

تم تحميل الملف
من موقع **حلول**



hulul.online

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



القائمة الصحيحة

المفاهيم الرئيسة:

- القائمة
- الوقوف
- المشي
- الهزولة

يَمْشِي عَلَى أَرْبَعِ ثَمَّ عَلَى اثْنَتَيْنِ ثَمَّ عَلَى ثَلَاثٍ، فَمَنْ هُوَ؟

الإنسان

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

الْوُقُوفُ الصَّحِيحُ:

لَهُ شُرُوطٌ تَنْبَغِي مُرَاعَاتُهَا كَمَا فِي الصُّورَتَيْنِ الْآتِيَتَيْنِ:

يَتَّجِهُ الرَّأْسُ إِلَى الْأَمَامِ

أَجْعَلُ ذَقْنِي إِلَى أَسْفَلَ

أَجْعَلُ صَدْرِي إِلَى أَعْلَى

أَشَدُّ بَطْنِي لِلدَّاخِلِ

أَلْصِقُ ذِرَاعَيَّ بِجِسْمِي

أَقْرُبُ رُكْبَتَيَّ لِغَضِيهِمَا

أُوجِّهُ قَدَمَيَّ إِلَى الْأَمَامِ



الْوُقُوفُ الْخَاطِئُ يُؤَثِّرُ عَلَى سَلَامَةِ ظَهْرِي.



أَعْبُرْ عَنْ رَأْيِي فِي طَرِيقَةِ الْوُقُوفِ فِي الصُّورِ الْآتِيَةِ:



وقوف خاطئ فلا أميل
بجسدي إلى إحدى الجهتين



وقوف صحيح



وقوف خاطئ فلا أتجه
برأسي للأسفل



إرشادات عامة



- 1 قفني وُقُوفًا صَحِيحًا.
- 2 ارفعي رَأْسِي وَشَدِّي جِسْمِي أَتْنَاءَ الْوُقُوفِ.
- 3 طَبِّقِي الْوُقُوفَ الصَّحِيحَ فِي طَابُورِ الصَّبَاحِ وَأَتْنَاءَ أَدَائِكَ الصَّلَاةِ.

المشي الصحيح:

١. أحافظُ على قامتي
أثناء المشي.

٥. أحمل حقيبتني على
ظهري وأحافظ على
توازنها.

٢. أرفع رأسي
وأُنظرُ إلى الأمام.

٤. أحرصُ على
سلامة خطواتي
واستقامتها.

٣. أمشي باعْتدالٍ
وأحرِّك يديَّ بحفنة.

معلومة إثرائية

لبسُ الحذاء المناسبِ لقدمك عند المشي يُحافظُ على سلامتها.





نشاط ٢

أعطي أمثلةً لعباداتٍ تحتاجُ الوقوفَ والمشي؟



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



إرشادات عامة

١ رياضة المشي يومياً لمدة نصف ساعة تُفيدُ الجسمَ، وتُنشطُ الدَّورَةَ الدَّمَوِيَّةَ.

٢ لبسُ الأحذية ذاتِ الكعبِ العالِي التي لا تتناسبُ معَ عُمُرِكَ يُؤثِّرُ على قامَتِكَ.

٣ الوقوفُ والمشي الصَّحيحانِ يُؤدِّيانِ إلى اعتِدالِ عَمُودِكَ الفِقرِيِّ.

٤ لِتُحافظي على سلامةِ كَتِفَيْكَ لا تَحْمِلي حَقِيبةَ الكَتِفَيْنِ على كَتِفٍ واحِدةٍ.





طَبِّقِي الْمَشْيَ الصَّحِيحَ مَعَ زَمِيلَاتِكَ فِي فِنَاءِ الْمَدْرَسَةِ.

رَبِّي مَا يَأْتِي الْأَسْرَعَ فَالْأَسْرَعَ:

٤

يَحْبُو

١

يَجْرِي

٣

يَمْشِي

٢

يُهْرَوِل



الجلوسُ الصَّحيحُ:



١. اجلسْ وظهرِي مستقيم
ملاصقَ لظهرِ المقعد.

٤. أبقِي رأسي عمودياً
وأبتجنب الميل لأحدِ
الجانبين

٢. أبقِي قدمي متقاربتين
على الأرض

٣. أبتجنب وضع الحقيبة
خلف ظهري

الجلوس
hulul.online



نشاط ٤

بِالتَّعَاوُنِ مَعَ زَمِيلَاتِكَ اذْكُرِي أَكْبَرَ عَدَدٍ مِنَ الْأَلْعَابِ
الَّتِي تَحْتَاجُ إِلَى جُلُوسٍ.



ألعاب الكومبيوتر - ألعاب الفيديو - الورق

إرشادات عامة



الجلوس الصحيح أمام الأجهزة الإلكترونية
يقيك - بإذن الله - من الأمراض.
هز الرجلين عند الجلوس يُعتبر عادة سيئة.

النوم الصحيح:

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

١. أن أتناول وجبة
العشاء مبكراً.

٤. أن أتمدّد بشكلٍ مُستقيم
للحفاظ على سلامة قامتي
أثناء النوم.



٢. أن أحرص على وضوئي
وأذكاري قبل النوم.

٣. أن أنام في سريري
المريح على شقي الأيمن.

التفكير الإبداعي



ماذا لو تناولت وجبة عشاء في وقت متأخر من الليل؟

تناول العشاء متأخراً يسبب زيادة في الوزن، وحدوث اضطرابات في النوم، وتزداد الرغبة في الذهاب لدورة المياه، ويتسبب في حدوث حرقة المعدة

نشاط

٥

ابحثي عن دعاء النوم ودونيه في المكان المخصص.

باسمك اللهم أموت وأحيا

السبب والنتيجة

(لاحظت أن رقبتني تؤلني بعد الاستيقاظ من النوم) فما السبب؟

السبب أنني لم أتم بوضعية صحيحة



إرشادات عامة



النوم الهادئ العميق يُريح الجسم ويجدد نشاطه.
تناول كوبٍ من الحليب الدافئ يُساعد على نوم هادئ ومريح.

أُقِيمُ نَفْسِي بِوَضْعٍ ★ أَمَامَ الْعِبَارَةِ الَّتِي أُطَبِّقُهَا، وَ X أَمَامَ الْعِبَارَةِ الَّتِي لَا أُطَبِّقُهَا.

- أَمْشِي بِطَرِيقَةٍ صَحِيحَةٍ عِنْدَ الْحُضُورِ إِلَى الْمَدْرَسَةِ.
- لَا أَحْنِي ظَهْرِي أَثْنَاءَ الْمَشْيِ.
- لَا أَلْبَسُ حِذَاءً لَهُ كَعْبٌ عَالٍ.
- أَقْفُ بِاعْتِدَالٍ أَثْنَاءَ تَأْدِيَةِ الصَّلَاةِ.
- أَقْفُ وَأَمْشِي بِطَرِيقَةٍ صَحِيحَةٍ فِي طَابُورِ الصَّبَاحِ.
- مَجْمُوعُ النُّجُومِ ★

متدرك للطالبات يُجِبْنَ عَنْهُنَّ
حَسَبَ مَا يَطْبِقْنَهُ فِي حَيَاتِهِنَّ

الجلول اون لاين
hulul.online

التقييم
الذاتي:

إِذَا حَصَلَتْ عَلَى أَرْبَعِ نَجْمَاتٍ ★ أَوْ أَكْثَرَ فَأَنْتِ تُحَافِظِينَ عَلَى سَلَامَةِ قَامَتِكَ، وَإِذَا حَصَلَتْ عَلَى أَقَلِّ مِنْ ذَلِكَ فَعَلَيْكَ أَنْ تُحَافِظِي عَلَى سَلَامَةِ قَامَتِكَ فِي أَثْنَاءِ الْمَشْيِ وَالْوُقُوفِ.

هَيَّا نَمْرُج

✿ أَخْتَارُ ثُمَّ أُلَوِّنُ ✿

اعْتَدِلِ
الْجِسْمَ

أَلِّمِ
فِي الظَّهْرِ

تَسْوِسِ
فِي الأَسْنَانِ

الْوُقُوفُ وَالْجُلُوسُ
الصَّحِيحَانِ يُؤَدِّيَانِ
إِلَى:

✿ أَكْتُبُ اسْمَ حَيَوَانٍ يَقِفُ وَيَمْشِي عَلَى أَرْبَعِ ✿

الحصان