

الْوَحْدَةُ الْأُولَى

صَحَّتِي وَسَلَامَتِي

الْجُلُوسُ الصَّحِيحُ

نَظَافَةُ الْوَجْهِ

حلول
الجلول اون لاين
hulul.online

صَّحَّتِي وَسَلَامَتِي



يُتَوَقَّعُ مِنَ الْمُتَعَلِّمِ فِي نَهَايَةِ الْوَحْدَةِ:
حلول اون لاين
hulul.online

- ◆ أن يُطبَّقَ الجُلُوسَ بِشَكْلِ صَحِيحٍ.
- ◆ أن يُطبَّقَ طَرِيقَةَ تَنْظِيفِ الْوَجْهِ عَمَلِيًّا.





www.ien.edu.sa

الْجُلُوسُ الصَّحِيحُ

صِفْ مَا تُشَاهِدُهُ فِي الصُّورَةِ؟

- المفاهيم الرئيسة:
- الجلوس.
 - الجلوس الصحيح.



أيُّ الجلسات الآتية صحيحة؟



أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ



أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ: أَبْدَأُ الْيَوْمَ دَرَاةَ دَرْسٍ جَدِيدٍ أَعَلَّمُ فِيهِ (الجلوس الصحيح)
وَهَذَا نَشَاطٌ نَسْعُدُ بِتَنْفِيزِهِ مَعَا
مَعَ وَافِرِ الْحُبِّ - ابْنُكُمْ / ابْنَتُكُمْ.

نشاط

عزيزي الأب / عزيزتي الأم:
تأكّدا من جلوس أبنائكما جلوساً صحيحاً في المنزل.

◆ الْجِلْسَةُ الْخَاطِئَةُ تُؤَثِّرُ فِي
سَلَامَةِ ظَهْرِي.

◆ أَجْلِسُ بِطَرِيقَةٍ صَحِيحَةٍ حَتَّى
يَكُونَ ظَهْرِي مُلَاصِقاً لظَهْرِ الْمَقْعَدِ.



◆ الْمَقْعَدُ وَضِعَ لِي وَلَيْسَ لِلْحَقِيبَةِ.



أُطَبِّقُ الْجِلْسَةَ الصَّحِيحَةَ عَلَى الْكُرْسِيِّ فِي الصَّفِّ.

أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ



عَزِيزِي الْأَبَ / عَزِيزَتِي الْأُمَّ، سَاعِدَا أَبْنَاءَكُمْ عَلَى الْإِجَابَةِ عَنِ السُّؤَالِ الْآتِي:
لَمْ يُحَذِّرِ الْمُخْتَصُّونَ مِنَ الْجُلُوسِ غَيْرِ الصَّحِيحِ؟

لأن الجلسة الخاطئة تؤثر على سلامة ظهري

hulul.online



لِمَ يَجِبُ عَلَيَّ الْجُلُوسَ بِطَرِيقَةٍ صَحِيحَةٍ؟



لأن الجلسة الخاطئة تؤثر على سلامة ظهري

أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ



عَزِيزِي الْأَبَّ / عَزِيزَتِي الْأُمَّ، أَرْشِدَا أَبْنَاءَكُمْ إِلَى تَغْيِيرِ وَضْعِيَّةِ الْجُلُوسِ كُلَّ ٣٠ دَقِيقَةً عَلَى الْأَقْلَ وَذَلِكَ بِالْوُقُوفِ أَوْ الْمَشْيِ.

الجلول اون لاين
hulul.online



نشاط ٣

أَشْرِكْ مَعَ زُمَلَائِي فِي التَّعْلِيقِ عَلَى الصُّورِ الْآتِيَةِ:



جَلْسَةٌ خَاطِئَةٌ



جَلْسَةٌ صَحِيحَةٌ



جَلْسَةٌ خَاطِئَةٌ



جَلْسَةٌ خَاطِئَةٌ

أَخْبِرْ نَفْسِي:



أَقُومُ نَفْسِي بِتَلْوِينِ الشَّكْلِ الْمُنَاسِبِ:



أُطَبِّقُ الْجَلْسَةَ الصَّحِيحَةَ.



أَنْصَحُ مَنْ يَجْلِسُ جَلْسَةً خَاطِئَةً.



أَتَجَنَّبُ الْجَلْسَةَ الْخَاطِئَةَ.

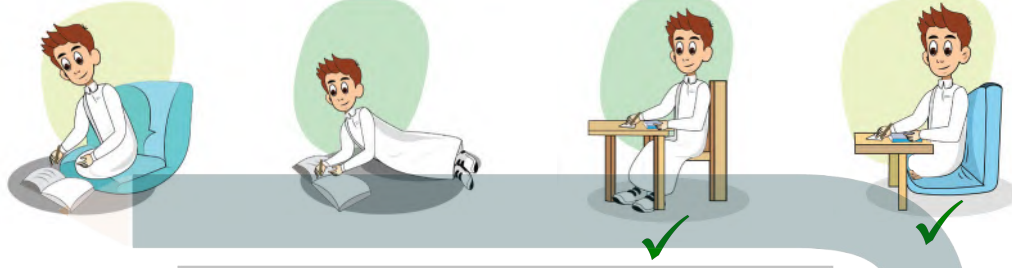
نشاط ٤

أَقْتَرِحُ أَمَاكِنَ يُمَكِّنُنِي تَطَبِيقُ الْجُلُوسِ الصَّحِيحِ فِيهَا غَيْرَ الصَّفِّ:

المنزل - صالة الطعام - عند زيارة الأقارب والأصدقاء



أَرْسُمْ دَائِرَةً حَوْلَ الْأَشْكَالِ الصَّحِيحَةِ:



السَّبَبُ وَالنَّتِيجَةُ

يُسَاعِدُكَ عَلَى الْفَهْمِ.

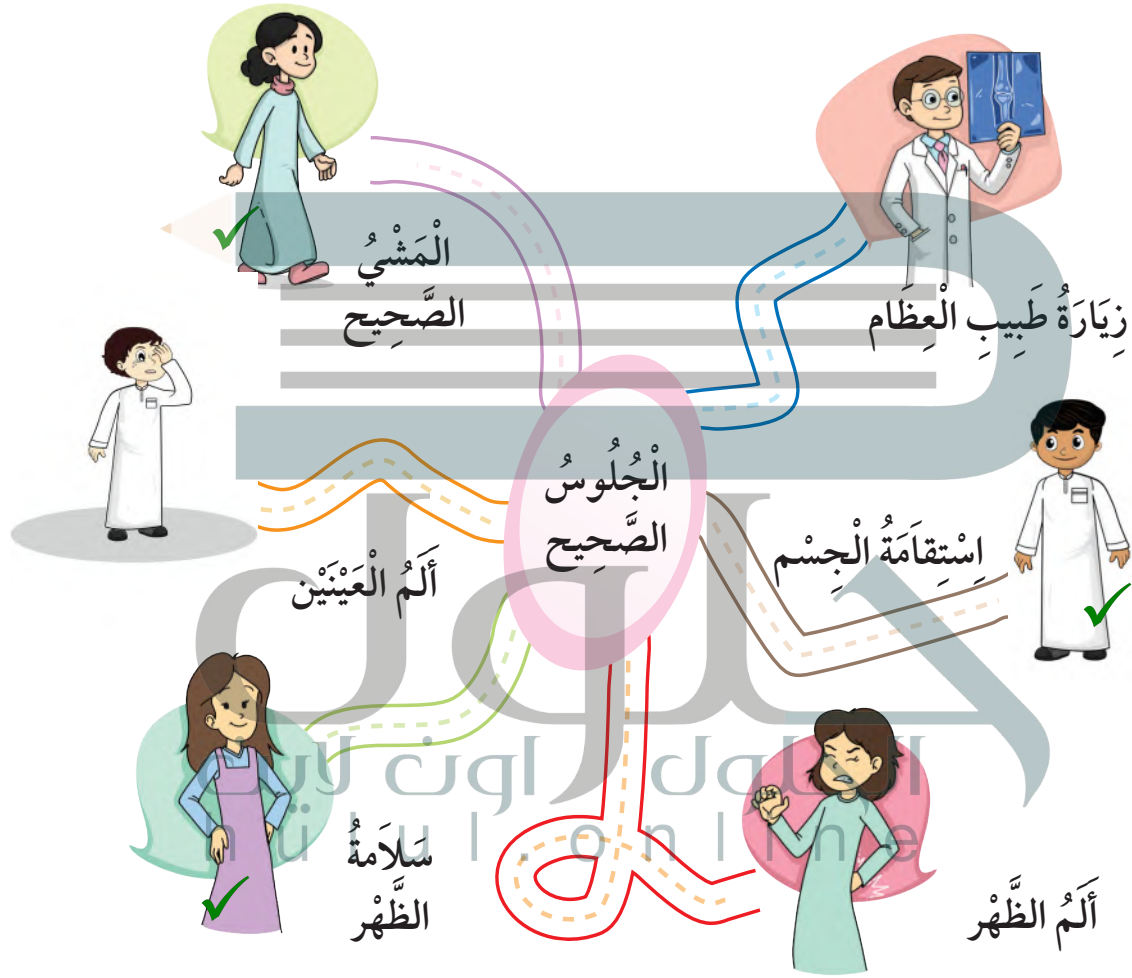
الْجُلُوسُ الصَّحِيحُ
وَالِاسْتِمَاعُ لِلْمُعَلِّمِ

يُؤَثِّرُ فِي سَلَامَةِ ظَهْرِكَ
وَعَيْنَيْكَ.

الْجُلُوسُ طَوِيلًا أَمَامَ
التَّلَافُزِ وَالْحَاسُوبِ

هَيَّا نَمْرَحْ

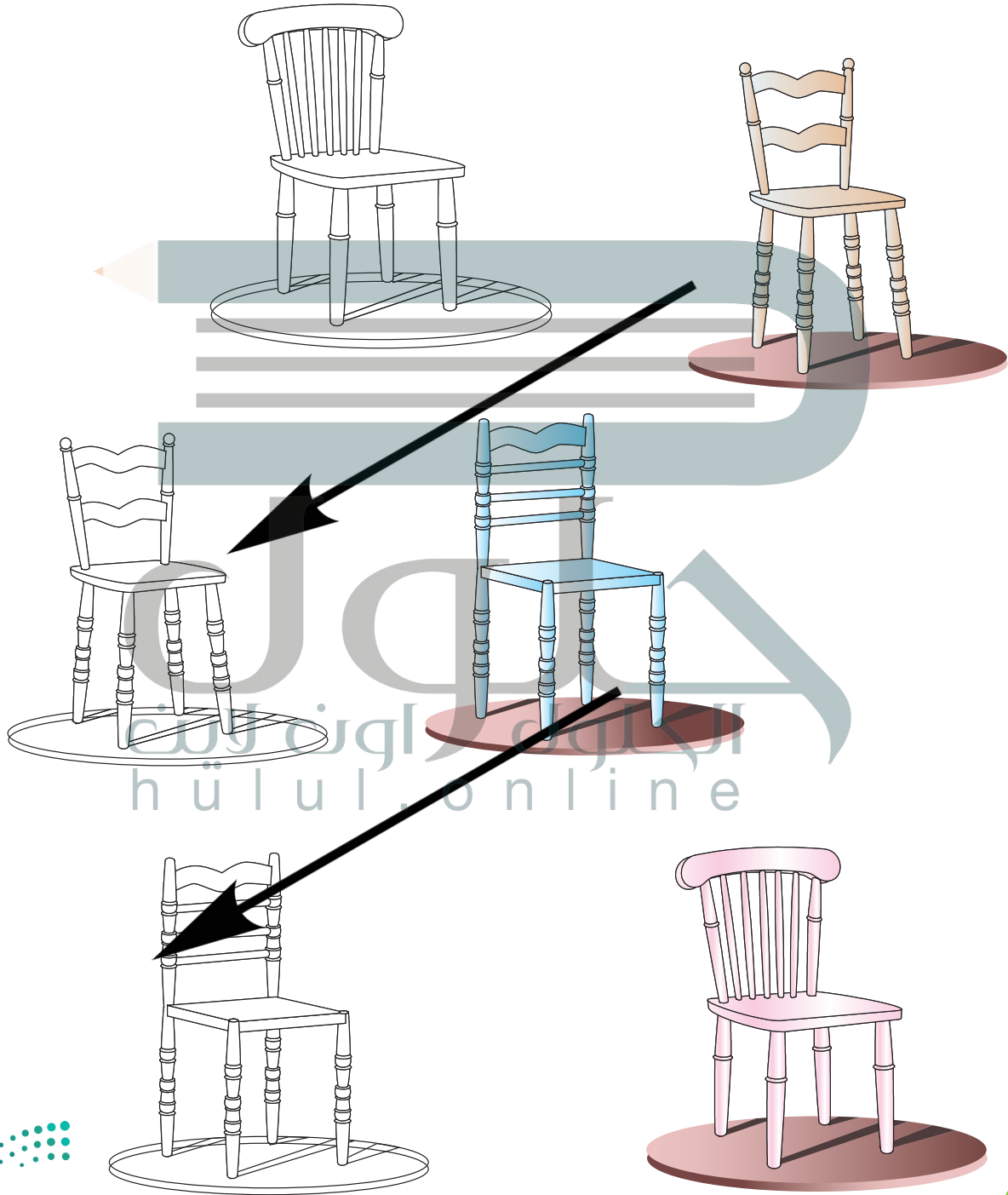
١ أَلَوْنُ الطَّرِيقِ النَّاتِجِ عَنِ الْجُلُوسِ الصَّحِيحِ:



٢ مَا الشَّيْءُ الَّذِي لَهُ أَرْبَعُ أَرْجُلٍ، لَكِنَّهُ لَا يَتَحَرَّكُ؟

الْكُرْسِيُّ

٣ أصل الكرسي بالكرسي المشابه له، ثم ألونه:





www.ien.edu.sa

نظافة الوجه

جزء من الجسم، فيه العينان
والأنف والفم، فما هو؟ الوجه

المفاهيم الرئيسة:

- النظافة.
- الوجه.
- نظافة الوجه.



حلول
الجزء من الجسم
hulul.online



لَمْ يَبْدُو وَجْهُ الْفَتَى وَالْفَتَاةِ مُتَّسِحًا
لأنها لم تغسله بالماء و الصابون





◆ أَنْظِّمْ أَفْكَارِي:

كَيْفَ أَحَافِظُ عَلَى وَجْهِهِ نَظِيفًا؟
أَغْسِلُهُ بِالمَاءِ.
أَغْسِلُهُ بِالمَاءِ وَالصَّابُونِ.
أَجْفِفُهُ بِرَفْقٍ.
أَرَطِّبُهُ بِكَرِيمٍ مُرَطِّبٍ.

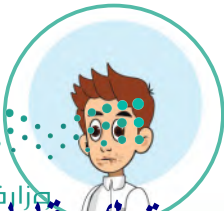
نشاط ٢

أَفْتَرِضُ أَنَّيْ ذَهَبْتُ فِي نَزْهَةٍ بَرِّيَّةٍ مَعَ عَائِلَتِي، وَلَيْسَ
لَدَيَّ مَاءٌ أَغْسِلُ بِهِ وَجْهِي؛ أَقْتَرِحُ طَرَائِقَ بَدِيلَةٍ
لِتَنْظِيفِهِ.
أنظفه بالمناديل المبللة



نشاط ٣

أَكْتُشِفُ الْأَخْطَاءَ فِي الْأَشْكَالِ الْآتِيَةِ:



وزارة التعليم
مركز بحوث التعليم
2021 - 1443
ترك بقايا الطعام
حول الفم بعد الأكل



تنظيف العين
بلا منديل

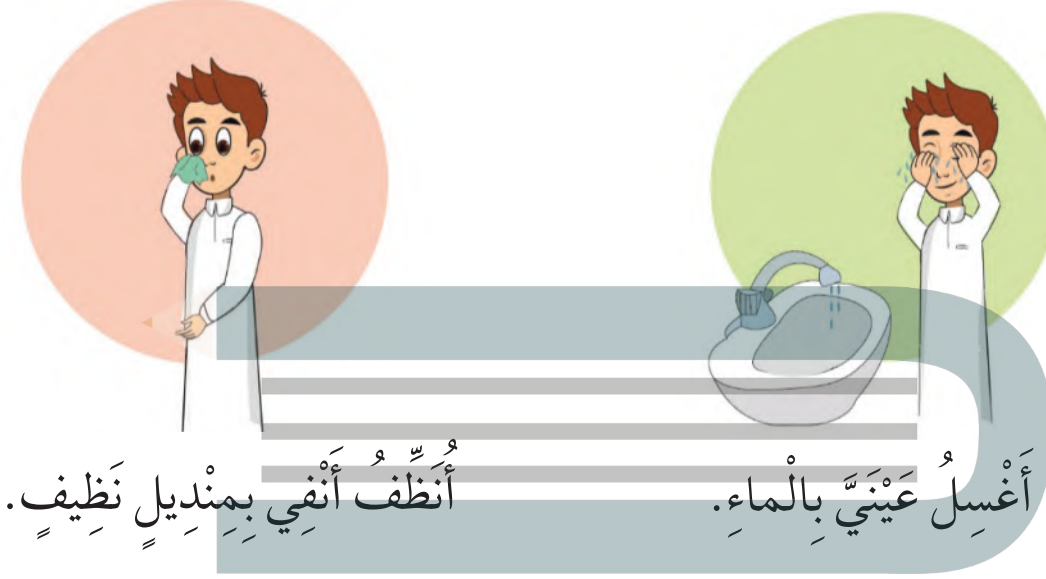


تنظيف الأذن
بالقلم



العبث في العين

♦ الطَّرِيقَةُ الصَّحِيحَةُ لِتَنْظِيفِ أَجْزَاءِ وَجْهِهِ:



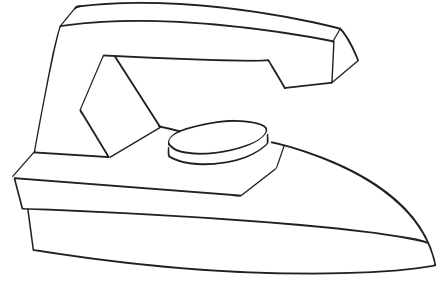
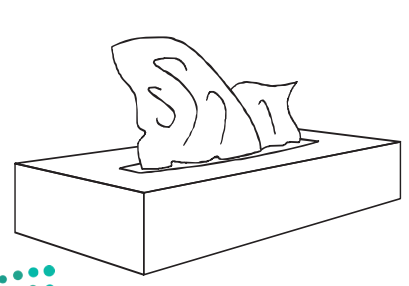
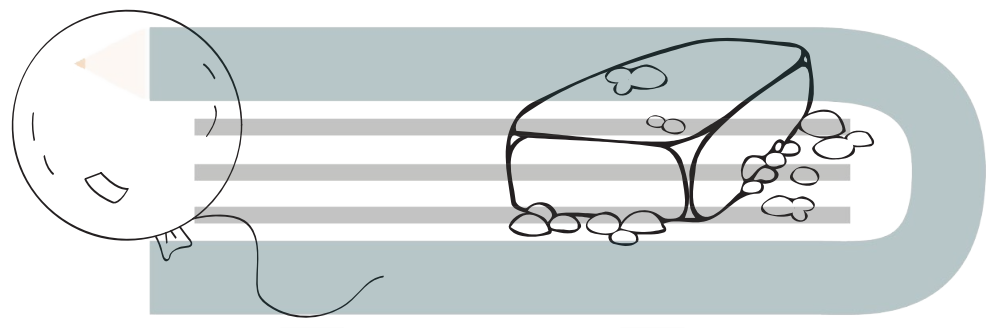


إرشادات عامة

- ◆ الحرص على النظافة بقي من الأمراض.
- ◆ تغميض العينين عند غسل الوجه بالماء والصابون أمر ضروري.
- ◆ استخدام الكريم المرطب بعد غسل الوجه يحافظ على نضارته.
- ◆ النوم الكافي يريح الوجه والعيون.
- ◆ تنظيف الأنف والأذنين بطريقة خاطئة يعرضك للخطر.



١ ألون أدوات نظافة الوجه:



٢ أجمع وألصق صوراً لأدوات نظافة الوجه:





وَحدةٌ صَحَّتِي وَسَلَامَتِي

أَتَعَلَّمُ لُغَةَ الإِشَارَةِ بِشَغَفٍ؛ حَتَّى أَتَوَاصَلَ مَعَ زُمَلَائِي / زُمِيلَاتِي مِنَ الصُّمِّ،
وَأَنَا قَادِرٌ - بِتَوْفِيقِ اللَّهِ - عَلَى إِتْقَانِهَا بِكَفَاءَةٍ عَالِيَةٍ.



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

