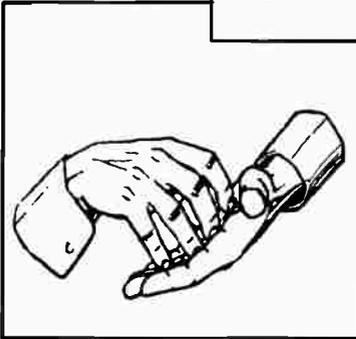


الفصل العاشر

الصحة والطوارئ



الصحة - القوه - العافيه - صحي

اجعل أطراف أصابع اليدين ملامسه للصدر
على الجانبين ، ثم اسحب اليدين للخارج
مع قبض أصابع اليدين .



التمرين

اجعل اليدين منقبضتين و متجهتين لأعلى
على مستوى جانبي الرأس ، ثم حرك
اليدين لأعلى و لأسفل عدة مرات .



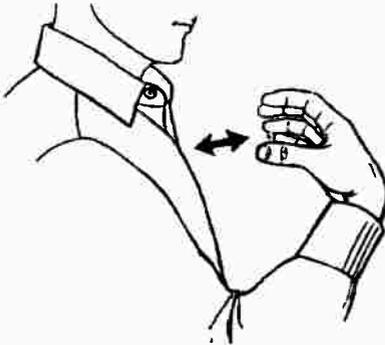
المرض - الداء - العله

ضع طرف إصبع الوسطى لليد اليمنى على
الجبهه ، و طرف إصبع الوسطى لليد
اليسرى على الصدر فى المنتصف .



السعال

اجعل أصابع اليد اليمنى منحنيه للداخل
تجاه الجسم أمام الصدر ، ثم حرك اليد
للأمام و للخلف .



الزكام - البرد - الدوار

امسك طرف الأنف بين إصبعي الإبهام و السبابة لليد اليمنى مع قبض باقى أصابع اليد ، ثم اسحب اليد لأسفل .



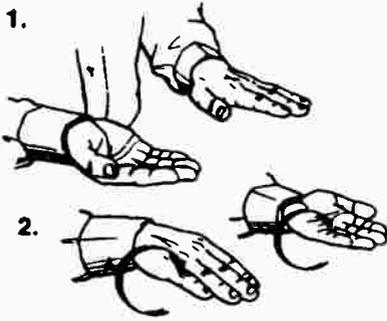
السم

اجعل اليد اليسرى منبسطة و مواجهه لأعلى مع قبض أصابع اليد اليمنى و مد إصبع السبابة للأمام و إصبع الوسطى لأسفل حتى يلامس راحة اليد اليسرى ، ثم حركه على شكل دائره على راحة اليد اليسرى .



الموت

اجعل اليدين منبسطتين و متجاورتين بحيث تكون اليد اليسرى مواجهه لأسفل و اليد اليمنى مواجهه لأعلى ، ثم حرك اليدين حركه دائريه من المعصمين لتصبح اليد اليسرى مواجهه لأعلى و اليد اليمنى مواجهه لأسفل .



الحصيه

ضع أطراف أصابع اليد اليمنى المنحنيه على الجانب الأيمن للوجه ، ثم حرك اليد فى حركات نصف دائريه بالقرب و البعد عن الوجه .

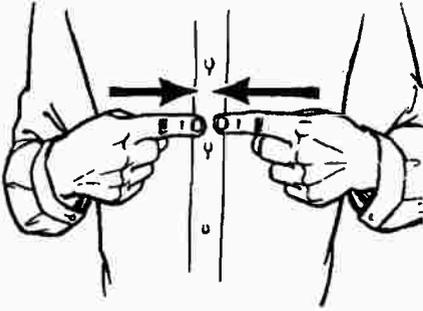


الغضب



اجعل اليد اليمنى منقبضه مع وضع طرف إصبع الإبهام أسفل الذقن ، ثم حرك اليد من المعصم يميناً و يساراً.

التألم-الأوجاع المستمره



اجعل اليدين منقبضتين و متواجهتين مع مد إصبعي السبابه تجاه بعضهما ، ثم حرك اليدين حتى يتماس طرفا إصبعي السبابه .

مشوه الوجه



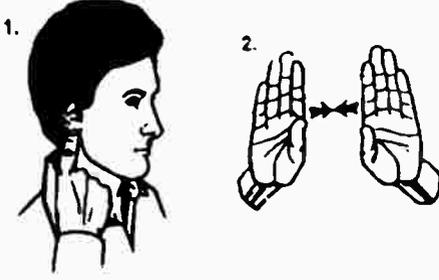
اجعل أصابع اليد اليمنى منحنيه للداخل واليد أمام الوجه ، ثم حرك اليد حركه دائريه أمام الوجه .

أعمى



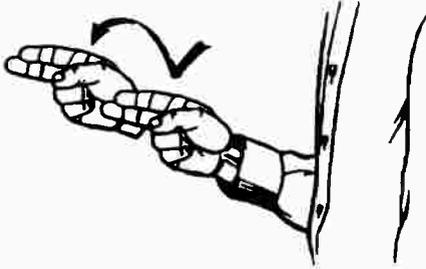
اجعل اليد اليمنى منقبضه مع جعل إصبعي السبابه و الوسطى منحنيين و ممتدين لأعلى قليلاً أمام العينين ، ثم حرك اليد لأسفل .

أصم



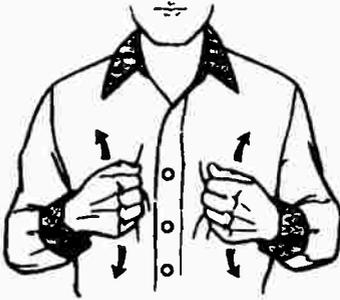
ضع طرف إصبع السبابة لليد اليمنى أسفل الأذن اليمنى ، ثم اجعل اليدين منبسطين ومواجهتين للخارج ثم حركهما تجاه بعضهما في نفس الوقت .

ضعيف السمع



اجعل أصابع اليد اليمنى منقبضة مع مد إصبعي السبابة و الوسطى للأمام ، ثم حرك اليد جهة اليمين على مراحل مع رفعها وخفضها قليلاً أثناء تحريكها .

ينظف جسمه . تنظيف الجسم



ضع اليدين منقبضتين على جانبي الصدر ، ثم حركهما لأعلى و لأسفل عدة مرات .

يستحم . الاستحمام



اجعل أطراف أصابع اليد اليمنى منحنية لأسفل و اليد أعلى الرأس ، ثم حرك اليد تجاه الرأس حتى تلامس الرأس مع إبعاد الأصابع قليلاً عن بعضها .

فرشاة الأسنان - تنظيف الأسنان



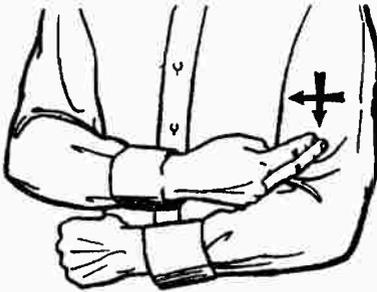
اجعل اليد اليمنى منقبضة مع مد إصبع السبابة أمام الفم ، ثم حرك اليد لأعلى ولأسفل قليلا .

الدواء - الوصفه الطبيه



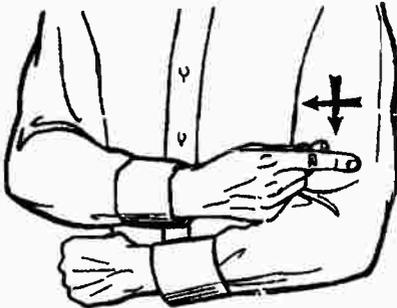
اجعل اليد اليسرى منبسطة و مواجهه لأعلى مع بسط أصابع اليد اليمنى و مد إصبع السبابة للأمام و إصبع الوسطى لأسفل حتى يلامس راحة اليد اليسرى ، ثم حركه على شكل دائره على راحة اليد اليسرى .

المستشفى



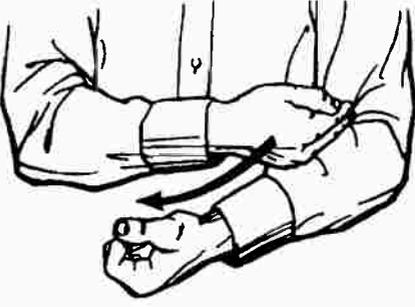
اجعل ساعد اليد اليسرى منحني و ملامس للجسم مع قبض أصابع اليد اليمنى و مد إصبعي السبابة و الوسطى ثم حركهما على الذراع اليسرى بشكل عرضي ثم من أعلى لأسفل .

المريض



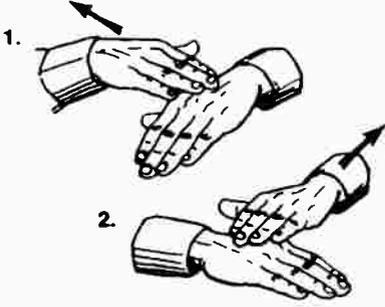
اجعل ساعد اليد اليسرى منحني و ملامس للجسم مع قبض أصابع اليد اليمنى و مد إصبع السبابة للأمام و جعل إصبع الوسطى ملامس للذراع الأيسر ثم حركه على الذراع اليسرى بشكل عرضي ثم من أعلى لأسفل .

الذراع



اجعل الذراع الأيسر منحنى أمام الجسم ،
ثم مرر اليد اليمنى المنبسطة و المتجهه لأعلى
على الذراع الأيسر من الخلف للأمام .

الأيدي



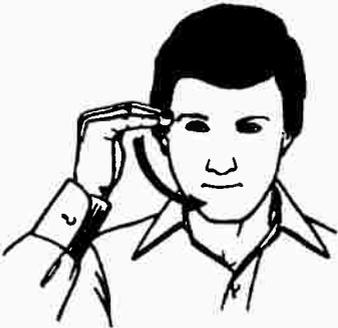
اجعل اليدين منبسطتين و مواجهتين
لأسفل ، ثم مرر اليد اليمنى أعلى ظهر راحة
اليد اليسرى ، ثم مرر اليد اليسرى أعلى
راحة اليد اليمنى .

القدم - القدمين



اجعل اليد اليمنى منقبضة مع مد إصبع
السبابة لأسفل و جعله يشير لأسفل جهة
اليد اليسرى ثم اليمنى مع تحريك اليد
لأسفل قليلا .

الرأس



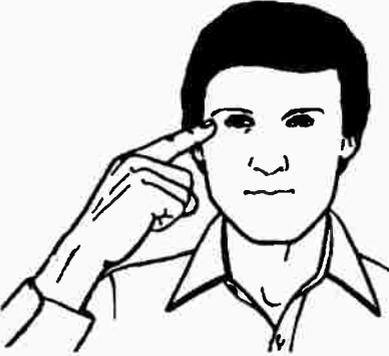
ضع أطراف أصابع اليد اليمنى المنحنيه
قليلا للداخل على الجانب الأيمن للرأس
بجوار العين اليمنى ، ثم حرك اليد لأسفل
حتى تصل للذقن.

الوجه



اجعل أصابع اليد اليمنى منقبضة مع مد إصبع السبابة لأعلى و تحريك اليد حركه دائريه أمام الوجه .

العين



اجعل اليد اليمنى منقبضة مع مد إصبع السبابة و جعله يشير للعين اليمنى .

أذن - سمع - ضوضاء - صوت



اجعل اليد اليمنى منقبضة مع مد إصبع السبابة لأعلى و وضع طرفه أسفل الأذن اليمنى .

الأنف



اجعل اليد اليمنى منقبضة مع مد إصبع السبابة لأعلى و جعل طرفه يلامس الأنف من أسفل .

الفم

اجعل اليد اليمنى منقبضة مع مد إصبع السبابة لأعلى ووضع طرفه على الفم .



الشفاه. الشفتان

اجعل اليد اليمنى منقبضة مع مد إصبع السبابة لأعلى مع تحريكه أمام الفم حركه دائريه .



الأسنان

اجعل اليد اليمنى منقبضة مع مد إصبع السبابة لأعلى ووضع طرفه على مقدمة الأسنان الأماميه ، ثم تحريك اليد للخارج .



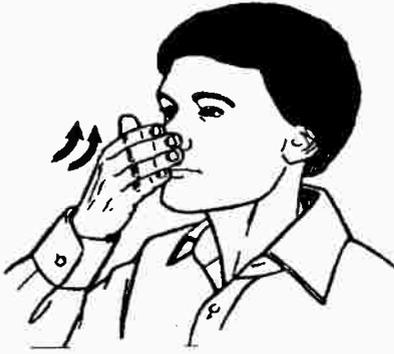
اللسان

اجعل اليد اليمنى منقبضة مع مد إصبع السبابة لأعلى ووضع طرفه على طرف اللسان .



يشم - يستنشق - عطر

ضع اليد اليمنى المنبسطة أمام الأنف ، ثم حركها لأعلى .



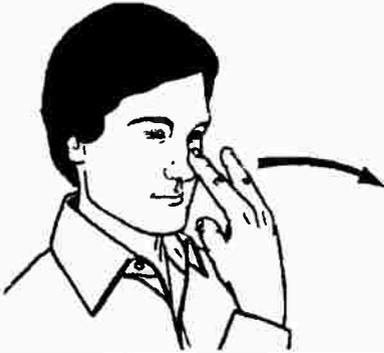
يتذوق - مذاق

ضع طرف إصبع الوسطى لليد اليمنى على طرف اللسان .



يرى - ينظر - رؤيه

اجعل أصابع اليد اليمنى منقبضه مع مد إصبعي السبابه و الوسطى أمام العينين ، ثم حرك اليد تجاه الخارج .



يلمس - يتصل ب

اجعل اليد اليسرى منبسطة و مواجهة لأسفل ، ثم المس ظهر راحتها بطرف إصبع الوسطى لليد اليمنى .

