



معلومات للآباء

هكذا يصبح وقت المدرسة  
أمرًا آمنًا

- ٤..... الحقيبة المدرسية
- ٦..... بأمانٍ وصحةٍ إلى المدرسة
- ٨..... ذكاءً من خلال الحركة
- ٩..... بدء اليوم الدراسي على أتمّ الاستعداد
- ١٠..... طفلكم مؤمن عليه ضد الحوادث
- ١٢..... تعرّض طفلكم لحادث – خدمات صندوق التأمين ضد الحوادث في برلين
- ١٤..... نصائح عبر الإنترنت للآباء

#### Impressum:

Herausgeber: Unfallkasse Berlin

Culemeyerstraße 2, 12277 Berlin, Telefon 030 7624-0, [www.unfallkasse-berlin.de](http://www.unfallkasse-berlin.de)

Verantwortlich: Wolfgang Atzler (Geschäftsführer)

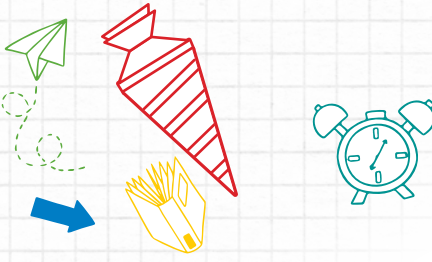
Realisation: Gathmann Michaelis und Freunde, Essen

Fotos: @adobestock.com/skif (Titel); ©shutterstock.com/Kinga (4-5)/MNStudio (5 u.)/

Altrendo Images (7)/Suzanne Tucker (10)/michaeljung (12); ©istockphoto.com/solstock (8)/

PeopleImages (9)/huettenhoelscher (13)

Illustrationen: ©freepik.com



## الآباء الأعزاء،

بطبيعة الحال، يزداد التوتر مع اقتراب اليوم الدراسي. ويبدأ فصلٌ جديدٌ تمامًا لطفلكم ولكم أيضًا.

ونودُ من خلال هذا الكتيب أن نقدم لكم **النصائح، التي تُسهل على طفلكم بدء مرحلة المدرسة.** وفي هذا الصدد، لا يتعلّق الأمر بالوصول الآمن إلى المدرسة وشراء حقيبة مدرسية مناسبة فحسب. بل إن لياقة طفلكم البدنية تُمثّل أهميةً بالغةً بالنسبة لنا؛ صندوق التأمين ضد الحوادث في برلين. وذلك لأن: الأطفال الذين يتحركون كثيرًا يتعرضون لحوادث خطيرة أقل. ويصبون أكثر تركيزًا ويشاركون في الدروس بانتباه أكبر.

وماذا لو حدث شيء؟ يحظى طفلكم أثناء تواجده في الفصل وعند ذهابه وإيابه من المدرسة بحماية جيدة يكفلها صندوق التأمين ضد الحوادث في برلين. ونحن شركة التأمين ضد الحوادث المسؤولة عن طلاب المدارس في العاصمة. وتتمثّل مهمتنا في منع وقوع الحوادث وتسوية المطالبات. هل تعلمون أن هذا التأمين لن يكلفكم شيئًا؟ لأن نفقات التغطية التأمينية لأطفالكم تتحملها ولاية برلين.

### التعاون التشاركي بين الآباء وهيئة التدريس

عندما يتعلّق الأمر بسلامة طفلكم في المدرسة، فإن المعلمة أو المعلم هو الموظف الأول المسؤول عن ذلك. وهو من يُقرر متى تصبح الأقران والقلاند والمجوهرات الأخرى مصدرًا للخطر ومتى يُفضّل خلعها على مدار اليوم الدراسي. والأمر في المقام الأول هنا لتفادي وقوع إصابات. فاحرصوا على دعم المعلمات والمعلمين في تحمل مسؤولياتهم.

نتمنى لطفلكم بدايةً موفقةً في مرحلة المدرسة!

صندوق التأمين ضد الحوادث في برلين

احصلوا على معلومات عبر الإنترنت على موقع صندوق التأمين ضد الحوادث في برلين:

[www.unfallkasse-berlin.de/eltern](http://www.unfallkasse-berlin.de/eltern)





# الحقيبة المدرسية

الحقيبة المدرسية الأولى - هذا هو أكثر ما يتوقّ المبتدئون الصغار في المدرسة إلى اقتنائه. ويجب ألا تبدو الحقيبة بمظهرٍ جيد فحسب، وإنما تُقدم ما يحافظ على سلامة طفلكم وصحته أيضًا.

## ٦ نصائح لشراء حقيبة مدرسية

### المواصفة القياسية DIN 58124

تفي الحقيبة المدرسية التي تحمل هذه العلامة بأهم المتطلبات حتى يكون طفلكم على أهبة الاستعداد للوصول إلى المدرسة.

### الراحة في الارتداء

تساهم أحزمة الكتف المبطنّة والعريضة في توزيع الوزن بشكلٍ جيد. ومن المهم عدم ضغط الأحزمة أو قطعها في منطقة الرقبة أو الكتف.

### مناسبة للظهر

يجب أن يكون جزء الظهر مبطنًا جيدًا ومصممًا بشكلٍ مريح. ومن المهم أيضًا توزيع الجيوب الداخلية بشكلٍ جيد. يجب، على سبيل المثال، وضع الكتب الثقيلة والكبيرة على الظهر مباشرةً، بينما يمكن وضع الأغراض الخفيفة في الحقيبة في الأمام.

## هل الحقيبة المدرسية ثقيلة للغاية؟

افحص محتويات الحقيبة المدرسية بانتظام. هل تُستخدم الكتب والأغراض المدرسية الأخرى يوميًا؟ قم بالتنسيق مع المعلمة أو المعلم. في الغالب، يمكن أن تبقى بعض الأغراض في الفصل. مهم: لا تخففوا عن طفلكم كامل حمل الحقيبة. فهذا يمنعه من التدريب اليومي الذي يُقوي عضلات الظهر.

**نصيحة:** افحصوا أيضًا الحقيبة الرياضية لطفلكم بانتظام. وإذا كنتم تغسلون الأدوات الرياضية بشكل متكرر، فسوف تتجنبون المخاطر الصحية الناجمة عن الجراثيم والبكتيريا.

### الوزن

يجب ألا يزيد وزن الحقيبة وهي فارغة عن ١,٢ كجم.

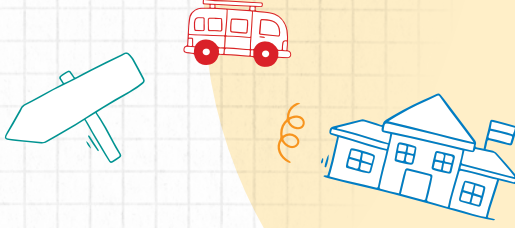
### مرئية

تضمن النطاقات الفسفورية المضيئة والأشرطة العاكسة أن يرى السائقون الأطفال بشكل أفضل.

### اصطحاب الطفل وطلب المشورة

من الأفضل اصطحاب الطفل عند الشراء. لأن طول القامة والوزن عاملان مهمان في الشراء. علاوةً على ذلك، يستطيع الطفل اختيار الموديل الذي ينال إعجابه. كما يُقدّم البائع المتخصص الدعم في إيجاد الحقيبة المثالية ومراعاة احتياجات الطفل.





# بأمان وصحة إلى المدرسة

« إشارة المرور: انتبهوا إلى السيارات المنعطفة.  
احرصوا على التواصل بالعين مع السائق،  
وخصوصاً في حالة الشاحنات، وتأكدوا من أنكم غير  
موجودين في الزاوية العمياء.  
« عبور الشارع: اقتصروا على عبور الشارع من  
الأماكن الواضحة. قبل عبور الشارع، انتظروا دائماً  
عند حافة الرصيف أو خط الرؤية. ثم انظروا إلى  
اليسار واليمين، ثم إلى اليسار مرة أخرى لمعرفة ما  
إذا كان من الممكن عبور الطريق بصورة آمنة. لا  
تسيروا في الشارع إلا عندما تتوقف جميع السيارات.

## الرؤية في الظلام

يجب أن يرتدي الطفل ملابس فاتحة تحتوي على مناطق  
عاكسة كبيرة بالقدر الكافي، لا سيما في فصل الخريف  
والشتاء. بهذه الطريقة، يستطيع مستخدمو الطريق الآخرون  
رؤية طفلكم بشكل أفضل في حركة المرور. قد يكون من  
المفيد في حالة الملابس المستعملة خياطة أو كي أشرطة  
عاكسة إضافية. وبصفة أساسية يسري - على لون الملابس  
أيضاً ما يلي: كلما كان الانعكاس أكثر سطوعاً، كانت الرؤية  
أكثر وضوحاً. وهذا يعني أن العواكس البيضاء والفضية  
مفضلة عن العواكس الخضراء أو الزرقاء.



المشي إلى المدرسة بدلاً من القيادة - يُفضل أن  
يذهب الأطفال إلى المدرسة سيراً على الأقدام،  
فهذا من شأنه تعزيز صحتهم البدنية والعقلية.  
وبذلك يتعلم الأطفال توجيه أنفسهم بشكل أفضل،  
ويمارسون الرياضة، ويصبحون أكثر لياقة وتركيزاً  
في الدروس.

## التدرب على الطريق إلى المدرسة

احرصوا على التدرب مع طفلكم على الطريق إلى المدرسة  
قبل اليوم الأول من الدراسة. ويجب أن تراقبوا طفلكم سيراً  
على الأقدام، خاصة في بداية الدراسة. وبهذه الطريقة، يمكن  
للمبتدئين في المدرسة أيضاً التعامل مع هذه المهمة بشكل جيد.

### هكذا يكون طفلكم آمناً في الطريق:

- قبل اليوم الأول من الدراسة: اذهبوا مع طفلكم في طريق  
المدرسة عدة مرات - في نفس التوقيت الذي سيبدأ فيه  
الطفل لاحقاً.
- التعامل مع مواضع الخطر: تحدثوا عن مواضع الخطر  
الخاصة (مثل تقاطعات الطرق المزدحمة أو غير  
الواضحة) وتدربوا على السلوك الصحيح. فمثلاً، تأكدوا  
من أن طفلكم يستخدم ممر المشاة من الداخل ولا يسير  
على حافة الطريق.
- التدرب على تغيير طريق السير واستخدام الممر الأكثر  
أماناً:

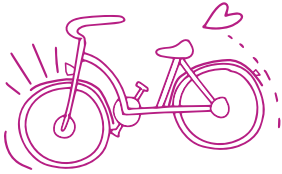
« استخدموا طرق المشاة ومعابر المشاة.

« خطوط المشاة لعبور الطريق: انتظروا وجود مسافة  
كافية بين السيارات. يُراعى هنا التواصل بالعين مع  
السائق أيضاً.



## الذهاب إلى المدرسة بالدراجة - بدءًا من الصف الرابع فقط

يعتمد ميعاد ذهاب الطفل إلى المدرسة بالدراجة في الأساس على قدراته البدنية والعقلية الفردية. هل يستطيع طفلكم الحفاظ على توازنه، وتقدير مسافة الكبح، والقيادة بأحدى يديه وإعطاء إشارة باليد الأخرى؟ هل يعرف إشارات المرور؟ يوصي «صندوق التأمين ضد الحوادث في برلين» بركوب الدراجة إلى المدرسة في أقرب وقت ممكن عند اجتياز اختبار ركوب الدراجات في الصف الرابع، ولكن ينطبق عندئذ أيضًا وجوب التحقق من احتمالية الخطر مسبقًا.



## خطر من جراء سيطرة الآباء - من الأفضل تنظيم طابور السير

على الرغم من المخاطر العديدة، يجب أن يتعلم الأطفال التحرك بأمان في حركة المرور. وليس من الجيد إحصار الطفل إلى المدرسة باستخدام «سيارة الآباء». وذلك لأن: سيارات الآباء نفسها تخلق مواقف خطيرة أمام المدرسة - مثلًا من خلال القيادة السريعة أو حجب رؤية الأطفال ومسارهم. كما أنها تحرم الأطفال من فرص التطور القيّمة ومن فرصة استنشاق بعض الهواء النقي قبل دخول المدرسة.

والبديل الجيد لسيارات الآباء هو ما يُسمى بـ **طابور السير**. وفكرته بسيطة: حيث يسير طلاب المدرسة معًا في مجموعة واحدة من نقاط التوقف المُتفق عليها سابقًا إلى المدرسة. وينضم إليهم أطفالٌ جُدد في كل نقطة التقاء مُتفق عليها. وعادةً ما يُرافق المجموعة واحد أو أكثر من الآباء.



# ذكاء من خلال الحركة

## ملابس مريحة

تأكدوا من أن طفلكم يرتدي ملابس مريحة. يجب ألا تكون قطع الملابس ضيقة جدًا، ولكن يجب ألا تعلق بشكل فضفاض على الجسم، وإلا فإنها ستعيق حركة الطفل. يجب أن تكون الأحذية مريحة وملائمة بشكل صحيح.

تمثل الحركة أهمية كبيرة للنمو البدني والعقلي للأطفال. وذلك لأن: الحركة لا تعمل على تعزيز المهارات الحركية فحسب، بل أيضًا تُعزز التركيز ومن ثم التفوق الدراسي في المدرسة.

غير أن الدراسات الحالية تشير إلى أن الأطفال يتحركون أقل من ساعة واحدة في اليوم. وهذا قليل جدًا بحسب رأي الخبراء من منظمة الصحة العالمية (WHO). وتتبعات ذلك: زيادة الوزن، ولباقة بدنية غير كافية، وأضرار ناجمة عن الوضع الخاطئ، وصعوبات حركية، وقصور في القلب والأوعية الدموية، والعدوانية.

الأطفال الأصغر سنًا لديهم رغبة طبيعية في الحركة. ويجب عليكم دعمها وتعزيزها. كيف ينجح الأمر بشكل جيد؟ اخلقوا عروضًا للتمارين والحركة. تساعد الملاعب والأندية الرياضية على تطوير الأطفال بدنيًا وعقليًا بشكل مثالي، ونموهم بصحة جيدة. كما أن ممارسة الرياضة المدرسية مهمة جدًا في النمو البدني الصحي للطفل. لهذا السبب، احرصوا على تشجيع الطفل مرارًا وتكرارًا للمشاركة في هذه الرياضة. املوا أوقات الفراغ في عطلة نهاية الأسبوع بالحركة والنشاط - فالجولات الصغيرة بالدراجة أو التنزهات مفيدة لجميع أفراد الأسرة.

## وسبب أهمية الحركة والتمارين هو:

- منع وقوع حوادث:
- تضمن الحركة والتمارين الكثيرة مزيدًا من الأمان في الحركة.
- تعزيز المهارات الحركية الدقيقة.
- تنسيق أفضل للجسم.
- ثقة أكبر بالنفس.
- تقييم أفضل للمخاطر.





# بدء اليوم الدراسي على أتم الاستعداد

## شطائر الفسحة الصحية: مشاركة الأطفال

عند السماح للطفل باختيار الشطائر التي سيتناولها أثناء الفسحة، فعلى الأرجح سيأكل هذه الشطائر. وربما ستكونون قادرين على الاستغناء عن قوالب الشوكولاتة التي تُسبب السمنة كبدائل لتناول شطائر الفسحة. الأطفال الذين يُعانون من السمنة يجدون صعوبة أكبر - لا تتركوا الأمر يصل إلى هذا الحد من البداية.

استمتعوا بقضاء بعض الوقت مع طفلكم في الصباح وتناولوا الإفطار معه. وذلك لأن: الأطفال الذين يتناولون الطعام في المنزل يكونون أكثر يقظة، وأسرع في التفاعل، وأكثر قدرة على الأداء في المدرسة. وسيشعرون أيضًا بمزيد من الراحة والتوازن عندما يبدأ اليوم دون عناءٍ وتوتر.

ويجب أن يبدأ اليوم بإفطار بسيط معًا حتى وإن كان الطفل لا يستطيع تناول الكثير من الطعام في الصباح. وبعد ذلك يمكن للطفل تناول وجبة الإفطار «الكبيرة» أثناء الفسحة.





# طفلكم مؤمن عليه ضد الحوادث

يتحمل صندوق التأمين ضد الحوادث في برلين المسؤولية  
عن التأمين القانوني ضد الحوادث لطلاب المدارس  
في العاصمة. وبتكفل بالتأمين على طلاب  
المدارس في أثناء الدروس، والفاعليات  
المدرسية الأخرى، وجميع طرق الوصول إلى  
المدرسية.



## ما العمل عند وقوع حادث؟

في حالة وقوع الحادث خلال وقت المدرسة، ستقوم سكرتارية المدرسة بترتيب كل شيء. وسيعلم صندوق التأمين ضد الحوادث عن الحادث تلقائيًا ويتحمل تكاليف العلاج بعد وقوع حادث مدرسي.

## متى يُؤمن على الأطفال ضد الحوادث؟

- أثناء الدروس، والاستراحات، والفاعليات المدرسية (مثلًا في الرحلات القصيرة، والنزهات المدرسية، ورحلات الفصول)،
- على الطرق المباشرة بين المنزل والمدرسة أو المكان الذي تُقام فيه الفاعليات المدرسية. ولا يهم في ذلك وسيلة المواصلات المستخدمة للوصول إلى المدرسة. ولا تتأثر تغطية التأمين ضد الحوادث بمسألة ما إذا كان الطفل مسؤولاً عن الحادث.



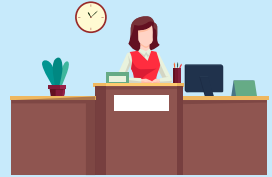
### كتاب الإسعافات الأولية: تسجيل الحادث

بعد وقوع حادث ولو بسيط في المدرسة، يرجى التأكد من تسجيل هذا الحادث في ما يُسمى بـ «دفتر الإسعافات الأولية» للمدرسة. وهذا الأمر مهم إذا كان من اللازم زيارة الطبيب لاحقًا بسبب الحادث.



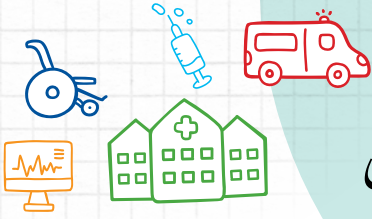
### الحوادث الخطيرة: زيارة طبية/ طبيب التأمين ضد الحوادث

في حالة حدوث إصابات خطيرة (مثل كسر الساق، أو ارتجاج في المخ)، يجب زيارة طبية/طبيب التأمين ضد الحوادث (طبيبة أو طبيب الحوادث) أو قسم الطوارئ في المستشفى على الفور.



### حوادث الطرق: إبلاغ سكرتارية المدرسة

إذا وقع الحادث في الطريق إلى المدرسة أو إذا لم تتم زيارة الطبيبة/ الطبيب إلا بعد الظهر بسبب حادث مدرسي، فيجب على الوالدين إبلاغ سكرتارية المدرسة بذلك. وسيتحمل صندوق التأمين ضد الحوادث التكاليف في حالة التأمين. وفي هذه الحالة لن تكون شركة التأمين الصحي الخاصة بك جهة الاتصال الصحيحة.



# تعرّض طفلكم لحادث خدمات صندوق التأمين ضد الحوادث في برلين



يتكفل صندوق التأمين ضد الحوادث في برلين بتوفير علاجٍ مبكر وفعالٍ قدر الإمكان من خلال التدابير والتجهيزات الخاصة المقدمة. ويُمنح التأمين في أي وقت دون تحديد زمني ويُغطي العلاج الطبي، وعلاج الأسنان، والعلاج في المستشفى. وتكتمل الخدمات أيضًا بتحمل تكاليف النقل والسفر الضرورية، وتوفير الأدوية والعلاجات الأخرى، وتوفير الأطراف الصناعية والوسائل المساعدة، وتقديم الرعاية اللازمة.



**تنبيه:** لا يمكن تعويض تكاليف العلاج الطبي الخاص. يلتزم مقدمو الخدمات بتسوية الحسابات مباشرةً مع صندوق التأمين ضد الحوادث.

#### المساعدات المدرسية والمهنية الخاصة:

بعد وقوع حوادث خطيرة، يتم توفير جميع التدابير التعليمية (مثل التدريس في سرير المستشفى) وذلك من أجل تمكين الطفل المُصاب من الحصول على التعليم والتدريب المهني اللائق المناسب لقدراته.

#### المعاشات:

إذا كان الطفل يُعاني من أضرار صحية دائمة بسبب الحادث، فسوف نتحقق أيضًا من إمكانية صرف معاش له.

### نلتمس ما يلي: سيارة الأجرة بدلًا من سيارة الإسعاف

تتطلب المرافق استخدام سيارة أجرة وعدم استدعاء المطافئ، خاصةً إذا كان من اللازم نقل الطفل المصاب إصابةً طفيفةً إلى المستشفى. حيث يجب أن تكون سيارة الإسعاف متاحة للمرضى الذين يُعانون من إصاباتٍ خطيرة. ونرجو تفهمكم ودعمكم في تنفيذ هذه اللائحة.

**وللعلم أيضًا:** المشاركة التطوعية من قِبل الأباء مومنة قانونًا ضد الحوادث. وإذا تعرضت لحادث باعتبارك عضوًا متطوعًا ومنتخبًا في مجلس أولياء الأمور في الفصل أو المدرسة، فإننا نغطي مخاطر هذا الحادث أيضًا.

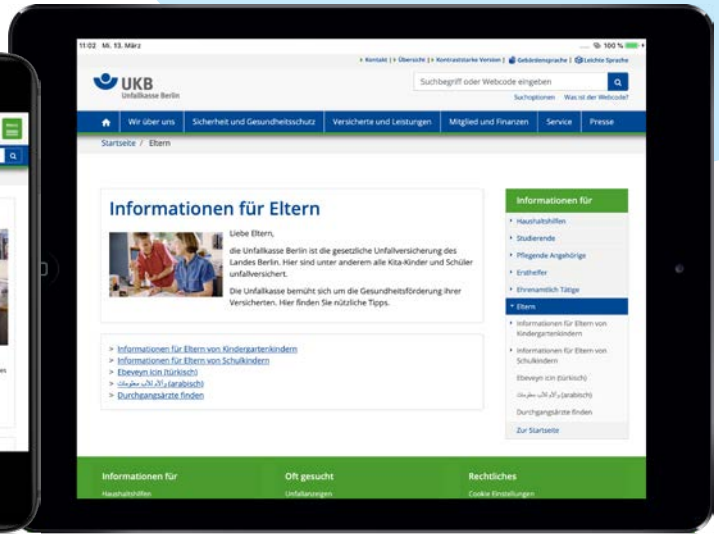
### لكي لا يقع حادث في المقام الأول

يُقدم صندوق التأمين ضد الحوادث في برلين الدعم للمدارس والمشورة في جميع الأمور المتعلقة بالوقاية من الحوادث، وهو متاح للإجابة على كل الأسئلة المطروحة. وهدفنا هو تقليل عدد الحوادث. وفي هذا الصدد نعتمد أيضًا على مساعدتك. لأنه يمكن للآباء فعل الكثير من أجل صحة أطفالهم.

# نصائح عبر الإنترنت للآباء

احصلوا على معلومات عبر الإنترنت على موقع صندوق التأمين ضد الحوادث في برلين

[www.unfallkasse-berlin.de/eltern](http://www.unfallkasse-berlin.de/eltern)



مواد تعليمية مقدمة من صندوق التأمين ضد الحو

ادث في برلين

# الدب المتقل للسلامة على الطرق للطلاب من الصف الأول إلى الصف الرابع



## Unfallkasse Berlin

Culemeyerstraße 2

12277 Berlin

Tel.: 030 7624-0

Fax: 030 7624-1109

[unfallkasse@unfallkasse-berlin.de](mailto:unfallkasse@unfallkasse-berlin.de)

[www.unfallkasse-berlin.de](http://www.unfallkasse-berlin.de)

Best. Nr. UKB SI 01