



تم تحميل الملف  
من موقع **بداية**



للمزيد اكتب  
في جوجل



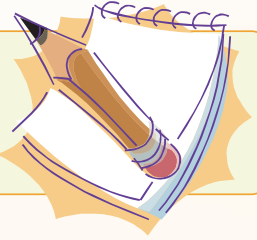
بداية التعليمي

موقع بداية التعليمي كل ما يحتاجه الطالب والمعلم  
من ملفات تعليمية، حلول الكتب، توزيع المنهج،  
بوربوينت، اختبارات، ملخصات، اختبارات إلكترونية،  
أوراق عمل، والكثير...

حمل التطبيق



# التطبيقات



١: ضع علامة (✓) أمام العبارات الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارات الخاطئة:

- ١- من عناصر اللياقة البدنية التوازن. (✓)
- ٢- تنوع وتوزيع الأنشطة البدنية على مدار الأسبوع. (✓)
- ٣- من أهمية التغذية الصحية في أثناء ممارسة الرياضة المساعدة على التعافي الجيد بعد التمرين. (✓)
- ٤- من أمثلة النشاط الهوائي رفع الأوزان وتسلق السلالم. (X)

٢: اشطب الحروف الآتية للحصول على عنصر من عناصر اللياقة البدنية:

موقع بداية التعليمي | beadaya.com

ت	ع	ق	ي	م	ا
ل	ن	ش	ا	ط	س
ا	ل	ص	ح	ة	ر
ع	ت	هـ	و	ي	ة
و	ق	ا	ي	ة	ة

١- وقاية

٢- الصحة

٣- نشاط

٤- تعقيم

٥- تهوية

..... السرعة..... من عناصر اللياقة البدنية

٣: أمامك مجموعة من الأنشطة الرياضية حدد النشاط الذي تفضل مع التعليل.



متروك للطالب

موقع بداية التعليمي | beadaya.com

٤: اقترح الإجراءات التي تساعد على تسهيل عمليات التنظيف والتعقيم في المنزل.

وضع سلات المهملات ( دات الغطاء ) في الأماكن المزدحمة في البيت  
تفريغ سلات المهملات يومياً ؛ والتخلص منها بطريقة صحيحة  
تتم عملية تفريغ النفايات من شخص بالغ لا يعاني من امراض مزمنة للتقليل من  
فرصة انتقال العدوى  
تعقيم الاسطح التي تتعرض للمس بشكل متكرر  
تعقيم الحمامات بعد كل استخدام  
تخصيص أماكن معينة للمتعلقات الشخصية ( نظارات شمسية ؛ مفاتيح ؛ هاتف )

٥: تحتاج الأجهزة الإلكترونية إلى التعقيم من الخارج بصورة دورية لكثرة ملامستها، حدد طريقة التعقيم المناسبة لها :



- ١- تمسح بالماء والصابون.
- ٢- تمسح بقطعة قماش جافة.
- ٣- تمسح بالمناديل الكحولية.

٦: املأ الجدول التالي بما يناسبه :

دورات المياه		المطبخ		غرف المنزل	
أفضل طريقة	أكثر أجزائها	أفضل طريقة	أكثر محتوياته	أفضل طريقة	الغرفة الأكثر
للمحافظة على نظافته.	استعداداً لتكاثر الجراثيم.	للمحافظة على نظافته.	استعداداً لتكاثر الجراثيم.	للمحافظة على نظافتها.	استعداداً لتكاثر الجراثيم.
تنظيفها يوميا بالكلور والصابون والفرك الجيد بفرشاة خاصة	المرحاض	إفراغها يوميا تنظيفها بمطهر حتى لا تتراكم البكتيريا	سلة المهملات	التهوية الجيدة تنظيف الأسطح والأرضيات التخلص من النفايات	غرفة النوم
غسلها بالماء الدافئ والكلور والصابون	الأرضية	تنظيفها بشكل مستمر للقضاء على الجراثيم ومنع تصاعد الروائح الكريهة	مغسلة المطبخ	غسل مفرش السرير وغطائه أسبوعياً	
تنظيفها بالماء والصابون	الحوض	تنظيفها وغسلها بعد الاستخدام وعدم تراكمها	أواني المطبخ		غرفة الجلوس

## الوحدة الأولى التوعية الصحية



أتعلم لغة الإشارة بشغف؛ حتى أتواصل مع الآخرين من الصم، وأنا قادرٌ- بتوفيق الله - على إتقانها بكفاءة عالية.



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