تم تحميل الملف
من موقع بداية

بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي

للمزيد اكتب
في جوجل
Google

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

GET IN ON
Google Play

Download on the
App Store

رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

السَّلامةُ أثناءَ السِّبَاحَةِ

المَفاهِيمُ الرَّئيسة :
- المستنقع
- السيل

◆ مَتى نَسْتَعْمِلُ هَذِهِ الأَشْياء؟ نستعملها عند السباحة .

◆ السِّباحةُ رِياضةٌ مُمْتِعةٌ وَمُفِيدةٌ. لأن المياه في فصل الصيف تكون دافئة فنستطيع السباحة دون خوف على صحتنا .

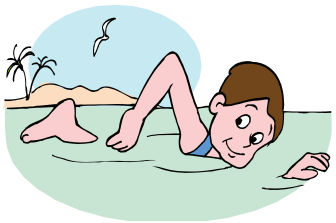
◆ فَصْلُ .الصيف..... أَفْضَلُ فُصولِ السَّنةِ لِمُمارسةِ السِّباحَةِ. لِماذا؟

◆ عَنْ عُمَر رضي الله عنه قالَ: «عَلِّمُوا أَوْلادَكُمُ السِّباحَةَ وَالرِّمايةَ وَرُكُوبَ الخَيْلِ».

◆ نَتَعَلَّمُ السِّباحةَ تَحْتَ إشْرافِ الكِبارِ.

◆ تَخَيَّل أَنَّك تَسْبَح، مَا الحَرَكاتُ التِي تَقُومُ بِها؟

طَبِّقِها أَمامَ الطُّلَّابِ.



بداية
موقع بداية التعليمي
beadaya.com

نَشاط ١

◆ اكْتُبْ أَكْبَرَ عَدَدٍ مِنْ فَوائِدِ السِّباحَةِ.

من فوائد السباحة تخفيف الوزن أو المحافظة عليه بناء العضلات وتشكيلها تساعد السباحة في حل مشاكل التنفس ، يكتسب ممارسي السباحة مرونة أكثر في أجسامهم ، توصف السباحة عادة لعلاج الإصابات وخاصة الركبتين ، وهي تخفف أيضاً من التوتر والقلق .

◆ يُراعى عِنْدَ السِّباحَةِ ما يأتي:

- يَجِبُ أخذ الأذن من والدي. قَبْلَ البَدْءِ في السِّباحَةِ.
- أَقُومُ بِتَغْيِيرِ ملابسي... بَعِيدًا عَنْ أَنْظارِ الآخَرِينَ.
- لا أَرْمِي ...النفايات..... فِي حَوْضِ السِّباحَةِ.
- لا أَتَناوَلُ ..الطعام..... فِي حَوْضِ السِّباحَةِ.
- أَتَجَنَّبُ .شرب..... ماءِ الحَوْضِ أَثْناءَ السِّباحَةِ.
- ..أتجنب..... التَبَوْلَ فِي حَوْضِ السِّباحَةِ.
- أَتَجَنَّبُ السِّباحَةِ مِنْ غَيْرِ وُجُودِ شَخْصٍ ..كبير..... لِلمُراقَبَةِ.
- أَتَّبِعُ التَّعْلِيماتِ .الخاصة بالسباحة للسلامة.....
- ...أتجنب..... الـمُزاحَ الثقيلَ أَثْناءَ السِّباحَةِ.

بدايه
beadaya.com | موقع بداية التعليمي

السَّببُ والنَتِيجَةَ

تركُ الأطفَالِ يَلعبُونَ ويَسْبحونَ في البَحرِ أو في أحْواضِ السِّباحَةِ دونَ رقَابةٍ.

قد يتعرض للغرق .

عند برودة المياه أو وجود الرياح القوية أو وجود ملوثات في البحر .

مَنْعُ السِّباحَةِ في البَحْرِ.

وَضْعُ الحَواجزِ في البَحْرِ.

لتحديد مناطق عمق المياه وإلزام الصغار بعدم القرب منها .

beadaya.com

التفكير الناقد

٤

◆ أُحِيطُ ما أَحتَاجُ إِلَيْهِ عند السِّباحَةِ:

بداية
موقع بداية التعليمي | beadaya.com

تواصل

أَتَتَبَّع الأَسْهُمَ لِكِتابةِ الرِّسالةِ ثُمَّ أَقْرأها:

البداية

ع	ي	م	ج	ل	ل	
ا						ة
ل						د
س						ي
ب						ف
ا						م
ح						
ة	ر	ي	ا	ض	ة	

.....

السباحة رياضة مفيدة للجميع .....

.....

.....

.....

بداية
beadaya.com | موقع بداية التعليمي

إنَّ السِّباحةَ فِي مِياهِ السُّيُولِ تَعَرِّضُكَ لِلخَطَرِ؛ لِأَنَّـــها تُسَبِّبُ الانْزِلاقَ وَالغَـرقَ، وَتُكَوِّنُ مُسْتَنْقَعًـــا يُسَبِّبُ التَّلَوُّثِ.

التَّفْكِيرُ الإبْداعِي

مَاذا أفعلُ إذا رأيتُ غَريقاً في المَاءِ؟

إذا كنت لا أجيد السباحة فسأطلب له النجدة كي تقوم .....

بمساعدته وإنقاذه. .....

.....

إِرشادَاتٌ عامَّةٌ

- تَجَنَّب السِّباحةَ في المِياهِ الراكِدةِ؛ لأنَّها تَحْمِلُ الكَثِيرَ مِنَ الأَمْراضِ.
- تَأَكَّد مِنْ عُمْقِ الماءِ قَبْلَ النُّزُولِ إلَيْه.
- لا تَبْتَعِد عَنِ الأَهْلِ أَثْناء السِّبَاحَةِ فِي البَحْرِ.
- تَجَنَّب السِّباحةَ بَعْدَ الأَكْلِ مُباشَرةً وفي حَالِ المَرَضِ.
- السِّباحةُ مِنَ الهِواياتِ المُفِيدةِ التِي تُنَشِّطُ الدَّوْرةَ الدَّمَوِيَّةَ.
- لا تُهْمِل أَداءَ الصَّلاةِ وَقْتَ السِّباحةِ.
- خُذ الإذْنَ مِنْ والديك قَبْلَ السِّباحةِ.

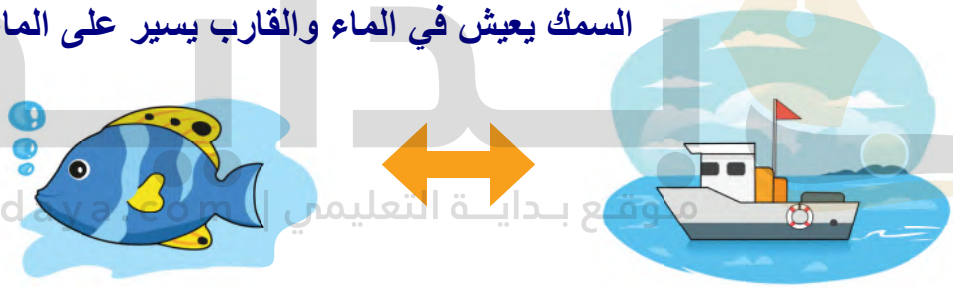
بداية
موقع بداية التعليمي | beadaya.com

هيّا نمرح

١ أَذْكُرُ الرابِطَ بَيْنَ الصُّور الَّتِي يُشِيرُ إليها السَّهْمُ:

كلاهما مسبح فيه ماء .

السمك يعيش في الماء والقارب يسير على الماء .



بداية
موقع بداية التعليمي beadaya.com

٢ أُكَوِّنُ ثَلاثَ كَلِماتٍ مِنَ الحُرُوفِ الآتِيةِ:

س ح ب

سحب ..... حسب ..... سبح .....

٢ أَكْتُبُ أَضْدادَ الأَشْياءِ الآتِيَةِ، ثُمَّ أَجْمَعُ أَحْرُفَ المُرَبَّعاتِ الصَّفْراءِ، وَأَكْتَشِفُ اسْمَ البَحْرِ الذِي يُطِلُّ عَلى الجُزْءِ الغَرْبِيِّ مِنْ وَطَنِي:

حـــارّ	ب	ا	ر	د	
مُـــرّ	ح	ل	و		
مِلْـح	س	ك	ر		
غَابَ	ح	ض	ر		
قَمَـر	ش	م	س		
رَجُل	ا	م	ر	أ	ة

الـ.....بحر.....الأ.....حمر.....

بداية
موقع بداية التعليمي | beadaya.com