

تم تحميل الملف  
من موقع حلول



hulul.online

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



# الْجُلُوسُ الصَّحِيحُ

صِفِي مَا تُشَاهِدِينَهُ فِي الصُّورَةِ؟

المفاهيم الرئيسة:

- الجلوس.
- الجلوس الصحيح.



فتاة تجلس بطريقة  
صحيحة

الجلوس  
h u l u l . o n

أيّ الجلسات الآتية تجلسين؟



الجلسة الخاطئة تؤثر في  
سلامة ظهري



أجلس بطريقة صحيحة حتى  
يكون ظهري ملامصاً لظهر المقعد.



المقعد وُضع لي وليس للحقيبة.

نشاط ١  
جلول اون لاين  
hulul.online

طبقي الجلسة الصحيحة على الكرسي في الصف.

نشاط ٢

لم يجب عليك الجلوس بطريقة صحيحة؟

لأن الجلسة الخاطئة تؤثر على سلامة ظهري

## نشاط ٣

أَشْرِكُ مَعَ زَمِيلَتِي فِي التَّعْلِيْقِ عَلَى الصُّوْرِ الْآتِيَةِ:



جلسة خاطئة



جلسة صحيحة



جلسة خاطئة



جلسة خاطئة

أَخْتَبِرُ نَفْسِي:

لا

نعم

أَقْوَمُ نَفْسِي بِتَلْوِينِ الشَّكْلِ الْمُنَاسِبِ:



أُطَبِّقُ الْجِلْسَةَ الصَّحِيحَةَ.



أَنْصَحُ مَنْ تَجَلَّسَ جِلْسَةً خَاطِئَةً.



أَتَجَنَّبُ الْجِلْسَةَ الْخَاطِئَةَ.

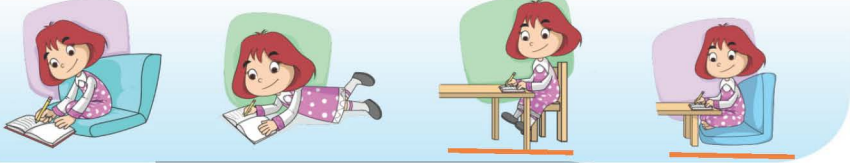
## نشاط ٤

اِقْتَرِحِي أَمَاكِنَ يُمَكِّنُكَ تَطْبِيقُ الْجُلُوسِ الصَّحِيحِ فِيهَا غَيْرَ الصَّفِّ.

المنزل - صالة الطعام - عند زيارة الأقارب والأصدقاء



## أرسم دائرةً حول الأشكال الصحيحة:



### السبب والنتيجة

يساعدك على الفهم.

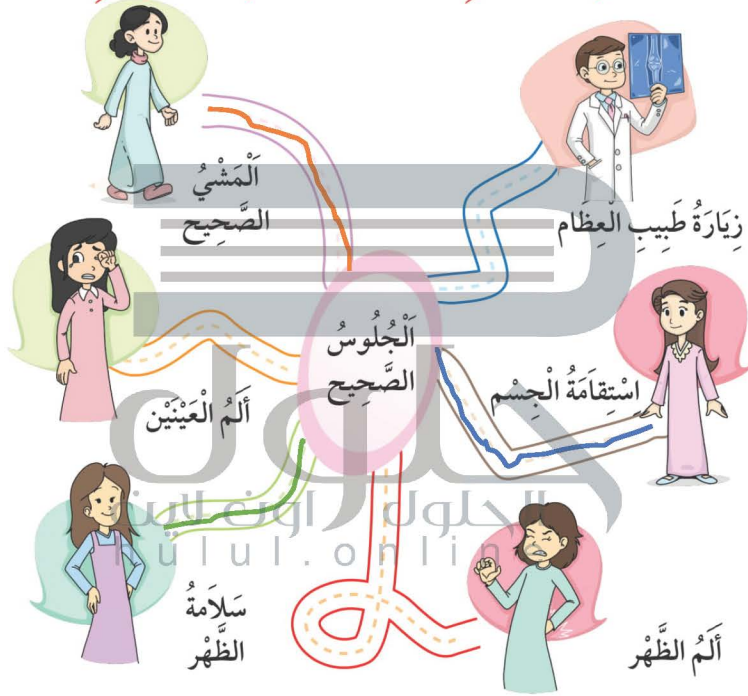
الجلوس الصحيح  
والإستماع للمعلمة

يؤثر في سلامة ظهرك  
وعينك.

الجلوس طويلاً أمام  
التلفاز والحاسوب

# هيا نمرح

أَلْوَنُ الطَّرِيقِ النَّاتِجِ عَنِ الْجُلُوسِ الصَّحِيحِ: ❀



❀ مَا الشَّيْءُ الَّذِي لَهُ أَرْبَعُ أَرْجُلٍ، لَكِنَّهُ لَا يَتَحَرَّكُ؟

الكُرْسِيُّ

أصل الكرسي بالكرسي المشابه له، ثم ألونه :

