

سلسلة أبطال قوة الأصدقاء ٢

أنا أحيأ حياة صحيّة



مكتبة منظمة الصحة العالمية - بيانات فهرسة المطبوعات قيد النشر

منظمة الصحة العالمية - المكتب الإقليمي لشرق المتوسط

سلسلة أبطال قوة الأصدقاء 2

الرقم في نظام ISBN: 978-92-9021-983-5

الرقم في نظام ISBN: 978-92-9021-940-8 (على الإنترنت)

الرقم في نظام ISSN: 2222-2146

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

(تصنيف W85: NLM).

© 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 معيّنة لا يعني أن هذه الشركات أو الجهات معتمدة، أو موصى بها من قبل منظمة الصحة العالمية، تفضيلاً لها على سواها بما يماثلها ولم يرد ذكره، وفيما عدا الخطأ والسهو، تميز أسماء المنتجات المسجلة الملكية بوضع خط تحتها.

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 يترتب 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: 2670 +202 2535؛ فاكس رقم: 2670 +202 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 توزيعاً غير تجاري، ينبغي توجيهها إلى المكتب الإقليمي لشرق المتوسط، على العنوان المذكور أعلاه: البريد الإلكتروني: WAP@emro.who.int.

تصميم وطباعة YAT communication



المحتويات

٦ سابرينا
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 نعرف أن النظافة الشخصية تحمي من الإصابة بالأمراض المعدية مثل البرد والاضطرابات المعوية، وأن تناول وجبات غذائية متوازنة يضمن النمو السليم للجسم وللقدرة الفكرية؛ وأن ممارسة النشاط البدني كل يوم باللعب وممارسة الرياضة، يحسّن الصحة البدنية والنفسية، كما أن مصاحبة الأصدقاء والتخلي 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 نتبنى العادات الصحية السليمة لكي نحفظ بنشاطنا ونستمتع بالحياة.

سييساعدكم 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 يحيا 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؟

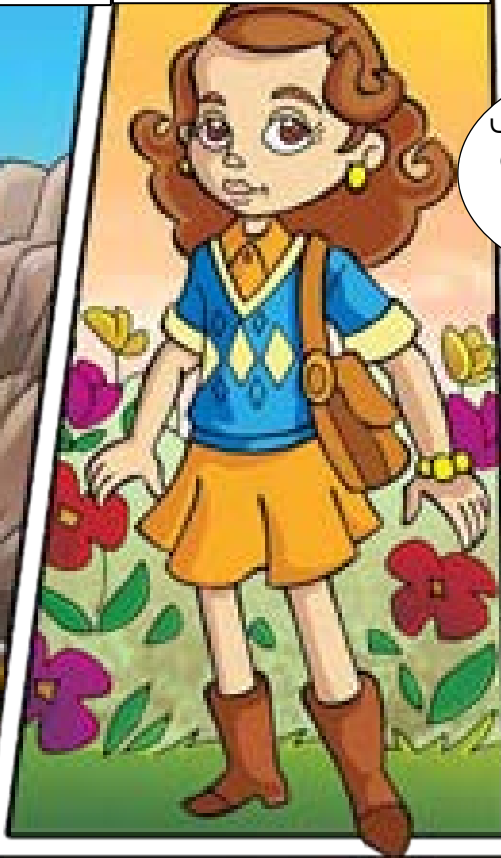
شارك معنا في مغامراتنا من أجل الحياة الصحية.

استمتع بالقراءة.

"مجيبة" محبة للرياضة جداً وتستجيب
بسرعة لأي طلب للمساعدة



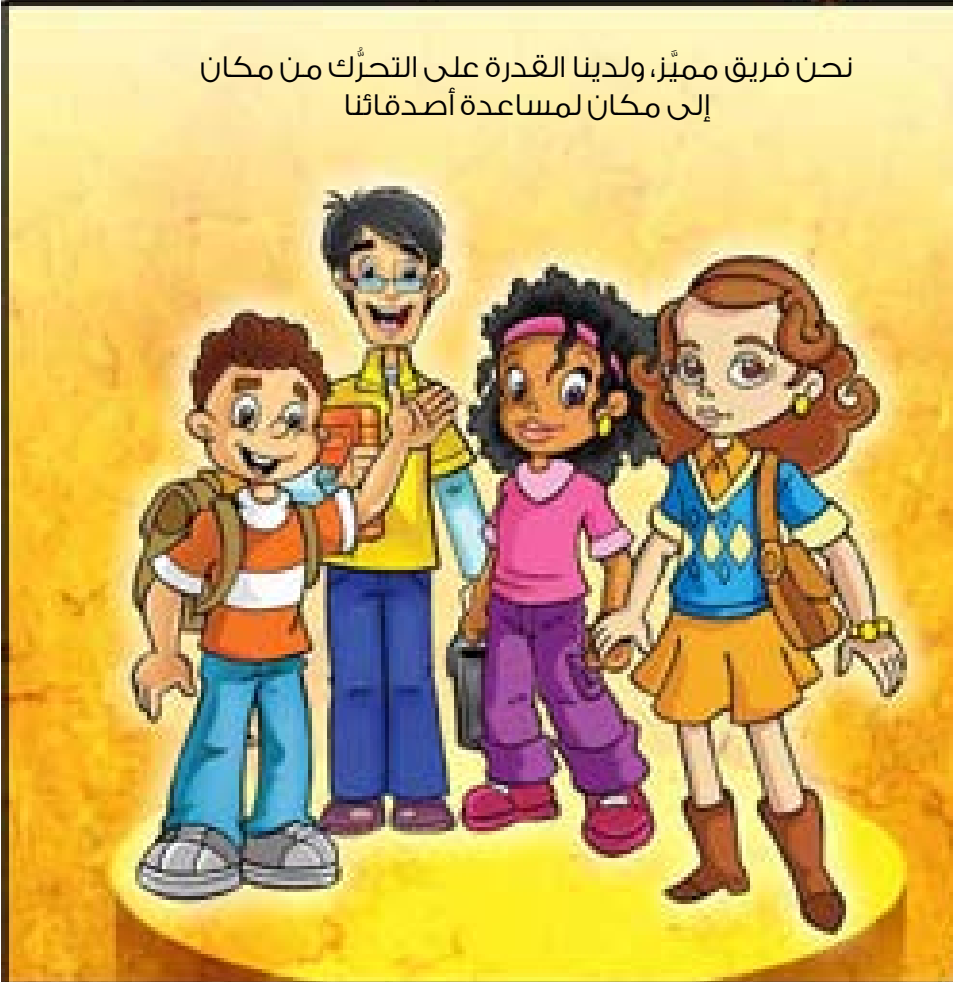
"رشيدة" تعتني بالسلوك،
وبالموضة وبالنظافة
الشخصية



مرحباً، أنا "علام"، أنا أحب
الكمبيوتر وأي شيء له
علاقة بالتكنولوجيا. أنا
عندي ثلاثة أصدقاء



نحن فريق مميز، ولدينا القدرة على التحرك من مكان
إلى مكان لمساعدة أصدقائنا



"جهيز" دائماً مستعد ويحمل
حقيبة مليئة بالأشياء التي قد
نحتاجها



سبايرينا



أبطال قوة
الأصدقاء



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

رائع! سيكون الفوز بالمسابقة شيئاً عظيماً

هذا سيعني أن مدرستنا هي أفضل مدرسة في المدينة

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

طبعاً يا راوية، نحب أن نأتي بالتأكيد

لن نفوتها

هاه أتريد أن تضحك؟







إننا لم نر سابرينا في
المدرسة منذ يومين، هل
هي بخير؟

نأسف على هذه
الزيارة المفاجئة



هيا لنحدث
معها



لست متأكدة: إنها
بمفردها دائماً وتقضي
وقتاً طويلاً في غرفتها،
أو في الحديقة



ماذا تفعلون
هنا؟

مرحباً سابرينا! كيف
حالك؟

لماذا لا تأتين إلى
المدرسة؟



خارج البيت، في حديقة سابرينا



لقد قلقنا عليك

إنني أفضل البقاء هنا مع
هذه الزهور، فهي دائماً
تبتهج لي، وهي لا تسبب
أذى لأي أحد





في غرفة سابرينا

سابرينا، لماذا لا تشتركين في
المسابقة المقامة بين المدارس
الأسبوع المقبل، سوف تفوزين
بالتأكيد

أنا أحب الكتب وأقرأ
كثيراً عن الحيوانات
والنباتات

لا، الناس سوف
تضحك عليّ

الأسبوع التالي

مسابقة المعارف العامة
بين المدارس

١٤

١٢

انظري، ماذا
حدث لصالح؟

إنه سباق صعب،
فالنتيجة متقاربة جداً

جهيز: واضح أنه
يتألم

يبدو أن لديه ألماً بالمعدة



١٢

سنذهب
إلى ممرضة
المدرسة

١٤

إن فريقكم في ورطة

هل يمكن لأحد أن يحلَّ
محلّه؟

نعم، لكن ينبغي
عليكم أن تسرعوا

شكراً لك، سنعود حالاً

رائع

يا شباب، هيا بنا نذهب
إلى سابرينا





سابرينا تنضم إلى الفريق



بعد ١٥ دقيقة

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

الإسفنج!



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





صحيحة)

١. إذا كان زميلي في الصف يبدو مختلفاً
(أ) ينبغي أن أتعد عنه ولا أكون ودوداً تجاهه

(ب) ينبغي أن أكون متفهماً لهذا الأمر وأقبل حقيقة

(ج) ينبغي أن أجبره/أجبرها على أن يصبح مثل الأشياء

٢. التمر:

(أ) العذون منه أو تحام الآخرين

(ب) خطاً

(ج) يمكن أن تكون عواقبه خطيرة على الصحة وعلى

٣. التسامح يعني:

(ب) استيعاب الفروق وأوجه الاختلاف بين الناس

(ج) تناول المثلجات يوم العطلة



حَسِين السِّلوك



أبطال قوة
الأصدقاء

في فناء المدرسة

هي ليلي، إنها ذكية حقاً، وهي تعشق القطط، ولذلك فسوف نكتب موضوعاً عنها. ما هو نوع الحيوان الذين ستكتبون عنه أيها الأولاد؟

أنا أعمل بمشروعي عن الحيوانات مع «جهيز». هو يعشق الحيوانات البرية، من هي زميلتك يا رشيدة؟

أف، هذه الرائحة أكثر كراهة من رائحة الضربان، لما لا يتحرى الناس النظافة؟

يجب علي الذهاب بسرعة، أم م م م، نداء الطبيعة، سأراكم بعد قليل يا شباب

سنكتب عن الضربان الأمريكي! وهو أكثر حيوان كرهه الرائحة على وجه الأرض، أليس كذلك يا «جهيز»؟

هناك سبعة طلاب غائبون اليوم، وهو نفس العدد الغائب في صفي الآخر، لا أدري كيف سيمكننا إنجاز المشروعات بهذه الطريقة

بعد يومين

سأصاب بالغثيان إذا استخدمت هذا المرحاض وهو بهذه الحالة

في حجرة الدرس

أوه، لا، ليلي غائبة هي الأخرى، كيف سيمكنني العمل في المشروع بدونها؟



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

لقد حاولت الاتصال بها، إلا أنها لم ترد على الهاتف. لا تقلقي يا رشيدة، سنذهب 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

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

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

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







هيا نذهب
لنطمئن على ليلي

المراحيض قذرة! ربما كان ذلك هو
السبب وراء مرض الجميع وغيابهم عن
المدرسة

بعد ذلك في منزل ليلي



لقد أصبت بالإسهال.
وقال الطبيب أنني التقطت
عدوي بشكل ما لأنني لم
أكن حذرة واستعملت
شيئاً غير نظيف

كيف حالك يا ليلي؟

صحيح، كل الأشياء قذرة هذه
الأيام، مراحيض المدرسة،
وحمامات المقهى، ليس غريباً إذن
أن يمرض الجميع







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 تُعتبر يداك 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
الأصدقاء

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 علي يدخن
كما المدخنة!

سنفتح نوافذ السيارة
وندع الهواء يتدفق
داخلها

أبي... هل يمكننا
الذهاب إلى النادي
لنلعب كرة السلة؟

بالتأكيد يا علي،
سأوصلك بالسيارة إلى
هناك



بعد ١٠ دقائق

شكراً لك علي
توصيلنا يا سيد مختار

إنه يذخن كثيراً جداً،
تمنيت لو أننا سرنا علي
الأقدام إلى النادي!

يحسُن أن تأخذه إلى
العيادة

علي ...
هل أنت بخير؟

إجر إلى هذه
الناحية، اصنع
صدادة هنا

عيادة

نحن لا نعلم، لقد كان
بخير قبل أن نلعب كرة
السلة

هل عاني
علي من قبل
من مشكلة
في التنفس؟

لا، لقد كان يسعل في
الأيام القليلة الماضية،
لكني اعتقدت أنه أصيب
بالبرد

إن إينكم لا يستطيع
التنفس بشكل
طبيعي، هل هو
مصاب بالربو أو بأي
حساسية؟

هل تعرف رقم هاتف
والديه؟

نعم إنه
٠٢ - ٣٤٥ - ٦٧٤

بعد ٣٠ دقيقة





لا، هو ليس مصاباً بالبرد، هل يدخن أحد بالبيت؟



نعم، أنا أدخن!

عندما تدخن بالقرب من أشخاص آخرين، فإنهم يستنشقون هذا الدخان وهذا يطلق عليه تدخيناً سلبياً، وهو خطر جداً، وبخاصة بالنسبة للأطفال

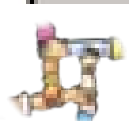


لم أكن أعلم بأمر التدخين السلبي، كنت أعتقد أن الدخان يطير بعيداً

الدخان يقتل المدخنين وكذلك الناس من حولهم

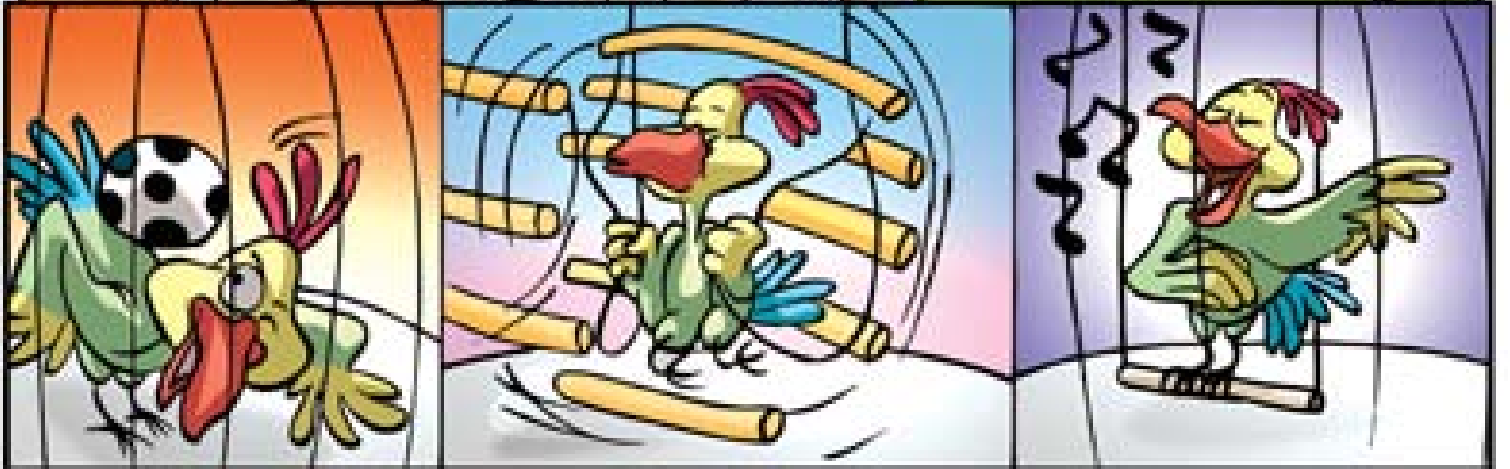


لن أدخن بعد الآن، أريد أن يتمتع إبنى بصحة جيدة





في اليوم التالي



بعد أسبوع



مرحباً يا علي، هل يستمتع والدك بالطائر؟

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

رائع

وبعد عدة أيام



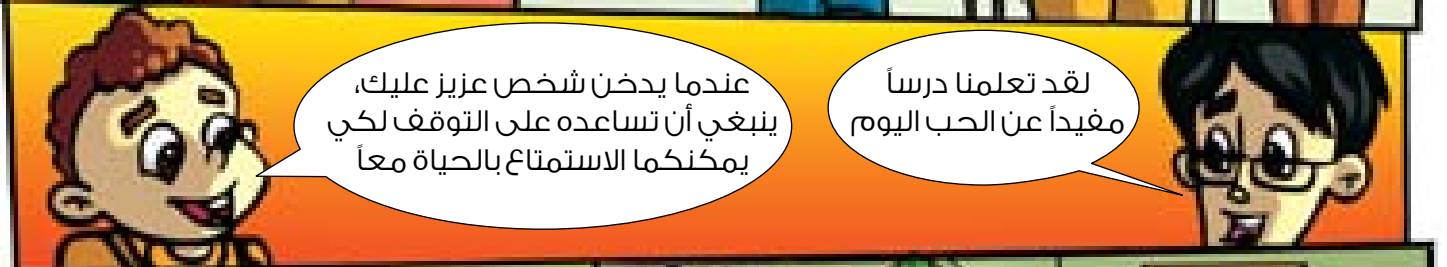
سنأخذ «بيردي» إلى الطبيب البيطري

ماذا يحدث

إن «بيردي» لم يغن منذ يومين، ولا أدري ما السبب



هيا نأخذه إلى الطبيب البيطري



مسابقة ٣: التحد

(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 مُدخّن 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



السباق



أبطال قوة
الأصدقاء



مدينة بابل تنظم سباقاً خلال ٣ أشهر

لا أعتقد ذلك
فلياقتي البدنية ليست
جيدة، كما أن والدي غاضبان
مني لأن علاماتي المدرسية
انخفضت

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

أي جائزة؟ دعيني أرى، رائع،
سأشارك في السباق، ولكن لابد
أن أتمرّن

انظر إلى الجائزة،
يمكننا أن نستفيد
منها بشكل
حقيقي

صباح اليوم التالي

لنلتقي غداً في الساعة السابعة
لنمارس الجري في النادي القريب
من منزلي

جاسم، إنك تجري
بسرعة كبيرة، لن
تتحمل لساعة واحدة

لا تقلقي، أنا بخير

اتفقنا، أراك غداً
عند الساعة
تماماً

بعد خمس دقائق

حسن، لقد قلت لك أن تبدأ
بطيء، لقد بدأت كأنك مكوك
فضائي

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

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



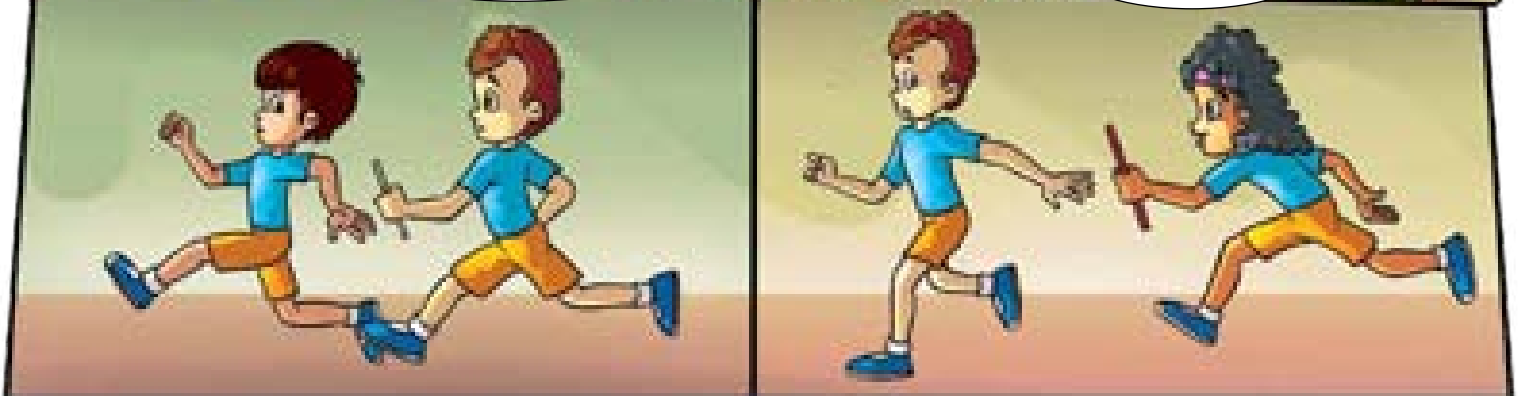


صباح اليوم التالي



طوال ثلاثة أشهر







إنني مسرور جداً أننا فزنا بهذا السباق. ما فكرت أبداً أنه يمكنني أن أنجح في ذلك، لكن أصدقائي ساعدوني على تحسين عاداتي الغذائية، واستعادته لياقتي البدنية

إنه لم يعد يتناول الوجبات الخفيفة الإضافية، ويأكل الفواكه والخضراوات



هو أيضاً يتدرب لمدة ساعة كاملة يومياً



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

هيا!



أبطال قوة الأصمى ٢

بِأَيِّ حَيَاةٍ صَحِيَّةٍ

١. ينبغي أن تتضمن وجباتك اليومية:

- (أ) خمس حصص من الفواكه والخضراوات
(ب) ثلاث شطائر هامبرغر
(ج) كيكة الشكولاتة

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

- (أ) ١ دقيقة
(ب) ١ ثانية
(ج) لا يهم

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، فينبغي عليك أن:

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

أبطال قوة الأصدقاء

