



رياض الأطفال



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 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.

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.
- ◀ يصنف مستوى التقدير الناتج حسب الآتي:
- ممتاز: إذا كان المتوسط من ٦،٣ إلى ٤
- جيد: إذا كان المتوسط من ٣،٥ إلى ٣
- متوسط: إذا كان المتوسط من ٢،٥ إلى ٢،٩
- دون المتوسط: إذا كان المتوسط أقل من ٢،٥

كونوا قدوة لأولادكم.

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 يعتمده 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 بالغا.
- 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 التقييم 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



### نشاط لا منهجي:

### علم طفلك أن يفكر أولاً.

- اطلب إلى طفلك أن يحدثك عن بارع: ممثل "فكر أولاً" الذي يساعد الأطفال على أن يفكروا أولاً قبل أن يعرضوا أنفسهم لمخاطر الإصابة.
- اطلب إلى طفلك أن يريك إشارة "فكر أولاً".
- اطلب إلى طفلك أن يحدثك عن لبيب.
- اطلب إلى طفلك أن يشير إلى جمجمته، ودماغه، وعموده الفقري، ونخاعه الشوكي، وأن يحدثك عن وظائف كل منها.
- اطلب إلى طفلك أن يُنشد الأغاني التي تعلمها: رسالات، فكر أولاً.

### تقييم مدى التعلم:

اتبع الإرشادات الواردة في رسالة الأهل لتقييم تعلم طفلكم.

مستوى الطالب	المستويات				معايير الأداء
	١	٢	٣	٤	
	يصف جزءاً واحداً من أجزاء الجسم الآتية: الجمجمة، والدماغ، والعمود الفقري، والنخاع الشوكي.	يصف جزأين من أجزاء الجسم الآتية: الجمجمة، والدماغ، والعمود الفقري، والنخاع الشوكي.	يصف ثلاثة من أجزاء الجسم الآتية: الجمجمة، والدماغ، والعمود الفقري، والنخاع الشوكي.	يصف كلاً من: الجمجمة، والدماغ، والعمود الفقري، والنخاع الشوكي.	وصف أجزاء الجسم الآتية: الجمجمة، الدماغ، العمود الفقري، النخاع الشوكي.
	يبين وظيفة جزء واحد من الأجزاء الآتية: الجمجمة، والدماغ، والعمود الفقري، والنخاع الشوكي.	يبين وظائف جزأين من الأجزاء الآتية: الجمجمة، والدماغ، والعمود الفقري، والنخاع الشوكي.	يبين وظائف ثلاثة أجزاء من الأجزاء الآتية: الجمجمة، والدماغ، والعمود الفقري، والنخاع الشوكي.	يبين وظيفة كل من: الجمجمة، والدماغ، والعمود الفقري، والنخاع الشوكي.	بيان وظائف أجزاء الجسم الآتية: الجمجمة، والدماغ، والعمود الفقري، والنخاع الشوكي.

### للمعرفة:

تأكد من معرفة طفلك المعلومات الآتية، وذكّره بها دوماً؛ لتصبح جزءاً من معرفته وثقافته:

- يتشابه شكل الهيكل العظمي مع الكائن الذي يحويه.
- الهيكل العظمي جزء قاس موجود داخل الجسم، يعمل كدعامة له، ويحمي أجزائه الداخلية.
- تتكوّن الجمجمة والعمود الفقري من عظام قاسية.
- الدماغ من أهم أعضاء الجسم، ويتحكم بعمل جميع أجزاء الجسم، كما أنه طري، والجمجمة هي التي تحميه.
- تتركز عظام الجسم على العمود الفقري.
- العمود الفقري يحمي النخاع الشوكي الطري من الإصابات.
- يتحكم الدماغ في حركة الأطراف عن طريق توصيل الرسائل عبر النخاع الشوكي.

### معلوماتكم:

تُعدّ إصابات الدماغ والنخاع الشوكي السبب الرئيس لوفاة الأطفال والمراهقين، وتتسبب هذه الإصابات في وفاة الأطفال بنسبة أعلى من جميع أنواع الأمراض مجتمعة. وهناك عدد كبير جداً من الأطفال يدخلون غرف الطوارئ بسبب هذه الإصابات، ويمكن تفادي ما نسبته (٩٠-٩٥٪) من هذه الإصابات باتباع قواعد الأمن والسلامة العامة والتفكير أولاً.

السقوط من مكان مرتفع خطير؛ لأنه قد يؤدي الدماغ والنخاع الشوكي.

## سلامة المشاة والسلامة في المركبات



### للمعرفة:

- عود طفلك العادات الصحيحة الواجب اتباعها عند ركوب السيارة، مثل:
- الدخول من الباب المحاذي لرصيف الشارع.
- الجلوس على المقعد الخلفي دائماً.
- وضع حزام الأمان فور الجلوس على مقعد السيارة.
- عدم إخراج الرأس أو اليد أو القدم من السيارة.

عند قطع الشارع، التزم بكيفية عبور الطريق على النحو الصحيح، وتابع طفلك ليسلك بالطريقة ذاتها:

- الوقوف على الرصيف.
- النظر يساراً ثم يمينا ثم يساراً قبل العبور إلى الجهة المقابلة.
- المشي على الجهة التي تسمح بروية السيارات القادمة.

### معلوماتكم:

يظن بعض الأفراد أن جلوس الأم مع طفلها في المقعد الخلفي أمر غير لائق، حتى لو كان ذلك لصالح سلامة الطفل وأمانه. فكر أولاً، أيهما أهم: سلامة أطفالنا وعائلاتنا، أم ما يقوله الناس؟ من الأسلم أن يجلس الطفل في المقعد الخلفي،

ويضع حزام الأمان دائماً، ولا يُسمح له بالجلوس في حضن الأم على المقعد الأمامي، وإذا تعذر على الطفل الجلوس على المقعد الخلفي وحده، فلتجلس الأم بجانبه لترعاه. («أولادنا أبداً نتمشي على الأرض»).

### نشاط لا منهجي:



- اطلب إلى طفلك أن يحدثك عن قواعد الأمن والسلامة العامة:
  - ◀ فكر أولاً، (تك تك)، ضع الحزام.
  - ◀ فكر أولاً، أسند ظهرك على الكرسي، استقم.
  - ◀ فكر أولاً، قف، انظر في الاتجاهات جميعها.
- احتفظ بصور لوسائل النقل. وفي كل مرة تخرج فيها مع الأسرة، راجع ممارسات الأمن والسلامة العامة الملائمة لكل وسيلة من هذه الوسائل.

### تقييم مدى التعلم:



اتبع الإرشادات الواردة في رسالة الأهل لتقييم تعلم طفلكم.

مستوى الطالب	المستويات				معايير الأداء
	١	٢	٣	٤	
	يصف قاعدة واحدة من قواعد الأمن والسلامة العامة عند ركوب السيارة أو الحافلة وصفاً دقيقاً.	يصف قاعدتين للأمن والسلامة العامة عند ركوب السيارة أو الحافلة وصفاً دقيقاً.	يصف ثلاثة قواعد للأمن والسلامة العامة عند ركوب السيارة أو الحافلة وصفاً دقيقاً.	يصف أربع قواعد للأمن والسلامة العامة عند ركوب السيارة أو الحافلة وصفاً دقيقاً.	معرفة قواعد الأمن والسلامة العامة عند ركوب المركبات، أو في أثناء ذلك.
	يصف قاعدة واحدة لسلامة المشاة بصورة تقريبية.	يصف قاعدة واحدة لسلامة المشاة وصفاً دقيقاً.	يصف قاعدتين لسلامة المشاة وصفاً دقيقاً.	يصف ثلاث قواعد لسلامة المشاة وصفاً دقيقاً.	معرفة قواعد الأمن والسلامة العامة للمشاة.

اجلس مع طفلك في المقعد الخلفي لتحافظ على سلامته.

## السلامة عند ركوب الدراجة



### للمعرفة:

- علم طفلك قواعد السلامة الصحيحة الآتية عند ركوب الدراجة، و(السكوتر)، ولوح التزلج، وحذاء التزلج:
- ارتداء خوذة مطابقة لشروط الأمن والسلامة العامة.
  - الانتباه للسيارات الخارجة من مواقفها، والمصطفة على جانبي الطريق.
  - ركوب الأطفال الدراجة بصحبة شخص بالغ دائماً.
  - عند عبور الشارع، يجب على الطفل أن يترجل (ينزل) عن الدراجة، وأن يمشي مُمسكاً بها بصحبة شخص بالغ.

### معلوماتكم:

عندما يكون الجو جميلاً والشمس مشرقة، دعوا أطفالكم يتمتعوا بركوب الدراجة، أو (السكوتر)، أو لوح التزلج، أو حذاء التزلج. ولكن، عليكم الحذر؛ فقد يتحول هذا اللعب الممتع إلى حادث خطير. فقد تبين في إحدى الإحصائيات في دولة متقدمة أن (٣٠٠٠٠٠٠) طفل يدخلون المستشفى سنوياً من جراء السقوط عن الدراجة، ومعظم هذه الإصابات تكون خطيرة أو قاتلة.

عزز سلوك طفلك الصحيح  
بارتداء الخوذة عند اللعب  
على الدراجة دائماً.

لا تنهونوا في أهمية شراء خوذة لطفلكم عند شراء الدراجة؛ لحماية رأسه ودماغه من الإصابات، وشجعوهم على التفكير أولاً وارتدائها دائماً. قد يشعر الأطفال بالحرج من ارتداء الخوذة. ولكن، يجب أن يعلم أن سلامته هي الأهم، وأن سلوكه هو الصحيح حتى لو لم يرتد باقي أصدقائه الخوذة.

### نشاط لا منهجي:

ناقش طفلك حول أهمية:

- وضع الخوذة.
- وضع كلتا اليدين على المقود.
- النزول عن الدراجة والإمساك بها عند عبور الشارع.
- قيادة الدراجة بصحبة شخص بالغ.

### تقييم مدى التعلم:

اتبع الإرشادات الواردة في رسالة الأهل لتقييم تعلم طفلكم.

مستوى الطالب	المستويات				معايير الأداء
	١	٢	٣	٤	
	يحدد قاعدة واحدة من القواعد المتعلقة بقيادة الدراجة بصورة آمنة.	يحدد قاعدتين من القواعد المتعلقة بقيادة الدراجة بصورة آمنة.	يحدد ثلاث قواعد تتعلق بقيادة الدراجة بصورة آمنة.	يحدد أربع قواعد تتعلق بقيادة الدراجة بصورة آمنة.	تحديد قواعد الأمن والسلامة العامة عند قيادة الدراجة.

## نشاط لا منهجي:

هناك أمور أخرى يمكنكم القيام بها مع أطفالكم لمعرفة المزيد عن الممارسات الآمنة في أثناء السباحة وغيرها:

- السير حول منزلك لتفقد الأدوات الآمنة والخطرة المتعلقة بألعاب الحدائق.
- تمثيل دور مساعدة شخص في حالة طارئة.
- مساعدة شخص في حالة الغرق: ناد المنقذ، أو ارم له سترة النجاة.
- إعطاء طفلك دروساً في تعلم السباحة.
- البحث عن لاعبين أولمبيين أو رياضيين مشهورين بصفتهن نماذج يُقتدى بها؛ نظراً إلى تطبيقهم قواعد الأمن والسلامة في أثناء ممارستهم الرياضة، وحرصهم على ارتداء معدات السلامة الخاصة بذلك.

## تقييم مدى التعلم:

اتبع الإرشادات الواردة في رسالة الأهل لتقييم تعلم طفلكم.

مستوى الطالب	المستويات				معايير الأداء
	١	٢	٣	٤	
	يحدد قاعدة من قواعد الأمن والسلامة العامة العامة عند ممارسة ألعاب الحدائق، أو رياضات التسلية.	يحدد قاعدتين للأمن والسلامة العامة عند ممارسة ألعاب الحدائق، أو رياضات التسلية.	يحدد ثلاث قواعد للأمن والسلامة العامة عند ممارسة ألعاب الحدائق، أو رياضات التسلية.	يحدد أربع قواعد للأمن والسلامة العامة عند ممارسة ألعاب الحدائق، أو رياضات التسلية.	تحديد قواعد الأمن والسلامة العامة عند ممارسة ألعاب الحدائق، أو رياضات التسلية.
	يحدد قاعدة من قواعد الأمن والسلامة العامة عند ممارسة الألعاب المائية.	يحدد قاعدتين للأمن والسلامة العامة عند ممارسة الألعاب المائية.	يحدد ثلاث قواعد للأمن والسلامة العامة عند ممارسة الألعاب المائية.	يحدد أربع قواعد للأمن والسلامة العامة عند ممارسة الألعاب المائية.	تحديد قواعد الأمن والسلامة العامة عند ممارسة الألعاب المائية.

## السلامة في الحدائق العامة والرياضات المتنوعة



## للمعرفة:

علم طفلك كيف يحمي نفسه من الأذى في أثناء ممارسة الرياضات المائية، أو عند اللعب بجانب البيت، أو في الحدائق العامة؛ باتباع الإرشادات الآتية:

- عرفه الممارسات الخطرة عند اللعب في الملعب أو الساحة، واطلب إليه تجنبها.
- ذكره بشعار "فكر أولاً" عند اللعب مع أصدقائه دائماً.
- اطلب إليه أن يذكر أهمية ارتداء معدات الوقاية المناسبة دائماً.
- رافقه عند السباحة دوماً.
- ساعده على إدراك أن الاستمتاع باللعب لا يعني إيذاء الآخرين والضحك عليهم.

سلوك طفلك وتهذيبه في أثناء اللعب يعكس تربيته في البيت.

## معلوماتكم:

كن قدوة لطفلك، واتبع تعليمات الأمن والسلامة العامة.

يعتقد بعض الآباء أن برك الأطفال مكان سليم ليلعب الأطفال فيه دون رقابة؛ لأن ارتفاع الماء فيه ليس كبيراً، وهذا اعتقاد خطأ؛ فالكثير من حوادث الغرق التي يصاحبها الموت في كثير من الأحيان، تحدث بسبب لعب الأطفال في مياه ضحلة قليلة العمق؛ لأن الطفل قد ينزل داخل الماء، ويتلع بعضاً منه، مما قد يُسبب له الشردقة والاختناق، ومن ثم الموت غرقاً. لا تستهين في مثل هذه الأمور، فسعادتنا في سلامة أطفالنا وحمائتهم، وهذا واجب علينا بصفتنا أولياء أمور.

## حلول إبداعية للمشكلات



### للمعرفة:

- علم طفلك كيفية حماية نفسه من الأسلحة أو الأدوات الحادة، واتخاذ القرارات الصائبة. أخبره ما يجب فعله عندما يرى سلاحاً؛ بتنفيذ أربع قواعد، هي:
  - ◀ قف مكانك.
  - ◀ لا تلمس.
  - ◀ اترك المكان.
  - ◀ ناد شخصاً بالغاً.
- ناقش طفلك في أهمية السيطرة على النفس عند الشعور بالغضب حيال شيء ما، وانصح به بضرورة التفكير، والإصغاء، وإظهار الاحترام.

### لمعلوماتكم:

### تمثل أية أداة حادة خطراً إذا وقعت في يد طفلك.

يجب على البالغين حفظ الأسلحة في مكان مقفل بعيداً عن متناول الأطفال. فالانفتاح الإعلامي، ومشاهدة مثل هذه الأدوات والأسلحة في التلفاز وغيرها من الرسائل، يجعلهم غير مدركين حقيقة خطرها، وقد يلعبون بها ظناً منهم أنها لن تُسبب لهم الأذى، وقد يلجأ بعضهم لمحاكاة الكبار؛ بحمل السلاح أو تنظيفه، مما قد يعرضهم وغيرهم لإصابات خطيرة.

### نشاط لا منهجي:

إليك بعض الأمور التي يمكن تطبيقها معاً لمعرفة المزيد عن حل النزاعات واتخاذ القرارات المناسبة:

- ممارسة ألعاب تعاونية وأخرى تنافسية.
- جعل حل المشكلات ممارسة أسرية (أصغي، أظهر الاحترام، أناقش الحلول، أختار الحل).
- الاستفادة من البرامج التلفازية بصفتها طريقة لمناقشة قرارات الشخصيات التلفازية في حل المشكلات.

### تقييم مدى التعلم:

اتبع الإرشادات الواردة في رسالة الأهل لتقييم تعلم طفلكم.

مستوى الطالب	المستويات				معايير الأداء
	١	٢	٣	٤	
	يصف واحدة من الخطوات الواجب اتخاذها عند رؤية سلاح أو شيء خطر (سكين، رصاصة، ...) بالترتيب.	يصف اثنتين من الخطوات الواجب اتخاذها عند رؤية سلاح أو شيء خطر (سكين، رصاصة، ...) بالترتيب.	يصف ثلاث خطوات يجب اتخاذها عند رؤية سلاح أو شيء خطر (سكين، رصاصة، ...) بالترتيب.	يصف الخطوات الواجب اتخاذها عند رؤية سلاح أو شيء خطر (سكين، رصاصة، ...) بالترتيب.	وصف إجراءات الأمن والسلامة العامة عند العثور على سلاح أو شيء خطر.
	يقدم حلاً واحداً للمشكلات أو النزاعات مع الآخرين.	يقدم حلين للمشكلات أو النزاعات مع الآخرين.	يقدم ثلاثة حلول للمشكلات أو النزاعات مع الآخرين.	يقدم أربعة حلول للمشكلات أو النزاعات مع الآخرين.	تقديم حلول للمشكلات أو النزاعات مع الآخرين.



## نشاط لا منهجي:



- هناك أمور أخرى يمكنكم القيام بها مع أطفالكم لمعرفة المزيد عن الممارسات الآمنة:
- الاتصال بدائرة الصحة العامة أو البلدية، والطلب إليهم التأكد من سلامة الملاعب في منطقتك.
  - السير حول منزلك لتفقد الأدوات الآمنة والخطرة.
  - تفقد ثياب طفلك، والتخلص من كل الخيوط التي يمكن أن تؤذيته.

## تقييم مدى التعلم:



اتبع الإرشادات الواردة في رسالة الأهل لتقييم تعلم طفلكم.

مستوى الطالب	المستويات				معايير الأداء
	١	٢	٣	٤	
	يوضح معنى الاختناق.	يوضح معنى الاختناق، ثم يحدد ممارسة واحدة تؤدي إلى الاختناق.	يوضح معنى الاختناق، ثم يحدد ممارستين تؤديان إلى الاختناق.	يوضح معنى الاختناق، ثم يحدد ثلاث ممارسات تؤدي إلى الاختناق.	توضيح معنى الاختناق، وتحديد الأخطار التي تؤدي إلى الاختناق.

## الاختناق



## للمعرفة:



- لتقي طفلك من مخاطر الاختناق، دعه يردّد التعليمات الآتية، وتأكد من فهمه إياها:
- لا أنفخ بالوناً أبداً حتى لا يعلق في حلقي، فأعجز عن التنفس، بل يجب أن أطلب إلى شخص راشد أن ينفخه لي.
  - لا أدخل في فمي سوى الطعام والشراب.
  - لا أضع أي شيء فوق رأسي يمكن أن يطوقه.
  - لا أستعمل جبل الوثب إلا للوثب واللعب فقط.
  - أتفقد الحديقة العامة (والملاعب)؛ فإن كانا مكاناً آمناً ألعب فيهما، وإلا أعود إلى المنزل.

## معلوماتكم:



يقول الأطباء: "إن الدماغ يصاب بتلف دائم خلال أربع دقائق إن لم يصله الأكسجين الذي يحتاج إليه؛ لذا، علينا جميعاً أن "نفكر أولاً"، وأن نحمي أدمغتنا؛ بإيصال كميات الأكسجين المناسبة إليها.

يحتاج طفلك إلى مراقبة في البيت أكثر من أي مكان آخر.

راقب طفلك في كل تحركاته؛ لأن الأطفال أكثر عرضة لخطر الاختناق من أي شيء آخر لسهولة حدوثه؛ إذ يكفي أن يضع أي شيء يراه أمامه في البيت أو في أي مكان داخل فمه. وإذا سدّ مجرى الهواء، وانعدم وصول الأكسجين إلى الدماغ تموت الخلايا العصبية، وقد تتسبب بالموت مباشرة.

