



كتّيبات عن السكري  
في المدرسة

كتيب المعلم

كتيب الطفل

كتيب العائلة

كتيب عائلة طفل السكري

ملاحق

أعدت مجموعة كتيبات عن السكري  
في المدرسة بحيث يسهل استخدامها  
من قبل الأطفال وعائلاتهم والمعلمين.  
ستجدون بسهولة ما تبحثون عنه من  
خلال عناوين الأقسام الواردة هنا.



# معلومات عن السكري كتيب المعلم



كتيبات عن السكري  
في المدرسة

## عرفان وتقدير:

تم إعداد وتنفيذ هذه المجموعة التوعوية بالتعاون مع اللجنة الاستشارية لمشروع كيدز: مونيكا أرورا، آن بلتون، ديفيد كافان، ديفيد تشاني، دانييلا تشينيتشي، ستيفن أ. غرين، آغنيس ماغن، أنجي ميدلهيرست، دنيز ريس فرانكو، نيخيل تندون، ساره فيبر.

منسقو النشر: ديفيد تشاني، دانييلا تشينيتشي (kids@idf.org)

الرسم: فريدريك ثونار (تونو) www.tonu.be  
الإخراج: أوليفيه جاكين (مدير المنشورات في الاتحاد الدولي للسكري)  
النسخة العربية:

النص العربي: رابطة السكر الكويتية (د.فهد الجاسر، د.نائلة المزيدي، د.حصة الكندري)  
الإشراف والتحرير: صفاء كنج

رسوم وتصميم وإخراج:  
شركة تطبيقات إبداعية  
info@creativeapps.com



## إرشادات:

ينبغي استعمال هذه الكتيبات خلال جلسة توعوية وهي ليست مخصصة لتوزيعها لوحدها. ينبغي تنظيم برنامج تثقيفي حول السكري في المدارس بالاعتماد على هذه الكتيبات.

في حال رغبتكم في ترجمة هذه الكتيبات إلى لغات أخرى أو إجراء تغييرات لمواءمتها لاعتبارات ثقافية، يرجى إبلاغ الاتحاد الدولي للسكري قبل أي تعديلات: communications@idf.org

يجب إبقاء شعارات الاتحاد الدولي للسكري (IDF) و ISPAD و Sanofi ظاهرة على هذه الكتيبات. في حال كان لديكم شريك محلي داعم للمشروع، يُرجى طلب موافقة الاتحاد الدولي للسكري قبل إضافة شعارات جديدة على الكتيبات. نثمن ملاحظتكم بشأن استخدام الكتيبات وإرسال صور لجلسات التثقيف والتوعية. لا ينبغي تلقي أي أجر أو مبلغ مالي مقابل استخدام هذه الكتيبات.

تدعم جمعية السكر الكندية مجموعة كيدز (KiDS) الصادرة عن الاتحاد الدولي للسكري (IDF) لضمان صحة وسلامة أطفال السكري ومساعدتهم لكي يكونوا مشاركين بصورة متساوية وكاملة في المدرسة من دون خوف أو استبعاد أو تفرقة أو وصمة بحقهم. يعبر الاتحاد الدولي للسكري عن امتنانه للدعم الذي وفرته شركة سانوفي لهذا المشروع.

SANOFI DIABETES



# فهرس المحتويات

## مقدمة

### النوع الأول من السكري:

- ما هو السكري؟
- يوم في حياة وليد؛ التعايش مع النوع الأول من السكري
- ما هو النوع الأول من السكري؟
- مفاهيم خاطئة حول السكري
- ماذا أحتاج أن اعرف كمعلم؟
- ماذا أحتاج أن أعرف عن هبوط سكر الدم؟
- الأسباب، والأعراض وكيفية التعامل معه
- ماذا أفعل في حال أُصيبَ طفل بهبوط في السكر؟
- ماذا أحتاج أن أعرف عن ارتفاع سكر الدم؟
- الأسباب، والأعراض وكيفية التعامل معه
- ماذا أفعل في حال أُصيبَ طفل بارتفاع سكر الدم؟
- ماذا أحتاج أن أعرف عن السكري والتمارين الرياضية؟
- ماذا عن الأنشطة الإضافية؟

### النوع الثاني من السكري:

- ما هو النوع الثاني من السكري؟
- ماذا أحتاج أن أعرف كمعلم؟
- لماذا علينا العمل على تجنب السكري ورعاية المصابين به؟
- لماذا من المهم أن نختار أسلوب حياة صحياً؟
- كيف نحافظ على صحتنا: تناولوا طعاماً صحياً، تحرّكوا!
- حافظوا على صحتكم، اتبعوا حسكم السليم

### ملاحق:

- خطة التحكم بالسكري والعناية به
- إرشادات لرعاية أطفال السكري في المدرسة
- أنشطة مدرسية لشرح السكري للأطفال
- مواقع إلكترونية كمراجع

# مقدمة

سترشدكم كتيبات معلومات عن السكري في المدرسة (كيدز - KiDS) إلى كيفية توفير بيئة أفضل في المدرسة للأطفال السكري. تشكل مجموعة "كيدز" أداة توعوية تتضمن معلومات معدة لتعريف المعلمين والأطفال بالسكري. ينبغي التعامل مع هذه الكتيبات بوصفها مرجعاً للمعلومات ولا يفترض أن تشكل بديلاً لتوجيهات وإرشادات فريق رعاية السكري.

## الهدف من هذه الكتيبات

زيادة الوعي بالسكري  
في المدرسة

تحسين حياة أطفال السكري في المدرسة  
ومكافحة التمييز بحقهم

مساعدة المعلمين في شرح موضوع  
السكري وضرورة اتباع أسلوب حياة  
صحي

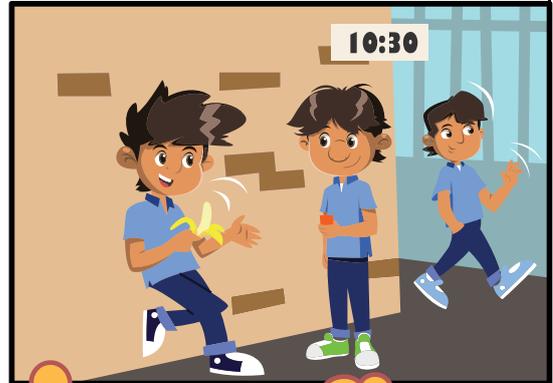
## لماذا الدائرة الزرقاء؟

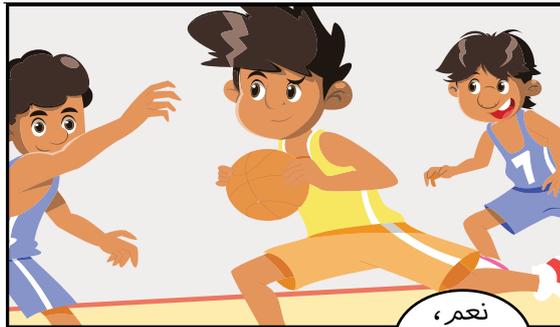
صُممت الدائرة كشعار للسكري وتمثل نداء لتوحيد الجهود في مواجهة المرض وهي ترمز إلى تأييد قرار الأمم المتحدة حول السكري. اللون الأزرق يمثل السماء وهو كذلك لون علم الأمم المتحدة.

# ما هو السكري؟

يوم في حياة وليد؛ التعايش مع النوع الأول من السكري









# ما هو النوع الأول من السكري؟

يتم تشخيص النوع الأول من السكري عندما يتوقف البنكرياس عن إنتاج الإنسولين تماما. النوع الأول من السكري من أمراض المناعة الذاتية ويحدث عندما يهاجم الجهاز المناعي للجسم البنكرياس ويقتل الخلايا المنتجة للإنسولين. مما يجعل الجسم غير قادرٍ على ضبط كمية السكر في الدم.

يمكن أن يظهر السكري لدى الطفل في أي عمر، وحتى عند الرضع والأطفال الصغار. غالباً ما يتطور النوع الأول من السكري بسرعة، ويشكل خطورة على حياة الطفل في حال عدم تشخيصه مبكراً.



# مفاهيم خاطئة حول السكري

اختبار سريع: صح أم خطأ

صح أم خطأ:

**أطفال السكري يجب أن لا يمارسوا الأنشطة الرياضية**

**خطأ:** الأنشطة الرياضية مهمة لجميع الأطفال، سواء كان لديهم السكري أم لا. لممارسة الرياضة الكثير من الفوائد فهي تحافظ على صحة الأطفال وعلى لياقتهم البدنية، وتساعدهم أيضاً على أن يوازنوا مستوى السكر في الدم.

صح أم خطأ:

**تناول الكثير من السكر يسبب السكري**

**خطأ:** عندما يحدث النوع الأول من السكري لدى الطفل فذلك لأن جسمه لم يعد قادراً على إنتاج الإنسولين. ليس لذلك أي علاقة بتناول الكثير من السكر. عندما يحدث النوع الثاني من السكري لدى الطفل يمكن أن تكون هنالك علاقة، لأن تناول الكثير من السكر (أو الأطعمة التي تحتوي على السكر، مثل السكاكر والحلوى أو المشروبات الغازية) يمكن أن يسبب زيادة الوزن وزيادة الوزن يمكن أن تؤدي للإصابة بالنوع الثاني من السكري.

صح أم خطأ:

**أطفال السكري لا يمكنهم تناول الحلويات بتاتا**

**خطأ:** أطفال السكري يمكنهم تناول الحلويات - كجزء من نظام غذائي صحي ومتوازن- مثل أي شخص آخر. يجب أن لا يأكل من لديه السكري الكثير من الحلويات لأنها يمكن أن تضرّ الأسنان ولأنها لا تحتوي على الفيتامينات والمعادن.

صح أم خطأ:

**يمكن أن تنتقل عدوى السكري من شخص آخر**

**خطأ:** السكري ليس مُعدياً، ولا يمكن أن تصاب به من شخص آخر لديه المرض.

# ماذا أحتاج أن أعرف كمعلم؟



# ماذا أحتاج أن أعرف عن هبوط سكر الدم؟

انخفاض أو هبوط السكر

## الأسباب

الأسباب التي يمكن أن تؤدي إلى هبوط سكر الدم:

- الكثير من الإنسولين
- تناول القليل من الكربوهيدرات
- تمارين أو أنشطة بدنية غير مخطط لها
- عدم تناول أو تأخير الوجبات الرئيسية أو الخفيفة

## الأعراض



# ماذا أفعل في حال أُصيبَ طفل بهبوط في السكر؟

كيف أتعامل مع انخفاض أو هبوط سكر الدم

عندما يحدث هبوط السكر من المفهم  
جداً أنه تتصرف بسرعة:

اطلب من الطفل أن يقيس مستوى  
السكر في الدم إذا كان لديه جهاز  
القياس

احرص على جعل الطفل يتناول  
كربوهيدرات سريعة المفعول  
(انظر الصفحة التالية)

استمع للطفل، لا تتجاهل احتياجاته أو  
مخاوف أصدقائه

أتبع ذلك بوجبة خفيفة أو رئيسية إذا كان قد حان وقتها

انتبه لمدى وعي الطفل. إذا فقد الطفل وعيه، اتجه فوراً إلى مركز  
طبي واتصل بالأهل.

احرص على بقاء الطفل تحت الإشراف خلال هبوط السكر  
وإلى أن يتعافى.

قم بفحص سكر الدم مجدداً بعد 15 دقيقة.

# ماذا أفعل في حال أُصيبَ طفل بهبوط في السكر؟

كيف أتعامل مع انخفاض أو هبوط سكر الدم



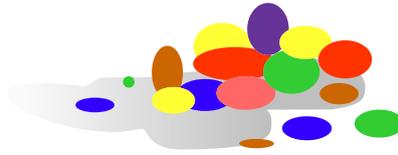
عسل  
(ملعقة كبيرة)



عصير فاكهة  
(150-200 مل)



أقراص الجلوكوز/السكر  
(4-5)



أقراص جلي  
(4-5)



مشروب حلو  
(75-100 مل)

اطلب من الطفل أن يعيد فحص سكر الدم بعد 10-15 دقيقة، إذا كان ما يزال منخفضا، كرر العلاج.

ابعث بملحوظة للأهل لإخبارهم بأن طفلهم كان لديه هبوط في السكر في المدرسة.

# ماذا أحتاج أن أعرف عن ارتفاع سكر الدم؟

ارتفاع سكر الدم أو ارتفاع السكر

## الأسباب

الأسباب التي يمكن أن تؤدي إلى ارتفاع سكر الدم:

قلة الإنسولين في الجسم

تناول الكثير جداً من الكربوهيدرات

إجهاد بسبب المرض

(مثل الرشح أو الإنفلونزا)

أنواع أخرى من الإجهاد/التوتر والقلق

(مثل الخلافات العائلية أو

الامتحانات)

## الأعراض



ألم في البطن



شدة الانفعال



التبول المتكرر



# ماذا أفعل في حال أُصِيبَ طفل بارتفاع سكر الدم؟

كيف أتعامل مع ارتفاع سكر الدم

## ماذا أفعل إذا أُصِيبَ طفل بارتفاع في سكر الدم؟

يجب أن يتم توجيه الطفل الذي لديه ارتفاع في  
سكر الدم لأن يفعل التالي :

شرب الكثير من الماء، للحفاظ على المستوى الطبيعي  
للسوائل في الجسم

فحص مستوى السكر في الدم، وتكرار الفحص بعد ساعتين  
إذا كان مستوى السكر في الدم مرتفعاً جداً (15 مليمول/ليتر-  
270 مليجرام/دسيليتر) يجب إبلاغ ممرض/ممرضة المدرسة أو  
الاتصال بأهل الطفل لكي يتصلوا بالطبيب المشرف على علاجه.

## انتباه

عندما يتكرر ارتفاع مستوى سكر الدم لعدة أيام، من الضروري  
إبلاغ الأهل وممرض/ممرضة المدرسة.

# ماذا أحتاجُ أن أعرفَ عن السكري والتمارين الرياضية؟

## الرياضة عنصر رئيسي في التحكم بالسكري.

يمكن للطفل الذي لديه السكري أن يشارك بصورة كاملة في جميع الأنشطة الرياضية المتوفرة في المدرسة، من خلال الانتباه لبعض الأمور.

تؤثر مدة وشدة التمارين على مستوى الجلوكوز في الدم. لتجنب نوبات هبوط السكر، قد يحتاج الطفل الذي لديه السكري أن يتناول

**وجبة خفيفة إضافية قبل وأثناء وبعد التمرين.**

جميع طلبة السكري يحتاجون إلى **"عدة أو حقيبة هبوط السكر"**.

إذا كان لدى الطفل أعراض هبوط السكر، أو كان سيشترك في نشاط بدني يستمر لأكثر من 40 دقيقة،

**يجب فحص مستوى السكر في الدم قبل التمرين.**



# ماذا عن الأنشطة الإضافية؟



يمكنني المشاركة في جميع الأنشطة الإضافية بعد المدرسة. على المعلم أن يخبر أهلي بأسرع وقت ويدعوهم للمشاركة في مرحلة التخطيط للنشاط خاصة إذا كان يشمل النوم خارج البيت.

## سوف أحضر معي:

- حقيبة السكري مع جهاز قياس السكر، إنسولين وطعاماً يحتوي على السكر.
- وجبة خفيفة تحتوي على سكريات سريعة الامتصاص، أو مشروباً يحتوي على السكر لعلاج هبوط السكر.
- وجبات خفيفة إضافية في حال تأخر الغداء أو عند القيام بأنشطة وتمارين أكثر من العادة.
- زجاجة ماء.

المبيت خارج البيت يعني أنني أحتاج لأن أحقن الإنسولين بنفسني أو أن يتم ترتيب ذلك مع أهلي.

# ما هو النوع الثاني من السكري؟

يحدث النوع الثاني من السكري عندما لا ينتج الجسم كمية كافية من الإنسولين تتيح له القيام بوظائفه، أو عندما لا تستجيب خلايا الجسم للإنسولين. تعرف هذه الحالة باسم مقاومة الإنسولين. في حال حدوث ذلك، لا يعود الجسم قادراً على التحكم بكمية السكر في الدم.

يتم تشخيص النوع الثاني من السكري لدى الأطفال في عدد متزايد من الدول. في الولايات المتحدة على سبيل المثال، يتم تشخيص حالة من كل ثلاث حالات جديدة من النوع الثاني من السكري لدى شباب تحت عمر 18 سنة.



## الأعراض:

خلفاً للنوع الأول من السكري، غالباً ما تكون أعراض النوع الثاني من السكري خفيفة أو لا يشعر بها المريض، مما يجعل الكشف عن هذا المرض أمراً صعباً.

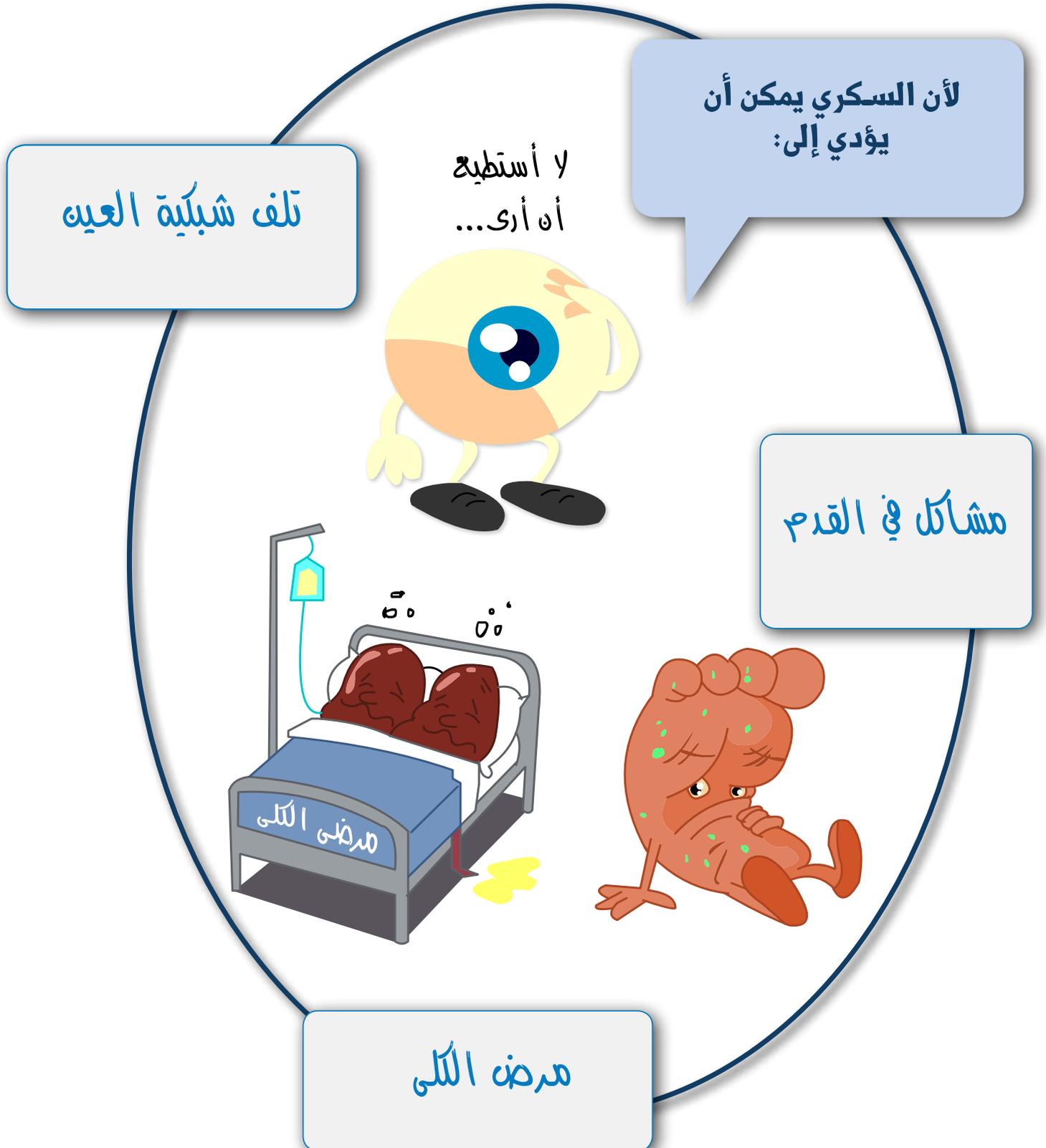
الأعراض الشائعة للنوع الثاني من السكري هي بصورة عامة:



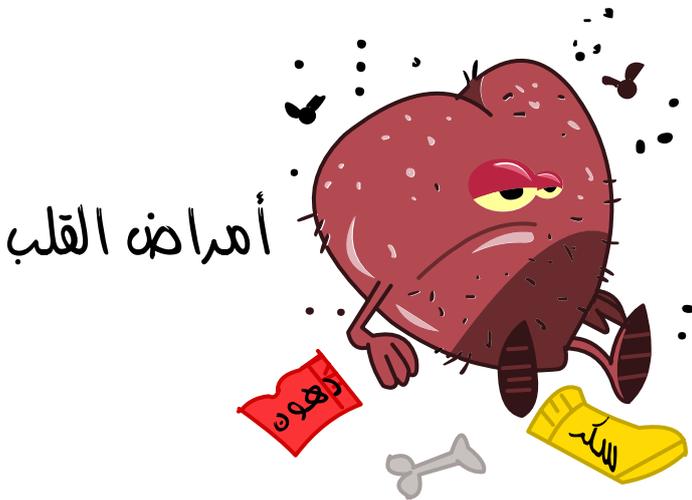
# ماذا أحتاج أن أعرف كمعلم؟



# لماذا علينا العمل على تجنب السكري ورعاية المصابين به؟



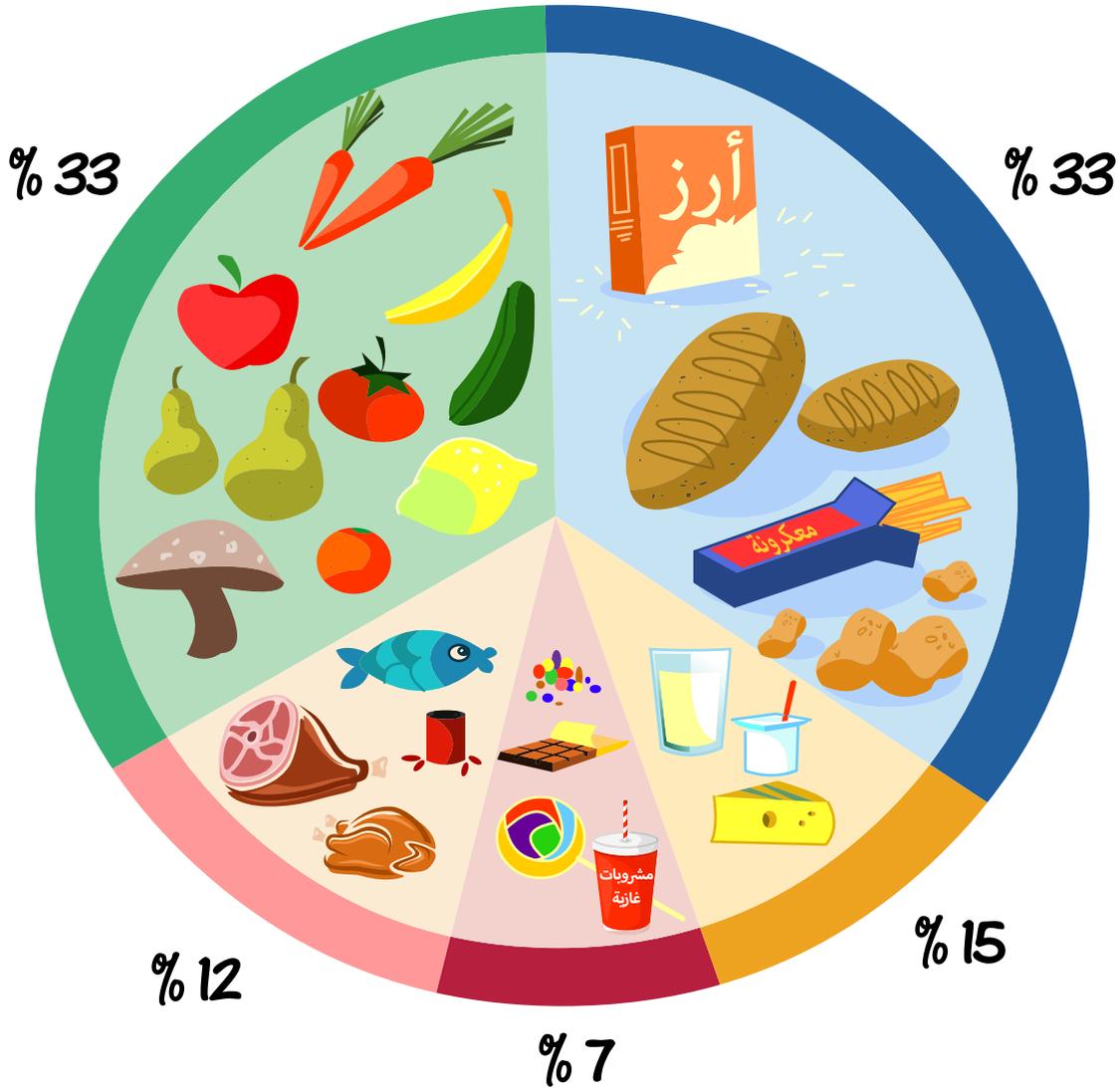
# لماذا من المهم أن نختار أسلوب حياة صحيا؟



# كيف نحافظ على صحتنا؟ تناولوا طعاماً صحياً

هناك الكثير من الأدلة التي تؤكد أن تغيير أسلوب الحياة يساعد في تجنب النوع الثاني من السكري.

## الطبق الصحي



احرصوا على تذكر هذه النسب في وجباتكم اليومية.

# كيف نحافظ على صحتنا؟ تحرّكوا

النظام الغذائي الصحي يقوم على أساس الممارسة المنتظمة للتمارين الرياضية للحفاظ على توازن السعرات الحرارية والتحكم بالوزن.

## نصائح للحركة:

- مارس التمارين الرياضية واختر منها ما يعجبك
- حدد أوقاتاً منتظمة لممارسة الأنشطة الرياضية: اجعلها جزءاً من برنامجك اليومي
- قلّل الوقت الذي تمضيه أمام الشاشة (التلفزيون، الكمبيوتر، وغيرها) والعب مع أصحابك
- اذهب إلى المدرسة سيراً
- استعمل السلم بدل المصعد
- تعلّم استخدام لوح التزلج والعجلة أو جرب أن تجري بدلا من ركوب السيارة
- رافق أهلك في نزهة سيراً على الأقدام في الحديقة العامة



- أقل التليفزيون والهاتف والكمبيوتر وأمض بعض الوقت في اللعب مع أصدقائك
- حافظ على نشاطك: مارس التمارين الرياضية لنصف ساعة يومياً على الأقل
- مارس الرياضة مع أحد أصدقائك

# حافظوا على صحتكم: اتبعوا حسكـم السليم

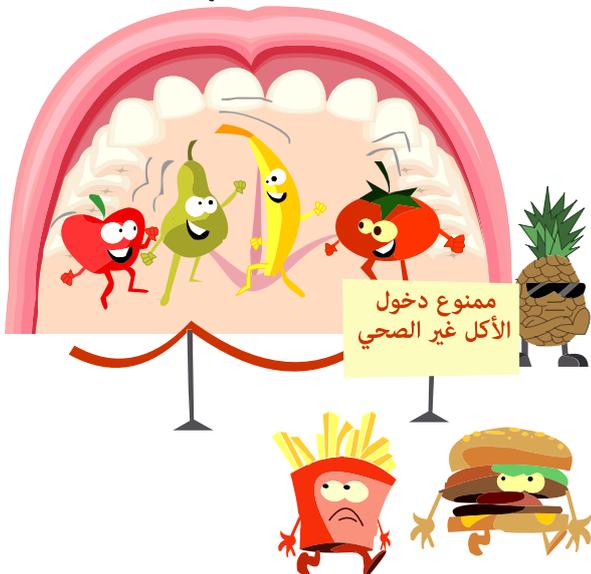
تخلي عنه كل ما هو غير صحي



التخفيف من تناول الأطعمة غير الصحية  
يساعد في تجنب النوع الثاني من السكري

التمارين الرياضية تحافظ  
على صحة القلب

## الفم



# خطة التحكم بالسكري والعناية به

نستكمل من قبل الأهل أو أولياء الأمور

اسم الطفل/الطفلة .....

تاريخ الميلاد .....

اسم الأم .....

اسم الأب .....

عمر الطفل عندما .....

تم تشخيص السكري .....

## أرقام الهاتف للاتصال عند الضرورة:

(أدخل أرقام الهاتف بالترتيب حسب الأولوية وحدّد إذا كانت لأحد الوالدين، لصديق، أو لطبيب أو ممرض يتابع الطفل، وإذا كان الرقم في المنزل أو العمل أو جوال. حدّد كذلك إذا كان لكل شخص سلطة قانونية في الحالات الطارئة.)

رقم الهاتف	الاسم	العلاقة	المكان	السلطة
.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....

## طبيب مركز الرعاية الأولية:

الاسم ..... الهاتف .....

## مشرفون صحيون آخرون:

الاسم ..... الهاتف .....

الاسم ..... الهاتف .....

## فحص مستوى السكر

مواعيد فحص سكر الدم الاعتيادية:

- |        |                          |           |                          |
|--------|--------------------------|-----------|--------------------------|
| الظهر  | <input type="checkbox"/> | الصباح    | <input type="checkbox"/> |
| الليل  | <input type="checkbox"/> | بعد الظهر | <input type="checkbox"/> |
| غيرها: | <input type="checkbox"/> | غيرها:    | <input type="checkbox"/> |

هل لدى الطفل مكان خاص لفحص السكر (غرفة الصف، مكتب الإدارة، الخ.)؟

النطاق المستهدف لمستوى سكر الدم: بين  و

## نوبات هبوط السكر

في حال كان مستوى السكر أقل من \_\_\_\_\_ ، يرجى القيام بالتالي:

اتصل بأولياء الأمور في حال كان أقل من: \_\_\_\_\_ (هاتف: \_\_\_\_\_)

الأعراض/الدلائل الشائعة لهبوط سكر الدم:

## نوبات ارتفاع السكر

في حال كان مستوى السكر أعلى من \_\_\_\_\_ ، يرجى القيام بالتالي:

---

---

عند أي مستوى من السكر يجب فحص الكيتونات:

اتصل بأولياء الأمور في حال كان مستوى السكر أعلى من: (هاتف: \_\_\_\_\_)  
الأعراض/الدلائل الشائعة لارتفاع سكر الدم:

---

---

### إنسولين:

هل يحتاج الطفل لأخذ جرعات إنسولين يومياً في المدرسة؟  نعم  لا

في حال كان الطفل يحتاج لأخذ الإنسولين في أي وقت آخر، يرجى تحديد الوقت،  
والكمية وحالات إعطاء الإنسولين:

---

---

### الطعام

هل سيشترك الطفل في تناول وجبات الإفطار و/أو الغداء المدرسية؟  نعم  لا

في حال كان الطفل سيشترك في هذه الوجبات، هل هناك حاجة لإدخال أي تغيير على الوجبات المقدمة في المدرسة؟  نعم  لا

---

---



## الحفلات والأطعمة والوجبات الخاصة:

 لا

 نعم هل ترغب أن يتم الاتصال بك قبل أي مناسبة أو نشاط في المدرسة؟

إرشادات إضافية للمدرسة

---



---



---

## الحالات الطارئة

ما هي الحالات الطارئة لطفلك؟

---



---

ما الإجراءات الواجب على المدرسة اتخاذها في حالات الطوارئ؟

---



---

## متطلبات أخرى

---



---



---

مقتبس من توصيات إدارة مرض السكري  
لأطفال المدارس- وزارة الصحة في فيرمونت

# إرشادات لرعاية أطفال السكري في المدرسة (لإدارة المدرسة)

□ الإدارة الجيدة للسكري في المدرسة تتطلب أن يتعاون الطفل والأهل وفريق الرعاية الصحية والمدرسة كفريق واحد.

## نصائح لوضع برنامج إدارة فعال للأطفال السكري في المدرسة.

- التخطيط للتواصل مع الأهل والطبيب المشرف على علاج الطالب، والاتفاق على إجراءات الطوارئ، وقائمة أرقام الهواتف المطلوبة.
- ينبغي تطوير السياسات والإجراءات المتعلقة بأخذ الأدوية والتعامل مع الأجهزة مثل جهاز فحص السكري والمضخات.
- ينبغي الاتفاق على الإجراءات المحددة التي يقوم بها موظفو المدرسة في إطار برنامج التحكم بالسكري.
- الاتفاق على خطة عمل محددة للتعامل مع حالات ارتفاع سكر الدم أو هبوط سكر الدم، بما في ذلك توفير الأطعمة المناسبة للعلاج والأدوية.
- الاحتفاظ بقائمة الأدوية التي ينبغي على الطالب تناولها، مع تحديد الأدوية التي يتوجب تناولها خلال ساعات الدوام المدرسي.

ينبغي أخذ الإرشادات التالية بعين الاعتبار عند التعامل مع أطفال السكري في المدرسة. يتضمن الروتين اليومي لطفل السكري فحص مستوى السكر في الدم يومياً وتحديد أوقات لتناول الطعام وحقن الإنسولين وممارسة الأنشطة. لذلك، ينبغي السماح لأطفال السكري القيام بالآتي:

- فحص مستوى السكر في الدم
- علاج هبوط سكر الدم بتناول الأطعمة الغنية بالسكر في الحالات الطارئة
- حقن الإنسولين عند الحاجة
- تناول وجبات خفيفة عند الحاجة
- تناول وجبة الغداء في موعد ملائم وإعطاء الطالب ما يكفي من الوقت لإنهاء الوجبة
- الحرية المطلقة لشرب الماء واستخدام دورة المياه
- المشاركة بجميع حصص الأنشطة البدنية (الحصص الرياضية) وغيرها من الأنشطة غير الصفية بما في ذلك الرحلات الميدانية

## بالإضافة إلى:

- يتم الاتفاق على مدى قدرة الطالب على المشاركة في العناية بالسكري بين إدارة المدرسة، والأهل/ولي الأمر، وفريق الرعاية الصحية، حسب الضرورة.
- تختلف أعمار الأطفال القادرين على القيام بمتطلبات العناية الذاتية من فرد إلى آخر، وينبغي احترام قدرات الطفل واستعداده للقيام بالعناية الذاتية.

## مه يفعل ماذا؟

- الأهل /  
ولي الأمر:**
- توفير المعدات والأدوية اللازمة لتوفير خدمات الرعاية الصحية للطالب.
  - تزويد المدرسة بأسماء وأرقام الاتصال في حالات الطوارئ لمعالجة أي حالة طارئة.
  - توفير معلومات حول مواعيد تناول الطالب للوجبات الرئيسية والخفيفة.
  - إعلام المدرسة دوماً في حال إجراء أي تغييرات على خطة الرعاية.

- موظف  
المدرسة:**
- ترتيب لقاء مع الأهل/ولي الأمر في بداية العام الدراسي لاستكمال خطة التحكم بالسكري.
  - التواصل مع الأهل لمعرفة روتين الطفل الذي لديه السكري.
  - التأكد من وجود أرقام الاتصال للأهل/أولياء الأمور.
  - تحديد الوقت الذي ينبغي فيه الاتصال بالأهل/أولياء الأمور.
  - دعم طفل السكري في المدرسة.
  - السماح للطفل بفحص مستوى السكر في الدم داخل المدرسة في أوقات محددة.
  - توفير مكان آمن للطفل لحقن الإنسولين.
  - التعرف على علامات وأعراض هبوط وارتفاع السكر في الدم.
  - تعلّم كيفية التأقلم مع الطفل الذي يعاني من هبوط أو ارتفاع السكر في الدم.
  - ضمان مراقبة الطفل الذي يعاني من هبوط السكر في الدم وعدم تركه وحده.
  - السماح للطالب بشرب الماء واستخدام دورة المياه حسب الحاجة.

- الطالب:**
- إعلام المدرس عند التعرض لهبوط سكر الدم إذا أمكن ذلك.
  - إفصاح الطالب عن حالته عند شعوره بالإعياء.
  - القيام بفحص مستوى السكر في الدم وأخذ حقن الإنسولين إذا أمكن ذلك وفقاً لخطة الإدارة.
  - إحضار لوازم علاج السكري إلى المدرسة.
  - حمل كربوهيدرات سريعة المفعول في حال التعرض لهبوط سكر الدم.

# أنشطة مدرسية لشرح السكري للأطفال العب

- ألعاب مع صور (على سبيل المثال: إعادة تركيب لوحات "يوم في حياة وليد؛ التعايش مع النوع الأول من السكري" باستخدام قطع على شكل أحجية بازل)
- ألعاب إلكترونية تفاعلية: [http://t1dstars.com/web/fun\\_and\\_games](http://t1dstars.com/web/fun_and_games)
- شريط فيديو قصير: <http://www.diabeteskidsandteens.com.au/whatisdiabetes.html>  
يتبعه عرض بصري واختبار قصير
- قصص كرتون مصورة:  
<http://www.comiccompany.co.uk/?category=34&collection=252&code=764>

# مواقع إلكترونية كمراجع

- <http://ndep.nih.gov/publications/PublicationDetail.aspx?PubId=97#main>
- [http://t1dstars.com/web/;](http://t1dstars.com/web/)
- <http://www.diabeteskidsandteens.com.au/staycoolatschool.html>
- [http://main.diabetes.org/dorg/advocate/Back to School August 2013/lib/playback.html](http://main.diabetes.org/dorg/advocate/Back%20to%20School%20August%202013/lib/playback.html)
- <https://www.diabetescamps.org/ugc/page-body/doc/JDRF%20School%20Advisory%20Toolkit.pdf>

**مواقع تم الرجوع إليها لدى إعداد خطة التحكم بالسكري في المدرسة من أجل كتيبات كيدز:**

- [http://www.childrenwithdiabetes.com/d\\_0q\\_500.htm](http://www.childrenwithdiabetes.com/d_0q_500.htm)
- <http://healthvermont.gov/prevent/diabetes/SchoolDiabetesManual.pdf>
- <http://www.gnb.ca/0000/pol/e/704AH.pdf>



معلومات عن السكري  
كتيب عائلة طفل السكري



كتيبات عن السكري  
في المدرسة

## عرفان وتقدير:

تم إعداد وتنفيذ هذه المجموعة التوعوية بالتعاون مع اللجنة الاستشارية لمشروع كيدز: مونيكا أرورا، آن بلتون، ديفيد كافان، ديفيد تشاني، دانيلا تشينيتشي، ستيفن أ. غرين، آغنيس ماغن، أنجي ميدلهيرست، دنيز ريس فرانكو، نيخيل تندون، ساره فيبر.

منسقو النشر: ديفيد تشاني، دانيلا تشينيتشي (kids@idf.org)

الرسم: فريدريك ثونار (تونو) www.tonu.be  
الإخراج: أوليفيه جاكين (مدير المنشورات في الاتحاد الدولي للسكري)  
النسخة العربية:

النص العربي: رابطة السكر الكويتية (د.فهد الجاسر، د.نائلة المزيدي، د.حصه الكندري)  
الإشراف والتحرير: صفاء كنج

رسوم وتصميم وإخراج:  
شركة تطبيقات إبداعية  
info@creativeapps.com



## إرشادات:

ينبغي استعمال هذه الكتيبات خلال جلسة توعوية وهي ليست مخصصة لتوزيعها لوحدها. ينبغي تنظيم برنامج تثقيفي حول السكري في المدارس بالاعتماد على هذه الكتيبات.

في حال رغبتكم في ترجمة هذه الكتيبات إلى لغات أخرى أو إجراء تغييرات لمواءمتها لاعتبارات ثقافية، يرجى إبلاغ الاتحاد الدولي للسكري قبل أي تعديلات: communications@idf.org

يجب إبقاء شعارات الاتحاد الدولي للسكري (IDF) و ISPAD و Sanofi ظاهرة على هذه الكتيبات. في حال كان لديكم شريك محلي داعم للمشروع، يُرجى طلب موافقة الاتحاد الدولي للسكري قبل إضافة شعارات جديدة على الكتيبات. نثمن ملاحظتكم بشأن استخدام الكتيبات وإرسال صور لجلسات التثقيف والتوعية. لا ينبغي تلقي أي أجر أو مبلغ مالي مقابل استخدام هذه الكتيبات.

تدعم جمعية السكر الكندية مجموعة كيدز (KiDS) الصادرة عن الاتحاد الدولي للسكري (IDF) لضمان صحة وسلامة أطفال السكري ومساعدتهم لكي يكونوا مشاركين بصورة متساوية وكاملة في المدرسة من دون خوف أو استبعاد أو تفرقة أو وصمة بحقهم. يعبر الاتحاد الدولي للسكري عن امتنانه للدعم الذي وفرته شركة سانوفي لهذا المشروع.

SANOFI DIABETES



# فهرس المحتويات

## مقدّمة

### النوع الأول من السكري:

- ما هو السكري؟  
يوم في حياة وليد؛ التعايش مع النوع الأول من السكري
- ما هو النوع الأول من السكري؟
- مفاهيم خاطئة حول السكري
- ماذا علينا كأهل أن نخبر المدرسين وطاقم المدرسة؟
- ماذا أحتاج أن أعرف عن هبوط سكر الدم؟  
الأسباب، والأعراض وكيفية التعامل معه
- ماذا أفعل في حال أُصيبَ طفلي بهبوط في سكر الدم؟
- ماذا أحتاج أن أعرف عن ارتفاع سكر الدم؟  
الأسباب، والأعراض وكيفية التعامل معه
- ماذا أفعل في حال أُصيبَ طفلي بارتفاع في سكر الدم؟
- ماذا أحتاج أن أعرف عن السكري والتمارين الرياضية؟
- ماذا عن الأنشطة الإضافية؟
- لماذا من المهم أن نختار أسلوب حياة صحياً؟
- كيف نحافظ على صحتنا: تناولوا طعاماً صحياً، تحرّكوا!

### ملاحق:

- خطة التحكم بالسكري والعناية به
- إرشادات لرعاية أطفال السكري في المدرسة
- مواقع إلكترونية كمراجع

# مقدمة

يتعلم الأطفال في مدرسة ابنكم/أبنائكم، عن السكري. تم إعداد هذا الكتيب التوعوي لكم بوصفكم أهل أو أولياء أمور طفل لديه النوع الأول من السكري. ينبغي التعامل مع هذا الكتيب بوصفه مرجعاً للمعلومات **ولا يفترض أن يشكل بديلاً لتوجيهات وإرشادات فريق رعاية السكري.**

## الهدف من هذه الكتيبات:

مساعدتكم في المشاركة مع طاقم المدرسة في الإدارة اليومية للسكري لدى طفلكم  
تقديم إرشادات لكم حول التحكم بالسكري في المدرسة  
توفير خطة إدارة مقترحة لمساعدتكم ومساعدة المعلم في توفير العناية الأمثل بطفلكم وتلبية احتياجاته.

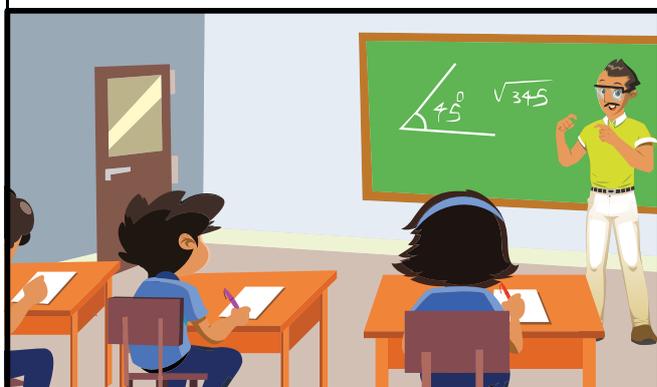
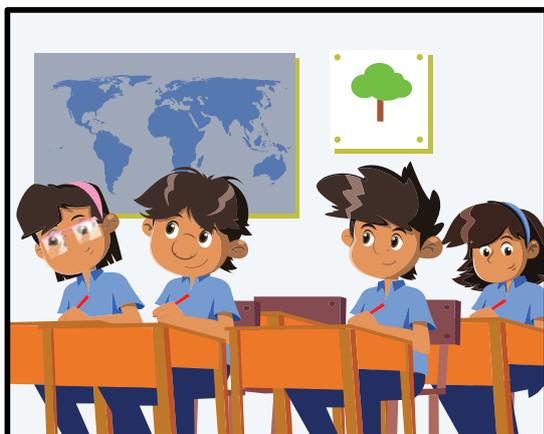
## لماذا الدائرة الزرقاء؟

صُممت الدائرة كشعار للسكري وتمثل نداء لتوحيد الجهود في مواجهة المرض وهي ترمز إلى تأييد قرار الأمم المتحدة حول السكري. اللون الأزرق يمثل السماء وهو كذلك لون علم الأمم المتحدة.

# ما هو السكري؟

يوم في حياة وليد؛ التعايش مع النوع الأول من السكري









# ما هو النوع الأول من السكري؟

يتم تشخيص النوع الأول من السكري عندما يتوقف البنكرياس عن إنتاج الإنسولين تماماً. النوع الأول من السكري من أمراض المناعة الذاتية ويحدث عندما يهاجم الجهاز المناعي للجسم البنكرياس ويقتل الخلايا المنتجة للإنسولين. مما يجعل الجسم غير قادر على ضبط كمية السكر في الدم.

يمكن أن يظهر السكري لدى الطفل في أي عمر، وحتى عند الرضع والأطفال الصغار. غالباً ما يتطور النوع الأول من السكري بسرعة، ويشكل خطورة على حياة الطفل في حال عدم تشخيصه مبكراً.



# مفاهيم خاطئة حول السكري

اختبار سريع: صح أم خطأ

صح أم خطأ:

**أطفال السكري يجب أن لا يمارسوا الأنشطة الرياضية**

**خطأ:** الأنشطة الرياضية مهمة لجميع الأطفال، سواء كان لديهم السكري أم لا. لممارسة الرياضة الكثير من الفوائد فهي تحافظ على صحة الأطفال وعلى لياقتهم البدنية، وتساعدهم أيضاً على أن يوازنوا مستوى السكر في الدم.

صح أم خطأ:

**تناول الكثير من السكر يسبب السكري**

**خطأ:** عندما يحدث النوع الأول من السكري لدى الطفل فذلك لأن جسمه لم يعد قادراً على إنتاج الإنسولين. ليس لذلك أي علاقة بتناول الكثير من السكر. عندما يحدث النوع الثاني من السكري لدى الطفل يمكن أن تكون هنالك علاقة، لأن تناول الكثير من السكر (أو الأطعمة التي تحتوي على السكر، مثل السكاكر والحلوى أو المشروبات الغازية) يمكن أن يسبب زيادة الوزن وزيادة الوزن يمكن أن تؤدي للإصابة بالنوع الثاني من السكري.

صح أم خطأ:

**أطفال السكري لا يمكنهم تناول الحلويات بتاتا**

**خطأ:** أطفال السكري يمكنهم تناول الحلويات - كجزء من نظام غذائي صحي ومتوازن- مثل أي شخص آخر. يجب أن لا يأكل من لديه السكري الكثير من الحلويات لأنها يمكن أن تضرّ الأسنان ولأنها لا تحتوي على الفيتامينات والمعادن.

صح أم خطأ:

**يمكن أن تنتقل عدوى السكري من شخص آخر**

**خطأ:** السكري ليس مُعدياً، ولا يمكن أن تصاب به من شخص آخر لديه المرض.

# ماذا علينا كأهل أن نخبر المدرسين وطاقم المدرسة؟

كتيب عائلة طفل السكري

الطفل الذي لديه النوع الأول من السكري...

...يجب أن يأكل غذاءه في الوقت المناسب وأن يكون لديه الوقت الكافي للانتعاش من الوجبة

...يمكنه أن يشارك في كل تمارينه التربية البدنية والأنشطة الإضافية (بما في ذلك الرحلات والمخيمات والزيارات، الخ)

...يجب أن يقوم بفحص سكر الدم بانتظام

...قد يحدث لديه انخفاض في سكر الدم أو هبوط في السكر، وهذا يحتاج للمعالجة

...يجب أن تكون لديه القدرة والحرية المطلقة لشرب الماء والنهَاب إلى دورة المياه

...يحتاج لأن يحقّه الإنسولين في مكان آمن وفي أوقات محددة

...يمكنه أن يحتاج لتناول وجبات خفيفة في غير الأوقات المحددة للوجبات



# ماذا أحتاج أن أعرف عن هبوط سكر الدم؟

انخفاض أو هبوط السكر

## الأسباب

الأسباب التي يمكن أن تؤدي إلى هبوط سكر الدم:

- الكثير من الإنسولين
- تناول القليل من الكربوهيدرات
- تمارين أو أنشطة بدنية غير مخطط لها
- عدم تناول أو تأخير الوجبات الرئيسية أو الخفيفة

## الأعراض



# ماذا أفعل في حال أُصيبَ طفلي بهبوط في السكر؟

كيف أتعامل مع انخفاض أو هبوط سكر الدم

عندما يحدث هبوط السكر من المهم جداً أن تتصرف بسرعة:

اطلب من الطفل أن يقيس مستوى السكر في الدم إذا كان لديه جهاز القياس

احرص على جعل الطفل يتناول كربوهيدرات سريعة المفعول (انظر الصفحة التالية)

استمع للطفل، لا تتجاهل احتياجاته

أتبع ذلك بوجبة خفيفة أو رئيسية إذا كان قد حان وقتها انتبه لمدى وعي الطفل. إذا فقد الطفل وعيه، اتجه فوراً إلى مركز طبي.

احرص على بقاء الطفل تحت الإشراف خلال هبوط السكر وإلى أن يتعافى.

قم بفحص سكر الدم مجدداً بعد 15 دقيقة.

# ماذا أفعل في حال أُصِيبَ طفلي بهبوط في السكر؟

كيف أتعامل مع انخفاض أو هبوط سكر الدم



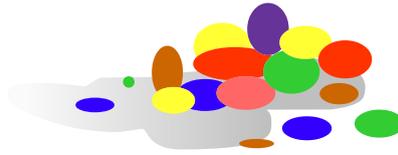
عسل  
(ملعقة كبيرة)



عصير فاكهة  
(150-200 مل)



أقراص الجلوكوز/السكر  
(4-5)



أقراص جلي  
(4-5)



مشروب حلو  
(75-100 مل)

اطلب من الطفل أن يعيد فحص سكر الدم بعد 10-15 دقيقة، إذا كان ما يزال منخفضا، كرر العلاج.

# ماذا أحتاج أن أعرف عن ارتفاع سكر الدم؟

ارتفاع سكر الدم أو ارتفاع السكر

## الأسباب

الأسباب التي يمكن أن تؤدي إلى ارتفاع سكر الدم:

قلة الإنسولين في الجسم

تناول الكثير جداً من الكربوهيدرات

إجهاد بسبب المرض

(مثل الرشح أو الإنفلونزا)

أنواع أخرى من الإجهاد/التوتر والقلق

(مثل الخلافات العائلية أو

الامتحانات)

## الأعراض



ألم في البطن



شدة الانفعال



التبول المتكرر



# ماذا أفعل في حال أُصِيبَ طفلي بارتفاع في سكر الدم؟

كيف أتعامل مع ارتفاع سكر الدم

## ماذا أفعل إذا أُصِيبَ طفلي بارتفاع في سكر الدم؟

يجب أن يتم توجيه الطفل الذي لديه ارتفاع في سكر الدم لأن يفعل التالي:

شرب الكثير من الماء، للحفاظ على المستوى الطبيعي للسوائل في الجسم

فحص مستوى السكر في الدم، وتكرار الفحص بعد ساعتين إذا كان مستوى السكر في الدم مرتفعاً جداً (15 مليمول/ليتر - 270 مليجرام/دسيليتر) يجب إبلاغ ممرض/ممرضة المدرسة أو الاتصال بالطبيب المشرف على علاجه.

## انتباه

عندما يتكرر ارتفاع مستوى سكر الدم لعدة أيام، يجب إبلاغ فريق رعاية السكري.

# ماذا أحتاجُ أن أعرفَ عن السكري والتمارين الرياضية؟

## الرياضة عنصر رئيسي في التحكم بالسكري.

يمكن للطفل الذي لديه السكري أن يشارك بصورة كاملة في جميع الأنشطة الرياضية المتوفرة في المدرسة، من خلال الانتباه لبعض الأمور.

تؤثر مدة وشدة التمارين على مستوى الجلوكوز في الدم. لتجنب نوبات هبوط السكر، قد يحتاج الطفل الذي لديه السكري أن يتناول

**وجبة خفيفة إضافية قبل وأثناء وبعد التمرين.**

جميع طلبة السكري يحتاجون إلى **"عدة أو حقيبة هبوط السكر"**.

إذا كان لدى الطفل أعراض هبوط السكر، أو كان سيشترك في نشاط بدني يستمر لأكثر من 40 دقيقة،

**يجب فحص مستوى السكر في الدم قبل التمرين.**



# ماذا عن الأنشطة الإضافية؟



يمكنني المشاركة في جميع الأنشطة الإضافية بعد المدرسة. على المعلم أن يخبر أهلي بأسرع وقت ويدعوهم للمشاركة في مرحلة التخطيط للنشاط خاصة إذا كان يشمل النوم خارج البيت.

## سوف أحضر معي :

- حقيبة السكري مع جهاز قياس السكر، إنسولين وطعاماً يحتوي على السكر.
- وجبة خفيفة تحتوي على سكريات سريعة الامتصاص، أو مشروباً يحتوي على السكر لعلاج هبوط السكر.
- وجبات خفيفة إضافية في حال تأخر الغداء أو عند القيام بأنشطة وتمارين أكثر من العادة.
- زجاجة ماء.

المبيت خارج البيت يعني أنني  
أحتاج لأن أحقن الإنسولين بنفسني  
أو أن يتم ترتيب ذلك مع أهلي.

# لماذا من المهم أن نختار أسلوب حياة صحيا؟



التعب



زيادة الوزن



أمراض القلب

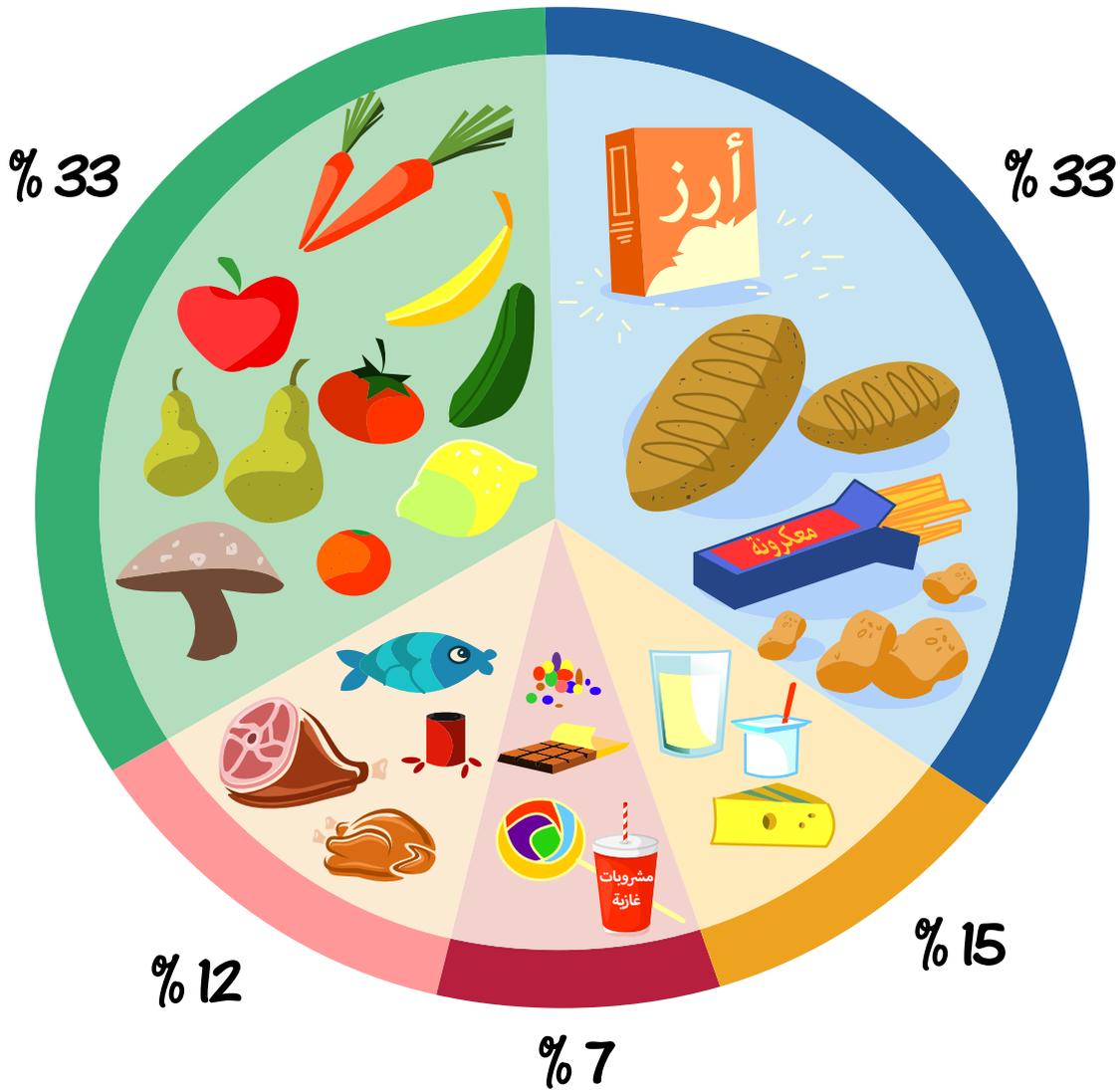


الشعور بالإعياء

# كيف نحافظ على صحتنا؟ تناولوا طعاماً صحياً

هناك الكثير من الأدلة التي تؤكد أن تغيير أسلوب الحياة يساعد في تجنب النوع الثاني من السكري.

## الطبق الصحي



احرصوا على تذكر هذه النسب في وجباتكم اليومية.

# كيف نحافظ على صحتنا؟ تحرّكوا

النظام الغذائي الصحي يقوم على أساس الممارسة المنتظمة للتمارين الرياضية للحفاظ على توازن السعرات الحرارية والتحكم بالوزن.

## نصائح للحركة:

- مارس التمارين الرياضية واختر منها ما يعجبك
- حدد أوقاتاً منتظمة لممارسة الأنشطة الرياضية: اجعلها جزءاً من برنامجك اليومي
- قلّل الوقت الذي تمضيه أمام الشاشة (التلفزيون، الكمبيوتر، وغيرها) والعب مع أصحابك
- اذهب إلى المدرسة سيراً
- استعمل السلم بدل المصعد
- تعلّم استخدام لوح التزلج والعجلة أو جرب أن تجري بدلا من ركوب السيارة
- رافق أهلك في نزهة سيراً على الأقدام في الحديقة العامة



- أقل التليفزيون والهاتف والكمبيوتر وأمض بعض الوقت في اللعب مع أصدقائك
- حافظ على نشاطك: مارس التمارين الرياضية لنصف ساعة يومياً على الأقل
- مارس الرياضة مع أحد أصدقائك

# خطة التحكم بالسكري والعناية به

نستكمل من قبل الأهل أو أولياء الأمور

اسم الطفل/الطفلة

تاريخ الميلاد

اسم الأم

اسم الأب

عمر الطفل عندما

تم تشخيص السكري

## أرقام الهاتف للاتصال عند الضرورة:

(أدخل أرقام الهاتف بالترتيب حسب الأولوية وحدّد إذا كانت لأحد الوالدين، لصديق، أو لطبيب أو ممرض يتابع الطفل، وإذا كان الرقم في المنزل أو العمل أو جوال. حدّد كذلك إذا كان لكل شخص سلطة قانونية في الحالات الطارئة.)

رقم الهاتف الاسم العلاقة المكان السلطة

1.

2.

3.

## طبيب مركز الرعاية الأولية:

الاسم الهاتف

## مشرفون صحيون آخرون:

الاسم الهاتف

الاسم الهاتف

## فحص مستوى السكر

مواعيد فحص سكر الدم الاعتيادية:

- |        |                          |           |                          |
|--------|--------------------------|-----------|--------------------------|
| الظهر  | <input type="checkbox"/> | الصباح    | <input type="checkbox"/> |
| الليل  | <input type="checkbox"/> | بعد الظهر | <input type="checkbox"/> |
| غيرها: | <input type="checkbox"/> | غيرها:    | <input type="checkbox"/> |

هل لدى الطفل مكان خاص لفحص السكر (غرفة الصف، مكتب الإدارة، الخ.)؟

النطاق المستهدف لمستوى سكر الدم: بين  و

## نوبات هبوط السكر

في حال كان مستوى السكر أقل من \_\_\_\_\_ ، يرجى القيام بالتالي:

اتصل بأولياء الأمور في حال كان أقل من: \_\_\_\_\_ (هاتف: \_\_\_\_\_)

الأعراض/الدلائل الشائعة لهبوط سكر الدم:

## نوبات ارتفاع السكر

في حال كان مستوى السكر أعلى من \_\_\_\_\_ ، يرجى القيام بالتالي:

---

---

عند أي مستوى من السكر يجب فحص الكيتونات:

اتصل بأولياء الأمور في حال كان مستوى السكر أعلى من: (هاتف: \_\_\_\_\_)  
الأعراض/الدلائل الشائعة لارتفاع سكر الدم:

---

---

### إنسولين:

هل يحتاج الطفل لأخذ جرعات إنسولين يومياً في المدرسة؟  نعم  لا

في حال كان الطفل يحتاج لأخذ الإنسولين في أي وقت آخر، يرجى تحديد الوقت،  
والكمية وحالات إعطاء الإنسولين:

---

---

### الطعام

هل سيشترك الطفل في تناول وجبات الإفطار و/أو الغداء المدرسية؟  نعم  لا

في حال كان الطفل سيشترك في هذه الوجبات، هل هناك حاجة لإدخال أي تغيير على الوجبات المقدمة في المدرسة؟  نعم  لا

---

---



## الحفلات والأطعمة والوجبات الخاصة:

هل ترغب أن يتم الاتصال بك قبل أي مناسبة أو نشاط في المدرسة؟  نعم  لا

إرشادات إضافية للمدرسة

---

---

---

## الحالات الطارئة

ما هي الحالات الطارئة لطفلك؟

---

---

ما الإجراءات الواجب على المدرسة اتخاذها في حالات الطوارئ؟

---

---

## متطلبات أخرى

---

---

---

مقتبس من توصيات إدارة مرض السكري  
لأطفال المدارس- وزارة الصحة في فيرمونت

# إرشادات لرعاية أطفال السكري في المدرسة (لإدارة المدرسة)

□ الإدارة الجيدة للسكري في المدرسة تتطلب أن يتعاون الطفل والأهل وفريق الرعاية الصحية والمدرسة كفريق واحد.

## نصائح لوضع برنامج إدارة فعال للأطفال السكري في المدرسة.

- التخطيط للتواصل مع الأهل والطبيب المشرف على علاج الطالب، والاتفاق على إجراءات الطوارئ، وقائمة أرقام الهواتف المطلوبة.
- ينبغي تطوير السياسات والإجراءات المتعلقة بأخذ الأدوية والتعامل مع الأجهزة مثل جهاز فحص السكري والمضخات.
- ينبغي الاتفاق على الإجراءات المحددة التي يقوم بها موظفو المدرسة في إطار برنامج التحكم بالسكري.
- الاتفاق على خطة عمل محددة للتعامل مع حالات ارتفاع سكر الدم أو هبوط سكر الدم، بما في ذلك توفير الأطعمة المناسبة للعلاج والأدوية.
- الاحتفاظ بقائمة الأدوية التي ينبغي على الطالب تناولها، مع تحديد الأدوية التي يتوجب تناولها خلال ساعات الدوام المدرسي.

ينبغي أخذ الإرشادات التالية بعين الاعتبار عند التعامل مع أطفال السكري في المدرسة. يتضمن الروتين اليومي لطفل السكري فحص مستوى السكر في الدم يومياً وتحديد أوقات لتناول الطعام وحقن الإنسولين وممارسة الأنشطة. لذلك، ينبغي السماح للأطفال السكري القيام بالآتي:

- فحص مستوى السكر في الدم
- علاج هبوط سكر الدم بتناول الأطعمة الغنية بالسكر في الحالات الطارئة
- حقن الإنسولين عند الحاجة
- تناول وجبات خفيفة عند الحاجة
- تناول وجبة الغداء في موعد ملائم وإعطاء الطالب ما يكفي من الوقت لإنهاء الوجبة
- الحرية المطلقة لشرب الماء واستخدام دورة المياه
- المشاركة بجميع حصص الأنشطة البدنية (الحصص الرياضية) وغيرها من الأنشطة غير الصفية بما في ذلك الرحلات الميدانية

## بالإضافة إلى:

- يتم الاتفاق على مدى قدرة الطالب على المشاركة في العناية بالسكري بين إدارة المدرسة، والأهل/ولي الأمر، وفريق الرعاية الصحية، حسب الضرورة.
- تختلف أعمار الأطفال القادرين على القيام بمتطلبات العناية الذاتية من فرد إلى آخر، وينبغي احترام قدرات الطفل واستعداده للقيام بالعناية الذاتية.

## مه يفعل ماذا؟

الأهل/

ولي الأمد:

- توفير المعدات والأدوية اللازمة لتوفير خدمات الرعاية الصحية للطالب.
- تزويد المدرسة بأسماء وأرقام الاتصال في حالات الطوارئ لمعالجة أي حالة طارئة.
- توفير معلومات حول مواعيد تناول الطالب للوجبات الرئيسية والخفيفة.
- إعلام المدرسة دوماً في حال إجراء أي تغييرات على خطة الرعاية.

موظف

المدرسة:

- ترتيب لقاء مع الأهل/ولي الأمر في بداية العام الدراسي لاستكمال خطة التحكم بالسكري.
- التواصل مع الأهل لمعرفة روتين الطفل الذي لديه السكري.
- التأكد من وجود أرقام الاتصال للأهل/أولياء الأمور.
- تحديد الوقت الذي ينبغي فيه الاتصال بالأهل/أولياء الأمور.
- دعم طفل السكري في المدرسة.
- السماح للطفل بفحص مستوى السكر في الدم داخل المدرسة في أوقات محددة.
- توفير مكان آمن للطفل لحقن الإنسولين.
- التعرف على علامات وأعراض هبوط وارتفاع السكر في الدم.
- تعلّم كيفية التأقلم مع الطفل الذي يعاني من هبوط أو ارتفاع السكر في الدم.
- ضمان مراقبة الطفل الذي يعاني من هبوط السكر في الدم وعدم تركه وحده.
- السماح للطالب بشرب الماء واستخدام دورة المياه حسب الحاجة.

الطالب:

- إعلام المدرس عند التعرض لهبوط سكر الدم إذا أمكن ذلك.
- إفصاح الطالب عن حالته عند شعوره بالإعياء.
- القيام بفحص مستوى السكر في الدم وأخذ حقن الإنسولين إذا أمكن ذلك وفقاً لخطة الإدارة.
- إحضار لوازم علاج السكري إلى المدرسة.
- حمل كربوهيدرات سريعة المفعول في حال التعرض لهبوط سكر الدم.

# مواقع إلكترونية كمراجع

- <http://ndep.nih.gov/publications/PublicationDetail.aspx?PubId=97#main>
- [http://t1dstars.com/web/;](http://t1dstars.com/web/)
- <http://www.diabeteskidsandteens.com.au/staycoolatschool.html>
- [http://main.diabetes.org/dorg/advocate/Back to School August 2013/lib/playback.html](http://main.diabetes.org/dorg/advocate/Back%20to%20School%20August%202013/lib/playback.html)
- <https://www.diabetescamps.org/ugc/page-body/doc/JDRF%20School%20Advisory%20Toolkit.pdf>

**مواقع تم الرجوع إليها لدى إعداد خطة التحكم بالسكري في المدرسة من أجل كتيبات كيدز:**

- [http://www.childrenwithdiabetes.com/d\\_0q\\_500.htm](http://www.childrenwithdiabetes.com/d_0q_500.htm)
- <http://healthvermont.gov/prevent/diabetes/SchoolDiabetesManual.pdf>
- <http://www.gnb.ca/0000/pol/e/704AH.pdf>

# معلومات عن السكري كتيب العائلة



كتيبات عن السكري  
في المدرسة



## عرفان وتقدير:

تم إعداد وتنفيذ هذه المجموعة التوعوية بالتعاون مع اللجنة الاستشارية لمشروع كيدز: مونيكا أرورا، آن بلتون، ديفيد كافان، ديفيد تشاني، دانيلا تشينيتشي، ستيفن أ. غرين، آغيس ماغن، أنجي ميدلهيرست، دنيز ريس فرانكو، نيخيل تندون، ساره فيبر.

منسقو النشر: ديفيد تشاني، دانيلا تشينيتشي (kids@idf.org)

الرسم: فريدريك ثونار (تونو) www.tonu.be  
الإخراج: أوليفيه جاكمن (مدير المنشورات في الاتحاد الدولي للسكري)  
النسخة العربية:

النص العربي: رابطة السكر الكويتية (د.فهد الجاسر، د.نائلة المزيدي، د.حصة الكندري)

الإشراف والتحرير: صفاء كنج

رسوم وتصميم وإخراج:

شركة تطبيقات إبداعية

info@creativeapps.com



## إرشادات:

ينبغي استعمال هذه الكتيبات خلال جلسة توعوية وهي ليست مخصصة لتوزيعها لوحدها. ينبغي تنظيم برنامج تثقيفي حول السكري في المدارس بالاعتماد على هذه الكتيبات.

في حال رغبتكم في ترجمة هذه الكتيبات إلى لغات أخرى أو إجراء تغييرات لمواءمتها لاعتبارات ثقافية، يرجى إبلاغ الاتحاد الدولي للسكري قبل أي تعديلات: communications@idf.org

يجب إبقاء شعارات الاتحاد الدولي للسكري (IDF) و ISPAD و Sanofi ظاهرة على هذه الكتيبات. في حال كان لديكم شريك محلي داعم للمشروع، يُرجى طلب موافقة الاتحاد الدولي للسكري قبل إضافة شعارات جديدة على الكتيبات.

نثمن ملاحظتكم بشأن استخدام الكتيبات وإرسال صور لجلسات التثقيف والتوعية.

لا ينبغي تلقي أي أجر أو مبلغ مالي مقابل استخدام هذه الكتيبات.

تدعم جمعية السكر الكندية مجموعة كيدز (KIDS) الصادرة عن الاتحاد الدولي للسكري (IDF) لضمان صحة وسلامة أطفال السكري ومساعدتهم لكي يكونوا مشاركين بصورة متساوية وكاملة في المدرسة من دون خوف أو استبعاد أو تفرقة أو وصمة بحقهم. يعبر الاتحاد الدولي للسكري عن امتنانه للدعم الذي وفرته شركة سانوفي لهذا المشروع.

SANOFI DIABETES

# فهرس المحتويات

## مقدمة

### النوع الأول من السكري:

- ما هو السكري؟  
يوم في حياة وليد؛ التعايش مع النوع الأول من السكري
- ما هو النوع الأول من السكري؟
- ما هو النوع الثاني من السكري؟
- لماذا علينا العمل على تجنب السكري ورعاية المصابين به؟
- لماذا من المهم أن نختار أسلوب حياة صحياً؟
- كيف نحافظ على صحتنا: تناولوا طعاماً صحياً، تحرّكوا!
- مواقع إلكترونية كمراجع

# مقدمة

سترشدكم كتيبات معلومات عن السكري في المدرسة (كيدز - KiDS) إلى كيفية توفير بيئة أفضل في المدرسة للأطفال السكري. تشكل مجموعة "كيدز" أداة توعوية تتضمن معلومات معدة لتعريف المعلمين والأطفال بالسكري. ينبغي التعامل مع هذه الكتيبات بوصفها مرجعاً للمعلومات. ولا يفترض أن تشكل بديلاً لتوجيهات وإرشادات فريق رعاية السكري.

## الهدف من هذه الكتيبات

زيادة الوعي بالسكري  
في المدرسة

تحسين حياة أطفال السكري في المدرسة  
ومكافحة التمييز بحقهم

مساعدة المعلمين في شرح موضوع  
السكري وضرورة اتباع أسلوب حياة  
صحي

## لماذا الدائرة الزرقاء؟

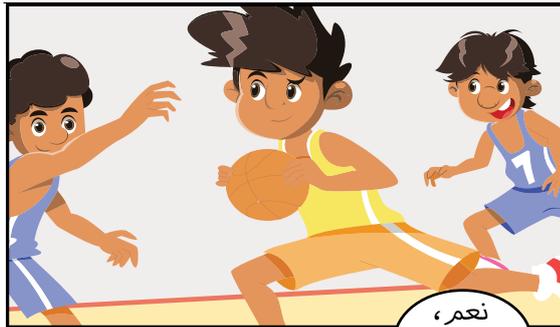
صُممت الدائرة كشعار للسكري وتمثل نداء لتوحيد الجهود في مواجهة المرض وهي ترمز إلى تأييد قرار الأمم المتحدة حول السكري. اللون الأزرق يمثل السماء وهو كذلك لون علم الأمم المتحدة.

# ما هو السكري؟

يوم في حياة وليد؛ التعايش مع النوع الأول من السكري









# ما هو النوع الأول من السكري؟

يتم تشخيص النوع الأول من السكري عندما يتوقف البنكرياس عن إنتاج الإنسولين تماما. النوع الأول من السكري من أمراض المناعة الذاتية ويحدث عندما يهاجم الجهاز المناعي للجسم البنكرياس ويقتل الخلايا المنتجة للإنسولين. مما يجعل الجسم غير قادر على ضبط كمية السكر في الدم.

يمكن أن يظهر السكري لدى الطفل في أي عمر، وحتى عند الرضع والأطفال الصغار. غالباً ما يتطور النوع الأول من السكري بسرعة، ويشكل خطورة على حياة الطفل في حال عدم تشخيصه مبكراً.



# ما هو النوع الثاني من السكري؟

يحدث النوع الثاني من السكري عندما لا ينتج الجسم كمية كافية من الإنسولين تتيح له القيام بوظائفه، أو عندما لا تستجيب خلايا الجسم للإنسولين. تعرف هذه الحالة باسم مقاومة الإنسولين. في حال حدوث ذلك، لا يعود الجسم قادراً على التحكم بكمية السكر في الدم.

يتم تشخيص النوع الثاني من السكري لدى الأطفال في عدد متزايد من الدول. في الولايات المتحدة على سبيل المثال، يتم تشخيص حالة من كل ثلاث حالات جديدة من النوع الثاني من السكري لدى شباب تحت عمر 18 سنة.



## الأعراض:

خلافًا للنوع الأول من السكري، غالباً ما تكون أعراض النوع الثاني من السكري خفيفة أو لا يشعر بها المريض، مما يجعل الكشف عن هذا المرض أمراً صعباً.

الأعراض الشائعة للنوع الثاني من السكري هي بصورة عامة:



فقدان الوزن



عطش شديد



تبؤل متكرر



تعب وإرهاق

# لماذا علينا العمل على تجنب السكري ورعاية المصابين به؟

تلف شبكية العين

لا أستطيع أن أرى...

لأن السكري يمكن أن يؤدي إلى:

مشاكل في القدم



مريض الكلى

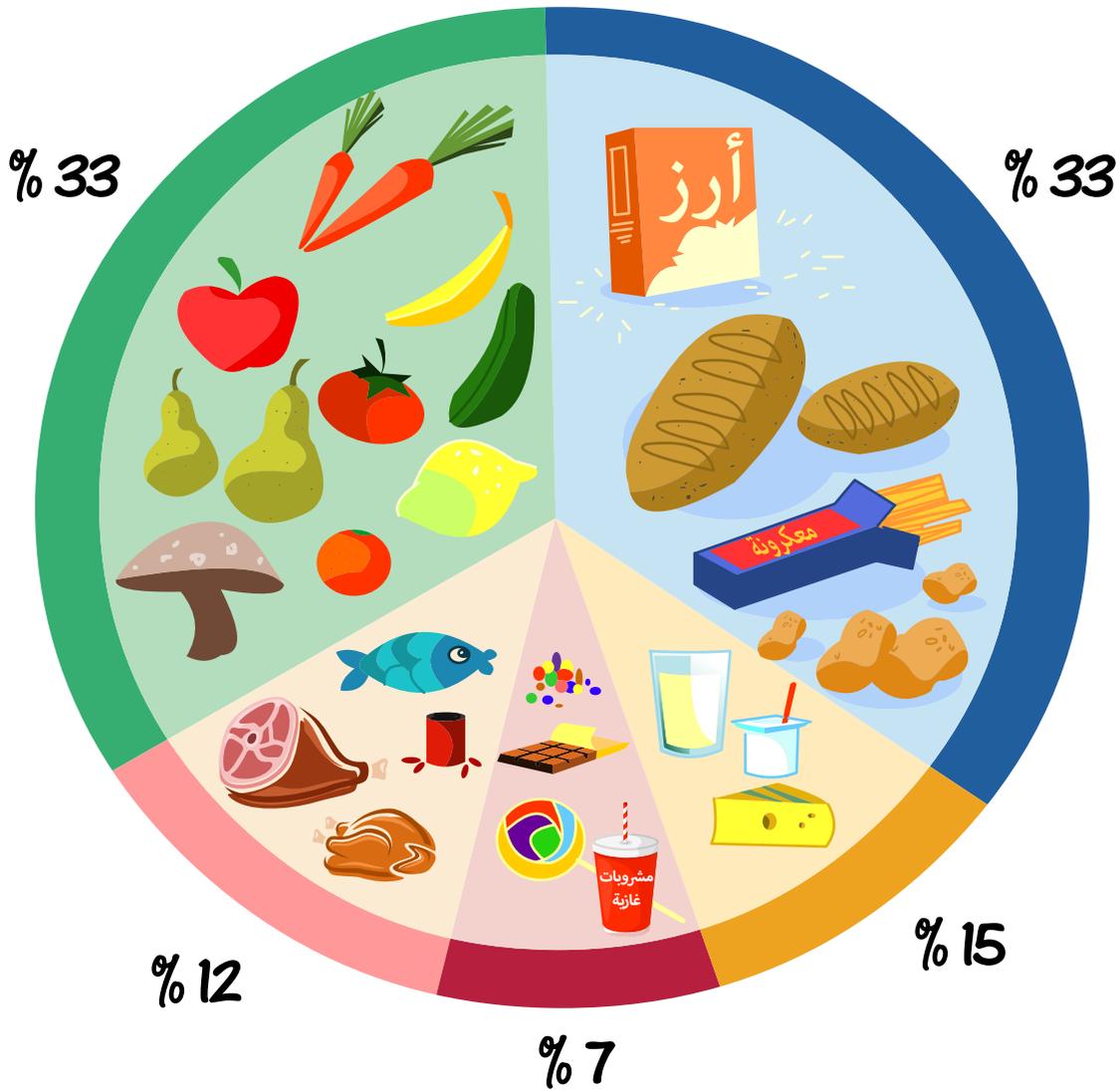
# لماذا من المهم أن نختار أسلوب حياة صحيا؟



# كيف نحافظ على صحتنا؟ تناولوا طعاماً صحياً

هناك الكثير من الأدلة التي تؤكد أن تغيير أسلوب الحياة يساعد في تجنب النوع الثاني من السكري.

## الطبق الصحي



احرصوا على تذكر هذه النسب في وجباتكم اليومية.

# كيف نحافظ على صحتنا؟ تحرّكوا

النظام الغذائي الصحي يقوم على أساس الممارسة المنتظمة للتمارين الرياضية للحفاظ على توازن السعرات الحرارية والتحكم بالوزن.

## نصائح للحركة:

- مارس التمارين الرياضية واختر منها ما يعجبك
- حدد أوقاتاً منتظمة لممارسة الأنشطة الرياضية: اجعلها جزءاً من برنامجك اليومي
- قلّل الوقت الذي تمضيه أمام الشاشة (التلفزيون، الكمبيوتر، وغيرها) والعب مع أصحابك
- اذهب إلى المدرسة سيراً
- استعمل السلم بدل المصعد
- تعلّم استخدام لوح التزلج والعجلة أو جرب أن تجري بدلا من ركوب السيارة
- رافق أهلك في نزهة سيراً على الأقدام في الحديقة العامة



- أقلل التلفزيون والهاتف والكمبيوتر وأمض بعض الوقت في اللعب مع أصدقائك
- حافظ على نشاطك: مارس التمارين الرياضية لنصف ساعة يومياً على الأقل
- مارس الرياضة مع أحد أصدقائك

# مواقع إلكترونية كمراجع

- <http://ndep.nih.gov/publications/PublicationDetail.aspx?PubId=97#main>
- [http://t1dstars.com/web/;](http://t1dstars.com/web/)
- <http://www.diabeteskidsandteens.com.au/staycoolatschool.html>
- [http://main.diabetes.org/dorg/advocate/Back to School August 2013/lib/playback.html](http://main.diabetes.org/dorg/advocate/Back%20to%20School%20August%202013/lib/playback.html)
- <https://www.diabetescamps.org/ugc/page-body/doc/JDRF%20School%20Advisory%20Toolkit.pdf>

# معلومات عن السكري كتيب الطفل



كتيبات عن السكري  
في المدرسة

## عرفان وتقدير:

تم إعداد وتنفيذ هذه المجموعة التوعوية بالتعاون مع اللجنة الاستشارية لمشروع كيدز: مونيكا أرورا، آن بلتون، ديفيد كافان، ديفيد تشاني، دانييلا تشينيتشي، ستيفن أ. غرين، آغنيس ماغن، أنجي ميدلهيرست، دنيز ريس فرانكو، نيخيل تندون، ساره فيبر.

منسقو النشر: ديفيد تشاني، دانييلا تشينيتشي (kids@idf.org)

الرسم: فريدريك ثونار (تونو) www.tonu.be  
الإخراج: أوليفيه جاكمن (مدير المنشورات في الاتحاد الدولي للسكري)  
النسخة العربية:

النص العربي: رابطة السكر الكويتية (د.فهد الجاسر، د.نائلة المزيدي، د.حصة الكندري)  
الإشراف والتحرير: صفاء كنج

رسوم وتصميم وإخراج:  
شركة تطبيقات إبداعية  
info@creativeapps.com



## إرشادات:

ينبغي استعمال هذه الكتيبات خلال جلسة توعوية وهي ليست مخصصة لتوزيعها لوحدها. ينبغي تنظيم برنامج تثقيفي حول السكري في المدارس بالاعتماد على هذه الكتيبات.

في حال رغبتكم في ترجمة هذه الكتيبات إلى لغات أخرى أو إجراء تغييرات لمواءمتها لاعتبارات ثقافية، يرجى إبلاغ الاتحاد الدولي للسكري قبل أي تعديلات: communications@idf.org

يجب إبقاء شعارات الاتحاد الدولي للسكري (IDF) و ISPAD و Sanofi ظاهرة على هذه الكتيبات. في حال كان لديكم شريك محلي داعم للمشروع، يُرجى طلب موافقة الاتحاد الدولي للسكري قبل إضافة شعارات جديدة على الكتيبات. نثمن ملاحظتكم بشأن استخدام الكتيبات وإرسال صور لجلسات التثقيف والتوعية. لا ينبغي تلقي أي أجر أو مبلغ مالي مقابل استخدام هذه الكتيبات.

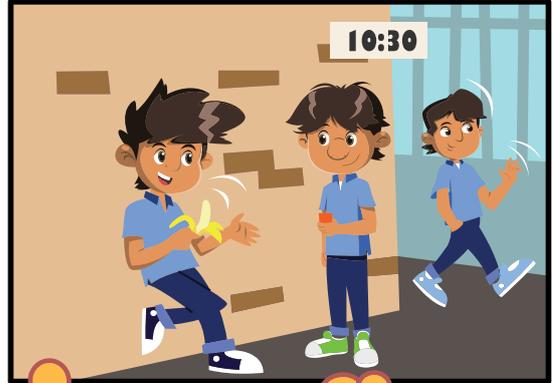
تدعم جمعية السكر الكندية مجموعة كيدز (KiDS) الصادرة عن الاتحاد الدولي للسكري (IDF) لضمان صحة وسلامة أطفال السكري ومساعدتهم لكي يكونوا مشاركين بصورة متساوية وكاملة في المدرسة من دون خوف أو استبعاد أو تفرقة أو وصمة بحقهم. يعبر الاتحاد الدولي للسكري عن امتنانه للدعم الذي وفرته شركة سانوفي لهذا المشروع.

SANOFI DIABETES

# ما هو السكري؟

يوم في حياة وليد؛ التعايش مع النوع الأول من السكري









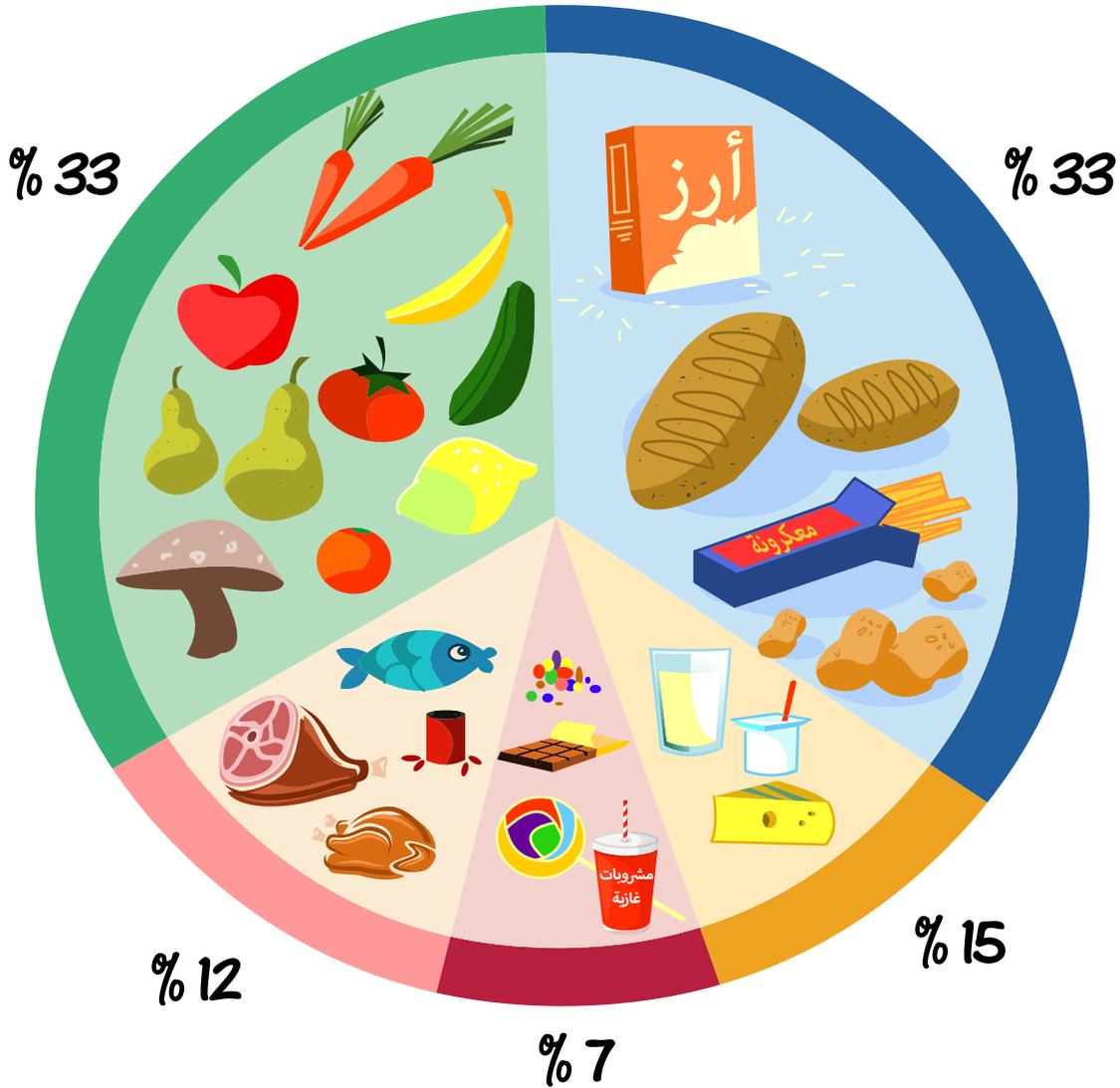
# لماذا من المهم أن نختار أسلوب حياة صحيا؟



# كيف نحافظ على صحتنا؟ تناولوا طعاماً صحياً

هناك الكثير من الأدلة التي تؤكد أن تغيير أسلوب الحياة يساعد في تجنب النوع الثاني من السكري.

## الطبق الصحي



احرصوا على تذكر هذه النسب في وجباتكم اليومية.

# كيف نحافظ على صحتنا؟ تحرّكوا

النظام الغذائي الصحي يقوم على أساس الممارسة المنتظمة للتمارين الرياضية للحفاظ على توازن السعرات الحرارية والتحكم بالوزن.

## نصائح للحركة:

- مارس التمارين الرياضية واختر منها ما يعجبك
- حدد أوقاتاً منتظمة لممارسة الأنشطة الرياضية: اجعلها جزءاً من برنامجك اليومي
- قلّل الوقت الذي تمضيه أمام الشاشة (التلفزيون، الكمبيوتر، وغيرها) والعب مع أصحابك
- اذهب إلى المدرسة سيراً
- استعمل السلم بدل المصعد
- تعلّم استخدام لوح التزلج والعجلة أو جرب أن تجري بدلا من ركوب السيارة
- رافق أهلك في نزهة سيراً على الأقدام في الحديقة العامة



- أقلل التلفزيون والهاتف والكمبيوتر وأمض بعض الوقت في اللعب مع أصدقائك
- حافظ على نشاطك: مارس التمارين الرياضية لنصف ساعة يومياً على الأقل
- مارس الرياضة مع أحد أصدقائك