

# سلسلة أبطال قوة الأصدقاء ٢

## أنا أحياناً حباءً صحيحةً



مكتبة منظمة الصحة العالمية - بيانات فهرسة المطبوعات قيد النشر  
منظمة الصحة العالمية - المكتب الإقليمي لشرق المتوسط  
سلسلة أبطال قوة الأصدقاء 2

الرقم في نظام 5-983-9021-978 ISBN: 2

الرقم في نظام 8-940-9021-978 ISBN: (على الإنترن特)

الرقم في نظام 2222-2146 ISSN:

1. السلوك الصحي 2. النظافة الشخصية 3. إيذاء الطفل 4. علم النفس 5. التلوث الناجم عن دخان التبغ  
6. الغذاء الصحي 1. العنوان 11. المكتب الإقليمي لشرق المتوسط III. سلسلة.

(تصنيف NLM: W85).

© منظمة الصحة العالمية، 2013

جميع الحقوق محفوظة.

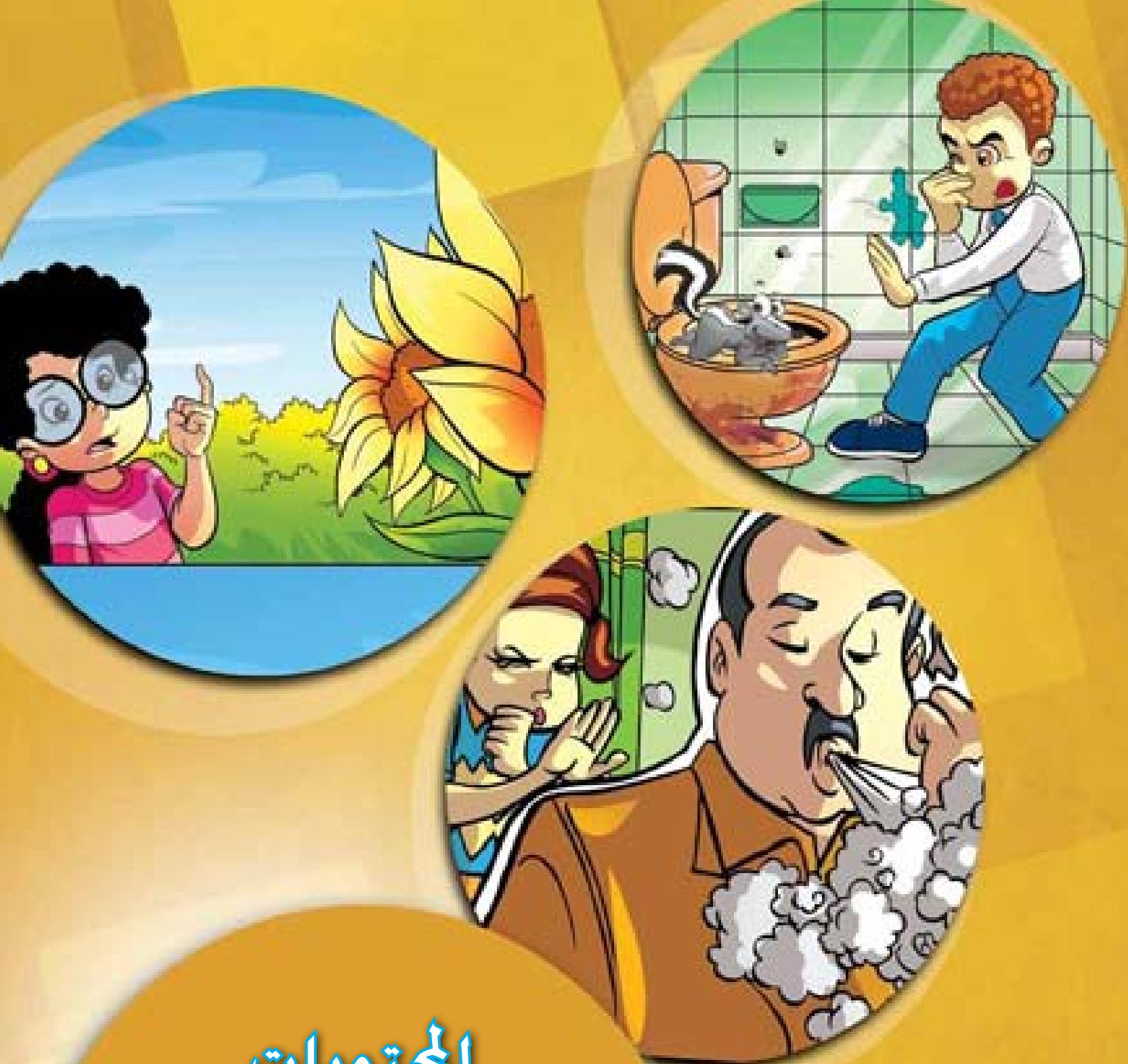
إن التسميات المستخدمة في هذه المنشورة، وطريقة عرض المواد الواردة فيها، لا تعبر عن رأي الأمانة العامة لمنظمة الصحة العالمية بشأن الوضع القانوني لأي بلد، أو إقليم، أو مدينة، أو منطقة، أو لسلطات أي منها، أو بشأن تحديد حدودها أو تخومها. وتشكل الخطوط المنقوطة على الخرائط خطوطاً حدودية تقريبية قد لا يوجد بعد اتفاق كامل عليها.

كما أن ذكر شركات بعينها أو منتجات جهات صانعة معينة لا يعني أن هذه الشركات أو الجهات معتمدة، أو موصى بها من قبل منظمة الصحة العالمية، تفضيلاً لها على سواها ما يماثلها ولم يرد ذكره. وفيما عدا الخطأ والسوء، تميز أسماء المنتجات المسجلة الملكية بوضع خط خلفها.

وقد اتخذت منظمة الصحة العالمية كل الاحتياطات المعقولة للتحقق من المعلومات التي تحتويها هذه المنشورة، غير أن هذه المادة المنشورة يجري توزيعها دون أي ضمان من أي نوع، صراحةً أو ضمناً، ومن ثم تقع على القارئ وحده مسؤولية تفسير المادة واستخدامها. ولا تتحمل منظمة الصحة العالمية بأي حال أي مسؤولية عما يتربt على استخدامها من أضرار.

ويمكن الحصول على منشورات منظمة الصحة العالمية من وحدة التوزيع والمبيعات، المكتب الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية لشرق المتوسط، ص. ب. (7608)، مدينة نصر، القاهرة 11371، مصر (هاتف رقم: +202 2670 2535، فاكس رقم: +202 2670 2492؛ عنوان البريد الإلكتروني: HPD@emro.who.int). علماً بأن طلبات الحصول على الإذن باستنساخ أو ترجمة منشورات المكتب الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية لشرق المتوسط، جزئياً أو كلياً، سواء كان ذلك لأغراض بيعها أو توزيعها غير خارجي، ينبغي توجيهها إلى المكتب الإقليمي لشرق المتوسط، على العنوان المذكور أعلاه: البريد الإلكتروني: WAP@emro.who.int.

تصميم وطباعة YAT communication



## المحتويات

٦	..... سابrina
١٧	..... تحسين السلوك
٢٥	..... الدخان القاتل
٣٤	..... السباق



# أبطال قوة الأصدقاء !!



## مرحباً بكم في سلسلة أبطال قوة الأصدقاء ٢ الحياة الصحية

نحن نطالع كل يوم الكثير من المعلومات التي تشجعنا على تبني سلوكيات صحية أو غير صحية - فمثلاً، كلنا يعرف أن النظافة الشخصية تحميّنا من الإصابة بالأمراض المعدية مثل البرد والاضطرابات المعوية، وأن تناول وجبات غذائية متوازنة يضمن النمو السليم للجسم وللقدرات الفكرية؛ وأن ممارسة النشاط البدني كل يوم باللعب وممارسة الرياضة، يحسّن الصحة البدنية والنفسية، كما أن مصاحبة الأصدقاء والتحلي بمشاعر الرحمة والتراحم هو أيضاً أمر مهم جداً.

غير أنه تكون هناك أحياناً بعض المخاطر التي قد لا يدركها الناس. فالتدخين السلبي، على سبيل المثال، خطره يماثل خطر التدخين نفسه. لذلك، فمن المهم أيضاً أن نبني العادات الصحية السليمة لكي نحافظ بنشاطنا ونستمتع بالحياة.

سيساعدكم أبطال قوة الأصدقاء على معرفة المزيد من فوائد تبني السلوك الصحي السليم مما يقلل من فرص تعرضكم للمخاطر التي قد تضر بصحتكم، وهم سيقدمون لكم أيضاً نصائح كي تحافظوا على صحتكم، وتساعدوا الآخرين على أن يحيوا حياة صحية كذلك.

وأنت بالفعل تخطط للأمور بشكل رائع! فأنت تؤدي واجباتك المدرسية كل يوم، وتمارس الرياضة، وتلعب الموسيقى في الأوقات المخصصة لذلك، وأنت تخطط أيضاً لمقابلة أصدقائك. فهل أنت مستعد لأن تستفيد من مهاراتك في التخطيط؟ وهل أنت مستعد لأن تساعد أسرتك على أن تظل تتمتع بالصحة والنشاط؟

شارك معنا في مغامراتنا من أجل الحياة الصحية.

استمتع بالقراءة.

"مجيبة" محبة للياقة جداً وتسجّب بسرعة لأي طلب لمساعدة

"رشيدة" تعتنى بالسلوك وبالموهبة وبالنظافة الشخصية

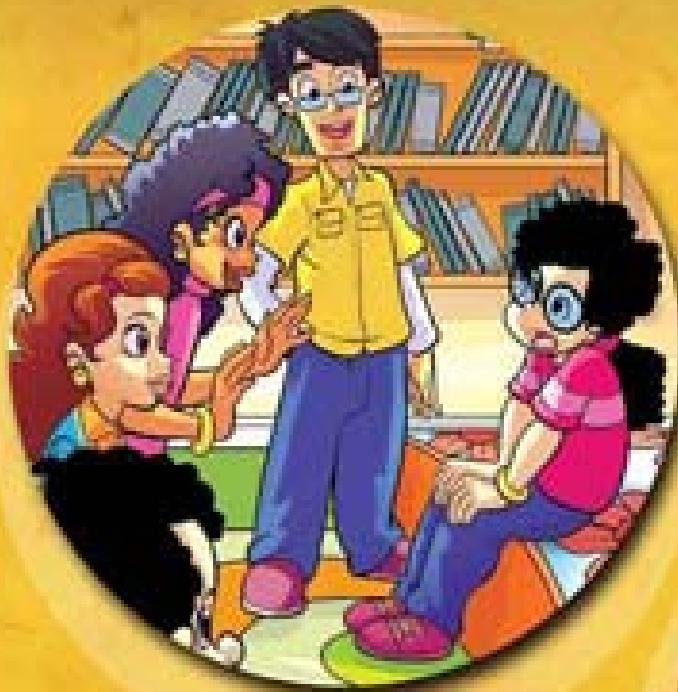


نحن فريق ممٌيز، ولدينا القدرة على التحرُّك من مكان إلى مكان لمساعدة أصدقائنا

"جهيز" دائمًا مستعد ويحمل حقيقة مليئة بالأشياء التي قد نحتاجها



# بابونا



أبطال قوية  
الاصدقاء

## في فناء المدرسة

رائع! سيكون الفوز  
بالمسابقة شيئاً  
عظيماً

يسريني أن أعلن أن مدرستنا قد تأهلت للدور  
النهائي لمسابقة المعارف العامة المقامة  
بين المدارس، وجميع الطالب مدعوون  
للحضور وتشجيع الفريق

هذا يعني أن مدرستنا  
هي أفضل مدرسة في  
المدينة

يا شباب. أنا عندي حفلة  
الأسبوع المقبل، ستاؤون،  
أليس كذلك؟

طبعاً يا راوية، نحب  
أن نأتي بالتأكيد

لن نفوتها

هاه أتريد أن تضحك؟









في غرفة سابrina

سابrina، لماذا لا تشتريkin في المسابقة المقامة بين المدارس الأسبوع المقبل، سوف تفوزين بالتأكيد

أنا أحب الكتب وأقرأ كثيراً عن الحيوانات والنباتات

لا، الناس سوف تضحك علىي

الأسبوع التالي

مسابقة المعرفة العامة بين المدارس

١٤

١٢

انظري، ماذا حدث لصالح؟

إنه سباق صعب، فالنتيجة متقاربة جداً

جهيز: واضح أنه يتآلم

يبدو أن لديه ألمًا بالمعدة



سنذهب  
إلى ممرضة  
المدرسة

نعم، لكن ينبغي  
عليكم أن تسرعوا

إن فريقكم في ورطة

هل يمكن لأحد أن يحل  
 محله؟

شكراً لك، سنعود حالاً

رأي

يا شباب، هيا بنا نذهب  
إلى سابرينا





سابrina تنضم إلى الفريق

١٢

١٤

بعد ١٥ دقيقة

الآن، السؤال الأخير: ما هو  
الحيوان الذي ظن الناس، لوقت  
طويل، أنه نبات؟

الإسفنج!

٢١

هذا صحيح. الفائز هو  
«مدرسة بابل» تهانينا!!!

٢٣

في اليوم التالي

نَوْدُ أَن نُشَكِّر سَابِريْنَا عَلَى موافقتها  
لتحل محل صالح وإنقاذهما للموقف.  
سابرينا هل تودين أن تقولي بعض  
الكلمات؟



١٥

١٥

أشكركم، لقد كنت،  
حتى هذا اليوم، أشعر بالوحدة  
واعتقدت أنه ليس لي أصدقاء؛ والبعض منكم  
يحمد إلى مضايقتي  
لأنكم تعتقدون أنني مختلفة

لا تحكموا على الناس بمظهرهم، كلنا  
مختلفون ولا أحد مثل الآخر، وهذا ما يجعلنا  
متميزيين

فيما بعد

وأنت أظهرت لنا  
مدى أهمية العمل  
الجماعي

حسن، أشكركم على  
حرصكم عليّ وإعادتني مرة  
أخرى إلى المدرسة

مرحي سابرينا،  
خطبة رائعة، لقد أنقذت  
الموقف فعلاً

إن أهم شيء هو  
التسامح والمودة

## مسابقة ١: سابرينا

أبطال قوى الاصحاح

### ضع دائرة حول الإجابة الصحيحة (يمكن أن تكون هناك أكثر من إجابة صحيحة)

١. إذا كان زميلاً في الصف يبدو مختلفاً ولديه اهتمامات مختلفة:

- (أ) ينبغي أن أبتعد عنه ولا أكون ودوداً تجاهه
- (ب) ينبغي أن أكون متفهماً لهذا الأمر وأقبل حقيقة أن الناس يمكن أن يكونوا مختلفين
- (ج) ينبغي أن أجبره/ أجبرها على أن يصبح مثل الأشخاص الآخرين في الصف

٢. التنمّر:

- (أ) العدوان من، أو تجاه الآخرين
- (ب) خطأ
- (ج) يمكن أن تكون عواقبه خطيرة على الصحة وعلى السلامة

٣. التسامح يعني:

- (أ) القبول بأن كل شخص متفرد
- (ب) استيعاب الفروق وأوجه الاختلاف بين الناس
- (ج) تناول المثلجات يوم العطلة

# لَكْسِيَّن الْبَيْلُوك



أبطال فوهة  
الاصدقاء

## في فناء المدرسة



إني جائع يا شباب، لماذا لا نذهب إلى المقهى الذي على الزاوية لنأكل شيئاً قبل الذهاب لزيارة ليلى

لقد حاولت الاتصال بها، إلا أنها لم ترد على الهاتف. لا تقلقي يا رشيدة، سندهب لنطمئن عليها بعد انتهاء اليوم الدراسي

يام، فكرة رائعة

في المقهى على الزاوية

سيكون هناك بيان من عمدة المدينة حول الوضع، في نشرة أخبار الساعة السادسة



لكن ماذا سنفعل في مشروعاتنا؟ إنني أريد أن أجعل كل الناس يرون مدى نظافة القطط

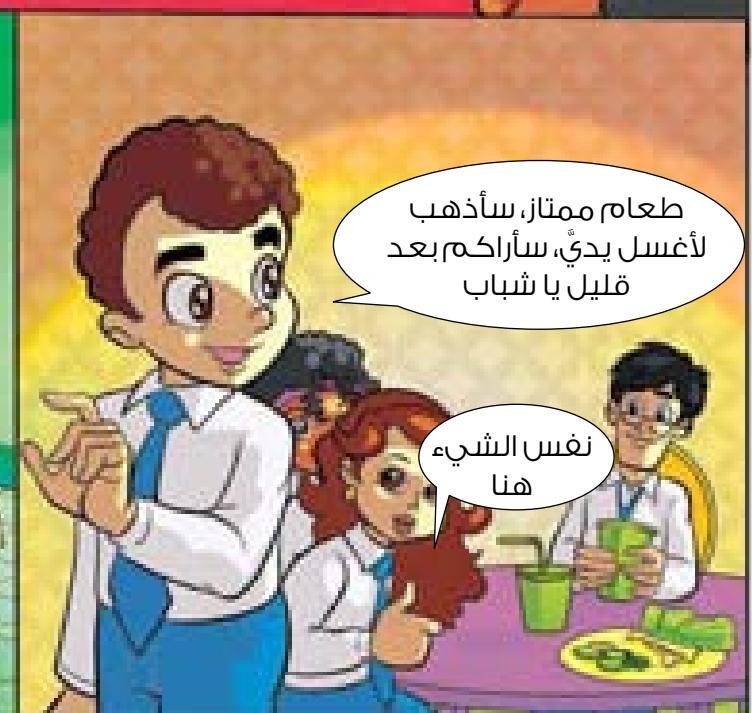
ربما ستنغلق المدارس لأن الجميع مصاب بالمرض. على الأقل سأرتاح من عمل فروضي المدرسية

لا، لا يوجد أي صابون هنا، يمكنك مجرد غسل يديك بالماء

هل يعرف أحد أين الصابون؟

طعام ممتاز، سأذهب لأغسل يدي، سأراكم بعد قليل يا شباب

نفس الشيء هنا







بعد ذلك في منزل ليلي







## **مسابقة ٢: تحسين السلوك**

**ضع دائرة حول الإجابة الصحيحة (يمكن أن تكون هناك أكثر من إجابة صحيحة)**

١. بعد استعمال المرحاض، ينبغي عليك:

(أ) غسل يديك بالماء

(ب) غسل يديك بالماء والصابون

(ج) تنظيف يديك بالمنشفة فقط

٢. يمكن أن تعتبر يدك نظيفتين عندما:

(أ) تغسلهما بالماء والصابون لمدة ٢٠ ثانية أو ثلاث مرات على الأقل

(ب) تغسلهما بالصابون والماء لمدة ٥ ثوان

(ج) تغسلهما بالماء فقط لمدة ١٠ ثوان

٣. الأيدي غير النظيفة يمكن أن:

(أ) تسبب مشاكل صحية

(ب) تنشر الفيروسات والجراثيم

(ج) تسبب الإصابة بالإسهال

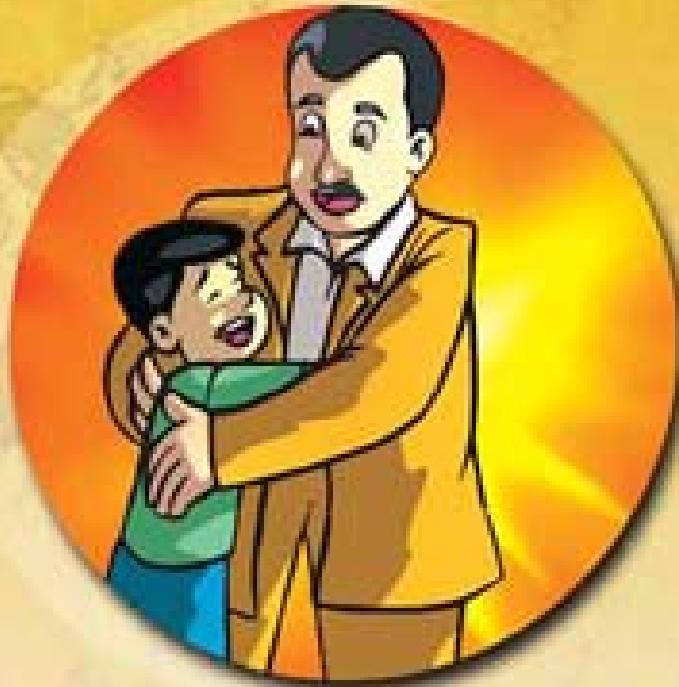
٤. عند استخدامك لنفس المنشفة مثل الآخرين، فأنت:

(أ) لا تسبب مشاكل للصحة

(ب) تزيد من فرص انتشار الفيروسات والجراثيم

(ج) توفر المال للمدرسة

# التدخين القاتل



أبطال قوة  
الاصدقاء

في بيت علي

خذ هذه،  
سأهزمك!



آه، لا أستطيع  
التنفس



أعلم، فالغرفة معبأة  
بالدخان، هيا نذهب إلى  
النادي فهو مكان مفتوح  
ويمكننا لعب كرة السلة  
هناك

هل سنجلس داخل  
السيارة مع كل هذا  
الدخان؟ والد علی يدخن  
كما المدخنة!



بالتأكيد يا علي،  
سأوصلك بالسيارة إلى  
هناك

سنفتح نوافذ السيارة  
وندع الهواء يتدفق  
داخلها



بعد ١٠ دقائق





أبطال قوة الأصدقاء في المكتبة



في اليوم التالي



بعد أسبوع

كثيراً جداً، لقد أطلق عليه  
اسم «بيردي»، وهو يستمتع  
بغناه

مرحباً يا علي، هل يستمتع  
والدك بالطائر؟

رائع

وبعد عدة أيام

إن «بيردي» لم يغُنِّ  
منذ يومين، ولا أدرى ما  
السبب

سأأخذ «بيردي» إلى الطبيب  
البيطري

ماذا يحدث

هيا نأخذه إلى الطبيب  
البيطري



### **مسابقة ٣: التدخين القاتل**

**ضع دائرة حول الإجابة الصحيحة (يمكن أن تكون هناك أكثر من إجابة صحيحة)**

**١. التدخين:**

- (أ) خطر على صحتك وبخاصة على صحة الأطفال
- (ب) ليس ضاراً
- (ج) متعة

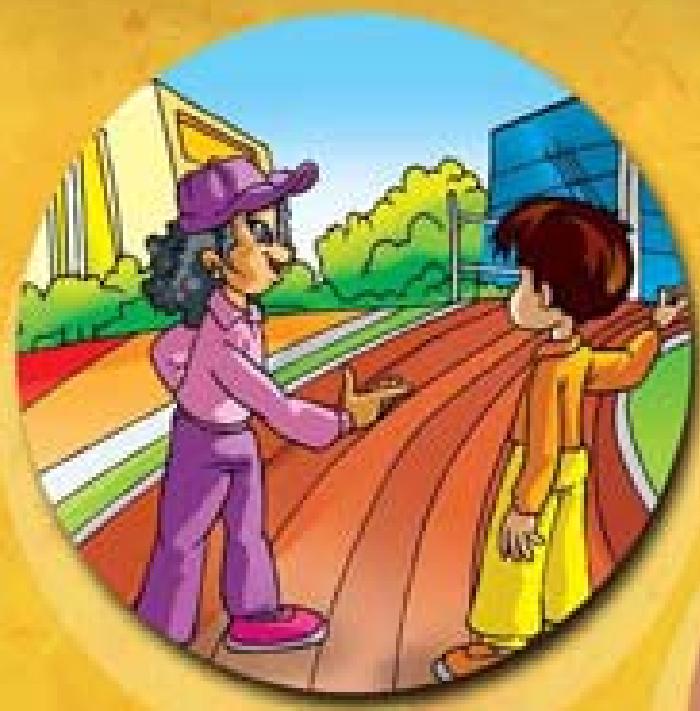
**٢. التدخين السلبي:**

- (أ) يعني استنشاق الدخان من شخص مُدخن بالقرب منك
- (ب) خطر
- (ج) يعني التدخين عندما تكون مستلقياً

**٣. عدم التدخين:**

- (أ) يجعل رائحتك ورائحة ملابسك طيبة
- (ب) أمر رائع حقاً
- (ج) يحافظ على صحتك

# اللعبة



أبطال قوية  
الاصدقاء

## مدينة بابل تنظم سباقاً خلال ٣ أشهر

لا أعتقد ذلك  
فلياقتي البدنية ليست  
جيدة، كما أنّ والدي غاضبان  
مني لأنّ علاماتي المدرسية  
انخفضت

اسمع يا جاسم،  
ينبغي أن نقوم بذلك معاً  
ويمكن أن نطلب من «جهيز»  
أن ينضم إلينا

أي جائزة؟ دعني أرى، رائع،  
سأشارك في السباق، ولكن لابد  
أن أتمرن

انظر إلى الجائزة،  
يمكّنا أن نستفيد  
منها بشكل  
 حقيقي

### صباح اليوم التالي

للتقي غداً في الساعة السابعة  
للممارسة الجري في النادي القريب  
من منزلي

لا تقلقي، أنا بخير

جاسم، إنك تجري  
بسرعة كبيرة، لن  
تحمل لساعة واحدة

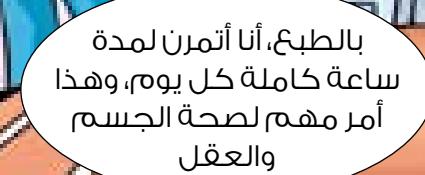
اتفقنا، أراك غداً  
عند السابعة  
تماماً

حسن، لقد قلت لك أن تبدأ  
بطءاً، لقد بدأت لأنك مكوك  
فضائي

### بعد خمس دقائق

لا أستطيع  
أن أواصل أكثر من هذا، أنا  
بالكاد أستطيع التنفس،  
انظري إلى نفسك، إنك تبدرين  
منتعشة جداً

بالطبع، أنا أتمرن لمدة  
ساعة كاملة كل يوم، وهذا  
أمر مهم لصحة الجسم  
والعقل



حسن،  
لكن هناك ملعب

إن من السهل عليك  
قول ذلك، لا توجد مرافق  
رياضية في المكان الذي  
أعيش فيه

إنه قديم جداً  
ويحتاج إلى الإصلاح

فكرة عظيمة،  
هيا نواصل الجري، ولكن إبدأ  
ببطء هذه المرة!

لدي فكرة!  
إذا فزنا بهذا السباق، نتبرع  
بقيمة الجائزة من أجل  
تجديد الملعب

أنا أحب البرغر والبطاطا  
المقلية كثيراً جداً

آه! ما نوع هذا الطعام؟

أشعر بجوع شديد بعد  
كل هذا التدريب الذي  
قمت به صباح اليوم

بعد الظهر

إن تناول وجبات متوازنة  
بشكل منتظم يحافظ  
على لياقتك البدنية



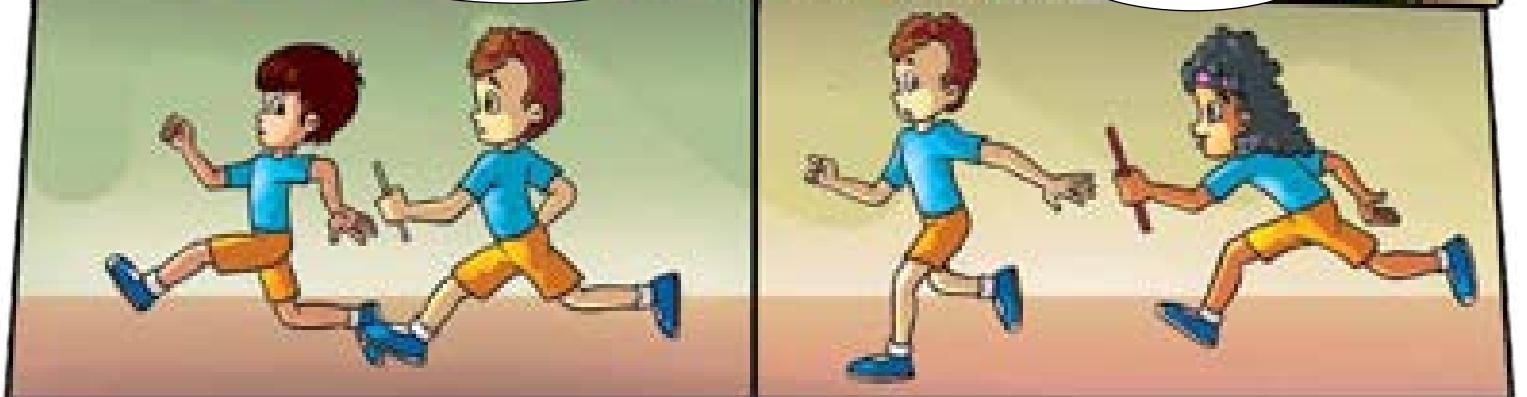


صباح اليوم التالي



طوال ثلاثة أشهر







إنني مسحور جداً أنا فزنا بهذا السباق. ما  
فکرت أبداً أنه يمكنني أن أنجح في ذلك، لكن  
أصدقائي ساعدوني على تحسين عاداتي  
الغذائية، واستعاده لياقتي البدنية

إنه لم بعد  
يتناول الوجبات  
الخفيفة الاضافية،  
ويأكل الفواكه  
والخضروات



هو أيضًا  
يتدرب لمدة  
ساعة كاملة  
يومياً

لهذا، فقد قررنا استخدام  
المال التجديد الملعب حتى  
يكون للأطفال مكان يلعبون  
ويتدربون فيه



## السباق ٤: مسابقة

**ضع دائرة حول الإجابة الصحيحة (يمكن أن تكون هناك أكثر من إجابة صحيحة)**

١. ينبغي أن تتضمن وجباتك اليومية:

- (أ) خمس حصص من الفواكه والخضروات
- (ب) ثلاث شطائر هامبرغر
- (ج) كيكة الشوكولاتة

٢. ينبغي أن تمارس النشاط البدني يومياً لمدى لا تقل عن:

- (أ) ٦ دقيقة
- (ب) ٦ ثانية
- (ج) لا يفهم

٣. الوجبات السريعة ليست جيدة بالنسبة لك لأنها غنية بـ:

- (أ) الدهن والملح والسكر
- (ب) الحديد والصوديوم
- (ج) الفيتامينات

٤. إن لم تكن عضواً في ناد رياضي، في ينبغي عليك أن:

- (أ) تشاهد التلفاز لأربع ساعات يومياً
- (ب) تمارس التمارينات في المنزل وفي المدرسة
- (ج) تلعب بالألعاب الرياضية على الكمبيوتر

# أبطال قوة الأصدقاء

