

تم تحميل الملف
من موقع حلول



hulul.online

حلول الكتب - اختبارات الكترونية • مراجعات وتدريبات
والمزيد من الملفات التعليمية للمناهج السعودية



سلامة العينين والأذنين

صحتي
وسلامتي

سلامة العينين:



أولاً: العناية بالعينين



الوضوء يساعد على
حماية
العينين.



مسح العينين بال
قطن
المغموس بالماء المعقم.



عدم لمس العينين بال
يديين
وهما متسختان.



استعمال
منشفة
نظيفة خاصة بكل شخص.

المفاهيم
الرئيسية

- العينان
- الأذنان
- الصمم

أنعم الله علينا بنعمة
البصر، التي تمكّنتنا من
إبصار ما حولنا وتأمل
جمال ما خلق الله سبحانه
وتعالى، لذا ينبغي علينا
شكره على هذه النعمة
العظيمة والإحساس
بالمسؤولية باستخدامها
فيما يرضيه، في ضوء
العبارة السابقة وضحي
واجبك تجاه نعمة البصر؟
قال الله تعالى:

﴿الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الْبَصَرَةَ﴾ [البلد: ٨]



ثانياً: ممارسة العادات الحسنة التي تساعد في المحافظة على سلامة العينين والتي منها ما يأتي:



١ تناول الأغذية التي تساعد على سلامة الإبصار لاحتوائها على فيتامين (أ)، مثل: ... الجزر



٢ النوم الكافي .



٣ مراجعة .. طبيب .. العيون عند الشعور بالأم .



٤ عدم التحديق في الحاسوب أو التلفاز مدة طويلة .



٥ الإضاءة ... الجيدة عند القراءة .



٦ الابتعاد عن الأماكن التي يكثُر فيها .. الغبار



نشاط (١)

بناءً على العادات الحسنة السابق ذكرها، اكتب نصيحة تساعد في المحافظة على سلامة العينين واقرئها على زميلاتك.



لسلامة عينيك: خذي كفايتك من النوم، تناولي الغذاء الصحي، لا تحديكي طويلاً في الحاسوب أو التلفاز، استعملي إضاءة جيدة عند القراءة، ابتعدي عن أماكن الغبار، راجعي الطبيب عند شعورك بأي ألم

ثالثاً: حماية العينين من الأخطار



حددي الأضرار السلبية المترتبة على السلوكيات في المنظم التخطيطي التالي واذكري كيفية الحماية منها:

الحماية منه	الأضرار المترتبة	السلوك
أبتعد عنها	قد تؤذي	١. الركض وأنت تحملين أدوات جراحة أو حادة.
لا ألعب بها	الإصابة بحروق	٢. اللعب بالألعاب النارية.
لا أهدق بها	يؤذي العينين	٣. التحديق في الشمس مباشرة.
لا ألعب بها	يؤذي العينين	٤. اللعب بأقلام الليزر.
لا أستعملها	لن تحميني من الأشعة	٥. لبس النظارات الشمسية الرديئة الصنع.
لا ألبسها	تؤذي العينين	٦. لبس النظارات الطبية الخاصة بالآخرين.
لا أدعك بشدة	يؤذي العينين	٧. دَعَكُ العينين بشدة.



نشاط (٢)

سوف أصطدم بأي شيء
حولي فالحمد والشكر لله
على نعمة البصر



أغمضي عينيك لحظات وامشي داخل الغرفة.
ماذا يحدث لك؟

تحتوي مياه برك السباحة على الكلور، لذلك يجب استعمال
النظارات الخاصة بالسباحة لحماية العينين من هذه المادة.



رابعا: زيارة طبيب العيون:



إذا كنت تشعرين بالصداع بعد مشاهدة التلفاز أو عند قراءة
كتاب أو مجلة، أو كان لديك احمرار أو غشاوة تمنعك من
الرؤية الصحيحة فيجب إخبار والديك ليذهبا بك إلى طبيب
العيون لإجراء اختبار للعينين، وهذا الاختبار لا يسبب ألما،
وعلى ضوءه يحدد الطبيب العلاج المناسب.

hulul.online

رؤية 2030
VISION 2030
رؤية رؤية رؤية
VISION OF SAUDI ARABIA

حرصت حكومتنا الرشيدة على تسهيل الحصول على الخدمات الصحية لأفراد
المجتمع. واهتمت بتعزيز الوقاية ضد المخاطر الصحية "نظام الصحة العامة وإدارة
الأزمات الصحية"، وهي من أهداف رؤية المملكة ٢٠٣٠ لتمكين حياة عامرة وصحية.

الفحص الدوري كل ستة أشهر على الأقل للاطمئنان على سلامة
قوة الإبصار لمن يستخدم النظارة الطبية.



سلامة الأذنين



انظري إلى الصور، واقري ما فيها من حوار:

سارة... سارة



ناديتك كثيراً. ألم تسمعيني؟
سارة: عفوا أخي لم أسمعك.



ذهبت سارة إلى الطبيب المختص.



ابنتك لديها ضعف في السمع لوجود سوائل
في الأذن نتيجة لإصابته المتكررة بالزكام وإهمال
علاجها. لا تقلق، يمكن علاجها إن شاء الله.



الحمد لله أن يسّر لي علاج أذني، وأصبحتُ
أسمع جيداً.



نظافة الأذنين:



يساعد الوضوء الصحيح على .. **نظافة** . الأذنين .



جففي أذنيك من الخارج بعد الاستحمام وذلك بِلَفِّ **المنديل** . على إصبعك .

نشاط (٣)



أمامك مجموعة من العادات المؤدية إلى حماية السمع أو ضعفه، صنفيها في المكان المناسب بين (أفعل، لا أفعل)، لا أفعل) بالمنظم التخطيطي المصاحب الآتي:



لا أفعل

أفعل

السلوك

لا أفعل

لا أفعل

لا أفعل

لا أفعل

لا أفعل

أفعل

أفعل

لا أفعل

استخدام سماعة الأذن لفترات طويلة لسماع المحادثات عبر الجوال أو الألعاب الإلكترونية والمقاطع الصوتية .

استخدام أعواد الأذن للتنظيف .

رفع صوت التلفاز .

الصراخ في الأذن بصوت عال .

إدخال قطع صلبة داخل الأذن .

التحدث بصوت هادئ .

زيارة الطبيب عند الإحساس بالألم في الأذن .

إهمال دخول الماء في الأذنين أثناء السباحة أو الاستحمام .



عن أبي هريرة رَضِيَ اللهُ عَنْهُ: « كان رسولُ اللهِ ﷺ يدعو يقولُ اللهمَّ متّعني
بسَمْعِي وببَصَرِي واجعلهما الوارثَ مِنِّي » [سنن الترمذي: ٣٦٨١].

نشاط (٤)

بالتشاور مع زميلاتك في المجموعة، اقترحي طرائق مبتكرة
لتنبية الأصم بوجود شخص يطرق الباب.

تنبيه الأصم إلى الظل تحت الباب

الجلول اون لاين
hulul.online

