

تم تحميل الملف
من موقع **حلول**



hulul.online

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



السَّلامَةُ أَثناءَ السَّباحَةِ

المُضاهِمُ الرَّئِيسَةُ:

• المَسْتَنقَعُ

• السَّيْلُ

نستعملها عند السباحة

متى نَسْتَعْمِلُ هَذِهِ الْأَشْيَاءَ؟



لأن المياه في فصل الصيف تكون دافئة
فنستطيع السباحة دون خوف على صحتنا

السَّباحَةُ رِياضَةٌ مُمتَعَةٌ وَمُفِيدَةٌ.

فَصُلِّ الصَّيْفُ أَفْضَلُ فَصُولِ السَّيَةِ لِمُمارَسَةِ السَّباحَةِ. لِمَاذَا؟

عَنْ (عُمَرُ رَضِيَ اللهُ عَنْهُ) قَالَ: «عَلِّمُوا أَوْلادَكُمْ السَّباحَةَ وَالرَّمايَةَ وَرُكُوبَ الخَيْلِ».

نَتَعَلَّمُ السَّباحَةَ تَحْتَ إِشرافِ الكِبارِ.

تَخَيَّلِي أَنَّكَ تَسْبِحينَ، ما الحَرَكَاتُ الَّتِي تُقُومِينَ بِها؟

طَبِّقِها أَمامَ زَمِيلاتِكَ.





اكتب أكبر عدد من فوائد السباحة.

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



يراعي عند السباحة ما يأتي:

أخذ الأذن من والدي . قبل البدء في السباحة.

أقوم بتغيير ملابسي بعيداً عن أنظار الآخرين.

لا أرمي ... النفايات ... في حوض السباحة.

لا أتناول ... الطعام ... في حوض السباحة.

أشرب .. ماء الحوض أثناء السباحة.

أجنب ... التبول في حوض السباحة.

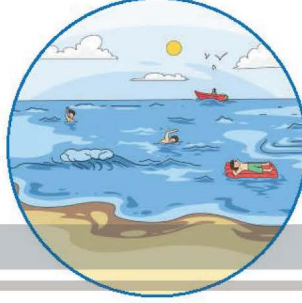
أجنب السباحة من غير وجود شخص كبير للمراقبة.

أتابع التعليمات . الخاصة بالسباحة للسلامة

أجنب المزاح الثقيل أثناء السباحة.

السَّبَبُ وَالتَّوَجِيهُ

قد يتعرضون للغرق



ترك الأطفال يلعبون ويسبحون في البحر أو في أحواض السباحة دون رقابة.

منع السباحة في البحر.



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

لتحديد مناطق عمق المياه وإلزام الصغار بعدم القرب منها



وضْعُ الحواجز في البحر.



أحيطُ ما يَحْتَاجُ إِلَيْهِ مَنْ يُرِيدُ السَّباحة:



الجلول اون لاين
hulul.online

تواصل



تَتَّبِعِي الْأَسْهُمَ لِكِتَابَةِ الرِّسَالَةِ ثُمَّ اقْرَأِيهَا:

ع ي م ج ل ل ع

البداية

ا

ل

س

ب

ا

ح

ة

ة

د

ي

ف

م

ر ي ا ض ة

السباحة رياضة مفيدة للجميع



إِنَّ السَّاحَةَ فِي مِيَاهِ السَّبُولِ
تَعَرَّضَكَ لِلْحَطَرِ، لِأَنَّهَا
تُسَبِّبُ الْأَنْزِلَاقَ وَالْعَرَقَ،
وَتُكُونُ مُسْتَقْعًا يُسَبِّبُ
التَّلَوُّثَ.

الجلول اون لاين
hulul.online



التفكير الإبداعي



ماذا تفعلين إذا رأيت غريقاً في الماء؟

إذا كنت لا أجيد السباحة فسأطلب له النجدة كي
تقوم بمساعدته وإنقاذه

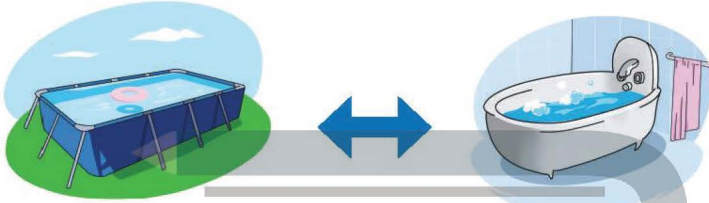


إرشادات عامة

- ١ تجنبي السباحة في المياه الراكدة؛ لأنها تحمّل الكثير من الأمراض.
- ٢ تأكّدي من عمق الماء قبل النزول إليه.
- ٣ لا تتبعدي عن الأهل أثناء السباحة في البحر.
- ٤ تجنبي السباحة بعد الأكل مباشرة وفي حال المرض.
- ٥ السباحة من الهوايات المفيدة التي تنشط الدورة الدموية.
- ٦ لا تهملّي أداء الصلاة وقت السباحة.
- ٧ خذي الإذن من والديك قبل السباحة.

هَيَّا نَمْرَحْ

أذْكَرُ الرَّابِطِ بَيِّنَ: كلاهما مسبح به ماء



السَّمَكُ يَعِيشُ فِي الْمَاءِ وَالْقَارِبُ يَسِيرُ عَلَى الْمَاءِ



أَكُونُ ثَلَاثَ كَلِمَاتٍ مِنَ الْحُرُوفِ الْآتِيَةِ:



ب

ح

س

سبح

حسب

سحب



اُكْتُبِي أَضْدَادَ الْأَشْيَاءِ الْآتِيَةِ، ثُمَّ اجْمَعِي أَحْرَفَ الْمُرَبَّعَاتِ الصَّفْرَاءِ، وَاكْتُبِي
اسْمَ الْبَحْرِ الَّذِي يُطَلُّ عَلَى الْجُزءِ الْغَرْبِيِّ مِنْ وَطَنِي:

| | |
|-------|------------|
| بارد | حارّ |
| حلو | مُرّ |
| سكر | ملح |
| حضر | غاب |
| شمس | قمر |
| امراة | رَجُل |
| حمر | الـ... بحر |