



ننمو معًا بصحبة

دليل المعلم للتوعية الصحية

المراحل الابتدائية





الفهرس

02	المقدمة
03	من هي جمعية زهرة؟
04	رسالة الحملة
05	رسالة إلى معلمتنا الغالية
06	الغذاء الصحي
06	ما هو الطعام الصحي؟
08	أنشطة توعوية وترفيهية لنشر الوعي الصحي بين الطلاب.
10	النظافة الشخصية
10	ما المقصود بالنظافة الشخصية؟
10	النظافة في ديننا
11	أنشطة توعوية وترفيهية لنشر الوعي بين الطلاب.
15	النوم الصحي
15	ماذا يحدث عندما ننام جيداً؟
16	كيف ننام جيداً؟
17	أنشطة توعوية وترفيهية لنشر الوعي الصحي بين الطلاب.
19	ما هو الشريط الوردي؟
19	لماذا اللون الوردي؟
20	قصة رakan والشريط الوردي
22	أنشطة ترفيهية وتوعوية لزيادة الوعي للحفاظ على الثدي لدى الطلاب

مرحبا معلمتنا القديرة

شهر أكتوبر هو الشهر العالمي للتوعية بسرطان الثدي ونراه فرصة ذهبية نُعلم فيها أطفالنا مفاهيم جميلة عن الصحة والحب والاهتمام بالأم والمرأة.

لن نتحدث بلغة طيبة ولن نُخيفهم، بل سنروي قصة ونرسم ونلوّن ونوصل رسالة مهمة عن الغذاء الصحي والنظافة الشخصية والنوم الجيد بطريقة تناسب عقولهم البريئة وقلوبهم الكبيرة.

هذا الدليل صمم ليكون رفيقك في إيصال رسالة مهمة لطلابك: "صحتكم غالبة، ونحن نهتم بأنفسنا وبأمها تنا أيضًا"

كل فكرة فيه مصممة لتناسب طلاب وطالبات المرحلة الابتدائية لأننا نؤمن أن الوعي الصحي لا يبدأ من محاضرة، بل من لحظة صغيرة داخل الصدف: كلمة عفوية، قصة مؤثرة، أو نشاط ممتع تصل إلى قلب الطفل وتمس قلب أمه في البيت.

شاركي طلابك هذا المشوار وسانديهم ليكونوا سفراء للصحة في هذا الشهر الجميل.



جمعية زهرة
ZAHRA ASSOCIATION

من هي جمعية زهرة؟

نحن في **جمعية زهرة لسرطان الثدي** نحمل، منذ عام ٢٠٠٧ رسالة أمل وتمكين ونعمل بشغف لمكافحة سرطان الثدي في المملكة العربية السعودية.

نؤمن أن التوعية المبكرة والدعم الشامل قادران على صناعة فرق حقيقي ونطمح إلى بناء مجتمع واع ومبادر في مواجهة سرطان الثدي.

ماذا تقدم زهرة؟

تقديم الجمعية العديد من البرامج والخدمات، منها:

- خدمات المرضى والمعافين وذويهم.
- التوعية والتثقيف الصحي.
- الأبحاث والدراسات العلمية.
- تطوير قدرات الممارسين الصحيين.
- التطوير والتميز المؤسسي.
- دعم برامج الاكتشاف المبكر لسرطان الثدي.

معًا نبني جيلًا واعيًّا ومدرگًا لأهمية الكشف المبكر
ونمضي بثبات نحو مستقبل صحي



يقال كل تأخيرة فيها خيرة
لكن هذا ليس صحيح دائماً

لكن كل تبكيرة فيها خيرة

ومع حلول شهر أكتوبر نذكرك بأن خطوة بسيطة قد تحدث فرقاً كبيراً في حياتك

وفي هذا الشهر نود أن نقول لك:

الخير يبدأ منك من وعيك ومن مبادرتك

ابدئي بنفسك قومي بالكشف وعلمي الآخرين وذّكري من تحبينهم بأهمية
الاهتمام بصحتهم

فالتبكيرة خيرة والخير لا ينتظر
ابدئي معنا واطهي خطوتك الأولى

رسالة إلى معلمتنا الغالية

عزيزي المعلمة

نضع بين يديك هذا المحتوى التوعوي البسيط، صاغناه بلغة قرية من عالم الأطفال..
ليكون سهل التقديم داخل الصف سواء من خلال قراءته مباشرة أو عبر أنشطة تفاعلية.
خذِي راحتَك واستخدميه بالطريقة التي تناسبك وتناسب طلابك.

يا أبطال...

هل تعرفون أن أجسامنا هدية من الله؟

وكما نهتم بألعابنا ودفاترنا وملابسنا، يجب أن نهتم بأجسامنا
وكلما اهتممنا بأجسامنا أكثر أصبحت أقوى وأصبحنا نحن أقوى .

فكيف نهتم بأجسامنا؟

هناك ثلاثة أشياء مهمة يجب أن نقوم بها يومياً:



ننام نوماً كافياً وجيداً



نهتم بنظافتنا الشخصية



نأكل طعاماً صحيحاً

ولكي نفهمها جيداً، سنتحدث عنها سوياً

هل تساءلت يوماً: لماذا من المهم أن نتناول طعاماً صحيّاً؟
 أجسامنا تشبه الأبطال الخارقين!
 حتى يتمكّن الأبطال من الجري واللعب ومساعدة الآخرين فهم يحتاجون إلى طاقة وهذه الطاقة لا تأتي إلا من الطعام الصحي.



- نحن أيضاً نحتاج إلى الطعام الصحي لكي:
 - نكبر بقوّة.
 - تكون نشطين طول اليوم.
 - نحافظ على صحتنا.
 - ونتعلم بشكل أفضل.

ما هو الطعام الصحي؟

الطعام الصحي هو الذي يحتوي على كل ما يحتاجه الجسم.
أي لا نأكل نفس الطعام كل يوم، بل ن نوع حتى نحصل على جميع العناصر المفيدة.



يجب أن يحتوي طبقنا على **خمس مجموعات غذائية**:



الحبوب الكاملة

مثل الخبز الأسود والأرز
الكامل تمنحك طاقة
للحركة واللعب



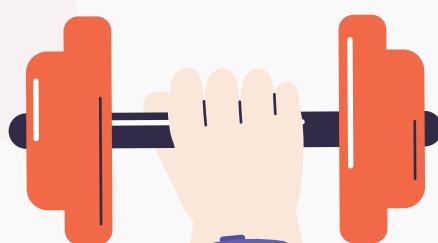
الخضروات

مفيدة للمعدة
وتساعد جسمك على
العمل بكفاءة



الفواكه

غنية بالفيتامينات
التي تقوّي جسمك
وتحميك من الأمراض



الحليب ومشتقاته

مهمة جدًا لعظامك وأسنانك
حتى لا تتكسر
أو تضعف



البروتين

مثل الدجاج، البيض أو العدس
يقوى عضلاتك
ويساعدك على النمو

انتبه!

بعض الأطعمة يجب أن نقلل منها مثل:

- الحلويات والمشروبات الغازية (لأنها تحتوي على الكثير من السكر).
- رقائق البطاطس والوجبات السريعة (لأنها مليئة بالدهون والملح).

هيا نلعب ونتعلم!

أنشطة توعوية وترفيهية لنشر الوعي الصحي بين الطلاب

نشاط ١

الهدف: أن يعبر الطفل عن اختياره لطعام صحي مفضل مع تعزيز مفهوم التغذية السليمة.

طريقة التنفيذ:

سؤال تحفيزي شفهي:

■ تسأل المعلمة الأطفال:

"ما هو طعامك الصحي المفضل؟ ولماذا تحبه؟"

■ تُشجّع الأطفال على التحدث بجملة كاملة مثل:

"أنا أحب الا(تفاح) لأنه لذيذ ومفيد لصحتي"

نشاط ٢

الهدف: تمييز الأطفال بين الأطعمة الصحية وغير الصحية.



طريقة التنفيذ:

■ تذكر المعلمة أنواع مختلفة من الأطعمة

(صحية وغير صحية) مثل:

صحية: تفاح، خيار، بيض، خبز أسمر

غير صحية: شوكولاتة، مشروبات غازية، بطاطس مقلي.

■ يذكرون الطلاب نوع كل طعام ذكر

■ نعرض صوراً لأطعمة وتناقش:

هل هي صحية أم لا؟

هيا نلعب ونتعلم!

أنشطة توعوية وترفيهية لنشر الوعي الصحي بين الطلاب

نشاط ٣

الهدف: تعليم الأطفال المجموعات الغذائية الخمس بطريقة ممتعة من خلال الرسم والتلوين.

الأدوات المطلوبة:

- ورقة مطبوعة عليها نموذج طبق فارغ مقسم إلى ٥ أقسام.
- أقلام تلوين وأقلام رصاص.

المجموعات الغذائية الخمس: الفواكه، الخضروات، الحبوب، البروتينات، الحليب/الألبان.

طريقة التنفيذ:

- توضح المعلمة للأطفال فكرة الطبق الصحي وأنه يحتوي على خمسة أقسام.
- تطلب من كل طفل أن يرسم في كل قسم صنفًا أو أكثر من الأطعمة المناسبة.

مثال: يرسم تفاحة في قسم الفواكه، أرزًا في قسم الحبوب..

- بعد الرسم، يقوم الأطفال بتلوين الأطعمة بألوانها الطبيعية (الخسن أخضر، البرتقال برتقالي، الحليب أبيض)

- تناقش المعلمة مع الأطفال الأطباق وتوضح لهم أي ملاحظات.



اضغط هنا لتحميل النشاط

النظافة الشخصية

عندما نكون نظيفين..
نحمي أجسامنا من الأمراض
ويكون مظهرنا جميل

لأن النظافة هي أول خطوة للحفاظ على الصحة.

ما المقصود بالنظافة الشخصية؟

أن أعتني بجسمي كل يوم وهذا يشمل:



غسل اليدين بالماء والصابون

قبل الأكل وبعده وعند العودة من المدرسة وبعد استخدام دورة المياه



تنظيف الأسنان

مرتين يومياً



تنشيف الماء

بشكل دوري



قص الأظافر

بانتظام



ارتداء ملابس نظيفة

ملابس نظيفة

النظافة في ديننا:

- ديننا الحنيف يحث على النظافة، والنظافة من الإيمان.
- نقول: "بِسْمِ اللَّهِ قَبْلَ الْطَّعَامِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ بَعْدَهُ".
- عند دخول دورة المياه نقول : "اللهم إني أعوذ بك من الخبر والخائث".
- وعند الخروج نقول: "غفرانك".

تذكّر: المسلم النظيف يحبه الله ويحبه الناس

هيا نلعب ونتعلم!

أنشطة توعوية وترفيهية لنشر الوعي الصحي بين الطلاب

نشاط ١

الهدف: أن يتعرف الطالب على أهم عادات النظافة اليومية بطريقة تفاعلية ومشاركة جماعية.

طريقة التنفيذ:

١. تمهيد ونقاش شفهي:

- تبدأ المعلمة بسؤال موجه للطلاب:

"ما هي الأشياء التي نفعلها كل يوم كي نحافظ على نظافتنا؟"

- تستقبل إجابات الأطفال وتشجعهم على التفكير والمشاركة

٢. كتابة العادات على السبورة:

- مع كل إجابة صحيحة، تقوم المعلمة بـ كتابة العادة على السبورة

تحت عنوان رئيسي: "روتين زهرة النظيفة "

- يمكن أن تطلب من بعض الطلاب كتابة العادة

بأنفسهم على السبورة (حسب المرحلة العمرية).



هيا نلعب ونتعلم!

أنشطة توعوية وترفيهية لنشر الوعي الصحي بين الطلاب

نشاط ٢

الهدف: غرس أهمية النظافة والعادات الصحية عند الأطفال من خلال التلوين الممتع.

المحتوى:

تقوم المعلمة بتوزيع أوراق تلوين مختلفة تحتوي رسومات مبسطة لأطفال يقومون بعادات صحية.

طريقة التنفيذ:

- تعرض المعلمة الصور وتتناقش مع الأطفال حول كل عادة صحية في الرسم.
- يلون الأطفال الصور بالألوان المناسبة.
- يمكن أن يكتب كل طفل (أو تمليله المعلمة على الصغار) جملة بسيطة تحت الرسم، مثل:
 - "أنا أغسل يدي"
 - "أنا أفرش أسناني"
 - "أرتدي ملابس نظيفة"



اضغط هنا لتحميل النشاط



هيا نلعب ونتعلم!

أنشطة توعوية وترفيهية لنشر الوعي الصحي بين الطلاب

نشاط ٣

الهدف: توضيح مفهوم انتقال الجراثيم وأهمية غسل اليدين.

الأدوات:

مسحوق لامع أو دقيق – صابون – ماء.

الخطوات:

- توضع كمية صغيرة من المسحوق في يد أحد الأطفال.
- يلمس هذا الطفل يد ٣ طلاب آخرين.
- تطلب المعلمة من الأطفال ملاحظة "انتقال الجراثيم"
- يتم تجربة الغسل بالماء فقط، ثم بالماء والصابون
- يناقش الأطفال: أي الطريقيتين أفضل في إزالة الجراثيم؟ ولماذا؟

احتياطات السلامة:

- استخدام كمية قليلة من المسحوق لتجنب الفوضى.
- التأكد من غسل الأيدي جيداً بعد الانتهاء.
- توزيع المعلمة المسحوق بنفسها لضمان الاستخدام الآمن.



هيا نلعب ونتعلم!

أنشطة توعوية وترفيهية لنشر الوعي الصحي بين الطلاب

نشاط ٤

الهدف: تعزيز أهمية الصابون في قتل الجراثيم.

الأدوات:

طبق ماء + فلفل أسود + صابون سائل.

الخطوات:

- تضع المعلمة الفلفل الأسود في طبق الماء (يمثل الجراثيم)
- يضع الطالب إصبعه في الماء (لا يحدث شيء).
- يضع الطالب الصابون على إصبعه ويعيد المحاولة ("يهرب" الفلفل)
- تشرح المعلمة أن الصابون يطرد الجراثيم.

احتياطات السلامة:

- استخدام كمية قليلة من الفلفل الأسود.
- إشراف المعلمة المباشر على كل تجربة لتفادي انسكاب الماء.
- منع تقريب الماء أو الصابون من العين أو الفم.
- غسل الأيدي جيداً بعد النشاط.

حسنًا يا أصدقاء هل تعرفون لماذا نحتاج للنوم؟

النوم ليس فقط للراحة، بل هو وقت سحري ينمو فيه جسدك ويقوى يحب أن ننام ٩-١١ ساعة كل ليلة، حتى تستيقظ بنشاط ونستطيع التركيز في المدرسة ولنلعب بحماس وطاقة.

ماذا يحدث عندما ننام جيدًا؟



يصبح ذهنك صافيًا
وتفهم الدروس بسهولة



ينمو جسدك ويقوى



تقوى مناعتك ضد الأمراض



تستيقظ وأنت سعيد ومبتسماً

النوم الصحي

كيف ننام جيداً؟

النوم مبكراً وعدم السهر.

إنهاء الواجبات في وقت مبكر.

قراءة أذكار النوم.

عدم استخدام الأجهزة الإلكترونية قبل النوم.



باسمل اللهم
أموت وأحيَا

هيا نلعب ونتعلم!

أنشطة توعوية وترفيهية لنشر الوعي الصحي بين الطلاب

نشاط ١

الهدف: تعزيز وعي الأطفال بأهمية النوم الجيد من خلال الحوار والمشاركة.

طريقة التنفيذ:

تبدأ المعلمة بنقاش جماعي مع الأطفال بطرح السؤال:

"ماذا سيحدث لو لم ننم بشكل جيد؟"

أمثلة لـإجابات متوقعة يمكن أن تدعمها المعلمة:

▪ سأشعر بالتعب.

▪ لن أستطيع التركيز في الحصة.

▪ قد أنسى أشياء الدرس.

▪ لا أستطيع اللعب جيداً.

نشاط ٢

الهدف: تحفيز الأطفال على الالتزام بالنوم المبكر بطريقة تفاعلية .

طريقة التنفيذ:

▪ تصميم لوحة بعنوان "نجم النوم" توضع في الصف

▪ كل طالب يملك خانة فيها نجوم غير ملونة

▪ في كل يوم يخبر الطالب المعلمة إذا نام مبكراً
وتقوم بتلوين نجمة في خانته.

نهاية الأسبوع:

تكريم الطالب/الطلاب الأكثر التزاماً بنوم مبكر

(شهادة - ملصق - تصفيق جماعي)



هيا نلعب ونتعلم!

أنشطة توعوية وترفيهية لنشر الوعي الصحي بين الطلاب

نشاط ٣

الهدف: غرس مفهوم أن النوم المبكر يساعد على النشاط والتركيز في المدرسة.

عنوان القصة: "فيصل والسهر الطويل"

نص القصة:

في يومٍ من الأيام قرر فيصل أن يسهر ليلًا ليلاعب على الجهاز اللوحي

قال له والده: "نمر مبكراً يا فيصل فلديك مدرسة غداً"

لكن فيصل لم يستمع وواصل اللعب حتى وقت متأخر

في الصباح استيقظ فيصل متعباً ومتاخراً نسي أن يرتب حقيبته

ووصل إلى المدرسة وهو يشعر بالنعاس

أثناء الحصة لم يستطع التركيز مع المعلمة ونسي إجابة السؤال الذي يعرفه دائمًا!

بعد المدرسة شعر فيصل بالحزن لأنه لم يستمتع بيومه

وقال لنفسه: "سأتأمّل مبكراً الليلة لأكون نشيطاً في المدرسة غداً"

بعد القصة:

تسأل المعلمة:

■ "ما الذي جعل فيصل متعباً؟"

■ "كيف يمكننا أن تكون نشيطين مثل فيصل

في اليوم التالي؟"

■ بالإمكان تمثيل القصة من قبل الطلاب.

Z Z Z

ما هو الشريط الوردي؟

هل سبق ورأيتم شريطة صغيرة لونها وردي؟

قد تلاحظونه على ملابس البعض في شهر أكتوبر.

هذه الشريطة اسمها "الشريطة الوردية" وهي رمز للحب والاهتمام بصحة الأم وكل النساء.

لماذا اللون الوردي؟

لأنه يعبر عن اللطف والحب والاهتمام.

قصة "راكان والشريط الوردي"

لنستمع معاً إلى قصة راكان

الطفل الذي يحب أمه وييساعدها على الاعتناء بصحتها

نص القصة

في يوم من الأيام، كان هناك طفل صغير اسمه "راكان"، يحب أمه كثيراً. كانت أمه دائمًا تهتم بصحته، تحضر له طعام صحي، وتذكريه بغسل يديه، وتحرص على أن ينام مبكراً وفي أحد أيام شهر أكتوبر رأى رakan في المدرسة شريطاً وردياً صغيراً على ملعته فرفع يده وسألها بفضول: "يا معلمتي ما هذا؟ ولماذا لونه وردي؟"



ابتسمت المعلمة وقالت له:

"هذه تُسمى **الشريطة الوردية** نرتديها في شهر أكتوبر لتنذر أهمية العناية بالصحة خاصة صحة الأمهات كما نشجع الجميع على إجراء فحص بسيط للاطمئنان على سلامتهم"

عاد **راكان** إلى البيت وهو يفكر في كلام معلmente

وفي اليوم التالي، رسم شريط وردي وقدمه إلى أمه قائلاً:

"ماما أنا أحبك كثيراً وأريدك أن تكوني بصحة جيدة قومي بالفحص حتى نطمئن عليك"



عانقته أمه وقالت بابتسامة: "أنا أيضاً أحبك يا **راكان**... لقد شجعني سأقوم بالفحص لأبقى بصحة جيدة من أجلك ومن أجل اختك وكل من يحبني ومنذ ذلك اليوم قرر رakan أن يرتدي الشريط الوردي كل سنة ليس فقط من أجل أمه، بل أيضاً من أجل كل أم وكل امرأة تحبها"

بعد سمعنا للقصة لنسأل بعضنا البعض



ما التصرف الجميل الذي قام به راكان وأعجبك؟
كيف تستطيع أن تساعد أمك في أن تهتم بصحتها؟
ما الكلمة أو العبارة التي تحب أن تقولها لأمك الآن؟

هيا نلعب ونتعلم!

أنشطة توعوية وترفيهية لنشر الوعي الصحي بين الطلاب

نشاط ١

الهدف: تعزيز الوعي الصحي لدى الأطفال بطريقة ممتعة ومرئية.

الخطوات:

- قدمي لكل طفل ورقة وألوان (أقلام تلوين أو ألوان خشبية)
- اطلب من الأطفال رسم عائلتهم وهم يمارسون العادات الصحية.
- مثل: ممارسة الرياضة، تناول الفواكه، شرب الماء، وغسل اليدين.

نشاط ٢

الهدف: تعزيز الوعي الصحي بطريقة عملية وحسية .

الخطوات:

- وزعي على كل طفل ورقاً وردياً أو شريطًا قماشياً وردياً.
- اطلب من الأطفال صناعة شريطهم الوردي وتزيينه برسومات بسيطة.
مثل: قلب، نجمة، أو كتابة عبارة مثل "أحب صحتي"
- يمكن تعليق الشرائط في الصف أو حملها أثناء النشاط لتدذير الأطفال بأهمية الصحة والوقاية

احتياطات السلامة:

- استخدام مقصات آمنة للأطفال أو تقوم المعلمة بالمساعدة في القص.
- اشراف المعلمة أثناء النشاط.
- المحافظة على نظافة المكان والأدوات بعد انتهاء النشاط .



هيّا نلعب ونتعلم!

أنشطة توعوية وترفيهية لنشر الوعي الصحي بين الطلاب

نشاط ٣

الهدف: دمج الفن مع التوعية الصحية لتعزيز فهم الأطفال .

الخطوات:

- وزعي على الأطفال رسومات شريط وردي جاهز للتلوين
- اطلب منهم تلوين الشريط، مع مراعاة اختيار الألوان بطريقة مبهجة
- بعد الانتهاء، يمكن تعليق الشريط في الصف أو في المنزل كذكرى دائم بأهمية الصحة والوقاية

اضغط هنا لتحميل النشاط



هيا نلعب ونتعلم!

أنشطة توعوية وترفيهية لنشر الوعي الصحي بين الطلاب

نشاط ٤

الهدف: تنمية مشاعر المحبة والامتنان للأم وتشجيع الأطفال على التعبير عن عاطفتهم بالكتابة والرسم.

الأدوات:

- ورق ملون على شكل تاج (مقصوص مسبقاً أو يُقصّ مع الأطفال)
- ألوان، أقلام تزيين، ملصقات صغيرة (قلوب، نجوم...)
- شريط لاصق لثبيت التاج على الرأس.

طريقة التنفيذ:

- توزيع المعلمة على كل طفل ورقة على شكل تاج.
- يقوم الطفل بتزيين التاج بالرسم أو التلوين أو وضع الملصقات
- يكتب الطفل رسالة قصيرة لأمهه مثل:
"الله يحفظك يا أمي" ، "أنا أحبك" ، "شكراً يا أمي".
- بعد الانتهاء يضع الطفل التاج على رأسه
- ويمثل دور الأمير/الأميرة الذي
- يحرس صحة أمه بالدعاء والطاعة

احتياطات السلامة:

- استخدام مقصات آمنة للأطفال أو تقوم المعلمة بالمساعدة في القص.
- اشراف المعلمة أثناء النشاط.
- المحافظة على نظافة المكان والأدوات بعد انتهاء النشاط.



هيا نلعب ونتعلم!

أنشطة توعوية وترفيهية لنشر الوعي الصحي بين الطلاب

نشاط ٥

الهدف: إكساب الأطفال مهارة فنية بسيطة والتعبير عن المحبة والامتنان للأم أو إحدى القريبات (الجدة، الحالة، العمّة).

الأدوات:

- ورق ملون (أحمر، وردي، أخضر)
- مقص وصمع
- أقلام تلوين

طريقة التنفيذ:

- يصنع الطفل وردة من الورق (يمكن أن تساعده المعلمة بخطوات سهلة: قص دوائر وثبتتها لتشكيل البتلات)
- يكتب في وسط الوردة أو على ورقة صغيرة مرفقة عبارة حب وتشجيع مثل:
 - "أنتِ بطلة يا أمي" ، "أحبك يا جدي" ، "شكراً يا خالي"
 - بعد الانتهاء يمكن للأطفال تقديم الورود لأمهاتهم أو الاحتفاظ بها لعرضها في الصف

احتياطات السلامة:

- استخدام مقصات آمنة للأطفال أو تقوم المعلمة بالمساعدة في القص.
- إشراف المعلمة أثناء النشاط.
- المحافظة على نظافة المكان والأدوات بعد انتهاء النشاط.



بادروا معنا بالمشاركة في تفعيل الحملة
من خلال منصات التواصل الاجتماعي
والإشارة إلى جمعية زهرة

