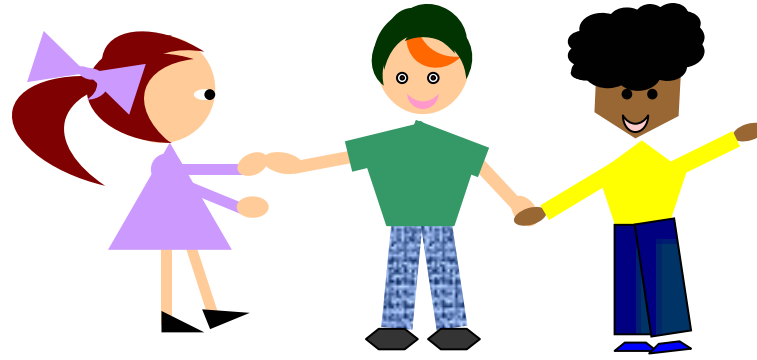


مختاري للنوع الأول من مرض السكري



كتابة و توضيح

ساندرا جي هولينيبرج

ساندي جدة مالكوم

ترجمة مي كفاي

تحرير إيمان الشواشي

2010 حقوق الطبع ل ساندرا جي هولينيبرج – طبعة
يمكن تحميل نسخ اضافية من الكتاب من الموقع الالكتروني www.grandmasandy.com

للقارئ البالغ

هل لديك طفل مصاب بمرض السكري؟ هذا الكتاب سيساعدك!
هذا النوع من الكتب الذي كان من الممكن لعائلتي أن تستعمله عندما تم تشخيص إصابة حفيدي مالكولم بإصابته بداء السكري و عمره عامان سنة 1996.

لقد كتبت هذا الكتاب لمالكوم عندما كان عمره خمس سنوات.وقد طلبت مني ابنتي باربرا لازارو،والدة مالكوم، أن اكتبه حتى يكون لمالكوم مصدر خاص للمعلومات دون الحاجة الى اللجوء لأحد البالغين كلما كان لديه اي سؤال. وكونه مكتوبا خصيصا للأطفال, فإن بساطة تركيبه تجعله نقطة بداية ممتازة للبالغين أيضا.

أريد أن يكون الكتاب خاصا بالطفل و في معظم الأحوال ينبغي أن يقرأ بصوت عال و ليس بالضرورة أن يتم قراءته في جلسة واحدة يمكن أن يقوم أعضاء فريق متابعة مرض السكري بمراجعة الكتاب مع طفلك. يوجد مساحة في الكتاب لوضع ملاحظات للحمية الخاصة بالعلاج.

سيرجع الأطفال إلى الكتاب كلما كان لديهم أسئلة و سيطلبون منك قراءته إذا نسوا ما ترمز إليه الصور سيعرض الأطفال الكتاب على أصدقائهم. المقصود ان هذا الكتاب خاص بهم ,كتب خصيصا لهم. يبلغ مالكوم الآن 16 عاما و التقدم التكنولوجي في مجال الرعاية جعل متابعة مستويات السكر في الدم أسهل و أقل إيلا ما .وقد جعلت مضخات الأنسولين الحياة شبه طبيعية.

أود أن أشكر اخصائيي التغذية, المعلمين, الممرضات , والأطباء في الولايات المتحدة و كندا لقيامهم بمراجعة و تدقيق هذا الكتاب. وبالطبع الشكر الخاص والحب لمالكوم لازارو فهو من جعلني كاتبة.

ساندرا جي هولنبيرج

شئاء 2010

www.grandmasandy.com الموقع الالكتروني

جدول المحتويات

2 كيف تصاب بمرض السكري؟ - صفحة

4 إذا كنت مصابا بمرض السكري - صفحة

6 ما هو مرض السكري؟ - صفحة

12 عمل التوازن - صفحة

14 فحوصات الدم - صفحة

18 النظام الغذائي - صفحة

23 الأنسولين - صفحة

26 تمرين - صفحة

29 احذر - صفحة

35 ملاحظاتي و مواعيدي - صفحة

36 و 37 أدواتي الخاصة بالنوع الأول من مرض السكري - صفحة

هذا الكتاب مهدى إلى ابنتي
باربرا هولنبيرج لازارو
أحسن أم يمكن لطفل مريض بالسكري أن يحصل عليها

تأليف ساندرآ جى هولنبيرج 2010 كتابى الخاص بالنوع الأول من مرض السكرى, طبعة
هذا الكتاب متاح للتحميل المجانى من الموقع الالكترونى
grandmasandy.com

هل تعرفوا أحدا مريضا بالسكري؟

ربما يكون أنت

أو زميل في الدراسة؟

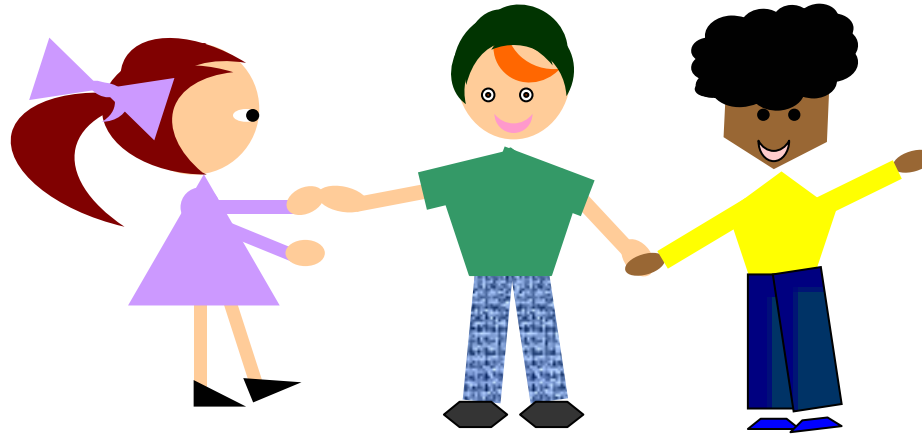
هل هو أخوك أو أختك؟

على أي حال فإن هذا الكتاب خاص بك

سيعرفك على النوع الأول لمرض السكري

معرفتك عن مرض السكري ستساعدك على مساعدة نفسك

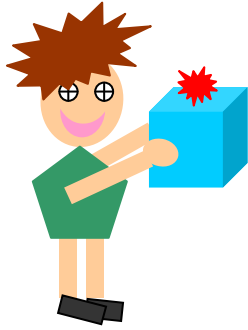
سيساعدك على مساعدة أصدقائك



كيف نصاب بمرض السكري

إنه غير معدي!

إنه ليس كالبرد أو الجدري. هاتشيه
يمكنك اللعب مع مرضى السكري
يمكنك أن تهمس لهم
كما يمكنك أن تقبلهم و تعانقهم .



لا يمكنك أن تعدي أي شخص بمرض السكري

هل راودتك قبل ذلك أفكار سيئة عن شخص ما؟
أو تمنيت أن يحدث لهم مكروه؟

هذه الأفكار لا تصيب الأشخاص بمرض السكر.

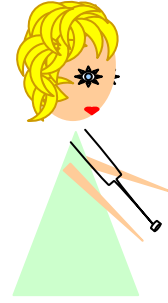
لا يمكن أن تصاب بمرض السكري بسبب ما تأكله



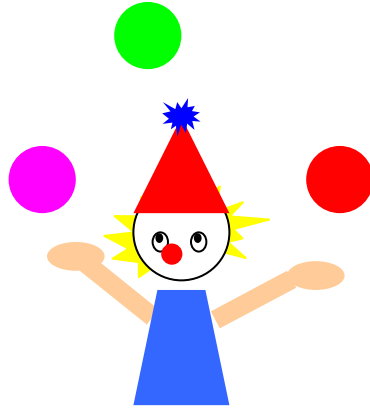
و لكن ما تأكله يؤثر إذا كان لديك سكري .
و لكن ما تأكله لن يقيك من الإصابة بمرض السكري.

نحن لا نعرف حتى الآن لماذا يصاب بعض الأشخاص به .
ولكننا نعلم كيف نعتني به !

إذا كنت مصابا بالسكري

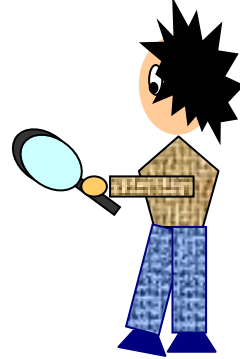


ستصبح كالطبيب .
ستتعلم كيف تعتني بنفسك .



ستصبح مثل البهلواني .
ستتعلم كيف توازن الأكل و النشاط و الأنسولين .

ستصبح كالمحقق .
ستتعلم الدلائل



التي تنبهك إن كان مستوى السكر عالي أو منخفض .

ستصبح مميزا أكثر مما أنت عليه الآن
تستطيع ذلك و سيساعدك أصدقائك

سيساعدك أصدقائك بمجرد معرفة ما يجب عليك عمله

ما هو مرض السكري؟

يغير مرض السكري الطريقة التي يستخدم فيها جسمك الطاقة .

نحن نحصل على طاقتنا من الطعام

بعض الأطعمة التي نأكلها تجعلنا ننمو .

بعض الأطعمة تمنحنا الطاقة .

الأطعمة التي تمنحنا الطاقة هي الكربوهيدرات .

أغذية الطاقة

خبز الهامبرجر



الخبز هو كربوهيدرات



هل يمكنك التفكير في كربوهيدرات أخرى؟

حليب بطاطس ذرة حبوب القمح
مكرونة البقول الجافة تفاح

أغذية النمو

لحم الهامبرجر

خس

طماطم

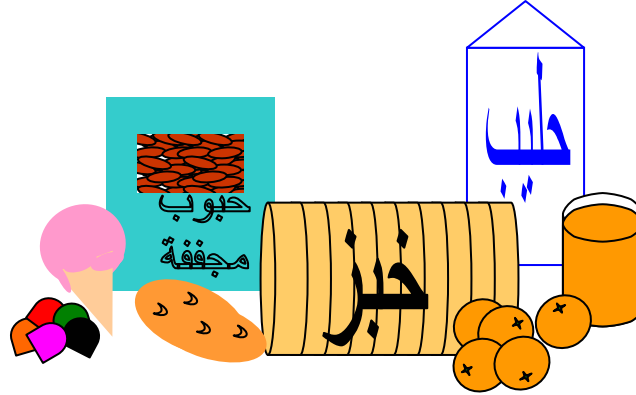


هل يمكنك التفكير في أغذية نمو أخرى

فاصوليا خضراء سبانخ قرنبيط
حليب جين دجاج سمك

بعض أغذية الطاقة تساعدنا أيضا على النمو
وبعض أغذية النمو تعطينا أيضا طاقة.
من المهم أن نأكل كلا النوعين.

عندما تأكل الكربوهيدرات



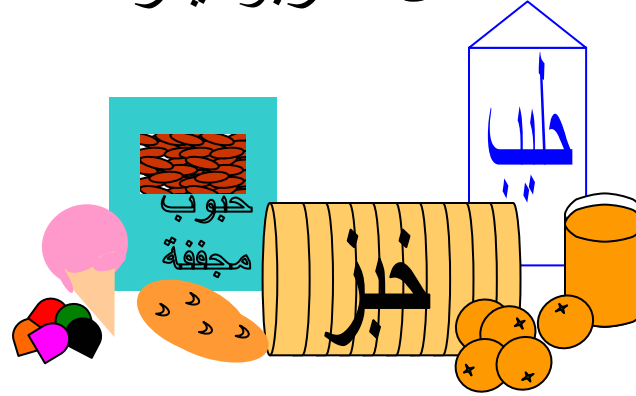
تتحول لنوع من السكر يسمى

جلوكوز

يدخل الجلوكوز إلى مجرى الدم

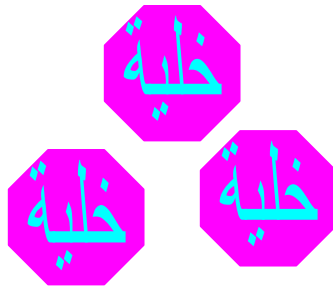
ويمشي إلى الخلايا

عندما تأكل الكربوهيدرات



البنكرياس (وهو عضو خلف المعدة) يصنع

الأنسولين



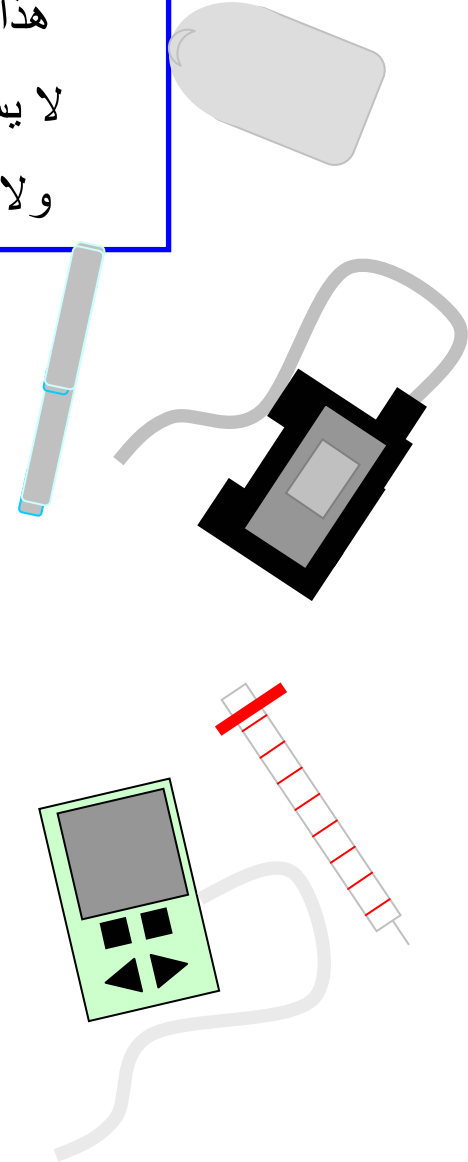
يقوم الأنسولين بإدخال الجلوكوز إلى الخلايا .

الجلوكوز في الخلايا يصبح

طاقة

مرض السكر يعني أن بنكرياسك لا يشتغل بشكل صحيح.
هذا يعني أن البنكرياس توقف عن صنع الأنسولين.
لا يستطيع الجلوكوز (سكر الدم) الدخول إلى الخلايا .
ولا يمكنك الحصول على الطاقة التي يمكنك استخدامها.

ولكنك تحتاج الطاقة لتعيش .
والبنكرياس لا يصنع الأنسولين .
فيجب أن تحصل على الأنسولين بطريقة أخرى.
ولا تتفجع الحبوب مع النوع الأول من مرض السكر .
أو الدواء الذي يؤخذ بالملعقة مثل شراب الكحة
لن ينفع أيضا .
الطريقة الوحيدة للحصول على الأنسولين الذي تحتاجه
هو عن طريق الحقن .



عندما يعمل البنكرياس بصورة صحيحة
فإنه يخرج كمية الأنسولين المناسبة.
والآن، وظيفتك أن تقوم بدور البنكرياس.

كيف تعرف كمية الأنسولين اللازم حقنها؟

هناك طريقتان للمعرفة :

(1) أن تحسب كمية الكربوهيدرات التي تأكلها.

(2) أن تقيس السكر في الدم.

البنكرياس عندما يكون قادرا على صنع الأنسولين
يقوم بموازنة الأنسولين و كمية الكربوهيدرات التي تأكلها.
و عندما تأخذ الأنسولين بالحقن أنت من يقوم بهذه الموازنة.

عمل التوازن

الأشخاص المصابين بسكر الدم يجب أن يقوموا بموازنة ثلاثة أشياء.

(1) النظام الغذائي -

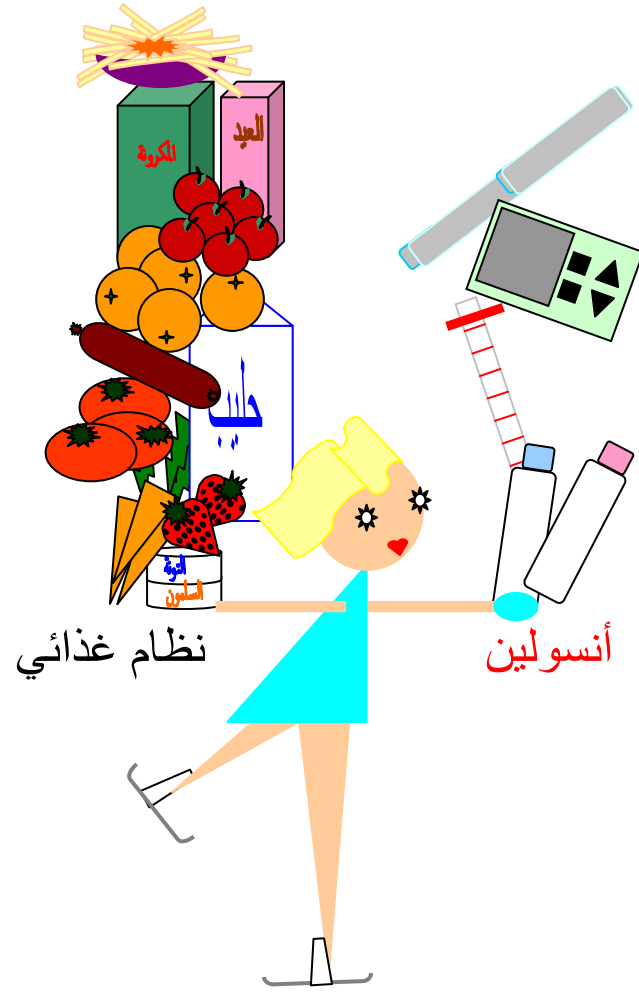
وهو ما تأكله.

(2) التمارين -

النشاطات التي تستخدم الطاقة تسمى التمارين.

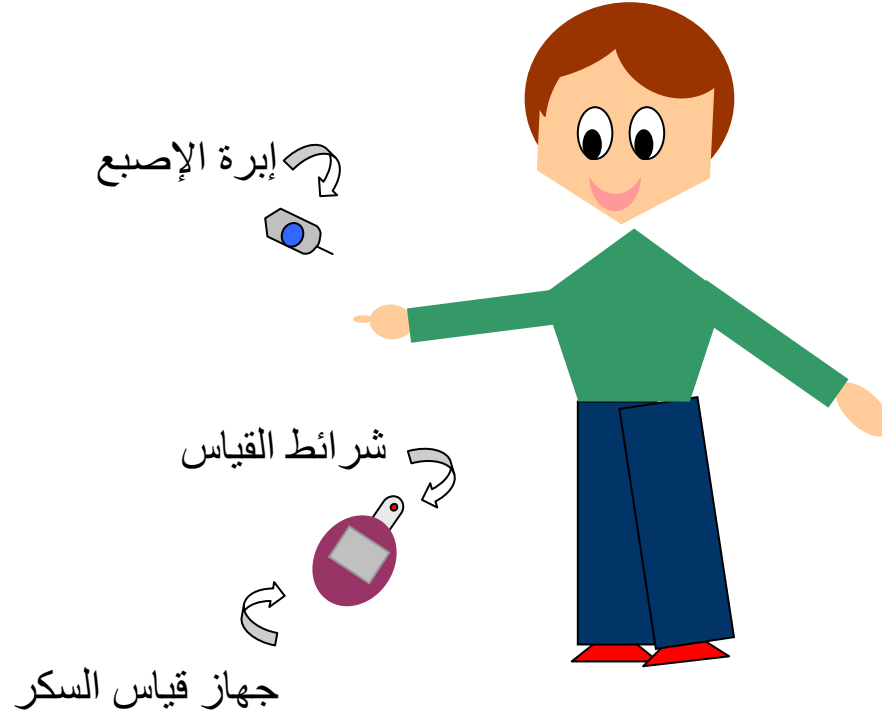
(3) الأنسولين -

الأنسولين هو هرمون يغير الجلوكوز إلى طاقة يمكن استخدامها.



التزحلق على الجليد هو تمرين
ما هو أكثر تمرين تحبه؟

قياسات الدم تساعدك أن تبقى متزن



في أدوات قياس السكر الخاص بك يوجد أوراق معينة تسمى شرائط القياس

(1) ضع الشريط في جهاز يسمى مقياس السكر.

(2) نظف اصبعك - لا تستخدم الكحول -

الكحول يجفف جلدك و يجعله يتشقق.

(3) قم بوخز طرف إصبعك بواسطة الإبرة.

(4) ضع نقطة من الدم على شريط القياس.

سيعرض الجهاز كمية الجلوكوز الموجود في الدم.

بعض الأجهزة تستخدم دم الذراع.

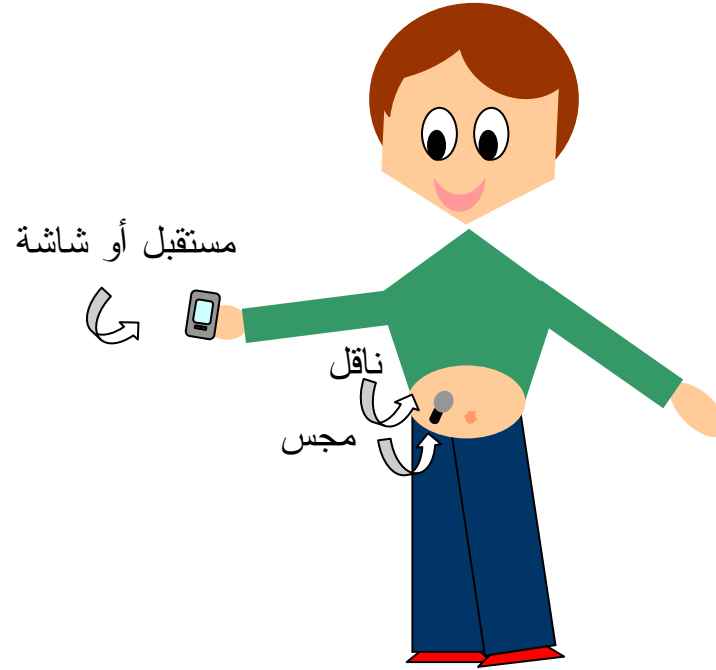
إذا أشار الجهاز إلى سكر دم منخفض فأنت بحاجة إلى كربوهيدرات.

إذا أشار الجهاز إلى سكر دم مرتفع فأنت بحاجة إلى الأنسولين.

يجب تسجيل وقت و نتيجة قياساتك في دفتر السكري الخاص بك

قياس الجلوكوز الثابت

قياس الجلوكوز الثابت هو طريقة أخرى للقياس



هذا القياس يعني أنه سيتم متابعة الجلوكوز الخاص بك طول الوقت.
وهذا سيجعلك أنت و من حولك تتابعون ما يحدث.

هل يبدأ الجلوكوز في الارتفاع؟

هل يبدأ في الهبوط؟

هل يرتفع فجأة أو يهبط في أوقات معينة؟

كيف يعمل الجهاز؟

يدخل مجس صغير جدا تحت جلداك.
يجب تغيير المجس كل بضعة أيام.
ويوصل ناقل صغير بالمجس.
يبعث الناقل البيانات إلى المستقبل أو الشاشة.
يمكن أن يكون المستقبل معك أو في مكان آخر قريب.

هذه المعلومات, كالمعلومات في دفتر القياسات الخاص بك,
تساعدك على البقاء في حالة اتزان.

النظام الغذائي

الطعام الذي نأكله



الشجرة العادية

شجرة مرض السكر

هل يمكنك رؤية اختلاف بين الشجرتين؟

توضيح: الحبوب تحتوي على الكثير من الكربوهيدرات
(وكذلك الحبوب المجففة والخضراوات النشوية)

يجب على الناس اختيار الأطعمة
من أسفل الشجرة الغذائية

وعلى الناس اختيار أطعمة أقل
من قمة الشجرة الغذائية

ما هي الأطعمة التي على قمة الشجرتين؟

-شيء يحبه الجميع

الحلويات !

هل تعلم لماذا يجب علينا تناول كمية قليلة من الحلويات؟

الكثير من الحلويات يقلل من شهيتك .

ولن تكون جائعا للأطعمة الأخرى -

الأطعمة التي يحتاجها جسمك لينمو و يظل سليما.

الأشخاص المصابين بمرض السكري لا يجب أن يتناولوا الكثير من الحلوياتمثل باقي الأشخاص.

هذه الأيام بعض الحلويات تصنع من محليات صناعية.
المحليات الصناعية لا تحتوي على أي كربوهيدرات.
لهذا الحلويات ذات المحليات الصناعية تحتوي على كربوهيدرات أقل من
الحلويات الأخرى.
ومع ذلك, يجب حسابها عند وضعها في خطتك الغذائية.



يمكنك أن تأكلها,
ولكن اترك مساحة لأغذية النمو!

معظم الأشياء تتشابه لجميع الناس.
الجميع يجب عليهم تناول تشكيلة متنوعة من الأطعمة الصحية.
لا يجب على أي شخص تناول الكثير من الحلوى.

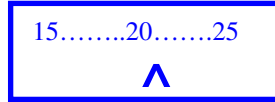
بعض الأشياء تختلف بالنسبة لمرضى السكري . . .

الأشخاص المصابون بالسكري يجب عليهم حساب غذائهم.
يجب أن يحسبوا عدد الجرامات (جم) من النشويات (الكربوهيدرات) التي يأكلوها.

هذا هام جد

هذا هام لأن الأنسولين يؤخذ لموازنة الكربوهيدرات.

جرامات الكربوهيدرات تحسب عن طريق



وزن أو قياس
الطعام.



وعدد الجرامات متوافر على بعض عبوات الأغذية.

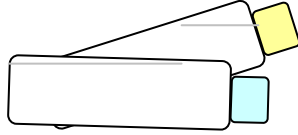
وقت وكمية تناول الكربوهيدرات يجب أن يتم تسجيلهم في دفتر القياسات

الخاص بك.

الأنسولين

يوجد أنواع مختلفة للأنسولين.
بعض الأنواع ستناسبك.
وأنواع أخرى ستناسب اشخاصا آخرين.

عندما يعمل الأنسولين بكفاءة
ويكون متوازن مع نظامك الغذائي و الرياضة التي تقوم بها،
ستشعر بإحساس جيد.



إذا لم يكن الأنسولين جيدا لن تكون في توازن
لن تشعر بإحساس جيد.

يحقن الأنسولين باستخدام مضخة أو إبرة.

احتفظ بسجل خاص بالسكر

معلومات السجل تساعد في التوصل إلى نوع الأنسولين الأنسب لك .
معلومات السجل تساعد في التوصل إلى كمية الأنسولين الأنسب لك .

جرعات الأنسولين تؤخذ بإبرة أو بقلم الأنسولين.

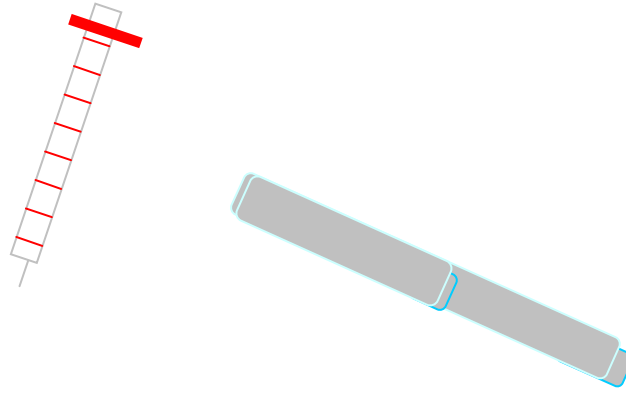
تؤخذ الجرعات قبل أو بعد الوجبات.

جرعة قبل الوجبة تعني

تأكل لتعادل الأنسولين.

جرعة بعد الوجبة تعني

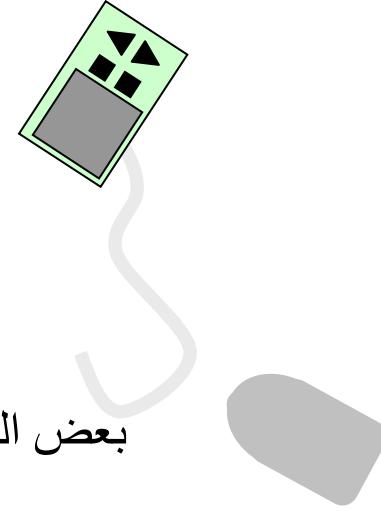
يعادل الأنسولين ما أكلته.



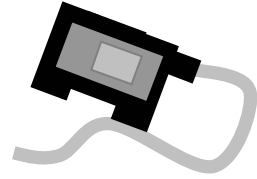
تأخذ الجرعات تحت الجلد في الأجزاء الدهنية من جسمك.
يمكنك أن تأخذ الإبرة في الجزء العلوي من الذراع أو الفخذ.
يمكنك أن تأخذ الإبرة في بطنك أو مؤخرتك.

"دليل الحقن" يمكن أن يجعل الحقن أسهل.

تعطي المضخة كمية ثابتة من الأنسولين.
فأنت تترديها طوال الوقت, حتى و أنت نائم.
يمكن برمجة المضخة لإعطاء جرعة زائدة من الأنسولين.
في بعض المضخات يخرج الأنسولين من المضخة,
عبر أنبوب ويتجه إلى "موضع الحقن."
بعض المضخات لا تحوي أنبوب – المضخة تعمل كموضع الحقن.



موضع الحقن يمكن أن يكون في المعدة أو أعلى المؤخرة.
ويمكن حتى أن تكون على ذراعك.



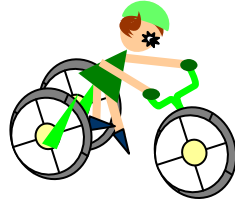
ويجب أن يتغير موضع الحقن كل يومين أو ثلاثة.
يمكن استخدام كريم معين لتخدير الجلد.
وبهذه الطريقة لن تشعر بتغيير الموضع.
لن تشعر بها, ومع ذلك ربما لن تعجبك.

حاول أخذ نفس عميق و حبسه.
حاول التفكير في شيء تحبه.

تمرين

الأشخاص المصابون بالسكري يمكنهم فعل ما يفعله الأشخاص الآخرون.

يمكنهم اللعب بالكرة أو الاستغماية.



يمكنهم ركوب الدراجة.

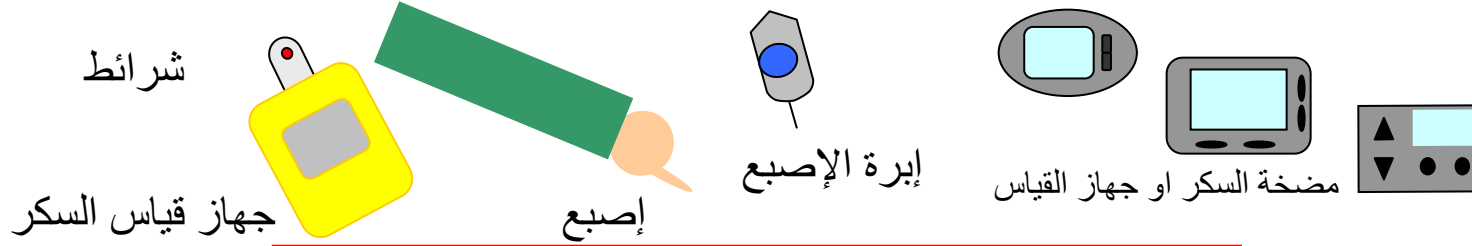
يمكنهم السباحة و الغوص.



هناك شيئان يجب تذكرهما

(1) قم بقياس السكر قبل التمرين !

لا بأس أن يكون السكر مرتفعا قليلا قبل التمرين .
ولكنه/ليس جيدا/ إذا كان منخفضا قليلا.
إذا كان السكر منخفضا قليلا تناول بعض
الأغذية سريعة الإمداد بالطاقة.
وعاود القياس بعد 15 أو 20 دقيقة.



(2) قم بقياس السكر بعد التمرين !

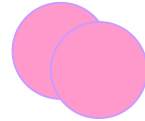
عندما تتمرن تستهلك الكثير من الطاقة.
يمكن أن يكون قياس السكر منخفض.
عندما يكون قياس السكر منخفض تناول بعض
الأغذية سريعة الإمداد بالطاقة.
وعاود القياس بعد 15 أو 20 دقيقة.

عندما تتمرن

دائماً

اجعل أدوات قياس السكر قريبة منك
واجعل معك أغذية الإمداد السريع بالطاقة

بعض الأغذية الجيدة للإمداد السريع بالطاقة هي
مكعبات جلوكوز و عصير برتقال.



مدة و نوع التمرين يجب أن تقوم بتسجيلهما
في سجل السكر الخاص بك

احذرا!

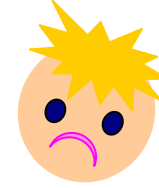
أحيانا يمكن أن تفقد اتزانك.

أحيانا يكون هناك سبب.

هل لديك برد أو انفلونزا؟

هل هناك مولود جديد في المنزل؟

هل انتقل صديق عزيز عليك بعيدا؟



موازنة مستوى سكر الدم \ انسولين

يمكن أن تتغير عندما تكون مريضا.

يمكن أن تتغير عندما تكون سعيدا جدا أو حزينا جدا.

يمكن أحيانا أن تتغير

عندما تكون خائفا او غاضبا!

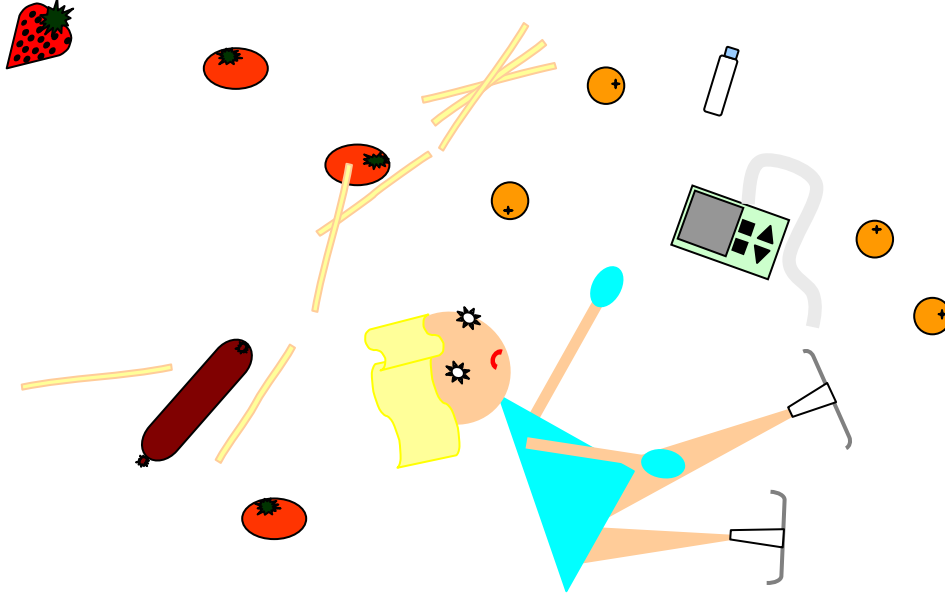
إنها تتغير عندما ينمو لديك طفرات.

أحيانا تتغير عندما تصاب.

أحيانا تتغير دونما سبب.



أوبس!



لقد فقدت اتزانك.

هذا يعني أن مستوى السكر لديك عالي جدا -
أو منخفض جدا.

إن كان عالي

هذا يسمى ارتفاع سكر الدم.

تشعر بشعور فضيع و تكون عطشانا جدا

تكون مضطرا للذهاب إلى الحمام كثيرا.

الكثير من الجلوكوز في مجرى الدم لديك شيء سيء.

لا يمكنك الحصول على أي طاقة.

يمكن أن تكون مجهد أو مستفز.

أنت في حاجة عاجلة إلى الأنسولين!

إذا كان منخفضا

لديك انخفاض في مستوى السكر في الدم.

يمكن أن تشعر بخدر أو وخز في يديك و ذراعيك

يمكن أن تشعر برعشة أو دوخة.

يمكن أيضا أن تتعرق كثيرا.

و ستكون على الأرجح عابسا و غاضبا

تناول أغذية سريعة الإمداد بالطاقة فورا!

من الهام أن يعرف الأشخاص الآخرون أنك مصاب بمرض السكري
لذلك تردي بطاقة تعريف مثل

اسورة "حالة مرضية"

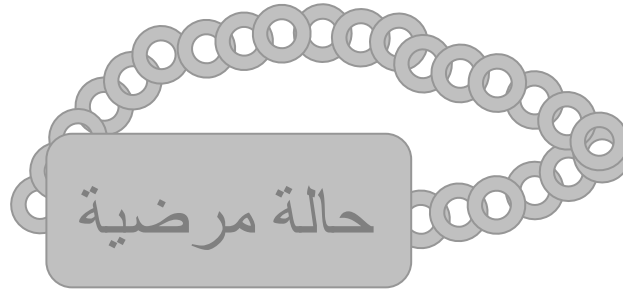
لذلك تبقي دائما معك عدة السكري الخاصة بك.

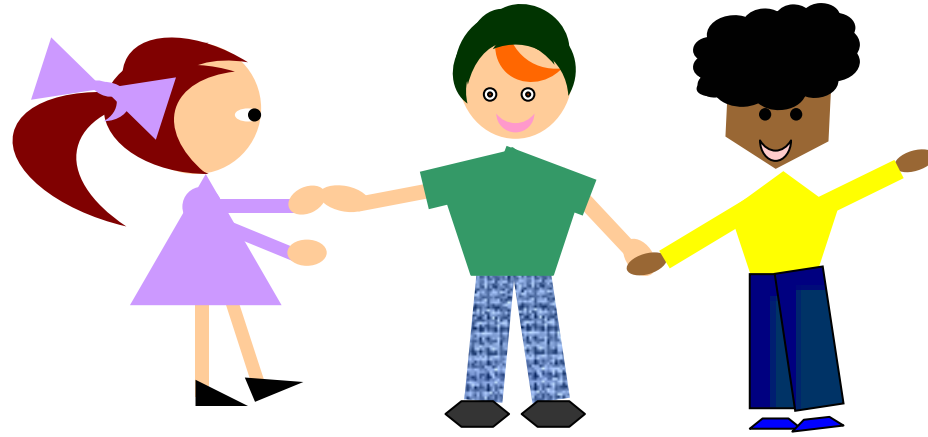
سيتمكن الأشخاص من العناية بك.

سيعرفون أنك مصاب بمرض السكر.

وسيكون معهم الامدادات التي يحتاجونها لك.

سيعرفون رقم الهاتف المفترض الاتصال به.





إنه من الجيد أن يعلم أصدقائك بإصابتك بمرض السكري.

سيتفهمون لماذا تحمل مضخة
أو تحتاج للحقن


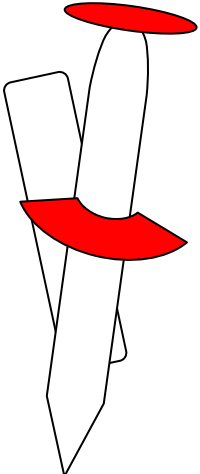
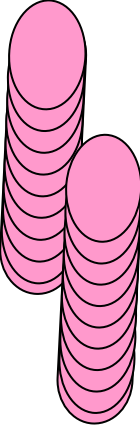

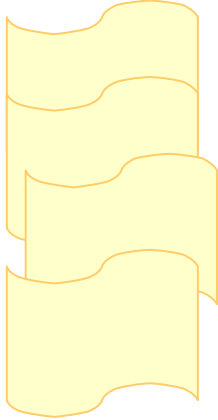
سيفهمون لماذا تأكل بحساب
وتقيس دمك.

ربما أيضا يساعدوك في اكتشاف الدلائل
التي تشير أن معدل السكر لديك مرتفع أو منخفض.

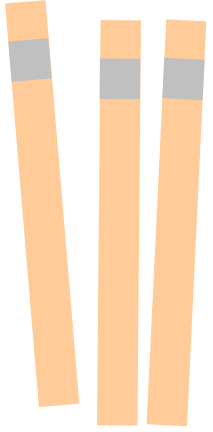
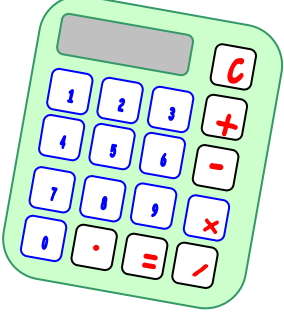
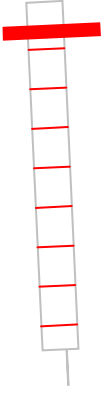
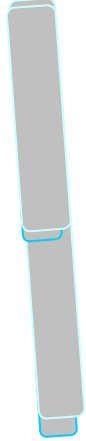
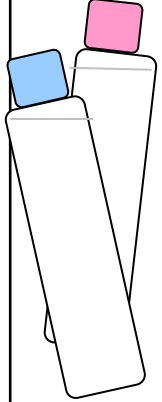
هل انتهيت من قراءة هذا الكتاب؟
إنه كتب خصيصا لك.
سيساعدك على تعلم ما يجب عليك فعله.
طالعه من وقت لآخر.
هناك الكثير للتعلمه, ولكنك ستكون بخير!

ملاحظاتى و تذكراتى الشخصية

عدتي الخاصة بالنوع الأول من مرض السكري

 <p>إبرة هذه لإصبع</p> <p>هذا جهاز قيا س السكر</p> <p>هذه شرائط القياس</p> <p>(أو مستقبل)</p>	 <p>هذا جلوكاجون</p>	 <p>هذه أقراص جلوكوز</p>	 <p>هذا سجل قياسات وقلم</p>	 <p>هذه مساحات غير كحولية</p>
<p>هذه شرائط قياس إبرة الإصبع وجهاز قياس السكر. (أو مستقبل)</p> <p>أنت تمتلكهم إذن يمكنك قياس مستويات السكر في دمك.</p>	<p>هذا جلوكاجون. ستأخذه في حالة الهبوط الشديد في مستوى السكر في الدم.</p>	<p>هذه أقراص جلوكوز. غذية الامداد السريع للطاقة</p> <p>ستأخذهم في حالة انخفاض مستوى السكر في دمك.</p>	<p>هذا سجل قياسات وقلم.</p> <p>السجل هو دفتر لتسجيل قياسات و السكر والنشويات و التمارين و الاحتفاظ بها.</p>	<p>هذه مساحات غير كحولية. تحتاجها لتنظيف جلدك قبل قياس السكر.</p>

عدتي الخاصة بالنوع الأول من مرض السكر

 <p>هذه شرائط الكيتون</p>	 <p>هذه آلة حاسبة</p>	 <p>هذه إبرة</p>	 <p>هذا قلم أنسولين</p>	 <p>أنسولين هذه</p>
<p>هذه شرائط الكيتون. تحتاجها عندما يرتفع مستوى السكر في الدم بدرجة كبيرة.</p>	<p>وهذه آلة حاسبة. تحتاجها لحساب جرعة الأنسولين التي تحتاجها.</p>	<p>هذه إبرة و. قلم أنسولين و أنسولين إنهم لديك لتستطيع أخذ جرعاتك من الأنسولين عندما تحتاجها.</p>		




ساندي جدة مالكولم

ساندي جي هولينبرج عندها 4 أحفاد رائعين
أصغرهم مالكولم أكتشف عنده مرض السكري من النوع الأول منذ سن عامين
كتبت هذا الكتاب له و عندما تمت مصادقته من طرف مختصي الصحة قررت جعله متوفرا بالمجان للأطفال و العائلات في كافة
أنحاء العالم
بالتعاون مع أناس متطوعين تمت ترجمة كتبها و ألعابها إلى أكثر من 12 لغة
من فضلكم زوروا موقعها

www.grandmasandy.com

تتبع الأسمم

79		78	ماذا تفعل قبل أن تأكل وجبة خفيفة من الكربوهيدرات؟	76	75	نسيت أن تفحص السكر بعد أن لعبت التنس	73
65	66	67	68	69	ماذا تفعل لإعادة مستوى السكر بعد ارتفاعه؟	71	72
64	63	أخذت حقنة الإنسولين بعد الإفطار	61	نسيت أن تفحص السكر قبل تناول العشاء	59	متى يجب أن يقياس الجلوكوز (السكر في الدم)؟	56
49	50	51	ماذا تفعل قبل أن تأكل وجبة غنية بالكربوهيدرات؟	53	متى يجب تناول عصير البرتقال أو أقراص الجلوكوز قبل فحص السكر؟	55	56
48	47	46	ماذا تفعل بعد أن تأكل كربوهيدرات؟	45	43	42	41
34	35	ماذا تفعل حينما تستيقظ من النوم؟	37	ماذا تفعل قبل أن تمارس الرياضة؟	39	40	فحصت السكر قبل أن تتزلج
32	31	ماذا تفعل بعد أن تمارس الرياضة؟	29	نسيت أن تأخذ حقنة الإنسولين بعد الغداء	27	26	فحصت السكر قبل أن تتزلج
17	ماذا تفعل بعد تناول الميك شيك؟	19	20	21	22	23	24
16	15	14	ماذا تفعل حينما تشعر بأن تصرفاتك بدأت تتسم بالغرابة؟	12	ماذا تفعل ليلاً قبل أن تخلد إلى النوم؟	9	9
1	3	4	5	6	7	8	8
فحصت السكر قبل تناول البرجر			متى يجب أخذ حقنة الإنسولين؟				

لتمتكن من اللعب أنت بحاجة إلى الزهر ، وكل لاعب بحاجة إلى قطعة تحريك تمثله على لوح اللعب

الصورة الضائعة

عمل الجدة ساندي - ترجمة أريج المويشير

ابحث عن:

الجهاز الذي توضع فيه الإبرة

7 إبر خاصة بجهاز فحص السكر

3 شرائح اختبار لجهاز فحص السكر

إبرة

مجموعة من أقراص الجلوكوز

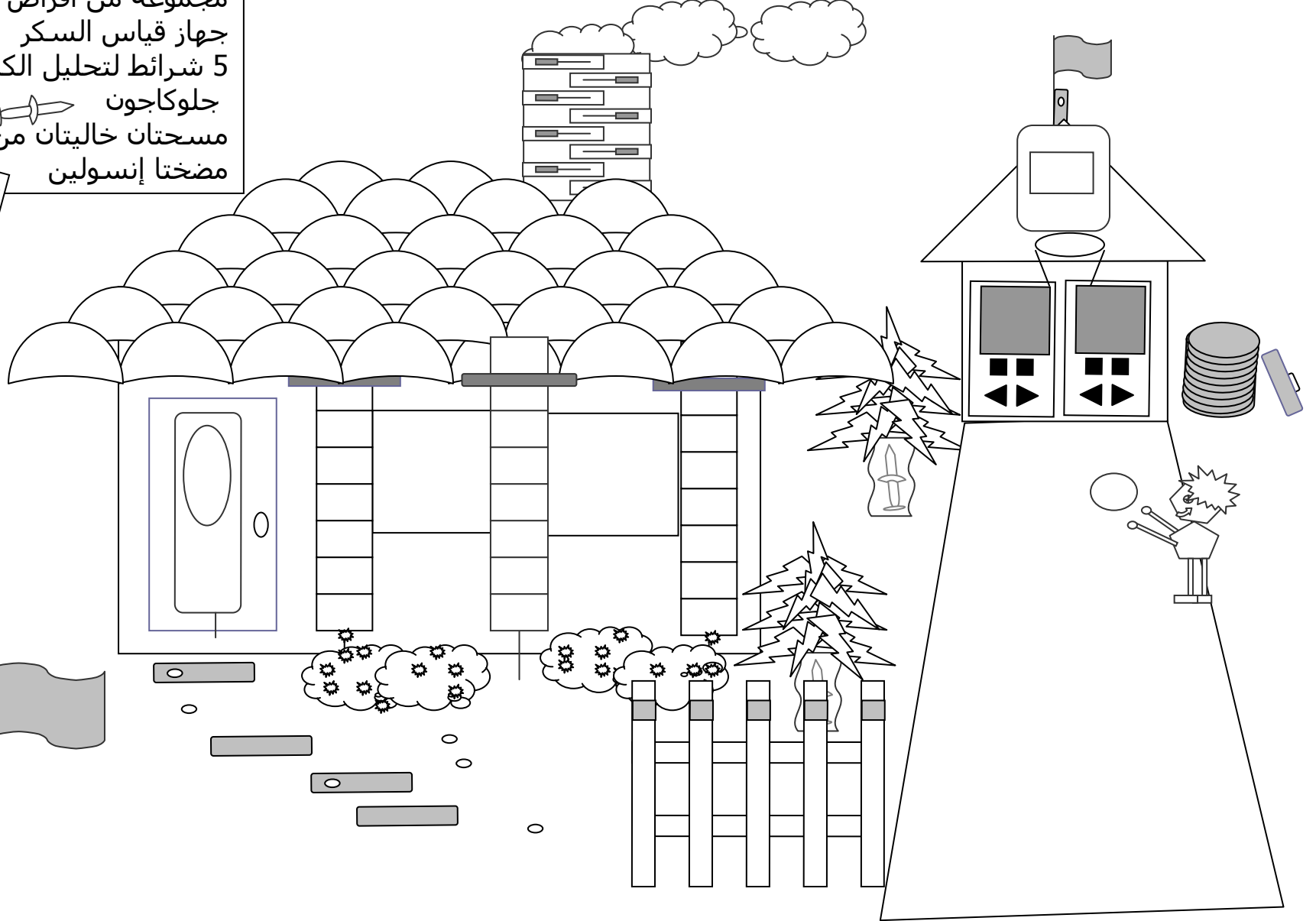
جهاز قياس السكر

5 شرائح لتحليل الكيتون

جلوكاجون

مسحلتان خاليتان من الكحول

مضختا إنسولين



الصور الضائعة: مدينة الألعاب

عمل الجدة ساندي - ترجمة أريج الموشير

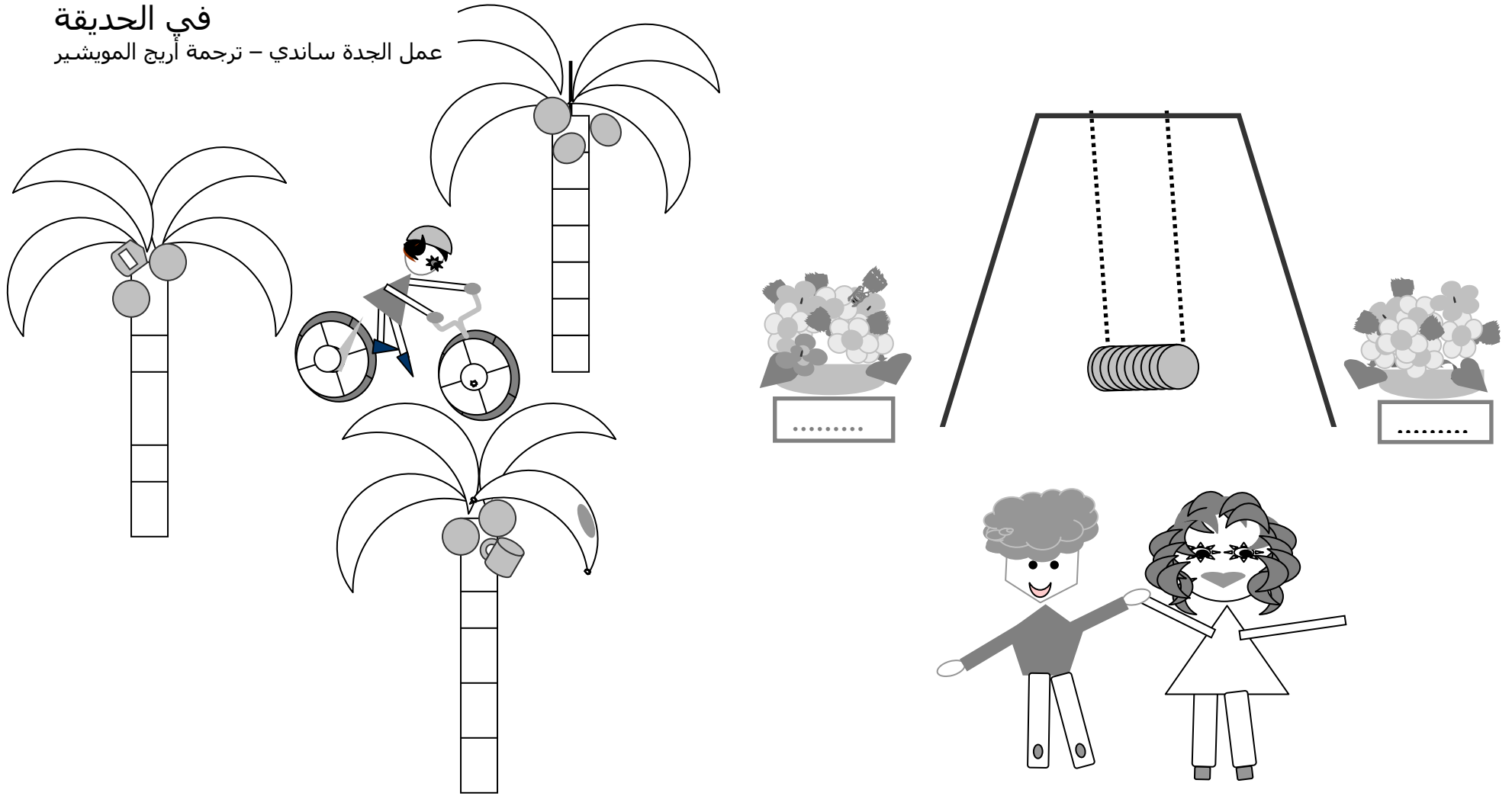


ابحث عن:

- برجر  الجهاز الذي توضع فيه الإبرة  ميزان  موزة  مجموعتان من أقراص الجلوكوز  مضخة إنسولين  شريحتا اختبار لجهاز فحص السكر  مشط  5 شرائط لتحليل الكيتون  صندوق بريد  مسحة خالية من 

الصور الضائعة في الحديقة

عمل الجدة ساندي - ترجمة أريج المويشير



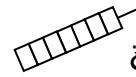
محمد وريم ينتظران مهند بجوار الأرجوحة ، قم بالبحث عن الصور الآتية ريثما يأتي مهند:



راقصة الفلامنكو



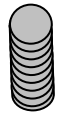
جهاز قياس السكر



إبرة



شريحتنا اختبار لجهاز فحص السكر



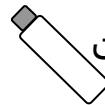
أقراص جلوكوز



موزة



ميزانان



زجاجتا إنسولين



برتقالة



كوب قياس

الصور الضائعة في محطة الوقود

عمل الجدة ساندي - ترجمة أريج المويشير

ديزل

سيارة نقل

الخدمة الذاتية

سلة
المهملات

بينما ينظف خالد الزجاج الأمامي لسيارته، ابحث عن:

الجهاز الذي توضع فيه الإبرة

زجاجة إنسولين

موزة

مشط

كرة قدم

آلة حاسبة

مسحة خالية من الكحول

جهاز قياس السكر

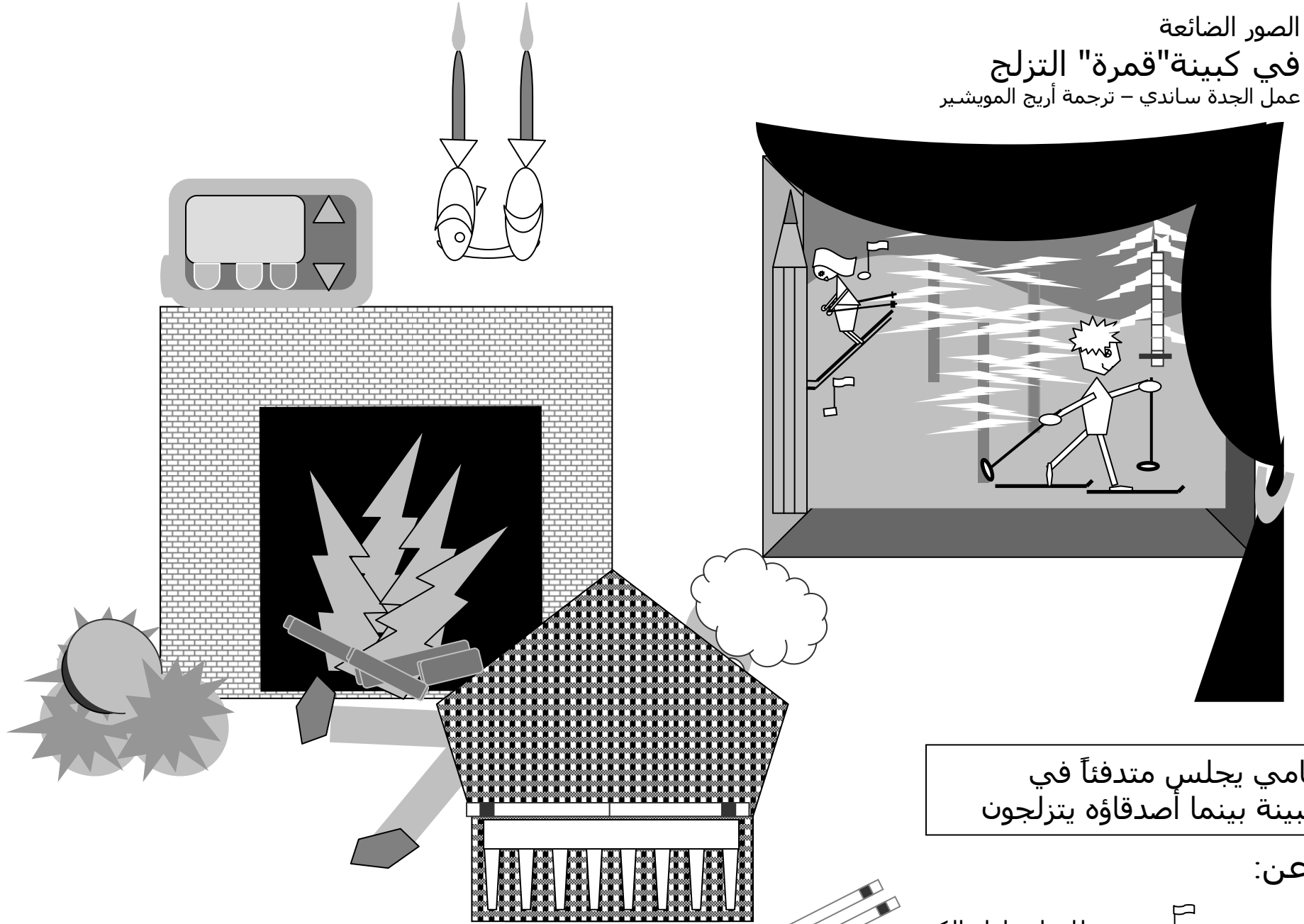
برتقالة

شريحة تحليل الكيتون

مضختا إنسولين

©www.grandmasandy.com

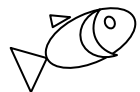
الصورة الضائعة
في كبينة "قمرة" التزلج
عمل الجدة ساندي - ترجمة أريج المويشير



سامي يجلس متدفئاً في
الكبينة بينما أصدقاؤه يتزلجون

ابحث عن:

نوتة موسيقية شريطان لتحليل الكيتون



سمكة



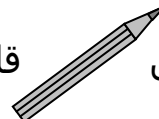
إبرة



برجر



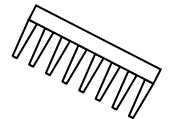
قلم إنسولين



قلم رصاص



مضخة إنسولين



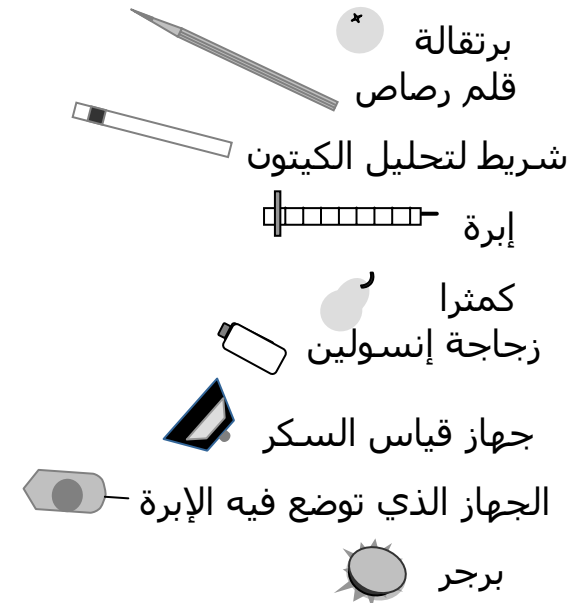
مشط

الصورة الضائعة
في فصل الربيع
عمل الجدة ساندي - ترجمة أريج المويشير

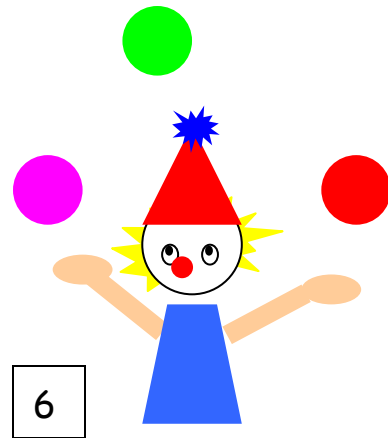
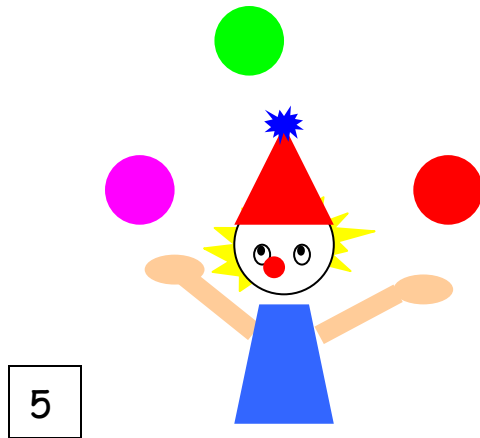
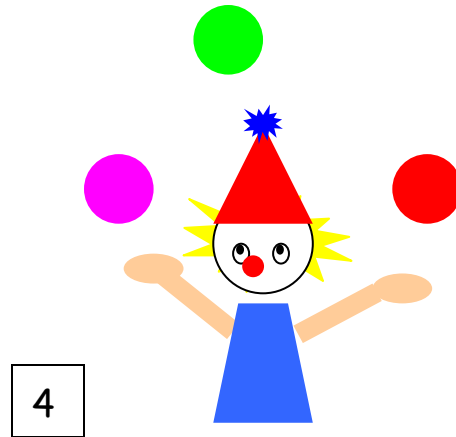
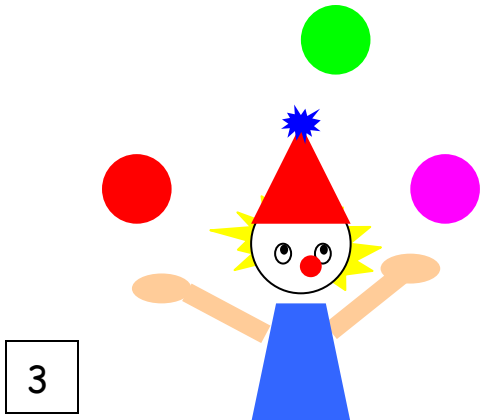
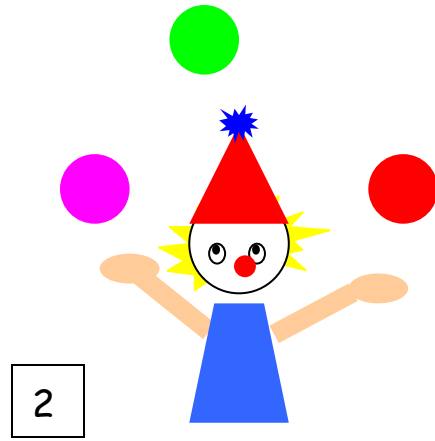
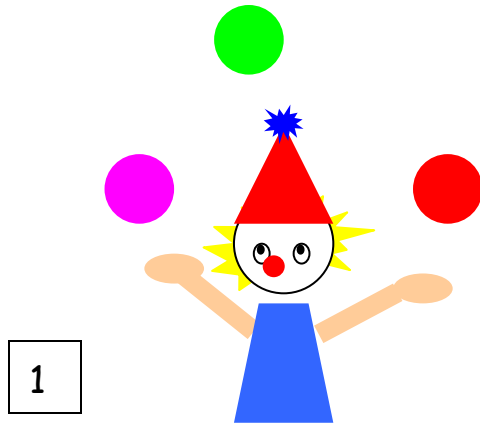


يتساقط المطر في فصل الربيع فيسقي الورود، وينمو العشب
وتنطلق العصافير محلقة في السماء، وتخرج الديدان من مخابئها
نستطيع حينها القيام بعمل مجسمات من الطين

ابحث عن



طالما أنت توازن نظامك الغذائي وتمارينك الرياضية والإنسولين فإن البهلواني يُبقي الكرات بتوازن تتحرك بانتظام.
أمعن النظر في الصور الست التالية وستجد أن هناك اثنتين فقط متطابقتين.

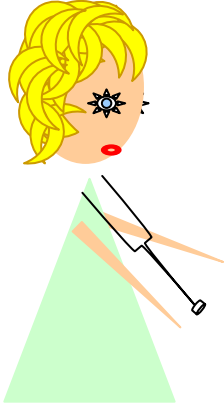


5 و1 متطابقتان، 2 ينظر إلى الجهة المعاكسة، 3 الصورة مقلوبة، 4 شعر البهلواني مختلف، 6 الزينة فوق القبعة تختلف.

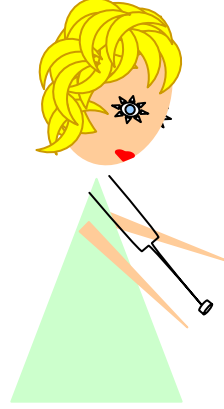
عندما تكون مصاب بالسكري تصبح كالطبيب ، إنك تتعلم كيف تعتني بنفسك جيداً.

أمعن النظر في الصور الست التالية وستجد أن هناك اثنتين فقط متطابقتين.

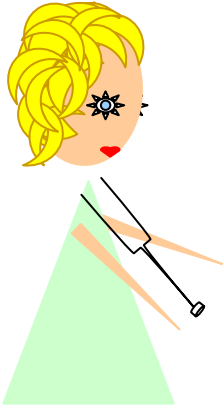
1



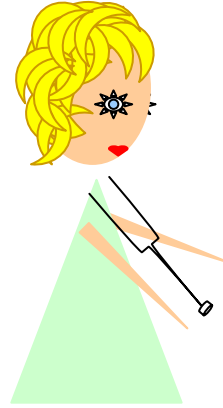
2



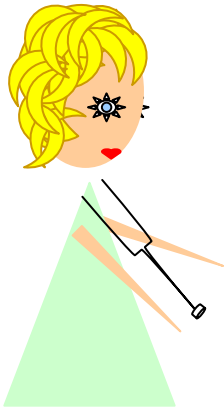
3



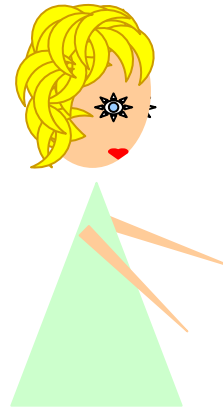
4



5



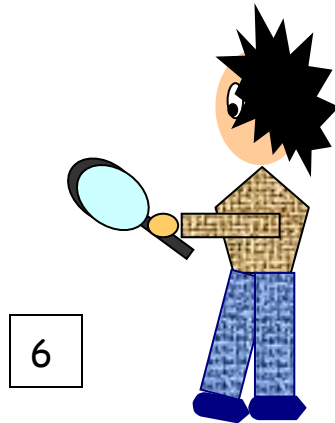
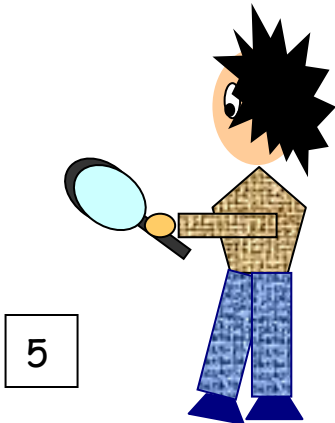
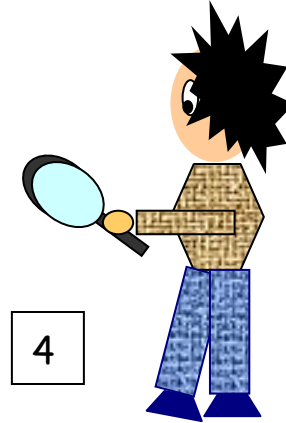
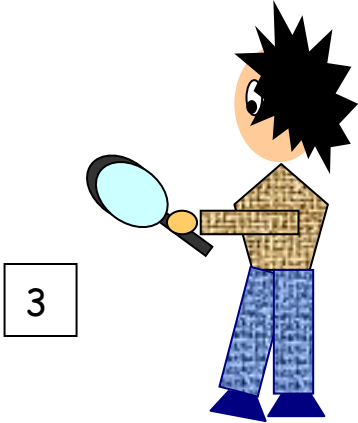
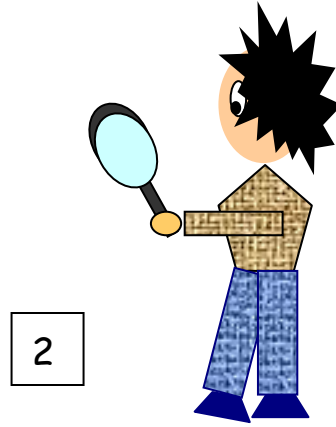
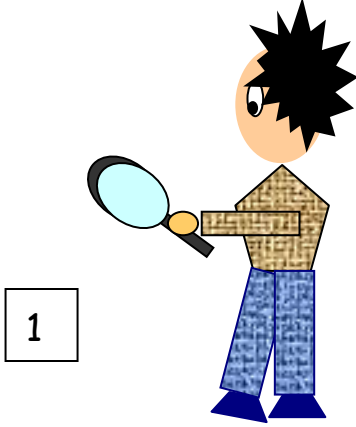
6



1 الفم مختلف. 2 الطيبة تنظر إلى الأسفل. 3 الشعر مختلف. 4 و5 متطابقتان. 6 السماعة غير موجودة.

عندما تكون مصاب بالسكري تصبح كالمحقق ، بحيث تتعلم الأدلة التي تشير إلى انخفاض مستوى السكر في دمك أو ارتفاعه.


أمعن النظر في الصور الست التالية وستجد أن هناك اثنتين فقط متطابقتين.








الشعر مختلف، 2. العدسة المكبرة أعلى من البقية، 3. 5 و3 متطابقتان، 4. شكل القميص مختلف، 6. الحذاءان مختلفان.





هل يمكنك العد للعشرة؟






هل يمكنك تسمية هذه اللوازم والمعدات؟


واحد 1  حاسبة واحدة
تساعدك الحاسبة على تحديد كمية الأنسولين التي تحتاج إليها.

إثتان 1  2  جهازا مراقبة سكر
جهاز مراقبة السكر يحسب مستوى السكر دمك.

ثلاثة 1  2  3  ثلاث ميازين
يستخدم الميزان لقياس وزن السكريات التي تأكلها.










أربعة 1  2  3  4  أربع اكواب قياس
يستخدم أكواب القياس للسكريات التي لا يمكنك وزنها.

خمسة 1  2  3  4  5  خمسة زجاجات من الأنسولين
يحتاج جسمك للأنسولين لإدخال السكر داخل خلايا جسمك.

ستة 1  2  3  4  5  6  ستة حبات جلوكوز
حبات الجلوكوز تمنح جسمك طاقة عندما يكون مستوى سكرك منخفضاً

سبعة 1  2  3  4  5  6  7  سبعة مسحات طبية خالية من الكحول
استخدم المسحات قبل قياس مستوى سكر دمك للتأكد من أن إصبعك نظيف

ثمانية 1  2  3  4  5  6  7  8  ثمانية شرائح قياس
ضع قطرة واحدة من دمك على شريحة القياس ليعمل جهاز مراقبة السكر

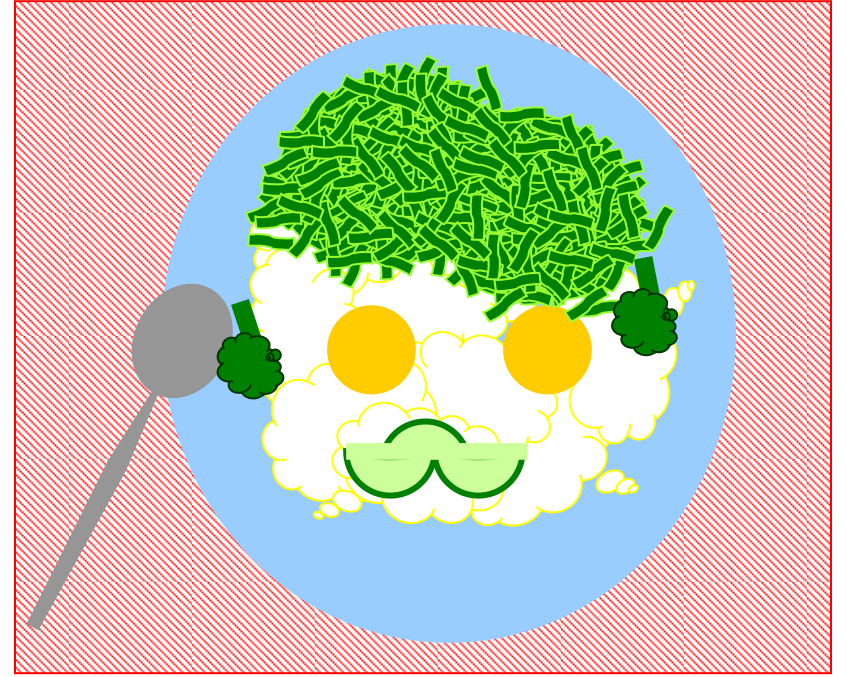
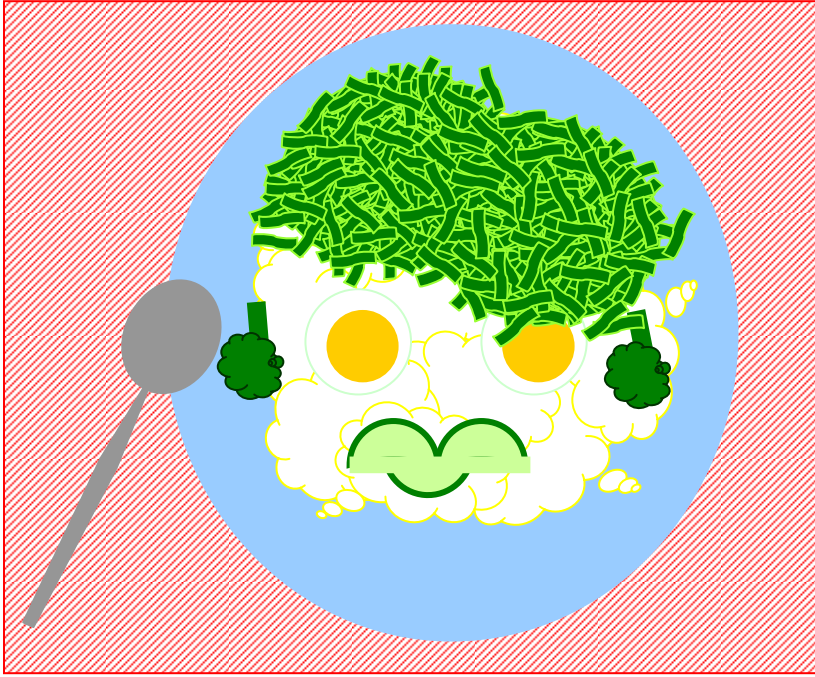
تسعة 1  2  3  4  5  6  7  8  9  تسعة إبر
يستخدم الإبر لوخز إصبعك من أجل قياس السكر

عشرة 1  2  3  4  5  6  7  8  9  10  عشرة شرائح كيتون
تحتاج إلى شرائح الكيتون عندما يكون مستوى سكر دمك مرتفعاً جداً أو عندما تكون مريضاً



أوجد الفروقات

هل يمكنك إيجاد 5 أشياء مختلفة في هذه الصور؟



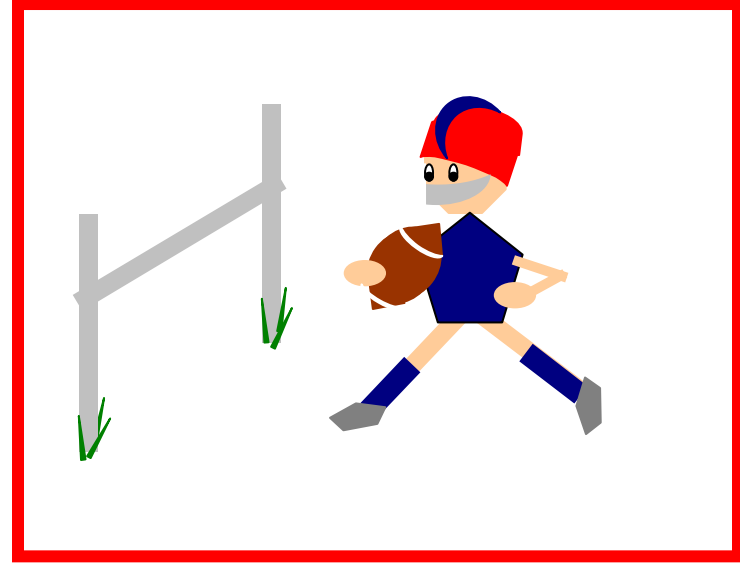
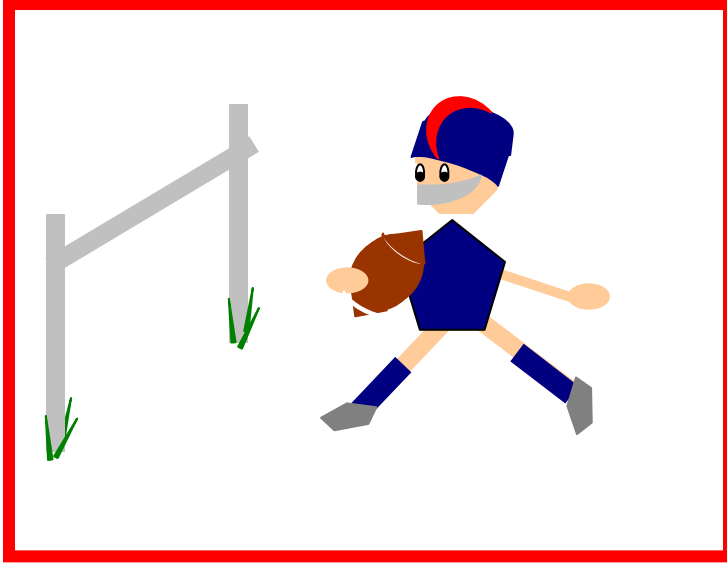
في المرة القادمة التي تريد أن تتجنب فيها الكربوهيدرات، جرب الآتي:
في صحن الطعام، ضع جبنة قليلة الدسم للوجه، شرائح بيض مغلي للعيون، خس مقطع للشعر، خيار للفم، وقطع صغيرة من البروكولي كأقراط للأذن

متعة كبيرة وصفر كربوهيدرات تقريبا!

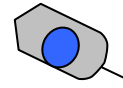
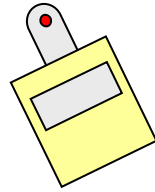


أوجد الفروقات

هل يمكنك إيجاد 4 أشياء مختلفة في هذه الصور؟



افحص سكر الدم قبل الرياضة



افحص سكر الدم بعد الرياضة

إكمال المجموعات- لعبة تعتمد على لوح اللعب

عمل : الجدة ساندي - ترجمة : شذا المويشير

قم بطباعة لوح اللعب على ورق عادي ، بعدد اللاعبين بحيث يحصل كل لاعب على لوح واحد (ستجد تعليمات اللعبة مكتوبة على لوح اللعب)

قم بطباعة أربع نسخ من صفحة مجموعة ورق اللعب على ورق مقوى "مجموعة ورق اللعب في الصفحة الثالثة" ستحتاج أيضاً إلى:

قطعة تحريك لكل لاعب "بالإمكان استخدام أزرار لذلك أو أي قطع صغيرة أخرى" بالإضافة إلى الزهر.

مجموعة ورق اللعب "في الصفحة الأخيرة" تحتوي على ثلاث مجموعات من البطاقات والتي تتضمن صوراً تذكيرية حول العناية الخاصة بمرض السكري وتحتوي المجموعة أيضاً على أربع بطاقات حظ

المجموعات : مجموعة حساب الكربوهيدرات: ميزان ، كأس مدرج للقياس، كتاب عن حساب الكربوهيدرات.

مجموعة فحص الدم : جهاز قياس السكر ، شرائط اختبار، الإبر التي توضع في جهاز قياس السكر.
الرياضة : السباحة ، ركوب الدراجة ، اللعب بالكرة.

الهدف: قم بجمع مجموعتين مختلفتين من الثلاث مجموعات الموجودة حتى تفوز باللعبة "بإمكانك استخدام بطاقة حظ واحدة فقط في كل مجموعة".

إرشادات بداية اللعبة: يقوم كل لاعب بوضع قطعة التحريك على مربع "انطلق" في لوح اللعب الخاص به

يقوم كل اللاعبين برمي الزهر ومن يحصل على أقل رقم يبتدئ باللعب ويليه في الدور من يجلس بجانبه الأيسر ثم الذي يليه قبل بداية اللعبة ، يقوم من حصل على أكبر رقم عند رمي الزهر بإعطاء بطاقة واحدة لكل لاعب من مجموعة ورق اللعب ثم يضع ما تبقى من مجموعة الورق "البطاقات" في الوسط لتبقى في متناول جميع اللاعبين أثناء اللعبة.

عندما تتوقف قطعة التحريك الخاصة بك عند :  قم برمي الزهر مرة أخرى

عند مربع يتضمن صورة مطابقة لبطاقة بحوزتك فإنك تقوم بأخذ بطاقة من مجموعة ورق اللعب.

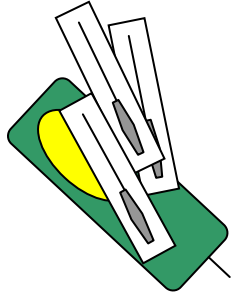
خذ بطاقة- قم بأخذ أول بطاقة موجودة في مجموعة ورق اللعب أي الموجودة أعلى المجموعة.

أعط بطاقة وخذ بطاقة- يتيح لك هذا المربع خيارين إما أن تعطي أحد اللاعبين بطاقة من البطاقات الموجودة لديك وتأخذ من نفس اللاعب بطاقة أخرى أو أن تلغي دورك. عند **حصولك** خلال اللعبة على بطاقة مطابقة لإحدى البطاقات الموجودة لديك فإنك تحصل على دور إضافي.

استعد لإكمال المجموعات!!

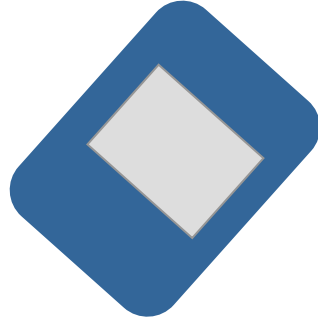
<p>أعط بطاقة وخذ بطاقة</p> 		 <p>اذهب إلى أقرب</p> 	<p>كتاب عن حساب الكربوهيدرات</p> 	<p>انطلق</p> 	
<p>ابدأ من مربع "انطلق" واستمر في اللعب حتى يحصل أحد اللاعبين على مجموعتين كاملتين من المجموعات الثلاث في كل مرة تمر فيها بمربع "انطلق" قم بأخذ بطاقة من مجموعة ورق اللعب وضع على الأرض أي مجموعة حصلت عليها من المجموعات الثلاث فقط عندما تمر بمربع "انطلق"</p>					
	<p>1) عندما تتوقف قطعة التحريك الخاصة بك على</p>	<p>أعط بطاقة وخذ بطاقة</p> 	<p>3) عندما تتوقف قطعة التحريك الخاصة بك على مربع يحتوي صورة الزهر، قم برمي الزهر مرة أخرى.</p>	<p>6) عندما تتوقف قطعة التحريك الخاصة بك على</p>	
	<p>أعط بطاقة وخذ بطاقة</p> 	<p>أعط بطاقة وخذ بطاقة</p>	<p>15.....20</p>	<p>5) عندما تتوقف قطعة التحريك الخاصة بك على</p>	
<p>خذ بطاقة</p>	<p>أعط بطاقة وخذ بطاقة</p>	<p>اذهب إلى أقرب</p>	<p>خذ بطاقة</p>	<p>أعط بطاقة وخذ بطاقة</p>	<p>اذهب إلى أقرب</p>
<p>كتاب عن حساب الكربوهيدرات</p>	<p>فإنك أمام خيارين إما أن تعطي أحد اللاعبين بطاقة من البطاقات التي يحوزتك وتأخذ من نفس اللاعب بطاقة أخرى أو أنك تقوم بإلغاء دورك.</p>		<p>اذهب إلى أقرب</p>	<p>5) عندما تتوقف قطعة التحريك الخاصة بك على صورة الزهر، قم برمي الزهر مرة أخرى.</p>	
	<p>2) عندما تتوقف قطعة التحريك الخاصة بك على صورة البطاقات التي تحملها قم بأخذ بطاقة من مجموعة ورق اللعب.</p>	<p>أعط بطاقة وخذ بطاقة</p>	<p>4) عندما تقوم بأخذ بطاقة تطابق إحدى البطاقات لديك، قم باللعب مرة أخرى.</p>	<p>أول بطاقة موجودة في مجموعة ورق اللعب أي التي تكون أعلى المجموعة.</p>	<p>اذهب إلى أقرب</p>
<p>اذهب إلى أقرب</p>				<p>كتاب عن حساب الكربوهيدرات</p>	
<p>15.....20</p>	<p>خذ بطاقة</p>	<p>أعط بطاقة وخذ بطاقة</p>	<p>أعط بطاقة وخذ بطاقة</p>	<p>اذهب إلى أقرب</p>	<p>خذ بطاقة</p>

فحص
الدم



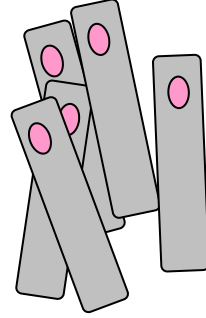
الإبر التي توضع
في جهاز قياس
السكر

فحص
الدم



جهاز قياس
السكر

فحص
الدم



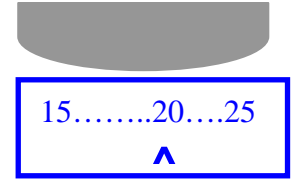
شرائط
اختبار

حساب
الكربوهيدرات



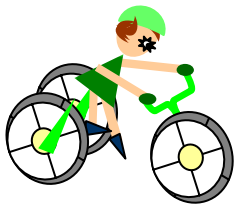
كأس مدرج
للقياس

حساب
الكربوهيدرات



ميزان

الرياضة



ركوب الدراجة

الرياضة



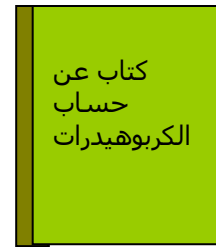
اللعبة بالكرة

الرياضة



السباحة

حساب
الكربوهيدرات



كتاب عن
حساب
الكربوهيدرات

بطاقة

بطاقة



عمل : الجدة ساندي - ترجمة : شذا المويشير

قوانين لعبة الموازنة- لعبة عن النوع الأول لمرض السكري

التجهيز للعبة وطباعة أدواتها:

- 1.الصفحات الثلاث التالية تحتوي على مجموعة ألواح العب. قم بطباعتها على ورق مقوى وتتبع النقاط الموجودة في أطراف الألواح أثناء القص.
- 2.قم بطباعة الصفحات المتبقية على ورق مقوى أيضاً.
- 3.أفضل طريقة لحفظ أدوات اللعبة من التلف بعد الانتهاء من اللعب بها هو وضعها في ملف ، لكن قبل ذلك قم بوضع البطاقات في أكياس بلاستيكية أو لفها بمطاط.

الإعداد:

1. قم بترتيب ألواح اللعب الثلاثة معاً على شكل حرف Y
2. ضع بطاقات اللعب وبطاقات الربح وبطاقات العقوبة على الألواح في الأماكن المخصصة لها.
3. بإمكانك استخدام المثلثات الملونة كقطع تحريك في اللعبة أو استخدام أي أدوات أخرى لذلك، بشرط أن تحمل نفس ألوان المثلثات.
- 4.بعد أن يقوم كل لاعب باختيار قطعة التحريك الخاصة به يضعها على دائرة "مساحتك الخاصة"

للبدء في اللعبة:

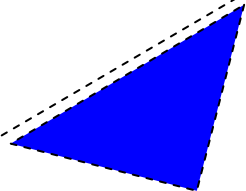
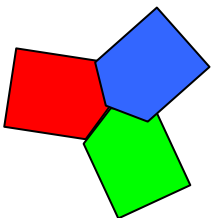
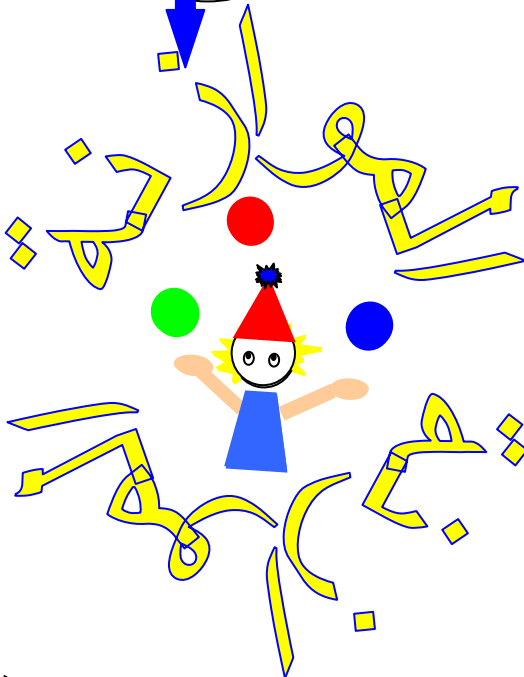
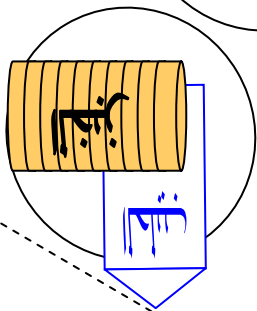
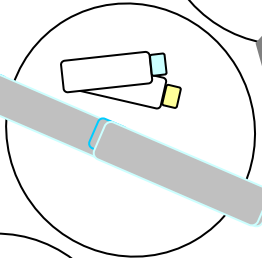
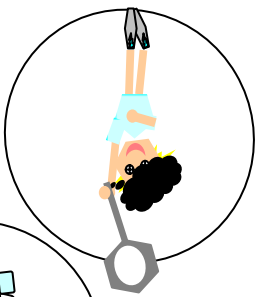
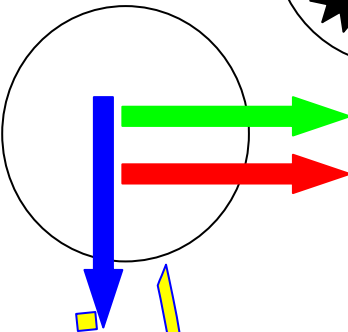
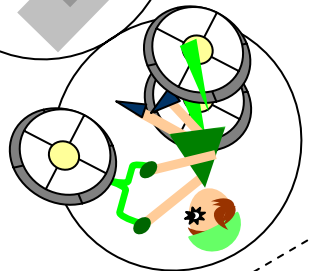
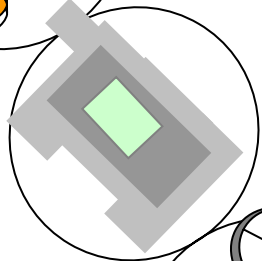
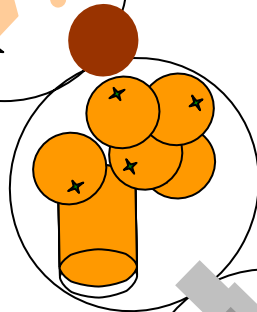
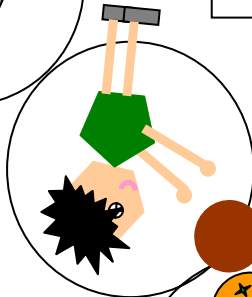
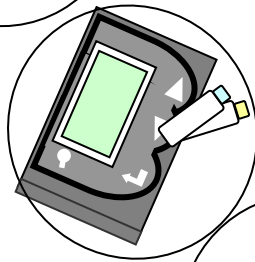
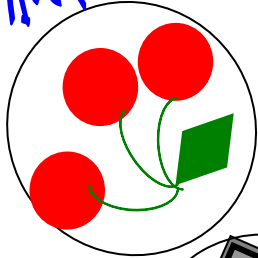
1. يبدأ اللاعب الأول اللعبة بسحب بطاقة من بطاقات اللعب ويتحرك وفقاً لما هو مكتوب فيها ، يليه دور اللاعب الثاني وهكذا ، يكون الدور باتجاه عقارب الساعة.
2. قم بإعادة بطاقة اللعب أو بطاقة العقوبة بعد قراءتها بحيث تضعها أسفل رزمة البطاقات وتكون الكتابة للأسفل. أما بطاقات الربح فيبقيها اللاعب معه لزيادة رصيده في النقاط آخر اللعبة.
3. عندما تتوقف قطعة تحريك اللاعب في مكان تشغله قطعة تحريك أحد اللاعبين الآخرين فإنه إما : أن يعود إلى نقطة البداية أو يقوم بإعطاء اللاعب الآخر الذي يشغل المكان بطاقة ربح.
- 4.تأكد من تتبع اتجاهات الأسهم التي توافق لون قطعة التحريك الخاصة بك.
5. تنتهي اللعبة عندما يصل أحد اللاعبين إلى نقطة الموازنة .

طريقة حساب النقاط:

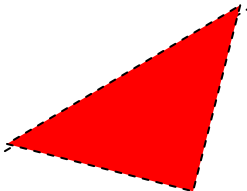
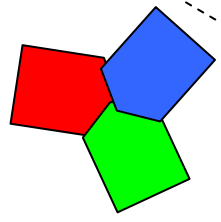
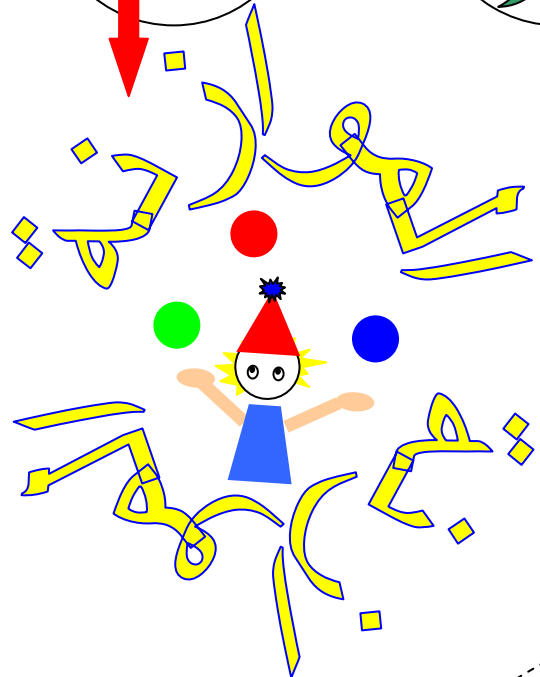
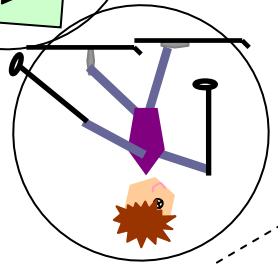
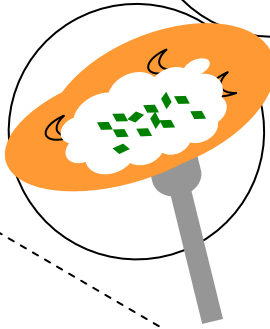
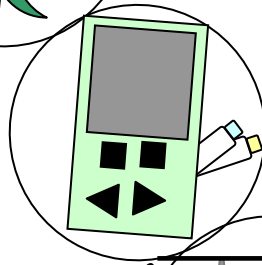
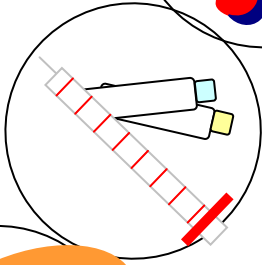
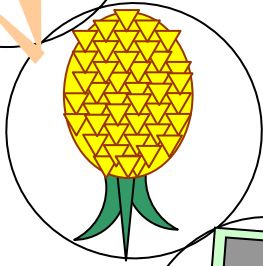
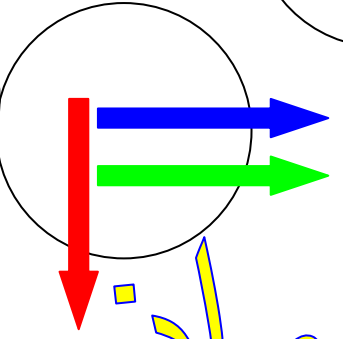
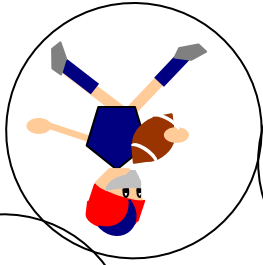
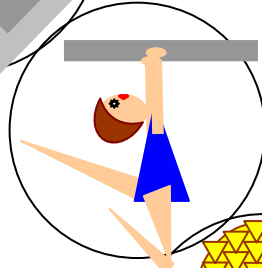
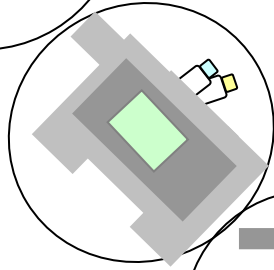
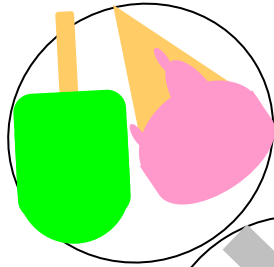
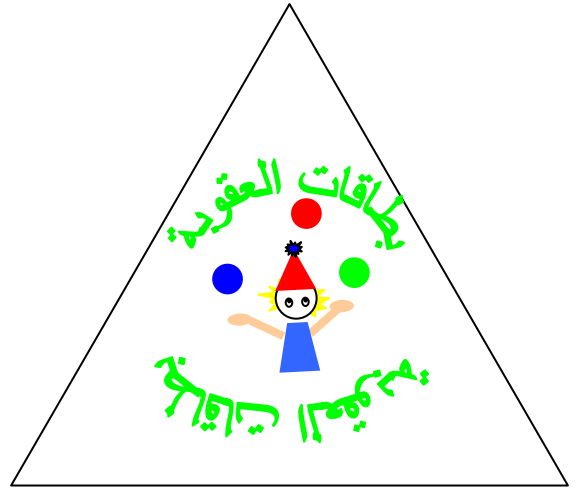
اللاعب الذي يُنهي اللعبة يحصل على خمس نقاط.
تحسب النقاط لبطاقات الربح كالتالي:
نقطة واحدة لكل بطاقة ربح ، نقطتين إضافيتين لكل بطاقتين متماثلتين بحوزة اللاعب ، ثلاث نقاط إضافية لكل ثلاث بطاقات متماثلة بحوزة اللاعب ، أربع نقاط إضافية لكل أربع بطاقات متماثلة بحوزة اللاعب ، خمس نقاط إضافية إن كان بحوزة اللاعب بطاقات الربح التالية (النظام الغذائي ، الانسولين، الموازنة ،التمارين الرياضية)

قبل بداية اللعبة بإمكان اللاعبين تحديد عدد دورات اللعبة بحيث إما أن تكون دورة واحدة أو أكثر من دورة.
عند اختيار أكثر من دورة فإن اللاعب الفائز هو الذي يحصل على عدد النقاط الأعلى عند جمع النقاط لجميع الدورات معاً.

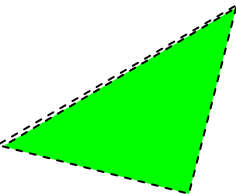
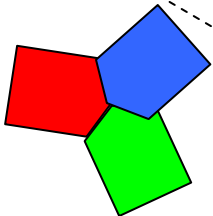
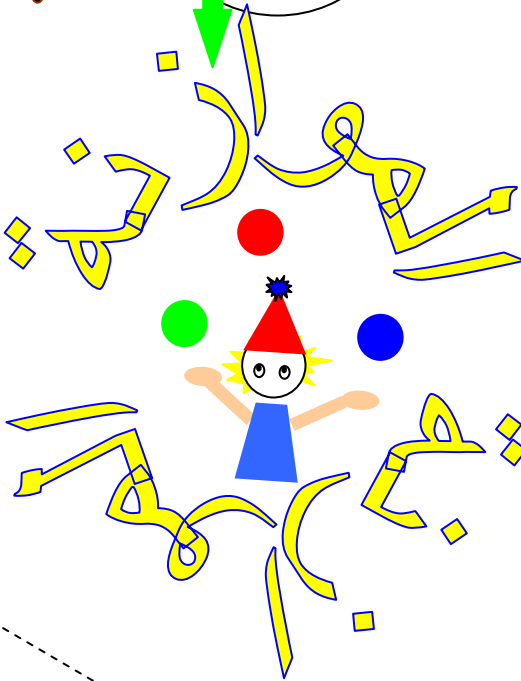
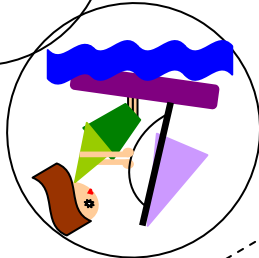
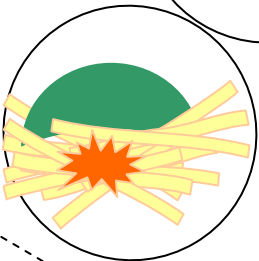
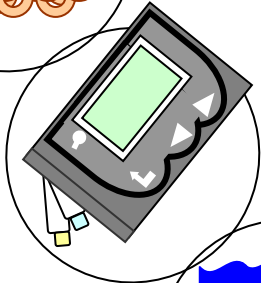
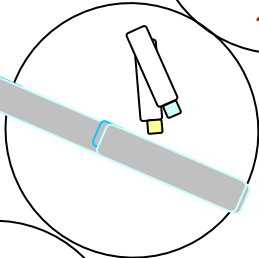
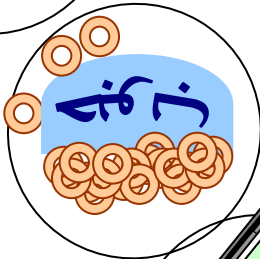
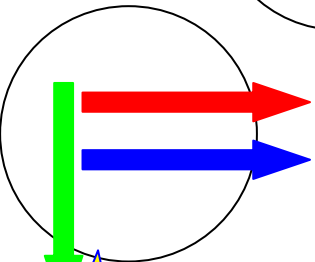
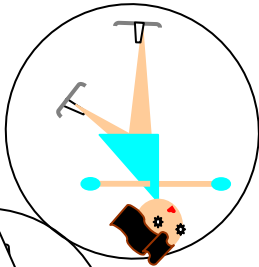
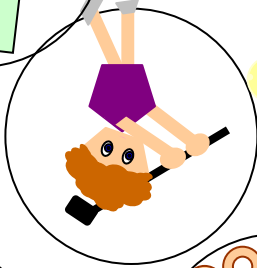
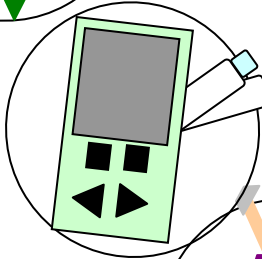
مركزنا يرحب
بجميعنا

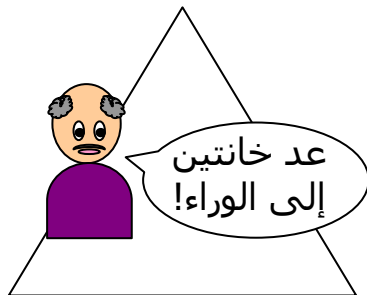
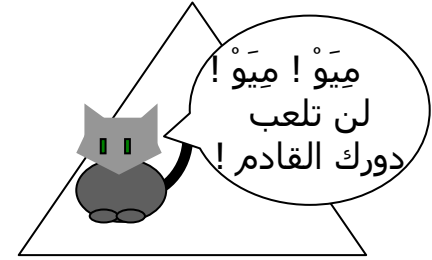
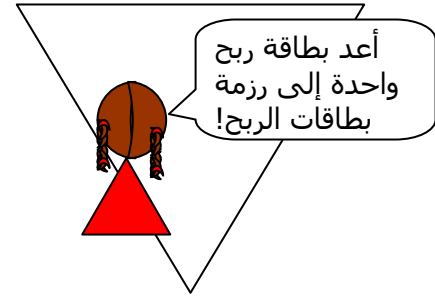
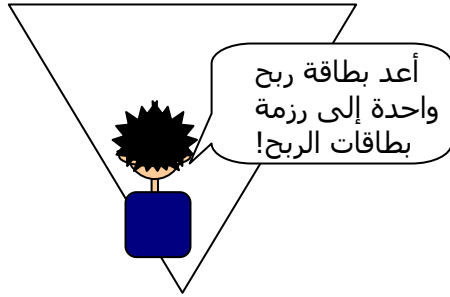
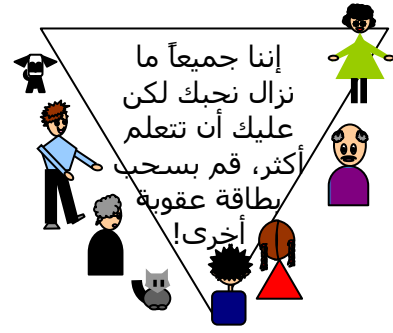
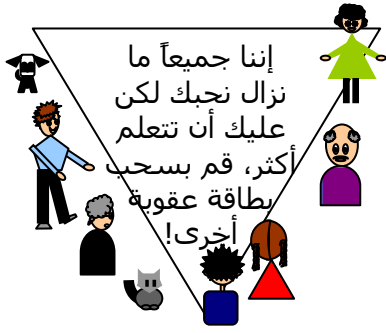


يا حبايبي
يا حبايبي



يحيى
الاحتفال
بمبادئنا
التي هي





النظام الغذائي



النظام الغذائي
هو الطعام
الذي نتناوله.

النظام الغذائي



النظام الغذائي
هو الطعام
الذي نتناوله.

النظام الغذائي



النظام الغذائي
هو الطعام
الذي نتناوله.

النظام الغذائي



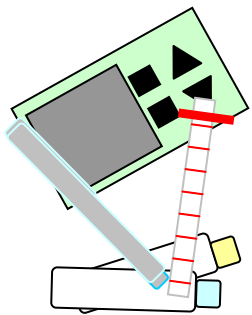
النظام الغذائي
هو الطعام
الذي نتناوله.

النظام الغذائي



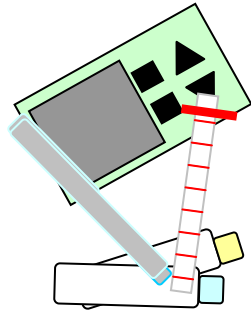
النظام الغذائي
هو الطعام
الذي نتناوله.

الانسولين



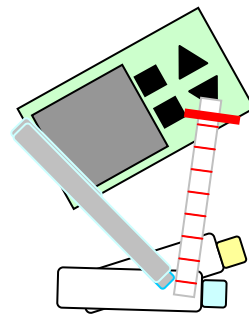
نحتاج إلى الانسولين
لنحصل على طاقة.

الانسولين



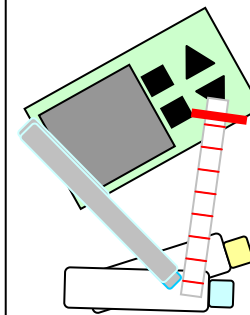
نحتاج إلى الانسولين
لنحصل على طاقة.

الانسولين



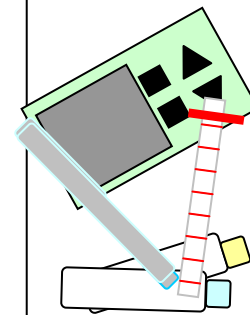
نحتاج إلى الانسولين
لنحصل على طاقة.

الانسولين



نحتاج إلى الانسولين
لنحصل على طاقة.

الانسولين



نحتاج إلى الانسولين
لنحصل على طاقة.

التمارين الرياضية



هذه النشاطات
تستهلك الطاقة

التمارين الرياضية



هذه النشاطات
تستهلك الطاقة

التمارين الرياضية



هذه النشاطات
تستهلك الطاقة

التمارين الرياضية



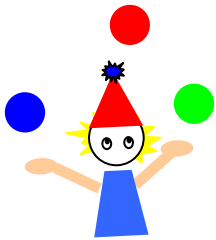
هذه النشاطات
تستهلك الطاقة

التمارين الرياضية



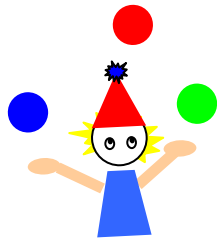
هذه النشاطات
تستهلك الطاقة

الموازنة



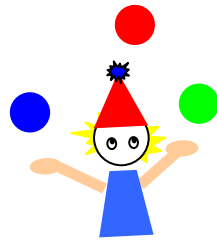
عندما تكون مصاب
بمرض السكري فإنه
يجب عليك موازنة نظامك
الغذائي وتمارينك
الرياضية والانسولين.

الموازنة



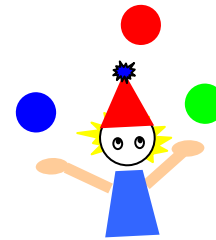
عندما تكون مصاب
بمرض السكري فإنه
يجب عليك موازنة نظامك
الغذائي وتمارينك
الرياضية والانسولين.

الموازنة



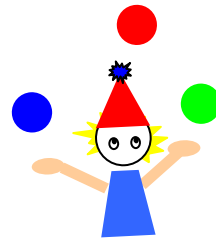
عندما تكون مصاب
بمرض السكري فإنه
يجب عليك موازنة نظامك
الغذائي وتمارينك
الرياضية والانسولين.

الموازنة

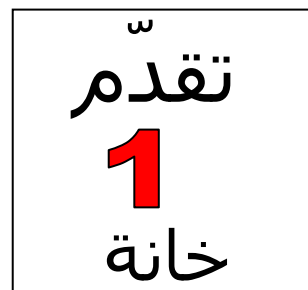
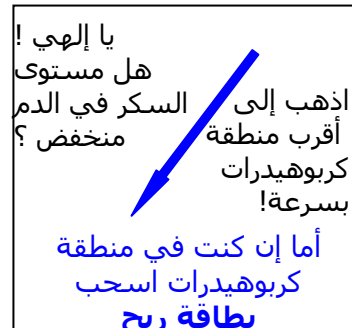
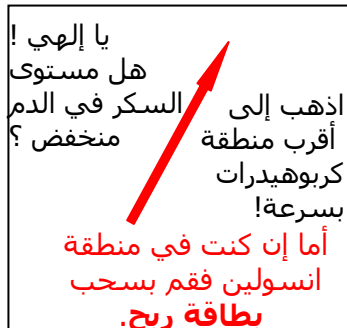
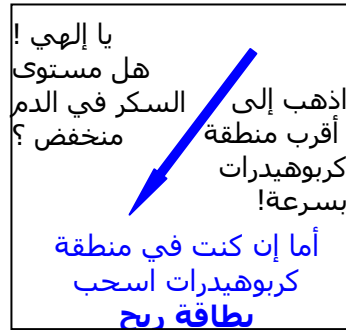
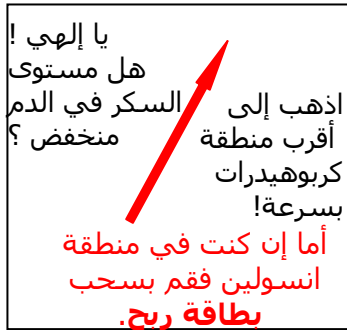


عندما تكون مصاب
بمرض السكري فإنه
يجب عليك موازنة نظامك
الغذائي وتمارينك
الرياضية والانسولين.

الموازنة



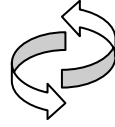
عندما تكون مصاب
بمرض السكري فإنه
يجب عليك موازنة نظامك
الغذائي وتمارينك
الرياضية والانسولين.



تقدم
3
خانات

تقدم
2
خانتين

تقدم
2
خانتين

تبادل

الأماكن مع أي لاعب
آخر في اللعبة

إنك تحتفظ بسجل لمتابعة
وتسجيل مستوى الشري

لهذا تقدم 4 خانات واسحب بطاقة ربح

إنك تحتفظ بسجل لمتابعة
وتسجيل مستوى الشري

لهذا تقدم 4 خانات واسحب بطاقة ربح

إنك تقوم بحساب الجرامات من
اللعبة التي يحتفظ بها

لهذا تقدم 4 خانات واسحب بطاقة ربح

إنك تقوم بحساب الجرامات من
اللعبة التي يحتفظ بها

لهذا تقدم 4 خانات واسحب بطاقة ربح

إنك تقوم بفحص مستوى
سكر في الدم باستمرار

لهذا تقدم 4 خانات واسحب بطاقة ربح

إنك تقوم بفحص مستوى
سكر في الدم باستمرار

لهذا تقدم 4 خانات واسحب بطاقة ربح

في موضع الهدف!

لعبة توعوية بمرض السكري لجميع الأعمار

الحقوق محفوظة: لساندرا هولنبرج

عمل / ساندرا هولنبرج
ترجمة / شذا المويشير

اقتراحات لطباعة اللعبة:
الصفحة الأولى هذه تتضمن قوانين اللعبة ، بإمكانك طباعتها على ورق عادي.
الصفحات من 2 إلى 5 هي ألواح اللعب ، قم بطباعتها على ورق مقوى.
الصفحات من 6 إلى 11 تحوي بطاقات اللعب والمعلومات ، قم بطباعتها على ورق مقوى أيضاً.
قم بتتبع الخط المتقطع أثناء قص ألواح اللعب ثم رتب الألواح الأربعة على شكل حرف X
المستطيلات الأربعة الملونة في الصفحة السادسة هي أدوات التحريك في اللعبة ، قم بطي كل مستطيل ثلاث مرات واستخدم الغراء أثناء ذلك حتى تضمن ثباتها.
ضع بطاقات المعلومات في منتصف لوح اللعب.

قوانين اللعبة:

يختار كل لاعب أحد أدوات التحريك الملونة ويضعها على نقطة "ابدأ" والتي تماثلها في اللون.
ضع كل بطاقات اللعب منشورة على الأرض بشكل مقلوب ، ثم يختار كل لاعب بطاقة واحدة في الوقت نفسه.
إذا كان بحوزة أحد اللاعبين بطاقة لعب عبارة عن رقم فهو من يوزع بطاقات اللعب قبل البداية ، أما إن لم يكن بحوزة أي من اللاعبين رقم فإنهم يكررون عملية السحب مرة أخرى حتى يظهر مع أحدهم رقم.
إن وجد مع أكثر من لاعب رقم فإن اللاعب صاحب البطاقة الأعلى رقماً يوزع بطاقات اللعب.

يقوم من حصل على الرقم بخلط جميع بطاقات اللعب وهي مقلوبة ثم توزيعها على جميع اللاعبين بالتساوي:
18 بطاقة لكل لاعب إن كان عدد اللاعبين 2
12 بطاقة لكل لاعب إن كان عدد اللاعبين 3
9 بطاقات لكل لاعب إن كان عدد اللاعبين 4
وبعدها يضع كل لاعب بطاقات اللعب في المكان المخصص لها على لوح اللعب الخاص به.

1- يبدأ باللعب اللاعب الذي على يسار من وزع بطاقات اللعب وتستمر أدوار اللاعبين باتجاه عقارب لساعة
يسحب اللاعب في كل دور له بطاقة لعب واحدة ويتحرك وفقاً لما فيها.
البطاقات المستخدمة توضع أسفل البطاقات التي لم تستخدم بعد بشكل عادي وليس بالمقلوب.
إذا استخدم اللاعب جميع بطاقات اللعب الموجودة لديه فإنه يقوم بخلطها ثم وضعها مرة أخرى في مكانها بشكل مقلوب واستخدامها مرة أخرى.

2- عند التوقف عند النقطة التي تحوي الأسهم فإن كل لاعب يتبع اتجاه السهم ذو اللون المماثل لأداة التحريك الخاصة به.

3- عندما يتوقف أحد اللاعبين في مكان يتواجد فيه لاعب آخر فإنه أمام خيارين: إما أن يعطي اللاعب الآخر بطاقة معلومة من التي يملكها أو أن يعود إلى نقطة "ابدأ" المماثلة للون أدواته التحريك.

4- عندما يتوقف اللاعب على نقطة "تبدل" فإنه بإمكانه أن يتبادل الأمكنة مع أي لاعب يختاره.

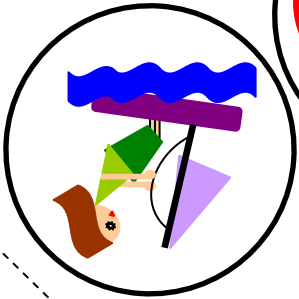
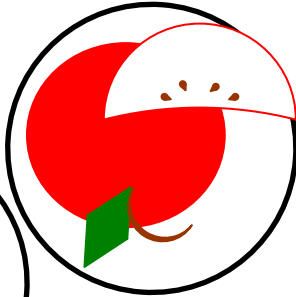
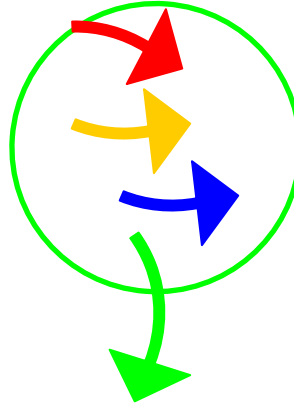
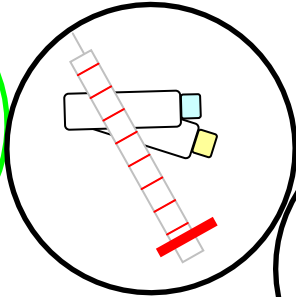
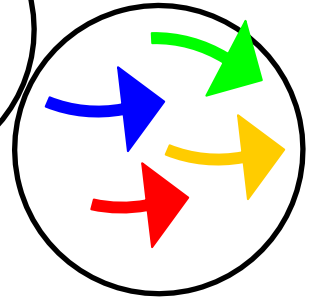
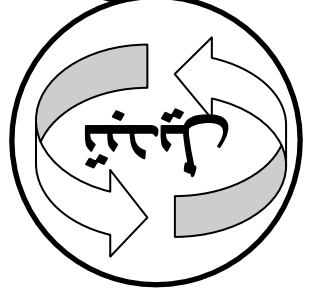
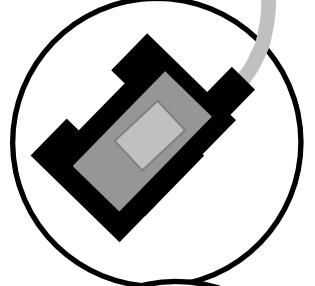
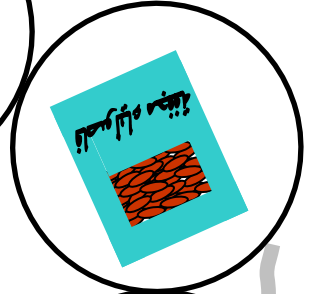
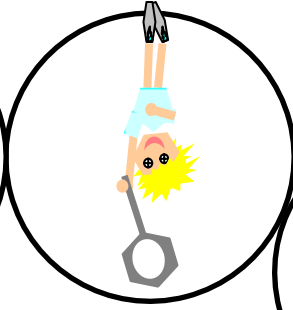
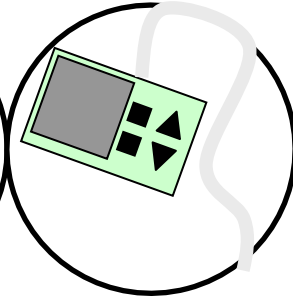
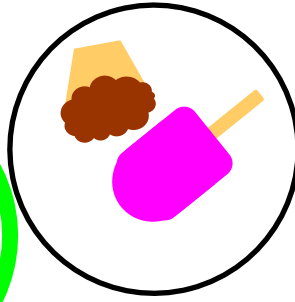
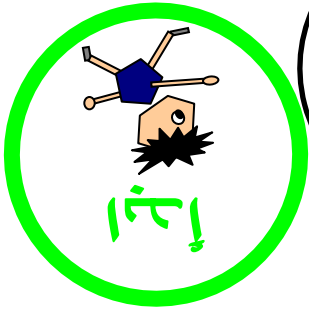
5- بطاقات المعلومات تُقرأ بصوت مسموع عند سحبها ، وتستخدم لتسجيل النقاط لكل لاعب في اللعبة "سيأتي ذكر طريقة تسجيل النقاط في الأسطر القادمة"

6- أول لاعب يصل إلى نقطة "في موضع الهدف" يُنهي اللعبة.

كيفية حساب النقاط في اللعبة:

ثلاث نقاط للاعب الذي أنهى اللعبة.

نقطة لكل بطاقة معلومة بحوزة أي لاعب



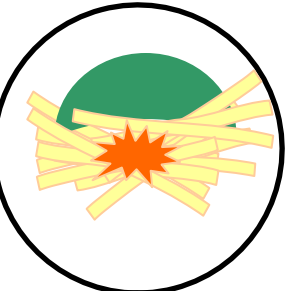
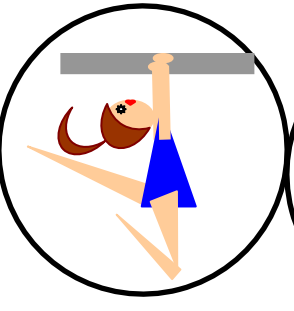
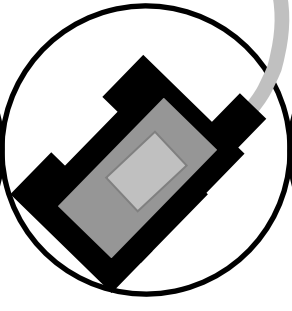
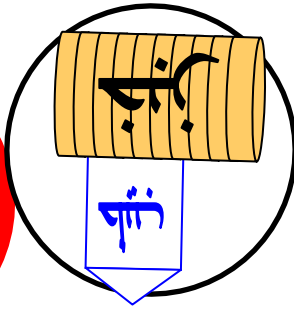
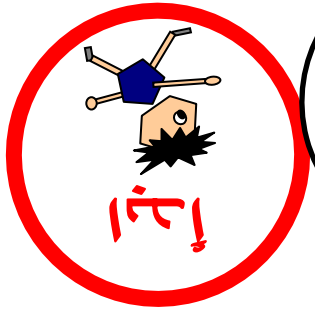
تتبع

(c) by Sandra J. Hollenberg www.grandmasandy.com

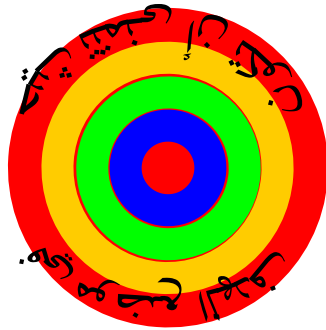
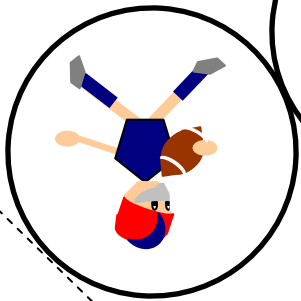
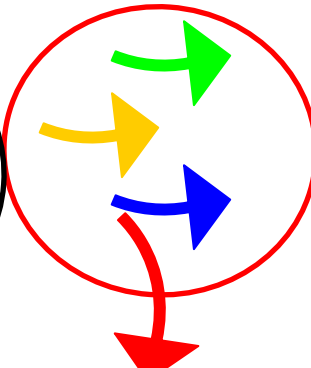
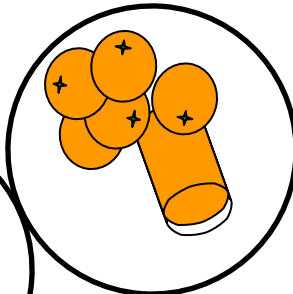
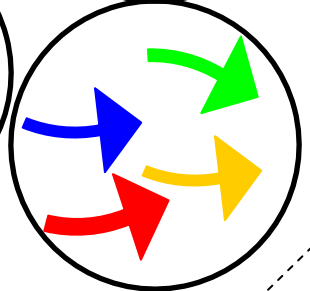
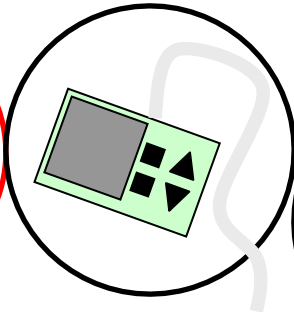
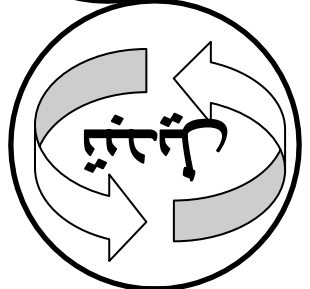
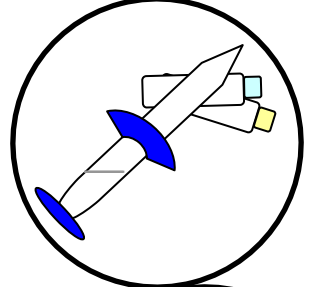


اسحب بطاقة معلومة



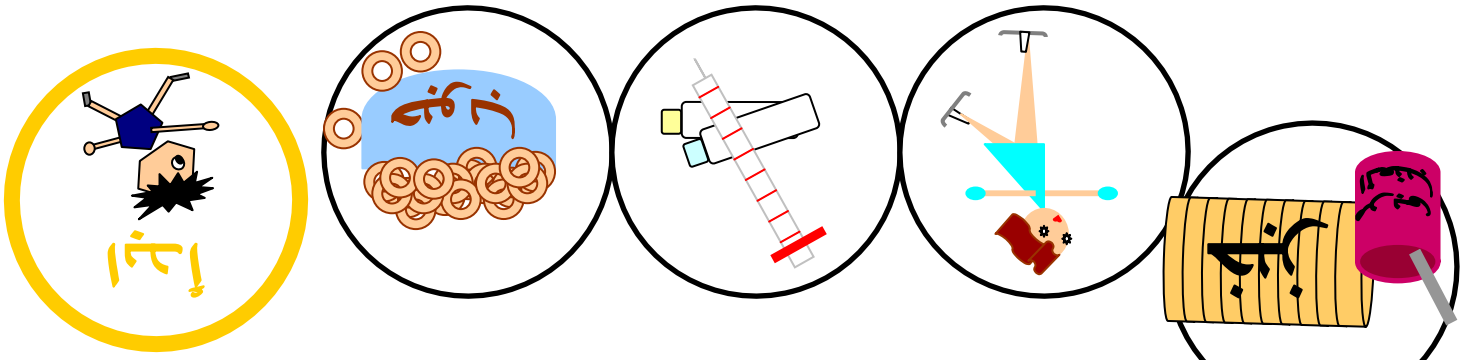


(c) by Sandra J. Hollenberg www.grandmasandy.com

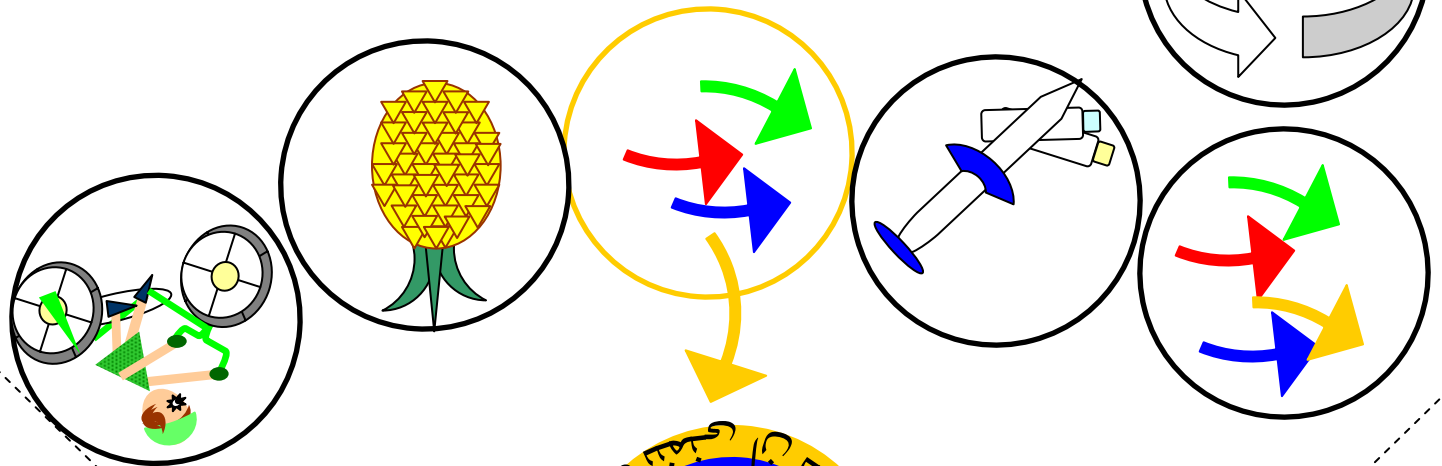
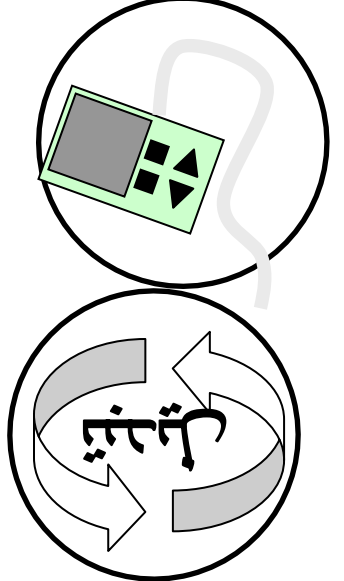


تتبع الخط المتقطع أثناء القص.

اسحب بطاقة معلومة



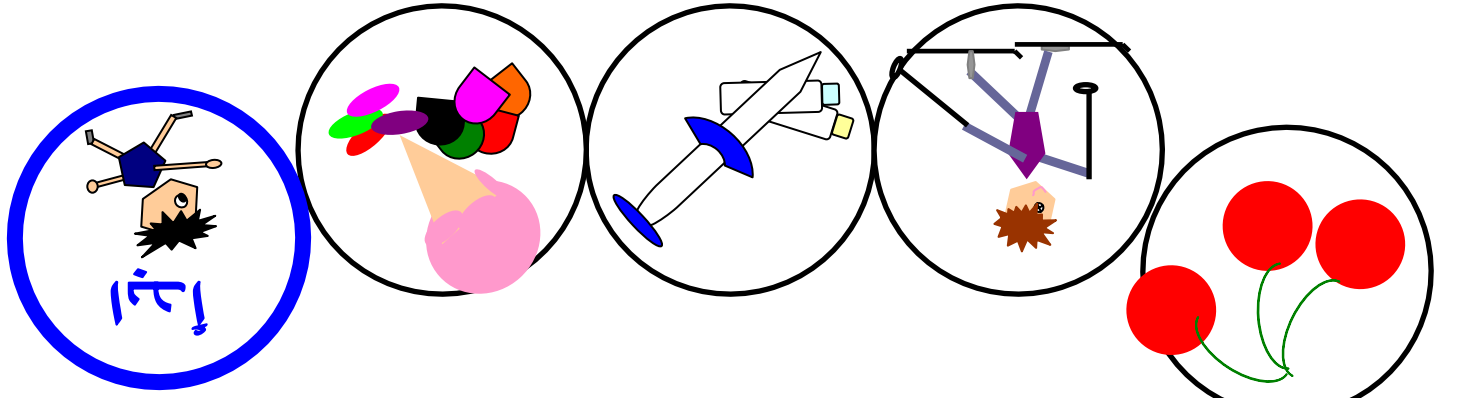
(c) by Sandra J. Hollenberg www.grandmasandy.com



اسحب بطاقة معلومة

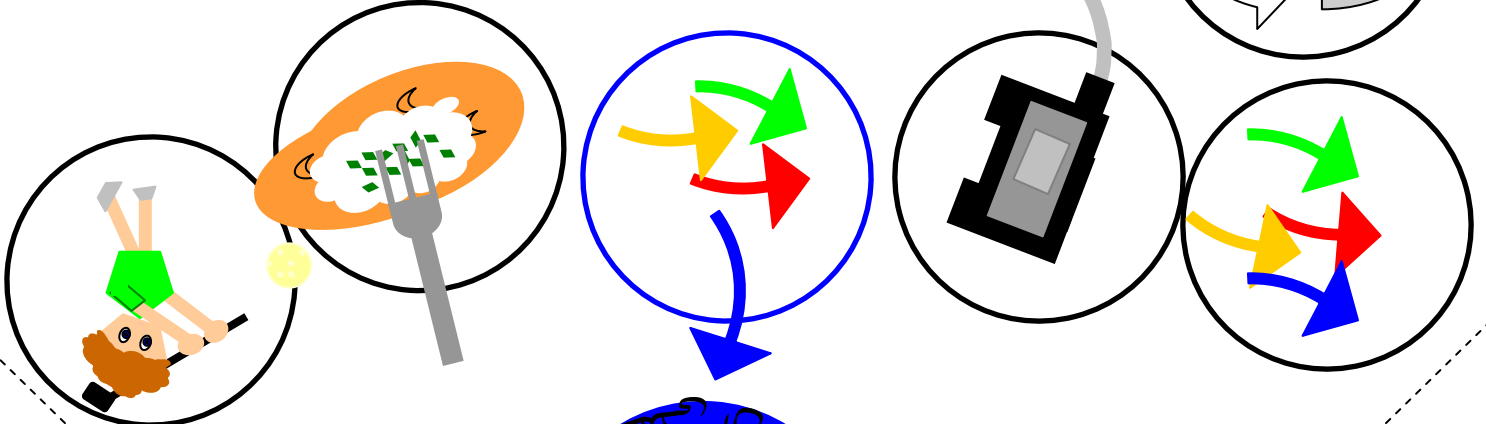
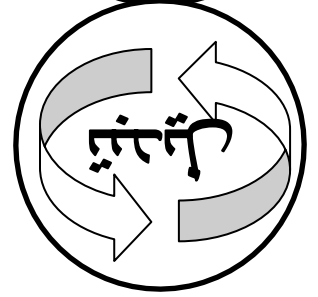
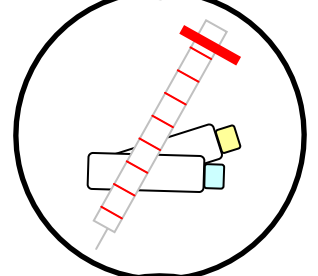
تتبع الخط المتقطع أثناء القص.





نعمنا نعمنا

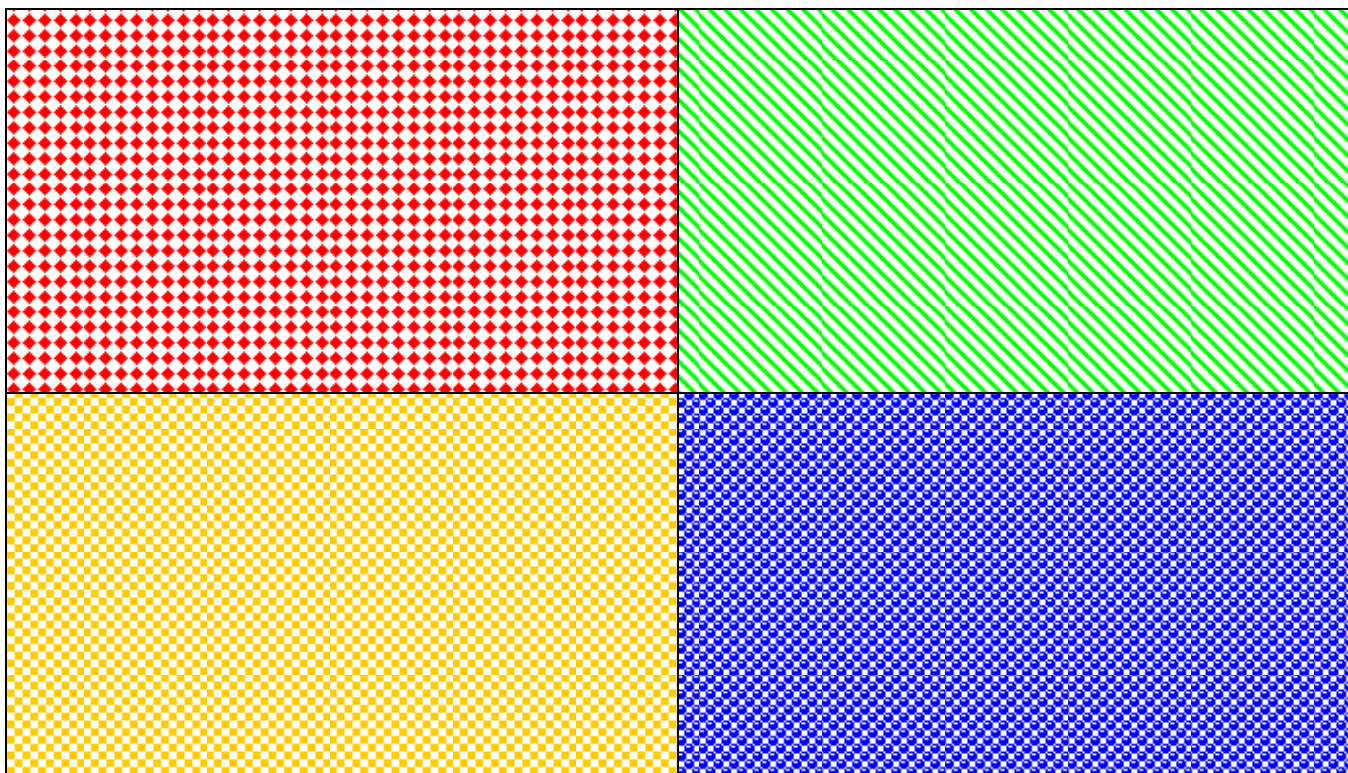
(c) by Sandra J. Hollenberg www.grandmasandy.com



تتبع الخط المتقطع أثناء القص.

اسحب بطاقة معلومة





1

1

1

2

2

2

3

3

3

4

4

4

هل مستوى السكر في الدم لديك
مرتفع جداً؟!
اذهب إلى أقرب منطقة إنسولين
بسرعة!
أما إن كنت في منطقة إنسولين
اسحب بطاقة معلومة!

هل مستوى السكر في الدم لديك
مرتفع جداً؟!
اذهب إلى أقرب منطقة إنسولين
بسرعة!
أما إن كنت في منطقة إنسولين
اسحب بطاقة معلومة!

هل مستوى السكر في الدم لديك
منخفض جداً؟
اذهب إلى أقرب منطقة تحتوي على كربوهيدرات
بسرعة!
أما إن كنت في منطقة تحوي الكربوهيدرات
اسحب بطاقة معلومة!

هل مستوى السكر في الدم لديك
منخفض جداً؟
اذهب إلى أقرب منطقة تحتوي على كربوهيدرات
بسرعة!
أما إن كنت في منطقة تحوي الكربوهيدرات
اسحب بطاقة معلومة!



التكاسل والخمول غير
مسموح بعد الآن!
عد إلى الوراء إلى
منطقة تمارين!
أما إن كنت في منطقة
تمارين
**اسحب بطاقة
معلومة !**



التكاسل والخمول غير
مسموح بعد الآن!
عد إلى الوراء إلى
منطقة تمارين!
أما إن كنت في منطقة
تمارين
**اسحب بطاقة
معلومة !**



التكاسل والخمول غير
مسموح بعد الآن!
عد إلى الوراء إلى
منطقة تمارين!
أما إن كنت في منطقة
تمارين
**اسحب بطاقة
معلومة !**



التكاسل والخمول غير
مسموح بعد الآن!
عد إلى الوراء إلى
منطقة تمارين!
أما إن كنت في منطقة
تمارين
**اسحب بطاقة
معلومة !**



التكاسل والخمول غير
مسموح بعد الآن!
عد إلى الوراء إلى
منطقة تمارين!
أما إن كنت في منطقة
تمارين
**اسحب بطاقة
معلومة !**

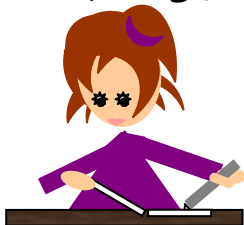


التكاسل والخمول غير
مسموح بعد الآن!
عد إلى الوراء إلى
منطقة تمارين!
أما إن كنت في منطقة
تمارين
**اسحب بطاقة
معلومة !**

هل مستوى السكر في الدم لديك
مرتفع جداً؟!
اذهب إلى أقرب منطقة إنسولين
بسرعة!
أما إن كنت في منطقة إنسولين
اسحب بطاقة معلومة!

هل مستوى السكر في الدم لديك
منخفض جداً؟!
اذهب إلى أقرب منطقة تحتوي على كربوهيدرات
بسرعة!
أما إن كنت في منطقة تحوي الكربوهيدرات
اسحب بطاقة معلومة!

*إنك تحتفظ بسجل لمتابعة مستوى
السكر لديك*



تقدم 5 خانات واسحب بطاقة معلومة!

*إنك تحتفظ بسجل لمتابعة مستوى
السكر لديك*



تقدم 5 خانات واسحب بطاقة معلومة!

إنك تحتفظ بسجل لمتابعة مستوى
السكر لديك



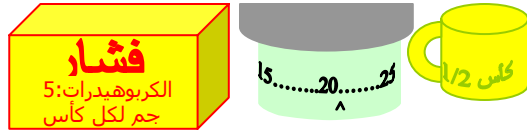
تقدم 5 خانات واسحب بطاقة معلومة!

إنك تحتفظ بسجل لمتابعة مستوى
السكر لديك



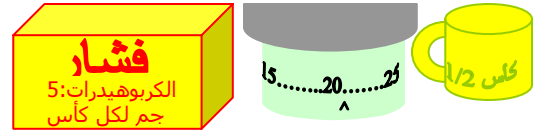
تقدم 5 خانات واسحب بطاقة معلومة!

إنك تقوم بحساب الجرامات من
الكربوهيدرات التي تأكلها



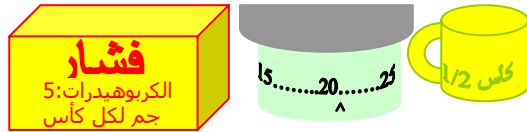
تقدم 5 خانات واسحب بطاقة معلومة!

إنك تقوم بحساب الجرامات من
الكربوهيدرات التي تأكلها



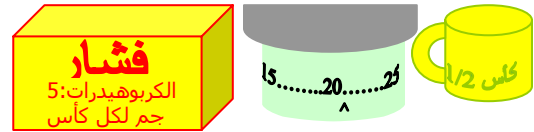
تقدم 5 خانات واسحب بطاقة معلومة!

إنك تقوم بحساب الجرامات من
الكربوهيدرات التي تأكلها



تقدم 5 خانات واسحب بطاقة معلومة!

إنك تقوم بحساب الجرامات من
الكربوهيدرات التي تأكلها



تقدم 5 خانات واسحب بطاقة معلومة!

إنك تفحص
مستوى
السكر في
دمك باستمرار
تقدم 5
خانات
واسحب
بطاقة
معلومة!



إنك تفحص
مستوى
السكر في
دمك باستمرار
تقدم 5
خانات
واسحب
بطاقة
معلومة!



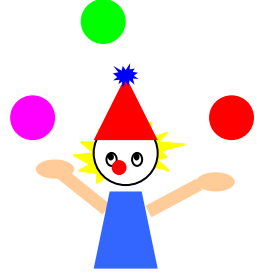
إنك تفحص
مستوى
السكر في
دمك باستمرار
تقدم 5
خانات
واسحب
بطاقة
معلومة!



إنك تفحص
مستوى
السكر في
دمك باستمرار
تقدم 5
خانات
واسحب
بطاقة
معلومة!



إليك معلومة-



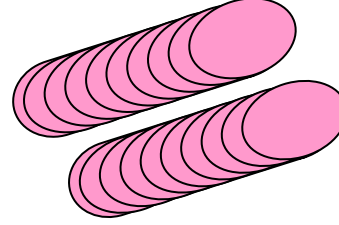
المصابون بمرض السكري يتعلمون كيف يوازنون بين أنظمتهم الغذائية والتمارين الرياضية والإنسولين

إليك معلومة-



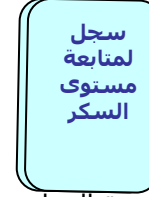
إنك لا تصاب بمرض السكري بسبب ما تأكله لكن موازنة ما تأكله من الممكن أن يساعدك عندما تكون مصاب .

إليك معلومة-



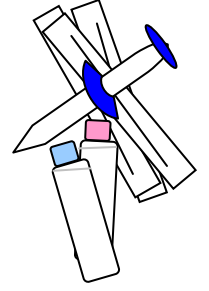
من المهم أن يكون بحوزتك وباستمرار طعام يمدك بالطاقة بسرعة كأقراص الجلوكوز مثلاً.

إليك معلومة-



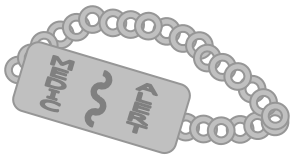
ممارسة التمارين الرياضية وحساب الكربوهيدرات وموازنة الإنسولين يساعدك على الوصول إلى هدفك وهو المحافظة على مستوى السكر مناسب في دمك.

إليك معلومة-



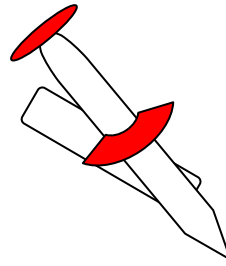
أنت تحتاج إلى إبر ومحقنة و إنسولين إذا احتجت أن تحقن نفسك بالإنسولين.

إليك معلومة-



من المهم أن تحمل بطاقة تعريف توضح بأنك مصاب بالسكري في حال أصبت بمكروه في مكان ما.

إليك معلومة-



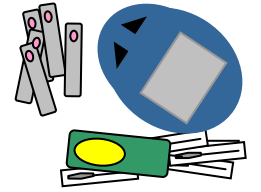
اجعل الجلوكاجون متوفر دائماً لديك في حال انخفاض مستوى السكر في دمك.

إليك معلومة-



المصابون بمرض السكري يصبحون كالأطباء- بحيث يتعلمون كيف يعتنون بصحتهم جيداً.

إليك معلومة-



إنك تحتاج إلى شرائح اختبار، جهاز قياس السكر ، والإبر الخاصة به لتتمكن من فحص مستوى السكر في دمك.

إليك معلومة-

بعض العلامات التي تدل على ارتفاع مستوى السكر في الدم:
* يتتابك شعور شبيء.
* الشعور بالعطش.
* الذهاب إلى دورة المياه بشكل متكرر.



أنت بحاجة إلى إنسولين وعلى الفور!

إليك معلومة-

بعض العلامات التي تدل على انخفاض مستوى السكر في الدم:
* الشعور بالدوار
والإحساس برعشة.
* ضيق الخلق .
* التعرق.

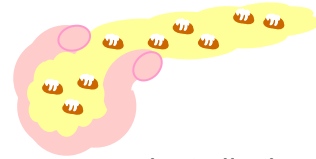
*الشعور بوخز أو خدر في الساقين والذراعين.
أنت بحاجة إلى طعام يمدك بالطاقة على الفور!

إليك معلومة-



إن موازنة النظام الغذائي مهم لكل شخص.

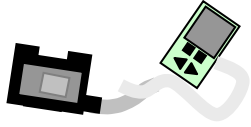
إليك معلومة-



إن البنكرياس عضو صغير خلف المعدة ينتج عصارات هاضمة وهرمون الإنسولين.

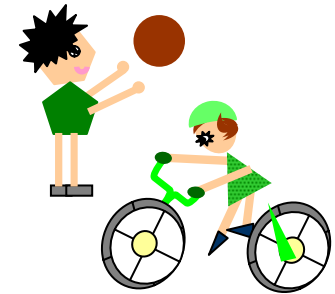
الإصابة بالنوع الأول من مرض السكري تعني أن البنكرياس لا ينتج الإنسولين .

إليك معلومة-



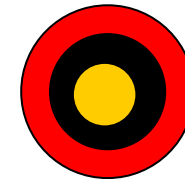
مضخة الإنسولين تمنح كمية ثابتة ومنتظمة من الإنسولين كما يمكن برمجتها لتمنح كمية أكبر من الإنسولين. ينتقل الإنسولين من مضخة الإنسولين عبر أنبوب يصل بين المضخة وموضع الحقن والذي عادة ما يكون في منطقة البطن.

إليك معلومة-



افحص مستوى السكر في الدم قبل وبعد أداء التمارين الرياضية.

إليك معلومة-



إذا لم تكن فحوصاتك للسكر كما المفترض أن تكون ناقش مع المشرف على حالتك الصحية أمر تغيير نظامك الغذائي أو كمية الإنسولين .

إليك معلومة-

الدهون 1جم 2%
الكربوهيدرات 33جم 11%
الألياف 2 جم 8%
السكر 1جم
البروتين 7 جم

ابق على علم دوماً بمقدار الكربوهيدرات والمواد الغذائية الأخرى عن طريق قراءة الملصقات على الأغذية المعلبة عند شرائها.

إليك معلومة-



الإنسولين هرمون أساسي يحتاجه الجسم ، فهو يسمح للجلكوكوز الدخول إلى الخلايا.

بدون الإنسولين لا يمكن للإنسان أن يحصل على طاقة.

إليك معلومة-



فحوصات مستوى السكر في الدم ليست اختبارات! فلا يوجد فيها أجوبة خاطئة أبداً.

اكس أو ! ©

لعبة اكس او بالصور

تصميم وتنفيذ ساندرأ هولنبيرج؛ ترجمه العنود عسيري

أولاً اطبع:

- 1.الصفحتين التاليتين (بطاقات اكس او) على ورق مقوَّى وقم بالقص على المناطق المنقطة.
- 2.اطبع الصفحة الرابعة والخامسة (بطاقات اتصال) على ورق مقوى ذو حجم صغير.

ثم العب:

- اختر لاعب واحد ليكون 'المتصل'.
- يخلط 'المتصل' بطاقات الاتصال ثم يسحب بطاقة، بطاقة.
- على حسب أعمار اللاعبين فإن 'المتصل' إما:
- أن يسأل السؤال على البطاقة
 - يسمي المادة
 - أو يظهر الصورة

يقوم بقية اللاعبين بالاختيار من بطاقات اكس او وكما في لعبة اكس او التقليدية فإن المنطقة الفارغة التي تطابق بطاقة الاتصال تُعطى. (استخدم قطع معدنية أو ما شابه).

هل امتلأت ثلاثة فراغات متجاورة؟

قل اكس او !

أو قم بتغطية البطاقة بأكملها.
استمتعوا !

أرجو الانتباه أن هذه اللعبة أُعدت للتحميل المجاني - ليس للبيع
يمكن أن تطبع، تنسخ، تنقل و تعطى للغير

لعبة اكس او بالصور. إعداد ساندرأ هولنبيرج. www.grandmasandy.com

ساندرأ هولنبيرج هي كاتبة
كتابي للنوع الأول لمرضى السكري

اكس او

لعبة اكس او بالصور للتوعية بمرض السكري

 <p>طاقة</p>	 <p>البنكرياس</p>	 <p>ميزان الغذاء</p>
 <p>ملصق المنتج</p>	 <p>شرائط اختبار</p>	 <p>الأنسولين، النظام الغذائي و التمارين الرياضية</p>
 <p>الأنسولين</p>	 <p>الكربوهيدرات</p>	 <p>أغذية توفر طاقة سريعة</p>

يغطي اللاعبون الصور المطابقة لبطاقات الاتصال
هل امتلأت ثلاثة فراغات متجاورة؟ قل

اكس او

اكس او

لعبة اكس او بالصور للتوعية بمرض السكري

 <p>سواراة طبية</p>	 <p>زكام</p>	 <p>سجل أو دفتر (مفكرة)</p>
 <p>الإبر المخصصة</p>	 <p>جهاز قياس الجلوكوز فى الدم</p>	 <p>القيام بالتمارين الرياضية</p>
 <p>الأصدقاء</p>	 <p>شجرة طعام</p>	 <p>آلة حاسبة</p>

يغطي اللاعبون الصور المطابقة لبطاقات الاتصال
هل امتلأت ثلاثة فراغات متجاورة؟ قل

اكس او

اكس او

لعبة اكس او بالصور للتوعية بمرض السكري

 <p>الأنسولين، النظام الغذائي و التمارين الرياضية</p>	 <p>الأصدقاء</p>	 <p>الكربوهيدرات</p>
 <p>سجل أو دفتر (مفكرة)</p>	 <p>سواراة طبية</p>	 <p>فحوصات دم</p>
 <p>ملصق المنتج</p>	 <p>حقنة، قلم، أو مضخة</p>	 <p>زكام</p>

يغطي اللاعبون الصور المطابقة لبطاقات الاتصال هل امتلأت ثلاثة فراغات متجاورة؟ قل

اكس او

اكس او

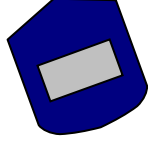
لعبة اكس او بالصور للتوعية بمرض السكري

 <p>طاقة</p>	 <p>الإبر المخصصة</p>	 <p>آلة حاسب</p>
 <p>أغذية توفر طاقة سريعة</p>	 <p>جهاز قياس الجلوكوز فى الدم</p>	 <p>القيام بالتمارين الرياضية</p>
 <p>شحنة طعام</p>	 <p>افحوصات دم</p>	 <p>ميزان الغذاء</p>

يغطي اللاعبون الصور المطابقة لبطاقات الاتصال هل امتلأت ثلاثة فراغات متجاورة؟ قل

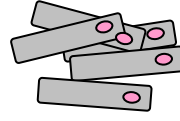
اكس او

الذي يقيس مستوى
السكر في الدم؟



جهاز قياس الجلوكوز
في الدم

ماذا تضع في جهاز قياس الجلوكوز
للقيام بفحوص الدم؟



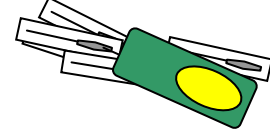
شرائط اختبار

قم بفحص جلوكوز
الدم قبل و بعد -



القيام بالتمارين الرياضية

ما الذي يستعمل في وخز
الأصابع لفحوصات الدم؟



الإبر المخصصة

ما الذي ينبغي أن تأكله عندما
يكون مستوى السكر الدم منخفض؟



أغذية توفر طاقة سريعة

ما نوع الغذاء الذي تعده مناسب لموازنة
مستوى السكر في الدم؟



الكربوهيدرات

ما الأداة التي تساعد في حساب الجرعة
الصحيحة من الأنسولين؟



آلة حاسبة

ما الذي تستطيع ارتداؤه ليعرف من
حولك بأنك مصاب بمرض السكري؟



سواره طبية

ما الذي تحتاج القيام به لمعرفة ما
إذا كان مستوى السكر
في الدم مناسب؟



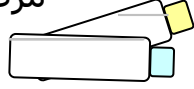
فحوصات دم

ما الذي تحتاجه لمتابعة تعاطيك
الانسولين و لمتابعة حميتك و
تمارينك الرياضية؟



سجل أو دفتر (مفكرة)

ما الذي يجب عليك أن تحقنه
إن كنت مصاب بالنوع الأول من
مرض السكري؟



الأنسولين

ما هو العضو الذي لا يعمل
بشكل جيد عندما يصاب الشخص
بمرض السكري؟



البنكرياس

ما الذي يجب أن توازنه
لتبقى بصحة جيدة؟



الأنسولين, النظام الغذائي
و التمارين الرياضية



مرض السكري يغير
طريقة استعمالك للـ -

مرض السكري غير معدي
فهو ليس كالـ



زكام

الأداة التي تساعد في حساب
الكربوهيدرات هي ...



ميزان الغذاء

ما الذي قد يذكرنا بالأطعمة
المفيدة التي ينبغي
أن نختارها للأكل؟



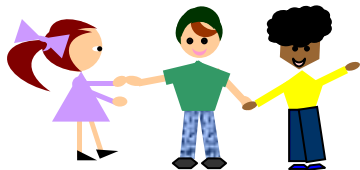
شجرة طعام
(مثل الهرم الغذائي)

ما الذي ينبغي عليك قراءته قبل
أكل الأطعمة المعلبة؟

Total Fat	1g	2%
Total Carb.	33g	11%
Fiber	2g	8%
Sugar	1g	
Protein	7g	

ملصق المنتج

من الذي يستطيع مساعدتك
إن كنت مصاب بمرض السكري؟



الأصدقاء

ما الذي تحتاجه لحقن الأنسولين؟



حقنة, قلم, أو مضخة



قطار الإمدادات © عمل الجدة ساندي - ترجمة أريج المويشير

لعبة تعتمد على لوح اللعب ، عدد اللاعبين : 2-6.

ينقسم اللاعبون إلى فريقين أو ثلاثة ، كل فريق يتكون من لاعب إلى ثلاثة لاعبين

أدوات اللعب: قم بطباعة نسختين من لوح اللعب على ورق مقوى (قم بطَيّ اللوحين أو قصهما باتباعك الخط المنقط، ضع اللوحين بجانب بعضهما كما توضحه الأسهم). قم بطباعة ست نسخ من صفحة بطاقات اللعب على ورق مقوى . ستحتاج إلى مجموعة من القطع الدائرية (كالأزرار مثلاً) ، بالعدد الذي ترغب فيه ، على أن يكون لكل فريق لون يختلف عن الفريق الآخر.

طريقة اللعب : أعضاء الفريق الواحد لا يمكنهم الجلوس بجانب بعضهم.
قم بتوزيع أربع بطاقات لكل لاعب .
بقية البطاقات توضع موجهة للأسفل (رزمة السحب)

بالترتيب، يقوم اللاعبون بتغطية صورة الإمداد على لوح اللعب التي تطابق إحدى البطاقات الأربع التي يحملها، ثم يقوم بتسمية الصورة ، ويتخلص من البطاقة التي استخدمها ، ليستبدلها بورقة من رزمة السحب _ يكون دوماً مع اللاعب أربع بطاقات .
بطاقة الطرد تستخدم لإزالة إحدى قطع الخصم من على اللوح.

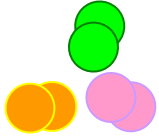
عندما يقوم أحد الفرق بتغطية أربع صور لإمدادات في خط واحد أو ثلاث صور بالإضافة إلى المكان الشاغر يقومون بعمل قطار.
قم بتتويج القطار بقطعة إضافية (زرار إضافي مثلاً)
يمكن أن يكون القطار أفقي ، عامودي أو قطري مائل.
المربع المتتويج(ذو القطعتين) يمكن استخدامه لعمل قطار آخر لنفس الفريق .
القطع المتتويجة لا يمكن إزالتها ببطاقة الطرد.

الفريق الفائز هو الفريق الذي يقوم بعمل ثلاثة قطارات أولاً.

قطار الإمدادات ©

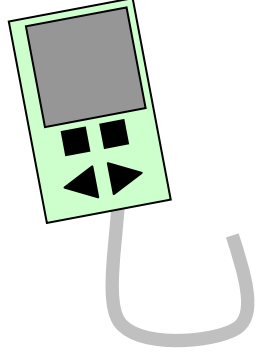
www.grandmasandy.com

أقراص جلوكوز



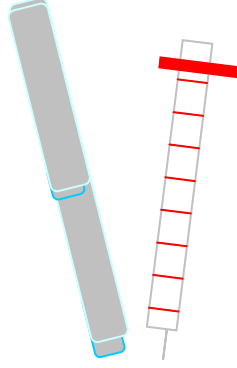
أقراص جلوكوز

مضخة إنسولين



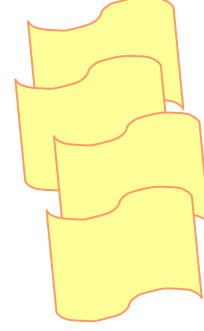
مضخة إنسولين

إبرة أو قلم إنسولين



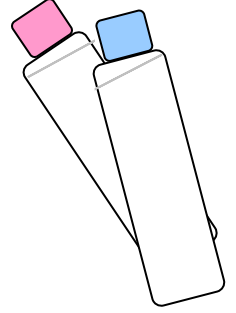
إبرة أو قلم إنسولين

مسحات خالية من الكحل



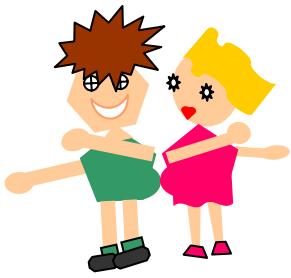
مسحات خالية من الكحل

إنسولين



إنسولين

بطاقة الطرد



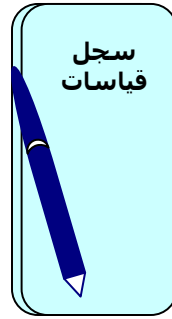
بطاقة الطرد

آلة حاسبة



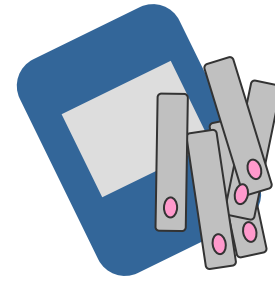
آلة حاسبة

دفتر لمتابعة مستوى الجلوكوز وقلم



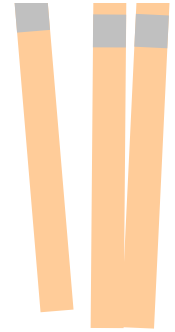
دفتر لمتابعة مستوى الجلوكوز وقلم

جهاز قياس السكر

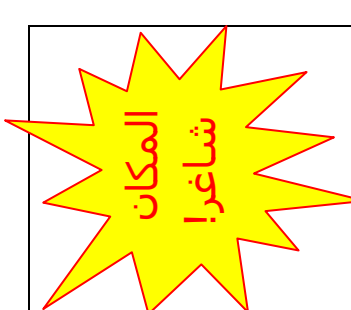
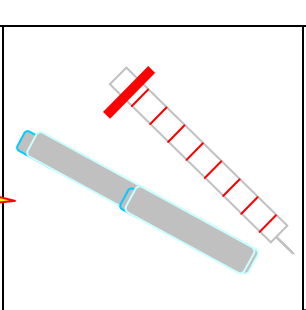
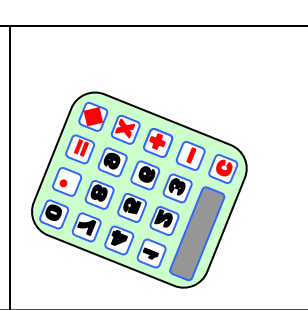
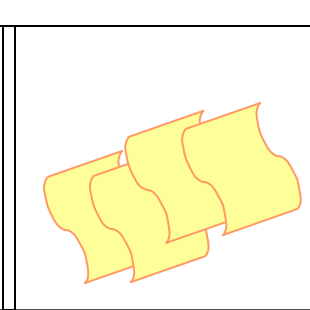
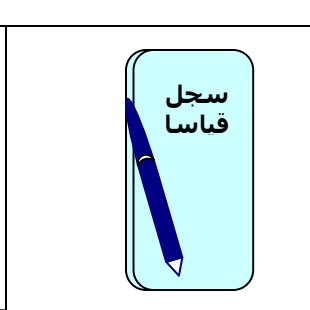

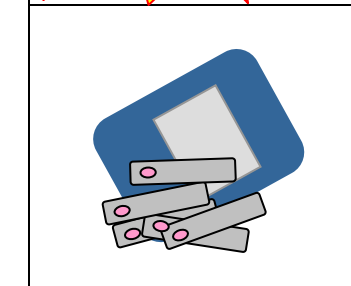
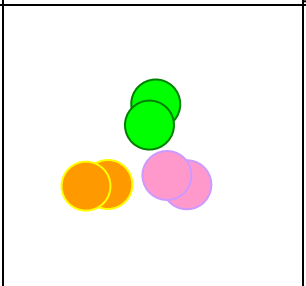
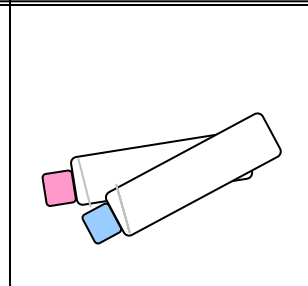
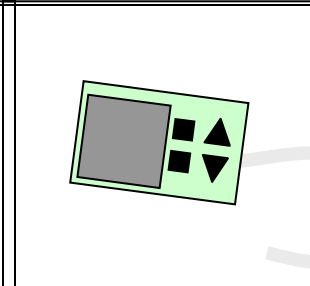
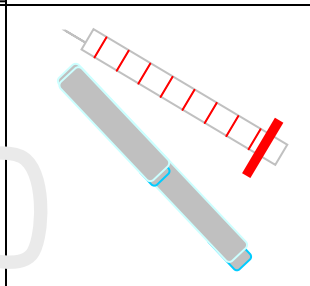
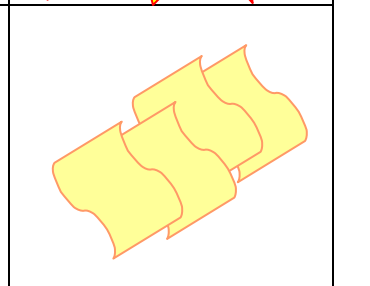
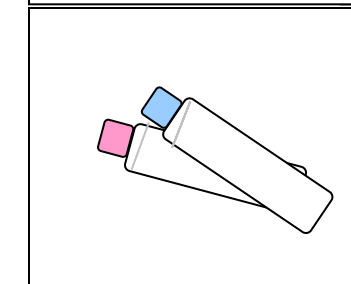
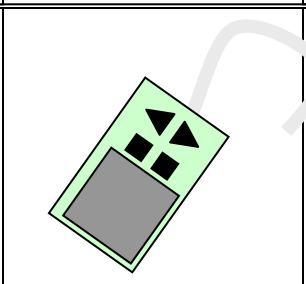
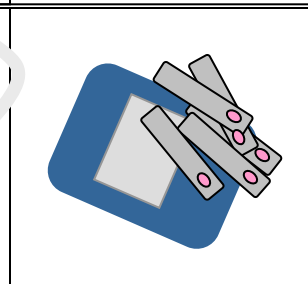
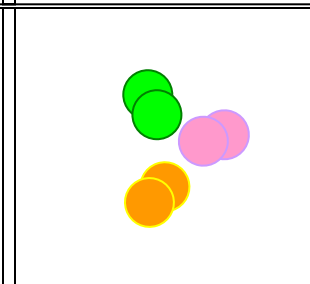
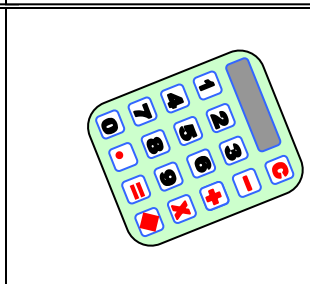
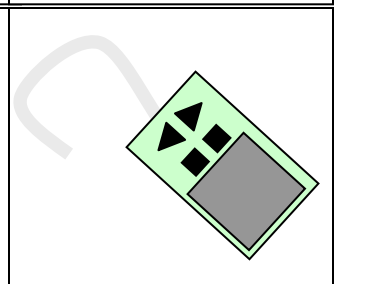
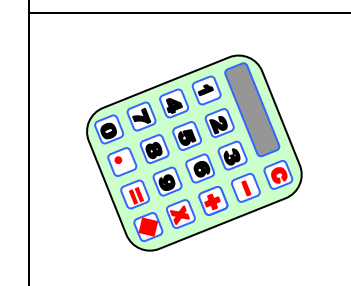
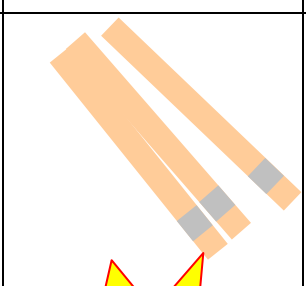
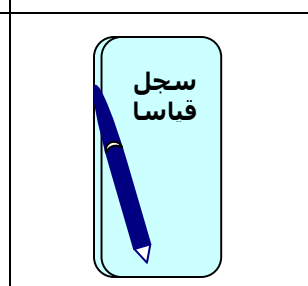
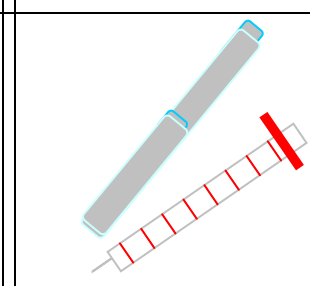
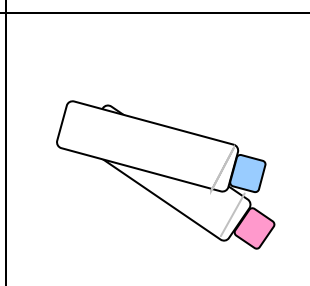
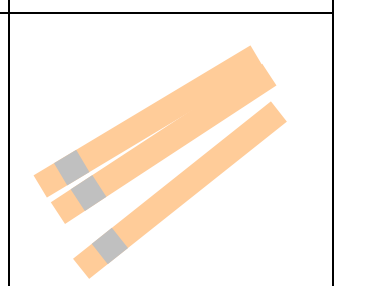
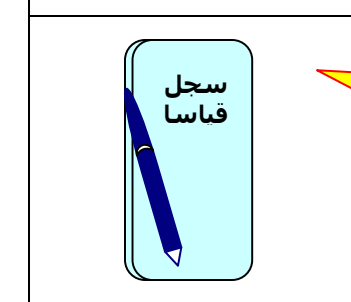

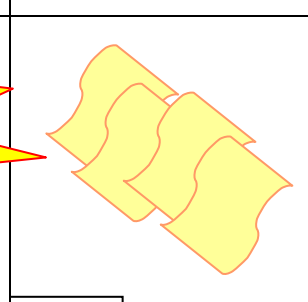
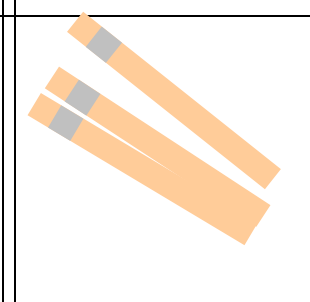
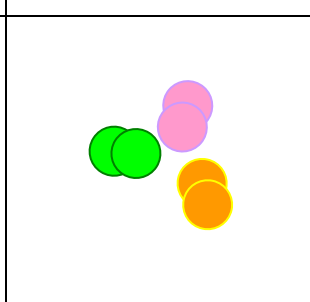
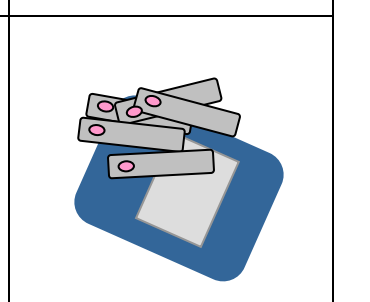


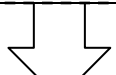
جهاز قياس السكر

شرائط لتحليل الكيتون



شرائط لتحليل الكيتون



board - print 2

