با ایران توشه
یک قدم جلوتر
باش!

ایران توشه
توشه ای برای موفقیت



ایران توشه، مرجع دانلود فایل های کمک آموزشی دانش آموزان و کنکوری ها

همه چیز
برای موفقیت
تو!

- دانلود رایگان آزمون های آزمایشی قلمچی، خیلی سبز، گاج و ...
- دانلود رایگان گام به گام تمامی دروس
- دانلود رایگان نمونه سوالات امتحانی (نوبت اول و دوم) و امتحانات نهایی
- دانلود رایگان جزوه های کمک آموزشی و شب امتحانی

کافیست هر فایلی که نیاز دارید را در گوگل به این صورت جستجو کنید:

فایل مورد نیاز + ایران توشه

مثال:

دانلود گام به گام دوازدهم تجربی ایران توشه



irantooshe.ir

t.me/irantooshe

گام به گام آمادگی دفاعی نهم
فصل سوم

عنوان فصل: مهارت‌های دفاعی

از صفحه‌ی ۱۰۳ تا صفحه‌ی ۱۷۵ کتاب

در این فایل پاسخ فعالیت‌ها، کارهای کلاسی، تمرین‌ها و پرسش‌های فصل مهارت‌های دفاعی آمده است.

مباحث فصل: درس ۶: نظام جمع و مهارت‌های رزم · درس ۷: پدافند غیرعامل · درس ۸: جنگ پنهان · درس ۹: امداد و نجات

تهیه‌شده در ایران‌توشه، توشه‌ای برای موفقیت

irantooshe.ir

فهرست پرسش‌ها

۱ صفحه ۱۰۶ · فعالیت — نظم در قرآن و کلام امیرالمؤمنین ... ۴

۲ صفحه ۱۱۷ · فعالیت — شیوه‌های دیگر جهت‌یابی ۴

۳ صفحه ۱۲۰ · فعالیت — جهت‌یابی با ستاره بادبادکی و خوشه پروین ... ۵

۴ صفحه ۱۲۴ · فعالیت — راه‌های دیگر تخمین مسافت ۵

۵ صفحه ۱۲۵ · فعالیت — قدم‌شمار ۶

۶ صفحه ۱۲۷ · فعالیت — منابع آموزش زندگی در شرایط سخت ... ۶

۷ صفحه ۱۲۸ · فعالیت — روش‌های افروختن آتش ۷

۸ صفحه ۱۲۹ · فعالیت — روش‌های تهیه آب سالم ۷

۹ صفحه ۱۳۰ · فعالیت — روش‌های تهیه غذا و پخت نان ... ۸

۱۰ صفحه ۱۳۲ · فعالیت — زندگی شهیدان ناظری و آبشناسان ... ۸

۱۱ صفحه ۱۳۴ · پرسش — رؤیای نیمه‌شب پاییزی ۹

۱۲ صفحه ۱۳۷ · فعالیت — آمادگی نوجوان برای دفاع ۹

۱۳ صفحه ۱۳۷ · فعالیت — پدافند غیرعامل در سایر کشورها ... ۹

۱۴ صفحه ۱۴۰ · فعالیت — مثال‌هایی از روش‌های پدافند غیرعامل ... ۱۰

۱۵ صفحه ۱۴۰ · فعالیت — ایمن‌سازی محل زندگی ۱۱

۱۶ صفحه ۱۴۶ · فعالیت — شایعه‌های جنگ ۱۲ روزه و جنگ رمضان ... ۱۱

۱۷ صفحه ۱۴۷ · فعالیت — حمله‌ی پهپادی به سفارت آمریکا در عربستان ... ۱۲

۱۸ صفحه ۱۴۸ · فعالیت — پرچم دروغین و تحلیل خبر پرچالش ... ۱۲

۱۹ صفحه ۱۵۰ · فعالیت — نمونه‌های راهبرد شوک و ترس ... ۱۳

۲۰ صفحه ۱۵۴ · فعالیت — روش‌های جنگ شناختی و مصادیق آن ... ۱۳

۲۱ صفحه ۱۵۴ · فعالیت — آزمایشگاه احساسات ۱۴

۲۲ صفحه ۱۵۶ · فعالیت — پویانمایی‌های لگویی ۱۵

۲۳ صفحه ۱۵۷ · فعالیت — فعالیت سفارتخانه‌های ایران ۱۵

۲۴ صفحه ۱۶۰ · گفت‌وگو — وظایف گروه‌های شورای ایمنی در برابر زمین‌لرزه ... ۱۶

۲۵ صفحه ۱۶۱ · بیایید — بررسی یکی از زلزله‌های ایران ۱۶

۲۶ صفحه ۱۶۸ · فعالیت — خود را جای علی و دوستانش بگذارید ... ۱۷

۲۷ صفحه ۱۷۰ · فعالیت — مهار خونریزی و تماس با اورژانس ... ۱۷

۲۸ صفحه ۱۷۱ · فعالیت — نکات ایمنی هنگام بمباران و تماس با اورژانس ... ۱۸

۲۹ صفحه ۱۷۴ · فعالیت — وحدت مردم در برابر حملهٔ دشمن ... ۱۹

۳۰ صفحه ۱۷۵ · پرسش — پرسش‌های پایان درس ۱۹

۱ صفحه ۱۰۶ فعالیت

با مشورت معلم و همکلاسی‌هایتان مواردی از توجه و سفارش به نظم را در آیات قرآن و کلام امیرالمؤمنین علی (ع) پیدا کنید و همین‌جا بنویسید.

توجه به نظم در آیات قرآن

سفارش به نظم در کلام امیرالمؤمنین علی (ع)

توجه به نظم در آیات قرآن:

- «الَّذِي خَلَقَ سَبْعَ سَمَاوَاتٍ طِبَاقًا ۖ مَا تَرَىٰ فِي خَلْقِ الرَّحْمَٰنِ مِن تَفَاوُتٍ» (سوره ملک، آیه ۳): خداوند هفت آسمان را هماهنگ و منظم آفرید و در آفرینش او هیچ بی‌نظمی نمی‌بینی.
- «لَا الشَّمْسُ يَنبَغِي لَهَا أَن تُدْرِكَ الْقَمَرَ وَلَا اللَّيْلُ سَابِقُ النَّهَارِ ۚ وَكُلٌّ فِي فَلَكٍ يَسْبَحُونَ» (سوره یس، آیه ۴۰): خورشید، ماه، شب و روز هر یک در مدار و حساب معینی حرکت می‌کنند.
- «إِنَّا كُلَّ شَيْءٍ خَلَقْنَاهُ بِقَدَرٍ» (سوره قمر، آیه ۴۹): همه چیز با اندازه و نظم معین آفریده شده است.

سفارش به نظم در کلام امیرالمؤمنین علی (ع):

- «أُوصِيكُمَا وَجَمِيعَ وَلَدِي وَأَهْلِي وَمَنْ بَلَغَهُ كِتَابِي بِتَقْوَى اللَّهِ وَنَظْمِ أَمْرِكُمْ»: شما و فرزندان و خانواده‌ام و هر که نامه من به او می‌رسد را به تقوای الهی و نظم در کارهایتان سفارش می‌کنم (وصیت‌نامه ایشان در واپسین روزهای عمر).

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

۲ صفحه ۱۱۷ فعالیت

۱ــ با مشورت معلم و سایر منابع تحقیقاتی، درباره شیوه‌های دیگر جهت‌یابی (شاخه و برگ درختان، لانه مورچه، قبرهای مسلمانان، تنه بریده‌شده درختان) بحث کنید.

۲ــ با همراهی و نظارت معلم در حیاط مدرسه جهت‌یابی با شاخص و ساعت عقربه‌دار را به صورت عملی انجام دهید و جهت‌های اصلی و فرعی را مشخص کنید.

۳ــ با تحقیق و همراهی معلم خود به وسیله سوزن و آهنربا قطب‌نما بسازید و در حیاط مدرسه جهت‌یابی را تمرین کنید.

۱ــ نمونه‌هایی از شیوه‌های دیگر جهت‌یابی:

- **شاخه و برگ درختان:** شاخ و برگ درخت در سمت جنوب (رو به آفتاب) معمولاً پرپشت‌تر و بیشتر است و در سمت شمال کم‌پشت‌تر.
- **تنه بریده‌شده درختان:** حلقه‌های سالیانه در سمتی که به جنوب است از هم دورتر (تراکم کمتر) و در سمت شمال به هم نزدیک‌تر (تراکم بیشتر) است.

- **لانه مورچه:** ورودی لانه مورچه‌ها بیشتر رو به جنوب (سمت آفتاب) ساخته می‌شود.
- **قبرهای مسلمانان:** مسلمانان را رو به قبله دفن می‌کنند؛ پس سمت قبله را از روی قبر می‌توان تشخیص داد و با دانستن آن، جهت‌های دیگر را پیدا کرد (در ایران قبله تقریباً جنوب غربی است).

۲ و ۳ــ این دو مورد کاملاً عملی هستند و با راهنمایی معلم در حیاط مدرسه انجام می‌شوند؛ نتیجه نوشتنی ندارند.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

---

۳ صفحه ۱۲۰ فعالیت

با مشورت معلم و استفاده از دیگر منابع، راه‌های دیگر جهت‌یابی مانند مجموعه ستاره بادبادکی و مجموعه ستارگان خوشه پروین در شب را توضیح دهید.

مثال: هلال ماه

- **ستاره بادبادکی:** گروهی از ستارگان که در آسمان شب به شکل بادبادک دیده می‌شوند (صورت فلکی گاوران)؛ درخشان‌ترین ستاره آن، ستاره «سماک رامح» است و با امتداد دادن دسته دب اکبر می‌توان آن را پیدا کرد و از روی آن به جهت‌یابی کمک گرفت.
- **خوشه پروین:** مجموعه‌ای فشرده از ستارگان کوچک و درخشان است که در آسمان زمستان دیده می‌شود. در نیمکره شمالی، پیدایش آن در شرق و بالا آمدنش در آسمان و محل غروبش در غرب، به تشخیص شرق و غرب کمک می‌کند.
- **هلال ماه:** در نیمه اول ماه قمری، هلال ماه در غروب سمت غرب دیده می‌شود و برجستگی آن رو به شرق است؛ در نیمه دوم ماه، هلال در سحر به سمت شرق دیده می‌شود و برجستگی آن رو به غرب است. اگر دو سر هلال را با خطی به زمین وصل کنیم، امتداد آن تقریباً جنوب را نشان می‌دهد.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

این فایل توسط سایت ایران‌توشه تهیه شده است.
irantooshe.ir

۴ صفحه ۱۲۴ فعالیت

با مشورت معلم و استفاده از منابع دیگر، راه‌های دیگر تخمین مسافت را توضیح دهید.

۱ــ تخمین مسافت با استفاده از دو چشم و انگشت اشاره

۲ــ تخمین مسافت با کلاه نقاب‌دار

۱ــ دو چشم و انگشت اشاره: انگشت سبابه را در امتداد بازو جلوی صورت می‌گیریم و با چشم راست و سپس چپ به یک هدف دور (مثلاً یک ساختمان یا درخت) نگاه می‌کنیم. انگشت در برابر پس‌زمینه جابه‌جا دیده می‌شود. میزان این جابه‌جایی را با پهنای شناخته‌شده‌ای از پس‌زمینه می‌سنجیم و مقدار آن را در عدد ۱۰ (نسبت فاصله بین دو چشم به طول بازو، تقریباً یک‌دهم) ضرب می‌کنیم تا فاصله تا هدف به دست آید.

۲ــ کلاه نقاب‌دار: نقاب کلاه را روی چشم می‌گیریم و روی آن، با مداد یا ناخن، مقداری را نسبت به ارتفاع یک شیء (مثلاً قد یک نفر) علامت می‌زنیم؛ هر چه شیء با ارتفاع معین در نگاه ما کوچک‌تر دیده شود، دورتر است و با نسبت‌های شناخته‌شده می‌توان فاصله را حدس زد.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

۵ صفحه ۱۲۵ فعالیت

در زمین‌های صاف هر ..... قدم معمولی مساوی ۱۰۰ متر است.

در زمین‌های سربالایی هر ..... قدم معمولی مساوی ۱۰۰ متر است.

در زمین‌های شیب‌دار و سرازیری هر ..... قدم معمولی مساوی ۱۰۰ متر است.

1. در زمین‌های صاف هر **۱۳۰** قدم معمولی مساوی ۱۰۰ متر است.
2. در زمین‌های سربالایی هر **۱۵۰** قدم معمولی مساوی ۱۰۰ متر است.
3. در زمین‌های سرازیری هر **۱۲۰** قدم معمولی مساوی ۱۰۰ متر است.

تفاوت عددها از آن‌جاست که در سربالایی گام‌ها کوتاه‌تر و در سرازیری بلندتر برداشته می‌شود.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

۶ صفحه ۱۲۷ فعالیت

با مشورت همکلاسی‌ها و راهنمایی معلم خود منابعی را (مانند فیلم‌ها، کتاب‌ها، تارنماها و...) که از طریق آن‌ها می‌توانید دانش و مهارت‌های زندگی در شرایط سخت را در خود تقویت نمایید فهرست کنید.

- **کتاب:** کتاب‌های آموزش مهارت‌های بقا و کوهنوردی، کتابچه‌های آموزشی نظامی و کتاب‌های امداد و نجات.
- **فیلم و مستند:** فیلم‌های آموزشی مهارت‌های بقا و مستندهای مربوط به زندگی در طبیعت و کوهستان.
- **تارنما:** پایگاه‌های اینترنتی معتبر هلال‌احمر، فدراسیون کوهنوردی و سازمان‌های آموزشی.

- **افراد با تجربه:** مربیان پیشاهنگی، کوهنوردان، شکارچیان و عشایر و نیروهای مسلح که تجربه زندگی در طبیعت دارند.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

۷ صفحه ۱۲۸ فعالیت

با استفاده از تجارب اطرافیان و بررسی منابع شامل کتابچه‌های آموزشی یا فیلم‌های موجود در فضای مجازی و... انواع روش‌های افروختن آتش را بررسی کنید و در کلاس نشان دهید.

انواع روش‌های افروختن آتش بر پایه متن درس:

- ایجاد اصطکاک (مالش دو چوب خشک بر هم)
- سنگ چخماق (برخورد با فولاد و ایجاد جرقه)
- ذره‌بین یا عینک (متمرکز کردن نور خورشید روی مواد خشک)
- کیسه حاوی آب یا یخ شفاف (که مانند عدسی نور را متمرکز می‌کند)

مواد سوختی مناسب: چوب خشک، برگ‌ها و شاخه‌های ریز. توجه: افروختن آتش در کلاس یا حیاط مدرسه با نظارت معلم انجام می‌شود.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

۸ صفحه ۱۲۹ فعالیت

با استفاده از تجارب اطرافیان و بررسی منابع شامل کتابچه‌های آموزشی یا فیلم‌های موجود در فضای مجازی و... انواع روش‌های تهیه آب سالم در شرایط اضطرار را بررسی کنید و در کلاس ارائه دهید.

- جمع‌آوری آب از رودخانه، چشمه، باران، برف، شبنم، رطوبت هوا و آب موجود در گیاهان.
- تصفیه فیزیکی (زلال کردن آب) با عبور آب از لایه‌هایی مانند پارچه، علف، شن، زغال چوب، خاک و سنگ‌ریزه.
- تصفیه میکروبی با جوشاندن آب یا استفاده از قرص‌های تصفیه آب.
- روش تقطیر: حفر گودالی به عمق ۴۰ سانتی‌متر، قرار دادن لیوان در ته آن، پوشاندن روی گودال با پلاستیک و قرار دادن سنگ‌ریزه کوچک در وسط پلاستیک؛ بخار آب خاک روی پلاستیک چگالیده و درون لیوان می‌چکد.
- کشف منابع آب با نشانه‌هایی مانند نمناکی زمین و رفتار حیوانات (پستانداران، پرندگان، خزندگان و حشرات).

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

۹ صفحه ۱۳۰ فعالیت

با استفاده از تجارب اطرافیان و بررسی منابع شامل کتابچه‌های آموزشی یا فیلم‌های موجود در فضای مجازی و... انواع روش‌های تهیه غذا و پخت نان در شرایط اضطرار را بررسی کنید و در کلاس ارائه نمایید.

- شناخت گیاهان خوراکی و تشخیص آن‌ها از گیاهان سمی (دانه‌ها، ساقه‌ها و ریشه‌های خوراکی).
- شکار و ماهیگیری با ابزار ساده، دام و تله و شناخت ردپای حیوانات.
- پخت انواع غذاها و نان در طبیعت (مثلاً پخت نان روی سنگ داغ یا زیر خاکستر).
- نگهداری غذا: خشک کردن میوه و سبزیجات، دودی کردن یا نمک‌سود کردن گوشت، و قرار دادن مواد غذایی در خاک.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

۱۰ صفحه ۱۳۲ فعالیت

در مورد زندگی و رشادت‌های سردار شهید محمد ناظری و امیر شهید حسن آبشناسان مطالبی به اندازه دو صفحه تهیه و در کلاس ارائه نمایید.

- **سردار شهید سرتیپ محمد ناظری:** از تکاوران سپاه پاسداران انقلاب اسلامی بود و در دوران دفاع مقدس در عملیات‌های مختلف شرکت کرد و به شهادت رسید.
- **امیر شهید سرتیپ حسن آبشناسان:** از تکاوران ارتش و فرمانده لشکر ۲۳ نیروهای مخصوص ارتش جمهوری اسلامی ایران بود و در دوران دفاع مقدس به شهادت رسید.

برای تهیه دو صفحه مطلب، زندگی‌نامه، خاطرات همرزمان و عملیات‌هایی که این دو شهید در آن‌ها شرکت داشتند را از منابع معتبر (کتاب‌های دفاع مقدس و پایگاه‌های رسمی) جمع‌آوری و با تصویر ارائه کنید.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

۱۱ صفحه ۱۳۴ پرسش

اگر فرد مذکور خواب ندیده بود و در عالم بیداری چنین وقایعی اتفاق می‌افتاد، چه باید می‌کرد؟

اگر چنین حمله‌ای واقعاً رخ می‌داد، به دلیل نبود آمادگی، فرد دچار غافلگیری و سردرگمی می‌شد و جان او و خانواده‌اش در خطر می‌افتاد. در آن لحظه او باید خونسردی خود را حفظ می‌کرد، خود و خانواده را به پناهگاه یا مکان امن می‌رساند و از دستورهای مسئولان و نهادهای امدادی پیروی می‌کرد. به کمک‌های اولیه و کمک به مجروحان می‌پرداخت و از آب، غذا و دارو با دقت استفاده می‌کرد.

اما درس اصلی این رؤیا آن است که باید پیش از وقوع حادثه آماده بود؛ یعنی با آموزش، تهیه‌ی وسایل ضروری، آشنایی با پناهگاه‌ها و رعایت اصول پدافند غیرعامل، آسیب‌ها را در زمان صلح کاهش داد.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

۱۲ صفحه ۱۳۷ فعالیت

شما به‌عنوان یک نوجوان تا چه حد آمادگی دارید که در زمان حمله‌ی دشمن، از خود، خانواده و دیگران دفاع کنید؟ به‌نظر شما چه کاری باید انجام داد؟

نمونه پاسخ: آمادگی من در حد آشنایی نسبی است و باید بیشتر شود. برای دفاع از خود و دیگران باید کارهای زیر را انجام داد:

- شرکت در آموزش‌های امداد و نجات، کمک‌های اولیه و ایمنی در برابر حوادث و یادگیری مکان پناهگاه یا محل امن در منطقه‌ی زندگی
- تهیه‌ی کیف اضطراری شامل آب، غذای خشک، دارو، چراغ‌قوه و رادیو و تعیین محل ملاقات خانواده
- حفظ خونسردی، پیروی از دستورهای مسئولان و پرهیز از شایعه‌پراکنی
- درس خواندن و کسب مهارت برای ساختن ایران قوی؛ زیرا خداوند در آیه‌ی ۶۰ سوره‌ی انفال دستور داده است هرقدر می‌توانیم نیرو جمع کنیم و همیشه آماده‌ی دفاع باشیم.

۱۳ صفحه ۱۳۷ فعالیت

پدافند غیرعامل را در سایر کشورها بررسی کنید.

بسیاری از کشورها به پدافند غیرعامل توجه ویژه دارند. نمونه‌ها:

- **سوئیس:** ساخت پناهگاه برای تقریباً همه‌ی ساکنان کشور و الزام ساخت پناهگاه در ساختمان‌های جدید
- **فنلاند:** وجود هزاران پناهگاه عمومی در شهرها، از جمله پناهگاه‌های زیرزمینی که در زمان صلح از آن‌ها برای ورزش و پارکینگ استفاده می‌شود

- **سوئد و نروژ:** پناهگاه‌های عمومی، سامانه‌ی هشدار و پخش آموزش و راهنمایی به مردم برای زمان بحران
- **ژاپن:** ساختمان‌های مقاوم در برابر زلزله، سامانه‌ی هشدار سریع و تمرین‌های همگانی

روش‌های رایج در این کشورها همان روش‌های درس است: مقاوم‌سازی، پناهگاه‌سازی، مکان‌یابی درست، پراکندگی تأسیسات، استتار و آموزش مردم.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

۱۴ صفحه ۱۴۰ فعالیت

با توجه به هریک از روش‌ها و راهکارهای پدافند غیرعامل مثال‌هایی در حوزه‌های نظامی فردی که یک رزمنده از آن استفاده می‌کند و نیز حوزه‌های شهری بزنید.

مثال‌ها برای شش روش پدافند غیرعامل

روش	حوزه‌ی نظامی (رزمنده)	حوزه‌ی شهری
استتار	پوشیدن لباس هم‌رنگ محیط و پوشاندن سنگر با تور و شاخه و برگ	رنگ‌آمیزی تأسیسات هم‌رنگ محیط اطراف و پوشاندن مخازن با پوشش مناسب
اختفا	پنهان شدن پشت عوارض زمین یا داخل گودال و حفر سنگر در جای غیرقابل مشاهده	ساخت تأسیسات در جای غیرقابل مشاهده، یا عادی جلوه دادن آن‌ها با درختکاری و جدول‌بندی
پراکندگی	پراکنده حرکت کردن نیروها و تجمع نکردن در یک نقطه	ساخت چند پالایشگاه یا نیروگاه در چند شهر با فاصله‌ی زیاد از هم
فریب	ساختن سنگر و تجهیزات کاذب برای منحرف کردن دشمن	نصب ماکت چوبی، مقوایی یا پلاستیکی تجهیزات و تأسیسات در نقاط مختلف
مکان‌یابی	انتخاب مکان مناسب سنگر، مثلاً دور از جاده‌ی اصلی و دید دشمن	ساخت تأسیسات حیاتی دور از دشت‌های هموار، بزرگراه‌ها و مرزها
مقاوم‌سازی و استحکامات	ساخت سنگر مقاوم و استفاده از کلاه‌خود و جلیقه‌ی ضدگلوله	احداث پناهگاه در مجتمع‌های مسکونی و اداری و پناهگاه‌های عمومی

۱۵ صفحه ۱۴۰ فعالیت

شما اگر ایمن‌سازی محل زندگی‌تان (شهر، شهرک، محله یا روستا) را برعهده بگیرید، چه اقداماتی انجام می‌دهید؟ (به‌صورت جزئی با توجه به ویژگی‌های محل زندگی بررسی کنید.)

نمونه پاسخ (برای یک محله‌ی شهری):

1. شناسایی و معرفی پناهگاه‌ها و مکان‌های امن و نصب تابلوی راهنما
2. مقاوم‌سازی ساختمان‌های ناایمن و احداث پناهگاه در مجتمع‌های مسکونی
3. پراکنده بودن مراکز مهم مانند انبار آب، سوخت و دارو و حفاظت از آن‌ها
4. تعیین راه‌های خروج اضطراری و بازنگه‌داشتن مسیر عبور امدادگران
5. آموزش ساکنان در زمینه‌ی امداد، کمک‌های اولیه و رفتار در زمان بحران و برگزاری مانور
6. ذخیره‌ی آب، غذا و دارو و تهیه‌ی چراغ و ژنراتور اضطراری برای محله
7. استتار یا کم‌جلوه کردن مراکز حساس مانند مخازن و تأسیسات

۱۶ صفحه ۱۴۶ فعالیت

با مراجعه به خبرگزاری‌ها و شبکه‌های اجتماعی، چند نمونه از شایعه‌هایی را که در جنگ ۱۲ روزه و جنگ رمضان از سوی دشمن ساخته شد و گسترش پیدا کرد پیدا کنید. این شایعه‌ها، چه پیامدهایی در جامعه داشت؟

به نظر شما راهکار مواجهه‌ی درست با شایعه چیست؟

1. **نمونه‌ها:** شایعه‌ی فرار مسئولان و فرماندهان از کشور، شایعه‌ی فروپاشی یا از کار افتادن نظام اداری و ارتباطی، شایعه‌ی کمبود شدید بنزین، نان و دارو، فیلم‌ها و تصاویر ساختگی (ساخته‌شده با هوش مصنوعی) از ویرانی‌های بزرگ یا سقوط هواپیماها و ادعای تسلیم یا ناتوانی کشور.
2. **پیامدها:** ترس و اضطراب عمومی، بی‌اعتمادی مردم به مسئولان و نیروهای مسلح، هجوم برای خرید و ایجاد کمبود و صف، اختلاف و تفرقه در جامعه و خطا در تصمیم‌گیری‌ها.
3. **راهکار:** مکث و تفکر قبل از باور یا بازنشر؛ بررسی منبع خبر و معتبر بودن آن؛ مقایسه‌ی خبر با چند منبع رسمی و مطمئن؛ نرسیدن خبر مشکوک به دیگران؛ و گزارش‌دادن خبرهای جعلی.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

این فایل توسط سایت ایران‌توشه تهیه شده است.

irantooshe.ir

۱۷ صفحه ۱۴۷ فعالیت

در مورد حمله پهپادی به سفارت آمریکا در عربستان در جریان جنگ رمضان تحقیق کنید. آیا این حمله پرچم دروغین بود؟ اگر پاسخ مثبت است تحلیل شما از دلایل این حمله چیست؟

عملیات پرچم دروغین یعنی دولت یا گروهی عمداً اقدامی نظامی یا خرابکارانه انجام دهد و مسئولیت آن را به گردن طرف دیگر بیندازد. با توجه به الگوی این عملیات‌ها، حمله به یک سفارت می‌تواند چنین هدفی داشته باشد؛ اما قضاوت درباره‌ی آن مستلزم بررسی گزارش‌های معتبر و مستند است.

در صورتی که این حمله پرچم دروغین باشد، دلایل احتمالی آن عبارت‌اند از: ایجاد بهانه برای حمله‌ی بیشتر به ایران، بدنام کردن ایران نزد افکار عمومی جهان، برهم زدن روابط ایران با کشورهای منطقه و ایجاد اختلاف و ناامنی.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

۱۸ صفحه ۱۴۸ فعالیت

۱ــ فیلم کوتاه «رمزینه» را ببینید و با توجه به شیوه‌ی پرچم دروغین و با کمک معلم خود در مورد مصادیق آن در تاریخ ایران یا کشورهای دیگر به گفت‌وگو بپردازید.

۲ــ کلاس را به چند گروه تقسیم کنید. به هر گروه یک «خبر پرچالش اخیر» داده می‌شود. هر گروه باید فهرستی از پرسش‌های زیر را درباره‌ی پرونده‌ی خود پاسخ دهد: چه کسی این ادعا را مطرح کرده و چه منفعتی از طرح آن دارد؟ آیا شواهد و اسناد قابل اتکایی وجود دارد؟ در مورد آن گفت‌وگو کنید. آیا شرایط زمانی و... برای تحقق این رویداد با روایت ارائه‌شده هم‌خوانی منطقی دارد؟ اگر این خبر اشتباه باشد، چه اتفاقی می‌افتد؟

1. مصداق‌های پرچم دروغین در متن درس: انفجار منطقه‌ی مسکونی ستره در بحرین که ابتدا به پهپاد ایرانی نسبت داده شد ولی بعداً مشخص شد ناشی از اصابت موشک رهگیر آمریکایی بوده است؛ و بمب‌گذاری مأموران اطلاعاتی اسرائیل در اماکن آمریکایی و بریتانیایی قاهره و اسکندریه برای نسبت دادن آن به گروه‌های مصری و مسلمان (این عملیات لو رفت و به استعفای وزیر دفاع وقت اسرائیل انجامید). مثال دیگر از تاریخ: حمله‌ی ساختگی آلمان نازی به ایستگاه رادیویی گلایویتس در سال ۱۹۳۹ که بهانه‌ی حمله به لهستان شد. (فیلم دیده نشده است.)
2. نمونه پاسخ برای یک خبر پرچالش فرضی: مدعی خبر، دشمن یا رسانه‌های وابسته به او هستند و از آن برای تحت فشار گذاشتن ایران یا توجیه حمله منفعت می‌برند؛ سند معتبر و مستقل (فیلم اصلی، منبع رسمی و چند رسانه‌ی معتبر) وجود ندارد؛ زمان و مکان رویداد با روایت دشمن هم‌خوان نیست؛ و اگر خبر دروغ باشد و باور شود، می‌تواند به ترس، اختلاف، تصمیم نادرست و بهانه برای حمله بینجامد.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

۱۹ صفحه ۱۵۰ فعالیت

در جنگ‌های تحمیلی دوم و سوم ایران با آمریکا و رژیم صهیونیستی، این شیوه در موارد متعددی به کار رفت. شما چه نمونه‌هایی از این شیوه جنگ شناختی را از سوی دشمن به یاد دارید؟ این موارد را با هم در کلاس بررسی کنید.

به این تصویر دقت کنید. این تصویر در پاسخ به کدام شگرد رسانه‌ای و کدام جمله‌ی رئیس‌جمهور آمریکا در جنگ رمضان، در شبکه‌های اجتماعی فراگیر شد؟

1. نمونه‌ها: پخش تصاویر و ویدئوهای ترسناک و دست‌کاری‌شده از انفجارها و ویرانی‌ها، تهدیدهای شدید و پیاپی رهبران دشمن برای نابودی کشور، انتشار خبر هشدار تخلیه‌ی شهرها و پخش اخبار «قدرت افسانه‌ای» دشمن و بی‌فایده بودن مقاومت برای ایجاد ترس و ناامیدی، و پیامک‌های ناشناس هراس‌آور.
2. تصویر در دسترس نبود. بر پایه‌ی متن درس، این تصویر پاسخی طنزآمیز و رسانه‌ای به شگرد تهدید و ایجاد ترس بود و در شبکه‌های اجتماعی فراگیر شد تا اثر آن را خنثی کند.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

۲۰ صفحه ۱۵۴ فعالیت

با راهنمایی معلم خود در مورد هر یک از روش‌های جنگ شناختی بحث کنید و برای آن مصادیقی پیدا کنید. (مصادیق این روش‌ها را با راهنمایی معلم بیان کنید.)

دسته‌بندی روش‌ها و مصادیق

ایران توشه
توشه ای برای موفقیت

دسته‌ی روش	روش‌ها	مصداق
روش‌های مبتنی بر محتوا	شایعه‌ی هدفمند	پخش خبر دروغ درباره‌ی فرار مسئولان یا کمبود نان و بنزین
	اخبار دروغین و جعلی (عکس، فیلم، تیتر)	فیلم دست‌کاری‌شده یا ساخته‌شده با هوش مصنوعی از انفجار و ویرانی؛ تیتر بزرگ‌نمایی‌شده
	محتوای پر از نفرت	فحاشی، برچسب‌های توهین‌آمیز و تهدید در شبکه‌های اجتماعی علیه مخالف نظر
روش‌های مبتنی بر فناوری	کاربرهای جعلی	صفحات و حساب‌های ساختگی برای نمایش اینکه «همه» یک نظر دارند
	ربات‌های نظرگذار	بمباران کامنت منفی و لایک هماهنگ
روش‌های روان‌شناختی	ایجاد ترس و وحشت	نمایش خشونت‌های وحشیانه‌ی داعش برای ترساندن مردم
	تأکید بر «مهلت محدود برای نشر»	پیام‌هایی مانند «همین الان قبل از حذف شدن ببینید!» یا «فوری فوری!»

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

۲۱ صفحه ۱۵۴ **فعالیت**

با توجه به توضیحاتی که گذشت، یک هفته‌ی گذشته را بررسی کنید. چه اخباری احساسات شما را در این یک هفته درگیر کرده است؟ چند تیتر خبری واقعی (از منابع مختلف، بدون افشای نام رسانه) انتخاب شود.

۱ــ دانش‌آموزان در گروه‌های دو یا سه‌نفره باید هر تیتر را زیر یکی از برچسب‌های زیر دسته‌بندی کنند:

ترس‌محور، خشم‌محور، ناامیدکننده، خنثی و خبری (جدول احساس ــ نمونه خبر).

۲ــ از اعضای هر گروه خواسته می‌شود همان خبر را به شکل «خنثی و خبری» بازنویسی کنند.

نمونه‌ی دسته‌بندی تیترها

احساس	نمونه خبر
ترس‌محور	«هشدار: احتمال بروز حادثه‌ی گسترده؛ همه در خطرند!»
خشم‌محور	«رسوایی تازه؛ مسئولان دوباره مردم را فریب دادند!»
ناامیدکننده	«دیگر هیچ راهی برای نجات وضع اقتصادی نمانده است»
خنثی و خبری	«سازمان مربوط گزارش جدید خود درباره‌ی وضعیت منتشر کرد»

نمونه‌ی بازنویسی: تیتر «فاجعه! قیمت‌ها سر به فلک کشید و مردم در آستانه‌ی گرسنگی‌اند» را می‌توان این‌گونه خنثی کرد: «بر اساس آمار منتشرشده، قیمت برخی کالاها در ماه گذشته ۱۰ درصد افزایش یافته است.»

نتیجه: یک واقعیت واحد می‌تواند با واژه‌های متفاوت، احساسات متفاوتی برانگیزد؛ پس باید پیش از واکنش، به محتوای خبر توجه کرد نه به لحن آن. (پاسخ‌ها به تیترهای انتخابی گروه بستگی دارد.)

۲۲ صفحه ۱۵۶ فعالیت

۱ــ آیا پویانمایی‌های لگویی را دیده‌اید؟ به نظرتان کدام‌یک در جنگ شناختی جذاب‌تر ساخته شده بود؟
۲ــ آیا شما نمونه‌های مشابه دیگری از این نوع تولیدات در قالب انیمیشن‌های مینیون‌ها و... را سراغ دارید؟

1. بله؛ طبق متن درس، روایت نبرد میان ایران، آمریکا و رژیم صهیونیستی با قطعات پلاستیکی لگو و به شکل انیمیشن به جهان مخابره شد. نمونه پاسخ: جذاب‌ترین انیمیشن، آن بود که پیام خود را کوتاه، طنزآمیز و با تصویرسازی ساده بیان می‌کرد و برای مخاطب غربی آشنا بود.
2. نمونه پاسخ: کلیپ‌ها و میم‌های طنز ساخته‌شده با شخصیت‌های محبوب انیمیشنی مانند مینیون‌ها، کلیپ‌های ساخته‌شده با هوش مصنوعی و ویدئوهای کوتاه انیمیشنی درباره‌ی ایستادگی ایران که کاربران ایرانی و غیرایرانی منتشر کردند.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

۲۳ صفحه ۱۵۷ فعالیت

نمونه‌هایی از فعالیت‌های سفارتخانه‌های ایران در جنگ رمضان را در کلاس مرور کنید و جذاب‌ترین آن‌ها را به نظرسنجی اعضای کلاس بگذارید.

طبق متن درس، سفارتخانه‌ها و نمایندگی‌های ایران در نقاط مختلف جهان، به‌جای بیانیه‌های رسمی و محکومیت‌های خشک دیپلماتیک، به سبکی نو و با رویکردی خلاقانه و طنزآمیز، روایت‌هایی علیه زورگویی‌های ترامپ ایجاد کردند. مانند: انتشار پست‌های طنز و میم، کلیپ‌ها و تصاویر خلاقانه و تولید محتوا به زبان‌های محلی کشورها در شبکه‌های اجتماعی.

روش کار: دانش‌آموزان نمونه‌ها را در کلاس نمایش می‌دهند، هر دانش‌آموز به جذاب‌ترین نمونه رأی می‌دهد و نمونه‌ای که رأی بیشتری آورد انتخاب می‌شود. نمونه پاسخ: بیشترین رأی را نمونه‌ای می‌آورد که پیام را کوتاه، خلاقانه و بدون توهین بیان کرده باشد.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

ایران توشه
توشه ای برای موفقیت

۲۴ صفحه ۱۶۰ گفت‌وگو

آشنایی با وظایف شورای ایمنی در برابر زمین‌لرزه: حال دربارهٔ وظایف گروه بحث و گفت‌وگو کنید تا آمادگی لازم را جهت انجام مانور داشته باشید.

شورای ایمنی در برابر زمین‌لرزه از چهار گروه تشکیل می‌شود که هر کدام هدف و وظایف مشخصی دارند:

1. گروه تدارکات و پشتیبانی: هدف آن فراهم آوردن امکانات و تجهیزات مورد نیاز و برقراری دوره‌های آموزشی و پشتیبانی مناسب است. وظایف: تهیهٔ فهرست نزدیک‌ترین مراکز امدادی و درمانی، آتش‌نشانی و نیروی انتظامی به همراه شمارهٔ تلفن و نشانی؛ تهیهٔ وسایل ضروری گروه‌های دیگر؛ کنترل اسامی و تعداد دانش‌آموزان (بعد از زمین‌لرزه نباید کسی بدون هماهنگی از محیط مدرسه خارج شود)؛ ایمن‌سازی محیط مدرسه.
2. گروه جست‌وجو: هدف آن یافتن افرادی است که در موقعیت‌های خطرناک قرار دارند. وظایف: جست‌وجو برای یافتن مجروحان و افراد گم‌شده؛ جلوگیری از ورود افراد به مکان‌های پرخطر و داخل ساختمان؛ انتقال مجروحان به جای مناسب (با آموختن انواع حمل مجروح متناسب با نوع جراحت)؛ بررسی ساختمان از نظر نشت گاز، قطع برق و شکستن لوله‌های آب.
3. گروه نجات و امداد: هدف آن کمک به مجروحان و مصدومان است. وظایف: امدادرسانی به مجروحان؛ انتقال مجروحانی که جراحت‌های عمیق دارند به مراکز درمانی؛ سخن گفتن با مصدومان و دادن روحیه و امید به آنها؛ اسکان و تعیین مکان مناسب برای دانش‌آموزان (دور از ساختمان‌ها و دیوارها، مانند وسط حیاط مدرسه).
4. گروه آتش‌نشان: هدف آن کنترل و نظارت برای افزایش ایمنی است. وظایف: خاموش کردن آتش؛ بررسی ساختمان از نظر احتمال آتش‌سوزی؛ بررسی ساختمان از نظر خطرهای بعدی مانند برق‌گرفتگی و نشت گاز.

برای آمادگی مانور، دانش‌آموزان در گروه‌ها این وظایف را مرور می‌کنند، مسئولیت‌ها را بین خود تقسیم می‌کنند و یکدیگر را در انجام درست آنها یاری می‌دهند.

۲۵ صفحه ۱۶۱ بیایید

یکی از زلزله‌هایی را که در ایران رخ داده است انتخاب کنید و بررسی نمایید که پس از زلزله امدادگران هلال احمر تا چه میزانی توانسته‌اند به آسیب‌دیدگان زلزله یاری رسانند. میزان تلفات و خسارات این زلزله چقدر بوده است؟

نمونه: زلزلهٔ ازگله در استان کرمانشاه (آبان ۱۳۹۶).

- بزرگی: ۷/۳ ریشتر.

- تلفات: جان ۶۲۰ نفر از هم‌وطنان ما را گرفت.
- خسارت: به هفت شهر و ۱۹۳۰ روستا خسارت زد و حدود هفتاد هزار نفر بی‌خانمان شدند.
- امدادرسانی: در این حادثه ارتش و سپاه و امدادگران هلال احمر در کنار هم، با تمام توان به آسیب‌دیدگان کمک کردند.

دانش‌آموز می‌تواند زلزله‌ای دیگر (مانند زلزلهٔ بم) را نیز انتخاب کند و آمار امدادرسانی هلال احمر (تعداد امدادگران، چادر و غذای توزیع‌شده، مجروحان امدادرسانی‌شده و...) را از منابع معتبر مانند پایگاه اینترنتی جمعیت هلال احمر بیابد و در کلاس گزارش دهد.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

---

۲۶ صفحه ۱۶۸ فعالیت

خودتان را جای علی و دوستانش بگذارید و فکر کنید شما هم در شرایطی که آنها به‌سر می‌بردند قرار دارید. آیا شما هم می‌توانستید در وضعیت مشابه، دست به کارهایی بزنید که این بچه‌ها انجام دادند؟

پاسخ به این پرسش نظر شخصی دانش‌آموز است؛ نمونه‌ای از پاسخ:

بله، به شرط اینکه پیش از آن آموزش دیده باشم. علی و دوستانش توانستند از عباس مراقبت کنند، چون دورهٔ آموزشی هلال احمر را گذرانده بودند و می‌دانستند اول باید هوشیاری، تنفس و گردش خون مصدوم را بررسی کنند، با فشار مستقیم و پارچهٔ تمیز جلوی خونریزی را بگیرند، از دستکش استفاده کنند، عضو آسیب‌دیده را آتل ببندند و مصدوم را درست جابه‌جا کنند. بدون این دانش و مهارت، ممکن بود اقدام ما به مصدوم آسیب بزند. بنابراین باید در دوره‌های امداد و کمک‌های اولیه شرکت کنم و مهارت‌هایم را تمرین کنم تا در شرایط سخت بتوانم کمک‌رسان باشم و در عین حال امنیت خودم را هم حفظ کنم.

۲۷ صفحه ۱۷۰ فعالیت

۱ــ در هنگام مواجهه با جراحت‌ها و خونریزی‌ها، با چه وسایلی می‌توانیم جلوی خونریزی بیشتر را بگیریم؟

۲ــ بهتر است خودمان اقدام کنیم یا با ۱۱۵ (اورژانس) تماس بگیریم؟

1. برای مهار خونریزی از پارچهٔ تمیز یا گاز و باند استریل استفاده می‌کنیم و روی زخم را محکم فشار می‌دهیم (این کار را باید ۵ تا ۱۰ دقیقه ادامه داد). برای جلوگیری از انتقال برخی بیماری‌ها از دستکش استفاده می‌کنیم و با خون و ترشحات بدن مجروح تماس مستقیم نداریم. بعد از مهار خونریزی، زخم را با باند و پانسمان می‌پوشانیم. این وسایل در کیف امداد موجود است.

ایران توشه
توشه ای برای موفقیت

2. هر دو کار لازم است و نباید یکی را به جای دیگری انجام داد. اگر خونریزی شدید یا وضعیت مصدوم جدی باشد، فوراً با ۱۱۵ تماس می‌گیریم (یا یکی از اطرافیان تماس می‌گیرد) و تا رسیدن نیروهای امدادی، خودمان با همان وسایل در دسترس خونریزی را مهار می‌کنیم. در جراحت‌های سطحی و جزئی، به‌صورت سرپایی خودمان زخم را مداوا می‌کنیم. البته باید مطمئن باشیم محیط امن است و خطری امدادگر را تهدید نمی‌کند.

۲۸ صفحه ۱۷۱ **فعالیت**

در زمان بمباران یا حملات موشکی دشمن چه نکاتی را باید رعایت کنیم تا سلامت و ایمن بمانیم و صدمات حملات دشمن را کمتر کنیم؟ در چه شرایطی با ۱۱۵ (اورژانس) و ۱۲۵ (آتش‌نشانی) تماس بگیریم؟

نکات ایمنی:

- آرامش خود را حفظ کنیم و وحشت‌زده نشویم.
- به داخلی‌ترین اتاق ساختمان که امن‌ترین مکان است پناه ببریم و از پنجره‌ها و شیشه‌ها دور شویم.
- هنگام شنیدن صدای انفجار روی زمین بنشینیم و دست‌ها را روی سر بگذاریم.
- کیف امداد را در دسترس داشته باشیم و از دستورات نیروهای امدادی و بزرگ‌ترها پیروی کنیم.
- تا زمانی که محیط امن نشده یا خطری مانند تیراندازی، آتش‌سوزی و احتمال ریزش آوار مجدد وجود دارد، به سمت محل حادثه نرویم و امدادگری نکنیم.
- امنیت شخصی را در اولویت قرار دهیم، چون امدادگر باید زنده بماند تا بتواند به دیگران کمک کند.

موارد تماس:

- ۱۱۵ (اورژانس): وقتی مصدوم یا مجروح داریم، به‌ویژه در خونریزی شدید، شکستگی، بی‌هوشی یا مشکل تنفسی.
- ۱۲۵ (آتش‌نشانی): در صورت آتش‌سوزی، نشت گاز، خطر برق‌گرفتگی و مانده‌ماندن افراد زیر آوار.
- ۱۱۲ (پلیس) نیز در حوادث امنیتی و برای اطلاع از افراد زیر آوار قابل استفاده است.

ایران توشه
توشه‌ای برای موفقیت

۲۹ صفحه ۱۷۴ فعالیت

بررسی کنید حملهٔ دشمن به کشور ما چگونه باعث وحدت مردم در دفاع از میهنمان شده است. آیا شرکت در دوره‌های آموزشی هلال احمر که در رفع آسیب‌های حملات دشمن کارساز است می‌تواند این وحدت را تقویت کند؟

حملهٔ دشمن به کشور باعث شد مردم از هر قوم، مذهب و گرایش، اختلافات را کنار بگذارند و با هم برای کمک به آسیب‌دیدگان بایستند. نمونه‌هایش در درس این است: مردم محله، از جمله مسلمان و ارمنی، به هم کمک کردند؛ پدر علی با وجود زخمی‌بودن به دفاع از میهن بازگشت؛ مادرش در هلال احمر امدادرسانی کرد؛ جوانان محله با وسایل ساده مجروح را نجات دادند. آمار صفحهٔ ۱۷۴ نیز نشان می‌دهد که میلیون‌ها نفر آموزش دیده‌اند، هزاران امدادگر داوطلب بسیج شدند و نیروهای امدادی در کمتر از چهار دقیقه به محل می‌رسیدند.

بله، شرکت در این دوره‌ها وحدت را تقویت می‌کند، زیرا:

- مردم یاد می‌گیرند به‌جای ترس و سردرگمی، با مهارت و همکاری عمل کنند و به هم اعتماد پیدا می‌کنند.
- هر فرد احساس می‌کند در دفاع از کشور سهمی دارد و می‌تواند مفید باشد.
- آموزش مشترک و همکاری در امدادرسانی همدلی و هم‌بستگی را بیشتر می‌کند و دشمن را از تهدید ایرانیان ناامید می‌سازد.

۳۰ صفحه ۱۷۵ پرسش

۱ــ قانون طلایی نجات در برخورد اولِ با هر حادثه چیست و چرا حفظ سلامت امدادگر بر مصدوم اولویت دارد؟

۲ــ زلزله یا زمین‌لرزه را تعریف کنید.

۳ــ راه‌های جلوگیری از آسیب‌های بیشتر زلزله را بیان کنید.

۴ــ فرد در زیر آوار چه کارهایی می‌تواند انجام دهد که به زنده‌ماندن و نجاتش کمک کند؟

۵ــ برای کمک به فرد زیرآوار مانده چه کارهایی می‌توان انجام داد؟

۶ــ چرا تا زمانی که محیط امن‌نشده یا تهدیدی مثل تیراندازی، آتش‌سوزی، احتمال ریزش آوار مجدد و... پابرجا باشد، امدادگری ممنوع است؟

۷ــ اطلاع از هوشیاری مصدوم در زمان امداد و نجات او چه اهمیتی دارد؟

۸ــ نام محتویات کیف امداد را بنویسید. ترتیب چیدمان آنها در کیف چگونه باید باشد؟

۹ــ در چه مواقعی تماس با ۱۱۲ و ۱۱۵ و ۱۲۵ ضروری است؟

۱۰ــ بررسی چه علائم حیاتی در مصدوم در اولویت امداد و نجات قرار دارد؟

۱۱ــ اگر مصدوم خون زیادی از دست داده باشد، ممکن است دچار حالت شوک شود. علائم شوک در این حالت را بنویسید.

۱۲ــ چه نکاتی را در آتل‌بندی باید رعایت کنیم؟

۱۳ــ برای انتقال مصدوم در چه شرایطی استفاده از «روش عصایی» توصیه می‌شود؟

۱۴ــ به نظر شما چه بخش‌های دیگری نیاز است که به این درس اضافه شود؟

1. قانون طلایی: «قبل از هر کاری، امنیت خود را تضمین کن.» اولین وظیفهٔ هر امدادگر این است که خودش زنده بماند تا بتواند جان دیگران را از خطرات نجات دهد. اگر امدادگر آسیب ببیند، نه‌تنها نمی‌تواند کمک کند، بلکه خودش نیز مصدوم دیگری می‌شود و بار امدادرسانی بیشتر می‌شود.
2. زلزله یا زمین‌لرزه لرزش و جنبش ناگهانی زمین است که بر اثر آزاد شدن انرژی در پوسته و درون زمین رخ می‌دهد و می‌تواند به ساختمان‌ها و جان انسان‌ها آسیب برساند.
3. آموزش و کسب آگاهی و مهارت‌های لازم و انجام مانورهای عملی؛ تشکیل شورای ایمنی در برابر زمین‌لرزه؛ ایمن‌سازی خانه و مدرسه (اتصال قفسه‌ها به دیوار، قراردادن اجسام سنگین در طبقات پایین، محافظت از شیشه‌ها و لامپ‌ها، دور کردن مواد آتش‌زا)؛ داشتن کیف امداد؛ شناخت محل کنتورهای آب، برق و گاز؛ و هنگام زلزله حفظ خونسردی، قطع برق و گاز، رفتن به سرپناه و گذاشتن دست‌ها روی سر، دوری از پنجره و وسایل سنگین و استفاده نکردن از آسانسور.
4. ضربه زدن منظم به یک جسم فلزی یا دیوار (به‌جای فریاد زدن) برای اعلام موقعیت؛ حفظ آرامش و خونسردی؛ سخن گفتن با امدادگران و پاسخ دادن به آنها؛ و اگر می‌تواند، اعلام وضعیت اعضای بدنش (مثلاً حس دست و پا).
5. دعوت همه به سکوت مطلق برای شنیدن صدای ناله، ضربه یا تنفس مصدوم؛ صحبت کردن با او با صدای بلند و آرام و اطمینان دادن به اینکه تنها نیست و نیروهای امدادی در راه‌اند؛ خواستن از او که با ضربات منظم موقعیتش را اعلام کند؛ صدا زدن نام او و پرسیدن وضعیت اعضای بدنش؛ حفظ ارتباط کلامی مستمر؛ و اعلام فوری اطلاعات دقیق تعداد افراد و محل حدودی آنها به شمارهٔ ۱۲۵ یا ۱۱۲.
6. چون وجود خطر، جان امدادگر را تهدید می‌کند و امدادگری که آسیب ببیند دیگر نمی‌تواند به کسی کمک کند و خود نیازمند نجات می‌شود. باید ابتدا محیط امن شود و بعد امداد آغاز گردد.
7. هوشیاری مصدوم اولین مورد بررسی است و نشان می‌دهد وضعیت او چقدر جدی است. با گفت‌وگو با مصدوم می‌توان از هوشیاری او آگاه شد، آسیب‌ها و دردهای احتمالی را پرسید، حواس او را از درد منحرف کرد و روحیه‌اش را حفظ کرد. بسته به هوشیاری، نوع امداد و روش انتقال او تعیین می‌شود.
8. محتویات کیف امداد (طبق متن درس و کیت‌های معمول): دستکش، گاز استریل، باند، چسب پانسمان و قیچی؛ همچنین معمولاً مواد ضدعفونی‌کننده، آتل، پتوی نجات، چراغ‌قوه، سوت و مواد غذایی خشک و آب. ترتیب چیدمان: وسایلی که زودتر و بیشتر لازم می‌شوند (مانند دستکش، گاز و باند) در دسترس‌ترین جا قرار گیرند، وسایل هم‌نوع کنار هم و کیف سبک و مرتب باشد.
9. ۱۱۵ (اورژانس): وقتی مصدوم یا مجروح داریم؛ ۱۲۵ (آتش‌نشانی): در آتش‌سوزی، نشت گاز و گرفتار شدن افراد زیر آوار؛ ۱۱۲ (پلیس): در حوادث امنیتی و اعلام اطلاعات افراد زیر آوار. در هر سه مورد باید اطلاعات دقیق محل و وضعیت حادثه را سریع اعلام کرد.

10. هوشیاری، تنفس و گردش خون (نبض). همچنین کنترل خونریزی شدید باید فوراً انجام شود.

11. رنگ‌پریدگی، پوست سرد و مرطوب و سرگیجه؛ (علاوه بر آن، ضعف و نبض تند و ضعیف نیز می‌تواند از علائم باشد).

12. عضو آسیب‌دیده را بی‌حرکت کنیم؛ از آتل یا هر وسیلهٔ مناسب دیگر مانند عصا، چوب صاف یا خط‌کش که در دسترس است استفاده کنیم؛ آتل باید طول عضو را بپوشاند و محکم ولی نه آن‌قدر سفت که جریان خون را قطع کند بسته شود؛ و عضو آسیب‌دیده را بیش از حد جابه‌جا نکنیم.

13. روش عصایی برای فرد هوشیاری که توان ایستادن و گام برداشتن دارد استفاده می‌شود؛ کمک‌دهنده مانند عصا از او در طول حمل حمایت می‌کند.

14. پاسخ آزاد است؛ مثلاً: آموزش کامل‌تر احیای قلبی ـ ریوی، کمک به سوختگی و شکستگی، مدیریت ترس و استرس، یا آموزش عملی ساخت کیف امداد.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

این فایل توسط سایت ایران‌توشه تهیه شده است.

irantooshe.ir