

الصف : الثالث

الدرس : القامة الصحيحة

ورقة عمل

اسم الطالبة :

ضعي كل مفهوم من المفاهيم التالية في الفراغ المناسب له :

السؤال الأول

الوقوف

المشي

الهرولة

القامة

٣ / : طول جسم الإنسان

١ / : قام من الجلوس

٤ / : حركة الأقدام لتحريك الجسم و الانتقال من مكان لآخر

٢ / : الإسراع في المشي

اختاري الإجابة الصحيحة :

السؤال الثاني

١ / عند الوقوف بطريقة صحيحة يجب عليّ أن :

(أحني رأسي و ظهري ، أرفع رأسي و أشد جسمي ، أحني جسمي إلى جهة واحدة)

٢ / من العبادات التي تحتاج للوقوف و المشي :

(الطواف حول الكعبة – الصدقة – الصيام)

٣ / الوقوف و المشي الصحيحان تؤديان إلى :

(ألم القدمين – إنحناء الظهر – سلامة العمود الفقري)

اسم الطالبة :

ضعي علامة (صح) أو (خطأ) أمام
العبارات التالية :

السؤال الأول

- ١ / للجلوس بطريقة صحيحة أضع الحقيبة خلف ظهري ()
- ٢ / هز الرجلين عند الجلوس يُعتبر عادة سيئة ()
- ٣ / النوم الهادئ يريح الجسم و يهدي الأعصاب ()

صلي العبارات التالية بما يناسبها :

السؤال الثاني

إعتدال الجسم

الجلوس الصحيح

أن يكون الظهر مستقيم
ملاصق لظهر المقعد

الوقوف و الجلوس
الصحيحان يؤديان إلى

أن أتمدد بشكل مستقيم
للحفاظ على سلامة قامتي

النوم الصحيح