



استعد وتحمل المسؤولية | استمتع بالإنجازات

كتاب الأنشطة



VISION
ZERO
CITY OF PHILADELPHIA



مرحباً 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 أماناً لأن المزيد من الأشخاص يستخدمونها. سيؤدي أيضاً وجود المزيد من الأشخاص الذين يشاركون في الأنشطة البدنية إلى تحسين صحة مدینتنا.

يشكل الآباء ومقدمو الرعاية مثلك جزءاً كبيراً 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 عبور الشارع عند ممر عبور المشاة
- الرکض بين السيارات المتوقفة
- الانحراف فجأة دون النظر إلى الوراء أو لافتات التوقف
- سائق يترك سيارته ويسيء على سائقه في ممر عبور المشاة

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



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 جميعاً رحلاتنا ونهيها سيراً 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؟

السيارة	مترو الأنفاق	العربة	الحافلة	الدراجة/الスクoter	المشي	المدرسة

هل طفلك مستعد
للمشي أو ركوب
الدراجة بمفرد؟
**الأطفال من سن السابعة
إلى التاسعة:**

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

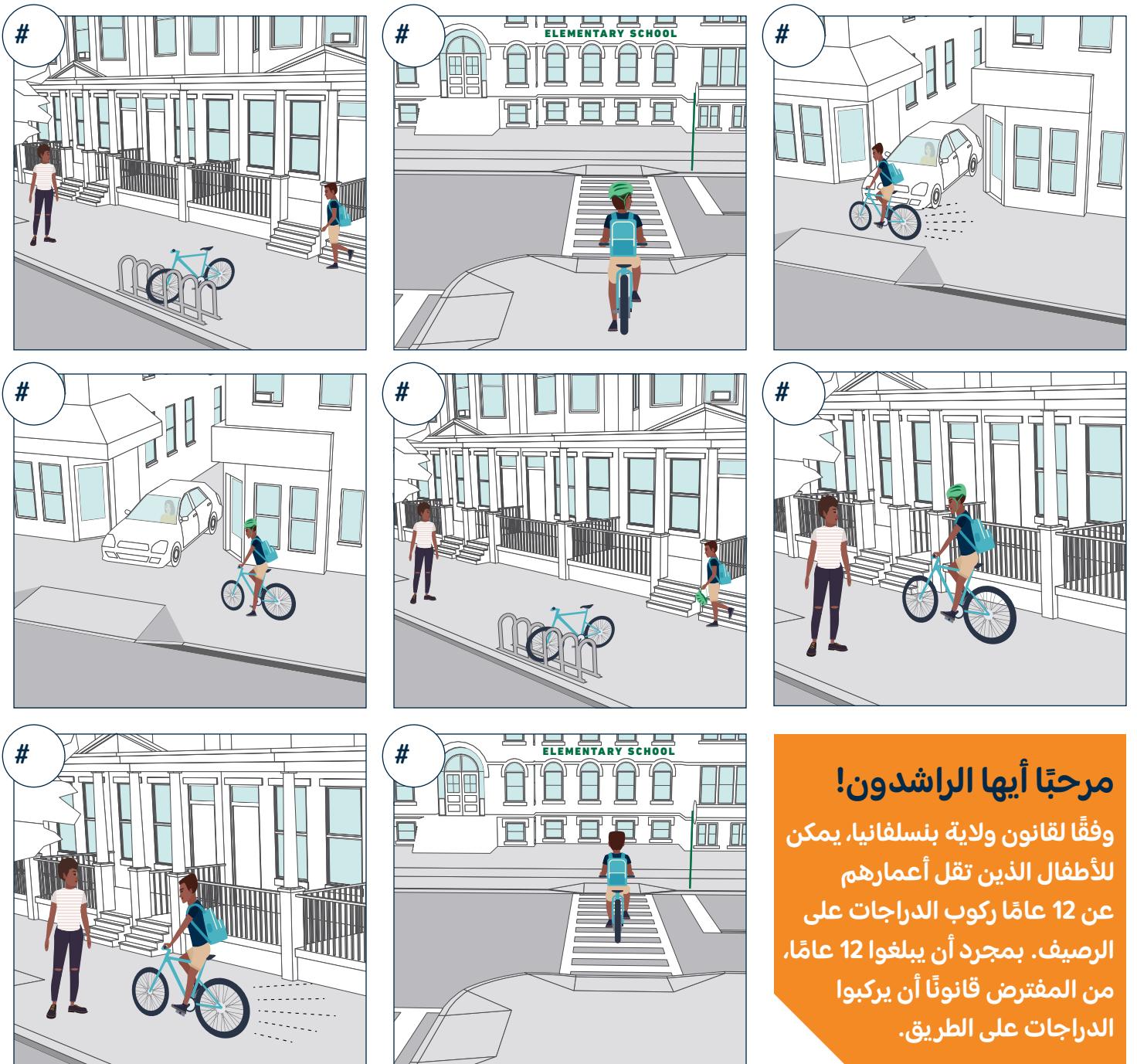
الأطفال الأكبر سنًا:

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

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.

توجد الإجابات على الغلاف الخلفي.

عبور الشارع

قبل عبور أي شارع، عليك التوقف عند الحافة والنظر يساراً ثم يميناً ثم يساراً وانتبه إلى حركة المرور. من الآمن العبور عند ممرات المشاة.

هل يمكنك تحديد الاختلافات؟ في المشهد العلوي، يتنقل العديد من الأشخاص بطرق غير آمنة. في المشهد السفلي، يتصرف الجميع بأمان. ضع دائرة حول الفروق الخمسة.

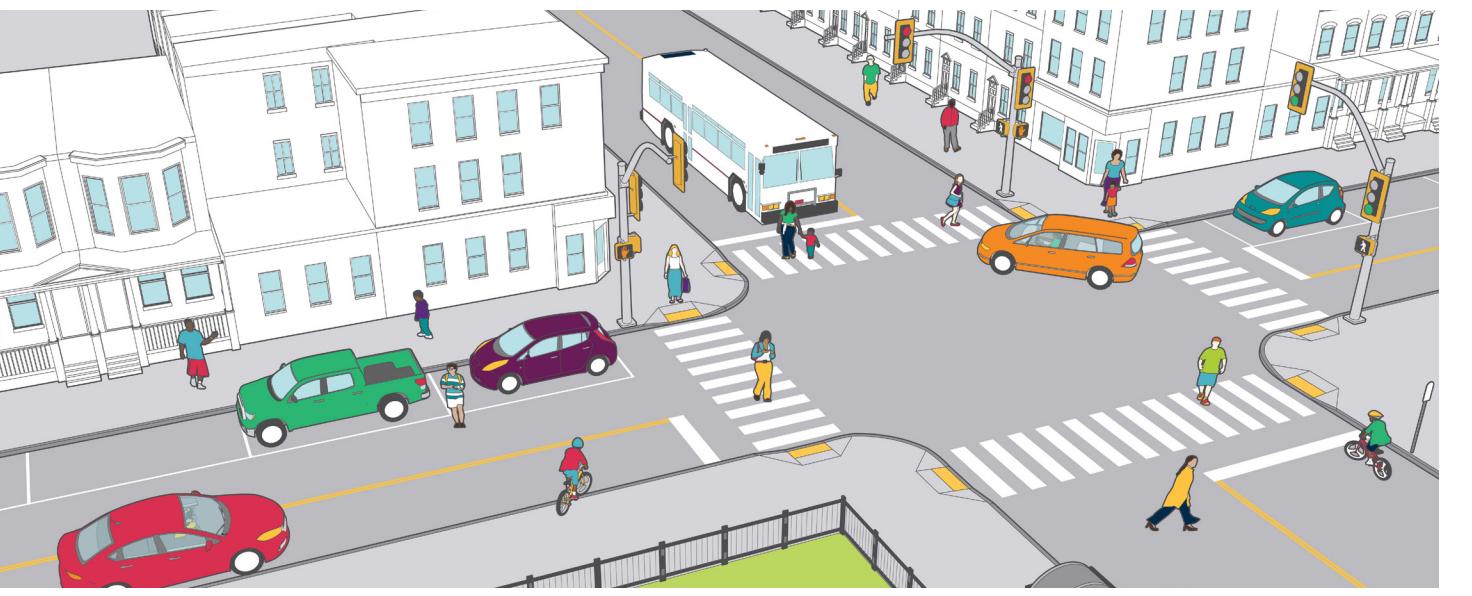


«توقف عند حافة الشارع.»

مرحباً أيها الراشدون!

تحدث إلى أطفالك عمما تعنيه كلمة «حافة».

تشغل الحواجز المرئية، مثل السيارات المتوقفة، «حافة ثانية». إذا كانت هناك سيارات متوقفة، فعلم أطفالك التوقف عند الحافة الثانية لإلقاء نظرة خاطفة على السيارات المتوقفة.



حل رموز إشارات المرور

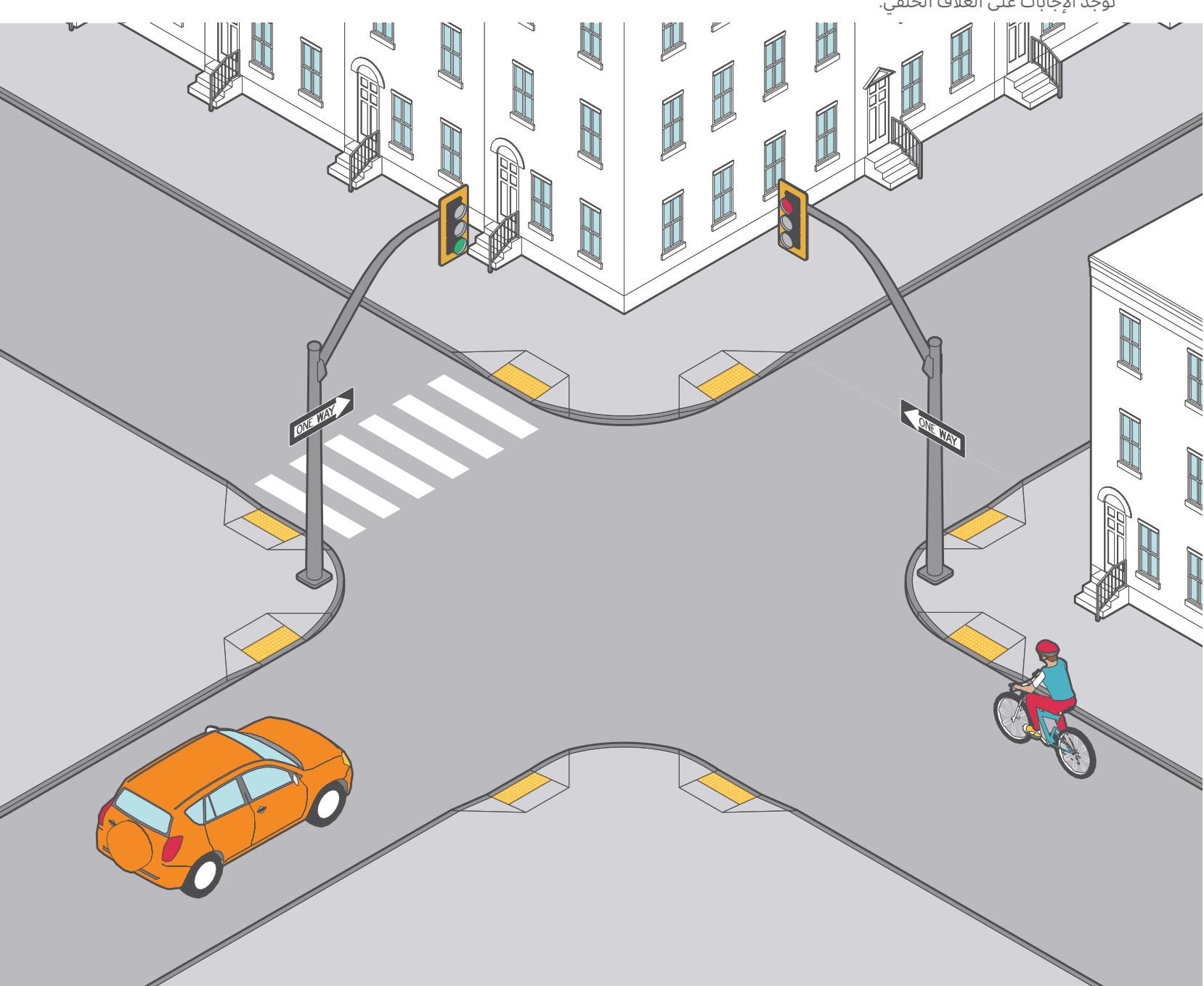
تخبرنا إشارات المرور متى يتوقف، ومتى يتحرك، ومتى يكون العبور آمناً. يمكن أن يساعدك الشخص البالغ في معرفة متى يكون من الآمن العبور عند إشارات المرور والتقطيعات المختلفة.

إذا كانت هناك إشارة سير عند مر المنشاء، 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 وعبر الشارع في هذا الاتجاه. وإذا كان الضوء أحمر، يتعين أن تتوقف وتنتظر.

تصميم شارع أكثر أماناً

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

- 1 ضع مر المنشاء في جميع أجزاء التقاطع الأربع.
- 2 أضف إشارة المشاة إلى أعمدة الإشارات.
- 3 رسم لافتة حد السرعة على مستوى المدينة في مكانين ليرواها السائقون.
- 4 رسم ممراً باللون الأخضر للدراجات بجوار الرصيف ليستخدمه راكبو الدراجات.
- 5 أضف الآن أشخاصاً يمشون ويركبون الدراجات!



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

نعم

لا



نعم

لا



نعم

لا



نعم

لا



نعم

لا



توجد الإجابات على الغلاف الخلفي.

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. وتُستخدم إشارة اليد لإعلام الآخرين أنك ستتوقف أو ستتوقف، مما يجعلهم يبطئون السرعة أو يفسحون المجال لك.

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

توقف



انعطاف إلى اليمين



انعطاف إلى اليسار



توجد الإجابات على الغلاف الخلفي.

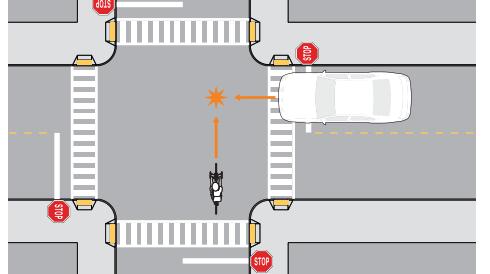
ما الخطأ الذي حدث؟

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

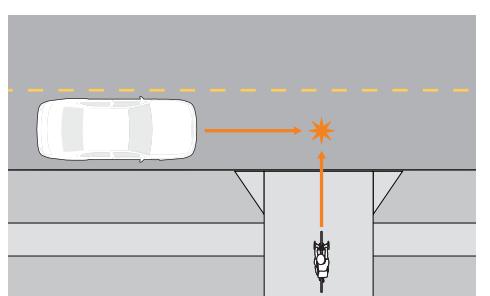
ما مهارات ركوب الدراجات الآمنة التي ستكون مفيدة هنا؟

(ضع دائرة حول كل ما ينطبق)

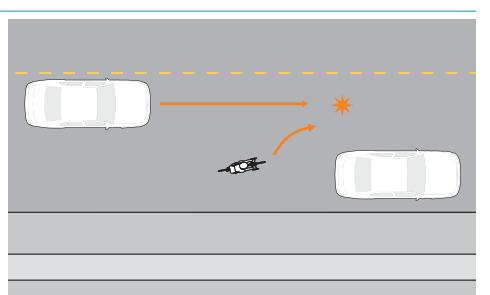
- A. استخدام إشارات اليد
 - B. القيادة في خط مستقيم
 - C. القدوم إلى نقطة توقف خاضعة للرقابة
 - D. اتباع اللافتات والإشارات المرورية
 - E. معرفة مكان وجود المركبات، وعدم افتراض أن السائقين يرونك
- A. توجه راكب الدراجة إلى الشارع من طريق خاص دون أن ينظر.
- B. تحرك راكب الدراجة إلى اليسار متوجهاً إلى طريق مرور المركبات.
- C. لم يتوقف راكب الدراجة أو السائق عند لافتة توقف.



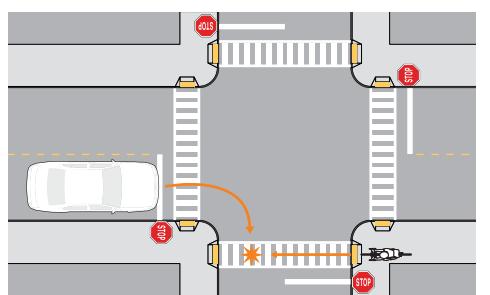
- A. القدوم إلى لافتة توقف خاضعة للرقابة
 - B. النظر يساراً ثم يميناً ثم يساراً لتفقد المركبات القادمة
 - C. النظر إلى الخلف لتفقد المركبات القادمة
 - D. اتباع اللافتات والإشارات المرورية
 - E. معرفة مكان وجود المركبات، وعدم افتراض أن السائقين يرونك
- A. توجه راكب الدراجة إلى الشارع من طريق خاص دون أن ينظر.
- B. صدم السائق راكب الدراجة وهو يعبر الشارع عند ممر عبور المشاة.
- C. لم يتوقف راكب الدراجة أو السائق عند لافتة توقف.



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



- A. القيادة في خط مستقيم
 - B. النظر يساراً ثم يميناً ثم يساراً 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. 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 متوجهاً إلى طريق مرور المركبات.



توجد الإجابات على الغلاف الخلفي.

مرحباً 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.

قواعد ركوب الدراجات على الطريق

انظر يساراً ثم يميناً ثم يساراً لتفقد المركبات في أي وقت تتجه فيه إلى الشارع أو عند أحد تقاطعات الطرق.

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

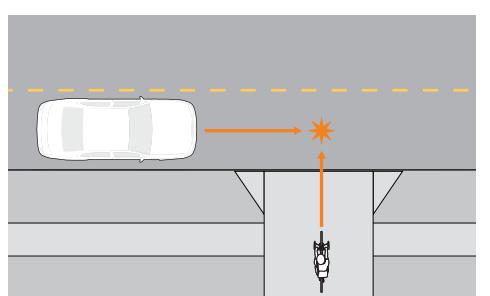
استخدم إشارات اليد لتحذير الآخرين إذا كنت ستقوم بالانعطاف أو الإبطاء.

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

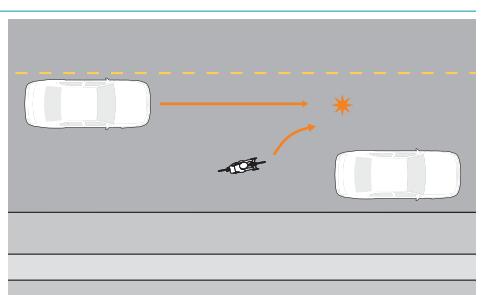
ما الخطأ الذي حدث هنا؟

(اختر الخيار الصحيح)

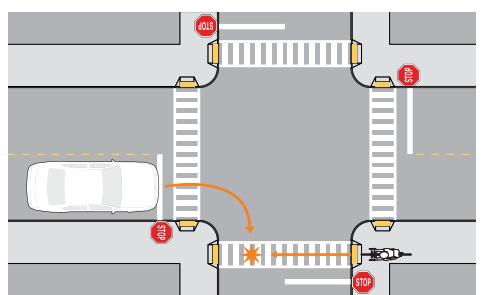
- A. توجه راكب الدراجة إلى الشارع من طريق خاص دون أن ينظر.
- B. تحرك راكب الدراجة إلى اليسار متوجهاً إلى طريق مرور المركبات.
- C. لم يتوقف راكب الدراجة أو السائق عند لافتة توقف.



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



- 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 متوجهاً إلى طريق مرور المركبات.



طريقك الخاص إلى المدرسة أو المتنزه

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

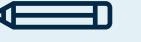
نعم: من ثم، ارسم طريقك إلى المدرسة في هذه الصفحة.

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

رسم:

- الشارع التي تبدو آمنة لعبورها باللون **الأخضر**.
- الشارع التي لا تبدو آمنة لعبورها باللون **الأحمر**.

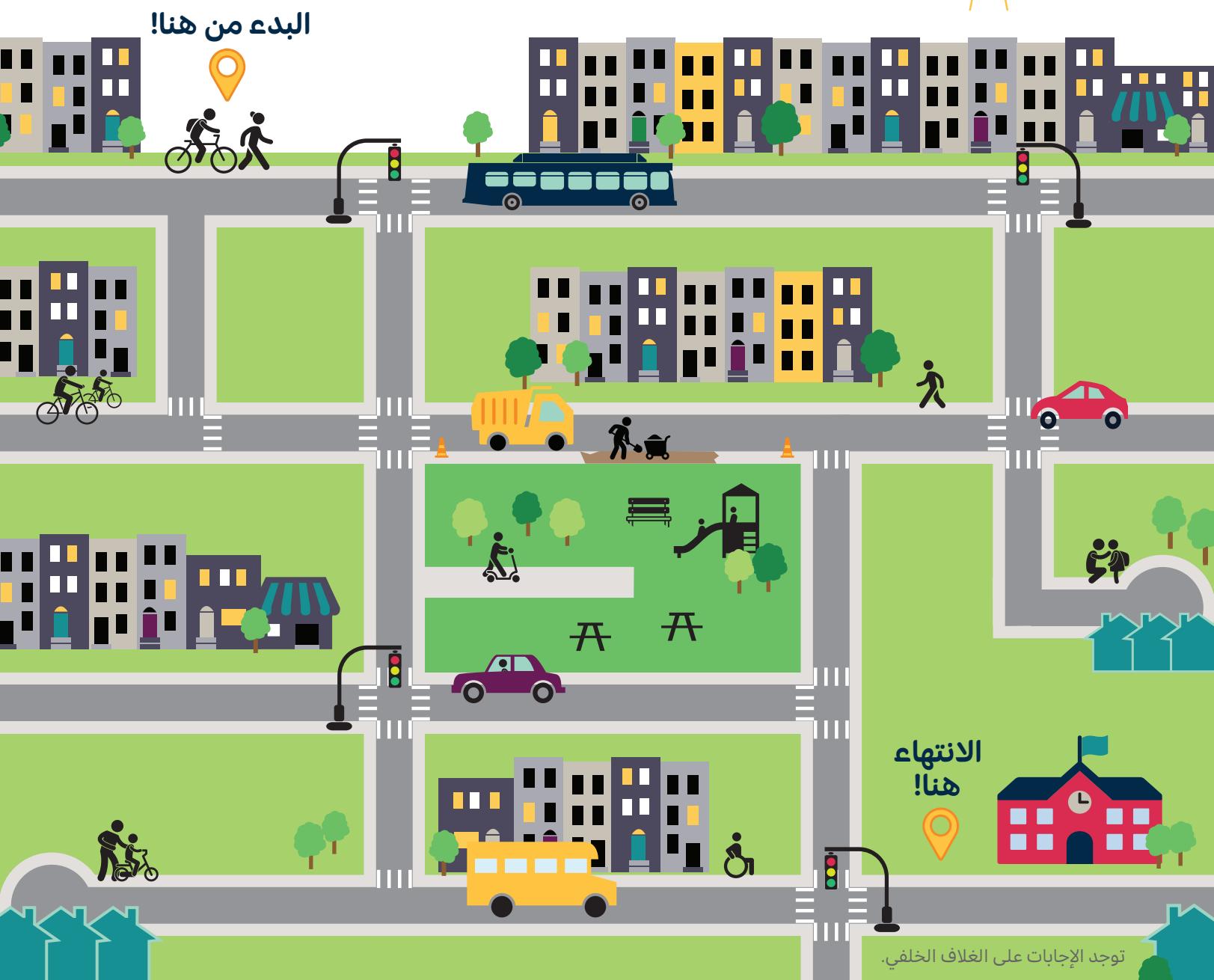
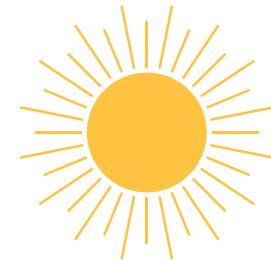
الأشياء التي يجب تضمينها في رسمك: الطرق، وحركة المرور، وممرات عبور المشاة، والأرصفة، وإشارات المرور.



الذهب إلى المدرسة سيراً 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!



توجد الإجابات على الغلاف الخلفي.

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: قم برحلة سريعة وافحص العجلات.

الآن، ما الذي تحتاج إليه لفحص كل جزء؟

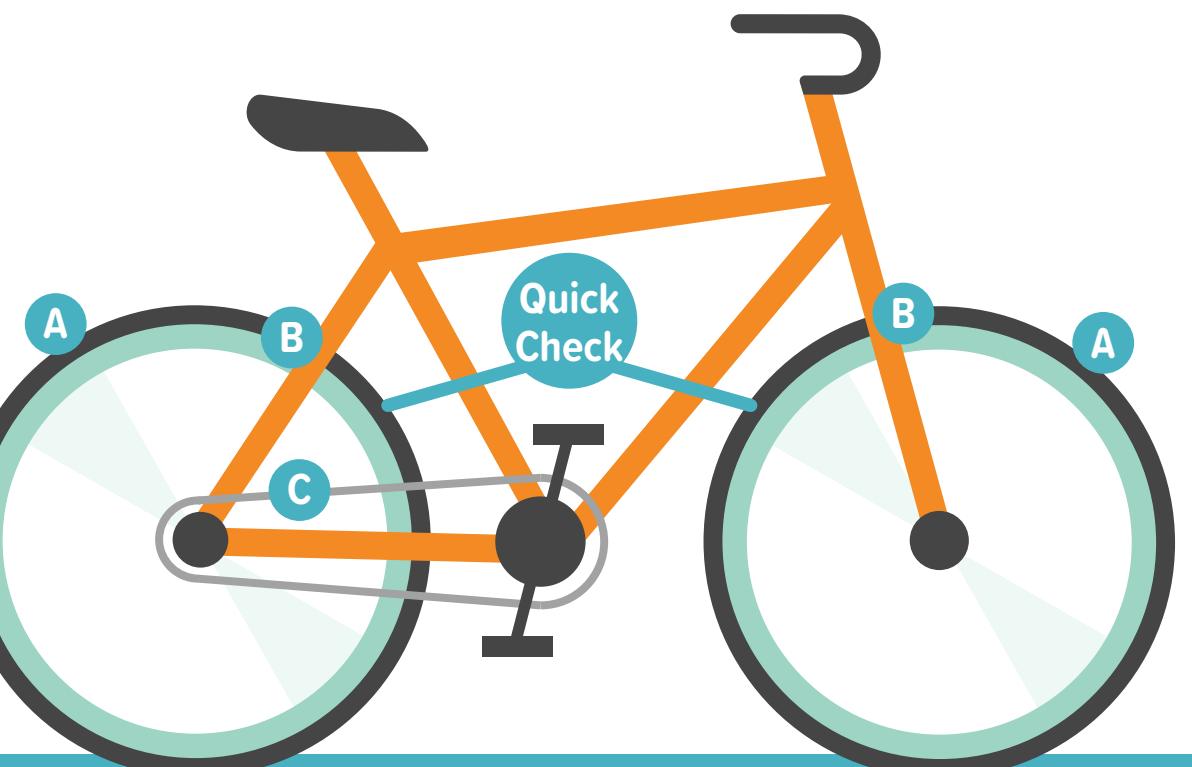
الهواء: مَاذا تفحص؟

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

السرعة والعجلات: مَاذا تفحص؟

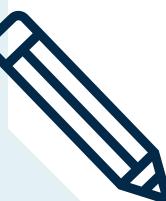
- التأكد من أن العجلات مثبتة بالدراجة وأنها لا تهتز أو تسقط
- التتحقق من مدى السرعة الذي يمكنك بلوغه بالدراجة
- التتحقق من أن كل شيء يعمل قبل بدء رحلتك
- التتحقق من كل من الهواء والسلسلة
- الشعور بما إذا كانت الفرامل قادرة على إيقاف الدراجة عندما تقوم بسحب الأذرع (الفرامل اليدين) أو الدواسة للخلف (المكابح الدراجة الخلفية)
- التتحقق مما إذا كانت الفرامل صدئة وتحتاج إلى التشحيم أم لا
- التأكد أن الفرامل لا تصدر صوت صرير

الفرامل: مَاذا تفحص؟



فَّكِّر في رسالة لجعل المشي أو ركوب الدراجة أكثر أماناً في فيلادلفيا.
اكتب قصيدة أو مقطع أغنية راب من 4 أسطر حول كونك أحد المشاة أو ركاب الدراجات الآمنين. [الدراجات الآمنين](#).

قم بعمل إعلان لكونك أحد المشاة أو ركاب الأفكار



السلامة في المدينة

اختياراتك مهمة.

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



جاباتك هنا.



مرحباً أيها الراشدون!

تذكّر هذه النقاط الأساسية بشأن الأطفال الذين يمشون ويركبون الدراجات:

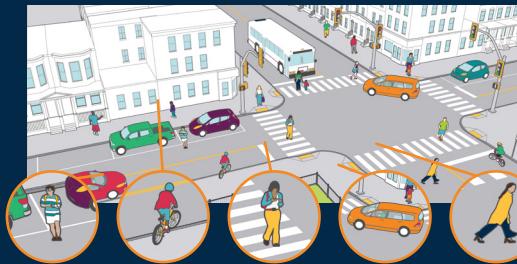
1. يحتاج الأطفال إلى تعلم كيفية اختيار أكثر الأماكن أماناً للمشي فيها.

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

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

4. تُعد القدرة على تركيز الانتباه على مراقبة حركة المرور في أثناء عبور الشارع - التركيز وتبدل الانتباه - شيئاً يحتاج إلى الممارسة ويتطور مع نضوج الأطفال.

الصفحة 5



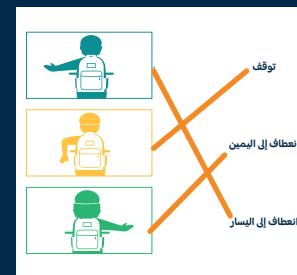
الصفحة 6

1: نعم؛ 2: لا؛ 3: لا؛ 4: لا؛ 5: لا

الصفحة 4



الصفحة 8



الصفحة 7



الصفحة 10



الصفحة 9

- الحادث الأول: C :D, C :E
- الحادث الثاني: A :A ,B :E
- الحادث الثالث: B :B ,A :E
- الحادث الرابع: E :B

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: التتحقق من كل من الهواء والسلسلة

الصفحتان 14 و 15

السؤال 3: ما القواسم المشتركة بينهم؟
إنهم جمیعاً يتصرفون بشكل غير آمن.

السؤال 5: ما الذي يفعله السائق ويُعد غير آمن؟
إنه يسد مرور الدراجات.

السؤال 6: لماذا يمكن للسائق أن يفعل لإظهار الاحترام لل المشاة؟ يمكنه التلویح للمشاة أمامه وانتظار مرورهم.

**SAFE
ROUTES
PHILLY**

استعد وتحمل | استمتع بالإنجازات | المسؤولية