خطواتي التعليمية • أسبوع جسمي • الأحد

ماذا يوجد بداخل جسمي؟

سمِّ كل جزء، ثم أخبر معلمتك ماذا يفعل.

الاسم: _____ التاريخ: _____



القلب

يدفع الدم إلى أنحاء جسمي.



الرئتان

تساعداننني على التنفس.



العظام

تدعم جسمي وتساعدني على الحركة.

ارسم جزءًا من جسمك وتحدث عن عمله.

خطواتي التعليمية • أسبوع جسمي • الإثنين

كيف يمكنني التحرك؟

انظر إلى البطاقات وجرّب الحركة في مكان آمن.

الاسم: _____ التاريخ: _____



أمشي

أحرّك قدميّ خطوة بعد خطوة.



أصفّق

أحرّك يديّ حتى تتلامسا.



أثني ركبتي

أثني ركبتي ثم أفردها بهدوء.

ارسم حركة تحبها. ما الجزء الذي حرّكته؟

خطواتي التعليمية • أسبوع جسمي • الثلاثاء

كيف أتنفس؟

ضع يدك برفق على صدرك وتنفس كالمعتاد.

الاسم: _____ التاريخ: _____



يدخل الهواء

ألاحظ ارتفاع صدري قليلًا.



يخرج الهواء

ألاحظ نزول صدري قليلًا.



ألاحظ الحركة

أخبر معلمتي بما شعرت به.

ارسم سهمًا للهواء عندما يدخل، وسهمًا عندما يخرج.

حواسي الخمس

صِل كل عضو بالصورة التي تناسبه.

الاسم: _____ التاريخ: _____

العين	 تفاحة
الأذن	 جرس
الأنف	 قطن
اللسان	 فراشة
اليد	 زهرة

خطواتي التعليمية • أسبوع جسمي • الخميس

كيف تساعدني حواسي؟

انظر إلى كل صورة وقل ما الحاسة التي تساعدك.

الاسم: _____ التاريخ: _____



إشارة المرور

أي حاسة تساعدني على معرفة لون الإشارة؟



جرس الروضة

أي حاسة تساعدني على الانتباه للجرس؟



زهرة في الحديقة

أي حاسة تساعدني على معرفة رائحتها؟

ارسم شيئًا في صفك تستطيع رؤيته أو سماعه.