



دليل التربية الصحية بالمدارس

قطاع الصحة والتغذية المدرسية



مركز أبنوب - أسيوط - مصر

أحمد، أحد أعضاء لجنة الصحة المدرسية، أثناء تنفيذ ندوة توعية عن الممارسات الصحية السليمة.

قطاع الصحة والتغذية المدرسية

دليل التربية الصحية

المحتويات

لمحة عن الدليل.....4

القسم الأول:

المياه، الصرف الصحي والنظافة العامة

أهمية النظافة العامة.....10
مياه نظيفة وآمنة.....19
غسل الأيدي بالصابون والنظافة الشخصية.....27
نظافة المدرسة والمجتمع والمنزل.....35

القسم الثاني:

الأمراض المعدية متضمنة الأمراض المدارية المهملة

الإسهال والكوليرا.....45
الديدان الطفيلية والبلهارسيا المنقولة عن طريق التربة.....54
السعال والبرد والالتهاب الرئوي.....67
التراخوما.....77

القسم الثالث:

العناية بنظافة الجسد وصحته

العناية بصحة العين.....85
العناية بصحة الأسنان.....92
الصحة العقلية والعاطفية.....98
النشاط البدني.....106

القسم الرابع:

الوقاية من الأمراض والإصابات

- 114.....التحصين والتطعيمات
- 124.....الوقاية من الإصابات والجروح
- 133.....الوقاية من التدخين وتعاطي الكحوليات والمواد المخدرة الأخرى

القسم الخامس:

التغذية

- 146.....التغذية والنظام الغذائي المتوازن (أنطلق، أنمو، توهج)
- 154.....نقص المغذيات الدقيقة

القسم السادس:

أسس الصحة الجنسية والإنجابية

- 164.....خلفية عن الصحة الجنسية والإنجابية
- 166.....تغيرات تطرأ على أجسامنا
- 171.....تغييرات تطرأ على مشاعرنا
- 175.....ماذا يعني بكوني صبياً أو صبية

لمحة حول هذا الدليل

نجحت هيئة إنقاذ الطفولة على مدار الأعوام السابقة في تطوير بعض الأدوات للمكاتب الإقليمية بكل بلد كي يتم إستخدامها في برامج الصحة والتغذية المدرسية. تشمل هذه الأدوات على: المنهجية المشتركة لبرامج الصحة والتغذية المدرسية، والمعرفة والتوجهات، والأستبيانات المختلفة، واستخدام قوائم التدقيق لمعرفة وضع مياه المدرسة والصرف الصحي والنظافة العامة، ودليل اختيار العينة، والعديد من الأدوات الأخرى. وعلى الرغم من أهمية هذه الأدوات في مساعدة مديري برامج الصحة والتغذية المدرسية، إلا أن زملاء اخرون من مناطق مختلفة حول العالم قاموا بإبلاغ المسؤولين بالهيئة أن هناك شيء ما مفقود، ألا وهو دليل للتربية الصحية.

جاء دليل الصحة والتغذية المدرسية لسد هذه الفجوة وهو عبارة عن مجموعة من دروس تعليمية تضم 20 موضوعا تغطي كافة جوانب منهج الصحة والتغذية المدرسية. وقد تم تقسيم هذه الدروس لمجموعات اتخذت العناوين التالية:

- المياه والصرف الصحي والنظافة العامة.
- الأمراض المعدية متضمنة الأمراض المدارية المهملة.
- الاهتمام بصحة أجسامنا.
- الوقاية من الأمراض والإصابات.
- التغذية.
- الصحة الجنسية والإنجابية.

ليست بالضرورة أن تشتمل برامج الصحة المدرسية والتغذية على هذه الموضوعات الـ 20 كلها، ولكن هذه الدروس تمثل موضوعات لها أهمية خاصة لعدد كبير من البرامج، بل ويجب ضمها في منهج تعليمي شامل للصحة. وقد يختار العاملون على أحد البرامج للصحة والتغذية المدرسية التوسع في الموضوعات التي تحتل الصدارة من وجهة نظرهم، وطبقا لأستراتيجية الصحة والتغذية المدرسية الخاصة بوزارة التربية والتعليم، وكذلك بناء على ما هو ملائم للأطفال الذين

يقومون بتدريسهم. كما قد يختار المسؤولون عن تطبيق هذا الدليل عدم إدراج أو مناقشة بعض الموضوعات ضمن مناهجهم.

تمت كتابة خطط الدروس كنموذج يمكن استخدامه كما هو، حيث تم إعداد دورس في صور حصص ودروس تعليمية للأطفال تستغرق 60 دقيقة وتلائم المرحلة العمرية من 8 إلى 10 سنوات. يجب على القائمين على القاء هذه الدرس، بالتعاون مع مسئولى البرنامج بهيئة إنقاذ الطفولة، بتعديل الدروس لتتوافق مع زمن الفصل الدراسي للمدراس التي يعملون بها، كما يجب تعديل الأنشطة لتلائم الفئة العمرية التي يستهدفها البرنامج. ويمكن لهذه الدروس أيضا أن تقدم في أجواء ما بعد المدرسة وخارج المنهج الدراسي مع اجراء بعض التعديلات اللازمة.

كما يمكن تقسيم الدرس الواحد لعدة دروس مصغرة، وبذلك يمكن لدرس واحد أن يتفرع ويتحول لدورة دراسية لمدة أسبوع أو شهر. بعض من هذه الدروس لها خطوات، حيث تتبني أسلوب "طفل لطفل" والتي تتطلب من الأطفال جمع بيانات من المنزل وتحليل النتائج في المدرسة بمساعدة المعلم واتخاذ اللازم تجاه النتائج. كما يمكن لهذه النتائج أيضا أن تصبح دروس قائمة بذاتها.

يجب إجراء بعض التعديلات الإضافية على الدروس المتضمنة ليصبح هذا الدليل أكثر انسجاما مع المناطق المستهدفة. مثال: يجب أن تتضمن القصص أسماء مألوفة في هذه البقعة الجغرافية. وأيضا الأطعمة المشار إليها بالدليل يجب أن تكون شعبية ومتوفرة. كما يمكن أيضا الإشارة إلى الأمراض والخضروات والفاكهة ومساحيق التنظيف وفرش الأسنان وأشياء أخرى بإسماءها المتعارف عليها محليا.

الشكل التنظيمي للدروس

موضوع الصحة:

يشتمل هذا الكتيب على دليل يتناول 23 موضوعا للصحة. حيث تبدأ الدروس بقسم خاص يمد المعلمين بالمعلومات الأساسية اللازمة والتي تشكل نقطة الانطلاق للدرس، والتأكيد على أن المعلمين لديهم المعرفة والإدراك اللازمين للقيام بهذا العمل بثقة. كما يشتمل معظم القسم

على معلومات علمية وفعلية. وفي القسم الختامي لمعظم الدروس، يتم تناول دور المعلم والطفل لجمع المزيد من المعلومات ونشرها في المجتمع.

التخطيط والإعداد للدرس:

يبدأ الدرس بقسم التخطيط لتنمية مهارات الأطفال ومجموعة من الأهداف والأفكار التي تساهم في الإعداد للدرس ودليل لوازم الدرس كما هو مذكور في الكتيب.

قسم الإعداد أو التحضير يختص بالتعرف على الوضع الصحي، من خلال سياق محلي (المنطقة المستهدفة من العالم). قد يكون الأفضل إذا تمت هذه التحضيرات مع الأطفال أو الشباب على اعتبار أنهم أدلة أو مخبرين يأتون بالمعلومات اللازمة. سوف يساعد الإعداد المعلم على تهيئة المادة التعليمية والأنشطة لحل مشكلات فعلية وتحديات للمجتمع حيث يقوم في المعلم بالتدريس.

سوف تحتوي أيضا كل خطة على قائمة بالمواد المطلوبة لتقديم الدرس. وقد تم مراعاة ان تكون المواد مبسطة ومنخفضة التكلفة حتى تصل للجميع من خلال الميزانية المحدودة للفصل الدراسي. وتشمل خطط الدرس تعليمات للقيام بالعديد من الأنشطة المصاحبة لكل درس وإيصال المعلومة بأسلوب تشاركي.

دليل الأنشطة:

يعتبر القسم الرئيسي للدرس دليل ارشادي، يأخذنا خطوة خطوة من خلال الأقسام التي تشترك فيها غالبية البرامج. في بعض الدروس تكون الأقسام بمثابة اختبار سريع أو أسئلة، وأما أقسام الأجابات فهي غير مُدرجة بالدرس، وعوضا عنها فقد خصصنا المزيد من الوقت للنقاش وعلاج التحديات التي يواجهها الأطفال أثناء مشاركتهم في نشاط معين (مثل غسل الأيدي). تم نسج جوهر الفكرة والمعرفة الأساسية جيدا في هذه الأنشطة حتى تصل المعلومة لكل طفل. يبدأ الدرس باختبار سريع يتكون من سؤال وجواب، أما الإجابات فيها متاحة فقط للمعلم، حيث يُترك الأمر له ليقرر متى واين وكيف يستخدم هذه الأجابات.

كل درس يتضمن نشاط واحد على الأقل لخلق جو من التفاعل والتعلم داخل الفصل الدراسي. وقد يحتاج المعلمون لتهيئة النشاط ليلائم مرحلة عمرية معينة للأطفال أو ليناسب عدد الأطفال داخل الفصل والوقت المخصص للنشاط.

عادة ما يكون النشاط الختامي للدرس عبارة عن تقييم لمدى التطور المعرفي والفهم باستخدام أسئلة الاختبارات السريعة التي تم استخدامها منذ بداية الدرس. يوفر هذا النشاط للمعلم دليل سريع وموجز حول عدد الطلاب الذين طوروا من معرفتهم وفهمهم. كما يمكن استخدام أدوات تقييم أكثر دقة إذا توفر للمعلم وقت لهذا.

عند ختام الدرس، يقوم المعلم بتلخيص الأفكار التي تم طرحها من خلال هذا الدرس. القسم الأول يركز على أفكار الواجب المنزلي، غالباً ما تكون مناقشة موضوعات من الدرس مع أفراد الأسرة. يمكن من خلال الواجب المنزلي إعطاء الأطفال مهام معينة، مثل جمع المعلومات أو رسم صور والتي قد تكون غاية في الفائدة، إذا استخدم المعلم الدرس التالي لمناقشة نتائج الواجب المنزلي. يمدنا القسم الثاني ببعض الأفكار للتوسع في موضوع الدرس وتطويره لخلق دروس إضافية. كما أن معظم الدروس تشمل على قسم يطرح فكرة جعل موضوع الصحة موضوعاً ضمن المواد الدراسية الأخرى، مثل الرياضيات والعلوم والفن. يضم هذا القسم وصف مصغر لبعض الأنشطة التي ربما يقوم المعلم بإدخالها فيما بعد.

الاختبارات السريعة:

تقترح معظم الدروس تقديم اختبار سريع وصغير عند بداية الدرس (اختبار قبلي) واستخدام نفس الاختبار عند نهاية الدرس (اختبار بعدي). الهدف من هذه الاختبارات معرفة مدى التطور المعرفي للطفل قبل الدرس وبعده. كما يجب أن تكون الاختبارات سريعة وفي معظم الأحوال تكون الإجابات على الأسئلة بنعم أو لا. ثم يطلب المعلم من التلاميذ رفع أيدهم عند الإجابة الصحيحة. أثناء الاختبار القبلي لا يجب على المعلم إعطاء الاجابات الصحيحة حيث سيتم التوصل للإجابة خلال الدرس. وفي أثناء الاختبار البعدي ربما يختار المعلم إعطاء الاجابة السليمة بعدما يجب الأطفال. كما يمكن للمعلم أثناء شرح الدرس التشديد على الأقسام التي تتناول تلك الأسئلة التي اثبت الاختبار القبلي ضحالة المعرفة الأطفال بها. إذا كانت هناك عدة أسئلة قام الأطفال بالإجابة عليها على نحو خاطئ أثناء الاختبار البعدي يتحتم على المعلم توفير فصول للمتابعة للتأكيد على المعلومة التي تدور حولها هذه الموضوعات.

صندوق الأسئلة:

تتطلب العديد من الموضوعات إنشاء صندوق خاص للأسئلة. عندما تركز دروس الصحة على مشكلات فعلية يواجهها الطفل، ربما يشعر الطفل بالامتناع للمشاركة بمشكلة معينة أو توجيه

أسئلة صريحة له، لذا، فإن صندوق الأسئلة وسيلة يمكن للطفل وضع أسئلة مجهولة المصدر للمعلم. يجب على المعلم الإشارة لصندوق الأسئلة قبل كل درس وأن يحث الأطفال ويشجعهم على وضع الأسئلة التي قد يستشعرون الخجل أو القلق بطرحها أمام الجميع أثناء الفصل. يجب على المعلم تشجيع الأطفال على فحص الأسئلة داخل هذا الصندوق بانتظام وأن يحدد وقت أثناء الدرس لقراءة هذه الأسئلة والرد عليها أمام الجميع (مع الحفاظ على اسم الطفل صاحب السؤال سري في حالة ذكره). هكذا نستطيع تحفيز الأطفال والطلاب على طرح ما لديهم من أسئلة أو استفسارات.

التنظيم لحملة توعية:

- 1- فهم الموضوع.
- 2- معرفة المزيد عن الموضوع.
- 3- خطة العمل.
- 4- التنفيذ.
- 5- مراجعة ما تم تنفيذه.
- 6- المضي قدماً في العمل وتكراره.

يمكن تطبيق هذه العملية المكونة من ست خطوات لموضوع أي حملة. ومن الممكن ان تركز المدرسة على أحد الموضوعات لتنظيم حملة حوله لكل فصل دراسي (أو لكل عام) ويطلب من كل فصل أن يشترك في أنشطة مختلفة تدور جميعها حول هذا الموضوع. كما يلزم أن تتصل هذه الحملة باحتياج معين داخل المجتمع المحلي أو بحملة أكثر توسعاً مثل الحملة المجتمعية للصرف الصحي. والنتيجة، سوف يلاحظ الأطفال أدوارهم ويدركون أنهم أدوات هامة للتغيير.

نتمنى لكم دورة تعليمية موفقة

فريق عمل برنامج الصحة والتغذية المدرسية

هيئة إنقاذ الطفولة – مكتب مصر



مدينة أسيوط - مركز ابنوب - مصر
أستاذة/ هويدا، مسئولة الصحة المدرسية، أثناء تنفيذ معسكر تشجير ضمن خطة الصحة
المدرسية بالمدرسة بمشاركة الأطفال أميرة ومى ومحمد.

القسم الأول

الماء، الصرف الصحي والصحة العامة

الدرس الأول: أهمية الصحة العامة

إن مصطلح "صحة عامة -hygiene" مأخوذ من كلمة hygieia وهي ألهة الصحة والنظافة والصرف الصحي عند اليونان! والصحة العامة السليمة تعني الحفاظ على نفسك وبيئتك نظيفة لكي تقي نفسك شر العلل والأمراض. كما تعني العيش في بيئة حيث لا تخترق فضلات الإنسان أو الحيوان جسدك. يمكن لجرام واحد من الفضلات (البراز) في حجم ظفر أصبع الطفل أن يحتوي على عشرة ملايين من الفيروسات والجراثيم و1000 من الالكياس الطفيلية و100 بيضة من الديدان.

في الأجواء التي لا يداوم فيها الأفراد على الممارسات السليمة للنظافة العامة فإنهم ليسوا بمنأى عن الفضلات، وقد يكونوا عرضة للجراثيم. وبالتالي نرى حالات الإسهال وأمراض الجهاز التنفسي الحادة. يعتبر هذين المرضين قاتلين للأطفال الصغار، كما يمثلان مرضين شائعين بين الأطفال في مرحلة المدرسة. إن المياه الآمنة مع الممارسات الصحية السليمة تقلل حالات الإصابة بالإسهال بنسبة تزيد عن النصف. عندما تكون المياه الآمنة متوفرة والمنشآت الصحية متاحة في حين أن هناك مستوى متدني من الممارسات الصحية السليمة فإنك لا تنتفع إلا بقدر ضئيل من المياه والصرف الصحي الجيد.

ما هي الممارسات الصحية السليمة؟ هناك ثلاثة فئات

1- النظافة الشخصية: تشتمل النظافة الشخصية على غسل الأيدي بالماء والصابون في أوقات أساسية مثل: قبل الأكل وقبل اعداد الطعام وبعد التبرز وبعد غسل النصف السفلي للطفل الرضيع أو مساعدة شخص مسن أو شخص مريض على التبرز. يجب غسل الأيدي بالماء والصابون لمدة 20 ثانية وتجفف بالمجفف أو بالمنشفة أو المناديل الورقية. تشتمل أيضا النظافة الشخصية على بقاء الجسم نظيف (الأظافر والأصابع

والأسنان والأذن والوجه والشعر والجسد) وارتداء الجوارب والملابس النظيفة واستخدام المراحيض للتبول والتبرز وتنظيف الجسد جيدا بعد التبرز. كما تتضمن النظافة الشخصية النظافة الحيفية وإدارة الحيض بصورة نظيفة وصحية.

2- النظافة المنزلية: تعني النظافة المنزلية المحافظة على الملابس والآسرة نظيفة والتخلص الآمن من المخلفات والنفايات وكنس الأرضي وتنظيف آنية وأدوات الطهي بعد الاستخدام وتخزينها في أماكن تعلو مستوى الأرض. وأيضا ضمان عدم زحف الأطفال تجاه المراحيض أو أي من الأماكن الأخرى التي قد يتعرضوا فيها لملامسة فضلات حيوان أو إنسان وفصل الحيوان عن أماكن المعيشة الأسرية وإيجاد طريقة للتخلص من بول وبراز الحيوانات وكافة القاذورات.

3- نظافة المدرسة والمجتمع المحلي: وتشتمل توفير مياه آمنة للشرب وغسل الأيدي وتوفير مساحيق الغسيل اللازمة وإنشاء المراحيض وصيانتها والمحافظة عليها نظيفة وترتيب وتنظيف الفصول الدراسية وحفظ الحيوانات والتخلص من البراز بعيدا عن بنايات المدرسة والتعامل مع الأوضاع السيئة للمناخ. وأيضا من الضروري، إزالة المياه الراكدة في فناء المدرسة والمجتمع والأماكن المتجمعة بها، حيث أنه جانب شديد الأهمية للمحافظة على نظافة المدرسة والمجتمع، لذا يجب التخلص من المخلفات والقاذورات في منطقة تجمع مركزية.

النظافة العامة أمر لا يمكن الاستغناء عنه أو التهاون فيه، وحتى يمكن تطبيق الممارسات الصحية السليمة يجب تدريسها بطريقة مسلية ولطيفة تتفاعل مع واقع حياة الأطفال، مما يساعد الطفل أن يصبح عضوا فاعلا في المجتمع، له دوره المؤثر، عندما يفهم القضايا المتعلقة بمجتمعه. إذا انحصر دور المعلم ببساطة في إملاء ما يجب على الطفل فعله وما لا يجب فلن يتغير شيء إلا القليل. تأمل حقيقة أن جميع البالغين يدركوا تماما ضرورة غسل أيديهم بالصابون ولكنهم لا يلتزمون بذلك بالقدر الكافي. وهذا يقودنا أيضا الى التفكير في أسباب عدم الالتزام بالنظافة، هل بسبب التكاليف أم الخدمات أم الثقافة والمعرفة العامة؟ وقبل البدء في إيصال رسائل صحية هامة، علينا تفهم أن هناك تحديات يلزم على الأسرة والمجتمع محاربتها والتغلب عليها قبل تطبيق الممارسات الصحية السليمة. مثال: هل هناك موارد كافية للمياه وأدوات التنظيف؟

معظم الأطفال الصغار لديهم قدرة ضعيفة على الاقتصاد في استخدام المياه، وأيضا شراء واستخدام مساحيق الغسيل، وأيضا حجم الماء المطلوب للإغتسال أو الشرب وكيف ومتى تكون الملابس نظيفة أو كيف نجعل المياه آمنة ونظيفة (طرق: مثل الفلتر أو الغلي أو استخدام أشعة الشمس). من الضروري ألا نصف الأطفال بعدم الاهتمام بنظافتهم الشخصية. في الغالب يرجع تدني مستوى نظافة الأطفال لأسباب خارجة عن إرادتهم ولهذا يجب على معلمي المدرسة إدراك هذه الحقيقة ووضعها في الاعتبار والتعامل معهم برفق وإيجاد طرق لمساعدتهم.

في المدرسة يمكن للأطفال العمل مع المعلمين وبعض من البالغين الآخرين للمساهمة في الحث على اتباع الممارسات الصحية السليمة ورفع الوعي المجتمعي والأسر التي تفتقر لسبل الحصول على ماء أو عدم توفر المراحيض، وعندما ننجح في تحسين الأوضاع للأسر، هنا يمكن مساعدة الطفل برفع الوعي لديه ومراقبته ورصده ورصد الممارسات الصحية لديه.

خطة درس النظافة العامة

الغرض من الدرس

أن يستطيع الأطفال تحديد مصادر الجراثيم واتباع ممارسات صحية سليمة لمنع انتشار الجراثيم. أيضا مساعدة الاطفال وأرشادهم للبدء في تكوين نادي صحي.

أهداف الدرس:

بنهاية الدرس يجب على الأطفال:

- تفهم ماهية الجراثيم غير المرئية، وأين تختبئ، وكيف تنتشر.
- القدرة على تعريف ثلاث طرق تنتقل من خلالها الجراثيم لداخل الجسم.
- التشجيع لبدء نادي صحي.
- معرفة الخطوات المناسبة لغسيل اليدين.
- التعرف على الأربعة أوقات الرئيسية لغسل اليدين، قبل الأكل والإعداد للطعام وبعد التبرز وبعد تنظيف شخص آخر بعد تبرزه.

الإعداد للدرس:

قم بقراءة الملاحظات التالية:

- هذا هو الدرس الأول في سلسلة من أربعة دروس محددة النظافة العامة. يركز هذا الدرس على قضايا عامة تدور حول النظافة، والدرس الذي يليه حول الماء الآمن، والثالث حول النظافة الشخصية، والرابع حول نظافة المدرسة والمجتمع. كل درس منهم مختلف عن الآخر وله أنشطته الخاصة. هناك دروس أخرى سوف تقوم بتغطية موضوع النظافة على اعتبار أنه استراتيجية وقائية وتتناول هذه الدروس مشكلة الديدان التي تصيب الإنسان ومرض التراخوما والعناية بالعين والأسنان.
- لا يشتمل هذا الدرس على اختبار سريع أو أنشطة سؤال وإجابة عند بداية الدرس.
- هناك فرصة للمعلم لجمع المعلومات حول الممارسات الفعلية للنظافة من خلال نشاط 2. هناك قضيتان مهمتان يتم تناولهما في هذا الدرس: لماذا لا يتبع الأطفال ممارسات صحية سليمة؟ و "ماذا نفعل لتغيير هذا الوضع؟".
- يمكن للمعلم بمساعدة الأطفال، وإن أمكن، بمساعدة العاملين في الوحدات الصحية، جمع معلومات حول قضايا النظافة العامة في الأسرة والمدرسة والمجتمع المحلي قبل البدء في الدرس. عندما يتم استخدام هذا الدرس مع فتيات أكبر سناً قد يكون من المناسب تناول ممارسات النظافة العامة خلال فترة الحيض والتطرق لقضايا تتعلق بهذا من خلال نشاط 2. قم بتكييف أسئلة في النشاط الختامي بحسب ما تم التوصل إليه سلفاً.
- من الضروري البدء في "نادي النظافة" مع الأطفال. عليك أن تقرر قبل الدرس ما إذا كان نادي النظافة سوف يسير دون معوقات في مدرستك (أو القيام بأنشطة إضافية للنظافة العامة بدمجها في أنشطة أخرى مثل لجان الصحة المدرسية بالمدرسة أو أنشطة الكشف).

مستلزمات الدرس:

- بالنسبة للنشاط رقم 1: قم بتحضير كوب زجاجي (أو زجاجة بلاستيك) مملوء بالماء الملوث وكوب زجاجي آخر (أو زجاجة) من الماء النظيف.
- بالنسبة للنشاط 2: قم بقص عدد 22 مربع من لوحات ورقية كبيرة بشكل يسمح للطلاب رؤيته داخل الفصل. على أربعة أجزاء من الورق اكتب رقم 1 وعلى باقي الـ 18 اكتب صفر.

كيف تقدم حصة دراسية تستغرق 60 دقيقة حول النظافة العامة لسن 8-10 سنوات:

1. صندوق الأسئلة: قم بتذكير الطلاب بأنه يمكنهم وضع أي سؤال يرغبون في طرحه حول النظافة داخل صندوق الأسئلة. يمكن الإجابة على الأسئلة أثناء المحاضرات التالية حول الصحة.

2. نشاط رقم 1: الجراثيم هي أجسام غير مرئية (10 دقائق)

قم بتمرير قلم رصاص أو جاف. اطلب من كل طفل تمرير هذا القلم للطفل الذي يجاوره في صمت. عند رجوع القلم لك مرة ثانية قم بتوجيه سؤال للأطفال: هل توجد جراثيم عالقة على هذا القلم؟ الإجابة نعم! أسأل: من أين أتت هذه الجراثيم؟ الإجابة: منا جميعا!

3. النشاط رقم 2: (30 دقيقة) المحافظة على نظافتنا

- قم بتسليم الورقيات المربعة، الذين تم اعدادهم مسبقا، لـ 22 طفل في مجموعتك.
 - أخبر الأطفال بأن ينظروا إلى أصبع الإبهام. واخبرهم أن جرام واحد من الفضلات داخل اظافرك وأن هذا الجرام من القذارة يحتوي على:
 - 100 بيضة ديدان (أجعل هذا الرقم من أحد الأطفال الذي يحمل رقم 1 واثنان اخران يحملان رقم صفر).
 - 1000 من الاكياس الطفيلية (1 + ثلاث أصفار).
 - مليون من البكتريا (1+ ستة أصفار).
 - عشرة ملايين من الفيروسات (واحد + سبعة أصفار).
- (بنهاية التوزيع سوف تجد الـ 22 طفل يحملون هذه الأرقام الأربعة) قم بطرح سؤال على الأطفال: في اعتقادكم ما هو عدد الفيروسات والبكتريا والاكياس الطفيلية وبيض الديدان في كمية ضئيلة من البراز؟ الإجابة: البراز شيء غاية في الخطورة.
- قم بالغناء مع الأطفال الأغنية الشهيرة "**ياصحابي وصحباتي هنا ومهلك سر**" عن غسل الاسنان والوجه والجسم.
- اسأل الأطفال: أين نجد الجراثيم في اجسادنا؟ الإجابة: في كل مكان! اسأل: كيف تنتشر الجراثيم؟ الإجابة: من خلال لمس الفم والأيدي والملابس باستخدام نفس الوسائل، كما سبق، من خلال نموذج قلم الجاف أو الرصاص، أو باستخدام نفس الأكواب للشرب أو الأطباق ومن خلال العطس والسعال.

- قم بتقسيم الفصل لثمانية مجموعات. قم بأعطاء كل مجموعة مهمة للقيام بها للتدريب على كيفية الحفاظ على أجزاء الجسم التالية نظيف كل يوم: الأظافر، الوجه، العين، الأذن، أصابع القدمين، البدن، الشعر، الأسنان. بعد 10 دقائق، وجه سؤال للأطفال لتوزيع أنفسهم في أرجاء الغرفة وتقوم كل مجموعة بتأدية عملها. بعد كل عمل اطلب من الأطفال أن يشاركوا تعليقاتهم حول العمل. ثم، أسأل الأطفال أن يظهروا أيديهم إذا كانوا يواظبون على هذه الممارسات. إذا لم يكن الأمر هكذا، قم بسؤالهم لماذا؟! واكتب ردودهم.

- أسأل الأطفال عن السبل الأخرى التي يمكن من خلالها المحافظة على نظافتهم؟ الإجابة: ارتداء أحذية، وارتداء ملابس نظيفة، واستخدام المراحيض لقضاء الحاجة والاعتسال بعد قضاء الحاجة، والتخلص من الفضلات والقذورات بطريقة آمنة. وكلما امكن يمكن مناقشة موضوعات ممارسات النظافة السليمة الخاصة به، وفترة الحيض بالنسبة للفتيات.

- أسأل الأطفال: لماذا توجد صعوبة لأتباع ممارسات النظافة الشخصية على نحو سليم؟ الإجابة يمكن أن تشتمل على: أن الوالدين لا يسمحان لنا باستخدام كميات كبيرة من المياه لغسل البدن والوجه والعين، أو أنه لا يتوفر لدينا صابون، أو يتوفر لدينا الصابون في بعض الأحيان وليس دائما، أو أنه ليس لدينا الأموال الكافية لشراء أحذية، أو أن مقاس أقداما كبرت عما كانت بالسابق.

4. نشاط 3: الحديث عن "كيفية البدء في نادي للنظافة العامة" (10 دقائق)

- أخبر الأطفال انه على الرغم من علمنا جميعا بالممارسات السليمة للنظافة العامة إلا أننا لا نفعل هذه الممارسات. أخبرهم أن لجنة الصحة المدرسية توفر مناخ للأطفال للتجمع ومناقشة ما يمكنهم القيام به معا أو منفردين، لتطوير ممارسات النظافة العامة لديهم. ويمكن للجنة أيضا مساعدة البالغين في المجتمع على إيجاد بيئة أفضل لتطبيق النظافة العامة.

- أطلب من الأطفال التصويت ما إذا كانوا يرحبون بلجنة الصحة المدرسية. إذا كانت الإجابة بنعم قرر متى سوف تبدأ الاجتماع لمناقشة الافكار التي لديهم.

5. نشاط ختامي: 10 دقائق

- أطلب من الأطفال العمل في مجموعات. تقوم كل مجموعة بالإجابة على أحد الأسئلة حول النظافة العامة. قم بتهيئة الأسئلة بحسب مجموعتك. كرر كل سؤال واتي بأحد الأطفال من المجموعة للإجابة في الحال. صحح الإجابة أو أضف إليها ثم انتقل للسؤال التالي وهنا بعض الأمثلة:

- سؤال: لماذا تعتبر النظافة العامة مسألة مهمة؟ الإجابة: النظافة العامة تجعلنا دائما اصحاء حيث تقضي على الجراثيم التي تمرضنا.
 - سؤال: كيف تتخلل الجراثيم إلى أجسادنا؟ الإجابة: الجراثيم العالقة بالأيدي تتخلل إلى أجسادنا عندما نلمس أفواهنا أو نأكل، والجراثيم التي بالماء تدخل أجسادنا عندما نتناولها والجراثيم العالقة على بشرتنا تدخل أجسادنا عندما نهمل الاغتسال جيدا لإزالتها. والجراثيم التي بالهواء تدخل إلى أجسادنا عندما نستنشقها.
 - سؤال: ما هي أهم ممارسات النظافة العامة التي يحتاج الأطفال القيام بها كل يوم؟ الإجابة: غسل الأيدي بالماء والصابون لمدة 20 ثانية قبل تناول الطعام أو إعدادة وبعد التبرز أو تنظيف شخص آخر من التبرز وأرتداء الأحذية وقص الأظافر وغسل الوجه (العينين والأذنين) وأرتداء ملابس نظيفة وغسل النصف السفلى بعد التبرز والتخلص من القاذورات في مكان مخصص لتجميع القمامة.
 - سؤال: ما هي أهم الأسباب وراء عدم التزام الأطفال في المدارس بالنظافة العامة؟ الإجابة: تتوقف الإجابة على المدرسة نفسها، مثال: ليس لدينا مراحيض لهذا الغرض، ولا مصدر آمن للماء، ولا يوجد صابون كافٍ لغسل اليدين بعد قضاء الحاجة، ولا نتخلص من الفضلات والقاذورات وغيرها.
 - سؤال: ما الذي يمكن الأطفال القيام به لمساعدة بعضهم البعض للالتزام بممارسات النظافة العامة؟ الإجابة: يمكننا تركيب صنادير وصيانة مصادر المياه والصابون، ويمكننا تذكير كل منا بالممارسة السليمة للنظافة، وتعليم الأطفال أهمية دروس النظافة العامة.
 - سؤال: هل ممارسة النظافة العامة الجيدة تجعلنا أصحاء؟ وكيف؟ الإجابة: نعم .. لأن ممارسة النظافة العامة هي العدو للدود للجراثيم، فالنظافة العامة الجيدة تحول دون اختراق الجراثيم لأجسادنا.
- اطلب من الأطفال الحديث عن الدرس في المنزل ووضع كل سؤال يطرأ عليهم أو على الأسرة داخل صندوق الأسئلة.

6. النشاط المنزلي حول النظافة العامة:

- 1- أطلب من الأطفال تدريس أغنية "ياصحابي وصحباتي هنا ومهلك سر" لباقي الأطفال في المنزل، وأطلب منهم أيضا ان يقوموا بتوضيح كيفية المحافظة على كل أجزاء جسدكم نظيفة، وكيف يساعد ذلك على وقايتهم من الأمراض.

2- أطلب من الأطفال تجميع الأسئلة حول الصحة العامة من أفراد الأسرة لوضعها في صندوق الأسئلة.

7. بعض الأفكار للإعداد لدرس حول النظافة العامة

○ إن النظافة العامة موضوع حيوي، ويمكن استخدامه للتحضير لحملة مدرسية مجتمعية وتصميم حملة دعائية مع الأطفال حول النظافة في المنزل والمدرسة.

تناول موضوع مياه نظيفة آمنة على اعتبار أنه موضوع متعلق بباقي المواد الدراسية	
دراسات اجتماعية	استخدام قطعة من الفحم أو أي مادة سوداء وورقة وثمره فاكهة. يأتي العديد من الأطفال لمقدمة الفصل. يطلب المعلم منهم أن يتخلوا أن أحدي أيديهم عبارة عن ذبابة. يمكنهم عمل صوت الزنان. ثم اطلب منهم ان يمرروا ايديهم (التي تمثل ذباب) على قطعة الفحم أو المادة السوداء. ثم يقوموا بتمرير أيديهم المتسخة على الورقة البيضاء وبعض الطعام. يسأل المعلم الطلاب: ماذا ترون؟ الإجابة: بقع سواء. أخبرهم أن هذه البقع السوداء تشبه الجراثيم التي يحملها الذباب على قدميه. أسأل: في الحياة الواقعية يمكننا رؤية الجراثيم؟ الإجابة: لا ... أطلب من الأطفال أن يمرروا أصابعهم المتسخة على ثمرة فاكهة ثم قم بأعطاء بعض من هذه الثمرة للأطفال ليأكلوها. أسأل: هل انتم مستعدون أن تأكلوا هذه الثمرة؟ الإجابة: لا... لماذا لا؟ الإجابة: لأنها ملوثة بالجراثيم... ناقش مع الأطفال لماذا تعد الجراثيم شيء خطير.
علوم	قم باستخدام بودرة مثل طباشير الكتابة أو بودرة أطفال أو حتى دقيق الطعام. أطلب من الأطفال ان يقوموا بوضع هذه البودرة على أيديهم ثم يتظاهرون بالسعال أو العطاس لنفخ هذه البودرة ونشرها في المكان. ثم قم بتوضيح ان الجراثيم الموجودة على ايدينا تنتشر حولنا مثلما أنتشرت البودرة الموضوعة على ايدينا. بعدها ابدء في نقاش كيفية الوقاية من الجراثيم التي تخرج من حلقنا وأنوفنا، من خلال السعال او العطاس. (الإجابة: استخدم مرفق الذراع (الكوع) او قطعة قماش او منديل لتغطية

	الوجه عند العطاس او السعال، كما يجب غسل الأيدي بانتظام).
لغة	قم بتمثيل قصة حول انتشار مرض البرد في أرجاء الفصل من خلال عطاس أحد الأطفال.
موسيقى	قم بالتمرين على أغنية "رأس .. كتف .. ركبتيين.. أصابع". أطلب من الأطفال أن يقوموا بتعليم هذه الأغنية للأطفال آخرين وشرح علاقتها بالنظافة العامة.
فنون	قم بعمل ملصق حول غسل وتجفيف أدوات المطبخ جيدا.

الدرس الثاني: مياه نظيفة وآمنة

الماء شيء حيوي وجوهري للحياة والصحة الجيدة. كل منا يحتاج الماء للشرب والاعتسال. لكن العديد من الناس يقضون أوقات طويلة لجمع المياه من مصادرها المتعددة مثل البرك والجداول أو الأنهار. ربما يحصلون على كميات صغيرة من الماء في منازلهم لأن جلب المياه يتطلب وقت طويل وصعوبة حمل الماء لمسافات طويلة. وعندما تنذر المياه في البيت، على الأسر اتخاذ قرارات صعبة لتحديد أولويات احتياجات المياه: للشرب، للطهي، لغسل الأيدي، الاعتسال، تنظيف المنزل، غسل الملابس وأشياء أخرى كثيرة.

يمكن للمياه نشر الأمراض، حتى وإن كان هناك قدر كاف من الماء، إذا لم تكن آمنة تماما، فهناك العديد من الأمراض سببها المياه غير الآمنة، مثل الإسهال والكوليرا والدونيسيتريا واليرقان والديدان والبلهارسيا والتيفويد والدودة الغينية. حتى أمراض الجلد من الممكن أن تحدث عندما لا يتوفر للأشخاص القدر الكافي من الماء للاعتسال بصورة منتظمة.

يمكن للجراثيم المسببة للأمراض أن تنتقل للماء عند المنبع واثناء حملها للمنزل أو تخزينها للإستخدام في المنزل: فيما يلي بعض السلوكيات الواجب القيام بها وأخرى لا يجب القيام بها لمنع اختلاط الجراثيم بالماء.

عند المنبع	
• لا تسمح للأشخاص بالاستحمام أو التبول أو التبرز داخل أو بالقرب من مصادر المياه.	• احتفظ بأكثر المياه آمنة للشرب عندما يتوفر لديك أكثر من مصدر للمياه.
• لا تسمح للأشخاص بغسل الملابس أو ألقاء القمامة في مجرى الماء حيث يتم تجميع مياه الشرب.	• استخدم مصادر المياه المحمية للشرب عند إتاحتها.
	• لا تسمح للحيوانات بأستخدام أو دخول نفس مصدر المياه الذي تستخدمه للشرب.
عند حمل الماء للبيت	
• لا تسمح للتربة أو الوساخ بالسقوط داخل حاوية المياه بعد ملئها.	• نظف حاويات المياه من الداخل والخارج في كل مرة تقوم بتعبئتها.
• لا تلمس المياه.	• قم بتغطية الحاوية بعد تجميع المياه بداخلها.

	وفي أثناء جلب المياه للبيت.
	• لا تستخدم الحاويات المتسخة لتخزين المياه.
عند تخزين المياه بالبيت	
• لا تسمح للذباب والأتربة أو الأوساخ أو أي أشياء أخرى بالسقوط داخل المياه.	• استخدم الحاويات النظيفة لتخزين المياه.
• لا غمس أي شيء: أيدي أو أكواب أو مغرفة أو ملابس في المياه المخزنة.	• قم بتغطية الحاوية التي تقوم بتخزين المياه بها بغطاء مناسب و قم بإعادة الغطاء للحاوية في كل مرة تستخدم المياه.
• لا تعيد المياه المتبقية للحاوية مرة ثانية.	• استخدم حاويات ذات فوهة ضيقة لمنع غمس أكواب أو أيدي داخل الماء.
• لا تترك حاوية المياه بدون غطاء.	• قم بصب المياه المخزنة من الحاوية بدلا من غمس شيء لجلب الماء.
	• لا تلمس مياه الشرب.

تأتي المياه من مصدر محمي مثل بئر، صنبور، ينبوع ماء محمي حيث يكون نظيف وآمن طالما أن هذا المصدر يتم صيانتة جيدا. المياه التي تأتي من البرك والجداول و البحيرات أو أنهار تبدو نظيفة ولكنها ليست بالضرورة هكذا. يمكن للمياه أن تحمل جراثيم حتى وإن بدت نظيفة. يمكن للمياه الغائمة أن تكون آمنة ولكنها غير صالحة للإستخدام.

هناك عدة سبل لجعل الماء صالحة للإستخدام. يمكن غلي المياه لمدة من دقيقة إلى ثلاثة دقائق لقتل كافة الجراثيم الموجودة بها. كذلك، يعتبر غلي المياه من أفضل السبل التي تضمن بها صالحة المياه إلا انها غالية الثمن وتستخدم قدر ما من الخشب والفحم.أيضا، في المناطق التي تنعم بأشعة شمس وحراراتها يمكن فلترة الماء، وصبه داخل عبوات من الزجاج الشفاف وتترك في الشمس لمدة 6 ساعات تسمى هذا الطريقة التعقيم الشمسي بمعنى أن الحرارة والضوء يقتلان الجراثيم ويجعلان المياه أكثر أمنا للشرب. هناك أيضا مواد كيماوية يمكن استخدامها لجعل المياه صالحة للإستخدام. كما يمكن استخدام قدر قليل من الكلور لتنقية الماء. يأتي الكلور في مستويات تركيز مختلفة، منه السائل والأقراص والبودرة. عند استخدام الكلور من

الأفضل اتباع التعليمات المدونة على العبوة لجعل المياه صالحة للشرب. يعتبر الكلور مادة رخيصة الثمن وفعالة وقادرة على جعل المياه صالحة للشرب.

ربما تكون هناك طرق محلية يستخدمها الأفراد لتنظيف وتعقيم المياه. من الضروري استخدام طرق قابلة للتطبيق محليا بشرط أن تكون آمنة وتتبع إرشادات العاملين بالصحة. حتى وإن أتت المياه من مصدر آمن فإنه من الأفضل معالجة المياه بالغلي أو تسخينها في أشعة الشمس أو الفلتر أو إضافة مادة الكلور إليها لضمان سلامتها.

يجب على الجميع شرب مياه صالحة طوال الوقت، فمن الضروري للأطفال أقل من خمس سنوات أن يشربوا مياه صالحة وآمنة.

تخطيط درس حول المياه الآمنة:

الغرض من الدرس:

ان يستطيع الأطفال تحديد شروط المياه الآمنة وشرح ما الذي يجعلها آمنة ومعرفة الطريقة المستخدمة محليا لجعل المياه أكثر أمانا.

أهداف الدرس:

بنهاية الدرس سوف يتمكن الاطفال من:

- معرفة الفروق بين المياه النظيفة والأكثر أمانا.
- القدرة على جعل المياه أكثر أمانا.
- معرفة كيفية تخزين المياه بطريقة تضمن سلامتها.

التحضير للدرس

قبل البدء في تدريس هذا الدرس، يجب على المعلم التعرف على مصادر المياه المتنوعة في المجتمع. وأيضاً، يجب أن يعرف المعلم التدابير التي يتم اتخاذها في المنزل لضمان صالحة المياه للشرب. يمكن للمعلم الحصول على معلومات حول طرق التعامل مع المياه من مدرسة الأطفال والقائمين على الصحة. يجب تقديم هذا الدرس في شكل مجموعة عنقودية من الدروس المتعلقة بالنظافة العامة والشخصية وغسل الأيدي ودروس حول الصرف الصحي داخل المدرسة والمجتمع.

مستلزمات الدرس:

قم بتحضير كوبين من الماء. أحد الكوبين به ماء مأخوذ من مصدر يعرف بتلوث مياهه ويحتوي على جراثيم مثل البركة أو النهر. يتم فلتره المياه باستخدام قطعة قماش وبذلك تبدو المياه نظيفة ولكنها لم يتم معالجتها.

الكوب الآخر به مياه تمت معالجتها أو عليها لمدة من دقيقة لثلاث دقائق ولكنها تبدو غائمة (قم بإضافة دقيق إذا تطلب الأمر).

كيف تلقي حصة دراسية لمدة 60 دقيقة حول المياه الآمنة للأطفال من عمر 8-10 سنوات:

1. صندوق الأسئلة: ذكر الأطفال أنه بمقدورهم طرح أي أسئلة يرغبون فيها حول المياه النظيفة والآمنة في صندوق الأسئلة. يمكن الإجابة على هذه الأسئلة عند بداية الحصة الدراسية التالية.

2. اختبار سريع (لمدة 5 دقائق) القيام بعمل هذه الاختبار سريع الذي يتألف من عشرة أسئلة قبل وبعد الدرس. قم بقراءة الأسئلة بصوت مسموع، أطلب منهم أن يظهروا أيدهم و قم بإحصاء عدد الأيدي أمامك. يجب أن تكون الاختبار سريع سريعة جدا. عند عمل الاختبار سريع قبل الدرس لا تعطي إجابات.

اختبار سريع مياه نظيفة وآمنة (رفع الأيدي في حالة الإجابة "نعم")	
المياه النظيفة دائما آمنة؟ (لا)	هل مشاركة آخر نفس كوب الماء عادة آمنة؟ (لا)
يمكن الحصول على مياه آمنة بغلي الماء؟ (نعم)	إذا ذهبت الحيوانات داخل المياه هل هذا يجعلها غير آمنة؟ (نعم)
يمكن للمياه أن تصبح آمنة بتركها لأشعة الشمس؟ (نعم)، ثم أضف: في زجاجة شفافة لمدة 6 ساعات	هل تحتاج مياه الشرب للتغطية؟ (نعم)
هل يمكن للمياه أن تتلوث بالجراثيم المسبب للأمراض؟ (نعم)	هل لمس الماء قبل تناولها بالشراب صحي؟ (لا)
هل يمكن للمواد الكيماوية جعل المياه آمنة؟ (نعم)	هل إذا ألقى الأشخاص القاذورات أو الغائط على الأرض يمكن للجراثيم أن تصل للمياه؟ (نعم)

3. النشاط الأول: خدعة المياه الآمنة (10 دقائق)

ضع كوبي الماء، الذين تم تحضيرهما مسبقا، أمام الأطفال، ثم أطلب منهم الإجابة على الأسئلة التالية:

- أي من الكوبين به مياه صالحة للشرب؟ ولماذا؟
 - إذا طلب من أي منكم التقدم وشرب أحد الكوبين أي منهما سوف تختار؟ ولماذا؟
- قم بإيضاح فكرة أنه حتى وإن بدت المياه نظيفة فهي ليست بالضرورة أن تكون هكذا. ثم قم بتقليب المياه الآمنة الغائمة وأخذ جرعة ملء الفم. لا تسمح لأحد بتناول مياه صافية ولكنها غير آمنة.

4. النشاط الثانى: مسار المياه (15 دقيقة)

- أطلب من الأطفال أن يخبروا بعضهم البعض عن مصدر مياه الشرب التي يجلبوها إلى منازلهم: مثال: من بئر، صنبور أو نهر.
- أطلب من الأطفال أن يخبروا بعضهم البعض عن الوسيلة التي بها يجمعون الماء، مثال: وعاء، صهريج، زجاجة.
- أسأل الأطفال كيف يتم تخزين المياه، مثال: في إناء أو زجاجة.
- أسأل الأطفال عن كيفية جلب الماء من الصهريج وكيف تستخدم. مثال: صبها من صهريج لآخر أو غمس كوب من الماء فيها أو مغرفة.
- أسأل الأطفال ما إذا كان هناك شيء في مسار المياه من المنبع إلى حين استخدامها، يمكن أن تنتقل الجراثيم إلى المياه من خلاله: مثال: عند المنبع، عند تجمع المياه، عند تخزين المياه أو عند استخدام المياه.
- أسأل الأطفال ما إذا كانت أسرهم تستخدم طريقة ما لجعل الماء أكثر أمانا (حتى وإن كان للصغار فقط)، مثال: الغلي، أشعة الشمس، الفلتر أو إضافة مواد كيماوية.

5. النشاط الثالث: سرد قصص على الأطفال (15 دقيقة)

أطلب من الأطفال إعادة حكي هذه القصص (أو القصص التي تخدم سياق الدرس)، وأطلب من الأطفال إضافة أفكار خاصة بهم للقصّة. يمكن عمل ذلك شفهيًا أو كتابةً وذلك يتوقف على مستوى الطالب المتلقي. يمكن لهذا النشاط أن يستكمل في درس لاحق.

الطفل الذي أصبح لا يُرى بالعين المجردة: طفل يذهب إلى النهر لجلب الماء إلا أنه ينام على الضفة ويحلم بأنه صار ضئيلًا للغاية حتى صارت كافة الجراثيم التي بالماء أو بمقربة من الماء أشياء ضخمة ومخيفة للغاية. وأخذ يحارب هذه الأجسام المخيفة حتى استيقظ أخيرًا. بعدها قرر الطفل أن ينقي وينظف المياه حتى تصبح أكثر أمانًا.

نهاية حياة سعيدة: تعيش أسرة من الجراثيم حياة سعيدة داخل منبع الماء وحوله. تزداد حياة هذه الأسرة صعوبة كلما حاول الأطفال في المجتمع الحفاظ على نظافة مياههم والقضاء على الجراثيم. في النهاية قررت أسرة الجراثيم الانتقال بعيدًا.

6. نشاط ختامي:

قم بعمل اختبار سريع عند بداية الدرس مرة ثانية. بعد الاختبار السريع أطلب من الأطفال العمل في مجموعات وإعداد أجابات على أحد الأسئلة العديدة التالية:

- هل المياه النظيفة آمنة؟ لا .. لا يمكن القول ما إذا كانت المياه النظيفة آمنة مالم تعرف أنه تم معالجتها على نحو سليم أو تأتي من مصدر محمي.
- هل نشرب مياه آمنة؟ كيف نعرف؟ (إجابة محلية)
- ماذا نفعل لجعل المياه آمنة؟ (إجابة تتوقف على السياق المحلي)
- ما الذي يمكن للأطفال القيام به لجعل المسار المؤدي لمصدر المياه آمن؟ يجب على الأطفال التأكد أن أفعالهم لا تتسبب في جعل هذا المسار غير آمن. يمكن للأطفال مساعدة أسرهم لمعالجة المياه باستخدام المواد الكيماوية والغلي والفلتر أو تسليط أشعة الشمس. يمكن للأطفال إضافة مواد كيماوية لمياه المدرسة أو المنزل لجعلها أكثر أمانًا. كما يمكن للأطفال الاشتراك في حملات توعية لجعل المياه أكثر أمانًا لكل فرد داخل المجتمع.

أطلب من الأطفال أن يوجهوا أسئلة للمجموعة والحصول على إجابات. شجع الأطفال كي يتحدثوا عن دروسهم داخل المنازل وأن يضعوا الأسئلة التي تثار حول الدرس داخل صندوق الأسئلة.

نشاط منزلي

1- أطلب من الأطفال البحث عن أجابات للأسئلة التالية:

- هل المياه التي استخدمها بالمنزل آمنة؟
- هل الصغار الذين أعرفهم يشربون مياه نظيفة؟

2- أطلب من الأطفال ان يخبروا أسرهم عن المياه النظيفة الآمنة

بعض الأفكار للتوسع في الحديث عن درس المياه الآمنة

- قم بعمل رسم تخطيطي يوضح نتائج الواجب المنزلي.

أطلب من الأطفال المشاركة في حملة مجتمعية لحماية مصادر المياه والتأكد من أن مياه الشرب آمنة قدر الأمكان.

تناول موضوع "مياه نظيفة صالحة للشرب" على أعتبار أنه موضوع في مواد دراسية أخرى.	
الرياضيات	<p>إذا كان الأطفال في المدرسة يجمعون المياه من عدة مصادر (صنابير بالداخل والخارج، مياه الأمطار، صهاريج، ينابيع، أنهار، برك وغيره) يمكنهم جمع معلومات وعمل رسم تخطيطي لإظهار أماكن تجمع المياه. قم بعمل قائمة بمصادر المياه على محور "س" وعدد الأطفال الذين يجمعون المياه على المحور "ص". إذا تنوعت مصادر المياه باختلاف الفصول قم بجمع البيانات بحسب الفصل وأعد مقارنة. ناقش مخاطر الماء في كل مصدر وفي كل فصل من فصول السنة.</p> <p>المزيد من دروس الحساب والرياضيات</p> <ul style="list-style-type: none">• أحصائيات حول استخدام المياه: ما هو حجم المياه التي نستخدمها وكيفية استخدامها.• بحث حول كيفية جمع المياه آمنة في مختلف المنازل.• التحويلات الحسابية للأحجام والأوزان بالنسبة لخزانات المياه.
العلوم	<ul style="list-style-type: none">• اطلب من الأطفال العمل معك لتصميم وعمل فلتر ماء يعمل في المنازل. ربما تحتاج إلى إجراء بعض التعديلات على هذا النشاط بحسب سياق عملك. نحتاج تصميم خاص لكل وسيلة لفلتر المياه. أبحث عن أحد الحرفيين المحليين ليساعدك ويساعد الأطفال في عمل هذا التصميم.• المزيد من دروس العلوم.• قم بجمع مختلف طرق المعالجة الكيميائية للمياه والمتاحة في المجتمع. علّم

	الأطفال الحصول على مياه آمنة بمختلف الطرق. قم بمناقشة ما تفعله المواد الكيميائية لجعل المياه آمنة.
اللغة	<ul style="list-style-type: none"> يمكن للأطفال إعادة قص القصة التي جاءت في نشاط 3 أو أي قصة أخرى من القصص المحلية المتداولة التي تتماشى مع سياق الموضوع، وتمثيلها أثناء التجمعات المدرسية، مثل طابور الصباح، أو خلال الأمسيات المجتمعية.
الفن	<ul style="list-style-type: none"> يمكن للأطفال رسم ملصق "ما الأخطاء في هذه الصورة؟" ليظهر الأماكن التي تُعرف بتلوث مياهها. يمكن للأطفال مناقشة الصورة من الصغار. مثال: ربما تتضمن الصورة طفلاً يتبرز بالقرب من النهر أو حيوان يستحم في مياه النهر، أو أن صهرج المياه متروك بدون غطاء وغيره.

الدرس الثالث: غسل الأيدي بالماء والصابون والنظافة الشخصية

يقتل مرض الإسهال والالتهاب الرئوي سنويا ما يقرب من 3.5 مليون طفل دون سن الخامسة في الدول النامية. لكن يمكن تفادي النسبة الأكبر من هذه الأمراض بإتباع ممارسات صحية للنظافة بين الأطفال ومقدمي الرعاية لهم (بالغين وأطفال أكبر سنا). الأيدي هي الحامل الرئيسي للجراثيم المسببة للأمراض. إذا انتشرت عادة غسل الأيدي بالماء والصابون بصورة منتظمة بمقدورنا تفادي موت ما يقرب من مليون طفل سنويا.

فضلات الإنسان تمثل المصدر الرئيسي للجراثيم المسببة للإسهال. فهي مصدر الإصابة بالدوزنتاريا العنوية والتيفود والكوليرا والالتهاب الرئوي، وأمراض أخرى مثل التهاب العين، وعلى وجه الخصوص التراخوما وعدوى أخرى تنتشر عن طريق الفضلات. يمكن للجراثيم الانتقال من مكان لآخر بعدة بطرق أخرى، إلا أن كل هذه الأمراض والعلل تبدأ بالفضلات.

تنظيف الأيدي بالماء والصابون لمنع انتقال الجراثيم من الأيدي إلى داخل جسم الطفل عن طريق فمهم. لذلك، يلزم غسل الأيدي بالماء والصابون عند الممارسة التالية:

- قبل لمس أو أعداد الطعام.
- قبل أطفام أو أرضاع الصغار.
- بعد استخدام المبال أو دورات المياه، أو بعد التبرز في الفضاء.
- بعد مساعدة الأطفال الصغار على التبرز، أو بعد تنظيف الأطفال الرضع أو الصغار أو أي شخص بحاجة للمساعدة في التبرز.
- هناك أوقات أخرى هامة يلزم غسل الأيدي فيها مثل تجميع وتداول القمامة أو لمس الحيوانات وغيره.

غسل الأيدي بالماء والصابون هي آلية للوقاية تسمى "أفعلها بنفسك". إن الطريقة الشائعة لشطف الأيدي فقط بالماء دون استخدام صابون، تؤدي لنظافة أقل فاعلية من استخدام الماء والصابون، حيث أن الجراثيم تتعلق بالدهون الطبيعية التي تفرزها الأيدي، ولهذا فإن الماء وحده لا يخلص الأيدي من هذه الجراثيم. وهذا يتطلب استخدام الصابون، الذي يقوم بأزالة الدهون الحاملة

للجراثيم ويترك الأيدي عطرة. كما أن حالة الإحساس بالنظافة التي يسببها استخدام صابون تشجّع على غسل الأيدي بانتظام.

إن غسل الأيدي بطريقة سليمة يتطلب قدر من الصابون وقليل من الماء. ويمكن استخدام وعاء صغير به ماء أو الصنبور المائل (علبة صفيح، زجاجة بلاستيك) التي توفر قدر كاف لغسل اليدين في كل مرة تميل فيه قليلا. وفيما يلي خطوات لغسيل الأيدي بطريقة سليمة:

- 1- بلل يديك بالماء.
 - 2- ضع كمية مناسبة من الصابون على يديك.
 - 3- قم بغسل كل أجزاء يديك بفركهما جيدا معا ودعك باطن الكفين والظهر وبين الأصابع وخاصة اسفل الأظافر لمدة 20 ثانية. يمكن ضبط العشرين ثانية على إيقاع اغنية مثل "سنة حلوة يا جميل" مرتين.
 - 4- قم بشطف الأيدي بقدر قليل من الماء الجارية أو المخزنة.
 - 5- جفف يديك بتحريكها في الهواء أو باستخدام منشفات شخصية أو مناديق ورقة.
- يوجد صابون في كل منزل ولكنه لا يستخدم في غسل الأيدي. في أغلب الأحوال يستخدم في غسل الملابس والاستحمام وغسل الأطباق. هذه المساحيق يمكن استخدامها أيضا لغسل الأيدي. هناك احتياج لتوافر الصابون بالبيت والمدرسة وفي مرافق غسيل الأيدي.
- على المعلمين والأطفال بالمدارس رفع الوعي حول النقاط التالية:

- 1- ما هي الجراثيم، ولماذا يمثل غسل الأيدي حرب على الجراثيم؟
- 2- متى تحتاج الأيدي للغسل؟
- 3- ما هي الطريقة السليمة لغسل الأيدي؟
- 4- كيفية التغلب على عقبات غسل الأيدي بصورة سليمة. توجد في بعض المدارس ورش عمل لتركيب الصنبور المائل، كما يمكن الحصول على مساعدة مجموعات أولياء الامور لتوفير مساحيق غسيل، كما يمكنهم عمل صندوق صغير لتمويل شراء الصابون. يمثل وجود دورات مياه وأماكن لغسل الأيدي بالمدرسة، شيء هام للحفاظ على صحة الطلاب والحد من ظاهرة الغياب بالمدارس.

خطة الدرس حول غسيل الأيدي بالصابون والنظافة الشخصية

الغرض من الدرس:

أطفال قادرون على غسل أيديهم جيداً لمدة 20 ثانية للمرات الأربعة الرئيسية. أطفال قادرون على تفسير أهمية ذلك ومشاركة المعلومة والمهارات المختلفة مع آخرين.

أهداف الدرس:

بنهاية الدرس، سوف يقدر الاطفال على التالي:

- تعريف معنى النظافة الشخصية.
- عمل قائمة بخمس أنشطة للنظافة الشخصية. مثال: الاهتمام بنظافة الوجه والبدن والشعر والأظافر وغسيل الأيدي وأرتداء الأحذية وغيره ...
- تفهم التحديات التي تواجه الأطفال لممارسة غسيل الأيدي بالصابون يوميا وفهم السبيل لمساعدة الأطفال للتغلب على هذه التحديات.
- غسيل الأيدي في المرات الأربعة الهامة.

الأعداد للدرس:

النشاط الأول يتناول درس النظافة العامة. قبل البدء في هذا الدرس يمكن أن يتعرف المعلم على الممارسات القائمة لغسيل الأيدي في الأسرة والمجتمع والمدرسة. كما يجب على المعلم أن يتفهم تحديات معينة تتعلق بمدى إتاحة المياه والاشراف على الأطفال والحاجة للمنظفات والحقائق وراء التشديد على غسيل الأيدي على اعتبار أنها عادة صحية لليوم كله وللأيام القادم كلها.

مستلزمات الدرس:

- توفير لوحة كبيرة من الورق وقلم ماركر لكل مجموعة مكونة من خمسة اطفال. إذا لم يكن هذا الامر متوفرا، اطلب من الأطفال استخدام ورقة من دفاترهم الخاصة مع قلم رصاص أو جاف.

- ملصق لطفل: صورة (الرسم) أو قصاصات من مجلة للأجزاء المختلفة لجسم الإنسان. مثال: وجه وأظافر وأحذية وقدمين وعيون وأذن وأسنان وغيرهم.

كيف تقدم حصة دراسية لمدة 60 دقيقة حول غسيل الأيدي بالصابون والنظافة الشخصية للأطفال من سن 8-10 سنوات:

1. صندوق الأسئلة: تذكير الأطفال إنه بمقدورهم وضع أي أسئلة يريدون إجابات عليها حول غسيل الأيدي بالصابون والنظافة الشخصية داخل هذا الصندوق.

2. اختبار سريع: قم بعمل اختبار سريع لمدة 10 دقائق قبل / بعد الدرس حول النظافة. أقرأ بصوت مسموع كل سؤال. أطلب رفع الأيدي للسؤال واكتب الإجابات (5 دقائق).

اختبار سريع غسيل الأيدي بالصابون والنظافة الشخصية (رفع الأيدي في حالة الإجابة بنعم)	
1- من يعرف ما معنى عبارة "النظافة الشخصية"؟	6- هل تعلم ما هي المدة التي تحتاجها لغسيل يدك لجعلها نظيفة؟ (20 ثانية)
2- هل غسل الأيدي نظافة شخصية؟ (نعم)	7- هل تحتاج الصابون كل يوم لغسل يديك؟
3- هل تنظيف أرضية الغرفة نظافة شخصية؟ (لا)	8- هل تستخدم دورة المياه؟
4- هل قص أظافر الأصابع نظافة شخصية؟ (نعم)	9- هل تستحم كل يوم؟
5- هل أستخدم الصابون مطلوب للحفاظ على النظافة الشخصية؟ (نعم)	10- هل تغسل وجهك كل يوم؟

3. النشاط الأول: ما هي النظافة الشخصية؟ (15 دقيقة)

- أعرض على الفصل ملصق لجسم الطفل.
- قم بتوزيع صور مقصوصة (يفضل رسم تخطيطي) للشعر والأظافر والأحذية والأيدي والعينين والأذنين وغيره لزوجين من مجموعات الأطفال.
- أطلب من الأطفال مناقشة ما المطلوب للمحافظة على هذا الجزء من جسم الإنسان نظيفاً.

- أطلب من الأطفال رسم تخطيطي لطفل في مذكرتهم ووضعه عناوين لأجزاء الجسم التي يجب عليها المحافظة عليها نظيفة. دعهم يعملون في مجموعات من فردين أو مجموعات لمساعدة بعضهم البعض في هذه المهمة.
- اختتم النشاط بتذكير الأطفال بحاجتهم للمحافظة على أجزاء جسدهم نظيفة خالية من الجراثيم وأن ممارسات النظافة الشخصية هي الشيء الوحيد المطلوب منهم لحماية صحتهم دون الحاجة لشخص آخر لتذكيرهم.

4. النشاط الثاني: كيف نستطيع تطوير ممارسات غسل الأيدي (30 دقيقة)

- قم بتقسيم الأطفال إلى مجموعات أصغر يتكون كل منها من 5 كحد أقصى. إذا كنت تفضل القيام بهذا النشاط على اعتبار أنه نشاط جماعي للفصل بأكمله، يمكنك فعل ذلك، لكن المشاركة في مجموعات صغيرة أفضل.
- أطلب من الأطفال مناقشة مجموعاتهم: ما المطلوب لغسل اليدين بطريقة سليمة؟ الإجابة: غسل اليدين بالماء والصابون لمدة 20 دقيقة وتجفيفها في الهواء أو بمنشفة نظيفة. اسأل متى تحتاج غسل يديك: الإجابة: قبل الأكل وقبل إعداد الطعام وبعد التبول وبعد التخلص من القمامة والفضلات (هذه هي المرات الأربعة الرئيسية، لكن يمكن إثراء الدرس بالمزيد من الأفكار التي يطرحها الأطفال).
- أطلب من الأطفال رسم هذا الجدول في كراستهم:

غسل اليدين بالصابون				
الأهمية بالنسبة لنا (إجمالي الدرجات)	ما الذي يمكن القيام به بواسطة الأطفال لحل هذه المشكلة؟ (اكتب الأفكار والدرجة من 5)	ما أهمية هذا؟ (الدرجة من 5)	مامدى شيوعها؟ (الدرجة من 5)	لماذا لا يغسل الأشخاص أيديهم على نحو سليم؟

- أطلب من الأطفال مناقشة سبب عدم حرص الأسر والمجتمعات على غسل الأيدي على نحو سليم أو عدم غسلها في الوقت المناسب.
- أطلب من الأطفال كتابة خمس أفكار في العمود الذي على اليسار. فكرة في كل صف.
- أطلب من الأطفال أن يتناقشوا فيما بينهم، ووضع درجة من إجمالي خمسة درجات في مدى شيوع وخطورة المشكلة (وخطورة هنا تعني مهددة للحياة). ثم اطلب منهم مناقشة مدى مساهمة الأطفال (مفردهم أو معا) وأن تمنحهم درجة من خمس درجات. وأخيرا، أطلب من الأطفال جمع درجاتهم لمعرفة أي بند يحتل الأولوية الأولى.
- تناقش المجموعة مدى التأثير الخطير الذي يؤثر على الصحة والعافية ومدى شيوع المشكلة في المجتمع الذي ينتمون إليه.

غسيل اليدين بالصابون				
الأهمية النسبة لنا (إجمالي الدرجات)	ما الدور الذي يلعبه الأطفال لحل هذه المشكلة؟ (اكتب الأفكار والدرجة من 5)	ما أهمية هذا؟ (الدرجة من 5)	مامدى شيوعها؟ (الدرجة من 5)	لماذا لا يغسل الأشخاص أيديهم على نحو سليم؟
12	جمع تبرعات لشراء صابون، مع توزيع الأدوار لجلب الصابون اللازم. أطلب من المحال توفير صابون (5).	4	3	لا يوجد صابون
11	تعليم البالغين ومطالبتهم بشراء صابون وتوفير المياه.	4	4	البالغون لا يعتقدون أنه مهم
14	البحث عن هذا فى الكتب والمراجع والانترنت. تأكد من قرب الصابون والماء عند الحاجة (5).	4	5	نحن لا نعلم متى نغسل أيدينا بالصابون
10	تركيب صنور مائل لتعليقه بالمنزل بالقرب من المراحيض (4).	4	2	لا يوجد ماء
13	إقناع البالغين والأطفال بأهمية هذا (5).	4	4	تستغرق وقت طويل

- فيما يلي الرسم التخطيطي بعد ملئه.
 - أطلب من كل مجموعة مشاركة النتائج التي توصلوا إليها مع المجموعات الأخرى ومناقشتها فيما بينهم. أطلب من الأطفال توجيه أسئلة لكل مجموعة.
 - أثناء قيام الأطفال بذلك، قم بتفحص الرسوم التخطيطية واحد تلو الآخر وقرر أهم ثلاث مشكلات وحلولها واكتب ذلك على السبورة.
5. للإنتهاء من هذا النشاط، أطلب من الفصل بأكمله، النظر للمشكلات المكتوبة على السبورة. أطلب من الأطفال التصويت على أكثر المشكلات أهمية وأكثر الحلول تطبيقاً.

نشاط ختامي (10 دقائق)

قم بتكرار نفس الاختبار السريع مع تسجيل الأرقام. باستخدام أسلوب الطلقات السريعة، أطلب من الأطفال العمل في مجموعات على أن تقوم كل مجموعة باعداد اجابات لأحد الأسئلة العديدة حول النظافة الشخصية وغسيل الأيدي. فيما يلي بعض الأمثلة: اسأل: ما هي الأمراض التي يمكن أن يصاب بها الشخص إذا لم ينتبه لنظافته الشخصية؟ الإجابة: الإسهال والديدان والديدان الطفيلية المعوية الأخرى. اسأل: ما الذي يتوجب علينا القيام به للوقاية من هذه الأمراض؟ الإجابة: غسيل الأيدي دائماً بالصابون قبل لمس الطعام أو تناوله وبعد استخدام دورة المياه. غسيل الوجه وأجزاء أخرى من الجسد بشكل دائم. اسأل: ما هي أجراء الجسد اللازم الاهتمام بنظافتها دوماً؟ الإجابة: الأيدي، الشعر، الوجه، الأظافر، القدمين وغيره...

نشاط منزلي:

ادعو الأطفال للحديث عن دروسهم بالمنزل وان يضعوا أي أسئلة أو استفسارات سواء منهم أو من أحد أفراد أسرته داخل صندوق الأسئلة.

نشاط إضافي - اختياري (10 دقائق)

قم بإعداد منظومة للتفتيش الدوري لمتابعة النظافة الشخصية. قد يكون الأفضل استخدام الأصدقاء أو اثنين من المجموعة أو تفتيش الأطفال الأكبر سناً على الأصغر سناً. يحتاج المعلم التشديد على عدم توجيه اللوم للأطفال لتهاونهم في نظافتهم الشخصية. يلزم فهم الأسباب وراء هذا التهاون وتدعيم الأطفال للتحسين من ممارستهم الشخصية المتعلقة بجوانب النظافة مع الوضع في الاعتبار وضع أسرهم ما لم يتم إيجاد طرق لتحسين وضع أسرهم ككل.

بعض الأفكار التي يمكن استخدامها للتخضير لدرس حول غسيل اليدين بالصابون والنظافة الشخصية.

تناول موضوع غسيل الأيدي بالصابون والنظافة الشخصية كموضوع ضمن مواد دراسية أخرى.	
الرياضيات	يمكن للأطفال القيام بعمل بحث للفصل لمعرفة انواع دورات المياه التي يستخدمونها. فيما يلي قائمة بهذه الانواع: دورة مياه جيدة التهوية، دورة مياه حفرة، المراض الدافق للمياه، الأرض الفضاء (وهي التغوط في مناطق مفتوحة وهي اكثر الأماكن خطورة). ثم يقوم الأطفال بعمل رسم تخطيطي للنتائج التي توصلوا إليها.
الدراسات الاجتماعية	يمكن للأطفال عمل صنوبر مائل باستخدام هذه الصورة كدليل. يعتبر الصنوبر المائل مفيد عندما يتم تعليقه بالقرب من مرحاض أو مكان تناول الأطفال طعامهم مع ملئه بالماء ووجود الصابون بصورة دائمة. يمكن للأطفال مناقشة كيفية صيانة مصادر المياه والصابون والمحافظة عليها.
العلوم	قم بإحضار صهرجين من المياه وانائين متماثلين وبعض الصابون. أطلب من الأطفال الوقوف في صفين. أحد الصفين يستخدم الماء والصابون لغسل ايديهم وبينما الصف الثاني يستخدم الماء فقط. فيما بعد يتم مقارنة المياه بالإنائين. (الإناء الذي قام الأطفال به باستخدام الماء والصابون اكثر تلوثا وقذارة). اسأل: ما الفرق بين لون الماء في كل إناء؟ الإجابة: الإناء الموضوع اسفل أيدي الأطفال الذين قاموا بغسيل ايديهم بالماء والصابون يبدو غائما وقذر.
الموسيقى	أطلب من الأطفال القيام بتأليف اغنية حول موضوع هام مثل استخدام المراحيض أو كيفية تنظيف انفسهم بعد قضاء الحاجة. ربما يستمتع الأطفال كثيرا بتألف هذه الأغنية! قم بعمل اختبار سريع لأختيار أفضل الأغاني.
الفنون	قم برسم ملصق يظهر خط سير الطعام مثل اللحم أو العصيدة بدءا من طهي الطعام وحتى اكله. يمكن للأطفال وضع علامات على الأماكن حيث يتواجد بها الجراثيم وحيث تخترق الجراثيم الطعام وتنتعش به. يمكن للأطفال مناقشة أفضل الطرق لمنع اختراق الجراثيم للطعام أثناء مروره بمحطات مختلفة في طريقه.

الدرس الرابع: نظافة المدرسة والمجتمع والمنزل

عادة، عندما نتناول موضوع النظافة فإن أول ما يخطر على بالنا هي النظافة الشخصية، بمعنى أن نحافظ على أيدينا وأبداننا. يمكننا أيضا الحديث عن النظافة في إطار المحافظة على البيئة من حولنا نظيفة. إن قدرة الأطفال على التعلم والنمو وأن يصيروا أصحاء تتأثر بالبيئة المدرسية. فالبيئة المدرسية النظيفة والصحية تدعم خبرات الأطفال بينما المدرسة غير النظيفة تسبب العدوى والأمراض. يمكن للطفل أن يلعب دورا محوريا في المحافظة على مدرسته وبيئته نظيفة بالمساعدة على الحفاظ على المراحيض والتأكد من أنهم يضعون القمامة في أحوال في المكان المحدد لتجميع القمامة. يمكن للأطفال أيضا ان يصيروا مناصرين لقضية "بيئة نظيفة أفضل" والعمل مع البالغين على تطويرها.

في المدرسة، يحتاج الأطفال الحصول على مياه للشرب آمنة وعدد كاف من دورات المياه الصالحة والتعامل مع القمامة والمخلفات. كما يجب أن تظل الفصول الدراسية نظيفة. يمكن للأطفال المساعدة ولكن يجب عليهم أن يقرروا ما الاحتياجات المطلوبة وكيفية القيام بها. يجب ألا يمثل هذا النوع من الأنشطة مادة عقابية للأطفال.

يحتاج الأطفال إلى مياه آمنة ونظيفة للشرب أثناء تواجدهم بالمدرسة ويحتاجون لمياه لغسل أيديهم بالصابون بعد قضاء الحاجة وقبل الطعام. إذا لم تتوفر المياه الآمنة في أبنية المدارس، يجب إحضارها للمدرسة.

المخلفات البشرية مثل البراز والبول تحمل العديد من الأمراض التي قد تسبب في إصابة الأطفال والمعلمين بالأمراض. يجب توفر دورات مياه بالمدرسة والحفاظ عليها لكي يستخدمها الأطفال بآمان. يجب أن تنشأ دورات المياه على بعد 50 قدم بعيدا عن مصدر الماء وفي مستوى منخفض عنه. كما يجب أن تنقسم دورات المياه إلى دورات مياه للبنين ودورات مياه للبنات لخلق حالة من الخصوصية. كما يجب على الأطفال تعلم العادات الصحية حول استخدام دورات المياه للحفاظ على المكان نظيف ومنظم للجميع.

إلقاء القمامة على الأرض يجعل المدرسة غير نظيفة وينشر الأمراض ويسبب الاصابات. يجب على كل المدارس أن تتخلص من القمامة بطريقة سليمة، مثال: دفنها في حفرة أو حرقها. لا

تقوم بحرق مخلفات بلاستيكية في حضور الأطفال بالمدرسة. يزداد التحصيل العلمي للأطفال عندما تكون الفصول منظمة ونظيفة. كذلك يجب غسل الأثاث والسبورات والأسطح الأخرى بصورة منتظمة.

تمثل الطرقات والأرض والمنازل والنباتات والحيوانات جزء من بيئة المجتمع. إذا تعاون أفراد المجتمع يمكنهم المحافظة على المجتمع نظيف. يحتاج الأطفال إلى أن يشعروا أنهم جزء من هذا الجهد. فالهواء والمياه والتربة الملوثة تسبب العديد من الأمراض. يجب الانتباه جيدا للمحافظة على مصادر المياه نظيفة. للمحافظة على المياه نظيفة يجب: عدم صب زيوت أو مواد كيميائية على الأرض، التخلص من المخلفات البشرية والحيوانية بعيدا عن مصادر المياه، وكذلك بناء دورات مياه تبعد عن مصادر المياه.

من الأفضل أن يتبنى المجتمع ككل خطة عمل للتخلص من النفايات. على كل منزل التخلص من النفايات المنزلية والبشرية بأمان.

الحيوانات المنزلية مثل: البقر والماعز والخنازير والكلاب حيوانات هامة للأسر للعمل والحصول على الطعام ولكن يجب التأكد من عدم انتشار الأمراض عن طريقهم. يجب الاحتفاظ بالحيوانات بعيدا عن مناطق إعداد الطعام وأماكن نوم الأشخاص. يجب غسل الأيدي بعد لمس الحيوانات وبخاصة قبل الأكل. يجب التخلص من مخلفات الحيوانات بعيدا عن أماكن تناول الطعام والنوم والعمل وأيضا بعيدا عن أماكن لعب ولهو الأطفال. يمكن التخلص من قاذورات الحيوانات عن طريق المراحيض أو بدفنها في حفرة معدة لهذا الغرض.

من الضروري تحديد المياه الراكدة (برك صغير، مصارف ماء البراميل بدون غطاء أو أي مياه لا تتحرك). إن البعوض وبعض الحشرات الأخرى تنمو حيث المياه الراكدة وتنشر الأمراض. عند التخلص من المياه بعد الغسيل يجب إلقاءها في مناطق حيث يسهل أن تتشربها الأرض أو أن يتم نزعها.

تمدنا النباتات بالهواء النقي للتنفس وتمتص التلوث من الهواء. تمدنا الأشجار والنباتات بالظل وتحمي التربة والحقول والمحاصيل من التآكل. يجب زرع النباتات على طول الطريق للمدارس والأماكن العامة الأخرى. ويجب الاعتناء بهذه الأشجار بعد زراعتها.

خطة الدرس حول نظافة المدرسة والمجتمع والمنزل

الغرض من الدرس

أن يصبح الأطفال قادرين على تحديد المشكلات البيئية الصحية بالمدرسة والمجتمع وبيوتهم. ومساهمة الأطفال في حل هذه المشكلات سواء على مستوى الفرد أو مع أقرانهم.

الغرض من الدرس

بنهاية هذا الدرس يجب على الطفل أن يكون قادراً على:

- تعريف النظافة المدرسية والمجتمعية والمنزلية.
- شرح أهمية النظافة السليمة.
- فهم تحديات النظافة في المدرسة والمجتمع والبيت.
- اقتراح ثلاث طرق يمكن من خلالها أن يتخذ الطفل اجراء لتحسين النظافة بالمدرسة والمجتمع والبيت.

الاعداد للدرس

يجب أن يتعرف المعلم قبل البدء في هذا الدرس على التحديات الشائعة المتصلة بنظافة المدرسة والمجتمع والنظافة المنزلية (مصادر المياه غير المحمية والتغوط في الأماكن المفتوحة والمراحيض والتخلص من القاذورات والحيوانات والتلوث وحماية مصادر المياه). تختلف هذه التحديات بصورة كبيرة من مكان لآخر. كما يجب على المعلم معرفة البرامج الحالية المعدة للحفاظ على البيئة المدرسية والمجتمعية نظيفة ودور الطفل للمحافظة على ذلك. في بعض الأحيان يتم استخدام تنظيف المجتمع كوسيلة عقابية للأطفال وحتى البالغين. لخلق جو من التفخر والمسؤولية حاول أن تضم الأطفال في عملية تعريف المشكلة وتحديد وتنفيذ الحلول وبهذا يشعرون بالفخر ومدى تأثيرهم في المجتمع. يمكن لقادة المجتمع والعاملين على الصحة معرفة دور الأطفال وتحفيزهم على الاستمرار في المساهمة.

الرسم التخطيطي للفرص هو النشاط الرئيسي المقترح لهذا الدرس

رسم تخطيطي للفرص				
السؤال				
المشكلة	مدى خطورتها	إلى أي مدى شائعة	مدى مساهمة الأطفال وأمثلة على ذلك	الدرجة

هذا لأنه بالفعل هناك العديد من الأطفال يعرفون ما هي الممارسة السليمة للنظافة الشخصية. إن التركيز الأساسي سوف يكون على الممارسة والتحديات التي يواجهها الأطفال أثناء عملهم. يمثل هذا الرسم نقطة بداية فعالة للأطفال للإنخراط في تعريف المشكلات ودورهم في إيجاد حلول. إذا كان هناك موضوع ما يحظى بالاهتمام، على سبيل المثال، استخدام المراحيض، استخدم هذا الموضوع الأكثر تحديدا بدلا من استخدام سؤال - ما هي التحديات التي نواجهها للحفاظ على دورات المياه نظيفة وآمنة حتى يشعر الطفل في مدرسته بالسعادة والرضا من استخدامها؟

قم بكتابة خريطة الفرص على السبورة. إذا كان هذا النشاط حديث العهد بالنسبة لك، قم باستخدامه مع مجموعة صغيرة من الأطفال أو مع الزملاء أولاً.

المستلزمات المطلوبة للدرس:

أفضل وسيلة للقيام بنشاط تخطيط الفرص هو عمل الأطفال في مجموعات وكتابة تخطيطهم على ورقة كبيرة بأقلام الماركر.

كيف تلقي حصة دراسية لمدة 60 دقيقة حول نظافة المدرسة والمجتمع والبيت للأطفال يتراوح أعمارهم من 8-10 سنوات

1- صندوق الأسئلة: قم بتذكير الأطفال بإمكانية وضع أي أسئلة أو استفسارات تطرأ على عقولهم حول نظافة المدرسة والمجتمع في صندوق الأسئلة.

2- النشاط الأول: سؤال وإجابة (10 دقائق)

استخدام السؤال والإجابة يذكر الأطفال بالحقائق الخاصة بنظافة المدرسة والمجتمع.

- سؤال: ماذا يعني نظافة المدرسة والمجتمع؟ الإجابة: تعني الحصول على ماء آمن للشرب وبها يتم غسيل الأيدي ودورات المياه وجمع القاذورات والتخلص منها وفصل الحيوانات عن مكان تواجد الأشخاص في المدرسة والقرية والبيوت.
- سؤال: ماذا يحدث إذا لم تكن مدارسنا ومجتمعنا نظيفاً؟ الإجابة: إذا لم تكن مدارسنا ومجتمعنا نظيفة، فإن هذا سوف يساهم في انتشار الأمراض بسهولة شديدة ويصاب الأشخاص بالأمراض ويعانون منها.
- سؤال: هل يعتبر الطفل مسئولاً عن نظافة المدرسة والمجتمع؟ الإجابة: لا... البالغون مسئولون مسئولية كاملة ولكن تقع على الأطفال مسئولية الحفاظ على نظافة بيئتهم.
- سؤال: في المدارس والمجتمعات التي تعج بمشكلات النظافة، ما هو دور الأطفال؟ الإجابة: يمكن لمجموعة من الأطفال العمل معاً لرفع الوعي عما يحتاجونه ويريدونه لجعل المدرسة والمجتمع أفضل. يمكن للأطفال إحداث تغييرات طفيفة في منازلهم بتطوير ممارستهم الصحية كما يمكنهم إخبار الآخرين حول أهمية ذلك حتى يشاركونهم العمل.

3- النشاط الثاني: خريطة الفرص (40 دقيقة – يمكن أن تكون لفترة أطول)

- في المجموعة ككل، أو مجموعات أصغر تتكون من 4 – 5 أطفال، قم بعرض جدول الفرص وشرحها للأطفال بأنه بمقدورهم استخدامها لرسم ملامح موضوع نظافة المدرسة والمجتمع.
- أطلب من كل مجموعة كتابة جدول الفرص في كراستهم.
- عمل عصف ذهني حول عشر نقاط أو مشكلات للإجابة على سؤال "ما الذي يجعل مدرستنا أو مجتمعنا غير نظيف؟"
- أطلب من الأطفال اختيار ثلاثة من أهم الأسباب وقم بوضعها في الجانب الأيسر من جدول الفرص.

- لكل مشكلة من المشكلات الثلاثة أطلب من الأطفال مناقشة مدى خطورتها (تغيير الحياة، تهديد الحياة، أو لا) ومدى شيوعها (عدد الأشخاص المتضررين ونسبتهم من إجمالي عدد السكان؟"
- تقوم كل مجموعة باعطاء درجة لكل مشكلة باستخدام منظومة النقاط. مثال: في الجدول أدناه رقم 5 = المشكلات الأكثر خطورة/ شيوعا، ورقم 1 = الأقل خطورة/ شيوعا.
- يجب أن يوافق كافة أعضاء المجموعات على نقاط التسجيل أو إذا كان مستحيلا، يتم عمل متوسط.
- اطلب من الأطفال التفكير في الفرص المتاحة للأطفال للمساعدة في التغلب على كل تحدي. ثم اعطي لهم درجة من إجمالي خمس درجات، حيث يمثل رقم 1 أقل الأشياء التي يمكن للطفل القيام بها، رقم 5 هو عدد كبير من الأشياء يمكن للطفل القيام بها.
- يتم وضع إجمالي النقاط أمام كل مشكلة ومناقشة النتائج.
- أطلب من الأطفال مناقشة ما يحتاجونه من البالغين لتحويل هذه الفرص لأفعال يمكن القيام بها (هذا غير مدرج).
- أطلب من المجموعات التجمع معا (إذا امكن أجعلها مجموعات تتكون من زوجين) وناقش معهم جدول الفرص وادعو المجموعات الجديدة رسم خريطة معا. إن إثراء هذا النشاط في المناقشات وليست في الحصول درجات معينة. إذا قام الأطفال بكتابة مقترحات مثل "تقرير" أو "رفع الوعي" اطلب منهم توضيح كيفية تحقيق ذلك.
- إذا كان هناك وقت كافٍ وإذا كان ذلك مناسباً يمكن عمل جدول للمجموعة بالكامل بتجميع أكثر الأفكار قبولا من كافة الجداول.

فيما يلي نموذج لجدول. سوف يكون لدى الأطفال في مجموعتك تحديات متنوعة ومقترحات مختلفة

جدول الفرص				
ما هي التحديات الصحية التي تواجهها في المدرسة؟				
الدرجات	مساهمة الأطفال + مثال (من 5 درجات)	مدى خطورتها	مدى شيوعها	المشكلة
14	4 تعرف من الأطفال عن المشكلات دورات المياه. لقد صار الأطفال خبراء مثل عملي الصحة يمكنهم الإشراف على دورات المياه وعمل قائمة تدقيق للأشياء المطلوبة. يمكن للأطفال عمل أغاني وأعمال درامية حول وضع دورات المياه وعرض أعمالهم من خلال أمسية المجتمعية.	5	5	دورات المياه قديمة ومتسخة
12	4 يمكن أن يتقابل الأطفال مع البالغين لمناقشة المشكلة ومناقشة امكانية تقديم شيء لحل المشكلة	5	3	مباني المدرسة غير نظيفة ومتسخة
12	معرفة ما إذا كان من الممكن غرس أشجار وكيفية القيام بهذا.	5	5	لا توجد أشجار بالقرب من المدرسة

4- نشاط ختامي

عند نهاية الدرس يمكن إعادة تجميع الأطفال مرة أخرى للمجموعة وتوجيه بعض الأسئلة:

- ما هي الصحة المدرسية والمجتمعية؟
- ما الأهمية في ذلك؟
- ماهي التحديات التي نواجهها في مدارسنا ومجتمعنا؟
- ما هي الطرق الثلاثة التي يمكن للأطفال من خلالها اتخاذ اجراء لتحسين الوضع الصحي للمدرسة والمجتمع؟

نظافة المدرسة والمجتمع والمنزل

يمكن للأطفال استكمال جدول الفرص بالمنزل مع أفراد أسرهم. يمكنهم كتابة هذه الجداول في كراسيتهم.

يمكنهم التحدث مع الأسرة حول التحديات والحلول المطروح لنظافة المدرسة والمجتمع والمحيء بالتساؤلات والاستفسارات للفصل لماقشتها.

أفكار لإعداد درس حول الصحة والنظافة المدرسية والمجتمعية والمنزلية

تناول الصحة والنظافة المدرسية والمجتمعية والمنزلية كموضوع ضمن المواد الدراسية	
دراسات اجتماعية	يمكن للطلاب شن حملة مجتمعية للترويج بأهمية الصحة والنظافة المدرسية والمجتمعية. فيما يلي بعض الانشطة التي يمكن التطرق إليها: <ul style="list-style-type: none">• الحديث مع أعضاء المجتمع حول الأولويات المختلفة.• القيام بمسح للمنطقة حول أولويات النظافة المجتمعية.• القيام بتنظيف المجتمع / المدرسة.• تقييم نوع القمامة المتواجدة حول موقع المدرسة وكيفية التخلص منها. المزيد من المعلومات حول القيام بحملة مجتمعية يمكن الحصول عليها بمراجعة درس الملاريا.
علوم	مناقشة دورة حياة البعوض. اخبر الأطفال بان البعوض يقضي الجزء الأول من حياتهم في كميات صغيرة من المياه الراكدة. أحد طرق التخلص من انتشار البعوض حول المنازل هو خلق بيئة رافضة لإستقبال بيضهم بالقرب

<p>من البيوت. يمكن للأطفال المساهمة في هذا النشاط حول المدرسة أو منازلهم للتخلص من المياه الراكدة.</p>	
<p>إذا توفرت المستلزمات، اطلب من الأطفال صناعة صناديق أو سلات للقمامة. يمكنهم تزيين هذه الصناديق أو السلات بالرسم والتلوين ووضعها حول المدرسة</p>	<p>فنون</p>



مدينة أسيوط- مركز ابنوب - مصر
د. رائف يفحص الطالبة تسنيم، أثناء تنفيذ نشاط القوافل الطبية

القسم الثاني

الأمراض المعدية متضمنة الأمراض المدارية المهملة

الدرس الخامس: الإسهال والكوليرا

تسبب الجراثيم التي تمر للمعدة عبر الفم الإسهال وبخاصة التي مصدرها الفضلات (البراز). ويحدث ذلك عادة في الأماكن التي يتم التخلص فيها من البراز بطريقة غير آمنة أو بسبب قلة الاهتمام بالممارسات الصحية، أو عدم توفر مياه للشرب صالحة وآمنة.

يسبب الإسهال الحاد في فقد سوائل العناصر الغذائية من الجسد والتي تؤدي للموت كنتيجة للجفاف وسوء التغذية ومن الخصائص المميزة للإسهال هو البراز المائي. كلما تعددت مرات البراز المائي كلما زادت خطورة الإسهال. يعتبر الجفاف الناتج عن الإسهال من مسببات الوفاة عند الأطفال، فالأطفال يموتون من الأسهال أسرع من البالغين لأنهم يصابون بالجفاف وسوء التغذية بصورة سريعة.

يتم تعريف الإسهال الحاد بأنه حدوث براز لين أو سائل ثلاث مرات أو أكثر في اليوم الواحد. وعلامات الجفاف الحاد والتي تنتج في العموم عن الإسهال هي: صداع وجفاف الفم واللسان وقلة الدموع عند البكاء وفقد مرونة البشرة (وعند قرصة مفصل أو بطن طفل صغير فإن الجلد لا يعود لحالته الأولى). وفي حالة الاسهال الحاد يكون البول قليل وغامق اللون مع الإحساس بحرقان أثناء عملية التبول. عندما يحدث إسهال عند الأطفال الرضع فإن البقعة الناعمة في الجزء العلوي من الجمجمة (اليافوخ) تبدو غائرة. وفي حالة الجفاف الشديد لا يقدر الشخص على شرب الماء وقد يفقد الوعي.

هناك العديد من الأمراض المسببة للإسهال. وفي حالة الإسهال البسيط فإنه يتوقف من تلقاء نفسه، ولكن بعض الأمراض المسببة للإسهال تحتاج لعلاج. في حالات الإسهال الشديدة قد يبدو السائل دموي أو مخاطي، ويلزم علاج الإسهال إذا استمر لعدة أيام. يقدم أخصائيو الصحة أقراص مضاد حيوي لعلاج بعض الحالات من الإسهال الحاد، على أن تكون تحت إشراف طبيب متخصص.

يأتي مرض الكوليرا عند مرحلة متأخرة من الإسهال حيث يقتل الأطفال في غضون ساعات، والكوليرا تنتشر بسرعة كبيرة من خلال الماء والطعام الملوث. تظهر الكوليرا في الغالب في المناطق التي تفتقر لنظام الصرف الصحي جيد وتتميز بكثافة سكانية عالية. إذا تعرض الشخص لبراز مائي عدة مرات خلال ساعة مصحوب بقيء قد يكون أصيب بالكوليرا. هناك علامات أخرى مثل: الإسهال المائي ذي اللون الشاحب أو اللبني (براز ماء الأرز)، الإسهال الغزير (يعادل لتر في الساعة) مع قيء متواصل وحمى والشعور بالعطش دون الرغبة في شرب الماء ورفض الطعام وعيون غائرة وضعف أو نعاس، في هذه الحالة لابد من التدخل الطبي في الحال.

يعتقد بعض الأشخاص ان شرب السوائل يزيد من حدة الإسهال. ولكن هذه المعلومة غير حقيقية، حيث انه حتى يتم معالجة الإسهال يجب على الأطفال شرب الماء، وعندما يكون الإسهال في مرحلة متقدمة فإنه يلزم تعويض فقد السوائل والمواد الغذائية. هناك طريقة واحدة، وهي إعطاء الطفل محلول معالجة الجفاف ومكملات الزنك. كما يجب على الطفل الحصول على ماء نظيف وأمن وسوائل أخرى بقدر الإمكان، حيث لا يقل على 0.5 – 1 كوب (250 مليلتر) بعد كل مرة يحدث براز مائي، حتى يأتي الطبيب المختص ويفحص الطفل.

إذا لم تكن عبوات محاليل معالجة الجفاف متوفرة يمكن تصنيعها بخلط 6 ملاعق سكر صغيرة مع نصف ملعقة صغيرة ملح مع 1 لتر ماء نظيف (ماء معالج). يجب الإلتزام بالمقادير المكتوبة حيث المزيد من السكر سوف يزيد الإسهال سوءا والمزيد من الملح له أضراره (يجب ان تكون ملوحة المحلول بنفس درجة ملوحة دموع العين) اعط المحلول للطفل بالتجرع جرعات بسيطة أو بالملعقة.

بالإضافة لمحلول معالجة الجفاف يمكن للشخص المصاب ان يتناول الحساء وماء الأرز المغلي وعصير الفاكهة الطازجة وماء جوز الهند او المياه المعالجة من مصدر آمن للماء. بالنسبة للأطفال الرضع يجب أن يقدم لها حليب الثدي أكثر من المعتاد. والطعام المسموح به للأطفال المصابين بالإسهال هو الحبوب والبقوليات المهروسة والسّمك واللحم المطهية جيدا والزبادي والفواكه. إضافة القليل من الزيوت النباتية والخضروات حوالى من ملعقة لملعقين زيت. يجب أن يكون الطعام طازج ويقدم للطفل من خمس لستة مرات يوميا.

بعد توقف الاسهال يجب إعطاء المصاب طعام إضافي لمدته بالطاقة التي يحتاجها والتغذية اللازمة للإستشفاء التام. لا يمكن القول أن هذا الشخص شفي تماما من الإسهال ما لم يعد لوزنه الطبيعي عند بداية المرض.

لا ننصح بأن يتناول المصاب بالإسهال أي أقراص أو مضادات حيوية أو أي عقاقير أخرى ما لم يتم وصف ذلك من الطبيب المسئول. طرق منع أو تقليص انتشار الأسهال والكوليرا تتضمن:

- 1- غسيل الأيدي بالماء والصابون أو بديل الصابون بعد التغوط أو الاتصال بالبراز والفضلات أو التخلص من القمامة وأيضا قبل لمس أو إعداد الطعام أو تناوله أو إطعام الصغار.
 - 2- التخلص من كافة القاذورات والمواد المستخدمة لتنظيف منطقة الشرج (بما فيها الورق الصحي المستخدم لتنظيف الرضع والصغار) والأقمشة وأوراق الشجر في المراحيض ودورات المياه أو بحرقها حتى لا يتجمع حولها الذباب والحشرات الأخرى.
 - 3- استخدام المياه الصالحة النظيفة للشرب (أنظر مياه نظيفة آمنة).
 - 4- غسيل أو تقشير أو طهي كافة الأطعمة.
 - 5- تحصين الأطفال ضد فيروس روتا للإسهال.
 - 6- يمكن لمكملات فيتامين "أ" وعنصر الزنك أن يخفف خطر وحدة الإسهال.
 - 7- الرضاعة الطبيعية فقط للأطفال أقل من 6 أشهر.
 - 8- الحصول على التطعيم في وقته.
 - 9- المحافظة على نظافة البيئة ونظافتنا الشخصية.
- يمكن للمعلم وأطفال المدرسة فعل الكثير لرفع الوعي:
- 1- ما أسباب الاسهال؟
 - 2- ما هو الضروري لمعالجة الإسهال بمجرد ظهوره؟
 - 3- كيف نتخلص من الأجواء المسببة للإسهال؟

الغرض من الدرس

يستطيع الأطفال اعداد وتركيب محلول معالجة الجفاف اللازم في حالة تكرار الإسهال ومعرفة أهمية هذا المحلول في العلاج.

أهداف الدرس

بنهاية الدرس يجب على الطفل:

- معرفة أسباب الإسهال.
- معرفة أعراض وعلامات الشخص المصاب بالكوليرا.

- كتابة قائمة بمشكلات الإسهال.
- ذكر أربع علامات للجفاف.
- وصف كيفية معالجة الإسهال بالبيت ومتى نطلب المساعدة المتخصصة.

الإعداد للدرس

قبل تدريس هذا الدرس، يجب على المعلم معرفة الإسماء المحلية التي يوصف بها الإسهال. ويجب على المعلم معرفة دور العيادات الصحية لحالات الإسهال ومدى شيوع وخطورة الإسهال والكوليرا في المجتمع. كما يجب أن مساعدته في توفير الكياس محلول معالجة الجفاف لأفراد المجتمع.

يمكن للمعلم بمساعدة الأطفال معرفة المزيد عن الإسهال والجفاف وكيفية معالجته بالمنزل وما يجب أن يعرفه الأشخاص حول أسباب حدوثه وتجنبها. برءاء العلم أن هناك أنشطة أخرى وثيقة الصلة بهذا الدرس للوقاية من الدودة المعوية والعناية بالعين والحصول على المياه الآمنة والنظافة المدرسية والشخصية.

مستلزمات الدرس

- صهرج (زجاجة بلاستيك) مع ثقب صغيرة معدة مسبقاً أو سكينه لعمل الثقب وسداده أو صمام.
- صهرج به بعض الماءز
- طباشير أو غبار (اختياري).

كيف تلقي حصه دراسية لمدة 60 دقيقة حول نظافة المدرسية والمجتمع والبيت لأطفال يتراوح أعمارهم من 8- 10 سنوات:

1- صندوق الأسئلة: قم بتذكير الأطفال بانه يمكنهم وضع أي أسئلة لديهم حول الإسهال والكوليرا.

2- مقدمة لصندوق الأسئلة: يمكن الإجابة عن هذه الأسئلة من خلال درس الصحة التالي.

3- إختبار سريع (5 دقائق): إجري اختبار العشر أسئلة قبل وبعد هذا الدرساً. أقرأ كل سؤال بصوت مرتفع. اطلب منهم رفع ايديهم ثم قم بحصر عدد الأيدي. يجب أن يكون الاختبار سريع للغاية. عندما تقوم بعمل هذا الاختبار السريع قبل الدرس لا تعطي إجابات.

اختبار سريع الإسهال والكوليرا - رقم الإيدي في حالة الإجابة بنعم	
1- ما هو الإسهال؟ الإسهال هو حالة ليونة البراز أو البراز المائي. الإسهال الحاد هو براز لين أو مائي لعدد ثلاث مرات أو أكثر باليوم.	2- هل يمكن للأطفال المساهمة في الوقاية من الإسهال؟ نعم، بغسل أيديهم بعد التغوط وقبل لمس الطعام وبالتخلض من فضلات الإنسان بطريقة سليمة.
3- ما علامات الإصابة بالإسهال التي تظهر على الشخص؟	4- ما هو الجفاف؟ الجفاف يحدث عندما يفقد الجسم معظم سوائله وماءه بمعدل أكبر مما يتناوله؟
5- هل يمكن أن يكون الإسهال نتيجة لتلوث الأيدي؟ نعم	6- هل تعلم علامات وأعراض الجفاف؟ (عطش متزايد وجفاف الفم والاختلال والأعياء وتناقص كمية البول).
7- هل يمكن أن يتسبب الإسهال في موت الطفل؟ نعم، يسبب الإسهال الجفاف والذي يمكن بدوره ان يؤدي إلى وفاة الطفل.	8- هل تعلم ما الذي يحتاجه الطفل المصاب بالإسهال كي يتحسن؟ يجب تعويض السوائل، مياه آمنة، الحساء، العصائر.
9- هل يمكن أن يتوفى الطفل لنقص المياه في الجسد؟ نعم.	10- ما هو محلول معالجة الجفاف؟ محلول يأخذ عن طريق الفم وعبارة عن سكر وملح والذي يساعد على تعويض الجسد لما فقده من سوائل أثناء الإسهال.

4- النشاط الأول: سؤال وإجابة (15 دقيقة)

اسأل الأطفال اسئلة أساسية خاصة بالدرس، ثم اعطي لهم الإجابة. من الممكن عمل بعض الحركات الفكاهية عند شرح المصطلحات الآتية: ابتلاع، إسهال، جفاف اللسان، وجلد خشن، لكى يطفي جو مرح على النشاط ويساعد الأطفال على تذكر المعلومة بشكل أفضل.

- سؤال: ما الذي يسبب الإسهال؟ الإجابة: الإسهال يحدث نتيجة جراثيم تم ابتلاعها وبخاصة جراثيم فضلات الإنسان.

- سؤال: ما هي علامات الإسهال الحاد (إسهال يحتاج لتدخل طبي)؟ الإجابة: براز دموي، براز مخاطي، حدوث حالات اسهال ثلاث مرات أو أكثر باليوم ويستمر الإسهال لمدة ثلاثة أيام.
- سؤال: ما هي المشكلات التي يسببها الإسهال؟ الإجابة: جفاف وسوء تغذية.
- سؤال: ما هي علامات الجفاف؟ الإجابة: جفاف الفم، فقد الجلد لمرونته، صداع.
- سؤال: ما هي طرق الوقاية من الإسهال؟ الإجابة

- 1- غسل الأيدي جيدا بالماء والصابون عند القيام بالانشطة التالية: قبل اعداد الطعام وبعده، بعد التبرز، بعد مساعدة شخص آخر (طفل او شخص مسن) للتغوط.
- 2- غسل أو تقشير أو طهي الطعام جيدا.
- 3- شرب مياه آمنة.
- 4- التخلص من فضلات الإنسان بطريقة آمنة واستخدام المراحيض.
- 5- أن نمنع لمس الذباب للفم، او لماء الشرب، او للطعام.
- 6- تغطية المراحيض.
- 7- استخدام أطباق نظيفة وأدوات الطعام التي نستخدمها في الأكل او الطهي.

- سؤال: ما هي علامات الكوليرا الثلاثة؟ الإجابة:
- 1- التبرز أكثر من ثلاث مرات في الساعة أو طوال الوقت.
- 2- الحمى/ ارتفاع حرارة الجسم.
- 3- الوهن الشديد.

- سؤال: ماذا نفعل لشخص مصاب بالإسهال؟ الإجابة: نتأكد من تناوله لأكبر قدر من السوائل بمعدل يناسب ما فقده خلال الإسهال، وكذلك يجب إعطائه طعام صحي. المساعدة على عمل محلول معالجة الجفاف وحث الشخص المصاب على تجرعه. مراقبة أعراض الكوليرا أو الإسهال الحاد وأطلب المساعدة إذا تطلب الأمر.

- 4- النشاط الثاني: معرفة الإسهال والجفاف بإستخدام دمية زجاجة (20 دقيقة).
- اصطحب مجموعة من الاطفالك للخارج وأطلب منهم الجلوس أو الوقوف في دائرة حولك.

- اشرح للأطفال أن هذا الدرس الذي نتعلمه الآن سيكون حول الإسهال والكوليرا اللذان يسببان الجفاف. قم بتوضيح ان ما يقتل الشخص المصاب هو الجفاف وليس الإسهال في حد ذاته. إن الإسهال هو فقد خليط من الفضلات والسوائل وعناصر غذائية مفيدة،

وأنه شيء خطير أن تحصل على قدر قليل من السوائل في المقابل. ولكي يتحسن البدن فإن أفضل علاج هو إدخال قدر كاف من السوائل في الجسد لتعويض تلك السوائل التي غادرت الجسد.

- أظهر للأطفال بالونة صغيرة. من الممكن أن تعطى هذه البالونة اسما، حتى تضيف عنصر المرح على النشاط.
- قم بملء هذه البالونة بالماء، ثم أغلق عنق البالونة بيدك حتى لا يخرج الماء الموجود داخلها.
- أسأل الأطفال عن كيف تبدو هذه البالونة.
- قم بفتح يديك فجأة لتترك الماء الموجود داخل البالونة بالخروج خارجها.
- اسأل الأطفال: ما هي أوجه الشبه بين هذه البالونة وطفل صغير مصاب بالإسهال؟ الإجابة: إن البالونة تفقد قوتها وشكلها عند خروج الماء خارجها، وكذلك الطفل المصاب بالإسهال يفقد قوته عند خروج السوائل من جسده.
- ضع علامة خارج حبة القرع المفرغة. أخبر الأطفال أنه يجب ألا ينخفض مستوى الماء عن هذا الحد وإلا سوف تفرغ حبة القرع من السوائل.

5- النشاط الثالث: الوقاية من الإسهال ولعبة المصافحة باليد (20 دقيقة)

- أطلب من أحد الأطفال تغطية يده بالطباشير أو مادة سوداء اللون. فليكن هذا الطفل "مصاب".
- أطلب من هذا الطفل مصافحة طفلين آخرين. أصبح الاثنان الآن مصابين.
- يقوم كل مصاب من الثلاثة المصابين بمصافحة اثنين آخرين، صار الآن لدينا ستة مصابين من الأطفال.
- يقوم التسعة أطفال المصابين بمصافحة اثنين آخرين، صار الآن لدينا 18 مصاب من الأطفال.
- يقوم السبعة وعشرون طفل "مصاب" بمصافحة باقي الأطفال.

اسأل: ماذا تخبرنا لعبة المصافحة؟ الإجابة: مدى سرعة انتشار العدوى وأن المرض يمكن أن ينتقل عن طريق المصافحة باليد. أسأل: هل يمكن لنا رؤية الجراثيم كما نرى الطباشير أو المادة السوداء؟ الإجابة: لا. أسأل ما هي أفضل السبل لمنع الجراثيم من الانتشار؟ الإجابة: غسيل الأيدي بالماء والصابون لمدة 20 ثانية.

- ذكر الأطفال أن غسيل الأيدي بالماء والصابون لمدة أقصر من ذلك لا يخلص اليد من الجراثيم تماما.
- ذكر الأطفال أن جراثيم الإسهال والكوليرا تنتشر بسرعة فائقة.
- في نهاية النشاط، يجب على جميع الأطفال تنظيف أيديهم من الجراثيم بالماء والصابون.

6- النشاط الختامي: (5 دقائق)

- قم بعمل اختبار سريع مرة أخرى مسجلا الأرقام.
- أَدْعُو الأطفال للحديث عن درسهم بالمنزل ووضِع أي أسئلة أو استفسارات تخصهم أو تخص أسرهم بخصوص الإسهال والكوليرا في صندوق الأسئلة.

نشاط منزلي:

- 1- أطلب من الأطفال عمل دمية القرع في المنزل وأن يخبروا أسرهم ماذا تعلموا. اسأل الأطفال ما إذا كان لدى أسرهم أي أسئلة عن درس اليوم. الإسهال والكوليرا كموضوع ضمن مواد دراسية أخرى:

الإسهال والكوليرا كموضوع ضمن مواد دراسية أخرى	
الرياضيات	تدريس الأطفال المقادير والنسب. أطلب منهم رسم مقياس فعلي لكمية 0.5 ملعقة صغيرة ملح و6 ملاعق سكر مع لتر ماء - وهي المقادير السليمة لعمل محلول معالجة الجفاف بالبيت.
دراسات اجتماعية	يمكن للمعلم والأطفال عمل إحصار نماذج من المشروبات التي تساعد على علاج الجفاف، مثال: مياه نظيفة مخلوط معها أكياس من الملح والسكر (محلول معالجة الجفاف إذا كانت متوفرة بالمجان)، مياه أرز مغلي، ومياه جوز الهند الأخضر، مشروب الزبادي المخفف، عصير طازج وحساء خفيف وغيره. يمكن للأطفال تقديمها وتذوقها. ثم قم بعمل دراسة حول المشروبات المفضلة.
علوم	يقوم الأطفال بوضع زهرتين أو نباتين في إنائين منفصلين. يملئ الإناء الأول بالماء كل يوم ويترك الثاني جاف لمدة أسبوع. أطلب من الأطفال رسم وملاحظة ما يحدث لكلا النباتين. أسأل الأطفال لماذا يموت النبات بدون ماء. الماء هو مصدر الحياة. لا يستطيع الإنسان أو النبات العيش دون ماء. قم بتعريف الأطفال كيفية عمل محلول معالجة الجفاف:

<ul style="list-style-type: none"> • ضع 6 ملاعق صغيرة سكر مع نصف ملعقة ملح في لتر مياه نظيفة. • دع السكر والملح يذوبان. • أخبر الأطفال باهمية وضع مقادير دقيقة، حيث ان وضع المزيد من السكر يجعل الإسهال اكثر سوءا ووضع المزيد من الملح يضر بالطفل. • إذا كان الخليط مخفف قليلا فإنه لن يضر بالطفل وإن كان سيفقد جزء قليل من تأثيره. 	
<p>يصنع الأطفال لعبة السلم والثعبان حول موضوع الوقاية من انتشار الإسهال. يمكن استخدام هذه الأفكار كرسائل صحية جيدة (السلام) وممارسات صحية سيئة (الثعابين).</p>	لغة
<p>يقوم الأطفال بتأليف أغنية عن الحاجة للاستمرار في شرب الماء والسوائل عندما يصاب بالإسهال. يمكن أن يكون عنوان الأغنية "ما فقدناه يجب تعويضه"، يمكن للأطفال الحصول على فترة مرح وترفيه بتأليف أشارات كي تتناغم مع الأغنية.</p>	موسيقى
<p>في مجموعات ثنائية، يمكن للأطفال عمل ملصقات تبين رحلة الجراثيم من فضلات الإنسان حتى دخولها المعدة عن طريق الذباب والأطباق غير النظيفة وغيرها.</p>	فنون

الدرس السادس: البلهارسيا والطفيليات الأخرى المنتقلة عن طريق التربة

تنتشر الإصابة بالديدان الطفيلية المعوية أو الديدان الأخرى التي تنتقل عن طريق التربة في كافة أنحاء العالم، حيث يصاب الملايين سنويا بهذه الديدان. من أشهر ثلاثة أنواع من الديدان التي تصيب الأطفال هي الدودة المستديرة والدودة السوطية ودودة الإنسيلوستوما. وتعيش الديدان في الأمعاء وتتضاعف أعدادها بتكرار الإصابة. يعتقد بعض الأشخاص أن الديدان مفيدة حيث تساعد على هضم الطعام. لكن هذا الكلام غير صحيح فهي خطيرة وتسبب الأمراض.

تتسبب الديدان في عدد من المشكلات الصحية. كما ان لكل نوع من أنواع الديدان أعراضه المختلفة. فالأطفال المصابون بعدد محدود من الديدان ربما لا تظهر عليهم أعراض ولكن عندما تشتد الإصابة بنوع أو أكثر من الديدان قد تبدو على الطفل المصاب الأعراض التالية: فقدان الشهية، معدة منتفخة وألم وسعال وحمى وقيء وإسهال ووهن وإحساس عام بالإعياء. كما يمكن أن تؤدي الديدان المعوية الى الإصابة بالأنيميا، حيث قد تسبب ديدان الإنسيلوستوما في حدوث نزيف معوي وفقد كمية من الدماء، مما يجعل وجود علاقة بين هذا المرض والإصابة بالأنيميا كبيرة جدا. الإصابة الشديدة بهذا النوع من الديدان (دودة الإنسيلوستوما) يؤدي إلى صعوبة أو عدم القدرة على التبرز.

يمكن أيضا للديدان أن تسبب في سوء التغذية. الإصابة بالديدان ربما تسبب في فقدان الشهية وأيضا ميل الطفل لتناول كمية أقل من الطعام. كما تسبب الديدان في منع الإمتصاص الجيد للطعام. أما الأطفال المصابين بكمية كبيرة من الديدان تتردى صحتهم ويصبحوا دون الوزن الطبيعي.

يصاب الأفراد بالديدان المعوية من خلال الاتصال بالتربة الملوثة بفضلات الإنسان المصاب بالمرض. أما الإصابة بالديدان المستديرة والسوطية فتتم من خلال تناول بيض الديدان من خلال طعام ملوث (مثال: فواكه أو خضروات تم رويها أو غسلها بماء ملوث) أو أكل شئ من تربة ملوثة دون قصد. يصاب الأشخاص بدودة الإنسيلوستوما عندما تخترق اليرقات الجسد من خلال الأقدام الحافية. يصاب الأطفال بسهولة وبعدد ديدان أكثر بكثير من البالغين.

يعتبر العلاج من الديدان المعوية سهل ورخيص وفعال. فهي الحصول على جرعة واحدة من عقار (ألبيندازول أو ميبيندازول) للقضاء على الديدان المتقدمة في الشخص المصاب. يمكن الحصول على الدواء عن طريق الأطباء أو العاملين في المراكز الصحية. العلاج من الديدان والبلهارسيا

(schistosomiasis) يمكن أن يتم في نفس الوقت. في المناطق التي يتوقع فيها تكرار الإصابة فإن العلاج يأخذ مرة كل عام أو مرة كل ستة أشهر، والمستئول الصحي هو الذي يحدد تكرار العلاج. إن علاج الديدان يقى الأطفال والمجتمع المحلي المحيط، حيث ان الطفل المصاب يكون عامل قوى لنقل العدوى للآخرين وهكذا.

يمكن أن يشكل المعلمون والأطفال الجبهة الأولى لمحاربة الديدان وإيجاد ممارسات صحية مثل:

- غسل كافة الفواكه والخضروات بمياه نظيفة قبل الأكل (لمنع الإصابة بالدودة المستديرة أو الدودة السوطية).
- ارتداء الأحذية والشباشب، للوقاية من الإصابة بدودة الإنسيلوستوما.
- التأكد من أن الخضروات تمت رويها من مصادر مياه غير ملوثة بفضلات الإنسان.
- التبرز في المراحيض وبالنسبة للأطفال في وعاء (أصيص).
- مساعدة الصغار على التبرز في وعاء حيث يمكن تفريغه في دورة المياه بدلا من التبرز في العراء أو حول المنزل.
- شرب وأستخدام مياه نظيفة صالحة.
- غسل أيديهم بالماء والصابون بعد استخدام دورات المياه وبعد اللعب في تربة ملوثة وبعد الاستزراع أو البستنة وقبل إعداد الطعام أو تناوله.

في المناطق التى تنتشر فيها مشكلة البلهارسيا، يتم عقد جلستين توعويتين، الأولى حول الديدان المعوية والأخرى كمتابعة حول البلهارسيا. وسوف يتم توفير المزيد حول البلهارسيا وأفكار للقيام بدرس خاص للبلهارسيا عند نهاية هذا الدرس الذي يتناول التربة الحاملة للديدان الطفيلية.

خطة الدرس حول الديدان الطفيلية المنقولة عن طريق التربة

الغرض من الدرس

أن يستطيع الأطفال أكتساب معلومات حول اهم الممارسات الصحية الحديثة للوقاية من أنتشار الديدان المعوية وإيصال هذه المعلومات الممارسات الصحية للآخرين وطلب المساعدة والبحث عن العلاج إذا ظهرت أعراض عدوى الديدان.

أهداف الدرس

بنهاية الدرس يجب على الأطفال أن يتمكنوا من الآتي:

- إعداد قائمة بأنواع الديدان التي تصيب الأطفال.
- ذكر عرضين من أعراض الإصابة بالديدان.
- ذكر ثلاث طرق للوقاية من الإصابة بالديدان.

الإعداد للدرس:

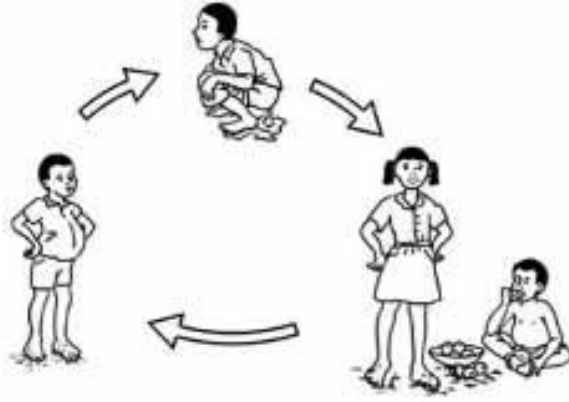
للإستعداد، يمكن للمعلم إكتساب معرفة جديدة حول مدى انتشار وخطورة مشكلة الديدان المعوية في المجتمع بالتحدث مع العاملين بقطاع الصحة. من الضروري أن يعرف المعلم معلومات حول برامج الوقاية وعلاج الأطفال المصابين بالديدان المتوفرة فى الوحدات الصحية المحلية. على سبيل المثال: هل هناك برامج مدرسية للتخلص من الديدان؟ كما يمكن للمعلم الاشتراك مع الأطفال فى عمل قائمة بالعاملين بالصحة، إن أمكن، لجمع معلومات لقياس مدى خطورة وانتشار الديدان في المجتمع والأسباب المحتملة لتكرار العدوى.

قبل الدرس، يجب على المعلم رسم صورة للنشاط رقم واحد والذي يصور كيف يمكن لدودة الإنسيلوستوما الانتشار على قصاصة ورقية. قم بتهيئة الصورة لتلائم السياق المحلي. بالإضافة لهذا، يلزم على المعلم كتابة قصة شادي وهادي (أو أي قصة معرفة على المستوى المحلي) للأطفال لقراءتها أمام الجميع.

المستلزمات المطلوبة للدرس

- صورة توضح انتشار دودة الإنسيلوستوما.
- قصة هادي وشادي وقيام يقوم طفل أو اثنين بتمثيلها.

يقوم شخص مصاب بتلويث التربة
بفضلاته التي تحمل بيض الديدان
الطفيلية.. ثم ينمو البيض في التربة



يتطور البيض أو اليرقات
يأتى في الشخص المصاب
بهذا لتصبح ديدان بافعة وتضع
الآيا المزيد من البيض
اختراق ويرقات سجد

كيف تلقي حصة دراسية لمدة 60 دقيقة حول الديدان الطفيلية المنقولة عن طريق التربة للأطفال
يتراوح أعمارهم من 8 - 10 سنوات.

1- صندوق الأسئلة: قم بتذكير الأطفال بأنه بإمكانهم وضع أي أسئلة يرغبون في الإجابة
عليها حول الديدان الطفيلية المنقولة عن طريق التربة في صندوق الأسئلة. يمكن الإجابة
عن الأسئلة خلال الفترة القادمة ضمن دروس الصحة.

2- اختبار سريع (5 دقائق): قم بهذا الاختبار السريع المكون من 10 أسئلة قبل وبعد الدرس.
قم بقراءة كل سؤال. اطلب منهم أن يظهروا أيديهم وقم بتدوين عدد الأيدي. من
المفترض أن يكون الاختبار سريع جدا. لا تعطي إجابات.

اختبار سريع حول الديدان الطفيلية المنقولة على طريق التربة (ارفع الأيدي في حالة الإجابة بنعم)	
1- هل هناك ديدان يمكن أن تعيش داخل الجسد؟ (نعم)	2- هل غسيل الأيدي يساعد فى يحمي من الإصابة بالديدان؟ (نعم)
3- هل يمكن الإصابة بالديدان من أكل الفاكهة والخضروات دون غسيل؟ (نعم - إذا لم تغسل قبل الأكل)	4- هل العلاج من الديدان باهظ الثمن؟ (لا)

5- هل يمكن أن تصاب بالديدان إذا مشيت بدون حذاء؟ (نعم)	6- هل يصاب الأطفال الصغار بالعدوى بالديدان بصورة أسوأ من الأطفال الأكبر سناً؟
7- إذا كانت هناك ديدان بجسد الإنسان هل يمكن أن تصيبه بسوء التغذية؟ (نعم)	8- هل إستخدام المراحيض عن التبرز، دون التبرز فى الخلاء يساعد على الوقاية من الإصابة بالديدان؟ (نعم)
9- هل الأطفال المصابون بأنواع عدة من الديدان ينمون بصورة طبيعية؟ (لا)	10- هل يمكن للأطفال تلقي العلاج من الديدان بالمدرسة (نعم هناك العديد من برامج مكافحة الديدان بالمدارس. (ذكر الأطفال بيوم التخلص من الديدان؟

3- النشاط الأول: انتشار دودة الإنسيلوستوما (30 دقيقة)

- إظهر للأطفال صورة عن كيفية انتشار دودة الإنسيلوستوما من طفل لآخر من خلال التبرز في العراء.
- من خلال مجموعات صغيرة او المجموعة بالكامل يقوم الأطفال بمناقشة ما يحدث بالصورة.
- في مجموعة تتكون كل منها من ثلاثة أطفال، اطلب من الأطفال تمثيل ما يحدث بالصورة باستخدام طفلين يقومان بتمثيل الفعل بينما يقوم الثالث بشرح ما يحدث.
- اختار مجموعة صغيرة أو اثنين للتمثيل للمجموعة ككل. ناقش مع الأطفال ماذا يحدث في كل مشهد من هذه المشاهد الهزلية.

أشرح للأطفال كيف أن دودة الإنسيلوستوما مجرد نوع من أنواع الديدان التي تخترق أجسادنا وتسبب لنا العديد من الأمراض، واشرح ان هناك العديد من الديدان تحب قضاء جزء من حياتها داخل انبوبة طويلة توجد داخل أجسادنا جميعا يتم فيها هضم الطعام وتسمى الأمعاء، ولهذا السبب يطلق على هذا النوع من الديدان اسم الديدان المعوية، تخترق دودة الإنسيلوستوما أجسادنا عن الطريق البشرة بينما أنواع أخرى من الديدان تدخل أجسادنا عندما نتناول طعام دون غسيل أو تناول طعام تم رويه بمياه ملوثة أو أكلنا دون غسل أيدينا بعد التبرز أو قبل الطعام. يصاب الأطفال الصغار بالديدان بصورة أسهل بكثير عندما يضعون أيديهم داخل أفواههم أو بالحبو

على أرض ملوثة مصابة ببيض الديدان. أخبر الأطفال أن العلاج سريع وسهل ويمكن أن يتم في المدارس أو داخل المراكز الصحية.

4- النشاط الثاني: أسئلة وأجابات (10 دقائق)

استعرض الأسئلة التالية مع الأطفال مع مداهم بالإجابات.

- سؤال: كيف نمرض من الديدان؟ الإجابة: لأنها تعيش داخلنا وتتغذى على غذائنا وتمتص دمنا.
- سؤال: كيف نصاب بهذه الديدان؟ الإجابة: عندما نقوم بأبتلاع بيضها، مثل بيض الديدان المستديرة، وكذلك عندما تتسرب يرقات دودة الإنسيلوستوما التي تختبأ بالتربة لداخل جلدنا. وأيضا من خلال تناول يرقات الدودة الشريطية المتواجدة في بعض اللحوم التي لم يتم طهيها جيدا أو اليرقات المتواجدة على قشرة الفاكهة والخضروات.
- سؤال: كيف نحصى أنفسنا من شر الديدان؟ الإجابة: باستخدام المراحيض وبغسل أيدينا بالماء والصابون لفترة طويلة قبل إعداد الطعام أو تناوله وبعد التبرز وبالتخلص الدائم من الديدان بأخذ العلاج اللازم. علاج التخلص من الديدان له تأثير مزدوج حيث يتم العلاج من الإصابة بالعدوى ومنع انتشار الديدان عن طريق التبرز.

5- النشاط الثالث: قصة هادي وشادي (10 دقائق)

هذه القصة مجرد نموذج: يلزم إعادة تهيئة وصياغة القصة بما يلائم السياق الاجتماعي للطلاب حتى تكون القصة متماشية ومقبولة بالنسبة للظروف الخاصة بمعيشة هؤلاء الأطفال. أطلب من الطفل قراءة هذه القصة بصوت مسموع وأطلب من باقي الأطفال مشاركة بعضهم البعض أفكار هذه القصة والدروس المستفادة حول الديدان التي تصيب الإنسان.

ما هذا الشيء الذي منع هادي من الذهاب للمدرسة؟

كان هناك طفلان أحدهما يسمى هادي والآخر شادي يعيشان في إحدى القرى. كان الطفلان يدرسان في نفس المدرسة وكانا صديقين حميمين. اعتاد الطفلان اللهو سويا بعد العودة من المدرسة. كان شادي يرتدي صندل في قدميه بينما هادي حافي القدمين. كان شادي يغسل يده قبل الأكل بينما هادي لم يفعل هذا قط. كان والديّ شادي يعلمناه جيدا بأهمية غسل الأيدي قبل الطعام وبعد استخدام دورة المياه وغسل الأيدي والأرجل جيدا بالماء والصابون بانتظام.

كما علم والدا شادي ابنهما بضرورة النظافة الشخصية للوقاية من دودة الإنسيليستوما. لكن ولديّ هادي لم تتوفر لديهم نفس المعرفة الصحية ولهذا لم ينبها ابنهما هادي لهذه الأشياء. وفي احد الأيام، مرض هادي وحاول الذهاب للمدرسة رغم الألم الشديد بالأمعاء. فقد هادي شهيته تماما ورفض تناول أي طعام. وكان يشعر بإنهاك وصعوبة في التركيز في المواد الدراسية.

كان باقي الأطفال يدرسون بالمدرسة حول الصحة وفي أحد المرات اخبرهم المعلم موضوع الإصابة بالديدان. أعتقد هادي أن الألم الذي يشعر به في معدته ربما نتيجة الإصابة بداء الديدان. ذهب هادي وأخبر والديه عما تعلمه ولكنهما لم يلتفتا بجدية إلى كلامه واعتقدا أن سبب مرضه يرجع لأسباب أخرى. كان هادي يتناول بعض المشروبات العشبية وأوراق الشاي كعلاج ولكن حالته كانت تزداد سوءا وبالوقت تضخمت معدته وشعر بالمرض الشديد وتوقف عن الذهاب للمدرسة.

زارت المعلمة هادي في منزله لتتعرف على سبب انقطاعه عن المدرسة. استمعت المعلمة لوالديّ هادي حيث وصفا لها الأعراض، وعندها طلبت المعلمة منهما أو يتوجها للمركز الصحي لإستشارة أحد الأطباء المتخصصين. لم يثق والدا هادي بكلام المعلمة في البداية، ولكنهما وافقا على الذهاب للمركز الصحي لشدة مرض ابنهما هادي وبعد اجراء بعض الفحوصات والتحليل اكتشفا أن هادي مصاب بديدان معوية. تناول هادي بعض الأقراص الموصوفة من الطبيب، والتي ساعدته على التخلص من الديدان. قام الطبيب بالتحدث مع والدا هادي حول أسباب الإصابة بالديدان المعوية وكيفية الوقاية منها. والآن عاد هادي وشادي لمدرستهما سويا ولكن هادي لم يعود يسير حافي القدمين وأخذ الإثنان يغسلان أيديهما بعد اللعب وبعد الذهاب لدورة المياه. صار هادي وشادي يتعلمان ويلعبان معا لأنهما أصحاء.

6- النشاط الختامي: (5 دقائق)

- قم بعمل اختبار سريع مرة أخرى مسجلا الأرقام.

نشاط منزلي:

أطلب من الأطفال نشر رسائل توعية حول أسباب الديدان وكيفية الوقاية من أكثر ثلاثة أنواع انتشار للديدان لعائلاتهم بالمنزل وبخاصة أخواتهم الصغار.

أطلب من الأطفال ان يسألوا أسرهم عن طريق الوقاية التي تمثل صعوبة لتنفيذها.

أفكار لعمل درس حول الديدان الطفيلية المنقولة عن طريق التربة:

- عمل رسم تخطيطي لإظهار النتائج التي يتم التوصل إليها من الواجب المنزلي.
- يمكن للأطفال عمل مقابلات مع أصدقائهم أو أفراد أسرهم لمعرفة مدى معلوماتهم حول الديدان مع توجيه أسئلة مثل: من المصاب من هذه المجموعة بالديدان؟ ماذا يشعر؟ هل سبق لك أن رأيت ديدان؟ لماذا يعتبر الأطفال الصغار أكثر عرضة للإصابة بالديدان؟ (الطفل الذي يحبو على الأرض والأطفال الذين يضعون أشياء في أفواههم ويأكلون أشياء من تربة الأرض ويمصون أصابعهم أو أصبع الإبهام؟) هل توجد دورة مياه بالمنزل؟ هل تستعملها؟ من الذي يعتني بنظافتها؟ هل كل من يستخدم دورة المياه يرتدي حذاء أو أى غطاء للقدمين؟

تناول الديدان الطفيلية المنقولة عن طريق التربة كموضوع ضمن مواد دراسية أخرى	
الرياضيات	قم بعمل بحث حول دورات المياه المستخدمة بالفصل (الماء الدافق، غرفة جيدة التهوية والحفرة والصندوق). يمكن للأطفال عمل بحث حول الاستخدامات المختلفة بالمنزل وعمل رسم تخطيط لنتائجهم وتقديم "بحث مجتمعي صحي" لمسئولي المجتمع.
الدراسات الاجتماعية	يمكن للأطفال مناقشة سبب أن مقاس دورة مياه البالغين لا يلائم الصغار. على سبيل المثال: المراحيض كبيرة للغاية. الصغار بحاجة لمراحيض مصغرة تناسب أحجامهم.
اللغة	يمكن للأطفال كتابة وحكي قصص لنشر الوعي حول أسباب الديدان الأربعة الأكثر انتشارا وطرق الوقاية.
الفنون/ الموسيقى	عمل ملصقات وقصص مصورة وأغاني حول ذلك: <ul style="list-style-type: none"> • إصطحاب الأطفال للعيادة من أجل الحصول على علاج التخلص من الديدان. • الحفاظ على أماكن الجلوس والتعلم والطعام نظيفة وخالية من الذباب.
العلوم	مناقشة دورة حياة أنواع الديدان الأخرى. يمكن للمعلمين الحصول على تفاصيل دورة الحياة من العاملين بالمراكز الصحية المحلية أو ربما يختاروا حضور العاملين بالمركز الصحي للحديث مع الأطفال.

البلهارسيا (Schistosomiasis)

البلهارسيا أو كما تعرف بـ (Schistosomiasis) مرض تسببه أحد أنواع الديدان ويؤدي إلى حالة مرضية مزمنة. يعيش ما يزيد عن 700 مليون شخص في أماكن حيث تصاب مياه الشرب لديهم ببرقات البلهارسيا (ديدان صغيرة). يعرف مرض البلهارسيا بأنه مرض يصيب في معظم الأحوال المجتمعات القروية التي تعيش بالقرب من مصادر مياه ملوثة. وبالرغم من ذلك، يمكن أيضا للأطفال الذي يعيشون في الحضر الإصابة بنفس المرض أثناء زيارتهم لمساقط رأسهم في القرى حيث مصادر المياه الملوثة.

يصاب الأشخاص بالبلهارسيا عندما يتعرضون بصورة مباشرة لمصدر مياه ملوث بالبول أو فضلات لإنسان مصاب بالبلهارسيا. أو الخوض في مياه أو الاستحمام أو السباحة في برك وبحيرات أو انهار ملوثة.

تعيش ديدان البلهارسيا في الأوعية الدموية حول المثانة (النوع البولي) أو الأمعاء (النوع المعوي). ربما يلاحظ الشخص المصاب بالبلهارسيا بظهور دم أو بول وردي اللون وهو نتيجة بيض البلهارسيا الذي يمر من خلال جدار المثانة أو الأمعاء. يخرج البيض مع البول أو فضلات الإنسان (البراز). إذا انتهى المطاف ببول الإنسان أو فضلاته للماء، فإن بيض الديدان يفقس ليرقات نشيطة صغيرة. تصيب هذه اليرقات المياه الصالحة للإستخدام بالحلزون وتتكاثر داخل الحلزون. النوع الآخر من اليرقات ينطلق من الحلزون وتسبح هذه اليرقات بحرية في المياه. إذا اتصلت هذه اليرقات بجلد الإنسان واخترقت الجسد تأخذ طريقها على الفور للكبد حيث تكبر وتتضخم وتنمو.

يُدمر البيض بشكل أساسي الكبد والأمعاء والرئة والكلية والمثانة وأعضاء الجسم الأخرى. بالنسبة للأشخاص المصابين أصابة خفيفة بالبلهارسيا ربما لا يلاحظون أي أعراض، ولكن مع شدة الإصابة فإن الأعراض تبدو واضحة وأكثر شيوعا للنوع البولي. تشمل هذه الاعراض: ألم أثناء التبول وألم بالجزء السفلي للبطن وظهور دم في البول (بخاصة آخر قطرات بول) مع وهن عام.

بالنسبة للنوع المعوي فإن الأعراض تشمل: ألم في البطن وإسهال مع ظهور بعض الدم والمخاط (مادة رغوية) بالبراز وفقدان للشهية وإعياء وضعف عام وتضخم الكبد والطحال. إذا لم

يتم معالجة البلهارسيا فإنها قد تتطور إلى تأخر النمو والتغيب المستمر عن المدرسة وتراجع الأداء التعليمي في المدرسة.

يتم علاج البلهارسيا بطريقة آمنة وفعالة بعقار (برازيكوانتل)، والذي يتم وصفه عن طريق طبيب أو العاملين بالمراكز الصحية. تعتبر البلهارسيا مرض شديد الخطورة لذا يتحتم علاجها لتجنب تبعاته. يستطيع المعلم والأطفال أن يقوا انفسهم وآخرين من الإصابة بالبلهارسيا عن طريق إيصال الرسائل الصحية. تشتمل الرسائل الهامة التالي:

- التبول والتبرز في مراحيض أو دورات المياه، وليس في العراء أو بين الشجيرات أو بالقرب من المياه . كذلك لا يجب التبول أثناء الاستحمام أو السباحة.
- تجنب السير داخل المياه أو الأنهار أو الجداول أو البرك أو أي مياه قد تكون مصابة بالمرض.
- إذا لاحظت أي عرض من أعراض البلهارسيا أذهب على الفور للعيادة المختصة.

درس حول البلهارسيا (Schistosomiasis)

الغرض من الدرس:

أن يتعلم الطفل سبل الوقاية من إنتشار البلهارسيا، وبخاصة أنه يلزم عليهم إستخدام دورات المياه:

أهداف الدرس:

بنهاية الدرس يجب ان يتعلم الطفل التالي:

- ماهي البلهارسيا.
- معرفة كيفية انتشار البلهارسيا.
- معرفة طرق الوقاية من البلهارسيا.
- معرفة أنه يمكن للشخص أن يصاب بالبلهارسيا دون ظهور أي أعراض واضحة وعلى أي شخص أن يحصل على دواء في يوم التخلص من الديدان (حتى وإن لم تكن هناك أعراض).

الإعداد للدرس

قبل البدء في تدريس معلومات حول البلهارسيا يجب أن يتوفر لدى المعلم فهما عن دورة حياة البلهارسيا، ومدى شيوع الإصابة بهذه الديدان في المجتمع المحيط، وكذلك خطورتها على المجتمع. إضافة لهذا، يجب أن يكون المعلم على دراية ببرامج الوقاية من الإصابة وعلاج الأطفال المصابين بالبلهارسيا من الأخصائيين في المراكز الصحية. مثال: هل هناك أي برامج مدرسية؟ يمكن للمعلم بالتعاون مع الأطفال وأخصائي الصحة جمع معلومات حول حجم المشكلة والأسباب المحتملة لتكرار العدوى.

ارسم صورة لطرق انتشار البلهارسيا في مجتمعك متضمنة أسباب تكرار العدوى. وبدلاً من ضم كل طرق انتشار العدوى في صورة واحدة يمكنك تقسيمهم حيث تعكس كل صورة طريقة من الطرق.

اكتب - مع التوضيح بالصور كلما أمكن - ثلاث بطاقات تعليمية تعرض دورة حياة دودة البلهارسيا: ينطلق البيض الطفيلي للماء من خلال فضلات الإنسان، البراز أو البول. يعيش البيض الطفيلي في الماء العذب.

اليرقات، والتي تدعى (miracidiae) تفقس من البيض ثم تبحث عن سلاسل معينة من القواقع. ثم تصيب اليرقات القواقع وتتكاثر منتجة يرقات جديدة تسمى السركاريا.

تخرج السركاريا للماء وتخترق جسد شخص ما أثناء تواجده داخل الماء وتتكاثر اليرقات داخل دم الكبد والمثانة والأمعاء ثم تخرج مرة ثانية أثناء تغوط هذا الشخص المصاب.

مستلزمات الدرس:

بطاقات تعليمية تعرض دورة الحياة للبلهارسيا مع خطوة واحدة لكل بطاقة للنشاط رقم 1.

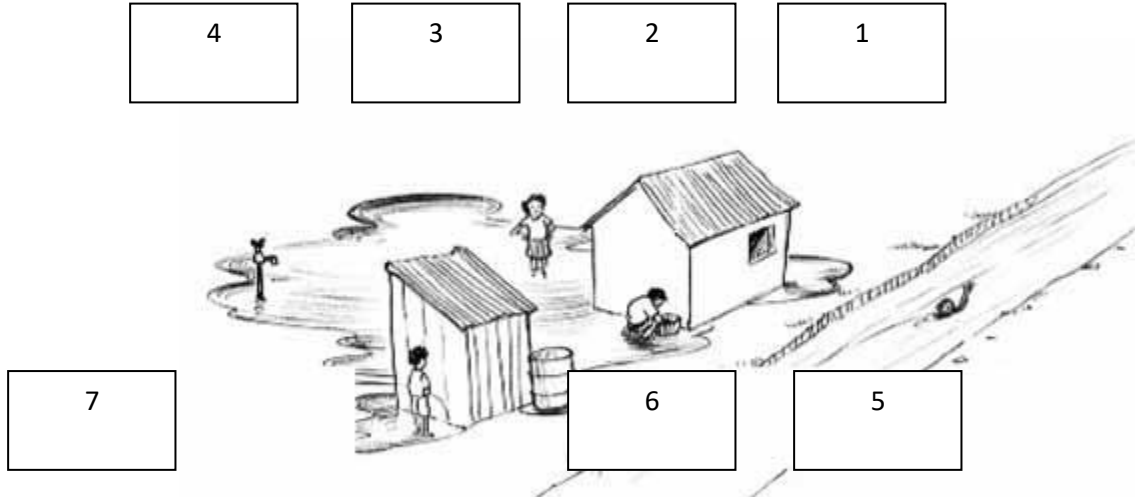
تعرض الصورة الأسباب المحتملة لتكرار العدوى. قبل الدرس تكون خانة الملاحظات خاوية للنشاط رقم 2.

دورة حياة البلهارسيا (Schistosomiasis)

تقوم السركاريا بتلويث الأفراد
من خلال اتصالهم بالماء العذب



منظمة الصحة العالمية



كيف تلقي محاضرة لمدة 60 دقيقة حول البلهارسيا لأطفال تتراوح أعمارهم من 8 – 10 أعوام

النشاط الأول: دورة حياة البلهارسيا (30 دقيقة)

- 1- استخدام البطاقات التعليمية لعرضها على الأطفال، حيث يصف المعلم لهم دورة حياة البلهارسيا. هناك بعض الكلمات الصعبة ولكن الأطفال في هذه المرحلة العمرية يستمتعون بتعلم الكلمات الجديدة وكيفية هجاءها وترتيبها.

- 2- بعد توضيح دورة الحياة عدة مرات، قم بتوزيع البطاقات التعليمية على الأطفال. أطلب من الأطفال وضع هذه البطاقات بحسب ترتيبها السليم مع بعض أفكار من الفصل ككل. كرر هذه العملية حتى تثق تماما من فهم ومعرفة الأطفال لدورة حياة البلهارسيا.
- 3- أطلب من الأطفال ممن يثقون تماما في معرفتهم بالكلمات المستجدة عليهم ودورة الحياة بان يرفعوا أيديهم. قم بعمل أزواج من الأطفال مع ضم أولئك الأطفال ممن لا يشعرون بثقة كافية في معرفتهم (حتى تتكون مجموعات من ثلاثة أفراد). تقوم المجموعات معا بعمل رسم بياني لدورة الحياة في دفاترهم الشخصية.

النشاط الثاني: الوقاية من تكرار الإصابة بعدوى البلهارسيا (20 دقيقة)

1. اعرض على الأطفال صورة، كالمذكورة أعلاه، حيث تصور أسباب عديدة لتكرار الإصابة بعدوى البلهارسيا في المجتمع. تأكد من أن خانة الملاحظات فارغة.
2. اطلب من الأطفال فحص الصورة جيدا للتعرف على المشكلات.
3. أطلب من الأطفال أن يكونوا مجموعات صغيرة من طفلين أو ثلاثة، على أن تقوم كل مجموعة بكتابة سبب واحد في خانة الملاحظات على قصاصة ورقية صغيرة بحيث يطابق كل سبب الرقم المذكور على خانة الملاحظات.
4. بالنسبة للمجموعة ككل، اسأل الأطفال عن اجاباتهم واختار أحدها للصقها (أو كتابتها) في خانة الملاحظات.
5. إذا كان العلاج متوفر من المدرسة أو العيادة الصحية، أخبر الأطفال بوجود علاج البلهارسيا عند نهاية النشاط. شجع الأطفال على المبادرة بالحديث مع اسرهم حول دورة حياة وأسباب تكرار العدوى بالمرض في المجتمع.

نشاط ختامي: (10 دقائق)

اسأل المجموعة عن الدروس المستفادة من هذه الأنشطة وما هو الإجراء الأهم من وجهة نظرهم حتى نتفادي إصابة الأطفال بالبلهارسيا. مثال: استخدام المراحيض يعطل دورة حياة الديدان ويقضي عليها، وتشجيع الآخرين على القيام بهذا الإجراء وتناول عقاقير في يوم التخلص من الديدان.

الدرس السابع: السعال، البرد، الالتهاب الرئوي

من الممكن لكل فرد منا أن يصاب ببعض أنواع السعال أو البرد. يصاب الصغار بالسعال أو البرد أكثر من الأطفال الأكبر سناً (من عامين وثمانين أعوام) لأنه أنظمة المناعة داخل أجسادهم لا تزال في مرحلة الأكمال. كما أن الكثير من أنواع السعال والبرد تتحسن وتشفى دون اللجوء لعقاقير خاصة بها، إلا أنه في بعض الأحوال قد يتحول الإصابة بالبرد إلى إلتهاب رئوي. يتوفى الملايين من الأطفال كل عام على مستوى العالم نتيجة الإصابة بالالتهاب الرئوي. أكثر أعراض الالتهاب الرئوي وضوحاً هي صعوبة التنفس وإنخفاض مستوى القفص الصدري. تتطلب الإصابة بالالتهاب الرئوي علاج فوري والحصول على العقاقير اللازمة التي يصفها الطبيب المختص. كما تساعد الرضاعة الطبيعية وأنواع الطعام الغنية بالعناصر الغذائية (بحسب المرحلة العمرية) والمنزل الخالي من المدخنين والتطعيم ضد السعال الديكي على الوقاية من الإلتهاب الرئوي.

السعال والبرد والإلتهاب الرئوي جميعها عدوى تصيب الجهاز التنفسي. ويعتبر الجهاز التنفسي جزء من جسم الإنسان والذي يدخله الهواء أثناء عملية التنفس. يدخل الهواء من الأنف والحلق ثم يمر عبر القصبة الهوائية للرئة.

تتسبب الفيروسات والبكتيريا في السعال والبرد. الفيروسات تسبب البرد وتصيب الأنف والحلق. وتأخذ الإصابات الفيروسية أشكال مختلفة، مثل: الرشح وإنسداد الأنف والسعال وفي بعض الأحوال ألتهابات الحلق. لا يمكن للدواء أن يحسن الإصابات الفيروسية.

إن أفضل الطرق لعلاج البرد هو الإبقاء على الجسد دافئ (ليس ساخن) بالمشروبات الدافئة (مثل الحساء والعصير) والراحة وجعل الهواء نظيف وخالي من الأدخنة. يمكنك التحكم في عدم أنتشار البرد للآخرين بالعطاس أو بالسعال عن طريق تغطية الأنف والفم بالأيدي (وبعدها يجب غسلها بالماء والصابون) أو بتغطية هذا الجزء بالذراع أو بمنديل وذلك للحد من أنتشار الفيروس. ويمكن أن يتحسن بأستنشاق بخار الماء بوضع ماء ساخن في إناء. إن أستنشاق دخان التبغ أو أدخنة الطهي أثناء الإصابة بالبرد يمكن أن يحول البرد إلى إلتهاب رئوي.

يمثل الإلتهاب الرئوي مرض شديد الخطورة والذي في الغالب يحدث بسبب البكتيريا أو الفيروسات. يمكن للمضادات الحيوية علاج الإلتهاب الرئوي وإنقاذ الأرواح. ويعتبر الأطفال الرضع أكثر عرضة للإصابة بالإلتهاب الرئوي من الأطفال الأكبر سناً. كما أن الأطفال الذي يرضعون

رضاعة طبيعية لمدة ستة أشهر على الأقل ثم الرضاعة بجانب الغذاء المكمل، وأيضا الأطفال الذين يحصلون على تغذية جيدة، يكونون أقل عرضة للإصابة بالالتهاب الرئوي. من الممكن الوقاية من كل من الحصبة والسعال الديكي بأخذ التطعيمات المناسبة حتى لا يتحول للالتهاب الرئوي.

من أكثر الأعراض وضوحا للالتهاب الرئوي هي السعال أو صعوبة التنفس مصحوبة بسرعة تنفس. الرضيع المصاب بالتهاب رئوي (من عمر شهرين إلى احد عشر شهر) يتنفس حوالي خمسين أو أكثر في الدقيقة الواحدة (وفي بعض الأحوال تصل إلى 70 أو 80 مرة). إذا قام أحد القائمين على رعاية الطفل بحساب مرات تنفس هذا الرضيع الذي يتراوح عمره ما بين شهرين واحدى عشر شهر فهي تمثل علامة اصابته بالتهاب رئوي. يجب على الطبيب المعالج تشخيص حالة الطفل بأسرع ما يمكن. وبالمثل إذا لاحظ تنفس الطفل في عمر أقل من شهرين أكثر من ستين مرة بالدقيقة يجب حمله على الفور إلى طبيب الصحة. بالنسبة للأطفال عمر ما بين (سنتين وخمس سنوات) إذا تلاحظ سرعة التنفس بما يزيد عن 40 مرة بالدقيقة. بالإضافة إلى سرعة التنفس يجب على مقدمي الرعاية ملاحظة العلامات التحذيرية التالية: تقطع التنفس وإنخفاض الجزء السفلي من الصدر عند تنفس الطفل، وعدم رضاعة الطفل اللبن الطبيعي وإذا استمر السعال لأكثر من أسبوعين أو حدوث غثيان وقىء دائم.

يجب على المعلمين والأطفال لعب أدوار متعددة مع السعال والبرد والالتهاب الرئوي.

- تمرير رسائل بأن معظم حالات السعال والبرد تشفى من تلقاء نفسها وأن أدوية السعال والبرد لا قيمة لها وربما يكون لها آثار ضارة.
- ملاحظة علامات الخطر للالتهاب الرئوي.
- الدعوة لأظهار الرعاية العاجلة من العاملين بالصحة عندما تظهر أعراض الالتهاب الرئوي على أحد أفراد الأسرة.
- معرفة أن الطفل يحتاج إلى نظام غذائي جيد وصحي وبيئة خالية من الأدخنة للوقاية من الالتهاب الرئوي والمساعدة على الشفاء.
- الحث على تغذية الأطفال الرضع على الرضاعة الطبيعية، وكذلك الاهتمام بالتغذية الجيدة والحماية بالحصول على قدر كاف من فيتامين أ والأمصال اللازمة.
- مقاومة الضغوط للتدخين ومساعدة باقي الأطفال على فعل نفس الشيء.

خطة الدرس حول السعال والبرد والألتهاب الرئوي

الغرض من الدرس

سوف يتعلم الأطفال كيفية الحد من انتشار السعال والبرد والقدرة على ملاحظة الطفل عندما يزداد معدل التنفس لديه. كذلك سيتعلموا كيفية معرفة علامات الإصابة بالالتهاب الرئوي، ومعرفة أي من هذه العلامات تحتاج رعاية عاجلة من الطبيب المختص بالصحة.

أهداف الدرس

بنهاية الدرس سوف يستطيع الطفل:

- معرفة أن معظم حالات السعال والبرد تشفى من تلقاء نفسها دون الحاجة إلى أخذ علاج خاص.
- معرفة ضرورة أنه يجب أن يبقى الطفل المصاب بالسعال أو بالبرد، دافئ، بينما يجب أن يبقى الطفل المصاب الحمى فاتر وليس بارد.
- ومعرفة أن الالتهاب الرئوي هو إصابة فيروسية أو بكتيرية والتي تجعل الطفل يتنفس بسرعة، وأن هذا المرض يحتاج إلى تدخل علاجي عاجل.

الإعداد للدرس:

قبل البدء في التدريس، يجب على المعلم معرفة مدى شيوع وخطورة الالتهاب الرئوي بالمجتمع، وإذا أمكن يجب على المعلم التحدث مع العاملين بالصحة لإكتساب مهارات معرفية لعلامات الالتهاب الرئوي وكيف يتعرف عليها الطفل والوقاية منها.

يحتاج المعلم لجمع مواد لعمل واحد أو أكثر من البندول (خيطة و حجارة ومساطر وأشرطة قياس). ربما يريد المعلم رسم شكل لجدول النشاط رقم 3 على السبورة. أترك الجدول فارغ. أكتب الكلمات عند بداية النشاط.

مستلزمات الدرس:

عدد واحد بندول أو أكثر مصنوع من خيط بطول 250 سم - وحجر (مستلزمات أخرى لمجموعات الأطفال لعمل بندول الساعة بأنفسهم) - مساطر وأقلام جاف. ربما يحتاج المعلم التوضيح بشكل عملي امام الأطفال مسبقا باتباع التعليمات المذكورة في النشاط رقم 2. من الأفضل

ترك الأطفال يصممون البندول الخاصة بهم بانفسهم. يمكن للأطفال تقديم ما قاموا بصنعه بالبيت للمعلم والأصدقاء والجيران حول علامات التنفس السريع غير المعتاد.

كيف تلقي محاضرة لمدة 60 دقيقة حول السعال والبرد والإلتهاب الرئوي للأطفال من عمر 8-10 سنوات

- 1- أطلب من الأطفال وضع اية أسئلة لديهم عن السعال والبرد والإلتهاب الرئوي في صندوق الأسئلة. ويمكن الإجابة على الأسئلة خلال الفترة القادمة ضمن دروس الصحة.
- 2- اختبار سريع (لمدة 5 دقائق): إجراء اختبار يتكون من 10 أسئلة قبل الدرس وبعده. قم بقراءة الأسئلة بصوت مسموع للجميع. أطلب من الأطفال رفع أيديهم وسجل عدد الأيدي المرفوعة أمامك. يجب أن يكون الاختبار غاية في السرعة وعندما تبدأ الاختبار قبل الدرس لا تطرح إجابات.

اختبار سريع حول الإلتهاب الرئوي (رفع الأيدي في حالة الإجابة بنعم)	
1- هل يعتبر السعال والبرد من الأمراض الخطيرة؟ (لا)	6- هل تنفس الطفل بسرعة يمكن أن ينبه البالغين بما يلزم القيام به؟ (نعم)
2- هل يمكن أن تزداد حالتك سوءا إذا كنت مصاب بالسعال او البرد ومتواجد في مكان مفعم بالدخان؟ (نعم)	7- هل تساعد الرضاعة الطبيعية الأطفال في الوقاية من السعال والبرد؟ (نعم)
3- هل يمكن أن نتناول بعض العقاقير الطبية في حالة الإصابة بالسعال أو البرد للإستشفاء؟ (لا، لأنك سوف تشفى من تلقاء نفسك).	8- هل سمعت عن مرض يدعى الإلتهاب الرئوي من قبل؟
4- هل معظم حالات البرد والسعال تسببها الفيروسات؟ (نعم)	9- هل إذا أصيب شخص ما بالإلتهاب الرئوي يحتاج لعلاج بالعقاقير؟ (نعم)
5- هل تنفس الطفل بسرعة تمثل علامة تحذيرية؟ (نعم)	10- هل الطفل المصاب بالحمى يحتاج أن يبقى دافئ؟ (لا)

- 3- النشاط الأول: سؤال وإجابة (15 دقيقة): إستخدام السؤال والإجابة لتدريس الأطفال حقائق تتعلق بالسعال والبرد والإلتهاب الرئوي.

- السؤال: ما هي علامات الإصابة بالبرد؟ الإجابة: رشح الأنف والصداع والعطاس وفي بعض الأحوال، التهاب بالحلق.
- السؤال: هل تساعد العقاقير والأدوية على الاستشفاء من السعال والبرد؟ الإجابة لا: معظم أنواع السعال والبرد تشفى من تلقاء نفسها لأنها أمراض فيروسية لا يمكن علاجها بالأدوية. ومع ذلك، ربما تساعد بعض الأدوية في تخفيف الأعراض بينما يستكمل الفيروس مساره الطبيعي.
- ما هو الإلتهاب الرئوي؟ الإجابة: الإلتهاب الرئوي مرض يصيب الرئتين ولهذا يبدو الإعياء الشديد على الشخص المصاب.
- ما هي علامات وأعراض الإلتهاب الرئوي؟ الإجابة: التنفس السريع يعتبر أحد علامات الإصابة بالالتهاب الرئوي، الحمى (ارتفاع درجة الحرارة)، اضطكاك الأسنان، السعال المصحوب بمخاط أخضر اللون وبه أثار دم وألام بالصدر والشعور بسوء الحالة كلما يسعل او يتنفس، ويعتبر الغثيان والقىء أعراض إضافية للإلتهاب الرئوي.
- السؤال: ما الذي يؤدي للإلتهاب الرئوي؟ الإجابة: يمكن للفيروسات والبكتيريا ان تؤدي للالتهاب الرئوي.
- كيف يصاب الإنسان بالالتهاب الرئوي؟ الإجابة: الإلتهاب الرئوي هو مجرد إصابة يمكن أن تتطور عندما يكون الشخص المصاب معتل الصحة أو مصاب بمرض آخر مثل السعال الديكي (pertussis) او الحصبة. ربما يكون مصاب بالبرد ولكن حالته تزداد سوءا نتيجة البيئة المفعمة بالدخان الذي يعيش فيها.
- السؤال: هل الإلتهاب الرئوي مرض خطير؟ الإجابة: نعم، يمكن أن يكون الإلتهاب الرئوي مرض غاية في الخطورة وبخاصة بالنسبة لصغار السن والمسنين.
- السؤال: إذا لاحظت إحدى علامات الإلتهاب الرئوي، ماذا يجب أن تفعل؟ الإجابة: طلب المساعدة من مقدمي الرعاية أو المختصين في المراكز الصحية. يجب أن ينتقل الشخص المصاب بالإلتهاب الرئوي على الفور لكي يفحصه الطبيب المعالج بالوحدة الصحية.
- السؤال: كيف يمكن الوقاية أو الحد من الإلتهاب الرئوي؟ الإجابة: إتباع نظام غذائي وقائي، والأهتمام بالرضاعة الطبيعية للأطفال ذوى الأعمار الأقل من 6 أشهر لتقليل فرص الإصابة بالإلتهاب الرئوي. كذلك يجب تجنب الأماكن المليئة بالدخان أو الأتربة أثناء فترة الإصابة بالبرد حتى لا يتحول البرد العادي إلى إلتهاب رئوي. كما يمكن التطعيم ضد الإلتهاب الرئوي والسعال الديكي والحصبة للوقاية من هذه الأمراض.

4- النشاط الثاني: (20 دقيقة)

- 1- اطلب من الأطفال أن يختاروا شريك للقيام بهذا التمرين.
- 2- أطلب من كل طفلين معا أن يقيسا خيط بطول 250 سم، ثم يقوما بقطعه.
- 3- أربط جيدا قطعة حجر لحد طرفي الخيط لا تستخدم أكثر من 40 سم للقيام بهذا.
- 4- من مكان ربط الحجر قم بقياس مترين لنهاية الخيط ثم ضع علامة بالقلم الجاف. إفعل نفس القياس لطول واحد متر عند نهاية الخيط. إفعل نفس الشيء لطول 35 سم وعند كل علامة قم بعمل عقدة صغيرة.
- 5- أطلب من أحد الأطفال الصعود على مائدة أو مقعد لتحريك البندول شمالا ويمينا ممسكا بها عند عقدة المترين.
- 6- يتنفس الشريك مع حركة البندول، يتنفس عندما يتحرك البندول للخلف ثم يتنفس عندما يتحرك للأمام.
- 7- أطلب من الأطفال تبديل الأوضاع ثم كرر نفس النشاط مع قيام الطفل الثاني بالإمساك بالبندول المتر الواحد ويشير إلى تنفس الشريك في وقت تحريك البندول.
- 8- تبديل الأوضاع مرة ثانية ثم كرر نفس النشاط مع العقدة ذات 35 سم. في هذه المرة سوف يتنفس الأطفال بسرعة كبيرة.
- 9- أخبر الأطفال بأن يكرروا الثلاثة حركات مرة ثانية على أن يقوم كل طفل بتمثيل حركي والتنفس بحسب حركة كل طول من الأطوال البندول.
- 10- اسأل الأطفال ماذا لاحظوا في العلاقة بين أطوال الخيط والحركة (الخيط الأقصر تصاحبه تنفس أسرع).
- 11- أخبر الأطفال التالي:

- الطفل الصحي يتنفس بنفس معدل الوقت للشخص البالغ .
 - الطفل الصحي يتنفس بنفس معدل حركة البندول ذي طول متر.
 - الطفل الذي يتماثل معدل تنفسه مع أقصر بندول طولا يتنفس سريعا وربما يكون مصاب بالالتهاب الرئوي وبحاجة للعرض فورا على مسئول الصحة.
- 12- اسأل الأطفال ماذا تعلموا من استخدام البندول وما إذا كان يمكن ان يستخدموا نفس الفكرة لتعليم آخرين حول التنفس المتسارع. أطلب منهم ممارسة كلمة إلهاب رئوي (أو الكلمة المتداولة محليا لوصفه).

13- عند نهاية النشاط، على المعلم أن يؤدي الثلاثة أنواع من التنفس مع المجموعة ككل. ثم يكرر المعلم نشاط التنفس مرة ثانية ويطلب من الأطفال الصياح قائلين (خطر) إذا تأرجح الخيط أكثر من 50 مرة بالدقيقة. أشرح مرة ثانية إنه إذا كان عمر الطفل من 2 – 11 شهر وكان ذلك معدل تنفسه في الدقيقة فإنها علامة الخطر والوضع حرج ويجب نقل الطفل على الفور لطبيب الصحة.

5- تعديل النشاط الثاني:

قد يختار المعلم، في المجتمعات التي يتوفر للأطفال ساعات يد بعقارب أو الميقاتي، استخدام هذا بدلا من النشاط المذكور اعلاه أو ربما بالإضافة له. كل اثنين من الأطفال بحاجة إلى ساعة يد بعقارب أو ميقاتي.

- 1- أطلب من الأطفال إختيار شريك.
- 2- لكل زوجين من الأطفال يقوم أحدهما بالاستلقاء على الأرض والأخر يمسك بألة ضبط الوقت.
- 3- اطلب من الطفل المسئول عن ألة ضبط الوقت بأن يلاحظ تنفس شريكه. عليه أن يراقب الصدر والمعدة وهي ترتفع وتهبط مع كل تنفس.
- 4- عندما يتم ضبط الميقاتي مع حركة التنفس، أطلب من الطفل بحساب عدد مرات تنفس شريكه لمدة دقيقة بينما يقوم الطفل الآخر بالتنفس بصورة طبيعية.
- 5- أطلب من الأطفال تبديل الأوضاع وتكرار نفس التمرين.
- 6- بعدما يحصل كل طفل على دوره في التمرين، اسأل الأطفال عن عدد مرات التنفس التي تم حسابها. يجب أن يكون عددها ما بين 12 – 20 بالدقيقة.
- 7- اشرح للأطفال كيفية مساعدتهم لأسرهم لحساب مرات التنفس إذا ما مرض احد أخوتهم. إذا تجاوزت مرات التنفس 50 بالدقيقة يجب عرض الطفل المريض على المختصين.

6- النشاط الثالث: (15 دقيقة)

- 1- أطلب من الأطفال رسم جدول كالموضح أدناه. في مجموعات من زوجين أو مجموعات صغيرة يجب أن يقوم الأطفال برسم ست خانات (يمكن استخدام كلمة واحدة أيضا).

إن الفكرة هنا هي تجميع كافة أفكار الأطفال التي تعلموها من الدرس والأفكار التي تعلموها داخل بيوتهم.

أفكار من البيت	أعراض السعال/البرد	أسباب السعال/البرد	علاج السعال/البرد
أفكار من البيت			
أفكار من البيت			

- 2- أطلب من كل مجموعتين أن يعملوا معا لتحديد الاختلافات بين الأفكار التي يتعلمها الأطفال في المدرسة وتلك المتوارثة بالبيت (مثال: العلاج بالأدوية).
- 3- بالنسبة للمجموعة ككل، اطلب من كل مجموعة ذكر الاختلافات والأفكار الصحيحة.
- 4- اسأل الأطفال كيف يمكنهم (كل واحد على حده أو كمجموعة) إيصال الرسائل السليمة للآخرين بالمنزل.

7- النشاط الختامي (5 دقائق)

عمل اختبار سريع مرة ثانية وسجل ردود الأفعال

نشاط منزلي

ادعو الأطفال للحديث حول موضوع الدرس (السعال والبرد والإلتهاب الرئوي) بالبيت. يمكن للأطفال تادية تجربة البندول وسؤال أفراد أسرته عن أي أفكار حول كيفية علاج السعال والإلتهاب الرئوي.

نشاط إضافي اختياري (10 دقائق)

أفكار لتطوير درس السعال والبرد والإلتهاب الرئوي

قم بدعوة احد العاملين بالقطاع الصحي للتحدث مع الأطفال عن الإلتهاب الرئوي، أو قم بإعداد الأطفال لزيارة المسئول الصحي لمناقشة بعض الأسئلة، مثل المذكورة أدناه:

- كيف يمكن لنا معرفة الفرق بين الإصابة ببرد شديد و الإلتهاب الرئوي؟
- ما هي اعراض الإلتهاب الرئوي؟
- هل يمكن لنا معرفة أي الأشخاص كان مصابا بالإلتهاب الرئوي؟ ما المدة؟ وفي أي وقت من العام؟ هل بدأ من تلقاء نفسه أو تبع الإصابة ببرد شديد أو حصبة أو السعال الديكي؟ هل

تحسن؟ ما الذي ساعد على هذا؟ هل تم تحضير الدواء بالبيت أم من الطبيب أم من المسئول الصحي؟

ساعد الأطفال على نطق الكلمات الصعبة وقراءاتها من خلال الأسئلة. أطلب من الأطفال الحديث حول الأسئلة في مجموعات من اثنين - هل يعرفون الإجابة؟
يتحدث مسئول الصحة مع الأطفال حول الالتهاب الرئوي ومن خلال هذا الحديث يجب على الأطفال تعلم التالي:

- يمكن أن يتعرض أي من الأطفال (وحتى البالغين) للإصابة بالالتهاب الرئوي ولكن الأطفال في عمر أقل من عام أكثر عرضة للإصابة ممن أكبر منهم سناً.
- بالنسبة للصغار الأقل عرضة للإصابة هم من يرضع رضاعة طبيعية ويتغذى جيداً ويتمتع بحماية بالحصول على قدر مناسب من فيتامين أ ومحصن ضد الحصبة والسعال الديكي.
- يمكن للالتهاب الرئوي أن يبدأ من تلقاء نفسه أو يعقب الإصابة بدور برد أو حصبة أو سعال ديكي
- أوضح وأضمن علامات الإصابة بالالتهاب الرئوي هو التنفس السريع.

السعال والبرد والإلتهاب الرئوي كموضوع ضمن مواد دراسية أخرى	
اللغة	يقوم الأطفال بعرض للعرائس للحديث عن قصة شخص ما كان مصابا بالإلتهاب الرئوي. يجب توجيه الأسئلة التالية من خلال عرض العرائس: ما الذي ابتداء الإصابة؟ سعال؟ برد؟ عدم التحصين؟ الحصبة؟ ما هي علامات الإصابة؟ ماذا يشعر المصاب؟ كيف يتم علاج الإلتهاب الرئوي؟ كيف يتم الوقاية منه؟
الموسيقى	عمل أغنية مع الكورس: لا تقلق .. لا تغضب. فهو ليست التهاب رئوي بعد. ربما قد يصل لذلك. اطلب العون من الطبيب.
الرياضيات	كرر النشاط البديل رقم 2. هذه المرة بدلا من حساب التنفس لمدة دقيقة اطلب من الأطفال عد مرات التنفس لمدة 30 ثانية. أطلب من الأطفال مضاعفة التنفس مرتين لمعرفة العدد لمدة دقيقة. كرر نفس النشاط لعد التنفس لمدة 15 ثانية ثم أطلب من الأطفال مضاعفة العدد أربع مرات للحصول على الرقم النهائي لمدة دقيقة.

الدرس الثامن: التراخوما

ربما يشتكي الأطفال المصابون بالتراخوما من قرحة أو جفاف بالعين. ربما يشعرون بإحساس وجود رمل بعيونهم أو خروج افرازات بيضاء أو مائية. هذه هي أعراض الإصابة بالتراخوما. كما قد يشعر الشخص المصاب بالتراخوما بعدم تحمل ضوء الشمس الساطع. تتضرر العين في كل مرة يصاب فيها الشخص بالتراخوما. العدوى تسبب تكون ندبات بالعين. المزيد من الإصابة يؤدي إلى المزيد من الندبات وتتطور الندبات داخل الشبكية. الندبات تقصر الجزء الداخلي من العين وتجذب الجفون أكثر للعين. وهذا ينتج عنه المزيد من الألم وحكة حيث تحيط الرموش بالعين وتلمسها. في النهاية تُجرح العين وتصبح بيضاء غائمة ويفقد الشخص بصره. الندبة أكثر شيوعا مع البالغين ولكننا يمكن ملاحظتها أيضا في المناطق التي تعاني من انتشار التراخوما. في الغالب يتم تجاهل التراخوما وعدم الاكتراث بمعالجتها. عندما لا يواظب الطفل على غسيل الوجه فإن القاذورات تجذب الحشرات (مثل الذباب) التي تتناقل على الوجه والعين. ربما يطير هذا الذباب ليقف على وجه شخص آخر. إذا كان الشخص مصابا بالتراخوما، فإن الذباب ينشر المرض من شخص لآخر. كما يعرف عن الأطفال بانهم يلمسون عيونهم أكثر مما يفعل البالغون ويفركونها إذا ما شعروا بألم أو التهاب بشيء يشبه التراب أو الرمل أو الذباب أو الرياح. كما يفرك الطفل عينه عندما يشعر بالتعب ولهذا من الضروري أن يعتاد الطفل على غسيل يده حتى نتجنب انتشار التراخوما. نجد الأشخاص في كافة أنحاء العالم ينظفون وجوه أطفالهم ويزيرون المخاط من أنوفهم والطعام من على أفواههم أو القاذورات من على وجوههم. لكن في معظم البلدان نجدهم يستخدمون جزء من ملابسهم للقيام بذلك. إن الجراثيم المسببة للتراخوما توجد في السائل القادم من العين والمخاط الآتي من الأنف. لهذا، فإن عادة مسح وجوه الأطفال بصورة متكررة بالملابس أو مسح وجوه أكثر من طفل بنفس الوسيلة قد يسبب في إنتشار التراخوما.

يمكن للمعلمين والأطفال عمل الكثير للإعتناء بعيونهم وحمايتهم من التراخوما. يمكن للمعلم تشجيع الطلاب بأخبارهم بذلك إذا لم يستطيعوا رؤية السبورة أو (النص المكتوب في الكتاب). وكلما أمكن يمكن للمعلم التعاون مع مسؤولي الخدمات الصحية لمعرفة مشكلات البصر. وأيضا يمكن للمعلم العمل مع الأطفال الأكبر سنا لتمكينهم من اكتشاف أمراض العيون عند الأطفال الأصغر سنا.

إن أهم اجراء صحي يمكن اتخاذه هو غسل الوجه والإبقاء عليه نظيفا وغسل اليدين قبل لمس العين. هناك إجراءات أخرى هامة مثل وجود نظام غذائي صحي يشتمل على فيتامين أ والتأكد من ان الأطفال قد تم تحصينهم ضد الحصبة.

عندما توجد مناشف تستخدم لتجفيف الأيدي والوجوه على الأطفال الدعوة إلى استخدام مناشف شخصية (مع وجود علامة أو اسم) أو تعلم تجفيف الأيدي بالهواء. يمكن للمدارس شن حملات والتشجيع على عمل فحوصات للعين داخل المدرسة. يمكن تدريب المعلمين على الاكتشاف المبكر للأعراض والاتصال بالعيادات الصحية للتأكد من العلاج الفوري بالمضادات الحيوية عند ظهور علامات إصابة عين الطفل.

خطة الدرس حول التراخوما:

الغرض من الدرس

معرفة الطفل لماذا وكيف يعتني بعينه. والقدرة على ملاحظة التراخوما حتى يتسنى له طلب العلاج واستخدام وسائل النظافة الشخصية الجيدة للوقاية من العدوى.

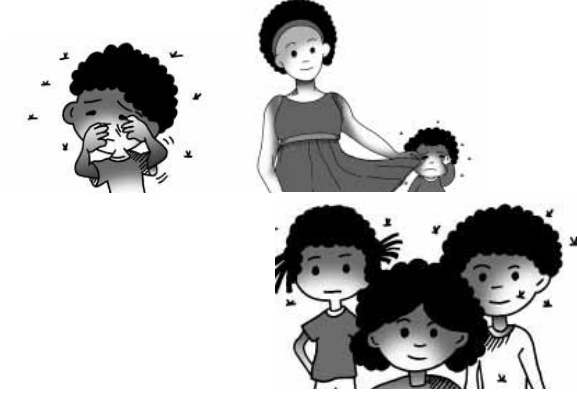
أهداف الدرس:

بنهاية الدرس يجب على الطفل التالي:

- معرفة ما هي التراخوما و إذا لم يتم معالجتها قد تؤدي للإصابة بالعمى.
- معرفة كيف تتطور التراخوما وتنتشر.
- كيفية الوقاية من التراخوما.
- إدراك أن هناك علاجات لإصابات العين وأمراضها.

الإعداد للدرس:

يجب على المعلم قبل البدء في تدريس هذا الدرس الحصول على معلومات حول مدى شيوع وخطورة أمراض العيون (والتراخوما على وجه الخصوص) في المدرسة والمجتمع. بالإضافة إلى معرفة برامج الوقاية والعلاج ومشكلات العيون الأخرى في المجتمع. على سبيل المثال: هل يستطيع الطفل غسيل وتجفيف وجهه بصورة منتظمة؟ وهل يمكن للعاملين بالصحة والمعلمين وبمساعدة الأطفال جمع معلومات حول عدوى العيون والتراخوما بالمجتمع.



مستلزمات الدرس:

سوف تحتاج مرافق لغسيل الأيدي (مياه جارية وصابون ومناشف نظيفة أو ورق صحي لكل طفل) وأيضا قطع قطنية نظيفة وأكواب ومياه دافئة وملح. سوف تحتاج لرسم هذه الصور أو عمل نسخ مكبرة منها.

كيف تلقي محاضرة تعليمية لمدة 60 دقيقة حول التراخوما لأطفال من عمر 8 – 10 سنوات

نشاط تقديمي

يسأل المعلم تلاميذه ما إذا كانوا يرون السبورة جيدا. وإن كان أحدهم لا يراها فعليه التقدم لمقدمة الفصل. إذا كان هناك أطفال لديهم مشكلات في العين، يمكن للمعلم المساعدة بترتيب معياد للفحص لدى العيادات الصحية المتخصصة إذا أمكن ذلك. يجب أن يتم هذا النشاط بسرية حتى لا يشعر من لديه مشكلات بالبصر بالخجل.

1. صندوق الأسئلة: يتم تذكير الأطفال بأنه يمكنهم وضع أي أسئلة حول التراخوما داخل صندوق الأسئلة.

2. اختبار سريع (5 دقائق). قم بطرح العشرة أسئلة التالية في اختبار شفهي سريع قبل الدرس وبعده. اقرأ الأسئلة أمام الأطفال. اطلب منهم أن يرفعوا أيديهم وقيم بحساب عدد الأيدي. يفترض في هذا الاختبار السرعة. لا تقدم أجابات.

اختبار العناية بالعين (رفع الأيدي إذا كانت الإجابة بنعم)

1- هل تغسل وجهك بانتظام؟ 6- هل يمكن أن تسبب سوء التغذية مشكلة

بالبصر؟ نعم	
2- عند غسيل وجهك هل تغسل عينيك أيضا؟	7- هل يمكن للذباب نشر المرض؟ نعم
3- هل تستخدم منشفة لتجفيف الوجه؟	8- هل استخدام أكثر من شخص لنفس المنشفة يساعد على نشر المرض؟ نعم
4- هل تشارك شخص آخر من أفراد اسرتك نفس المنشفة؟	9- هل يمكن للأشخاص ممن أصيبوا بأمراض بالعين وهم أطفال ان يصابوا بالعمى عند تقدمهم بالسن إذا لم يتم علاجهم بصورة سليمة؟ نعم
5- هل سبق لك وسمعت عن مرض يصيب العيون يدعى التراخوما؟	10- هل أمراض العين يسهل علاجها؟ (نعم ولكن إذا تم العلاج مبكرا)

1. النشاط الأول: هل عيوننا نظيفة؟ (20 دقيقة)

- أطلب من الأطفال أن يغسلوا أيديهم جيدا بالماء والصابون. أطلب منهم أن يغسلوا عيونهم برفق باستخدام الماء الدافئ وقدر قليل من الملح. أطلب منهم أن يجففوا عيونهم بقطعة قطن نظيفة او مناديل ورقية. أطلب من الأطفال أن يغسلوا أيديهم مرة أخرى بالماء والصابون بعد الانتهاء من تنظيف العين.
- أطلب منهم العمل في أزواج لفحص عيني كل منهم الآخر والتفكير في إجابات للأسئلة التالية: هل تبدو العين لامعة ونظيفة؟ هل هناك أي بقع أو تجاعيد بالعين؟ إذا كانت الإجابة بنعم، اخبر المعلم أنه ربما يكون هناك مشكلة. هل تبدو العين وردية اللون أو حمراء أو ملتهبة؟ أسأل الأسرة ما إذا كان هذا الطفل يرى جيدا بالليل؟
- بعد انتهاء الأطفال من فحص بعضهم البعض، اطلب منهم أن يغسلوا أيديهم جيدا للمرة الثالثة؟
- نافش هذه الأسئلة مع المجموعة ككل واعد قائمة بأسماء الأطفال الذين يعانون مشكلات بالعين لفحصهم إذا كان هناك نظام صحي ملائم بالمجتمع.
- اعطى للأطفال معلومات موجزة حول امراض العيون المختلفة. مثال: هذه العين مصابة بملتحة العين (وردية اللون) يمكن أن ينتقل المرض من شخص لأخر - هذه الكتل المؤلمة على حافة الجفون ليس خطيرة ولكنها مؤلمة. يمكن استخدام منشفة نظيفة وماء دافئ

ككمادات لتخفيف الألم. التراخوما مرض خطير ويحتاج للفحص والعلاج من قبل طبيب متخصص.

- التأكيد على أهمية غسيل العين بصورة منتظمة للوقاية من مشكلات العيون.

2. النشاط الثاني: كيفية انتشار عدوى العين (15 دقيقة)

استخدام الصورة.

أعرض الصور على الأطفال.

في مجموعات صغيرة أو المجموعة ككل ناقش مع الأطفال الصورة وما تخبرنا به الصورة من طرق انتشار العدوى.

سؤال واجابة (10 دقائق): استخدام الأسئلة والاجابات تعلم الأطفال حقائق حول العناية بالعيون:

- سؤال: ما هي التراخوما؟ الإجابة: التراخوما مرض معدي يصيب العين.
- سؤال: ما هي اعراض التراخوما؟ الإجابة: التراخوما تسبب ألم وحكة بالعين خروج سائل مائي أبيض من العين
- سؤال: هل التراخوما خطيرة؟ الإجابة: نعم، هي مرض خطير قد يؤدي إلى العمى إذا لم يتم علاجه جيدا.
- سؤال: كيف يصاب الشخص بالتراخوما؟ الإجابة: يمكن أن تنتشر التراخوما بسهولة من شخص لأخر عن طريق الذباب ومسح العيون بالمناشف وبك العين وملامسة شخص آخر.
- سؤال: كيف يمكن الوقاية من التراخوما؟ الإجابة: بعادات صحية جيدة والمحافظة على الوجه نظيف وغسل الوجه والتخلص من الحشرات الطائرة وأن يكون للشخص المناشف الخاصة به ومعالجة الإصابة بأسرع ما يمكن.

3. نشاط ختامي (10 دقائق)

قم بعمل اختبار سريع مرة ثانية مسجلا الأعداد.

نشاط منزلي

ادعو الأطفال كي يتحدثون عن موضوع الدرس (التراخوما) مع ذويهم بالبيت ووضّع أي أسئلة في صندوق الأسئلة.

أطلب من الأطفال ان يسألوا أفراد أسرته أو جيرانهم عن أي شخص يعرفونه مصاب بمرض للعيون، ثم قم بسؤالهم عن أعراض مرض التراخوما وكيف تم العلاج وما هي النصيحة للوقاية من أمراض العيون.

أفكار لتطوير درس التراخوما

- من الضروري تذكير الأطفال أن العديد من الأنشطة حول النظام الغذائي المتوازن والنظافة الشخصية تتصل إتصال وثيق بالوقاية من أمراض العيون. مثال: الصنبور المائل واستخدامه وصيانتته لغسيل الأيدي والوجه واستخدام الصابون لتحسين عملية التنظيف.
- استزراع الأشجار يمكن أن يحد من الأتربة وتحسين بيئة المدرسة.
- اذا استخدمت المدرسة التفتيش الفعلي أو التشديد على النظافة يمكن ضم الكشف على العين ضمن عملية الفحص.
- يمكن للأطفال تصميم اختبارات سريعة صغيرة يمكنهم استخدامها لأختبار بعضهم البعض ويمكن استخدامها كاختبارات داخلية بالمدرسة والأختبارات السريعة حول التراخوما.
- يمكن استخدام المدرسة لحماية الأطفال من أمراض مثل التراخوما ويمكن تدريب الأطفال كي يقدموا العون للعاملين بالصحة حيث تتم هذه الأنشطة بطريقة تعليمية.

تناول التراخوما كموضوع ضمن مواد دراسية أخرى	
<p>يمكن توجيه دعوة للأشخاص الذين يعانون مشكلات بالبصر حتى يأتوا ليخبروا الأطفال كيف فقدوا بصرهم. يمكن للأطفال أن يتعلموا أنه ليس كل مشكلات البصر واحدة. يمكنهم سؤال هؤلاء الأشخاص عما يمكن أن يفعله الأطفال حتى يرتقوا بحياة البالغين والأطفال ممن يعانون ضعف البصر.</p>	دراسات اجتماعية
<p>يمكن تأليف أغنية بواسطة الأطفال مسجوعة تتناول أهمية تجنب العين مشكلات الذباب والحشرات الطائرة ادفع الذباب عن وجه الولد ابقه بعيدا ... لا تجعله طليقا</p>	الموسيقى
<p>يمكن للأطفال اخذ أفكار من النشاط رقم 2 (ملاحظة صورة) وعمل سلسلة من الصور أو الملصقات التي تبرز أكثر الاسباب شيوعا التي تؤدي إلى انتشار التراخوما في المجتمع. عمل مسابقة لأفضل ملصق يحمل رسائل جيدة تحت على غسل الوجه والمحافظة على العين نظيفة لامعة.</p>	الفنون



مدينة أسيوط- مركز ابنوب- مصر

أسراء 11 عام، أحد أعضاء لجنة الصحة المدرسية، تعلم الطفل مروان 7 أعوام الطريقة الصحيحة لغسل الأيدي.

القسم الثالث

الأهتمام بصحة أجسامنا

الدرس التاسع: حول أعيننا

إن عيوننا تمثل عضو من أهم أعضاء جسم الإنسان. العين تساعد على الرؤية. وتبدأ الرؤيا عندما يعكس جسم ما أشعة نور. تدخل الأشعة من خلال غطاء خارجي شفاف للعين وهو ما نطلق عليه القرنية. تثني القرنية اشعة الضوء حتى تمر من خلال حدقة العين وهو الفتحة الدائرية التي تصنع الجزء الأسود من عيوننا. والقزحية هو الجزء الملون من العين حيث ينفتح وينغلق كي يجعل الحدقة أكبر أو أصغر. التغيير في حجم الحدقة يتحكم في قدر الضوء الذي يمر من خلال العين في كل مرة. تكون الحدقة كبيرة عندما نتواجد في مكان مظلم حيث تحتاج العين السماح لقدر اكبر من الضوء لكي ترى وتصبح الحدقة أصغر عندما تنواجد في وسط ساطع حيث تحتاج العين السماح بقدر اقل من الضوء لكي ترى.

بعدها تدخل أشعة الضوء للعين من خلال الحدقة فهي تمر من خلال العدسات والتي تركز الضوء خلف العين والتي تسمى شبكية العين. وتعتبر الشبكة طبقة رقيقة من الأنسجة في الجزء الخلفي من العين وتحتوي على ملايين من الخلايا العصبية النبونية والمخروطية. تحول هذه الخلايا الضوء إلى نبضات كهربية يتم إرسالها مع العصب البصري للمخ. ثم يقوم المخ بمجمع النبضات معا ليشكل صورة ما¹.

لقد بنيت أجسادنا وتكونت على نحو يسمح لنا بالحفاظ علي العين وحمايتها. فالرموش تطرد الأتربة والقاذورات والذباب. الجفون تنغلق عندما تطرف العين أو أثناء النوم. فغض الطرف ينشر الدموع على سطح العين ليحافظ عليها دائما نظيفة.

لا يزال هناك طرق أخرى يمكن عن طريقها حماية عيوننا. فطبيعة العين حساسة وقابليتها للمرض عالية. فأمراض العيون والأمراض الاخرى التي تصيب أبدننا تؤثر عليها! علينا غسل أيدينا بانتظام

¹ الجمعية الأمريكية للأخصائي النظارات

وتجنب ملامسة العين للحد من انتشار الأمراض مثل أمراض البرد والانفلونزا وأيضا امراض أخرى مثل التهابات الملتحمة (العين الوردية أو الحمراء). علينا أيضا غسل وجوهنا باستمرار والعين حتى لا تنجذب الحشرات الطائرة للوقوف على وجهنا ونشر الجراثيم.

أمراض العيون مثل العمى النهري

(ينتج عن قرصة حشرة) والتراخوما تتطور تدريجيا وربما لا يمكن ملاحظتها في مراحلها الأولى. التراخوما مرض يصيب العين ويمثل أحد العوامل الرئيسية للعمى ولكن يمكن تجنبه على مستوى العالم (درس 9). الحصبة أيضا مرض يؤدي للعمى ولكن يمكن الوقاية منه بالتحصين ضده.

هناك فيتامينات هامة جدا لصحة العين وتوجد في الخضروات الورقية والبيض الذي يحارب امراض العيون المزمنة. وفيتامين سي المتواجد في الفواكه والخضروات والذي يأخر فقدان البصر المتربط بالعمر. وفيتامين د المتواجد في المكسرات والحبوب الغنية بالمقويات والبطاطا. كما تساعد على الحفاظ على انسجة العين صحية. وأيضا الدهون تمثل جزء هام في النظام الغذائي للإنسان.

فالدهون تساعد الجهاز العصبي وتمد خلايا بالطاقة وتحفز منظومة المناعة. بعض الدهون لها أهميتها الخاصة لتطوير الرؤية ومساعدة شبكية العين على العمل جيدا. ويعتبر فيتامين أ من المغذيات الدقيقة الضرورية للرؤية الجيدة. كما تمنع الأمراض وتبقي العين في حالة صحية جيدة. وتحمي العين من الإصابة بالعمى الليلي. تلعب المدارس دورا محوريا في توزيع كبسولات أ والتي توفر جرعة جيدة من الفيتامين بصورة منتظمة. يلعب الزنك دورا هاما في وصول فيتامين أ من الكبد للشبكية كي تحميها.

الغرض من الدرس

يتعلم الطفل أهمية البصر كأحد الحواس الخمس الضرورية. ومعرفة أساسيات الرؤية. وأيضا الطرق الأولية للحصول على رؤية جيدة وحمايتها من الفقد.

أهداف الدرس:

بنهاية هذا الدرس سوف يتعلم الأطفال التالي:

- أسماء الحواس الخمس.

- معرفة اجزاء العين.
- التعرف على ثلاث طرق للتمتع برؤية جيدة.
- التعرف على ثلاث طرق للوقاية من فقدان البصر.

الإعداد للدرس

قبل البدء في تدريس هذا الدرس يجب على المعلم معرفة مدى شيوع مشكلتي طول النظر وقصر النظر بالمجتمع. كما يجب أن يكون على دراية بالبرامج المجتمعية المتوفرة لمساعدة الأطفال ممن يعانون في ضعف الرؤية والتي تعالج بالنظارات الطبية.

كيف تلقي محاضرة لمدة 60 دقيقة حول العين للأطفال يتراوح أعمارهم ما بين 8 - 10 سنوات

1. صندوق الأسئلة: يجب تذكير الأطفال بأنه يمكنهم وضع أي أسئلة حول العين في صندوق الأسئلة حيث يتم الرد عليها في المحاضرة التالية الخاصة بالصحة.

2. عمل اختبار سريع (5 دقائق) تطرح من خلاله عشرة أسئلة قبل الدرس وبعده. قم بقراءة كل سؤال أمام الجميع ثم أطلب من الأطفال رفع أيديهم وقم بحساب عدد الأيدي. يفترض أن يتم هذا الاختبار بسرعة كبيرة. لا تقدم إجابات.

اختبار العناية بالعين (رفع الأيدي إذا كانت الإجابة بنعم)	
1- هل تتكون العين من أجزاء مختلفة ولكل جزء منها وظيفته الخاصة؟ الإجابة: نعم	6- هل الخضروات التي تتميز بخضرتها الشديدة مفيدة للعين؟ نعم
2- هل لدينا ثلاث حواس فقط؟ لا .. لدينا خمس حواس	7- هل يمكن لنا حماية عيوننا من الضرر؟ نعم
3- هل ما نأكله له تأثير على الرؤية؟ نعم	8- هل يعتبر الشخص الذي يرتدي نظارة أقل ذكاء من لا يرتدي؟ لا
4- هل إذا تضررت عيوننا يمكن إصلاحها بسهولة؟ لا .. ربما يقدر أن يصلحها بواسطة متخصص ولكن الشخص نفسه لا يستطيع؟	9- هل يعتبر الشخص الذي يرتدي نظاره أكثر ذكاء من الآخرين؟ لا
5- هل تناول الحلوى يفيد العين؟ لا	10- هل تستطيع تسمية أجزاء العين؟

3. النشاط الأول: الحواس الخمس (10 دقائق)

- في مجموعة موسعة تشمل كافة الأطفال قم بطرح سؤال من يعرف الحواس الخمس. أطلب منهم تسمية واحدة في كل مرة حتى يتسنى لكل الأطفال فرصة الإجابة على السؤال. أكتب الحواس الخمس (النظر، السمع، اللمس، الشم، التذوق).
- أطلب تصويت الأطفال على أكثر الحواس أهمية وأحصر عدد الأصوات على السبورة.
- اسأل الأطفال هل تعتقدون أن هذه الحاسة التي تم التصويت لها أكثر أهمية.
- يقوم المعلم بتوضيح أن كافة الحواس غاية في الأهمية ولكننا في هذا الدرس سوف نتعرف أكثر على حاسة النظر وأجزاء العين.

4. استكشاف البصر (15 دقيقة)

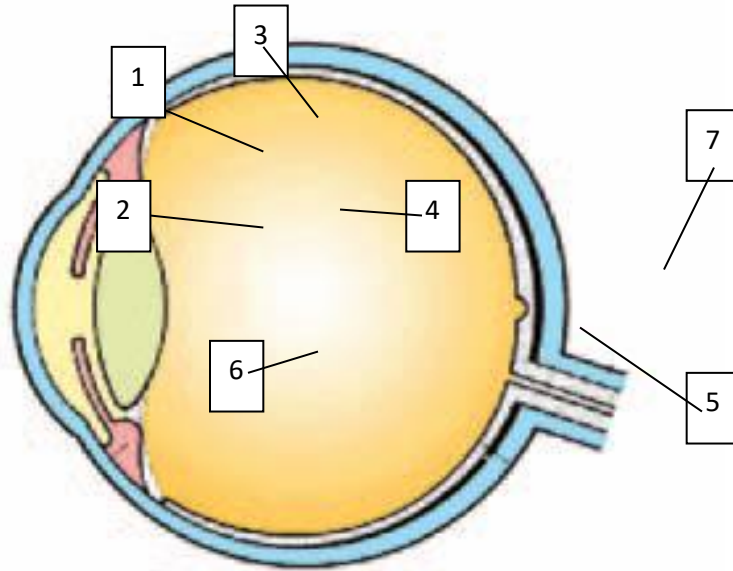
- في هذا النشاط سوف يتم استكشاف البصر بطريقتين مختلفتين.
- اطلب من الأطفال اختيار شريك. أعطى لكل طفل وشاح أو قطعة قماش لتغطية العينين. أطلب من أحد الطفلين بأن يعصب عينيه. أطلب من شريك الطفل معصوب العينين اقتياده في مختلف أرجاء الغرفة (إذا كان ممكناً، يمكن اقتياد الأطفال لخارج الغرفة) مستخدماً فقط صوته. أطلب من الأطفال أن يهتموا بشركائهم والحفاظ عليهم والسير ببطء. بعد بضع دقائق أطلب من الأطفال العودة والتجمع مرة أخرى واسأل أولئك الأطفال معصوبي العين عن تجربتهم. ماذا شعروا؟ ما الصعب؟ ما الذي أعجبهم؟ ما الذي لم يعجبهم؟ هل كان بمثابة القائد؟
 - أطلب من الأطفال تبديل الأدوار. أعصب عين الطفل الآخر بالعصابة الأخرى وكرر التمرين. مرة أخرى، وبعد بضع دقائق اجمع الأطفال مرة ثانية واسألهم عن تجربتهم.
 - أسأل الأطفال ماهي الحواس التي تم استخدامها في هذه التجربة؟
 - قم باختيار اثنين من الطلاب. قم بعصب عينهما ثم قدم لهما بعض الأشياء المألوفة مثل (فاكهة، خضروات، لعب وغيره). أطلب من الطالبين أن يخمنوا الأشياء التي أمامهما بتحسسها. يمكن للطفلين أن يأخذا أدوارهما مع مختلف الأشياء المتاحة أمامهما. وإن سمح الوقت قم باختيار المزيد من الأطفال للتخمين بماهية هذه الأشياء. أسأل الطفلين أي الحواس تم استخدامها لتخمين بماهية هذه الأشياء.

قم بختم النشاط رقم 2 بالحديث مع الأطفال مرة أخرى عن الحواس الخمس. قم تبوضيح، انه عندما يتم تعطيل أي من الحواس يمكننا استخدام حواس أخرى كي تساعدنا على السير قدوما في الحياة. كذلك قم بأخبارهم بأنه يتحتم علينا فعل كل ما في وسعنا كي نبقى الحواس الخمسة التي لدينا في أفضل حال.

5. النشاط الثالث: أجزاء العين (15 دقيقة)

- استخدام رسم مكبر للعين حيث يتم تسمية كل جزء. اشرح للأطفال وظيفة كل جزء.
- إذا كان متاحا، قم بتسليم ورقة العمل للأطفال. اطلب من الأطفال تلوين كل جزء من العين وتسميته، إذا كانت ورقة العمل غير متاحة، أجعل الأطفال يعملون معا في مجموعات لرسم العين وتسمية أجزائها.
- في الجدول على ورقة العمل، أطلب من الأطفال كتابة وظيفة كل جزء من أجزاء العين.
- في مجموعات، اجعل الأطفال يتحدثون عن أجزاء العين وما يفعله كل جزء حيث صار الجميع على علم بوظائف كل جزء من أجزاء العين.
- اخيرا، استعرض مرة ثانية جميع أجزاء العين مع الطلاب.

مكونات ورقة العمل²



²الجمعية الأمريكية للأخصائيين النظارات

الرقم	اسم الجزء	الوظيفة
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		

اخبر الأطفال أن العيون شيء مميز للغاية وإذا لحق الضرر بالعين لا يمكن استعاضتها كما يحدث في اجزاء أخرى من جسم الإنسان مثل الشعر والأظافر. ربما يستطيع اخصائي عيون إصلاح ضرر ما لعينك ولكنه في أحوال أخرى قد لا يستطيع ذلك. من الضروري الاعتناء بعيوننا وحمايتها وألا نعرضها للخطر. إياك أن تطلق الآستيك (الرباط المطاط) أو الرمل في وجه أحد فقد يسبب ذلك في أذى بالعين لا يمكن اصلاح ويستمر إلى الأبد!

يجب أن تحافظ على عينك بعيدا عن أي مخاطر مثل الشمس أو التراب أو أي اجسام قد تقذف في الهواء. كن حذرا عندما تسير على الطريق أو عندما يكون الطقس عاصف.

6. نشاط ختامي: (5 دقائق) – عمل اختبار سريع مرة أخرى وسجل الأرقام.

نشاط منزلي

ادعو الأطفال للحديث عن الدرس حول كيفية الاعتناء بالعين بالمنزل واحضار بعض الأسئلة أثارها احد أفراد الأسرة أو حتى أي منهم. اطلب من الأطفال أن يسألوا افراد اسرتهم أو جيرانهم حول الأشخاص الذي يعرفون أن لديهم مشكلات بالعين. ناقش ما إذا كان يرتدون نظارات طبية أم لا، ومدى جدوى هذه النظارات وهل بالفعل تساعد على الرؤية.

أفكار لتطوير الدرس

لعبة المطابقة

اكتب كل جزء من أجزاء العين على قصاصة كبيرة من الورق. واكتب أيضا وظائف العين على قصاصة كبيرة من الورق. أطلب من الأطفال اختيار جزء من أجزاء العين ثم صله بالوظيفة الصحيحة له. يمكن عمل هذه المطابقة من خلال لعبة تشترك فيها المجموعة بالكامل في سباق لإيصال كل جزء من أجزاء العين بالوظيفة التي يقوم بها، أو يمكن أن تكون مسابقة بين فريقين.

اسم الجزء	الوظائف
العدسات	تحتوى على خلايا لاستكشاف الضوء
الشبكية	فتحة للعين الداخلية
العضلات الهدبية	تتحكم في حجم الحدقة
العصب البصري	تركز صورة الجسم
الحدقة	تحكم شكل العدسة
القرنية	تنقل المعلومات للمخ
القزحية	طبقة شفافة خارجية للعين، تبدأ عملية التركيز
الإجابات	
القرنية	طبقة شفافة خارجية للعين، تبدأ عملية التركيز
الحدقة	فتحة للعين الداخلية
القزحية	تتحكم في حجم الحدقة
العدسات	تركز صورة الجسم (على الشبكية)
الشبكية	تحتوى على خلايا لاستكشاف الضوء
العضلات الهدبية	تحكم شكل العدسة
العصب البصري	تنقل المعلومات للمخ

تناول موضوع صحة العين كموضوع ضمن مواد دراسية أخرى	
الفنون	اطلب من كل طالب أن يرسم شكلا لعيونه. قم بترقيم الرسومات وثبتها على لوحة الفصل أو الاعلانات. شجع الطلاب على تخمين من هو صاحب هاتين العينين واعطى جائزة رمزية للطالب الذي استطاع التعرف على أكبر عدد من العيون ³

الدرس العاشر: العناية بصحة الأسنان

لكل منا نوعين من الأسنان، الأسنان اللبنية الأولى، وهى أسنان الطفل والتي تبدأ في النمو منذ الطفولة المبكرة عند عمر ثلاثة أشهر وعادة ما بين سن 6 - 14 شهر. وفي الغالب تكتمل هذه الأسنان عند سن الثلاث سنوات ولكن عند سن ست سنوات يبدأ الطفل في فقد هذه الأسنان اللبنية الأولية لإفساح الطريق لأخرى مستديمة. في العادة، يفقد الطفل آخر أسنانه اللبينة الأولية التي تمت استبدالها بأخرى مستديمة عند سن 12 - 13 سنة. يجب أن تستمر الأسنان المستديمة طوال الحياة. ومع هذا فإن كلا النوعين من الأسنان يجب الاعتناء بهما.

فالأسنان النظيفة القوية تساعدك على أن تبدو بمظهر جيد وتساعدك على التحدث. فالشخص الذي يتمتع بأسنان قوية وسليمة يبدو وافر الصحة وسعيد. إن وجود أسنان قوية وصحية تسمح للشخص بأن يأكل مختلف الأطعمة الصحية. بمقدورنا القيام ببعض أشياء من شأنها الأبقاء على الأسنان واللثة نظيفة وصحية. علينا إزالة بقايا الطعام من بين الأسنان ودعكها بالفرشة لإزالة الترسبات التي تلتصق الأسنان بالسواك أو بالخيوط الطبي (خيوط تنظيف الأسنان)، يمكننا تنظيف الأسنان بفرشاة الأسنان العادية وإذا لم تتوفر فيمكن استخدام عُصن نبات خاص. علينا تنظيف أسناننا مرتين على الأقل باليوم ولمدة دقيقتين. يجب أن نستخدم الخيط الطبي على الأقل مرة باليوم. كما يجب أن نعلم أطفالنا كيف ينظفون أسنانهم حتى عندما يكبرون يتم ملاحظتهم ومراقبتهم من وقت لآخر. يجب أن نحول تنظيف الأسنان إلى عادة صحية يومية مثل غسل الأيدي بالماء والصابون.

توجد مادة كيميائية تسمى فلوريدا تتوفر بالماء حيث تقوي سطح الأسنان وتساعد على الوقاية من التسوس. في العديد من المناطق توجد الفلورايد بتركيز عالي في الماء وإن كانت تتفاوت الكمية بحسب فصول السنة. بينما في أماكن أخرى لا نجد الكثير من الفلورايد في الماء، لهذا علينا استخدام معجون الأسنان به مادة الفلورايد.

بعض الأطفال لديهم مشكلة تسوس الأسنان، وبعض منا يتمتع بأسنان أقوى طبيعياً بالمقارنة بالآخرين. والتسوس يعني أن الأسنان تكتسب اللون البني الذي يتطور إلى ثقوب سوداء تبدو قبيحة. ربما تكون هذه الثقوب صغيرة في البداية ولكنها تسبب ألم وإن لم يتم حشوها على طريق إحصائي الأسنان ستتحوّل لثقوب أكبر. وتلف الأسنان يتم عندما نهمل غسلها أو تنظيفها جيداً أو عندما نتناول حلويات بكمية كبيرة مما يسرع عملية التلف. رائحة فم الأطفال الذين لديهم

أسنان به تسوس غير مستحبة، وربما تكون هناك مشكلات أخرى بالفم مثل الدامل أو الخراج في اللثة حول الأسنان. فيما بعد، قد يتطور الامر، وتصل الأسنان إلى حالة سيئة للغاية مما يستلزم خلعها. وبعدها تفقد سنة أو أكثر فإن هذا يصعب عملية قطم ومضغ الطعام.

تغطي اللثة منطقة الفك حول الأسنان. عندما تكون اللثة والأسنان غير نظيفة، تتكون ترسبات حولها حيث تعيش فيها الجراثيم. وهذه الطبقة من الترسبات عبارة عن غشاء لزج من الجراثيم التي تسبب الأمراض. تتسبب هذه الطبقة في نزيف اللثة وألم وإضعاف الأسنان. فاللثة غير السليمة تنزف عندما تقوم بدعكها بفرشاة الأسنان. يعتبر نزيف اللثة مؤشرا على أن الجراثيم بالفعل هاجمت وأصابت اللثة. برغم هذا يجب الاستمرار في تنظيف الأسنان بالفرشاة حتى تصير أكثر صحة.

يمكن للمعلمين والأطفال أن يصبحوا نشطاء فعالين ولهم أدوار للحديث عن سبل العناية الجيدة بالأسنان. يمكن التدريب على العناية بأسنانهم ولثتهم بالبيت وإظهار كيفية عمل هذا للأخرين. كما يمكن القيام بأعمال درامية قصيرة أو تأليف بعض الأغاني لإيصال الرسائل الهامة حول كيفية العناية بالأسنان واللثة وأهمية لذلك.

خطة الدرس للعناية بالأسنان

الغرض من الدرس

أن يشعر الأطفال بالقدرة والرغبة في العناية بأسنانهم ولثتهم جيدا وتنظيفها كل يوم ومعرفة أنواع الأطعمة اللازمة لخلق أسنان صحية.

أهداف الدرس

بنهاية هذا الدرس يجب على الأطفال:

- معرفة متى يتحتم عليهم تنظيف أسنانهم.
- معرفة المشكلات الممكن حدوثها إذا لم يتم تنظيف الأسنان جيدا.
- القدرة على وصف أربعة طرق على الأقل للحفاظ على الأسنان واللثة نظيفة وصحية.
- القدرة على التطبيق العملي أمام الجميع لغسل الأسنان بالفرشاة واستخدام الخيط الطبي.

الإعداد للدرس

قبل البدء في هذا الدرس على المعلم اكتساب بعض المعارف حول صحة الأسنان في المجتمع والخدمات المتاحة للأفراد. سوف يتفاوت الوضع تفاوتاً كبيراً من مجتمع لآخر ومن بلد لآخر.

كيف تقدم حصّة دراسية لمدة 60 دقيقة حول العناية بالأسنان لفئة عمرية من 8- 10 سنوات

1. يتم الرد عليها في المحاضرة التالية الخاصة بالصحة.
2. عمل اختبار سريع (5 دقائق) تطرح من خلاله عشرة أسئلة قبل الدرس وبعده. قم بقراءة كل سؤال أمام الجميع ثم أطلب من الأطفال رفع أيديهم وقم بحساب عدد الأيدي. يفترض أن يتم هذا الاختبار بسرعة كبيرة. لا تقدم إجابات

اختبار العناية بالأسنان (رفع الأيدي إذا كانت الإجابة بنعم)	
1. هل تغسل أسنانك بالفرشاة يومياً؟	6. هل الحلويات والمشروبات السكرية ضارة بالأسنان؟ نعم
2. هل تغسل أسنانك بالفرشاة مرتين باليوم؟	7. عندما يحدث ثقب بالسنة هل هذا مؤلم؟ نعم
3. هل تتجمع الجراثيم حول الأسنان واللثة؟ نعم	8. هل إذا سقطت إحدى أسنانك سوف تنمو أخرى مكانها؟ لا
4. هل تعلم لماذا تنزف اللثة؟	9. هل الفاكهة شديدة السكرية ضارة بالأسنان؟ لا
5. هل لديك مجموعة واحدة من الأسنان؟ لا	10. عندما تسقط أسنانك هل يبدو المنظر جميلاً؟ لا

3. النشاط الأول: أسئلة وإجابات (20 دقيقة). استخدام الأسئلة والأجوبة لتعليم الأطفال حقائق حول العناية بالأسنان.

- سؤال: لماذا نشعر بالصداع؟ الإجابة: لأن الأسنان عضو غاية في الحساسية وبه الكثير من الأعصاب. لهذا عندما يكون هناك مشكلة ما بالأسنان فإننا نشعر بها. نشعر بالصداع عندما تكون هناك مشكلة كبيرة بالدرجة التي تؤثر على عصب الأسنان.
- سؤال: لماذا هناك أهمية خاصة للعناية بالأسنان؟ لماذا هناك ضرورة لتنظيف الأسنان واللثة بالفرشاة بصورة سليمة؟ الإجابة: الأسنان واللثة القويتان ضروريتان للطعام (القطم والمضغ) والنطق السليم عند الكلام. يمكن لبقايا الطعام أن تلتصق بالأسنان إذا لم يتم تنظيفها بصورة سليمة سوف يسفر عنه حدوث تجايف وأمراض اللثة.

- سؤال: ما هو تسوس الأسنان؟ الإجابة: إذا لم يتم تنظيف الأسنان بصورة جيدة بعد كل وجبة فإن بقايا الطعام تلتصق بالأسنان. تخرج هذه البقايا نوع من الحمض الذي يسبب تآكل طبقة المينا وحدوث تسوس وحتى ثقب داخل السنة التي تتطور بالوقت وتؤثر على العصاب وتسبب ألم.
- سؤال: كيف نعرف ان هناك مشكلة بالأسنان؟ الإجابة: لا يمكننا رؤية الأسنان ولكن يمكننا أن نستشعر الألم عندما نأكل شيء بارد أو ساخن أو حلوي. بعدها يتزايد الألم تدريجيا ويصبح مزمن حتى يتم علاج الضرر أو السنة.
- سؤال: ما هو التهاب اللثة؟ الإجابة: التهاب اللثة هو تراكم الترسبات التي تؤدي بالوقت إلى تهيج اللثة والتهابها. تبدأ اللثة بالنزيف ثم يظهر الإلتهاب.
- سؤال: كيف يمكن لنا تجنب أوجاع الأسنان؟ الإجابة: يجب تنظيف الأسنان مرتين على الأقل يوميا بعد الإفطار وقبل النوم. بالإضافة لهذا، يجب غسل الأسنان جيدا في كل مرة بعد الوجبات حتى لا يتعلق الطعام بين الأسنان واللثة.
- سؤال: ما هي الأدوات اللازم استخدامها للعناية بالأسنان واللثة؟ الإجابة: فرشاة للأسنان أو سواك ومعجون أسنان (يحتوي على الفلورايد) وخيط طبّي (وهو خيط لتميره بين الأسنان لإزالة الترسبات وبقايا الطعام بين الأسنان).
- سؤال: هل هناك أطعمة معينة ضارة بالأسنان؟ الإجابة: نعم! الأكلات والمشروبات السكرية ضارة بالأسنان. لكن سكر الفواكه جيد ولا يضر بالأسنان.

4. النشاط الثاني: ابتكر قصص واصنع لوحات تصويرية لها (30 دقيقة)

- اقرأ بصوت مسموع بدايات ثلاثة قصص للأطفال ثم أطلب منهم وضع نهايات لها. يمكن أن يتم هذا النشاط في فريق من زوجين أو مجموعات صغيرة. أطلب منهم إدراج بعض الأشياء التي تعلموها في هذه القصص. يمكن للأطفال كتابة أو سرد أو تمثيل القصص التي قاموا بتأليفه.

القصة الاولى: "لا يهمني!"

تدور احداث القصة حول طفل يعتقد ان العناية بالأسنان مضيعة للوقت.

تبدأ القصة بحوار.

"اسنانك تبدو مزرية"

"لا يهمني!"

"لثتك تنزف"

"لا يهمني!"

القصة الثانية: "ثأر أرنبه"

تدور أحداث القصة عن أرنبه كانت تحيا حياة طيبة، وكانت تهتم بأسنان باقى الحيوانات. كانت تأكل طعام صحي ولا تستسيغ الحلوى. ولكن الضبع كان يريد الأمساك بها. تذكر الضبع وتظاهر بأن ضرسه يؤلمه. وعندما حاولت الأرنبه النظر داخل فم الضبع أدركت أنها في خطر وسحبت يدها بسرعة قبل أن يطبق الضبع فمه على مخالباها. قررت الأرنبه أن تاخذ بالثأر فلقد كانت تعلم ان اسرة الضبع مغرمة بالحلوى.

القصة الثالثة: "ضرس في خطر"

تدور أحداث القصة حول سنة قوية ونشيطة. قالت لنفسها "كل الأمور تسير على ما يرام حتى يأتي هذا المشروب السكري لينصب علينا ويتسبب في تسويسي. هناك جيش كبير من الجرائم بدأت في التخميم فوقى."

- قم باختيار طفل أو اثنين للقراءة للجميع أو إعادة حكي أو تمثيل القصة. وإذا سمح الوقت يمكن للأطفال الإلتقاء مع اثنين آخرين من الأطفال أو مجموعة لمشاركتهم القصص واختيار واحد أو اثنين لأداء العمل. يمكن ان تكتب القصة جيدا في البداية ثم يمكن أن يتم حكيها للصغار في المدرسة.

5. نشاط ختامي (5 دقائق): قم بعمل اختبار سريع مرة أخرى مسجلا الأعداد.

نشاط منزلي

ادعو الأطفال للحديث عن درسهام حول العناية بالأسنان في البيت والمجيء بأسئلهم أو أسئلة أسرههم للفصل.

أطلب من الأطفال ان يسألوا أفراد اسرتهم أو جيرانهم حول الأشخاص الذين يعانون مشكلات بأسنانهم وما السبب في هذا بحسب اعتقادهم. أسألهم كيف تبدو المشكلة وكيف تم معالجتها وما هي النصيحة لتجنب مشكلات الأسنان.

أفكار لتطوير الدرس:

أدعو طبيب أسنان لزيارة المدرسة وأن يبين للأطفال بالضبط كيفية تنظيف اللثة والأسنان. إذا لم يكن هناك طبيب متخصص يمكن للمعلمين أن يصفوا للأطفال الطريقة. فيما يلي بعض الخطوط الإرشادية.

كيف تعتني باللثة والأسنان	
الأسنان	اللثة
<ul style="list-style-type: none"> استخدام فرشاة أسنان ناعمة، إذا توفرت كما يمكن استخدام السواك أو ورق شجر. 	<ul style="list-style-type: none"> استخدام الخيط الطبي إذا كان متوفرا وإذا لم يكن متوفر يمكن استخدام خيط نظيف أو عشب قوي ونظيف.
<ul style="list-style-type: none"> ضع جزء صغير من معجون الأسنان على الفرشاة، إذا كان متوفر. 	<ul style="list-style-type: none"> قم بتحريك الخيط الطبي أو العادي بين الأسنان لإزالة البقايا المترسبة من الطعام.
<ul style="list-style-type: none"> ابقى على الفرشاة داخل الفم وتأكد من وصولها للأسنان واللثة من داخل الأسنان وخارجها ومن الأمام والخلف للفم. 	<ul style="list-style-type: none"> استخدام الخيط الطبي يحافظ على اللثة والأسنان صحية وتصبح العملية أسهل بمرور الوقت.
<ul style="list-style-type: none"> اضغط برفق على الفرشاة وقم بتحريكها في دوائر صغيرة لمدة دقيقتين. 	<ul style="list-style-type: none"> من الأفضل استخدام الخيط أولا ثم التنظيف بالفرشاة.

تناول موضوع العناية بالأسنان ضمن مواد دراسية أخرى	
يمكن للأطفال داخل الفصل عمل أبحاث وتسجيلات: ما عدد المرات التي ننظف فيها أسناننا؟ كم مرة نأكل حلوى بين الوجبات؟ من منا فقد أحد أسنان الفك السفلي للفم؟ من منا ذهب لطبيب الأسنان لعلاج سنة أو ضرس بها تسوس؟	الرياضيات
علم الأطفال الانواع المختلفة للأسنان واطلب منهم ان يشرحوا إلى الأسنان على النموذج أو الرسم وفي أفواههم.	العلوم
يمكن للأطفال ان يقوموا بتأليف اغنية لمدة دقيقتين ويغنون للأطفال الأصغر سنا وهم ينظفون أسنانهم بالفرشاة.	الموسيقى

الدرس الحادي عشر: الصحة العقلية والعاطفية

الصحة ليست مسألة تتعلق بالجسد المادي الذي نراه. إن فكرة الصحة تمتد لتصل للعلاقات الطيبة مع القريب لنا وأيضا إلى الآخرين داخل المجتمع. إنها تلك العلاقات التي تساعدنا على الشعور بالأمان والسعادة. عندما تنقطع العلاقة مع والدنا أو أصدقاءنا نحزن حزنا يؤثر على صحتنا العقلية. إذا كانت صحتك العقلية أو النفسية جيدة يمكنك فعل أقصى ما تستطيع وتستغل كافة طاقتك وتتماشى مع الحياة وتلعب دورك كاملا مع الأسرة وفي مكان العمل ومع الأصدقاء. في بعض الأحيان يسمى بعض الناس الصحة العقلية بالصحة العاطفية أو العافية النفسية وهي لا تقل أهمية عن الصحة البدنية الجيدة.

إن الطفل الذي يعتقد الناس فيه أنه "بطيء" أو "نعسان" أو "كسلان" أو "غير ودود" أو "غير متعاون" أو "وقح" أو "مشاغب" ربما يكون لديه بعض المشكلات النفسية أو الوجدانية أو ربما تكون لديه صعوبات في التعلم. في الغالب الأعم، إن هؤلاء الأطفال يعانون إهمال ما بالبيت أو يتلقون عقابا دائما في البيت أو المدرسة بدلا من مساعدتهم بمنحهم المزيد من الاهتمام والتفاهم والانصات لهم وإظهار العطف والحب.

فيما يلي بعض العلامات يجب ملاحظتها والتي تشير إلى أن هناك طفل يعاني من صحة عقلية أو عاطفية غير سليمة:

- فتور سريع في الاهتمام بالمدرسة وعدم الأكتراث بتأدية الواجب المنزلي أو القيام به بصورة سيئة للغاية.
- عدم اللعب مع الأصدقاء والجلوس بمفرده وربما يكون غير متعاون في الفصل.
- يبدو عليه أنه غير سعيد ويبكي عندما يتعرض للنقد الشخصي أو لنقد نشاطه في المدرسة أو سلوكه.
- يغضب ويصبح عنيفا مع الأطفال الآخرين أكثر من المعتاد.
- لا يبدى أي اهتمام بنظافته واناقلته.
- ينسى باستمرار ما طلب منه القيام به.
- يتصرف على نحو لا يتماشى معه كطفل.

عادة ما تنتج المشكلات النفسية والعاطفية عن مشكلات عائلية أو تعرض الطفل للضرب من المعلمين أو تخويف وإهانة من أطفال آخرين. يتأثر الطفل الذي يتعرض للإستهزاء والإهانة والتخويف أثرا مريعا، حيث تتحول حياتهم إلى تعاسة والمدرسة إلى معاناة. قد يقبل الطفل الذي يتعرض للتخويف على الانتحار. في العموم يعتبر التخويف والترهيب علامة من العلامات الخطيرة التي تسود بعض المجتمعات في المدارس وعادة بين عائلات الأطفال التي تمارس نفس الشيء.

معظم الأفراد بما فيهم الأطفال يشعرون بالإحباط أو يتعرضون للضغوط أو الخوف. في الغالب تزول هذه المشاعر، بينما في أحيان أخرى تتحول هذه المشاعر لمشكلات كبيرة وتمكن لهذه المشكلات أن تحدث لأي منا. هناك أناس يعانون مشكلات الصحة العقلية في كل مكان وحولنا هنا وهناك. لا تبقى الصحة العقلية للشخص على حالها، فهي تتغير مع تغير الظروف كلما كبر أو انتقل لمرحلة جديدة في الحياة. يمكن لبعض الأشخاص أن يشعروا بالضيق فقط لوجود مشكلة تتعلق بصحتهم العقلية وربما يرفضون الحديث عنها. وعدم الحديث عن المشكلة قد يؤدي إلى العزلة والتي ربما تزيد المشكلة تعقيدا. والأسرة التي لديها شخص يعاني من مشكلة عقلية تشعر بالخزي من هذه المشكلة وتحاول اخفائه عن العيون. وهذا قد يؤثر سلبا على حياة أناس آخرين في الأسرة.

في بعض الأحيان تنمو مشكلات الصحة العقلية وصعوبات التعلم مع الشخص. وأحيانا أخرى تتطور لأسباب يمكن تجنبها منذ الميلاد، مثال: الحفاظ على نظام غذائي خلال فترة الحمل والتأكد من حصول الأم على الفيتامينات اللازمة لنمو الطفل جيدا في رحم امه. وأيضا وجود طفل دون الوزن الطبيعي يمكن أن يؤدي لمشكلات صحية عقلية. إن بعض الأمراض تعوق نمو وتطور الطفل مثل الحصبة وإن كان من الممكن الوقاية منها بالتطعيم.

يمكن للمعلمين والأطفال مساعدة الأطفال الآخرين ممن يعانون مشكلات صحة عقلية وصعوبات في التعلم ودعم أسرهم. كما يمكن للأطفال تحديد أولئك المنعزلين عن باقي المجتمع ومساعدتهم على الانخراط في الأنشطة المختلفة مع باقي الأطفال. كما يمكن للأطفال تعزيز فكرة الأنظمة الغذائية السليمة والتطعيم لحماية الأطفال الصغار من الإصابة بمشكلات صحية عقلية وعاطفية والتي تنطوي على جذور مشكلات بدنية فيما بعد.

المصادر:

- /Eenet <http://www.eenet.org.uk>
- http://www.who.int/topics/mental_health/en

خطة الصحة العقلية والعاطفية

الغرض من الدرس

يتعلم الأطفال ماهي المشكلات العقلية والعاطفية وهل يمكن شفاء أولئك المصابون بمشكلات صحية عقلية وعاطفية. كما يمكن للأطفال أن يعرفوا كيفية مساندة الأطفال الآخرين ممن يعانون مشكلات عقلية وعاطفية.

أهداف الدرس

بنهاية هذا الدرس يجب أن يتمكن الطفل من:

- معرفة ماهي الصحة العقلية والعاطفية وصعوبات التعلم كجزء من مشكلات الصحة العقلية والعاطفية.
- معرفة أن الأشخاص الذين يعانون مشكلات صحية عقلية وعاطفية يمكن أن يعيشوا في سعادة ورضا.
- تحديد الأطفال الذين قد تعرضوا للإهمال في مجتمعهم بسبب مشكلات الصحة العقلية والعاطفية.
- معرفة الطريق لمساندة هؤلاء الأطفال الذين يعانون مشكلات عقلية وعاطفية.

الإعداد للدرس

قبل البدء في تدريس هذا يجب أن تتوفر للمعلم المعرفة اللازمة حول مدى شيوع وخطورة المشكلات الصحية العقلية والعاطفية بين الأطفال الذين يعملون معهم ومع عائلاتهم (قد يتم ذلك بشكل سري).

إذا تم تخصيص أحد المعلمين للتعامل مع الأطفال أصحاب هذا الشكل من المشكلات فقد يكون من الضروري التوجه إليه واستشارته لمعرفة الخطوط الإرشادية لدعم وتدريس أولئك الأطفال.

تم تجهيز هذا الدرس ليلائم الأطفال الأكبر سناً في هذه المجموعة، بمعنى الأطفال عمر 10 سنوات بدلا من 8 سنوات.

مستلزمات الدرس

ربما ترغب في استخدام أو خلق قصة أخرى للإستخدام في نشاط رقم 2 تكون أكثر ارتباطا بحياة الأطفال. تكون القصة حول مساعدة الأطفال ذوي المشكلات الصحية العقلية والعاطفية. يمكن أن تستخدم هذه القصة بطرق مختلفة. مثال: يمكن للأطفال قراءتها ومناقشتها وتأديتها بأربع محاور (الموقف، التشخيص، مساعدة الأخوة الأكبر سنا، والنتائج).

قم بإحضار سلة كبيرة للقيام بالنشاط الختامي:

كيف تلقي محاضرة لمدة 60 دقيقة حول المشكلات العقلية لأطفال من عمر 8-10 سنوات

1. صندوق الأسئلة: يجب تذكير الأطفال بأنه يمكنهم وضع أي أسئلة حول الصحة العقلية والعاطفية في صندوق الأسئلة حيث سوف يتم الرد عليها في المحاضرة التالية الخاصة بالصحة

2. النشاط الأول: ما هي الصحة (30 دقيقة)

1- قم بعمل دائرة كبيرة على السبورة بداخلها سؤال "ما احتياجاتنا لنكون أصحاء؟"
2- أطلب من الأطفال رسم الدائرة وكتابة الإجابات حولها. يمكن للأطفال القيام بهذا من خلال ثنائيات أو مجموعات صغيرة أو حتى فرديا. يمكنك أيضا أن تطلب منهم البدء في هذا النشاط فرديا ثم مشاركة الأفكار مع الشركاء أو في مجموعات صغيرة حيث يمكنهم في النهاية عمل نسخة أخرى تضم كافة الأفكار.

3- أثناء قيامهم بالرسم، قم بطرح اسئلة على المجموعة (مقابل طرح بعض الأفكار) مثل:

• هل الصحة تعني فقط عدم الإصابة بالأمراض؟

• ما الذي نشعرنا بالعافية؟

• ما الذي يجعل الأسرة سعيدة؟

4- في المجموعة ككل، أطلب من كل زوجين أو فريق أن يشاركوا بعضهم البعض بالأفكار وكتابتها على السبورة، أو تقوم المجموعة بالكامل بهذا، حتى تنتهي من عمل رسم تخطيطي. تأكد أنه ضمن الأفكار المطروحة فكرة "عقل صحي" أو "عقلية سعيدة".

5- أطلب من الأطفال كتابة الرسم البياني في دفاترهم.

6- أطلب من الأطفال التالي:

• رفع أيديهم إذا شعروا في مرة من المرات أنهم ليس في وضع نفسي أو صحي جيد.

- رفع أيديهم إذا كان لديهم أحد من الأسرة أو المجتمع لا يبدو عليه أنه في حالة نفسية سعيدة أو صحية.

- رفع أيديهم إذا كانوا يعتقدون أنه يمكن للأطفال المساعدة.

7- اختتم النشاط بحث الأطفال على طرح بعض الأفكار لمساعدة الآخرين ممن يبدو عليهم أنهم غير سعداء أو لديهم صعوبات في التعلم.

3- النشاط الثاني: قصة زكي وحازم⁴ (30 دقيقة)

1- اقرأ القصة على الأطفال

كان زكي وحازم أخين، وكان لدي والدهما أحد المحال التجارية. ذهب زكي للمدرسة عندما كان عمره تسع سنوات. حازم كان عمره سبع سنوات ولكنه لم يذهب للمدرسة.

كان هناك شيء مختلف بالنسبة لحازم. كانت لديه صعوبات في التعلم، لم يكن عقله يعمل على نحو جيد. يمكنه فقط نطق بعض الكلمات. كما لم يستطع حازم أن يرتدي ملابسه بمفرده. وأثناء تناول الطعام كان يبصق طعامه على الأرض وفي أحيان أخرى كان يغضب بشدة ويصرخ ويلقى بالأشياء على الأرض. ساعد زكي أخيه حازم وحاول اللعب معه ولكن لم يكن الأمر سهلاً. كان الأطفال في الحي من حوله يغيظون حازم ويستهزأون به.

في بعض الأحيان كان زكي يشعر بالخجل لكون أخيه هكذا. ويقول لنفسه "ليس من العدل، أن ابقى دائماً بالمنزل لرعاية حازم بدلاً من الخروج واللعب مع أصدقائي".

وفي أحد الأيام جاء ضيف مهم وهو الدكتور شوقى، وهو ابن عم والد زكي. وعندما تحدث شوقى مع والدي زكي قال "لا يوجد أدوية يمكن أن تساعد حازم أخيك. أنت الوحيد الممكن أن تساعد..". قال زكي متعجباً "أساعده! ... أنه أبله .. لن يتعلم شيء أبدا..". قال الدكتور شوقى "يمكنه التعلم .. ولكن هذا يتوقف على مدى مهارتك أنت .. إذا توفرت لديك المهارة المطلوبة يمكنك مساعدته بالفعل وتغييره للأحسن .. وسوف تكونان انتما الاثنين أكثر سعادة وتلعبان معا أكثر .. دعني أخبرك كيف"

تحدث الدكتور شوقى مع زكي وأبويه، بدأت فكرة التدريس تثير فضول زكي في أن يصبح (فقط لمدة شهر أو اثنين) معلم لأخيه حازم وأن يصبح صديقه المفضل. لكن زكي هو الآخر تعلم الكثير من الأشياء خلال هذه الفترة، بدأ زكي في تعليم أخيه حازم كيف يرتدي ملابسه، بالطبع زكي كان يعرف جيداً كيف يرتدي التي شيرت. ولهذا قال ببساطة "بمقدورك المجرى بالتيشيرت وارتداه هكذا!" ولكنه سرعان ما أدرك أنه هناك ما هو أكثر من ذلك عندما بدء بالفعل في تدريس أخيه.

أولاً يجب أن تتعلم أي من وجهي التيشيرت يجب أن ترتدي، ثم البحث عن الفتحة التي تخرج منها رأسك. ثم أحد الذراعين يذهب في الكم اليمين والآخر في الكم الشمال. ثم سحب التي شيرت للأسفل لتغطيه الجسم..."

ثم أخذ يعلم حازم أيضاً كيف يأكل. ربما تعتقد أن فكرة تناول الطعام تبدو بسيطة وواضحة ولكن بالنسبة لحازم كان بحاجة لتعلم خطوة خطوة كيف يلتقط قطعة الخبز ووضع القليل من الطعام عليها ثم يضعها في فمه وأن يتذكر أن يمضغ الطعام ويبلعه. هذه العملية تحتاج للتكرار عشرات المرات أمامه والكثير من التشجيع والمكافآت قبل أن يشرع حازم في تعلم كل خطوة. بدأ زكي في رؤية ماذا يعني الدكتور شوقى بالضبط. كان بحاجة أن تتوفر عنده المهارة الكافية للوصول للطريقة الأمثل لتعليم حازم. لكن حازم بالفعل نجح في تعلم بعض الخطوات وكانا الاثنين سعداء حيث اثمرت مجهوداتهما الخير.

بعد مرور شهور، كان الدكتور شوقى ماراً على منزل زكي. هرع زكي عليه وقال "بسرعة يا دكتور شوقى.. أدخل في الحال" هرع الدكتور شوقى للداخل، وقد كان يتوقع أن هناك من يحتضر داخل البيت ولكنه رأى حازم يبتسم ابتسامة عريضة وهو جالس على كرسيه. سأله الدكتور "ما هذا؟ ما الموضوع؟" كان زكي في غاية السعادة لدرجة أنه وجد صعوبة في الكلام. قال زكي "لقد قال جملة كاملة ... حازم قال جملة كاملة .. لم يقدر من قبل على نطق كلمتين معا ولكنه الآن ... لقد قال .." يا زكي اعطى قطعة من الحلوى لحازم" .. لقد حاولت لشهور حتى أجعله يتكلم ولكنه الآن قالها .. فهو جدير بان يصبح الصديق المفضل!"

ابتسم الدكتور شوقى وقال "أعتقد أنك تحب أخيك الآن أكثر من أي فترة سبقت .. اعطى له الحلوى التي طلبها منك".

في مجموعات صغيرة أو ثنائيات أطلب من الأطفال أن يكتبون قائمة بالرسائل الهامة الممكن استنباطها من القصة. إن الرسالة الأهم هنا هي انه يمكن للأطفال فعل الكثير لمساعدة ودعم الأطفال الذين يعانون مشكلات نفسية وعقلية والشعور بالسعادة من تقديم المساعدة للآخرين وإحداث فرق كبير يعود عليهم أيضا بالنفع.

4- النشاط الختامي: سلة الأفكار (10 دقائق)

- 1- أطلب من الأطفال الجلوس في دائرة.
- 2- ضع سلة في منتصف الدائرة.
- 3- أطلب من الأطفال وضع فكرة تخيلية داخل السلة حول كيفية مساندة الأشخاص الذين يعانون مشكلات عقلية وعاطفية وأيضا من لديهم صعوبات في التعلم.
- 4- يأتي الأطفال الواحد تلو الآخر للسلة ويقول فكرته ويتظاهر بأنه يضع الفكرة بعناية في السلة. قم بعمل مذكرة بالأفكار الممكن وضعها فيما بعد على ملصق. فيما يلي بعض الأفكار:

- يحتاج الأطفال الذين يعانون صعوبات في التعلم ومشاكل عقلية ونفسية إلى الحياة حياة طبيعية، كلما أمكن.
- نحتاج أن نحترم كل شخص.
- علينا أن نشعر بمشاعرهم ونرى هل نحب نمر بما يمرون به هم، وإذا كنا لا نريد أن نخبر ما اختبروه، إذا ماذا نفعل لتغير الأمور للآخرين؟
- يحتاجون أن نحتويهم وننصت لهم.
- يجب ألا نتركهم في الفراش عندما يستيقظون صباحا أو يمكثون بمفردهم لفترات طويلة.
- يمكنهم أن يشتركوا في كافة الأنشطة، مثل: اللعب، المدرسة، العمل، الجلوس معا للحديث، وحضور المهرجانات، واللقاءات المختلفة.
- يجب ان يلعبوا أدوارهم بالكامل في الحياة الأسرية.
- يجب السماح لهم اختيار الأطعمة التي يحبونها والملابس الذي يفضلون ارتدائه وما يفعلون.
- لا يجب أن نترك لهم بقايا الطعام أو الملابس القديمة أو الأشغال المتدنية.
- قد تكون لهم لعبة مفضلة أو حيوان أليف يحبونه.
- يمكن مساعدتهم لإدراك بعض الأمور التي تحدث من حولهم عندما تتغير بعض الأشياء مثل وفاة شخص يحبونه.

نشاط منزلي

أطلب من الأطفال أن يسألوا أسرهم عما إذا كان هناك أحد الأشخاص ممن يعرفونهم في العائلة أو المجتمع يعاني مشكلات عقلية أو نفسية أو صعوبات في التعلم وكيف تتعامل هذه الأسرة مع هذه المشكلات.

أدعو الأطفال للحديث حول هذا الدرس في البيت ووضع أي تساؤلات خاصة بهم أو بأسرهم حول الصحة العقلية والنفسية داخل صندوق الأسئلة.

يمكن للأطفال التعرف على الأطفال الذين يعانون مشكلات صحية عقلية ونفسية في المجتمع.

الدرس الثاني عشر: النشاط البدني

النشاط البدني هو حركة جسدية بواسطة العضلات التي تستهلك الطاقة أثناء الحركة. النشاط البدني المعتاد نقوم به معظم أيام الأسبوع.

تبدأ مستويات النشاط البدني في التراجع كلما اقترب الطفل من سن المراهقة وربما تستمر في التناقص خلال فترة البلوغ. عندما يكون الطفل صغير فهو يجري ويلعب هنا وهناك بحرية ولكن كلما كبر سنه كلما شعر بالمزيد من المسؤوليات مثل الواجبات المدرسية والمنزلية ولا يجري ويلعب كثيرا كما اعتاد.

كما نرى في المجتمعات المتمدنة، فإن الأفراد أقل نشاطا في العادة. فهم يسرون أقل ويذاكرون ويعملون أكثر ويستخدمون العربات أكثر من السير على الأقدام أو قيادة الدراجات. ولكي نحافظ على الصحة جيدة من الضروري على كل فرد داخل الأسرة المحافظة على مستوى نشاطه البدني اليومي. فتناقص الحركة والنشاط البدني يؤدي إلى البدانة وزيادة الوزن ويسبب مشكلات صحية أخرى وفي الواقع قد يؤدي في بعض الحالات إلى الموت.

يعتبر النشاط البدني مسألة غاية في الأهمية خاصة بالنسبة للأطفال. فهو يمد الطفل والشباب بالفوائد الصحية الأساسية اللازمة للنمو الجسدي. تتضمن هذه الفوائد: تكوين عظام وعضلات ومفاصل صحية، قلب ورئتين سليمتين، التوازن والتوافق الحركي ووزن للجسم صحي. تخرج العناصر الكيماوية أثناء النشاط البدني لتخلق الأحساس بالعافية. يقلل النشاط البدني الشعور بالقلق والاحباط. يوفر النشاط البدني للشخص فرص التعبير الذاتي ويحسن الثقة بالنفس مع التفاعل المجتمعي والإندماج فيه.

يحتاج الأطفال والشباب لبعض النشاط البدني، لمدة 60 دقيقة على الأقل. بعض الأنشطة يجب ان تستغرق على الأقل 10 – 15 دقيقة وأن الأنشطة البدنية التي تتعدى 60 دقيقة تمد الجسد بفوائد صحية إضافية. بالنسبة للأطفال والشباب فإن الأنشطة البدنية تشتمل على اللعب واللهو والرياضة والانتقالات والواجبات المنزلية والأعمال الترفيهية والتربية البدنية أو تدريب مخطط ضمن سياق أنشطة الأسرة والمدرسة والمجتمع.

يمكن للمعلمين والأطفال أن يتأكدوا من وجود ثقافة النشاط البدني في مدارسهم ومجتمعاتهم. يمكن دعوة الأطفال لتشجيع أسرهم ومجتمعاتهم للاهتمام بممارسة الأنشطة البدنية.

خطة الدرس حول الأنشطة البدنية

الغرض من الدرس

أن يدرك الأطفال مدى أهمية الأنشطة البدنية، كما يقيمون مستويات النشاط البدني لديهم ومعرفة مستويات النشاط البدني الذي يمكن المساهمة به للتمتع بصحة جيدة.

أهداف الدرس

بنهاية الدرس يجب أن يستطيع الطفل:

- معرفة أهمية النشاط البدني.
- تقييم مستويات النشاط البدني لديهم ولأفراد أسرهم.
- تقييم نوعية وحجم النشاط البدني الذي يؤديه يوميا من قبل الأطفال بالمدرسة.

قبل البدء في تدريس هذه الدرس، يجب على المعلم أن يتحلى ببعض المعرفة حول المشكلات الناجمة عن عدم وجود أنشطة بدنية للأطفال بالفصل الدراسي والمدرسة والمجتمع. سوف يوجد تنوع واختلاف كبير في صور الأنشطة البدنية من مكان لآخر. كما يجب على المعلم أن يهيأ نفسه بالبدائل المتاحة للأنشطة البدنية ضمن السياق المدرسي والمجتمعي، مثال: تقدم المدرسة مجموعات لممارسة كرة القدم في أوقات الراحة. ربما يحب المعلم إيجاد تصور أو نموذج لبيان نقاط التقاطع في الجسم حيث يظهر العظام والعضلات والأوتار.

يلزم رسم الشكل التخطيطي واليومي على ملصق أو على السبورة.

مستلزمات الدرس:

من المفضل استخدام لوحات ورقية كبيرة لتصميم خرائط الأنشطة البدنية.

كيف تقدم محاضرة مدتها 60 دقيقة حول النشاط البدني للأطفال يتراوح أعمارهم من 8-10 سنوات

1. صندوق الأسئلة: قم بتذكير الأطفال بأنه بمقدورهم وضع أي أسئلة أو استفسارات حول النشاط البدني في صندوق الأسئلة

2. النشاط الأول: (15 دقيقة)

قم بإستعراض الأسئلة التالية مع الاطفال مع اجاباتها.

- سؤال: لماذا ننقاش موضوع النشاط البدني؟ الإجابة: لأن النشاط البدني جزء مهم للحفاظ على انفسنا أصحاء.
- سؤال: ما هي اجزاء الجسم التي تستفيد من النشاط البدني اليومي؟ الإجابة: القلب وحركة الدم في أنحاء الجسم، والرئتين والأوتار والعظام. كما يمكن أيضا للنشاط البدني مساعدة عقولنا وأذهاننا بأن نفكر بصورة أكثر وضوحا وأن ننام جيدا في الليل وأيضا تساعد على التمتع بمزاج هادئ.
- سؤال: ماذا يحدث عندما يقلل الأشخاص النشاط البدني ولكنهم لا يقللوا كمية الطعام الذي يتناولونه؟ الإجابة: ربما يكسبون بعض الوزن ويتعرضون لخطر الوزن الزائد.
- سؤال: هل الزيادة المفرطة للوزن مسألة خطيرة؟ الإجابة: نعم، حيث يعاني الأشخاص ذو الوزن الزائد من مشكلات صحية عديدة (مثلهم مثل الأشخاص دون الوزن الطبيعي).
- سؤال: يمكن للنشاط البدني أن يكون ممتع ومسلّي، هل لك أن تعطي لنا امثلة على ذلك؟ الإجابة: (تأتي الإجابة من الأطفال).
- سؤال: هل يمكن للنشاط البدني أن يكون منظما أم جزء من الحياة اليومية العادية؟ ما هي الأنشطة المنظمة التي تقوم بها؟ ما هي الأنشطة التي تقوم بها كجزء من الحياة اليومية؟ الإجابة: (تأتي من الأطفال).

3. النشاط الثاني: أداة تقييم النشاط البدني (20 دقيقة)

1- أشرح النقاط التالية للأطفال:

- أفضل الطرق لتكون لائق بدنيا

اكتب أول حرف للكلمات على السبورة كالتالي:

"م" المواظبة، بمعنى عدد مرات تكرار النشاط البدني.

"ش" الشدة بمعنى مدى صعوبة النشاط البدني (هل يرهقك).

"و" الوقت بمعنى المدة المبذولة في تأدية النشاط البدني.

يمكنك استخدام طرق أكثر سهولة لقياس مدى شدة النشاط البدني:

- (a) منخفض: أنك تتكلم أو تغني وأن تنفسك طبيعي ومعتاد وأنت لا تفرز عرقاً.
- (b) معتدل: يمكنك التحدث ولكنك لا تستطيع الغناء وعندما تتنفس تأخذ نفس عميق وتبدأ في التعرق بعد 10 دقائق.
- (c) مرتفع: تتحدث بإيجاز ولكنك لا تستطيع الغناء. تتنفس بسرعة وعمق وتبدأ في التعرق بعد فترة من 3 – 5 دقائق.
- 1- في مجموعات من اثنين K اطلب من الأطفال تعلم هذه الكلمات الثلاثة ومعرفة كيفية هجاءها، مواظبة - شدة - وقت.
- 2- في مجموعات من اثنين اطلب من الأطفال أن يفكروا في أحد الأنشطة البدنية التي يقومون بها وإلى أي مدى هم لائقين بحسب مفهوم المواظبة، والشدة والوقت.
- 3- قم باختيار بعض من الأطفال كي يأتوا ويصفوا مدى لياقة النشاط الذي قاموا باختياره (ربما يحتاج الأطفال في هذا السن لبعض المساعدة كي يستوعبوا معاني الوقت/ المدة بالنسبة للنشاط).
- 4- أخبر الأطفال أن كل شخص يجب أن يقوم بنشاط بدني لمدة 60 دقيقة كل يوم وقد يكون من الأفضل أن يجعلك هذا النشاط تلهث من التعب.

4. النشاط الثالث: بحث حول نوع وحجم النشاط البدني (20 دقيقة في اليوم الأول و من 10- 20 دقيقة بعد أسبوع)

الأسماء	اشرف	وليد	خالد
قبل المدرسة	السير للمدرسة مواظبة: 5 أيام / أسبوع شدة: منخفض وقت: 20 دقيقة	السير للمدرسة مواظبة: 5 أيام / أسبوع شدة: منخفض وقت: 45 دقيقة	السير للمدرسة مواظبة: 5 أيام / أسبوع شدة: منخفض وقت: 10 دقيقة
في المدرسة	كرة القدم مواظبة: 3 أيام /	ألعاب مواظبة: 2 يوم /	كرة القدم مواظبة: 3 أيام /

أسبوع شدة: عالي وقت: 45 دقيقة	أسبوع شدة: متوسط وقت: 10 دقيقة	أسبوع شدة: عالي وقت: 45 دقيقة	
العودة للبيت مواظبة: 5 أيام / أسبوع شدة: منخفض وقت: 10 دقيقة	العودة للبيت مواظبة: 5 أيام / أسبوع شدة: منخفض وقت: 45 دقيقة	العودة للبيت مواظبة: 5 أيام / أسبوع شدة: منخفض وقت: 20 دقيقة كرة القدم مواظبة : 3 أيام / أسبوع شدة: عالي وقت: 45 دقيقة	بعد المدرسة

- 1- أطلب من الأطفال أن يعدوا نسخة فارغة من الجدول المذكور اعلاه في دفاترهم:
- 2- أطلب من الأطفال أن ينقسموا إلى مجموعات تتكون كل منها من أربعة (يمكن أن تكون أكثر لكن يجب أن يكون لكل طفل عموده). ثم دعهم يتحدثون عن النشاط البدني الذي يبذلونه خلال الأسبوع وقم بملء الفراغات على الجدول. يمكنك اعطاء نموذج أو اثنين إذا تتطلب الأمر.

- 3- اطلب من الأطفال بعمل دفتر يومية للنشاط البدني الذي يقومون به على مدار الأسبوع .. من الممكن أن يكون مشابها لحد ما بالمذكور اعلاه (بدون المربعات المكتوب بها).

الاسم: حازم – العمر: 11 عام				
يوم 4	يوم 3	يوم 2	يوم 1	
السير للمدرسة الشدة: الوقت:	السير للمدرسة الشدة: الوقت:	السير للمدرسة الشدة: الوقت:	السير للمدرسة الشدة: الوقت:	قبل المدرسة
لعب الكرة:	لا شيء:	ألعاب:	لعب الكرة:	أثناء المدرسة

الشدة: الوقت:	الشدة: الوقت:	الشدة: الوقت:	الشدة: الوقت:	
العودة للبيت: الشدة: الوقت:	العودة للبيت: الشدة: الوقت: كرة القدم: الشدة: الوقت:	العودة للبيت: الشدة: الوقت:	العودة للبيت: الشدة: الوقت: كرة القدم: الشدة: الوقت:	بعد المدرسة

4- أخبر الأطفال أنك تريد منهم ملء دفتر يومية المجهود البدني الخاص بهم على مدار السبعة أيام المقبلة. إذا كان لدى الأطفال إمكانية الحصول على ساعة رقمية اطلب منهم تسجيل مدة النشاط (كرة قدم: 30 دقيقة). يمكن للأطفال أيضا تسجيل مدى شدة نشاطهم البدني. يمكنك تذكيرهم بمرات تكرار النشاط وتسجيله في دفتر اليومية. عندما يتم إضافة كافة الأيام معا يمكنك معرفة مدى المواظبة.

5- بعد سبعة أيام، اطلب من الأطفال تشكيل مجموعات وادمج كافة أجاباتهم في أحد أعمدة الجدول بحسب طبيعة النشاط.

6- اسأل الأطفال ما إذا كانت هناك أي طريقة أخرى لجمع المعلومات وما الفرق بين الطرق المختلفة التي تقدم المعلومات. مثال: إذا جمعت عدد الأنشطة باليوم، ربما يشير ذلك إلى أن الأطفال أكثر حيوية ونشاطا أثناء عطلات نهاية الأسبوع أكثر من أيام المدرسة. إذا سجل الأطفال الوقت، فكم عدد الدقائق النشاط الذي تقوم به كل مجموعة خلال الأسبوع؟

7- إذا لم يسمح الوقت، يمكن للمعلم جمع المعلومات المقدمة في جدول الطفل بدلا من الاعتماد على الأطفال للقيام بهذا.

نشاط ختامي (5 دقائق)

اسأل المجموعة ككل ماذا تعلمتم عن النشاط البدني من خلال هذا الدرس.

نشاط منزلي:

○ أطلب من الأطفال كتابة رسائل يرغبون في نشرها للحث على القيام بالأنشطة البدنية.

- أطلب من الأطفال أن يتحدثوا حول الدرس بالبيت وتقييم ما إذا كان النشاط الذي تقوم به الأسرة لائقاً.
- يمكنهم وضع أي أسئلة أو استفسارات خاصة بهم أو بأسرته حول النشاط البدني في صندوق الأسئلة.
- اطلب من الأطفال أن يسألوا أعضاء أسرته عما إذا كانوا يعرفون أحد يعاني من الزيادة المفرطة في الوزن والمشكلات الصحية التي اعقبت ذلك.

تناول النشاط البدني كموضوع ضمن مواد دراسية أخرى	
الدراسات الاجتماعية	قم بالإعداد ليوم العدو والسباق. يمكن للأطفال تنظيم يوم السباق والعدو، قد يكون بين الفصول أو قد تدعو المدرسة مدرسة أخرى للمشاركة. أيضا يتم يمكن دعوة الأباء للمشاركة. يمكن للأطفال تنظيم مسابقة للعدو وشد الحبل وكرة القدم والمسابقات الأخرى.
الرياضيات	يطغي على هذا الدرس عنصر الرياضات. ولكي نتوسع في عنصر الرياضيات، قم بالتوسع في تدريب دفتر اليومية ليكون دراسة مجتمعية. يمكن للأطفال النظر لنوع مختلف وقدر مختلف من النشاط البدني يقوم به أفراد مختلفين من الأسرة وتحدث حول السبب.
العلوم	أطلب من متخصص من المركز الصحي ان يأتي للفصل ويتحدث عن جسم الإنسان. يفحص العضلات والأوتار والعظام والحديث حول كيفية العمل معا للقيام بانشطة بدنية متنوعة.
الفنون	قم بعمل تصميم لنشاط فني، مثل مسرحية او أغنية، يتعلم من خلالها الأطفال أهمية ممارسة الرياضة بشكل يومي.



مركز ابنوب- أسيوط- مصر

رضا 12 عام اثناء نشاط القوافل الطبية

القسم الرابع

الوقاية من الأمراض والإصابات

الدرس الثالث عشر: التحصينات/ التطعيمات

في كل عام، يتوفى الملايين من الأطفال بينما ملايين آخرين عاجزين بسبب الأمراض التي من الممكن تجنبها بالتطعيمات ضد الجراثيم المسببة لها. هناك أمراض مثل الحصبة والسعال الديكي تقتل الأطفال الصغار في كل يوم. يمكن التطعيم بالحقن أو عن طريق الفم. ومع هذا يجب الإشارة إلى أن للتطعيم جدوى إذا تم الحصول عليه قبل الإصابة بالمرض. كلما كان التحصين مبكراً كلما كان أفضل.

يؤتي التطعيم ثماره ببناء حائط صد داخل الجسم ضد الجراثيم المسببة للمرض. عندما نصاب بمرض معدٍ فإن هذا نتاج جرثومة صغيرة لا يمكن رؤيتها إلا بواسطة ميكروسكوب داخل الجسم. يدافع الجسم عن نفسه باستخدام جنود من نوع خاص يطلق عليهم الأجسام المضادة. التطعيم هو مولد المادة المضادة، وهو مادة يتنبه الجسم من خلالها عند ملاحظة فيروس أو بكتيريا مسببة للمرض وتضعه داخل الجسم كي يعمل عمل الأجسام المضادة. وهو يعد الجسم في حالة أختراق المرض للجسم مرة ثانية. هذا يشبه لحد ما تدريب الجنود في المعارك للدفاع عن الجسم بكفاءة. هناك أنواع من التطعيمات يأخذها الشخص أكثر من مرة، بذلك يساعد الجسم لبناء القدر المطلوب من الأجسام المضادة للدفاع عن نفسه ضد المرض.

من الضروري تطعيم الأطفال الرضع بكافة التطعيمات المقررة وكما هو موصى عليه بالمراكز الصحية. إذا لم يحصل الطفل قط على أي تطعيمات في العام الأول له من الضروري تطعيمه في أسرع وقت ممكن. إذا تم التأخر على موعد التطعيم المحدد، لذلك فإنه مازال يجب تطعيم الطفل في أسرع وقت.

يحتاج جميع الأطفال للحماية بالتطعيمات ضد ستة أمراض قاتلة (الحصبة، الربو، الدفتريا، السعال الديكي، شلل الأطفال والتيتانوس). توجد تطعيمات إضافية في بعض البلدان ضد الالتهاب

الكبدى ب وفيروس الانفلونزا الهموفيلس ب (Hib)، والالتهاب الرئوي للمكورات واسهال الناجم عن الفيروس العجلي،(PCV). قد يسبب جرثوم فيروس الانفلونزا الهموفيلس ب الالتهاب الرئوي والالتهاب السحائي للأطفال.

يحدث الالتهاب الرئوي والاسهال بسبب العديد من الجراثيم. ولهذا فإن تطعيم الانفلونزا الهموفيلس ب والالتهاب الرئوي للمكورات واسهال الناجم عن الفيروس العجلي Hib وPCV منع بعض أنواع الالتهاب الرئوي ولكن ليس كلها. اما تطعيم فيروس الروتا rotavirus يمنع نوع واحد من الاسهال. ولكي نحمي الطفل فإن المجموعة الأولى من التطعيمات يجب أن تتم خلال السنة الأولى له. قد يتغير برنامج التطعيمات بناء على مستجدات تطراً على البلد المتواجد بها. فيما يلي نموذج لجدول التطعيمات الروتينية في جمهورية مصر العربية:

العمر	نوع التطعيم
خلال الاسبوع الاول من الولادة	جرعة التطعيم ضد مرض شلل الأطفال (الجرعة الصفرة).
خلال الـ 15 يوم الاولى من الولادة	التطعيم ضد BCG للحماية من الربو.
عند اتمام شهرين من العمر	جرعة التطعيم ضد مرض شلل الأطفال (الجرعة الأولى). التطعيم الخماسي (التطعيم الثلاثي "الدفترى والسعال الديكي والتيتانوس") + الكبدى (جرعة أولى) + التطعيم ضد بكتيريا هيموفيلس انفلونزا.
عند اتمام اربعة شهور من العمر	جرعة شلل اطفال (الجرعة الثانية). التطعيم الخماسي.
عند اتمام ستة شهور من العمر	جرعة جرعة التطعيم ضد مرض شلل الأطفال (الجرعة الثالثة) التطعيم الخماسي.
عند اتمام تسعة شهور من العمر	جرعة التطعيم ضد مرض شلل الأطفال (الجرعة الرابعة). عدد 1 كبسولة فيتامين (أ).
عند اتمام 12 شهر من العمر	جرعة التطعيم ضد مرض شلل اطفال (الجرعة الخامسة). تطعيم الـ MMR ضد الحصبة والنكاف والحصبة الالمانى.

شلل اطفال (جرعة منشطة).	عند اتمام 18 شهر من العمر
الطعم الثلاثي (ضد الدفتريا والسعال الديكي و التيتانوس).	
تطعيم الـ MMR.	
عدد 2 كبسولة فيتامين (أ).	

يعتبر التيتانوس في بعض أجزاء من العالم قاتل رئيسي للأطفال حديثي الولادة. فإذا لم يتم تطعيم الأم ضد التيتانوس فهي تعرض حياة طفلها للخطر. يجب على كل سيدة في سن الانجاب أن يتم تطعيمها ضد التيتانوس.

تساعد حملات التطعيم في إنقاذ أرواح الملايين من الأشخاص حول العالم. في بعض الدول يلعب الأطفال دورا محوريا في هذه الحملات. لا يزال هناك أحتياج لتوعية الأهالي وأقناعهم بأن يأتوا بأطفالهم للتطعيم في الوقت المناسب والتأكد من أن الطفل حصل على ما يلزمه من تطعيمات.

يعتبر المعلمين والأطفال من بين أهم الأدوات الفعالة لإيصال هذه الرسائل ومساعدة ذويهم على الاستفادة الكاملة من خدمة التطعيمات. يمكن للأطفال أن يعرفوا أي من الأمراض يمكن الوقاية منها بالتطعيم وكيفية عمل التطعيمات وخطة التطعيمات السليمة لمساعدة أسرهم واخوتهم الأصغر سنا. كما يمكن للأطفال، بمساعدة البالغين، أن يقوموا بعمل سجلات تحتوي على مواعيد عمل العيادات وتواريخ التطعيمات المختلفة وعمل بحث ميداني حول أولئك الأطفال الذي تم تطعيمهم والذين لم يتم تطعيمهم. كما يمكن للأطفال مساعدة أسرهم عند اصطحاب الأطفال الأصغر سنًا للعيادات.

خطة الدرس

الغرض من الدرس:

أن يفهم الطفل ما هو التطعيم أو التحصين اللازم ومتى يبدأ التطعيم وكيف يساعد على الحصول على كافة التطعيمات اللازمة ومساعدة أطفال آخرين على ذلك.

أهداف الدرس:

بنهاية هذا الدرس يجب أن يصبح الطفل قادر على:

- فهم العلاقة بين الأمراض والتطعيمات.
- معرفة لماذا هناك ضرورة للتطعيمات وما هو برنامج التطعيمات.
- أن يخبر أسرته وأفراد المجتمع حول أهمية الحصول على كافة التطعيمات المطلوبة.

الأعداد للدرس:

قبل البدء في هذا الدرس، يجب على المعلم أن يتحلى ببعض المعارف حول خطة التطعيمات في بلده ومواعيد التطعيمات المختلفة التي تقدم للأطفال في المنطقة. وبمساعدة الأطفال يمكن للمعلم جمع معلومات حول المشكلات التي تواجه العاملين بالصحة عند محاولة التوصل للأطفال في المجتمع ولضمان حصولهم على كافة التحصينات اللازمة.

يجب على المعلم كتابة القصص المشار إليها في نشاط رقم واحد على السبورة أو على لوحة ورقية ويتم مناقشة القصص الثلاثة مع الأطفال. ولاحقا في درس اللغة أو الكتابة يمكن للأطفال كتابة قصتين في دفاترهم.

كتابة جدول (أنا أستطيع / نحن نستطيع) على لوحة ورقية كبيرة ووضع قلم فوماستر حتى يتمكن الأطفال من التصويت على العمل الذي سوف يقومون به.

الأدوات المطلوبة

خطة التطعيمات القومية/ أو صور منها لكل طفل لأخذها للبيت (اختياري)

كيف تقدم حصّة دراسة لمدة 60 دقيقة حول التطعيم ضد الأمراض للأطفال يتراوح أعمارهم من 8-10 سنوات:

1. صندوق الأسئلة: يجب تذكير الأطفال بأنه يمكنهم وضع أي أسئلة حول التطعيمات في صندوق الأسئلة حيث سوف يتم الرد عليها في المحاضرة التالية الخاصة بالصحة

2. اختبار سريع (5 دقائق):

قم بعمل اختبار من 10 أسئلة قبل الدرس وبعده. اقرأ الأسئلة بصوت مسموع وأطلب من الأطفال رفع أيديهم واحصي العدد. يلزم أن يكون الاختبار سريع جدا. عند عمل هذا الاختبار قبل الدرس لا تقدم أجوبة على الأسئلة:

اختبار التحصين (رفع الأيدي إذا كانت الإجابة بنعم)	
1. هل تعرف ما هو التحصين أو التطعيم؟	6. هل يحمي التطعيم الأطفال من الإصابة بأمراض خطيرة؟ نعم
2. هل تعرف كيف يحمي التطعيم الجسم؟	7. هل يمكن أن يتوفى الطفل إذا لم يتم تطعيمه؟ نعم
3. هل تعلم أين يتم تطعيم الصغار في مجتمعنا؟	8. هل تعرف ما إذا كنت حصلت على التطعيمات اللازمة أم لا؟
4. هل يتم التطعيم مرة واحدة فقط؟ لا	9. هل تخبرنا الجهات المعنية بالبلد بأنواع التطعيمات الواجب الحصول عليها؟ نعم
5. هل تعرف اسم أي مرض يحمينا التطعيم منه؟	10. هل إذا أصيب الطفل ببرد خفيف (أو تعب بسيط) في يوم التطعيم يمكن حقنه بالمصل؟ نعم

3. النشاط الأول (20 دقيقة)

قم بتقسيم الأطفال إلى ثلاث مجموعات. أعطي كل مجموعة قصة من القصص الثلاثة التالية، سوف تقوم كل مجموعة بقراءة قصتها ومناقشة الدروس المستفادة من الحصة فيما يخص التحصين ضد الأمراض.

• القصة الأولى: عائلة قوية ولكن

لا تبعد قريتنا كثيراً عن المركز الصحي. تؤدي عيادة التطعيمات عملها بصورة اعتيادية ومنظمة. تُحضر معظم الأسر أطفالها إلا أسرة وحيدة لا تفعل ذلك. كانت هذا العائلة من أفضل المزارعين في البلدة، حيث كان الأب قوي البنين ويتمتع بوافر الصحة. كان الأب يقول دائماً وهو ضاحك: "لماذا أخذ اطفالي إلى العيادة؟ العيادات للمرضى فقط. نحن أسرة سعيدة ومحظوظة. لن يمرض أحد من أبنائنا". كان لدى هذه الأسرة طفلة عمرها 10 سنوات وكانت تذهب للمدرسة. عندما وُلد أصغر ابنائهم، ترجت الأبنة والديها أن يأخذوا أخيها الرضيع للعيادة. كانت الأبنة قد تعلمت من مدرستها أهمية التطعيم ولكن والديها لم

يسمعا لها ولهذا السبب أصيب الطفل بالربو. توفى الطفل الأصغر بينما الأخر الذي عمره ثلاث سنوات كان لا يزال هزيل للغاية.
الدروس المستفادة من القصة:

- التطعيمات هي مسألة ضرورية لكل شخص حتى الأصحاء.
- يمكن للأطفال العائلات الميسورة الحال التي تتمتع بوفرة صحة أن يمرضوا.
- يمكن للأطفال أن يفهموا رسائل حول أهمية الصحة.
- يمكن للربو أن يؤدي للوفاة أو العجز ولكن يمكن الوقاية منه.

• القصة الثانية: نصيحة الجارة

أعيش في بلدة صغيرة مع أمي وأخي وأخت رضية. توفى ابى من مدة قصيرة. عندما أكملت أختى الرضعية أسبوعها السادس اخذتها أمي كي تطعمها. قام المسئول بالوحدة الصحية بإخبارها بأنه عليها العودة مرة ثانية بعد أربعة أسابيع لأخذ الجرعة الثانية من التطعيم. لكن بعد مرور الأسابيع الأربعة أصيبت بدور برد عندها نصح أحد جيراننا امي بألا تذهب للعيادة لأخذ الجرعة الثانية من التطعيم، ولم تعاود أمي الذهاب للعيادة مرة ثانية. أعتقد ان امي كانت قلقة حول ما قاله لها المسئول الصحي هناك. أصيب ابن احد جيراننا بالسعال الديكي وبعدها اصيبت اختي. كانت أختي تسعل وتتقيأ طوال الوقت وفقدت الكثير من وزنها وصارت نحيلة، وفي احيان أخرى كان اللون الأزرق يصبغ بشرتها عندما تسعل. أخذ المسئول الصحي يتحدث مع أمي قائلاً أنه يخشى تتوفى الطفلة من جراء ذلك.

الدروس المستفادة من القصة:

- من الضرورة الحصول على كافة الجرعات اللازمة للتطعيم.
- حتى وإن أصيب الطفل بدور برد فإنه من الممكن ان يحصل على تطعيمه في ميعاده.
- لا تخشى مما قد يخبرك به المسئول الصحي، فمن الأفضل أن يحصل الطفل على تطعيمه من ألا يحصل نهائياً.
- تحمي التطعيمات الأطفال الصغار من الأمراض المهددة للحياة.

• القصة الثالثة: تطعيم الحصبة

أعيش في منزل كبير خارج البلدة. أسرتي تنعم بالعيش، لديها فقط طفلين، أنا وأخي الذي يكبرني بعام واحد. أعرف أن والدي أخذه أربع مرات عندما كان صغيراً لأخذ الجرعات المطلوبة من التطعيمات ولكنني لا أتذكر أنهما أخذهما ليحصل على الجرعة اللازمة من للتطعيم ضد الحصبة عندما أكمل تسعة أشهر. كان أخي وافر الصحة حتى اني سمعت أحد أعمامي يقول أن الأطفال الذين يتمتعون بصحة جيدة لا يحتاجون تطعيمات، لكن بعد شهر أصيب أخي بالحصبة، لم أمرض ولكن أخي مرض. كانت حالته مريعة فلقد أصيب بالحمى وارتفعت درجت حرارته كثيراً لمدة ستة أيام متعاقبة وعيناه حمروتان ورشح شديد بالأنف ويتنفس بصعوبة مع سعال حاد. كان الطفح الجلدي قد ملئ جسده. في اليوم السادس ساءت حالته واخبروني انه أصيب بالربو. أتى الطبيب للبيت وحاول الجميع إنقاذ حياته ولكن بعد ان فات الآوان.

الدروس المستفادة من القصة:

- يمكن أن يمرض الأطفال الأثرياء ويواجهون الموت جراء هذه المرض.
- التأكيد على الأطفال الصغار على أهمية أخذ كافة التطعيمات، وأتباع البرنامج التحصيني بالكامل.

4. النشاط الثاني: أسئلة وأجابات (15 دقيقة). أستخدم تكنيك الأسئلة والإجابات يعلم الأطفال حقيقة التطعيم.

- سؤال: ما هو التطعيم؟ الإجابة: هو عبارة عن حقن أو نقط بالفم للحماية ضد الأمراض.
- سؤال: ما هو أكثر الأمراض أنتشاراً بين الأطفال والتي يتم الوقاية منها من خلال التطعيمات؟ الإجابة: شلل الأطفال، الدرن، الدفتريا، السعال الديكي، الدرن، التتanos، الألتهاب الكبدى الوبائى بى، النكاف، الحصبة الالمانية، النكاف (يمكن الرجوع الى الوحدة الصحية بالقرية للتعرف على انواع التطعيمات والمواعيد الخاصة بها، كما يمكن مراجعة موقع وزارة الصحة والسكان المصرية على شبكة الأنترنت للحصول على جدول كامل بالتطعيمات الروتينية: <http://www.mohp.gov.eg>)

• سؤال: كيف يتم التحصين ضد الأمراض؟ الإجابة: يقوم التطعيم ببناء حائط صد داخل الجسم بتخليق أجسام مضادة. تقوم هذه الأجسام المضادة بمحاربة الجراثيم المسببة للأمراض.

• سؤال: ما هو السن الذي يكمل فيه الطفل برنامج التطعيمات؟ الإجابة: يجب على الأطفال أن يكملوا تطعيمات سن الطفولة قبل بلوغ عام ونصف من تاريخ الولادة.

5. النشاط الثالث: يمكننا مساعدة الاطفال كي يحصلوا على التطعيمات اللازمة (15 دقيقة).

- (إذا توفر لديك) ا طرح البرنامج القومي للتطعيمات على الأطفال. إذا كانت هناك نسخ إضافية قم بتوزيعها على الأطفال ليأخذوها للبيت.
- قدم لهم قائمة "نستطيع" و اشرحها لهم. اطلب منهم اختيار ثلاث إجراءات يمكن القيام بها للتأكد والاطمئنان من أن الأطفال جميعا قد تم تطعيمهم.

"نستطيع"

- ✓ المساعدة لأخذ الرضيع للعيادات المختصة للتطعيم في الوقت المناسب.
- ✓ المساعدة في رعاية الأصغار بعد التطعيمات والتخفيف عنهم إذا شعروا بالألم وبدأوا في البكاء.
- ✓ الاعتناء بباقي الأطفال عندما تذهب الأم للعيادة.
- ✓ معرفة من بالعائلة تم تطعيمه. من لديهم أخوة أو أخوات أقل من سنتين؟ هل تم تطعيمهم جميعا؟ إذا كانت الإجابة لا، ما هو السبب؟ (يبحث الطفل مع أسرته ويقوم بالتبليغ) ما هو الإجراء الواجب اتخاذه؟
- ✓ القيام بسرد بعض القصص التي تصف ما يحدث للأطفال إذا لم يتم تطعيمهم. يجب أن تمتد هذه القصص الأطفال والبالغين بمعلومات وإدراكات حول إلزامية أن يتم تطعيم الصغار في العام الأول بعد ميلادهم، وأن من لا يتم تطعيمه سوف يمرض مرضا شديدا قد يصل الى الوفاة.
- ✓ تذكير الأباء وأولياء الأمور بمراجعة بطاقة العيادة المختصة وبطاقة ميلاد الطفل لتذكيرهم بمواعيد التطعيمات الدورية.
- ✓ قم بعمل قائمة بالأسباب التي قد تمنع بعض الأسر من تطعيم أطفالهم ولماذا تعتبر هذه المبررات خطأ كبير في حق الطفل.

- ✓ قم بالترتيب بزيارة لفريق التطعيم او لمسئول بالصحة.
- ✓ اختار أحد العائلات التي بالجوار لتضمن انهم فهموا كل ما يتعلق بالتطعيمات والمجيء بكل أطفالهم كي يحصلوا على التطعيم.

- اطلب من الأطفال مناقشة طفلين آخرين كيف يمكن مراجعة حصولهم على التطعيمات المناسبة.
- قم بتجميع جميع الافكار، و قم بعمل خريطة على حائط الفصل. ومن الممكن اختيار هذه "الأفكار الرقابية" لعمل خريطة لحائط الفصل الدراسي

6. نشاط ختامي (5 دقائق)

قم بعمل نفس الاختبار السريع مرة اخرى مع حصر الأعداد.

7. نشاط منزلي

- يمكن أستعداد الأطفال لتوجيه أسئلة لأجدادهم أو جيرانهم الأكبر سنا مثل: ماذا كان يحدث قبل التطعيمات؟ ما الأمراض التي كانت تصيب الأطفال الصغار والرضع؟ ما مدى خطورتها؟ ماذا كان يحدث للأطفال والصغار عندما يصابوا بهذه الأمراض؟
- يرسم الأطفال الشكل المذكور أدناه لتسجيل الإجابات:

ماذا يحدث للأطفال؟				
المرض	تحسن	سوء تغذية	عدم القدرة	وفاة
شلل الأطفال	x	xxx	xxx	
الحصبة	xx	xx		xxx

- يمكن للأطفال التحدث مع أجدادهم أو جيرانهم مع عرض الموضوع عليهم وإجراء مقابلة معهم.
- يمكن للأطفال مشاركة المعلومات التي تم جمعها ومناقشة النتائج:
 - ما هي الأمراض التي تمثل أسباب هامة لسوء التغذية؟
 - ما هي الأمراض التي تسبب العجز؟
 - ما هي الأمراض التي يمكن الوقاية منها بالتطعيمات؟

يحتاج المعلم للتشديد على أهمية حماية الأطفال بالتطعيمات خلال السنة الأولى من حياتهم.

- يلقي الأطفال نظرة مرة أخرى على برنامج التطعيمات ويناقشون النقاط التالية:
 - ما هي الأمراض التي يحمي برنامج التطعيمات الأطفال منها؟
 - ما هو السن الملائم في برنامج التطعيمات للبدء في تحصين الطفل ضد الأمراض؟
 - أين ومتى يتم الحصول على التطعيمات؟
 - ماذا وجد الأفراد في التطعيمات؟
- الأطفال لعمل دعاية حول تطعيمات الأطفال الصغار والرضع

تناول موضوع التطعيم ضمن مواد دراسية أخرى	
الرياضيات	باستخدام نتائج بحث التطعيم، يتم توجيه سؤال للطفل داخل الفصل هل سبق له وتم تطعيمه ضد أي من الأمراض ويمكن للأطفال التوصل لنسب مئوية لمن تم تطعيمه ومن لم يتم تطعيمه بالنسبة للتطعيمات الرئيسية.
الدراسات الاجتماعية	يمكن ان يتعلم الأطفال أكثر عن الأمراض التي تساهم التطعيمات في الوقاية منها. يمكنهم عمل جدول للأعلان عن هذه الأمراض والقيام بعمل تمثيلي بسيط يؤكد مدى خطورة "المرض القاتل" والملاحم المميزة لهذا القاتل. مثال: الحصبة تسبب ارتفاع درجة حرارة الجسم ارتفاعا كبيرا، وأحمرار العين ورشح بالأنف وصعوبة التنفس وطفح جلدي في جميع أنحاء الجسم. يمكن للحصبة أن تجعل الطفل ضعيفا لفترة طويلة وخلال هذه الفترة من الضعف والهوان يكون الطفل فريسة سهلة للإصابة بأمراض أخرى. كما يمكن أن تؤدي الحصبة إلى الإصابة بالعمى.
الفنون	يمكن للأطفال عمل كروت أعياد ميلاد واخذها للبيت لأي مولود جديد داخل الأسرة أو بالمنطقة وتعليق هذا الكارت على الحائط لتذكير أسرة الطفل. يمكن للفصل المساعدة في عمل تصميم جيد للكارت حيث يظهر التوقيات السليمة لبرنامج التطعيمات بحسب المكان الموجود به وبرنامج التطعيمات القومي. يمكن للأطفال عمل ملصقات حول التطعيمات ووضعها في مكان حيث يراه كل شخص.

الدرس الرابع عشر: الوقاية من الإصابات

معلومات أساسية⁵

تؤدي الإصابات إلى الوفاة أو السبب الرئيسي للعجز بين الأطفال. يتوفى ما يقرب من 750.000 طفل كل عام من جراء الإصابات وحوالي 400 مليون طفل بجروح خطيرة. كما قد تتسبب العديد من الإصابات في عجز كلي أو تلف بالمخ.

أكثر الإصابات شيوعا هي السقوط و الحروق والغرق وحوادث الطرق. معظم هذه الحوادث تحدث عند أو بالقرب من البيت وجميعها يمكن تفاديها. يلعب الأطفال دورا مهما في المساعدة للوقاية من الإصابات. إن تبعات الكثير من الإصابات يمكن أن تكون أقل خطورة إذا تعلم الآباء والأخوة الأكبر ماذا يفعلون حيال الإصابة.

يعتبر الأطفال وبخاصة من يتراوح أعمارهم ما بين 18 شهر و أربع سنوات أكثر عرضة للحوادث والإصابات الخطيرة من:

- الحروق من النيران والأفران والمواقد وأواني الطهي والأطعمة الساخنة والمياه المغلية والأبخرة الساخنة والزيوت والدهون الساخنة ومصابيح الكيروسين والمكاوي والأجهزة المنزلية الكهربائية.
- حدوث جروح قطعية من الزجاج والسكاكين والمقصات أو الفؤوس.
- السقوط من على الأسرة والنوافذ والمناضد والسلالم.
- الاختناق بسبب ابتلاع اجسام صغيرة من العملات المعدنية والأزرار أو حبات المكسرات.
- التسمم من البرافين (الكيروسين) والمبيدات الحشرية ومساحيق التبييض والمنظفات.
- الصدمات الكهربائية عند لمس أجهزة كهربائية أو أسلاك مكشوفة أو وضع مادة موصلة للكهرباء أو آلة حادة داخل مقابس التيار الكهربائي.

وللوقاية من الحروق يجب عزل الأطفال عن مواضع الحرائق ووضعهم بعيدا أيضا عن الكبريت والسجائر ووضع المواقد على أسطح مرتفعة ومستوية بعيدة عن الأرض. أدر مقابض أنية الطعام بعيدا عن متناول الأطفال، وإبعاد البنزين والكيروسين والمصابيح والكبريت والشموع وقذاحات الغاز والمكاوي الساخنة وأسلاك الكهرباء عن متناول أي الأطفال الصغار.

⁵ This section is based on information from www.factsforlifeglobal.com

يمكن أن يصاب الأطفال بإصابات شديدة إذا ما وضعوا أصابعهم أو أي مادة موصلة للكهرباء داخل منفذ الكهرباء. يجب أن يتم تغطية مقبس الكهرباء لمنع وصول الأطفال إليه. كما يجب حفظ أسلاك الكهرباء بعيدة عن متناول الأطفال وبخاصة أسلاك الكهرباء العارية حيث أنها تمثل خطورة عالية.

السقوط من على أشياء مرتفعة يعتبر السبب الرئيسي لظهور كدمات وتكسير العظام وإصابات الرأس الحرجة. يمكن تفادي السقطات الخطيرة من خلال التنبيه على الأطفال بعدم تسلق الأماكن غير الآمنة واستخدام الدرابزين للحماية من السلالم والنوافذ والشرفات والحفاظ على المنزل نظيف وبه إضاءة جيدة.

كما قد تسبب السكاكين والمقصات والأجسام الحادة والمدمبة والزجاج المكسور إصابات خطيرة. يجب حفظ مثل هذه الأشياء بعيدا عن متناول الأطفال. يجب تدريب الطفل الأكبر سنا على التخلص من الزجاج بصورة سليمة وحفظ الأشياء الحادة بعيدا عن الأطفال الصغار والتعامل مع السكاكين والمقصات بصورة آمنة. وأيضا تسبب الأجسام الحادة والألات والمعلبات الصدأ جروح شديدة. كما يلزم إخلاء أماكن لعب الأطفال من هذه الأشياء وأيضا التخلص من مخلفات البيت مثل الزجاجات المكسورة والمعلبات القديمة بصورة آمنة.

يجب الأطفال الصغار وضع الأشياء في أفواههم. لهذا يلزم أبعاد الأشياء الصغيرة التي تسهل وضعها في فمهم حتى لا يتعرضون للإختناق. يجب إخلاء أماكن لعبهم ونومهم من الأشياء الصغيرة من الأزرار والخرز والحبوب وحبات المكسرات. لا يجب إعطاء الأطفال الصغار جدا حبات المكسرات أو الحلوى الصلبة أو الأطعمة التي تحتوي على قطع عظمية صغيرة أو حبوب، كما يجب ان يوضع الصغار تحت الملاحظة المستمرة أثناء تناولهم الطعام. يجب تقطيع الطعام للأطفال الصغار لقطع صغيرة. عندما يختنق الطفل او يجد صعوبة في النفس نجده يتنفس بصوت صارخ ثم فقد القدرة على إصدار أي صوت على الإطلاق ويعتبر الاختناق من الحالات الخطيرة المهددة للحياة.

بالإضافة لما سبق، يجب عدم حفظ أي من المواد السامة أو أدوية أو المبيضات أو الوقود السائل مثل الكيروسين في زجاجات شرب، بل يجب حفظ هذه المواد في حاويات بعلامات واضحة تدل على ذلك وبعيدا عن أيدي وعيني الأطفال. حيث أنه إذا تم حفظ مثل هذه المواد الخطرة في زجاجات عصائر أو أكواب قد يشرب الطفل هذه المادة عن طريق الخطأ. لهذا يجب

تخزين وحفظ المواد الكيماوية والمواد السامة والأدوية في عبوتها الأصلية وأن تغلق بإحكام. بالنسبة للمواد السامة فإن الأفضل أن توضع في خزانة أو صندوق وتوضع على رف عالي حيث يصعب على الطفل رؤيته والوصول إليه.

يمكن للطفل أن يغرق في مدة تقل عن دقيقتين في كمية صغيرة من الماء. لا يجب إطلاقاً ترك الأطفال بمفردهم داخل الماء أو حتى بالقرب منه. يجب تغطية الأحواض والأوعية الكبيرة المملوءة بالماء جيداً. يجب تعليم الأطفال السباحة في سن صغير حتى يتفادوا احتمال الغرق. كما يجب أن نبه عليهم بعدم السباحة مطلقاً عند وجود تيار مياه سريع أو حتى السباحة بمفردهم. كما يجب مراقبتهم جيداً عند الاستحمام أو اللعب بالماء.

وبالنسبة للأطفال في عمر أقل من خمس سنوات فهم عرضة لحوادث الطرق ولهذا يجب أن يكونوا دائماً بصحبة أحد البالغين وأن يتعلموا السلوكيات الآمنة للتعامل مع الطرق بمجرد تعلمهم المشي حتى نتجنب أن يجروا مسرعين ويتعرضوا للخطر. ولا يجب ترك الأطفال يلعبون بالقرب من الطرق وبخاصة إذا كانوا يلعبون كرة القدم. من الضروري أن يتعلم الطفل السير على جانب الطريق وفي مواجهة الطريق وعند عبور الشارع يجب التوقف لبرهة على جانب الطريق والنظر يمينا ويسارا والانتباه لصوت السيارات والمركبات المختلفة والأمساك بيد أحد والسير لعبور الشارع وعدم العبور جرياً.

عادة ما تسبب الدراجات إصابات وربما الموت بين الأطفال الأكبر سنّاً. يجب على الأهالي التأكد من تفادي حوادث الدراجات إذا تم تدريب الأطفال جيداً على ركوب الدراجة ولبس الخوذة وغطاء الرأس الواقى أثناء السير بالدراجة.

تستطيع المدارس والمعلمون والأطفال المساعدة بصورة مباشرة في الحد من الإصابات بالتأكد على توفير الفصول والمدارس مناخ آمناً لهم. كما يمكن تقديم مساعدة غير مباشرة بتوفير النصيحة ودروس التوعية حول مختلف المخاطر. يمكن للأطفال تعلم أسباب الإصابات الأكثر شيوعاً داخل المنزل وحوله وفي البيئة وبخاصة عندما تؤثر على الأطفال بمختلف أعمارهم وكيف يمكنهم تفادي ذلك. كما يمكن للأطفال معرفة كيفية طلب المساعدة في حالة وقوع أي مكروه.

يمكن للأطفال تعلم وتعليم قواعد الطرق الآمنة وقوانينها والالتزام بها. كما يمكن للطفل تحديد ما إذا كانت المنطقة آمنة أم لا حتى يلعبون بها وإبلاغ الآخرين في حالة ملاحظة أي إشارات خطر. يجب الإشراف ومراقبة الأطفال وبخاصة الأصغر سناً حتى يتفادوا أي أصابة.

خطة الدرس

الغرض من الدرس:

توعية الأطفال بالمخاطر المحتملة داخل البيت وفي المدرسة والمجتمع من حولهم، وتعريفهم بكيفية منع او الحد الإصابات المتوقعة وأيضا كيفية طلب المساعدة في حالة حدوث مكروه.

أهداف الدرس

بنهاية الدرس يجب على الطفل أن يكون قادرا على:

- فهم وادراك مخاطر والأخطار المختلفة بالبيت والمجتمع والمدرسة.
- رسم خريطة بالمخاطر والسبيل لمنعها.
- طلب المساعدة بعد أي حادثة.

الإعداد للدرس

قبل البدء في تدريس هذا الدرس، يجب على المعلم التحلي ببعض المعارف حول صور الحوادث الشائعة بالمجتمع. يمكن للمعلم جمع بعض المعلومات بمساعدة الاطفال والعاملين بالصحة إذا امكن ذلك. يمكن لهذا الدرس أن يؤثر تأثيرا كبيرا إذا تم اعداده بمهارة ليلائم الغرض منه. وبما أن طبيعة المنازل ومدى قربها من الطريق أو أماكن مصادر المياه تختلف من منطقة لأخرى، يجب على المعلم أن يقوم بتهيئة الأنشطة والمواد الدراسية حتى يجعل الدرس ملائما ومناسبا للغرض منه بقدر الإمكان.

بما أن هناك أفكار عديدة ضمن هذا الدرس لرفع الوعي بين الأطفال فإن الشكل المعتاد الذي يأخذ شكل اختبار سريع يشتمل على أسئلة واجابات عند بداية الدرس قد تم استبداله بنشاط آخر.

المواد الدراسية اللازمة للدرس.

سوف تحتاج صور للأجواء الخطرة والأمنة. مثال: في المطبخ وخارج البيت. قم بتغيير نموذج الصور كي يعكس مخاطر بيئات الأطفال الخاصة. كلما امكن، قم بتصوير فوتوغرافي لأماكن فعلية في المجتمع.

كيف تقدم حصة دراسية لمدة 60 دقيقة حول الوقاية من الإصابات لأطفال تتراوح اعمارهم ما

بين 8 – 10 سنوات

1. صندوق الأسئلة: يجب تذكير الأطفال بأنه يمكنهم وضع أي أسئلة حول الإصابات في صندوق الأسئلة حيث سوف يتم الرد عليها في محاضرة الصحة التالية.

2. النشاط الأول: صورة (20 دقيقة)

- استخدام بعض الصور للأجواء الأمنة وغير الآمنة، واطلب من الأطفال ملاحظة الفرق وقم بعمل قائمة بالأفكار.
- في المجموعة ككل، قم بمناقشة أفكار الأطفال. تأكد من تغطية النقاط الرئيسية التالية: أكثر الحوادث المنزلية تكرارا وهي الحروق والجروح القطعية والسقوط والصدمات الكهربائية والاختناق والتسمم، وان المطبخ مكان يتسم بالخطورة وبخاصة بالنسبة للأطفال الصغار وأن معظم الحوادث يمكن تفاديها.
- اسأل الأطفال ماذا يفعلون عندما يرون شخصا مصابا. في هذه المرحلة العمرية (8-10 سنوات) فإن النصيحة هي أن يطلبوا المساعدة. ربما يتعلم الأطفال الأكبر سنا الإسعافات الأولية وما هو الوقت المناسب لعمل الإسعافات الأولية أو طلب المساعدة.

3. النشاط الثاني: لعبة "لكن لماذا؟"

مع المجموعة ككل، قم بلعبة "لكن لماذا؟" والتي تحت الأطفال على التفكير والبحث عن أسباب الحوادث. فيما يلي مثالين:

أصابت الطفلة نفسها بقطع بالسكين.. لكن لماذا؟

- لأن السكينة كانت على الأرض.. لكن لماذا؟
- لأن الطفل الأكبر اوقع السكين على الأرض. إذا حل المشكلة = تعليم الأخ الأكبر أن يصبح أكثر وعيا ومسئولية بالمخاطر التي تحيط بالصغار.

حرقَت الطفلة الصغيرة نفسها على ملامسة الإناء الساخن – لكن لماذا؟

- لأن الإناء كان على الأرض فوق الموقد.. لكن لماذا؟
- لأنه لا توجد أموال كافية لشراء موقد مرتفع للطهي. إذا حل المشكلة = كيف نحجب النيران عن الأطفال الصغار حتى يكبر الطفل بصورة كافية كي يتعلم أن النيران شئ ساخن للغاية وخطير.

ناقش ومارس مع الأطفال كيفية عبور الشارع بصورة آمنة. مارس معهم كيف النظر في اتجاهي الشارع قبل عبوره. مارس معهم كيفية الأنصت لصوت العربات القادمة والدراجات البخارية وغيرها. قم بالتدريب على ذلك داخل فناء خلال المرة التالية بعمل شكل تخيلي للشارع.

أطلب من الأطفال طرح افكار حول جعل مجتمعهم آمن والوقاية من ست أشكال شائعة للحوادث المنزلية. (يقوم الأطفال برسم هذه الأفكار في دفاترهم فيما بعد).

بحث ميداني حول الإصابات		
في المنزل	خارج المنزل	في المدرسة / المجتمع
طفل حرق نفسه بالموقد المشتعل.	بلع طفل صغير حجر.	أصطدم طفل بدراجة عند عبوره الشارع وكسرت ذراعه.
طفل اصطدم رأسه بحافة المائدة.	طفل أكل قطع عشب.	أصيب طفل بجرح شديد في قدميه عندما داس بقدميه على زجاج مكسور في منطقة يلعب بها الكثير من الأطفال.

بعد الانتهاء من الجداول، يمكن للأطفال مناقشة كيف يمكن تفادي ومنع حدوث هذه الإصابات في مجموعات.
من خلال مجموعات أكبر يمكن للأطفال عرض الخرائط والجداول والحديث عن كيفية تفادي ومنع حدوث هذه الإصابات في مجموعات.

4. نشاط منزلي

أطلب من الأطفال أن يوجهوا هذين السؤالين لعدد من أفراد الأسرة:

1- ما هي الحوادث التي حدثت لشخص ما تعرفه؟

2- كيف كان من الممكن تفادي هذه الحادثة؟

أفكار لتطوير درس الوقاية من الإصابات

بحث منزلي

1. يقوم الأطفال بعمل بحث ميداني للفصل ولكن في منازلهم مع أسرهم.
2. بعدما ينتهي الأطفال من واجبهم المنزلي يقومون بمناقشة الواجب من خلال الأسئلة

التالية:

- ما توصلت إليه من خلال هذا البحث؟
- كيف ستساعد هذه النتائج على تصميم خطة عمل؟
- لماذا هناك ضرورة لإتخاذ اجراء معين؟
- ما هي رسائل الوقاية من الإصابات التي يجب بثها ونشرها؟
- ما هي الفئة المستهدفة بهذه الرسائل الهامة حول الوقاية من الإصابات؟
- ما هو الموقف الذي يمكن للأطفال اخذه في البيت والمدرسة والمجتمع للوقاية من الإصابات؟
- ما هو الإجراء الذي يمكن أن يقوم به الأطفال لمساعدة البالغين؟
- نماذج من الإجراءات الممكن اتخاذها: يمكن للأطفال تحديد الأخطار المحتملة داخل منازلهم وإبلاغ والديهم أو القيام بعمل شيء ما لجعل المنزل أكثر أماناً، يمكن للأطفال التخطيط لعمل درامي وأداء بالعرائس لإبراز أكثر الحوادث تكراراً مثل الحروق والتسمم والصدمة الكهربائية والحريق والسقوط أو الجروح القطعية وذلك لرفع الوعي. كما يمكن للأطفال أن يقوموا بنشر رسائل حول كيفية منع وقوع حوادث ومساعدة من قد يتعرض لحادثة.

الإنصات للآباء:

أطلب من اثنين من أولياء الأمور الحضور للمجموعة ويتحدثوا مع الأطفال حول حادثة ما حدثت بالبيت وما حدث بالضبط ولماذا حدثت وكيف كان من الممكن تفاديها.

تجهيز حقيبة الإسعافات الأولية:

يمكن للأطفال من عمر 8-10 سنوات تجهيز صندوق للإسعافات الأولية بمساعدة احد البالغين ووضع الصندوق في مكان آمن.

فيما يلي بعض الأفكار عن محتويات حقيبة الإسعافات الأولية:

محتويات صندوق الإسعافات الأولية	
البند	الاستخدام
مقص عادي (6 بوصة)	لتقطيع الشاش والضمادات والقماش
ملقاط عادي (5 بوصة)	لإزالة أي أجسام غريبة من داخل الجرح
سافلون أو ديتول	للإستخدام كسائل مطهر
مستحضر كحولي، زجاجة بنزوين	للإستخدام كسائل مطهر تتشبع به قطع القطن في الجروح البسيطة (محكمة الإغلاق لمنع التسرب)
أقراص باراستيمول 500 مج	تستخدم كخافض حرارة
أقراص الهيستامين	تستخدم كمضاد للحساسية
شاش وضمادات	تستخدم كلفافة للجرح بعد تنظيفه
ضمادة الشريط اللاصق	تستخدم كلفافة للجرح بعد تنظيفه
شريط لاصق دقيق	شريط يستخدم لغلق الشاش والضمادة
ترموميتر طبي	لقياس حرارة الجسم
شنطة بلاستيك	لحمل الثلج وأشياء أخرى
قطن (معقم)	لتنظيف الجرح
جبيرة	تستخدم كدعامة بالنسبة لكسور العظام
سدادات الأوردة	تستخدم كأربطة لوقف النزيف الحاد

من الضروري للأطفال الأكبر سنا (8 - 10 سنوات) أن يتعلموا الإسعافات الأولية حيث أنهم في الغالب يعتنون بالأطفال الأصغر سنا.

الوقاية من الجروح على اعتبار أنه موضوع ضمن المواد الدراسية الأخرى	
الدراسات الاجتماعية	يمكن ان يتعلم الأطفال أشياء جيدة حول صندوق الإسعافات الأولية والمستلزمات الضرورية لهذا الصندوق بالبيت والمدرسة.
الموسيقى	<p>يمكن للأطفال تأليف أغنية عن الطرق الآمنة باستخدام إيقاعات شعبية معروفة وأن يتعلمها الأصغر سنا.</p> <p>إبتكار بعض الرسومات حول المخاطر المختلفة مثل:</p> <ul style="list-style-type: none"> • مدرسة تقع في شارع واسع تمر به الشاحنات العملاقة. • وجود انحناء على الطريق مع انتشار الأشجار والشجيرات على جانبيه مما يعيق الرؤية. • فناء للعب على الطريق بينما هناك العديد من السيارات المتوقفة في ساحة الانتظار.
الفنون	اعرض الرسومات على الأطفال الأصغر سنا ومناقشة: أين ولماذا تحدث الحوادث؟ ماذا نفعل كي نحد من الحوادث والاصابات؟

الدرس الخامس عشر: الوقاية من التبغ والكحول والمواد المخدرة الأخرى

المواد المخدرة بمفهومها الواسع تشمل على التبغ والكحوليات وبعض العقاقير الطبية والأدوية التي تأخذ بدون وصفة طبية، وأيضا العقاقير الأخرى غير القانونية والممنوع تداولها. تعمل المواد المخدرة على تنبه حواس الإنسان، مما قد يؤثر على قدرة الفرد على قيادة السيارة أو الدراجة أو تشغيل الحاسوب أو التواصل بصورة سليمة مع الآخرين، أو العناية بالأطفال والمحافظة على أمنهم. كما يمكن للمواد الكيماوية التي تدخل في تركيب الكحوليات والتبغ والعقاقير غير المصرح بها، أن تجتزأ العمر وتقصر الحياة وتزيد من احتمالية الإصابة بالأمراض المختلفة. بعض المواد المخدرة مثل الكحوليات ترتبط بأشكال العنف ارتباطا وثيقا. وفي النهاية، فإن العقاقير الطبية، يوجد منها القانوني وغير القانوني، وهى تعتبر جزء من حياتنا ومن الضروري مد أطفالنا بالمعلومات اللازمة حول كيفية تجنب الاستخدام غير المناسب لهذه العقاقير.

قد يرى الأطفال أباؤهم أو حتى أخوانهم الأكبر سنا يدخنون السجائر ويتجرعون الكحوليات أو حتى يتعاطون المواد المخدرة غير القانونية بصورة منتظمة. مجرد ملاحظة هذه السلوكيات تجعل من اليسير جدا على الأطفال التفكير في المواد الضارة على اعتبار أنها "أمور عادية"، مما قد يؤدي الى التهاون في تقدير مدى خطورة هذه المخدرات والكحوليات. في بعض البلدان يعد التدخين والخمور شيء عادي يمارسه البعض علانية، بينما المخدرات دائما وأبدا محظورة. قد يؤدي التدخين وشرب الخمر وتعاطي المخدرات إلى سلوكيات اجتماعية غاية في الخطورة.

فالكحوليات والتبغ والمخدرات بأنواعها مواد ضارة لأي شخص يُقدم على تعاطيها وهي أكثر خطورة على الأطفال الذين ينمون ويتطورون ويتعلمون في المدارس. إن إدمان المواد الضارة يهدد الحياة بالعديد من الأمراض والمشكلات الصحية التي يصعب علاجها وتمثل عبء مالي كبير لعلاجها.

الكحوليات

تؤثر المادة الكحولية في مدى استيعاب الشخص للواقع من حوله والقدرة على صنع قرارات صائبة. ومثل هذه الآثار السلبية أكثر خطورة على الأطفال الذين يتمتعون بخبرات حياتية ضئيلة حول حل المشكلات وصنع القرارات. يوجد في بعض البلدان سنا قانونيا لشرب الخمر حيث لا

يحق للأطفال شرب أي مواد كحولية قبل بلوغ هذا السن القانوني ويجب أن يكونوا قادرين على قول كلمة "لا" إذا حاول شخص ما اقناعهم واغراءهم بمحاولة الشرب.

أثار سلبية قصيرة المدى لشرب الكحوليات:

- تشويش الرؤية والسمع واختلال التوازن.
- تغير في الإدراكات والانفعالات.
- سوء التقدير مما قد يؤدي إلى الكثير من الحوادث والغرق والسلوكيات الخطيرة الأخرى مثل ممارسة الجنس غير الآمن وتعاطي المخدرات.
- رائحة فم سيئة.
- الأثار الناجمة عن الإفراط في شرب الكحول: صداع حاد وألام بالمعدة وغثيان يستمر لساعات طويلة بعد الشرب

أثار طويلة المدى:

- تليف وسرطان الكبد.
- فقدان الشهية.
- نقص حاد في الفيتامينات.
- أمراض المعدة.
- اضطراب بوظائف القلب والجهاز العصبي المركزي.
- فقدان الذاكرة.
- زيادة خطورة الإصابة بالعجز الجنسي.
- الخوف من تعاطي الجرعات الزائدة.

التبغ

يستخدم التبغ على نطاق واسع في العديد من البيئات. كما انه يأخذ أشكال عدة مثل السجائر والسيجار وتبغ الشم وتبغ المضغ. لا يوجد شكل آمن لإستخدام التبغ، فالتبغ يحتوى على مادة كيميائية تسمى النيكوتين وهي مادة ذات تأثير إدماني عالي. والحالة الادمانية تعني أنه حتى لو قررت التوقف عن تعاطي شيء ما، فإن العقل يخبرك بإحتياجك لإستخدام هذه المادة. فالنيكوتين مادة قوية يمكن أن تجعل الشخص يعتادها ويدمنها من اليوم الأول. والسجائر هي

الوسيلة الأكثر تأثيراً لدخول مادة النيكوتين للجسم وهذا يعلل سبب أن تدخين السجائر هي الممارسة الأكثر شيوعاً وانتشاراً للتبغ.

هناك ضرر بالغ على المدخنين وكذلك على من يتعرضون للتدخين السلبي. يقضي التدخين على ما يقرب من نصف عمر المدخن، كما أنه يسبب العديد من الآثار الصحية الخطيرة، مثل: الآثار القصيرة الأجل: كالسعال والتهابات الحلق. كما يؤثر التبغ والنيكوتين أيضاً على الحالة المزاجية وأيضاً القلب والرئتين والمعدة والجهاز العصبي. ومع الوقت تظهر أعراض مشكلات صحية أخرى مثل زيادة عدد ضربات القلب وضغط الدم والالتهابات الرئوية و انتفاخات بالرئة (ثقوب صغيرة بالرئة) والسرطان. يتسبب التبغ في تدهور الصحة بمرور الوقت، إذ تتفاقم آثاره وينتج عنها أمراض لا يمكن الوقاية منها إلا بالإمتناع عن التدخين الذي قد يؤدي إلى موت مبكر.

يمتد التأثير السيئ للتدخين ليضر حتى غير المدخنين. فالأشخاص الذين على مقربة من شخص مدخن يستنشقون دخان السجائر المتصاعد من السيارة وهو ما يطلق عليه التدخين السلبي أو التدخين غير المباشر.

يمكن أيضاً لتعاطي التبغ عن طريق الفم (تبغ غير مدخن) أن يؤدي لإدمان النيكوتين وسرطان الفم وأمراض اللثة وزيادة مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية مثل الأزمات القلبية.

الأنواع الأخرى للمخدرات:

تأخذ المخدرات أشكال عديدة مثل المارجوانا وهي نوع مخدر شائع في العديد من البلدان، كذلك يوجد أيضاً الكوكايين والهيروين. يتنفس الأطفال الغازات الضارة والأبخرة مثل رذاذ الطلاء والغراء. وتأثر أنواع المخدرات المختلفة على أجزاء مختلفة من الجسم بطرق أيضاً مختلفة.

كما تؤثر هذه المواد المخدرة بصورة مباشرة على جسد الشخص فإن لها أيضاً تأثير أكثر خطورة في جوانب أخرى من الحياة. مثال: تعاطي المخدرات قد يضعف من قدرة الشخص على اتخاذ القرارات السليمة، وقد تسبب في قيادة سيارة أو دراجة بخارية وهو تحت تأثير كحول أو مخدر مما يسبب آثار كارثية. وفي أوقات أخرى، يؤدي تعاطي المخدرات إلى وقوع حالات عنف مع أقرب الأشخاص إليه مثل الزوجات أو الأزواج أو الأبناء.

يمكن للمعلمين والأطفال العمل على تحفيز أسر الأطفال والمجتمعات المحلية على انفاق الأموال على أشياء تحقق لهم السعادة والصحة وتشجيع الألعاب الرياضية وضمان أن كل فرد من

أفراد الأسرة ينمو ويتطور على نحو صحي. ومن الضروري تكريس قدر لا بأس به من الدراسة على هذا الموضوع بالنسبة للأطفال من سن 10 - 14 سنة، حيث أن هذه المرحلة العمرية يتعرض الطفل للكثير من الضغوط والاعراء للبدء في التدخين وتعاطي مواد أخرى ضارة مثل المخدرات والكحوليات.

ولكن عندما يكون الأطفال أصغر سنا قد يكون الأفضل البحث عن موضوعات أكثر عمومية حيث يكونون في مرحلة أكثر انفتاحا لتعلم الآثار الضارة قبل محاولة أي من أقرانهم في البدء بإقناعهم بعمل شيء ضار. في المراحل العمرية الأصغر نحتاج لعمل أشياء يتخللها اللهو والمرح لتغطية المعلومات الأساسية حول هذه الموضوعات الهامة والتأكد من هناك من يثقوا به من البالغين حتى يلجئون إليهم عند الحاجة ومشاركتهم ما بدور بعقولهم.

خطة الدرس

الغرض من الدرس:

يستطيع الأطفال توضيح ما هي الكحوليات والتبغ والمخدرات ولماذا تعتبر مواد ضارة عند تعاطيها وماذا يفعلون عندما يعرض أحد عليهم ذلك.

أهداف الدرس:

بنهاية هذا الدرس يجب أن يصبح الأطفال قادرين على:

- إدراك أن التدخين وشرب المواد الكحولية والمخدرات ضارة لصحة الشخص. ومعرفة أن هذه مواد ادمانية وأن استخدام مواد كيميائية ضارة يؤدي إلى مشكلات أخرى أكثر خطورة.
- طلب المساعدة من البالغين الموثوق بهم إذا عرض شخص آخر تعاطي أي من هذه المواد المخدرة.

الإعداد للدرس

قبل البدء في تقديم هذا الدرس يجب على المعلم التزود ببعض المعلومات حول مدى شيوع وخطورة مشكلات الكحول والتبغ والمخدرات في المجتمع المحيط به. يجب عليه إدراك الجانب القانوني لتعاطي المخدرات والتدخين وشرب الكحوليات وبيع التبغ والكحوليات للأطفال.

قد يكون مفيداً إذا عرف المعلم أو حاول معرفة الأسماء المحلية المستخدمة للكحويات والمخدرات مثال (العقاقير الطبية التي قد تستخدم بصور أخرى والغراء والكحول المحلي وغيره) واستخدام هذه الأسماء أثناء تقديم الدرس للأطفال. تتنوع التوجهات والقوانين من ثقافة لأخرى ومن مجتمع لأخر.

وبما أنه قد يكون هناك بعض الأطفال داخل الفصل يعيشون في أسر حيث يدمن بعض البالغين هذه المواد الضارة ولضمان انك كمعلم يتوفر لك الدعم اللازم إذا قام أحد الأطفال بكشف قصته الخاصة بالجرعة، يمكنك عند بداية الدرس إبلاغ الأطفال أنه إذا كان لدى أي منهم قصة يرغب في الإخبار بها يمكن أن يترك هذه المسألة حتى ينتهي الدرس ويجلس مع المعلم بصورة شخصية ويتكلم معه.

علاوة على ذلك، يمكن أن يسأل المعلم عن أي برنامج من برامج التأهيل المتاحة في المجتمع المحيط، للمساعدة على الإقلاع على تعاطي المخدرات وعلاج هؤلاء المدمنين ممن يعيشون على مواد ضارة في المجتمع. ربما لا يتطرق لذلك في الدرس ولكن قد يكون مفيداً معرفة معلومات أساسية حتى إذا جاء سؤال من طفل أو أخ أكبر له أو حتى ولي الأمر يمكن التعامل معه.

مستلزمات الدرس:

ارسم صورة لإشارة مرور باللون الأخضر والأصفر والأحمر.

استخدام هذا الجدول كدليل إرشادي، قم بعمل جدول يضمن المواد المخدرة الضارة الأكثر استخداماً في المجتمع الذي تعيش به. قم بتوفير المعلومات اللازمة والتي تلائم المرحلة العمرية التي تقوم بتدريسها. عند إكمال الجدول قم بتصوير الجدول وتقطيعه لأقسام. يتكون الجدول أدناه من خمسة أقسام، وربما يكون جدول أكبر أو أصغر. قم بتقديم قسم لكل مجموعة مصغرة من الأطفال ولذا بما تحتاج أكثر من جدول. سوف يتوقف حجم المجهود المبذول هنا على عدة عوامل مثل السن والمرحلة والسياق الثقافي.

المادة الضارة	معلومات حولها
كحويات (الجرعة، الخمر، مشروب محلي)	المشروبات الكحولية تحتوي على مادة كيميائية تسمى الإيثانول. البيرة المصنعة محلياً أو الخمور تحتوي على الميثانول وهو سام جداً وقد يسبب العمى. يتسبب الكحول في فقدان التوازن والقدرة على التحكم

في الجسد وببطء الحركة وتأخر رد الفعل تجاه المواقف وبالتالي قد يؤدي إلى حوادث أو اتخاذ قرارات غير صائبة مثل الشجار أو الاعتداء على الآخرين.	
السجائر مصنوعة من التبغ والذي يتم لفه في قصاصات ورقية رفيعة. وعند تدخينه فإن الهواء الملوث يدخل الجسد المدخن ودمه. يحتوي الدخان على القطران والنيكوتين وأول أكسيد الكربون. يتسبب الدخان في اعتلال جسد الشخص حيث يحمل الأكسجين خارج الجسد ويضر بالجينين إذا كانت الأم الحامل تستنشق الدخان.	سجائر وتبغ
يتم تدخين هذه المادة المخدرة كما يتم مع التبغ ويسبب نفس مشكلات وأضرار التبغ، فهو يغير من الطريقة التي يفكر ويشعر بها الأشخاص وقد يسبب سلوكيات شديدة الخطورة. كما يسبب الأرق وضعف التركيز وفقدان الذاكرة وصعوبة الاستذكار. ويعتبر من يقوم بزراعة وتدخين مادة القنب يقوم بعمل غير قانوني في العديد من الدول.	القنب أو الحشيش
استنشاق الغراء أو البنزين يجعل الشخص يشعر بدوار لبرهة ولكنه في غاية الخطورة ومادة إدمانية لمن يتعاطها. وتسبب فقدان البصر وعدم القدرة على التفكير جيدا وفقدان الذاكرة وتحكم ضعيف في الجسد.	الغراء والبنزين
وهي عقاقير يتم وصفها للعلاج ويجب تعاطيها بحسب الجرعات الموصوفة والحصول عليها من متخصص بالصحة أو متجر لبيع الأدوية. ف شراء مثل هذه العقاقير من السوق شيء خطير لربما تكون الدواء الخاطئ لهذا المرض. كما قد تكون مغشوشة أو غير صالحة أو تم تركيبها بجرعات غير صحيحة ولهذا فإن العلاج السليم يتم إعطائه بصورة قانونية من خلال شخص مدرب على ذلك.	عقاقير طبية

كيف تقدم حصة دراسية لمدة 60 دقيقة حول الوقاية من تعاطي التبغ والكحول والمواد المخدرة الأخرى للأطفال من عمر 8- 10 سنوات:

1. صندوق الأسئلة: قم بتذكير الأطفال بأنه يمكنهم وضع أي تساؤلات واستفسارات حول التبغ والكحول والمواد المخدرة الأخرى في صندوق الأسئلة. سوف يتم الإجابة على هذه التساؤلات خلال المحاضرة التالية حول الصحة.

2. النشاط الأول: ما هو التبغ والكحول والمواد المخدرة الأخرى؟ (30 دقيقة)

- قم بتقسيم الأطفال لمجموعات صغيرة واعطي كل مجموعة بعض القصص الورقية مع تفاصيل المادة الضارة ومعلومات حولها (أنظر المذكور أعلاه).
- أطلب من الأطفال معرفة بعض المعلومات التي تتعلق بالمادة الضارة. اقترح عليهم ان تقرأ هذه المعلومات بصوت مسموع للجميع ثم تختبر كل طفل حول أجزاء مختلفة من المعلومات. يجب أن يتواجد على الأقل طفل واحد في كل مجموعة مستعدة للرد وشرح سبب اعتبار هذه المادة المخدرة ضارة للصحة أمام المجموعة ككل.
- اطلب من المجموعة ككل ان يأتي طفل من كل مجموعة صغيرة ليقف ويذكر معلومات تخص المادة المخدرة الضارة. وفي الختام حث الأطفال على طرح أية أسئلة لديهم.
- قد بضم المجموعة الكبيرة مرة ثانية أو تشكيل أزواج من الأطفال وأطلب منهم تأليف قصة قصيرة عن صديقين اخذا هذه المادة الضارة وما حدث لهما. يحدد الوقت المخصص ما إذا كانت قصة مكتوبة أو شفوية. (قد يكون الموضوع له حساسيته الخاصة لتحويلة لأداء تمثيلي).
- اختر قصة أو قصتين لسردها على المجموعة ككل.

3. النشاط الثاني: قف وفكر واختر (10 دقائق).

- اسأل الأطفال ما هي الاختيارات التي يقومون بها في كل يوم (الاستيقاظ في موعد المدرسة أو البقاء في السرير ، تناول طعام صحي أو وجبات غير صحية، السير في طابور المدرسة أو التخلف عنه، الجلوس في هدوء أو التحرك في أرجاء المكان). أعمل قائمة بهذه الأشياء مع بعض الأفكار الأخرى على السبورة.
- اسأل "هل سبق أن طلب شخص ما منك القيام بشيء غير لائق وانت لم تريد القيام به؟" اعمل قائمة ببعض الأمثلة: أن تقول كلمة بذيئة لأحد، أو تكذب على أحد، سرقة أحد أو تسب لحيوان ما.

- ماذا نفعل إذا طلب منا فعل شيء؟ (اظهر عمود الإشارات: الأحمر = توقف، الأصفر = فكر، والأخضر = اختر).

- اشرح للأطفال أنه عليهم أن يتوقفوا ويفكروا جيدا ماذا سيفعلون ثم يختارون ألا يفعلوا.
- قل للأطفال "إذا طلب منكم أحد القيام بشيء غير لائق، ماذا ستفعلون؟ أظهر إشارة المرور حيث يقول كل طفل "توقف، فكر، اختر 6"

4. النشاط الثالث: مقاومة ضغوط الأصدقاء (15 دقيقة)

- أطلب من المجموعة كلها تأمل الأسباب التي تجعل الأطفال أو البالغين يبدأون في تعاطي مادة إدمانية ضارة. فيما يلي بعض الأفكار للإجابة التي قد يطرحونها:
 - لأنهم يرون آخرين يدخنون لذا يعتقدون أنها مسألة غير ضارة وطبيعية وبها شيء من المتعة.

- يشعرون أنه لا مانع من قبول هذه المواد الإدمانية الضارة أو شرب خمر ويشعرون بالخجل من رفض ما يقدم لهم.

- يرون المواد الدعائية حول هذه المنتجات مما يشجعهم على شراء السجائر والكحوليات ويعتقدون أنه جزء ضروري من الحياة الناجحة.

- لأنهم يهونون تجربة أفعال جديدة، أو للشعور انهم أصبحوا بالغين ويستطيعوا القيام بأي شيء.

- قسم الأطفال إلى أزواج وأعطى كل اثنين منهم موضوع عن التدخين أو شرب الخمر أو المخدرات.

- يقوم كل فريق من اثنين بارتجال حوار، حيث يقوم أحد الطفلين بتقديم مادة إدمانية ضارة. يقوم الشخص صاحب المادة المخدرة بطرح كل المبررات لإقناع الآخر بأخذ هذه المادة وعلى الطفل الآخر طرح مبرراته وحججه لمقاومة تعاطي هذه المادة الضارة.

- بحسب الوقت المتاح قم باختيار اثنين أو ثلاثة أزواج آخرين للقيام بنفس الحوار.

- في المجموعة ككل قم بمناقشة الأسباب التي قد تدفع الأشخاص للبدء في تعاطي المواد الضارة والجوانب الضارة لهذه المواد، وما المقدار الذي يحتاجونه ليصبحوا مدمنين لهذه المواد. (ربما يناسب هذا النشاط مجموعات الأطفال الأكبر سنا فقط).

- إذا لم تقم بالنشاط المشار إليه أعلاه، إذا قم بلعب "لعبة الرد الأفضل".
- اطلب من الأطفال تشكيل مجموعات تتكون من ثلاثة لخمسة أطفال.
- كل فريق يجلس للتشاور معًا لإختيار قائد.
- يقرأ القائد شيئًا ربما كتبه آخر لإقناع أحد الشباب لتعاطي مخدر أو شرب خمر. ثم يقوم الفريق باقتراح "أفضل رد" لهم لرفض هذا العرض. (يمكن أن يكون مكتوبًا أو فقط شفهيًا).
- امنحهم دقيقة للتفكير والمناقشة.
- يقرأ المعلم جميع الردود من كل مجموعة ثم تبدأ المجموعة بالكامل بالتصويت لأفضل إجابة.

السؤال	الإجابات المحتملة
لماذا تدخن؟	<ul style="list-style-type: none"> • لأبدو "ناضجًا". • يبدو نجوم السينما والاعلانات متميزين عندما يظهرون وهم يدخنون. • اشعر بالإنتماء لمجموعة عندما أشاركهم التدخين وإشعال السيارة. • والدي وأصدقائه يفعلون ذلك. • أشعر بالثمالة من التبغ. • أثبت لأصدقائي أنني معي من النقود ما يسمح بشراء تبغ. • اشغل يدي بفعل شيء. • يساعدني على نسيان مشاكلتي. • تساعدني على التفكير. • تساعدني على الهدوء. • القيام بشيء عندما ينتابني الشعور بالضجر. • أنها عادة. • لا أستطيع التوقف.
ما هو الجانب الضار في عملية التدخين؟	<ul style="list-style-type: none"> • تؤذي الرئتين. • تؤذي رئتي الأشخاص الذين يستنشقون دخان السجائر.

<ul style="list-style-type: none"> • ضار جدا للأجنة في رحم أمهاتهم والاطفال الصغار الذين يستنشقون الدخان. • يجعل بيتك ونفسك وملابسك ذي رائحة سيئة. • تؤثر على لياقتك وتجعلك أقل قدرة على الجري. • تسبب أمراض عضال يصعب علاجها. • عادة مكلفة. • عادة يصعب الإقلاع عنها. 	
كم تنفق على التدخين في الأسبوع الواحد؟	

قم بتكرار هذا التمرين مع المواد الإدمانية الضارة الأخرى.

5. نشاط ختامي:

- قم بتوجيه سؤال للمجموعة ككل عما قد يفعلوه وإلى من يتوجهون إذا قام احد الأشخاص بعرض مواد مخدرة عليهم للتعاطي. وإن أمكن، قد يكون من المفيد أن يكتب كل طفل فكرته مع شخص آخر وإذا كان ملائما داخل المجموعة كلها.
- قم بتشجيع الأطفال على استخدام صندوق الأسئلة إذا كانت لديهم أسئلة أو استفسارات حول المواد المخدرة الضارة.

نشاط منزلي:

يمكن للأطفال ملاحظة أماكن الدعاية والأعلان داخل مجتمعاتهم عن هذه المواد الضارة (على لوحات الاعلانات وفي المحال التجارية وفي الأكشاك وفي محطات الراديو وقنوات التلفزيون)، واستنباط أن الرسالة من وراء هذه الإعلانات هي الخدعة لإقناع الأشخاص لشراء منتجاتهم ومدى نجاح هذه الاعلانات في اعتقادهم.

يمكن للأطفال أن يسألوا أسرهم عن الجوانب السيئة للإفراط في تناول الخمر أو التدخين وما هي الطرق المختلفة المتعارف عليها كي يقلعوا أو يحدوا من استخدام المواد الضارة.

يمكننا معا ملء الجدول التالي:

مواد ضارة	طريقة الإقلاع عنها
السجائر	مضغ اللبان (العلكة) عند الشعور بالرغبة في

التدخين	

أفكار لإعداد درس حول الوقاية من التبغ والكحول واستخدام المواد المخدرة الأخرى.

تصنيع آلة للتدخين

- قم بمساعدة الأطفال بعمل نموذج لمدخن باستخدام زجاجة بلاستيكية مع عمل ثقب بها. سوف تحتاج:
 - زجاجة بغطاء محكم وثقب بنفس مقاس السيجارة.
 - سيجارة.
 - كبريت (ثقاب)
- قم بإشعال السيجارة وضعها في الثقب. قم بالضغط على الزجاجة بين الحين والآخر حتى يبدو النموذج المصنوع كأنه يدخن.
- اطلب من الأطفال فتح الزجاجة والنظر بداخلها واشم رائحتها.
- قم بشرح بعض الحقائق الأساسية حول التدخين.
 - تستقر المواد الكيماوية التي تدخل في تركيب السجائر داخل الرئة وتعيق عمل الرئة على نحو سليم.
 - المدخنون لا يتمتعون باللياقة البدنية وأكثر عرضة للموت في سن مبكر والإصابة بسرطان الرئة والأمراض القلبية.
 - بالنسبة للأجنة والأطفال الصغار الذين يعيشون في أسرة مدخنة يعتبرون مدخنون سلبيون.
- اطلب من الأطفال رسم آلة التدخين وكتابة ما رأوه بداخلها ووصف رائحتها.

تناول موضوع الوقاية من التبغ والكحول والمواد المخدرة الأخرى ضمن المواد
الدراسية الأخرى

<p>اطلب من الأطفال البحث عن إعلان أو اثنين عن السجائر، كالمتاحة على القنوات التليفزيون أو المجلات أو لوحات الإعلانات أو في المحال التجارية. فكر كيف يبدو الإعلان وكيف يحاول هذا الاعلان اقناع الأشخاص بشراء السجائر. ما هي الرسالة "الخفية"؟</p>	<p>الدراسات الاجتماعية</p>
<p>باستخدام اعلان عن السجائر أو الخمر، أطلب من الأطفال إعادة صياغة الإعلان كي يبرز حقيقة التدخين وشرب الخمر وأثارهم الضارة. أطلب من الأطفال تأمل شكل الإعلان إذا قام بعرض حقيقة السجائر والخمر. استخدم ألوان شمع أو ماركر لرسم الاعلان المناهض للسجائر والخمر. بعدها يمكن للأطفال مشاركة أعمالهم مع باقي الفصل أو يتم تعليقها على حوائط المدرسة.</p>	<p>الفنون</p>
<p>يمكن لجميع الأطفال كتابة رسالة حول موقف تخيلي تم دفعهم من خلاله لتناول مادة ضارة. مثال: حاول أحد الأصدقاء بالمدرسة أقناعهم بمحاولة التدخين أو تعاطي مخدر ما. أطلب من الأطفال كتابة خطاب يفسر ماذا حدث أو لماذا كانت هناك صعوبة لرفض المحاولة. يتم وضع الرسائل داخل صندوق الأسئلة ويقوم الأطفال بشكل عشوائي بسحب أي الخطابات وكتابة الرد على السؤال. يمكن القيام بهذا النشاط من خلال اداء تمثيلي حيث يتم استبدال الكلمات المكتوبة بالحديث.</p>	<p>اللغة</p>



مركز ابنوب – أسيوط - مصر

شيماء 11 عام، هاجر 11 عام، دينا 10 أعوام، هاله 10 أعوام، سامح 10 أعوام، آيه 11 عام، محمد 10 أعوام، أشرف 10 أعوام، مدحت 11 عام، مصطفى 11 عام، اثناء جلسات التغذية الدورية داخل المدرسة.

القسم الخامس

التغذية

الدرس السادس عشر: التغذية والنظام الغذائي المتوازن: انطلق، انمو، توهج

يحتاج كل شخص لنظام غذائي متوازن حتى يتمتع بصحة ونشاط. كما يحتاج الطفل لتناول مختلف أنواع الأطعمة حتى ينمو ويتطور ويصير قوى. يتكون الطعام من مجموعة مختلفة من العناصر التي تعمل بطرق مختلفة داخل أجسادنا. بعض هذه العناصر تمدنا بالطاقة حتى نعمل ونلعب، بينما تقوم عناصر أخرى بمساعدتنا على النمو وبناء العظام والعضلات، وتقوم أخرى بحماية الجسم ضد الأمراض.

أطعمة مولدة للطاقة (الكربوهيدرات): انطلق!

تعمل أطعمة "انطلق" على توفير الطاقة اللازمة كي يكون الجسم نشيطا ويعمل بشكل متميز، وكذلك يساعة على التعلم والاداء الجيد فى المدارس. بالنسبة للأشخاص الذين يعتمدون على المجهود البدني في أعمالهم والاطفال والحوامل والمرضعات بحاجة قدر كبير من هذه الأطعمة ليكونوا أصحاء. تشمل اطعمة "انطلق" على الحبوب مثل الذرة الصفراء والذرة البيضاء والأرز والقمح والأطعمة الحلوة مثل قصب السكر والعسل والسكر والأطعمة الجذرية مثل البطاطس والبطاطا بأنوعها. وتعتبر بعض الأطعمة الدهنية مثل المسلى والزيت ضمن فئة "انطلق".

اطعمة لبناء الجسم (البروتين) انمو!

يعمل هذا النوع من الأطعمة على المساعدة على نمونا وتقويتنا والمحافظة على صحتنا. يجب على الطفل في مرحلة المدرسة أن ينمو كل عام بضع سنتيمترات ويزداد وزنه بضع كيلو جرامات. يجب على السيدات الحوامل والمرضعات وأي شخص مريض أن يحصل على ما يكفيه من البروتين. مثال لأطعمة "انمو!" السمك واللحوم ومنتجات الألبان وبعض الحبوب والفاصوليا

والبذور والمكسرات. من الممكن أن تكون اللحوم غالية الثمن ولكن البقوليات مثل الفاصوليا وال فول السوداني يعتبر غذاء بروتيني جيد في متناول الأيدي.

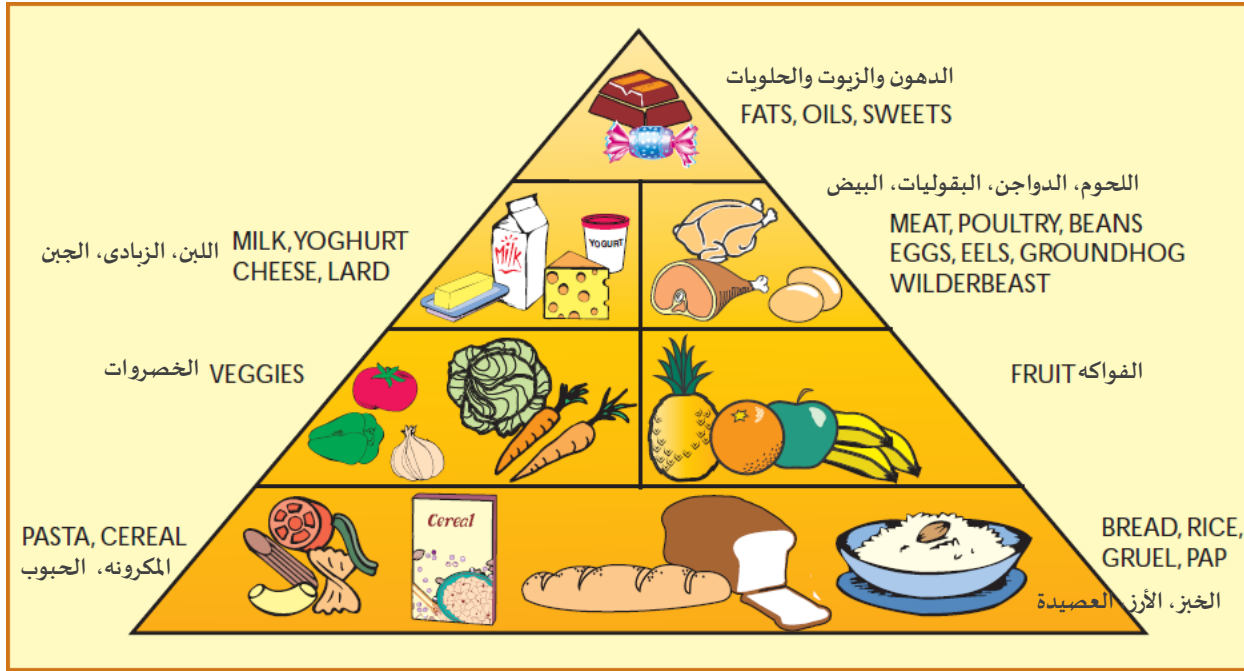
أطعمة حامية للجسم (الفيتامينات والأملاح): توهج!

تساعد الفيتامينات والأملاح على حمايتنا من الأمراض بمساعدة أجسادنا على العمل جيداً ومكافحة المرض. جميع أنواع الأطعمة بها فيتامينات وأملاح ولكن الفواكه والخضروات على وجه الخصوص تعتبر أطعمة جيدة لـ "توهج". فتناول الفواكه والخضروات مختلفة الألوان يجعلنا نحصل على ما نريد من العناصر الغذائية. مثال: المانجو والموز والبرتقال والخضروات ذات الأوراق الخضراء والبايما والقرنبيط تعتبر أطعمة غنية بالفيتامينات والأملاح.

نظام غذائي متوازن

يوجد النظام الغذائي المتوازن عندما يتناول الشخص الكميات السليمة مع المزج بين أنواع الطعام "انطلق وأنمو وتوهج". من الضروري للأطفال أن يتناولوا الطعام ست مرات في اليوم (ثلاث وجبات رئيسية وثلاثة وجبات خفيفة). إن إتباع هذا النظام الغذائي عند الأطفال يمددهم بالطاقة اللازمة على مدار اليوم والحركة والنشاط بصورة أفضل من أن يتناولوا مرتين أو ثلاث مرات. يعرض لنا شكل الهرم الغذائي التالي نسب أطعمة "انطلق وأنمو وتوهج" المطلوبة. وتشمل قاعدة الهرم الغذائي على الحبوب والطعام والأرز وأنواع أخرى من الحبوب (الخبز الأبيض الذي يصنع تجارياً غير مغذي)، إذ يجب على الأطفال الحصول على قدر كبير من أطعمة "انطلق". تقوم الفاكهة والخضروات لتعمل الطبقة الثانية، والأطفال بحاجة لكمية مناسبة من أطعمة "توهج". ثم يأتي اللبن ومنتجاته والطيور والبيض والسّمك والبقوليات والمكسرات ليشكل الطبقة التالية لهذا يجب على الأطفال الحصول على الكمية المناسبة لأطعمة "انمو". وأخيراً على قمة الهرم الغذائي نجد الدهون والزيوت والحلويات مثل العسل وقصب السكر التي يجب أن يتناولها الأطفال باعتدال. تجنب الوجبات السريعة مثل الحلويات والصودا والخبز الأبيض والمربي المصنعة تجارياً. مثل هذه الأطعمة تفقد الشهية تجاه الأطعمة الصحية وتسبب تسوس الأسنان وتشكل عادات سيئة.

الهرم الغذائي



تختلف شهية الأطفال اختلافاً طفيفاً من طفل لآخر ولهذا يجب على كل طفل أن يحدد الكمية التي يحتاج إليها، مع الانتباه لأولئك الذين يفرطون في الطعام أو الذين يتناولون كيمايات ضئيلة للغاية، فكلهما يضررون بصحتهم وعافيتهم.

هناك أسباب كثيرة ومتنوعة ومعقدة ثقافياً وبيئياً حول لماذا توجد شعوب كثيرة ليس لديها نظام غذائي متوازن ولا يعطون أطفالهم أنظمة غذائية متوازنة أو يتناولون الأطعمة السريعة غير المفيدة. من الضروري أن يضع منهج التغذية والأنظمة الغذائية المتوازنة هذا التداخل والتعقيد في الحسبان. وأيضاً يلزم تعزيز أطعمة "انطلق، انمو، توهج" المقبولة والمتاحة محلياً وعندها فقط سيحدث تأثيراً على التغيير في السلوك. من الصعب على الأطفال تغيير ممارستهم الغذائية في المنزل ولهذا فإن منهج التغذية السليمة والأنظمة الغذائية المتوازنة يجب أن يمتد ليشمل الأسرة والمجتمع من خلال أدوات متنوعة (حملات مجتمعية ودورات تعليمية للآباء والأمهات وغيرها).

خطة الدرس

الغرض من الدرس

أن يستطيع الطفل تحديد وإدراك ما هو النظام الغذائي المتوازن وما هي التحديات التي تواجه الأطفال والأسر حتى يحققوا نظام غذائي متوازن. يجب أن يستطيع الطفل المشاركة لمجابهة هذه التحديات.

أهداف الدرس

بنهاية هذا الدرس يجب أن يستطيع الطفل:

- توضيح ما هو النظام الغذائي المتوازن بإستخدام مصطلحات "انطلق، انمو، توهج".
- معرفة ان الفتاة والصبي يحتاجان نفس الكمية من الطعام.
- معرفة التحديات التي تتدخل في تحديد نوعية الأطعمة في الأسرة والمدرسة والمجتمع وكيف يساهم الطفل في التغلب عليها.

الإعداد للدرس

قبل البدء في تدريس هذا الدرس، يجب على المعلم أن يتحلى بقدر الإمكان بالمعلومات والمعرفة اللازمة بخصوص المشكلات التي يجب على الاطفال التغلب عليها للوصول لأنظمة غذائية متوازنة داخل أسرهم. مثال: "ما هي الأطعمة التي تميل المجتمعات المحلية لتناولها وكيف ولماذا لا تتسم انظمتهم الغذائية اليومية بالتوازن؟". يمكن للمعلم التحدث مع العاملين في الصحة لمعرفة القضايا والمشكلات بصورة أفضل. كما يحتاج المعلم لتصنيف الأطعمة المتوفرة المحلية بحسب مفهوم الهرم الغذائي.

مستلزمات الدرس

- اطلب من الأطفال إحضار عينات من المجموعات الغذائية الثلاثة ورسم أو قص صور لها من (الصحف والمجلات والملصقات) للأطعمة من كل مجموعة للقيام بتمرين الهرم الغذائي.

- حدد الأدوات اللازمة لعمل ورسم هرم غذائي (ورقة أو رسم تخطيطي في الرمل أو بالطباشير على الأرض أو على المائدة). إذا كان مناسباً، يمكن رسم الهرم الغذائي مقدماً قبل البدء في الدرس.
- لوحة من الورق الكبير وقلم فلوماستر لرسم الهرم الغذائي أو طباشير أو عصا لرسم الهرم الغذائي على الرمل خارج الفصل الدراسي.

كيف تقدم حصة دراسية لمدة 60 دقيقة حول التغذية والنظام الغذائي المتوازن للأطفال من عمر 8 – 10 سنوات:

1. وضع الأسئلة داخل صندوق الأسئلة. يمكن الإجابة على هذه الأسئلة في الدرس الصحية التالي.

2. اختبار سريع (5 دقائق): قم بطرح عدد 10 أسئلة من خلال اختبار سريع قبل الدرس وبعده حول التغذية والنظام الغذائي المتوازن. أطلب من الأطفال رفع أيديهم وقم بحصر العدد

اختبار التغذية والنظام الغذائي المتوازن (رفع الأيدي إذا كانت الإجابة "نعم")	
1- من يعرف ماذا تعني كلمة "تغذية"؟	2- من يستطيع تسمية ثلاثة أنواع من الأطعمة تساعد على نمو أجسامنا؟
3- من يعرف معنى "نظام غذائي متوازن"؟	4- من يعرف ما عدد الوجبات التي يجب على الطفل ان يتناولها في كل يوم؟
5- من يعرف أنواع الأطعمة الثلاث التي نحتاجها كل يوم؟	6- ارفع يدك إذا كنت توافق على العبارة التالية: إذا كان لدى الطفل نظام غذائي متوازن فإنه ينمو بصورة صحية ويصاب بالمرض بشكل أقل؟
7- ما عدد الوجبات باليوم التي يجب ان تتناولها؟ اختيارات: 2 أم 3 أم 6 مرات	8- من يستطيع تسمية ثلاثة أنواع من الطعام تمنحنا الطاقة؟
9- من يستطيع ذكر ثلاث أنواع من الأطعمة التي تحافظ على أجسامنا من الأمراض؟	10- من يعرف ما معنى الفيتامين؟

1- نشاط رقم 1: أسئلة وأجابات (10 دقائق): أسأل الأطفال أسئلة أساسية ثم اطرح عليهم الإجابات.

- سؤال: ما هو النظام الغذائي المتوازن؟ الإجابة: تشكيلة متنوعة من الطعام بكميات متوازنة.
- سؤال: ماذا يحدث عندما لا يتوفر لدى الشخص نظام غذائي متوازن؟ الإجابة: يصبح ضعيف وعرضة للإصابة بالأمراض، ويعاني من سوء تغذية ويكون أقل قدرة على النمو كالبالغين ويتمتع بالصحة والنشاط.
- سؤال: ما هي الأنواع الثلاث للمجموعات الغذائية التي نحتاجها حتى يتوفر لدينا نظام غذائي متوازن؟ الإجابة: "انطلق، انمو، توهج"
- سؤال: كيف يبدو الطفل الذي يتبع نظاما غذائيا متوازنا؟ يبدو صحيا ونشيطا وينمو نموا سليما.
- سؤال: اعطي نموذجين للطعام من المجموعات الغذائية الثلاثة. أنطلق: أرز وذرة، أنمو: اللحوم والفاصوليا، توهج: المانجو والموز.
- سؤال: أعطي ثلاث أسباب لعدم اتباع الأطفال النظام الغذائي المتوازن. الإجابة: لا يعرف الأشخاص ما هو النظام الغذائي المتوازن - لا ينمو الأشخاص على الأطعمة الصحية - الأشخاص فقراء ولا يستطيعون شراء الطعام السليم.
- سؤال: هل يحتاج الفتيات والأولاد كميات متساوية من الطعام؟ الإجابة: نعم، للبنات والأولاد نفس الاحتياجات للطعام. ربما يحتاج الأطفال الأكبر أو الأكثر نشاطا المزيد من نوع طعام "انطلق".

2- نشاط رقم 2 (30 دقيقة)

- قم بتجميع الأطفال حول شكل الهرم الغذائي الذي قام به المعلم.
- قم بشرح الكلمات والعبارات التالية: "تغذية - أطعمة أنطلق - أطعمة انمو - أطعمة توهج - النظام الغذائي".
- اخبر الأطفال أن الهرم الغذائي يبين لنا ما نحتاج أن نأكله من أجل نظام غذائي متوازن وما هي النسب والكميات المناسبة.

- باستخدام المصطلحات الفعلية المحلية للطعام مع الأطعمة التي تقوم الأسر بزراعتها (إذا كان متوفرا) أو صور للأطعمة التي تشير لأنطلق وأنمو وتوهج حيث تضع الأطعمة (أو الصور) في مكانها في الهرم الغذائي.
- أطلب من الأطفال طرح أسئلة إذا كان لديهم.
- أطلب من الأطفال رسم الهرم الغذائي في دفاترهم.
- أطلب من الأطفال أن يناقشوا في مجموعات من اثنين أو ثلاثة أنواع الطعام الذي يتناولونه بصورة اعتيادية اسبوعيا.
- أطلب منهم أن يرسموا الطعام الذي يتناولونه على الهرم الغذائي.
- أطلب من الأطفال أن يضعوا تعليقاتهم ما إذا كانوا يتناولون طعام متوازن أم لا.

3- نشاط ختامي (15 دقيقة)

- قم بإعادة الاختبار السريع مرة ثانية وحصر عدد الأيدي.
- اطلب من الأطفال أن يشكلوا مجموعات للإجابة على أحد الأسئلة العشر حول التغذية والنظام الغذائي المتوازن.
- اطلب من المجموعات أن يشاركون بأجوبتهم.
- ادعو الأطفال للحديث حول هذا الدرس بالبيت ويضعوا أسئلتهم وأسئلة أسرته في صندوق الأسئلة.

نشاط منزلي

1. أطلب من الأطفال عمل دفتر يومية لطعام الأسرة. وفي هذا الدفتر يتم تسجيل ما يأكله طفل وما يأكله شخص بالغ كل يوم خلال أيام الأسبوع.
2. أطلب من الأطفال ان يعرضوا الهرم الغذائي لأسرتهم الذي قاموا برسمه في دفاترهم لشرح ماذا يعني هذا الهرم وجمع أي تساؤلات طرحها فرد من أفراد الأسرة.

افكار للتغذية والنظام الغذائي المتوازن، نشاط اضافي اختياري (10 دقائق):

أطلب من مسئول بالصحة أن يلقي نظرة على دفاتر يومية الطعام للأطفال ويعلق على ما هو جيد وما يحتاج إلى تحسين. إذا أمكن، اطلب من مسئولي الصحة أن يتحدثوا مع الأطفال في الفصل أو المدرسة ومناقشة النتائج. هل هناك طعام معين يجب تغييره؟ مثال: التحول لتناول عصيدة مغذية في وجبة الإفكار بدلا من الخبز الأبيض الذي يحتوي على عناصر غذائية

بسيطة. مثال آخر: قد يكون هناك حاجة لتوضيح أهمية أن تحصل الفتاة على نفس الكمية التي يتناولها الفتى.

تناول موضوع التغذية والنظام الغذائي المتوازن ضمن المواد الدراسية الأخرى	
<p>يقوم الأطفال بعمل بحث للفصل لمعرفة ما عدد الوجبات التي حصل عليها كل طفل في الفصل أمس. يمكنهم عرض النتائج في صورة رسم بياني، كما يمكنهم تكرار نفس البحث في البيت.</p> <p>اعطي للأطفال ميزانية تخيلية كل اسبوع. تعرف على الأسعار الحقيقية للمواد الغذائية. اطلب من الأطفال أن يعملوا في مجموعات لإعداد قائمة بالطعام المطلوب لإطعام أسرة خلال أسبوع وما التكلفة إذا كان يجب شراء كل المذكور في القائمة. اطلب من الأطفال تجميع صور من الصحف والمجلات أو صورة من المأكولات المتوفرة محليا. يتم قصها ولصقها على نسخة مكبرة من الهرم الغذائي ثم يتم تثبيته على حائط الفصل الدراسي. ساعد الأطفال بمدّهم بأسعار هذه الأطعمة.</p>	الرياضيات
<p>يخلق الأطفال قائمة هجاء للأطعمة المتوفرة محليا. في مجموعات من طفلين أو ثلاثة يختبرون بعضهم البعض ويتم تصحيح الاختبار.</p> <p>يقوم الأطفال بتأليف قصص حول الأسر التي تتبع نظام غذائي متوازن والأسر التي تتناول كمية كافية من الطعام ولكنه غير متوازن. يتحدثون عما حدث للأطفال هذه الأسرة. يمكنهم القيام بعمل تمثيل أو حكي أو كتابة القصة. ادعو الأطفال للتعليق على القصة. أليس هذا مسليا، ممتعا أو دقيقا؟</p>	اللغة
<p>يقوم الأطفال بتأليف أغنية حول النظام الغذائي المتوازن أو يستخدمون أغنية تقليدية ويهيئونها بكلمات جديدة لتناسب الموضوع. يقوم الأطفال بغناء هذه الأغنية في خلال أمسية مجتمعية.</p>	الموسيقى
<p>يجمع الأطفال صور من الصحف أو المجلات أو صور لأطعمة متوفرة محليا. يتم قصها ولصقها على نسخة مكبرة من الهرم الغذائي ثم يتم تثبيته على حائط الفصل الدراسي.</p>	الفنون

الدرس السابع عشر: نقص المغذيات الدقيقة

المغذي الدقيق عبارة عن عنصر يتواجد في الطعام وهو مطلوب لجسم الإنسان والكائنات الحية الأخرى خلال فترة حياتهم وبكميات ضئيلة للغاية. تقوم المغذيات الدقيقة بمساندة كافة وظائف الجسم ولا يمكن لوظائف الجسم أن تعمل جيدا بدونها. ويعني بنقص المغذيات الدقيقة هو عدم حصول الجسم على هذه المغذيات الدقيقة أو حصوله عليه بكمية غير كافية لا تفي بالقدر المطلوب لتنمية الجسم وعمل وظائفه جيدا. أكثر ثلاثة عناصر تمثل نقص المغذيات الدقيقة انتشارا هي: الحديد واليود وفيتامين أ، ولكن هناك نقص لعناصر أخرى تسبب مشكلات خطيرة مثل: فيتامين ج وفيتامين د وحمض الفوليك. لا يمكن رؤية نقص المغذيات الدقيقة بالعين، بمعنى أنه يمكن أن يعاني الكثير من الأطفال من نقص هذه المغذيات ولكن من الصعب إدراك هذا النقص ورؤيته.

وحتى نكافح هذا النقص الغذائي، علينا أن نتواءم مع السياق المحلي. لهذا يجب اللجوء لأربعة استراتيجيات:

1. زيادة كميات الأطعمة التي تحتوي على المغذيات الدقيقة اللازمة للصحة بتناول أطعمة مغذية والتأكيد على الرضاعة الطبيعية للرضع وتناول المكملات الغذائية وطعام غني بالفيتامينات والمعادن كلما كان ضروريا، مثل: ملح اليود أو زيت الطعام أو الخبز.
2. الحد من الإصابة بالأمراض من خلال التطعيمات وتناول مضادات الديدان بانتظام وارتداء أحذية للوقاية من الإصابة دودة الإنسيلوستوما واستخدام الناموسيات المعالجة طويلة الأمد (ناموسيات الباعوض) لمنع الإصابة بالمalaria وغسيل الأيدي بالماء والصابون في الأوقات الرئيسية واستخدام المراحيض لتجنب الإصابة بالإسهال والديدان.
3. تحسين صحة البيئة بضمان الحصول على مياه آمنة ونظيفة ومراحيض ومرافق لغسيل الأيدي.
4. تناول أطعمة متوازنة

فيما يلي معلومات محددة عن أهم ثلاث عناصر لنقص المغذيات الدقيقة.

الحديد وهو معدن يتواجد في بعض المأكولات وضروري لصحتنا. فهو يساعد على تقوية الدم وخلق كرات الدم الحمراء. وإذا لم يتوفر الحديد بصورة كافية سوف يؤدي إلى الإصابة بمرض فقر الدم، أو المعروف باسم أنيميا الدم. ويعتبر أنيميا نقص الحديد من أكثر أنواع الأنيميا شيوعاً وأكثر خلل غذائي انتشاراً في العالم. حيث يقدر بنحو 53% من الأطفال في سن المدرسة يعانون من أنيميا نقص الحديد.

والأنيميا تعني إحتياج الدم لعناصر مهمة تتدخل في تركيب الدم نفسه. فالأشخاص المصابون بالأنيميا لا تتوفر لديهم كرات دم حمراء كافية. واعراض الأنيميا هي: الإحساس بالتعب، عدم الرغبة في العمل أو المذاكرة أو اللعب، شحوب لون اللسان وأجزاء الشفاه الداخلية، الدوخة والصداع وفقدان الشهية والغثيان والتهث وضربات قلب سريعة حتى مع أقل مجهود. والأنيميا تجعل هناك صعوبة عند الأطفال للتعلم أو ربما يتعلمون ببطء. كما تزيد الأنيميا من احتمالية وفاة الأم الحامل أثناء الولادة. الأنيميا تضر بتطور ونمو الأطفال الصغار.

هناك بعض التركيبات الكيميائية مثل التي تتواجد في الشاي والقهوة والتبغ والخمور تجعل من الصعب على أجسادنا الاستفادة من الحديد إذا تصادف تناول أي منها مع طعام به حديد. بعض الديدان وخاصة دودة الإنسيلوستوما والبلهارسيا تتسبب في فقدان دم وفقد عنصر الحديد.

ولكي نتجنب الإصابة بالإنيميا علينا أن نتناول أطعمة غنية بالحديد وفيتامين ج. أكثر الأطعمة الغنية بالحديد هي لحوم الحيوانات والطيور والأسماك (بخاصة الكبد) والخضروات التي تتميز بشدة خضرتها. هناك بعض أنواع الحبوب غنية بالحديد (خاصة حساء الشعير) والبقوليات والحبوب. يوجد فيتامين ج في الفواكه وبخاصة البرتقال. كما يجب الاهتمام بأرتداء أحذية أو صنادل للحماية من دودة الإنسيلوستوما. وإستخدام المراحيض وشرب المياه الآمنة وغسيل الأيدي بانتظام بالماء والصابون للوقاية من نقل الأمراض. كما يمكنك تناول أقراص للتخلص من الديدان كل ستة أشهر أو كما يوصي به المسئول المختص بالوحدة الصحية. كما يجب أستشارة المركز الصحي إذا لاحظت أية أعراض للأنيميا.

فيتامين أ يعتبر أساسي لحماية العين والرؤية. يعمل فيتامين أ على جعل بشرتنا قوية وصحية ويحمي من مشكلات صحية مثل الإسهال والحصبة وسوء التغذية. يسبب نقص فيتامين أ في مشكلات خاصة بالبصر والرؤية وقد يؤدي إلى العمى على المدى البعيد. وبالنسبة للأطفال،

فهو يضعف القدرة على مقاومة مرض مثل الإسهال والحصبة وعند الحوامل يسبب العشى الليلي ويزيد من مخاطر وفاة الأمهات.

كما يوجد فيتامين أ في اللحوم والزبد والجبن وزيت النخيل الأحمر والخضروات التي تتميز بشدة خضرتها والبطاطا برتقالية اللون والأطعمة الأخرى صفراء اللون. عندما يتوفر لديك أطعمة غنية بفيتامين أ يمكن تناول الكثير منها لتخزينه. هناك فيتامين أ مصنع في شكل كبسولات أو شراب. في بعض البلدان، يتم إضافة فيتامين أ إلى زيت الطهي والسكر والقمح والدقيق واللبن ومنتجاته وبعض الأطعمة الأخرى. يمكن الحصول على مكمل فيتامين أ مرة كل من أربعة إلى ستة أشهر للأطفال من عمر ستة أشهر إلى خمس سنوات وحتى في مرحلة التعليم الابتدائي. الأطفال الذين يعانون من الحصبة يجب أن يتناولوا فيتامين أ بدأ من يوم التشخيص مع جرعة في اليوم التالي على الأقل لمدة اسبوعين. يمكن زراعة الأطعمة الغنية بفيتامين أ وتناولها بانتظام.

اليود وهو عنصر هام للغاية لتنمية وتقوية العقل والأعصاب. يوجد اليود في الطعام الذي ينمو من قلب التربة. قد تفتقر بعض التربة لليود في المناطق الداخلية وبخاصة في المناطق التي تشهد جبال شاهقة أو التي تعاني فيضانات بصورة دائمة. إذا تغذت الحيوانات على النباتات الغنية باليود فإن لحومها تعتبر غنية باليود أيضا. وبالتالي فإن النباتات التي تزرع في تربة غنية باليود تصبح أيضا غنية باليود وأيضا الأطعمة التي تأتي من البحر (السماك والأصداف البحرية والأطعمة البحرية) أيضا غنية باليود. وعادة ما يضاف اليود لمالح الطعام - برجاء مراجعة العبوة.

بعد سنوات من نقص اليود يظهر لدى الأفراد الغدة الدرقية (كيس ضخمة أسفل الفك على الحلق)، ويسبب نقص اليود في شعور الأشخاص بالبرد بسهولة وببطء حركة الجسم والعقل. كما قد تسبب عيوب عقلية وجفاف البشرة. بالنسبة للسيدة الحامل فإن نقص اليود يؤدي إلى الأجهاض أو أطفال دون الوزن الطبيعي أو أطفال بإعاقات.

لكي نتجنب نقص اليود علينا تناول أطعمة غنية باليود أو استخدام ملح المعالج باليود. يجب تخزين ملح اليود في أماكن معتمدة وجافة وباردة حتى يبقى اليود فعال.

خطة درس نقص المغذيات الدقيقة

الغرض من الدرس

أن يفهم الأطفال ما هو نقص المغذيات الدقيقة وماذا تفعل للجسد وأن يعرفوا أنهم بحاجة إلى نظام غذائي متوازن حتى يتمتعون بصحة جيدة، وأن يتعرف الأطفال على أنواع الملح المعالج باليود الذي يباع في الأسواق وما هو الطعام المتوفر محليا والغني باليود. وكذلك أنه يجب عليهم أن يتناولوا المزيد من الأطعمة الغنية باليود، ومعرفة الأطعمة المحلية المتاحة والغنية بفيتامين أ.

أهداف الدرس

بنهاية هذا الدرس يستطيع الطفل:

- تعريف "المغذيات الدقيقة" ومفهوم "نقص المغذيات الدقيقة".
- تسمية طريقتين للحصول على عنصرى الحديد واليود وفيتامين أ.
- وصف الأمراض المرتبطة بنقص عنصرى الحديد واليود وفيتامين أ.
- ذكر أربع طرق للوقاية من نقص المغذيات الدقيقة.

الإعداد للدرس

قبل البدء في الدرس يمكن للمعلم أن يتحدث مع مسئول الوحدة الصحية لإكتساب المزيد من المعلومات والمعرفة حول نقص المغذيات الدقيقة المنتشر بالمجتمع ومدى شيوعه وخطورته. كما يمكن للمعلم بحث ما إذا كانت هناك برامج لمنع ومعالجة نقص المغذيات الدقيقة. إن أمكن، يمكن أيضا للمعلم بمساعدة الأطفال والعاملين بالصحة جمع معلومات حول نقص المغذيات الدقيقة. إستعراض الدرس والتأكد من أن المواد العلمية مناسبة للأطفال وأسرههم. وإن لم تكن مناسبة يمكن تهيئة المواد الدراسية والأسئلة والقصة للتركيز على ما هو أكثر أهمية. مثال: قد يكون أكثر أهمية التركيز على فيتامين أ مقابل أنيميا نقص الحديد. جمع عينات من الأطعمة الغنية بمصادر المغذيات الدقيقة عندما يكون هناك نقص في البيئة المحيطة. وأيضا إحضار الملح المعالج باليود والآخر غير المعالج كي يتعرفوا على الفروق بينهما من ناحية التعبئة.

مستلزمات الدرس

- كتابة على السبورة أو في الدفاتر الخاصة ثلاث أجزاء لقصة
- عينات من أطعمة غنية بمصادر المغذيات الدقيقة التي تتسم بالنقص في المجتمع. مثال: خضروات شديدة الخضرة، والبطاطا البرتقالية اللون، واكياس الملح المعالج باليود.

وإن أمكن، يمكن وضع ملصق بالمعلومات مثل قائمة بالطعام الذي يحتوي على مغذيات دقيقة والأمراض التي تقي منها.

كيف تلقي محاضرة لمدة 60 دقيقة حول نقص المغذيات الدقيقة لأطفال من عمر 8 – 10 سنوات

1- صندوق الأسئلة: قم بتذكير الأطفال بإمكانية وضع أي أسئلة أو استفسارات تخصهم أو تخص أي من أفراد أسرهم حول نقص المغذيات الدقيقة داخل صندوق الأسئلة. يمكن الإجابة على هذه الأسئلة في الدرس التالي للصحة.

2- اختبار سريع (5 دقائق): قم بطرح عدد 10 أسئلة من خلال اختبار سريع قبل الدرس وبعده، اقرأ الأسئلة بصوت مسموع. أطلب من الأطفال رفع أيديهم وقم بحصر العدد، من المفترض أن يكون الاختبار سريع، لا تعطي إجابات.

اختبار نقص المغذيات الدقيقة (رفع الأيدي عند الإجابة بنعم)	
1- من منكم يعرف المغذيات الدقيقة؟	6- هل سمعتم عن الأنيميا؟
2- من منكم يعرف معنى نقص؟	7- هل تعرفون أي نقص من المغذيات الدقيقة الذي يؤدي إلى الأنيميا؟
3- هل تعرفون المقصد من وراء عبارة نقص المغذيات الدقيقة؟	8- هل يمكن أن نجد المغذيات الدقيقة في التربة؟
4- هل تعرفون اسم الفيتامين الذي يسبب نقص مشكلات في الرؤية قد تصل لفقد البصر؟	9- هل يمكن أن يسبب عدم ارتداء الأحذية نقص المغذيات الدقيقة؟
5- هل تعرفون ما تسببه نقص المغذيات الدقيقة أسفل الفك أو على الرقبة؟	10- هل يمكن أن يساهم الأطفال في الوقاية من نقص المغذيات الدقيقة لأنفسهم ولأسرهم؟

3- نشاط رقم 1: الأسئلة والأجوبة (20 دقيقة): أسأل الأطفال الأسئلة التالية قبل إعطاء الإجابات لهم. يمكنك تمرير عينات من الطعام لتشجيع الأطفال على التفكير والإجابة.

- سؤال: ما هي المغذيات الدقيقة؟ الإجابة: هي عنصر ضئيل للغاية في الطعام يطلبه جسم الإنسان والكائنات الحية الأخرى خلال فترة حياتهم وبكميات ضئيلة جدا.
- سؤال: ما هو النقص؟ الإجابة: يعني أنه لا يوجد ما يكفي من شيء ما.
- سؤال: ما هو نقص المغذيات الدقيقة؟ الإجابة: أنه عندما لا يحصل شخص ما على عناصر غذائية مهمة أو يحصل عليهم بكميات لا تكفي لتطور الجسم والعمل بصورة جيدة.
- سؤال: هل نقص المغذيات الدقيقة شيء خطير؟ ولماذا؟ الإجابة: نعم! لأنه يمكن ان يسبب مشكلات قد تتطور للأمراض وتزيد الوضع سوءا.
- سؤال: هل يمكنك الوقاية من نقص المغذيات الدقيقة؟ الإجابة: تناول أطعمة متوازنة والوقاية من الأمراض الأخرى. مثال: بالتحصين ضد الأمراض، والتخلص من الديدان واستخدام الناموسيات المعالجة وأرتداء الأحذية واستخدام المراحيض عند قضاء الحاجة وشرب مياه نظيفة والحصول على مغذيات دقيقة اضافية من العيادة الصحية مثل فيتامين أ، عند الحاجة إليه.

4- نشاط رقم 3: تمثيل قصص (25 دقيقة)

قم بتقسيم الأطفال إلى مجموعات من فردين. أطلب من مجموعة قراءة جزء من القصص المذكورة ادناه. بعد 10 دقائق اطلب من الطفلين الذين يعملان على القسم الأول للقصة تمثيل هذا القسم أمام الآخرين. كرر مع القسم الثاني والثالث. اسأل المجموعة ماذا تعلموا من القصة.

○ القصة الأولى: سارة والخضروات

تعيش سارة وأسرتها على أطراف القرية، ودائما تشعر سارة بالتعب والضعف ويكون لون وجهها شديد الشحوب. ذهبت سارة للمدرسة ولكنها لم تكن متفوقة، فقد كانت دائما تشعر بالأرهاق الشديد وصعوبة التركيز في دروسها. وفي وقت اللعب كانت سارة تجلس في الظل حيث تشعر بالتعب من اللعب لفترات طويلة.

القصة الأولى: سارة والخضروات

واخيرا قام والد سارة بأصطحابها للمركز الصحي. قامت الطبيبة بالمركز بعمل بعض الاختبارات ثم أخبرتهم بأن سارة لديها دودة الإنسيلوستوما ووجود هذه الدودة سبب لها الأنيميا ثم أخبرتهم أيضا أن مرض الأنيميا يعني أن هناك نقص في عنصر الحديد بالدم،

كانت سارة لا تاكل لحوم بكثرة كما أنها لا تقبل على أكل الخضروات التي تمتاز بشدة خضرتها.

عالجت الطبيبة مشكلة الديدان وأعطت سارة بعض أقراص من مقويات الحديد واخبرت والدها بأنها يجب أن تاكل الكثير من الأطعمة الغنية بالحديد مثل الخضروات شديدة الخضرة. الآن تقوم اسرة سارة بإستزراع خضروات في أصص خارج المنزل. يتناول كافة أفراد الأسرة قدر لا بأس به من هذه الخضروات في كل يوم. صارت سارة أكثر قوة وتستمتع باللعب واللهو مع أصدقاءها.

○ القصة الثانية: حازم وفيتامين أ

يعيش طفل يدعى حازم فى منطقة مرتفعة من البلدة (قرب الجبل مثلا). تاكل أسرته الكثير من الأرز وبعض اللحوم. يحصل حازم على نصيبه من الأرز واللحوم، ولكنه لا ياكل الخضروات اطلاقا أو الفاكهة الصفراء أو الخضراء. كان حازم يبلغ من العمر خمس سنوات، وقد اكتشف أنه يجد صعوبة فى أن يرى الشيء بوضوح في المساء. بالطبع يرجع ذلك لنقص فيتامين أ في جسمه. أصيبت اخته التي تبلغ من العمر ثلاث سنوات بالحصبة وكانت أيضا تعاني نقص فيتامين أ ونتيجة لنقص فيتامين أ لديها واصابتها بالحصبة فقدت أخت حازم الصغرى بصرها.

في نهاية هذه المحاضرة، اسأل الأطفال بأن يخبروا بعضهم البعض عما تعلموه من قصصهم وقصص الآخرين. إذا سمح الوقت يمكن للأطفال مشاركة أفكارهم وآراءهم. قم بتصحيح الأخطاء.

5- نشاط ختامي: (5 دقائق)

قم بأجراء اختبار الأسئلة والأجوبة مرة أخرى وقم بتسجيل الأعداد.

نشاط منزلي

أطلب من الأطفال بالحديث حول الدرس بالبيت وتجميع الأسئلة والاستفسارات ووضعها في صندوق الأسئلة.

فكرة لنشاط اضافي اختياري لنقص المغذيات الدقيقة

إذا كانت هناك عادة غذائية في المجتمع تساهم في نقص المغذيات الدقيقة (مثل: استخدام الخبز الأبيض الجاهز بدلا من الخبز الطازج المطحون بالبيت أو حساء الشعير)، قم بعمل دراسة

سريعة مع الأطفال لهذه العادة الغذائية لمعرفة حجمها وتبعاتها. مثال: كم عدد الأطفال داخل الفصل ممن يتغذون على الخبز الأبيض؟ كم الخبز الذي يتناولونه يوميًا؟ ما التكلفة؟ ما عدد مرات تناول الخبز؟ اسأل الأطفال ماذا بوسعهم القيام به لتغيير هذه العادة (إذا كانت هناك حاجة لتغييرها). قم بمتابعة النشاط بالاشتراك مع الأطفال في حملة مجتمعية.

أفكار لتطوير درس نقص المغذيات الدقيقة

استزراع وحصاد وأكل أطعمة غنية بالمغذيات الدقيقة

إذا كان لدى المدرسة حديقة، أطلب من الأطفال أن يقومون بعمل ملصقات واضحة على لافتات وتثبيتها بجوار كل نبات للتذكير بالمغذيات الدقيقة الموجودة بهذا النبات. بمساعدة شخص خبير بالزراعة، أطلب من الأطفال عمل اختبار للتربة كي يتعرفوا على المغذيات الدقيقة الموجودة بالتربة. إذا لم تكن هناك حديقة بالمدرسة، يمكن زيادة أحد الحقائق وعمل نفس النشاط. في المناطق الحضرية، يمكن البحث عن حديقة قريبة أو اصطحاب الأطفال للسوق للتعرف على الأطعمة الغنية بأنواع محددة من الفيتامينات. يمكن تشجيع الأطفال على زراعة وحصد وطهي صنف أو صنفين من النباتات الغنية بالمغذيات الدقيقة المتواجدة بالفاكهة أو الخضروات. يمكن استخدام الأصيل في المناطق الحضرية للزراعة.

نقص المغذيات الدقيقة كموضوع ضمن المواد الدراسية الأخرى

الرياضيات	<p>يقوم الأطفال بعمل بحث بسيط لمعرفة الأطعمة التي يتغذون عليها كل أسبوع، والتي تكون غنية بعنصر الحديد أو فيتامين أ، أو كلاهما. يقوم الأطفال برسم عمودين في دفاترهم. وفي كل مرة يأكلون هذه الأطعمة يقومون بعمل إشارة أو رمز. يجب تشجيع الأطفال على مشاركة أخوتهم وأبائهم بما يفعلون. عند نهاية الأسبوع، يمكن للأطفال العمل في مجموعات لمناقشة الأرقام والمشكلات وتجميع المعلومات معا لتخليق رسم بياني يمكن استخدامه لتوضيح نتائجهم للأطفال الآخرين في الفصل.</p>
اللغة	<p>يألف الأطفال قصة حول أحد الأمراض وليكن الإسهال والذي يخترق جسم الإنسان من خلال الأيدي الملوثة، وكيف انه يمكن التصدي لهذه الجرثومة من خلال الحصول على الغذاء المتوازن الذي يحتوي على عناصر المغذيات الدقيقة، كعنصر الحديد واليود وفيتاميني أ و ج.</p>
الموسيقى	<p>يمكن تشجيع الأطفال على تأليف أغنية عن أهمية الحصول على غذاء متوازن للوقاية من الأمراض المختلفة.</p>
الفنون	<p>يتم تقسيم الأطفال لمجموعات بحسب فصول السنة. لكل فصل مجموعة أو اثنين من الأطفال حيث يتم اختيار عنصر غذائي لاختباره ورسمه وتلوينه. يتم ترتيب النتائج في العرض الموسمي. يضيف الأطفال ملصقات للتعريف بعناصر المغذيات الدقيقة التي يحتوي عليها كل صنف. يتم العرض للأطفال في فصول أخرى أو في الأمسيات المجتمعية. يمكن أن يقوم الأطفال ما بشرح معرضهم وما تعلموه حول المغذيات الدقيقة.</p>



مركز ابنوب - اسيوط - مصر

مجموعة من الفتيات اثناء تدريبات رياضة الكارتيه.

القسم السادس

الصحة الجنسية والإنجابية

تُظهر العديد من الأبحاث أن الأطفال في سن المدرسة لديهم معلومات كثيرة عن الصحة الجنسية والإنجابية، ولكن العديد من هذه المعلومات يكون معقداً أو مغلوطة. لذا نلاحظ أن هناك حاجة كبيرة لأدماج الأطفال في نقاشات وحوارات مع البالغين المتخصصين حول الأمور الجنسية، بما فيها الأمراض المتعلقة بالممارسات الجنسية، مثل فيروس نقص المناعة المكتسبة (الإيدز). كما يراعى أنه عند عمل هذه النقاشات أن يتم الاستعانة بمختصين ممن لديهم خبرة واسعة في هذا الأمر، حتى يتم توصيل المعلومة بشكل علمي وبأسلوب يراعى العادات والتقاليد الاجتماعية.⁷

فيما يلي مجموعة مترابطة من ثلاث دروس عن الصحة الجنسية والإنجابية التي تحتاج لتفاعل المعلم مع تلاميذه والتعامل بوضوح ولباقة في نفس الوقت. تشمل هذه الدروس:

- 1- تغيرات تطرأ على أجسامنا.
- 2- تغيرات تطرأ على مشاعرنا.
- 3- ماذا يعني كونك صبي؟ ماذا يعني كونك فتاة؟

من الأفضل تقديم هذه الدروس للأطفال كمجموعة واحدة لعمر 8-10 سنوات. ومن المفترض أن هذه الدروس سوف توفر أساساً لتنمية مفاهيم الطفل حول الموضوع وتنمية قدرته على مناقشة الموضوعات التي تتسم بالحساسية. يحتاج المعلم أن يقوم بتحضير الدروس بعناية وأن يستشعر الثقة أثناء تدريس هذا العمل. قد يحتاج المعلم لبعض الدعم من آخرين، مثل الأخصائي الاجتماعي أو مسئول الوحدة الصحية، إذا كان في حاجة إلى معلومات إضافية.

تركز الدروس الثلاث حول كيفية تغير هيئة ومشاعر الأطفال عند مرحلة البلوغ ومساعدة الأطفال لاكتساب الثقة في اللغة المستخدمة لمناقشة الموضوعات التي تدور حول الصحة الجنسية والإنجابية والبدء في تنمية وعي الطفل حول هذه القضايا. تهدف هذه الدروس إلى مساعدتهم

⁷/Ask Aids. www.educ.cam.ac.uk/centres/cce/initiatives/projects/askaids

على كسب صورة ذاتية إيجابية، حيث تبدأ مرحلة البلوغ في الغالب ما بين سن 8-12 سنة، وبالتالي يكون الأطفال في مرحلة مقتبل المراهقة أكثر أدراكا بأجسادهم.

قد يستشعر بعض الأهالي عدم راحة تجاه التحدث عن الصحة الجنسية والإنجابية وبخاصة للأطفال من سن 8-10 سنوات بسبب قيم ثقافية أو عادات أو تقاليد. لهذا قد يكون من الضروري عقد لقاءات مع الأهالي لمناقشة الموضوعات المتوقعة حول الصحة الجنسية والإنجابية وبعض من محتوياتها التي تتسم بالحساسية، للوصول إلى الطريقة المثلى لمناقشة هذه الموضوعات بطريقة لائقة تحترم العادات والتقاليد الثقافية. بهذه الطريقة يمكن للأباء مشاركة أبنائهم دروس التربية الجنسية من البداية. تُظهر الأبحاث أن الأطفال والشباب الذين يعتادون الحديث مع ذويهم حول الجنس أقل عرضة لمخاطر التورط في سلوكيات خطيرة من غيرهم.

ومع هذا، وكما تُظهر الدراسات فإن الأطفال في هذه المرحلة العمرية يصبحون أكثر اهتماما بقضايا الصحة الجنسية والإنجابية. وهو أيضا الوقت الذي يكون الطفل أكثر ضعفا وهشاشة. يجب أن يعرف الطفل أن جسده هو ملكه هو فقط ولا يحق لأي شخص أن يلمسه بطريقة غير لائقة أو يفعل أي شيء يخيفه. وبتغذية الأطفال بهذه المعلومات وتمكينهم من مناقشة الموضوعات الحساسة يمكنهم ونحميهم ونحد من احتمالية الإساءة والانتهاك عند سن صغير. يلعب الأباء دورا محوريا في تنمية الإحساس بتقدير الذات عن الطفل وحمايته بمدحه وتقديره ووضعه أمام تحديات تلائم سنه.

الدرس الثامن عشر: التغيرات التي تطرأ على أجسادنا

خطة الدرس

الغرض من الدرس

أن يدرك الفتيات والفتيان التغيرات التي تحدث بأجسامهم عند البلوغ.

أهداف الدرس:

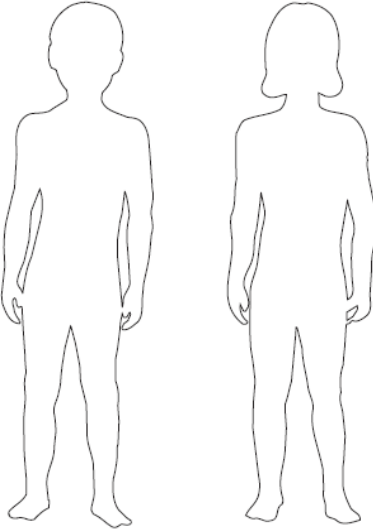
أن يصبح الطفل بنهاية الدرس قادراً على:

- ذكر ثلاث قواعد إرشادية عند الحديث عن البلوغ والصحة الجنسية.
- التعرف على التغيرات الجسدية التي يمروا بها أثناء فترة البلوغ.
- مناقشة مبادئ هامة تساعد البنات والأولاد أثناء فترة بلوغهم.

الإعداد للدرس

قبل البدء في هذا الدرس يجب على المعلم أن يتحلى ببعض المعلومات الخاصة بتقاليد وسلوكيات الأباء والمجتمع عند الحديث عن مرحلة البلوغ مع الأطفال، وكذلك معرفة الألفاظ اللائقة التي يجب استخدامها.

مستلزمات الدرس:



شكلان مرسومان لجسم الإنسان وكتابة اسم اعلى كل منهما، الأول اسم بنت والأخر اسم ولد (يراعى أن تكون الاسماء المستخدمة لا تتطابق مع اسماء ايا من الأطفال المتواجدين فى الجلسة، وذلك لتجنب الإحراج). لا يجب ظهور أي شيء على الشكلين يميز أنها لفتاة أو فتى بل يجب على المعلم اختيار إضافة صفات مميزة لهما.

كيف تُقدم حصة دراسية عن التغيرات الجسدية لمدة 60 دقيقة لفئة عمرية تتراوح من 8 – 10 سنوات:

1. صندوق الأسئلة: يقوم المعلم بعمل صندوق للأسئلة حيث يقوم الأطفال بوضع أسئلة مجهولة الاسم أثناء الدرس أو بعده. سوف يقوم المعلم بالرد على الأسئلة أثناء الدرس أو في المحاضرة التالية.

2. النشاط الأول: قواعد ارشادية:

- قم بتقسيم الفصل لمجموعات، تتكون كل مجموعة من خمسة أطفال تقريباً، وأطلب من الأطفال مناقشة الأسئلة التالية وكتابة ردود حولها.
 - ما القواعد التي تعتقد انه يجب اتباعها من طرف المتعلمين والمعلم أثناء طرح موضوعات حول الصحة الجنسية؟
 - ما الذي ترفض حدوثه تماماً؟
 - ما الذي يشعركم بالآمان والحرية للحديث والمشاركة؟
- أطلب من الأطفال طرح أفكار للقواعد الارشادية بمعدل فكرة لكل مجموعة حتى تنتهي الأفكار، تحدث عن كل قاعدة ارشادية حتى يفهم كل شخص فهماً سليماً ويوافق عليها. فيما يلي بعض الأمثلة:

قواعد ارشادية

- مشاركة الجميع.
- الأنصات لمن يتحدث بهدوء.
- احترام كل منا للآخر.
- لا تخشى الحديث عن أفكارك وأرائك.
- تشجيع بعضنا البعض للمشاركة.
- استخدام المصطلحات والتعبيرات السهلة.
- لبأس من تجاوز السؤال إذا أردت عدم الرد.

3. النشاط الثاني:

- عند بداية النشاط يجب تذكير الأطفال بالقواعد الإرشادية وبخاصة إذا تحمسوا وبدأوا في التلغظ بعبارات سلبية. حث الطلاب على استخدام الكلمات الإيجابية أو الاسم العلمي لأجزاء جسم الإنسان بدلا من اللغة الدارجة.
- اطلب من كل طفل رسم صورة لطفل يبلغ ست عشر سنة من نفس نوع جنسه. اعطي الأطفال حوالي 10 دقائق للإنتهاء من هذه المهمة.
- اطلب من الأطفال التفكير في الاختلافات الطبيعية الظاهرية التي يرونها بينهم الآن وبين من هم أكبر سنا ممن يعرفونهم (مثل أخوتهم الأكبر أو زملاءهم بالمدرسة أو في المجتمع من حولهم).
- قم بتوضيح هذه النقاط الرئيسية للمجموعة ككل:
 - فترة البلوغ هي الفترة التي تتغير فيها أجسام البنات والأولاد – تصبح الأجسام أكبر وأطول وتنمو الأعضاء التناسلية ويظهر شعر في أجزاء متفرقة من الجسد.
 - يحدث البلوغ عندما تتطور بعض التركيبات الكيماوية والهرمونات بالجسم تقوم بتحويل الأفراد من صغار إلى بالغين.
 - في العادة يحدث البلوغ عند الفتيات من سن 8-13 سنة، والفتيان من 10-15 سنة.
 - وتشهد فترة البلوغ أيضا تغيرا في المشاعر (وهو الموضوع الذي سوف يتم تناوله في الفصل التالي).
- باستخدام الرسمتين المكبرتين لجسم الإنسان الذي قام الأطفال بعملهما قبل الدرس يقوم المعلم بطلب أفكار حول التغيرات التي تحدث للبنات والأولاد أثناء البلوغ. يقوم بكتابة إجابات الأطفال على الرسمتين.

يتحدث المعلم حول التغيرات التي قد يلاحظها الأطفال، وفيما يلي بعض الأفكار:

ولد	بنت
<ul style="list-style-type: none"> • يصير أكثر طولا. • اكتاف أكثر عرضا. • ظهور شعر بمنطقة الصدر وتحت الأبط وحول القضيب. • ظهور علامات للشوارب والذقن. 	<ul style="list-style-type: none"> • تصير أكثر طولا. • أرداف أكبر حجما. • ظهور شعر حول المهبل وتحت الأبط. • نمو الثدي ويصير أكثر حساسية. • تغير الصوت.

<ul style="list-style-type: none"> • خشونة الصوت. • صدر أكثر عرضا. • زيادة التعرق مصحوبة برائحة غير مستحبة (إذا لم يقم بالأغتسال). • تصير بشرة الوجه دهنية مما تسبب ظهور بثور. 	<ul style="list-style-type: none"> • تصير بشرة الوجه أكثر دهنية مما يسبب ظهور بثور. • زيادة التعرق وما يسبب رائحة غير مستحبة (إذا لم تقم بالأغتسال).
<p>هناك بعض التغيرات قد يتم ذكرها وإن لم يلاحظها الأطفال:</p> <ul style="list-style-type: none"> • الدورة الشهرية عن الفتيات. • قد يختبر الولد القذف في الليل وهو ما يسمونه أحيانا الإحتلام. 	

- يقوم المعلم بتوجيه أسئلة لكل اثنين من نفس النوع الاجتماعي:
 - ما التغيرات التي نراها في اجسامنا في فترة البلوغ؟
 - ما التغيرات التي نراها في جسم النوع الآخر في فترة البلوغ؟
- 4. النشاط الثالث: تذكر القيم التي تساعدنا في مساعدة بعضنا البعض:
 - اخبر الأطفال انه يمكن للبنات والأولاد مساعدة بعضهم البعض كي ينمو معا بأمان وبسعادة. مثل هذه المهارة يعيننا على الاهتمام ببعضنا البعض كرجال ونساء لباقي حياتنا. مثال: مبادئ التعاون وكرم الأخلاق ومراعاة مشاعر بعضنا البعض لمساندة كل منا للآخر.
 - التعاون: وهو العمل معا من أجل مصلحة كل منا.
 - كرم الأخلاق: وهو إظهار الاهتمام وعمل ما هو الأفضل للآخر.
 - مراعاة المشاعر: هو التفكير في الآخر وفيما يشعر به.
 - اطلب من الأطفال التجمع في مجموعات صغيرة وذكر بعض نماذج للتعاون وكرم الأخلاق ومراعاة مشاعر الآخرين. أطلب منهم عمل جمل حول كل كلمة من هذه الكلمات أو رسم صورة أو شريط قصير لرسومات متحركة.
 - يجمع المعلم عدد ثلاث فرق من الأطفال ويقول الجمل التي خرجوا بها ويصف ما قاموا برسمه وكيف تبرز جملهم ورسوماتهم مبادئ هامة.

5. نشاط ختامي:

أطلب من جميع الأطفال كتابة أسئلة مجهولة الإسم حول التغيرات التي تطرأ على أجسامهم عندما يبلغون في قصاصات ورقية منفصلة ويضعونها في صندوق الأسئلة. يعمل هذا الأمر على مساعدة المعلم في معرفة التساؤلات التي تواجه الأطفال، مما يساعده على إيجاد الطرق المناسبة لإجابة هذه التساؤلات، كأستضافة احد المتخصصين في هذا المجال.

الدرس التاسع عشر: التغيرات التي تطرأ على مشاعرنا

خطة الدرس

الغرض من الدرس

أن يدرك الفتیان والفتيات التغيرات التي تحدث لمشاعرهم خلال مرحلة البلوغ.

أهداف الدرس:

بنهاية هذا الدرس يجب أن يصبح الطفل قادر على:

- الحديث عن التغيرات في المشاعر التي يمر بها كلا من البنات والأولاد خلال مرحلة البلوغ.
- فهم ماهو تقدير الذات، وأهمية تقدير الذات أثناء فترة تغيير مشاعرنا واضطرابها خلال فترة البلوغ.

الإعداد للدرس:

كما تم في السابق مع درس التغيرات الجسدية للفتيات والفتيان خلال مرحلة البلوغ، يجب على المعلم قبل البدء في تدريس هذه المادة التعليمية أن يتحلى ببعض المعلومات والمعرفة حول التقاليد والسلوكيات الخاصة بالأباء والمجتمع عند الحديث مع الأطفال عن تغير المشاعر في فترة البلوغ. هل هناك كلمات معينة محلية لوصف تغيير المشاعر؟ هل فكرة تغير المشاعر يمكن مناقشتها داخل الأسرة؟ إذا كان من الممكن مناقشتها، متى ومع من؟ من الضروري إبلاغ الأباء وأولياء أمور الطلاب عن الدروس قبل تقديمها لهم وقد يكون من الأفضل، إذا سنحت الفرصة، مناقشة محتوى الدروس مع ولي الأمر أولاً، من خلال مجالس الأباء او مجالس الامناء بالمدارس.

كما قد يكون من المفيد أيضاً مناقشة الأسئلة التالية مع مجموعة من المراهقين: ما شكل التغير في المشاعر والأحاسيس التي تمر بها الفتيات والفتيان خلال فترة البلوغ؟ إلى أي مدى تتشابه أو تختلف مشاعر وأحاسيس البنات والأولاد؟ هل من الأفضل معرفة أشياء عن البلوغ عند سن أصغر مما عليه الآن؟ يأتي الأطفال الأكبر سناً للفصل ليقوموا بدور الإستشاريين للأطفال الأصغر سناً والإجابة على أسئلتهم. إذا أردت القيام بهذا عليك تدريب الإستشاريين الصغار تدريباً جيداً.

مستلزمات الدرس:

قم برسم تخطيط لوجه على السبورة أو على لوحة ورقية.

كيف تقدم حصة دراسية تعليمية لمدة 60 دقيقة حول تغيير المشاعر للأطفال من عمر 8-10 سنوات:

1- صندوق الأسئلة: قم بتذكير الأطفال بأن يضعوا أي أسئلة لديهم حول درس تغيير المشاعر داخل صندوق الأسئلة.

2- النشاط الثاني:

- عند بداية النشاط، قم بتذكير الأطفال بالقواعد الإرشادية.
 - في مجموعات من ثلاثة أو أربعة أطفال اطلب رسم شكل لوجه في دفاترهم (قد يكون وجه لفتاة أو لفتى).
 - اطلب من الأطفال مناقشة التغيرات في المشاعر أو المزاج للأطفال الأكبر سناً. اطلب منهم تأمل التالي:
 - تغير في العلاقات مع آبائهم.
 - تغير في الصداقات ومشاعر الحب.
 - تغير فيما يتوقعه البالغون بقدرتهم على القيام به.
- اطلب من الأطفال رسم أو كتابة أفكارهم على الوجه.
- اجمع أفكار من كل المجموعة. أكتب كل فكرة كجملة منفصلة بجوار الوجه على السبورة. فيما يلي بعض الأفكار:

البنات و الأولاد - تغيير المشاعر

- ✓ الإهتمام الزائد مع الشعور بالقلق على المظهر الخارجي والجسد.
- ✓ تصبح العلاقات مع الأصدقاء أكثر أهمية.
- ✓ القلق على المستقبل (المدرسة، الأسرة، العمل وغيره).
- ✓ الأفتتان بنجوم السينما أو فنانين موسيقي البوب أو المعلمين أو الأقران أو المشاركين معهم.
- ✓ فضول حول الأعضاء الجنسية.

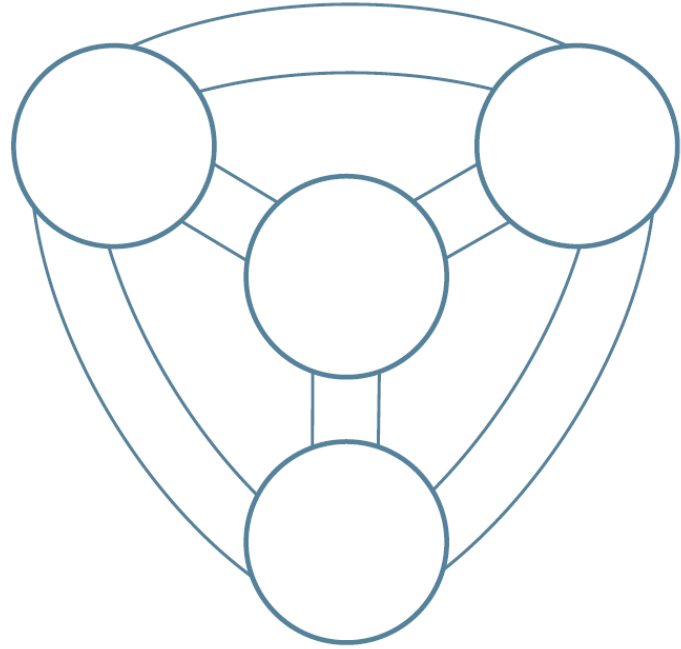
- ✓ الرغبة في تفهم الآخرين لمشاعرهم.
- ✓ الرغبة في تشكيل مجموعات مقربة من الأصدقاء.
- ✓ الرغبة في النجاح في المدرسة والشعور بمنافسة الأصدقاء.
- ✓ الشعور بالرغبة في وجود صديق مقرب أو صديقة مقربة.
- ✓ توجيه أسئلة عن نفسك.
- ✓ النكد والغضب والاكتئاب.
- ✓ العدواة تجاه أفراد الأسرة.

- يمكن للمعلم طرح هذه النقاط الرئيسية على المجموعة ككل: فترة البلوغ هي الفترة التي تشهد تطور مشاعر وأحاسيس جديدة عن البنات والأولاد، كل هذه المشاعر طبيعية ومشاعر القلق حول النضوج والبلوغ هي مشاعر طبيعية.
- في ازواج من نفس الجنس اسأل الأطفال التدريب على الإجابة على السؤال التالي: ما هي التغييرات التي تطرأ على مشاعرنا خلال فترة البلوغ؟

3- النشاط الثالث: تقدير الذات والنضوج

- أخبر الأطفال أن تقديم الذات هو محبة أجسادنا وأنفسنا واحترامهما. نحن نتوقع من الآخرين ان يحسنون معاملتنا وأننا على درجة من القوة للتعبير عما نشعر به ونفكر فيه بصراحة. كل منا لدينا ما يلفت نظر الآخرين لنا ويعجبهم: ابتسامتنا، مهارتنا في الكتابة، أو في الغناء أو قدرتنا في تنظيم الأشياء وغيره.
- أطلب من الأطفال تشكيل فرق من اثنين أو مجموعات من ثلاثة اطفال كي يخبروا عن ثلاثة اشياء تعجبهم في كل منهم. فكر في شيء له علاقة بالسلوك أو شيء ما يجيدون القيام به.
- أطلب من الأطفال أن يخبروا الآخرين في مجموعاتهم ثلاثة أشياء تعجبهم في انفسهم.
- اسأل الأطفال "ما هو الدرع؟" اشرح لهم أن الدرع يستخدم في حماية الأفراد من الإصابة. في الغالب يستخدم الدرع في الحروب حتى يحمي المحاربين من الإصابة. أشرح لهم أن تقدير الذات مثل الدرع. معرفة ما الأشياء التي نجيد القيام بها وما الأشياء التي تجعلنا متميزين يجعلنا قادرين على حماية مشاعرنا.

- أطلب من كل طفل من الأطفال أن يرسم درع في دفتره كما هو مبين أدناه وأن نملئ هذا الدرع بأفكارهم حول الخصال التي تحمي مشاعرهم من أي أذى.



4- نشاط ختامي

- يجلس الأطفال في دائرة كي يخبروا بعضهم البعض عما تعلموه من الدرس فيما يخص تغيير المشاعر خلال فترة البلوغ. بعد كل نقطة، أطلب من الأطفال المستمعين أن يرفعوا أيديهم إذا ما وجدوا أنهم تعلموا ذلك أيضا.

5- نشاط منزلي

- توجه لأحد الأصدقاء واخبره عن الأشياء التي يفعلها المعلم أو الوالدين وتشعرك بالرضا عن نفسك. أكتب شعر أو أغنية حول هذا.
- أكتب شعر أو قصة تصف تجربة حقيقة للشعور بالقلق أو الكآبة وما الذي ساعدك للخروج من هذه الحالة.

الدرس العشرون: ماذا يعني كوني صبياً أو كوني فتاة

خطة الدرس

الغرض من الدرس

أن يشعر الأطفال بالقدرة على التحدث بحرية حول كيفية تدخل النوع الاجتماعي (كونك صبي أو فتاة) في الاختيارات التي يصنعونها.

أهداف الدرس

بنهاية الدرس يجب على الأطفال ان يكون قادرون على:

- فهم أن الآمال والآلام لا تتأثر بكونك بنت أو ولد.
- معرفة ما هو النوع الاجتماعي والتفريق بين النوع الاجتماعي والجنس.
- تنمية الوعي حول أدوار النوع الاجتماعي للأولاد والبنات والرجال والنساء.

الإعداد للدرس

تتفاوت قضايا النوع الاجتماعي من مكان لآخر ولهذا يجب تهيئة الأنشطة لتلائم المواقف الحياتية الفعلية التي تواجه الأطفال في المجموعة التي تقوم بتدريسها. بالنسبة للنشاط رقم 2، اختار اسم محلي محايد للجنسين (اسم يستخدم للأولاد والبنات) مثل عصمت⁸. بالنسبة للأطفال الذين يجدون صعوبة للقراءة قم بتهيئة نشاط رقم 3. بالنسبة لإختبار الأسئلة السريع شدد على أن البنات والأولاد متساويين. قم بتعديل الأسئلة إذا تطلب الأمر.

مستلزمات الدرس:

- أسئلة الاختبار السريع للمجموعة أو لكل اثنين من الأطفال.

كيف تقدم حصة دراسية لمدة 60 دقيقة حول كونك صبي أو كونك فتاة للأطفال يتراوح أعمارهم من 8 إلى 10 سنوات:

⁸ اختار اسم محايد بين الجنسين يلائم المكان الذي تعمل به

1- صندوق الأسئلة: قم بتذكير الأطفال بأنه يمكنهم وضع أسئلة عن الدرس .. كونك ولد أو كونك بنت في صندوق الأسئلة.

2- النشاط الأول: الآمال والأحلام.

- تذكير الأطفال بالقواعد الإرشادية.
- يخبر المعلم الأطفال بأن لكل شخص آماله وأحلامه للحياة، سواء كان صبياً أو فتاة. يسأل الأطفال "ما هي آمالك وأحلامك؟ ماذا تريد أن تحقق في حياتك؟".
- يطلب المعلم من الأطفال رسم صورة في دفاترهم تمثل آمالهم وأحلامهم. يمكن للأطفال استخدام كلمات للمساعدة إذا احتاجوا هذا، للتعبير عن وجهات نظرهم.

3- النشاط الثاني: كونك صبياً وكونك فتاة.

- قد يقسم المعلم الأطفال لمجموعات من نفس النوع الاجتماعي للقيام بهذا التدريب مع مجموعات أخرى مختلطة. اعطي كل مجموعة معلومات حول "عصمت". سوف تستقبل المجموعات هذه المعلومات حول "عصمت" على اعتبار أنه صبي أو على اعتبار أنه فتاة. لا تخبر الأطفال أن هناك اثنين مختلفين اسمهما "عصمت".
- اطلب من الأطفال ان يفكروا في عصمت على أنه طفل من مجتمعهم.

عصمت عمره 10 سنوات ويعيش مع والديه.

1- ما هي اللعبة الرياضية التي تعتقد انه يلعبها؟

2- ماذا يفعل عند العودة من المدرسة؟

3- ما هو العمل الذي يتطلع إليه "عصمت" عندما يكبر؟

عصمت عمرها 10 سنوات وتعيش مع والديها

1- ما هي اللعبة الرياضية التي تعتقد أنها تلعبها؟

2- ماذا تفعل عند العودة من المدرسة؟

3- ما هو العمل الذي تتطلع إليها عصمت عندما تكبر؟

- ضم المجموعة مرة أخرى واطلب منهم اعداد الإجابة لكل سؤال. ناقش الفروق في الاجابات عندما اعتقد الأطفال أن عصمت ولدا وعندما اعتقدوا أنها بنت.
- يجب على المعلم أن يخبر الأطفال التالي:

- في كل الثقافات هناك أدوار يلعبها الرجل وأخرى تلعبها المرأة.
- يتوقف ذلك على ما هو متوقع وليس على القدرة الطبيعية لأي منهما.
- حتى تنشئ البنات والأولاد بشكل صحي، علينا النظر إلى هذه الأدوار وتغيير بعض منها حتى نعمل معا لدعم المساواة الاجتماعية بين الجنسين للتحسين من أنفسنا ومن مجتمعاتنا.
- لا يوجد أي سبب يقول أن هناك ما يمنع أن الأولاد والبنات يعملوا نفس الشيء ويحققون كل آمالهم وأحلامهم.

4- النشاط الثالث: إختبار سريع حول أدوار البنات والأولاد.

- يطرح المعلم الأمثلة التالية على الأطفال:
 - إيمان⁹ هي مديرة المدرسة.¹⁰ هل هي لا تزال تلقى احترام كأمرأة؟
 - مريم وبسمة متفوقتان بالفصل؟ هل هما بنتان محترمتان؟
 - امل ضابط بوليس. هل لا تزال تلقى إحترام؟
 - ابراهيم ممرض في عيادة صحية. هل يحترمه الأشخاص كرجل؟
 - يحلم شوقى بأن يرعى أطفاله ويستمتع باللعب معهم. هل لا يزال الناس تحترمه كرجل؟
 - يحب شادى مساعدة والدته في الطهي ويريد العمل بأحد المطاعم عندما يكبر. هل لا يزال الناس تحترمه كولد؟
 - يشرح المعلم أن هذا النشاط هو أفكار الأطفال حول كونهم بنات أو أولاد. يقرأ الأطفال العبارات في مجموعات من طفلين ويضعون علامة على العبارة التي يعتقدون أنها الأفضل. ثم يجيبون على الأسئلة التالية:
 - للبنات آمال وأحلام مثل البنين....
 - يمكن للبنات تحقيق هذه الآمال والأحلام بنفس السهولة التي يحققها الولد!
 - لكن تمر البنات بوقت أكثر صعوبة من الولد لتحقيق هذه الآمال والأحلام!
- أيهما يحقق اماله وأحلامه أسهل البنت أم الولد؟ ولماذا؟

⁹إختبار اسم يناسب السياق الاجتماعي الذي تعمل به

¹⁰في مكان عادة ما يكون مدير المدرسة رجلا

○ عند المقارنة بالأولاد، هناك الكثير من البنات ممن يتسربن من التعليم لأن

■ لا أحد يولي أهمية لتعليم البنت كما يوليها لتعليم الولد!

■ لا يتوقع منهن الوصول للتعليم العالي!

■ لأنهن لسن بنفس ذكاء الأولاد!

■ هناك الكثير من الأعمال والمسؤوليات المنزلية تنتظر البنت!

هل بالفطرة الولد أكثر ذكاءً من البنت؟ هل توجد فتيات بالمدرسة يتميزن بالذكاء الحاد؟ ما هو الدور الذي يلعبه الولد لمساعدة البنت كي تنجح في المدرسة؟

○ لا يجب على البنت أن تلعب كرة القدم لأن

■ يجب قضاء وقت فراغهن في التنظيف والقيام بالأعمال المنزلية!

■ لأنهن غير مستعدات بيولوجيا للعب كرة القدم!

■ لأنها ليست لعبة للفتيات!

هل لا تستطيع الفتيات الاشتراك في الألعاب الرياضية. هل من الإنصاف أن يقضي الولد وقته فراغه في اللعب بينما البنت لا؟ ماذا تفعل الأسر حتى تجعل الحياة أكثر انصافاً وعدلاً للأولاد والبنات بالبيت؟

○ لا يمكن للأولاد رعاية الأطفال الصغار في المنزل لأن

■ من الناحية البيولوجية الولد لا يصلح ليكون مقدم رعاية للأطفال!

■ لا يجب عليهم رعاية الأطفال!

■ لا تعتبر من مسؤوليات الرجل!

هل سبق لك ورأيت رجلا يعتني بأطفال؟ لماذا يعتقد المجتمع أن الرجل لا يمكن أن يكون مقدم رعاية للأطفال؟

- أطلب من كل اثنين من الأطفال أن يجتمعا ويتبادلا الأفكار – عصف ذهني.
 - بالنسبة للمجموعة ككل قم بإستعراض الأسئلة الأربع واحصلوا على أفكار من الأطفال.
- 5- نشاط ختامي

- يجلس الأطفال في دائرة. أطلب من كل طفل في المجموعة مشاركة بعضهم البعض الدروس المستفادة حول كون الطفل ولد أو بنت.
 - كتابة النقاط الرئيسية.
 - أطلب من الأطفال التصويت لأكثر النقاط التعليمية أهمية من الدرس وسجل عدد التصويت بجانب كل نقطة. مثال:
- الأولاد والبنات مختلفين وليس متساويين.
 - كل الأشخاص لديهم حرية الاختيار للتصرف على النحو الذي يساعد البنات والأولاد لتحقيق آمالهم وأحلامهم.
 - ليس من الإنصاف أن يتم التعامل مع الأولاد والبنات على أنهم غير متساويين.

6- نشاط منزلي

يمكن للأطفال سؤال أفراد أسرهم حول القائدات المعروفات. قد يكن عملن بالسياسة أو قائدات مجتمع أو من المشاهير فى المجالات المختلفة. يمكن للأطفال مناقشة أسرهم عن طبيعة المساعدة التي جعلت هؤلاء النساء قائدات.

أطلب من الأطفال أن يشاركوا آمالهم واحلامهم مع أصدقاءهم وأباءهم. اخبر الأطفال أنه يمكن لأصدقاءهم واخوتهم تقديم يد العون لهم لتحقيق آمالهم وأحلامهم.