

في موضع الهدف!

لعبة توعوية بمرض السكري لجميع الأعمار

الحقوق محفوظة: لساندرا هولنبرج

عمل / ساندرا هولنبرج
ترجمة / شذا المويشير

اقتراحات لطباعة اللعبة:
الصفحة الأولى هذه تتضمن قوانين اللعبة ، بإمكانك طباعتها على ورق عادي.
الصفحات من 2 إلى 5 هي ألواح اللعب ، قم بطباعتها على ورق مقوى.
الصفحات من 6 إلى 11 تحوي بطاقات اللعب والمعلومات ، قم بطباعتها على ورق مقوى أيضاً.
قم بتتبع الخط المتقطع أثناء قص ألواح اللعب ثم رتب الألواح الأربعة على شكل حرف X
المستطيلات الأربعة الملونة في الصفحة السادسة هي أدوات التحريك في اللعبة ، قم بطي كل مستطيل ثلاث مرات واستخدم الغراء أثناء ذلك حتى تضمن ثباتها.
ضع بطاقات المعلومات في منتصف لوح اللعب.

قوانين اللعبة:

يختار كل لاعب أحد أدوات التحريك الملونة ويضعها على نقطة "ابدأ" والتي تماثلها في اللون.
ضع كل بطاقات اللعب منشورة على الأرض بشكل مقلوب ، ثم يختار كل لاعب بطاقة واحدة في الوقت نفسه.
إذا كان بحوزة أحد اللاعبين بطاقة لعب عبارة عن رقم فهو من يوزع بطاقات اللعب قبل البداية ، أما إن لم يكن بحوزة أي من اللاعبين رقم فإنهم يكررون عملية السحب مرة أخرى حتى يظهر مع أحدهم رقم.
إن وجد مع أكثر من لاعب رقم فإن اللاعب صاحب البطاقة الأعلى رقماً يوزع بطاقات اللعب.

يقوم من حصل على الرقم بخلط جميع بطاقات اللعب وهي مقلوبة ثم توزيعها على جميع اللاعبين بالتساوي:
18 بطاقة لكل لاعب إن كان عدد اللاعبين 2
12 بطاقة لكل لاعب إن كان عدد اللاعبين 3
9 بطاقات لكل لاعب إن كان عدد اللاعبين 4
وبعدها يضع كل لاعب بطاقات اللعب في المكان المخصص لها على لوح اللعب الخاص به.

1- يبدأ باللعب اللاعب الذي على يسار من وزع بطاقات اللعب وتستمر أدوار اللاعبين باتجاه عقارب لساعة
يسحب اللاعب في كل دور له بطاقة لعب واحدة ويتحرك وفقاً لما فيها.
البطاقات المستخدمة توضع أسفل البطاقات التي لم تستخدم بعد بشكل عادي وليس بالمقلوب.
إذا استخدم اللاعب جميع بطاقات اللعب الموجودة لديه فإنه يقوم بخلطها ثم وضعها مرة أخرى في مكانها بشكل مقلوب واستخدامها مرة أخرى.

2- عند التوقف عند النقطة التي تحوي الأسهم فإن كل لاعب يتبع اتجاه السهم ذو اللون المماثل لأداة التحريك الخاصة به.

3- عندما يتوقف أحد اللاعبين في مكان يتواجد فيه لاعب آخر فإنه أمام خيارين: إما أن يعطي اللاعب الآخر بطاقة معلومة من التي يملكها أو أن يعود إلى نقطة "ابدأ" المماثلة للون أدواته التحريك.

4- عندما يتوقف اللاعب على نقطة "تبدل" فإنه بإمكانه أن يتبادل الأمكنة مع أي لاعب يختاره.

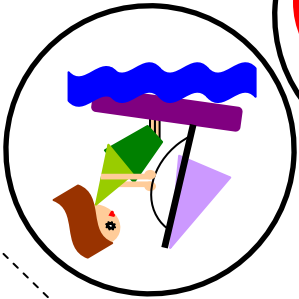
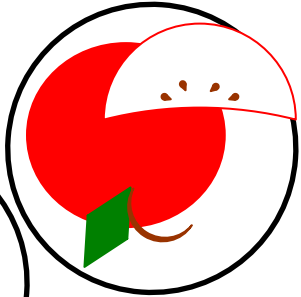
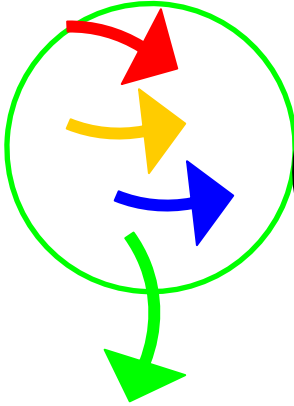
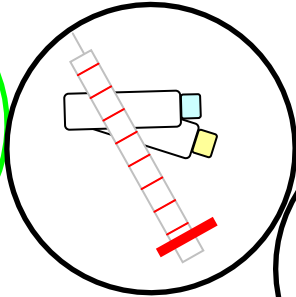
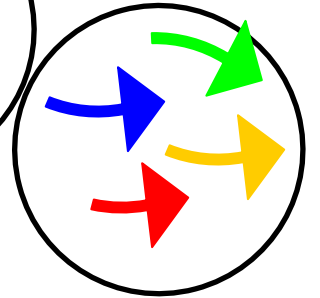
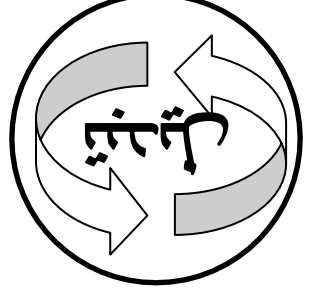
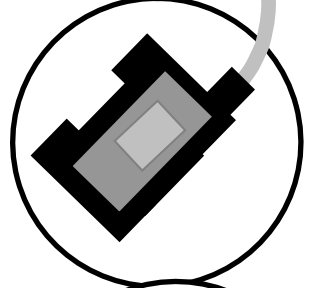
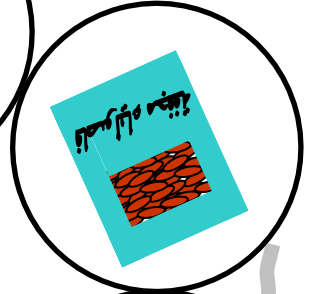
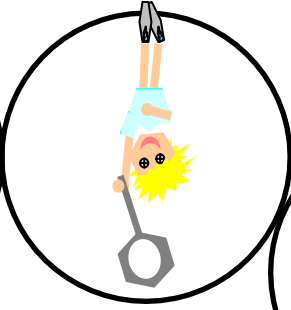
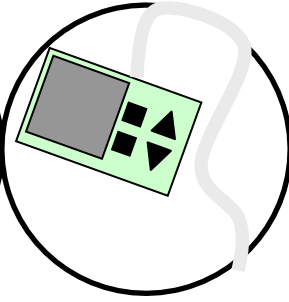
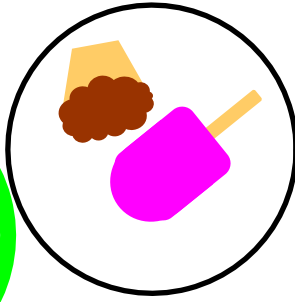
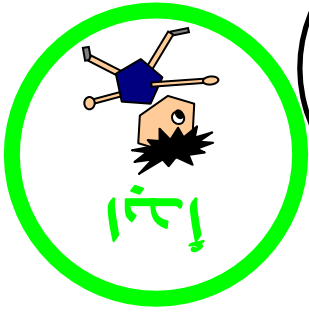
5- بطاقات المعلومات تُقرأ بصوت مسموع عند سحبها ، وتستخدم لتسجيل النقاط لكل لاعب في اللعبة "سيأتي ذكر طريقة تسجيل النقاط في الأسطر القادمة"

6- أول لاعب يصل إلى نقطة "في موضع الهدف" يُنهي اللعبة.

كيفية حساب النقاط في اللعبة:

ثلاث نقاط للاعب الذي أنهى اللعبة.

نقطة لكل بطاقة معلومة بحوزة أي لاعب



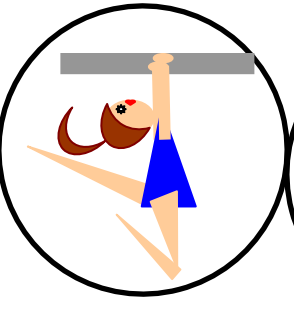
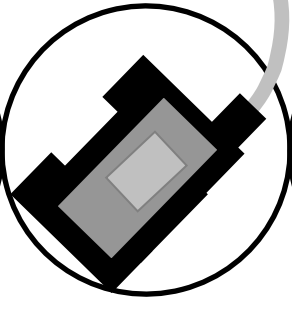
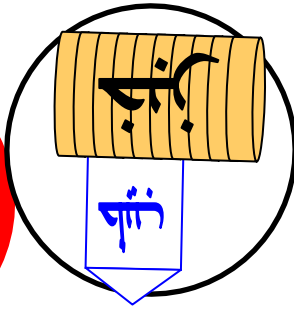
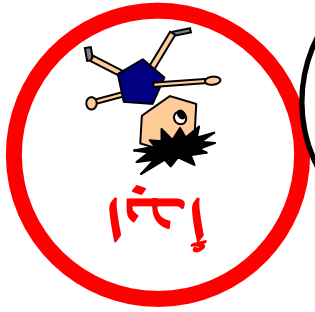
تتبع

(c) by Sandra J. Hollenberg www.grandmasandy.com

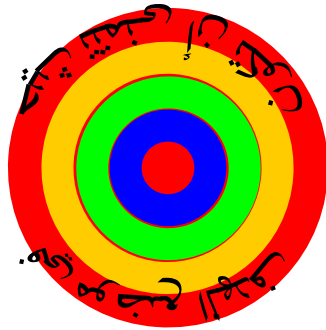
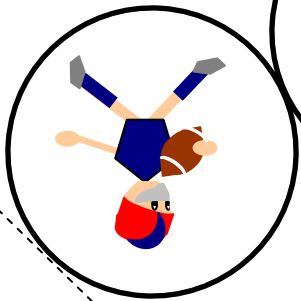
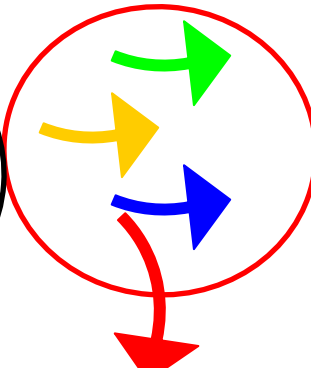
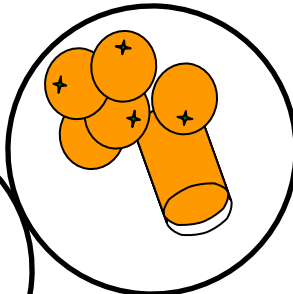
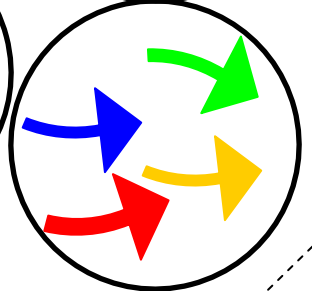
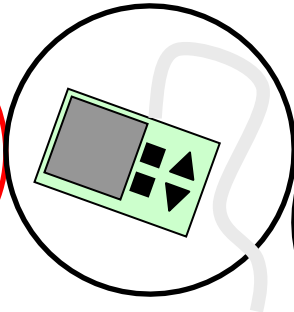
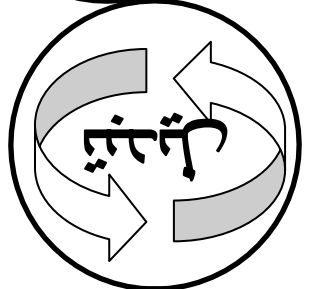
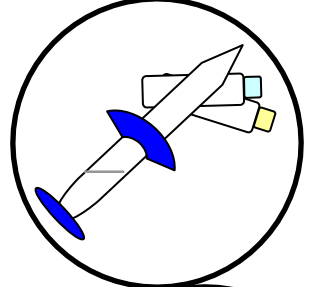


اسحب بطاقة معلومة



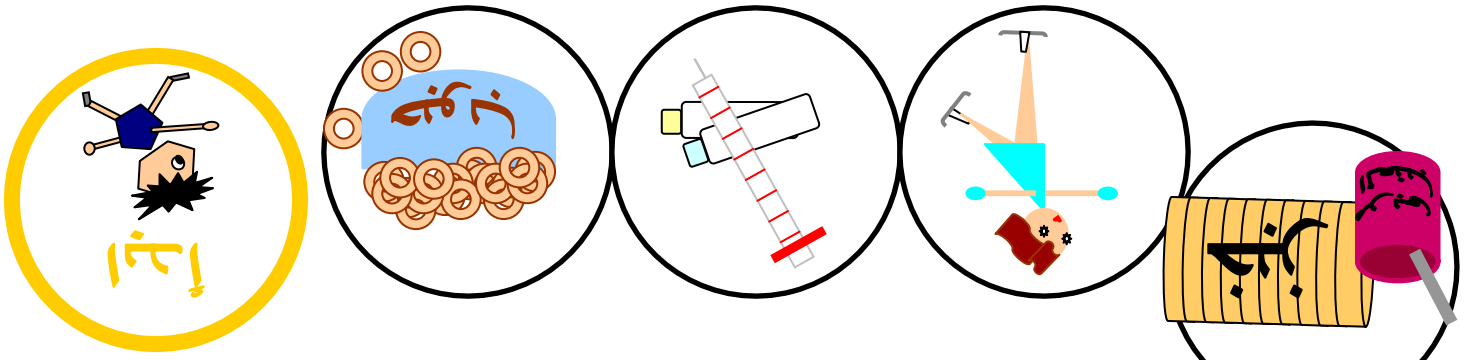


(c) by Sandra J. Hollenberg www.grandmasandy.com

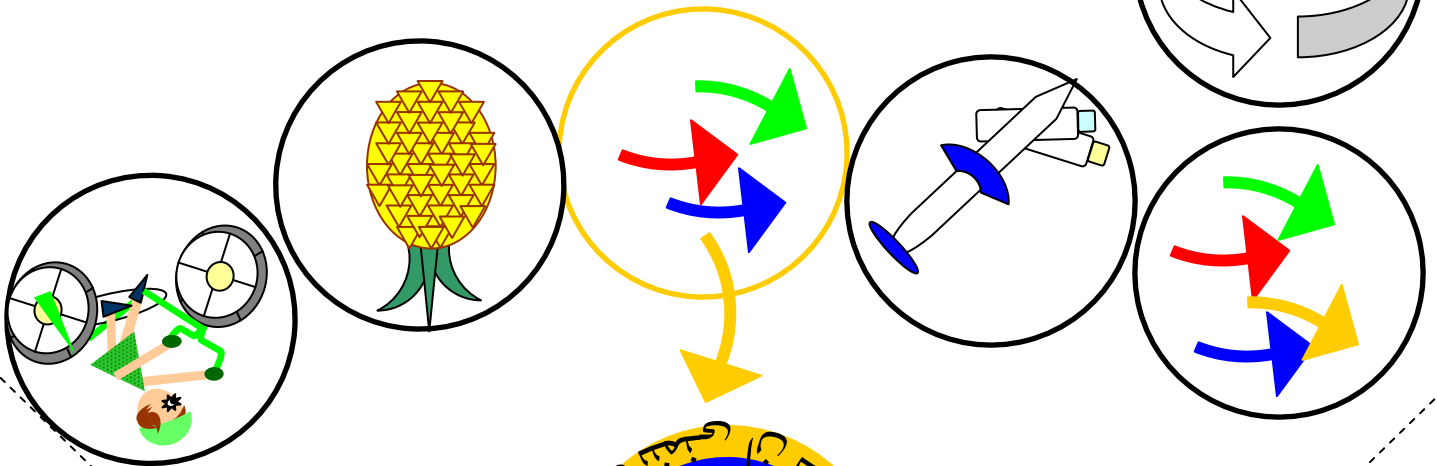
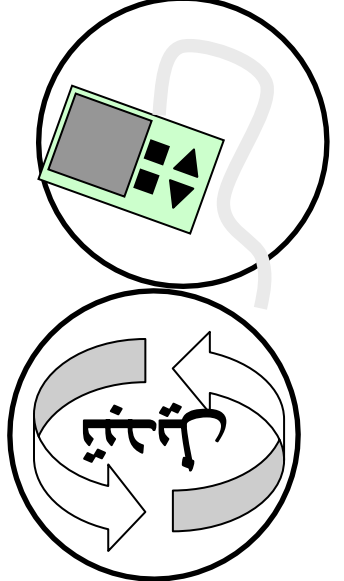


تتبع الخط المتقطع أثناء القص.

اسحب بطاقة معلومة



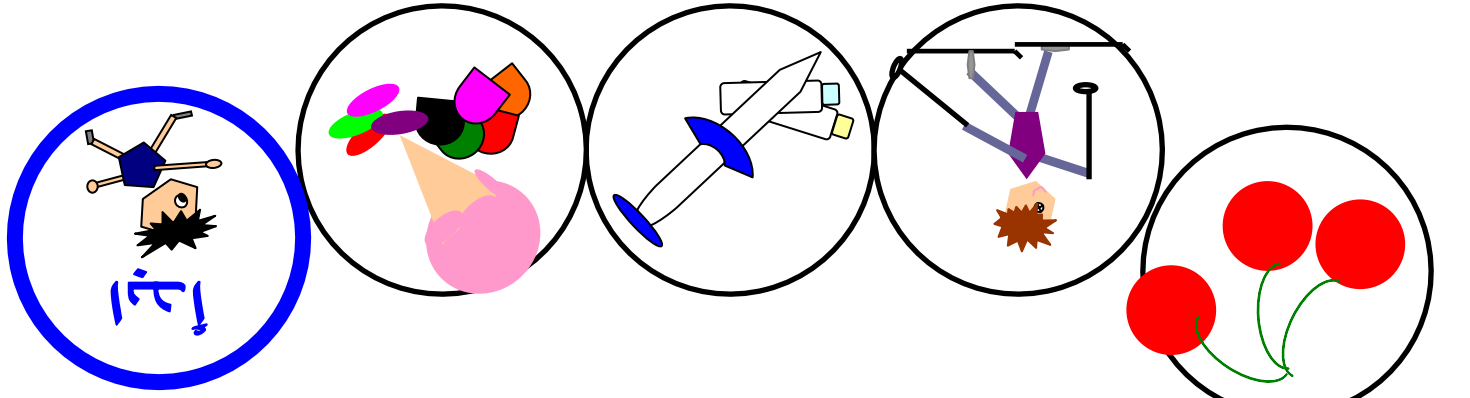
(c) by Sandra J. Hollenberg www.grandmasandy.com



اسحب بطاقة معلومة

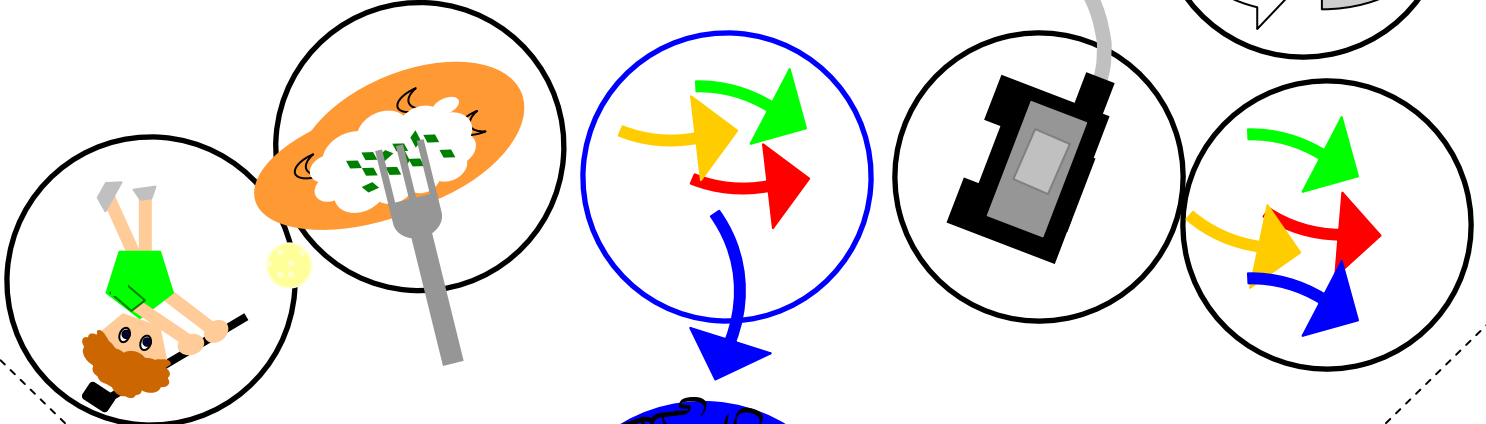
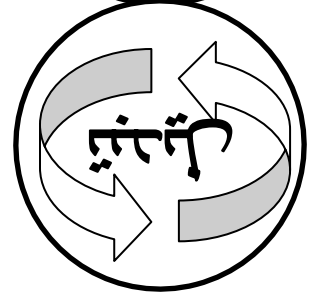
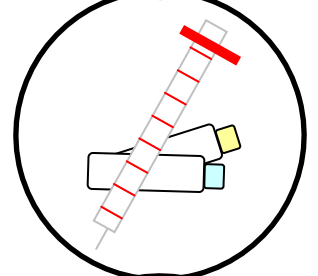
تتبع الخط المتقطع أثناء القص.





نعمنا نعمنا

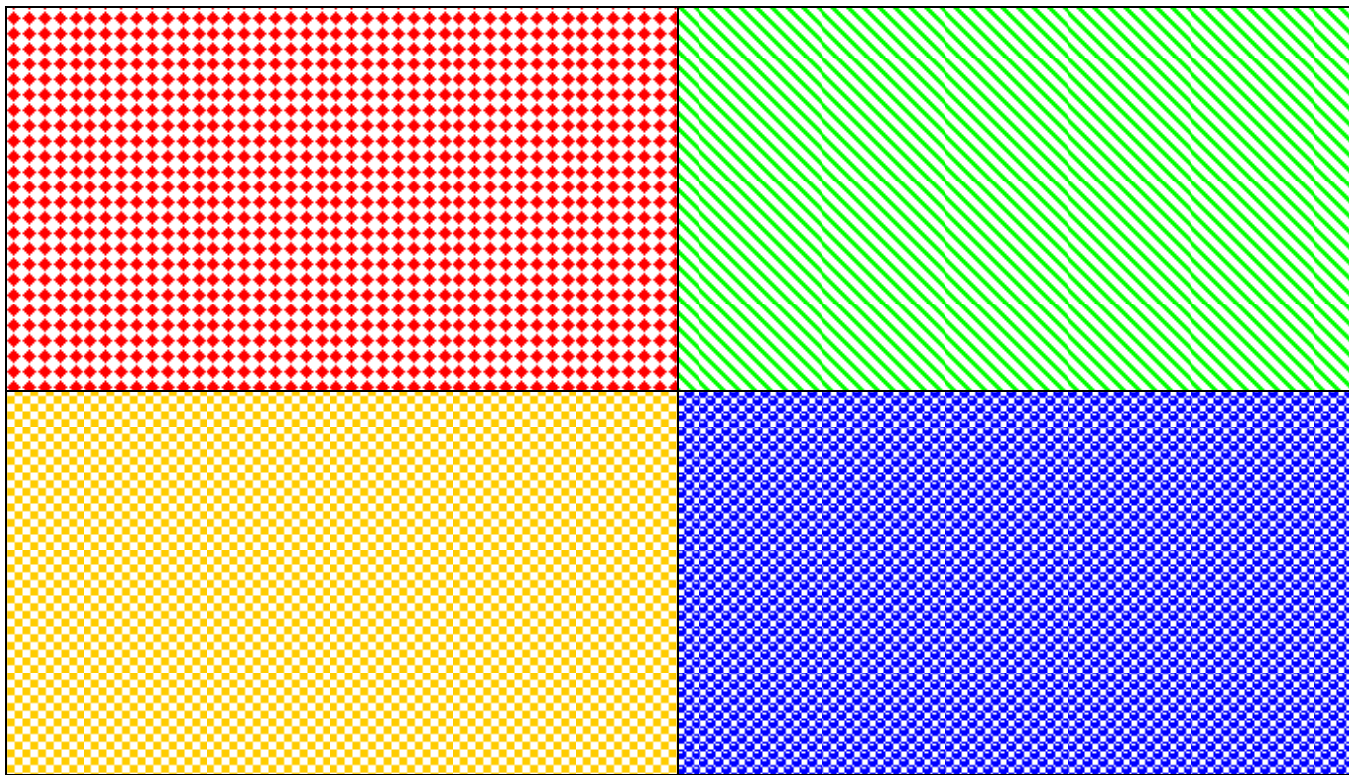
(c) by Sandra J. Hollenberg www.grandmasandy.com



تتبع الخط المتقطع أثناء القص.

اسحب بطاقة معلومة





1

1

1

2

2

2

3

3

3

4

4

4

هل مستوى السكر في الدم لديك
مرتفع جداً؟!
اذهب إلى أقرب منطقة إنسولين
بسرعة!
أما إن كنت في منطقة إنسولين
اسحب بطاقة معلومة!

هل مستوى السكر في الدم لديك
مرتفع جداً؟!
اذهب إلى أقرب منطقة إنسولين
بسرعة!
أما إن كنت في منطقة إنسولين
اسحب بطاقة معلومة!

هل مستوى السكر في الدم لديك
منخفض جداً؟
اذهب إلى أقرب منطقة تحتوي على كربوهيدرات
بسرعة!
أما إن كنت في منطقة تحوي الكربوهيدرات
اسحب بطاقة معلومة!

هل مستوى السكر في الدم لديك
منخفض جداً؟
اذهب إلى أقرب منطقة تحتوي على كربوهيدرات
بسرعة!
أما إن كنت في منطقة تحوي الكربوهيدرات
اسحب بطاقة معلومة!



التكاسل والخمول غير
مسموح بعد الآن!
عد إلى الوراء إلى
منطقة تمارين!
أما إن كنت في منطقة
تمارين
**اسحب بطاقة
معلومة !**



التكاسل والخمول غير
مسموح بعد الآن!
عد إلى الوراء إلى
منطقة تمارين!
أما إن كنت في منطقة
تمارين
**اسحب بطاقة
معلومة !**



التكاسل والخمول غير
مسموح بعد الآن!
عد إلى الوراء إلى
منطقة تمارين!
أما إن كنت في منطقة
تمارين
**اسحب بطاقة
معلومة !**



التكاسل والخمول غير
مسموح بعد الآن!
عد إلى الوراء إلى
منطقة تمارين!
أما إن كنت في منطقة
تمارين
**اسحب بطاقة
معلومة !**



التكاسل والخمول غير
مسموح بعد الآن!
عد إلى الوراء إلى
منطقة تمارين!
أما إن كنت في منطقة
تمارين
**اسحب بطاقة
معلومة !**



التكاسل والخمول غير
مسموح بعد الآن!
عد إلى الوراء إلى
منطقة تمارين!
أما إن كنت في منطقة
تمارين
**اسحب بطاقة
معلومة !**

هل مستوى السكر في الدم لديك
مرتفع جداً؟!
اذهب إلى أقرب منطقة إنسولين
بسرعة!
أما إن كنت في منطقة إنسولين
اسحب بطاقة معلومة!

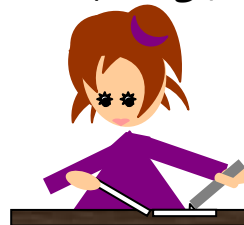
هل مستوى السكر في الدم لديك
منخفض جداً؟!
اذهب إلى أقرب منطقة تحتوي على كربوهيدرات
بسرعة!
أما إن كنت في منطقة تحوي الكربوهيدرات
اسحب بطاقة معلومة!

*إنك تحتفظ بسجل لمتابعة مستوى
السكر لديك*



تقدم 5 خانات واسحب بطاقة معلومة!

*إنك تحتفظ بسجل لمتابعة مستوى
السكر لديك*



تقدم 5 خانات واسحب بطاقة معلومة!

إنك تحتفظ بسجل لمتابعة مستوى
السكر لديك



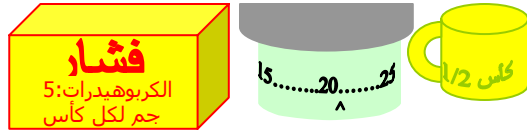
تقدم 5 خانات واسحب بطاقة معلومة!

إنك تحتفظ بسجل لمتابعة مستوى
السكر لديك



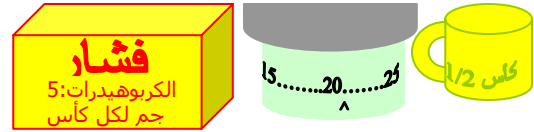
تقدم 5 خانات واسحب بطاقة معلومة!

إنك تقوم بحساب الجرامات من
الكربوهيدرات التي تأكلها



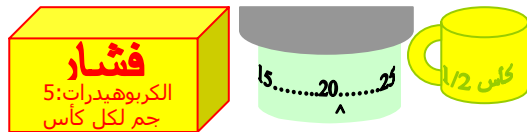
تقدم 5 خانات واسحب بطاقة معلومة!

إنك تقوم بحساب الجرامات من
الكربوهيدرات التي تأكلها



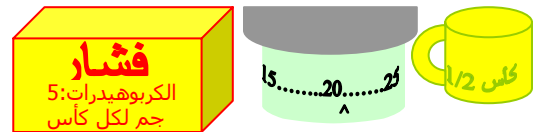
تقدم 5 خانات واسحب بطاقة معلومة!

إنك تقوم بحساب الجرامات من
الكربوهيدرات التي تأكلها



تقدم 5 خانات واسحب بطاقة معلومة!

إنك تقوم بحساب الجرامات من
الكربوهيدرات التي تأكلها



تقدم 5 خانات واسحب بطاقة معلومة!

إنك تفحص
مستوى
السكر في
دمك باستمرار
تقدم 5
خانات
واسحب
بطاقة
معلومة!



إنك تفحص
مستوى
السكر في
دمك باستمرار
تقدم 5
خانات
واسحب
بطاقة
معلومة!



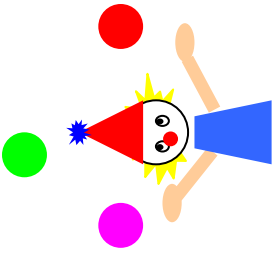
إنك تفحص
مستوى
السكر في
دمك باستمرار
تقدم 5
خانات
واسحب
بطاقة
معلومة!



إنك تفحص
مستوى
السكر في
دمك باستمرار
تقدم 5
خانات
واسحب
بطاقة
معلومة!

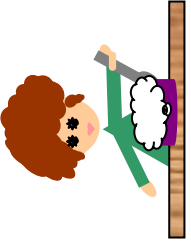


إليك معلومة-



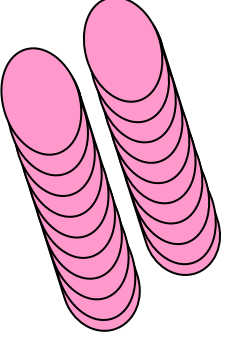
المصابون بمرض السكري يتعلمون كيف يوازنون بين أنظمتهم الغذائية والتمارين الرياضية والإنسولين

إليك معلومة-



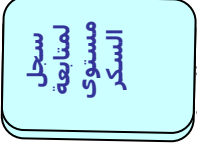
إنك لا تصاب بمرض السكري بسبب ما تأكله لكن موازنة ما تأكله من الممكن أن يساعدك عندما تكون مصاب .

إليك معلومة-



من المهم أن يكون بحوزتك وباستمرار طعام يمدك بالطاقة بسرعة كأفراص الجلوكوز مثلاً.

إليك معلومة-



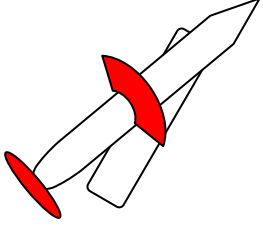
ممارسة التمارين الرياضية وحساب الكربوهيدرات وموازنة على الوصول إلى هدفك وهو المحافظة على مستوى السكر مناسب في دمك.

إليك معلومة-



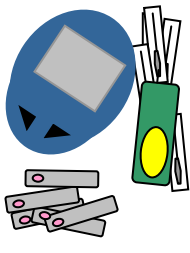
من المهم أن تحمل بطاقة تعريف توضح بأنك مصاب بالسكري في حال أصبت بمكروه في مكان ما.

إليك معلومة-



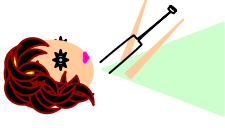
اجعل الجلوكاجون متوفر دائماً لديك في حال انخفاض مستوى السكر في دمك.

إليك معلومة-



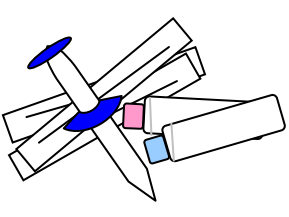
إنك تحتاج إلى شرائح اختبار، جهاز قياس السكر ، والإبر الخاصة به لتتمكن من فحص مستوى السكر في دمك.

إليك معلومة-



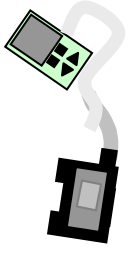
المصابون بمرض السكري يصبحون كالأطباء- بحيث يتعلمون كيف يعتنون بصحتهم جيداً.

إليك معلومة-



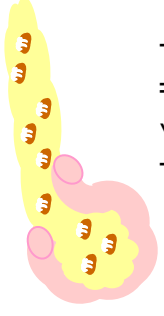
أنت تحتاج إلى إبر ومحقنة و إنسولين إذا احتجت أن تحقن نفسك بالإنسولين.

إليك معلومة-



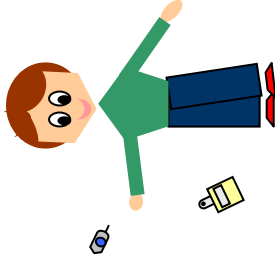
مضخة الإنسولين تمنح كمية ثابتة ومنتظمة من الإنسولين كما يمكن برمجتها لتمنح كمية أكبر من الإنسولين، ينتقل الإنسولين من مضخة الإنسولين عبر أنبوب يصل بين المضخة وموضع الحقن والذي عادة ما يكون في منطقة البطن.

إليك معلومة-



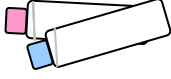
إن البنكرياس عضو صغير خلف المعدة ينتج عصارات هاضمة وهرمون الإنسولين، الإصابة بالنوع الأول من مرض السكري تعني أن البنكرياس لا ينتج الإنسولين .

إليك معلومة-



فحوصات مستوى السكر في الدم ليست اختبارات! فلا يوجد فيها أجوبة خاطئة أبداً.

إليك معلومة-



الإنسولين هرمون أساسي يحتاجه الجسم ، فهو يسمح للجلكوكوز الدخول إلى الخلايا. بدون الإنسولين لا يمكن للإنسان أن يحصل على طاقة.

إليك معلومة-



إن موازنة النظام الغذائي مهم لكل شخص.

إليك معلومة-

الدهون 1 جم 2%
الكربوهيدرات 33 جم 11%
الألياف 2 جم 8%
السكر 1 جم
البروتين 7 جم

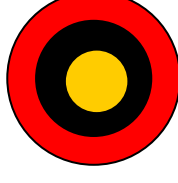
ابق على علم دوماً بمقدار الكربوهيدرات والمواد الغذائية الأخرى عن طريق قراءة الملصقات على الأغذية المعالجة عند شرائها.

إليك معلومة-

بعض العلامات التي تدل على انخفاض مستوى السكر في الدم:
*الشعور بالدوار .
* ضيق الخفق .
*التعرق.

*الشعور بوخز أو خدر في الساقين والذراعين.
أنت بحاجة إلى طعام يمدك بالطاقة على الفور!

إليك معلومة-



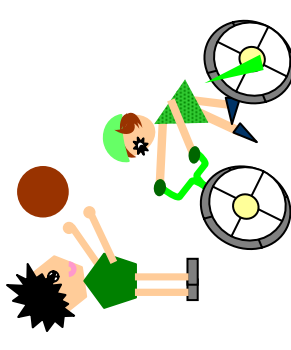
إذا لم تكن فحوصاتك للسكر كما المفترض أن تكون ناقش مع المشرف على حالتك الصحية أمر تغيير نظامك الغذائي أو كمية الإنسولين .

إليك معلومة-

بعض العلامات التي تدل على ارتفاع مستوى الليبتانك في الدم:
*الشعور بالعطش.
*الذهاب إلى دورة المياه بشكل متكرر.

أنت بحاجة إلى إنسولين وعلى الفور!

إليك معلومة-



افحص مستوى السكر في الدم قبل وبعد أداء التمارين الرياضية.