

التثقيف المتعلق بالوقاية من فيروس نقص المناعة البشرية لصف الروضة

تتضمن دروس رياض الأطفال المفاهيم الأساسية والمهارات التي سيحتاجها التلاميذ لتعليم الوقاية من فيروس نقص المناعة البشرية في المستقبل، بالإضافة إلى العادات الصحية لمدى الحياة.

| رقم الدرس | عنوان الدرس | الموضوع والمهارة اللتين يتم التركيز عليهما | الغرض من الدرس |
|-----------|--|---|---|
| 1 | ماذا يعني أن تكون بصحة جيدة؟ | <ul style="list-style-type: none"> الموضوع: تعلم ما يعنيه أن تكون بصحة جيدة وتشعر بالراحة. | يعلم هذا الدرس التلاميذ التعرف على السلوكيات التي تساعد على البقاء بصحة جيدة، مثل شرب الماء وتناول الأطعمة الصحية. |
| 2 | ماذا يعني أن تكون مريضاً؟ | <ul style="list-style-type: none"> الموضوع: التمييز بين أن تكون مريضاً وأن تكون بصحة جيدة. المهارة: تحديد البالغين الموثوق بهم الذين يمكنهم المساعدة عندما تكون مريضاً. | يتعلم التلاميذ أعراض البرد الأساسية والخطوات التي يمكنهم اتخاذها للتعافي، بما في ذلك زيارة الطبيب أو العيادة. |
| 3 | كيف يمكننا البقاء بصحة جيدة؟ | <ul style="list-style-type: none"> الموضوع: تعلم طرق مختلفة للحفاظ على صحة جيدة. المهارة: ممارسة السلوكيات الصحية للحفاظ على الصحة أو تحسينها. | يتعرف التلاميذ على العادات التي تساعد في الحفاظ على صحة جيدة، مثل غسل أيديهم وتنظيف أسنانهم بالفرشاة. |
| 4 | كيف يمرض الناس؟ ما هو فيروس نقصان المناعة البشرية (HIV)؟ ما هو مرض الإيدز (AIDS)؟* يتوفر خيار الإعفاء من هذا الدرس | <ul style="list-style-type: none"> الموضوع: كيف تنتسب الجراثيم في الإصابة بالأمراض. الموضوع: تعلم الفرق بين الأمراض التي يمكن أن تنتقل بسهولة، والتي يصعب انتقالها، ولا يمكن أن تنتقل من شخص إلى آخر. | يتعلم التلاميذ ما هي الجراثيم وكيف يمكن أن تنتقل من شخص إلى آخر (مثلاً، عن طريق العطس والسعال واللمس) لتسبب المرض. يتعلم التلاميذ أيضاً تعريفاً بسيطاً لفيروس نقص المناعة البشرية ومرض الإيدز وأنه من الصعب الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية. |
| 5 | من يساعدنا عندما نكون مرضى؟ | <ul style="list-style-type: none"> الموضوع: التعرف على الأشخاص والأماكن المختلفة التي يمكن أن تساعدنا عندما نمرض. المهارة: تحديد البالغين الموثوق بهم الذين يمكنهم المساعدة عندما تكون مريضاً. | يتعلم التلاميذ كيفية تحديد البالغين الموثوق بهم الذين يمكنهم المساعدة عندما يكونون مرضى. |



التثقيف المتعلق بالوقاية من فيروس نقص المناعة البشرية للصف الأول

تتضمن دروس الصف الأول المفاهيم الأساسية والمهارات التي سيحتاجها التلاميذ لتعليم الوقاية من فيروس نقص المناعة البشرية في المستقبل، بالإضافة إلى العادات الصحية لمدى الحياة.

| رقم الدرس | عنوان الدرس | الموضوع والمهارة اللتين يتم التركيز عليهما | الغرض من الدرس |
|-----------|--|---|---|
| 1 | كيف يمكننا البقاء بصحة جيدة؟ | <ul style="list-style-type: none"> الموضوع: تحديد الممارسات اللازمة للبقاء بصحة جيدة. المهارة: تحديد هدف قصير المدى للمساعدة في الحفاظ على الصحة أو تحسينها. | في هذا الدرس، يتعلم التلاميذ التعرف على السلوكيات الصحية الأساسية، مثل غسل اليدين وتناول الأطعمة الصحية. |
| 2 | كيف تنتقل الأمراض من شخص لآخر؟ | <ul style="list-style-type: none"> الموضوع: تعلم الفرق بين الأمراض التي يمكن أن تنتقل بسهولة، وتلك التي يصعب انتقالها، ولا يمكن أن تنتقل من شخص إلى آخر. المهارة: ممارسة السلوكيات الصحية للوقاية من المرض. | يتعلم التلاميذ أن بعض الأمراض يسهل انتقالها والبعض الآخر لا ينتقل بسهولة. إنهم يتعلمون أيضاً طرقاً أساسية لمنع انتشار الجراثيم. |
| 3 | ما هي الفيروسات؟ كيف تدخل إلى الجسم لإحداث الأمراض؟ <i>*يتوفر خيار الإعفاء من هذا الدرس</i> | <ul style="list-style-type: none"> الموضوع: معرفة أن الفيروسات نوع من الجراثيم التي يمكن أن تسبب المرض والطرق التي يمكن أن تدخل بها الفيروسات إلى الجسم. المهارة: ممارسة السلوكيات الصحية للحفاظ على الصحة أو تحسينها. | يعلم هذا الدرس التلاميذ أن الفيروس هو نوع من أنواع الجراثيم، بالإضافة إلى الطرق المختلفة التي يمكن أن تدخل بها الجراثيم إلى الجسم. يتعلم التلاميذ ما يمكنهم فعله لمنع الجراثيم من دخول أجسادهم أو أجساد الآخرين. |
| 4 | كيف تحارب أجسامنا الفيروسات؟ لماذا لا تستطيع أجسادنا محاربة فيروس نقص المناعة البشرية؟ | <ul style="list-style-type: none"> الموضوع: فهم جهاز المناعة وكيف يضعفه فيروس نقص المناعة البشرية. | يستعرض التلاميذ تأثير فيروس نقص المناعة البشرية على جهاز المناعة وكيف يمكن للأشخاص المتعاشين مع فيروس نقص المناعة البشرية الحفاظ على صحتهم. |
| 5 | عندما نمرض، ما الذي يمكننا القيام به لنصبح أفضل؟ | <ul style="list-style-type: none"> الموضوع: التعرف على الاستخدام السليم للدواء عندما نمرض. الموضوع: فهم أهمية الرعاية والدعم المقدمين من الأسرة عندما يمرض شخص ما. المهارة: تحديد البالغين الموثوق الذين يمكن طلب المساعدة منهم. | يتعلم التلاميذ كيف يمكن لمقدمي الرعاية الصحية مساعدة الأشخاص عندما يمرضون. إنهم يتعلمون أيضاً كيفية تحديد شخص بالغ موثوق به لطلب المساعدة إذا شعروا بالمرض أو تعرضوا لإصابة أو كانت لديهم أسئلة حول أجسادهم وصحتهم. |

التثقيف المتعلق بالوقاية من فيروس نقص المناعة البشرية للصف الثاني

تتضمن دروس الصف الثاني المفاهيم الأساسية والمهارات التي سيحتاجها التلاميذ لتعليم الوقاية من فيروس نقص المناعة البشرية في المستقبل، بالإضافة إلى العادات الصحية لمدى الحياة.



Department of
Education

Office of School
Wellness Programs

Think — Move — Achieve —

| رقم الدرس | عنوان الدرس | الموضوع والمهارة اللتين يتم التركيز عليهما | الغرض من الدرس |
|-----------|--|---|--|
| 1 | ما هي بعض الخيارات الصحية التي يتخذها الأطفال؟ | <ul style="list-style-type: none"> الموضوع: تحديد الخيارات الصحية وغير الصحية المهارة: اتخاذ قرارات لتحسين الصحة أو الحفاظ عليها. | يُعلم هذا الدرس التلاميذ كيفية التعرف على السلوكيات التي تساعد على البقاء بصحة جيدة، مثل غسل اليدين وتناول الأطعمة الصحية. |
| 2 | ماذا يحدث عندما نمرض؟ | <ul style="list-style-type: none"> الموضوع: تحديد ما يمكن أن يفعله الأشخاص للوقاية من المرض وعلاجه. المهارة: ممارسة السلوكيات الصحية للوقاية من المرض. | يركز هذا الدرس على طرق الوقاية من المرض وكيف تؤثر نزلات البرد على شخص مصاب بفيروس نقص المناعة البشرية مقابل شخص غير مصاب به. يتعلم التلاميذ أيضاً أهمية التعاطف مع الأشخاص المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية. |
| 3 | ما هي مسببات انتشار الأمراض والوقاية منها؟ <i>*يتوفر خيار الإعفاء من هذا الدرس</i> | <ul style="list-style-type: none"> الموضوع: التمييز بين الأمراض التي يمكن أن تنتقل وتلك التي لا يمكن أن تنتقل وتحديد كيفية مشاركة الجراثيم أو انتقالها لتسبب المرض. المهارة: ممارسة السلوكيات الصحية لمنع أو تقليل انتشار الجراثيم. | يستكشف هذا الدرس الاختلافات بين الأمراض التي يمكن أن تنتقل وتلك التي لا يمكن أن تنتقل، بما في ذلك أنواع الجراثيم التي تسهل الإصابة بها (المحمولة جواً) وتلك التي تصعب الإصابة بها (المنقولة بالدم). كما يشجع التلاميذ على ممارسة العادات الصحية، بما في ذلك كيفية الحفاظ على سلامتهم عند تواجدهم حول الدم. |
| 4 | ما هو دور جهاز المناعة في مكافحة الأمراض؟ كيف يؤثر فيروس نقص المناعة البشرية على جهاز المناعة؟ | <ul style="list-style-type: none"> الموضوع: فهم جهاز المناعة وكيف يضعفه فيروس نقص المناعة البشرية. | يستعرض التلاميذ تأثير فيروس نقص المناعة البشرية على جهاز المناعة، وكيف يمكن للأشخاص المتعاشين مع فيروس نقص المناعة البشرية الحفاظ على صحتهم. |
| 5 | كيف يشعر الأشخاص عندما يكونون مرضى؟ كيف يشعر الآخرون تجاههم؟ | <ul style="list-style-type: none"> الموضوع: التعرف على كيفية تأثير المرض على الأشخاص وكيف يمكن للآخرين مساعدة المرضى على الشعور بالتحسن. | يتعلم التلاميذ كيف يمكن لمقدمي الرعاية الصحية مساعدة الأشخاص عندما يمرضون. كما يتعلمون كيفية تحديد شخص بالغ موثوق به لطلب المساعدة إذا شعروا بالمرض أو تعرضوا لإصابة أو كانت لديهم أسئلة حول أجسادهم وصحتهم. |



التثقيف المتعلق بالوقاية من فيروس نقص المناعة البشرية للصف الثالث

تتضمن دروس الصف الثالث المفاهيم الأساسية والمهارات التي سيحتاجها التلاميذ لتعليم الوقاية من فيروس نقص المناعة البشرية في المستقبل، بالإضافة إلى العادات الصحية لمدى الحياة.

| رقم الدرس | عنوان الدرس | الموضوع والمهارة اللتين يتم التركيز عليهما | الغرض من الدرس |
|-----------|---|--|---|
| 1 | كيف نصاب بالجراثيم التي تجعلنا مرضى؟ | <ul style="list-style-type: none"> الموضوع: التعرف على كيفية دخول الجراثيم إلى الجسم وتسببها في المرض. المهارة: ممارسة السلوكيات الصحية للوقاية من المرض. | هذا الدرس يشرح كيف يمكن مشاركة الجراثيم من شخص لآخر. يتعلم التلاميذ ما يمكنهم فعله للوقاية من المرض (تغطية أفواههم عند السعال أو العطس في مرفقيهم وغسل اليدين وما إلى ذلك). |
| 2 | كيف يحارب الجسم المرض؟ | <ul style="list-style-type: none"> الموضوع: تعلم كيف يحارب الجسم الأمراض ويؤثر فيروس نقص المناعة البشرية على جهاز المناعة. الموضوع: فهم أن مرض الإيدز هو مرحلة متقدمة من فيروس نقص المناعة البشرية. المهارة: ممارسة سلوكيات للوقاية من المرض. | يتعرف التلاميذ على الفرق بين فيروس نقص المناعة البشرية والإيدز. إنهم يتعلمون كيف يؤثر فيروس نقص المناعة البشرية والإيدز على جهاز المناعة لإضعاف دفاع الجسم ضد المرض. |
| 3 | كيف يؤثر فيروس نقص المناعة البشرية على جهاز المناعة؟ | <ul style="list-style-type: none"> الموضوع: التمييز بين وظيفة الجهاز المناعي السليم والجهاز المناعي الذي يضعفه فيروس نقص المناعة البشرية. المهارة: ممارسة سلوكيات لمساعدة جهاز المناعة. | يراجع التلاميذ أساسيات جهاز المناعة وفيروس نقص المناعة البشرية. إنهم يتعلمون عن تأثير فيروس نقص المناعة البشرية على جهاز المناعة، وكذلك السلوكيات الصحية لتحسين وظيفة الجهاز المناعي. |
| 4 | ما هي الخيارات الصحية التي يمكن للناس اختيارها؟ *يتوفر خيار الإغفاء من هذا الدرس | <ul style="list-style-type: none"> الموضوع: التمييز بين الخيارات الصحية وغير الصحية. المهارة: اتخاذ قرارات للحفاظ على الصحة أو تحسينها. | يستكشف هذا الدرس بعض الخيارات اليومية التي يتخذها التلاميذ وكيف تؤثر على صحتهم. يقوم التلاميذ أيضاً بمراجعة خطوات اتخاذ القرار والتدرب على اتخاذ الخيارات الصحية. |
| 5 | الحصول على المساعدة عندما نواجه مشكلة | <ul style="list-style-type: none"> الموضوع: تحديد أين تذهب للمساعدة في حل مشكلة ما. المهارة: التدرب على تحديد البالغين الموثوق بهم وتوصيل الاحتياجات بوضوح. | في هذا الدرس، يتعلم التلاميذ كيفية تحديد البالغين الموثوق بهم. يطرح التلاميذ أفكاراً حول طرق يمكنهم من خلالها الحصول على المساعدة بأمان لأنفسهم أو للآخرين عندما يمرضون أو يتعرضون للأذى أو يعاملون بشكل سيء. |



التثقيف المتعلق بالوقاية من فيروس نقص المناعة البشرية للصف الرابع

تتضمن دروس الصف الرابع المفاهيم الأساسية والمهارات التي سيحتاجها التلاميذ لتعليم الوقاية من فيروس نقص المناعة البشرية في المستقبل، بالإضافة إلى العادات الصحية والتعاطف مع الأشخاص الذين يتعايشون مع فيروس نقص المناعة البشرية.

| رقم الدرس | عنوان الدرس | الموضوع والمهارة اللتين يتم التركيز عليهما | الغرض من الدرس |
|-----------|---|--|--|
| 1 | ما الذي يسبب الإصابة بالأمراض؟ كيف يحمي جهاز المناعة الجسم من المرض؟ | <ul style="list-style-type: none"> الموضوع: فهم سلسلة العدوى. المهارة: ممارسات الرعاية الذاتية الأساسية للتعافي من المرض. | يتعلم التلاميذ ما يحدث داخل الجسم عندما يصاب بفيروس ينتقل عبر الهواء مثل الحصبة. إنهم يتعلمون أيضاً كيف تساعد اللقاحات الجسم على تجنب بعض أنواع الأمراض. |
| 2 | كيف يحارب الجسم المرض؟ كيف يؤثر فيروس نقص المناعة البشرية على جهاز المناعة؟ | <ul style="list-style-type: none"> الموضوع: فهم كيف يعمل جهاز المناعة وكيف يؤثر عليه فيروس نقص المناعة البشرية. | في هذا الدرس، يتعلم التلاميذ كيف يعمل الجهاز المناعي وكيف يمكن أن يضره فيروس نقص المناعة البشرية. يتعلم التلاميذ أنه لا يوجد علاج لفيروس نقص المناعة البشرية. ومع ذلك، هناك علاجات تساعد الأشخاص المتعايشين مع فيروس نقص المناعة البشرية على أن يعيشوا حياة طويلة وصحية. |
| 3 | ما هي الخرافات والحقائق الشائعة حول انتقال فيروس نقص المناعة البشرية؟ | <ul style="list-style-type: none"> الموضوع: تحديد كيف ينتقل فيروس نقص المناعة البشرية وكيف لا ينتقل. | يتعلم التلاميذ أن فيروس نقص المناعة البشرية ينتقل فقط من خلال سلوكيات محددة للغاية وليس عن طريق الاتصال العارض. إنهم يتعلمون أيضاً كيف يمكن أن تكون الخرافات حول انتقال فيروس نقص المناعة البشرية ضارة. |
| 4 | كيف يمكننا مساعدة بعضنا البعض في اختيار خيارات صحية؟ <i>*يتوفر خيار الإعفاء من هذا الدرس</i> | <ul style="list-style-type: none"> الموضوع: تحديد طرق تبني السلوكيات الصحية وتشجيع الآخرين على فعل الشيء نفسه. المهارة: استخدام مهارات الاتصال الفعال لمناصرة الآخرين لكي يعيشوا حياة صحية ومقاومة ضغط الأقران السلبي. | يستكشف التلاميذ العادات الصحية والسلوكيات المحفوفة بالمخاطر الإيجابية والسلبية وضغط الأقران. يمارسون استخدام مهارات الرفض لتجنب المخاطر السلبيه وتشجيع الآخرين على اتخاذ خيارات صحية. |
| 5 | كيف يمكننا العثور على المعلومات والمساعدة في المجتمع؟ | <ul style="list-style-type: none"> الموضوع: تعلم خصائص المورد الصحي الموثوق. المهارة: تحديد موارد موثوقة للمعلومات والمساعدة المتعلقة بالصحة. | في هذا الدرس، يتعلم التلاميذ خطوات تحديد موارد صحية دقيقة وموثوقة. |



التثقيف المتعلق بالوقاية من فيروس نقص المناعة البشرية للصف الخامس

تتضمن دروس الصف الخامس المفاهيم الأساسية والمهارات التي سيحتاجها التلاميذ لتعليم الوقاية من فيروس نقص المناعة البشرية في المستقبل، بالإضافة إلى العادات الصحية والتعاطف مع الأشخاص الذين يتعايشون مع فيروس نقص المناعة البشرية.

| رقم الدرس | عنوان الدرس | الموضوع والمهارة اللتين يتم التركيز عليهما | الغرض من الدرس |
|-----------|--|--|--|
| 1 | كيف يحمي الجسم نفسه من المرض؟ | <ul style="list-style-type: none"> الموضوع: كيف يعمل جهاز المناعة وكيف يؤثر عليه فيروس نقص المناعة البشرية. المهارة: العادات الأساسية لحماية الجسم من الجراثيم والأمراض. | يتعلم التلاميذ ما هو فيروس نقص المناعة البشرية وكيف يضعف جهاز المناعة. |
| 2 | كيف ينتقل فيروس نقص المناعة البشرية (HIV)؟ | <ul style="list-style-type: none"> الموضوع: فهم الخرافات والحقائق حول انتقال فيروس نقص المناعة البشرية. المهارة: التواصل مع البالغين الموثوق بهم حول الطرق التي يمكن بها للفرد أن يصاب بفيروس نقص المناعة البشرية والطرق التي تحميه من الإصابة به. | يستكشف هذا الدرس كيفية انتقال فيروس نقص المناعة البشرية من شخص لآخر. يتعلم التلاميذ أن فيروس نقص المناعة البشرية ينتقل فقط من خلال سلوكيات محددة للغاية وليس عن طريق الاتصال العارض. |
| 3 | *كيف يمكننا تخفيض سلوكياتنا الخطرة؟ *تتوفر خيار الإعفاء من هذا الدرس | <ul style="list-style-type: none"> الموضوع: السلوكيات السلبية والإيجابية المحفوفة بالمخاطر وعواقبها. المهارة: استخدام عملية صنع القرار لفهم النتائج المحتملة للسلوكيات المحفوفة بالمخاطر. | يستكشف هذا الدرس الأسباب التي تجعل الأشخاص يمارسون المخاطر الإيجابية والسلبية. يتعلم التلاميذ خطوات للتفكير في إيجابيات وسلبيات السلوكيات المحفوفة بالمخاطر. |
| 4 | كيف أثر فيروس نقص المناعة البشرية/ الإيدز على المجتمع؟ | <ul style="list-style-type: none"> الموضوع: كيف غير فيروس نقص المناعة البشرية والإيدز العالم وأثر في المجتمعات. المهارة: مناقشة طرق يمكن للأشخاص من خلالها تجنب مخاطر الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية ودعم الأشخاص المتعايشين مع فيروس نقص المناعة البشرية. | يتعلم التلاميذ كيف أدى فيروس نقص المناعة البشرية والإيدز إلى زيادة الوعي بالسلوكيات المحفوفة بالمخاطر. إنهم يتعلمون سبب ضرر تسمية فيروس نقص المناعة البشرية على أنه مرض يؤثر فقط على مجموعات معينة من الناس. |
| 5 | ما هي الموارد التي توفر معلومات ومساعدة حول فيروس نقص المناعة البشرية/ الإيدز؟ | <ul style="list-style-type: none"> الموضوع: تحديد موارد موثوقة للحصول على معلومات حول فيروس نقص المناعة البشرية والإيدز. المهارة: تحديد البالغين الموثوق بهم للتحدث معهم حول فيروس نقص المناعة البشرية والإيدز. | يساعد هذا الدرس التلاميذ على فهم أن تعلم الحقائق العلمية حول انتقال فيروس نقص المناعة البشرية يمكن أن يساعد في وقف انتشار الفيروس. |



Department of
Education

Office of School
Wellness Programs

Think — Move — Achieve —