



نحو نمط حياة صحي و امن في مواجهة فيروس كورونا



سلامتك بتهمنا

2020

مدرسة كفر عقب الرسمية
إعداد المربية :
رفيف سلامة الارناؤوط

مقدمة

تم اعداد هذه الكراسة بهدف توجيه و ارشاد الطلاب لنمط حياة صحي و امن في مواجهة فيروس كورونا بشكل خاص و كل الجراثيم بشكل عام. سيحصل الطلاب من خلال هذه الكراسة على معلومات موثوقة و صحيحة حول الفيروسات و الجراثيم كما سيحصلون على ارشادات للوقاية منها .

انصح بتمرير الكراسة بعد العودة للدوام المدرسي لتسليط الضوء على الموضوع و لاتاحة المجال للطلاب للتعبير عن معلوماتهم و مشاعرهم اتجاه الحدث و لتذويت قيم صحية و امنة.

هذه الكراسة مناسبة للصفوف من الصف الاول وحتى الصف السادس . انصح بتفعيل الموضوع عن طريق العصف الذهني مع الطلاب ، فتح المجال لسماع اراءهم و معلوماتهم ومن ثم مشاهدة فيديو مناسب ثم القيام بالفعاليات .

فترة الحجر المنزلي السابقة هي فترة حملت الكثير من التغيير و العودة للروتين المدرسي تتطلب تهيئة مناسبة. اتمنى ان تعمل هذه الكراسة على بناء هذه التهيئة و مساعدة المعلمين و الطلاب على العودة للروتين المدرسي بشكل امن و سليم خصوصا مع بقاء الفيروس موجودا.

المربية

رفيف الارناؤوط

2020

مدرسة كفر عقب الرسمية

خطوات غسل اليدين

الاسم: _____

الصف: _____

التاريخ: _____

** أحبائي الصغار ...

سيساعدنا صديقتنا إمو على التعرف على خطوات غسل اليدين بشكل جيد للوقاية من فيروس كورونا ...

* هيا نقرأ التعليمات ثم نلون ...



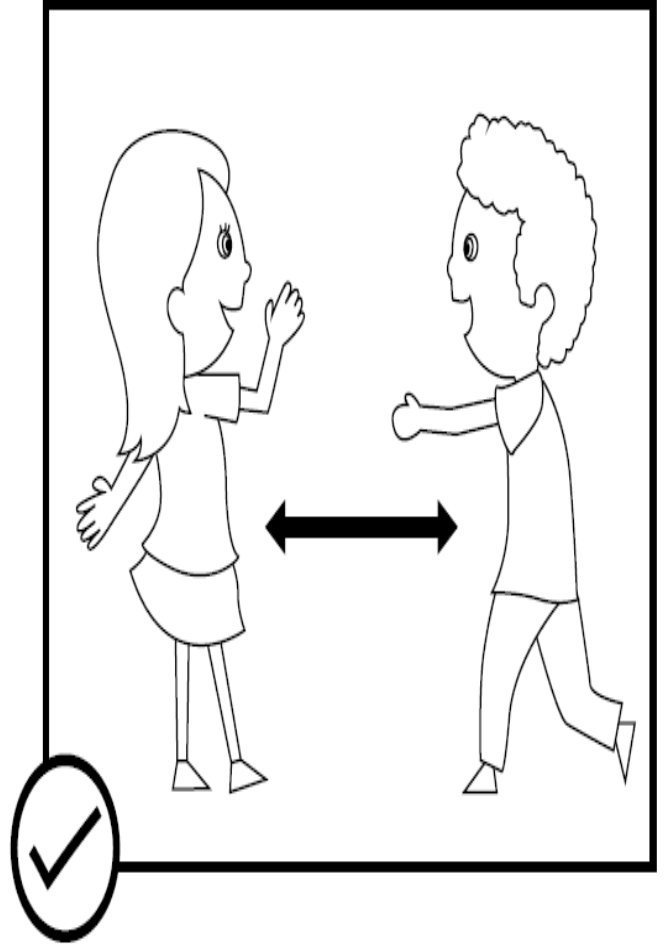
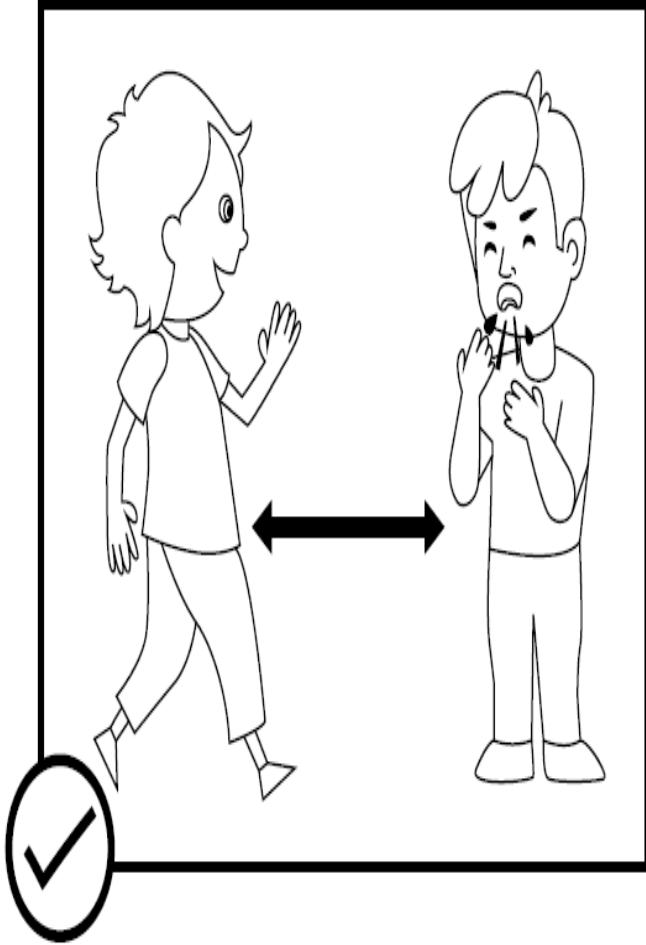
مدرسة كفر عقب الرسمية
المحافظة على مسافة أمنة

الاسم: _____

الصف: _____

التاريخ: _____

**** أحبائي الصغار**
مهم جدا المحافظة على مسافة بيننا و بين أصدقائنا مسافة متران ... نتحدث .. نلعب و نمرح دون
ان نقرب
**** هيا نلون معا**



مدرسة كفر عقب الرسمية

لا ألمس وجهي

الاسم: _____

الصف: _____

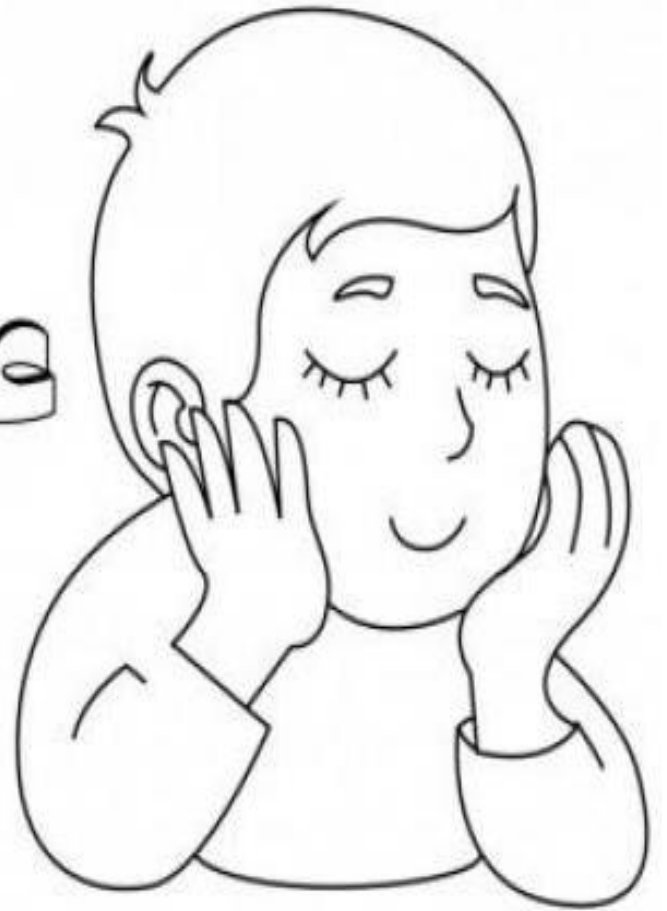
التاريخ: _____

** أحبائي الصغار

من المهم أن لا نلمس وجهنا باليد لأنها قد تحمل الجراثيم التي لا نراها... لا نلمس أعيننا أو أنفنا
أو فمنا

**نقرأ ثم نلون معا

لا تلمس
عينيك أو أنفك
أو فمك



مدرسة كفر عقب الرسمية

من أنا؟

الاسم: _____

الصف: _____

التاريخ: _____

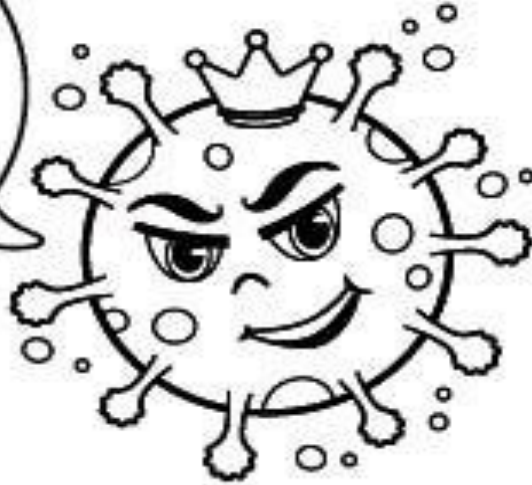
**عزيزي الطالب ..

ماذا تعرف عن فيروس كورونا؟ هيا نقرأ عنه و نتعلم ثم نلون

لقد سمعت اسمي كثيرا .. انا
فيروس كورونا ..
فيروس اسبب المرض للانسان



اناس يدعوتني ب
كوفيد 19 ..
كوفيد هو المرض
الذي اسببه



هل تعرف ماذا يعني اسمي ؟
اسمي يعني التاج ..
اذا نظرت من خلال المجهر
ترى شكلي كشكل التاج

مدرسة كفر عقب الرسمية
المدافع الشجاع

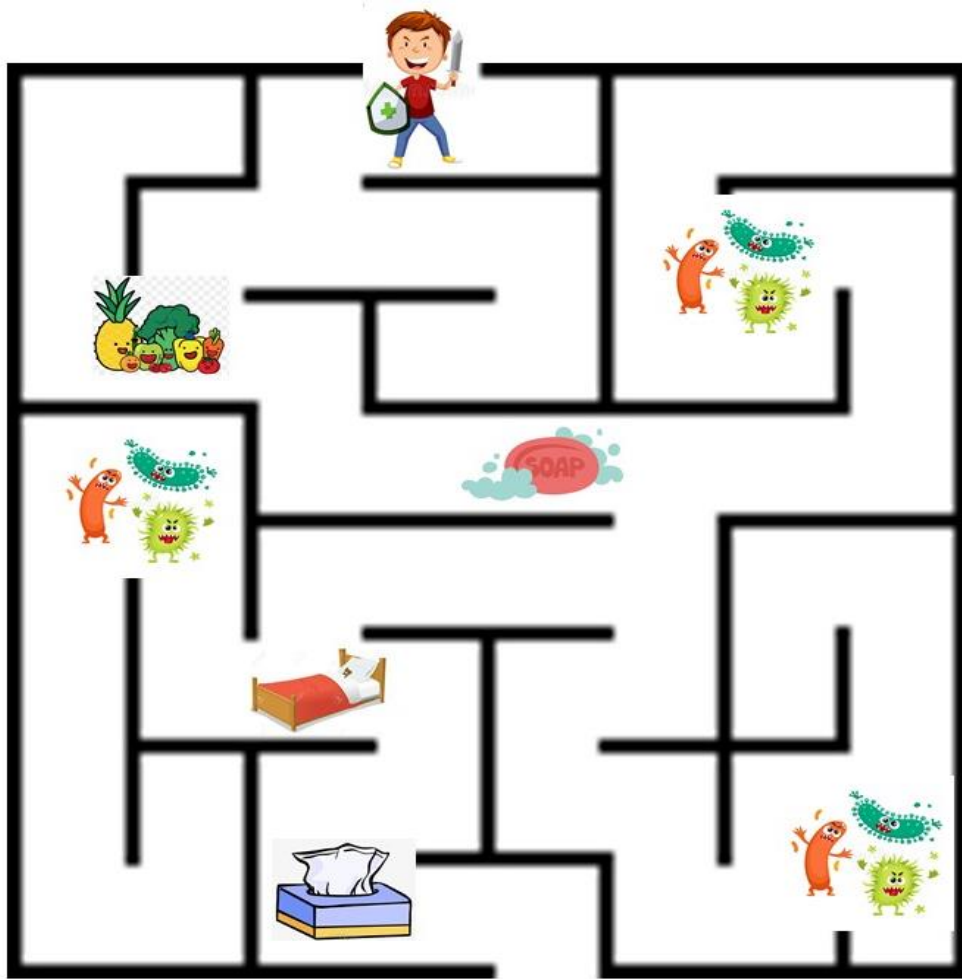
الاسم: _____

الصف: _____

التاريخ: _____

**عزيزي الطالب

لمواجهة الجراثيم الشريرة علينا اتباع عادات صحية امنة ، هيا نتبع هذه العادات لمساعدة صديقنا الشجاع للخروج من المتاهة...



مدرسة كفر عقب الرسمية
لنحافظ على نمط حياة صحي و امن

الاسم: _____

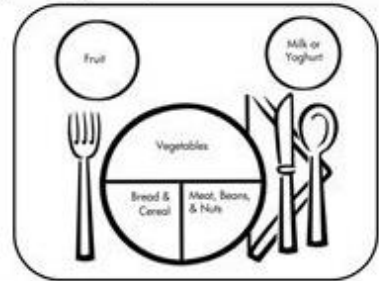
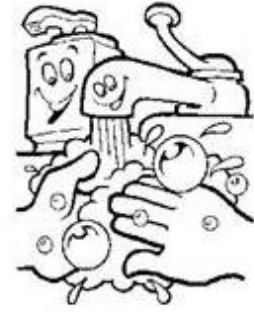
الصف: _____

التاريخ: _____

****عزيزي الطالب ..**

هيا نلائم أهم الارشادات التي تقيينا من فيروس كورونا مع الصورة..ثم نلون

- أتناول طعام صحي – أنام مبكرا لمدة كافية –
أعطس باتجاه المرفق – أغسل يدي جيدا بالماء و الصابون



مدرسة كفر عقب الرسمية
هيا نتعرف على فيروس كورونا

التاريخ:

الاسم: _____

الصف: _____

عزيزي الطالب ..

هيا نتعرف على فيروس كورونا و أهم الارشادات ...ثم نلون



مدرسة كفر عقب الرسمية
أعراض الإصابة ب فيروس كورونا

الاسم: _____

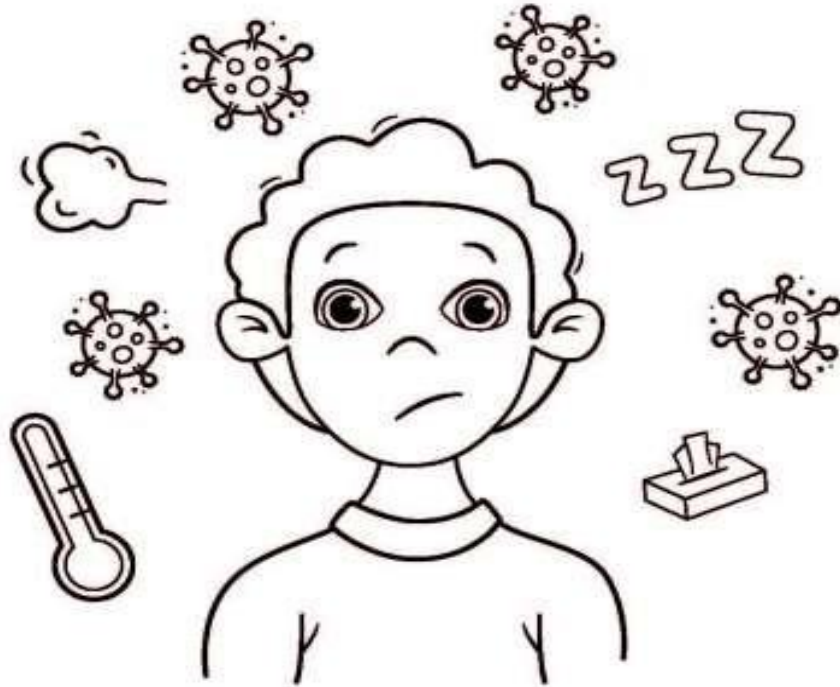
الصف: _____

التاريخ: _____

**عزيزي الطالب ..

*هيا نقرأ و نتعلم و نلون

عندما يصاب الشخص بفيروس كورونا فإنه
يشعر بالحمى و السعال و صعوبة في التنفس.



هناك عدد كبير من الناس عندما يصابون يشعرون
بالتعب و الارهاق ثم يتعافون سريعا و هذا يشبه ما
يحدث عند الإصابة بالبرد او الانفلونزا.

مدرسة كفر عقب الرسمية
صحيح أم خاطئ في زمن الكورونا

الاسم: _____

الصف: _____

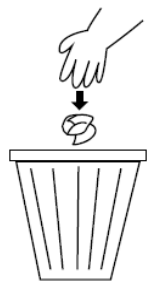
التاريخ: _____

**عزيزي الطالب..

*تصرفاتنا الصحيحة تحمينا و تساعدنا في مواجهة فيروس كورونا ..

صحيح او خطأ؟

ضعوا X تحت التصرف الخاطئ و ✓ تحت التصرف الصحيح



مدرسة كفر عقب الرسمية
الكلمة الضائعة - فيروس كورونا

الاسم: _____

الصف: _____

التاريخ: _____

**عزيزي الطالب .. هيا نبحث عن الكلمات المختفية ضمن الحروف

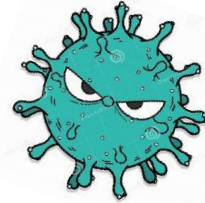


ق	ء	ا	م	ر	ث	س	د	ظ	ص
ف	ظ	ت	ب	م	ي	ق	ع	ت	ا
ا	س	ة	م	ا	م	ك	خ	ر	ب
ز	ع	ك	ج	ن	ه	ث	ئ	ه	و
ا	ا	د	ل	و	ي	ت	ع	غ	ن
ت	ل	ث	ق	ن	ي	ج	ل	ر	ا
د	ب	ا	ظ	ن	ت	ا	س	ا	ع
ث	ي	ا	و	ف	ا	ف	ج	ك	ر
ة	ف	س	و	ر	ي	ف	ب	ث	ا
ة	ة	ش	آ	ة	ر	ا	ر	ح	ض

فيروس
صابون
حرارة
رنتين
وقاية

نظافة
كمامة
سعال
جفاف
اكسجين

تعقيم
ماء
التهاب
اعراض
قفازات



مدرسة كفر عقب الرسمية
نلتزم بارتداء الكمامة

الاسم: _____

الصف: _____

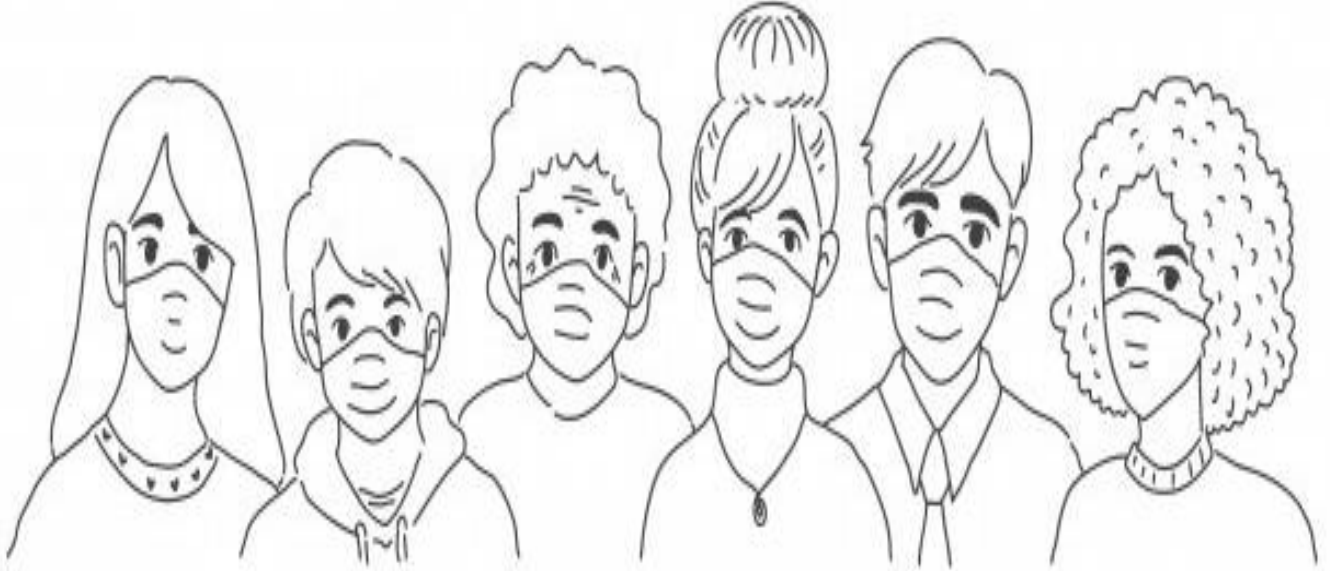
التاريخ: _____

عزيزي الطالب ..

**ينتقل فيروس كورونا من شخص لآخر عن طريق الرذاذ ..

*مهم جدا ارتداء الكمامة لجميع الاشخاص عند الخروج من المنزل و في الاماكن العامة

هيا نلون معا ...



مدرسة كفر عقب الرسمية
ماذا تعرف عن الجراثيم؟

الاسم: _____

الصف: _____

التاريخ: _____

**عزيزي الطالب..

ماذا تعرف عن الجراثيم... هل تستطيع الاجابة عن الاسئلة التالية ..
افحص مع صديق و ابحث عن الاجابات من خلال مصادر المعرفة

1. هل تسبب الجراثيم المرض للناس؟



2. هل نستطيع رؤية الجراثيم بالعين المجردة؟



3. اين تتواجد الجراثيم؟

_____ -1

_____ -2

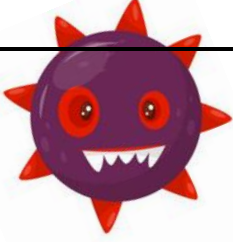
4. كيف يمكن ان نساهم بمنع انتشار الجراثيم؟

مدرسة كفر عقب الرسمية
ماذا تعرف عن الجراثيم؟

الاسم: _____

الصف: _____

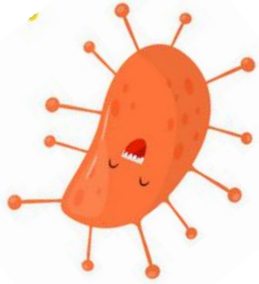
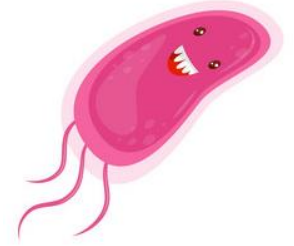
التاريخ: _____



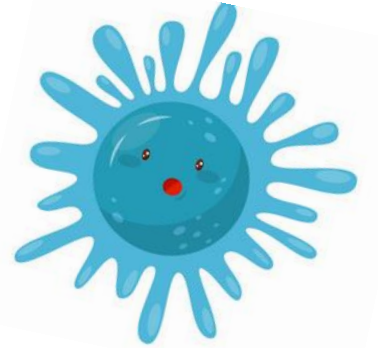
عزيزي الطالب..

ماذا تعرف عن الجراثيم... هل تستطيع الاجابة عن الاسئلة التالية ..
افحص مع صديق و ابحث عن الاجابات من خلال مصادر المعرفة

1. هل تسبب الجراثيم المرض للناس؟



2. هل نستطيع رؤية الجراثيم بالعين المجردة؟



3. هل توجد الجراثيم على الالعاب؟



1. هل نغطي وجهنا عندما نعطس او نقح بايدينا؟



مدرسة كفر عقب الرسمية
فكر ثم اجب

الاسم: _____

الصف: _____

التاريخ: _____

****عزيزي الطالب ..**

***هل تستطيع اكتشاف الكلمات التي لها علاقة بغسل اليدين ؟
حاول ان ترتب الاحرف لكي تحصل على الكلمة الصحيحة . حاول عدم الاستعانة بالدليل**

<u>الاجابة</u>	<u>الدليل</u>	<u>الاحرف</u>
_____	تسبب المرض للانسان	ث ي ا م ج ر
_____	يجب غسلهما باستمرار	ي ا ل د ي ا
_____	غسل اليدين يبقيك	م ل س ي ا
_____	نوع آخر من الجراثيم	ك ب ر ي ت ا ي
_____	تساعد في القضاء على الجراثيم	ا ب ص ن و
_____	ما يمكن ان تسببه الجراثيم	ض ر م
_____	نوع من الجراثيم	ر و ي س ف
_____	نغسل اليدين به لنزيل الصابون	ا ء ا م ل



مدرسة كفر عقب الرسمية
اكتشف الكلمات

الاسم: _____
الصف: _____
التاريخ: _____

**عزيزي الطالب
انظر ، اقرأ ثم أكمل

أبوابها و ذلك لمنع



المؤسسات و



لقد



فيروس كورونا من



لنبقى



يجب علينا الالتزام ب



لغسل



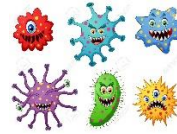
ومن المهم جدا ان نستعمل



ثانية أو نستطيع استخدام

20

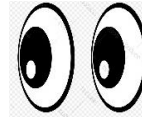
لمدة لا تقل عن



لنزيل



أو



حاول ايضا ان لا تلمس
غير النظيفة .

بيدك

مدرسة كفر عقب الرسمية
الوقاية من الفيروس

الاسم: _____
الصف: _____
التاريخ: _____

**عزيزي الطالب

لأمننا وسلامتنا ..نبتعد عن الاتصال الشخصي عن الاخرين و نلتزم بقواعد السلامة .
نوافق ما بين الكلمات و الصور

لا نصافح – نبتعد عن التجمع- لا نلمس الوجه- لا نضع اليد على
الفم عند السعال – لا نبصق على الارض

مدرسة كفر عقب الرسمية
تجربة مختلفة "الحجر المنزلي"

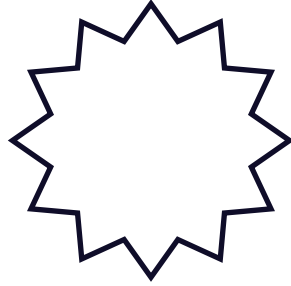
الاسم: _____
الصف: _____
التاريخ: _____

**عزيزي الطالب

نعمل ضمن ازواج و نتحدث

كيف وجدت التعلم عن
بعد؟

كم يوما قضيت في المنزل دون ان تخرج؟



ما هو أكبر تحدي
خلال الحجر المنزلي؟

كيف تشعر الان؟

ما هو أكثر ما استمتعت بعمله؟

اذكر أهم ثلاثة أمور حصلت خلال هذه الفترة؟

1. _____
2. _____
3. _____

ما هي الامور التي تشعر بالرضى و الشكر لها؟

اذكر اسم برنامج تلفزيوني شاهدته و أعجبك؟

طبق طعام أعدته امك و أعجبك

وقتك المفضل خلال اليوم

أول ما فعلته عند انقضاء مدة الحجر المنزلي

مدرسة كفر عقب الرسمية
نضيف الى معلوماتنا

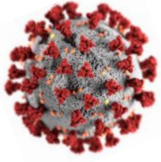
الاسم: _____

الصف: _____

التاريخ: _____

**عزيزي الطالب

اقرأ الفقرة التالية و اجب عما يليها



يسبب مرض كوفيد -19 فيروس جديد يسمى بفيروس كورونا و الذي انتشر لأول مرة في مدينة ووهان الصينية .
ان مرض كوفيد 19 هو مرض معدي يسببه فيروس جديد لم يسبق وجوده عند البشر مسبقا .
و يسبب هذا المرض اعراض في الجهاز التنفسي مثل الاعراض المختلفة للانفلونزا و في الحالات الشديدة قد يسبب التهاب الرئتين القوي و صعوبة في التنفس .

اجب صحيح أم خاطئ

1. انتشر كوفيد -19 اول مرة في ايطاليا. _____
2. انتشر هذا المرض بشكل كبير في الماضي. _____
3. هذا الفيروس فيروس معدي . _____
4. يسبب مرض كوفيد – 19 الالتهاب الرئوي في الحالات الشديدة . _____

ما هي اعراض فيروس كورونا ؟ اكتشف من خلال الصور



مدرسة كفر عقب الرسمية
أعراض مرض كوفيد 19

الاسم: _____

الصف: _____

التاريخ: _____

**عزيزي الطالب

هيا نبحث عن اعراض فيروس كورونا و نسجلها



ت	ح	ص	و	ث	ل	ي	ذ	ب	م
ش	ع	ش	ح	ل	ج	ك	و	ظ	ئ
ا	ب	أ	ر	م	ف	ك	غ	ث	ك
ل	ش	ت	ا	ئ	ا	ن	أ	ظ	ئ
ت	ف	أ	ر	خ	ف	ذ	أ	أ	ؤ
ه	ه	د	ة	ع	ت	ر	ي	أ	ك
ا	ل	ا	ع	س	ا	ئ	ص	ض	ئ
ب	ت	ل	و	آ	إ	د	ه	ك	ظ
ن	أ	غ	ه	ئ	ت	ص	ص	ت	ذ
ف	ئ	ت	ا	ط	ا	ر	ك	ك	ب



مدرسة كفر عقب الرسمية ما هو فيروس كورونا؟

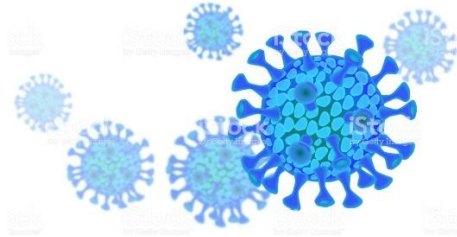
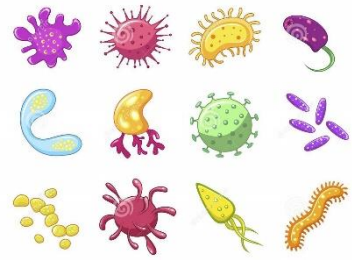
الاسم: _____

الصف: _____

التاريخ: _____

ما هو الفيروس؟
الفيروس هو نوع من انواع الجراثيم. وهو ما قد يسبب المرض للانسان . عندما تشعر بالحمى، بالرشح او بالسعال انها الجراثيم التي سببت لك المرض .
الجراثيم صغيرة جدا و لا يمكن رؤيتها بالعين المجردة .
يستطيع العلماء رؤية الفيروس بواسطة المجهر .
تختلف الفيروسات في اشكالها و احجامها .

**دكتور سليم سيطلعنا على اهم المعلومات عن
فيروس كورونا. نقرأ ثم نجيب



ما هو فيروس كورونا ؟
فيروس كورونا هو نوع جديد من
الفيروسات. شكله يشبه التاج و كلمة كورونا
هي كلمة لاتينية معناها التاج ومن هنا جاءت
تسمية الفيروس بهذا الاسم .
اعراض فيروس كورونا متعددة و ابرزها
الحمى و السعال و صعوبة في التنفس.

كيف يسبب الفيروس المرض؟
تسبب الفيروسات المرض للانسان و ذلك لانها تمنع الخلايا
من العمل بصورة صحيحة . لكن يوجد في جسم الانسان
جيش للدفاع عنه . هذا الجيش هو جهاز المناعة . عندما
تشعر بارتفاع درجة الحرارة او السعال هذا يعني ان
جهازك المناعي يحارب الفيروس .
استرح و اشرب الكثير من الماء و ستشعر بالتحسن قريبا
!



➤ أجب صحيح أم خاطيء

- 1- يبلغ حجم فيروس كورونا حجم تفاحة صغيرة . _____
- 2- كل الفيروسات لها شكل واحد . _____
- 3- تسبب الجراثيم المرض للانسان . _____
- 4- عندما يمرض الانسان ، يساعده جهازه المناعي في التحسن. _____

➤ أكمل الفراغ:

- 1- نحتاج الى _____ لرؤية الجراثيم .
- 2- الفيروسات هي نوع من انواع _____ .
- 3- تسبب الفيروسات لنا المرض و ذلك لانها تمنع _____ من العمل بصورة صحيحة .
- 4- عندما يكون لديك _____ او _____ فان هذا يدل ان _____ يقاوم ضد الفيروسات .

➤ اذكر ثلاثة اعراض ل فيروس كورونا ؟

- 1- _____
- 2- _____
- 3- _____

➤ ما لا تعرفه عن فيروس كورونا، ابحث في المصادر

*هل يمكن ان ينتقل فيروس كورونا من الحيوان الى

البشر؟

*هل يمكن ان ينتقل فيروس كورونا من البشر الى الحيوانات

؟

*هل يمكن علاج مرض كوفيد-19 ؟

مدرسة كفر عقب الرسمية
ماذا أفعل لأمنع فيروس كورونا من الانتشار؟

الاسم: _____
الصف: _____
التاريخ: _____

**عزيزي الطالب ...

هيا نقرأ الجمل ثم نضع دائرة حول العادات الصحيحة لمنع انتشار فيروس كورونا



احصل على قسط كافي من النوم و الراحة



اغسل يدي بشكل جيد



عندما اعطس او اسعل استخدم منديلي



اتناول طعام صحي و متنوع



اتناول الطعام دون غسل يدي



ألمس وجهي



لا اغادر المنزل عند الشعور بالمرض



اصافح بالايدي



اشارك صديقي شرايبي المفضل



اذهب لمشاهدة الافلام حتى لو شعرت بالمرض



اجفف يدي بمنشفة جافة

مدرسة كفر عقب الرسمية
فك شيفرة فيروس كورونا

الاسم: _____

الصف: _____

التاريخ: _____

**عزيزي الطالب ...

لمواجهة فيروس كورونا يوجد تعليمات علينا اتباعها ، قرر العلماء ادراجها من خلال شيفرة الحروف .
لمعرفتها ووقاية نفسك عليك حل الشيفرة .

رموز الحروف



⚡	⚙	∞	⊗	⚡	Ω	©	α	Σ	☆	△	⊘	♥	😊
ص	ش	س	ز	ر	ذ	د	خ	ح	ج	ث	ت	ب	أ

✈	♔	♘	♙	♖	♗	♚	☆	∞	♁	🔒	+	◇	⊘
ي	و	ه	ن	م	ل	ك	ق	ف	غ	ع	ظ	ط	ض

⊘	♖	😊	♖	♚	©	⊘	⚡	😊

♚	♘	☆	♔	∞	♖	♗	⊘	😊	♗

✈	Σ	⚡	♖	😊	🔒	◇	♗	♔	😊	♙	⊘

♚	✈	©	✈	♗	∞	♁	😊

♙	♔	♥	😊	⚡	♗	😊	♥

مدرسة كفر عقب الرسمية
الاقفال السبعة

الاسم: _____

الصف: _____

التاريخ: _____



**عزيزي الطالب ...

لكي تستطيع البشرية التغلب في هذه الحرب الشعواء على هذا الفيروس المستجد ،
علينا مساعدة العلماء في ايجاد الدلائل و المعلومات .

هل تستطيع الانتصار على هذا الفيروس . اكسر الاقفال التالية.
لا تستطيع الانتقال من قفل لآخر دون فتح القفل الذي يسبقه



نعمل ضمن مجموعات ، المجموعة الفائزة هي من تنهي حل الاقفال جميعها بصورة صحيحة .

اين بدأ فيروس كورونا؟ 

هل ينتقل فيروس كورونا من خلال الاسطح؟ 

ما هو المرض الذي يسببه فيروس كورونا؟ 

كيف ينتشر فيروس كورونا؟ 

ماذا افعل اذا خالطت شخصا اتضح انه مصاب بفيروس كورونا؟ 

هل يوجد لقاح او دواء لفيروس كورونا؟ 

كيف يمكن لنا حماية انفسنا من العدوى؟ 

مدرسة كفر عقب الرسمية
رسالة الى فيروس كورونا

الاسم: _____

الصف: _____

التاريخ: _____

**عزيزي الطالب ...

خلال الفترة الماضية مررنا بأحداث جديدة في حياتنا ، شعرنا خلالها بمشاعر مختلفة . حان الوقت للحديث عن هذه المشاعر. لو كان فيروس كورونا شخصا ماذا كنت ستقول له .

