



الصف الرابع ٤ الأساسي



# ملحق الأهل



يمكن تفادي ٩٠٪ من إصابات الدماغ والنخاع الشوكي.

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

انتبهوا لما يأتي:

- أهمية الشواخص المرورية والإشارات الضوئية.
- ممارسة السلوكات 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.

كونوا قدوة لأولادكم.

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:
- ◀ يحسب متوسط مستويات المعايير؛ بجمع الأعداد الدالة على المستويات (العمود الأخير في الجدول)، ثم قسمة الناتج على عددها.

عليكم مساعدة طفلكم على تعلم هذه القواعد وتطبيقها كل يوم.

- ◀ 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



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، ورياضات 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 بالحروق، والجروح الوخزية، والجروح القطعية، والجروح السحجية.

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 التقييم المرفق لكل درس.

## سلامة الدماغ والنخاع الشوكي



- عن غيرنا من الكائنات الحية.
- دع طفلك يجري مقارنة بين أحد الكائنات الحية (كحيوان البيت الأليف) وبين الإنسان ليتوصل إلى الفرق الرئيس وهو القدرة على التفكير، والإدراك، والتعبير اللغوي، ولأن هذه العمليات تتم في الدماغ، علينا أن نحافظ على أدمغتنا سليمة، ونتجنب الإصابة.
- ناقش مع طفلك قواعد الأمن والسلامة العامة التي ينبغي اتباعها عند ممارسة بعض الأنشطة المنزلية، واطلب إليه تدوينها.

### تقييم مدى التعلم:

اتبع الإرشادات الواردة في رسالة الأهل لتقييم تعلم طفلكم.

مستوى الطالب	المستويات				معايير الأداء
	١	٢	٣	٤	
	يسمي أجزاء الدماغ دون تمييز وظائف أي منها.	يسمي أجزاء الدماغ، ويوضح إحدى الوظائف لأي منها.	يصف بدقة كلاً من: المخ، المخيخ، جذع الدماغ، ويوضح وظيفة واحدة لكل منها.	يصف بدقة كلاً من: المخ، المخيخ، جذع الدماغ، ويوضح وظيفتين لكل منها.	وصف أجزاء الدماغ وتوضيح وظائفها.
	يصف بصورة جزئية طريقة انتقال الرسائل بين الدماغ والأعصاب المنتشرة في الجسم.	يوضح بصورة غير دقيقة طريقة انتقال الرسائل بين الدماغ والأعصاب.	يوضح بدقة طريقة انتقال الرسائل بين الدماغ والأعصاب.	يوضح بدقة طريقة انتقال الرسائل بين الدماغ والأعصاب، ويدعم توضيحه بالأمثلة.	توضيح كيفية انتقال الرسائل بين الدماغ والأعصاب المنتشرة في أجزاء الجسم.
	يوضح أربعة إجراءات على الأقل ينبغي اتباعها للمحافظة على الجمجمة، والدماغ، والعمود الفقري، والنخاع الشوكي.	يوضح خمسة إجراءات ينبغي اتباعها للمحافظة على الجمجمة، والدماغ، والعمود الفقري، والنخاع الشوكي.	يوضح سبعة أو ستة إجراءات ينبغي اتباعها للمحافظة على الجمجمة، والدماغ، والعمود الفقري، والنخاع الشوكي.	يوضح ثمانية إجراءات ينبغي اتباعها للمحافظة على الجمجمة، والدماغ، والعمود الفقري، والنخاع الشوكي.	توضيح إجراءات الأمن والسلامة العامة التي تساعد في المحافظة على الجمجمة، والدماغ، والعمود الفقري، والنخاع الشوكي.

### للمعرفة:

- يجب أن تُأكدوا لطفلكم أن الدماغ من أهم أعضاء الجسم لأنه يجعل الجسم يعمل، ولكل جزء من الدماغ وظائف محددة.
- يمكن أن يصاب الدماغ والنخاع الشوكي بأذى جراء الممارسات غير الآمنة التي قد نقوم بها، ولكن معظم إصابات الدماغ والنخاع الشوكي يمكن تفاديها بتوخي الحذر والتفكير أولاً، واتباع إجراءات الأمن والسلامة العامة لحماية أنفسنا.

### لمعلوماتكم:

الرسم المجاور يمثل مستويات العمل الصحيح الواجب عليكم اتباعها للحفاظ على سلامة أطفالكم.

### نشاط لا منهجي:

- تحدث مع طفلك عن أهمية الدماغ وكيف أنه من أهم أعضاء الجسم، وأن هذا الدماغ مسؤول بأجزائه عن كل أعمال الجسم، وأهمها التفكير والإدراك، وأن هذه العمليات تميزنا





نشاط لا منهجي:



- اطلب إلى طفلك أن يرصد ويسجل مخالفات قواعد الأمن والسلامة العامة عند الذهاب إلى أي مكان معاً. ناقش مع طفلك الأخطار التي قد تنجم جراء ارتكاب مثل هذه المخالفات، ثم ساعده على معرفة السلوك الصحيح الواجب اتباعه.
- تابع مع طفلك الصحف والمجلات، واطلب إليه تجميع بعض المقالات أو الأخبار الحديثة عن حوادث الطرق. ناقشه في أسبابها، وكيفية الوقاية منها، دعه يفهم أن التفكير أولاً يعني التنقل بأمان.

تقييم مدى التعلم:



اتبع الإرشادات الواردة في رسالة الأهل لتقييم تعلم طفلكم.

سلامة المشاة والسلامة في المركبات



للمعرفة:



يخطر الجميع إلى استعمال الشارع كمشاة، فلنكن أذكاء، ونتأكد من معرفة الجميع للملاحظات الآتية:

- جسر المشاة أو نفق المشاة وضعا لخدمتنا في عبور الشارع بطريقة آمنة، للمحافظة على سلامتنا في الطرقات.
- عند عبور الشارع يجب أن نقف على الرصيف والنظر يسرة ويمنة، ثم يسرة قبل العبور إلى الجهة المقابلة. يجب المشي في الجهة التي تسمح لنا برؤية السيارات القادمة.
- علينا احترام الإشارات والشواخص المرورية.
- لا يجوز الركض إلى الشارع أبداً، أو الركض بين السيارات المصطفة، لأن السائقين لا يروننا.

ليكن شعاركم على الطريق  
"فكر أولاً".

كن قدوة لطفلك.

معلوماتكم:



أشارت منظمة الصحة العالمية حسب الإحصائية التي نشرتها بتاريخ ١٠/١٠/٢٠٠٨ إلى وفاة ٢٦٠٠٠٠ طفل حول العالم كل عام جراء حوادث السير، مشكلة النسبة الأعلى لأسباب وفيات الأطفال! ساعد على حماية طفلك من حوادث السير بالتحديث معه، والمشي معه، وتدريبه على قواعد الأمن والسلامة العامة في الطرقات.

مستوى الطالب	المستويات				معايير الأداء
	١	٢	٣	٤	
	يوضح قاعدة على الأقل من قواعد الأمن والسلامة العامة عند السير على الطرقات، وعند الانتقال من إحدى جهتي الشارع إلى الأخرى.	يوضح ثلاثاً من قواعد الأمن والسلامة العامة عند السير على الطرقات، وعند الانتقال من إحدى جهتي الشارع إلى الأخرى.	يوضح أربعاً من قواعد الأمن والسلامة العامة عند السير على الطرقات، وعند الانتقال من إحدى جهتي الشارع إلى الأخرى.	يوضح خمساً من قواعد الأمن والسلامة العامة عند السير على الطرقات، وعند الانتقال من إحدى جهتي الشارع إلى الأخرى.	توضيح قواعد الأمن والسلامة العامة عند السير على الطرقات، وعند الانتقال من إحدى جهتي الشارع إلى الأخرى.
	يوضح أربع قواعد يجب الالتزام بها عند ركوب المركبات.	يوضح خمس قواعد يجب الالتزام بها عند ركوب المركبات.	يوضح سبع أو ست قواعد يجب الالتزام بها عند ركوب المركبات.	يوضح ثماني قواعد يجب الالتزام بها عند ركوب المركبات.	توضيح قواعد الأمن والسلامة العامة عند ركوب المركبات.

## السلامة عند ركوب الدراجة



### للمعرفة:

ركوب الدراجة أو (السكوتر) من الرياضات التي تُدرَّب الجميع على التركيز والاتزان، وتضفي المتعة، إضافة إلى أثرها في اللياقة والصحة البدنية ولهذا على الجميع صغاراً وكباراً مراعاة الملاحظات الآتية:

- ارتداء أدوات ومعدات السلامة، مثل خوذة الرأس للحفاظ على سلامتنا عند ركوب الدراجة أو (السكوتر)، أو عند استخدام حذاء التزلج، أو لوح التزلج.
- التحقق من أن حجم الدراجة ملائم للراكب، ومن وجود ضوء أمامي وعاكسات في الأمام والخلف، وأن تكون المماسك جيدة على مقود الدراجة، وأن تكون الكوابح والسلاسل والبدايات والإطارات في حالة جيدة.
- عند ركوب الدراجة، علينا استعمال إشارات اليد عند التوقف أو الانعطاف، والسير بالدراجة في طابور فردي على الجانب الأيمن لحركة المرور.
- يجب أن يتقن الأطفال التوازن عند قيادة الدراجة ذات العجلتين، وأن تكون قيادة الدراجة تحت إشراف شخص بالغ.

### معلوماتكم:

دلت الأبحاث على أن قيادة الدراجة من الرياضات الضرورية للصحة، للكبار

والصغار على حد سواء، فهي تنشط عضلات القلب، والدورة الدموية، وتساعد على الوقاية من الكثير من الأمراض، إضافة إلى الجانب الترفيهي الذي تضفيه من المتعة في النزهة ومشاركة الآخرين، ويمكن للوالدين قضاء بعض الوقت مع أطفالهم، بمشاركتهم في التنزه على الدراجة في الحدائق العامة، أو في باحة البيت، ولكن على الجميع صغاراً وكباراً التقيد بقواعد الأمن والسلامة العامة عند قيادة الدراجة.

### نشاط لا منهجي:

ساعد طفلك في عمل ملصق كبير يحتوي على صور لراكبي دراجات، أو ألواح تزلج، أو أحذية تزلج، بحيث يظهرون وهم يرتدون خوذة الرأس، وُعُد السلامة الأخرى، علماً بأنه يمكن الحصول على الصور من المجلات، ثم قصها وتعليقها على ورقة كبيرة لإنتاج عمل فني. وبعد أن يفرغ من ذلك اطلب إليه أن يبتكر لعمله عنواناً جميلاً.

عوّد طفلك على تفقد دراجته كلما أراد ركوبها.

### تقييم مدى التعلم:

اتبع الإرشادات الواردة في رسالة الأهل لتقييم تعلم طفلكم.

مستوى الطالب	المستويات				معايير الأداء
	١	٢	٣	٤	
	يوضح ثلاثة من إجراءات السلامة العامة التي يجب التحقق منها قبل البدء بقيادة الدراجة.	يوضح أربعة من إجراءات السلامة العامة التي يجب التحقق منها قبل البدء بقيادة الدراجة.	يوضح خمسة من إجراءات السلامة العامة التي يجب التحقق منها قبل البدء بقيادة الدراجة.	يوضح ستة من إجراءات السلامة العامة التي يجب التحقق منها قبل البدء بقيادة الدراجة.	توضيح إجراءات الأمن والسلامة العامة الواجب اتخاذها قبل البدء بقيادة الدراجة ذات العجلتين.
	يوضح ثلاث قواعد على الأكثر تتعلق بقيادة الدراجة بصورة آمنة.	يوضح أربع قواعد تتعلق بقيادة الدراجة بصورة آمنة.	يوضح ست أو خمس قواعد تتعلق بقيادة الدراجة بصورة آمنة.	يوضح سبع قواعد تتعلق بقيادة الدراجة بصورة آمنة.	توضيح قواعد الأمن والسلامة العامة عند قيادة الدراجة.

### الإصابات تفسد المتعة.

## السلامة في الحدائق العامة والرياضات المتنوعة



البيت، أو في البركة المرفقة بالمنزل، أو البرك العامة، أو في الأحواض المائية المختلفة. لذا عليكم الحذر من تعامل طفلكم مع الماء أينما كان.

### نشاط لا منهجي:

دع طفلك ينظم جدولاً لأنشطته الرياضية والترفيهية لأسبوع، واطلب إليه أن يحدد المواقع التي عليه أن يفكر فيها أولاً، ويذكر الأمور الواجب مراعاتها وفعلها للمحافظة على سلامته في أثناء ذلك.

### تقييم مدى التعلم:

اتبع الإرشادات الواردة في رسالة الأهل لتقييم تعلم طفلكم.

مستوى الطالب	المستويات				معايير الأداء
	١	٢	٣	٤	
	يوضح أربع قواعد على الأكثر من قواعد السلامة عند ممارسة ألعاب الحدائق، أو رياضات التسلية.	يوضح خمس قواعد من قواعد السلامة عند ممارسة ألعاب الحدائق، أو رياضات التسلية.	يوضح سبعة أو ستاً من قواعد السلامة عند ممارسة ألعاب الحدائق، أو رياضات التسلية.	يوضح ثماني قواعد للسلامة عند ممارسة ألعاب الحدائق، أو رياضات التسلية.	توضيح قواعد الأمن والسلامة العامة عند ممارسة ألعاب الحدائق، أو رياضات التسلية.
	يوضح قاعدة واحدة من قواعد السلامة عند ممارسة الألعاب المائية، أو الركوب في القوارب.	يوضح قاعدتين للسلامة عند ممارسة الألعاب المائية، أو الركوب في القوارب.	يوضح ثلاث قواعد للسلامة عند ممارسة الألعاب المائية، أو الركوب في القوارب.	يوضح أربع قواعد للسلامة عند ممارسة الألعاب المائية، أو الركوب في القوارب.	توضيح قواعد الأمن والسلامة العامة عند ممارسة الألعاب المائية، أو الركوب في القوارب.

### للمعرفة:

- الحدائق وأماكن لعب الأطفال تمثل الأماكن المناسبة للتمارين، حيث يستطيع الطفل أن يتأقلم اجتماعياً مع أقرانه، ويظهر قدراته، ويستمتع بوقته. وليستمتع طفلك وتشعر أنت بالراحة والأمان في هذه الأماكن، تأكد من معرفة طفلك للأمور الآتية:
- يستطيع أن يحمي نفسه من الأذى عند ممارسة الرياضات المائية، وعند اللعب بجانب البيت، أو في الحدائق العامة. فالسلامة مهمة دائماً.
- يفكر أولاً، ويعرف الممارسات الخطرة ويتجنبها، ويتخذ احتياطات الأمن والسلامة العامة، ويرتدي المعدات الواقية المناسبة.
- يتعامل بأدب واحترام مع الأصدقاء وقت اللعب، ويلعب بحذر، ويتقيد بتعليمات الأمن والسلامة العامة، ويلتزم بدوره.
- يرتدي سترة النجاة لدى السباحة أو ركوب القارب، ويجب أن يكون برفقة شخص بالغ، ولا يغوص أو يتعد كثيراً في الماء.
- في أيام الثلج تأكد أنه يقضي وقتاً ممتعاً في صنع الرجل الثلجي، ولا يتزلج على المنحدرات ببطيق أبداً، حفاظاً على سلامته.

دع طفلك يلعب  
ويستمتع بأمان.

### لمعلوماتكم:

أشارت منظمة الصحة العالمية حسب الإحصائية التي نشرتها بتاريخ ١٠/١٠/٢٠٠٨ إلى وفاة ١٧٥٠٠٠ طفل حول العالم في السنة جراء حوادث الغرق، مشكلة ثاني أعلى النسب لأسباب وفيات الأطفال! والغرق قد يحدث في حوض الاستحمام في

## حلول إبداعية للمشكلات



أنا أشعر ..... (دع طفلك يعبر عن حقيقة ما شعر به)، عندما ..... (دعه يصف ما حدث، وليذكر سبب ما أزعجه)، لأن هذا ..... (دعه يربط بين ما حدث ومشاعره، أو اثر الفعل فيه).

### نشاط لا منهجي:



ساعد طفلك على تنفيذ النشاط الآتي، بتحليل النص، ومناقشته في الأسئلة:  
تخطط كل من عبير ورنا للذهاب إلى السوق التجاري، وقد أرادت رنا إحضار صديقة أخرى لها، لكن عبير تشعر بالغيرة من صداقة رنا لهذه الفتاة، وتريد الذهاب برفقة رنا من دونها، فقالت لها وبغضب:  
"عليك أن تختاري واحدة منا فقط لتذهب معك إلى السوق التجاري."  
تحديد المشكلة، الحلول المحتملة، العواقب المحتملة لكل حل.  
ما الحل الأفضل؟ وما الحل الأقل فاعلية باعتقادك؟ ولماذا؟

الصراحة والوضوح طريق الأمان لعلاقتك مع طفلك.

### تقييم مدى التعلم:



اتبع الإرشادات الواردة في رسالة الأهل لتقييم تعلم طفلكم.

مستوى الطالب	المستويات				معايير الأداء
	١	٢	٣	٤	
	يذكر بعضاً من الخطوات الواجب اتباعها عند العثور على سلاح دون توضيح أي منها.	يوضح خطوتين من الخطوات الواجب اتباعها عند العثور على سلاح.	يوضح ثلاثاً من الخطوات الواجب اتباعها عند العثور على سلاح.	يوضح الخطوات الأربع الواجب اتباعها عند العثور على سلاح بالترتيب.	توضيح الخطوات الواجب اتباعها عند العثور على سلاح.
	لا يتمكن من تحديد أي من الإجراءات الواجب اتباعها عند مواجهة مواقف خطيرة؛ كالمشاجرات، وإطلاق العيارات النارية.	يوضح خطوة يجب اتباعها عند مواجهة مواقف خطيرة؛ كالمشاجرات، وإطلاق العيارات النارية.	يوضح خطوتين يجب اتباعهما عند مواجهة مواقف خطيرة؛ كالمشاجرات، وإطلاق العيارات النارية.	يوضح ثلاث خطوات يجب اتباعها عند مواجهة مواقف خطيرة؛ كالمشاجرات، وإطلاق العيارات النارية.	توضيح الخطوات الواجب اتباعها عند مواجهة مواقف خطيرة؛ كالمشاجرات، وإطلاق العيارات النارية.
	يسمي مرحلتين أساسيتين من مراحل نموذج لحل المشكلات والنزاعات مع الآخرين لمواقف افتراضية.	يطبق مرحلتين أساسيتين من مراحل نموذج لحل المشكلات والنزاعات مع الآخرين لمواقف افتراضية.	يطبق ثلاث مراحل أساسية ومتسلسلة من مراحل نموذج لحل المشكلات والنزاعات مع الآخرين لمواقف افتراضية.	يطبق نموذجاً لحل المشكلات والنزاعات لمواقف افتراضية.	تطبيق نموذج للتعامل مع الآخرين حول حل المشكلات أو النزاعات.

### للمعرفة:



- الغضب ظاهرة انفعالية قد تصيب أي شخص، ولكن الذكي هو من يفكر أولاً، ويعرف كيف يتعامل مع لحظات الغضب، بالسيطرة على النفس، وعدم التصرف بطريقة تؤدي إلى الندم لاحقاً. علينا حماية أنفسنا واتخاذ القرارات الصائبة.
- الأسلحة تُشكل تهديداً للحياة في حال العبث بها. وعلى البالغين وضع الأسلحة في مكان مقفل بعيداً عن متناول الأطفال.
- أطفالنا أمانة، علينا مراقبتهم في جميع الأوقات، والتأكد من معرفتهم للملاحظات الآتية:
  - ◀ عند الغضب، عليه أن "يفكر أولاً"، وأن يتعلم السيطرة على النفس، وأن يحترم الآخرين، ولا يجرح مشاعرهم.
  - ◀ خطوات حل المشكلات أو النزاعات مع الآخرين: "أفكر أولاً"، أصغي، أظهر الاحترام، أناقش الحلول، أختار الحل الأنسب.
  - ◀ عند رؤية سلاح، يجب عمل الآتي: قف مكانك، لا تلمس، اترك المكان، ناد شخصاً بالغاً.

تعلم النقد وليس الانتقاد.  
"أنا مزعج من سلوكك"  
أفضل من "أنت مزعج".

### لمعلوماتكم:



استعمال رسالة "أنا" يساعد على تهدئة النفوس، والتعبير عن الرأي بصراحة وقوة ودون جرح أو إيذاء الآخرين، أما رسالة "أنت"، فتتضمن في داخلها الكثير من العتاب واللثم والتجريح غير المبرر. رسالة "أنا" تعبر عن المشاعر بطريقة نقدية إيجابية، ورسالة "أنت" تعبر عن المشاعر بطريقة سلبية انتقادية. تدرّب مع طفلك على استعمال رسالة "أنا" في أي موقف انفعالي يمر به، وكن قدوة له. يمكن الاستعانة بالنموذج الآتي:

## معلوماتكم:



وُجِدَ أن حالات التحسس، وبدرجات متفاوتة من الشدة، قد تحدث من مستحضرات العناية بالجسم والنظافة، فقد تبين أن الكثير من المواد المستعملة للعناية بالجسم، مثل الصابون المعطر، والشامبو، ومزيل العرق، والعطور، وحتى معطرات الجو، تتضمن في تركيبها الكثير من المواد المسببة للحساسية عند الأطفال. وعليه فقد شددت بعض المدارس في بعض الدول على منع المعلمين والمعلمات والطلبة من وضع العطور أو مستحضرات التجميل المعطرة، لما لها من أثر في حالات التحسس لدى بعض الطلبة أو العاملين أنفسهم. وقد وُجِدَ أن بعض حالات التحسس ظهرت، وبدرجات متفاوتة من الخطورة، جراء استعمال مثبتات الشعر مثل: الجِل، ورذاذ مثبت الشعر.

## نشاط لا منهجي:



- شارك طفلك في تصميم لوحة عن الصدمة التحسسية، بجمع الصور والمعلومات وتنظيمها، وتقديمها للصف.
- ناقش طفلك في موضوع الصدمة التحسسية، واذكر له حالات مشابهة - إن وجدت - لدى أي فرد من أفراد العائلة، أو الأقارب، أو الأصدقاء، ثم دعه يسجل بعض الملاحظات عن هذا الموضوع، بعمل جدول يمثل عدد الأفراد، ونوع التحسس، وطرائق الوقاية من الصدمة التحسسية، وآلية العلاج المتبعة.

## تقييم مدى التعلم:



اتبع الإرشادات الواردة في رسالة الأهل لتقييم تعلم طفلكم.

احذروا حيوان البيت  
الأيف، قد يسبب لطفلك  
أعراض تحسس.

## الصدمة التحسسية



## للمعرفة:



الصدمة التحسسية هي حالة حساسية مفرطة تحدث عند تعرض الشخص إلى مادة معينة تثير لديه أعراضاً تحسسية خطيرة على نحو مفاجئ. وهذه حالة طارئة، فإذا لم نعرف ما يجب علينا فعله لدى تعرض أحد المحيطين بنا لمثل هذه الحالة، فقد يموت المصاب في دقائق.

هناك أسباب عديدة للإصابة بالصدمة التحسسية. نظرياً، يمكن لأي مادة أن تهيج الحساسية، ومع ذلك فإن أغلب الأسباب الشائعة للصدمة التحسسية هي:

- بعض أنواع الأطعمة، مثل الفستق السوداني، ملونات الأطعمة، الفراولة، الدراق، منتجات الألبان، البيض.
- لسعات الحشرات مثل النحل والنمل، أو من شعر بعض الحيوانات كالكقطط والأرانب.
- بعض أنواع الأدوية.

إذا كان طفلك يعاني حساسية من الأطعمة أو من أي نوع من أنواع الحساسية فيجب عليك اتباع الخطوات الآتية:

- عرفه ما يجب عليه أن يأكله، وما يشربه، وما لا يجب تذوقه.
- تأكد من قدرته على قراءة البيانات المرفقة على الأطعمة بعناية.
- إن كان لديه حساسية شديدة ضع حول معصمه منبهاً طبياً على شكل سوار أو قلادة، فهذه تساعد في حال حدوث صدمة تحسسية وهو بعيد عن البيت.
- تحاور مع الطبيب حول حمل الأدوية للحالات الطارئة، وشارك طفلك في النقاش وتأكد من معرفته وعدم خجله من هذا الموضوع، لأن حياته في خطر، وأشعره بأن هذه الحالة قد تحدث مع أي شخص.

راقب ردود فعل طفلك  
التحسسية عند التعامل مع  
أية مادة جديدة لأول مرة.

مستوى الطالب	المستويات				معايير الأداء
	١	٢	٣	٤	
	يوضح ثلاثة أعراض للصدمة التحسسية.	يوضح أربعة أعراض للصدمة التحسسية.	يوضح خمسة أعراض للصدمة التحسسية.	يوضح ستة أعراض للصدمة التحسسية.	توضيح أعراض الصدمة التحسسية.
	يحدد مسببين للصدمة التحسسية.	يحدد ثلاثة مسببات للصدمة التحسسية.	يحدد أربعة مسببات للصدمة التحسسية.	يحدد خمسة مسببات للصدمة التحسسية.	توضيح مسببات الصدمة التحسسية.
	يوضح إجراءً يجب اتخاذه عند التعامل مع حالة الصدمة التحسسية.	يوضح إجراءين يجب اتخاذهما عند التعامل مع حالة الصدمة التحسسية.	يوضح ثلاثة إجراءات يجب اتخاذهما عند التعامل مع حالة الصدمة التحسسية.	يوضح أربعة إجراءات يجب اتخاذهما عند التعامل مع حالة الصدمة التحسسية.	توضيح الإجراءات الواجب اتخاذهما للتعامل مع حالة الصدمة التحسسية.

