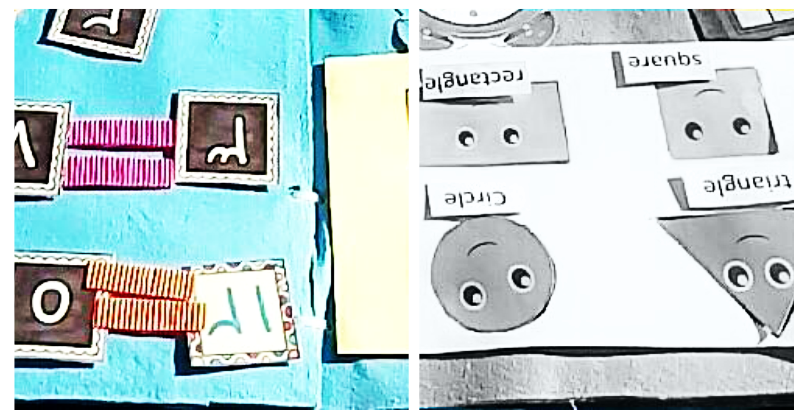
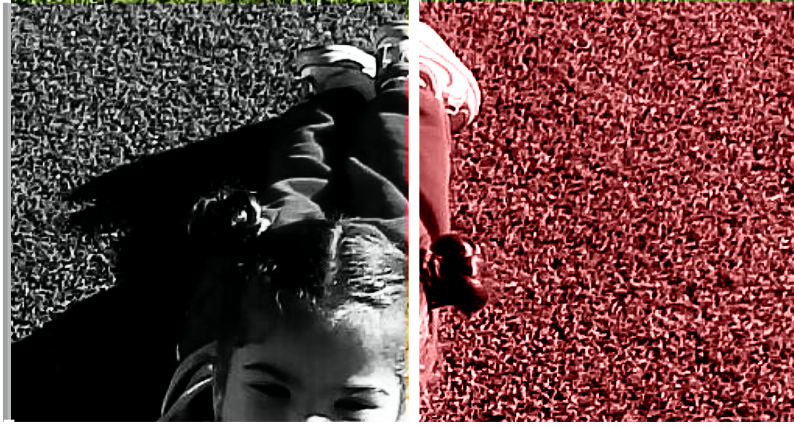


أنشطة صحية لرياض الأطفال

(صف بستان)



آذار 2020

مركز العمل التنموي / معاً
MA'AN Development Center



من الشعب الياباني
From the People of Japan

يونسف
لكل طفل



أنشطة صحية لرياض الأطفال

آذار ٢٠٢٠

التقديم

تشكل مرحلة الطفولة المبكرة جزءاً أساسياً من حياة الإنسان، وتعتبر من أهم مراحل النمو، حيث تمر هذه الفئة العمرية بمرحلة تكوين العادات وتشكيل السلوكيات، وتتكون فيها الملامح الأساسية التي سيكون عليها الإنسان في المستقبل، و من خلالها يتحدد مسار نمو الطفل من النواحي الجسمية والعقلية والنفسية والاجتماعية والروحية، بناء على الخبرات التي يتعرض لها في البيئة المحيطة. ولهذا تعمل وزارة التربية والتعليم على استهداف هذه المرحلة من خلال منهاج الطفولة الفلسطيني والأنشطة الصحية المختلفة.

وفي هذا السياق يجب التركيز في مرحلة رياض الأطفال على التنشئة السوية المتوازنة التي تساعد على توجيه سلوك الطفل لمساعدته على التكيف، وتمكينه من المهارات التي تشكل مستقبلاً نمط حياته الصحي، ولذا فالأنشطة الصحية الهادفة هي جزء أساس من تعليم الطفل الاعتماد على ذاته والحفاظ عليها، وتشكيل علاقات إيجابية مع محيطه الاجتماعي والبيئي.

وتتشارك الأسرة مع رياض الأطفال في تهيئة الطفل للحياة، وترعيان نموه المتكامل، واكسابه السلوكيات الصحية، وتعزيز ثقته بنفسه، وتطوير قدراته، للتعبير عن احتياجاته، لذا فالتفاعل المتواصل بين الأسرة والروضة في تعزيز صحة الطفل يُعد عاملاً حاسماً في تشكيل نشء سوي.

جاء هذا الكتيب ثمرة جهد مشترك بالتعاون مع الزملاء العاملين في هذا المجال من وزارة التربية والتعليم ومنظمة اليونيسف ومركز العمل التنموي - معا، في تعزيز سلوكيات طلبة رياض الأطفال وفي تحسين جودة البيئة المدرسية، من خلال ما يوفره من نماذج لأنشطة تعليمية حول العديد من المواضيع الصحية والبيئية مستقاة من محتوى المنهاج أولاً، وتساهم في مساندة العاملين في رياض الأطفال في عرض وتنفيذ الأنشطة وبمشاركة فاعلة للأطفال ثانياً، وتؤكد على مشاركة الأهالي في التوعية والمتابعة ثالثاً.

نأمل أن يشكل هذا الكتيب من الأنشطة الصحية رافداً يدعم دور رياض الأطفال في تحسين تعلم الطفل المهارات الصحية والحياتية، ويشكل مع العديد من الأنشطة المختلفة منحاً متكاملًا يعزز السلوكيات في بيئة آمنة توفر المستلزمات الضرورية للإصحاح البيئي وتوفر مساحة كافية للتعلم الممتع.

املين ان تتكلم الجهود في تحقيق مستوى صحي أفضل لطلبتنا

فهرس المواضيع

٣	التقديم
٤	تصميم المحتوى
٩	الموضوع الأول
١٧	الموضوع الثاني
٢١	الموضوع الثالث
٣١	الموضوع الرابع
٣٧	الموضوع الخامس
٤٧	الموضوع السادس
٥٥	الموضوع السابع
٦٧	الموضوع الثامن
٧٣	الموضوع التاسع
٧٨	المرفق

أهداف المحتوى:

الهدف العام

يهدف هذا المحتوى بشكل عام إلى المساهمة في تحسين صحة الطفل من خلال تعزيز سلوكيات النظافة الشخصية والصحة العامة للأطفال في مرحلة رياض الأطفال، وذلك من خلال تزويد مربيات الأطفال بأنشطة استرشادية لتطبيقها بشكل دوري مع الأطفال خلال تواجدهم في بيئة الروضة، وزيادة التواصل مع الأهل؛ لتعزيز الدور التشاركي للروضة والعائلة في إرساء سلوكيات صحية وإيجابية لدى الاطفال.

الأهداف المحددة:

1. تمكين المربيات من المعرفة والمهارات المتعلقة بقضايا النظافة الشخصية والصحة العامة وصحة البيئة.
2. تزويد المربيات بأنشطة ممتعة للأطفال تعزز معرفة الطفل بسلوكيات النظافة الشخصية والصحة بشكل عام.
3. زيادة فرص التعاون ما بين مربيات الأطفال والأهل وخصوصاً الأمهات فيما يتعلق بقضايا النظافة الشخصية والصحة العامة للطفل.

الفئة المستهدفة:

- يستهدف معلمات رياض الأطفال بشكل مباشر؛ بهدف تمكينهن بالمعرفة والمهارات اللازمة لتعزيز سلوكيات النظافة الشخصية والصحة العامة لدى فئة الأطفال.
- يستفيد الأطفال من الأنشطة المدرجة مما ينعكس على سلوكياتهم بشكل إيجابي.
- تستفيد الأمهات من خلال رسائل الأهل المدرجة ضمن كل موضوع.

بنية المحتوى:

يتكون من عشرة مواضيع يمكن تمييزها من خلال التصميم، حيث تم فصلها بقواطع معنونة لتسهيل الوصول إليها. يمثل كل درس موضوعاً صحياً معيناً. يبدأ كل درس بصفحة إرشادية للمربية تحتوي على:

بطاقة المعلومات: وتحتوي أهم المفاهيم والحقائق ذات العلاقة بالموضوع وتساعد المعلمة على الإحاطة بالحد الأدنى من المعلومات التي تحتاجها لتنفيذ الأنشطة مع

تصميم المحتوى:

تم تطوير هذا الكتيب كأداة داعمة للعاملين في رياض الأطفال (صف بستان) تساعدهم على تناول المواضيع الصحية والنظافة العامة والشخصية التي تخص مرحلة رياض الأطفال وتسهيل عملية الانتقال إلى مرحلة التعليم الأساسي التي ستعزز من خلال المناهج المدرسية أو الأنشطة الإثرائية المساندة المعرفة والسلوكيات الصحية التي يكتسبها الطفل في المرحلة المبكرة. وسيركز على ثلاث محاور أساسية:

- النظافة الشخصية للأطفال مثل غسل اليدين بالماء والصابون، والاستحمام اليومي، ونظافة الملابس، وتنظيف الأسنان، وقص الأظافر، ونظافة الشعر، والسلوكيات الصحية عند العطس والسعال وعند الإصابة بالأمراض.
- النظافة العامة في الأماكن المختلفة التي يمارس فيها الأطفال أنشطتهم مثل البيت، والغرفة الصفية، والروضة، والشارع والحي.
- الغذاء الصحي والنظيف لنمو سليم.

وتتمّ الرجوع إلى العديد من الأدلة الصحية مثل دليل المهارات الحياتية، ودليل التثقيف الصحي، في المرحلة الأساسية، ودليل معلمة رياض الأطفال، وغيرها من الأدلة للاستفادة من التنوع في طرق عرض الرسائل والموضوعات. كما تمّ الرجوع إلى الأدب التربوي في العديد من المواقع الإلكترونية، مثل موقع منظمة الصحة العالمية وموقع اليونيسف وموقع اليونسكو وغيرها.

وبهدف ربط التعلم بالحياة، ولتعزيز دور الأهل في إكساب أطفالهم المهارات الصحية، ولتوثيق العلاقة بين الروضة والبيت، يتم تزويد الأطفال بمواد ونشاطات تضمن مشاركة أهلهم الفاعلة، فيدعى الأهل للمشاركة في عملية التعلم من خلال أداء نشاطات مشتركة مع أبنائهم، ومراقبة سلوك أبنائهم، وتصحيح التصرفات الخاطئة، وتعزيز التصرفات الصحيحة.

الأطفال وتستطيع المعلمة أيضاً تطوير معارفها من خلال الاطلاع على العديد من مصادر المعرفة من الكتب والأدلة الصحية ومواقع الإنترنت الموثوقة.

الأنشطة: لكل نشاط بطاقة تحتوي على:

أهداف النشاط: لتأكيد المخرجات المطلوبة من تنفيذ الأنشطة المتعلقة بالموضوع.

الأدوات اللازمة: وذلك ليتسنى للمربية التحضير المسبق للنشاط.

آلية تنفيذ الأنشطة: وفيها بعض الجمل الاسترشادية لتنفيذ الأنشطة المتعددة المتعلقة بالموضوع،

وبعض الأنشطة تحتوي على:

رسالة إلى الأهل: وتهدف إلى زيادة التواصل مع الأهل لتأكيد الرسائل الصحية التي يتعلمها الأطفال في المدرسة وتعزيز ممارسة السلوكيات الصحية في المنزل.

ويتطرق الموضوع العاشر والأخير لبعض الأمراض الشائعة بين الأطفال، وبعض الأمور التي تستدعي انتباه خاص من المعلمة والتي قد تدل على إصابة الطفل بالمرض.

ارشادات الاستخدام:

تقوم المعلمة بما يلي:

1. الاطلاع على أهداف الأنشطة، وبطاقة المعلومات، واختيار المناسب من الأنشطة بحسب ما هو متاح.
 2. الاطلاع على الأدوات اللازمة والتحضير لها مسبقاً.
 3. تختار المعلمة البيئة المناسبة في الروضة بما يوفر للطلبة المساحة الكافية لتنفيذ النشاطات أو العمل في مجموعات أو الوصول إلى الأدوات اللازمة.
 4. تسعى المعلمة لسؤال الأطفال عما يعرفونه مسبقاً عن الموضوع حيث تعمل المعلمة على توفير جو إيجابي مواتٍ للتعلم يتيح للأطفال التعبير عن أفكارهم بحرية وبأمان.
 5. تعزيز المعرفة، وتصحيح الأخطاء المعرفية بلغة مبسطة.
 6. عمل نشاطات جماعية (أغنية / قص ولصق / رسم / توصيل / تلوين / قصة) وذلك باستخدام لغة مبسطة في توضيح مضمون الأنشطة، والحرص على أن يفهمها جميع الأطفال.
 7. تعزيز السلوك من خلال الممارسة الفعلية بمرافق الروضة (غسل الأيدي / الأسنان / تناول الأغذية الصحية ... الخ).
 8. استرجاع المعلومات الأساسية مع الأطفال قبل الانتهاء.
 9. إرسال رسالة للأهل للتأكيد على المفاهيم وتعزيز السلوك الصحي في المنزل.
- ملاحظة: يمكن دعوة الأمهات للمشاركة بالأنشطة لتعزيز دور الأهل في إرساء الرسائل والسلوكيات الصحية عند الأطفال

العمل على تحسين بيئة الروضة من خلال تقييم الغرف والمرافق الصحية (مرفق)

الموضوع الأول:

أتعرف على جسمي

بطاقة المعلومات

من الضروري في مرحلة مبكرة من العمر أن يدرك الأطفال أجزاء الجسم المختلفة حيث يبدأ الأطفال بالنمو الحركي والحسي ويختبرون العالم المحيط بهم بجسمهم وحواسهم.

إدراك أجزاء الجسم ينمّي تقدير الطفل لصورته الجسدية وقدراته وثقته بنفسه.

كما أن إدراك أجزاء الجسم يساعد في تقبل الطفل للاختلافات في الشكل بينه وبين أقرانه، فيبدأ بملاحظة الاختلاف في لون وطبيعة الشعر، اختلاف لون العينين، وشكل الأنف والفم، والاختلاف في الطول والوزن.

كما أن تعلم أجزاء الجسم ضروري لتنمية القاموس اللغوي للطفل، والذي يتفاعل من خلاله مع الأشخاص المحيطين في البيت والروضة والمجتمع المحيط.

ميّز جسم الإنسان عن غيره من الكائنات الحية الأخرى أيضاً بحسن صورته وشكله، فهو الكائن الوحيد الذي يمشي منتصب القامة على عكس الكائنات الأخرى، إلا أنّ كل إنسان يملك صورة تختلف عن غيره من البشر، كما أنّ لكل إنسان بصمة، ونبرة صوت، وقزحية عين، لا تتطابق مع أي إنسان آخر على هذه الأرض.

أجزاء جسم الإنسان الأساسية:

يتكون جسم الإنسان من خمسة أجزاء رئيسية وهي:

الرأس: ويضم الوجه الذي يحوي العينين، والأنف، والفم، والأذنين، والجمجمة.

الرقبة.

الجذع: ويضم القفص الصدري، والبطن، والحوض، والظهر.

الأطراف العلوية: وتشمل الذراعين بما فيهما من الكتفين، والرسغين، والعضدين، والمرفقين، واليدين، والكفين، والأصابع.

الأطراف السفلية: وتشمل الرجلين بما فيهما من الفخذين، والركبتين، والساقين، والكاحلين، والقدمين، والأصابع.

هنالك عدة أنشطة تستخدم لتعليم أجزاء الجسم للأطفال بحسب الفئة العمرية المستهدفة. استخدم ما تجدينه مناسباً للمجموعة المستهدفة بحسب أعمارهم وقدراتهم، ومن الضروري إدراج أنشطة حركية يستخدم فيها الطفل أجزاء جسمه المختلفة. فعند استخدام الأغاني مثلاً، من المفضل أن يقف الأطفال ويتبعوا أجزاء جسمهم بحسب الأغنية.

الموضوع الأول: أتعرف على جسمي

نشاط ١:

نستمع ثم نغني سويا



أغنية أجزاء الجسم: <https://www.youtube.com/watch?v=JC6Q27zJ5PI>
رأس كتفين والركبتين والقدمين
رأس كتفين والركبتين والقدمين
عينين أذنين وفم وأنف
رأس كتفين والركبتين والقدمين

أهداف النشاط:

- أن يتعرف الأطفال على أعضاء الجسم من خلال الأغنية وتتبع أجزاء الجسم مع الأغنية.

الأدوات المطلوبة:

- CD الأغاني.
- مشغل أقراص.
- مكان واسع يتيح الحركة بحرية للأطفال.

آلية التنفيذ:

- تشغل المعلمة الأغنية ويستمع الأطفال أول مرة دون مشاركة.
- ثم تطلب المعلمة من الأطفال الوقوف في دائرة أو عدة دوائر بحسب المساحة المتاحة وتطلب من الأطفال المشاركة في الغناء وتتبع أجزاء الجسم مع الأغنية.
- تكرر المعلمة النشاط مع الأطفال حسب الوقت وحسب رغبة الأطفال في التكرار.

نشاط ٢:

نقص ونلصق أجزاء الجسم

أهداف النشاط:

- أن يتعرف الطفل على أجزاء الجسم.
- أن يحدد الطفل مكان وشكل كل جزء والاختلافات الفردية.
- أن يلصق الطفل أجزاء الجسم في المكان المناسب.

الأدوات المطلوبة:

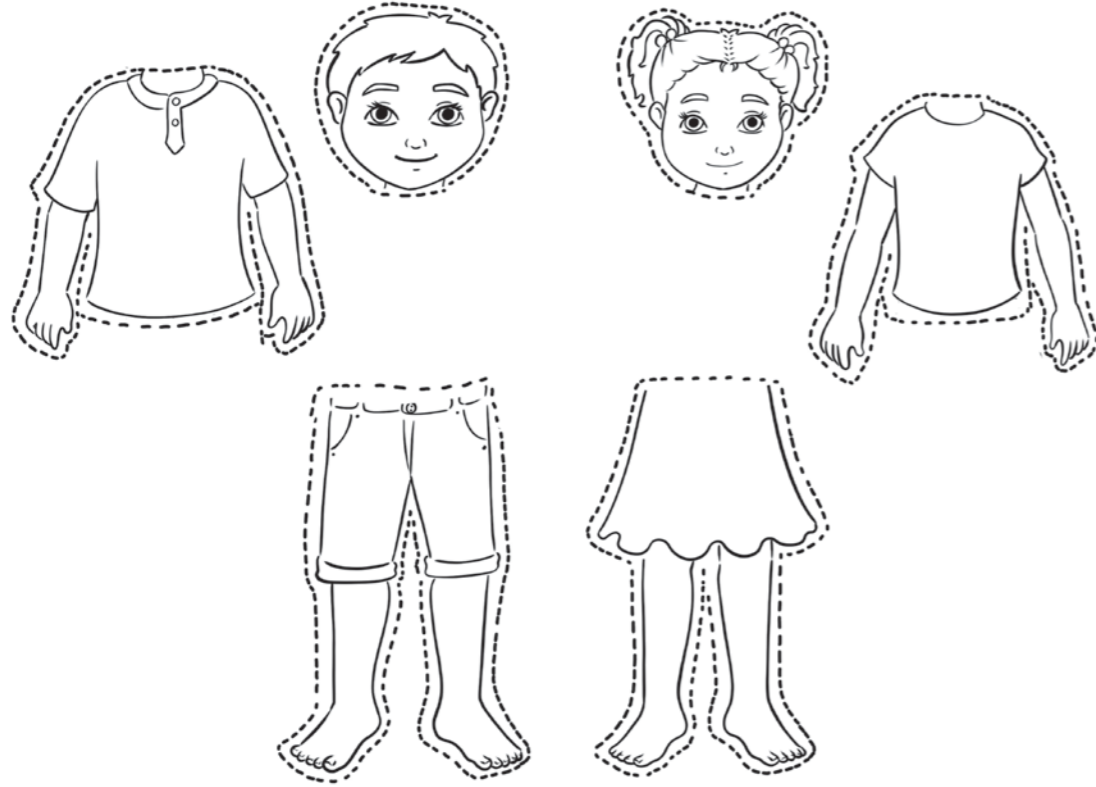
- أوراق النشاط بعدد الأطفال من كتيب الأنشطة المرفق.
- كرتون مقوى بعدد الأطفال بحجم A٤ .
- مقص.
- صمغ.

آلية التنفيذ:

- توزع المعلمة أوراق النشاط والورق المقوى على الأطفال.
- تطلب المعلمة من الأطفال قص أجزاء الجسم بتواجدها مع المجموعة.
- تطلب المعلمة من الأطفال إلصاق الأجزاء على الورق المقوى بالترتيب ليكتمل شكل الجسم المطلوب.
- يرسم الطفل اسمه على الورقة ويأخذها معه للمنزل.

رسالة الأهل

تعلمنا اليوم أجزاء الجسم، أسألي طفلك عن أجزاء جسمه باستمرار من خلال اللعب معه لتعزيز معرفته.



نشاط ٢: نقص ونلصق أجزاء الجسم.

*ملاحظة: ورقة النشاط موجودة في كتيب الأنشطة المرفق صفحة ٢

نشاط ٣:

زميلي مرآتي

أهداف النشاط:

- أن يتعرف الطفل على أجزاء الجسم.
- أن يحدد الطفل مكان وشكل كل جزء والاختلافات الفردية.
- أن يتعرف الطفل على أنواع الحركة الممكنة لكل جزء.

الأدوات المطلوبة:

- لا حاجة لأي أدوات.
- ينفذ الأطفال النشاط بأجسامهم.

آلية التنفيذ:

- يقف كل طفل مقابل زميل له بنفس الطريقة.
- تقوم المعلمة بطلب عمل حركات معينة للإشارة على جزء معين من الجسم أو في الوجه، حيث يقوم الأطفال المقابلين لبعضهم البعض، بعمل نفس الحركة، وكأنهما مرآة لبعض مثلًا:

- أمد يدي.
- ألمس كتفي.
- هذا فمي.
- هذا أنفي.
- أمسك بأذني.
- أضرب قدمي بالأرض.
- أصفق بيداي.
- ألمس بطني.
- أدور حول نفسي.
- أغمض عيني.
- أفتح عيني.
- وغيرها من الحركات.

*ملاحظة: يقوم الأطفال بتبادل أدوار الصورة والمرآة وتدعم بنشيد عن الحركات.

نشاط ٤:

نلون ملابس سلمى وباسم

أهداف النشاط:

- أن يتعرف الطفل على أجزاء الجسم.
- أن يتعرف الطفل على قطع الملابس المناسبة.

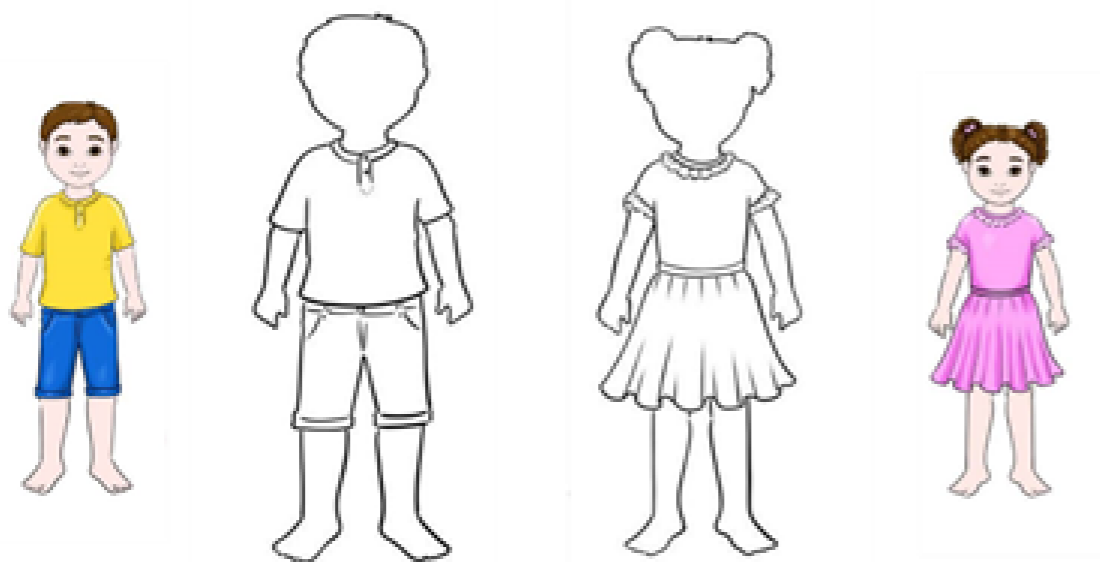
الأدوات المطلوبة:

- أوراق النشاط بعدد الأطفال.
- ألوان.

آلية التنفيذ:

- توزع المعلمة أوراق النشاط على الأطفال.
- تطلب المعلمة من الأطفال أن يلونوا ملابس باسم وسلمى.
- يكتب الطفل اسمه على الورقة ويأخذها معه للمنزل.

نشاط ٤: نلون ملابس سلمى وباسم



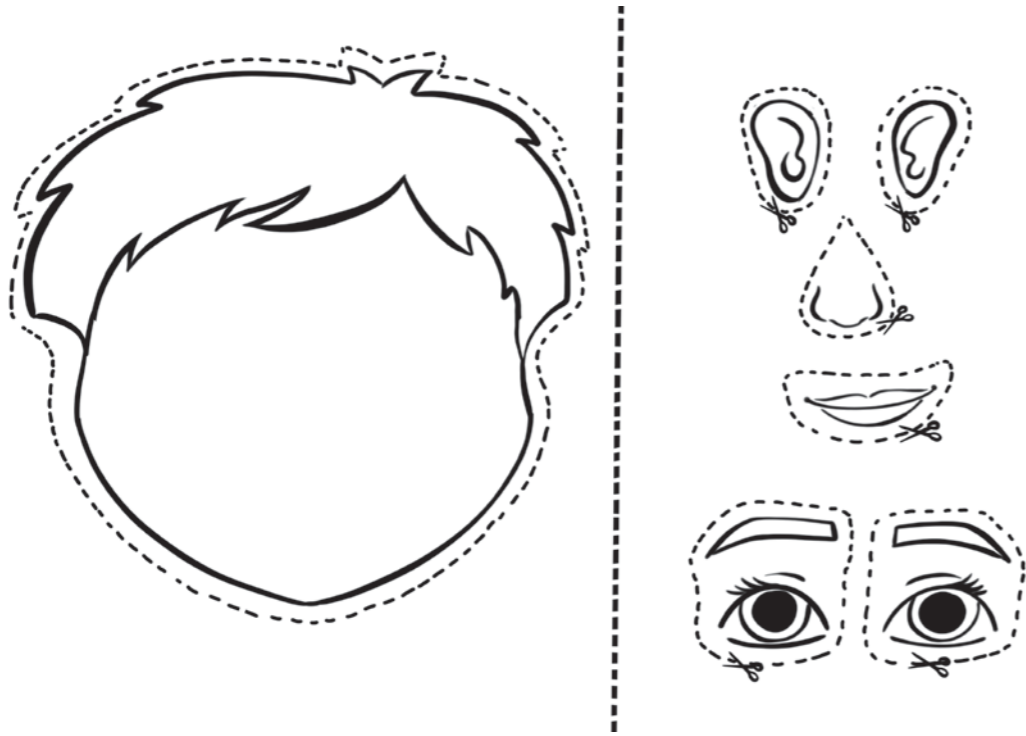
آلية التنفيذ:

- توزع المعلمة أوراق النشاط على الأطفال.
- تطلب المعلمة من الأطفال أن يرسموا أجزاء الوجه الناقصة.
- أو تطلب المعلمة من الأطفال قص أجزاء الوجه ومن ثم لصقها في المكان المناسب على الوجه.
- يكتب الطفل اسمه على الورقة ويأخذها معه للمنزل.

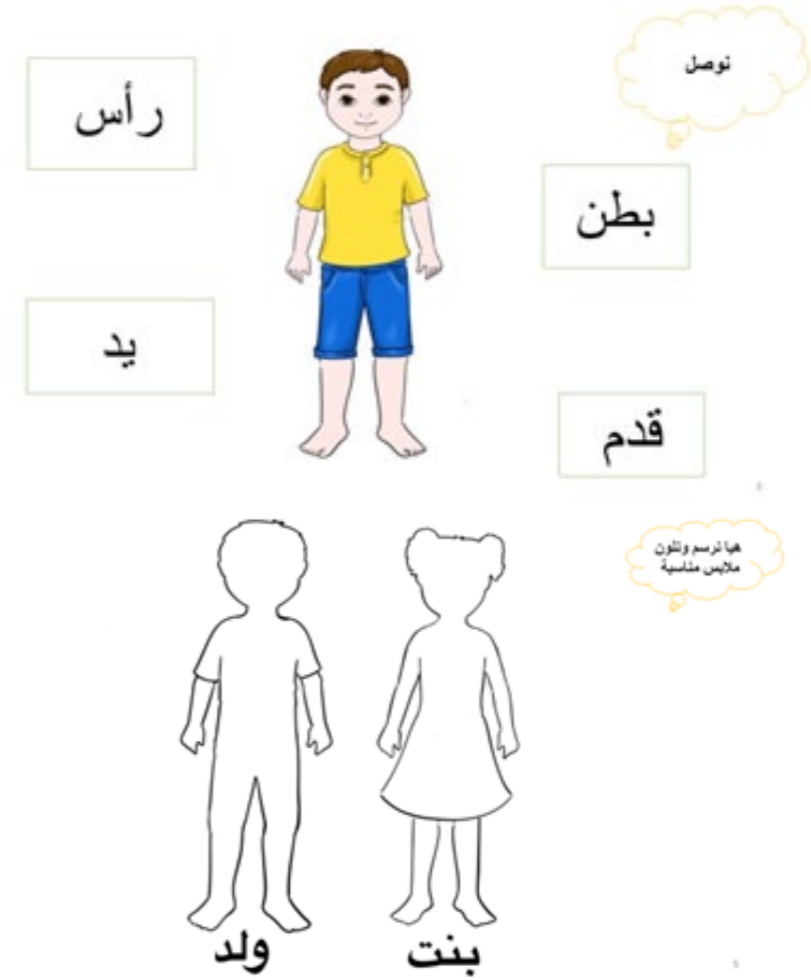
نشاط ٥: نرسم أجزاء الوجه الناقصة لسلمى وباسم



نشاط ٥: نقص ونلصق أجزاء الوجه في مكانها المناسب



ملاحظة: أوراق النشاط في كتيب الأنشطة المرفق صفحة ٦ و ٧.



ملاحظة: أوراق النشاط في كتيب الأنشطة المرفق صفحة ٣ و ٤ و ٥

نشاط ٥:

نرسم أجزاء الوجه الناقصة أو نقص ونلصق

أهداف النشاط:

- أن يتعرف الطفل على أجزاء الوجه.
- أن يحدد الطفل مكان وشكل كل جزء والاختلافات الفردية.

الأدوات المطلوبة:

- أوراق النشاط بعدد الأطفال.
- ألوان.
- مقصات آمنة.
- صمغ.

الموضوع الثاني:

أتعرف على حواسي

بطاقة المعلومات

توجد للحواس أهمية كبيرة في حياتنا، بمساعدتها نتصل مع البيئة التي نعيش فيها، بواسطتها نعرف ما يحدث حولنا. الحواس تستقبل معلومات (معلومة = معرفة شيء لم نكن نعرفه).

وأهمية الحواس مهمة لا نقدرها إلا عندما تصاب إحدى الحواس بخلل ما. لدى الإنسان خمس حواس، كل حاسة تستقبل معلومات من المحيط الذي نعيش فيه عن طريق العضو الذي يتلقى هذه المعلومات. والحواس الخمسة هي:

حاسة اللمس:

وهي تلك الحاسة التي تعتمد على الجلد، وهي تساعد الإنسان على فهم طبيعة الأشياء التي يلمسها بجلده مما يساعده على التعرف على طبيعتها من حيث اللين أو الصلابة، والسخونة والبرودة.. وهكذا.

حاسة التذوق:

وهي تلك الحاسة التي تعتمد بشكل أساسي على اللسان، وذلك عن طريق وجود عدد من الخلايا في اللسان، وتتواجد تلك الخلايا بجميع أجزاء اللسان تقريبا، فيما يكون كل قسم من تلك الخلايا مسؤولاً عن التعرف على شيء محدد، ففي مقدمة اللسان تتواجد الخلايا التي تكون مسؤولة عن تمييز الحلو، وأسفل اللسان تتواجد به الخلايا التي تكون مسؤولة عن تمييز الطعم المرّ، وجانب اللسان تتواجد به الخلايا التي تكون مسؤولة عن تحديد الطعم الحامض والمالح.

حاسة السمع:

وتلك الحاسة تستخدم الأذن في سماع الأصوات، وتحديد مصدرها، ولا شك أن تلك الحاسة تعتبر أحد أهم الحواس على الإطلاق فعن طريقها يستطيع الإنسان بشكل واضح أن يتواصل مع غيره عن طريق الكلام، كما أن تلك الحاسة لا غنى عنها بالنسبة للأطفال بشكل خاص؛ وذلك لأنها تعتبر المصدر الأساسي لتعلم الكلمات وطريقة نطقها.

حاسة الشم:

وهي الحاسة التي تستخدم الأنف للتعرف على الروائح، فإن حاسة الشم تساعد الإنسان على الاستمتاع بالحياة كما أن انعدامها قد يشكل خطراً، خصوصاً في حالات الدخان الذي يسبق الحريق مثلاً، أو شم الطعام المتعفن.

حاسة البصر:

لا شك أن تلك الحاسة هي الأهم على الإطلاق وتتخذ تلك الحاسة من العين وسيلة للتعرف على شكل الأشياء ولونها وتركيبها وحركتها.

الموضوع الثاني: أتعرف على حواسي

نشاط ١:

نستمع ثم نغني سوياً

أغنية الحواس: <https://www.youtube.com/watch?v=EXOPcYol-84>



أنا عندي في جسمي حواس هي خمساً يعرفها الناس
أسمع في أذني الأصوات كلماتاً لحناً و غناءً
أبصر في عيني ما حولي من أرض ونجم وسماء
أشم بأنفي ما طاب من حديقتنا الغناء
ألمس أشيائي بيدي فأميز بين الأشياء
أتذوق بلساني دوماً طعم شرابي والغذاء

أهداف النشاط:

- أن يتعرف الأطفال على الحواس الخمسة من خلال أغنية.

الأدوات المطلوبة:

- CD الأغاني
- مشغل أقراص

آلية التنفيذ:

- تشغل المعلمة الأغنية، يستمع الأطفال أول مرة دون مشاركة.
- ثم تطلب المعلمة من الأطفال المشاركة في الغناء والإشارة على أجزاء في الوجه والجسم متعلقة بالحواس.

نشاط ٢:

نوصل بين الحواس وما نستطيع إدراكه بكل حاسة

أهداف النشاط:

- أن يتعرف الأطفال على الحواس الخمسة وما يستطيع إدراكه بواسطة كل حاسة.
- أن يذكر الأطفال الحواس الخمسة واستخداماتها.
- أن يذكر الطفل كيفية المحافظة على سلامة حواسه.

الأدوات المطلوبة:

- ورقة النشاط مصورة بعدد الأطفال.
- قلم رصاص.

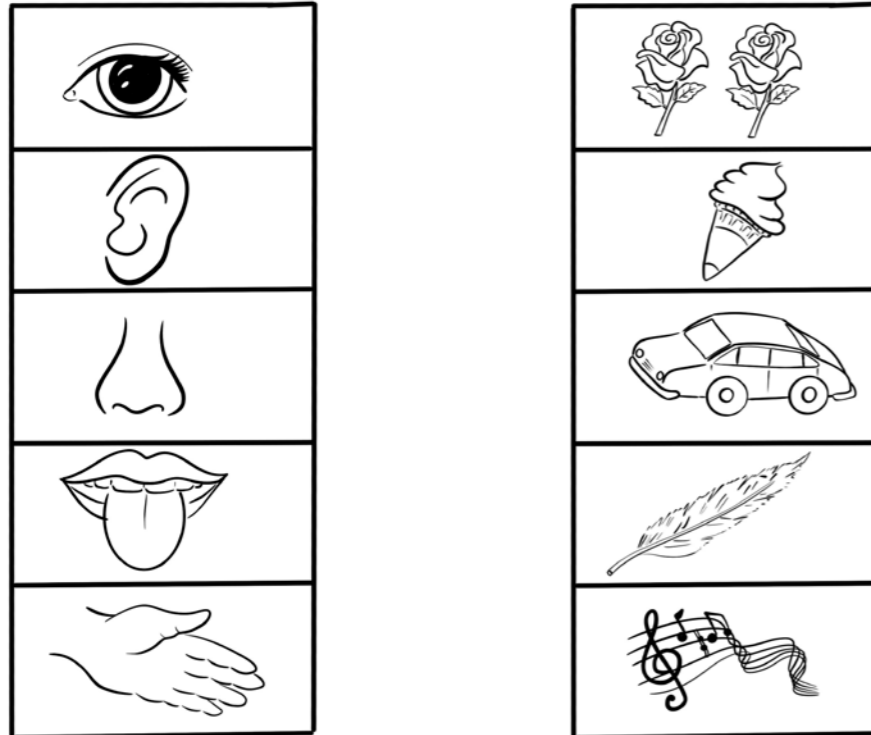
آلية التنفيذ:

توزع المعلمة ورقة النشاط على الأطفال.
تطلب المعلمة من الأطفال التوصيل بين الحواس وما نستطيع إدراكه بكل حاسة.
قد يشير الأطفال إلى أكثر من شيء يمكن إدراكه بحاسة البصر.

رسالة الأهل:

تعلم طفلكم اليوم عن الحواس الخمس - الرجاء تعزيز إدراكه للحواس الخمس من خلال اللعب معه وسؤاله عما يعرف من حواسه، وأجزاء الجسم المرتبطة بالحواس، العين والأنف واللسان والجلد.

نشاط ٣: نوصل بين الحواس وما نستطيع إدراكه بكل حاسة



ملاحظة: ورقة النشاط موجودة في كتيب الأنشطة المرفق صفحة ٨

النظافة الشخصية – سلوكياتي

بطاقة المعلومات

تتعلق النظافة الشخصية بحفاظ المرء على نظافته وتمتعته بصحة جيدة، يتضمن ذلك ممارسات العناية الشخصية التي تؤثر في صحة المرء ومظهره. إنّ ممارسات العناية تساعد على إزالة الأوساخ والدهون والكائنات الممرضة من أجزاء الجسم، كما تساعد على الظهور بمظهر نظيف وإيجابي، والاعتناء بالجلد يلعب دوراً كبيراً في حماية أعضاء الجسم الداخلية من الكائنات الممرضة. فالجلد يمثل خط الدفاع الأول في جهاز المناعة. ويمكن الوقاية من العديد من الأمراض مثل، الإلتهاب القعوي والرئوي والإسهال، وهي تعد من الأمراض المسببة لوفيات الأطفال في جميع أنحاء العالم، وذلك باتباع قواعد النظافة الشخصية والعامّة.

تعني النظافة الشخصية تنظيف الجسم من الكائنات الممرضة والأوساخ، وتعني التمتع بشعور صحي لطيف، والظهور بمظهر صحي جميل، وملابس نظيفة ومرتبّة. وتتطلب النظافة الشخصية القيام بالتنظيف بطريقة صحيحة وبشكل دوري. ويعد استخدام الماء والصابون أساسياً في التنظيف للتخلص من الكائنات الممرضة والأوساخ. ويجب تعلم طريقة التنظيف الصحيحة لكل جزء من أجزاء الجسم: اليدين، والوجه، والعينين، والأذنين، والأنف، والأسنان، والشعر، والأظافر، والقدمين، وبقية أسطح الجلد.

ويعد الاستحمام بالماء والصابون بانتظام أحد أهم سبل المحافظة على نظافة الجسم، جنباً إلى جنب مع غسل اليدين جيداً بالماء والصابون قبل الأكل وبعده، وبعد استخدام الحمام، وبعد اللعب، وبعد ملامسة الحيوانات والأسطح والأدوات والمواد الملوثة. ومن السبل المهمة الأخرى للحفاظ على النظافة تنشيف الجسم جيداً، وتبديل الملابس الداخلية بأخرى نظيفة، وغسل الشعر بالماء والصابون، ثم تنشيفه وتصفيفه بالفرشاة. كما على المرء أن يهتم بتقليم أظافره بشكلٍ جيد، وتنظيف الأذنين من الخارج بمنشفة نظيفة أو اية قطعة قماش، وينبغي الابتعاد عن استخدام أعواد القطن كي لا نزيل الصمغ الحامى للأذن من الداخل.

الموضوع الثالث: النظافة الشخصية - سلوكياتي

نشاط ١:

نستمع ثم نغني سوياً

أغنية النظافة من الإيمان
<https://www.youtube.com/watch?v=05PG96VX-2o>



يا حنان يا ليان ... النظافة من الإيمان
كل صباح أغسل وجهي
وأنظف أسناني وأنفي
كي أبدو نظيفاً مع أصحابي مثل الزهرة في البستان
لا أرمي شيئاً في الأرض في مدرستي أو في بيتي
وأرتب أوراقتي وكتبي فكل شيء له مكان
يا حنان يا ليان ... النظافة من الإيمان

أغنية لما تكون نظيف
<https://www.youtube.com/watch?v=0kkKHvqLZPs>
لما تكون نظيف حياتك دائماً أحلى
حافظ على الترتيب بكون شكلك أحلى
وفي بيتك وفي مدرستك وفي كل مكان
دايماً رتب حالك بتكون أجمل إنسان
وتعلمنا في ديننا النظافة من الإيمان

أهداف النشاط:

- أن يتعرف الطفل على أهمية النظافة الشخصية في الوقاية من الأمراض.
- أن يتعرف الطفل على أهم سلوكيات النظافة الشخصية.

الأدوات المطلوبة:

- CD الأغاني.
- مشغل أقراص.

آلية التنفيذ:

- تشغل المعلمة الأغنية ويستمع الأطفال أول مرة دون مشاركة.
- ثم تطلب المعلمة من الأطفال المشاركة في الغناء.
- تقوم المعلمة بسؤال الأطفال عما تعلموه من الأغنية وتؤكد على سلوكيات النظافة الشخصية كغسل الأيدي والاستحمام وتقليم الأظافر وغيرها.

نشاط ٢:

نضع السلوكيات في مكانها المناسب

أهداف النشاط:

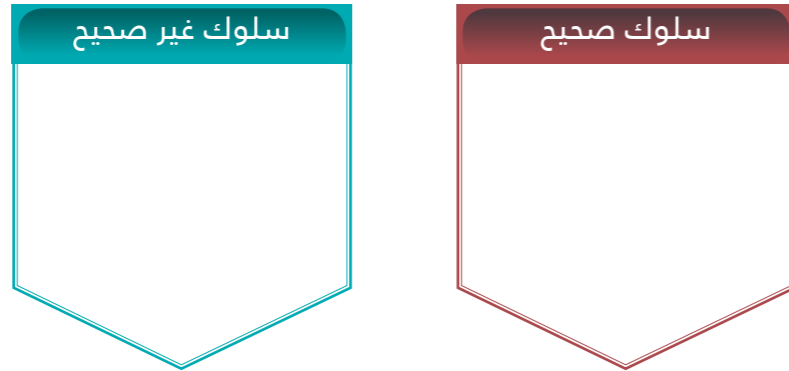
- أن يحدد الأطفال سلوكيات النظافة الشخصية.
- أن يستطيع الأطفال التمييز بين السلوكيات الصحية وغير الصحية.

الأدوات المطلوبة:

- لوحة كرتون.
- قطع لباد.
- بطاقات السلوكيات مقصوصة.

آلية التنفيذ:

- تقوم المعلمة بالتحضير للنشاط مسبقاً من خلال تحضير لوحة وعمل جيبين على اللوحة باستخدام اللباد أو أي مادة أخرى متاحة بحيث يصبح لديها لوحة بالشكل التالي:



- تقوم المعلمة بتوزيع بطاقات السلوكيات على الأطفال وتطلب منهم واحداً تلو الآخر أن يعبر عما يراه في بطاقته، ثم أن يقوم بوضعها في الجيب المناسب على اللوحة.
- بطاقات السلوكيات المرفقة لهذا النشاط هي أمثلة ويمكن للمعلمة زيادة عدد البطاقات وإضافة سلوكيات كما تراه مناسباً.

رسالة الأهل:

تعلم طفلكم اليوم سلوكيات النظافة الشخصية: كغسل الأيدي والاستحمام، وتغيير الملابس الداخلية، وقص الأظافر... يرجى تعزيز هذه المفاهيم من خلال الممارسة الفعلية لهذه السلوكيات في المنزل، والتأكيد على أهميتها في الوقاية من الأمراض.

نشاط ٢ : نضع السلوكيات في مكانها المناسب- بطاقات السلوك

سلوكيات أخرى:

- السعال دون تغطية الفم
- عدم استخدام المناديل الورقية لتنظيف الأنف
- البصق على الأرض
- رمي القمامة على الأرض
- الاستحمام
- قص الأظافر
- غسل اليدين
- تغيير الملابس الداخلية



العطس دون تغطية الفم

قص الأظافر



الاستحمام



رمي القمامة علي الارض



غسل الأيدي



تغيير الملابس الداخلية

آلية التنفيذ:

- تقوم المعلمة بالتحضير للنشاط مسبقاً، من خلال تحضير جدول تعزيز السلوك، خاص بكل طفل يعلق على الحائط، على مستوى يستطيع الطفل الوصول والكتابة عليه.
- بعد تعليم الأطفال سلوكيات النظافة الشخصية تطلب المعلمة من كل طفل أن يضع إشارة صح يومياً تحت السلوك الذي قام بممارسته.
- في نهاية كل يوم، تلفت المعلمة انتباه الأطفال للجدول، وتقوم بالاطلاع على سلوكيات الأطفال وتعزز ممارستهم، من خلال وضع ملصقات تشجيعية على الجدول.
- في نهاية كل أسبوع، تقوم المعلمة بمكافأة الأطفال على التزامهم بسلوكيات النظافة الشخصية بهدايا بسيطة كالقرطاسية، أو أدوات نظافة، تحصل عليها كتبرعات للروضة.
- تجدد المعلمة الجدول بشكل أسبوعي لترسيخ أهمية المداومة على السلوكيات.

رسالة الأهل:

تعلم طفلكم اليوم سلوكيات النظافة الشخصية كغسل الأيدي والاستحمام، وتغيير الملابس الداخلية وقص الأظافر... يرجى تعزيز هذه المفاهيم من خلال الممارسة الفعلية لهذه السلوكيات في المنزل، والتأكيد على أهميتها في الوقاية من الأمراض. مرفق مع الطفل ورقة تعزيز سلوكيات النظافة. يفضل تعليقها في مكان يحبه الطفل، وتوضع إشارة صح لكل ممارسة صحية سليمة، وبنهاية كل أسبوع تتم مكافأته على التزامه بالسلوكيات الصحية.

نشاط ٣: جدول تعزيز السلوك



الإسم

أستحم	أبدل ملابس الداخلية	أمشط شعري	أنظف أسناني	أغسل يدي	
					الأحد
					الاثنين
					الثلاثاء
					الأربعاء
					الخميس
					الجمعة
					السبت

ملاحظة: النسخة الأكبر من جدول تعزيز السلوك موجودة في كتيب الأنشطة المرفق صفحة ١٠

ملاحظة: البطاقات موجودة في كتيب الأنشطة المرفق صفحة ٩ ويمكنك صنع بطاقات خاصة بك

نشاط ٣:

تعزيز السلوك الإيجابي بالشاركة مع الأهل

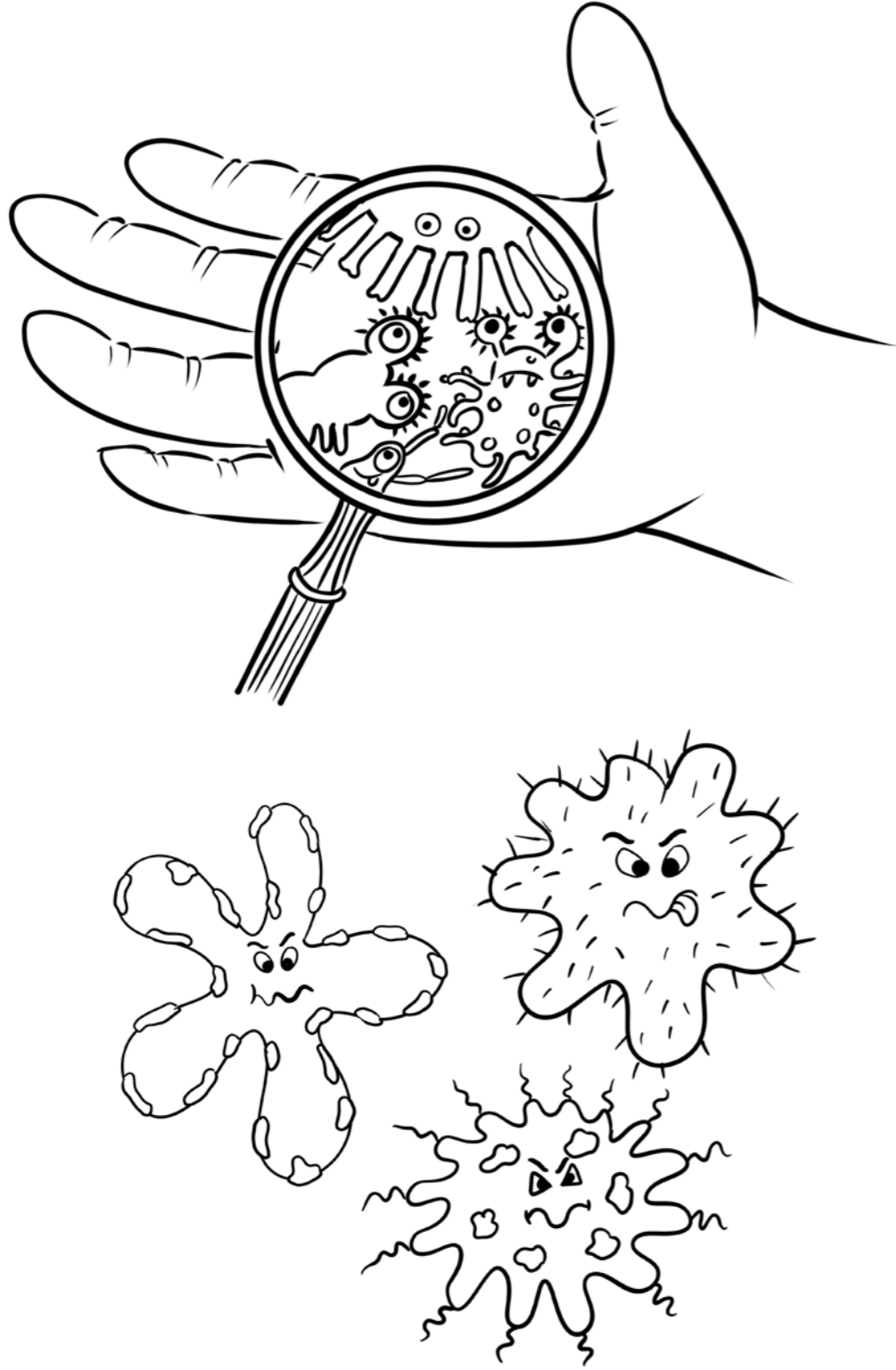
أهداف النشاط:

- زيادة وعي الأطفال بسلوكيات النظافة الشخصية وضرورة المداومة عليها باستمرار.
- تعزيز سلوكيات النظافة الشخصية في الروضة والمنزل.

الأدوات المطلوبة:

- نسخ من جدول تعزيز السلوك بعدد الأطفال.
- صورة شخصية للطفل ويمكن الاستعاضة عنها بكتابة اسم الطفل.
- ملصقات تشجيعية (ستكرز) - نجوم أو عبارات تشجيعية.

نشاط ٤ : نلون ونقضي على الجراثيم بالماء والصابون



ملاحظة: أوراق النشاط موجودة في كتيب الأنشطة المرفق صفحة ١١ و ١٢

نشاط ٤:

نلون ونقضي على الجراثيم بالماء والصابون

أهداف النشاط:

- أن يتعرف الأطفال على مفهوم الجراثيم.
- أن يربط الأطفال بين الجراثيم والإصابة بالأمراض.
- أن يتعرف الأطفال كيف تصل الجراثيم الى أجسامنا.
- أن يعرف الطفل أن الجراثيم لا يمكن رؤيتها بالعين.

الأدوات المطلوبة:

- أوراق النشاط بعدد الأطفال
- ألوان

آلية التنفيذ:

- تقوم المعلمة بسؤال الأولاد عمّا يعرفونه عن الجراثيم، وكيف تصل الجراثيم إلى أجسامنا.
- تتحدث المعلمة إلى الأطفال عن الجراثيم، وكيف تصل إلى أجسامنا
- تؤكد أن الجراثيم لا يمكن رؤيتها بالعين المجردة ولكنها تنتقل إلينا من خلال الأسطح والأشياء الملوثة التي نلمسها، أو عن طريق الغذاء الملوث أو الماء الملوث.
- تؤكد المعلمة على ضرورة غسل الأيدي بعد ملامسة أسطح أو أشياء ملوثة وتؤكد على ضرورة غسل الفواكه والخضار وطهي الطعام جيداً واستخدام الماء النظيف للشرب والطبخ، كي نتفادي انتقال الجراثيم إلى أجسامنا.
- توزع المعلمة ورقة التلوين على الأطفال

رسالة الأهل :

تعلم طفلكم اليوم أهمية الوقاية من الجراثيم من خلال المحافظة على النظافة الشخصية وغسل الفواكه والخضار، واستخدام الماء النظيف للشرب. الرجاء تعزيز سلوكيات النظافة الشخصية لطفلكم لتفادي الإصابة بالأمراض.

نشاط ٥:

هيا نوصل السلوك بالنتيجة

أهداف النشاط:

- أن يتعرف الأطفال على السلوكيات التي تؤدي إلى انتقال الجراثيم لأجسامهم.
- أن يتعرف الأطفال على سلوكيات النظافة الشخصية والوقاية من الأمراض.

الأدوات المطلوبة:

- أوراق النشاط بعدد الأطفال.
- أقلام.

آلية التنفيذ:

- تقوم المعلمة بتوزيع الأوراق على الأطفال.
- تطلب المعلمة من الأطفال توصيل صورة كل سلوك بصورة الولد النظيف أو المتسخ.
- تراجع المعلمة السلوكيات مع الأطفال وتؤكد أن السلوكيات غير الصحية تسبب انتقال الجراثيم إلى أجسامنا وتتسبب بإصابتنا بالأمراض.
- تؤكد المعلمة على أهمية ممارسة سلوكيات النظافة الشخصية للتخلص من الجراثيم والوقاية من الأمراض.

رسالة الأهل:

تعلم طفلكم اليوم السلوكيات التي تؤدي إلى انتقال الجراثيم إليهم، وسلوكيات النظافة الشخصية والوقاية من الأمراض. اسألوا أطفالكم عما يعرفونه وقوموا بتشجيعهم على تبني سلوكيات النظافة الشخصية، كغسل اليدين، والاستحمام، وتغيير الملابس الداخلية، وقص الأظافر، وترتيب الشعر.

نشاط ٥: هيا نوصل السلوك بالنتيجة ونلون السلوكيات الإيجابية



ملاحظة: ورقة النشاط في الكتيب المرفق صفحة ١٣

النظافة الشخصية – أدواتي

بطاقة المعلومات

أدوات النظافة للأطفال

من المهم جداً المحافظة على نظافة الأطفال من كافة نواحيها وجوانبها، وذلك للمحافظة على صحتهم ولتجنب إصابتهم بالأمراض، والجراثيم المعدية التي قد تضعف من صحتهم، أو تصيبهم بعجز دائم أو مؤقت، يكون ذلك من خلال توفير أكبر قدر ممكن من الأمان والحماية لهم، وذلك عن طريق استخدام كافة أدوات النظافة الخاصة بالأطفال بالطريقة الصحيحة والتي تتمثل في التالي ذكره.

أدوات نظافة اليدين:

تتمثل أدوات نظافة اليدين للأطفال في الصابون السائل المعقم مع الفوطة القطنية لتجفيف اليدين بها بعد غسلها، ويراعى توفير الصابون السائل المعقم للأطفال، بدلاً من الصابون الحجر؛ نظراً إلى سهولة استخدامه بمجرد الضغط عليها؛ وسهولة فرده على كافة اليدين، وبين الأصابع، وتحت الأظافر، على العكس من الصابون الحجر، الذي يحتاج إلى فركه عدة مرات بين راحتي اليدين حتى يقدم الرغوة الكافية؛ لتنظيف اليدين، والتي قد يعجز الكثير من الأطفال الصغار عن فعلها، كما يجب الحرص على تبديل الفوطة القطنية الخاصة بالطفل بشكل دوري بأخرى نظيفة وعدم استخدامها من قبل غيره من أفراد البيت.

أدوات نظافة الأسنان:

تتمثل أدوات نظافة الأسنان في فرشاة الأسنان ومعجون الأسنان، ويراعى هنا اختيار كل منهما بحيث تكون خاصة باستخدام الأطفال بحسب الفئات العمرية المختلفة، كما يراعى حفظهما في خزانة الحمام المغلقة كي لا تلتقط فرشاة أسنان الطفل أي من الميكروبات، أو الجراثيم المنتشرة في الحمام في حال تواجدها، بالإضافة إلى مراقبة الطفل أثناء استخدامها؛ كي لا يبلع رغوة المعجون أثناء تنظيف أسنانه، مع تعليمه الطريقة الصحيحة في فرك الأسنان من الأعلى إلى الأسفل ورفق دون الإضرار بها لكونها لا تزال طرية.

أدوات تنظيف الجسم:

تتمثل أدوات تنظيف الجسم في الليف الناعمة الخاصة بالأطفال بحيث لا تتسبب بأي خدوش للأطفال أثناء غسل جسمهم بها، مع مراعاة عدم استخدامها مع أي فرد آخر من العائلة حتى لو كان بنفس الفئة العمرية، وشامبو الجسم المخصص لاستعمال الأطفال بحيث لا يتسبب بأي حساسية أو تهيج لجلد الأطفال، بالإضافة إلى شامبو الشعر الخاص بالأطفال.

الموضوع الرابع: النظافة الشخصية- أدواتي

أدوات تنظيف الأذن:

لا ينصح الأطباء باستخدام أعواد القطن لتنظيف الأذن وذلك لأن المادة الشمعية الموجودة في الأذن ضرورية لحماية الأذن من العوامل الخارجية. ولهذا ينصح الأطباء بتنظيف صحن الأذن فقط باستخدام منديل ورقي.

أدوات تقليم الأظافر

من المهم متابعة تقليم أظافر يدي وقدمي الأطفال مرّة في الأسبوع لمنع تجمع الجراثيم والميكروبات أسفل منها، بالإضافة إلى استخدام مقصّ الأظافر الخاص بالأطفال لتجنّب تكسّرها أو تشققها أثناء تقليمه.

نشاط 1:

ماذا يوجد في حقيبة النظافة؟

أهداف النشاط:

- أن يسمي الأطفال أدوات النظافة
- أن يذكر الأطفال استخدامات أدوات النظافة

الأدوات المطلوبة:



- حقيبة النظافة التي يحضرها الطفل من البيت أو يمكنك الحصول على تبرعات من المجتمع المحلي لتحضير حقيبة نظافة لكل طفل

آلية التنفيذ:

- تطلب المعلمة من الأطفال أن يفتح كل منهم حقيبته ويخرج محتوياتها أمامه.
- تطلب المعلمة من عدد من الأطفال أن يختاروا أدوات مختلفة وأن يخبروا زملاءهم كيف ومتى تستخدم.
- تسأل المعلمة الأطفال عن أدوات أخرى للنظافة غير موجودة في الحقيبة، وتعزز معرفة الأطفال بها.
- تطلب المعلمة من الجميع إعادة الأدوات إلى الحقيبة وإبقائها في المكان المخصّص لكل طفل لاستخدامها خلال تواجده في الروضة.

رسالة الأهل:

تعلم طفلكم اليوم أدوات النظافة. الرجاء تعزيز سلوكيات النظافة الشخصية لدى طفلكم، وتشجيعه على المواظبة عليها من خلال استخدام أدوات النظافة الخاصة به في المنزل.

نشاط ٢:

هيا نتعرف على الأدوات التي أحتاجها للنظافة الشخصية

أهداف النشاط:

- أن يصنف الطفل أدوات النظافة واستخداماتها

الأدوات المطلوبة:

- أوراق النشاط مصورة بعدد الأطفال.
- أقلام.

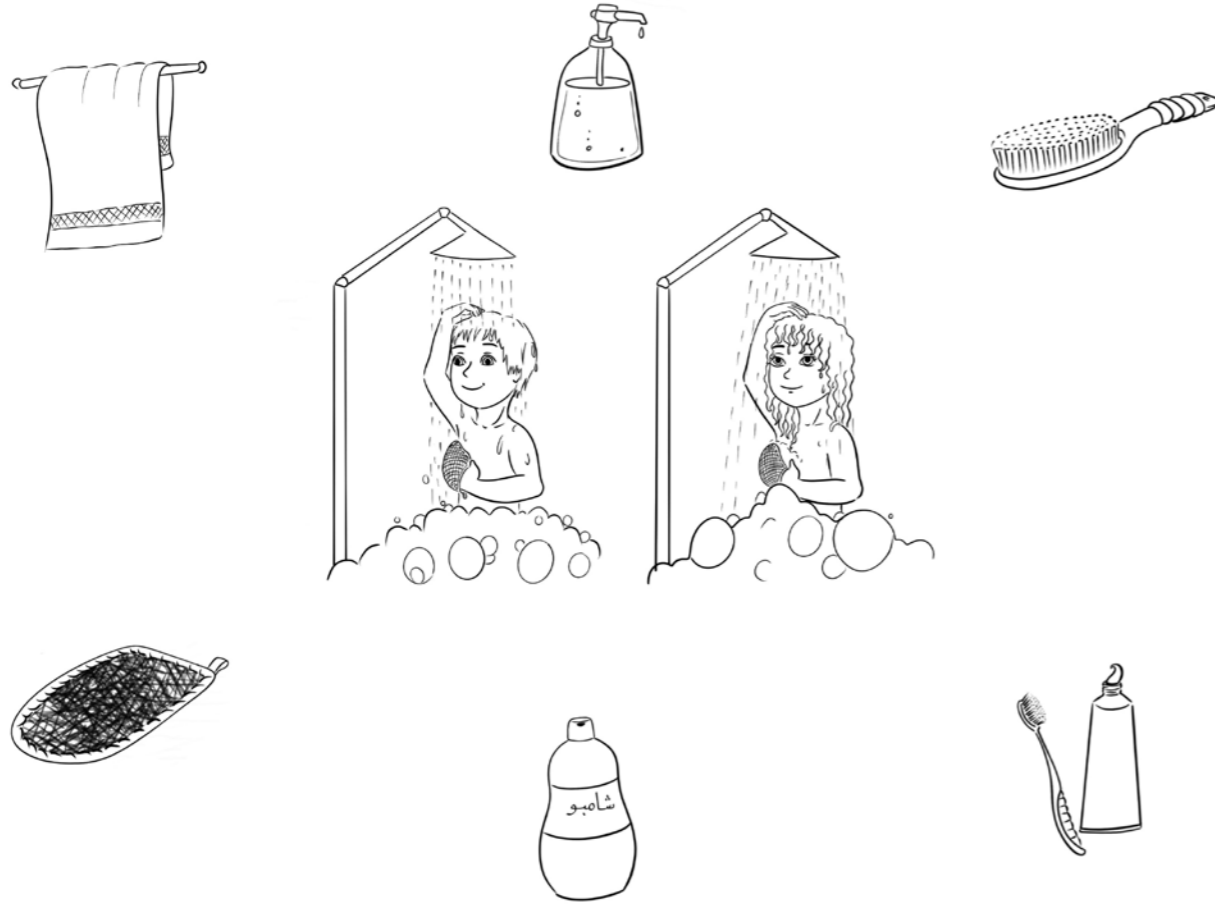
آلية التنفيذ:

- تراجع المعلمة مع الأطفال أدوات النظافة التي يعرفونها وتسألهم عن استخدامها.
- توزع المعلمة ورقة النشاط الأولى على الأطفال.
- تطلب المعلمة توصيل الأدوات مع أجزاء الجسم المناسبة.
- تتفقد المعلمة عمل الأطفال وتشني عليهم.
- توزع المعلمة ورقة النشاط الثانية وتطلب من الأطفال أن يضعوا دائرة حول الأدوات التي نحتاجها للاستحمام.



نشاط ٢- الورقة الأولى:
هيا نوصل الأدوات
التي أحتاجها

الورقة الثانية: نضع دائرة حول الأدوات التي نحتاجها للاستحمام



ملاحظة: أوراق النشاط موجودة في كُتَيْب الأنشطة صفحة ١٤ و ١٥

نشاط ٣:

هيا نجد أدوات النظافة المناسبة - لعبة تفاعلية (حامي /بارد)

أهداف النشاط:

- تعزيز معرفة الطفل بأدوات النظافة واستخداماتها.
- التفاعل مع الأطفال وإشراكهم بالأنشطة من خلال اللعب الموجّه.
- أن يشارك الأطفال في تنفيذ النشاط بالشكل المطلوب.

الأدوات المطلوبة:

- أدوات نظافة مثل: صابونة،ليفة، شامبو، مشط أو فرشاة شعر، مقص أظافر، فرشاة أسنان، معجون أسنان.

آلية التنفيذ:

- بعد إنجاز النشاط ٢ عن الأدوات تطلب المعلمة أن يتطوع بعض الأطفال للعب وبإمكانها اختيار الأطفال الخجولين لتشجيعهم على المشاركة والتفاعل.
- تطلب المعلمة من الأطفال الوقوف خارج الصف لبضع دقائق.
- تقوم المعلمة بتخبئة أدوات النظافة في أماكن مختلفة من الغرفة الصفية بصحبة الأطفال الآخرين وتطلب منهم عدم البوح بأماكنها.
- تطلب المعلمة من الأطفال الدخول.
- تقرأ المعلمة عبارة من العبارات التالية وتطلب من طفل البحث في الغرفة الصفية عن الأداة المناسبة أو أكثر من أداة. ويمكن للمعلمة ربط الأداة بالسلوك من خلال سؤال الأطفال عن استخدام الأداة.
- أريد أن أغسل يدي - أريد أن أمشط شعري - أريد أن أنظف أسناني- أريد أن أستحم - أريد أن أقص أظافري.
- عندما يقترب الطفل من مكان الأداة - تطلب المعلمة من الجميع ترديد كلمة «حامي» وعندما يبتعد عنها تطلب منهم ترديد كلمة «بارد».

نشاط ٤:

المتاهة - باسم يريد الاستحمام ولكن الجراثيم في كل مكان

أهداف النشاط:

- أن يتعرف الطفل على أهمية الاستحمام.
- أن يتعرف الطفل على الأدوات التي يحتاجها للاستحمام.

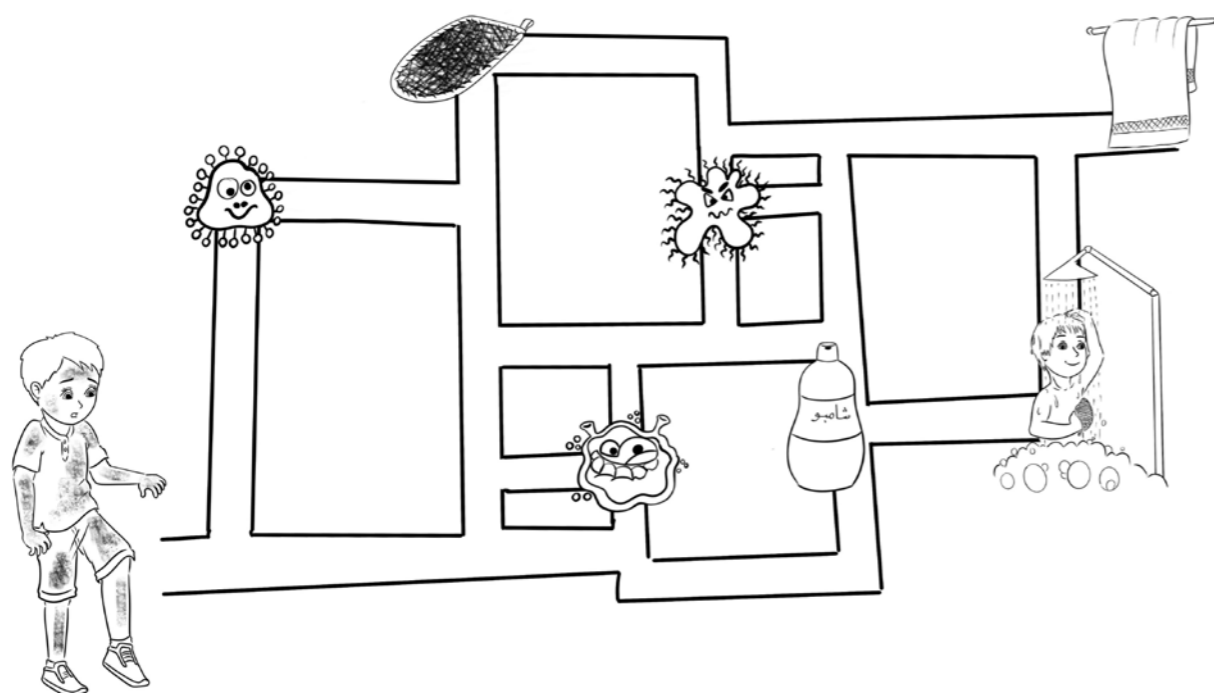
الأدوات المطلوبة:

- ورقة النشاط مصورة بعدد الأطفال.
- أقلام

آلية التنفيذ:

- توزع المعلمة ورقة النشاط على الأطفال الموجودة بكتيب الأنشطة صفحة ١٦.
- تطلب المعلمة من الأطفال توصيل باسم خلال المتاهة برسم المسار الصحيح الذي سيسلكه ليستطيع الاستحمام وذلك عن طريق تفادي الطرق التي تسدها الجراثيم.
- تساعد المعلمة الأطفال الذين يواجهون صعوبة أو تطلب من أطفال آخرين أن يواظبوا بسرعة مساعدة أقرانهم

نشاط ٤: المتاهة - باسم يريد الاستحمام ولكن الجراثيم في كل مكان



ملاحظة: ورقة النشاط موجودة في كتيب الأنشطة المرفق صفحة ١٦

غسل اليدين (متى و كيف ؟)

بطاقة المعلومات

تنتقل الأحياء الدقيقة الممرضة مثل البكتيريا، والفيروسات، والطفيليات وغيرها عن طريق ملامسة الأسطح والأجسام والأيدي الملوثة.

ما الأحياء الدقيقة الممرضة؟

هي عوامل مسببة للمرض أو للعدوى في الكائن المضيف، وتشمل الفيروسات والبكتيريا والفطريات والطفيليات وبعض الكائنات الأخرى. ويمكن للإنسان والحيوان والنبات أو الكائنات الحية الأخرى أن تكون مضيضة لمسببات الأمراض. وهذه الأحياء الدقيقة يمكن أن تتواجد في كل مكان، وهي صغيرة جداً لدرجة لا يمكن رؤيتها بالعين المجردة. ويمكن أن تصل إلى اليدين من خلال الأشياء التي نلمسها، وتستطيع دخول الجسم من خلال الأنف والفم والعينين.

تنتقل الأحياء الدقيقة الممرضة إلى الإنسان عن طريق:

- فرك الأنف أو العين بعد تلوث اليدين بفيروسات الرشح عند العطس، أو بعد مصافحة شخص مصاب بالرشح، أو بعد ملامسة سطح ملوث برذاذ الرشح.
 - تلوث أيدي الأشخاص الذين يعدّون الطعام عند إغفالهم غسل أيديهم بالماء والصابون بعد استخدام الحمام، فتنقل الأحياء الممرضة إلى من يتناولون الطعام.
 - تناول الأطعمة الملوثة غير المطبوخة فمثلاً، إذا لم نغسل أيدينا بعد ملامسة الدجاج غير المطبوخ وقمنا بتحضير أطعمة أخرى كالسلطة، ستنقل الأحياء الممرضة إلى السلطة والأطعمة الأخرى مسببة المرض.
 - تناول حليب غير مغلي أو بيض غير مطهي بشكل جيد.
 - تناول طعام متروك خارج الثلاجة لمدة تزيد عن ساعتين.
 - اللعب بالكرة أو بالتراب أو ملامسة مقابض الأبواب والشبابيك، وشطّاف الحمام، والسيفون، ومقاعد الدراسة، وغيرها من الأجسام التي تكون ملوثة بالأحياء الممرضة.
- ولهذا يتعين غسل اليدين في كل مرة يحدث فيها تلامس مباشر مع أشياء أو أسطح قد تنقل الأحياء الممرضة.

الموضوع الخامس:

غسل اليدين (متى وكيف)؟

متى يتعين على كل شخص غسل اليدين بالماء والصابون؟

- قبل وبعد تحضير الطعام.
- قبل وبعد تناول الطعام.
- قبل وبعد العناية بشخص مريض أو مصافحته.
- قبل وبعد معالجة الجروح.
- بعد استخدام المراض.
- بعد تغيير حفاظات الطفل وتنظيفه.
- بعد التمخض أو السعال أو العطس.
- بعد لمس الحيوانات أو فضلاتها.
- بعد ملامسة النفايات أو حمل كيس النفايات للتخلص منه.
- بعد ملامسة الرمل أو التراب أو الطباشير.
- بعد اللعب وممارسة النشاطات الرياضية والفنية المختلفة.

والطريقة الصحيحة لغسل الأيدي تتضمن الخطوات التالية:

1. أبلل يديّ بالماء والصابون
2. أفرك راحتي اليدين حتى تظهر فقاعات الصابون.
3. أغسل ما بين الأصابع بشكل جيد.
4. أفرك ظاهر كل يد براحة اليد الأخرى بشكل جيد.
5. أغسل قاعدتي الإبهامين جيداً.
6. أفرك باطن اليدين بالأصابع.
7. أغسل الأظافر بشكل جيد.
8. أفرك باطن الإبهامين.
9. أغسل الرسغين.
10. أنشف يديّ.

وبالنسبة للأطفال يجب التأكيد على غسل الأيدي في المواقع التالية :



نشاط ١:

نستمع ثم نغني سوياً

أغنية غسل اليدين <https://www.youtube.com/watch?v=iEMAAVN4kuE>



- نغسل اليدين – نغسل اليدين – نغسل اليدين
- قبل الطعام – نغسل اليدين
- بعد الطعام – نغسل اليدين
- بعد اللعب والخروج من الحمام – نغسل اليدين
- بعد التلوين – نغسل اليدين
- واللعب بالطين – نغسل اليدين
- قبل الطبخ وبعده وعجن العجين – نغسل اليدين
- إن عدنا للدار – نغسل اليدين
- وذلك لأن الأقدار – نغسل اليدين
- هي مواد وكائنات جداً صغار – نغسل اليدين
- إن لمسنا الحيوان – نغسل اليدين
- إن نظفنا المكان – نغسل اليدين
- فالنظافة تحميننا ولصحتنا عنوان – نغسل اليدين

أهداف النشاط:

- أن يتعرف الطفل على أهمية غسل اليدين.
- أن يذكر الطفل متى يجب أن يغسل يديه.

الأدوات المطلوبة:

- CD الأغاني
- مشغل أقراص

آلية التنفيذ:

- تشغل المعلمة الأغنية ويستمع الأطفال أول مرة دون مشاركة.
- ثم تطلب المعلمة من الأطفال المشاركة في الغناء.
- تقوم المعلمة بسؤال الأطفال عن ما تعلموه من الأغنية ومتى عليهم أن يغسلوا أيديهم.

نشاط ٢:

المتاهة – ساعدوني لأغسل يدي

أهداف النشاط:

- أن يذكر الطفل الأدوات التي يحتاجها لغسل اليدين.

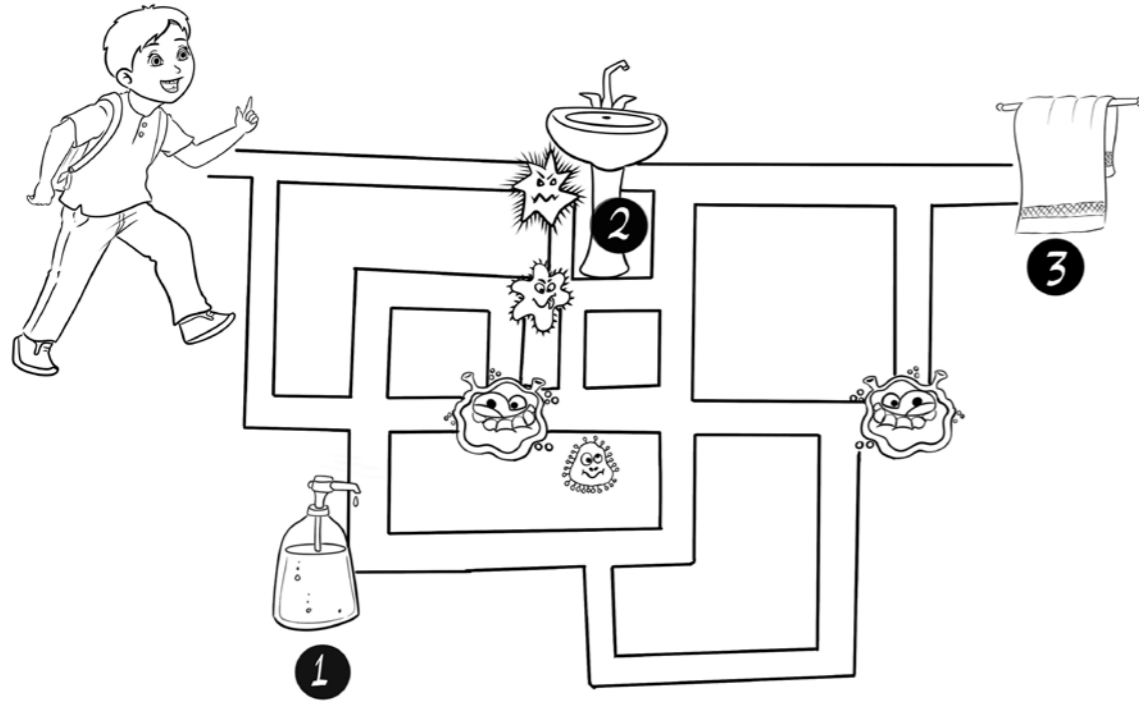
الأدوات المطلوبة:

- ورقة النشاط مصورة بعدد الأطفال.
- قلم رصاص أو قلم ملون لكل طفل.

آلية التنفيذ:

- توزع المعلمة أوراق النشاط على جميع الأطفال.
- تقوم المعلمة بإعطاء التعليمات اللازمة لإتمام النشاط.
- تساعد المعلمة الأطفال الذين يواجهون صعوبة وتطلب من الأطفال مساعدة بعضهم البعض في النشاط ومقارنة أوراقهم.

نشاط ٢: المتاهة – ساعدوني لأغسل يدي



- قبل وجبة الإفطار في الروضة تقوم المعلمة بمراجعة الأوقات التي تستلزم غسل الأيدي مع التركيز على أهمية غسل الأيدي قبل الطعام وبعده.
- تراجع المعلمة مع الأطفال طريقة غسل الأيدي بتمثيلها مع الأطفال.
- تطلب المعلمة من الأطفال التوجه الى منطقة المغاسل في مجموعات حسب عدد المغاسل.
- تراجع المعلمة مع الأطفال الطريقة الصحيحة لغسل الأيدي.
- تطلب المعلمة من الأطفال غسل الأيدي واستخدام المنشفة الخاصة بكل طفل، ثم العودة لتناول طعام الإفطار بشكل جماعي.
- تكرر المعلمة طلب غسل الأيدي بعد الانتهاء من الأكل.
- تراقب المعلمة الأطفال وتساعدهم أثناء غسل الأيدي للتأكد من استخدامهم الصابون وفرك الأيدي بشكل جيد.

رسالة الأهل

تعلمنا اليوم أهمية غسل الأيدي للوقاية من الإصابة بالأمراض، الرجاء تعزيز سلوك غسل الأيدي في البيت بعد استخدام الحمام، وبعد اللعب، وقبل وبعد الطعام، وبعد ملامسة الطفل لأي سطح أو شيء ملوث قد ينقل له المرض.

نشاط ٤:

هيا نلون



أهداف النشاط:

- تعزيز أهمية غسل الأيدي للأطفال.

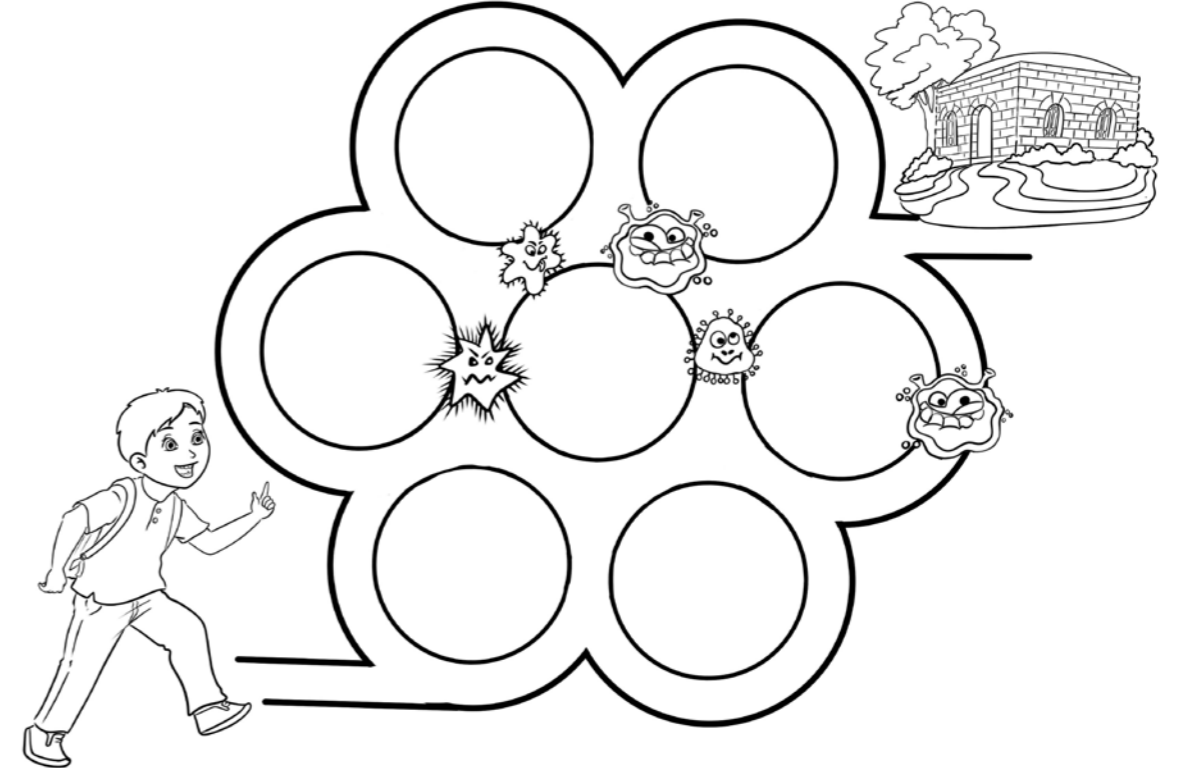
الأدوات المطلوبة:

- ورقة النشاط مصورة بعدد الأطفال
- ألوان

آلية التنفيذ:

- تقوم المعلمة بتوزيع أوراق النشاط على الأطفال.
- باستخدام الألوان، يقوم الأطفال بتلوين الرسومات حسب ما يرونه مناسباً.

ملاحظة: ورقة النشاط موجودة في كتيب الأنشطة صفحة ١٩



ملاحظة : أوراق النشاط موجودة بكتيب الأنشطة صفحة ١٧ و ١٨

نشاط ٣:

هيا نغسل أيدينا سوياً قبل الأكل وبعده

أهداف النشاط:

- أن يتعرف الأطفال على الأوقات التي تستلزم غسل الأيدي.
- أن يتعرف الأطفال على الطريقة الصحيحة لغسل الأيدي.
- أن يمارس الأطفال غسل الأيدي قبل الأكل وبعده بالطريقة الصحيحة بشكل جماعي وبإشراف المعلمة

الأدوات المطلوبة:

- صابون ومنشفة خاصة بكل طفل

آلية التنفيذ:

أحافظ على صحة أسناني

بطاقة المعلومات

تلعب الأسنان دوراً هاماً في التغذية السليمة، وتعزيز الصحة الشمولية للفرد، فهي تسهم بشكل كبير في تحسين النظام الغذائي للفرد من خلال تهيئة الطعام للابتلاع والهضم، وتساند الأسنان السليمة عملية التحدث والإخراج الصحيح للحروف من خلال التقاء الأسنان، وحركة اللسان حولها، والأسنان الناصعة الجميلة تشكل مصدراً جذاباً للآخرين، وتعزز من ثقة الفرد بنفسه أثناء التواصل مع المحيط، وتسهم في تحسين جودة الحياة.

يستمتع الإنسان في حياته بمجموعتين من الأسنان: الأولى تسمى مجموعة الأسنان اللبنية وعددها ٢٠ سنناً. وهي تبدأ بالظهور عند الطفل في عمر ٦ أشهر، وكلما ازداد عدد الأسنان في فم الطفل يصبح قادراً على مضغ المزيد من أنواع الأطعمة المختلفة. إن أسنان الحليب ضرورية للطفل في مضغ الطعام، كما أنها تهيئ المكان الصحيح لاستقبال الأسنان الدائمة. لذا يجب الاهتمام بأسنان الطفل حتى وإن كانت ستسقط بعد حين. ترحل الأسنان اللبنية في عمر ١٢ سنة تقريباً؛ لتحل محلها الأسنان الدائمة وعددها ٣٢ سنناً، وإن فقدت إحداها فإنها لن تعود من جديد.

يفقد الإنسان الأسنان لأسباب متعددة منها: أمراض اللثة، وتسوس الأسنان، والتعرض للحوادث.

ويشكل الفراغ بين الأسنان مشكلة كبيرة في عملية تقطيع وهضم الطعام وفي التحدث بسهولة، علاوة على الشكل غير المريح للأسنان.

ويحدث كثيراً أن تصبح الأسنان مصابة بالتعفن الذي قد يتطور إلى نخر صغير أو كبير بشكل تدريجي، وهذا ما يطلق عليه «التسوس». وهو يحدث بسبب بكتيريا ناتجة عن عدة أسباب وعوامل مجتمعة معاً، من بينها: عدم الاعتناء بنظافة الأسنان بانتظام، وخاصة بعد الطعام وبعد تناول أطعمة غنية بالسكر. ويشكل تسوس الأسنان إحدى المشاكل الصحية الأكثر انتشاراً في مختلف أنحاء العالم، وهو منتشر بالدرجة الأولى، بين الأطفال والمراهقين، إلا أنّ كل إنسان في فمه أسنان قد يصاب بالتسوس، وفي حال عدم معالجة تسوس الأسنان، فإن النخر قد يكبر ويتسع مما يسبب آلاماً شديدة، والتهابات، وحتى فقدان السن، ومضاعفات أخرى.

الوقاية من تسوس الأسنان

إن اتباع النصائح والتعليمات التالية يساهم في منع تسوس الأسنان:

- تنظيف الأسنان بعد الأكل وقبل النوم بالمعجون والفرشاة.
- زيارة طبيب الأسنان بشكل منتظم.

الموضوع السادس: أحافظ على صحة أسناني

نشاط ١:

نستمع ثم نغني سويا

أغنية أسناني حبات اللولو https://www.youtube.com/watch?v=_h1bKQpD_-Y

حب اللولو أسنناتي بنظفهم يوماتي
لونهم أبيض مثل الثلج شوفوهم يا رفقاتي
لمّا بفرشيهم على طول بالصحة عمرهم بطول
بالفرشاة وبالمعجون السن يبقى ممنون

اغنية يا بابا اسناني واوا <https://www.youtube.com/watch?v=GZCofNw5U60>



يا بابا اسناني واوا وديني عند الطبيب
ماعاد بدي شوكلاتة بس بدي اشرب الحليب
السوسة نخرت باسناني اه اه اه اه اه يا اسناني
صورلي الدكتور سني فرجاني ست السوسة
قاعدة جوا مبسوطة بسيطة يا فسفوسة
والله لتاكل تفاح ورح أنسى هالحوويات
ورح آكل خضرة وحليب ما بدنا شيبس وغازات
بالسواك وبالمعجون عندي حملة تنظيفات

أهداف النشاط:

- أن يتعرف الطفل على أهمية تنظيف الأسنان.
- ان يتعرف الطفل متى يجب أن يغسل أسنانه.
- أن يتعرف الطفل كيف يتفادى تسوس الاسنان.

الأدوات المطلوبة:

- CD الأغاني.
- مشغل أقراص.
- لوحة محادثة أو مجسم للأسنان.

آلية التنفيذ:

- عرض لوحة المحادثة أو المجسم، والطلب من الأطفال أن يعبروا.
- تشغل المعلمة الأغنية ويستمتع الأطفال أول مرة دون مشاركة.
- ثم تطلب المعلمة من الأطفال المشاركة في الغناء.
- تطلب المعلمة من بعض الأطفال الذين يحفظون الأغنية الغناء بشكل منفرد.
- تقوم المعلمة بسؤال الأطفال عما تعلموه من الأغنية ومتى عليهم أن يغسلوا أسنانهم.
- تكرر المعلمة النشاط مع الأغنية التالية

- الامتناع قدر المستطاع عن تناول السكاكر والمشروبات الغازية والمحللة والحلوى والكعك والمربيات وغيرها من الأطعمة الغنية بالسكر.
- تناول أطعمة غنية بالكالسيوم والفسفور، مثل الجبن والحليب والدجاج واللحوم والمكسرات.
- استخدام غسول الفم الذي يصفه الطبيب.

خطوات تنظيف الأسنان بالفرشاة بانتظام

١. تثبت الفرشاة على اللثة بزاوية مائلة، وتحرك الفرشاة بلطف إلى الأعلى والأسفل مع تدويرها على سطح الأسنان.
٢. تكرر العملية على جميع الأسطح وعلى السطح الطاحن، وتحرك الفرشاة إلى الأمام والخلف بلطف.
٣. توسع الفرشاة خلف الأسنان الأمامية العلوية وتحرك إلى الأعلى والأسفل.
٤. توسع الفرشاة خلف الأسنان الأمامية السفلية وتحرك إلى الأعلى والأسفل.

العادات الفموية الضارة بين الأطفال

هناك بعض السلوكيات لدى الأطفال التي تستدعي اهتمام المعلمة والأهل في سن مبكرة لمنع حدوث تشوه وأضرار دائمة في الفم والأسنان ومنها:

- مص الأصبع
- قضم الأظافر
- وضع أدوات في الفم والضغط عليها كالأقلام

في حال ملاحظة تكرار هذه السلوكيات عند بعض الأطفال يجب محاولة إشغال الطفل بأنشطة؛ لكي لا يقوم بهذه الحركات، وتشجيعه ومكافئته عندما يمتنع عن ممارستها، وكذلك لفت انتباه الأهل للسلوك وتقديم المشورة عن كيفية مساعدة الطفل على التخلص من السلوك الضار بالفم والاسنان.

نشاط ٢:

هيا نتعلم كيف ننظف أسناننا معا

أهداف النشاط:

- تعزيز أهمية تنظيف الأسنان لمنع التسوس والحفاظ على صحة الأسنان.
- تعليم الأطفال الطريقة الصحيحة لتنظيف الأسنان.

الأدوات المطلوبة:

- فرشاة أسنان لكل طفل.
- معجون أسنان لكل طفل.
- مجسم للأسنان إن وجد.

آلية التنفيذ:

- تقوم المعلمة بتوزيع فرشاة أسنان ومعجون لكل طفل أو يقوم الأطفال بإحضار فرشاة ومعجون أسنان.
- بعد تناول الوجبة اليومية في الروضة تقول المعلمة للأطفال أنهم سيتعلمون الطريقة الصحيحة لتنظيف الأسنان وتساألهم عما إذا كانوا ينظفون أسنانهم أم لا.
- تقوم المعلمة بتوضيح أهمية تنظيف الأسنان للوقاية من التسوس.
- تقوم المعلمة بتمثيل الطريقة الصحيحة لتنظيف الأسنان ومن ثم تطلب من الأطفال تمثيل الطريقة الصحيحة.
- تطلب المعلمة من الأطفال التوجه إلى المغاسل على شكل مجموعات حسب العدد المتوفر من المغاسل ويمكن لطفلين مشاركة نفس المغسلة وتطلب منهم استخدام الفرشاة والمعجون لتنظيف أسنانهم.
- تراقب المعلمة الأطفال بينما يغسلون أسنانهم وتساعدهم وتثني عليهم لتشجيعهم.

رسالة الأهل

تعلم الأطفال اليوم أهمية تنظيف الأسنان والطريقة الصحيحة لغسل الأسنان، نرجو منكم تعزيز سلوك تنظيف الأسنان صباحاً عند الاستيقاظ ومساءً قبل النوم، كجزء من الروتين اليومي للطفل، وتشجيعه على ممارسة هذا السلوك باستمرار، كما تعلم الأطفال اليوم الأطعمة التي تسبب التسوس كجميع أنواع السكاكر، نرجو منكم تقليل استهلاك الطفل لهذه الأطعمة، وعدم إرسالها معه إلى الروضة، واستبدالها بأطعمة طبيعية كالفواكه الطازجة أو المجففة.

نشاط ٣:

قصة باسم وطبيب الأسنان

ضيف الروضة: يمكن التنسيق مع طبيب أسنان لزيارة الروضة وعمل فحص للأطفال.

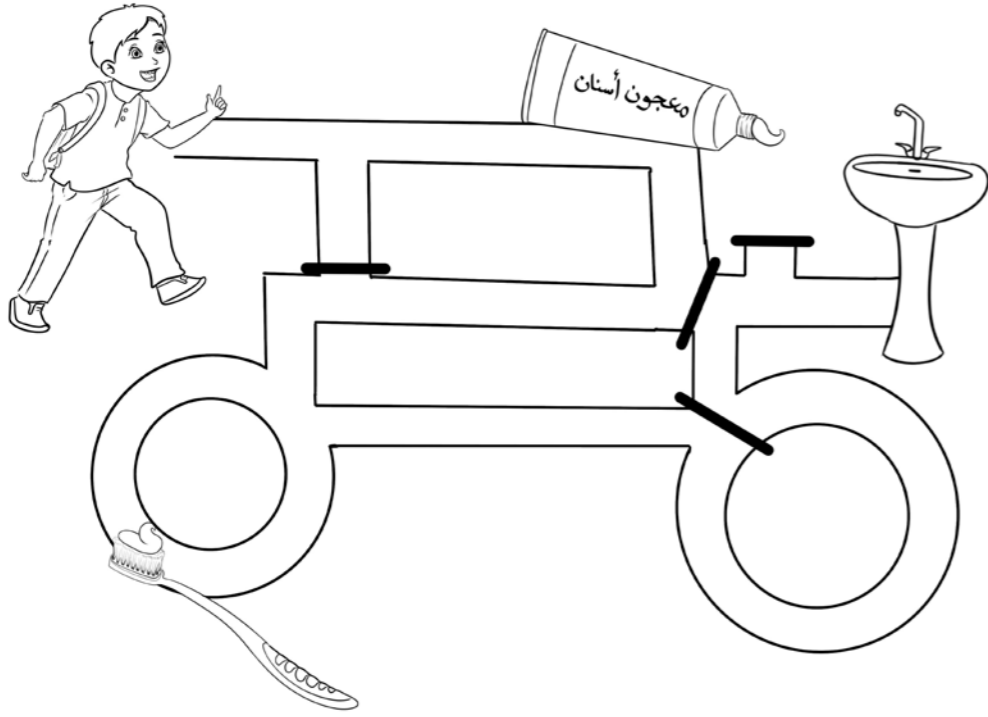
أهداف النشاط:

- تعزيز أهمية تنظيف الأسنان لمنع التسوس والحفاظ على صحة الأسنان.
- تعليم الأطفال الأطعمة التي تسبب تسوس الأسنان.
- تعليم الأطفال السلوكيات التي تضر بالأسنان.
- أن يذكر الأطفال الأطعمة التي قد تسبب تسوس الأسنان.
- تشجيع الأطفال على التقليل من استهلاك الأطعمة التي تسبب تسوس الأسنان.
- أن يسرد الطفل قصة باسم والطبيب بلغته الخاصة.

الأدوات المطلوبة:

قصة باسم وطبيب الأسنان

خرج باسم من الروضة مسرعاً ليعود إلى منزله، وفي الطريق توقف عند بائع الحلوى، واشترى بمصروفه الكثير من الحلوى التي يحبها وعاد فرحاً إلى البيت. وبينما كان يشاهد التلفاز، قام بتناول قطعة حلوى تلو الأخرى إلى أن أكلها جميعها. دعت أمه إلى تناول طعام العشاء، ولكنه رفض قائلاً أنا لست جائعاً يا ماما وذهب بعد ذلك إلى النوم دون أن يغسل أسنانه. وفي الصباح التالي، استيقظ باسم وذهب إلى الروضة وقبل أن يصل توقف عند البائع واشترى المصاص والشوكولاتة وأكلها قبل أن يذهب إلى الروضة. وخلال اليوم، شعر باسم بألم شديد في أسنانه، فلاحظت المعلمة أنّ باسم يبكي من شدة الألم فاستدعت أمه، وقررت الأم أن تأخذه لعيادة طبيب الأسنان، قام الطبيب بفحص أسنان باسم فوجد أن هناك تسوساً خفيفاً في بعض الأسنان، فقام بعلاجه وقال لباسم: هل تنظف أسنانك يا باسم؟ فأجاب باسم: لا، فقال الطبيب: هل تعلم يا باسم أن الحلوى تنظيف الأسنان يمنع تسوسها ويحافظ عليها قوية وجميلة؟ وهل تعلم أن الحلوى والسكاكر هي التي تسبب تسوس الأسنان؟ ولهذا يجب أن لا نتناول الكثير منها، وعندما نتناول السكاكر يجب علينا أن نتأكد من تنظيف أسناننا وخصوصاً قبل النوم. سأعطيك يا باسم هذه الفرشاة وهذا المعجون هدية، شرط أن تعدني أن تقوم بتنظيف أسنانك يومياً. فرح باسم بهدية الطبيب وشكره على مساعدته، ووعده بأن لا يتناول كميات كبيرة من السكاكر وأن ينظف أسنانه بشكل يومي.



ملاحظة: أوراق النشاط موجودة في كتيّب الأنشطة صفحة ٢٠ و ٢١ و ٢٢

آلية التنفيذ:

- يجلس الأطفال في دائرة على الأرض.
- تروي المعلمة قصة باسم وطبيب الأسنان.
- بعد الانتهاء، تقوم المعلمة بسؤال الأطفال الأسئلة التالية:
- لماذا شعر باسم بألم في أسنانه؟ ماذا حدث لأسنانه؟
- كيف يمكن لباسم أن يحافظ على أسنانه وأن يتفادى ألم الأسنان؟

نشاط ٤:

هيا نلون

أهداف النشاط:

- تعزيز أهمية تنظيف الأسنان لمنع التسوس والحفاظ على صحة الأسنان.

الأدوات المطلوبة:

- ورقة النشاط مصورة بعدد الأطفال.
- ألوان.

آلية التنفيذ:

- تقوم المعلمة بتوزيع أوراق النشاط على الأطفال.
- باستخدام الألوان يقوم الأطفال بتلوين الرسومات حسب ما يرونه مناسباً.

رسالة الأهل

تعلم الأطفال اليوم أهمية تنظيف الأسنان والطريقة الصحيحة لغسل الأسنان، نرجو منكم تعزيز سلوك تنظيف الأسنان صباحاً عند الاستيقاظ، ومساءً قبل النوم، كجزء من الروتين اليومي للطفل، وتشجيعه على ممارسة هذا السلوك باستمرار. كما تعلم الأطفال اليوم الأطعمة التي تسبب التسوس كجميع أنواع السكاكر. نرجو منكم تقليل استهلاك الطفل لهذه الأطعمة، وعدم إرسالها معه إلى الروضة، واستبدالها بالأطعمة: كالفواكه الطازجة أو المجففة مثل: الزبيب والتين والمشمش المجفف. إذا لاحظتم وجود تسوس في أسنان أطفالكم أو في حال شكوى الطفل من ألم في أسنانه، نرجو منكم التوجه لطبيب الأسنان لمعاينة أسنانه والتأكد من سلامتها.

غذائي صحي ونظيف

بطاقة المعلومات

الغذاء الصحي هو الغذاء المتنوع الذي يزود الجسم بجميع العناصر الغذائية التي يحتاجها، والتي تأتي من استهلاك المجموعات الغذائية المتنوعة التي يتضمنها الهرم الغذائي الصحي، كما هو موضح أدناه وتشمل:

- مجموعة الحبوب وتسمى بأغذية الطاقة لأنها تعتبر المصدر الرئيس للطاقة في الجسم.
- مجموعة الخضار والفواكه وتسمى بأغذية الوقاية لأنها تزود الجسم بالفيتامينات ومضادات الأكسدة التي تقي الجسم من الإصابة بالعديد من الأمراض.
- مجموعة الحليب ومشتقات الألبان وهي تزود الجسم بالبروتينات وهي المصدر الرئيس للكالسيوم الضروري لبناء عظام قوية.
- مجموعة اللحوم والدواجن والأسماك والبقوليات والمكسرات وتسمى بأغذية البناء لأنها تزود الجسم بالبروتينات الضرورية للبناء والنمو السليم للجسم.
- وهناك أيضا مجموعة الزيوت والسكريات التي يجب التقليل من استهلاكها بقدر الإمكان لأنها غنية بالسعرات الحرارية وكثرة استهلاكها قد تؤدي إلى السمنة والعديد من الأمراض المرتبطة بها.

وتعتبر وجبة الإفطار الأهم على الإطلاق للأطفال حيث إنها تزودهم بالطاقة اللازمة لممارسة أنشطتهم خلال تواجدهم في الروضة. ولضيق الوقت أحيانا يغفل بعض الأهل عن تقديم وجبة افطارٍ صحيةٍ للأطفال. ولهذا يجب التأكد من أن يتناول الطفل وجبة الإفطار في الروضة.

نظافة الطعام

يشير مصطلح نظافة الطعام إلى عمليات الإعداد والحفظ التي تضمن سلامة الطعام للاستهلاك البشري. ويتضمن المصطلح اختيار المواد السليمة، وتخزينها وتنظيفها وتحضيرها بشكل جيد، واتباع الشروط الصحية قبل البدء بإعداد الطعام من تنظيف اليدين بالماء والصابون، وتنظيف الأدوات والأطباق جيدا، وغسل الخضار والفواكه واللحوم، ومواد الطعام الأخرى جيدا قبل البدء بعملية الإعداد.

يمكن للطعام أن يتلوث بالأحياء الممرضة عن طريق التراب وروث المزرعة، أو أثناء النقل والتخزين والبيع، أو من خلال الأيدي التي تقوم بتحضيره. يتسبب الطعام الملوث بأمراض تظهر أعراضها على شكل غثيان وتقيؤ وإسهال وصداع وآلام في البطن وارتفاع في درجة حرارة الجسم، ومع أن التسمم بالطعام يعد خطيرا، إلا أنه يمكن تجنبه والوقاية منه.

يساعد تخزين المواد الغذائية بطريقة سليمة على المحافظة على جودتها، مما يكفل سلامتها. ينبغي تخزين المواد الجافة مثل السكر أو الطحين في أوانٍ نظيفةٍ وجافةٍ تظل

الموضوع السابع: غذائي صحي ونظيف



محكمة الإغلاق. ثم توضع هذه الأواني في مكان الخزين، أو على رفوف المطبخ، أو في الثلاجة بحيث لا تتعرض للرطوبة والحرارة الشديدة، وتكون بعيدة عن أماكن حفظ المواد الكيماوية ومواد التنظيف. ويجب حفظ اللحوم وطهيها بطريقة سليمة لضمان سلامتها. يستخدم الكثير من الناس عبوات مصممة خصيصاً لحفظ اللحوم غير المطبوخة في حجرة التجميد (الفريزر) لكي تستخدم فيما بعد. إن التجميد يساعد على إبطاء عملية التعفن، مما يحد من مخاطر التسمم الغذائي. ولكن ينبغي تجميد الأطعمة مرة واحدة فقط. ويجب أن لا يتم تجميدها مرة أخرى بعد أن يزال التجميد عنها.

عند شراء الأصناف الغذائية الطازجة، ينبغي تجنب شراء أصناف تبدو عليها رضوض أو علامات تلف أو تعفن أو تظهر عليها علامات التلف من الحشرات. إن وجود رضوض أو جروح في الفواكه أو الخضروات يمكن أن يسمح للأحياء الممرضة أن تغزوها. ويجب أيضاً الحرص على أن تبقى الأصناف الطازجة بعيدة عن اللحوم غير المطبوخة والمواد الكيماوية. وينبغي التخلص من المواد التي تظهر عليها بوادر التلف، مثل العفن أو اللزوجة.

تخزن الفواكه والخضار في مكان بارد وجاف دون غسلها. ويتم غسل الفواكه والخضار قبل استعمالها بواسطة مياه جارية نظيفة. ولا تستخدم مواد التنظيف أو الصابون أو المبيضات لغسل الطعام إذ يمكن أن تغير مذاقه وتسبب التسمم. إذا كانت المواد الطازجة متسخة كثيراً، فينبغي شطفها بالماء وتجفيفها قبل خزنها.

إن جميع أصناف الفواكه والخضروات التي يتم تقطيعها أو تقشيرها ينبغي أن يتم حفظها في الثلاجة. وينبغي تغطية الفواكه والخضروات المقطعة بشكل محكم بواسطة غلاف من النايلون، أو في أوانٍ مغلقة. ومن الضروري فصل الفواكه والخضروات عن اللحوم أو الدواجن أو الأسماك غير المطبوخة أثناء الحفظ في الثلاجة.

يمكن أن يتلوث الطعام أثناء تحضيره أيضاً. لذا ينبغي السعي للوقاية من الأمراض المنقولة عن طريق الأغذية بواسطة المحافظة على نظافة اليدين، ومكان التحضير، والمواد الغذائية المستخدمة.

يجب غسل اليدين بالصابون والماء قبل تحضير الطعام وبعد الانتهاء منه وبعد لمس اللحوم غير المطبوخة أو البيض، ثم يتم تجفيف اليدين بمنشفة، بعد الانتهاء من عملية تحضير الطعام، يجب تنظيف الأدوات المستخدمة والأسطح وألواح التقطيع جيداً باستعمال سائل لغسل الأطباق.

ومن المهم للغاية الحرص على تنظيف وتطهير ألواح التقطيع والأدوات التي تلامس اللحوم غير المطبوخة قبل أن تستخدم لتحضير أنواع الطعام الأخرى، والمحبذ أن يتم تخصيص أدوات وألواح تقطيع خاصة للحوم منفصلة عن أدوات تقطيع الأغذية الطازجة.

من الممارسات الأخرى للمحافظة على نظافة الطعام أن يتم تنظيف الأطباق قبل أن توضع على المائدة وتستخدم في الأكل. وتزداد أهمية هذا الأمر بالنسبة للأطباق التي تبقى دون استخدام لفترات طويلة من الوقت، مثل تلك التي تحفظ لمناسبات خاصة.

يمكن حفظ الطعام المطهي بأمان في درجة حرارة الغرفة لعدة ساعات فقط، وبعد ذلك، يجب حفظ الطعام في الثلاجة أو التخلص منه، وينبغي الامتناع عن تناول المواد الغذائية التي تحفظ لفترات طويلة جداً، أو التي تسقط على الأرض، أو التي تظهر عليها بوادر التعفن، أو يثبت انتهاء تاريخ صلاحيتها.

الوصايا الخمس لضمان مأمونية الغذاء



لماذا؟

لأن على الرغم من أن معظم الحرائم لا تنسب المرض إلا أنه يوجد جراثيم خطيرة تنتشر على نطاق واسع في التربة، والسمك، والحيوانات، والأشخاص، وتكون هذه الجراثيم محمولة على الفواكه والخضروات، ويمكن أن تؤدي إلى أمراض خطيرة مثل التهاب المعدة والأمعاء.

حافظ على نظافتك

- ✓ اغسل يديك قبل تناول الطعام، واطبخها مراراً وتكراراً أثناء إعدادها.
- ✓ اغسل يديك بعد الذهاب إلى المراحيض.
- ✓ اغسل وطهر جميع السطوح والمعدات المستخدمة لإعداد الطعام.
- ✓ اضمن حماية الطعام وساحات المطبخ من الحشرات، والهرام، وسائر الحيوانات.

لماذا؟

لأن الأضمة المسببة لاسهال الكروم والدوسنتريا والأنتينا المعوية، ونسبها لها وقد تكون معوية على حراسه عطرنا يسكن بقائها في الأضمة الأخرى عند إعداد الطعام وتعبه.

افصل بين الطعام النيء والطعام المطبوخ

- ✓ افصل بين النيء، من اللحوم والدواجن والأضمة البحرية وبين الأضمة الأخرى.
- ✓ استعمل لتداول الأضمة المسببة معدّات وأواني وأدوات منفصلة (مثل السكاكين والروح التفتيح).
- ✓ قم بتخزين الطعام في أوعية تفادياً للتلامس بين الأضمة النيئة والمطبوخة.



لماذا؟

لأن السطح البارد يقلل جميع الجراثيم الخطيرة تقريباً وقد تنجح من الدراسات أن طهي الطعام حتى درجة 70 درجة يمكن أن يساعد على حصد ما يقرباً من 90% من الجراثيم المسببة للأضمة التي تطلب اهتماماً خاصاً للحم المعروم والشهية المبردة، الكفء، وفتح اللحم المشوي، والدوسنتريا في بعض الحالات.

اطبخ الطعام طبخاً جيداً

- ✓ اطح الطعام جيداً، لاسيما اللحوم، والدواجن، والبيض، والأضمة البحرية.
- ✓ اجعل الحساء والشربة وما إليها تلي، للتأكد من وصولها إلى درجة 70 مئوية.
- ✓ وتأكد من أن لون عصارات اللحم والدواجن لم يعد وردياً، والأفضل استخدام مقياس للحرارة (ترمومتر).
- ✓ قم بإعادة تسخين الطعام المطبوخ تسخيناً جيداً.



لماذا؟

لأن الجراثيم تستطيع أن تنكسر بسرعة لظف في حال تخزين الطعام في درجة حرارة الغرفة، ويقلد درجة حرارة الطعام بعد 2 أو 3 ساعات، مع ذلك، معاً تسود الجراثيم أو يزداد عددها مع ذلك، فإن طهي الجراثيم المبردة قد تسرعها درجة مئوية.

حافظ على إبقاء الطعام في درجة حرارة مأمونة

- ✓ لا تترك الطعام المطبوخ في درجة حرارة الغرفة أكثر من ساعتين.
- ✓ ضع في التلاجة (البراد)، فوراً جميع الأضمة المطبوخة والقابلة للتلف والأفضل حفظها تحت درجة حرارة 4 مئوية.
- ✓ حافظ على سخونة الطعام المطبوخ (أكثر من 60 مئوية) حتى موعد تقديمه.
- ✓ لا تخزن الطعام مدة طويلة حتى في التلاجة (البراد).
- ✓ لا تحاول إزالة تجميد الطعام المجمد، في درجة حرارة الغرفة.

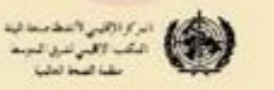


لماذا؟

لأن البراد العادي بدأ فيها الماء والتعليق قد تكون متوزعة بمرارة وتساويها عذرة، وقد تكون بعض التكتلات السامة في الأضمة الباردة والسخنة ويسكن للبشر في الجراثيم البرد الماء، وبعض العدائير المسببة، ومن أفضل الوسائل، أن تطلب من استهلاك الجراثيم المبردة.

استعمل المياه المأمونة والمواد الغضة المأمونة

- ✓ استعمل المياه الصالحة للشرب أو عالجها لتصبح صالحة للشرب.
- ✓ اختر أطعمة طازجة وسليمة.
- ✓ اختر الأضمة التي عولجت لكي تكون مأمونة، مثل اللبن المبستر.
- ✓ اغسل الفواكه والخضراوات، لاسيما إذا كانت ستؤكل غضة.
- ✓ لا تستخدم الطعام بعد انتهاء تاريخ صلاحته.



المعرفة = الوقاية

نشاط 1:

نستمع ثم نغني سوياً



أغنية أنا البندورة الحمراء

<https://www.youtube.com/watch?v=ZnSx-k1yk9M>

أنا البندورة الحمراء مزروعة بين الخضراوات
تاكل مني لتشبع وتصير خدودك حمراء
وتصير خدودي حمراء

أنشودة الخضراوات

<https://www.youtube.com/watch?v=Pf1Y0JtfMPU>

جئنا من دنيا النبات نعطي غذاءً للحياة أليافاً أو فيتامينات نحن نحن الخضراوات
أنا الجزر أنا الجزر أعطي القوة للنظر اشربني إن شئت عصير كي تكبر في الأفق تطير
***** أما أنا ملك الخضار لا أطبخ أبداً في النار يكسوني رداي الأخضر أنا طازج أنا
الخيال ***** أنا الطماطم حلاني لوني الأحمر القاني شكلي كروي المنظر أكثر من أكلني
أكثر وأنا الفلفل يا شطار ومذاقي حلو أو حار وأزيت كل الأطباق فأنا أعطي أشهى مذاق
***** وأنا السيدة بطاطا أنا مشهورة ببساطة مقلية أو مقلية دوماً دوماً شهية *****
أنا البصلة أنا البصلة حيوني أنا البصلة إن كنت تعاني الركام أنا أبعد عنك الآلام.

أهداف النشاط:

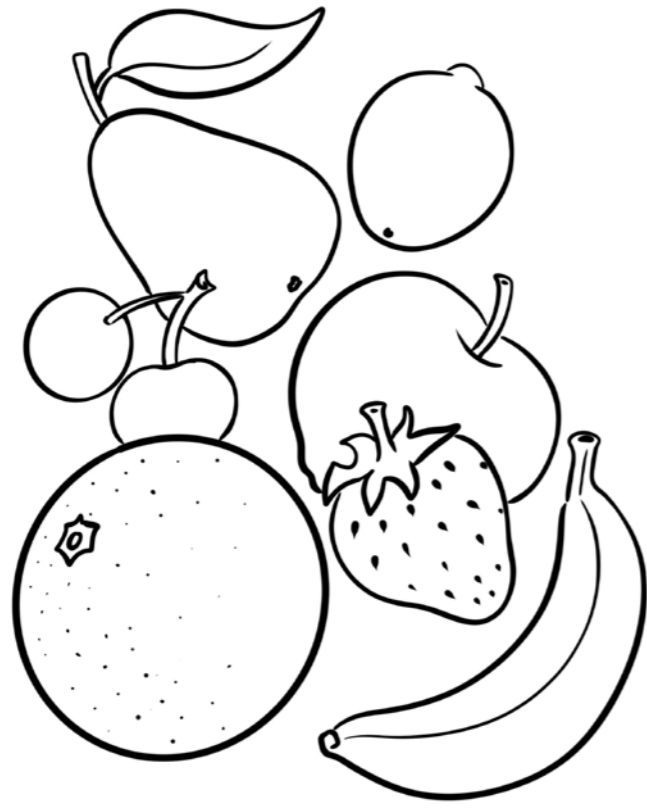
- أن يتعرف على أهمية التنوع في الطعام للحصول على العناصر الغذائية اللازمة للنمو.
- أن يسمي الطفل بعض أصناف الخضار وأهميتها في الوقاية من الأمراض.
- أن يسمي الطفل بعض أصناف الفواكه وأهميتها في الوقاية من الأمراض.

الأدوات المطلوبة:

- CD الأغاني.
- مشغل أقراص.

آلية التنفيذ:

- تشغل المعلمة الأغنية ويستمتع الأطفال أول مرة دون مشاركة.
- ثم تطلب المعلمة من الأطفال المشاركة في الغناء.
- تطلب المعلمة من بعض الأطفال الذين يحفظون الأغنية الغناء بشكل منفرد.
- تقوم المعلمة بسؤال الأطفال عما تعلموه من الأغنية.
- تطلب المعلمة من بعض الأطفال حفظ أبيات معينة بحسب نوع الخضراوات في أغنية الخضراوات، ويقوم الأطفال بتمثيل أغنية الخضراوات على شكل مسرحية.
- تكرر المعلمة النشاط مع أنشودة الخضراوات.



نشاط ٢:

في أي مجموعة غذائية أنا؟؟

أهداف النشاط:

- أن يتعرف الأطفال على المجموعات الغذائية (الحبوب، الخضار، الفواكه، الحليب مشتقاته).
- أن يصنف الأطفال الأغذية في المجموعات الغذائية المناسبة.
- تشجيع الأطفال على ضرورة التنوع في الطعام.

الأدوات المطلوبة:

- بطاقات مصورة لأنواع أغذية من مجموعات مختلفة (١٥ بطاقة) مثلاً: بطيخ، ليمون، برتقال، خس، خيار، بندورة، خبز، أرز، معكرونة، بطاطا، حليب، لبن، جبنة، لبنة، دجاج، سمك، جوز، لوز، عدس، فول، بازلاء، فاصولياء ... الخ
- دعوة الأهالي لإحضار بعض المواد والخضراوات والفواكه (ما أمكن).

آلية التنفيذ:

- تفسر المعلمة مفهوم المجموعات الغذائية للأطفال، وتحدد زاوية في الغرفة الصفية لكل مجموعة من خلال وضع صورة للمجموعة الغذائية في الزاوية.
- تختار المعلمة طفل وتعطيه بطاقة وتطلب منه التوجه إلى الزاوية المناسبة ويبقى هناك وتكرر العملية مع جميع الأطفال،
- وبعد الانتهاء تطلب من الأطفال أن يرددوا اسم المجموعة التي ينتموا إليها. س
- تؤكد المعلمة مفهوم أن الغذاء الصحي هو الذي يحتوي على عناصر من جميع المجموعات.

وبإمكانك تنفيذ النشاط باستخدام أطواق أو سلات تحمل أسماء المجموعات الغذائية. يمكن ترتيب النشاط عن طريق عمل جماعي حقيقي مع مواد حقيقية.

رسالة الأهل

تعلم طفلكم اليوم الغذاء الصحي والمتنوع، الذي يشتمل على الحبوب والخضار والفواكه واللحوم بأنواعها. نرجو منكم التنوع في غذاء الطفل يومياً والتأكيد على أهمية التنوع من أجل الحصول على العناصر الغذائية اللازمة للنمو والوقاية من الأمراض؛ ولتزويد الجسم بالطاقة الكافية لأداء مهامه.



ملاحظة: أوراق النشاط موجودة بكتيب الأنشطة صفحة ٢٣ و ٢٤

نشاط ٣:

صحي أو غير صحي

أهداف النشاط:

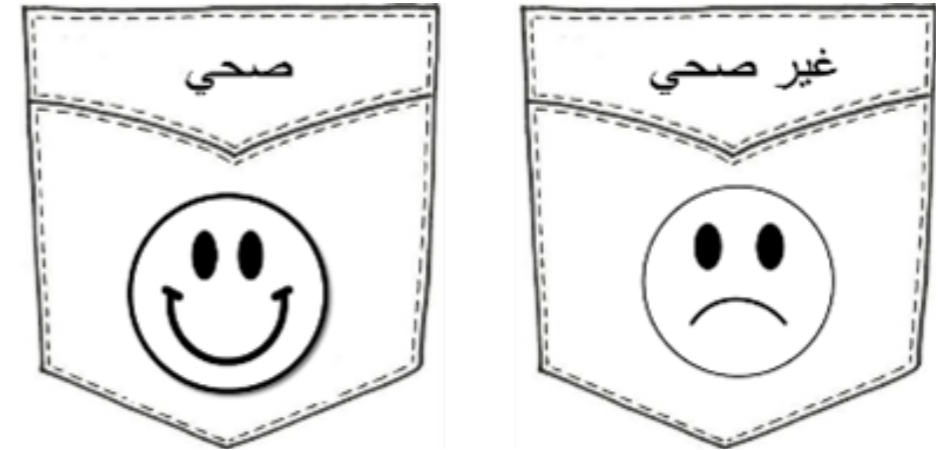
- تعليم الأطفال التمييز بين الأغذية الصحية وغير الصحية

الأدوات المطلوبة:

- بطاقات مصورة لأنواع أغذية مختلفة منها صحي وغير صحي.
- **صحية:** بطيخ، ليمون، برتقال، خس، خيار، بندورة، خبز، أرز، معكرونة، بطاطا، حليب، لبن، جبنة، لبنة، دجاج، سمك، جوز، لوز، عدس، فول، بازلاء، فاصولياء ...
- **غير صحية:** هامبرجر، شيبس، مصاص، ملابس، بمبا، شوكولاتة، عصير غير طبيعي، مشروبات غازية، مشروبات طاقة،.....
- كرتون ولباد.
- مقص وأقلام فلوماستر.

آلية التنفيذ:

- تحضر المعلمة بطاقات الأغذية الصحية وغير الصحية مسبقاً.
- تصنع المعلمة مسبقاً على لوحة كرتون جيبين من قماش اللباد.
- تكتب المعلمة صحي أو غير صحي فوق كل جيب كما في الشكل التالي:



توزع المعلمة بطاقات الأغذية على الأطفال وتطلب من كل طفل أن يسمي بطاقته ويضعها في الجيب المناسب وتثني عليه ويصفق له الأطفال الآخرون.

رسالة الدهل

تعلم طفلكم اليوم الغذاء الصحي والمتنوع الذي يشتمل على الحبوب، والخضار، والفواكه، واللحوم بأنواعها. نرجو منكم التنوع في غذاء الطفل يومياً والتأكيد على أهمية التنوع من أجل الحصول على العناصر الغذائية اللازمة للنمو والوقاية من الأمراض، ولتزويد الجسم بالطاقة الكافية لأداء مهامه، إذا توفرت لديكم منشورات الرجاء إرسالها مع الطفل.

نشاط ٤:

قصة سلمى والبائع المتجول

أهداف النشاط:

- تعزيز مفهوم نظافة الطعام للوقاية من الأمراض

الأدوات المطلوبة:

• قصة سلمى والبائع المتجول

سلمى فتاة مجتهدة تذهب يومياً إلى روضتها، وتستمتع باللعب مع صديقاتها. في يوم من الأيام وفي طريق عودتها إلى المنزل اشترت سلمى الحلوى المكشوفة من البائع وتناولتها في الطريق وفرحت بطعمها اللذيذ، وعندما وصلت إلى المنزل كانت أمها قد عادت من السوق وقد اشترت الكثير من الفواكه التي تحبها سلمى، في المساء أرادت سلمى أن تخرج للعب وتناولت حبة تفاح بسرعة وركضت مسرعة فقالت لها أمها: لا تنسي أن تغسلي التفاحة يا سلمى قبل أن تأكلها ولكن سلمى ركضت مسرعة إلى الخارج، وأكلت التفاحة دون أن تغسلها.

وفي صباح اليوم التالي: أحست سلمى بوجع في بطنها وأصيبت بالإسهال والقىء ولم تستطع الذهاب إلى الروضة. اصطحبت أمها للعيادة لزيارة الطبيبة التي قامت بفحصها، قالت الطبيبة: لا شك أن هذه أعراض تسمم غذائي ووصفت لها الدواء المناسب وقدمت لسلمى وأمها بعض النصائح لتفادي التسمم الغذائي.

آلية التنفيذ:

ترسل المعلمة بطاقة دعوة مع الطفل قبل النشاط بيوم واحد وتسجل عليها الصنف الذي يجب على الطفل إحضاره مع الأهل للمشاركة في إعداد وجبة إفطار صحية.

في يوم النشاط:

- تطلب المعلمة من الأطفال غسل أيديهم قبل الأكل بمساعدة الأهل.
 - تقوم المعلمة بمساعدة الأهل بتقسيم الأصناف المتنوعة بحيث تتوفر الأصناف للجميع للاختيار منها ويشارك الأطفال أهاليهم بتناول وجبة إفطار صحية، خلال الوجبة تقوم المعلمة بتعزيز مفاهيم التغذية الصحية مع الأطفال وأهاليهم .
 - تشكر المعلمة الأهل على المشاركة وتدعو الأطفال لغسل أيديهم بعد الأكل.
- يمكن تكرار هذا النشاط عدة مرات لتمرير رسائل صحية أخرى لأهالي الأطفال ولتعزيز دورهم في ترسيخ المعرفة والسلوك في بيئة المنزل.
- ويمكن أيضا إعداد وجبة غذائية بمساعدة الأمهات ومشاركة الأطفال داخل الروضة.

نشاط ٥:

هيا نتناول وجبة صحية معاً

أهداف النشاط:

- أن يشارك الأطفال وأهاليهم في إعداد وتناول وجبة صحية في الروضة.
- تعزيز مشاركة الأهل في أنشطة الروضة وضمن الدور التكاملية بين الروضة والأسرة في تنشئة الأطفال، وإرساء السلوكيات الإيجابية لديهم.
- تعزيز مفاهيم التغذية الصحية لدى الأطفال وذويهم.
- تعزيز مفهوم غسل الأيدي قبل وبعد الأكل.

الأدوات المطلوبة:

- أطعمة صحية يتم توفيرها كمساهمة من الأهل.
- أدوات طعام بمساهمة من الأهل.

آلية التنفيذ:

ترسل المعلمة بطاقة دعوة مع الطفل قبل النشاط بيوم واحد وتسجل عليها الصنف الذي يجب على الطفل إحضاره مع الأهل للمشاركة في إعداد وجبة إفطار صحية.

في يوم النشاط:

- تطلب المعلمة من الأطفال غسل أيديهم قبل الأكل بمساعدة الأهل.
 - تقوم المعلمة بمساعدة الأهل بتقسيم الأصناف المتنوعة بحيث تتوفر الأصناف للجميع للاختيار منها ويشارك الأطفال أهاليهم بتناول وجبة إفطار صحية، خلال الوجبة تقوم المعلمة بتعزيز مفاهيم التغذية الصحية مع الأطفال وأهاليهم .
 - تشكر المعلمة الأهل على المشاركة وتدعو الأطفال لغسل أيديهم بعد الأكل.
- يمكن تكرار هذا النشاط عدة مرات لتمرير رسائل صحية أخرى لأهالي الأطفال ولتعزيز دورهم في ترسيخ المعرفة والسلوك في بيئة المنزل.
- ويمكن أيضا إعداد وجبة غذائية بمساعدة الأمهات ومشاركة الأطفال داخل الروضة.

الموضوع الثامن :

الماء الذي أشربه نظيف

بطاقة المعلومات

الماء مصدر الحياة لجميع الكائنات الحية على الأرض. يقول الله تعالى: **«وجعلنا من الماء كل شيء حي»** صدق الله العظيم.

والإنسان يمكنه البقاء على قيد الحياة لعدة أسابيع دون طعام ولكنه لا يستطيع الحياة سوى لأيام قليلة فقط من دون ماء. فهناك حاجة مستمرة لتجديد سوائل الجسم المفقودة من خلال النشاطات الفسيولوجية الطبيعية، مثل التنفس والتعرق والتبول.

ويساعد الماء في عملية امتصاص الغذاء والمعادن في الجسم، يتكون الجزء الأكبر من جسم الإنسان من الماء، ويدخل الماء في تركيب الخلايا والأنسجة والعظام والعضلات .

تقدر نسبة المياه الصالحة لاستخدام البشر قرابة ٣٪ فقط من مجمل المياه المتاحة على الأرض، فيما أن ٩٧٪ من المياه هي مياه مالحة أو ملوثة. ويستطيع الإنسان الحصول على ١٪ فقط من الماء المتوفر على الأرض، حيث أن غالبية الماء العذب تتواجد في القطبين المتجمدين.

تفتقر العديد من المجتمعات في الدول النامية لمصادر مياه آمنة، ولذا تكثر الإصابة بالجفاف والأمراض المنقولة بالماء مثل: الإسهالات، والديدان المعوية. والأمراض المتعلقة بالماء هي واحدة من أبرز المشاكل الصحية في العالم على الرغم من إمكانية الوقاية منها إلى حد كبير. فهذه الأمراض تحصر الملايين في دورة من الفقر، وضعف الصحة، وكثيراً ما تجعلهم عاجزين عن العمل أو الذهاب إلى المدرسة.

يعد الاهتمام بنظافة مصادر مياه الشرب أولوية لكل فرد وبيت ومجتمع. ويتطلب الاهتمام بنظافة مياه الشرب توعية الجميع ومشاركة جميع المؤسسات في تأمين مصادر المياه لجميع المواطنين وحمايتها من الملوثات. والملوثات عبارة عن مواد تجعل المياه غير صالحة للاستخدام. ويمكن التعرف على بعض الملوثات بسهولة بتقييم طعم المياه ورائحتها ودرجة تعكرها .

إلا أنه يلزم استخدام فحوصات مخبرية في كثير من الأحيان للكشف عن درجة تلوث المياه. يمكن أن تتضمن الملوثات كائنات دقيقة مثل البكتيريا والفيروسات والطفيليات. وهذه الكائنات يمكن أن تنتقل من الفضلات البشرية والحيوانية التي تتسرب إلى المياه وتنشر العديد من الأمراض للإنسان. ويتوفر الإجراءات الوقائية والنظافة الصحية الجيدة يمكن العمل على وقف انتشار الكائنات الدقيقة الممرضة. هناك ملوثات أخرى من صنع الإنسان تأتي كحصى ثابثة للصناعة والزراعة، بما في ذلك المعادن الثقيلة كالرصاص والزرنيق، والكيماويات والمركبات الخطرة مثل: مبيدات الآفات، والأسمدة الصناعية. ويمكن للعناصر الطبيعية المنشأ أن تلوث المياه أيضاً، إن وجود المواد السامة مثل الرصاص والزرنيق على

الموضوع الثامن: الماء الذي أشربه نظيف

نشاط ١ :

أغنية الماء



<https://www.youtube.com/watch?v=wYHVTGTgZFc>

ماء ماء ماااا شكراً يا ربي على الماء
ماء ماء ماااا شكراً يا ربي على الماء
فيه تروي المخلوقات وبه تسقي المزروعات
وبه تتدفق أنهار وتكون هناك بحيرات
ماء ماء ماااا شكراً يا ربي على الماء
ماء ماء ماااا شكراً يا ربي على الماء
موجود في كل مكان وضروري للإنسان
فيه يغتسل الأطفال وبه يزدهر البستان
ماء ماء ماااا شكراً يا ربي على الماء
ماء ماء ماااا شكراً يا ربي على الماء

أهداف النشاط:

- أن يتعرف الأطفال على أهمية الماء في الحياة.
- أن يتعرف الأطفال ضرورة الشكر على نعمة الماء.

الأدوات المطلوبة:

- CD الأغاني.
- مشغل أقراص.

آلية التنفيذ:

- تشغل المعلمة الأغنية ويستمع الأطفال أول مرة دون مشاركة.
- ثم تطلب المعلمة من الأطفال المشاركة في الغناء.
- تطلب المعلمة من بعض الأطفال الذين يحفظون الأغنية الغناء بشكل منفرد.
- تقوم المعلمة بسؤال الأطفال عما تعلموه من الأغنية.
- تسأل المعلمة الاطفال عن دور الماء في حياتهم وكيف يستخدمون الماء.

مستويات غير مقبولة في المياه يجعلها غير مقبولة للاستخدام البشري. ويجب معالجة المياه الملوثة قبل أن تستخدم للاستهلاك البشري باستخدام مجموعة متنوعة من تقنيات تطهير المياه، ومنها الكلورة والترشيح (التصفية) والتحلية وغيرها.

يتمثل أحد مصادر المياه الرئيسية في فلسطين بالمياه الجوفية التي تتجمع في أحواض جوفية عميقة .

معظم هذه المياه يعاني من التلوث بسبب تسرب مخلفات المصانع والمياه العادمة. ولكي تصبح صالحة للاستعمال، لا بد من تنقيتها من الشوائب، وتعقيمها من الكائنات المرضية، وتأمينها للسكان من خلال أنابيب وشبكات نظيفة ومعزولة.

إن نسبة كبيرة من المدارس الفلسطينية بما فيها رياض الأطفال موصولة بشبكات مياه صحية وآمنة. وعدد قليل منها يستخدم آبار تجميع مياه الأمطار ، أو يشتري المياه المنقولة بالصهاريج لتأمين كميات كافية في خزانات المدرسة أو الروضة. تشكل مشربية الماء المصدر الأول لشرب الماء للأطفال، وهذه المشربية في الغالب تكون موصولة بشبكة مياه عامة، مع ذلك، فكثيراً ما يتم تخزين المياه في المدرسة في خزانات بلاستيكية أو معدنية أو آبار.

والخطوة الأولى في المحافظة على صحة الأطفال تكمن في تنظيف مرافق المياه، وخاصة الخزانات والآبار، وكذلك المشربيات. فينبغي غسلها بالماء والصابون جيداً وإغلاق أغطية الخزانات والآبار بإحكام، وبعد غسلها يجب تعقيمها بالكلور وفق التعليمات الصادرة عن الإدارة العامة للصحة المدرسية، والتعاون مع المؤسسات الصحية مثل: وزارة الصحة، وسلطة جودة البيئة لفحص المياه وضمان نظافتها .

تتطلب وزارة التربية والتعليم أن توضع المشربيات في مكان يستطيع جميع الأطفال الوصول إليه ، بحيث تكون بعيدة عن الوحدات الصحية مسافة لا تقل عن ٢٠ متراً لتجنب تلوثها بالكائنات المرضية. ويجب ان تكون أيضاً في مكان يسمح للمعلمين أن يراقبوا استخدامها كي لا يحدث تراحم بين الأطفال. ويجب توفير عدد كافٍ من صنابير المياه، بحيث يتمكن جميع الأطفال من الوصول إلى مياه الشرب.

ويجب تشجيع الأطفال على استخدام المشربيات بشكل صحيح، بحيث يستخدم كل طفل كأساً أو مطرة خاصة به لشرب الماء من المشربية، هذه الطريقة تجنب الطلبة وضع الفم مباشرة على الصنبور أو استخدام الأيدي الملوثة للشرب، وتقلل من استهلاك المياه. ويجب غسل الكؤوس والمطرات بانتظام.

ويجب المحافظة على نظافة المشربيات من خلال غسل الصنابير من قبل الآذن بالماء والصابون مرتين في اليوم على الأقل. ويجب توجيه الاطفال إلى الابتعاد عن رمي النفايات مثل: المحارم، والأوراق في محيط المشربية، وتجنب التمشط والبصق وغسل اليدين بمياه المشربية، والابتعاد عن اللعب أو العبث بمياه الشرب. وللإستفادة من كميات المياه السائبة من المشربية، يمكن توصيلها لري نباتات الحديقة المدرسية.

نشاط ٢:

صح أم خطأ

أهداف النشاط:

- أن يتعرف الأطفال على الطريقة الصحيحة لاستخدام المشروبات باستخدام كأس أو مطرة خاصة بكل طفل.
- أن يتعرف الأطفال على السلوكيات غير المرغوبة حول المشروبات وضرورة الحفاظ على نظافتها.
- تعزيز مفاهيم ترشيد استهلاك المياه وعدم هدرها.

الأدوات المطلوبة:

قائمة السلوكيات

- أتمخظ أو أبصق حول المشربية (-)
- أستخدم المطرة أو الكأس لشرب الماء من المشربية (+) .
- أسكب مياه الشرب على الآخرين. (-)
- أستخدم يدي النظيفة لشرب الماء إن لم تتوفر مطرة أو كأس (+) .
- ألقى المحارم والأوساخ على بلاط المشربية (-) .
- أفتح الحنفية وأسكب الماء لفترات طويلة (-) .
- أغلق الحنفية جيداً بعد الانتهاء من شرب الماء (+) .
- أستخدم مياه المشروبات لغرض شرب الماء فقط (+) .
- أنزاحم وأندافع مع الطلبة حول المشروبات (-) .
- أزيل الأوساخ عن المشربية وأضعها في سلة النفايات (+) .
- أعبث في حنفيات المشربية (-) .
- أهدر مياه المشربية (-) .
- أحافظ على النظام وأقف في الدور لشرب الماء (+) .

آلية التنفيذ:

- تقوم المعلمة بشرح النشاط للأطفال حيث ستقوم بالتعبير عن سلوك معين من السلوكيات المرفقة وتطلب من الأطفال تحديد ما إذا كان السلوك خاطئ أم صحيحاً.
- يصفق الأطفال للسلوك الصحيح.

نشاط ٣:

هيا نشرب الماء من مشروبات روضتنا

أهداف النشاط:

- تعريف الأطفال بالطريقة الصحيحة لاستخدام المشروبات باستخدام كأس أو مطرة خاصة بكل طفل.
- تعريف الأطفال بالسلوكيات غير المرغوبة حول المشروبات.
- تعزيز مفاهيم ترشيد استهلاك المياه وعدم هدرها.

الأدوات المطلوبة:

- كأس (أو مطرة خاصة بكل طفل)

آلية التنفيذ:

- تتحدث المعلمة للأطفال عن أهمية الحفاظ على نظافة المشروبات.
- تسأل المعلمة الأطفال عن بعض السلوكيات التي يمكن أن تؤدي إلى اتساخ المشروبات.
- تسأل المعلمة الأطفال: أيهم أفضل؟ أن أضع فمي على الصنبور مباشرة؟ أو أن أستخدم يدي؟ أو أن أستخدم كأس أو مطرة خاصة بي؟
- قبل الوجبة اليومية الجماعية في الروضة تطلب المعلمة الاصطفاف لتعبئة مطراتهم أو كؤوسهم بالماء من مشروبات الروضة.
- أثناء تواجدهم حول المشروبات تلاحظ سلوكياتهم وتعزز استخدامهم السليم للمشروبات.

بيئتي نظيفة

بطاقة المعلومات

إن ممارسة أعمال التنظيف تطور من نمو الأطفال النفسي والحركي والاجتماعي، وتطور مهارات حياتهم بشكل فاعل. فهي من جهة تشعرهم بالقدرة على الأداء والإنجاز، وتنمي لديهم الإحساس بالثقة بالنفس والاعتماد على الذات، وتطور من مهاراتهم الاجتماعية كالتواصل مع محيطهم وتحمل الضغوطات وحل المشكلات.

وتُعرف البيئة بأنها إجمالي الأشياء التي تحيط بنا وتؤثر على وجود الكائنات الحية على سطح الأرض متضمنة: الماء والهواء والتربة والمعادن والمناخ والكائنات نفسها.

يقضي الطفل معظم وقته في الروضة وفي المنزل. ويتأثر الوضع الصحي والنفسي للطفل بمدى نظافة بيئة الروضة وخلوها من الملوثات، والكائنات الممرضة، ويشمل ذلك:

- توفر مياه نظيفة بشكل دائم في الروضة والمنزل.
- توفر حمامات نظيفة موصولة بالماء اللازم لشطفها وتنظيفها.
- توفر المياه والصابون في المغاسل لغسل اليدين جيداً بعد استخدام الحمام.
- وجود مساحات وملاعب آمنة خالية من الأوساخ والزجاج والحجارة والحفر.
- توفر مظلات تحمي الأطفال من المطر وأشعة الشمس.
- توفر مقصف ملائم يقدم أغذية صحية.
- توفر مشروبات مياه نظيفة وصنابير كافية.

يستطيع الأطفال في سن مبكرة المساهمة في المحافظة على نظافة بيئة الروضة من خلال المساهمة في تنظيف الغرفة الصفية وتنظيف الزوايا، ومن السلوكيات التي يجب مساعدة الأطفال على تبنيها في سن مبكرة ما يلي:

- عدم رمي النفايات على الأرض بل رميها في سلات المهملات والحاويات المخصصة وهذا ينطبق على الروضة والشارع والمنزل.
- عدم العبث في الممتلكات العامة في الروضة، والشارع، والمحافظة عليها، وعدم تخريبها.
- أن لا يبصق على الأرض.
- أن لا يلعب في المياه الراكدة.

الموضوع التاسع: بيئتي نظيفة

نشاط ١:

لنشارك معا في ترتيب الغرفة الصفية والزوايا

أهداف النشاط:

- أن يشارك الأطفال بترتيب وتنظيف الغرفة الصفية وزوايا الروضة بعد استخدامها.
- أن يذكر الطفل كيف يحافظ على البيئة المحيطة.

الأدوات المطلوبة:

حسب الحاجة

آلية التنفيذ:

- تتحدث المعلمة للأطفال عن أهمية نظافة البيئة المحيطة بما فيها بيئة الروضة.
- تسأل المعلمة الأطفال: كيف يمكن ان نحافظ على نظافة البيئة؟ لماذا يجب علينا المحافظة على البيئة؟
- تستمع المعلمة لأجوبة الأطفال وتشجعهم.
- توزع المعلمة الأطفال الى مجموعات لعب حرّ.
- تطلب المعلمة من جميع الأطفال المساهمة في ترتيب الغرفة الصفية بعد الانتهاء من الأنشطة اليومية وقبل المغادرة الى المنزل.

هيا ننظف صفنا معا بعد نهاية
الدرس



رسالة الاهل:

تعلمنا اليوم دور الأطفال في المساعدة على الترتيب والتنظيف في الروضة وفي المنزل. قومي بتكليف طفلك ببعض المهام البسيطة فهي كفيلة ببناء حس المسؤولية لدى الطفل كما أن إنجازها يزيد ثقته بنفسه ويشعره بالفخر.

نشاط ٢:

جميعنا مسؤولون عن نظافة البيئة – حملة النظافة

أهداف النشاط:

- إشراك الأطفال والأهالي بمسؤولية تنظيف الروضة والبيئة المحيطة بها.
- تعزيز فهم الأطفال لنظافة البيئة المحيطة.
- ترسيخ مبادئ المشاركة المجتمعية في الحفاظ على البيئة.

الأدوات المطلوبة:

- حسب الحاجة
- أكياس زبالة
- كفات نايلون

آلية التنفيذ:

- تدعو المعلمة الأطفال والأهالي والمجلس البلدي أو الهيئة المحلية للمشاركة بحملة نظافة في محيط الروضة مع التأكيد على ضرورة التطاير المجتمعي لتأمين بيئة صحية ونظيفة.
- تلفت المعلمة انتباه الهيئة المحلية لأي مشاكل في البيئة المحيطة تستدعي تدخلهم لمعالجتها بهدف ضمان صحة وسلامة الأطفال.
- ويمكن تكييف النشاط بحسب إمكانيات المشاركة من المجتمع المحلي والاستجابة للدعوة.

نشاط ٣:

هيا نلون

أهداف النشاط:

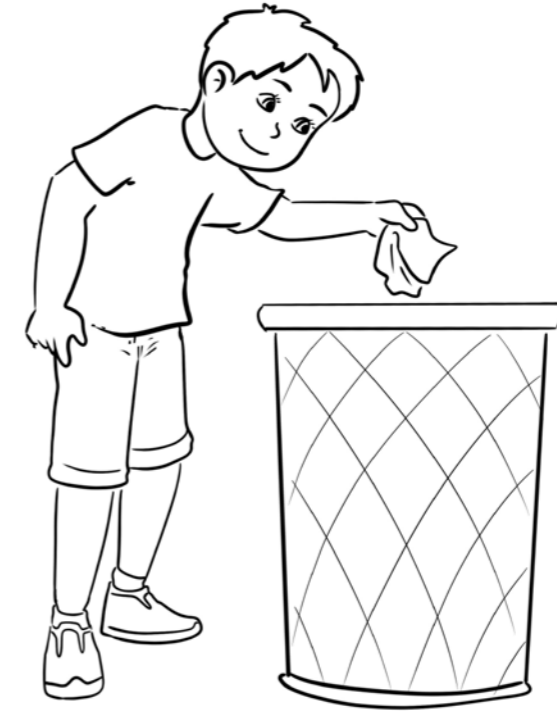
- تعزيز مفهوم رمي النفايات في سلة القمامة

الأدوات المطلوبة:

- ورقة النشاط مصورة بعدد الأطفال.
- ألوان

آلية التنفيذ:

- تسأل المعلمة الأطفال عن المكان المناسب لرمي النفايات وتحثهم على رميها في سلات القمامة أينما كانوا: في الروضة أو في المنزل أو في الشارع مع التأكيد على أن الجميع صغاراً وكباراً مسؤولون عن الحفاظ على نظافة البيئة.
- توزع المعلمة ورقة النشاط وتطلب من الأطفال أن يلونوا حسب رغبتهم.



ملاحظة: ورقة النشاط موجودة في كتيب الأنشطة صفحة ٢٥

قائمة المراجع:

١. وزارة التربية والتعليم العالي، ٢٠١٦، دليل التثقيف الصحي في المرحلة الأساسية
٢. وزارة التربية والتعليم العالي، ٢٠١٥، دليل تعزيز النظافة الشخصية والعامية في مدارس المرحلة الأساسية الدنيا
٣. وزارة التربية والتعليم العالي، ٢٠١٧، دليل معلمة رياض الأطفال.
٤. منظمة الصحة العالمية - المكتب الإقليمي للشرق الأوسط: <http://www.emro.who.int/ar/e-library/index.html>
٥. اليونيسف: <https://www.unicef.org/arabic>

نموذج تقييم المرافق الصحية في الروضة

المغاسل	ملاحظات
هل توجد مغاسل لليدين في الروضة؟	كم عددها؟
هل يعتبر ارتفاعها مناسب لطول الأولاد؟	
هل يتوفر الصابون في الروضة؟	
ماذا يستخدم الأطفال لتنشيف ايديهم؟	
اي ملاحظات اخرى؟ هل هناك أي اعطال يجب تصليحها؟	
الحمامات	
هل يوجد عدد كافي من الحمامات في الروضة؟	كم عددها؟
هل الحمامات منفصلة عن حمامات المدرسة؟	
هل هناك حمامات منفصلة للإناث والذكور؟	
هل الحمامات مصممة لتناسب الأطفال؟	
هل يوجد ورق تواليت في الحمامات؟	
هل يوجد سلة لرمي الورق في الحمام؟	
هل يوجد «سيفون»؟	
هل تتوفر المياه في مرافق الروضة بشكل دائم؟	
من المسؤول عن تنظيف الحمامات؟	
هل تنظف الحمامات يوميا؟	
أي ملاحظات اخرى؟ هل هناك أي أعطال يجب تصليحها؟	
المشربيات	
هل توجد مشربيات خاصة بالأطفال في الروضة؟	كم عددها؟
ما مصدر مياه الشرب لهذه المشربيات؟	
هل يعتبر ارتفاع المشربيات مناسب لطول الاطفال؟	
ماذا يستخدم الاطفال للشرب؟ كأس؟ ام يستخدمون الأيدي والفم مباشرة؟	
هل يوجد أوساخ حول المشربيات؟	
من المسؤول عن تنظيف المشربيات؟	
هل هناك أي ملاحظات تخص المشربيات؟ هل هناك أي أعطال يجب تصليحها؟	

المرافق:

تقييم المرافق الصحية في الروضة

ينصح بأن يكون هناك في بداية كل عام دراسي، تقييم سريع لبيئة الروضة، من حيث توفر المرافق الصحية المناسبة للأطفال.

يهدف هذا التقييم إلى التأكد من وجود المرافق الصحية المناسبة للأطفال، لممارسة سلوكيات النظافة خلال الوقت الذي يقضونه في الروضة، وأن تكون هذه المرافق مناسبة لهم من حيث الارتفاع والحجم لضمان سهولة وصول وتعامل الأطفال مع هذه المرافق. كما ويهدف هذا التقييم إلى تحديد التغييرات والإجراءات أو الإصلاحات اللازمة.

في حال وجود خلل ملحوظ في أي من المرافق - يرجى التحدث مع إدارة الروضة لإيجاد حلول مناسبة، ويمكن لإدارة الروضة أيضا التوجه للمجتمع المحلي لإيجاد الدعم والحلول لمشاكل البنية التحتية الخاصة بمرافق الغسل في الروضة.



تم تطوير هذا الكتيب ضمن مشروع "نظامتي صحتي" المنفذ من قبل مركز العمل التنموي/ معاً وبالتعاون مع منظمة اليونيسف وتمويل من الحكومة اليابانية.

Tel: 02-2954451/02-2986698
Fax: 02-2950755
www.maan-ctr.org

