



الصف الأول ١ الأساسي



ملحق الأهل



يمكن تفادي ٩٠٪ من إصابات الدماغ والنخاع الشوكي.

- نطبق قواعد الأمن والسلامة العامة عند ركوب السيارة أو المركبة.

انتبهوا لما يأتي:

- أهمية الشواخص المرورية والإشارات الضوئية.
- ممارسة السلوكيات السليمة لتحقيق المتعة عند القيام بالرياضات المائية.
- اتباع قواعد اللعب والحذر من خطورة السقوط على الرأس.
- التزام قواعد الأمن والسلامة العامة عند أداء الرياضات، وارتداء معدات السلامة الملائمة.
- حفظ الأسلحة في أماكن مغلقة بعيداً عن متناول أيدي الأطفال.
- اتباع حلول إبداعية لحل المشكلات.

كيفية تقييم تعلم أولادكم:

- لكل درس من دروس البرنامج أداة تقييم (سلم تقدير لفظي)، هدفها مساعدتكم على التقييم.
- يحدد مستوى الطالب لكل معيار من معايير الأداء في عمود مستوى الطالب (في الجدول)، حيث يكون: ٤ أو ٣ أو ٢ أو ١، وفق المحكمات الموصوفة لكل مستوى.
- يسجل تقدير الطالب على النحو الآتي:

كونوا قدوة لأولادكم.

- ◀ يحسب متوسط مستويات المعايير؛ بجمع الأعداد الدالة على المستويات (العمود الأخير في الجدول)، ثم قسمة الناتج على عددها.
- ◀ يصنف مستوى التقدير الناتج حسب الآتي:
 - ممتاز: إذا كان المتوسط من ٣,٦ إلى ٤
 - جيد: إذا كان المتوسط من ٣ إلى ٣,٥
 - متوسط: إذا كان المتوسط من ٢,٥ إلى ٢,٩
 - دون المتوسط: إذا كان المتوسط أقل من ٢,٥

عليكم مساعدة طفلكم على تعلم هذه القواعد وتطبيقها كل يوم.



الأهل الكرام، إن الدعم الذي ستقدمه لطفلك سيكون استثماراً للمعلومات التي تعلمها حتى "يفكر أولاً"، ويتبع قواعد الأمن والسلامة العامة لتصبح سلوكاً يعتمد في أثناء اللعب مع أقرانه في المدرسة، أو في البيت، أو الحديقة العامة، أو عند مزاوله أي نشاط يومي.

لقد تعلم طفلكم الحفاظ على سلامته من الإصابات الخطيرة، وأهمية "التفكير أولاً"، كما تلقى دروساً في الموضوعات الآتية:

- أهمية سلامة الدماغ والنخاع الشوكي.
- قواعد الأمن والسلامة العامة في المركبات، وسلامة المشاة.
- قواعد الأمن والسلامة العامة الواجب اتباعها عند ركوب الدراجة، أو (السكوتر)، أو استعمال لوح التزلج، أو حذاء التزلج؛ للمحافظة على سلامته، وتجنب إصابة الدماغ والنخاع الشوكي.
- قواعد الأمن والسلامة العامة في الحدائق العامة، والرياضات التسلية والاستجمام، والرياضات الجماعية المنظمة، والرياضات المائية.
- أخطار الإصابات، وأهمية اتباع الممارسات الآمنة، واعتماد معايير وقائية معينة.
- إيجاد حلول إبداعية للمشكلات، وإجراءات الأمن والسلامة العامة الواجب اتباعها في حال وجود سلاح أو أداة خطيرة، بحيث يمتلك المقدرة على اتخاذ القرارات الصائبة، وحماية النفس باتباع الخطوات الآتية: قف مكانك، لا تلمس، اترك المكان، ناد شخصاً بالغاً.
- أهمية وصول كمية كافية من الأكسجين إلى الدماغ، وإلا سوف تتعرض الخلايا للتلف؛ مما قد يؤدي إلى الموت.
- تعمل حالات التحسس الشديدة على إعاقة التنفس، أو الاختناق، وقد تؤدي إلى الموت.

السلامة تبدأ في المنزل.

كما تلقى طفلك عدداً من دروس الإسعافات الأولية المحوسبة التي تعرض الخطوات السليمة لعملية الإسعاف الأولي في حالات الإصابة بضربة الشمس، ونزيف الأنف (الرّعاف).

يتبع كل درس نشاط منزلي لتدعيم أهداف الدرس، بالإضافة إلى طريقة طفلك الخاصة في شرح ما تعلمه من الدرس، كما يجب توفير الوقت الكافي للتحدث مع طفلك، وتقييم فهمه الموضوع باستعمال المرفق لكل درس.

للحفاظ على سلامة جميع أفراد العائلة، علينا أن:

- نستعمل حزام الأمان عند الركوب في المركبات دائماً.
- نستعمل خوذة الرأس ونرتديها على النحو الصحيح عند الحاجة.
- نطبق العادات السليمة والآمنة عند ممارسة أي نشاط داخل المنزل وخارجه.

سلامة الدماغ والنخاع الشوكي



دبة بشبة"، التي تعني أن الطفل ينمو ويكبر مع السقوط والإصابات، وهذه مقولة مغلوطة شائعة.

شجع طفلك على ترديد
"أفكر أولاً" وأتبع إجراءات
الأمين والسلامة العامة
لأحمي نفسي.

نشاط لا منهجي:

- لضمان حماية طفلك من هذه الإصابات، ناقشه بما يأتي:
- الأدوات التي يمكن استعمالها لحماية نفسه من الإصابة.
- التدابير والوسائل التي قد تُقلل أو تمنع مثل هذه الإصابات، والتي عليه اتباعها.
- هناك العديد من الأماكن في المجتمع التي يمكن زيارتها لتتعلم كيفية الوقاية من إصابات الدماغ والنخاع الشوكي، مثل: المكتبات العامة، وعيادات الأطباء التي تحوي مجسمات ورسوم بيانية عن جسم الإنسان.
- اطلب إلى طفلك إعادة تمثيل التجارب التي أجراها في المدرسة، أو شاهدها عن حماية الجمجمة للدماغ، وكيفية التعبير عن وصول الأوامر من الدماغ عبر النخاع الشوكي إلى الأطراف.

تقييم مدى التعلم:

اتبع الإرشادات الواردة في رسالة الأهل لتقييم تعلم طفلكم.

مستوى الطالب	المستويات				معايير الأداء
	١	٢	٣	٤	
	يحدّد موقع جزء واحد، على الأكثر، من أجزاء الجسم الآتية: الجمجمة، والدماغ، والعمود الفقري، والنخاع الشوكي تحديداً دقيقاً.	يحدّد موقع جزأين من أجزاء الجسم الآتية: الجمجمة، والدماغ، والعمود الفقري، والنخاع الشوكي تحديداً دقيقاً.	يحدّد موقع ثلاثة من أجزاء الجسم الآتية: الجمجمة، والدماغ، والعمود الفقري، والنخاع الشوكي تحديداً دقيقاً.	يحدّد موقع كل من أجزاء الجسم الآتية: الجمجمة، والدماغ، والعمود الفقري، والنخاع الشوكي تحديداً دقيقاً.	تحديد موقع أجزاء الجسم الآتية: الجمجمة، والدماغ، والعمود الفقري، والنخاع الشوكي.
	يصف جزءاً واحداً، على الأكثر، من أجزاء الجسم الآتية: الجمجمة، والدماغ، والعمود الفقري، والنخاع الشوكي وصفاً دقيقاً.	يصف جزأين من أجزاء الجسم: الجمجمة، والدماغ، والعمود الفقري، والنخاع الشوكي وصفاً دقيقاً.	يصف ثلاثة من أجزاء الجسم: الجمجمة، والدماغ، والعمود الفقري، والنخاع الشوكي وصفاً دقيقاً.	يصف كلاً من: الجمجمة، والدماغ، والعمود الفقري، والنخاع الشوكي وصفاً دقيقاً.	وصف الأجزاء الآتية: الجمجمة، والدماغ، والعمود الفقري، والنخاع الشوكي.
	يبين أهمية جزء واحد، على الأكثر، من أجزاء الجسم الآتية: الجمجمة، والدماغ، والعمود الفقري، والنخاع الشوكي.	يبين أهمية جزأين من أجزاء الجسم الآتية: الجمجمة، والدماغ، والعمود الفقري، والنخاع الشوكي.	يبين أهمية ثلاثة من أجزاء الجسم الآتية: الجمجمة، والدماغ، والعمود الفقري، والنخاع الشوكي.	يبين أهمية كل من: الجمجمة، والدماغ، والعمود الفقري، والنخاع الشوكي.	بيان أهمية كل من: الجمجمة، والدماغ، والعمود الفقري، والنخاع الشوكي، ثم وصفها.

للمعرفة:

تأكد من معرفة طفلك الحوادث التي يمكن أن تصيبه، وقد تؤدي إلى الإضرار بدماغه أو نخاعه الشوكي. ساعد طفلك على استذكار المعلومات الآتية:

- الدماغ أهم جزء في الجسم، لأنه يجعل الجسم كله يعمل.
- الدماغ غير صلب، وقد يتأذى من الصدمات؛ لذا، تعمل الجمجمة الصلبة على حماية الدماغ.
- النخاع الشوكي غير صلب، وقد يتأذى من الإصابات؛ لذا، يعمل العمود الفقري على حماية النخاع الشوكي.
- يمكن تفادي معظم إصابات الدماغ والنخاع الشوكي باتباع إجراءات الأمن والسلامة العامة.
- تُمثّل الأعصاب الطريق التي تعبر بها المعلومات من الدماغ عبر النخاع الشوكي إلى العضو الذي ستصل إليه الرسائل.
- في حال تعرض الأعصاب للأذى، لن تصل تلك الرسائل، ولن يتحرك العضو المستقبل.

معلوماتكم:

إن أبسط الحوادث أو الإصابات التي تقع لطفلكم، يمكن أن تؤثر تأثيراً مباشراً أو غير مباشر في مستوى أدائه وقدراته؛ فيظهر أثر بعض هذه الإصابات مباشرة بصورة جروح أو انتفاخ مثلاً، لكن الأخطر هو تلك الإصابات التي لا نرى آثارها لحظة السقوط أو الإصابة. ولكن، بعد مدة من الزمن - قد تصل إلى سنوات - يمكن ملاحظة بعض النتائج المترتبة عن هذه الحوادث بأشكال مختلفة، منها تأخر مستوى أداء الطفل، وفهمه، وإدراكه.

لذا، يجب تحذير طفلكم من خطر إصابات الرأس مهما كانت بسيطة أو غير مؤلمة، وعدم ترديد بعض الأقوال الشائعة، مثل "كل

سلامة المشاة والسلامة في المركبات



للمعرفة:

تأكد من معرفة طفلك قواعد الأمن والسلامة العامة التي عليه اتباعها عند المشي، أو ركوب الحافلات.

- فعند ركوب السيارة، يجب أن:
 - ◀ يدخل من الباب المحاذي لناصية الشارع.
 - ◀ يجلس في المقعد الخلفي دائماً.
 - ◀ يضع حزام الأمان فور جلوسه على مقعد السيارة.
 - ◀ لا يخرج رأسه ويديه وقدميه من السيارة.
- وعند ركوب الحافلة، يجب أن:
 - ◀ يمشي على بُعد ٣ أمتار، أو يحدّ عشر خطوات كبيرة من أمام الحافلة، وليس من منطقة الخطر، وهي المنطقة المحيطة بالحافلة، حيث يعجز السائق فيها عن رؤية الأطفال.
 - ◀ يتأكد من رؤية السائق له قبل القيام بأي حركة.

معلوماتكم:

يجب أن يتعود الأطفال التزام الهدوء التزاماً تاماً في أثناء ركوبهم السيارة؛ لأن كثرة الحركة والضجيج والأصوات تُزعج السائق، وتعمل على تشتيت انتباهه، مما يؤدي إلى زيادة نسبة عدد الحوادث. صُغ هذه التعليمات بصورة قانون خاص بركوب طفلك السيارة، وتأكد من التزامه به دوماً.

نشاط لا منهجي:

أنشطة نقوم بها معاً:

- اركب الحافلة مع طفلك، وحدّثه عن قواعد الأمن والسلامة العامة.
- درّب طفلك على عبور الشارع.
- عيّن طفلك مسؤولاً عن تذكير العائلة بربط حزام الأمان عند ركوب المركبة.
- اجمع منشورات عن الأمن والسلامة العامة، ثم ألصقها في دفتر قصاصات.
- أثناء وجودك في السيارة مع أطفالك، علّمهم لعبة لمراجعة دلالات الشواخص المرورية.

تقييم مدى التعلم:

اتبع الإرشادات الواردة في رسالة الأهل لتقييم تعلم طفلكم.

مستوى الطالب	المستويات				معايير الأداء
	١	٢	٣	٤	
	يحدد قاعدة، على الأكثر، من قواعد الأمن والسلامة العامة عند ركوب السيارة أو الحافلة.	يحدد ثلاث قواعد أو قاعدتين من قواعد الأمن والسلامة العامة عند ركوب السيارة أو الحافلة.	يحدد أربع قواعد من قواعد الأمن والسلامة العامة عند ركوب السيارة أو الحافلة.	يحدد خمس قواعد من قواعد الأمن والسلامة العامة عند ركوب السيارة أو الحافلة.	معرفة قواعد الأمن والسلامة العامة عند الركوب في المركبات.
	يحدد قاعدة، على الأكثر، من قواعد الأمن والسلامة العامة للمشاة.	يحدد ثلاث قواعد أو قاعدتين من قواعد الأمن والسلامة العامة للمشاة.	يحدد أربع قواعد من قواعد الأمن والسلامة العامة للمشاة.	يحدد خمس قواعد من قواعد الأمن والسلامة العامة للمشاة.	معرفة قواعد الأمن والسلامة العامة للمشاة.
	يبين مدلول واحدة على الأكثر من الشواخص المرورية من بين الآتي: قف وقوفاً تاماً، أعط الأولوية، تمهل أمامك مدرسة، ممر عبور مشاة، ممنوع المرور.	يبين دلالات ثلاث أو اثنتين من الشواخص المرورية من بين الآتي: قف وقوفاً تاماً، أعط الأولوية، تمهل أمامك مدرسة، ممر عبور مشاة، ممنوع المرور.	يبين دلالات أربع شواخص مرورية من بين الآتي: قف وقوفاً تاماً، أعط الأولوية، تمهل أمامك مدرسة، ممنوع المرور.	يبين دلالات خمس شواخص مرورية: قف وقوفاً تاماً، أعط الأولوية، تمهل أمامك مدرسة، ممر عبور مشاة، ممنوع المرور.	بيان دلالات شواخص المرور.

السلامة عند ركوب الدراجة



للمعرفة:

- هل تعلم طفلك قواعد الأمن والسلامة العامة التي يجب عليه اتباعها ليكون سالماً وآمناً عند ركوب دراجته، أو (السكوتر)، أو حذاء التزلج، أو لوح التزلج؟
- تأكد من ذلك بتطبيق عملي. فعندما يركب طفلك دراجته، تحقق من تنفيذ الآتي، مع مناقشته في أهمية كل نقطة من نقاط فحص الأصابع الخمسة:
 - الإصبع الأول؛ الإبهام: مقعد واحد لكل شخص.
 - الإصبع الثاني: اليد اليمنى على جهة المقود اليمنى.
 - الإصبع الثالث: اليد اليسرى على جهة المقود اليسرى.
 - الإصبع الرابع: القدم اليمنى على البدالة اليمنى.
 - الإصبع الخامس: القدم اليسرى على البدالة اليسرى.
- تأكد أن طفلك يرتدي خوذة الرأس، ويركب الدراجة تحت إشراف شخص بالغ دائماً.

لمعلوماتكم:

- يُدرِّك السائقون أهمية استعمال إشارات الانعطاف لدى قيادة السيارة، وكذلك الحال بالنسبة لقيادة الدراجة؛ إذ إن هناك إشارات خاصة بذلك. عليكم التأكد من معرفة طفلكم إشارات اليد المستعملة عند ركوب الدراجة، بل وتدريبه عليها. تُنفَّذ هذه الإشارات باستعمال ساعد الذراع اليسرى؛ لأن على الطفل مسك مقود دراجته باليد اليمنى جيداً. وهذه الإشارات، هي:
 - رفع ساعد الذراع اليسرى للأعلى، يعني أنه سينعطف نحو اليمين.

- خفض ساعد الذراع اليسرى للأسفل، يعني أنه سيتوقف.
- مد الذراع اليسرى لليسار مداً كاملاً، يعني أنه سينعطف نحو اليسار.

نشاط لا منهجي:



- شارك طفلك دوماً في بعض الأنشطة التي يمارسها يومياً، فهي توثق العلاقة، وتزيد من التواصل بينكما. ويمكن عمل ذلك بتنفيذ بعض الأنشطة الآتية:
- أحضِر دراجة طفلك، ودعه يُعدِّد، ويذكر أهم أجزائها، وأهمية كل منها.
 - دعه يقود دراجته أمامك، مستعملاً إشارات اليد اليسرى لتحديد اتجاهات حركته.
 - شجعه على رسم دراجته وتلوينها، وتحديد أجزائها الرئيسية.

تقييم مدى التعلم:



اتبِع الإرشادات الواردة في رسالة الأهل لتقييم تعلم طفلكم.

مستوى الطالب	المستويات				معايير الأداء
	١	٢	٣	٤	
	يحدد إجراء واحداً، على الأكثر، من إجراءات التأكد من سلامة أجزاء الدراجة.	يحدد ثلاثة أو اثنين من إجراءات التأكد من سلامة أجزاء الدراجة.	يحدد أربعة من إجراءات التأكد من سلامة أجزاء الدراجة.	يحدد خمسة إجراءات للتأكد من سلامة أجزاء الدراجة.	تحديد إجراءات الأمن والسلامة العامة الواجب اتخاذها قبل البدء بقيادة الدراجة.
	لا يوضح أيّاً من خطوات ارتداء الخوذة على نحو صحيح.	يوضح بعض خطوات ارتداء الخوذة على نحو صحيح.	يوضح الطريقة الصحيحة لارتداء الخوذة، ويبين أهمية ذلك.	يوضح الطريقة الصحيحة لارتداء الخوذة، ويبين أهمية ذلك، والمواصفات التي يجب أن تتوفر في الخوذة.	توضيح طريقة ارتداء الخوذة.
	يحدد قاعدة، على الأكثر، من القواعد المتعلقة بقيادة الدراجة بصورة آمنة.	يبين ثلاثاً أو اثنتين من القواعد المتعلقة بقيادة الدراجة بصورة آمنة.	يبين أربع قواعد تتعلق بقيادة الدراجة بصورة آمنة.	يبين خمس قواعد تتعلق بقيادة الدراجة بصورة آمنة.	بيان قواعد الأمن والسلامة العامة عند قيادة الدراجة.
	لا يميز أيّاً من إشارات اليد للدلالة على اتجاه حركته في أثناء قيادة الدراجة.	يستعمل إشارة واحدة من إشارات اليد للدلالة على اتجاه حركته في أثناء قيادة الدراجة.	يستعمل إشارتين من إشارات اليد للدلالة على اتجاه حركته في أثناء قيادة الدراجة.	يستعمل إشارات اليد للدلالة على اتجاه حركته في أثناء قيادة الدراجة.	استعمال إشارات اليد.

السلامة في الحدائق العامة والرياضات المتنوعة



للمعرفة:

- هناك قواعد لأمن طفلك وسلامته، عليك التأكد من اتباعها عند ممارسته أيّاً من الرياضات المائية، أو عند اللعب بجانب البيت، أو في الحدائق العامة، ومنها:
- أن يفكر أولاً ليحمي رأسه ودماغه وعموده الفقري.
- أن يلعب بعيداً عن بركة الماء، وأن يسيح بمرافقة شخص بالغ دائماً.
- أن يطير طائرته الورقية بعيداً عن الأشجار والأسلاك، وإذا علقت طائرته، فينبغي أن يستدعي شخصاً بالغاً لمساعدته، وألا يسعى إلى تسلق الأشجار لالتقاطها.
- أن يرتدي واقيات الساق عند اللعب ليحمي ساقيه من الإصابة.
- عند اللعب في الحديقة، عليه البقاء بعيداً عن منطقة أعمدة التسلق، خاصة تلك الواقعة أسفلها حتى لا يؤذي نفسه.

لعلّو ماتكم:

- تُعدّ العقبة والبحر الميت ومناطق برك السباحة في الأندية العامة والخاصة، أحد أكثر المناطق التي يُفضل بعض الناس ارتيادها مع أطفالهم وعائلاتهم لقضاء بعض الوقت الممتع، خاصة في الإجازات الصيفية فعلى مَنْ يفعل ذلك أن ينتبه لأطفاله طوال الوقت، ولا يغفل عنهم لحظة واحدة؛ لتجنب تعرضهم للغرق، وتذكر أهمية حمايتهم من أشعة الشمس الحارقة، واستعمال واق للشمس مخصص للأطفال.
- يجب ألاّ نغفل عن خطورة البرك المائية الخاصة، والتي توجد في حدائق بعض المنازل، حيث يكون الأطفال فيها أكثر عرضة لمشاكل الغرق إذا لم تراعى فيها قواعد الأمن والسلامة العامة؛ بوضع الحواجز، والتأكد من عدم قدرة الأطفال

الوصول إليها وحدهم. والأهم من هذا، إدراك الأهل أن الأطفال هم عرضة للغرق في أماكن أبسط من هذه بكثير، مثل حوض الاستحمام في البيت، حيث يلجأ بعضنا لملئه في الماء، وترك الأطفال يلعبون فيه قليلاً خاصة في أيام الصيف الحارة، وهذا يشكل خطورة كبيرة جداً عليهم؛ إلا إذا كان ذلك بإشراف شخص بالغ طوال الوقت. ويفضل عدم وضع مواد كيميائية مثل الصابون أو الرغوة في أثناء لعبهم في الماء؛ إلا إذا كانت مخصصة للأطفال، وذلك لتجنب تعرضهم للتحسس جرّاء هذه المواد الكيميائية.

نشاط لا منهجي:

هناك أمور أخرى يمكنكم القيام بها مع أطفالكم لتعلّم المزيد عن السباحة والممارسات الآمنة، منها:

- امش حول منزلك لتفقد الأدوات الآمنة والأدوات الخطرة.
- مثل أنك تساعد شخصاً في حالة طارئة.
- ساعد شخصاً في حالة الغرق، بأن تستدعي شخصاً بالغاً، أو ترمي له سترة النجاة.
- أعط طفلك دروساً في تعلّم السباحة.
- ابحث عن لاعبين أولمبيين أو رياضيين مشهورين بصفتهم نماذج يُقتدى بها؛ نظراً إلى تطبيقهم قواعد الأمن والسلامة العامة في أثناء ممارستهم الرياضة، وحرصهم على ارتداء معدات السلامة الخاصة بذلك.

تقييم مدى التعلم:

اتباع الإرشادات الواردة في رسالة الأهل لتقييم تعلم طفلكم.

مستوى الطالب	المستويات				معايير الأداء
	١	٢	٣	٤	
	يوضح ثلاث قواعد، على الأكثر، من قواعد الأمن والسلامة العامة عند ممارسة ألعاب الحدائق، أو رياضات التسلية (الأرجوحة، الزحلوقة، الطائرة الورقية، الريشة).	يوضح خمساً أو أربعاً من قواعد الأمن والسلامة العامة عند ممارسة ألعاب الحدائق، أو رياضات التسلية (الأرجوحة، الزحلوقة، الطائرة الورقية، الريشة).	يوضح سبع أو ست من قواعد الأمن والسلامة العامة عند ممارسة ألعاب الحدائق، أو رياضات التسلية (الأرجوحة، الزحلوقة، الطائرة الورقية، الريشة).	يوضح ثماني قواعد للأمن والسلامة العامة عند ممارسة ألعاب الحدائق، أو رياضات التسلية (الأرجوحة، الزحلوقة، الطائرة الورقية، الريشة).	توضيح قواعد الأمن والسلامة العامة عند ممارسة ألعاب الحدائق، أو رياضات التسلية (الأرجوحة، الزحلوقة، الطائرة الورقية، الريشة).
	يوضح قاعدة واحدة، على الأكثر، من قواعد الأمن والسلامة العامة عند ممارسة الألعاب المائية.	يوضح ثلاثاً أو اثنتين من قواعد الأمن والسلامة العامة عند ممارسة الألعاب المائية.	يوضح أربع قواعد للأمن والسلامة العامة عند ممارسة الألعاب المائية.	يوضح خمس قواعد للأمن والسلامة العامة عند ممارسة الألعاب المائية.	توضيح قواعد الأمن والسلامة العامة عند ممارسة الألعاب المائية.

حلول إبداعية للمشكلات



نشاط لا منهجي:

ساعدوا أطفالكم على تنفيذ نشاط القرارات الآتي، وتحدثوا معهم عن الخيارات المتعددة لمثل هذه المواقف. ماذا تفعل إذا:

- تعرضت للتنمر المؤذي من قبل أحد طلبة المدرسة؟
- عدت إلى البيت، فوجدته مغلقاً، ولا أحد بداخله، وليس يحوزتك مفتاح البيت؟
- وضعت في السوق؟
- تأخرت، ولم تستطع اللحاق بموعد باص المدرسة؟
- اطر حوا أمثلة أخرى على "ماذا تفعل إذا...".

تقييم مدى التعلم:

اتبع الإرشادات الواردة في رسالة الأهل لتقييم تعلم طفلكم.

مستوى الطالب	المستويات				معايير الأداء
	١	٢	٣	٤	
	يحدد خطوة واحدة، على الأكثر، من الخطوات الواجب اتباعها عند العثور على سلاح أو شيء خطير.	يحدد ثلاثاً أو اثنين من الخطوات الواجب اتباعها عند العثور على سلاح أو شيء خطير.	يحدد الخطوات الواجب اتباعها عند العثور على سلاح أو شيء خطير دون ترتيب.	يحدد الخطوات الواجب اتباعها عند العثور على سلاح أو شيء خطير بالترتيب.	تحديد الخطوات الواجب اتباعها عند العثور على سلاح أو شيء خطير.
	لا يتمكن من وصف موقف من المواقف التي تمثل تصرفات استغلالية تتضمن التنمر.	يصف موقفاً من المواقف التي تمثل تصرفات استغلالية تتضمن التنمر.	يصف ثلاثة أو اثنين من المواقف المتنوعة التي تمثل تصرفات استغلالية تتضمن التنمر.	يصف أربعة مواقف متنوعة تمثل تصرفات استغلالية تتضمن التنمر.	وصف التصرفات الاستغلالية المرتبطة بالتنمر.
	غير قادر على تحديد أي من العواطف التي ترتبط بالتنمر على نحو واضح.	يبين عاطفة واحدة من العواطف التي ترتبط بالتنمر.	يبين عاطفتين من العواطف التي ترتبط بالتنمر.	يبين ثلاث عواطف ترتبط بالتنمر.	بيان العواطف المرتبطة بالتصرفات الاستغلالية.
	غير قادر على تحديد أي من أخطار التنمر على نحو واضح.	يبين أحد أخطار التنمر.	يبين اثنين من أخطار التنمر.	يبين ثلاثة أخطار للتنمر.	بيان الأخطار الناجمة عن التصرفات الاستغلالية.

للمعرفة:

- لا يقتصر تعليم الأطفال على الأحرف الهجائية والأرقام فقط، بل يتعدى ذلك إلى تعليمهم السيطرة على النفس عند الغضب.
- لتأكد من تعلم طفلك السيطرة على نفسه، ذكره دوماً بما عليه فعله في مثل هذه المواقف، ودعه يردد ذلك أمامك:
 - ◀ عندما أغضب من شيء ما، يجب أن أتعلم السيطرة على النفس. عليّ أن "أفكر أولاً".
 - ◀ أصغي.
 - ◀ أظهر الاحترام.
 - ◀ أناقش الحلول.
 - ◀ أختار الحل المناسب.

فليكن شعار طفلك عند رؤية أي من الأدوات الحادة: "قف، لا تلمس، اترك المكان، ناد شخصاً بالغاً"

معلوماتكم:

- إليك في ما يأتي بعض الأمور التي يمكن تطبيقها معاً لتعلم المزيد عن حل النزاعات واتخاذ القرارات المناسبة:
 - ممارسة ألعاب تعاونية وأخرى تنافسية.
 - جعل حل المشكلات ممارسة أسرية (أصغي، أحترم، أناقش الحلول، أختار).
 - استعمال البرامج التلفزيونية بصفتها طريقة لمناقشة قرارات الشخصيات التلفزيونية في حل المشكلات.
 - تشجيع مشاركة الطفل على حل المشكلات عن طريق تناول أمثلة حياتية، ثم إعطائه فرصة لطرح الحلول، ثم مناقشتها معه لتوعيته بعواقب بعض الاختيارات، وتدريبه على الوصول إلى الاختيار الأفضل.

الاختناق



ما يُسبِّب إغلاق مجرى التنفس، يجب:

- عمل إشارة الاختناق.
- تنبيه من حولنا؛ بعمل أية إشارة للفت انتباهه للخطر الذي نحن فيه.
- التوجه نحو أشخاص بالغين لمساعدتك.
- إذا لم تجد أحداً، فاطلب الدفاع المدني، وأصدر صوتاً بالطرق أو الضرب على أي شيء قريب منك، ولا تُنهِ المكالمة.

نشاط لا منهجي:



هناك أمور أخرى يمكنكم القيام بها مع أطفالكم لتعلم المزيد من الممارسات الآمنة:

- اتصل بوزارة الصحة للحصول على إرشادات الأمن والسلامة العامة.
- نظّم جولة في الجوار، مُحدداً مناطق اللعب الآمنة وغير الآمنة.
- تفقّد ملابس طفلك، باحثاً عن أية حبال قد تُشكّل خطراً عليه، وأزّلها.

تقييم مدى التعلم:



اتبع الإرشادات الواردة في رسالة الأهل لتقييم تعلم طفلكم.

مستوى الطالب	المستويات				معايير الأداء
	١	٢	٣	٤	
	غير قادر على التمييز بين أنواع الاختناق.	يحدد نوعاً واحداً من أنواع الاختناق، ويصفه بوضوح.	يحدد نوعين من أنواع الاختناق، ويصفهما بوضوح.	يحدّد أنواع الاختناق، ويصفها بوضوح.	تحديد أنواع الاختناق.
	يحدد إجراء واحداً يمكن اتباعه للوقاية من الاختناق بصورة عامة.	يحدد إجراء واحداً من إجراءات الأمن والسلامة العامة لنوع واحد من أنواع الاختناق.	يحدد إجراءات من إجراءات الأمن والسلامة العامة لنوعين من أنواع الاختناق.	يحدد إجراءات الأمن والسلامة العامة لكل نوع من أنواع الاختناق.	تحديد إجراءات الأمن والسلامة العامة للوقاية من الاختناق.

للمعرفة:



- يقوم الإنسان بعملية الشهيق في أثناء التنفس؛ وذلك لإدخال الأكسجين - وهو المكون الضروري لعملية التنفس في الهواء - إلى الرئتين، ومن ثم ينتقل إلى أنحاء الجسم كافة، ليساعد الخلايا على القيام بالعمليات الحيوية الضرورية للبقاء على قيد الحياة، ومن هذه الخلايا خلايا الدماغ.
- يمر هذا الهواء في مجرى التنفس، الذي يبدأ من الأنف، ويمتد إلى الرئتين، ويجب أن يبقى هذا المجرى مفتوحاً ليمر به الهواء عند التنفس.
- أي شيء يدخل مجرى التنفس هذا قد يغلقه، ويمنع دخول الهواء، ومن ثم يسبب الموت خنقاً؛ لذا:
 - ▶ يجب ألا تضع أجساماً غريبة في فمك.
 - ▶ يجب أن تتناول الطعام وأنت جالس.
 - ▶ لا تركض، أو تتحدث، أو تضحك والطعام في فمك.
- إذا ضغطنا على مجرى التنفس، فإن الهواء لا يدخل الرئتين، وبهذا يختنق الإنسان؛ لأننا منعنا الأكسجين من الوصول إلى الدماغ، فيتأذى أو يموت.
- إذا سدّ أي شيء مجرى التنفس، فإن استنشاق الهواء يتوقف، ولا يصل الأكسجين إلى الدماغ، وهذا يؤدي الجسم، وقد يسبب الموت.

معلوماتكم:



هناك إشارة عالمية تدل على الاختناق، أو أية مشكلة في مجرى التنفس، وتكون بلف اليدين حول الرقبة. لذا، عند حدوث طارئ

