

قائمة مملويات الكتاب

رقم الصفحة	الموضوع
١٥-١٦	مقدمة الكتاب
(١٧-٢٤)	
الفصل الأول: العلم والثقافة الصحية	
١٧	مقدمة
١٨	مبررات التربية الصحية
١٩	مفهوم الصحة
٢١	أهداف التربية الصحية
٢٢	مجالات التربية الصحية
٢٢	الثقافة الصحية
٢٢	سمات المثقف صحيا
٢٢	عناصر الثقافة الصحية
٢٢	البرامج والمشروعات العالمية في مجال التربية الصحية
٢٤	العلم واللاعلم وغير العلم
(٢٥-٣٦)	
الفصل الثاني: الإسعافات الأولية	
٢٥	مقدمة
٢٦	تعريف الإسعافات الأولية
٢٧	أهداف الإسعافات الأولية
٢٧	أولويات العلاج - المسح الأولي
٢٨	قاعدة DR ABC
٢٨	كيفية حماية المسعف
٢٨	كيفية تنظيف الأيدي
٢٨	كيفية التعامل مع الأدوات
٢٩	تعريف الإسعافات الأولية
٢٩	أهداف الإسعافات الأولية
٣٠	كيفية التعامل مع السوائل
٣٠	صندوق الإسعافات الأولية
٣١	خطة عمل الإنعاش

رقم الصفحة

الموضوع

٣١ سلسلة البقاء
٣١ الإنعاش القلبي الرئوي
٣١ إنعاش الأطفال والرضع
٣٢ أولاً: إنعاش الأطفال فوق عمر السنة
٣٤ ثانياً: إنعاش الرضع دون عمر السنة
٣٤ الإنعاش بضغطات الصدر فقط
٣٥ القيء
٣٥ حفظ الصحة
٣٦ فقدان الوعي
٣٦ مستويات الاستجابة (درجة الوعي)
٣٦ وضعيت إعادة الوعي (وضعيت الإفاقة)
٣٦ إصابات الرأس الخطيرة
٣٦ الارتجاج
٣٦ الانضغاط
٣٦ كسر الجمجمة
٣٦ السكتة الدماغية
٣٦ الشرقة (الغص بالطعام أو الشراب)
٣٦ فرط الحساسية
٣٦ الربو
٣٦ الغرق
٣٦ حالات الجهاز الدوري
٣٦ النبض
٣٦ الذبحة القلبية (الصدرية)
٣٦ النوبة القلبية (الاحتشاء القلبي)
٣٦ الإغماء
٣٦ الجرح والنزف
٣٦ النزيف (نقص الدم)
٣٦ النزف الأنفي (الرعاف)
٣٦ إصابة العين
٣٦ البتر

رقم الصفحة	الموضوع
٣٦	- النزيف الداخلي
٣٦	- الهرس
٣٦	- السموم
٣٦	- الحروق والسموط (حرق الماء المغلي)
٣٦	- إصابات الجهاز العظمي
٣٦	◆ الخلع
٣٦	◆ الكسر
٣٦	◆ التجبير
٣٦	◆ الوشاح الطبى
٣٦	◆ الالتواء
٣٦	- الإصابات الشوكية (إصابات العمود الفقري)
٣٦	- آثار الحرارة والبرودة
٣٦	◆ حرارة الجسم
٣٦	◆ انخفاض الحرارة
٣٦	◆ الإنهاك الحراري
٣٦	◆ ضربة الحر
٣٦	- السكري

(٣٧-٤٨)

الفصل الثالث: التغذية الصحية

٣٧	- مقدمة
٣٩	- العلاقة بين الغذاء والمرض
٣٩	- محاور التغذية الصحية السليمة
٤٠	- السكر
٤١	- الملح
٤١	- الدهون الحيوانية Animal Fats
٤٢	- الألياف في الطعام Fiber
٤٣	- التخطيط لإعداد وجبات غذائية متكاملة العناصر الغذائية
٤٤	- الهرم الغذائى
٤٤	- مصادر الخطر في الغذاء
٤٥	(١) الوجبات السريعة Fast Food

رقم الصفحة	الموضوع
٤٥	Soft Drinks المشروبات الغازية (٢)
٤٥	Additives المواد المضافة للأغذية (٣)
٤٦	Artificial Sweeteners المحليات (بدائل السكر) (٤)
(٨٥-٨٢)	قائمة المراجع -

