



www.ien.edu.sa

الوَحدة الأولى

صِحِّي وَسَلَامَتِي

# الْجُلُوسُ الصَّحِيحُ

صِفْ مَا تُشَاهِدُهُ فِي الصُّورَةِ؟

- المفاهيم الرئيسة:
- الجلوس.
  - الجلوس الصحيح.



أيّ الجلسات الآتية صحيحة؟



## أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ



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

### نشاط

عزيزي الأب / عزيزتي الأم:  
تأكّدا من جلوس أبنائكما جلوسًا صَحِيحًا فِي الْمَنْزِلِ.

◆ الْجِلْسَةُ الْخَاطِئَةُ تُؤَثِّرُ فِي  
سَلَامَةِ ظَهْرِي.

◆ أَجْلِسُ بِطَرِيقَةٍ صَحِيحَةٍ حَتَّى  
يَكُونَ ظَهْرِي مُلَاصِقًا لِظَهْرِ 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.



## 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.

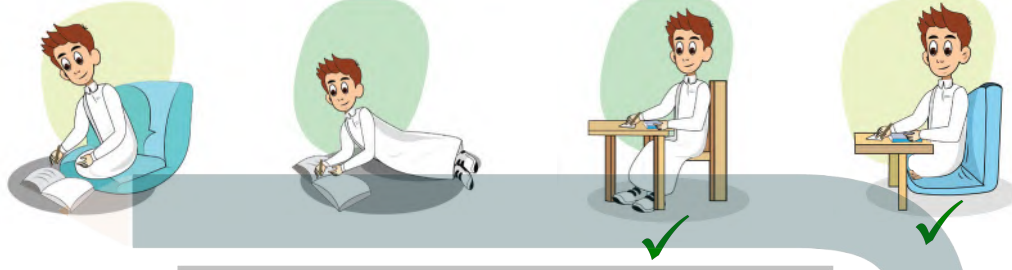
## نشاط ٤

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

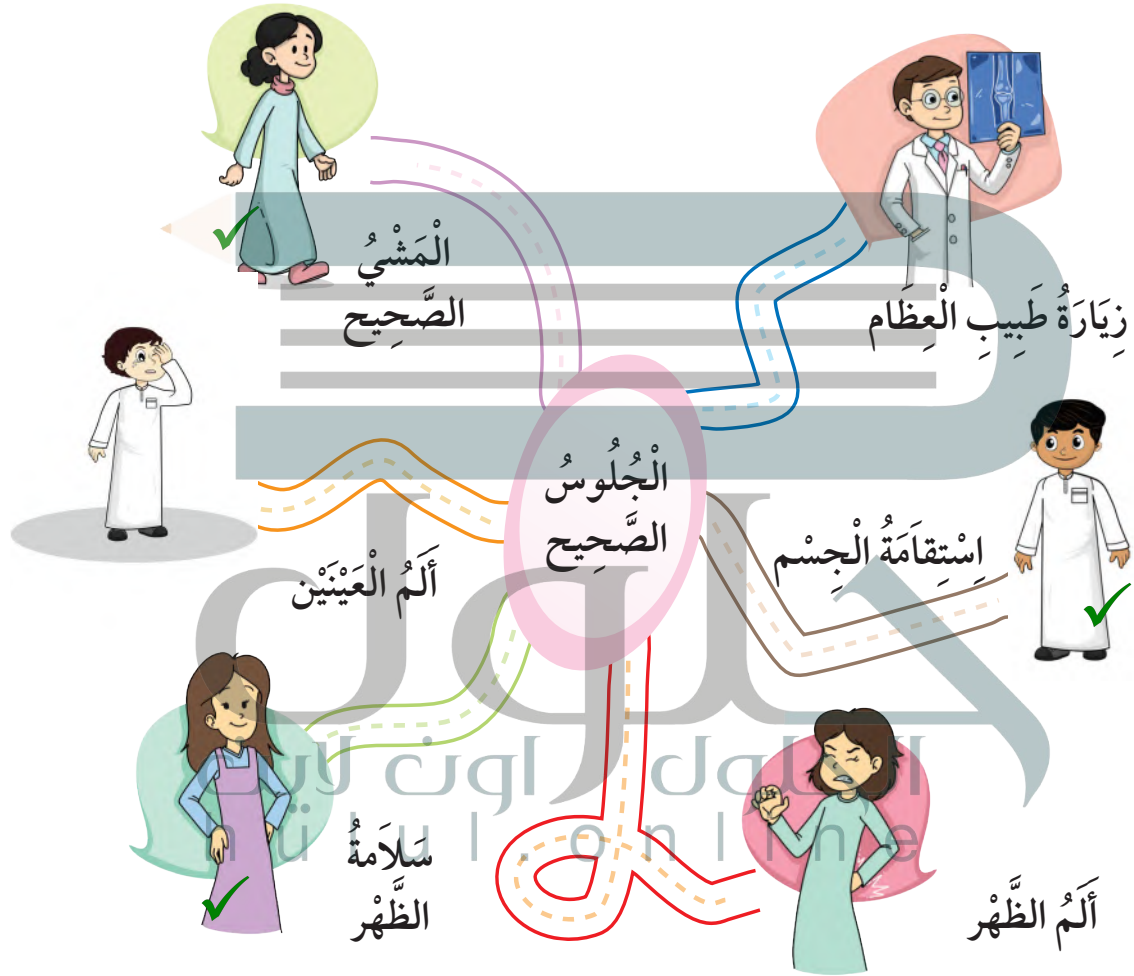
يُؤَثِّرُ فِي سَلَامَةِ ظَهْرِكَ  
وَعَيْنَيْكَ.

الْجُلُوسُ طَوِيلًا أَمَامَ  
التِّلْفَازِ 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 :

