



الصف السابع √ الأساسي



# ملحق الأهل



## يمكن تفادي ٩٠٪ من إصابات الدماغ والنخاع الشوكي.

- نستعمل خوذة الرأس ونرتديها على النحو الصحيح عند الحاجة.
- نطبق العادات السليمة والأمانة عند ممارسة أي نشاط داخل المنزل وخارجه.
- نطبق قواعد الأمن والسلامة العامة عند ركوب السيارة أو المركبة.
- نطبق قواعد الأمن والسلامة عند القيام بالرحلات الترفيهية مثل:
  - ◀ الرحلات البحرية بحيث نتأكد دائماً من حالة الطقس، وليس سترة النجاة، وعدم الخروج عن منطقة خط الأمان عند السباحة أو ركوب القوارب في البحر.

◀ الرحلات البرية والتخييم: بحيث يتم التأكيد على أهمية تجنب رفع الحجارة والبحث تحت الصخور فقد نتعرض للسهل الحشرات الخطيرة أو عض الأفاعي أو قرص العقارب. لذا علينا التفكير أولاً واتباع معايير السلامة مثل لبس الأحذية المغلقة العالية وتجنب العبث بالأماكن التي قد تختبئ فيها هذه الكائنات، والبقاء دائماً ضمن المجموعة.

### 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 مقفلة 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 يعتاده في أثناء اللعب مع أقرانه في المدرسة، أو في البيت، أو الحديقة العامة، أو عند مزاولة 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.
- كيفية إسعاف الشخص المصاب بالتسمم، وأهمية عدم العبث بالمواد الكيميائية الخطرة والأدوية.

كما تلقى طفلكم عدداً من دروس الإسعافات الأولية المحوسبة التي تعرض الخطوات السليمة لعملية الإسعاف الأولي في حالات الإصابة بالجروح البترية، وإخراج العوائق من مجرى التنفس، وإسعاف الاختناق بالغاز، وإسعاف الغريق، وتفقد العلامات الحيوية للمصاب - التنفس، وتفقد العلامات الحيوية للمصاب - النبض، والإغماء (فقدان الوعي).

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

للحفاظ على سلامة جميع أفراد العائلة، علينا أن:

- نستعمل حزام الأمان عند الركوب في المركبات دائماً.

## مواقف خطيرة في حياتنا



### للمعرفة:

- ناقش طفلك في النقاط الآتية، وتأكد من إدراكه إياها إدراكاً صحيحاً:
- ركوب الدراجة، والإمساك بالسيارات في الشارع من السلوكات الخطأ التي تؤدي إلى إصابات بالغة في الدماغ والنخاع الشوكي، وقد تسبب الوفاة.
- عند السباحة أو ركوب القارب في البحر، تأكد من حالة الطقس، والبس سترة النجاة، ولا تبتعد عن منطقة خط الأمان.
- تمنع السباحة في البرك الزراعية، فهي غير مخصصة للسباحة، كما أنها شديدة التلوث.
- عند العمل في مكان، أو الانتقال إلى موقع جديد وغير مألوف، فكر أولاً، ولا تتردد في طلب المساعدة والإرشاد من الأشخاص المسؤولين؛ تفادياً للحوادث والإصابات التي قد تؤدي الدماغ، والنخاع الشوكي، والعمود الفقري.

### معلوماتكم:

- علينا قبل ممارسة أية رياضة جديدة التدرّب عليها جيداً، والتعرف إلى الأجهزة المطلوبة لممارستها، ومعرفة كيفية استخدامها قبل البدء بذلك. فمثلاً، تسلق الجبال رياضة جميلة، وتحتاج إلى لياقة بدنية عالية، وهي كذلك بحاجة إلى تدريب وخبرة ومعدات خاصة؛ لذا، علينا جميعاً - صغاراً وكباراً - أن نفكر أولاً، ولا نمارسها دون الإعداد لذلك؛ للوقاية من إصابات الدماغ والنخاع الشوكي، أو الوفاة.
- في حال بقاء الأطفال الصغار برعاية إخوانهم الكبار، تأكد من سلامة المكان، ومن توافر وسائل السلامة العامة، واحتفظ - دائماً - بأرقام هواتف الأهل في مكان بارز، لمهاقتهم في حال حدوث طارئ، وتأكد من حفظهم رقم الدفاع المدني ١٩٩.

- بعض الأدوية التي يصفها لنا الطبيب، قد تسبب نعاساً ودوخة؛ لذا، يجب أخذ الحيطة والحذر عند تناولها.
- كثير من إصابات الدماغ والنخاع الشوكي سببها حوادث تنتج عند تعريض أنفسنا لمواقف خطيرة وأغلب هذه الحوادث يمكن تفاديها بالتفكير أولاً.

### نشاط لا منهجي:

اسرد على ولدك القصة الآتية ثم ناقشه فيها:

يعيش سمير مع عائلته في وادي الأردن، وهو طالب في الصف السابع، نشيط، يحب الرياضة، ولكن المنطقة التي يقطن فيها ينقصها أماكن للعب، مثل: النوادي، والحدائق المخصصة للتسلية. تمر بالمنطقة قناة الملك عبدالله التي تُعدّ المصدر الرئيس للري في وادي الأردن. وبالرغم من تحذير الأهالي بعدم الاقتراب من القناة، أو السباحة فيها، تجاهل سمير الإشارات التحذيرية، وقفز إلى الماء من الجهة الضحلة، فاصطدم رأسه بقاع القناة ثم سحبه بعض أصدقائه، ونقل إلى أحد المستشفيات. وقد تبين أنه أصيب إصابة مباشرة في نخاعه الشوكي؛ الأمر الذي اضطره لاستعمال كرسي متحرك للتنقل. وهو، الآن يتلقى تعليمه في أحد مراكز التأهيل.

### تقييم مدى التعلم:

اتبع الإرشادات الواردة في رسالة الأهل لتقييم تعلم طفلكم.

مستوى الطالب	المستويات				معايير الأداء
	١	٢	٣	٤	
	يحدد واحداً من السلوكات الخطأ التي تؤدي إلى إصابة الدماغ والنخاع الشوكي، والتي تنجم عن عدم اتباع قواعد الأمن والسلامة العامة في جميع السلوكات اليومية.	يحدد اثنين من السلوكات الخطأ التي تؤدي إلى إصابة الدماغ والنخاع الشوكي، والتي تنجم عن عدم اتباع قواعد الأمن والسلامة العامة في جميع السلوكات اليومية.	يحدد ثلاثة من السلوكات الخطأ التي تؤدي إلى إصابة الدماغ والنخاع الشوكي، والتي تنجم عن عدم اتباع قواعد الأمن والسلامة العامة في جميع السلوكات اليومية.	يحدد أربعة من السلوكات الخطأ التي تؤدي إلى إصابة الدماغ والنخاع الشوكي، والتي تنجم عن عدم اتباع قواعد الأمن والسلامة العامة في جميع السلوكات اليومية.	تحديد السلوكات الخطأ التي تؤدي إلى إصابة الدماغ والنخاع الشوكي، والتي تنجم عن عدم اتباع قواعد الأمن والسلامة العامة في جميع السلوكات اليومية.



العصبية المحركة الموجودة في عضلات اليد، فتستجيب للأوامر المطلوبة منها وتحرك. تحدث هذه العملية في ثانية من الزمن فقط!

## معلوماتكم:

يولد الإنسان بمئة مليار خلية عصبية في دماغه، وهي تمثل الخلايا التي ستساعده على أداء جميع الوظائف الحيوية المقررة في حياته. والخلايا العصبية لا تملك القدرة على الانقسام؛ مما يعني أن علينا المحافظة على أكبر قدر ممكن من هذه الخلايا للبقاء بأفضل حال مع تقدم العمر، ويكون ذلك باتباع العادات السليمة، والمحافظة على الصحة، والتقيد بتعليمات السلامة.

## نشاط لا منهجي:

اطلب إلى طفلك أن يصنع نموذج خلية عصبية، ثم يحدد عليها الأجزاء الرئيسة من بعض المواد المتوفرة في المنزل، مثل: الخرز، أو الحبال، أو المعجون، أو قطع المعكرونة، لتتأكد من معرفته لتركيب الخلية العصبية، ومن ثم يقدمها كنشاط في الصف. ناقشه في أثناء ذلك بأجزاء الخلية العصبية، ودور كل جزء منها في توصيل المعلومة.

## تقييم مدى التعلم:

اتبع الإرشادات الواردة في رسالة الأهل لتقييم تعلم طفلكم.

مستوى الطالب	المستويات				معايير الأداء
	١	٢	٣	٤	
	يصف بعض أجزاء الخلية العصبية، ولا يتمكن من تحديد شكل كل جزء، منها أو موقعه.	يصف بعض أجزاء الخلية العصبية، محددًا شكل كل جزء، وموقعه.	يصف معظم أجزاء الخلية العصبية، محددًا شكل كل جزء، وموقعه.	يصف بدقة أجزاء الخلية العصبية، محددًا شكل كل جزء منها، وموقعه.	تحديد أجزاء الخلية العصبية.
	يصف بصورة جزئية طريقة انتقال الرسائل بين الخلايا العصبية، ولا يملك القدرة على تتبع خطوات اتجاه انتقال الرسالة من التشعب وحتى الشق التشابكي ومن ثم نحو الخلية العصبية التالية.	يوضح بصورة تفصيلها الدقة طريقة انتقال الرسائل بين الخلايا العصبية، ويتبع خطوات اتجاه انتقال الرسالة من التشعب وحتى الشق التشابكي ومن ثم نحو الخلية العصبية التالية.	يوضح بدقة طريقة انتقال الرسائل بين الخلايا العصبية، ويتبع عند تتبع خطوات اتجاه انتقال الرسالة من التشعب وحتى الشق التشابكي ومن ثم نحو الخلية العصبية التالية.	يوضح بدقة طريقة انتقال الرسائل بين الخلايا العصبية، ويتبع خطوات اتجاه انتقال الرسالة من التشعب وحتى الشق التشابكي ومن ثم نحو الخلية العصبية التالية.	تتبع آلية انتقال الرسائل العصبية بين الخلايا العصبية.

## الخلايا العصبية



## للمعرفة:

- إن الجهاز العصبي - الدماغ، والحبل الشوكي - مسؤول عن معالجة المعلومات في جسم الإنسان، وعن توجيه أعمال أعضاء الجسم وأنشطته كافة. ويتم ذلك عن طريق تبادل رسائل عصبية من نوع خاص بين الدماغ والأعضاء.
- الخلايا العصبية - التي يفوق عددها مئة مليار خلية - هي خلايا متخصصة، تتبادل المعلومات عن طريق استلامها، ومن ثم إيصالها إلى الخلية التالية، ولها أشكال وأحجام مختلفة، إلا أن لها شكلاً عاماً واحداً، وهو جسم الخلية، ويحوي النواة، وحوله فروع تسمى التشعبات العصبية، ثم المحور العصبي الذي يشكل فروعاً خارجية تنتهي بالنهايات الطرفية.
- لكل خلية عصبية مئات الروابط مع الخلايا العصبية الأخرى، في النخاع الشوكي والأعصاب، في أجزاء الجسم كافة، ولا تلمس الخلايا العصبية بعضها بعضاً أبداً؛ فهي منفصلة عن بعضها بحيث يسمى الشق التشابكي، وهو أصغر ٥٠٠ مرة من أصغر شعرة!

يمكن توضيح آلية انتقال الرسالة العصبية بوضع اليد على لوح ساخن، حيث تدخل المعلومة عن سخونة السطح على شكل إشارة من التشعبات العصبية الموجودة في الخلايا الحسية للجلد، وتنتقل نحو جسم الخلية الحسية، ثم تنتقل الإشارة من جسم الخلية العصبية الحسية، عبر المحور العصبي حتى أقصى طرفه عند النهايات الطرفية، وهناك يتم إطلاق مواد كيميائية، تسمى الناقل العصبي، الذي يحمل الرسالة أو الإشارة من منطقة الشق التشابكي، وصولاً إلى التشعبات العصبية في الخلية التالية. وهكذا يستمر الانتقال من النهايات الطرفية إلى التشعبات العصبية في الخلية التالية، حتى تصل إلى الدماغ الذي يصدر الأوامر المناسبة لعضلات اليد لتحريكها مبتعدة عن السطح الساخن، وتنتقل هذه الأوامر بالطريقة نفسها لتصل إلى الخلايا

تنتقل ردة فعل الأعصاب  
بسرعة أكبر من ٤١٥ كم  
في الساعة.



## الدماغ والنخاع الشوكي



تمتد فترات طويلة، بحيث تشمل فقدان الوعي، أو الغيبوبة، أو فقدان الذاكرة. والمثير في الموضوع أن أثر بعض الضربات لا يظهر مباشرة؛ فقد تظهر أعراض الإصابة بعد فترة من الزمن؛ لذا، لا يجب الاستخفاف بضربات الرأس، بل يجب مراقبة الطفل جيداً، خاصة في حالات ارتجاج المخ. وقد أوضحت بعض الدراسات أن هذه الإصابات تُعزى إلى أسباب مختلفة، يمكن إجمالها على النحو الآتي:

- ٢٨٪ بسبب السقوط.
- ٢٠٪ بسبب حوادث سيارات.
- ١٩٪ بسبب اصطدام الرأس أو ارتداده من اصطدام.
- ١١٪ بسبب اعتداءات الآخرين بالضرب، خاصة على الرأس.
- ٣٪ بسبب حوادث الدرجات الهوائية.
- ٢٪ بسبب حوادث (السكوتر) أو لوح التزلج، أو حذاء التزلج.
- ١٧٪ لأسباب أخرى غير معروفة.

الخلايا العصبية لا تتجدد؛ مما يعني فقدان القدرة الحسية والحركية على نحو دائم.

### نشاط لا منهجي:

ساعد طفلك على عمل مخطط مفاهيمي، يبين فيه مدى معرفته بأجزاء الدماغ، وأهمية كل جزء، ووظيفته.

### تقييم مدى التعلم:

اتبع الإرشادات الواردة في رسالة الأهل لتقييم تعلم طفلكم.

مستوى الطالب	المستويات				معايير الأداء
	١	٢	٣	٤	
	يحدد خاصية واحدة مشتركة بين الدماغ والحاسوب.	يحدد خاصيتين مشتركتين بين الدماغ والحاسوب.	يحدد ثلاث خصائص مشتركة بين الدماغ والحاسوب.	يحدد أربع خصائص مشتركة بين الدماغ والحاسوب.	تحديد مدى التشابه بين الدماغ والحاسوب.
	يحدد جزأين من أجزاء الدماغ حسب الخارطة المفاهيمية.	يحدد أربعة من أجزاء الدماغ حسب الخارطة المفاهيمية.	يحدد ستة من أجزاء الدماغ حسب الخارطة المفاهيمية.	يحدد ثمانية من أجزاء الدماغ حسب الخارطة المفاهيمية.	تحديد أجزاء الدماغ حسب الخارطة المفاهيمية.
	يحدد وظيفة واحدة فقط لأي من المخ، والمخيخ، وجذع الدماغ، والنخاع الشوكي.	يحدد وظيفة واحدة لكل من: المخ، والمخيخ، وجذع الدماغ، والنخاع الشوكي.	يحدد وظيفتين من وظائف جذع الدماغ، ووظيفتين للمخيخ، ووظيفة لكل من: المخ، والنخاع الشوكي.	يحدد وظيفتين لكل من: المخ، والمخيخ، وجذع الدماغ، والنخاع الشوكي.	توضيح وظائف المخ، والمخيخ، وجذع الدماغ، والنخاع الشوكي.

### للمعرفة:

يجب أن تشارك طفلك في معرفة تشريح الدماغ، وأجزائه، وأهم وظائف كل جزء منها. كما يجب أن تناقش طفلك في ما يأتي:

- يتكون الدماغ من ثلاثة أجزاء أساسية، هي: المخ، المخيخ، جذع الدماغ.
- تنقسم الطبقة الخارجية للمخ إلى أربعة مناطق، هي:
  - ◀ الفص الجبهي، وهو مسؤول عن الحركة اللاإرادية.
  - ◀ الفص الصدغي، وهو مسؤول عن السمع.
  - ◀ الفص الجداري، وهو مسؤول عن تحسس الأشياء الملموسة، والإدراك المكاني.
  - ◀ الفص الخلفي، وهو مسؤول عن الإبصار.
- يتكون كل جزء من الدماغ من ثلاث طبقات، هي:
  - ◀ الطبقة الداخلية، وهي تجمع من الأعصاب يسمى العقدة العصبية.
  - ◀ الطبقة المتوسطة، وتتكون من مجموعة أخرى من الأعصاب تسمى المادة البيضاء.
  - ◀ الطبقة الخارجية التي يبلغ سمكها ١ سم، وهي تتكون من مجموعة من الأعصاب تسمى المادة الرمادية أو قشرة المخ.
- يتكون جذع الدماغ من ثلاثة أجزاء: النخاع المستطيل، الجسر، الدماغ المتوسط.

### لمعلوماتكم:

هل تعلم أن إصابة الدماغ بالرضوض تنتج من الضربات أو الارتجاجات التي يتعرض لها الأشخاص، وتؤثر تأثيراً مباشراً في فاعلية الدماغ أو أي جزء من أجزائه وتتفاوت شدة التأثير ومداهما حسب قوة الضربة. فقد تكون طفيفة لفترة قصيرة، أو شديدة

## السلامة في الحوادث العامة والرياضات المتنوعة



لذا، يجب التزام الهدوء وضبط النفس عند بكاء الطفل، والسيطرة على الأعصاب خاصة الآباء. يجب على الأهل في مثل هذه الحالة التوتيرية التي تصيب الأطفال، التأكد أولاً من عدم حاجة الطفل الرضيع إلى تغيير حفاضه، إضافة إلى عدم وجود ما يؤلمه، أو يزعجه، ثم محاول تهدئته بطرائق آمنة، مثل المشي به، أو حضنه بهدوء. أما إذا استمر في البكاء لمجرد البكاء دون وجود مسوّغ حقيقي، فيمكن تركه في مكان آمن، ومغادرة هذا المكان لتهدئة النفس، قبل الوصول إلى مرحلة التوتر، وهز الطفل بعنف لإسكاته؛ فهذا العمل قد يسبب قتل الطفل أو إصابته بعاهة مستديمة. كما يجب توعية حاضنات الأطفال بمخاطر هز الرضيع، وعواقب هذا التصرف، فضلاً عن منع أي فرد من أفراد العائلة القيام بذلك.

### نشاط لا منهجي:

- اطلب إلى طفلك التجول في البيت بمرافقتك، وتحديد أنواع العبوات الكيميائية التي قد تستخدم في كل مرفق من مرافق البيت، وتحديد الآلية المتبعة في حفظها. بعد ذلك، اقترح عليه تنظيم جدول يتضمن المعلومات الآتية: اسم المادة، والغرض من الاستخدام، ووصف الإشارة التحذيرية المرافقة، ومعناها.
- عوّد طفلك على حمل الصغار على نحو صحيح بإشرافك، في حال وجود طفل في العائلة، وتجنب هزه لحماية دماغه.

### تقييم مدى التعلم:

اتبع الإرشادات الواردة في رسالة الأهل لتقييم تعلم طفلكم.

مستوى الطالب	المستويات				معايير الأداء
	١	٢	٣	٤	
	يذكر، على الأقل، مكاناً واحداً من الأماكن التي تقع فيها الحوادث، التي يمكن أن تسبب إصابات للدماغ والنخاع الشوكي.	يذكر مكانين من أماكن وقوع الحوادث، التي يمكن أن تسبب إصابات للدماغ والنخاع الشوكي.	يذكر ثلاثة أماكن تقع فيها الحوادث، التي يمكن أن تسبب إصابات للدماغ والنخاع الشوكي.	يذكر أربعة أماكن تقع فيها الحوادث، التي يمكن أن تسبب إصابات للدماغ والنخاع الشوكي.	ذكر أماكن وقوع الحوادث، التي يمكن أن تسبب إصابات للدماغ والنخاع الشوكي.
	يعرف دلالة رمز واحد من رموز الإشارات التحذيرية.	يعرف دلالة رمزين من رموز الإشارات التحذيرية.	يعرف دلالات ثلاثة رموز للإشارات التحذيرية.	يعرف دلالات أربعة رموز للإشارات التحذيرية.	تعرف دلالات رموز الإشارات التحذيرية.
	يعجز عن تقديم تفسير مناسب لمفهوم متلازمة هز الطفل، أو تحديد سبب حدوثها.	يقدم تفسيراً غير دقيق لمفهوم متلازمة هز الطفل، وسبب حدوثها.	يقدم تفسيراً مناسباً لمفهوم متلازمة هز الطفل، مبيناً سبب حدوثها.	يقدم تفسيراً دقيقاً لمفهوم متلازمة هز الطفل، مبيناً سبب حدوثها.	تفسير مفهوم متلازمة هز الطفل، وتحديد سبب حدوثها.

### للمعرفة:

- ناقش طفلك في حقيقة أن هناك طرائق عدة قد تؤدي إلى تلف الدماغ إذا لم نفكر أولاً، منها: الخنق أو الاختناق الذي يمنع الأكسجين من الوصول إلى الدماغ، والسقوط في أثناء اللعب دون ارتداء خوذة، وتناول الأدوية أو بعض الكيماويات التي قد تتلف أدمغتنا إلتافاً تاماً؛ لأن خلايا الدماغ لا تتجدد.
- أكد على خطورة الأبخرة، وروائح بعض المواد؛ كالبنزين، والغراء، والدهان، والدخان، والكحول، وأدوية الحمية وبناء الأجسام، ومواد التنظيف، حيث تُعدّ جميعها سموماً تؤدي إلى موت الخلايا العصبية، وعدم قدرة الدماغ على العمل بصورة طبيعية. نبّه طفلك وجميع أفراد عائلتك لخطورة هذه المواد، واطلب إليهم الابتعاد عنها.
- أغلق النوافذ ولا تستنشق رائحة البنزين لدى وقوفك عند محطات تعبئة الوقود؛ فهي تسبب تلفاً في الدماغ يؤدي إلى إعاقات دائمة؛ كفقدان البصر. كما أن استنشاق مواد التنظيف يؤثر في الجهاز التنفسي، ويشبط عمل الجهاز العصبي.
- تأكد من معرفة طفلك الإشارات التحذيرية من المواد المؤذية، التي توضع على الأوعية لتوضيح مخاطر بعض المواد لمستعملها، ويعتمد معنى هذه الإشارات على كل من شكل الإطار الموضوعية فيه، الذي يحدد درجة خطورتها، والرمز الدال عليها.

### معلوماتكم:

إن إصابة الصغير بمتلازمة هز الطفل يُعزى إلى هز الأطفال بعنف، تحت ضغط توتر الوالدين؛ بسبب بكائهم المستمر وقد تبين، أن الأطفال دون سن الخامسة هم أكثر تأثراً بهذه المتلازمة؛ لأن أدمغة الأطفال حساسة، وعضلات العنق لديهم ضعيفة. فعندما نهز الطفل ذي الرقبة الضعيفة، فإن الرأس يتأرجح أكثر، ويهتز الدماغ من جهة إلى أخرى؛ مما قد يؤدي إلى تلف في دماغ الطفل.

## حلول إبداعية للمشكلات



### للمعرفة:

- من الطبيعي أن نتعرض إلى ضغوط في حياتنا؛ إما بسبب الاختلاف مع الأهل أو الأخوة، وإما بسبب التعرض لضغط الأصدقاء. ويكمن السر في المحافظة على هدوء أعصابنا والسيطرة على غضبنا بالتفكير أولاً، واستعمال مهارات حل المشكلات.
- هناك جزء من الدماغ يدعى منطقة ما تحت المهاد (الهيپوثالاموس)، يتحكم في التوتر. وعندما نبدأ الشعور بالغضب، يرسل إشارات تجعل قلوبنا تخفق بشدة وبسرعة، ويبدأ ضغط الدم بالارتفاع، ونبدأ بأخذ النفس المتقطع، وهو أحد أعراض الشعور بالغضب.
- للتخفيف من غضبنا، وتهديئة أنفسنا، وقبل اتخاذ أي قرار، يمكننا اتباع بعض الطرائق، مثل: أخذ نفس عميق متكرر، والعد بطريقة فيها صعوبة، مثلاً العد قفزات تنازلية ثلاثية من مئة (١٠٠-٩٧-٩٤...)، والابتعاد عن مسبب التوتر، وممارسة نشاط جسدي، والجلوس مغمض العينين والتفكير بأمر أو ذكرى سارة ومريحة.
- قد تكون الاستجابة للغضب واحداً من الاحتمالات الثلاثة الآتية: السلبية، أو العنف، أو الحزم والتحاور. والأسلوب الأخير غالباً ما يكون هو الحل الصائب.
- لتدريب طفلك على حل مشاكله، استعمل التقنية الآتية كمهارة لحل المشكلات: حدد المشكلة، ضع فرضيات لحل المشكلة، وقيم الفرضيات، ومن ثم اختر أفضل الحلول.

### معلوماتكم:

- رفاق السوء من أهم الموضوعات التي يناقشها المختصون في سلوك الأطفال اليوم. وعلى الأهل، الحذر، ومراقبة سلوك أطفالهم والانتباه لأي تغيير. يبدأ الأمر بانضمام الطفل أو انجذابه "للشلة" الخطأ التي تبدأ بممارسة ما يدعى بضغط

الأقران عليه، ثم يصبح لهم التأثير الجاذب الذي يصعب مقاومته. وتظهر الخطورة إذا كان الجذب نحو سلوك خطأ يضر بالطفل أولاً وبالمجتمع ثانياً.

- الحذر من التأثير السلبي للأصدقاء، أو من تأثير الضغط والاستقواء على مَنْ هم أضعف، خاصة مَنْ يعانون ضعف الثقة بالنفس. عوّد طفلك على الثقة بالنفس، ومقاومة السلوك السلبي، مثل: ضغط الأقران ورفضه، والمبادرة بقول "لا" لكل سلوك خطأ يصدر عن أصدقائه.

## العنف يؤدي إلى إصابات بالغة في الدماغ والنخاع الشوكي.

### نشاط لا منهجي:



- أطلع طفلك على صفات الصديق الجيد؛ الذي يدل على عمل الخير، ويساعد عند الحاجة، ولا يقبل أن يسبب الضرر لنفسه، أو لصديقه، أو للبيئة حوله.
- عوّد طفلك على اتباع الأسلوب الصحيح عند مواجهة موقف فيه مشكلة تتطلب حلاً.
- طبّق الاختبار الآتي على طفلك للتأكد من عدم تعرضه للاستقواء، أو الضغط، أو الأذى من قبل بعض الأفراد في المدرسة، أو ساحة اللعب في البيت، أو في الحديقة. اطرح الأسئلة الآتية عليه، ثم ناقشه في الإجابات:
  - ◀ هل يؤذيك أحد بإشارات، أو حركات، أو إيماءات، أو بيث شائعات حولك في أي موضوع كان؟
  - ◀ هل تُطلب إليك القيام بأعمال خطيرة ومؤذية لتظهر قوتك حتى تكون ضمن الشلة؟
  - ◀ هل دفعتك أحد، أو ضربك، أو أجبرك على عمل شيء ما وضغط عليك بالأذى عن إيدائه لك؟

### تقييم مدى التعلم:

اتبع الإرشادات الواردة في رسالة الأهل لتقييم تعلم طفلكم.

مستوى الطالب	المستويات				معايير الأداء
	١	٢	٣	٤	
	يحدد خطوة واحدة من خطوات الطريقة المثلى لإدارة المشكلات وحلها.	يحدد خطوتين من خطوات الطريقة المثلى لإدارة المشكلات وحلها.	يحدد ثلاثة خطوات من خطوات الطريقة المثلى لإدارة المشكلات وحلها.	يحدد الخطوات الأربع للطريقة المثلى لإدارة المشكلات وحلها.	تحديد خطوات الطريقة المثلى لإدارة المشكلات وحلها.
	يعرف اثنتين من التقنيات التي يمكن اتخاذها للتخفيف من الغضب وتهديئة النفس.	يعرف ثلاثاً من التقنيات التي يمكن اتخاذها للتخفيف من الغضب وتهديئة النفس.	يعرف أربعاً من التقنيات التي يمكن اتخاذها للتخفيف من الغضب وتهديئة النفس.	يعرف خمساً من التقنيات التي يمكن اتخاذها للتخفيف من الغضب وتهديئة النفس.	معرفة بعض التقنيات التي يمكن اتخاذها للتخفيف من الغضب وتهديئة النفس.
	يحدد اثنتين من المشكلات الصحية التي تنجم عن سوء إدارة الغضب.	يحدد ثلاثاً من المشكلات الصحية التي تنجم عن سوء إدارة الغضب.	يحدد أربعاً من المشكلات الصحية التي تنجم عن سوء إدارة الغضب.	يحدد خمساً من المشكلات الصحية التي تنجم عن سوء إدارة الغضب.	تحديد المشكلات الصحية التي تنجم عن سوء إدارة الغضب.



## مهارات ومواقف حياتية



- التفكير أولاً قبل البدء بشواء اللحم، وإشعال الفحم أو الحطب للشواء في الهواء الطلق، بعيداً عن أماكن وجود الناس، خاصة الأطفال؛ لحمايتهم من استنشاق الدخان الذي قد يسبب الاختناق، والتأكد من إطفاء النار بعد الانتهاء على نحو صحيح لتفادي الحرائق.
- قد يصادف أطفالك بعض الأولاد المشاكسين، أو المدخنين، أو ذوي سلوكيات غير سليمة في أثناء وجودهم في المخيمات. أكد عليهم ضرورة تجنبهم، وعدم الخجل من ردهم، أو رفض المشاركة في سلوكياتهم.

### نشاط لا منهجي:



- ناقش طفلك في المعادلة الآتية: الاختيار الجيد = خطورة أقل.
- شجع طفلك على المشاركة في عمل البحث المدرسي الختامي لمشروع فكر أولاً.

### تقييم مدى التعلم:



اتبع الإرشادات الواردة في رسالة الأهل لتقييم تعلم طفلكم.

### للمعرفة:



- تشير الإحصائيات إلى أن معظم الإصابات الناجمة عن الألعاب النارية تحدث في منطقة الرأس واليدين، وأن غالبية المصابين هم من الذكور من عمر (١٠-١٤) سنة. نبه طفلك لأهمية التفكير أولاً، وتجنب العبث. تمثل هذه الألعاب ليحامي نفسه.
- التعرض للشمس لمدة طويلة، وخاصة وقت الظهر يعرضك للإصابة بالضربة الشمسية التي قد تؤدي إلى الوفاة. فكر أولاً، وارقد قبعة لحماية رأسك، واشرب الكثير من الماء.

### لمعلوماتكم:



تعدّ المخيمات الترفيهية والرحلات أحد الأنشطة التي يمارسها أغلب الناس في فصل الصيف. وبما أننا نسعى إلى إنهاء الأنشطة بطريقة سعيدة وآمنة، فلا بد من تذكير أطفالك وجميع أفراد العائلة بأهمية الأخذ بالملاحظات الآتية:

## فكر أولاً! فإختيار بيدك لتفادي الحوادث والإصابات.

- تجنب رفع الحجارة والبحث أو العبث تحت الصخور، خاصة في الأماكن الصحراوية؛ فقد يتعرضون للبعوض الحشرات الخطرة والعقارب، أو لدغ الأفاعي.

يجب اتباع معايير الأمن والسلامة العامة عند الإقامة في أماكن تكثر فيها العقارب والأفاعي والحشرات، مثل لبس الأحذية المغلقة العالية، وتجنب العبث بالأماكن التي قد تختبئ فيها مثل هذه الكائنات، والبقاء ضمن المجموعة دائماً.

مستوى الطالب	المستويات				معايير الأداء
	١	٢	٣	٤	
	يحدد اثنين من المخاطر الناجمة عن التخييم.	يحدد أربعة مخاطر ناجمة عن التخييم.	يحدد ستة مخاطر ناجمة عن التخييم.	يحدد ثمانية مخاطر ناجمة عن التخييم.	تحديد المخاطر الناجمة عن التخييم.
	يحدد خطوتين من خطوات إعداد المشروع وعرضه.	يحدد أربعاً من خطوات إعداد المشروع وعرضه.	يحدد ستاً من خطوات إعداد المشروع وعرضه.	يحدد الخطوات الثماني لإعداد المشروع وعرضه كاملة وبالترتيب.	تحديد خطوات إعداد المشروع وعرضه.
	يحدد موضوعاً واحداً من موضوعات الأمن والسلامة العامة، التي ركز عليها برنامج "فكر أولاً" لوقاية الدماغ والنخاع الشوكي من الإصابات الخطيرة.	يحدد موضوعين من موضوعات الأمن والسلامة العامة، التي ركز عليها برنامج "فكر أولاً" لوقاية الدماغ والنخاع الشوكي من الإصابات الخطيرة.	يحدد ثلاثة موضوعات من موضوعات الأمن والسلامة العامة، التي ركز عليها برنامج "فكر أولاً" لوقاية الدماغ والنخاع الشوكي من الإصابات الخطيرة.	يحدد أربعة موضوعات من موضوعات الأمن والسلامة العامة، التي ركز عليها برنامج "فكر أولاً" لوقاية الدماغ والنخاع الشوكي من الإصابات الخطيرة.	تحديد موضوعات الأمن والسلامة العامة، التي ركز عليها برنامج "فكر أولاً" لوقاية الدماغ والنخاع الشوكي من الإصابات الخطيرة.



