

## صِحَّتِي وَسَلَامَتِي



يُتَوَقَّعُ مِنَ الْمُتَعَلِّمِ فِي نِهَآيَةِ الْوَحْدَةِ

- ◆ أَنْ يُمَسِكَ الْقَلَمَ بِطَرِيقَةٍ صَحِيْحَةٍ.
- ◆ أَنْ يَحْمِلَ الْحَقِيْبَةَ بِطَرِيقَةٍ صَحِيْحَةٍ.
- ◆ أَنْ يُطَبِّقَ الْجُلُوسَ بِشَكْلِ صَحِيْحٍ.

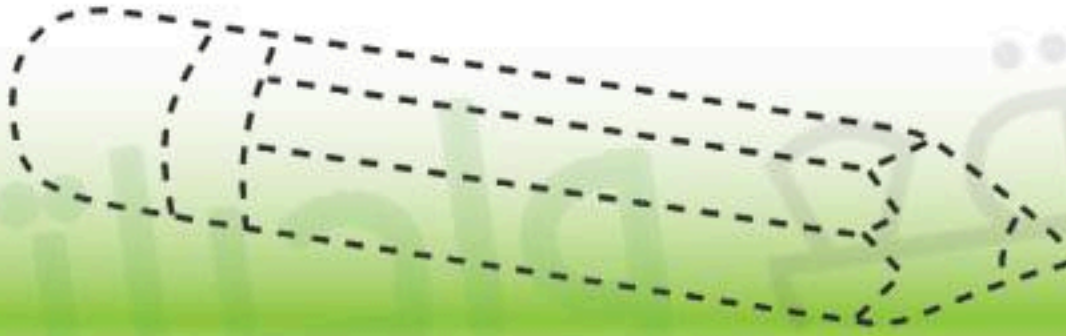


# الإمساكُ بالقلم

بِمَ نَكْتُبُ؟ بالقلم

المفاهيم الرئيسة:  
• القلم.  
• الإمساك بالقلم.

يصل الطالب بين النقاط



نشاط ١

أُكْمِلُ الشَّكْلَ الْآتِي:

قَالَ تَعَالَى: ﴿رَبِّهِ وَالْقَلَمِ وَمَا يَسْطُرُونَ﴾<sup>(١)</sup>

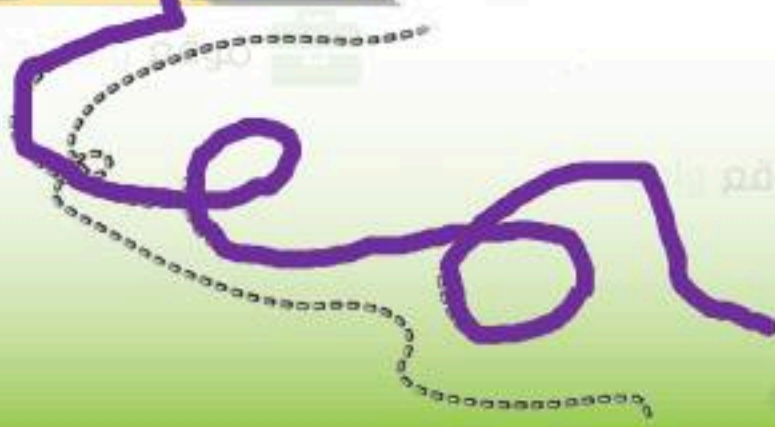


أَلَا حِظُّ الشَّكْلِ الْآتِي، ثُمَّ أُمْسِكُ الْقَلَمَ  
بِطَرِيقَةٍ صَحِيحَةٍ.

(١) سورة القلم الآية رقم (١)



أُمْسِكُ الْقَلَمَ بِطَرِيقَةٍ صَحِيحَةٍ وَأَرْسُمُ خَطًّا عَلَى السَّلْسِلَةِ  
الَّتِي تُوصِلُ الْفَتَاةَ إِلَى الْمَدْرَسَةِ.



مَاذَا يَحْدُثُ لَوْ أُمْسَكْتُ الْقَلَمَ بِطَرِيقَةٍ خَاطِئَةٍ؟  
سيؤثر على سلامة يدي ولا يجعل خطي جميلاً

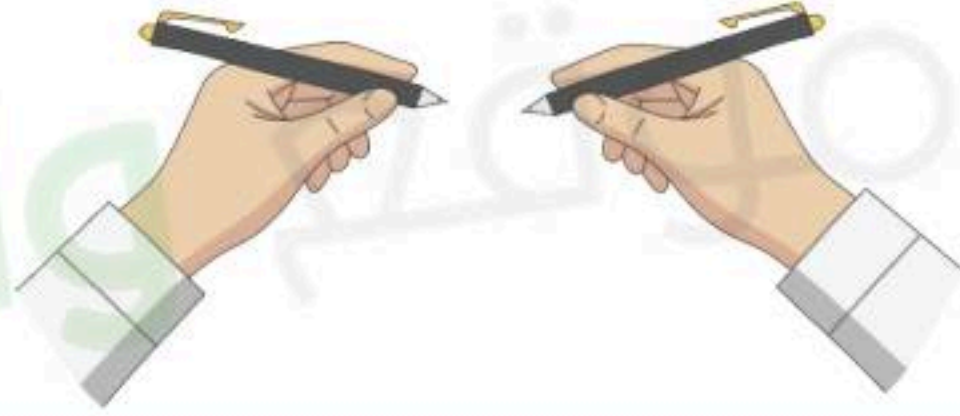


لِسَلَامَةِ يَدِي وَجَمَالِ خَطِّي، أُمْسِكُ قَلَمِي بِطَرِيقَةٍ صَحِيحَةٍ.

◆ أَتَجَنَّبُ الإِمْسَاكَ بِالْقَلَمِ بِطَرِيقَةٍ خَاطِئَةٍ:



هُنَاكَ مَنْ يَكْتُبُ بِالْيَدِ الْيُمْنَى وَآخَرُونَ يَكْتُبُونَ بِالْيَدِ الْيُسْرَى:



أَلَا حِظُّ الطُّلَّابِ فِي الصَّفِّ؛ أَيُّهُمْ يَكْتُبُ بِيَدِهِ  
الْيُمْنَى؟ وَأَيُّهُمْ يَكْتُبُ بِالْيَدِ الْيُسْرَى؟





مَا الشَّيْءُ الَّذِي نَكْتُبُ بِهِ كَثِيرًا؟

القلم.

يُسْتَخْدَمُ الْقَلَمُ لِلْكِتَابَةِ عَلَى الْأَوْرَاقِ لَا عَلَى  
الطَّاوِلَاتِ وَالْجُدْرَانِ وَالْيَدَيْنِ.





## ◆ أَلَا حِظُّ وَأُنَاقِشُ

مَاذَا يَحْدُثُ لَوْ كَتَبَ الطَّالِبُ عَلَى الطَّاوِلَاتِ وَجُدْرَانِ الصَّفِّ؟  
لا يصبح المنظر جميلاً



## إِرْشَادَاتٌ عَامَّةٌ

◆ الإِمْسَاكُ بِالْقَلَمِ بِطَرِيقَةٍ خَاطِئَةٍ يُؤَثِّرُ فِي سَلَامَةِ يَدِكَ.

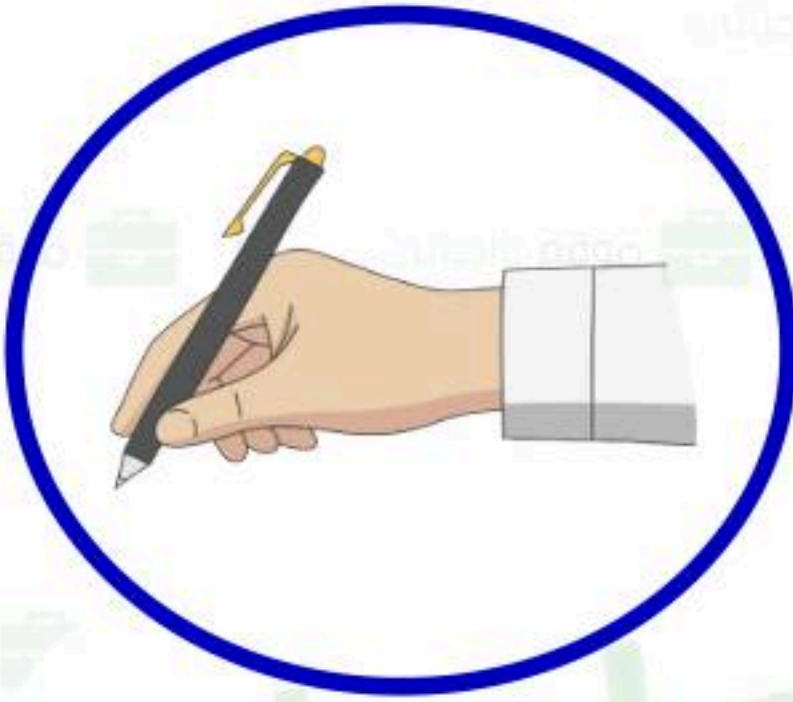
◆ التَّدْرُبُ عَلَى الْكِتَابَةِ يُكْسِبُكَ خَطًّا جَمِيلًا.

◆ تَجَنَّبِ الرِّكْضَ حَامِلًا بِيَدِكَ قَلَمَ رِصَاصٍ.

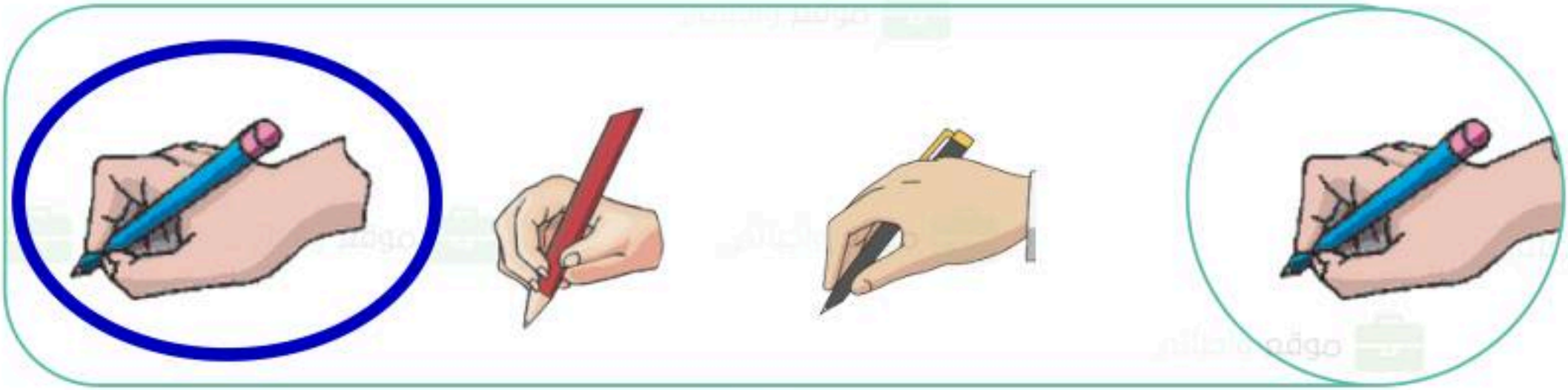
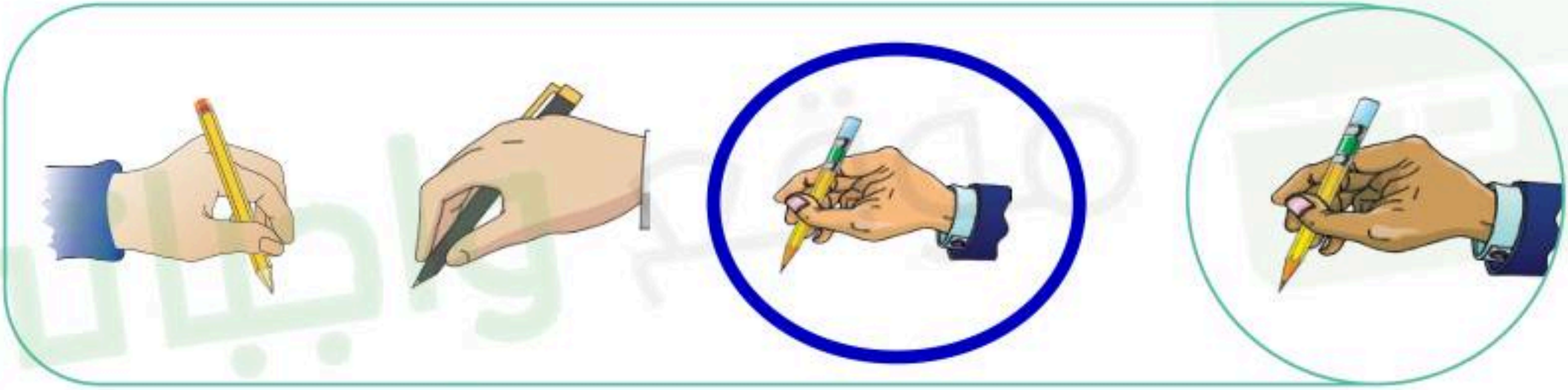
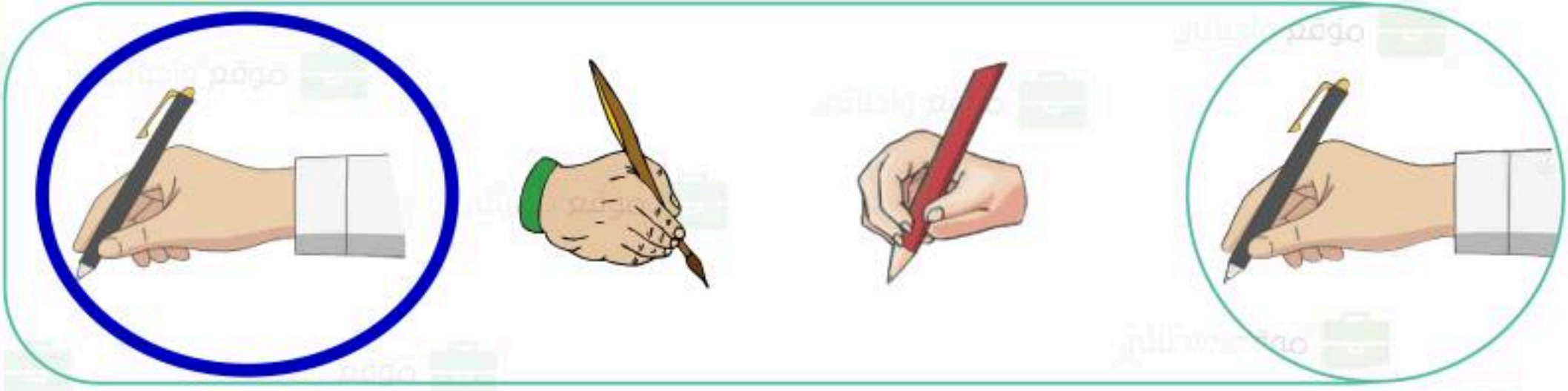


## هيا نمركز

### ١ أحيط الصورة الصحيحة بدائرة:



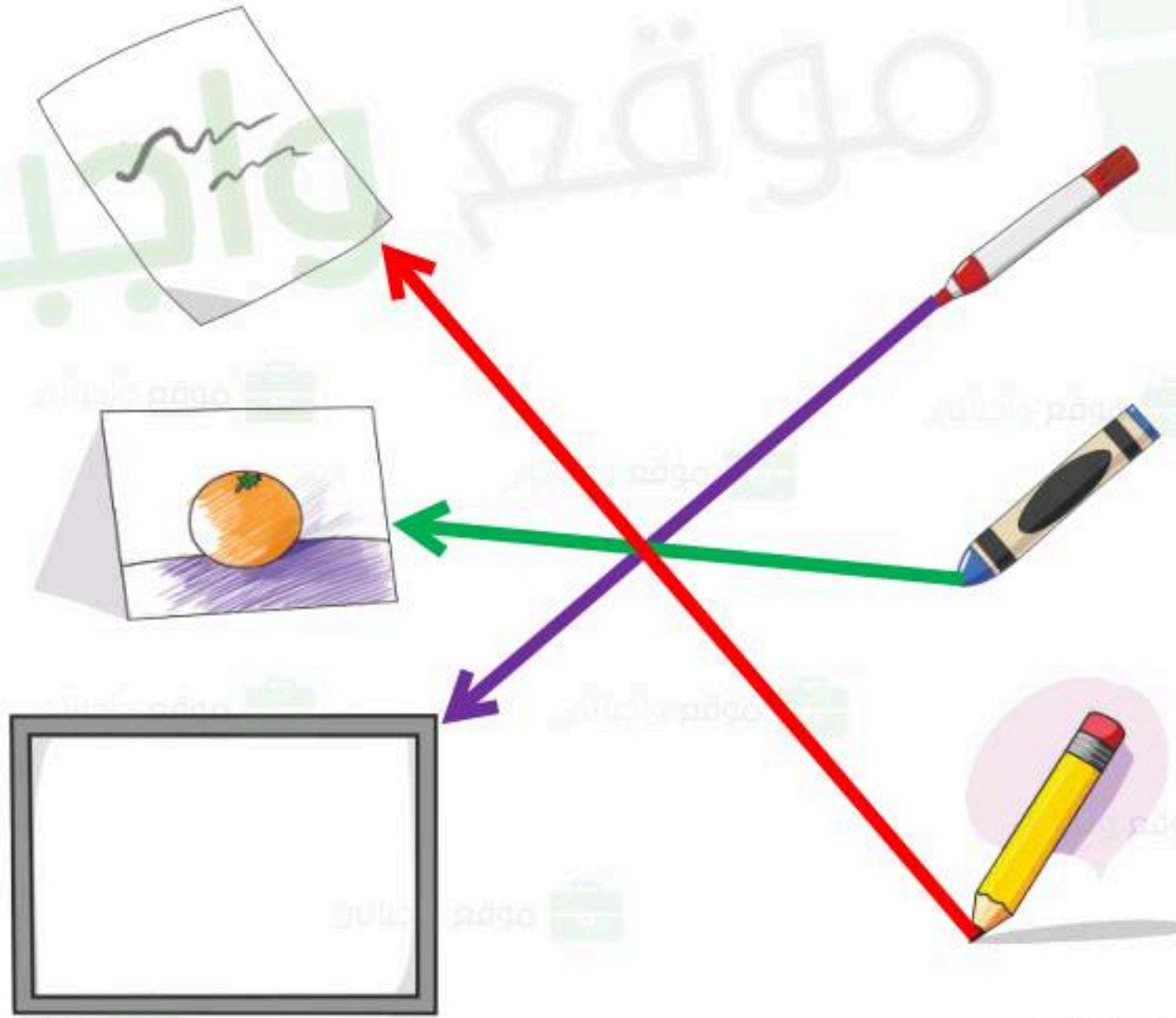
## ٢ أحيط الصورة المماثلة للصورة الأولى بدائرة:



٣ أُمْسِكُ بِالْقَلَمِ بِطَرِيقَةٍ صَحِيحَةٍ وَأَكْتُبُ اسْمِي:

متروك للطالب / ة

٤ أَصِلْ بَيْنَ الْأَقْلَامِ الْآتِيَةِ وَاسْتَخْدِمِ أَمَاتَهَا:





# حَمْلُ الْحَقِيْبَةِ

لِمَ يُوجَدُ لَدَيْنَا حَقَائِبُ؟

المفاهيم الرئيسة :

- الحقيبة.
- الحقيبة المثالية.
- حمل الحقيبة.

لنحفظ بها الأشياء ونستطيع نقلها من مكان لآخر

أُسْرَتِي الْعَزِيْزَةُ



أَبْدَأُ الْيَوْمَ دِرَاسَةَ دَرْسٍ جَدِيدٍ أَتَعَلَّمُ فِيهِ أَشْكَالَ الْحَقِيْبَةِ وَاسْتِخْدَامَاتِهَا وَطَرِيقَةَ حَمْلِهَا، وَهَذَا نَشَاطٌ سَنَسْعَدُ بِتَنْفِيْذِهِ مَعًا، مَعَ وَافِرِ الْحُبِّ - ابْنُكُمْ / ابْنَتُكُمْ.

**نَشَاطٌ:** عَزِيْزِي الْأَبَ / عَزِيْزَتِي الْأُمَّ:

نَاقِشَا أَبْنَاءَكُمْ فِي أَشْكَالِ الْحَقَائِبِ وَاسْتِخْدَامَاتِ كُلِّ مِنْهَا كَمَا تَظْهَرُ فِي الشَّكْلِ الْآتِي:



♦ أَحْمِلْ حَقِيبَتِي عِنْدَ الذَّهَابِ إِلَى الْمَدْرَسَةِ، وَأَضْعُ فِيهَا جَمِيعَ أَدَوَاتِي  
كَمَا فِي الشَّكْلِ الْآتِي:



أَيُّ حَقِيبَةٍ مَدْرَسِيَّةٍ تَفْضِلُ، وَلِمَاذَا؟



لأنها تحافظ على سلامة عمودي الفقري

## أسرتي العزيزة



عزيزي الأب / عزيزتي الأم:

اقرأ لأبنائكما مواصفات الحقيبة المدرسية كما وردت في موقع



الهيئة السعودية للمواصفات والمقاييس والجودة:

مواصفات حقيبتي المدرسية المثالية:



- ♦ أن تكون خفيفة الوزن.
- ♦ أن تغطي مسافة من أعلى ظهري لنهاية الأضلع.
- ♦ أن تكون أحزمة الكتف عريضة ومبطنة بمادة ليّنة.
- ♦ ألا يتجاوز عرضها عرض كتفي.



افترض أن حقيبتك المدرسية تمرقت.

كيف يمكنك حمل كتبك وأدواتك المدرسية؟



أخبر المشرف بذلك ليعطيني حقيبة أخرى

♦ أَحْمِلْ حَقِيبَتِي بِطَرِيقَةٍ سَلِيمَةٍ كَمَا فِي الصُّورِ الْآتِيَةِ:



♦ أَتَجَنَّبُ حَمْلَ حَقِيبَتِي بِطَرِيقَةٍ خَاطِئَةٍ كَمَا فِي الصُّورِ الْآتِيَةِ:



## أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ



عَزِيزِي الْأَبَ / عَزِيزَتِي الْأُمَّ:

لَا حِظًا طَرِيقَةً تَرْتِيبَ أبنائِكُمَا وَحَمْلِهِم لِحَقَائِبِهِم الْمَدْرَسِيَّةَ عِنْدَ ذَهَابِهِم لِلْمَدْرَسَةِ وَالْعَوْدَةِ مِنْهَا، وَقَدِّمًا لَهُم التَّوْجِیْهَاتِ الْمُنَاسِبَةَ.



## إِرْشَادَاتٌ عَامَّةٌ

♦ وَجِبْتُكَ الْمَدْرَسِيَّةُ لَا تُوضَعُ مَعَ كُتُبِكَ وَأَدَوَاتِكَ فِي الْحَقِيبَةِ.

♦ التَّرْتِيبُ الْيَوْمِيُّ لِلْحَقِيبَةِ يَجْعَلُكَ مُنْظَمًا، وَيُخَفِّفُ عَلَيْكَ حَمْلَهَا.

♦ الْعِنَايَةُ بِالْحَقِيبَةِ تُحَافِظُ عَلَيْهَا مُدَّةً طَوِيلَةً.

♦ حَقِيبَتُكَ خَاصَّةٌ بِكَ فَحَافِظْ عَلَيْهَا.

♦ الْحَقِيبَةُ لَا تُحْمَلُ عَلَى كَتِفٍ وَاحِدَةٍ بَلْ تُحْمَلُ عَلَى الْكَتِفَيْنِ.

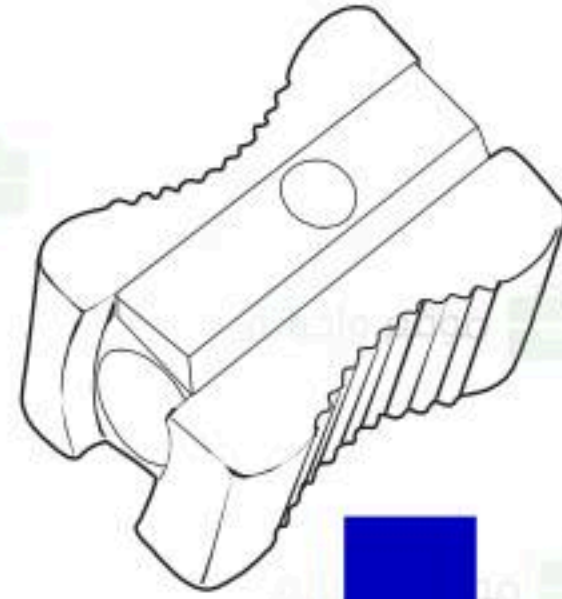
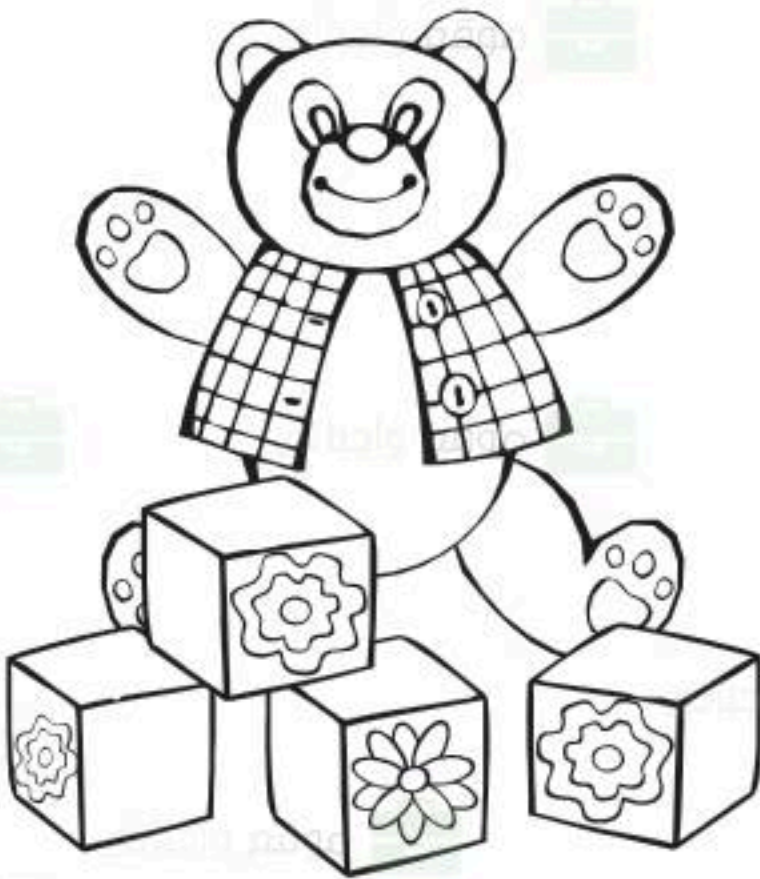
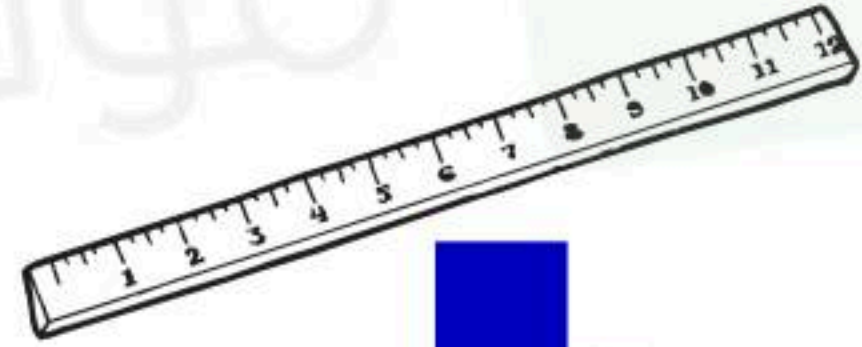
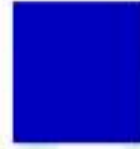
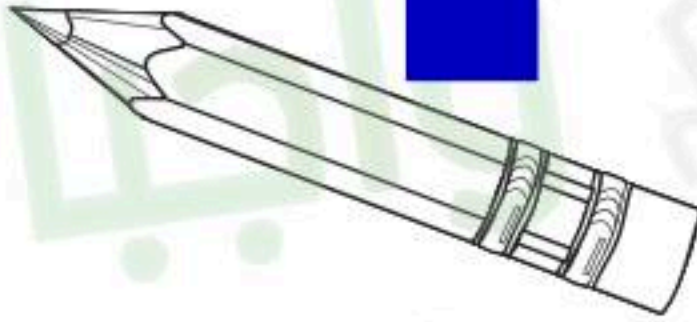
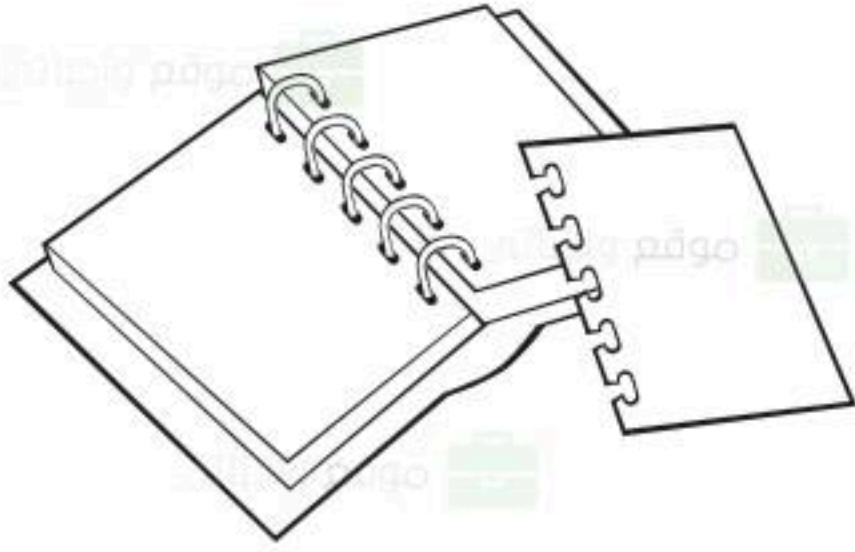


## هيا نمرح

### ١ أضع خطأ تحت التصرف السليم:



## ٢ أَلُونُ أَدَوَاتِي الْمَدْرَسِيَّةَ:





# الجلوس الصحيح

صِفْ مَا تُشَاهِدُهُ فِي الصُّورَةِ.

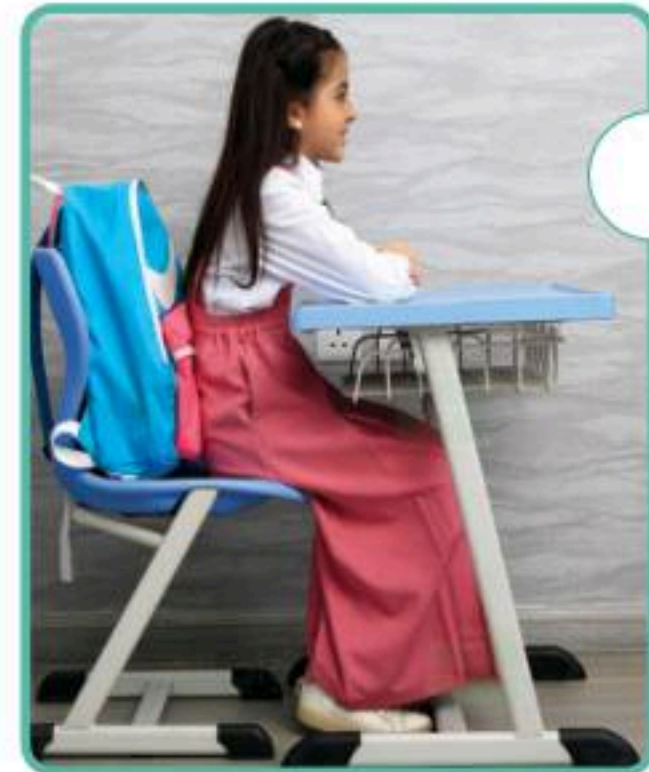
المفاهيم الرئيسة:

- الجلوس.
- الجلوس الصحيح.

أشاهد فتاة تجلس بطريقة صحيحة على الكرسي



أيُّ الجَلَسَاتِ الآتِيَةِ صَحِيحَةٌ؟



## أُسْرَتِي العَزِيزَة



أُسْرَتِي العَزِيزَة: أَبْداً اليَوْمَ دراسةَ دَرْسٍ جَدِيدٍ أَتَعَلَّمُ فِيهِ (الْجُلُوسُ الصَّحِيحُ)  
وَهَذَا نَشَاطٌ نَسْعَدُ بِتَنْفِيزِهِ مَعًا.  
مَعَ وَافِرِ الحُبِّ - ابْنُكُمْ / ابْنَتُكُمْ.

### نشاط:

عزيزي الأب/ عزيزتي الأم:  
تأكّداً من جُلُوسِ أبنائكما جُلُوساً صَحيحاً في المَنْزِل.

◆ أَجْلِسُ بِطَرِيقَةٍ صَحيحةٍ حَتَّى  
يَكُونَ ظَهْرِي مُلاصِقاً لِظَهْرِ المَقْعَدِ.  
◆ الْجَلِيسَةُ الخاطِئَةُ تُؤَثِّرُ فِي  
سَلامَةِ ظَهْرِي.



◆ المَقْعَدُ وُضِعَ لِي وَلَيْسَ لِلْحَقِيبةِ.



أُطَبِّقُ الْجِلْسَةَ الصَّحِيحَةَ عَلَى الْكُرْسِيِّ فِي الصَّفِّ.

### أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ



عَزِيزِي الْأَبَّ / عَزِيزَتِي الْأُمَّ، سَاعِدَا أَبْنَاءَكُمَا عَلَى الْإِجَابَةِ عَنِ السُّؤَالِ الْآتِي:  
لِمَ يُحَذَّرُ الْمُخْتَصُّونَ مِنَ الْجُلُوسِ غَيْرِ الصَّحِيحِ؟

لأنه يؤثر على سلامة العمود الفقري.



لِمَ يَجِبُ عَلَيَّ الْجُلُوسُ بِطَرِيقَةٍ صَحِيحَةٍ؟

لأحافظ على سلامة عمودي الفقري.

أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ



عَزِيزِي الْأَبَ / عَزِيزَتِي الْأُمَّ، أَرْشِدَا أَبْنَاءَكُمْ إِلَى تَغْيِيرِ وَضْعِيَّةِ الْجُلُوسِ كُلَّ (٣٠) دَقِيقَةً عَلَى الْأَقْلَ ؛ وَذَلِكَ بِالْوُقُوفِ أَوْ الْمَشْيِ .



## نشاط ٣

أَشْرِكْ مَعَ مَجْمُوعَتِي فِي التَّغْلِيْقِ عَلَى الصُّوْرِ الْآتِيَةِ:



جلوس خاطئ فلا أحنى  
جسمي إلى الأمام



جلوس صحيح



جلوس خاطئ لأنني  
قد أسقط وأتأذى



جلوس خاطئ فلا  
أضع رجل على رجل

أَخْتَبِرُ نَفْسِي:

أَقْوَمُ نَفْسِي بِتَلْوِينِ الشَّكْلِ الْمُنَاسِبِ:

١. أَطَبَّقُ الْجِلْسَةَ الصَّحِيحَةَ.

٢. أَنْصَحُ مَنْ يَجْلِسُ جِلْسَةً خَاطِئَةً.

٣. أَتَجَنَّبُ الْجِلْسَةَ الْخَاطِئَةَ.

لا

نعم



## نشاط ٤

أَقْتَرِحُ أَمَاكِنَ يُمَكِّنُنِي تَطْبِيقُ الْجُلُوسِ الصَّحِيحِ فِيهَا غَيْرَ الصَّفِّ.

• أثناء تناول الطعام. • أثناء حل الواجبات المنزلية.

• أثناء مشاهدة التلفاز أو لعب الألعاب الإلكترونية.



نشاط

أَرْسُمْ دَائِرَةً حَوْلَ الْأَشْكَالِ الصَّحِيحَةِ:



## السَّبَبُ وَالنَّتِيجَةُ

الْجُلُوسُ الصَّحِيحُ  
وَالِاسْتِمَاعُ لِلْمُعَلِّمِ

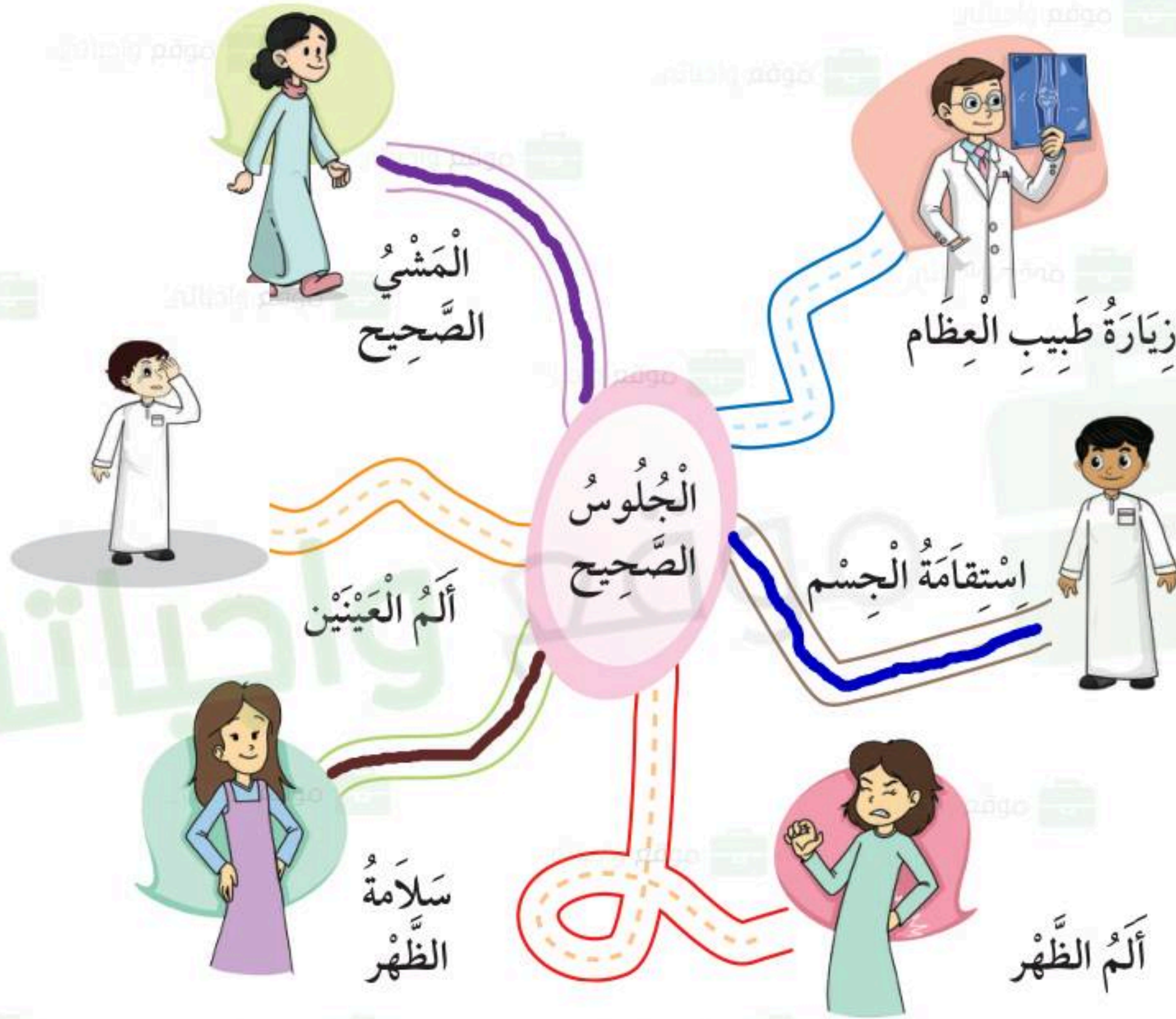
يُسَاعِدُكَ عَلَى الْفَهْمِ.

الْجُلُوسُ طَوِيلًا أَمَامَ  
التِّلْفَازِ وَالْحَاسُوبِ

يُؤَثِّرُ فِي سَلَامَةِ ظَهْرِكَ  
وَعَيْنَيْكَ.

## هيا نمركز

### ١ أَلَوْنُ الطَّرِيقِ النَّاتِجِ عَنِ الْجُلُوسِ الصَّحِيحِ:

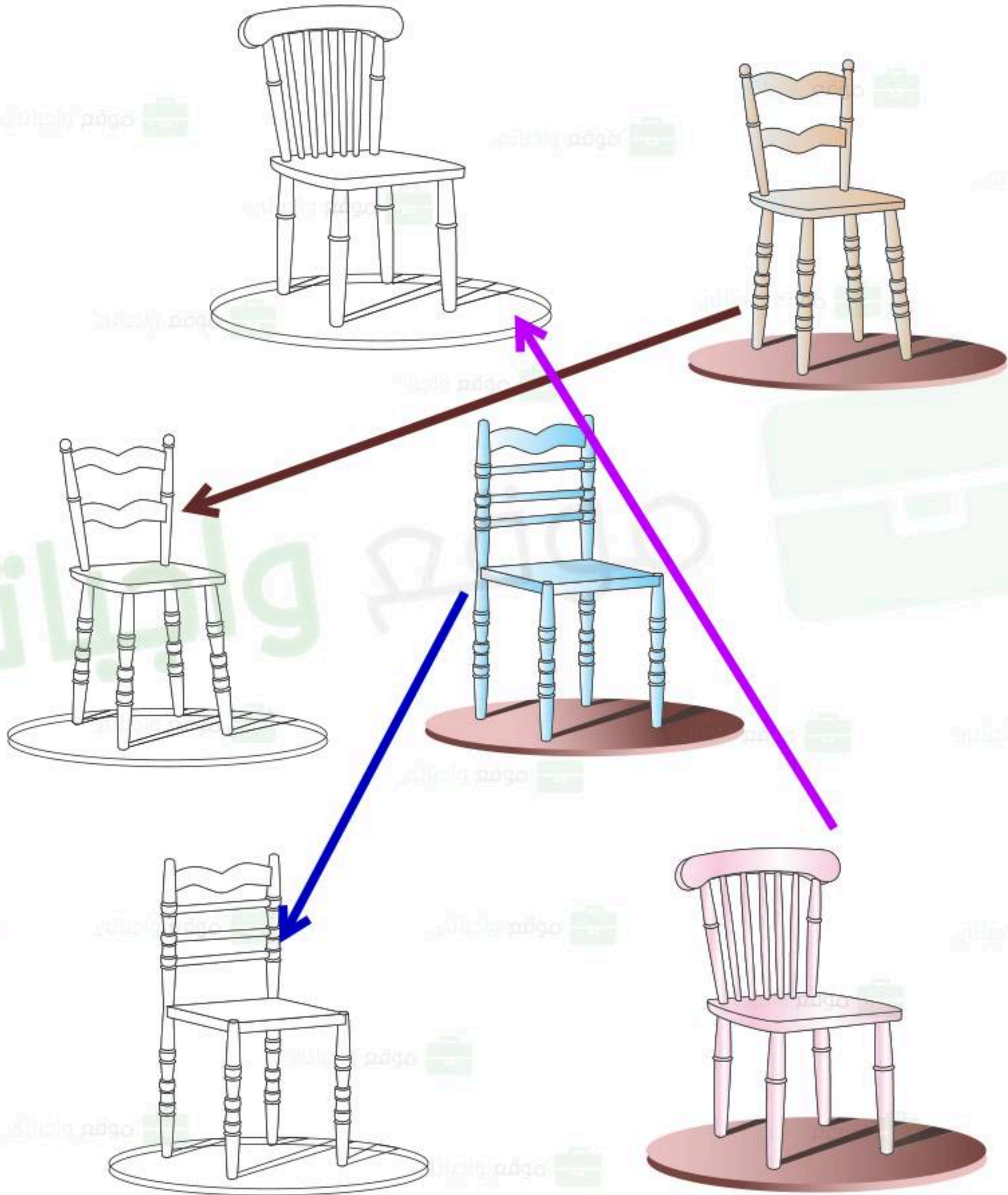


### ٢ ما الشَّيْءُ الَّذِي لَهُ أَرْبَعُ أَرْجُلٍ، لَكِنَّهُ لَا يَمْشِي؟

# الْكُرْسِيُّ

## ٢ أصل الكرسي بالكرسي المشابه له، ثم ألونه:

التلوين متروك للطالب / ة



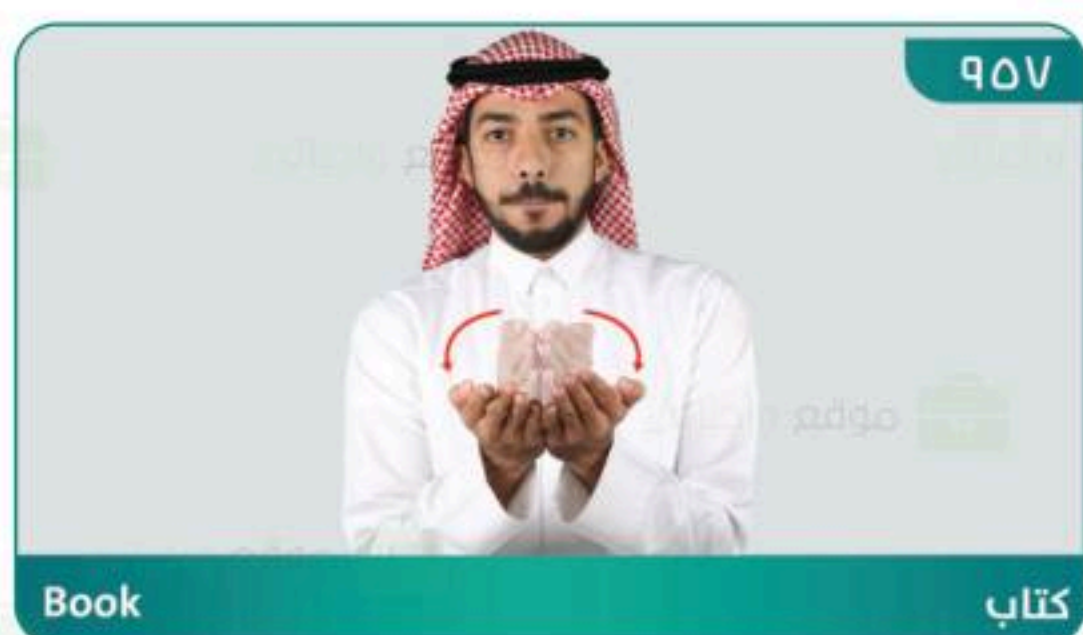
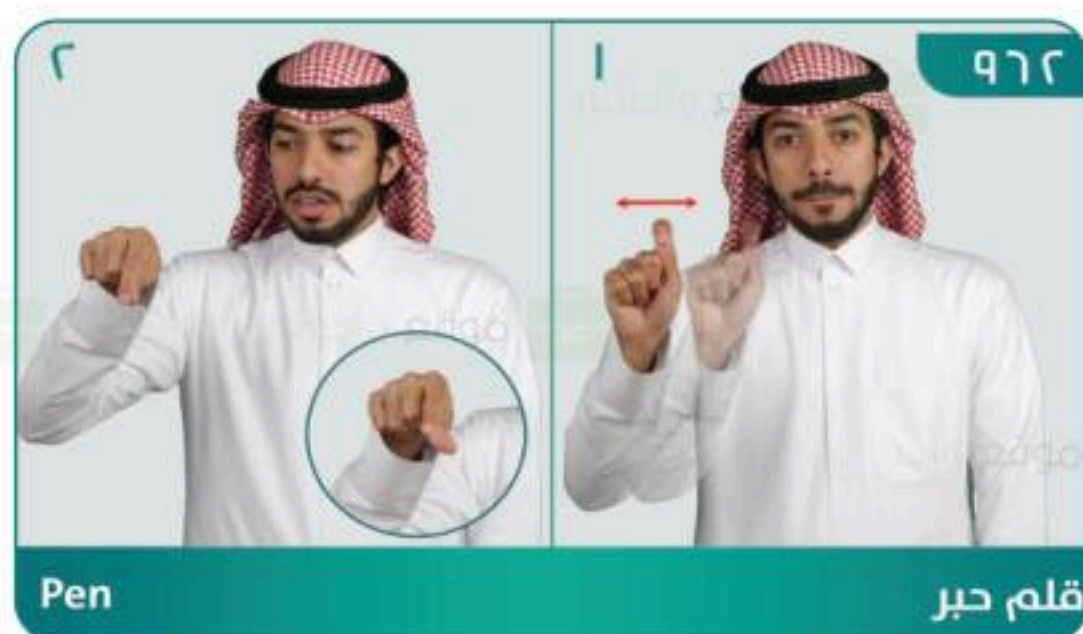


## وَحْدَةُ صَحَّتِي وَسَلَامَتِي

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



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



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