



www.iien.edu.sa

حَمْلُ الْأَشْيَاءِ بِطَرِيقَةٍ صَحِيحَةٍ

مَا الْأَشْيَاءُ الَّتِي تَسْتَطِيعُ حَمْلَهَا؟

المفاهيم الرئيسة:

• الثقل.

أسرتي العزيزة



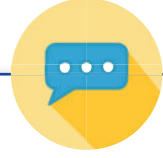
أَبْدَأُ الْيَوْمَ دِرَاسَةً دَرَسَ جَدِيدَ أَتَعَلَّمُ فِيهِ كَيْفِيَّةَ حَمْلِ الْأَشْيَاءِ بِطَرِيقَةٍ سَلِيمَةٍ،
وَهَذَا نَشَاطٌ نَسْعُدُ بِتَنْفِيذِهِ أُسْرَةً وَاحِدَةً مَعَ وَافِرِ الْحُبِّ إِبْنُكُمْ / إِبْنَتُكُمْ.

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.



أَضَعُ 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.

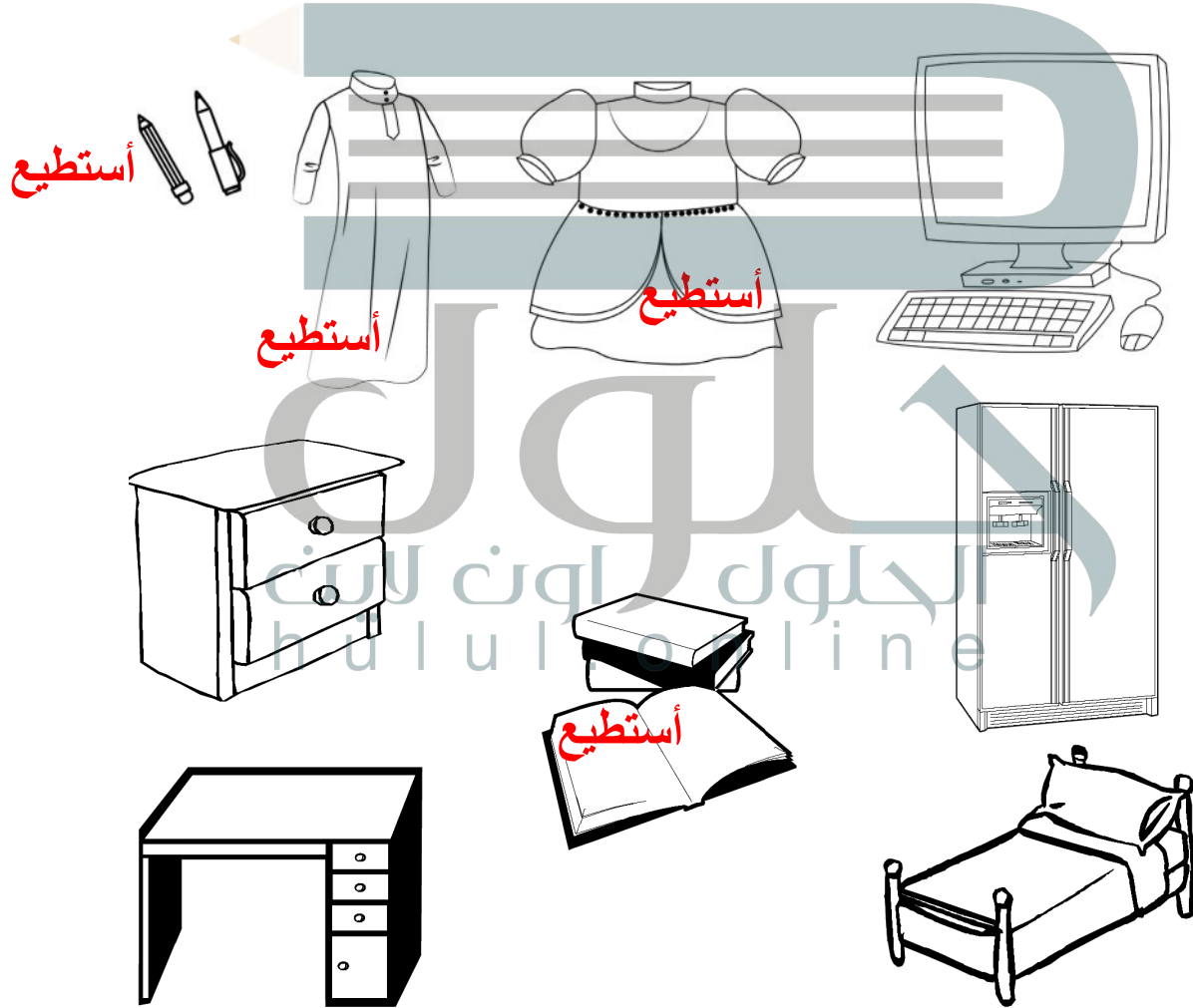
أسرة العذبة



عَزِيزِي الْأَبَ / عَزِيزَتِي الْأُمُّ : نَافَة

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.....ل

ل.....م

ح.....لم

ح.....مل