







ایمنی در خانه و طبیعت



سرشناسه	: تشکری، نغمه، ۱۳۴۸-
عنوان و نام پدیدآور	: ایمنی در خانه و طبیعت/گردآورندگان نغمه تشکری ... و دیگران .
مشخصات نشر	: اراک: مهر کتیبه، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	: ۳۲ص: مصور (رنگی): ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س م.
شابک	: ۹۷۸-۹۶۴-۹۹۳۹-۵۳-۷
وضعیت فهرست‌نویسی:	فیبیا
یادداشت	: گردآورندگان نغمه تشکری، سوسن سعدوندیان، مریم فریور، منیره السادات میرسیدعلیان، شیلا قدمی، دکتر سیدحامد برکاتی، دکتر ناریا ابوالقاسمی، دکتر مهین سادات عظیمی، عشرت سادات موسوی، ریحانه میکائیلیان.
یادداشت	: گروه سنی: الف، ب.
موضوع	: آموزش ایمنی
موضوع	: کودکان -- راهنمای مهارت های زندگی
موضوع	: کودکان -- حوادث -- پیشگیری
موضوع	: سرگرمی ها
موضوع	: رنگ آمیزی برای کودکان
شناسه افزوده	: نجفی، شادی، ۱۳۶۳ -، تصویرگر
شناسه افزوده	: ایران. وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی. دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس. اداره سلامت کودکان و ترویج تغذیه با شیر مادر
رده بندی دیویی	: ۱۳۹۴ الف ۵۸۴ ت ۵۸۴/۱ ۳۶۳/۱
شماره کتابشناسی ملی:	۳۹۲۳۳۶۸



ویژه کودکان

عنوان کتاب

ایمنی در خانه و طبیعت

از سری کتاب های بچه های کوچک، آسیب های بزرگ

گردآورندگان

: نغمه تشکری، سوسن سعدوندیان، مریم فریور، منیره السادات میرسیدعلیان، شیلا قدمی، دکتر سید حامد برکاتی، دکتر ناریا ابوالقاسمی، دکتر مهین سادات عظیمی، عشرت سادات موسوی، ریحانه میکائیلیان

ویراستار

: نادیا مشایخی

ناشر

: انتشارات مهر کتیبه

طراحی و صفحه آرایی: شادی نجفی

چاپ و صحافی

: کتیبه - اراک

قطع

: رحلی

تعداد صفحه

: ۳۲ صفحه

شمارگان

: ۳۰۰۰ جلد

نوبت چاپ

: اول

تاریخ چاپ

: ۱۳۹۴

شابک

: ۹۷۸-۹۶۴-۹۹۳۹-۵۳-۷

ISBN:978-964-9939-53-7



تلفکس: ۰۱۵-۳۲۲۴۰۰۸۶

Email: katibeh_arak@yahoo.com

فهرست مطالب



- ۱ سلام بچه ها
- ۲ بازی
- ۶ پیدا کنید و خط بکشید
- ۹ رنگ کنید
- ۱۳ مواد شیمیایی سمی و خطرناک
- ۱۵ رنگ کنید
- ۱۶ خط بکشید
- ۱۷ چگونه با میکروب ها مبارزه کنیم؟
- ۲۱ کدام غذا ها لازم است سرد نگه داری شوند؟
- ۲۲ دست هایتان را به روش صحیح بشوید
- ۲۳ مرتب کنید
- ۲۴ خمیر بازی تهیه کنید
- ۲۶ نکات کلیدی پیشگیری برای والدین





من سینا هستم. اسم خواهرم صبا است.
تمرین های این کتاب را انجام دهید تا
یاد بگیرید چطور در خانه و طبیعت
ایمن باشید !



وقتی با مامان و بابا یا مربی و دوستانتان به پارک یا دشت و صحرا می روید خیلی خوش می گذرد. می توانید دسته جمعی بازی کنید و چیزهای زیادی یاد بگیرید.



صبا و سینا هر وقت به پارک یا صحرا می روند بازی **کی می دونه این چیه؟** رو انجام می دهند. در این بازی با دقت به اطراف، زیر پا و بالای درختان نگاه می کنند. چیزهای جدید را پیدا می کنند و در مورد آنها از بزرگترها سوال می کنند.



در آخر بازی هم شکل بعضی از آنها را نقاشی می کنند.





اگه می خواهید این بازی رو انجام بدهید قوانین بازی را به یاد داشته باشید:



۱- در طبیعت چیزهای زیبای بسیاری وجود دارند، که نباید به آن ها دست بزنید و یا آن ها را در دهان بگذارید.



۲- دست زدن به بعضی از آن ها می تواند خطرناک باشد، بنابراین بهتر است که فقط به آن ها نگاه کنید. به عنوان مثال قارچها بسیار سمی هستند.



۴- به گیاهان و جانوران صدمه نزنید. به عنوان مثال اگر لانه یک پرنده را پیدا کردید به آن دست نزنید. با محیط زیست با احترام رفتار کنید و مراقب زیر پاهای خود باشید.



۳- اگر می خواستید به چیزی دست بزنید از بزرگتری که همراه شماست سوال کنید که آیا خطری برای شما دارد یا نه؟



۵- حین بازی دستتان را به دهان یا خوراکی هایی که همراحتان است نزنید.



در حین بازی ممکن است زباله هایی را که در فضای سبز رها شده اند ببینید. به سمت زباله ها نروید.

زیرا در زباله ها، اشیای تیز و برنده مانند تکه های شیشه و مواد سمی مانند باقیمانده مواد شیمیایی وجود دارد. مهم تر از همه این ها زباله ها بسیار آلوده و بیماری زا هستند. محل زباله ها را به بزرگتری که همراه شماست نشان دهید ممکن است او بتواند برای دفع بی خطر زباله ها کاری انجام دهد.





داروها، الکل و دهان شویه های مخصوص
بزرگسالان می توانند برای شما بسیار
خطرناک باشند، هرگز آن ها
را در دهان نگذارید.



پیدا کنید و خط بکشید

در این جا تصویر چیزهایی هست که شما و دوستانتان در حیاط خانه و یا وقتی با پدر و مادرتان به پارک یا دشت و بیابان می روید، می بینید اگر مواردی را پیدا کردید دور عکسش **خط** بکشید.



تکه ای از پوست
درخت کنده شده



میوه درخت بلوط یا دیگر
دانه های خوراکی



برگ ها با شکل های
مختلف



گل های وحشی خودرو



میوه درخت کاج



شاخه های کوچک با
شکل های جالب



سنگ ها با رنگ ها و
شکل های مختلف



برگ شبدر



برگ درخت افرا





در این جا چیزهایی را می بینید که در طبیعت پیدا می شوند ولی نباید آن ها را خراب کرد و یا به آن ها دست زد. آن ها را پیدا کنید و دورشان خط بکشید یا شکل آن ها را در دفترتان بکشید.



قارچ



کرم شب تاب



پيله کرم ابريشم



تار عنكبوت



درختان با شکل های غیرعادی



موجوداتی که در سوراخ های زیر زمینی زندگی می کنند



کفشدوزک



در این جا چیزهایی را می بینید که آن ها را در طبیعت می بینید و یا صدایشان را می شنوید. اگر شما هم آن ها را می بینید یا صدایشان را می شنوید دورشان خط بکشید یا شکل آن ها را در دفترتان رسم کنید.



آواز پرندگان



ردپای حیوانات



ابرها با شکل های زیبا



پروانه



بادی که به درختان می وزد



جیرجیرک



ریزش آب



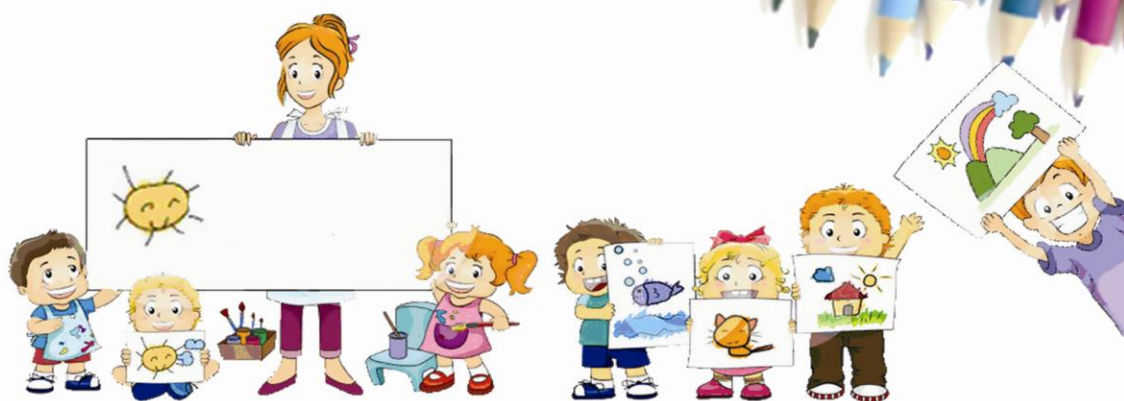
کرم خاکی

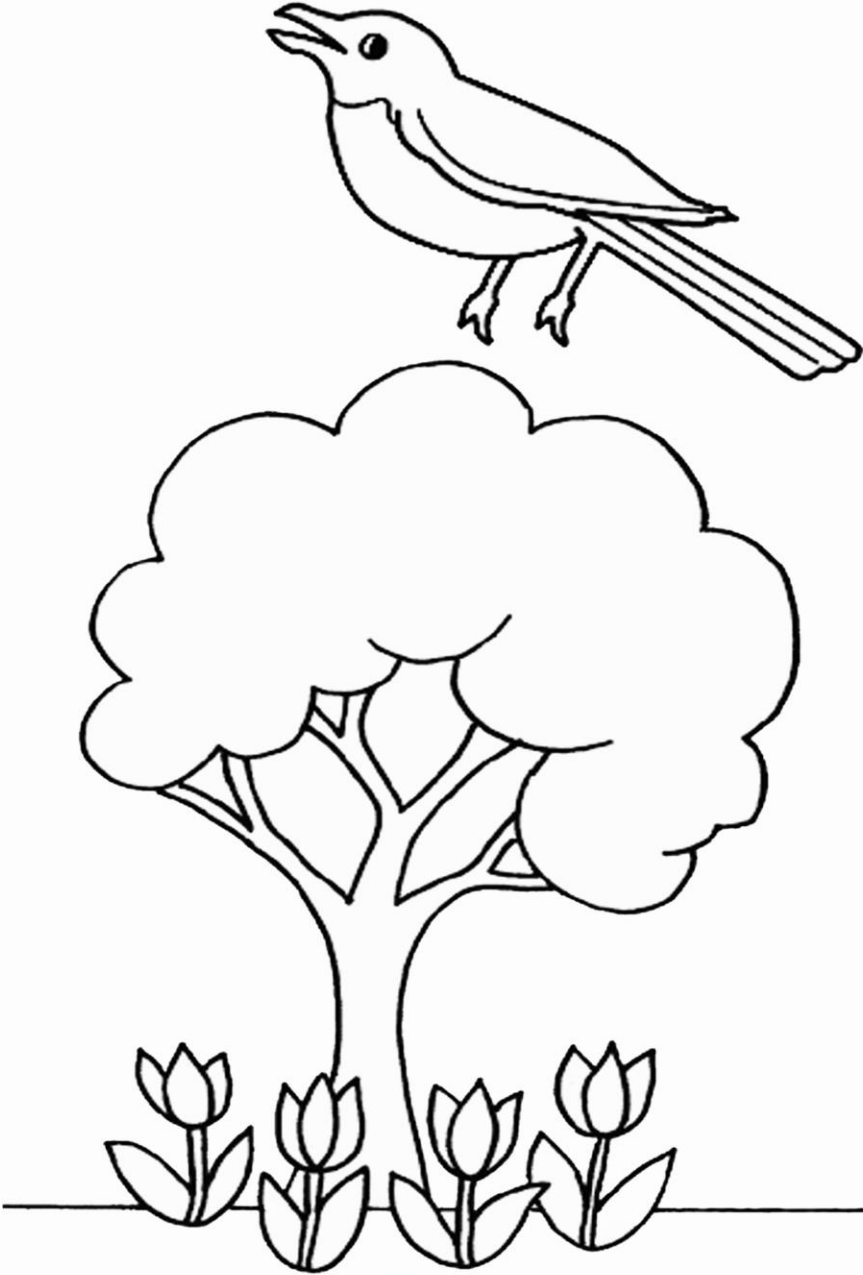
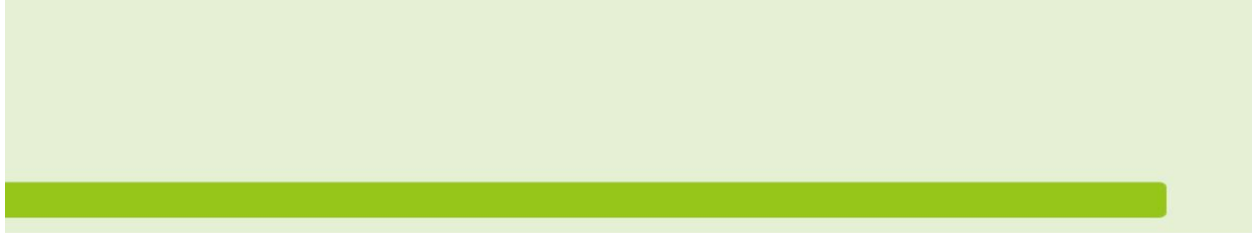


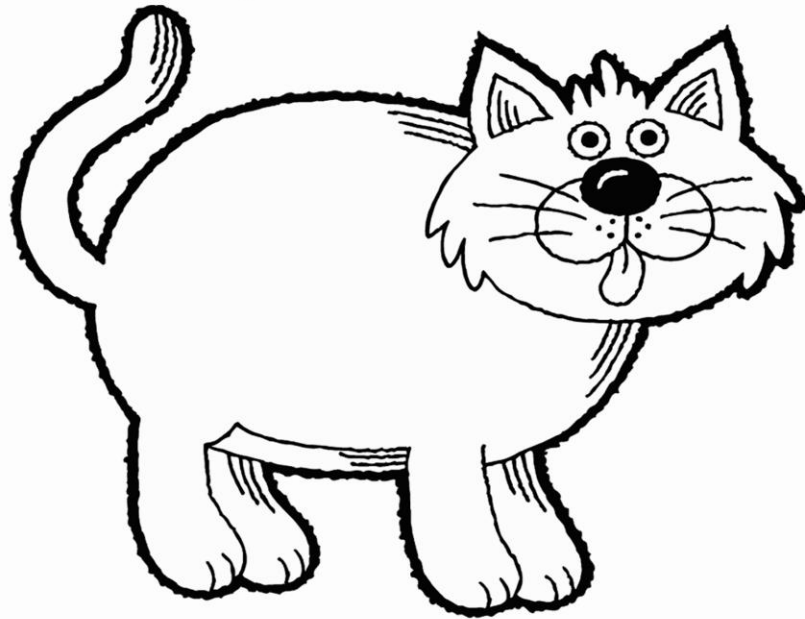
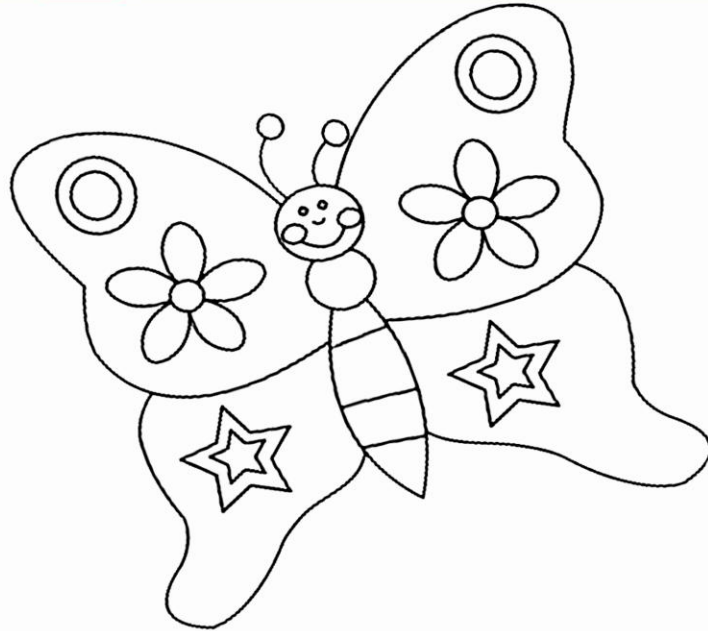
لویی

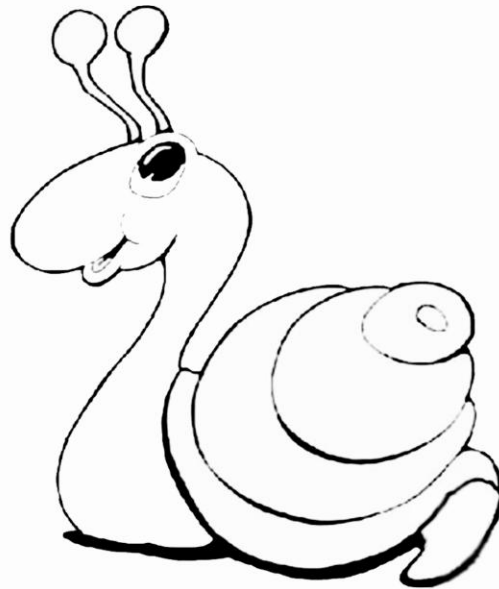
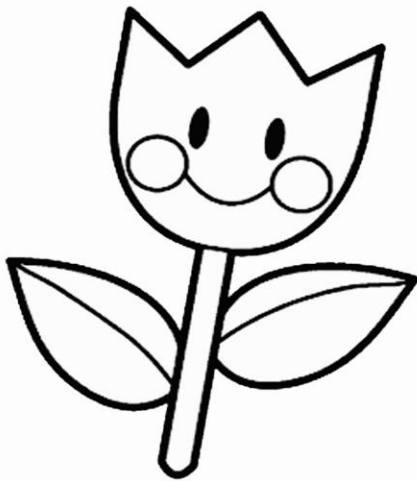
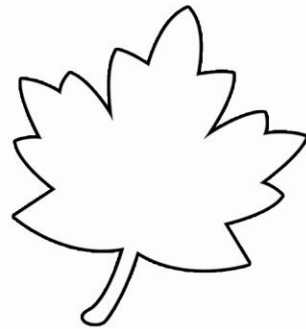
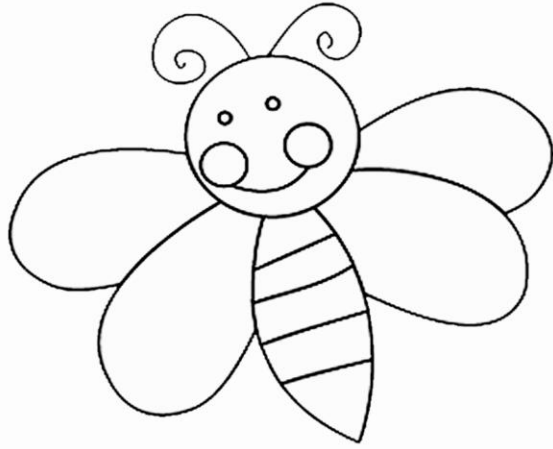


رنگ کنید











مواد شیمیایی سمی و خطرناک

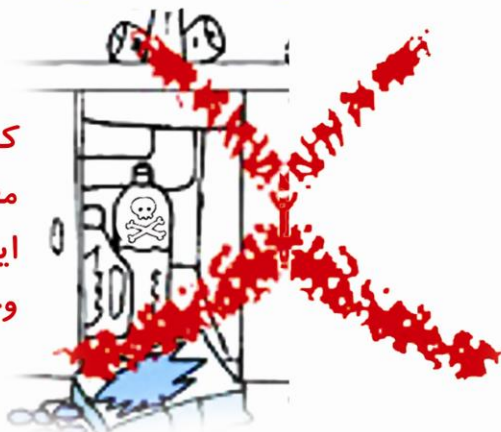


در خانه یا بیرون از خانه مواد شیمیایی وجود دارد که بزرگترها در کارهایشان از آن ها استفاده می کنند. این مواد **سمی** و **خطرناک** هستند.



نمونه این مواد محصولات تمیز کننده، سفید کننده ها، حشره کش ها، رنگ ها، علف کش ها، نفت و بنزین است .

که نباید به آن ها دست بزنید معمولاً روی قوطی یا شیشه این محصولات علامت هشدار وجود دارد.



این علامت ها به شما نشان می دهند که محتویات این ظرف ها خطرناک است و نباید به آن ها دست بزنید.



نمونه این علامتها را اینجا

می توانید ببینید.



قابل
انفجار:

این ظرف اگر گرم شود یا سوراخ شود، می تواند منفجر شود. تکه ای از این ظرف فلزی یا پلاستیکی می تواند سبب مدمه جدی به چشم ها شود.



این علامت نشان می دهد این محصول می تواند پوست یا چشم ها را بسوزاند. در صورت بلع می تواند برای گلو و معده خطرناک باشد.



این علامت نشان می دهد این محصول یا بخار آن اگر نزدیک گرما، شعله یا جرقه قرار گیرد، به راحتی آتش می گیرد. ذرات بکار رفته در این محصول ممکن است خودبخود آتش بگیرد.

این علامت نشان می دهد این ماده در صورت بلعیدن، لیسیدن یا بعضی مواقع بوکردن یا حتی تماس با پوست، ممکن است موجب بیماری شدید یا مرگ شود.



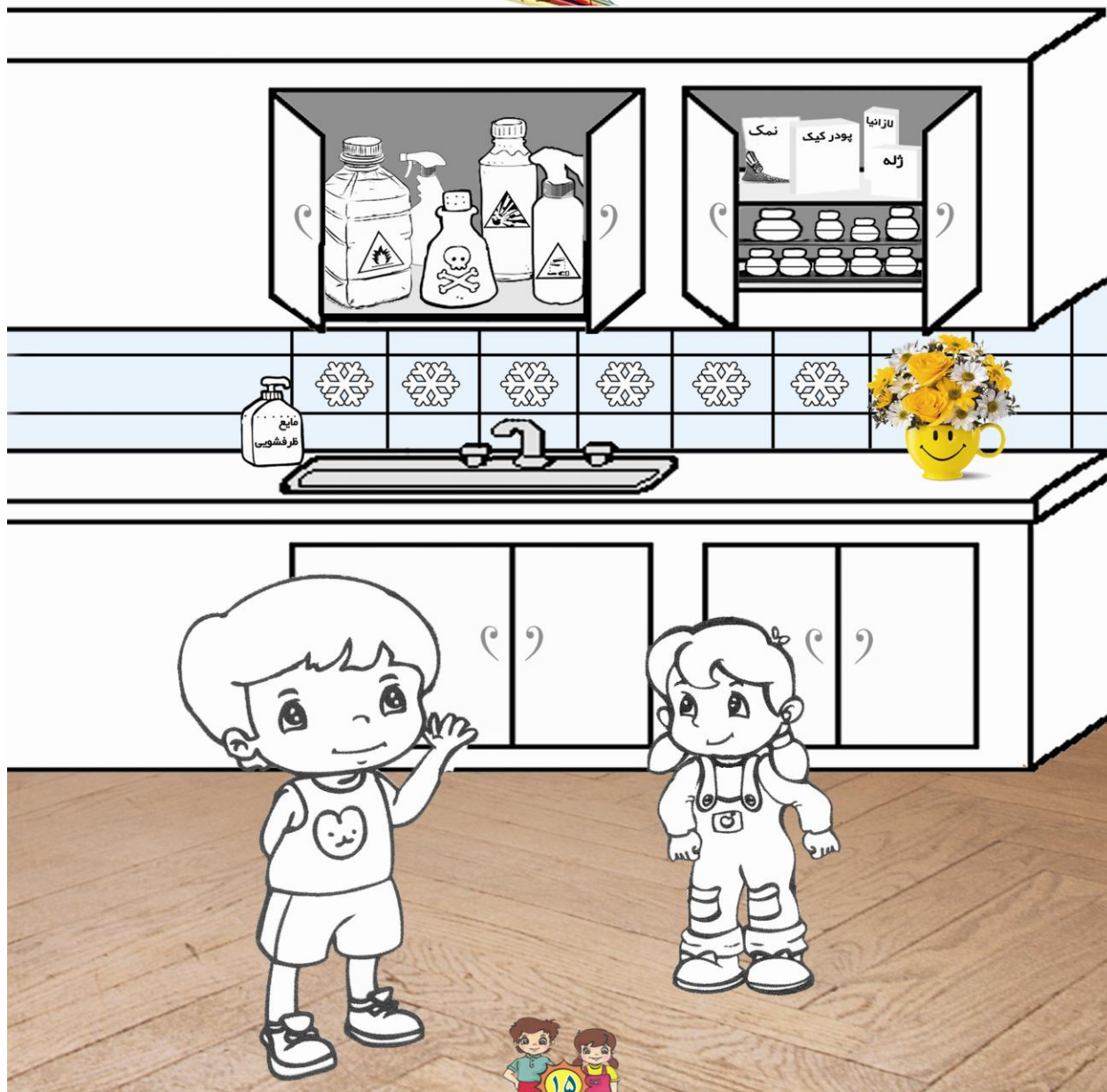
سم:





رنگ کنید

هیچ وقت به چیزهایی که برچسب خطر دارد دست نزنید



خط بکشید

در تصاویر زیر
دور مواد سمی
خط بکشید:





چگونه با میکروب‌ها مبارزه کنیم؟



آیا می‌دانید بعضی چیزها همیشه در اطراف ما وجود دارند، اما ما نمی‌توانیم آن‌ها را ببینیم، بچشیم، لمس و یا بو کنیم؟

این چیزها در خانه، روی کوله‌پشتی، وسایل آشپزخانه، دستشویی، حیاط خلوت، پارک‌ها و در همه جا هستند.

اما احتیاجی نیست که از آن‌ها بترسیم، چون می‌توانیم از خودمان محافظت کنیم.



می‌توانید حدس بزنید از چه چیزهایی حرف می‌زنیم؟
بله، درست حدس زدید،

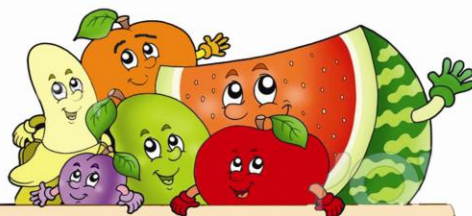
میکروب‌ها!

میکروب‌ها همه جا ممکن است پیدا شوند.





بهترین راه برای مبارزه با آن ها شستن دستها است. قبل از آشپزی، قبل از چیدن میز غذا، قبل از غذا خوردن، بعد از برگشتن به خانه، بعد از دستشویی رفتن، به مدت ۲۰ ثانیه، دست هایتان را با آب و صابون بشوید.



خب، حالا که دست هایتان را خوب شسته اید، برای یک میان وعده آماده اید پس می روید سراغ یک سیب، اما چطور سیبی را که می خواهید بخورید از میکروب ها نجات دهید؟ بله درست حدس زدید با شستن آن. شستن میوه و سبزیجات قبل از خوردن شان مهم است.

نگه داشتن غذا در جای سرد
آن ها را از **میکروب ها** حفظ می کند.
در خانه، غذاهایی مثل شیر و ماست را کجا باید نگه داشت؟

البته در یخچال!





حالا بیایید درباره ی کوله پشتی و وسایلتان حرف بزنیم. اگر کوله پشتی یا وسایلتان نزدیک جایی باشد که غذا دارد آماده می شود، میکروب ها می توانند از آن جا سر وقت غذاها بروند. مواظب باشید وسایل تان را داخل آشپزخانه نبرید.



گوشت خام، پوسته تخم مرغ، میوه و سبزیجات **شسته نشده**، میکروب هایی دارند که موجب بیماری می شوند. اگر به آن ها دست زدید باید حتماً دست های خود را با آب و صابون بشویید. خبر خوب این است که با رعایت نکته هایی که گفتیم می توانید از بیماری هایی که در اثر آلوده شدن مواد خوراکی با میکروب ها بوجود می آید، جلوگیری کنید.



میوه ها و سبزی ها را قبل از
خوردن بشویید و آن ها را تمیز کنید

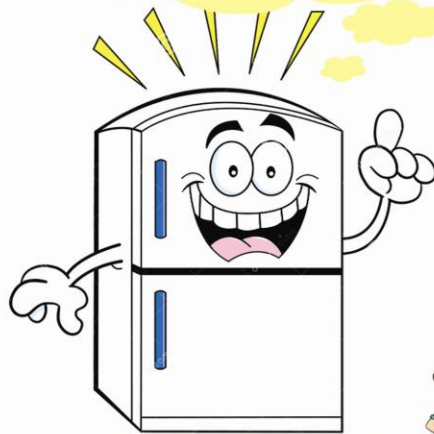


دست هایتان را با آب و صابون
بشوید



قفسه ها و جایی که غذا آماده می شود
را تمیز نگه دارید.
میکروب ها از هر راهی وارد می شوند.

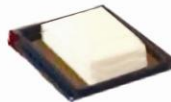
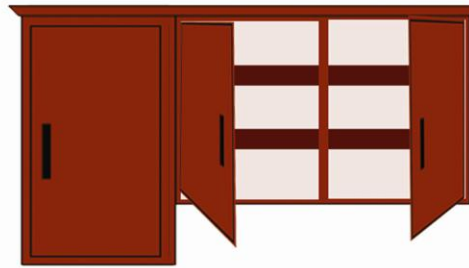
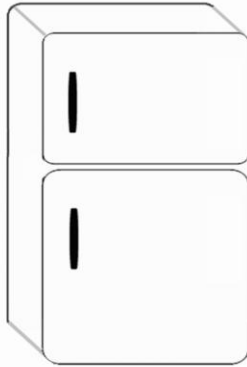
غذای اضافی را در یخچال قرار دهید.
این کار را فوراً انجام دهید.





کدام غذاها لازم است سرد نگه داری شوند؟

در تصاویر زیر مواد غذایی مختلف را به محل ذخیره مناسب خود
وصل کنید (یخچال و فریزر، قفسه نگه داری غذا)



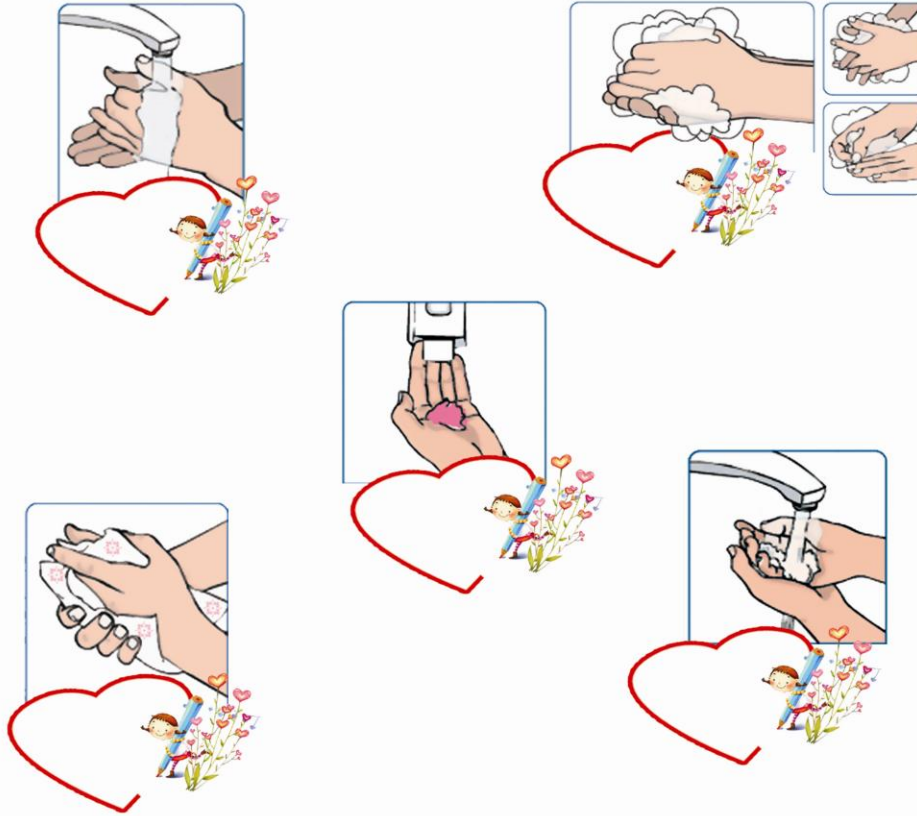
دست هایتان را به روش صحیح بشوید.





مرتب کنید

با گذاشتن اعداد ترتیب شستن دست ها را بطور صحیح مرتب کنید.



باید دست هایتان را با صابون و آب گرم بشوید تا میکروب ها از دستانتان جدا شده و با آب شسته شوند.

مدت شستن دست ها باید حداقل به اندازه شمردن از یک تا بیست طول بکشد.



خمیر بازی تهیه کنید



مواد لازم:

۱ یک فنجان آرد سفید

۲ نصف فنجان نمک

۳ دو قاشق کرم یا پودر تارتار. کرم یا پودر تارتار را از فروشگاه های لوازم قنادی می توانید تهیه کنید. به جای کرم یا پودر تارتار می توانید دو قاشق آبلیمو یا سرکه استفاده کنید.

۴ یک قاشق روغن گیاهی

۵ یک فنجان آب

۶ رنگ خوراکی

۷ یک قاشق چایخوری دارچین (اختیاری)





طرز تهیه



در ابتدا آرد سفید، نمک، کرم تارتار و روغن را در ماهیتابه مخلوط کنید. اگر مایلید خمیر بازی خوبی داشته باشد می‌توانید دارچین هم به آن اضافه کنید. سپس آب را اضافه کنید و خوب مخلوط کنید. ظرف را روی حرارت متوسط بگذارید و به مدت ۳-۵ دقیقه به هم بزنید. خمیر سفت و قابل شکل دادن خواهد شد.

ظرف را از روی گاز بردارید و خمیر را به مدت ۵ دقیقه ورز دهید. رنگ خوراکی را هنگام ورز دادن اضافه نمایید. خمیر بازی آماده است. می‌توانید آن را به مدت طولانی در ظرف پلاستیکی درب دار یا کیسه پلاستیکی نگهداری کنید.



نکات کلیدی پیشگیری برای والدین:

۱ داروها و مواد سمی را دور از دسترس کودکان نگهدارید: داروها و مواد سمی مانند محلول‌های شوینده باید در بسته بندی‌های اصلی خود و در جایی که کودکان آن‌ها را نبینند و به آن‌ها دسترسی نداشته باشند مانند طبقه‌های بالای کابینت یا کمد‌های قفل‌دار نگهداری شوند. هرگز مواد سمی را در ظروف یا بطری‌های جای مواد خوراکی نگهداری نکنید. بسیاری از موارد مسمومیت در کودکان به دلیل خوردن اشتباهی این مواد رخ می‌دهد.



۲ شماره تلفن‌های ضروری را بدانید: شماره‌های ضروری مانند:

اورژانس ۱۱۵  آتش‌نشانی ۱۲۵  و پلیس ۱۱۰

را بیاد داشته باشید. در هنگام حوادث مثلاً اگر کودکی به اشتباه ماده شوینده یا قرص خورد فوراً به اورژانس ۱۱۵ تلفن بزنید.

۳ برچسب روی بسته بندی را بخوانید: وقتی به کودکان دارو می‌دهید برچسب دارو و همه هشدارهای روی بسته دارو را بخوانید. شیشه خالی جای داروی کودک را دور بیاورید و از نگهداری سایر مواد در آن خودداری کنید. یکی از موارد شایع مسمومیت در کودکان به دلیل نگهداری ماده دیگر در شیشه داروی کودک و دادن آن ماده به اشتباه به کودک بوده است.

۴ چیزی که در منزل نیاز نیست نگهداری نکنید: داروهای غیرقابل استفاده یا داروهای تاریخ گذشته را به طرز ایمن و صحیح از بین ببرید. برای این کار محتویات شیشه‌های شربت و یا محلول‌ها را در فاضلاب خالی کرده و شیشه‌های آن را دور بریزید. قرص‌ها و کپسول‌ها را از طلق‌شان خارج کنید و داخل یک کیسه پلاستیکی ریخته و پس از اضافه کردن مقداری آب یا زیاله‌های تر مانند تفاله چای درب کیسه را گره زده و داخل سطل زیاله بیاورید تا کسی نتواند از آن‌ها استفاده کند.

داروهایی که تاریخ انقضای آن‌ها فرا نرسیده و بسته بندی آن‌ها سالم است ولی استفاده‌ای در منزل ندارند را به داروخانه جمعیت هلال احمر اهداء کنید. لازم به ذکر است سایر داروخانه‌ها از پس گرفتن داروهایی که قبلاً به صورت آزاد یا بیمه فروخته شده معذور می‌باشند.

