



www.massira.jo

# أنشطة وتطبيقات في الصحة والسلامة لطفل ما قبل المدرسة

الدكتورة  
إكرام حمودة الجندي  
أستاذ مساعد بكلية التربية للبنات  
جامعة جازان



رقم التصنيف : 372.21  
المؤلف ومن هو في حكمه : إكرام حمودة الجندي  
عنوان الكتاب : أنشطة وتطبيقات في الصحة والسلامة لطفل ما  
قبل المدرسة  
رقم الإيداع : 2016/6/2704  
الواصفات : التعليم ما قبل المدرسة/ السلامة/ الأنشطة المدرسية  
بيانات النشر : عمان - دار المسيرة للنشر والتوزيع

تم إعداد بيانات الفهرسة والتصنيف الأولية من قبل دائرة المكتبة الوطنية

## حقوق الطبع محفوظة للناشر

جميع حقوق الملكية الأدبية والفنية محفوظة لدار المسيرة للنشر والتوزيع عمان- الأردن  
ويحظر طبع أو تصوير أو ترجمة أو إعادة تنضيد الكتاب كاملاً أو مجزئاً أو تسجيله على اشرطة  
كاسيت أو إدخاله على الكمبيوتر أو برمجته على إسطوانات ضوئية إلا بموافقة الناشر خطياً

Copyright © All rights reserved

No part of this publication may be translated,  
reproduced, distributed in any form or by any means, or stored in a data base  
or retrieval system, without the prior written permission of the publisher

الطبعة الأولى 2017م - 1438هـ

الطبعة الثانية 2024م - 1445هـ



## عنوان الدار

الرئيسي : عمان - العبدلي - مقابل البنك العربي هاتف : 962 6 5627049 فاكس : 962 6 5627059  
الفرع : عمان - ساحة المسجد الحسيني - سوق البتراء هاتف : 962 6 4640950 فاكس : 962 6 4617640  
صندوق بريد 7218 عمان - 11118 الأردن

E-mail: Info@massira.jo . Website: www.massira.jo

التصميم والخراج : دائرة الانتاج

# أنشطة وتطبيقات في الصحة والسلامة لطفل ما قبل المدرسة

الدكتورة  
إكرام حمودة الجندي  
أستاذ مساعد بكلية التربية للبنات  
جامعة جازان



## فهرس المحتويات

المقدمة.....9

### الفصل الأول

#### أنشطة المهارات الحياتية

19	أهداف أنشطة المهارات الحياتية
21	التغذية
27	صحة وسلامة الغذاء
29	الطعام الصحي
33	النظافة الشخصية
41	إحذر هذه الأخطار- في المنزل
46	العادات السليمة- في المنزل
50	النظافة
53	إحذر هذه الأخطار - في الروضة
61	العادات السليمة - في الروضة
66	حماية البيئة
72	الباعة الجائلون
77	تلوث الهواء
80	إعرف وتعلم

### الفصل الثاني

#### أنشطة التغذية والعادات الغذائية السليمة

93	أهداف أنشطة التغذية والعادات الغذائية السليمة
----	---

95	اليوم الأول: أهمية الغذاء.
98	اليوم الثاني : الغذاء وقود
102	اليوم الثالث : مجموعات الغذاء
106	اليوم الرابع : سلامة وصحة الغذاء.
111	اليوم الخامس : الوجبات غير المفيدة
114	اليوم السادس : أهمية وجبة الإفطار
117	اليوم السابع : الوجبة المتوازنة.
122	اليوم الثامن : الخضروات

## الفصل الثالث

### أنشطة النظافة الشخصية

127	أهداف أنشطة النظافة الشخصية
128	اليوم الأول: نظافة الجسم
135	اليوم الثاني : الاسنان عنوان الجمال
141	اليوم الثالث : أهمية نظافة الايدي
147	اليوم الرابع : نظافة العين
151	اليوم الخامس : نظافة الأنف
154	اليوم السادس : نظافة القدم.
157	اليوم السابع : نظافة الشعر

## الفصل الرابع

### أنشطة العادات الصحية السليمة

163	أهداف أنشطة العادات الصحية السليمة
164	اليوم الأول: ممارسة الرياضة عادة صحية سليمة
168	اليوم الثاني : هيا نتعلم هذه العادات
173	اليوم الثالث : استخدام المنديل عادة صحية
177	اليوم الرابع : لا ترمي القمامة على الأرض

اليوم الخامس : عادات تتعلق بتناول الغذاء ..... 182

## الفصل الخامس

### أنشطة الوقاية من الحوادث والاصابات

أهداف أنشطة الوقاية من الحوادث والاصابات ..... 189

اليوم الأول: أهمية دور الطبيب ..... 191

اليوم الثاني : حوادث خاصة بالآلات الحادة ..... 195

اليوم الثالث : حوادث الحريق ..... 199

اليوم الرابع : حوادث التسمم ..... 204

اليوم الخامس : حوادث السقوط والتزاحم ..... 209

اليوم السادس : حوادث المرور ..... 214

## الفصل السادس

### أنشطة المحافظة على البيئة

أهداف أنشطة المحافظة على البيئة ..... 221

اليوم الأول: مصادر التلوث في الهواء ..... 223

اليوم الثاني : حماية الهواء من التلوث ..... 227

اليوم الثالث : حماية الماء من التلوث ..... 230

اليوم الرابع : حماية الغذاء من التلوث ..... 236

اليوم الخامس : حماية البيئة من التلوث الضوضائي ..... 241

## الفصل السابع

### أنشطة الصحة والسلامة في المنزل

أهداف أنشطة الصحة والسلامة في المنزل ..... 249

النشاط الأول: الأدوية ، المنظفات، المبيدات الحشرية خطر قاتل ..... 251

النشاط الثاني : بعض الحيوانات والحشرات المنزلية تنقل الأمراض ..... 254

النشاط الثالث : إحدذر من النار ..... 257

- النشاط الرابع : أخطار الكهرباء في بيتي ..... 261  
النشاط الخامس : أخطار مرتبطة بطعامنا ..... 264  
النشاط السادس : إحذر اللعب بالأدوات الحادة ..... 268

## الفصل الثامن

### أنشطة الصحة والسلامة في الروضة

- أهداف أنشطة الصحة والسلامة في الروضة ..... 273  
النشاط الأول: إحترس من السقوط..... 275  
النشاط الثاني : أخطار ناتجة عن ألعاب الأطفال ..... 278  
النشاط الثالث : كن حذراً أثناء اللعب في الفناء ..... 280  
النشاط الرابع : إحذر؟ هذه الأشياء تسبب الاختناق ..... 283  
النشاط الخامس : أخطار ناتجة عن اللعب في المياه ..... 285  
النشاط السادس : أشياء غريبة في فتحات الجسم ..... 287

## الفصل التاسع

### أنشطة الصحة والسلامة في الشارع

- النشاط الأول: المرور في شوارع بلدي ..... 293  
النشاط الثاني : إحذر تناول الأطعمة من الباعة الجائلين ..... 296  
النشاط الثالث : حروق الشمس ..... 299  
النشاط الرابع : أخطار ناتجة عن عوادم السيارات ..... 302  
النشاط الخامس : التعرض لإيذاء الحيوانات والحشرات ..... 305  
المراجع ..... 309