

الْوَحْدَةُ الْأُولَى

صِحَّتِي وَسَلَامَتِي

- ◀ مَعَانِي الرُّمُوزِ الْإِرْشَادِيَّةِ.
- ◀ السَّلَامَةُ فِي تَنَاوُلِ الدَّوَاءِ.
- ◀ الْقَامَةُ الصَّحِيْحَةُ.
- ◀ حَمْلُ الْأَشْيَاءِ بِطَرِيقَةٍ صَحِيْحَةٍ.





الأهداف

يُتَوَقَّعُ مِنَ الْمُتَعَلِّمِ فِي نِهَايَةِ الْوَحدةِ

- ◆ أن يُفَرِّقَ بَيْنَ مَعَانِي الرُّمُوزِ الإرشاديةِ الْمَعْرُوضَةِ أَمَامَهُ.
- ◆ أن يَشْرَحَ بَعْضًا مِنْ مَبَادِي السَّلامَةِ عِنْدَ اسْتِخْدَامِ الدَّواءِ.
- ◆ أن يَوْضِّحَ أَهْمِيَّةَ الْقَامَةِ الصَّحِيحةِ فِي الْحِفَافِ عَلَى سَلامَةِ الْجِسْمِ.
- ◆ أن يُطَبِّقَ الطَّرِيقَةَ الصَّحِيحةَ لِحَمْلِ الْأَشْيَاءِ الْمَعْرُوضَةِ أَمَامَهُ.

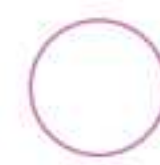
رابطہ الدرس الرقمي



www.ien.edu.sa

مَعَانِي الرُّمُوزِ الْإِشَادِيَّةِ

المفاهيم الرئيسة:
• الرَّمز.



أشِيرُ إِلَى الْجُزْءِ الْمُكْمَلِ لِلشَّكْلِ فَوْقَ.
مَاذَا يَعْنِي لَكَ هَذَا الرَّمْزُ؟

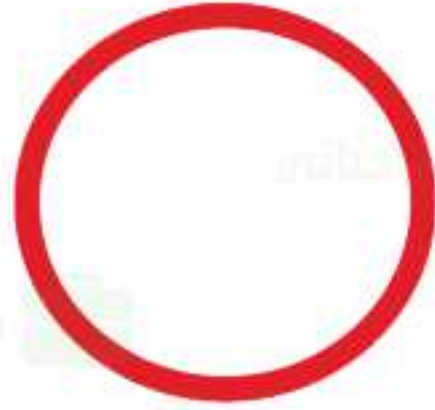
شعار المملكة العربية السعودية، والرمز يعني القوة والرخاء والنماء.

أرى كثيراً من الرموز الإرشادية في أماكن مختلفة، وأعرف معناها

للرموز الإرشادية ثلاثة أشكال



لوحة إرشادية
مثال



لوحة إلزامية
مثال



لوحة تحذيرية
مثال



أسرتي العزيزة



أبدأ اليوم دراسة درس جديد أتعلّم فيه الرموز ومبادئ السلامة، وهذا نشاط نسعد بتنفيذه أسرة واحدة مع وافر الحب - أبنتكم / ابنتكم.

يصل الطالب / ة بين النقاط

نشاط:



عزيزي الأب / عزيزتي الأم: تعاوننا مع أبنائكم في استكشاف دلالة هذا الرمز الإرشادي.

هو مشروع سعودي لمدينة مخطط لبنائها عابرة للحدود، أطلقه الأمير محمد بن سلمان ولي العهد السعودي في يوم الثلاثاء ٤ صفر ١٤٣٩ هـ ويقع المشروع في أقصى شمال غرب السعودية (منطقة تبوك) ويشتمل على أرض داخل الحدود المصرية والأردنية.



أشاركُ الطلابُ في الإجابة عن: لِمَاذَا تُسْتَخْدَمُ الرُّمُوزُ الْآتِيَّةُ:

للتحذير: منطقة أعمال حفر .



للمنع: ممنوع التدخين .



إرشادية، منطقة عبور ذوي الإحتياجات الخاصة.



مَاذَا يَحْدُثُ عِنْدَ تَجَاهُلِ الرُّمُوزِ؟

التعرض للحوادث والمشكلات ، كذلك يحاسب من يتجاهل
هذه الرموز الإرشادية.

٢

نشاط

أَتَخَيَّلُ لَوْ كَانَتْ هَذِهِ الرُّمُوزُ تَتَكَلَّمُ، فَمَاذَا سَتَقُولُ؟



أَلْقِ النِّفَايَاتِ فِي مَكَانِهَا الْمَخْصَصِ .



هَذَا الْمُنْتَجَ قَابِلٌ لِإِعَادَةِ التَّدْوِيرِ .

أَخْمِدِ النَّارَ بِإِسْتِخْدَامِ طِفَايَةِ الْحَرِيقِ .



٣

نشاط

تُوضَعُ هَذِهِ الرُّمُوزُ الْإِرْشَادِيَّةُ لِلدَّلَالَةِ عَلَى وُجُودِ:



محطة حافلات



طريق متعرج



الهاتف

أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ



عَزِيزِي الْأَبَ / عَزِيزَتِي الْأُمَّ، سَاعِدَا أَبْنَاءَكُمَا عَلَى تَصْمِيمِ
وَابْتِكَارِ رَمْزٍ إِرْشَادِي.



تقاطع طرق

أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ



عَزِيزِي الْأَبَ / عَزِيزَتِي الْأُمَّ:
نَاقِشَا أَبْنَاءَ كُفَا فِي مَا تَعَلَّمُوهُ مِنْ دَرَسِ الْيَوْمِ.



إِرْشَادَاتٌ عَامَّةٌ

- ◆ لِكُلِّ رَمَزٍ مِنَ الرُّمُوزِ الْإِرْشَادِيَّةِ مَعْنَى.
- ◆ الرُّمُوزُ الْإِرْشَادِيَّةُ وَضِعَتْ لِلدَّلَالَةِ عَلَى شَيْءٍ مُعَيَّنٍ.
- ◆ إِحْتِرَامُ الرُّمُوزِ الْإِرْشَادِيَّةِ وَالتَّقَيُّدُ بِهَا أَمْرٌ ضَرُورِي.
- ◆ الرُّمُوزُ الْإِرْشَادِيَّةُ مُتَشَابِهَةٌ فِي جَمِيعِ بُلْدَانِ الْعَالَمِ.
- ◆ اتِّبَاعُ مَذَلُّوَلَاتِ الرُّمُوزِ الْإِرْشَادِيَّةِ يَدُلُّ عَلَى الْوَعْيِ وَالثَّقَافَةِ.



١ أضع رقم الرَّمز في المَكَان المُناسب له:



مَدْرَسَة

٣

مُسْتَشْفَى

٦

مَطْعَم

٧

١

٥

مَسْجِد

٤

مَحْطَة

وَقُود

٢

٢ أختارُ المَعْنَى الصَّحِيحَ لِكُلِّ رَمْزٍ:

	• مَمْنُوعُ الْوُقُوفِ. • أَمَامَكَ دُورٌ. • مَمْنُوعُ اسْتِعْمَالِ الْمُنَسَّبَةِ.	
	• غُرْفَةٌ غِيَارِ أَطْفَالٍ. • مَوْقِفُ ذَوِي الْإِعَاقَةِ. • سُلَّمٌ كَهَرَبَائِي. • خَطَرُ الْإِنْزِلَاقِ. • مَمْنُوعُ التَّدْخِينِ. • مَدْرَسَةٌ.	
	• دَوْرَةُ مِيَاهٍ. • مِطْفَأَةٌ حَرِيقٍ. • أَعْمَالُ حَفْرِ.	

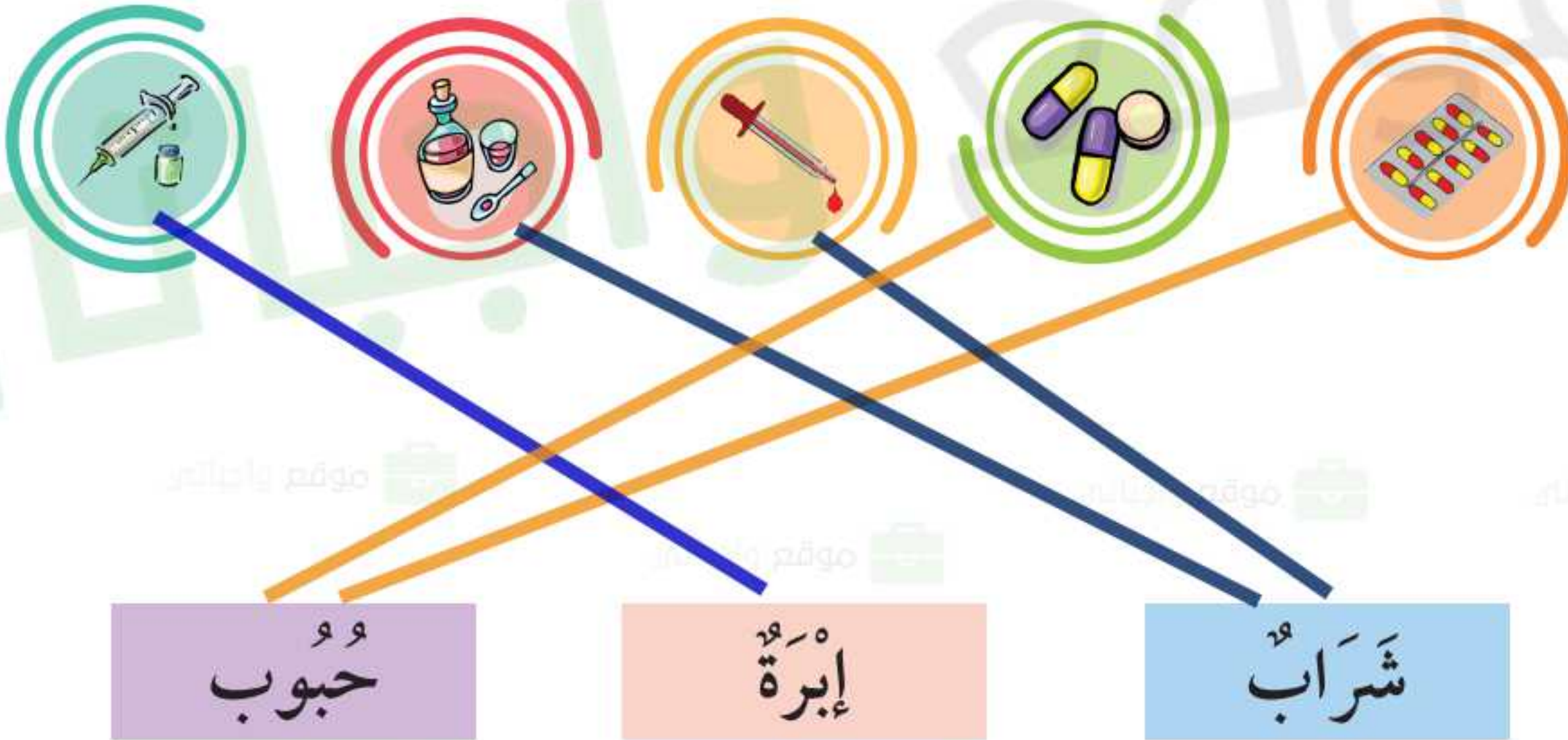


السَّلَامَةُ فِي تَنَاوُلِ الدَّوَاءِ

المفاهيم الرئيسة:

- السَّلَامَةُ.
- الدَّوَاءُ.
- المُمَضِّدُ الحَيَوِيُّ.
- الوُصْفَةُ.

أَصِلْ كُلَّ شَكْلِ مِنْ أَشْكَالِ الْأَدْوِيَةِ بِاسْمِهِ فِيمَا يَأْتِي:



مَتَى نَسْتَغْمِلُ الْأَدْوِيَةَ؟

عندما يصفها الطبيب المعالج



أَقْرَأِ الْجُمْلَةَ الْآتِيَةَ ثُمَّ أَرْتَبْهَا بِالْأَرْقَامِ:

- (٣) يَأْخُذُ الْمَرِيضُ الدَّوَاءَ مِنَ الصِّيدَلِيَّةِ.
- (٢) يَكْتُبُ الطَّبِيبُ الدَّوَاءَ الْمُنَاسِبَ لِلْمَرِيضِ.
- (٤) يَتَّبِعُ الْمَرِيضُ وَصْفَةَ الطَّبِيبِ عِنْدَ اسْتِعْمَالِ الدَّوَاءِ.
- (١) يَذْهَبُ الْمَرِيضُ إِلَى الطَّبِيبِ لِيَفْحَصَهُ.



■ نَشْرَبُ الدَّوَاءَ بِإِشْرَافِ الْكِبَارِ.



لِمَ يُضَافُ الْمَاءُ إِلَى مَسْحُوقِ الْمُضَادِّ الْحَيَوِيِّ قَبْلَ الْإِسْتِعْمَالِ؟



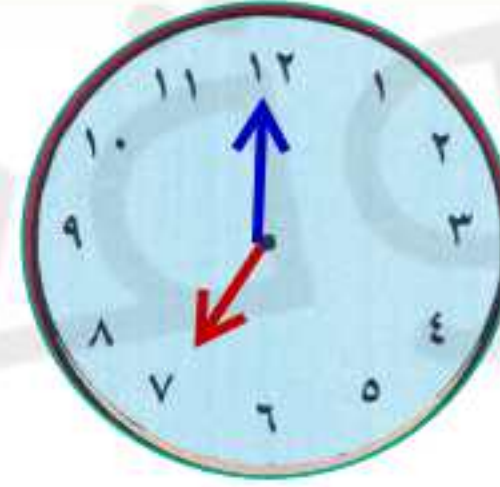
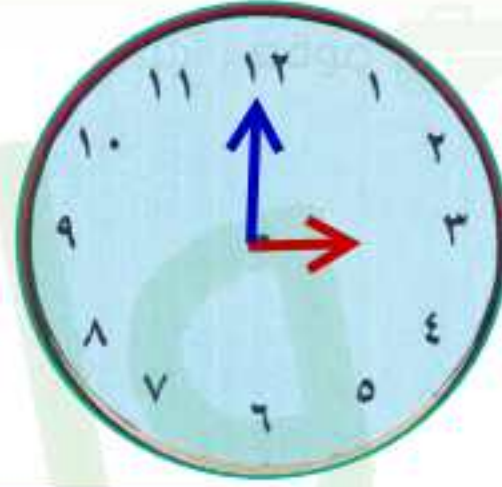
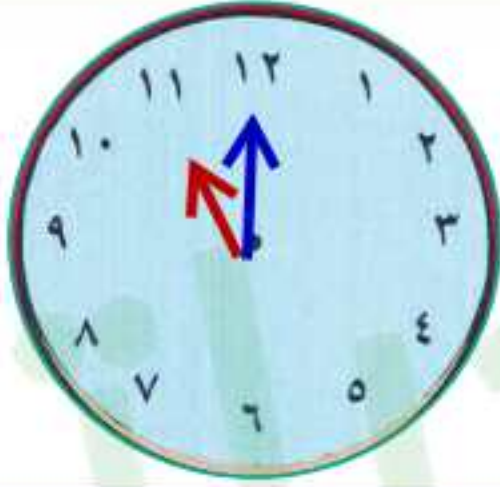
ليصبح جاهزاً للشرب ، يجب حينها حفظه في الثلاجة ، مع ملاحظة أن مدة صلاحيته لا تتعدى الأسبوعين.

٣

نشاط



وَصَفَ الطَّبِيبُ لَكَ الدَّوَاءَ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ فِي الْيَوْمِ،
أَرْسَمَ عَقَارِبَ السَّاعَاتِ الثَّلَاثَةَ؛ لِتَذَلَّكَ عَلَى الْمَوَاعِيدِ
الْمُنَاسِبَةِ لِتَنَاوُلِ الدَّوَاءِ:



التَّعَاوُنُ وَالْمُشَارَكَةُ الْمَجْتَمَعِيَّةُ



بِالتَّعَاوُنِ مَعَ مَجْمُوعَتِكَ حَدِّدِ الْخَطَأَ فِي الصُّوَرِ الْآتِيَةِ:



تتناول الأطفال الدواء
بدون إشراف الكبار



ترك الغطاء مفتوح



ترك الأدوية في
متناول الأطفال

مِنَ السُّنَّةِ النَّبَوِيَّةِ :

رَوَى أَبُو الدَّرْدَاءِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنَّهُ قَالَ: «إِنَّ اللَّهَ أَنْزَلَ الدَّاءَ وَالِدَوَاءَ، وَجَعَلَ لِكُلِّ دَاءٍ دَوَاءً، فَتَدَاوَوْا وَلَا تَدَاوَوْا بِحَرَامٍ»^(١).

السَّبَبُ وَالنَّتِيجَةُ

احتمال تكرار استعمالها وقد تكون انتهت صلاحيتها

إن عدم التخلص من أدوية المريض بعد تحسنه يؤدي إلى



نَشَاط

أَضَعُ دَائِرَةً حَوْلَ مَا يَنْبَغِي التَّخْلُصُ مِنْهُ بَعْدَ اسْتِعْمَالِهِ:



(١) سُنَنُ أَبِي دَاوُدَ، ٣٨٧٤



إرشادات عامة

- ◆ الله هو الشافي، وإنما الدواء سبب للشفاء.
- ◆ الدواء له مقدار معين في وقت محدد يجب الالتزام به.
- ◆ الطبيب يصف الدواء ويكتبه، والصيّد لا ينيّ يصرّفه.
- ◆ الدواء لا يصرّف إلا بوصفة طبيّة.
- ◆ الدواء نعمة من الله، فاحمدّه عليها.
- ◆ المضاد الحيويّ يوضع بعد إضافة الماء إليه في الثلاجة.
- ◆ احذر استخدام أدوية الآخرين وإن أصبت بالمرض نفسه.

هيا نمرح

١ أُشِيرُ تَحْتَ الْمَكَانِ الْمُنَاسِبِ لِوَضْعِ الْمُضَادِّ الْحَيَوِيِّ بَعْدَ إِضَافَةِ الْمَاءِ إِلَيْهِ:



٢ أَلْصِقُ التَّحْذِيرَ الْمُرْفَقَ بِنَشْرَةِ دَوَائِيَّة:

متروك للطالب / ة

٣ مَا الشَّرَابُ الْمَقْصُودُ فِي قَوْلِهِ تَعَالَى:

﴿يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَنُهُ، فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ (١)

العسل

٤ أَضْعُ دَائِرَةً حَوْلَ التَّصَرُّفِ السَّلِيمِ فِيمَا يَأْتِي:



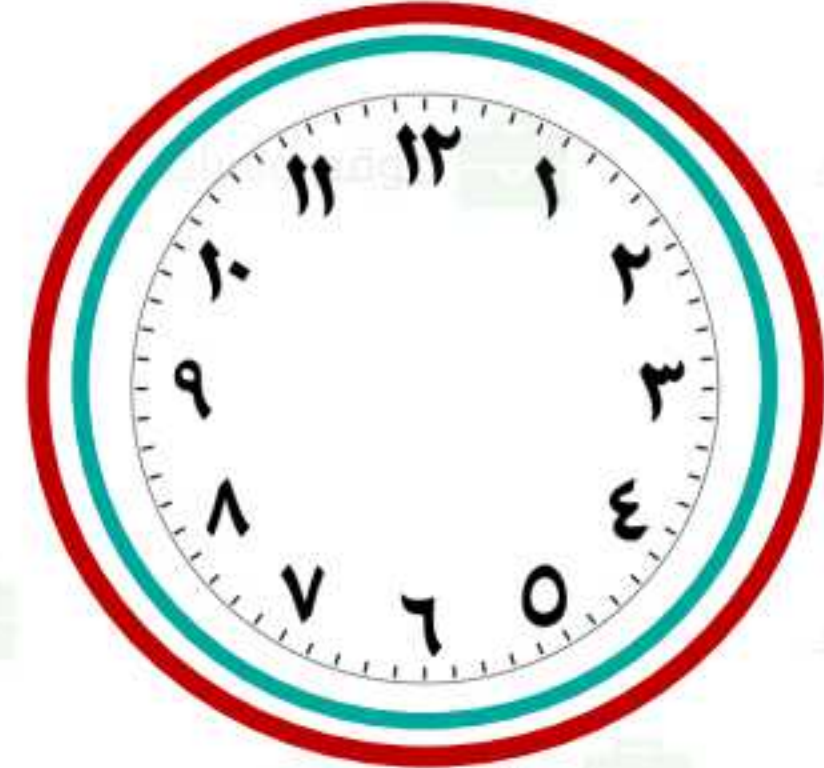
تَنَاوُلُ الدَّوَاءِ
الْمُنْتَهَى الصَّلَاحِيَّةِ



تَنَاوُلُ الدَّوَاءِ
بِمُسَاعَدَةِ الْكِبَارِ



تَنَاوُلُ الدَّوَاءِ الَّذِي
يَصِفُهُ لَكَ الْآخَرُونَ



تَنَاوُلُ الدَّوَاءِ فِي
وَقْتِهِ الْمَحْدَدِ

(١) سورة النحل الآية رقم (٦٩).



الْقَامَةُ الصَّحِيحَةُ

المفاهيم الرئيسة:

- القامة.
- الوقوف.
- المشي.
- الهرولة.

يَمْشِي عَلَى أَرْبَعٍ ثُمَّ عَلَى اثْنَتَيْنِ ثُمَّ عَلَى ثَلَاثٍ، فَمَنْ هُوَ؟

إِنَّ طَرِيقَةَ وَقُوفِنَا وَمَشِينَا وَجُلُوسِنَا تُؤَثِّرُ عَلَى سَلَامَةِ قَوَامِنَا، لِذَلِكَ عَلَيْنَا أَنْ نَتَعَلَّمَ الْوُقُوفَ الصَّحِيحَ.

الْوُقُوفُ الصَّحِيحُ:

لَهُ شُرُوطٌ تَبْغِي مُرَاعَاتِهَا كَمَا فِي الصُّورَتَيْنِ الْآتِيَتَيْنِ:

يَتَّجِهُ الرَّأْسُ إِلَى الْأَمَامِ

أَلْصِقْ ذِرَاعَيْ بَعْضِمَا

أَقْرَبُ رُكْبَتَيْ لِبَعْضِهِمَا

أُوجِّهْ قَدَمَيْ إِلَى الْأَمَامِ

أَجْعَلْ ذَقْنِي إِلَى أَسْفَلِ

أَجْعَلْ صَدْرِي إِلَى أَعْلَى

أَشُدُّ بَطْنِي لِلدَّاخِلِ



الْوُقُوفُ الْخَطَأُ يُؤَثِّرُ عَلَى سَلَامَةِ ظَهْرِي.

نشاط ١

أُعَبِّرُ عَنْ رَأْيِي فِي طَرِيقَةِ الْوُقُوفِ فِي الصُّورِ الْآتِيَةِ:



وقوف خاطئ فلا أميل
بجسدي إلى إحدى الجهتين



وقوف صحيح



وقوف خاطئ فلا أتجه
برأسي إلى الأسفل



إرشادات عامة



- ◆ قِفْ وَوُقُوفًا صَحِيحًا.
- ◆ اِرْفَعْ رَأْسَكَ وَشُدِّ جِسْمَكَ أَثْنَاءِ الْوُقُوفِ.
- ◆ طَبِّقِ الْوُقُوفَ الصَّحِيحَ فِي طَابُورِ الصَّبَاحِ وَأَثْنَاءِ أَدَائِكَ الصَّلَاةِ.

المَشْيُ الصَّحِيحُ:

١. أَحَافِظُ عَلَى قَامَتِي
أثناءَ المَشْيِ.



٢. أَرْفَعُ رَأْسِي
وَأَنْظُرُ إِلَى الأَمَامِ.

٥. أَحْمِلُ حَقِيبَتِي عَلَى
ظَهْرِي وَأَحَافِظُ عَلَى
تَوَازُنِهَا.

٤. أَخْرِصُ عَلَى
سَلامَةِ خُطَوَاتِي
وَأَسْتَقَامَتِهَا.

٣. أَمْشِي بِاعْتِدَالٍ
وَأَحْرِكُ يَدَيَّ بِخِفَّةٍ.

مَعْلُومَةٌ إِثْرَائِيَّةٌ

لُبْسُ الحِذاءِ المُنَاسِبِ لِقَدَمِكَ عِنْدَ المَشْيِ يُحَافِظُ عَلَى سَلامَتِهَا.



نشاط ٢

أَعْطِ أَمْثِلَةً لِعِبَادَاتٍ تَحْتَاجُ الْوُقُوفَ وَالْمَشْيَ؟



الطواف حول الكعبة والسعي بين الصفا والمروة.



إِرْشَادَاتٌ عَامَّةٌ

◆ رياضةُ الْمَشْيِ يَوْمِيًّا لِمُدَّةِ نِصْفِ سَاعَةٍ تُفِيدُ الْجِسْمَ، وَتُنَشِّطُ الدَّوْرَةَ الدَّمَوِيَّةَ.

◆ لُبْسُ الْأَخْذِيَّةِ ذَاتِ الْكَعْبِ الْعَالِيِ الَّتِي لَا تَتَنَاسَبُ مَعَ عُمُرِ الْفَتَاةِ يُؤَثِّرُ عَلَى قَامَتِهَا.

◆ الْوُقُوفُ وَالْمَشْيُ الصَّحِيحَانِ يُؤَدِّيَانِ إِلَى اعْتِدَالِ عُمُودِكَ الْفَقْرِيِّ.

◆ لِتَحَافِظَ عَلَى سَلَامَةِ كَتِفِكَ؛ لَا تَحْمِلْ حَقِيْبَةَ الْكَتِفَيْنِ عَلَى كَتِفٍ وَاحِدَةٍ.



نشاط ٣

أُطَبِّقُ الْمَشْيَ الصَّحِيحَ مَعَ الطُّلَابِ فِي فِنَاءِ الْمَدْرَسَةِ.

أُرَتِّبُ مَا يَأْتِي الْأَسْرَعَ فَأَلْأَسْرَعَ:

٤

يَحْبُو

١

يَجْرِي

٣

يَمْشِي

٢

يُهْرُولُ



الجلوس الصحيح:



١. اجلس وظهري مستقيم
ملاصق لظهر المقعد.

٤. اُبقي رأسي عمودياً
واتجنب الميل لأحد
الجانبين.

٢. اُبقي قدمي متقاربتين
على الأرض.

٣. أتجنب وضع الحقيبة
خلف ظهري.



نشاط ٤

بالتعاون مع مجموعتك اذكر أكبر عدد من الألعاب
التي تحتاج إلى جلوس.

ألعاب الكمبيوتر ، ألعاب الفيديو ، الورق.



إرشادات عامة



- ◆ الجلوس الصحيح أمام الأجهزة الإلكترونية يقيك - بإذن الله - من الأمراض.
- ◆ هز الرجلين عند الجلوس يُعتبر عادة سيئة.

النوم الصحيح:

النوم الهادئ العميق يُريح القلب والأعصاب، ويُجدد نشاط الجسم، وللحصول على نوم عميق، لا بد من أن:

١. أتناول وجبة العشاء مبكراً.



٢. أحرص على وضوئي وأذكاري قبل النوم.

٤. أتمدد بشكل مُستقيم للحفاظ على سلامة قامتي أثناء النوم.

٣. أنام في سريري المريح على شقي الأيمن.



مَاذَا لَوْ تَنَاوَلْتُ وَجْبَةً عِشَاءً فِي وَقْتٍ مُتَأَخِّرٍ مِنَ اللَّيْلِ ؟
يتسبب في زيادة الوزن ، وحدوث اضطرابات في النوم ،
وحرقة المعدة ، وتزداد الرغبة في الذهاب إلى دورة المياه.

نشاط ه

أَبْحَثُ عَنْ دُعَاءِ النَّوْمِ وَأَدُونُهُ فِي الْمَكَانِ الْمُخَصَّصِ.

باسمك اللهم أموت وأحيا

السبب والنتيجة

(لَا حَظُّنَا أَنْ رَقَبَتِي تُؤَلِّمَنِي بَعْدَ
الْأَسْتِيقَازِ مِنَ النَّوْمِ) فَمَا السَّبَبُ ؟

السبب أنني لم أنم
بوضعية صحيحة



إرشادات عامة



◆ النَّوْمُ الْهَادِئُ الْعَمِيقُ يُرِيحُ الْجِسْمَ وَيَجَدِّدُ نَشَاطَهُ.
◆ تَنَاوُلُ كُوبٍ مِنَ الْحَلِيبِ الدَّافِئِ يُسَاعِدُ عَلَى نَوْمٍ
هَادِئٍ وَمُرِيحٍ.

أَقِمْ نَفْسِي بِوَضْعِ (★) أَمَامَ الْعِبَارَةِ الَّتِي أُطَبِّقُهَا ، و (X) أَمَامَ الْعِبَارَةِ الَّتِي لَا أُطَبِّقُهَا .

- | | |
|---|--|
| ★ | • أَمْشِي بِطَرِيقَةٍ صَحِيحَةٍ عِنْدَ الذَّهَابِ إِلَى الْمَدْرَسَةِ. |
| ★ | • لَا أَخْنِي ظَهْرِي فِي أَثْنَاءِ الْمَشْيِ. |
| ★ | • أَقِفُ بِاعْتِدَالٍ وَقْتُ تَأْدِيَةِ الصَّلَاةِ. |
| ★ | • أَقِفُ وَأَمْشِي بِطَرِيقَةٍ صَحِيحَةٍ فِي طَابُورِ الصَّبَاحِ. |
| ٤ | مَجْمُوعُ النُّجُومِ ★ |

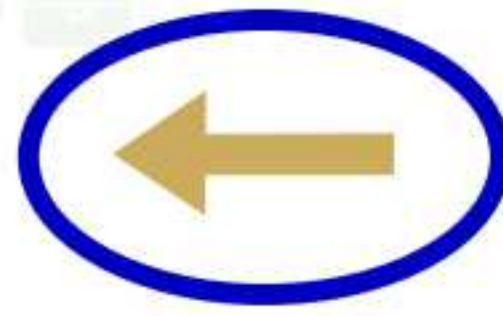
التقييم الذاتي:

إِذَا حَصَلْتُ عَلَى أَرْبَعِ نَجْمَاتٍ ★ فَأَنْتَ تُحَافِظُ عَلَى سَلَامَةِ قَامَتِكَ ، وَإِذَا حَصَلْتُ عَلَى أَقَلِّ مِنْ ذَلِكَ فَعَلَيْكَ أَنْ تُحَافِظَ عَلَى سَلَامَةِ قَامَتِكَ فِي أَثْنَاءِ الْمَشْيِ وَالْوُقُوفِ . **الحمد لله أنا أحافظ على سلامة قامتي .**

هَيَّا نَمْرُجْ

١ أختارُ ثم ألَوِّنْ

اغْتِدَالِ
الجِسْمِ



أَلَمِ
فِي الظَّهْرِ

تَسَوَّسِ
فِي الْأَسْنَانِ

الْوُقُوفُ وَالْجُلُوسُ
الصَّحِيحَانِ يُؤَدِّيَانِ
إِلَى:

٢ أَكْتُبُ اسْمَ حَيَوَانٍ يَقِفُ وَيَمْشِي عَلَى أَرْبَعٍ.

الزرافة - الجمل



حَمْلُ الْأَشْيَاءِ بِطَرِيقَةٍ صَحِيحَةٍ

مَا الْأَشْيَاءُ الَّتِي تَسْتَطِيعُ حَمْلَهَا؟

المفاهيم الرئيسة:
• الثقل.

هي التي تناسب قدرتي على حملها.

أسرتي العزيزة



أَبْدَأُ الْيَوْمَ دِرَاسَةَ دَرْسٍ جَدِيدٍ أَتَعَلَّمُ فِيهِ كَيْفِيَّةَ حَمْلِ الْأَشْيَاءِ بِطَرِيقَةٍ سَلِيمَةٍ، وَهَذَا نَشَاطٌ نَسْعُدُ بِتَنْفِيزِهِ مَعًا.
مَعَ وَافِرِ الْحُبِّ إِبْنُكُمْ / إِبْنَتُكُمْ.

نشاط

أَصِلْ كُلَّ شَخْصٍ بِمَا يَسْتَطِيعُ حَمْلُهُ:





أَبَادِلُ الدَّوْرَ مَنْ بِيْجَانِي فِي الْإِجَابَةِ عَنِ الْآتِي:

يَحْمِلُ كُلُّ شَخْصٍ الثَّقْلَ الْمُنَاسِبَةَ لِعَمْرِهِ



نَحْمِلُ الْأَشْيَاءَ بِأَيْدِينَا بِطَرِيقَةٍ صَحِيحَةٍ.



لَا أَحْمِلُ الْأَشْيَاءَ بِطَرِيقَةٍ خَاطِئَةٍ، لِمَاذَا؟

لأن حمل الأشياء بطريقة خاطئة يسبب الآم في الظهر

السبب والنتيجة

الآم في الظهر

حَمْلُ الْأَشْيَاءِ بِطَرِيقَةٍ
خَاطِئَةٍ يُوْدِّي إِلَى



نشاط ١

أَجْمَعُ أَجْزَاءَ الْكَلِمَاتِ حَسَبَ الْأَلْوَانِ، ثُمَّ أَكْتُبُ الْعِبَارَةَ التَّحْذِيرِيَّةَ

الْحَا	يُوْ	سَلَا	الْخَا
الظَّ	عَلَى	لِلْأَشْيَاءِ	ثُرُ
طِي	هَر	مَةِ	مُلُ
الحمل	الخاطئ	للأشياء	يؤثر
على	سلامة	الظهر	

أسرتي العزيزة



عزيزي الأب / عزيزتي الأم، ساعدا أبناءكم على الإجابة عن السؤال الآتي:
فيم تستخدم العربات التي في الصور الآتية:



لحمل الصناديق



في السوق التجاري



لأعمال الحفر



في السوق التجاري



لحمل الحقائق الثقيلة



لحمل الحقائق

العربات تساعدنا على حمل الأشياء الثقيلة.



أَضَعُ عَلَامَةً (✓) أَمَامَ التَّصَرُّفِ الصَّحِيحِ:



٣

نشاط

أطبّق الطريقة الصحيحة لحمل الأشياء أمام معلّمي والطلاب.



إرشادات عامة

- ◆ تنقل الأشياء بالعربات ذوات العجلات؛ لأنها تسهل النقل.
- ◆ تطلب المساعدة من الآخرين عند حمل الأشياء الثقيلة.
- ◆ تعتاد مساعدة الوالدين وغيرهما في حمل الأشياء.
- ◆ حمل الأشياء بطريقة خاطئة يؤثر على سلامة العمود الفقري.

أسرتي العزيزة



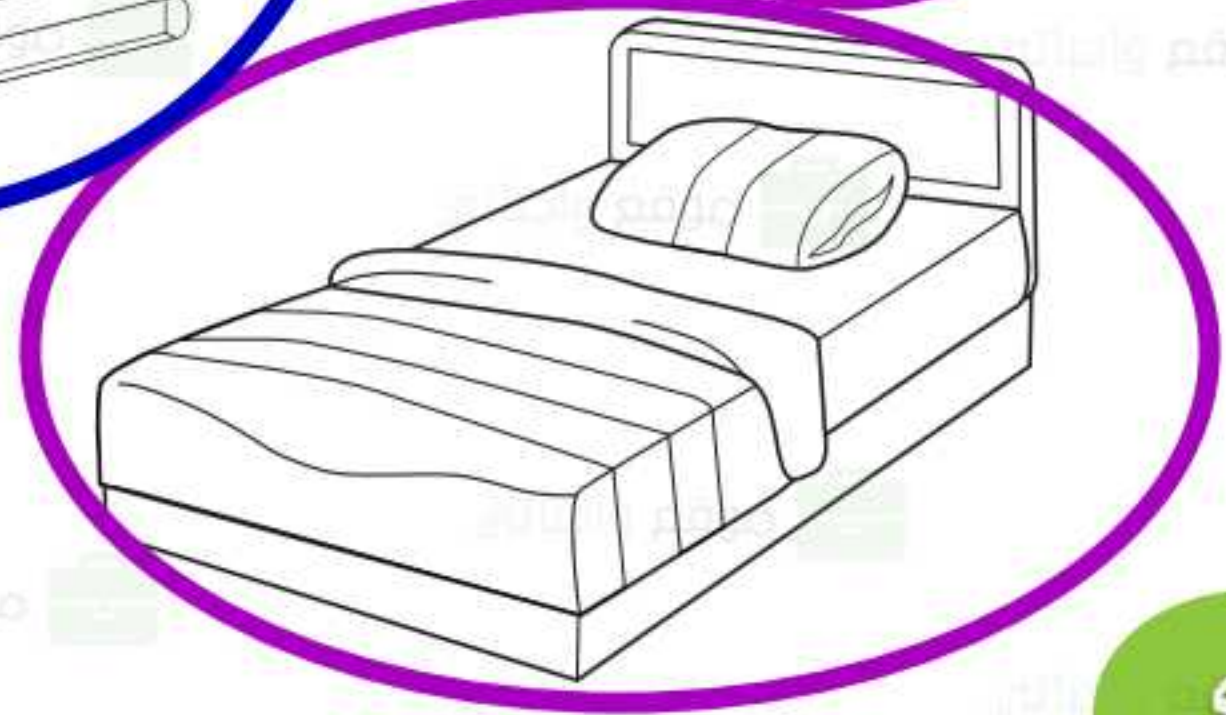
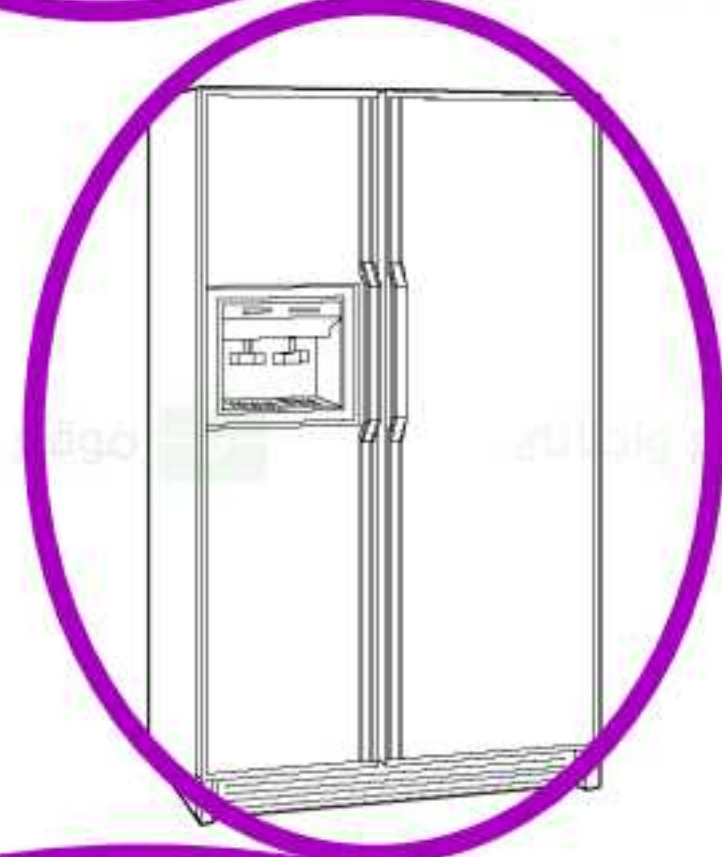
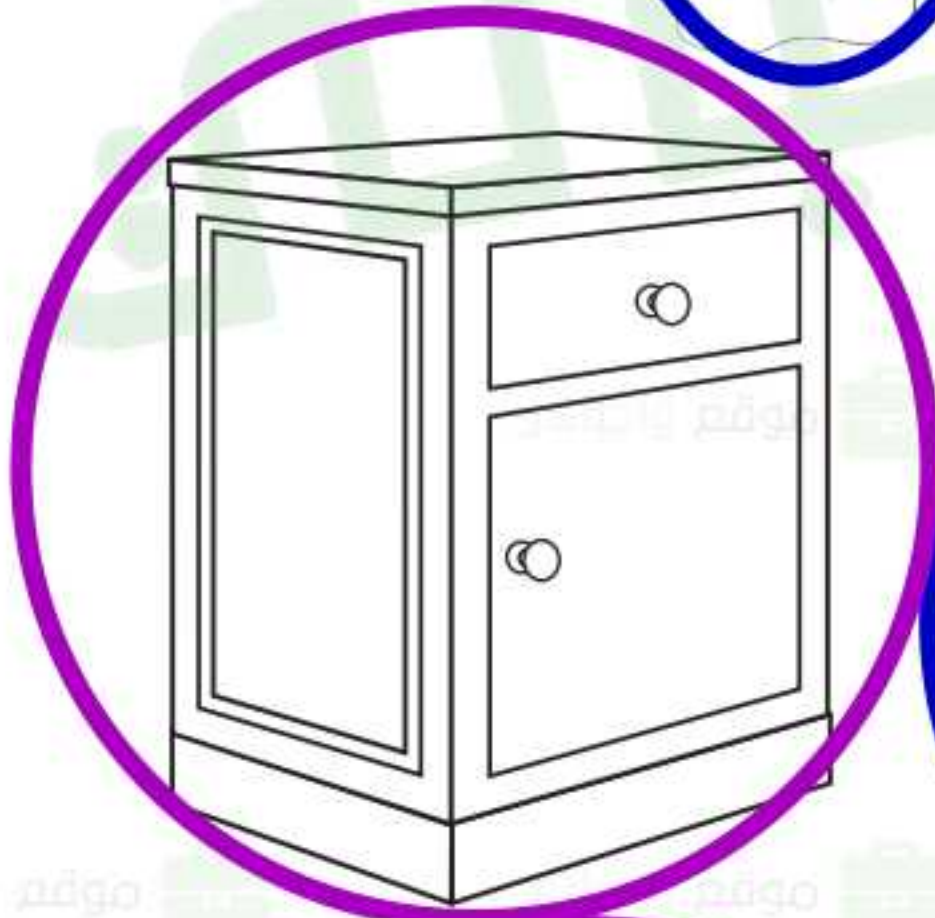
عزيزي الأب/ عزيزتي الأم: ناقشا أبناءكم في ما تعلّموه من درس اليوم.

١. علينا حمل الأشياء بطريقة صحيحة.
٢. علينا طلب المساعدة من الآخرين لحمل الأشياء الثقيلة، أو الاستعانة بالعربات لتسهيل النقل.
٣. حملنا للأشياء بطريقة خاطئة قد يؤثر على سلامة عمودنا الفقري.



هيا نمركز

١ أَلَوْنُ مَا أَسْتَطِيعُ حَمْلَهُ بِاللَّوْنِ وَمَا يَصْعُبُ عَلَيَّ حَمْلُهُ
بِاللَّوْنِ





وَحْدَةُ صَحَّتِي وَسَلَامَتِي

أَتَعَلَّمُ لُغَةَ الْإِشَارَةِ بِشَغَفٍ؛ حَتَّى أَتَوَاصَلَ مَعَ الْآخَرِينَ مِنَ الصُّمِّ، وَأَنَا
قَادِرٌ - بِتَوْفِيقِ اللَّهِ - عَلَى إِثْقَانِهَا بِكِفَاءَةٍ عَالِيَةٍ.





المصدر: الجمعية السعودية للإعاقة السمعية (٢٠١٨). قاموس لغة الإشارة السعودية، ط ١.

