



# الأمان والصحة في دور الرعاية النهارية

## معلومات للآباء

### **Sicher und gesund in der Kita**

Informationen für Eltern

Die deutschsprachige Version der Broschüre finden Sie unter [www.unfallkasse-berlin.de/eltern](http://www.unfallkasse-berlin.de/eltern)

## حماية مجانية للتأمين ضد الحوادث Kostenloser Unfallversicherungsschutz

### أعزائي الآباء،

ومع ذلك فمهمتنا هي دعم صحة الأطفال. وبالفعل فإن الأطفال الصغار هنا يكونون بحاجة إلى الكثير من الدعم. ويرجع ذلك إلى أنه في هذا السن سيتم إرساء المبادئ الأساسية لإرشاد طريق المستقبل. إذا ما تم تحفيز الأطفال الصغار بالفعل في وقت مبكر للحركة، فهناك احتمال كبير أن يستمر الأمر إلى وقت لاحق أيضًا. وفي العادة فسوف يقل ميل أجسامهم إلى السمنة والبدانة وسوف يصبحون أكثر حركة وبالتالي أقل تعرّضًا للحوادث. وحتى يمكنك أن تدعم طفلك في بداية أمانة وجيدة لحياته، فقد قمنا هنا بتلخيص أهم المعلومات التي تهتمك باعتبارك أحد الأبوين.

شركة تأمين ضد الحوادث برلين

طفلك الآن يدخل رياض الأطفال. وبذلك فإنه يبدأ الوقت المثير. سوف يتعلم طفلك كيفية الاندماج في مجموعة غريبة عليه، وسوف يتم إرشاده بطريقة الألعاب إلى طريق التعرف على أشياء جديدة على يد مسؤولي التربية من الجنسين. وشركة التأمين ضد الحوادث برلين، باعتبارها مسؤولًا عن التأمين الإلزامي ضد الحوادث في العاصمة الألمانية، سوف ترافق طفلك وهو يحذو خطواته الأولى. ومن خلالنا فإنه يتم التأمين عليه ضد الحوادث أثناء فترة رعايته في دار الرعاية النهارية وفي الطريق المؤدي إلى هناك. ولذلك فلا يجب عليك أن تسجل طفلك لدينا ولا يجب عليك سداد أية مبالغ. وتتكفل ولاية برلين نفقات هذه المظلة التأمينية.



- لا يتم التأمين على الأطفال:
- في دور الرعاية المبكرة ودور الرعاية،
- في ملاجئ الأطفال ودور رعاية المسنين.

شركة تأمين ضد الحوادث برلين هي المسؤولة عن التأمين الإلزامي ضد الحوادث لأطفال دور الرعاية النهارية في العاصمة الألمانية.

يتم التأمين على الأطفال:

- أثناء زيارة الطفل للحضانة أو بيت الطفولة أو أحد دور الرعاية النهارية،
- في النزاهات الخلوية وفي زيارات الأماكن وفي الاحتفالات التي تقوم على تنظيمها المؤسسة المعنية،
- في الطرق المباشرة بين المسكن ودار الرعاية النهارية للأطفال أو المكان الذي يقام فيه الحدث الخاص بالمؤسسة. كذلك على وسيلة المواصلات التي يتم استعمالها لقطع الطريق على ألا تكون غالبية الثمن. كذلك فإن السؤال عن مسؤولية الطفل ذاته عن وقوع حادث، لن يؤثر على حماية مظلة التأمين ضد الحوادث.



## ما الذي يتعين فعله عند وقوع حادث Was bei einem Unfall zu tun ist



وبعد وقوع حادث صغير في دار الرعاية النهارية للأطفال فيتعين عليك أن تتأكد بأن هذا الحادث قد تم تسجيله فيما يعرف باسم «سجل الحوادث» التابع للمؤسسة. وهو ما يعد أمرًا هامًا إذا ما استدعى الأمر لاحقًا زيارة طبيب بسبب وقوع حادث.

الحادث أثناء فترة البقاء في دور الرعاية النهارية للأطفال ستقوم إدارة المؤسسة هنا بإعداد كل الأمور الضرورية. وعند تقديم بلاغ بوقوع حادث فإن شركة التأمين ضد الحوادث سوف تعلم بذلك، ومن ثم فسوف تتولى دفع النفقات العلاجية للإصابات الناتجة عن وقوع حادث ذي صلة بدار الرعاية النهارية.

وقوع حادث على الطريق من أو إلى دار الرعاية النهارية للأطفال

إذا ما وقع حادث على الطريق أو تمت زيارة الطبيب جراء وقوع حادث ذي صلة بدور الرعاية بعد الظهر، فيتعين عليك باعتبارك أحد الأبوين إبلاغ دار الرعاية النهارية للأطفال بذلك، وبعد ذلك سوف تتولى شركة التأمين ضد الحوادث النفقات ذات الصلة في حالة التأمين. وفي هذا الموقف لن تكون شركة التأمين الصحي الخاصة بك هي الجهة المعنية بذلك.

### رجاء:

إذا ما استدعى الأمر نقل طفل ما تعرض لإصابة خفيفة إلى الطبيب، فيتعين على الجهات المعنية نقله بتاكسي إلى هناك وعدم الاتصال بالمطافيء. فغريبات الإسعاف يتعين أن تكون متوفرة لخدمة المرضى الذين تعرضوا لإصابات خطيرة. ولذا نرجو منك تفهم الموقف وتقديم المساعدة لتنفيذ هذا الأمر.

## خدماتنا: العلاج بكل الوسائل المناسبة Unsere Leistungen: die Heilbehandlung mit allen geeigneten Mitteln



المعاشات:

طالما أن الطفل يعاني من أضرار صحية مستديمة جراء وقوع حادث فسوف نتحقق أيضًا مما إذا كان من الممكن صرف المعاشات.

الوقاية:

حتى لا يصل الأمر مطلقًا إلى وقوع حادث

نحن مسئولون أيضًا عن الدعم الصحي والحماية من الحوادث في دور الرعاية النهارية للأطفال في برلين. ولهذا الغرض فإن شركة التأمين ضد الحوادث تدعم الجهات المعنية من خلال تقديم المشورة والإجراءات اللازمة. وبذلك فإنه يمكننا البدء في إجراء العديد من الأنشطة ودعمها لغرض التقليل من عدد الحوادث. وعندئذ فإننا نعمل كثيرًا على مساعدتك. وباعتبارك أحد الأبوين فيمكنك أن تقدم الكثير للمحافظة على صحة طفلك.

شركة التأمين ضد الحوادث برلين تهتم بتقديم العلاج الفعال وفي أقصر وقت ممكن من خلال اتخاذ الإجراءات الخاصة والجهات المعنية ذات الصلة. وهذا العلاج يتم تقديمه بدون قيود زمنية ويشمل برامج طبية ومتعلقة طب الأسنان والعلاج في المستشفى. وأيضًا النفقات الضرورية المتعلقة بالنقل والانتقال وتوفير الأدوية والمواد العلاجية الأخرى بالإضافة إلى التجهيز بالأجزاء التعويضية لأطراف الجسم والمواد المساعدة وأيضًا توفير الرعاية اللازمة، كل ذلك من شأنه إكمال باقة هذه الخدمات.

تنبيه: نفقات العلاج الخاصة لا يمكن التعويض عنها. مقدمي الخدمات التأمينية ملزمون بتسوية الحساب مع شركة التأمين ضد الحوادث مباشرة.

المساعدات المدرسية والمهنية الخاصة:

بعد وقوع حوادث شديدة فإنه يتم ضمان اتخاذ كل الإجراءات التربوية لغرض إتاحة الإمكانية للطفل المصاب بحضور دورة تدريب مدرسية ومهنية لاحقة متوائمة مع مهاراته.

## ما الذي يمكنك عمله: الأطفال بحاجة إلى الحركة

### Was Sie tun können: Kinder brauchen Bewegung

الكثير من أطفال في سن قبل الدراسة لا يمكنهم السير للخلف أو يثب على رجله. أوجه القصور هذه من شأنها أن تضر أيضاً بالتطور النفسي للأطفال، حيث إن تمارين المهارات تؤثر بشكل إيجابي مثلًا على قدرة الأداء الحسي للصغار. ومن لا يتعلم الرجوع إلى الوراء، لا يمكنه أيضاً التفكير بالتقدم إلى الأمام!

قصور الحركة هو أحد أسباب زيادة الوزن. الأطفال لديهم رغبة طبيعية في الحركة ولزامًا عليهم تنشيطها. كما أن المنظومة الجينية لنضج الطفل مستندة بالدرجة الأولى إلى الحركة. إذا ما أصبح الطفل الصغير بيتوتيًا فلا يستبعد تعرض جسمه إلى قصور في النمو.



حتى لو أنك تقوم بتوصيل طفلك إلى دار الرعاية النهارية للأطفال سيرًا على الأقدام بدلًا من استخدام السيارة، فهذا يعد أول خطوة عقلانية. سوف يتمكن طفلك لاحقًا من طريق سيره إلى المدرسة بشكل أكثر أمانًا إذا ما أصبح وحده على الطريق.

كثير من البالغين يشكون من أضرار الوقفة. يمكنك أن تساهم في ألا يتعرض طفلك لهذه الأضرار من خلال تحفيزك له بأن يتحرك كثيرًا. فمن خلال ذلك سيتم بناء هيكله العضلي العظمي جيدًا وبالتالي سوف تقل نسبة تعرض الطفل في المستقبل لمشاكل الوقوف.

ويمكنك أيضًا توفير الملابس المناسبة له، بالشكل الذي يتيح للطفل إمكانية التحرك بدون قيود. ولذا فيتعين أن تكون هذه الملابس مريحة ومتينة ومقاومة للتأثيرات الجوية. وهنا تجدر الإشارة إلى أن رجوع طفلك من الخارج وملابسه ملطخة ببقع الطين هو أمر لا يستدعي التوبيخ، بل إنه فقط علامة على أن طفلك يسعد بالسير في الخارج وبدون قلق.

سواء كنت تصطحب طفلك إلى الملعب أو تمارس معه ألعاب العدو أو تقود الدراجة معه في الطبيعة (لا بد من أن يقود الطفل في طريق مشي، بحيث يظل دائمًا تحت ناظري أبويه القائدين من ورائه)، سواء كنت تقوم بشكل منتظم بالسباحة مع طفلك أو قمت بالتسجيل له في مجموعة عدو - فلا تقم مطلقًا بالتقليل من أهمية المشي! ويرجع ذلك إلى أن المشي الكثير يعني أيضًا بتحقيق قدر أكبر من أمان السير. وهو ما يمثل ميزة كبيرة لتجنب الحوادث.



## ملابس خطيرة Gefährliche Kleidung

أصدرت شركة التأمين ضد الحوادث برلين بعض الإجراءات والتدابير التي وفقاً لها لن يسمح فريق المرين من الجنسين في دور الرعاية النهارية للأطفال باللعب على أجهزة اللعب إلا بعد التأكد من أنهم لا يرتدون أية ملابس محتوية على خيوط في نطاق الرقبة. صحيح أن جهات الصنع وتجار ملابس الأطفال قد اتفقوا على ألا يتم وضع خيوط في ملابس الأطفال حتى مقاس 146، إلا أنه لا يزال هناك أطفالاً يرتدون ملابس سبق أن تم إنتاجها قبل التوصل لهذا الاتفاق.

في برلين لقي اثنان من أطفال دور الرعاية النهارية حتفهم لأنهم ظلوا عالقين بأجهزة الألعاب الخاصة به من خلال تشابك خيوط معاطفهم بها. وحتى لا يقع المزيد من الأطفال ضحايا لملابسهم، فيجب علينا جميعاً مراعاة ألا تكون ملابس الأطفال محتوية على أية كريات أو عقد خطيرة في خيوط ووبر ملابس الأطفال.



• أطراف الشبلان الطويلة يتعين دائماً أن تكون داخل الملابس.

• كذلك فإن الحلقات يمكن أن تعلق في أي مكان عند ممارسة ألعاب الحركة العنيفة، الأمر الذي يؤدي إلى التعرض لإصابات بالغة.

• عند ارتداء ملابس المطر فاحرص دائماً على ارتداء ألوان فاتحة وملفتة. فطفلك يجب أن يكون ظاهراً للقائدي السيارات والمشاركين الآخرين في الحركة المرورية - حتى في ظروف المطر والضباب والظلام!

• احرص على تجهيز ملابس طفلك بشكل إضافي بما يعرف باسم «القطع الوماضة».

• هذه القطع البلاستيكية العاكسة تمنح طفلك قدرًا إضافيًا من السلامة لا غنى عنه.

نصائحنا:

• قم بنزع الخيوط والوبر من الملابس الموجودة بالفعل لدى الطفل أو المستعملة.

• وكبديل عن الخيوط أو الفتل فاستخدم الكباش أو الأزرار الانضغاطية.

• إذا لم ترغب في التخلص من الخيوط فاحرص على أن يتم «تمزيقها في موضع افتراضي» معين من ملابس الطفل. وهو ما يعني نزع الخيوط من الملابس واقطعها من المنتصف، ثم قم بحياتها معاً مرة أخرى بغرزة إلى غرزتين، ثم أدخلها مرة أخرى في ملابس الطفل. تحت تأثير التحميل فيمكن أن تتمزق الخيوط في موضع الحياكة. أطراف الخيوط يتعين أن تكون بارزة للخارج بحد أقصى ثمانية سنتيمترات عند كل طرف.

• كذلك فإن الخيوط الموجودة في نطاق الكنار أو الخصر تعد خطيرة، حيث يمكنها أن تنحصر في الأبواب المغلقة للقطارات والأتوبيسات أو في السلام الكهربائية.



## التغذية الصحية: يتعين أن يكون الغذاء غنيًا بالتنوع

Gesunde Ernährung: Abwechslungsreich sollte es sein



الأهواء الشخصية للطفل عند تغذيته. ومع ذلك فإن الطعام الصحي يكون دائماً عبارة عن أطباق غنية بالتنوع التي يتم إعدادها طازجة بقدر الإمكان وتكون محتوية على الكثير من الطعام النباتي. يتمثل أساس الغذاء الصحي في المواد الغذائية النباتية - أي منتجات الحبوب، مثل الخبز (على الأقل نصف الكمية مخبوز من الحبة الكاملة) والأرز والمكرونات والفواكه والخضروات، والتي يسمح بتناولها خمس مرات على الأقل يوميًا. ومن ذلك أيضًا اللبن (المحتوي على نسبة 1.5 بالمئة بحد أقصى من الدهون) والجبن منزوع الدسم واللبننة (كوارك) والزبادي. ومن الجيد أيضًا أن يتم تناول مختلف أنواع اللحم ومنتجات اللحوم - ومع ذلك فيتعين أن تكون خالية من الدهون، حتى لو لم تكن ضرورية للغذاء الصحي بشكل يومي.

عدد مرات تناول الطفل لطعامه يستند إلى سنه وإلى تكوينه البدني ونسبة ما يقوم به من حركة. بزيادة نشاط الطفل

توجد نسبة تزيد عن ستة بالمئة من الأطفال في سن ما قبل المدرسة في برلين يعانون من زيادة الوزن. فالأمر بالنسبة للأطفال السمان لا يقتصر على كونهم عرضة للسخرية والتهكم فحسب، بل إن أجسامهم تصبح بالفعل مكائنًا لتجمع عوامل الخطورة الصحية. والسبب الكافي في ذلك هو التنبه في وقت مبكر لطريقة التغذية السليمة. الأطفال الأصحاء يسمح لهم بتناول الطعام الذي يفيد البالغين أيضًا. ولذلك فيتعين على الآباء مراجعة سلوكياتهم الخاصة - فهم يمثلون أحد أهم أضلاع القدوة الحسنة للأطفال، ومن ثم فإنهم يؤثرون على أولياتهم.

التغذية الصحيحة الواعية، وتناول الوجبات في جماعة، في جو سمته الهدوء والود تعد أمورًا هامة للأطفال الصغار - وللكبار على حد سواء. الباقية الكبيرة من المواد الغذائية المعروضة تعد بمثابة ساحة لعب كبيرة تستدر انتباه وشغف الأطفال. فهناك منتجات أطفال خاصة ليست ضرورية، كما أنه يسمح بقدر باحترام بعض

زيوت نباتية. وفي المقابل فإن السعرات الحرارية غير الضرورية تأتي من السكر البسيط. ولذلك فاحرص عند تناول الوجبات والمنتجات الجاهزة على انتقاء تلك التي تحمل مكوناتها «السكر» و «الجلوكوز» و «الفركتوز» أو «المالتوز» وتجنب تناولها. في نظام التغذية كامل القيمة فإنه يسمح أيضًا بالحصول على نسبة عشرة بالمئة من السعرات الحرارية اليومية من السكريات الغنية بالسكر والدهون. وأيضًا: لا يتعين استخدام الطعام كوسيلة للعقاب أو الجزاء.

وقفزه هنا وهناك، يكون ذلك أفضل للعظم والوزن. ومن الهام للغاية أن يشرب الطفل الصغير كميات كبيرة من: الماء وشاي الأعشاب والفواكه غير المحلى وعصائر الفواكه المخففة بالماء. ولا ينصح بشرب الليمونادة والمشروبات المحتوية على الكافيين (مثل القهوة والكولا والشاي الأخضر والأسود والمثلج).

وبالطبع فإن الكحوليات تعد من المحظورات التامة على الطفل. الجسم بحاجة إلى الدهون - ومع ذلك فيرجى تناولها بكميات قليلة وبقدر الإمكان في صورة



## Unfallkasse Berlin

Culemeyerstraße 2

12277 Berlin

Tel.: 030 7624-0

Fax: 030 7624-1109

[unfallkasse@unfallkasse-berlin.de](mailto:unfallkasse@unfallkasse-berlin.de)

[www.unfallkasse-berlin.de](http://www.unfallkasse-berlin.de)

Herausgeber: Unfallkasse Berlin | Umsetzung: eobiont GmbH | Stand: Januar 2016  
Bildnachweis (Gleitenzahl in Klammern) v. l. n. r.: © Laurence Mouton/PhotoAlto (Titel, 2), UKB/Daniel Pfarr (3),  
© Laurence Mouton/PhotoAlto (3), UKB/Daniel Pfarr (4), © iStockphoto.com/Carmen Martinez Banús (4),  
© Liauriniko/Fotolia.com (5), UKB/Daniel Pfarr (5), © Laurence Mouton/PhotoAlto (6), Getty Images/Stockbyte (7),  
© Yves Roland/Fotolia.com (7), UKB/Kleinod (8), © iStockphoto.com/Ariel Duhon (9), UKB/Daniel Pfarr (9),  
© Dušan Zidar/Fotolia.com (10), UKB/Daniel Pfarr (10), UKB/Daniel Pfarr (11)

Best. Nr. UKB SI 14-A