

## قائمة المرفقات

- مرفق (١) : مقياس السلوك الصحي في صورته الاولى .
- مرفق (٢) : الصورة النهائية لمقياس السلوك الصحي .
- مرفق (٣) : استمارة استطلاع رأى الخبراء حول تحديد الجوانب الأساسية التى يبنى عليها البرنامج .
- مرفق (٤) : استمارة حضور الأطفال أثناء تطبيق التجربة .
- مرفق (٥) : محتوى ملفات الأطفال بالمؤسسة .
- مرفق (٦) : اختبار جودانف هاريس **Cood Enough** للذكاء  
(اختبار رسم الرجل) .
- مرفق (٧) : قرى الأطفال ( S . O . S ) فى جمهورية مصر العربية .
- مرفق (٨) : الخطابات الإدارية .
- مرفق (٩) : أسماء السادة الخبراء .
- مرفق (١٠) : السيناريو .

مرفق (١)

مقياس السلوك الصحي في صورته الأولى

جامعة طنطا  
كلية التربية الرياضية  
قسم علوم الصحة الرياضية

الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد

تقوم الباحثة / أميرة محمد محمود خطاب بإجراء بحث ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية بعنوان " تأثير برنامج تثقيف صحي باستخدام الحاسب الآلى لتحسين السلوك الصحى لأطفال مؤسسة S.O.S للأيتام بالفريية " ، ونأمل الاستفادة من آراء سيادتكم فى المساهمة لتحديد المحاور الرئيسية لمقياس السلوك الصحى ومدى مناسبتها لأفراد العينة المرحلة السنية من ٩-١٢ والعبارات المرتبطة بكل محور من المحاور والتي تكون فى النهاية مقياس السلوك الصحى.

ولسيادتكم جزيل الشكر والاحترام

بيانات خاصة بالخبير :

..... / الإسم  
..... / الوظيفة  
..... / الدرجة العلمية  
..... / سنوات الخبرة

### المحاور الرئيسية لقياس السلوك الصحي

م	المحاور	مناسب	غير مناسب	ملاحظات
١.	السلوك الصحي الشخصي .			
٢.	السلوك الصحي الغذائي .			
٣.	السلوك الصحي الرياضي .			
٤.	السلوك الصحي البيئي .			
٥.	السلوك الصحي الوقائي .			
٦.	السلوك الصحي القوامي .			
٧.	السلوك الصحي الإجتماعي .			
٨.	السلوك الصحي النفسي .			

محاور أخرى يمكن إضافتها :

- ١- .....
- ٢- .....
- ٣- .....

## مقياس السلوك الصحي المقترح

م	المحاور	العبرة	موافق	غير موافق
-١	أولاً : السلوك الصحي الشخصي	أحرص على نظافة ملابسى .		
-٢		أغسل يدي قبل الأكل وبعده .		
-٣		أهتم بتمشيط شعري .		
-٤		أحافظ على حدائى نظيفاً .		
-٥		أستخدم ملابس أو أدوات الغير .		
-٦		أحرص على النوم مبكراً .		
-٧		أحرص على نظافة غرفتى .		
-٨		أهتم بنظافة شعري .		
-٩		أقلم أظافرى بانتظام .		
-١٠		أستيقظ مبكراً .		
-١١		أحرص على نظافة أسنانى .		
-١٢		أحرص على الإستحمام يومياً .		
-١٣		أستبدل ملابسى بعد أى مجهود .		
-١٤		أرتدى الملابس الملائمة لحالة الجو .		
-١٥		أفضل إرتداء الملابس القطنية .		
-١٦		أهتم بنظافتى الشخصية عند إستخدام دورات المياه .		
-١٧		أتأكد من نظافة المياه قبل شربها .		
-١٨		أغسل يدي جيداً بعد إلقاء القمامة .		
-١٩		أسعى للقضاء على الذباب والحشرات فوراً .		
-٢٠		أجلس أمام التلفاز مباشرة ولمدة طويلة .		
-٢١		أستعمل المنديل عند العطس .		

عبارات أخرى يمكن إضافتها :

- ..... -١
- ..... -٢
- ..... -٣
- ..... -٤





م	المحاور	العبرة	موافق	غير موافق
-١-	رابعاً : السلوك الصحي البيئي	أهتم بنظافى حجرتى .		
-٢-		أرمى القاذورات فى الشارع .		
-٣-		أحدث ضوضاء فى المكان الذى أتواجد فيه .		
-٤-		أقطف الورود والأزهار من الحديقة .		
-٥-		أرفع صوت المذياع بينما جارى مريض .		
-٦-		أستخدم معطر الجو بكثرة .		
-٧-		أسرف فى إستخدام المياه .		
-٨-		أحرص على تهوية المنزل .		
-٩-		أحافظ على قواعد المرور .		
-١٠-		أحرص على كنس الفصل مع زملاى .		
-١١-		أستخدم المبيدات الحشرية بكثرة .		
-١٢-		أتجنب البحث فى مصادر الكهرباء بالمنزل .		
-١٣-		أقى القمامة والفضلات فى مصادر المياه .		
-١٤-		أقتصد فى استخدام المياه أثناء ري النباتات .		
-١٥-		أفضل الإبتعاد عن مصادر التلوث البيئى .		
-١٦-		يجب أن تكون المصانع بعيداً عن البيوت .		
-١٧-		ألقى المناديل المستعملة فى سلة المهملات .		
-١٨-		أحرص على زرع الأشجار والنباتات فى المدرسة والمنزل		
-١٩-		أتجنب البصق على الأرض .		
-٢٠-		أحرق القمامة بجوار المنزل .		
-٢١-		أرمى الحيوانات الميتة والقاذورات فى مياه النيل .		
-٢٢-		أستخدم الماء فى إطفاء الحرائق .		
-٢٣-		أستخدم آلات التنبيه أثناء تشجيع فريقى .		

عبارات أخرى يمكن إضافتها :

- ..... -١-
- ..... -٢-
- ..... -٣-
- ..... -٤-



م	المحاور	العبرة	موافق	غير موافق
-١	سادسا : السلوك الصحى الاجتماعى	أحرص على تناول الطعام مع أفراد أسرتى .		
-٢		أفضل اللعب الجماعى مع أصدقائى .		
-٣		أشارك فى المناقشات بالفصل .		
-٤		أحب التعاون مع الآخرين .		
-٥		أتعامل مع زملائى بعدوانية .		
-٦		أحترم الكبير وأعطف على الصغير .		
-٧		أبتعد عند وجود مشكلة .		
-٨		أساعد العجوز على مرور الطريق .		
-٩		أخفض صوتى عند الحديث مع من هو أكبر منى سناً .		
-١٠		أشترك مع زملائى فى تنسيق ورد الحديقة .		
-١١		أشارك فى الحفلات المدرسية .		
-١٢		أساعد أسمى فى إعداد المائدة .		
-١٣		أنظر لعمال النظافة باحترام .		
-١٤		أستخدم قلم زميلى دون أى أستاذته .		
-١٥		أشارك زملائى عندما أراهم يدفعون سيارة تعطلت فى الطريق .		
-١٦		أستعين بالآخرين فى حل مشاكلى .		
-١٧		أميل الى الأنشطة التى بها حركة .		
-١٨		أشارك زملائى فى نظافة وتجميل الفصل .		
-١٩		أساعد أخرى الصغير فى عمل واجباته المدرسية .		
-٢٠		أشارك زملائى فى أفراحهم وأحزانهم .		
-٢١		أستطيع تكوين صداقات بسهولة .		
-٢٢		أتشاجر مع أخوتى باستمرار .		

عبارات أخرى يمكن إضافتها :

- ..... -١
- ..... -٢
- ..... -٣
- ..... -٤

م	المحاور	العبرة	موافق	غير موافق
-١	سابعاً : السلوك الصحي القوامي	أحمل حقيبة المدرسة على ظهري .		
-٢		أحمل أشياء ثقيلة في يد واحدة .		
-٣		أحرص على الوقوف بطريقة سليمة .		
-٤		أجلس أمام التلفاز مباشرة ولفترات طويلة .		
-٥		أرتدى الملابس الضيقة .		
-٦		أحرص على القراءة في ضوء قوى مناسب .		
-٧		أنام على وسادة مرتفعة .		
-٨		أمشي حافي القدمين .		
-٩		أعتقد أن زيادة الوزن تؤثر على القوام .		
-١٠		أحرص على الجلوس بطريقة صحيحة .		
-١١		أرتدى الحذاء المناسب غير الضيق .		
-١٢		أتجنب الوقوف لفترات طويلة .		
-١٣		يجب أن تكون السبورة على ارتفاع مناسب .		
-١٤		أحرص على أن يكون مصدر الضوء على يساري .		
-١٥		أهتم بأن تكون المسافة بيني وبين السبورة مناسبة .		
-١٦		يجب أن تتناسب حجم المقاعد مع سن التلاميذ .		
-١٧		أتجنب إلقاء حذاء ذو كعب عالي .		
-١٨		أبتعد عن العادات الخاطئة التي تؤثر على القوام .		
-١٩		أحمل الحقيبة المدرسية على كتف واحد .		
-٢٠		أحرص على ممارسة الرياضة لإكتساب قوام جيد .		
-٢١		أحرص على ممارسة الرياضة المناسبة لسني .		
-٢٢		أبتعد عن الأحذية البالية .		
-٢٣		أفضل وضع رجل على رجل .		

عبارات أخرى يمكن إضافتها :

- ..... -١
- ..... -٢
- ..... -٣
- ..... -٤



**مرفق رقم (٢)**

**الصورة النهائية لقياس السلوك الصحي**

جامعة طنطا  
كلية التربية الرياضية  
قسم علوم الصحة الرياضية

الأستاذ الدكتور / .....

### تحية طيبة وبعد

تقوم الباحثة / أميرة محمد محمود خطاب بإجراء بحث ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية بعنوان " تأثير برنامج تثقيف صحي باستخدام الحاسب الآلي لتحسين السلوك الصحي لأطفال مؤسسة S.O.S لايتام بالفريية " ، ونأمل الإستفادة من آراء سيادتكم في المساهمة لتحديد المحاور الرئيسية لمقياس السلوك الصحي ومدى مناسبتها لأفراد العينة المرحلة السنية من ٩-١٢ والعبارات المرتبطة بكل محور من المحاور والتي تكون في النهاية مقياس السلوك الصحي.

ولسيادتكم جزيل الشكر والاحترام

بيانات خاصة بالخبير :

..... / الإسم  
..... / الوظيفة  
..... / الدرجة العلمية  
..... / سنوات الخبرة

-٣-

المحاور الرئيسية لمقياس السلوك الصحى

م	المحاور	مناسب	غير مناسب	ملاحظات
.١	السلوك الصحى الشخصى .			
.٢	السلوك الصحى الغذائى .			
.٣	السلوك الصحى الرياضى .			
.٤	السلوك الصحى البيئى .			
.٥	السلوك الصحى الوقتى .			
.٦	السلوك الصحى القوامى .			

مقياس السلوك الصحي المقترح

م	المحاور	العبارة	نعم	لا
-١	أولاً : السلوك الصحي الشخصي	أحرص على نظافة ملابسى .		
-٢		أغسل يدي قبل الاكل وبعده .		
-٣		أهتم بتمشيط شعرى .		
-٤		أحافظ على حذائى نظيفاً .		
-٥		أحرص على النوم مبكراً .		
-٦		أحرص على نظافة غرفتى .		
-٧		أهتم بنظافة شعرى .		
-٨		أقلم أظافرى بانتظام .		
-٩		أستيقظ مبكراً .		
-١٠		أحرص على الإستحمام يومياً .		
-١١		أستبدل ملابسى بعد أى مجهود رياضى .		
-١٢		أستعمل المنديل عند العطس .		
-١	ثانياً : السلوك الصحي الغذائى	أحرص على تناول وجبة الإفطار .		
-٢		أغسل الخضراوات والفاكهة قبل تناولها .		
-٣		أتناول الطعام عندما أكون شبعان .		
-٤		أتناول المياه الغازية بكثرة .		
-٥		أمضغ الطعام جيداً قبل بلعه .		
-٦		أفضل تناول الطعام المعد بالمنزل .		
-٧		أحرص على شرب اللبن .		
-٨		أمتنع عن تناول الطعام قبل وأثناء ممارسة الرياضة .		
-٩		أحرص على تناول السلطات الخضراء الطازجة يومياً .		
-١٠		أهتم بشرب قدر كاف من الماء يومياً .		
-١١		أحرص على شرب الشاى بكثرة .		
-١٢		أشتري الطعام المكشوف من الباعة الجائلين .		

م	المحاور	العبارة	نعم	لا
-١	ثالثاً : السلوك الصحى الرياضى	أمارس الرياضة بانتظام .		
-٢		أشجع فريقى بتعصب .		
-٣		أرتدى الملابس الرياضية أثناء اللعب .		
-٤		أحیی الفريق الفائز إذا خسرت المباراة .		
-٥		ألعب بالكرة مع أصدقائى فى الشارع .		
-٦		ألعب الكرة بملابس المدرسة .		
-٧		أمارس الرياضة لإكتساب المظهر الجمالى والجسم السليم .		
-٨		أمارس الرياضة فى الأماكن المحددة لذلك .		
-٩		أطيع مدربى وألعب بنشاط .		
-١٠		أحافظ على سلامة الأجهزة الرياضية ولا أعبث بها .		
-١١		أمارس الرياضة تحت إشراف متخصصين .		
-١٢		أفضل الإشتراك فى المسابقات الرياضية .		
-١	رابعاً : السلوك الصحى البينى	أهتم بنظافة حجرتى .		
-٢		أحدث ضوضاء فى المكان الذى أتواجد فيه .		
-٣		أقطف الورود والأزهار من الحديقة .		
-٤		أرفع صوت المذياع بينما جارى مريض .		
-٥		أحرص على تهوية المنزل .		
-٦		أحافظ على قواعد المرور .		
-٧		أتجنب العبث فى مصادر الكهرباء بالمنزل .		
-٨		ألقى القمامة والفضلات فى مصادر المياه .		
-٩		أقتصد فى استخدام المياه أثناء ري النباتات .		
-١٠		ألقى المناديل المستعملة فى سلة المهملات .		
-١١		أحرص على زرع الأشجار والنباتات فى المدرسة والمنزل		
-١٢		أتجنب البصق على الأرض .		
-١٣		أحرق القمامة بجوار المنزل .		

م	المحاور	العبارة	نعم	لا
-١	خامساً : السلوك الصحي الوقائي	أتناول الدواء بدون إستشارة الطبيب .		
-٢		أبتعد عن الأماكن المزدحمة بالناس .		
-٣		أبتعد عن الأفراد المدخنين .		
-٤		أستخدم الشمسية للوقاية من ضربات الشمس .		
-٥		أدخل الحجرة أثناء رشها بمبيد حشري .		
-٦		أختلط بالناس عند إصابتي لمرض معدى .		
-٧		أحرص على المذاكرة فى وجود إضاءة كافية .		
-٨		أشارك زملاي اللعب عندما أكون مريض .		
-٩		أحرص على إرتداء حذاء رياضى مناسب أثناء اللعب .		
-١٠		أحرص على خلو أرض الملعب من أى عوائق .		
-١١		أتناول الأدوية التى يكتبها لى الطبيب .		
-١٢		أغسل كوب الماء قبل أن أشرب فيه .		
-١	سادساً : السلوك الصحي القوامى	أحمل أشياء ثقيلة فى يد واحدة .		
-٢		أحرص على الوقوف بطريقة سليمة .		
-٣		أحرص على القراءة فى ضوء قوى مناسب .		
-٤		أنام على وسادة مرتفعة .		
-٥		أحرص على الجلوس بطريقة صحيحة .		
-٦		أرتدى الحذاء المناسب غير الضيق .		
-٧		أتجنب الوقوف لفترات طويلة .		
-٨		أحرص على أن يكون مصدر الضوء على يسارى .		
-٩		أهتم بأن تكون المسافة بينى وبين السبورة مناسبة .		
-١٠		أحرص على ممارسة الرياضة المناسبة لسنى .		
-١١		أفضل وضع رجل على رجل .		

مرفق رقم (٣)

استمارة استطلاع رأى الخبراء



## استمارة استطلاع رأى الخبراء

حول تحديد الجوانب الأساسية التى يبنى عليها البرنامج

السيد الأستاذ الدكتور / .....

تحية طيبة وبعد

تقوم الباحثة / أميرة محمد محمود خطاب بإعداد دراسة عنواتها :

" أثر برنامج تثقيف صحى باستخدام الحاسب الآلى على تحسين السلوك الصحى

لأطفال مؤسسة (S.O.S) " للأيتام بالغربية

وذلك ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية ، وقد  
تطلب الأمر تصميم برنامج تثقيف صحى ، ونظراً لخبرة سيادتكم فى هذا المجال فنأمل  
مساهمتكم القيمة فى إبداء رأى فى خطوات بناء البرنامج المقترح ومدى مناسبتة لهذه  
المرحلة واقتراح ما ترون إضافته أو حذفه أو تعديله لهذه الخطوات التى ترون عدم  
مناسبتها للبرنامج .

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام

الباحثة

أهداف البرنامج :

م	الموضوع		الرأى
	لا	نعم	
			أولاً : الهدف العام :
			هل توافق سيادتكم على أن يكون هدف البرنامج العام هو : تحسين السلوك الصحى لدى أطفال مؤسسة S.O.S ( ٩-١٢ ) سنة ، وذلك من خلال برنامج التثقيف الصحى المقترح . ملحوظة : إذا كان المطلوب تعديل الهدف فما الهدف الذى ترى سيادتكم أنه مناسب لهذا البحث . ثانياً : الأهداف التعليمية : هل توافق سيادتكم أن تكون الأهداف التعليمية هي : أ- الأهداف المعرفية : ١- اكتساب الأطفال مجموعة من السلوكيات وتخليهم عن السلوكيات غير المرغوبة . ٢- أن يكتسب الطفل السلوكيات الشخصية الصحيحة . ٣- أن يكتسب الطفل السلوكيات الغذائية الصحيحة . ٤- أن يكتسب الطفل السلوكيات البيئية الصحيحة . ٥- أن يكتسب الطفل السلوكيات الرياضية الصحيحة . ٦- أن يكتسب الطفل السلوكيات الوقائية الصحيحة . ب- الأهداف الانفعالية والاجتماعية : ١- أن يكتسب الطفل الشعور بالسعادة والمتعة . ٢- أن يكتسب الطفل التعاون والنظام . ٣- أن يستطيع الطفل التعامل مع الوسائل التكنولوجية الحديثة . ٤- تنمية روح الجماعة . ٥- تنمية الثقة والاعتماد على النفس . ٦- تنمية الصفات الأخلاقية المنشودة لما هو أفضل . ملحوظة : إذا كان المطلوب إضافة بعض الأهداف فما هي تلك الأهداف التى ترى سيادتكم أنها مناسبة لهذا البحث . ١- ..... ٢- ..... ٣- .....

أسس البرنامج :

م	الأسس		الراى
	لا	نعم	
			<p>هل توافق سيادتكم على ان اسس البرنامج تتمثل فيما يلى :</p> <p>١- مراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين .</p> <p>٢- مراعاة الفروق العقلية لهذه المرحلة السنية .</p> <p>٣- يجب أن يتميز البرنامج بالبساطة والوضوح والتنوع .</p> <p>٤- يجب أن يكون للبرنامج صلة وثيقة ببيئة المتعلمين .</p> <p>٥- يوفر الفرصة لتحقيق السمات الاجتماعية المرغوبة .</p> <p>٦- مراعاة السن والجنس وحاجات وقدرات الطفل .</p> <p>٧- يخطط في ضوء الأغراض والأهداف المنشودة .</p> <p>٨- يتناسب مع الإمكانيات الموجودة بالمؤسسة .</p> <p>٩- يتيح الفرصة لتكوين علاقات اجتماعية جيدة .</p> <p>١٠- لا بد أن يتخلل البرنامج المواقف السلوكية التي يتفاعل معها الطفل .</p> <p>١١- أن يكتسب الطفل السلوك الصحى السليم .</p> <p>١٢- يعمل على زيادة عاملى التشويق والدافعية للطفل .</p>
			<p>ملحوظة : إذا كان المطلوب إضافة أو تعديل بعض الاسس فما هى الاسس التي ترى أنها مناسبة لهذا البحث .</p> <p>١- .....</p> <p>٢- .....</p> <p>٣- .....</p>

أغراض البرنامج :

م	الأغراض		الرأى
	نعم	لا	
			<p>هل توافق سيادتكم على أن أغراض البرنامج تتمثل فى :</p> <p>١- مساعدة الطفل على اكتساب المعلومات والمعارف اللازمة لحل المشاكل الصحية التى يعانون منها .</p> <p>٢- تحقيق التفاعل بين الطفل ووسائل التكنولوجيا الحديثة .</p> <p>٣- تحقيق التفاعل بين الطفل والمادة المتعلمة .</p> <p>٤- إمداد الأطفال بالمعلومات التى تساعدهم على التعامل الصحيح مع نفوسهم ومجتمعهم وبيئتهم .</p> <p>٥- نشر وزيادة الوعى بأهمية الثقافة الصحية لدى أطفال العينة .</p>
			<p>ملحوظة :</p> <p>إذا كان المطلوب إضافة أو تعديل بعض الأغراض التى ترى أنها مناسبة لهذا البحث :</p> <p>١- .....</p> <p>٢- .....</p> <p>٣- .....</p>

البرنامج :

ملاحظات	رأى الخبير	الاختيارات	البيانات
		شهرين	مدة البرنامج
		٣ شهور	
		٤ شهور	
		٢٤ وحدة	عدد الوحدات في البرنامج
		٣٦ وحدة	
		٤٨ وحدة	
		مرتان	عدد مرات الممارسة في الأسبوع
		٣ مرات	
		٤ مرات	
		٣٠ ق	زمن الوحدة
		٤٥ ق	
		٦٠ ق	

ملحوظة : إذا كان المطلوب إضافة بعض العبارات أو حذفها فما هي العبارات التي ترى سيادتكم أنها مناسبة ؟

- ١- .....
- ٢- .....
- ٣- .....

عناصر محتوى البرنامج التثقيف الصحي :

ملاحظات	المرأى		المتخصص	المصادر الفرعية	المصادر الرئيسية
	لا	نعم			
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- الحرص على النوم مبكراً .</li> <li>- الاستيقاظ مبكراً .</li> <li>- أخذ قسط كافي من النوم .</li> <li>- تهيئة الجو المناسب للنوم ( الابتعاد عن الضجيج - الضوء الخافت - المكان المناسب )</li> <li>- الذهاب إلى الفراش كل يوم في موعد ثابت .</li> <li>- عدم الذهاب للنوم بعد الأكل مباشرة .</li> <li>- الاستحمام جيداً بالماء والصابون .</li> <li>- الاستحمام بعد ممارسة النشاط الرياضي .</li> <li>- غسل الأيدي قبل الأكل وبعده - بعد قضاء الحاجة - بعد الانتهاء من اللعب .</li> <li>- الحرص على الاستحمام يومياً .</li> <li>- تقليم الأظافر - نظافة الشعر - تنظيف الأسنان .</li> </ul>	<p>النوم والراحة</p> <p>نظافة البدن</p>	<p>أولاً : السلوك الصحي الشخصي</p>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- عدم وضع الأشياء الحادة في الأذن .</li> <li>- عدم استعمال مناشف خاصة بالغير .</li> <li>- استعمال المنديل عند العطس .</li> <li>- التخلص من المناديل المستعملة .</li> <li>- ملاحظة أي بثور أو التهابات على الجلد مبكراً وعلاجها .</li> <li>- الاهتمام بإجراء الفحص الدوري الشامل بانتظام .</li> <li>- الجلوس على بعد مناسب من التلفاز .</li> </ul>	<p>صحة وسلامة الجسم</p>	

ملاحظات	الرأى		العناصر	المحاور الفرعية	المحاور الرئيسية
	لا	نعم			
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- الحرص على نظافة الملابس .</li> <li>- الحفاظ على نظافة الحذاء وتلميعه كل يوم .</li> <li>- استبدال الملابس الرياضية بعد المجهود الرياضى .</li> <li>- مراعاة اختيار الملابس الملائمة لدرجة حرارة الجو .</li> <li>- نظافة الجوارب وتغييرها كل يوم .</li> <li>- ارتداء الملابس القطنية .</li> </ul>	نظافة الملابس	
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- كيفية اختيار الغذاء .</li> <li>- التوازن الغذائى يحتوى على جميع العناصر الغذائية .</li> <li>- كمية الغذاء المناسبة لاحتياجات الجسم .</li> <li>- إجراء نقص وسوء التغذية .</li> <li>- طريقة طهى الطعام - نظافة الطعام المطهى - الطعام النئ .</li> <li>- أهمية تناول وجبة الإفطار .</li> <li>- عدد الوجبات فى اليوم .</li> <li>- الإعلام والسلوكيات الغذائية .</li> <li>- تناول الطعام فى المنزل .</li> <li>- شرب السوائل ( اللبن - الماء - الشاى - المياه الغازية )</li> <li>- تناول الخضراوات والفاكهة .</li> <li>- تناول الطعام بسرعة بسبب ضيق الوقت مثلاً .</li> </ul>	الغذاء الصحى	ثانياً : السلوك الصحى الغذائى
				العادات الغذائية	

ملاحظات	الرأي		المعايير	المصادر الفرعية	المصادر الرئيسية
	لا	نعم			
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- غسل الخضراوات والفاكهة قبل تناولها .</li> <li>- شراء الطعام المكتشف من الباعة الجائلين .</li> <li>- الأمراض التي تسببها المواد الغذائية التالفة ( الغذاء غير الصحي ) .</li> <li>- التسمم الغذائي - أسبابه - طرق الوقاية والعلاج .</li> <li>- حفظ الطعام بطريقة صحيحة .</li> </ul>	نظافة وحفظ الطعام	
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- النشاط البدني المنتظم وتنظيم الغذاء يساعد على التحكم في كمية الدهون والحفاظ على الوزن .</li> <li>- الامتناع عن تناول الطعام قبل و أثناء ممارسة الرياضة بوقت كافي .</li> <li>- السوائل والرياضة .</li> <li>- عدم الذهاب للنوم بعد تناول الطعام مباشرة .</li> <li>- اهتم بمعرفة ما يناسب سنّي وجهدي من سعرات حرارية .</li> </ul>	تغذية الرياضي	
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- الوقاية من الأمراض والاحتفاظ بالصحة .</li> <li>- تأخير ظهور الشيخوخة .</li> <li>- تنشيط الدورة الدموية .</li> <li>- التخلص من الدهون الزائدة .</li> <li>- أهمية ممارسة الرياضة في الهواء الطلق .</li> <li>- تحسن الأداء الوظيفي للأجهزة الحيوية بالجسم خاصة الجهاز التنفسي والرتين .</li> </ul>	أهمية ممارسة الرياضة	<p>مثال : السلوك الصحي الرياضي</p>

ملاحظات	الرأى		العناصر	المحاور الفرعية	المحاور الرئيسية
	لا	نعم			
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- الابتعاد عن الألفاظ الخارجة - رمى الحجارة ) .</li> <li>- كيفية التشجيع السليم أثناء مشاهدة المباريات .</li> <li>- حل الخلافات والنزاعات التى ربما تحدث بين الزملاء أثناء ممارسة النشاط الرياضى .</li> <li>- الحرص على خلو أرض الملعب من العوائق والحفر .</li> <li>- الحصول على قسط وافر من النوم .</li> <li>- أداء تمارين الإحماء قبل ممارسة الرياضة .</li> <li>- أداء تمارين الاسترخاء ( التهدئة ) بعد الانتهاء من المباراة .</li> <li>- التأكد من سلامة الأجهزة الرياضية المستخدمة .</li> <li>- الحذاء الرياضى المناسب لنوع النشاط الرياضى .</li> <li>- ارتداء الملابس الرياضية أثناء اللعب .</li> <li>- لعب الكرة بملابس المدرسة .</li> <li>- عدم ارتداء أشياء تؤذى اللاعب أو زملائه أثناء اللعب ( دبابيس - بنس ..... ) .</li> <li>- نظافة وترتيب الحجرة والمنزل .</li> <li>- استخدام الألوان القاتمة فى طلاء جدران منزلى .</li> <li>- تجنب البصق على الأرض .</li> <li>- رمى المناديل المستعملة فى سلة المهملات .</li> </ul>	<p>سلوكى عند ممارسة مشاهدة المباريات</p> <p>عوامل الأمن والسلامة</p> <p>الاشتراطات الصحية فى الملابس الرياضية</p> <p>السلوك فى المنزل</p>	<p>رابعاً : السلوك الصحى البيئى</p>

ملاحظات	الوراء		الغالب	المحاور الفرعية	المحاور الرئيسية
	لا	نعم			
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- رفع صوت الراديو والتليفزيون .</li> <li>- مراعاة الإضاءة المناسبة داخل المنزل .</li> <li>- الحرص على تهوية المنزل .</li> <li>- استعمال مقطر الجو بكثرة .</li> <li>- الاقتصاد في استخدام المياه أثناء رى النباتات .</li> <li>- الحرص على زرع الأشجار والنباتات في المدرسة والمنزل .</li> </ul>		
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- عدم حرق القمامة بجوار المنزل .</li> <li>- عدم قطف أزهار الحديقة .</li> <li>- استخدام الأسمدة الكيماوية في تسميد التربة .</li> <li>- الإلحاح بالنسب الخضراء المخصصة لكل فرد .</li> <li>- تجنب العبث في مصادر الكهرباء بالمنزل .</li> <li>- الحفاظ على قواعد المرور .</li> <li>- ممارسة الرياضة في الشارع .</li> <li>- اللعب بأدوات حادة .</li> </ul>	<p>السلوك خارج المنزل</p>	
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- تناول التطعيمات والأمصال الوقائية في حالة انتشار المرض .</li> <li>- ممارسة الرياضة للوقاية من الأمراض .</li> <li>- تناول الطعام للحفاظ على الصحة .</li> <li>- الذهاب للطبيب عند الشعور بيوادر المرض .</li> <li>- الابتعاد عن الأماكن المزدحمة بالناس .</li> </ul>	<p>الوقاية من المرض</p>	<p>خامساً : السلوك الصحي الوقائي</p>

ملاحظات	الرأي		المعايير الفرعية	المعايير الرئيسية
	لا	نعم		
			<p>العناصر</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- الابتعاد عن الأفراد المدخنين .</li> <li>- استخدام الشمسية للوقاية من ضربات الشمس .</li> <li>- التأكد من نظافة كوب الماء قبل الشرب .</li> <li>- استخدام الأدوية بدون استشارة الطبيب .</li> <li>- الحرص على أداء الكشف الطبى الدورى الشامل كل عام</li> </ul>	
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- الأوضاع القوامية الصحيحة عند الوقوف .</li> <li>- الأوضاع القوامية الصحيحة عند الجلوس .</li> <li>- الأوضاع القوامية الصحيحة عند المشى .</li> <li>- الأوضاع القوامية الصحيحة عند الجرى .</li> <li>- الطريقة الصحيحة لحمل حقيبة المدرسة .</li> <li>- توزيع الأحمال على اليدين بالتساوى .</li> <li>- الوضع القوامى الصحيح عند الجلوس أمام الكمبيوتر .</li> <li>- القراءة فى ضوء قوى .</li> <li>- مصدر الإضاءة على اليسار .</li> <li>- وضع رجل على رجل عند الجلوس .</li> <li>- حمل أوزان ثقيلة فى يد واحدة .</li> <li>- زيادة الوزن تؤثر على القوام .</li> <li>- الجلوس لمدة طويلة أمام التلفيزيون - الكمبيوتر - فى المكاتب - السيارة .</li> </ul>	<p>الأوضاع القوامية الصحيحة</p> <p>العادات القوامية الخاطئة</p>
				<p>سادساً : السلوك الصحى القوامى</p>

**ملحق (٤)**

**استمارة حضور الأطفال أثناء تطبيق التجربة**



مرفق (٥)

محتوى ملفات الأطفال بالمؤسسة

### محتوى ملفات الأطفال بالمؤسسة

لكل طفل بقرية الأطفال S.O.S ملف خاص به ، ويحتوى هذا الملف على :

- (١) طلب التحاق الطفل بالقرية ومرفق به صورتين شمسييتين .
- (٢) صحيفة وجه للطفل وتشمل ( الاسم ، السن ، السنة الدراسية ) .
- (٣) شهادة ميلاد الطفل .
- (٤) محضر العثور على الطفل .
- (٥) محضر تسليم الطفل .
- (٦) البطاقة الصحية للطفل .
- (٧) استمارة تتبع حالة الطفل .
- (٨) تقرير عن الحالة النفسية للطفل .
- (٩) تقرير طبي للطفل .
- (١٠) تقرير عن الحالة الدراسية ( كل ٦ شهور ) .

مرفق (٦)

اختبار جودائف هاريس Cood Enough للتكاء

( اختبار رسر الرجل )

## اختبار جودانف هاريس Cood Enough للذكاء ( اختبار رسم الرجل )

### تعليمات الاختبار :

تتلخص تعليمات الاختبار فى أن يطلب من الأطفال استبعاد أى شئ أمامهم ما عدا ورقة بيضاء وقلم رصاص ، ثم يطلب من كل طفل أن يرسم صورة لرجل ، مع حث الأطفال على رسم أحسن صورة لرجل .

وتتجول الباحثة بين الأطفال لتشجيعهم بعض عبارات الثناء ، والرد على استفساراتهم مع مراعاة الإجابة " بنعم " أو " لا " عند سؤال الطفل لها عن أحد أجزاء جسم الرجل ولكن دائماً تكون إجابتها " أرسم بالطريقة التى تعتقد أنها أحسن " .

### تصحيح الأخطاء :

يعطى المصحح درجة واحدة لكل مفردة من المفردات الواردة فى مفتاح التصحيح وعددها ثمانية و أربعين ( ٤٨ ) مفردة ، ويضع علامة ( ) بجانب كل مفردة يتم الموافقة عليها ، ويضع (صفر) بجانب كل مفردة م يتم الموافقة عليها ، والمفردة التى يضع بجانبها علامة ( ) يحصل فيها الطفل على درجة واحدة وبعد ذلك تجمع المفردات التى تم الموافقة عليها للحصول على الدرجة الخام التى حصل عليها الطفل فى الاختبار ثم يكشف عنها فى الجدول الخاص بالمرحلة العمرية المناسبة للحصول على نسب الذكاء .

### التصحيح والمعايير :

يصحح الاختبار على أساس عدد النقاط التى تظهر فى الرسم والتى حددها " جودانف هاريس " فى ( ٤٨ ) نقطة كما يلى :

م	البيــــــــــــــــان	م	البيــــــــــــــــان
١-	وجود الرأس .	٢٥-	إذا كانت تفاصيل الأصابع واضحة .
٢-	وجود الساقين .	٢٦-	إذا كان الإبهام متميزة عن الأصابع .
٣-	وجود الذراعين .	٢٧-	إذا كانت راحة اليد متميزة .
٤-	وجود الجذع .	٢٨-	ظهور مفصل الكوع .
٥-	إذا كان طول الجذع أطول من عرضه .	٢٩-	ظهور مفصل الركبة .
٦-	ظهور الكتفين بوضوح .	٣٠-	تناسب حجم الرأس مع الجسم .
٧-	اتصال الذراعين والساقين .	٣١-	تناسب الذراعين مع الجذع ( أطول قليلاً )
٨-	إذا كان اتصال الذراعين والساقين بالجذع فى الأماكن الصحيحة .	٣٢-	تناسب طول الساقين .
٩-	وجود الرقبة .	٣٣-	تناسب حجم القدمين .
١٠-	تتمشى خطوط الرقبة مع الرأس والجذع .	٣٤-	ظهور كعب القدم .
١١-	وجود إحدى العينين أو كليهما .	٣٥-	وجود الساقين والذراعين .
١٢-	وجود الأنف .	٣٦-	التوافق الحركى فى خطوط الرسم .
١٣-	وجود الفم .	٣٧-	ظهور الحركة فى خطوط الرسم فى نوع الدقة .
١٤-	وجود الأنف والفم والشفتين .	٣٨-	ووضوح خطوط الرأس وتوافق حدودها مع الرقبة .
١٥-	وجود فتحتى الأنف .	٣٩-	التوافق الحركى للجذع .
١٦-	وجود الشعر .	٤٠-	التوافق الحركى لخطوط الذراعين والساقين .
١٧-	وضوح حدود الشعر حول الرأس والوجه .	٤١-	وضع تقاطيع الوجة فى أماكنها الصحيحة .
١٨-	وجود الملابس .	٤٢-	وجود الأذن .
١٩-	وجود قطعتين من الملابس .	٤٣-	إذا كانت الأذن فى المكان الصحيح .
٢٠-	تغطية الملابس للجسم .	٤٤-	وجود الحاجب والرموش .
٢١-	ظهور تفاصيل الملابس .	٤٥-	وضوح إسان العين ( الننى )
٢٢-	إذا كانت الملابس كاملة تماماً .	٤٦-	إذا كان شكل العين صحيحاً (طولها أكبر من عرضها ) .
٢٣-	وجود الأصابع .	٤٧-	ظهور الذقن والجبهة .
٢٤-	إذا كان عدد الأصابع صحيحاً .	٤٨-	بروز الذقن ووضوح تفاصيلها .

- ٤ -

- أ- يعطى الفرد درجة عن كل نقطة من النقاط السابقة .  
ب- ولحساب نتيجة هذا الاختبار يكتب المختبر عن الدرجات التي يحصل عليها الفرد في الرسم .  
ج- يمكن معرفة العمر العقلي طبقاً للمعايير التالية .

$$\text{نسبة الذكاء} = \frac{\text{العمر العقلي} \times 100}{\text{العمر الزمني}}$$

المعيار

العمر العقلي		الدرجة	العمر العقلي		الدرجة	العمر العقلي		الدرجة	العمر العقلي		الدرجة
سنة	شهر		سنة	شهر		سنة	شهر		سنة	شهر	
١٠	٩	٣١	٨	٣	٢١	٥	٩	١١	٣	٣	١
١١	-	٣٢	٨	٦	٢٢	٦	-	١٢	٣	-	٢
١١	٣	٣٣	٨	٩	٢٣	٦	٣	١٣	٣	٩	٣
١١	٦	٣٤	٩	-	٢٤	٦	٦	١٤	٤	-	٤
١١	٩	٣٥	٩	٣	٢٥	٦	٩	١٥	٤	٣	٥
١٢	-	٣٦	٩	٦	٢٦	٧	-	١٦	٤	٦	٦
١٢	٣	٣٧	٩	٩	٢٧	٧	٣	١٧	٤	٩	٧
١٢	٦	٣٨	١٠	-	٢٨	٧	٦	١٨	٥	-	٨
١٢	٩	٣٩	١٠	٣	٢٩	٧	٩	١٩	٥	٣	٩
١٣	فما فوق	٤٠	١٠	٦	٣٠	٨	-	٢٠	٥	٦	١٠

مرفق ( ٧ )

قرى الأطفال ( S. O. S ) فى جمهورية مصر العربية



مرفق رقم (٨)

الخطابات الإدارية



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

جامعة طنطا

كلية التربية الرياضية

مكتب عميد الكلية

السيد الاستاذ /

تحية طيبة ... وبعد ...

نتشرف بأن نوافي سيادتك بأن :-

- الطالبة / أميرة محمد محمود خطاب

- مقيسدة بمرحلة الماجستير في التربية الرياضية " مواد صحينة " في العام الجامعي ٢٠٠٥/٢٠٠٦ م

برجاء التكرم من سيادتك بالموافقة على تكمين الباحثة على الحصول على البيانات والاحصائيات والمعلومات اللازمة للبحوث ، حتى تتمكن الباحثة من اخراج بحث يفيد المجتمع .

مرسل لسيادتك للعلم والتكرم بعمل اللازم ...

وتفضلوا سيادتك بقبول فائق الاحترام ...

وكيل الكلية للدراسات العليا والبحوث  
د. أ. د. محمد سعد زهلول

رئيس القسم

الدراسات العليا



محافظة الغربية  
مديرية التضامن الاجتماعي  
قطاع الشئون الاجتماعية  
إدارة الأسرة والطفولة  
\*\*\*\*\*

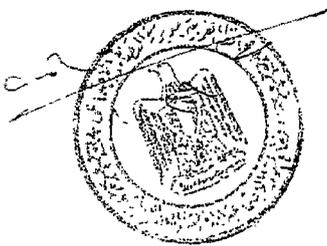
السيد الأستاذ / مدير قرية الأطفال SOS بنطا

بعد التحية

نأمل من سيادتكم التكرم بمساعدة الباحثة / أميرة محمد محمود خطاب والتسهيل بتطبيق رسالة الماجستير في القرية حيث يعتبر ذلك إضافة واثراء للبحث العلمي وتطوير أليات العمل في المجال الاجتماعي والاستفادة من تلك الدراسات في العمل شاكرين لسيادتكم صادق تعاونكم معنا .

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته،

وكيل الوزارة،



مدين الإدارة  
٢٩  
٨  
٢٧  
المرشد الدين

مرفق (٩)

أسماء السادة الخبراء

أسماء السادة الخبراء (\*)

م	الاسم	الوظيفة
١.	أ.د/ أبو العلا أحمد عبد الفتاح	وكيل ورئيس قسم سابقاً بكلية التربية الرياضية بنين بالهرم - جامعة حلوان .
٢.	أ.د/ إلهام إسماعيل محمد شلبي	رئيس قسم العلوم والصحة الرياضية - كلية التربية الرياضية بنين - جامعة حلوان .
٣.	أ.د/ رضوان محمد رضوان	أستاذ بقسم علوم الصحة الرياضية - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الزقازيق .
٤.	أ.د/ سليمان أحمد على حجر	أستاذ التربية الصحية بقسم علوم الصحة بكلية التربية الرياضية بنين - جامعة حلوان .
٥.	أ.د/ سيد عبد الجواد	أستاذ متفرغ بقسم علوم الصحة الرياضية - كلية التربية الرياضية ببورسعيد - جامعة قناة السويس
٦.	أ.د/ صافي ناز السعيد شلبي	أستاذ بقسم الصحة العامة - كلية الطب - جامعة طنطا.
٧.	أ/ صفاء عبد العزيز العيسوي	أخصائية اجتماعية بقرية الأطفال ( S .O .S ) بطنطا .
٨.	أ/ عبد المنعم فتحى محمود	مدير قرية الأطفال ( S .O .S ) بطنطا .
٩.	أ.د/ علاء الدين محمد عليوة	أستاذ الصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية بنين بأبو قير - جامعة الإسكندرية .
١٠.	أ.د/ على محمد جلال الدين	أستاذ الصحة الرياضية بقسم علوم الصحة الرياضية بنين - كلية الزقازيق .
١١.	أ.د/ فاطمة جواد	أستاذ الصحة الرياضية بقسم علوم الصحة الرياضية بنات - جامعة الزقازيق .
١٢.	أ.د/ فريال عبد الفتاح درويش	أستاذ الصحة الرياضية بقسم علوم الصحة الرياضية بنات - جامعة حلوان .
١٣.	أ.د/ محسن يسمن السدروى	أستاذ مساعد بقسم علوم الصحة الرياضية - كلية التربية الرياضية بنين - جامعة حلوان .
١٤.	أ.د/ محمد السيد الأمين	أستاذ الصحة الرياضية ووكيل كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم - جامعة حلوان .
١٥.	أ.د/ محمد صبحى عبد الحميد	أستاذ الصحة الرياضية بقسم علوم الصحة الرياضية بنين - جامعة الزقازيق .
١٦.	أ.د/ مريم السيد عبد الرحمن	أستاذ الصحة الرياضية بقسم علوم الصحة الرياضية - كلية الرياضية - جامعة الزقازيق .

(\*) تم ترتيب أسماء السادة الخبراء هجائياً

م	الاسم	الوظيفة
١٧.	أ.د/ مسعود كمال غرابية	أستاذ ورئيس قسم علوم الصحة الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا .
١٨.	أ.د/ مرفت إبراهيم رخا	أستاذ التربية الصحية ورئيس قسم العلوم الحيوية والصحية الرياضية كلية التربية الرياضية للبنين بأبو قير - جامعة الإسكندرية .
١٩.	أ.د/ ناهد أحمد عبد الرحيم	أستاذ بقسم علوم الصحة الرياضية - كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة حلوان .
٢٠.	أ.د/ نظمي محمد درويش	أستاذ الصحة الرياضية بقسم علوم الصحة الرياضية بنين - جامعة حلوان .

مرفق (١٠)

السيناريو

السيناريو

رقم الإطار	الجانب المرئي	الجانب المسموع	وصف الإطار
١	بسم الله الرحمن الرحيم	بسم الله الرحمن الرحيم	تظهر البسملة مع الموسيقى وثبتت في منتصف الشاشة حتى تنتهي الموسيقى.
٢	جامعة طنطا كلية التربية الرياضية قسم علوم الصحة الرياضية	موسيقى	يسحب تتر جامعة طنطا من اليسار إلى اليمين ثم يسحب تتر كلية التربية الرياضية من اليسار إلى اليمين ثم قسم علوم الصحة الرياضية بنفس الطريقة حتى يستقروا جميعا تحت بعضهم علي يمين الشاشة . - يظهر تتر عنوان البحث في منتصف الشاشة - ويسحب تتر اسم الباحث وأسماء الأساتذة المشرفين من أسفل إلى أعلى . Simplified Arabic : نوع الخط : حجم الخط : 18/20
١/٢	عنوان الرسالة تأثير برنامج تثقيف صحي باستخدام الحاسب الآلي علي تحسين السلوك الصحي لاطفال قرية S.O.S للايتام بالفريية وهذه البرمجية ضمن مواد المعالجة التجريبية لرسالة الماجستير المقدمة من الباحثة أميرة محمد محمود خطاب		
٢/٢			

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئي	رقم الإطار
<p>لونه: أزرق داكن والخلفية بيج .</p>		<p>إشراف أ.م.د/ فاطمة سعد عبد الفتاح أستاذ مساعد بقسم علوم الصحة الرياضية كلية التربية الرياضية جامعة طنطا تغطي القدمة السابق التالي</p>	٢/٧
<p>ظهور تدريجي في منتصف الشاشة علي أن يظهر عنوان "عزيزي المتعلم" في بروتاز باللون الأزرق نوع الخط: Simplified Arabic حجم الخط: 20/18. لون الخط : أزرق داكن ولون الخلفية بيج.</p>	<p>النص بمصاحبة الموسيقي</p>	<p>هزبري المتعلم هذا رمز حقكم والنصي لكم التوفيق والاستمتاع بالبرمجية عزيزي المتعلم هذه البرمجية تعتبر معلمك فهي تحطك تعلمك علي نفسك حتى وضعت يادها الطيبة بطريقة خاصة لمشكك بل تحسن بعض المسائل كتاب الصحية في اقصر وقت وبأقل جهد وبأحدث الأساليب التكنولوجية</p>	٢
<p>ظهور تدريجي من اعلي الي اسفل علي أن يظهر العنوان بلون بيج في برواز نيبتي اللون- ثم يظهر باقي المحتوي علي أن يكون :</p>	<p>الهدف العام للبرمجية : عزيزي المتعلم: تهدف هذه البرمجية الي: تحسين السلوك الصحي لأطفال مؤسسة S.O.S وذلك</p>	<p>الهدف العام للبرمجية : عزيزي المتعلم تهدف هذه البرمجية الي</p>	٤

وصف الإطار	الجانب السموع	الجانب المرئي	رقم الإطار
<p>نوع الخط: Simplified Arabic حجم الخط: 20/18. لونه: أزرق داكن ولون الخلفية بييج.</p> <p>يظهر العنوان الرئيسي بخط اسود عريض ليستقر في منتصف الشاشة ثم ظهور تدريجي من اليسار الي اليمين لباقي المحتويات.</p>	<p>من خلال برنامج التتيف الصحي المقترح النص بمصاحبة الموسيقى</p>	<p>تحسين السبوك الصحي للأطفال الموسم 9 O.S وذلك من خلال برنامج التتيف الصحي المفضل</p> <p>السبوك الصحي</p> <p>معارف السبوك الصحي</p> <p>١- السبوك الصحي الشخصي</p> <p>٢- السبوك الصحي العائلي</p> <p>٣- السبوك الصحي الوقائي</p> <p>٤- السبوك الصحي البيئي</p> <p>٥- السبوك الصحي الرياضي</p> <p>٦- السبوك الصحي الثقافي</p>	٥
<p>ظهور تدريجي لمحتوي البرمجية علي أن يكون : نوع الخط: Simplified Arabic حجم الخط: 18/20 لونه أزرق: أزرق داكن ولون الخلفية بييج.</p>	<p>مميزتي التعلم: نقدم لك هذه البرمجية في صورة وحدات سلوكية كل منها تحتوي علي نوعين من السلوكيات، اختصر رقم الوحدة التي تريد أن تتعرف عليها بكتابة الرقم داخل المربع الموجود باللون الأحمر : ٣٦ .</p>	<p>الوحدة الأولى - مقدمة</p> <p>١- فيديو</p> <p>٢- تعليق</p> <p>٣- تطبيق</p> <p>٤- تقييم</p>	٦
<p>تظهر ( الوحدة الأولى ) بخط واضح في منتصف الشاشة تليه عنوان الوحدة ثم ظهور تدريجي</p>	<p>الوحدة الأولى</p> <p>موسيقى</p>	<p>الوحدة الأولى</p> <p>التعاطف المتخصص</p> <p>الحفاظ على جمال الطبيعة</p>	٧

وصف الإطار	الجانب السموع	الجانب البصري	رقم الإطار
كلمة (مقدمة) من اليسار الي اليمين حتي تستقر علي يمين الشاشة ثم يظهر النص بمصاحبة الموسيقي مدعوماً ببعض الصور التوضيحية .	النظافة الشخصية - احرص علي نظافتك الشخصية . - احافظ علي نظافة ملابسك . فأصـل موسيقـي ما أجمل الطبيعة - الشمس ساطعة - والسماء صافية - والطيور الملونة الجميلة تغني فوق الأغصان ولكن : كيف نحافظ علي جمال الحديقة ؟ كيف نحافظ علي أشجارها وأزهارها ؟	مقدمة : النظافة الشخصية الحفاظ على جمال الحديقة . ما أجمل الطبيعة .	١/٧
ظهور لقطة الفيديو تليها النص مصحوباً بالصورة التوضيحية علي أن يكون : - نوع الخط : Simplified Arabic حجم الخط : 18/20 لونه : أزرق داكن ولون الخلفية بييج .	النظافة الشخصية النظافة مظهر حضاري يدل علي الرقي والتقدم ، وهي وسيلة من وسائل تقبل المجتمع للفرد وإعجابهم به ، فالنظافة تحمينا من الإصابة بالأمراض المختلفة ..وتعد النظافة بصفة عامة والنظافة الشخصية بصورة خاصة من أهم مظاهر الحضارة . أهمية النظافة : ١- النظافة من الإيمان . ٢- تحمينا من الأمراض والجراثيم . ٣- تبرز جمال المظهر وتسرع النظر . ٤- تقوي الثقة بالنفس . - وأيضاً ينبعث عن الأماكن التي يكثُر فيها انتشار الذباب والحشرات لأنها تحمل بين أرجلها الجراثيم	لقطة فيديو توضح السلوكيات المنشودة ( الحفاظ علي جمال الحديقة - النظافة الشخصية ) تعليق : النظافة الشخصية النظافة من الإيمان	٢/٧ ٣/٧
		أهمية النظافة : ١- النظافة من الإيمان . ٢- تحمينا من الأمراض والجراثيم . ٣- تبرز جمال المظهر وتسرع النظر . ٤- تقوي الثقة بالنفس .	٤/٧

رقم الإطار	الجانب المرئي	الجانب المسموع	وصف الإطار
٥/٧	الحفاظ علي جمال الحديقة :  صورة:	<p>والميكروبات الضارة وتقلها الي الإنسان فتسبب له أمراض خطيرة</p> <p>ما أجمل الطبيعة - الشمس ساطعة والسماء صافية والطيور تغرد فوق الأشجار ، ورائحة الأزهار الجميلة تنتشر في كل مكان فوجود الحدائق والمنتزهات والأشجار العالية أصبح ضرورة في حياتنا ، حيث أنها تنقي الجو أثناء النهار بما تخرجه من أكسجين وما تمتصه من ثاني أكسيد الكربون وغيره من الغازات الناتجة من بعض الملوثات مثل : دخان المصانع وعوادم السيارات .</p> <p>ولكي نحافظ علي المساحات الخضراء والحدائق يجب علينا :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ألا نطفئ أزهارها- ولا نمشي فوق حشائشها الخضراء</li> <li>- لا نكتب علي الأشجار أو نحفر عليها لأن ذلك يعرضها للإصابة بالآفات التي تضعفها وتؤدي الي مرضها</li> </ul> <p>ولذلك يجب ان نحافظ علي المسطحات الخضراء من نباتات وأزهار وأشجار حيث نستمتع بجمال الطبيعة .</p>	
٦/٧	تطبيق ( مناقشة مع الأطفال )		<p>- تظهر كلمة "تطبيق " علي يمين الشاشة ثم تظهر كلمة "التقييم" بخط واضح علي يمين الشاشة ثم يظهر عنوان النص ليستقر في منتصف الشاشة ثم يظهر النص تدريجيا .</p>

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئي	رقم الإطار
		التقييم : - إبتداء الفراغات بالكلمات المناسبة: ( الأوكسجين -أدواتي - الإصابة بالأمراض - ثاني أكسيد الكربون- مصدات- النظافة - تجمل) ١- النظافة تحميها من ..... ٢- ينتشر الجرب بسبب إهمال ... ٣- النباتات الخضراء تمتص .... من الجو وتخرج ...	٧/٧
يسحب عنوان ( الوحدة الثانية) حتي يستقر في منتصف الشاشة بخط واضح . ثم يظهر عنوان الوحدة في المنتصف - وتظهر (مقدمة) في أقصى يمين الشاشة بخط واضح ثم يظهر النص مدعوماً بالصور الثابتة الدالة عليه .	الوحدة الثانية موسيقى	الوحدة الثانية ممارسة الرياضة خطورة اللعب بأدوات حادة	٨
		خطورة اللعب بأدوات حادة .	١/٨
		ل موسيقى	
		ممارسة الرياضة	
		خطورة فيديو توضح السلوكيات المنشودة ( خطورة اللعب بأدوات حادة - ممارسة الرياضة )	٢/٨
تظهر لقطة الفيديو التي تعبر عن السلوكيات المنشودة .		تعليق: خطورة اللعب بأدوات حادة	٣/٨

رقم الإطار	الجانب البرني	الجانب السموي	وصف الإطار
٥ / ٨	<p>أ - أدوات معدنية :</p> <p>ب - أدوات زجاجية</p>	<p>هذه الأدوات الي:</p> <p>أ - أدوات معدنية :</p> <p>وهي عديدة ومتنوعة مثل : الشوك والسكاكين وأهواس الحلاقة والاستعمال الخاطئ لهذه الأدوات بسبب حدوث الجروح القطعية.</p> <p>ب - أدوات زجاجية :</p> <p>كالأطباق والأكواب وزجاجات المياه وبعض أواني الزينة .</p>	<p>النص مدعوما بالصور التي تعبر عنه علي أن يكون simplified Arabic حجم الخط: 18/20 لون الخط : أزرق داكن ولون الخلفية بيج .</p>
٤ / ٨	<p>ممارسة الرياضة</p> <p>أهمية ممارسة الرياضة</p> <p>- تحمينا من الإصابة بأمراض كثيرة .</p> <p>- تكسبنا النشاط والحيوية .</p> <p>- تساعدنا في السيطرة علي وزن جسمنا ونتخلص من الوزن الزائد .</p>	<p>فصل موسيقى</p> <p>ممارسة الرياضة</p> <p>الرياضة مهمة جداً في حياتنا ولها فوائد عديدة لا حصر لها - للأطفال والشباب وكبار السن لأن الجسم في نمو مستمر ويحتاج للرياضة للتأكد من أن العضلات والعظام والقلب والرئتين وكل أعضاء الجسم تتم بشكل طبيعي وممارسة التمارين الرياضية تحميها من الإصابة بأمراض كثيرة وتعطينا الرياضة النشاط والحيوية التي نعيننا علي أداء أعمالنا اليومية بنشاط وهمة دون الشعور بالتعب .</p>	<p>- تظهر كلمة (تطبيق) علي يمين</p>

وصف الإطار	المجانب المسموع	المجانب المرئي	رقم الإطار
<p>تُظهر كلمة (التقديم) بنفس الطريقة يليها النص على أن يكون لونا لخلفية ازرق داكن .</p>	<p>التقديم: ١- قام صديقك علي باللعب بالإبر والتبايس وتعرض لجرح أصابعه . ماذا تفعل لإسعافه ؟ ٢- هل تري أن ممارسة الرياضة مفيدة حقا ؟ أم أنها مضية للوقت ؟ وكيف ؟</p>	<p>٦/٨</p>	
<p>يظهر العنوان في منتصف الشاشة بخط واضح يظهر عنوان الوحدة مصحوبا بالموسيقى .</p>	<p>الوحدة الثالثة موسيقى</p>	<p>الوحدة الثالثة وجبة الإفطار النوم</p>	<p>١/٩</p>
<p>تظهر كلمة (مقدمة) أقصى يمين الشاشة ثم يظهر عنوان بخط واضح يليها النص مسموعا تدعّمه الصور التوضيحية .</p>	<p>وجبة الإفطار هي أول وأهم وجبة يتناولها الإنسان في اليوم ، فالطعام هو الوقود للفعال للجسم - ويجب أن تحتوي وجبة الإفطار علي جميع العناصر الأساسية اللازمة لنمو وبناء الجسم</p>	<p>مقدمة - وجبة الإفطار .</p>	<p>١/٩</p>
<p>تظهر لقطة الفيديو التي تعبر عن المنشودة .</p>	<p>فاصل موسيقى النوم فهناك عدة نقاط يجب أن نراعيها ونحرص عليها عند نومنا مثل مراعاة النوم علي وسادة مناسبة وننام في ميعاد ثابت كل يوم</p>	<p>النوم</p>	<p>٢/٩</p>
<p>تظهر كلمة "تعليق" على يمين الشاشة، ثم يظهر عنوان النص تدريجيا من اليسار إلى اليمين</p>	<p>أن الفطور وجبة مهمة من الوجبات اليومية والتي يحتاج إليها الإنسان.. وبالرغم من أن الوجبات الثلاثة التقليدية تلعب دوراً مهماً في تزويد الجسم بالغذاء الضروري إلا أن وجبة الإفطار هي أهم وجبة طوال</p>	<p>تعليق وجبة الإفطار أهمية وجبة الإفطار :</p>	<p>٣/٩</p>

رقم الإطّار	الجانب المرئي	الجانب المسموع	وصف الإطّار
٤/٩	<p>١- تمنع الشعور بالتعب والإجهاد</p> <p>٢- تؤثر على القدرة على التحصيل الدراسي.</p> <p>٣- تناول وجبة الإفطار تمنعنا من تناول الأكلات السريعة بين الوجبات .</p>	<p>اليوم .</p> <p>أهمية وجبة الإفطار :</p> <p>١- تمنع الشعور بالإجهاد والتعب</p> <p>٢- وجبة الإفطار لها دور فعال ومؤثر على القدرة على التحصيل الدراسي والاستيعاب .</p> <p>٣- تمنعنا من تناول الأكلات السريعة بين الوجبات .</p> <p>فاصل موسيقي</p> <p>النوم من الحاجات الهامة للجسم وأي تقصير في هذا النشاط الهام يؤدي إلي التأثير على الجهاز العصبي للإنسان - حيث يعيد له نشاطه من جديد .فإنشاء النوم :</p> <p>١- يقل النشاط إلي أدنى حد .</p> <p>٢- يبطئ التنفس والدورة الدموية .</p> <p>٣- يحتفظ الجسم بالطاقة اللازمة للنمو</p>	<p>ليستقر في منتصف اللسان .</p> <p>ثم يظهر النص مصحوبا بالصور التي تعبر عن النص المسموع على ان يكون :-</p> <p>نوع الخط : simplified Arabic</p> <p>حجم الخط : 18/20</p> <p>لون الخط : لزرق داكن ولون الخلفية بيج .</p>
٥/٩	<p>احتياجات يجب مراعاتها للنعم بنوم هلاكي وصحي :</p> <p>١- توقيت النوم :</p> <p>٢- مكان النوم :</p> <p>٣- الوسادة ارتفاعها مناسب :</p>	<p>١- توقيت النوم: يجب الذهاب إلي النوم في ميعاد ثابت يوميا</p> <p>٢- مكان النوم: يجب أن يكون النوم نظيفاً وهادئاً بعيداً قدر الإمكان عن الضوضاء ، جيد التهوية ، يدخله الشمس والهواء .</p> <p>٣- الوسادة ارتفاعها مناسب : مراعاة أن تكون الوسادة ارتفاعها مناسبة ، حتي لا تؤثر على فقرات الرقبة خلال ارتقاع المخدة يؤدي إلي الإصابة بالصداع ويعوق وصول الدم إلي المخ .</p>	

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئي	رقم الإطار
تظهر كلمة تطيق) علي يمين الشاشة ثم ظهور تدريجي لكلمة ( التقييم ) من اليسار الي يمين الشاشة ثم يظهر باقي المحتوي .		تطبيق ( مناقشة مع الأطفال ) التقييم : أكمل بكلمات مناسبة : ١- قبل النوم أتأكد من أن إضاءة الحجرة ..... والوسادة ..... والأغطية..... ٢- وجبة الإفطار تمد الجسم ب..... ٣- تناول وجبة الإفطار صباحاً نجعلنا نشعر بـ .... وطوال اليوم	٦/٩ ٧/٩
يسحب العنوان ليستقر في منتصف الشاشة ثم يظهر عنوان الوحدة بمصاحبة الموسيقي .	الوحدة الرابعة موسيقى	الوحدة الرابعة (النظافة) الإشراك في المسابقات الرياضية	١٠
تظهر كلمة ( مقدمة ) من اليسار إلى اليمين حتى تستقر علي يمين الشاشة يليها عنوان النص ثم تظهر الصور التي تعبر عن النص المسموع .	النظافة ضرورة من ضروريات الحياة ، ولا تقتصر علي نظافة الجسم فقط ، وتمتد لتشمل نظافة المنازل والشوارع والميادين، وسائر الأدوات التي يستخدمها الإنسان في جميع أموره . للرياضة البدنية أثر كبير في سلامة الجسم ، وصحة العقل ، وتنمية الخلق ، وتعود الإنسان علي الجد والمثابرة والصبر ، وذلك من خلال الاشتراك في ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة	مقدمة النظافة الاشتراك في المسابقات الرياضية ( صورة )	١/١٠
تظهر لقطة الفيديو التي تعبر عن السلوكيات المنشودة .	النظافة - الاشتراك في المسابقات الرياضية ( النظافة - الاشتراك في المسابقات الرياضية )	لقطة فيديو توضح السلوكيات المنشودة	٧/١٠
ثم تظهر تدريجي للعنوان بلون واضح حتي يستقر علي يمين النص علي أن يكون:	والنظافة تنمي الجسم وتقوي كذلك تنمي العقل وتساعد علي التفكير السليم، فالعقل السليم في الجسم السليم . - ولا تقتصر النظافة علي نظافة الجسم فقط ، بل أنها	تعليق : النظافة ١- النظافة تنمي الجسم وتقويه . ٢- تنمي العقل وتساعد علي التفكير	٣/١٠

رقم الإطار	الجانب المرئي	الجانب المسموع	وصف الإطار
٤/١٠	<p>الاشترک في المسابقات الرياضية</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- الرياضة تبني الجسم .</li> <li>- تقوي لعقل .</li> <li>- تبعث السعادة والتفؤول في نفوسنا</li> <li>- تنمي لدينا روح الجماعة .</li> <li>- تهذب النفوس .</li> </ul>	<p>فاصل موسيقي</p> <p>الرياضة تبني الجسم ، وتزيد من قوته وقدرته علي العمل في همه ونشاط ، كما انها تقوي العقل وتجمعه سليما وقادرا علي التفكير وحسن التصرف ولهذا فإن العقل السليم في الجسم السليم .</p> <p>- مثلا رياضة كرة القدم : لعبة جميلة نحبها جميعا ، يشترك فيها اللاعب مع فريقه ، ويتعاونون معا لإحراز النصر في جد واجتهاد ومهارة ، وتكتسب مزايا المحبة ، وإتكار الذات في سبيل الجماعة .</p>	<p>يظهر العنوان بخط واضح ثم يظهر باقي المحتوى بمصاحبة الصور الدالة عليه</p>
٥/١٠	<p>تطبيق ( مناقشة مع الأطفال )</p> <p>التقييم: أ- ضع علامة ( ٧ ) ( × ) إمام العبارات التالية :</p> <p>١- اغسل كوب الماء قبل أ، اشرب فيه ( ) .</p> <p>٢- أفضل الاشترک مع أصدقائي في لعبهم ( ) .</p> <p>ب- ماذا تعلمت من هذه الوحدة ؟</p>	<p>تناول كذلك نظافة الثياب والأدوات وتمتد لتشمل نظافة المنزل ، وسائل الأدوات التي يستخدمها الإنسان في جميع أمره . فمثلا نظافة الأدوات التي نستخدمها في المنزل مثل:-</p> <p>الاطباق والأواني والملاعق والشوك والأكواب وغيرها من الأدوات التي نستخدمها يوميا لأنه من الممكن أن يكون قد وقف عليها حشرات ضارة التي تنقل الجراثيم التي لا نراها بالعين المجردة وتسبب أمراض كثيرة مثل الإسهال والدوسنتاريا وغيرها ، ولذلك يجب المحافظة علي غسل هذه الأدوات جيدا والصابون قبل الاستخدام حتي نحمي أنفسنا من الإصابة بالأمراض .</p>	<p>نوع الخط Arabic Amplified حجم الخط : 18/20 لونه: أزرق داكن و لون الخلفية بيج.</p>
٦/١٠			<p>تظهر كلمة تطبيق على يمين الشاشة ثم يظهر كلمة ( التقييم ) بنفس الطريقة ثم ظهور تدريجي للمحتوي من اليسار إلي اليمين .</p>

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئي	رقم الإطار
تظهر الوحدة الخامسة بخط واضح في منتصف الشاشة تليها عنوان الوحدة بمصاحبة الموسيقى .	الوحدة الخامسة موسيقى .	الوحدة الخامسة خطورة اللعب في مصادر الكهرباء التعصب	١/١١
ظهور تدريجي لكلمة مقدمة من اليسار إلى اليمين حتى تستقر على يمين الشاشة - ثم يظهر عنوان النص بنفس الطريقة بمصاحبة الموسيقى .	الكهرباء ضرورية في حياتنا ، ولكنها سلاح ذو حدين ، فالأجهزة الكهربائية على اختلاف أنواعها موجودة في كل منزل لكن لابد أن نراعى بعض الاحتياطات الأمنية عند التعامل معها . الرياضة تبني الجسم وتقوي العقل وتكسبنا الروح الرياضية، التي نجعلنا نقبل الهزيمة بروح طيبة ونسعى لتحدي الفريق الآخر .	مقدمة خطورة اللعب في مصادر الكهرباء التعصب	٢/١١ ٣/١١
تظهر لقطة الفيديو المصنوع تليها النص مصحوبا بالصورة التوضيحية. على أن يكون نوع الخط : Simplified Arabic حجم الخط : 18/20 لون الخط : أزرق داكن والخلفية لونها بيج .	الغسالة - الثلاجة - المروحة - التليفزيون .. وغيرها من الأجهزة الكهربائية التي توجد في منازلنا جميعا ، فالكهرباء ضرورية حياتية يومية وهي مثل كل المخترعات الحديثة سلاح ذو حدين ، لذا لابد من التعامل معها بحذر وعدم ترك الأطفال يعيشون بالأجهزة والأسلاك الكهربائية ... ولكن .. ما هي أخطار التعرض للكهرباء : - عند اللعب في مصادر الكهرباء بغرض أنفسنا لأخطار جسيمة مثل ضيق التنفس أو الاختناق أو الإغماء . لذا يجب علينا :	لقطة فيديو توضح السلوكيات المقصودة تعليق: خطورة اللعب في مصادر الكهرباء .	٤/١١

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئي	رقم الإطار
	<p>١- عدم لمس أي ساك مكشوف يمر به تسار كهربائي داخل البيت .</p> <p>٢- عدم الاقتراب من المفاتيح الكهربائية وأيدينا مبلولة بالماء.</p> <p>٣- عدم اللعب بالمفاتيح الكهربائية أو الأجهزة الكهربائية.</p>	<p>٣- عدم اللعب بالمفاتيح الكهربائية أو الأجهزة الكهربائية .</p>	
	<p>الرياضة سلوك جميل ومفيد في حياتنا وجميع الأديان السماوية أو صنتنا بالرياضة، وهذا دليل على الأهمية الكبيرة للرياضة في حياتنا، حيث تجعل العقل سائما وكذلك تقوي بنية الجسم وتزداد قدرته على العمل .</p> <p>ولذلك : يجب ممارسة الرياضة بانتظام وكذلك الالتزام بأدائها ... ولكن ؟ ... كيف نشجع فريقتنا أثناء اللعب</p>	<p>التعصب</p> <p>كيف نشجع فريقتنا ؟</p>	٥/١١
	<p><u>التشجيع هو</u> : حث الفريق على اللعب بشجاعة وحماس والتشجيع في المباريات شيء جميل يحث اللاعبين على أداء أحسن ما عندهم ويجعلهم يظهر وا مهاراتهم الجميلة التي نستمتع بها.</p> <p>ولذا يجب أن نشجع فريقتنا وذلك بطريقة مهذبة باستخدام عبارات التشجيع التي تحثه وتلتزم بأداب التشجيع الصحيح .</p>	<p>التشجيع هو : حث الفريق على اللعب بشجاعة وحماس .</p> <p>والتشجيع في المباريات شيء جميل يحث اللاعبين على أداء أحسن ما عندهم ويجعلهم يظهر وا مهاراتهم الجميلة التي نستمتع بها.</p>	٦/١١
<p>تظهر كلمة تطبيق على يمين الشاشة ثم يظهر ( التقييم ) بنفس الطريقة بإيه النص .</p>	<p>٢- كيف نجشع فريقتنا ؟</p>	<p>تطبيق ( مناقشة مع الأطفال )</p> <p>التقييم : رأيت في الجزء الخاص بالفديو المصور ، صديقا يلعب بالمفاتيح الكهربائية ما رأتك في هذا السلوك ؟ وبهذا تتصححه ؟</p>	٧/١١ ٨/١١

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئي	رقم الإطار
يسحب تتر (الوحدة السادسة) من اليسار إلى اليمين بمصاحبة الموسيقى حتي يستقر في منتصف الشاشة ثم تظهر عنوان الوحدة	الوحدة السادسة موسيقي	الوحدة السادسة الاهتمام بنظافة الحذاء ترشيد استهلاك الماء	١/١٢
تظهر كلمة مقدمة علي يمين الشاشة يليها عنوان النص ثم تظهر الصور التوضيحية التي تعبر عن النص المسموع .	إن العناية بالقدمين أمر هام وضروري ، لذا يجب غسل وغسل الجوارب يوميا بالماء الدافئ مع وضع الحذاء في مكان جيد التهوية والحفاظ عليه نظيفاً وسليماً بحالة جيدة	مقدمة الاهتمام بنظافة الحذاء	١/١٢
	فاصل موسيقي		
	الماء هو عصب الحياة فهو اساس الحياة لجميع الكائنات الحية .. وبدون الماء لا تستمر الحياة ، ويمثل الماء ٧٥% من وزن جسم الإنسان و ٨٠% من معظم الخضروات والفواكه .	ترشيد استهلاك الماء .	
تظهر لقطة الفيديو التري تعبر عن السلوكيات المقصودة .	( الاهتمام بنظافة الحذاء - ترشيد استهلاك الماء )	لقطة فيديو تعبر عن السلوكيات المقصودة	٢/١٢

رقم الإطار	الجانب المرئي	الجانب المسموع	وصف الإطار
٣/١٢	<p>تعليق</p> <p>( الاهتمام بنظافة الحذاء )</p> <p>طرق العناية الصحيحة بالحذاء :</p> <p>١- يجب تغيير الشراب والحداء باستمرار</p> <p>٢- نستخدم الورنيش باستمرار .</p> <p>٣- حفظ الحذاء في أماكن جيدة التهوية.</p>	<p>النظافة سلوك حضاري، والحداء التنظيف المريح يعكس سلامة وصحة القدمين ولذا يجب أن نهتم بنظافة الحذاء ونعتني به.</p> <p>طرق العناية الصحيحة بالحذاء :</p> <p>١- يجب تغيير الشراب والحداء باستمرار لتهوية الحذاء ويجف العرق وغسل الشرابات وتغييرها يوميا خاصة بعد أداء مجهود</p> <p>٢- نستخدم الورنيش علي سطح الحداء وذلك لضمان ليونة الجاد ولمعانه واكسابه المظهر الجميل ..</p> <p>٣- يجب حفظ الحذاء في أماكن جيدة التهوية ... حتي يتم جفاف الجلد بصفة آمنة ودائمة .</p>	<p>يظهر كلمة (تعليق) من أسفل إلى أعلى حتى تستقر على يمين الشاشة بخط واضح ثم يظهر عنوان يليه النص مصحوبا بالصور التوضيحية على أن تكون :</p> <p>نوع الخط Simplified Arabic</p> <p>حجم الخط: 18/20.</p> <p>لون الخط : ازرق داكن ولون الخلفية بيح .</p>
٤/١٢	<p>ترشيح استهلاك الماء</p>	<p>الماء من اعظم النعم التي انعم الله بها علينا فهو اساس الحياة لجميع الكائنات الحية .. فعندما تسير في يوم حار ومشمس فان العرق يتصعب منك وتتشعر بالاعطش الشديد ويقول نشاطك وتشعر بالإجهاد ، سبب ذلك أن جسمك فقد كميات كبيرة من الماء ولذا تجد نفسك في حاجة للماء لتعويض ما فقده جسمك أثناء عملية العرق والرفير .</p>	
٥/١٢	<p>اهمية الماء:</p> <p>١- يدخل الماء في بناء خلايا وأنسجة جسم الإنسان .</p> <p>٢- ينظم درجة حرارة الجسم</p> <p>٣- استخدامات منزلية كثيرة .</p>	<p>اهمية الماء :</p> <p>١- يدخل الماء في بناء خلايا وأنسجة جسم الإنسان .</p> <p>٢- ينظم درجة حرارة الجسم</p> <p>٣- استخدامات في مجال الزراعة والصناعة</p>	



رقم الإطار	الجانب المرئي	الجانب المسموع	وصف الإطار
	صورة	في الأماكن الخاصة بذلك وتلتزم بارتداء الملابس الرياضية عند اللعب.	
٧/١٣	لقطة فيديو تعبر عن السلوكيات المقصودة ( اغسل يدي قبل الأكل وبعده - ارتدى الملابس الرياضية أثناء ممارسة الرياضة )	اليدين من أكثر أعضاء الجسم استخداما في حياتنا اليومية ولذا فهي عرضة للآتربة والغبار ومن ثم التلوث ، والعرق أيضا والذي يحتوي على مواد دهنية تتغذي عليها الميكروبات وتعتبر بيئة ملائمة لنمو البكتيريا والميكروبات الموجودة على سطح الجلد ، وإذا نقلت هذه الميكروبات إلى الطعام الذي نأكله فإنها قد تسبب آلاما شديدة في البطن وإسهالا وأمراض أخرى نحن في غنى عنها	لقطة فيديو تعبر عن السلوكيات المقصودة تظهر كلمة تعليق بخط واضح علي يمين الشاشة ثم سماع النص مصحوبا ببعض الصور التوضيحية التي تعبر عن المحتوي.
٣/١٣	تعليق : اغسل يدي قبل الأكل وبعده اغسل يدي جيدا بالماء والصابون : - بعد الانتهاء من اللعب . - بعد الخروج من دورات المياه - قبل الأكل وبعده .	- ولذا يجب أن نحافظ على نظافة اليدين ونغسلهم جيدا بمادة مطهرة مثل الصابون والماء الدافئ للتأكد من نظافتها ونقي أنفسنا من الإصابة بأمراض متعددة. فالصحة تاج على رؤوس الأصحاء لا يراه إلا المرضى . فاصل موسيقي	

وصف الإطار	الجانب السموع	الجانب المرئي	رقم الإطار
	<p>ممارسة الرياضة لها فوائد عديدة فهي تعمل علي تنمية العقل والبدن وعند ممارسة الرياضة ونرتدي الملابس الرياضية تكون مريحة ومتهينة لممارسة الرياضة ، وكل لعبة لها ملابس خاصة بها ، ولها شكل معين نستطيع أن نميزه بسهولة ، ويفضل أن ترتدي الملابس الرياضية أثناء اللعب وتجنب اللعب بملابس المدرسة حتى نحافظ عليها سليمة نظيفة، وكل لعبة لها ملابس خاصة بها ، ويفضل أن ترتدي الملابس الرياضية المصنوعة من القطن لأنها تتناسب مع درجة حرارة الجو.</p> <p>وكذلك يجب نراعي عوامل الأمن والسلامة أثناء ممارسة الرياضة مع أصدقائنا فلا نرتدي أشياء تؤذي أو تؤذي الآخرين مثل : الدبابيس والبس ، والخواتم ، والسلاسل ، وأي شئ آخر .</p>	<p>ارتداء الملابس الرياضية أثناء ممارسة الرياضة</p>	٤/١٣
<p>يظهر كلمة تطبيق بخط واضح على يمين الشاشة باليمنى كلمة ( التقييم ) ثم يظهر النص تدريجاً عن اليسار إلى اليمين.</p>	<p><b>تطبيق ( مناقشة مع الأطفال )</b></p> <p>١- صديقك احمد انتهى من اللعب ثم جلس ليتناول طعام الغذاء مباشرة ؟ بماذا تنصحه ؟</p> <p>٢- ضع علامة ( √ ) أمام السلوك الصحيح وعلامة ( x ) أمام السلوك الخطأ .</p> <p>- يرتدي صديقك خانما كبيرا أثناء اللعب ( )</p> <p>- بعد الانتهاء من التلوين في حصة الرسم أغسل يدي بالماء والصابون ( )</p>		٥/١٣
			٦/١٣

رقم الإطار	الجانب المرئي	الجانب المسموع	وصف الإطار
١٤	الوحدة الثامنة الخضروات والفواكه كيف نتجنب الأمراض المعدية	الوحدة الثامنة موسيقى	يظهر العنوان ( الوحدة الثامنة ) بوضوح في منتصف الشاشة ثم يظهر عنوان الوحدة حتى يستقر في المنتصف أيضا يليه النص على أن يكون نوع الخط : simplified Arabic حجم الخط : 18/20 لون الخط : أزرق داكن ولون الخلفية بيج
١/١٤	كيف نتجنب الأمراض المعدية	مقدمة: كيف نتجنب الأمراض المعدية . البيئة هي كل ما يحيط بالإنسان ويشعر بجمال البيئة عندما تكون شوارعها نظيفة خالية من أي ملوثات قد تؤثر على صحتنا وتكون سببا لانتشار الأمراض ، وواجبنا أن نحافظ على تلك البيئة نظيفة لا نلوثها.	
٢/١٤	يجب أن يحتوي غذاء الإنسان على جميع العناصر الغذائية حتى يستفيد منه الجسم استفادة تامة ، وتعتبر الخضروات والفواكه من أهم العناصر التي تحتوي عليها الوجبة الغذائية لأهميتها الكبيرة لصحة الإنسان. لقطة فيديو توضح السلوكيات المقصودة (كيف نتجنب الأمراض المعدية - الخضروات والفواكه)	الخضروات والفواكه الخضروات والفواكه مختلفة وهي تمد الجسم بالفيتامينات مثل فيتامين A وفيتامين C كما تمده بالمعادن مثل الحديد والمغنسيوم ، وتعتبر مصدر هام للألياف . وتوجد أنواع متعددة من الخضروات مثل : ١- خضروات نشوية مثل : البطاطس . ٢- خضروات ورقية مثل السبانخ والملوخية . ٣- بقوليات مثل الفاصوليا والحمص . ٤- أنواع أخرى من الخضروات مثل : الجزر والبطاطا	تظهر لقطة فيديو تعبر عن السلوكيات المقصودة في هذه الوحدة ثم تظهر كلمة ( تعلق ) على يمين الشاشة يليها عنوان النص ثم تظهر صور توضيحية تعبر عن النص المسموع . على أن يكون نوع الخط: Simplified Arabic حجم الخط : 18/20 لون الخط : أزرق داكن ولون الخلفية بيج
٣/١٤	تطبيق الخضروات والفواكه الخضروات أنواع الخضروات ١- خضروات نشوية . ٢- خضروات ورقية . ٣- بقوليات .		

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئي	رقم الإطار
الحلقية بييج .	والخض الفواكه : الفاكهة في مصر كثيرة وهي مختلفة الشكل واللون والطعم والرائحة ولها قيمة غذائية عالية ويمكن تصنيفها إلى : فاكهة الشتاء مثل البرتقال واليوسفي والليمون وفاكهة الصيف مثل : العنب والتين والجوافة والمانجو - تصد الفاكهة وعصائرها الجسم بكمية كبيرة من الفيتامينات ، وعند تناول الفاكهة يفضل أن نأكل ثمارها أفضل من العصير لأن نسبة الألياف في الثمرة تكون أكثر وهي مفيدة جداً للجسم الإنسان ... ونتجنب تناول الفاكهة المجعدة أو المحفوظة والعصائر المحلاة لأن بها مواد حافظة ضارة بالصحة وتناول الفاكهة الطازجة .	٤- أنواع أخري الفواكه أ - فاكهة الشتاء ب- فاكهة الصيف	٤/١٤
	فاصل موسيقي فمثلاً : عند الإصابة بمرض معدٍ فإن الميكروبات والفيروسات المسببة لبعض الأمراض توجد في المسالك الهوائية للمريض في الأنف والقم والبلعوم والحنجرة والقصبية الهوائية والرئتين ، وهي تخرج من الأنف والقم عند السعال والعطس والكلام وعند البصق على الأرض فتصل إلى الشخص السليم إذا تعرض لها مباشرة ، وقد تنتقل إليه عن طريق الغبار المتطاير من الأرض .	كيف نتجنب الأمراض المعدية ؟ ولذلك يجب عدم رمي المناديل المستعملة على الأرض عند الإصابة بمرض معدٍ بل يجب التخلص منها بوضعها في سلة المهملات مع مراعاة أن تكون السلة محكمة الغلق. كما نراعي عدم البصق على الأرض	٥/١٤

رقم الإطار	الجانب المرئي	الجانب المسموع	وصف الإطار
٦/١٤	حتى نتجنب انتشار الأمراض المعدية	عند الإصابة بمرض معدي بل يجب التخلص منها بوضعها في سلة المهملات مع مراعاة أن تكون السلة محكمة الغلق. كما نراعي عدم البصق على الأرض حتى نتجنب انتشار الأمراض المعدية.	تظهر كلمة تطبيق على يمين الشاشة ثم يظهر العنوان "التقييم" على يمين الشاشة بخط واضح يليه النص تدريجياً على أن يكون نسوع الخط Simplified Arabic حجم الخط: 18/20. لون الخط : ازرق والخلفية بيج.
٧/١٤	تعرض صديقك لنزلة برد حادة .. أذكر خمسة نصائح توجهها له، حتى يتم شفاؤه وبقي الآخرين من الإصابة بالعدوى.	تطبيق ( مناقشة مع الأطفال ) التقييم	
١٥	الوحدة التاسعة الغذاء الصحي سلامتي في المدرسة	الوحدة التاسعة. موسيقى.	تظهر (الوحدة التاسعة) بخط واضح في منتصف الشاشة تليها عنوان الوحدة بنفس الطريقة ، ثم ظهور تدريجي لكلمة(مقدمة ) من اليسار إلى اليمين حتى تستقر على يمين الشاشة ، ثم سماع النص مدعوماً بالصور التوضيحية .
١/١٥	مقدمة : الغذاء الصحي	الغذاء أهم عامل يؤثر في صحة الإنسان فهو يساعد الجسم على النمو، ويتكون الغذاء من مجموعة من العناصر وهي البروتينات والدهون والكربروهيدرات والفيتامينات والأملاح.	
	فاصل موسيقي		
	المدرسة هي بيتنا الثاني، ولذلك يجب أن نحافظ على		

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئي	رقم الإطار
	سلامة ونظافة مدرستنا وفصلنا، فتراعي قوانينها ونحافظ علي مقاعدها سليمة نظيفة، فللمدرسة فضل كبير علينا.	سلوكي في المدرسة	
ظهور لقطه الفيديو تعبر عن السلوكيات المنشودة يليها النص مصحوباً ببعض الصور التي توضح الهدف من الوحدة علي أن يكون Simplified Arabic نوع الخط : 20/18 حجم الخط : 20/18 لون الخط : أزرق داكن ولون الخلفية بيج	منذ أن خلق الله الإنسان وحياته مرتبطة بالغذاء ، فالغذية السليمة شئ ضروريا لنمو الإنسان ، فالغذاء بمثابة الوقود الذي يحركنا . يتكون الغذاء الصحي من مجموعة من العناصر الغذائية وهي البروتينات والدهون والكريهيدرات والفيتامينات والأملاح	نقطه فيديو تعبر عن السلوكيات المقصودة ( الغذاء الصحي - سلوكي في المدرسة )	٢/١٥
		تعليق: الغذاء الصحي مكونات الغذاء الصحي	٣/١٥
		أولاً: البروتينات: توجد البروتينات بوفرة في : اللحوم والأسماك واللبن والبقول ( الفول - العدس - البازلاء ) والبيض . أهمية البروتينات : ١-تبني الجسم وتعمل علي استمرار نموه . ٢- نعوض ما يتلف من خلايا وأنسجة الجسم نتيجة الإصابة بالأمراض أو الجروح.	٤/١٥
		ثانياً : الكريهيدرات: تنقسم الكريهيدرات إلي السكريات والنشويات وتوجد في أطعمة عديدة مثل : المعسل الأبيض والمعسل الأسود والبطاطس والبطاطا - الفاكهة والحبوب .... وتعتبر الكريهيدرات أهم مصدر للحرارة والطاقة.	٥/١٥
	فاصل موسيقي		
	للمدرسة مكانه كبيرة لدينا فهي منبر العلم ، نتقي فيها	سلوكي في المدرسة	٦/١٥

رقم الإطار	الجانب المرئي	الجانب المسموع	وصف الإطار
٧/١٥	حجرة الدراسة :- هي المكان الذي تنتقل فيه دروسنا (الفصل) ونقضي به أغلب ساعات اليوم	حجرة الدراسة : هي المكان الذي نتلقى فيه دروسنا ونقضي به أغلب ساعات اليوم - لذلك يجب أن تكون حجرة الدراسة نظيفة ، حيث أن صحة التلاميذ تتأثر بدرجة كبيرة بنظافة حجرة الدراسة .	تظهر كلمة تطبيق على يمين الشاشة ، ثم تظهر كلمة (التقييم) يليها النص .
٨/١٥	التهوية	التهوية : تتم تهوية الفصول بطريقتين : ١- الطريقة الطبيعية باستخدام النوافذ . ٢- باستخدام المراوح أو أجهزة تكييف الهواء .	تظهر كلمة تطبيق على يمين الشاشة ، ثم تظهر كلمة (التقييم) يليها النص .
٩/١٥	تطبيق ( مناقشة مع الأطفال ) التقييم : أكمل ما يأتي : - تتكون الوجبة الغذائية المتكاملة من .....	الوحدة العاشرة موسيقى	تسحب تتر ( الوحدة العاشرة ) من أسفل إلى أعلى حتى تستقر في منتصف الشاشة يليها عنوان الوحدة
١٠/١٥	توجد تهوية طبيعية في فصلي عن طريق ..... وأحيانا نستخدم التهوية الصناعية باستخدام.....	الوحدة العاشرة موسيقى	تسحب تتر ( الوحدة العاشرة ) من أسفل إلى أعلى حتى تستقر في منتصف الشاشة يليها عنوان الوحدة
١١/١٦	مقدمة : تناول الدواء تحت إشراف الطبيب .	الوحدة العاشرة تناول الدواء تحت إشراف الطبيب ، الإسجواء ونظافة الشعر	ظهور تدريجي لكلمة ( مقامة ) من اليسار إلى اليمين ثم يبدأ النص مصحوبا بالصور التوضيحية التي

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئي	رقم الإطار
تعتبر عن النص المسموع .	فاصل موسيقي	الاستحمام ونظافة الشعر	
تظهر لقطة فيديو يليها النص مصحوباً بالصوت المعبرة مع مراعاة أن يكون : نوع الخط: Simplified Arabic حجم الخط : 20/18 لون الخط : أزرق داكن ولون الخلفية بييج	وتعد النظافة بصفة عامة ، والنظافة الشخصية بصفة خاصة من أهم الأسس الرئيسية للتمتع بصحة جيدة لأنها تحمي من الإصابة بالأمراض المختلفة وتتمسك الجسم وتقوية .	لقطة فيديو تعبر عن السلوكيات المنشودة ( تناول الدواء تحت إشراف الطبيب - الاستحمام ونظافة الشعر )	٢/١٦
	الصحة نعمة كبيرة أنعم الله بها علينا ويجب الحرص عليها بالإعتدال في الطعام والشراب والابتعاد عن مصادر الأمراض والإصابة بالعدوى وإذا شعرنا بالألم نذهب فوراً إلي الطبيب ليصف لنا الدواء المناسب . الدواء : هو العلاج الذي يصفه الطبيب ليساعدنا علي الشفاء من المرض .	تعليق: تناول الدواء تحت إشراف الطبيب الدواء	٣/١٦
	متي يكون الدواء ضرورياً ؟ تناول الدواء ضرورياً في حالتين وعدم تناوله في هاتين الحالتين يؤدي إلي حدوث أضرار بالغة : ١- الحالة الأولى : وقاية ، فالوقاية خير من العلاج ، وتكون الوقاية بأخذ التطعيمات التي تعمل علي تقوية جهاز المناعة ضد الأمراض . والإهمال في تطعيم الأطفال يؤدي إلي إصابتهم بها ٢- أما الحالة الثانية : فهي تناول الدواء للعلاج . فكل دواء كما أن الأطفال أكثر عرضة للإصابة	متي يكون الدواء ضرورياً ؟ ١- وقاية . ٢- العلاج	٤/١٦



وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئي	رقم الإطار
يظهر نتر ( الوحدة الحادية عشر ) من اليسار إلى اليمين حتى يستقر في منتصف الشاشة يليه عنوان الوحدة مصحوباً بالموسيقى .	الوحدة الحادية عشر موسيقى	الوحدة الحادية عشر التياء الغازية خفض صوت المذياع	١٧
تظهر كلمة مقدمة علي يمين الشاشة يليها عنوان النص ثم يبدأ النص مصحوباً بالصور التوضيحية التي تعبر عن النص المسموع .	انتشر استخدام المشروبات الغازية بصورة كبيرة ولكنها عادة ضارة وليس لها أي فائدة بل تؤدي إلي العديد من الأضرار والمشاكل الصحية . البيئة من حولنا هي مصدر حياتنا وواجبنا أن نحافظ عليها جميلة نظيفة ، خالية من التلوث يضر بالصحة وتعدد أشكال ومصادر التلوث فهناك : تلوث الماء وتلوث الهواء والتلوث الضوئي .	مقدمة : المياه الغازية . خفض صوت المذياع	١/١٧
تظهر لقطة فيديو تعبر عن السلوكيات المقصودة في هذه الوحدة	( المياه الغازية - خفض صوت المذياع )	لقطة فيديو تعبر عن السلوكيات المقصودة	٢/١٧
تظهر كلمة ( تعليق ) من أسفل إلى أعلى حتى نستقر على يمين الشاشة ثم يظهر عنوان النص ليستقر في منتصف الشاشة ثم يبدأ النص مصحوباً بالصور التوضيحية التي تعبر عن النص المسموع ومصحوباً أحياناً بكتابة بعض النقاط التوضيحية علي أن يكون:	في الأونة الأخيرة انتشر استخدام المشروبات الغازية، وقد اختلفت أشكالها وأنواعها بصورة كبيرة ، وأصبحت المشروب الرئيسي علي مائدة الطعام وخاصة في فصل الصيف مع شدة درجة الحرارة . والمشروبات الغازية علي اختلاف أنواعها وأشكالها عادة ضارة ليس لها أي فائدة صحية بل علي العكس فإنها تسبب العديد من الأضرار والمشاكل الصحية .	تعليق: المياه الغازية	٣/١٧
نوع الخط : simplified Arabic حجم الخط : 18/20	اضرار المياه الغازية : ١- تسبب زيادة في سرعة ضربات القلب لاحتوائها الكافيين	اضرار المياه الغازية	٤/١٧

رقم الإطار	الجانب المرئي	الجانب السمعي	وصف الإطار
٥/١٧	خفض صوت المذياع	<p>البيئة هي الأرض التي نعيش فوقها ، ونتمتع بخيراتها ، وهي الهواء الذي يحيط بنا والماء الذي نرتوي به ، وهذه البيئة تتعرض لما يلوثها ويشوه جمالها ، والامثلة على ذلك كثيرة .</p> <p>أنواع التلوث :</p> <p>تلوث الماء - تلوث الهواء - تلوث التربة - التلوث الضوضائي ،</p> <p>التلوث الضوضائي :-</p> <p>نستمع بسماع صوت الموسيقى الهادئة،بينما تزعجنا الأصوات الصادرة من آلات تبيبه السيارات والمورش والمصانع ، فهذه الأصوات العالية التي تزعجنا وتؤذي أذننا نعرف بالضوضاء ، وهذه تسبب تلوثا يعرف باسم التلوث الضوضائي .</p>	<p>لون الخط : أزرق داكن ولون الخلفية بيج .</p>
٦/١٧	التلوث الضوضائي	<p>كيف نحمي أنفسنا ونحمي الآخرين من أضرار التلوث الضوضائي؟</p> <p>١- نخفض صوت المذياع أو التلفزيون حتي نحمي أنفسنا من التعرض لهذه الأضرار وأيضا مراعاة للجيران فقد يكون منهم المريض الذي يحتاج إلي النوم والراحة وقد يكون بينهم الطالب الذي يذاكر ويحتاج إلي الهدوء والتركيز .</p> <p>٢- عدم استخدام مكبرات الصوت في المناسبات ( الأفراح / الماتم ) .</p>	<p>تظهر كلمة تطبيق علي يمين الشاشة يظهر العنوان ( التقييم ) علي يمين الشاشة يليه النص علي أن يكون : simplified Arabic : نوع الخط : حجم الخط : 18/20</p>
٧/١٧	التلوث الضوضائي		

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئي	رقم الإطار
لون الخط : ازرع داكن و لـون الخلفية بيـج	تطبيق ( مناقشة مع الاطفال ) أذكر رأيك في العبارات التالية : ٣-المياه الغازية تسبب أضرار صحية ١- أفضل شرب المياه الغازية أثناء تناول طعامي . ٢- صور التلوث الضوئي الموجود حولنا كثيرة . (أذكر إحداها) .	التقييم: ١- أفضل شرب المياه الغازية أثناء تناول طعامي . ٢- صور التلوث الضوئي الموجود حولنا كثيرة . (أذكر إحداها) .	٨/١٧ ٩/١٧
يسحب نثر ( الوحدة ١٧ ) من اليسار إلي اليمين حتي يستقر في منتصف الشاشة يليه عنوان الوحدة مصحوبا بالموسيقى . تظهر كلمة مقدمة علي يمين الشاشة يليها عنوان النص ثم يظهر النص مصحوبا بالصور التوضيحية التي تعبر عن النص المسموع .	الوحدة الثانية عشر . موسيقى	الوحدة الثانية عشر ممارضة الرياضه وطاعة المدرس استخدام الشمسية للوقاية من الشمس	١٨ ١/١٨
		مقدمة: استخدام الشمسية للوقاية من الشمس	
		فاصل موسيقي	
		ممارضة الالعاب الرياضية مثل: كرة القدم وكرة السلة وغيرها... تكسبنا العديد من الصفات البدنية ولكي نستفيد من هذه الالعاب يجب أن نمارسها تحت إشراف مدرب متخصص .	

وصف الإطار	الجانب السمعي	الجانب المرئي	رقم الإطار
<p>تظهر الكلمة الفيديو الذي تعبر عن السلوكيات المقصودة في هذه الوحدة . تظهر كلمة تعليق تظهر على يمين الشاشة ثم يظهر النص مصحوبا ببعض الصور التوضيحية على أن يكون:</p> <p>نوع الخط : simplified Arabic حجم الخط : 20/18 لون الخط : أزرق داكن ولون الخلفية بييج</p>	<p>استخدام الشمسية للوقاية من الشمس -- ممارسة الرياضة وطاعة المدرب (</p>	<p>نقطة فيديو تعبر عن السلوكيات المنشودة (</p>	٢/١٨
<p>الشمس هي مصدر الضوء والحرارة على سطح الأرض وتمد الجسم بفيتامين (د) اللازم لبناء العظام وتهيئنا من الإصابة بمرض لين العظام (الكساح) ولكن التعرض للشمس يكون في الصباح الباكر أو بعد الظهر ، عندما لا تكون حرارة الشمس شديدة .</p> <p>لأن التعرض المباشر لأشعة الشمس لمدة طويلة يسبب أضرار كثيرة مثل حروق الجلد وإصابته بالتجاعيد . وقد يؤدي إلي الإصابة بضرية شمس .</p> <p>ولذلك يجب أن نستخدم الشمسية خاصة الشمسية ذات الألوان الفاتحة ، لأنها تعكس أشعة الشمس .</p>	<p>تطبيق: استخدم الشمسية للوقاية من الشمس .</p> <p>الشمس هي مصدر الضوء والحرارة للإنسان على سطح الأرض .</p> <p>ولذلك: يجب أن نستخدم النظارة الشمسية لحماية العين أو ترتدي القبعة أو نستخدم الشمسية</p>	<p>ولكي نستفيد من الشمس ونتجنب أضرارها : نتجنب التعرض المباشر لأشعة الشمس جيلسا تشئت حرارة الشمس ويمكن التعرض المباشر في الصباح الباكر</p>	٣/١٨
		<p>كيف نستفيد من الشمس ونتجنب أضرارها ؟</p>	٤/١٨

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئي	رقم الإطار
	أوبعد الظهر . تحمينا من الأضرار التي تسببها أشعة الشمس الضارة كما أنها تغذي الجلد .		
	فاصل موسيقي		
	مع انتشار وسائل التكنولوجيا الحديثة ، أصبح للرياضة أهمية بالغة في حياتنا فأصبحت كالماء والهواء وهي تعني السلامة ورفع مستوى الكفاءة البدنية .	ممارسة الرياضة وطاعة المدرب .	٥/١٨
	المدرّب هو شخص لديه خبرة عملية ونظرية كبيرة في اللعبة التي يدرّبها وحصل علي شهادات ودورات كثيرة تؤهله للعمل في مجال التدريب ونستطيع أن نعتد عليه فهو يعطينا المعلومة الصحيحة علي أساس علمي سليم .	المدرّب هو : شخص لديه خبرة عملية ونظرية كبيرة في اللعبة التي يدرّبها .	
	واجبنا تجاه المدرّب : ١ - نلتزم بمواعيد التدريب التي يحددها لنا المدرّب . ٢ - نلتزم بتعليماته وتوجيهاته . ٣ - احترام المدرّب والحرص علي الاستفادة من خبراته	واجبنا تجاه المدرّب : ١ - نلتزم بمواعيد التدريب التي يحددها لنا المدرّب . ٢ - نلتزم بتعليماته وتوجيهاته . ٣ - نلتزم بتعليماته وتوجيهاته .	٦/١٨
	تطبيق ( مناقشة مع الأطفال ) التقييم : متخصص )		٧/١٨
يظهر كلمة تطبيق علي يمين الشاشة ثم تظهر كلمة ( التقييم ) بنفس الطريقة الصور التوضيحية علي أن يكون : نوع الخط: Simplified Arabic حجم الخط: 18/20	واجبنا تجاه المدرّب : ١ - نلتزم بمواعيد التدريب التي يحددها لنا المدرّب . ٢ - نلتزم بتعليماته وتوجيهاته . ٣ - احترام المدرّب والحرص علي الاستفادة من خبراته	( تعليماته وتوجيهاته - النظارة الشمسية - فاتح - حساسية الجلد - مدرب	٨/١٨
		١ - عند تعرضي للشمس أرئدي .... لحماية عيني واستخدام شمسية لونها ..... ضع الكلمات السابقة في أماكنها الصحيحة :	



وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئي	رقم الإطار
لون الحيط : ارضى داكن ولون الخلفية بيج	فمثلاً الجرجير يحتوي علي فيتامين أ وفيتامين ب ونسبة من والحديد والكالسيوم ، وهو نبات عظيم الفائدة يساعد علي الهدوء والقضاء علي التوتر والانفعال ويعمل علي هضم الطعام . الخس يحتوي علي كمية كبيرة من المواد الغذائية ، وغني بالحديد والبروتينات ويحتوي علي فيتامين أ ، ب ، وبه نسبة من السيلولوز التي تساعد علي الهضم ويحتوي علي نسبة كبيرة من الماء .	الجرجير الخس	٤/١٩ ٥/١٩
	هناك بعض السلوكيات الخاطئة التي يتبعها الإنسان عند الجلوس أو الوقوف وتؤثر علي العمود الفقري ، ولذا يجب أن نلتزم بالطريقة الصحيحة عند الجلوس والوقوف وغيرها من الأوضاع الأساسية التي نقوم بها يوميا .	الطريقة الصحيحة للجلوس	٦/١٩
	طريقة الجلوس الصحيحة : عند الجلوس نراعي أن يكون العمود الفقري والراس منتصبين علي استقامة واحدة والمقعد المناسب يكون له مساند للذراعين - وله ارتفاع يسمح بوضع القدمين بالكامل علي الأرض مع الاحتفاظ بالركبتين أعلي قليلا من مستوي الفخذين - والراس في وضع مستقيم علي الرقبة. والنظر للأمام والتنفس بشكل طبيعي .	طريقة الجلوس الصحيحة : - العمود الفقري والراس علي استقامة واحدة . - المقعد له مساند للذراعين . - له ارتفاع يسمح بوضع القدمين بالكامل علي الأرض . - الراس في وضع مستقيم .	٧/١٩
	أوضاع خاطئة : ومن أبرز الأوضاع الخاطئة عند الجلوس : وضع الساق علي الساق ... حيث يتقاطع الساقين عند الركبتين أو الكاحل ويحدث ضغط علي	أوضاع خاطئة . وضع الساق علي الساق	٨/١٩

رقم الإطار	الجانب المرئي	الجانب السمعي	وصف الإطار
٩/١٩		الأوعية الدموية فيسبب أمراض عديدة مثل : دوالي الساقين ... ويمكن تجنب كل هذه المشاكل باتباع الطريقة الصحيحة عند الجلوس . تطبيق ( مناقشة مع الأطفال )	تظهر كلمة تطبيق على يمين الشاشة يليه ثم يظهر كلمة ( التقييم ) بنفس الطريقة على يمين الشاشة يليها النص .
١٠/١٩	١- نعد طرق السلاطة قبل ... حتى لا تفقد فيثامياتها نتيجة ..... ٢- وضع رجل على رجل عند الجلوس بسبب .....	الوحدة الرابعة عشر موسيقى	يسحب تتر ( الوحدة الرابعة عشر ) من اليسار إلى اليمين حتى يستقر في منتصف الشاشة يليها عنوان الوحدة مصحوبا بالموسيقى . ظهور تتر يرحي الكلمة (مقدمة ) من اليسار إلى اليمين ثم يبدأ النص مصحوبا بالصور التوضيحية التي تعبّر عن النص المسموع .
١٧٢٠	البطنة الرابعة عشر العناية بالأذن خط الزمن السب من العوائق مقدمة : العناية بالأذن .	الأذن عضو السمع وعضو اتزان جسم الإنسان وهي عضو حساس يجب المحافظة عليها والتعامل معها بحذر فلا تستخدم الأدوات الحادة فهي تتطيرف الأذن ، لأنها تسبب مشاكل كثيرة . فاصل موسيقي	ظهور تتر يرحي الكلمة (مقدمة ) من اليسار إلى اليمين ثم يبدأ النص مصحوبا بالصور التوضيحية التي تعبّر عن النص المسموع .
	خلو الملعب من العوائق وأخلاقية	الرياضة : نشاط بدني نمارسه لاكتساب صفات بدنية وأخلاقية	الملعب : هو المكان الذي نمارس فيه الرياضة. ولكي نستفيد من ممارسة الرياضة يجب أن تتوفر عدة شروط في الملعب حرصا على سلامتنا .

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئي	رقم الإطار
تظهر لقطة فيديو تم بظهور كلمة تعليق علي يمين الشاشة بليها عنوان النص ثم يبدأ النص مصحوباً ببعض الصور الإيضاحية المعبرة عن النص المسموع مع مراعاة أن يكون : نوع الخط: Simplified Arabic حجم الخط : 18/20 لون الخط : أزرق داكن ولون الخلفية بيج	الاذن هي عضو السمع ولها فوائد كثيرة فهي عضو هام يجب ان نحافظ عليها ونحرص علي سلامتها... وتقرز الاذن مادة شمعية صفراء وهي مادة مفيدة للاذن رغم شكلها الغير مريح ، فهي تمنع دخول الحشرات والأتربة الي داخل الاذن وتنظم درجة حرارتها - ولذلك يجب ان نتجنب إزالة هذه المادة الشمعية باستخدام أدوات حادة مثل سداة القلم-أعواد التقاب-الأعواد ذات النهايات القطنية	لقطة فيديو تعبر عن السلوكيات المنشودة ( العناية بالاذن - خلو أرض الملعب من العوائق ) تعليق العناية بالاذن	٢/٢٠ ٣/٢٠
	ماذا نعمل لحماية الاذن والمحافظة علي حساسة السمع؟ ١- تجنب استخدام أعواد الكبريت أو بنس الشعر وما شابة ذلك في تنظيف الاذن . ٢- نتجنب الأماكن التي بها ضوضاء عالية لأنها تسبب التلوث السمعي وتؤدي طبلة الاذن . ٣- نضع قطعة من القطن بالاذن عند الاستحمام . ٤- نهتم بإجراء الكشف الطبي الشامل وخاصة فحص السمع .	ماذا نعمل لحماية الاذن والمحافظة علي حساسة السمع؟ ١- تجنب استخدام أعواد الكبريت أو بنس الشعر وما شابة ذلك . ٢- نضع قطعة من القطن بالاذن عند الاستحمام.	٤/٢٠
	فاصل موسيقي		
	الملعب هو المكان الذي نمارس فيه الرياضة ، ويختلف شكل الملعب باختلاف الرياضة التي نمارسها . فملعب كرة السلة يختلف عن ملعب الكرة الطائرة يختلف عن ملعب كرة القدم ... وتختلف مساحة كل ملعب حسب طبيعة اللعبة .	خلاص الملعب من العوائق الملعب هو : المكان الذي نمارس فيه الرياضة	٥/٢٠

رقم الإطار	الجانب المرئي	الجانب المسموع	وصف الإطار
٦/٢٠	<p>أهمية ممارسة الرياضة في الملاعب الرياضية :</p> <p>١- لا ترمى الأوراق والفضلات في أرض الملعب .</p> <p>٢- نتأكد أن أرض الملعب آمنة لممارسة الرياضة .</p> <p>٣- نحرص على خلو أرض الملعب من أي عوائق تؤذي الأذن أثناء اللعب .</p>	<p>أهمية ممارسة الرياضة الرياضية في الملاعب الرياضية :</p> <p>الملاعب مكان آمن لممارسة الرياضة .</p> <p>الملاعب مجهزة بالأدوات اللازمة للعبة .</p> <p>الملاعب به الشروط الأمنية التي تجعلنا نلعب بأطمئنان .</p> <p>ماذا نفعل للحفاظ على الملعب :</p> <p>١- نتأكد من نظافة الملعب قبل البدء في اللعب .</p> <p>٢- لا نرمي الأوراق والفضلات في أرض الملعب .</p> <p>٣- نتأكد أن أرض الملعب ليس بها حفر أو مناطق بارزة من الممكن أن تسبب لنا إصابات عند التعرض لها أي أننا لابد أن تكون مستوية .</p> <p>٤- نحرص على خلو أرض الملعب من أي عوائق تؤذي أثناء اللعب .</p>	<p>تظهر كلمة التطبيق على يمين الشاشة ثم تظهر كلمة ( التقييم ) من اليسار إلى اليمين يليها النص تدريجياً .</p>
٧/٢٠	<p>ماذا نفعل للحفاظ على الملعب ... :</p> <p>١- لا نرمى الأوراق والفضلات في أرض الملعب .</p> <p>٢- نتأكد أن أرض الملعب مستوية .</p> <p>٣- نحرص على خلو أرض الملعب من أي عوائق تؤذي أثناء اللعب .</p>	<p>تطبيق ( مناقشة مع الأطفال )</p> <p>التقييم:</p> <p>٧/٢٠</p> <p>٨/٢٠</p>	
٨/٢٠	<p>صديقك ملاعبه مشخة ويريد الاستحمام بماذا تتصحه؟</p> <p>- أين تمارس رياضتك المفضلة؟ ولماذا؟</p> <p>- كيف نحافظ على سلامتنا وسلامة أصدقائنا أثناء اللعب في الملعب؟</p> <p>- كيف نحافظ على سلامة الأذن؟</p>		

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئي	رقم الإطار
تظهر الوحدة (الخامسة عشر) بخط واضح في منتصف الشاشة تليها عنوان الوحدة بنفس الطريقة بمصاحبة الموسيقى .	الوحدة الخامسة عشر موسيقى .	الوحدة الخامسة عشر نظافة الغرفة الشاي	٢١
ظهور تدريجي لكلمة مقدمة من اليسار إلى اليمين حتي تستقر علي يمين الشاشة يليه عنوان النص ثم سماع النص مدعوما بالصوت التوضيحية .	النظافة سلوك حضاري وهي نحمينا من الإصابة بالأمراض ولذلك يجب ان نحافظ علي النظافة عامة في جميع أمور حياتنا وخاصة النظافة الشخصية ونظافة البيئة المحيطة بنا. فاصل موسيقي	مقدمة : نظافة الغرفة	١/٢١
ظهور لقطة الفيديو تعبر عن السلوكيات المنشودة	الشاي مشروب موجود في كل بيت يشربه الكبار والصغار ، بالرغم من اختلاف الآراء علي فوائده وإضراره ولكن متي يكون الشاي مفيدا ؟ ومتي يكون ضارا وما هي الطريقة الصحيحة لإعداد كوب من الشاي بطريقة صحيحة ؟	الشاي	٢/٢١
تظهر كلمة (تعليق) على يمين الشاشة يليها عنوان النص يليها النص مصحوبا بليها النص مصحوبا ببعض الصور التي توضح الهدف من الوحدة علي أن تكون نوع الخط:	النظافة من الإيمان والمكان النظيف المرتب يعطي إحساسا بالراحة لمن يقيمون فيه . فالعلاقة وثيقة بين نظافة البيت والصحة العامة، فالبيت النظيف عنوان أهله . وتتحقق النظافة بالوقاية والعلاج ، فالوقاية عن طريق تجنب ما يؤدي إلي قذارة البيت، وذلك بتخصيص سلة للمهملات في كل حجرة من حجرات البيت .	تعليق نظافة الغرفة وتتحقق النظافة بالوقاية والعلاج فالوقاية	٣/٢١

رقم الإطّار	الجانب المرئي	الجانب المسموع	وصف الإطّار
٤ / ٢١	تنظيف الغرفة	تنظف غرف البيت عن طريق كنس الأرضيات ومسحها جيداً وتهوية المفروشات وتعرضها للشمس وإعادة ترتيبها ، وينظف باستخدام المطهرات لأنها تطهر المكان من الميكروبات .	Simplified Arabic حجم الخط : 20/18 لون الخط : أزرق داكن ، ولون الخلفية بيج
٥ / ٢١	الشاي الشاي نبات ذات أوراق خضراء تستخدم لصناعة المشروبات المشروب وهو المشروب الأكثر انتشاراً في العالم ويحتوي الشاي على مادة الكافيين المنبهة للجهاز العصبي .	فاصل موسيقي	
٦ / ٢١	أنواع الشاي : ١- الشاي الأسود . ٢- الشاي الأخضر	أنواع الشاي : يوجد نوعان من الشاي ١- الشاي الأسود . ٢- الشاي الأخضر .	فوائد الشاي : ١- يساعد الشاي على خفض الكوليسترول ، والوقاية من الأمراض القلبية . ٢- يساعد على وقاية الأسنان من التسوس ويحمي اللثة من التهابات ، التي تترسب على الأسنان ، ٣- ينشط عمل الجهاز الهضمي والكليتين .

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئي	رقم الإطار
		<p>نصائح يجب إتباعها عند شرب الشاي:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١- عدم شرب الشاي بعد الأكل مباشرة لأنه يمنع امتصاص الجسم لأملاح الحديد ولذلك يفضل شربه بعد الأكل بساعتين علي الأقل .</li> <li>٢- لا تفرط في تناول الشاي حتي لا يتسبب في قرحة المعدة والاثني عشر .</li> <li>٣- عدم غلي الشاي كثيرا بحيث يتحول إلي اللون البني الغامق .</li> <li>٤- لا تشرب الشاي علي الريق والمعدة فارغة أو أثناء الجوع ، فإن ذلك يؤدي إلي الإمساك .</li> </ol>	٧/٢١
تظهر كلمة التطبيق علي يمين الشاشة ، ثم تظهر كلمة (التقييم ) بنفس الطري يليها النص .		<p>تطبيق ( مناقشة مع الأطفال )</p> <p>التقييم :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١- ما هي أضرار الشاي ؟ وكيف نتجنبها ؟</li> <li>٢- كيف تحرص علي نظافة غرفتك ؟</li> </ol>	٨/٢١ ٩/٢١
تظهر الوحدة السادسة عشر بخط واضح في منتصف الشاشة تليها عنوان الوحدة مصحوبا بالموسيقى .	الوحدة السادسة عشر موسيقى		١٢
ظهور تدريجي من أسفل إلى أعلى لكلمة ( مقدمة ) حتى تستقر علي يمين الشاشة ثم يظهر عنوان النص يليه سماع النص مدعوما بالصوت المعبرة	الكمبيوتر من أهم الأجهزة التي نتعامل معها في العصر الحالي . ولكن الاستخدام الخاطئ قد يعرضنا لأضرار صحية كثيرة .	مقدمة : الجلوس الصحيح أمام الكمبيوتر	١/٢٢
	فاصل موسيقي		
	هي جزء هام في جسم الإنسان ، فهي أول مكونات الجهاز الهضمي ، ولذلك سلامة وصحة الأسنان يتوقف عليها صحة الجهاز الهضمي ، ومن ثم صحة الجسم .	العناية بالأسنان	
ظهور لقطة الفيديو تعبر عن السلوكيات المنشودة	طريقة الجلوس الصحيحة أمام الكمبيوتر	العناية بالأسنان	٢/٢٢

رقم الإطّار	الجانب المرئي	الجانب السموعي	وصف الإطّار
٣/٢٢	تعلّق : الجالوس الصحيح أمام الكمبيوتر	انتشر استخدام الكمبيوتر في الوقت الحالي انتشاراً كبيراً . . وله استخدامات عديدة في جميع المجالات ، ولكن الجلوس أمام الكمبيوتر لمدة طويلة يسبب الكثير من المشاكل مثل الصداع - الألام الظهر - إرهاق العين	تظهر كلمة تعليق على يمين الشاشة ثم عنوان النص يليها النص مصحوباً ببعض الصور التي توضح الهدف من الوحدة على أن يكون: نوع الخط : Simplified Arabic حجم الخط : 20/18 لون الخط : أزرق داكن ولون الخلفية بيّج.
٤/٢٢	نصائح ١- يجب أن تكون الشاشة بعيدة عن العين بما لا يقل عن ٦٠ سم . وتكون لوحة المفاتيح والفارة قريبة من الجسم حتى تتجنب الانحناء للأمام ومن ثم تتجنب إرهاق الرقبة والعمود الفقري . ٢- يجب أن تتأكد من نظافة الشاشة تماماً . ٣- المقعد المستخدم للجلوس أمام الكمبيوتر يجب أن يكون له مواصفات خاصة حيث يحتوي على مساند للذراعين و نتحكم في لوحة المفاتيح والماوس باستخدام الأصابع فقط لتخفيف الضغط على مفصل الكتف والعمود الفقري معتدل .	ويمكن تفادي هذه المشاكل عن طريق: ١- يجب أن تكون الشاشة بعيدة عن العين بما لا يقل عن ٦٠ سم . وتكون لوحة المفاتيح والفارة قريبة من الجسم حتى تتجنب الانحناء للأمام ومن ثم تتجنب إرهاق الرقبة والعمود الفقري . ٢- يجب أن تتأكد من نظافة الشاشة تماماً . ٣- المقعد المستخدم للجلوس أمام الكمبيوتر يجب أن يكون له مواصفات خاصة حيث يحتوي على مساند للذراعين و نتحكم في لوحة المفاتيح والماوس باستخدام الأصابع فقط لتخفيف الضغط على مفصل الكتف والعمود الفقري معتدل .	
٥/٢٢	العناية بالأسنان	فصل موسيقي يبدأ الجهاز الهضمي بالغم وبه الأسنان المسؤولة عن طحن الطعام وتهيئة لمية الهضم والامتصاص ، ولذلك كانت صحة وسلامة اللّحم والأسنان من العوامل المهمة لصحة باقي أجزاء الجهاز الهضمي . - والأسنان تساعدنا على الكلام بمساعدة اللسان - وهي أيضاً تمنحنا المظهر الجميل فقد خلقها الله سبحانه وتعالى في مقدمة الوجه وذلك يجب أن نحافظ على صحة وسلامة الأسنان حتى لا نتعرض للتسوس .	

وصف الإطار	الجانب السموع	الجانب المرئي	رقم الإطار
		تسوس الأسنان هو : تأكل في الإنسان يحدث نتيجة تراكم بقايا الطعام في الفم فتنشر البكتريا التي تؤدي إلي تحلل هذه البقايا وتأكل طبقة من الأسنان وتعمل علي تلفها وقد يؤدي إلي فقد الأسنان .	٦/٢٢
		كيف نعتني بأسناننا ونحميها من التسوس : ١- التنظيف الجيد للأسنان باستخدام الفرشاة والمعجون صباحاً ومساءً . ٢- يجب أن تكون حركة الفرشاة لأعلي ولأسفل . ٣- لا نتناول المشروبات الساخنة بعد الباردة مباشرة . ٤- في حالة ظهور أي ألم نتوجه إلي الطبيب فوراً .	٧/٢٢
يظهر العنوان ( تطبيق ) من اليسار إلي اليمين حتي يستقر علي يمين الشاشة ثم ( التقييم ) ثم ظهور تدريجي لمحتويات النص .		تطبيق ( مناقشة مع الأطفال ) التقييم : - شعر أخوك بالم في أسنانه فذهب إلي الطبيب وقد نصحه الطبيب ببعض اللصائح ... - نتحدث مع صديقك عن الكمبيوتر فأخبرك بأنه لا يستخدم الكمبيوتر لأنه يسبب العديد من المشاكل مثل الصداع وآم الظهر والرقبة وإجهاد العين .... ماذا تقول له ؟ .	٨/٢٢ ٩/٢٢
يظهر عنوان (الوحدة السابعة عشر) بخط واضح ليستقر في منتصف الشاشة يليها عنوان الوحدة مصحوباً بالموسيقى .	الوحدة السابعة عشر موسيقى	الوحدة السابعة عشر الماء	٢٢
ظهور تدريجي لكلمة مقدمة من اليسار إلي اليمين علي يمين الشاشة يليها سماع النص مدعوماً بالصور المعبرة .	الماء هو عصب الحياة فهو اساس الحياة لكل الكائنات الحية ( الإنسان - الحيوان - النبات ) . فبدونه لا تستمر الحياة ولهذا فيجب أن نحافظ علي نقطة الماء .	مقدمة الماء	١-٢٣
	فاصل موسيقي		

رقم الإطار	الجانب المرئي	الجانب المسموع	وصف الإطار
٢-٢٣	ممارسة الرياضة في الأماكن المخصصة لذلك	الرياضة البدنية تبني الجسم وتقوية .. ولكي نحافظ على سلامتنا يجب أن نختار المكان المناسب لممارسة الرياضة.	ظهور لفظة الفيديو تعبر عن السلوكيات المنشودة
٢-٢٣	الماء	الماء سائل لا لون له ولا رائحة - هو من أهم الثروات الطبيعية علي سطح الأرض ، فالماء هو سر الحياة لجميع الكائنات الحية .	بإلها تظهر كلمة تعليق علي يمين الشاشة مصحوبه بموسيقى ثم يظهر النص مصحوبا ببعض الصور التي توضح الهدف من الوحدة علي أن يكون:
٣-٢٣	اهمية الماء	١- يعمل الماء علي ترطيب مفاصل الجسم وليونة حركتها . ٢- يساعد علي إتمام العمليات الهضمية . ٣- يساعد علي بلع الطعام وضممه وامتصاصه .	نوع الخط : Simplified Arabic حجم الخط : 18/20 لون الخط : ازرق داكن ولون الخلفية بييج.
٥/٢٣	صورة	- يفقد الجسم كمية كبيرة من الماء أثناء عملية الزفير أو العرق ويحتاج الي تعويض هذه الكمية باستمرار ولذلك نعرض علي شرب أكثر من كوب ماء خلال اليوم حتي يجد الجسم احتياجاته ، فالجسم الطبيعي يحتاج الي ٢ : ٣ لتر يوميا أي ٨ أكواب تقريبا .	
٦/٢٣	ممارسة الرياضة في الأماكن	فاصل موسيقي	
		- وعند ممارسة الرياضة يجب أن نختار المكان	

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئي	رقم الإطار
<p>تظهر كلمة تطبيق علي يمين الشاشة ثم تظهر " التقييم " علي يمين الشاشة ثم ظهور تدريجي من اليسار الي اليمين لمحتويات النص.</p>	<p>المناسب والمخصص لذلك حتي لا نتعرض لكثير من الأخطار ، فأحياناً نجد أصدقائنا يلعبون بالكرة في الشارع وهنا يتعرضون للكثير من المشاكل والأخطار التي تؤذيهم مثل التعرض لحوادث السيارات أو كسر زجاج المحلات المجاورة فاستشارع ليس هو المكان المناسب لممارسة الرياضة وهو ليس مجهز للعب وقد نتعرض للإصابات الشديدة نتيجة الاصطدام بالأرض الصلبة ، وتؤدي بنا إلي الكثير من المشاكل الصحية . - ولذلك ينبغي أن نمارس الرياضة في المكان المخصص لذلك والمجهز بالأدوات والأجهزة المناسبة للعبة حتي نستطيع أن نمارس الرياضة بأمان .</p>	<p>المخصصة لذلك</p>	<p>٨/٢٣ ١٠/٢٣</p>
		<p>تطبيق ( مناقشة مع الأبطال ) التقييم - للماء أهمية كبيرة لجميع الكائنات الحية ، خاصة الإنسان . ما رأيك في هذه العبارة ؟ - رأيت أصدقائك يلعبون بالكرة في الشارع وقد اصطدمت الكرة بزجاج احدي السيارات الحادة وكسرتة ماذا تفعل ؟ ١- انصرف ولا أفعل شيئاً . ٢- أتشاجر معهم</p>	

رقم الإطار	الجانب المرئي	الجانب المسموع	وصف الإطار
١-٢٤	الوحدة الثامنة عشر الوقاية من الأمراض المعدية النوم مبكراً	الوحدة الثامنة عشر موسيقى	يظهر عنوان (الوحدة الثامنة عشر) بخط واضح منتصف الشاشة تليها عنوان الوحدة مصحوباً بسماع موسيقى.
١-٢٤	مقدمة : الوقاية من الأمراض المعدية	الصحة تاج علي رؤوس الأصحاء ، ، يجب أن نحافظ عليها ، وذلك بالابتعاد عن كل مساوئ ذي الجسم والاعتدال في الطعام والشراب ، حتى نتجنب الإصابة بالأمراض .	ظهور تدريجي لكلمة مقدمة من اليسار إلى اليمين حتى تستقر علي يمين الشاشة يليها عنوان النص بنفس الطريقة ثم تظهر الصور التي تعبر عن النص المسموع .
	النوم مبكراً	النوم هو حالة استرخاء تام للجسم ، فله تأثير مباشر علي الجهاز العصبي والمخ ، ولذلك يجب أن نحصر من أن يأخذ جسمنا كفايته من النوم ، ونحافظ علي النوم في ميعاد ثابت كل يوم .	
٢-٢٤	لقطة فيديو تعبر عن السلوكيات المقصودة ( الوقاية من الأمراض المعدية - النوم مبكراً )	الصحة تاج علي رؤوس الأصحاء ، وبدونها يعيش الانسان مريضاً ضعيفاً ، لا تطيب له الحياة . ولكي نحافظ علي صحتنا قوية يجب أن : نبتعد عن مصادر الأمراض ونهتم بالغذاء الصحي السليم الذي يمد الجسم باحتياجاته من العناصر الغذائية - نبتعد عن الأماكن المزدحمة بالناس حتى لا نصاب بالأمراض .	تظهر لقطة الفيديو تعبر عن السلوكيات المنشودة
٢-٢٤	تعليق الوقاية من الأمراض المعدية كيف نحافظ علي صحتنا ؟	الصحة تاج علي رؤوس الأصحاء ، وبدونها يعيش الانسان مريضاً ضعيفاً ، لا تطيب له الحياة . ولكي نحافظ علي صحتنا قوية يجب أن : نبتعد عن مصادر الأمراض ونهتم بالغذاء الصحي السليم الذي يمد الجسم باحتياجاته من العناصر الغذائية - نبتعد عن الأماكن المزدحمة بالناس حتى لا نصاب بالأمراض .	تظهر كلمة تعليق من اليسار إلى اليمين حتى تستقر علي يمين الشاشة بخط واضح ثم يظهر النص مصحوباً ببعض الصور التي توضح الهدف من الوحدة علي أن يكون : Simplified Arabic : نوع الخط
٤/٢٤	ما هي الأمراض المعدية ؟	ما هي الأمراض المعدية ؟	

وصف الإطار	الجانب السموع	الجانب المرئي	رقم الإطار
حجم الخط: 20/18 لون الخط : ازرق داكن ولون الخلفية بييج.	فطر بسبب المرض للإنسان عند الانتقال إليه . - وتنقل الأمراض المعدية من إنسان لآخر وهناك أمراض تنتقل من الحيوان للإنسان تسبب له مشاكل كثيرة مثل : الجرب - أنفلونزا الطيور .... وغيرها . كيف نحتمي أنفسنا من الإصابة بالأمراض المعدية ؟ - يجب أن نبتعد عن الأفراد المصابين بأي مرض معدى مهما كان بسيطاً .. - لا نستخدم أدوات الآخرين فكل شخص الأدوات الخاصة به وحدة . - اهتم بالنظافة الشخصية لأنها أساس الصحة الجيدة .	هي مجموعة من الأمراض تنتج عن الإصابة بـكثيراً أو فطر يسبب المرض للإنسان عند الانتقال إليه .	٥/٢٤
	فاصل موسيقي		
	النوم له أهمية كبيرة في حياتنا ، فهو يجدد نشاط الجسم ويرتبط بصحة وسلامة المخ والجهاز العصبي وحتى نتمتع بنوم هادئ ومريح لابد أن نهئى الجو المناسب للنوم مثل : نظافة حجرة النوم وهدونها وتكون جيدة التهوية بعيدة عن مصادر الضوضاء .	النوم مبكراً	٦/٢٤
		فوائد النوم مبكراً : ١- تزداد قدرة الجسم علي تحمل المؤثرات الخارجية . ٢- النوم مبكراً يقاوم أمراض القلب والشرابين والسكته الدماغية . ٣- النوم مبكراً في مواعيد ثابتة تجعل الجسم أكثر نشاطاً وقدرة علي أداء أعماله اليومية	٧/٢٤
	إن الفوائد الصحية التي يستفيد منها الجسم عند الاستيقاظ مبكراً كثيرة منها: استنشاق نسيم الصباح الجميل الذي به نسبة من غاز الأوزون ( وعاز الأوزون له تأثير علاجي عجيب يشفي من الأمراض الجسدية والنفسية وليس له آثار جانبية	فوائد الاستيقاظ مبكراً : ١- استنشاق نسيم الصباح الجميل ٢- لون أشعة الشمس عند الشروق يميل إلي الأحمر وهذا اللون يبعث علي اليقظة والحركة .	٨/٢٤

رقم الإطار	الجانب المرئي	الجانب المسموع	وصف الإطار
٩/٢٤		ومفيد للجهاز العصبي ومنتشط للذاكرة ويعطينا السعادة والنشاط. لون أشعة الشمس عند الشروق يميل إلى الأحمر وهذا اللون يعث على اليقظة والحركة.	تظهر كلمة التطبيق على يمين الشاشة يليها ( التقييم ) بنفس الطريقة ثم يظهر النص .
١٠/٢٤	التطبيق ( مناقشة مع الأطفال ) التقييم:	ضع علامة ( × ) أمام السلوك الخطأ : ١- النوم المبكر بسبب امراض القلب والشرايين ( ) ٢- اذهب للنوم في ميعاد ثابت يوميا ( ) ٣- ابتعد عن صديقي المصاب بمرض معدي ( ) .	تسحب ( الوحدة التاسعة عشر ) من أسفل إلى أعلى حتى تستقر في منتصف الشاشة يليها عنوان الوحدة مصحوبا بالموسيقى
١٥	الوحدة التاسعة عشر ممارسة الرياضة أضراس معطر الجو	الرياضة أهمية كبيرة في حياتنا - للأطفال والشباب وكبار السن ، وخصوصا في هذا العصر الذي انتشر فيه استخدام وسائل التكنولوجيا الحديثة . ممارسة الرياضة مقدمة : ١-٢٥	ثم ظهور تدرجي لكلمة مقدمة من اليسار إلى اليمين يليها عنوان النص بنفس الطريقة ثم يبدأ النص مصحوبا بالصور التوضيحية التي تعبر عن النص المسموع .
٢/٢٥	أضراس معطر الجو	تتبارى الإعلانات التليفزيونية في أن ترسخ لنا فكرة : بيت جميل أنيق = معطر في كافة أنحاء المنزل ولكن من وجهة النظر الصحيحة نجد أن : بيت جميل وأنيق ونظيف وصحي = راحة غير سامة مع هواء النافذة الطبيعي . فكيف تحقق هذه المعادلة الصحية ؟	

وصف الإطار	الجانب السموع	الجانب الدلالي	رقم الإطار
تظهر لقطة الفيديو تعبر عن السلوكيات المنشودة .	أصبح قلة النشاط الحركي سمة العصر الحديث حيث انتشر استخدام وسائل التكنولوجيا الحديثة التي أدت إلى قلة الحركة فكانت النتيجة الأكيدة هي زيادة معدلات الإصابة بالسمنة وأمراض القلب وغيرها من الأمراض. . . . ولا تتوقف أهمية ممارسة الرياضة عند حد معين بل تعمل على الوقاية من الأمراض والمحافظة على الصحة - تساعدنا على الحفاظ على حيوية الجسم ورشاقته -، ولذلك :	لقطة فيديو تعبر عن السلوكيات المنشودة ( ممارسة الرياضة - أضرار معطر الجو )	٣/٢٥
تظهر كلمة تعليق علي يمين الشاشة ثم عنوان النص مصحوباً ببعض الصور التوضيحية المعبرة عن النص المسموع مع مراعاة أن يكون:		تعليق : ممارسة الرياضة	٤/٢٥
نوع الخط : Simplified Arabic حجم الخط : 20/18 لون الخط : أزرق داكن ولون الخلفية بيج.	فاصل موسيقي معطر الجو : غازات رائحتها جميلة ولكنها نفاذة ، تخلصنا من الروائح الكريهة وتجعل المكان رائحته جميلة . - وتدخل في تركيب معظم هذه المعطرات غازات سامة تدمر حساسة الشم تعتبر أحد العوامل التي تسبب مرض السرطان ، وأزمات الربو وأمراض أخرى. ويوجد نوعان من معطرات الجو : ١- معطرات اسبراي ( الرش ) . ٢- معطرات بالفنيل ( بالاشتعال ) .		٥/٢٥
		معطر الجو معطر الجو هو : غازات رائحتها جميلة ولكنها نفاذة ، تخلصنا من الروائح الكريهة وتجعل المكان رائحة جميلة .	٦/٢٥

رقم الإطمار	الجانب المرئي	الجانب المسموع	وصف الإطمار
٧/٢٥	<p>المبيدات الحشرية :</p> <p>غازات عديمة اللون لها تأثير قاتل للحشرات وسام للإنسان .</p> <p>ولذلك يجب :</p> <p>لا تستخدم المبيدات الحشرية إلا عند الضرورة ، وتستخدم بواسطة الكبار فقط .</p> <p>تهوية الحجر جيداً قبل النوم .</p> <p>تبتعد عن اللعب بالعبوات الفارغة</p>	<p>خطر آخر يهدد حياتنا : المبيدات الحشرية : التي نستخدمها بكثرة للقضاء على الآباب والحشرات هي أيضا : غازات عديمة اللون لها تأثير قاتل للحشرات وسام للإنسان .</p> <p>ولذلك يجب ألا نستخدم المبيدات الحشرية إلا عند الضرورة ، وتستخدم بواسطة الكبار فقط ونقوم بتهوية الحجر جيداً قبل النوم - كما نبتعد عن اللعب بالعبوات الفارغة .</p> <p>لأنها تشكل خطراً فهي تلوث أيدينا فيتلوث الطعام .</p> <p>ونستطيع أن نتجنب كل هذه الأضرار والملوثات بطريقة بسيطة وأمنة جداً ألا وهي :</p> <p>- ( النظافة ) فنهتم بنظافة المنزل حتي لا يحوي الحشرات المضارة ...</p> <p>- وأيضاً ( التهوية الجيدة ) للمنزل .</p>	<p>و أيضا البارافانات والعطور لها نفس أضرار معطر الجو وقد تزداد خطورة لأنها ترش علي الجسم مباشرة أو قريباً جداً من الجسم ولذلك يكون الضرر أكبر .</p>
٨/٢٥	<p>كيف نتجنب هذه الأضرار ؟</p> <p>١- النظافة:</p> <p>٢- التهوية الجيدة</p>	<p>تظهر كلمة التطبيق علي يمين الشاشة يليها ( التقييم ) بنفس الطريقة ثم ظهور تدريجي من اليسار الي اليمين لمحتويات النص .</p>	
٩/٢٥	<p>تطبيق ( مناقشة مع الأطفال )</p> <p>التقييم</p>		
١٠/٢٥	<p>ما هي رياضتك المفضلة ؟ وماذا استقدت منها ؟</p> <p>ضع علامة ( ٧ ) أمام السلوك الصحيح وعلامة ( x ) أمام السلوك الخطأ .</p> <p>١- استخدم البخور بدلاً من معطر الجو ( ) .</p>		

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئي	رقم الإطار
		ب- اللعب بالعبوة الفارغة للمبيد الحشري ( ) . ج- اهتم بنظافة المنزل وتهويته باستمرار ( ) .	
يظهر عنوان ( الوحدة العشرون ) بوضوح في منتصف الشاشة يليه عنوان الوحدة بنفس الطريقة بمصاحبة الموسيقى .	الوحدة العشرون • موسيقى .	الوحدة العشرون تناول الدواء تحت إشراف الطبيب سلوكي في المدرسة	٢٦
تظهر كلمة ( مقدمة ) علي يمين الشاشة يليها عنوان النص ثم يظهر النص مصحوباً ببعض لصور التوضيحية .	- مدرستنا جميلة ونظيفة ( +صورة توضيحية ) - مقدي مريح وجيد ( +صورة ) . - الدواء هو العلاج الذي يصفه لنا الطبيب عند المرض ( صورة ) . - احرص علي تناول جرعة الدواء التي يحددها الطبيب ( صورة )	مقدمة : سلوكي في المدرسة . أ تناول الدواء تحت إشراف الطبيب	١-٢٦
ظهور لقطة الفيديو تعبر عن السلوكيات المنشودة	الوحدة في المدرسة - تناول الدواء تحت إشراف	لقطة فيديو تعبر عن السلوكيات المنشودة . ( سلوكي في المدرسة ) الطبيب (	٢/٢٦
ثم تظهر كلمة تعليق علي يمين الشاشة يليها عنوان النص ثم تظهر الصور التوضيحية التي تعبر عن النص المسموع علي أن يكون: نوع الخط: Simplified Arabic 18/20	المدرسة هي بيتك الثاني ، فهي البيت الذي يكسبك علماً عزيزاً في مختلف المجالات ، لذا يجب أن نحرص علي نظافة المدرسة   ...وأيضاً نحافظ علي نظافة فصولنا ونهتم بفتح النوافذ حتي يتم تهويته وتدخل الشمس فتعمل علي القضاء علي الميكروبات والفيروسات وتظهر المكان .	تعليق: سلوكي في المدرسة .	٣/٢٦

رقم الإطار	الجانب المرثي	الجانب المسموع	وصف الإطار
٤/٢٦	السيبورة	السيبورة : يراعي في السبورة المواصفات التالية : ١- أن يكون لونها اسود داكن أو أخضر لا يلمع. ٢- توضع السبورة في منتصف الحائط وتترك بينها وبين الصنف الأول من الإذراج ١,٥ م . ٣- لها مجرى تتسبب فيه ذرات الطباشير . ٤- يجب استخدام إضاءة كافية على السبورة .	لون الحط : اروق داكن ولون الخلفية بيح .
٥/٢٦	كيفية الجلوس الصحيح على المقعد : - الظهر مفرد ١- القسدين متوازنين وملاصمين للأرض . - الرأس عمودية على الجسم والنظر للأمام .	كيفية الجلوس الصحيح على المقعد : عند الجلوس على المقعد يجب أن يكون الظهر مفرد ، والقدمين متوازنين وملاصمين للأرض . والرأس عمودية على الجسم والنظر للأمام ، وذلك حتي نحافظ على سلامة العمود الفقري .	
٦/٢٦	تناول الدواء تحت إشراف الطبيب الصحة تاج على رؤوس الأصحاء لا يراه إلا المرضى والشراب وصيانة الجسم عن كل ما يؤذيهِ - والابتعاد عن كل مصادر المرض . - وإذا تعرضنا للإصابة بالمرض نتوجه فوراً للطبيب المختص . - ويقوم الطبيب بوصف وتحديد العلاج اللازم لنا والذي يساعد علي الشفاء كما يحدد الطبيب الجرعة ونلتزم بها حتى لا تؤذي أنفسنا .	تناول الدواء تحت إشراف الطبيب الصحة تاج على رؤوس الأصحاء لا يراه إلا المرضى والشراب وصيانة الجسم عن كل ما يؤذيهِ - والابتعاد عن كل مصادر المرض . - وإذا تعرضنا للإصابة بالمرض نتوجه فوراً للطبيب المختص . - ويقوم الطبيب بوصف وتحديد العلاج اللازم لنا والذي يساعد علي الشفاء كما يحدد الطبيب الجرعة ونلتزم بها حتى لا تؤذي أنفسنا .	

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئي	رقم الإطار
	أهمية الدواء : ١ - يساعد علي الشفاء من الأمراض . ٢ - الوقاية من الأمراض عن طريق أخذ التطعيمات المناسبة .	أهمية الدواء : ١ - يساعد علي الشفاء من الأمراض . ٢ - الوقاية من الأمراض عن طريق أخذ التطعيمات المناسبة .	٧/٢٦
		تطبيق ( مناقشة مع الأطفال ) التقييم - شعر أخوك بمغص في بطنه ؟ بماذا تنصحه ؟ - صف فصلك من حيث : المقاعد - السبورة .	٨/٢٦
	الوحدة الحادية والعشرون موسيقى	الوحدة الحادية والعشرون طبق السلاطة الاستحمام ونظافة الشعر	٢٧
	النظافة ضرورة للفرد والمجتمع ، فالشخص النظيف يحبه الناس ويحترمونه ، ويتمتع بصحة جيدة ، ولذلك يجب أن نحرص علي النظافة عامة والنظافة الشخصية خاصة. فاصل موسيقي	مقدمة : الاستحمام ونظافة الشعر	١-٢٧
	طبق هام علي مائدة الطعام بل أهمها علي الإطلاق ويعتبر مصدر الفيتامينات والبروتينات النباتية والأملاح المعدنية - يحتوي علي أصناف لذيذة من الخضروات - فاتح للشهية ؟ أنه طبق السلاطة .	طبق السلاطة	
تظهر كلمة ( تطبيق ) علي يمين الشاشة بخط واضح يظهر ( التقييم ) من أسفل إلي أعلي ليستقر علي يمين الشاشة يليها النص تسحب تتر ( الوحدة الحادية والعشرون ) من أسفل إلي أعلي لتستقر في منتصف الشاشة ، يليها عنوان الوحدة بمصاحبة الموسيقى . ثم ظهور تدريجي لكلمة ( مقدمة ) من اليسار إلي اليمين ثم يبدأ النص مصحوباً بالصور التوضيحية التي تعبر عن النص المسموع .			
ظهور لقطة الفيديو التي تعبر عن	النظافة - الاستحمام ونظافة الشعر ( طبق السلاطة )	لقطة فيديو تعبر عن السلوكيات المنشودة ( طبق السلاطة )	٧/٢٧

رقم الإطار	الجانب المرئي	الجانب السموع	وصف الإطار
٣/٢٧	تعليق : الاستحمام ونظافة الشعر	تعتبر النظافة من الأسس الهامة للحفاظ على الصحة ، ولذلك حثنا عليها جميع الأديان السماوية ، والمحافظة على النظافة أمر هام خاصة النظافة الشخصية . فالنظافة نحمينا من الإصابة بالأمراض	تظهر كلمة تعليق علي يمين الشاشة ثم عنوان النص يليها النص مصحوباً بالصورة المعبرة :  Simplified : Arabi حجم الخط : 18/20 لون الخط : ازرق داكن ولون الخلفية بيح .
٤/٢٧	كيف نحافظ علي نظافة الشعر ؟	- نحرص علي الاستحمام بانتظام بالماء والصابون والذي يقضي علي البكتريا والميكروبات الموجودة علي سطح الجلد ونحمينا من الإصابة بالأمراض التي تنتج عن قلة النظافة . وتعتبر نظافة الشعر أمر هام جداً يجب علينا الاهتمام بها لأن الشعر جزء هام في الجسم يتعرض للعرق والأثرية مما يؤدي إلي تكاثر البكتريا أو انتشار روائح . ولذلك يجب أن نغسل الشعر يوميا بالماء الدافئ والشامبو الخاص به لضمان نظافته وخلوه من الحشرات والقشور . وكذلك نهتم بتجفيفه بقطعه خاصة وللحفاظ علي حيوية وصحة فروة الرأس : نقوم بتمشيط الشعر باستمرار باستخدام فرشاه ناعمة فلا تستخدم أدوات الآخرين لنحني أنفسنا ونحني الآخرين من الإصابة بالأمراض المعدية .	
٥/٢٧	والحفاظ علي حيوية وصحة فروة الرأس	فواصل موسيقي	
٦/٢٧	طبق السلطنة	وتعتبر الخضروات الطازجة هي مفتاح غذائنا اليومي ، فهي تمد أجسامنا بالفيتامينات والمعادن والألياف ولذلك	

وصف الإطار	الجانب السموع	الجانب اللفظي	رقم الإطار
	يعتبر طبق السلطة الخضراء أهم طبق على المائدة ويتكون طبق السلطة من العديد من أنواع الخضروات المفيدة مثل الطماطم - الخيار - الجزر - الخس - الجرجير - الفلفل الأخضر - البقدونس - البصل - الثوم - الليمون	وذلك يعتبر طبق السلطة أهم طبق على المائدة . ويتكون طبق السلطة من العديد من أنواع الخضروات المفيدة مثل : الطماطم - الخيار - الجرجير - الفلفل - البقدونس...	٧/٢٧
	الطماطم ثمرة طعمها لذيذ ، غنية بالفيتامينات والمعادن وتمد الجسم بالكالسيوم والمغنيسيوم والزنك وسواء تناولها في صورة سلطة أو عصير فهي تعتبر فاتح للشهية.	الخيار	٨/٢٧
تظهر كلمة (التطبيق) على يمين الشاشة ثم يظهر عنوان ( التقييم ) على يمين الشاشة يليها النص	من الخضروات الهامة للجسم له الكثير من الفوائد فهو يبقى الجسم من السموم ويعالج المغض ، وتهيج الأمعاء والنقرس ويكس الصداع .	تطبيق ( مناقشة مع الأطفال )	٩/٢٧
		التقييم : - أذكر مكونات طبق السلطة؟ وتكلم عن إحدائها بالتفصيل . - ما فائدة طبق السلطة ؟	١٠/٢٧
يظهر تتر ( الوحدة الثانية والعشرون ) والعشرون ) من اليسار إلى اليمين حتى تستقر في منتصف الشاشة يليها عنوان الوحدة بخط واضح مصحوبا بالموسيقى .	الوحدة الثانية والعشرون موسيقى	الوحدة الثانية والعشرون: خمس صوت النايغ استخدام الشمسية لتوقية من الشمس	٢٨

رقم الإطار	الجانب الدرزي	الجانب المسموع	وصف الإطار
١-٢٨	مقدمة : خفض صوت المنياع	اصوات الباعة الجائلين - صموت المنياع العالي - وغيرها الكثير من الاصوات العاليية التي تسمعه يومياً وتسبب أضرار صحية كثيرة فهي صمورة من صمور التلوث الضوضائي . فاصل موسيقي	لم تظهر كلمة ( مقدمه ) علي يمين الشاشة يليه النص مصحوباً ببعض الصور التوضيحية التي تعبر عن النص المسموع
٢/٢٨	نقطة فيديو تعبر عن السلوكيات المشددة (خفض صوت المنياع - استخدام الشمسية للوقاية من الشمس)	الشمس هي مصدر الضوء والحرارة للإنسان . ولها استخدامات عديدة ولكن يجب ان نأخذ حذرنا عند التعرض لأشعة الشمس المباشرة وتستخدم القبعة أو الشمسية .	تظهر لفظة الفيديو التي تعبر عن السلوكيات المشددة .
٣/٢٨	تعليق : خفض صوت المنياع . البيئة هي : كل ما يحيط بنا من أرض وماء وهواء ، تتعرض هذه البيئة لما يلوثها ويشوه جمالها ، ويجعلها سبباً للأمراض والعقل ، فمداخن المصانع تفت دخانها وسمومها في الهواء الذي نتنفسه ، وعوادم السيارات وما تخرجه من رائحة ودخان كل ذلك يلوث الهواء ، ويبشر الأمراض .	البيئة : هي كل ما يحيط بنا من أرض وماء وهواء ، تتعرض هذه البيئة لما يلوثها ويشوه جمالها ، ويجعلها سبباً للأمراض والعقل ، فمداخن المصانع تفت دخانها وسمومها في الهواء الذي نتنفسه ، وعوادم السيارات وما تخرجه من رائحة ودخان كل ذلك يلوث الهواء ، ويبشر الأمراض .	كلمة تعليق علي يمين الشاشة ثم عنوان الوحدة فيظهر النص مصحوباً ببعض الصور التوضيحية التي تعبر عن النص المسموع علي أن يكون : Simplified Arabic : نوع الخط : حجم الخط : 20/18 لون الخط : أزرق داكن ولون الخلفية بيج .
٤/٢٨	التلوث الضوضائي : الضوضاء هي : جميع الأصوات المرتفعة والتي تؤدي إلى إزعاج الأخرين ولها تأثير سلبي على حاسة السمع .	أما التلوث الضوضائي فله أضرار كثيرة علي الإنسان . والضوضاء هي جميع الأصوات المرتفعة والتي تؤدي إلى إزعاج الآخرين ولها تأثير سلبي علي حاسة السمع و. أحياناً تؤدي إلي الصمم : كما تؤدي الضوضاء الي الصداع وطين في الأذن .	نوع الخط : حجم الخط : 20/18 لون الخط : أزرق داكن ولون الخلفية بيج .
٥/٢٨	مظاهر التلوث الضوضائي :	ومن مظاهر التلوث الضوضائي : الأصوات العاليية	

وصف الإطار	الجانب السموع	الجانب الرئي	رقم الإطار
	<p>للآلات التنبيه بالسيارات ، كذلك أصوات الباعة الجائلين وصوت المذياع العالي الذي يسبب أضرار كثيرة لنا لجيراننا أيضا ، فيجب أن نراعى جارنا المريض الذي يحتاج إلي النوم والراحة ، وجارنا الذي يذاكر فهو يحتاج إلي التركيز والهدوء . ولكن الصوت العالي للمذياع يمنعهم من النوم ويؤدي إلي توتر الأعصاب والقلق . ولذلك يجب أن نخفض صوت المذياع حرصا علي سلامتنا وسلامة الآخرين ، وكذلك نحافظ علي بيئتنا من التلوث بكافة أشكاله. فالوقاية خير من العلاج</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الأصوات العالية الآلات التنبيه .</li> <li>- أصوات الباعة الجائلين العالية .</li> <li>- صوت المذياع العالي .</li> </ul>	
	<p>فاصل موسيقي</p>		
	<p>الشمس هي المصدر الرئيسي للطاقة علي سطح الأرض ، وهي مصدر دائم للضوء والحرارة . والشمس مفيدة لجميع الكائنات الحية علي حد سواء.</p>	استخدام الشمسية للوقاية من الشمس	٦/٢٨
	<p>ولكن التعرض لأشعة الشمس المباشرة في فصل الصيف ولمدة طويلة قد تصيبنا بأضرار كثيرة وقد تسبب حروق في الجلد أو تصيبنا بضربة شمس .</p>	أضرار الشمس	
	<p>ولذلك يجب أن نحرص علي عدم التعرض المباشر لأشعة الشمس الشديدة خاصة وقت الظهيرة وترتدي الملابس الفاتحة التي تعكس أشعة الشمس .</p> <p>... وكذلك نحرص علي استخدام القبعة أو الشمسية حتي نحميننا من الأشعة فوق بنفسجية الضارة التي تنبعث من الشمس في أوقات الذروة .. ويعتبر أفضل الأوقات للتعرض لأشعة الشمس في الصباح الباكر أو بعد الظهر</p>	الوقاية من هذه الأضرار	

وصف الإطار	الجانب السموع	الجانب المرئي	رقم الإطار
تظهر كلمة تطبيق علي يمين الشاشة ثم ( التقييم ) بنفس الطريقة يليها النص .	حتى نتجنب الآثار السلبية للأشعة فوق بنفسجية .	تطبيق ( مناقشة مع الأطفال ) التقييم :	٧ / ٢٨ ٨ / ٢٨
يظهر العنوان ( الوحدة الثالثة والعشرون ) بوضع فني منتصف الشاشة ثم يظهر عنوان الوحدة بنفس الطريقة بمصاحبة الموسيقى .	الوحدة الثالثة والعشرون موسيقى	الوحدة الثالثة والعشرون خطورة اللعب بالأدوات الحادة النظافة الشخصية	٢٩
تظهر كلمة مقدمة علي يمين الشاشة ثم النص مدعوما بالصور التوضيحية التي تعبر عن النص المسموع	الشوك - السكاكين - إبر الخياطة - فتاحة العلب - الأدوات الهندسية - السديايس والمسامير - الدباسة . أدوات موجودة في بيوتنا جميعا .. ولكن .. كيف نتعامل معها ؟ فاصل موسيقى	مقدمة : خطورة اللعب بالأدوات الحادة	١ / ٢٩
تظهر لقطة تعبر عن السلوكيات المشوذة .	النظافة سلوك حضارى تحمينا من الإصابة بأمراض كثيرة .. ولكن ما هي تلك الأمراض التي تحمينا منها النظافة ؟ وكيف نحافظ علي نظافة ملاسنا ؟ النظافة الشخصية	النظافة الشخصية	٢ / ٢٩

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئي	رقم الإطار
<p>تظهر كلمة تعليق من أسفل الشاشة أعلى حتى تستقر على يمين الشاشة يليها عنوان النص ثم يظهر بالصورة التي تعبر عن النص المسموع على أن تكون :</p> <p>نوع الخط :</p> <p>Simplified Arabic</p> <p>حجم الخط : 18 / 20</p> <p>لون الخط : أزرق داكن ولون الخلفية بيج .</p>	<p>النظافة من أهم الطرق لحمايةنا من الإصابة بالأمراض .. فكثير من الأمراض تنتج عن عدم توافر النظافة مثل : الإسهال - الدوسنتاريا - التيفويد - الكوليرا - التهاب الكبد والجرب . وبالمحافظة على النظافة الشخصية ونظافة الطعام والشراب والبيئة المنزلية نقي أنفسنا من الإصابة بالأمراض .</p> <p>ولذلك يجب أن نحافظ على نظافتنا ونظافة الملابس من الأشياء الهامة التي يجب مراعاتها والحرص عليها فعندما نهتم بنظافة ملابسنا نشعر بالسعادة والثقة بالنفس. اختيار الملابس: نراعي اختيار الملابس المناسبة لدرجة حرارة الجو :</p> <p>ففي فصل الصيف نرتدى الملابس القطنية المناسبة لحرارة الجو الشديدة والتي تمتص العرق فلا نشعر بحرارة الجو . وفي فصل الشتاء نحرص على ارتداء الملابس الشتوية الثقيلة التي تمنحنا الدفء وتحمينا من برودة الجو .</p> <p>فاصل موسيقى</p> <p>السكاكين - إبر الخياطة - الدبابيس - فتاحة العلب وغيرها من الأدوات الموجودة في كل منزل ... تشترك هذه الأدوات في صفات معينة أهمها أنها أدوات حادة من الممكن أن يؤدي سوء استخدامها إلى حوادث كثيرة مثل الجروح والتي تحدث غالبا نتيجة العبث بالزجاج المكسور أو الأدوات الحادة المختلفة أو السقوط على زوايا حادة .</p>	<p>تعليق :</p> <p>النظافة الشخصية</p> <p>نظافة الملابس</p> <p>اختيار الملابس</p>	<p>٣/٢٩</p> <p>٤/٢٩</p> <p>٥/٢٩</p>

رقم الإطار	الجانب المرئي	الجانب السموعي	وصف الإطار	
٦/٢٩	ولذلك يجب : ١- الابتعاد عن الأدوات الحادة باختلاف أنواعها ٢- يجب إلا تستخدم الأتية التي بها خدوش أو كسور حتى لا تتعرض للحروح وكذلك تحفظ السكاكين والشوك ذات الأطراف الحادة في إدرج خاصة بها بعيدا عن متناول يد الأطفال.	ولذلك يجب : ١- يجب الابتعاد عن الأدوات الحادة باختلاف أنواعها وتوضع في مكان مرتفع وآمن بعيدا على متناول الأيدي ، وأهم هذه الأدوات هي الشفورات وأمواس الحلاقة والزجاج المكسور الإبر .. وغيرها . ٢- يجب إلا تستخدم الأتية التي بها خدوش أو كسور حتى لا تتعرض للحروح وكذلك تحفظ السكاكين والشوك ذات الأطراف الحادة في إدرج خاصة بها بعيدا عن متناول يد الأطفال.	تظهر كلمة ( تطبيق ) على يمين الشاشنة ثم تظهر ( التقييم ) بنفس الطريقة يليها النص تدريجيا .	تظهر كلمة ( تطبيق ) على يمين الشاشنة ثم تظهر ( التقييم ) بنفس الطريقة يليها النص تدريجيا .
٧/٢٩	تطبيق : ( مناقشة مع الأطفال ) ١- صديقك على يلعب في المطبخ بالسكينة .. ماذا تقول له ؟ ٢- هل أعجبك تصرف أصدقائك في شريط الفيديو الذي عرض عليك منذ قليل .. اشرح ملاحظته .. وانكر رأيك ؟ ٣- في فصل الشتاء ارتدى الملابس .. وفي فصل الصيف ارتدى الملابس ..	الوحدة الرابعة والعشرين موسيقى	تظهر تتر (الوحدة الرابعة والعشرون ) من أسفل إلى أعلى حتى يستقر في منتصف الشاشنة يليها عنوان النص بنفس الطريقة بمصاحبة الموسيقى .	
٨/٢٩	١- صديقك على يلعب في المطبخ بالسكينة .. ماذا تقول له ؟ ٢- هل أعجبك تصرف أصدقائك في شريط الفيديو الذي عرض عليك منذ قليل .. اشرح ملاحظته .. وانكر رأيك ؟ ٣- في فصل الشتاء ارتدى الملابس .. وفي فصل الصيف ارتدى الملابس ..	الوحدة الرابعة والعشرين موسيقى	تظهر كلمة ( مقدمة ) من اليسار إلى اليمين حتى تستقر على يمين الشاشنة يليها العنوان ثم يبدأ النص مصحوبا بصور تعبر عن النص المسموع .	
١-٣٠	مقلامه : ممارسة الرياضة وطاعة المدرب العناية بالأذن	أن مزاوله النشاط الرياضي يحقق فوائد عديدة وحتى يستفيد الجسم من الرياضة يجب أن نمارسها تحت إشراف مدرب مختص، وعلينا أن نستمع لنصائحه. فاصل موسيقى نعمة أنعم الله بها علينا : الحواس الخمسة : النظر -	تظهر كلمة ( مقدمة ) من اليسار إلى اليمين حتى تستقر على يمين الشاشنة يليها العنوان ثم يبدأ النص مصحوبا بصور تعبر عن النص المسموع .	

وصف الإطار	الجانب السموع	الجانب المرئي	رقم الإطار
	الشم - الذوق - اللمس - السمع ، والأذن هي عضو السمع ولها فوائد كثيرة ولكن كيف نحافظ على الأذن ؟		
تظهر لقطة فيديو تعبر عن السلوكيات المنشودة .	ممارسة الرياضة وطاعة المدرب - العناية بالأذن (	لقطة فيديو تعبر عن السلوكيات المنشودة )	٢/٣٠
تظهر لقطة فيديو تعبر عن السلوكيات المنشودة .	الرياضة مفتاح الصحة ، حيث تسهم الأنشطة الرياضية على اختلاف أنواعها في تنمية اللياقة العامة للجسم وتحسين الصحة بشكل عام . ولذلك يجب أن نمارس الرياضة على أسس سليمة حتى يستفيد الجسم منها وذلك عن طريق الاستعانة بمدرب متخصص للتدريب على الرياضة التي نمارسها . والمدرّب يعطينا المعلومات الصحيحة عن اللعبة وقوانينها ولذلك يجب علينا أن نستمع لنصائحه ونلعب بحبورية ونشاط ، حتى يستفيد الجسم من ممارسة الرياضة.	تعليق : ممارسة الرياضة وطاعة المدرب	٣-٣٠
تظهر لقطة فيديو تعبر عن السلوكيات المنشودة .	دائماً ينصحنا المدرب بإداء تمارين الإحماء قبل البدء في اللعب وهي تمارين تهيئ الجسم وتجعله مستعداً للمجهود الذي سيبدئه في اللعب . وكذلك أداء تمارين التهدئة والاسترخاء بعد الانتهاء من اللعب ، وهي : تمارين بسيطة وخفيفة تعود بالجسم إلى حالته قبل التدريب بهدوء وببطء . فبذلك نحافظ على صحة وسلامة القلب والدورة الدموية .. ونستفيد من التدريب دون أن نتعرض للإصابات .	تمارين الإحماء : تمارين تؤديها قبل البدء في اللعب وهي تهيئ الجسم وتجعله مستعداً للمجهود الذي سيبدئه في اللعب . تمارين التهدئة أو الاسترخاء : هي تمارين بسيطة وخفيفة تعود بالجسم إلى حالته الطبيعية قبل التدريب بهدوء وببطء .	٤/٣٠
تظهر لقطة فيديو تعبر عن السلوكيات المنشودة .	فاصل موسيقى		

رقم الإطار	الجانب المرئي	الجانب المسموع	وصف الإطار
٥/٣٠	العناية بالأذن الأذن هي عضو السمع وهي عضو حساس يجب المحافظة عليه . وتتكون الأذن من : الأذن الخارجية - الأذن الوسطى - الأذن الداخلية	الأذن هي عضو السمع وهي عضو حساس يجب المحافظة عليه . وتتكون الأذن من : الأذن الخارجية - الأذن الوسطى - الأذن الداخلية .	
٦/٣٠	تنظيف الأذن	تنظيف الأذن : قد يلجأ البعض إلى تنظيف الأذن وازالة المادة الشمعية الصفراء التي تفرزها الأذن بساكنات خطيرة مثل : سداده القلم - الأعداء القطنية - بنفس الشعر وغيرها من الأدوات الحادة إلا أن تنظيف الأذن غير ضروري عادة إلا من قبل الطبيب وعند الضرورة ولعدة أسباب منها: ١- أن الإفرازات بالأذن مواد مفيدة فهي تعمل على منع دخول الحشرات الأثرية للداخل . ٢- تقوم الأذن عادة بتنظيف نفسها بنفسها حيث تخرج المادة الشمعية الصفراء عندما يزداد تراكمها .	
٧/٣٠	تطبيق ( مناقشة مع الأطفال ) التقييم		تظهر كلمة ( تطبيق ) على يمين الشاشة ثم تظهر كلمة (التقييم) بنفس الطريقة يليها النص .
٨/٣٠	١- صديقك أحمد طلب منك سداة قلمك حتى ينظف بها أذنة .. ماذا تقول له ؟ ٢- كيف تمارس الرياضة على أسس سليمة ؟ ٣- ما أهمية الأذن ؟ ومم تتكون ؟		

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئي	رقم الإطار
يسحب نتر ( الوحدة الخامسة والعشرين ) من اليسار إلى اليمين حتى يستقر في منتصف الشاشة ثم يظهر عنوان النص مصحوباً بالموسيقى .	الوحدة الخامسة والعشرين موسيقى	الوحدة الخامسة والعشرين المذكرة في ضوء مناسب النظافة	٣١
تظهر كلمة ( مقدمة ) لتستقر على يمين الشاشة يليها النص مصحوباً بالصوت التي تعبر عن النص المسموع .	القراءة هوية جميلة ومفيدة تسمى آفاق المعرفة ، ونفتح الخيال .. ولكن " متى تكون القراءة ضارة .. وكيف تحمي أنفسنا من هذه الأضرار ؟ فاصل موسيقى ( النظافة .. الصحة ) وجهان لعملة واحدة ، فالنظافة بجميع صورها و ألوانها دليل على صحة الفرد ، ومن ثم صحة المجتمع ..	مقدمة : المذكرة في ضوء مناسب	١/٣١
تظهر لقطة فيديو تعبر عن السلوكيات المنشودة .	النظافة		٧/٣١
تظهر كلمة تعليق من أسفل إلى أعلى حتى تستقر على يمين الشاشة يليها عنوان النص . ثم يظهر النص مصحوباً ببعض الصور التي تعبر عن النص المسموع وكذلك مصحوباً ببعض النقاط على أن يكون : نوع الخط : Simplified Arabic حجم الخط : 18/20 لون الخط : أزرق داكن ولون	" من جد وجد " حكمة مأثورة تحثنا على الجد الاجتهاد في المذاكرة ، وخاصة في فترة الامتحانات حيث نقض معظم أوقاتنا في المذاكرة والمراجعة .. ومن هذا المنطلق تأتي أهمية العناية بالعين ورعايتها ، ولذا يجب مراعاة الوضع السليم أثناء القراءة حتى لا تشعر العين بأى أجهاد وذلك بأن نجعل الجذع معتدلاً أثناء الجلوس على المكتب مع تجنب الانحناء للإمام أو للجانبين . ومن العادات الخاطئة التي نلاحظها أثناء القراءة نذكر منها : الاستلقاء على الظهر أو الاضطجاع على الجنب	تعليق : المذكرة في ضوء مناسب	٣ /٣١

رقم الإطار	الجانب المرئي	الجانب السموعي	وصف الإطار
٤ / ٣١	كيف نتجنب اجهاد العين عند القراءة: ١- يجب أن نراعى الإضاءة المناسبة عند المذاكرة . ٢- أثناء القراءة يجب أن تكون المسافة بين العينين والكتاب ٣٥:٢٥ سم . ٣- أخذ قسط من الراحة لمدة ١٠-١٥ دقيقة بعد كل ساعة مذاكرة .	كيف نتجنب اجهاد العين عند القراءة ؟ ١- يجب أن نراعى الإضاءة المناسبة للقراءة عند المذاكرة - - وأما أن تكون بواسطة ضوء النهار الطبيعي أو باستخدام ضوء صناعي : ٢- أثناء القراءة يجب أن تكون المسافة بين العينين والكتاب ٢٥ : ٣٥ سم . ٣- من الأفضل أخذ قسط من الراحة لمدة ١٠ - ١٥ دقيقة بعد كل ساعة مذاكرة يكون فيها الجسم في وضع استرخاء لتعطي راحة للجسم كله عامة وللعين خاصة . فأصل موسيقى .	الخشفية ييج . أو الرقود على البطن وكل هذه الأوضاع غير مريحة تسبب أضرار مثل :انحناء الظهر والشعور بالآلام الرقبية والصداع

وصف الإطار	الجانب السموع	الجانب المرئي	رقم الإطار
	<p>النظافة تعلى من قدر الإنسان، لا تقتصر النظافة على نظافة الجسم والثياب فقط ، بل أنها تشمل جميع الأدوات التي يستخدمها الإنسان في جميع أمورهم .. وخاصة نظافة أدوات المائدة والتسى نستخدمها فى الطعام والشرب مثل : الأطباق والمعالق والشوك والسكاكين والأكواب وغيرها ..</p> <p>■ وهذه الأدوات قد تكون عرضة للذباب والحشرات الضارة التى تحمل بين أرجلها الجراثيم الضارة التى لا نراها بالعين المجردة وعند وقوف هذه الحشرات الضارة على أدواتنا المنزلية فإنها تنقل إليها هذه الجراثيم وهنا تسبب لنا أمراض كثيرة مثل: الإسهال والدوسنتاريا والكوليرا وغيرها من الأمراض التى تنتج عن قلة النظافة .</p>	<p>النظافة</p>	٥/٣١
تظهر كلمة ( تطبيق ) على يمين	<p>ولهذا : - لايد أن نغسل الأطباق والأكواب التى نستخدمها يوميا وذلك بالماء والصابون للتأكد من نظافتها . - استخدم أدواتى الخاصة ولا استخدم أدوات الآخرين فمثلا : استخدم الكوب الخاص بى عند الشرب ولا استخدم الكوب الخاص بأخى .</p>	<p>ولهذا لايد أن : - نغسل الأطباق والأكواب التى نستخدمها يوميا بالماء والصابون . - استخدم أدواتى ولا استخدم الأدوات الخاصة بالآخرين .</p>	٦/٣١
		تطبيق : ( مناقشة مع الأطفال )	٧ / ٣١

رقم الإطار	الجانب المرئي	الجانب السمعي	وصف الإطار
٨/٣١	التقييم - صف حركتك أثناء المذاكرة من حيث : النخافة - النظام - التهوية - الإضاءة . - هل تفضل أن تشرب اللبن في الكوب الخاص بك ؟ ( نعم / لا ) ولماذا ؟ - صدقنا أحمد بفضل المذاكرة على السريير ... لماذا تفضعه .		ثم يظهر النص تدريجياً الساكنة عليها (التقييم) بنفس الطريقة
٣٢	الوحدة السادسة والعشرين الملابس الرياضية نخافة الغرفة	الوحدة السادسة والعشرين موسيقى	يسحب تتر ( الوحدة السادسة والعشرين ) من أسفل إلى أعلى حتى يستقر في منتصف الشاشة ثم تظهر عنوان النص مصحوباً بالموسيقى . ثم تظهر كلمة ( مقدمة ) على يمين الشاشة يليها العنوان ثم النص مصحوباً ببعض الصور المعبرة عن النص المسموع .
١-٣٢	مقدمة : الملابس الرياضية نخافة الغرفة	العقل السليم في الجسم السليم . ( صورة ) - ارتدى الملابس الرياضية أثناء ممارسة الرياضة . فاصل موسيقى - النخافة من الإيمان . ( صورة ) - أحرص على نخافة غرقتي . ( صورة )	
٢-٣٢	لقطة فيديو تعبر عن السلوكيات المشمودة	لقطة فيديو تعبر عن السلوكيات المشمودة	

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئي	رقم الإطار
	ومن الضروري عند ممارسة النشاط الرياضى التأكد من سلامة الأجهزة والأدوات التى تستخدمها فكل لعبة أدوات خاصة بها تختلف عن الألعاب الأخرى حسب طبيعة كل لعبة. ولكل جهاز استخدام محدد وشكل خاص ، يجب أن نتعامل مع هذه الأجهزة بطريقة صحيحة فلا نحاول العبث بها أو فك أجزاءها حتى لا نعرض أنفسنا أو نعرض الآخرين للإصابة عند إعادة استخدام هذه الأجهزة مرة أخرى .		٥/٣٢
	فاصل موسيقى		
	الوقاية خير من العلاج ، والنظافة وقاية من الأمراض ، فهى من أهم الطرق فى حماية الأفراد من الإصابة بأمراض تنج عدم توفر النظافة .ذلك يجب أن نهتم بالنظافة سواء لنظافة الطعام والشراب أو نظافة البيئة المنزلية .	نظافة الغرفة	٦/٣٢
	- فيجب أن نحافظ على نظافة البيئة المحيطة بنا فنظافة البيئة مسئوليتنا جميعا وخاصة نظافة المنزل الذى نعيش فيه . - فنحرص على تهوية المنزل لتوفير الهواء النقي ، ومنع خطر الإصابة بالأمراض التنفسية والمعدية . - ومن الممكن أن نخصص سلة للمهملات فى كل حجره من حجرات البيت. - كنس الأرضيات ومسحها جيدا بالماء ومستحضرات	كيف نحافظ على نظافة المنزل ؟ ١- نحرص على تهوية المنزل . ٢- نخصص سلة للمهملات فى كل حجره من حجرات المنزل . ٣- نتظف غرف المنزل عن طريق كنس الأرضيات ومسحها جيدا بالماء ومستحضرات التنظيف . ٤- نحرص على التنظيف الدائم	٧/٣٢

رقم الإطار	الجانب المرئي	الجانب المسموع	وصف الإطار
	المزول .	التخفيف فالنظام والنظافة هما أساس البيت الصحي .	
٨/٣٢	تطبيق : ( مناقشة مع الأطفال ) التقييم		تظهر كلمة ( تطبيق ) على يمين الشاشة ثم تظهر كلمة ( التقييم ) على يمين الشاشة يليها النص
١٠/٣٢	- كيف تنظف غرفتك ؟ - صف الملابس التي ترتديها أثناء ممارسة رياضتك المفضلة .	الوحدة السابعة العشر بين موسيقى	يسحب تتر ( الوحدة السابعة والعشرين ) من أسفل إلى أعلى حتى يستقر في منتصف الشاشة بمصاحبة الموسيقى ثم يظهر عنوان النص بنفس الطريقة .
١-٣٣	مقدمة : الاهتمام بنظافة الحذاء	ويلعب اختيار الحذاء المناسب دوراً فعالاً في تحديد صحة القدم ، ولذلك يجب اختيار الحذاء الصحي المريح والحفاظ عليه نظيفاً والاعتناء به . فاصل موسيقى	تظهر كلمة ( مقدمة ) من أسفل أعلى حتى تستقر على يمين الشاشة بمصاحبة الموسيقى ثم يظهر عنوان النص يليه النص مصحوباً بالصور التي تعبر عن النص المسموع .
	خطورة اللعب في مصادر الكهرباء	الكهرباء ضرورية في حياتنا يجب أن نتعامل معها بحرص شديد ونحرص على سلامة الأجهزة الكهربائية ولا نلعب بها حتى لا نعرضها للتلف ونعرض أنفسنا لاضرار كثيرة .	
٢/٣٣	لقطة فيديو تعبر عن السلوكيات المشهودة ( الكهرباء )	الاهتمام بنظافة الحذاء - خطورة اللعب في مصادر	تظهر لقطة فيديو تعبر عن السلوكيات المشهودة .

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئي	رقم الإطار
تظهر كلمته (تعليق) من اليسار إلى اليمين حتى تستقر على يمين الشاشة يليها عنوان النص ثم يظهر النص تدريجياً مصحوباً بالصورة التي تعبر عن النص المسموع على أن يكون : Simplified Arabic حجم الخط : 18/20 لون الخط : أزرق داكن ولون الخلفية بيج	كثيراً ما نسمع مقولة (راحة الجسم تبدأ من القدمين) وقد لا نهتم بها ، ولكنها أمر هام لان العناية بالقدمين ونظافتهما وارتداء الحذاء المريح من الأمور الهامة للحفاظ على صحة القدمين . العناية بالحذاء : يجب تهوية الحذاء باستمرار لتجفيف العرق . ولهذا يفضل ارتداء الأحذية الجلدية التي تسمح للقدمين بالتنفس . - والتأكد من نظافته باستمرار ونستخدم البودرة المضادة للفطريات ونرشها للقضاء على أى فطر أو بكتريا قد تكون موجودة داخله،وترتدى الصنادل المفتوحة صيفاً لضمان تهوية القدمين . فاصل موسيقى	تعليق : الاهتمام بنظافة الحذاء (صحة القدمين) العناية بالحذاء	٣/٣٣ ٤/٣٣
	الأجهزة الكهربائية موجودة فى كل بيت على اختلاف أنواعها واستخداماتها ولا يمكن الاستغناء عنها ، ولكن يجب التعامل مع هذه الأجهزة بحذر شديد . أخطار اللعب بالكهرباء : ١- الصعق الكهربائى الشديد وفى هذه الحالة يجب استدعاء الطبيب مع عمل الإسعافات الأولية اللازمة. ٢- الحرائق : نتيجة اللعب بأسلاك الكهرباء المكشوفة .	خطورة اللعب فى مصادر الكهرباء أخطار اللعب بالكهرباء : ١- الصعق الكهربائى الشديد. ٢- الحرائق.	٥/٣٣
	١- يجب رفع يديك عن متناول أيدى الأطفال. ٢- الوقاية من هذه الأخطار : ١- يجب رفع يديك عن متناول أيدى الأطفال.	الوقاية من هذه الأخطار : ١- يجب رفع يديك عن متناول أيدى الأطفال.	٦/٣٣

رقم الإطار	الجانبي المرئي	الجانبي السمعي	وصف الإطار
	<p>متناول ايدي الاطفال .</p> <p>٢- عدم تمرير الاسلاك الكهربائية من الابواب والابواب والنوافذ .</p> <p>٣- الكشف المستمر على توصيلات الكهرباء بالمنزل والقيام باصلاح ما يتلف منها عن طريق فني الكهرباء .</p>	<p>٢- عدم تمرير الاسلاك الكهربائية من الابواب والنوافذ .</p> <p>حيث يؤدي ذلك الى تمزيق طبقة البلاستيك العازلة .. ويمكن الخطر في لمس الطفل لها ولذلك يجب التحذير بشدة من لمس اى سلك مكشوف داخل البيت او خارجه</p> <p>٣- الكشف المستمر على توصيلات الكهرباء بالمنزل والقيام باصلاح ما يتلف منها عن طريق فني الكهرباء .</p>	<p>تظهر كلمة تطبيق على يمين الشاشة ... ثم تظهر كلمة ( التقييم ) على يمين الشاشة بنفس الطريقة ويليهما النص</p>
	<p>١- اتمل العبارات الاتية :</p> <p>٢- اغسل قدمي يوميًا بالماء ..... و .....</p>	<p>الوحدة الثامنة والعشرين</p> <p>الماء</p> <p>النور ميكراً</p>	<p>يسحب تتر ( الوحدة الثامنة والعشرين ) من أسفل الى أعلى حتى تستقر في منتصف الشاشة مصحوبة بالموسيقى يليها عنوان النص بنفس الطريقة .</p>
	<p>تطبيق : (مناقشة مع الأطفال)</p> <p>التقييم :</p>	<p>سائل حيوى هام ، ويمثل <math>\frac{3}{2}</math> وزن جسم الإنسان ، تستخدمه للشرب وتجهيز الطعام والنظافة والسباحة وري الحدائق ... أنه الماء عصب الحياة .</p>	<p>تظهر كلمة ( مقدمة ) على يمين الشاشة يليها عنوان النص ثم يظهر النص مصحوباً بالصور التي تعبر عن النص المسموع</p>
	<p>١-٣٤</p>	<p>المقدمة :</p> <p>المسحاة</p>	
	<p>النوم ميكراً</p>	<p>فصل موسيقى</p>	

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئي	رقم الإطار
تظهر لقطة فيديو تعبر عن السلوكيات المنشودة	كفايته من النوم ونحرص على النوم مبكراً .	لقطة فيديو تعبر عن السلوكيات المنشودة ( الماء - النوم مبكراً )	٢-٣٤
تتظهر كلمة ( تعليق ) على يمين الشاشة يليها عنوان النص ثم يظهر النص مصحوباً ببعض الصور التي تعبر عن النص	الماء هو الأساس في حياة جميع الكائنات الحية وخاصة الإنسان - فهو لا يستطيع أن يعيش بدون الماء لعدة أيام ، وإذا أردنا أن تكون صحتنا جيدة علينا أن نشرب كمية كبيرة من الماء على مدار اليوم .	الماء تعليق :	٣-٣٤
نوع الخط Simplified Arabic حجم الخط : 18/20 لون الخط : ازرق اداكن ولون لخلفية بييج.	٣- يعمل على تخليص الدم من السموم والرواسب . ٣- يعمل على تخليص الدم من السموم والرواسب .	أهمية شرب الماء : ١- ينظم درجة حرارة الجسم . ٢- ينشط الجهاز الهضمي وعملية الإخراج .	٤/٣٤
	الكمية الكافية لشرب الماء : ٣ لتر بمعدل ٨ أكواب يومياً . - وكما تقدم الإنسان في السن تزداد الحاجة إلى الماء ، وتزداد هذه الكمية من الماء في حالة الطقس الحار أو عند ممارسة الرياضة لفترة طويلة.	الكمية الكافية لشرب الماء جدول لشرب الماء - كوب ماء عند الاستيقاظ من النوم - كوب ماء قبل الوجبة بساعة . - كوب ماء بعد ساعتين من كل وجبة . - كوب ماء قبل النوم .	
	جدول لشرب الماء : وحتى نستطيع أن نجعل شرب الماء عادة نحرص عليها يومياً يمكن أن نعد جدولاً كالتالي : كوب عند الاستيقاظ من النوم + كوب قبل الوجبة بساعة + كوب بعد ساعتين من كل وجبة + كوب قبل النوم ... وهكذا يكون مجموعهم ٨ أكواب على مدار اليوم .		

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئي	رقم الإطار	
	<p>النوم نعمة من نعم الله تعالى علينا ، وأية من آياته .. فهو من حاجات الجسم الأساسية فإذا أخذ الجسم كفايته من النوم انعكس ذلك على كفاءة جميع أجهزة الجسم .</p>	<p>النوم مبكراً</p>	٥/٣٤	
	<p>النوم نعمة من نعم الله تعالى علينا ، وأية من آياته .. فهو من حاجات الجسم الأساسية فإذا أخذ الجسم كفايته من النوم انعكس ذلك على كفاءة جميع أجهزة الجسم .</p>	<p>فوائد النوم المبكر :</p> <p>١- النوم مهم جداً في عملية النمو السليم .</p> <p>٢- النوم المبكر يرتبط بسلامة المخ والجهاز العصبي لأن النوم خلال الليل يجعل المسخ يقوم بتمارين مناسبة تحافظ على سلامة الخلايا مما يجعلها في حالة أفضل ..</p> <p>٣- النوم المبكر يجعلك تستيقظ مبكراً وتبدأ يومك بنشاط .</p>	<p>شروط النوم الجيد</p> <p>٦/٣٤</p> <p>أ. تهيئة الجو المناسب للنوم .</p> <p>ب. النوم في مكان نظيف وآمن .</p> <p>ج. الحجرة جيدة التهوية .</p>	
	<p>شروط النوم الجيد :</p> <p>لكي نستفيد من ساعات النوم لابد أن نراعي عدة شروط</p> <p>قبل النوم وهي :</p> <p>أ - تهيئة الجو المناسب للنوم .</p> <p>ب - النوم في مكان نظيف وآمن</p> <p>فيجب أن تكون الحجرة نظيفة والمسير نظيف ومرتب وأغلبه نظيفة وألوانها جميلة وتشعرك بالراحة والدفع - الحجرة جيدة التهوية .</p>	<p>شروط النوم الجيد</p> <p>٦/٣٤</p> <p>أ. تهيئة الجو المناسب للنوم .</p> <p>ب. النوم في مكان نظيف وآمن .</p> <p>ج. الحجرة جيدة التهوية .</p>		
		<p>تطبيق : ( مناقشة مع الأطفال )</p> <p>التقييم</p> <p>٧/٣٤</p>		
		<p>تظهر كلمة ( تطبيق ) على يمين الشاشة ثم تظهر كلمة ( التقييم ) بنفس الطريقة .</p> <p>٨/٣٤</p>		

اذكر ملاذا استفدت من هذه الوحدة ؟

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئي	رقم الإطار
يسحب تتر (الوحدة التاسعة والعشرين) من أسفل إلى أعلى حتى يستقر في منتصف الشاشة يليها عنوان النص بمصاحبته الموسيقي .	الوحدة التاسعة والعشرين موسيقى	الوحدة التاسعة والعشرين التعصب الخضروات والفواكه	٢٥
يظهر (المقدمة) على يمين الشاشة يليها عنوان النص ثم تظهر الصور التي تعبر عن النص المسموع .	حوار قد يتحول إلى معركة ، وصداقة تتحول إلى عداوة ... وغير ذلك كل هذا لأن فريقاً ما خسِر ، واخِر انتصر ... غير مهتمين بأن الرياضة هوائية وفن ولذلك يجب علينا اجترامها وعدم الإساءة لها . فاصل موسيقي	مقدمة : التعصب	١/٣٥
		الخضروات والفواكه	
		عرض فيديو يوضح السلوكيات المنشودة	٢/٣٥
تظهر نقطة فيديو تعبر عن السلوكيات المنشودة .	التعصب هو : الانحياز الأعمى للفريق الذي تشجعه أو تنمي إليه ولاندفاع الزائد للدفاع عنه ، ... وقد أصبح التعصب ظاهرة خطيرة في مجتمعنا ، والتعصب فسي ذاته أمر غير جيد سواء في الرياضة أو في أى مجال آخر ، ونستطيع أن نسميه ( فيروس ) يهدم الرياضة .	تعليق : التعصب التعصب : الانحياز الأعمى للفريق الذي تشجعه أو تنمي إليه ولاندفاع الزائد للدفاع عنه .	٣/٣٥

رقم الإطوار	الجانب المرئي	الجانب المسموع	وصف الإطوار
٤/٣٥	أضرار التعصب كيف نواجه التعصب ؟	أضرار التعصب : يؤدي التعصب إلى فقد الإصغاء والمقربين وللتعصب أضرار صحية خطيرة وخاصة على الجهاز العصبي وتسبب أمراض القلب المفاجئة ، وارتفاع ضغط الدم الذي راح ضحيته الكثير من المشجعين. كيف نواجه التعصب ؟ لكي نسعى للقضاء على التعصب الرياضي لابد من زيادة جرعات الثقافة والوعي الرياضي .. فالرياضة لم توجد من أجل التعصب بل من أجل الفائدة والتسلية والمنافسة الشريفة وقضاء أوقات فراغ ممتعة	
٥/٣٥	الغضرات والفواكه أهميتها :	فصل موسيقي الفاكهة والخضروات هي مفتاح غذائنا اليومي ، فإن تناول أنواع مختلفة من الخضراوات والفاكهة يحمينا من الإصابة بأمراض كثيرة مثل : أمراض القلب والسرطان .....	
		أهميتها : تمد أجسامنا بالفيتامينات والمعادن والالياف - الفاكهة والخضروات غنية بالقيمة الغذائية العالية ، فهناك بعض الأنواع تعتبر مصدر هام لفيتامين (A) وفيتامين (C) وأنواع أخرى غنية بالالياف	

وصف الإطار	الجانب السموع	الجانب الرئي	رقم الإطار
	<p>نصائح يجب إتباعها عند تناول الخضروات والفواكه :</p> <p>١- لإكثار من تناول الخضروات الورقية والبقوليات لأنها مصدر للفيتامينات والمعادن .</p> <p>٢- يجب الاهتمام بغسيل الخضروات والفواكه جيداً قبل تناولها وذلك بالماء الجاري والصابون حتى نتأكد من نظافتها والتخلص من أى بكتيريا أو ميكروبات</p> <p>٣- تناول ثمرة الفاكهة أفيد من تناول عصيرها لأن نسبة الألياف بها أكثر .</p>	<p>نصائح يجب إتباعها عند تناول الخضروات والفواكه :</p> <p>١- الإكثار من تناول الخضروات الورقية والبقوليات .</p> <p>٢- الاهتمام بغسيل الخضروات والفواكه جيداً قبل تناولها .</p> <p>٣- تناول ثمرة الفاكهة أفيد من تناول عصيرها .</p>	٦/٣٥
تظهر كلمة تطبيق على يمين الشاشة		تطبيق : ( مناقشة مع الأطفال )	٧/٣٥
ثم تظهر كلمة ( التقييم ) بنفس الطريقة يليها النص تدريجياً من اليسار لليمين .		التقييم - ماذا تعلمت من هذه الوحدة ؟	٨/٣٥
يسحب نتر ( الوحدة الثلاثون ) حتى يستقر فى منتصف الشاشة يليه عنوان النص بمصاحبة الموسيقى .	الوحدة الثلاثون موسيقى	الوحدة الثلاثون العناية بالأسنان	٣٦
يظهر كلمة ( مقدمة ) تدريجياً من أسفل إلى أعلى حتى تستقر على يمين الشاشة يليها عنوان النص ثم يظهر النص مدعوماً بالصورة التى	توجد الأسنان فى فم الإنسان ولها أنواع عديدة ، تتنوع ويختلف شكلها حسب الوظيفة التى تؤديها فهناك القواطع الأمامية ثم الأنياب ثم الضروس . فاصل موسيقى	مقدمة : العناية بالأسنان	١-٣٦

رقم الإطار	الجانب المرئي	الجانب المسموع	وصف الإطار
٢-٣٦	ممارسة الرياضة في الأماكن المخصصة لذلك	الرياضة تحمينا من الإصابة بالأمراض ونحرص على ممارسة الرياضة في النوادي ومراكز الشباب والحدائق وذلك حتى لا نعرض أنفسنا لإخطار اللعب في الشارع .	تظهر لقطة فيديو تعبر عن السلوكيات المشهودة
٢-٣٦	عرض فيديو يعبر عن السلوكيات المقصودة ( العناية بالأسنان - ممارسة الرياضة في الأماكن المخصصة لذلك )	الأسنان لها دور هام ومؤثر على صحة الإنسان وخاصة الجهاز الهضمي لأنها تستقبل الطعام وتقوم بتقطيعه ثم تبدأ رحلة الطعام في البلعوم والمعدة إلى باقي الجهاز الهضمي	يظهر عنوان ( تعليق ) من أسفل إلى أعلى تدريجاً حتى تستقر على يمين الشاشة يليها عنوان النص ثم يظهر النص مدعوماً بالصور التي تعبر عن النص المسموع على أن تكون:
٣-٣٦	تعليق : العناية بالأسنان	من أكثر أمراض الأسنان انتشاراً هو تسوس الأسنان والذي ينتج عن تراكم بقايا الطعام بين الأسنان فتنتشر البكتيريا التي تعمل على تخمر هذه الفضلات وتنتشر رائحة كريهة بالفم وتشمع باللم وفي النهاية فقدان السن .	نوع الخط : Simplified Arabic حجم الخط : 18/20 لون الخط : أزرق داكن ولون الخلفية بييج
٤/٣٦	تسوس الأسنان : كيف تجنب تسوس الأسنان؟	١- غسيل الأسنان بالفرشاة والمعجون مرتان على الأقل يومياً مع مراعاة استخدام فرشاة ناعمة تتناسب مع طبيعة الأسنان . ٢- تجنب المشروبات التي تحتوي على سكريات . ٣- الاهتمام بالتغذية السليمة .	
	فاصل موسيقى		

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئي	رقم الإطار
	<p>أحياناً ترتبط ممارسة الرياضة بأوقات الفراغ والإجازات ولكن إذا عرفنا أهمية الرياضة لبناء جسم سليم لحرصنا على ممارستها في كل الأوقات .</p> <p>ولكن : أين نمارس الرياضة ؟</p> <p>نمارس الرياضة في الأماكن المخصصة لذلك، والمجهزة بالأجهزة والأدوات التي تساعدنا على اللعب وكذلك صالات الألعاب الرياضية ، والتي تحتوي على العديد من الأجهزة الرياضية ومزودة باحتياجات أمنية حسب طبيعة الرياضة التي نمارسها .</p> <p>كما أن استخدام الأجهزة والأدوات أثناء ممارسة الرياضة تشجعنا على الاستمرار في الأداء بنشاط وحماس .</p>	<p>ممارسة الرياضة في الأماكن المخصصة لذلك</p> <p>- أين نمارس الرياضة ؟</p> <p>- في الملاعب .</p> <p>- صالات الألعاب الرياضية</p>	٥/٣٦
تظهر كلمة (تطبيق) على يمين الشاشة ثم تظهر كلمة (التقييم) على يمين الشاشة يليها النص .		<p>تطبيق ( مناقشة مع الأطفال )</p> <p>التقييم</p> <p>ضع علامة ( ✓ ) أمام السلوك الصحيح ، وعلامة ( × ) أمام السلوك الخطأ في هذه القصة :</p> <p>- ذهبت لزيارة صديقي أحمد ( ..... ) فوجدته يتناول كمية كبيرة من الحلويات ( ..... ) شعر بعدها بألم حاد في أسنانه.</p> <p>- بعد ذلك توجهت إلى النادي لكي ألعب مع أصدقائي ( ..... ) ولكن أحمد ذهاب لي لعب بالكرة مع أصدقائه في الشارع ( ..... ) (أكمل القصة)</p>	٧/٣٦ ٨/٣٦

رقم الإفطار	الجانب المرئي	الجانب المسموع	وصف الإفطار
٢٧	الوحدة الحادية والثلاثون زرع النباتات والأشجار وجبة الإفطار	الوحدة الحادية والثلاثون موسيقى	يظهر تتر ( الوحدة الحادية والثلاثون ) من اليسار إلى اليمين حتى يستقر منتصف الشاشة ثم يظهر عنوان الوحدة بمصاحبة الموسيقى .
١-٢٧	مقدمة : زرع النباتات والأشجار	اللون الأخضر .. بدأت مساحة هذا اللون تقل تدريجياً . إلا أننا أصبحنا الآن في حاجة ماسة إلى زيادة المساحات الخضراء المتمثلة في الحدائق والمتنزهات العامة . فاصل موسيقى	تظهر كلمة ( مقدمة ) حتى تستقر على يمين الشاشة يليها عنوان النص ثم يظهر الصور التي تعبر عن النص المسموع .
	وجبة الإفطار	وجبة الإفطار تعطينا الطاقة الضرورية اللازمة للجسم فعند تناول هذه الوجبة صباحاً نشعر بالحيوية والنشاط وتحمينا من أضرار كثيرة .	
٢-٢٧	لقطة فيديو تعبر عن السلوكيات المشهودة	( زرع النباتات والأشجار - وجبة الإفطار )	تظهر لقطة الفيديو معبرة عن السلوكيات المشهودة
٢-٢٧	تعليق : وجبة الإفطار أهمية وجبة الإفطار : ١- تهيئ الجسم لتقبل ما يقوم به من نشاط يومي . ٢- يعطي الجسم القدرة على الحركة والإنتاج .	هي الوجبة الأهم والأساس السليم للحالات الغذائية ، وهي أول وجبة تستقبلها المعدة طوال اليوم يجب أن نهتم بتناول وجبة الإفطار لإمداد الجسم باحتياجاته وتغذيته ما قد يصيبه من متاعب ، نتيجة عدم تناول هذه الوجبة . أهمية وجبة الإفطار : • وتكمن ضرورة تناول طعام الإفطار في أنها تهيئ الجسم لتقبل ما يقوم به من نشاط يومي . - كما أنه يذبه الدهون ويساعد على التركيز عن طريق	تظهر كلمة ( تعليق ) من أسفل إلى أعلى حتى تستقر على يمين الشاشة يليها عنوان النص ثم يظهر النص مدعوماً بالصور التي تعبر عن النص المسموع على أن يكون : نوع الخط : Simplified Arabic حجم الخط : 18/20 لون الخط : أزرق داكن لونه .

وصف الإطار	الجانب السموع	الجانب المرئي	رقم الإطار
الحفلة بيح	<p>امداد الجسم بالطاقة للحرمة تحركه طوال اليوم .</p> <p>وجبة الإفطار تمثل ثلث الاحتياجات اليومية من الطاقة والمغناصر الغذائية ولذلك..لابد أن تكون وجبة صحية متوازنة ..أى تحتوي على العناصر الغذائية من بروتين ونشويات والفيتامينات</p> <p>فاصل موسيقى</p> <p>أصبح وجود الحدائق والمزومات والأشجار العالية ضرورة في حياتنا وخاصة مع زيادة نسبة التلوث فى الهواء .</p> <p>أهمية زراعة الأشجار والنباتات :</p> <p>١- تنقى الجو بما تخرجه من أكسجين وتمتصه من ثاني أكسيد الكربون .</p> <p>٢- تخففه من شدة الحرارة وتقوِّح من إزهارها وورودها الروائح العطرة التى نستمتع بها .</p> <p>٣- تعمل الأشجار العالية كمصدات للرياح والأتربة .</p> <p>ولكن كيف نزرع هذه النباتات والأشجار ؟</p> <p>نحضر العقلة أو النبات ونحضر حفرة صغيرة فى التربة نثبت فيها جذور النبات .. ثم نردم حول الساق حتى يثبت ونرويّه بالماء حسب حاجة النبات . -لأن زيادة كمية الماء تسبب تعفنه فيذبل النبات ويموت .</p>	<p>٢- ينبه الدهن ويساعد على التركيز</p> <p>وجبة الإفطار تمثل ثلث الاحتياجات اليومية من الطاقة والمغناصر الغذائية</p>	٤/٣٧
		زرع النباتات والأشجار	٥/٣٧
		كيف نزرع هذه النباتات والأشجار ؟	٦/٣٧
تظهر كلمة ( تطبيق ) على يمين الشاشة ثم تظهر ( التقييم ) تدريجياً عن اليسار إلى اليمين حتى تستقر		تطبيق (مناقشة مع الأطفال)	٧ /٣٧
		بماذا تنصح أصدقاءك فى المواقف التالية	٨/٣٧

رقم الإطّار	الجانب المرئي	الجانب المسموع	وصف الإطّار
٢٨	الوحدة الثانية والثلاثون اللبن الوقاية من الأمراض المعدية	الوحدة الثانية والثلاثون موسيقى	يظهر عنوان ( الوحدة الثانية والثلاثون ) من أسفل إلى أعلى تدريجياً حتى يستقر في منتصف الشاشة يليه عنوان النص بمصاحبة الموسيقى . ثم تظهر كلمة ( مقدمة ) على يمين الشاشة يليها عنوان النص ثم تظهر الصور التي تعبر عن النص المسموع .
١-٣٨	مقدمة : اللبن	اللبن سائل لونه أبيض وطعمه لذيذ وهو غذاء هام جداً للإنسان ، وذلك لاحتوائه على عناصر غذائية هامة للجسم تعمل على تقوية العظام والأسنان وتزيد من كفاءة جهاز المناعة . فاصل موسيقى	
٢-٣٨	الوقاية من الأمراض المعدية	الأمراض المعدية هي تلك الأمراض السريعة الانتشار وتنتقل من شخص مصاب لآخر سليم ، ويزداد انتشار هذه الأمراض في الأماكن المزدحمة مثل : المدارس - الأسواق - دور السينما .	تظهر لقطة الفيديو تعبر عن السلوكيات المشوذة
٣-٣٨	تعليق : اللبن	اللبن غذاء مفيد جداً للإنسان ، ويعتبر اللبن أحد الأغذية التي تتوفر فيها كل مكونات الغذاء ويرجع ذلك لاحتوائه على كافة العناصر الغذائية والفيتامينات اللازمة لنمو جسم الإنسان في جميع مراحل العمر المختلفة .	تظهر كلمة ( التعليق ) تدريجياً من اليسار إلى اليمين حتى تستقر على يمين الشاشة يليها عنوان النص ثم يظهر النص مصحوباً ببعض

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئي	رقم الإطار
<p>الصور التي تعبر عن النص المسموع على أن يكون:                      نوع الخط : Simplified Arabic                      حجم الخط : 18/20                      لون الخط : أزرق داكن ولون الخلفية بيج</p>	<p>فاصل موسيقي                      الأمراض المعدية هي : مجموعة من الأمراض سريعة الانتشار تنتقل من الشخص المصاب إلى الشخص السليم وتسبب له مضاعفات صحية سيئة .                      العوامل التي تساعد على انتشار الأمراض المعدية :                      ١- الأزدحام وسوء التهوية .                      ٢- قلة النظافة                      ٣- استعمال أدوات الغير .</p>	<p>أهمية اللبن :                      ١- يمد الجسم باحتياجاته من الفيتامينات واليوسايموم والكالسيوم والفوسفور .                      ٢- يساعد على قتل البكتريا الضارة ويعمل على تحسين الهضم وتخفيف الحموضة والغازات بالأمعاء والمعدة .                      ٣- يعبر أكبر عامل فعال في بناء عظام الإنسان ونموه وتقوية جهاز المناعة .                      ٤- يحمي الأسنان من التسوس .</p>	٤/٣٨
<p>تظهر كلمة (تعليق) على يمين الشاشة ثم تظهر (التقييم) بنفس الطريقة يليها النص تدريجياً من اليسار لليمين</p>	<p>الوحدة الثالثة والثلاثون                      موسيقى</p>	<p>تطبيق (مناقشة مع الأطفال)                      التقييم:                      وضع علامة (٧) أو (X) أمام العبارات التالية : مع وأذكر رأيك في كل عبارة:                      ١- اللبن غذاء هام جداً للأطفال فقط ( )                      ٢- شرب اللبن يسبب تسوس الأسنان ( )                      ٣- عند اصابتي بمرض معدى اسلم على اصدقائي أقبلهم ( )</p>	٥/٣٨ ٦/٣٨
<p>يظهر تتر (الوحدة الثالثة والثلاثون) والتلاتون (تدرجياً من أسفل إلى أعلى حتى تستقر في منتصف الشاشة يليها عنوان النص مصحوباً بالموسيقى .</p>	<p>الوحدة الثالثة والثلاثون                      موسيقى</p>	<p>الجدول الصحيح أمام الكمبيوتر                      حل أرض الملف من العرائق</p>	٧/٣٨

رقم الإطار	الجانب المرئي	الجانب المسموع	وصف الإطار
١-٣٩	مقدمة خلو أرض الملعب من العوائق	لكي نستفيد من ممارسة الرياضة يجب أن نحافظ على نظافة الملعب ، ونراعي الاحتياطات الأمنية في الملعب ؛ الحفاظ على سلامتنا فاصل موسيقى	لم تظهر كلمة ( مقدمة ) مكتوبة ( مكتوب ) من أعلى إلى أسفل حتى تستقر على يمين الشاشة يليها عنوان النص ثم يظهر النص تدريجياً مصحوباً التي تعبر عن النص المسموع .
	الجلوس الصحيح أمام الكمبيوتر	من الأجهزة الحديثة الهامة .. فهو يستخدم في جميع المجالات - وعند الجلوس أمام الكمبيوتر نراعي طريقة الجلوس الصحيحة حتى نحافظ على سلامة العمود الفقري	
٢-٣٩	لقطة فيديو تعبر عن السلوكيات المشددة ( العوائق )	فالملعب هو المكان الذي نمارس فيه الرياضة وتختلف الملاعب باختلاف نوع الرياضة ، ولكل ملعب مواصفات معينة - فمثلاً ملعب كرة القدم يختلف عن ملعب كرة السلة من حيث المساحة ، والشكل ، نوع الأرضية ..... - وقبل اللعب يجب أن نتأكد من خلو أرض الملعب من أي موعات تعيق اللعب وقد تعرضنا للإصابة مثل الأوراق والفضلات والطوب وأيضا الحفر والأجزاء الغير مستوية في الملعب . وإذا كانت أرض الملعب نجيلة تكون طولها مناسب وبذلك نمارس الرياضة دون أن نتعرض للإصابة .	تظهر لقطة فيديو تعبر عن السلوكيات المشددة تظهر كلمة ( تعليق ) من اليسار إلى اليمين حتى تستقر على يمين الشاشة يليها عنوان النص تدريجياً مصحوباً بالصور المعبرة عن النص المسموع على أن يكون : نوع الخط : Simplified Arabic حجم الخط : 18/20 لون الخط : ازرق داكن ولون الخلفية بيج .
٣-٣٩	تعليق : خلو أرض الملعب من العوائق الملعب هو المكان الذي نمارس فيه الرياضة . وقبل اللعب يجب أن نتأكد من خلو أرض الملعب من أي موعات تعيق اللعب وقد تعرضنا للإصابة مثل الأوراق والفضلات والطوب وأيضا الحفر والأجزاء الغير مستوية في الملعب .		



رقم الإطار	الجانب المرئي	الجانب المسموع	وصف الإطار
	الوحدة الرابعة والثلاثون البياه الغازية الوقوف بطريقة صحيحة	الوحدة الرابعة والثلاثون	يظهر عنوان ( الوحدة الرابعة والثلاثون ) تريجيا من اليسار إلى اليمين حتى يتسقر في منتصف الشاشة . ثم يظهر عنوان الوحدة تريجيا بمصاحبة الموسيقى .
١/٤٠	مقدمة ؛ البياه الغازية	من العادات المضرة التي انتشرت في الأونة الأخيرة والتي يؤدي الإفراط في تناولها إلى مشاكل صحية كبيرة ، وأصبح من السهل الحصول عليها لخص أسعارها . فاصل موسيقى " أفرد ظهر ك .. فف بطريقة سليمة .. أجلس بطريقة سليمة " إرشادات نسمعها كثيرا ولكن كيف ننفذها وما أهمية الوقوف بطريقة صحيحة ، وما هي هذه الطريقة ؟	ثم يظهر كلمة " مقدمة " من أسفل إلى أعلى حتى تستقر على يمين الشاشة بلونها عنوان النص ثم يظهر الصور التي تعبر عن النص المسموع .
٢/٤٠	الوقوف بطريقة صحيحة	الوقوف بطريقة صحيحة	تظهر لقطة فيديو تعبر عن السلوكيات المشهودة

وصف الإطار	الجانب السموع	الجانب البصري	رقم الإطار
<p>يظهر عنوان (تعليق) تدريجياً من اليسار إلى اليمين حتي يستقر علي يمين الشاشة بخط واضح يليه عنوان النص بنفس الطريقة ثم يظهر النص مصحوباً بالصورة المعبرة عن النص المسموع . على أن يكون: نوع الخط: Simplified Arabic حجم الخط: 18/20 لون الخط : أزرق داكن ولون الخلفية بيج .</p>	<p>مع شدة درجات الحرارة في فصل الصيف ، فإن اول ما نفكر فيه هو تناول زجاجة من المياه الغازية الباردة حتي تلطف من حدة حرارة الجو . أضرار المياه الغازية : ١- اضطرابات الهضم : عندما تشرب المياه الغازية فإنك تتبلع كميات كبيرة من غاز ثاني أكسيد الكربون الذي يؤدي إلي اضطرابات الهضم والسعال المستمر ٢- ضعف العظام وهشاشتها مما يجعلها أكثر عرضة للكسر وكذلك تؤدي إلي زيادة حموضة المعدة . ٣- تحتوي زجاجة المياه الغازية علي نسبة عالية من السكريات والتي تؤدي إلي تسوس الأسنان والسمنة.</p>	<p>تعليق : المياه الغازية أضرار المياه الغازية ١- اضطرابات الهضم . ٢- هشاشة العظام . ٣- تسوس الأسنان - السمنة.</p>	٣/٤٠
		<p>والحـ ولكي نتفادي هذه الأضرار الجسمية لابد أن نبحث عن البدائل في العصائر الطازجة والحليب والماء العادي بدلاً من المشروبات الغازية فهي ليس لها أي قيمة غذائية بل علي العكس فهي عادة ضارة بجميع أجهزة الجسم .</p>	٤/٤٠
	فاصل موسيقي		
	الوقوف أو الجلوس الصحيح يؤثر علي أداء وظائف الجسم بشكل أفضل وحسن حركة الجسم ، أما الوقوف بطريقة خطأ يؤدي إلي إجهاد العضلات والمفاصل ويؤثر سلبياً علي العمود الفقري .	الوقوف بطريقة صحيحة	٥/٤٠

رقم الإطار	الجانب المرئي	الجانب المسموع	وصف الإطار
٦/٤٠	طريقة الوقوف الصحيحة	طريقة الوقوف الصحيحة: ١- عندما تكون واقفاً يجب أن يكون الظهر مفروداً . ٢- الرأس والذقن للدخل والنظر للامام . الكتفين علي استقامة واحدة والذراعين مفردتين بجانب الجسم والأصابع مفرودة . ٣- عضلات البطن مشدودة . ٤- القدمين تتجهان للامام	تظهر كلمة ( تطبيق ) على يمين الشاشة يليه كلمة ( التقييم ) تظهر تدريجاً من أسفل إلى أعلى حتى تستقر على يمين الشاشة يليها النص
٧/٤٠	تطبيق ( مناقشة مع الأطفال ) التقييم : ذهبت لزيارة صديقك فرحب بك وقدم لك زجاجة من المياه الغازية المتلجة وكوب من العصير الطازج .. أيهما تختار ؟ ولماذا؟ ضع علامة ( √ ) أو ( × ) أمام العبارات التالية : ١- النوم علي البطن يجهد عضلات الرقبة والعمود الفقري ( ) . ٢- يتم تصنيع المياه الغازية بإضافة ألوان طبيعية مفيدة وقليل من السكريات ( ) .	الوحدة الخامسة والثلاثون صورة	يظهر تتر ( الوحدة الخامسة والثلاثون ) تدريجياً من أسفل على أعلى حتى يستقر في منتصف الشاشة يليها عنوان النص بنفس الطريقة مصحوباً بالموسيقى .
١-٤١	مقدمة : ترشيح استهلاك الماء	الماء أهمية كبيرة في حياتنا وله استخدامات كثيرة داخل المنزل و خارجه ولذا يجب الحفاظ على نظافته	تظهر كلمة ( مقدمة ) على يمين الشاشة يليها عنوان النص ثم يظهر

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئي	رقم الإطار
النص مصحوباً بالصورة التي تعبر عن النص المسموع .	وعدم الإسراف في استهلاكه ، فالماء ثروة كبيرة يجب المحافظة عليها . فاصل موسيقي	تقديم الأظافر	
تظهر لقطة فيديو تعبر عن السلوكيات المنشودة	النظافة تحمينا من الإصابة من الأمراض ، وهي دليل صحة الإنسان ويجب ان نحافظ على نظافتنا الشخصية مثل : نظافة الملابس ونظافة الشعر ونظافة الجسم كله وأيضا نظافة الأظافر .	لقطة فيديو تعبر عن السلوكيات المنشودة ( ترشيد استهلاك الماء - تقديم الأظافر )	٢-٤١
ثم يظهر كلمة ( تعليق ) تدريجياً من اليسار إلى اليمين حتى تستقر على يمين الشاشة يليها عنوان النص ثم يظهر النص مصحوباً ببعض الصور الإيضاحية التي تعبر عن النص المسموع على أن يكون: نوع الخط : Simplified Arabic حجم الخط : 18/20 لون الخط : أزرق داكن ولون الخلفية بيج	الماء = الحياة ، فهو من أهم الثروات الطبيعية على سطح الأرض ، ونستخدمه في أغراض كثيرة مثل : الاستحمام وري النباتات.... ومن مظاهر ترشيد استهلاك الماء : • صنبور الماء: يجب فتح الصنبور عند الحاجة للماء فقط ، والتأكد من غلقه جيداً بعد الانتهاء من استخدامه . • وعند الاستحمام يفضل استخدام الدوش بدلاً من ملء حوض الاستحمام (البانيو ) ويفضل غلق الحنفية وفتحها على فترات متقطعة بدلاً من تشغيلها باستمرار وذلك لتقليل الاستهلاك . • عند غسل الوجه أو تنظيف الأسنان لا تترك حنفية الماء مفتوحة ومن الممكن أن نستخدم كوب من	تعليق : ترشيد استهلاك الماء الماء = الحياة ترشيد استهلاك الماء عند: - صنبور الماء - الاستحمام - غسل الوجه و تنظيف الأسنان	٣-٤١

رقم الإطار	الجانب المرئي	الجانب المسموع	وصف الإطار
		الماء بدلا من ترك الحنفية مفتوحة ، وفي حالة ظهور تسرب للماء من الحنفية يجيب معالجة مكان التسرب بسرعة حتى لا يزيد من أضرار الماء .	
		فاصل موسيقي	
٤/٤١	تقليم الأظافر : فاليدين من أكثر أعضاء الجسم استخداما في الأعمال اليومية وضروريات الحياة ، ولذا يجب العناية بهما ، وضرورة غسلهما جيدا بالماء الدافئ والصابون بعد أداء مختلف الأعمال للتأكد من نظافتهما وذلك قبل تناول الطعام، وبعد الانتهاء من اللعب وبصفة خاصة بعد استخدام دورات المياه .	، حيث أن هناك الكثير من الميكروبات والبكتريا تتراكم تحت الأظافر  (صورة)	تظهر كلمة ( تطبيق ) على يمين الشاشة ثم تظهر كلمة ( التقييم ) من أسفل إلى أعلى تدريجيا حتى تستقر على يمين الشاشة يليها النص
		تطبيق : ( مناقشة مع الأطفال )	
٦-٤١	التقييم ضع علامة ( ✓ ) أمام السلوك الذي يعجبك وعلامة ( × ) أمام السلوك الذي لا يعجبك : ١- أظافري الطويلة مظهرها جميل . ( ) ٢- استخدام الخرطوم في رش الشارع . ( ) ٣- أفضل الاستحمام في البانيو . ( )		

وصف الإطار	الجانب السموع	الجانب المرئي	رقم الإطار
يسحب تتر ( الوحدة السادسة والثلاثون ) من اليسار إلى اليمين حتى يستقر في منتصف الشاشة بمصاحبة الموسيقى يليه عنوان النص بنفس الطريقة .	الوحدة السادسة والثلاثون موسيقى	الوحدة السادسة والثلاثون الاشتراك في المسابقات الرياضية أمراض سوء التغذية	٤٢
تظهر كلمة ( مقدمة ) من أسفل إلى أعلى حتى تستقر على يمين الشاشة يليها عنوان النص ثم الصور التي تعبر عن النص المسموع .	أن المواظبة على ممارسة النشاط البدني يحقق لنا فوائد بدنية ونفسية واجتماعية وروحانية هامة ، والأنشطة الرياضية على اختلاف أنواعها تعمل على رفع مستوى الكفاءة واللياقة البدنية . فاصل موسيقي	مقدمة : الاشتراك في المسابقات الرياضية	١-٤٢
تظهر لقطة الفيديو تعبر عن السلوكيات المنشودة	فالغذاء أهم عامل يؤثر في صحة الإنسان ويجب أن تشمل الوجبة الواحدة على جميع العناصر الغذائية حتى تكون وجبة متكاملة ، ويستفيد منها جسم الإنسان . ( الاشراك في المسابقات الرياضية ) - أمراض التغذية	أمراض سوء التغذية	٢-٤٢
السلوكيات المنشودة	المسابقات الرياضية : نستفيد من هذه المسابقات صفات بدنية وخلقية رائعة فهي تعلمنا : التعاون بين أفراد الفريق الواحد لتحقيق الفوز ، وكذلك إنكار الذات ، وتكسبنا أصدقاء جدد . أنواع المسابقات الرياضية : ١- مسابقات الألعاب الفردية : والتي يتنافس فيها متسابقين فقط كل متسابق يمثل فريق ، وهذا النوع	تعليق : الاشتراك في المسابقات الرياضية المسابقات الرياضية : أنواع المسابقات الرياضية : ١- مسابقات الألعاب الفردية . ٢- مسابقات الألعاب الجماعية.	٣/٤٢

رقم الإطار	الجانب المرئي	الجانب المسموع	وصف الإطار
٥/٤٢	<p>سوء التغذية : تعنى عدم تنوع الغذاء واقتصاره على نوع واحد على نوع واحد أى عدم احتواء الوجبة الغذائية على جميع العناصر الغذائية اللازمة لنمو الجسم نمو طبيعى صحيح يقاوم الأمراض .</p> <p>أمراض سوء التغذية : السمنة - الهزال - الكساح - الأنيميا - الجويتر - البلاجر - البرى برى .</p>	<p>من الألعاب تسمى الاعتماد على النفس وحسن التصرف ، وسرعة البديهة ، وتحمل المسؤولية .</p> <p>٢- مسابقات الألعاب الجماعية : وفيها يتنافس فريقين ، كل فريق يمثل عدد من اللاعبين يتعاونون فيما بينهم لأظهار أحسن ما عندهم لاحتراز الفوز لفريقهم .</p> <p>والمسابقات الرياضية عموما نشاط رياضى ترفيهى يهدف إلى الترويح عن النفس ففى وقت الفراغ فالرياضة أفضل وسليه لاستثمار وقت الفراغ بطريقة صحيحة ومفيدة .</p>	<p>وصف الإطار</p>
٤/٤٢	<p>أمراض سوء التغذية</p> <p>مواصفات الغذاء الجيد :</p> <p>١- يجب أن يكون نظيفا خاليا من الشوائب والأتربة والميكروبات .</p> <p>٢- أن يحتوى على جميع العناصر الغذائية التى يحتاجها الجسم مثل: البروتينات والدهون...</p>	<p>الغذاء هو : مصدر الطاقة للكائن الحى وهو ضرورى للجسم وبدونه لا تستمر الحياة .</p> <p>ولكى يودى الغذاء دوره يجب أن يتوافر فيه عدة مواصفات :</p>	<p>فصل موسيقى</p>

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئي	رقم الإطار
	... ولذلك يجب مراعاة أن تكون الوجبة الغذائية متنوعة تحتوي على جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم.		
تظهر كلمة ( تطبيق ) على يمين الشاشة ثم تظهر كلمة ( التقييم ) من أسفل إلى أعلى تدريجياً حتى نُسَـنقِرَ على يمين الشاشة بلبها النص .		تطبيق ( مناقشة مع الأطفال )	٦ / ٤٢
		التقييم ١- ما هي الرياضة التي تفضل ممارستها في وقت فراغك ؟ ٢- لماذا تنصح صديقتنا سيد بطاطس ؟	٧ / ٤٢

## **ملخصات البحث**

**ملخص البحث باللغة العربية**

**مستخلص البحث باللغة العربية**

**مستخلص البحث باللغة الانجليزية**

**ملخص البحث باللغة الانجليزية**

## القدمة ومشكلة البحث :

تعد مرحلة الطفولة من أكثر المراحل الملائمة لإكساب الطفل المعلومات الصحية ومتابعتها فهي من أهم المراحل التي تؤثر في سلوك الطفل ونظراته للأمور المتعلقة بالصحة والنظافة والعادات الصحية نتيجة ما يراه أو يسمعه من أفراد أسرته .

وفي ضوء ما يتلقاه الطفل من رعاية وتنشئه اجتماعية وما يكتسبه من خبرات في تلك المرحلة تتحدد معالم شخصيته في المستقبل ، والبيئة الاجتماعية التي ينشأ فيها الطفل تؤثر تأثيراً بالغاً في مدى توافقه مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه ، فإذا ما ساعدت هذه البيئة علي إشباع احتياجاته النفسية والاجتماعية ظهر أثر ذلك واضحاً في سلوكه أما إذا تعددت مواقف الحرمان والألم في حياته فقد يؤدي ذلك إلي عدم توافقه مع نفسه ومع المجتمع ومن ثم يصبح عرضة للاستجابات السلوكية المنحرفة.

ولما كان أطفال قرية (S.O.S) محرومين من الرعاية الأسرية الطبيعية، ولديهم فقدان تام لدور الأب والأم مهما تواجدت المشرفات اللاتي يعملن علي رعايتهم ، فهم يعانون من الحرمان الأسري والاجتماعي بشتى صورته ، فالأسرة هي البيئة الأولى التي تتعهد الطفل بالتربية منذ ولادته ، وتغرس فيه عاداته وقيمه وسلوكياته وعلي ذلك فينشأ طفل قرية (S.O.S) ولديه خلل في الجانب النفسي والجانب الاجتماعي والجانب السلوكي وخلل في السلوك الصحي أيضا .

ومن خلال الزيارات الميدانية التي تقوم بها الباحثة لأطفال قرية (S.O.S) ، تبين للباحثة من خلال الملاحظة و المقابلة الشخصية لأطفال العينة أن هناك قصور في الناحية الصحية لديهم ، مع قيام هؤلاء الأطفال ببعض السلوكيات الصحية الخاطئة.

ولندرة الأبحاث التي تناولت الأطفال الأيتام من الجانب الصحي ، وضرورة العمل علي إكسابهم سلوك صحي سليم ، ومن خلال الاهتمام بالطفل ، فقد تبينت ملامح المشكلة في ذهن الباحثة ، حيث أدركت أنه من الأحرى رعاية هؤلاء الأطفال فهم بحاجة إلي مزيد العون والمساعدة إليهم كي لا يتخلفوا عن ركب الأسوياء دون أي ذنب اقترفوه.

وقد تم اقتراح برنامج تثقيف صحي يحتوى على العديد من المعارف والمعلومات الصحية والتي من شأنها أن تساعد على تحسين السلوك الصحي لأطفال العينة من المراحل

السنية (٩-١٢) سنة ، وهذا ما دفع الباحثة إلي تصميم برنامج تثقيف صحي لتحسين السلوك الصحي لأطفال مؤسسة (S.O.S) للأيتام .

### أهداف البحث

١. تصميم برنامج تثقيف صحي باستخدام الحاسب الآلي لتحسين السلوك الصحي لأطفال قرية (S.O.S) للأيتام بالغربية .
٢. التعرف علي تأثير برنامج تثقيف صحي باستخدام الحاسب الآلي لتحسين السلوك الصحي لأطفال قرية (S.O.S) للأيتام بالغربية.

### فروض البحث

- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي بعد تطبيق البرنامج .

### إجراءات البحث

#### منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم ( القبلي - البعدي ) على مجموعة تجريبية واحدة ، نظراً لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة .

#### عينة البحث .

تم اختيار عينة البحث من أطفال مؤسسة ( S . O . S ) بطنطا تتراوح أعمارهم بين ( ٩ - ١٢ ) سنة وبلغ حجم العينة ( ٣٠ ) طفلاً تم اختيارهم بالطريقة العمدية .

#### وسائل جمع البيانات :

قامت الباحثة باستخدام عدة وسائل لجمع البيانات وهي :

- ١- قياس الوزن : وقد تم حسابه بالكجم باستخدام الميزان الطبي المعايير .

- ٢- قياس الطول : وقد تم حسابه بالسهم باستخدام جهاز الرستامتير .
- ٣- العمر الزمني: وقد تم حسابه بالسنة وتم الحصول عليه من سجلات القرية .
- ٤- نسبة الذكاء : عن طريق اختيار رسم الرجل لجوداتف هاريس " good enough".
- ٥- مقياس السلوك الصحي ( إعداد الباحثة ) .
- ٦- برنامج التثقيف الصحي ( إعداد الباحثة ) .

وتم إجراء المعاملات العلمية لنسبة الذكاء عن طريق اختيار رسم الرجل لجوداتف هاريس "good enough". ولمقياس السلوك الصحي " من إعداد الباحثة ". وبرنامج التثقيف الصحي " من إعداد الباحثة" وتم التوصل الى صلاحية استخدام هذه الأدوات على عينة الدراسة الأساسية ، ولقد اشتمل مقياس السلوك الصحي على :

م	المحاور	عدد العبارات
١-	السلوك الصحي الشخصي	١٢
٢-	السلوك الصحي الرياضي	١٢
٣-	السلوك الصحي البيئي	١٢
٤-	السلوك الصحي الغذائي	١٣
٥-	السلوك الصحي الوقائي	١٢
٦-	السلوك الصحي القوامي	١١
	الإجمالي	٧٢

تصحيح المقياس كالتالي :

- أ- العبارات الإيجابية : نعم ( ٢ ) درجتان ، لا ( ١ ) درجة واحدة .
- ب- العبارات السلبية : نعم ( ١ ) درجة واحدة ، لا ( ٢ ) درجتان .

الإطار الزمني لتنفيذ البرنامج :

أشتمل برنامج التثقيف الصحي على ( ٣٦ ) وحدة ، زمن الوحدة ( ٣٠ ) دقيقة ، بواقع ( ٣ ) وحدات أسبوعياً وذلك لمدة ( ٣ ) شهور على أن يبدأ التطبيق في ( ٢٠٠٨/٢/١٠ ) وينتهي في ( ٢٠٠٨/٥/١٠ ) ، وقد تم توزيع زمن الوحدة وفقاً لما يلي :

- المقدمة ٢ ق .
- الفيديو ٣ ق .
- التعليق ١٠ ق .
- التطبيق ١٠ ق .
- التقييم ٥ ق .

### الدراسة الاستطلاعية .

بعد تصميم مقياس السلوك الصحى وبرنامج التنقيف الصحى قامت الباحثة بإجراء عدة تجارب استطلاعية كالتالى :

#### الدراسة الاستطلاعية الأولى :

تم تطبيق الدراسة الاستطلاعية الأولى على عينة قوامها (١٠) أطفال من خارج عينة البحث الأساسية وذلك فى الفترة ٢٠ / ١ / ٢٠٠٨ إلى ٣٠ / ١ / ٢٠٠٨ وذلك بغرض التحقق من المعاملات العلمية للمقياس ( الصدق والثبات ) وأيضاً تدريب المساعدين على كيفية إجراء القياس والتأكد من سهولة ووضوح محتويات الاستمارة ، وقد أسفرت نتائج هذه التجربة عن صدق وثبات المقياس وصلاحيته كوسيلة لقياس مستوى السلوك الصحى لأفراد العينة .

#### الدراسة الاستطلاعية الثانية :

الهدف منها تطبيق بعض وحدات البرنامج على عينة من المجتمع الاصلى وخارج عينة البحث الأساسية قوامها (١٠) أطفال للتعرف على قدرة الأطفال على استيعاب وفهم البرنامج المقترح ومناسبة تطبيقه على أطفال العينة الأساسية وذلك فى الفترة من ٢ / ٢ / ٢٠٠٨ حتى ٥ / ٢ / ٢٠٠٨ وقد أسفرت النتائج عن مناسبة البرنامج المقترح لأفراد العينة .

## خطوات إجراء التجربة الأساسية :

### - القياس القبلي :

قامت الباحثة بإجراء القياس القبلي على عينة البحث الأساسية وذلك بتطبيق مقياس السلوك الصحي على (٣٠) طفلاً من أطفال قرية (S . O . S) وتوزيع الاستمارات الخاصة بالسلوك الصحي عليهم ، وذلك خلال الفترة من ٦ / ٢ / ٢٠٠٨ حتى ٧ / ٢ / ٢٠٠٨ م.

### - تطبيق وتنفيذ البرنامج :

تم تطبيق برنامج التثقيف الصحي المقترح على عينة البحث قوامها ( ٣٠ ) طفلاً من أطفال قرية (S . O . S) في المرحلة السنوية (٩-١٢) سنة ، وذلك في الفترة من ١٠ / ٢ / ٢٠٠٨ حتى ١٠ / ٥ / ٢٠٠٨ وقد استغرق تطبيق البرنامج (١٢) أسبوعاً بواقع (٣) وحدات أسبوعياً ، وقد بلغ عدد الوحدات ( ٣٦ ) وحدة تثقيفية .

### - القياس البعدي :

تم إجراء القياس البعدي لعينة البحث الأساسية و ذلك في الفترة من ١١ / ٥ / ٢٠٠٨ وحتى ١٢ / ٥ / ٢٠٠٨ م وقد تم هذا القياس على جميع أفراد العينة ، ثم قامت الباحثة بجمع البيانات وتنظيمها وجدولتها لمعالجتها إحصائياً .

### الاستنتاجات:

- (١) برنامج التثقيف الصحي المقترح باستخدام الحاسب الآلي له تأثير إيجابي علي تحسين السلوك الصحي لأفراد العينة.
- (٢) توجد فروق داله إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي في السلوك الصحي الشخصي والسلوك الصحي الغذائي والسلوك الصحي الرياضي والسلوك الصحي البيئي والسلوك الصحي الوقائي والسلوك الصحي القوامي لصالح القياس البعدي .

## التوصيات:

- (١) تطبيق برنامج التثقيف الصحي قيد البحث من أجل تحسين السلوك الصحي لأطفال قرى (S.O.S) .
- (٢) إجراء المزيد من البحوث والدراسات للأطفال الأيتام باعتبارهم جزء هام في المجتمع .
- (٣) إعادة طبع العادات الصحية السليمة علي ظهر الكراسيات المدرسية.
- (٤) الاستفادة من مقياس السلوك الصحي المستخدم في هذه الدراسة للتعرف على درجة السلوك الصحي للطفل وإعداد البرامج الهادفة.
- (٥) تدريب المشرفين على مراقبة سلوك الأطفال والحرص على تحويل المعلومات الصحية إلى سلوكيات .
- (٦) غرس مبادئ الصحة العامة والسلوك الصحي السليم داخل الأسرة والمدرسة والنوادي ومراكز الشباب.
- (٧) تدريب وتخريج الكوادر العلمية المتخصصة من المدرسين والمربين وتزويدهم بالثقافة الصحية حتى يتمكنوا من غرسها في الأطفال في محاولة لنشر السلوك الصحي السليم بين جميع فئات المجتمع .

## مستخلص البحث

بحث مقدم من : أميرة محمد محمود خطاب

عنوان البحث: تأثير برنامج تثقيف صحي باستخدام الحاسب الآلي لتحسين السلوك الصحي لأطفال قرية ( S.O.S ) للأيتام بالغربية

أهداف البحث :

١. تصميم برنامج تثقيف صحي باستخدام الحاسب الآلي لتحسين السلوك الصحي لأطفال قرية ( S.O.S ) للأيتام بالغربية .
٢. التعرف علي تأثير برنامج تثقيف صحي باستخدام الحاسب الآلي لتحسين السلوك الصحي لأطفال قرية (S.O.S) للأيتام بالغربية.

منهج البحث : استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم ( القبلي - البعدى ) على مجموعة تجريبية واحدة ، نظراً لمناسبتها لطبيعة هذه الدراسة .

عينة البحث : تم اختيار عينة البحث من أطفال مؤسسة ( S . O . S ) بطنطا تتراوح أعمارهم بين ( ٩ - ١٢ ) سنة وبلغ حجم العينة ( ٣٠ ) طفلاً تم اختيارهم بالطريقة العمدية.

الاستنتاجات:

- (٢) برنامج التثقيف الصحي المقترح باستخدام الحاسب الآلي له تأثير ايجابي علي تحسين السلوك الصحي لأفراد العينة.
- (٤) توجد فروق داله إحصائيا بين القياس القبلي والبعدى فى السلوك الصحى الشخصى والسلوك الصحى الغذائى والسلوك الصحى الرياضى والسلوك الصحى البيئى والسلوك الصحى الوقتى والسلوك الصحى القوامى لصالح القياس البعدى.

Tanta University  
Faculty of physical Education  
Sport Health Sciences Department



***Effect Of A Health Educational Programme By Using  
The Computer For Improving The Health Behaviour  
Of The Children Of (S.O.S) Institution  
For Orphans In El-Gharbeiya.***

A Research Presented BY

***Amira Mohammed Mahmoud Khatab***

Among The Requirements Of Getting A Master Degree  
In Physical Education

*Under Supervision Of*

*Dr*

***Fatma Saad Abd El-Fatah***

Assistant Prof ;Sport Health Sciences

Faculty Of Physical Education

Tanta University

1429 H. - 2008 A.D

## ***The Summery***

### **Introduction And Research Problem:**

The stage of childhood is considered one of the most suitable stages for providing the child with health information and following them as it is one of the most important stages that effect the child's behaviour and his/her attitude towards health related issues ,cleanliness and healthy habits resulting from what he/she sees or hears from the members of his family.

In the light of the care and social upbringing and whatever experiences he/she acquires during this stage ,the child's aspects of his/her individual character of the future is shaped . Moreover ,the social environment in which the child is brought up has a great effect in his/her harmony with himself/herself and the community in which he/she lives ;consequently ,if this environment helped to satisfy his psychological and social needs ,the effect of this satisfaction will be shown in his/her behaviour if the situations of deprivation and pain are to be repeated in his life as this would make him lacking harmony with himself/herself and the society and thereby he/she becomes vulnerable to perverted behavioural responses.

As the children of (S.O.S) village are deprived of normal family care and they have total loss of the father's and mother's roles regardless of the female supervisors who provide them with care ,they suffer from family and social deprivation in all its forms as the family is the first environment that gives care to a child since his/her birth and implant his/her habits ,values and behaviours , thereby ,the SOS child is brought up with a deficiency in the psychological ,social ,behavioural aspects as well as the health behaviour as well.

And through the field visits made by the researcher to the children of SOS village ,the researcher noticed ;by observation and personal interviews for the sample children ,that there is deficiency in their health aspect in addition to the performance of wrong health behaviours by these children.

Because of the rarity of researches that dealt with orphan children from the health aspect and the necessity of working on making them acquire a sound healthy behaviour ,and through taking care of the child ,the problem's features were shaped in the researcher's mind as she realized that it is better to give care to these children because they do need help so that they do not become unequal to their normal peers because of a sin they did not commit.

Thereby , a programme of health education that contain many kinds of health knowledge and information that can aid in improving the health behaviour of the sample children from the age stages of 9 to 12 years old , and that is why the researcher was urged to design a health educational programme for improving the health behaviour of the children of SOS institution for the orphans.

#### **Research Objectives:**

- 1) Designing a health educational programme by using the computer for improving the health behaviour of the children of SOS village for the orphans in El-Gharbeiya.
- 2) Identifying the effect of a health educational programme by using the computer for improving the health behaviour of the children of SOS village for the orphans in El-Gharbeiya.

### **Research Hypotheses:**

There are statistically significant differences between the pre- and post- measurements of the experimental group in favour of the post-measurement after the application of the programme.

### **Research Procedures:**

#### **Research Method:**

The researcher made use of the experimental method by using the (pre-post-)design on one experimental group as it suits the nature of this study.

#### **Research Sample:**

The research sample was chosen from the children of the SOS institution in Tanta whose ages ranged from 9 to 12 years and the sample consisted of 30 children who were chosen by the purposive method.

#### **Tools Of Data Collection:**

The researcher made use of many tools for data collection such as:

- 1) **Weight measurement:** it was calculated by kilograms by using the calibrating medical scales.
- 2) **Height measurement :**it was calculated in centimeters by the set of Restameter.
- 3) **Age measurement:** it was calculated by year and was obtained from the village records.
- 4) **Intelligence percentage :**by the choice of man drawing of Goodenough- Harris.
- 5) **Measurement of the healthy behaviour** (prepared by the researcher).
- 6) **Programme of health education**(prepared by the researcher).

The scientific processes of the intelligence percentage were performed by the Goodenough- Harris Drawing Test of a man and the programme of health education (prepared by the researcher) and it was concluded that making use of these tools on the basic study sample was suitable. The measurement of health education included:

No.	Axes	No. Of Statements
1-	Personal healthy behaviour	12
2-	Sport healthy behaviour	12
3-	Environmental healthy behaviour	12
4-	Nutritional healthy behaviour	13
5-	Precautionary healthy behaviour	12
6-	Postural healthy behaviour	11
	Total	72

Correction of the measurement:

A- The positive statements: Yes, two marks (2), No, one mark (1).

B- Negative statements: Yes, one mark (1), No, two marks (2).

The time frame of programme application:

The health education programme included (36) units with 30 minutes for each units by three (3) units weekly for three months with the application starting on 10<sup>th</sup> February, 2008 till 10<sup>th</sup> May, 2008, and the unit's time was distributed as follows:

- The introduction (2 min.).
- Video (3 min.).
- Comment (10min.)
- Evaluation (5min.)

### **The Preliminary Study:**

After designing the measurement of the healthy behaviour and the health education programme ,the researcher performed some preliminary experiments as follows:

#### **The First Preliminary Study:**

The first preliminary study was performed on a sample including ten (10) children from outside the basic research sample from 20<sup>th</sup> January,2008 to 30<sup>th</sup> January,2008 with the aim of checking the scientific processes of the measurement (validity and reliability) and training the assistants on how to perform the measurement and make sure of the easiness and clarity of the form and the results of this experiment showed the validity and reliability of the measurement and its suitability as a means for measuring the level of health level of the sample members.

#### **The Second Preliminary Study:**

The aim of this study was to apply some of the programme's units on a sample of the original community and outside the basic research sample that consisted of ten (10) children in order to check the children's ability to comprehend and understand the proposed programme and the suitability of its application on the children of the basic sample from 2<sup>nd</sup> February,2008 to 5<sup>th</sup> February ,2008 and the results showed the suitability of the proposed programme to the members of the sample.

## **Steps Of Performing The Basic Experiment:**

### **The Pre-Measurement:**

The researcher performed the pre-measurement on the basic research sample by performing the measurement of healthy behaviour on thirty(30) children of the SOS village and distributing the forms of healthy behaviour on them from 6<sup>th</sup> February,2008 till 7<sup>th</sup> February,2008 .

### **Application Of The Programme:**

The proposed programme of health education was applied on the research sample consisting of thirty (30) children from the SOS village in the age stage ranging from 9 to 12 years from 10<sup>th</sup> February to 10<sup>th</sup> May,2008 and the application of the programme took twelve (12) weeks by three units a week and the units were thirty-six (63) educational units.

### **The Post-Measurement:**

The post-measurement of the basic research sample was performed from 11<sup>th</sup> May,2008 and it was performed on all the members of the sample then the researcher collected organized and tabulated the data to statistically process them.

### **Conclusions:**

- (1) The proposed programme of health education by using the computer has a positive effect on improving the healthy behaviour of the members of the sample.

- (2) There are statistically significant differences between the pre-and post-measurements in the personal healthy behaviour , the nutritional behaviour , the sports behaviour , the environmental behaviour ,the precautionary behaviour ,the postural behaviour in favour of the post measurement.

### **Recommendations:**

- (1) The programme of health education under research should be applied for improving the healthy behaviour of the children of the SOS villages.
- (2) Performing more researches and studies on the orphan children by virtue of their being an important part of the society.
- (3) Returning to the habit of printing the sound health habits at the back cover of the school notebooks.
- (4) Benefiting from the measurement of healthy behaviour used in this study for identifying the degree of healthy behaviour of the child and preparing objective programmes.
- (5) Training the children on following healthy behaviours by giving due care to health education in the field of personal health ,nutrition ,environment health ,figure ,sport and protection from diseases.
- (6) Implanting the principles of general health and the sound healthy behaviour within the family ,school , clubs and youth centers.
- (7) Training and graduation of specialized scientific individuals of teachers and trainers and working on providing them with health education to be able to implant them into the children in an attempt to spread the healthy behaviour among all the members of the society.
- (8) The necessity of performing this study on the other age stages because of the need to spread the sound healthy behaviour.
- (9) Designing educational programmes by using the computer in the different fields of physical education.

## **Abstract**

**BY: Amira Mohammed Mahmoud Khatab**

**Titel : Effect Of A Health Educational Programme By Using The Computer For Improving The Health Behaviour Of The Children Of (S.O.S) Institution For Orphans In El-Gharbeiya.**

### **Research Objectives:**

- 1) Designing a health educational programme by using the computer for improving the health behaviour of the children of SOS village for the orphans in El-Gharbeiya.**
- 2) Identifying the effect of a health educational programme by using the computer for improving the health behaviour of the children of SOS village for the orphans in El-Gharbeiya.**

**Research Method:** The researcher made use of the experimental method by using the (pre-post-)design on one experimental group as it suits the nature of this study.

**Research Sample:** The research sample was chosen from the children of the SOS institution in Tanta whose ages ranged from 9 to 12 years and the sample consisted of 30 children who were chosen by the purposive method.

### **Conclusions:**

- (1) The proposed programme of health education by using the computer has a positive effect on improving the healthy behaviour of the members of the sample.**
- (2) There are statistically significant differences between the pre-and post-measurements in the personal healthy behaviour, the nutritional behaviour , the sports behaviour , the environmental behaviour ,the precautionary behaviour ,the postural behaviour in favour of the post measurement.**