

جسدي

جسدي

تأليف: أجنييس فاندفيل
رسوم: ماري لور فيني
ترجمة: ميرندا بشارة



copyright 1991. by Éditions Nathan - Paris, France.

pour la première édition.

copyright 2004 by Nathan, Paris – France

pour la présente édition.

Édition originale : MON CORPS

فاندفيل ، أجنييس .

جسدی / تالیف أجنييس فاندفيل، رسوم ماری لورفينی : ترجمة

ميرندا بشارة . ط1 . - القاهرة : عالم الكتب ، 2009

32 ص . 28 سم (اسئلة واجوبة من 3-6 سنوات)

تدمك : 977- 232- 684-1

1- تعليم الأطفال

أ- لورفينی ، ماری (رسام)

ب- بشارة ، ميرندا (مترجم)

372.218

ج- العنوان

عالم الكتب

نشر . توزيع . طباعة

❖ الإدارة :

16 شارع جواد حسنى - القاهرة

تليفون : 23924626

فاكس : 0020223939027

❖ المكتبة :

38 شارع عبد الخالق ثروت - القاهرة

تليفون : 23926401 - 23959534

ص . ب 66 محمد فريد

الرمز البريدي : 11518

❖ الطبعة الأولى

1430 هـ - 2009 م

❖ رقم الإيداع 21555 / 2008

❖ الترقيم الدولي I.S.B.N

977- 232- 684-1

❖ الموقع على الانترنت : WWW.alamalkotob.com

❖ البريد الإلكتروني : info@alamalkotob.com

حقوق الطبعة العربية محفوظة لعالم الكتب - القاهرة

رسالة مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم

عزيزي القاريء:

في عصر يتسم بالمعرفة والمعلوماتية والانفتاح على الآخر، تنظر مؤسسة محمد ابن راشد آل مكتوم إلى الترجمة على أنها الوسيلة المثلى لاستيعاب المعارف العالمية، فهي من أهم أدوات النهضة المنشودة. وتؤمن المؤسسة بان إحياء حركة الترجمة، وجعلها محركاً فاعلاً من محركات التنمية واقتصاد المعرفة في الوطن العربي، مشروع بالغ الأهمية ولا ينبغي الإمعان في تأخيرها.

فمتوسط ما تترجمه المؤسسات الثقافية ودور النشر العربية مجتمعة، في العام الواحد، لا يتعدى كتاباً واحداً لكل مليون شخص، بينما تترجم دول منفردة في العالم أضعاف ما تترجمه الدول العربية جميعها.

أطلقت المؤسسة برنامج «ترجم»، بهدف إثراء المكتبة العربية بأفضل ما قدمه الفكر العالمي من معارف وعلوم، عبر نقلها إلى العربية، والعمل على إظهار الوجه الحضاري للأمة عن طريق ترجمة الإبداعات العربية إلى لغات العالم.

ومن التباشير الأولى لهذا البرنامج إطلاق خطة لترجمة ألف كتاب من اللغات العالمية إلى اللغة العربية خلال ثلاث سنوات، أي بمعدل كتاب في اليوم الواحد.

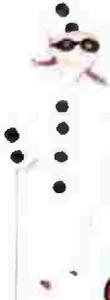
وتأمل مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم في أن يكون هذا البرنامج الاستراتيجي تجسيدا عمليا لرسالة المؤسسة المتمثلة في تمكين الأجيال القادمة من ابتكار وتطوير حلول مستدامة لمواجهة التحديات، عن طريق نشر المعرفة، ورعاية الأفكار الخلاقة التي تقود إلى إبداعات حقيقية، إضافة إلى بناء جسور الحوار بين الشعوب والحضارات.

للمزيد من المعلومات عن برنامج «ترجم» والبرامج الأخرى المنضوية تحت قطاع الثقافة، يمكن زيارة موقع المؤسسة www.mbrfoundation.ae

عن المؤسسة:

انطلقت مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم بمبادرة كريمة من صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس دولة الإمارات العربية المتحدة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي، وقد أعلن صاحب السمو عن تأسيسها، لأول مرة، في كلمته أمام المنتدى الاقتصادي العالمي في البحر الميت - الأردن في أيار/مايو ٢٠٠٧. وتحظى هذه المؤسسة باهتمام ودعم كبيرين من سموه، وقد قام بتخصيص وقف لها قدره ٣٧ مليار درهم (١٠ مليارات دولار).

وتسعى مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم، كما أراد لها مؤسسها، إلى تمكين الأجيال الشابة في الوطن العربي، من امتلاك المعرفة وتوظيفها بأفضل وجه ممكن لمواجهة تحديات التنمية، وابتكار حلول مستدامة مستمدة من الواقع، للتعامل مع التحديات التي تواجه مجتمعاتهم.



كيفية قراءة هذا الكتاب مع طفلك؟

لقد صمم هذا الكتاب برسوماته الرقيقة وصوره الكبيرة الملونة لجذب انتباه الطفل وإضفاء البهجة على عملية المطالعة.

عبر الصفحات سوف تثير الصور اهتمام الطفل وسوف يطلب الشرح. لذا تم اختيار الأسئلة والأجوبة المختلفة لتساعد أولياء الأمور على توفير الإجابة المناسبة من أجل تنمية معرفة الطفل.

ومن ثم فسوف يسعد الطفل من التعرف على المواقف المألوفة وأيضا من اكتشاف مواقف أخرى جديدة عليه مما يساهم في تنمية مهارات الملاحظة والاستيعاب لديه.

وللإستمتاع بالكتاب مدة أطول، يمكنكم تطوير أسئلة إضافية لتساعد الطفل على الملاحظة والاستنتاج و ترسيخ المعلومة.



أنا كما أنا

أنظر إلى اصحابك
الصفار. كلكم لديكم
أعين، وأذرع، وسيقان...
ولكنكم جميعا
مختلفون عن بعضكم
البعض.



لماذا يشبه الأطفال
أباؤهم ؟

الطفل يأخذ صفات
وخصائص كلاً من الأب
والأم لذا فمن الطبيعي أن
يشبه والديه. ولكنه لا
يطابق أحداً من هما تماماً!

هل يوجد أحد مثلك
بالضبط؟

لا، لأن كل طفل فريد من
نوعه. لا يوجد شخص
يشبهك كلياً أو تماماً.



من هم التوائم؟

إنهما طفلان كبرا معا فى
بطن أمهما وقد ولدا فى
نفس اليوم، الواحد تلو الآخر.

لماذا ليس لدينا جميعا
نفس لون البشرة؟

لون بشرتنا يعتمد على لون
بشرة والدينا. فإذا كانت بشرة
الأب والأم بيضاء سوف
ينجبان أطفالا بيضا، وإذا
كانت بشرة الأم والأب سمراء
يكون أولادهم بشرتهم
سمراء.



هل هناك أطفال يختلف
لون بشرتهم عن آبائهم؟

إذا اختلف لون بشرة الأب
والأم، فإن لون بشرة الأطفال
يكون بين اللونين.

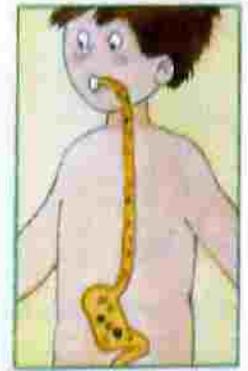


صباح الخير يا جسدي

تشعر بان جسمك
يتحرك، يجري... إنه
مخك الذي يأمره ماذا
يفعل. مخك يوجد داخل
رأسك.

ماذا يوجد فى جسمك ؟

توجد عظام و عضلات و دم
أحمر. كما توجد أيضا "أدوات"
و نسميها أعضاء. مثلا، توجد
الأمعاء داخل البطن و هي
العضو المسئول عن هضم
مانأكله.



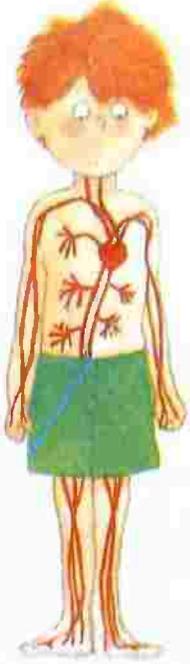
بماذا يفيد الجلد ؟

إن جلدك عبارة عن غشاء
رفيع جدا، ولكنه متين جدا،
يحمى ما بداخل جسمك.



بماذا يفيد الدم ؟

إنه ينقل الهواء والغذاء الذي تحتاجه الأعضاء ويعطيهم الغذاء عندما يقابلهم. الدم يسيل داخل أنابيب صغيرة موجودة في كل جسمك.



ماذا تفعل العظام داخل الجسم ؟

بدون العظام، تصبح مثل الكيس الرخو! إنها العظام التي تصلب الجسم، وكل العظام معا تشكل هيكلك.

ما هو دور العضلات ؟

تغلف العضلات العظام وتساعد على الحركة. قم بشئ ذراعك وسوف ترى العضلات تتحرك!



إنك لغريب يا جسمي!

إنك تقوم كل يوم بنفس
الأفعال: النوم، التبول...
هل تعرف لماذا؟

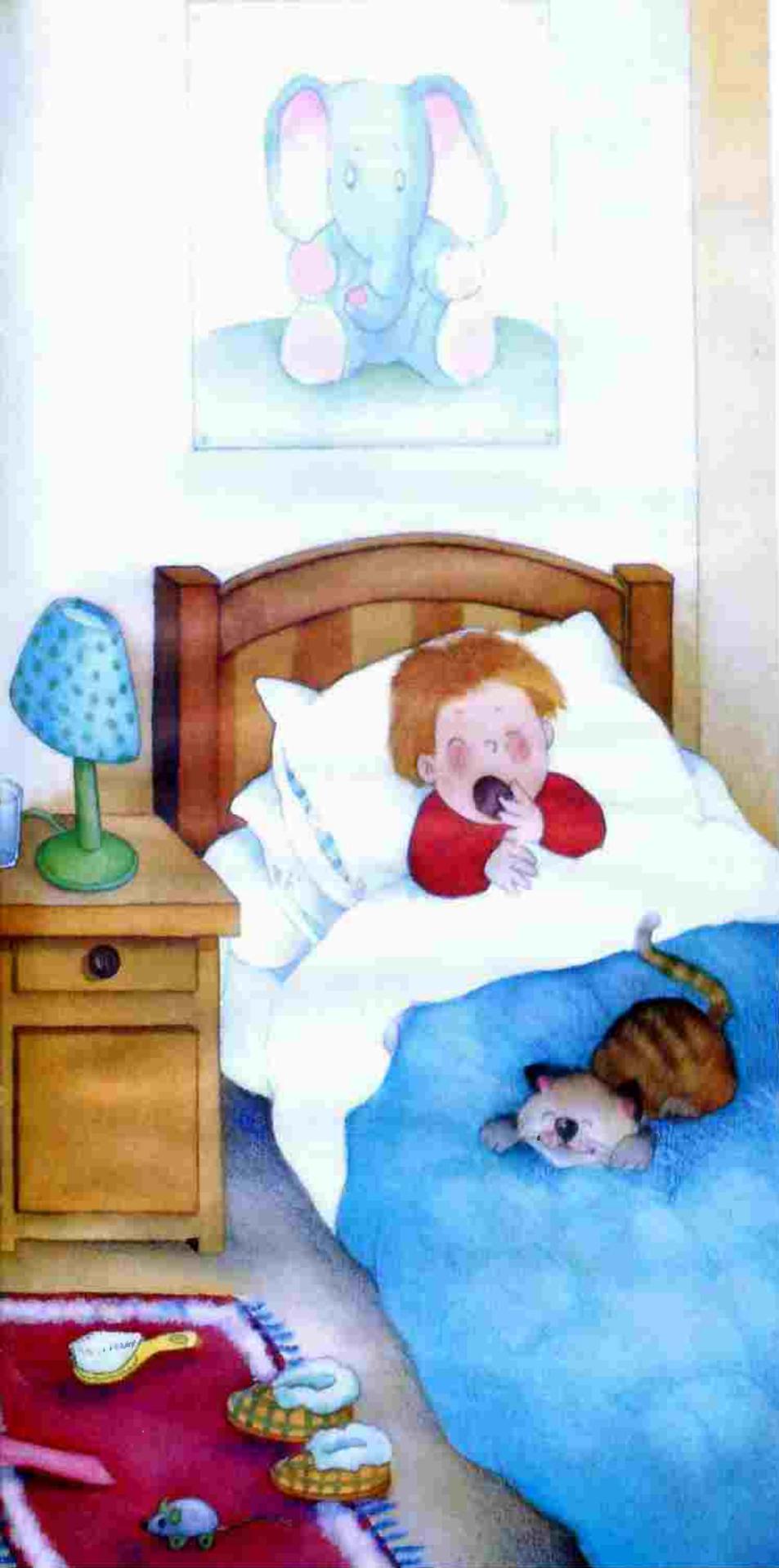
بماذا تفيد الأجفان؟

الأجفان تحمي العيون و
كانها أغطية صغيرة. إنهم
يفسلون العينين ويبلونها
دون توقف.



لماذا يجب أن ننام؟

الجسم يتعب أثناء النهار.
كل مساء، إنك تحتاج للراحة
لتستعيد القوة لتعاود اللعب
من جديد في الصباح التالي.
في بعض الأحيان تنام أيضا
بعد الظهر.





لماذا نتبول ؟

عندما يمر الدم داخل الجسم،
تقابله الأوساخ. ليغتسل،
يذهب إلى الكلى. عندما
تنتهى الكلى من تنظيف
الدم يتبقى سائل ينزل في
خزان صغير. عندما يمتلئ
هذا الخزان، نفرغه بالتبول.

لماذا نتبرز ؟

الطعام الذى نأكله ينزل إلى
الأمعاء التى تطحنهم . عندما
تطحنهم الأمعاء جيدا،
يذهبون فى أنبوب طويل
وهنا يأتي الدم ليوصل هذا
الغذاء لكل الجسم . ولكن
الدم لا يحتاج لكل الطعام. ما
يتبقى هو الفائض و يتحول
إلى براز.



جسمى يعمل طوال الوقت

إنك لا تلاحظ، ولكن
جسمك يعمل باستمرار
ولا يستريح أبدا بصورة
كاملة.



١٢

لماذا نقول أن القلب
ينبض ؟

ضع يدك على صدرك، في
الجزء الأيسر العلوي؛ سوف
تشعر بقلبك ينبض. إنه
يتنفس ويدفع الدم ليسيل
في كل أنحاء الجسم.
وهذا ينتج عنه الضربات.

هل نحلم كل ليلة ؟

الجميع يحلم حتى الأطفال
الرضع. لأن المخ لا يتوقف
عن العمل أبدا. ولكنك لا
تتذكر ما تحلم به كل ليلة.



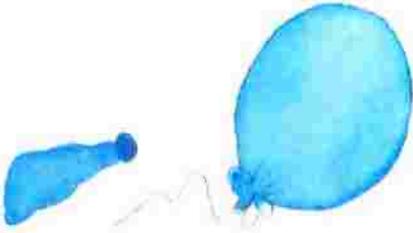
كيف نكبر؟

العظام تتمدد، و تكبر وتزداد
صلابة. كما يكبر حجم
الأعضاء. سوف تنمو حتى
تصبح شخصا كبيرا.



لماذا يجب أن نقص
الأظافر والشعر؟

لأنهم ينمون بلا توقف، دليل
الصحة والعافية.



ماذا نفعل عندما نتنفس؟

الشهيق: الهواء يدخل في
الأنف أو الفم وينزل داخل
الرئتين. ينفخهم مثل البالون
الزفير: الهواء يخرج من
الرئتين وتعودان إلى
حجمهما الطبيعي. جزء من
الهواء الذي كان في الرئتين
تم أخذه من الدم



حواسي الخمس

حواسك الخمس
تسمح لك بالتعرف
على ما يجري من
حولك. إن المخ يتحكم
فيهم.

ما هي الحواس الخمس ؟

بعينك ترى أصحابك،
و الزهور... بأذنيك تسمع
الأصوات... يمكنك أيضا
التذوق، والشم، واللمس.

١٤



كيف تشم الأنف ؟

الهواء يدخل في أنفك. داخل
فتحتي الأنف توجد أعضاء
صغيرة جدا تشم الروائح
المنتشرة في الهواء. ومن
ثم يقوم المخ بتمييز
الرائحة: إنه يخبرنا إذا كانت
الرائحة طيبة أو كريهة.





كيف نتذوق الطعام ؟
بفضل النقط الصغيرة
الموجودة على لسانك،
يمكنك تذوق طعم كل ما
تأكله. إنه المخ الذي يفكر:
هذا طيب أو هذا طعمه سيء.

لماذا نشعر بالسعادة عند
لمس دمية من الفرو؟
لأنها ناعمة الملمس جدا! إن
جلدك يُعلمك ماذا تلمس.
المخ يرشدك إذا كان ما
تلمسه باردا أو ساخنا، ليينا،
شائكا أم ناعما.... إنك تتذكر
الشعور و من ثم تعاود لمس
الدمية من جديد كي تحس
بهذا الشعور اللطيف.



أنا أكل من كل شيء

الرائحة طيبة، سوف
نستمتع. اليوم، يوجد
القليل من كل شيء
على مائدة الطعام.

لماذا نأكل؟

إنه لشيء جيد أن نأكل
عندما نشعر بالجوع.
جسمنا يحتاج للغذاء ليحيا؛
ليتحرك، ليفكر، ليكبر،
ليلعب....



لماذا لا نستطيع أن نأكل
الحلويات فقط؟

يجب أن نأكل من كل شيء
حتى نكون بصحة جيدة؛
من اللحم، السمك،
والبيض، والخضروات
والفواكه، واللبن والخبز...





لماذا يجب أن نشرب الماء ؟

إنه أكثر المشروبات فائدة
لجسمنا، الذي يحتاج للكثير
من الماء.

لماذا يجب أن نمضغ جيدا؟

عندما تمضغ الطعام جيدا
يسهل بلعه، أسنانك تقطع
لقمة الطعام لقطع صغيرة،
لسانك يمزجها، ولعابك
يجعلها لينة أو طرية لتتزل
اللقمة بسهولة إلى المعدة.

هل هناك أشياء لا يجب أن
يأكلها الأطفال ؟

هناك أشياء شكلها جميل
ولكنها مضرّة .عندما لا نعرف
بعض الأشياء، يجب أن
نسال الكبار إذا كان هذا طيبا.



أنا أستحم

ساعة الحمام حانت،
لنطرح الماء! يا لها
من تسلية.

لماذا يجب أن نستحم
كل يوم؟

خلال النهار، إنك تجرى
وتلعب... يتسخ جسمك.
إذا لم تستحم، ستصبح
بمنتهى القذارة وستلتقط
الكثير من الجراثيم.



ما هي الجرثومة؟

إنه كائن صغير جدا لا نراه.
و هو يتخلل في كل مكان.
بعض الجراثيم لا تسبب
الأذى، ولكن أنواع أخرى
يمكن أن تسبب المرض.
عندما نغتسل نتخلص من
الكثير من الجراثيم.





لماذا نستخدم الصابون ؟

الصابون مع الماء ينتج الرغوة التي تختلط بالقدارة. عندما نغسل، القذارة تذهب مع الرغوة.

لماذا يجب أن نغسل أسناننا؟

عندما نأكل، تظل بعض القطع الصغيرة من الطعام عالقة بين الأسنان. إذا لم نتخلص منها بواسطة فرشاة الأسنان، سوف تفسد الأسنان وتشعر بالألم.



لماذا نغسل الأيدي قبل الأكل ؟

إنك تلمس كل شيء بيدك: الكلب، الحوائط، الأحذية... وبالتالي تتعلق بهما الجراثيم الصغيرة. إذا لم تغسل يديك قبل الأكل، هناك الخطر أن تبتلعهم.



جروح الصغيرة

عندك زرقان أو تورم بسيط... إنها جروح صغيرة وغير خطيرة.

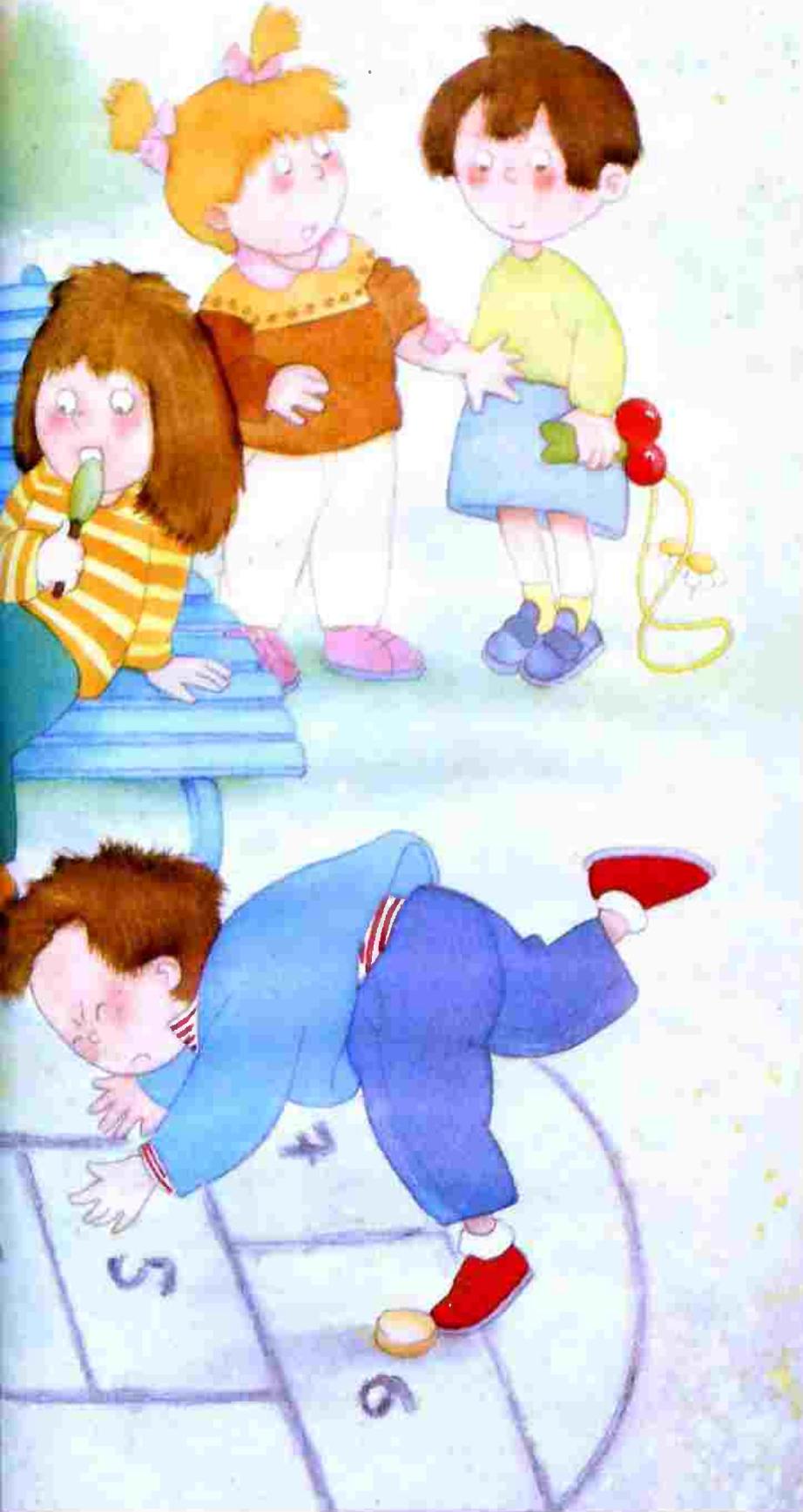
ما هو التسوس ؟

لقد علقت قطعة من الطعام داخل السنه ونتج عنها ثقب: إنه التسوس. نتالم كثيرا. ينظف طبيب الأسنان الثقب ويقوم بحشوه. لمنع التسوس، يجب غسل الأسنان بعد كل وجبة.



لماذا يصبح لدينا زرقان بعد أى خبطة أو صدمة؟

تحت تأثير الصدمة، تنفتح بعض الشعيرات الدقيقة ويتسرب منها القليل من الدم. ينتشر الدم تحت الجلد ويصبح أزرقا. الشعيرات تلتحم سريعا والزرقان يختفى.



لماذا يكون عندنا في بعض الأحيان تورم؟

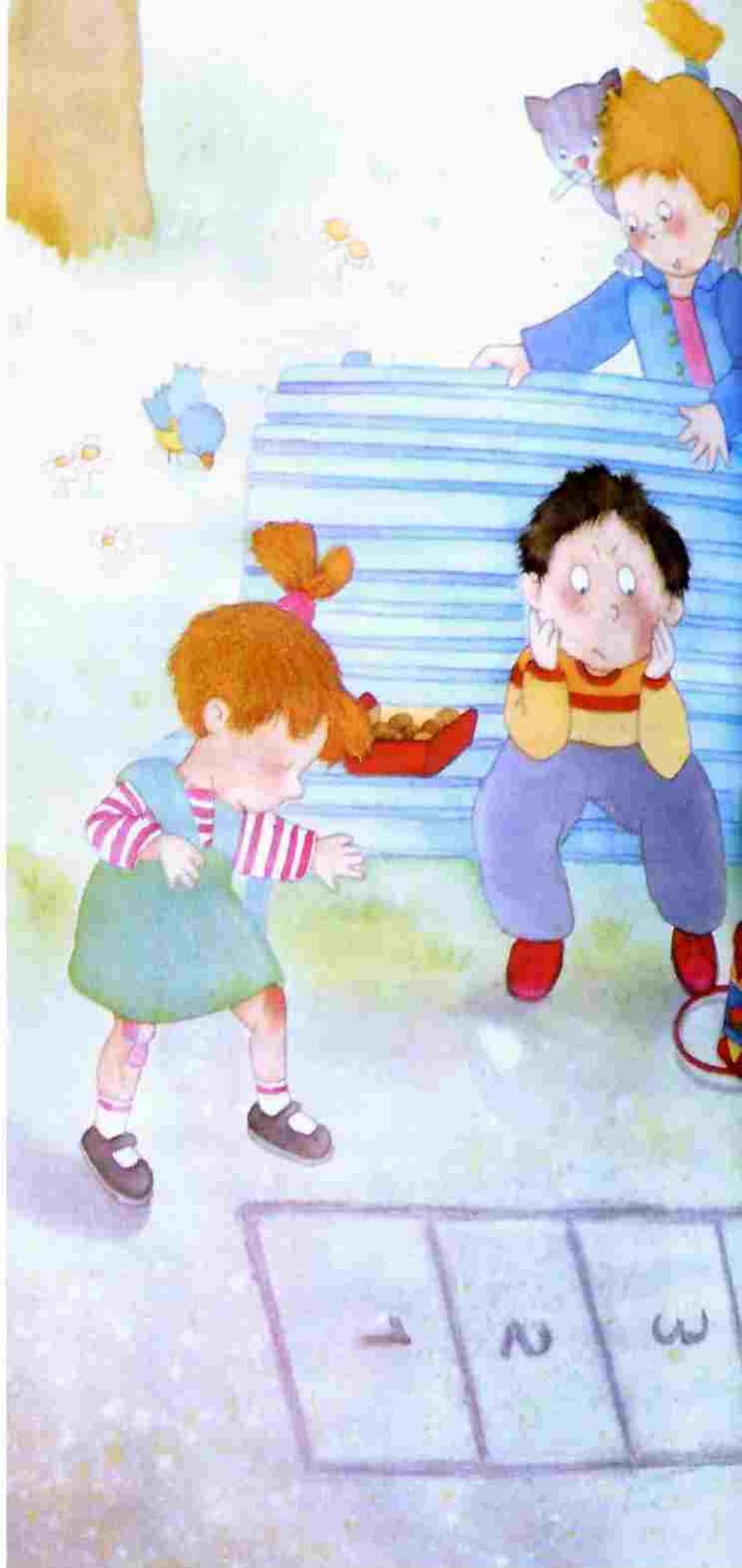
عندما يختبط الرأس، تنفتح الشعيرات الدقيقة الموجودة تحت الجلد إثر الصدمة. الدم المتسرب من الشعيرات يرفع الجلد ويسبب إنتفاخا/ورما. بعد وقت قليل، يزول الورم.



كيف نعالج الإصابات؟

عندما نقع، من الممكن أن ينكشط الجلد. الدم الموجود تحت الجلد أصبح بلا حماية ويسيل قليلا.

للعناية، ننظف جيدا بالماء والصابون، بلطف حتي لا نتألم. ثم نضع مطهرا، في أغلب الأحيان، لونه أحمر.



الزيارة الطبية

اليوم ميعاد الزيارة
الطبية، جاء الأطباء إلى
الفصل ليفحصوا كل
الأطفال.

لماذا خلع الجميع
ملابسهم؟

لأنه من الأسهل فحص
الأطفال عندما لا يرتدون
ملابسهم. نقوم بأخذ
قياسات الوزن والطول
بحوزة أفضل.

ما هو الجهاز الذي يضعه
الطبيب حول رقبته؟

إنها السماعة الطبية. وهي
تساعده على سماع تنفس
الأطفال وضربات قلوبهم.



لماذا تشير السيدة إلى
لوحة الرسومات؟

إنها تفحص إذا كان الطفل
يرى جيدا. من لا يستطيع
الرؤية بوضوح، عليه أن
يرتدى نظارة.

ماذا يفعل الطبيب بجهازه
الصغير؟

إنه يستعد ليري ما بداخل
أذن الطفل الصغير. سيتأكد
أن أذنه بحالة جيدة.



كيف يرى الطبيب داخل
الفم؟

بعصاة صغيرة، ينزل لسان
الطفل ليري جيدا عمق
حلقهم

ما الذي يوجد في
البرطمانات؟

إنه البول. لقد أتى كل طفل
ومعه برطمان به عينة من
البول الذي سوف يقوم
الأطباء بأخذه لتحليله.



إننى مريض

عندما تكون مريضا،
تبقى فى سريرك
والطبيب يأتى ليراك.

كيف نعرف أننا مرضى ؟
عندما لا تشعر بأنك على ما
يرام، تكون متدمر، متعب،
ومتالم ... تقيس أمك
حرارتك وبعد ذلك تتصل
بالطبيب.



ماذا يفعل الطبيب ؟

إنه يفحصك بعناية ويوجه
لك بعض الأسئلة. وبعد
ذلك يكتب فى الروشتة
الأدوية اللازمة لتشفى.
وقبل أن يذهب، ينصحك
بالراحة.



هل هو شيء لطيف أن
تكون مريضا؟

عندما تكون مريضا، يهتم
الجميع بك جيدا. أحيانا،
يعدون لك طعاما خاصا،
ويقدمونه لك وأنت في
السرير. أصدقائك يأتون
لرؤيتك. أبوك وأمك يقرأون
لك القصص. لكن إذا بقيت
لمدة طويلة، سوف تبدأ
بالشعور بالملل.



لماذا نذهب إلى
المستشفى؟

في أغلب الأحيان يكون
الذهاب إلى المستشفى
لإجراء عملية جراحية. عندما
يقوم الدكتور بإجراء العملية،
تكون نائما تحت تأثير
المخدر، وهكذا لن تشعر
بشيء. إذا وجب قضاء الليلة
بالمستشفى، يمكن لوالدتك
أن تنام في سرير بجوارك
بالضبط.



مولود جديد

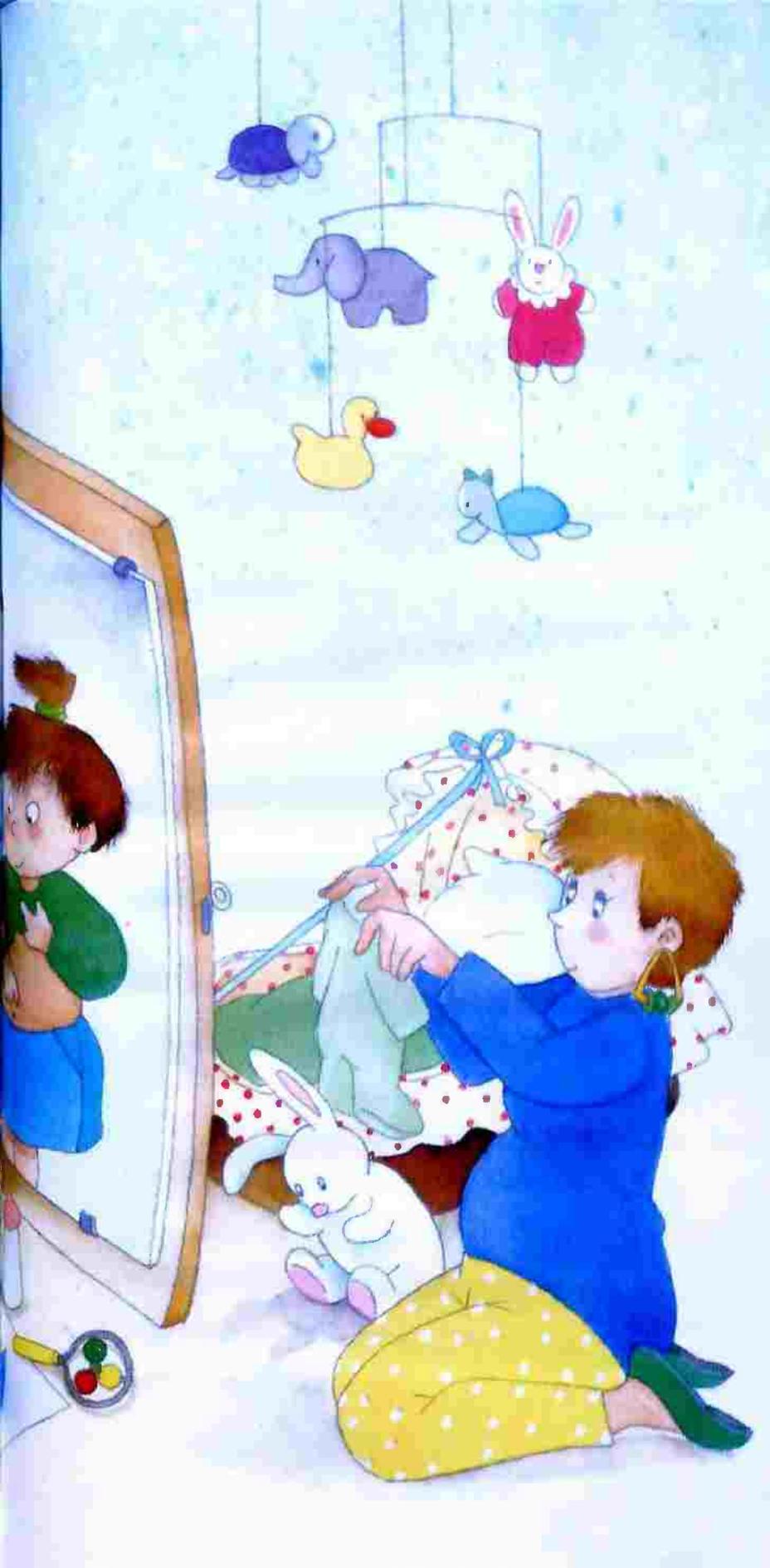
هل هي أخت صغيرة؟
هل هو أخ صغير؟
ستعرف قريبا!

كيف نعرف أننا ننتظر
طفلا؟

بطن ماما تكبر كثيرا: يوجد
بداخلها طفل. كل الأسرة
تستعد لإستقباله.

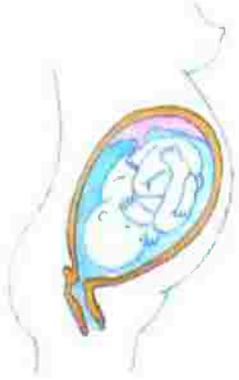
لماذا تذهب ماما إلى
المستشفى؟

عندما يكبر المولود داخل
بطن ماما، يخرج منها
ونقول أن ماما تلد. في
المستشفى، يوجد أشخاص
سيساعدونها على الولادة.
ستكون في غرفة هادئة
حيث سيهتمون بها كثيرا.



لماذا لدينا سُرّة؟

عندما يكون فى بطن أمه. لا يستطيع الجنين أن يأكل مثلنا. لذلك يوجد أنبوب صغير متصل ببطنه ومرتبطة بأمه ليغذيه. عند الولادة. يقوم الطبيب بقطع الأنبوب. وذلك يترك علامة صغيرة على بطن المولود: إنها السُرّة .



هل نستطيع اللعب مع المولود؟

عندما يعود الطفل من المستشفى. يكون صغيرا جدا. ينام كثيرا ولا يتكلم. ولكن قريبا. سوف يضحك لك وعندما يكبر. سوف يستطيع اللعب معك.



أنا سعيد أنا حزين

ما أحلى الحفلات للهو
والمرح! ولكن أحيانا
نشعر بالحزن. حزن
صغير ويصبح كل شيء
على ما يرام.

ماذا يحدث عندما نبكى؟

عندما تكون حزينا أو لديك
شعور بالألم، ينتابك
الإحساس بالبكاء. فتندفع
الدموع من عينيك وأنفك
وتسيل على وجهك. تصرخ
وتتأوه. عندما تنتهي من
الصراخ تشعر بأنك أكثر
هدوءا. الجميع يبكي، حتى
الأشخاص الكبار.



هل المزاج جيد؟

المزاج جيد! عندما نقوم
بالدعابات، عندما نحكي
النكت، نشعر بالسعادة
للضحك سويا.





ما هو الغضب أو ما هي
نوبة الغضب؟

لاتشعر بالسعادة مطلقا
وتشعر بأشياء قوية جدا داخل
قلبك وتقول لنفسك "هذا غير
عادل!". تقوم بضرب قدميك
على الأرض، تبكى و تصرخ :
إنك غاضب . لتهدئي
أعصابك، تجلس في ركن
بمفردك. وخلال فترة قصيرة
تشعر بتحسن.



لماذا نقبل بعضنا البعض ؟
في أحضان والدك أو والدتك،
تشعر بالراحة والأمان . نحن
نقبل بعضنا البعض لإظهار
مشاعر الحب فيما بيننا.

