

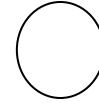
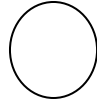
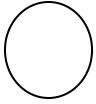
التمرين 1 : أَكْمِلْ بِمَا يَنْاسِبُ (جِسْمِي ، قَامَتِي ، أَنْمُو ، الْجَرِي ، وَزْنِي)

أنا بِاسْتِمْرَارٍ ، وَ تَطَرُّاً عَلَى تَغْيِرَاتٍ كَثِيرَةً ، فَيَزْدَادُ ، وَتَطُولُ وَأَصْبَحُ قَادِرًا عَلَى الْقِيَامِ بِبَعْضِ الْأَعْمَالِ كَالْمَشْيِ وَ

التمرين 2 : أَضْعُ (صَحِيح) أَوْ (خَاطِئ)

- 1- لَا أَحْتَاجُ إِلَى الْهَوَاءِ عِنْدَمَا أَنَامُ
- 2- النَّبَاتُ يَمْتَصُّ الْمَاءَ بِوَاسِطَةِ الْجُذُورِ
- 3- مَاءُ الْبَحْرِ صَالِحٌ لِلْسَّقْيِ
- 4- دُخَانُ الْمَصَانِعِ يُلَوِّثُ الْهَوَاءَ

التمرين 3 : أَرْتَّبُ مَرَاجِلَ نُمُو النَّبَاتِ



الوضعية الإدماجية : الْإِنْسَانُ لَا يَسْتَطِيعُ الْعَيْشَ بِدُونِ هَوَاءٍ ، فَتَنَفُّسُهُ يُمَرُّ عَلَى مَرَحَلَتَيْنِ

إِمْلَأْ الْجَدُولَ التَّالِيَّ:

عَمَلِيَّةُ دُخُولِ الْهَوَاءِ	تُسَمَّى	صَدْرِي
عَمَلِيَّةُ خُرُوجِ الْهَوَاءِ	تُسَمَّى	صَدْرِي

أَتَنَفَّسُ بِاسْتِمْرَارٍ بِإِدْخَالِ الْهَوَاءِ النَّقِيِّ إِلَى جِسْمِي فَيَرْتَفِعُ صَدْرِي، ثُمَّ أَطْرَحُهُ فَيَنْخَفِضُ صَدْرِي.
أُحَافِظُ عَلَى صِحَّتِي بِتَجَنُّبِ اللَّعِبِ حَيْثُ الْهَوَاءُ الْمُلَوَّثُ، وَحَيْثُ تُوجَدُ الْأَوْسَاحُ.