

معلومات عن السكري كتيب الطفل



كتيبات عن السكري
في المدرسة



عرفان وتقدير:

تم إعداد وتنفيذ هذه المجموعة التوعوية بالتعاون مع اللجنة الدستشارية لمشروع كيدز، مونيكا أورا، آن بلتون، ديفيد كافان، ديفيد تشان، دانييل تشينيتشي، ستيفن أ. غرين، آنيلس ماغن، أنجي ميدلهيرست، دنيز ريس فرانكو، نيكيل تندون، ساره فيبر.

منسوّق النشر: ديفيد تشان، دانييل تشينيتشي (kids@idf.org)

الرسم: فريديريك ثونار (تونو) الإخراج: أوليفييه جاكمين (مدير المنشورات في الاتحاد الدولي للسكري) النسخة العربية:

النص العربي: رابطة السكر الكويتية (د. فهد الجاسر، د. نائلة المزیدي، د. حصة الكندري)

الإشراف والتحرير: صفاء كنج

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



تدعم جمعية السكر الكويتية مجموعة كيدز (KiDS) الصادرة عن الاتحاد الدولي للسكري (IDF) لضمان صحة وسلامة أطفال السكري ومساعدتهم لكي يكونوا مشاركين بصورة متساوية و كاملة 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.



إرشادات:

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

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

يجب إبقاء شعارات الاتحاد الدولي للسكري (IDF) و Sanofi و ISPAD ظاهرة على هذه الكتب. في حال كان لديكم شريك محلي داعم للمشروع، يُرجى طلب موافقة الاتحاد الدولي للسكري قبل إضافة شعارات جديدة على الكتب.

نثمن ملاحظاتكم بشأن استخدام الكتب وإرسال صور لجلسات التثقيف والتوعية.

لـ يـ نـ بـغـيـ تـلـقـيـ أـيـ أـجـرـ أـمـ مـلـغـ مـالـيـ مـقـاـلـهـ اـسـتـخـدـمـ هـذـهـ الـكـتـبـاتـ.

ما هو السكري؟

يوم في حياة وليد؛ التعامل مع النوع الأول من السكري

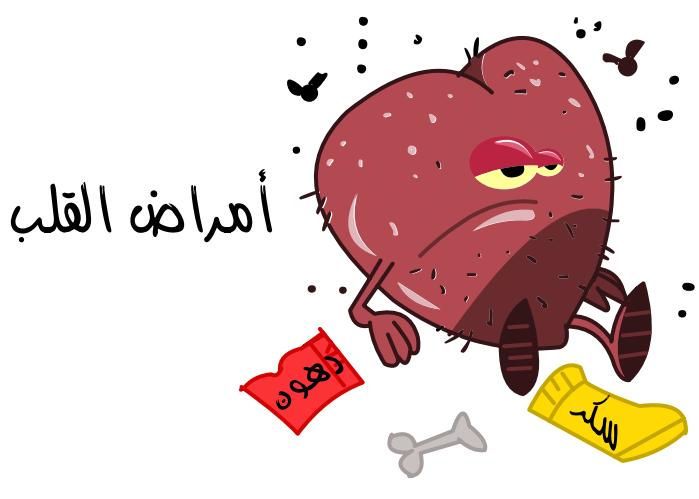








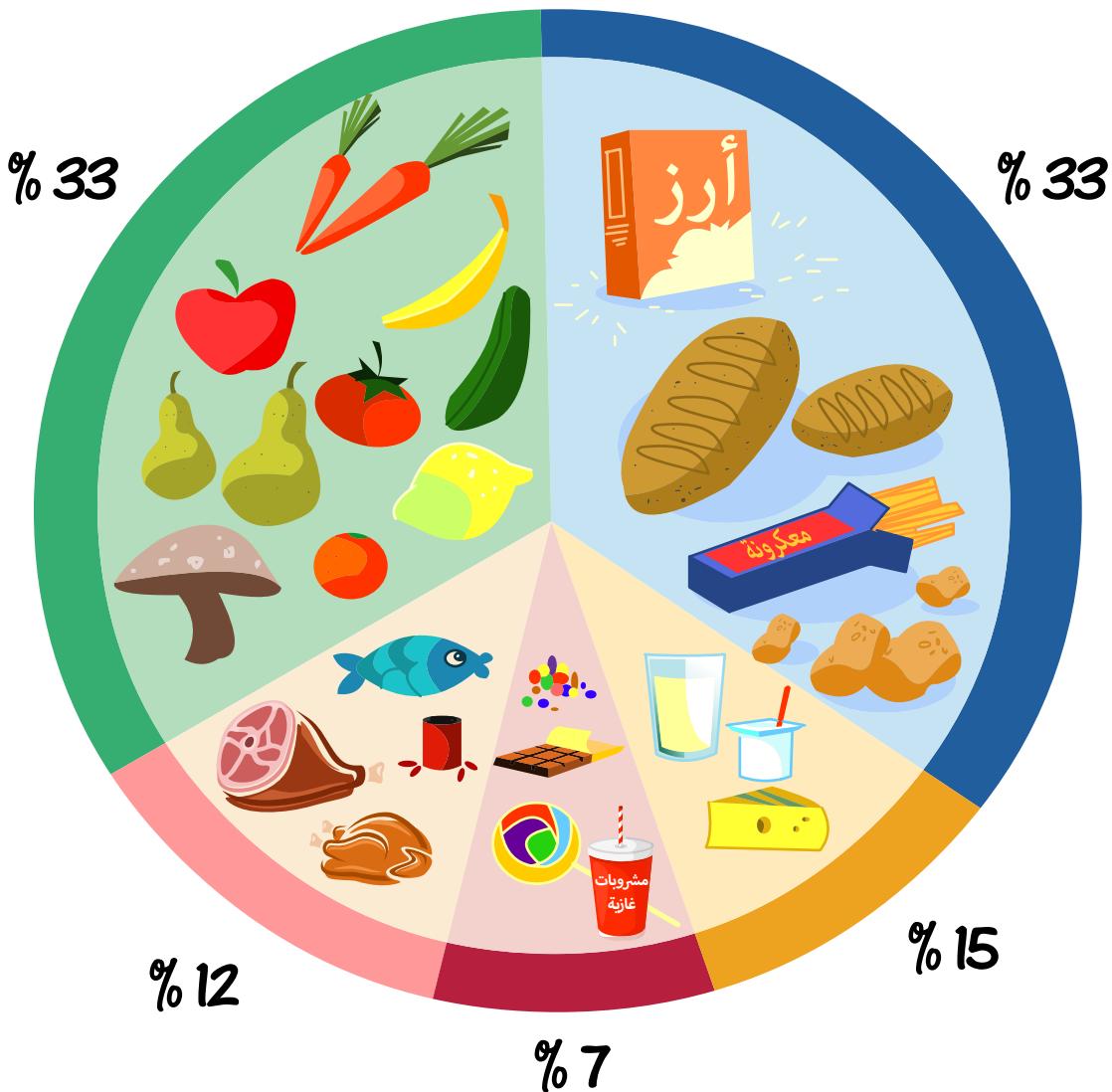
لماذا من المهم أن نختار أسلوب حياة صحياً؟



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 للمحافظة على ثوازن السعرات الحرارية والتحكم بالوزن.

نهاية للحركة:

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



- أغلق 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

