



# دليل الأنشطة الدراسية

حول قضايا الصحة العامة والتغذية للأطفال والأمهات

دليل مربيات رياض الأطفال

2018

# دليل الأنشطة التدريبية

حول قضايا الصحة العامة والتغذية للأطفال والأمهات

## دليل مربيات رياض الأطفال

إعداد

د. معين أحمد الكريري د.أحمد هشام حلس د.باسل جبر قنوع

مراجعة الادارة العامة للصحة المدرسية - وزارة التربية والتعليم العالي

تنفيذ

جمعية منتدى التواصل بالشراكة مع مؤسسة الإغاثة الإسلامية - فلسطين ضمن مشروع

"تحسين فرص الوصول للمياه الصحية وممارسات النظافة للطلبة

"في المناطق المهمشة في قطاع غزة "

يختلف نمو الطفل وتطوره في مرحلة ما قبل المدرسة عنه في مرحلة المهد، حيث تحدث قفزات متسرعة في تطور المهارات الحركية للطفل مثل الجلوس وال الوقوف والمشي. و يرى الخبراء أن التربية هي عملية ديناميكية تراكمية تتواصل طيلة عمر الإنسان، ومن هنا بزرت الحاجة إلى إنشاء دور للحضانة و رياض الأطفال. لقد أكد خبراء علم النفس التربويون الذين اهتموا بقضايا الطفولة على أهمية الألف يوم الأول من حياة الطفل في تكوينه النفسي والجسماني، ونظرًا للتطورات المتسرعة والتعقيدات المتداخلة في تركيبة الحياة الإجتماعية المعاصرة ، لم تعد الحياة سلبيطة كما كانت عليه في الماضي، تقتصر على أن يتعلم الصغار من الكبار العادات الإجتماعية والتقاليد العائلية والصناعات اليدوية، وإنما تعدد ذلك للنظر في كل العوامل التي تؤثر في تكوين شخصية الطفل، لذا فقد أصبحت رياض الأطفال من المبادرات والمشاريع المهمة والهادفة في البناء المجتمعي تقوم بمجموعة من الوظائف المكملة لدور الأسرة والمؤسسات التعليمية والصحية حيث تساهم بدور كبير في تكوين شخصية الطفل وتطوره نحو العالم الخارجي كون المؤسسات العاملة ضمن هذه البرامج هي النافذة الأولى للطفل نحو العالم الخارجي يتفاعل ويعبر عن توجهاته وآرائه من خلالها.

تعتبر مرحلة رياض الأطفال من أهم المراحل التي يمر بها الطفل في بداية حياته. في هذه المرحلة تبلور شخصيته ويقل تعلقه بوالديه تدريجياً استعداداً للمدرسة. وإذا ما توفرت للطفل البيئة المناسبة للنمو السليم فإنه سينمو نمواً متكاملاً خاصةً إذا ما توفر فيها العوامل التالية:

- الإهتمام بالغذاء الصحي للأطفال.

- 
- الإهتمام بقواعد وأسس الإصلاح الشخصي والوقاية من الأمراض.
  - توفر بيئة صحية متوازنة محاطة بالطفل خالية من التلوث بكل أشكاله.
  - توفر احتياجات الأمان والسلامة المطلوبة.
  - الحفاظ على صحة الطفل وتعزيز أنماط الحياة الصحية لديه.
  - تحسين مهارات المربيات ومعرفتهن في التعامل مع الأوضاع الصحية المختلفة للأطفال في الرياض.
- ولأن الطفل وخلال السنوات الخمس الأولى يكون سهلاً لتأثير شديد المرونة لكل ما يتعلمه ويتشتت
- بالطريقة والأسلوب اللذين يرضيانه في حل مشكلات هو في التعامل مع الآخرين، لذا فإن احترام شخصيته وتلبية حاجاته الأساسية والنفسية وتوجيهه ميوله، يساعد على بناء شخصيته وتحديد معالمها. من هنا تأتي أهمية دور رياض الأطفال حيث أن الحفاظ على صحة الأطفال ليست مسؤولية القطاع الصحي فقط بل أيضاً أهالي الطفل والمربيات اللواتي يتواصلن ويمضين مع الأطفال فترات زمنية طويلة.
- لقد تم إعداد هذا الدليل الإرشادي الصحي ليس تهديفاً للأطفال وأمهاتهم عبر تعزيز وتمكين مربيات رياض الأطفال في التعامل السليم مع أية مشكلات صحية مرتبطة بنظافة الأطفال الشخصية وصحة البيئة المحيطة بهم داخل الروضة وخارجها وتحسين سلوكياتهم الغذائية بالإضافة إلى جوانب الصحة العامة الأخرى.

## أهداف الدليل

يهدف هذا الدليل إلى المساهمة في تحسين صحة الطفل ونوعية حياته عبر تعزيز قدرات مربيات رياض الأطفال والأمهات في التخطيط الجيد والتقييم والتعامل مع الوضع الصحي للأطفال في بيئه الروضة.

## الأهداف الخاصة

1. تزويد المربيات بالمعارف والمهارات المختلفة حول العديد من قضايا النظافة الشخصية والتغذية وصحة البيئة
2. زيادة معرفة المربيات والأمهات بالعوامل والمحددات التي تؤثر على صحة أطفال الرياض.
3. إكساب المربيات والأمهات المهارات الالزام للتعامل مع الحوادث الصحية المنزلية التي قد تقع في الروضة أو البيت وتسددي التدخل اللازم والعاجل.
4. تزويد الأطفال بالمعارف الضرورية حول النظافة الشخصية والتغذية السليمة وقضايا المياه والبيئة.
5. تطوير مهارات و سلوكيات النظافة الشخصية والتغذية السليمة و التعامل مع قضايا صحة البيئة والمياه لدى أطفال الرياض.
6. بناء أنشطة إبداعية غير تقليدية حول القضايا الصحية المختلفة موضوع الدليل.
7. تعزيز سياسة الرياض في الحد من الأمراض المعدية والحوادث داخل الرياض وخارجها.
8. بناء و تعزيز سياسات صحية داعمة لبيئة الرياض ودمجها ضمن الخطة الدراسية .

## وصف عام للدليل



يتألف هذا الدليل من خمسة أبواب تتعلق بمفهوم التربية الصحية والتثقيف الصحي ومنهج التعامل مع الأطفال (نهج من طفل إلى طفل) ومفاهيم تعديل السلوك, كما يتطرق إلى قضايا الصحة العامة وصحة البيئة وتناول بعض الأمراض الحاده والمعدية وأمراض الفم والأسنان والمشكلات التنفسية التي يمكن أن تنتشر بين الأطفال في مرحلة الروضة, وكذلك مفاهيم التغذية الصحية والعادات الغذائية وبعض أنماط سوء التغذية لهذه الفئة العمرية انتهاءً بالوضع البيئي وصحة وسلامة مياه الشرب.

تتضمن أبواب الدليل العديد من الرسائل الصحية المتعلقة بالوقاية من الأمراض والإضطرابات المختلفة والتي يطرحها الدليل من خلال أنشطة عبر منهجية تشاركية تفاعلية مختارة يسـتفـاد منها لكـلـ منـ المـرـبـياتـ والأـهـالـيـ والمـهـتمـينـ عـلـىـ حدـ سـوـاءـ، وتجدر الإشارة هنا بأنـ العـدـيدـ منـ الأـنـشـاطـ الـوارـدةـ فـيـ هـذـاـ دـلـيـلـ يـمـكـنـ تـحـويـرـهـاـ وـتطـوـيرـهـاـ وـموـاءـمـتهاـ بـالـشـكـلـ الـمـطـلـوبـ حـسـبـ الـحـاجـةـ وـالـظـرـوفـ الـمـتـاحـةـ لـتـخـدـمـ الرـسـالـةـ الـمـرـادـ اـيـصـالـهـاـ وـالـمـوـضـعـ الـمـنـوـيـ تـسـليـطـ الضـوـءـ عـلـىـ وـالـفـةـ الـمـسـتـهـدـفـةـ.

## لعن يوجه هذا الدليل؟

هذا الدليل موجه لمربيات الرياض لمساعدتهن في مراقبة وتقدير الحالة الصحية للأطفال وطرق التعامل والوقاية، وكذلك للتعرف على العوامل البيئية وتقديرها والتعامل معها، والتي قد تؤثر على صحة الأطفال في الروضة، كما ستسهّل تفريغ الأهمات من هذا الدليل بشكل غير مباشر. أما الأطفال فهم المسئولون تجاه ممارسة التمارين والأنشطة المرفقة.



## محتويات الدليل

### أهداف الدليل

#### باب الأول: الصحة العامة ومبادئ التثقيف الصحي للأطفال

9	التنقيف الصحي وتعزيز الصحة
9	نهج من طفل إلى طفل
12	الأطفال ذوي الإعاقة
13	أنشطة الباب الأول
17	

#### باب الثاني: النظافة الشخصية

##### الوحدة الأولى: مقدمة في النظافة الشخصية

22	أهمية النظافة الشخصية والحفاظ عليها
22	طرق انتقال العدوى
24	الإجراءات والأنشطة
24	

##### الوحدة الثانية: غسل اليدين

33	تقديم
33	الأوقات اللزمة لغسل اليدين
33	الطرق الصحيحة والبسيطة لغسل اليدين
34	الإجراءات والأنشطة
35	

##### الوحدة الثالثة : نظافة الفم والأسنان

43	أهمية نظافة الفم والأسنان
43	العلامات التي تستدعي انتباه المربي
43	كيفية الوقاية من تسوس الأسنان
45	الإجراءات والأنشطة
48	

## محتويات الدليل

55	<b>الوحدة الرابعة : نظافة الجلد</b>
55	مقدمة
56	الأوقات الالزام للإستحمام
57	الإجراءات والأنشطة
61	<b>الوحدة الخامسة : نظافة الشعر</b>
61	أهمية نظافة الشعر
61	أهم الأوقات الالزام لغسل الشعر
62	الإجراءات والأنشطة
65	<b>باب الثالث: التغذية السليمة</b>
65	<b>الوحدة الأولى: مقدمة عن الغذاء والتغذية</b>
65	أهمية التغذية الصحية لجسم الإنسان
66	التنوع الغذائي لدى الأطفال
67	مشاكل التغذية لدى أطفال الرياض
69	الإجراءات والأنشطة
77	<b>الوحدة الثانية: العرم الغذائي</b>
77	مفهوم طبقي الغذائي
78	المجموعات الرئيسية للغذاء
81	الوجبات الغذائية وخصوصا وجبة الإفطار
82	الإجراءات والأنشطة

## محتويات الدليل

52	<b>الوحدة الثالثة : سوء التغذية</b>
52	- مقدمة
52	- فقر الدم كأحد أشكال سوء التغذية لدى الأطفال
53	- العلامات التي تستدعي انتباه المربية والأم
54	- الإجراءات والأنشطة
59	<b>الوحدة الرابعة : سلامة الغذاء</b>
59	- الإجراءات والأنشطة
62	<b>الباب الرابع: صحة البيئة ومياه الشرب</b>
62	<b>الوحدة الأولى : نظافة البيت و بيئة الروضة</b>
62	- الإجراءات والأنشطة
64	<b>الوحدة الثانية : أهمية البيئة الداخلية للروضة</b>
64	- أساسيات يجب توافرها في الروضة
65	- الإجراءات والأنشطة
68	<b>الوحدة الثالثة : المياه والصرف الصحي</b>
68	- مياه الشرب
68	- خزانات المياه في الروضة
68	- الحمام
69	- المقصف
69	- الإجراءات والأنشطة

## الصحة العامة ومبادئ التثقيف الصحي للأطفال

التثقيف الصحي لا يعني ببساطة نقل المعلومات والأفكار من شخص إلى شخص آخر أو جماعة ، على افتراض أن هذه المعلومات ستكون مفهومة وبسيطة وبأنها ستطبق عملياً بيسر وسهولة. إن التثقيف الصحي المجتمعي هو عملية فنية لتحويل المعرفة والمعلومة الصحية إلى رسائل بسيطة يمكن فهمها بسهولة ووضعها موضع التنفيذ من قبل الفئات المستهدفة من المجتمع.

أما تعزيز الصحة فهو مفهوم تم تبنيه من قبل منظمة الصحة العالمية بمدينة أوتووا عام 1986 وهو مفهوم يهدف لتحفيز وتشجيع وتحفيز الأفراد والجماعات والحكومات على وضع هدف تحسين الصحة على سلم أولوياتها وخططها، وزيادة سيطرتهم على صحتهم وتحسينها لكي نصل إلى تحقيق الصحة الجسدية والنفسية والاجتماعية وأن يكون بإمكان الفرد أو الجماعة أن يحدد ويعرف ويتابع احتياجاته وأن يتغير أو أن يتكيف مع البيئة المحيطة به. وبهذا تكون البيئة من مقومات الحياة اليومية وليس هدفاً نسعى إليه فقط. إن تعزيز الصحة ليس مسؤولية القطاع الصحي فقط بل هي أبعد من ذلك. (من وثيقة مؤتمر أوتووا)

### نظريات في تعليم الصغار :

- الصغار يتقبلون ما يقال لهم من معلومات دون تردد.
- الصغار لديهم المقدرة على التعلم بالإيجاب والسلبي.

الصغار لا يحتاجون لربط خبراتهم السابقة بمعارف ومهارات جديدة.  
الصغار لا يحتاجون أن يكون لهم دور في إدارة العملية والتحكم في بيئه التعلم.  
الصغار لهم المقدرة على تعلم أشياء قد لا يستخدمونها البتة.  
تهدف التربية الصحية لأطفال الرياض إلى: مساعدة الأطفال على اكتساب اتجاهات إيجابية نحو البيئة المحيطة بهم وتقدير مظاهر الجمال فيها والمحافظة عليها، كما أنها تساعدهم على إدراك حاجاتهم الجسمانية والمحافظة على أجسامهم وغرس عادات الأمان والسلامة وتنمية العادات السليمة لديهم.  
إن أسلوب العمل الذي ينتهجه هذا الدليل في التعليم هو أسلوب طرح المشكلات، الأمر الذي يجعل من المربية أو المعلمة منشطة أو ميسرة تهدف إلى مساعدة الطفل على الإبداع والمبادرة وتطوير وعيه أكثر منه إلى ترويشه أو فرض الرأي عليه.

## الخطوات العشر لمساعدة الطفل

أولاً: تهيئ الجو المناسب للتalking مع الطفل لأن الطفل بحاجة لهذا التخاطب، ويتم ذلك عن طريق اتباع نمط ثابت من النظم والروتين والحدود في حياته، ومن الضروري أن يشعر الطفل بأن المربية تشجعه على استخدام كل ما تتحققه للتعبير عن نفسه عندما يحاول ذلك. ولا بد من خلق جو إيجابي فعال عندما يعبر الطفل عن حاجاته، وذلك بالاستجابة لهذه الحاجات، ومن المفيد تشجيع الطفل على الاستكشاف والتعلم بارادته حتى لا يؤدي إلى التوتر، وبخاصة عندما يحاول المخاطبة.

ثانياً:- جذب انتباه الطفل، وذلك قبل إعطائه توجيهات أو تفسيرات، والتأكد أنه ينظر إلى المربية، ومستعد لاستقبال رسالتها، واستخدام كل ما تبسيطه، معاً لتأكيد على بعض المفردات مثل: أن يتم مناداته باسمه أو استخدام الكلمات: انتبه، اسمع، انظر.

ثالثاً:- مساعدة الطفل على فهم الكلم، ومحاولة أن يكون وجه المربية عند الحديث على مستوى نظر الطفل، واستخدام لغة واضحة وبسيطة تناسب عمره، وتحديد بدقة الأسماء والأشياء وتكرار ما يقال، واستخدام لغة الجسد وإيماءات الوجه التي تساعد على توضيح دلالات الكلم، عند الشعور بأن الطفل لم يقدر على ربط اللفظ بالمعنى.

رابعاً:- المرص على أن يكون الكلم مناسباً للموقف، التحدث عن الأشياء الواضحة ومشاركة الطفل كالسماع والمشاهدة والشتم والتذوق في لحظة وقوعها، إذ من طبع الأطفال أن يصغوا بإهتمام إلى اللغة الواضحة المعاني التي تشتد انتباهم.

خامساً:- إعطاء الطفل الوقت الكافي لل الاستجابة، فالاطفال المتأخرن لغويًا يحتاجون، أحياناً، إلى وقت أطول ليس توعبوا ويذكروا المعلومات. لذلك يجب أن يمنحو وقتاً أطول ليعبروا عن أفكارهم، وإن هذا الوقت الطويل يثير الآباء، لأنهما شغوفان بسماع رد طفلهما.

سادساً:- الاستماع لما يريد طفلك نقله للمربية، النظر إلى الطفل أثناء محاولته التخاطب، إظهار ملامح على الوجه ونغمات صوت تساعد على إظهار اهتمام المربية به، الاستماع لنغمة صوته ومراقبة وجهه وجسمه ودركات يديه، إن مجموعة هذه السلوكيات تساعد على فهم الرسالة، التي يود الطفل توجيهها للمربية.

سابعاً:- توفير النموذج اللغوي للطفل ليقلده ويوسع قدراته اللغوية، فعندما يصبح الطفل قادرًا على التعبير عن أفكاره بكلمات منطقية، ووضعها في جمل قصيرة لتوسيع الاستجابة، وتقديم له نموذج تراكيب جديدة أو ربما تزيد على

ما قاله، إن هذا يقدم للطفل أفكاراً جديدة وواضحة وتراتيب لغوية جديدة.

ثامناً:- مكافأة الطفل لمحاولته المشاركة في التذاكيـب، إن رغبة الطفل بالاتصال والتذاكيـب الكلامي تعتمد جزئياً على نوع التشـجيع الذي يلقاه، وإن الابتسـامة التشـجيعية، ومعانقته، وكلمات المديح الصادق، كلها أمور تحفز الطفل على التفاعل، وتعلمه أن التعبير الكلامي إيجابي.

تاسعاً:- المراقبة الجيدة لمحاولات الطفل الاتصال ومراقبة كيف يعبر عن حاجته ومعرفة الأوقات التي يتفاعل فيها مع الآخرين، ووصف الجلسة أو النشاطات التي يظهر أنها تثيره على الاتصال، كتابة كلمة أو جملة استخدمها، بالطريقة التي استخدمها بها تماماً، الاستناد إلى الملاحظات لمعرفة متى نموه اللغوي و التواصلـي بدقة، و العمل على مساعدته الأمر الذي سيكـسبـه مهارات جديدة تناسب مع قدراته، و يجعل المربية تتعرف على الأشياء الواجب تقديمها إليه، وهذا يحد ذاته نجاح وفائدة للطرفين.

عاشرـاً:- التأكـد من نجاح الطفل في إنجاز المطلوب ومساعدته وتوجيهه خطوة خطوة، وبخاصة إذا فشـل بعد سـماعـه ما طـلبـ منه، للعمل على تحقيق النجاح والوصول للهدف المنشـود.

### نهج من طفل إلى طفل:

من طفل إلى طفل هي طريقة تستـخدمـ للتعليم والتنـقـيفـ في القضايا الصـحيـةـ والتي يـجريـ من خـلالـها تحـفيـزـ وتشـجـيعـ للأطفالـ للمشارـكةـ الفـاعـلةـ والـبـنـاءـ فيـ العمـلـيـةـ التعليمـيـةـ والتـوعـويـةـ، بالإضافةـ إلىـ تحـفيـزـ الأـطـفالـ وتشـجـيعـهمـ علىـ ممارـسةـ وتطـبـيقـ المـفـاهـيمـ والمـعـارـفـ التيـ تـعـلـمـوهـاـ. التعليمـ باـسـتـخدـامـ منـ طـفـلـ إلىـ طـفـلـ يجعلـ منـ التـعـلـيمـ فيـ القـضـاياـ الصـحيـةـ أمرـاًـ مـثيرـاًـ وـمحـبـياًـ وـذـوـ طـابـعـ نـشـطـ وـفـاعـلـ.

التعليم من طفل إلى طفل يضع في عين الاعتبار أن الأطفال هم المسؤولون وبشكل مباشر ومستمر عن رعاية أشقاءهم وشقيقاتهم الأصغر سنًا، وهم الذين يلعبون دوراً مهماً وفعالاً من خلال مواقفهم وسلوكياتهم في رسم سلوك أشقاءهم الصحي وفي تحسين وتطوير صحة أفضل لإخوانهم الأصغر سنًا. الأطفال في كثير من الأحيان يؤثرون وبشكل كبير على أفراد الأسرة الآخرين وعلى أسرهم بشكل عام ويشعرون الآخرين في أسرهم لتحسين أدائهم الصحي وسلوكياتهم تجاه صحتهم وصحة بيئتهم على الصعيد الشخصي والأنسري وفي قراهم وأحياءهم السكنية. المدارس ورياض الأطفال يضعون مثالاً واضحاً على السلوك الصحي السليم للمجتمع إن كانت منضبطة بيئياً وصحياً، وفي هذا الخصوص يوجد هناك تفاعل بين المدرسة والمجتمع في تبادل الثقافات وتعزيز السلوكيات الصحية.

### الأطفال ذوي الإعاقة في الرياض

لقد اختلفت نظرة المجتمع إلى ذوي الإعاقة (الاحتياجات الخاصة) كثيراً عن الماضي، فبعد أن كان يتم التخلص من الأطفال ذوي الإعاقة، أيام الحضارة اليونانية والرومانية، على اعتبار أنهم أفراد غير صالحين لخدمة المجتمع، وصلنااليوم إلى محاولاته مستمرة غير متوقفة لدمجهم في المجتمع ومواءمة مكونات المجتمع ككل لتناسب جماعياتهم.

يطلق على الطفل أنه ذو إعاقة، عندما يختلف عن الطفل الطبيعي من حيث القدرات العقلية، أو الجسدية، أو اللغوية.

أو التعليمية اختلافاً يستدعي ضرورة تقديم خدمات خاصة له سواء في التربية السلوكية، أو التعليم، أو الخدمات العامة. ولا تمثل تلك الإعاقة مرضًا، بالمعنى المعروف للمرض، إنما هي حالة انحراف، أو تأخر في النمو، أدت إلى صعوبات، وحالات ضعف، أصيب بها الطفل، مما يزيد من مستوى الإعتمادية لديه. لا يمكننا أن نصنف الأطفال ذوي الإعاقة كحالة واحدة، ولا أن نحدد لهم جميعهم أسلوبًا واحدًا في التعامل، أو الرعاية. فهناك أنواع مختلفة من الإعاقة، تختلف فيما بينها اختلافاً كبيراً، ما بين الاعتدال والشدة. كما أن الإعاقة الواحدة، تختلف اختلافاً بيّناً من طفل لآخر، من حيث تأثيرها عليه، وتعامله معها، واستجابته للرعاية.

## بعض أنواع الإعاقات (الاحتياجات الخاصة) لدى الأطفال:

### ١- التوحد:

يواجه المصاب بالتوحد صعوبات مع اللغة، أو التواصل، والمهارات الاجتماعية، والسلوك. وتختلف حالات الإصابة بالتوحد ما بين المعتدلة والحادية. وفي الوقت الذي يعاني فيه المصاب بتوحد حاد، من جهله بمن حوله من الناس. فإن المصاب بحالة معتدلة من التوحد يمكنه أن يظهر كشخص في غاية الذكاء، إلا أنه يبدو غريباً في تعاملاته الاجتماعية.

## 2- متلازمة داون:

تنتج عن تغير في الكروموسومات الوراثية يؤدي إلى تغييرات كبيرة أو صغيرة في بنية الجسم، كما يصاحبها غالباً ضعف في القدرات الذهنية، والنمو البدني. يشتراك المصابون بمتلازمة داون، بمظاهر مميز للوجه. وقد يعمل التعليم، والرعاية المناسبان المقدمان لطفل متلازمة داون، على جعل حياته أفضل، وأكثر جودة.

## 3- صعوبات التعلم:

يحمل الأطفال الذين يعانون من صعوبات في التعلم، مجموعة متنوعة من الصعوبات، حيث قد تشمل تلك الصعوبات، مشاكل في القراءة، أو اللغة، أو الكتابة، أو القدرة على التفكير. كما أنهم قد يعانون أيضاً، من فرط النشاط، أو عدم الانتباه، أو ربما مشاكل في السلوكيات، والتعامل مع الآخرين.

## 4- الإعاقة الجسدية:

هناك العديد من الأسباب والظروف، التي قد تؤدي إلى الإصابة بالإعاقة الجسدية، فيصبح الشخص غير قادر على استخدام الساقين، أو الذراعين، أو حتى جذع الجسم كله. وكما هو الحال مع ذوي الاحتياجات الخاصة، فبعض ذوي الإعاقة الجسدية، يمكنهم أن يعيشوا حياة مستقلة تماماً، يعتمدون فيها على أنفسهم بالكامل، في حين نجد

البعض منهم في حاجة إلى مساعدة جزئية، أو مساعدة كاملة ليستطيع أن يقضى احتياجاته اليومية.

## 5- اضطرابات اللغة والكلام:

ربما أكثر ما يواجهه الطفل بسببها، هو عدم قدرته على التعبير عن رأيه أو أفكاره، بل ربما تؤدي إلى عدم فهم الكلمات المنطقية أو المكتوبة. ولكن في نفس الوقت يمكننا اعتبار اضطرابات اللغة والكلام، من الأمور الممكن معالجتها. فإذا تخلص الطفل، ووالداته بالصبر وعدم تعجل الحصول على النتائج، فإن الأمر سوف يتحسن كثيراً مع طفليهم.

## تقبل إعاقة طفلك

ليس ذلك بالأمر السهل، فليست سهلاً عليك بعد كل ما تعرضت له بداية من اكتشاف تأخر طفلك، إلى كل تلك الزيارات المتواترة للأطباء، وتفكير المستمر: هل سيبقى طفلي هكذا للأبد؟ ولكن عليك أن تعلم عدة أمور:

- طفلك ما زال طفلك، والأشياء التي تحبها فيه ما زالت كما هي. ما زال هناك بعض الأوقات التي ستستمتع معه فيها، بل ربما تشعر بقيمة تلك الأوقات بشكل أكبر.
- أنت لست بمفردك، لن يتركك عالم الإنترنت وحيداً، فالآن يمكنك أن تجد مجموعات من الآباء ومنهم في مثل وضعك. كما يمكنك أن تجد مجموعات للدعم، سواء في بلدتك، أو حول العالم أجمع.
- كل طفل مختلف عن غيره، لا يجعل سماحك لقصبة حزينة عن طفل مصاب بمثل إصابة طفلك أن تحببتك، فاستجابة كل طفل للعلاج والخدمات، تختلف من طفل آخر.
- هناك دائماً أمل لا تقف الحياة عند حد ما، وما زال العلم يكتشف جديداً كل يوم. تمسك دائماً بالأمل في أنه ربما

يومًا ما ستصل إلى العلاج الأمثل لطفلك.

- ركز على اليوم وليس الغد، لا يجعل التفكير في مستقبل طفلك يشغلك كثيراً، ما سيكون عليه، وكيف سيواجه حياته، فالظروف تتغير، وطفلك نفسه يتغير، وربما يتغير في اتجاه مختلف تماماً عما هو عليه اليوم.

### أنشطة الباب الأول

**ما لا يمكنك قوله لوالدي طفل ذي إعاقة(احتياجات خاصة):**

هناك بعض الجمل والكلمات، التي عليك أن تراعي ألا تقولها لوالد أو والدة طفل له متطلبات خاصة، كمثال الجمل التالية:

- إنه يبدو طبيعيّاً أو "إنني لا أرى أي شيء غير طبيعي به".
- هل هو أمر وراثي؟".
- إنه سيعافى؟ أليس كذلك؟".
- لماذا لم تتوقف عن الإنجاب بعد الطفل الأول؟".
- لا أعرف حقاً كيف يمكنك فعل ذلك، إنك أم عظيمة".
- لا تتحدث عن حالة قريب مشابهة، وتببدأ في عقد المقارنات.

## نشاط رقم ١

اسم النشاط: حوار مع الآخرين

الأهداف:

- أن يتعلم الأطفال مهارات الإقتباس والاستنتاج والاستنتاج.
- تشجيع الأقران على تعليم بعضهم البعض والعمل ضمن الفريق.
- إكساب الأطفال الثقة بالنفس.
- زيادة حساسية الأطفال تجاه الموضوع الصدي محور الصورة المعروضة

المستلزمات: حوار مكتوب، أوراق، أقلام ملونة، صور تعكس الموقف الصدي (مثال: صورة أب يتحدث مع ابنه حول نظافة الأسنان، صورة اثنين من الأطفال يرفعان القمامات من أرضية الروضه،...).

الفترة الزمنية: 10 – 15 دقيقة.

آلية التنفيذ:

1. قبل بداية الموضوع اكتب حواراً بسيطاً يشرح الموضوع المراد تناوله وعلقي صوراً تخدمه. (مثال: اثنين من الأطفال يتكلمان حول النظافة الشخصية "غسل اليدين، نظافة الفم والأسنان، غسل الجلد، الاهتمام بالشعر"، أب يتحدث مع ابنه حول نظافة الذي، معلم يتحدث مع طالب حول نظافة المدرسة، الخ....).
2. أقرئي الحوار بصوت عال وبصورة مبسطة على مسامع الأطفال (قصة).

3. ثم ابتدئي بطرح الأسئلة على الأطفال وأشعلي النقاش بينهم ودول ما ورد في الصورة وفي الدوار،  
 4. اطلبني منهم أراءهم وأفكارهم ووجهات نظرهم وما أعجبهم وما لم يعجبهم وهل هم مع أم ضد المفاهيم  
 الواردة.

5. في النهاية، وضعي لهم أهم المعارف الصحيحة والتوجيهات الواجب اتباعها تجاه القضية المثارة.

**نشاط رقم: 1:2**

**اسم النشاط: الصيد في الصيف**

**الأهداف:**

- تشجيع الأطفال على استخدام طاقتهم البدنية والعقلية في إيجاد الحلول والأجوبة.
- تحفيز الأطفال على العمل ضمن فريق والعمل الجماعي.
- تنشيط الأطفال وتثبيت المعلومات والمفاهيم المراد توضيحها بأسلوب غير تقليدي.

**المستلزمات:** قائمة أسئلة، صور متعددة، لاصق شفاف.

**الفترة الزمنية:** 15 – 20 دقيقة.

**آلية التنفيذ:** احضري قائمة من الصور حول الموضوع المراد شرحه (حول قضايا الصحة العامة والنظافة الشخصية).  
 2. قومي بتثنئة مجموعة من الصور المرتبطة بموضوع الصور مع الطفل وذلك في مناطق مختلفة من أنحاء  
 الغرفة.

3. أعط الأطفال البطاقات وأخبرهم أن الصور ذات العلاقة موجودة في أنحاء متفرقة في القاعة. شجعهم على

- أن يتعاونوا في إيجاد الأجوبة.
4. في النهاية استعرضي الأسئلة واطلبي من كل طفل أن يعطيك شرحاً للغرض من استعمال هذه الصورة.
5. اطلب من كل الأطفال تجميع الأسئلة والأجوبة المناسبة وإلصاقها في مكان مناسب على جدران القاعة.
6. اختمي النشاط بتعزيز وشكر لجميع الأطفال، لا مانع من تصفيق حار.

نشاط رقم: 1.3

اسم النشاط: **أجزاء من جسمي**  
الأهداف:

- تزويد الطفل بالمعلومات المهمة حول جسده ودور حواسه وأطرافه.
- تنمية مهارات الطفل تجاه حماية نفسه من المخاطر التي قد يتعرض لها.
- تطوير قدرات الطفل في الجانب التفاعلي والمشاركة والتفكير.

**المستلزمات:** طفل كمتطوع لإثارة النقاش حول أطرافه وحواسه الخمسة ودورها وأهميتها في حياتنا.

**الفترة الزمنية:** 10 – 15 دقيقة.

**آلية التنفيذ:**

- أطلب من أحد الأطفال الوقوف أمام الجميع كنموذج للشرح أمام الفئة المستهدفة، ثم اطلب من الطفل التعرّف على أجزاء جسمه كالعينين، والأذنين، واليدين ... حيث يُمنح الطفل فرصتين

للتعرف على أجزاء الجسم، ويعطى علامة صح إذا استطاع معرفة ثلاثة أجزاء دون مساعدة آخر.

- تستمر المناقشة حول أطراف وحواس الجسم، وتتحدث المعلمة حول أهم المخاطر التي يمكن أن تحدث وقد تتسبب بإحداث إعاقة معينة، مع الأخذ بعين الاعتبار أهم سبل الحماية والوقاية والسلامة.



# النظافة الشخصية

الوحدة الأولى:

## مقدمة في النظافة الشخصية:

تقدر منظمة الصحة العالمية أن انعدام المياه النظيفة والمأمونة وقلة النظافة الشخصية، تسبب 90% تقريباً من إجمالي الوفيات التي تنجم عن الأمراض ذات العلاقة وعلى رأسها الإسهال وخاصة بين الأطفال. وترتكز الوقاية الأولية من الإسهال وعديد من الأمراض المعدية عبر الإصلاح والنظافة الشخصية على تقليل انتقال العوامل المسئولة للمرض نتيجة تلوث الطعام أو الشراب بالبراز، ويتضمن ذلك توفير المياه النقية والتخزين المأمون لها، وتحسين مراافق الإصلاح الشخصي وصحة البيئة، والتنقيف أو التعليم حول النظافة الشخصية.

## أهمية النظافة الشخصية والحفاظ عليها:



النظافة الشخصية هي شرط أساسي لبقاء الإنسان بصحة جيدة. إن النظافة الشخصية تعني نظافة الجسم والملابس والمأكل والمشرب واتباع سلوكيات صحية والابتعاد عن الممارسات الخاطئة والتي منها:

- عدم غسل اليدين في الأوقات الضرورية لذلك.
- وضع الأصابع في الفم والأنف.

- البصاق على الأرض، ورمي المناديل المستخدمة على الأرض.
- عدم قص أظافر اليدين والقدمين بين الحين والآخر وفي أوقات متقاربة.
- قلة أو عدم الاستحمام المنتظم لما له من تأثير سلبي على صحة الإنسان.
- العطس والسعال دون تغطية الفم والأنف.
- عدم تغيير الملابس الداخلية بشكل يومي.
- عدم غسل الأسنان بالفرشاة والمعجون مرتين يومياً.

يستطيع الطفل في سنواته الأولى أن يشارك في تنظيف نفسه وتنظيف ما حوله وهذا يعني أن علينا تعويذ وتربيه الطفل على: الحصول على حمام يومي- المحافظة على نظافة الفراش

المحافظة على نظافة الثياب- إبقاء البيت والغرف مرتبة  
قص الأظافر أسبوعياً- المحافظة على نظافة الألعاب

- تغيير الملابس الداخلية يومياً- غسل الأسنان بالفرشاة والمعجون مرتين يومياً.
- تعويذ الطفل على تغطية الفم والأنف عند السعال أو الكحة.
- البصاق في ورقة الفاين، ووضعها في سلة المهملات بعد الاستخدام.

**العلامات التي تستدعي انتباه مربيه الروضة:** علامة على الدور التربوي والتعليمي الذي تقوم به مربيات الرياض  
فإن معرفتها بالعلامات المرضية والسلوكيات الصحية الشاذة تمكّنها من التدخل المبكر لأجل علاج الكثير من  
المتاعب الصحية التي تواجه الطفل أثناء مكوثه في الروضة، ومن هذه العلامات:

- فقدان الشهية.
- البكاء بدون سبب واضح.
- الإعياء العام وقلة النشاط.
- الحكة المتواصلة.
- ارتفاع في درجة الحرارة.
- آلام معينة حسب العدوى والجزء المصاب من العدوى.
- قيء وغثيان.
- شحوب اللون

### طرق انتقال العدوى

تنتقل العدوى عبر طريقتين أساسيتين هما:

- **طرق مباشرة:** عبر تلامس الجلد المباشر أو عبر الإنتشار بالرذاذ مثل السعال والبرقاق، أو الإنتقال عبر المشيمة من الأم إلى الجنين.
- **طرق غير مباشرة:** عن طريق الأدوات أو النواقل مثل الحشرات والحيوانات الأليفة أو الإنتقال بالهواء أو الماء أو الطعام.

### أنشطة الموحدة

نشاط رقم: 21

اسم النشاط: المرأة

أهداف النشاط:

- غرس قيم ومفاهيم إيجابية حول نظافة الجسم، محاكاة العادات السلوكية الإيجابية.
- الترفية والمتعة وجذب انتباه الأطفال إلى المشاركة الفاعلة.

عدد المشاركين: 10-15 طفل.

**المستلزمات:** مساحة كافية.

**الفترة الزمنية:** 10 – 15 دقيقة.

**آليات التنفيذ:**

- يقف الأطفال على شكل قاطرتين، متقابلين في خطين متوازيين بحيث يقابل كل طفل آخر.
- تقف المعلمة أمام الأطفال في النشاط .
- يقسم الأطفال إلى مجموعة رقم (١) ومجموعة رقم (٢).
- تقوم المعلمة بتوضيح المهام المطلوبة حيث يقوم أفراد مجموعة رقم (١) بممارسة عادات وسلوكيات ينفذها الطفل عادة كل صباح أمام المرأة .
- يقف أطفال المجموعة رقم واحد مقابل بعضهم ثم يقوم الطفل رقم (١) بعمل مجموعة من الحركات وعلى الطفل المقابل أن يقلد الشخص الأول بحركاته كأن يقوم الأول بغسل الوجه، استخدام الصابون أو غسل يديه أو تنظيف الأسنان ... الخ.
- يبدأ بتطبيق النشاط طفل ثم تقوم المجموعة بتطبيق النشاط بشكل جماعي.
- تقوم المعلمة بتكرار النشاط من خلال عكس المجموعات بحيث تلعب مجموعة رقم (٢) الدور في تطبيق النشاط
- على المعلمة التركيز على إرسال رسائل صحية تثقيفية حول نظافة الجسم .

نشاط رقم: 2.2

اسم النشاط: أنا نظيف جداً

الأهداف: يتوقع أن يتمكن الأطفال في نهاية اللقاء من:

- تحديد أهمية النظافة الشخصية.

● ذكر الممارسات الصحية السليمة الواجب القيام بها للحفاظ على النظافة الشخصية

● كيفية ممارسة بعض السلوكيات المرتبطة بالنظافة الشخصية.

المستلزمات:

- سبورة + طباشير ملون + أوراق كبيرة + أقلام.

● نسخ بعدد الأطفال من ورقة نشاط رقم (1) لتحديد كيفية الحفاظ على نظافة الجسم.

● صابون بعدد الأطفال(نشاط تطبيق عملي) نشاط رقم (2).

● نسخ بعدد الأطفال مما يتتوفر من نشرات عن النظافة الشخصية

الفترة الزمنية: 10 – 15 دقيقة

آلية التنفيذ:

- تقوم المعلمة باستعراض خبرات الأطفال المستفادة من النشاط رقم (1) متى أستخدم المرأة ؟ ولماذا ؟

● عزيزتي المعلمة / نسعى من خلال النشاط إلى توضيح آليات متابعة النظافة اليومية للطفل .

● يوفر النشاط الترفيه والمتعة والإثارة للطفل

- وضعي أن هدف هذا اللقاء هو التعرف على أهمية نظافة الجسم .
- قومي باستعراض خبرات الأطفال حول أهمية نظافة الجسم ؟
- **برأيكم :** لماذا النظافة مهمة لنا ؟ دوني إجابات الأطفال علي السبورة، واكتبي أمام كل إجابة إسم الطفل صاحب الإجابة و أخبريه بذلك حتى يشعر بالفخر والاعتزاز.



# 8 خطوات لغسل اليدين



غسل المعين	ذلك ظهر اصابعك	غسل الكفين	غسل اليدين
غسل المعين	ذلك ظهر اصابعك	غسل الكفين	غسل اليدين
ذلك ظهر اصابعك	غسل الكفين	غسل اليدين	غسل اليدين
ذلك ظهر اصابعك	غسل الكفين	غسل اليدين	غسل اليدين
ذلك ظهر اصابعك	غسل الكفين	غسل اليدين	غسل اليدين
ذلك ظهر اصابعك	غسل الكفين	غسل اليدين	غسل اليدين
ذلك ظهر اصابعك	غسل الكفين	غسل اليدين	غسل اليدين
ذلك ظهر اصابعك	غسل الكفين	غسل اليدين	غسل اليدين

الخطوة المحبحة لغسل اليد

## بطاقة متابعة تعباً بمساعدة الأهل

### أنا طفل نظيف

الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	اليوم الصورة والسلوك
							أنظف أسناني قبل النوم
							أنسل يدي بعد الخروج من الحمام
							أشطط شعري يومياً
							أنسل يدي بعد اللعب
							الاستحمام
							قص الأظافر

## النشاط رقم: 3

إسم النشاط: مواقف وسلوكيات  
أهداف النشاط:

- غرس قيم ومفاهيم إيجابية حول العادات الصحية والممارسات الإيجابية.
- الترفيه والمتعة وجذب انتباه الأطفال إلى المشاركة الفاعلة داخل الصف.
- عدد المشاركين: بما تسمح به المساحة و الإنضباط.
- **المستلزمات:** مساحة كافية لجميع الأطفال
- **الفترة الزمنية:** 30 دقيقة.
- **آليات التنفيذ:**
- يتمثل هذا النشاط في شرح ممارسة الطفل لبعض العادات الصحية السليمة أو ما يقابلها من عادات غير صحية، حيث تحكى المعلمة للأطفال مجموعة من المواقف التي تمثل عادات صحية سليمة أو غير سليمة ثم تناقش الأطفال فيها.
  - **الموقف الأول:** طفل يعطس في داخل الصف ولا يستخدم المناديل أو المدارم .
  - تسؤال المعلمة
- **ما رأيكم في هذا الموقف ؟** ، هل يمثل عادة صحية سليمة ؟ لماذا ؟ ، هل تغسلون أيديكم بعد العطس؟  
ماذا علينا أن نفعل؟
- **الموقف الثاني :** طفل آخر يسقط منه الساندوتش ويقوم برميه في القمامنة.

**ما رأيكم في هذا الموقف؟** هل يمثل عادة صحية سليمة؟ لماذا؟، ماذا نفعل إذا وقع منا طعام على الأرض؟

- **دور المعلمة:** التركيز على إرسال رسائل صحية تثقيفية حول نظافة الجسم.
- يمكن للمعلمة أن تطلب من الأطفال تمثيل أدوار أخرى ومواقف أخرى حول النظافة الشخصية وأن تطلب من الأطفال مشاركتها في ذلك.

نشاط رقم: 2.4

إسم النشاط: كوب ماء

الأهداف:

- غرس قيم صحية في نفوس الأطفال.
- توعية وتنقيف الأطفال والأمهات تجاه أهم الطرق لانتقال البكتيريا إلى أجسادنا.
- تزويد الأطفال بالمهارات الضرورية للوقاية من الأمراض.

**المستلزمات:** كوب، زجاجة ماء، قليل من القاذورات، شعرة.

**الفترة الزمنية:** 10 – 15 دقيقة.

**آلية التنفيذ:** يظهر هذا التمرين كيف يدخل البراز الغير مرئي لجوفنا عبر الفم ومن خلال اليدين الملوثة. قد تحتاجين لعرض هذا التمرين لمساعدتك في توجيه الأطفال. ولكي تقوم بأداء هذا التمرين تتبع الخطوات التالية.

- اطلبين كأساً من الماء ويفضل هذا الموجود بجوارك.
- إملئي الكأس ببعض الماء ثم اطلبين من أحد هم أن يقوم بشرب بعضه (سيقوم أحدهم بفعل ذلك دون تردد)

- خذى شعرة من رأسك أو من أحد المشاركيـنـ . إسألـيـ هل ترونـ هـذـهـ الشـعـرـةـ ؟ اقتربـيـ منـ المـشـارـكـيـنـ كـيـ يـتـمـكـنـواـ منـ روـيـةـ الشـعـرـةـ .
  - قـومـيـ بـلـمـسـ الشـعـرـةـ بـبـعـضـ الـقـادـورـاتـ ، ثـمـ اـغـمـسـيـهـاـ فـيـ كـوـبـ المـاءـ الـذـيـ سـبـقـ إـعـدـادـهـ .
  - كـرـيـ الـطـلـبـ مـنـ الـبـعـضـ الـأـخـرـ لـشـرـبـ المـاءـ مـنـ الـكـوـبـ

الآن :-

  - سـيـرـفـضـ الجـمـيعـ حـتـمـاـ الشـرـبـ مـنـ الـكـوـبـ الـمـلـوـثـ ، وـاـنـ حدـثـ أـنـ حـاـوـلـ بـعـضـ الـأـطـفـالـ تـدـخـلـيـ لـمـنـعـهـ مـنـ خـلـالـ تـذـكـيرـهـ بـأـنـ المـاءـ قـدـ تـلـوـثـ .
  - نـسـائـ: لـمـاـذاـ رـفـضـ هـوـ / هـيـ وـالـجـمـيعـ شـرـبـ المـاءـ؟
  - نـقـلـ: هـذـاـ هـوـ الـمـبـدـأـ الـأـسـاسـيـ الـذـيـ يـجـبـ أـنـ نـعـلـمـهـ لـلـمـجـتمـعـ الـذـيـ سـيـقـوـدـ التـغـيـرـ وـالـتـعـبـيرـ تـجـاهـ تـحـسـينـ المـمـارـسـاتـ الصـحـيـةـ وـالـبـيـئـيـةـ وـالـشـخـصـيـةـ الشـامـلـةـ .
  - لـأـحـدـ يـرـغـبـ فـيـ شـرـبـ أـوـ أـكـلـ بـرـازـهـ . وـهـذـهـ التـقـنيـةـ هـيـ خطـوةـ فـيـ الـحـرـاكـ الـمـجـتمـعـيـ وـإـذـكـاءـ وـعـيـ الـأـطـفـالـ .

## تقديم

### الوحدة الأولى:

لا يزال الإسهال هو ثاني أكبر سبب لوفيات الأطفال دون سن الخامسة على المستوى العالمي. و تقدر منظمة الأمم المتحدة للطفولة-اليونيسف- أن هناك 600,000 طفل يموتون سنوياً من جراء الإسهال وأكثر من 1.7 مليار حالة إصابة به. وترتبط أمراض الإسهال بارتفاع خطر التczم أو هو قصر القامة أقل من الحد الأدنى الطبيعي، وقد يكون بسبب عوامل وراثية أو مرضيةأو سوء التغذية المزمن) مما يؤدي لإحداث خسائر فادحة للمجتمع. ومع ذلك، فإن غسل اليدين بالصابون هو أحد أبسط طرق منع حدوث العدوى وأقلها تكلفة. إن حفظ الأيدي نظيفة هي واحدة من أهم الخطوات التي يمكننا اتخاذها لتجنب حصول المرض ونشر الجراثيم للآخرين. في حال غفل الإنسان عن غسل يديه فإن هذا يعني إمكانية انتقال الملايين من الكائنات الدقيقة المسيرة للمرض.

يحتفل العالم سنوياً في الخامس عشر من شهر تشرين الأول / أكتوبر من كل عام باليوم العالمي لغسيل اليدين، حيث تقام الأنشطة والفعاليات في أنحاء العالم احتفالاً بهذه المناسبة والتي تهدف إلى زيادة الوعي لدى الشعوب حول غسيل اليدين الصحيح، لا سيما بالنسبة للأطفال في المدارس و في الرياض.

### الأوقات الالزمة لغسل اليدين:

- عندما تكون أيديكم متتسخة
- قبل وبعد إعداد الطعام.
- قبل الأكل وبعده.
- بعد الخروج من الحمام.

- بعد التمخرط أو العطس أو السعال.
- بعد رمي النفايات.
- بعد الإمساك بأطعمة نيئة خاصة اللحوم.
- قبل وبعد لمس مريض أو في حالة وجود مريض في المنزل.
- قبل وبعد لمس الجروح والتقرحات.
- بعد اللعب مع الحيوان.
- بعد تغيير حفاض الطفل.

## طرق صحية وبساطة لغسل اليدين:

إن غسل اليدين جيداً مسألة بسيطة تحتاج إلى إتباع الآتي:

- وضع الصابون أو المنظف على اليدين وفركهما لمدة 20 ثانية على الأقل للتخلص من الجراثيم
- غسل اليدين بالماء الفاتر (أفضل حرارة للماء هي الدافئة (حوالى 42.9 درجة مئوية)، وهي كافية لتذويب الدهون وزيادة كفاءة عملية الغسيل، ولا ينصح أبداً بالماء الساخن جداً لأنه يؤذى اليدين.
- ركّز في ثنايا اليدين وحول الجلد وتحت الأظافر لأن الجراثيم تميل للترانكم في هذه الجهات.
- ضرورة غسل كل الصابون عن يديك جيداً.
- يجب تجفيف الأيدي بعد الغسل بشكلٍ جيد بقطعة نظيفة (المنشفة) ويفضل أن يكون التجفيف بأوراق مارم خاصة تستخدم لمرة واحدة ترمى بعدها.
- إغلاق صنبر المياه (الحنفية) باستخدام المنشفة لتجنب إعادة تلوث يديك ويمكن استخدام نفس المنشفة

لفتح الباب وخصوصا في الأماكن العامة، إذ تحمل مقابض الأبواب عدداً كبيراً من الجراثيم.

#### الإجراءات والأنشطة

#### خطوات غسل اليدين

نشاط رقم: 2.5:

اسم النشاط: ايدي كتير نظيفة

الأهداف:

- يهدف هذا النشاط لغرس قيم ومفاهيم إيجابية حول نظافة اليدين
- تعزيز ومحاكاة العادات السلوكيّة الإيجابية عن طريق الترفيه والمتعة وجذب انتباه الأطفال إلى المشاركة الفاعلة.

**المستلزمات:** صابون بعد الأطفال لتطبيق النشاط

**الفترة الزمنية:** 15 – 20 دقيقة.

**عدد المشاركين:** 10 – 15 طفل

**آلية التنفيذ:** ترحب المعلمة بالأطفال، وتحدد أهداف اللقاء وتوضح للأطفال آليات غسل اليدين بشكل سليم؛

- وضع الصابون أو المنظف على اليدين وفركهما جيداً لمدة 20 ثانية على الأقل للتخلص من الجراثيم ومن ثم غسلهما بالماء الدافئ
- التركيز على ثنايا اليدين وحول الجلد وتحت الأظافر
- غسل اليدين بشكل جيد من الصابون
- تجفيفيدي بعد الغسل بشكل جيد ويفضل أن يكون التجفيف بأوراق مهارم خاصة تستخدم لمرة واحدة

- أغلق صنبور المياه (الحنفية) باستخدام المنشفة أو الورق لتجنب إعادة تلوث أيديكم ويمكنكم استخدام نفس الورق لفتح الباب.
- تأخذ المعلمة الأطفال إلى المغاسل وتعرض عليهم خطوات تنظيف اليدين بطريقة سلية وتحتاج من الأطفال تكرار العملية كل طفل على انفراد.  
**وقد يفيد نشاط آخر:** حيث تقوم المعلمة بتوسيع كيف يمكن للصابون أن تساعد في طرد الجراثيم عن اليدين حيث تقوم بإحضار صحن به ماء، وتضع فلفل أسود (من البهارات المستخدمة في الطبخ) وسنجد كيف ينتشر الفلفل الأسود في الصحن، ثم تضع قليل من الصابون أو فقاوة صابون في الصحن، سنلاحظ كيف يتبع الفلفل الأسود عن الصابون نحو الأطراف، وهذا تفعيل الصابون بالجراثيم على اليدين، تبعدها عن اليدين وتتخلص منها.

نشاط رقم: 2.6

اسم النشاط: الصورة تتكلم

الأهداف:

- تثقيف الأطفال حول قضايا النظافة الشخصية وخصوصاً غسل اليدين
- إكساب الأطفال القدرة على التعبير بالصور عن مختلف السلوكيات الصحية
- تدريب الأطفال على العمل ضمن فريق

**المستلزمات:** أوراق، أقلام ملونة، بطاقات صحية معدة سابقاً، ومساحة كافية

الفترة الزمنية: 30 دقيقة

عدد المشاركين: 10 طلاب

## آلية التنفيذ:

1. اختاري عدد 10 من الأطفال المشاركون ودعهم يقفوا في مساحة كافية
2. توزع بطاقات بعدد الأطفال المشاركون مرسوم عليها سلوكيات صحية وما يقابلها من سلوكيات أخرى غير صحية (طفل يستحم وآخر متتسخ ، طفل شعره مسرح وجميل وآخر منكوش الشعر، طفل ينتعلحذاء وآخر حافي القدمين، فرشاة الأسنان وأسنان نظيفة، أسنان غير نظيفة، أيدي نظيفة تقابلها أخرى غير نظيفة، الخ)
3. بعد مرور دقائق من اللعب والحركة تطلب المعلمة من الأطفال الوقوف في صفين متقابلين أصحاب البطاقات الصحية والسلوك السليم الوقوف لليمين والأطفال أصحاب البطاقات ذات السلوك غير السليم لليسار بحيث يصبح كل سلوك صحي يقابل السلوك الغير صحي له.
4. يطلب من الأطفال المشاركون إعطاء زملائهم تعريف مختصر عن الصورة التي يحملها كل منهم وأن يعبر عما تصفه من سلوك صحي بطريقته الخاصة وما يقابلها من سلوك غير صحي مع زميله المقابل له، وتحديد أيهما السلوك الصحي السليم وشرح ما يتضمنه من رسالة صحية.
5. يتم تعليق البطاقات على السبورة، كل صورة ومقابلها ( بحيث تكون صورة كل سلوك سليم تقابل السلوك الغير سليم بهدف المقارنة )

## الخاتمة:

أعط المشاركون التشجيع اللازم بعد هذا النشاط وناقشو معهم السلوكيات المطرودة  
**كيف يتم إشراك الأهل؟**

- توزيع نشرات وملصقات عن الموضوع على الأطفال والطلب منهم أن يقوموا بمناقشتها مع الأهل

- إرسال بطاقة متابعة- تصميم سابقاً- مع الأطفال ليقوموا بتبينتها تحت إشراف الأهل ويقوم الأهل بالتوقيع عليها

**نشاط رقم: 2.7**

**إسم النشاط: تمرير الكرات اللامعة**

**الأهداف:**

- تعزيز أهمية غسل اليدين لدى المشاركين وأثر ذلك على صحتهم
- إكساب المشاركين الطاقة الجماعية (الحركة المتزامنة وإلقاء)

**المستلزمات:** كرات وغراء وبرق لامع ومساحة كافية

**الفترة الزمنية:** 15 دقيقة

**عدد المشاركين:** 20 طالب

**آلية التنفيذ:**



- أحضري الكرات وغطيها بالغراء، ثم انثري عليها البرق اللامع واتركيها قليلا حتى تجف.
- اطلب من المشاركين الجلوس في حلقة مفرقة، ثم قومي بتمرير الكرات اللامعة بينهم بشكل دائري
- تأكدي من أن جميع الكرات قد تم تمريرها بين الأطفال
- بعد انتهاء النشاط اطلب من المشاركين الوقوف والنظر إلى أيديهم وملابسهم بعد أن أصبحت لامعة ومليلة

بالبرق اللامع، موضحة أن هذا البرق وطريقة انتشاره يشبه تماماً الجراثيم وطريقة انتشارها الواسع من خلال أي سطح تقوم بملامسته.

#### ملاحظات:

- إمندي المشاركيين الدعم الإيجابي اللازم بالتعزيز لفظاً ورمزاً وبالتصفيق.
- قومي بربط النشاط السابق بالقضية الصحية الهامة وهي غسل اليدين وأثر عدم المداومة عليها في نشر الجراثيم والأمراض المختلفة، ومن ثم توصلي معهم إلى حقيقة أهمية غسل اليدين باستمرار للتخلص من الجراثيم في كل الأوقات الالزمة.

**نشاط رقم:** 2.8

**اسم النشاط:** ترتيب الصور

#### الأهداف:

- تزويد الأطفال بالمعرف والمعلومات الصحية السليمة.
- تطوير مهارات الأطفال تجاه تبني وممارسة أهم الممارسات الصحية.
- اثارة روح المشاركة والتعاون لدى الأطفال وتنمية مهاراتهم الحياتية.

**المستلزمات:** ورق قلاب أو أوراق كبيرة، كروت الممارسات الصحية (مراحل غسل اليدين)

**الفترة الزمنية:** 15 – 20 دقيقة.

### آلية التنفيذ:

1. قسمي الصف إلى مجموعات، واطلبي من كل مجموعة أن تحدد شخصاً ما ليكون المتحدث باسم المجموعة.
2. زودي كل فريق بورقة قلبة (فليب شارت) أو بورقة كبيرة.
3. أعطي كل مجموعة مدة عشرة دقائق لترتيب مجموعة من الصور حول السلوكيات الصحية أولاً بأول ولصقها على الورقة الكبيرة.
4. عندما ينتهي الوقت اطلب من كل فريق التعليق والحديث حول ترتيب الصور
5. اختمي التمرين بالحديث حول أهمية السلوكيات الصحية المختلفة في حياتنا اليومية

نشاط رقم: 2.9:

اسم النشاط: أنا الفتى النظيف  
الأهداف:

- لفت انتباه الأطفال تجاه الممارسات الصحية السليمة بطريقة مسلية
- تنمية روح العمل الجماعي لدى الأطفال بالمشاركة والمرح
- تسليط الضوء على أهم الممارسات الصحية الواجب تبنيها

المستلزمات: موسiquis جميلة، مساحة كافية، تحضير النشيد الوارد في الأسفل أو أي نشيد آخر يحمل معانٍ

وممارسات ومفاهيم صحية.

الفترة الزمنية: 10 – 15 دقيقة.

آلية التنفيذ:

- يقوم الأطفال بالتعاون مع المربية بترديد النشيد التالي معاً:

أنا الفتى النظيف    مهذب لطيف  
أقوم في الصباح    أسعف إلى الفلاح  
أغسل اليدين    والوجه والرجلين  
أكل الطعام    وأسمع الكلام  
وألبس الثياب    وأحمل الكتاب  
أسيّر نحو العلم    بهمة وعزم

## نشاط رقم: 2.10

اسم النشاط: سحر تريد أن تغسل يديها.

### الأهداف:

- توعية وتنقيف الأطفال حول أهمية غسل اليدين.
- اكساب الأطفال مهارات التركيز والتفكير.
- تحفيز الأطفال تجاه السعي لفهم وممارسة المفاهيم الصحية وعلى رأسها غسل اليدين جيداً.

### المستلزمات:

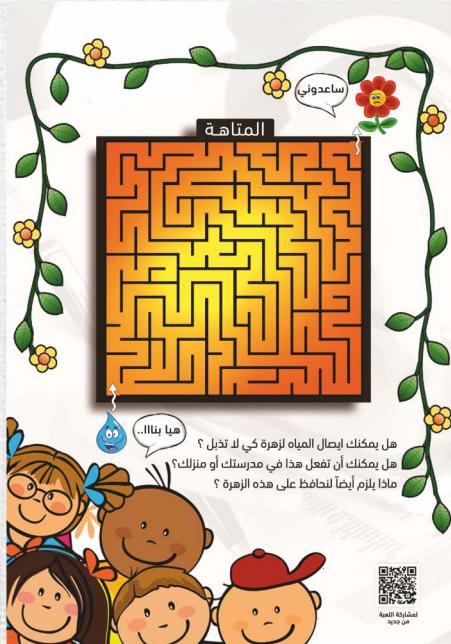
- مكان مناسب ومقاعد للجميع.
- لوحات (صور مطبوعة سلفا) كالموضحة في الأسفل بعدد الأطفال في الصف.
- أقلام على عدد الأطفال.

**الفترة الزمنية:** 20-25 دقيقة.

### آلية التنفيذ:



- تشرح المعلمة للأطفال أهمية وقت غسل اليدين والخطوات الضرورية لممارسة غسل اليدين بشكل صحيح.
- توزع المعلمة اللوحات الموضحة في الأسفل على عدد الأطفال، وتعطي قلم لكل طفل.
- تخبرهم بأن سحر الجميلة تريد أن تغسل يديها بالماء والصابون حتى تحمي نفسها من الأمراض، هل تستطيع أن تدلها إلى مكان الماء والصابون؟



- تعطي الأطفال فرصة البحث عن الطريق الصحيح لتحقيق الهدف وارشاد سحر بالطريق الصحيح.
- يمكن للمعلمة استبدال الفكرة السابقة بالعديد من الأفكار المختلفة الأخرى ذات البعد الصحي والبيئي،

كالتالي على سبيل المثال:

- صابون ومياه مع يدين متسلخ
  - طفل حافي القدمين مع حذاء نظيف
  - ليفة ومية وصابون مع طفل متسلخ
- الوحدة الثالثة: نظافة الفم والأسنان**
- نظافة الفم والأسنان:**

### أهمية نظافة الفم والأسنان:

الأسنان السليمة تمكّنا من تناول العديد من الأطعمة والاستمتاع بها، فالأسنان تقضم وتطحن وتسهل عملية البلع، والأسنان النظيفة اللامعة القوية تساعدك على:

1. أن تبدو جذابة.
2. تساعدك على التحدث بوضوح.
3. تمنحك كالثقة بالنفس
4. تساعدك على تقطيع الطعام ومضغه.

تنمو لكل إنسان مجموعتان من الأسنان اللبنية وال دائمة، تبدأ الأسنان اللبنية بالتساقط ما بين سن الخامسة والثامنة من العمر، والأسنان الدائمة لا تنمو بعدها أنسن.

#### العلامات التي تستدعي انتباه المربيه:

- أسنان متسوسة ومقلوعه كثيرة لدى الطفل.
- نطق الأحرف بطريقة غيرصحيحة.
- وضع اليدين على الفم أثناء الكلام لإخفاء الأسنان.
- عدم القدرة على مضغ الطعام أثناء تناوله.

#### دور مربيه الروضة:

- استدعاء أحد الوالدين أو إبلغه من خلال إشعار مكتوب بالملحوظات.  
إخبار الأهل بضرورة مراجعة طبيب الأسنان للكشف المبكر و معرفة المشكلة.
- توعية الأهل حول أهمية الأسنان اللبنية وطرق المحافظة عليها  
**للحفاظ على نظافة الأسنان وسلامتها نقوم بما يلي:**

- تنظيف الأسنان واللهة واللسان جيداً بالفرشاة والمعجون مرتين على الأقل في اليوم -في الصباح وقبل النوم .
- ننصح الفم عن طريق المضمضة الجيدة بعد تناول أي طعام .
- نكثر من تناول الحليب ومشتقاته والفواكه والخضار .
- نخصص لكل فرد في العائلة فرشاة أسنان ونحافظ على نظافتها دوماً ونستبدلها كل 6 شهور على الأقل.

- لا نكسر أجساماً صلبة كاللوز أو البندق باستخدام الأسنان .
- نزور طبيب الأسنان بشكل دوري (مرة كل 6 شهور) للتأكد من سلامة الأسنان وتنظيفها إن لزم الأمر
- نقلل من المأكولات والمشروبات المحلاة بالسكر، كالحلويات و المشروبات الغازية.

#### **كيفية الوقاية من تسوس الأسنان؟**

#### **تلخص طرق الوقاية من التسوس في النقاط التالية:**

- التقليل من تناول السكريات والإكثار من الخضروات والفاكهه و شرب الحليب.
- تنظيم مواعيد الطعام والابتعاد عن تناول أي أطعمة أو مشروبات بين الوجبات .
- تنظيف الأسنان بالفرشاة والمعجون بعد كل وجبة و خصوصاً بعد الإفطار والعشاء
- زيارة الطبيب كل ستة أشهر .
- التقليل من تناول المخللات لأنها حمضية ولها تأثير مباشر على ذوبان طبقة المينا وال琺ج .

#### **العادات الفمومية الضارة:**

هناك عادات فمومية سيئة يلجأ إليها الأطفال في مراحل مبكرة من العمر (السنوات الأولى)، إذا لم تعالج بشكل مناسب وفي وقت مناسب فإنها تتطور لتسبب تشوهات في وضع ورص الأسنان أو في شكل الفك مستقبلاً، ومن هذه العادات السيئة عادة مص الإصبع وقضم الأظافر.



**العلامات التي تستدعي انتباه المربيّة:** تكرار عادة من الإصبع، من اللسان، قضم الأظافر، وضع أي من الأقلام أو الدبابيس بين الأسنان، عض الشفة، صوت احتكاك الأسنان، أي اعوجاج بالأسنان أو أية ملاحظة على وجود خلل في شكل الفكين أو شكل الأظافر غير الطبيعي.

### دور المربيّة في الروضة:

- إبلاغ أحد والدي الطفل و إشعاره بوجود عادة سبيئنة لدى الطفل قد تؤثر على الأسنان مستقبلاً، لمحاولة ترك هذه العادة من خلال متابعة الأهل في المنزل، أو استشارة طبيب الأسنان.
- العمل على مساعدة الطفل لترك هذه العادة وذلك بالتحدث معه عن المساوى.
- تقديم المكافآت للطفل عند تركه العادة.
- إلهائه ببعض الأنشطة عن ممارسة عادته.
- استعمال وسائل تنفيذية عن الموضوع للتوعية الجماعية للأطفال

### نظافة الأسنان واستخدام الفرشاة:

توجد عدة عوامل لضمان نظافة الأسنان وصحتها وهي:

7. يتم التخلص من بقايا المعجون بالمضمضة جيداً بالماء البارد.
8. تنظف الفرشاة بالماء البارد وتترك في مكان متجدد الهواء.



## 1. تنظيف الأسنان يومياً.

● استعمال فرشاة الأسنان حيث يراعى معها الأمور التالية:

- عدم الضغط على شعيرات الفرشاة لمنع جرح اللثة.

- غسل الفرشاة بعد الاستعمال جيداً بماء بارد و وضعها في مكان متجدد الهواء.

عدم وضع الفرشاة مبللة في علبتها أو غلقها لأنه يساعد على تكاثر الجراثيم.

**كيفية استخدام الفرشاة: كما هو موضح في الشكل التالي:**

1. تبليل الفرشاة بالماء البارد.

2. توضع عليها قطعة صغيرة من المعجون.

3. نبدأ بغسل السطح الماضغ بتحريك الفرشاة من الخلف إلى الأمام، كل فك على حده.

4. تنظيف أسطح الأسنان الخارجية بوضع الفرشاة مائلة على نهاية سطح اللثة بزاوية 45 درجة وتحرك الفرشاة من اللثة إلى نهاية السن أو الضرس لكل فك على حدة أي من الخط الأحمر وهو اللثة إلى الخط الأبيض وهو الأسنان في الفك الواحد.

5. تنظيف أسنان كل فك على حده، أي لا تكون الأسنان متطابقة.

6. يتم غسل السطح الداخلي للأسنان في الفك العلوي ثم السفلي.

## الإجراءات والأنشطة

نشاط رقم: 2.11

اسم النشاط: أسنانني سليمة.

الأهداف:

- تزويد الأطفال بأهم المعرف ذات العلاقة بالعناية بالفم والأسنان

- تحفيز الأطفال على التخيل وبناء المواقف السليمة تجاه العناية بالأسنان

- تطوير مهارات وسلوكيات الأطفال تجاه العناية بالأسنان

**المستلزمات:** تحضير القصة الواردة في الأسفل مع الأسئلة المرافقة، ومساحة كافية بهدوء مناسب.

**الفترة الزمنية:** 10 – 15 دقيقة.

**آلية التنفيذ:**

- تقرأ المربيّة للأطفال القصة التالية:

**قصة الأسنان القوية:** خرج حسام من الروضة عائداً إلى منزله، وفي الطريق اشتري حسام قطعة من الحلوى وأكلها وعاد إلى البيت، ثم دخل غرفته ونام دون أن يغسل أسنانه، ورأى حلماً غريباً، رأى السوسة الشريرة تقترب من الأسنان الضعيفة وتهجم عليها، وتقول: الله إنها قطع الحلوى، هيا هجوم، لكن الأسنان الذكية أسرعت وأحضرت الفرشاة والممعجون وغسلت قطع الحلوى وقضت على السوس الشرير، ووقفت الأسنان صفاً واحداً وغنت انتصراً انتصراً وقتلت السوس الشرير، وفزع أحمد من نومه، استحمام سريعاً وغسل أسنانه ووقف أمام المرآه يمشط شعره، وهو يقول: الله ما أجمل أسنانني من الآن فصاعداً لن أترك أسنانني بدون تنظيفها صباحاً وقبل النوم

بالفرشاة والمعجون.

**تقوم المربية بطرح الأسئلة التالية على الأطفال بعد قراءة القصة:**

- **كم مرة يجب علينا تنظيف أسناننا ولماذا؟**

**الجواب :** من 2-3 مرات والأهم صباحاً بعد الإفطار وفي المساء قبل النوم حتى لا تتسبّس الأسنان ونحافظ عليها نظيفة وسليمة.

- **بماذا ننطفف أسناننا؟**

**الجواب:** بفرشاة صغيرة ومعجون للأطفال.

- **ما هي الأطعمة الضارة للأسنان؟**

**الجواب:** الحلوي الكثيرة والشيبس والمصاص والمشروبات الغازية.

- **كيف ننطفف أسناننا؟**

**الجواب:** يتم توزيع الصورة السابقة بعد تعليمهم على الطريقة الصحيحة لتنظيف الأسنان كما هو في الدليل.

**نشاط رقم:** 2.12

**اسم النشاط:** أسنان اللؤلؤ أسنانى

**أهداف النشاط:-**

يتوقع أن يتمكن الأطفال في نهاية النشاط من:

- الشعور بأهمية نظافة الفم والأسنان
- ممارسة تنظيف الفم والأسنان في الأوقات الصحيحة





المجموعة بالمشاركة.

- تقوم المعلمة بتكوين مجموعة أخرى مع مراعاة تنفيذ النشاط بطريقة أخرى تسمح فيها للأطفال بتكوين دائرة أكثر تماسكاً، من خلال تشبيك الأيدي نقاش جماعي: تقوم المعلمة باستعراض خبرات الأطفال المستفادة من النشاط السابق عن مشاكل الأسنان (كيف كانت المجموعة الأولى؟ لماذا كانت ضعيفة. كيف كانت المجموعة الثانية؟ لماذا كانت قوية؟) عزيزتي المعلمة / نسعى من خلال هذا النشاط إلى الربط بين عامل القوة والتماسك وسلوك تنظيف الأسنان الذي يعمل على حمايتها، ويوفر هذا النشاط الترفيه والمتعة والإثارة للطفل. عزيزتي المعلمة / وضعي أن هدف هذا النشاط هو تحديد أهمية نظافة الفم والأسنان.

### كيف يتم إشراك الأهل

- توزيع نشرات وملصقات عن الموضوع على الأطفال والطلب منهم أن يقوموا بمناقشتها مع الأهل
- يتم تصميم بطاقات متابعة ومن ثم إرسالها إلى الأهل بحيث يقوم الأطفال بتعبيتها تحت إشرافهم ويقومولي أمر الطفل بالتوقيع عليها

### نشاط رقم: 2.13

**اسم النشاط:** أنا أغني لأسنانني الجميلة  
**الأهداف:**

- تزويد الأطفال بأهم المعارف والمعلومات ذات العلاقة بالعناية بالأسنان
- تنمية مهارات الأطفال تجاه الممارسات الصحية ذات العلاقة بالعناية بالأسنان
- تحفيز الأطفال على العمل الجماعي وضمن الفريق

**المستلزمات:** تحضير الأناشيد الواردة أدناه

**الفترة الزمنية:** 10 – 15 دقيقة.

**آلية التنفيذ:**

يمكن للمربيبة أن تنشد مع الأطفال الأناشيد التالي:

**نشيد/أسنانى**

**أسنانى بتوجعني:**

سنـي وجـع وـخلـانـي  
عا طـبـيبـ الـأـسـنـانـي  
ما وجـعنـي شـو لـطـيفـ  
نظـفـ أـسـنـانـكـ تنـظـيفـ

اهـاهـ ياـ سـنـانـي  
مامـا اـخـذـتـنـيـ وـراـحتـ  
حـطـلـيـ مـرـهـمـ خـافـيـفـ  
وحـكـالـيـ بـعـدـ الـأـكـلـ

كـيـ تـخـدـمـنـيـ لـاتـنـسـانـيـ  
حتـىـ يـسـهـلـ هـضـمـ غـذـائـيـ  
حتـىـ تـصـبـحـ كـالـمـرـآـةـ  
عـنـدـ طـبـيبـ لـلـأـسـنـانـ  
وـيـعـلـمـنـيـ ماـ يـحـمـيـهـاـ  
لـلـأـسـنـانـ مـوـجـ وـدـونـ  
مـرـةـ شـمـالـ مـرـةـ يـمـينـ  
أـطـفـالـ حـلـ وـينـ  
نـقـلـ السـوـسـةـ الشـرـيرـةـ  
نـجـعـلـهـاـ جـمـيلـةـ وـنـظـيفـةـ

## نشاط رقم:

اسم النشاط: حمود وأسنانه البيضاء.

## الأهداف:

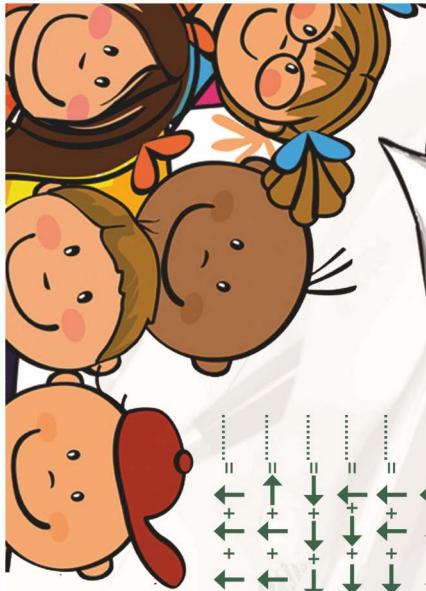
- توعية وتنقيف الأطفال حول أهمية تنظيف الأسنان بشكل دائم وصحيح.
- اكساب الأطفال مهارات التركيز والتفكير والتخيل.
- تحفيز الأطفال تجاه السعي لفهم وممارسة العناية بالأسنان بشكل مستمر.

## المستلزمات:

- مكان مناسب ومقاعد للجميع.
  - لوحات (صور مطبوعة سلفا) كالموضحة في الأسفل بعدد الأطفال في الصف.
  - أقلام على عدد الأطفال.
- الفترة الزمنية:** 20-25 دقيقة.

## آلية التنفيذ:

- تشرح المعلمة للأطفال أهمية الحفاظ على الأسنان نظيفة وصدية.
- توزع المعلمة اللوحات الموضحة في الأسفل على عدد الأطفال، وتعطي قلم لكل طفل.
- تخبرهم بأن حمود يريد تنظيف أسنانه فهل تستطيعون إيصاله إلى فرشاته ومعجونه حتى ينظف أسنانه بها و يجعلها نظيفة وجميلة وناصعة البياض ويحميها من التسوس والآلام؟
- تعطى الأطفال فرصة البحث عن الطريق الصحيح لتحقيق الهدف.
- يمكن للمعلمة استبدال الفكرة السابقة بالعديد من الأفكار المختلفة الأخرى ذات البعد الصحي والبيئية.



عمل ای شیء  
عمل کمپیوٹر.....  
عمل ایجادی

**الإجابة:**  $\text{ج} + \text{ج} = \text{ج}\text{ج}$

$$\begin{aligned}
 & \dots = \downarrow + \downarrow + \rightarrow + \rightarrow + 1.1 \\
 & \dots = \uparrow + \uparrow + 7 + \rightarrow + 2.2 \\
 & \dots = \downarrow + \rightarrow + \rightarrow + \rightarrow + 3.3 \\
 & \dots = \uparrow + \uparrow + \rightarrow + \rightarrow + 4.4 \\
 & \dots = \leftarrow + \downarrow + \rightarrow + \rightarrow + 5.5 \\
 & \dots = \rightarrow + \rightarrow + \rightarrow + \rightarrow + 6.6 \\
 & \dots = \uparrow + \uparrow + \uparrow + \uparrow + 7.7 \\
 & \dots = \downarrow + \uparrow + \rightarrow + \rightarrow + 8.8
 \end{aligned}$$

كـل يـمـكـنـك عـمـرـه مـاـهـي نـمـيـدـه الـطـفـال لـكـ؟

النحوية المقدمة

## الوحدة الرابعة: نظافة الجلد

### مقدمة:

الجلد هو ذلك النسيج الحامي والذي يعتبر خط الدفاع الأول عن الجسم. ومن الرائع المحافظة على سلامة جلد الإنسان ونظافته حيث تتمثل أهمية وفوائد نظافة الجلد في:

- إزالة الأوساخ والغبار المتراكم الذي يسد مسامات الجلد.
- منع تراكم الخلايا القديمة التي تسبب ظهور الرائحة الكريهة والتي تنفر الآخرين من الشخص.
- تنشيط الدورة الدموية.
- الوقاية من الأمراض.

### أمثلة أدوات نظافة الجسم:

- فرشاة الأسنان
- مقص الأظافر

### الفرشاة و المسط:

- الشامبو والصابون
- غسول الجسم
- الليفة
- المنشفة الخاصة



### الأوقات الالزمة للاستحمام:

يراعى أن يكون الاستحمام مرتين على الأقل في الأسبوع وعند الحاجة وينصح أن يكون عدد مرات الاستحمام في الصيف أكثر منها في الشتاء .

### الاليات السليمة للاستحمام:

يسـتخدم ماء دافئ وليفة ناعمة من نوع جيد عند الاستحمام على أن يتم دعك الأطراف من أسفل إلى أعلى لتنشيط الدورة الدموية ثم يشطف جيدا للتخلص من الصابون ويجف بمنشفة خاصة ويمكن استخدام بعض الكريمات الخاصة بالجسم لترطيب الجلد والمحافظة عليه من الجفاف .  
يجب غسل الليفة بعد الاستحمام وتركها لتجف مع تعريضها للشمس وتغييرها بين الفينة والآخر .

### فائدة الاستحمام:

- إزالة الأوساخ والغبار المتراكم الذي يسد مسامات الجلد وحماية الجلد والبشرة من قلة الإهتمام بالنظافة.
- منع تراكم الذلalia القديمة التي تسبب ظهور الرائحة الكريهة والتي تنفر الآخرين من الشخص.
- تنشيط الدورة الدموية.
- الوقاية من الأمراض.

## الإجراءات والأنشطة:

### نشاط رقم: 15.2

اسم النشاط: الصورة تتكلم

الأهداف:

- تعزيز المفاهيم والسلوكيات الصحية لدى الأطفال
- تنمية مهارات العمل الجماعي وكسر حواجز الخجل
- تشجيع الأطفال على ممارسة السلوكيات الصحية المراد تناولها.

**المستلزمات:** أوراق، بطاقات تحتوي السلوكيات، قبعة أو وعاء جميل، شريط لاصق وكرتونة الفترة الزمنية: 60 دقيقة.

آلية التنفيذ:

- دعى كل طفل مشارك يسحب ورقة من القبعة أو الكرتونة. تحتوي الورقة على بعض الصور لسلوكيات صحية (طفل يستخدم و طفل يستخدم الليفة، استخدام منشفة، استخدام الشامبو، استخدام الصابون، وغير ذلك) وسلوكيات غير صحية منها شعر منكوش، ذباب على الوجه، أنف يسيل منه الإفرازات).
- اطلب من المشاركين سحب ورقة من القبعة بحيث يحاول الطالب المشارك التحدث عن الصورة والسلوك الصحي الموجود فيها بعد لصقها على جدار الصف.
- يتحدث الطفل المشارك عن أهمية ممارسة السلوك الصحي الموجود في الورقة وكيفية ممارسته إن أمكن.
- شجعى الجميع بالتصفيق والابتسامات والضحك.

## نشاط رقم: 2.16

اسم النشاط: ملابسي تعلموني  
الأهداف:

تشجيع الأطفال على فهم الرسائل البيئية والصحية من خلال طرق إبداعية.  
بعض الحقائق :

الصابون يحدث فرقا، حيث أن الإصابة بالسهال في الأسر التي تستخدم صابون في غسل الأيدي تقل بنسبة ٥٣٪ بين الأطفال دون الخامسة عشر.

- تكشف الدراسات عن أن نسبة 30% من حالات الإصابة بالسهال في المدارس ورياض الأطفال تنخفض عندما تتم ممارسة غسل الأيدي فيها.
- ثبيت الأفكار والمفاهيم المراد شرحها من خلال أنشطة لا منهجية إبداعية.
- استكشاف أثر الإبتكار والديكور في زيادةوعي وفهم الأطفال بمحاور الموضوع.
- تمكين الأطفال من استخدام أكثر من حاسة في العملية التعليمية.

**المستلزمات:** قميص قديم أو قطعتي كرتون. أقلام وألوان معينة للرسم على الثياب (ملحوظة: من الطرق غير المكلفة في صناعة قطعتي كرتون كساندويتش، هي: أن تلصق قطعتي ورق فليب شارت مع بعضهما وأن تشق شقاً يتسع لإدخال رأسك).

**الفترة الزمنية:** 15 - 20 دقيقة.

**آلية التنفيذ :**

1. ارسمي بالألوان بعض التفاصيل المهمة للموضوع الصحي المراد تناوله على قميص قديم أو على قطعتي كرتون تلبسان من الرأس. ارسمي من الخلف والأمام.

2. البسي القميص أو قطعتي الكرتون أثناء العرض، وأشيري بيديك إلى الصور أثناء شرحك لها.  
ملاحظة : البسي قطعة من المنتج أو أية قطعة من مادة التعلم، كوني مبدعة، قومي بالعرض وقدمي نفسك  
أنك القطعة التي ترددتها، وأخبريهما ما تستطيعين عن نفسك.

قد تكون الأفكار التالية مجسمات يمكن عملها أو رسمها:

- قطعة صابون أو يدين نظيفة أو متسخة

- مياه نظيفة أو صبور أو وعاء أو خزان أو كاس به ماء

- قماممة وقادورات أو حاويات أو مكنسة

- حشرات وناقلات أمراض كالقوارض والكلاب

- ليفة للستحمام أو شامبو أو شاور

- حمام نظيف وآخر متسخ

- هواء نقى وآخر ملوث

- خضروات وفواكه نظيفة وأخرى ملوثة

- طفل متسخ وآخر نظيف

- طفل مريض وآخر صحته ممتازة



لتحمي صحتك من الأمراض

اغسل يديك بالماء والصابون بعد استخدام الحمام



## نشاط رقم 2.17 :

اسم النشاط: المجموعة تصنع لوحة.

الأهداف:

- حث الأطفال على العمل الجماعي ضمن الفريق.
  - تشجيع الأطفال على التفكير والإبداع.
  - الاستفادة من مواهب الأطفال (الأقران) في الرسم وتعليم بعضهم البعض.
  - تثبيت المفاهيم الصحية المراد شرحها بشكل خلاق.
- المستلزمات:** قطعة كبيرة من الورق، أقلام ملونة، لاصق، مصادر.

الفترة الزمنية: 15-20 دقيقة

آلية التنفيذ:

- ذكرى المواضيع الرئيسية المراد شرحها للأطفال على بطاقات (غسل اليدين، تنظيف الأسنان، غسل الفواكه، أدوات الحمام وقص الأظافر وغيرها)
- وفرى بطاقة تكفي كي يحصل كل طفل على بطاقة.
- قومي بلصق قطعة كبيرة من الورق على الجدار.
- أعطي موضوعا للبحث بشكل فردي أو بشكل مجموعات.
- زودي الأطفال بكل المصادر اللازمة.
- اطلب منهن أن يتذكروا صورة أو لوحة تلخص وتشرح الموضوع.

- عندما ينتهيون من إعداد اللوحات، اطلبني من كل منهم أن يشرح لوحته وما تعبّر عنه.
- قومي بإكمال أي نقطة يسهو عنها المشاركون في موضوعاتهم.
- قومي بتعليق اللوحة على جدار القاعة في مكان مناسب وشجعي الجميع بالتصفيق الحار.

## الوحدة الخامسة

الشعر من النعم الكبرى التي أنعم الله سبحانه وتعالى بها على الإنسان فهو يضفي عليه جمالاً وثقة والشعر النظيف السليم هو تاج مهما كان نوعه. وتمثل أهمية نظافة الشعر في:

- الوقاية من الأمراض مثل التقلص و فطريات فروة الرأس.
- تنشيط الدورة الدموية.

### أهم الأوقات الالزمة لغسل الشعر:

- يتم غسل الشعر مرتين على الأقل في الأسبوع أو عند الحاجة لذلك.

### الأدوات الضرورية لغسل الشعر:

- ماء دافئ.
- شامبو.
- منشفة ناعمة.

### خطوات العناية بالشعر:

- يمشط يومياً من جذوره إلى أطرافه لأن ذلك ينشط الدورة الدموية من الرأس.
- ننصح بأن يكون لكل شخص مشط خاص به ذو نوع جيد لونه فاتح وأسنانه ناعمة حتى لا تتشابك مع الشعر أو

تخدش فروة الرأس كما ينبغي الدذر من إعارة أو استعارة الأمشاط .

- ينبغي تناول الوجبات الغذائية الجيدة وخاصة الفواكه الغنية بالفيتامينات كونها من أهم طرائق العناية بالشعر.
- يراعى تعريضه للهواء النقي وأشعة الشمس من فترة إلى أخرى

## نشاط رقم: 2.18

**اسم النشاط:** العرض بسحب الأرقام

**الأهداف:**

- مساعدة الأطفال على استكشاف قدرتهم على تذكر النقاط التي تم شرحها في الموضوع الذي تم اختياره.
- تذكير الجميع بأهم المعلومات التي تم ذكرها.
- إكساب الأطفال بعض الثقة بالنفس.

**المستلزمات:** بطاقات عليها أرقام، وعاء (قبعة، علبة، مزهرية،...الخ).

**الفترة الزمنية:** مختلفة حسب الشرح.

**آلية التنفيذ:**

1. أعطي لكل طفل رقماً ما.
2. أعطي نفس الرقم لإثنين أو ثلاثة أشخاص، و في وعاء ما ضعي نفس الأرقام و اشرح لي للأطفال ما الذي سيحدث.
3. ابدأي بشرح الموضوع.
4. وبعد كل فترة من الشرح (5 إلى 7 دقائق) أوقفي شركك و اسحب بي رقماً من الوعاء، و على الأطفال الذين

- يحملون نفس الرقم أن يذكروا كلمة حول الخمس دقائق الماضية: عن ماذا كان يدور الحديث.
5. علقي عند الحاجة، وادفعهم لكي يتكلموا.
6. ضعي الرقم في الوعاء مرة أخرى، وتابعي العرض حتى تمر فترة أخرى، ثم اعدي الخطوات السابقة حتى تنتهي من شرحتك.
7. العديد من الرسائل البيئية والصحية يمكنك اختيارها كموضوع للقاء، ويمكنك الاستعانة بأهم المعلومات الواردة في هذا الدليل أو في الأدلة السابقة.

## الإجراءات والأنشطة - نشاط رقم: 2.19

**اسم النشاط:** شجرة السلوك الصحي  
**الأهداف:**

- تطوير مفاهيم الأطفال تجاه القضايا الصحية والبيئية
- تنمية مهاراتهم من خلال المشاركة والعمل
- تعزيز العمل ضمن فريق والحركة والنشاط لديهم

**المستلزمات:** ورق كثير لـ عدد الشجرة، سلة مهملات فارغة، بطاقات ملونة، لاصق، مقص، أقلام ملونة، موسيقى.

**الفترة الزمنية:** 30 دقيقة. **آلية التنفيذ:**

- قومي بإعداد جدارية كبيرة أو لوحة بيضاء داخل الصالون مرسوم عليها شجرة بالإضافة إلى سلة مهملات فارغة.
- وزعي بطاقات ملونة على الأطفال ومرسوم عليها سلوكيات صحية بيئية وتغذوية صحية وسلوكيات غير صحية.

- ( طفل يأكل الشيبس, طفل يغسل يديه, طفل يرفع القاذورات, طفل يرمي قشرة الموز على الأرض)
- يقوم الأطفال بتوزيع البطاقات على الشجرة بحيث تكون البطاقات ذات السلوك الصحي السليم معلقة أعلى الشجرة بينما السلوك الغير صحي تلقي في سلة المهملات.
- إشراهي للأطفال، لماذا السلوك الصحي في الأعلى والغير صحي في سلة المهملات.
- يقوم الأطفال الحديث عن هذه السلوكيات وممارستها بالشكل السليم.

## التغذية السليمة

### الوحدة الأولى

#### مقدمة عن الغذاء والتغذية:

تفق نقص التغذية وراء 1.3 مليون حالة وفاة بين الأطفال كل عام أو 45% من جميع وفيات الأطفال. والجدير بالذكر أن تغذية الرضّع وصغار الأطفال من المجالات الرئيسية لتحسين بقاء الأطفال وتعزيز نموهم ونمائهم بشكل صحي. وعلىه فإن التغذية السليمة و الغذاء الصحي من أهم المواضيع التي تلقى اهتمام كل أم على الإطلاق. إن النحافة والسمنة هي نتيجة طبيعية لعادات غذائية سيئة أدت إلى مجموعة من الأمراض الخطيرة، جعلت بعضًا من أطفالنا يظهرون بصورة جسمية ضعيفة وحالة صحية منهكة. وقد يعزى ذلك إلى انخفاض معدل الوعي التسري والمدرسي بهذا الجانب المهم، إنهذا الأمر شكل قلقاً عاماً دفع بالجميع إلى العمل على محاولة إيجاد صيغ جديدة تكفل لأطفال الروضة والمدارس تغذية صحة سليمة.

#### أهمية التغذية الصحية لجسم الإنسان:

- استمرار الحياة.
- الوقاية من الأمراض
- بناء خلية الجسم.
- إنتاج الطاقة اللازمة للعمليات الحيوية في الجسم مثل (التنفس - عمل القلب - الدفء- الحركة)
- إمداد الجسم بالعناصر اللازمة لتنظيم التفاعلات والعمليات الجارية في الجسم.

**التنوع الغذائي لدى الأطفال** النوم أو الرياضة يؤثر على شهية الطفل، لذلك يجب أن يحصل الطفل على النوم الكافي، وأن يقوم بالتمارين الرياضية والحركة على مدى النهار لكي يتحسن طعامه. إن التنوع يضمن توازن الطعام وبالتالي ضمان الصحة، إذ لا يوجد طعام كامل بل أطعمة متممة لبعضها البعض لتشكل غذاء كاملاً. و يعرف التنوع الغذائي بأنه الغذاء الذي يحتوي على أكبر قدر ممكن من العناصر التغذوية سواء بالوجبة الواحدة أو اليوم الواحد. فان نقصت أي مجموعة من الطعام اليومي لن يكون الغذاء متوازناً أما إذا تم اختيار أطعمة مختلفة من كل مجموعة غذائية في كل وجبة فستتضمن الحصول على جميع العناصر التي يحتاجها الجسم ولكي نساعد على وضع عادات غذائية جيدة يجب:

- مساعدة الطفل على تعلم تناول أنواع مختلفة من الطعام، الأمر الذي قد يمنع حصول زيادة أو نقصان في العناصر الغذائية
- أن لا نضع كمية كبيرة من الطعام في صحن الطفل أو نرغمه على تنظيف الصحن، كما يجب أن يتعلم حد الشبع وأن يقف عنده كما يجب أن يكون هناك مراقبة لنوعية الطعام وذلك عبر انتقاء الغذاء الأفضل والمتنوع.
- إن الأطفال هم في حالة نمو وتطور سريع لذلك هم بحاجة لغذاء وافر وصحي يتواافق مع حاجاتهم، ولكن ليسوا بحاجة إلى وحدات الحرارة الفارغة الموجودة في الدهنيات أو السكريات التي تفتقر إلى الفيتامينات والبروتينات والأملاح المعدنية.
- تحضير العصير الطبيعي المفید للطفل بدلاً من المشروبات الغازية والعصير المحلبي.
- كما يمكن تحضير البوظة المحضرة من الفواكه الطبيعية في المنزل بدلاً عن البوظة المشبعة بالدهون والسكر والحلويات.

6. تقدر الدراسات أن تناول طعام الفطور يحول دون زيادة الوزن ويؤدي إلى زيادة استهلاك الطعام باقي أوقات النهار ويزيد الطاقة ويزيد النشاط والحيوية

7. الفاكهة والخضار والحبوب بألوانها الزاهية الطبيعية التي عرضت للشمس هي هبة الباري سبحانه وتعالى مننا الله إياها لكى نقي أنفسنا من السموم وهي مضادة لحدوث أمراض السرطان وأمراض القلب والشرايين والسكري والمفاصل وغيرها من الأمراض كما أنها تمنح الصحة والحيوية والقاوة.

### مشاكل التغذية لدى أطفال الرياض:

يعتبر رفض الطفل للطعام نفسياً إما أن يكون رفضاً لمقدم الطعام أو للتعامل مع الشخص الذي يقدمه، فالطفل يعتبر الغذاء جزءاً من شخصية مقدم الطعام أو نوعاً من التمرد، وكأنه يريد أن يقول: أستطيع أن أقول نعم ولا ولكن ليس بلغة اللسان، وهو نوع من التحكم بالآخر، وفقاً لعقلية الطفل وقد يكون نوعاً من التدلل على من يُعز عليه حتى يستجدي الإهتمام والعطف والرعاية، أو يتبع ذلك الأسلوب لتنفيذ رغباته وطريقة لإجبار الشخص المقابل لتنفيذ طلباته أو قد يتبع هذا الأسلوب لنوع للتحكم حتى فيمن يحب.

### كيف يمكن التعامل مع هذه المشكلة؟

1. تنظيم الأوقات فهناك ساعة بيولوجية للغذاء خاصة عند الأطفال فهم أكثر ترتيباً من الكبار، ففي ساعات معينة يكون لديه اختلال داخلي بيولوجي مما يدفعه لطلب الغذاء في تلك الساعة أو الوقت المحدد، فإذا مضت تلك الساعة فإن الأمر قد انتهى بالنسبة له.

2. الحيلولة دون تناول الحلويات أو السكريات قبل الأكل.

3. التنويع في الوجبة.

4. المشاركة مع الأطفال الآخرين أو حتى مع الكبار.
5. الابتعاد عن التدليل أو إطعام الطفل باليد فلابد من جعل الطفل يأكل دون مساعدة الآخرين لأنه بذلك يكون قد اعتمد على ذاته واستطاع أن يعبر عن نفسه وعن شخصيته.
6. خلق جو المنافسة - بتعدد فترة زمنية أو بالتسابق مع الآخرين حتى لا ندع للطفل فرصة أن يتناول غذائه بشكل متقطع وهذا وسيلة لحصر التركيز على غذائه فقط.
7. عدم صرف مكافآت على الأكل لأنه عند فرض هذه المكافأة في حالة الأكل فإنه عند سحبها أو عند تغيب الشخص المكافئ لها في وقت آخر فإن سلوكه سيتغير.
8. عند الدركة واللعب تزداد رغبة الطفل في الطعام.
9. عدم وضع مشتتات في غرفة الطعام مثل الألعاب والتلفزيون.
10. عدم إجبار الطفل على تناول غذائه ما هو الأسلوب الذي يجب إتباعه مع الطفل في حالة رفضه للغذاء؟  
 لا ينصح باستخدام أسلوب العقاب ولا أسلوب الإقناع الملح كما لا يجب استخدام العقاب أو الصراخ على الطفل وقت الأكل، ولابد أن تكون طاولة الطعام معبرة عن موقف تفاعلي اجتماعي، وإذا كان لابد من فتح موضوع فلابد أن تكون حساسة بل أجعل هذه الضوابط تصدر منه لا منك.

## الإجراءات والأنشطة

### نشاط رقم: 3.1

**اسم النشاط:** وجبة الإفطار ما أحلاها

**الأهداف:**

- تطوير معارف الأطفال تجاه التغذية الصحية والسليمة

- تعزيز مهارات الأطفال تجاه تجنب الإغذية المضرة بالصحة

- رفع كفاءة الأطفال تجاه الانصات والتخييل والتفكير والتحليل والاستنباط

**المستلزمات:** التحضير الجيد لقراءة القصة بأسلوب شيق وممتع.

**الفترة الزمنية:** 40 دقيقة.

**آلية التنفيذ:** تقرأ المربية للأطفال قصة على والمصباح السحري كان ياما كان في قديم الزمان طفل صغير يدعى علي ينام مبكراً ويسقط مبكراً. وفي يوم من الأيام استيقظ مبكراً كالعادة، وبعد أن غسل يديه جيداً تناول إفطاراً شهياً مكوناً من بيضة وقليل من الزيت والزعتر وكأساً من الحليب، وأعدت له أمّه وجبة صغيرة مكونة من ساندوتش حمص وخيار ووجبة تفاح ليأخذها معه إلى الروضة.

وعندما وصل إلى الروضة لم يجد صديقه العزيز حسن الذي تغيب عن الروضة في ذلك اليوم ولما سأله عنده عرف أنه مريض، فحزن وتألم لأن صديقه مريض ولن يتمكن من اللعب معه. وفي طريق عودته إلى المنزل قابل جدته وسلم عليها، ولما سألته لماذا هو حزين أخبرها عن صديقه حسن فقالت لها يا علي: إن الشفاء بيد الله، ولكن سأعلمك طريقة تساعدك على الشفاء، أنت لها على باهتمام وتابعت الجدة قولها فائلة: ياعلي أوصل هذه الرسالة لصديقك حسن وشاركه

تنفيذها

**النصيحة الأولى:** أن يتناول الخضار والفواكه بعد غسلها جيداً.

**النصيحة الثانية:** أن يتناول البيض والحليب والعدس والفول.

**النصيحة الثالثة:** ثم سكتت الجدة، فقالت علي: ما هي أيتها الجدة الطيبة؟ أرجوك أخبريني، فقالت آهـ هيا علي هنا بعض الأطعمة التي تكثرون منها أنها الأطفال ولكنها تضركم، فقال علي أخبريني عنها أرجوك وأساساً عده بنفسه على تجنبها، فقالت الجدة الطيبة: أن يتتجنب شرب الكولا والشـ بيس ويقلل من الشـوكولاتة، وبعد ذلك ودع علي جدته وسار في طريقه وهو يفكـر كيف سيساعد حسن على تنفيذ النصائح الثلاث.

**سير النشاط:** تسرد المربية القصة على الأطفال بأسلوب قصصي مشوق ثم تقوم بطرح الأسئلة الآتية (تسمح المربية لأكبر عدد ممكـن من الأطفال بالمشاركة مع شـكرهم وتشـجيعهم)

- ماذا تناول علي على الفطور؟
- ما رأيك بما تناوله علي؟
- ماذا تناولت مع على الفطور؟
- ماذا أحضرتم من المنزل؟
- لماذا حزن علي؟ ما هو السـبيل لإنقاذ حسن صديق علي ومساعده؟

## نشاط رقم: 3.2

اسم النشاط: هيابنا نكمل الصورة  
الأهداف:

- تزويد الأطفال بأهم المعلومات الغذائية الصحية والسليمة
- تنمية مهارات المشاركة والعمل الجماعي لدى الأطفال

- تطوير قدرات الأطفال وامكاناتهم تجاه السلوكيات الصحية الغذائية

**المستلزمات:** ورق قلاب، أقلام ماء ألوان، مقص، لاصق شفاف، صور معدة مسبقاً.

**الفترة الزمنية:** 30 دقيقة.

**آلية التنفيذ:**

- قومي بتقسيم الصف إلى ثلاثة فرق، وأعطي كل فريق الصورة الصحية ( طفل يتناول كأس الحليب، طفل يتناول افطاره، تفاحة مقسمة لأربع أجزاء ) (أجنبية).
- علقي ثلاثة قطع من الورق الكبير في بداية الغرفة،
- قانون اللعبة هو أن الطالب لا يدرك حتى يتسلّم القلم من زميله،
- يأخذ طالب واحد من كل فريق القلم ويذهب إلى الورقة الكبيرة الخاصة بفريقه ويبداً بتركيب الصورة ويحاول يجاد باقي الصورة المكملة لها ثم يعود ليمرر القلم إلى زميله التالي في الفريق.
- بعدها يذهب هذا الطالب ويكمّل الجزء الآخر من الصورة وهكذا دواليك.
- الفريق الرابح هو من ينهي إكمال الصورة في أقل وقت وقبل الآخرين.

- اختتمي النشاط بالتركيز على السلوكيات الصحية وقومي بشرحها وربطها بالنشاط
- عززي الأطفال الأكثر نشاطاً وتعاوناً بالمدح والتصفيق
- حاولني دائماً استنهض طاقات الأطفال المتخاذلين أو الأقل نشاطاً ومشاركة

### نشاط رقم: 3.3

اسم النشاط: صح ام خطأ

الأهداف:

- تعريف الأطفال عن أهم السلوكيات الغذائية الخاطئة
- تصحيح السلوكيات الغير صحية لدى الأطفال
- تطوير مهارات الأطفال في الجانب التفكيري والتخييلي والاستباطي.

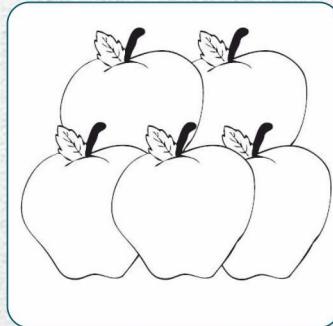
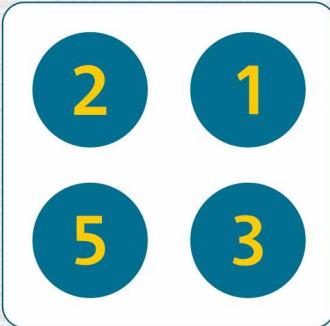
**المستلزمات:** أوراق كبيرة، أقلام خطاط، صور صحية مسبقة التحضير (يمكن الإستعانة بالإنترنت أو بالأدلة السابقة).

**الفترة الزمنية:** 30 دقيقة.

**آلية التنفيذ:**

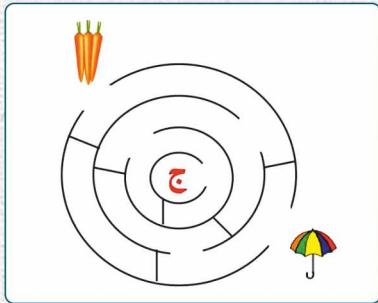
- جهزني صوراً متعددة حول أهم السلوكيات الصحية الغذائية الصحيحة والخاطئة.
- علقي الصور على السبورة أو على لوح معد سلفاً يمكن مشاهدتها من قبل جميع الأطفال.
- اطلبني من الأطفال أن يضع كل واحد منهم إشارة (صح) أمام الصورة التي تعكس العادة الصحيحة وإشارة (خطأ) أمام العادة الخاطئة.

**استعيني بالأفكار التالية لعمل الصور:**



في الختام ناقشى مع الأطفال النتائج، مع شرح مبسط حول كل صورة تظهر سلوكاً صحيحاً أو خطأناً.  
اشكري جميع الأطفال على المشاركة وشجعيهم بالتصفيق الحار.

1. طفل يشرب الكولا والمشرب الغازي
2. طفل آخر يشرب الحليب
3. طفلة تأكل الحلوي
4. طفلة تأكل التفاحه وفواكه اخرى
5. طفلة أخرى تأكل الحلويات والسكر
6. طفلة تأكل سندويتش هامبرجر
7. طفلة تأكل خضار وسلطات وطعم صحي
8. طفل يأكل الشيبس من صحن كبير
9. طفل آخر يلعب الكرة مع أصحابه ويمارس الرياضة
10. طفل يرفض الطعام ولا يأكل
11. طفل آخر يأكل طعام صحي مع أصحابه في الروضة



### نشاط رقم 3.4

اسم النشاط: تمارين متنوعة

الأهداف:

- تعريف الأطفال عن أهم المعلومات المرتبطة بالغذاء السليم

- تصحيح السلوكات الغير صحية لدى الأطفال

- تطوير مهارات الأطفال في الجانب التفكيري والتخيلي والاستنباطي.

**المستلزمات:** تحضير اللوحات المرتبطة بالنشاط على أوراق منفصلة بعدد جميع الأطفال.

**الفترة الزمنية:** 30 دقيقة.

**آلية التنفيذ:**

- تقوم المعلمة بتقديم مجموعة الرسومات التالية للأطفال

- يطلب من كل طفل تلوين الصورة أو توصيل الصورة بالحرف المناسب لها أو تنفيذ المطلوب

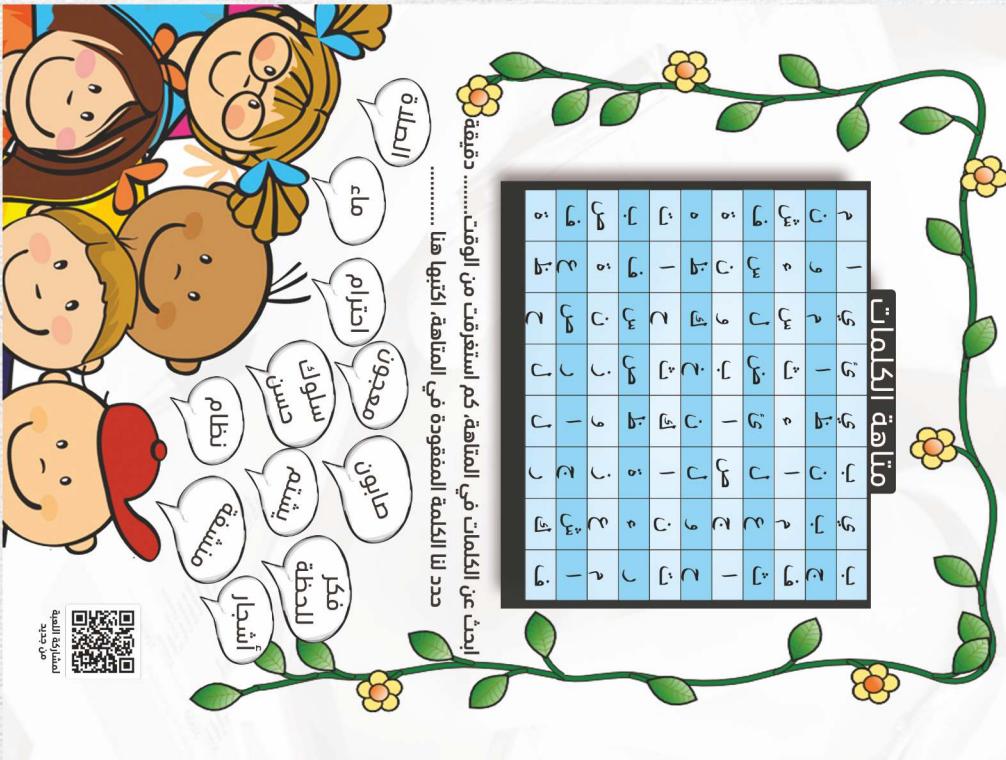
- يتم فتح نقاش حول أهمية العنصر الغذائي

**نشاط 3.4 (أ):**

كم تفاحة في الصورة ؟؟ ..... لون التفاح والرقم الصحيح بنفس اللون

**نشاط 3.4 (ب):** من الذي سيصل إلى حرف الجيم ؟؟ المظلة أم الجزرة؟ تدرك بقلم رصاص.

(ج) 3.4 بـشـاـنـ



## نشاط ٣.٤ (٢)



كل ذلك مختلف في الدورتين...  
هل يمكنك إيجادهما؟  
كم استغرقت من الوقت؟



## الوحدة الثانية : الهرم الغذائي

### مفهوم طبقي الغذائي والهرم الغذائي:

هو دليل يوضح أنواع الأطعمة المختلفة التي يحتاجها الإنسان بشكل يومي مقسمة ضمن مجموعات بطريقة توضح الكميات المطلوبة من كل مجموعة، ولذلك قسم على شكل هرم له قاعدة عريضة، يصغر كلّما اتجهنا للأعلى، ولم يوضح الهرم الكميات على وجه التحديد بل أعطى فكرة عامة عنها، كنسبة وتناسب، كون احتياجات الإنسان تختلف باختلاف مراحله العمرية، فاحتياجات كل من الطفل، والمرأة، والشاب، وكبار السن تختلف عن بعضها البعض، كذلك هناك اختلاف تبعاً للجنس، فالشباب يحتاجون إلى بروتينات وطاقة أكبر كون أجسامهم تميل لبناء العضلات، بينما النساء تحتاج إلى الحديد بشكل أكبر نظراً لما تفقده منه في كل شهر في الدورة الشهرية، بالإضافة إلى العديد من العناصر الأخرى أثناء الحمل والرضاعة.

أما طبق الغذاء الصحي فهو موجز مصور للمجموعات الرئيسية للوجبات ومقاديرها المفضلة وفقاً للحمية الغذائية الصحية. وهو إحدى وسائل تقديم الإرشادات الغذائية حديثاً في مختلف دول العالم.

الطبق الصحي هو عبارة عن رسم يضم طبق لتناول الطعام وكوب، مقسم إلى خمس مجموعات غذائية وفي يناير 2011. حل دليل طبقي الغذائي كبدائل للدليل الهرمي .

نموذج "طبقي" عبارة عن مائدة معدة من طبق وكوب مقسمة إلى خمس مجموعات غذائية. تتحل فيه الفاكهة والخضروات نصف المساحة، وتشكل الحبوب والبروتين النصف الآخر، إلا أن حصة الخضروات والحبوب تحمل المساحة الأكبر بين الأقسام كلها.

وبالرغم من أن النموذج يعد غاية في البساطة، إلى أن بعض النقاد يرون أنه يفتقر إلى بعض التفاصيل لنصائح غذائية إضافية، مثل التمييز بين البروتينات الصحية وغير الصحية أو الإرشاد إلى الدهون النافعة والدهون الضارة. لكن برنامج طيفي أثبت أنه استقبل استقبالاً واسعاً كونه تطويراً لنموذج "هرمي" السابق، الذي انتقد بأنه مجرد لغایة ومشتت

### **المجموعات الرئيسية للغذاء :**

- المجموعة الأولى: أطعمة الطاقة (مصدرها النشويات والدهون).

وهي تمد الجسم بالطاقة اللازمة للنشاط والحركة والدفء والعمليات الحيوية الأساسية في الجسم وتتكون من الجبوب بأنواعها والدرنات مثل البطاطس والبطاطا والقلقاس والسكريات والدهون الحيوانية والزيوت النباتية بأنواعها.

- المجموعة الثانية: أطعمة البناء (مصدرها البروتين الحيواني والنباتي).

وهي ضرورية للنمو وتعويض الخلايا وتتجدد بها داخل الجسم وتكون من اللحوم بأنواعها ومنتجاتها والطيور والأسمك والبيض واللبن ومنتجاته والبقول بأنواعها مثل الفول - العدس - الحمص - الفاصولياء.

- المجموعة الثالثة: أطعمة الوقاية (مصدرها الفيتامينات والأملاح المعدنية).

وهي ضرورية للوقاية من الأمراض وزيادة مقاومة الجسم ونشاطه وتمثل في الخضروات بأنواعها وخصوصاً الطازجة منها.

### **ومن مكونات الفيتامينات: فيتامين أ :**

وهو فيتامين ضروري لسلامة الإبصار والجلد ويوجد في زيت كبد الحوت، الخضار، الجزر، السبانخ، والخس ونقصه

يسbib العشرين الليلي، تكشف الجلد، نشاف القرنية والملتحمة بالعين، تأثر النمو، سهولة الإصابة بالنزلات والإسهال.

#### فيتامين د:

يدخل في تكوين الجسم بمساعدة أشعة الشمس ويوجد في زيت كبد الدوّت وأشعة الشمس ونقصه يسبب في عدم ترسب الكالسيوم في العظام (لين العظام والكساح) ويفتسب الأطفال في سن المشي والمسنين

#### فيتامين ك:

ويوجد في زيت كبد الدوّت ومعظم أنواع الغذاء، ويعمل على منع النزيف

**مجموعة فيتامين ب:** يدخل في عملية التمثيل الغذائي ويوجد بمقادير متفاوتة في اللحوم والألبان والخضار والفاواكه والدقيق الأسمير وصفار البيض والعدس وزيت السمك وينتج عن نقصه: تلون الجلد والإسهال

**فيتامين ج:** وهو ضروري لسلامة الأنسجة وتقوية اللثة وسلامة المفاصل ويوجد في الجوافة والطماطم وكثير من الفواكه والخضروات والفلفل الرومي والبرجir ونقصه ينتج عنه مرض الإسقريوط (التهاب وإدمة اللثة) سرعة نزف تحت الجلد والأغشية المخاطية عند الإصابة بكدمة.

**الأملام المعدنية:** وتتدخل في بناء الهيكل العظمي والأسنان وتركيب الأنسجة وخلايا الجسم والعمليات الحيوية ومنها:

**الكالسيوم:** يدخل في تركيب العظام والأسنان ويساعد في عملية التجلط ويوجد في الألبان والخضار ونقصه يتسبب في لين العظام وتأخر نمو الأسنان

**الحديد:** يدخل في تركيب مادة الهيموجلوبين و يوجد في الكبد واللحومن البيض والخضار والدقيق الأنسمر ومكانه كرات الدم الحمراء ونقصه يتسبب في فقر الدم والدوخة وفقدان الشهية وتزداد الحاجة إليه عند الطفل والألم الحامل.

**الفلور:** يدخل في عملية تغطية الأسنان لوقايتها من التسوس ويوجد في الماء بكميات صغيرة ونقصه يزيد فرص التسوس.

**البيود:** وهو هام للغدة الدرقية لإنتاج هرمون الثيروكسين ويوجد في الأسماك البحرية وفي صفار البيض ويضاف لملح الطعام في بلاد كثيرة.

#### الماء:

ثلث وزن الجسم من الماء وهو مهم للجسم لانه يدخل في تركيب الخلايا والدم ويعمل على إزابة الفضلات وحملها إلى خارج الجسم مع البول والعرق. ويعمل ك وسيط لحمل المواد الغذائية ويدخل في جميع التفاعلات الكيميائية كما يعمل على تنظيم درجة حرارة الجسم.

#### التسلسل الهرمي للغذاء الصحي

عندما تسألين أي شخص عن تغذية الأطفال فإنه سيجيبك أن هذا تحد حقيقي. التسلسل الهرمي التالي سوف يساعدك على تحضير الوجبات الرئيسية والخفيفة لجميع أفراد الأسرة من مختارات لذيذة ومناسبة ومغذية وهذه المقترنات سوف ترضي أكثر الأطفال صعوبة في الإرضاء من وجبة الإفطار إلى العشاء مع العلم أن هذه المقترنات معدة ليوم واحد فمقدار الطعام الذي يحتاجه الطفل وعدد الوجبات المقدمة له إنما يعتمد على عمره ودرجة نشاطه.

## الوجبات الرئيسية وخصوصاً وجبة الإفطار!

تكمّن أهميّة وجبة الفطور في أنها تهيئ الجسم لتقبّل النشاط اليومي في العمل أو التعلّم كونه يمنّع الجسم القدرة على الحركة والإنتاج وينبه الذهن ويساعد على التركيز.

إن إهمال وجبة الفطور المتوازنة يدفع الأطفال إلى تناول المأكولات المصنعة والمعلبة مثل المشروبات الغازية والحلويات والسكاكير التي تحتوي على كميات عالية جداً من الدهون والسعرات الحرارية العالية مما يؤدي إلى الإصابة بالسمنة. وللحصول على وجبة غذائية كاملة في بداية اليوم ينصح بأن يشتمل الفطور على كوب من الحليب مع قليل من السكر إضافة إلى شريحة من الخبز مع الجبن أو البيض.



## الإجراءات والأنشطة

### نشاط رقم: 3.5

**اسم النشاط:** طعامي سر قوتي

**الأهداف:**

- توعية الأطفال تجاه أهمية الأطعمة الصحية والمفيدة وفائدة كل نوع.

- تطوير مهارات الأطفال تجاه اختيار وتحديد الغذاء الصحي ورفض الغير صحي.

- تحفيز الأطفال تجاه المشاركة والتفاعل والحركة والنشاط

**المستلزمات:** صور تعليمية توضيحية معدة سلفاً، ورق لإعداد وطباعة الصور التعليمية، لاصق، مقص.

**الفترة الزمنية:** 40 دقيقة.

- آلية التنفيذ: باستخدام أدلة سابقة أو عبر شبكة الإنترنت، حضري صوراً توضيحية لأطعمة صحية وأخرى ليست صحية.

- اعرضي على الطلاب صوراً توضح الأطعمة الصحية التالية مثل: خبز، فواكه، حليب، بيض " بندورة.

- أطلب من الأطفال الآتي:

1. أي من الصور تعتبر مصدراً غذائياً لتنمية العظام والأنسنان؟

2. أي منها هو مصدر هام للطاقة؟

3. كيف تكون منها غذاءً متوازناً وصحياً؟

- يتعلم الأطفال صورة رمزية لمعنى الطاقة تمثل في الجري وأخرى لمعنى الوقاية والبناء، وهكذا.

- إن كان النشاط يحتمل بعض الصعوبة، يمكن تدويره إلى صور تظهر أغذية صحية وآخرين تظهر بعض الأغذية الغير صحية،

ويترك للأطفال حرية التعرف والاختيار بينها، وتدخل المربية لتوجيه ووعية وتشجيف الأطفال تجاه الأغذية والممارسات الغذائية الصحية.

### نشاط رقم: 3.6

**اسم النشاط:** طعامي زي الهرم  
**الأهداف:**

- أن يتعرف الأطفال على مفهوم الهرم الغذائي
- أن يتعرف على مكونات الأغذية المختلفة

**المستلزمات:** لوحة للهرم الغذائي، لاصق، جدول معد سلفاً كما هو موضح في آلية التنفيذ، قلم للتسجيل.

**الفترة الزمنية:** 50 دقيقة.

#### آلية التنفيذ

- تعرض المعلمة ملصق الهرم الغذائي على الأطفال
- توضح المعلمة للأطفال مفهوم الهرم الغذائي
- تقوم المعلمة بتعريف الأطفال بمكونات الأغذية المختلفة
- تصطحب المعلمة الأطفال إلى المكتبة
- تجهز المعلمة جدول مرسوم على لوحة ورقية يتضمن خانة لأسماء الأطفال وأخرى للطعام الذي تناولوه.
- تعرض المعلمة على الأطفال الهرم الغذائي ثم تقوم بتعليقه على جدار المائدة
- تعرض المعلمة على الأطفال نموذج لكمية ونوعية الأطعمة التي تناولوها على مدار يوم واحد

- تستفسر المعلمة من الأطفال عن أنواع الأطعمة التي تناولوها بالأمس منذ الصباح وحتى المساء بما في ذلك الحلويات والمشروبات
- تدون المعلمة الإجابات التي ذكرها كل طفل على اللوحة الورقية كما تقوم بتنقسم يم خانة الطعام إلى ستة أقسام (إفطار - بعد الإفطار - الغذاء - بعد الغذاء - العشاء - بعد العشاء).
- تساعد المعلمة الأطفال في توزيع الأطعمة التي تناولوها حسب مكوناتها على الهرم الغذائي
- تساعد المعلمة الأطفال في اقتراح عدد من التعديلات على أنواع الأطعمة التي اعتادوا تناولها وما هي أهمية هذه الأطعمة لجسم الإنسان.

### **الوحدة الثالثة: سوء التغذية**

**مقدمة:** تشير تقارير منظمة الصحة العالمية بأن سوء التغذية يمثل أعظم تهديد يواجه الصحة العامة كما يظل سوء التغذية أحد المشاكل الصحية الخطيرة في إقليم شرق المتوسط. فهو المسؤول الأول عن وفيات الأطفال: حيث تقع ١٥٪ من وفيات الولدان والأطفال العالمي في بلدان الإقليم. وعلاوة على ذلك، يتفاقم العدد الإقليمي للأمراض المرتبطة بسوء التغذية .

تشير معظم الدراسات إلى أن النظام الغذائي غير الصحي وقلة النشاط البدني يؤديان إلى مخاطر صحية عالمية، بينما يساعد إتباع النظام الغذائي الصحي على الحماية من سوء التغذية بجميع أنواعها، فضلاً عن الوقاية من الأمراض غير السارية، ومنها السكري، وأمراض القلب، والسكبة، والسرطان. ويشير مصطلح سوء التغذية إلى عدد من الأمراض الناتجة عن زيادة أو نقصان بواحد أو أكثر من العناصر الغذائية ولكل

منها أثره في إمدادات الجسم بالطاقة أو وظائف الأعضاء المختلفة.  
فقر الدم كأحد أشكال سوء التغذية

يعاني 1.62 مليار شخص على المستوى العالمي من فقر الدم، وهو ما يمثل نسبة 24.8% من السكان. ويصل الإنتشار إلى أعلى معدلاته في صفوف الأطفال قبل سن التعليم المدرسي. هناك أنماط عديدة لفقر الدم. وهي مختلفة جداً في أسبابها وعلاجها. إلا أن فقر الدم الناجم عن عوز الحديد هو النمط الأكثر شيوعاً ويمكن علاجه بسهولة بإجراء تغييرات في النظام الغذائي وإعطاء مكمّلات الحديد. إن انتشار فقر الدم - الذي يُعرف بأنه انخفاض في نسبة الهيموغلوبين - يستخدم بشكل شائع لتقدير شدة عوز الحديد لدى السكان. والعواقب الصحية لفقر الدم يمكن أن تشمل اعتلال النماء البدني والمعرفي، وزيادة خطر المراضاة لدى الأطفال، وانخفاض إنتاجية العمل لدى البالغين. إن النساء الدواميات والأطفال الصغار هم الأكثر عرضة للخطر، فحوالي 50% من النساء الدواميات و 63% من الأطفال دون سن الخامسة لديهم فقر دم ناجم عن عوز الحديد.

### الحديد الغذائي:

يوجد منه نوعان في غذاء الإنسان:

- الحديد الموجود في اللحوم والدواجن والأسماك الكبيرة و يتسم بقابلية عالية للإمتصاص بنسبة 20-30%
- الحديد الموجود في الأطعمة النباتية مثل الحبوب والبقول والخضار حيث نسبة الإمتصاص لا تتعدى 10% وتتأثر هذه النسبة بالأطعمة التي يتم تناولها في الوجبة ذاتها فمنها ما يزيد إمتصاص الحديد ومنها ما يخفض إمتصاص الحديد. فشرب الشاي مثلاً مع الوجبات التي تحتوي على عنصر الحديد يقلل من إمتصاصه.

**وهنالك العديد من الأسباب التي قد تؤدي إلى نقص الحديد منها:**

- نقص الحديد في الأطعمة التي يتم تناولها.
- فقدان الدم (نزيف)
- سوء إمتصاص الحديد كما يحدث في وجود بعض الطفيلييات التي تعيق إمتصاص الحديد أو تناول أو شرب الشاي الثقيل اللون والداكن أو تناول بعض الطعمة التي تحتوي على عنصر الكالسيوم مثل (الألبان والأجبان) مع الحديد مباشرة
- زيادة حاجة الجسم للحديد مثل: زيادة استخدام الحديد كما في الحمل والإرضاع. وعند الأطفال في طور النمو والأولاد في جيل المراهقة.
- العدوى ببعض أنواع الديدان المعاوية

### **أعراض فقر الدم: شحوب الوجه (الجلد والجفون واللهة)**

- أظافر الأصابع بيضاء
- قلة الشهية وسوء الهضم
- الدوار والصداع والإرهاق وعدم القدرة على التركيز
- ضعف عام في الجسم ووهن
- ضعف النمو وتأخره
- زيادة معدل الإصابة بالأمراض
- تورم الوجه والقدمان وسرعة دقات القلب في الحالات الشديدة

### **الوقاية والعلاج:**

- تحسين نوعية الغذاء مع إضافة المواد المعززة لامتصاص الحديد مثل الحمضيات كالليمون والبرتقال
  - إستعمال مركبات الحديد للفئات المعرضة لفقر الدم
  - تعديل النظام الغذائي بطريقة تزيد من امتصاص الحديد
  - إعتماد تدابير صحية ووقائية لمكافحة الطفيليات والجراثيم
  - تدعيم الأغذية بالحديد مثل الأرز والسكر والقمح واللحم
- العلامات التي تستدعي انتباه المربية والأم:**
- تراجع الحيوية والنشاط.
  - فقدان الشهية.
  - دوخة وهزال وضعف عام.
  - شحوب الوجه.
  - ضعف الترکيز.
  - نقص النمو وعدم اكتساب الوزن بالشكل الطبيعي.
  - تعرض الطفل لحالة من القلق والإضطراب الإرهاق والإكتئاب.
  - تراجع الإستجابة المناعية لجسم الإنسان من خلال ملاحظة المرض والغياب المتكرر.
  - حدوث إسهال بشكل متكرر و البفاف.
  - السمنة.
  - الإصابة بعدد من الأمراض الجلدية كالإكزيما والطفح الجلدي

- الإتصال بالأهل ومناقشة أسباب مشكلة سوء التغذية وطرق حلها.
- توعية الأطفال حول أساس التغذية السليمة والمتوازنة وأهمية تناول وجبة الإفطار.
- توعية الأطفال حول ضرورة تجنب تناول الأطعمة غير الصحية مثل البامبا والشيبس.
- إقامة أنشطة مفتوحة صحي جماعي بمشاركة ودعم الأمهات.
- تشجيع الأهل على توفير وجبات متعددة للطفل خلال اليوم تحتوي على أكبر عدد ممكن من المواد الغذائية الضرورية للجسم.
- دعوة أخصائي تغذية والعاملين الصحيين لتقديم النصائح الازمة.
- تشجيع الأهل على مراقبة وزن وطول أطفالهم وعاداتهم الغذائية في المنزل.
- نصح الأهل بالتوجه للطبيب والقيام بالفحوص الازمة للطفل إن دعت الحاجة لذلك.
- إرشاد الأهل لضرورة تغيير عاداتهم الغذائية حتى يت森ى للطفل تناول غذاءً وفطوراً متوازناً
- ملاحظة: قد يعود سبب سوء التغذية لأسباب مرضية، لذا ينصح الأهل بضرورة إستشارة طبيب الأطفال لتشخيص الأسباب التي أدت إلى مشكلة سوء التغذية لدى الطفل.  
إذا لم يتم معالجة سوء التغذية فإن هذا سيؤدي إلى تغير في وظائف الجسم مثل اضطرابات متصلة بالدم مثل نزيف في النزيف وفي مرافق متقدمة يصبح الجلد جافاً وتتساقط الأسنان ويحدث تورم في اللثة وزيف ويصبح الشعر جافاً ومتقصفاً، كما يحدث ضعف في النظر وتتأثر العظام مع ألم في المفاصل وتقزم وفقدان دم) كما تختلف آثاراً تربوية مثل تأثير التحصيل الدراسي والغياب المتكرر وقلة المشاركة في الأنشطة.

## الإجراءات والأنشطة

### نشاط رقم: 3.7

**إسم النشاط:** أنا لا ناصح ولا ضعيف  
**الأهداف:**

- أن يتعرف الأطفال على مفهوم سوء التغذية
- أن يتعرف على أشكال وأنواع سوء التغذية

**المستلزمات:** الصور التوضيحية كما هو مذكور في الأسفل، ورق أبيض كبير، أقلام للكتابة، لصق ومقص.

**الفترة الزمنية:** 30 دقيقة.

**آلية التنفيذ:**

- تعرض المعلمة ملصق على الأطفال يحتوي (مرسوم عليه) ثلاثة صور لأطفال الأول يعاني من النحافة والثاني يعاني من السمنة والثالث طفل سليم.
- توضح المعلمة للأطفال مفهوم سوء التغذية عن طريق الأطفال الثلاثة.
- تقوم المعلمة بتعريف الأطفال بأسباب سوء التغذية ولماذا أصبح هؤلاء الأطفال هكذا.
- تجهز المعلمة جدول مرسوم على لوحة ورقية يتضمن خانة لبعض أسماء الأطفال الأصحاء في الصنف وأخرى للطعام الذي تناولوه.
- تعرض المعلمة على الأطفال نموذج لكمية ونوعية الأطعمة التي تناولها هؤلاء الأطفال على مدار اليوم
- تستفسر المعلمة من الأطفال عن أنواع الأطعمة التي تناولوها بالأمس منذ الصباح وحتى المساء بما في ذلك الحلويات والمشروبات

- تتحدث المعلمة عن أهمية الوجبات اليومية ودورها في الوقاية من سوء التغذية (الإفطار- بعد الإفطار- الغداء- بعد الغداء- العشاء - بعد العشاء)
- تساعد المعلمة الأطفال في اقتراح عدد من التعديلات على أنواع الأطعمة التي اعتادوا تناولها وما هي أهمية هذه الأطعمة لجسم الإنسان.

### نشاط رقم: 3.8

**إسم النشاط:** البطاقة الخضراء والحمراء  
**الأهداف:**

- أن يتعرف الأطفال على مفهوم سوء التغذية

- أن يدرك الأطفال أهمية تجنب الأطعمة المسببة لسوء التغذية

**المستلزمات:** أوراق فليب شارت، أقلام ملونة، بطاقات خضراء وأخرى حمراء، موسيقى مناسبة.

**الفترة الزمنية:** 10 – 15 دقيقة.

**آلية التنفيذ:**

- أكتبني قائمة جمل أو كلمات ذات علاقة بسوء التغذية لاستعمالها في النقاش مع الأطفال ويتم توزيع بطاقات حمراء وأخرى خضراء على كل طالب.

- أطلبني من الأطفال رفع البطاقة الخضراء في حال حديثك حول السلوك الصحيح والبطاقة الحمراء في حال الحديث حول السلوك الغير صحيح

- إختارني أحد الأطفال للحديث عن ممارسته لهذا السلوك ومتى يمارسه.

- في النهاية قومي بنقاش مختصر عن المعلومات المقدمة ذات البطاقة الحمراء والخضراء. وتأكدى (من خلال رفع الأيدي) أن الجميع أصびوا يعرفون الإجابات. فالهدف هو أن يعرف الأطفال كل الأجوبة.

### نشاط رقم: 3.9

**إسم النشاط:** أنا أغنى للفواكه  
**الأهداف:**

- تزويد الأطفال بأهم المعرف والمعلومات ذات العلاقة بالغذاء الصحي
- تنمية مهارات الأطفال تجاه الممارسات الصحية ذات العلاقة بصحة الطعام
- تحفيز الأطفال على العمل الجماعي وضمن الفريق

**المستلزمات:** تحضير الأناشيد الواردة أدناه

**الفترة الزمنية:** 10 – 15 دقيقة.

**آلية التنفيذ:**

يمكن للمربية أن تنسد مع الأطفال الأناشيد التالي:

**نشيد الفواكه:**

خوخ وموز ومنجا وتين	الفواكه حلوة كثیر
نفسلها بالممية ناكلها بشهية	فيها كل الفيتامين
هم هم هم هم	هم هم هم هم

**نشيد البرتقالة:**

شكلي جميل كالكرة	أنا أنا مدورة
مفید للجسم	لذیذ في الطعم
ستعرفون إسمي	إذا رأيتم لوني

**نشيد التفاحة:**

بداك تعيش براحة	أنا راح أحكي بصراحة
جرب خدلك تفاحة	وتنعنعش ياحبيبي
تفاحة تفاحة	بقوى لثة الفم
تفاحة تفاحة	ما في كوليسترول في الدم
تفاحة تفاحة	يقتل الفيروس والسم
تفاحة تفاحة	بحرق الدهون في الجسم
تفاحة تفاحة	يقلل سكر وضغط الدم
بداك تعيش براحة	أنا راح أحكي بصراحة
جرب خدلك تفاحة	وتنعنعش ياحبيبي

### نشاط رقم: 3.10

**إسم النشاط:** لقاء مع خبير  
**الأهداف:**

- تعليم الأطفال كيف يكون الحوار الفعال.
  - تشجيع الأطفال على كسب الوعي بالمشاركة الفكرية من خلال الحوار مع خبير.
  - إثارة إنتباه الأطفال وأفكارهم تجاه القضية الصحية المراد توضيحها.
- المستلزمات:** لفترة عليها إسم العرض، ترتيبات المنصة.

**الفترة الزمنية:** 15-30 دقيقة.

**آلية التنفيذ:**

1. ربّي زيارة للصف من زميل لك أو خبير بهذه المادة (قد يكون طبيب أو أخصائي اجتماعي أو متخصص في مجال البيئة والصحة).
2. ناقشي معه الأسئلة التي تخططين لطرحها والمواضيع التي ترغبين في تغطيتها في هذا اللقاء.
3. ربّي مقعدين في مقدمة القاعة من أجل اللقاء، إخترعي إسماً جذاباً لهذا العرض، وارسميه على لوحة كبيرة واعرضيها قريباً من المقعدين.
4. ربّي بالمشاركين (الأطفال)، وتشجعهم على التركيز والإنتباه، رحبي بضيفك واجعليه يدخل من أمام الأطفال.
5. ابدأي المقابلة، وكوني متأكدة أن أسئلتك تلبي المعلومات المهمة للموضوع، وسهلة وبسيطة بما يناسب أطفال الروضة.

6. بعد انتهاء المقابلة، إفتحي المجال لطرح الأسئلة من الجمهور (الأطفال وأالآهالي).
  7. بعد انتهاء العرض، ناقشى هذه التجربة مع المشاركيين (الأطفال وأالآهالي)، إذا كان ذلك ضروريا.
- ملحوظة: يمكن تنفيذ هذا النشاط مع الآهالي وريات البيوت عوضا عن الأطفال في الروضة لتطوير معارفهم ومهاراتهم تجاه قضية مهمة من قضايا الصحة والبيئة بشكل عام، و يمكنك الإستعانة بالمادة العلمية المجاورة للأنشطة أو الرجوع إلى الأدلة السابقة وذلك لتحديد عنوان اللقاء، كما ويمكن أن يكون عنوان اللقاء واحدا من هذه العناوين على سبيل المثال لا الحصر:
- النظافة العامة والصحة في الروضة.
  - النظافة الشخصية.
  - وجبة الإفطار وأمراض سوء التغذية
  - إدارة النفايات الصلبة داخل الروضة وخارجها في المنزل أو الشارع أو الحديقة أو شاطئ البحر أو الخ الخ ...
  - نظرة الإسلام للنظافة العامة والنظافة الشخصية.
  - أهم الأمراض التي تنتج عن غياب النظافة الشخصية وصحة البيئة والمياه.

#### **الوحدة الرابعة : سلامة الغذاء**

**مقدمة:** تعتبر سلامة الغذاء من أولويات الصحة العامة؛ ذلك لأنّ ملايين الناس يصابون بالأمراض والكثير منهم يموتون نتيجة تناول أغذية غير مأمونة. وتعرف سلامة الغذاء : على أنها ضمان عدم تسبب الأغذية في إضرار صحة المستهلك سواء عند

التداول أو الشراء أو الطهي أو التناول.

يُعد الغذاء الذي يحتوي على البكتيريا الضارة أو الفيروسات أو الطفيليّات أو المواد الكيميائيّة مثل (المواد الحافظة والأصباغ) مسؤولاً عن ما يزيد على 200 مرض تبدأ من الإسهال وتصل إلى السرطان.

من أجل تقديم غذاء صحي يجب العمل على:

1. التنظيف الجيد للغذاء الطازج وللأماكن ومعدات تداول الأغذية.
2. الطبخ في درجات حرارة كافية للقضاء على الأحياء الدقيقة المرضية
3. التركيز على منع تلوث الأغذية الطازجة للأغذية المطبوخة والجاهزة للأكل.
4. يجب تقليل فرص التلوث للأغذية من أيدي العمال المصابين أو العاملين للمرض والأدوات والأجهزة غير الصحية، والعمل على إيجاد ظروف صحية لمنع وصول أحياء دقيقة إضافية للأغذية.
5. الحرص على استخدام المياه الآمنة.

6. والتأكد من صلاحية المنتج

#### **العوامل الأساسية لتلوث الأغذية**

1. العمال المصابين بالأمراض.
2. التجهيزات الغذائيّة الملوثة.
3. تداول الغذاء بصورة غير صحية.
4. استخدام أجهزة وأدوات غير صحية.

5. المواد الكيميائية الخطيرة.

تم اعتماد خمسة مفاتيح كبديل للحصول على الغذاء الأكثر أمانا

1. المحافظة على النظافة العامة لمكان العمل ومعدات التداول والمتدولين.

2. حفظ الغذاء على درجات الحرارة الآمنة.

3. طهي الغذاء جيدا باستخدام درجات الحرارة الكافية لقتل الميكروبات الضارة.

4. فصل الأغذية الخام عن الأغذية الجاهزة للأكل.

5. استخدام الماء المطابق لمواصفات مياه الشرب وكذلك المواد الخام الجيدة.

## الإجراءات والأنشطة

### نشاط رقم: 3.11

إسم النشاط: أكلي حلو ونظيف

الأهداف:

- توعية الأطفال تجاه مخاطر تناول الخضروات والفواكه بدون غسيل جيد.

- تزويذ الأطفال بالمهارات اللازمـة والسلوكيات الصحية تجاه تناول الخضروات والفواكه.

- تعزيز روح المشاركة والتفاعل لدى الأطفال

**المستلزمات:** أوراق كرتون أبيض، أقلام خطاط عريض، مقص، لاصق.

**الفترة الزمنية:** 30 دقيقة.

**آلية التنفيذ:**

- حضري العبارات التالية على شرائح طولية من الكرتون أو الورق الأبيض بخط واضح وجميل (من الأفضل تزويدها بصور إن أمكن).
- أطلب من الأطفال وعلى التوالي تنفيذ النشاط بوضع إشارة ص بجوار العبارة أو الصورة الصحيحة، وخطأً أمام السلوك الخطأ، ويمكنك تغيير العبارة كما يحلو لك.
- ضع إشارة (ص) أمام العادة الصحيحة وإشارة (خطأً) أمام العادة الخاطئة
- طفلة تأكل تفاحة بدون غسيل ..... طفلة تغسل التفاحة
- طفلة تأكل الفاكهة من الشجرة مباشرة بدون غسيل ..... طفلة أخرى تقوم بغسل الفاكهة قبل أكلها
- طفلة تأكل من السلطات وهي غير نظيفة وعليها ذباب ..... طفلة تأكل من خضار وسلطات صحية

**نشاط رقم: 3.12**

**اسم النشاط:** سامر والبائع المتوجول.

**الأهداف:**

- تزويد الأطفال بأهم المعارف ذات العلاقة بالطعام الصحي والنظيف
  - تحفيز الأطفال على التخييل وبناء المواقف السليمة تجاه الغذاء السليم
  - تطوير مهارات وسلوكيات الأطفال تجاه الإبتعاد عن الباعة المتوجولون
- المستلزمات:** تحضير القصة الواردة في الأسفل مع بعض الأسئلة لغثارة النقاش، ومساحة كافية بهدوء مناسب.

**الفترة الزمنية:** 40 دقيقة.

مواد وصور مساعدة للنشاط:

صورة: شراء من باعة متوجولين

صورة: طفل يشتكي من الآلام في البطن ثم وهو مريض على السرير

صورة: غلي الحليب والبقرة والأسنان وعلب الحليب

آلية التنفيذ:

- تقرأ المربية للأطفال القصة التالية:

سامر طالب مجتهد يذهب يومياً إلى المدرسة، ويحمل معه حقيبته يتناول فطوره كل صباح ويأخذ مصروفه ليشتري به البسكويت المغلف والعصائر المغلفة الجيدة، فهو دائمًا يتمتع بالنشاط والحيوية. في يوم من الأيام شاهد سامر صديقه أحمد يشتري من أحد الباعة المتوجولين شراباً غير نظيف يتواجد عليه الذباب من حين إلى آخر، شعر أحمد بالملامح في بطنه عندما عاد إلى المنزل، فاصطحبه والده إلى الطبيب ليطمئن عليه، فأخبره الطبيب أن سامر يعاني من تسمم غذائي بسبب الشراب الملوث بالعشرات والذباب من أيدي الباعة المتوجولين.

أوصى الطبيب والد سامر بأن يتبعه عن أي غذاء مكشوف، وعدم شراء أي غذاء ملوث ومشكوك في أمره، والتزم سامر بهذه التعليمات إلى أن شفي من الألم وأعاد جسمه إلى النشاط والحيوية باتباع الأغذية السليمة الصحية النظيفة، وعاهد أبوه وأصدقائه بأنه لن يكرر خطأه مرة أخرى وأنه لن يشتري من الباعة المتوجولين في الشوارع أي طعام.

### نشاط: 3.13

**إسم النشاط:** قضية صحية أو بيئية  
**الأهداف:**

- تحديد مواطن ضعف الأطفال تجاه الموضوع الصحي المراد شرحه وتناوله.
- جذب إنتباх الأطفال وتشجيعهم على مناقشة المواضيع التي سيتم طرحها.

**المستلزمات:**

شرائح بوربوينت، أو صفحات فليب تشارت (ورق قلب)، أو صور معدة مسبقاً تغطي المفاهيم والمصطلحات الجديدة الموجودة في الموضوع (قضية صحية ذات علاقة بصحة البيئة أو صحة المياه أو النظافة الشخصية على سبيل المثال)، موسيقى هادئة.

**الفترة الزمنية:** 30-35 دقيقة

**الإجراءات:**

1. قومي بتحضير شرائح بوربوينت وأصفحات ورق قلب أو صور معدة مسبقاً واجعليها متضمنة للموضوع المراد شرحه مثل "أهمية غسل الخضروات والفاكهه قبل تناولها".
2. ينبغي أن تحتوي الشريحة على صورٍ كثيرة وألوانٍ متعددة قدر الإمكان.
3. إجعلني كل شريحة بسيطة وسهلة وممدة بشكل يستطيع الطفل فهمها بسرعة.
4. في بداية النشاط، شغلي موسيقى هادئة، وخفضي شدة الإنارة، وأخبري الأطفال بأنهم سيشاهدون الموضوع المراد شرحه.

5. يستعرضي الشرائح مع الموسيقى، لا تقولي شيئاً، فقط أخبري الجميع ليراقبوا بصمت مع تفكير وتخيل عميق.
6. عند الإنتهاء، إسألهم عن ملاحظاتهم وعن أي المواضيع التي شدت انتباهم أكثر.
7. قومي بنقاشهم واستعرضي معهم العناوين الأساسية التي أردت تسلط الضوء عليها واسمعي منهم أفكارهم مهما كانت بسيطة.

### نشاط رقم: 3.14

**إسم النشاط:** المشي المتشابك ونزع الأقنعة  
**الأهداف**

- زيادةوعي المشاركين بالطاقة الجسمانية والطاقة الجماعية.
- مساعدة المشاركين على الإسترخاء خلال ربط التواصل بالأعين مع التخرين وإبراز حقيقة مشاعرهم دون خوف.
- مساعدة المشاركين على تعلم فوائد ووظيفة المجسمات التي يلمسونها "صابون، حبة بطاطا، رغيف خبز، قطعة جبن، فاكهة".

- إكساب المشاركين الثقة بالنفس ومهارات التخيل.
- تحفيز المشاركين على التعاون والتفكير بشكل عميق.

**المستلزمات:** مساحة كافية.

**الفترة الزمنية:** 10-20 دقيقة

**آلية التنفيذ:**

- أطلب من الأطفال الالتزام الصمت خلال مدة التمرين.

- أطلب من أحد الأطفال البدء بالمشي داخل فضاء القاعة في الإتجاه الذي يختارونه. بعد دقيقة أطلب منهم لمس الأدوات أو المواد الموجودة على الطاولة. ماذا يلمس الطفل بيده؟ ما وظيفته في الحياة؟ أهمية استعماله؟
- إرفعي القناع عن وجه الطفل ودعيه يتتحدث عن الشيء الذي لمسه
- بعد ذلك، أطلب من طفل آخر البدء في تأمل القاعة أثناء المشي. دعوه يتجه إلى الطاولة بعد أن تغير الجسم الموجود عليها. يستمر في هذه العملية لدقيقة واحدة.
- أطلب من الأطفال بعد ذلك إلى التواصل والحديث الجماعي مع بعضهم البعض.
- نقاشي معهم أهم المعارف والمهارات ذات العلاقة وعززي الجميع بالمديح والتصفيق الحار.

## صحة البيئة والمياه

### الوحدة الأولى:

#### نظافة البيت وبيئة الروضة

تعد سلامة وصحة البيئة بعناصرها المختلفة داخل الروضة من أهم المكائز الأساسية التي من شأنها توفير مناخ صحي وسلامي للأطفال بما يدعم ويساعد في تنمية معارف ومهارات الأطفال تجاه مختلف القضايا التربوية، إن توأجد الطفل لفترات طويلة خلال اليوم في روضة آمنة وصحية وخالية من التلوث وبعيدة عن كل مصادر الخطر يعني وجود الطفل ضمن أجواء تساعد قطعاً في تنمية ثقافة ومهارات الطفل الصحية السليمة تجاه البيئة وتجاه نظافته الشخصية، بما ينسجم مع المعايير الصحية الأساسية والتي تحمي من الأمراض والحوادث، وبما يدعم الدور التكاملي للروضة مع المنزل تجاه صقل وتطوير مهارات ومواقف الأطفال تجاه مختلف القضايا البيئية والصحية، وبما يساعد في بناء وتكوين معتقدات الأطفال الشخصية تجاه البيئة والصحة العامة.

يعد موقع الروضة وبنائها من المرافق والمستلزمات وجميع التجهيزات والخدمات التي يحتاجها الطفل خلال اليوم الدراسي كالمياه والغذاء والنظافة والصرف الصحي وغيرها من التفاصيل من الأمور التي يجب أخذها في عين الاعتبار بكل عناء بما يضمن الالتزام وتحقيق كافة الشروط والقواعد الصحية والسليمة والتي تجنب الطفل أي مخاطر أو حوادث قد تعرضه للأذى. في ما يلي محاولة لتسليط الضوء على تلك الجوانب بعض الأنشطة العملية.

## الإجراءات والأنشطة

### نشاط رقم: 4.1

**إسم النشاط:** هيا نتجول حول الروضة  
**الأهداف:**

- تحفيز الأهالي والأطفال نحو تغيير السلوك تجاه البيئة ونظافتها
  - تعزيز الممارسات الصحية السليمة تجاه البيئة لدى الأمهات والأطفال في نفس الوقت.
  - تنمية مهارات الملاحظة والتأمل لدى الأطفال والأمهات وستabilat السلوك الصحيح
- المستلزمات:** إعداد مسبق للجولة مع بعض التنسيقات القبلية.

**الفترة الزمنية:** 60 دقيقة.

**آلية التنفيذ:**

- حدد يوماً ومكاناً مناسباً تستطيعين أن تجمعي فيه أمهات الأطفال والأطفال أنفسهم.
- إختار مكاناً يمكن أن يجلس فيه الجميع ويشاهدو بعضهم بحريه.
- بعد أن يكون الجميع قد وصل قومي بإخبارهم لماذا نحن هنا وماذا سيفعلون.
- بعد الإتفاق على الهدف من اللقاء أطلب من أحددهم أن يقودك حول الحي.
- إستثمرى هذه المناسبة في الحديث ومناقشة قضايا الإصطاح البيئي والشخصي، مثل نظافة اليدين وخزانات مياه الشرب، والنظافة الشخصية وصحة البيئة، الخ.
- يمكنك التنسيق مع بعض المؤسسات المحلية والجمعيات الأهلية لإنجاز جولة من هذا النوع.

## نشاط رقم: 4.2

إسم النشاط: الدليل الفوتوغرافي

الأهداف:

المستلزمات:

الفترة الزمنية: 10 – 15 دقيقة.

آلية التنفيذ:

- التقاطي صوراً للطلاب أثناء تنظيفهم لبيئة الروضة وإعراضها في نهاية الدرس عليهم.
- ركزي في حديثك معهم ودول صورهم على تعزيز المفاهيم الصحية والسلوكيات والمهارات التطبيقية لحفظها على البيئة، وحاولني بناء معتقداتهم وتوجهاتهم من جديد نحو السلوك الصحي.
- هذه طريقة جيدة جداً لتدفیز الأطفال تجاه السلوكيات الصحية.
- مثلًا: أنظروا إلى أفراد هذه المجموعة وهم يعملون سوية: كيف نستطيع معرفة مدى تعاونهم بفعالية كفريق؟
- قومي بعرض تلك الصور مرةً أخرى في الدرس التالي لربط التعلم، والمساعدة في خلق مجتمع من المتعلمين تسودهم روح التعاون والألفة.
- عززي المبدعين والمتفاعلين بالهدايا والتصفيق.

### الوحدة الثانية: أهمية البيئة الداخلية للروضة

تعدّ مرحلة رياض الأطفال من أهم المراحل التي يمر بها الطفل، وتببدأ هذه المرحلة من سن 4 سنوات إلى سن 6 سنوات، ويتم ذلك بوجود الأطفال في الروضة لعدد معين من الساعات، وذلك مع وجود المعلمة التي ستنهي

لهم جواً مناسباً للتعلم، وتساعدهم على القيام بالأنشطة المختلفة. تعتبر البيئة جزءاً أساسياً وهاماً من مكونات المنهج التربوي. إن صحة بيئه الروضة هي أهم عامل في خفض نسبة إنتشار الأمراض، وخاصة المعدية مثل الإنفلونزا والإسهال و التي تنتقل بواسطة الزحام أو تناول بعض المأكولات غير الصحية أو الماء الملوث. ويمكن التحكم في إنتشار كثير من الأمراض عن طريق الإهتمام بصحة البيئة المكانية للروضة، والتي يعني بها كل ما يحيط بالمعلمة والطفل من عوامل، سواء كانت حية أو غير حية طبيعية أو عكس ذلك **أساسيات يجب توافرها في الروضة:**

- **السلامة:** من أهم الأساسيات الواجب توافرها في الروضة هي المحافظة على سلامة الطفل، ومحاولة إبعاده عن أي مخاطر محیطة.
- تهيئة مستوى نظافة جيد داخل الصنوف وفي غرف الألعاب وداخل الحمامات لما لذلك من دور فعال في وقاية الطفل من الأمراض وغرس سلوكيات وعادات صحية وسليمة لديه .
- **عدد المشرفين في الروضة:** كلما زاد عدد المشرفين في الروضة زادت الرعاية والإهتمام بالطفل.
- **مساحات الروضة:** من شروط الروضة وجود مساحات واسعة تساعد الطفل على الحركة.
- **الألعاب:** يجب توافر الألعاب التربوية التي تنمي عقل الطفل وقدراته.
- **التهوية:** يجب توافر التهوية المناسبة والجو النقي فتهوية الصف ضرورية جداً خصوصاً مع وجود عدد كبير من الأطفال في صف واحد.
- الإنارة الكافية في الرياض.
- توفر مياه آمنة وصالحة للشرب

توفر حمامات ومرافق صحية ملائمة.

**مزايا** البيئة الصحية للطفل: إن نظافة بيئة الروضة فوق أنها مسئولية خاصة إلا أنها مسئولية عامة تطال كل فرد في المجتمع.. إن من مزايا البيئة الصحية للرياض أنها تساهم في:

1. وقاية الأطفال من الأمراض المعدية.
2. حرية اللهو واللعب في بيئة نظيفة ومعقمة.

#### الإجراءات والأنشطة

#### نشاط رقم: 4.3

**إسم النشاط:** روضتنا ما أحلاك.  
**الأهداف:**

- ترسیخ المفاهيم ذات العلاقة بنظافة البيئة في وجدان الأطفال
- تنمية مهارات الأطفال العملية والسلوکية تجاه الحفاظ على البيئة
- تشجيع الأطفال على تحسين سلوکياتهم تجاه البيئة.

**المستلزمات:** تحضير القصص التالية، مساحة مناسبة مع هدوء نسبي.

**الفترة الزمنية:** 20 – 25 دقيقة.

**آلية التنفيذ:**  
- تقرأ المربية للأطفال القصة التالية:

**قصة حمود ويامن:** كان حمود ويامن صديقان في الروضة، وكانا يتناولان فطورهما سوياً . وبعد أن انتهوا من الفطور، رمى يامن قشرة الموز في ساحة الروضة ولم يضعها في سلة المهملات، فاستغرب حمود من تصرف يامن وقال له: لماذا رمي قشرة الموز على الأرض ولم تضعها في السلة؟ فنظر يامن إلى حمود بدهشة وسأله: ولماذا عليّ وضعها في السلة؟ فأجاب حمود: لأن رمي النفايات على الأرض ينشر الجراثيم ويجعل الحشرات تصبح روضتنا غير جميلة فيجب أن نحافظ على جمال الروضة ونظافتها.

فلم يستمع يامن إلى حمود. وبعد فترة بسيطة جاء يامن يبكي فسألته حمود: لماذا تبكي يا يامن؟ فقال له: وقعت على الأرض بسبب قشرة الموز ولم أستطع التحرك، فقال له حمود: ألم أقل لك لاترمي قشرة الموز على الأرض وأن تضعها في السلة، فأجابه يامن: معك الحق يا صديقي، بعد اليوم لن أرمي النفايات على الأرض وسأضعها في مكانها المناسب لكي تبقى روضتنا جميلة.

- تسرد المربية القصة على الأطفال بأسلوب قصصي مشوق، ثم تقوم بطرح الأسئلة الآتية (تسمح المربية لأكبر عدد ممكن من الأطفال بالمشاركة مع شكرهم وتشجيعهم):
  - ماذا فعل يامن بقشرة الموز؟
  - لماذا استغرب حمود من تصرف يامن؟
  - عند رمي النفايات على الأرض كيف تصبح روضتنا؟
  - ماذا حصل ليامن في ساحة الروضة؟
  - أين نضع القمامات؟

- هل استفاد يامن من تجربة رمي الموز على الأرض؟
- ماذا حدث في نهاية القصة؟
- تشكر المربية الأطفال وتشنّي عليهم وجّه الموضع وتركز على المحافظة على نظافة البيئة وعدم رمي النفايات على الأرض ووضعها في سلة المهمّلات، لأن تراكم النفايات على الأرض يؤدي إلى انتشار الحشرات والأمراض وتصبح بيئتنا ملوثة.
- تستطيع المربية إحضار أفلام وأغاني عن كيفية المحافظة على بيئة الروضة وطرق التخلص من النفايات.
- يمكن للمربيّة ربط الروضة بالبيئة في المنزل وفي السوق وفي المنتزهات العامة وفي الشوارع والطرق.

#### نشاط رقم 4.4

إسم النشاط: أنا نظيف وبئتي جميلة  
الأهداف:

- تطوير معارف الأطفال تجاه البيئة وأهمية الحفاظ عليها.
- تعزيز السلوكيات والمهارات الصديقة للبيئة لدى الأطفال.
- تطوير مهارات الإلتصاق والتفكير والتخيل لدى الأطفال.

**المستلزمات:** مساحة كافية، تحضير القصة والأسئلة المصاحبة، هدوء مناسب.

**الفترة الزمنية:** 30 دقيقة.

**آلية التنفيذ:**

- تقرأ المربيّة للأطفال القصّة التالية:

**قصة باسل وأحمد:** استيقظ باسل في الصباح ليجهز نفسه للذهاب إلى الروضة و كان سعيداً جداً لذلك.

ارتدى ملابسه وذهب إلى الروضة وأثناء الفسحة، دخل باسل إلى المرحاض وخرج ولم يغسل يديه جيداً، ورمى القمامنة على الأرض وترك صنبور المياه مفتوحاً. فدخل عليه أحمد ورأه وقال له إن هذا نصر خاطئ ويجب عليه أن يضع القمامنة في سلة المهملات وأن يحافظ على المياه وعدم تركها مفتوحة. لم يستمع باسل لأحمد وذهب ليتناول الفطور مع أصدقائه في الروضة ويلعب ويلهو. وعندما عاد إلى البيت شعر بألم في بطنه وببدأ يتقيأ، فأخذته أمه إلى المستشفى. بعد يومين عاد للروضة فقالت له المعلمة: الحمد لله على سلامتك يا باسل وقالت للتלמידي: أرأيتم كيف دخل باسل إلى المستشفى لأنه لم يغسل يديه وبقيت الجراثيم عليهما وانتقلت إلى معدته ومرض، لذا عليكم عند دخول المرحاض سواء في البيت أو الروضة أن تحافظوا أولًا على نظافة الحمام ورمي النفايات داخل السلة وإغلاق صنبور المياه جيداً من أجل توفير المياه وغسل الأيدي بالصابون لكي لا تمرضاوا.

## سير النشاط:

- تسرد المربية القصة على الأطفال بأسلوب قصصي مشوق ثم تقوم بطرح الأسئلة الآتية (تسمح المربية للأكبر عدد ممكн من الأطفال بالمشاركة مع شكرهم وتشجيعهم)
  - ماذا فعل باسل داخل المرحاض؟
  - بعد خروج باسل من المرحاض هل غسل يديه بالماء والصابون؟
  - هل ترك صنبور المياه مفتوحاً؟
  - ماذا يجب علينا أن نفعل عند ترك صنبور المياه مفتوحاً؟
  - ماذا أحصل لباسل بعد أن تناول الفطور مع أصدقائه؟
  - بماذا شعر باسل عندما عاد إلى بيته؟

تشرى المربية الأطفال وتنثني عليهم وتجمل الموضوع وترى على ترشيد هدر المياه وإغلاق الحنفيه بعد استعمالها، وعلى الطرق السليمة التي يجب إتباعها عند إستعمال المرحاض بالترتيب بدءاً من لحظة دخول المرحاض وحتى مغادرتها، والتراكيز على غسل الأيدي بالماء والصابون وإغلاق الحنفيه بعد الإستخدام ورمي ورق المحارم في سلة المهملات.

تستطيع المربية إعداد وعمل رسومات غير ملونة عن ترشيد استهلاك المياه وعن وضع النفايات داخل السلة وعن غسل الأيدي، وتعرض لهم بعض الفيديوهات والأناشيد التعليمية.

## الوحدة الثالثة: المياه والصرف الصحي

### مياه الشرب

المياه من أهم المواد على سطح الأرض و لن توفر لـكائن على سطح الأرض حياة ما لم يتواجد الماء ، قال تعالى : - { وجعلنا من الماء كل شيء حي } سورة الأنبياء ، وحينما قامت الحضارات الأولى قديماً وتم إنشاء المدن لأول مرة تم إنشاءها قرب ضفاف النهر ومصادر المياه. بدون الماء لا يمكننا البقاء على قيد الحياة إذ يعد الماء من المكونات الأساسية في الجسم، فأكثر من نصف جسم الإنسان يتكون من الماء، لذا يجب ان تكون مياه الشرب متعددة ولا يتم حفظها لأوقات طويلة (اقل من أسبوع صيف أو أسبوعين شتاء).

### مواصفات خزانات المياه في الروضة:

1. أن يكون موقع الخزان نظيفاً وغير معرض للإنغمار بالمياه أيًّا كان مصدرها وبعيداً عن الروائح الكريهة والدخان والأتربة والملوثات، وبعيداً عن مياه الصرف الصحي بما لا يقل عن 10م.
2. أن يكون موقع الخزان في مكان يسهل الوصول إليه عند الصيانة والتنظيفات الدورية.
3. أن تكون الخزانات محكمة الإغلاق لمنع دخول الأتربة والملوثات الأخرى والفتحة بعيدة عن مستوى سطح الأرض بما يكفي.
4. أن يراعى عند تصميم أو اختيار خزانات المياه سهولة إزالة الرواسب عند غسل الخزان وتعقيمه، وذلك عن طريق سحب المياه من القاع لإزالة الرواسب التي تتشكل.
5. تنظيف الخزانات وتطهيرها باستخدام الكلور مرة كل ستة أشهر على الأقل.

6. إجراء كشف دوري على الخزانات للتأكد من نظافتها وسلامتها.

7. يتم ملء الخزانات بمياه شرب موثوقة وصحية وآمنة من مصدر معروف وموثوق

8. يجب أخذ عينات مياه بصفة دورية من الخزانات ومن الصنابير

### الحمام:

توفير مرحاض صحي واحد لكل (20) طفل.

توفير مغسلة قريبة من المرحاض بارتفاع مناسب لكل (20) طفل.

وجود مغاسل مناسبة ومزودة بصنابير سهلة الإستخدام وفي متناول الأطفال.

وجود صابون صحي (سائل أو صلب).

توفير سلة نفايات داخل كل مرحاض.

يجب تزويد الحمامات بالتجهيزات الأساسية التالية:

موظفة صحة متخصصة لتراقب الأطفال والنظافة العامة في الحمام.

توفير مصدر مياه داخل كل مرحاض.

وجود أبواب محكمة وآمنة لضمان الخصوصية والراحة.

وجود إضاءة كافية ومناسبة.

وجود ورق توايليت بشكل مستمر في الحمامات

وجود تهوية مناسبة لتجديد الهواء وتصريف الرؤائح الكريهة.

دور العربية في البحث عن سبل سلامة وصحية للتلذذ من النفايات

-لفت انتباه الأطفال إلى صورة القاء النفايات في المكان المخصص لها سلة المهملات من أجل المحافظة على نظافة الروضة وجمالها.

-لفت انتباه الأطفال بعدم العبث بالنفايات خوفاً من إصابتهم بالأمراض، ويجب عليهم القيام بغسل اليدي بالماء والصابون عند حدوث ذلك.

-لفت انتباه إدارة الروضة إلى الخطأ الناتجة عن حرق النفايات لما له من أثر في تلوث الهواء.

-توعية أولياء أمور الأطفال وتنبيههم بعدم وضع الطعام والوجبات الخاصة باطفالهم في أكياس من التليلون وإنما في علب بلاستيكية صحية وذلك لتقليل النفايات داخل الروضة.

وجود كرسي افرنجي و آخر أرضي (عربي) للتخلص من الفضلات، لإعطاء الأطفال الفرصة للخيار لما هو مناسب لخبراتهم الخاصة واحتياجاته.

وجود شبكات صرف صحي مناسبة لنقل وتصريف المياه العادمة بطريقة سلية ومناسبة.  
باب محكم الإغلاق لضمان الخصوصية للأطفال. دور المربيّة في البحث عن سبل سلية وصحية للتخلص من النفايات - لفت إنتباه الأطفال إلى ضرورة إلقاء النفايات في المكان المخصص لها (سلة المهملات) من أجل المحافظة على نظافة الروضة وجمالها.

#### العقل الذهني :

تقوم تقنية العقل الذهني (Brainstorming) على إشراك المشاركين في المناقشة بهدف انتاج واقتراح أفكار بشكل جماعي، أو لإيجاد حلول لموقف أو مشكلة. ومثال ذلك جرد مجموعة من الأفكار المتعلقة بتنمية مهارة الطفل في استخدام الحمام بطريقة صحيحة أو غسل اليدين بشكل صحيح.

لفت إنتباه الأطفال بعدم العبيث بالنفايات خوفاً من إصابتهم بالأمراض، ويجب عليهم القيام بغسل الأيدي بالماء والصابون عند حدوث ذلك.

لفت إنتباه إدارة الروضة إلى المخاطر الناتجة عن حرق النفايات لما له من أثر في تلوث الهواء.

توعية أولياء أمور الأطفال وتنبيههم بعدم وضع الطعام والوجبات الخاصة بأطفالهم في أكياس من النايلون وإنما في علب بلاستيكية صحية وذلك لتقليل النفايات داخل الروضه. مقصف الروضه: أن يكون بعيداً عن المراحيض .

**المقصف:** أن يزود بإضاعة وتهوية كافية.  
أن يحتوي على الأثاث التالي:  
نملية أو خزانة يمكن إغلاقها.  
ثلجة تتناسب سعتها مع عدد الطلبات.  
طاولة ذات سطح أملس سهلة التنظيف.  
أن لا يقل مساحة المقصف عن (16 م<sup>2</sup>).  
أن تكون التهوية كافية من خلال شبابيك لا تقل عن خمس مساحة المقصف وهذه الشبابيك تكون مزودة بشبك سلك رفيع للحماية من الحشرات.  
تزويد المقصف بطاردات للذباب والبعوض.

#### تصريف الفضلات :

تصرف المياه العادمة إلى شبكة الصرف الصحي العامة أو بأي طريقة سليمة بيئياً وصحياً.  
توفير أوعية قمامنة بأعداد وأحجام مناسبة مع ضرورة حفظها نظيفة ومغلقة.  
نقل النفايات بواسطة سيارات البلدية وإلا فيجب التخلص منها إلى أقرب مكب نفايات معتمد.

## الإجراءات والأنشطة

نشاط رقم: 4.5

## إسم النشاط: إستئارة الأفكار (العصف الذهني)

**الأهداف:** (النشاط خاص بالمربيات وأمهات الأطفال)

تمكين المشاركات من التفكير بعمق واستنتاج الأفكار والحلول ذات العلاقة بالموضوع الصحي المطروح.

تشجيع المشاركات على تبادل الأفكار ومهارات الإنصات والتركيز والتحدث.

إيصال الرسائل المراد تناولها بشكل فعال ومركز وسهل وسريع.

**المستلزمات:** ورق قلب وأقلام.**الفترة الزمنية:** 20 دقيقة

**آلية التنفيذ:** يتم تحديد عنوان للجلسة من خلال قضية صحية أو بيئية يراد توضيحها أو شرحها (على سبيل المثال: نظافة الروضة أو المنزل، النظافة الشخصية، صحة الطعام والمقصف، طرق إنتقال الأمراض ذات العلاقة بالماء، نظافة البيئة المحيطة بالروضة، دور الأسرة في تعزيز الصحة، دور الطفل في التأثير على زميله و.....).

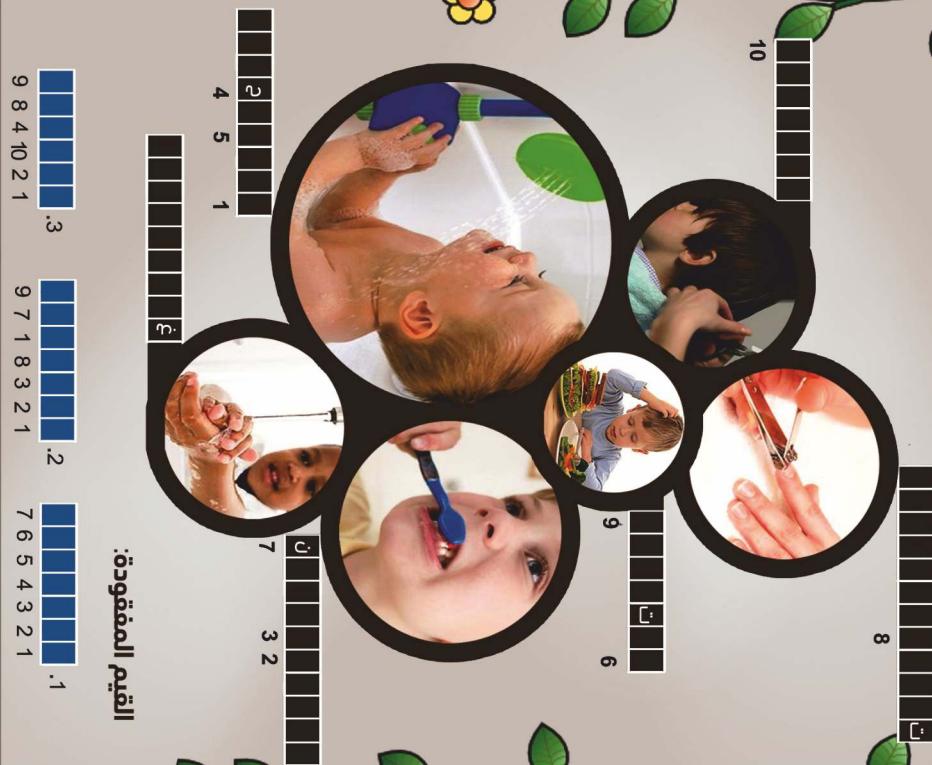
قدمي الموضوع بشكل مختصر وكمدخل للحوار والعصف الذهني.

إطرحني بعض الأسئلة المهمة ذات العلاقة بالقضية وعلى سبيل المثال (الأمراض المرتبطة/ ذات العلاقة بالماء):

ما هو تلوث المياه وكيف يحدث وما هي طرق التجنب والوقاية؟

هل يمكنك معرفة المقدم الذي قدم اليك القيم المدفوعة؟

الرَّبِيعُ الْمُؤْمِنُونَ:



كيف نستطيع تقليل أو منع تلوث الماء بالأمراض المرتبطة بالماء؟

**على من تقع مسؤولية المحافظة على المياه نظيفة وذالية من التلوث؟**

ما هو تأثير تلوث الماء على صحة الإنسان وعلى الصحة العامة؟

ما هي أفضل الحلول للتقليل من مخاطر الإصابة بالأمراض المرتبطة بالماء؟

**كيف نحافظ على المياه صحية نظيفة خالية من التلوث؟**

أعطي فرصة عصف ذهني (10 دقائق) للمشاركات، واطلبن منهن استئنارة للأفكار حول التساؤلات السابقة.

قومى يمعية المجموعة بمناقشة الأفكار حول مختلف جوانب الموضوع وأبعاده.

بمساعدة متطوعين من المجموعة حاولى كتابة الأفكار المهمة ذات العلاقة بالموضوع على الورق القلاب.

القوم، بتلخيص الأفكار علم، ورق، قلاب حديد.

اعمل على تعلية، النتائج على حدران القاعة لأكبر فترة ممكنة لتكون بمثابة تذكرة مسـتمر وصـدر فـخر

المشاركات في اللقاء.

قد تكون المعلمات في الروضة من المسئوليات التي رياضات البنين وأمهات

الأطفال، وذلك لتطور خبراتهن ومهاراتهن في القضايا الصحية والبيئية.

الخاتمة

أجيب عن الأسئلة التي قد تطرحها المشاركات، ثم أطلب منهن الوقوف في حلقة استعداداً للتمرين التالي.

نشاط رقم:

المستلزمات:

مكان مناسب ومقاعد للجميع.

لوحات (صور مطبوعة سلفا) كالموضحة في الأسفل بعدد الأطفال في الصف.  
أقلام على عدد الأطفال.

الفترة الزمنية: 20-25 دقيقة.

آلية التنفيذ:

تشرح المعلمة للأطفال أهمية التخلص السليم من النفايات الصلبة وعدم القاءها على الأرض.  
توزيع المعلمة اللوحات الموضحة في الأسفل على عدد الأطفال، وتعطي قلم لكل طفل.  
تخبرهم بأننا حتى نحافظ على صحة البيئة يجب التخلص من النفايات الصلبة بشكل جيد،  
أي الطرق الصحيحة التي يجب أن تسلكها الخالة إتسام حتى تصل إلى الحاوية للتخلص من نفاياتها؟  
تعطي الأطفال فرصة البحث عن الطريق الصحيح لتحقيق الهدف.  
يمكن للمعلمة استبدال الفكرة السابقة بالعديد من الأفكار المختلفة الأخرى ذات البعد الصحي والبيئية.

**نشاط رقم: 4.7****إسم النشاط: خطوات عملية****الأهداف:**

مساعدة المشاركين على استكشاف قدرتهم على الملاحظة والتركيز.

تمكين المشاركين على إدارة أفكارهم وترتيب الأولويات.

تحفيز المشاركين من خلال النشاط والحركة.

**المستلزمات:** مقص، كرتون، أقلام ملونة.

**الفترة الزمنية:** 30 دقيقة.

**آلية التنفيذ:**

1. إصنع أشكالاً من الكرتون لخطوة القدم، اكتب خطوة واحدة من عملية على كل منها، ثم ضعها على الأرض بالترتيب .

2. ثم اطلب من زوجين أن يمشوا على الخطوات، وأن يشرحوا أثناء ذلك كل خطوة للآخر.  
ملحظة :

اخلط الخطوات واطلب من الشركاء أن يرتبوها بالترتيب الصحيح.

يمكن الإستعانة بالفكار التالية لعمل خطوات في قضايا صحية:  
خطوات غسل اليدين.

خطوات العناية بالشعر أو الجلد.  
خطوات النظافة الشخصية  
خطوات إستخدام الحمام.  
خطوات إدارة النفايات الصلبة داخل المدرسة.  
خطوات معالجة المياه العادمة.  
يمكن الإستعانة بالمعلومات الواردة بجوار الأنشطة أو الرجوع إلى الأدلة السابقة، أو الإستعانة بشبكة الإنترنت.

#### نشاط رقم: 4.8

**إسم النشاط:** الصيد في الصف  
**الأهداف:**

تشجيع الأطفال على استخدام طاقتهم البدنية والعقلية في إيجاد الصور والتمييز بين السلوكيات الصحيحة والخاطئة تجاه البيئة والصحة العامة.

تحفيز الأطفال على العمل ضمن فريق والعمل الجماعي.

تنشيط الأطفال وثبتت المعلومات والمفاهيم المراد توضيحها بأسلوب غير تقليدي.

**المستلزمات:** قائمة أسئلة، صور صغيرة، لاصق شفاف.

**الفترة الزمنية:** 15 - 20 دقيقة.

**آلية التنفيذ:**

حضرى قائمة أسئلة حول الموضوع المراد شرحه ( حول قضـايا صحة البيئة والنظافة الشخصية).

حضرى صور صغيرة ذات دلالات بسيطة ومعان محددة تجاه القضية المراد توضيحها. صنفي الصور إلى قسمين (سلوكيات صحيحة وسلوكيات خاطئـة).

قومى بتخفيـة البطاقـات (الصور) في أنحاء الغرفة.

- أنحاء الغرفة (أو ساحة الروضة). شجعـهم علىـ أن يتعاونـوا في إيجـاد الصـور، وأن يبحثـوا مع بعضـهم البعض أو فرادـا.

أطلبـي من الأطفال الاحتفاظ بالصور لحين إنتهاء عمليـات البحث، (سيكونـ لدى الأطفال الذين وجـدوا صورـا فرصة للتأملـ فيـ ما وجـدوا، ولـلآخـرين تحـفيـزـا للـاستـمرارـ فيـ البحثـ).

قسمـي القـاعةـ إلىـ نصفـينـ، إـلىـ الـيمـينـ الصـورـ التيـ تـشـتمـلـ عـلـىـ مشـاهـدـ لـسلـوكـ خـاطـئـ، فـيـ النـهاـيـةـ، اـسـتـعـرـضـيـ لـلـجـمـيعـ تـلـكـ الصـورـ، وـاـطـلـبـيـ منـ كـلـ الأـطـفـالـ إـبـدـاءـ آرـائـهـمـ وـأـفـكـارـهـمـ. أـطـلـبـيـ منـ كـلـ الأـطـفـالـ تـجمـيـعـ الصـورـ إـلـىـ مـجـمـوعـيـنـ وـإـلـصـاقـهـاـ فـيـ مـكـانـ منـاسـبـ عـلـىـ جـدـرـانـ القـاعـةـ. اـخـتـمـيـ النـشـاطـ بـتـعـزيـزـ وـشـكـرـ لـجـمـيعـ الأـطـفـالـ، وـلـ مـانـعـ مـنـ جـوـلـةـ تـصـفـيقـ حـارـ.

**مـلـاحـظـةـ:** قـومـيـ بـتـحـضـيرـ الصـورـ مـسـبـقاـ مـنـ خـلـالـ طـبـاعـتـهـاـ عـلـىـ أـورـاقـ باـحـجـامـ مـنـاسـبـةـ، وـاـسـتـعـيـنـيـ عـلـىـ تـحـضـيرـ الصـورـ بـأـدـلـةـ سـابـقـةـ أـوـ مـنـ خـلـالـ شـبـكـةـ إـلـنـتـرـنـتـ.

نشاط رقم:

اسم النشاط: ما أحلاك يا حفافي

الأهداف:

توعية وتنقيف الأطفال حول أهم مكونات الحمام الصحي المتكامل

تعزيز سلوكيات ومهارات قضاء الحاجة لدى الأطفال بشكل صحي وسلام

بناء معتقدات وقناعات الأطفال تجاه الحمام الصحي بعيداً عن التلوث والأمراض

**المستلزمات:** أوراق وأقلام رصاص وأقلام تلوين، حضري لوحة الحمام المثالي الواردة أسفل النشاط  
(يفضل على ورق كبيرة).

**الفترة الزمنية:** 40 - 50 دقيقة.

**آلية التنفيذ:** وزعي على الأطفال أوراق وأقلام رصاص وأقلام تلوين، واطلب منهم أن يتخيلاً الحمام وما يوجد فيه وأن يرسموه (الحمام في البيت أو في المدرسة). وأعط الأطفال الوقت الكافي للرسم (10 دقائق). اطلب من الأطفال أن يعرضوا رسوماتهم وأن يتحدثوا عنها

يمكنك المساهمة في تحفيزهم على الحديث حول شكل الحمام الذي يحبون أن يكون لهم

إسألني الأطفال عن رسوماتهم واستنتهي معهم ما ينبغي توافقه في الحمام

اعرضي على الأطفال ملصق الحمام المثالي الموضح في الأسفل، وعلقي على اللوحة.

وزعي على الأطفال قصاصات أوراق موضح عليها التالي (كتابياً أو صور):  
كرسي الحمام، مياه لتنظيف كرسي الحمام بعد التغوط.  
مغسلة، صابون، مواد تنظيف، سلة نفايات، حمام للفتيات، حمام للفتيان  
باب الحمام، حمام خاص لذوي الإعاقة (بمنحدر أو درايزن خاص)  
قفل، ضوء، شباك للتهوية منشفة، مطارم لتجفيف اليدين.  
يتضمن ملصق الحمام المثالي نوعي المرحاض (العربي والإفرنجي) التي يمكن أن يستخدمها الأطفال في الروضة وأخارجها.  
نقسم الأطفال إلى مجموعات، ثم نعطي كل مجموعة قصاصة ورقية تحمل أحد عناصر الحمام المثالي.  
نطلب من كل مجموعة عندما يحين دورها أن تقرأ ما هو مكتوب على القصاصة الخاصة بها و ان تعلقها في المكان المناسب لها على ملصق الحمام المثالي.  
بعد أن يتم تعليق قصاصات الأوراق في الأماكن المناسبة لها على الملصق، ننتقل لمناقشة أهمية كل عنصر وخطوات الإستخدام الآمن لدورات المياه:  
ركزي على الرسائل ذات العلاقة بقضاء الحاجة بشكل سليم والتخلص من البراز وتنظيف المكان جيدا، مع مراعات شروط النظافة الشخصية وغسل اليدين والحفاظ على نظافة الحمام وإغلاق الصنابير جيدا، واذكري لهم محتوى البراز من الميكروبات والأمراض

#### نشاط رقم: 4.10

**نشاط:** أنا مع مين يا حلويين؟

**الهدف من النشاط:**

إكساب الأطفال مهارات سرعة التفكير واتخاذ القرار.

توعيتهم بأهم المفاهيم الصحية والبيئية المطروحة في النشاط

تطوير مهاراتهم تجاه السلوكيات الصحية والبيئية المطروحة ضمن النشاط.

إكسابهم مهارات العمل ضمن الفريق وبروح الجماعة وكسر حواجز الخجل.

**الأدوات والمستلزمات:**

صور معدة مسبقاً توضح العديد من الرسائل والمشاهد الصحية والبيئية مثل:

أيدي على ورقة وصابون على ورقة أخرى

أسنان على ورقة وفرشاة ومعجون على ورقتين منفصلتين سلة مهملات على ورقة وكومة مهملات

على ورقة أخرى

خزان مياه على ورقة وصنبورة مياه على ورقة أخرى

طفل متتسخ على ورقة وحمام مع شاور وشامبو على أوراق أخرى منفصلة

طفل يلعب في الشارع بلا حذاء على ورقة وحذاء على ورقة أخرى

هناك العديد من الأفكار التي يمكن تنفيذها ضمن هذا النشاط.

**مدة النشاط:** 20 إلى 25 دقيقة

**آلية تنفيذ النشاط:**

تجهز المعلمة بطاقات (الصورة) متعاكسة بعده كافي لكل أطفال الصف، كل طفل يحمل معه لوحة تحتوي على صورة لها ما يناسبها مع طفل آخر تتحدث المعلمة كمقدمة مختصرة حول القضية المراد إثارتها وتوعية الأطفال تجاهها، وتشرح المطلوب منهم عند بدء النشاط.

تعطي المعلمة ولزيادة الإثارة والحماسة وقت محدد لإنجاز المهمة، وكلما اقتربن الطفل بما يناسبه تبعاً لما يحمله من صور، كلما كان أجدل بالتنبيه والتصفيق.

على أن يبحث كل طفل في القاعة على من يناسبه من الأطفال الآخرين، على سبيل المثال، الفاذورات ستبحث عن الحاوية، اليدين ستبحث عن الصابون، والفرشاة والمعجون ستبحث عن الأسنان، الخ..

يمكن طرح عدد غير محدود من الأفكار وإثارة حماس ونشاط الأطفال تجاه كل القضايا البيئية والصحية.

**رقم النشاط:** 4.11

**النشاط:** أناما برمي زبالة على الأرض

**أهداف النشاط:**

غرس قيم ومفاهيم إيجابية حول إدارة النفايات الصلبة، محاكاة العادات السلوكية الإيجابية

الترفيه والمتعة وجدب إنتباه الأطفال إلى المشاركة الفاعلة.

**عدد المشاركين:** 10-15 طفل.

**فترة النشاط:** 15-20 دقيقة.

**المستلزمات:** مقاعد كافية للأطفال ومكان بمساحة مناسبة.

**آليات تنفيذ النشاط:**

يقف المعلمة أمام الأطفال وتطلب من كل طفل أن يختار كلمة ذات علاقة بالنفايات الصلبة أو إسم لادة من الصلبة.

تقف المعلمة أمام الأطفال وتطلب من كل طفل أن يختار كلمة ذات علاقة بالنفايات الصلبة أو إسم لادة من الصلبة.

**رقم النشاط:** 4.12

**النشاط:** أجيبيوني هل عرفتم من أنا ؟

**أهداف النشاط:**

غرس قيم ومفاهيم إيجابية حول القضايا البيئية والصحية المختلفة.

تنمية قدرات الطفل في مجال التفكير والتخيل والاستنتاج.

الترفيه والمتعة وجدب إنتباه الأطفال إلى المشاركة الفاعلة.

**عدد المشاركين:** 15-20 طفل.

**مدة النشاط:** 30 دقيقة.

**المستلزمات:** مكان بمساحة مناسبة.

**آليات تنفيذ النشاط:**

يقف الأطفال على شكل دائرة إن أمكن (يمكن تنفيذ النشاط داخل الغرفة الصفية).

تقوم المعلمة بعرض الموضوع المراد طرحه أو المشاكل الصحية المنوي الحديث فيها على الأطفال على شكل لغز و على الأطفال أن يكتشفوا ما هو ؟



### المستلزمات:

صور وبطاقات صحية بيئية معدة سلفاً.  
مقاعد كافية للأطفال ومكان بمساحة مناسبة.

### آليات تنفيذ النشاط:

تجهز المعلمة بعضاً من الصور الصحية والبيئية أو رسائل مبسطة و مباشرة على بعض القصاصات الورقية.  
تطلب المعلمة من أحد الأطفال كمتقطع الخروج من القاعة.  
تقوم المعلمة باخفاء تلك القصاصات أو البطاقات في أرجاء مختلفة في القاعة بالاتفاق مع باقي الأطفال في الصف.  
بعد تأمين البطاقات في أماكن مخفية (سهلة و صعبة)، تطلب من الطفل المتقطع (قد يكون أكثر من طفل) في الخارج بالعودة إلى الصف. وتطلب منهم أن يبدأوا بعمليات البحث داخل القاعة.  
بالاتفاق مع باقي الأطفال، كلما اقترب الباحثون من البطاقات الصحية، كلما نادى بقية الأطفال عليهم بيان: حامي حامي، وكلما ابتعدوا عنها قالوا: بارد بارد بارد ... وهكذا.. حتى يصل الأطفال إلى كل الرسائل والبطاقات. لتسهيل النشاط يمكن تكليف طفل واحد للبحث عن رسالة واحدة.  
بالاستعانة بالمعلومات الواردة في الدليل الحالي أو الأدلة السابقة، أو باستخدام شبكة الانترنت، يمكن تضمين النشاط العديد من الإفكار ذات العلاقة بالمياه والبيئة والصحة العامة والشخصية.

## السلامة والوقاية في رياض الأطفال

بسبب ضعف مستوى الوعي والإدراك الكافي لدى الطفل حول الأمان والسلامة الشخصية في مرحلة الرياض، يتوجب على الجهات المسئولة عن رياض الأطفال توفير أقصى درجات الأمان والسلامة، وتطبيق قواعدها وإجراءاتها وإرشاداتها بأعلى درجات الالتزام.

التدابير والإجراءات الواجب اتخاذها من قبل القائمين على الروضة لضمان سلامة الأطفال:

- يجب عمل تقييم شامل وكامل للمخاطر المحتملة التي قد يتعرض لها الأطفال داخل الروضة أو حولها وعمل إجراءات أمن وسلامة لها.

- أن يتم الانتباه لأساليب اللعب والترفيه عند الأطفال ويجب أن تكون المساحات المصممة للحركة واللعب ضمن إرشادات الصحة والسلامة.

- يشترط تواجد المدارس بجوار الأطفال بشكل مستمر وعدم ترك الأطفال بمفردهم في الغرف نهائياً ومهما كانت الأسباب.

- دور المربية في الحفاظ على السلامة العامة

- ابلاغ إدارة الروضه بضرورة عمل صيانه دورية للألعاب ومرافقها في بداية كل عام دراسي.

- ابلاغ إدارة الروضه عند ملاحظة أي مخاطر على ألعاب الأطفال وساحات الروضه.



- توعية الأطفال إلى ضرورة عدم وضع الألعاب بالفم خوفاً من ابتلاعها وإصابتهم بالاختناق.
- الإشراف على نقل الأطفال في الحافلة والتأكد من أن عدد الأطفال مناسب للعدد المسموح به للحافلة.
- تفقد مرافق الروضه بشكل دوري والتأكد من سلامتها.
- مراقبة الأطفال أثناء اللعب وعدم تركهم بمفردهم
- ضمان تنظيف الألعاب الصغيرة باستمرار خوفاً من انتشار الأمراض.
- توعية الأطفال حول مخاطر السلوكيات الخطره في اللعب وضروره تجنبها مثل القفز من المرتفعات.
- أن تكون أدوات اللعب أو الرسم مصنوعة من مواد غير مضره صحياً وألا تكون خطيرة بأي حال من الأحوال كأن تكون بشكل مدبب أو بحواص خطره أو صغيره بحيث يسهل ابتلاعها أو مصنوعة من مواد كيميائية خطرة.
- أن يتم عمل استبيان لكل طفل من قبل الروضة بمجرد تسجيله والتعرف على أية أمراض أو أية أدويه يتوجبأخذها.
- مراقبة الأطفال لدى ذهابهم لدورات المياه أو شرب الماء أو التجول داخل الروضة.
- يجب على كل مشرفه أن تتأكد من خلو كل الأماكن التابعة لها من أي طفل عند نهاية كل يوم دراسي.
- لابد من معرفة خصائص المرحلة العمرية للطفل (مرحلة رياض الأطفال).
- الهدوء والتماسك أثناء التعامل مع الحوادث.
- يجب تجهيز حقيبة اسعافات أولية متکامة داخل الرياض ووضعها في مكان معروف وثابت، وتدريب معلمتين على الأقل

في الروضة على المبادئ الأساسية للإسعافات الأولية.

- معرفة أرقام تليفونات الطوارئ مثل الإسعاف، والمطافئ والشرطة، وبعض الأطباء لاستشارتهم.
- دورات في الإسعافات الأولية وأساليب التعامل مع الكوارث

**دور المربيّة في الحفاظ على السلامة العامة**

- إبلاغ إدارة الروضه بضرورة عمل صيانة دورية للألعاب ومرافقها في بداية كل عام دراسي.
- إبلاغ إدارة الروضه عند ملاحظة أي مخاطر على ألعاب الأطفال وساحات الروضه.
- توعية الأطفال إلى ضرورة عدم وضع الألعاب بالقرب خوفاً من ابتلاعها وإصابتهم بالاختناق.
- الإشراف على نقل الأطفال في الحافله والتأكد من أن عدد الأطفال مناسب للعدد المسموح به للحافله.
- تفقد مرافق الروضه بشكل دوري والتتأكد من سلامتها.
- مراقبة الأطفال أثناء اللعب وعدم تركهم بمفردهم
- ضمان تنظيف الألعاب الصغيرة باستثناء خوفاً من انتشار الأمراض.
- توعية الأطفال حول مخاطر السلوكيات الخطيرة في اللعب وضروره تجنبها مثل القفز من المرتفعات.

وحوادث لمربيات الرياض

**الأطفال والمخاطر المختلفة**

**حوادث اللعب:** قد يؤدي عدم وجود رقابة دقيقة لسلوكيات الطفل إلى وقوع العديد من الحوادث المؤلمة والتي قد تكون خطيرة في بعض الأحيان، ونظرًا لأن الطفل لا يدرك ما قد ينتج عن أفعاله من آثار ضارة فإن وعي الأهل ومربيات الأطفال تلعب دوراً هاماً في منع الحوادث والوقاية منها.

وهناك مجموعة من الحوادث التي يتعرض لها الطفل في الرياض منها السقوط من الدرج أو عبر النوافذ الغير محمية، وهي كثيرة الحدوث في الرياض التي يوجد بها درج قد يكون عالياً أو يوجد نوافذ بدون حماية مناسبة، كما ويجب أن يكون درج الروضة واسعاً بما يتناسب مع عدد الأطفال

في الروضة وبخضع للمراقبة والصيانة الدائمة والمستمرة من قبل العاملين والإدارة.

## الوقاية من الحوادث التي تحصل في الصف:

يجب أن يتناسب حجم الصف مع عدد التلاميذ، وأن تتناسب المقاعد مع أعمار الأطفال، بحيث تغطى الزوايا الحادة، وعلى الرياض أن تضع شبك على الشبابيك وأن تكون الشبابيك عالية نسبياً (120 سم)، وأن تغطيوصلات الكهربائية.

كثيراً ما يتعرض الأطفال في مرحلة الطفولة المبكرة لحوادث قد تؤثر على سلامتهم، فالحادث يقع في لحظة عابرة من عمر الطفل، وقد تعاني منه العائلة والطفل وللوقاية من حوادث اللعب يمكن إتباع الآتي:

- يجب أن يكون حجم و تصميم الألعاب مناسباً لسن وبنية الأطفال.
- ينبغي أن يكون سطح الأرض المحيطة بالألعاب الذي هو من ضرورات الأمن و السلامة، أن يكون رملياً قادراً على امتصاص الصدمات وأن يكون خاليًّا من الزجاج والحصى والمخلفات المعدنية.
- التنبيه على الأطفال بعدم العبث بمقابض الإنارة داخل الملاعب حتى لا يصاب الطفل بأذى.
- فحص الألعاب بصفة دورية للتأكد من سلامتها وعدم تأثيرها جراء الإستخدام المتكرر أو بالعوامل الطبيعية، وأن تكون جميع الألعاب مثبتة بطريقة سليمة خالية من أية عيوب أو كسر أو تلف، ولا يكون فيها أجزاء بارزة ونتوءات حادة وخطيرة.



أداة قياس مستوى المعرف والتوجهات والممارسات المرتبطة بالإصلاح البيئي  
والشخصي وقضايا الغذاء والتغذية لدى أطفال الرياض 2017

Data Collection tool

Preschool age children

مرفقات

أداة قياس للأطفال

أداة قياس للأمهات

المعلومات الشخصية

مكان السكن

تاريخ المقابلة

عمر الطفل

جنس الطفل:  ذكر  أنثى

مفهوم وممارسة الإصلاح الشخصي

إذا خرجم من الحمام ولم أغسل يدي فسوف أصبح مريضاً	أصبح مريضاً	لن أصبح مريضاً
أقوم بغسل يدي بعد اللعب في الشارع؟	نعم	لا
أقوم بغسل يدي بعد الخروج من الحمام؟	نعم	لا
أقوم بغسل يدي بعد عودتي من الروضة؟	نعم	لا
أقوم بغسل يدي قبل و بعد تناول الطعام؟	نعم	لا
أقوم بغسل يدي بعد اللعب مع الحيوانات؟	نعم	لا
عندما يشتري أبي الخضار والفواكه أقوم بغسلها قبل تناولها	نعم	لا
أقوم بغسل يدي بـ :	بالماء فقط	بالماء والصابون
3- أخرى		1- أخرى

لا ألعب مع الحيوانات : 1. لأنها غير نظيفة 2. يمكن انتقال الي الأمراض 3. ليس لدينا حيوانات في البيت

اذا لم اغسل الخضار والفواكه قبل تناولها	6- أصبح مريضاً	2- لن أصبح مريضاً	
اقوم بتنظيف أسناني بالفرشاة والمعجون	نعم	لا	
أنظف أسناني كل يوم	بعد الأكل	قبل النوم	
إذا لم استخدم الفرشاة والمعجون بعد الأكل	لا أنظف أسناني		
أستحم دائمًا حتى	لا أصاب بالمرض	لتصبح رائحتي جميلة	عدد مرات الاستحمام أسبوعياً؟
هل تغسل وجهك عندما تستيقظ من النوم؟	نعم	لا	
إذا وجدت مياه مجاري في الشارع هل تسير فوقها؟	نعم	لا	
هل تقوم بلبس الحذاء عندما تكون في الخارج؟	نعم	لا	
لا ألبس حذاء عندما أكون في الخارج لأنه...			

### ملاحظة الطفل

نظيف جدا	نظيف	متسخ	طويل و متسخ جدا	الشعر
نظيفة جدا	نظيفة	مقلمة ونظيفة	ليست مقلمة ومتسخة	الأظافر
نظيفة جدا	نظيفة	متسخة	متسخة جدا	اليدين
نظيفة جدا	نظيفة	متسخة	متسخة جدا	الوجه
نظيفة جدا	نظيفة	متسخة	متسخة جدا	الملابس

### ملاحظة الصحة العامة للطفل

الحالات الصحية العامة	بصحة جيدة ونشيط	جيدة	الطفل هزيل
<b>التقييم التغذوي للطفل</b>			
لا	نعم	هل تناولت وجبة الإفطار اليوم؟	
			مكونات وجبة الإفطار

لا	نعم	هل تحب شرب الشاي؟
لا	نعم	هل شربت الحليب اليوم؟
		لماذا نشرب الحليب؟
لا	نعم	هل تحب تناول الفواكه؟
		أكثر أنواع الفواكه التي تحبها؟

أداة لقياس مستوى المعرف والتوجهات والممارسات المرتبطة بالإصلاح البيئي والشخصي وقضايا الغذاء والتغذية  
أهمية الأطفال - دليل الرياض

منفذ الاستبيان:	التاريخ:
بيانات الروضة	
اسم الروضة:	علامة مميزة:
المستهدف:	
عنوان الروضة:	

البيانات الشخصية للأم

إجمالي	ذكور	إناث	عدد أفراد الأسرة
مجموع أفراد الأسرة			
عدد الأطفال أقل من 5 سنوات			
عدد حالات ذوي الاحتياجات الخاصة			
شخص اخر	الاثنين معاً	الزوجة	الزوج
ارملة	مطلقة	متزوجة	الحالة الاجتماعية للأم
جامعي	ثانوي	إعدادي	ابتدائي
المستوى التعليمي للأم			
المهنة للأم			
عاطل عن العمل	مزارع	موظف	عامل
المهنة للأب			
اقل من 200 دولار	500-200 دولار	اكثر من 500 دولار	دخل الأسرة شهرياً
اكثر من 4 غرف	من 2-4 غرف	غرفة واحدة	عدد غرف المنزل

**النظافة الشخصية وغسل اليدين:-**

لا	نعم	يقوم أطفالك بغسل أيديهم قبل الطعام وبعده؟
لا	نعم	يقوم أطفالك بغسل أيديهم بعد الخروج من الحمام؟
لا	نعم	يقوم أطفالك بغسل الفواكه والخضار قبل أكله؟
أكثر من 3 أيام	مرة كل 2-3 يوم	يقوم أطفالك بغسل أيديهم بعد العودة من الروضة؟
لا	نعم	هل يطلب منك طفلك أن تقلمي له أظافره؟
لا	نعم	أقوم بتغيير ملابس الأطفال كل
لا	نعم	يقوم أطفالك بغسل أيديهم ووجوههم عند الاستيقاظ من النوم في الصباح
ما هي الأوقات التي يطلب منك طفلك غسل اليدين بعدها؟		
لا	نعم	يقوم أطفالك بغسل أسنانهم كل يوم
لا	نعم	يقوم أطفالك بغسل أسنانهم صباحاً ومساءً عند النوم
لا	نعم	يقوم أطفالك بغسل أسنانهم بالفرشاة والمعجون

النظافة الشخصية وغسل اليدين:-

نعم		أزور طبيب الأسنان لعلاج أسنان أطفالي فقط كلما دعت الحاجة لذلك		
لا يغسل يديه		الماء والصابون	بالماء فقط	يغسل الطفل يديه ب:
غير مقبول	مقبول	الحالة العامة من حيث النظافة	عبر الملاحظة (ملاحظة المربية)	نظافة الأيدي
غير نظيفة	نظيفة	مقلمة ونظيفة		الأظافر
ليست مقلمة ومتتسخة	قصير ونظيف	الشعر		
طويل ومتتسخ				
الشارع		أرض زراعية المجاورة	الحمام	في حال أراد طفلك قضاء حاجته، يقوم بذلك في:

### معدلات المراضة ومستوى المعارف والممارسات حول قضایا الصحة العامة والأمراض المعدية

<p>هل شاهدت أو استمعت لبعض النصائح والإرشادات عن موضوع الأمراض المعدية وقضایا النظافة الشخصية في شكل تثقيف صحي؟</p> <p>نعم      لا</p>	<p>خلال الثلاثين يوماً الماضية هل أصيب أحد أبناءك بأحد الأمراض المعدية (الإسهال-الديدان والطفيليات-الأمراض الجلدية)؟</p> <p>نعم: ----- لا: -----</p>
	<p>ما هي أسباب الإصابة بالأمراض المعدية في وجهة نظرك؟</p>
<p>إذا كانت الإجابة (نعم) حددني أين تلقيت المعلومات عن موضوع الأمراض المعدية وقضایا الصحة العامة</p> <p>1-مراكز الرعاية الأولية 1-وسائل الإعلام</p>	<p>ما هي الخطوات التي تقومين باتخاذها خلال إصابة الطفل بالأمراض المعدية؟</p>

<p>1. جلسات التثقيف الصحي في الرياض ..... أخرى. وما هي:</p>	
<p>ما هي طرق الوقاية من أمراض الاسهالات والأمراض المعدية ؟</p> <p>----- 1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5</p>	<p>تنتقل الأمراض المعدية إلى الإنسان عن طريق؟</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- الماء الملوث</li> <li>- الهواء الملوث</li> <li>- الأكل الملوث</li> <li>- المشي حافياً</li> <li>- استعمال أدوات شخص مصاب</li> <li>لا أعرف</li> </ul>

### النظافة الشخصية وغسل اليدين

1. حمام يومي 3. تنظيف الاسنان	2. غسل اليدين 4. تقليل الاظافر	ماذا يعني لكم مفهوم النظافة الشخصية؟		
لا	نعم	اقوم بغسل يدي قبل اعداد الطعام وبعده؟		
لا	نعم	اقوم بغسل يدي بعد الخروج من الحمام؟		
لا	نعم	اقوم بغسل يدي بعد تغيير الحفاضات للطفل؟		
لا	نعم	يقوم أطفالى بغسل الفواكه والخضار قبل أكله؟		
لا	نعم	اقوم بغسل يدي قبل وبعد الطعام؟		
اكثر من 4	4-3	3-2	مرة	كم مرة تشتري صابون في الشهر؟
لا	نعم	هل تقومين بتقليل اظافر الأطفال؟		
لا	نعم	يقوم أطفالى بغسل أيديهم ووجوههم عند الاستيقاظ من النوم في الصباح		
ما هي أهم الأوقات التي ترين من المهم غسل اليدين بعدها؟				
أغسل يدي ب:		الماء والصابون	بالماء فقط	اخرى

الغذاء والتغذية

لا	نعم	هل يتناول طفلك وجبة الإفطار؟
لا	نعم	هل يتناول طفلك الشيبس يومياً؟
لا	نعم	هل يتناول طفالك الحلويات والسكاكر يومياً؟
لا	نعم	هل يشرب الطفل الحليب يومياً؟
لا	نعم	كم كوب حليب يشرب في اليوم؟
لا	نعم	هل يحب الطفل شرب الشاي؟
لا	نعم	هل يشرب الشاي مع وجبة الطعام؟
لا	نعم	هل يتناول الطفل الفواكه والخضروات؟
لا	نعم	هل ذهبت مع طفلك للطبيب تشكيين له قلة تناول طفلك للطعام؟
أكثر من 3		عدد وجبات الطفل اليومية (الرئيسية)
3		1
2		
1		
لا	نعم	هل تحرصين على تقديم جميع العناصر الغذائية للطفل يومياً؟

الغذاء والتغذية

لا	نعم	برأيك ..هل يحصل الطفل على التوازن الغذائي المطلوب؟
لا	نعم	برأيك...هل يعاني طفلك من أمراض سوء التغذية؟
ما هي أكثر الأطعمة التي يحبها الطفل؟		

الإغاثة الإسلامية وجمعية ارض الإنسان: الدليل الصحي لرياض الأطفال ضمن مشروع تحسين جودة التعليم في رياض الأطفال.

تمويل الإغاثة الإسلامية ألمانيا وتنفيذ جمعية ارض الإنسان 2016

د احمد حلس و د شيماء ابو عمر: دليل الأنشطة والخطط التنفيذية لتفعيل دور اللجان الصحية المدرسية ضمن مشروع توفير الدعم اللازم للمجتمعات الضعيفة في المناطق الحضرية في قطاع غزة. إشراف جمعية أصدقاء البيئة ومؤسسة أوكسفام البريطانية وتمويل من المفوضية الأوروبية.

د رانيا صاصيلا: مقترن لضمان جودة البيئة التربوية في رياض الأطفال في الجمهورية العربية السورية. مجلة جامعة دمشق

العدد الثالث 2010

د مرفت حسن البرعي: برنامج مقترن لتنمية الوعي البيئي لدى الأطفال بتوظيف بعض الأنشطة الفنية والموسيقية-مشرف على تطوير مكتبات كلية الآداب جامعة الإسكندرية-2006

المجلس الأعلى للأمومة والطفولة في اليمن: مجلة البنون (مجلة الام والطفل) 2008-2009

معين الكريري وباسل قنوع: الدليل الإرشادي الصحي الشامل في التعامل مع قضايا الصحة العامة والتغذية لأطفال الرياض-دليل المربيات والأمهات. تنفيذ جمعية ارض الإنسان 2017

منظمة الصحة العالمية-المكتب الإقليمي لشرق المتوسط. 2017

مؤسسة أوكسفام بالتعاون مع مركز النور للدراسات والتدريب : الدليل الصحي لمعلمات رياض الأطفال ضمن مشروع تحسين

الوضع الصحي لرياض الأطفال في قطاع غزة . تمويل مؤسسة أوكسفام البريطانية وتنفيذ مؤسسة تعاون بلا حدود 2010

وزارة التربية والتعليم العالي الفلسطيني بالتعاون مع مؤسسة أوكسفام البريطانية : دليل عمل الجان الصحية المدرسية 2008

وزارة الصحة الفلسطينية بالتعاون مع مؤسسة براماج الطفولة والعمل الجماهيري : الدليل الإرشادي الصحي لمربيات رياض

الأطفال -تمويل كاريتاس ألمانيا 2016

### English Reference

Islamic Relief and Cafod: Protection Mainstreaming Manual in Wash programs in the Gaza Strip. UNICEF –WASH and PWA 2017

Ministry of education and higher education in Qatar: pre-qualification for authoring learning resources for kindergartens 2015-2016

Oxfam and Ard El-Insan: Project of opening the space for enhanced food security and livelihood recovery in the Gaza Strip-Funded by DEC 2015-2016

UNICEF office in Lebanon : Fact for life in Health Motherhood and child nutrition –Media Department in UNICEF



# دليل الأنشطة التدريبية

حول قضايا الصحة العامة والتغذية للأطفال والأمهات