

منهج راناس

دليل أنشطة تحفيز غسل اليدين بالصابون في المدارس في فلسطين

الدليل مصمم لطلاب المدارس الإبتدائية





مشروع أيادي نظيفة من أجل صحة أفضل

مشروع أيادي نظيفة من أجل صحة أفضل هو مشروع بحثي يهدف إلى تطوير واختبار وتقييم نهج شمولي لتحسين خدمات المياه والصرف الصحي والنظافة في المدارس والعيادات الصحية غير المتصلة بشبكة إمداد مياه فعالة. تم تنفيذ المشروع في أربعة سياقات محددة من قبل عشرة أعضاء في اتحاد بقيادة جامعة العلوم التطبيقية والفنون في شمال غرب سويسرا (FHNW).

النهج الشمولي

النهج الشمولي هو منهجية لمعالجة تحديات المياه والصرف الصحي والنظافة، تركز على تعزيز الجهات الفاعلة والأنظمة القائمة في السياق المحلي. يجمع هذا النهج بين التكنولوجيا والإدارة والرصد وتغيير السلوك في تدخلات مصممة بعناية، تهدف إلى إعادة التفكير في نظام المياه والصرف الصحي والنظافة بالكامل وتحقيق تغيير منهجي مستدام. يأخذ النهج الشمولي بالاعتبار احتياجات المستخدمين والمنفذين ضمن سياق محدد بهدف جعل التدخلات أكثر فاعلية واستدامة.

هذا المستند هو جزء من سلسلة أدوات تُشكّل مكونات النهج الشمولي.

للمزيد من المعلومات حول النهج الشمولي، يمكن زيارة الرابط التالي:

<https://hands4health.dev/systemicapproach>



EPFL

Swiss TPH
Swiss Tropical and Public Health Institute

n|w

University of Applied Sciences and Arts
Northwestern Switzerland



التمويل



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Agency for Development
and Cooperation SDC

تم تمويل مشروع hands4health بشكل رئيسي من قبل الوكالة السويسرية للتنمية والتعاون (SDC). كما تم توفير تمويل مشترك من قبل أعضاء الاتحاد وأطراف ثالثة.

المؤلفون

آندريا تاماس
سارة كالمونتي
علا سعو
عيسى يونان
صفا سلطان
ميريام هارتر

سويسرا
نيسان 2025



RANAS

المخاطر

السلوكيات

الأعراف

القدرات

التنظيم الذاتي

مقدمة

منهجية الراناس (المخاطر، السلوكيات، الأعراف، القدرات، التنظيم الذاتي) هي منهجية لتغيير السلوك، تُستخدم لتطوير وتقييم استراتيجيات تغيير السلوك. في هذا النموذج، يتم تحليل جميع عوامل الراناس لكل مجموعة دراسية ولكل سلوك، مما يسمح بتحديد العوامل التي تؤثر بشكل مباشر على السلوك المستهدف. يجمع هذا الدليل مجموعة متنوعة من الاستراتيجيات لمعالجة كل عامل من عوامل راناس، مع التركيز على الأنشطة المصممة لتعزيز النظافة من خلال تحفيز طلاب المدارس الابتدائية على غسل أيديهم بالصابون. بمجرد تحديد العوامل السلوكية ذات الصلة، يوفر الدليل مجموعة مختارة من الأنشطة المناسبة لمعالجتها. ويُعتبر هذا الدليل أداة عملية لتنفيذ استراتيجية موجهة لتغيير السلوك. صُمم هذا الدليل خصيصاً لطلاب المدارس الابتدائية، ويقدم وصفاً تفصيلياً للأنشطة، مما يمكّن المعلمين ومشرفي الصحة من تنفيذها بشكل مستقل.

المعدات المطلوبة لمعظم الأنشطة

يمكن تنفيذ الأنشطة داخل الفصول الدراسية العادية. يجب توفير سيورة أو أي سطح مناسب لتعليق الملصقات والكتابة. يُفضل استخدام سيورة متحركة يمكن نقلها بين المراكز المختلفة. جميع المواد الخاصة بكل نشاط متاحة في ملف إلكتروني مرفق.

التوصيات - تنظيم الاجتماعات

يجب التواصل مع المدارس قبل وقت كافي من تنفيذ التدريبات، أي قبل أسبوعين على الأقل من التاريخ المحدد. من الضروري توضيح أهداف الحملة لإدارة المدرسة. قدر الإمكان، يفضل التخطيط للحملة بالتنسيق مع إدارة المدرسة خلال اجتماع يتم فيه شرح النشاط أو الأنشطة والحصول على موافقتهم. يفضل تنظيم الأنشطة خلال الفترات التي لا تتعارض مع جداول الطلاب الدراسية.

الاعتبارات المنهجية

تم تصميم هذا الدليل وتقييمه خصيصاً للطلاب في المدارس النائية في فلسطين. لذلك، فهو قابل للتطبيق فقط على هذه الفئة.

من الضروري عدم تعديل الإجراء، حيث قد يؤثر ذلك على «المكونات الفعالة» المختلفة التي تمكن من التأثير على العوامل النفسية المختارة سابقاً. إذا كانت لديك أي أسئلة حول هذا الموضوع، يرجى الاتصال بأحد متخصصي راناس.

تتطلب هذه الأنشطة مشاركة المعلمين. وهذا يعني أنه يجب التواصل مع المدرسة المعنية في وقت مبكر بما يكفي لتمكين التخطيط للنشاط.



نظرة عامة على الأنشطة

المخاطر

تقنية تغيير السلوك	عامل الراناس		
تقديم الحقائق	المعرفة الصحية	مطاردة الصابون للفلل : تأثير غسل اليدين على سلوك الجراثيم	نشاط 01 رقم الصفحة 08
إعلام وتقييم المخاطر الشخصية	التأثر	خطورة عدم غسل الأيدي	نشاط 02 رقم الصفحة 10
إثارة الخوف	الشدة	هجوم الجراثيم	نشاط 03 رقم الصفحة 12

السلوكيات

تقنية تغيير السلوك	عامل الراناس		
استخدام المكافأة التالية	المعتقدات حول التكاليف والفوائد	رفاق غسل اليدين!	نشاط 04 رقم الصفحة 14
وصف المشاعر حول القيام بالسلوك ونتائجه	المشاعر	ما هو شعورك أثناء غسل يديك؟	نشاط 05 رقم الصفحة 16

الأعراف

تقنية تغيير السلوك	عامل الراناس		
الالتزام العام الفوري	سلوك الآخرين	هيا نرفع الأعلام	نشاط 06 رقم الصفحة 18
الإبلاغ عن موافقة/ عدم موافقة الآخرين	موافقة/ عدم موافقة الآخرين	لعب الأدوار ورسالة "أنت قدوتي!"	نشاط 07 رقم الصفحة 20
تحديد القدوة	المعايير الشخصية	أنا قدوة!	نشاط 08 رقم الصفحة 22

القدرات

تقنية تغيير السلوك	عامل الراناس		
تقديم التعليمات	معرفة كيفين القيام بالأمر	ملصق " كيف نغسل أيدينا؟"	نشاط 09 رقم الصفحة 24
توفير البنية التحتية	الثقة في الأداء	هيا نعمل صابون معاً	نشاط 10 رقم الصفحة 26
استخدم الحجج لتعزيز الكفاءة الذاتية	الثقة في الاستمرارية	عرض الدمى: لا تقلق!	نشاط 11 رقم الصفحة 28

التنظيم الذاتي

تقنية تغيير السلوك	عامل الراناس		
تشجيع التعامل مع العوائق	التخطيط للعوائق	خطة غسل اليدين	نشاط 12 رقم الصفحة 30
التخطيط السريع المحدد	تخطيط العمل	على مدار الساعة	نشاط 13 رقم الصفحة 32
تشجيع المراقبة الذاتية للسلوك	التحكم في الفعل	تقويم المراقبة الذاتية	نشاط 14 رقم الصفحة 34
استخدام وسائل تساعد على التذكير	التذكر	هيا معاً نزين المغاسل	نشاط 15 رقم الصفحة 36
مطالبة بالاتفاق على العقد السلوكي	الالتزام	جدارية غسل اليدين	نشاط 16 رقم الصفحة 38

01 نشاط

الهدف من النشاط

أن يتعرف الطلاب على سلسلة انتقال العدوى وعواقب عدم غسل اليدين.

النشاط الأول. مطاردة الصابون للفلفل: تأثير غسل اليدين على سلوك الجراثيم

تكلفة النشاط
قليلة



الصعوبة
سهل



المدة (بالدقائق)
20



عامل الرئاس
المعرفة الصحية

تقنية تغيير السلوك
تقديم الحقائق (1)

الأدوات المطلوبة

< فلفل أسود

< وعاء لكل مجموعة من الطلاب

< ماء وصابون سائل لكل مجموعة من الطلاب



آلية تنفيذ النشاط

1

يقوم المعلم بتقسيم الطلاب الى مجموعات 3 - 5 طلاب في كل مجموعة وفي الصفوف الكبيرة ممكن ان يكون عدد الطلاب 10 - 12 طالب

2

يقوم المعلم بطرح بعض الأسئلة على الطلاب: ما هي الأمراض المتعلقة بغسل اليدين؟ ما هي الجراثيم؟ كيف تنتقل الأمراض؟

3

توزيع الأدوات على المجموعات. يقوم المعلم بمساعدة الطلاب على وضع الماء في الأوعية، ثم يطلب منهم أن يتخللوا أن الفلفل الأسود عبارة عن جراثيم- قم باختبار الأمراض التي تم ذكرها في الخطوة 2. يقوم الطلاب بوضع كمية من الفلفل الأسود داخل الوعاء المملوء بالماء.

4

يطلب المعلم من الطلاب أن يقوموا بوضع اصبعهم داخل الماء وملاحظة ما سيحدث اذا لم نقم بوضع الصابون، سيلاحظ الطلاب ان الجراثيم ستبقى ملتصقة على اليدين.

5

قم بإعادة التجربة، لكن هذه المرة يقوم الطلاب بوضع القليل من الصابون السائل داخل الوعاء أو وضع صابون على الإصبع وملاحظة ما سيحدث، سيلاحظ الطلاب كيف أن الجراثيم تبتعد عن مكان وجود الصابون، يقوم المعلم بتوضيح أهمية غسل اليدين بالماء والصابون لما لها من تأثير على التخلص من الجراثيم.

6

لتوضيح كيفية انتقال الأمراض، يتم تقسيم الطلاب الى مجموعات وتقف هذه المجموعات في صفوف، كل مجموعة تأخذ نوع مختلف من البهارات على أنه نوع مختلف من الجراثيم، يتم وضع كمية من البهارات في يد الطالب الأول، ثم يقوم كل طالب بمصافحة الطالب التالي هكذا حتى ينتهي الصف، أثناء المصافحة تكون عيون الطلاب مغلقة.

7

يطلب منهم أن يقوموا بفتح أعينهم ورفع أيديهم وملاحظة ما حصل لهم، وتوضيح كيفية انتقال الأمراض من شخص لآخر.

8

يقوم الطلاب بغسل أيديهم بالماء والصابون وبعدها يتم مناقشة ما تم تعلمه في هذا النشاط.

نصائح وتغييرات

- ◀ ينصح باستخدام بهارات بألوان قوية ومركزة.
- ◀ اذا كان عدد طلاب الصف كبير، يمكن أن يتم عمل النشاط باستخدام نوع واحد فقط من البهارات.
- ◀ ليس من الضروري أن يقوم الطلاب بإغلاق أعينهم عند القيام بالجزء الثاني من النشاط.

مراجع ومعلومات إضافية

◀ <https://www.youtube.com/watch?v=ho0o7H6dXSU>

◀ https://www.youtube.com/watch?v=ecKiZ_OGsbE باللغة العربية



نشاط 02

الهدف من النشاط

التأكد أن الطلاب يعرفون مدى خطورة عدم غسل اليدين على أصدقائهم وأسرهم وعلى أنفسهم.

النشاط الثاني. خطورة عدم غسل الأيدي

تكلفة النشاط
عالية



الصعوبة
متوسط



المدة (بالدقائق)
20



عامل الرناس
التأثر

تقنية تغيير السلوك
إعلام وتقييم المخاطر
الشخصية (3)

الأدوات المطلوبة

- مخطط يوضح مسارات انتقال الأمراض.
- يمكن تعديل المخطط والصور حسب السياق الثقافي.
- صور للمواقف المهمة التي يجب غسل اليدين فيها بالماء والصابون في المدرسة والبيت.
- إذا كان من الممكن، يتم طباعة الصور بحجم كبير حتى يتم تعليقها داخل غرفة الصف.

لايتوب

ستيريو



آلية تنفيذ النشاط

1

يقوم المعلم بمناقشة ما هي الأمراض التي ممكن أن تحدث لنا في حال عدم غسل اليدين بالماء والصابون. يتم استخدام هذه الأمثلة في هذا النشاط.

2

سؤال: هل تعتقد أنه من الممكن أن تصاب بالمرض XXX؟

حيث يمثل XXX، مرض من الامثلة التي ذكرها الطلاب في الخطوة 1.

يمكن بدلاً من ذلك الإجابة على هذا السؤال من قبل الفصل بأكمله من خلال رفع الأيدي وحساب عدد الأيدي المرفوعة.

سؤال للنقاش: في أي الحالات يمكن أن تعرض نفسك أو الآخرين للعدوى؟

3

من ثم يقوم المعلم بعرض المخطط الذي يوضح كيفية انتقال الأمراض والعدوى بها.

4

الخطوة التالية هي أن تسألهم عن خمس حالات يعتقدون فيها أن غسل اليدين مهم بشكل خاص لعدم نقل العدوى للآخرين. بمجرد الحصول على الإجابة الصحيحة، يتم عرض الصورة المناسبة ولصقها على سلسلة العدوى في الرسم التوضيحي. بعد ذلك، قم بشرح كيفية أن غسل اليدين يقاطع سلسلة العدوى.

5

أخيراً، قرروا معاً كفصل أين ستتم تعليق صور الحالات الرئيسية في الصف.

نصائح وتغييرات

◀ إذا كان هناك أغنية مناسبة يمكن استخدامها في التمرين.

نظافة اليدين للأطفال- أغنية تغسل اليدين

<https://www.youtube.com/watch?v=iEMAAvN4kuE&t=28s>



مراجع ومعلومات إضافية

◀ الرسم التوضيحي F والصور للحالات الرئيسية من: وزارة الصحة،

جمهورية إندونيسيا واليونيسف (2021). تدخلات تغيير السلوك

لتعزيز غسل اليدين بالصابون في إندونيسيا: دليل تدريب للميسرين

والممارسين. اليونيسف إندونيسيا. جاكرتا، 2021.

نشاط 03

الهدف من النشاط

استخدام معلومات تهديدية تؤكد خطورة الإصابة بمرض يمكن أن يكون فتالاً، خصوصاً عندما يتم توفير رسوم توضيحية مصورة للأم، والضيقة، والإعاقات الجسدية، والتدهور أو حتى الموت.

النشاط الثالث. هجوم الجراثيم

تكلفة النشاط
قليلة



الصعوبة
سهل



المدة (بالدقائق)
20

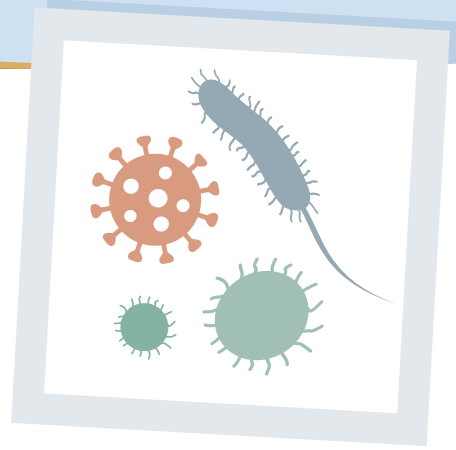


عامل الراناس
الشدة

تقنية تغيير السلوك
إثارة الخوف (4)

الأدوات المطلوبة

- < صور لحالات مختلفة من تلوث الخبز
- < صور مختلفة للجراثيم
- < قطع خبز
- < صابون
- < معقم يدين
- < أكياس شفاقة محكمة الإغلاق
- < لاصق



آلية تنفيذ النشاط

1

يبدأ المعلم بسؤال الطلاب: ما هي البكتيريا، الفيروسات و الجراثيم؟
يظهر الطلاب صور مختلفة للجراثيم مثل الكورونا أو الإسهال ويناقشها مع الطلاب.
يسأل المعلم الطلاب ماذا يمكن أن يحدث اذا لامسنا أشخاص لم يقوموا بغسل أيديهم بالماء والصابون؟

2

يسأل المعلم الطلاب عن شعورهم في حالة المرض وما هي التأثيرات السلبية على حياتهم، ويناقش معهم أهمية غسل اليدين لحماية أنفسهم والآخرين من الإصابة بالعديد من الأمراض.

3

يسأل المعلم الطلاب: ماذا ممكن أن يحدث للطعام اذا لمستته من غير أن تغسل يديك بالماء والصابون؟

4

يظهر المعلم للطلاب صور مختلفة للخبز:
صورة خبز لم يتم لمسه.
صورة خبز تم لمسه بأيدي متسخة.
صورة خبز تم لمسه بأيدي معقمة.
صورة خبز تم لمسه بأيدي تم غسلها بالماء والصابون.
يسأل المعلم الطلاب عن الفرق بين الصور ويطلب منهم معرفة ما هي حالة كل يد تم لمسها للخبز في كل صورة.

5

يطلب المعلم من الطلاب أن يقوموا بعمل التجربة بشكل عملي حيث يقوم مجموعة من الطلاب بلمس الخبز بحالات مختلفة:
أيدي متسخة.
أيدي تم تنظيفها بالعمقم.
أيدي تم غسلها بالماء والصابون.
يقوم المعلم بوضع قطع الخبز في أكياس شفافة محكمة الإغلاق ووضع معلومات كل قطعة خبز عليها، ثم يقوم بتعليقها في مكان واضح في الصف حتى يتم مراقبة التغييرات التي ستحصل.

6

يسأل المعلم الطلاب: ماذا يحدث لك عندما تأكل طعاماً تم لمسه بأيدي غير مغسولة؟

7

سؤال للنقاش: أين وما هي المخاطر عندما لا تغسل يديك؟ وماذا يمكنك أن تفعل بشأن ذلك؟
متابعة من قبل المعلم: يتم ملاحظة التغييرات بعد فترة كافية (شهر الى شهر ونصف) ومناقشة وأثر عدم غسل اليدين على صحتنا.

نصائح وتغييرات

< اذا لم يكن هناك إمكانية لطباعة صور الجراثيم، يمكن تجاهل هذه الخطوة.

مراجع ومعلومات إضافية

< <https://www.youtube.com/watch?v=iPdJvM0v0ng>



نشاط
04

الهدف من النشاط

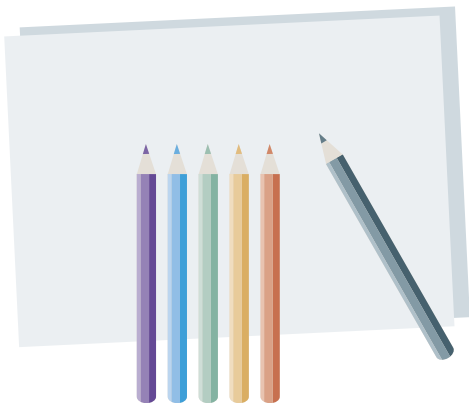
المكافآت الاجتماعية والمادية مصممة لتوفير دعم إيجابي إضافي للسلوك المرغوب فيه، وهو غسل اليدين.

النشاط الرابع. رفاق غسل اليدين!

تكلفة النشاط
قليلةالصعوبة
سهلالمدة (بالدقائق)
15عامل الراناس
المعتقدات حول التكاليف
والفوائدتقنية تغيير السلوك
استخدام المكافأة التالية (6)

الأدوات المطلوبة

- ◀ أوراق بيضاء فارغة
- ◀ أقلام ملونة لكل فريق لتصميم نظام المكافآت
- ◀ الكثير من الملصقات لنظام المكافآت
- ◀ جائزة بسيطة لكل فريق (صابون، قلم، طابع.....)



آلية تنفيذ النشاط

1

يطلب المعلم من الطلاب تشكيل مجموعات من ثلاث طلاب، ستكون كل مجموعة عبارة عن رفقاء غسل اليدين لمدة أسبوع أو أكثر حسب رغبة المعلم.

2

يقوم المعلم بتوضيح فكرة النشاط لهم بأن كل مجموعة تشكل فريق غسل اليدين ويطلب منهم اختيار اسم للفريق وكذلك رقصة بسيطة أو مصافحة يقوموا بها في كل مرة يغسلوا أيديهم.

3

بعد أن يتفق كل فريق على الاسم والحركة المميزة للفريق، يطلب المعلم منهم أداءها أمام الصف.

4

يقوم المعلم بتوزيع ورقة لكل فريق، حيث يكتب كل فريق اسمه والحركة التي سيقوم بها، ويتفق معهم المعلم بأن يقوموا بوضع علامة في كل مرة يقوموا فيها بغسل أيديهم كفريق.

5

بعد فترة (أسبوع أو أكثر) يطلب منهم المعلم إظهار هذه الورقة، ويقوم بتوزيع مكافأة على جميع الطلاب للالتزامهم.

6

يناقش معهم المعلم أهمية مراقبة الطالب لنفسه وتذكيره لغيره بغسل اليدين.

نصائح وتغييرات

◀ يقوم المعلم باختيار المكافأة حسب ما هو متوفر ومناسب للمدرسة.

◀ يمكن أن يتم عمل هذه المنافسة بين الصفوف.



نشاط 05

الهدف من النشاط

من خلال استخدام بطاقات العواطف، يحصل الأطفال على فرصة للوصول إلى مشاعرهم عندما يغسلون أيديهم أو عندما لا يفعلون ذلك. يجعل هذا الاتصال بين غسل اليدين والمشاعر الإيجابية أقوى، كما يساعدهم على التأمل في المشاعر السلبية المتصلة بعدم غسل اليدين.

النشاط الخامس. ما هو شعورك أثناء غسل يديك؟

تكلفة النشاط
قليلةالصعوبة
سهل

المدة (بالدقائق)

20

عامل الرئاس
المشاعرتقنية تغيير السلوك
وصف المشاعر حول القيام
بالسلوك ونتائج (8)

الأدوات المطلوبة

◀ صور لمواقف مختلفة متعلقة بغسل اليدين

◀ مجموعة بطاقات المشاعر

ويمكن أيضًا أن تكون ملصقات كما في الصورة الموضحة

الحالات التي يجب غسل اليدين فيها



آلية تنفيذ النشاط

1

يتم تعليق الورقة التدريبية التي تحتوي على مختلف الحالات معلقة على السبورة. من المهم أن تتضمن جميع الحالات الرئيسية المتعلقة بغسل الأيدي في التمرين. يتم تفريق ملصقات العواطف المختلفة على الطاولة.

2

بعد ذلك، تتم مناقشة الحالات المختلفة مع الطلاب. اطلبوا من الطلاب شرح ما يرونه وكيف يشعرون حول الحالة. لهذا الغرض، يختار الطلاب ملصقاً مناسباً ويلصقونه على الحالة. يذكر المعلم الطلاب أنه في بعض الأحيان يمكن أن يكون لدينا مشاعر إيجابية أقل، مثل الاشمزاز أو الخجل من غسل اليدين مرة واحدة. لا تخافوا من اختيار المشاعر السلبية أيضاً. بعد ذلك، يمكن لجميع الأطفال أن يقوموا بتمثيل العاطفة المعبر عنها.

3

بهذا الشكل، يمكن مراجعة جميع الحالات أو الحالات الرئيسية المتعلقة بغسل اليدين.

نصائح وتغييرات

◀ بدلا من ذلك، يمكن توزيع ورقة العمل على الطلاب، ويطلب منهم أن يكتبوا مشاعرهم عليها. وبعد ذلك، يتم مناقشتها معاً في الفصل



نشاط
06

الهدف من النشاط

أن يظهر الطلاب التزامهم بغسل اليدين بشكل جماعي حتى يكونوا قدوة للآخرين في هذا السلوك.

النشاط السادس. هيا نرفع الأعلام

تكلفة النشاط
متوسطة



الصعوبة
سهل



المدة (بالدقائق)
20



عامل الراناس
سلوك الآخرين

تقنية تغيير السلوك
الالتزام العام الفوري (10)

الأدوات المطلوبة

- ◀ قماش للأعلام لكل فصل وواحد لكل طفل ليأخذه إلى المنزل.
بخلاف ذلك، يمكنك استخدام كرتون أو قطعة قماش قديمة أو قطعة من الكرتون أو الورق.
- ◀ "أكريليك أو ألوان أخرى لتصميم الأعلام.
أو أقلام للرسم حول أيدي الأطفال.
- ◀ أعمدة خشبية للأعلام أو شريط لاصق (ليس ضرورياً).
يمكن تثبيت الأعلام على الجدران بواسطة خيوط أو شريط لاصق
- ◀ اختياري: وجبات خفيفة للاحتفال.
إذا كان ممكناً، الاتصال بعائلات الطلاب ودعوتهم للحضور.



آلية تنفيذ النشاط

1

كل فصل دراسي يُعدّ علماً كبير الحجم، يتم رفعه خلال الاحتفال. كل علم فصل يقول: نحن طلاب صف XXX نعدُّ بغسل أيدينا دائماً.

2

ما يجب إعداده:

خطاب قصير من المعلم أو مدير المدرسة يوجه الطلاب ليظهروا التزامهم بغسل أيديهم من خلال الأعلام. أغنية أو أغاني مناسبة ليستمع إليها الأطفال ويغنوها. تحضير أعلام الفصول التي يمكن رفعها.

3

خلال الاحتفال: الترحيب بجميع الحاضرين، والتذكير بأهمية غسل اليدين بالصابون، وضرورة أن يلتزم كل طالب بذلك رسمياً.

4

كل فصل مدعو لتعليق علمه ليظهر التزامه بغسل يديه بجدية من خلال وضع بصمات أصابعه على العلم باستخدام الألوان المائية ثم غسل يديه.

5

يمكن لكل طالب أيضاً أن يصنع علمه الخاص ويأخذه إلى المنزل.

6

يتم التقاط صورة لكل فصل مع العلم الخاص بالصف وصورة جماعية لجميع الطلاب.

7

يمكن إرسال الصور إلى العائلات عبر واتساب أو تطبيقات المراسلة الأخرى. إذا أمكن، يمكن تعليق صور الفعالية في الفصل أو المدرسة.

نصائح وتغييرات

- ◀ يمكن تنظيم النشاط لبعض صفوف المدرسة أو للمدرسة بأكملها.
- ◀ أنشطة أخرى مقترحة لزيادة المشاركة المجتمعية: تنظيف المناطق المحيطة بالمدرسة.



نشاط 07

الهدف من النشاط

يجب أن تُظهر الرسالة أن البطل يدعم السلوك المرغوب، ويجب أن تُظهر مشاهد التمثيل ردات الفعل المتوقعة عندما يكون السلوك غير مرغوب فيه.

النشاط السابع. لعب الأدوار ورسالة «أنت قدوتي!»

تكلفة النشاط
قليلة



الصعوبة
سهل



المدة (بالدقائق)
15



عامل الرئاس
موافقة/ عدم موافقة
الآخرين

تقنية تغيير السلوك
الإبلاغ عن موافقة/ عدم
موافقة الآخرين (11)

الأدوات المطلوبة

< ورق وأقلام تلوين لجميع الطلاب

< شريط لاصق



آلية تنفيذ النشاط

1

قم بتقسيم طلاب الصف إلى مجموعات واطلب منهم التفكير في مشهد تمثيلي صغير حول غسل اليدين. يجب عليهم التفكير في مواقف يكون فيها أشخاص مهمون، مثل المعلمين أو الأصدقاء، يشاهدونهم وهم يغسلون أيديهم أو لا يغسلونها، وما هي ردود فعل هؤلاء الأشخاص.

2

بعد جميع العروض، اسألهم عن كيفية تفاعل المراقبين وكيف يشعرون عند تلقي مثل هذه التعليقات.

3

سؤال للطلاب: من تعتبره قدوة لك في بيتك؟

بعد مناقشة قصيرة، قَدِّم لهم قطعة من الورق ليقوموا بطيها أفقيًا، واطلب منهم كتابة الجملة التالية على جانب واحد: "أنا _____ (اسم البطل) أقدر أنك _____ (اسم الطالب) دائماً يغسل يديه بالصابون والماء قبل الأكل وبعد استخدام المرحاض." بالنسبة للأطفال الذين لا يستطيعون الكتابة، يمكن أن يقدم لهم المعلم النص جاهز. امنحهم وقتاً لتلوين هذا الجانب من الورقة مع الجملة.

4

بالإضافة إلى الرسالة المحددة، يُطلب من الطلاب أن يحصلوا على توقيع بطلهم على الورقة التي كتبوا عليها، وأن يرسموا معاً صورة لهم أثناء غسل أيديهم.

5

اطلب من الطلاب أن يحصلوا على توقيع بطلهم على الرسالة، وأن يرسموا صورة لأنفسهم وهم يغسلون أيديهم معاً.

6

يُطلب من المعلم تعليق الصور مع الرسالة داخل الصف. وبعد ذلك يمكن للأطفال أخذها إلى منازلهم.

نصائح وتغييرات

◀ إذا كان الأطفال صغار ولا يستطيعون الكتابة، يجب تحضير النص لهم

◀ بالإضافة إلى رسومات غسل اليدين معاً، يمكن أخذ صورة أيضاً مع الشخص القدوة وإرفاقها.

◀ للطلاب الصغار: يمكن تزويدهم بمواقف غسل اليدين وإصاقها بالورقة. ويمكنهم رسم القدوة بدل ذلك.

نشاط
08

الهدف من النشاط

مساعدة الطلاب في أن يكونوا قدوة حسنة للآخرين
في سلوك غسل اليدين، مما يزيد من ثقتهم
وشعورهم بالمسؤولية تجاه الآخرين.

النشاط الثامن: أنا قدوة!

تكلفة النشاط
قليلةالصعوبة
سهل

المدة (بالدقائق)

10

عامل الراناس
المعايير الشخصيةتقنية تغيير السلوك
تحديد القدوة (18)

الأدوات المطلوبة

◀ نموذج جاهز للطلاب مع النص المناسب للنشاط.

◀ شهادات



آلية تنفيذ النشاط

1

يقوم المعلم بسؤال الطلاب اذا كان لديهم أخوة أ أخوات أو أفراد في العائلة أصغر منهم ويمكن أن يساعدوا في تعليمهم كيفية غسل اليدين.

2

يطلب المعلم منهم أن يقترحوا أفكار وطرق مختلفة يمكن من خلالها مساعدة هؤلاء الأشخاص، ويقوم بتجميع الأفكار على اللوح.

3

يقوم المعلم بإعطائهم مهمة أن يكونوا قدوة للشخص الذي قاموا باختراره وذلك عن طريق مساعدته في القيام بهذا السلوك، ثم يوزع المعلم على الطلاب ورقة تحتوي على النصوص التالية:

”أنا.....سأكون قدوة ل.....، سأقوم بتعليمه كيف يقوم بغسل يديه بالشكل الصحيح وسأقوم بتذكيره بذلك.“
على النصف الآخر من الورقة:

”أنا.....أؤكد بأن.....قدوتي. لقد قام بتعليمي كيف أقوم بغسل يدي بالشكل الصحيح، شكرا لك لمساعدتي.“

4

يطلب المعلم من الطلاب أن يأخذوا الورقة معهم الى البيت، وأن يغسلوا أيديهم مع الشخص المحدد ويقوموا بتعبئة الورقة معاً.

5

في اليوم التالي يقوم المعلم بسؤال الطلاب عن شعورهم حيال كونهم نموذجاً للآخرين، وكيف كان دت ردة فعل الشخص الذي قاموا بمساعدته في غسل اليدين.

يقوم المعلم بتوزيع شهادات على كل الطلاب.

6

يناقش المعلم مع الطلاب أنه بإمكانهم دائماً أن يكونوا قدوة للآخرين ويساعدوهم في تعزيز السلوكيات المختلفة.

نصائح وتغييرات

- ◀ إذا كان الطالب لا يستطيع الكتابة، يجب تحضير النص له.
- ◀ للمساعدة، يمكن تحضير نموذج مع رسومات جاهزة للطلاب حيث يتعين عليهم التلوين فقط
- ◀ يمكن إعطاء الطلاب شهادات لكونهم قدوة جيدة للآخرين.



نشاط
09

الهدف من النشاط

نقل المعرفة اللازمة لتحسين فهم الطلاب لكيفية
غسل اليدين بشكل صحيح.

النشاط التاسع. ملصق «كيف نغسل أيدينا؟»

تكلفة النشاط
قليلة



الصعوبة
سهل



المدة (بالدقائق)
20



عامل الراناس
معرفة كيفين القيام بالأمر

تقنية تغيير السلوك
تقديم التعليمات (15)

الأدوات المطلوبة

◀ ملصق يوضح خطوات غسل اليدين
ومطبوع بحجم كبير.

خطوات غسل اليدين بالماء والصابون



قم بتنشيف يديك بالهواء



غني أغنية عيد الميلاد
السعيد مرتين

آلية تنفيذ النشاط

1

شكل دائرة مع الطلاب وضع الملصق بجوار الشخص الذي ينفذ النشاط. من المهم ملاحظة أنه يجب إخفاء الأيقونات في الملصق. ضع الملصق إما على الأرض أو علقه على السبورة. يجب أن يكون مرئياً لجميع الطلاب.

2

سؤال:

ما المواد التي تحتاجها لغسل يديك بشكل صحيح؟

ما نوع البنية التحتية اللازمة؟

ما تقنيات غسل اليدين التي تعرفها؟

--> دعهم يظهرون لك حركات اليد.

3

بمجرد ذكر أيقونة صحيحة، يتم الكشف عنها ويقوم الطلاب بتأدية هذه الخطوة معاً.

4

السؤال: هل تعرف كم من الوقت يجب أن تغسل يديك؟

الإجابة: مرتين من أغنية عيد الميلاد السعيد.

5

في نهاية التمرين، يغني الجميع أغنية عيد الميلاد السعيد مرتين ويقوموا بكل خطوات غسل اليدين بشكل صحيح يقوم المعلم بمساعدة الطلاب بتعليق الملصق داخل غرفة الصف.

نصائح وتغييرات

◀ يمكن اختيار أغنية أخرى يعرفها الطلاب وتكون مدتها متناسبة مع الوقت اللازم لغسل اليدين.

مراجع ومعلومات إضافية

◀ وزارة الصحة، جمهورية إندونيسيا وUNICEF (2021). تدخلات تغيير السلوك لتعزيز غسل اليدين بالصابون (HWWS) في إندونيسيا: دليل تدريب للميسرين والممارسين. UNICEF إندونيسيا، جاكرتا، 2021.

نشاط 10

الهدف من النشاط

يعتبر توفر الصابون عامل مهم لتوفير البيئة المناسبة لغسل اليدين. وتوفر الصابون يزيد من احتمالية أن يغسل الطلاب أيديهم حتى وإن لم يتوفر الصابون في المدرسة.

النشاط العاشر. هيا نعمل صابون معا

تكلفة النشاط
عاليةالصعوبة
صعبالمدة (بالدقائق)
60عامل الراناس
الثقة في الأداءتقنية تغيير السلوك
توفير البنية التحتية (16)

الأدوات المطلوبة

- < قطع أو رقائق الصابون
الجليسرين خيار جيد
- < شيء يعمل مثل قطعة البسكويت
- < قوالب سيليكون
- < قارورة حفظ الحرارة «ثيرموس».
- < وعاء لتسخين الصابون
- < لوح أو صينية لتبريد الصابون
- < ألوان للصابون/ زيوت عطرية/ أزهار أو
أعشاب مجففة/ عصا خشبية رفيعة/ خيط
هذه المواد اختيارية ليست أساسية



آلية تنفيذ النشاط

1

قبل التمرين قم بتحضير التالي:

- ◀ فكر في عدد المجموعات الصغيرة التي ستقسم الفصل إليها.
- ◀ يتم إعداد طاولة لكل مجموعة مع وعاء من رقائق الصابون وزينة.
- ◀ يجب أن تكون الصينية جاهزة عندما يجلب الأطفال الصابون الرطب.
- ◀ إذا لم يتمكن الأطفال من الكتابة، يجب تحضير بطاقات أسماء للصابون المجفف.

2

ابدأ التمرين بالسؤال: ما الذي تحتاجه لغسل يديك بالشكل الصحيح؟

3

قل للأطفال إنكم ستقومون بعمل أشكال من الصابون اليوم. الآن، يقوم شخص واحد بالذهاب إلى كل مجموعة وصب الماء الدافئ على رقائق الصابون. يقف شخص قائد أمام الفصل ويشرح الخطوة التالية. يجب على الأطفال عجن الصابون مع الماء حتى تصبح الكتلة قابلة للتشكيل مرة أخرى. من الأفضل أن يحاولوا عجن كرة. قد يحتاج الأطفال إلى غسل أيديهم سريعًا قبل التزيين، حسب مدى تأثر أيديهم بالصابون.

4

الآن يمكن للأطفال تشكيل الكتلة حسب رغباتهم وتزيينها بالأزهار والأعشاب. يمكنهم استخدام قطاعات البسكويت، أو إنشاء أشكالهم الخاصة، أو وضع الصابون على خيط.

5

وقت تجفيف الصابون يتراوح بين ساعة إلى ساعتين. بعدها، يجب على المعلم توزيع الصابون على الأطفال.

نصائح وتغييرات

- ◀ إذا كان هناك عدد كافي للقيام بالنشاط، يمكن أن يتم إنتاج الصابون بالتوازي. إذا لم يكن الأمر كذلك، فيمكن لمجموعة واحدة صنع الصابون ويتم تكليف المجموعات الأخرى مهمة طي الصناديق الورقية للصابون. ثم يتم تبادل المجموعات.

- ◀ أفكار للديكورات تجدونها في الفيديو في مجلد المواد.

11
نشاط

الهدف من النشاط

إقناع الطلاب بأن يصبحوا عمليين من خلال التفكير في الأسباب التي تجعلهم قادرين على أداء السلوك.

النشاط الحادي عشر. عرض الدمى: لا تقلق!

تكلفة النشاط
قليلة



الصعوبة
سهل



المدة (بالدقائق)
20



عامل الراناس
الثقة في الاستمرارية

تقنية تغيير السلوك
استخدم الحجاج لتعزيز
الكفاءة الذاتية (22)

الأدوات المطلوبة

◀ سيناريو عرض الدمى

◀ دميّتان مختلفتان في المظهر:

الأولى تعتقد أنها غير قادرة على غسل
اليدين ولديها ثقة ذاتية منخفضة
الثانية داعمة وتعزز ثقة الأولى بنفسها

يمكن تصميم الدمى بشكل بسيط ،
باستخدام الجوارب مثلاً. وكذلك يمكن
اختيار أسماء الدمى من شخصيات كرتونية
يعرفها الطلاب.



آلية تنفيذ النشاط

1

في بداية التمرين، قم بتقديم الدمية.

الدمية الحزينة: يا عزيزي! لا أعتقد أنني أجيد غسل يدي. في بعض الأحيان لا أفعل ذلك. ربما يجب أن أتوقف عن القيام بذلك تمامًا؟
الدمية السعيدة: أوه، هذه ليست فكرة جيدة! عندها ستمرض بالتأكيد وربما يمرض الآخرون أيضاً. أعزائي تلاميذ الصف، هل لديكم أي فكرة عن كيفية مساعدة الدمية الحزينة؟ ماذا يمكن أن نقول لها؟

2

الدمية الحزينة: أوه، كلماتك ساعدتني كثيراً بالفعل. ولكن لا تزال هناك مواقف لا أجيد فيها غسل يدي. على سبيل المثال عند عدم وجود الصابون.
الدمية السعيدة: لا تقلقي فسيقوم الطلاب بمساعدتنا. لسوء الحظ، لا أعرف ماذا أفعل في هذا الموقف X، لكن الأطفال بالتأكيد يمكنهم مساعدتنا! ماذا تنصحوا الدمية الحزينة، ماذا يمكنها أن تفعل في هذا الموقف X؟

3

الدمية الحزينة: أوه، لديكم العديد من الأفكار الجيدة يا أصدقائي الأعزاء! أنا متأكد من أنني سأتمكن من القيام بذلك من الآن فصاعداً. هل تعتقدوا أنني سأتمكن من القيام بذلك الآن؟
الدمية السعيدة: هل رأيتي أيتها الدمية الحزينة، فالأطفال يؤمنون بك ويدعمونك. ومن الآن فصاعداً ستمكنني بالتأكيد من غسل يديك بشكل صحيح. ولهذا السبب من المهم أن ندعم بعضنا البعض في غسل أيدينا وأن نخبر بعضنا البعض بما يفعله الآخر بشكل جيد.
الدمية الحزينة: بالتأكيد! شكراً لكم أيها الطلاب الأعزاء ونراكم قريباً!

نصائح وتغييرات

- ◀ مع الأطفال الأكبر سناً، من الممكن أن يشكلوا مسرحاً بأنفسهم مع المواقف المختلفة التي تواجه فيها الدمية الحزينة صعوبة في غسل يديها.
- ◀ يمكنهم إما التصرف كشخصيات أو استخدام الدمى.
- ◀ إذا تم التخطيط لمهرجان مدرسي، فيمكن أن يكون هذا العرض المسرحي جزءاً من المهرجان.

مراجع ومعلومات إضافية

- ◀ مجموعة CHAST. Leclert, L., Wanjihia, C., Angly Bieri, F., 2019 - التدريب على النظافة والصرف الصحي للأطفال، دليل الميسر، الطبعة الثالثة، كاريتاس سويسرا.

نشاط 12

الهدف من النشاط

الهدف هو تحديد العوائق التي تواجه غسل اليدين وما هي الحلول المتاحة. لتحقيق ذلك، يمكنهم الاعتماد على الاستراتيجيات التي استخدموها في سابقاً في مواقف مماثلة.

النشاط الثاني عشر. لتشارك الصابون

تكلفة النشاط
قليلةالصعوبة
سهلالمدة (بالدقائق)
20عامل الرانس
التخطيط للعوائقتقنية تغيير السلوك
تشجيع التعامل مع العوائق
(30)

خطة غسل اليدين

الحلول المقترحة	الصعوبات
إحضار ماء معنا من المنزل	لا يوجد ماء
إحضار صابون من المنزل استخدام معقم	لا يوجد صابون
إخبار المدير استخدام المياه الشخصية أو المعقم	المغاسل معطلة
استخدام المياه الشخصية أو المعقم	طابور طويل

الأدوات المطلوبة

◀ ورقة أو كرتون بحجم كبير لوضع الخطة عليها



آلية تنفيذ النشاط

1

سؤال للصف: نحن جميعاً نواجه صعوبات عندما نريد غسل أيدينا. هل يمكنكم ذكر ما هي الصعوبات التي واجهتموها؟
اجمع الإجابات على ورقة، التي يمكن تعليقها في النهاية كوسيلة مساعدة عند غسل اليدين.

2

اسأل الطلاب: ماذا فعلتم عندما واجهتم واحدة من هذه الصعوبات؟ ما هي حلولكم لها؟ يتم كتابة هذه الحلول.

3

اسأل الطلاب: ما هي الحلول التي تجدهونها الأفضل؟ أو أي الحلول تعمل بشكل جيد وأياً لا تعمل بشكل جيد؟
يمكن للأطفال التصويت على الحلول الثلاثة التي ستدخل في خطة غسل اليدين.

4

كخطوة نهائية: قم بتعليق خطة الطوارئ في غرفة الصف في مكان واضح يمكن للطلاب رؤيته.

5

خطوة اختيارية هي أن يلعب الطلاب لعبة "طاق طاق طاقية"

" طاق طاق طاقية: مجموعة من الأطفال يجلسون على الأرض في دائرة، ثم يبدأ طفل يحمل كرتونة ورقية صغيرة مكتوب عليها كلمة "جرثومة" بالدوران حول حلقة الأطفال من الخارج و يغني معهم أغنية "طاق طاق طاقية".
عادة، في نهاية الأغنية، يطلب الطفل الذي يقوم بالدوران من الأطفال أن يغمضوا أعينهم ليختار أحدهم ليضع قطعة الكارتون خلف ظهرهم، وبمجرد أن يفعل ذلك فإنه يبدأ بالركض من الطفل المختار.
وبدلاً من ذلك، في نهاية الأغنية، سيطلب الطفل الذي يدور من الأطفال أن يبدأوا بتقليد غسل أيديهم حتى يختار أحدهم (الذي لا يغسل يده بشكل صحيح) ويضع "الجرثومة" كلمة وراء واحد من ظهورهم. ومن يكتشف أن تلك الكلمة من وراء ظهره يبدأ بالركض خلف الطالب الذي يغزل ويحاول إنقاذ نفسه بالجلوس مكان الطفل الذي اختاره. إذا نجح وأخذ مكان الطفل المختار، فإن الطفل الجديد الذي يحمل كلمة "جرثومة" يبدأ جولة جديدة مع الأغنية."

نصائح وتغييرات

◀ لعبة طاق طاق طاقية اختيارية حسب رغبة المعلم.



نشاط
13

الهدف من النشاط

تحفيز الطلاب ليس فقط بما سيفعلون، ولكن أيضاً متى وأين وكيف سيقومون بتحقيق أهدافهم. أحد أشكال التخطيط هو التخطيط الروتيني اليومي حيث يُطلب من الشخص التخطيط بالضبط للوقت المناسب لأداء السلوك المرغوب فيه خلال الحياة اليومية. تتم مناقشة اللحظة المثالية مع الشخص لضمان التزام التخطيط الواقعي. اعتماداً على السلوك، يمكن تحديد أكثر من لحظة في الروتين اليومي. التخطيط التفصيلي يدعم تحقيق الهدف المحدد. كلما كان التخطيط أكثر تحديداً، زادت فرصة أن يتذكر الشخص فعلياً الانخراط في السلوك في اللحظة المخطط لها. ومن الناحية المثالية، فإنه يؤدي إلى أداء تلقائي (تقريباً) للسلوك.

النشاط الثالث عشر. على مدار الساعة

تكلفة النشاط
قليلةالصعوبة
سهل

المدة (بالدقائق)

15

عامل الراناس
تخطيط العملتقنية تغيير السلوك
التخطيط السريع المحدد
(26)

الأدوات المطلوبة

◀ قالب ساعة مقسم الى أوقات اليوم: الصباح، وقت الظهر والمساء بحجم كبير. بالإضافة الى قالب ساعة بحجم A4 لكل طالب

◀ مواقف غسل اليدين بحجم كبير. بالإضافة الى مواقف غسل اليدين بحجم صغير لكل طالب



آلية تنفيذ النشاط

1

توزيع الساعات والمواقف الأساسية لغسل اليدين على كل طالب. اضبط عقرب الساعة على الصباح وأسأل الطلاب عن المواقف الرئيسية التي يجب فيها غسل اليدين في الصباح. يتم لصق المواقف الرئيسية المذكورة على الساعة. سيفعل التلاميذ نفس الشيء ولكن سيضعونه في ساعتهم الفردية التي تم إعطاؤها لهم.

أسئلة:

◀ في أي وقت تقريباً يحدث هذا الموق لغسل اليدين؟

◀ أين حدث ذلك؟

◀ ما هي المواد التي تحتاجها وماذا تجد عند الحوض الذي تستخدمه في هذه الحالة؟

2

وينطبق الشيء نفسه على أوقات اليومين الأخرى على مدار الساعة: بعد الظهر والمساء.

3

في النهاية، يقوم الطلاب بإحصاء عدد المرات التي يجب عليهم فيها غسل أيديهم يوماً وفيما إذا كانوا قد تمكنوا بالفعل من غسل أيديهم هذا العدد من المرات. كواجب منزلي، يُطلب من الطلاب غسل أيديهم في الأوقات التي تمت مناقشتها والوصول إلى العدد الإجمالي لغسلات الأيدي.

نصائح وتغييرات

◀ إذا كان الأطفال يستطيعون الكتابة بالفعل، فيمكن إجراء هذا التمرين كورقة عمل ومناقشته معاً في النهاية.

◀ يمكن أيضاً إعطاء الطلاب الأصغر سناً ورقة عمل، ولكن يجب أن يكونوا أكثر استعداداً وبدلاً من الوصف يمكنهم تلوين ورقة العمل.

نشاط 14

الهدف من النشاط

أن يقوم الطلاب بمراقبة عدد المرات التي يقوموا بها بسلوك غسل الأيدي مما يزيد من وعيهم لهذا السلوك وبالتالي تعزيز أدائه.

النشاط الرابع عشر. تقويم المراقبة الذاتية

تكلفة النشاط
قليلة



الصعوبة
سهل



المدة (بالدقائق)
10



عامل الراناس
التحكم في الفعل

تقنية تغيير السلوك
تشجيع المراقبة الذاتية
للسلوك (27)

الأدوات المطلوبة

◀ تقويم لمدة شهر لكل طالب



آلية تنفيذ النشاط

1

يتم توزيع التقييم المعد على طلاب الصف. اطلب من الطلاب لصق التقييم إما على الكتاب المدرسي أو في دفتر الواجبات المنزلية. اشرح لهم أنهم بمساعدة التقييم سوف يلاحظون عدد المرات التي يغسلون فيها أيديهم خلال الشهر بأنفسهم. والهدف هو زيادة العدد، ولكن فقط في حالة الضرورة.

2

متابعة من قبل المعلم/ة:

في نهاية الأسبوع، دعهم يحسبوا عدد المرات التي غسلوا فيها أيديهم وإذا كانوا راضين عن العدد. يمكنهم بعد ذلك التفكير بشكل فردي في هدف جديد للأسبوع المقبل.

3

متابعة من قبل المعلم/ة:

ناقش مع الفصل ما إذا كان أي شيء قد تغير في عدد مرات غسل أيديهم وما إذا كانوا يتذكرون أكثر عندما يراقبون أنفسهم.

نصائح وتغييرات

◀ يمكن اختيار وطباعة تقييم مناسب للأطفال،
مثلاً تقييم يحتوي على شخصيات كرتونية



15 نشاط

الهدف من النشاط

يقوم المعلمين بتشجيع الطلاب على تصميم وتركيب دعم الذاكرة لتذكّر السلوك الجديد وتحفيزه في الحالة المناسبة. تكون الإشارة الفعّالة في أفضل حالاتها عندما تُوضع في المكان الذي يجب أن يحدث فيه السلوك. كما يُمكن استخدام المحفّزات في البيئة لتذكير الناس بأداء السلوك.

النشاط الخامس عشر. هيا معاً نزين المغاسل

تكلفة النشاط
متوسطة



الصعوبة
متوسط



المدة (بالدقائق)
30



عامل الراناس
التذكر

تقنية تغيير السلوك
استخدام وسائل تساعد على
التذكير (34)

الأدوات المطلوبة

- ◀ بصمات أقدام مطبوعة.
- ◀ مواد لديكور حوض غسل اليدين.
- ◀ قوالب من الورق المقوى أو الخشب لوضع إشارات على حوض غسل اليدين.



آلية تنفيذ النشاط

1

الخطوة 1

لمساعدة الجميع على تذكر موقع المغاسل، يمكن تزيين أحد المغاسل، أو الممر المؤدي إلى المغاسل، أو لوحات الإرشاد بواسطة الفصل. بالإضافة إلى ذلك، يمكن تقسيم المشاريع بين الفصول الدراسية أو داخل الصف المدرسي.

◀ تعليمات لتزيين المغسلة:

على سبيل المثال، قم بدهان الجدران المحيطة بالمغسلة، وتعليق مواد ديكورية أخرى

◀ تعليمات لممر المغاسل:

استخدام قالب لبصمات الأقدام، قم برسمها على الأرض من الصف أو من مدخل المدرسة. إذا لم يُسمح باستخدام الدهان، يمكن طباعة البصمات، قصها، ولصقها على الأرض.

◀ تعليمات لعمل لوحة الإرشاد:

قدّم قوالب من الكرتون أو الخشب للطلاب لعمل لوحات الإرشاد. يمكنهم أولاً طلاء القوالب بلون واحد. بينما يجف الطلاء، يمكنهم قياس عدد الخطوات من المكان الذي يرغبون في تعليق لوحاتهم إلى المحطة التالية لغسيل اليدين. بمجرد أن يجف الطلاء، يمكنهم كتابة عبارة "محطة غسيل اليدين" على اللوحة، ثم كتابة عدد الخطوات أو كم من الوقت سيستغرق الوصول إلى هناك. يمكن أيضاً كتابة عبارات أخرى مثل "هل قمت بغسل يديك بعد؟". يمكن للأطفال أيضاً تزيين اللوحات بما يناسبهم، مثل رسومات صغيرة أو زخارف إضافية لجعلها أكثر جاذبية. تأكد من أن تكون اللوحات واضحة ومرئية للجميع لسهولة الاستخدام والمراقبة.

2

الخطوة 2

بعد ذلك، يتم تنفيذ المشاريع الإبداعية وتعليقها. على سبيل المثال، يمكن وضع الإشارات في الملعب.

نصائح وتغييرات

◀ يمكن تنظيم المشاريع الصغيرة المختلفة داخل الصف أو بين الصفوف.

◀ يمكن كتابة عدد الخطوات إلى المغاسل على لافتات الإرشاد.

◀ يمكن رسم البصمات على الكرتون بدلاً من استخدام الدهان على الأرض، ومن ثم لصقها إما على الأرض أو على الجدران

نشاط 16

الهدف من النشاط

إظهار التزام الطلاب بغسل اليدين وذلك من خلال المشاركة في جدارية في المدرسة أو الصف ووضع بصمة التزامهم عليها.

النشاط السادس عشر. جدارية غسل اليدين

تكلفة النشاط
عالية



الصعوبة
صعب



المدة (بالدقائق)
60



عامل الراناس
الالتزام

تقنية تغيير السلوك
مطالبة بالاتفاق على العقد
السلوكي (36)

الأدوات المطلوبة

◀ حائط ابيض للرسم داخل غرفة الصف أو في المدرسة.

◀ طلاء مقاوم للماء بألوان مختلفة



آلية تنفيذ النشاط

1

قم بإعداد الجدار بحيث يتضمن النقاط التالية:
ألتزم بغسل يدي دائماً."
قم بتصميم الجدار بنمط جميل وجذاب للطلاب

2

قم بجمع الصف أمام الجدارية، ويقدم الشخص المنفذ للتمرين خطاباً قصيراً حول أهمية غسل اليدين. كما يذكر أنه باستخدام بصمة اليد، سيتم توقيع عقد نتعهد فيه ببذل قصارى جهدنا لغسل أيدينا.

3

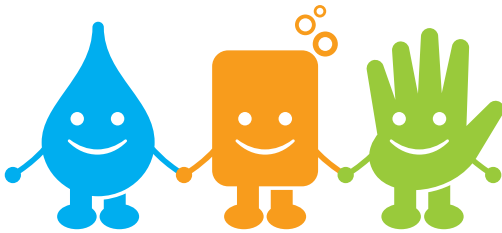
يجب على الطلاب أن يكتبوا أسمائهم على الجدار، ثم يوقعونه باستخدام كف اليد أو بصمة إصبعهم.

4

بعد ذلك، يتم إرسالهم لغسل أيديهم، وفي النهاية يتم غناء أغنية مناسبة.

نصائح وتغييرات

- ◀ إذا كان من غير المسموح بالرسم على الجدار، يمكن استخدام قطعة قماش أبيض كبيرة كبديل يمكن تعليقها.
- ◀ مع الطلاب الأكبر سناً، يمكن التخطيط لتصميم الأظاظ على الجدار معاً.
- ◀ في حالة عدم وجود مساحة كافية، يمكن للأطفال أيضاً توقيع الجدار ببصماتهم.
- ◀ هذا النشاط مناسب لليوم العالمي لغسل اليدين في 15 أكتوبر.







بيانات النشر



يُنشر هذا المستند بموجب
ترخيص المشاع الإبداعي
CC BY-NC-ND (نسب المصنّف - غير تجاري -
بدون مشتقات).

يُتيح هذا الترخيص للمستخدمين إعادة نسخ وتوزيع المادة بأي وسيلة أو صيغة، بشرط أن تكون بالشكل الأصلي غير المعدل فقط، ولأغراض غير تجارية فقط، ومع ضرورة نسب العمل إلى المؤلف.

يشمل ترخيص CC BY-NC-ND العناصر التالية:

- BY (النسب): يجب الإشارة إلى المؤلف ومنحه الفضل.
- NC (غير تجاري): يُسمح باستخدام العمل لأغراض غير تجارية فقط.
- ND (بدون مشتقات): لا يُسمح بإجراء أي تعديلات أو اشتقاقات من العمل

للتواصل:

مشروع أيادي نظيفة من أجل صحة أفضل
د. مارينا بيتر
جامعة العلوم التطبيقية والفنون - شمال غرب سويسرا
hands4health.dev

تم النشر من قبل:

جامعة العلوم التطبيقية والفنون
FHNW (شمال غرب سويسرا)
شارع هوففاكر 30
CH - 4132 مونتز
fhnw.ch

مكان وتاريخ النشر:

سويسرا، نيسان 2025

تحرير:

ساندرا فيورست وماتياس سالادين
مؤسسة SKAT

المؤلفون:

أندريا تاماس، سارة كالمونتي، علا سعو، عيسى يونان، صفا سلطان،
ميريام هارتر

التصميم، التنسيق، والرسوم التوضيحية:

بافيل فاربانيتس، شركة Vuna GmbH، سويسرا
كريستن لودكه، شركة büro lüdke GmbH، ألمانيا

شركاء المشروع



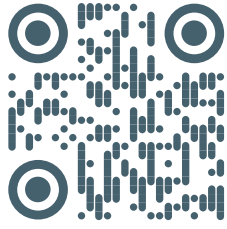
Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Agency for Development
and Cooperation SDC

التمويل

تم تمويل مشروع hands4health بشكل رئيسي من قبل الوكالة السويسرية للتنمية والتعاون (SDC). كما تم توفير تمويل مشترك من قبل أعضاء الاتحاد وأطراف ثالثة.

مشروع بحثي لتحسين نظافة اليدين وجودة المياه والصرف
الصحي في العيادات الصحية والمدارس الابتدائية غير
المرتبطة بأنظمة إمداد مياه فعّالة.



hands4health.dev

