



# بانک جزوات دهمی ها

دیجی کنکور، رسانه دانش آموزان موفق

**ورود به بانک جزوات**

برای ورود به بانک جزوات کلیک کنید

+ نیاز به  
برنامه ریزی  
داری؟

آیا می دونستی؟

دیجی کنکور ناشر محبوب ترین و دقیق ترین برنامه ریزی تحصیلی  
ویژه پایه دهم است

۰۲۱-۲۸۴۲۲۴۱۰

## درس اول: امنیت و تهدید

امنیت: دوری از هر گونه تهدید یا حمله و نیز آمادگی برای رویارویی با خطرات

- مفهوم امنیت، نسبی و دارای شدت و ضعف است.
- چگونگی دستیابی به امنیت پایدار: ارتقای سطح امنیت با همکاری مسئولان و مردم
- همه مردم کشور و دانش‌آموزان در برقراری امنیت، افزایش سطح امنیت و پایداری آن سهیم هستند.

- همه مردم برای داشتن کشوری امن در زمینه‌های اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی و سیاسی تلاش می‌کنند.
- امنیت ملی: توانایی یک ملت برای حفاظت از ارزش‌های حیاتی خود در برابر تهدیدات داخلی و خارجی

ارزش‌های حیاتی کشور ما: حفظ ارزش‌های دینی و ملی و هویت فرهنگی، حفظ سرزمین و استقلال سیاسی و اقتصادی

• ایران از معدود کشورهایی است که در منطقه جنوب غرب آسیا و در سایه مستحکم نیروهای مسلح کشور احساس امنیت می‌کند.

• پیامبر اسلام (ص)، پیام‌آور صلح و رحمت از سوی خداوند بود.

• جمهوری اسلامی ایران با الهام از آیات قرآن و رفتار و گفتار پیامبر اسلام، خواستار دوستی و ارتباط با همه کشورهای است که به اصولی پایبند هستند که امنیت جهانی را به وجود می‌آورد.

### اصول ایجاد امنیت جهانی:

۱- تجاوز نکردن به حقوق دیگران

۲- نداشتن خوی استعمارگری

۳- دخالت نکردن در امور داخلی سایر کشورها

شیوه‌های دشمن برای تحت فشار قرار دادن کشورها،

عبارتند از: فتنه‌انگیزی، ایجاد تفرقه بین مردم و

مسئولان، دستیابی به شبکه‌های اطلاعاتی، جذب

نخبگان و تحریم‌های اقتصادی

- شیوه‌های دشمن برای تحت فشار قرار دادن کشور ما با رهبری حکیمانه و هوشیاری مردم نقش بر آب می‌شوند.
- وظیفه اسلامی و انسانی هر ایرانی، رازداری، حفاظت از اطلاعات و مسائل نظامی و غیرنظامی کشور است.
- یکی از عوامل مهم در حفظ امنیت کشور، حفاظت از اطلاعات است. (اطلاعات نقش مهمی در زندگی فردی و اجتماعی ما دارد).

### درس دوم: اقتدار دفاعی

- عدم برخورداری کشور از امکانات مناسب موشکی، به علت تحریم همه‌جانبه در هشت سال دفاع مقدس
- پرتاب اولین موشک در اسفند ۱۳۶۳ توسط شهید حسن طهرانی مقدم و تعدادی از رزمندگان جوان و با ایمان در پاسخ به حمله‌های هوایی و موشکی دشمن
- اقتدار: یعنی فرد یا حکومت از چنان مقبولیتی برخوردار باشد که نظر او در مورد موضوع یا مسائلی که پیش می‌آید، حرف آخر باشد و دیگران از او اطاعت کنند.

منابع اقتدار عبارتند از: قدرت نظامی، سیاسی، اقتصادی، علمی و فرهنگی

• یکی از وظایف و اختیارات رهبر جمهوری اسلامی ایران، طبق ماده ۴ اصل ۱۱۰ قانون اساسی، فرماندهی کل نیروهای مسلح است.

**فرماندهی کل قوا:** فرمانده نیروهای مسلح و انتظامی و همه اقشار مردم (مظهر اقتدار کشور ایران)

• با ارزش ترین نوع اقتدار، اقتدار در حوزه فرهنگ است، زیرا: ۱- اقتدار فرهنگی زمینه اقتدار در سایر بخش ها را فراهم می کند.

۲- فرهنگی که بر ارزش های الهی استوار باشد، در مواجهه منطقی با سایر فرهنگ ها، هیچ گاه احساس ناتوانی نمی کند.

• سرزمین ایران یکی از تمدن های فرهنگی بزرگ در جهان، با بیش از ۵ تا ۷ هزار سال قدمت تاریخی است.

• با ورود اسلام ناب محمدی (ص) به ایران، هویت ایرانی به صورت بخشی از هویت اجتماعی جهان اسلام درآمد.

• هویت انقلابی ملت ایران به عنوان یک قطب فرهنگی نوین، با تأثیر در فطرت تمامی انسان‌ها موجب بیداری اسلامی در جهان شده است.

محورهای سیاست‌های دفاعی ایران اسلامی، عبارتند از: خودکفایی، استقلال، تولید داخلی، بازدارندگی، تأمین امنیت منطقه و ...

حوزه‌های فناوری پیشرفته دفاعی کشور ما، عبارتند از: ساخت موشک، سلاح و مهمات، خودروهای زرهی، صنایع هوایی و فضایی، مخابرات و ...

### درس سوم: انقلاب اسلامی و بسیج

انقلاب: در لغت به معنای زیرو رو شدن انقلاب از نظر فلاسفه: ذات و ماهیت یک شیء لزوماً عوض شده باشد.

انقلاب از نگاه جامعه‌شناسان: دگرگون شدن

• انقلاب اسلامی ایران، پدیده‌ای نوظهور در قرن حاضر به رهبری امام خمینی (ره) است.

استقرار نظام جمهوری اسلامی: یاری و امداد الهی در دوران انقلاب اسلامی و پس از استقرار نظام جمهوری اسلامی، با بسیج ملت خداجوی ایران و رهبری قاطعانه و خردمندانه امام خمینی (ره) توأم شد.

نعمت‌های معنوی به عنوان مزد و پاداش الهی برای ملت ایران، عبارتند از: پیروزی انقلاب اسلامی، موفقیت در دفاع مقدس، نجات مستضعفین، بیداری اسلامی و ... مفهوم بسیج در فرهنگ‌نامه‌های فارسی، عبارت است از: ساز و برگ جنگ، آمادگی نیروی انتظامی، آماده سفر شدن، تهیه تجهیزات و ...

• بسیج مردمی منحصر به ایران نیست، بلکه در کشورهای مختلف با اسم و ویژگی‌های متفاوت نقش به‌سزایی در آزادی و آبادنی کشورها دارد.

• پیروزی انقلاب اسلامی در ۲۲ بهمن ماه ۱۳۵۷

• استقرار حکومت جمهوری اسلامی در ایران با رأی

مردم در همه‌پرسی ۱۲ فروردین ۱۳۵۸



تشکیل سازمان بسیج مستضعفین: به فرمان امام خمینی (ره) در ۵ آذر ۱۳۵۸ (۱۰ ماه پس از پیروزی انقلاب اسلامی)

• بسیج منحصر به زمان و مکان خاصی نیست.

بهترین الگوی بسیجیان: رهبر معظم انقلاب اسلامی

• اوج حماسه‌های بسیج در دوران هشت سال دفاع مقدس بود.

### درس چهارم: علوم و معارف دفاع مقدس

• مردم و جوانان داوطلب، همگام با نیروهای مسلح و جهاد سازندگی با روحیه بسیجی، انگیزه الهی، تلاش و ایستادگی، توانستند بخش وسیعی از پیشروی نیروهای دشمن را مهار کنند.

تجربه‌های آموزنده دفاع مقدس: توکل به خدا، خودباوری، اعتماد به نیروهای داخلی، ایستادگی در برابر دشمن با دست‌های خالی و تحریم شدید اقتصادی

• یکی از دستاوردهای دوران دفاع مقدس، ایجاد الگوی خودباوری و اعتماد به نفس برای کشورهای اسلامی و مردم آزاده جهان بود.

• صهیونیسم و استکبار جهانی با شیوه‌های «سخت» و «نرم» در برابر حرکت‌های مردمی مقابله می‌کند.

فتنه‌های صهیونیسم و استکبار جهانی: استفاده ابزاری از دین با تعاریف جدیدی از اسلام و مذهب و ایجاد گروه‌های تکفیری

جلوه‌هایی از فرهنگ ایثار و شهادت: تعلق نداشتن به لذت‌های مادی دنیا، غیرت، سلحشوری و گام نهادن در مسیر رضای خداوند

• شهدا و رزمندگان دوران دفاع مقدس با قدرت ایمان و یاری خداوند به پیروزی رسیدند و به کسانی که راهشان را ادامه دهند، یاری می‌رسانند.

• خونین شهر در عملیات بزرگ بیت‌المقدس آزاد شد. ۸

- با هر عملیات موفق رزمندگان اسلام، طنین آهنگ حماسی پیروزی در صدا و سیما، چهره شهرها را دگرگون می‌کرد و مردم منتظر خبرهای موفقیت رزمندگان اسلام می‌شدند.

### درس پنجم: حماسه‌های ماندگار

- سبک زندگی رزم‌آوران در دوران دفاع مقدس، براساس الگوهای اسلامی و روش زندگی پیامبر (ص) و امامان بود. اصول جاری در زندگی رزم‌آوران دوران دفاع مقدس: توکل به خدا، ساده‌زیستی، فروتنی، سبقت گرفتن در کار خیر، دوری از خودنمایی و اطاعت از فرماندهی راهیان نور؛ زیارت مناطق عملیاتی دفاع مقدس توسط خانواده ایثارگران، به‌منظور تجدید پیمان با دلاوران عرصه نبرد در دوران دفاع مقدس آغاز شد.
- اردوهای راهیان نور با هم‌افزایی نیروهای بسیجی، جهادگر و نیروهای مسلح گسترش یافت.

آثار اردوهای راهیان نور: افراد بیندیشند که چرا و چگونه شهدا، جانبازان و رزمندگان، برای حفظ اسلام، مملکت و نظام اسلام، از کشورشان دفاع کردند؟ آنان از ما چه توقع و انتظاری دارند؟ ما چه وظایفی در قبال ایثار آنان داریم؟  
آداب سفر راهیان نور:

۱- اجازه از والدین، صدقه دادن و دعای سفر، نماز اول وقت، اخلاق نیکو و رعایت بهداشت

۲- رعایت حقوق همسفران و همکاری با دوستان و مدیران کاروان

۳- مطالعه تاریخچه دفاع مقدس و مناطق مورد بازدید، دقت در حماسه‌ها، آثار و وصیت‌نامه‌های شهدا

۴- حضور با وضو در مقبره شهدا و قرائت زیارت‌نامه‌ها

۵- خاطره‌نگاری، تصویربرداری و ثبت دل‌نوشته‌ها

### درس هفتم: مقابله با جنگ نرم

توطئه‌ها و اقدامات ابرقدرت‌ها در قالب جنگ سخت و نرم پس از پیروزی انقلاب اسلامی، عبارتند از: ۱۰

درگیری قومی، ترور، کودتای نظامی، تهاجم نظامی  
(جنگ تحمیلی) و شبیخون فرهنگی

**جنگ نرم:** مجموعه اقداماتی است که با استفاده از روش‌های مختلف و ابزارهای رسانه‌ای برای تغییر در اعتقادات، اندیشه‌ها، ارزش‌ها و رفتارهای مردم انجام می‌شود تا آنها به اراده خویش، عملی را انجام دهند که مطلوب نظام استکباری است.

**مهم‌ترین اهداف جنگ نرم:**

- ۱- براندازی یا تغییر رفتار جمهوری اسلامی ایران
- ۲- تغییر هویت فرهنگی جامعه
- ۳- منزوی ساختن ایران در ابعاد سیاسی و اقتصادی بین‌الملل

- ۴- مهار انقلاب اسلامی و ایجاد مانع برای صدور آن
- گروه‌های هدف در جنگ نرم، تمامی سطوح جامعه از مسئولان تا شهروندان، جوانان و نوجوانان (مهم‌ترین گروه) را دربرمی‌گیرد.

• دشمن با ایجاد تردید و گمراهی نسبت به اصول و ارزش‌های دینی، ملی و انقلابی، آنان را دچار تردید و دودلی می‌کند.

رایج‌ترین ابزارهای جنگ نرم:

الف) شبکه‌های ماهواره‌ای:

۱- وارد کردن فرهنگ غربی به درون خانواده‌ها

۲- کم‌رنگ شدن ارزش‌ها و هنجارهای ایرانی - اسلامی

۳- جایگزین کردن ارزش‌های غربی

ب) شبکه‌های اجتماعی: با هدف جاسوسی، ترویج فساد

و بی‌بندوباری و جمع‌آوری اطلاعات اجتماعی کشور برای

برنامه‌ریزی‌های خود

• یکی از راه‌های انتشار ارزش‌های دینی، ملی و انقلابی،

شبکه‌های اجتماعی است.

ج) فرار مغزها: جذب نخبگان کشورهای دیگر توسط

آمریکا و کشورهای غربی با اهداف استثماری

مشکلات پیش روی نخبگان در کشورهای دیگر، حس غربت، نژادپرستی، قوانین اجتماعی تبعیض‌گرایانه نسبت به مهاجران و ... است.

**د) بازی‌های رایانه‌ای:** یکی از سیاست‌های مهم جنگ نرم، طراحی بازی‌های هدفمند رایانه‌ای برای کودکان و نوجوانان است.

**ارمغان شوم بازی‌های رایانه‌ای:** بی‌توجهی، غفلت، بیماری‌های جسمی و ناهنجاری‌های روانی از جمله پرخاشگری و ...

**تأثیر بازی‌های رایانه‌ای بر افراد:**

۱- وابستگی افراد به این بازی‌ها به علت جذابیت و هیجان کاذب آنها

۲- تأثیر بر نگرش و اعتقادات مخاطبان براساس افکار و اهداف طراحان بازی

دفاع نرم: هر جنگ و حمله‌ای دفاعی دارد. دفاع در برابر جنگ نرم دشمنان، نیازمند هوشمندی و بصیرت است. هر چه ایمان، ولایتمداری، خودباوری و آگاهی بیشتر باشد، فتنه‌ها و قدرت نرم دشمن بی‌اثر خواهد شد.

### درس هشتم: پدافند غیرعامل

**پدافند غیرعامل:** اقدامات غیرمسلحانه که موجب افزایش بازدارندگی، کاهش آسیب‌پذیری، تداوم فعالیت‌های ضروری و ارتقای پایداری ملی در برابر تهدیدها می‌شود.  
برخی از مأموریت‌های پدافند غیرعامل:

- ۱- کاهش آسیب‌پذیری و افزایش ایمنی زیرساخت‌های ملی و مراکز حیاتی
- ۲- اداره امور مردم و تداوم خدمات در شرایط جنگ و تهدید دشمن

۳- حفظ و پایدارسازی زیرساخت‌های کشور



۴- برآورد تهدیدات و آسیب‌پذیری زیرساخت‌های کشور  
برخی از اولویت‌های پدافند غیرعامل:

۱- پدافند سایبری ۲- پدافند اقتصادی ۳- پدافند زیستی  
پدافند سایبری:

فضای سایبر: دنیای مجازی یا هر آنچه که مربوط به  
شبکه‌های رایانه و اینترنت است.

جنگ سایبری: هرگونه عمل خصمانه علیه سیستم‌های  
رایانه‌ای با هدف کاهش کارایی یا ناتوان‌سازی آنها  
هک و هکر: به عمل نفوذ به شبکه‌های رایانه‌ای، هک  
و به افراد نفوذکننده به آن هکر می‌گویند.  
فعالان میدان نبرد سایبر:

۱- افراد مستقل: مردم عادی، جوانان و متخصصان  
رشته‌های رایانه (به صورت فردی و گروهی)

۲- شرکت‌ها و بنگاه‌های کسب و کار: اقدام به  
حملات سایبری با نگرش مادی و به منظور کسب  
منفعت اقتصادی در فضای رقابتی

۳- گروه‌های خلافکار: به صورت سازمان یافته با هدف اختلال در نظم عمومی، ناکارآمد جلوه دادن قابلیت‌های فناورانه و کسب سود از طریق حمله به حساب‌های بانکی، رمز عبور و ...

۴- بخش دولتی و نظامی: ادارات پلیس، گروه‌های ویژه ضدتروریستی و آژانس‌های اطلاعاتی و امنیتی (فعال‌ترین بازیگران جنگ سایبری)

**پدافند اقتصادی:** یعنی در وضعیت حمله همه‌جانبه اقتصادی دشمن با آغاز سیاست‌ها و رفتارهای مناسب، تهدید را به فرصت تبدیل کنیم و باعث رشد جهشی اقتصاد کشور شویم.

**تحریم اقتصادی:** ایجاد محدودیت‌های شدید اقتصادی برای ملت ما، با هدف تسلیم کردن نظام در برابر خواسته‌های نامشروع و زورگویانه توسط دشمنان انقلاب اسلامی

**اقتصاد مقاومتی:** راهکار اساسی مقابله با جنگ اقتصادی توسط رهبر معظم انقلاب

پدافند زیستی؛ هر رویداد و حادثه طبیعی یا غیرطبیعی با استفاده از عوامل زیستی و فرآورده‌های آنها که باعث آسیب زدن به سرمایه‌های انسانی و منابع ملی می‌گردد، تهدید زیستی محسوب می‌شود.

• در شرایط حساس کنونی که دشمنان استقلال و آزادی میهن اسلامی، چشم طمع بر مال، جان و آبروی ما انداخته‌اند، لازم است با عزم و همبستگی ملی از انقلاب اسلامی و دستاوردهای آن مراقبت کنیم.

### درس نهم: من یک رزم‌آورم

فنون دفاع و رزم: مهارت‌های دفاع و رزم برای مقابله هوشمندانه با تهدیدات دشمن، لازمه زندگی است.

رزم انفرادی: مجموعه روش‌ها و مهارت‌های محفوظ ماندن از خطر آسیب دشمن است که در میدان رزم به کار می‌رود.

مهارت‌های رزم انفرادی: شناسایی عوارض زمین، حرکات رزم، اختفا و استتار، جهت‌یابی، کار با قطب‌نما و موقعیت‌یاب، تخمین مسافت، اصول نگهبانی، ایست و بازرسی، آشنایی با اسلحه انفرادی و ...

**جهت‌یابی:** یک رزمنده باید موقعیت خود را نسبت به دشمن، نیروهای خودی و عوارض دیگر زمین بداند تا در زمان پیشروی و برگشت (روز و شب) در مسیر صحیح حرکت کند.

### انواع جهت‌ها:

۱- جهت‌های اصلی: شمال، جنوب، مشرق (خاور)، مغرب (باختر)

۲- جهت‌های فرعی: بین چهار جهت اصلی واقع شده‌اند؛ شمال شرقی، شمال غربی، جنوب شرقی، جنوب غربی

- جهت‌یابی به وسیله قطب‌نما یا به وسیله گیرنده‌های

دستی موقعیت‌یاب (Gps) انجام می‌شود.

## جهت یابی در روز:

۱- به کمک خورشید ۲- به کمک سایه شاخص

جهت یابی در شب: به کمک ستاره قطبی و ماه

تخمین مسافت: اندازه گیری تقریبی مسافت یا فاصله

بین دو نقطه

اندازه گیری مسافت: با نقشه و به وسیله یگان صد

متری تا فاصله ۵۰۰ متر

اسلحه انفرادی: علی رغم ممنوع شدن تسلیحات

نظامی و پیشرفت سلاح های دوربرد، هنوز هم استفاده

از اسلحه انفرادی اهمیت دارد.

اسلحه کلاشینکف: اسلحه انفرادی دوران دفاع مقدس

و اسلحه سازمانی نیروهای بسیج در حال حاضر

• مسئولیت نگهداری و عیب یابی اسلحه انفرادی بر

عهده کسی است که از آن استفاده می کند.

• اسلحه انفرادی کلاشینکف همیشه باید روغن کاری

شود و بدون عیب باشد.

• تیراندازی دقیق، یک مهارت فردی است که با آموزش، تمرین و پشتکار به دست می‌آید.

قلق‌گیری: عملی است که قبل از تیراندازی برای به دست آوردن دقت اسلحه انجام می‌شود.

### حالت‌های صحیح تیراندازی:

۱- حالت ایستاده      ۲- حالت به زانو

۳- حالت نشسته      ۴- حالت درازکش

خطرات طبیعی و انسانی که سکونت‌گاه‌های انسانی در معرض آنها قرار دارند، عبارتند از: جنگ و خرابکاری، سیل و زمین‌لرزه، خشکسالی، گرد و خاک غلیظ، بیماری‌های واگیردار، آلودگی عمومی آب شرب، قطع طولانی برق و ...

عوامل مؤثر در مقاومت بیشتر شهرها در مقابل خطرات، عبارتند از: ۱- برخورداری از افراد آموزش‌دیده و آماده ۲-

زیرساخت‌های مناسب و سامانه‌های هشداردهنده

**دفاع شهری:** اقدامات مردمی در برابر حوادث، جنگ و تهدیدات دیگر که تأکید آن بر آموزش‌های عمومی و پیشگیری است.

• یکی از روش‌های آماده‌سازی رزم‌آوران شهری، اجرای تمرین‌های نظامی یا رزمایش است.

• کشورهایی که در سال‌های اخیر با جنگ و دفاع شهری روبه‌رو بوده‌اند: افغانستان، عراق و سوریه

• حفر تونل‌های شهری، ایجاد انفجار و تخریب مناطق مسکونی و بی‌دفاع به منظور تشدید رعب و وحشت در مردم، استفاده از کمربندهای انفجاری، کاربرد گازهای شیمیایی و سمی، پرتاب انواع نارنجک و ... اقدامات خرابکارانه گروهک‌های تروریستی مورد حمایت آمریکا و رژیم صهیونیستی است.

کمین و ضد کمین: یکی از فنون رزمی مورد استفاده توسط رزم‌آوران در مواضع شهری و سکونت‌گاهی است.

کمین: یک حمله غافلگیرانه از محلی پنهانی علیه نیروهای در حال حرکت، موقتاً ثابت، پیاده یا موتوری است. نکات مورد توجه در اجرای عملیات کمین: پیش‌بینی سلاح و تجهیزات مناسب، توجه به ویژگی‌ها و شرایط منطقه کمین، استتار، اختفا و پوشش مناسب، بررسی و انتخاب بهترین منطقه جغرافیایی یا شهری و سپس سازماندهی نیروهای کمین‌کننده

ضد کمین: عکس‌العمل سریع نیروهای خودی علیه مواضع نیروهای کمین‌کننده و دشمن، به منظور پاسخ به آتش، کسب برتری، نجات افراد و کاهش تلفات

### درس دهم: ایمنی و پیشگیری

- علم و دین ما را به آینده‌نگری و چاره‌جویی فرامی‌خواند.
- در مواجهه با حوادث گوناگون باید به فکر ایمنی و پیشگیری باشیم.

حادثه: یک اتفاق پیش‌بینی نشده و خارج از انتظار که سبب صدمه و آسیب می‌شود.



## انواع حادثه:

### ۱- حوادث طبیعی      ۲- حوادث غیر طبیعی

**حوادث طبیعی:** در ارتباط با طبیعت است و انسان به طور مستقیم نقشی در وقوع آن ندارد؛ مانند زمین لرزه، سیل، طوفان، گردباد و ...

**حوادث غیر طبیعی:** در اثر عملکرد نادرست انسان در طبیعت رخ می دهد مانند آتش سوزی، انفجارها، حوادث حمل و نقل، حوادث صنعتی، هسته ای، شیمیایی و ...

- با توجه به تنوع اقلیمی و موقعیت جغرافیایی، کشور ما در معرض بسیاری از حوادث طبیعی قرار دارد.

**ایمنی و پیشگیری:** به مجموعه فعالیت هایی که کاربرد به موقع و مؤثر آنها می تواند از وقوع حوادث و آسیب ها در زندگی جلوگیری کند.

- تأمین، حفظ و ارتقای سلامت جامعه، وظیفه همه حکومت ها و شرط اولیه آن، مشارکت افراد جامعه است.

• اولین گام برای تأمین و ارتقای سلامت جامعه شناخت عواملی است که سلامت فرد و جامعه را تهدید می‌کند.

• سلامت دو بُعد دارد: روحی و جسمی

**بهداشت روانی:** حالتی از آرامش و امنیت روانی است که در آن فرد با توکل به خدا، ضمن شناخت توانایی‌هایش بر محدودیت‌ها و مشکلات زندگی غلبه کند و به‌عنوان عضوی مفید از جامعه با دیگران همکاری کند.

• اقدامات ایمنی و پیشگیرانه برای همگان در همه جا لازم و ضروری است. عدم وقوع حادثه در بازه زمانی نسبتاً طولانی، نباید موجب غفلت و احساس امنیت برای ما شود.

**چند توصیه ایمنی:**

۱- همیشه برای مقابله با حادثه آماده باشید.

۲- کیف کمک‌های اولیه را در منزل، مدرسه و... داشته باشید.

۳- در دوره‌های آموزشی مانورهای ایمنی و پیشگیری

شرکت کنید.

- ۴- مسیرهای خروج اضطراری و نقاط امن را مشخص کنید.
- ۵- فرهنگ ایمنی را در جامعه گسترش دهید.
- ۶- از مزایا و خدمات بیمه استفاده کنید.

### درس دوازدهم: امداد و نجات

کمک‌های اولیه: مجموعه فعالیت‌هایی که پس از بروز حادثه برای کنترل شرایط و نجات جان افراد انجام می‌گیرد.

مهم‌ترین اقدامات کمک‌های اولیه: کنترل علائم حیاتی و عوامل تهدیدکننده حیات

علائم حیاتی: تنفس، نبض، فشار خون و درجه حرارت 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

• در صورت وجود خونریزی شدید خارجی، باید با فشار مستقیم بر روی محل خونریزی و بالا نگه داشتن عضو، از خونریزی جلوگیری کنیم.

• چند گاز استریل (یا چند تکه از یک پارچه تمیز) را روی محل خونریزی بگذارید و فشار دهید.

• در صورت وجود خونریزی در قسمتی از بدن که امکان قرار دادن آن در سطحی بالاتر از بدن وجود دارد (خونریزی در ساعد دست): فشار دادن محل خونریزی و بالا نگه داشتن عضو خونریزی کننده

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

**نکاتی در رابطه با خونریزی داخلی:**

۱- احتمال مرگ و میر در خونریزی داخلی سه برابر

خونریزی خارجی است.

۲- علائم و نشانه‌های عمومی خونریزی داخلی به صورت مجموعه‌ای است و هر یک به تنهایی نشانگر خونریزی داخلی نیست.

۳- 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.

شوک: به اختلال دستگاه گردش خون برای خون‌رسانی کافی به سلول‌ها می‌گویند.

• شایع‌ترین علت شوک، خونریزی است.

**درمان سوختگی‌های سطحی:**

۱- کنترل علائم حیاتی مصدوم

۲- زیر آب سرد گرفتن محل سوختگی به مدت ۱۰ تا ۲۰ دقیقه

۳- خودداری از ترکاندن تاول‌ها

۴- پانسمان کردن محل سوختگی با گاز استریل

آسیب‌های اسکلتی: (شکستگی، دررفتگی، پیچ خوردگی):

۱- در صورت شکایت مصدوم از درد و نداشتن آسیب و علامت واضح، بنا را بر وجود شدیدترین آسیب اسکلتی (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.

سه عامل برای ایجاد آتش: اکسیژن، ماده سوختنی و حرارت (برای جلوگیری از گسترش آتش سوزی باید یکی از این عوامل را حذف کرد).

**اقدام در صورت آتش سوزی:**

۱- تماس با شماره تلفن ۱۲۵ (آتش‌نشانی) و در صورت

وجود مصدوم تماس با شماره تلفن ۱۱۵ (اورژانس)

- ۲- حرکت ندادن ظرف مشتعل و خفه کردن شعله با شن، نمک، پتوی نمناک یا پوشش‌های دیگر
- ۳- بیرون آوردن افراد از ساختمان
- ۴- خیس کردن دستمال و قرار دادن جلوی بینی و دهان
- ۵- در صورت آتش گرفتن لباس؛ توقف کردن و غلت خوردن روی زمین برای خاموش شدن آتش

« ورود به سایت

بانک جزوات  
دیجی کنکور



وبسایت دیجی کنکور بزرگترین مرجع جزوات از ابتدایی تا کنکور

دیجی کنکور

رسانه دانش آموزان موفق

DigiKonkur.com



کنکوری ها  
یازدهمی ها  
دهمی ها



## کانال تلگرام دیجی کنکور

یک کانال جامع به جای همه اپ ها و کانال های دیگر

دوره های مشاوره ای

برنامه ریزی روزانه

نمونه سوالات امتحانی

فیلم های کنکوری

پادکست های انگیزشی

جزوات درسی

و هر چیزی که نیاز داری و نداری ...  
همه خدمات این کانال همیشه رایگان است

برای عضویت اینجا کلیک کنید



DGKonkur

