

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

كتيب الأنشطة  
Activity Booklet

لعمري: 10 - 14 سنوات  
For Ages: 10 - 14 years old



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

ABU DHABI PUBLIC  
HEALTH CENTRE | مركز أبوظبي  
للصحة العامة



# 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

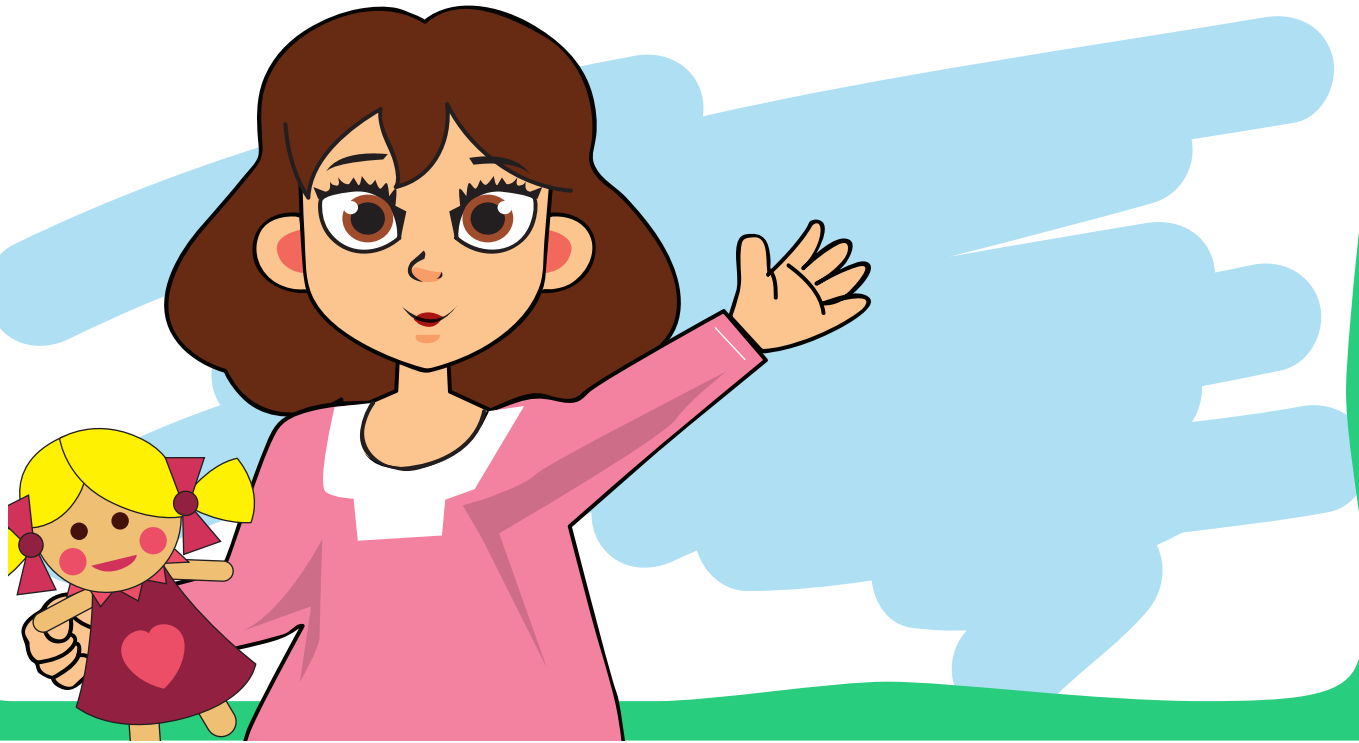
لعمري: 10-14 سنوات

الهدف: تعلّم مبادئ السلامة والوقاية من الإصابات

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

**For Ages:** 10-14 years old

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



## Facts

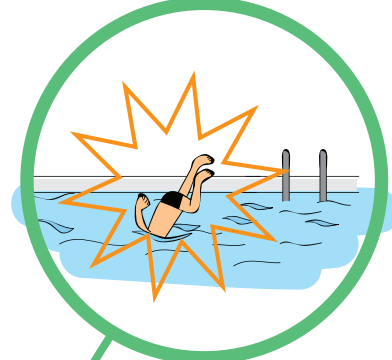
Main Causes for Childhood Injury

## حقائق

الأسباب الرئيسية لإصابات الأطفال



الإصابات الناجمة  
بسبب حوادث الطرق  
**Road traffic  
injuries (RTIs)**



الغرق  
**Drowning**



الحروق  
**Burns**



السقوط  
**Falls**

في جميع أنحاء العالم أكثر  
من 900,000 طفل يموتون  
بسبب الإصابات كل عام.  
**Around the world over  
900,000 children die due  
to injuries each year.**



التسمم  
**Poisoning**



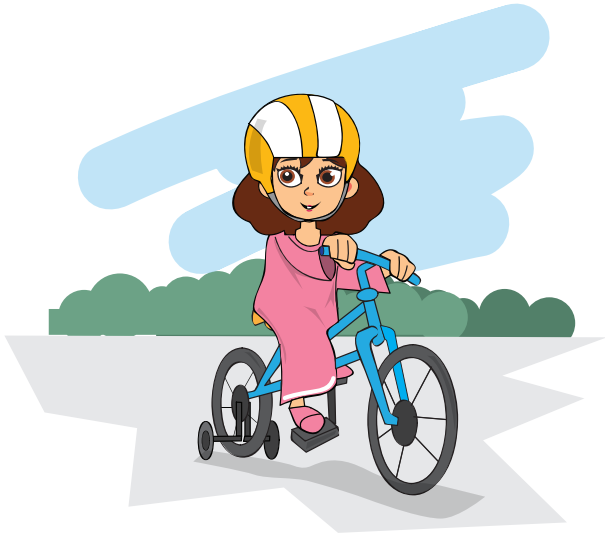
الإختناق  
**Choking**

ولكن هناك أخبار جيدة! يمكن تفادي هذه الإصابات باتباع إجراءات السلامة.

**But, there is good news!** Injuries are preventable by ensuring safety measures are always followed.

## Did you know

Wearing a helmet for a bicycle, scooter, quad bike, roller skates or blades can reduce head injuries by 80%.



## هل تعلم

إن ارتداء الخوذة عند قيادة الدراجة، والدراجة النارية، والدراجة الرباعية، وعند لبس أحذية التزلج وألواح التزلج يمكن أن يحد من إصابات الرأس بنسبة 80%.



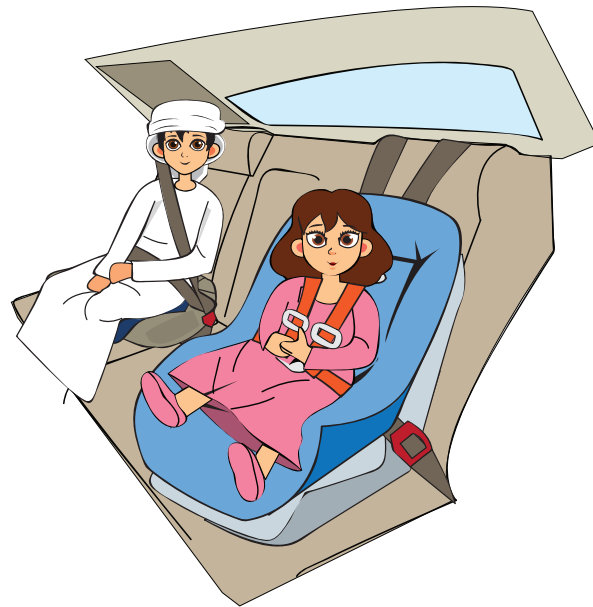
تأكد من ارتدائها دائماً.  
Make sure to wear them always.

### الركاب:

يمكن الوقاية من إصابات الطرق الخطيرة باستخدام مقاعد الأمان المناسبة والمقاعد الداعمة في السيارة أو الجلوس في المقعد الخلفي من السيارة.

### Passengers:

Serious incidents from Road Traffic Injuries can be prevented by using the correct car safety seat, wearing a seat belt and sitting in the back of the vehicle.



اسأل والديك عن المقعد المناسب لوزنك وطولك واستخدمه دائماً.  
Ask your parents about the most suitable safety seat for you and make sure to always use it.

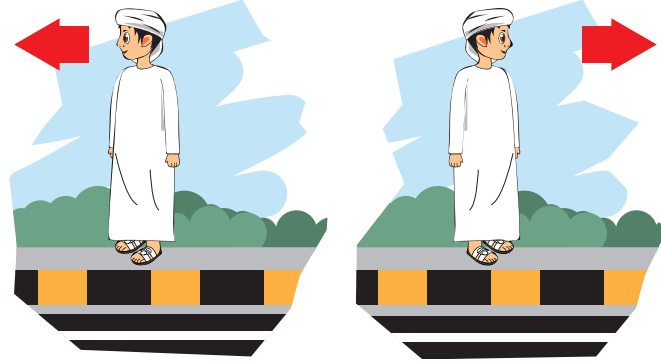
### المشاة:

- إن اتباع الخطوات والإرشادات المناسبة لسلامة المشاة، سوف يحافظ على سلامتك.
- استخدم إشارات المرور وأماكن عبور المشاة
  - دائماً إلتفت إلى اليسار، ثم إلى اليمين وإلى اليسار مرة أخرى.
  - تأكد من الآخرين يرونك.
  - استخدم الرصيف حيثما كان ذلك ممكناً.
  - لا تستخدم الهاتف النقال عندما تكون بالقرب من الطريق الرئيسي.

### Pedestrians:

Following the appropriate pedestrian safety steps will keep you safe:

- Use traffic signals and crosswalks.
- Always look left, right and left again.
- Make sure you are visible.
- Use the sidewalk where possible.
- Don't use your cell phone when near a main road.



إن الحروق يمكن أن تسبب إصابات خطيرة-لذا لا تلعب بالولاعات أو أعواد الكبريت أو الألعاب النارية.

Burns can cause serious injuries - never play with lighters, matches or fireworks.

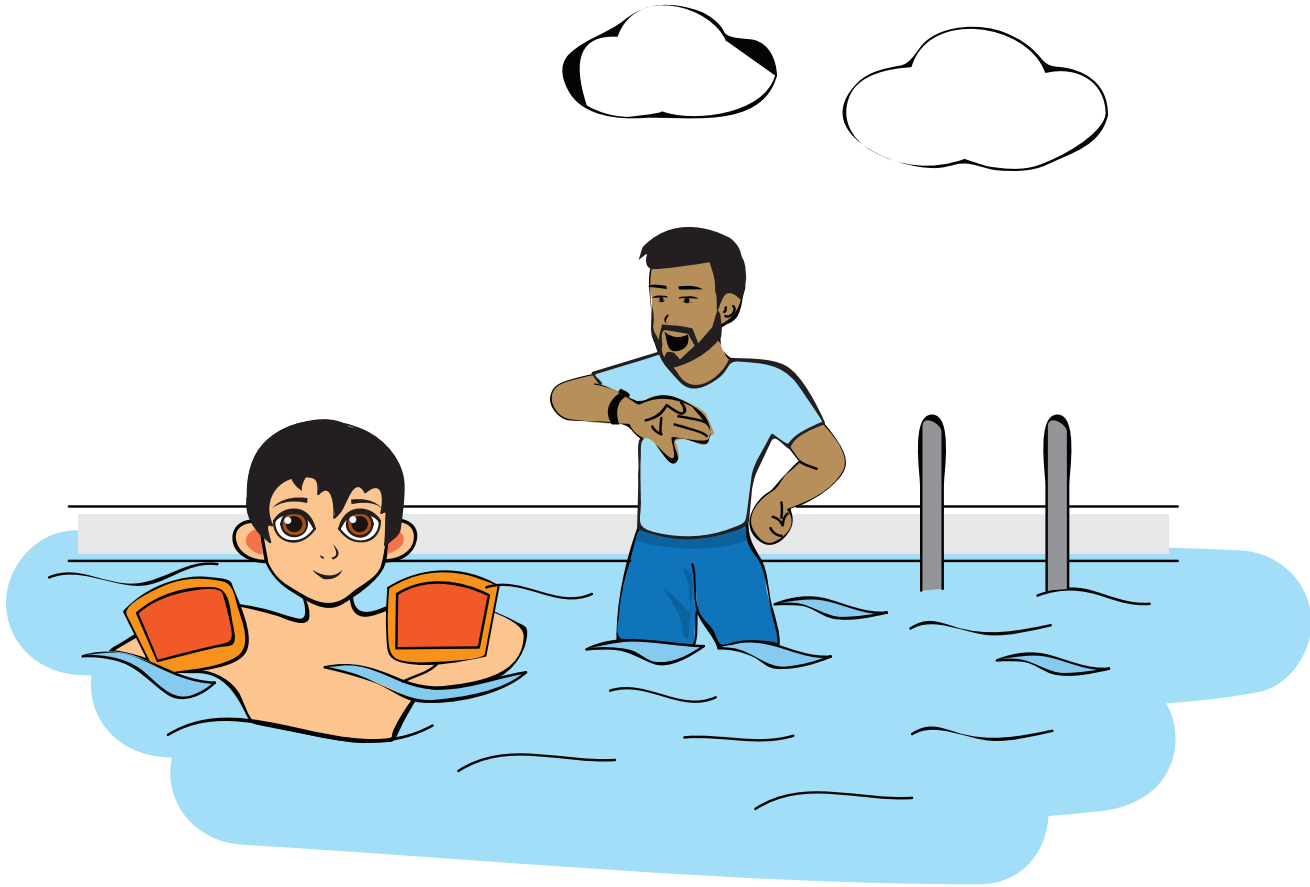


تأكد أن تكون حذراً وأن تحمي نفسك من الحروق.

**Make sure to always be careful and protect yourself from burns & scalds.**

إن السباحة دون إشراف شخص كبير، قد  
تسبب الغرق. تأكد دائماً من استخدام  
وسائل السباحة المساعدة.

Swimming without adult supervision  
can cause drowning. Always use  
floatation devices when swimming.

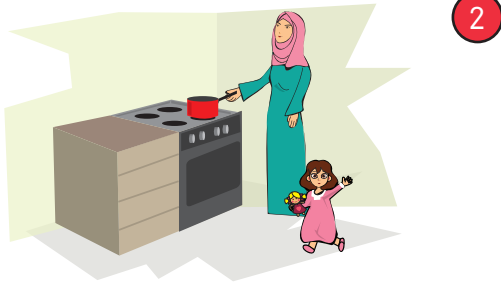


تأكد دائماً من استخدام معايير السلامة لأن الغرق يمكن أن يحدث في ثوان.  
**Always make sure to use safety measures as drowning can happen in seconds.**

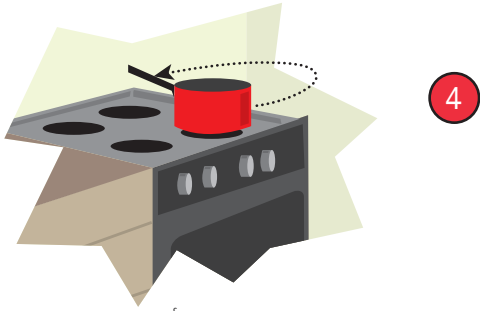
## For safe cooking

Making food is fun, but it's important to be safe too. Always have an adult with you at all times to help you.

Now, let's put on an apron, wash our hands, and get cooking!



اطلب الإذن دائماً من شخص كبير.  
Always ask an adult's permission.



اطلب من شخص كبير بأن يوجه القدور ومقابض  
المقالي نحو الجزء الخلفي للموقد حتى لا  
تصطدم بها عن طريق الصدفة وتطيح بها.  
Ask an adult to turn pot and pan handles  
toward the back of the stove so you  
won't knock them over by accident.



لا تحاول أبداً إشعال الموقد أو الفرن بنفسك.  
فقط يجب أن يقوم بذلك شخص كبير.  
Never try to light the stove or oven  
yourself. Only an adult should do this.

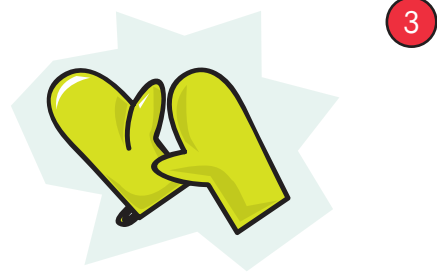
## للطبخ الآمن

إن إعداد الطعام أمر ممتع، ولكن من المهم أن  
يكون آمناً للغاية. ويجب أن يكون معك دائماً  
وفي جميع الأوقات شخص كبير لمساعدتك.  
الآن، دعونا نرتدي مريولة، ونغسل أيدينا،  
ونقوم بالطبخ!

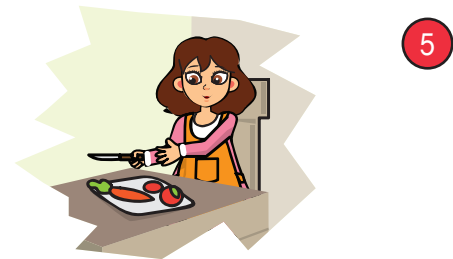


البس مريولة للحفاظ على نظافة ملابسك،  
لا ترتد أي شيء فضفاض، لأنه يمكن أن تشتعل  
فيه النار أو يعلق بمعدات الطبخ.

Wear an apron to keep your clothes clean.  
Do not wear anything baggy as it could catch  
fire or get caught in kitchen equipment.



استخدم قفازات الفرن دائماً عند التعامل مع  
الأواني الساخنة، والمقالي، أو صواني الخبز.  
Always use oven mitts when handling hot  
pots, pans, or baking trays.



إذا كان مسموحاً لك استخدام السكين، وجّه  
الشفرة بعيداً عنك، وابتعد أصابعك عن الشفرة  
عندما تقطع.

If you're allowed to use a knife, point the  
blade away from you and keep your fingers  
away from the blade when you're cutting.



## Matching Words

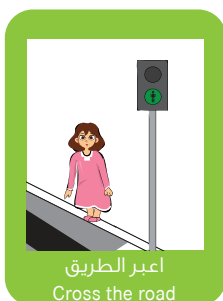
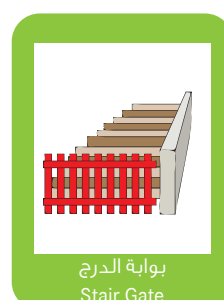
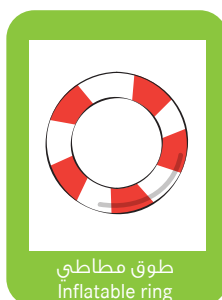
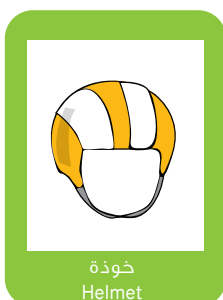
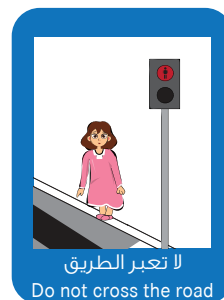
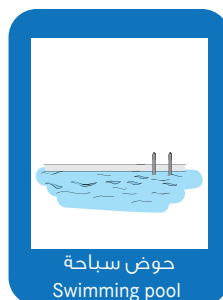
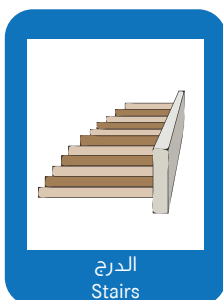
### How to play Word Match:

There are two sets of cards, blue and green. You start by taking a blue card and must then search through the green cards to find its partner. This fun game will teach you how to stay safe. Good luck!

## الكلمات المتطابقة

### كيف تلعب لعبة الكلمات المتطابقة:

هناك مجموعتان من البطاقات الزرقاء والخضراء. إبدأ بأخذ بطاقة زرقاء ومن ثم يجب عليك البحث في البطاقات الخضراء للعثور على البطاقة المتطابقة لها. إن هذه اللعبة الممتعة سوف تعلمك كيف تبقى آمناً سالماً. نتمنى لك حظاً سعيداً!



## Choosing the Right Action Staying Safe

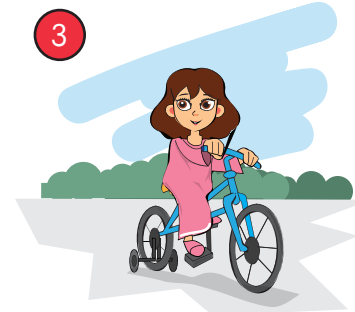
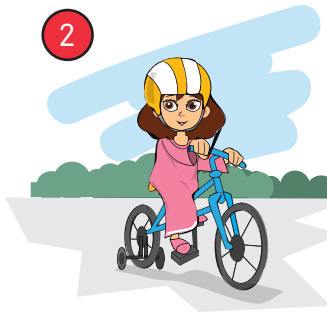
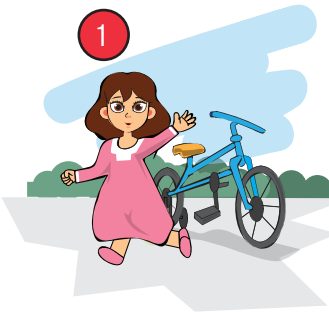
Look at the scenarios and images below, and circle the one you think is safe in each one. You score 1 point for each correct answer see if you can score 8/8.

## إختيار القرار الصحيح البقاء في أمان وسلامة

انظر إلى السيناريوهات والصور أدناه، ضع دائرة حول تلك التي تعتقد أنها آمنة. ستحصل على نقطة واحدة لكل إجابة صحيحة، هل يمكنك الحصول على 8/8.

### Your cycling helmet:

### خوذة الدراجات الخاصة بك:

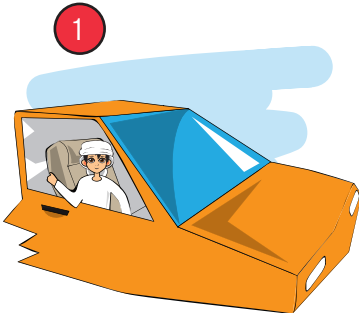


1. Should be worn at home
2. Should be worn whenever you ride your bicycle as it could save your life
3. Should be worn while eating

1. يجب ارتداؤها داخل المنزل
2. يجب أن ترتديها كلما ركبت الدراجة الخاصة بك، إذ أنها يمكن أن تنقذ حياتك
3. يجب ارتداؤها وقت الطعام

### In the car, you should:

### في السيارة، يجب:

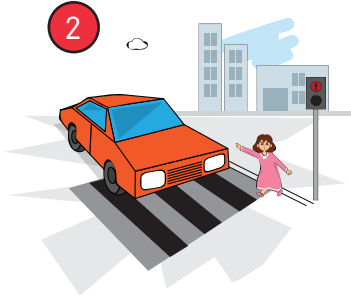
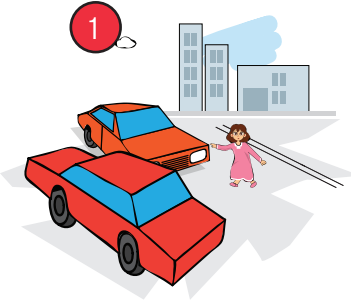


1. Sit in the front seat
2. Sit in the back seat and use a seat belt
3. Sit in the back seat

1. الجلوس في الكرسي الأمامي
2. الجلوس في الخلف واستخدام حزام الأمان
3. الجلوس في الخلف

**When crossing the road, you should always:**

**عند عبور الطريق، يجب عليك دائماً:**

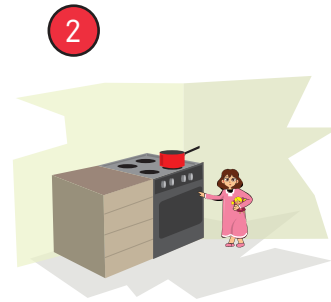
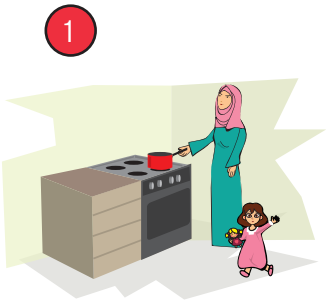


1. Run across the road, dodging the traffic
2. Hold your hand as a signal for oncoming traffic to stop
3. Look both ways and only cross when the road is clear and the traffic light is green

1. الجري عبر الطريق والمراوغة لتفادي حركة المرور
2. رفع يدك كإشارة لإيقاف حركة المرور القادمة
3. النظر إلى كلا الاتجاهين والعبور فقط عندما يكون الطريق خاليا والإشارة تكون خضراء للعبور

**Dinner is cooking on the stove. Should you:**

**إذا كان العشاء يجري طهيهِ على الموقد. فهل يجب عليك أن:**

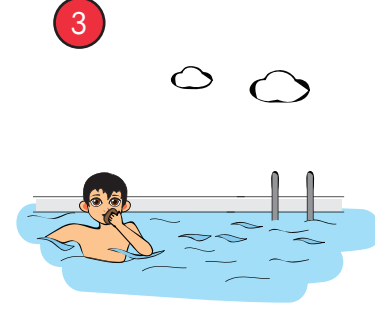
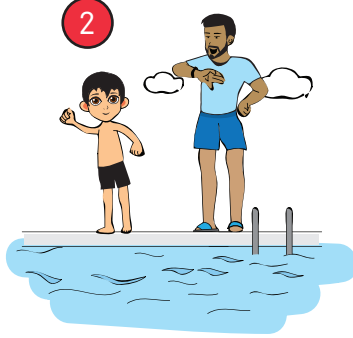
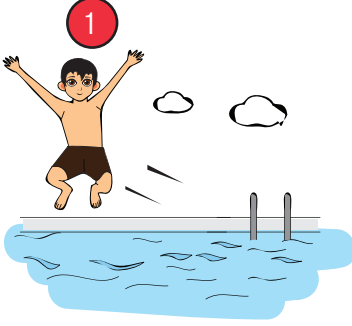


1. Wait for an adult to take the pans off the stove and serve dinner
2. Touch the pans to see how hot they are
3. Turn off the stove and serve dinner yourself

1. تنتظر ليقوم شخص كبير برفع القدر من على الموقد، ويقدم وجبة العشاء
2. تلمس القدر لترى إلى أي حد هو ساخن
3. تغلق الموقد وتحضر وجبة العشاء بنفسك

### When swimming, it is important to:

### عندما تسبح، من الضروري أن:

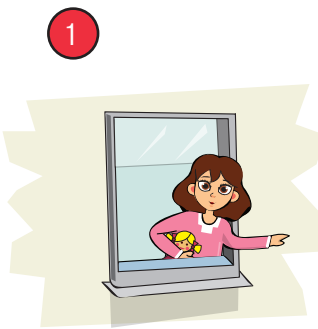


1. Run as fast as you can and jump in to the pool
2. Walk carefully and ensure an adult is present at all times
3. Eat and drink while swimming

1. تجري بأسرع ما يمكن وتقفز في المسبح
2. تمشي بحذر وتتأكد من تواجد شخص كبير في جميع الأوقات
3. تتناول الطعام والشراب أثناء السباحة

### Hanging out of an open window is:

### التدلي من نافذة مفتوحة هو:

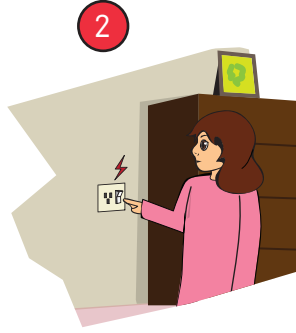
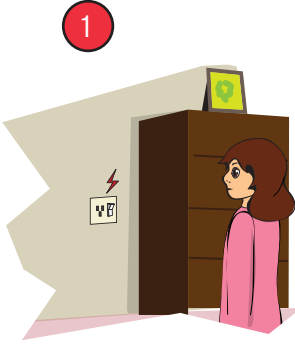


1. Cool, because you can be both indoors and outdoors at the same time
2. Dangerous, as you may fall and severely injure yourself
3. Something you should only do at weekends

1. شيء رائع، لأنه يمكنك أن تكون في الداخل والخارج في نفس الوقت
2. خطر، لأنك قد تسقط وتسبب لنفسك إصابة خطيرة
3. شيء يجب عليك فعله فقط في عطلة نهاية الأسبوع

### Playing with an electrical socket is:

### اللعب بالمقبس الكهربائي هو:

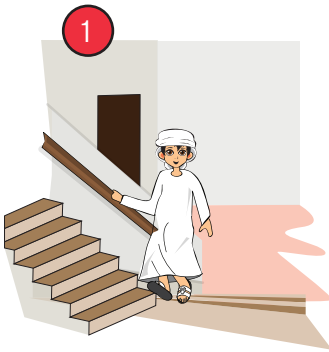


1. Harmless, as they are just little holes in the wall
2. Fine, because mummy and daddy do it all the time
3. Potentially very dangerous

1. غير ضار، لأنه مجرد ثقب صغير في الجدار
2. جيد، لأن أمي وأبي يفعلان ذلك في كل وقت
3. يمكن أن يكون خطراً جداً

### The safest way to get up or down the stairs is to:

### الطريقة الأكثر أماناً للصعود والنزول من الدرج هي:



1. Walk, taking one stair at a time
2. Run, because it's quicker
3. Jump, because it's more fun

1. المشي، درجة واحدة في كل مرة
2. الجري، لأنه أسرع
3. القفز، لأنه أكثر متعة

## Choose a safe route

What do you think is the safest way to walk from your house to your friend's house on the map below? **Draw in your safe route.**

## اختر الطريق الآمن

ما هو الطريق الآمن حسب رأيك للسير على الأقدام من منزلك لبيت صديقك على الخريطة أدناه؟ ارسم طريقك الآمن.



## Quiz

Can you identify the missing words below? Each situation requires your special safety skills and we have given you some letters in each word to help you. See if you can score 10/10.

## مسابقة

هل يمكنك التعرف على الكلمات المفقودة أدناه؟ كل حالة تتطلب منك استخدام مهارات السلامة الخاصة بك، ولقد وضعنا لك بعض الحروف في كل كلمة لمساعدتك. هل يمكنك الحصول على 10/10.

### أسئلة على سبيل المثال:

1. يجب عليك دائماً أن ترتدي ذ\_\_ة لحماية رأسك عند ركوب الدراجة الخاصة بك.
2. المنطقة المحيطة بحوض السباحة زلقة، لذا يجب عليك ألا تج\_\_ي أبداً.
3. الأشياء فوق الموقد يمكن أن تكون د\_\_رة جداً ولا ينبغي أبداً أن نقوم بلمسها.
4. لا ينبغي أبداً الذهاب للسباحة دون وجود شخص ك\_\_ر.
5. عند الجلوس في السيارة، تأكد من استخدام مق\_\_د ال\_\_يا\_\_ة الخاص بك وتأكد من أنك تربط الحزام.
6. عندما تعبر الطريق، يجب أن تنظر إلى ال\_\_ر وال\_\_ن للتأكد من أنها خالية، قبل محاولة العبور.
7. لا تمش أبداً على الطريق أو الشارع، دائماً استخدم الر\_\_ف.
8. عند عبور المشاة، عليك انتظار إشارة الرجل الأ\_\_ضر قبل عبور الطريق.

### Example questions:

1. You should always wear a \_\_ L \_\_ T to protect your head when riding your bicycle.
2. The area around a swimming pool is slippery, so you should never \_ U \_.
3. Items on top of a stove could be very \_\_ T and should never be touched.
4. You should never go swimming without an A \_\_ L \_ being present.
5. When sitting in the car, make sure you use your \_\_ R S \_\_ T and ensure you are strapped in.
6. Whenever you cross the road, you must look \_\_ F \_ and R \_\_ T to make sure it is clear, before attempting to cross.
7. Never walk in the road or street – always use the S \_\_ E \_\_ L \_.
8. At a pedestrian crossing, you must wait for the \_ R \_\_ man signal before crossing the road.



# أحسننت عملاً !

## الآن أنت تعلم

## Good Job!

## Now you know



1. أن استخدام الخوذة مهم.
2. أهمية استخدام مقعد الأمان المناسب عند ركوب السيارة.
3. أن تكون مع البالغين وتحت إشرافهم وقت السباحة.
4. أن لا تطل أو تخرج يدك من نوافذ الشرفات.
5. أن تصعد وتنزل الدرج بأمان.
6. أن لا تلعب بمقابض الكهرباء.
7. أن تستخدم طرق المشاة الآمنة عند عبور الشوارع واستخدام الطرق.
8. أن لا تلمس أسطح الفرن والغاز. وأن لا تبقى لوحداً في المطبخ.
9. أن تنتبه من أدوات التنظيف والأدوية التي قد تسبب لك التسمم.
1. That the use of a helmet is important.
2. The importance of using the suitable safety seat when riding in a car.
3. To be accompanied and supervised by an adult when swimming.
4. Not to lean out of open windows.
5. To walk up and down the stairs cautiously.
6. Not to play with electrical sockets.
7. To use pedestrian crossings when crossing the road.
8. To not touch the stove and make sure you are always accompanied by an adult when you are in the kitchen.
9. To be careful of cleaning products and medicine as they can be poisonous when ingested.



## Bookmark

Be careful, be safe,  
and be smart.

## فاصل الكتاب

كن حذراً، كن آمناً  
وكن ذكياً.

1. استخدم أماكن عبور المشاة دائماً لعبور الطريق
2. لا تجري أبداً أعلى أو أسفل الدرج
3. لا تحاول لمس أو تحريك الأواني أثناء وجودها على سطح الموقد. يمكن أن تصاب بحروق أو تسليخات.
4. دائماً ارتدي خوذة عند ركوب الدراجة
5. عند السفر في سيارة، احرص على استخدام مقعد أمان

1. Always use a pedestrian crossing to cross the road
2. Never run up or down stairs
3. Do not attempt to touch or move saucepans while they are on top of the stove
4. Always wear a helmet when you ride
5. Whenever travelling in a car, make sure you use a safety or booster seat

Bookmark Placed Here

## How can I help?

In the event of an accident or emergency,  
Here is how you can help:

1. Make sure your parents keep a list of emergency phone numbers by your telephone at home and on their mobile phones.
2. Secure yourself first, and then help your sibling or friend.
3. Shout out for help in an emergency.
4. Take deep breaths and call 999 – giving your name and address. Explain it is an emergency. Listen to the operator's instructions carefully and do not hang up until they tell you.

## كيف يمكنني المساعدة

في حال وقوع حادث أو حالة طارئة  
يمكنك أن تساعد:

1. تأكد أن والديك يحتفظان بقائمة لأرقام هواتف الطوارئ بالقرب من الهاتف في المنزل، وعلى هواتفهم النقالة.
2. أمان نفسك أولاً ثم، ساعد أخاك وصديقك.
3. اصرخ بصوت عال للحصول على مساعدة في حالات الطوارئ.
4. خذ نفساً عميقاً واتصل بالرقم 999 - أذكر إسمك وعنوانك. ووضح أنها حالة طارئة. إستمع بعناية إلى تعليمات المتحدث ولا تنهي المحادثة حتى يخبرك بذلك.



خدمات الطوارئ: 999  
Emergency services: 999

معرفة الوقاية.. تجنبك 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