

الوَحدة الأولى

صِحَّتِي وَسَلاَقَتِي

◀ حَمْلُ الْأَشْيَاءِ بِطَرِيقَةٍ صَحِيحَةٍ.

◀ السَّلَامَةُ عِنْدَ اسْتِخْدَامِ الْكَهْرَبَاءِ.

الجلول اون لاين
hulul.online



الأهداف

يُتَوَقَّعُ مِنَ الْمُتَعَلِّمِ فِي نَهايةِ الوَحْدَةِ:
hulul.online

- ◆ أن يُوضَّحَ أَهميَّةُ القَامةِ الصَّحيحةِ في الحِفاظِ على سَلامَةِ الجِسمِ.
- ◆ أن يُطبَّقَ الطَريقةَ الصَّحيحةَ لِحَمْلِ الأَشياءِ المَعروضةِ أَمامَهُ.
- ◆ أن يُفسِّرَ أَهميَّةَ التَعامُلِ بِحَذَرٍ مَعَ الكَهرباءِ.





www.iem.edu.sa

حَمْلُ الْأَشْيَاءِ بِطَرِيقَةٍ صَحِيحَةٍ

مَا الْأَشْيَاءُ الَّتِي تَسْتَطِيعُ حَمْلَهَا؟

المفاهيم الرئيسة:

• الثقل.

أسرتي العزيزة



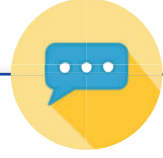
أَبْدَأُ الْيَوْمَ دِرَاسَةً دَرَسَ جَدِيدَ أَتَعَلَّمُ فِيهِ كَيْفِيَّةَ حَمْلِ الْأَشْيَاءِ بِطَرِيقَةٍ سَلِيمَةٍ،
وَهَذَا نَشَاطٌ نَسْعُدُ بِتَنْفِيذِهِ أُسْرَةً وَاحِدَةً مَعَ وَافِرِ الْحُبِّ إِنْكُمْ / إِنْتُكُمْ.

نشاط

أَصِلْ كُلَّ شَخْصٍ بِمَا يَسْتَطِيعُ حَمْلُهُ:



التواصل



أَبَادِلُ الدَّوْرَ مَنْ بِجَانِبِي فِي الْإِجَابَةِ عَنِ الْآتِي:

يَحْمِلُ كُلُّ شَخْصٍ الْأَشْيَاءَ الْمُنَاسِبَةَ لـ اسْتَطَاعَتِهِ



نَحْمِلُ الْأَشْيَاءَ بِأَيْدِينَا بِطَرِيقَةٍ صَحِيحَةٍ.



لَا أَحْمِلُ الْأَشْيَاءَ بِطَرِيقَةٍ خَاطِئَةٍ، لِمَاذَا؟
حَتَّى لَا يَتَأَذَى ظَهْرِي

السبب والنتيجة

تَأَذَى الْعُمُودُ
الْفَقْرِي

حَمَلُ الْأَشْيَاءِ بِطَرِيقَةٍ
خَاطِئَةٍ يُوَدِّي إِلَى



نَشَاطٌ

أَجْمَعُ أَجْزَاءَ الْكَلِمَاتِ حَسَبَ الْأَلْوَانِ، ثُمَّ أَكْتُبُ الْعِبَارَةَ التَّحْذِيرِيَّةَ

الْحَا	يُوْ	سَلَا	الْخَا
الظَّ	عَلَى	لِلْأَشْيَاءِ	ثُرْ
طُ	هَر	مَة	مُلْ
الحمل	الخاطئ	للأشياء	يؤثر
	على	سلامة	الظهر

أسرتي العزيزة



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



لِحْمَلِ الصَّنَادِقِ



فِي السُّوقِ التِّجَارِيِّ



لِأَعْمَالِ الْحَفْرِ



فِي السُّوقِ التِّجَارِيِّ



لِحْمَلِ الْحَقَائِبِ
الثَّقِيلَةِ



لِحْمَلِ الْحَقَائِبِ

◆ العرباتُ تُساعدُنا على حَمْلِ الأشياءِ الثَّقِيلَةِ.

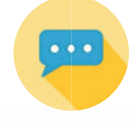


أَضَعْ عَلَامَةً (✓) أَمَامَ التَّصَرُّفِ الصَّحِيحِ:





أُطَبِّقُ الطَّرِيقَةَ الصَّحِيحَةَ لِحَمْلِ الْأَشْيَاءِ أَمَامَ مُعَلِّمِي
وَزُمَلَائِي.



إِرْشَادَاتٌ عَامَّةٌ

- ◆ تَنْقُلُ الْأَشْيَاءَ بِالْعَرَبَاتِ ذَوَاتِ الْعَجَلَاتِ؛ لِأَنَّهَا تُسَهِّلُ النَّقْلَ.
- ◆ تَطْلُبُ الْمُسَاعَدَةَ مِنَ الْآخَرِينَ عِنْدَ حَمْلِ الْأَشْيَاءِ الثَّقِيلَةِ.
- ◆ تَعْتَادُ مُسَاعَدَةَ الْوَالِدَيْنِ وَغَيْرِهِمَا فِي حَمْلِ الْأَشْيَاءِ.
- ◆ حَمْلُ الْأَشْيَاءِ بِطَرِيقَةٍ خَاطِئَةٍ يُؤَثِّرُ عَلَى سَلَامَةِ الْعُمُودِ الْفَقْرِيِّ.

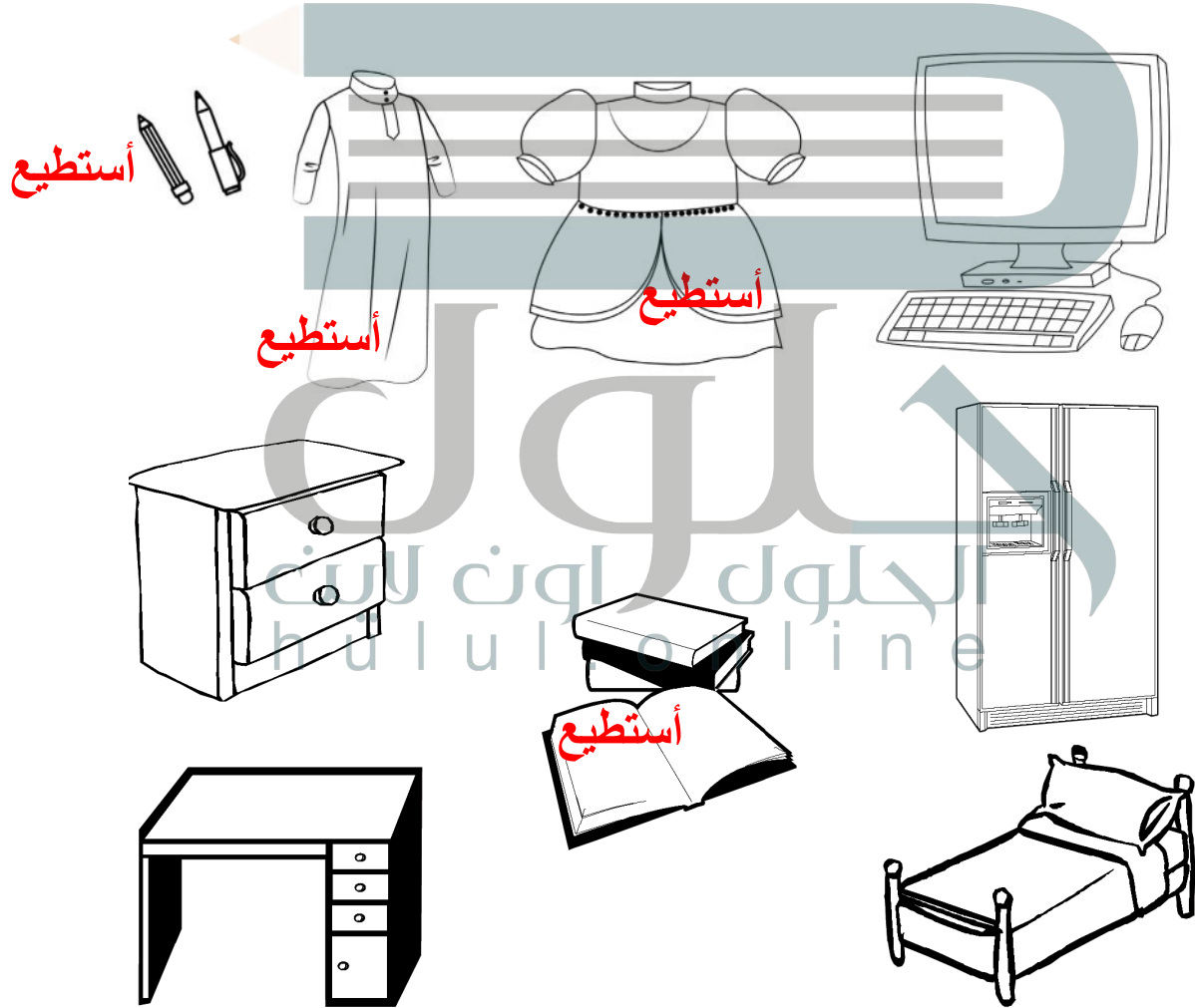
أُسْتَعِينُ بِالْعَزِيزَةِ



عَزِيزِي الْأَبَّ / عَزِيزَتِي الْأُمَّ : نَافَ

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

١ أَلَوْنُ مَا أُسْتَطِيعُ حَمَلُهُ بِاللَّوْنِ وَمَا يَصْعُبُ عَلَيَّ حَمَلُهُ
بِاللَّوْنِ



٢ آتِي مِنْ أَحْرَفِ كَلِمَةٍ (حَمَل) بَعْدَ كَلِمَاتٍ ذَاتِ مَعَانٍ مُخْتَلِفَةٍ.

ح.....لم

ح.....مل

م.....لح

ل.....حم

ح.....لم

ح.....مل



السَّلامَةُ عِنْدَ اسْتِخْدَامِ الْكَهْرَبَاءِ

متى تَعْمَلُ الْأَجْهَزةُ الْكَهْرَبَائِيَّةُ؟

عند توصيلها بالكهرباء

المفاهيمُ الرئيسة:

- السَّلك.
- الْكَهْرَبَاءِ.
- الْجُهْدُ (القُوَّة)
- الْكَهْرَبَائِي.

بِالتَّعَاوُنِ مَعَ زُمَلَائِكَ فِي الْمَجْمُوعَةِ اكْتُبْ أَكْبَرَ عَدَدٍ مِنَ الْأَجْهَزةِ الَّتِي تَعْمَلُ بِالْكَهْرَبَاءِ مِنْ حَوْلِنَا.

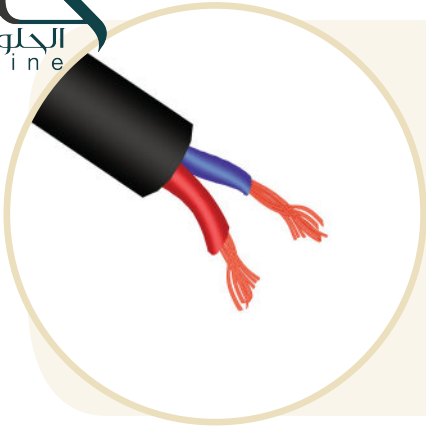
التِّلْفَاز، الرَّادِيو، التَّكْيِيف، المِكْرُووِيف، الإِضْءاءة؛ الْخِلَاط؛ مَآكِينَةُ صَنْعِ الْقَهْوَةِ؛ مُحْضِرُ الطَّعَامِ؛ السَّخَان، الْفِيدِيو؛ وَغَيْرُهَا

تَعْمَلُ هَذِهِ الْأَجْهَزةُ بِالْكَهْرَبَاءِ:



لِلْكَهْرَبَاءِ جُهْدَانِ ١١٠ وَ ٢٢٠
فُولْتًا وَتَسْعَى شَرِكَةُ الْكَهْرَبَاءِ
فِي الْمَمْلَكَةِ الْعَرَبِيَّةِ السُّعُودِيَّةِ
عَلَى مَشْرُوعِ تَوْحِيدِ الْجُهْدِ
الْكَهْرَبَائِيِّ لِلْمَنَازِلِ إِلَى
٢٢٠ فُولْتًا.





يَنْتَقِلُ التَّيَّارُ الْكَهْرَبَائِيُّ عَبْرَ الْأَسْلَاكِ، وَتَأْخُذُ
الْأَسْلَاكُ الْكَهْرَبَائِيَّةُ أَلْوَانًا وَمَقَاسَاتٍ وَأَشْكَالًا مُخْتَلِفَةً،
وَيُسَمَّى الْبِلَاسْتِيكُ الَّذِي يُغَطِّي هَذِهِ الْأَسْلَاكَ بِالْعَازِلِ.

التفكير الإبداعي

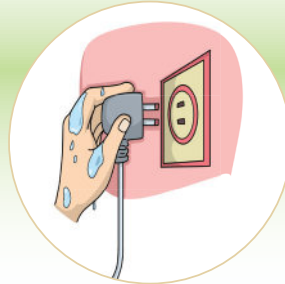


ماذا تَفْعَلُ إِنْ وَجَدْتَ سَلَكًا كَهْرَبَائِيًّا عَارِيًّا؟
ابتعد عنه. وأخبر أحد الأشخاص الكبار لإصلاحه أو طلب ذلك من رجل الصيانة

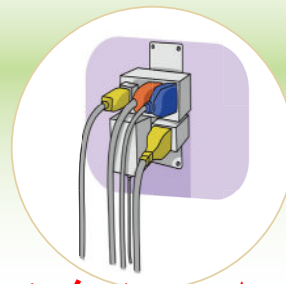


أَنَاقِشُ مَا فِي الصُّوَرِ الْآتِيَةِ مِنْ أَخْطَارٍ بَعْدَ تَحْدِيدِهَا:

اللعب
بالتوصيلات
الكهربائية
يعرضنا للآذى



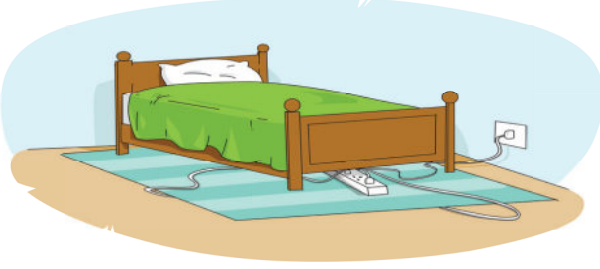
من الخطر
توصيل الجهاز
بالمقبس إذا كانت
اليدين مبللتين



توصيل أجهزة كثيرة
في مقبس واحد متعدد
المنافذ بسبب الحريق



وضع أسلاك مكشوفة أو
إدخال أدوات معدنية في
المقبس خطر كبير



وَالِدَةُ سُعُودٍ تَضَعُ الْأَسْلَاكَ
 تَحْتَ السَّجَّادَةِ، حَتَّى لَا يَتَعَثَّرَ
 فِيهَا الصَّغَارُ.

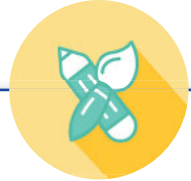
فِي رَأْيِكَ، هَلْ هَذَا التَّصَرُّفُ صَحِيحٌ أَمْ خَاطِئٌ؟ اذْكُرِ السَّبَبَ.
 هذا تصرف خاطئ

السَّبَبُ وَالنَّتِيجَةُ

يسبب حرائق

وضع الأسلاك تحت السجاد
يؤدي إلى تلفها

التفكير الإبداعي



كَيْفَ أَتَصَرَّفُ إِذَا انْقَطَعَتِ الْكَهْرَبَاءُ فِي الْمَنْزِلِ؟

أطلب من أمي أن تنير الشمعة



أَرْتَبُ الحُرُوفَ لِأَعْرِفَ العِبَارَةَ المَطْلُوبَةَ، وَأَدُونُهَا فِي
المَكَانِ المُخَصَّصِ أَذْناه:



يُصَابُ مَنْ يَلْمَسُ الأَسْلَافَ المَكْشُوفَةَ؛
(بـ صاعقة كهربائية)



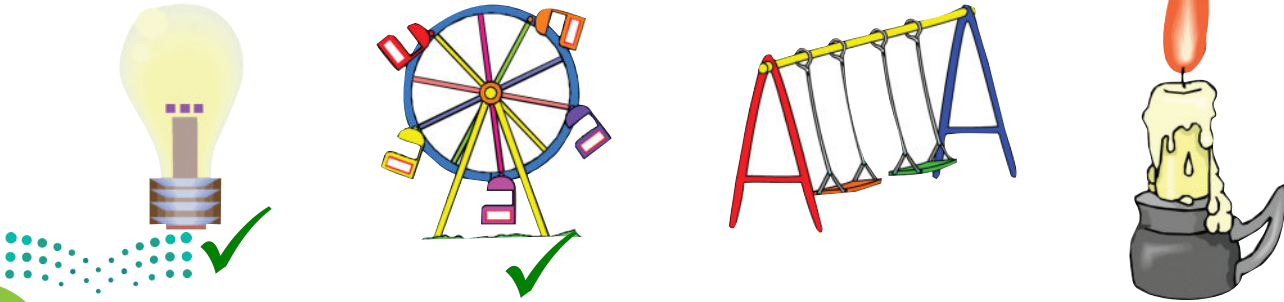
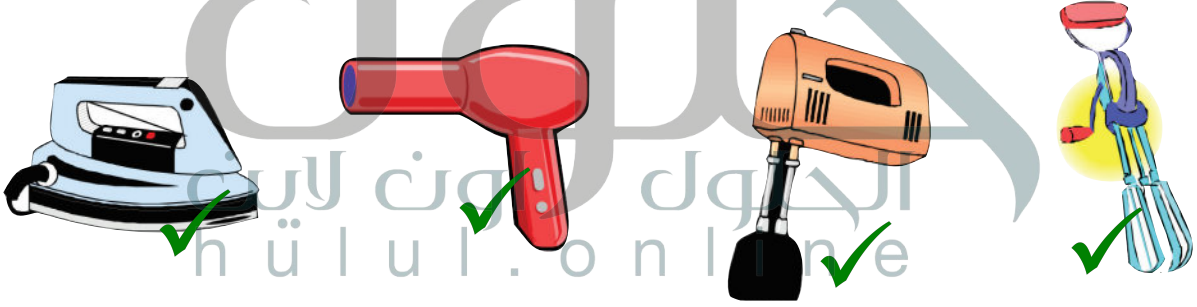
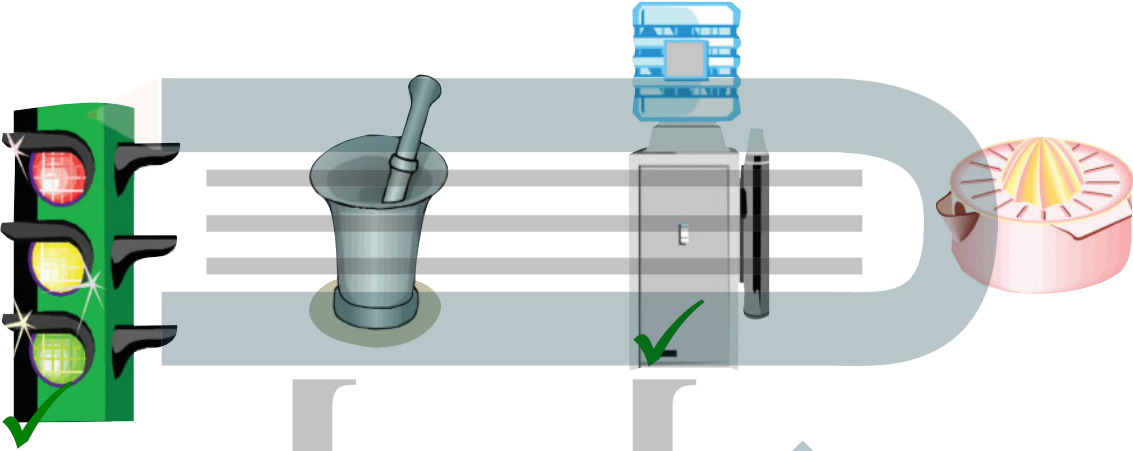
إرشادات عامة

- ◆ أشكر الله على نعمة الكهرباء.
- ◆ افصل التيار الكهربائي عن الأجهزة فور الانتهاء منها.
- ◆ تعامل مع الأجهزة الكهربائية بحذر، وتتبع الإرشادات الخاصة بها.
- ◆ أبعد التوصيلات والأجهزة الكهربائية عن الأطفال.
- ◆ ابتعد عن الأسلاك المكشوفة في أي مكان، ولا تلمسها خاصة وقت الأمطار.
- ◆ تأكد من قوة الفولت المناسب للجهاز قبل تشغيله.
- ◆ احذر استخدام الكهرباء ويديك مبتلتان بالماء.

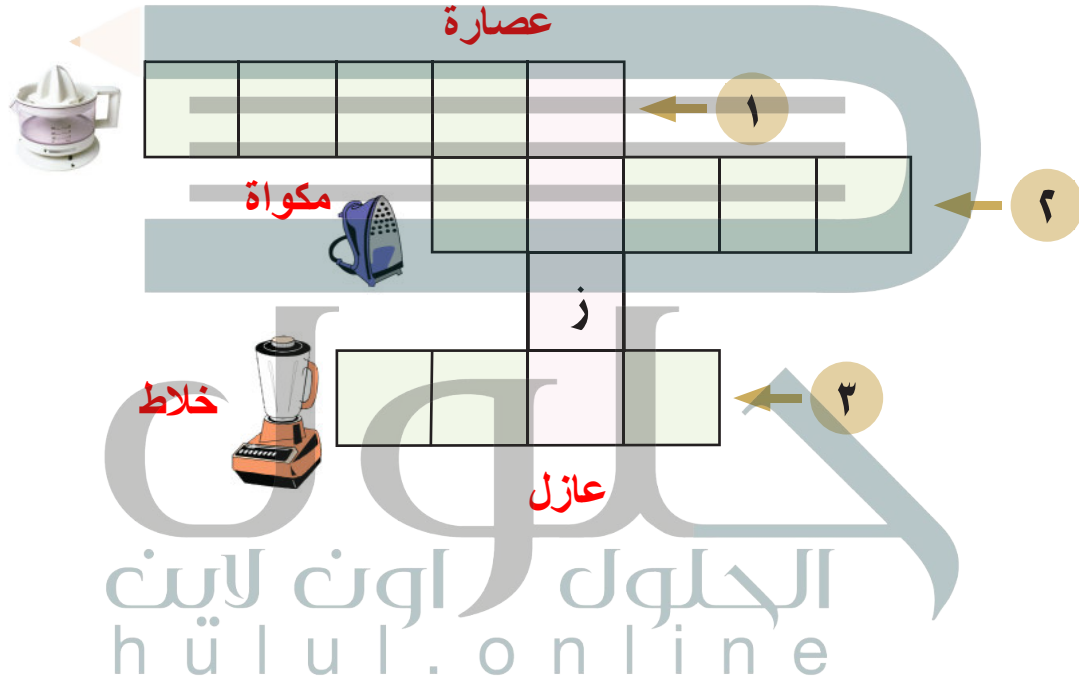


هَيَّا
نَمْرَحْ

١ أُمَيِّزُ مَا يَعمَلُ بِالكَهْرَباءِ، وَأَحِيطُهُ بِدائِرَةِ



٢ أَسْتَبْدِلُ بِصُورَةِ الْجِهَازِ الْمَنْزِلِيِّ كِتَابَةَ اسْمِهِ فِي الْمُرَبَّعاتِ حَسَبَ الرَّقْمِ الْمُعْطَى، ثُمَّ أَجْمَعُ الْعُمُودَ الْوَرْدِيَّ؛ لِأَصِلَ إِلَى اسْمِ الْمَادَّةِ الَّتِي تُغَطِّي الْأَسْلَاكَ الْكَهْرَبَائِيَّةَ وَأَكْتُبُهُ:



اسْمُ الْمَادَّةِ الَّتِي تُغَطِّي الْأَسْلَاكَ الْكَهْرَبَائِيَّةَ

عازل





وحدة صِحَّتِي وَسَلَامَتِي

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



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

