

كن حذراً،  
كن آمناً، كن ذكياً  
Be careful, be safe,  
and be smart

كتيب الأنشطة  
Activity Booklet

لعمر: 2-5 سنوات  
For Ages: 5-2 years old



معرفة الوقاية.. تجنب الإصابة  
Know Prevention ... Prevent Injury

مركز أبوظبي  
للصحة العامة  
ABU DHABI PUBLIC  
HEALTH CENTRE



# Hey Friends!

Complete the activities in  
this booklet to learn how  
you can be safer everyday.

# مرحباً يا أصدقائي!

اكملوا الأنشطة في هذا  
الكتيب لمعرفة كيف تكونون  
أكثر أماناً كل يوم.

كتيب الأنشطة مقدم من مركز أبوظبي للصحة العامة

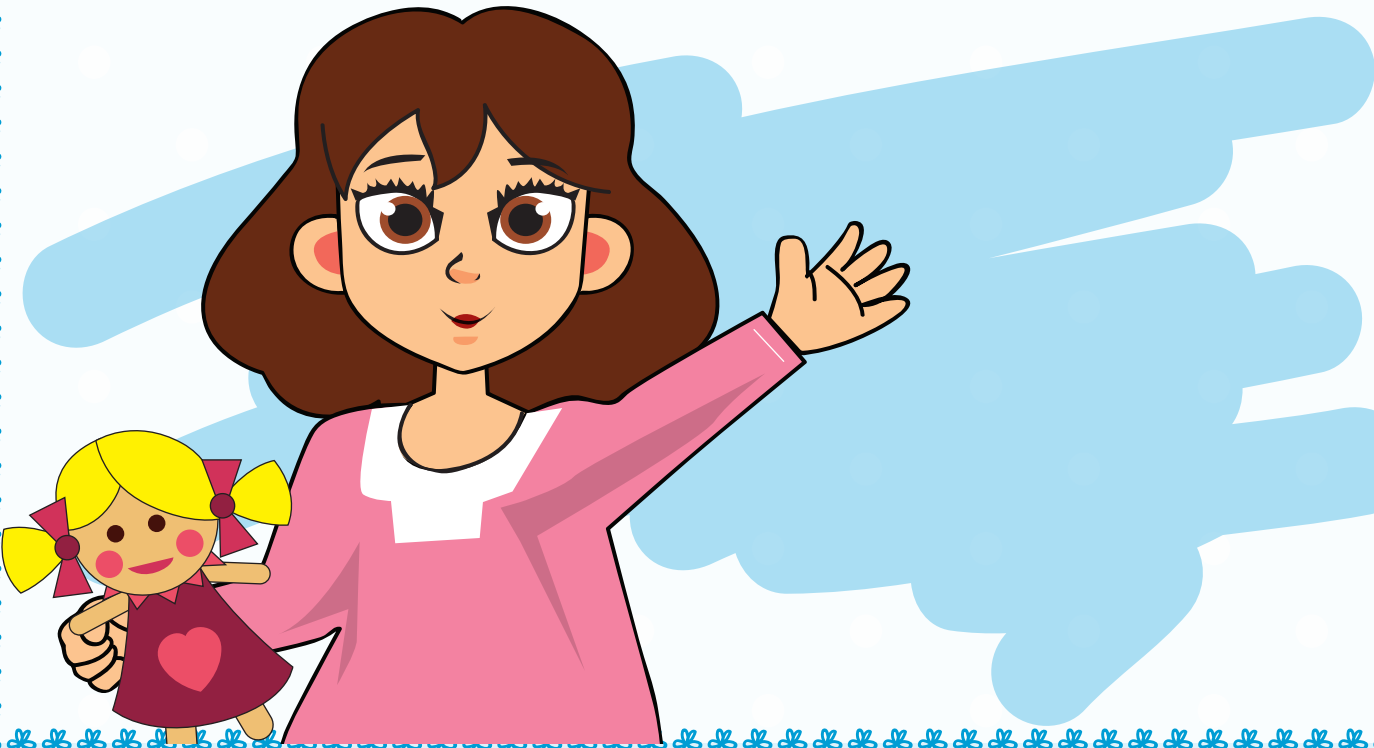
لعمري: 2-5 سنوات

الهدف: تعلّم مبادئ السلامة والوقاية من الإصابات

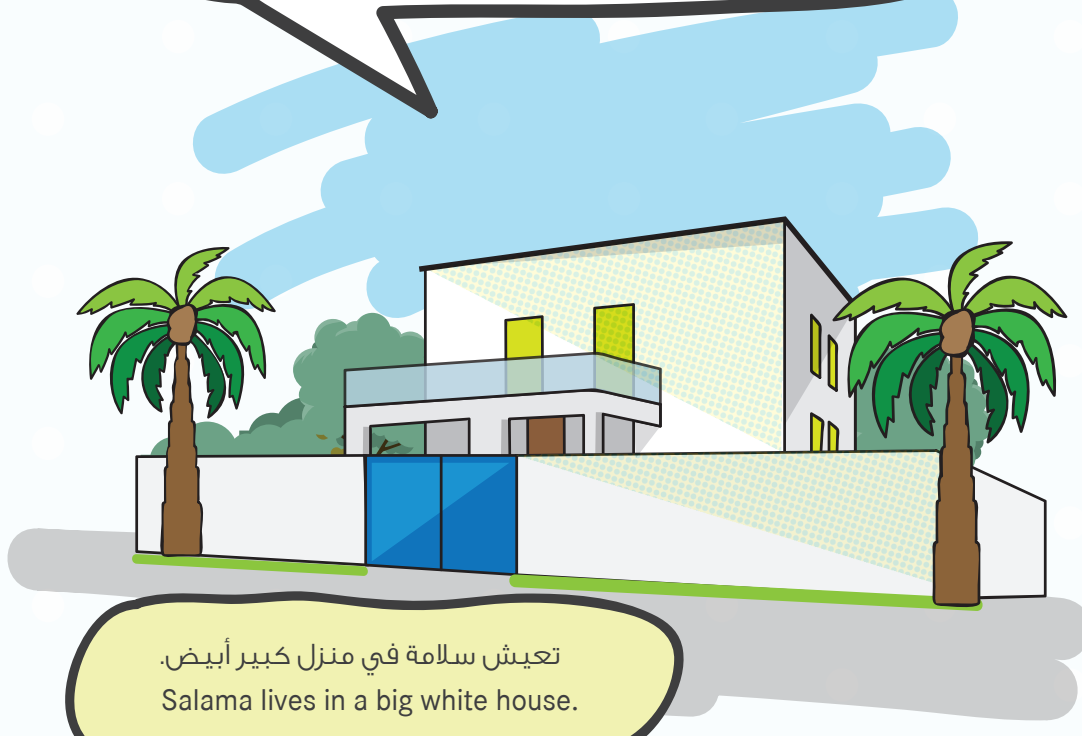
**Activity Booklet from Abu Dhabi Public Health Center**

**For Ages:** 5-2 years old

**Goal:** To learn principles of safety  
and injury prevention



أمي تقول...  
أن لا أركض عند صعود الدرج أو نزوله  
**Mummy says...**  
**no running up and down the stairs**



تعيش سلامة في منزل كبير أبيض.  
Salama lives in a big white house.

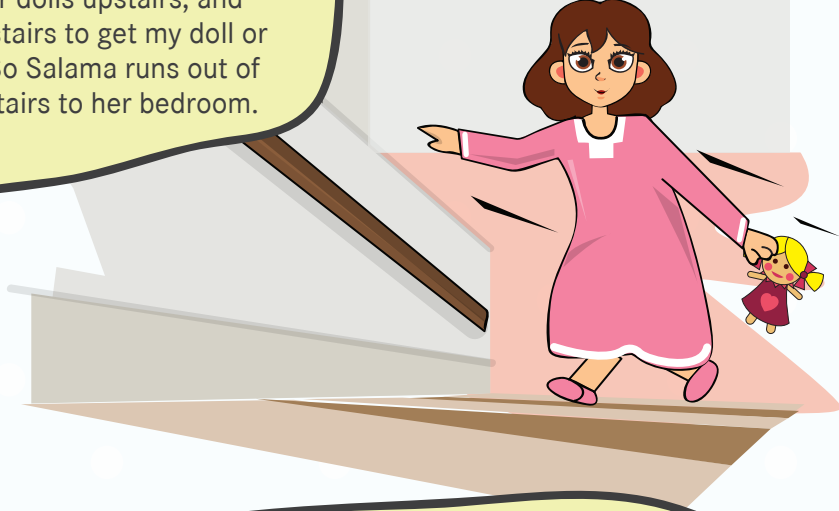


تلعب لعبة "الأميرات" مع صديقاتها وألعابها. وذات  
يوم، أقامت سلامة حفلة شاي في الطابق السفلي في  
غرفة المعيشة.

She enjoys playing princesses with her  
friends and dolls. One day, she was having a  
tea party downstairs in the living room.

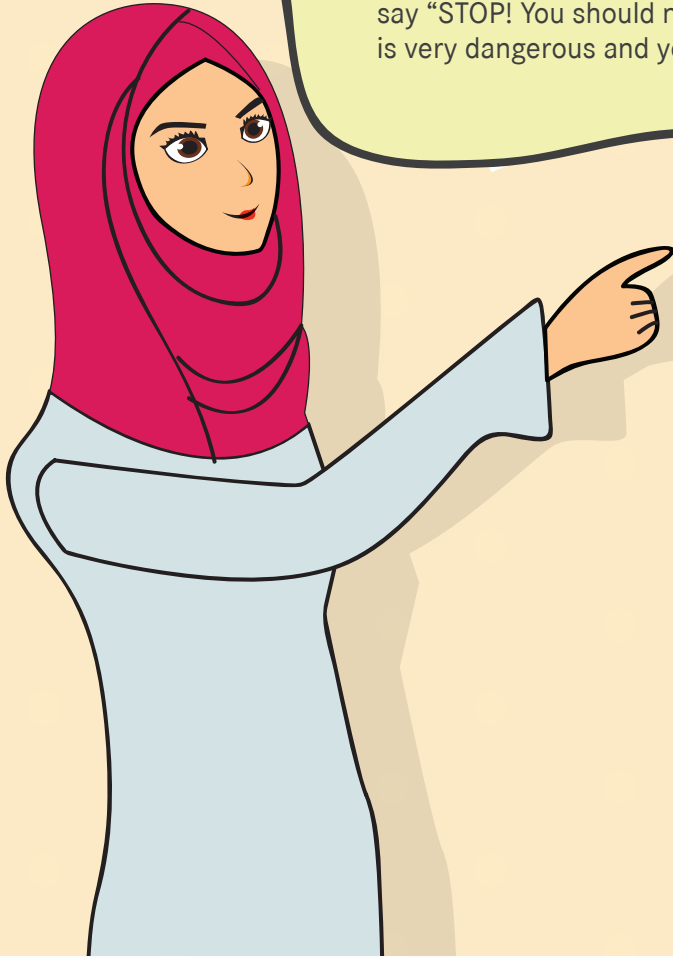
لكنها تذكرت أن إحدى ألعابها في الطابق العلوي، فقالت لنفسها "إما أأصعد إلى الطابق العلوي لأجلبها أو أنها لن تحضر حفلة الشاي". وبالفعل، ركضت سلامة من غرفة المعيشة باتجاه الدرج.

But Salama has left one of her dolls upstairs, and says to herself "I must go upstairs to get my doll or she will miss the tea party". So Salama runs out of the living room towards the stairs to her bedroom.



وعندما اقتربت من الدرج وهي تركض سمعت أمها تقول "توقفي عليك ألا تركضي عند صعود الدرج ونزوله. إنه خطر عليك .. فقد تسقطين وتؤذي نفسك".

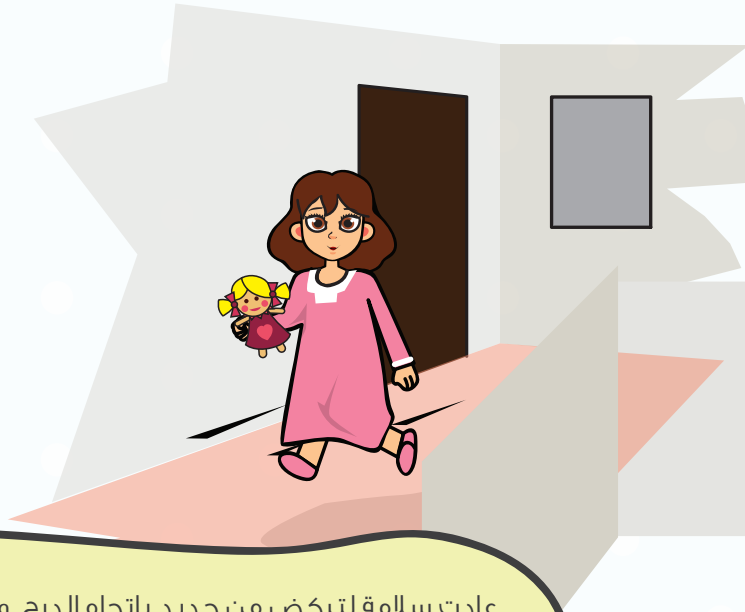
As she almost reaches the stairs, she hears her mom say "STOP! You should never run up or down the stairs. It is very dangerous and you could fall and hurt yourself".





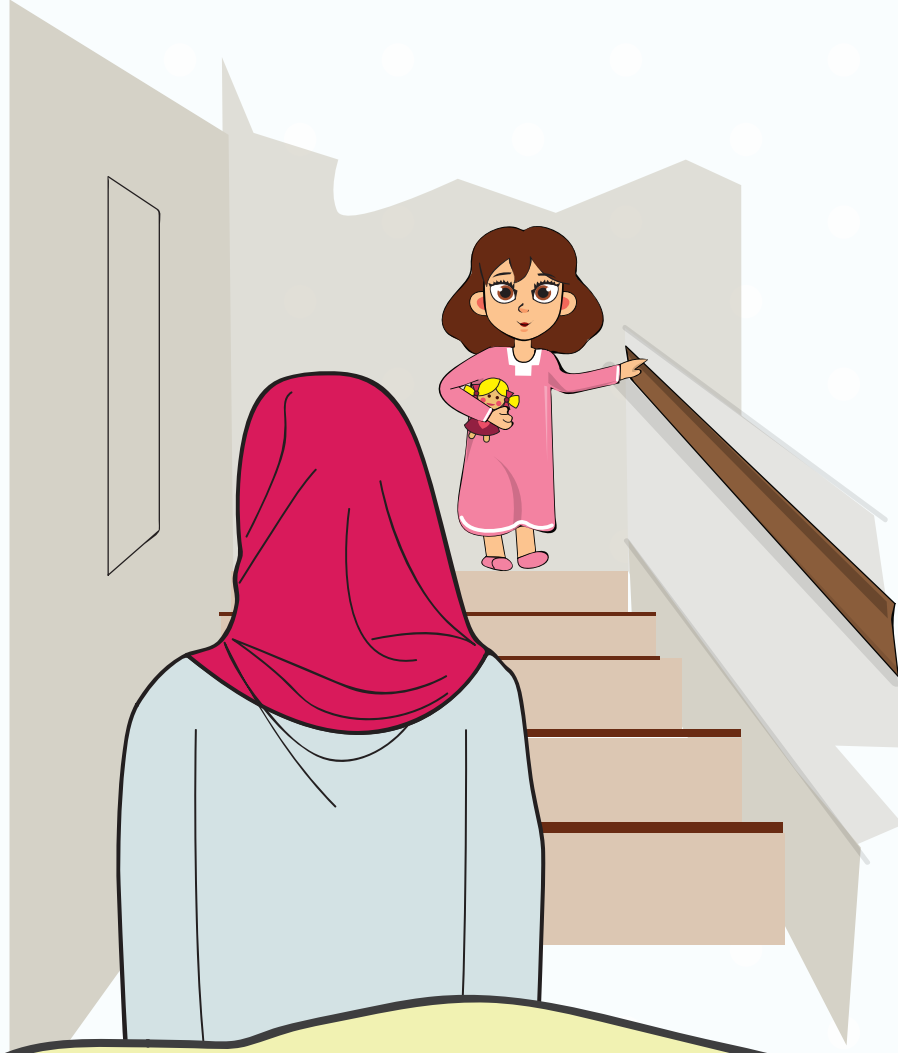
سمعت سلامة كلام أمها وسارت ببطء وهي تصعد الدرج  
ممسكةً بيدها سور الدرج حتى وصلت بأمان إلى أعلى الدرج  
وأخذت دميتها من غرفتها.

Salama listens to her mom and walks slowly up the stairs, making sure she holds on the hand rail until she safely reaches the top and retrieves her doll from her room.



عادت سلامة لتركض من جديد باتجاه الدرج. وفجأة سمعت صوتاً  
"توقفي" .. كان صوت أمها التي تقف عند أعلى الدرج وقالت لها  
" يجب ألا تركضي أثناء صعود الدرج أو نزوله، وإلا قد تسقطي  
أرضاً وتؤذي نفسك".

Salama then starts to run from her bedroom towards the stairs. Suddenly she hears "STOP!" Her mother is now standing at the top of the stairs, saying "You must always walk up or down the stairs, otherwise you might fall and hurt yourself".



مثل أي فتاة مطيعة، سمعت سلامة كلام أمها وبدأت المشي  
منتبهةً لخطواتها وهي تنزل الدرج. خطوة خطوة، وممسكةً بسور  
الدرج حتى وصلت إلى أسفل الدرج.

Like a good girl, Salama stops running and starts walking.  
She carefully walks down the stairs, one by one, making  
sure she holds the handrail to the bottom of the stairs.

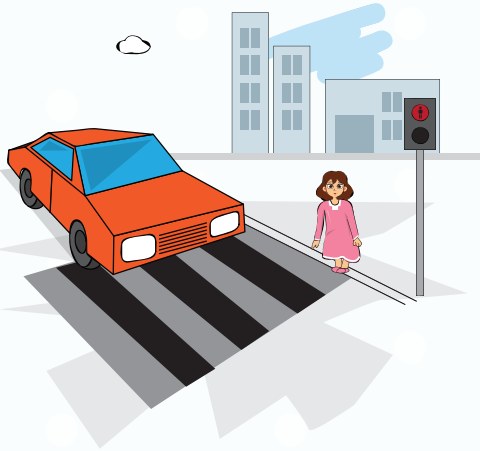
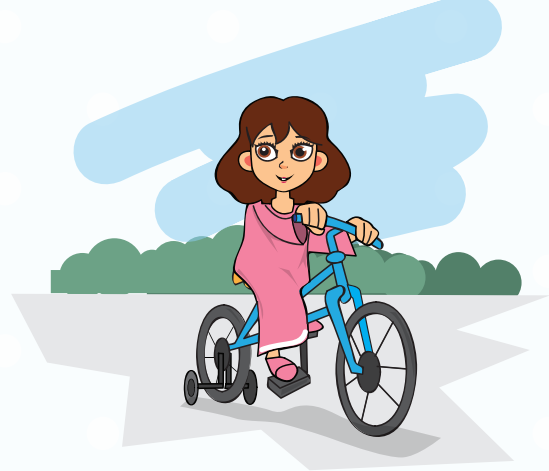
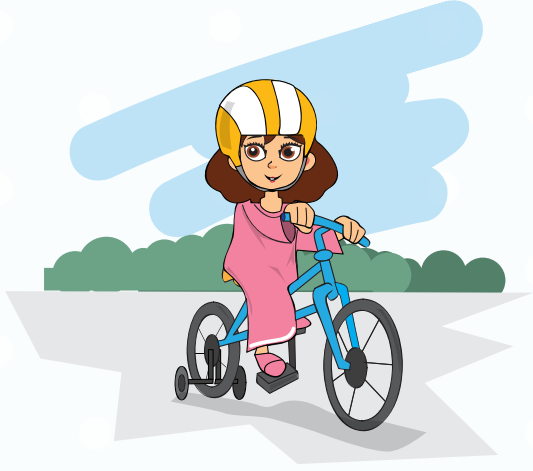
**لتبقوا آمنين - اصغوا إلى كلام أمهاتكم.**  
**Stay safe – always listen to mummy.**



## Select the Safe Image

### Safe or unsafe?

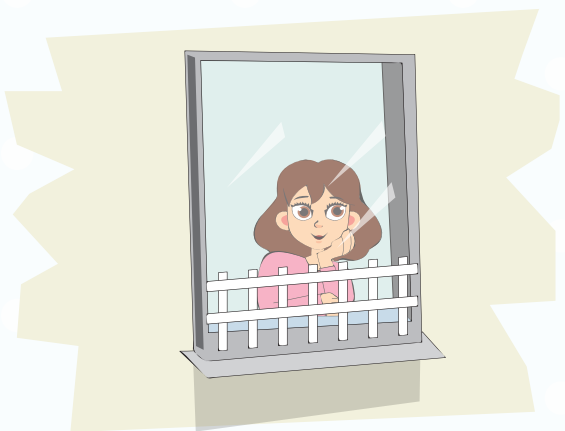
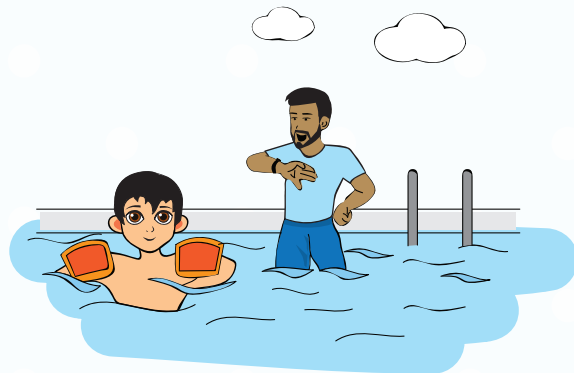
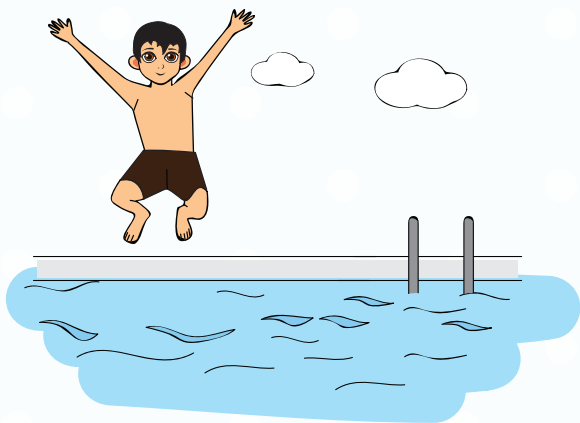
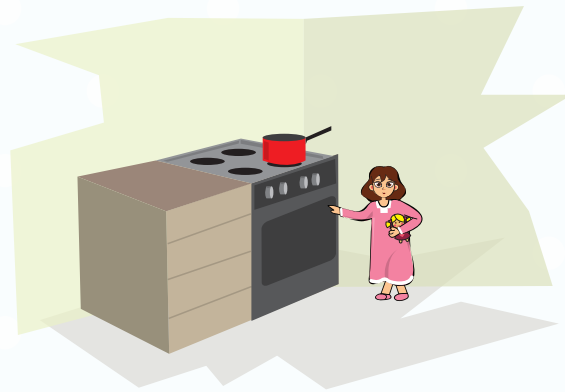
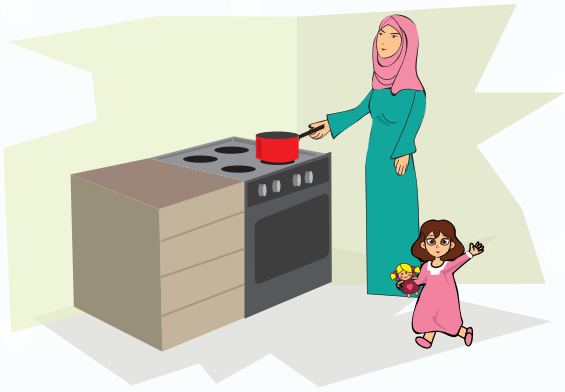
Look at each pair of images and circle the one you think is safe. You score 1 point for each correct answer.



## اختر الصورة الآمنة

### آمن أم غير آمن؟

انظر إلى كل زوج من الصور وارسم دائرة حول الصورة التي تراها آمنة. ستحصل على نقطة واحدة على كل إجابة صحيحة.

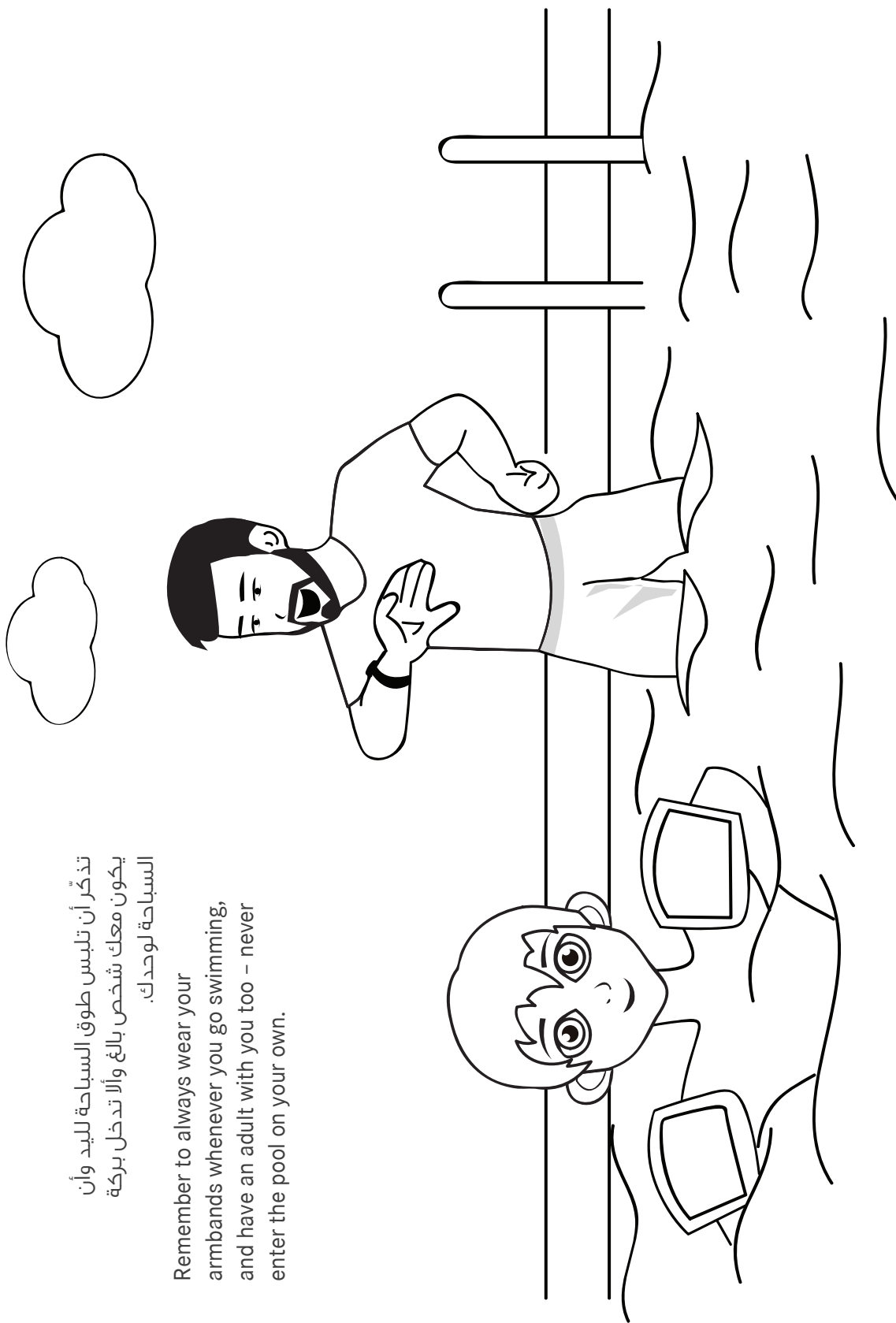






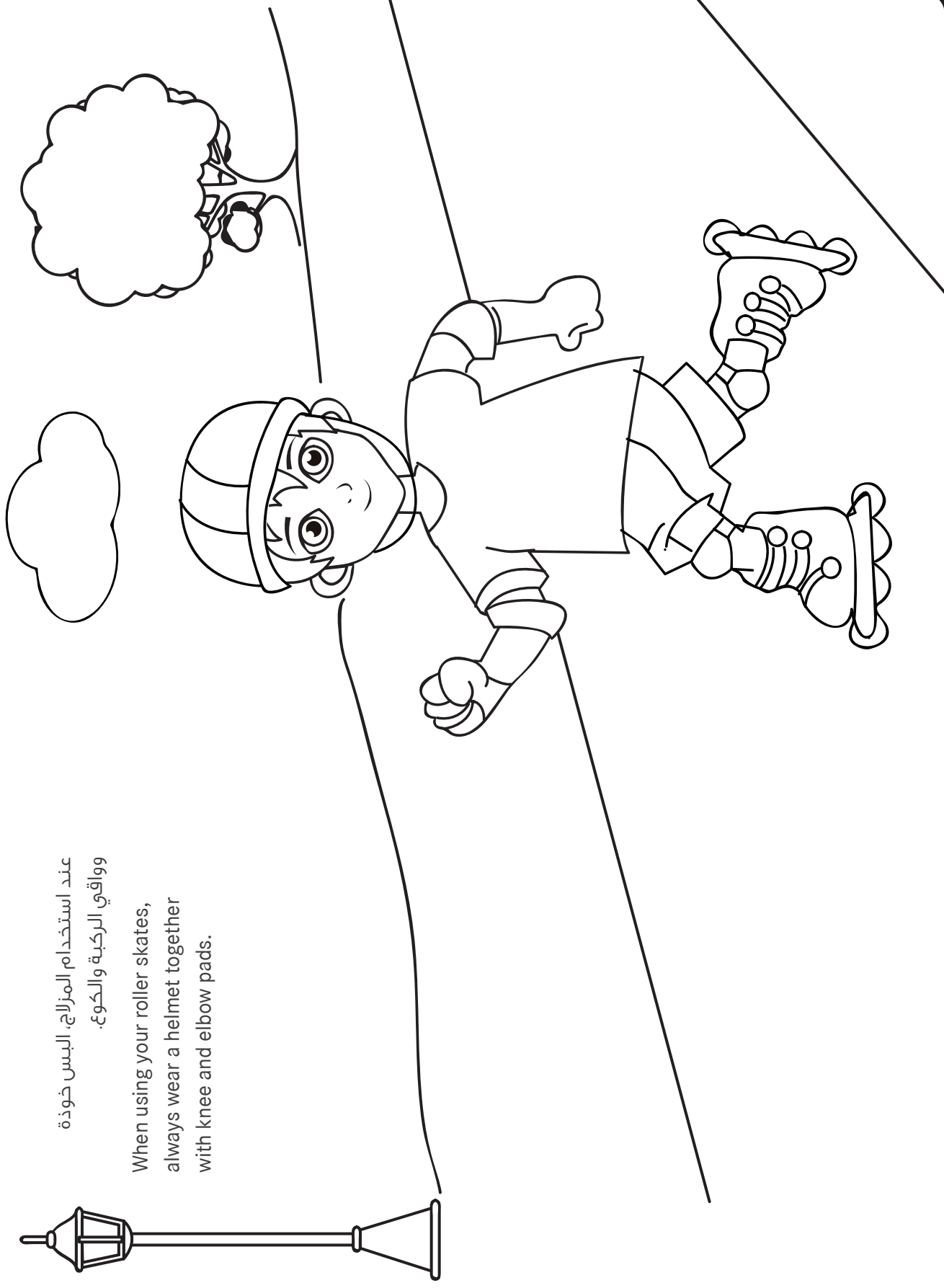
## Colouring and Painting

## التلوين والرسم



تذكر أن تلبس طوق السباحة لليد وأن  
يكون معك شخص بالغ وألا تدخل بركة  
السباحة لوحدهك.

Remember to always wear your  
armbands whenever you go swimming,  
and have an adult with you too – never  
enter the pool on your own.



عند استخدام المزلاج، البس خوذة  
وواقى الركبة والكواع.

When using your roller skates,  
always wear a helmet together  
with knee and elbow pads.

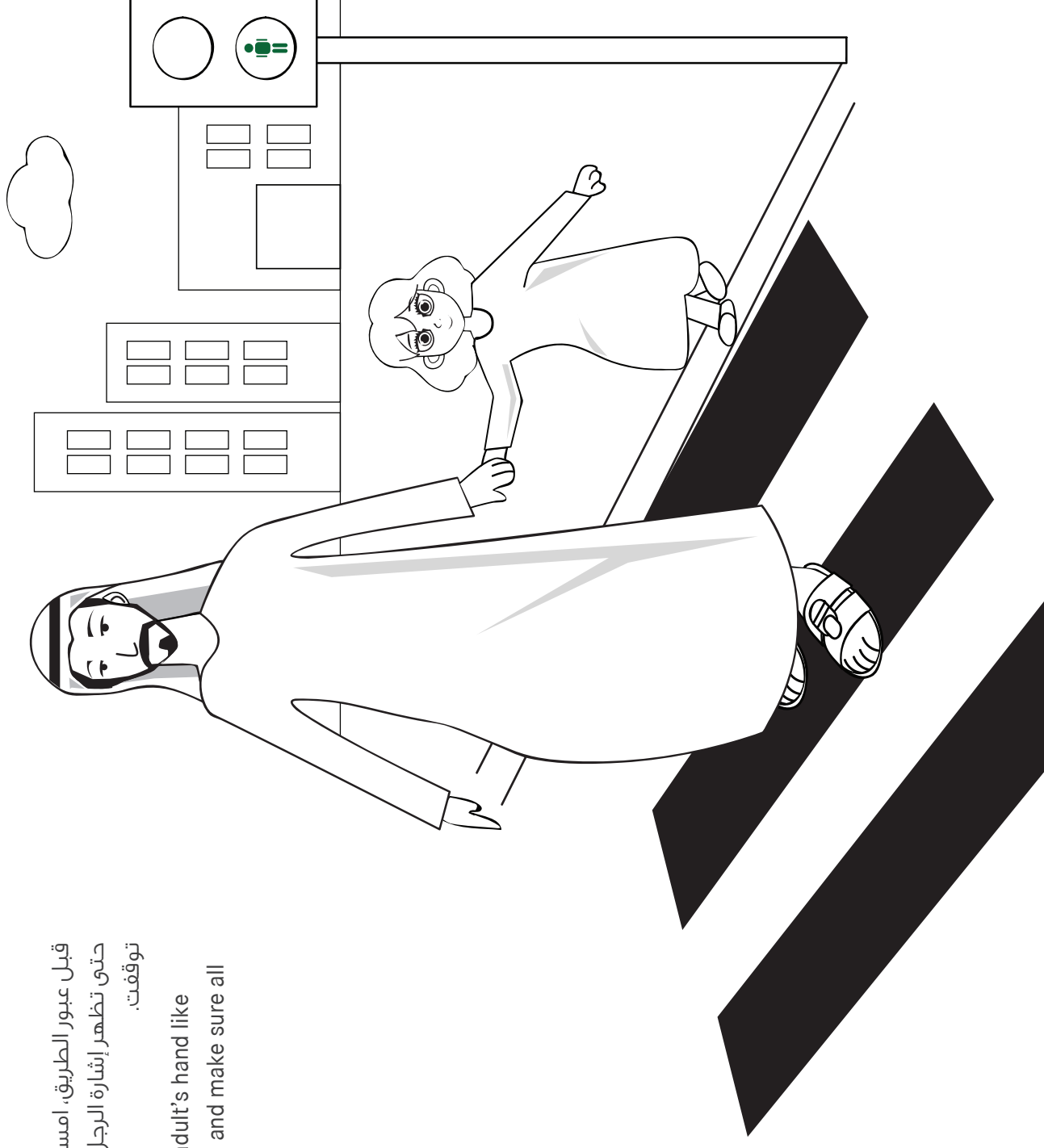
ينبغي عليك الجلوس دائماً في مقعد الأمان الخاص بك وربط  
حزام الأمان أثناء التنقل بالسيارة.

You must always sit in your safety seat strapped in  
and secured when traveling in the car.



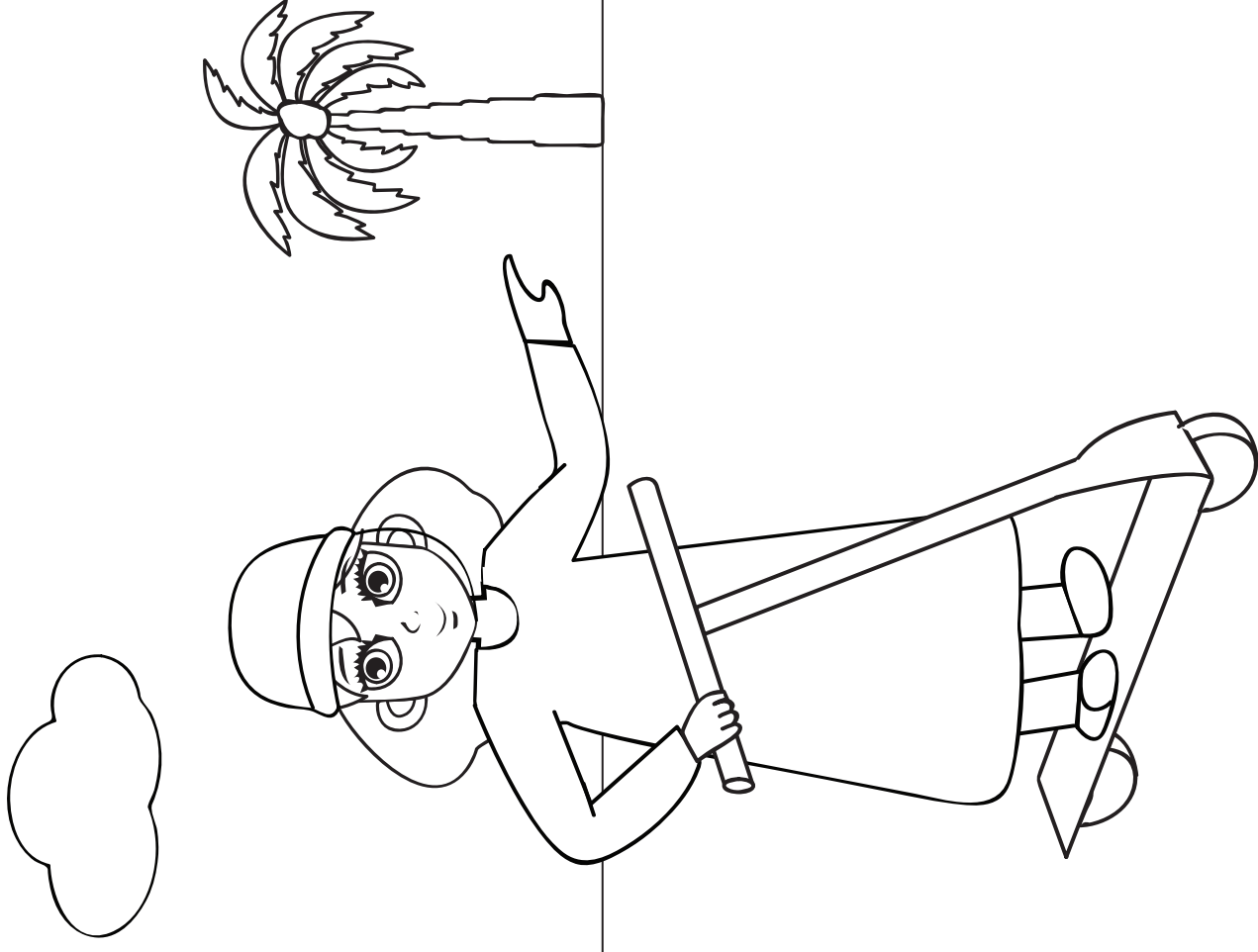
قبل عبور الطريق، امسك بيد شخص كبير مثل أبيك، وانتظر حتى تظهر إشارة الرجل الأخضر وتأكد أن جميع السيارات قد توقفت.

Before crossing the road, hold an adult's hand like your father, wait for the green man and make sure all cars have stopped.



قبل استخدام الدراجة الكهربائية "سكوتر"،  
احرص على لبس الخوذة لحماية رأسك.

Before riding on your scooter, be sure to  
put your helmet on to protect your head.





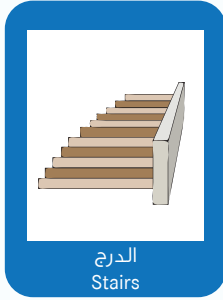
## Matching Pairs Game

Below are 2 sets of cards - blue and green.

For each image on the blue cards, there is a related image on the green cards. Each image will teach you about the importance of safety. You must find each connecting card in the fastest time possible.

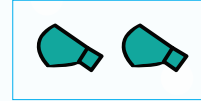
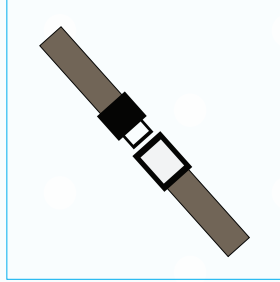
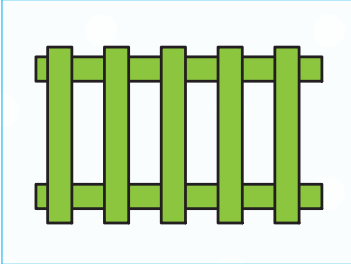
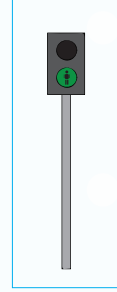
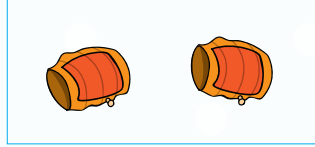
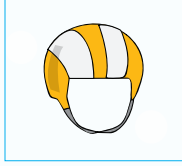
## لعبة المطابقة

فيما يلي مجموعتين من البطاقات -الزرقاء والخضراء. لكل صورة على البطاقات الزرقاء، هناك صورة متعلقة بها على البطاقة الخضراء. كل صورة ستعلمك شيء حول أهمية السلامة. يجب أن تجد البطاقة الملائمة في أسرع وقت ممكن.



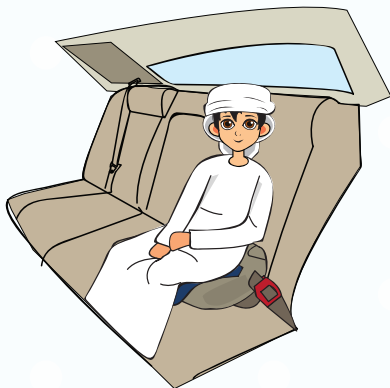
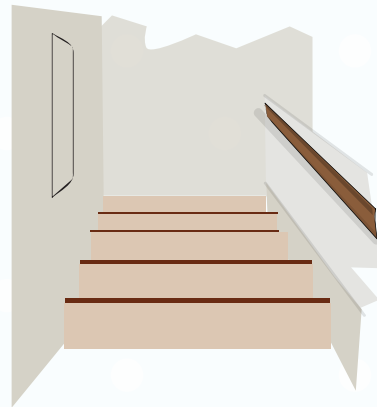
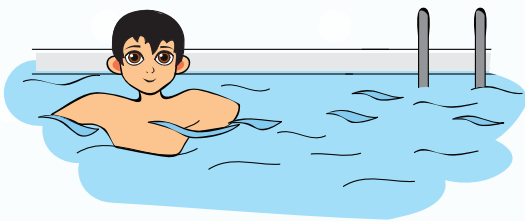
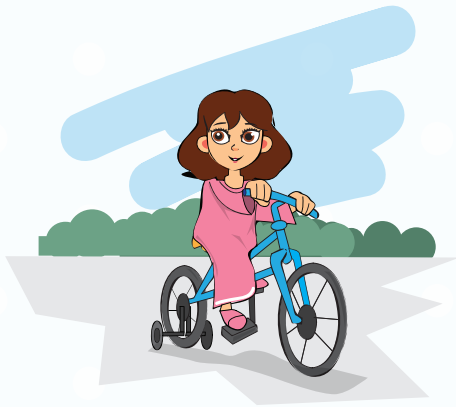
## Be Safe – Have More Fun.

Match the right sticker to the correct image to make them safe so they can have more fun.



## كن آمناً - وانعم بمزيد من المرح.

طابق الملصق الصحيح بالصورة الصحيحة ليكونوا  
آمنين ويقضوا مزيداً من الأوقات الممتعة.



## How can I help?

When an accident happens, here's how you can help Mum and Dad:

1. Ask Mum and Dad to write emergency phone numbers next to your telephone at home.
2. Make sure you are safe first, and then help your brothers, sisters or friends. You can't help anyone if you are in danger.
3. Shout as loud as you can for people to come and help you.
4. Take deep breaths to calm yourself down and call 999.

## كيف يمكنني المساعدة

عندما يقع حادث، كيف يمكنك أن تساعد أمك وأبيك:

1. اطلب من أمك وأبيك كتابة أرقام الطوارئ بجانب هاتف المنزل.
2. تأكد من أنك آمن أولاً، ثم ساعد إخوتك أو أصدقائك. لا يمكنك أن تساعد أي شخص إذا كنت في خطر.
3. أصرخ بصوت عالٍ ليتمكن الناس من المجيء ومساعدتك.
4. خذ نفساً عميقاً ل تهدئة نفسك، ثم إتصل على 999.



# أحسننت عملاً ! الآن أنت تعلم

## Good Job! Now you know

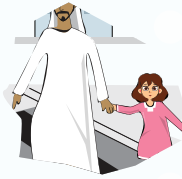


1. When you ride your bike, wear your helmet, it keeps you safe.



1. عند ركوب دراجتك، ارتدي خوذك لتبقى آمناً.

2. It's really easy to hurt yourself when you jump on furniture, so don't do it.



2. من السهل جداً أن تؤذي نفسك عند القفز على الأثاث، فلا تفعل ذلك.

3. Always remember to hold an adult's hand when you cross the road.



3. تذكر دائماً أن تمسك بيد شخص بالغ عند عبور الطريق.

4. Never go to kitchen alone and never touch anything on the stove or play with matches.



4. أن لا تتواجد في المطبخ لوحده وأن تبقى بعيداً عن النار والموقد وأن لا تلعب بأعواد الثقاب.

5. Always wear arm bands when you swim and make sure an adult watches you to keep you safe.



5. أن تتأكد من إرتداء عوامة أو سترة السباحة وقت السباحة وتحت إشراف شخص كبير.

6. Never lean or climb out of windows or balconies. It is dangerous and you might fall.



6. أن لا تنحني أو تتسلق أو تطل من النوافذ والشرفات فهي خطيرة وقد تقع.

7. Be very careful when you climb the stairs, it's very easy to fall.



7. كن حذراً جداً عند تسلق السلالم، فإنه من السهل جداً أن تقع.

8. Never put small things in your mouth, or you might choke on them.



8. لا تضع الأشياء الصغيرة في فمك، فقد تخنقك.

9. Medicines might look like sweets, but they are not. They are very dangerous. Don't touch them or put them in your mouth.



9. قد تبدو الأدوية كالحلوى، لكنها ليست كذلك فهي خطيرة جداً لا تلمسها أو تضعها في فمك.

10. Don't touch cleaning liquids, they are very dangerous.



10. لا تلمس سوائل التنظيف، فهي خطيرة جداً.

خدمات الطوارئ: 999  
Emergency services: 999

معرفة الوقاية.. تُجنبك الإصابة  
Know **Prevention** .... Prevent **Injury**

مركز أبوظبي  
للصحة العامة  
ABU DHABI PUBLIC  
HEALTH CENTRE



800 555  اتصل على  
JUST CALL

 ADPHCAE  ADPHC\_AE  ADPHC\_AE  ADPHC.AE  ADPHC-AE  056 2312171