

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

# ایمنی و کمک‌های نخستین

رشته‌های کودکیاری - تربیت بدنی - مدیریت خانواده

زمینه خدمات

شاخه آموزش فنی و حرفه‌ای

شماره درس ۴۱۴۱-۴۲۲۶

۶۱۶	اکبری ساری، علی
۲۵۲/	ایمنی و کمک‌های نخستین / مؤلفان: علی اکبری ساری، سیده ربابه ریاضی. - تهران: شرکت
الف ۶۸۶ الف/	چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران، ۱۳۹۳.
۱۳۹۳	۱۶۹ص. : مصور. - (آموزش فنی و حرفه‌ای؛ شماره درس ۴۱۴۱-۴۲۲۶)
	متون درسی رشته‌های کودکیاری - تربیت بدنی - مدیریت خانواده، زمینه خدمات.
	برنامه‌ریزی و نظارت، بررسی و تصویب محتوا: کمیسیون برنامه‌ریزی و تألیف کتاب‌های درسی
	رشته کودکیاری دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کار دانش وزارت آموزش و پرورش.
	۱. کمک‌های اولیه - کتاب‌های درسی (متوسطه). ۲. پزشکی به زبان ساده - کتاب‌های درسی
	(متوسطه). الف. ریاضی، سیده ربابه. ب. ایران. وزارت آموزش و پرورش. دفتر تألیف کتاب‌های
	درسی فنی و حرفه‌ای و کار دانش. ج. عنوان. د. فروست.

همکاران محترم و دانش‌آموزان عزیز :

پیشنهادات و نظرات خود را درباره محتوای این کتاب به نشانی  
تهران - صندوق پستی شماره ۴۸۷۴/۱۵ دفتر تألیف کتاب‌های درسی  
فنی و حرفه‌ای و کار دانش، ارسال فرمایند.

info@tvoccd.sch.ir

پیام‌نگار (ایمیل)

www.tvoccd.medu.ir

وب‌گاه (وب‌سایت)

این کتاب در سال تحصیلی ۸۹-۱۳۸۸ در ۲۷ استان کشور و از هر استان یک هنرستان به صورت آزمایشی اجرا شد. در پایان سال تحصیلی، بر اساس نتایج استخراج شده از پرسش‌نامه‌های جمع‌آوری شده از هنرجویان و هنرآموزان گرامی، کتاب‌های حاشیه‌نویسی شده و نظرات گردهمایی پایانی هنرآموزان مدرس منتخب، کتاب مذکور توسط اعضای کمیسیون تخصصی رشته کدکباری مورد بازنگری و اصلاح قرار گرفت.

## وزارت آموزش و پرورش سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی

برنامه‌ریزی محتوا و نظارت بر تألیف : دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کار دانش

نام کتاب : ایمنی و کمک‌های نخستین - ۳۴۶

مؤلفان : علی اکبری ساری، سیده ربابه ریاضی

همکار مؤلف بخش ایمنی : امیر بابا اکبری ساری

اعضای کمیسیون تخصصی : عزیزالله باطبی، سارا فرجاد، شهرزاد سعادت قرین، شهربانو سرداری و معصومه صادق

ویراستار ادبی : حسین داوودی

ویراستار علمی : عزیزالله باطبی

آماده‌سازی و نظارت بر چاپ و توزیع : اداره کل نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی

تهران : خیابان ایرانشهر شمالی - ساختمان شماره ۴ آموزش و پرورش (شهید موسوی)

تلفن : ۹-۸۸۸۳۱۱۶۱، دورنگار : ۸۸۳۰۹۲۶۶، کد پستی : ۱۵۸۴۷۴۷۳۵۹

وب‌سایت : [www.chap.sch.ir](http://www.chap.sch.ir)

مدیر امور فنی و چاپ : سید احمد حسینی

طراح جلد : محمدحسن معماری

صفحه‌آرا : راحله زادفتح‌اله

حروفچین : فاطمه باقری‌مهر

مصحح : مریم جعفرعلیزاده، پری ایلخانی‌زاده

امور آماده‌سازی خبر : فاطمه پزشکی

امور فنی رایانه‌ای : حمید ثابت کلاچاهی، فاطمه رئیسیان فیروزآباد

ناشر : شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران - تهران - کیلومتر ۱۷ جاده مخصوص کرج - خیابان ۶۱ (داروبخش)

تلفن : ۵-۴۴۹۸۵۱۶۱، دورنگار : ۴۴۹۸۵۱۶۰، صندوق پستی : ۳۷۵۱۵-۱۳۹

چاپخانه : شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران «سهامی خاص»

سال انتشار و نوبت چاپ : چاپ پنجم ۱۳۹۳

حق چاپ محفوظ است.



از شماست که مردان و زنان بزرگ تربیت می‌شود. شماها در تحصیل کوشش کنید که برای فضایل اخلاقی، فضایل اعمالی مجهز شوید.

امام خمینی (ره)

## فهرست مطالب

	<b>بخش اول: ایمنی</b>
۱	
۳	فصل ۱: ایمنی و حادثه
۷	فصل ۲: آتش سوزی
۱۶	فصل ۳: ایمنی در خانه
۲۶	فصل ۴: ایمنی در خارج از خانه
<b>۳۲</b>	<b>بخش دوم: کمک‌های نخستین</b>
۳۴	فصل ۱: اصول کمک‌های نخستین
۴۲	فصل ۲: علائم حیاتی بدن و سایر ارزیابی‌های مهم
۵۶	فصل ۳: خفگی
۶۹	فصل ۴: ایست قلبی تنفسی
۷۶	فصل ۵: تغییر سطح هوشیاری
۸۳	فصل ۶: خون‌ریزی
۹۱	فصل ۷: زخم‌ها
۱۰۱	فصل ۸: سوختگی
۱۱۲	فصل ۹: صدمات عضلانی اسکلتی
۱۳۱	فصل ۱۰: حمل و انتقال مددجو
۱۴۵	فصل ۱۱: مسمومیت‌ها
۱۵۵	فصل ۱۲: آسیب‌های ناشی از قرار گرفتن در محیط‌های سرد یا گرم
۱۶۰	فصل ۱۳: اجسام خارجی در بدن
۱۶۸	فهرست منابع

## سخنی با همکاران محترم

کتابی که هم‌اکنون در دست دارید به منظور آموزش اصول ایمنی و کمک‌های نخستین به فراگیران تألیف گردیده است تا بتوانند از بروز بسیاری از حوادث جلوگیری کنند و در صورتی که به هر علتی حادثه‌ای رخ دهد، با کمک‌های لازم به یاری مصدومین بشتابند. این کتاب شامل دو واحد\* نظری – عملی است، که هشت نمره آن به بخش نظری و دوازده نمره به بخش عملی اختصاص یافته است. برای تدریس این کتاب توصیه می‌شود در ابتدای هر فصل در خصوص ضرورت یادگیری مطالب آن برای دانش‌آموزان صحبت کنید. سپس، از آنان بخواهید اتفاقاتی را، که تا به حال برایشان رخ داده است بازگو کنند و اقدامات یا اشتباهاتی را که صورت گرفته بیان نمایند و در مورد آن‌ها بحث کنند تا مطالب به صورت عینی تر تفهیم گردد.

به‌طور مثال، در بخش ایمنی هر کدام از فراگیران مواردی را که شاهد بوده‌اند (آتش‌سوزی، حوادث در منزل یا بیرون از خانه یا در محیط کار) مطرح کنند و در کلاس درباره علل بروز حادثه و سهل‌انگاری‌هایی که صورت گرفته است بحث و گفت‌وگو نمایند و راه‌های پیش‌گیری را که به ذهنشان می‌رسد، بررسی کنند. سپس، ضمن تدریس محتوای فصل فعالیت‌های عملی را تعیین کنید تا دانش‌آموزان به صورت فردی یا گروهی اجرا کنند و در کلاس ارائه دهند.

در مورد بخش کمک‌های نخستین نیز به همین ترتیب عمل شود. با توجه به این که فصول این بخش، از انسجام کلی برخوردار است، انجام فعالیت‌های هر فصل نیازمند کسب اطلاعات و مهارت لازم در فصل قبلی می‌باشد که باید به این امر توجه کافی شود. سعی کنید از ماکت‌ها و مولاژهای مختلف بدن انسان برای تدریس بهتر فصول و وسایل دست‌ساز و ابتکاری (آتل‌ها، باندها و جعبه کمک‌های اولیه) استفاده کنید و دانش‌آموزان در گروه‌های دو یا سه نفره فعالیت‌های عملی پیش‌بینی شده را انجام دهند. در انجام کارهای عملی، دقت، مهارت، سرعت، ابتکار عمل، مسئولیت‌پذیری و نظم از ملاک‌های ارزشیابی این درس محسوب می‌شوند. برای تفهیم و تثبیت هرچه بیشتر مطالب، برنامه بازدید از مراکزی مانند آتش‌نشانی، اورژانس، هلال‌احمر یا بیمارستان را ترتیب دهید تا با راه‌ها و وسایل پیشرفته‌تر ایمنی و کمک‌های نخستین نیز آشنا شوند.

---

\* در رشته‌های کودکیاری و تربیت بدنی به صورت ۲ واحد نظری – عملی و در رشته مدیریت خانواده ۱ واحد عملی ارائه می‌شود.

## هدف کلی

کسب توانایی‌های لازم برای به‌کارگیری اصول ایمنی و کمک‌های نخستین