



قواعد المنزل للحماية من فيروس الكورونا COVID-19

malaak
FILLS THE GAP

الهدف من المشروع

- التعرف بفيروس كورونا، عوارضه ووسائل الوقاية من هذا الفيروس
- تنمية مهارات وقدرات التواصل



الفئة المستهدفة: 7-4 و 11-8

المواد المطلوبة

- أوراق
- أقلام تلوين
- قلم رصاص
- صابون
- بهار أسود
- صحن عدد 2

الأهداف

- التعرف على فيروس كورونا
- تعلم طرق الوقاية من هذا الفيروس
- التعرف على كيفية إنتقال هذا الفيروس
- زيادة المعرفة اللغوية لدى المتعلمين
- فتح آفاق الخيال العلمي وإثارة دافعية الاستكشاف العلمي لدى المتعلمين

مخرجات التعلم

- لغة عربية: إكتساب مفردات جديدة
- إرشاد صحي: التعرف على أهمية النظافة الشخصية
- رياضيات: تقدير المسافات في طرق الوقاية من مرض الكورونا



1

اليوم الأول: التعرف على فيروس كورونا

أهداف اليوم الأول:

- التعرف على عوارض الرشح
- التعرف على المعلومات التي يملكها الطلاب عن الفيروس بالإضافة الى الافكار الخاطئة عن الفيروس و مخاوفهم
- التعرف على فيروس الكورونا وعن كيفية الحفاظ على الصحة الجيدة
- إكتشاف أهمية إرتداء الكمامة لحماية أنفسنا وكيفية إستخدامها

1

بعض الإرشادات للأهل:

- ✓ ابق هادئاً
- ✓ طمئن أطفالك
- ✓ إستمع لأسئلة الأطفال و جاوبها
- ✓ تجنب إستعمال تعابير تدل على لوم الآخرين لإصابتهم أو نقلهم الفيروس، فكلنا معرضون للعدوى
- ✓ إغسل يديك جيداً عدة مرات في اليوم لا سيما عند الدخول الى المنزل
- ✓ إلتزم التباعد الاجتماعي
- ✓ إرتدِ ماسكاً لحماية نفسك و ضع ماسكاً لأولادك

فيروس كورونا

1. هل تعلم ما هو فيروس كورونا COVID-19 ؟
2. كيف يلتقط \ يُصاب الناس بهذا الفيروس؟
3. كيف يمكن أن تحمي نفسك من فيروس كورونا؟

7-4: اطلب من التلميذ ان يجيب على السؤالين 1 و 2 بتسجيل صوتي و يرسم جواب السؤال 3 و يرسل الاجوبة الى الأستاذ على Whatsapp

11-8: اطلب من التلميذ ان يكتب إجاباته، إذا أمكن، و يرسلها الى الأستاذ عبر الـ WhatsApp. اذا لم يتمكن التلميذ من الكتابة، فيمكنه تسجيل الاجابات بصوته و ارسالها الى الأستاذ

يستمتع الأستاذ إلى بعض الأجوبة ثم يرسل تسجيلاً أو فيديو يشرح فيه اجابات الاسئلة. فيديوهات مقترحة:

<https://youtu.be/cMOWaUS54PE>

<https://youtu.be/Enu3JpP22tA>

الرّشح

1. ما هو الرشح؟
2. هل عانيت من الرشح سابقاً؟
3. عندما تعاني من الرشح، أي أجزاء \ أعضاء من جسمك تؤلمك؟
4. هل بإمكانك أن تتنفس جيداً عندما تكون مصاباً بالرشح؟
5. كيف تكون قابليتك للطعام عندما تكون مصاباً بالرشح؟
6. ماذا ينصحك الطبيب أو أمك حين تكون مصاباً بالرشح؟

هذه الأسئلة يناقشها التلميذ مع أهله.

إجابات مقترحة يقدمها الاستاذ للتلميذ بطريقة سهلة

ما هي الإجراءات التي يمكن إتباعها لحماية أنفسنا من فيروس COVID-19؟

إن أفضل طريقة للوقاية من المرض هي تجنب التعرض لفيروس كوفيد 19. توصي مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) ومنظمة الصحة العالمية (WHO) باتباع النصائح التالية:

- التزم بالتباعد الاجتماعي. يمكن للجراثيم في الهواء أن تنتشر بسرعة لمسافة مترين تقريباً (مسافة أكبر من طولك) و لهذا يجب ان تبق على بعد 2 متر عن أي شخص خارج نطاق القاطنين في منزلك.

- اغسل يديك بالماء والصابون، عند خروجك من التواليت، قبل و بعد تناول الطعام، بعد عودتك الى المنزل. تذكر أن تعد لل 20 و انت تغسل يديك حتى تزول الجراثيم عن يديك. يمكن للأهل أن يساعدوا التلميذ في العد لل 20 ربما من خلال اغنية. هذه فؤصة ليتعلم فيها الطفل العد لل 20 بطريقة مسلية.

- استخدم مطهراً يدوياً يحتوي على الكحول بنسبة 60% على الأقل.

- غطِّ فمك وأنفك بمرفقك أو بمنديل عند السعال أو العطس. تخلص من المنديل بعد استخدامه.

- تجنَّب لمس العينين والأنف والفم. هذه يمنع الجراثيم من الانتقال الى من حولك.

- نظف و طهر يوميًا الأسطح التي تلمسها بشكل متكرر.

ما هو فيروس كورونا؟

فيروس كورونا هو فيروس virus يمكن أن يجعلك تشعر بالإعياء. والأمر يشبه الإصابة بإنفلونزا أو نزلة برد شديدة. وقد تصاب بالحمى أو السعال أو الشعور بالتعب. و هو فيروس معدٍ contagious أي ينتقل من شخص إلى آخر. الكلمات التي يجب أن يتعلمها التلميذ هي: فيروس و معدٍ

كيف تتم عدوى فيروس COVID-19؟

هذه الفيروس ينتقل من خلال السعال أو العطس. عندما يعطس أو يسعل شخص مصابٌ بالفيروس، تخرج بعض الجراثيم (الفيروس) من جسمه الى الهواء عبر رذاذات العطس و السعال. و قد تقع هذه الرذاذات على الأسطح كسطح الطاولة او الكرسي مثلاً.

إذا كنت قريباً من هذا الشخص المصاب، قد تدخل هذه الجراثيم إلى جسمك عبر أنفك أو فمك عبر تنفس الهواء الذي يحتوي على هذه الرذاذات

و إذا وضعت يدك على الأسطح التي عليها هذه الرذاذات، ثم وضعت يدك على وجهك (عينيك أو فمك أو انفك) قد يدخل الفيروس الى جسمك. و بالتالي ستصاب ب COVID-19 فيروس.

2

اليوم الثاني: وسائل الحماية

■ أهداف اليوم الثاني:

- التعرف على أهمية غسل اليدين لإبعاد الفيروس والحفاظ على صحة جيدة
- إكتشاف أهم الطرق التي يجب أن نقوم بها عند العودة للمنزل



<https://www.unicef.org/lebanon/coronavirus>

التباعد الاجتماعي: تعلم كيف تقيس | تحدد مسافة مترين

- قف ثابتًا وحدد موقعك.
- خذ 4 خطوات عادية.
- اطلب من والديك قياسها والتأكد ان المسافة تساوي مترين.
- إذا لم يكن لدى الوالدين شريط قياس ، فاعلم أن الخطوتين للطفل = 1 م.
- 2 متر = 4 خطوات أطفال عادية

الكمامة: ماذا يجب ان افعل و ماذا يجب ان لا أفعل؟

- استخدم كمامة خاصة بك: جديدة و نظيفة
- لا تستبدل كمامة مع احد من أصدقائك
- وضع الكمامة يحميك من النقاط فيروس كورونا: نحن نصاب بالفيروس حين تدخل الرذاذات التي تحتوي على الفيروس الى جسمنا عن طريق الفم او الانف. حين نغطي فمنا و انفنا بالكمامة، نمنع الفيروس من الدخول الى الفم و الانف. و بالتالي نحمي انفسنا من الاصابة لفيروس كورونا.

لماذا يجب ان نغسل يدينا بالماء و الصابون؟ سنقوم الآن بإجراء تجربة لنتعلم اهمية غسل اليدين.

الأدوات:

فلفل أسود.

كوب ماء.

صابون سائل.

اصحن.

<https://youtu.be/3XzVUFNBoYM> **فيديو** شرح التجربة للاستاذ

ملاحظة: سنعتبر ان الفلفل الاسود هو الفيروس.

طريقة العمل:

تسكب المياه في الصحن.

ينثر الفلفل الأسود على سطح الماء.

ضع اصبعك في منتصف الصحن. و راقب ماذا يحدث.

اخرج اصبعك من الصحن.

ضع على اصبعك القليل من سائل الصابون.

ضع اصبعك في الصحن مجدداً. راقب ماذا يحدث.

سجل التجربة بفيديو وانت تشرح ما يحدث ثم أرسله الى الاستاذ عبر الwhatsapp

الاستنتاج: الصحن المليء بالفلفل الاسود يمثل أيدينا و هي ممتسخة. عندما نغسل ايدينا بالماء فقط، تبقى الجراثيم على ايدينا. أما عندما نغسل ايدينا

بقليل من الصابون مع الماء، نتخلص من الجراثيم الموجودة على ايدينا.

كيف تغسل يديك بالماء و الصابون؟

أغسل يديك في حالة الإتساخ الظاهري ودلكها من أجل نظافة الأيدي
الزمن الكلي للإجراء من ٤٠-٦٠ ثانية



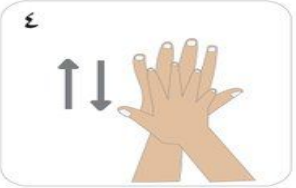
١ بلل يدك بالماء



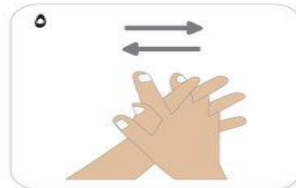
٢ ضع كمية من الصابون بحيث تغطي سطح اليد



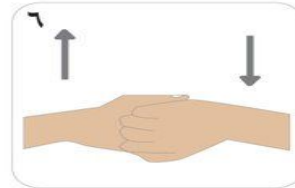
٣ باطن اليد بباطن اليد الأخرى



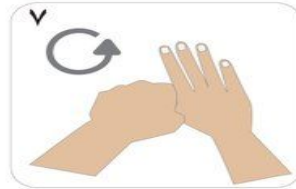
٤ باطن اليد اليمنى على ظهر اليد اليسرى مع تداخل الأصابع والعكس



٥ باطن اليد بباطن اليد الأخرى مع تداخل الأصابع



٦ ظهر الأصابع بباطن اليد الأخرى و الأصابع مضمومة



٧ الدعك الدائري للإبهام الأيسر ثم الأيمن



٨ الدعك الدائري للأمام والخلف بأصابع اليد اليمنى لباطن اليد اليسرى والعكس



٩ فرك كامل الرسغ مع الجانب المعاكس



١٠ شطف اليدين بماء جاري



١١ أغلق المياه باستخدام فوطة نظيفة أحادية الاستخدام



١٢ تجفيف اليدين باستخدام فوطة نظيفة أحادية الاستخدام

تعلم كيف تغسل يديك

ضع قليلا من الماء و الصابون على راحة يديك ثم افرك يديك بالشكل التالي:

أختر الرسمة الاسهل للتلاميذ. ربما الرسمة الصغيرة لعمر 4-7 و الرسمة الكبيرة لعمر 8-11



اليوم الثالث: انشاء فيديو | رسمة | ملصق لتوعية الاهل و الاصدقاء. يجب ان يتضمن الفيديو المخرجات التي تعلمها التلميذ في اليومين السابقين حول كيفية حماية نفسه من فيروس كورونا.

عمر 4-7

- يراجع التلميذ ما تعلمه في اليومين السابقين.
- يكتب | يرسم التلاميذ مجموعة من وسائل الوقاية التي يجب إتباعها
- يناقش التلاميذ هذه الأفكار مع الأهل.
- يصور الاهل التلميذ (فيديو) وهو يشرح عن طرق الحماية من الكورونا، و يرسلون الفيديو الى الاستاذ.
- يقوم التلاميذ بنشاط مشترك مع الاهل عن طريقة غسل اليدين الصحيحة



عمر 8-11

- يقوم التلاميذ بتحضير ملصق لتوعية اهله و جيرانه . يكتب في ال poster كيف يحمي الناس انفسهم من الفيروس. و يضيف رسومات ملونه لمزيد من الشرح. يصور التلميذ ال poster يرسل الصورة الى الاستاذ. ثم يلصق ال poster داخل المنزل او في الحي الذي يعيش فيه. يجب ان يتضمن ال poster ما تعلمه التلميذ في اليومين السابقين.





التوقعات

- مشاركة فعالة من قبل المتعلمين
- واعي تام بشكل مبسط عن الموضوع المقترح
- قدرة المتعلمين على حماية أنفسهم
- زيادة قدراتهم التعبيرية

التحديات

- المدة المحددة قد تكون غير كافية لإيصال المعلومات الكاملة للتلاميذ --> يمكن إضافة يوم او يومين.
- عدم مبالاة الأهل وعدم إهتمامهم بالموضوع --> ارسال فيديوهات قد يساعدهم في زيادة اهتمام الاهل والتلاميذ
- عدم قدرة التلاميذ على الإلتزام بالوقت بسبب عمل أفراد الأسرة --> يمكن زيادة يوم رابع
- ملل التلاميذ وعدم إهتمامهم بسبب صغر عمرهم

الإقتراحات

- زيادة المدة المحددة عن 3 أيام
- إرسال قصة تساعد على توضيح الأفكار المراد إيصالها

<https://youtu.be/fv3kJ0q9tUI> قصة جميلة مقترحة للصغار عن فيروس الكورونا و الرشح

- رسم الفيروس ينمي الجانب الحسي والفني لدى المتعلمين

