

القامة الصحيحة

- المفاهيم الرئيسة:
- القامة.
 - الوقوف.
 - المشي.
 - الهزولة.

يَمْشِي عَلَى أَرْبَعِ ثُمَّ عَلَى اثْنَتَيْنِ ثُمَّ عَلَى ثَلَاثِ، فَمَنْ هُوَ؟
الإنسان

إِنَّ طَرِيقَةَ وَقُوفِنَا وَمَشِينَا وَجُلُوسِنَا تُؤَثِّرُ عَلَى سَلَامَةِ قِوَامِنَا، لِذَلِكَ عَلَيْنَا أَنْ نَتَعَلَّمَ الْوُقُوفَ الصَّحِيحَ.

الوقوف الصحيح:

لَهُ شُرُوطٌ تَبْغِي مُرَاعَاتِهَا كَمَا فِي الصُّورَتَيْنِ الْآتِيَيْنِ:

يُنَجِّحُ الرَّأْسَ إِلَى الْأَمَامِ

أَجْعَلُ ذَقْنِي إِلَى أَسْفَلِ

أَلْصِقُ ذِرَاعِي بِجِسْمِي

أَجْعَلُ صَدْرِي إِلَى أَعْلَى

أَشَدُّ بَطْنِي لِلدَّخْلِ

أَقْرُبُ رُكْبَتَيَّ لِبَعْضِهِمَا

أُوجِّهُ قَدَمَيَّ إِلَى الْأَمَامِ



الوقوف الخاطيء يؤثر على سلامة ظهري.



أعبر عن رأيي في طريقة الوقوف في الصور الآتية:



الوقوف الخاطيء يؤثر
على سلامة ظهري



الوقوف الصحيح



الوقوف الخاطيء يؤثر على
سلامة ظهري



إرشادات عامة



- ◆ قف وقفاً صحيحاً.
- ◆ ارفع رأسك وشد جسمك في أثناء الوقوف.
- ◆ طبق الوقوف الصحيح في طابور الصباح وفي أثناء أدائك الصلاة.

المَشْيُ الصَّحِيحُ:

١. أَحَافِظُ عَلَيَّ قَامَتِي
فِي أَثْنَاءِ المَشْيِ.

٥. أَحْمِلُ حَقِيبتِي عَلَى
ظَهْرِي وَأَحَافِظُ عَلَى
تَوَازُنِهَا.

٢. أَرْفَعُ رَأْسِي
وَأَنْظُرُ إِلَى الأَمَامِ.

٤. أَحْرِصُ عَلَى
سَلَامَةِ حُطْوَاتِي
وَأَسْتَقَامَتِهَا.

٣. أَمْشِي بِاعْتِدَالٍ
وَأَحْرِكُ يَدَيَّ بِخِفَّةٍ.

معلومة إثرائية

لُبْسُ الحِذاءِ المُنَاسِبِ لِقَدَمِكَ عِنْدَ المَشْيِ يُحَافِظُ عَلَى سَلَامَتِهَا.



أَعْطِ أَمْثِلَةً لِعِبَادَاتٍ تَحْتَاجُ الْوُقُوفَ وَالْمَشْيَ؟



.....الطواف، حول الكعبة والسعي بين الصفا والمروة.....

إرشادات عامة

- ◆ رياضة المشي يومياً لمدة نصف ساعة تُفيد الجسم، وتُنشط الدورة الدموية.
- ◆ لبس الأحذية ذات الكعب العالي التي لا تتناسب مع عُمر الفتاة يؤثر على قامتها.
- ◆ الوقوف والمشى الصحيحان يُؤديان إلى اعتدال عمودك الفقري.
- ◆ لتُحافظ على سلامة كتفك لا تحمل حقيبة الكتفين على كتف واحدة.





أُطَبِّقُ الْمَشْيَ الصَّحِيحَ مَعَ زُمَلَائِي فِي فِنَاءِ الْمَدْرَسَةِ.

أُرَتِّبُ مَا يَأْتِي الْأَسْرَعَ فَالْأَسْرَعَ:

٤

يَحْبُو

١

يَجْرِي

٣

يَمْشِي

٢

يُهْرَوِلُ



الجلوسُ الصَّحيحُ:



١. أَجْلِسْ وَظَهْرِي مُسْتَقِيمٌ
مُلَاصِقٌ لظَهْرِ الْمَقْعَدِ.

٤. أُبْقِي رَأْسِي عَمُودِيًّا
وَأَتَجَنَّبُ الْمَيْلَ لِأَحَدِ
الْجَانِبَيْنِ.

٢. أُبْقِي قَدَمَيَّ مُتَقَارِبَتَيْنِ
عَلَى الْأَرْضِ.

٣. أَتَجَنَّبُ وَضْعَ الْحَقِيْبَةِ
خَلْفَ ظَهْرِي.

حلول
الجلوس اون لاين
hulul.online



بِالتَّعَاوُنِ مَعَ زُمَلَائِي أَذْكَرُ أَكْبَرَ عَدَدٍ مِنَ الْأَلْعَابِ الَّتِي
تَحْتَاجُ إِلَى جُلُوسٍ. ألعاب الكمبيوتر - الورق





إرشادات عامة



- ◆ الجلوس الصحيح أمام الأجهزة الإلكترونية
- يَقِيكَ - بِإِذْنِ اللَّهِ - مِنَ الْأَمْرَاضِ .
- ◆ هَزُّ الرَّجْلَيْنِ عِنْدَ الْجُلُوسِ يُعْتَبَرُ عَادَةً سَيِّئَةً .

النوم الصحيح:

النوم الهادئ العميق يريح القلب والأعصاب، ويجدد نشاط الجسم، وللحصول على نوم عميق، لا بد من:

١. أن أتناول وجبة العشاء مبكراً.

٤. أن أتمدد بشكل مستقيم للحفاظ على سلامة قامتي في أثناء النوم.



٢. أن أحرص على وضوئي وأذكاري قبل النوم.

٣. أن أنام في سريري المريح على شقي الأيمن.

ماذا لو تناولت وجبة عشاء في وقت متأخر من الليل؟



تناول العشاء متأخرا يسبب زيادة في الوزن وتزداد الرغبة في الذهاب لدورة المياه ويتسبب في حدوث حرقة المعدة



نشاط ٥

أَبْحَثُ عَنْ دُعَاءِ النَّوْمِ وَأَدُونَهُ فِي الْمَكَانِ الْمُخَصَّصِ.

باسمك اللهم أموت وأحيا

السبب والنتيجة

(لاحظتُ أنّ رقبتي تؤلمني بعد الاستيقاظ من النوم) فما السبب؟

عدم النوم بطريقة صحيحة

إرشادات عامة



- ◆ النَّوْمُ الْهَادِي الْعَمِيقُ يُرِيحُ الْجِسْمَ وَيَجَدِّدُ نَشَاطَهُ.
- ◆ تَنَاوُلُ كُوبٍ مِنَ الْحَلِيبِ الدَّافِئِ يُسَاعِدُ عَلَى نَوْمٍ هَادِيٍّ وَمُرِيحٍ.

أَقِيمْ نَفْسِي بِوَضْعِ ★ أَمَامَ الْعِبَارَةِ الَّتِي أُطَبِّقُهَا، وَ X أَمَامَ الْعِبَارَةِ الَّتِي لَا أُطَبِّقُهَا.

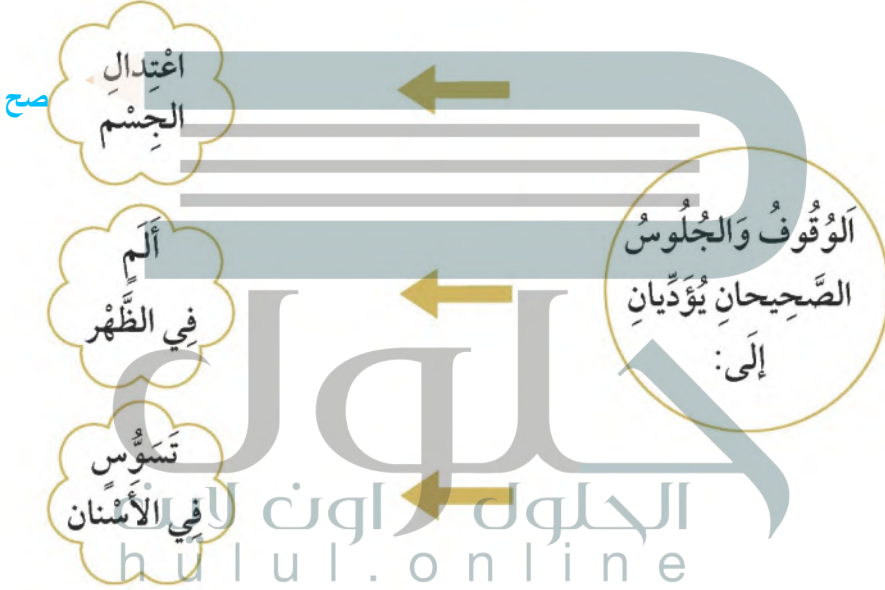
- | | |
|----|--|
| صح | • أَمْشِي بِطَرِيقَةٍ صَحِيحَةٍ عِنْدَ الذَّهَابِ إِلَى الْمَدْرَسَةِ. |
| صح | • لَا أَخْنِي ظَهْرِي فِي أَثْنَاءِ الْمَشْيِ. |
| صح | • أَقِفُ بِاعْتِدَالٍ أَثْنَاءِ تَأْدِيَةِ الصَّلَاةِ. |
| صح | • أَقِفُ وَأَمْشِي بِطَرِيقَةٍ صَحِيحَةٍ فِي طَابُورِ الصَّبَاحِ. |
| | مَجْمُوعُ النُّجُومِ ★ |

حلولة
الجلول اون لاين
hulul.online

التقييم
الذاتي:

إِذَا حَصَلْتَ عَلَى أَرْبَعِ نَجْمَاتٍ ★ فَانْتِ تَحَافِظُ عَلَى سَلَامَةِ قَامَتِكَ، وَإِذَا حَصَلْتَ عَلَى أَقَلِّ مِنْ ذَلِكَ فَعَلَيْكَ أَنْ تَحَافِظَ عَلَى سَلَامَةِ قَامَتِكَ فِي أَثْنَاءِ الْمَشْيِ وَالْوُقُوفِ.

١ أختارُ ثم أُلَوِّن



٢ أَكْتُبُ اسْمَ حَيَوَانٍ يَقِفُ وَيَمْشِي عَلَى أَرْبَعِ

قطة





وحدة صحتي وسلامتي

أَتَعَلَّمُ لُغَةَ الإِشَارَةِ بِشَغْفٍ؛ حَتَّى أَتَوَاصَلَ مَعَ زُمَلَائِي / زَمِيلَاتِي مِنَ الصَّمِّ،
 وَأَنَا قَادِرٌ - بِتَوْفِيقِ اللَّهِ - عَلَى إِتْقَانِهَا بِكِفَاءَةٍ عَالِيَةٍ.



Hospital

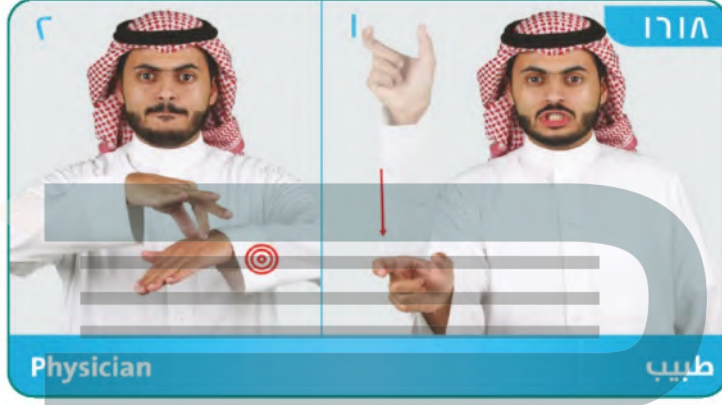
مستشفى



Patient - Illness

مريض (مرض)

المصدر: الجمعية السعودية للإعاقة السمعية (٢٠١٨). قاموس لغة الإشارة السعودية، ط١.



Physician

طبيب



Injection

حقنة





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