

معلومات عن السكري كتيب الطفل



كتيبات عن السكري
في المدرسة

عرفان وتقدير:

تم إعداد وتنفيذ هذه المجموعة التوعوية بالتعاون مع اللجنة الاستشارية لمشروع كيدز: مونيكأ أوروا، آن بلتون، ديفيد كافان، ديفيد تشاني، دانييل تشينيتشي، ستيفن أ. غرين، آغنييس ماغن، أنجي ميدلهيرست، دنيز ريس فرانكو، نيكيل تندون، ساره فيبر.

منسقو النشر: ديفيد تشاني، دانييل تشينيتشي (kids@idf.org)

الرسم: فريدريك ثونار (تونو) www.tonu.be
الإخراج: أوليفيه جاكمين (مدير المنشورات في الاتحاد الدولي للسكري)
النسخة العربية:

النص العربي: رابطة السكر الكويتية (د.فهد الجاسر، د.نائلة المزيدي، د.حصة الكندري)
الإشراف والتحرير: صفاء كنج

رسوم وتصميم وإخراج:
شركة تطبيقات إبداعية
info@creativeapps.com



إرشادات:

ينبغي استعمال هذه الكتيبات خلال جلسة توعوية وهي ليست مخصصة لتوزيعها لوحدها. ينبغي تنظيم برنامج تثقيفي حول السكري في المدارس بالاعتماد على هذه الكتيبات.

في حال رغبتكم في ترجمة هذه الكتيبات إلى لغات أخرى أو إجراء تغييرات لمواءمتها لاعتبارات ثقافية، يرجى إبلاغ الاتحاد الدولي للسكري قبل أي تعديلات: communications@idf.org

يجب إبقاء شعارات الاتحاد الدولي للسكري (IDF) و ISPAD و Sanofi ظاهرة على هذه الكتيبات. في حال كان لديكم شريك محلي داعم للمشروع، يُرجى طلب موافقة الاتحاد الدولي للسكري قبل إضافة شعارات جديدة على الكتيبات. نثمن ملاحظاتكم بشأن استخدام الكتيبات وإرسال صور لجلسات التثقيف والتوعية. لا ينبغي تلقي أي أجر أو مبلغ مالي مقابل استخدام هذه الكتيبات.

تدعم جمعية السكر الكندية مجموعة كيدز (KiDS) الصادرة عن الاتحاد الدولي للسكري (IDF) لضمان صحة وسلامة أطفال السكري ومساعدتهم لكي يكونوا مشاركين بصورة متساوية وكاملة في المدرسة من دون خوف أو استبعاد أو تفرقة أو وصمة بحقهم. يعبر الاتحاد الدولي للسكري عن امتنانه للدعم الذي وفرته شركة سانوفي لهذا المشروع.

SANOFI DIABETES

كتاب
الغفر

صباح الخير
يا أمي!

صباح الخير حبيبي،
هل نمتَ جيداً؟
هياً اجلس لتتناول
الإفطار.

هل قمتَ بفحص
السكر؟

هياً انهض يا وليد،
ستتأخر على
المدرسة!

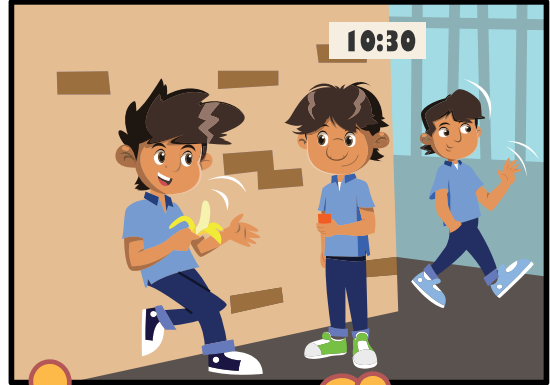
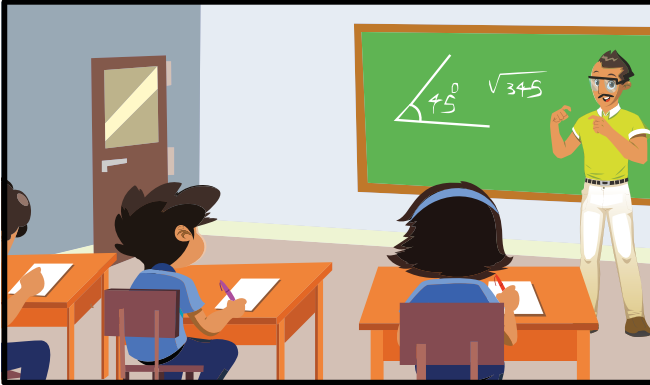
وهذه جرعة
الإنسولين!

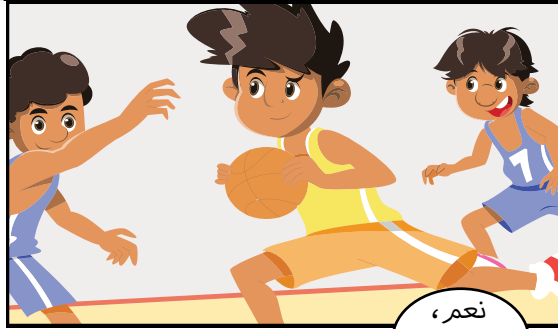
والآن، حان
وقتُ الإفطار!

مع السلامة!

ثم أرتدي
ثياب المدرسة!

م. 2014







لماذا من المهم أن نختار أسلوب حياة صحيا؟

كتيب الطفل

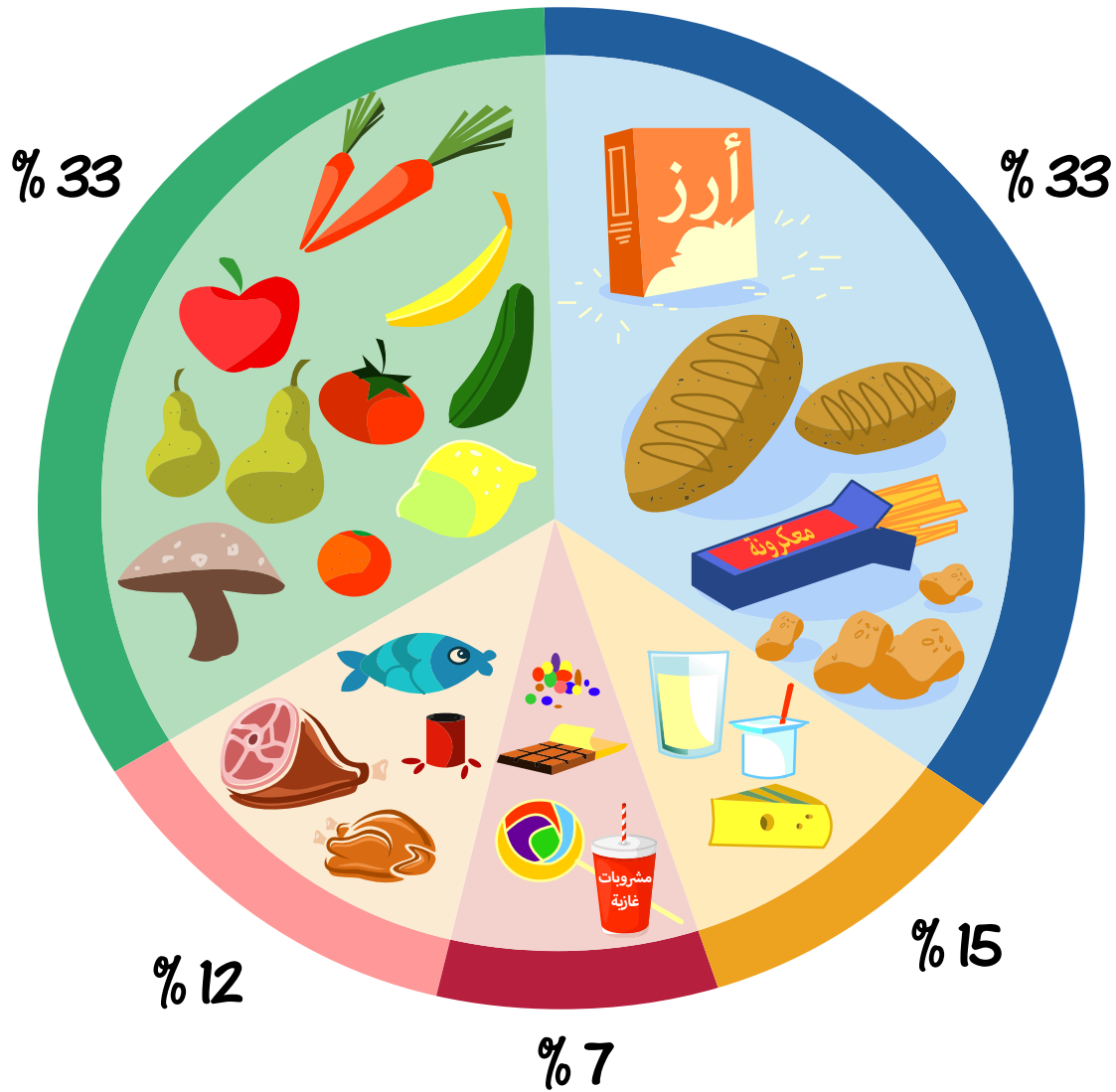
لكي تتجنب



كيف نحافظ على صحتنا؟ تناولوا طعاماً صحياً

هناك الكثير من الأدلة التي تؤكد أن تغيير أسلوب الحياة يساعد في تجنب النوع الثاني من السكري.

الطبق الصحي



احرصوا على تذكر هذه النسب في وجباتكم اليومية.

كيف نحافظ على صحتنا؟ تحرّكوا

النظام الغذائي الصحي يقوم على أساس الممارسة المنتظمة للتمارين الرياضية للحفاظ على توازن السعرات الحرارية والتحكم بالوزن.

نصائح للحركة:

- ☐ مارس التمارين الرياضية واختر منها ما يعجبك
- ☐ حدد أوقاتاً منتظمة لممارسة الأنشطة الرياضية: اجعلها جزءاً من برنامجك اليومي
- ☐ قلّل الوقت الذي تمضيه أمام الشاشة (التلفزيون، الكمبيوتر، وغيرها) والعب مع أصحابك
- ☐ اذهب إلى المدرسة سيراً
- ☐ استعمل السلم بدل المصعد
- ☐ تعلّم استخدام لوح التزلج والعجلة أو جرب أن تجري بدلا من ركوب السيارة
- ☐ رافق أهلك في نزهة سيراً على الأقدام في الحديقة العامة



- ☐ أقفل التلفزيون والهاتف والكمبيوتر وأمض بعض الوقت في اللعب مع أصدقائك

- ☐ حافظ على نشاطك: مارس التمارين الرياضية لنصف ساعة يومياً على الأقل
- ☐ مارس الرياضة مع أحد أصدقائك