



وزارت آموزش عالی و آموزش و پرورش
معاونت عالی
انجم سلامت، محیط، خانواده و مدارس
انجم سلامت کودکان

من قهرمان ایمنی هستم

از سری کتاب‌های "آسیب‌های کودکان قابل پیشگیری هستند"

کتاب کار و رنگ (ویژه کودکان)



بروز حوادث از علل عمده مرگ و میر و ناتوانی کودکان در ایران است. کتاب "من قهرمان ایمنی هستم" تصمیم دارد از بروز حوادث در کودکان پیشگیری کند. این کتاب به کودکان و خانواده‌هایشان در مورد ایمنی و پیشگیری از حوادث آموزش می‌دهد و نکاتی را برای افزایش ایمنی در جامعه توصیه می‌کند. این کتاب طوری طراحی شده است که شما با کودکانتان تمرین‌های کتاب را انجام دهید و قسمت‌هایی از آن توسط کودک رنگ شود. در این کتاب هر تمرین اطلاعاتی همراه با بازی در مورد صندلی ایمنی ماشین، چگونگی ایمن ماندن کودکان در زمین‌های بازی، در آب، در خانه و هنگام بازی ارائه می‌کند.



انتشارات اندیشه ماندگار
۰۲۵-۳۷۷۶۱۶۵ / ۳۷۷۲۲۱۲۲
همراه ۰۹۱۲۲۵۲۶۲۱۳

بسم الله الرحمن الرحيم

من قهرمان ایمنی هستم: کتاب کار و رنگ کودک و خانواده/ ناریا ابوالقاسمی... [و دیگران]؛ [به سفارش] وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی اداره سلامت کودکان.
قم: اندیشه ماندگار، ۱۳۹۳.
۳۶ص: مصور (بخشی رنگی). ۲۲×۲۹ س.م.
فروست : ... سری کتاب های آسیب های کودکان قابل پیشگیری هستند
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۷۸۲-۱۴-۰
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
یادداشت: ناریا ابوالقاسمی، سید حامد برکاتی، نغمه تشکری، مشیانه حدادی، سوسن سعدوندیان، مریم فریور.
یادداشت: گروه سنی: الف، ب.
موضوع: آموزش ایمنی/ کودکان - حوادث - پیشگیری/ رنگ آمیزی برای کودکان
شناسه افزوده: ابوالقاسمی، ناریا، ۱۳۴۴ -/ ایران. وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی. دفتر سلامت خانواده و جمعیت. اداره سلامت کودکان
رده بندی دیویی: ۱۳۹۳ ۷۷۴/۱ م ۳۶۳
شماره کتابشناسی ملی: ۳۴۷۱۵۴۳

من قهرمان ایمنی هستم

کتاب کار و رنگ کودک و خانواده

از سری کتاب های «آسیب های کودکان قابل پیشگیری هستند»
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
اداره سلامت کودکان

نویسندگان به ترتیب حروف الفبا:

دکتر ناریا ابوالقاسمی، دکتر سید حامد برکاتی، نغمه تشکری

دکتر مشیانه حدادی، سوسن سعدوندیان، مریم فریور

ناشر: اندیشه ماندگار

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۷۸۲-۱۴-۰

تیراژ: ۲۰۰۰ نسخه

چاپ: اول - تابستان ۱۳۹۳

انتشارات اندیشه ماندگار

قم- خیابان صفائیه- انتهای کوی بیگدلی (شماره ۲۸)- نبش کوی گلدوست - پلاک ۲۸۴

صندوق پستی ۳۷۱۵۵/۶۱۱۳ تلفن: ۳۷۷۴۲۱۴۲-۳۷۷۳۶۱۶۵-۰۲۵





فهرست

۳	سلام بچه‌ها
۳	سخنی با والدین
۴	اطلاعاتی برای والدین
۶	برای کودکان صندلی ایمنی مناسب انتخاب کنید
۷	رنگ آمیزی
۱۶	حروف بهم ریخته
۱۷	چک لیست ایمنی در خانه
۱۸	بازی ایمنی در برابر مسمومیت
۱۹	ایمنی در خانه
۲۴	رنگ آمیزی
۲۶	جاهای خالی را پر کنید
۲۷	جدول کلمات متقاطع
۲۸	مارپیچ
۲۹	جدول کلمات متقاطع
۳۰	مارپیچ
۳۱	رنگ آمیزی
۳۲	صبا می گوید
۳۳	سینا می گوید
۳۴	خلاقیت
۳۶	گواهی قهرمان ایمنی

سلام بچه‌ها!
من سینا هستم. اسم فواهرم صبا است.
تمرین‌های این کتاب را انجام دهید تا یاد
بگیرید چطور ایمن‌تر باشید! سپس در آخر
کتاب به عنوان قهرمان ایمنی برایتان گواهی
صادر خواهد شد!



سخنی با والدین

بروز حوادث از علل عمده مرگ و میر و ناتوانی‌های کودکان است. در این راستا اداره سلامت کودکان وزارت بهداشت با اجرای برنامه «مراقبت‌های ادغام یافته کودک سالم» تصمیم دارد از بروز حوادث در کودکان پیشگیری کند. این برنامه به کودکان و خانواده‌هایشان در مورد ایمنی و پیشگیری از حوادث آموزش می‌دهد و نکاتی را برای افزایش ایمنی در جامعه توصیه می‌کند تا با دانستن و به کار بردن روش‌های پیشگیری از آسیب‌ها، کودکانی سالم داشته باشیم. این کتاب از مجموعه کتاب‌های «آسیب‌های کودکان قابل پیشگیری هستند» می‌باشد که شامل کتاب‌هایی برای آموزش مربیان، والدین و کودکان است.

این کتاب طوری طراحی شده است که شما با کودکانتان تمرین‌های کتاب را انجام دهید و قسمت‌هایی از آن توسط کودک رنگ‌آمیزی شود. در این کتاب در هر تمرین علاوه بر بازی، اطلاعاتی در مورد صندلی ایمنی ماشین، چگونگی ایمن ماندن کودکان در زمین‌های بازی، در آب، در خانه و هنگام بازی ارائه می‌شود.

نکات مهم در مورد ایمنی و پیشگیری از آسیب‌های کودکان

ایمن نگه داشتن کودکان

سوانح و حوادث یکی از علل عمده مرگ کودکان است. حوادث در زندگی کودکان زیاد اتفاق می‌افتند. بیشتر حوادث قابل پیشگیری هستند. نکات ایمنی این کتاب کمک می‌کند تا اطمینان حاصل کنید که کودکان در خانه و هنگام بازی سالم و ایمن می‌مانند.

ایمنی در برابر آتش

- یک کپسول آتش‌نشانی متناسب با منزلتان تهیه نمایید.
- مواد آتش‌زا مانند کبریت و فندک را دور از دسترس کودکان نگهداری کنید.
- هشدار دهنده‌های دود را در هر اتاق خواب و در قسمت‌های مختلف خانه نصب کنید.
- هشدار دهنده‌های دود را یکبار در ماه امتحان کنید و باتری آن را یکبار در سال عوض کنید. اگر جیرجیر می‌کند برای آن است که باتری آن ضعیف شده است.
- برای خارج شدن از هر اتاقی بهتر است دو خروجی وجود داشته باشد، به ویژه در مکان‌های عمومی مخصوص کودکان، این موضوع از اهمیت بیشتری برخوردار است.
- یک برنامه فرار از خطر با خانواده‌تان تهیه کنید و برای آن آماده باشید و آن را تمرین کنید.
- یک مکان برای جمع شدن خانواده بعد از فرار از خطر در خارج از خانه مشخص کنید.

ایمنی در سفر

- در هر زمان و در هر سفر بایستی بطور مناسبی از کودکان محافظت شود.
- کودکان را در صندلی عقب وسیله نقلیه نگهداری کنید.
- از صندلی مخصوص کودک با سایز مناسب برای کودکان استفاده کنید. (برای اطلاعات بیشتر به صفحه ۶ این کتاب نگاه کنید)
- همیشه صندلی ایمنی کودکان را همراه داشته باشید و اطمینان حاصل کنید که درست نصب شده است.



ایمنی در دوچرخه‌سواری

- در تمام مراحل دوچرخه‌سواری کودک، از نزدیک مراقب او باشید.
- در زمان دوچرخه‌سواری و یا اسکیت بازی، کودک را ملزم به پوشیدن کلاه ایمنی و سایر وسایل محافظتی از قبیل زانوبند کنید.
- هرگز به کودکان اجازه ندهید در خیابان دوچرخه سواری کنند.
- به کودکان توصیه کنید در زمان دورزدن با دوچرخه با دست علامت بدهد.
- از جسمی که نور را منعکس می‌کند مانند شبرنگ در دوچرخه استفاده شود و لباس رنگ روشن بپوشد تا به دیگران کمک کند او را بهتر ببینند.

ایمنی در پیاده‌روی

- کودکان کمتر از ۱۰ سال هرگز نباید به تنهایی از عرض خیابان عبور کنند و همیشه بزرگسالان باید دست کودکان را برای عبور از خیابان بگیرند.
- قبل از عبور از عرض خیابان به طرف چپ، راست و سپس دوباره به چپ نگاه کنند.
- هرگز از بین ماشین‌های پارک شده یا از پشت بوته‌ها و درختچه‌ها یک‌دفعه وارد خیابان نشوند.
- برای عبور از عرض خیابان از قسمتی که برای عابر پیاده خط‌کشی شده است عبور کنند.
- اگر پیاده‌رو وجود ندارد، برخلاف جهت عبور ماشین‌ها حرکت کنند و تا حد امکان از سمت چپ عبور کنند.

ایمنی در آب

- برای شنا کردن از محل‌های ایمن و استخرهای استاندارد استفاده کنید.
- از حمام کردن یا شنا کردن در برکه‌ها و آب‌گیرها خودداری کنید.
- هنگام شنا کردن همواره از نزدیک مراقب کودکان باشید.
- وقتی در حمام نیستید در حمام بسته باشد.
- همیشه مطمئن باشید وقتی حمام می‌کنید فرد بزرگسالی در اتاق مراقب کودک است.
- هرگز به کودک اجازه ندهید به تنهایی در حمام باشد.
- وقتی در قایق و یا نزدیک آب هستید شما و کودکان از جلیقه نجات استفاده کنید.
- مطمئن باشید که جلیقه نجات اندازه مناسب دارد.

برای کودکان صندلی ایمنی مناسب انتخاب کنید!

کدام صندلی برای کودکان مناسب است؟

همه شیرخواران و کودکان بایستی با توجه به سنشان از یک صندلی ایمنی کودک، صندلی حمایتی اصلاح کننده قد کودک یا کمر بند ایمنی کودک در تمام مواقع استفاده کنند. از استانداردهای زیر برای تعیین این که صندلی ایمنی برای کودکان مناسب است، کمک بگیرید.



صندلی ایمنی کودک رو به عقب

همه کودکان در دو سال اول زندگی بایستی در صندلی ایمنی رو به عقب سوار شوند تا زمانی که به سن ۲ سالگی یا تا زمانی که به بالاترین حد وزن یا قدی که سازندگان صندلی‌های ایمنی تعیین کرده‌اند برسند. اگر روی کودک به سمت جلوی ماشین باشد هنگام ترمز ناگهانی سر کودک از عقب به پشتی صندلی برخورد می‌کند و چون عضلات سر و گردن به حد کافی قوی نیست، ممکن است گردن او در تصادف آسیب ببیند.

۱

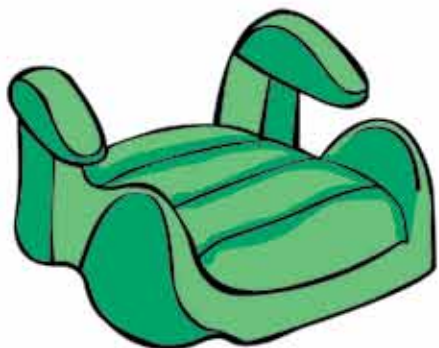


صندلی ایمنی کودک رو به جلو

زمانی که کودک دو ساله شد و وزنش به حدود ۱۰-۱۲ کیلوگرم رسید می‌توان وضعیت صندلی را رو به جلو تغییر داد. کودکانی که کمتر از ۲ سال سن دارند و وزنشان بالاتر از وزن یا قدی است که صندلی ایمنی کودکشان آن‌ها را محدود می‌کند بایستی از یک صندلی ایمنی رو به جلو با یک مهار ایمنی استفاده کنند، تا زمانی که به بالاترین وزن یا قدی برسند که سازندگان صندلی‌های ایمنی کودک تعیین کرده‌اند. کودکان باید تا ۴-۵ سالگی و تا وزن حدود ۱۸-۲۰ کیلوگرم از صندلی کودک استفاده کنند.

۲

۳



صندلی حمایتی اصلاح کننده قد کودک - Car Booster Seats

زمانی که قد کودک به حداقل حدود ۱ متر و وزنش به حدود ۲۰ کیلوگرم رسید، می‌توان او را در یک صندلی حمایتی اصلاح کننده قد کودک گذاشت تا کمر بند ماشین جلوی صورت و گردن او را نگیرد و به طور صحیح قرار گیرد.

کمر بند ایمنی ماشین

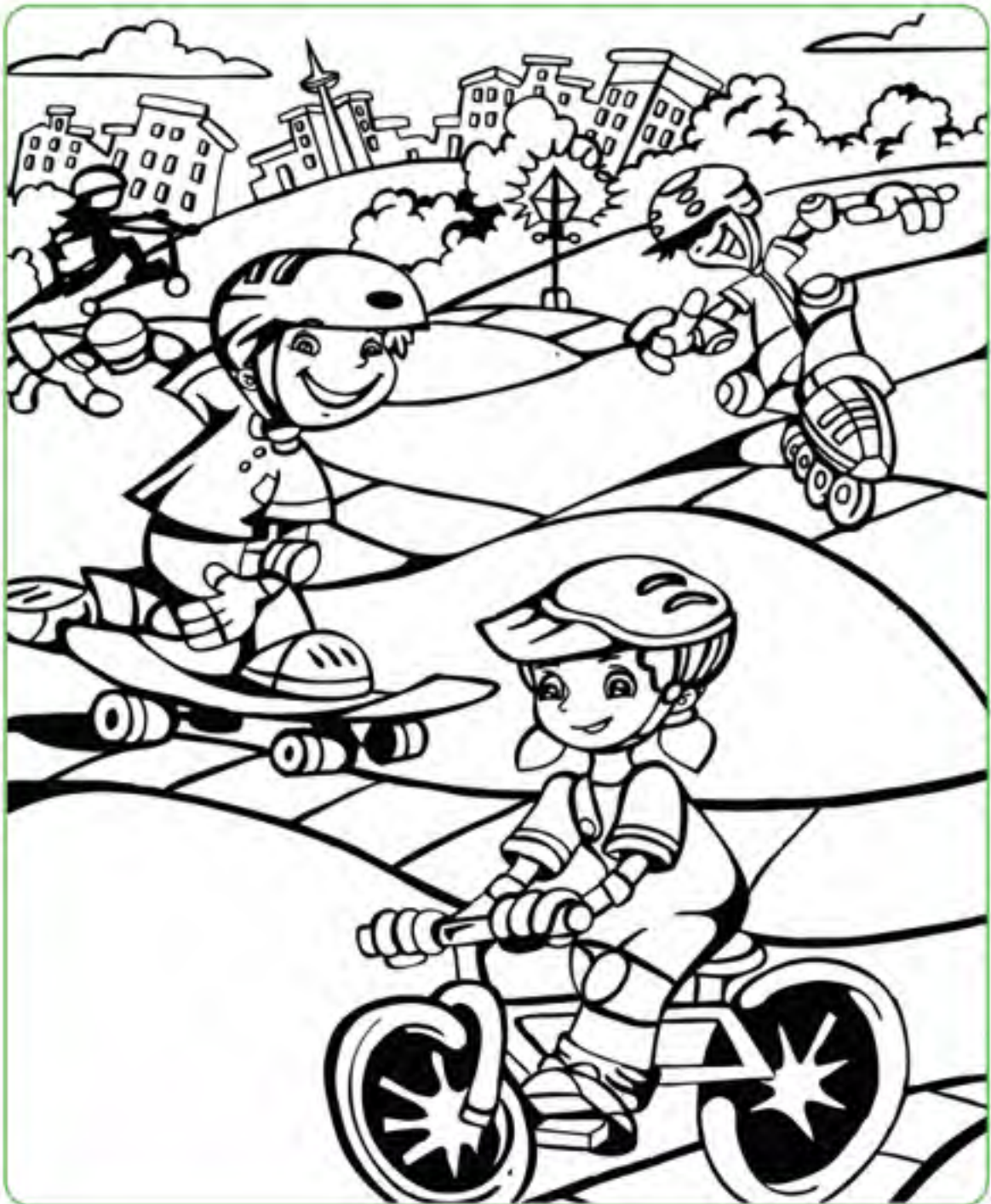
کمر بند ایمنی برای کودکان حدود ۱۰ ساله و بالاتر با وزن ۳۰ کیلوگرم و بیشتر و قد بلندتر از ۱۴۵ سانتی‌متر استفاده

۴

می‌شود. زمانی که کودک توانست در صندلی پشت ماشین راست بنشیند و پاهایش کاملاً در کف ماشین قرار گیرد، می‌توان به او آموزش داد از کمر بند ایمنی ماشین استفاده کند. کمر بند ایمنی باید در محلی باشد که یک قسمت آن از روی شانه و نوار دیگر آن از روی شکم عبور کند.



دوچرخه، اسکیت، اسکوتر بازی‌های سرگرم کننده‌ای هستند
ولی می‌توانند خطرناک باشند.

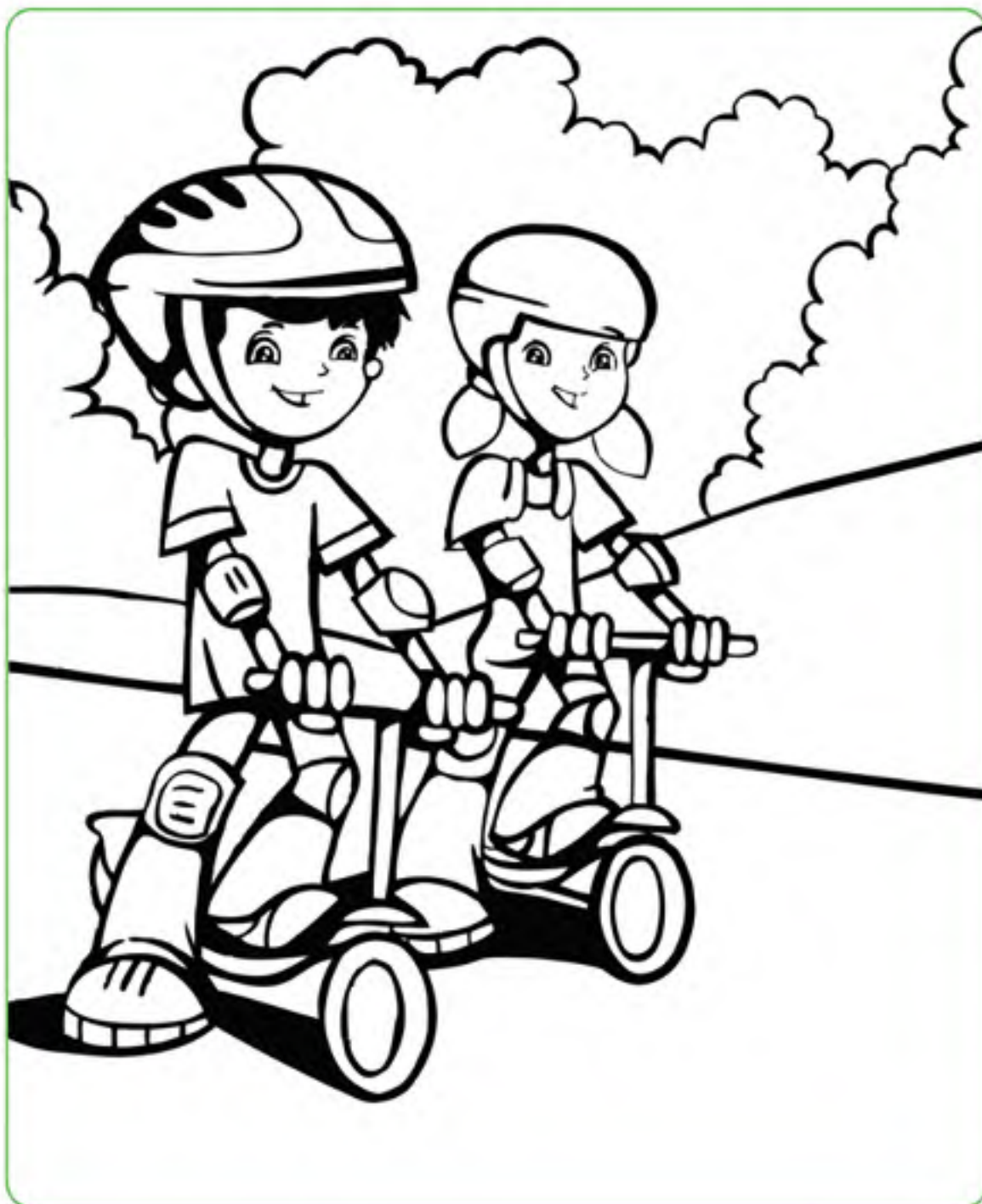


در هر بار دوچرخه سواری کلاه ایمنی بپوش!

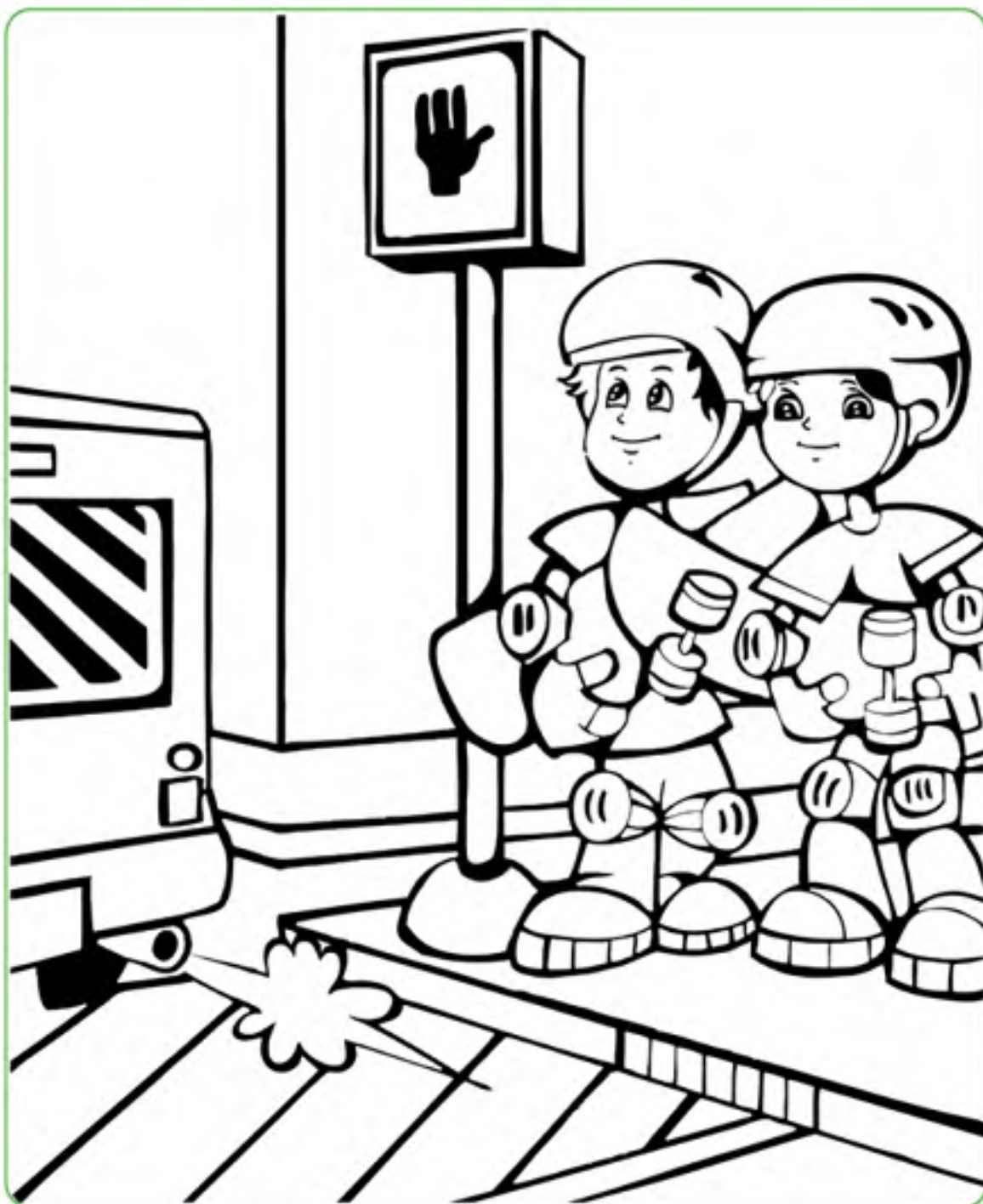




قوانین راهنمایی و رانندگی را بشناس و همه آنها را رعایت کن!



قبل از عبور از خیابان بایست و به طرفین نگاه کن. اگر وسیله نقلیه‌ای در حال آمدن است، صبر کن و اجازه بده اول آن وسیله نقلیه عبور کند!





در جلو، عقب و پهلوی دوچرخه، اسکیت و اسکوتر، شبرنگ یا هر چیزی که نور را منعکس می کند نصب کن!



لباس‌هایی که نور را منعکس می‌کنند (شب‌رنگ) پوش تا
راننده‌ها بتوانند به آسانی تو را ببینند!





وقتی در حال دوچرخه سواری یا اسکیت بازی هستی مراقب
گودال ها و چاله ها باش!



از پدر و مادر ترمز دوچرخه‌ها را کنترل کنند و مطمئن شوند که چرخ‌ها دارای باد مناسبی هستند.





رنگ آمیزی

ایمن باشید!

همه ورزش‌ها می‌توانند غیرایمن باشند. مطمئن باشید تجهیزات ایمنی مخصوص ورزشی که می‌خواهید انجام دهید را پوشیده‌اید. یادتان باشد همیشه وقتی می‌خواهید دوچرخه‌سواری کنید و یا اسکیت بازی کنید کلاه ایمنی بپوشید. کلاه ایمنی سرتان را محافظت می‌کند و پدهای محافظ می‌توانند از آرنج، مچ و زانوهای شما محافظت کنند.



حروف بهم ریخته

چگونه بازی کنیم

حروف کلمه‌های زیر به هم ریخته است. آن‌ها را به صورت کلمه‌های معنی‌دار مرتب کنید و در نقطه‌چین‌های مقابل آن‌ها بنویسید. هر یک از کلمات مرتب شده بخشی از دوچرخه هستند. سپس از حروفی که در دایره‌ها نوشته شده است برای حل چیستان ایمنی در خط پایین صفحه کمک بگیرید. موفق باشید!

- | | | |
|--|-------|--------------|
|  | _____ | ۱. دپا |
|  | _____ | ۲. غراچ |
|  | _____ | ۳. آه ن ی |
|  | _____ | ۴. ی ص ل د ن |
|  | _____ | ۵. ز م ر ت |
|  | _____ | ۶. گ زن |

چیستان: هنگام دوچرخه‌سواری برای محافظت از سرت همیشه بپوش.

ک ا ی



چک لیست ایمنی در خانه

از این چک لیست بعنوان راهنما استفاده کنید و با والدین تان به جاهای مختلف خانه بروید و از آن‌ها بخواهید که مشکلات ایمنی را پیدا کرده و برطرف کنند. سعی نکنید خودتان مشکلات را برطرف کنید. به کمک یکدیگر می‌توانید خانه‌تان را ایمن کنید.

به یاد داشته باشید:

یک خانه ایمن = کودک ایمن

تمام خانه

۱. تمام پریزهای برق که استفاده نمی‌شوند با محافظ پوشانده شوند.
۲. سیم وسایل مختلف دور از دسترس کودکان باشند.
۳. در هر طبقه و در هر اتاق خواب هشدار دهنده دود نصب شود.
۴. از درب ایمنی برای بالا و پایین پله‌ها استفاده شود و همیشه بسته و قفل باشد.
۵. اسباب‌بازی‌ها و سایر اشیا روی پله‌ها نباشند.
۶. تمام وسایل بلند خانه مانند جالباسی، به دیوار نصب و محکم شوند و لبه‌های تیز آن‌ها پوشانده شوند.
۷. بندهای پرده بالا نگه‌داشته شوند.
۸. شماره تلفن‌های ضروری مانند اورژانس ۱۱۵، آتش‌نشانی ۱۲۵، پزشک خانواده، نزدیک تلفن نوشته شوند.

آشپزخانه

۹. دسته قابلمه به طرف پشت اجاق گاز برگردانده شود.
۱۰. در صورت امکان از شعله‌های عقبی اجاق گاز استفاده شود.
۱۱. پوشش محافظ کودک روی دستگیره‌های گاز نصب شوند.
۱۲. مواد شوینده داخل کابینت قفل شده نگهداری شوند.
۱۳. چاقوها و اشیاء تیز و برنده داخل کشوهای قفل‌دار نگهداری شوند.
۱۴. درب فر اجاق گاز بسته باشد.

حمام

۱۵. هرگز کودکان داخل حمام تنها نمانند.
۱۶. درب توالی فرنگی بسته باشد.
۱۷. وسایل الکتریکی دور از دسترس کودکان نگهداری شوند.
۱۸. داروها و ویتامین‌ها دور از دسترس کودکان نگهداری شوند.
۱۹. درجه آب گرمکن روی ۱۲۰ درجه فارنهایت یا ۵۰ درجه سانتی‌گراد نگه‌داشته شود.

اتاق خواب

۲۰. فاصله نرده‌های تخت کودک کمتر از ۶ سانتی‌متر باشد.
۲۱. در چهار طرف تخت کودک سرستون‌ها بیش از ۲ سانتی‌متر بلندتر از نرده‌ها نباشد.
۲۲. کودکان در تخت‌خواب خود بخوابند.
۲۳. روی تمام پنجره‌ها، بجز پنجره‌های اضطراری فرار از آتش، حفاظ ایمنی نصب شود.
۲۴. هرگز تخت‌خواب کودک زیر پنجره گذاشته نشود.

اتاق نشیمن

۲۵. تمام لبه‌های تیز مبلمان با فوم پوشانده شود.
۲۶. شمع‌ها دور از دسترس کودکان قرار گیرند.

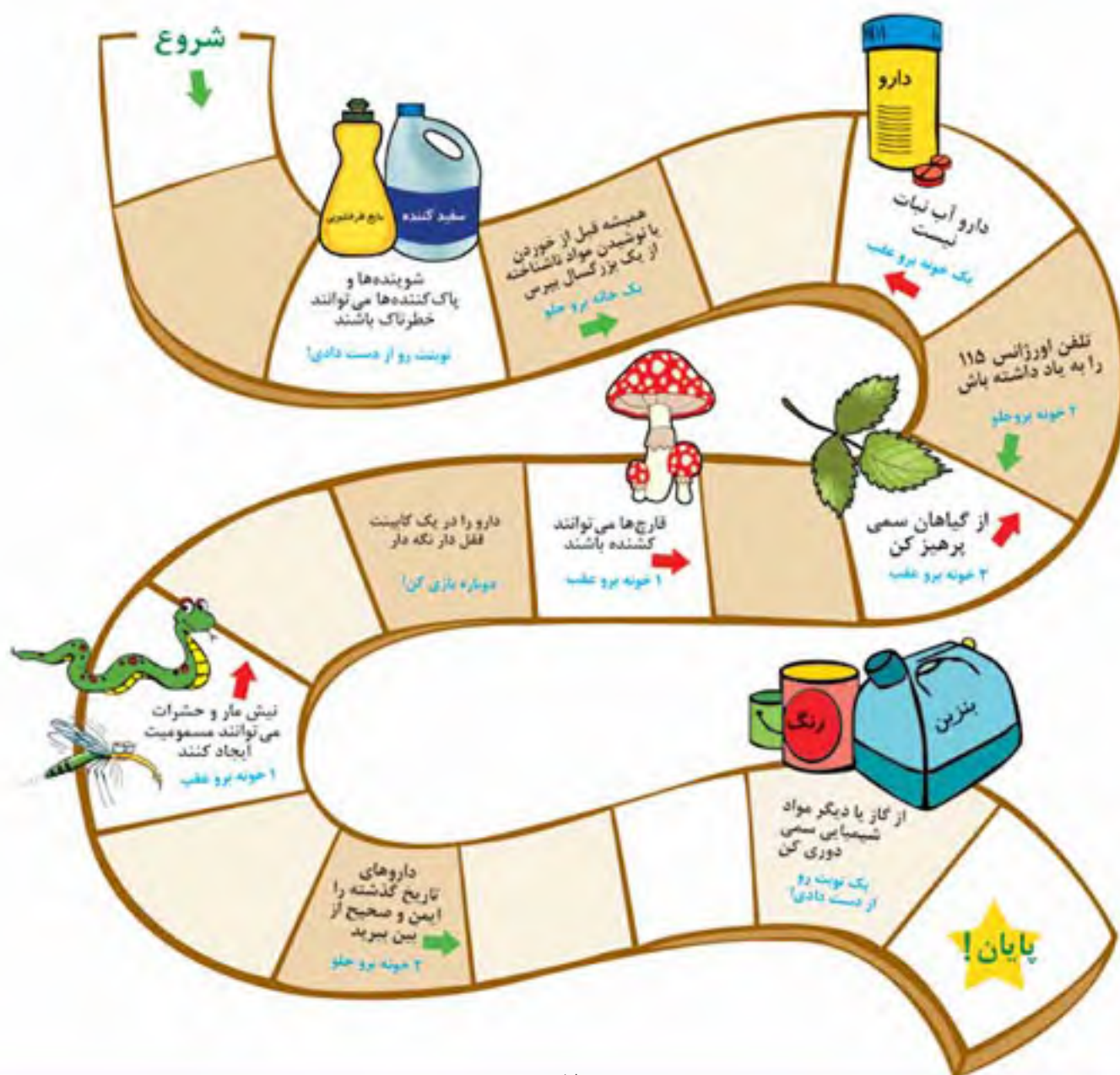
انباری

۲۷. رنگ‌ها و سموم و مواد شوینده در محلی دور از دسترس کودکان نگهداری شوند.

بازی ایمنی در برابر مسمومیت

چگونه بازی کنیم؟

شما به ۲ تا ۳ بازیکن، یک تاس و یک نشانه برای هر بازیکن نیاز دارید. نشانه می‌تواند یک سکه، کلیپس، کاغذ و غیره باشد. اگر تاس ندارید، شما می‌توانید ۶ تکه کوچک کاغذ بردارید و اعداد ۱ تا ۶ را روی هر تکه بنویسید، سپس هر تکه را تا بزنید. کاغذهای تا شده را در یک کاسه بگذارید، و هر وقت نوبت شماست، یک تکه کاغذ تا شده را بردارید و نشانه‌تان را در خانه مربوط به آن شماره بگذارید. نشانه خود را در طول مسیر حرکت دهید، و در طول مسیر از دستورات پیروی کنید. اولین نفری که به خط پایان برسد قهرمان ایمنی در برابر مسمومیت است.





ایمنی در خانه

تمرین ایمن بودن

همه افراد خانواده وظیفه دارند نسبت به ایمنی خانه اطمینان حاصل کنند. این نکته مهم است که والدین بدانند چگونه محیط خانه را ایمن نگه دارند. این موضوع برای کودکان نیز اهمیت دارد. کودکان می‌توانند با توجه به مشکلات ایمنی موجود در خانه در این زمینه بخوبی کمک کنند.

اکنون با استفاده از چک لیست ایمنی در خانه (صفحه ۱۷) مشکلات ایمنی موجود در هر یک از تصاویر زیر را پیدا کنید و روی آن‌ها خط قرمز بکشید. توصیه‌های زیر هر تصویر به شما کمک می‌کند تا مشکلات ایمنی هر تصویر را پیدا کنید. به یاد داشته باشید شما با توجه کردن به مشکلات ایمنی در خانه و بیان کردن آن‌ها می‌توانید به والدین‌تان کمک کنید.

انباری



- درب ایمنی بالای پله‌ها بسته باشد.
- اسباب‌بازی‌ها و سایر اشیاء روی پله‌ها رها نشده باشند.
- مواد شیمیایی و سموم باید با درب بسته و دور از دسترس باشند.

روی قسمت‌هایی که مشکل ایمنی دارد خط قرمز بکشید.

اتاق نشیمن



- بندهای پرده بالا و دور از دسترس باشند.
- شمع‌ها و سایر شعله‌های روشن می‌توانند خطرناک باشند.
- همه لبه‌های تیز مبلمان پوشانده شده باشند.
- سیم و سایل مختلف دور از دسترس کودکان باشند.



ایمنی در خانه

روی قسمت‌هایی که مشکل ایمنی دارد خط قرمز بکشید.

اتاق خواب



- پنجره‌ها حفاظ ایمنی داشته باشند.
- هرگز تختخواب کودک زیر پنجره قرار داده نشود.
- تمام پریزهای برقی که استفاده نمی‌شوند با محافظ پوشانده شوند.

روی قسمت‌هایی که مشکل ایمنی دارد خط قرمز بکشید.

دستشویی



- داروها بطور ایمن و دور از دسترس نگهداری شوند.
- درب توالت فرنگی بسته باشد و براحتی توسط کودکان باز نشود.
- مواد شوینده باید دور از دسترس کودکان باشند.



ایمنی در خانه

روی قسمت‌هایی که مشکل ایمنی دارد خط قرمز بکشید.

آشپزخانه



- دسته قابلمه خارج از لبه گاز و در دسترس کودک نباشد. بهتر است به سمت پشت گاز برگردانده شود.
- به کودک اجازه نزدیک شدن تا فاصله ۱ متری از گاز یا فر اجاق گاز داده نشود.
- مواد شوینده در کابینت قفل شده نگهداری شوند.
- درب فر اجاق گاز همیشه بسته باشد.

روی هر چیزی که در آشپزخانه ایمن نیست ضربدر قرمز بکشید. یک مثال در عکس می بینید.





رنگ آمیزی

دور هر چیزی که ایمن است دایره بکشید. یک مثال در عکس می بینید. تصویر را رنگ کنید.



جاهای خالی را تکمیل کنید.

چگونه بازی کنیم؟



این موضوع مهم است که بدانید اگر شعله آتش یا بوی دود را حس کردید چکار کنید. در جمله‌های زیر جاهای خالی را با کلمات مناسب پر کنید. وقتی این بازی تمام شود، شما در پیشگیری از آتش‌سوزی مهارت پیدا می‌کنید.

۱. هرگز روشن را رها نکنید تا از این طریق ایمن بمانید. مهم است که قبل از ترک اتاق، آن را خاموش کنید.

۲. اطمینان حاصل کنید که و فندک در کمد های قفل دار نگه‌داری می‌شوند.

۳. دود بایستی در هر اتاق و در هر طبقه خانه نصب شوند. بایستی ماهانه آن‌ها را کنترل کرد و سالانه دو بار باتری آن‌ها را عوض کرد.

۴. اگر شعله آتش را مشاهده کردید یا بوی دود را حس کردید با شماره تلفن تماس بگیرید و درخواست کمک کنید. آن‌ها مأموران آتش‌نشانی را برای کمک به خانه شما اعزام خواهند کرد.

۵. مأموران آتش‌نشانی لباس‌های مخصوصی می‌پوشند تا خودشان را در برابر، دود و گرما محافظت نمایند. این پوشش شامل یک کلاه ایمنی، ماسک، کت، شلوار و چکمه است.

۶. اگر هنگام آتش‌سوزی در اتاق‌تان هستید و نمی‌توانید از آن خارج شوید، حوله یا پتو را زیر در قرار دهید، چراغ را روشن کنید، پنجره را باز کنید و برای به آتش‌نشانی تلفن کنید.

۷. مأموران آتش‌نشانی اطمینان حاصل خواهند کرد که همه و حیوانات را از خانه خارج کرده‌اند. هرگز به خانه آتش گرفته برنگردید.

۸. این موضوع اهمیت دارد که پس از وقوع حادثه مکانی را در خارج از خانه برای دور هم جمع شدن داشته باشید. با خانواده‌تان برنامه‌ریزی کنید که یکدیگر را در مکانی امن که قبلاً تعیین کرده‌اید ملاقات کنید. زمانی که از خانه خارج شدید در محل مورد نظر برای ملاقات خانواده‌تان منتظر بمانید.

۹. این موضوع اهمیت دارد که در مورد در برابر آتش، با خانواده‌تان صحبت کنید.

حجت‌آباد ۲۰، خیابان ۸، کد پستی ۵۱۸۱۰، تهران، جمهوری اسلامی ایران، تلفن: ۰۲۱۱۱۱۱۱۱



جدول کلمات متقاطع

چگونه بازی کنیم؟

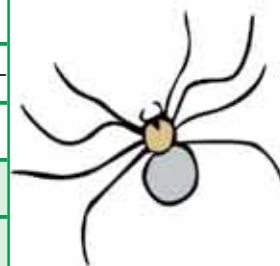
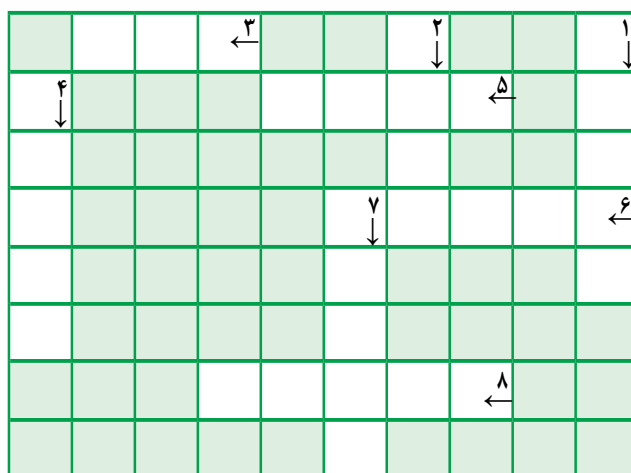
سرنخ‌های جدول زیر نکات ایمنی مربوط به پیشگیری از مسمومیت است. این‌ها مواردی است که باید بدانید و انجام دهید تا در برابر سموم ایمن باشید. اگر از این قوانین پیروی کنید به خودتان و دیگران کمک می‌کنید تا از مسمومیت در امان باشید.

عمودی:

۱. اگر با زنبور یا عنکبوت یا مار شدید حتماً به یک فرد بزرگسال اطلاع دهید.
۲. شکلات نیست و تنها زمانی که بیمار هستید و والدین‌تان آن را به شما می‌دهند باید استفاده شود.
۴. گیاهانی که در رشد می‌کنند مثل درختان، انواع توت‌های وحشی، درختچه، چمن و قارچ‌ها را هرگز نباید به دهان ببرید. آن‌ها می‌توانند شما را مسموم کنند.
۷. همیشه تلفن اورژانس (۱۱۵) را برای کمک در موارد مسمومیت به یاد داشته باشید.

افقی:

۳. مواد مورد استفاده روزانه مانند شوینده‌ها، اسپری و رنگ می‌توانند باشند.
۵. سموم را می‌توان در هر یک از اتاق‌های پیدا کرد، بنابراین همیشه هوشیار باشید.
۶. به والدین‌تان یادآوری کنید که داروها و شوینده‌ها را با ایمن خریداری کنند، بطوری‌که همه در امان باشند.
۸. همیشه قبل از یا نوشیدن هر چیزی از یک بزرگسال در مورد آن سؤال کنید، ممکن است چیز دیگری بجز نوشیدنی در بطری باشد.



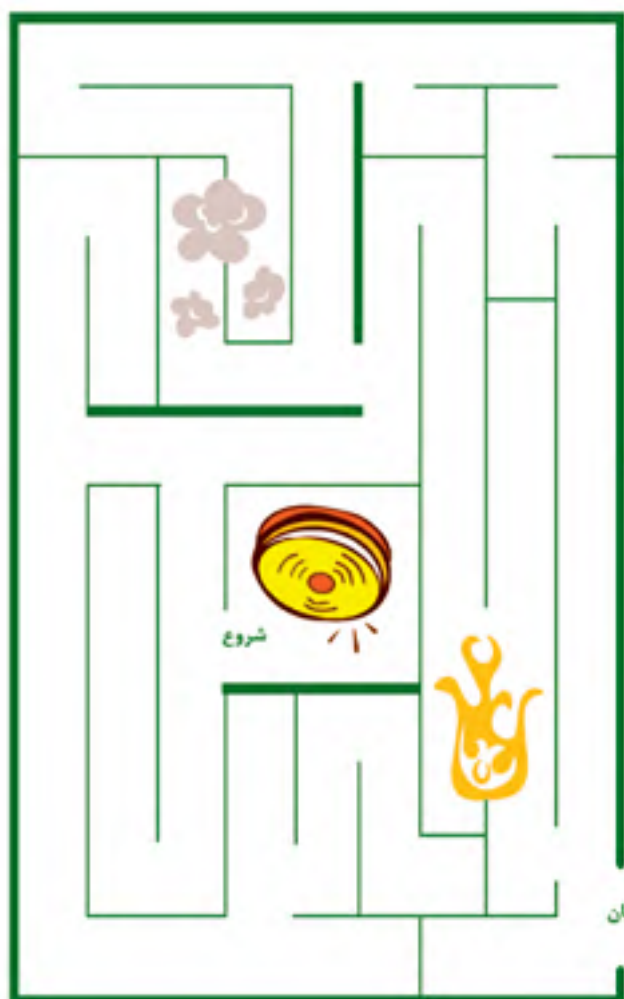
نوع جرم: ۸. سموم ۷. دارو ۶. شوینده ۵. سموم ۴. سموم ۳. سموم ۲. سموم ۱. سموم

چگونه بازی کنیم؟

چنانچه شما زنگ خطر دود را شنیدید و توانستید به سلامت خانه را ترک کنید، هرچه سریعتر خارج شوید. در شکل مارپیچ زیر، خارج شدن در زمان شنیدن صدای هشداردهنده دود را تمرین کنید. دو مکان ملاقات ایمن برای خود و خانواده‌تان نقاشی کنید.

مکان امن دور هم جمع شدن خانواده را در کادر سبزرنگ بکشید!

یک مکان امن و خوب برای دور هم جمع شدن جایی است خارج از خانه، مانند زیر یک درخت در حیاط، خانه همسایه و ...



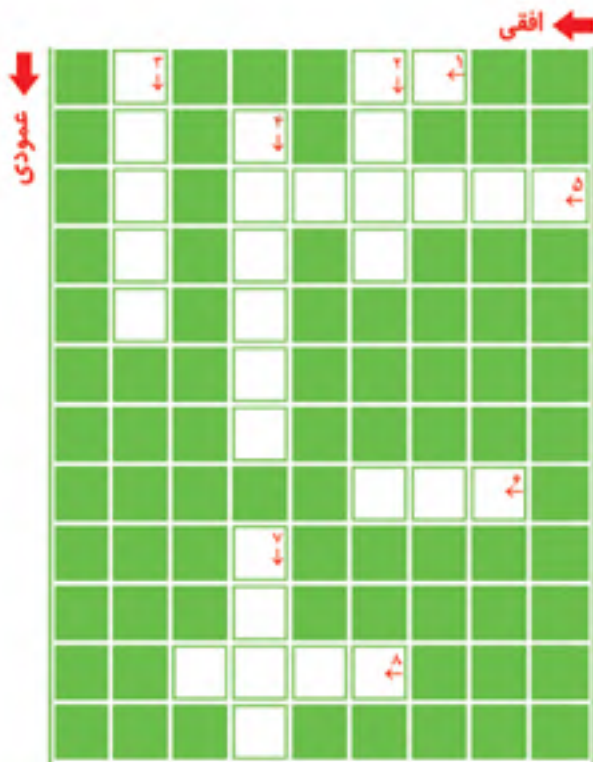
مأموران
آتش‌نشانی
برای کمک
در این جا
هستند!



جدول کلمات متقاطع

چگونه بازی کنیم؟

کلیدهای جدول به شما کمک می‌کند تا پیاده‌روی ایمن را بیاموزید. کارهایی هستند که می‌توانید انجام دهید و به دوستانتان یاد بدهید تا هنگام عبور از خیابان و نزدیک ماشین‌ها، کامیون‌ها، تریلی‌ها و اتوبوس‌ها در امان باشید. رعایت این مقررات به شما و دوستانتان کمک می‌کند تا ایمن باشید.



افقی:

۱. به یاد داشته باشید هنگام عبور از خیابان به چپ، راست و دوباره به نگاه کنید.
۵. برای برداشتن به خیابان ندوید. اگر توپ شما در خیابان افتاد، قبل از اقدام برای برداشتن آن مطمئن شوید ماشینی در حال عبور نیست.
۶. وقتی از پارکینگ عبور می‌کنید والدین‌تان را بگیرید.
۸. همیشه برای سوار شدن به سرویس مدرسه از آن عبور کنید.



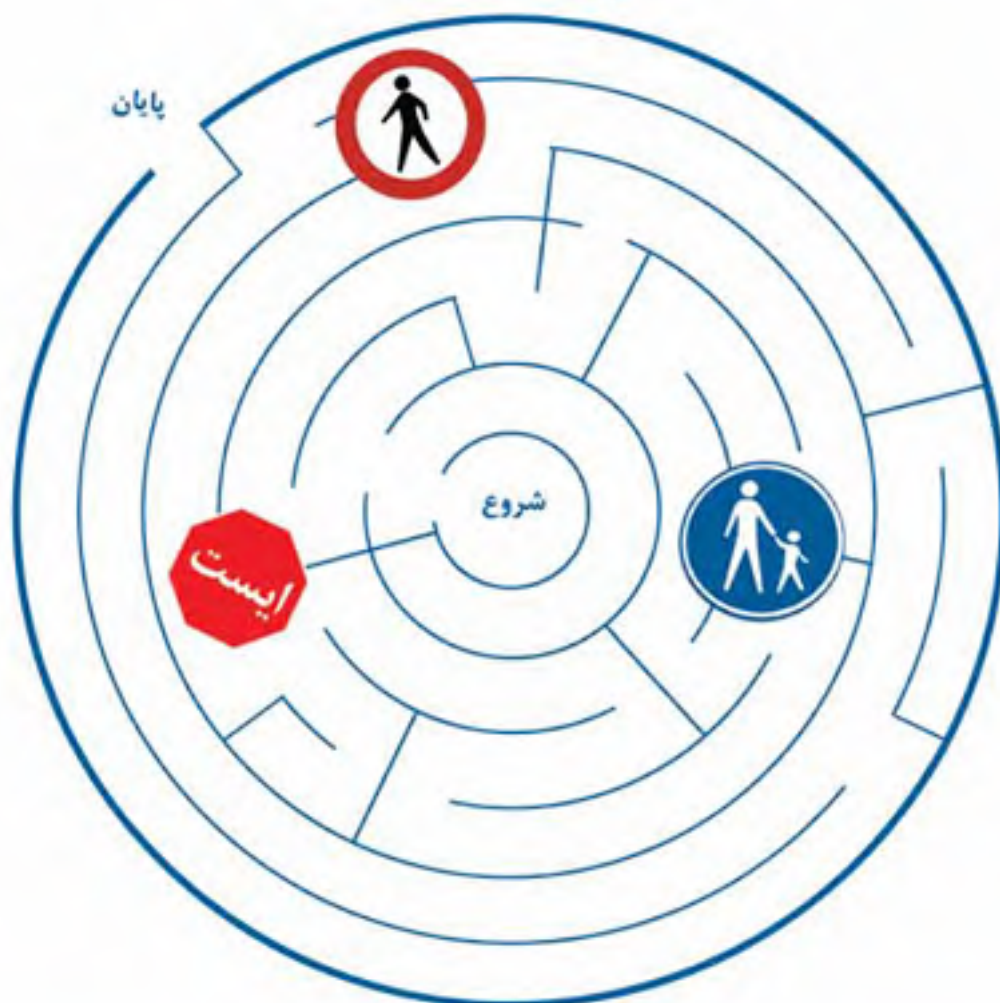
عمودی:

۲. وقتی را می‌بینید مطمئن شوید که سوت عبور را زده است.
۳. همیشه برای گذشتن از خیابان از عبور کنید.
۴. از پیاده‌رو عبور کنید نه از
۷. وقتی چراغ راهنما برای عابر پیاده سبز می‌شود، شما می‌توانید کنید. وقتی چراغ عابر پیاده سبز نیست توقف کنید.

کتاب ۸. راهنمای ایمنی ۹. راهنمای ایمنی ۱۰. راهنمای ایمنی
 ۱۱. راهنمای ایمنی ۱۲. راهنمای ایمنی ۱۳. راهنمای ایمنی
 ۱۴. راهنمای ایمنی ۱۵. راهنمای ایمنی ۱۶. راهنمای ایمنی

چگونه بازی کنیم؟

وقتی در حال عبور از خیابان هستید، مهم است که به چپ، سپس به راست و دوباره به چپ نگاه کنید. در مارپیچ زیر به علامت‌ها نگاه کنید و مسیرها را دنبال کنید. اگر معنی علامتی را نمی‌دانید، سؤال کنید و کمک بگیرید. این علامت‌ها برای ایمنی شما در خیابان خیلی مهم هستند.





رنگ آمیزی

ایمنی زمین بازی

زمین‌های بازی می‌توانند مکان‌های خوبی برای تفریح، شادی و نشاط باشند. به شرط این‌که مطمئن باشیم هیچ‌یک از وسایل بازی غیر ایمن و یا شکسته نیستند (سالم هستند)، زمین از ماده نرمی مثل ماسه یا خاک اره یا کف‌پوش پوشیده است و مقررات بازی‌ها رعایت می‌شوند. بسیار مهم است که از طریق پله از سرسره بالا بروید و به پایین سر بخورید، نه از راه‌های دیگر. از وسیله‌ای بلندتر از قد خود بالا نروید مگر این‌که بزرگتری به شما کمک کند.



نسبت به آب هوشیار باشید!

آب می تواند خیلی خوشایند باشد اما در عین حال خطرناک است. مهم است هنگامی که نزدیک استخر، رودخانه، دریاچه و حتی وان حمام هستید، همیشه کنار والدین خود بمانید. توصیه های ایمنی هر عکس را یاد بگیرید تا نسبت به هر نوع آبی هوشیار باشید.

ایمنی استخر:



- هرگز تنها شنا نکنید.
- هنگام شنا کردن، بزرگترها باید مواظب شما باشند.
- اگر کمتر از ۵ سال دارید باید یک بزرگتر در نزدیکی شما باشد تا هنگام شنا کردن دستش به شما برسد.
- اگر شنا بلد نیستید حتما جلیقه نجات بپوشید.
- اگر شنا بلد نیستید در کلاس های آموزش شنا شرکت کنید.



ایمنی آب های روباز (رودخانه، دریاچه، دریا و ...)

- هرگز به تنهایی شنا یا قایق سواری نکنید.
- بزرگترها و بچه ها وقتی که در قایق یا نزدیک آب هستند باید همیشه جلیقه نجات بپوشند.
- مطمئن شوید که جلیقه نجاتان اندازه شماست.



ایمنی در حمام

- وقتی در حمام نیستید، درب حمام باید بسته باشد.
- وقتی حمام می کنید، مطمئن باشید که یک بزرگتر در خانه هست.
- اگر با خواهر یا برادرتان حمام می کنید، به یاد داشته باشید که روی صورت یکدیگر آب نپاشید و سر یکدیگر را زیر آب نکنید.



سینا می گوید: ...

آب لذت بخش است، زمانی که مشغول حمام کردن یا شنا کردن در استخر هستید. اما لازم است همیشه قوانین ایمنی مربوط به آب را به خاطر داشته باشید! به هر عکس نگاه کنید، سپس کلمات داخل کادر را بخوانید. با کلمه درست جمله را کامل کنید.

سرنخورد	بزرگسال	وان	قفل	داغ
---------	---------	-----	-----	-----



سینا می گوید: فقط زمانی شنا کن که یک فرد کاملاً مراقب تو است.



سینا می گوید: به بزرگسالان یادآوری کنید که درب ورودی استخر را بسته نگه دارند و زمانی که در استخر حضور ندارند آن را کنند.



سینا می گوید: یک فرد بزرگسال بایستی آب داخل وان را امتحان کند تا مطمئن شود که خیلی نیست.



سینا می گوید: برای این که کسی و صدمه نبیند بایستی کف حمام را خشک کنیم.



سینا می گوید: زمان داخل و خارج شدن از دستگیره کنار آن را نگه دارید. مطمئن شوید که پایتان را روی سطح خشک می گذارید و همچنین پایتان را کاملاً خشک کنید.

انتخاب کنید:

در این صفحه می‌توانید به دلخواه خود نقاشی بکشید، داستان بنویسید یا پوستری درست کنید.
توصیه‌های ایمنی در برابر آتش را که در این کتاب یاد گرفته‌اید، به سایر کودکان بیاموزید.





صفحه خلاقیت

انتخاب کنید:

در این صفحه می‌توانید عکس‌های بیشتری بکشید یا داستانی درباره
ایمنی هنگام آب‌بازی بنویسید!



گواهی قهرمان ایمنی

تاریخ

بعنوان یک کودک قهرمان ایمنی
من قول می دهم که:

- همیشه هنگام سوار شدن در ماشین کمربندم را ببندم.
- هنگام دوچرخه سواری کلاه ایمنی بپوشم.
- همراه خانواده‌ام برنامه‌ای برای فرار از آتش طراحی کنیم و آن را سالی دوبار تمرین کنیم.
- اگر چیز ناامنی در خانه وجود دارد به والدینم بگویم.
- هنگام عبور از خیابان اول به چپ، بعد به راست و دوباره به چپ نگاه کنم.
- در زمین بازی مقررات را رعایت کنم.
- همیشه در کنار یک بزرگتر شنا کنم.

امضا مربی / والدین

