

## سلامة العينين والأذنين

صحتي  
وسلامتي

### أسرتي العزيزة

أسرتي العزيزة أبدأ اليوم بدراسة درس جديد أتعرف  
 فيه على نعمة العينين والأذنين وأهمية العناية بهما .  
 وهذا النشاط أسعد بتنفيذه معكم .  
 مع وافر الحب : ابنكم / ابنتكم .  
 النشاط : ( ساعدني في فتح رابط الدرس الرقمي لأعرف  
 كيف تصرفت هند عندما أرادت تنظيف أذنيها ) .



### المفاهيم الرئيسية

- العينان .
- الأذنان .
- الصمم .

أنعم الله علينا بنعمة  
 البصر، التي تمكنا من  
 إحصار ما حولنا وتأمل  
 جمال ما خلق الله سبحانه  
 وتعالى، فينبغي أن نشكره  
 على هذه النعمة العظيمة  
 والإحساس بالمسؤولية  
 باستخدامها فيما يرضيه،  
 في ضوء العبارة  
 السابقة وضَّح واجبك  
 تجاه نعمة البصر؟  
 قال الله تعالى:

(١) ﴿الرَّجْعِلْهُ عَيْنَيْنِ﴾

(١) سورة البلد الآية: ٨.

أولاً: سلامة العينين:



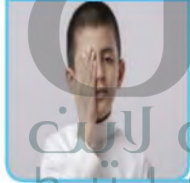
### العناية بالعينين



الوضوء يساعد على ..... حماية  
العينين .



مسح العينين بالـ **قطن** .....  
المغموس بالماء المعقم .



عدم لمس العينين بالـ **يديين** .....  
وهما متسختان .



استعمال **منشفة** .....  
نظيفة خاصة بكل شخص .



ثانيًا: ممارسة العادات الحسنة التي تساعد في المحافظة على سلامة العينين والتي منها ما يأتي:



١ تناول الأغذية التي تساعد على سلامة الإبصار لاحتوائها على فيتامين (أ)، مثل: ..الجزر.....



٢ ..النوم..... الكافي.



٣ مراجعة..... طبيب...العيون عند الشعور بألم.



٤ عدم التحديق في ..الحاسوب.. أو التلفاز مدة طويلة.



٥ الإضاءة.... الجيدة عند القراءة.



٦ الابتعاد عن الأماكن التي يكثُر فيها ..الغبار.....

## نشاط



بناءً على العادات الحسنة السابق ذكرها؛ اكتب نصيحة تساعد في المحافظة على سلامة العينين واقرأها على زملائك.



تناول الغذاء الصحي - النوم الكافي - الابتعاد عن أماكن يكثر فيها الغبار ..  
عدم النظر للحاسوب التلفاز لفترات طويلة -

## ثالثاً: حماية العينين من الأخطار



حدد الأضرار السلبية المترتبة على السلوكيات في المنظم التخطيطي الآتي واذكر كيفية الحماية منها:

السلوك	الأضرار المترتبة	الحماية منه
١ . الركض وأنت تحمل أدوات جراحة أو حادة .	إلى الوقوع والإصابة	عدم الابتعاد عن تلك الأدوات
٢ . اللعب بالألعاب النارية ..	تؤدي بها نفسك	عدم لعب فيها
٣ . التحديق في الشمس مباشرة .	إصابة العين	عدم النظر للشمس لأنها تؤدي العين
٤ . اللعب بأقلام الليزر .	إصابة العين	عدم اللعب بها
٥ . لبس النظارات الشمسية الرديئة الصنع .	تؤدي العين	الابتعاد عنها و اختيار نظارات تحمي العين
٦ . لبس النظارات الطبية الخاصة بالآخرين .	تؤدي العين	عدم لبسها
٧ . دَعكُ العينين بشدة .	تؤدي العين	دعك العين بلطف



## نشاط (٢)



أغمض عينيك لحظات وامش داخل الغرفة...  
**ماذا يحدث لك؟ لا تستطيع المشي بسبب الظلام**



تحتوي مياه برك السباحة على الكلور، لذلك يجب استعمال النظارات الخاصة بالسباحة لحماية العينين من هذه المادة.



## رابعاً: زيارة طبيب العيون:



إذا كنت تشعر بالصداع بعد مشاهدة التلفاز أو عند قراءة كتاب أو مجلة، أو كان لديك احمرار أو غشاوة تمنعك من الرؤية الصحيحة فيجب إخبار والديك ليذهبا بك إلى طبيب العيون لإجراء اختبار للعينين، وهذا الاختبار لا يسبب ألماً، وعلى ضوئه يحدد الطبيب العلاج المناسب.

رؤية  
 الحلول اون لاين  
 hulul.online

رؤية  
 2030  
 رؤية  
 رؤية  
 رؤية

حرصت حكومتنا الرشيدة على تسهيل الحصول على الخدمات الصحية لأفراد المجتمع. واهتمت بتعزيز الوقاية ضد المخاطر الصحية "نظام الصحة العامة وإدارة الأزمات الصحية"، وهي من أهداف رؤية المملكة ٢٠٣٠ لتمكين حياة عامرة وصحية.

الفحص الدوري كل ستة أشهر على الأقل للاطمئنان على سلامة قوة الإبصار لمن يستخدم النظارة الطبية من مسؤولياتي تجاه نفسي.



## سلامة الأذنين



انظر إلى الصور، واقرأ الحوار:

سارة... سارة



ناديتك كثيراً. ألم تسمعيني؟  
سارة: عفواً أخي لم أسمعك.



ذهبت سارة إلى الطبيب المختص.



ابنتك لديها ضعف في السمع لوجود سائل  
في الأذن نتيجة لإصابته المتكررة بالزكام وإهمال  
علاجها. لا تقلق، يمكن علاجها إن شاء الله.



الحمد لله أن يَسِّر لي علاج أذني، وأصبحتُ  
أسمع جيداً.



## نظافة الأذنين:



يساعد الوضوء الصحيح على ..... نظافة ..... الأذنين.



جفف أذنيك من الخارج بعد الاستحمام وذلك بِلَفٍّ  
...منديل... على إصبعك.

## نشاط (٣)

أمامك مجموعة من العادات المؤدية إلى حماية السمع  
أو ضعفه، صنفها في المكان المناسب بين (أفعل، لا  
أفعل) بالمنظم التخطيطي المصاحب الآتي:

لا أفعل	أفعل	السلوك
✓		استخدام سماعة الأذن لفترات طويلة لسماع المحادثات عبر الجوال أو الألعاب الإلكترونية والمقاطع الصوتية.
✓		استخدام أعواد الأذن للتنظيف.
✓		رفع صوت التلفاز.
✓		الصراخ في الأذن بصوت عال.
✓		إدخال قطع صلبة داخل الأذن.
	✓	التحدث بصوت هادئ.
	✓	زيارة الطبيب عند الإحساس بالألم في الأذن.
		إهمال دخول الماء في الأذنين أثناء السباحة أو الاستحمام.

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: «كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يدعو يقول اللهم متّعني  
بسمعي وبصري واجعلهما الوارث مني» <sup>(١)</sup>

### نشاط أسري



فواز: نورة هل تعلمين ماهي فوائد شمع الأذن.

نورة: لا، ماهي فوائدها؟

فواز: من فوائد شمع الأذن منع الغبار والجراثيم من الدخول للأذن  
وكذلك تليين القناة السمعية.

نورة: من أين حصلت على هذه المعلومات؟

فواز: بالاطلاع على كتاب جرعة وعي من إصدار وزارة الصحة.

نورة: معلومات مفيدة أشكرك عليها.





#### نشاط (٤)

بالتشاور مع زملائك في المجموعة؛ اقترح طرائق مبتكرة لتنبيه الأصم بوجود شخص يترك الباب.



عن طريق استخدام لغة الإشارة

.....

.....

.....

.....

#### نشاط أسري ختامي

ساعدني في البحث في مصادر التعلم المختلفة عن مواد تستخدم لتليين شمع الأذن عند تنظيفها.

