

اكس أو ! ©

لعبة اكس او بالصور

تصميم وتنفيذ ساندرأ هولينبيرج؛ ترجمه العنود عسيري

أولاً اطبع:

- 1.الصفحتين التاليتين (بطاقات اكس او) على ورق مقوَّى وقم بالقص على المناطق المنقطه.
- 2.اطبع الصفحة الرابعة والخامسة (بطاقات اتصال) على ورق مقوى ذو حجم صغير.

ثم العب:

- اختر لاعب واحد ليكون 'المتصل'.
- يخلط 'المتصل' بطاقات الاتصال ثم يسحب بطاقة، بطاقة.
- على حسب أعمار اللاعبين فإن 'المتصل' إما:
- أن يسأل السؤال على البطاقة
 - يسمي المادة
 - أو يظهر الصورة

يقوم بقية اللاعبين بالاختيار من بطاقات اكس او وكما في لعبة اكس او التقليدية فإن المنطقة الفارغة التي تطابق بطاقة الاتصال تُعطى. (استخدم قطع معدنية أو ما شابه).

هل امتلأت ثلاثة فراغات متجاورة؟

قل **اكس او !**
أو قم بتغطية البطاقة بأكملها.
استمتعوا !

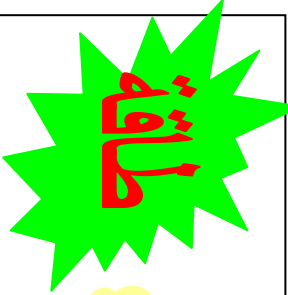

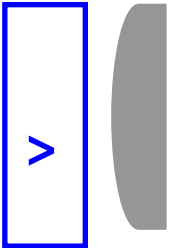
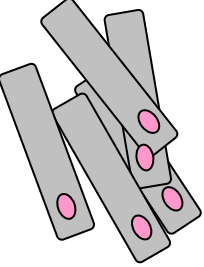


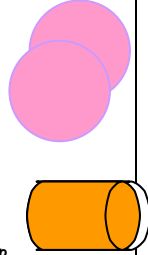
أرجو الانتباه أن هذه اللعبة أُعدت للتحميل المجاني - ليس للبيع
يمكن أن تطبع، تنسخ، تنقل و تعطى للغير

لعبة اكس او بالصور. إعداد ساندرأ هولينبيرج. www.grandmasandy.com

ساندرأ هولينبيرج هي كاتبة
كتابي للنوع الأول لمرضى السكري

اكس او

لعبة اكس او بالصور للتوعية بمرض السكري

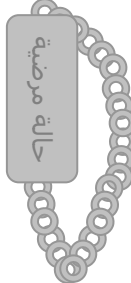
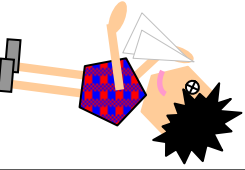

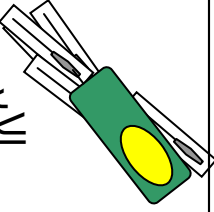
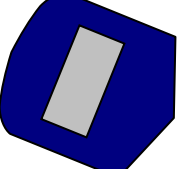
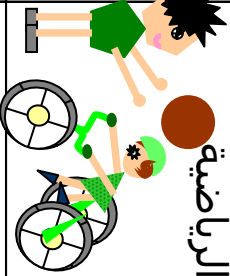



		
<p>Total Fat 1g Total Carb. 33g 11% Fiber 2g Sugar 1g Protein 7g</p>	<p>شرائط اختبار</p> 	<p>البنكرياس</p>
<p>معلق المنتج</p> 	<p>الانسولين</p>	<p>ميزان الغذاء</p> 
<p>الانسولين</p>	<p>الانسولين، النظام الغذائي و التمارين، الرياضية</p>	<p>أغذية توفر طاقة سريعة</p> 

يغطي اللاعبون الصور المطابقة لبطاقات الاتصال هل امتلأت ثلاثة فراغات متجاورة؟ قل

اكس او

اكس او

لعبة اكس او بالصور للتوعية بمرض السكري

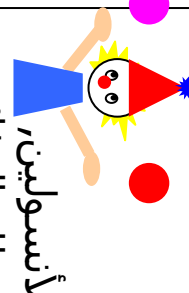

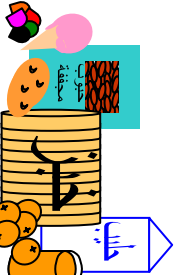
<p>سواراة طبية</p> 	<p>زكام</p> 	<p>سجل أو دفتر (مفكرة)</p> 
<p>الإبر المخصصة</p> 	<p>جهاز قياس الجلوكوز في الدم</p> 	<p>القيام بالتمارين الرياضية</p> 
<p>الأصدقاء</p> 	<p>شحنة طعام</p> 	<p>آلة حاسبة</p> 

يغطي اللاعبون الصور المطابقة لبطاقات الاتصال هل امتلأت ثلاثة فراغات متجاورة؟ قل

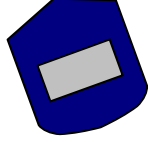
اكس او

اكس او

لعبة اكس او بالصور للتوعية بمرض السكري

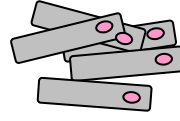
 <p>الانسولين، النظام الغذائي و التمارين الرياضية</p>	 <p>الأصدقاء</p>	 <p>الكربوهيدرات</p>
--	---	--

الذي يقيس مستوى
السكر في الدم؟



جهاز قياس الجلوكوز
في الدم

ماذا تضع في جهاز قياس الجلوكوز
للقيام بفحوص الدم؟



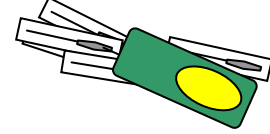
شرائط اختبار

قم بفحص جلوكوز
الدم قبل و بعد -



القيام بالتمارين الرياضية

ما الذي يستعمل في وخز
الأصابع لفحوصات الدم؟



الإبر المخصصة

ما الذي ينبغي أن تأكله عندما
يكون مستوى السكر الدم منخفض؟



أغذية توفر طاقة سريعة

ما نوع الغذاء الذي تعده مناسب لموازنة
مستوى السكر في الدم؟



الكربوهيدرات

ما الأداة التي تساعد في حساب الجرعة
الصحيحة من الأنسولين؟



آلة حاسبة

ما الذي تستطيع ارتداؤه ليعرف من
حولك بأنك مصاب بمرض السكري؟



سواره طبية

ما الذي تحتاج القيام به لمعرفة ما
إذا كان مستوى السكر
في الدم مناسب؟



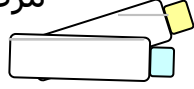
فحوصات دم

ما الذي تحتاجه لمتابعة تعاطيك
الانسولين و لمتابعة حميتك و
تمارينك الرياضية؟



سجل أو دفتر (مفكرة)

ما الذي يجب عليك أن تحقنه
إن كنت مصاب بالنوع الأول من
مرض السكري؟



الأنسولين

ما هو العضو الذي لا يعمل
بشكل جيد عندما يصاب الشخص
بمرض السكري؟



البنكرياس

ما الذي يجب أن توازنه
لتبقى بصحة جيدة؟



الأنسولين، النظام الغذائي
و التمارين الرياضية



مرض السكري يغير
طريقة استعمالك للـ -

مرض السكري غير معدي
فهو ليس كالـ



زكام

الأداة التي تساعد في حساب
الكربوهيدرات هي ...



ميزان الغذاء

ما الذي قد يذكرنا بالأطعمة
المفيدة التي ينبغي
أن نختارها للأكل؟



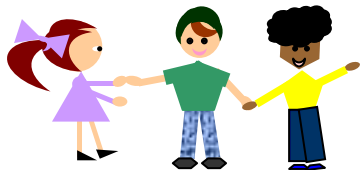
شجرة طعام
(مثل الهرم الغذائي)

ما الذي ينبغي عليك قراءته قبل
أكل الأطعمة المعلبة؟

Total Fat	1g	2%
Total Carb.	33g	11%
Fiber	2g	8%
Sugar	1g	
Protein	7g	

ملصق المنتج

من الذي يستطيع مساعدتك
إن كنت مصاب بمرض السكري؟



الأصدقاء

ما الذي تحتاجه لحقن الأنسولين؟



حقنة، قلم، أو مضخة