

SAFE ROUTES PHILLY

استعد وتحمل المسؤولية | استمتع بالإنجازات

كتاب الأنشطة

VISION
ZERO
CITY OF PHILADELPHIA



City of
Philadelphia

مرحبًا أيها الراشدون!

يرتكب الأشخاص الأخطاء—يركض الأطفال في الشارع—لكن هذه الأخطاء ينبغي ألا تسبب الوفاة. يمثل الأشخاص في شوارعنا أولوية لدينا، مما قد يمنع وقوع الحوادث الأكثر خطورة والمميتة.

وفي عام 2017، تبنت فيلادلفيا برنامج Vision Zero، وهو برنامج يسعى إلى القضاء على جميع الوفيات الناجمة عن الحوادث المرورية في شوارعنا. يجعل برنامج Vision Zero حياة الإنسان أهم أولوية لدينا. فهو يهدف إلى بناء شوارع يشعر فيها المزيد من الأشخاص بالأمان في أثناء المشي وركوب الدراجات، مما يجعل شوارعنا أكثر أمانًا لأن المزيد من الأشخاص يستخدمونها. سيؤدي أيضًا وجود المزيد من الأشخاص الذين يشاركون في الأنشطة البدنية إلى تحسين صحة مدينتنا.

يشكل الآباء ومقدمو الرعاية مثلك جزءًا كبيرًا من برنامج Vision Zero، من خلال تعليم عادات المشي وركوب الدراجات الآمنة للأطفال، وتشكيل السلوكيات الآمنة على مدار يومك. تم تصميم الأنشطة الواردة في هذا الكتاب لتمكين الأطفال بالمعرفة التي يحتاجون إليها لتجنب الأسباب الشائعة لوقوع حوادث المشاة وركوب الدراجات بين الشباب:

الأسباب الشائعة وراء حوادث راكبي الدراجات من الشباب



عدم الوقوف عند إشارات المرور أو لافتات التوقف

الخروج من ممر خاص دون توقف

الانحراف فجأة دون النظر إلى الوراء

سائق يصدم شخصًا يعبر الشارع عند ممر عبور المشاة

الأسباب الشائعة وراء حوادث المشاة من الشباب



عدم عبور الشارع عند ممر عبور المشاة

الركض بين السيارات المتوقفة

عدم الامتثال لإشارات المرور أو لافتات التوقف

سائق يترك سيارته ويسير على أقدامه في ممر عبور المشاة

المصادر: Vision Zero - مدينة فيلادلفيا؛ المركز الوطني لبحوث السلامة على الطرق السريعة.

هل طفلك مستعد للمشي أو ركوب الدراجة بمفرده؟

الأطفال من سن السابعة إلى التاسعة:

1. لا يزالون بحاجة إلى الإشراف عند المشي وركوب الدراجات.
2. مستعدون لتعلم مهارات أكثر تعقيدًا.
3. يستفيدون من المشي وركوب الدراجة مع شخص بالغ يشرح لهم المهام الأكثر تعقيدًا، مثل مكان عبور الشارع ووقته.

الأطفال الأكبر سنًا:

1. مستعدون للقيام بمزيج من المشي وركوب الدراجات على حد سواء بشكل مستقل وخاضع للإشراف.
2. قد يحتاجون إلى تذكيرات بشأن السلوك الآمن.
3. يستفيدون من الممارسة على الطريق مع شخص بالغ للحديث عن مكان العبور وغيره من اعتبارات السلامة قبل المشي أو ركوب الدراجات على الطريق بمفردهم.



هذا الكتاب مخصص للأطفال في الصفوف من 3 إلى 5 ويمكنهم قراءته بمفردهم أو بمساعدة أحد الوالدين أو مقدم الرعاية.



التجول

فيلادلفيا هي مدينة مميزة للغاية!

ما السبب؟ كل شخص لديه الكثير من الخيارات لكيفية الوصول إلى وجهته! ولكن بغض النظر عما نفعله، نبدأ جميعًا رحلاتنا وننهيها سيرًا على الأقدام. فالجميع يسير على أقدامه في فيلادلفيا.

كيف تتجول؟ ضع علامة X على جميع الطرق التي تصل بها إلى هذه الأماكن في فيلادلفيا. هل يمكنك عمل خط قطري، لأعلى ولأسفل، أو بالعرض؟

الماشي. اسم.

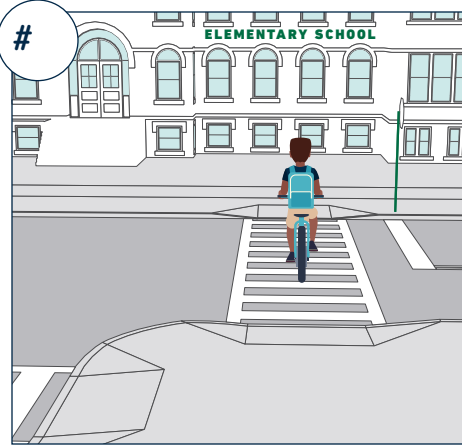
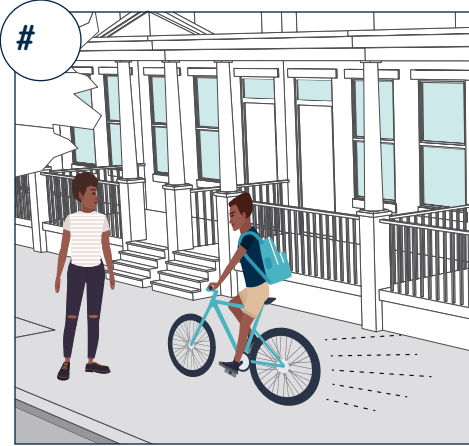
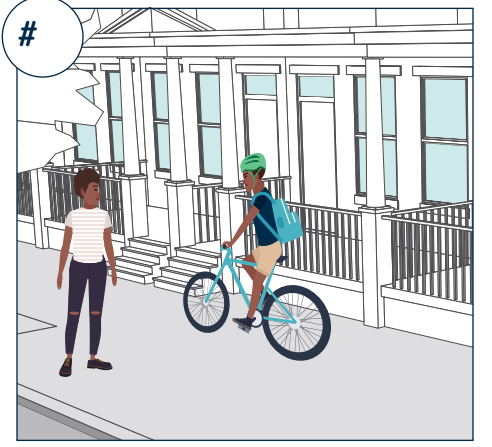
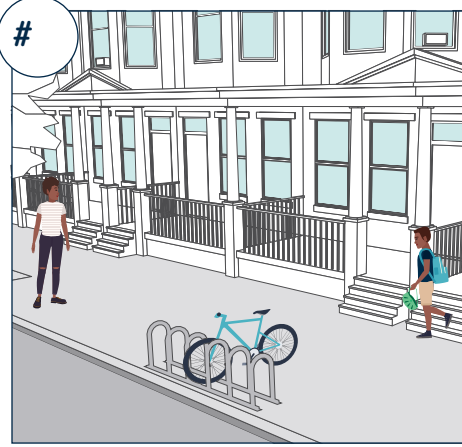
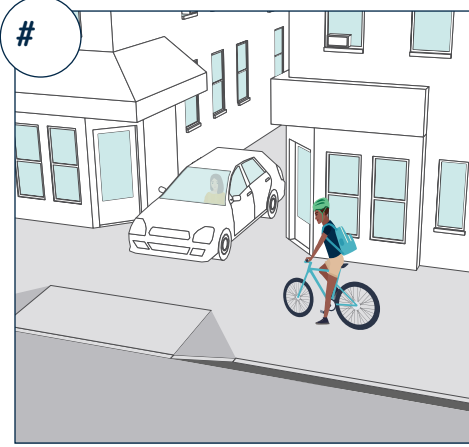
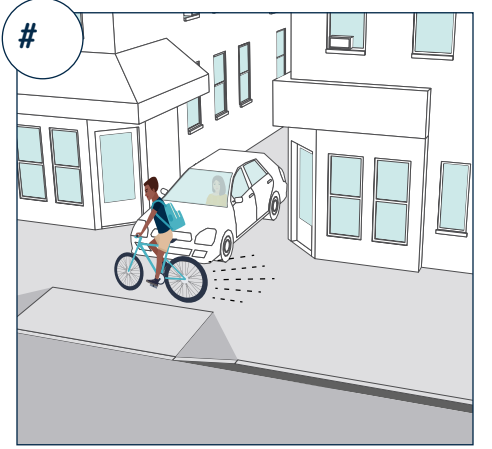
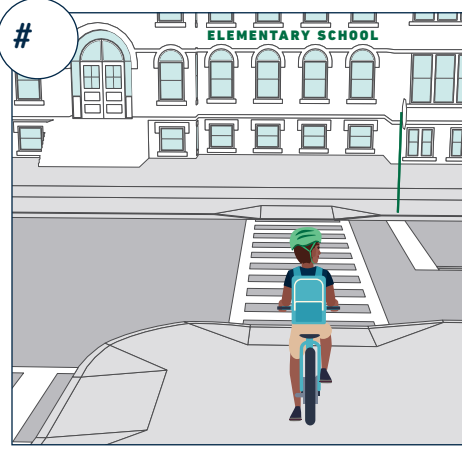
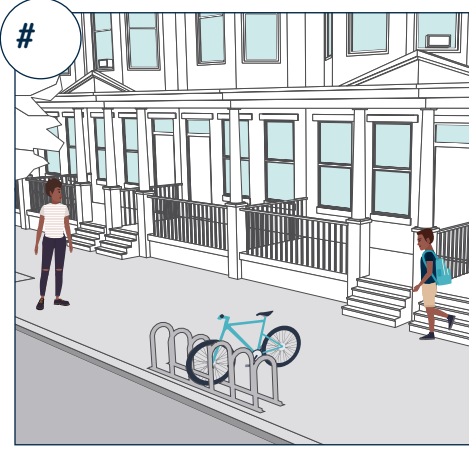
الشخص الذي يتنقل سيرًا على الأقدام، ويسمى أيضًا السائر. يمكن أن يتم المشي بطرق مختلفة – على الأرجل، أو باستخدام الكرسي المتحرك، أو العصا، أو العكازات.

السيارة	مترو الأنفاق	العربة	الحافلة	الدراجة/السكوتر	الماشي	
						المدرسة
						متجر البقالة
						منزل الأصدقاء
						المتنزه
						صالة الألعاب الرياضية
						المكتبة

المشي وركوب الدراجات على الرصيف

يقود أليكس دراجته إلى المدرسة كل صباح. يتذكر أليكس أحياناً ركوب الدراجة بمسؤولية وأمان. وفي بعض الأحيان لا يفعل ذلك.

تُظهر الصور أدناه رحلة أليكس إلى المدرسة. ضع علامة X في الصور غير الآمنة وضع دائرة حول الصور الآمنة. بعد وضع دائرة حول الصور الآمنة، قم بترقيمها من 1 إلى 4 لسرد قصة رحلة أليكس إلى المدرسة.



مرحباً أيها الراشدون!

وفقاً لقانون ولاية بنسلفانيا، يمكن للأطفال الذين تقل أعمارهم عن 12 عاماً ركوب الدراجات على الرصيف. بمجرد أن يبلغوا 12 عاماً، من المفترض قانوناً أن يركبوا الدراجات على الطريق.

توجد الإجابات على الغلاف الخلفي.

حل رموز إشارات المرور

تخبرنا إشارات المرور متى نتوقف، ومتى نتحرك، ومتى يكون العبور آمنًا. يمكن أن يساعدك الشخص البالغ في معرفة متى يكون من الآمن العبور عند إشارات المرور والتقاطعات المختلفة.

إذا كانت هناك إشارة سير عند ممر المشاة، يتعين عليك دائمًا الامتثال لها. ولكن، ليست كل إشارات المرور في فيلادلفيا بها إشارات السير/عدم السير. إذا لم تكن هناك إشارة، فابحث عن لون إشارة المرور. إذا كان الضوء أخضر، يُسمح لك بالسير وعبور الشارع في هذا الاتجاه. وإذا كان الضوء أحمر، يتعين أن تتوقف وتنتظر.

انظر إلى إشارات المرور أدناه. هل يمكنك بدء السير عبر الشارع؟ ضع دائرة حول «نعم» أو «لا» لكل صف.

نعم

لا



1

نعم

لا



2

نعم

لا



3

نعم

لا



4

نعم

لا



5

توجد الإجابات على الغلاف الخلفي.

تصميم شارع أكثر أمانًا

يستخدم مهندسو المرور وخبراء النقل اللافتات والإشارات والطلاء لجعل الشوارع أكثر أمانًا. لذلك، ينبغي لك مساعدة المهندسين على وضع أدوات المرور في المكان المناسب في الشارع.

توجد الإجابات على الغلاف الخلفي.

ضع ممر المشاة في جميع أجزاء التقاطع الأربعة.



1

أضف إشارة المشاة إلى أعمدة الإشارات.



2

ارسم لافتة حد السرعة على مستوى المدينة في مكانين ليراها السائقون.



3

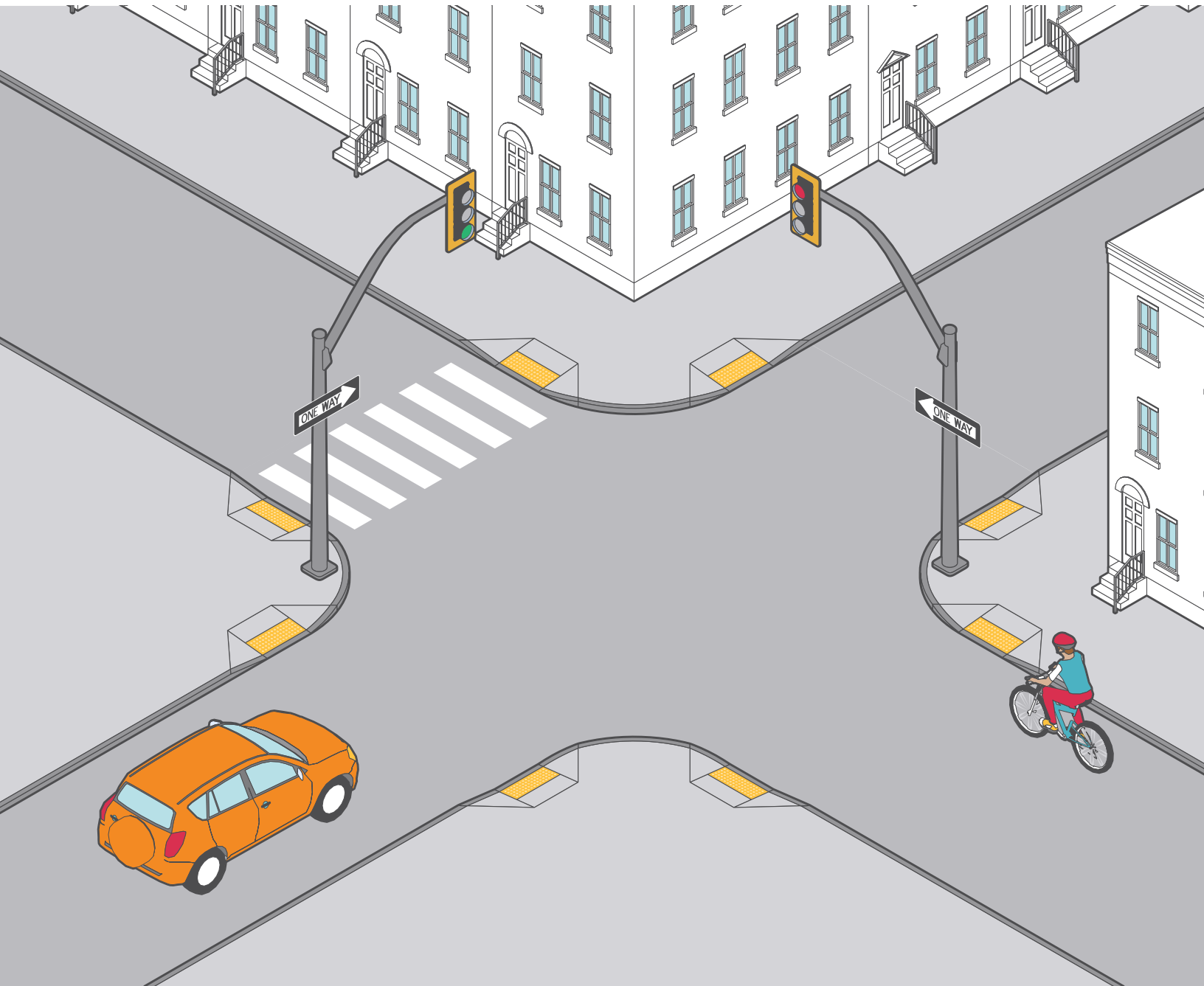
ارسم ممرًا باللون الأخضر للدراجات بجوار الرصيف ليستخدمه راكبو الدراجات.



4

أضف الآن أشخاصًا يمشون ويركبون الدراجات!

5



تعليم سائق الدراجة

عند ركوب دراجتك في الشارع، عليك البحث عن المركبات واتباع القواعد نفسها التي يجب على الأشخاص الذين يقودون السيارات اتباعها.

إشارات اليد

تكون إشارات اليد مثل إشارات الانعطاف وأضواء الفرامل في السيارة. وتستخدم إشارة اليد لإعلام الآخرين أنك ستنعطف أو ستتوقف، مما يجعلهم يبطئون السرعة أو يفسحون المجال لك.

ارسم خطًا لمطابقة إشارات اليد الموجودة على اليسار مع ما تعنيه على اليمين.

قواعد ركوب الدراجات على الطريق

انظر يسارًا ثم يمينًا ثم يسارًا لتفقد المركبات في أي وقت تتوجه فيه إلى الشارع أو عند أحد تقاطعات الطرق.

تفقد المركبات التي تسير خلفك في أي وقت تتحرك فيه إلى اليسار أو اليمين.

استخدم إشارات اليد لتحذير الآخرين إذا كنت ستقوم بالانعطاف أو الإبطاء.

ابتعد مسافة 3 أقدام عن حافة الرصيف، باستثناء في حالة الانعطاف يسارًا أو تجاوز سيارة متوقفة.



توقف



انعطاف إلى اليمين



انعطاف إلى اليسار

توجد الإجابات على الغلاف الخلفي.

ما الخطأ الذي حدث؟

تُظهر المشاهد الأربعة أدناه حادث دراجة. اكتشف الخطأ الذي حدث ومهارات ركوب الدراجات الآمنة التي كان من الممكن أن تساعد في تجنب وقوع الحادث.

مرحبًا أيها الراشدون!

تقع على عاتق السائقين مسؤولية أن يكونوا مستخدمين يحافظون على سلامة الطرق أيضًا! عندما تقود سيارتك، امنح راكبي الدراجات مساحة كبيرة عند المرور، وانتظر المشاة الذين يعبرون الشارع.

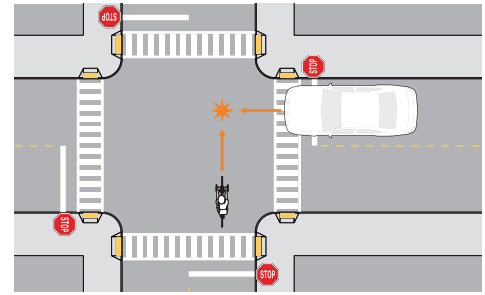
نوع الحادث

ما الخطأ الذي حدث هنا؟

(اختر الخيار الصحيح)

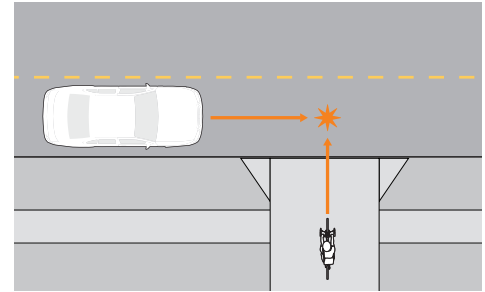
ما مهارات ركوب الدراجات الآمنة التي ستكون مفيدة هنا؟

(ضع دائرة حول كل ما ينطبق)



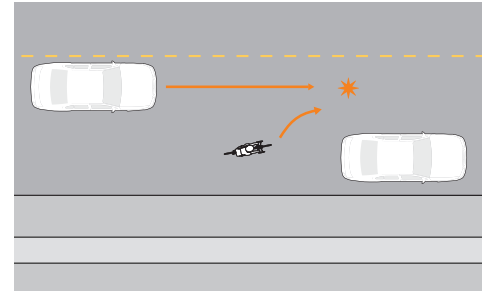
- A. توجه راكب الدراجة إلى الشارع من طريق خاص دون أن ينظر
- B. تحرك راكب الدراجة إلى اليسار متوجهًا إلى طريق مرور المركبات
- C. لم يتوقف راكب الدراجة أو السائق عند لافتة توقف

- A. استخدام إشارات اليد
- B. القيادة في خط مستقيم
- C. القدوم إلى نقطة توقف خاضعة للرقابة
- D. اتباع اللافتات والإشارات المرورية
- E. معرفة مكان وجود المركبات، وعدم افتراض أن السائقين يرونك



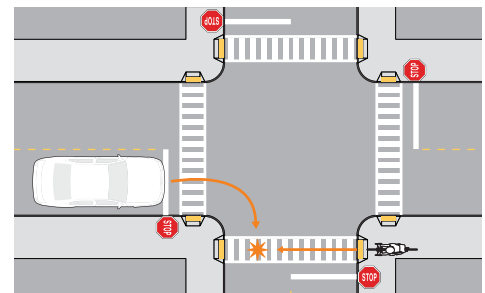
- A. توجه راكب الدراجة إلى الشارع من طريق خاص دون أن ينظر
- B. صدم السائق راكب الدراجة وهو يعبر الشارع عند ممر عبور المشاة
- C. لم يتوقف راكب الدراجة أو السائق عند لافتة توقف

- A. القدوم إلى لافتة توقف خاضعة للرقابة
- B. النظر يسارًا ثم يمينًا ثم يسارًا لتفقد المركبات القادمة
- C. النظر إلى الخلف لتفقد المركبات القادمة
- D. اتباع اللافتات والإشارات المرورية
- E. معرفة مكان وجود المركبات، وعدم افتراض أن السائقين يرونك



- A. صدم السائق راكب الدراجة وهو يعبر الشارع عند ممر عبور المشاة
- B. تحرك راكب الدراجة إلى اليسار متوجهًا إلى طريق مرور المركبات
- C. لم يتوقف راكب الدراجة أو السائق عند لافتة توقف

- A. استخدام إشارات اليد
- B. القيادة في خط مستقيم
- C. القدوم إلى لافتة توقف خاضعة للرقابة
- D. النظر إلى الخلف لتفقد المركبات القادمة
- E. معرفة مكان وجود المركبات، وعدم افتراض أن السائقين يرونك



- A. توجه راكب الدراجة إلى الشارع من طريق خاص دون أن ينظر
- B. صدم السائق راكب الدراجة وهو يعبر الشارع عند ممر عبور المشاة
- C. تحرك راكب الدراجة إلى اليسار متوجهًا إلى طريق مرور المركبات

- A. القيادة في خط مستقيم
- B. النظر يسارًا ثم يمينًا ثم يسارًا لتفقد المركبات القادمة
- C. النظر إلى الخلف لتفقد المركبات القادمة
- D. اتباع اللافتات والإشارات المرورية
- E. معرفة مكان وجود المركبات، وعدم افتراض أن السائقين يرونك

توجد الإجابات على الغلاف الخلفي.

الذهاب إلى المدرسة سيرًا أو بالدراجة

ساعد جانيل وماركوس في الوصول إلى المدرسة.

تتبع مسارهما على طول الرصيف. ساعدهما في العبور عند التقاطعات. تذكر، يجب أن تمشي جانيل ويجب على ماركوس البقاء على الرصيف أو ممر عبور المشاة في جميع الأوقات!



البداية من هنا!



طريقك الخاص إلى المدرسة أو المتنزه

هل تعيش بالقرب من المدرسة بما يكفي للذهاب إليها سيرًا أو بالدراجة؟

□ نعم: من ثم، ارسم طريقك إلى المدرسة في هذه الصفحة.

□ لا: أين تسير؟ ارسم الطريق إلى مكان ما تذهب إليه سيرًا في حيّك، مثل متنزه أو مركز ترفيه أو متجر.

ارسم:

- الشوارع التي تبدو آمنة لعبورها باللون الأخضر.
- الشوارع التي لا تبدو آمنة لعبورها باللون الأحمر.

الأشياء التي يجب تضمينها في رسمك: الطرق، وحركة المرور، وممرات عبور المشاة، والأرصعة، وإشارات المرور.



هل دراجتك جاهزة؟

قم بإجراء «ABC Quick Check» (فحص الهواء والفرامل والسلسلة والسرعة والعجلات) لمعرفة إذا كانت دراجتك جاهزة وآمنة للركوب أم لا. إليك ما يعنيه كل جزء:

A: الهواء **B:** الفرامل **C:** السلسلة **Quick Check:** قم برحلة سريعة وافحص العجلات.

الآن، ما الذي تحتاج إليه لفحص كل جزء؟

الهواء: ماذا تفحص؟

- التحقق مما إذا كان الهواء بالخارج لطيفاً بما يكفي للركوب أم لا
- التأكد أن ضغط الهواء في الإطارات مناسب بحيث تكون مشدودة مثل كرة السلة
- التأكد أن ضغط الهواء يجعل الإطارات مرنة/إسفنجية مثل كرة الركمل

السلسلة: ماذا تفحص؟

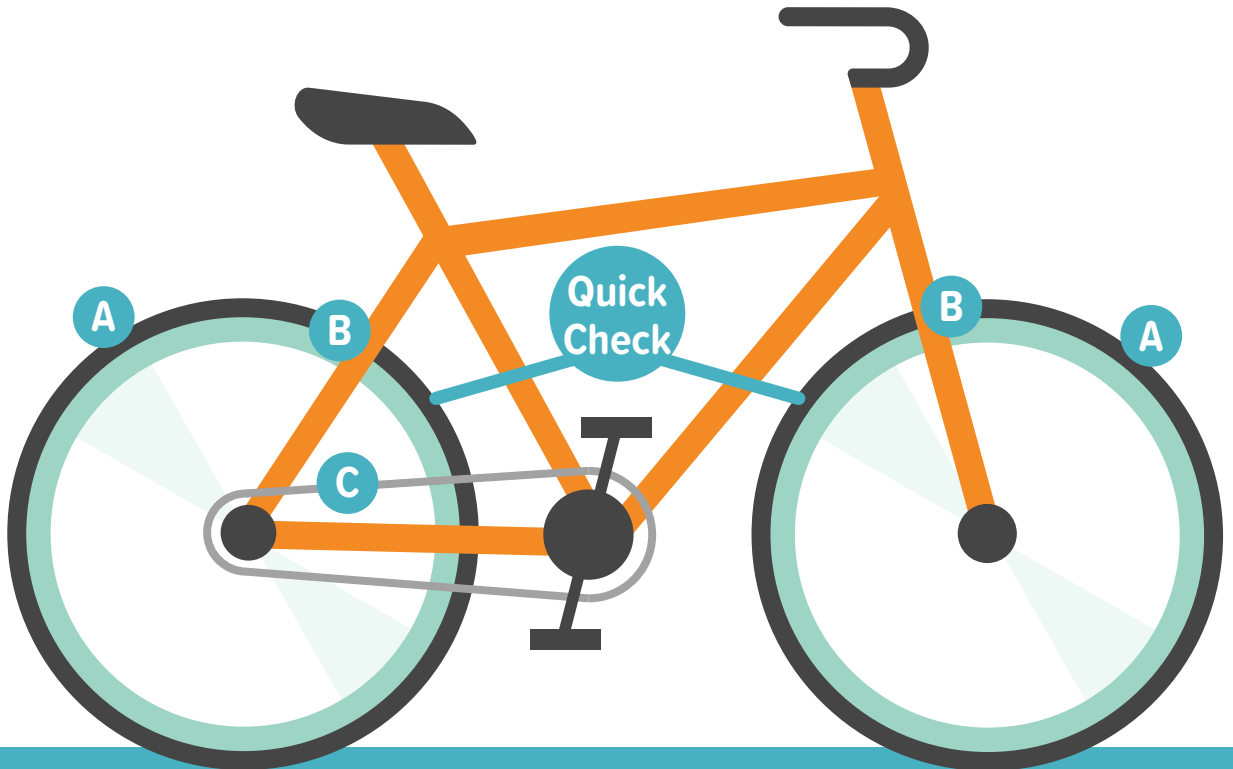
- التحقق مما إذا كانت السلسلة متسخة أو صدئة وتحتاج إلى التشحيم أم لا
- التأكد من أن السلسلة متصلة بكل من السلسلة والتروس الأمامية والخلفية
- التحقق من كل من الهواء والفرامل

الفرامل: ماذا تفحص؟

- الشعور بما إذا كانت الفرامل قادرة على إيقاف الدراجة عندما تقوم بسحب الأذرع (الفرامل اليد) أو الدواسة (المكابح الدراجة الخلفية)
- التحقق مما إذا كانت الفرامل صدئة وتحتاج إلى التشحيم أم لا
- التأكد أن الفرامل لا تصدر صوت صرير

السرعة والعجلات: ماذا تفحص؟

- التأكد من أن العجلات مثبتة بالدراجة وأنها لا تهتز أو تسقط
- التحقق من مدى السرعة الذي يمكنك بلوغه بالدراجة
- التحقق من أن كل شيء يعمل قبل بدء رحلتك
- التحقق من كل من الهواء والسلسلة



ابتكر إعلان مدرستك

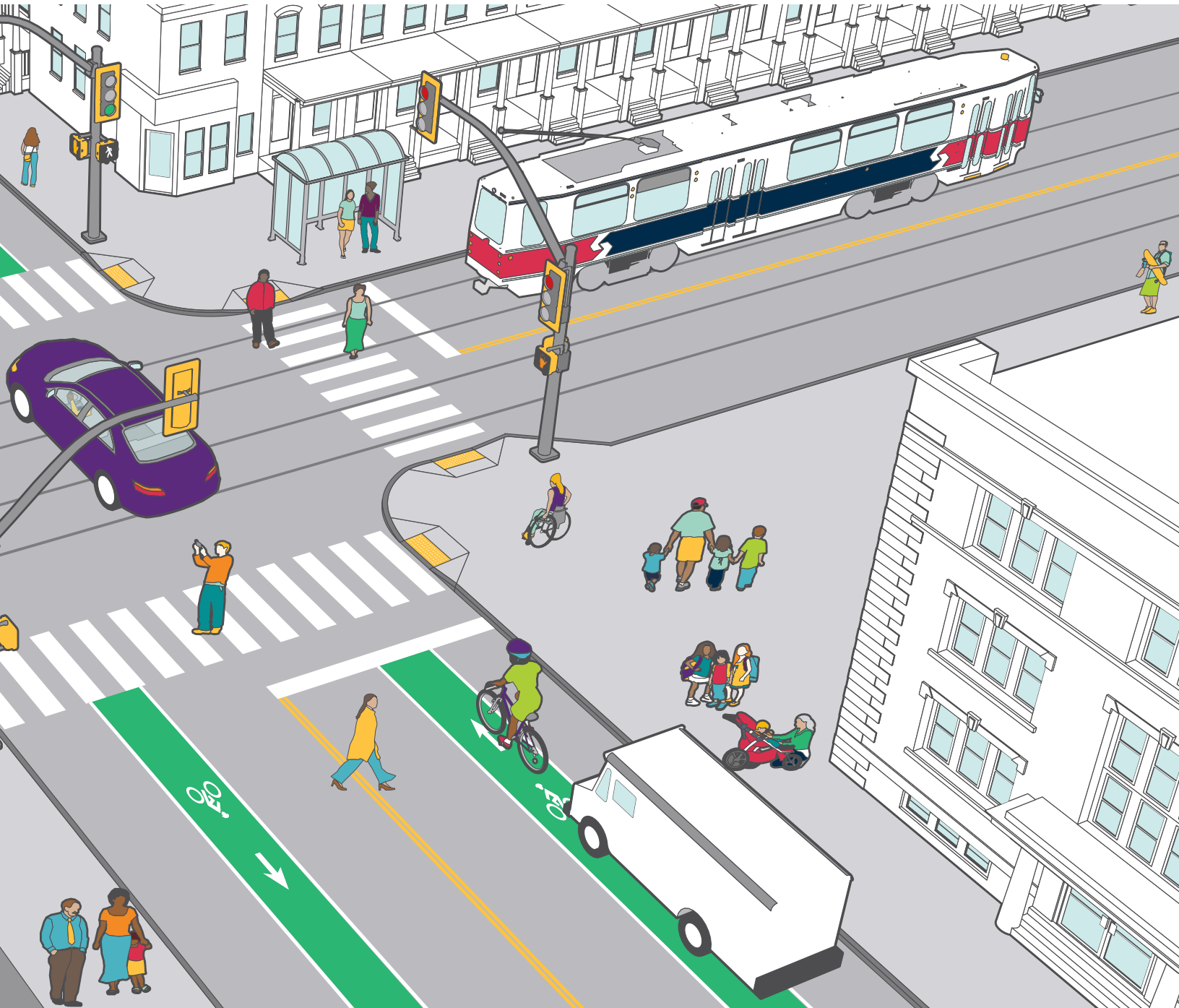
فكر في رسالة لجعل المشي أو ركوب الدراجة أكثر أمانًا في فيلادلفيا.

اكتب قصيدة أو مقطع أغنية راب من 4 أسطر
حول كونك أحد المشاة أو ركاب الدراجات الآمنين. قم بعمل إعلان لكونك أحد المشاة أو ركاب الدراجات الآمنين.

إليك بعض الأفكار

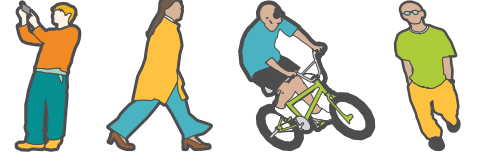


هناك الكثير من الأشخاص الذين يتشاركون الشارع في فيلادلفيا. ويتحمل الجميع مسؤولية الاهتمام بالآخرين.



3 ضع X بجوار هؤلاء الأشخاص:

ما القواسم المشتركة بينهم؟



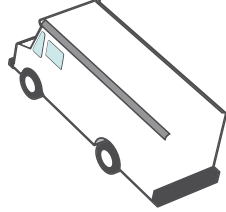
4 ضع ✓ بجانب راكب الدراجة الذي يتصرف بأمان.

4

ما الذي يفعله السائق ويُعد غير آمن؟

5 ابحث عن هذه الشاحنة:

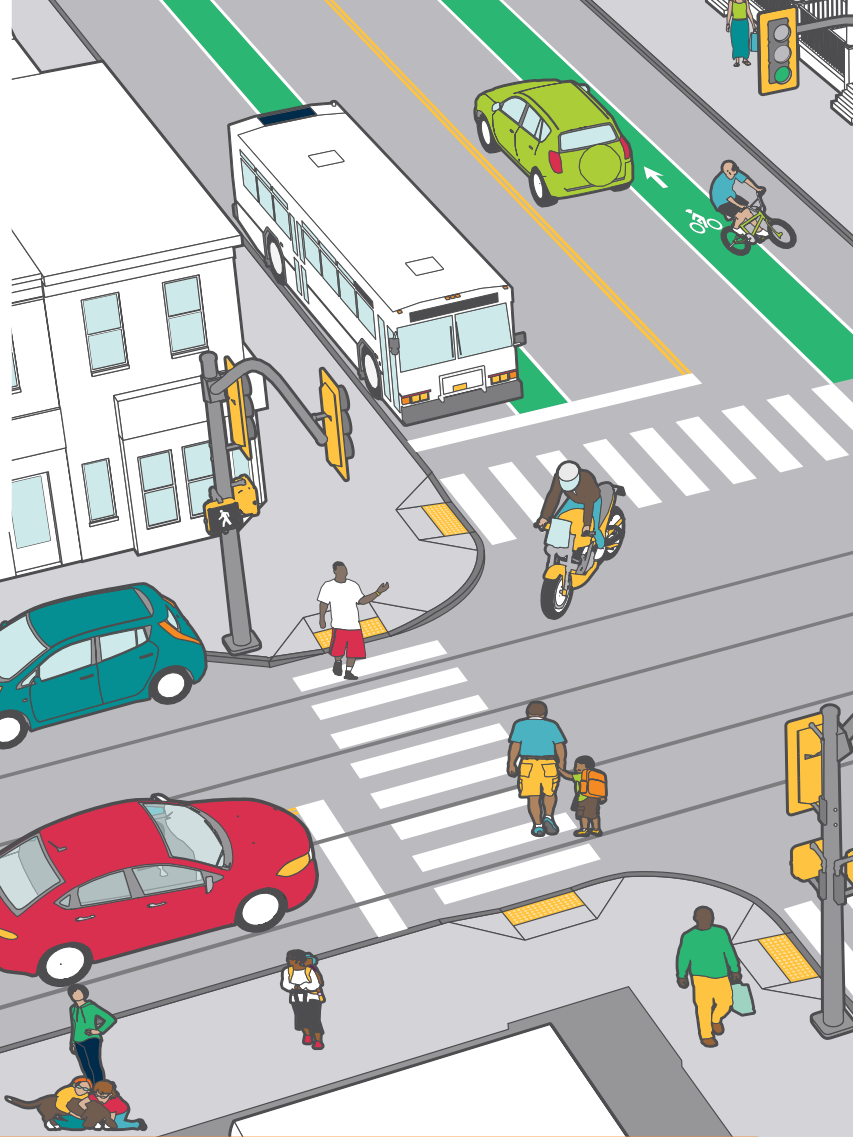
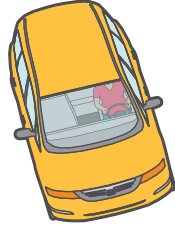
5



ماذا يمكن للسائق أن يفعل لإظهار الاحترام للمشاة؟

6 ابحث عن هذه السيارة:

6



مرحبًا أيها الراشدون!

كن قدوة حسنة لطفلك من خلال كونك أنت أحد المشاة الآمنين والواعين. إذا كنت تقود الدراجة أو تقود سيارتك، فأظهر لطفلك كيف يكون مهذبًا ومحترمًا مع المشاة.

جابتك هنا.



مرحبًا أيها الراشدون!

تذكّر هذه النقاط الأساسية بشأن الأطفال الذين يمشون ويركبون الدراجات:

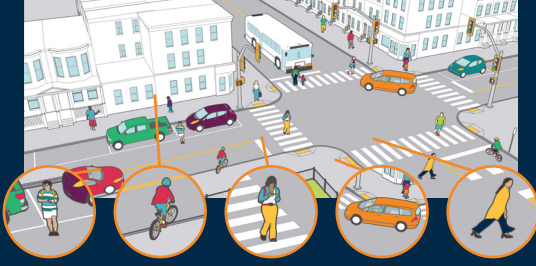
1. يحتاج الأطفال إلى تعلم كيفية اختيار أكثر الأماكن أمانًا للمشى فيها.

2. يحتاج الأطفال إلى معرفة أماكن عبور الشوارع وكيفية العبور بأمان.

3. سيظهر الأطفال هذه المهارات في بعض الأحيان، لذلك تُعد الممارسة المستمرة أمرًا ضروريًا حتى يتم ترسيخها لديهم.

4. تُعد القدرة على تركيز الانتباه على مراقبة حركة المرور في أثناء عبور الشارع – التركيز وتبديل الانتباه – شيئًا يحتاج إلى الممارسة ويتطور مع نضوج الأطفال.

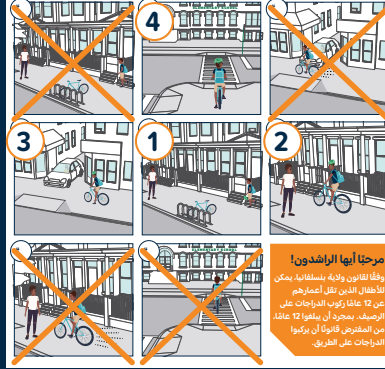
الصفحة 5



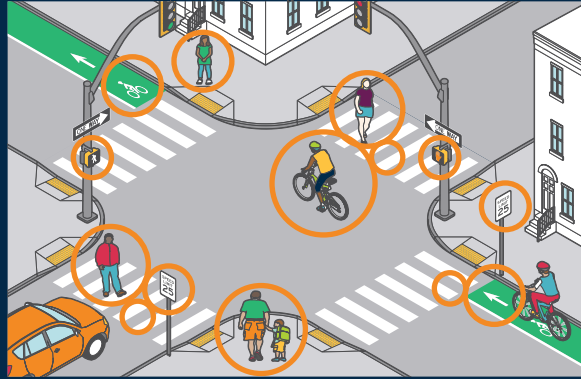
الصفحة 6

1: نعم؛ 2: نعم؛ 3: لا؛ 4: لا؛ 5: لا

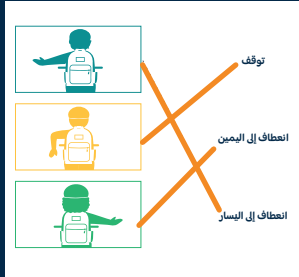
الصفحة 4



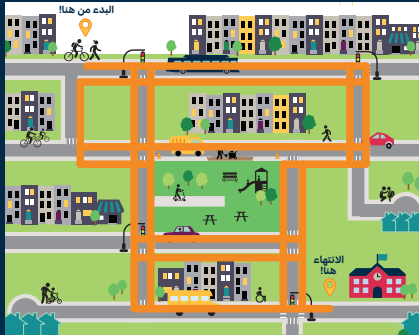
الصفحة 7



الصفحة 8



الصفحة 10



الصفحة 9

الحادث الأول: C؛ D، E
الحادث الثاني: A؛ B، E
الحادث الثالث: B؛ A، D، E
الحادث الرابع: B؛ E

الصفحة 12

الهواء: التأكد أن ضغط الهواء في الإطارات مناسب بحيث تكون مشدودة مثل كرة السلة
الفرامل: الشعور بما إذا كانت الفرامل قادرة على إيقاف الدراجة أم لا
السلسلة: التحقق من كل من الهواء والفرامل
السرعة والعجلات: التحقق من كل من الهواء والسلسلة

الصفحتان 14 و 15

السؤال 3: ما القواسم المشتركة بينهم؟
إنهم جميعًا يتصرفون بشكل غير آمن.
السؤال 5: ما الذي يفعله السائق ويُعد غير آمن؟
إنه يسد ممر الدراجات.
السؤال 6: ماذا يمكن للسائق أن يفعل لإظهار الاحترام للمشاة؟
يمكنه التلويح للمشاة أمامه وانتظار مرورهم.

SAFE
ROUTES
PHOLLY

استعد وتحمل
المسؤولية | استمتع
بالإنجازات