



الفكرة الرئيسة

■ تتعرض الخضراوات والفواكه للتلّف لاحتوائها على نسبة عالية من الرطوبة؛ لذا يساعد حفظها بالتبريد أو التجميد على الاستفادة منها أطول مدّة ممكنة، علاوة على سهولة نقلها من مكان إلى آخر يندُر فيه توافر هذه الأطعمة.

ماذا سأتعلّم؟

- طريقة حفظ الأغذية بالتبريد.
- طريقة حفظ الأغذية بالتجميد.

المفاهيم والمصطلحات

- الحفظ بالتبريد Chilling
- الحفظ بالتجميد Freezing

القيم والاتجاهات

- العمل بروح الفريق، الحفاظ على الصحة، تحمّل المسؤولية.



أتهياً

أتأمل الصور الآتية، ثم أجيب عمّا يليها:



- كيف يؤثر الطقّس في سلامة الأغذية؟
- ما العلامات الدالة على تلف المواد الغذائية؟

أهمية غسل الخضار والفاكهة



السالمونيلا مرضٌ بكتيريٌّ يُصابُ به الأشخاصُ نتيجةً لتناولِ الأغذية الملوثة، كالخضراواتِ والفاكهة المروية في الحقلِ بماءٍ ملوثٍ ببكتيريا السالمونيلا. وقد يحدثُ أيضًا التلوثُ داخلَ المطبخِ عندَ اختلاطِ عصارةِ اللحومِ أو الدواجنِ النيئة معَ الأغذية غيرِ المطبوخة، كالسلطاتِ، أو عندَ تجهيزِ الأطعمةِ على أسطحٍ ملوثة، أو باستخدامِ أيدي غيرِ نظيفة، مما يؤدي إلى الإصابة بالتسمم الغذائي.

أناقش زملائي/ زميلاتي في أعراض الإصابة ببكتيريا السالمونيلا.

أستنتج أن غسل الخضار والفاكهة بالطريقة المثلى يمنع الإصابة بالتسمم الغذائي، ويُجنب كثيرًا من الأمراض التي يكون سببها البكتيريا الضارة، أو الفيروسات، أو الفطريات التي قد تعلق في المنتجات الغذائية.

مطلوب

أقرأ وأتعلّم



أولاً: حفظ الأغذية بالتبريد

يساعد حفظ الأغذية بالتبريد على أن يظلّ الغذاء مُحْتَفَظًا بمعظم خواصّه الطبيعيّة لمدة تصل إلى أسبوعين إذا ما خُزّن بطريقة سليمة. ويُعرّف الحفظ بالتبريد بأنه خفض درجة حرارة المادة الغذائية إلى درجة أعلى من درجة انجمادها؛ بهدف إيجاد ظروف تُبطئُ الفعاليات الحيويّة، كالتنفس والتّح، وليس إيقافها.

✓ اتحقّق

أوضّح مفهوم الحفظ بالتبريد.

فوائد حفظ الأطعمة بالتبريد

1

حفظ المادة الغذائية لمدة زمنية أطول.

2

تقليل تبخر رطوبة المادة الغذائية.

3

الحدّ من نشاط الكائنات الحيّة الدقيقّة والإنزيمات الطبيعيّة الموجودة في المادة الغذائية.

4

إبطاء حدوث التفاعلات الكيميائيّة التلقائيّة في الموادّ الغذائيّة، كالأكسدة.

✓ اتحقّق

أعدّد فوائد الحفظ بالتبريد.

نشاط 1

أتعاون مع أفراد مجموعتي على حفظ أحد أنواع الخضراوات أو الفواكه الآتية:
الجزر، الملوحة، الذرة، الفراولة، التين، التفاح، أو غيرها حسب الموسم، بالتبريد أو بالتجميد،
بإشراف معلّمي أو معلّمتي.

مطلوبة عملي فقط داخل الصف



حفظ اللحوم الحمراء



تحتوي اللحوم على نسبة عالية من الماء والبروتين، مما يجعلها بيئة مثالية لنمو الميكروبات وتكاثرها. لذا، عند تخزين اللحوم بالتبريد، يجب حفظها بإحكام بمغلف بلاستيكي، وحفظها في درجة حرارة تتراوح بين $2-0^{\circ}\text{C}$ ، مع ضرورة استهلاكها خلال ثلاثة أيام.

أما في حال تجميد اللحوم، فيجب أن تكون درجة الحرارة تحت الصفر المئوي. ويُفضل تقسيم اللحوم إلى حصص صغيرة حسب احتياجات العائلة، ونزع العظام وإزالة العظام غير المرغوب فيها قبل البدء بعملية التجميد. يجب الانتباه إلى عدم إعادة تجميد لحوم بعد ذوبانها؛ لأن التجميد لا يوقف نمو الميكروبات بل تستمر في النمو حتى وهي تحت ظروف التجميد. استخدم الرمز المميز؛ لأشاهد مقطعاً مرئياً (فيديو) أتعلم عن طريقه طرق حفظ اللحوم الحمراء.



خطوات العمل: مطلوبة عملي فقط داخل الصف

- 1 غسل يديّ بالماء والصابون.
- 2 تجهيز الأدوات اللازمة للعمل، وغسل البازيلاء جيدًا بالماء.
- 3 أفرط قرون البازيلاء، ثم اغسل حبّات البازيلاء بالماء.
- 4 أضع الماء في سحرة على الغاز، ثم أضيف ملعقتين من الملح وملعقة صغيرة من السكر. **أفكر:** لماذا؟
- 5 أغلي البازيلاء لمدة (3-4) دقائق. **أفكر:** لماذا؟
- 6 أضع مكعبات من الثلج في وعاء فيه ماء، ثم أضيف البازيلاء من المرة بعد إخراجها من الطنجرة، **أفكر:** لماذا؟
- 7 أضع البازيلاء على فوطة جافة أو ورق مطبخ؛ للتخلص من الماء الزائد، ثم أتركها حتى تبرد.
- 8 أعبئ البازيلاء في أكياس نايلون شفافة، ثم أغلّص من الهواء الزائد. **أفكر:** لماذا؟ وأغلق الكيس جيدًا.
- 9 ألصق بطاقة البيان على المنتج، وأدوّن تاريخه ونجمته.
- 10 أنظف الأدوات التي استخدمتها، وأعيدّها إلى مكانها المخصّص، وأترك مكان العمل نظيفًا.



المعلمات النظرية:
عند تخزين الخضراوات والفواكه داخل الثلاجة، يجب مراعاة ضبط درجة حرارة الثلاجة؛ لأن معظم الخضراوات والفواكه لا تتحمل البرودة الشديدة التي قد تؤدي إلى تلفها.

متطلبات الصحة والسلامة العامة:

- ارتداء المبريد والقفازات قبل البدء بالعمل.
- تنظيف الثلاجة، وتعديل منظم الحرارة تحت إشراف المعلمين والمعلمات.
- الحذر من وصل التيار الكهربائي بيد مبللة بالماء.

المواد والأدوات:

فواكه مختلفة حسب موسميها، ماء، فواكه نظيفة أو ورق مطبخ، أكياس ورقية، علبة أو أوعية بلاستيكية، مصفاة، فرشاة، ماء، خل، بطاقة بيان، مبريد، قفازات.

خطوات العمل:

1. أغسل يدي بالماء والصابون.
2. أجهز المواد والأدوات اللازمة للعمل.
3. أغسل الفواكه جيدًا (كما تمّت في صفوف سابقة) بالماء والخل، مع مراعاة استخدام الفرشاة للفواكه التي تحتوي على مسامير أو ذات سطح سميك، كالحمضيات أو البطيخ، ثم أصفّيها من الماء.
4. أنشّف الفواكه باستخدام ورق المطبخ أو بقطعة نظيفة.
5. أنظف أدرج الثلاجة بعد فصل التيار الكهربائي.
6. أوصل التيار الكهربائي، ثم أعدّل منظم الحرارة على درجة مناسبة للتبريد تتراوح بين 0° - 5° .
7. أضف الفواكه في الأدرج المخصصة لها، وعادة ما تكون في الأدرج السفلي من الثلاجة، أفكر: لماذا؟
8. حفظ التفاح في علبة أو أكياس منفصلة، أفكر: لماذا؟
9. أحفظ الفواكه ذات الروائح القوية (كالجوافة والشمام) في علبة مغلقة أو أكياس ورقية داخل الثلاجة، أفكر: لماذا؟

- 10 أحفظ الفواكه سريعة التلف (كالفاولة، والمشمش، والكرز)؛ كونها فواكه طرية، في علب غير مُتراصة داخل الثلاجة.
- 11 أضيف بطء البيان على كل صنف، وأدوّن تاريخ التبريد.
- 12 أراقب بين الحين والآخر الفواكه المُبردة.
- 13 أنظف الأدوات التي استخدمتها، وأعيدها إلى مكانها المخصص، وأنتظ مكان العمل نظيفاً.



مطلوب



ثانياً: حفظ الأغذية بالتجميد

يُعدُّ حفظ الأغذية بالتجميد من طرق حفظ المواد الغذائية لمدة طويلة، حيثُ يعمل على تجميد الأحياء الدقيقة ومنع نموها. ويُعرفُ الحفظ بالتجميد بأنه خفضُ درجة حرارة المادة الغذائية إلى -18°C أو أقل.

✓ أتتحقق

أبين مفهوم الحفظ بالتجميد.

مطلوب

فوائد حفظ الأغذية بالتجميد

1

طريقة مناسبة لحفظ الأغذية التي تحتوي على نسبة عالية من الرطوبة.

2

يُحافظ على لون المواد الغذائية المحفوظة، وطعمها، وقيمتها.

3

طريقة مُفضَّلة للمرأة العاملة لاستثمار أوقاتها في تجميد الأغذية المطبوخة والاحتفاظ بها لمدة زمنية.

4

تُساعد الأغذية المُجمَّدة منزليًا على تجنب تذبذب أسعار المواد الغذائية في بعض الأوقات، عن طريق تخزينها في موسم توافرها.

✓ اتحقق

أذكر فوائد الحفظ بالتجميد.

خط البازيلاء بالتجميد.

المعلومات النظرية:

لتجنب تكوين بلورات الثلج في الخضراوات المُجمَّدة، يجب التأكد من انخفاض درجة حرارة المُجمِّد، وعدم تكديس الخضراوات المُجمَّدة بعضها فوق بعض، وتقليل عمليات فتح باب المُجمِّد.

متطلبات الصحة والسلامة العامة:

- ارتداء المبريول والقفازات قبل البدء بالعمل.
- الحذر أثناء التعامل مع فرن الغاز، واستخدامه تحت إشراف المعلم/ المعلمة.

المواد والأدوات:

بازيلاء (كيلو غرام)، أكياس يون شفاقة، فوط نظيفة أو ورق مطبخ، فرن غاز، ملعقة، ملح، سكر، طنجرة، مجمّد الثلاجة، مبريول المطبخ، قفازات.



1. **الفكرة الرئيسة:** أبين فوائد حفظ الخضراوات والفواكه.
2. **أستنتج من تنفيذي تمرين حفظ البازيلاء بالتجميد، أي الجمل الآتية صحيحة، وأيها غير صحيحة؟**
 - تُغسل البازيلاء قبل فوطتها؛ لمنع انتقال البكتيريا من العلاف الخارجية إلى اللب الداخلي. (.....)
 - توضع البازيلاء بعد إخراجها من الماء الساخن في وعاء يحتوي على قطع من الثلج؛ للحفاظ على لونها. (.....)
 - يجب التخلص من الهواء الزائد عند حفظ البازيلاء في أكياس النايلون الشفافة؛ حتى لا تتلف البازيلاء بسبب الهواء الذي يُشكّل طبقة عازلة. (.....)
 - تُغلى البازيلاء قبل حفظها بالتجميد لمدة عشر دقائق. (.....)
3. **أفسر كلاً مما يأتي:**
 - تُنشف الخضراوات والفواكه قبل حفظها في الثلاجة باستخدام فوطة نظيفة.
 - توضع الخضراوات والفواكه عند حفظها بالتبريد في الأدراج السفلية من الثلاجة.
 - يُفضل استخدام الفرشاة عند غسل الحمضيات كالبرتقال.
4. **أوضح أهمية حفظ اللحوم بالتبريد.**

الرّبط مع المجتمع



تساعد عملية حفظ الأغذية على جعل الحياة أكثر يسراً، حيث إنها توفر على الأفراد الوقت والجهد في زراعة الأغذية الخاصة بهم، كالخضراوات والفواكه والحبوب والبقوليات. وتسهم في الحد من انتشار المجاعات، عن طريق حفظ الفائض من الغذاء لاستخدامه في الحالات الطارئة.



الفكرة الرئيسة

- يُساعدُ امتلاكُ الفردِ الإجراءاتِ الصحيحةَ للإسعافاتِ الأوليةَ على إنقاذِ حياةِ الآخرينَ عندَ وقوعِ الإصاباتِ.

ماذا سأتعلّمُ؟

- أهميةُ الإسعافاتِ الأوليةِ.
- تعرّفُ بعضَ أدواتِ الإسعافاتِ الأوليةِ المُتقدّمةِ.
- تطبيقُ خطواتِ الإسعافاتِ الأوليةِ الصحيحةِ في بعضِ الحالاتِ.

المفاهيمُ والمصطلحاتُ

- الإسعافاتُ الأوليةُ First Aid
- الجروحُ Wounds
- الإغماءُ Fainting
- الحروقُ Burns

القيمُ والاتجاهاتُ

- المسؤوليةُ المجتمعيةُ، التعاونُ
- الفعّالُ، الثقةُ بالنفسِ، الوعيُ الصحيُّ.



أتأملُ الصورةَ الآتيةَ، ثمَّ أجيبُ عمّا يليها:



● هل سبقَ وأن شاهدتُ حادثاً أو تعرّضَ شخصٌ ما لإصابةٍ وكانَ عليّ تقديمُ المساعدةِ الفوريةِ؟



أشاهد مقطعاً مرئياً (فيديو) تُعرّض فيه بعض الإجراءات السليمة للتعامل مع الإصابات، عن طريق مسح الرمز المُجاور، ثم أناقش زملائي / زميلاتي بإشراف معلّمي / معلّمتي حول الحالات التي تمّ فيها إجراء إسعافٍ أوليّ صحيح.

أستنتج: يجب اتباع الإجراءات الصحيحة الواجب مراعاتها عند التعرّض للإصابات الطارئة.



الإسعافات الأولية

تُعَدّ الإسعافات الأولية علاجاً مؤقتاً لأيّ حالة طارئة، إذ نحتاج إليها في المدرسة، أو في المنزل، أو في الطريق. وغالباً ما تحدث هذه الإصابات بعيداً عن أماكن تلقي الرعاية الطبية.

والإسعافات الأولية هي مجموعة من الإجراءات التي يقوم بها الشخص عندما يتعرّض شخص آخر

أهمية (فوائد) الإسعافات الأولية

لحالة طارئة أو إصابة ما، وذلك لحين توافر العناية الطبية المناسبة له. تُعَدّ الإسعافات الأولية مُقَدِّمة للحياة إذا قُدِّمت بشكلٍ صحيح وسريع، كما تُقلِّل من ضرر الإصابة لحين وصول المساعدة الطبية؛ بهدف الحفاظ على حياة المصاب، ومنع تدهور حالته الصحية.

2

1

✓ اتحقّق

ما أهمية الإسعافات الأولية؟

بعض الحالات التي يمكن تقديم الإسعاف الأولي لها:



التوجيه والإرشاد المهني:



اتَّفَق العلماء وفِرَّقُ البحث في مجالِ الزراعةِ والتكنولوجيا خلالَ مؤتمرِ التكنولوجيا الخضراء لعام 2021م على أنَّ للمستقبلَ للزراعةِ المائية؛ وذلكَ لحلِّ أكبرِ مشكلةٍ تواجهُ العالمَ، وهي: الجوع، إذ من المتوقع أن يصل عدد سكان العالم في عام 2050م إلى 9 مليارات نسمة، ممَّا يستدعي حلولاً مُتكررة لإنتاج الغذاء.

مطلوبة عملي فقط داخل الصف

وتُعَدُّ تقنيةُ الزراعةِ المائية إحدى هذه الطرق، إذ يُمكنُ شراءُ أجهزةِ الزراعةِ المائية لاستخدامها في المنزل بدلاً من شراء الأراضي الزراعية باهظة الثمن. ويسهم مشروعُ تطويرِ الزراعةِ المائية في الأردن في توفير المياه، وتحسين الأمن الغذائي، وإيجاد فرص عملٍ للأردنيين والأردنيات.

مشروعي:



أستثمر المساحات الخارجية في الأشجار، والحديقة، أو ساحة المدرسة لزراعة مجموعة من الخضراوات، مثل: الخس، والأعشاب الطيبة، والورقيات، والبندورة، وغيرها، بطريقة الزراعة المائية، ثمَّ أحفظ الخضراوات الناتجة بطرق الحفظ المختلفة.

المسابقة المهنية:



أشارك مع زملائي / زميلاتي في مسابقة «النادي البيئي»، الذي يهدف إلى رفع مستوى الوعي حول قضايا البيئة وتقليل التأثير البيئي، بإشراف معلّم / معلّمة التربية المهنية.



المعلومات النظرية: النزيف هو فقدان المصاب للدم من الأوعية الدموية (الشرايين، الأوردة، الشعيرات الدموية) نتيجة تمزقها بسبب الإصابة. وهو نوعان:

- النزيف الداخلي: لا يمكن رؤيته بالعين، ويحدث نتيجة مرض أو إصابة في الأنسجة الداخلية.

- النزيف الخارجي: يمكن رؤيته على سطح الجسم بسبب جرح أو إصابة خارجية.

مطلوبة عملي فقط داخل الصف

متطلبات الصحة والسلامة العامة.

- غسل اليدين جيدًا بالماء والصابون، ثم ارتداء القفازات الطبية.
 - تهدئة الشخص المصاب، ونشر الطمأنينة في المكان.
 - الاتصال بالطوارئ إذا كان الجرح عميقًا أو في حال وجود نزيف حاد.
- المواد والأدوات:** شاش معقم، أربطة أو ضمادة لتثبيت الشاش، شريط لاصق، مطهر، معقم.

خطوات العمل:

- 1 التأكد من سلامة الشخص المصاب، وتحديد شدة النزف.
- 2 التأكد من نظافة اليدين، وارتداء القفازات.
- 3 الضغط على الجرح مباشرة بضمادة نظيفة، مع تجنب إزالة أي جسم غريب داخل الجرح.
- 4 رفع الطرف المصاب أعلى من مستوى القلب (إذا كان الجرح في أحد الأطراف، الذراع أو الساق)،

أفكر: لماذا؟



- 5 تنظيف الجرح وتطهيره بعد توقف النزف، باستخدام الماء والمطهرات الطبية.
- 6 تغطية الجرح بضمادة نظيفة ومعقمة.
- 7 مراقبة الشخص المصاب بعد إجراء الإسعاف الأولي.



المعلومات النظرية: الحروق تلف في أنسجة الجسم، يحدث نتيجة تعرّضها للمواد والأسطح الساخنة (مثل المكواة أو ملامسة النار أو المواد الكيميائية). تصنيف الحروق حسب شدتها:

• حروق الدرجة الأولى (الحروق السطحية): تؤثر في

مطلوبة عملي فقط داخل الصف

الطبقة الخارجة للجلد. حروق الدرجة الثانية (الحروق المتوسطة): تؤثر في الطبقة الخارجية للجلد والطبقة التي تليها.

• حروق الدرجة الثالثة (الحروق العميقة): تؤثر في جميع طبقات الجلد؛ لذا تُعدّ من أخطر أنواع الحروق.

متطلبات الصحة والسلامة العامة عند إسعاف الحروق:

- غسل اليدين جيدًا بالماء والصابون، ثم ارتداء القفازات الطبية.
- تهدئة الشخص المصاب، ووضعه في مكان آمن بعيدًا عن أي مصدر حرارة.
- تقييم درجة الحرق، ثم اتخاذ التصرف المناسب.

المواد والأدوات: ماء بارد، شاش مُعقَّم لتنظيف مكان الحرق، مرهم للحروق، مقص، ضمادات غير لاصقة أو شاش مُعقَّم.

خطوات العمل:

في حالات الحروق الخفيفة والمتوسطة، اتبع ما يأتي:

- 1 أضع مكان الحرق تحت الماء البارد لمدة لا تقل عن 10-15 دقيقة متواصلة.
- 2 أضع المرهم المناسب للحروق.
- 3 أغطي مكان الحرق باستخدام شاش مُعقَّم، لأنه يساعد على حماية الجرح من التلوث.
- 4 أنقل الشخص المصاب إلى أقرب مركز إسعاف أو طبيب/طبيبة.





المعلومات النظرية: الإغماء هو فقدان مؤقت للوعي، يحدث نتيجة نقص أو قلة وصول الدم المحمّل بالأكسجين إلى الدماغ. وأسباب الإغماء هي: هبوط مفاجئ في ضغط الدم، ونقص الأكسجين بسبب مشكلات في التنفس، والإجهاد البدني أو الذهني.

مطلوبة الصحة: الإسعافات الأولية للإغماء فقط داخل الصف

- نقل الشخص المصاب إلى مكان آمن.
- إبعاد تجمع الأشخاص من حوله.
- غسل اليدين، وارتداء القفازات الطبية قبل التعامل مع الشخص المصاب.
- الاتصال بالطوارئ إن لزم الأمر.

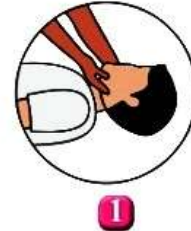
المواد والأدوات: قفازات طبية، ماء، وسادة أو بطانية، مروحة أو مصدر للهواء البارد، ميزان حرارة.

خطوات العمل:

- 1 إذا كان الشخص المصاب على وشك الإغماء، أطمئنه، وأساعده في الجلوس، أو أضعه على جانبه؛ لضمان بقاء مجرى التنفس مفتوحاً.
- 2 تأكد من العلامات الحيوية له، مثل قدرته على التنفس.
- 3 أضعه في وضع الاستلقاء على ظهره، ثم أرفع قدميه قليلاً بنسبة 20-30 سم باستخدام وسادة. أفكر: لماذا؟

4 أراقب حالته لحين نقله إلى أقرب مركز صحي، أو الاتصال بالدفاع المدني.

5 إذا استعاد الشخص وعيه أقدم له الماء أو العصير.





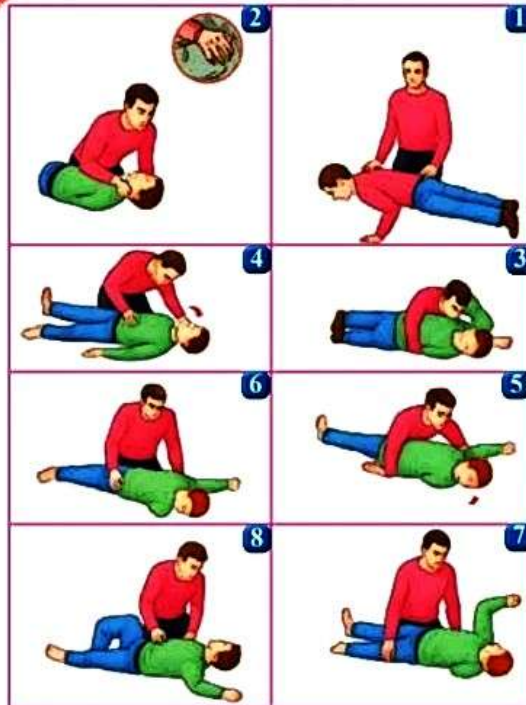
وضعية الإفاقة

هي وضعية جانبية تُستخدم لوضع الشخص المصاب فاقد الوعي بشكل آمن، في حال كان يتنفس بشكل طبيعي لكنه فاقد للوعي.

خطوات وضع الشخص المصاب في وضعية الإفاقة:

- التحقق من وعي الشخص المصاب وتنفسه.
- الاتصال بالإسعاف (رقم الطوارئ الموحّد: 911).
- الجلوس على الركبتين بجانب الشخص المصاب.
- جعل إحدى ذراعيه الأقرب بزاوية قائمة.
- إمساك اليد البعيدة، ووضعها على جانب رأسه تحت خدّه.
- رفع ركبتيه من الأسفل، ثم تدويره على جانبه.
- التأكد من ثبات الوضعية، ومراقبة الشخص المصاب لحين وصول الإسعاف الطبي.

الإسعافات الأولية لوضعية الإفاقة





1. الفكرة الرئيسة: ما أهمية الإسعافات الأولية؟

2. أختار رمز الإجابة الصحيحة فيما يأتي:

(1) إذا تعرّض شخصٌ لجرحٍ أدى إلى حدوثِ النزيفِ فإنني:

أ- أضعُ الثلجَ على الجرح.

مطلوبة عملي فقط داخل الصف

ج- أضغطُ على الجرحِ باستخدامِ قطعةِ شاشٍ نظيفة.

د- أقومُ أولاً بإزالةِ أيِّ جسمٍ غريبٍ داخلِ الجرح.

(2) إذا تعرّضَ شخصٌ للإغماء، فإنَّ أولَ شيءٍ يجبُ فعلُهُ:

أ- محاولةُ إيقاظِهِ برشِّ الماءِ على وجهِهِ.

ب- إبقاؤه واقفاً لحينِ استعادةِ وعيِهِ.

ج- وضعُهُ على جانبِهِ لضمانِ بقاءِ مجرىِ التنفُّسِ مفتوحاً.

د- الابتعادُ عنه ليتمكَّنَ من استنشاقِ الهواءِ.

(3) أولى خطواتِ إسعافِ شخصٍ مصابٍ بحرقٍ بسيطٍ:

أ- وضعُ مكانِ الحرقِ تحتَ الماءِ الجاري.

ب- وضعُ شاشٍ طبيٍّ مكانَ الحرقِ.

ج- تطهيرُ مكانِ الحرقِ باستخدامِ المُطهرِ.

د- نقلُ الشخصِ المصابِ بالحرقِ إلى المركزِ الطبيِّ.

3. المفاهيمُ والمصطلحات: أملأ الفراغَ بالمفهومِ المناسبِ في كلِّ ممَّا يأتي:

أ- قلةٌ وصداقةٌ بين شخصين.

ب- تريف يحدث نتيجة مرضٍ أو إصابةٍ في الأنسجة الداخلية: (.....).

ج- مجموعةٌ من الإجراءاتِ التي يقومُ بها الشخصُ عندما يتعرَّضُ شخصٌ آخرٌ لحالةٍ طارئةٍ

أو إصابةٍ ما لحينِ توافرِ العنايةِ الطبيةِ المناسبةِ له: (الإسعافات الأولية)

الربطُ مع الدراساتِ الاجتماعية

تساعدُ الإسعافاتُ الأوليةُ الآخرينَ في حالاتِ الطوارئ، وهذا يتماشى مع قيمِ المسؤوليةِ المجتمعيةِ والعملِ الجماعي، حيثُ يمكنُ للطلبةِ أن يكونوا جزءاً من فرقِ الإنقاذِ عندَ حدوثِ كارثةٍ طبيعيةٍ أو حادثٍ مروريٍّ.