی زمین غلت بخورید تا آتش خاموش شود.

نام سری	جنس ماده سوختنی	محتوی خاموش کننده
A	جامدات	آب، کف و پودر
B	مایعات	کف و پودر
C	گاز	پودر
D	فلزات	پودر
E	الکتریسیته	گاز CO_2 و پودر



فعالیت ۱۰

مبحث اطفای حریق را با حضور مربی درس یا مأمور خبره آتش نشانی در محل مناسب تمرین کنید.